

**“MAA” OMWATI COLLEGE OF EDUCATION  
HASSANPUR (PALWAL)**

AFFILIATED CRS UNIVERSITY, JIND

Notes

B.P.Ed.- Semester-1st (2021-22)  
Officiating & Coaching

E-mail: [moce.principal@maaomwati.com](mailto:moce.principal@maaomwati.com)

**INSTRUCTIONS FOR THE PAPER-SETTER AND STUDENTS**

- a) There shall be nine questions in all. First question is compulsory and will contain 10 short answer type questions, spread over the whole syllabus to be answered in brief. It will carry 20 marks i.e., two marks each question.
- b) Each unit shall have two questions and the students attempt one question from each unit. (15x 4= 60 Marks)

**Unit-I**

1. **Officiating:** Introduction, Nature, Principles and Scope of officiating and coaching.
2. **Coach:** Introduction, Characteristics, Qualities of a Good Coach, Relationship of a Coach with Athlete/ Player, Qualifications (Educational and Professional) of a coach.
3. **Coaching:** Introduction, Psychological aspect of Coaching, Philosophy of Coaching and Bench Coaching.

**Unit-II**

1. **Referee:** Introduction, Conditions for a good Referee / Umpire and Measures for Improving the Standard of Referee / Umpire.
2. **Officials:** Officials required for conducting a Standard Athletic Meet, their Duties and Responsibilities, Equipments required for Conducting each Event, Dress code for Officials.
3. **Duties of Officials:** Mechanism of Officiating, their Positions and Signals in games (Football, Basketball, Badminton, Kabaddi, Volleyball, Handball, Hockey, Kho-Kho, Wrestling, Tennis).

**Unit-III**

1. **Rules and Regulations of Games:** Football, Basketball, Badminton, Kabaddi, Volleyball, Handball, Hockey, Kho-Kho, Wrestling, Tennis. Rules and their interpretation
2. **Track and field:** Construction of Standard Track and Throwing Sector
3. **Throws and Jumps:** Rules and Regulations of High jump, Long jump, Vault, Shot Put, Discus throw, Javelin throw, Hammer Throw.

17 / 34

**Unit-IV**

1. **Ethics:** Introduction, Ethical issues in Officiating and Coaching, Integrity and Values of Sports.
2. **Performas:** Preparation of TA/DA bills and Eligibility Performa, Knowledge of eligibility rules of A.I.U and S.G.F.I.
3. **Score Sheet:** Preparation of Score Sheets for different Games and Athletics Events, Awards of Points/ Scores in Score Sheet.

**References**

- \* John, V, Bunn : The Arts of officiating Sports, Prentice – Hall, Inc., Englewood Cliffs, N.J.
- \* John, W. Dunn : scientific Principles of Coaching , Prentice Hall, Englewood Cliffs, N.J.
- \* H.C. Buck : Rules of Games and Sports.
- \* Be Clar : Science of Coaching, A.S. Barhas and Co., New York.
- \* R.L. Anand : Playing Field Manual , NIS Publication.

1. officiating (निर्णयन) :- निर्णयन official का एक निर्णायक व कुशल उद्योग  
तरीका है जो खेल को निष्पक्ष तरीके से सम्पन्न करता है।

परिभाषा :-

IOC के अनुसार, " निर्णायक के द्वारा किसी भी खेल में उस  
खेल के नियमों में रहते हुए पूर्ण निष्पक्षता से निर्णय देना "निर्णयन या  
(संचालन) कहलाता है।"

\* Principle of officiating :- सभी खेल संबंधित उद्देश्यों की पूर्ति के लिए निर्णायकों  
को निम्न सिद्धान्तों का ध्यान में रखना चाहिए :-

- (1) नियमों का पूर्ण ज्ञान तथा उनकी सही समझ व्याख्या (latest knowledge) Rules
2. जल्दी निर्णय लेना
3. निष्पक्ष निर्णय करना
4. निर्णायक की शारीरिक क्षमता अच्छी होनी चाहिए।
5. सूक्ष्म अवलोकन करना (निरीक्षण)।
6. खेल का पूर्ण ज्ञान।
7. शारीरिक तथा मानसिक रूप से उपस्थित।
8. निर्णायक अनुभवी होना चाहिए।
9. मानसिक रूप से अच्छी स्थिति।
10. Decision & complete acts (सूच्यो / क्रियाओं) - जल्दी निर्णय के चक्कर में  
ऐसा न हो निर्णायक खेल समाप्ति से पहले ही निर्णय देंगे। जब तक सभी क्रियाएं  
समाप्त न हो जाती निर्णय नहीं देना चाहिए।
11. Equipment का सही तरीके से प्रयोग करना।
12. निर्णायक की निडर तथा साहसी होना चाहिए।
13. उचित संकेतों का प्रयोग
14. सीटी का सही प्रयोग
15. शिष्टाचारपूर्ण खेल संचालन - यह निर्णायक खिलाड़ियों के साथ उचित  
व्यवहार नहीं करता है तो वह खिलाड़ियों पर नियंत्रण नहीं रख सकता। वह शिष्टाचारपूर्ण  
व्यवहार के players पर नियंत्रण जतवा सकता है।
16. खेल में एकाग्रता।
17. न्यायिक से निरक्षण
18. स्वास्थ्यपूर्ण वातावरण
19. official should have leadership Quality.

## \* Nature :-

- (1) निष्पक्ष तरीके से जैच सम्पन्न कराके के लिए।
2. सुरक्षा की दृष्टि से जैच सम्पन्न कराके के लिए
3. जैच को समय की दृष्टि से बिना बाधा के सम्पन्न कराना।
4. सही परिणाम
5. पुत्रिया को निखारना (अच्छे खिलाड़ियों को बढ़ावा देना)
6. नये नियमों की खोज करना
7. Motivation

## \* Importance :- (1) शारीरिक शिक्षा एवं खेलों के उद्देश्यों को प्राप्त करने में

- सहायक।
2. खिलाड़ियों की रुचि में वृद्धि
3. स्वास्थ्य स्पर्धा का विकास
4. खेल भावना का विकास
5. प्रोत्साहन का विकास
6. खिलाड़ियों में प्रेमी-भाव का विकास

## \* Scope of officiating and coaching :-

① Officiating → ① officiating at school level (Part time)

- ② District event
- ③ State and National
- ④ International Level
- ⑤ Pro or Commercial competition.

② Coaching → Same of officiating

(you can work as a coach with Dist, State, National and multinational team.)

\* Coach :- खेलकूद और शारीरिक त्रिया शीलता का आधुनिक जीवन शैली में बड़ा योगदान। महत्व है। खेल सीखना और उसका आनंद लेना सर्वाधिक शैक्षिक मानवीय आवश्यकता है। सक्षम शिक्षकों की व्यवस्था के बिना किसी खिलाड़ी की क्षमता का पूर्ण विकास नहीं हो सकता। शिक्षकों के लिए राष्ट्रीय स्तर पर पर एक व्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम होना अनिवार्य है।

एक प्रशिक्षक विभिन्न सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि से आने वाले और भलग भलग आकांक्षा और योग्यता के स्तर वाले खेल रूप के क्षेत्र में आने वाले लोगों से परस्पर संपर्क बनाते हैं।

परिभाषा :- प्रशिक्षक वह व्यक्ति होता है जो उन लोगों को अपना ज्ञान प्रदान करता है जो उसे सीखना चाहते हैं और उनकी आकांक्षा के अनुसार तभी नियुक्तता का लाभ उठाना चाहते हैं।

उपस्थान के अनुसार, "प्रशिक्षक खिलाड़ी के प्रदर्शन के ऐसे उच्च स्तर को प्राप्त करने में सहायक होते हैं जो वह अपने प्रयास/प्रयत्न से प्राप्त नहीं कर सकते।"

\* Characteristics of Coach :- एक अच्छे प्रशिक्षक की विशेषताएँ निम्न हैं:-

- (1). सक्षमता / नियुक्तता
2. सेवा की इच्छा / भावना। (7) खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करना
3. चाल / त्रियाओं का विश्लेषण। (8) खेल की समझ
4. अपने कार्य से आनंद और संतोष प्राप्त करने वाला।
5. self-discipline, An Attractive personality and an ethical character.
6. दिखावट / प्रदर्शन -> एक प्रभावशाली प्रशिक्षक का व्यक्तित्व मौहक होना चाहिए शारीरिक रूप से स्वस्थ रहना चाहिए।

\* Qualities of A Good Coach :-

- (1) व्यक्तिगत गुण :-
- |                                         |                                      |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. बुद्धिमान                            | 2. सहायक                             |
| 3. सहयोगी                               | 4. विश्वसीम                          |
| 6. आदर्श चरित्रवान                      | 5. उत्साही                           |
| 8. अरोसे योग्य                          | 7. सृजनात्मक / रचनात्मक और कल्पनाशील |
| 11. परिपक्व                             | 9. विनोदी                            |
| 14. शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का उचित | 10. सक्रिय                           |
|                                         | 12. प्रेमीपूर्ण                      |
|                                         | 13. सुधनुशुक्ति पूर्वक               |

## 2. नेतृत्व के गुण :

1. लोकतन्त्रीय व्यवहार / शिष्टाविधि प्रयोग करने वाला।
2. अच्छे उदाहरण स्थापित करना।
3. इंसानों को प्रेरित करना।
4. प्रशिक्षार्थियों में और अधिक प्रयत्न के लिए प्रेरित करने वाला।
5. अपने प्रशिक्षण सत्रों में पारस्परिक विश्वास की अभिवृद्धि पैदा करता है।
6. प्रशिक्षार्थियों और सहकर्मीयों में आदर उत्पन्न करता है।
7. संयोजन, प्रशासन और निर्णय लेने में प्रभावी।
8. प्रशिक्षण कार्यक्रमों में सत्री पहलुओं में रुचि लेना।

## 3. मानवीय संबंधों के गुण :-

1. विनम्रता का प्रदर्शन करता है।
2. सकारात्मक आलोचना को स्वीकार करता है।
3. प्रशिक्षण संबंधी चर्चा में व्यापक आधार से परहेज करता है।
4. व्यावसायिक स्तर पर आदर्श आचार शास्त्र का पालन करता है।
5. प्रशिक्षार्थियों की सेवा को तत्पर है।

## 4. व्यावसायिक स्तर :-

1. प्रशिक्षण में आनंद लेता है।
2. व्यावसायिक संगोष्ठियों में भाग लेता है।
3. सार्वजनिक कार्यक्रमों में भाग लेता है।
4. प्रशिक्षण में नई प्रवृत्तियों के बारे में जानकारी रखता है।
5. प्रस्थान की गतिविधियों में भाग लेता है।
6. स्वयं से व्यापक और व्यावसायिक स्तर पर बेहतर बनाता है।
7. प्रशिक्षार्थियों के अभिभावकों से सौहार्द स्थापित करता है।

\* Relationship of a Coach with Athlete/Players :- एथलीटों और कोचों के बीच वास्तविक संबंध अधिक विश्वास, बेहतर संचार और एक क्रियात्मक रचना उत्पन्न करते हैं। संचार की एक खुली रेखा हर खिलाड़ी को एक इंसान के साथ अधिक जानकारी देने में मदद करती है, जिससे मजबूत प्रशिक्षण, एम्पैथिक फ़ाति और व्यापक विकास होता है।

(1) effective communication

(2) Positive Reinforcement (सकारात्मक सश्र्णन / प्रोत्साहन)

(3) Genuine interest (वास्तविक व्यंज) → एक कोच को अपने एथलीटों का सम्मान हासिल करने के लिए बदले में उन्हें सम्मान देना चाहिए। एक मजबूत संबंध बनाने के लिए, प्रशिक्षकों को एक रुचि दिखानी चाहिए जो टीम से संबंधित मुद्दों से परे हो।

(4) Availability (उपलब्धता) - एक संरक्षक और तलाशकार के रूप में, कोच को पूरी टीम को सपोर्ट करने की आवश्यकता होती है कि वह जब भी जरूरत हो, बाल करने के लिए उपलब्ध रहे।

(5) Trust (विश्वास)।

(6) समारंभ संबंध कोशल विकसित करें।

(7) समारंभ संबंधों की विशेषताओं से सावधान रहें।

(8) अपने कोचिंग कैरियर को अगले स्तर पर ले जाएं।

(9) समनिष्ठ होना चाहिए।

(10) इमानदार।

(11) स्वास्थ्यपूर्ण।

(12) मित्रता का संबंध।

\* Qualification of a Coach (Educational and Professional) :-

भारत में एक योग्य शिक्षक बनने के लिए (NSNIS) नैतकी सुभाष राष्ट्रीय खेलकूद संस्थान का डिप्लोमा ही एक मात्र औपचारिक योग्यता है। यह 9 माह का परिश्रम स्त्र है जिसमें खेल विज्ञान के कुछ विषयों के व्यापक ज्ञान के अतिरिक्त मुख्य खेलों के ज्ञान का शिक्षण शामिल है। सेवारत coach के लिए कुछ खेलों के लिए खेलकूद में Graduation diploma course भी प्राप्य है।

परीक्षकों की निम्न विषयों की न्यूनतम ज्ञान होना आवश्यक है:-

- (1) मौलिक जीवविज्ञान
- (2) वृद्धि और विकास
- (3) संरचना व शारीरिक विज्ञान
- (4) व्यावहारिक स्वास्थ्य व आहार
- (5) सुरक्षा व दुर्घटना की रोकथाम
- (6) प्राथमिक उपचार, खेलकूद का परिश्रम
- (7) विभिन्न खेलों के सिद्धान्त व अभ्यास
- (8) शारीरिक विज्ञान और खेलकूद के सिद्धान्त और प्रवर्तन / प्रशासन

\* 'बैले और फील्ड' (1976) के अनुसार

- (1) खेलकूद सहित शारीरिक विज्ञान और शिक्षा के उद्देश्य और फायदों का आपसी संबंध।
- (2) शारीरिक विज्ञान और अंतर-स्कूल, अंतर-महाविद्यालय खेल कार्यक्रमों का आपसी संबंध।

\* American Alliance for Health, Physical Education and Recreation (AAHPER) के अनुसार

- (1) परिश्रम की तकनीक व सिद्धान्त
- (2) खेलकूद में शारीरिक परिश्रम का चिकित्सा पक्ष।
- (3) परिश्रम की किनेसियोलॉजिकल
- (4) मानवीय संरचना व प्रियाओं की जगहों
- (5) परिश्रम का शारीरिक विज्ञान, व्यायाम प्रिया, आहार, वारें और अनुकूलन।

- Coaching Professional Qualification :-
- (1) खेल का संपूर्ण ज्ञान
  - (2) कल्पनाशील (3) नवीनतम ज्ञान प्रदान करने की योग्यता
  - (4) व्यवसाय के प्रति रुचि (5) पूर्व रैंगरी करने की क्षमता
  - (6) व्याख्या करने की क्षमता (7) वैज्ञानिक सिद्धान्तों का ज्ञान

Psychological aspect of coaching (आदि शिक्षा का मनोविज्ञान) :-

मनोविज्ञान :- मनोविज्ञान शब्दों से मिलकर बना है (1) मन (2) विज्ञान  
 (1) वह विज्ञान जो व्यक्ति के मन की अवस्था से संबंधित होता है, उसे Psychological कहा जाता है।  
 (2) मानव के व्यवहार का अध्ययन करना ही Psychology कहलाता है या खिलाड़ी के मन को जानना ही Psychology है।

→ प्रतियोगिता में Psychology का निम्न प्रभाव पड़ता है :-

- (1) चिन्ता (2) motivation (प्रेरणा) (3) competition fear (प्रतियोगिता का डर)
- (4) Arousal Level (उत्तेजा) (5) इशारों से बात करना (6) शक्ति से आस डिलाकर
- (7) लक्ष्य निर्धारण।

→ Coach को coaching Activity करते समय निम्न तन्त्र ध्यान रखने चाहिए :-

- (1) खिलाड़ी का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण (2) व्यक्तिगत अंश
- (3) कार्यक्षमता (4) कौशल का विकास (5) संवेगात्मक विकास
- (6) विस्तृत ज्ञान (7) विभिन्न प्रशिक्षण विधियाँ (8) मानसिक तनाव समाप्त करना
- (9) अनुशासन बढ्घता (10) सामाजिक समायोजन (11) उचित आलोचना
- (12) प्रगतिशील अभिलेखों को निर्मित करना।

→ Coach को इस खिलाड़ियों को प्रशिक्षण के समय निम्न तन्त्र ध्यान रखने चाहिए :-

- (1) मनोवैज्ञानिक विश्लेषण (2) प्रेरणा (3) अध्ययन पद्धतियाँ (4) प्रतियोगिता
- स्थान की जानकारी (5) विस्तृत ज्ञान (6) आत्मशक्ति (7) कौशलों का विकास
- (8) उपयुक्त वेशभूषा (9) विशेष मनोवैज्ञानिक लक्षणों का विकास
- (10) मानसिक भार सामर्थ्य।

## \* Philosophy of Coaching and Benefits Coaching :-

→ Coaching (1) अधिछिन्ना वह निरन्तर प्रक्रिया है जो विभिन्न सिद्धान्तों के आधार पर एक एथलीट / खिलाड़ी के मनोविज्ञान, शारीरिक तथा मानसिक स्तर का विकास करती है।

(2) अधिछिन्ना वह विशिष्ट प्रक्रिया है जिसके द्वारा खिलाड़ी के मौलिक व सीखने के स्तर का विकास किया जाता है।

जे. एफ. विलियमर्स के अनुसार अधिछिन्ना वह अनवरत (continuous) प्रक्रिया है जिसके द्वारा प्रशिक्षण / एथलीट / खिलाड़ी के स्तर का विकास किया जा सकता है व खिलाड़ी का विविध सिद्धान्तों के खिलाड़ी के आधार पर अनुसरण किया जाता है।

→ अधिछिन्ना के उद्देश्य व लक्ष्य :-

- (1) खेल की तकनीकी का विकास करना।
2. खेल की नियमों की जानकारी देना।
3. स्पर्धा में भाग लेकर आनंद लेना।
4. खिलाड़ी को शारीरिक तथा मानसिक रूप से तैयार करना।
5. खिलाड़ी को प्रशिक्षण द्वारा बनाना।
6. खिलाड़ी के ज्ञान में वृद्धि करना।
7. खिलाड़ी में स्वस्थ स्पर्धा का वातावरण तैयार करना।
8. मानसिक तनावों से दूर रखना।
9. विजयवादी भाव पर प्रशिक्षण प्रदान करना।
10. परस्पर सहयोग की भावना पैदा करना।
11. खिलाड़ी को हमेशा प्रोत्साहित करना।

→ उद्देश्य :- (1) एथलीट / खिलाड़ी के शारीरिक एवं मानसिक क्षमता को विकसित करना। (2) खिलाड़ी के व्यक्तित्व गुणों को बढ़ाना।

3. शारीरिक तौर पर खिलाड़ी को मजबूत बनाना।

4. मानसिक तनाव से राहत . (6). खिलाड़ी को बढ़ावा देना।

5. ज्ञान का विकास

(7). खेल के कौशल्यों में निपुण बनाना।

8. आंतरिक भावनाओं पर नियंत्रण रखना।

9. शारीरिक गुणों को मजबूत करना।

7 Bench coaching :->

Making plan, statistics and implementation of new concept during the tournament or competition.

-> बेंच कोचिंग से अभिप्राय यह है कि tournament के दौरान योजनाएं बनाना तथा शोको बनाना और नई अवधारणा को लागू करना ही, bench coaching कहलाता है।

1. Referee :- Referee/official के बिना कोई प्रतियोगिता करना बहुत अधिक कठिन कार्य है। officiating को समाज में सम्मानित बनाने की जिम्मेवारी Referee की होती है। किसी भी events तथा खेल को सफलतापूर्वक व नियमानुसार पूर्ण करने के लिए तथा दुश्मल/विषमता निर्णय देने का कार्य प्रतियोगिता में Referee/official द्वारा किया जाता है। यदि players निर्णयकों के साथ नहीं सहयोग नहीं करेगा तो कठिनाई का सामना करना पस सस्ता है।

प्रतियोगिता को क्ली-युम्पर से संचालित करने के लक्ष्य के लिए एक Referee का महत्वपूर्ण योगदान होता है।

\* Measures for Improving the standards of Referee/Umpire:-

Referee/Umpire के स्तर को बढ़ाने के तरीके निम्न प्रकार से हैं।

- (1) Rules studies (नियमों का अध्ययन)
2. Practice (अभ्यास द्वारा)
3. Clinics (घोरी-घोरी समस्या को इर करना)
4. Apprenticeships (ट्रेनिंग डोगात्र कंजट कराकर)
5. Reaching (6) उचित सुविधा की व्यवस्था (7) अधिकारी मजदूरी की स्थापना

→ Some other Improved the standard of Referee:-

- (1) Examination (परीक्षा द्वारा) (2) Evaluation (मूल्यांकन द्वारा)
- (3) New update (4) training Camp (5) Interest
- (6) Keep observers (सूक्ष्म मूल्यांकन) (7) Awards (पुरस्कार द्वारा)
- (8) facility . 9. स्वस्थ वातावरण

\* Conditions for a good Referee/Umpire:-

- |                            |                                     |                               |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| (1) नियमों का पूर्ण ज्ञान  | 2. शीघ्र निर्णय                     | 3. विषमता निर्णय              |
| 4. शारीरिक क्षमता अच्छी    | 5. सूक्ष्म निरक्षण                  | 6. संबंधित खेल का पूर्ण ज्ञान |
| 7. अच्छा भागतिक स्थिति     | 8. अनुभव                            | 9. Decision of Complete Act   |
| 10. उचित संकेतों का प्रयोग | 11. खेल में एकाग्रता                | 12. नज़दीक से निरक्षण         |
| 13. नेता के गुण            | (14) स्वास्थ्यपूर्ण वातावरण निर्माण | (15) निडर व साहसी             |
|                            |                                     | (16) शिष्टाचार खेल स्थल       |

\* Duties of officials :- अधिकारियों के कर्तव्य निम्न प्रकार हैं :-

- (1) प्रतिभागियों को नेतृत्व करना (2) मार्गदर्शन करना (3) प्रतिभागिता को निष्पक्ष तरीके से कराना (4) इमानदारी (5) trustworthiness (भरोसेमंदता)  
 (6) सम्मान जैसे योग्यताएं (respect are integral) (7) खेल स्टार्ट से पहले खेल संबंधित उपकरण का निरीक्षण (8) खिलाड़ियों की जांच करना (9) ऐसा कोई भी उपकरण या गहना न पहना हो जो नुकीला या घासीदार हो जोकि अन्य खिलाड़ियों के लिए खतरनाक साबित हो। (10)

- Pre Duties :- (1) सामग्री को ground पर पहुंचाना (2) मैच स्टार्ट से 15 से 30 मिनट पहले उपस्थित होना (3) सभी जरूरत सामग्री के साथ पहुंचना (4) मैदान का निरीक्षण करना (5) सभी equipment का निरीक्षण (6) हेल्मेट या फील्ड गार्किंग का निरीक्षण (7) Management से बात करना यदि कोई नया नियम है तो उसे समझना (8) दोनों teams की player लिस्ट लेना (9) टॉक्स कराना (10) मैच स्टार्ट से अनुमति (11) खिलाड़ियों की जांच (12)

→ During the Game :- गेम के दौरान निम्न कर्तव्य हैं :-

- (1) अल्टर निर्णय न देना (2) पक्षपात न करना (3) Game बिना ~~खामोश~~ हस्तक्षेप कराना (4) खिलाड़ियों के साथ सम्बन्ध (5) इमानदारी (6) भरोसेमंदता (7) शारीरिक तथा मानसिक उपस्थिति

→ Post the Game :- मैच के बाद निम्न कर्तव्य हैं :-

- (1) हार व जीत की घोषणा (2) score sheet पर दोनों teams captain के हस्ताक्षर (3) दोनों टीमों के हाथ मिलवाना (4) हारी टीम के हांसला बढ़ाना (5) जीती टीम को बधाई (6) सभी equipment को management स्टाफ को वापस करना।

\* Responsibilities of officials :- एक अच्छे officials के निम्न उत्तरदायित्व हैं :-

- (1) प्रतिभागियों का नेतृत्व करना (2) मार्गदर्शन करना (3) प्रतिभागिता निष्पक्ष तरीके से कराना (4) इमानदारी (5) trustworthiness (भरोसेमंदता)  
 (6) सम्मान जैसे योग्यताएं (respect are integral) (7) मैचों के समय निर्धारण की जिम्मेवारी (8) सामाजिक गतिविधियों की जिम्मेवारी (9) अधिकारियों की अर्थोव्यवस्था (10) नियमों को जानना (11) सुरक्षा को बनाए रखना (12) उपकरणों, सुविधाओं की जांच करके / खेल की सतहों की जांच करके व सूचना का संचार करके सुरक्षा बनाए रखना सभी (13)

# \* Equipments required for conducting each Event Page - 11

[प्रत्येक प्रतियोगी में प्रयोग किए जाने वाले उपकरण निम्न प्रकार से हैं :-

(1) Track events (2) fields events / इन्हे निम्न चार्ज की साधन से समझाया जाता है :-

## Types of events

### (1) track events

बाधा दौड़, स्टीपलचेज, रिले दौड़, छोटी दौड़, मध्यम दौड़, लम्बी दौड़, पादचालन (Walking), एथलैट दौड़, क्रास कंट्री दौड़, पहाड़ी पर दौड़।

### 2. fields events

- (1) Jumping Events → Long Jump, High Jump, Pole vaulting (बांसबूट), Triple Jump (त्रिदूक)
- (2) Throwing Events → (1) Shot put (गोला फेंकपन)  
 (2) Discus throw (चक्र फेंकपन)  
 (3) Hammer throw (तार गोला फेंकपन)  
 (4) Javelin throw (शाला फेंकपन)

अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर आयोजित की जाने वाली सभी प्रतियोगिताओं के दौरान केवल ऐसे उपकरणों को ही प्रयोग करना चाहिए जो IAAF द्वारा मान्य हों। इस प्रकार के सभी उपकरणों की व्यवस्था प्रबंध समिति द्वारा की जानी चाहिए। समिति द्वारा प्रदान किए गए किसी भी अन्य उपकरण को प्रयोग करने की अनुमति एथलीट को नहीं होती। किसी भी प्राधिकारी अथवा एथलीट को उपकरणों में परिवर्तन करने का अधिकार नहीं होता, विशेषकर प्रतियोगिता आरंभ होने के पश्चात्।

## Learn more about the equipment used in track and field :-

(1) Discus :- (चक्र) → डिस्क एक लम्बी का डिस्क है जो एक धातु रिम से घिरा हुआ है। पुरुषों के चक्र का वजन लगभग 2.0 पाउंड है तथा व्यास में लगभग 8.6 इंच है। महिलाओं का डिस्क साधा भारी (1.2 पाउंड) तथा व्यास 7.1 इंच है।

(2) Hammer :- (हथौड़ा) → हथौड़ा के तीन भाग होते हैं: सिर, तार और पकड़। पूरे Hammer का वजन कम से कम 16 पाउंड होना चाहिए। यह लगभग 3 फीट, 10 इंच मापता है। महिलाओं के लिए यह वजन 8.8 पाउंड तथा लगभग 3 फीट, 9 1/2 इंच मापना चाहिए। सिर धातु के समान साकार की एक ठोस धातु की गोद है। तार एक इंच व्यास का 10 है।

(3) बाधा दौड़ (Hurdles) → प्रतियोगिता में उपयोग की जाने वाली बाधाएं दो फीट और दो इंच की ऊंचाई होती हैं जो आमतौर पर धातु से बने एक आयताकार फ्रेम की समर्थन करती हैं। फ्रेम के शीर्ष पर संलग्न एक शीर्ष बार है, जो लम्बी या फिब्रिल चमकदार सामग्री से बना है। बाधा की चौं 46.5 व 47.5 इंच के बीच है।

4) Javelin (शाला) :- शाला के तीन भाग होते हैं, Shaft, Head और Point।  
 शाफ्ट एक चिकनी धातु की छड़ होती है, जिसके दोनों सिरों पर तिर होता है,  
 एक तेज नुबिला धातु आकारण होता है, जो सामने के सिरे पर स्थित होता है।  
 पुरुषों का शाला लगभग 8 फीट, 6 इंच लंबा व वजन कम से कम 1.75 पाउंड  
 होता है, जबकि महिलाओं का शाला लगभग 7 फीट, 2 1/2 इंच और वजन  
 कम से कम 1.3 पाउंड होता है।

5) Shot Put :- Shot गैस लोहे, पीतल या चिकी की धातु से बना है जो  
 पीतल की तुलना में नरम नहीं है। यह सीमा से अगे धातु के गोले का  
 निर्माण की कर सुम्ता है। इसमें पुरुषों की उपयोगिता के लिए 4.3 और 5.1  
 इंच या महिलाओं के लिए 3.7 और 4.3 इंच के व्यास के साथ एक चिकनी  
 बाहरी सतह होनी चाहिए। इन शॉट का वजन पुरुषों के लिए कम से कम  
 16 पाउंड और महिलाओं के लिए 8.8 पाउंड होना चाहिए।

6) Vaulting Pole :- यह एक क्षेत्र का कार्यन्वयन है जिसे उपयोगिता के  
 लिए कोई आधिकारिक मानक नहीं है। यह चिकी की खानगी से बना हो  
 सक्ता है और चिकी की लंबे व्यास का हो सक्ता है। Pole की लंब. कई  
 मीटर से निर्धारित की जाती है जिसे वाल्टर की ऊंचाई, वजन और  
 योग्यता शामिल हैं। अधिकांश विश्व-स्तरीय महिलाएं 14  
 फीट से अधिक लंबे के डंडे का उपयोग करती हैं जबकि पुरुष उपयोगिता  
 द्वारा उपयोग किए जाने वाले डंडे अक्सर 18 फीट तक लंबे होते हैं।

7) Football :- Football की conduct कराने के लिए officials की सर्वश्रेष्ठ  
 सेवा की जरूरत होती है जिसकी लंब. 90m-120m तक तथा चौ. 46m-90m  
 तक होती है। इसके बाद एक बाल की जरूरत होती है जिसकी परिधि 27 इंच  
 से 28 इंच तक होती है तथा वजन 40 से 450g तक होता है।

Basic equipment :- helmet, shoulder pads, gloves, shoes and  
 thigh and knee pads, a mouth guard and A Jockstrap or  
 compression shorts with a protective cap.

8) Basketball :- Backboard, Ball, hoops & half court से बन  
 एक hoops के साथ तथा पूरे court से दूरे 2 hoops की जरूरत होती है।  
 gim, net and metal post, Basketball Jersey, shoes, shorts,  
 socks, Head bands, clocks, whistles.

① Badminton :- ① Badminton Racket का वजन 4-5 औंस होता है यह लकड़ी या स्टील का बना होता है ② नेट - यह रंगीन धागे का बना होता है इसके भीतर की जाली 3/4 इंच से 1 इंच तक होती है। चौ० 80cm होती है ③ शूटल - इसका वजन 4.75 से 5.50g होता है ④ पाला :- इंच 1.55 की होती है ⑤ Grips ⑥ Headbands

⑩ Kabaddi :-

⑪ Volleyball :- whistle, longrod, linesman flags, Penalty and warning cards, A rotation and a net measuring device, Solid Ball, Knee pads, Ankle braces, Footwear, Duffle bag etc.

⑫ Handball :- Ball Bages, Ball Pumps, clipboard, Cones, Cones, finger tape, Goalkeeper pants, Goals, hoggles, Handball, Handball Jerseys, Knee pads, shoes, Shorts, Shoulder supports, water bottles, whistle, wrist supports.

⑬ Hockey :- ① Hockey stick - इसकी लं० 26" से 38.5" तक होती है जो कि player की लं० पर निर्भर करती है। ② Ball ③ Shin guards ④ elbow pads ⑤ leg guards ⑥ Standard protective of gear and helmets ⑦ whistle.

⑭ Kho-Kho :- Posts, strings, metallic measuring tape, wire nails, Two stop watches, lime powder to mark the field.

⑮ wrestling :- wrestling singlet or unitard, wrestling shoes, and some kind of protection, like headgear, knee pads or a mouthguard, depending on performance and Rules.

⑯ Tennis :- ① Scores ② umpire chair ③ Score indicator ④ Net Tension Gauge ⑤ MAGNIFYING GLASS ⑥ electronic score Board ⑦ world mini scorer.

⇒ tennis racket, tennis shoes, a ball and A tennis court with regulations net.

(1) Football :- FIFA allows referees to wear five colours :- Black, red, yellow, green and blue. Along with the Jersey referees are required to wear black shorts, black socks and black shoes.

(2) Basketball :- (1) अमेरिका में, Black and white striped shirt पहने हैं, जिसमें ब्लैक साइड पैनल, ब्लैक पैर व काले जूते होते हैं। कुछ संघों में काले व सफेद धारीदार शर्ट की बजाय काले पिन-धारियों के साथ ये शर्ट पहनने की आज्ञा की है।

(2) NBA के अधिकारी काले स्लैक व काले जूते के साथ हल्के शूरे रंग के शर्ट पहनते हैं। NBA शर्ट पतली सफेद धारियों, काली आस्तीन, दोनों तरफ एक काले रंग की पट्टी, एक लाल व नीले कॉलर, पीठ पर शीर्ष पर मैच में आधिकारिक सेठ व बाहं तिन के ऊपर NBA Logo के साथ हल्के शूरे रंग की है।

(3) FIFA के अधिकारी एक ठो (धुंध) और (काली) आस्तीन शर्ट, काली पैर, काले मौजे व काले जूते पहनते हैं।

(3) Badminton :- काले या नीले रंग की शर्ट तथा काले रंग की पैर तथा काले मौजे व काले जूते पहनते हैं।

(4) Kabaddi :-

(5) Volleyball :- Volleyball referees एक सफेद रंग की शर्ट तथा काले रंग की पैर (with black belt) पहनते हैं तथा काले मौजे व काले जूते पहनते हैं।

(6) Handball :-

(7) Hockey :- (1) AHL, US Sport, A Lac के अर्गत shirt and tie, suit coat and or sweater, dress pants and dress shoes.

8) Kho-kho →

9) wrestling → Wrestling में Referee काले व सफेद रंग की Striped shirt AEW Logo के साथ पहने हैं जो सीटो Breast पर होता है तथा काले रंग के जूते तथा काला पैंट पहनेते हैं।

10) Tennis →



\* officials required for conducting a standard Athletic Meet :-

- ① खजाना बनाना
- ② संबंधित खेल से संबंधित उपक्रम की व्यवस्था करना
- ③ उपक्रम की निरक्षण करना
- ④ ट्रैक/ग्राउंड की व्यवस्था करना
- ⑤ Planning करना
- ⑥ Management की व्यवस्था करना
- ⑦ स्वास्थ्यपूर्ण वातावरण निर्माण करना

\* Equipment required conducting each events :-

## 11

## निर्णयन की प्रक्रिया-स्थिति, संकेत तथा संचलन इत्यादि (Mechanics of Officiating— Position, Signals and Movement Etc.)

वह नियमित प्रक्रिया जिसके अन्तर्गत क्रीड़ा निर्णायक अपने कार्यों अथवा उत्तरदायित्वों का पालन करता है उसे "निर्णयन प्रक्रिया" कहते हैं। निर्णयन प्रक्रिया के दो महत्वपूर्ण क्षेत्र हैं, वे हैं - (1) संकेत तथा (2) स्थिति। किसी खेल स्पर्धा में जिसमें एक से अधिक खेल निर्णायक होते हैं, तब निर्णयन प्रक्रिया तीन आयामी (Dimensional) हो जाती है। इस मामले में टीम कार्य (Team Work) इस क्षेत्र का तीसरा भाग बन जाता है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि व्यावसायिक प्रदर्शन, संकेत की प्रक्रिया, स्थिति तथा टीम-वर्क (Team work) बहुत आवश्यक अवयव है।

नियमावली अथवा विभिन्न साधनों की सहायता से संकेतों को क्रीड़ा निर्णायकों द्वारा दिया जाता है। सामान्यतः ये संकेत विभिन्न खेलों में क्रीड़ा निर्णायकों द्वारा आवाज के माध्यम से अथवा विभिन्न शारीरिक इशारों द्वारा दिये जाते हैं। यद्यपि आज के इस आधुनिक युग में विभिन्न उपकरणों का उपयोग इस कार्य के लिये निर्णायकों द्वारा किया जाता है। विभिन्न खेलों में निर्णय-संवाद करने के लिए प्रत्येक निर्णायकों को तीव्र व सटीक संकेत देने चाहिए ताकि उचित निर्णय दिया जा सके। यदि निर्णायक जल्दबाजी में संकेत देता है, उस स्थिति में खिलाड़ी द्वारा उसके निर्णय को संदेह की दृष्टि से देखा जाता है।

जैसा कि हम सब जानते हैं कि खेल स्पर्धाओं में विभिन्न निर्णायकों को खेल से सम्बन्धित विभिन्न तथ्यों पर तीव्र नज़र रखने हेतु नियुक्त किया जाता है। प्रत्येक और सभी निर्णायकों को खेल के मैदान पर इस प्रकार

नियुक्त किया जाता है कि वे उचित रूप से अपनी स्थिति पर बिना किसी परेशानी से तैनात हो तथा मैदान पर इस तरह से खड़े हो कि उन्हें खेल से सम्बन्धित सभी चीजें स्पष्ट रूप से दिखाई दें ताकि वे अपना उचित निर्णय दे सकें। यदि वे खेल स्पर्धा को उचित रूप से न देख सकने की स्थिति में होंगे तब उस स्थिति में वे अपना शीघ्र एवं उचित निर्णय नहीं दे पाएंगे।

## वॉलीबाल (Volleyball)

वॉलीबाल एक टीम खेल है जिसे विश्व के कई देशों में विभिन्न आयुवर्ग के व्यक्तियों द्वारा खेला जाता है। वॉलीबाल एक टीम खेल होता है जिसमें दो टीमों में भाग लेती हैं। प्रत्येक टीम में 6-6 खिलाड़ी होते हैं। वॉलीबाल का कोर्ट जाल की सहायता से दो बराबर भागों में विभक्त किया जाता है और दोनों टीमों के प्रत्येक खिलाड़ी का मुख्य उद्देश्य गेंद को इस प्रकार से हिट करना होता है कि वह दूसरी टीम के पाले में जाकर गिरे।

वॉलीबाल के खेल में कोई भी खिलाड़ी गेंद को हिट करने के लिए केवल अपने हाथों को ही प्रयोग कर सकता है। गेंद को सर्विस की सहायता से विपक्षी के पाले में फेंका जाता है और यह कार्य बाद की पॉइंट के दाएं खिलाड़ी द्वारा गेंद किया जाता है। गेंद पर प्रहार गेंद को रोकने की अवस्था के अलावा तीन बार हो सकता है परन्तु कोई भी खिलाड़ी गेंद पर दो बार प्रहार नहीं कर सकता।

जब तक गेंद किसी के पाले में नहीं गिरती अथवा पाले से बाहर नहीं गिरती तब तक गेम जारी रहेगा। यदि सर्विस करने वाली टीम अंक जीतती है तो उसका फ्लॉकन बढ़ता है। यदि सर्विस प्राप्त करने वाला दल अंक जीतता है तो उसे सर्विस करने का मौका मिलता है। एक टीम उस स्थिति में सैट को जीत लेती है जब वह 15 अंक प्राप्त कर 2 अंकों की बढ़त हासिल कर लेती है। वह टीम जो तीन सैटों को जीत जाती है, उसे विजयी घोषित कर दिया जाता है। यदि दोनों टीमों के बीच टाई हो जाती है अर्थात् दोनों ही टीमों 16-16 अंक प्राप्त कर लेती है तो 17वां अंक प्राप्त करने वाली टीम विजयी मानी जाएगी। इस खेल को नियंत्रित करने का कार्य अंतर्राष्ट्रीय वॉलीबाल संघ द्वारा किया जाता है और इसी संघ ने इस खेल से संबंधित कुछ नियमों को विकसित किया है जिनका मुख्य उद्देश्य प्रतियोगिताओं को सही प्रकार से आयोजित करना होता है।

### अधिकारीगण

प्रतियोगिता को नियमित रूप से आयोजित करने के लिए निम्न अधिकारियों

को नियुक्त किया जाना चाहिए-पहला रेफ्री, दूसरा रेफ्री, एक फ्लॉकनकर्ता, तथा दो या चार रेखा निरीक्षक।

### पहला रेफ्री

रेफ्री का स्थान जाल से 50 सेंटीमीटर ऊपर होगा यह स्थान जाल के एक ओर कोने पर होगा। मैच से सम्बन्धित सभी निर्णय उसके अधिकार में होंगे। मैच के दौरान यदि किसी अधिकारी द्वारा अपना कर्तव्य ठीक प्रकार से नहीं निभाया जाता तो वह उसे बदल सकता है।

### दूसरा रेफ्री

दूसरा रेफ्री अपने कर्तव्यों का पालन पाले से बाहर, पहले रेफ्री के सामने खड़ा होकर करेगा। पहले रेफ्री की अनुपस्थिति में, दूसरा रेफ्री उसका कार्य भार संभालेगा।

### फ्लॉकनकर्ता

फ्लॉकनकर्ता पहले रेफ्री के सामने पाले की दूसरी ओर बैठेगा। इसका मुख्य कार्य यह देखना होगा कि किस टीम ने कितने अंक अर्जित किए हैं।

### रेखा निरीक्षक

खेल के लिए उपलब्ध दो रेखा निरीक्षक सर्विस क्षेत्र के कोनों से विपरीत दूसरे दो कोनों में एक दूसरे के सामने बैठेंगे। रेखा निरीक्षक का मुख्य कार्य रेफ्री को विभिन्न प्रकार के संकेत देना होता है।

### वॉलीबाल खेल अधिकारियों के संकेत Signals

वॉलीबाल खेल में निर्णायकों के निम्नलिखित संकेत होते हैं:-

1. यदि किसी खिलाड़ी से नैट टच हो जाएं तो नैट की तरफ हाथ करके नैट छूकर इशारा करना।
2. यदि बॉल चार ब्लॉक को छोड़कर स्पर्श करके वापिस दूसरे कोर्ट में जाएं तो चार उंगलियां ऊपर करके दिखाना।
3. यदि दो बार स्पर्श हो जाए तो दो उंगलियों को ऊपर उठाना।
4. यदि बॉल पास देते समय हाथों पर रूक कर फिर ऊपर उठे तो दोनों हाथ ऊपर नीचे करना हथेलियां ऊपर की तरफ करना।
5. यदि बॉल लाइनों के बाहर गिरे तो दोनों हाथ छाती के सामने हथेलियां अंदर की तरफ करके कोहनी से मोड़कर सीधे करना।

6. यदि बॉल कोर्ट के अन्दर गिरे तो हाथ नीचे की तरफ करके एक उंगली सीधी करना।
7. यदि रोटेशन का फाऊल हो जाएं तो उंगली को नीचे की तरफ करके संकेत बनाना।
8. पीछे का खिलाड़ी यदि ब्लॉक में भाग लेता है तो दोनों हाथों को सीधा ऊपर करना।
9. सर्विस यदि सीटी होने के बाद पांच सैकण्ड के बाद की जाए तो पांचों उंगलियों को उठाना।
10. सर्विस करने के लिए हाथ कन्धे की सिधायी से ऊपर ले जाना तथा मुंह की तरफ मोड़ना।
11. जिस टीम ने सर्विस करनी हो हाथ उस तरफ सीधा करना।
12. मैदान बदलने के लिए एक हाथ आगे की तरफ तथा दूसरा हाथ पीछे की तरफ घुमाना।
13. टाईम आऊट के लिए एक हाथ नीचे की तरफ उल्टा करना तथा दूसरे हाथ की उंगलियों से हथेली स्पर्श करते हुए 'टी' बनाना।
14. खिलाड़ी के स्थानापन्न के लिए दोनों हाथों को सामने की ओर लाकर आपस में घुमाना।
15. यदि खिलाड़ी पैनल्टी अथवा चेतावनी के नियम को अपनाने में देरी करे तो पीला अथवा लाल कार्ड को कलाई के साथ लगा कर दिखाना।
16. यदि निर्णय का पता न लगे तो झण्डी के साथ दोनों हाथों को छाती के सामने क्रॉस करना।
17. यदि बॉल एंटिना के बाहर से विपक्षी कोर्ट में गिरी हो तो सिर के ऊपर की तरफ झण्डी को हिलाना तथा एंटिना की ओर इशारा करना।
18. बॉल स्पर्श होकर बाहर गिरी हो तो झण्डी के ऊपर दूसरा हाथ उल्टा करके रखना।
19. यदि बॉल बाहर गिरे तो झंडी ऊपर उठाना।
20. लाइन मैन के लिए - यदि बॉल रेखा पर या रेखा के अन्दर गिरे तो झण्डी नीचे की तरफ करना।

21. यदि किसी खिलाड़ी को मैच या पूरी स्पर्धा के अयोग्य घोषित किया जाए तो दोनों कार्ड लाल तथा पीला कार्ड दोनों हाथों में अलग-अलग दिखाए जाते हैं।
22. यदि किसी खिलाड़ी को मैच 'स' निष्कासित किया जाए तो लाल तथा पीला कार्ड एक साथ एक हाथ में दिखाए जाते हैं।
23. पैनल्टी के ऊपर लाल कार्ड दिखाया जाता है।
24. यदि प्रथम रैफरी द्वारा किसी खिलाड़ी को चेतावनी दी जाए तो रैफरी द्वारा पीला कार्ड दिखाया जाता है।
25. यदि बॉल किसी खिलाड़ी को स्पर्श करके गया हो तो एक हाथ की उंगलियों को दूसरे हाथ की हथेली पर आगे पीछे करना। हथेली नीचे की तरफ करना।
26. डबल फाऊल या दोनों टीमों के खिलाड़ी एक साथ फाऊल करें तो दोनों हाथों के अंगूठे ऊपर उठाकर बताना।
27. पीछे वाला खिलाड़ी यदि अटैक क्षेत्र में आकर स्मैश करें तो हाथ सीधा ऊपर उठाकर नीचे की तरफ हथेली करके कोहनी मोड़ते हुए मुंह के सामने लाना।
28. यदि बॉल नेट की दूसरी तरफ विपक्षी कोर्ट में होने के बाद हिट करें तो हाथ मुंह के सामने नेट के ऊपर कोहनी मुड़ी हुई हथेली नीचे की तरफ करना।

## फुटबॉल (Football)

फुटबॉल का खेल विश्वभर में सबसे प्रचलित तथा लोकप्रिय खेलों में से एक है। हमारे देश में फुटबॉल का खेल अंग्रेजों द्वारा प्रदान किया गया। थोड़े-ही समय में यह खेल लोकप्रिय बन गया। ओलिम्पिक खेलों में आयोजित फुटबॉल खेलों में भारतीय टीम ने सन् 1948 में हिस्सा लिया। फुटबॉल के खेल में दो टीमों भाग लेती हैं, जिनमें 11-11 खिलाड़ी होते हैं, जिनमें से एक गोल-कीपर होता है। दोनों टीमों के सभी खिलाड़ियों का मुख्य उद्देश्य अधिकतम गोल दागना होता है। जब एक खिलाड़ी गेंद को इस

प्रकार से अपने पैर या शरीर के अन्य भाग से हिट करता है कि वह विपक्षी टीम के पाले में स्थित जाल में प्रवेश करती है, तो उसे "गोल" कहा जाता है। कोई भी खिलाड़ी गेंद को हाथों की सहायता से न ही पकड़ सकता है और न ही हिट कर सकता है। खेल 90 मिनट के लिए आयोजित किया जाता है, जो 45-45 मिनट के दो भागों में वर्गीकृत होता है। निर्धारित समय के पश्चात् जिस टीम के गोल सबसे अधिक होते हैं, वह विजेता घोषित कर दी जाती है।

#### गोल क्षेत्र

प्रत्येक गोल पोस्ट से दो रेखाओं को खींचा जाना चाहिए जो गोल रेखाओं से 90 डिग्री का कोण निर्मित करती हैं। यह रेखाएँ गोल रेखाओं से 6 यार्ड की दूरी पर खींची जानी चाहिए। यह रेखाएँ 5.5 मी. तक मैदान में बढ़ाई जानी चाहिए। यह रेखाएँ गोल रेखाओं के समानान्तर खींची जाने वाली रेखाओं के साथ जुड़ी होनी चाहिए। इन रेखाओं तथा गोल रेखाओं के द्वारा जो क्षेत्र निर्मित होता है, गोल क्षेत्र कहलाता है।

#### कॉर्नर क्षेत्र

खेल के मैदान में, प्रत्येक कॉर्नर फ्लेग पोस्ट से एक अर्द्ध गोला खींचा जाता है, जिसकी त्रिज्या 1 यार्ड होती है। इस अर्द्ध गोले से निर्मित क्षेत्र को कॉर्नर क्षेत्र कहा जाता है।

#### पेनल्टी क्षेत्र

मैदान के अंतिम भागों में दो रेखाओं को खींचा जाना चाहिए जो गोल रेखा से 90 डिग्री का कोण निर्मित करती हों। यह रेखाएँ प्रत्येक गोल पोस्ट से कम से कम 18 यार्ड की दूरी पर होनी चाहिए। यह रेखाएँ 18 यार्ड की दूरी तक बढ़ाई जानी चाहिए और गोल रेखा के समानान्तर खींची हुई रेखा के द्वारा जुड़ी होनी चाहिए। इस रेखा तथा गोल रेखाओं के द्वारा निर्मित क्षेत्र "पेनल्टी क्षेत्र" कहलाता है। प्रत्येक पेनल्टी क्षेत्र में, गोल रेखा के मध्य बिन्दु से 12 यार्ड की दूरी पर एक उपर्युक्त चिन्ह निर्मित करना चाहिए। इस चिन्ह को पेनल्टी किक मार्क कहा जाता है। पेनल्टी क्षेत्र के बाहर, एक चाप निर्मित की जानी चाहिए, जिसकी त्रिज्या 10 यार्ड होनी चाहिए। यह चाप

प्रत्येक पेनल्टी किक मार्क से खींची जानी चाहिए।

#### गोल

प्रत्येक गोल रेखा के मध्य में गोल को स्थित किया जाना चाहिए। गोल में दो अपराइट पोस्ट सम्मिलित होते हैं जो कॉर्नर फ्लेग से समान दूरी पर रखे जाते हैं। पोस्ट में कम से कम 8 मी. की दूरी अवश्य होनी चाहिए। यह दोनों पोस्ट क्षैतिज पोस्ट के द्वारा जुड़े होने चाहिए जिसका निचला हिस्सा ज़मीन से 8 फीट की दूरी पर स्थित होना चाहिए। गोल पोस्ट तथा क्रॉसबार की चौड़ाई तथा गहराई 5 इंच से अधिक नहीं होनी चाहिए। गोल के पीछे, पोस्ट, क्रॉसबार तथा मैदान के साथ नेट को बांधा जा सकता है।

#### टीमें

इस खेल में दो टीमों एक-दूसरे के साथ भिड़ती है, जिसमें 11-11 खिलाड़ी होते हैं। तीन खिलाड़ियों को परिवर्तित किया जा सकता है।

#### अधिकारीगण

फुटबॉल की प्रतियोगिता को नियंत्रित करने के लिए रेफ्री नियुक्त किया जाता है जिसकी सहायता के लिए दो सहायक रेफरियों को भी नियुक्त किया जा सकता है। रेफ्री खेल से संबंधित सभी तथ्यों का पूरा रिकार्ड रखता है और यह सुनिश्चित करता है कि खेल सभी प्रकार से नियमानुसार हो रहा है। यदि वह किसी खिलाड़ी को नियम तोड़ता हुआ पाता है तो वह उसे चेतावनी भी दे सकता है। वही यह निर्णय करता है कि वातावरण को परिस्थितियाँ खेल को आयोजित करने के लिए उपर्युक्त है या नहीं।

इसके अतिरिक्त दो लाईनमैनों को नियुक्त किया जाता है जो स्पर्श रेखाओं के समीप खड़े रहते हैं। गेंद किस समय खेल के बाहर गई, किस टीम ने कॉर्नर किक लगाया और किसने गोल किक, यह सभी जानकारी रखने का कार्य इसी अधिकारी द्वारा किया जाता है।

#### फुटबॉल खेल अधिकारियों के संकेत

फुटबॉल खेल में निर्णायकों के निम्नलिखित संकेत होते हैं:-

1. प्ले ऑन एडवान्टेज के समय दोनों हाथों को सामने लाते हुए हथेलियाँ ऊपर की तरफ एक पैर आगे तथा दूसरा पैर पीछे तथा घुटने थोड़े से मुड़े हुए रखता है।

2. मैच आरंभ करवाने के लिए रैफरी एक हाथ सीधा ऊपर की तरफ करता है तथा सीटी बजाता है।

3. जब कोई खिलाड़ी स्थानापन के लिए साईड लाईन के पास इन्तजार कर रहा हो तो लाइनमैन झण्डी को दोनों हाथों में दोनों कानों से हथेलियों में पकड़कर रैफरी को दिखाता है।

4. गोल किक के समय लाइनमैन झण्डी गोल पोस्ट की तरफ करके इशारा करता है।

5. कार्नर किक के समय पहले लाईनमैन रैफरी की तरफ देखता है यदि उसने निर्णय दे दिया तो लाईनमैन अपना निर्णय नहीं देता है यदि निर्णय नहीं दिया हो तो झण्डी से कार्नर की तरफ इशारा करता है।

6. थ्रो-इन के लिए लाईनमैन जिस तरफ बॉल को थ्रो करता है उस तरफ झण्डी करके इशारा करता है।

7. ऑफ साईड में उसके बाद जब रैफरी खेल रोक देता है तो जिस तरफ बॉल को किक करना होता है उस तरफ लाईनमैन झण्डी दिखाकर इशारा करता है।

8. ऑफ साईड के समय लाईनमैन झण्डी को एक हाथ से सीधा ऊपर उठाता है तथा पैरों को मिलाकर दूसरे हाथ को सावधान की स्थिति में लाता है।

9. खिलाड़ी को किसी कारण या बाहर निकालने के लिए हाथ में कार्ड लेकर हाथ सीधा ऊपर करना तथा पैरों को एक साथ मिलाकर दूसरा हाथ सावधान की स्थिति में रखना।

10. कार्नर किक के लिए कार्नर की तरफ इशारा करना।

11. गोल किक के समय गोल पोस्ट के मध्य की तरफ एक हाथ से इशारा करना।

12. पैनल्टी किक देते समय एक हाथ पैनल्टी स्पॉट की तरफ करके इशारा करना।

13. डायरेक्ट फ्री किक में जिस तरफ बॉल को किक मारना हो उस तरफ हाथ कन्धे की सिधई से थोड़ा-सा ऊपर तथा हथेली सामने की तरफ करता है।

## बास्केटबॉल

### (Basketball)

बास्केटबॉल एक टीम खेल होता है जिसे सर्वप्रथम अमेरिका में खेला गया था। आज यह एक बहुत-ही लोकप्रिय खेल के रूप में अपनी पहचान बना चुका है और इससे संबंधित नियमों को निर्मित करने का कार्य बास्केटबॉल फेडरेशन द्वारा किया गया। बास्केटबॉल का खेल दो टीमों द्वारा खेला जाता है, जिनमें पांच-पांच खिलाड़ी होते हैं। प्रत्येक खिलाड़ी का उद्देश्य गेंद को इस प्रकार से फेंकना होता है कि वह विपक्षी खिलाड़ी के क्षेत्र में स्थित बास्केट में जाकर गिरे। गेंद को कोर्ट पर किसी भी दिशा में फेंका तथा ड्रिबल किया जा सकता है। मुख्यतः यह एक इंडोर खेल होता है परन्तु इसे खुले मैदानों पर भी आयोजित किया जा सकता है। यह दोनों लिंग के खिलाड़ियों द्वारा खेला जा सकता है तथा सभी आयुवर्ग के व्यक्ति इसमें आसानी से इसमें हिस्सा ले सकते हैं। एक कुशल बास्केटबॉल खिलाड़ी बनने के लिए एक व्यक्ति में स्वस्थ तन तथा दिमाग का होना अति आवश्यक होता है। खिलाड़ी की लम्बाई एक महत्वपूर्ण कारक होती है जो यह तय करती है कि व्यक्ति कुशल बास्केटबॉल खिलाड़ी बन सकता है या नहीं और यही कारण है कि लम्बे खिलाड़ियों को ही टीम में सम्मिलित किया जाता है। खेल को जम्प गेंद के साथ आरम्भ किया जाता है, जो सेंटर सर्कल से फेंकी जाती है। प्रत्येक टीम से एक-एक खिलाड़ी कोर्ट के बीच में आकर खड़ा होता है और उन दोनों के बीच में रेफरी गेंद को उछालता है। दोनों खिलाड़ी हवा में उछलते हैं और गेंद को पहले पकड़ने का प्रयास करते हैं। जो खिलाड़ी गेंद को पहले पकड़ लेता है, गेंद उसकी टीम के कब्जे में चली जाती है। खेल को चार वर्गों में विभाजित किया जाता है और प्रत्येक वर्ग में 10 मिनट का अंतराल दिया जाता है। जितनी बार भी एक टीम के खिलाड़ी गेंद को विपक्षी टीम के पाले में स्थित बास्केट में फेंकने में सफल होते हैं, उसी आधार पर उन्हें अंक प्रदान किए जाते हैं और खेल के अन्त में अधिकतम अंक बनाने वाली टीम को विजेता घोषित कर दिया जाता है।

**बास्केटबॉल कोर्ट का माप**

बास्केटबॉल का खेल एक कठोर सतह पर खेला जाता है। कोर्ट आयताकार होना चाहिए। जिस क्षेत्र पर खेल आयोजित किया जा रहा हो, वह सभी प्रकार की रूकावटों से रहित होना चाहिए। इस क्षेत्र की लम्बाई 28 मी. तथा चौड़ाई 15 मी. होनी चाहिए। यदि खेल इंडोर आयोजित किया जा रहा हो तो छत 7 मी. की ऊंचाई पर स्थित होनी चाहिए। इस हॉल में पर्याप्त प्रकाश तथा हवा की व्यवस्था होनी चाहिए। लाइटों को इस प्रकार से हॉल में व्यवस्थित किया जाना चाहिए कि वह खिलाड़ी के लिए किसी भी प्रकार से खेलने में कठिनाई पैदा नहीं करते।

**बाउंडरी रेखाएँ (Boundary Lines)**

सभी नियमों को ध्यान में रखते हुए बास्केटबॉल का कोर्ट रेखांकित किया जाना चाहिए। इन रेखाओं की मोटाई 5 से.मी. होनी चाहिए। यह रेखाएँ सभी प्रकार की रूकावटों से कम से कम 2 मी. की दूरी पर खींची जानी चाहिए। कोर्ट की लम्बी तरफ खींची जाने वाली रेखाओं को "साइड रेखाएँ" कहा जाता है जबकि कोर्ट की छोटी तरफ खींची जाने वाली रेखाएँ "एंड रेखाएँ" कहलाई जाती हैं। रेखाओं को इस प्रकार से खींचा जाना चाहिए कि दर्शकों तथा रेखाओं के बीच कम-से-कम 3 मी. की दूरी अवश्य हो।

**अधिकारी**

बास्केटबॉल की प्रतियोगिता को संचालित करने के लिए जिन अधिकारियों को नियुक्त किया जाता है, वह हैं- रेफ्री, अम्पायर, टाइमकीपर तथा 30-सेकंड ओपरेटर। सभी अधिकारी ग्रे रंग की जर्सी तथा काली रंग की फुल पतलून पहनेंगे और पैरों में काले रंग की जुराबे तथा काले रंग के ही जूते पहनेंगे।

**बास्केटबॉल खेल अधिकारियों के संकेत**

बास्केटबॉल खेल में निर्णायकों के निम्नलिखित संकेत होते हैं:-

1. बास्केट रद्द करने के लिए अपने दोनों हाथ नाभि के आगे क्रॉस करता है।

2. घड़ी रोकने के लिए अपनी हथेली की उंगलियां त्रिपकी रखकर हाथ को ऊपर उठाता है।

3. दो प्वाइंट स्कोर करने पर रेफरी अथवा अम्पायर अपनी दो उंगलियां खोलकर उन्हें जमीन की तरफ झुकाता है तथा एक प्वाइंट होने पर एक उंगली जमीन की तरफ झुकाता है।

4. तीन गुण करने के लिए जब खिलाड़ी, अटैम्प्ट करता है तो ऑफिशियल अंगूठा और उसके साथ की दो उंगलियां आसमान की तरफ दिखाता है तथा उस अटैम्प्ट पर बास्केट एकसैसफुल हुई तो दोनों हाथ की तीन अंगुलियां खोलकर आसमान की ओर दिखाता है।

5. यदि कोई सात नंबर के खिलाड़ी का फाउल हुआ है तो सात उंगलियां अपने शरीर के आगे खोकर दर्शाता है।

6. फाउल होने पर साइड थ्रो मिलने पर मुट्ठी खोलकर इंडैक्स फिंगर जिस जगह पर से साइड थ्रो लेना है उस तरफ दर्शाता है।

7. फाउल होने पर एक हाथ की मुट्ठी बंद करके उसे सिर के ऊपर रखते हुए जिस खिलाड़ी का फाउल हुआ है उसकी ओर अपना दूसरा हाथ हथेलियों को खोलकर दर्शाता है।

8. जंप बॉल के लिये अपने दोनों हाथों के अंगूठे अपने सिर के ऊपर सीधे खोलकर दिखाता है।

9. 30 सैकण्ड घड़ी को फिर से सैट करने के लिए अपनी इंडैक्स फिंगर को अपने सिर के ऊपर खोलकर इसे क्लॉकवाइज डायरेक्शन में घुमाता है।

10. 30 सैकण्ड का उल्लंघन करने पर अपने हाथ को कंधे की ऊंचाई से अपने शरीर के बाजू में अपनी हथेलियां खोलकर अपनी खुली हुई हथेलियां कंधे की ओर नीचे ऊपर घुमाता है।

11. इटैन्शनल फुटबॉल दिखाने के लिए अपनी एक उंगली को पांव की ओर दर्शाता है।

12. पांच या दस सैकण्ड दिखाने के लिये अपने हाथ की एक उंगली को आगे की ओर खोलकर उसे अपने दूसरे हाथ की ओर घुमाता है।

13. कौरिंग द बॉल के लिये अपनी हथेली को शरीर के बाजू में खोलकर उसे आगे की ओर आधा सर्कल बनाते हुए घुमाता है।

14. तीन सैकण्ड के लिये अपने अंगूठे और उसके साथ की दो उंगलियों को अपने शरीर के आगे खोलकर उन्हें जमीन की ओर दिखाते हुए हाथ के ऊपर नीचे घुमाता है।
15. इलिगल ड्रिबल के लिए अपनी हथेलियों को खोलकर उन्हें जमीन की ओर थपथपाने जैसा दिखाता है।
16. ट्रैवलिंग होने पर अपने दोनों हाथ अपने शरीर के आगे एक दूसरे के इर्द-गिर्द घुमाता है।
17. टाईम आऊट दिखाने के लिए अपने एक हाथ की हथेली खोलकर उसे सिर के ऊपर करके ऊपर हाथ की इंडैक्स फिंगर के सहारे टी बनाता है।
18. स्थानापन के लिए अपने हाथ अपने गर्दन के आगे हथेली को खोलकर क्रॉस करता है।
19. टाईन-इन दिखाने के लिए अपना हाथ खोलकर अपने आगे की ओर ऊपर नीचे करता है।
20. वन ऑन वन में क्रमांक 36 की तरह हाथ रखते हुए दोनों हाथों की केवल एक-एक उंगली दिखानी है।
21. तीन फ्री-श्रो लेते समय दोनों हाथों की उंगलियां (अंगूठा और उसके बाजू की दो उंगलियां) खोकर अपने शरीर के बाजू में कंधे की ऊँचाई से हाथ कोहनी से मोड़कर उसे आसमान की ओर दिखाता है।
22. दो फ्री श्रो लेते वक्त जब घड़ी बंद रहती है तब अपने दोनों हाथों की हथेलियां खुली रखते हुए हाथों को शरीर के बाजू में कंधे की ऊँचाई से कोहनी से मोड़कर रखता है।
23. एक फ्री श्रो के लिये अंगूठे की साथ वाली एक उंगली अपने हाथ की कोहनी से मोड़कर आसमान की ओर दिखाता है।
24. दो फ्री श्रो- अंगूठे की साथ वाली दोनों उंगलियों को खोलकर जमीन की ओर दर्शाता है।
25. डिस्क्वालीफाइंग फाउल- अपने दोनों हाथों की मुट्ठी बंद रखते हुए सिर के ऊपर सीधा रखना है।

26. इंटैन्शनल फाउल - अपने एक हाथ की कलाई को दूसरे हाथ से अपने सिर के ऊपर सीधा रखना है।
27. टैक्नीकल फाउल - अपने एक हाथ की हथेली को खोलकर जमीन की ओर खुली हथेली का अंदरूनी भाग अपने सिर के ऊपर रखकर दूसरे हाथ की खुली हथेली से टी बनाना है।
28. डब्ल फाउल- अपने दोनों हाथों की मुट्ठी बन्द रखते हुए अपने सिर के ऊपर दोनों हाथों को क्रॉस करते हुए हिलाना है।
29. फाउल बाई टीम इन कन्ट्रोल - बंद मुट्ठी अपने शरीर के आगे हाथ को सीधा रखते हुए जिस टीम ने फाउल किया उसकी वास्केट की ओर दर्शाता है।
30. चार्जिंग दर्शाने के लिए अपने एक हाथ की हथेली को अपने शरीर के आगे खोलकर उसके अंदर के हाथ में दूसरे हाथ की मुट्ठी को मारना है।
31. अपने को जरूरत-से-ज्यादा घुमाने के लिए अपने हाथ को कोहनी से मोड़कर छाती के आगे मुट्ठी को रखकर हाथ को पीछे की ओर ले जाना है।
32. ब्लाकिंग दर्शाने के लिए अपनी कमर पर दोनों हाथों को रखता है।
33. हाथों का नियम के बाहर उपयोग करने पर एक हाथ की कलाई पर दूसरा हाथ हथेली खोलकर मारता है।
34. पुशिंग दर्शाने के लिये अपने दोनों हाथों की हथेलियों को आगे की ओर खोलकर अपने शरीर के आगे दिखाता है।
35. होल्डिंग दर्शाने के लिये अपने शरीर के आगे छाती के समानान्तर एक हाथ की कलाई को दूसरे हाथ से पकड़ता है।

### बैडमिन्टन

#### (Badminton)

बैडमिन्टन का खेल खेलने में बहुत-ही सरल तथा आसान है। बहुत ही कम समय में कोई भी इसके आधारभूत कौशलों को सीख सकता है। इसमें खिलाड़ी को रैकेट की सहायता से शटल को इस प्रकार से हिट करना होता

है कि वह नेट को पार करके विपक्षी खिलाड़ी के पाले में पहुंच जाए। शॉटल इस प्रकार से निर्मित की जाती है कि वह थोड़ी सी ताकत के साथ हिट करने पर हवा में उछल जाए। निरन्तर अभ्यास के साथ कोई भी एक कुशल खिलाड़ी बन सकता है।

आज बैडमिंटन का खेल दोनों लिंग के तथा आयु वर्ग के व्यक्तियों द्वारा खेला जाता है। यह खेल एकल तथा युगल दोनों रूपों में खेला जा सकता है। एकल खेल में दोनों टीमों में एक-एक खिलाड़ी होते हैं जबकि युगल खेल में दोनों टीमों में दो-दो खिलाड़ी होते हैं। खेल को जीतने के लिए खिलाड़ी का अपने विपक्षी खिलाड़ी को हराना आवश्यक होता है और इसके लिए उसे अपने विपक्षी खिलाड़ी की अपेक्षा अधिक अंकों को बटोरना आवश्यक होता है।

एक कुशल बैडमिंटन खिलाड़ी बनने के लिए व्यक्ति के लिए केवल शारीरिक रूप से स्वस्थ होना ही अनिवार्य नहीं होता बल्कि उसे मानसिक रूप से भी बहुत प्रबल होना चाहिए। वह खिलाड़ी जो शॉटल को पहले हिट करता है, "सर्वर" कहलाता है जबकि जो खिलाड़ी शॉटल को बाद में हिट करता है, "रिसिवर" कहलाता है। दोनों खिलाड़ियों को बारी-बारी से सर्वर तथा रिसिवर बनने के अवसर प्रदान किए जाते हैं।

#### बैडमिंटन कोर्ट का माप

बैडमिंटन का खेल एकल तथा युगल, दोनों रूपों में खेला जा सकता है और इन दोनों प्रकार के खेलों के लिए कोर्ट का माप अलग-अलग होता है। कोर्ट का आकार आयताकार होना चाहिए। एकल खेलों के लिए कोर्ट की लम्बाई 13.40 मी. तथा चौड़ाई 17 मी. होनी चाहिए जबकि युगल खेलों के लिए यह 13.40 मी. लम्बा तथा 6.10 मी. चौड़ा होना चाहिए। कोर्ट को निर्मित करने के लिए सफेद तथा लाल रंग की रेखाओं को रेखांकित किया जाना चाहिए। इन रेखाओं की चौड़ाई 4 से.मी. होनी चाहिए। जाल के दोनों तरफ 6.5 इंच की रेखाओं को खींचा जाना चाहिए। साइड रेखा के समानान्तर एक रेखा को खींचा जाना चाहिए जो कोर्ट को दो बराबर भागों में विभक्त कर सके। कोर्ट के दोनों भागों को अलग-अलग नाम दिया

जाता है, क्रमशः बायां सर्विस कोर्ट तथा दायां सर्विस कोर्ट। बैक गैलेरी का आकार 2.6 इंच जबकि साइड गैलेरी का आकार 1.6 इंच होना चाहिए।

#### जाल

जाल को निर्मित करने के लिए गहरे रंग का धागा प्रयोग किया जा सकता है। जाल की मोटाई 15 मि.मी. से अधिक परन्तु 20 मि.मी. से कम होनी चाहिए। यह पोस्ट से पोस्ट तक भली प्रकार से बांधा जाना चाहिए। इसकी गहराई 76 से.मी. होनी चाहिए। फर्श से जाल का ऊपरी भाग 152 से.मी. की ऊंचाई पर स्थित होना चाहिए जबकि पोस्ट 155 से.मी. ऊंचाई पर होने चाहिए। जाल के अंतिम भाग तथा पोस्ट के बीच में किसी भी प्रकार का कोई रिक्त स्थान नहीं होना चाहिए। यदि आवश्यकता हो तो जाल की सम्पूर्ण गहराई को अंतिम भाग से बांधा जा सकता है।

#### पोस्ट

जाल को सीधा रखने के लिए मैदान पर दो पोल गाढ़े जाने चाहिए। इन पोस्ट की ऊंचाई मैदान से कम से कम 159 से.मी. होनी चाहिए। नेट का कड़ा रखने के लिए वह भली प्रकार से स्थिर होने चाहिए। यह साइड बाउंडरी रेखा के क्षेत्र में स्थित किए जाने चाहिए।

#### अधिकारी

इस खेल को सही प्रकार से संचालित करने के लिए केवल अम्पायर को ही नियुक्त करना आवश्यक होता है परन्तु यदि वह चाहे तो अपनी सहायता के लिए सर्विस जज तथा लाइनमैन को नियुक्त कर सकता है।

#### बैडमिंटन खेल अधिकारियों के संकेत

बैडमिंटन खेल में निर्णायकों के निम्नलिखित संकेत होते हैं:-

1. यदि सर्विस करते समय शॉटल का प्रारंभिक सम्पर्क रैकेट के साथ शॉटल के तले के साथ नहीं हो पाता तो एक हाथ की हथेली पर दूसरे हाथ की उंगलियां रखना।
2. सर्विस के समय शॉटल को रैकेट द्वारा कमर के ऊपर मारा गया हो तो एक हाथ सामने लाकर हथेली ऊपर की तरफ करना। हाथ को सामने करके हथेली नीचे की तरफ करना हाथ कोहनी से मुड़ा हुआ।
3. सर्विस करते समय यदि रैकेट का शोप्ट खिलाड़ी के उस हाथ से

ऊपर हो जिसमें रैकेट हैं तो दोनों हाथ सामने करके हथेलियां सामने की तरफ दिखाना।

4. यदि सर्विस करने वाले या सर्विस उठाने वाले के पैर ठीक अर्द्धक में न हों तो एक हाथ पैरों की तरफ करना।

5. यदि सर्विस शॉटल या किसी भी समय शॉटल मैदान के बाहर पड़ जाए तो दोनों हाथ कन्थों की साईड में करके नीचे की तरफ दिखाना।

6. यदि शॉटल मैदान में सही गिरता है तो हाथ सामने की तरफ मैदान की ओर करना।

7. यदि मालूम नहीं कि शॉटल अन्दर पड़ी है या कि बाहर तो दोनों हाथ आंखों पर रखना।

### कबड्डी (Kabaddi)

प्राचीन काल से ही कबड्डी का खेला भारत की भूमि पर किसी-न-किसी रूप में खेला जाता रहा है। मनुष्य का स्वभाव होता है दौड़ना, पकड़ना, आक्रमण करना, उछलना, कूदना और अपने आप को सुरक्षित रखना और यही गुण एक कबड्डी खिलाड़ी में भी होने चाहिए। यह कहा जा सकता है कि मनुष्य की सभ्यता के विकास और परिवर्तन के फलस्वरूप इस खेल की व्यवस्था और शैली में भी परिवर्तन हुआ।

पहले मनुष्य जंगलों में रहता था तो उसे हिंसक जानवरों से बचने के लिए एक समूह में रहना पड़ता था और पशु भी बचने के लिए झुण्ड में रहते थे। समय देखकर एक दूसरे पर हमला करते थे। यह भी इस खेल की उत्पत्ति का कारण हो सकता है।

प्राचीन काल से ही अब तक इस खेल को विभिन्न नामों से जाना जाता रहा है। प्रसिद्ध संत तुकाराम ने अपने साहित्य में इस खेल का 'हमामा' अथवा 'हूमरी' के नाम से उल्लेख किया है। संत तुकाराम के अनुसार- 'किशोर कृष्ण अपने साथियों के साथ इस खेल का आनन्द लिया करते थे। उस समय अर्थात् 4000 वर्ष पूर्व इस खेल को एक 'श्वांस' के नाम से जानते थे।

महाभारत के युद्ध में कौरवों द्वारा चक्रव्यूह का निर्माण किया गया जिसमें सात योद्धा एक तरफ और एक योद्धा आक्रमण करने वाला अभिमन्यु था जो कि इस युद्ध से बाहर नहीं निकल पाया और मारा गया। इससे यह सिद्ध होता है कि इस खेल का विकास आक्रमण और बचाव के साथ ही हुआ है।

देश में अनेक प्रान्त होने के कारण हर जगह यह खेल भिन्न-भिन्न नामों से जाना जाता है। जैसे कर्नाटक और तमिलनाडु में इसे चैड गुडू कहते हैं। केरल तथा मालाबार प्रदेशों में इसे बंडी काली के नाम से जानते हैं। पंजाब में कबड्डी और साँची पक्की नाम से तथा महाराष्ट्र, मध्यभारत, गुजरात में हुतुतू और बंगाल में हाडुड के नाम से इसे पुकारा जाता है।

कबड्डी शब्द 'कौन बड़ा' से प्राप्त हुआ है। इस में विरोधी को चुनौती दी जाती है। यह खेल मुख्य रूप से ग्रामीण अंचलों का ही खेल है, लेकिन वर्तमान समय में शहरों में भी यह लोकप्रिय हो गया है। ग्रामीण अंचल के लोग इसलिए अधिक पसन्द करते हैं क्योंकि इसमें किसी भी प्रकार के उपकरणों की आवश्यकता नहीं होती है। गाँव में जब लोग पशु चराने जाते हैं तो पशु भी चरते रहते हैं और लोग इसे जमीन के छोटे भाग पर खेलना शुरू कर देते हैं। इससे एक तरफ मनोरंजन भी होता रहता है और दूसरी तरफ कार्य भी चलता रहता है।

कबड्डी खेल के मैदान का कोई निश्चित माप नहीं होता था। यह आयताकार क्षेत्र में खेला जाता था और गोलाकार क्षेत्र में भी। इसके क्षेत्र का कोई निश्चित माप न होने के कारण खिलाड़ी अपनी समझ और आवश्यकता के अनुरूप खेल का क्षेत्र बनाता था।

ग्रामीण क्षेत्र के इस खेल के बोल पर क्षेत्रीय लोकगीतों एवं भाषाओं का प्रभाव पड़ा है। इसी कारण भिन्न-भिन्न क्षेत्रों में इस बोल ने भिन्न-भिन्न रूप ग्रहण किये हैं। जैसे धीरे-धीरे इस खेल की लोकप्रियता बढ़ती गई और कबड्डी देश के कोने-कोने में खेली जाने लगी, लेकिन हर जगह इसके अलग-अलग नियम होते थे और इसका स्वरूप भी भिन्न होता था। महाराष्ट्र में इस खेल का सबसे अधिक प्रचलन रहा है। कबड्डी खेल ने मुख्य रूप

से तीन रूप ग्रहण किये है- (1) संजीवनी, (2) गामिनी, (3) अमर

1. संजीवनी- यह खेल बीस-बीस मिनट की दो समय विश्राम का होता है। इसमें आउट हुआ खिलाड़ी पुनः खेल में तभी आता है जब विपक्षी टीम के सभी सदस्य बीस मिनट के अन्दर आउट हो जाते हैं तो विरोधी टीम को दो अंक अतिरिक्त मिलते हैं। और पुनः पराजित टीम के सभी खिलाड़ी खेलने के लिए मैदान में आ जाते हैं।

### 2. गामिनी-

इसमें किसी भी टीम का यदि कोई खिलाड़ी आउट हो जाता है तो वह पुनः खेल में वापिस नहीं आता है। इस खेल में कोई समय सीमा नहीं होती है। जिस टीम के सभी खिलाड़ी पहले आउट हो जाते हैं वह टीम पराजित हो जाती है और खेल समाप्त हो जाता है।

3. अमर- यह खेल 20-20 मिनट की दो पालियों में खेला जाता है। बीच में 5 मिनट का विश्राम होता है। इसकी विशेषता यह है कि कोई खिलाड़ी आउट नहीं होता है। छूने या पकड़ने पर केवल अंक मिलता है। खेल का समय समाप्त होने पर जिस टीम को अधिक अंक मिलते हैं उसे विजेता घोषित किया जाता है।

उक्त तीनों प्रकार की खेल शैलियों में आयताकार मैदान को ही खेलने के लिए प्रयोग में लाया जाता है। अन्य खेलों के सामने इस खेल को उपेक्षित समझा जाता है। इस खेल पर महाराष्ट्र के लोगों की दृष्टि पड़ी। इसके नियमों को 1920 में सतारा में तैयार किया गया। श्री परांजपे महोदय ने इस खेल के नियमों को बनाया और इसको एक स्वरूप दिया।

1924 में हिन्द विजय जिमखाना बड़ौदा ने अखिल भारतीय कबड्डी प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस प्रतियोगिता में इस खेल के नियमों में परिवर्तन और सुधार करके दक्कन जिमखाना द्वारा 1928 में कबड्डी नियमों को प्रकाशित किया गया और 1938 तक इन नियमों का पालन किया गया। 1927 में अखिल महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण परिषद की स्थापना हुई। इस परिषद ने कबड्डी खेल पर विशेष ध्यान देते हुए नियमों का अवलोकन करके 1934 में नये नियम प्रकाशित किये, लेकिन ये नियम पूर्णरूप से

खेलों में मान्यता प्राप्त नहीं कर सके।

इस खेल में परिवर्तन और विकास का क्रम लगातार चलता रहा, लेकिन पूर्ण रूप से 1952 से यह खेल राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिवर्ष होने लगा। 1950 में 'राष्ट्रीय कबड्डी संघ' की स्थापना हुई। इसके बाद 1953 में प्रथम बार महिला कबड्डी प्रतियोगिता का राष्ट्रीय खेलों में प्रदर्शन किया गया और 1955 से नियमित रूप से राष्ट्रीय महिला कबड्डी प्रतियोगिता का आयोजन होने लगा। 1955 से पूरे भारत वर्ष में कबड्डी के नियमों का समान रूप से पालन किया जाने लगा।

इसके बाद आवश्यकतानुसार नियमों में संशोधन और परिवर्तन किया जाने लगे। 1957 में विश्व युवा समारोह मास्को में हुआ था। इसमें भी कबड्डी खेल का प्रदर्शन किया गया था। कबड्डी खेल की विकास यात्रा निरन्तर जारी रही है। कबड्डी खेल को राष्ट्रीय स्कूल प्रतियोगिता के छात्र वर्ग में तथा छात्रा वर्ग में क्रमशः 1962 व 1975 में शामिल किया गया।

1972 में एमेच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया नयी बाडी का गठन किया गया। इसका उद्देश्य कबड्डी खेल को लोकप्रिय बनाने के लिए भारत में और विदेशों में इसका प्रचार-प्रसार करना और प्रतियोगिताओं का आयोजन करना था। इस संघ को अपने कार्यों में सफलता मिली।

1974 में भारतीय कबड्डी टीम ने बांग्लादेश की यात्रा की और वहाँ पर इसने पाँच टेस्ट मैच खेले। इस खेल के प्रचार-प्रसार का कार्य चल रहा है।

1978 में भारत, नेपाल, बांग्लादेश, पाकिस्तान और श्रीलंका ने मिलकर एशियन एमेच्योर कबड्डी फेडरेशन बनाया और यह संघ प्रयास कर रहा है कि अधिक से अधिक देश इसकी सदस्यता ग्रहण करें।

जूनियर नेशनल कबड्डी चैम्पियनशिप का आयोजन 1974 में आसनसोल में हुआ था और सबजूनियर नेशनल प्रतियोगिता को भी राष्ट्रीय प्रतियोगिता में सम्मिलित किया गया।

नवम् एशियाई खेल जब नई दिल्ली में आयोजित किए गए थे तो कबड्डी को प्रदर्शन खेल के रूप में सम्मिलित किया गया था। ओपन इण्टर नेशनल टूर्नामेंट का आयोजन 1984 में मुंबई में हुआ था। इस खेल को

1985 में साउथ एशियन फेडरेशन में डीका में शामिल किया गया था। इस खेल को उसमें प्रथम बार सम्मिलित किया गया था। पहली विश्व कबड्डी चैम्पियनशिप मिल्टन में हुई थी। इसमें कनाडा, इंग्लैण्ड और अमेरिका ने भी हिस्सा लिया था।

जिस समय कोलकता शहर का त्रिशताब्दी समारोह मनाया जा रहा था, उसी समय अंतरराष्ट्रीय आमंत्रण कबड्डी चैम्पियनशिप का आयोजन 1988 में जयपुर में हुआ था।

कबड्डी खेल के प्रचार-प्रसार से इसकी लोकप्रियता भारत के अलावा अन्य देशों में भी बढ़ गई जिसके परिणाम स्वरूप ग्यारहवें एशियाई खेलों का आयोजन 1990 में जब चीन की राजधानी बीजिंग में किया गया तो कबड्डी को एक खेल के रूप में शामिल किया गया और इस खेल का स्वर्ण पदकविजेता बनने का गौरव भारत को मिला।

इस खेल में भारत, चीन, पाकिस्तान, जापान बांग्लादेश और नेपाल ने भी भाग लिया था।

बारहवें एशियाई खेल का आयोजन 1994 में हिरोशिमा में हुआ। इसमें भी कबड्डी खेल का स्वर्ण पदक विजेता भारत ही था। 1998 और 2002 के एशियाई खेलों में भी स्वर्ण पदक प्राप्त करने का गौरव भारत को मिला।

प्रथम विश्व कप कबड्डी प्रतियोगिता का 2004 में सफलता पूर्वक आयोजन भारत के मुम्बई शहर में साउथ कैनरा स्पोर्ट्स क्लब के सहयोग से सम्पन्न हुआ। इस बार यह कबड्डी खेल जमीन पर नहीं बल्कि सिंथेटिक मैट पर खेला गई। वह भी दूधिया रोशनी में और खिलाड़ियों के पांव में हल्के स्पंजी बूट थे। इस मैट को बनाने में कबड्डी के दीवाने कहे जाने वाले 98 वर्षीय श्री हरिभाऊ साने का ही योगदान था।

अब अन्तराष्ट्रीय कबड्डी फेडरेशन भी बन गया है। इस फेडरेशन का अगला लक्ष्य कबड्डी का विश्व भर में प्रसार करना है और इसे 2010 के राष्ट्रमण्डल और फिर ओलम्पिक खेलों में प्रवेश करवाना है।

भारत, नेपाल, चीन, पाकिस्तान, मलेशिया, बांग्लादेश, अफगानिस्तान, श्रीलंका में खेला जाने वाली कबड्डी आज जापान, दक्षिण कोरिया, कनाडा, इंग्लैंड, जर्मनी, फ्रांस, आस्ट्रेलिया, इरान, अमेरिका, खाड़ी देशों, दक्षिण

अफ्रीका व वेस्टइंडीज में तेजी के साथ फैल रही है। पहली विश्व कप कबड्डी प्रतियोगिता में विजेता का ताज भारत के सिर पर बंधा। कुछ वर्षों बाद कबड्डी विश्व के काफी देशों में खेला जाने लगेगी।

अधिकारी

1. कबड्डी खेल में एक रेफरी, दो एम्पायर्स, एक स्कोरर और दो सहायक स्कोरर होते हैं।

2. सामान्य रूप से खेल मैदान पर अम्पायरों का निर्णय मान्य होगा। विशेष स्थिति में रेफरी का निर्णय भी मान्य होगा। यदि दोनों अम्पायरों के बीच में किसी निर्णय को लेकर मतभेद है तो ऐसी स्थिति में रेफरी का निर्णय मान्य होगा। रेफरी को चाहिए कि पक्षपात रहित और खेल हित में निर्णय दें।

3. खेल भावना का उल्लंघन- रेफरी और अम्पायरों के पास किसी खिलाड़ी या टीम को चेतावनी देने का उसके विरुद्ध अंक देने का और उस खिलाड़ी या टीम को मैच से बाहर करने या अयोग्य घोषित करने का अधिकार होगा। यदि कोई टीम या खिलाड़ी नियम विरुद्ध या खिलाड़ी भावना के विपरीत खेले तो उसे प्रतियोगिता से बाहर कर दें।

(A) अधिकारियों के निर्णय का सम्मान न करना और उनके निर्णय पर आपत्ति करना।

(B) अधिकारियों के बारे में ऐसे शब्दों का प्रयोग करना जिससे उनका अपमान हो।

(C) अधिकारियों के प्रति अपमानजनक बातें कहना और ऐसा कार्य करना जो नियम प्रभावित होता हो।

(D) विरोधी खिलाड़ियों के प्रति व्यक्तिगत और अपमानजनक बातें कहने पर।

(E) आक्रामक अथवा विरोधी खिलाड़ियों द्वारा अंगुलियों को उठाकर अधिकारियों से निर्णय माँगने पर।

4. फाउल- रेफरी या अम्पायर को अधिकार होगा चेतावनी देने का, विरुद्ध में अंक देने का या मैच से अयोग्य करने का, किसी खिलाड़ी या टीम को मैच से अयोग्य करने का, किसी खिलाड़ी या टीम को मैच में

प्रवेश न करने देने का निम्नलिखित या अतिरिक्त फाउल खेलने पर।

(A) विपक्षी खिलाड़ी आक्रामक को कबड्डी शब्द का उच्चारण बन्द करने के लिए उसका गला नहीं दगायेंगे। और न ही उसका मुँह बन्द करेंगे। तथा अन्य दूसरे गलत तरीके का भी प्रयास नहीं करेंगे।

(B) नियम विरुद्ध या गलत तरीके से पकड़ना और छूना, जिससे शरीर पर चोट लगे ऐसी विधि का प्रयोग आक्रामक या विपक्षी द्वारा नहीं किया जायेगा

(C) यदि कोई टीम पाँच सैकण्ड से अधिक का समय अपने आक्रामक को भेजने में लेती है।

(D) आक्रामक को यदि विपक्षी खिलाड़ी पकड़ने के लिए पैरों से कँचो काटकर पकड़ते हैं।

(E) प्रशिक्षक या कोई भी खिलाड़ी बाहर से किसी भी प्रकार का खिलाड़ियों को निर्देश नही देगा। खेल के दौरान केवल प्रशिक्षक को ही उस क्षेत्र में बैठने का अधिकार होगा। जहाँ स्थानापन्न होने वाले खिलाड़ी बैठे रहते हैं। यह क्षेत्र स्कोर के एक तरफ का क्षेत्र मार्क किया होता है।

4. (A) रेफरी या अम्पायर को एक खिलाड़ी या अधिक खिलाड़ियों को प्रशिक्षक चेतावनी देने का, कुछ समय के लिए खेल से बाहर करने का या मैच से बाहर करने का, प्रतियोगिता से बाहर करने का अधिकार होगा। वह निम्नलिखित कार्डों का प्रयोग करेगा।

1. चेतावनी देने के लिए हरे कार्ड का प्रयोग।

2. खेल से 2 मिनट के लिए बाहर करने के लिए पीले कार्ड का प्रयोग।

3. मैच से या प्रतियोगिता से बाहर करने के लिए लाल कार्ड का प्रयोग।

**रेफरी के कर्तव्य**

1. वह टॉस करेगा।

2. अम्पायरों की सहायता से वह जाँच करेगा कि सभी खिलाड़ी नियम संख्या 14 के अनुसार खिलाड़ियों के नाखून बड़े नहीं हैं। कोई खिलाड़ी

मादक द्रव्य का सेवन तो नहीं किये हुए है। उनकी पीट पर और आगे नप्पर स्पष्ट पड़े हैं कि नहीं, कोई खिलाड़ी अपने शरीर पर चिकने पदार्थ या तेल तो लगाए हुए नहीं है। गले में किसी प्रकार की चैन या माला तो नहीं पहनी है, हाथ में कड़ा और अंगुली में अंगूठी तो नही पहनी है। जूते कपड़े के ही है कि नहीं, जूते के तले में कहीं ऐसी वस्तु तो नहीं लगी है, जिससे खिलाड़ी घायल हो जाए।

मध्यान्तर और खेल समाप्ति के समय वह टीमों के अंकों को घोषित करेगा, और मैच समाप्त होने पर वह दोनों टीमों के अंकों को घोषित करते हुए विजेता टीम की घोषणा करेगा। वह पूरे मैच का सामान्य निरीक्षण करेगा। खेल का प्रारम्भ और समापन करने के लिए सीटी बजायेगा तथा खेल के समय की भी जानकारी रखेगा। किसी खिलाड़ी के स्थान पर यदि दूसरा खिलाड़ी उसका स्थान लेगा तो ऐसे स्थानापन्न खिलाड़ियों के खेल में सम्मिलित होने की घोषणा करेगा। मैच शुरू होने से कुछ समय पहले स्कोर की घड़ी से अपनी घड़ी का समय मिलायेगा और रेफरी का समय ही मान्य होगा।

मध्यान्तर के बाद जब खेल शुरू होता है और खेल का समय मात्र पाँच मिनट शेष रह जाता है तो रेफरी हर मिनट समय की घोषणा करता है।

**अम्पायरों के कर्तव्य**

रेफरी द्वारा खेल शुरू करा दिए जाने के बाद अम्पायर खेल नियमों के अनुकूल खेल करायेगा और अपना निर्णय देगा। वह तब तक ऐसा करता रहेगा जब तक कि रेफरी खेल बन्द होने की सीटी न बजाए।

**स्कोरर के कर्तव्य ( फलांकनकर्ता )**

जब से खेल प्रारम्भ हो जाता है तब से लेकर जब तक खेल समाप्त नहीं हो जाता तब तक वह स्कोरर शीट अर्थात् फलक पत्र पर अंक को अम्पायरों के संकेतों के अनुरूप काटता है। स्कोर शीट को भरता है और रेफरी की अनुमति से वह प्रत्येक अर्द्धक के बाद और खेल समाप्त होने पर अंकों की घोषणा करता है।

यदि कोई खिलाड़ी, चाहे वह किसी भी पक्ष का हो, अंक बनाता है तो

उस अंक को स्कोर शीट में लम्बवत काटते है।

(i) स्कोर शीट पूर्ण होने पर रेफरी और अम्पायरों के हस्ताक्षर उस पर होने चाहिए।

यदि कोई टीम लोना अंक प्राप्त करती है तो स्कोर शीट में अंक को (-) से अंकित किया जाता है।

यदि कोई टीम टाइम आउट लेती है तो उस टीम का नाम जहाँ लिखा होता है उसके सामने स्कोर शीट में (T) का संकेत कर देते हैं। स्कोर शीट में टाइम आउट के समय को भी नोट कर देते हैं। प्रत्येक अर्द्धक को खेल समाप्त होने पर समय को नोट कर देते हैं मैच शुरू होने पर जो टीम पहला अंक बनाती है उस अंक को वर्ण ( ) में कर देते हैं जो टीम टॉस जीतती है।

यदि रेफरी या अम्पायर द्वारा अलग से अंक दिया जाता है तो उस अंक को स्कोरशीट में (0) गोले में कर देते हैं।

बोनस अंक को स्कोर शीट में ( $\Delta$ ) त्रिभुज में कर देते हैं।

सहायक स्कोरर के कर्तव्य- इनकी संख्या दो होती है। मुख्य रूप से इनका कार्य आउट हुए खिलाड़ियों को क्रम से बाक्स में बैठाना और पुनः क्रम के अनुसार खेल में भेजना। इसके साथ यह भी देखते हैं कि यदि कोई खिलाड़ी सीमा रेखा के बाहर चला जाता है तो निर्णायक को संकेतों के द्वारा सूचित करते हैं। ये दोनों तरफ बाहरी रेखा पर पीछे खड़े रहते हैं।

**कबड्डी खेल में अधिकारियों के संकेत**

1. कबड्डी का मैच शुरू करने के लिए-एक हाथ सिर से ऊपर सीधा उठाते हुए और दूसरा हाथ मध्य रेखा के समानान्तर रहेगा।

2. एक ही साथ में हाथ को ऊपर से नीचे लाएंगे और स्टाय वाच को स्टार्ट कर देंगे।

लम्बी और छोटी सीटी बजाओ।

3. सीमा रेखा से बाहर होने पर- दोनों हाथों को ऊपर उठाओ और हथेलियाँ शरीर की ओर होंगी और शरीर की क्रिया दूर जाने का संकेत देगी। लम्बी सीटी बजाओ।

4. कबड्डी शब्द का उच्चारण भंग होने पर-हथेली गले के सामने

होगी।

तेज और छोटी सीटी बजाओ।

5. आक्रामक को वापस बुलाने के लिए-आक्रामक को पीछे लौटने के लिए बुलाया जाना, अंगूठा कन्धे के पीछे समानान्तर रखो और आक्रामक को अंगूठा के निर्देश के अनुरूप उस दिशा की ओर संकेत करें जिधर आक्रामक को जाना है।

दो छोटी सीटी बजाओ।

6. दोनों आउट होने पर

दोनों पक्ष के खिलाड़ी एक साथ आउट होते हैं तो दोनों हाथों को कन्धे के समानान्तर ऊपर उठाकर मुट्ठी बन्द करके अंगूठा ऊपर की ओर ऊठाओ।

लम्बी सीटी बजाई जाएगी।

7. अंक देने के लिए और आउट करने के लिए-

अंक की घोषणा करने के लिए और खिलाड़ी को बाहर करने के लिए एक हाथ को सिर से ऊपर सीधा उठाओ अंगुलियों के द्वारा आउट होने का संकेत दो और दूसरे हाथ को कन्धे के समानान्तर सीधा करके अंगुलियों के संकेत उस टीम की ओर करके अंक दो।

8. धक्का देना या खींचना

इसके लिए दोनों हाथ आगे की ओर पीछे की ओर करके धक्का और खींचना का संकेत दो। छोटी सीटी लगातार बजाओ।

9.कैची पकड़ और खतरनाक तरीके से खेलना- दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे में फंसा कर संकेत करो।

सीटी तब तक बजाओ जब तक संघर्ष खत्म हो।

10. चेतावनी-इसके लिए तरजनी अंगुली को खिलाड़ी टीम की ओर करके चेतावनी दो।

11. टाइम आउट/अस्थाई निलंबन-इसके लिए टी का आकार दोनों हथेलियों से बनाकर संकेत करो।

लम्बी और छोटी सीटी बजाओ।

12. रूकना या प्रतीक्षा करना-संघर्ष के समय या नियम विरुद्ध होने पर हथेली को हिलाने की क्रिया करो।

तेज और छोटी सीटी तक तक बजाओ जब तक संघर्ष या नियम विरुद्ध कार्य रूक नहीं जाता।

13. बोनस अंक- जिस तरफ स्कोर हुआ है, उस तरफ हाथ को कन्या के समानान्तर फैलाकर अंगूठा ऊपर उठाकर संकेत दो।

सीटी नहीं बजाई जाएगी सिर्फ बोनस अंक की घोषणा की जाएगी।

14. मध्यान्तर और साईड बदलना- दोनों हाथों को सीना के सामने (क्रॉस) दाएं हाथ को बाईं ओर बाएं हाथ को दाईं ओर का संकेत दो। साईड बदल जाएगा।

लम्बी सीटी बजाओ।

15. मैच समाप्त का संकेत

दोनों हाथों को दोनों तरफ से उपर उठाते हुए और हाथों को नजदीक लाओ और साथ में सीटी बजाओ।

लम्बी सीटी बजाओ।

### खो-खो

#### (Kho-Kho)

खो-खो का खेल एक लम्बे समय से खेला जाता रहा है। इस खेल को भारतीय खेल कहा जाता है। हालांकि भारत के सभी राज्यों में यह लोकप्रिय है परन्तु महाराष्ट्र में इसकी लोकप्रियता सबसे अधिक है। यह माना जाता है कि खो-खो का खेल महाभारत के युद्ध जितना पुराना है। आधुनिक खेल की सर्वप्रथम प्रतियोगिता आयोजित करने का श्रेय दिक्कान जिमखाना को जाता है। इसी संस्था ने इस खेल को नियमों को निर्मित किया। समय के साथ जैसे-जैसे इस खेल की लोकप्रियता बढ़ी, वैसे-वैसे खेल के नियमों को व्यवस्थित करने की आवश्यकता महसूस की गई। इस उद्देश्य के लिए अखिल महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षा मंडल का गठन किया गया।

खो-खो शब्द संस्कृत भाषा से लिया गया है जिसका अर्थ होता है उठो-दौड़ो-भागो। इस खेल के अन्तर्गत दो टीमों में भाग लेती हैं, जिनमें कुल 15 खिलाड़ी होते हैं परन्तु एक समय पर केवल 12 खिलाड़ी ही मैदान पर उपस्थित रह सकते हैं। प्रत्येक टीम के खिलाड़ियों को विपक्षी खिलाड़ियों को पकड़ने तथा अपनी रक्षा करने के लिए 9-9 मिनट का समय दिया जाता है। जितने विपक्षी खिलाड़ियों को एक टीम के खिलाड़ी आउट कर पाते हैं,

उसी आधार पर उन्हें अंक प्रदान किए जाते हैं और खेल समाप्त होने पर जिस टीम के अंक अधिक होते हैं, वह विजेता घोषित कर दी जाती है।

टीमें  
प्रत्येक टीम में एक प्रशिक्षक, एक मैनेजर तथा कुल 12 खिलाड़ी होंगे जिनमें से कुल नौ खिलाड़ी ही मैदान पर उपस्थित रह सकते हैं।

#### अधिकारीगण

इस प्रतियोगिता को नियंत्रित करने के लिए दो अम्पायरों, एक रेफ्री, एक समय निरीक्षक तथा दो स्कोरर को नियुक्त किया जाता है।

**अम्पायर:** अम्पायर अपना कार्य सीमा रेखा से बाहर खड़े होकर करता है। प्रत्येक अम्पायर अपनी तरफ के मैदान के भाग में खेल को नियंत्रित करने के लिए उत्तरदायी होता है। अपने भाग में प्रत्येक अम्पायर धावकों तथा अनुधावकों की क्रियाओं को नियंत्रित करेगा।

विभिन्न प्रकार के निर्णयों को प्रदान करने के लिए अम्पायर विभिन्न प्रकार के हाथ के संकेतों को प्रयोग करता है।

**रेफ्री :** इस अधिकारी का मुख्य कार्य अम्पायरों को सभी प्रकार की सहायता प्रदान कराना होता है। यदि कोई खिलाड़ी अनुचित तरीके से खेल रहा हो या किसी अधिकारी के साथ व्यवहार कर रहा हो तो ऐसी स्थिति में रेफ्री उसे खेल से निष्कासित भी कर सकता है। यदि किसी नियम से संबंधित कोई भी मतभेद खिलाड़ियों तथा अधिकारियों के बीच पैदा हो जाए तो उसे सुलझाने का कार्य भी रेफ्री द्वारा ही किया जाता है।

**स्कोरर :** इस अधिकारी को खिलाड़ियों के धावन क्रम प्रदान करने का कार्य टीम का कप्तान करता है। यह ध्यान रखना उसी का कर्तव्य होता है कि खिलाड़ी उसी क्रम में मैदान पर उतरे जैसा कि कप्तान द्वारा बताया गया है। आउट होने वाले खिलाड़ियों को एक क्रमबद्ध रूप में बैठाने का कार्य भी इसी अधिकारी द्वारा किया जाता है। पारी की समाप्ति पर स्कोर शीट इसी अधिकारी द्वारा भरी जाएगी और यही अधिकारी परिणाम को लिखकर उस पर रेफ्री तथा अम्पायर के दस्तखत करवाएंगा और उन्हें रेफ्री के पास भेजेगा।

**समय पालक:** इस अधिकारी का मुख्य कार्य समय का ध्यान रखना होता है। पारी को आरम्भ करने के लिए यह एक छोटी तथा एक लम्बी

सीटी को बजाएगा। पारी की समाप्ति की घोषणा के लिए यह एक लम्बी सीटी बजाएगा। यही अधिकारी पारी की समाप्ति पर समय का ब्यौरा स्कोर को प्रदान करेगा।

### परिणाम

निश्चित समयावधि के समाप्त होने पर जिस टीम के अंक अधिक होंगे, उसे विजेता घोषित कर दिया जाएगा। यदि दोनों ही टीमों के अंक बराबर हों तो ऐसी स्थिति में दोनों टीमों को एक-एक अंक अर्जित करने के समान अवसर प्रदान किए जाएंगे। जो टीम एक अंक को कम समय में अर्जित कर लेगी, उसी को विजेता घोषित कर दिया जाएगा।

### खो-खो खेल में अधिकारियों के संकेत

1. सेंटर लेन फाउल- ये फाउल बताने के लिए अधिकारी अपने दोनों हाथों को क्रॉस करता है।
2. पैर पीछे खिसकाना - अपने अंगूठे को कन्धों के ऊपर पीछे की तरफ करना।
3. खो शब्द न बोलना - दोनों हाथों की पहली उंगलियों का क्रॉस करना।
4. नीचे बैठे अनुधावक द्वारा खो बोलना - उंगली को होठों की तरफ दिखाना।
5. खो पहले बोलना या हाथ लगाना - अपनी पहली दो उंगलियों को लगातार ऊपर नीचे करना।
6. दिशा बदलना - अधिकारी अपने कन्धे पर अंगूठा लगाएगा।

### हाँकी

### (Hockey)

हाँकी एक टीम खेल है जिनमें दो टीमों भाग लेती है, जिनमें 16-16 खिलाड़ी होते हैं परन्तु एक समय में मैदान पर केवल 11 खिलाड़ी ही उपस्थित हो सकते हैं। इन खिलाड़ियों में से एक गोलकीपर तथा एक टीम का कप्तान होता है। यह खेल कुल 70 मिनट तक आयोजित किया जाता है जो 35-35 मिनट की दो अवधियों में विभाजित किया जाता है। इस खेल के बीच में 10 मिनट का अंतराल दिया जाता है, और इस समय में दोनों टीमों के खिलाड़ी अपनी स्थिति परिवर्तित कर सकते हैं। हाँकी का मैदान

दो बराबर भागों में वर्गीकृत किया जाता है और दोनों पालों में गोलपोस्ट की सहायता से जाल स्थापित किए जाते हैं। सभी खिलाड़ियों का मुख्य उद्देश्य विपक्षी खिलाड़ी के पाले में स्थित जाले में गेंद को फेंकना होता है। इस कार्य को करने के लिए वह केवल स्टिक का प्रयोग कर सकता है। कोई भी खिलाड़ी गेंद को हिट करने के लिए अपने शरीर के किसी भाग का प्रयोग नहीं कर सकता परन्तु स्टिक को किसी भी प्रकार से हिट कर सकता है। गोलों के आधार पर टीमों को अंक प्रदान किए जाते हैं। निर्धारित समय के पश्चात् जिस टीम के अंक अधिक होंगे, उसे विजेता घोषित कर दिया जाता है। यदि खेल के समाप्त होने पर दोनों टीमों के अंक समान हो तो दोनों टीमों के खिलाड़ियों को गोल दागने के अतिरिक्त अवसर प्रदान किए जाएंगे और जिस टीम के खिलाड़ी इस समय में गोल दागने में सफल रहेंगे, उन्हीं को विजेता घोषित कर दिया जाएगा।

### मैदान

हाँकी का खेल आयाताकार मैदान पर आयोजित किया जाना चाहिए। इस मैदान की लम्बाई 91.40 मी. तथा चौड़ाई 54.24 मी. होनी चाहिए। मैदान को भली प्रकार से रेखाओं से अंकित किया जाना चाहिए। लम्बी बाउंडरी रेखाओं को "गोल रेखाएँ" कहा जाता है। सभी रेखाओं की चौड़ाई 3 इंच होनी चाहिए। मैदान के सभी किनारों पर फ्लैग पोस्ट स्थित किए जाने चाहिए और इनकी ऊंचाई 5 फीट से अधिक नहीं होना चाहिए और न ही 4 फीट से कम होनी चाहिए। यह पोस्ट 25 यार्ड रेखाओं पर भी स्थित किए जाने चाहिए। 25 यार्ड रेखाओं पर स्थित किए जाने वाले झंडों को साइड रेखाओं से 1 यार्ड की दूरी पर स्थित किया जाना चाहिए।

मैदान पर मध्य रेखा तथा 25 यार्ड रेखाओं को अंकित करना अति आवश्यक होता है। इस उद्देश्य के लिए टूटी हुई रेखाओं को अंकित किया जाना चाहिए। मध्य रेखा तथा 25 यार्ड रेखा के समीप एक निशान को अंकित किया जाना चाहिए, जिसकी लम्बाई 2 यार्ड होनी चाहिए। यह निशान इस प्रकार से निर्मित किया जाना चाहिए कि मैदान के बाह्य किनारे के यह बिलकुल समानान्तर हो और उनमें कम-से-कम 5 यार्ड की दूरी अवश्य हो।

प्रत्येक साइड रेखा के समीप मैदान के अन्दर भाग में एक निशान निर्मित किया जाना चाहिए जिसकी लम्बाई 12 इंच होनी चाहिए। यह निशान गोल रेखा के समानान्तर होना चाहिए और इनके बीच कम से कम 16 यार्ड की दूरी अवश्य होनी चाहिए। पेनल्टी कार्नर हिट को निर्मित करने के लिए गोल के दोनों तरफ मैदान को रेखांकित किया जाना चाहिए। यह गोल के दोनों तरफ कम से कम 5 यार्ड की दूरी पर किया जाना चाहिए। निकटतम गोल पोस्ट से यह दूरी 10 यार्ड होनी चाहिए।

मैदान के अन्दर कार्नर हिट को निर्मित करने के लिए मैदान को भली प्रकार से रेखांकित किया जाना चाहिए। यह रेखाएँ साइड रेखाओं के बाह्य किनारों से कम से कम 5 यार्ड की दूरी पर बनाई जानी चाहिए। इस उद्देश्य के लिए बनाई जाने वाली सभी रेखाओं की लम्बाई 12 इंच होनी चाहिए। गोल रेखा के आन्तरिक कोने तथा गोल पोस्ट के बिलकुल सामने एक निशान को अंकित किया जाना चाहिए जो गोल रेखा के आन्तरिक कोने से 6.39 मी. की दूरी पर स्थित होना चाहिए। इस निशान का व्यास 15 से.मी. होना चाहिए।

#### गोल पोस्ट

प्रत्येक गोल रेखा के मध्य में गोल को स्थित किया जाना चाहिए। गोल में दो पोस्ट सम्मिलित होते हैं। यह पोस्ट एक-दूसरे के समानान्तर होने चाहिए और एक-दूसरे से 3.66 मी. की दूरी पर स्थित होने चाहिए। क्रॉस बार की सहायता से यह दोनों पोस्ट एक दूसरे से जोड़े जाने चाहिए। क्रॉस बार को क्षैतिजीय प्रकार से रखना चाहिए और इसकी लम्बाई मैदान से 2.13 मी. होनी चाहिए। गोल पोस्ट को इस प्रकार से मैदान पर स्थित किया जाना चाहिए कि उसका आगे वाला आधार गोल रेखा के बाह्य भाग को छूता हो।

गोल पोस्ट तथा क्रॉस बार का आकार आयाताकार होना चाहिए। इन पोस्ट की चौड़ाई 2 इंच होनी चाहिए परन्तु यह कभी भी 3 इंच से अधिक नहीं होनी चाहिए। गोल पोस्ट तथा क्रॉस बार की गहराई 2 इंच से अधिक नहीं होनी चाहिए। गोल पोस्ट, क्रॉस बार तथा जाल बहुत ही भली प्रकार से 15 से.मी. की दूरी पर स्थित किए जाने चाहिए। गोल के पीछे जाल को

स्थित करना अति आवश्यक होता है। गोल पोस्ट तथा क्रॉस बार लकड़ी के होने चाहिए। इन सभी निशानों की लम्बाई 12 इंच होनी चाहिए।

गोल में स्थित जालों के अन्दर तथा उनके निचले भागों में त्रैक्योर्ड स्थित किए जाने चाहिए, जिनकी ऊंचाई 18 इंच तथा लम्बाई 4 यार्ड होनी चाहिए। साइड बोर्ड की ऊंचाई 18 इंच होनी चाहिए और वह इस प्रकार से स्थित किए जाने चाहिए कि बैक रेखा के साथ वह 90 डिग्री का कोण निर्मित करे। गोल पोस्ट के पिछले भाग में साइड बोर्ड को भली प्रकार से स्थिर किया जाना चाहिए। ऐसा यह सुनिश्चित करने के लिए किया जाता है कि गोल पोस्ट की चौड़ाई उपर्युक्त है। बैक साइड बोर्ड को किसी गाढ़े रंग से रंगा जाना चाहिए।

#### शूटिंग सर्कल

प्रत्येक गोल के बिलकुल सामने एक रेखा को अंकित किया जाना चाहिए। इस रेखा की लम्बाई 3.66 मी. तथा चौड़ाई 7.5 से.मी. होनी चाहिए। यह गोल रेखा के समानान्तर खींची जानी चाहिए। गोल रेखा तथा इस रेखा में कम से कम 16.62 मी. की दूरी अवश्य होनी चाहिए। यह रेखा इतनी लम्बी होनी चाहिए कि बैक रेखाओं के साथ मिल जाए। चतुर्थांकार गोलों को इन रेखाओं को एक-दूसरे से मिलाने के लिए निर्मित किया जाना चाहिए। इस उद्देश्य के लिए खींचे जाने वाले गोलों के अन्दर भाग वाले मध्य भाग को सेन्टर माना जाना चाहिए। इन रेखाओं के द्वारा निर्मित किए जाने वाला क्षेत्र "शूटिंग सर्कल" कहलाता है।

#### फ्लेग पोस्ट

यह पोस्ट किसी भी धातु से निर्मित होने चाहिए। इनकी ऊंचाई 4 फीट होनी चाहिए परन्तु यह 5 फीट से अधिक ऊंचे नहीं होने चाहिए। इन पोस्टों पर लगाए जाने वाले झंडों की लम्बाई 12 इंच से अधिक नहीं होनी चाहिए।

#### गोल नेट्स

जालों का मेस 1 या डेढ़ इंच से अधिक नहीं होना चाहिए। जाल को इस प्रकार से स्थित किया जाना चाहिए कि उसमें से गेंद होकर निकल न पाए।

प्रयोग किए जाने वाले उपकरण

गेंद

किसी भी पदार्थ से निर्मित गेंद को प्रयोग किया जा सकता है परन्तु गेंद सफेद रंग की होनी चाहिए। कार्क तथा सुथली को गेंद का आन्तरिक भाग निर्मित करने के लिए प्रयोग करना चाहिए। गेंद का भार 163 ग्राम से अधिक नहीं होना चाहिए परन्तु यह 156 ग्राम से कम नहीं होना चाहिए। गेंद की परिधि कम से कम 22.4 से.मी. होनी चाहिए परन्तु यह 23.5 से.मी. से अधिक नहीं होनी चाहिए।

स्टिक

स्टिक के बाएं हाथ वाला हिस्सा समतल होना चाहिए। यह भाग स्टिक का "मुख" कहा जाता है और इस भाग के ऊपर वाला हथ्या स्टिक को पकड़ने के लिए प्रयोग किया जाता है। स्टिक का ऊपरी भाग लकड़ी से निर्मित होना चाहिए। स्टिक का ऊपरी भाग किसी भी प्रकार से नुकीला नहीं होना चाहिए अर्थात् इसके किनारे बिलकुल भी नुकीले नहीं होने चाहिए। स्टिक का भार 28 आउंस होना चाहिए।

अधिकारीगण

हॉकी के खेल में दो निर्णायकों तथा समयपालों की व्यवस्था की जाती है।

निर्णायकों के कार्य

एक निर्णायक का कार्य खेल को नियन्त्रित करना तथा यह सुनिश्चित करना होता है कि खेल नियमानुसार आयोजित किया जा रहा है। प्रत्येक निर्णायक अपने क्षेत्र के अर्द्ध-भाग में लिए निर्णय के लिए उत्तरदायी होता है। अपने क्षेत्र के अर्द्ध-भाग में कार्नर, पैनल्टी कार्नर, 16 गज़ीय स्ट्रोक और पैनल्टी स्ट्रोक, अपने वृत्त तथा गोलों के सभी स्वतन्त्र स्ट्रोक के लिए निर्णायक जिम्मेदार होता है। निर्णायक का काम है खेल के लिए निर्धारित पूरा समय देना तथा खेल के दौरान हुए गोलों का लिखित रिकार्ड रखना। दोनों टीमों के

विभिन्न प्रकार के निर्णायकों का प्रदान की सहायता से विशेष प्रकार के संकेत लिए अलग होते हैं। जब किसी टीम का निर्णायक पूरी तरह से घूम जाता है और के बिलकुल मध्य में संकेत करता है।

यदि कोई खिलाड़ी विपक्षी खिलाड़ी को डाल रहा हों तो ऐसी स्थिति में वह अप निर्मित करेगा और जिस स्थान पर खिल हो, वहां पर संकेत करेगा।

फ्री हिट के समय निर्णायक अपनी ए फैलाएंगा, जिससे यह दिशा बताई जाती है।

पेनल्टी कार्नर के लिए निर्णायक अपने करके भुजाओं को पड़ी रेखा के रूप में

पेनल्टी स्ट्रोक के लिए वह अपनी दा तरफ संकेत करेगा और बाएं हाथ को उस चिन्ह होगा। इस समय उसे अपनी भुजाएँ चाहिए।

यदि निर्णायक को यह लगे कि कोई है जिससे विपक्षी खिलाड़ी क्षतिग्रस्त हो स को रोक देगा और अपने दोनों हाथों की फिर धीमी गति के साथ ऊपर-नीचे ले

निर्धारित समय की समाप्ति पर निर्णाय और अपनी दोनों भुजाओं को सिर से ऊपर इन सभी संकेतों के अलावा निर्णायक

के कार्ड दिखाकर भी अपना निर्णय दे सकता है। उदाहरण के लिए, खिलाड़ियों को चेतावनी देने के लिए वह हरे रंग का कार्ड प्रयोग करेगा, यदि वह किसी खिलाड़ी को अस्थायी रूप से खेल से बाहर कर रहा हों तो पीला कार्ड दिखाएंगा और यदि उसे स्थायी रूप से ही खेल से बाहर कर रहा हो तो लाल कार्ड दिखाएंगा।

हाथ से दिए जाने वाले संकेतों के अलावा निर्णायक सीटी भी बजाता है। यह क्रिया उसे ऊंचे स्वर में करनी चाहिए जिससे सभी खिलाड़ी उसके संकेतों को सुन सकें।

निर्णायक को अपने क्षेत्र में पार्श्व-रेखा के परे इधर-उधर घूमते रहना चाहिए ताकि वह खेल को पूरे ढंग से देख सके यदि गेंद गोल के वृत्त के भीतर है तो निर्णायक को गोल के वृत्त की ओर जाना चाहिए ताकि वह गोल पर मारी गई हिट को भली-भांति देख सके। निर्णायक की सबसे अच्छी स्थिति आक्रमणकारी खिलाड़ी की दाहिनी ओर है।

#### समयपाल के कार्य

खेल के समय को लिखने के लिए निर्णायकों की सहायता हेतु समयपालों की नियुक्ति की जाती है किन्तु समयपालों का कार्य केवल समय लेखन ही होगा जैसे अर्द्धक की समाप्ति का समय। खेल में यदि किसी कारणवश व्यवधान आता है तो नष्ट हुए समय को निर्धारित समय में जोड़ दिया जाएगा।

हाँकी के खेल में अधिकारियों के संकेत

1. अम्पायर सीटी बजाकर खेल आरंभ करता है तथा एक हाथ टाइमकीपर की ओर करता है।
2. कैरिड में एक पैर ऊपर उठाकर हाथ से स्पर्श करके तथा दूसरा हाथ कंधे की सिधार्ई में करके जिधर बॉल हिट करना हो उधर करता है।
3. यदि बॉल हाँकी के पीछे की ओर लगे तो हाथ की मुट्ठी बंद करके दूसरे हाथ से मुट्ठी वाले हाथ पर टैपिंग की जाती है और मुट्ठी नीचे की ओर जाती है।
4. खतरनाक खेल में दोनों हाथ सामने की ओर हथेलियां जमीन की ओर करके ऊपर नीचे की जाती है।

5. ऑफसाईड में दाहिना हाथ ऑफ साईड करने वाले खिलाड़ी की ओर किया जाता है तथा बायां हाथ जिस तरफ बॉल हिट करना है उस ओर किया जाता है।

6. बाधा के समय एक हाथ कोहनी से मोड़कर छाती के सामने किया जाता है तथा दूसरा हाथ जिस ओर बॉल हिट करना हो उस ओर किया जाता है।

7. गोल हो जाने पर दोनों हाथों के अंगूठों के साथ वाली उंगलियां सीधे करके गोल पोस्ट की ओर करके घूमकर मैदान के सेंटर की ओर की जाती है।

8. कॉमन बुल्ली के लिये दोनों हाथ सामने हथेलियां अंदर की ओर करके ऊपर नीचे करना।

9. 16 गज की हिट देते समय दोनों हाथ कंधे की सिधार्ई में करते हैं हाथ की हथेलियां जमीन की ओर की जाती हैं।

10. पैनल्टी स्ट्रोक देते समय दाहिना हाथ ऊपर करके एक उंगली ऊपर उठाते हैं तथा बायां हाथ पैनल्टी स्पॉट की ओर करते हैं।

11. पैनल्टी कॉर्नर देते समय दोनों अंगूठे वाली उंगलियां गोल पोस्ट की ओर की जाती है।

#### हैण्डबॉल

#### (Handball)

हैण्डबॉल का खेल एक बहुत-ही रोमांचकारी खेल होता है जिसे इंडोर तथा आउटडोर दोनों प्रकार से खेला जा सकता है। जर्मनी को इस खेल का जन्म स्थल माना जाता है। भारतवर्ष में यह खेल सन् 1971 में आरम्भ किया गया। यह इतनी तीव्रता से यहां पर लोकप्रिय हुआ कि सभी आयुवर्ग के व्यक्तियों ने इसमें हिस्सा लेना आरम्भ कर दिया। कुछ ही समय में भारतीय खिलाड़ियों ने कई राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में भाग लेना आरम्भ कर दिया और थोड़े ही समय में इंडियन हैण्डबॉल फेडरेशन को गठित किया गया। आज इसी फेडरेशन द्वारा विभिन्न प्रतियोगिताओं को राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित किया जाता है।

हैण्डबॉल का खेल बहुत सरल होता है और इसे बहुत-ही आसानी से

सीखा जा सकता है। इसके अन्तर्गत दो टीमों में भाग लेती हैं और प्रत्येक टीम में 12-12 खिलाड़ी होते हैं परन्तु कोर्ट पर एक समय में एक टीम के केवल 7 खिलाड़ी ही उपस्थित हो सकते हैं। इन 7 खिलाड़ियों में से एक खिलाड़ी गोल-कीपर होता है। खिलाड़ी केवल अपने हाथों की सहायता से गेंद को नियंत्रण में तथा हिट कर सकते हैं। हाथों के अलावा शरीर के किसी भी अन्य भाग से खिलाड़ी गेंद को स्पर्श नहीं कर सकते। खेल का आरम्भ कोर्ट के मध्य भाग से किया जाता है। दोनों टीमों के पालों में गोल स्थापित किए जाते हैं और सभी खिलाड़ियों का उद्देश्य गेंद को इस प्रकार से हिट करना होता है कि वह विपक्षी खिलाड़ी के पाले में स्थित गोल में जाकर गिरे। प्रत्येक गोल के लिए खिलाड़ियों को अंक प्रदान किए जाते हैं और खेल की समाप्ति पर अधिक अंक वाली टीम को विजेता घोषित किया जाता है।

#### हैंडबॉल कोर्ट का माप

हैंडबॉल का कोर्ट आयताकार होना चाहिए। यह 40 मी. लम्बा तथा 20 मी. चौड़ा होना चाहिए। कोर्ट को एक रेखा की सहायता से दो बराबर भागों में विभक्त किया जाना चाहिए। यह रेखा कोर्ट के बिलकुल मध्य में अंकित की जानी चाहिए। यह रेखा सेन्टर या मध्य रेखा के नाम से जानी जाती है।  
अधिकारीगण

हैंडबॉल की प्रतियोगिता को नियंत्रित करने के लिए रेफ्री को नियुक्त किया जाता है, जिसका कार्य यह सुनिश्चित करना होता है कि प्रतियोगिता का आयोजन सभी प्रकार से नियमों के अनुरूप हो रहा है।

#### हैंडबॉल के खेल में अधिकारियों के संकेत

1. गोल क्षेत्र के अन्दर जाना - जमीन के समानान्तर हाथों की हथेली को बायीं ओर से दाहिनी ओर घुमाना।
2. डबल ड्रिब्ल - हाथों की हथेली को बारी-बारी से जमीन की ओर घुमाना।
3. टाईम आउट - दोनों हाथों की खुली हथेलियों से टी बनाना
4. एक्सक्लूशन - दोनों हाथों से सिर के ऊपर क्रॉस करना है।
5. दो मिनट सस्पेंस - दो उंगलियां आसमान की ओर दर्शाते हुए।

6. वॉनिंग - पीला कार्ड, लाल कार्ड- एक हाथ खिलाड़ी की ओर, दूसरे हाथ में कार्ड।
7. स्टैपिंग - दोनों हाथों को एक दूसरे के इर्द-गिर्द घुमाना।
8. टाईम वेस्टिंग - एक हाथ को ऊपर की ओर दिखाते हुए दूसरे हाथ की हथेली पर रखना।
9. हाथों पर मारना - एक हाथ शरीर के सामने की ओर रखते हुए दूसरे हाथ को उस पर मारना।
10. पकड़ना - दोनों मुट्ठियां बंद करके एक दूसरे की ओर अपनी शरीर के आगे दिखाना।
11. पुशिंग - दोनों हाथों की बंद मुट्ठियां अपनी छाती के आगे लाना।
12. गोल खुली हुई मुट्ठी (हथेली) ऊपर की ओर उठाना।
13. थ्रो इन - एक हाथ शरीर के आगे सीधा रखते हुए दूसरा हाथ उसके ऊपर रखते हुए क्रॉस करना।
14. गोल थ्रो - अपनी मुट्ठी खोलकर नीचे की ओर दिखाना।
15. फ्री थ्रो डायरेक्शन - अपने हाथ से डायरेक्शन दिखाना।
16. रैफरी थ्रो- खुली हथेलियां एक दूसरे की ओर करते हुए अपने शरीर के आगे आसमान की ओर दर्शाते हुए।
17. 3 मीटर दूरी - खिलाड़ी की ओर अपनी हथेलियां दर्शाते हुए (दोनों हाथों की)।

# unit 3

## 14

## खेलकूद के सामान्य नियम (General Rules of Games and Sports)

### एथलेटिक्स (Athletics)

एथलेटिक्स अथवा धावन-पथ में आयोजित की जाने वाली क्रियाओं को मुख्यतः दो वर्गों में विभाजित किया जा सकता है, जो हैं-ट्रैक तथा

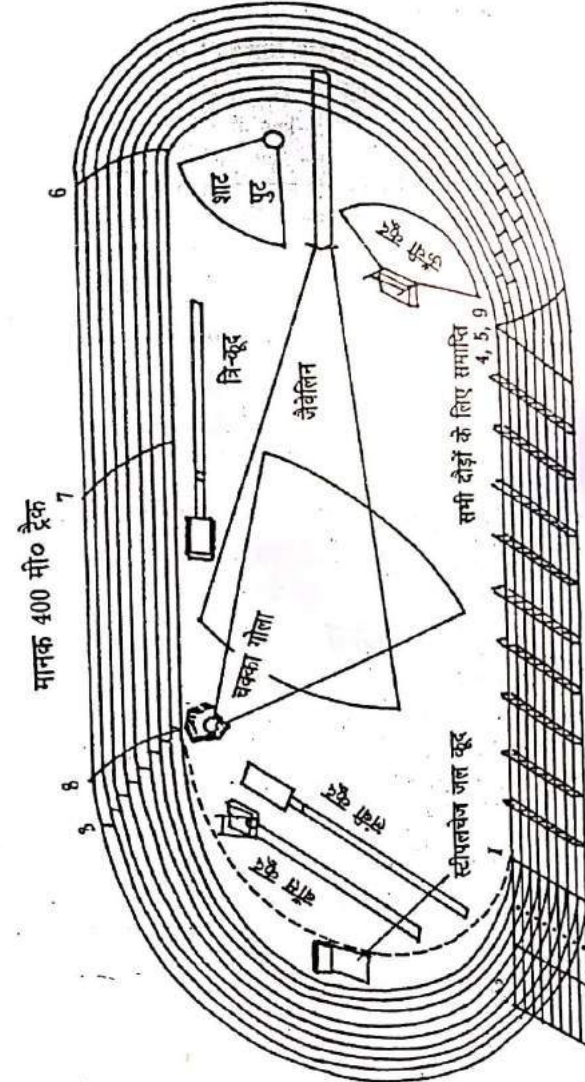
फील्ड मुकाबले। ट्रैक मुकाबलों में दौड़ों को सम्मिलित किया जाता है जबकि फील्ड मुकाबलों में कूद तथा प्रक्षेपण की क्रियाओं को। धावन-पथ का खेल सदियों से आयोजित किए जाने वाला खेल है और आज यह विश्वभर में प्रसिद्धि प्राप्त कर चुका है। हमारे देश में भी इस खेल में सम्मिलित की जाने वाली क्रियाओं की तरफ एक बढ़ी संख्या में व्यक्ति आकर्षित हुए हैं और कई अन्तर्राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं में कुशल प्रदर्शन करके पदक प्राप्त किए हैं। धावन-पथ में भारतीय एथलीट अंजु बॉबी जार्ज ने ओलिम्पिक खेलों में कुशल प्रदर्शन किया था हांलाकि वे कोई भी पदक प्राप्त करने में असफल रही, किन्तु ऐसे एथलीटों के कारण ही हमारा देश अपनी पहचान इस खेल में निर्मित कर पाने में सफल हो पाया है। इस खेल को नियंत्रित करने का कार्य आई.ए.ए.फ. नामक संस्था द्वारा किया जाता है, जो समय-समय पर इसके नियमों को संशोधित करने का कार्य करती है। कोई भी प्रतियोगिता इस संस्था द्वारा निर्मित नियमों का उल्लंघन करके आयोजित नहीं की जा सकती।

एथलेटिक्स में विभिन्न प्रकार की क्रियाओं का समावेश होता है, परन्तु इन्हें कुछ वर्गों में विभाजित किया जाता है, जिनका उल्लेख इस प्रकार है:-

1. ट्रैक इवेंट्स,
  2. फील्ड इवेंट्स, तथा संयुक्त स्पर्धाओं की प्रतियोगिताएं।
- (1) ट्रैक इवेंट्स में निम्न क्रियाओं को सम्मिलित किया जाता है :-
1. बाधा दौड़, 2. स्टीपलचेज, 3. रिले दौड़, 4. छोटी दौड़,
  5. मध्यम दूरी की दौड़, 6. लम्बी दूरी की दौड़, 7. पादचाल स्पर्धा

(Walking),

8. सड़क दौड़े,
9. क्रास कंट्री दौड़,
10. पहाड़ों पर दौड़।



\* Construction of Standard track \*

(2.) फील्ड इवेंट्स में निम्न क्रियाओं का समावेश होता है :-

(क) कूद क्रियाएँ (Jumping Events), तथा

(ख) प्रतिक्षेपण क्रियाएँ (Throwing Events)।

कूद क्रियाओं में निम्न क्रियाएँ सम्मिलित की जाती हैं :-

1. ऊँची कूद, 2. लम्बी कूद, 3. बांस कूद, 4. त्रिकूद।

1. प्रक्षेपण क्रियाओं में निम्न क्रियाओं को सम्मिलित किया जाता है :-

1. गोला प्रक्षेपण (Shot Put),
2. चक्का प्रक्षेपण (Discus Throw),
3. तार गोला प्रक्षेपण (Hammer Throw),
4. भाला प्रक्षेपण (Javelin Throw)।

संयुक्त स्पर्धाओं की प्रतियोगिताओं में जिन क्रियाओं को सम्मिलित किया जाता है, उनका उल्लेख इस प्रकार है :-

1. पुरुष (पेंटाथलन एवं डेकाथलन),
2. महिला अवर और प्रवर (हेप्टाथलन एवं डेकाथलन)

उपरोक्त सभी क्रियाओं का आयोजन एथलेटिक्स के अन्तर्गत किया जाता है। इनमें से कोई भी क्रिया अन्य क्रिया से सरल अथवा महत्वहीन नहीं होती इसलिए सभी क्रियाओं को कुशलता के साथ करने के लिए कठिन परिश्रम करना चाहिए। इसके अतिरिक्त आवश्यकता होती है एक कुशल प्रशिक्षक के मार्गदर्शन की।

1. बाधा दौड़ें *धुने की ध्योत*

इस प्रकार की दौड़ों में भी पुरुष तथा महिला, दोनों ही लिंग के एथलीट भाग लेते हैं। पुरुषों के लिए 110 मी. तथा 400 मी. की दूरी वाली दौड़ों को आयोजित किया जाता है जबकि महिलाओं के लिए इनकी दूरी 100 मी. होती है। इस प्रकार की दौड़ों में धावक को कुछ विशेष प्रकार से निर्मित बाधाओं को पार करते हुए कम से कम समय में निर्धारित दूरी को तय करना होता है। इस प्रकार की दौड़ें लेनों में आयोजित की जाती है और प्रत्येक लेन में कुल दस बाधाएँ होती हैं। जो खिलाड़ी सभी बाधाओं को भली प्रकार से पार करता हुआ सबसे कम समय में निश्चित दूरी को पार करता है, उसे विजेता घोषित कर दिया जाता है।

**सामान्य नियम**

इस प्रकार की दौड़ों की लम्बाई पुरुष धावकों के लिए 110 मीटर तथा 400 मीटर होती है जबकि महिला धावकों के लिए इनका मान 100 मीटर तथा 400 मीटर होता है। कुल दस बाधाओं को एक लेन में स्थित किया जाता है तथा यह कार्य निम्न प्रकार से किया जाना चाहिए:-

110 मीटर वाली दौड़ में प्रारम्भिक रेखा तथा पहली बाधा के बीच 13.72 मीटर की दूरी होनी चाहिए। विभिन्न बाधाओं को इस प्रकार से स्थित किया जाना चाहिए कि उनके बीच 9.14 मीटर की दूरी रहे। इसी प्रकार अंतिम बाधा तथा समापन रेखा के बीच कम से कम 14.02 मीटर की दूरी होनी चाहिए। 400 मीटर वाली दौड़ में प्रारम्भिक रेखा तथा पहली बाधा में पाई जाने वाली दूरी 45 मीटर होनी चाहिए। विभिन्न बाधाओं के मध्य 35 मीटर की दूरी होनी चाहिए जबकि अंतिम बाधा तथा समापन रेखा के बीच कम से कम 35 मीटर की दूरी होनी चाहिए।

इसी प्रकार 100 मीटर की दौड़ों में प्रारम्भिक रेखा तथा प्रथम बाधा के बीच 13 मीटर की दूरी होनी चाहिए। विभिन्न बाधाओं के मध्य में 8.5 मीटर की दूरी होनी चाहिए जबकि अंतिम बाधा तथा समापन रेखा के मध्य 10.5 मीटर की दूरी पाई जानी चाहिए। 400 मीटर की दौड़ों में प्रारम्भिक रेखा तथा प्रथम बाधा के मध्य 45 मीटर की दूरी होनी चाहिए, विभिन्न बाधाओं के मध्य कम से कम 35 मीटर की दूरी तथा अंतिम बाधा एवं समापन रेखा के मध्यम में पाई जाने वाली दूरी का माप 40 मीटर होना चाहिए।

सभी बाधाओं को ट्रैक पर इस प्रकार से स्थित किया जाना चाहिए जिससे इसका अधोभाग उस दिशा की तरफ हो जहाँ से धावक दौड़ कर आएंगे। बाधाओं को इस प्रकार से स्थित किया जाना चाहिए जिससे इसके बाँर का किनारा पथ में रहे।

**बाधा की संरचना**

लकड़ी या किसी अन्य कठोर धातु से निर्मित बाधा को प्रयोग किया जा सकता है। यह इस प्रकार से निर्मित होनी चाहिए कि इसके दो आधार तथा दो डंडे आयाताकार चौखटे को टिकाएँ रखने के लिए सहायता प्रदान करें तथा यह एक या अधिक क्रॉस बाँर के साथ जुड़े होने चाहिए। प्रत्येक आधार के अंतिम छोरों पर डंडे लगे होने चाहिए।

यह बाधाएं इतनी मजबूत होनी चाहिए कि यह उस समय तक अपने स्थान से न हिले जब तक क्रासबॉर के ऊपरी किनारे के केन्द्र में 3.6 किलोग्राम के वेग से धक्का न लगाया जाए। सभी प्रतियोगिताओं में ऐसी बाधाओं को प्रयोग किया जाना चाहिए जिनमें आवश्यकता पड़ने पर परिवर्तन किया जा सकें। अर्थात्, उनके भार तथा उनकी ऊंचाई को आवश्यकतानुसार परिवर्तित किया जा सकें।

नियमों में इस तथ्य की पुष्टि की गई है कि कितनी लम्बी दौड़ में कितनी ऊंचाई वाली बाधा को प्रयोग किया जाना चाहिए, जिसका वर्णन इस प्रकार है:-

100 मीटर की पुरुष दौड़ में 1.067 मी. ऊंची बाधा को प्रयोग किया जाना चाहिए जबकि इसी लम्बाई की बालकों की दौड़ों में 0.914 मी. ऊंची बाधा को प्रयोग किया जाना चाहिए। 400 मीटर वाली पुरुष दौड़ों में 0.914 मी. ऊंची बाधा को प्रयोग किया जाना चाहिए जबकि समान दूरी वाली ऐसी दौड़ जिसमें बालक भाग लेते हैं, उनमें बाधाओं की ऊंचाई 0.840 मी. होनी चाहिए। इसी प्रकार 110 मीटर महिला एथलीटों के लिए आयोजित की जाने वाली दौड़ों में बाधाओं की ऊंचाई 0.840 मी. होनी चाहिए जबकि समान दूरी वाली दौड़ में, जिसमें बालिकाएं भाग ले रही हों, इन बाधाओं की ऊंचाई 0.762 मी. होनी चाहिए। 400 मीटर की महिला एथलीट दौड़ में 0.762 मी. ऊंची बाधाओं को प्रयोग किया जाना चाहिए जबकि बालिकाओं के लिए समान दूरी की दौड़ों में 0.762 मी. ऊंची बाधाओं को प्रयोग करना चाहिए।

इसी प्रकार बाधाएं कम से कम 1.18 मी. चौड़ी होनी चाहिए परन्तु उनकी चौड़ाई 1.20 मीटर से अधिक नहीं होनी चाहिए। बाधा का आधार 70 से.मी. से अधिक लम्बी नहीं होना चाहिए। बाधा का वजन कम से कम 10 किलोग्राम होना चाहिए। यदि किसी कारणवश उपरोक्त वर्णित माप की बाधाओं की व्यवस्था न की जा सकें तो ऐसी स्थिति में ऐसी बाधाओं को प्रयोग किया जा सकता है जिनकी ऊंचाई 3 मिलीमीटर तक कम अथवा अधिक हों।

बाधाओं के ऊपरी बॉर कम से कम 7 से.मी. ऊंचे, 1 से.मी. मोटे होने चाहिए। इनकी अधिकतम मोटाई 2.5 से.मी. तक हो सकती है। इनके उपरी

किनारे गोलाकार होने चाहिए। बाह्यतम किनारों के साथ बॉर मजबूती के साथ जुड़ा होना चाहिए। ऊपरी बार पर किसी भी विषय रंगों की सहायता से धारियों को अंकित किया जाना चाहिए तथा इन धारियों की चौड़ाई 22.5 से.मी. से अधिक नहीं होनी चाहिए। सभी धावकों को एक-एक लेन प्रदान की जानी चाहिए तथा वह इनके बाहर नहीं जा सकते।

एक धावक को उस स्थिति में प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए अयोग्य घोषित किया जा सकता है जब निर्णोता के अनुसार उसने जानबूझकर बाधा को अपने शरीर के किसी अंग की सहायता से गिराया हों। परन्तु यदि बाधा अज्ञाने में गिर जाती है तो ऐसी स्थिति में उसे प्रतियोगिता से बाहर नहीं निकाला जा सकता तथा वह भी अन्य धावकों के समान क्रॉटिमा रिकार्ड बनाने के लिए पूर्ण रूप से स्वतंत्र होता है।

उपरोक्त वर्णित सभी नियमों को लागू करते हुए यदि बाधा दौड़ों को आयोजित किया जाए तो ही प्रतियोगिताओं को वैध माना जाएगा।

## 2. स्टीपलचेज

स्टीपलचेज दौड़ें डिस्टेंस रनिंग, बाधा दौड़ तथा वॉटर जम्प के मिश्रण से बनी होती है। ओलिम्पिक खेलों में सम्मिलित की जाने वाली स्टीपलचेज दौड़ों में केवल पुरुष धावकों को ही सम्मिलित किया जाता है। यह दो रूपों में आयोजित की जा सकती है, क्रमशः 2,000 मी. तथा 3,000 मी.। 2,000 मी. दूरी की दौड़ों में 18 बाधा कूदें तथा 5 जल बाधाएं होती हैं जबकि 3,000 मी. वाली दौड़ों में 28 बाधा कूदें तथा सात जल कूदें सम्मिलित होती हैं।

### सामान्य नियम

इस प्रकार की दौड़ों की मानक दूरी 2000 मीटर तथा 3000 मीटर होती है। 2000 मीटर वाली दौड़ों में कुल 18 बाधा उछाल तथा 5 जल उछालों का समावेश होता है। 3000 मीटर वाली दौड़ों में कुल 28 बाधा उछाल तथा 7 जल उछालों को सम्मिलित किया जाना चाहिए।

3000 मीटर दूरी वाली दौड़ में एक धावक को प्रति चक्कर में कुल पांच उछालों लगानी पड़ती है जिसमें चौथी उछाल जल उछाल होती है। विभिन्न बाधाओं को समान रूप से विभाजित किया जाना चाहिए जिससे इनके मध्य पाई जाने वाली दूरी पूरे लैप की दूरी के पांचवें हिस्से के समान हो।

3000 मीटर वाली दौड़ के आरम्भ में प्रथम चक्कर की दूरी के मध्य किसी भी प्रकार की बाधा स्थित नहीं की जानी चाहिए। महिला धावकों के लिए 0.762 मीटर ऊंची बाधा को प्रयोग किया जाना चाहिए जबकि पुरुष धावकों के लिए प्रयोग की जाने वाली बाधाओं की ऊंचाई 0.914 मीटर होनी चाहिए। इन बाधाओं की चौड़ाई न्यूनतम 3.96 मीटर होनी चाहिए। बाधाओं का ऊपरी बॉर तथा जल में स्थित की गई बाधा का उपरी बॉर वर्गाकार होना चाहिए तथा इसका माप 12.7 से.मी. होना चाहिए। किसी विषय रंगों की सहायता से बाधा के ऊपरी बॉर पर कुछ धारियों को अंकित करना चाहिए, जिनकी चौड़ाई 22.5 से.मी. से अधिक नहीं होनी चाहिए।

बाधाओं का वजन कम से कम 80 कि.ग्रा. तथा अधिकतम 100 किलोग्राम होना चाहिए। इनके आधार का माप 1.20 मीटर से 1.40 मीटर हो सकता है। बाधाओं को इस प्रकार से ट्रैक पर स्थित किया जाना चाहिए जिससे इसके ऊपरी बॉर का 30 से.मी. तक भाग ट्रैक के आन्तरिक किनारों के अन्दर वाले मैदान के क्षेत्र में स्थित रह सकें। इस प्रकार की दौड़ में पहले स्थान पर रखी जाने वाली बाधा की चौड़ाई 5 मीटर होनी चाहिए।

पुरुष धावकों के लिए जल कूद बाधा की लम्बाई 3.66 मीटर होनी चाहिए जबकि महिला धावकों के लिए यह लम्बाई 3.06 मीटर होनी चाहिए। परन्तु दोनों ही स्थितियों में 3.66 मीटर चौड़ी बाधा को प्रयोग किया जाना चाहिए।

### 3. रिले दौड़

इस प्रकार की दौड़ों में पुरुष तथा महिला धावक भाग लेते हैं। पुरुषों और महिलाओं के लिए इनकी दूरी 4 × 100 मीटर तथा महिला और पुरुषों के लिए इनकी दूरी 4 × 400 मीटर होती है। सभी टीमों में कुल चार धावक होते हैं जिनमें से प्रत्येक को एक भाग की दूरी तक दौड़ना पड़ता है। धावक के एक हाथ में छड़ होती है और उसका मुख्य उद्देश्य टेक ओवर क्षेत्र में अपने टीम के दूसरे धावक को इस छड़ को पकड़ाना होता है।

### सामान्य नियम

इस प्रकार की दौड़ में प्रत्येक अवस्था की दूरियों तथा प्रस्थान रेखा को प्रदर्शित करने के लिए ट्रैक के आर-पार रेखाओं को चिन्हित किया जाता

है, जिनकी चौड़ाई 5 से.मी. होती है। प्रत्येक टेक ओवर क्षेत्र की लम्बाई 20 मीटर होनी चाहिए तथा इसके विलकुल मध्य भाग में स्थित होगा प्रस्थान रेखा। इस क्षेत्र में अंकित की गई प्रथम मध्य रेखा का प्रथम अधिनीकृत क्षेत्र का माप 4 गुणा 400 मीटर होना चाहिए। इसी प्रकार 4 गुणा 200 मीटर का दूसरा अधिनीकृत क्षेत्र 800 मीटर दौड़ की आरम्भ रेखा के समान होना चाहिए। दूसरा तथा अंतिम अधिनीकृत क्षेत्र रेखा के अंत तथा आरम्भ में दोनों तरफ 10 मीटर की दूरी पर अंकित किया जाना चाहिए।

4 × 100 मीटर तथा 4 × 200 मीटर वाली रिले दौड़ों को लेनों में ही आयोजित किया जाना चाहिए। इन दोनों प्रकार की दौड़ों में दल के प्रारम्भिक धावक के अलावा अन्य सभी धावक अधिनीकृत क्षेत्र से 10 मीटर की अतिरिक्त दूरी से दौड़ को आरम्भ कर सकते हैं। परन्तु इसके लिए पृथक लेनों को निर्मित करना अति आवश्यक होता है। 4 गुणा 400 मीटर लम्बी दौड़ की स्थिति में टेक ओवर के स्थान पर दूसरा धावक उस स्थान से बाहर किसी भी अन्य स्थान से दौड़ को प्रारम्भ नहीं कर सकता। यह आवश्यक है कि वह इसी क्षेत्र से दौड़ को आरम्भ करें। इसी प्रकार से तीसरे तथा चौथे धावक को भी दौड़ आरम्भ करनी पड़ती है।

प्रत्येक दल का दूसरा धावक प्रथम मोड़ के निकास को सरलता के साथ पार करने के लिए अपनी लेन को छोड़ सकता है। यहां पर ट्रैक के आर-पार एक रेखा को खींचा जाना चाहिए, जो 4 से.मी. चौड़ी होनी चाहिए। इसके दोनों तरफ झंडियों को स्थित किया जाना चाहिए, जिनकी ऊंचाई डेढ़ मीटर होनी चाहिए।

नोट : ट्रैक पर भंग रेखा को प्रदर्शित करने के लिए शंकु कोन के चिन्ह को अंकित किया जा सकता है, जिनका आकार 5 से.मी. गुणा 5 से.मी. होना चाहिए तथा जिनकी ऊंचाई अधिकतम 15 से.मी. हो सकती है। यह उसी रंग से निर्मित की जानी चाहिए, जिससे भंग रेखा निर्मित की गई है।

4 × 400 मीटर की दौड़ में भाग लेने वाले तीसरे तथा चौथे धावकों के लिए यह अति आवश्यक है कि जब वह अधिकारियों के निर्देशों की प्रतीक्षा कर रहे हो तो उसी क्रम में रहें, जिसमें वह पहले थे। दल के अन्य सभी सदस्य दौड़ की पहली मंजिल की समाप्ति तक उसी स्थिति में रहने चाहिए। प्रतीक्षा कर रहे सभी धावक उस समय भी इसी क्रम में स्थित रहने

चाहिएं जब दौड़ रहा धावक समाप्ति रेखा को पार कर लें। जिस स्थान पर झंडी को परिवर्तित किया जाता है, वहां पर भी धावक अपनी स्थिति को किसी भी प्रकार से बदल नहीं सकते।

जिन रिले दौड़ों को लेन में आयोजित नहीं किया जाता, उनमें प्रतीक्षारत धावक ट्रैक पर अन्दर की स्थिति उस समय ले सकते हैं जब धावक दल के सदस्य वहां पर पहुंचते हैं। परन्तु यह कार्य इस प्रकार से किया जाना चाहिए जिससे धावकों को आगे बढ़ने में किसी भी प्रकार की कठिनाई का सामना न हों। जब रिले दौड़ को लेन में आयोजित किया जा रहा हो तो धावकों को यह अधिकार होता है कि वह अपनी लेन को टेप की सहायता से चिन्हित कर सकते हैं। यह चिन्ह अंकित करते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि इसका माप 5 से.मी. गुणा 40 से.मी. से अधिक नहीं होता। इन्हें किसी गाढ़े रंग से निर्मित किया जाना चाहिए।

यदि प्राकृतिक ट्रैक पर दौड़ को आयोजित किया जा रहा हो तो धावक अपने पैर की सहायता से खुरचकर चिन्ह को अंकित कर सकता है। इस कार्य के लिए किसी वस्तु को प्रयोग नहीं किया जा सकता। ठोस वस्तु से निर्मित बेटन अथवा डंडे का प्रयोग किया जाना चाहिए, जिसकी लम्बाई 28 से.मी. होनी चाहिए तथा जो गोलाकार होना चाहिए। इस डंडे की गोलाई की परिधि 12 से 13 से.मी. होनी चाहिए तथा इसका वजन 50 ग्राम से कम नहीं होना चाहिए।

यदि दौड़ते समय एथलीट के हाथों से बेटन छूट जाएं तो उसे तुरन्त उठा लेना चाहिए तथा ऐसा करने के लिए वह अपनी लेन से बाहर भी जा सकता है, यदि इससे किसी अन्य एथलीट को दौड़ने में कोई कठिनाई नहीं होती। ऐसी स्थिति में उसे अयोग्य घोषित नहीं किया जा सकता। रिले दौड़ों में एक धावक बेटन को दूसरे धावक को सौंपेगा। इस क्षेत्र में बेटन महत्वपूर्ण होता है नाकि यह तथ्य कि उसके शरीर का कौन सा अंग आगे तथा कौन सा पीछे था। एथलीट को बेटन अपने साथी एथलीट को सौंपने के पश्चात् तुरन्त ही अपनी लेन नहीं छोड़नी चाहिए बल्कि वहीं पर खड़े रहना चाहिए जिससे अन्य किसी धावक को कठिनाई का सामना न करना पड़े। यदि कोई धावक इसके विरुद्ध कार्य करता है तथा वह जानबूझ कर किसी अन्य धावक को कठिनाई में डालने के लिए करता है तो उसे

प्रतियोगिता के लिए अयोग्य घोषित किया जा सकता है। यदि धावक अपने साथी धावक को बेटन के अलावा किसी अन्य प्रकार की सहायता प्रदान करने का प्रयास करता है तो ऐसी स्थिति में भी उसे प्रतियोगिता से निलम्बित किया जा सकता है।

एक बार प्रतियोगिता आरम्भ हो जाने के पश्चात् रिले दल दो अतिरिक्त एथलीटों को विकल्प के रूप में उत्तरवर्ती दौरों में स्थानापन्नों के लिए प्रयोग कर सकता है। स्थानापित किए जाने वाले धावकों के नाम प्रतियोगिता में भाग लेने वाले धावकों की सूची में सम्मिलित किए जाने चाहिए। प्रत्येक दौर के प्रारम्भ होने से पूर्व ही रिले दल तथा उनके क्रम को अधिकृत को घोषित किया जाना चाहिए। प्रतियोगिता के दौरान पिछले दौर में भाग लेने वाले धावकों को स्थानापन्न के द्वारा बदला नहीं जा सकता।

#### 4. छोटी दौड़ें (Sprinting)

वह दौड़े जिनकी दूरियां 100 मी, 200 मी तथा 400 मी, होती हैं, उन्हें छोटी दौड़ों में सम्मिलित किया जाता है। इस प्रकार की दौड़ों में खिलाड़ी बैठकर दौड़ना आरम्भ करता है। इसमें धावक को तीव्रता के साथ दौड़ना होता है तथा यह कार्य मुख्यत इस तथ्य पर निर्भर करता है कि वह किस प्रकार से कदमों को उठाता है।

#### सामान्य नियम

इस प्रकार की दौड़ों को 400 मी. लम्बे ट्रैक पर आयोजित किया जाता है। इसको निर्मित करने के लिए दो समानान्तर तथा दो मुड़ी हुई रेखाओं को अंकित किया जाता है, परन्तु इन सभी रेखाओं की त्रिज्या एक-समान होती है। यदि ट्रैक घास का न हो तो एक बोर्डर निर्मित करना चाहिए जो 5 से. मी. लम्बा तथा 5 से.मी. चौड़ा होना चाहिए। सभी दूरी की दौड़ों में प्रत्येक धावक को अलग-अलग पथ प्रदान किए जाने चाहिए जिनकी चौड़ाई कम से कम 1.22 मी. तथा अधिकतम 1.25 मी. होनी चाहिए। इन पथों को रेखांकित करने के लिए 5 से.मी. चौड़ी रेखा को खींचा जाना चाहिए। दौड़ की दूरी आरम्भ रेखा के किनारे से अंतिम रेखा के किनारे तक मापी जानी चाहिए।

दौड़ : भली प्रकार से प्रारम्भ करने के पश्चात् एथलीट के लिए सही प्रकार से कदम भर कर दौड़ना भी आवश्यक होता है। कदमों की गति को

धीरे-धीरे बढ़ाया जाना चाहिए तथा इस प्रकार से शरीर के अंगों को हिलाया जाना चाहिए कि उनमें सामंजस्य स्थापित किया जा सके। दौड़ते समय एथलीट को अपने घुटनों को ऊपर की तरफ उठाना चाहिए तथा ऐसा करते हुए गति को बढ़ाते रहना चाहिए। छाती को बाहर की तरफ रखना चाहिए तथा कोहनियों को शरीर के जितना समीप हो रखने का प्रयास करना चाहिए।

**समापन:** जैसे ही धावक समापन रेखा के समीप पहुंचने लगे तो उसे अपनी गति को अधिकतम सीमा तक बढ़ा देना चाहिए। शरीर को आगे की तरफ खींचते हुए शीघ्रता के साथ दौड़ने का प्रयास करें जिससे आप समापन रेखा को सबसे पहले छू सकें।

### 5. मध्यम दूरी की दौड़

800 मी., 1500 मी. तथा 3000 मी. वाली दौड़ों को इस वर्ग में सम्मिलित किया जाता है।

**प्रारम्भ:** इन दौड़ों को तीव्रता के साथ आरम्भ करना चाहिए। दौड़ते समय धावक को अपना सिर सामान्य स्थिति में रखना चाहिए। इस प्रकार की दौड़ में धावक को खड़ी स्थिति से दौड़ना आरम्भ करना पड़ता है। धावक को प्रकार से खड़ा होना चाहिए कि उसका एक प्रारम्भ रेखा के समीप हो तथा दूसरा पीछे की तरफ। इस समय उसे शरीर के ऊपरी भाग को आगे की तरफ मोड़ना चाहिए।

**दौड़ना:** जितने लम्बे कदम धावक भरेगा, उतनी ही शीघ्रता के साथ वह दौड़ को समाप्त कर पाएगा परन्तु यह कदम इतने भी अधिक बड़े नहीं होने चाहिए कि वह शीघ्रता के साथ थक जाए। उसे कदम भरते समय अधिक जोर नहीं लगाना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से उसका प्रदर्शन प्रभावित हो सकता है। धावक को हल्के कदमों को प्रयोग करने का प्रयास करना चाहिए।

**समापन:** अंतिम 100 मी. के अन्दर धावक को अपनी गति तीव्र कर लेनी चाहिए तथा इस समय बाजूओं को फैला देना चाहिए और छाती को आगे रखकर दौड़ को समाप्त करना चाहिए।

### 6. लम्बी दूरी की दौड़

5000 मी, 10000 मी, 15000 मी, तथा 20000 मी, वाली दौड़ों को इस वर्ग में सम्मिलित किया जाता है।

**प्रारम्भ:** इस प्रकार की दौड़ को भी खड़ी स्थिति से आरम्भ किया जाता है इसलिए जिस प्रकार से मध्यम दूरी की दौड़ को आरम्भ किया जाता है, इन्हें भी उसी प्रकार से आरम्भ किया जाना चाहिए।

**दौड़:** धावक को दौड़ते समय अपनी बाजूओं तथा शरीर को ढीला रखना चाहिए जिससे उस पर अधिक तनाव न पड़े। उसे अपनी कमर सीधे रखनी चाहिए तथा तालमय रूप से कदमों को रखना चाहिए। छोटे कदमों को प्रयोग करके शक्ति को बचाया जा सकता है। यदि दौड़ते समय लयबद्धता कायम रखी जाए तो कुशलतापूर्वक क्रिया की जा सकेगी।

**समापन:** समापन रेखा के समीप आते ही गति को बढ़ा लें तथा शरीर को आगे की तरफ निकालते हुए उसे जितनी जल्दी हो सके, पार करने का प्रयास करें।

### सामान्य नियम

ऐसी प्रतियोगिताएं जिनकी लम्बाई 800 मी. से अधिक हो अथवा वह रिले दौड़े जिनकी लम्बाई 4 गुणा 400 मी. से अधिक हो, उनमें प्रारम्भिक स्थितियों को निर्धारित करने के लिए पर्ची निकाली जानी चाहिए। अन्दर की तरफ बायें हाथ की ओर से दौड़ की दिशा को निर्धारित किया जाना चाहिए तथा बायें हाथ की तरफ से ही लेन के नम्बरों को आरम्भ किया जाना चाहिए।

### ट्रैक पर बाधाएँ उत्पन्न करना

यदि कोई धावक कुछ भी ऐसी क्रिया करता है जिसके कारण अन्य धावकों को दौड़ने में किसी प्रकार की बाधा का सामना करना पड़ता है तो जो धावक ऐसी क्रिया करता है, उसे प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए अयोग्य घोषित किया जा सकता है। यदि निर्णेत्या चाहें तो वह ऐसे धावक को प्रतियोगिता से बाहर निकाल कर प्रतियोगिता को आयोजित कर सकते हैं। यदि इस प्रकार की त्रुटि को धावक आरम्भिक दौड़ की हीट में करता है तो वह उस प्रतियोगिता के पश्चात् आयोजित की जाने वाली प्रतियोगिता में भाग ले सकता है। यदि निर्णेत्या उचित समझे तो वह धावकों को दुबारा दौड़ने का आदेश दे सकता है। ऐसा मुख्यतः उस स्थिति में किया जाता है जब त्रुटि धावक की असावधानी से हुई हो।

### लेनों में आयोजित की जाने वाली दौड़ें

जिन दौड़ों को लेनों में आयोजित किया जाता है, उसमें खिलाड़ियों को निश्चित लेन प्रदान की जाती है तथा जब तक दौड़ समाप्त नहीं हो जाती,

धीरे-धीरे बढ़ाया जाना चाहिए तथा इस प्रकार से शरीर के अंगों को हिलाया जाना चाहिए कि उनमें सामंजस्य स्थापित किया जा सकें। दौड़ते समय एथलीट को अपने घुटनों को ऊपर की तरफ उठाना चाहिए तथा ऐसा करते हुए गति को बढ़ाते रहना चाहिए। छाती को बाहर की तरफ रखना चाहिए तथा कोहनियों को शरीर के जितना समीप हो रखने का प्रयास करना चाहिए।

**समापन:** जैसे ही धावक समापन रेखा के समीप पहुंचने लगे तो उसे अपनी गति को अधिकतम सीमा तक बढ़ा देना चाहिए। शरीर को आगे की तरफ खींचते हुए शीघ्रता के साथ दौड़ने का प्रयास करें जिससे आप समापन रेखा को सबसे पहले छू सकें।

#### 5. मध्यम दूरी की दौड़

800 मी., 1500 मी. तथा 3000 मी. वाली दौड़ों को इस वर्ग में सम्मिलित किया जाता है।

**प्रारम्भ:** इन दौड़ों को तीव्रता के साथ आरम्भ करना चाहिए। दौड़ते समय धावक को अपना सिर सामान्य स्थिति में रखना चाहिए। इस प्रकार की दौड़ में धावक को खड़ी स्थिति से दौड़ना आरम्भ करना पड़ता है। धावक को प्रकार से खड़ा होना चाहिए कि उसका एक प्रारम्भ रेखा के समीप हो तथा दूसरा पीछे की तरफ। इस समय उसे शरीर के ऊपरी भाग को आगे की तरफ मोड़ना चाहिए।

**दौड़ना:** जितने लम्बे कदम धावक भरेगा, उतनी ही शीघ्रता के साथ वह दौड़ को समाप्त कर पाएगा परन्तु यह कदम इनते भी अधिक बड़े नहीं होने चाहिए कि वह शीघ्रता के साथ थक जाएं। उसे कदम भरते समय अधिक जोर नहीं लगाना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से उसका प्रदर्शन प्रभावित हो सकता है। धावक को हल्के कदमों को प्रयोग करने का प्रयास करना चाहिए।

**समापन:** अंतिम 100 मी. के अन्दर धावक को अपनी गति तीव्र कर लेनी चाहिए तथा इस समय बाजूओं को फैला देना चाहिए और छाती को आगे रखकर दौड़ को समाप्त करना चाहिए।

#### 6. लम्बी दूरी की दौड़

5000 मी., 10000 मी., 15000 मी., तथा 20000 मी., वाली दौड़ों को इस वर्ग में सम्मिलित किया जाता है।

**प्रारम्भ:** इस प्रकार की दौड़ को भी खड़ी स्थिति से आरम्भ किया जाता है इसलिए जिस प्रकार से मध्यम दूरी की दौड़ को आरम्भ किया जाता है, इन्हें भी उसी प्रकार से आरम्भ किया जाना चाहिए।

**दौड़:** धावक को दौड़ते समय अपनी बाजूओं तथा शरीर को ढीला रखना चाहिए जिससे उस पर अधिक तनाव न पड़े। उसे अपनी कमर सीधी रखनी चाहिए तथा तालमय रूप से कदमों को रखना चाहिए। छोटे कदमों को प्रयोग करके शक्ति को बचाया जा सकता है। यदि दौड़ते समय लयबद्धता कायम रखी जाए तो कुशलतापूर्वक क्रिया की जा सकेगी।

**समापन:** समापन रेखा के समीप आते ही गति को बढ़ा लें तथा शरीर को आगे की तरफ निकालते हुए उसे जितनी जल्दी हो सकें, पार करने का प्रयास करें।

#### सामान्य नियम

ऐसी प्रतियोगिताएं जिनकी लम्बाई 800 मी. से अधिक हो अथवा वह रिले दौड़े जिनकी लम्बाई 4 गुणा 400 मी. से अधिक हो, उनमें प्रारम्भिक स्थितियों को निर्धारित करने के लिए पर्ची निकाली जानी चाहिए। अन्दर की तरफ बायें हाथ की ओर से दौड़ की दिशा को निर्धारित किया जाना चाहिए तथा बायें हाथ की तरफ से ही लेन के नम्बरों को आरम्भ किया जाना चाहिए।

#### ट्रैक पर बाधाएँ उत्पन्न करना

यदि कोई धावक कुछ भी ऐसी क्रिया करता है जिसके कारण अन्य धावकों को दौड़ने में किसी प्रकार की बाधा का सामना करना पड़ता है तो जो धावक ऐसी क्रिया करता है, उसे प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए अयोग्य घोषित किया जा सकता है। यदि निर्णोता चाहें तो वह ऐसे धावक को प्रतियोगिता से बाहर निकाल कर प्रतियोगिता को आयोजित कर सकते हैं। यदि इस प्रकार की त्रुटि को धावक आरम्भिक दौड़ की हीट में करता है तो वह उस प्रतियोगिता के पश्चात् आयोजित की जाने वाली प्रतियोगिता में भाग ले सकता है। यदि निर्णोता उचित समझे तो वह धावकों को दुबारा दौड़ने का आदेश दे सकता है। ऐसा मुख्यतः उस स्थिति में किया जाता है जब त्रुटि धावक की असावधानी से हुई हो।

लेनों में आयोजित की जाने वाली दौड़ें

जिन दौड़ों को लेनों में आयोजित किया जाता है, उसमें खिलाड़ियों को निश्चित लेन प्रदान की जाती है तथा जब तक दौड़ समाप्त नहीं हो जाती,

तब तक वह अपनी लेन को छोड़ कर अन्य लेन में प्रवेश नहीं कर सकता। यदि निर्णोता को यह लगे कि कोई धावक जानबूझकर अन्य धावक की लेन में प्रवेश कर गया है तो उसे प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए अयोग्य घोषित किया जा सकता है। यदि कोई धावक किसी अन्य धावक के शरीर से टकराकर अन्य धावक की लेन में प्रवेश कर जाएं परन्तु इससे उस धावक को कोई लाभ प्राप्त न हो तो उसे अयोग्य नहीं ठहराया जा सकता।

इस प्रकार निम्न स्थितियों में धावक को अयोग्य घोषित नहीं किया जाना चाहिए :-

(क) यदि लेन से बाहर दौड़ने से धावक को किसी प्रकार का कोई लाभ प्राप्त नहीं होता, अथवा

(ख) यदि लेन से बाहर दौड़ने से ना ही उसे किसी प्रकार का कोई लाभ प्राप्त होता है तथा ना ही इससे किसी अन्य धावक को दौड़ने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है।

800 मीटर लम्बी दौड़ में धावकों को चिन्हित की गई भंग रेखा तक, जो पहले मोड़ तक होती है, अपनी लेन में ही दौड़ना पड़ता है तथा इसके पश्चात् ही वह अपनी लेन को छोड़ सकते हैं। भंग रेखा एक चापीय रेखा होती है जिसकी मोटाई 5 से.मी. होती है तथा इसी प्रकार की रेखा को ट्रैक को चिन्हित करने के लिए निर्मित किया जाना चाहिए। ट्रैक के बाह्य तरफ दोनों सिरों पर झंडे लगाए जाने चाहिए जिनकी ऊंचाई 1.5 मीटर होनी चाहिए।

**नोट:** भंग रेखा को प्रदर्शित करने के लिए उन पर 5 से.मी. चौड़े कोन लगाए जाने चाहिए जिनकी ऊंचाई 15 से.मी. होनी चाहिए। यह रंग में भंग रेखा के समान ही होने चाहिए। इन्हें प्रत्येक लेन के मोड़ पर स्थित किया जाना चाहिए।

अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में लेनों का प्रयोग केवल उसी स्थिति में नहीं किया जा सकता यदि भाग लेने वाले सभी देश इस पर सहमत हो जाएं तथा इसके लिए समझौता कर लें।

यदि किसी धावक द्वारा मैदान छोड़ दिया जाए तो उसे प्रतियोगिता से बाहर समझा जाना चाहिए। धावकों अपनी सुविधा के लिए ट्रैक पर चेक मार्क्स स्थित कर सकते हैं।

आरम्भकर्ता द्वारा प्रयोग की जाने वाली बंदूक अथवा अन्य किसी अनुमोदक यंत्र की ध्वनि की सहायता से वायु वेग को मापा जाना चाहिए।

इसे 100 मीटर लम्बी दौड़ों में 10 सेकेंड के लिए, 100 मीटर बाधा दौड़ों में 13 सेकेंड के लिए तथा 110 मीटर बाधा दौड़ों में 13 सेकेंड के लिए मापा जाना चाहिए। इसी प्रकार 200 मीटर लम्बी दौड़ों में 13 सेकेंड के लिए का कार्य 10 सेकेंड में किया जाना चाहिए।

मैदानी खेल प्रतियोगिताओं में वायु गेज को पिछली वृत्त पर रखा जाना चाहिए तथा यह स्थान लेन के समीप तथा समापन रेखा से 50 मीटर की दूरी पर स्थित होना चाहिए। वायु गेज को इस प्रकार से रखा जाना चाहिए जिससे उसकी ऊंचाई 1.22 मी. हो जाएं परन्तु ट्रैक से इसकी दूरी 2 मीटर से अधिक नहीं होनी चाहिए। प्रति सेकेंड मीटर में वायु गेज को मापना चाहिए तथा इसे अगले मीटर के दसवें भाग प्रति सेकेंड में जोड़ा जाना चाहिए, इससे मापन क्रिया सरल हो जाती है। पराध्वनिक वायु गेज यंत्र को अन्तर्राष्ट्रीय स्तरीय प्रतियोगिताओं में प्रयोग किया जा सकता है। इस प्रकार की प्रतियोगिताओं में केवल उपर्युक्त प्राधिकृत संस्था द्वारा प्रमाणित वायु गेज को ही प्रयोग किया जाना चाहिए।

#### समाप्ति

जिस स्थान पर दौड़ समाप्त होगी, उस स्थान को एक 5 से.मी. चौड़ी रेखा द्वारा अंकित किया जाना चाहिए। यह रेखा सफेद रंग की होनी चाहिए। समापन रेखा तथा लेन रेखा को कटान के लिए काले रंग से भली प्रकार से चिन्हित किया जाना चाहिए जिससे फोटो फिनिश यंत्र को सीध में रखा जा सकें तथा फोटो फिनिश फिल्म को सरलता के साथ पढ़ा जा सकें। सभी धावकों को इस प्रकार से खड़ा होना चाहिए जिससे उनके शरीर के सभी हिस्से समापन रेखा के किनारे के समीप लम्बत रहे।

जैसा कि ज्ञात है कि सभी प्रकार की दौड़ों में धावकों को एक निश्चित दूरी को कम से कम समय में तय करना होता है। कई दौड़ों में समापन समय पूर्ण रूप से निर्धारित होता है। इस प्रकार की प्रतियोगिताओं के दौरान समापन समय के एक मिनट पूर्व आरम्भकर्ता बंदूक अथवा अन्य किसी उपकरण की ध्वनि की सहायता से धावकों तथा अन्य अधिकारियों को समय समाप्ति की सूचना प्रदान करेगा। मुख्य समयपाल द्वारा इस प्रकार की सूचना आरम्भकर्ता को प्रदान की जाएगी तथा दौड़ा समाप्ति का संदेश प्रदान करने के लिए वह बंदूक से फाइर करेगा। जैसे ही आरम्भकर्ता द्वारा बंदूक से फाइर किया जाएगा, न्यायाधीश द्वारा उन स्थानों को चिन्हित कर दिया जाएगा, जहां पर धावक उस समय स्थित थे, जब बंदूक दागी गई थी। इस

निशान तथा समापन रेखा के बीच में पाई जानी वाली दूरी को न्यायाधीश द्वारा मापा जाता है। यह कार्य भली प्रकार से किया जाना चाहिए जिसके लिए हर धावक के पीछे एक न्यायाधीश को नियुक्त किया जा सकता है। समय तथा फोटो फिनिश

प्रतियोगिता के दौरान समय को नोट करने के लिए दो प्रकार के उपकरणों को प्रयोग किया जा सकता है, जो हैं :-

क. हाथ घड़ी, तथा

ख. पूर्ण स्वचलित फोटो फिनिश टाइमिंग यंत्र।

### 7. पादचाल स्पर्धा (Walking)

इस क्रिया में महिला तथा पुरुष एथलीट भाग लेते हैं। इसके अन्तर्गत धावक को इस प्रकार से कदम उठाने होते हैं जिससे वह सदैव जमीन के संपर्क में रहें। जैसे ही एक पैर जमीन को छूता है, धावक को अपना दूर पैर आगे बढ़ा लेना चाहिए। इस क्रिया में एथलीट को सामान्य रूप से पैदल चलने की क्रिया प्रयोग नहीं करनी पड़ती, बल्कि तीन प्रकार की क्रियाओं को प्रयोग किया जाता है।

#### सामान्य नियम

चलन की प्रतियोगिताओं को दो प्रकार की दूरियों पर आयोजित किया जा सकता है, जो हैं-20 किलोमीटर तथा 50 किलोमीटर। इस प्रकार की प्रतियोगिताओं का आयोजन भी सड़कों पर किया जाता है और धावकों को इन्हीं पर चलकर निर्धारित की गई दूरी को कम से कम समय में पूरा करना होता है। जो धावक ऐसा कर पाता है, उसे प्रतियोगिता का विजेता घोषित कर दिया जाता है।

#### विधि

एथलीट को किस प्रकार से चलना चाहिए, यह नियमों द्वारा स्पष्ट किया गया है। नियमों के अनुसार, एथलीट को ऐसे चलना चाहिए जिससे उसके पैरों की ऐड्रियाँ निरन्तर रूप से सड़क या जमीन को छूती रहें और किसी भी समय पैरों की ऐड्रियों को बिना सड़क पर लगाए धावक नहीं चल सकता। धावक अपना पिछला पैर उस समय तक जमीन पर ही रखेगा जब तक उसका आगे वाला पैर जमीन को छू न ले। थोड़े समय के लिए धावक अपनी टांग को सीधा कर सकता है परन्तु उस समय भी उसे अपने पैरों को जमीन पर रखना चाहिए। इस प्रकार की दौड़ को करने के लिए धावक 13 मिलीमीटर तक के मोटे तलवें वाले जूतों को प्रयोग कर सकते हैं।

इस प्रकार की स्पर्धा में एथलीट इस प्रकार से कदमों को हिलाता है कि वह जमीन के साथ अटूट रूप से सम्बन्धित हो जाते हैं। इस क्रिया को करते हुए जब दर्शकगण एथलीट को देखते हैं तो उन्हें ऐसा प्रतीत होता है कि उनके कदम जमीन के साथ सम्बन्धित हो गए हैं। चालक को अपना एक पैर जमीन पर लगने से पहले ही दूसरा पैर हवा में उठा लेना चाहिए। प्रारम्भ

दौड़ प्रारम्भ करने का संकेत आरम्भक द्वारा बंदूक दाग कर किया जाएगा। यदि प्रतियोगिता में भाग लेने वाले एथलीटों की संख्या अधिक हो तो ऐसी स्थिति में दौड़ के आरम्भ होने की सूचना उन्हें पांच मिनट पहले प्रदान की जानी चाहिए।

#### चेतावनी तथा अयोग्यता

यदि चलते समय किसी एथलीट के पैरों का सम्बन्ध जमीन से टूट जाता है अथवा वह अपने घुटनों को मोड़ लेता है तो ऐसी स्थिति में उसे चेतावनी प्रदान करना आवश्यक हो जाता है। यदि चेतावनी देने के पश्चात् भी वह त्रुटिपूर्ण क्रिया करना बंद नहीं करता तो उसे प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए अयोग्य घोषित किया जा सकता है।

यदि किसी एथलीट को तीन अलग-अलग न्यायाधीशों द्वारा त्रुटिपूर्ण क्रिया के लिए चेतावनी प्राप्त हो जाती है तो ऐसी स्थिति में उसे प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए अयोग्य घोषित किया जा सकता है।

अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित की जाने वाली सभी प्रतियोगिताओं में प्रत्येक राष्ट्र से सम्बन्ध रखने वाले केवल एक ही न्यायाधीश को नियुक्त किया जा सकता है। दो या उससे अधिक समान राष्ट्रीयता वाले न्यायाधीशों को नियुक्त नहीं किया जा सकता।

यदि किसी भी कारणवश प्रतियोगिता के दौरान एथलीट को यह जानकारी प्रदान न की जा सके कि वह अयोग्य घोषित कर दिया गया है तो ऐसी स्थिति में यह जानकारी उसे प्रतियोगिता समाप्ति के पश्चात् अवश्य प्रदान की जानी चाहिए।

चेतावनी देने के लिए एक सफेद निशान को प्रयोग किया जाना चाहिए। इस चिन्ह के दोनों तरफ अतिक्रमण के प्रतीक स्थित हों। प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए अयोग्य घोषित किए गए एथलीट को संकेत देने के लिए लाल रंग के निशान को प्रयोग किया जाना चाहिए। यदि किसी एथलीट को अयोग्य घोषित कर दिया जाए तो उसे तुरन्त दौड़ से बाहर निकल आना

चाहिए। प्रतियोगिताओं में चेतावनी बोर्ड को प्रयोग किया जाना चाहिए जिसकी सहायता से एथलीट को इस तथ्य की जानकारी प्राप्त हो सकें कि उन्हें कुल कितनी चेतावनियां प्रदान की जा चुकी है। यह कार्य मुख्य न्यायाधीश को करना चाहिए।

#### विभिन्न सुविधाओं की व्यवस्था

इस प्रकार की दौड़ों के आरम्भ तथा समापन के दौरान एथलीटों को जल तथा अन्य उचित प्रकार की सुविधाएं प्रदान की जानी चाहिए। यदि आवश्यक हो तो स्पर्धा के दौरान कुल 10 किलोमीटर में हर दो से तीन किलोमीटर की दूरी पर जल पान केन्द्र तथा पसीना पोंछने जैसी सुविधाओं की व्यवस्था अवश्य की जानी चाहिए।

यदि दौड़ की दूरी 10 किलोमीटर से अधिक हो तो प्रत्येक 5 मीटर की दूरी पर जल पान केन्द्र को निर्मित किया जाना चाहिए। यही प्रयत्न करना चाहिए कि जल पान केन्द्र उचित दूरी पर स्थित हों। यह तथ्य मौसम को ध्यान में रखते हुए निर्धारित करना चाहिए। यदि अधिकारियों द्वारा आयोजित किए गए जल-पान केन्द्र के अलावा धावक किसी अन्य स्थान से जल ग्रहण करता है तो उसे अयोग्य घोषित किया जा सकता है।

#### 8. क्रास कंट्री दौड़ें

इस प्रकार की दौड़ों को खुले स्थानों पर आयोजित किया जाता है। मुख्यतः इन्हें ऐसे स्थान पर आयोजित किया जाना चाहिए, जहां पर बाधाएं अथवा सामान्य व्यक्तियों का आवागमन कम संख्या में हों। पथ को भली प्रकार से चिन्हित करना अति आवश्यक होता है तथा इस कार्य के लिए झंडियों अथवा अन्य संकेतकों को प्रयोग किया जा सकता है।

#### सामान्य नियम

इस प्रकार की प्रतियोगिताओं का आयोजन विषम परिस्थितियों में किया जाता है क्योंकि विभिन्न राष्ट्रों की जलवायु तथा मौसम में विभिन्नताएं होती हैं तथा यही कारण है कि अभी तक इस क्रिया के लिए कड़े नियमों का निर्माण नहीं हो पाया है।

इस प्रकार की प्रतियोगिताओं का आयोजन सर्दियों में किया जाना चाहिए। इस प्रतियोगिता को खुले स्थानों तथा घास के मैदानों पर आयोजित किया जाना चाहिए। मार्ग आवश्यक चौड़ाई वाली होना चाहिए जिस पर सभी प्रकार की सुविधाओं की व्यवस्था की जा सकें। जो भी मार्ग प्रयोग किया जाए, उसे भली प्रकार से चिन्हित किया जाना चाहिए। दौड़ की

घोषणा करने से पूर्व ही मार्ग को मापा जाना चाहिए। मार्गों को भली प्रकार से चिन्हित करने का कार्य प्रोत्साहक समिति द्वारा किया जाना चाहिए तथा यही समिति विभिन्न प्रकार के अधिकारियों को नियुक्ति करेगी।

नोट: स्थानीय परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए प्रतियोगिताओं में मार्ग को निर्मित किया जाना चाहिए। यह नियम अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित की जाने वाली प्रतियोगिताओं पर लागू नहीं होगा।

इस प्रकार की दौड़ों की दूरी पुरुषों के लिए 12 कि.मी., लघु दौड़ की दूरी 4 कि.मी. तथा अवर पुरुषों के लिए 8 कि.मी. होनी चाहिए। महिलाओं के लिए यह दौड़ 8 कि.मी. लम्बी होनी चाहिए तथा लघु दौड़ों के लिए इनकी लम्बाई 4 कि.मी. होनी चाहिए। अवर महिलाओं के लिए यह लम्बाई 6 कि.मी. होनी चाहिए। सभी स्तर की प्रतियोगिताओं में इन दूरियों का ध्यान रखना चाहिए।

#### प्रारम्भ

दौड़ को आरम्भ करने का संकेत आरम्भक द्वारा बंदूक दाग कर प्रदान किया जाना चाहिए। यदि प्रतियोगिता में भाग लेने वाले एथलीटों की संख्या अधिक हो तो उन्हें दौड़ प्रारम्भ होने की सूचना पांच मिनट पूर्व ही प्रदान की जानी चाहिए।

#### सुविधाओं की व्यवस्था

वातावरण के अनुसार जल पान केन्द्रों का निर्माण किया जाना चाहिए। केवल यहीं नहीं, ऐसे केन्द्रों को भी निर्मित किया जा सकता है जहां पर धावक पसीना पोंछ सकें। इस प्रकार के केन्द्र दो या तीन कि.मी. की दूरी पर निर्मित किए जाने चाहिए।

#### ब. फील्ड इवेंट्स (Field Events)

फील्ड इवेंट्स को मुख्यतः कूद क्रियाएं तथा प्रक्षेपण क्रियाओं में विभाजित किया जाता है। कूद क्रियाओं में चार इवेंट्स होते हैं:-

1. लम्बी कूद; 2. ऊंची कूद; 3. त्रिकूद; तथा 4. बांस कूद
- प्रक्षेपण क्रियाओं में भी चार इवेंट्स होते हैं:-

1. गोला फेंक; 2. चक्का फेंक; 3. तार गोला फेंक; तथा 4. भाला फेंक।

#### (क) कूद क्रियाएँ (Jumping Events)

1. ऊंची कूद (High Jump)

इसे पुरुष तथा महिला, दोनों लिंग के एथलीटों के लिए आयोजित किया जाता है। इस प्रकार की क्रिया में केवल लम्बे कद वाले एथलीट ही सफलता प्राप्त कर सकते हैं क्योंकि इसमें उन्हें एक निश्चित ऊंचाई वाले क्रॉस बार के ऊपर से टापना पड़ता है तथा इसके लिए वह निश्चित दूरी से दौड़ कर आते हैं।

### सामान्य नियम

बॉर की आरम्भिक ऊंचाई की घोषण करने का कार्य न्यायाधीश द्वारा प्रतियोगिता के आरम्भ होने से पूर्व किया जाना चाहिए। इसके पश्चात् उसे प्रत्येक दौर में बॉर की ऊंचाई की घोषण करनी पड़ती है। ऐसा उस समय तक किया जाना चाहिए जब तक एक विजेता का चयन न हो जाए।

### अभ्यास प्रयत्न

न्यायाधीश द्वारा पहले घोषित की गई किसी भी ऊंचाई से एथलीट कूद सकता है। यदि वह लगातार तीन बार असफल रहता है तो उसे प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए अयोग्य घोषित किया जा सकता है। प्रदर्शन करने के पश्चात् वह खिलाड़ी जिसके मुकाबले में कोई भी अन्य एथलीट नहीं शेष नहीं रह जाता, उसे विजेता घोषित कर दिया जाता है।

प्रत्येक दौर की समाप्ति के पश्चात् ऊंची कूद में बॉर की ऊंचाई को 2 से.मी. तक बढ़ाना चाहिए तथा बांस कूद में इसे 5 से.मी. तक बढ़ाया जा सकता है। प्रतियोगिता को जीतने के पश्चात् बॉर की ऊंचाई तय करने के लिए एथलीट को सम्बन्धित न्यायाधीश से परामर्श करना पड़ता है।

**नोट:** संयुक्त रूप से आयोजित की जाने वाली प्रतियोगिताओं पर यह नियम लागू नहीं होता।

### 2. लम्बी कूद (Long Jump)

इस क्रिया में भी दोनों लिंग के एथलीट भाग ले सकते हैं। इसमें एथलीट को किसी बॉर को पार नहीं करना होता बल्कि जितनी अधिक हो सकें, उतनी लम्बी दूरी तक कूदना होता है। जो एथलीट सबसे अधिक दूरी तक कूद पाता है, उसे ही विजेता घोषित किया जाता है।

### सामान्य नियम

#### रन-वे

इस क्षेत्र की अधिकतम लम्बाई 40 मीटर होनी चाहिए तथा यह 1.25 मीटर चौड़ा होना चाहिए परन्तु इसका माप 1.22 मीटर से कम नहीं होना

चाहिए। इसे सफेद रंग की रेखा द्वारा अंकित किया जाना चाहिए, जिसकी चौड़ाई 5 से.मी. होती है। यदि आवश्यक हो तो इस क्षेत्र की लम्बाई को 45 मीटर किया जा सकता है। रन-वे की पार्श्विक ढाल के लिए अधिकतम छूट अनुपात में होनी चाहिए तथा दौड़ की दिशा में सम्पूर्ण ढाल 1:1000 की

### प्रतियोगिता

निम्न परिस्थितियों में प्रतियोगिता को असफल घोषित किया जा सकता है:-

1. यदि एथलीट उछाल रेखा को बिना उछले पार कर जाएं,
2. यदि वह उछाल पट्ट के किसी भी पार्श्व भाग में कूद जाता है,
3. यदि लैंड करते समय वह लैंडिंग क्षेत्र के बाहर टेक ऑफ के समीप वाली जमीन को स्पर्श कर लें,
4. यदि छलांग मारने के लिए पश्चात् वह टेक ऑफ रेखा की तरफ मुड़ जाएं, तथा
5. यदि कूदते समय वह किसी प्रकार की कलाबाजी दिखाने का प्रयास करें।

### 3. बांस कूद (Pole Vaulting)

इस क्रिया में कूदने के लिए एथलीट एक लम्बे बांस के डंडे को प्रयोग करता है। वह बांस को पकड़ते हुए दौड़ता है तथा एक निश्चित ऊंचाई पर स्थित किए गए बार को पार करने का प्रयास करता है।

**बांस को पकड़ना :** एथलीट को डंडा बहुत ही मजबूती के साथ पकड़ना चाहिए। उसे यह इस प्रकार से करना चाहिए जिससे पोल का सिरा उसकी छाती के समीप हो तथा उसका शेष भाग कूद गड्ढे की तरफ हों। दाहिने हाथ की सहायता से पोल को पकड़ना चाहिए तथा इस समय उसे अपना बायां हाथ नीचे ही रखना चाहिए। उसे पोल को इस प्रकार से पकड़ना चाहिए, जैसे हाथों में कलम पकड़ी हों। इस समय उसे अपनी कोहनी को 90 डिग्री के कोण पर मोड़ना चाहिए।

### सामान्य नियम

#### प्रतियोगिता

एक एथलीट क्रॉसबार को अवतरण क्षेत्र की तरफ ही खिसका सकता है। यदि वह क्रॉसबार में परिवर्तन करना चाहता है तो उपर्युक्त अधिकारी की

अनुमति प्राप्त करना आवश्यक होता है। यदि वह ऐसा नहीं कर पाता तो उसके प्रारम्भ समय को शुरू माना जाएगा।

निम्न परिस्थितियों में एक एथलीट को असफल घोषित किया जाना चाहिए:-

1. यदि उसके कूदने के पश्चात् बॉर अपने स्थान से गिर जाएं,
2. यदि कूदने से पूर्व ही वह अपने शरीर के किसी हिस्से से जमीन को स्पर्श ले,
3. यदि हवा में कूदते समय वह अपने हाथ को पोल के ऊपर ले जाएं,
4. यदि कूदते समय उसके शरीर के स्पर्श से बॉर गिरने लगे तथा वह अपने हाथ या शरीर के किसी अंग की सहायता से उसे रोकने का प्रयास करें।

#### 4. त्रिकूद (Triple Jump)

इस प्रकार की क्रिया में केवल पुरुष एथलीट ही भाग लेते हैं। इसमें एथलीट को उछाल, कदम तथा कूद, तीनों क्रियाओं को करना पड़ता है।

उछाल - सम्पूर्ण दूरी का एक भाग पूरा करने के लिए एथलीटों को उछाल की क्रिया प्रयोग करनी पड़ती है। इसे करते समय एथलीट को गिन कर कदम उठाने चाहिए तथा टेक ऑफ बोर्ड को भली प्रकार से प्रयोग करना चाहिए। जिस पैर का प्रयोग एथलीट उछाल लेने के लिए करें, उसी को आगे करके उछलना चाहिए।

कदम : इस क्रिया के अन्तर्गत एथलीट उस पैर को हवा में उठाता है, जिससे उसने उछाल ली थी तथा इस समय वह अपने दूसरे पैर की सहायता से आगे की तरफ कूद लगाने का प्रयास करता है।

कूद : जिस पैर से टेक ऑफ लेता है, उसी की सहायता से वह क्रमिक रूप से कूद लगाता है।

इस प्रकार इन तीनों कौशलों का पूर्ण ज्ञान एथलीट को होना चाहिए जिसके लिए निरन्तर अभ्यास की आवश्यकत होती है।

#### सामान्य नियम

यह क्रिया कई तरह से लम्बी कूद के समान होती है तथा यही कारण है कि दोनों को समान नियमों के अनुसार आयोजित किया जाता है परन्तु इनके नियमों में कुछ अन्तर पाया जाता है, जिनका उल्लेख इस प्रकार है :-  
प्रतियोगिता

इस क्रिया में एक छलांग, एक कदम तथा एक छलांग का समावेश होता है। एथलीट को इस प्रकार से छलांग मारनी चाहिए जिससे वह उसी तरह से भूमि पर लैंड करे, जिस प्रकार से उसने छलांग मारनी आरम्भ की थी। दूसरा कदम उसे इस प्रकार से भरना चाहिए जिससे वह दूसरे पग की भूमि को स्पर्श कर सकें जिससे वह आसानी के साथ छलांग लगा सकें। एथलीट द्वारा किए गए प्रयास को उस समय असफल नहीं माना जाना चाहिए जब वह छलांग लगाते समय दूसरे पैर की सहायता से जमीन को स्पर्श कर लेता है।

#### टेक-आफ बोर्ड

अवतरण क्षेत्र तथा टेक आफ बोर्ड में कम से कम 21 मीटर की दूरी होनी चाहिए। अंतराष्ट्रीय स्तर की पुरुष वर्ग की प्रतियोगिताओं के दौरान टेक आफ तथा अवतरण क्षेत्र में 13 मीटर की दूरी होनी चाहिए जबकि महिला वर्ग के लिए यह अन्तर 11 मीटर होनी चाहिए। अन्य प्रकार की प्रतियोगिताओं में इस तथ्य का निर्धारण प्रतियोगिता के स्तर को ध्यान में रखकर किया जाना चाहिए।

टेक आफ क्षेत्र की चौड़ाई कम से कम 1.22 मी. होनी चाहिए जिससे एथलीट के पैरों को एक जैसी स्थिरता प्राप्त हो पाती है। टेक ऑफ बोर्ड तथा अवतरण क्षेत्र के बीच इतना स्थान अवश्य होना चाहिए जिसमें एथलीट सरलता के साथ कदम भर सकें तथा छलांग लगा सकें।

#### ख. प्रक्षेपण क्रियाएँ (Throwing Events)

##### सामान्य नियम

##### गोला फेंक (Shot Put) वृत्त

लोहे, स्टील अथवा अन्य किसी वस्तु की पट्टी को प्रयोग करके इस वृत्त का निर्माण किया जा सकता है। इस वृत्त का बाह्य भाग समतल होना चाहिए। कन्क्रीट, एसफाल्ट अथवा किसी अन्य मजबूत पदार्थ की सहायता से इसके आंतरिक भाग को निर्मित किया जा सकता है। इससे इस क्षेत्र पर क्रिया करना सरल हो जाता है। वृत्त को इस प्रकार से निर्मित किया जाना चाहिए कि इसके ऊपरी किनारे 1.4 से.मी. गहरे होने चाहिए। यह गहराई 2.6 से.मी. से अधिक नहीं होनी चाहिए। केवल इसी प्रकार से निर्मित वृत्त को प्रतियोगिता के दौरान प्रयोग किया जा सकता है।

गोला फेंक (Shot Put) तथा भाला प्रक्षेपण (Javelin Throw) अथवा

तार गोला प्रक्षेपण (Hammer Throw) की प्रतियोगिताओं के दौरान प्रयोग किए जाने वाले वृत्त का आंतरिक व्यास 2.135 मीटर होना चाहिए तथा चक्का प्रक्षेपण (Discus Throw) क्रिया में इसका माप 2.50 मीटर होना चाहिए। इस वृत्त की परिधि की मोटाई 6 मिली.मी. तक होनी चाहिए तथा इसे सफेद रंग से पुता होना चाहिए। हैमर थ्रो के लिए डिस्कस वृत्त को भी प्रयोग किया जा सकता है, परन्तु ऐसा करते समय वृत्त का व्यास 2.135 तक कर देना चाहिए।

वृत्त के दोनों तरफ धातु के घेरे के ऊपर से एक सफेद रेखा को खींचा जाना चाहिए, जिसकी चौड़ाई 5 से.मी. होनी चाहिए तथा इस रेखा को वृत्त से 75 से.मी. की दूरी पर अंकित किया जाना चाहिए। इसे निर्मित करने के लिए लकड़ी अथवा किसी अन्य उपयुक्त पदार्थ को प्रयोग किया जा सकता है। वास्तव में यह रेखा प्रक्षेपण वृत्त के मध्य बिन्दु का सैद्धान्तिक विस्तार होती है। वृत्त के साथ किसी भी प्रकार से छेड़-छाड़ करने की अनुमति किसी एथलीट को नहीं होती।

भाला प्रक्षेपण के लिए रन-वे का माप Javelin throw

भाला प्रक्षेपण की प्रतियोगिता में प्रयोग किए जाने वाले रन-वे का माप 30 मीटर होना चाहिए तथा यह 36.5 मी. से अधिक नहीं होना चाहिए। इसे दो समानान्तर रूप से खींची गई रेखाओं से चिह्नित किया जाना चाहिए, जिनकी चौड़ाई 5 से.मी. होनी चाहिए तथा इनमें कम से कम 4 मीटर की दूरी पाई जानी चाहिए। एथलीट को भाला एक वृत्ताकार चाप के पीछे खड़े होकर फेंकना पड़ेगा, जिसका अर्धव्यास 8 मी. होना चाहिए। इस चाप की मोटाई 7 से.मी. होनी चाहिए तथा यह लकड़ी या अन्य किसी उपयुक्त धातु से निर्मित होना चाहिए। इसका रंग सफेद होना चाहिए। यह धातु जमीन के समतल होनी चाहिए। दो रेखाओं को चाप के दोनों किनारों से खींचा जाना चाहिए जो इस प्रकार से अंकित की जानी चाहिए जिससे उन समानान्तर रेखाओं पर समकोण निर्मित हो, जो रन-वे को चिह्नित करने के लिए खींची गई थी। इन रेखाओं की लम्बाई 7.5 से.मी. तथा चौड़ाई 7 से.मी. होनी चाहिए। रन-वे के पार्श्वीय ढलान का अनुपात 1: 100 से अधिक नहीं होना चाहिए तथा दौड़ की दिशा में सम्पूर्ण ढाल 1: 1000 अनुपात में ही होना चाहिए।

लैंडिंग क्षेत्र

राख, घास तथा अन्य किसी उपयुक्त पदार्थ की सहायता से लैंडिंग क्षेत्र को निर्मित किया जाना चाहिए जिससे इस तथ्य का पता लगाया जा सके कि पहले भाला, चक्का, गोला तथा हैमर किस स्थान पर गिरे जिससे एथलीट को अंक प्रदान किए जा सकें। प्रक्षेपण की दिशा में लैंडिंग क्षेत्र में कुल उद्योमुखी ढाल का अनुपात 1: 1000 से अधिक नहीं होना चाहिए। सभी प्रकार की प्रक्षेपण क्रियाओं के लिए लैंडिंग क्षेत्र को 5 से.मी. चौड़ी रेखा से निर्मित किया जाना चाहिए तथा यह कार्य इस प्रकार से किया जाना चाहिए जिससे वह 40 डिग्री के कोण का निर्माण करें। इसके लिए सफेद रंग की रेखाओं को अंकित किया जाना चाहिए। यह रेखाएं इस प्रकार से रेखांकित की जानी चाहिए कि यदि इन्हें बढ़ाया जाए तो वृत्त के मध्य भाग से होकर गुजरे। यह नियम भाला प्रक्षेपण की क्रिया पर लागू नहीं होता।

नोट : इस क्षेत्र पर रेखाओं की सहायता से 40 डिग्री के कोण को निर्मित करने के लिए यह आवश्यक है कि वृत्त के केन्द्र से क्षेत्र के दोनों कोनों का अन्तर कम से कम 20 मीटर हों जिससे वृत्त के मध्य तथा आगे की तरफ हर एक मीटर पर 68.4 से.मी. की दूरी बनी रहे। भाला प्रक्षेपण की क्रिया के लिए लैंडिंग क्षेत्र को 29 डिग्री कोण पर रेखांकित किया जाना चाहिए। इसके लिए 5 से.मी. चौड़ी रेखाओं को खींचा जाना चाहिए, जिनका रंग सफेद होना चाहिए। यह इस प्रकार से अंकित की जानी चाहिए कि यदि इन्हें बढ़ाया जाए तो यह उन रेखाओं के साथ समकोण निर्मित करें जिनका निर्माण चाप के सिरों के दोनों ओर रन-वे क्षेत्र को चिह्नित करने के लिए किया गया था।

प्रयोग किए जाने वाले उपकरणों का माप

अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित की जाने वाले सभी प्रतियोगिताओं के दौरान केवल ऐसे उपकरणों को ही प्रयोग किया जाना चाहिए जो आई.ए. ए.एफ. द्वारा मान्य हों। इस प्रकार के सभी उपकरणों की व्यवस्था प्रबंध समिति द्वारा की जानी चाहिए। समिति द्वारा प्रदान किए गए किसी भी अन्य उपकरण को प्रयोग करने की अनुमति एथलीट को नहीं होती। किसी भी अधिकारी अथवा एथलीट को उपकरणों में परिवर्तन करने का अधिकार

नहीं होता, विशेषकर प्रतियोगिता आरम्भ होने के पश्चात्।

### अभ्यास परीक्षण

वृत्त के अन्दर रहकर एथलीट को गोला, चक्का तथा हैमर फेंकना पड़ता है। भाले को फेंकने के लिए एथलीट रन-वे को प्रयोग करता है। वृत्त के अन्दर एथलीट स्थिर अवस्था में होकर क्षेपण क्रिया करता है। गोला फेंकने की क्रिया के दौरान एथलीट लोह पट्टी को स्पर्श कर सकता है अथवा वह स्टाप बोर्ड के किसी भी आन्तरिक भाग को छू सकता है।

एथलीट के प्रयास को कुछ विशेष परिस्थितियों में त्रुटिपूर्ण माना जा सकता है, जिनका उल्लेख इस प्रकार है :-

1. यदि वह नियमानुसार गोले अथवा भाले को नहीं फेंकता,
2. यदि वृत्त के अन्दर आने के पश्चात् वह वृत्त के बाहर की जमीन को अपने शरीर के किसी अंग से स्पर्श कर लें,
3. यदि फेंकने की क्रिया के दौरान वह स्टॉप बोर्ड को स्पर्श कर लें,
4. यदि भाला फेंकते समय वह रन-वे चिन्हित करने वाली रेखाओं को या उसके बाहर की जमीन को अपने शरीर के किसी अंग की सहायता से छू ले।

यदि अभ्यास परीक्षण के दौरान उपरोक्त नियमों का उल्लंघन हुआ है तो एथलीट को यह अधिकार होता है कि वह अभ्यास परीक्षण को भंग कर सकें। ऐसा करने के लिए उसे उपकरण को जमीन पर रख देना चाहिए तथा वृत्त से बाहर आ जाना चाहिए। ऐसा करने के पश्चात् वह पुनः क्रिया का अभ्यास उस समय तक नहीं कर सकता जब तक वृत्त से वह पूरी तरह बाहर न निकल जाएं।

प्रक्षेपण क्रिया को वैध केवल उसी स्थिति में माना जाएगा यदि गोला, चक्का, हैमर तथा भाले की नोक अवतरण क्षेत्र के भीतरी किनारों के बिलकुल अन्दर गिरती हैं। कोई भी एथलीट उस समय तक वृत्त नहीं छोड़ सकता, जब तक उपकरण भूमि को भली प्रकार से छू न ले। वृत्त को छोड़ने से पहले उसे पूर्ण रूप से उन रेखाओं के पीछे ही रहना चाहिए, जिन्हें वृत्त अंकित करने के लिए खींचा गया था।

भाला फेंकने की क्रिया में रन-वे को छोड़ते समय एथलीट को उस क्षेत्र के बाहर की भूमि पर पहला सम्पर्क इस प्रकार से करना चाहिए कि उसके

पैर समानांतर रेखाओं के लम्बवत् चाप की रेखाओं के पीछे पड़े। फेंकने की क्रिया को करने के पश्चात् उपकरण को पुनः प्रारम्भ रेखा तक लाना चाहिए। किसी भी एथलीट को उपकरणों को वृत्त या रन-वे पर पुनः फेंकने की अनुमति नहीं होती। भाला फेंक क्रिया के दौरान दूरी को मापते समय के मध्य में पाई जाने वाली दूरी को मापा जाना चाहिए।

### व्यक्तिगत सुरक्षा

कोई भी एथलीट किसी ऐसे उपकरण को प्रयोग नहीं कर सकता जिससे उसे उपकरण को आसानी के साथ फेंकने में सहायता प्राप्त हो सकें। उदाहरण के लिए, वह अपने हाथ की दो अंगुलियों को टेप की सहायता से जोड़ नहीं सकता। टेप केवल उसी स्थिति में प्रयोग की जा सकती है यदि वह प्रतियोगिता के दौरान घायल हो गया हों।

हैमर थ्रो में भाग लेने वाले एथलीट केवल अपने हाथ की एक अंगुली पर टेप को लगा सकते हैं परन्तु इसकी जानकारी प्रतियोगिता आरम्भ होने से पूर्व मुख्य न्यायाधीश को प्रदान करनी अति आवश्यक होती है। प्रतियोगिता के दौरान कोई भी एथलीट दस्तानों को प्रयोग नहीं कर सकता। हैमर थ्रो के दौरान दस्तानों को प्रयोग करने की अनुमति एथलीट को होती है। इसमें भी केवल ऐसे दस्तानों को प्रयोग किया जा सकता है जिसके आगे तथा पीछे वाले भाग चिकने हों तथा सभी अंगुलियों के सिरे खुले हों परन्तु इससे अंगूठा ढका जा सकता है।

एथलीट अपने हाथों पर अनुकूल पदार्थों को प्रयोग कर सकते हैं जिससे वह उपकरण को मजबूती के साथ पकड़ सकें। उन्हें कमर पर चमड़े अथवा किसी अन्य पदार्थ से निर्मित पेटो पहनने की अनुमति होती है जिससे रोड़ की हड्डी को सुरक्षित रख सकें। गोला प्रक्षेपण की क्रिया में एथलीटों को अपनी कलाई पर पट्टी बांधने की अनुमति होती है।

### मापन क्रिया

सभी प्रक्षेपण क्रियाओं में क्षेपण की निकटम दूरी को 0.01 मीटर के बिन्दु से मापा जाना चाहिए। जैसे ही एथलीट उपकरण को फेंकता है, उसकी दूरी को भली प्रकार से तुरन्त ही मापा जाना चाहिए। यह कार्य इस प्रकार से किया जाना चाहिए :-

1. भाला फेंक क्रिया में इस दूरी को उस स्थान से मापा जाना चाहिए जहां पर भाले से पहला निशान बना हों तथा यहां से उस स्थान तक की दूरी को मापा जाना चाहिए जहां पर चाप के भीतरी किनारे पर निर्मित वृत्त के मध्य भाग के समीप रेखा निर्मित की गई हो।

2. अन्य प्रक्षेपण क्रियाओं के दौरान इस मापन कार्य को उस स्थान से आरम्भ करना चाहिए जहां पर उपकरण पहली बार भूमि को स्पर्श करता है तथा यहां से वृत्त की परिधि के भीतर तक की दूरी पर निर्मित वृत्त के केन्द्र तक की दूरी को मापना चाहिए।

#### प्रदर्शन दर्शाना

सभी एथलीटों के कुशल प्रदर्शन को दर्शाने के लिए सैक्टर रेखाओं को अंकित किया जाना चाहिए तथा उन्हें चिन्हित करने के लिए विशिष्ट निशान अथवा झंडों को प्रयोग करना चाहिए।

#### बैडमिन्टन (Badminton)

बैडमिन्टन का खेल खेलने में बहुत-ही सरल तथा आसान है। बहुत ही कम समय में कोई भी इसके आधारभूत कौशलों को सीख सकता है। इसमें खिलाड़ी को रैकेट की सहायता से शटल को इस प्रकार से हिट करना होता है कि वह नेट को पार करके विपक्षी खिलाड़ी के पाले में पहुंच जाए। शटल इस प्रकार से निर्मित की जाती है कि वह थोड़ी सी ताकत के साथ हिट करने पर हवा में उछल जाए। निरन्तर अभ्यास के साथ कोई भी एक कुशल खिलाड़ी बन सकता है।

#### सामान्य नियम

##### बैडमिन्टन कोर्ट का माप

बैडमिन्टन का खेल एकल तथा युगल, दोनों रूपों में खेला जा सकता है और इन दोनों प्रकार के खेलों के लिए कोर्ट का माप अलग-अलग होता है। कोर्ट का आकार आयाताकार होना चाहिए। एकल खेलों के लिए कोर्ट की लम्बाई 13.40 मी. तथा चौड़ाई 17 मी. होनी चाहिए जबकि युगल खेलों के लिए यह 13.40 मी. लम्बा तथा 6.10 मी. चौड़ा होना चाहिए। कोर्ट को निर्मित करने के लिए सफेद तथा लाल रंग की रेखाओं को रेखांकित किया जाना चाहिए। इन रेखाओं की चौड़ाई 4 से.मी. होनी चाहिए। जाल के दोनों तरफ 6.5 इंच की रेखाओं को खींचा जाना चाहिए। साइड

रेखा के समानान्तर एक रेखा को खींचा जाना चाहिए जो कोर्ट को दो बराबर भागों में विभक्त कर सके। कोर्ट के दोनों भागों को अलग-अलग नाम दिया जाता है, क्रमशः बायां सर्विस कोर्ट तथा दायं सर्विस कोर्ट। बैडमिन्टन कोर्ट का आकार 2.6 इंच जबकि साइड गैलेरी का आकार 1.6 इंच होना चाहिए।

जाल को निर्मित करने के लिए गहरे रंग का धागा प्रयोग किया जा सकता है। जाल की मोटाई 15 मि.मी. से अधिक परन्तु 20 मि.मी. से कम होनी चाहिए। यह पोस्ट से पोस्ट तक भली प्रकार से बांधा जाना चाहिए। इसकी गहराई 76 से.मी. होनी चाहिए। फर्श से जाल का ऊपरी भाग 152 से.मी. की ऊंचाई पर स्थित होना चाहिए जबकि पोस्ट 155 से.मी. ऊंचाई पर होने चाहिए। जाल के अंतिम भाग तथा पोस्ट के बीच में किसी भी प्रकार का कोई रिक्त स्थान नहीं होना चाहिए। यदि आवश्यकता हो तो जाल की सम्पूर्ण गहराई को अंतिम भाग से बांधा जा सकता है।

#### पोस्ट

जाल को सीधा रखने के लिए मैदान पर दो पोल गाढ़े जाने चाहिए। इन पोस्ट की ऊंचाई मैदान से कम से कम 159 से.मी. होनी चाहिए। नेट का कढ़ा रखने के लिए वह भली प्रकार से स्थिर होने चाहिए। यह साइड बाउंडरी रेखा के क्षेत्र में स्थित किए जाने चाहिए।

#### खेल की अवधि

प्रायः खेल निरन्तर चलता रहता है परन्तु कुछ देशों में इसके मध्य अधि कतम पांच मिनट का अन्तराल प्रदान किया जाता है।

#### उच्चत सर्विस

पहले कौन-सा खिलाड़ी शटल को सर्व करेगा इसका निर्णय करने के लिए रैकेट को स्पिन देकर रफ अथवा स्मूथ बोला जाता है और जो खिलाड़ी सही बोलता है, उसी को साइड चुनने का अधिकार सबसे पहले दिया जाएगा। सर्विस को उसी समय किया जाना चाहिए जब उसे प्राप्त करने वाला खिलाड़ी तैयार हों।

#### साइड का चुनाव करना

यदि खिलाड़ी के अंक सम हो तो वह दाहिने तरफ के कोर्ट से सर्विस करेगा और यदि उसके अंक विषम हो तो वह अपन बाएं कोर्ट से सर्व

करेगा।

युगल प्रतियोगिताओं में सर्व करने की विधि जटिल होती है। इसके अन्तर्गत यदि सर्विंर करने वाला खिलाड़ी पहले अंक अर्जित करता है तो वह अपने बाएं कोर्ट से विपक्षी टीम के बाएं कोर्ट में शटल फेंकेगा और वह खिलाड़ी जिसने पहले सर्विस नहीं ली थी अब वह सर्विस को प्राप्त करने वाला बन जाएगा।

#### त्रुटियाँ

यदि कोई खिलाड़ी नियमों का उल्लंघन करके खेलता है तो उसे प्रतियोगिता से बाहर भी किया जा सकता है।

यदि शटल को सर्व करते समय खिलाड़ी का हाथ उसके कंधे से ऊपर हो तो इसे गलत माना जाता है। यदि शटल को सर्व करते समय सर्वर के पैर सर्विस कोर्ट में न हो तो इसे भी त्रुटि माना जाता है। यदि शटल को उस समय पर हिट किया जाए जब वह विपक्षी खिलाड़ी के पाले में हो। यदि जब शटल खेल में हो तो खिलाड़ी जाले को या उससे संबंधित किसी भी उपकरण को छूने का प्रयास करें। यदि सर्व करते समय सर्वर का पैर भूमि से उठ जाए।

#### लैट

लैट उस स्थिति में प्रदान किया जाता है जब सर्विस के दौरान शटल नेट को स्पर्श करती हुई उसे पार करती है। ऐसी स्थिति में रैली तथा उससे प्राप्त होने वाले अंक को गिना नहीं जाता। ऐसे समय में खिलाड़ी को पुनः शटल को सर्व करने का अवसर प्रदान किया जाता है। लैट के लिए खिलाड़ियों को किसी भी प्रकार की अपील नहीं करनी पड़ती।

यदि सर्विस करने वाला गलत कोर्ट में खड़ा होकर शटल सर्व करता है, उस स्थिति में भी एकल प्रतियोगिताओं में लैट प्रदान किया जाता है। युगल खेलों में भी लैट के नियम यही रहते हैं।

#### वेशभूषा

बैडमिंटन खिलाड़ियों के वस्त्रों में मुख्यतः जर्सी, जुराबें, तथा रबर सोल के जूते सम्मिलित होते हैं। महिलाओं के लिए प्रयोग की जाने वाली वेशभूषा में स्कर्ट, जुराबें, जर्सी तथा जूतों को सम्मिलित किया जाता है। साइड परिवर्तित करना

प्रत्येक गेम के पश्चात् खिलाड़ियों के लिए साइड परिवर्तित करना आवश्यक होता है। पाले उस स्थिति में भी बदले जाते हैं जब 15 अंकों के लेता है और 21 अंकों के खेल में 11 अंक बना लेता है।

केवल वही टीम या साइड अंक प्राप्त कर सकती है जो शटल को सर्व कर रही हों। पुरुषों का 21 तथा 15 अंकों का होता है जबकि महिलाओं का एक खेल 11 अंकों का होता है। मैच का निर्णय लेने के लिए कम से कम तीन गेमों अवश्य खेले जाती है। प्रयोग किए जाने वाले उपकरण

#### रैकेट

यह लकड़ी अथवा स्टील से निर्मित हो सकता है। प्रायः इसका भार 4 से 5 औंस होता है।

#### शटल

एक शटल में कुल 14 या 16 पंख होने चाहिए। शटल का भार 4.75 से 5.50 ग्राम से अधिक नहीं होना चाहिए।

#### अधिकारी

इस खेल को सही प्रकार से संचालित करने के लिए केवल अम्पायर को ही नियुक्त करना आवश्यक होता है परन्तु यदि वह चाहे तो अपनी सहायता के लिए सर्विस जज तथा लाइनमैन को नियुक्त कर सकता है।

#### खेल की अवधि

खेल आम तौर पर लगातार चलता है हालांकि कुछ खेल संघ दूसरे और तीसरे गेम के बीच विश्राम का समय देते हैं। भारत में यह समय पांच मिनट का होता है।

#### बास्केटबॉल (Basketball)

बास्केटबॉल एक टीम खेल होता है जिसे सर्वप्रथम अमेरिका में खेला गया था। आज यह एक बहुत-ही लोकप्रिय खेल के रूप में अपनी पहचान बना चुका है और इससे संबंधित नियमों को निर्मित करने का कार्य बास्केटबॉल फेडरेशन द्वारा किया गया। बास्केटबॉल का खेल दो टीमों द्वारा खेला जाता है, जिनमें पांच-पांच खिलाड़ी होते हैं। प्रत्येक खिलाड़ी का

उद्देश्य गेंद को इस प्रकार से फेंकना होता है कि वह विपक्षी खिलाड़ी के क्षेत्र में स्थित बास्केट में जाकर गिरे। गेंद को कोर्ट पर किसी भी दिशा में फेंका तथा ड्रिबल किया जा सकता है। मुख्यतः यह एक इंडोर खेल होता है परन्तु इसे खुले मैदानों पर भी आयोजित किया जा सकता है। यह दोनों लिंग के खिलाड़ियों द्वारा खेला जा सकता है।

#### सामान्य नियम

##### खेल की अवधि

मैच को बीस-बीस मिनट के दो हाफ अथवा सत्र में खेला जाता है और दोनों हाफ के बीच में मध्यांतर होता है, जिसमें खिलाड़ी दस मिनट तक विश्राम करते हैं। आवश्यकता होने पर विश्राम अर्थात् मध्यांतर के समय को 15 मिनट तक भी बढ़ाया जा सकता है। किसी टूर्नामेंट अथवा प्रतियोगिता में इस संबंध में पहले से नियम निर्धारित कर लिया जाता है और फिर हर मैच में मध्यांतर का समय समान ही होता है। किसी एक मैच के लिए इसमें कोई परिवर्तन नहीं किया जाता है। यदि बीस-बीस मिनट के दो सामान्य हाफ के खेल के बाद मैच के विजेता का फ़ैसला न हो तो अर्थात् दोनों ही टीमों के समान अंक हों तो खेल पांच-पांच मिनट के अतिरिक्त सत्रों में चलता रहता है। पहले हाफ में टीमों टॉस करके बास्केट का फ़ैसला करती हैं और उसके बाद निरंतर पाले बदले जाते हैं। यदि खेल समाप्ति के समय और या फिर पहला हाफ खत्म होने के संकेत के साथ ही कोई टीम फाउल कर देती है तो उसके लिए अतिरिक्त समय देने का प्रावधान है ताकि फाउल करने वाली टीम को कोई फायदा न हो और फाउल झेलने वाली टीम को उसका पूरा मुआवजा मिल सके।

##### खेल का प्रारंभ

खेल शुरू करवाने के लिए रेफरी दोनों टीमों के कप्तानों के बीच टॉस करवाता है। टास में जीतने वाली टीम ही यह फ़ैसला करती है कि उसे किस पाले में खेलना है हालांकि मैच के मध्यांतर के बाद दोनों ही टीमों के पाले बदल जाते हैं, लेकिन मैच के शुरू में अपनी पसंद का पाला चुनने का अधिकार टास जीतने वाले कप्तान को दिया जाता है। अतिरिक्त अवधि के सत्रों में भी टीमों अपने पाले आपस में बदल लेती हैं।

टास के बाद पाले का निर्धारण होने पर रेफरी दोनों टीमों के पांच-पांच खिलाड़ियों की मौजूदगी में गेंद को केन्द्रीय वृत्त से ऊपर की ओर उछाल

देता है और इसके साथ ही खेल शुरू हो जाता है। रेफरी द्वारा इस तरह से खेल उछालने को जंप बाल कहा जाता है। दूसरे हाफ और अतिरिक्त समय के बारे में एक और नियम का पालन किया जाता है। खेल शुरू होने के समय दोनों टीमों के पांच-पांच खिलाड़ियों का मैदान में उपस्थित होना आवश्यक होता है और यदि खेल शुरू होने के समय तक केवल एक ही टीम मैदान में पहुंची हो तो दूसरी टीम के आगमन का 15 मिनट तक इंतजार किया जाता है और उसके बाद दूसरी टीम को अनुपस्थित मानकर कोर्ट में मौजूद टीम को ही मैच का विजेता घोषित कर दिया जाता है।

##### गोल और उसका महत्व

जब गेंद बास्केट में ऊपर से जा कर रुक या निकल जाए तब गोल बन जाता है रेखा के क्षेत्र के अन्दर से किए गए गोल के दो अंक तथा फ्री श्रोट द्वारा किए गए गोल का एक अंक होता है।

बिन्दु रेखा से परे फील्ड लगाने के लिए प्रयत्न करने के तीन अंक दिए जाएंगे। गोल की गिनती उस टीम के पक्ष में होगी जो उस बास्केट पर आक्रमण करती है जिस में गेंद फेंकी गई है।

गेंद डैड होगी अगर वह अचानक ही नीचे से चली जाती है। यदि कोई खिलाड़ी गेंद को जानबूझ कर नीचे से डालता है तो यह नियमों का उल्लंघन होगा इसके लिए विरोधी टीम द्वारा क्षेत्र की साइड रेखा से गेंद को खले में डाला जाएगा।

##### आक्रमण के समय बाधा उत्पन्न करना

जिस समय गेंद बास्केट के समतल के ऊपर से नीचे की ओर आती है तो कोई खिलाड़ी अपने सीमित क्षेत्र में न तो गेंद को छू सकता है और न ही वह इसे पकड़ सकता है चाहे वह गोल बनाने की कोशिश क्यों न कर रहा हो।

##### प्रतिरक्षा के समय गेंद में बाधा

जब विरोधी खिलाड़ी गोल करने के लिए गेंद फेंकता है तथा सारी गेंद बास्केट के घेरे की सतह से ऊपर हो, उस समय जैसे ही गेंद नीचे आना शुरू करे, प्रतिरक्षा खिलाड़ी उसको छूने की बिल्कुल कोशिश न करे। उल्लंघन होने पर गेंद डैड हो जाएगी। यदि फ्री श्रोट के समय उल्लंघन हो

तो फेंकने वाले के पक्ष में एक अंक, यदि गोल की चेष्टा के समय हो तो फेंकने वाले के पक्ष में एक अंक और यदि गोल की चेष्टा के समय हो तो दो अंक जोड़ दिए जाते हैं।

### गोल के पश्चात् गेंद खेल में

गोल बनाने के उपरान्त खिलाड़ी 5 सैकण्ड के अन्दर-अन्दर गेंद कोर्ट के अन्त की परिधि के किसी बिन्दु से गेंद खेल के लिए फेंकेगा। वह अपनी टीम के अन्य खिलाड़ी को भी दे सकता है। परिधि से बाहर से पहले खिलाड़ी के पास गेंद आते ही समय की गिनती आरम्भ हो जाएगी।

### खेल का निर्णय

खेल में अधिक नम्बर बनाने वाली टीम से खेलों का निर्णय होगा।

### खेल का अधिकार छीनना

1. अगर रेफरी द्वारा आदेश मिलने के बाद कोई भी टीम खेलने से मना कर दे तो उसको खेल से बाहर कर दिया जाएगा।
2. अगर खेलते समय मैदान में टीम के दो से कम खिलाड़ी रह जाएं तो खेल खत्म होगा और वह टीम खेल हार जाएगी।
3. जिस टीम के पक्ष में खेल छीना जाता है अगर उस टीम के अंक ज्यादा है तो समाप्ति के समय का फलांकन स्थिर माना जाएगा, लेकिन अगर टीम के अंक कम है तो उसके पक्ष में 2-0 का फलांकन किया जाएगा।

### समान-फलांकन तथा अतिरिक्त समय

अगर दूसरे अर्द्धक के खत्म होने पर दोनों पक्षों का फलांकन एक जैसा हो तो खेल के लिए पांच मिनट का और समय या पांच-पांच मिनट की अवधि और दी जाएगी जितनी बराबर नम्बरों को मग्न करने के लिए जरूरी हो। पहली अतिरिक्त कालावधि से पहले टीम बास्केट के लिए सिक्का उछालेंगे और हर एक कालावधि के शुरु में बास्केट बदली जाएगी। हर अतिरिक्त कालावधि में दो मिनट के अंतर की अनुमति होगी। हर अतिरिक्त कालावधि के शुरु में गेंद केन्द्र गोल से उछाल गेंद द्वारा शुरु की जाएगी।

### खेल की समाप्ति

टाइम कीपर की संकेत सीटी के द्वारा ही खेल खत्म होने की सूचना दी जाएगी। अगर अर्द्धक अतिरिक्त समय के खत्म होने के समय टाइम

कीपर की संकेत सीटी के साथ-साथ या उससे पहले कोई भी उल्लंघन हो तो दण्ड स्वरूप मुक्त क्षेपण या क्षेपणों के लिए समय दिया जाएगा। खेल के खत्म होने से अगर सैकण्ड भर पहले भी क्षेपण किया गया हो और गोल हो जाता है तो यह गोल टीम के हक में माना जाएगा। अगर गेंद घेरे से टकराती है, विवर्तन करती है और बास्केट में जाती है तो भी गोल माना जाएगा, परन्तु गेंद के घेरे के अन्दर आने के बाद यदि टीम का कोई खिलाड़ी गेंद को छूता है तो यह फाउल माना जाएगा। अगर बचाने वाली टीम का खिलाड़ी ऐसा करता है तो गोल माना जाएगा और अगर खेलने वाली टीम का खिलाड़ी ऐसा करता है तो गेंद डैड समझी जाएगी और अगर गोल हो जाता है तो वह माना नहीं जाएगा। यह सब नियम तभी लागू होते हैं जब यह निश्चित हो जाए कि क्षेपण सफल नहीं हुआ।

खेल खत्म होने का समय यदि संदेहास्पद है तो निर्णोता उसी समय निर्णायक से सलाह करके बताएगा कि ठीक समय क्या है और बाकी कितना समय बचा है खेलने के लिए। अतिरिक्त जानकारी के लिए वह तकनीकी आयुक्त, टाइम कीपर और फलांकनकर्ता से भी सलाह ले सकता है, परन्तु अन्तिम फैसला रेफरी का ही होगा। वह फलांकन शीट पर बनाए गए नम्बरों की संख्या लिखेगा और टाइम कीपर की संकेत सीटी के बाद खेल शुरु कराएगा। अगर इसके बाद भी कुछ आपत्ति उठाई जाती है तो रेफरी आयुक्त अधिकारियों को सूचित करेगा।

### क्रिकेट (Cricket)

क्रिकेट एक बल्ले और गेंद का दलीय खेल है जिसकी शुरुआत दक्षिणी इंग्लैंड में हुई थी। इसका सबसे प्राचीन निश्चित संदर्भ 1598 में मिलता है, और अब यह 100 से अधिक देशों में खेला जाता है। क्रिकेट के कई रूप हैं; इसका उच्चतम स्तर टेस्ट क्रिकेट है, जिसमें वर्तमान प्रमुख राष्ट्रीय टीमें इंडिया (भारत), ऑस्ट्रेलिया, पाकिस्तान, न्यूजीलैंड, श्रीलंका, इंग्लैंड, दक्षिणी अफ्रीका, वेस्टइंडीज व बांग्लादेश है।

### सामान्य नियम

क्रिकेट का खेल आज लोकप्रियता की ऊंचाईयों को छू चुका है। वर्तमान समय में शायद ही ऐसा कोई देश होगा जिसमें यह खेल नहीं खेला जाता। आज इसे केवल राष्ट्रीय स्तर पर ही आयोजित नहीं किया जाता बल्कि कई अन्तराष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है। किसी भी

प्रयोग किए जाने वाले स्टम्प का आकार समान होना चाहिए तथा इनका माप ऐसा होना चाहिए जिससे गेंद इनके बीच में से निकल न सकें। भूमि से इनकी ऊंचाई 28 इंच होनी चाहिए तथा ऊपर से यह गुम्बदाकार होना चाहिए। इनका व्यास कम से कम 1.3/8 इंच होना चाहिए परन्तु यह डेढ़ इंच से अधिक नहीं होना चाहिए।

स्टम्प पर जो गिल्लियां प्रयोग की जाती हैं, उनका आकार आधे इंच से अधिक नहीं होना चाहिए। इनकी लम्बाई 4.5/16 इंच होनी चाहिए। बैरल 2.1/8 इंच से लम्बा नहीं होना चाहिए तथा लम्बी स्पिगेंट 1.3/8 इंच लम्बी होनी चाहिए जबकि .13/16 इंच लम्बी को छोटी स्पिगेंट के रूप में प्रयोग किया जाना चाहिए। यदि निर्णायक को यह लगे कि तेज हवा या प्रतिकूल परिस्थितियों के कारण गिल्लियों को प्रयोग न करना ही उचित होगा तो वह उन्हें स्टम्प से हटाने का आदेश भी दे सकते हैं परन्तु उन्हें उसी समय लगाया जाना चाहिए जब परिस्थितियां अनुकूल हो जाएं अथवा उनमें कुछ सुधार हो जाएं।

अवर खिलाड़ियों के लिए प्रयोग की जाने वाले विकेटों की चौड़ाई 8 इंच से अधिक नहीं होनी चाहिए। वह खिलाड़ी जिनकी आयु 9 वर्ष से कम है, उनके लिए खेल का आयोजन 18 गज के माप वाली पिच पर किया जाना चाहिए। 11 वर्ष से कम आयु के खिलाड़ियों के लिए मैच 20 गज वाली पिच पर आयोजित किया जाना चाहिए जबकि वह खिलाड़ी जिनकी आयु 13 वर्ष से कम है, उनके लिए प्रतियोगिता के दौरान 21 गज माप वाली पिच को प्रयोग किया जाना चाहिए।

इसी प्रकार अवर खिलाड़ियों के लिए आयोजित किए जाने वाली मैच में ऐसे स्टम्प को प्रयोग किया जाना चाहिए, जिनका व्यास 1.1/4 इंच हो। उनमें प्रयोग की जाने वाली गिल्लियों की लम्बाई 3.13/16 इंच होनी चाहिए तथा बैरल की लम्बाई 1.13/16 इंच होनी चाहिए। 1.1/4 इंच माप वाली लम्बी स्पिगेंट प्रयोग की जानी चाहिए तथा छोटी स्पिगेंट का माप .03/4 इंच होना चाहिए।

### फुटबॉल (Football)

फुटबॉल मैदान में खेले जाने वाला एक दलीय खेल है जिसमें प्रत्येक दल में ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ी होते हैं। इस खेल के लिए एक खिलाड़ी में

विभिन्न प्रकार के गुणों का समावेश होना चाहिए जिनमें से मुख्य हैं दक्षता, दम, विकट परिस्थितियों का दृढ़तापूर्वक मुकाबला करने की क्षमता आदि। केवल वही खिलाड़ी फुटबॉल का एक उत्तम खिलाड़ी बन सकता है जिसमें यह सभी गुण विद्यमान हों। प्रायः सभी खेलों की भांति फुटबॉल के कुछ मूल या आधारभूत सिद्धान्त होते हैं जिन्हें सीखे बिना कोई भी खिलाड़ी फुटबॉल का कुशल खिलाड़ी नहीं बन सकता।

### सामान्य नियम

#### खेल का मैदान

फुटबॉल के मैदान का अधिकतम नाप 11,075 मीटर तथा न्यूनतम 10,064 मीटर होना चाहिए। इस माप के मैदान का प्रयोग सभी राष्ट्रीय संगठनों के द्वारा किया जाता है। गोल खंभे व क्रॉस बार की मोटाई के बराबर गोल रेखा की मोटाई होनी चाहिए। 5.5 मीटर की सकमोण रेखाएं गोल रेखा के किनारे से गोल क्षेत्र को मापने के लिए मापी जाती हैं। इसी प्रकार पैनल्टी क्षेत्र को मापने के लिए 16.5 मीटर की सकमोण रेखाएं गोल पोस्ट के किनारे से मापी जाती हैं।

यदि किसी भी कारण से मैच के दौरान क्रॉस बार टूट या गिर जाता है तो मैच को उसी समय रोक देना चाहिए और तब तक मैच को पुनः आरम्भ नहीं किया जाना चाहिए जब तक क्रॉस बार को लगा न दिया जाए। कई बार मैचों में यह देखा जाता है कि मैदान पर क्रॉस बार के स्थान पर रस्सियों का प्रयोग किया जाता है, जो बिल्कुल गलत है। किसी भी कोमत पर रस्सियों को क्रॉस बार के स्थान पर प्रयोग नहीं करना चाहिए। क्रॉस बार तथा गोल पोस्ट केवल अन्तर्राष्ट्रीय फुटबॉल एसोसिएशन द्वारा प्रमाणित धातु से ही निर्मित होना चाहिए। गोल पोस्ट आकार में आयताकार, गोल या अर्द्धगोलाकार हो सकता है। इसी प्रकार क्रॉस बार भी इनमें से किसी भी आकार का हो सकता है।

#### टीम में सम्मिलित खिलाड़ियों की संख्या

मैच में दो टीमों में भाग लेती हैं और दोनों ही टीमों को सम्मिलित किए जाने वाले खिलाड़ियों की संख्या ग्यारह होती है। टीम मैच के दौरान दो खिलाड़ियों को स्थानान्तरित कर सकती है। अन्य मैचों में दोनों टीमों को पाँच खिलाड़ियों को बदलने का अधिकार दिया जाता है। यदि दोनों टीमों इस

बात पर सहमत होती हैं तो उन्हें मैच आरम्भ होने से पहले रेफरी को इस बात की पूर्ण जानकारी दे देनी चाहिए, अन्यथा वह सहमति को मान्यता प्रदान नहीं करेगा।

यदि कोई टीम किसी खिलाड़ी को स्थानान्तरित करना चाहती है तो पहले जिस खिलाड़ी को स्थानान्तरित किया जा रहा है वह मैदान से बाहर जाएगा और उससे पहले नया खिलाड़ी मैदान में प्रवेश नहीं कर सकता। जैसे ही स्थानान्तरित खिलाड़ी मैदान से बाहर चला जाएगा, रेफरी एक संकेत की सहायता से नए खिलाड़ी को मैदान में प्रवेश करने की अनुमति देगा और केवल उसी समय नया खिलाड़ी मैदान में आना चाहिए अन्यथा सब्स्टीट्यूशन वैधिक नहीं माना जा सकता।

टीम में सम्मिलित किए जाने वाले खिलाड़ियों के सन्दर्भ में अंतर्राष्ट्रीय बोर्ड के अपने कुछ नियम हैं जिनका विवरण इस प्रकार है-

राष्ट्रीय एसोसिएशन को टीम में सम्मिलित किए जाने वाले खिलाड़ियों की संख्या को निर्धारित करने का पूरा-पूरा अधिकार होगा। यदि किसी भी कारण से खेल के आरम्भ होने से पहले किसी खिलाड़ी को टीम से बाहर निकाला जाता है तो उसके स्थान पर केवल उसी खिलाड़ी को मैदान में स्थानान्तरित किया जाना चाहिए जिसको पहले से ही उसके स्थान पर निधरित किया गया हो। एक बार जिस खिलाड़ी को मैदान से हटा दिया गया है, वह पुनः टीम में सम्मिलित नहीं किया जा सकता। सब्स्टीट्यूट की पूर्ण जानकारी रेफरी को होनी चाहिए। जब तक मैच रूका हुआ है केवल तभी तक नया खिलाड़ी मैदान में प्रवेश कर सकता है। एक बार मैदान में आने के पश्चात् सब्स्टीट्यूट खिलाड़ी भी टीम का ही एक सदस्य बन जाता है और इसलिए वह भी अन्य खिलाड़ियों की भाँति नियम के उल्लंघन के लिए दंड का हकदार होगा।

#### खेल की अवधि

खेल 90 मिनट तक खेला जाता है जो दो पारियों, अर्थात् 45 मिनट में वर्गीकृत होता है। यदि दोनों टीमों राजी हों तो इस अवधि को कम भी किया जा सकता है।

दोनों पारियों के बीच में खिलाड़ियों को पांच मिनट का विश्राम अवश्य दिया जाना चाहिए।

#### खेल को आरम्भ करना

खेल का आरम्भ टॉस करके किया जाता है। उस टीम को मैदान का हाफ चुनने का हक होता है जो टॉस जीतती है। जब तक रेफरी खेल को आरम्भ करने का संकेत न दे तब तक खेल को आरम्भ नहीं करना चाहिए। जैसे ही रेफरी द्वारा खेल को शुरू करने का संकेत प्राप्त हो, टॉस जीतने वाली टीम का एक खिलाड़ी प्लेस किक की सहायता से गेंद को विरोधी टीम के क्षेत्र में डालेगा। प्लेस किक के समय एक खिलाड़ी के अलावा कोई भी अन्य खिलाड़ी वहाँ मौजूद नहीं होना चाहिए। जब तक बॉल किसी अन्य खिलाड़ी द्वारा छू नहीं जाती, तब तक प्लेस किक करने वाला खिलाड़ी गेंद को छू नहीं सकता। प्लेस किक का ही प्रयोग मध्यान्तर के पश्चात् वाले भाग को आरम्भ करने के लिए किया जाता है। इस समय खेल को आरम्भ करने का हक उस टीम को दिया जाएगा जिसने पहले किक नहीं की थी।

केवल गेंद या बॉल ही वह वस्तु होती है जिसका प्रयोग फुटबॉल के खेल में किया जाता है। मैच में प्रयोग की जाने वाली गेंद गोलाकार होनी चाहिए जो चमड़े या किसी अन्य प्रमाणित सामग्री से निर्मित होनी चाहिए। गेंद वजन में 14 से 16 औंस ही होनी चाहिए। मैच को उसी समय रोक देना चाहिए जब किसी भी कारण से गेंद की हवा निकल गई है। नई गेंद को मैदान में लेकर आने के पश्चात् ही खेल को आरम्भ करना चाहिए और गेंद को उसी स्थान पर रखना चाहिए जहाँ पर मैच या खेल को रोकें था।

#### हैंडबॉल (Handball)

हैंडबॉल एक टीम खेल है जिसमें प्रत्येक सात खिलाड़ियों की दो टीमों एक गेंद को पारित करने के लिए एक दूसरे के गोल की ओर हैंडबाल फेंकते हैं। हैंडबाल का खेल एक बहुत-ही रोमांचकारी खेल होता है जिसे इंडोर तथा आउटडोर दोनों प्रकार से खेला जा सकता है। जर्मनी को इस खेल का जन्म स्थल माना जाता है। भारतवर्ष में यह खेल सन् 1971 में आरम्भ किया गया। यह इतनी तीव्रता से यहाँ पर लोकप्रिय हुआ कि सभी आयुवर्ग के व्यक्तियों ने इसमें हिस्सा लेना आरम्भ कर दिया। कुछ ही समय में भारतीय खिलाड़ियों ने कई राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं

में भाग लेना आरम्भ कर दिया और थोड़े ही समय में इंडियन हैंडबॉल फेडरेशन को गठित किया गया। आज इसी फेडरेशन द्वारा विभिन्न प्रतियोगिताओं को राष्ट्रीय तथा अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर आयोजित किया जाता है।

### सामान्य नियम

#### हैंडबॉल कोर्ट का माप

हैंडबॉल का कोर्ट आयाताकार होना चाहिए। यह 40 मी. लम्बा तथा 20 मी. चौड़ा होना चाहिए। कोर्ट को एक रेखा की सहायता से दो बराबर भागों में विभक्त किया जाना चाहिए। यह रेखा कोर्ट के बिलकुल मध्य में अंकित की जानी चाहिए। यह रेखा सेन्टर या मध्य रेखा के नाम से जानी जाती है।

#### गोल पोस्ट

गोल रेखाओं के मध्य में गोल पोस्ट को स्थित करना अति आवश्यक होता है। गोल में अपराइट पोस्ट सम्मिलित होते हैं, जो 2 मी. लम्बे होने चाहिए। प्लेइंग क्षेत्र के किनारों से इन पोस्ट को समान दूरी पर स्थित करना चाहिए। इन दोनों के बीच कम से कम 3 मी. की दूरी

अवश्य होनी चाहिए और यह 2 मी. ऊंचे होने चाहिए। ज़मीन से यह भली प्रकार से जोड़े जाने चाहिए और क्षैतिज क्रॉसबार की सहायता से भली प्रकार से जुड़े होने चाहिए। गोल पोस्ट तथा क्रॉस बार का आकार वर्गाकार होना चाहिए। वह लकड़ी से निर्मित होने चाहिए। इस पदार्थ की लम्बाई तथा चौड़ाई 8 मी. होनी चाहिए। सभी तरफ से यह भली प्रकार से रंगे जाने चाहिए। गोल में एक जाल इस प्रकार से स्थित किया जाना चाहिए कि यदि उसमें तेजी से गेंद को फेंका जाए तो वह गोल से अलग न हो पाए।

#### गोल क्षेत्र

गोल से 3 मी. की दूरी पर एक रेखा अंकित की जानी चाहिए, जिसकी लम्बाई 3 मी. होनी चाहिए। यह रेखा गोल रेखा के समानान्तर निर्मित की जानी चाहिए। एक चतुर्धातकृत गोले की सहायता से इस रेखा के अंतिम भागों को मिलाया जाना चाहिए। चतुर्धातकृत गोले को इस प्रकार से निर्मित किया जाना चाहिए कि यदि उसे गोल पोस्ट के पिछले वाले अंदर के किनारे से मापा जाए तो इसकी त्रिज्या 6 मी. हो। गोल रेखा के मध्य से 4 मी. की दूरी पर एक रेखा को खींचा जाना चाहिए।

इस रेखा की लम्बाई 15 से.मी. होनी चाहिए। गोल से 9 मी. की दूरी पर

एक टूटी हुई रेखा को निर्मित किया जाना चाहिए, जो गोल रेखा के समानान्तर खींची जानी चाहिए। यह रेखा 3 से.मी. लम्बी होनी चाहिए। इस रेखा के अंतिम भाग को गोल रेखा के साथ जोड़ने के लिए चतुर्धातकृत गोला अंकित किया जाना चाहिए, जिसकी त्रिज्या 9 मी. होनी चाहिए। इस रेखा को फ्री "श्रो लाइन" कहा जाता है। इन रेखाओं के बीच में कम से कम 15 से.मी. की दूरी अवश्य होनी चाहिए।

गोल के मध्य से 1 मी. लम्बी रेखा को खींचा जाना चाहिए। यह रेखा इस प्रकार से अंकित की जानी चाहिए कि इस रेखा के अंतिम भाग कोर्ट के रेखाओं का मध्य भाग हॉफ वे रेखा की सहायता से जोड़ा जाना चाहिए। इस हॉफ वे रेखा को "सेन्टर रेखा" कहा जाता है। इस प्रकार दोनों गोल रेखाओं के बिलकुल मध्य में स्थित एक बिन्दु से मध्य रेखा अंकित की जाती है। सभी रेखाओं की चौड़ाई कम से कम 5 से.मी. होनी चाहिए। इन चौड़े रेखाओं को दूर से भी आसानी से देखा जा सकता है। कोर्ट के दोनों तरफ मध्य रेखा से 4.50 मी. की दूरी एक रेखा को खींचा जाना चाहिए। यह रेखा इस प्रकार से खींची जानी चाहिए कि यह साइड रेखा के साथ 90 डिग्री का कोण निर्मित करें। सभी रेखाओं की लम्बाई 15 से.मी. होनी चाहिए।

#### खेल की अवधि

महिला तथा पुरुष, दोनों लिंग के खिलाड़ियों के लिए खेल 30-30 मिनट की अवधि के दो वर्गों में आयोजित किया जाना चाहिए और इन दोनों वर्गों में 10 मिनट का अन्तराल अवश्य दिया जाना चाहिए।

#### खेल को आरम्भ करना

किस टीम को कौन सी तरफ का पाला प्रदान करना चाहिए, यह निश्चित करने के लिए खेल आरम्भ होने से पहले एक टॉस किया जाना चाहिए और यह निर्णय करने का अधिकार टॉस जीतने वाली टीम को ही प्रदान किया जाना चाहिए कि उसे किस पाले में खेलना है।

#### खिलाड़ी

एक टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं परन्तु एक ही समय में मैदान पर अधि कतम 7 खिलाड़ी होने चाहिए। खेल उस समय तक आरम्भ नहीं करना चाहिए जब तक मैदान पर कम से कम 5 खिलाड़ी उपस्थित न हो जाएं।

एवजी खिलाड़ी को किसी भी खिलाड़ी के स्थान पर किसी भी समय लाया जा सकता है परन्तु वह केवल उसी समय में मैदान में प्रवेश करने चाहिए जब वह खिलाड़ी जिसके स्थान पर वह मैदान में आ रहे हैं, मैदान से बाहर चला जाए।

#### गोलकीपर

सभी टीमों में एक गोलकीपर होता है। इस खिलाड़ी को 1, 12 तथा 16 अंक प्रदान किए जाते हैं इसलिए स्कोरशीट पर जिस खिलाड़ी का नाम इन अंकों के सामने हों, उसे ही गोलकीपर माना जाता है। यदि गोलकीपर को किसी भी कारणवश बदला जाता है तो यह खिलाड़ी मैदान पर सामान्य खिलाड़ियों की तरह खेल नहीं सकता। केवल यही एक ऐसा खिलाड़ी होता है जो गेंद को अपने शरीर के किसी भी हिस्से की सहायता से छू या रोक सकता है। यह खिलाड़ी गोल क्षेत्र के भीतर किसी भी रूकावट या बांदिश के घूम सकता है।

#### गोल क्षेत्र की रेखाएं

गोल क्षेत्र रेखाओं द्वारा निर्मित को "गोल क्षेत्र" कहा जाता है। केवल गोलकीपर ही इस क्षेत्र में प्रवेश कर सकता है। इस क्षेत्र में यदि गोलकीपर को अलावा अन्य कोई भी खिलाड़ी प्रवेश करता है तो उसे निम्न तरीकों से दंडित किया जाता है-

क. यदि खिलाड़ी गेंद पर नियंत्रण रखता हो, ऐसी स्थिति में उसे फ्री थ्रो से दंडित किया जाएगा,

ख. यदि खिलाड़ी गेंद पर नियंत्रण नहीं भी रखता, तब भी उसे फ्री थ्रो से दंडित किया जाएगा,

ग. यदि रक्षा करने वाली टीम का कोई खिलाड़ी गोल क्षेत्र में प्रवेश करके आक्रमण करने वाले खिलाड़ी से कोई लाभ प्राप्त करना चाहता हो, ऐसी स्थिति में पेनल्टी थ्रो प्रदान की जाएगी।

#### थ्रो ऑफ

खेल का आरम्भ थ्रो ऑफ के द्वारा प्रारम्भ किया जाता है और यह उस टीम के द्वारा किया जाता है जिसने टॉस जीता हों और जिसने खेल को आरम्भ करने का निर्णय लिया हों। परन्तु यदि टॉस जीतने वाली टीम खेल को आरम्भ न करने का निर्णय लेती है तो उस स्थिति में थ्रो ऑफ विपक्षी

#### खेलकूद के सामान्य नियम

टीम के द्वारा किया जाएगा, जो टॉस हार गई हो। खेल का दूसरा भाग उस टीम के द्वारा आरम्भ किया जाता है जिसने पहले वाले हिस्से में खेल आरम्भ नहीं किया था।

#### थ्रो इन

यदि गेंद पूर्ण रूप से साइड रेखा को पार कर जाती है तो उस स्थिति में थ्रो इन प्रदान किया जाता है। यह उस स्थिति में भी प्रदान किया जाता है जब रक्षा करने वाला कोई खिलाड़ी गेंद को गोल रेखा के पार फेंक देता है। यदि ऐसा गोलकीपर द्वारा किया जाता है, तो वह किसी भी प्रकार से नियमों के विरुद्ध नहीं माना जाता। थ्रो इन के लिए ऐसी किसी भी प्रकार का कोई संकेत प्रदान नहीं करता। थ्रो इन करने वाले खिलाड़ी का एक पैर साइड रेखा पर अवश्य होना चाहिए और यह वहां उस समय ठक रहना चाहिए जब तक गेंद उसके द्वारा भली प्रकार से फेंक न दी जाए।

#### खिलाड़ी के अधिकार

एक खिलाड़ी को निम्न प्रकार से क्रिया करने का अधिकार होता है-  
क. गेंद का नियंत्रण प्राप्त करने के लिए वह अपनी मुजाओं तथा हाथों को प्रयोग कर सकता है,

ख. विपक्षी खिलाड़ी को चकमा देने के लिए वह अपनी किसी भी मुजा को किसी भी दिशा में हिला सकता है।

#### गेंद खेलना

खिलाड़ी अपने हाथों, सिर या घुटनों को प्रयोग करके गेंद को हिट कर सकता है। वह अपने हाथों में गेंद को 3 सेकंड से अधिक अवधि के लिए नहीं पकड़ सकता। वह मैदान पर बैठकर या लेटकर गेंद को पकड़ नहीं करवा सकता।

खिलाड़ी को गेंद को एक से अधिक बार छूने का अनुमति नहीं होती। खिलाड़ी गेंद को हिट करने के लिए घुटने से नीचे टांग के किसी भी भाग को प्रयोग नहीं कर सकता। वह जान-बूझकर टच रेखा या गोल रेखा के पार गेंद को फेंक नहीं सकता।

गेंद को हाथ में पकड़े हुए खिलाड़ी तीन कदम तक भर सकता है। एक बार सभी प्रकार से गतिहीन होकर जमीन पर गेंद को टिप्पा खिलाकर वह फिर से तीन कदम तक भर सकता है। गेंद को टिप्पा दिलवाने के लिए वह

अपने एक हाथ को प्रयोग कर सकता है। इस प्रकार एक खिलाड़ी गेंद को अपने पास तीन सेकंड से अधिक समय के लिए नहीं रख सकता।

खिलाड़ी किसी भी विपक्षी खिलाड़ी से गेंद का नियंत्रण प्राप्त करने के लिए उसे छीन नहीं सकता। वह अन्य खिलाड़ी के नियंत्रण में होने वाली गेंद पर प्रहार नहीं कर सकता और न ही अपने हाथों की सहायता से किसी भी प्रकार से विपक्षी खिलाड़ी के लिए खेलने में किसी प्रकार की बाधाओं को उत्पन्न कर सकता है।

#### फ्री थ्रो

यह एक प्रकार का दंड होता है, जो निम्न परिस्थितियों में प्रदान किया जाता है-

क. यदि कोई एवजी खिलाड़ी मैदान पर अनपयुक्त तरीके से प्रवेश करता है,

ख. यदि गोलकीपर किसी प्रकार से नियमों का उल्लंघन करता है,

ग. यदि कोई खिलाड़ी गलत तरीके से गेंद को हिट करता है,

घ. यदि गेंद को अनपयुक्त तरीके से थ्रो किया जाता है।

#### पेनल्टी थ्रो

यदि एक खिलाड़ी किसी नियम का उल्लंघन करे जिसके कारण गोल लगने से बिलकुल बच जाएं तो उस स्थिति में इस प्रकार के थ्रो को प्रदान किया जाता है। यह थ्रो लेने वाला खिलाड़ी पेनल्टी रेखा को उस समय तक छू नहीं सकता जब तक गेंद उसके हाथों से छूट न जाएं। एक बार इस थ्रो के लग जाने के पश्चात् गेंद को उस समय तक दुबारा खेला नहीं जा सकता जब तक गोलकीपर उसे छू न ले।

#### रेफ्री द्वारा थ्रो

इस थ्रो का प्रयोग मुख्यतः खेल को पुनः आरम्भ कराने के लिए किया जाता है। ऐसा प्रायः उस स्थिति में किया जाता है जब दोनों टीमों के खिलाड़ी किसी नियम को तोड़ते हैं, या बिना किसी नियम के उल्लंघन के ही खेल को किसी अन्य कारणवश रोकना पड़ा हो।

#### स्कोरिंग

जिस समय सम्पूर्ण गेंद गोल रेखा को पार कर जाती है, उस समय गोल हुआ माना जाता है। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि जब गेंद गोल

पोस्ट तथा क्रास बार के बीच में से होकर निकल जाएं तो उसे "गोल दागना" कहा जाता है। निर्धारित समय की समाप्ति के पश्चात् जिस टीम के गोल अधिक होंगे, उसे ही विजेता घोषित कर दिया जाता है।

#### हॉकी (Hockey)

फील्ड हॉकी या हॉकी एक टीम खेल है जिसमें ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ियों की दो टीमों एक दूसरे के गोल क्षेत्र में गेंद को हॉकी स्टीक द्वारा पहुंचाने में तत्पर रहते हैं। हॉकी एक मैदान में खेले जाने वाला खेल है जिसे महिलाएं व पुरुष दोनों खेलते हैं हर टीम में 11 खिलाड़ी होते हैं जो स्टिक के साथ हुक का इस्तेमाल कर बॉल के सिरे पर मारते हैं खेल का उद्देश्य बॉल को प्रतिद्वन्दियों के गोल में भेजना होता है, टीम जितने ज्यादा गोल करती है उतने ही अंकों को प्राप्त कर जीतती है।

#### सामान्य नियम

#### टीम, निर्णायक तथा कैप्टन

#### टीम

मैदान में 2 टीमों होती हैं जिसमें हर टीम के 16-16 खिलाड़ी होते हैं जिनमें से मैदान में केवल 11 खिलाड़ी ही खेल सकते हैं बाकी बचे पांच खिलाड़ियों को स्थानापन्न के लिए रखा जा सकता है।

#### प्रतिस्थापन

(a) स्थानापन्न-खिलाड़ियों को रखने की कोई सीमा नहीं होती, टीम कितने भी खिलाड़ी रख सकती है। परन्तु खिलाड़ियों की जगह कितने भी खिलाड़ी नहीं रखे जा सकते।

(b) केवल पेनल्टी के दौरान ही किसी खिलाड़ी को दूसरे की जगह बदला जा सकता है। या फिर किसी खिलाड़ी को चोट लग जाने की स्थिति में ऐसा किया जाता है।

(c) समय सीमा के बंद होने का कोई स्थानापन्न नहीं होता गोल कीपर को छोड़कर किसी के लिए भी समय निर्धारित नहीं किया जाता।

(d) किसी खिलाड़ी का स्थानापन्न तभी किया जाता है। जब उसी टीम का कोई खिलाड़ी मैदान छोड़कर जाता है।

(e) खेल के शुरू होने से पहले ही निर्णायक खिलाड़ियों के खड़े होने का स्थान घोषित कर दिया जाता है कि कौन-सा खिलाड़ी रेखा पर, या

रेखा के इधर-उधर खड़ा होगा।

खेल के दौरान निर्णायक तथा खिलाड़ियों का मैदान में होना जरूरी है। प्रत्येक टीम का अपना गोलकीपर होता है-

(a) गोलकीपर का कोई दूसरा स्थानापन्न मौजूद नहीं होता, मैदान का कोई खिलाड़ी ही गोलकीपर की जगह ले सकता है जो रक्षात्मक उपकरणों को पहने हुए हो तथा बिना समय व्यर्थ किए उसकी जगह ले सके।

(b) अक्षम व निलंबित गोलकीपर को बदला जा सकता है तथा उसकी जगह नए गोलकीपर को रखा जाता है।

(c) गोलकीपर के निलंबन के दौरान, टीम में से एक खिलाड़ी को मैदान में से हटा दिया जाता है।

#### कैप्टन

कप्तान के लिए निम्नलिखित जरूरते हैं।

(a) कप्तान को बदलने के लिए निर्णायक को सूचित किया जाता है।

(b) सिक्के के द्वारा टॉस करना, जीतने वाली टीम के कप्तान को यह अधिकार दिया जाता है कि वह बॉल के स्वामित्व को किसके द्वारा आरंभ करवाया जाए।

(c) वह टीम के व्यवहार के लिए जिम्मेदार होता है जिससे स्थानापन्न खिलाड़ी भी सम्मिलित किए जाते हैं।

हर टीम का एक कप्तान होता है जिसे मैदान में हाथ पर पट्टी पहननी होती है।

#### मैदान के नियम

हॉकी को घंटों तक खेलना हानिकारक हो सकता है। इसके लिए खिलाड़ियों की सुरक्षा के लिए नियमों के अनुसार खेला जाता है।

(i) इसमें खिलाड़ी तथा गोलकीपर द्वारा शरीर, हाथों, तथा पैरों का इस्तेमाल किया जाता है।

(a) बॉल को रोकने तथा पकड़ने के लिए हाथों का इस्तेमाल किया जाता है।

(b) बॉल को रोकने, धक्का मारने, उठाने, फेंकने तथा पकड़ने के लिए शरीर के अंगों का इस्तेमाल नहीं किया जाता है।

यदि खिलाड़ी इसमें से किसी भी चीज का इस्तेमाल करता है तो यह

नियमों के खिलाफ है। तथा इसके लिए उसे दंडित भी किया जा सकता है। परन्तु कुछ परिस्थितियों में उस पर कोई दंड नहीं लगाया जाता।

बॉल को मारने के लिए किसी ऊपर लिखी चीजों के इस्तेमाल से बचना।

(c) जानबूझ कर बॉल के पीछे-पीछे भागना।

(d) जानबूझ कर विरोधी गोल वाले रास्ते में आना या उसी गोल-रेखा पर खड़े हो जाना।

(e) स्टिक के सहयोग के लिए, पैरों तथा टांगों का इस्तेमाल करना।

(ii) स्टिक का इस्तेमाल तथा उपकरणों से खेलना।

(a) बॉल को कंधों की ऊंचाई से स्टिक के किसी भी हिस्से से खेला जा सकता है।

(b) बॉल को जानबूझ कर स्टिक से पीछे लेकर आना।

(c) खेलने वाले उपकरणों पर कोई भी चीज का टुकड़ा फेंका जा सकता है ऐसा तो निर्णायक व खिलाड़ियों के साथ भी किया जा सकता है।

(d) खेल के हिस्सों में भाग लेना व दखलअंदाजी करना चाहे उसके पास स्टिक हो न हो।

स्टिक को खिलाड़ियों के सिर के ऊपर रखना।

#### (iii) रुकावटें

विरोधियों को बॉल के साथ खेलने के लिए निम्नलिखित स्थिति में रुका जा सकता है।

(a) बॉल के साथ छेड़-छाड़ करने पर।

(b) स्टिक के खराब करने की स्थिति में उन्हें रोका जा सकता है व फिर वह किसी खिलाड़ी को शारीरिक रूप से तंग करने पर भी उन पर प्रतिबंध लगाया जा सकता है।

#### (iv) बॉल को ऊपर उठाना

(a) बॉल को जान-बूझ कर ऊपर उठाया जा सकता है। बाकि वह संपे वृत्ताकार के अंदर एक बॉल से ज्यादा बॉल को रखा नहीं जा सकता।

समय की खराबी-खेल में देरी करना समय की बर्बादी है।

(i) यदि बॉल मैदान में किसी भी चीज की कमी से चाहे वह उपकरण का कोई छोटा-सा टुकड़ा ही क्यों न हो, खेल को चालू किया जा सकता

है।

### खेल की अवधि

35 मिनट की दो अवधियों पर ही इसको आरंभ किया जाता है।

- (a) निर्णायक के सीटी बजाने पर ही इसको आरंभ किया जाता है।  
 (b) अंतराल समय से 5 से 10 मिनट का होता है तथा इसे बदला भी जा सकता।

खेल के आरम्भ व दुबारा से शुरू करना बॉल को केन्द्र में पास कर उसे शुरू किया जाता है।

- (a) सारे विरोधियों को कम से कम 5 मीटर की दूरी पर होना चाहिए।  
 (b) बॉल को कम-से-कम 1 मीटर तक तो घूमना चाहिए।  
 (c) बॉल को धकेला व प्रहार किया जा सकता है।  
 (d) बॉल को जान-बूझ कर ऊपर नहीं उठाया जा सकता है यह खिलाड़ी के लिए खतरनाक होता है।

### केन्द्र में बॉल को पहुँचाना।

- (a) बॉल को किसी भी दिशा में धकेला व प्रहार किया जा सकता है। तथा किसी भी रास्ते पर मोड़ा जा सकता है।  
 (b) मैदान के बीच में से भी खेला जाता है।  
 (c) खेल के आधे समय के बाद, खिलाड़ी होने के नाते भी उसे आरंभ नहीं किया जा सकता है।

### बुलि

- (a) हर टीम के खिलाड़ी को अपने पीछे वाली रेखा का सामना करना पड़ता है।  
 (b) निर्णायक के चयन करने पर वह 14:65 मीटर के अंदर नहीं होना चाहिए।  
 (c) दो खिलाड़ी गेंद को स्टिक के द्वारा थपकी देते हुए दाएं से बाएं विरोधी के सामने लेकर जा सकते हैं।  
 (d) बॉल मैदान में कम-से-कम दो खिलाड़ियों के बीच में होनी चाहिए।  
 (e) सभी खिलाड़ियों को बॉल से 5 मीटर की दूरी पर खेलना चाहिए। बॉल के मैदान से बाहर जाने पर जब बॉल मैदान से बाहर चली जाती

है तब उसकी जगह नई बॉल को मैदान में लाया जाता है तथा खेल की शुरुआत फिर से भी की जा सकती है।

### (i) बैकलाईन के ऊपर से

- (a) 5 मीटर की दूरी पर साईड लाईन पर कार्बन के एक झंडा लगा हुआ होता है। जहां पर बॉल बैक लाईन को पार कर जाती है।  
 (b) हमलावर के द्वारा भी लिया जा सकता है।

### (ii) पेनाल्टी कॉर्नर होने पर

- (a) इसे हमलावर द्वारा भी लेकर जाया जा सकता है।  
 (b) कोने से 5 मीटर साईड लाईन के पास झंडे के पीछे बॉल के चले जाने पर उसकी जगह नई बॉल को लाया जाता है।

### ऑफ साईड

हॉकी में कभी ऑफ साईड नहीं होता।

### पेनाल्टी

लाभ-किसी खिलाड़ी को पेनाल्टी का इनाम केवल तभी दिया जाता है जब वह उसकी टीम के किसी खिलाड़ी को विरोधी द्वारा कोई हानि पहुंचाई जाती है।

### 1. पेनाल्टी कॉर्नर का इनाम के लिए-

- (a) एक अंतर्राष्ट्रीय हमलावर द्वारा वृत्ताकार में खड़े होकर गोलकीपर की तरफ मुंह करते हुए, बॉल को गोल करने का अधिकार दिया जाता है।  
 (b) एक अंतर्राष्ट्रीय अपराध को बचाने के लिए वृत्त के 23 मीटर के क्षेत्र तक बचाया जा सकता है। परन्तु बॉल जब इसके बाहर चली जाए तब इस स्थिति में निर्णायक का निर्णय ही अंतिम माना जाता है।

### पेनाल्टी कॉर्नर की प्रक्रिया

#### पेनाल्टी कॉर्नर

1. पेनाल्टी कॉर्नर को निम्नलिखित स्थिति में भी दिया जाता है- यदि बचाने वाला बॉल के 5 मीटर के अंदर होना चाहिए।  
 2. (a) जब खिलाड़ी बॉल को आगे की तरफ उस पर प्रहार कर रहा हो तब या तो उसका एक पैर मैदान से बाहर होता है।  
 (b) हमलावर बॉल को धकेले व प्रहार करे। बॉल को ऊपर उठाए।  
 (c) बाकी से हमलावर मैदान में स्टिक के साथ हाथों तथा पैरों से मैदान

को न छूते हुए वृत्ताकार के अंदर रहते हैं।

(d) बॉल पर तेजी से जब तक नहीं मारा जा सकता जब वह रूक नहीं जाती या फिर वृत्ताकार के बाहर जाकर रूक नहीं जाती।

(e) यदि बॉल पर मारा गया पहला शॉट गोल पर जाकर रूकता है, तब बॉल को गोल-रेखा को पार करने जाना होता है।

(i) गोल कीपर को मिलाकर सिर्फ पांच खिलाड़ियों को बॉल बचानी होती है जिनमें वह बैकलाईन के पीछे से स्टिक, हाथ तथा पैर से मैदान को न छूए वृत्ताकार के अंदर ही रहते हैं।

(ii) इस स्थिति में हमलावर बॉल को न तो आगे धकेल सकते हैं और न उस पर प्रहार कर सकते हैं। जब तक कि को दूसरा खिलाड़ी उस पर प्रहार न कर दे।

(f) बॉल पर अचानक से हल्के प्रहार के लिए, उसे विचलन तथा स्कूप लगाया जाता है।

(i) यदि बॉल वृत्ताकार से 5 मीटर से ज्यादा यात्रा करती हैं तब इस स्थिति में पेनाल्टी कॉर्नर दिया जाता है। इसमें नियमों को लागू नहीं किया जाता है।

3. खेल के आधे तथा पूरे समय को लंबी अवधि की अनुमति के लिए पेनाल्टी कॉर्नर दिया जाता है। इस उद्देश्य लिए पेनाल्टी कॉर्नर के निर्धारित सीमा को पूरा करना पड़ता है।

(a) या तो हमलावर किसी नियम का उल्लंघन करे।

(b) गोल को स्कोर किया जाता है।

(c) बॉल यदि 5 मीटर से ज्यादा यात्रा करें

(d) यदि कोई हमलावर नियमों को तोड़ने की कोशिश करे चाहे उसे पेनाल्टी कॉर्नर दिया इस स्थिति में खेल की अवधि को लंबा कर दिया जाता है।

4. पेनाल्टी कॉर्नर के बाद खेल को दुबारा से शुरू करना।

(a) यदि गोल को स्कोर या ईनाम नहीं दिया जाता बचाने वाले खिलाड़ी को 14.63 मीटर गोल लाईन के सामने से केन्द्र लाईन से मारना चाहिए।

(b) यदि गोल को स्कोर किया जाना हो तो उसे केन्द्र से मारा जाता है। घटनाएँ/चोट

(i) यदि खिलाड़ी अक्षम हो तो निर्णायक को खेल रोकना पड़ता है।

सभी प्रतियोगिताओं को आमंत्रित करते समय उन्हें यह जानकारी अवश्य रूप से दी जानी चाहिए कि प्रतियोगिता एक स्टार्ट नियम से आयोजित की जा रही है या दो स्टार्ट नियम से। यदि तैराकों द्वारा किसी भी प्रकार की कोई त्रुटि तैराकी आरम्भ करते समय हो जाती है तो उन्हें दूसरा अवसर दो स्टार्ट नियम के अन्तर्गत दिया जाता है परन्तु एक स्टार्ट नियम के अन्तर्गत होने वाली प्रतियोगिताओं में उन्हें ऐसा कोई अवसर प्रदान नहीं किया जाता। यदि प्रतियोगिता की शुरुआत सही प्रकार से न की जाए तो रेफ्री सीटी बजाकर इसका संकेत देगा।

### कबड्डी (Kabaddi)

कबड्डी का खेल बहुत पुराना है और इसे एशिया के कई देशों में एक लम्बे समय से खेला जाता रहा है। मुख्य रूप से यह एक भारतीय खेल है। आधुनिक कबड्डी का खेल किसी भी प्रकार से कोई नया खेल नहीं है बल्कि यह विभिन्न प्रकार की सामूहिक क्रियाओं के मेल से बना है, जिसे एशिया के कई देशों में खेला जाता था। यह एक बहुत ही आसान खेल होता है और इसी कारण से यह खेल बहुत-ही कम समय में लोकप्रियता प्राप्त कर पाया है।

कबड्डी के खेल में दो टीमों भाग लेती हैं, जिनमें 12-12 खिलाड़ी होते हैं। इनमें से केवल 7 खिलाड़ी ही मैदान पर उपस्थित रह सकते हैं जबकि 5 खिलाड़ी अतिरिक्त खिलाड़ी होते हैं। इस खेल को 20 मिनट के लिए आयोजित किया जाता है। खेल को आयोजित करने के लिए किसी भी प्रकार के उपकरण की आवश्यकता नहीं होती, इसलिए इसे बहुत-ही सस्ता तथा कम खर्चीला खेल माना जाता है। कबड्डी के खेल का मैदान दो भागों में विभक्त होता है, जो दोनों टीमों के खिलाड़ियों को प्रदान किया जाता है। एक टीम के खिलाड़ी को दूसरे टीम के पाले में प्रवेश करना होता है और किसी भी विपक्षी खिलाड़ी को छू कर आना होता है। ऐसा करते समय उसे शब्द 'कबड्डी-कबड्डी' का उच्चारण बिना रूके करना होता है। यदि वह किसी भी कारण से इस प्रकार का उच्चारण करना बंद कर देता है तो उसे खेल से बाहर कर दिया जाता है। परन्तु यदि वह निरन्तर इस शब्द का उच्चारण करता हुआ विपक्षी खिलाड़ी को छू कर अपने पाले में वापिस लौट आता है तो जितने विपक्षी खिलाड़ियों को उसने स्पर्श किया हो, वह

सभी आउट माने जाते हैं और उन्हें खेल से बाहर होना पड़ता है। इस प्रकार से बारी-बारी से दोनों टीमों से खिलाड़ी अपने विपक्षी टीम के पाले में प्रवेश करते हैं और उन्हें अंक इस आधार पर प्रदान किए जाते हैं कि उन्होंने अपनी विपक्षी टीम के कितने खिलाड़ियों को आउट कर खेल से बाहर कर दिया है। अधिक अंक वाली टीम को विजेता घोषित किया जाता है।

#### सामान्य नियम

##### कबड्डी के मैदान की रूपरेखा

कबड्डी का खेल जिस मैदान पर आयोजित किया जाए, उसकी सतह भली प्रकार से समतल होनी चाहिए। यह नरम होनी चाहिए जिससे कोई भी खिलाड़ी क्षतिग्रस्त न हो सके। महिला तथा पुरुष खिलाड़ियों के लिए मैदान का माप अलग-अलग होता है। पुरुष खिलाड़ियों के लिए 13 मी. लम्बा तथा 10 मी. चौड़ा मैदान निर्मित करना चाहिए जबकि महिला खिलाड़ियों के लिए मैदान की लम्बाई 12 मी. तथा चौड़ाई 8 मी. होनी चाहिए। मैदान को दो बराबर भागों में बांटा जाना चाहिए जिसके लिए इसके बीचों-बीच एक रेखा को खींचा जाना चाहिए। खेलने वाले क्षेत्र पर कुछ स्टेप्स बने होने चाहिए, जिन्हें लॉबी कहा जाता है। इन स्टेप्स की चौड़ाई 1 मी. होनी चाहिए। मैदान के चौड़े भाग के साथ एक रेखा निर्मित की जानी चाहिए, जिसे बॉल्क रेखा कहा जाता है। मध्य रेखा और इस रेखा के बीच कम से कम 3.75 मी. की दूरी अवश्य होनी चाहिए। यह रेखा खेल के मैदान के समानान्तर खींची जानी चाहिए।

सभी रेखाओं को अलग-अलग रेखांकित किया जाना चाहिए। इन रेखाओं की चौड़ाई कम से कम 3-5 से.मी. अवश्य होनी चाहिए। साइड तथा एंड रेखाओं के बिलकुल बाहर 4 मी. का एक क्लियर स्थान होना चाहिए। एंड रेखाओं से 2 मी. की दूरी पर सिटिंग ब्लॉक निर्मित किए जाने चाहिए। यह ब्लॉक आयताकार होने चाहिए और पुरुष खिलाड़ियों के लिए यह 8 मी. लम्बे तथा 1 मी. चौड़े होने चाहिए जबकि महिला खिलाड़ियों के लिए ब्लॉक की लम्बाई 6 मी. तथा चौड़ाई 1 मी. होनी चाहिए।

##### खेल की अवधि

पुरुषों की प्रतियोगिता दो चरणों में आयोजित की जाती है, जिनकी अवधि बीस मिनट होती है। महिलाओं की प्रतियोगिताओं में चरणों की अवधि पंद्रह मिनट होती है। दोनों चरणों में कम से कम पांच मिनट का

#### खेलकूद के सामान्य नियम

अन्तराल अवश्य होना चाहिए। यदि किसी टीम का कोई खिलाड़ी चोट लगने के कारण क्षतिग्रस्त हो जाता है तो उस स्थिति में उसकी टीम का कप्तान 2 मिनट तक का टाइम आउट ले सकता है।

##### वेशभूषा

इस खेल में पुरुष प्रतियोगी निकर तथा जर्सी को प्रयोग करते हैं। उनकी जर्सी पर स्पष्ट रूप में उनको प्रदान किए जाने वाला अंक छपा होता है। खिलाड़ी यदि चाहे तो वह रबर के तले वाले जूतों को भी प्रयोग कर सकते हैं।

##### संघर्ष तथा आक्रमण

**संघर्ष** : वह स्थिति जिसमें आक्रमण करने वाला विरोधी खिलाड़ी को छू लेता है और विरोधी खिलाड़ी आक्रामक खिलाड़ी को छू लेता है, संघर्ष कहलाता है।

**आक्रमण**: जब आक्रामक खिलाड़ी विपक्षी के पाले में कबड्डी शब्द का उच्चारण करता हुआ प्रवेश करता है तो उसे "आक्रमण" कहा जाता है। कुशलतापूर्वक आक्रमण करने के लिए यह अति आवश्यक है कि आक्रमण करने वाला खिलाड़ी विपक्षी खिलाड़ी के पाले में कबड्डी शब्द का उच्चारण करता हुआ प्रविष्ट हो। यदि कबड्डी के स्थान पर वह किसी अन्य शब्द का उच्चारण कर रहा हो तो ऐसी स्थिति में रेफरी उसे लौटने का आदेश दे सकता है।

##### स्पर्श

यदि आक्रामक खिलाड़ी या विरोधी खिलाड़ी के कपड़ों, जूतों या किसी भी अन्य वस्तु के साथ स्पर्श हो जाए तो उसे स्पर्श होना कहा जाता है।

##### रक्षण

कभी भी आक्रमण करने वाले खिलाड़ी को इस प्रकार से नहीं पकड़ना चाहिए कि वह कबड्डी शब्द का उच्चारण न कर पाए। आक्रामक को पकड़ने के लिए विपक्षी खिलाड़ी किसी अनुचित तरीके को प्रयोग नहीं कर सकता। यदि कोई ऐसा व्यवहार करता है तो उसे नियम का उल्लंघन करने की त्रुटि में आउट घोषित भी किया जा सकता है। विपक्षी खिलाड़ी उस समय तक खिलाड़ी को छू नहीं सकता जब तक वह पूर्ण रूप से अपने पाले में प्रवेश न कर जाए। विरोधी आक्रामक खिलाड़ी को कभी भी सीमांत रेखा से बाहर नहीं धकेल सकता और न ही विरोधी को आक्रामक खिलाड़ी

मैदान के भीतर खींचने का प्रयास करेगा। जो भी खिलाड़ी ऐसा करने का प्रयास करता है, उसे आउट करार दिया जा सकता है।

### खिलाड़ी क्रम

आउट होने वाले खिलाड़ियों को जीवित किया जा सकता है और यह उसी क्रम में किया जाना चाहिए जिसमें खिलाड़ी आउट हुए थे। जैसे ही एक विपक्षी खिलाड़ी आउट होगा, आक्रामक टीम का एक खिलाड़ी उसी समय जीवित हो जाएगा।

### लोग

यदि किसी टीम में एक या दो खिलाड़ी शेष रह जाएं और टीम का कप्तान सम्पूर्ण टीम को फिर से बुलाने के उद्देश्य से उन्हें आउट घोषित कर दें तो विपक्षी टीम को उतने ही अंक प्रदान किए जाएंगे जितने कि घोषित किए जाने से पूर्व खिलाड़ी थे। लोग के दो अंक इससे अतिरिक्त होंगे।

### सीमांत रेखा नियम

यदि खिलाड़ी के शरीर का कोई भाग सीमांत रेखा से पार की भूमि को स्पर्श कर देता है तो उसे आउट करार दे दिया जाता है।

### खो-खो (Kho-Kho)

भारत भूमि पर खो-खो खेल का प्रारम्भ प्राचीन काल से ही हो गया था। इस खेल का प्रयोग अपनी सुरक्षा और आक्रमण के लिए लोग करते थे। इस खेल का जन्मदाता प्रदेश महाराष्ट्र है। ऐसा वर्णन मिलता है कि इस खेल को पहले लोग रथों पर खेलते थे। राजा लोग रथ जिग-जाग दौड़ाते थे। इस खेल को रथ दौड़ की इसी पद्धति का अनुकरण के भूमि पर इस खेल को शुरू किया गया। इससे यह अनुमान लगाया जाता है कि युद्ध के कौशलों में इस खेल की उपयोगिता थी। इस खेल की प्रकृति कबड्डी के खेल से काफी मिलती-जुलती है।

### सामान्य नियम

1. क्रीड़ा क्षेत्र को आकार में वर्णित अनुसार चिह्नित होना चाहिए। खो-खो खेल का मैदान 29 X 16 मी० का होना चाहिए।
2. दौड़ने या चेजर बनने का निर्णय टॉस द्वारा किया जाएगा।
3. एक धावक (चेजर) के अतिरिक्त अन्य सभी धावक वर्गों में इस प्रकार बैठेंगे कि दो साथ-साथ बैठे धावकों का मुंह एक ओर नहीं होगा।

### खेलकूद के सामान्य नियम

गैवा धावक पीछा करने के लिए किसी एक स्तम्भ के पास खड़ा होगा।

4. सक्रिय धावक के शरीर का कोई भी भाग केन्द्रीय गली से स्पर्श नहीं करेगा। वह स्तम्भों में अन्दर से केन्द्रीय रेखा पार नहीं कर सकता।

5. 'खो' बैठे हुए धावक के पीछे से समीप जा कर ऊंची और स्पष्ट आवाज में देनी चाहिए। बैठा हुआ धावक बिना 'खो' प्राप्त किए बिना नहीं उठ सकता और न ही वह अपनी टांग या भुजा फैला कर स्पर्श प्राप्त करने की कोशिश करेगा।

6. यदि कोई सक्रिय धावक उस वर्ग की केन्द्रीय गली से बाहर चला जाए जिस पर कोई धावक बैठा है या यदि वह निष्क्रिय धावक की पकड़ छोड़ देता है तो सक्रिय धावक उसे खो नहीं देगा। कोई सक्रिय धावक 'खो' देने के लिए वापिस नहीं आ सकता।

7. नियम 4, 5 तथा 6 का उल्लंघन फाऊल होता है। इस पर सक्रिय धावक उस दिशा के विपरीत जाने के लिए बाध्य किया जाएगा जिस दिशा में वह जा रहा था। निर्णायक की सीटी के संकेत के साथ सक्रिय धावक संकेतित दिशा की ओर चल देगा। यदि इस तरह ररर आऊट हो जाता है तो उसे आऊट नहीं माना जाता।

8. सक्रिय धावक 'खो' देने के परचात् तुरन्त 'खो' पाने वाले धावक का स्थान ग्रहण कर लेगा। खो देना और साथ बैठे धावक के लोग एक साथ होना चाहिए।

9. ठीक खो लेने के परचात् यदि सक्रिय धावक का पहला कदम सेंटर लेन को छूता हो तो वह फाऊल नहीं है। यदि केन्द्रीय लेन को क्रॉस करे तो वह फाऊल है।

10. दिशा लेने के परचात् सक्रिय धावक पुनः क्रॉस लाइन में आक्रमण कर सकता है और इसको फाऊल नहीं माना जाता।

11. सक्रिय धावक वह दिशा ग्रहण करेगा जिस ओर इसका मुंह हो मुड़ा अर्थात् जिस ओर उसने अपने कन्धे की रेखा को मोड़ा था।

12. सक्रिय धावक किसी एक स्तम्भ की ओर दिशा ग्रहण करने के परचात् स्तम्भ रेखा की उसी दिशा में जाएगा जब तक वह खो नहीं करता। सक्रिय धावक केन्द्र गली से दूसरी ओर नहीं जाएगा जब तक कि वह स्तम्भ के चारों ओर बाहर से न घूम ले।

13. यदि कोई सक्रिय धावक स्तम्भ छोड़ देता है तो वह स्तम्भ छोड़ने वाले स्थान की ओर वाली केन्द्रीय लेन पर रहते हुए दूसरे स्तम्भ की दिशा में जाएगा।

14. सक्रिय धावक का मुंह सदैव उसके द्वारा ग्रहण की गई दिशा की ओर रहेगा। वह अपने मुंह को नहीं मोड़ेगा। उसे केन्द्रीय लेन के समानांतर कंधे की रेखा मोड़ने की आज्ञा होगी।

15. धावक इस प्रकार बैठेंगे कि धावकों के मार्ग में रूकावट न पहुंचे। यदि ऐसी रूकावट से कोई रनर आऊट हो जाता है तो उसे आऊट नहीं माना जाएगा।

16. दिशा ग्रहण करने वाले और मुंह मोड़ने वाले नियम आयताकार क्षेत्र में लागू न होंगे।

17. पारी के दौरान सक्रिय धावक सीमा से बाहर जा सकता है परन्तु सीमा से बाहर उसे दिशा लेने और मुंह मोड़ने के नियमों का पालन करना होगा।

18. कोई भी रनर बैठे हुए धावक को नहीं छू सकता। यदि वह ऐसा करता है तो उसे चेतावनी दी जाती है। यदि वह फिर उस हरकत को दोहराता है तो उसे मैदान से बाहर भेज दिया जाता है। अभिप्राय है कि आऊट दिया जाता है।

19. यदि रनर के दोनों पैर सीमा से बाहर हों तो वह आऊट हो जाता है।

20. यदि सक्रिय चेज़र बिना किसी नियम का उल्लंघन किए रनर को छू लेता है तो रनर आऊट माना जाएगा।

21. सक्रिय धावक नियम 4 से 14 तक के किसी नियम का उल्लंघन नहीं करेंगे। इन नियमों का उल्लंघन फाऊल माना जाता है। यदि ऐसे फाऊल के कारण कोई रनर आऊट हो जाता है तो उसे आऊट नहीं माना जाएगा।

22. यदि कोई सक्रिय धावक नियम 8 से 14 तक के किसी नियम का उल्लंघन करते हैं तो अम्पायर तुरन्त ही उचित दिशा लेने और कार्य करने के लिए बाध्य करेगा।

## टेनिस (Tennis)

टेनिस का खेल एक गेंद अथवा बॉल खेल है जोकि गेंद और रैकेट द्वारा खेला जाता है। यह एक बहुत ही रोमांचकारी खेल होता है जो इंडोर तथा आउटडोर, दोनों रूपों में आयोजित किया जा सकता है। टेनिस का खेल बहुत ही आसान होता है। आज इस खेल को सभी आयु वर्ग के तथा दोनों लिंग के व्यक्ति खेलते हैं। प्रत्येक खिलाड़ी का मुख्य उद्देश्य गेंद को इस प्रकार से हिट करना होता है कि वह विपक्षी खिलाड़ी के कोर्ट में जाकर इस प्रकार से गिरे कि विपक्षी खिलाड़ी उसे हिट न कर पाए। गेंद को हिट करने के लिए खिलाड़ियों को रैकेट प्रदान किए जाते हैं और केवल इसी की सहायता से वह गेंद को हिट कर सकते हैं। खेल 6 सैटों में आयोजित किया जाता है और सभी सैटों में अधिक अंक प्राप्त करने वाले खिलाड़ी को विजेता घोषित किया जाता है। सभी खिलाड़ियों को सर्वर तथा रिसीवर बनने के समान अवसर प्रदान किए जाते हैं। कौन सा खिलाड़ी पहले सर्व करेगा, इसका निर्णय करने के लिए टॉस किया जाता है। टेनिस का खेल भी टेबल टेनिस की भांति एकल या युगल रूपों में आयोजित किया जा सकता है। सामान्य नियम

### एकल गेम कोर्ट

कोर्ट आयताकार होगा तथा इसकी लम्बाई 75 फुट (23.77 मी०) तथा चौड़ाई 27 फुट (8.23 मी०) होगी। कोर्ट को मध्य से जाल द्वारा विभक्त किया जाता है। जाल की मोटाई 1/3 इंच (0.8 सें.मी) होनी चाहिए। यह जाल दो मजबूत खम्भों के ऊपरी सिरे से बांधा जाएगा। इन खम्भों की ऊंचाई 3 फुट 6 इंच (1.70 मी०) होगी और मोटाई 6 इंच (15 सेंटीमीटर) होगी। खम्भे कोर्ट के दोनों ओर से 3 फुट (.914 मी०) बाहर ही ओर गांड़े जाएंगे।

जाल इस तरह से बांधा होना चाहिए कि वह दोनों खम्भों के बीच के स्थान को ढक ले तथा इसके छेद इतने बारीक होने चाहिए कि उनमें से गेंद न निकल सके। मध्य में जाल की ऊंचाई 3 फुट (.914 मी०) होगी यह एक फीते की सहायता से नीचे कसकर बांधा होगा जो सफेद रंग का तथा 2 इंच (5 सें.मी.) चौड़ा होगा। जाल के ऊपरी सिरे पर एक पट्टी लिपटी होगी जो प्रत्येक ओर से 2 इंच (5 सें.मी.) से कम और 2 इंच (6.3 सें.मी.) से अधिक गहरा नहीं होगी। यह सफेद रंग की होगी। इस पर कोई

इशतिहार नहीं लगा होना चाहिए।

कोर्ट को अन्त और पार्श्व से घेरने वाली रेखाएं क्रमशः आधार रेखा और

पार्श्व रेखा कहलाती है। जाल के दोनों ओर 0.21 फुट (6.4 सें.मी.) की दूरी पर तथा इसके समानान्तर सर्विस रेखाएं खींची जायेंगी। जाल की दोनों ओर सर्विस लाइन तथा साइड लाइन के बीच का स्थान केन्द्र सर्विस रेखा द्वारा दो भागों में बांटा जाएगा जिसे सर्विस कोर्ट कहा जाता है। यह लाइन 2 इंच (5.0 से.मी.) चौड़ी होगी तथा साइड लाइन के मध्य में तथा उसके समान्तर दूरी तक खींची जाएगी। सर्विस लाइन 2 इंच (5.0 से.मी.) चौड़ी होगी जो बेस लाइन के बीच में खींची जाएगी और इसकी लम्बाई 4 इंच (10 सें.मी.) होगी। इसे सेंटर मार्क कहते हैं। यह मार्क के बीच बेस लाइनों के समकरण तथा इसके साथ लगा होता है। अन्य सभी रेखाएं कम से कम 1 इंच (2.5 सें.मी.) तथा अधिकतम 2 इंच (5 सें.मी.) चौड़ी होंगी। बेस लाइन 4 इंच (4 से.मी.) चौड़ी हो सकती है तथा सभी माप लाइनों के बाहर से किए जाने चाहिए। सभी रेखाएं समान रंगों की होंगी। यदि कोर्ट के पीछे कोई विज्ञापन देना है तो उसका रंग सफेद, पीला या किसी हल्के रंग का न हो।

#### स्थावर वस्तुएं

कोर्ट की स्थाई चीजों में जाल, खम्भें, रस्सी या तार, फीता, बैंड, साइट स्ट्रैप, स्टैंड कोर्ट के चारों ओर की कुर्सियां भी सम्मिलित होंगी। अन्य सभी कोर्ट, अम्पायर, जज लाइनमैन तथा बाल ब्याइज के गिर्द लगी चीजें अपने धरातल पर होंगी।

#### गेंद

गेंद की बाहरी सतह समतल होनी चाहिए। यह सफेद या पीले रंग की होगी। यदि कोई सीमें हो तो टांके के बिना होनी चाहिए। गेंद का व्यास 2 3/4 इंच (6.35 से.मी.) से अधिक तथा 2 1/8 इंच (6.67 से.मी.) से कम नहीं होना चाहिए। इसका भार 2 औंस (56.7 ग्राम) से अधिक तथा 2 1/16 औंस (58 ग्राम) से कम होना चाहिए।

जब गेंद को एक कंकरीट बेस पर 100 इंच (254 सें.मी.) ऊंचे से फेंका जाए तो उसकी उछाल 53 इंच (135 सें.मी.) से अधिक तथा 58 इंच (147 सें.मी.) से कम होनी चाहिए। गेंद का 18 पौंड भार से आगे की

ओर विकार .220 (.55 सें.मी.) से अधिक तथा .290 इंच (.75 सें.मी.) से कम होना चाहिए तथा वापसी विकार के अंक गेंद के गिर्द तीन अक्षों के तीन निजी पाठनों की औसत होगी तथा कोई दो निजी पाठनों में 0.30 इंच (.80 सें.मी.) से अधिक अंतर नहीं होगा।

#### रैकेट

रैकेट में यदि निम्नलिखित विशेषताएं न हों तो वह टेनिस के नियमों के विरुद्ध होगा। रैकेट के फ्रेम की लम्बाई, पकड़ने वाली जगह सहित 32 इंच (81.28 से.मी.) तथा चौड़ाई 12 1/2 इंच (31.75 से.मी.) की होनी चाहिए। रैकेट की सतह की डोरी 15 1/2 इंच (39.37 से.मी.) तथा चौड़ाई 11 1/2 इंच (29.21 से.मी.) होनी चाहिए।

फ्रेम हथ्थे तथा डोरी में किसी भी ऐसे पदार्थ का प्रयोग न हो जिससे उसके असली आकार तथा वजन में परिवर्तन आए।

रैकेट के प्रहार करने की सतह चपटी होनी चाहिए। तथा वह चौकोर जालीदार रूप में बुना हुआ होना चाहिए। यह बुनाई पूरे रैकेट में एक जैसी होनी चाहिए। डोरी में किसी भी ऐसे पदार्थ का प्रयोग न हो जिससे इसके वजन में कोई परिवर्तन हो।

#### सर्वर और रिसीवर

जाल के दोनों ओर एक-एक खिलाड़ी होगा। जो खिलाड़ी पहले गेंद देगा वह सर्वर तथा दूसरा रिसीवर कहलाएगा।

#### दिशा का चुनाव

दिशा का तथा सर्वर या रिसीवर होने का चुनाव टॉस द्वारा होगा। टॉस जीतने वाला खिलाड़ी यदि सर्वर या रिसीवर होने का चुनाव करता है तो दूसरा खिलाड़ी दिशा चुनने का और यदि टॉस जीतने वाला खिलाड़ी दिशा का चुनाव करता है तो विपक्षी को सर्वर या रिसीवर चुनने का अधिकार होगा।

#### सर्विस

सर्विस शुरू करने से पहले सर्वर अपने दोनों पांव पीछे की ओर टिका कर खड़ा होगा (बेस लाइन से जाल से दूर)। यह स्थान सेंटर मार्क तथा सेंटर लाइन की कल्पित सीध में होगा। फिर सर्वर हाथ से गेंद को हवा में किसी भी दिशा में उछालेगा। इसके जमीन पर गिरने से पहले रैकेट से मारेगा तथा गेंद व रैकेट से डिलीवरी पूरी मानी जाएगी। खिलाड़ी अपने बाजू से रैकेट को बचाव के लिए प्रयोग कर सकते हैं।

# Unit-4

12

## निर्णयन का नीतिशास्त्र (Ethics of Officiating)

खिलाड़ियों को खेल संचालन के आधार पर खेल से सम्बन्धित विभिन्न प्रकार की बातें बताई जाती हैं। जिनके आधार पर उनके द्वारा पूर्ण रूप से अपने व्यक्तित्व का विकास किया जाता है। यह देखा जाता है कि यदि खिलाड़ियों के द्वारा पूर्ण रूप से नियमों तथा कौशलों का ज्ञान विकसित नहीं किया जाता है तो निश्चय ही इससे उनके द्वारा अपने व्यक्तित्व का विकास नहीं किया जा सकता। इसलिए यह अति आवश्यक माना जाता है कि खिलाड़ियों को पूर्ण रूप से खेल संचालन हेतु अग्रसित किया जाए तथा उनके समक्ष उपस्थित होने वाली विभिन्न प्रकार की समस्याओं को दूर करने हेतु प्रयास किया जाए।

खेल संचालन में नेतृत्व को अत्यधिक लाभदायक माना जाता है। यह देखा जाता है कि यदि व्यक्ति के द्वारा सही ढंग से खेल से सम्बन्धित सभी गतिविधियों का संचालन प्राप्त किया जाता है तो निश्चय ही वह इसके आधार पर पूर्णता की ओर अग्रसित हो सकता है। इसके अतिरिक्त खिलाड़ियों को नियमों के अनुरूप संचालन प्रदान किया जाना चाहिए। यदि खिलाड़ियों के द्वारा नियमों के अनुरूप खेला जाता है तो निश्चय ही वह इसके आधार पर उसके द्वारा पूर्ण लाभ प्राप्त किया जा सकता है। इसलिए नियमों का ज्ञान प्राप्त किया जाना अति लाभदायक माना जाता है।

प्राचीन काल से ही राजाओं-महाराजाओं के द्वारा खेल की ओर अत्यधिक अग्रसित हुआ जाता था। इसके आधार पर न केवल उनके द्वारा मनोरंजन को ही प्राप्त किया जाता था बल्कि अन्य देशों के राजाओं के साथ मैत्रीपूर्ण सम्बन्धों की स्थापना में भी सहायता प्राप्त की जाती थी। इसलिए प्राचीन काल से ही लोगों के द्वारा खेलों को अत्यधिक महत्व प्रदान किया जाता रहा है।

शारीरिक शिक्षा में की जाने वाली विभिन्न क्रियाएं व्यक्ति को

शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थता प्रदान करने हेतु लाभदायक मानी जाती है। यह देखा जाता है कि यदि व्यक्ति के द्वारा इन विभिन्न क्रियाओं की ओर अग्रसित हुआ जाता है तो निश्चय ही उसके द्वारा न केवल मानसिक रूप से ही स्वस्थता को प्राप्त किया जाता है बल्कि वह शारीरिक रूप से भी स्वस्थता को प्राप्त कर पाता है तथा कठिन परिस्थितियों में भी आसानी से कार्यरत रह सकता है। यह उसकी उन्नति के लिए अति लाभदायक माना जाता है।

प्राचीन समय में राजाओं के द्वारा अपने दरबारियों को क्रियाओं के अनुरूप ईनाम भी प्रदान किए जाते थे। जिससे खिलाड़ियों का मान-सम्मान बढ़ता था तथा उनमें और अधिक क्रियाओं का करने की स्फूर्ति उत्पन्न हो जाती थी। यही कारण है कि आज भी प्राचीन काल की विभिन्न प्रकार की क्रियाओं को अपनाया जा रहा है। मनुष्य ने केवल उनमें कुछ परिवर्तन अवश्य किया है। परन्तु आज भी प्राचीन क्रियाओं का समावेश खेलों में स्पष्टतः देखने को मिलता है।

भारत में की जाने वाली खेल क्रियाओं के आधार पर भारतीय संस्कृति पर प्रकाश पड़ता है। यहां के लोगों की रूचि आदि के सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त हो जाती है। इसके अतिरिक्त जब खेलों का संचालन राष्ट्रीय अथवा अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर किया जाता है। उस समय विशेष रूप से लोगों में आपसी सामंजस्य की भावना का विकास हो जाता है। यही कारण है कि आज खेलों को विशेष रूप से आपसी सम्बन्धों को प्रगाढ़ता प्रदान करने हेतु माना जाता है। आज खेलों के आधार पर लोगों के द्वारा अपने आप में ही विभिन्न प्रकार की आपसी सम्बन्धों की लहर को उत्पन्न किया जाता है तथा आपसी मतभेदों को दूर करने का प्रयास किया जाता है। यही कारण है कि आज खेलों के संचालन की ओर अत्यधिक बल दिया जाना लाभदायक माना जाता है।

खेलों को मनुष्य की सांस्कृतिक विरासत भी कहा जाता है। यह देखा जाता है कि मनुष्य के पूर्वजों के द्वारा जिन शारीरिक क्रियाओं को क्रियान्वित किया जाता रहा था। उन क्रियाओं को ही समय के अनुरूप

परिवर्तित करके मनुष्य के द्वारा किया जाता है। इस प्रकार खेलों के आधार पर संस्कृति की छाप को देखा जा सकता है।

प्राचीन काल में राजाओं के आदेशानुसार ही विभिन्न प्रकार के खेलों को प्रदर्शित किया जाता था। यह देखा जाता है कि जिन खेलों में राजाओं को अत्यधिक रूचि होती थी। वह अपना मनोरंजन करने हेतु उन खेलों को अधिक प्रोत्साहन प्रदान करते थे। इसके साथ ही साथ अन्य खेलों में भी व्यय किया करते थे। यह माना जाता है कि प्राचीन काल में खेलों को राजसी शौक माना जाता था। यह राजाओं के द्वारा अपने शौक के परिणामस्वरूप खेले जाते थे। जिस प्रकार का निर्देशन राजाओं के द्वारा प्रदान किया जाता था। उसके अनुरूप ही खिलाड़ियों के द्वारा क्रियाओं का क्रियान्वयन किया जाता था।

यह देखा जाता है कि किसी भी क्रिया को करने से पूर्व उक्त क्रिया के संचालन की ओर बल दिया जाता है। यदि संचालन करने में किसी भी प्रकार की त्रुटि को उत्पन्न किया जाता है तो निश्चय ही पूर्ण क्रिया पर इसका प्रभाव देखा जा सकता है। इसलिए यह अति आवश्यक माना जाता है कि संचालन करने में विभिन्न प्रकार की कमियों को दूर करने की ओर अग्रसित हुआ जाए। ऐसा करके ही खेलों को पूर्णता प्रदान की जा सकती है। खेलों में यदि उचित रूप से खिलाड़ियों को संचालित नहीं किया जाता है तो निश्चय ही उनके द्वारा खेल में अच्छा शारीरिक प्रदर्शन प्रदान नहीं किया जा सकता। इसलिए खेलों में संचालन को विशेष रूप से महत्व प्रदान किया जाता है।

संचालन के आधार पर ही खेलों में वास्तविकता को उत्पन्न किया जा सकता है। यदि खेलों में उचित रूप से संचालन प्रदान नहीं किया जाता है तो निश्चय ही इसके परिणामस्वरूप प्रतियोगिताओं के द्वारा अपना महत्व खो दिया जाता है। प्रतियोगिताओं के आधार पर खिलाड़ियों की गुणवत्ता पर प्रकाश डाला जाता है। इसके आधार पर ही इस बात का पता चल पाता है कि खिलाड़ियों के द्वारा किस प्रकार से अपने व्यक्तित्व का विकास किया जा रहा है। खिलाड़ियों के द्वारा किस सीमा तक सीखा जा रहा है।

जिस प्रकार यदि किसी विद्यालय में किसी प्रकार की प्रतियोगिता का आयोजन किया जाता है तो उससे पूर्व उसके संचालन करने की ओर बल दिया जाता है। उसके लिए विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं तथा नियमों का निर्माण किया जाता है। उसी प्रकार खेलों का आयोजन करने से पूर्व भी उसके सम्बन्ध में खेल संचालन किया जाना लाभदायक माना जाता है। खेल का संचालन किस प्रकार से किया जाना है। इसके सम्बन्ध में योजना का निर्माण किया जाता है।

यह देखा जाता है कि योजना के आधार पर ही किसी कार्य विशेष को आसानी से किया जा सकता है तथा उससे किसी प्रकार का तनाव उत्पन्न नहीं होता है। यदि व्यक्ति के द्वारा योजनाबद्ध कार्य किया जाता है तो निश्चय ही वह इसके आधार पर पूर्ण रूप से उन्नति की ओर अग्रसित हो सकता है। यही कारण है कि आज खेलों में योजनाओं का निर्माण किया जाना अत्यन्त लाभदायक माना जाता है। जिससे किसी भी प्रकार की समस्या का सामना न करना पड़े तथा खेलों को पूर्णता प्रदान करने में सहायता प्राप्त की जा सके।

इस प्रकार उपरोक्त विवेचन के आधार पर यह कहा जा सकता है कि खेल संचालन के आधार पर ही खेल को पूर्णता प्रदान की जा सकती है। यदि खेल का उचित रूप से संचालन नहीं किया जाता है तो निश्चय ही इसके परिणामस्वरूप खेल से लाभ प्राप्त नहीं किया जा सकता। यही कारण है कि आज खेल संचालन को अत्यन्त आवश्यक माना जाता है। इसके लिए पूर्व में ही विभिन्न प्रकार की योजनाओं का निर्माण किया जाता है। जिससे खिलाड़ियों के द्वारा खेल के दौरान किसी भी प्रकार की समस्या का सामना न करना पड़े तथा वह भली भाँति अच्छा शारीरिक प्रदर्शन प्रदान कर सके।

किसी भी प्रतियोगिता को सम्पूर्ण रूप प्रदान करने हेतु उसके संचालन प्रक्रिया को चालित किया जाता है। जब तक संचालन भली भाँति नहीं किया जाता है। तब तक भली भाँति खेल को पूर्णता प्रदान नहीं की जा सकती है। यही कारण है कि प्रतियोगिताओं से पूर्ण ही संचालन व्यवस्था को बनाया जाता है। जिससे खिलाड़ियों के द्वारा अच्छा शारीरिक प्रदर्शन

प्रदान किया जा सके। यह देखा जाता है कि एक खिलाड़ी दूसरे खिलाड़ी से प्रभावित होता है। यदि किसी एक खिलाड़ी को भी अच्छी व्यवस्था प्राप्त नहीं होती है तो निश्चय ही इसका प्रभाव अन्य खिलाड़ियों पर भी देखा जा सकता है। इसलिए यह अति आवश्यक हो जाता है कि सभी खिलाड़ियों को समान रूप से सभी प्रकार की सुविधाएं प्रदान की जाएं। जिससे उनके द्वारा पूर्णता की ओर अग्रसित हुआ जा सकता है।

यह देखा जाता है कि यदि खेल को नियमों के आधार पर खेला जाता है तो निश्चय ही उसके द्वारा निश्चित लाभ प्राप्त किया जा सकता है। जिस समय सभी खिलाड़ियों के द्वारा नियमों का पालन किया जाता है। उस समय ही खिलाड़ियों के द्वारा एक-दूसरे को सहयोग प्रदान किया जाता है। यह उन्हें उन्नति प्रदान करने हेतु अति लाभदायक माना जाता है। यही कारण है कि आज नियमों को अति महत्वपूर्ण माना जाता है। जिनका पालन करके खिलाड़ियों के द्वारा पूर्णता की ओर अग्रसित हुआ जा सकता है तथा अपने समक्ष उपस्थित होने वाली विभिन्न प्रकार की समस्याओं को दूर किया जा सकता है।

### खेल संचालन व्यवस्था

इस बात को नकारा नहीं जा सकता है कि खेल में संचालन का बहुत अधिक महत्व है। यदि उचित रूप से खेल का संचालन नहीं किया जाता है तो निश्चय ही खेल का पूर्ण लाभ प्राप्त नहीं किया जा सकता है। यह खेल खिलाड़ियों के लिए ही नहीं बल्कि सभी के लिए समस्या बन जाता है। खेल संचालन व्यवस्था एक ऐसी प्रक्रिया होती है। जिसमें एक निश्चित अवधि के अन्तर्गत खेल गतिविधियों को पूर्णता प्रदान करने हेतु नियमों तथा सुविधाओं की पूर्ति की जाती है। इनके आधार पर ही खेल को सुचारू रूप से चालित भी किया जा सकता है।

निश्चित परिस्थितियों के अनुसार खेल प्रतियोगिताओं की व्यवस्था करना तथा उत्पन्न होने वाली विभिन्न प्रकार की समस्याओं का निराकरण करना ही खेल संचालन माना जाता है। जिसके परिणामस्वरूप खिलाड़ियों के द्वारा किसी भी प्रकार की समस्या का सामना नहीं किया जाता है। यह खेल

के नियमों को विशेष रूप से ध्यान में रखकर बनाई गई ऐसी प्रक्रिया मानी जाती है। जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति के द्वारा आसानी से खेल में पूर्णता प्राप्त की जा सकती है तथा उन्नति की ओर अग्रसित हुआ जा सकता है। जब तक खेल में नियमों का पालन किया जाता है। तब तक ही खेल को भली भांति संचालित किया जा सकता है। यदि नियमों का पालन नहीं किया जाता है तो निश्चय ही खेल को पूर्णता प्रदान नहीं की जा सकती है।

## 15

## खेलों का महत्त्व तथा अखंडता (Integrity and Values of Sports)

खेलों में सामाजिक व्याख्या तथा अर्थ का अपना महत्त्व है, जैसे खिलाड़ी का खराब प्रदर्शन की जांच मनोवैज्ञानिक के द्वारा व्यक्ति के आंतरिक दबाव तथा व्यक्तिगत उत्प्रेरक तत्वों पर केन्द्रित होगी, जिसमें मानसिक आराम, व्यक्तिगत विकास, गोल सैटिंग तथा दबाव (Stress) प्रबंधन आदि के कार्यक्रम पर जोर होगा। इस दबाव की थकान के रूप में आंतरिक फैक्टर के रूप में पहचान होती है। जबकि इसके विपरीत समाजशास्त्री का जोर बाह्य कारणों पर होगा और समाजशास्त्री खेल कार्यक्रमों के प्रकार तथा उनमें खिलाड़ी किस तरह से उपयुक्त होंगे पर जोर देता है। उनका खिलाड़ियों के माता पिता, हम उम्र साथी तथा कोचीज के साथ सम्बन्धों के प्रकार पर ध्यान जाना स्वाभाविक है। इसके अनुसार खिलाड़ी के थकने तथा निराश होने के समाजशास्त्रीय कारण सामाजिक स्थितियों तथा सांस्कृतिक संदर्भों में विद्यमान होते हैं तथा खोजे जाते हैं। इसलिए समाजशास्त्रियों का हस्तक्षेप खेल नीतियों तथा कार्यक्रमों में परिवर्तन के सुझाव के रूप में होगा, परिणामस्वरूप खिलाड़ी की आंतरिक रूप में दिखने वाली समस्या का समाधान सामाजिक स्थितियों के बाहरी हालातों में मिलता है। समाजशास्त्रीय परिप्रेक्ष्य खिलाड़ियों के सशक्तिकरण पर जोर देता है जिसमें वे जिदंगी के फैसले स्वयं करे और खेल के कार्यक्रम लचीले तथा जनतांत्रिक हो तथा उन पर थोपे हुए नहीं हो। इस तरह से देखा जा सकता है कि दोनों अप्रोचीज की उपयोगिता अमूल्य है।

दूसरे शब्दों में समाजशास्त्र में उपयुक्त तथा उचित निष्कर्ष पर पहुंचना बहुत चुनौतीपूर्ण कार्य है। समाजशास्त्री स्वीकार करते हैं कि सामाजिक जीवन एक जटिल प्रक्रिया है और वास्तविकता यह है कि समाज में विभिन्न समूहों के हित अलग-अलग होते हैं, इसके अतिरिक्त इस तथ्य को भी स्वीकार करना चाहिए कि ताकत तथा ताकतवर आदमी सामाजिक जीवन को बहुत गहराई तक प्रभावित करते हैं। इसलिए समाजशास्त्रीय अध्ययन

साधारण प्रक्रिया नहीं है, जिसके परिणाम हमेशा उचित और अर्चभित करने वाले होते हैं। यही कारण है कि खेल का समाजशास्त्रीय अध्ययन करते समय हमें सजग रहने तथा आलोचनात्मक दृष्टि रखनी चाहिए।

सर्वप्रथम समझने की साधारण बात है कि स्पोर्ट्स शारीरिक गतिविधियां हैं। इसलिए इस परिभाषा के अनुसार चैस स्पोर्ट्स नहीं माना जाएगा क्योंकि चैस को खेलते हुए शारीरिक की बजाय मानसिक योग्यताओं पर निर्भर रहना पड़ता है। इसके विपरीत एथलैटिक्स तथा खेल शारीरिक रूप से ज्यादा जोर आजमाईस की क्रिया होने से बहुत ज्यादा स्पोर्ट्स के नजदीक है। लेकिन इस तरह से स्पोर्ट्स में अंतर करना जायज नहीं होगा।

द्वितीय, इस परिभाषा के अनुसार, प्रतिस्पर्धात्मक गतिविधियां स्पोर्ट्स हैं। समाजशास्त्री इस तरह के भेद करने पर निश्चित राय रखते हैं क्योंकि स्पोर्ट्स में सामुहिक या व्यक्तिगत गतिविधि अलग-अलग सामाजिक डाइनेमिक्स रखती हैं, क्योंकि जब दो लड़के या लड़कियां गैराज में बास्केट नेट में बॉल डालने की तुलना अमेरिकन तथा ब्राजील टीमों के मध्य होने वाले मुकाबलों में नेट में बॉल डालने से की जाए तो बहुत अंतर है, हांलाकि दोनों गतिविधियों में प्रतिस्पर्धात्मक तत्व होते हुए भी इनमें अंतर्निहित सामाजिक इम्पलिकेशंस अलग-अलग हैं तथा इनमें समाजशास्त्रीय शोध के उद्देश्यों में भी काफी अंतर होगा।

तृतीय, स्पोर्ट्स सामाजिक संस्थात्मक क्रियाएं हैं, खेलों का संस्थानीकरण होना समाजशास्त्रीय भाषा में यह ऐसी प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से व्यवहार तथा संगठन समय-समय पर तथा अलग-अलग स्थितियों में नियमित तथा उच्चस्तरीय बन जाते हैं। खेल के संस्थात्मक रूप के अतिरिक्त खेलों में औपचारिक नियम तथा संगठनात्मक संरचनाएं बन जाती हैं, जिनमें खिलाड़ियों के एक्स्नस तथा व्यवहार सामाजिक नियामकों के अनुसार निर्देशित होते हैं। स्पोर्ट्स का सामाजिक संस्थात्मक रूप (Sports Social Institution) देने के लिए निम्नलिखित का होना आवश्यक है।

स्पोर्ट्स की केवल एक ही परिभाषा को देने की बजाय स्कोलरस किसी भी समाज में भिन्न तरह की परिभाषा पर बात करना चाहते हैं, एक-स्पोर्ट्स में किस तरह की क्रियाओं को स्पोर्ट्स माना जाए और दूसरा-स्पोर्ट्स को कौन खेलता है? कि उसको स्पोर्ट्स माना जाए? वास्तव में इन

प्रश्नों के उत्तर देने के लिए स्कोलरस शारीरिक क्रियाओं से सम्बन्धित सामाजिक तथा सांस्कृतिक स्थिति में उत्पन्न स्पोर्ट्स के बारे में विचारों को खंगालने में ज्यादा दिलचस्पी रखना चाहेंगे। इसलिए समाजशास्त्री शोधकर्ता किसी समूह तथा समाज में कैसे और क्यों एक विशेष स्पोर्ट्स ही सांस्कृतिक तथा सामाजिक रूप से सम्बन्धित होता है? इसके लिए निम्नलिखित तत्वों का होना आवश्यक है।

**सार्वभौमिक प्रभाव (Universal Effect)** स्पोर्ट्स के इस अंतर को जानने के लिए दिक् और काल (Space and Time) से सम्बन्धित स्पोर्ट्स के बारे में विचारों को जानना ज्यादा उचित है जो सांस्कृतिक तथा सामाजिक संदर्भों में विद्यमान हैं। उदाहरण के रूप में जो व्यक्ति उन्नीसवीं सदी के अंत में बड़े हुए थे वे अमेरिका में आज की अमेरिकन फुटबॉल को देखकर अचम्भित ही नहीं भयभीत हो जाएंगे। और आज के व्यक्ति अगर उस पुराने समय के खेल का देखेंगे तो वे उनको स्पोर्ट्स नहीं कहेंगे क्योंकि तब ऐसी प्रशिक्षण सुविधाएं, लीग मैचीज, रिकार्ड स्थापित करने के तथा मुकाबला करने के प्रयत्न नहीं थे। अगली 21वीं सदी में कौन कह सकता है कि लोग आज के खेलों को स्पोर्ट्स के रूप में देखेंगे। भारतवर्ष में क्रिकेट में होने वाले मुकाबलों ने स्पोर्ट्स के बारे में विचार बदल दिए हैं जो आने वाले समय में अन्य खेलों की संरचना में भी जबरदस्त परिवर्तन होगा।

**विशिष्टता (Uniqueness)** यहां पर लोगों में स्पोर्ट्स की अस्मिता को लेकर विचारों में बहुत सारे सांस्कृतिक अंतर हैं। सहयोग पर आधारित संस्कृति वाले लोग स्पोर्ट्स के प्रतिस्पर्धा के स्वरूप को लेकर उलझन में पड़ जाएंगे तथा वे स्पोर्ट्स को अगर अनैतिक नहीं तो विखण्डन कहेंगे। ऐसी संस्कृति में जिसमें लोग प्रतिस्पर्धा की प्रमुखता को स्वीकार करने वाले हों वे अगर स्पोर्ट्स तथा शारीरिक क्रियाओं को मुकाबला रहित पाते हैं तो वे स्पोर्ट्स को फिजूल मानते हैं। जो लोग इन वैकल्पिक परिभाषाओं के महत्व को मानते हैं उनके लिए स्पोर्ट्स के अध्ययन में लोगों के जीवन में सांस्कृतिक संदर्भ को केन्द्र में रखना प्रमुख मानते हैं। भारतवर्ष के सांस्कृतिक संदर्भ में अध्यात्मिक तथा व्यक्तिवादी मूल्यों का आग्रह ज्यादा होने की वजह से परिणाम यह है कि स्पोर्ट्स तथा शारीरिक क्रियाओं में सभवतः

प्रतिस्पर्धात्मक तत्व ज्यादा प्रमुख नहीं होने से भारतीय खिलाड़ियों में विश्वस्तरीय प्रतियोगिताओं में उत्तम प्रदर्शन की समस्या बनी हुई है अतः शोध के लिए यह एक प्रमुख क्षेत्र है जहां ज्यादा अध्ययन करने की जरूरत है।

स्पोर्ट्स के अर्थ, उद्देश्य तथा संगठन के बारे में सार्वभौमिक सहमति नहीं है। स्पोर्ट्स में कौन भाग लेगा, किन स्थितियों में किस खेल में भाग लिया जाएगा तथा कौन इन खेलों को प्रायोजित करेगा? ये सभी चीजें एक समय से दूसरे समय, एक समूह से दूसरे समूह तथा एक समाज से दूसरे समाज में काफी भिन्न हैं। यह इस बात पर निर्भर करता है कि स्पोर्ट्स किसके लिए कौन-सा रूप माईने रखता है, और किसके लिए कौन सा खेल ज्यादा महत्वपूर्ण है। अकेली स्पष्ट परिभाषा की उपयोगिता को लेकर कई प्रश्न उठते हैं कि स्पोर्ट्स जिसके कई रूप हैं, उन सभी को स्पोर्ट्स माना जाए, मगर इसमें कई समस्याएं हैं।

खेल के नियमों का नियमित होना, इसका मतलब है कि स्पोर्ट्स के नियम औपचारिक रूप से निर्मित होते हैं जिनका स्रोत खिलाड़ियों की दिलचस्पी के साथ किए गए स्वतःस्फूर्त व्यवहार हैं जो निश्चित उद्देश्यों के लिए किए जाते हैं। इनसे खेलों में ओफिसीयल गाइडलाइस तथा सीमाएं बनती हैं।

**खेल सामाजिक घटना के रूप में (Sports as Social Phenomenon)**

खेल संस्कृति तथा जीवन से जुड़ा है, खेल जगत में बहुत सारी कहानियां तथा छवियां निर्मित होती हैं। हम इनका अपने आसपास के जीवन से जोड़कर मूल्यांकन करते हैं। इसके साथ-साथ खेल का गहन अर्थों तथा घटनाओं के साथ जोड़कर मूल्यांकन किया जाता है जो सामाजिक तथा सांस्कृतिक जीवन का हिस्सा हैं। अतः खेल समाजशास्त्र व्यवस्थित ज्ञान समझ विकसित करने में मदद करता है जिसमें कई तरह के प्रश्नों का सामना होने पर उनके निदान में मदद मिलती है। समाजशास्त्र इस बात को भी जानने में मदद करता है कि खेल किस प्रकार के समाज में विद्यमान होते हैं? खेल के इर्द गिर्द कैसे सामाजिक संसार की रचना कायम है? तथा खेल में व्यक्ति तथा समूह के रूप में किस तरह के अनुभव एकत्रित होते हैं?

## खेल सांस्कृतिक अभ्यास के रूप में

### (Sport as Cultural Practice)

संस्कृति का सम्बन्ध लोगों के जीने के तरीके से होता है जो समाज विशेष में सृजन होते हैं। ये तरीके एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के साथ अन्तःक्रिया के माध्यम से निर्मित होते हैं। ये जीने के तरीके किन्हीं विशेष परिस्थितियों पर निर्मित होते हैं, लोग सफलता के लिए, अस्तित्व के संघर्ष में तथा जीवन की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए सामाजिक रूप से कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं, तथा कार्य करते हैं आदि। खेल संस्कृति का अभिन्न अंग है, इसलिए समाजशास्त्री खेल को सांस्कृतिक रीति-रिवाजों के रूप में देखते हैं। अन्य सांस्कृतिक अभ्यासों की तरह खेल भी एक मानवीय कृति है जिसका अस्तित्व उन संघर्षों तथा सामुहिक क्रियाओं का परिणाम है जिनमें समाज तथा मनुष्य की आवश्यकता अनुसार चीजों का निर्धारण किया जाता है। इसीलिए खेल के एक जगह से दूसरी जगह में अलग-अलग रूप तथा अर्थ पाए जाते हैं। जैसे भारतवर्ष में हॉकी, कबड्डी तथा अन्य खेलों विशेषकर ओलम्पिक में खेले जाने वाले खेल अमेरिका तथा यूरोपियन देशों से अलग अर्थ तथा छवि रखते हैं। हांलाकि वृहद् स्तर पर समान दिखते हैं। खेलों के संगठन तथा प्रतियोगिता के रूप तथा सार को लेकर विभिन्न समाजों तथा संस्कृतियों में बहुत अन्तर है, जिसका आधार अलग-अलग ऐतिहासिक स्थितियों से जुड़ा हुआ है।

### सामाजिक निर्माती

#### (Social Construction)

खेलों की समाज द्वारा रचना की जाती है, समाजशास्त्री खेलों का आर्थिक, सामाजिक तथा राजनीतिक प्रक्रियाओं और सामाजिक सम्बन्धों के साथ अध्ययन करते हैं। इसीलिए समाजशास्त्री कुछ खेलों को विशेष समाजों तथा समूहों तक सीमित पाते हैं, जैसे भारत में कबड्डी, खो-खो लोकप्रिय हैं तथा सुमो कुश्ती जापान में और ऑइस हॉकी कनाडा तथा रुस में लोकप्रिय हैं। इसी तरह बहुत सारे अन्य खेल भी हैं जो सभी देशों में समान रूप से नहीं खेले जाते हैं, बल्कि विशेष देशों में खेले जाते हैं। समाज अपने-अपने प्रतीकों की रचना करता है, जो विशेष अर्थ रखते हैं तथा लोगों का इनके साथ अटूट सम्बन्ध होता है। लोग खेलों का आयोजन करते हैं

तथा संगठित होकर एकता का परिचय देते हैं जिसमें सामुहिकता का निर्माण होता है।

### खेलों के सामाजिक कार्य

#### (Social Functions of Sports)

खेल समाजशास्त्र सामान्य समाजशास्त्र का एक उपविषय है, जो सामाजिक तथा सांस्कृतिक जीवन का अभिन्न अंग है। खेलों की विद्यमानता गाँवों से शहरों तक पाई जाती है। शोधकर्ता खेलों से सम्बन्धित समस्याओं, प्रश्नों तथा मुद्दों पर आधारित तथ्य संग्रह करते हैं तो खेलों को समझने तथा व्याख्या हेतु उपलब्ध धारणाओं तथा सिद्धांतों का सहारा लेते हैं तो भी खेलों के बहुत सारे पक्ष अछूते रह जाते हैं, जिसकी वजह है खेलों की संरचना की गहनता तथा विस्तार। इसीलिए खेलों की सामाजिक प्रघटना के रूप में व्याख्या होती है। निम्नलिखित विशेषताओं के आधार पर खेलों को ओर अच्छी तरह समझा जा सकता है।

#### सजातीय/स्वदेशी खेल क्रियाएं

#### (Indegeneous Sports Activities)

विभिन्न समुदायों तथा देशों में कुछ विशेष खेलों पर ज्यादा जोर दिया जाता है। खेल उनके सामाजिक तथा सांस्कृतिक जीवन का हिस्सा होते हैं। ओलम्पिक खेलों में सभी देश भाग लेते हैं, इसके बावजूद विभिन्न देशों में अन्य अलग-अलग खेल लोकप्रिय हैं, जो लोगों के जीवन के साथ ऐतिहासिक और सांस्कृतिक रूप से जुड़े हुए हैं। भारत में कबड्डी, खो-खो तथा अन्य स्वजातिय खेल केवल खेल मात्र नहीं हैं बल्कि सांस्कृतिक कृति हैं जिनका विस्तार समाज में प्रतियोगिता से लेकर मनोरंजन तथा समुदाय की एकता तक है। इसी तरह अन्य देशों में जैसे अमेरिका में सॉफ्टबॉल, जापान में सूमो कुश्ती, तथा इसी तरह अन्य देशों में भी सजातीय खेलों की विद्यमानता है और भारी संख्या में लोग इनमें उत्सव की तरह भाग लेते हैं। खेलों में सामाजिक तथा व्यक्तिगत जीवन

#### (Social and Individual Life in Sports)

खेल हमारे व्यक्तिगत तथा सामाजिक जीवन को गहराई तक प्रभावित करता है। खेल खिलाड़ी, समुदाय तथा देश को पहचान प्रदान करता है और यह स्थानीय स्तर से लेकर अन्तर्राष्ट्रीय स्तर तक घटित होता है। उत्तम स्तर

का प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को बहु-आयामी सामाजिक तथा सांस्कृतिक अनुभव हासिल हाते हैं, जो उनके व्यक्तिगत जीवन को भी प्रभावित करते हैं और जिनसे नए सामाजिक सम्बन्धों का नैटवर्क बनता है। खेलों में भाग लेने से जो सम्बन्ध बनते हैं उनसे खिलाड़ी जीवन को एक नई अस्मिता प्रदान होती है।

### खेल और विचार

#### (Sports and Thoughts)

खेल शारीरिक कौशल, निपुणता, मानसिक मजबूती आदि के अतिरिक्त विभिन्न धारणाओं तथा विचारों की व्याख्या करने का कार्यक्षेत्र भी है। खेलों में व्याप्त विभिन्न परिस्थितियां सामाजिक तथा दार्शनिक सम्बन्धित शब्दावलिओं को परिभाषित करने में मदद करती हैं। बहुत सारी धारणाएं हैं जो वैचारिक रूप से काफी प्रभावशाली हैं जैसे शरीर से जुड़े सवाल, लिंग से सम्बन्धित, वर्ग तथा प्रजाति से जुड़े मुद्दे, इनके अतिरिक्त कार्य, मनोरंजन, योग्यता, अयोग्यता, प्रतिस्पर्धा, आनंद, पीड़ा, आक्रामकता, हिंसा, स्वीकृति तथा अस्वीकृति आदि की अभिव्यक्ति। खेलों में इन विचारों की व्याख्या बहुत ही गहन तथा तथ्यापरक ढंग से होती है।

### खेल विमर्श

#### (Sports Discourse)

यह एक सवाल है जो खेलों का समाज के विभिन्न वर्गों द्वारा खेलों के इस्तेमाल से जुड़ा हुआ है। सम्पूर्ण समाज खेलों से किसी न किसी रूप से जुड़ा हुआ है। विभिन्न वर्ग खेलों का इस्तेमाल कैसे अपने-अपने स्वार्थ पूरे करने के लिए करते हैं एक महत्वपूर्ण सवाल है। देहात या शहर का गरीब लड़का या लड़की रोजगार तथा जीवन की मौलिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए खेलों में भाग लेते हैं जबकि अमीर वर्ग से सम्बन्धित व्यक्ति समाज में पहचान तथा ताकतवर बनने के लिए खेलों में भाग लेता है। लिंग विमर्श में खेलों का विभाजन तथा लिंग के आधार पर भेदभाव तथा शोषण मुख्य आधार हैं। विचारकों द्वारा ये भी तर्क दिए जाते हैं कि खेल उच्च वर्ग द्वारा अपनी जीवन शैली का विस्तार करने का माध्यम है।

#### खेल तथा अन्य संस्थाएं (Sports and Other Institutions)

खेलों का अस्तित्व एकाकी नहीं है, खेल जीवन के अन्य महत्वपूर्ण

सामाजिक क्षेत्रों से जुड़े हुआ है, जैसे परिवार, शिक्षा, राजनीति, आर्थिक, प्रसार तथा धर्म आदि। खेल व्यवस्था का एक प्रकार्यवादी अंग बनकर विभिन्न सस्थाओं की आवश्यकताओं को पूरा करते हैं जैसे खेलों के माध्यम से कई शिक्षण कार्य पूरे किए जाते हैं और इसी तरह राजनीति खेलों का इस्तेमाल अपनी ताकत बढ़ाने के लिए करती है। आर्थिक सहायता के बिना खेलों का बुनियादी ढांचा तैयार नहीं हो सकता। अतः खेल भी एक सामाजिक सस्था है जो अन्य सामाजिक सस्थाओं के साथ अभिन्न रूप से जुड़ी हुई है।

**परिवर्तनगामी तथा प्रजातान्त्रिक मूल्यों का विकास**

**(Development of Democratic and Transformative Values)**

खेलों से बहुत सारे सामाजिक मुद्दे जुड़े हुए हैं और खेल की अपनी एक संरचना है जिसकी परिभाषा तथा व्याख्या आवश्यक है। खेलों की व्याख्या करने में विभिन्न अध्ययन क्षेत्र बहुत मदद करते हैं जो खेलों के ज्ञान क्षेत्र को बढ़ाने में हमारी मदद करते हैं। ज्ञान विभिन्न वस्तुओं और खेल परिस्थितियों में व्याप्त परिवर्तनों को समझने में मदद करता है तथा व्यवस्था का जनतान्त्रिकरण करने में भी मदद करता है। आज के दिन निम्न वर्ग तथा स्त्रियों के लिए खेल क्षेत्र ने बहुत सारे अवसर उपलब्ध किए हैं, जिन्हें और ज्यादा न्याय सगंत बनाने की जरूरत है।

**खेल सामाजिक प्रघटना के रूप में**

**(Sports as Social Phenomenon)**

खेल लोगों की संस्कृति तथा जीवन से जुड़ा है, खेल में बहुत सारी कहानियाँ तथा छवियाँ निर्मित होती हैं। हम इनका अपने आसपास के जीवन से जोड़कर मूल्यांकन करते हैं। इसके साथ-साथ खेल को गहन अर्थों तथा उन घटनाओं के साथ जोड़कर मूल्यांकन करते हैं जो एक विशेष सामाजिक तथा सांस्कृतिक जीवन में घटित होती है। खेल सामाजिक परिघटना के रूप में विभिन्न निम्नलिखित दायरों के रूप में प्रकट होता है।

**खेल लोगों के जीवन का अंग (Sports as Ways of Life)**

खेल स्पष्ट रूप से समाज का सामाजिक तथा सांस्कृतिक प्रोफाइल का एक महत्वपूर्ण अंग है। विश्व स्तर पर घटित होने वाली ओलम्पिक प्रतियोगिताएं, विश्व फुटबॉल कप, विश्व क्रिकेट, विश्व एथलैटिक्स प्रतियोगिता,

विम्बलडन आदि प्रतियोगिताओं को 200 से ज्यादा देशों में प्रचार प्रसार माध्यमों के द्वारा दिखाया जाता है। बच्चे दूरदर्शन पर खेलों को देखते हुए तथा खेलों में रोल मॉडल को देखते हुए बड़े होते हैं। वीडियो खेल के चरित्र भी खेल संसार के नायक खिलाड़ियों से सम्बन्धित होते हैं और बच्चों को खेलों में भाग लेने के लिए माता पिता, प्रशिक्षक तथा शिक्षकों द्वारा प्रेरित किया जाता है।

आज सभी उम्र के लोग मीडिया के माध्यम से खेलों से जुड़े हुए हैं। समाचार पत्रों में अन्य क्षेत्रों जैसे राजनीति, आर्थिक तथा मनोरंजन आदि की अपेक्षा खेलों को ज्यादा तरजीह दी जाती है। विश्व भर में समान रूप से खेलों की चर्चा हर स्तर पर होती है, इस चर्चा का विस्तार काम पर, बार में, डेटिंग पर, स्कूल में, खाने की टेबल पर, यहां तक की बस तथा मेट्रो में अजनबियों तक में कायम है। ज्यादातर खेल और खेल की छवियां लोगों की हर दिन की जिन्दगी में विस्तृत रूप से जुड़ी हुई हैं, यह ज्यादातर मनोरंजन तथा ऐशो आराम के रूप में उन देशों में नजर आता है जहां पर लोगों का सम्पन्नता का स्तर ऊँचा है, हालांकि अन्य देशों में भी खेलों में दिलचस्पी तथा खेल उत्सव में शामिल होना बहुत ज्यादा पाया जाता है, बशर्ते उन खेलों में जिनमें इनकी संलिप्तता कम खर्चीली होती है। हम देखते हैं कि किसी न किसी तरह से समाज का हर तबका खेलों से जुड़ा हुआ है। इसीलिए समाजशास्त्रियों का ध्यान खेलों के अध्ययन पर गया है।

**खेल और सांस्कृतिक विचारधारा में जुड़ाव**

**(Relation Between Sports and Cultural Ideology)**

खेलों का समाज की सांस्कृतिक विचारधारा से मजबूत जुड़ाव खेल को सामाजिक प्रघटना के रूप में प्रकट करता है। सांस्कृतिक विचारधारा समाज में व्याप्त सामान्य परिप्रेक्ष्यों तथा विचारों से, जो लोगों को उचित और अनुचित, क्या स्वाभाविक है? से बनती है और लोग अपने सामाजिक संसार में इसे निश्चित समझ विकसित करते हैं, तथा सर्वसम्मति बनाते हैं आदि के बनाने में महत्वपूर्ण योगदान करती है। सांस्कृतिक विचारधारा कोई इकहरी दिशा में नहीं चलती है, विशेषकर भारत जैसे देश में जहां परिस्थितियां तेजी से बदल रही हैं तथा समाज का तानाबाना बहुत पेचीदा है। समाज बहुत सारे समूहों से बना है, जिनके अपने परिप्रेक्ष्य तथा विचार

हैं, जिनमें आवश्यक नहीं की हमेशा सहमति होगी और जिनमें पहचान तथा हितपूर्ति के लिए संघर्ष होता रहता है। यही तस्वीर खेलों में देखी जा सकती है जब खेलों तथा खेल परिस्थितियों में या तो इन विचारधाराओं को नकार दिया जाता है या फिर गले लगाया जाता है।

खेलों का निर्माण लोगों द्वारा किया जाता है तथा खेल शारीरिक तथा मानवीय प्रकृति के विचारों के साथ विकसित होते हैं। खेलों में कई सवालों तथा मुद्दों से वास्ता पड़ता है जो व्यक्ति तथा समाज की अभिव्यक्ति, मानवीय योग्यता, महिलाओं और पुरुषों के बारे में तथा क्या आवश्यक और अनावश्यक है, के साथ जुड़े होते हैं। यही वो विचार हैं जो वर्चस्व तथा प्रभुता की संस्कृति को निर्मित करते हैं और ये वर्चस्व संस्कृति उन परीप्रेक्ष्य तथा विचारों के इर्द-गिर्द घूमती है जो समाज के ताकतवर तथा सम्पन्न व्यक्तियों के द्वारा निर्मित की जाती है तथा उनके स्वार्थों की पूर्ति करती है (Theberge and Birrell, 1994)।

लैंगिक तर्क (Gender Logic), खेलों में लैंगिक तर्क का अर्थ संस्कृति में लिंग की वर्चस्ववादी विचारधारा के रूप में समझा जाता है। संस्कृति में औरत और पुरुषों के सम्बन्ध के बारे में, मस्क्युलैनिटी (Musculanity) तथा फेमिनिटी (Femininity) के विभिन्न परिप्रेक्ष्य तथा विचार हैं। खेलों को लैंगिक तर्कों के आधार पर संगठित तथा आयोजित किया जाता है। यह तर्क पुरुषों के हित में होता है तथा स्त्रियों के खिलाफ होता है। समाज में व्याप्त सामान्य समझ के अनुसार लोग स्त्रियों को खेलों में शारीरिक क्षमता, तकनीकी कौशल तथा बुद्धि क्षमता में निम्न मानते हैं और इस परिप्रेक्ष्य को तर्कसंगत ढंग से प्रस्तुत करते हैं। अन्य अकैडमिक क्षेत्रों में भी विचारकों ने शरीर को लैंगिक आधार पर समझने के लिए सामाजिक तथा सांस्कृतिक संदर्भ को सम्मिलित करने को उचित माना है (Keller, 1991; Shilling, 1994)।

इससे भी आगे खेलों में पुरुष श्रेष्ठता तथा स्त्री निम्नता भाषिक शब्दावली में भी विद्यमान है। जब कोई लड़का खेलों में किसी वस्तु को तकनीकी रूप से ठीक ढंग से टारगेट को हिट करता है तो कहा जाता है कि बहादुर पुरुष के गुण हैं अगर यहीं कार्य ठीक से न किया जाए तो उसको 'लड़कियों की तरह खेलता है' की उपमा से सम्बोधित किया जाता

है। अगर लड़कियां गलती करती हैं तो स्वाभाविक गलती मानी जाता है और लड़कियों की शारीरिक क्षमता तथा तकनीकी कौशल के लिए लड़कों की तुलना में कम ध्यान दिया जाता है। लेकिन अन्य उदाहरण में तर्क भ्रम पैदा करते हैं, क्योंकि जब किसी विश्व स्तर की मजबूत महिला खिलाड़ी से सामना होता है ता उसको पुरुषों जैसा या लैस्विबयन ठहराया जाता है। इसके पीछे यह सस्कृति आधारित विश्वास होता है कि स्त्रियों के लिए ताकत सम्बन्धी खेल उनके शरीर के लिए उचित नहीं हैं।

खेलों में पुरुषों के लिए प्रयोग होने वाला लैगिंग तर्क उनकी सफलता से जोड़कर देखा जाता है। इस तर्क में असमानता अंतर्निहित होती है जो आगे चलकर खेलों की नीतियों तथा कार्यक्रमों पर भी प्रभाव डालती है, ज्यादातर आर्थिक स्रोत पुरुषों के खेल आयोजन के कार्यक्रमों पर खर्च होते हैं। सस्कृति में यह पारम्परिक लैगिंग तर्क खेलों में ही नहीं बल्कि अन्य आर्थिक, राजनीतिक, शिक्षण आदि क्षेत्रों में भी पुरुषों के हित में जाता है तथा स्त्रियों के अहित में होता है। समाज में पूर्वस्थापित इस भेदभाव पूर्ण लैगिंग तर्क को खेलों के माध्यम से और मजबूत किया है कि पुरुष ज्यादा मस्क्युलर होते हैं, इसलिए वे ज्यादा सख्त, टफ, आक्रामक तथा बिना आह भरे दर्द सहने की क्षमता रखते हैं।

सास्कृतिक विचार हमेशा एक जैसे नहीं रहते हैं, वे बदलते रहते हैं। लोग सास्कृतिक विचारों को बदलने के लिए लगातार संघर्ष करते हैं। जिन विचारों की जड़ें बहुत गहरी तथा मजबूत होती हैं उनको पुरुष और स्त्रियों की तरफ से चुनौती मिलती है। खेल वो रणक्षेत्र है जहां इन तथाकथित वर्चस्ववादी तर्कों को चुनौती मिलती है कि स्त्रियों की योग्यता तथा कौशल स्वयं में श्रेष्ठता का प्रश्न है तथा उनको पुरुषों की तुलना में नहीं समझा जाए, जैसे पुरुषों के अपने प्रतिमान है वैसे ही अलग से महिलाओं के अपने प्रतिमान हैं। महिला खिलाड़ियों ने अपने प्रदर्शन से श्रेष्ठता साबित की है तथा ऐसे शारीरिक कीर्तिमान स्थापित किए है जिनके सामने कथित विचारक पानी भरते नजर आते हैं।

**वर्गीय तर्क (Class Logic)**, अन्य सास्कृतिक विचारधारात्मक संघर्ष जिनमें वर्ग संघर्ष प्रमुख है, खेल के सामाजिक प्रघटना के रूप को पुख्ता करते हैं। समाज में वर्चस्ववादी सम्पन्न तथा ताकतवर वर्गों की स्थिति

को न्यायसंगत ठहराया जाता है, जबकि विचारकों के अनुसार यह स्थिति शोषण तथा संसाधनों के अन्यायपूर्ण वितरण पर आधारित होती है। इसी तरह के वर्गीय तर्क खेलों में भी दिए जाते हैं जहां सम्पन्न तथा शक्तिशाली वर्गों के वर्चस्व को तर्कसंगत ठहराया जाता है, तर्क प्रस्तुत किए जाते हैं कि उच्च वर्ग से सम्बन्धित लोग योग्य तथा चरित्रवान होते हैं जबकि गरीब तथा शक्तिहीन लोगों में खेलों के लिए आवश्यक योग्यता तथा गुणों का अभाव होता है और ऐसे तर्क खिलाड़ियों तक ही सीमित नहीं हैं, बल्कि भारत में दलित वर्ग को खेलों में अन्य कार्यों जैसे मैनेजर, कोचीज तथा प्रबन्धकों की भूमिका के योग्य नहीं माना जाता अगर आज सर्वे किया जाए तो उनकी संख्या नगण्य मिलेगी। इस परिप्रेक्ष्य को खेलों में प्रचार प्रसार के माध्यमों के द्वारा सांस्कृतिक प्रतिमान के रूप में मजबूती से स्थापित किया जाता है।

**प्रजातिय तर्क (Ethnic Logic)**, इस तर्क को विशेषकर यूरोपीय तथा अमेरिका में खेलों में बढ़ावा मिलता है जहां खेलों का आकलन शरीर की गौरी या काली चमड़ी के आधार पर किया जाता है। इस तर्क का परिणाम यह निकलता जाता है कि काली चमड़ी वाले खिलाड़ी दमखम में बहुत आगे होते हैं लेकिन बुद्धि के स्तर पर निम्न पाए जाते हैं। ये तर्क सामाजिक सम्बन्धों में बहुत बड़ी भूमिका निभाते हैं।

**चरित्र निर्माण तर्क (Character Formation Logic)**, बहुत सारे देशों में खेलों को चरित्र निर्माण का माध्यम माना जाता है। आयोजित तथा संगठित खेल व्यक्तित्व के विकास के लिए आवश्यक गुणों का निधरण करने में सहायक होते हैं। यह समझा जाता है कि खेलों में भागीदारी से बहुत अच्छे सबक सीखे जाते हैं जो सामाजिक तथा नैतिक गुणों का विकास करते हैं। लेकिन इसके विपरीत ऐसे तर्क हैं कि खेलों में व्यक्ति नकारात्मक प्रवृत्तियों का शिकार भी हो जाते हैं जिनमें स्वार्थ, झूठ, जुआं, धोखा, नशे का सेवन, अपराध आदि शामिल हैं।

संक्षेप: जब हम खेलों के बारे में विचार करते हैं तो हमें सोचना चाहिए कि खेल और सांस्कृतिक विचारधाराएं बहुत पेचिदा हैं और इसीलिए खेलों की सामाजिक व्याख्या करते हुए तथा अर्थापन करते हुए सावधान रहने की जरूरत है। खेल में सामाजिक रूप से कई बार अंतर्विरोधी अर्थ पाए जाते हैं

तथा खेल कभी तो उल्लेखनीय विचारों को समर्थन देते हुए और कई बार चुनौती देते हुए लगेगें। किसी भी वस्तु के सामाजिक अर्थ अलग-अलग पाए जाते हैं। जिस तरह जापान तथा अमेरिका में बेसबॉल को एक जैसे नियमों के तहत खेला जाता है, लेकिन दोनों देशों की सस्कृतियों में खेल तथा खिलाड़ियों को लेकर अर्थ अलग-अलग निकाले जाते हैं। इसी तरह आस्ट्रेलिया तथा भारत में क्रिकेट के नियम एक जैसे हैं लेकिन खेल और खिलाड़ियों की सामाजिक संरचना में बहुत अंतर है। अतः खेल को सामाजिक प्रघटना के रूप में अध्ययन करने की और भी जरूरत है।

**खेल तथा सामाजिक जीवन के दायरे**

**(Criterion of Sports and Social Life)**

खेल को सामाजिक प्रघटना के रूप में अध्ययन करने के लिए प्रमुख सामाजिक दायरों को शामिल करना उपयोगी रहेगा, जैसे परिवार, आर्थिक, मीडिया, राजनीति, शिक्षा तथा धर्म हालांकि इन विषयों पर आगे अलग-अलग अध्यायों में भी विस्तृत रूप से विचार विमर्श करेगें।

**खेल और परिवार (Sports and Family)**

खेल परिवार के साथ बहुत नजदीक से जुड़े हुए हैं। मनोरंजन के अतिरिक्त प्रतिस्पर्धात्मक रूप में बच्चों को खेलों में माता पिता के द्वारा प्रेरित किया जाता है। बच्चों के लिए कोचिंग केन्द्र का चुनाव तथा खेल चयन में माता पिता उल्लेखनीय भूमिका निभाते हैं। उदारवादी माता-पिता बच्चों के सबसे बड़े साथी होते हैं। वे बच्चों के अच्छे प्रदर्शन के लिए दबाव रहित वातावरण प्रदान करते हैं ताकि बच्चे स्वयं ही किसी भी काम में दिलचस्पी रख सकें। प्रतिस्पर्धात्मक खेल बहुत ही दबाव का कार्य है जिसमें माता-पिता का सहयोग आवश्यक है। ज्ञान की सुगम उपलब्धता तथा खेल में अनुभव की वजह से बहुत सारे माता-पिता तो स्वयं ही अपने बच्चों को कोचिंग देते हैं। खेल परिवारों में विवादों की वजह भी बनता है, पति पत्नी में से किसी एक की ज्यादा मशगुलता दूसरे के लिए दैनिक कार्य में परेशानी का शबब बन जाती है। इसी तरह और भी बातें हैं जो खेल और परिवार के साथ आपस में जुड़ी हुई हैं।

# Eligibility Performance :-

NAME of Tournament \_\_\_\_\_ Section-men/women \_\_\_\_\_ Name of manager \_\_\_\_\_ Mob. No. \_\_\_\_\_  
 Name of organize collage \_\_\_\_\_ Name of Participant collage \_\_\_\_\_  
 Year \_\_\_\_\_

Sr. No.	NAME of Sportman	Father Name	Mother name	Date of Birth	Date and year of Passing Qualify Exam for first Admissim to collage/ University		Present Class	Name of Present Course	Duration of course	Date/Year to first Admissim to		Number of years of previous Participation while Pursing		Enroll-ment No.	Remarks/ mobile No.
					Exam	Date				Collage	Present course	graduate course	P.h course		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															



# Maharaja Ganga Singh University, Bikaner

## ELIGIBILITY PERFORMA FOR INTER COLLEGE TOURNAMENTS

Name of the Tournament.....Section -Men/Women.....Name of the Manager.....Mob. No.....

Name of the Organizing College.....Name of the Participant College.....

YEAR.....

Sr No.	Name of Sportsperson	Father Name	Mother Name	Date of Birth	Date & Year of Passing Qualifying Examination for First Admission to a College/ University		Present Class	Name of the Present Course	Duration of Course	Date & Year of First Admission to		Number of years of previous participation while pursuing		Enrollment No.	Remarks/ Mobile No.
					Name of Exam	Date & Year				College	Present Course	Graduate Course	P.G. Course		
	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															

Certified that the above particulars are correct and true as per records of the College & above player are not employed on full time basis.

**MIGRATION CASES:**

Certified that Sportsperson(s) listed at S.No.(s) \_\_\_\_\_ above is/are migration cases. He/she/they has/have been admitted to the University as bonafid, full time & duly enrollment students for following full time university Course/Class of not less than one academic years duration for which examinations are also conducted by the university.

Date \_\_\_\_\_ Seal of the College \_\_\_\_\_ Signature of the principal \_\_\_\_\_ Signature of Director Physical Education \_\_\_\_\_

Performance :-

\* Preparation of TA/DA bills :- TA तथा DA की full form Travelling Allowance & Dearness Allowance होती है। इसे खिलाड़ी में भ्रमण भत्ता व महंगाई भत्ता कहते हैं। यह खिलाड़ियों को उनके भ्रमण स्वारा भुगतान की गई राशि को दर्शाता है।

Travelling Allowance :- यह खेल क्षेत्र के दौरान यात्रा व अन्य खर्चों के लिए खिलाड़ी को भुगतान की गई राशि को दर्शाता है। इसमें आमतौर पर यात्रा टिकट, होटल बिल, भोजन व्यय आदि की बीजत शामिल होती है।

Dearness Allowances :- इसे सामान्य भाषा में महंगाई भत्ता कहा जाता है। यह पेशाव श्रेणियों को आवंटित धन की राशि को संशोधित करता है। यह मूल रूप से जीवन भत्ता की लागत है जो खिलाड़ी को उनके रहने की लागत को निभाया जित करने में मदद करता है। खिलाड़ियों को महंगाई भत्ता के रूप में आवंटित मूल वेतन का एक विशेष प्रतिशत आवंटित किया जाता है। महंगाई भत्ता विभिन्न स्थानों पर भिन्न-भिन्न होता है।

खिलाड़ी Knowledge of eligibility rules of A.N.U and S.G.F.I.:-

School Game Federation of India

- ① खिलाड़ी भारत का नागरिक है।
- ② खिलाड़ी देश में कहीं भी स्थित किसी भी स्कूल का निश्चित छात्र है।
- ③ खिलाड़ी कक्षा - 3 से 12 के बीच खड़े होने वाला स्कूली छात्र है।
- ④ खिलाड़ी S.G.F.I के तहत आयोजित एनएसजी में केवल अपनी संसद छात्रों के माध्यम से भाग ले सकता है।

- ⑤ AGE CATEGORIES :-
  - (A) 11 वर्ष से कम :- इस श्रेणी में players की Age 11 वर्ष से कम व कक्षा 3 से 6 के बीच होना चाहिए।
  - (B) 14 से कम :- कक्षा 6 से 12 के बीच में होना चाहिए।
  - (C) 17 से कम :- आयु 17 से कम तथा कक्षा 6 से 12 के बीच होना चाहिए।
  - (D) 19 से कम :- इस श्रेणी में आयु 19 से कम तथा कक्षा 6 से 12 के बीच में अध्ययनरत होना चाहिए।

ASSOCIATION OF INDIAN UNIVERSITIES  
(Inter University Sports Board of India)



Revised Eligibility Rules for Participation of Students in National University Games: Effective from 2015-2016

**A. Eligibility Rules for National University Games:**

1. Only a bonafide student, who is currently enrolled / registered for a degree or diploma at the university / college whose status is recognized by the appropriate authority of the country, which is of a minimum duration of one academic year and whose examination is conducted by the university shall be eligible to participate in National University Games and fulfill the following conditions.
2. The students studying in open universities and distance mode are not eligible to participate in the National University games.
3. Foreign students are eligible to participate only in the National Inter-University Tournaments. However, the total number of foreign players in a team should not be more than 10% of the team. However for small teams, where the total number of players is less than 10 members one foreign student can be allowed in the team.
4. All eligible students while participating in National University Games/Championships shall fulfill the following essential conditions:-
  - (a) He / She should be less than 28 years of age as on 1st July of that academic year. In case of Basketball and Football the upper age limit is 25 years as per FISU rules.
  - (b) Not more than 10 years have elapsed since a student passed the examination qualifying him/ her for first admission to a degree or diploma course of university or college affiliated to a university.
  - (c) The ten year eligibility period for participation of students in competitions shall be distributed as under:-
    - i. Not more than five years after passing 10+2 or equivalent examination while studying in Under Graduate Courses/Degrees. There are no restrictions for student to change the course or moving from higher class to lower class within the five years.
    - ii. Not more than five years after passing Graduate or equivalent examination while studying in Post Graduate Courses/Degrees. There are no restrictions for student to change the course or moving from higher class to lower class within the five years after passing graduate degree. There are no restrictions for student to change the course or moving from higher class to lower class within the five years.
5. A student who is employed on full-time basis shall not be eligible to participate in National University Games/Championships. However, student(s) who are receiving nominal sports stipend from Public or Private Sector(s) are eligible to participate.
6. A student shall not be allowed to represent more than one university in National University Games during a single or same academic year.
7. Provisional admission to a course/degree of university or college shall not make the student(s) eligible to represent the university in National University Games.
8. In the case of a student migrating from one University to another, his/her migration case will be considered eligible only after his/her admission in the new university is regularized and he/she is admitted as a bonafide and eligible student by the new University.

**B. Explanation**

There is a rule in some universities to admit the students in First year degree course even if the candidate is having re appear/ compartment in +2 examination. Such students are not eligible to participate in the interuniversity tournament until they clear the +2 re appear/compartamental examination. In the same way the candidate who has not cleared the exams in the degree course and joined the first PG course will not be allowed to participate in the Inter-University Tournament until he clears the exams.

*[Handwritten signature]*

*[Handwritten signature]*  
21/3/15

*[Handwritten signature]*  
21/3/15

All the students should produce photo copy of the pass certificate of +2 examination, Date of Birth certificate, and in case of PG students, the pass certificate of the Degree course, duly attested by the Director of Physical Education/Secretary Sports Board/Council/Sports officer/Registrar of the concern university along with their eligibility certificate.

The previous period of participation of any player from any university should necessarily be considered at the time of his / her, fresh/ current participation in order to avoid any wrong claim. The academic qualification of such player will be accepted only from that particular university from which he/she participated in inter university competitions earlier.

### C. Disqualification:

1. Any disqualification of a sportsperson on the grounds of ineligibility in team games results into automatic scratching of his/her team for that academic year and the university will be penalized with Rs.10000/- each case and the issue will be reported to the Vice-Chancellor of concerned university. In case of individual events, the ineligible candidate be 'debarred' from the participation in any Inter-University Tournament in future and the matter should be reported to the Vice-Chancellor of the concerned University with penalty of Rs.10000/- per each case of ineligible candidate.
2. The host university shall have the power to debar the athletes(s) or scratch the team(s), if found guilty for their involvement in the incidents of violence during National University Games after following due process of independent enquiry and if necessary recommend to the concerned universities to cancel the admission of such defaulting sports persons.
3. Those sportspersons who are tested and found positive on the basis of samples conducted and analyzed by NADA, confirming that banned (doping) was used/consumed for enhancing their athletic performance, shall be debarred from participation in National/International University Games for the period as specified in the Report of National Anti Doping Agency (NADA) with a view to make sports drug free in university sector.

## FISU Eligibility Rules for Participation of Students in International University Games

### Eligibility Rules for International University Games:

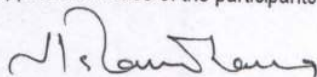
The eligibility criteria for selection of Indian Universities team to participate in the World university and related tournaments will be according to the FISU eligibility rules Published in the website [www.fisu.net](http://www.fisu.net). The clarification about the FISU eligibility rules can be obtained from the email: [championships@fisunet](mailto:championships@fisunet)

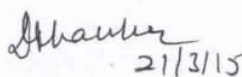
### The existing FISU rules are as follows:

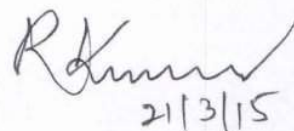
- a. Students who are currently officially registered as proceeding towards a degree or diploma at a university or similar institute whose status is recognised by the appropriate national academic authority of their country.
- b. Former students who have obtained their academic degree or diploma in the year preceding the event;
- c. Be a national of the country they represent;
- d. Be at least 17 and less than 28 years of age on January 1st in the year of the event. In case of Basketball and Football the upper age limit is 25 years.

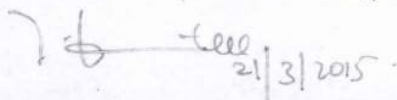
Further, the FISU has clarified that there is no restriction on the students who are studying in Open University system or Employed ; provided they fulfill the above four conditions.

Hence, the eligibility criteria for the candidates attending the selection trails for the Indian University Team Selections for the World University Championship will be as per FISU rules only. The restrictions imposed in the eligibility rules for participation of students in the National University Games are not applicable in case of the participants in the World Universiade / World University Championships / Asian University Championships.



  
21/3/15

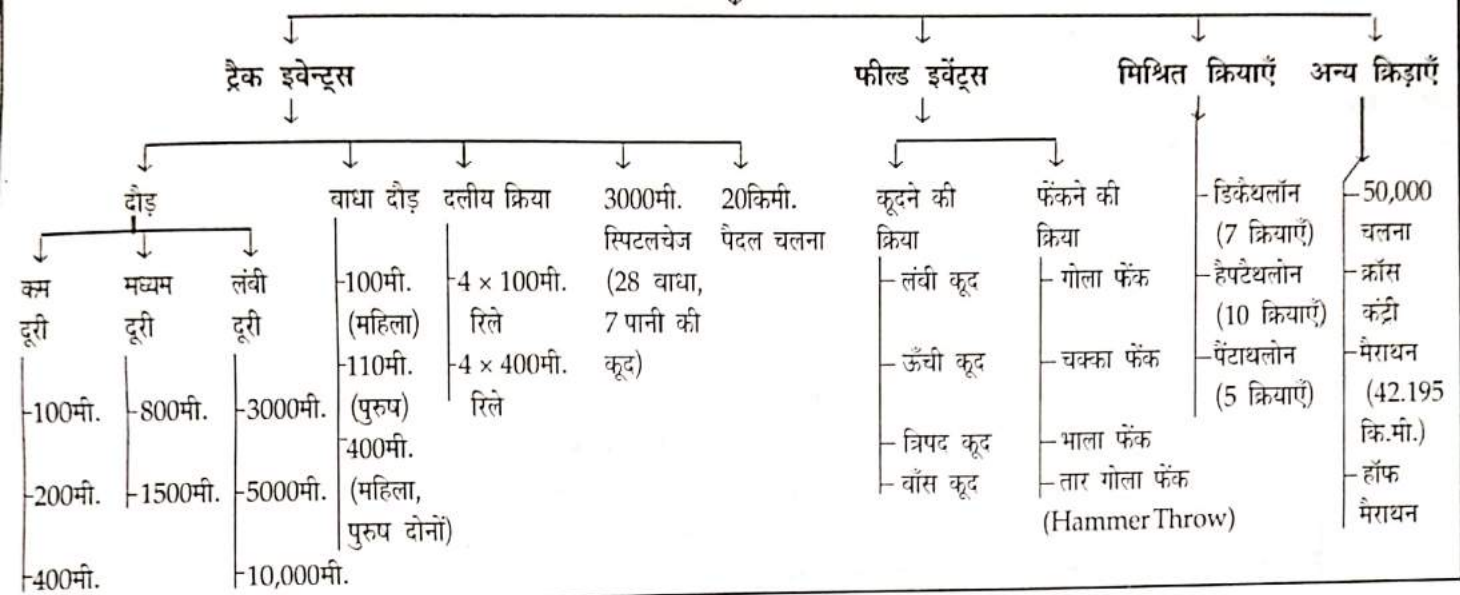
  
21/3/15

  
21/3/2015

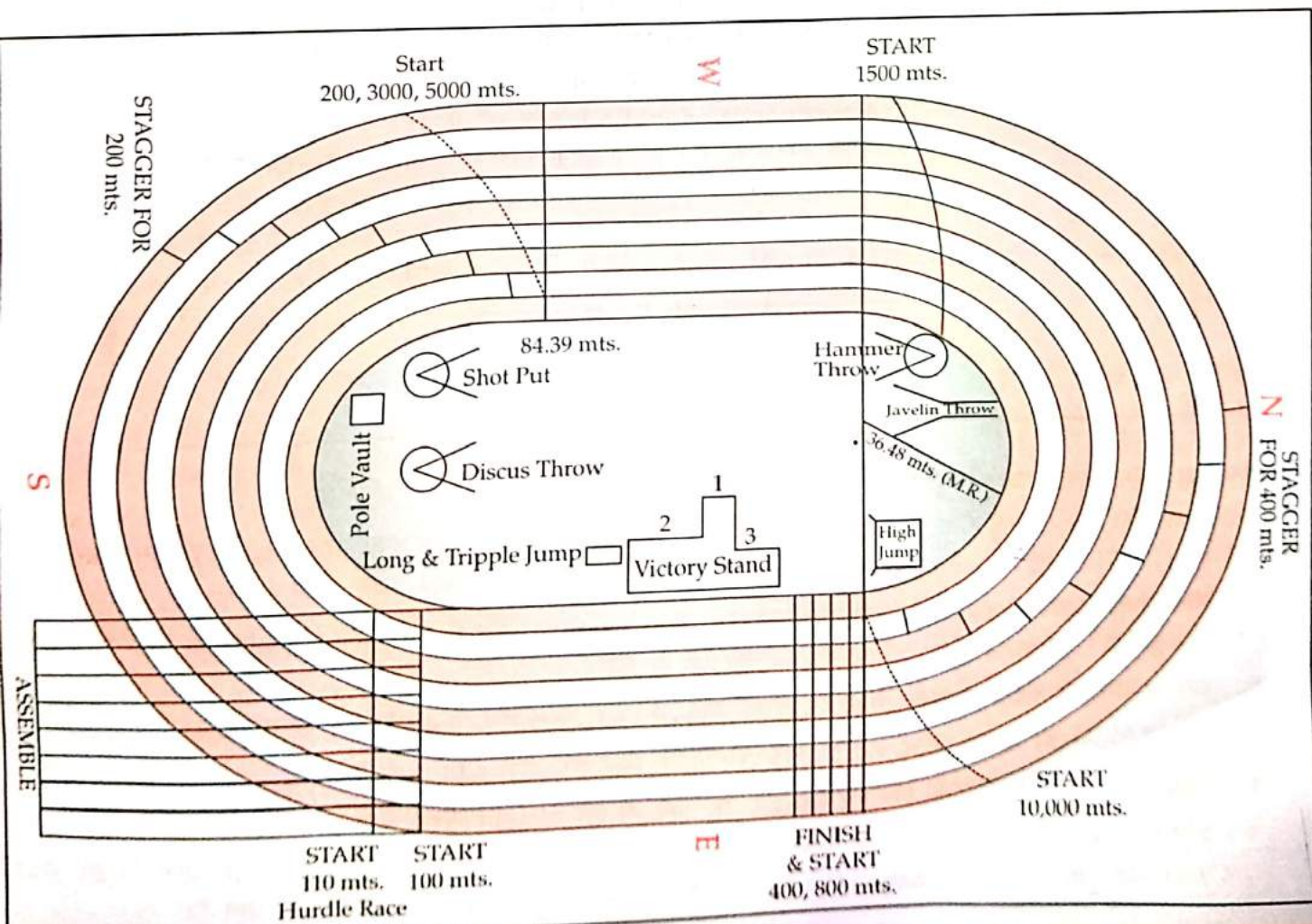
# Unit-3

इन स्पर्धाओं को निम्न आरेख द्वारा स्पष्ट किया जा सकता है-

## एथलेटिक्स की क्रीड़ाएँ



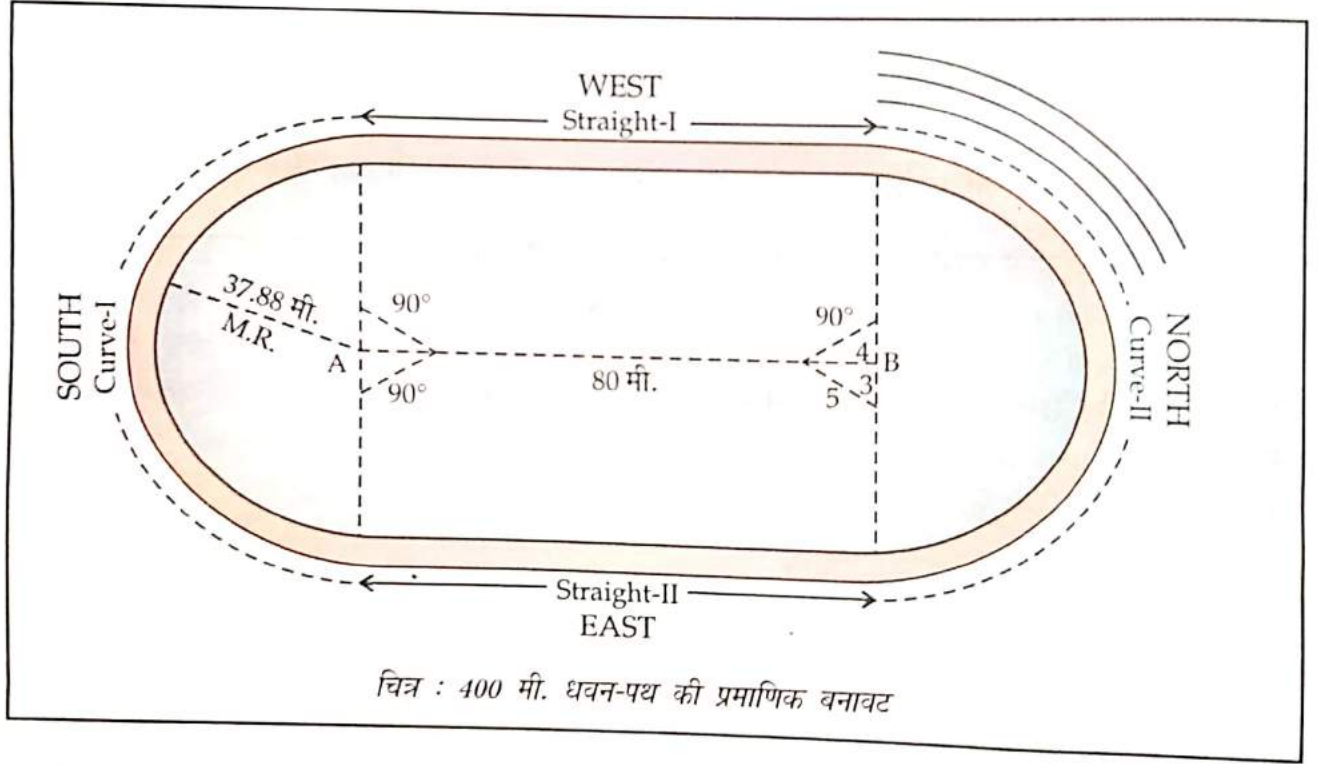
एथलेटिक्स की महत्वपूर्ण स्पर्धाएँ—विश्व इंडोर एथलेटिक्स चैम्पियनशिप, विश्व आऊटडोर एथलेटिक्स चैम्पियनशिप, ओलम्पिक खेल, एशियाई खेल, यूरोपियन एथलेटिक्स चैम्पियनशिप, थाइलैंड ओपन ट्रेक एण्ड फील्ड मीट, नेशनल गेम्स (भारत में) आदि।



## (क) ट्रैक इवेंट्स (Track Events)

### धवन-पथ की बनावट (Structure of the Track)

अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित होने वाली एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं के लिए 400 मी. वाले धवन-पथ का ही प्रयोग किया जाता है, परंतु छोटे स्तर की प्रतियोगिताओं (जैसे-अन्तर जिला प्रतियोगिता आदि) में स्थान की कमी के कारण 200 मी. लंबाई वाले धवन-पथ का भी प्रयोग किया जा सकता है। एक प्रमाणित धवन-पथ में कम-से-कम 6 लेन तथा ज्यादा-से-ज्यादा 8 लेन होती हैं, परंतु आजकल अन्तर्राष्ट्रीय स्तर प्रतियोगिताओं में 9 लेन व 400 मीटर लंबाई वाले धवन-पथ का ही अधिक प्रयोग होने लगा है। प्रत्येक लेन की चौड़ाई 1.22 मीटर होती है। प्रत्येक धवन-पथ में दो सीधी रेखाएँ (Straights) और दो अर्धवृत्त (Curves) होते हैं। ट्रैक बनाते समय ट्रैक की लंबाई उत्तर से दक्षिण की ओर होनी चाहिए ताकि धावक के चेहरे या आँखों पर सूर्य किरणें सीधी न पड़ सकें। एक प्रमाणिक 400 मी. लंबाई वाले धवन-पथ की बनावट इस प्रकार होनी चाहिए—



### धवन-पथ या ट्रैक बनाने के लिए मैदान का कुल क्षेत्र खोजने की विधि

जैसा कि उपर्युक्त चित्र से स्पष्ट होता है कि 400 मी. लम्बाई वाले धवन-पथ या ट्रैक में 2 सीधी लंबाई या straights, 2 व्यास या Curves, Raised Border आदि भी होते हैं। अतः ट्रैक बनाते समय निम्नलिखित पाँच चीजों का अवश्य ध्यान रखना चाहिए—

1. सीधी लंबाई—400 मी. लंबाई वाले धवन-पथ में दो सीधी लंबाई (straight) होते हैं। इनमें दोनों straights की लंबाई सदैव समान होनी चाहिए। एक सीधी लंबाई 75 मी. से 84 मी. तक हो सकती है।
2. लेन या गली की संख्या—प्रमाणिक 400 मी. लंबाई वाले ट्रैक में 6 से 8 तक गलियाँ या लेन हो सकती हैं।
3. लेन या गलियों की चौड़ाई—प्रत्येक लेन या गली की चौड़ाई 1.22 मी. होती है।
4. व्यास—यह दोनों सीधी लंबाइयों, ट्रैक की कुल दूरी तथा वक्र की दूरी पर निर्भर करता है।
5. अतिरिक्त स्थान—दो लेन या गलियों को अलग-अलग दर्शाने के लिए उनके बीच 5 सेमी. चौड़ी रेखा बनाई जाती है। इसी प्रकार प्रत्येक धवन-पथ में 30 सेमी. Raised Border भी होता है। ये सब धवन-पथ में अतिरिक्त स्थान घेरते हैं।

## कम दूरी की दौड़ें (Short Distance Races)

इन दौड़ों को स्प्रिंट्स के नाम से भी जाना जाता है। इन दौड़ों में पूरी ताकत और गति से दौड़ा जाता है। पहले इसमें 100 मीटर और 200 मीटर की दौड़ें शामिल की जाती थीं, किन्तु आजकल 400 मीटर की दौड़ें भी इसमें शामिल की जाती हैं। इन दौड़ों में गति, समय और प्रतिक्रिया पर विशेष ध्यान दिया जाता है। छोटी या कम दूरी वाली दौड़ के धावक में प्रतिबिम्ब सामर्थ्य (Reflection Ability), त्वरण सामर्थ्य (Acceleration ability), रफ्तार दमखम (Speed Endurance), कदम की लंबाई (Length of Stride) आदि गुणों का होना जरूरी है। दौड़ शुरू करने से पहले से लेकर दौड़ समाप्त करने तक धावक को विभिन्न स्तरों, आदेशों, प्रक्रियाओं आदि से गुजरना पड़ता है। इन्हें निम्न शीर्षकों के अंतर्गत बाँटा जा सकता है—

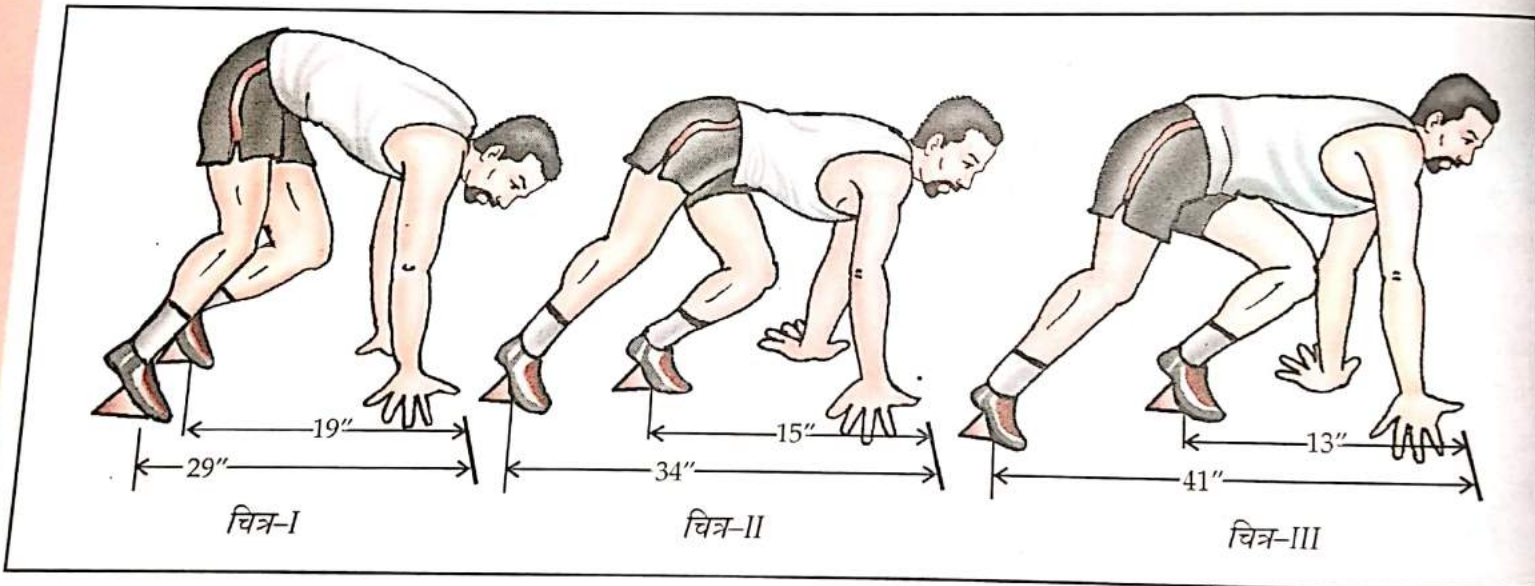
(क) स्टार्ट्स (Starts)

(ख) स्टार्ट लेने के आदेश (Order for Starting Race)

(ग) रेस का अंत (Finishing of Race)

**स्टार्ट्स (Starts)**—किसी भी रेस को शुरू करने के लिए स्टार्ट की जरूरत होती है। स्प्रिंट्स या कम दूरी की दौड़ों के लिए निम्न प्रकार से स्टार्ट लिए जाते हैं—

1. बंच स्टार्ट (Bunch Start)
2. मीडियम स्टार्ट (Medium Start)
3. इलॉगेटिड स्टार्ट (Elongated Start)



चित्र-I

चित्र-II

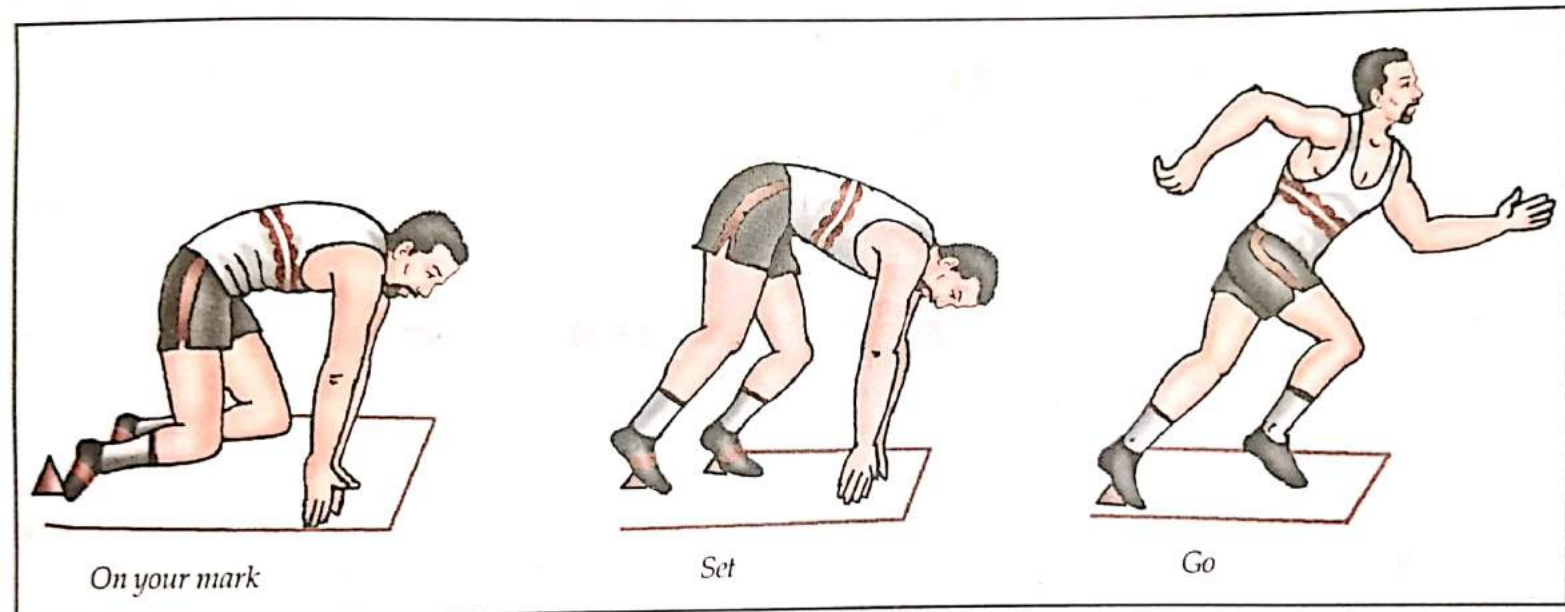
चित्र-III

1. **बंच स्टार्ट (Bunch Start)**—इस स्टार्ट में धावक स्टार्टिंग ब्लॉक (Starting Block) का प्रयोग करता है तथा इसमें धावक के पैरों की दूरी का महत्व होता है। इस स्टार्ट में धावक के पैरों में 7" से 11" (15-27 cm) की दूरी होनी चाहिए। इसमें धावक का आगे वाला पैर रेखा से 19" की दूरी पर होना चाहिए और पीछे वाला पैर पीछे के ब्लॉक (Block) पर होना चाहिए। इसमें एथलीट इस प्रकार झुकता है कि उसके अगले पाँव की एड़ी और पिछले पाँव की अंगुली एक स्थिति में होते हैं, इसके अतिरिक्त उसके हाथ स्टार्टिंग लाइन पर टिके होते हैं, जैसा कि ऊपर चित्र-I में दिखाया गया है।
2. **मीडियम स्टार्ट (Medium Start)**—इस स्टार्ट में भी पैरों की दूरी का विशेष महत्व है। इसमें दोनों पैरों के मध्य की दूरी 15" से 20" तक होनी चाहिए। इसमें अगला पैर आरम्भ लाइन से 15" की दूरी पर होता है। इसमें एथलीट इस प्रकार झुकता है कि 'सैट पोजीशन' में उसके कन्धे और कूल्हा एक ही ऊँचाई पर हों। जैसा कि ऊपर चित्र-II में दिखाया गया है।
3. **इलॉगेटिड स्टार्ट (Elongated Start)**—इस स्टार्ट में पैरों की दूरी 24" से 28" तक होती है। इस स्टार्ट में एथलीट के अगले पैर की एड़ी और पिछले पैर का घुटना एक ही सीध में होते हैं, जैसा कि ऊपर चित्र-III में दिखाया गया है। पैरों के बीच फासला बढ़ा देने से इस प्रकार के स्टार्ट में गुरुत्व केंद्र अपेक्षाकृत नीचा रहता है। यह स्टार्ट लम्बे कद के धावक के लिए अधिक उपयुक्त है।

## स्टार्ट लेने के लिए आदेश (Order for Starting Race)

कम दूरी की दौड़ में बैठकर ही (जैसा कि ऊपर चित्रों में दर्शाया गया है) प्रारंभ (Crouch Start) लिया जाता है और इसे कम दूरी की दौड़-स्पर्धाओं में अनिवार्य घोषित कर दिया गया है। दौड़ का स्टार्ट लेते समय तीन प्रकार के आदेशों का पालन करना होता है—

1. **ऑन युअर मार्क (On your mark)**—इस आदेश पर सभी एथलीट अपने शुरुआत के निशान पर आ जाते हैं और स्टार्टिंग ब्लॉक पर अपनी जगह ले लेते हैं। एथलीट नीचे की ओर झुककर अपने पंजों के बल बैठ जाते हैं। उनके हाथ स्टार्टिंग लाइन पर सेट होते हैं और वह इस पोजीशन में अगले आदेश की प्रतीक्षा करते हैं।
2. **सेट (Set) पोजीशन**—सेट का आदेश मिलने पर एथलीट अपने कूल्हे को ऊपर की ओर उठा लेता है और गर्दन आगे की ओर करके अपने शरीर का वजन अपनी अंगुलियों पर डालकर, नजरें सामने की ओर दौड़ने वाले मार्ग पर डाल देता है। एथलीट का अगला पैर  $90^\circ$  पर और पिछला पैर  $120^\circ$  के कोण पर मुड़ा होता है। उसके कान निरन्तर पिस्तौल की आवाज़ की ओर लगे होते हैं।



3. **गो (Go)**—‘गो’ का आदेश सेट के आदेश के तुरन्त बाद दिया जाता है। इस आदेश को पाते ही एथलीट अपने स्थान को बाजू और टांगों को धक्का देकर छोड़ देता है और आगे की ओर बढ़ता है। रेस की शुरुआत में एथलीट पिछले पैर पर धक्का लगाकर अपने शरीर को आगे की ओर झुकाकर बढ़ता है और उसके बाद सीधा होकर दौड़ता है। दौड़ते समय खिलाड़ी का ध्यान हमेशा आगे की ओर होता है।

## रेस का अन्त (Finishing of Races)

यह रेस का एक महत्वपूर्ण भाग है और रेस समाप्त भी तीन प्रकार से होती है—

1. **दौड़ कर आगे निकलना (Run Through)**—इसमें एथलीट, बिना रुके तेजी से दौड़ते हुए फिनिश लाइन से 10-12 मीटर आगे निकल जाता है।
2. **आगे को झुकना (Lunging Forward)**—इसमें खिलाड़ी अपनी बाजुओं को पीछे की ओर करके और सीना आगे की ओर रखकर फिनिश लाइन को पार करता है, हम यह भी कह सकते हैं कि इस फिनिश में खिलाड़ी फिनिश लाइन के फीते को अपने सीने से छूता हुआ आगे निकल जाता है, जैसा कि नीचे चित्र में दर्शाया गया है।
3. **कंधा आगे करना (The Shoulder Shrug)**—इस फिनिश में खिलाड़ी कंधे को आगे की ओर झुकाकर, कंधे से ही फिनिश लाइन को छूता हुआ आगे निकल जाता है। इस प्रक्रिया में खिलाड़ी का दूसरा हाथ और कंधा पीछे की ओर होते हैं।

इसके बाद शरीर को ढीला छोड़कर उसे आराम देना चाहिए।

## मध्यम दूरी की दौड़ें (Medium Distance Races)

800 मीटर व 1500 मीटर की दौड़ें मध्यम दूरी की दौड़ें कहलाती हैं।

**स्टार्ट (Start)**—इन दौड़ों में खड़े होकर स्टार्ट ली जाती है, जिसको क्राउच स्टार्ट (Crouch Start) भी कहते हैं। ऑन युअर मार्क (On your mark) का आदेश मिलते ही खिलाड़ी स्टार्टिंग लाईन (Starting line) के पीछे आकर खड़े हो जाते हैं। उनका आगे वाला पैर थोड़ा मुड़ा होता है और शरीर भी थोड़ा आगे की ओर झुका हुआ होता है और खिलाड़ी का ध्यान बन्दूक की आवाज या गन शॉट (Gun shot) की ओर होता है। इन दौड़ों में खिलाड़ी या धावक स्टार्ट लेते समय दोनों पैरों के बीच कंधों जितना फासला रखते हैं और हाथों को कोहनी के पास से मोड़कर रखते हैं। इन दौड़ों में प्रायः पहली 200 मी. की दूरी तथा अंतिम 200 मी. की दूरी अत्यन्त महत्त्वपूर्ण होती है और इन दोनों अवसरों पर धावक को अपनी पूरी गति के साथ दौड़ने का प्रयास करना चाहिए।

12 लक्ष्मी स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा



**दौड़ का अंत (Finish of Race)**—दौड़ को फिनिश करने के लिए एथलीट अपनी पूरी शक्ति से तेजी से दौड़ते हुए फिनिश लाइन को पार करता है।

## लम्बी दूरी की दौड़ें (Long Distance Races)

इन दौड़ों की तकनीक मध्यम गति की दौड़ों के समान ही होती है। इसमें 3000 मीटर, 5000 मीटर, 10,000 मीटर और मैराथन दौड़ें शामिल होती हैं।

इस दौड़ में भी खिलाड़ी खड़े होकर स्टार्ट लेते हैं और दौड़ पूरी करने के लिए पूरे बल व गति से दौड़ कर फिनिश लाइन को पार कर जाते हैं।

### बाधा दौड़ (Hurdle Race)

इस दौड़ में धावक को अपनी लेन या गली में खड़ी की गई बाधा (Hurdle) को उछलकर पार करते हुए दौड़ लगानी पड़ती है। पुरुषों के लिए इस प्रकार की दौड़-स्पर्धाएँ सन् 1864 में आरम्भ की गईं। खिलाड़ी की लेन में जिस बाधा (Hurdle) को खड़ा किया जाता है, उसका विवरण इस प्रकार है—

बाधा (Hurdle) की कुल लंबाई = 1.20 मी.

बाधा (Hurdle) के आधार की चौड़ाई = 1.18 मी. से 1.20 मी. तक

बाधा (Hurdle) के आधार की लंबाई = 70 सेमी.

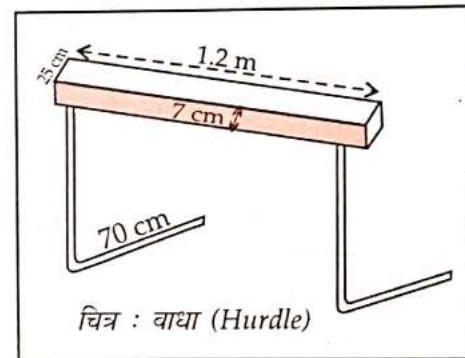
बाधा (Hurdle) की ऊपरी पट्टी की लंबाई = 1.20 मी.

बाधा (Hurdle) की ऊपरी पट्टी की चौड़ाई = 25 सेमी.

बाधा (Hurdle) की ऊपरी पट्टी की ऊँचाई = 7 सेमी.

बाधा (Hurdle) का भार = 10 से 10.5 कि.ग्रा.

इस बाधा को प्रस्तुत चित्र द्वारा स्पष्ट किया जा सकता है :-



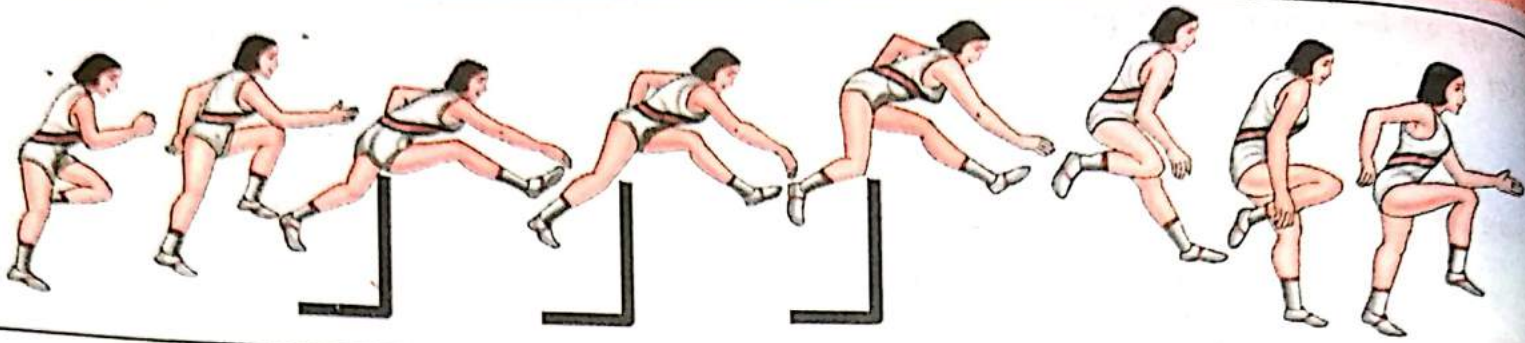
परन्तु बाधा (Hurdle) की ऊँचाई, प्रारंभ रेखा (Start Line) से पहली बाधा (Hurdle) की दूरी, दो बाधाओं (Hurdles) के बीच की दूरी तथा अंतिम बाधा (Hurdle) व अंतिम रेखा (Finishing Line) के बीच की दूरी ये सभी प्रत्येक बाधा-दौड़ की स्पर्धा पर निर्भर हैं। इसे निम्न तालिका द्वारा भी स्पष्ट किया जा सकता है—

इवेंट्स	बाधा की ऊँचाई	प्रारंभ रेखा व पहली बाधा के बीच की दूरी	दो बाधाओं के बीच की दूरी	अंतिम बाधा व अंतिम रेखा के बीच की दूरी
100 मी. (महिला)	0.840 मी.	13 मी.	8.5 मी.	10.5 मी.
110 मी. (पुरुष)	1.067 मी.	13.72 मी.	9.14 मी.	14.02 मी.
400 मी. (महिला)	0.762 मी.	45 मी.	35 मी.	40 मी.
400 मी. (पुरुष)	0.914 मी.	45 मी.	35 मी.	40 मी.

### बाधा-दौड़ के प्रकार

बाधा-दौड़ 100 मी. (महिला), 110 मी. (पुरुष), 400 मी. (महिला) तथा 400 मी. (पुरुष) वर्ग में आयोजित की जाती है। इनका संक्षिप्त परिचय इस प्रकार है—

- 100 मीटर महिला बाधा दौड़ (100 metres Women Hurdles Race)**—इस दौड़ की शुरुआत सन् 1968 में हुई थी। इसमें भाग लेने वाली महिलाएँ प्रथम बाधा को 1.95 मीटर की उछाल लेकर 8 कदमों में पूरा कर लेती हैं। दो बाधाओं के बीच 3 कदम की दूरी तय करने के बाद पुनः उछाल 2 मीटर की दूरी से लिया जाता है।



2. **110 मीटर पुरुष बाधा दौड़ (100 metres Men Hurdles Race)**—इस दौड़ में धावक 8 कदमों में पहली बाधा तक पहुँचता है। बाधा दौड़ में दौड़ते समय धावक के घुटने अपेक्षाकृत ऊपर जाते हैं और ज़मीन पर पूरा पैर न रख कर पंजे रखे जाते हैं। बाधा पार करने के बाद पहला कदम 1.50 मीटर से 1.60 मीटर की दूरी पर, दूसरा कदम 2.10 मीटर तथा तीसरा कदम लगभग 2.20 मीटर पर पड़ना चाहिए।



बाधा के ऊपर की स्थिति



बाधा की सही स्थिति



बाधा की गलत स्थिति

3. **400 मीटर बाधा दौड़ : पुरुषों और महिलाओं के लिए (400 metres Hurdles Race : for men and women)**—इस दौड़ में पहली बाधा की दूरी को धावक 20-24 कदमों में पूरी कर लेते हैं। इसमें अधिक सफलता के लिए दाहिने पैर से उछाल उचित होता है और उछाल दो मीटर से अधिक लेना चाहिए, जिससे बाधा पार करने पर धावक का पैर 1.20 मीटर की दूरी पर पड़े। इस दौड़ की तकनीक भी 100 मीटर और 110 मीटर बाधा दौड़ की तरह ही होती है।

बाधा दौड़ के प्रमुख नियम निम्नलिखित हैं—

1. प्रत्येक एथलीट को अपनी लेन में ही दौड़ना चाहिए।
2. यदि कोई एथलीट अपनी लेन छोड़कर किसी और एथलीट की लेन में चला जाता है या अपनी बाधा छोड़कर किसी और एथलीट की बाधा को पूरा करता है या गिरा देता है तो उस एथलीट को प्रतियोगिता से निकाल दिया जाता है।
3. बाधा दौड़ में भी अन्य छोटी दौड़ों के नियम लागू होते हैं।
4. कम दूरी की दौड़ की भाँति इसमें भी धावक अपनी सुविधा के अनुसार किसी एक क्राउच स्टार्ट तकनीक का प्रयोग कर सकते हैं।

### टीम इवेंट्स (Team Events)

#### रिले रेस (Relay races)

रिले रेस को 1912 ई. में स्टॉकहोम ओलंपिक (Stockholm Olympics) में सबसे पहले शामिल किया गया था।

रिले रेस (Relay race) दो प्रकार की होती है— (1) 4 × 100 मीटर रिले रेस, (2) 4 × 400 मीटर रिले रेस। ये दोनों रिले रेस पुरुष व महिला वर्ग में अलग-अलग आयोजित की जाती है।

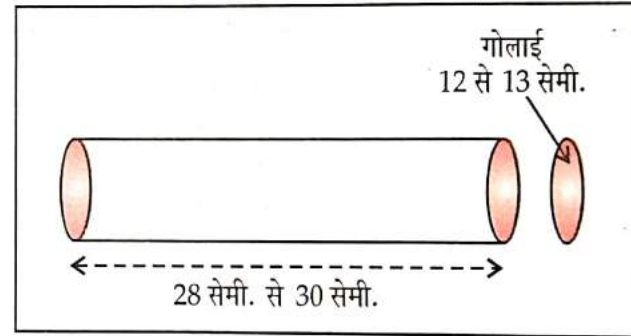
- (1) **4 × 100 मीटर रिले रेस (4 × 100 metres relay race)**—इस रेस में चार एथलीटों या धावकों को 400 मीटर की दूरी तय करनी होती है, जिसमें प्रत्येक धावक 100 मीटर दौड़ता है। इस दौड़ में एक बैटन का उपयोग होता है, जिसको पहला धावक लेकर दौड़ता है और 100 मीटर की दूरी के आसपास एक्सचेंज जोन में यह बैटन दूसरे धावक को पकड़ा देता है। इसी तरह दूसरा धावक तीसरे धावक को 200 मीटर के आसपास एक्सचेंज (Exchange zone) में यह बैटन पकड़ा देता है और तीसरा धावक 300 मीटर के जोन में चौथे धावक को बैटन पकड़ाता है और बैटन को लेकर दौड़ता हुआ चौथा धावक रेस का अंत करता है।
- (2) **4 × 400 मीटर रिले रेस (4 × 400 metres relay race)**—इस रेस में प्रत्येक धावक या एथलीट को 400 मीटर की दूरी तय करनी होती है। एक धावक जब 400 मीटर की दूरी तय कर लेता है तब वह बैटन दूसरे धावक को दे देता है। इसी क्रमानुसार दूसरा धावक तीसरे को और तीसरा, चौथे को बैटन देता है। इस प्रकार चार धावक मिलकर ट्रैक के चार-चार चक्कर लगाकर इस रेस को पूरा करते हैं।

### बैटन (Baton) का मापन

बैटन की लम्बाई — 28 से 30 से.मी.

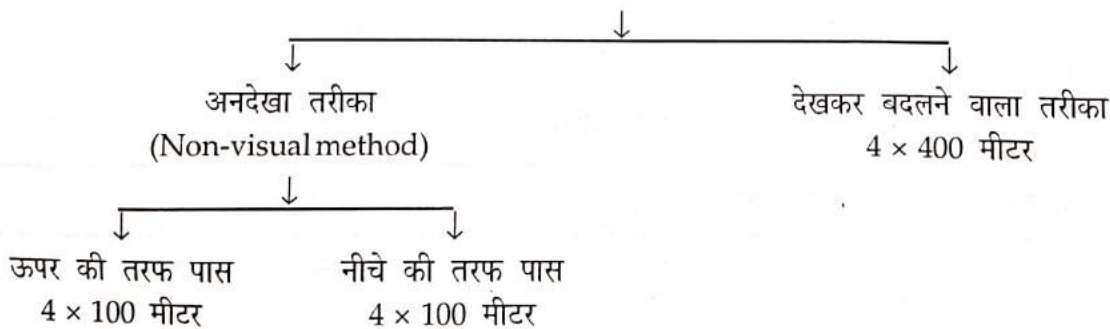
बैटन का भार — 50 g

बैटन की परिधि (Circumference) — 12 से 13 से.मी.



बैटन (Baton) भी निम्न दो तरीकों से बदला जाता है—

### बैटन बदलने का तरीका



### 1. अनदेखा तरीका (Non-Visual Method)

- (i) **ऊपर की तरफ पास (Upward Sweep)**—इस तरह के पास में आगे वाले धावक की हथेली V आकार में जमीन की ओर होती है। पीछे वाला धावक आगे वाले धावक की हथेली में बैटन को नीचे से ऊपर की ओर ले जाते हुए थमा देता है और आगे वाला धावक बैटन को लेकर दौड़ते हुए रेस पूरी करता है, जैसा कि नीचे चित्र में दिखाया गया है—



## ट्रैक इवेंट्स के सामान्य नियम (General Rules of Track Events)

1. छोटी दूरी की रेस एथलीट को अपनी लेन में ही करनी होती है।
2. रेस का स्टार्ट लेते समय स्टार्टिंग लाइन को छूना फाऊल होता है।
3. किसी भी दौड़ में एक फाऊल स्टार्ट की अनुमति है, दूसरा फाऊल करने पर खिलाड़ी को रेस से बाहर कर दिया जाता है।
4. दौड़ के दौरान यदि कोई एथलीट दूसरे एथलीट को कोई हानि पहुँचाता है तो उसे प्रतियोगिता से बाहर कर दिया जाता है।
5. यदि कोई धावक अपना ट्रैक छोड़कर किसी अन्य धावक के ट्रैक पर चला जाता है तो उसे दौड़ से बाहर कर दिया जाता है।
6. रिले दौड़ में बैटन एक्सचेंज जोन में ही बदले जाने चाहिए।
7. लम्बी दूरी की दौड़ में अन्तिम राउण्ड शुरू होने पर घण्टी बजाकर धावकों को इसकी सूचना दी जाती है।

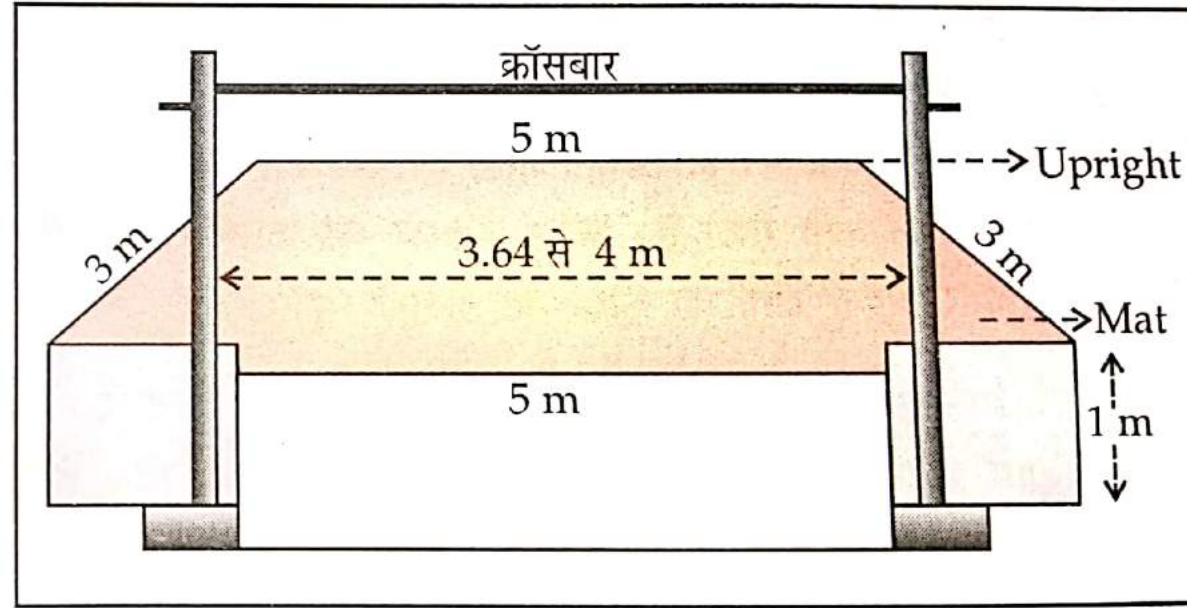


## (i) ऊँची कूद (High Jump)

### इतिहास (History)

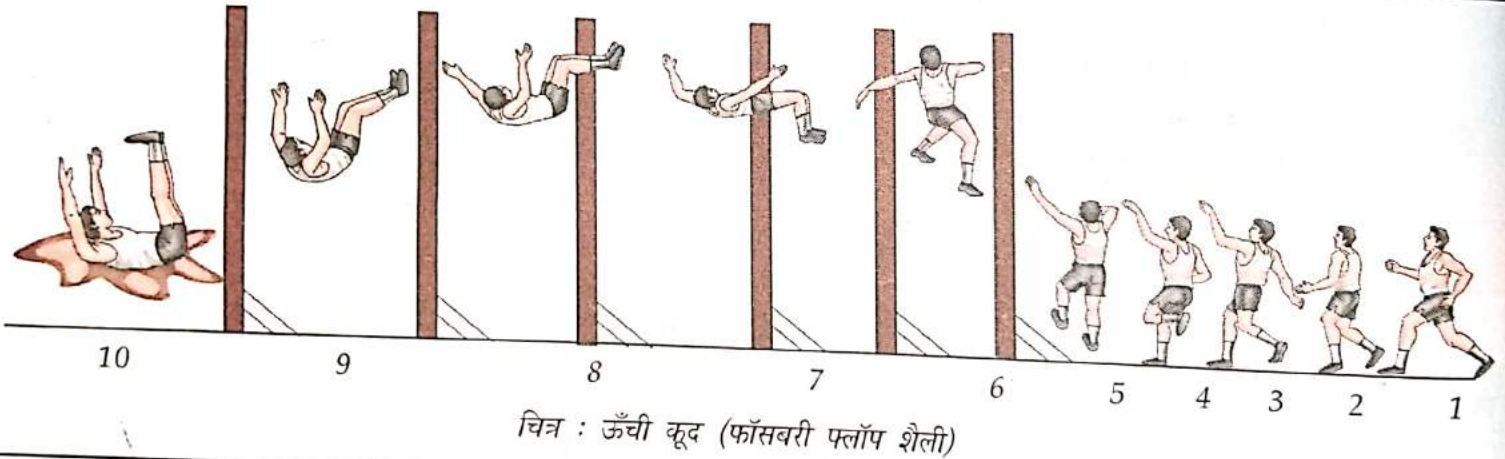
मनुष्य या जानवर किसी भी मुसीबत या हमले से बचने के लिए दौड़ का सहारा लिया करते थे और जरूरत पड़ने पर कूदते भी थे। इन्हीं दो मुख्य कारणों से ऊँची कूद का आविष्कार हुआ। सबसे पहले ऊँची कूद क्रीड़ा का ब्यौरा 1830 ई. में मिलता है। लगभग उसी समय कैम्ब्रिज तथा ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालयों में भी यह प्रतिस्पर्धा काफी प्रचलित हुई। सन् 1968 में मैक्सिको शहर में आयोजित ओलम्पिक खेलों में ऊँची कूद के प्रसिद्ध खिलाड़ी फॉसबरी फ्लॉप ने नई शैली से ऊँची कूद लगाकर स्वर्ण पदक प्राप्त किया। तभी से यही फॉसबरी शैली या फ्लॉप शैली ऊँची कूद में सर्वाधिक प्रयुक्त होती है।

- मापन—**
- लैंडिंग पिट की लम्बाई — 5 मी.
  - लैंडिंग पिट की चौड़ाई — 3 मी.
  - लैंडिंग पिट की ऊँचाई — 1 मी.
  - क्रास बार की लम्बाई — 3.98 मी. से 4.02 मी.
  - क्रास बार का भार — 2 कि. ग्रा.
  - दोनों पिलर के बीच का अंतर — 3.64 से 4 मी.
  - कूदने के लिए दिया गया समय — 1 मिनट
  - कूद के लिए कुल अवसर — 3
  - रनवे (Runway) की लंबाई — 15 मी.



विभिन्न शैलियाँ—ऊँची कूद में प्रमुखतः निम्नलिखित शैलियों का प्रयोग होता है—

- (क) कैंची शैली (Scissors Style)—इसमें खिलाड़ी टेक-ऑफ लेते ही उठी टाँग से क्रॉस-वार को सही ढंग से पार करने का प्रयास करता है और पिछली टाँग को कैंची के समान चलाकर उसे क्रॉस-वार के पार ले जाता है।
- (ख) वेस्टर्न रोल शैली (Western Roll Style)—इसमें खिलाड़ी टेक-ऑफ पर उछाल लेते ही दूसरी टाँग सामने उठाकर क्रॉस-वार के समानांतर रखने की स्थिति में लाता है। इसके बाद वह शरीर को धक्का देकर ऊपर उठाता है तथा क्रॉस-वार के निकट शरीर को धीरे-धीरे रोल करते हुए अपने सभी अंगों को वार के पार ले जाता है।
- (ग) स्ट्रैडल शैली (Straddle Style)—इसमें खिलाड़ी टेक-ऑफ लेते ही सामने की ओर उठी टाँग की सहायता से क्रॉस-वार के ऊपर जाने का प्रयास करता है और कमर को झुकाकर क्रॉस-वार को सावधानीपूर्वक पार करता है।
- (घ) फॉसबरी फ्लॉप शैली (Kosbury Flop Style)—इसमें खिलाड़ी टेक-ऑफ के बाद पूरे शरीर को ऊपर उठाने का प्रयास करते हुए दोनों हाथों और पैरों के बीच उचित तालमेल बनाए रखता है तथा अधिकतम ऊँचाई पर पहुँचने के बाद क्रॉस-वार के ऊपर इस प्रकार का आर्च (Arch) बनाता है कि उसका मुँह आसमान की ओर रहे। धीरे-धीरे शरीर का भार सिर की ओर बढ़ाया जाता है, जिससे शरीर का निचला भाग क्रॉस-वार को छुए बिना ही सिर की दिशा की ओर सरकता हुआ मैट पर आ जाता है। यहाँ इस शैली की ऊँची कूद की विभिन्न मुद्राओं को निम्न चित्र दर्शाया जा रहा है—



चित्र : ऊँची कूद (फॉसबरी फ्लॉप शैली)

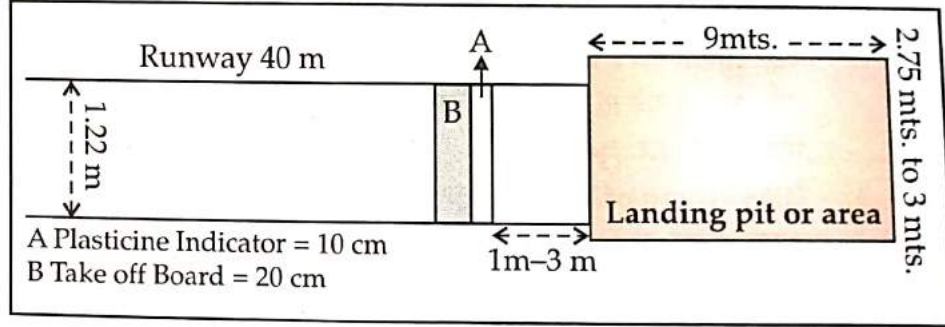
### प्रमुख तकनीक

1. एप्रोच रन—एथलीट अपनी गति बनाने के लिए 8-10 स्टेप लेता है।
2. टेक ऑफ—शुरू में खिलाड़ी अपने दोनों पैरों पर कूदता है, किन्तु छलांग लेते समय वह अपने शरीर का सारा भार एक पैर पर लेता है और इस पैर को जमीन से उठाने के लिए वह इसे पूरी ताकत से सीधा कर लेता है।
3. हवा में उठने के बाद खिलाड़ी उच्चतम बिन्दु (ऊँचाई) पर पहुँच कर अपनी कमर को ऊपर ले जाता है और कंधों को नीचे की ओर गिरने देता है। इस प्रकार शरीर को गोलाकार करके वह क्रॉसवार को अपने शरीर से पार करता है, उसकी टाँगें इस समय हवा में लटकती रहती हैं। किन्तु जैसे ही थर्ड क्रॉसवार को पार कर लेता है, वह अपनी टाँगें शटके से वार के पार ले जाता है और अपनी टाँगों को सीधा कर लेता है।
4. लैंडिंग—इस तकनीक में खिलाड़ी पीठ के बल लैंडिंग करता है। लैंडिंग के समय पहले उसके कंधे जमीन पर लगते हैं और फिर सारा शरीर लैंडिंग पिट पर आ जाता है। लैंडिंग के लिए लैंडिंग पिट नर्म बनाई जाती है।

## (ii) लम्बी कूद (चौड़ी कूद) (Long Jump)

### इतिहास (History)

शुरु में इसे wide jump के नाम से जाना जाता था। फिर इसे लम्बी कूद (Long jump) के नाम से जाना जाने लगा, किन्तु आजकल इसे Broad jump के नाम से जाना जाता है। इस स्पर्धा का आयोजन 1896 के ओलम्पिक (एथेन्स) में हुआ था। अमेरिका के एलरो क्लर्क ने 20'-9" की सबसे लम्बी छलांग लगाई और उसको प्रथम स्थान मिला।



### मापन-

- दौड़-पथ की लम्बाई - 40 से 45 मी.
- दौड़-पथ की चौड़ाई - 1.22 मी.
- टेक ऑफ बोर्ड की लम्बाई - 1.22 मी.
- टेक ऑफ बोर्ड की चौड़ाई - 20 से. मी.
- टेक ऑफ बोर्ड की मोटाई - 10 से. मी.
- लैंडिंग पिट की लम्बाई - 9 मी.
- लैंडिंग पिट की चौड़ाई - 2.75 मी. से 3 मी.
- लैंडिंग पिट से टेक ऑफ बोर्ड की दूरी - 1 मीटर
- प्लास्टिसीन इन्डीकेटर डाईगेटर - 10 से. मी.
- लैंडिंग पिट की गहराई - 50 से. मी.

लम्बी कूद की शैलियाँ (Styles of Long Jump)—लम्बी कूद में मुख्यतः निम्नलिखित तीन शैलियों में से किसी एक का प्रयोग किया जाता है—

- (क) सेल शैली (Sail Style)—यह अत्यंत प्राचीन शैली है जिसमें खिलाड़ी पट्टे से उछाल लेकर हवा में पहुँचता है तथा सामान्य नाव की तरह हवा में उसका शरीर आगे की ओर बढ़ता है। यह शैली अब न के बराबर प्रयुक्त की जाती है।
- (ख) हैंग शैली (Hang Style)—इस शैली में खिलाड़ी पट्टे से उछाल लेकर हवा में ऊपर की ओर उठते हुए अपने शरीर के ऊपरी भाग के माध्यम से आर्च बनाता है। उस समय उसके दोनों हाथ ऊपर, छाती आगे की ओर तथा पैरों के घुटने पीछे की ओर मुड़े रहते हैं। कूद के अंतिम चरण (लैंडिंग के समय) वह अपने हाथ व पाँव आगे की ओर निकाल लेता है।
- (ग) हिच-किक शैली (Hich Kick Style)—इस शैली में खिलाड़ी पट्टे से उछाल लेकर तथा हवा में ऊपर उठकर अपने हाथ तथा पाँवों को हवा में ऐसे घुमाता है मानो हवा में ही दौड़ रहा हो। हाथों को घुमाकर वह हवा में ही अपने शरीर का संतुलन बनाए रखने का प्रयास करता है। यहाँ हिच-किक शैली की कूद का चित्र प्रस्तुत है—



## त्रिकूद के सामान्य नियम-

1. लंबी कूद की भाँति खिलाड़ी पहले रनवे (Runway) पर दौड़ता हुआ टेक-ऑफ बोर्ड तक आता है और टेक-ऑफ बोर्ड को पाँव से दबाकर उछाल (Hop) प्राप्त करता है। इस समय उसका शरीर सीधा व तना होता है।
2. जिस पाँव से खिलाड़ी उछाल (Hop) लेकर हवा में ऊपर उठते हुए दूसरे पाँव से आगे की ओर बढ़ने का प्रयास करता है उसे कदम (Step) कहा जाता है। उछाल (Hop) के बाद खिलाड़ी जिस पाँव पर पहली बार उतरता (handing) है, उसी पाँव से उसे पुनः टेक-ऑफ लेना होता है।
3. स्टेप (Step) के बाद खिलाड़ी हवा में तेजी से कूदता है और हाथों को घुमाकर अधिकतम ऊँचाई प्राप्त करने का प्रयास करता है। इसे कूद (Jump) कहा जाता है।
4. अंत में वह लम्बी कूद के अवतरण (Landing) की भाँति त्रिकूद में अवतरण (Landing) करता है।

## (iv) बाँस कूद (Pole Vault)

### इतिहास (History)

‘पोल वॉल्ट’ को हिन्दी में ‘बाँस कूद’ भी कहा जाता है क्योंकि अपने आरंभिक काल में इस स्पर्धा में बाँस का ही प्रयोग किया जाता था। ग्रेट ब्रिटेन को इस खेल का जनक माना जाता है। बाद में बाँस के स्थान पर पहले एल्यूमीनियम के पोल का (सन् 1945 के आस-पास) तथा फिर फाइबर ग्लास के पोल का (सन् 1954 में) प्रयोग किया जाने लगा। वर्तमान समय में भी अधिकतर खिलाड़ी फाइबर ग्लास के पोल का ही प्रयोग करते हैं। इस प्रतिस्पर्धा के प्रमुख मापन निम्नलिखित हैं-

### मापन-

दौड़-पथ की लम्बाई - 35 से 40 मी.

जैक मार की लम्बाई - 1.00 मी

## फेंकने की प्रतिस्पर्धाएँ (Competition of Throws)

### 1. भाला फेंक (Javelin Throw)

#### इतिहास (History)

सबसे पहले आदिमानव ने भोजन के लिए शिकार मारने के लिए भालेनुमा अस्त्र की खोज की। बाद में सैनिकों ने भाले को प्रमुख अस्त्र बनाया। 1908 के ओलम्पिक खेलों में पुरुषों के लिए भाला फेंक प्रतिस्पर्धा को भी सम्मिलित किया गया। सन् 1920 के ओलम्पिक खेलों में केवल एक हाथ से भाला फेंकने के नियम को लागू किया गया। सन् 1932 के ओलम्पिक खेलों में पहली बार महिलाओं के लिए भी भाला फेंक प्रतियोगिता को सम्मिलित किया।

#### मापन— (i) भाला या जेवलिन का मापन

भाला	पुरुष वर्ग	महिला वर्ग
कुल भार	800 ग्राम	600 ग्राम
कुल लंबाई	2.60 मी. से 2.70 मी. तक	2.20 मी. से 2.30 मी. तक
नोक पर लगे धातु भाग की लंबाई	250 मि.मी. – 330 मि.मी.	250 मि.मी. से 330 मि.मी.
मध्य बिन्दु	0.90 मी. से 1.10 मी.	0.70 मी. से 0.95 मी.
कॉर्ड ग्रिप	150 मि.मी. से 160 मि.मी.	140 मि.मी. से 150 मि.मी.
कॉर्ड ग्रिप की परिधि	25 मि.मी. से 30 मि.मी.	20 मि.मी. से 25 मि.मी.

#### (ii) भाला फेंक क्षेत्र का मापन—

दौड़-पथ की लम्बाई – 30 से 36.5 मी.

दौड़-पथ की चौड़ाई – 4 मी.

भाला फेंक सेक्टर का कोण – 29°

प्रक्षेपण-क्षेत्र में रेखाओं का अंकन – 10 मी. प्रत्येक

दौड़-पथ एवं प्रक्षेपण क्षेत्र की सीमाओं की मोटाई – 5 सेमी.

प्रक्षेपण क्षेत्र की अयोग्य रेखा की मोटाई (Scratch Line) – 7 सेमी.

(खिलाड़ी का पैर इस रेखा को स्पर्श नहीं करना चाहिए)

## भाला फेंकने की विधि-

भाला फेंकने की विधि को निम्न सोपानों में बाँटा जा सकता है-

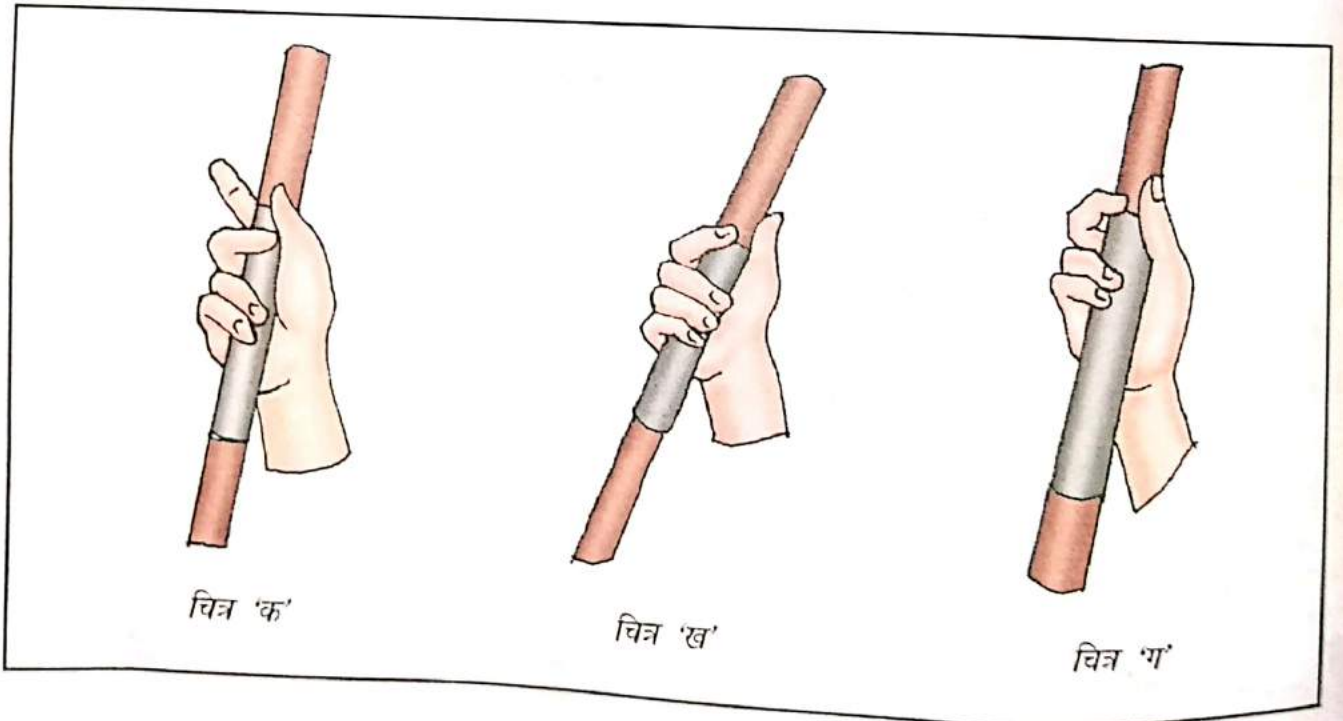
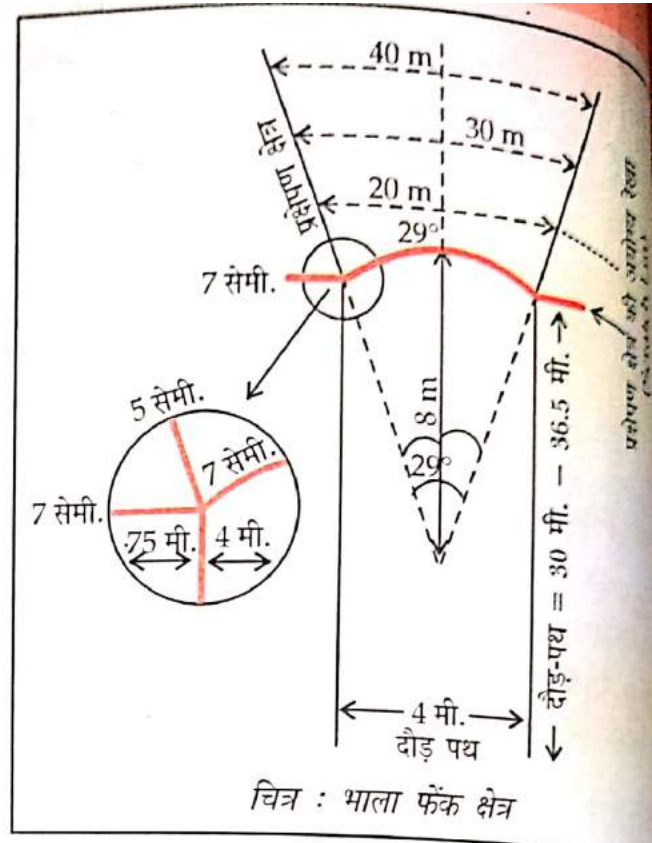
- पकड़ (Grip)
- भाले की स्थिति या ले जाना (Carry)
- भाले पर नियंत्रण (Controlling the Javelin)
- प्रक्षेपण या भाला छोड़ना (Throw or Release of Javelin)

(i) पकड़ (Grip)-प्रतिस्पर्धा में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए खिलाड़ी भाला पकड़ के निम्नलिखित तीन प्रकारों में से किसी एक को अपना सकता है-

(क) फिनिश पकड़ (Finish Grip)-इस प्रकार की पकड़ में खिलाड़ी भाले पर बनी ग्रिप के पिछले स्थान के चारों ओर मध्यमा अंगुली लपेट लेता है और अगली अंगुली (Index Fingure) ग्रिप के साथ थोड़ी खुली हुई व शाफ्ट (Shaft) के साथ घूमती होती है, जैसा कि नीचे चित्र 'क' में दिखाया गया है।

(ख) अमेरिकन पकड़ (American Grip)-इस प्रकार की पकड़ में खिलाड़ी भाले की ग्रिप को तीन अँगुलियों की सहायता पकड़ता है और अगली अँगुली व अँगूठा शाफ्ट के समीप होता है, जैसा कि नीचे चित्र 'ख' में दिखाया गया है।

(ग) पोलिश पकड़ (Polish Grip)-इस प्रकार की पकड़ में खिलाड़ी भाले पर बनी रस्सी पकड़ (Grip) के किनारे को तब व मध्यमा अंगुली की सहायता से पकड़ता है, जैसा कि नीचे चित्र 'ग' में दिखाया गया है।



(iii) भाले की स्थिति या ले जाना (Carry)-भाला फेंकने से पूर्व प्रायः खिलाड़ी भाले को सही ढंग से पकड़कर दौड़ता है ताकि भाले को अधिकतम दूरी तक फेंका जा सके। दौड़-पथ पर दौड़ते समय खिलाड़ी को भाले की सही स्थिति बनाए रखनी होती है। अर्थात् भाले को शरीर की लंबाई, अभ्यास व स्थिति के अनुसार खिलाड़ी भाले को अपने सिर से ऊपर, सिर के समानांतर या सिर के थोड़ा नीचे भी रख सकता है। परंतु उसे यहाँ इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि किसी भी दशा में भाले के साथ अपनी दौड़ व स्थिति के अंगों के बीच असंतुलन न होने पाए।

(iv) भाले पर नियंत्रण (Controlling of the Javelin)—भाले पर उचित नियंत्रण रखना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि अवतरण (Landing) के समय भाले का अग्रभाग जमीन पर लगना अनिवार्य है।

(iv) प्रक्षेपण या भाला फेंकना (Throw or Release of Javelin)—भाला फेंकने से पूर्व खिलाड़ी स्ट्राइड पैटर्न (Stride Pattern) का उपयोग करते हुए दौड़ लगाता है। जब वह स्क्रीच लाइन या प्रक्षेपण क्षेत्र की अयोग्य रेखा के निकट पहुँचता है, तभी वह भाले को फेंकता है। भाला फेंकते समय यहाँ उसे निम्न तथ्य ध्यान में रखने होते हैं—

(क) उसका पाँव स्क्रीच लाइन, स्क्रीच बोर्ड या प्रक्षेपण क्षेत्र की अयोग्य रेखा को न तो स्पर्श करें और न ही उसे पार करें।

(ख) उसका भाला निर्धारित सेक्टर (29°) के भीतर ही गिरना चाहिए।

(ग) सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए खिलाड़ी को भाले वाला हाथ अधिकतम पीछे की ओर फैलाकर प्रसार (Range) को बढ़ाना चाहिए। भाले की निर्मुक्ति (Release) के समय उसके प्रक्षेप का कोण 30°-40° के बीच होना चाहिए और उसका बायाँ कंधा व शरीर का निचला भाग (यदि वह दावें हाथ से भाला फेंक रहा है) भाला फेंकने की दिशा में होना चाहिए ताकि भाला फेंकते समय उसका दायाँ हाथ, कंधा व शरीर का निचला भाग पूरे वेग व शक्ति के साथ घूमते हुए फेंकने की दिशा की सीध में आ सके।

## भाला फेंकने के सामान्य नियम

भाला फेंक प्रतियोगिता के सामान्य नियम निम्नलिखित हैं—

1. भाला फेंकते समय खिलाड़ी किसी भी प्रकार के दस्ताने आदि का प्रयोग नहीं कर सकता है।
2. भाले को उसकी पकड़ (Grip) के माध्यम से ही फेंका जाना अनिवार्य है। भाला एक ही हाथ से पकड़ना होता है।
3. खिलाड़ी भाला फेंकने से पूर्व अधिकतम 36.5 मी. तथा न्यूनतम 30 मी. की दूरी से दौड़ आरंभ कर सकता है।
4. यदि खिलाड़ी स्क्रीच लाइन को पार कर लेता है या उसका पाँव उसे छू लेता है या सबसे पहले भाले की नोक जमीन को स्पर्श नहीं करती है, तब उसका यह प्रयास अयोग्य घोषित कर दिया जाएगा।
5. जब तक भाला जमीन पर नहीं गिर जाता, तब तक खिलाड़ी को अपने प्रक्षेपण स्थान (Throwing Area) पर ही खड़ा रहना होता है।
6. भाला सदैव कंधे के ऊपर से ही फेंका जा सकता है।
7. यदि प्रतियोगिता में आठ से अधिक खिलाड़ी हैं, तब प्रत्येक खिलाड़ी को भाला फेंकने के तीन-तीन अवसर दिए जाएंगे और सर्वश्रेष्ठ आठ प्रतियोगियों को ही फाइनल में पुनः तीन-तीन अवसर प्रदान किए जाएंगे।
8. हरी झंडी दिखाकर ही सफल प्रक्षेप (Throw) का संकेत दिया जाता है।

## 2. चक्का फेंकना (Discus Throw)

### इतिहास (History)

चक्का फेंक एथलेटिक्स की श्राव्य प्रतियोगिताओं में सबसे पुरानी मानी जाती है। यह प्रतियोगिता 1100 ईसा पूर्व में यूनान में आरम्भ हुई थी। यह प्रतियोगिता सन् 1896 में आधुनिक ओलम्पिक खेलों में शामिल की गई। अमेरिका के खिलाड़ियों का इस प्रतिस्पर्धा में वर्चस्व रहा है। शीघ्र ही यह प्रतियोगिता महिलाओं के लिए भी आयोजित की जाने लगी।

मापन—चक्का व चक्का फेंक वृत्त, क्षेत्र का नवीनतम मापन इस प्रकार है—

(क) चक्का का मापन :

क्रम संख्या	चक्का	पुरुष वर्ग	महिला वर्ग
1.	चक्के का भार	2 कि.ग्रा.	1 कि.ग्रा.
2.	चक्के की परिधि	219 - 221 मि.मी.	180 - 182 मि.मी.
3.	चक्के के मध्य में लगी धातु का व्यास	50 - 57 मि.मी.	50 - 52 मि.मी.
4.	चक्के के मध्य में लगी धातु की मोटाई	44 - 46 मि.मी.	37 - 39 मि.मी.
5.	किनारे से रिम की मोटाई	12 मि.मी.	12 मि.मी.

1. चक्के की पकड़—चक्के को चारों अंगुलियों व अँगूठे के पहले जोड़ द्वारा पकड़ा जाता है और चक्के का दूसरा भाग कलाई के साथ स्पर्श करता रहता है। चक्का पकड़ते समय हथेली सदैव चक्के के मध्य भाग के ऊपर होती है।
2. खड़े होने की स्थिति—चक्का फेंकने से पूर्व खिलाड़ी वृत्त में इस प्रकार खड़ा होता है कि उसका मुँह प्रक्षेप की दिशा के ठीक विपरीत रहता है। वह दोनों पैरों के मध्य कंधे की चौड़ाई का फासला रखते हुए शरीर का पूरा भार उन पर समान रूप से डालता है।
3. चक्के को घुमाना—वृत्त के अंदर ही खड़ा होकर खिलाड़ी चक्के को तालवद्ध ढंग से दोनों ओर घुमाकर अपनी गति बढ़ाने का प्रयास करता है और इस प्रकार वह चक्के की जड़ स्थिति (Inertia) को तोड़कर उसे गतिमान बनाता है। यहाँ उसे प्रयास करना चाहिए कि चक्का क्षैतिज (Horizontal) स्तर पर ही घूमें।
4. चक्के के साथ घूमना—चक्का फेंकने से पहले ही खिलाड़ी वृत्त के अंदर लगभग डेढ़ चक्कर लगाकर चक्के के साथ घूमता है ताकि वह अधिकतम दूरी तक चक्का फेंक सके।
5. चक्का फेंकना—खिलाड़ी अपने अभ्यास, शरीर की लंबाई व संतुलन के आधार पर चक्के को निम्नलिखित दो विधियों से फेंक सकता है— (क) खड़ा होकर, (ख) घूमकर
  - (क) खड़ा होकर चक्का फेंकना—इस विधि का प्रयोग करते समय खिलाड़ी वृत्त के मध्य में खड़ा होता है और घूमते समय बायें पाँव के घुटने को थोड़ा मोड़कर चक्का फेंकता है।
  - (ख) घूमकर चक्का फेंकना—इस विधि का प्रयोग करते समय प्रायः खिलाड़ी पहले अपने एक पैर को वृत्त के किनारे पर रखकर चक्के को क्षैतिज अवस्था में घुमाता है। पूरी गति प्राप्त करने के बाद दाएँ हाथ से प्रक्षेप करने वाला खिलाड़ी अपने बाएँ पैर पर तेजी से घूमना आरंभ करता है और दाएँ पैर पर पूरा घूमते हुए चक्का फेंकता है।

### चक्का फेंक प्रतियोगिता के सामान्य नियम—

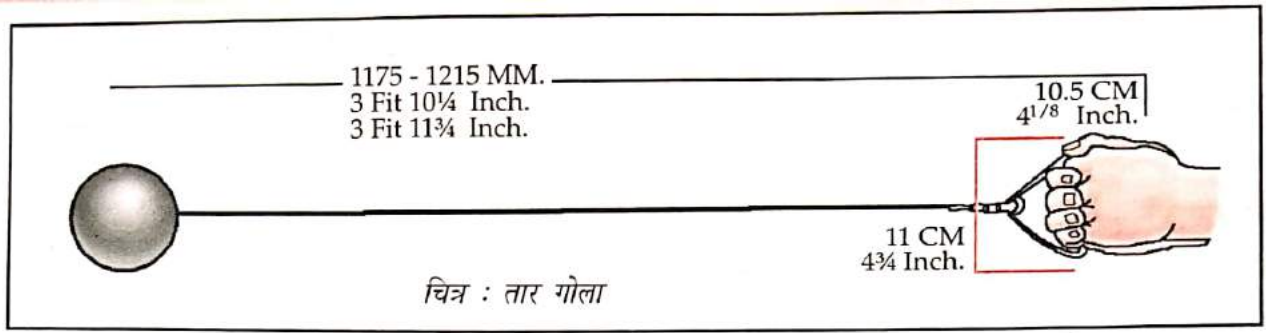
1. यदि प्रतियोगिता में 8 से अधिक खिलाड़ी हैं, तब उन्हें तीन-तीन अवसर दिए जाते हैं। सर्वश्रेष्ठ आठ खिलाड़ियों को चुनकर उन्हें पुनः तीन-तीन अवसर दिए जाते हैं। यदि प्रतियोगिता में 8 या कम खिलाड़ी हैं, तब प्रत्येक खिलाड़ी को 6 अवसर दिए जाते हैं।
2. चक्का फेंकते समय या फेंकने के बाद शरीर का संतुलन बनाते समय खिलाड़ी का पैर या शरीर वृत्त के बाहरी क्षेत्र को छू लेता है, तब उसे गलत फेंक (Wrong Through) माना जाता है।
3. केवल निर्धारित सैक्टर (क्षेत्र  $34.92^\circ$ ) कोण में ही चक्का गिरना चाहिए।
4. चक्का गिरने से पूर्व ही यदि खिलाड़ी वृत्त क्षेत्र को छोड़ देता है, तब वह फेंक (Throw) अमान्य होगी।
5. चक्का केवल एक हाथ से पकड़कर ही फेंका जाना चाहिए।
6. चक्का फेंकते समय अंगुली या अँगूठे आदि पर कोई पट्टी, टेप आदि नहीं लगी होनी चाहिए और न ही खिलाड़ी दस्ताने पहने हुए होना चाहिए।
7. चक्का फेंकने के बाद खिलाड़ी को वृत्त के दोनों ओर लगे संकेतक (Indicators) से ही बाहर निकलना चाहिए।

### 3. तार गोला फेंकना (Hammer Throw)

#### इतिहास (History)

हैमर थ्रो या तार गोला फेंकने की शुरुआत आयरलैण्ड में हुई थी। इस क्रिया को सबसे पहले प्रतियोगिता के रूप में ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी (Oxford University) की एथलेटिक प्रतियोगिता में शामिल किया गया था। सन् 1900 में इसे ओलंपिक खेलों में भी सम्मिलित किया गया।

**मापन—**हैमर (Hammer) अथवा तार गोले का मापन तथा तार-गोला फेंक वृत्त-क्षेत्र का मापन इस प्रकार है—



## तार गोला फेंकने की तकनीक

तार गोला (Hammer) फेंकने के शिक्षण के सोपान—तार-गोला (Hammer) फेंकने के मुख्यतः निम्नलिखित पाँच सोपान होते हैं—

- (क) पकड़ (Grip)
  - (ख) प्रारंभिक अवस्था (Starting Position)
  - (ग) प्रारंभिक घुमाव (Preliminary Swings)
  - (घ) घूमना (Turns)
  - (ङ) प्रक्षेपण (Throw)
- (क) पकड़ (Grip)—बाईं ओर घूमने वाले खिलाड़ी तार गोले के एक सिरे पर लगे हथ्ये (Handle) को बाएँ हाथ से पकड़ता है और उसके ऊपर अपना दायाँ हाथ रखता है। अच्छे प्रदर्शन के लिए बाएँ हाथ की अंगुलियों के प्रथम जोड़ से हथ्ये का अगला भाग पकड़ना चाहिए।
- (ख) प्रारंभिक अवस्था (Starting Position)—तार गोला वृत्त में खिलाड़ी प्रक्षेप-क्षेत्र के ठीक विपरीत दिशा में मुँह करके खड़ा होता है। उसके दोनों पैरों के बीच कंधों की चौड़ाई के समान दूरी हो। बाईं ओर घूमने वाला खिलाड़ी तार गोले को दाएँ पाँव के सामने इतनी दूरी पर रखता है कि उसका दायाँ घुटना व शरीर का ऊपरी भाग थोड़ा झुक जाता है। इसके बाद वह अपने शरीर का संतुलन बनाकर अपना ध्यान तार गोले की ओर केंद्रित करता है। इस समय उसके शरीर का पूरा भार दाएँ पैर पर होता है।
- (ग) प्रारंभिक घुमाव (Preliminary Swings)—उपर्युक्त स्थिति में आने के बाद खिलाड़ी पहले चरण में तार गोले को घुमाने की क्रिया आरंभ करता है। यहाँ खिलाड़ी को ध्यान रखना चाहिए कि जैसे ही तार गोला ऊँचाई पर पहुँचे, उसी समय उसे दोनों हाथ कुहनी से मोड़ लेने चाहिए और जब तार गोला सामने नीचे की ओर आता है, तब उसे दोनों हाथ सीधे आगे की ओर करने चाहिए। तार गोला घुमाते समय उसकी नजर तारगोले के हेड पर ही होनी चाहिए।
- (घ) घूमना (Turns)—प्रारंभिक घुमाव के बाद तारगोला फेंकने से पूर्व खिलाड़ी बाएँ पैर की एड़ी (Heel) और दाएँ पैर के पंजे का प्रयोग करते हुए 180° डिग्री पर घूमता है। अच्छे प्रदर्शन के लिए खिलाड़ी प्रायः अपने पैर के घुटने मोड़ता है और अर्ध बैठी अवस्था में घूमने की क्रिया पूरी करता है।
- (ङ) प्रक्षेपण (Throw)—खिलाड़ी को प्रारंभिक स्तर पर शिक्षण देते समय उसे सबसे पहले एक स्विंग (Swing) तथा दो घुमाव (Turns) का अभ्यास करना चाहिए। इसके बाद उसमें क्रमशः वृद्धि करनी चाहिए। राष्ट्रीय स्तर पर प्रायः खिलाड़ी दो स्विंग (Swings) तथा तीन घुमाव (Turns) के बाद ही तार गोले का प्रक्षेपण (Throw) करते हैं।

## तार-गोला फेंक (Hammer Throw) प्रतिस्पर्धा के सामान्य नियम—

1. प्रारंभिक अवस्था में खिलाड़ी अपने पूर्व-अभ्यास, शरीर की वनावट, संतुलन के आधार पर तार गोले को किसी विशेष स्थिति में रख सकता है।
2. तार गोला फेंकते समय और फेंकने के बाद खिलाड़ी को अपने शरीर का संतुलन बनाकर रखना चाहिए, क्योंकि इन क्रियाओं के दौरान या बाद में उसका पाँव या शरीर का कोई अंग तार-गोला वृत्त से बाहर जमीन को छू जाता है, तब उसका वह प्रयास अमान्य घोषित कर दिया जाएगा।
3. तार गोले वृत्त के केन्द्र पर वने 34.92° कोण से निकलने वाली दोनों रेखाओं के बीच के निर्धारित प्रक्षेपण क्षेत्र में ही तारगोला गिरना चाहिए।
4. जब तक तार-गोला जमीन को छू नहीं लेता, तब तक खिलाड़ी को तार-गोला वृत्त में ही खड़े रहना होता है।



## 4. गोला या शॉटपुट फेंक (Shot put Throw)

### इतिहास (History)

यह प्रतिस्पर्धा भी अत्यंत पुरानी है। इस प्रतियोगिता में प्रायः शक्तिशाली तथा भारी-भरकम शरीर वाले खिलाड़ी ही अच्छा प्रदर्शन करते हैं। परंतु सन् 1924 के ओलंपिक खेलों में केवल 180 पौंड वजन वाले व 6 फीट लंबे खिलाड़ी क्लियरेन्स हाउन्सर ने 49 फीट 1½ इंच दूरी पर गोला फेंक कर नया कीर्तिमान स्थापित किया था। समय-समय पर खिलाड़ियों ने नई-नई शैलियों से गोला फेंककर नए-नए कीर्तिमान बनाए। इसी श्रेणी में अमेरिका के खिलाड़ी पैरी ओब्राइन ने नई शैली का प्रयोग कर 57 फीट 1½ इंच दूरी पर गोला फेंक कर नया कीर्तिमान रचा। आज भी उस शैली को पैरी ओब्राइन शैली के नाम से जाना जाता है।

यह प्रतियोगिता पुरुष व महिला दोनों वर्गों में आयोजित की जाती है।

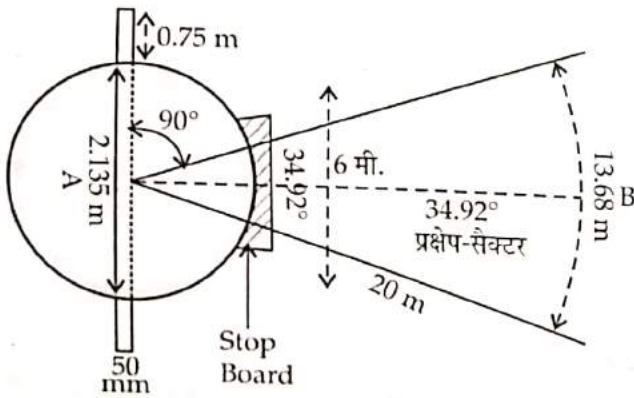
गोला-प्रक्षेपण वृत्त-क्षेत्र एवं गोले का मापन :

(क) गोले (Shot put) का मापन-

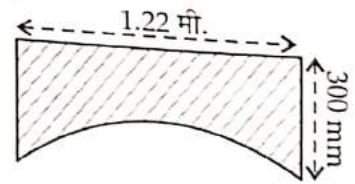
क्र. सं.	गोले का विवरण	पुरुष वर्ग	महिला वर्ग
1.	गोले में लगी धातु	ठोस लोहा या पीतल	ठोस लोहा या पीतल
2.	गोले का भार	7.26 kg	4 kg
3.	गोले का व्यास	110-130 mm	95-110 mm

(ख) गोला (Shot) के वृत्त क्षेत्र का मापन-

1. शॉट-पुट के वृत्त क्षेत्र का व्यास = 2.135 मी.
2. शॉट-पुट के सैक्टर (प्रक्षेप) क्षेत्र का कोण = 34.92°
3. स्टॉप बोर्ड या पंजा बोर्ड (Toe Board) की लंबाई = 1.22 मी.
4. स्टॉप बोर्ड या पंजा बोर्ड (Toe Board) की चौड़ाई = 300 मि. मी.
5. स्टॉप बोर्ड या पंजा बोर्ड (Toe Board) की ऊँचाई = 100 मि. मी.



चित्र : गोला फेंक का वृत्त एवं प्रक्षेपण क्षेत्र



चित्र : स्टॉप बोर्ड

### गोला-प्रक्षेप (Shot-put) की प्रमुख शैलियाँ :

गोला-प्रक्षेप में मुख्यतः तीन प्रकार की शैलियाँ प्रयुक्त की जाती हैं जो कि निम्नलिखित हैं-

1. प्राचीन शैली या ईस्ट जर्मनी शैली (Orthodox or East Germany Style)-इस शैली में खिलाड़ी वृत्त के अन्दर प्रक्षेप क्षेत्र के विपरीत दिशा में मुँह करके खड़ा होता है, पैर के स्विंग द्वारा गति प्राप्त करता है और फिर शरीर के ऊपरी भाग को पीछे झुकाते हुए प्रक्षेप की दिशा में बढ़कर गोला फेंकता है। यह विधि आजकल प्रयुक्त नहीं होती है।

2. **रोटेशन या डिस्कपुट शैली (Rotation or Discoput Style)**—इस शैली में खिलाड़ी वृत्त के पीछे खड़ा होता है और वृत्त के अन्दर लगभग डेढ़ चक्कर लगाकर गोला फेंकता है। इस स्थिति में गोले को जबड़े के नीचे पकड़ते हुए खिलाड़ी को शरीर का संतुलन भी बना कर रखना पड़ता है। इस शैली का भी अब कम प्रयोग होने लगा है।
3. **पैरी ओब्रियन शैली (Peri O. Brien Style)**—इस शैली में खिलाड़ी प्रक्षेप क्षेत्र के ठीक विपरीत दिशा में मुँह करके खड़ा होता है। गोला फेंकने से पहले वह अपने एक पैर को जमीन पर रखकर, दूसरे पैर को पीछे की ओर उठाकर तथा एक हाथ (जिसमें गोला नहीं है) को उसके विपरीत दिशा में उठाकर अपने शरीर को अंग्रेजी अक्षर टी (T) के आकार में लाता जाता है। इसके साथ ही वह गोला फेंकता है।

## गोला फेंक (Shot put) शिक्षण के सोपान :

गोला फेंक शिक्षण के निम्नलिखित सोपान हैं—

1. खड़े होने की स्थिति
  2. गोले पर पकड़
  3. गोले को रखने की स्थिति
  4. सरकना अथवा स्लाइड करना
  5. फेंकना
1. **खड़े होने की स्थिति**—यह गोला फेंकने से पूर्व की तैयारी है। खिलाड़ी को कंधे की चौड़ाई के समान दूरी पर अपने पैरों को रखना चाहिए। उसके शरीर का भार दोनों पैरों पर समान रूप से होना चाहिए। गर्दन शिथिल अवस्था में होनी चाहिए। खिलाड़ी को प्रक्षेप क्षेत्र के विपरीत दिशा में  $70^\circ$  के कोण पर अपना मुँह रखना चाहिए।
  2. **गोले पर पकड़**—सबसे पहले खिलाड़ी को उस हाथ से गोला पकड़ना चाहिए, जिस हाथ से उसे गोला नहीं फेंकना है। इसके बाद उसे गोला फेंकने वाले हाथ से गोले को इस प्रकार पकड़ना चाहिए कि उसके हाथ की तीन अंगुलियाँ सामने की ओर हों। यहाँ खिलाड़ी का प्रयास होना चाहिए कि गोले का भार उसकी हथेली पर न पड़े, बल्कि अंगुलियों के किनारे पर हो। गोला पकड़ते समय अंगुलियाँ कसी हुई हों और हथेली कप के आकार में हो।
  3. **गोले को रखने की स्थिति**—इस क्रिया में खिलाड़ी को प्रक्षेप करने वाले हाथ से गोले को ऊपर की ओर उठाकर, हाथ को अंदर की ओर घुमाकर गोले को गर्दन के बाहरी भाग पर जबड़े के नीचे लगाकर रखना चाहिए। इसके बाद उसे पैरी ओब्रियन शैली में अपने हाथ, पैर उठाकर अंग्रेजी के अक्षर 'टी' (T) के आकार में शरीर की मुद्रा बनानी चाहिए।
  4. **सरकना अथवा स्लाइड करना**—इस क्रिया को करते समय खिलाड़ी को खड़ी अवस्था में शरीर को आगे की ओर झुकाना चाहिए। जिस पैर का पंजा जमीन पर होता है, उसे थोड़ा उठाकर नजदीक लाना चाहिए। अब उसे हवा में उठे अपने पैर को हिलाकर संपूर्ण शरीर को स्टॉप बोर्ड की तरफ सरकाने का प्रयास करना चाहिए और जिस हाथ में उसने गोला पकड़ रखा है, उसी ओर के पाँव से फुदकने का प्रयास करना चाहिए ताकि वह इस क्रिया को संपन्न करते हुए एक कदम का फासला भी पूरा कर सके। स्लाइड करते समय उसे शरीर को पूरा भार एक ही पाँव पर रखना चाहिए।
  5. **फेंकना**—गोला फेंकते समय खिलाड़ी को अपने शरीर के ऊपरी भाग को प्रक्षेप क्षेत्र की दिशा में घुमाना चाहिए और इसी समय उसे अपने पैर, कंधे व हाथ से अधिकतम शक्ति प्राप्त करने का प्रयास करते हुए पैर के पंजे, टखने, घुटने, कमर, कंधे, कलाई व अंगुलियों के साथ झटका देकर गोला फेंकना चाहिए।

## गोला फेंक प्रतियोगिता के सामान्य नियम—

1. यदि प्रतियोगिता में खिलाड़ियों की कुल संख्या 8 से कम है, तब प्रत्येक खिलाड़ी को 6 अवसर दिये जाते हैं। यदि 8 या अधिक खिलाड़ी हैं, तब प्रत्येक खिलाड़ी को तीन अवसर देकर सर्वश्रेष्ठ 8 खिलाड़ियों को फाइनल में पुनः तीन-तीन अवसर दिये जाते हैं।
2. जब खिलाड़ी गोला फेंक वृत्त में प्रवेश कर लेता है और गोला फेंकने की तैयारी शुरू कर देता है तब वह अपने शरीर के किसी भी अंग से वृत्त की परिधि या उसके बाहर की भूमि को छू नहीं सकता है। ऐसा करने पर उसके प्रयास को अमान्य घोषित कर दिया जायेगा।
3. गोला फेंकते समय यदि वह स्टॉप बोर्ड (Stop Board) को छू लेता है, तब भी उसका वह प्रयास अमान्य होगा।
4. गोला कंधे के ऊपर से ही फेंका जा सकता है।
5. खिलाड़ी को गोला अपनी टोड़ी से छूकर या उसके बिल्कुल निकट रखना होता है। वह गोले को कंधे के पीछे नहीं ले जा सकता है।
6. जब तक गोला जमीन पर नहीं गिर जाता, तब तक खिलाड़ी वृत्त से बाहर नहीं निकल सकता है।
7. गोला केवल एक हाथ से ही फेंका जा सकता है।
8. कोई भी खिलाड़ी किसी अन्य गोले का प्रयोग नहीं कर सकता है और न ही वह दस्ताने आदि का प्रयोग कर सकता है।
9. गोला निर्धारित प्रक्षेप क्षेत्र के भीतर ही गिरना चाहिए।

# गेम्स तथा स्पोर्ट्स (Games & Sports)

## 1. फुटबॉल (Foot Ball)

### इतिहास (History)

फुटबॉल के बारे में कहा जाता है कि यह मिस्र की देन है। द्वितीय शताब्दी में रोमवासियों ने मिस्र पर अधिकार कर लिया तो यह खेल रोम में भी लोकप्रिय हो गया। कालान्तर में रोम ने इंग्लैण्ड पर कब्जा कर लिया और यह खेल इंग्लैण्ड में भी लोकप्रिय हो गया। आधुनिक फुटबॉल का विकास इंग्लैण्ड में ही हुआ, इसलिए कहा जा सकता है कि आधुनिक फुटबॉल इंग्लैण्ड की देन है।

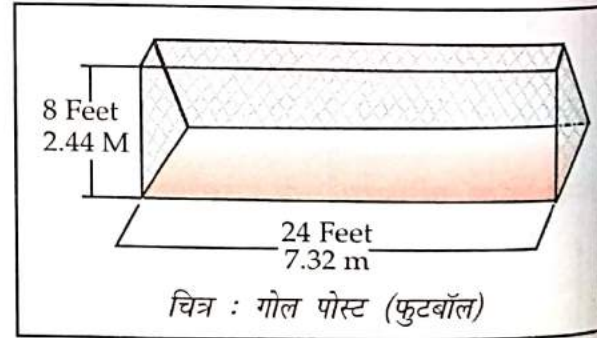
24 अक्टूबर, 1857 ई. में शेफील्ड फुटबॉल क्लब की स्थापना हुई। सन् 1863 में लन्दन में, लन्दन फुटबॉल एसोसिएशन का गठन हुआ। रग्बी फुटबॉल यूनियन का गठन 1871 में हुआ। फुटबॉल की पहली प्रतियोगिता सन् 1871 में हुई थी। इसके बाद 1 नवम्बर सन् 1872 में इंग्लैण्ड और स्कॉटलैंड के बीच प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय मैच खेला गया। समय के साथ इस खेल के नए नियम भी बनाए गए। सन् 1874 में गोल किक व कार्नर किक के नियम बनाए गए। सन् 1875 में पहला गोल पोस्ट बनाया गया। सन् 1878 में पहली बार रेफरी द्वारा सीटी का प्रयोग किया गया। इससे पहले निर्णय बताने के लिए झंडों का प्रयोग होता था।

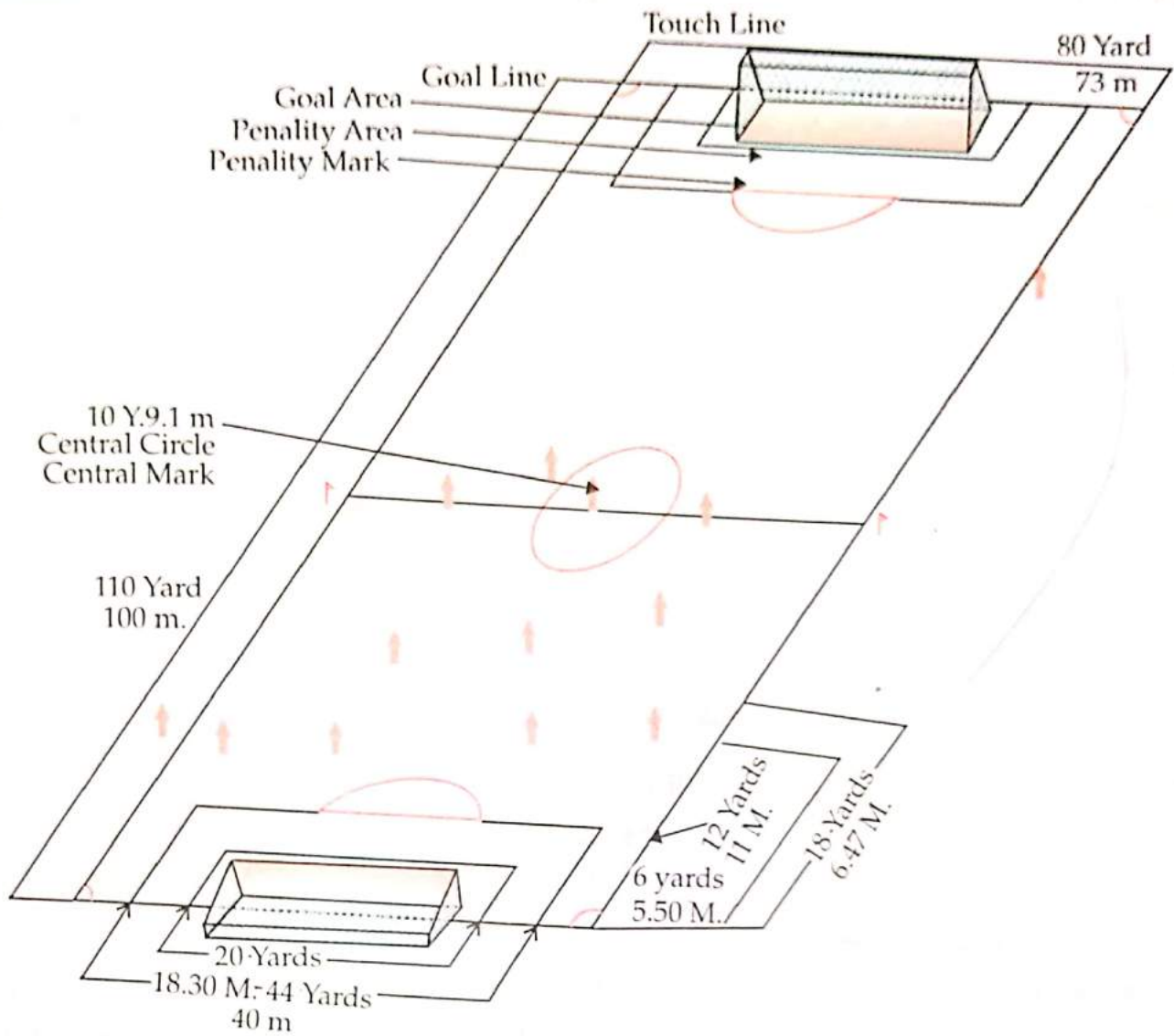
21 मई, 1904 को अन्तर्राष्ट्रीय फुटबॉल मैच आयोजित करने वाले FIFA या फेडरेशन ऑफ इन्टरनेशनल फुटबॉल एसोसिएशन की स्थापना की गई। सन् 1908 में फुटबॉल को ओलम्पिक खेलों में शामिल किया गया। आजकल महिला फुटबॉल प्रतियोगिताओं का भी आयोजन किया जाता है।

फुटबॉल भारत में भी लोकप्रिय है। भारत में भारतीय फुटबॉल संघ (All India Football Federation) की स्थापना 1937 में हुई। 1948 में भारत ने सबसे पहले ओलम्पिक फुटबॉल प्रतियोगिता में भाग लिया था। वर्तमान समय में भारत विश्व स्तर पर 126वें स्थान पर है।

### फुटबॉल मैदान एवं फुटबॉल का मापन—

- खेल मैदान का आकार — आयताकार
- अन्तर्राष्ट्रीय फुटबॉल मैदान की लम्बाई — 100 से 120 गज
- अन्तर्राष्ट्रीय फुटबॉल मैदान की चौड़ाई — 70 से 80 गज
- मध्य चक्र का व्यास — 10 गज
- पैनल्टी एरिया की लम्बाई — 44 गज
- पैनल्टी एरिया की चौड़ाई — 18 गज
- गोल एरिया की लम्बाई — 20 गज
- गोल एरिया की चौड़ाई — 6 गज
- गोल पोस्ट की चौड़ाई — 22 से 24 फुट
- गोल पोस्ट की लम्बाई — 8 फुट
- गोल पोस्ट से पैनल्टी चिह्न की दूरी — 12 गज
- एक मैच में जितने खिलाड़ी बदले जा सकते हैं — 3
- फुटबॉल मैच में खेल अवधि — 45-45 मिनट के दो खेल
- फुटबॉल मैच में मध्यान्तर अवधि — 10 से 15 मिनट
- फुटबॉल टीम में खिलाड़ियों की संख्या — 11 (+ 5 अतिरिक्त)
- फुटबॉल का भार — 396 से 453 ग्रा.
- फुटबॉल की परिधि — 27 से 28 इंच
- फुटबॉल में हवा दबाव — 600 से 1100 ग्रा. प्रति वर्ग से. मी.





चित्र : फुटबॉल खेल-क्षेत्र

## फुटबॉल के मूलभूत कौशल

1. किकिंग (Kicking)—(a) In step kick, (b) Toe Kick, (c) Out step kick, (d) Low kick, (e) High kick, (f) Lofted kick
2. बॉल कंट्रोल (Ball Control)
3. ड्रिबलिंग (Dribbling)—(a) शिफ्ट पोजीशन ड्रिबलिंग (Shift Position dribbling) यानी अपना स्थान बदल कर ड्रिबल करना (b) पाँव बदल कर ड्रिबल करना (Joggle Dribbling), (c) विरोधी को चकमा देने वाली ड्रिबल (Feint dribble)
4. टैकलिंग (Tackling)—(a) साइड-वे टैकलिंग (Side way tackling), (b) फ्रन्ट ब्लॉक टैकलिंग (Front block tackling) सामने से टैकल करना, (c) बैक ब्लॉक टैकलिंग (Back block tackling), पीछे से टैकल करना।
5. गेंद को रोकना (Trapping the ball)—(a) हेड ट्रेप (Head trap), (b) सोल ट्रेप (Sole trap), (c) चेस्ट ट्रेप (Chest trap), (d) थाई ट्रेप (Thigh trap), (e) शिन ट्रेप (Shin trap), (f) आउटसाइड फुट ट्रेप (Outside foot trap), (g) इनसाइड फुट ट्रेप (Inside foot trap)
6. पास देना (Passing)—(a) शॉर्ट पास (Short pass)—छोटे पास, (b) लॉन्ग पास (Long pass)—लम्बे पास, (c) थ्रू पास (Through pass)

## फुटबॉल से सम्बन्धित कुछ शब्द (A few terms related to Football)—

1. वॉली (Volley)—बॉल के बाउन्स से पहले ही उसको किक करना वॉली कहलाता है।
2. गोल्डन गोल (Golden Goal)—अतिरिक्त समय में किया गया गोल।
3. सॉफ्ट—बॉल को हवा में किक करना।

1. बाईचुंग भूटिया (भारत)
2. पी.क. वनजा (भारत)
3. डी. मैराडोना (अर्जेन्टीना)
4. पेले (ब्राजील)
5. रानाल्डो (ब्राजील)

### फुटबॉल खेल के कुछ सामान्य नियम :

1. खेल का आरम्भ करने से पूर्व टॉस किया जाता है और टॉस जीतने वाला कप्तान क्षेत्र या वॉल पास में से एक का चुनाव करता है।
2. दोनों टीमों 45-45 मिनट की अवधि में दो बार खेलेंगे। यदि इस अवधि में गोल न हो या दोनों टीमों के गोल बराबरी पर हों, तब अतिरिक्त 15-15 मिनट का खेल खेला जाता है। प्रायः लीग मैचों में इस तरह का प्रावधान नहीं अपनाया जाता है।
3. यदि अतिरिक्त समय के खेल के बाद भी दोनों टीमों का गोल स्कोर बराबर रहता है, तब टाई ब्रेकर के माध्यम से मैच का परिणाम निकाला जाता है। इसमें दोनों टीमों अपने पाँच-पाँच खिलाड़ियों का चुनाव कर मैदान में उतारती हैं। प्रत्येक खिलाड़ी विपक्षी टीम के गोलकीपर को चकमा देकर सीधी किक (ड्रिबल, थ्रो आदि नहीं) द्वारा गोल पोस्ट में गेंद डालने का प्रयास करता है। इसी प्रकार गोलकीपर उस गेंद को गोल पोस्ट में जाने से रोकने का प्रयास करता है। जिस टीम के खिलाड़ी पाँच अवसरों में अधिक गोल करते हैं, वही टीम विजेता घोषित कर दी जाती है।
4. यदि टाई ब्रेकर में भी मैच का परिणाम न निकले तब सडन डेथ (Sudden Death) नियम को अपनाकर मैच का परिणाम निकाला जाता है।
5. जब तक गेंद गोलपोस्ट के भीतर की लाइन को पार नहीं कर लेती, तब तक गोल नहीं माना जाएगा।
6. गोलकीपर द्वारा निर्धारित क्षेत्र में गेंद को हाथ से पकड़ने के अलावा गेंद को हाथ से छूना निषेध है। हाथ से छूने पर गेंद का नियंत्रण विपक्षी टीम को दे दिया जाता है।
7. यदि कोई खिलाड़ी विपक्षी टीम के खिलाड़ी को जानबूझकर गिराता है, धक्का मारता है, खतरनाक ढंग से खेलकर उसे घायल करने का प्रयास करता है, तब मैच रेफरी उस खिलाड़ी को पीला कार्ड दिखाकर चेतावनी दे सकता है या लाल कार्ड दिखाकर मैदान से बाहर निकाल सकता है।
8. यदि खेलते समय गेंद फट जाए, तब नई गेंद का प्रयोग किया जाएगा।
9. यदि गोलकीपर या टीम के किसी खिलाड़ी को छूकर गेंद गोलपोस्ट के पीछे चली जाती है, तब विपक्षी टीम को पेनल्टी कर्न का अवसर दिया जाता है।
10. किसी भी टीम का खिलाड़ी अपनी विपक्षी टीम की रक्षा पंक्ति को पार कर अपने साथी खिलाड़ी द्वारा पास की गई गेंद को लेकर आगे नहीं बढ़ सकता। इस 'ऑफ साइड' नियम के अन्तर्गत गेंद विपक्षी टीम के नियंत्रण में दे दी जाती है।



## बास्केटबॉल के सामान्य नियम

1. खेल प्रारम्भ करने से 20 मिनट पहले दोनों टीमों के कोच अपने-अपने खिलाड़ियों के नाम एवं नम्बर स्कोरर को देंगे।
2. मैच रैफरी खेल प्रारम्भ होने से पूर्व खेल-सामग्री, मैदान आदि का निरीक्षण करता है और उसे किसी भी विपम परिस्थिति में खेल को रोकने का अधिकार होता है।
3. यदि कोई खिलाड़ी व्यक्तिगत गलती (Personal Foul) करता है, तब नियुक्त अधिकारी सीटी बजाकर घड़ी को रोकने का निर्देश दे सकता है।
4. खेल प्रारम्भ करते समय रैफरी कोर्ट के मध्य गोले में खड़ा होकर बॉल को उछालता है, जिसे जम्प बॉल (Jump Ball) कहते हैं। उसके निकट दोनों टीमों के केवल एक-एक खिलाड़ी ही खड़े हो सकते हैं। जब तक जम्प बॉल अपनी अधिकतम ऊँचाई तक नहीं पहुँच जाती, कोई खिलाड़ी उसे छू नहीं सकता है।
5. कोई भी खिलाड़ी विपक्षी टीम के खिलाड़ी द्वारा रिंग की ओर फेंकी गई गेंद को तब तक नहीं छू सकता, जब तक कि गेंद रिंग के ऊपर है।
6. यदि अचानक बिना किसी के प्रयास के ही गेंद बॉस्केट रिंग के नीचे से रिंग में चली जाती है, तब उसे 'डेड बॉल' (Dead Ball) माना जाता है और तब निकटतम फ्री थ्रो लाइन से जम्प बॉल किया जाएगा।
7. यदि कोई खिलाड़ी जानबूझकर रिंग के नीचे से गेंद को बॉस्केट कर देता है, तब उसे खेल के नियम का उल्लंघन माना जाएगा और निकटतम फ्री थ्रो लाइन से विपक्षी टीम का खिलाड़ी गेंद फेंक कर खेल को पुनः चालू करेगा।
8. गेंद को 'डेड' (Dead Ball) माना जाएगा—(क) गोल किया गया है। (ख) कोई हिंसक घटना हो जाए। (ग) खिलाड़ी गेंद को पकड़कर अपने पास ही रखे। (घ) यदि गेंद बॉस्केट पोल पर ही अटक जाए।
9. अतिरिक्त खिलाड़ी किसी भी खिलाड़ी के स्थानापन्न करने से पूर्व स्कोरर को रिपोर्ट करेगा और जब भी 'डेड बॉल', 'फॉऊल', 'टाइम आउट' आदि का संकेत होगा, तभी वह अतिरिक्त खिलाड़ी को मैदान में जाने का संकेत देगा।
10. व्यक्तिगत गलती (Personal Foul) पर विपक्षी टीम को 'फ्री थ्रो' दी जाएगी।

## हॉकी खेल के कुछ सामान्य नियम

1. टॉस जीतने वाला कप्तान क्षेत्र या बॉल पास (Ball Pass) में से किसी एक का चुनाव कर सकता है।
2. घेरे से बाहर किसी भी खिलाड़ी द्वारा नियम तोड़ने पर विपक्षी टीम को फ्री हिट दिया जाएगा।
3. शरीर के किसी भी भाग द्वारा गेंद को न तो रोका जा सकता है और न ही उससे पास (Pass) किया जा सकता है।
4. 'फ्री हिट' लगाते समय विपक्षी टीम के खिलाड़ी पाँच गज की दूरी पर ही खड़े हो सकते हैं।
5. यदि कोई खिलाड़ी खतरनाक ढंग से खेल खेलता है या विपक्षी टीम के खिलाड़ी को चोट पहुँचाने का प्रयास करता है, तो पीला या लाल कार्ड दिखाया जाता है। पीला कार्ड दिखाने पर उस खिलाड़ी को कम-से-कम 5 मिनट मैदान के बाहर बैठना है।
6. पेनल्टी स्ट्रोक को अतिरिक्त समय में जोड़ा जाता है।
7. गोलपोस्ट के निकट 'डी' (D) क्षेत्र में यदि आक्रमण-खिलाड़ी को विपक्षी टीम के खिलाड़ी जानबूझकर गिरा देते हैं, तब 'पेनल्टी स्ट्रोक' दिया जाता है।

हॉकी के कुछ महत्वपूर्ण टूर्नामेंट्स—1. विश्व कप, 2. चैम्पियन्स ट्रॉफी, 3. इन्दिरा गोल्ड कप, 4. हीरो होंडा कप, 5. जूनियर विश्व कप हॉकी, 6. मोदी गोल्ड कप, 7. आगा खाँ कप, 8. ध्यानचन्द ट्रॉफी, 9. एशिया कप, 10. फेडरेशन कप, 11. लेडी रतन टाटा कप (महिला), 12. सिन्धिया गोल्ड कप, 13. बॉम्बे गोल्ड कप, 14. विलिंगटन कप, 15. एम.सी.सी. कप।

हॉकी के कुछ प्रसिद्ध खिलाड़ी—ध्यान चन्द, पृथ्वीपाल सिंह, पीटर, भास्करण, गुरदेव सिंह, गणेश, सुनीता, वाकर फ्रीड, के. फिशर, ताहिर जमा आदि।



4. शॉट (Shot) : गेंद को गोलपोस्ट में तीव्रता व झटके के साथ डालना शॉट कहलाता है। यह पाँच प्रकार का होता है—(i) जम्प शॉट, (ii) लॉब शॉट, (iii) रिवर्स शॉट, (iv) अंडर हैंड शॉट, (v) डाइव शॉट।

### हैन्डबॉल के नियम—

1. टॉस जीतने वाला कप्तान मैच के आरम्भ में क्षेत्र या बॉल थ्रो में से एक का चुनाव कर सकता है।
2. मैच के दौरान प्रत्येक टीम अपनी आवश्यकता के अनुसार मनचाहे समय पर खिलाड़ी का स्थानापन्न कर सकती है। केवल स्थानापन्न क्षेत्र (Substitution Area) में खड़े खिलाड़ी ही मैदान में जा सकते हैं। जितने खिलाड़ी मैदान में जाएँगे, उतने ही खिलाड़ी मैदान से बाहर आएँगे।
3. गोल क्षेत्र में उस टीम का केवल गोलकीपर ही जा सकता है।
4. कोई भी खिलाड़ी गेंद को हाथ में पकड़कर तीन कदमों से आगे नहीं बढ़ सकता।
5. यदि पूरी गेंद हवा में या मैदान पर लुढ़कती हुई साइड लाईन से बाहर चली जाए, तब खेल 'थ्रो-इन' (Throw-in) द्वारा ही पुनः शुरू होगा।
6. यदि गोलकीपर गेंद को लेकर अपने ही गोल क्षेत्र में घूमता रहे या कोई खिलाड़ी जानबूझकर गोल बचाने के प्रयास में अपने ही गोल क्षेत्र में प्रवेश कर जाए, तब विपक्षी टीम को पैनल्टी-थ्रो दिया जाएगा।
7. गोलकीपर के शरीर के किसी भी हिस्से को गेंद स्पर्श कर सकती है, परन्तु किसी अन्य खिलाड़ी के घुटने से नीचे के हिस्से से गेंद छूने पर फॉऊल माना जाएगा।
8. पूरे मैच में 30 मिनट (पुरुषों के लिए) या 25 मिनट (महिलाओं के लिए) के दो हॉफ (Half) होंगे। दोनों हॉफ के बीच 10 मिनट का विश्राम काल होगा। प्रत्येक हॉफ में केवल एक 'टाइम आऊट' दिया जाएगा।
9. यदि मैच के दौरान गोलकीपर का प्रतिस्थानापन्न किया जाता है, तब वहाँ उपस्थित अधिकारी को सूचित करना पड़ेगा।
10. रेफरी खतरनाक ढंग से खेलने वाले खिलाड़ी को लाल कार्ड दिखाकर मैच से निलंबित कर सकता है।

हैन्डबॉल के कुछ महत्वपूर्ण कप व टूर्नामेंट्स—1. नेशनल चैम्पियनशिप, 2. फेडरेशन कप, 3. नेशनल गेम्स, 4. ओलम्पिक गेम्स, 5. स्कूल नेशनल, 6. सैफ गेम्स, 7. इंटर यूनिवर्सिटी हैंडबॉल चैम्पियनशिप, 8. एशियन गेम्स।

हैन्डबॉल के कुछ प्रसिद्ध भारतीय खिलाड़ी—सुरजीत सिंह, आर. लुभाया, मलकीत सिंह, रोशन लाल।

### 7. कबड्डी (Kabaddi)

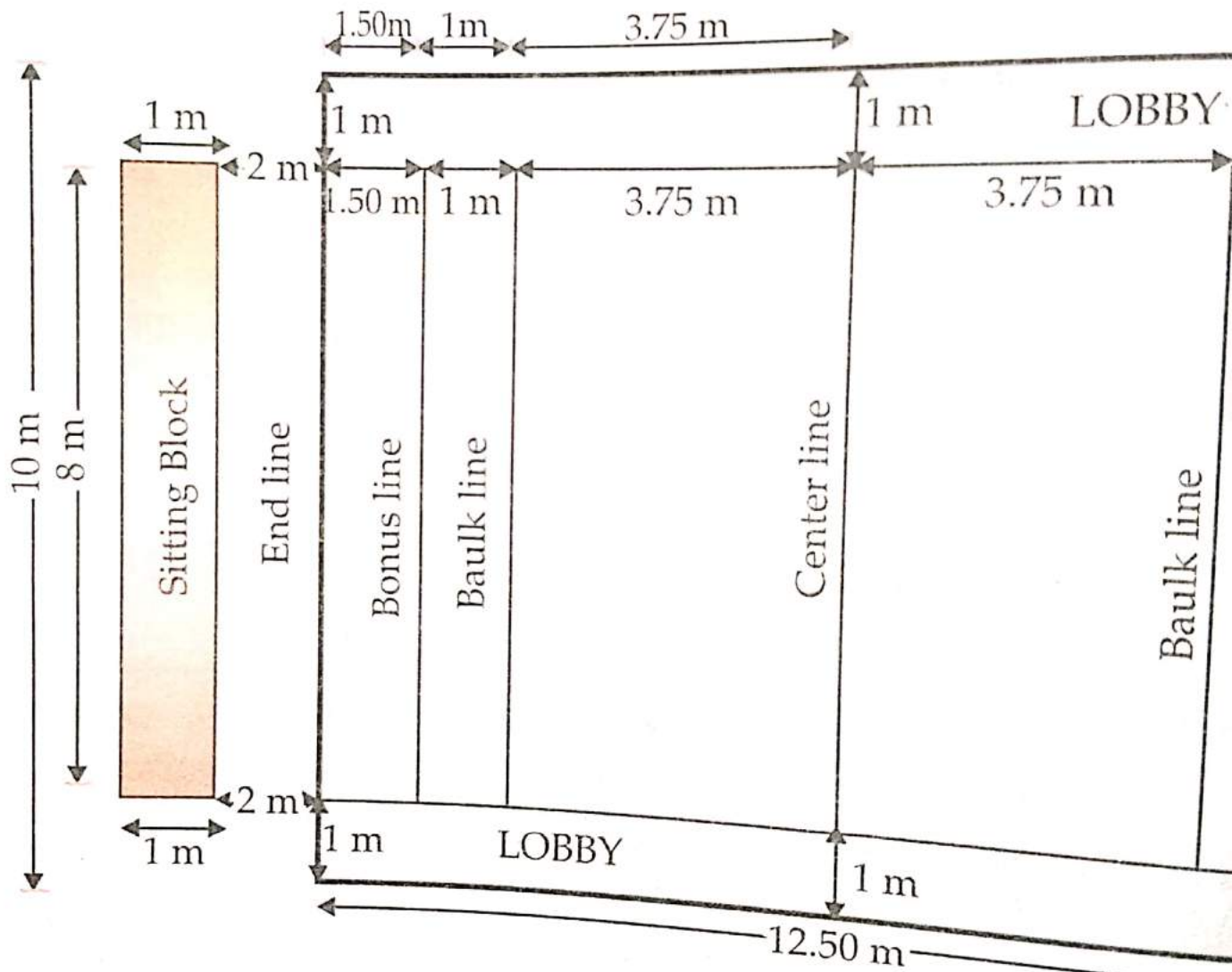
से बचाने के लिए अपनाई जाती हैं।

3. पकड़ना (Catching)—खिलाड़ी रेडर को उसके हाथों, पैरों या कमर से पकड़ लेते हैं।



## कबड्डी के नियम—

1. खेल टॉस से शुरू होता है, टॉस जीतने वाली टीम रेड (raid) या कोर्ट (पाला) ले सकती है।



चित्र : कबड्डी-क्षेत्र (पुरुष वर्ग)



कबड्डी

2. रेड करते समय रेडर को कबड्डी शब्द का उच्चारण करना होता है। यह उच्चारण स्पष्ट होना चाहिए।
3. एक बार में एक खिलाड़ी ही रेड कर सकता है। रेडर को अनिवार्य रेखा पार न करने पर आउट करार दिया जाता है।
4. केवल टीम का कप्तान ही रेफरी से बात कर सकता है।
5. खिलाड़ियों को धातु की वस्तु पहनने की अनुमति नहीं होती।
6. खिलाड़ी के शरीर पर कोई चिकनी वस्तु भी लगी नहीं होनी चाहिए।
7. खेलते समय यदि कोई खिलाड़ी क्षेत्र से बाहर चला जाए तो वह आउट हो जाता है।
8. निर्धारित समय में जो टीम अधिक स्कोर बनाएगी, वह विजयी टीम होगी।
9. यदि दोनों अवधियों में अंक बराबर हों, तब 5 रेड लागू किया जाएगा।
10. 5 रेड में यदि किसी खिलाड़ी को आउट करते हैं, तब वह खिलाड़ी बाहर नहीं जाएगा, बल्कि रेड वाली टीम को एक अंक मिलेगा।
11. जानबूझकर धक्का मारना, रेडर का मुँह बंद करना, फाऊल माना जाएगा।
12. किसी टीम के सभी खिलाड़ी आउट होने पर विपक्षी टीम को लोना के 2 अंक दिए जाते हैं।

कुछ महत्वपूर्ण प्रतियोगिताएँ—फेडरेशन कप, एशियन चैम्पियनशिप, सैफ गेम, नेशनल चैम्पियनशिप।

प्रसिद्ध खिलाड़ी—एस.एम. शेट्टी, एस. यादव, कु. मोनिका नाथ, नीता, अश्विनी कुमार, पी. गणेशन, रमा सरकार, अशोक डिशिनेड आदि।

## 8. खो-खो (Kho-Kho)

### इतिहास (History)

खो-खो का जन्म भारत में हुआ था। खो-खो का अर्थ है जाओ और पकड़ो। खो-खो में दौड़ना, बचाव करना और चेज़ करने जैसी गतिविधियाँ शामिल होती हैं। भारतीय खो-खो संघ (Kho-Kho Federation of India) की स्थापना सन् 1960 ई. में की गई थी। सन् 1961 में महिलाओं की खो-खो चैम्पियनशिप की शुरुआत की गई। प्रथम एशियाई खो-खो प्रतियोगिता कोलकाता में 1996 में आयोजित की गई। सन् 1963-64 की खो-खो चैम्पियनशिप की शुरुआत की गई।

- (i) बाएँ हाथ से पकड़ना (Left hand chase) (ii) दाएँ हाथ से पकड़ना (Right hand chase)
3. रनिंग (Running)
4. वर्ग में बैठने का तरीका (Methods of sitting in squares) (iii) ये दोनों
- (i) बुलेट तरीका (Bullet method) (ii) समानान्तर तरीका

## खो-खो के नियम—

1. रनर और चेज़र (Runner और Chaser) का चुनाव टॉस द्वारा होता है।
2. खो मिलने से पहले खिलाड़ी को वर्ग नहीं छोड़ना चाहिए।
3. चेज़र खिलाड़ी को बीच (मध्य) की लाइन नहीं काटनी चाहिए।
4. हर एक टीम में बारह खिलाड़ी होते हैं, जिनमें से 9 खेलते हैं और तीन अतिरिक्त खिलाड़ी होते हैं।
5. चेज़र एक-दूसरे के विपरीत दिशा में मुँह करके बैठने चाहिये।
6. रनर के आउट होने पर विपक्षी टीम को एक अंक दिया जाता है।
7. जिस टीम को अधिक अंक (point) मिलते हैं, वह टीम विजयी घोषित होती है।
8. यदि दोनों टीम का स्कोर बराबर होता है तो एक और पारी खेली जाती है।
9. खो बोलने की आवाज़ स्पष्ट होनी चाहिए और बैठे हुए खिलाड़ी को स्पर्श करने के बाद ही 'खो' बोला जाना चाहिए।

खो-खो की कुछ महत्वपूर्ण प्रतियोगिताएँ—1. फेडरेशन कप, 2. नेहरू गोल्ड कप, 3. राष्ट्रीय खो-खो चैम्पियनशिप, 4. अन्तर विश्व चैम्पियनशिप।

खो-खो के कुछ प्रसिद्ध खिलाड़ी—एस. रंगा, सुरेश भार्गव, चंद्रकांत, शोभा नारायण, नीलिमा सरोलकर, एस. प्रकाश, एस. राम ऊषा नगरकर, एस.आर. जनार्दन, एस.बी. परब, एस.बी. कुलकर्णी, बी.एच. पारेख आदि।



7. शटल को छू लेना या प्रयोग होता है, इसमें खिलाड़ी खेल के दौरान अपनी स्थिति (position) बदलते रहते हैं।

### बैडमिंटन खेल के कुछ सामान्य नियम-

1. इस खेल में शटल को दो बार बैडमिंटन या बल्ले से मारना फॉऊल माना जाता है।
2. सर्विस करने वाला खिलाड़ी सर्विस करते समय न तो पाँव हिला सकता है और न ही उठा सकता है।
3. जब शटल 'इन प्ले' (In Play) हो, तब यदि कोई खिलाड़ी नेट को छू लेता है तब वह फॉऊल माना जाता है।
4. यदि शटल निर्धारित कोर्ट की रेखा के ऊपर गिरता है, तब उसे 'इन कोर्ट' (In court) माना जाता है।
5. नेट को पार करने से पहले ही यदि विपक्षी खिलाड़ी शटल को दूसरी ओर डालता है (नेट के ऊपर से बल्ले को पार करके) तब वह फॉऊल माना जाता है।
6. सर्विस करने वाले खिलाड़ी के हाथ से यदि शटल छूट जाए या उसकी सर्विस 'शॉर्ट सर्विस लाईन' में गिर जाए तब वह फॉऊल माना जाएगा।

### 10. लॉन टेनिस (Lawn Tennis)

#### इतिहास (History)

ऐसा माना जाता है कि लॉन टेनिस का जन्म फ्रांस में हुआ था। इसे लॉन टेनिस इसलिए कहा जाता है क्योंकि यह घास के मैदान में खेला जाता था। इंग्लैण्ड को आधुनिक लॉन टेनिस का जन्मदाता माना जाता है। इस खेल को लोकप्रिय बनाने का श्रेय मेजर डब्ल्यू. वॉल्टर विगफील्ड को जाता है। प्रथम विम्बलडन कप प्रतियोगिता 1877 में इंग्लैण्ड में आयोजित की गई, यह प्रतियोगिता केवल पुरुषों के लिए थी। महिलाओं के लिए विम्बलडन कप सन् 1884 में आयोजित किया गया। सन् 1896 से 1924 तक इसे ओलम्पिक खेलों में शामिल किया गया था। उसके बाद इसे ओलम्पिक खेलों से हटा दिया गया। सन् 1988 में सियोल ओलम्पिक खेलों में इसे फिर से शामिल किया गया। तब से यह ओलम्पिक खेलों में स्थायी रूप से शामिल हो गया। वर्तमान समय में टेनिस की कुछ महत्वपूर्ण प्रतियोगिताएँ घास के मैदान (Lawn) के स्थान पर क्ले कोर्ट पर आयोजित की जाती हैं; जैसे- फ्रेंच ओपन।

#### मापन-

लॉन टेनिस कोर्ट का आकार = आयताकार

लॉन टेनिस कोर्ट की लम्बाई = 78 फुट

(iii) बैक हैंड चॉप (Back hand chop)

(v) चॉप टू चॉप (Chop to chop)

(vi) हाफ वाला (Half wall)

## टेबल टेनिस के नियम-

1. मैच प्रारंभ करते समय टॉस जीतने वाला खिलाड़ी ही दिशा या सर्विस का चुनाव कर सकता है।
2. पुरुष वर्ग का मैच पाँच सैट का और महिला वर्ग का मैच तीन सैट का होता है। अतः पुरुष वर्ग में तीन सैट जीतने वाला खिलाड़ी मैच जीतता है।
3. महिला वर्ग में दो सैट जीतने वाली खिलाड़ी को विजेता घोषित किया जाता है।
4. प्रत्येक सैट प्रायः 11 अंकों का होता है। कहीं-कहीं 15 अंकों वाले सैट भी खेले जाते हैं।
5. प्रत्येक खिलाड़ी या टीम को दो सर्विस करने का अवसर मिलता है। यदि सर्विस करने के बाद गेंद नेट को छूकर विपक्षी के पाले (side) में गिरती है, तब 'Let' के अन्तर्गत वही सर्विस दुबारा की जाएगी।
6. युगल मैच व मिश्रित वर्ग में सर्विस करने वाले खिलाड़ी व सर्विस रिसीव करने वाले खिलाड़ी का क्रम प्रत्येक दो सर्विस के बाद बदल जाता है।
7. यदि सर्विस गलत हो जाए, खेल में बॉल आऊट (Ball out) हो जाए, मेज पर गिरने से पहले ही खिलाड़ी उसे हवा में हिट कर दे, यदि खिलाड़ी गेंद को सही ढंग से रिटर्न न कर सके, रैकेट या शरीर से टेबल या नेट हिल जाए - इन सभी स्थितियों में विपक्षी टीम या खिलाड़ी को एक अंक दिया जाता है।
8. यदि सैट के अन्त में स्कोर 10-10 हो जाए, तब प्रत्येक खिलाड़ी को एक सर्विस करने तथा एक सर्विस रिसीव करने का अवसर मिलता है। जो खिलाड़ी लगातार दो अंक प्राप्त करेगा, वही सैट का विजेता होगा।
9. प्रत्येक सैट के बाद खिलाड़ी या टीम अपनी-अपनी दिशा बदल लेंगे।
10. पाँचवें सैट में आधे अंक होने के बाद खिलाड़ी अपनी-अपनी दिशा बदल लेंगे।
11. तीसरे व पाँचवें सैट से पहले 5 मिनट का विश्रामकाल दिया जाएगा।

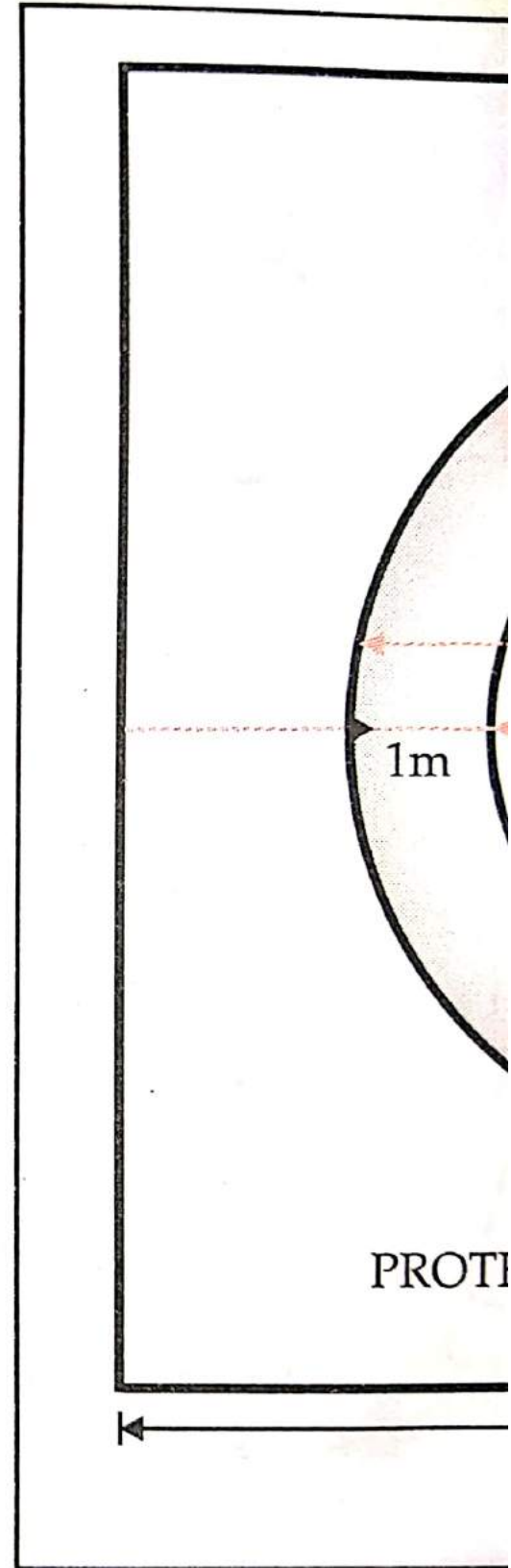


दो अंक - विरोधी को खतरे में डालना।

तीन अंक - विरोधी को अचानक खतरे में (बाईं फाल) वाली सि

## कुश्ती के नियम-

1. कुश्ती तीन राउन्ड में होती है, एक राउन्ड लगातार पाँच मिनट का होता है।
2. जो खिलाड़ी तीन में से दो राउन्ड जीत जाता है, वह विजयी घोषित होता है।
3. टाइम कीपर द्वारा घंटी बजाने पर एक राउन्ड समाप्त होता है।
4. खिलाड़ियों को लाल व नीला ड्रेस पहनना पड़ता है।
5. कुश्ती का फैसला पाँच मिनट से पहले भी हो सकता है।
6. जिस पहलवान के अधिक अंक होंगे, वही विजयी होगा।
7. यदि खिलाड़ी अपने विरोधी खिलाड़ी को मैट पर पटक देता है तो उसे चार अंक मिलते हैं।



8. यदि वह अपने विरोधी को सिर से ऊपर उठाकर पटक देता है तो उसको पाँच अंक मिलते हैं।
9. प्रतिभागी का भार केवल अण्डरवियर में लिया जाता है।
10. खिलाड़ी को किसी धातु की कोई वस्तु पहनने की अनुमति नहीं है।
11. यदि एक खिलाड़ी अपने विरोधी खिलाड़ी को बालों से पकड़ता है या उसके माँस, कान या पोशाक को खींचे तो यह फाउल माना जाता है।
12. यदि कोई खिलाड़ी अपने विपक्षी खिलाड़ी की अँगुली मरोड़े, धक्का दे या उसे गले से पकड़े, तब भी इसे गलत माना जाता है।
13. चेतावनी देने के लिए विरोधी खिलाड़ी को एक अंक दिया जाता है।
14. तीन चेतावनी पाने वाले खिलाड़ी को पराजित घोषित कर दिया जाता है।
15. बिना चोट के टखने या कोहनी पर पट्टी बाँधना निषेध होता है।

**कुश्ती के विभिन्न वर्गों का वर्गीकरण (भार-किलोग्राम में)**

श्रेणी	20 वर्ष के ज्यादा		17-20 वर्ष के बीच		15-16 वर्ष के बीच		13-14 वर्ष के बीच	
	सीनियर पुरुष	सीनियर महिला	जूनियर लड़के	जूनियर लड़कियाँ	सब-जूनियर लड़के	सब-जूनियर लड़कियाँ	स्कूली लड़के	स्कूली लड़कियाँ
प्रथम	48-54	41-46	49 किग्रा. तक	4-0-43	39-40	36-38	29-32	28-30
दूसरी	55-58	47-51	50-56	44-46	41-45	39-40	33-35	31-32
तीसरी	59-63	52-56	53-56	47-50	46-48	41-43	36-39	33-34
चौथी	64-69	57-62	57-60	51-54	49-52	44-46	40-42	35-37
पाँचवीं	70-76	63-68	61-65	55-58	53-57	47-49	43-48	38-40
					50-52	50-52	49-54	41-44