

## विभिन्न खेल- ऐतिहासिक विकास, मापन एवं नियम (कबड्डी, खो-खो, वालीबॉल, एथलैटिक्स व हॉकी)

### Historical Development, Measurement and Rule of Different Games

(Kabbadi, Kho-Kho, Vollyball, Athletics & Hocky)

#### कबड्डी

##### परिचय :

कबड्डी भारत के अत्यधिक लोकप्रिय खेलों में से एक है। देश के कई क्षेत्र यह दावा करते हैं कि यह खेल उनके यहां से शुरू हुआ और यह लम्बे समय से देश के विभिन्न भागों में काफी लोकप्रिय है। यह खेल हर जगह पर अलग रूप से व अन्य तरीके से एक लोकप्रिय खेल के रूप में गांव व शहर दोनों में खेला जाता है। इसे विभिन्न नामों से जाना जाता है जैसे दक्षिण में गुडु-गुडु, बंगाल में डो-डो और महाराष्ट्र में हू-तू-तू के नाम से जाना जाता है। कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया के नियमानुसार कबड्डी का एक ही रूप मान्य है। इस खेल को हू-तू-तू नाम महाराष्ट्र ने दिया, जहां धावा बोलने वाला (रेडर) अभी भी हू-तू-तू का प्रयोग करता है।

वैसे तो कबड्डी पूरे देश में खेली जाती है और गांवों में शहरों की अपेक्षा इसे और भी ज्यादा तरजीह दी जाती है यह खेल महाराष्ट्र, आंध्र प्रदेश, गुजरात और मध्यप्रदेश विशेष तौर पर लोकप्रिय है। पाकिस्तान, श्री लंका, बर्मा, नेपाल और कुछ अन्य देशों में भी यह खेल खेला जाता है। आधुनिक तरीके से पहली बार हू-तू-तू का आयोजन 1918 में खेल प्रेमियों द्वारा सतारा में किया गया। 1921 में सतारा और परोना में कुछ नियमों को अपनाने के लिए प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। 1923 में हिंद विजय जिमखाना, बडौदा की विशेषज्ञ समिति ने खेल के कुछ नियम बनाये व उन्हें प्रकाशित कराया और उसी साल बडौदा में इन्हीं नियमों के आधार पर अखिल भारतीय प्रतियोगिता आयोजित की गई। 1931 में अखिल महाराष्ट्र शारीरिक परिषद के नाम से एक कमेटी का गठन किया गया जिसने नियमों में संशोधन कर 1934 में उन्हें प्रकाशित किया।

1936 के बर्लिन ओलम्पिक के दौरान अमरावती के हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडल ने एक प्रभावी प्रदर्शन किया जिसके परिणामस्वरूप 1938 में कलकत्ता में भारतीय ओलम्पिक खेल कार्यक्रम में कबड्डी को भी शामिल कर लिया गया और तब से लेकर आज तक कबड्डी इन खेलों का अभिन्न अंग बनी हुई है, जो 1952 से राष्ट्रीय खेल कहलाने लगीं और हर वर्ष आयोजित होने लगी। कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया 1952 में अस्तित्व में आया जिसके पहले अध्यक्ष श्री एल.के. गौडबोले थे। तब से लेकर अब तक फेडरेशन ने तेजी से प्रगति की है। क्षेत्रीय एसोसिएशनें बनायी गयीं और आल इंडिया फेडरेशन से सम्बद्ध करायी गयीं, इस सब के कारण ही हर वर्ष राष्ट्रीय चैम्पियनशिप आयोजित कराना संभव हो सका है।

1955 में कलकत्ता में आयोजित राष्ट्रीय चैम्पियनशिप में महिलाओं के लिए भी एक प्रतियोगिता

आयोजित की गई। 1961 में अन्तर-विश्वविद्यालय खेल बोर्ड ने भी कबड्डी को अपने कार्यक्रम में शामिल कर लिया और नागपुर विश्वविद्यालय ने पहली टूर्नामेंट आयोजित की।

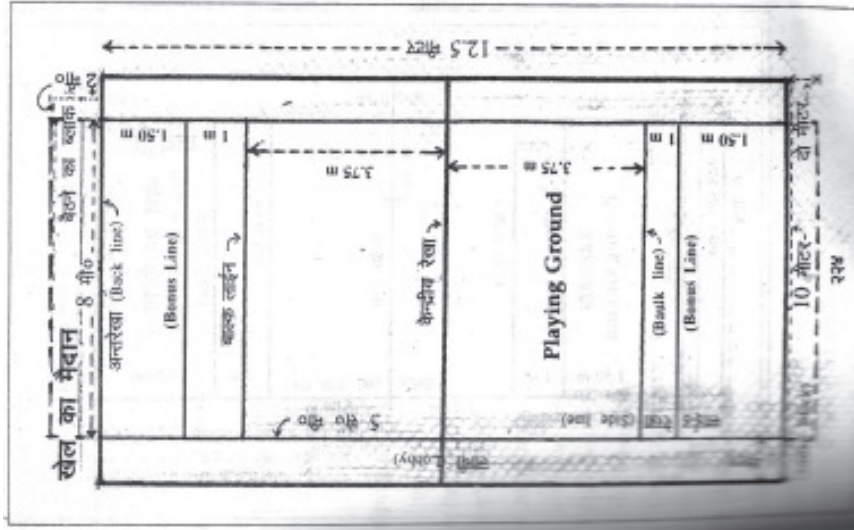
### **कबड्डी का खेल :**

कबड्डी का खेल अपने विपक्षी पर उसके मैदान में नियम अवधि के लिए जा-जाकर सतर्कता से धावा बोलने वाला खेल है और धावा बोलने वाले खिलाड़ी को बिना सांस लिये लगातार कबड्डी-कबड्डी बोलते रहना होता है। प्रतिरक्षण वाले खिलाड़ियों को विपक्षी कहा जाता है। एक आक्रांता खिलाड़ी अपने धावे की प्रक्रिया में बचाव टीम के कितने ही खिलाड़ियों को छू सकता है इसलिए उसे 'सुरक्षित' वापस पहुंचने के लिए बिना सांस लिये और लगातार कबड्डी बोलते अपने मैदान में वापस आना होता है।

आक्रांताओं से भिड़ने के लिए विपक्षियों को सदा धावा बोलने वाले को पकड़ लेना चाहिए और उसे तब तक अपने मैदान में पकड़े रहना चाहिए जब तक कि उसका सांस न टूट जाये। यदि पकड़ा गया आक्रांता शरीर के किसी भी भाग द्वारा मिड लाइन को छू सकने में कामयाब हो जाता है, तब उन सभी विपक्षियों जिन्होंने उसे पकड़ रखा है, या जिनको आक्रांता ने छूआ था, को 'बाहर' करार दिया जाता है। एक आक्रांता यदि किसी कारण से विपक्षी टीम के मैदान में सांस तोड़ दे या कबड्डी कबड्डी लगातार न बोल पाये तो उसे बाहर कर दिया जाता है।

हमले में जब एक विपक्षी 'बाहर' हो जाता है तब आक्रांता को एक अंक मिल जाता है और जब एक ओर की पूरी टीम 'आउट' करार की जाये तो उनकी विपक्षी टीम को अतिरिक्त अंक, लोना मिल जाता है। 'लोना' हारी हुई टीम को खेल जारी रखने के लिए पुर्नजीवित करता है बशर्ते कि खेल के लिए निर्धारित समयावधि पूरी न हुई हो अर्थात् दोनों हाफ के लिए 20-20 मिनट। ज्यादा अंक जीतने वाली टीम को विजेता घोषित कर दिया जाता है।

जो खिलाड़ी 'आउट' करार दिये जाते हैं वे अपने-अपने मैदान की सीध में बाहर की ओर बने बैठने के स्थल पर बैठ जाते हैं और उन्हें पुनः बुलाया जा सकता है जब विपक्षी टीम का कोई सदस्य 'आउट' हो जाता है। एक विपक्षी के पकड़े जाने पर एक खिलाड़ी पुनः 'जीवित' हो जाता है।



### पुरुषों व महिलाओं के लिए कबड्डी के मैदान का माप

मैदान की लम्बाई	13.50 मीटर	12 मीटर
मैदान की चौड़ाई	10 मीटर	8 मीटर
प्रकोष्ठ की चौड़ाई	1 मीटर	1 मीटर
बाधा रेखा से मध्य रेखा की दूरी	3.75 मीटर	3 मीटर
बोनस रेखा	4.75 मीटर	4 मीटर
सीटिंग ब्लॉक की लम्बाई	8 मीटर	8 मीटर
सीटिंग ब्लॉक की चौड़ाई	1 मीटर	1 मीटर
अंतिम छोर से सीटिंग ब्लॉक की दूरी	2 मीटर	2 मीटर
मैच की अवधि (दो अवधियां)	20 मिनट प्रत्येक	15 मिनट प्रत्येक
अन्तराल समय	5 मिनट	5 मिनट

### खिलाड़ियों की संख्या :

एक टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं। एक समय में 7 खिलाड़ी ही खेल सकते हैं। पांच खिलाड़ी प्रतिस्थापन होते हैं, इनका तभी प्रतिस्थापन किया जाता है जब कोई खिलाड़ी अच्छा नहीं खेल पा रहा हो या घायल हो जाये।

### अधिकारियों की संख्या :

1. रैफरी – एक
2. अम्पायर– दो
3. कैमरामैन – दो
4. स्कोरर – एक

### **मौलिक आक्रामक दक्षता :**

कबड्डी का खेल तात्विक रूप से छूने का खेल है और इसलिए इसमें बड़ी ही चुस्ती-फुर्ती से दांव पेंच चलाये जाते हैं जिनमें चकमा देना, तेजी से मकुड़ना, आगे बढ़ना और मुड़ना आदि शामिल हैं। कबड्डी खिलाड़ी को दृष्ट-पुष्ट एवं ताकतवर होना चाहिए चाहे वह विपक्षी को पकड़ रहा हो अथवा विपक्षी द्वारा पकड़ा गया हो तो छूटने के लिए पर्याप्त विरोध कर सके। आक्रामक दक्षता वहा होती है जो एक सफल धावक के लिए आवश्यक है।

### **हाथ से छूना :**

विपक्षी को छूने के कई तरीके हैं; लम्बित, अधोगामी, उर्ध्वगामी और समानान्तर। हाथ या बाजू से अपने विपक्षी को छूने का मामला अलग-अलग स्थितियों पर निर्भर करता है जैसे विपक्षी की ऊँचाई क्या है वह खड़ा किस ढंग से है आदि आदि।

### **टांग बढ़ाना :**

टांग बढ़ाने में आमतौर पर पसरने वाली मुद्रा अपनाई जाती है। इस क्रिया में बड़ी तेजी की आवश्यकता होती है, दोनों ही स्थिति में आगे बढ़ने व पीछे लौटने में। टांग को अधिकतम पसारा जाता है और इसे शीघ्रता से वापस लेकर संतुलन बनाये रखा जाता है। आक्रांता अपनी टांग बड़ी ही चतुराई से अपने विपक्षी को छूता है और द्रुत गति से इसे वापस ले आता है ताकि उसके विरोधी उसे पकड़ न सके।

### **अग्र पाद प्रहार एवं पार्श्व पाद प्रहार :**

अग्र एवं पार्श्व पाद प्रहार एक जैसे ही हैं। दोनों ही अग्र और पार्श्व ढंग से निष्पादित होते हैं। पार्श्व प्रहार आमतौर पर अचानक प्रयोग किया जाता है जब आक्रांता अपने विपक्षियों पर निगाह रखने के लिए एक कोने पर विपरीत पार्श्व पंक्ति के सम्मुख खड़ा होता है, जो उसे घेरने के प्रयास में रहते हैं। यह इस तरीके से प्रयोग में लाया जाना चाहिए कि विपक्षी को चकित कर दे जो कि आक्रांता के निकट आता है।

### **दुलत्ती प्रहार या पश्च प्रहार :**

दुलत्ती पीछे की तरफ गधे या खच्चर की तरह लात मारने की तरह होती है, और प्रहार तब प्रयोग में लाया जाता है जब विपक्षी आक्रांता के पीछे आ रहा हो। कुछ मामलों में विपक्षी आक्रांता का पीछे से पीछा करता है और तब आक्रांता अचानक धीरे होता है या रुक जाता है और पीछे की ओर प्रहार करता है। जब एक आक्रांता को यह आभास हो जाता है कि विपक्षी उसका पीछा कर रहा है और उसके बिल्कुल निकट आ गया है, दुलत्ती प्रहार विरोधी पर अचानक और तेजी से किया जाता है।

### **कूदना और झपट मारना :**

इसमें विपक्षी के मैदान में अचानक छलांग लगाना शामिल होता है। बिना किसी को नुकसान पहुंचाये झपट मारने की योग्यता या बिना संतुलन खोये अपने विपक्षी को छूने का प्रयास करना, जो कि उसका पीछा कर रहा है, व्यक्तिगत क्षमता के अनुरूप विकसित कर लेनी चाहिए। छूना केवल तभी प्रभावी होगा जब पीछा करने वाला विपक्षी मैदान में ही हो, उसके शरीर का कोई अंग या अवयव अपने कोर्ट में नहीं होना चाहिए। पीछा करने वाले को तेजी से धावा बोलने वाला और तेजी से मुड़ने वाला होना चाहिए।

### **रक्षात्मक दक्षता :**

रक्षात्मक दक्षता जैसी किसी चीज का कबड्डी में अस्तित्व नहीं है। अधिकतर दक्षता एक आक्रांता के हमले से बचाने का कौशल ही दक्षता है। जैसा कि पकड़ने व पकड़े रहने में बाजुओं की ही अधिक भूमिका होती है, कबड्डी खिलाड़ी को अपनी पकड़ व बाजुएं मजबूत बना लेनी चाहिए। बाजू, हाथ और उंगलियों का प्रयोग खिलाड़ी की योग्यता पर निर्भर करता है।

### **आक्रांता या रेडर के शरीर के असुरक्षित अंग जिन पर हमला किया जा सकता है :**

अंगुलियां, कलाई, कंधे, टखने, घुटने, जांघ और कमर हैं जिन्हें आमतौर पर आक्रांता के पकड़े जाने वाला हिस्सा माना जाता है। आक्रांता के इन्हीं हिस्सों को आमतौर पर पकड़ा जाता है। रक्षात्मक दक्षता की प्रक्रिया में बाहर होने का खतरा हमेशा बना रहता है। कप्तान भी रक्षात्मक दक्षता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वह हर कार्रवाई का मूक निर्देश देता है और यह निर्देश क्षमता टीम की प्रकृति और उसकी समझ पर निर्भर करती है।

### **कलाई पकड़ :**

कलाई या बाजू के अग्र भाग की पकड़ आक्रांता के प्रबाहु के किसी भी अंग पर की जा सकती है, लेकिन कलाई के निकट की पकड़ को ज्यादा अधिमान दिया जाना चाहिए। यह पकड़ तब की जाती है जब रेडर विपक्षी खिलाड़ी को सामने या पार्श्व से छूने के लिए हाथ फैलाता है। विपक्षी की इस कार्रवाई को चकमा देना अत्यंत आवश्यक है। विपक्षी को पहले एक हाथ पकड़कर रेडर की मुस्तैदी को जांच लेना चाहिए। एक हाथ को पकड़ना तब सुरक्षित रहता है जब रेडर का ध्यान किसी अन्य विपक्षी की ओर बंटता हुआ हो।

### **सामान्य पकड़ :**

यह पकड़ लाठी पकड़ की तरह है— यह आमतौर पर घुटनों की पकड़ में काम आती है।

### **टखना पकड़ :**

टखना पकड़ को प्रायः तब प्रयोग में लाया जाता है जब रेडर विपक्षी को टांग से छूने का प्रयास करता है या जब रेडर विपक्षी की तरफ पीठ करके खड़ा हो। टखना सामान्य पकड़ के रूप में पकड़ना चाहिए या अंगुलियों से कसकर पकड़ लें। स्वाभाविक रूप से विपक्षी को इस तरह से कसकर पकड़ा जाना चाहिए जैसे हम लाठी को पकड़े रहते हैं— एक के ऊपर दूसरा हाथ।

### **घुटना पकड़ :**

जब रेडर अपनी टांगों सहित आगे की ओर झुकता है तब यह पकड़ की जानी चाहिए, घुटने को या तो सामान्य पकड़ के रूप में या फिर दोनों हाथों की अंगुलियों के बीच जकड़ कर रखा जाना चाहिए। यदि घुटने को थोड़ा ऊपर उठा लिया जाये तो पकड़ और भी अधिक प्रभावी होगी क्योंकि इससे रेडर का संतुलन बिगड़ जायेगा।

### **लोना :**

यदि एक टीम दूसरी पूरी टीम को 'आउट' कर देती है तब उन्हें लोना स्कोर मिल जाता है। लोना से हमें दो अतिरिक्त अंक मिल जाते हैं और तब इसके बाद फिर खेल शुरू हो जाता है।

### **खास बोली :**

आक्रांता या रेडर के लिए शब्दाडम्बर या एक खास बोली का अत्यधिक महत्व है। रेडर को एक ही सांस की अवधि में अपना धावा शुरू और खत्म करना होता है जिससे अम्पायर भी संतुष्ट हो,

रेड की अवधि के दौरान यह आवाज स्पष्ट तौर पर व लगातार सुनाई देती रहनी चाहिए। यह खास बोली (कबड्डी कबड्डी) तभी शुरू हो जाती है जब रेडर विपक्षी टीम के मैदान में प्रवेश करता है और नियमानुसार खास बोली के लिए कबड्डी-कबड्डी शब्द इस्तेमाल में लाया जाता है। यह शब्द रेडर लगातार उसी गति से दोहराता रहता है जो उसके लिए अधिक सुविधाजनक हो। यदि रेडर विपक्षी टीम के मैदान में ही सांस तोड़ देता है, तब अम्पायर उसे वापस उसके मैदान में बुला लेता है और तब विरोधी टीम को रेड की बारी दी जाती है। आमतौर पर रेडर 25 से 30 सैकण्ड से अधिक समय तक कबड्डी-कबड्डी शब्द नहीं बोल सकता।

'कबड्डी' शब्द का दोहराना और स्पष्ट एवं ऊंची आवाज को एक ही सांस में चलती है को 'कैंट' कहा जाता है।

#### **सांस तोड़ना :**

'कबड्डी' शब्द बोलना बंद करना, स्पष्ट आवाज न आने अथवा सांस ले लेने को सांस तोड़ना कहा जाता है। एक कैंट को एक ही सांस से शुरू और उसी सांस में खत्म होना चाहिए।

#### **रेडर या आक्रांता :**

एक खिलाड़ी जो विपक्षी टीम के मैदान में 'कैंट' के साथ जाता है उसे रेडर के रूप में जाना जाता है। रेडर को मध्य रेखा पार करने से पूर्व कैंट शुरू कर देना चाहिए।

#### **विपक्षी या विरोधी :**

उस टीम का प्रत्येक सदस्य जिसके मैदान में रेड डाली जाती है, को विपक्षी या एंटी रेडर कहा जाता है।

#### **दाव पेंच :**

##### **(क) बोनस प्वाइंट लेना :**

1. रेडर के बोनस लाइन को पूरी तरह पार कर लेने पर एक अंक दिया जाता है। यदि रेडर को पकड़ लिया जाता है तो उसे 'आउट' करार दिया जाता है और विरोधी टीम को एक अंक मिल जाता है। रेडर को एक अंक पहले बोनस लाइन पार करने पर भी दिया जाता है।
2. बोनस प्वाइंट के लिए किसी को पुनः जीवित नहीं किया जा सकता।
3. यदि रेडर बोनस लाइन को पार कर एक या अधिक विपक्षी को छूकर अपने मैदान में सुरक्षित पहुंच जाता है तब उसे उन अंकों के अलावा एक अंक बोनस का भी दिया जाता है।

##### **(ख) बोनस लाइन पार करना :**

तभी लागू होगा जब मैदान में कम से कम 6 खिलाड़ी हो। बोनस प्वाइंट रेड के पूरा होने पर ही मिलेगा। यदि विपक्षी कोर्ट में 6 से कम खिलाड़ी हैं तब बोनस अंक नहीं मिलेगा।

##### **(ग) लोना टालने के दाव पेंच :**

1. जब खेल में बढ़त हासिल हो।
2. जब केवल तीन ही विपक्षी खिलाड़ी हों।
3. जब केवल दो ही विपक्षी हों।
4. रेडर को प्रति-प्रहार से बचने के लिए सुरक्षित खेल खेलना चाहिए।

#### **खेल के नियम :**

1. टौस जीतने वाली साइड ही यह निर्णय करती है कि वह रेड करेगी या पसन्द किये कोर्ट में रहेगी। दूसरे हाफ में मैदान बदला जाना चाहिए। दूसरे हाफ के बाद खेल उन्हीं अंकों से आगे

- शुरू होगा जितना पहले हाफ की समाप्ति पर था।
2. यदि कोई खिलाड़ी खेल के दौरान सीमा से बाहर चला जाता है तो उसे 'आउट' करार दे दिया जाता है।
  3. यदि एक विपक्षी सीमा से बाहर चला जाता है और रेडर को पकड़ लेता है, तब रेडर को 'आउट' करार दिया जाता है। सम्पर्क में आने वाला भाग अवश्यमेव अन्दर होना चाहिए।
  5. जब खेल शुरू हो जाता है तब खेल के मैदान में लॉबी भी शामिल हो जाती है। अतः खेल रहा खिलाड़ी अपने कोर्ट में जाने के लिए लॉबी का भी इस्तेमाल कर सकता है।
  6. रेडर को 'कबड्डी-कबड्डी' शब्द लगातार बोलते रहना होता है। यदि वह कबड्डी शब्द नहीं बोलता तो उसे अम्पायर द्वारा वापस बुला लिया जायेगा और विरोधियों को रेड का मौका दिया जायेगा।
  7. जब रेडर विपक्षी मैदान या पाले में प्रविष्ट होता है तभी से उसे कबड्डी-कबड्डी बोलना शुरू हो जाना चाहिए। यदि वह ऐसा नहीं करता तो अम्पायर उसे वापस बुला लेगा और वह रेड डालने की अपनी बारी गंवा देगा और ऐसी स्थिति में विरोधी टीम को रेड का मौका दिया जाता है। यदि वह नियमों का उल्लंघन करता है तो विपक्षी को एक अंक दिया जाता है और रेडर सुरक्षित रहता है।
  8. रेड के बाद अगर रेडर अपने मैदान लौट आता है या विपक्षी उसे निकाल देते हैं तब विरोधियों को रेडर को तुरंत भेजना होता है।
  9. यदि रेडर जो कि विपक्षियों द्वारा पकड़ लिया जाता है, उनकी पकड़ से बचकर निकल कर अपने मैदान में सुरक्षित लौट आता है तब उसे अंक दिया जाता है।
  10. एक समय में केवल एक आक्रांता या रेडर ही विपक्षी मैदान में जा सकता है।
  11. यदि एक रेडर विपक्षी पाले में रेड के दौरान सांस तोड़ देता है तब उसे आउट करार दे दिया जाता है।
  12. कोई रेडर या विपक्षी अपने विरोधी को मैदान से बाहर नहीं धकेल सकता। यदि कोई खिलाड़ी ऐसा करता है तब उसे 'आउट' करार दे दिया जाता है।
  13. यदि एक टीम अपनी विरोधी पूरी टीम को 'आउट' कर देती है तब उसे 'लोना' मिलता है 'लोना' के लिए दो अतिरिक्त अंक मिलते हैं और इसके बाद खेल जारी रहता है।
  14. 'आउट' खिलाड़ी को उसी क्रम में पुनः 'जीवित' किया जा सकता है जिस क्रम में वह आउट हुआ था।
  15. दोनों ओर के किसी भी खिलाड़ी के आउट होने पर एक अंक मिलता है। जिस टीम को लोना दिया जाता है उसे दो अतिरिक्त अंक दिये जाते हैं।

#### **फाउल्स :**

1. कोई खिलाड़ी रेडर की कैंट को दबा नहीं सकता चाहे वह मुंह दबाने से हो या किसी अन्य तरीके से हो।
2. हिंसात्मक तरीके से खिलाड़ी के शरीर को घायल कर देना।
3. रेडर को टांगों की कैंची मारकर पकड़ना।
4. एक टीम यदि रेडर भेजने में पांच सैकण्ड से अधिक समय लेती है।
5. खिलाड़ियों को बाहर से प्रशिक्षकों या खिलाड़ियों द्वारा कोई प्रशिक्षण नहीं दिया जाना।

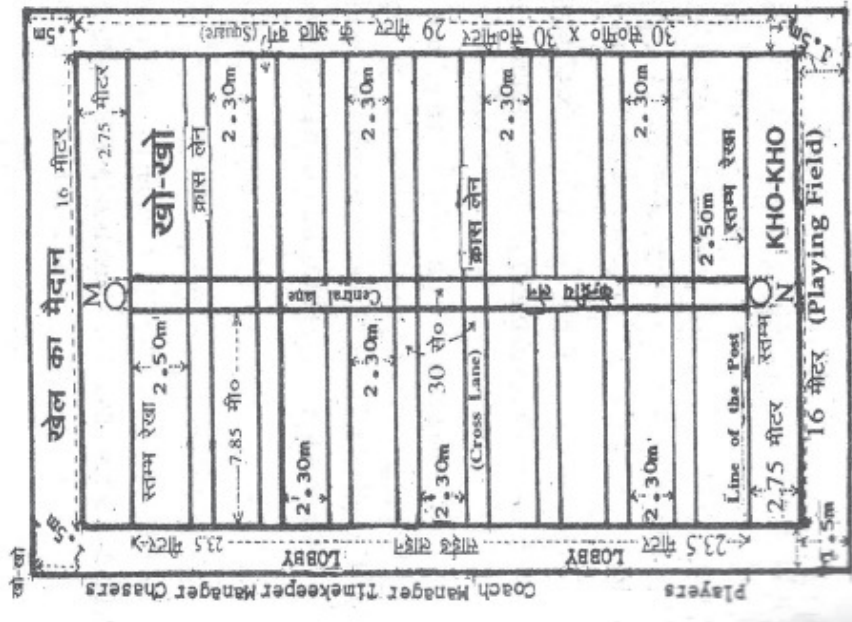
## खो-खो

भारतवर्ष में प्राचीनकाल से ही बहुत से खेल प्रचलित हैं जैसे रस्साकशी, कबड्डी, कुश्ती, खो-खो आदि। खो-खो पूर्ण रूप से भारतीय खेल है। यह खेल महाराष्ट्र की देन है। प्रारम्भ में इस खेल के निम्न नियम थे—1. पीछे से खो देना, 2. खिलाड़ी का मुंह विपरीत दिशा में रहना, 3. पीछा करने वाला क्रॉस लाईन के बीच में नहीं जा सकता था, 4. पोस्ट व खिलाड़ी की संख्या और मैदान के बारे में कोई माप नहीं था।

1955 में भारतीय खो-खो संघ का गठन हुआ। 1960 में प्रथम राष्ट्रीय खो-खो पुरुष प्रतियोगिता आयोजित की गई। 1961 में कोल्हापुर में राष्ट्रीय खो-खो खेल प्रतियोगिता में महिलाओं को भी सम्मिलित किया गया।

इस खेल के प्रसार के लिए 1982 में दिल्ली में आयोजित नवें एशियाई खेलों के दौरान खो-खो को प्रदर्शन मैच के रूप में प्रदर्शित किया गया। 1985 में राष्ट्रीय खेल भारतीय ओलम्पिक संघ द्वारा दिल्ली में आयोजित किये गये थे, उसमें खो-खो को भी सम्मिलित किया गया।

1987 में सोवियत संघ के लेनिनग्राद शहर में भारतीय महिला खो-खो टीम का प्रदर्शन किया गया। इसके अतिरिक्त बंगला देश, पाकिस्तान, श्रीलंका, सिंगापुर व नेपाल आदि देशों से भारत के मैत्रीपूर्ण मैच खेले गए।





**मैदान (Ground) :**

खो-खो के खेल का मैदान समतल भूमि पर आयताकार बनाया जाता है। सीनियर्स के लिए मैदान 29 x 16 मीटर तथा जूनियर्स के लिए 25 x 14 मीटर होता है।

**पोल (Pole) :**

मजबूती प्रदान करने वाली लकड़ी के दो पोल मध्य लाइन के अन्त में पोस्ट लाइन के मध्य गाड़े जाते हैं। मैदान में इनकी ऊंचाई 120 सेमी से 125 सेमी तथा मोटाई 9 सेमी से 10 सेमी होती है।

**मध्य रेखा (Centre Line) :**

मध्य लाइन की लम्बाई 23.50 मीटर तथा चौड़ाई 30 सेमी. होती है, जो एक पोस्ट से दूसरे पोस्ट तक होती है। यह मैदान को दो बराबर भागों में बांटती है।

**क्रॉस लाइन (Square) :**

मैदान में क्रॉस लाइन 16 मीटर लम्बी तथा 35 सेमी चौड़ी होती है। यह मध्य रेखा से विभाजित होने के बाद दूसरी लम्बाई 7.85 मीटर रहती है तथा जूनियर्स में यह लम्बाई 6.85 मीटर होती है। मैदान में 8 क्रॉस लाइन होती हैं। जहां पर क्रॉस लाइन मध्य रेखा को काटती है, वहीं पर 30 x 30 सेमी का वर्ग बनता है, जिसके ऊपर अनुधावक (Chaser) बैठा है।

**वर्ग (Square)**

सैन्टर लाइन तथा क्रॉस लाइन द्वारा आपस में कटा हुआ भाग (35 x 30 सेमी का क्षेत्रफल वाला भाग) वर्गाकार कहलाता है। प्रत्येक वर्ग या क्रॉस लाइन के मध्य की दूरी 2.30 मीटर सीनियर्स के लिए तथा जूनियर्स के लिए 2.10 मीटर होती है। स्तम्भ रेखा पोस्ट लाइन से पहली क्रॉस लाइन की दूरी 2.50 मीटर होती है।

**फ्री जोन (Free Zone) :**

आयताकार भाग कोर्ट में दोनों किनारों पर बचे हुए भाग को फ्री जोन क्षेत्र कहते हैं। इसका माप 2.75 x 16 मीटर होता है। जहां चेजर व रनर के लिए कोई दिशा नियम लागू नहीं है।

**लॉबी (Lobby) :**

क्षेत्र के चारों ओर 1.50 मीटर से घिरा हुआ क्षेत्र लॉबी कहलाता है।

**समय (Time) :**

खेल का समय 9-6-9, 9-6-9 मिनट होता है। मध्यान्तर 9 मिनट का होता है। जूनियर्स के लिए यह खेल 7-3-7, 7-3-7 मिनट होता है। विश्राम 7 मिनट का होता है।

**टर्न (Turn) :**

9 मिनट के खेल को एक टीम खेलती है। उस अवधि को टर्न कहते हैं। दो टर्न मिलाकर एक पारी कहलाती है। यह खेल दो पारियों का होता है।

**खिलाड़ी (Players) :**

टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं। मैदान में सिर्फ 9 खिलाड़ी ही भाग लेते हैं तथा तीन अतिरिक्त खिलाड़ी होते हैं।

**मैच-निर्णायक (Officials for Match) :**

अम्पायर	—	दो
रेफ्री	—	एक

टाईम कीपर	—	एक
स्कोरर	—	एक

### **अम्पायर (Umpire) :**

अम्पायर लॉबी के बाहर खड़े होंगे एवं केन्द्रिय रेखा गली के द्वारा विभाजित अपने स्थान से खेल की देख-रेख करेंगे। वह अर्द्धक से सभी निर्णय देगा एवं एक-दूसरे को निर्णय में सहायता करेगा। साथ ही साथ फाउल की घोषणा करेगा।

### **रेफ्री (Referee) :**

रेफ्री एक होता है। स्कोरशीट, मैदान की जांच मैच शुरू होने से पहले टॉस करना, प्रत्येक पारी के अन्त में टीमों के अंक तथा परिणाम की घोषणा करेगा।

### **समयपाल (Timekeeper) :**

समय को रिकॉर्ड करना, सीटी बजाकर पारी आरम्भ करना, प्रत्येक मिनट के पश्चात् ऊंची आवाज में बाजू खड़ी करके समय बताना, पारी समाप्ति पर लम्बी सीटी बजाना एवं रेफ्री को घड़ी चैक करवाना।

### **स्कोरर (Scorer) :**

स्कोरर खेल के आरम्भ होने से पहले दोनों टीमों के कप्तानों से खिलाड़ियों के नाम व नम्बर नोट करता है, धावकों को अपने ब्लॉकों में बैठाना, खिलाड़ी आउट होने पर उसके विपरीत टीम के अंक का हिसाब-किताब रखना, खेल समाप्ति पर स्कोरशीट तैयार कर रेफ्री को देना। इसके बाद रेफ्री परिणाम सुनाता है।

### **मैच सम्बन्धी नियम (Rules of the Match) :**

1. प्रत्येक टीम में खिलाड़ियों की संख्या 12 होती है। 9 खिलाड़ी मैदान में तथा 3 खिलाड़ी स्थानापन्न होते हैं।
2. अनुधावक (चेजर) समय से पहले ही अपनी पारी समाप्त कर सकते हैं। यह कप्तान के अनुरोध पर ही सम्भव है तथा जितनी देर एम्पायर मैच को समाप्त नहीं करता है तब तक मैच जारी रहेगा।
3. अनुधावक पक्ष को प्रत्येक धावक के आउट होने पर एक अंक दिया जाता है। सभी धावकों के समय से पहले आउट हो जाने पर दुबारा धावक तीन के समूह में आते रहते हैं, जब तक पारी की समाप्ति न हो जाए।  
यदि किसी टीम के अंक दूसरी टीम से पहली पारी के पश्चात् 12 अंक अधिक होंगे तो वह फॉलोऑन दूसरी टीम को दे सकता है।

### **खेल के नियम (Rules of the Game)**

1. अनुधावक के शरीर का कोई भी भाग केन्द्रिय गली से स्पर्श नहीं करेगा न ही सेन्टर लाइन को क्रॉस करेगा।
2. अटैकर खो देने के बाद तुरन्त खो पाने वाले चेजर का स्थानग्रहण करेगा। खो देना और साथ बैठना एक साथ होना चाहिए।
3. अनुधावक वही दिशा ग्रहण करेगा जिस ओर उसका मुंह होगा अर्थात् जिस ओर उसने अपने कंधे को मोड़ा था, उसी ओर दिशा ग्रहण करेगा।

4. चेजर इस प्रकार वर्ग में बैठेगा कि धावकों के मार्ग में रुकावट न पहुंचाये।
5. कोई भी रनर बैठे हुए चेजर को छू नहीं सकता। इस संदर्भ में उसे चतावनी दी जायेगी। इसके बाद भी वह यह गलती करता है, तो उसे आउट करार दिया जाता है।
6. यदि रनर के दोनों पैर सीमा रेखा के बाहर हों, तो वह आउट माना जायेगा।
7. यदि कोई चेजर क्रॉस लाइन को पार करता है, तो वह पार की गई क्रॉस लाइन पर खो नहीं दे सकता है अर्थात् उसे खो देने के लिए अगली क्रॉस लाइन पर जाना होगा।
8. आउट हुआ रनर लॉबी से होता हुआ अपने बैठने के स्थान पर जायेगा।
9. धावक क्रमानुसार स्कोरर के पास नाम व नम्बर दर्ज करवाते हैं। शुरू में 3 रनर मैदान में रहते हैं। इन तीनों के आउट होने पर दूसरे तीन खिलाड़ी खेलने के लिए मैदान में आते हैं।
10. चेजर के शरीर का कोई भी भाग सेन्टर लाइन को टच नहीं करेगा और न ही क्रॉस लाइन से बाहर रहेगा। उसे 30 x 30 सेमी वर्ग में ही बैठना होगा।

#### **दोष (Faults) :**

##### **1. एक साथ खो नहीं देना :**

जब चेजर एक साथ खो नहीं देता है, तो वह दोष है अर्थात् मुंह से खो की आवाज और हाथ से छूना दोनों माना जाता है।

##### **2. केन्द्रिय गली को छूना :**

जब चेजर उठते समय या खो देते समय क्रॉस लाइन को छू ले, तो वह दोष माना जाता है।

##### **3. खो देने से पहले खड़े होना :**

जब बैठा हुआ अनुधावक खो देने से पहले ही उठ जाता है, तो वह फाउल माना जाता है।

##### **4. क्रॉस लाइन से सम्बन्ध टूटना :**

जब अनुधावक को आउट करने के लिए खो मिलते ही खड़ा होता है, तो उसको अपने कंधों की दिशा के साथ ही क्रॉस लाइन डाइरेक्शन रखना भी अनिवार्य होता है। जब वह एक बार बांयी ओर निकलता है, फिर दांयी तरफ जाता है, तो दोष है।

##### **5. खो देने से पहले हिलना :**

जब सक्रिय चेजर रनर को आउट करने हेतु उसका पीछा करता है, तो बैठे अनुधावक भी मन में यह रखते हैं, कि उनको खो आने वाली है, मगर सक्रिय चेजर खो नहीं दे कर आगे चला जाता है, परन्तु जब बैठे हुए चेजर हिल जाते हैं, तो यह दोष माना जाता है।

##### **6. दिशा परिवर्तन :**

जब सक्रिय अनुधावक धावक का पीछा करता है, वह उस पर ड्राइव लगाता है तब उसकी दिशा परिवर्तन हो जाती है तो वह दोष माना जाता है।

#### **कौशल (Skills) :**

##### **1. सिम्पल खो**

इसमें सक्रिय अनुधावक बैठे हुए अनुधावक को साधारण विधि से खो देता है।

##### **2. लेट खो**

यह खो रनर को चकराकर आउट करने के प्रयास में रनर को देखते हुए पीछे-पीछे खो देता है। जब भी कोई रनर चैन खेलता है तो उस समय सक्रिय चेजर, रनर के मूवमेंट को देखते हुए थोड़ी सी देरी से खो देता है, क्योंकि रनर अपनी गति खो की आवाज सुनकर अपना मूवमेंट रखता है तथा

उसकी गति को तोड़ने के लिए लेट खो देता है।

### 3. एडवांस खो

जब कोई रनर डबल चैन खेलता है तो उस समय सक्रिय चेजर, रनर से आगे निकलकर खो देता है।

### 4. पोल खो

यह एक एडवांस मैथड है जिसमें सक्रिय चेजर द्वारा पोल पर इसका प्रयोग होता है। इस विधि को दो तरीकों से प्रयोग में लेते हैं।

#### (अ) स्टैंडिंग पोल डाइव (Standing Pole Dive) :

जब पोल सक्रिय चेजर के बांये हाथ में हो तो उस समय नं. 8 पर बैठा हुआ अनुधावक अपनी दांयी टांग Leg Cross Step वर्ग में पहले बाहर निकालेगा, फिर बांयी टांग पोल के लगभग समीप सेन्टर लाइन से बाहर रखता हुआ पोल के ऊपर से डाइव मारेगा। सक्रिय चेजर का वजन बांयी टांग पर दूसरी टांग, पीछे को हवा में और दांयी बाजू कोहनी जोड़ द्वारा पोल को पकड़ता हुआ बांयी बाजू सीधी रनर की ओर बढ़ायेगा। सक्रिय चेजर पोल पर स्थिति और चोट से बचने के लिए पेट का नरम भाग पोल के साथ लगायेगा। पोल डाइव के पश्चात् चेजर पोल लाइन क्रॉस करके वापिस जायेगा।

#### (ब) रनिंग पोल डाइव (Running Pole Dive) :

रनिंग पोल डाइव से पहले सभी सिद्धान्त Standing Pole Dive वाले ही होंगे। इसमें पीछे की ओर से भागता हुआ खिलाड़ी बिना किसी रुकावट के स्तम्भ मारता है। इसमें शरीर की स्थिरता और चोट से बचने के लिए अधिक ध्यान देना पड़ता है।

### 5. रिंग गेम

यह रनर द्वारा खेली जाने वाली पद्धति है। इसमें रनर चेजर को छकाते हुए रिंग खेलता है तथा इसमें रनर को थकान कम होती है। यह दो स्थानों पर खेली जाती है। पहली मैदान के मध्य में तथा दूसरी दोनों पोल में से किसी एक पोल पर खेली जाती है।

#### स्थानापन्न खिलाड़ी (Substitute Player) :

धावक खिलाड़ियों में स्थानापन्न नहीं हो सकता है। अनुधावक खिलाड़ियों में यदि किसी को चोट लग जाए और रेफ्री को ऐसा लगे कि वह नहीं खेल सकता है, तो उसकी जगह दूसरा खिलाड़ी खेल सकता है। जो खिलाड़ी एक बार बाहर जो जाए, दोबारा मैदान में नहीं आ सकता है।

#### देर से प्रवेश (Late Entry) :

धावक खिलाड़ी 3-3 के बैच में मैदान में उतरते हैं। जब अनुधावक उस बैच के आखिरी धावक को आउट करता है, तो दूसरे अनुधावक को खो देता है। खो देने से पहले 3 का बैच मैदान के भीतर आ जाना चाहिए। यदि नहीं आए तो लेट एन्ट्री मानी जाती है। यदि खिलाड़ी खो देने के बाद मैदान में उतरता है, तो वह आउट माना जायेगा। इसी तरह 3-3 का बैच समय समाप्त होने तक खेलता रहता है।

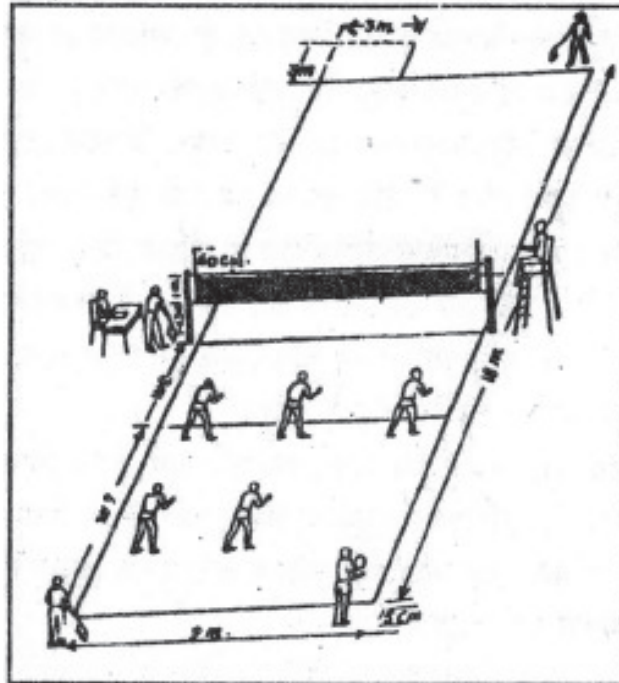
#### अर्जुन अवार्ड प्राप्त खो-खो खिलाड़ी :

1. नीलिमा, 2. श्रीरंग जनार्दन, 3. डी.एस. रामचन्द्रन, 4. सुषमा सारोलकर,
5. उषा वसन्त, 6. शान्ता राम यादव, 7. एस. प्रकाश, 8. सुरेश भार्गव

## वालीबॉल

### वालीबॉल का इतिहास :

वालीबॉल खेल विभिन्न रूपों में प्राचीन समय से खेला जाता रहा है। यह खेल शुरू में अमेरिकन व्यापारियों का मनोरंजन का साधन हुआ करता था। यह खेल दो टीमों के मध्य खेला गया। उस समय खेल के मैदान का माप 25 x 50 फीट रखा गया। नैट की ऊँचाई 6 फीट 6 इंच, लम्बाई 27 फीट व चौड़ाई 2 फीट रखी गई। दोनों तरफ खिलाड़ियों की संख्या 9-9 रखी गई व खेल 21 अंको का खेला गया। इस खेल के प्रदर्शन को देखकर डॉ. अलयर्ड टी. हेलस्टिड ने इस खेल को वालीबॉल नाम दिया। वालीबॉल में वॉली का तात्पर्य किसी वस्तु को निरन्तर हवा में उछालते रहना है। धीरे-धीरे यह खेल अमेरिका में बहुत ज्यादा लोकप्रिय हो गया। 1947 में 20 अप्रैल को अन्तर्राष्ट्रीय वालीबॉल संघ की स्थापना हुई, जिसमें फ्रांस के श्री पाल लिबॉड पहले अध्यक्ष चुने गये। इसका मुख्यालय फ्रांस के पेरिस शहर में रखा गया। 1949 में प्राग (चैकोस्लोवाकिया) में प्रथम पुरुष विश्व चैम्पियनशिप हुई। 1958 में टोकियो एशियाई खेलों में पुरुष वालीबॉल को भी शामिल किया गया। 1964 में टोकियो ओलम्पिक में महिला वालीबॉल को शामिल किया गया। इस तरह यह खेल धीरे-धीरे पूरे विश्व में ख्याति प्राप्त करने लगा। तब से लेकर अब तक वालीबॉल संघ हर वर्ष मिनी, सब जूनियर, जूनियर व सीनियर प्रतियोगिताएँ आयोजित करवाता है।



### वालीबॉल मैदान का माप

वालीबॉल मैदान की लम्बाई	18 मीटर
वालीबॉल मैदान की चौड़ाई	09 मीटर
वालीबॉल मैदान की मध्य रेखा	09 मीटर
मैदान के बाहर (बराबर में) स्वतंत्र क्षेत्र	3,5,6 मीटर पीछे की रेखा से स्वतंत्र क्षेत्र 3, 8, 9 मीटर
आक्रमण रेखा	03 मीटर
बराबर की रेखा से पोल की दूरी	50 सेमी से
नेट की लम्बाई	10 मीटर
नेट की चौड़ाई	1 मीटर
पोल (खम्बों) की ऊँचाई	2.55 मीटर
नेट की ऊँचाई (पुरुषों के लिए)	2.43 मीटर
(मैदान के मध्य से)	
नेट की ऊँचाई (महिलाओं के लिए)	2.24 मीटर
(मैदान के मध्य से)	
एंटीना की लम्बाई	1.80 मीटर
नेट का रंग	काला या भूरा
नेट के खाने का माप	10 x 10 सेमी
बॉल का वजन	260 से 280 ग्राम
बॉल की परिधि	65–67 सेमी

### टीम के खिलाड़ियों की संख्या, ड्रेस व निर्णायक :

एक टीम में अधिकतम 12 खिलाड़ी हो सकते हैं, जिनमें से 6 खिलाड़ी मैदान के अन्दर खेलते हैं और 6 बाहर बैठते हैं। टीम की ड्रेस में जर्सी, नेकर, जुराब व जूते हैं, जो सभी खिलाड़ियों के लिए एक जैसे होते हैं। लिबरों खिलाड़ी की ड्रेस बाकी खिलाड़ियों से अलग होती है। जर्सी पर आगे व पीछे दोनों तरफ चैस्ट नम्बर लिखे होते हैं। निर्णायकों में एक प्रथम रैफरी, एक द्वितीय रैफरी, एक या दो स्कोरर व 2 से 4 तक लाइनमैन होते हैं।

### टॉस :

मैच शुरू होने से पूर्व प्रथम रैफरी पहले बॉल सर्व करने के लिए दोनों टीमों के कप्तानों की उपस्थिति में टॉस कराता है। टॉस में ही मैदान के बारे में निर्णय किया जाता है, कि किस मैदान में कौनसी टीम खेलेगी। दो-दो सैट बराबर रहने पर, पाँचवें सैट के लिए नये सिरे से टॉस करवाया जाता है। टॉस विजेता पहले सर्विस या मैदान दोनों में से एक का चयन करता है तथा हारा हुआ अन्य विकल्प का ही वरण करता है।

### प्रतिस्थापन खिलाड़ी :

प्रत्येक सैट में एक टीम के छः खिलाड़ियों को एक ही समय या अलग-अलग समय में बदला जा सकता है। स्थानापन्न खिलाड़ी का नम्बर स्कोरर को लिखवा दिया जाता है। जिस खिलाड़ी का प्रतिस्थापन हुआ है, वह अपने ही स्थान पर वापस उसी खिलाड़ी से प्रतिस्थापित होगा, लेकिन वह किसी दूसरे खिलाड़ी से प्रतिस्थापन नहीं कर सकता। एक घायल खिलाड़ी अपना खेल जारी नहीं रख

सकता, वह कानूनी रूप से प्रतिस्थापित हो सकता है। यदि कोई खिलाड़ी निलम्बित होता है तो उसकी जगह कानूनी प्रतिस्थापन हो सकता है। यदि सम्भव ना हो तो टीम अपूर्ण घोषित होगी।

### **लिबरो खिलाड़ी की विशेषताएँ :**

लिबरो खिलाड़ी स्कोरशीट में पहले से ही अंकित होता है। वह अलग रंग की पोशाक पहने होगा। यह बारह खिलाड़ियों में एक रक्षात्मक खिलाड़ी होता है, जिसे उसके साथी खिलाड़ी उसको लिबरो कहते हैं। यदि कोई लिबरो खिलाड़ी फिंगर पास आगे वाले क्षेत्र में बनाता है तो उसके साथी खिलाड़ी उसको अटैक नहीं कर सकते हैं। उसका मुख्य कार्य डिफेन्स करना है। अण्डर हैंड पास आगे वाले क्षेत्र में बना सकता है यदि लिबरों खिलाड़ी घायल हो जाता है, तो उसकी जगह किसी भी खिलाड़ी को, जो मैदान में नहीं खेल रहा हो, लिबरों बना सकते हैं। लेकिन पहले वाला लिबरो खिलाड़ी ठीक होने के बाद वापस लिबरो के स्थान पर नहीं खेल सकता है। लिबरो खिलाड़ी टीम का कप्तान नहीं बन सकता है।

लिबरो खिलाड़ी पीछे वाले क्षेत्र के खिलाड़ियों की जगह ही स्थानान्तरित होगा। यह खिलाड़ी पीछे वाले क्षेत्र में खेलता है। इस खिलाड़ी को आक्रमण करना वर्जित होता है। यह सर्विस और ब्लॉक भी नहीं कर सकता है। इसके स्थानापन्न की कोई सीमा नहीं होती है। लेकिन सर्विस की सीटी बजने से पहले ही साथी खिलाड़ी से बदली कर सकता है।

### **वालीबॉल के कौशल :**

वालीबॉल खेल के मूलभूत कौशल चार प्रकार के होते हैं – सर्विस, पासिंग, स्मैश व ब्लॉक।

#### **सर्विस :**

सर्विस वह क्रिया है जिससे गेंद खेल में आती है। जब तक सर्विस करने वाली टीम से किसी प्रकार की गलती नहीं होती तब तक वहीं खिलाड़ी सर्विस करता है। तथा टीम को अंक प्राप्त होते रहते हैं। जब सर्विस करने वाली टीम के द्वारा किसी प्रकार की गलती होती है, तो अंक व सर्विस दोनों ही विरोधी टीम को चले जाते हैं। रैफरी की सीटी बजने के 8 सैकण्ड के अन्दर खिलाड़ी द्वारा सर्विस करनी होती है। अगर खिलाड़ी नहीं कर पाता है, तो सर्विस व अंक विरोधी टीम को दे दिया जाता है। सर्विस करने से पहले सर्विस करने वाला खिलाड़ी मैदान के अन्दर नहीं आ सकता। सर्विस हम कई प्रकार से कर सकते हैं, जैसे अण्डर हैंड, ओवर हैंड, फ्लोटिंग, साइड आर्म, हाई स्पिन, टेनिस आदि। मुख्यतः दो सर्विस प्रयोग में लेते हैं।

#### **(1) अण्डर हैंड :**

इस सर्विस में जिस हाथ से गेंद को मारते हैं, उसके विपरीत हाथ के ऊपर गेंद को रखकर थोड़ी सी उछालकर हाथ की आधी मुट्ठी बन्द करके पीछे से आगे की ओर लाते हुए गेंद को मारते हैं, जिससे गेंद नेट के ऊपर से दूसरी टीम के मैदान में पहुँचे।

#### **(2) टेनिस सर्विस :**

इस सर्विस को ओवर हैंड सर्विस भी कहते हैं। इस सर्विस में गेंद को अपने सिर के ऊपर तथा गेंद को मारने वाले हाथ के सामने करीब 1 से 1.5 मीटर ऊँचाई तक उछालते हैं। मारने वाले हाथ की हथेली वाले हिस्से से, हाथ को पीछे से आगे की ओर लाते हुए ऊपर से नीचे आती हुई गेंद को अधिकतम ऊँचाई पर अधिक ताकत के साथ मारते हैं, जिससे गेंद हवा में नेट के ऊपर से विपक्षी मैदान में पहुँच जाये।

### **प्रहार (पास)**

विपक्षी मैदान से आई गेंद को वापस विपक्षी मैदान में लौटाने के लिए निम्न तकनीक अपनाई जाती है, जिसके लिए साधारणतया अण्डर हैण्ड पास, अपर हैण्ड फिंगर पास या स्मैश आदि कौशलों का प्रयोग करते हैं। पास दो प्रकार के होते हैं।

#### **(1) अण्डर हैण्ड पास :**

अण्डर हैण्ड पास खेलते समय खिलाड़ी के दोनों हाथ एक साथ जुड़े होते हैं, दोनों पैर कंधे की चौड़ाई के बराबर आगे पीछे खुले हुए रहते हैं तथा कमर से ऊपर वाला हिस्सा सीधा रहता है। घुटनों के जोड़ को थोड़ा मौड़ते हुए दोनों हाथों को जोड़कर, कोहनी से नीचे वाले हिस्से से गेंद को उठाते हैं तथा जिस दिशा में भेजनी हो, थोड़ी सी दिशा देते हुए गेंद के पीछे हाथों को ले जाते हैं। गेंद को नेट के ऊपर से मारने के लिए भी इस पास से बॉल बनाते हैं।

#### **(2) फिंगर पास (अपर हैण्ड पास) :**

इस पास का लगभग 60 प्रतिशत प्रयोग अपने मैदान में गेंद को खड़ी करने के लिए किया जाता है, जिससे दूसरा खिलाड़ी हवा में उछालकर नेट के ऊपर से गेंद को मारता है। यह पास अंगुलियों व अंगूठे से खेला जाता है। इस पास में भी पैर आगे-पीछे थोड़े से खुले हुए होते हैं। हाथ सिर के ऊपर, माथे के सामने गेंद के आकार में गोलाई लिए हुए तथा सभी अंगुलियों के बीच में थोड़ी व समान दूरी होती है। आती हुई गेंद को थोड़ा सा घुटने से झुककर अंगुलियों की सहायता से उठाया जाता है तथा गेंद को जिस दिशा में भेजनी हो उसी दिशा में हाथ, गेंद के पीछे सीधे हो जाते हैं।

#### **स्मैश :**

मैदान में उपस्थित सभी खिलाड़ी उछलकर नेट के ऊपर से गेंद को मार सकते हैं। अग्रिम पंक्ति के तीनों खिलाड़ी मैदान में कहीं से भी गेंद को मार सकते हैं, लेकिन पीछे की पंक्ति के खिलाड़ी आक्रमण रेखा के पीछे से कूदकर ही गेंद को मार सकते हैं। गेंद को मारने के बाद आगे की पंक्ति में गिर सकते हैं। आक्रमण रेखा को काटकर गेंद को मारते हैं तो वह गलती समझी जाती है और अंक विरोधी टीम को चला जाता है। लिबरों खिलाड़ी स्मैश नहीं कर सकता।

#### **ब्लॉक :**

अग्रिम पंक्ति के खिलाड़ियों द्वारा विरोधी टीम के खिलाड़ी द्वारा मारी गई गेंद को नेट के ऊपर व पास उछालकर हाथों द्वारा रोकने को ब्लॉक कहते हैं, जो केवल अग्रिम पंक्ति के तीनों खिलाड़ी ही कर सकते हैं। ब्लॉक एक ही समय में एक खिलाड़ी या फिर दोनों व तीनों मिलकर भी कर सकते हैं। एक से अधिक खिलाड़ी एक साथ ब्लॉक करते हैं तो उसे संयुक्त ब्लॉक कहते हैं। ब्लॉकर के हाथ लगने के बाद गेंद को वही खिलाड़ी दुबारा भी उठा सकता है तथा उसी टीम के खिलाड़ी ब्लॉक के बाद गेंद को तीन बार छू सकते हैं। ब्लॉकर नेट के ऊपर से विरोधी टीम की गेंद को नहीं छू सकता। ब्लॉक करते समय नेट भी नहीं छू सकता और सर्विस को ब्लॉक नहीं कर सकता। अगर ब्लॉक करते समय गेंद ब्लॉकर के हाथों में लगकर बाहर चली जाती है, तो गेंद मैदान से बाहर मानी जाती है व विरोधी टीम को अंक मिल जाता है।

#### **अंक मिलना :**

जब कोई टीम नियमों के विरुद्ध खेलती है या उसका उल्लंघन करती है। तब दोनों रेफरियों में से कोई एक सीटी बजाता है, जिसका परिणाम रेली खोना होता है। यदि एक टीम बॉल को दूसरे कोर्ट में डालती है और विपक्षी कोई गलती करता है तब बॉल डालने वाली टीम को एक अंक मिलता



है और वह सर्विस करना व बॉल डालना जारी रखता है। यदि एक टीम बॉल डालती है और वही कोई गलती करती है, तो विपक्षी टीम को एक अंक मिल जाता है व सर्विस करने का हक भी मिलता है।

#### **टाईम आउट :**

प्रत्येक टीम को एक सैट में 2 टाईम आउट मिलते हैं तथा प्रत्येक टाईम आउट का समय 30 सैकण्ड होता है। किसी बाहरी व्यवधान के कारण प्रथम रैफरी द्वारा तकनीकी टाईम आउट दिया जाता है।

#### **पाँच सेटों का मैच :**

प्रत्येक मैच पाँच सेटों के खेल के नियम के आधार पर खेला जाता है। 1 से 4 सेट तक प्रत्येक सेट में 25 प्वाइंट होते हैं तथा पाँचवा सेट 15 प्वाइंट का होता है। प्रत्येक सेट जीतने के लिए कम से कम 2 प्वाइंट का अन्तर होना चाहिए। प्रत्येक सेट में 3 मिनट का अन्तराल होता है तथा दूसरे व तीसरे सेट के मध्य में अन्तराल 10 मिनट को हो सकता है।

#### **दुर्व्यवहार :**

यदि कोई खिलाड़ी दुर्व्यवहार या अपशब्द का प्रयोग करता है तो प्रथम रैफरी उसे मौखिक रूप से चेतावनी देता है व टीम के कप्तान को भी इससे अवगत कराता है। यदि कोई खिलाड़ी इसके बाद भी उसी गलती को दोहराता है तो गम्भीरता के अनुसार रैफरी द्वारा तीन प्रकार के अपराध निर्धारित किये गये हैं:

**चेतावनी :** मौखिक रूप से कहना या हाथ के इशारे से चेतावनी देना।

**पैनल्टी :** पीला कार्ड दिखाना।

**निष्कासन :** लाल कार्ड दिखाना। यदि कोई खिलाड़ी जिसको लाल कार्ड दिखाया जाता है, उसको टीम बेंच के पीछे पैनल्टी एरिया बना होता है, वहाँ बैठा दिया जाता है।

**अयोग्य करना :** लाल व पीला कार्ड संयुक्त रूप से दिखाना। इसमें खिलाड़ी को प्रतियोगिता-क्षेत्र से बाहर कर दिया जाता है।

## एथलेटिक्स

### परिचय :

एथलेटिक्स एक ऐसा खेल है जिसमें कई क्रियाओं का समावेश होता है। इसमें सम्मिलित की जाने वाली विभिन्न क्रियाओं की उत्पत्ति प्राचीन यूनान में हुई थी, जहां के लोग दौड़ फेंकने तथा कूदने की क्रियाओं में भाग लेते थे। हजारों वर्षों से भी अधिक समय से मनुष्य अन्य मनुष्य के साथ दौड़ने, कूदने तथा वस्तुओं को अधिकतम दूरी तक फेंकने की प्रतियोगिता में भाग लेता रहा है। ओलिम्पिक खेलों के आरम्भ होने से पूर्व ही ओलिम्पिक क्रियाओं का प्रयोग विश्व के अनेक देशों में रहने वाले लोगों द्वारा किया जाना आरम्भ हो गया था। उदाहरण के लिए, आयरलैंड में इन क्रियाओं का प्रयोग ओलिम्पिक खेलों के आरम्भ होने से बहुत पहले ही आरम्भ हो गया था।

जैसा कि ज्ञात है कि पहले का मानव किसी भी प्रकार से सभ्य नहीं था। वह जंगलों में रहता था तथा फल, कंद एवं मूल की सहायता से जीवन निर्वाह करता था। इस प्रकार की स्थिति में स्वयं को जंगली जानवरों से बचाना आवश्यक था तथा इस कार्य के लिए उसने शिकार करना आरम्भ किया। केवल यही नहीं, स्वयं को खतरों से बचाने के लिए उन्हें तीव्रता के साथ दौड़ना भी पड़ता था तथा केवल वही मनुष्य अपने आप को बचा सकता था जिसमें यह गुण विद्यमान होता था। जो व्यक्ति धीमी गति के साथ दौड़ते थे, वह प्रायः मारे जाते थे। इस प्रकार व्यक्ति को जीवन सुरक्षित करने के लिए शीघ्रता के साथ दौड़ने, वस्तुओं को फेंकने तथा अधिक दूरी तक कूदने के कौशलों को सीखना आवश्यक हो गया। यही कौशल तथा क्रियाएं समय के साथ विकसित हुईं तथा एक व्यवस्थित एवं सुसंगठित रूप प्राप्त करने के पश्चात् एथलेटिक्स के अन्तर्गत सम्मिलित की गईं। इसे ओलिम्पिक खेलों में स्थान प्राप्त करने में किसी भी प्रकार की कठिनाई नहीं हुई और आज यह खेल की दुनिया का एक अति महत्वपूर्ण तथा लोकप्रिय खेल बन चुका है।

जैसा कि पहले भी कहा गया है कि एथलेटिक्स में विभिन्न प्रकार की क्रियाओं का समावेश होता है, परन्तु इन्हें कुछ वर्गों में विभाजित किया जाता है, जिनका उल्लेख इस प्रकार है:-

- (अ) ट्रैक इवेंट्स
- (ब) फील्ड इवेंट्स

### (अ) ट्रैक इवेंट्स-

इसमें सभी प्रकार की दौड़ें सम्मिलित की जाती हैं। जो इस प्रकार हैं-

#### दौड़ों के प्रकार -

दौड़ कई प्रकार की होती हैं : (i) लघु दूरी की दौड़ (ii) मध्यम दूरी की दौड़ (iii) लम्बी दूरी की दौड़ (iv) रिले दौड़ें (v) बाधा दौड़ इत्यादि

#### (i) लघु दूरी (तीव्र गति) की दौड़ें :

ये दौड़ें कम दूरी की होती हैं, जैसे - 100 मीटर, 200 मीटर तथा 400 मीटर।

#### (ii) मध्यम दूरी (गति) की दौड़ें :

इन दौड़ों में 800 मीटर तथा 1500 मीटर की दौड़ें आती हैं।

**(iii) लम्बी दूरी की दौड़ें :**

ये दौड़ें अधिक समय की होती हैं। इनमें अधिक दूरी की दौड़ सम्मिलित होती हैं। 3000 मीटर, 5000 मीटर 10000 मीटर या इससे भी अधिक दूरी की होती हैं।

**(iv) रिले दौड़ें :**

इन्हें समूह दौड़ें भी कहते हैं। इनमें एक समूह भाग लेता है। समूह के साथ में यह दौड़ होती है; जैसे 4 x 100 या 4 x 400 मीटर ।

**(v) बाधा दौड़ :**

इस प्रकार की दौड़ें बाधाओं (हर्डल) को पार करते हुए की जाती हैं। दौड़ की लम्बाई अधिकतम 400 मीटर हो सकती है। 100 मीटर हर्डल (महिला), 110 मीटर हर्डल (पुरुष) दौड़े होती है।

**(अ) लघु दूरी (तीव्र गति) की दौड़ें :**

जैसा कि आप अध्ययन कर चुके हो कि इन दौड़ों के अन्तर्गत 100 मीटर, 200 मीटर एवं 400 मीटर की दौड़ें आती हैं। ये दौड़ें प्रारम्भ से लेकर अन्त समय तक तेजी से पूरी शक्ति के साथ दौड़ी जाती हैं। इस दौड़ का प्रारम्भ ट्रैक (पथ) पर निश्चित स्थान से किया जाता है। प्रत्येक धाव अपनी निर्धारित 'लेन' में दौड़ने की स्थिति लेते हैं। और आदेश मिलने पर दौड़ प्रारम्भ कर देते हैं। किसी एक निश्चित रेखा को पार करने पर ही दौड़ की समाप्ति होती है।

**1. 100 मीटर की दौड़ :**

यह कम दूरी की दौड़ होती है। इसलिए धावक संकेत/आदेश पाते ही एक अच्छे धावक को तेज गति से पूरी शक्ति लगाकर दौड़ना चाहिए। यह सीधी दूरी की दौड़ होती है।

**2. 200 मीटर की दौड़ :**

इस दौड़ का प्रारम्भ दौड़ पथ (Running Track) के वक्र (Curve) भाग से करते हैं। इस प्रकार की दौड़ के लिए एक अच्छे धावक को प्रारम्भ रेखा पर कुछ तिरछा होकर खड़ा होना चाहिए। धावक को पहले तेज गति से फिर शरीर को ढीला करके और अंत में पूरी शक्ति लगाकर दौड़ना चाहिए। यह दौड़ अति तीव्र गति से दौड़ना सम्भव नहीं है। ऐसी स्थिति में धावक को गोलाई में दौड़ने पर सुविधा नहीं रहती, जो 100 मीटर की सीधी दौड़ में होती है।

**3. 400 मीटर की दौड़ :**

यह दौड़ तेज गति की दौड़ कहलाती है। इस दौड़ में प्रतियोगी को निर्धारित पथ में ही दौड़ना पड़ता है। इस दौड़ में धावक अलग-अलग प्रक्रिया अपनाते हैं। कोई धावक 200 मीटर की दौड़ विधि को अपनाता है। कुछ धावक 100 मीटर की दौड़ विधि का प्रयोग करते हैं। धावक को अपनी सुविधानुसार दौड़ का अभ्यास करना चाहिए।

**(ब) मध्यम गति की दौड़ें—**

ये दौड़ें अपेक्षाकृत कम गति से दौड़ने वाली होती हैं। इन दौड़ों में एक जैसी गति बनाए रखी जाती है। ये प्रमुख रूप से 800 मीटर एवं 1500 मीटर की होती हैं। इस दौड़ में धावक को निश्चित चक्कर लगाने होते हैं।

- 1. 800 मीटर की दौड़—**800 मीटर का स्टार्ट खड़े होकर एवं बैठकर लिया जाता है। अन्तिम छोर में पूरी शक्ति लगाकर दौड़ जीतने का प्रयास किया जाता है। इस दौड़ में उच्च सामर्थ्य

शक्ति और दौड़ की गति में तीव्रता रखने वाले धावक ही सफल हो पाते हैं। धावक का शरीर सशक्त, गठीला और ऊँचा होना चाहिए। कम अवस्था में खिलाड़ियों को ऐसी दौड़ में भाग नहीं लेना चाहिए। इस लम्बी दौड़ में 400 मीटर की दौड़ की अपेक्षा अधिक शारीरिक शक्ति की आवश्यकता पड़ती है। इस दौड़ के धावक के ट्रैक को दो चक्कर लगाने होते हैं। सामान्य रूप से धावक को प्रथम चक्कर में तेजी के साथ दौड़ना चाहिए। अन्तिम 100 मीटर रह जाने पर पूरी शक्ति लगाकर दौड़ना चाहिए।

**2. 1500 मीटर की दौड़—** 1500 मीटर का भी स्टार्ट खड़े होकर लिया जाता है। इस दौड़ में धावक को बलिष्ठ शरीर, ऊँचाई और विकसित मांसपेशियों वाला होना चाहिए। धावक की गति एक समान रहनी चाहिए। इस दौड़ में धावक पंजे को जमीन पर टिकाते ही ऐड़ी से जमीन को छूता है और शीघ्र ही शरीर का वजन पुनः पंजों पर ले दौड़ता है। धावक को 800 मीटर की दौड़ की विधि को ही अपनाना चाहिए। 1500 मीटर की दौड़ में धावक को ट्रैक के  $3^{3/4}$  (पोने चार) चक्कर लगाने होते हैं। धावक को अपने से बाएं रखते हुए दूसरे धावक को कास करना चाहिए। एक-दूसरे के शरीर से स्पर्श होने पर धावक प्रतियोगिता से बाहर कर दिया जाता है।

**(स) लम्बी दूरी की दौड़े—** 3000 मीटर, 5000 मीटर एवं 10000 मीटर की दौड़ें सामान्य दौड़ों से सामान्यतः भिन्न होती हैं। इसमें धावक को पूर्ण शक्तिशाली होना आवश्यक है।

**(1) 3000 मीटर की दौड़ (स्टीपल चेज)—** स्टीपल चेज (Steeple Chase) में 3000 मीटर की दूरी तय करनी होती है। इसमें 28 हर्डल (बाधा) जम्प और 7 वाटर जम्प होते हैं। इसमें हर तीन हर्डल के बाद पानी जम्प होना चाहिए। दौड़ आरम्भ करते समय 270 मीटर की दूरी बिना जम्प के होती है। इसमें 390 मीटर का ट्रैक होता है। इसमें हर्डल 2 फुट 11.867 इंच से कम तथा 3 फुट 0.102 इंच से अधिक ऊँची नहीं होनी चाहिए तथा इसकी चौड़ाई कम से कम 13 फुट होनी चाहिए। इसमें बनाया गया, गड्ढा 12 फुट चौड़ा होना चाहिए। गड्ढे में भरे हुए पानी की गहराई कास बार (छड़) के साथ 2 फुट  $3^{1/2}$  इंच होती है। उससे आगे उसकी गहराई कम होती जाती है। अन्त में भूमि के समान तक पहुँच जाती है। इसमें प्रत्येक हर्डल का भार 80 किलोग्राम से 100 किलोग्राम तक होना चाहिए।

**(2) 5000 मीटर एवं 10000 मीटर की दौड़े :**

लम्बी दूरी की दौड़ों जैसे कि नाम से ही मालूम होता है, दूरी बहुत अधिक होती है और प्रायः दौड़ें एक मील से ऊपर की होती हैं। 5000 मीटर, 10000 मीटर दूरी वाली दौड़ें लम्बी दूरी वाली दौड़े हैं। इनमें ऐथलीट की सहनशीलता का अधिक योगदान है। लम्बी दूरी की दौड़ों में ऐथलीट को अपनी शक्ति और सामर्थ्य का प्रयोग एक योजनाबद्ध ढंग से करना होता है।

**दौड़ की तकनीक स्थिति :**

इस प्रकार की दौड़ों (5000 मी, 10000 मी. आदि) में दौड़ के आरम्भ को छोड़ कर सारी दौड़ में ऐथलीट का शरीर सीधा और आगे की ओर कुछ झुका रहता है। बाजू ढीले से आगे की ओर

को लटकते होते हैं जबकि कोहनियां के पास से बाजू मुड़े होते हैं और हाथ बिना किसी तनाव के थोड़े से बन्द होते हैं। बाजू और टांगों के एक्शन जहां तक हो सके, बिना किसी अधिक शक्ति व प्रयत्न के होने चाहिए। दौड़ते समय पांव का आगे वाला भाग धरती पर आना चाहिए और एड़ी भी मैदान को छूती हो परन्तु अधिक पुश टो से ली जाती है। इस प्रकार की दौड़ों में कदम छोटे और अपने आप बिना अधिक बढ़ाए होने चाहिए। सारी दौड़ में शरीर बहुत शिथिल (Relaxed) होना चाहिए।

#### **(द) रिले दौड़ें (Relay Races) :**

इन दौड़ों में "बैटन" बदलना होता है। रिले दौड़ में प्रत्येक समूह में भाग लेने वाले खिलाड़ियों की संख्या एक समान होनी चाहिए। प्रत्येक खिलाड़ी का स्थान लाटरी द्वारा निश्चित किया जाता है। 'बैटन' एक खोखली नली का बना होता है। रिले दौड़ में बैटन (डंडे) की लम्बाई 1 फुट (30 सेमी) से अधिक नहीं होती है अर्थात् 11 इंच से 12 इंच तक। इसकी परिधि  $9^{1/2}$  सेमी. तथा इसका भार  $1^{3/4}$  औंस (50 ग्राम) होता है। इन दौड़ों को पुरुष और महिला दोनों ही दौड़ते हैं।

#### **बैटन बदल :**

बैटन बदल सदैव निर्धारित क्षेत्र में ही होना चाहिए। इसमें धक्का देने या किसी प्रकार की सहायता करने की अनुमति नहीं रहती। धावक एक-दूसरे को बैटन नहीं फेंक सकते, यदि बैटन गिर जाता है तो इसे गिराने वाला धावक ही उठाएगा दूसरा कोई और नहीं।

#### **रिले दौड़ें दो प्रकार की होती हैं –**

1. 4 X 100 मीटर

2. 4 X 400 मीटर

#### **प्रथम प्रक्रिया :**

रिले दौड़ (4x 100) में चार खिलाड़ी 100-100 मीटर तक दौड़ते हैं और चारों खिलाड़ी 400 मीटर की दूरी तय करते हैं। इसमें एक दल के चारों खिलाड़ी अपने दौड़ पथ में ट्रैक के चारों कोनों पर 100-100 मीटर की दूरी पर खड़े होते हैं। पहला धावक स्टार्टर के आदेश पर अपनी लेन में दौड़ता हुए बाएं हाथ से बैटन (डंडा) पकड़कर निश्चित दूरी पर प्रतीक्षा कर रहे दूसरे धावक के दाएं हाथ में थमाता है। वह धावक डंडे को बाएं हाथ में करके निश्चित दूरी पर खड़े अन्य तीसरे धावक को पकड़ा देता है और तीसरा धावक चौथे धावक को। चौथा बैटन प्राप्त करते ही अपने पथ में दौड़ता हुआ अन्तिम बिन्दु रेखा पर दौड़ समाप्त करता है।

#### **द्वितीय प्रक्रिया :**

दौड़ के प्रारंभ में धावक आरंभिक रेखा पर अपने कप्तान के पीछे खड़े हो जाते हैं। रैफरी के आदेश पर प्रत्येक समूह का प्रथम धावक अंतिम रेखा तक जाता है और वापसी में अगले खिलाड़ी को स्पर्श करके अपनी टोली के पीछे खड़ा हो जाता है। इस प्रकार दौड़ चलती रहती है, जब

तक कि सभी खिलाड़ी भाग न लें। जिस समूह का खिलाड़ी वापस आकर आरंभिक रेखा पर सबसे पहले पहुँचता है, वह समूह 'विजेता' होता है।

**(य) बाधा दौड़ें (हर्डल दौड़) :**

'हर्डल्स' को बाधा दौड़ भी कहा जाता है। इस दौड़ में दो प्रधान क्रियाएं होती हैं। 1. दौड़ना, 2. फांदना। ये दोनों क्रियाएं एक ही क्रिया के रूप में साथ-साथ की जाती हैं। धावक को दौड़ के पूर्ण वेग में ही हर्डल को लांघना पड़ता है। बाधा दौड़ तीव्र गति की दौड़ है। इस दौड़ में प्रवीणता प्राप्त करने के लिए ऊँचा कद, चुस्त तथा द्रुत गति वाले खिलाड़ी अधिक सफल रहते हैं। परन्तु छोटे कद वाले धावक भी तकनीकी ज्ञान, कौशल एवं फूर्ती द्वारा विजय प्राप्त कर सकते हैं। इस दौड़ के लिए टॉगों की माँसपेशियाँ पुष्ट, कमर में लचीलापन सहायक होता है।

**बाधाएं (हर्डल)–तीन बाधाएं निम्न प्रकार होती हैं–**

प्रथम बाधा ऊँचाई	83.8 सेमी.
द्वितीय बाधा ऊँचाई	91.4 सेमी.
तृतीय बाधा ऊँचाई	106.7 सेमी.

110 मीटर, 200 मीटर एवं 400 मीटर की हर्डल दौड़ों में बाधाओं की दूरी निम्न प्रकार से होती हैं–  
76.2 सेमी–400 मीटर महिला

**(अ) 110 मीटर हर्डल :**

पुरुषों की बाधा दौड़ में 10 हर्डल होती हैं। पहली बाधा हर्डल दौड़ आरंभ होने वाले स्थान से 13.27 मीटर दूरी पर होती है। शेष हर्डलों के मध्य 9.14 मीटर की दूरी होती है। अंतिम हर्डल 14.02 मीटर होती है।

**(ब) 100 मीटर हर्डल :**

इसमें भी दस हर्डल होती हैं। पहली हर्डल स्टार्टिंग रेखा से 18.29 मीटर तथा अंतिम हर्डल 17.10 मीटर की दूरी पर होता है।

**(स) 400 मीटर हर्डल :**

इसमें भी दस हर्डल होती हैं। पहली हर्डल स्टार्टिंग रेखा से 45 मीटर की दूरी पर और शेष हर्डलों की परस्पर दूरी 35 मीटर और अंतिम हर्डल की दूरी 40 मीटर होती है।

महिलाओं के लिए प्रथम बाधा प्रारम्भ से 13 मीटर की दूरी पर तथा अन्य बाधाएं 8.5 मीटर की दूरी पर होती हैं। अन्तिम बाधा समाप्ति रेखा से 10.5 मीटर की दूरी पर रखी जाती हैं। महिलाओं के लिए बाधा पृथ्वी से 83.8 सेमी. होती है।

**दौड़ प्रारम्भ करने की विधियाँ :** दौड़ प्रारम्भ करने की दो विधियाँ हैं–

**(i) खड़ा प्रारम्भ (Standing Start) :**

खड़े होकर दौड़ प्रारम्भ करना या दबक। इस विधि में धावक खड़े होकर पिस्तौल के छूटने पर दौड़ना प्रारम्भ कर देता है।

**(ii) झुका प्रारम्भ (Crouch Start) :**

घुटनों को मोड़कर झुके होकर दौड़ना प्रारम्भ करना। इस विधि में धावक दौड़ प्रारम्भ करने से पूर्व प्रारम्भ रेखा से 13 इंच (33 सेमी) दूर एक पैर को आगे रखकर दूसरे पैर का घुटना पहले पैर के मध्य से पीछे जमीन पर स्थिर कर लेता है। धावक के दोनों हाथों की अंगुलियाँ और अँगूठे दौड़ प्रारम्भ रेखा से कुछ पीछे दौड़ स्थल पर टिके हुए होते हैं।

**नोट :** लघु दूरी एवं तीव्र गति की दौड़ों का प्रारम्भ झुका प्रारम्भ से ही किया जाना सर्वोत्तम है।

**दौड़ से पूर्व की स्थितियाँ :**

दौड़ प्रारम्भ करने के लिए संकेत या आदेश की तीन स्थितियाँ हैं –

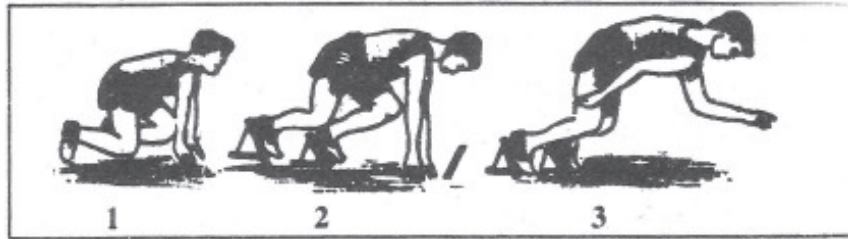
- (i) अपने स्थान पर (On your marks)
- (ii) तैयार (Set)
- (iii) पिस्तौल का छूटना (Fire) अथवा जाओ (Go)

**(1) अपने स्थान पर (On your marks) :**

‘ऑन योर मार्कस’ के आदेश मिलने से पूर्व धावक को चाहिए कि वह अपने शरीर को गर्म कर ले। जैसे ही पहला आदेश प्राप्त हो धावक को प्रारम्भिक रेखा के पीछे करीब 13 इंच अपने बलशाली पैर को आगे रखकर बैठना चाहिए। दूसरे पाँव का घुटना बलशाली पहले पाँव के मध्य से आगे नहीं आना चाहिए। दोनों ही हाथ आगे की रेखा से कुछ पीछे अंगुलियों और अँगूठे से जमीन पर टिके होने चाहिए।

**(ii) तैयार/सज/सन्नद्ध (Set) :**

तैयार आदेश मिलते ही धावक दाहिने घुटने को जमीन से ऊपर उठाता है। शरीर का वजन आगे की ओर भुजाओं व अगली टाँग पर ले जाता है, आगे के पैर से जमीन को दबाता है, शरीर का वजन अगले पैर और हाथों की अंगुलियों पर रखता है। कन्धे स्थिर रहते हैं। धावक को यह ध्यान रखना चाहिए कि बैठक को उतनी ही ऊँची उठाई जावे, जिससे शरीर का सन्तुलन बना रहे। कन्धे हाथों से आगे झुके रहें और धावक की दृष्टि उस पथ (2–3 फीट की दूरी पर किसी बिन्दु) की ओर होनी चाहिए जो कि उसे पार करना है। कान पिस्तौल की आवाज सुनने की ओर होना चाहिए।



**(iii) पिस्तौल का छूटना (Fire) अथवा जाओ (Go) :**

तैयार (सज) की स्थिति में धावकों के ठीक प्रकार से आने पर पिस्तौल से फायर (आवाज) किया जाता है। पिस्तौल की आवाज सुनते ही एथलीट अपने स्थान को छोड़ कर दौड़ प्रारम्भ कर देता है। अपने बाजू और टाँगों को जोर से धक्का देते हुए आगे बढ़ता है। शरीर आगे की ओर झुका हुआ और बोज़ पाँवों की ओर होना चाहिए। तथा 20 या 25 कदमों के बाद खिलाड़ी सीधा हो जाता है।

**दौड़ का अंत** : प्रायः खिलाड़ी तीन प्रकार से दौड़ को समाप्त करते हैं—

1. **दौड़ कर सीधे आगे निकल जाना** — दौड़ के अंत में एथलीट प्रायः अपनी दौड़ को समाप्त करने का लक्ष्य लगभग पाँच मीटर आगे रखता है।
2. **आगे को झुकना** — दौड़ के अंत में उस समय इस प्रकार का एक्शन किया जाता है, जब लक्ष्य रेखा लगभग एक कदम आगे हो। एथलीट अपने बाजुओं को नीचे और पीछे करके अपनी छाती से लक्ष्य रेखा (फिनिश लाइन) पर लगी टेप को छूने का प्रयत्न करता है।
3. **कंधा आगे करना** — ऐसी फिनिश में एक कंधा आगे की ओर झुकाया जाता है और उधर की ओर का ही हाथ आगे की ओर बढ़ा देता है, जबकि दूसरी ओर कंधा पीछे की ओर तथा हाथ भी पीछे की ओर नीचे होता है।

**सावधानियाँ—**

- (i) धावक को दौड़ में अपनी गति तेज करने के लिए अपने घुटने ऊपर उठाने चाहिए और जमीन पर पंजे शीघ्र लाने चाहिए।
- (ii) अनावश्यक लम्बे डग भरना तथा पैरों को मोड़कर दौड़ना हानिकारक है।
- (iii) धावक को बराबर दौड़ना चाहिए। दौड़ते समय लम्बे कदमों का प्रयोग किया जाए।
- (iv) लघु दूरी की दौड़ में धावक को समाप्ति रेखा के 10—15 गज दूर रहने पर पूर्ण वेग से दौड़ना चाहिए।
- (v) दौड़ के पीछे मुड़कर अपने प्रतियोगी को देखना बहुत हानिकारक रहता है।
- (vi) धावक को प्रारम्भ में अपनी ही निर्धारित 'लेन' में दौड़ना चाहिए। एक चक्कर के उपरान्त धावक कोई भी स्थिति (अन्य लेन) ग्रहण कर सकता है।
- (vii) दौड़ने में ऐसी पोशाक धारण करें जिससे अंग संचालन में किसी प्रकार की कठिनाई न हो।
- (viii) धावक को नंगे पैर या जूते पहनकर दौड़ना चाहिए।
- (ix) दौड़ते समय कदम और बाजू में सामंजस्य होना चाहिए।

**दौड़ की तकनीकी (युक्तियाँ) :**

एक अच्छे खिलाड़ी में दौड़ की निम्नलिखित तकनीक होना चाहिए।

- (i) छोटी या तेज दौड़ में कोहनियां 90 डिग्री का कोण बनाती हुई शरीर के आजु—बाजु रखें। सही स्टार्ट लेकर धीरे—धीरे गति बढ़ाएं। कदम और बाजू का सामंजस्य रखें क्योंकि बाजू की गति के अनुसार दौड़ की गति बढ़ती है।
- (ii) मध्यम व लम्बी दूरी की दौड़ के लिए साहस, शक्ति और धैर्य के साथ सामान्य गति बनाए रखें, दौड़ का अन्तिम भाग पूरी शक्ति लगाकर तीव्रता से पूरा करें।
- (iii) बाधा (हर्डल) दौड़ के लिए अधिक उछाल न लेकर सामान्य कूद के साथ दौड़ के कदम रखें। दृष्टि सामने की बाधा पर रहे। पूरे समय गति क्रमशः बढ़ती रहे। दौड़ समाप्त होने पर भी कुछ दूरी तक दौड़ते रहें। एक दम रुके नहीं।
- (iv) रिले दौड़ के लिए 20 मीटर क्षेत्र में ही 'बैटन' की बदली की जाए। बैटन बदलते समय दृष्टि सामने तथा गति की तीव्रता बनाए रखें। दौड़ के अन्तिम छौर पर पूरी शक्ति और साहस से दौड़कर लक्ष्य को पाने का प्रयास करें।

**'दौड़'/धावन पथ प्रतियोगिता के नियम :**

दौड़/धावन पथ के अन्तर्गत 100 मीटर, 200 मीटर, 400 मीटर तथा 800 मीटर, 1500 मीटर,



5000 मीटर, 10000 मीटर आदि तक की दौड़ आती हैं। अतः दौड़ स्पष्टा सम्बंधी अधोलिखित नियम हैं—

- (i) एथलीट नंगे पाँव या जूते पहनकर ट्रैक में दौड़ सकता है।
- (ii) प्रत्येक खिलाड़ी को अपने आगे और पीछे बड़े स्पष्ट रूप में नम्बर लगाने चाहिए।
- (iii) लाइनों में दौड़ी जाने वाली दौड़ों में खिलाड़ी को आरम्भ से अंत तक अपनी लाइन (लेन) में रहना चाहिए।
- (iv) यदि कोई खिलाड़ी जानबूझकर अपनी लेन से बाहर दौड़ता है, तो उसे अयोग्य ठहराया जाता है।
- (v) यदि कोई खिलाड़ी अन्य खिलाड़ियों के लिए किसी प्रकार की रुकावट पैदा करता है, तो उसे अयोग्य ठहराया जाता है।
- (vi) खिलाड़ी को 'अपने स्थान पर' की स्थिति में अपने सामने वाली ग्राउंड को या आरंभ रेखा को हाथों या पाँवों द्वारा स्पर्श नहीं करना चाहिए।
- (vii) यदि कोई खिलाड़ी जाओं के पहले आरंभ रेखा को पार करता है, उसका आरंभ फाउल होगा। चेतावनी देने पर भी यदि वह दो बार ऐसा करता है तो उसे अयोग्य घोषित किया जा सकता है।
- (viii) 800 मीटर से कम की दौड़ों के लिए स्टार्टर अपनी ही भाषा में कहेगा "On your marks" तथा 'जाओ' (पिस्तौल चलाना) के आदेश/संकेत पर दौड़ आरम्भ हो जाती है।
- (ix) 800 मीटर से अधिक की दौड़ों के लिए केवल "On your marks" शब्द कहे जाएंगे और फिर तैयार होने पर पिस्तौल चला दिया जाएगा।
- (x) खिलाड़ियों की स्थिति का निर्णय अन्तिम रेखा पर होता है। जिस खिलाड़ी के शरीर का कोई भाग अंतिम रेखा को पहले स्पर्श कर जाए तो उसे पहले (प्रथम) पहुँचा हुआ माना जाता है।
- (xi) हर्डल दौड़ में जो खिलाड़ी हाथों या टांगों को फैलाकर अन्य खिलाड़ियों के लिए रुकावट बनता है, तो उसे अयोग्य घोषित किया जा सकता है।

### **अभ्यास विधि :**

इस दौड़ का विधिवत अभ्यास करने के लिए इसे छः भागों में विभाजित किया जा सकता है—

1. आरम्भ रेखा से पहली बाधा तक दौड़
2. बाधा लांघने के लिए उछाल
3. प्रथम बाधा को फांदना
4. फांदने के बाद जमीन पर उतरना
5. दो बाधाओं के बीच में दौड़ना
6. समाप्ति

दूसरे शब्दों में स्पष्ट किया जा सकता है कि पहली बाधा को पार करने के लिए धावक को पैरों पर सन्तुलन रखना चाहिए। सामान्यतः पहली बाधा तक पहुंचने के लिए आठ कदम पड़ने चाहिए। बाधाओं को पार करने के लिए किसी एक पैर को आगे सीधे रखते हुए कमर के ऊपर का शरीर पूरा आगे

को झुका हुआ होना चाहिए। दो बाधाओं के मध्य की दूरी तीन कदमों में पूरी होनी चाहिए। अन्तिम बाधा पार करने के बाद पूरी शक्ति से दौड़ समाप्त करनी चाहिए।

### पोशाक :

हर्डल/बाधा दौड़ की पोशाक हल्की और चुस्त होनी चाहिए, किन्तु यह ध्यान रहे कि उससे अंग-संचालन में किसी प्रकार की बाधा न आए। ट्रैक सूट ढीला और हवादार ही होना चाहिए। बाधा दौड़ में जूतों के प्रयोग की अनुमति नहीं होनी चाहिए। जूते के तले की कुल मोटाई 13 मिलीमीटर से अधिक नहीं होनी चाहिए।

### 200 मीटर के ट्रैक की बनावट: -

200 मीटर की ट्रैक की लम्बाई 94 मीटर तथा चौड़ाई 53 मीटर होती है।

ट्रैक की बनावट का विवरण निम्नानुसार है-

ट्रैक की कुल दूरी = 200 मीटर

एक साइड की लम्बाई = 40 मीटर

दोनों दिशाओं द्वारा रोकी गई दूरी =  $40 \times 2 = 80$  मीटर

मोड़ों में रोकी जाने वाली दूरी =  $200 - 80 = 120$  मीटर

वृत्त की परिधि  $2\pi r = 120$  मीटर

व्यास  $(2r) = 120/\pi$

व्यास  $(2r) = 120 \text{ मीटर} / 3.14 = 38.216$  मीटर

दौड़ने वाली दूरी का अर्द्ध व्यास = 19.108 मीटर

मार्किंग अर्द्धव्यास =  $19.108 - 3.18 = 18.79$  मीटर

प्रत्येक लेन की चौड़ाई = 1.22 मीटर

पथों की रेखाओं की चौड़ाई = 5 सेमी.

नोट : धावक रेखा से करीब 30 सेमी. से 33 सेमी तक अन्दर दौड़ता है। अतः यह दूरी त्रिज्या के मान में से घटाकर वास्तविक खींचने वाली त्रिज्या की नाप ज्ञात की जाती है।

### 400 मीटर के ट्रैक की बनावट

कम से कम माप	170 X 90.4 मीटर
ट्रैक की कुल दूरी	400 मीटर
सीधी लम्बाई	80 मीटर
दोनों दिशाओं की दूरी	$80 \times 2 = 160$ मीटर
दो वक्रों (अर्द्ध गोले) की दूरी	$(400-160)$ मी. = 240 मीटर
अब दो अर्द्ध गोलों की परिधि	240 मी.
अर्द्ध व्यास (त्रिज्या)	$240 \div 2$
अर्द्धव्यास	$240 \text{ मीटर} \div 6.28 = 38.21$ मीटर
दौड़ने वाली दूरी का अर्द्धव्यास	38.21 मीटर

मार्किंग अर्द्धव्यास

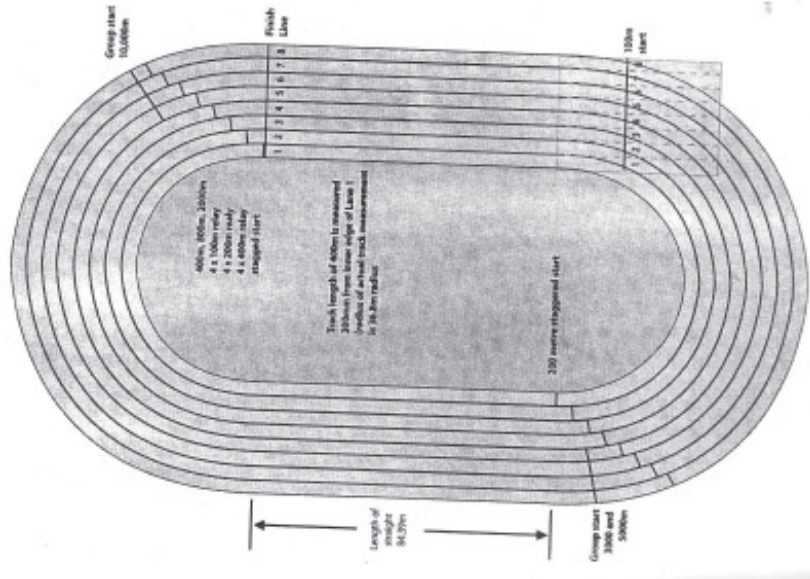
(38.21-.33) मी. = 37.88 मीटर

प्रत्येक लेन (गलियारा) की चौड़ाई

1.22 मीटर (4 फीट)

#### 400 मीटर लेन के लिए स्टेगर्ज (Stagers)

लेन	स्टैगर्ज दूरी	लेन	स्टैगर्ज दूरी
पहली	0.00 मीटर	पाँचवीं	30.05 मीटर
दूसरी	7.04 मीटर	छठी	37.32 मीटर
तीसरी	14.71 मीटर	सातवीं	45.38 मीटर
चौथी	22.38 मीटर	आठवीं	53.05 मीटर



#### फील्ड इवेंट्स

फील्ड इवेंट्स में मुख्य रूप से फेंकने तथा कूदने वाली क्रियाओं को सम्मिलित किया जाता है इन सभी क्रियाओं को करने के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार के फील्ड को रेंखाकित किया जाता है, जिनका वर्णन इस प्रकार है—

#### फील्ड :

यह क्षेत्र ट्रैक के बीचों-बीच निर्मित किया जाता है और यह घास से निर्मित होना चाहिए। जम्पिंग तथा थ्रोइंग क्रियाओं के लिए आवश्यक तैयारियां इसी स्थान पर की जानी चाहिए।

प्रक्षेपण प्रतियोगिताएं

### **गोला फेंकना (Shot put) :**

इस क्रिया के अन्तर्गत एथलीट को एक गोले में खड़े रहकर शॉट को फेंकना होता है। इस क्रिया को करने के लिए आरम्भ में एथलीट को बिल्कुल सीधा तथा हिले-डुले बगैर खड़े रहना चाहिए परन्तु इस समय भी उसे गोले में ही खड़े रहना चाहिए। एथलीट शॉट को अपने एक हाथ की सहायता से फेंक सकता है। जिस स्थान पर शॉट जाकर सबसे पहले मैदान पर गिरेगा, उसी निशान को एथलीट को अंक प्रदान करने के लिए आधार के रूप में प्रयोग किया जाना चाहिए।

### **शॉट :**

शॉट को निर्मित करने के लिए लोहे या किसी भी सख्त धातु को प्रयोग किया जा सकता है। शॉट का आकार गोल होना चाहिए और इसकी सतह समतल होनी चाहिए। महिलाओं तथा पुरुषों के लिए अलग-अलग भार के शॉट को प्रयोग किया जाता है। पुरुष एथलीटों के लिए 7.260 किग्रा वाले शॉट को प्रयोग किया जाता है जबकि महिलाओं के लिए 4 किग्रा भार वाले शॉट को प्रयोग किया जाता है। पुरुषों के लिए प्रयोग किए जाने वाले शॉट का व्यास 110 से 130 मिमी हो सकता है जबकि महिला एथलीटों के लिए जो शॉट प्रयोग किया जाता उसका व्यास 95 से 110 मिमी होना चाहिए।

### **शॉट सर्कल :**

शॉट सर्कल लोहे, स्टील या किसी अन्य ठोस धातु से बना हो सकता है। सर्कल का आन्तरिक क्षेत्र निर्मित करने के लिए कंकरीट या एसफैल्ट को प्रयोग करना चाहिए। आन्तरिक क्षेत्र की सतह भली प्रकार से समतल होनी चाहिए।

सर्कल के आन्तरिक क्षेत्र का व्यास 2.135 मी. होना चाहिए तथा सर्कल के रिम की मोटाई 6 मिमी. होनी चाहिए। इन्हें अंकित करने के लिए सफेद रंग को प्रयोग किया जाना चाहिए। धातु के रिम के उपरी हिस्से पर एक 50 मिमी चौड़ी रेखा को खींचा जाना चाहिए, जिसका रंग सफेद होना चाहिए। यह सफेद रेखा गोले के किसी भी तरफ कम से कम 0.75 मी. तक बढ़ाई जानी चाहिए। इसे निर्मित करने के लिए लकड़ी या कोई भी उपर्युक्त धातु प्रयोग किया जा सकता है। जिस क्षेत्र से शॉट को फेंकना है, वह गोले के मध्य से 24.92 डिग्री का कोण बनाते हुए खींची जानी चाहिए। गोलों के मध्य से 20 मी. लम्बी रेखा को खींचा जाना चाहिए।

### **स्टॉप बोर्ड :**

स्टॉप बोर्ड चापाकार होने चाहिए। यह सफेद रंग की लकड़ी से निर्मित होने चाहिए अथवा किसी अन्य उपर्युक्त धातु को भी प्रयोग किया जा सकता है। यह इस प्रकार से निर्मित किए जाने चाहिए कि इसका आन्तरिक किनारा गोले के बाह्य किनारे से मिल पाए। यह सेक्टर रेखाओं के बीच में रखा जाना चाहिए और इस प्रकार से निर्मित किया जाना चाहिए कि यह मैदान से भली प्रकार से जुड़ जाएं।

### **लैंडिंग क्षेत्र :**

घास या किसी अन्य उपर्युक्त पदार्थ को लैंडिंग क्षेत्र निर्मित करने के लिए प्रयोग किया जा सकता है। यह पदार्थ इस प्रकार का होना चाहिए कि जब इस प्रकार शॉट गिरे तो वह निशान छोड़ दे। शॉट को मैदान में अंदर धंसने से रोकने के लिए मैदान पर भली प्रकार से मिट्टी को भरा जाना चाहिए। मैदान को इस प्रकार से निर्मित करना चाहिए कि उसकी ऊपर वाली सतह कठोर हो जिससे उस पर

शॉट के गिरने से गड़ढा न पड़ जाएं। इस उद्देश्य के लिए ऊपरी सतह पर सीमेंट डाला जाना चाहिए।

लैडिंग क्षेत्र को निर्मित करने के लिए 50 मिमी चौड़ी रेखाओं को खींचा जाना चाहिए और यह सफेद रंग की होनी चाहिए। किस एथलीट ने कितनी दूरी पर शॉट को फेंका है, यह पता लगाने के लिए भिन्न-भिन्न रंगों के इंडों का प्रयोग किया जाना चाहिए।

#### **तार गोला फेंकना :**

हैमर को भी एक सर्कल में खड़े होकर ही फेंका जाता है। इस क्रिया को भी एथलीट स्थिर अवस्था में रहकर ही आरम्भ करता है। आरम्भ में घूमने से पहले एथलीट हैमर के उपरी सिरे को मैदान पर सर्कल के अन्दर या बाहर रख सकता है। प्रत्येक एथलीट को उसके कुशलतम प्रदर्शन के आधार पर अंक प्रदान किए जाने चाहिए।

#### **हैमर (Hammer) :**

हैमर इस प्रकार से निर्मित किया जाना चाहिए कि उसके तीन भागों को सरलता से पहचाना जा सकें। यह तीन भाग होते हैं—धातु का सिरा, तार तथा ग्रिप।

#### **हैमर का सिरा :**

हैमर के सिरे को निर्मित करने के लिए कठोर लोहा या अन्य उपर्युक्त धातु प्रयोग किया जाना चाहिए। इस भाग को किसी कठोर धातु से भरा जाना चाहिए। इसका आकार गोल होना चाहिए। यदि इस भाग में किसी धातु को भरने के लिए प्रयोग किया गया हो तो वह इस प्रकार से भरी जानी चाहिए कि वह प्रयोग करते समय निकल न जाएं।

#### **तार :**

यह हैमर का दूसरा महत्वपूर्ण भाग होता है। यह तार स्टील से निर्मित होनी चाहिए और बिल्कुल सीधी तथा टूटी-फूटी नहीं होनी चाहिए। इस तार का व्यास 3 मिमी होना चाहिए। इस तार को हैमर के किसी भी सिरे के साथ जोड़ा जाना चाहिए।

#### **ग्रिप :**

ग्रिप स्थिर होनी चाहिए और इसके सिरे किसी भी प्रकार के हो सकते हैं। फेंकते समय यह किसी भी प्रकार से खींचने नहीं चाहिए। यह तार के साथ इस प्रकार से जोड़े जाने चाहिए कि लूप में घुस न पाएं और इस प्रकार हैमर की लम्बाई को बढ़ा न पाएं। इसे हैमर के सिरे के साथ जोड़ने के लिए घूमने वाले लड़ी का प्रयोग करना चाहिए। तार के साथ जोड़ने के लिए लूप को प्रयोग किया जाता है। घूमने वाली लड़ी को प्रयोग करना अति आवश्यक नहीं होता। हैमर का भार 7.260 किग्रा. से अधिक नहीं होना चाहिए। हैमर के सिरे का व्यास 110 से 130 मिमी होना चाहिए जबकि इसकी कुल लम्बाई 1175 मिमी. से 1215 मिमी हो सकती है।

#### **हैमर सर्कल**

हैमर सर्कल को निर्मित करने के लिए लोहे, स्टील या किसी अन्य उपर्युक्त धातु का प्रयोग किया जाता है। सर्कल का आन्तरिक भाग निर्मित करने के लिए कंकरीट या ऐसफैल्ट का प्रयोग किया जा सकता है। सर्कल का यह भाग भली प्रकार से समतल होना चाहिए और सर्कल के रिम के ऊपरी किनारे से 14 से 26 मिमी. तक नीचे होना चाहिए।

हैमर सर्कल का व्यास 2.135 मि. होना चाहिए। सर्कल के रिम की मोटाई 6 मिमी. होनी चाहिए और इसे सफेद रंग से रंगना चाहिए। धातु के रिम के ऊपरी सिरे से एक 50 मिमी. चौड़ी रेखा को खींचा जाना चाहिए जिसका रंग सफेद होना चाहिए। इस रेखा को सर्कल के किसी भी तरफ 0.75

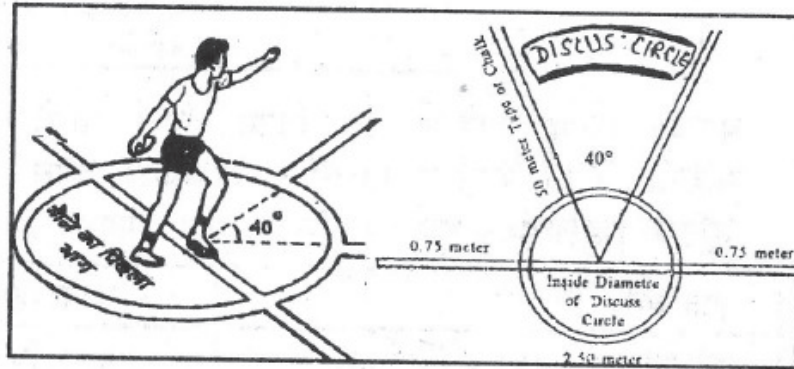
मी. तक बढ़ाया हुआ होना चाहिए। इसे निर्मित करने के लिए रंगदार लकड़ी का प्रयोग किया जा सकता है।

### चक्का फेंकना (Discus throw) :

आधुनिक चक्का फेंकने की तकनीक के अन्तर्गत खिलाड़ी विप को अपने शरीर के समीप ही घुमाता है। वह अपनी टांगों को घुमाता है तथा अपने शरीर के ऊपरी हिस्से से कूल्हों को आगे की तरफ रखता है। जब खिलाड़ी चक्का फेंकने की मुद्रा को प्राप्त कर लेता है तो वह विप को घुमाना बंद कर देता है।

### चक्का :

चक्के को निर्मित करने के लिए लकड़ी या कोई भी अन्य उपर्युक्त धातु प्रयोग किया जा सकता है। चक्के पर एक धातु से निर्मित रिम होनी चाहिए और गोलाकार होनी चाहिए। इसकी त्रिज्या 6 मिमी. होनी चाहिए। चक्के के मध्य में धातु की सतह होनी चाहिए। इसके लिए धातु की प्लेटों को प्रयोग किया जाता है।



चक्का सभी तरफ से एक-समान होना चाहिए और इसके किनारे नुकीले नहीं होने चाहिए। आरम्भ से सर्कल का रिम गोलाकार से पतली सीधी रेखा में परिवर्तित हो जाना चाहिए। चक्के के मध्य भाग से सर्कल की त्रिज्या कम से कम 25 मिमी तथा अधिकतम 28.5 मिमी होनी चाहिए। महिला तथा पुरुष एथलीटों के लिए चक्के का भार भिन्न-भिन्न होता है। पुरुषों के लिए इसका भार 2 किग्रा. तथा महिलाओं के लिए 1 किग्रा. होना चाहिए। इसके रिम की मोटाई 12 मिमी ही होनी चाहिए। पुरुष एथलीटों के लिए धातु के रिम का बाह्य व्यास 219 से 221 मी. होना चाहिए जबकि महिलाओं के लिए यह 180 से 182 मिमी होना चाहिए।

### डिस्कल सर्कल :

सर्कल को निर्मित करने के लिए लोहा, स्टील अथवा अन्य उपर्युक्त धातु को प्रयोग किया जा सकता है। सर्कल का आन्तरिक भाग निर्मित करने के लिए कंकरीट या ऐसफैल्ट को प्रयोग किया जा सकता है। सर्कल का यह भाग भली प्रकार से समतल होना चाहिए। डिस्कल सर्कल का व्यास 2.50 मि. होना चाहिए। सर्कल के रिम की मोटाई 6 मिमी होनी चाहिए और इसे सफेद रंग से रंगना चाहिए। ६

धातु के रिम के ऊपरी सिरे से एक 50 मिमी. चौड़ी रेखा को खींचा जाना चाहिए जिसका रंग सफेद होना चाहिए। इस रेखा को सर्कल के किसी भी तरफ 0.75 मी. तक बढ़ाया हुआ होना चाहिए। इसे निर्मित करने के लिए रंगदार लकड़ी को प्रयोग किया जा सकता है।

#### **लैंडिंग क्षेत्र :**

जिस दिशा में डिस्कस को फेंकना है उसमें अधिकतम झुकाव 1:1000 होना चाहिए। इस क्षेत्र को निर्मित करने के लिए 50 मिमी. चौड़ी रेखाओं को खींचा जाना चाहिए। एथलीटों ने कितनी दूर तक डिस्कस को फेंका है, यह मापने के लिए भिन्न-भिन्न रंगों के झंडों को प्रयोग किया जाना चाहिए।

#### **भाला फेंकना (Juvallian throw) :**

भाले को भली प्रकार से पकड़ना चाहिए। इसे कंधे के ऊपर से या थ्रोईंग भुजा के ऊपरी भाग से फेंकना चाहिए। एथलीट समानान्तर रेखाओं को पार नहीं कर सकता। एथलीट को उसके कुशलतम प्रदर्शन के आधार पर ही अंक प्रदान किए जाने चाहिए।



#### **भाला :**

भाले के तीन भिन्न भाग होने चाहिए, जो हैं—हैड, शाफ्ट या कॉर्ड ग्रिप।

#### **शाफ्ट :**

इस भाग को किसी भी धातु से निर्मित किया जा सकता है और यह हैड के साथ भली प्रकार से जुड़ा होना चाहिए। शाफ्ट की सतह समतल होनी चाहिए और यह सभी जगहों से एक समान होना चाहिए। शाफ्ट का मध्य भाग गोलाकार होना चाहिए।

#### **ग्रिप :**

यह भाग कभी भी शाफ्ट से 8 मिमी. से अधिक नहीं होना चाहिए। इसकी सतह फिसलनी नहीं होनी चाहिए। इसकी मोटाई सभी जगहों से एक-समान होनी चाहिए। शाफ्ट का अधिकतम व्यास ग्रिप के बिल्कुल सामने ही स्थित होना चाहिए।

भाला आगे तथा पीछे की तरफ से बहुत पतला होना चाहिए। यह बिल्कुल सीधा होना चाहिए। इसका व्यास 2.5 मिमी से कम नहीं होना चाहिए।

एथलीट के लिंग के अनुसार प्रयोग किए जाने वाले भाले की लम्बाई तथा चौड़ाई में भिन्नता लाई जाती है। पुरुष एथलीटों के लिए 2.5 से 2.7 मी. तक लम्बा हो सकता है जबकि महिला एथलीटों के लिए इसकी लम्बाई 2.2 से 2.3 मी. तक हो सकती है। दोनों ही एथलीटों के लिए इसकी सेंटर ऑफ ग्रेविटी 80 से 90 सेमी होनी चाहिए।

#### **रन-वे :**

रन-वे की लम्बाई 30 मी. से 36.5 मी. तक हो सकती है। इस क्षेत्र को रेखांकित करने के लिए दो समानान्तर रेखाओं को खींचा जाना चाहिए। यह रेखाएं 50 मिमी. चौड़ी होनी चाहिए और इन दोनों के बीच कम से कम 4 मी. की दूरी अवश्य होनी चाहिए। भाले को फेंकने के लिए थ्रोईंग आर्क को रेखांकित किया जाना चाहिए जिसकी त्रिज्या 8 मी. होनी चाहिए। इस आर्क में एक स्ट्रिप सम्मिलित होनी चाहिए, जिसकी चौड़ाई 70 मिमी. होनी चाहिए। यह स्ट्रिप लकड़ी अथवा किसी धातु से निर्मित हो सकती है। यह रंग में सफेद होनी चाहिए। आर्क के बाहर 90 डिग्री का कोण बनाती हुई रेखाओं को खींचना चाहिए जो रन-वे के समानान्तर होनी चाहिए। यह रेखाएं सफेद रंग की होनी चाहिए और इनकी लम्बाई 0.75 मी. होनी चाहिए। यह रेखाएं चौड़ाई में 70 मिमी. होनी चाहिए। रन-वे में अधिकतम झुकाव 1:100 तक होना चाहिए। एथलीट अपनी सहूलियत के लिए रन-वे के पास मार्कर को रख सकता है।

#### **लैंडिंग क्षेत्र :**

जिस दिशा में भाले को फेंकना है उसमें अधिकतम झुकाव 1:1000 होना चाहिए। इस क्षेत्र को निर्मित करने के लिए 50 मिमी. चौड़ी रेखाओं को खींचा जाना चाहिए, और यह रेखाएं रंग में सफेद होनी चाहिए। यह इस प्रकार से खींची जानी चाहिए कि यदि इन्हें बढ़ाया जाए तो यह रन-वे निर्मित करने वाली समानान्तर रेखाओं के बीच में से होकर गुजरे। प्रत्येक एथलीट के कुशलतम प्रदर्शन को अंकित करने के लिए भिन्न-भिन्न रंगों के झंडों को प्रयोग किया जाना चाहिए।

#### **कूदने वाले मुकाबले**

#### **ऊँची कूद :**

एथलीट को टेक ऑफ करने के लिए अपने एक पैर को प्रयोग करना चाहिए। एक बार प्रतियोगिता के आरम्भ हो जाने के पश्चात् एथलीट रन-वे को अभ्यास के लिए प्रयोग नहीं कर सकते। एथलीट का मुख्य उद्देश्य अधिकतम ऊँचाई तक उछलना और वहां से कूद को लगाना होता है। सभी एथलीटों को उनके कुशलतम प्रदर्शन के आधार पर अंक प्रदान किए जाते हैं।



#### **रन-वे :**

रन-वे की कम से कम लम्बाई 20 मी. होनी चाहिए। क्रॉस बार के मध्य तरफ रन-वे तथा टेक-ऑफ का अधिकतम झुकाव 1:250 से अधिक नहीं होना चाहिए। टेक-ऑफ क्षेत्र की सतह पूर्ण रूप से समतल होनी चाहिए।

#### **पोस्ट :**

पोस्ट भली प्रकार से स्थिर होने चाहिए। यह किस आकार के होने चाहिए, नियम ऐसा कछ भी स्पष्ट नहीं करते। इन पोस्ट का मुख्य उद्देश्य क्रॉस बार को प्रोत्साहन या सहारा प्रदान करना होता है।



पोस्टों के बीच में कम से कम 3.66 मी. तथा अधिकतम 4.04 मी. की दूरी अवश्य होनी चाहिए।

#### **क्रॉस बार :**

क्रॉस बार को निर्मित करने के लिए लकड़ी या कोई भी अन्य उपर्युक्त धातु प्रयोग किया जा सकता है। यह त्रिभुजाकार या गोलाकार होने चाहिए। क्रॉस बार की कम से कम लम्बाई 3.98 मी. और अधिकतम 4.02 मी. होनी चाहिए। इसका भार 2 किग्रा. से अधिक नहीं होना चाहिए। इसका व्यास 29 मिमी. से 31 मिमी. के बीच में होना चाहिए। क्रॉस बार के अन्तिम भाग इस प्रकार से निर्मित किए जाने चाहिए कि बार को सपोर्ट में लगाने के लिए कम से कम 29 मिमी. चौड़ा तथा 150 मिमी. लम्बा स्थान प्राप्त हो सके। सपोर्ट पर रखा हुआ बार का भाग पूर्ण रूप से समतल होना चाहिए। उन पर कोई भी वस्तु नहीं होनी चाहिए।

क्रॉस बार के लिए सहारा होना चाहिए जो आकार में आयताकार होना चाहिए और जिसकी सतह समतल होनी चाहिए। इन सपोर्ट की चौड़ाई 40 मि.मी. तथा लम्बाई 60 मिमी. होनी चाहिए। कूद के समय इन्हें पोस्ट से भली प्रकार से चिपका देना चाहिए। क्रॉसबार के आखिरी भाग तथा पोस्ट में कम से कम 10 मिमी. की दूरी अवश्य होनी चाहिए।

#### **लैंडिंग क्षेत्र :**

यह क्षेत्र 5 मी. लम्बा तथा 3 मी. चौड़ा होना चाहिए।

#### **लम्बी कूद :**

प्रतियोगिता के आरम्भ होने के पश्चात् कोई भी एथलीट रन-वे को अभ्यास के लिए प्रयोग नहीं कर सकता। टेक-ऑफ रेखा के आगे वाले स्थान को कोई भी एथलीट छू नहीं सकता। लैंड करते समय कोई भी एथलीट टेक-ऑफ क्षेत्र के समीप वाले बाह्य मैदान को छू नहीं सकता। एथलीट के कुशलतम प्रदर्शन के आधार पर ही उसे अंक प्रदान किए जाते हैं।



#### **रन-वे :**

रन-वे की लम्बाई 40 से 45 मी. हो सकती है। यह 1.22 मी. से 1.25 मी. चौड़ा हो सकता है। रन-वे को निर्मित करने के लिए सफेद रंग की रेखाओं को खींचा जाना चाहिए जो 50 मिमी. चौड़ी होनी चाहिए। अपनी सहूलियत के लिए एथलीट रन-वे पर मार्कर रख सकता है।

#### **टेक-ऑफ बोर्ड :**

टेक-ऑफ क्षेत्र को मार्क करने के लिए बोर्ड को प्रयोग किया जाता है। यह बोर्ड रन-वे तथा लैंडिंग क्षेत्र की सतह जितना ही ऊंचा होना चाहिए। टेक-ऑफ रेखा बोर्ड के किनारे को निर्मित करती है, जो लैंडिंग क्षेत्र के समीप होती है। टेक ऑफ रेखा के पीछे प्लास्टिक के सूचक को रखा जा सकता है जिसका प्रयोग यह जानने के लिए किया जा सकता है कि सबसे पहले खिलाड़ी के पैर किस स्थान पर जाकर मैदान पर लगे। टेक ऑफ बोर्ड तथा लैंडिंग क्षेत्र के बीच में कम से कम 10 मी. की दूरी

अवश्य होनी चाहिए।

टेक-ऑफ बोर्ड का आकार आयताकार होना चाहिए। इसको निर्मित करने के लिए लकड़ी या किसी अन्य उपर्युक्त धातु को प्रयोग किया जा सकता है। इसकी लम्बाई 1.21 मी. से 1.22 मी. तक तथा चौड़ाई 198 मिमी. से 202 मिमी. तक हो सकती है। यह 100 मिमी. तक गहरा हो सकता है। इसे सफेद रंग से रंगा जाना चाहिए।

**लैंडिंग क्षेत्र :**

लैंडिंग क्षेत्र की चौड़ाई 2.75 मी. से 3 मी. तक हो सकती है। इस क्षेत्र को भरने के लिए मुलायम मिट्टी को प्रयोग किया जा सकता है। टेक-ऑफ बोर्ड की सहायता से इस क्षेत्र की ऊपरी सतह को समतल किया जाना चाहिए। टेक ऑफ बोर्ड तथा लैंडिंग क्षेत्र में कम से कम 1 मी. की दूरी अवश्य होनी चाहिए। टेक ऑफ बोर्ड से लैंडिंग क्षेत्र की अंतिम छोर की दूरी 10 मीटर हो।

**बांस कूद**

एक एथलीट किसी भी ऊंचाई से वाल्ट को आरम्भ कर सकता है और इसी प्रकार किसी भी ऊंचाई तक उसे समाप्त कर सकता है। नई ऊंचाई को किसी भी एथलीट को कूदने से पहले मापा जाना चाहिए। कोई भी एथलीट पोल को छू नहीं सकता परन्तु यदि वह बार से नीचे की तरफ गिर रहा हो तो वह उसे छू सकते हैं। प्रत्येक एथलीट को उसके कुशलतम प्रदर्शन के आधार पर ही अंक प्रदान किए जाते हैं।

**पोल :**

एथलीट किसी भी प्रदार्थ से निर्मित पोल को प्रयोग कर सकता है, परन्तु यह आवश्यक है कि इनका आधार समतल होना चाहिए। कोई भी ऐसे नियम नहीं है जो यह स्पष्ट करें कि पोल की लम्बाई तथा व्यास कितना होना चाहिए।

**रन-वे :**

रन-वे की लम्बाई 40 मी. से अधिक नहीं होनी चाहिए। इसकी चौड़ाई 1.21 से 1.25 मी. तक हो सकती है। रन-वे को निर्मित करने के लिए 50 मिमी. चौड़ी सफेद रेखाओं को खींचा जाना चाहिए। रन-वे का झुकाव अधिकतम 1:100 होना चाहिए और दौड़ने वाली दिशा में यह झुकाव 1:1000 होना चाहिए। रन-अप तथा टेक-ऑफ को सरलतापूर्वक करने के लिए एथलीट रन-वे के समीप मार्कर रख सकता है।

**बॉक्स :**

पोल वॉल्टिंग में टेक-ऑफ के लिए एक बॉक्स को प्रयोग किया जाता है। इस बॉक्स को निर्मित करने के लिए एक स्थिर पदार्थ प्रयोग किया जाना चाहिए। बॉक्स के अन्दर वाले भाग में इसकी लम्बाई कम से कम 1 मी. होनी चाहिए। आगे वाले अन्तिम छोर पर यह 600 मिमी. चौड़ा होना चाहिए।

**क्रॉस बार :**

क्रॉस बार को निर्मित करने के लिए लकड़ी, धातु या किसी अन्य उपर्युक्त पदार्थ को प्रयोग किया जा सकता है। इसकी लम्बाई 4.48 मी. से 4.52 मी. तक होनी चाहिए। इसका भार 2.25 किग्रा. से अधिक नहीं होना चाहिए और इसका व्यास 29 मिमी. से कम तथा 31 से अधिक नहीं होना चाहिए। सपोर्ट पर रहने वाले भाग समतल होने चाहिए। सपोर्ट की मोटाई समान होनी चाहिए और इसका व्यास 13 मिमी. से अधिक नहीं होना चाहिए।

**पोस्ट :**

नियम किसी भी प्रकार से पोस्ट से सम्बन्धित कोई जानकारी प्रदान नहीं करते, परन्तु जिस भी प्रकार के पोस्ट को प्रयोग किया जाए, वह स्थिर होने चाहिए। पोस्ट के बीच कम से कम 4.30 मी. की दूरी अवश्य होनी चाहिए और यह 4.37 मी. चौड़े होने चाहिए।

**लैंडिंग क्षेत्र :**

इस क्षेत्र की लम्बाई 7 मी. तथा चौड़ाई 5 मी. होनी चाहिए।

**त्रिकूद :**

इस प्रकार की कूद में होप, स्टे तथा जम्प सम्मिलित होते हैं।

**टेक-ऑफ बोर्ड :**

टेक ऑफ बोर्ड तथा लैंडिंग क्षेत्र के अंतिम भाग में कम से कम 13 मी. की दूरी होनी चाहिए। इसके अतिरिक्त लम्बी कूद के सभी नियम इस कूद पर लागू होते हैं।

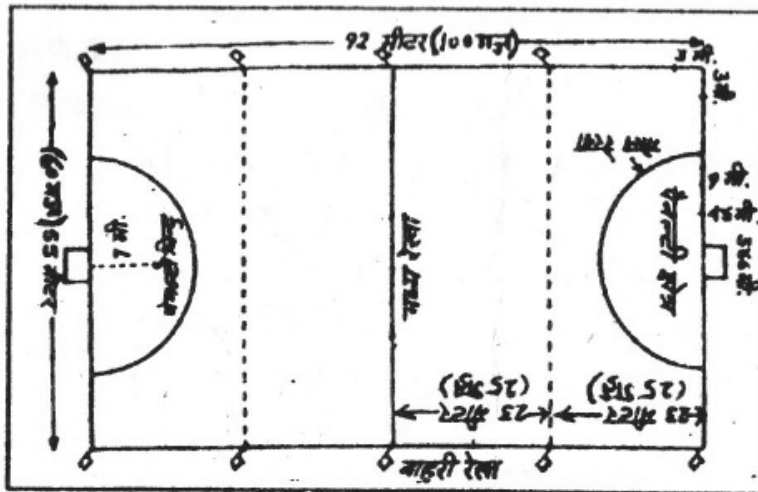
## हॉकी (Hockey)

हॉकी हमारे देश का राष्ट्रीय खेल है। इस खेल को स्त्री व पुरुष दोनों ही खेल सकते हैं। इसमें खिलाड़ी हॉकी स्टिक से गेंद को हिट करते हुए विरोधी के गोल में डालने का प्रयास करते हैं। इस खेल में जो टीम सबसे अधिक गोल बना लेती है वही विजयी होती है।

भारत में इस खेल की राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताएँ 'बेटन कम' एवं 'आगा खाँ कप' के नाम से प्रसिद्ध हैं। सन् 1928 में भारत ने प्रथम बार हॉकी का स्वर्ण पदक जीता। भारत ने 1964 में टोक्यों ओलम्पिक में तथा 1980 में मास्को ओलम्पिक में स्वर्ण पदक जीता। आज संसार में कई अन्य देशों में भी हॉकी का अच्छा विकास हुआ है। जैसे पाकिस्तान, जापान, चीन, पश्चिमी जर्मनी, हालैण्ड, आस्ट्रेलिया आदि।

### 1. मैदान :

इस खेल का मैदान समतल भूमि पर 92 मीटर लम्बा तथा 55 मी. चौड़ा होता है। 55 मी. की लाइन के मध्य 1.33 की लाइन के मध्य 1.33 मीटर दांये तथा 1.33 मीटर बांये पर गोल खम्भे लगाए जाते हैं। गोल के क्षेत्र की लम्बाई 3.66 मीटर की होती है तथा खम्भों की ऊँचाई 2.13 मीटर की होती है। गोल के दोनों ही पोलों के ऊपर एक क्रॉस बराबर के नाम की लगी होती तथा गोल के पोल के पीछे की ओर 0.92 मी. पर जमीन के बाहर 4.6 मीटर के ऊँचे पोल लगाकर गोल क्षेत्र को जमीन की सतह पर 0.46 मी. की उंचाई के लकड़ी के तख्ते लगा कर कवर करना चाहिए। इसी के साथ-साथ गोल के पोल को सफेद रंग का चूना लगाना चाहिए। मैच प्रारम्भ होने से पूर्व गोल क्षेत्र को सेट से कवर कर लिया जाता है।



**2. अधिकारी :**

इस खेल के दो अम्पायर होते हैं जो मैदान के मध्य रेखा के एक तरफ एक तथा दूसरी तरफ दूसरा रहता है।

**3. टीम :**

प्रत्येक टीम की ओर से ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ी खेलते हैं तथा इन्हीं में से एक कप्तान होता है। पुरुषों के मैच में स्थानापन्न खिलाड़ियों को रखने की व्यवस्था नहीं होती है, महिलाओं के मैच में दो खिलाड़ी स्थानापन्न खेल सकते हैं।

**4. खेल अवधि :**

दोनों ही टीमों में 15-15 मिनट के चार सत्रों में मैच खेलती हैं। (15+2+15) 10 (15+2+15) मध्यांतर के बीच-बीच में दस मिनट का मध्यांतर होता है तथा मध्यांतर के बाद साइड बदलना जरूरी होता है।

**5. पोशाक :**

खिलाड़ी के लिए कमीज, नेकर, जुराब, बूट, स्कड खेल के समय पहनना आवश्यक होता है। खिलाड़ी खेल के समय कोई खतरनाक लोहे या धातु की चीज नहीं पहन सकता। उसके जूते में स्पाइक या धातु की कीलें भी नहीं हो सकती हैं। गोलकीपर अपनी रक्षा के लिए विशेष उपकरण पहन सकता है, जैसे दस्ताने, चेहरे का आवरण, पैड्ड भारी शूज आदि।

**6. हॉकी स्टिक :**

इसकी बांयी और की सतह चपटी होती है। इसका ब्लेड लकड़ी का बना होता है। उससे किसी भी प्रकार की धातु की चीज लगी होनी चाहिए। इसके किनारे भी धारदार नहीं होने चाहिए। उसका चपटा भाग इस तरह का होना चाहिए कि वह 5.08 सेमी के भीतरी व्यास वाले छल्लों में से गुजर जाए। पुरुषों की हॉकी का वजन 340.2 ग्राम से 793.80 ग्राम तक होता है तथा महिलाओं की हॉकी का वजन 793.80 ग्राम तक अधिकतम हो सकता है।

**7. गेंद :**

गेंद कार्क या ट्वाईन की बनी होती है। इसका रंग सफेद होता है। इस पर चमड़े का बिना सिलाई का आवरण चढ़ा होता है। इसका वजन 155.90 ग्राम से 163 ग्राम तक हो सकता है। गेंद का व्यास  $8^{13/16}$  इंच से  $9^{1/4}$  इंच तक होना चाहिए।

**8. खेल प्रारम्भ :**

रेफरी दोनों टीमों के कप्तानों को बुलाता है तथा टॉस करता है। जब दोनों टीमों मैदान में आमने-सामने खड़ी हो जाती है तो रेफरी मैदान के मध्य में बॉल रखकर दोनों दलों के सेन्टर खेल रहे खिलाड़ी को बुलाता है तथा बॉल को हिट किया जाता है।

खेल के नियम एवं तकनीक—

**9. गोल करना :**

गेंद का पूरी तरह से गोल लाइन को पार करती हुई दोनों ही खम्भों के बीच में से पार जाना गोल माना जाता है। यह भी जरूरी है कि आक्रमणकारी टीम के खिलाड़ी द्वारा गेंद को गोल के घेरे के अन्दर से हिट किया गया हो। यदि रक्षक को स्टिक लगकर भी गेंद जाती है तो भी गोल हो जाता है।

**10. फाउल :**

फाउल तब माना जाता है जबकि—

- (i) किसी भी खिलाड़ी को गेंद खेलते समय स्टिक कंधे के ऊपर उठाने पर।
- (ii) विरोधी के टॉग फंसाने पर।
- (iii) उल्टी हॉकी से गेंद को मारने पर।
- (iv) हाथ के अलावा शरीर के किसी अन्य हिस्से से गेंद को रोकने पर।
- (v) विरोधी को हाथ से पकड़ने पर।
- (vi) हुड करने पर।

**12. गेंद मारना :**

गेंद मारने को हिट करना कहा जाता है। साधारण रूप में गेंद को हिट करने के लिए खिलाड़ी गेंद को बाएं पैर के सामने रखकर, कमर झुकाकर, गेंद पर दृष्टि स्थिर करके स्टिक को मजबूती से पकड़कर इस प्रकार हिट करता है कि उसकी स्टिक कंधे की ऊँचाई से ऊपर न उठने पाए। गेंद को आगे, पीछे, दाएं, बाएं सभी ओर हिट करना पड़ता है। हवा में उछलती आती गेंद को दबाकर, रोक कर हिट किया जाता है। स्थिर अवस्था में या कभी-कभी गेंद को बिना रोके ही हिट कर दिया जाता है। गेंद को रोक कर स्कूप या ड्रिबल कर सकते हैं।

**13. पिलक :**

ढीली कलाइयों से स्टिक के नीचे के भाग से गेंद सटाकर कलाई के झटके से गेंद ऊँची उठाकर दूर भेजने को पिलक करना कहते हैं।

**14. स्कूप (Scoop) :**

कोहनी और कलाई के सहारे स्टिक के नीचे वाले भाग को गेंद के बिल्कुल नीचे रखकर गेंद को ऊपर उछाल दिया जाता है। विरोधी खिलाड़ियों से घिरे रहने पर गेंद को स्कूप करके उनसे बचाकर निकाल दिया जाता है।

**15. ड्रिब्लिंग :**

गेंद को स्टिक के नीचे के भाग से चिपकाए कभी दाहिने और कभी बायीं ओर हल्के-हल्के मारते हुए आगे बढ़ने को 'ड्रिब्लिंग' कहते हैं। इसमें गेंद खिलाड़ी से एक फुट से अधिक दूर नहीं होनी चाहिए। ड्रिब्लिंग का उपयोग जब किया जाता है जब समीप में कोई विरोधी खिलाड़ी नहीं होता है।

**16. पुश (Push) :**

पुश की गई गेंद जमीन से सटकर आती है। चलते-चलते व खड़े-खड़े ड्रिब्लिंग करते हुए कभी भी पुश किया जा सकता है। पुश द्वारा खिलाड़ी आसानी से अपने साथी को गेंद दे सकता है या गोल में डाल सकता है।

**17. पुश इन :**

यदि किसी खिलाड़ी के हाथ छूती हुई गेंद सीमा रेखा से बाहर चली जाए तो विरोधी टीम के खिलाड़ियों को पुश इन का मौका दिया जाता है।

**18. फ्री हिट :**

किसी भी टीम के खिलाड़ी द्वारा फाउल करने पर विरोधी टीम को फ्री हिट दिया जाता है। यह हिट उसी स्थान से की जाती है जिस स्थान पर फाउल हुआ है।

**19. कॉर्नर हिट :**

यदि गेंद खम्भों की रेखा से रक्षक दल के खिलाड़ी को छूती हुई मैदान से बाहर जाती है तो आक्रामक टीम को 'कॉर्नर हिट' दिया जाता है।

**20. पेनल्टी कार्नर :**

रक्षक दल के खिलाड़ी 'डी' में कोई फाउल करता है, 23 या 25 गज की रेखा के अन्दर से जानबूझकर अपनी गोल लाइन से बाहर गेंद भेज देते हैं तो पेनल्टी कार्नर दिया जाता है।

**21. पेनल्टी स्ट्रोक :**

गोल घेरे में यदि रक्षक टीम का खिलाड़ी जान-बूझकर फाउल करता है तो फिर पेनल्टी स्ट्रोक दिया जाता है। इसमें गोल के क्षेत्र में केवल गोल-कीपर बचाव के लिए खड़ा रहता है और आक्रामक टीम का एक खिलाड़ी गोल रेखा में 7 मीटर दूर स्थित पेनल्टी बिन्दु से गेंद को हिट करता है।

**22. केरीड फाउल :**

यदि किसी खिलाड़ी के शरीर से गेंद टकरा जाए तो केरीड फाउल हो जाता है।

**23. हॉकी पकड़ना :**

हॉकी स्टिक को दाहिने हाथ से नीचे से मजबूती से तथा बाएं हाथ से ऊपर से ढीला पकड़ना चाहिए।

**24. कलाई का प्रयोग :**

पुश करते समय ताकत का प्रयोग न करके कलाई का प्रयोग करते हैं।

**25. गेंद दबाना :**

तेजी से आती हुई गेंद को हॉकी से पकड़ कर दबा देना चाहिए और ऊँची आती गेंद को ऊपर से दबानी चाहिए।

**26. टैकलिंग :**

विरोधी खिलाड़ी से गेंद प्राप्त करने का प्रयास टैकलिंग कहलाता है। टैकलिंग करते समय खिलाड़ी पंजों के बल पर रहकर दोनों हाथों में स्टिक लेकर गेंद छीनने का प्रयत्न करता है।

**27. चकमा देना :**

निगाह एवं सिर को एक तरफ करके गेंद को दूसरी तरफ निकालने की क्रिया को 'डॉज' (Dodge) या 'चकमा देना' कहते हैं।

**28. खेल का अभ्यास :**

हॉकी खेलने का सुरक्षात्मक एवं आक्रामक अभ्यास कराया जाये।

**महत्वपूर्ण बिन्दु**

1. कबड्डी में एक दल के खिलाड़ी दूसरे दल के सभी खिलाड़ियों को आउट कर देते हैं, तो उसे लोना कहते हैं। लोना करने वाली टीम को 2 अंक मिलते हैं।
2. सर्वप्रथम भारत में वालीबॉल खेल का प्रारम्भ यैंगमैन क्रिश्चियन एसोशिएशन, मद्रास द्वारा किया गया।
3. वह स्थान जहाँ पर दौड़ने की क्रियायें भली भाँति आयोजित की जा सकें वह धावन पथ (ट्रैक) कहलाता है।
4. एथलैटिक्स में लघु दूरी की दौड़े क्रमशः 100, 200 और 400 मीटर की होती है।

5. खो-खो के मैदान की लम्बाई व चौड़ाई वरिष्ठ व कनिष्ठ के लिए क्रमशः 29 X 14 व 25 X 14 मीटर होती है।
6. वालीबॉल खेल में प्रत्येक टीम को दो टाईम आउट दिये जाते हैं व प्रत्येक की समय सीमा 30 सैकिण्ड होती है।
7. कबड्डी खेल में खिलाड़ियों की कुल संख्या 12 होती है। उसमें से 7 खिलाड़ी एक समय में खेलते हैं।
8. खो-खो खेल में मध्य रेखा मैदान को दो बराबर भागों में बांटती है। वह एक पोल से दूसरे पोल तक 23.50 मीटर लम्बी व 30 सेमी होती है।
9. हॉकी खेल हमारा राष्ट्रीय खेल है।
10. हॉकी टीम में कुल 16 खिलाड़ी होते हैं जिनमें से 11 खिलाड़ी मैदान में खेलते हैं व 5 अतिरिक्त होते हैं।

#### **अति लघूत्तरात्मक प्रश्न**

1. हॉकी खेल में 'केरीड फाउल' क्या होता है?
2. खो-खो खेल में देर से प्रवेश करने को क्या कहते हैं।
3. 200 मीटर ट्रैक के मीटर की लम्बाई कितनी होती है?
4. ट्रैक में दौड़ पथ की चौड़ाई कितनी रखी जाती है?

#### **लघूत्तरात्मक प्रश्न**

1. खो-खो खेल के कौशलों को लिखिये।
2. वालीबॉल खेल में लिबरों खिलाड़ी की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।
3. हॉकी खेल के मैदान की लम्बाई-चौड़ाई बताइयें।
4. दौड़ में बरती जाने वाली सावधानियों का उल्लेख कीजिए।
5. कूद कितने प्रकार की होती है? लिखिए।
6. दौड़ प्रारम्भ करने की विधियाँ बताइए।

#### **निबन्धात्मक प्रश्न**

1. वालीबॉल खेल के कौशलों का वर्णन करो।
2. कबड्डी खेल के अधिकारी के संकेत बताते हुए नियमों को लिखो।
3. खो-खो खेल का ऐतिहासिक विकास लिखो।
4. एथलैटिक्स में दौड़ने की अवस्थाओं व प्रकारों का वर्णन करो।
5. हॉकी खेल में पेनल्टी कॉर्नर को समझाइये।
6. हॉकी खेल के इतिहास व खेल कौशल का वर्णन कीजिए।
7. भाला फेंक के अन्तर्गत भाले की पकड़, दौड़ना, त्रिकोण बनाना, फेंकना आदि बिन्दुओं को स्पष्ट कीजिए।
8. दौड़ की तकनीक (युक्तियाँ) लिखिए। बाधा दौड़ एवं रिले दौड़ का अन्तर स्पष्ट कीजिए।
9. फेंक कितने प्रकार की होती है! तश्तरी फेंक की पद्धति एवं ध्यान देने योग्य बातें लिखिए।
10. गोला फेंक के उपकरण बताइए। गोला फेंक की प्रमुख क्रियाएँ, नियम एवं फेंकने के कौशलों का वर्णन कीजिए।
11. फेंक के नियम बताइए तथा भाला (जैवेलिन) फेंक के नियम लिखिए।
12. तार गोला (हेमर थ्रो) फेंक की विधि लिखिए।