ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ
ਅਤੇ
ਖੇਡਾਂ

ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

R4I5D8

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਫ਼ਤ
ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਊ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ
ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਦੂਸਰਾ ਐਡੀਸ਼ਨ : 2022-23............... 47,000 ਕਾਪੀਆਂ

[This book has been adopted with the kind permission of the
National Council of Educational Research and Training, New Delhi]

All rights, including those of translation, reproduction
and annotation etc., are reserved by the
Punjab Government

ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

ਸ. ਹਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ
ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰ, ਪਸਸਬ, ਮੁਹਾਲੀ

ਮੁੱਖ ਸੋਧਕ (ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ)

ਡਾ. ਸਤਪਾਲ ਕੌਰ ਕਲਸੀ
ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ
ਸ਼ਹੀਦ ਕਾਂਸ਼ੀ ਰਾਮ ਕਾਲੇਜ ਆਫ ਫਿਜੀ. ਐਜੂ ਭਾਗੂ ਮਾਜਰਾ, ਮੁਹਾਲੀ

ਪੰਜਾਬੀ ਸੋਧਕ

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਜਸਵੀਰ ਕੌਰ ਰਿਟਾ. ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਪਸਸਬ, ਮੁਹਾਲੀ

ਚੇਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ 'ਤੇ ਜਿਲਦ-ਸਾਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਅਲੀ ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂ-ਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਕਰੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ- 160062 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ : ਅਰੀਹੰਤ ਆਫਸੈੱਟ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਦੁਆਰਾ ਛਾਪੀ ਗਈ।

ਮੁੱਖ-ਬੰਧ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ 1969 ਤੋਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਲੀਹਾਂ 'ਤੇ ਸੋਧਣ ਅਤੇ ਸੋਧੇ ਹੋਏ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ-ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪੰਜਾਬ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਾਂਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਛੇਵੀਂ ਤੋਂ ਅਠਵੀਂ ਤੱਕ ਸਿੱਖਿਆ-ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਨੌਵੀ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਜਮਾਤ ਲਈ ਚੋਣਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਹਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੀ.ਸੀ.ਐੱਫ 2013 ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੋਖਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਅਧੀਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮਾਨਯੋਗ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਪਾਠ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕਾ ਖੇਤਰ ਦੇ ਯੋਗ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਰਲ, ਰੋਚਕ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਕਠਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਉਪ-ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਢੁਕਵੇਂ ਚਿੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਬੋਰਡ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੇਗਾ।

ਚੇਅਰਮੈਨ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

'ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ, ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿਭਾਗ' ਪੰਜਾਬ

Class - XI

35. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਲਿਖਤੀ ਭਾਗ)

ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ — **ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ**

(ੳ) ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (ਅ) ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (ੲ) ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ (ਸ) ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (ਹ) ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਉਪਾਅ (ਕ) ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਖੇਤਰ।

ਪਾਠ ਦੂਜਾ — **ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ**

(ੳ) ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ (ਅ) ਖੇਤਰ (ੲ) ਮਹੱਤਵ।

ਪਾਠ ਤੀਜਾ — **ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਜਾਣ ਪਛਾਣ**

(ੳ) ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਵਿਗਿਆਨ (ਅ) ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ (ੲ) ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ।

ਪਾਠ ਚੌਥਾ — **ਯੋਗ**

(ੳ) ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (ਅ) ਇਤਿਹਾਸ (ੲ) ਅਰਥ (ਸ) ਮਹੱਤਤਾ (ਹ) ਯੋਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ (ਕ) ਸੂਰਿਯ ਨਮਸਕਾਰ (ਖ) ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ।

ਪਾਠ ਪੰਜਵਾਂ — **ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ।**

(ੳ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (ਅ) ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ (ੲ) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਸ) ਡੋਪਿੰਗ ਦਾ ਅਰਥ, ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਹ) ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ।

ਪਾਠ ਛੇਵਾਂ — **ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ**

(ੳ) ਅਰਥ (ਅ) ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (ੲ) ਖੇਤਰ (ਸ) ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ (ਹ) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੱਤ (ਕ) ਪ੍ਰੇਰਨਾ।

ਪਾਠ ਸੱਤਵਾਂ — **ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ**

(ੳ) ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (ਅ) ਫਿਕਚਰ ਪਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ (ੲ) ਲੀਗ ਅਤੇ ਨਾਕ ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ।

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਪ੍ਰਯੋਗੀ)

ਸਮਾਂ : 4 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਯੋਗੀ

(ੳ) ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫ਼ੀਲਡ ਦੀ ਈਵੈਂਟਸ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਦੋ ਈਵੈਂਟਸ ਇੱਕ ਟਰੈਕ ਵਿੱਚੋਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਫੀਲਡ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਟਰੈਕ ਈਵੈਂਟਸ :- 100 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, 200 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, 800 ਮੀਟਰ ਦੌੜ, 3000 ਮੀਟਰ ਦੌੜ ਅਤੇ ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ 110 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲ (ਹਰਡਲ਼ ਦੀ ਉਚਾਈ 96.4 ਸੈ.ਮੀ. ਅਤੇ 10 ਹਰਡਲ਼ਾਂ), ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ 100 ਮੀਟਰ (ਹਰਡਲ਼ ਦੀ ਉਚਾਈ 76.2 ਸੈ.ਮੀ.) ਅਤੇ 8 ਹਰਡਲ਼ਾਂ, 4 × 100 ਮੀਟਰ (ਲੜਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ) ਅਤੇ 4 × 100 ਮੀਟਰ (ਲੜਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ) ਰਿਲੇਅ ਦੌੜ।

ਫੀਲਡ ਈਵੈਂਟਸ :- ਹੈਮਰ ਥਰੋ, ਡਿਸਕਸ ਥਰੋ, ਜੈਵਲਿਨ ਥਰੋ, ਸ਼ਾਟ ਪੁੱਟ, ਲੰਮੀ ਛਾਲ਼, ਉੱਚੀ ਛਾਲ਼, ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ਼, ਪੋਲ ਵਾਲਟ

(ਅ) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੋਨੋਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ (ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ)।

ਗਰੁੱਪ 1. ਹੈਂਡਬਾਲ, ਕਬੱਡੀ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ, ਫੁੱਟਬਾਲ।

ਗਰੁੱਪ 2. ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਯੋਗ, ਗਤਕਾ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਸਰਕਲ ਕਬੱਡੀ।

(ਸ) ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਜਨ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਰਾਜ ਪ੍ਰਤੀਨਿੱਧਤਾ

ਕੌਮੀ ਪਤੀਨਿਧਤਾ

(ਹ) ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਕਾਪੀ, ਚਾਰਟ ਜਾਂ ਮਾਡਲ

(ਕ) ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਉੱਤਰ

ਨੋਟ : ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੋਟ:- ਸਮੂਹ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਤੌਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਆਦਿ ਨਾ ਲਗਾਇ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪੈਕਟੀਕਲ/ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਨੋਟ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਿਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਪਾਠਕ੍ਰਮ (ਲਿਖਤੀ ਭਾਗ)

ਪਾਠ ਪਹਿਲਾ	ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ (Health Education)	1-10
ਪਾਠ ਦੂਜਾ	ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ (Physical Education And Its Importance)	11-19
ਪਾਠ ਤੀਜਾ	ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਜਾਣ ਪਛਾਣ (Introduction to Anatomy and Physiology)	20-35
ਪਾਠ ਚੌਥਾ	ਯੋਗ (Yoga)	36-50
ਪਾਠ ਪੰਜਵਾਂ	ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ (Harmful Effects of Doping and Drugs)	51-63
ਪਾਠ ਛੇਵਾਂ	ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (Sports Psychology)	64-76
ਪਾਠ ਸੱਤਵਾਂ	ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ (Tournament)	77-100

ਭਾਗ ਦੂਜਾ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ

	ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ	**101**
1.	ਯੋਗ	102-107
2.	ਵਾਲੀਬਾਲ	108-113
3.	ਐਥਲੈਟਿਕਸ	114-132
4.	ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ	133-138
5.	ਹੈਂਡਬਾਲ	139-147
6.	ਫੁਟਬਾਲ	148-154
7.	ਕਬੱਡੀ	155-161
8.	ਸਰਕਲ ਸਟਾਈਲ ਕਬੱਡੀ	162-168
9.	ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ	169-177
10.	ਬਾਸਕਟਬਾਲ	178-189
11.	ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ	190-198
12.	ਗਤਕਾ	199-202

ਪਾਠ-1

ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਤਲਬ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (W.H.O) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸ਼ਬਦ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸੰਵੇਗਾਤਮਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਨ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਗਿਆਨ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਮੱਤ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਪਰ ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਿੱਖਿਆ, ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ, ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਫਿੱਟਨੈਸ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ ਵੀ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਲਮਬੱਧ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਨੇ 1984 ਈ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, "ਸਰੀਰ ਕੇਵਲ ਰੋਗ ਅਤੇ ਨਿਰਬਲਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਸਮਾਜਿਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਉਹ ਇੱਕ ਕੁਸ਼ਲ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇ।"

ਆਕਸਫੋਰਡ ਡਿਕਸ਼ਨਰੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਮਨ ਦੀ ਨਿਰੋਗਤਾ। ਇਹ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਕੰਮ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਨ।"

ਜੌਨ ਲਾਕ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।"

ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਨਸਾਈਕਲੋਪੀਡੀਆ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਇਹ ਇੱਕ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਵੇ।"

ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Kinds of Health)

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (W.H.O) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ (Physical Health)
2. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (Mental Health)
3. ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ (Social Health)
4. ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿਹਤ (Spiritual Health)

1. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ (Physical Health) :

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਸ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਹੈ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ, ਚੁਸਤ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਨਾਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਪ੍ਰਨਾਲੀ, ਲਹੂ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪੋ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (Mental Health) :

ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਤੋਂ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲੂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਪਹਿਲੂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਹਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਭਾਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ਼ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

3. ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ (Social Health) :

ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਉਸ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ

ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਮਾਜ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲ਼ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਾਜ ਨਾਲ਼ ਤਾਲਮੇਲ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

4. **ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿਹਤ (Spiritual Health)**

ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਕੂਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸ਼ਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਸਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦ੍ਰਿੜ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ (Objectives of Health)

1. **ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ (Physical Development) :**

ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪਹਿਲੂ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕੇ।

2. **ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸਿਹਤ (Mental and Emotional Health) :**

ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕੇ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. **ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Good Habits) :**

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸਫ਼ਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕੰਨਾਂ, ਦੰਦਾਂ, ਵਾਲ਼ਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ

ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. **ਸਰੀਰਿਕ ਕਮੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ (Evaluation of Physical Deformities) :**

ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਉਹਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਮੀਆਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਸਕਣ।

5. **ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ (Preventions from Diseases) :**

ਬੱਚਾ ਨਿਰੰਤਰ ਵੱਧਦਾ ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਨਾ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

6. **ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ**
(Development of Social Responsibilities towards Health) :

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸੰਪੱਤੀ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਆਪਣਾ ਬਣਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

7. **ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ**
(To Determine the Level of Health) :

ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਉਦੇਸ਼ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ, ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਗੁਸਲਖ਼ਾਨੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ

ਕੇਂਦਰ ਆਦਿ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਸਤਰੀ ਟੋਰਨਰ (Torner) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(i) ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।

(ii) ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।

(iii) ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਦੱਸਣਾ।

(iv) ਸਕੂਲ, ਘਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ।

(v) ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਨਾ।

8. ਕੇਂਦਰੀ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ (Central Board of Secondary Education) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ :

(i) ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਸਮਝਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ।

(ii) ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਲੈਣਾ।

(iii) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਿਆਨ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਸਕੇ।

(iv) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।

ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (Principles of Health)

ਸਿਹਤ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪੱਖਾਂ ਨਾਲ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਕੁਝ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਟਿਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਉਹਲੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਨੋਂ ਦਿਨ ਨਵੀਆਂ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਖੋਜਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ :

1. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ (Balanced Diet)-

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਵੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖੋਰਾ ਲਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਨਾਲੋਂ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸੋ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਹੋਣਾ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

2. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ (Personal Hygiene)-

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤਿ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਅਣਗਹਿਲੀਆਂ ਵੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸਿਹਤ ਜਿਵੇਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ, ਸਹੀ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਆਦਿ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

3. ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂਚ (Regular Health Checkup)-

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਹੀ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ (Cooperation from Society and Family)-

ਇੱਕ ਨਿਰੋਗ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਲਈ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਦੇ ਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

5. ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ (Physical Exercises)-

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਲਾਂ ਮਾਰੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਕੇਵਲ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਿਰਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ (Good Habbits)-

ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿਖਾਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਨਾ ਥੁਕਣ, ਕੂੜੇ ਨੂੰ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ, ਸੜਕ 'ਤੇ ਚਲਦੇ ਸਮੇਂ ਸੜਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲ਼ਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਉਪਾਅ-(Health Related Measures)

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਲੀਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਉਪਾਅ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

1. ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਵਾਤਾਵਰਨ (Healthy Environment)-

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੰਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦੀ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਅੰਦਰ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਅਤੇ ਛਾਂ-ਦਾਰ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲ ਅੰਦਰ ਲੱਗੇ ਫੁੱਲ, ਪੌਦੇ ਜਾਂ ਦਰਖਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ (Pure Air , Water and Light)-

ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧ ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੰਧਲ਼ਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਸੋ, ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਉਚਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ (Medical Examination)-

ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਨਿਰੀਖਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਰੀਖਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਸੰਭਾਲ਼ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਦੋਸ਼ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ਼ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਸਹੀ ਫ਼ਰਨੀਚਰ (Adequate Furniture)-

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਫ਼ਰਨੀਚਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਡੈਸਕ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਬੈਠਣ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

5. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ (Balanced Diet)-

ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਠੀਕ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ਼ਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

6. ਯੋਗਾ (Yoga)-

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਸ਼ੁੱਧੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਖੇਤਰ (Scope of Health Education)

ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਖੇਤਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

1. ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਗਿਆਨ (Basic Knowledge of Anatomy and Physiology)-

ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

2. ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ (Health Related Instructions)-

ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਿਜੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ, ਆਦਿ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (Health Services)-

ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ ਜਾਂ ਰਾਜ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉਥੋਂ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂਤਮਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣਗੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਮਿਲ਼ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਚੰਗਾ ਵਾਤਾਵਰਨ (Hygienic Enviornment)-

ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ ਗੰਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਕੂਲਾਂ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਵਗੈਰਾ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨੀ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਹਰਿਆ-ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਰਹਿਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
2. W.H.O. ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
3. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?
4. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।
5. ਸਿਹਤ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
6. ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਦੋ ਉਪਾਅ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
7. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

—0—

ਪਾਠ-2

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Physical Education)

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 'ਸਿੱਖਿਆ' ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮੌਤ ਤੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹਨ।'ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ' ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਰੀਰਿਕ ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਉੱਠਣਾ, ਬੈਠਣਾ, ਚੱਲਣਾ, ਦੌੜਨਾ, ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਿਰਫ਼ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ਼ ਹੈ।

ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਸਥਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਨਾਲ਼ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਕੌਸ਼ਲਾਂ, ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜੀਵਨ-ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦੇ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੌਸਲਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲੇ ਨਾਲ਼ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਹੀਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Definition Of Physical Education)

ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਅੱਜ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਹਰੇਕ ਦੇਸ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨ ਪ੍ਰਚਾਵੇ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਅੱਜ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ,'ਤੇ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਦਲਾਅ ਆਏ। ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨਿਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

1. ਚਾਰਲਸ ਏ ਬੂੱਚਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ :-

"ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਦਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਉੱਦੇਸ਼ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੂਪ ਤੋਂ ਸੰਪੂਰਨ ਨਾਗਿਰਕਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।"

"Physical Education, an integral part of the total education process, is a field of Endeavour that has as its aim, the development of physically, mentally, emotionally and socially fit citizens through the medium of physical activities that have been selected with a view to realize these outcomes."

2. ਜੇ.ਬੀ ਨੈਸ਼ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ :-

"ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਖੇਤਰ ਦਾ ਉਹ ਭਾਗ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਵੱਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੈ।"

"Physical Education is that phase of the whole field of education that deals with big muscle activites and their related responses."

3. **ਆਰ. ਕਸਿਡੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ :-**

"ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕਠ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਤੀਆਤਮਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

"Physical Education is the sum of changes in the individual caused by experiences centering motor activites."

4. **ਡੇਲਬਰਟ ਓਬਰਟੀਓਫਰ(Delbert Obertiffer) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ :-**

"ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹਨਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਜਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਮਨੁੱਖ ਗਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।"

"Physical Education is the sum of those experiences which come to the individual through movements."

ਉਪਰੋਕਤ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼
(Aim and Objectives of Physical Education)

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਟੀਚਾ' ਅਤੇ 'ਉਦੇਸ਼' ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ 'ਟੀਚਾ' ਇੱਕ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੈ ਅਤੇ 'ਉਦੇਸ਼ ਉਸ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਸਤੇ ਜਾਂ ਪੜਾਅ ਹਨ। ਟੀਚਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਉਦੇਸ਼ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ (Aim of Physical Education)

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣ ਸਕੇ। ਭਾਰਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਬੋਰਡ ਅਨੁਸਾਰ (Central Advisory Board of Physical Education and Recreation) "ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕੇ"।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ (Objectives of Physical Education)

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਧਨਾਂ ਜਾਂ ਰਸਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੰਜ ਸਿਰਲੇਖਾਂ ਹੇਠ ਗਠਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:-

1. ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ (Physical Development) :-

ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਦਾ ਮੰਤਵ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਭਾਵ ਤਾਕਤ, ਗਤੀ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਥੱਕੇ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ (Mental Development) :-

ਜਿਵੇਂ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਬਲਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ, ਖੇਡ ਨਿਯਮ, ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਆਦਿ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ (Emotional Development) :-

ਅਕਸਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਚਣੌਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਾਲਾਤ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਬਲ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਉੱਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਕਠਿਨ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਈ ਹਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਅਗਲੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਿਆਰ, ਗੁੱਸਾ, ਡਰ ਆਦਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵੇਗ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਪੱਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

4. ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ (Social Development) :-

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨਾ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਸਹਿਯੋਗ, ਆਦਿ ਗੁਣ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ।ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੋਚ ਅਤੇ ਟੀਮ ਕਪਤਾਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਾ ਪਾਲਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

5. ਨਾੜੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ (Neuromuscular Development) :-

ਨਾੜੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਘੱਟ ਉਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਥੱਕੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ (Reaction Time) ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਖੇਤਰ (Scope of Physcial Education)

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਦਲ਼ਨ ਨਾਲ ਦੂਸਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕੇਵਲ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਡਰਿੱਲ ਅਤੇ ਮਾਰਚਿੰਗ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਸੀ।

ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਖੇਤਰ ਇੰਨਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ-ਚਿਕਿੱਤਸਾ (Physiotherapy) ਤੱਕ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਅੱਜ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਖੇਤਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ਼ ਹੈ :-

1. **ਸੋਧਕ ਕਸਰਤਾਂ (Corrective Exercises) :-**

   ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਿਕ ਤਰੁੱਟੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿੱਤਸਾ (Physiotherapy) ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹਨਾਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. **ਸਵੈ-ਰੱਖਿਅਕ ਕਸਰਤਾਂ (Self Defence Activities) :-**

   ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਸਵੈ-ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੌਸ਼ਲ ਸਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਤਕਾ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ, ਕਰਾਟੇ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਜੁਡੋ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

3. **ਤਾਲ਼-ਨਾਚ (Rhythmics) :-**

   ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਤਾਲ਼ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਡੰਬਲ, ਲੇਜ਼ੀਅਮ, ਰਿਦਮਿਕ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਲੋਕ-ਨਾਚ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਦਿ।

4. **ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Recreational Activities) :-**

   ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਭੱਜ ਦੌੜ ਉਪਰੰਤ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਅੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਤਾਜ਼ਗੀ ਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੈਂਪ ਲਾਉਣਾ, ਪਿਕਨਿਕ, ਪਹਾੜਾਂ ਦੀ ਸੈਰ, ਮੱਛੀ ਫੜਨਾ ਆਦਿ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਇਹ

ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

5. **ਯੋਗਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Yogic Activities) :-**

ਯੋਗ ਭਾਰਤ ਦੀ ਇੱਕ ਪੁਰਾਤਨ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਅੱਜ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਸਣ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਸਰਤ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਆਦਿ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

6. **ਵਿੱਦਿਅਕ ਖੇਤਰ (Educational Scope) :-**

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ, ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਭੌਤਿਕ ਚਿਕਿੱਤਸਾ ਆਦਿ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਵਜੋਂ ਅਪਨਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7. **ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਖੇਤਰ (Vocational Scope) :-**

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀ ਸਗੋਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ, ਕੋਚ, ਖੇਡ ਪੱਤਰਕਾਰ, ਕੁੰਮੈਂਟੇਟਰ ਆਦਿ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਿੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਹੱਤਵ (Importance of Physical Education)

ਅੱਜ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:-

1. **ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Moral Values) :-**

ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਭਾਈਚਾਰਾ, ਆਦਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਨੈਤਿਕ ਵਿਕਾਸ ਆਦਿ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2. **ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Leadership) :-**

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ

ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦਾ ਕਪਤਾਨ ਬਣਨ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3. ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਗਿਆਨ (Knowledge of Health Education) :-

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਲਗਪਗ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ (Providing Equal Opportunities to Sports man) :-

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਾ-ਬਰਾਬਰੀ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਚਾਹੇ ਉਹ ਅਮੀਰ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰੀਬ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

5. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕੀਕਰਨ (National Integration) :-

ਸਾਡਾ ਦੇਸ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਦੇਸ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਵਿਤਕਰੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਹਰ ਸੂਬੇ ਦੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

6. ਸੰਪਦਾਇਕ ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ (Communal Harmony and Physical Education) :-

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫ਼ਿਰਕੂਪੁਣੇ ਭਾਵ ਜਾਤ-ਪਾਤ, ਰੰਗ-ਭੇਦ, ਧਰਮ ਆਦਿ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਹਰੇਕ ਵਰਗ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੇਸ ਲਈ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮੰਚ ਉੱਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸੰਪਰਦਾਇਕ ਸਦਭਾਵਨਾ ਲਈ ਮੰਚ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

7. **ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ (Proper use of Leisure Time) :-**

ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਆਮ ਹੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ, "ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਘਰ"। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਲਈ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8. **ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਸਹਿਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਦੇਸ-ਭਗਤੀ (Discipline, Tolerance and Patriotism) :-**

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ, ਸਹਿਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਦੇਸ-ਭਗਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਦੇਸ-ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਕਾਊਟ ਐਂਡ ਗਾਈਡਿੰਗ, ਐਨ.ਸੀ.ਸੀ., ਕੈਂਪਿੰਗ ਆਦਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਜਿੰਦਗੀ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
2. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
3. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਟੀਚਾ ਹੈ ?
4. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।
5. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

—0—

ਪਾਠ-3

ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੁਰਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗ ਮਿਲਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਨਾਲੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ (HUMAN BIOLOGY) ਅਧੀਨ ਸਰੀਰ ਰਚਨਾ (ANATOMY) ਅਤੇ ਅੰਗ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ (PHYSIOLOGY) ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਅੰਗ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

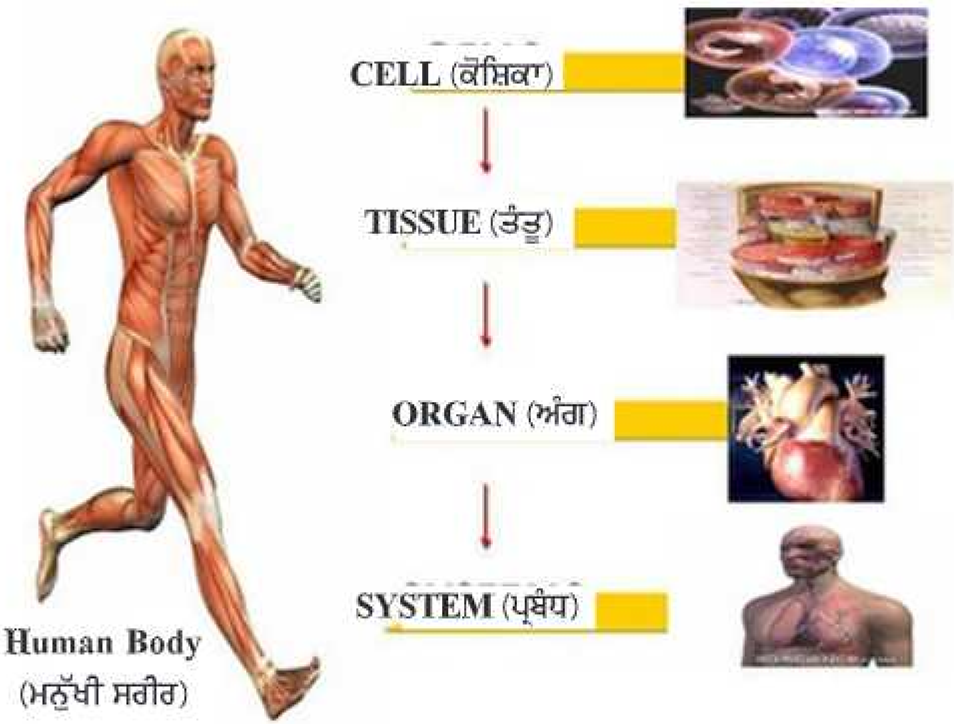
ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਵਿਗਿਆਨ (ਅਨਾਟਮੀ) :

"ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੰਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ"। ਇਸ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬਣਾਵਟ, ਆਕਾਰ, ਰੂਪ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ। ਅਨਾਟਮੀ ਯੂਨਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ "ana + tomy" ana ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਪਰੋਂ ਅਤੇ tomy ਤੋਂ ਭਾਵ ਕੱਟਣਾ ਜਾਂ ਚੀਰ ਫਾੜ ਕਰਨਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚੀਰ ਫਾੜ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਸੈੱਲ, ਟਿਸ਼ੂ, ਹੱਡੀਆਂ, ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ, ਫੇਫੜੇ, ਅੰਤੜੀਆਂ, ਜਿਗਰ ਆਦਿ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਰਚਨਾ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਮਾਨਵੀ ਕੋਸ਼ਿਕਾ (ਸੈੱਲ) ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਕਾ (ਸੈੱਲ) ਦੇ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਟਿਸ਼ੂ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਇਕੱਤਰ ਹੋ ਕੇ ਅੰਗ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਵਿਗਿਆਨ (ਅਨਾਟਮੀ)

1. ਕੋਸ਼ਿਕਾ (Cell) ।
2. ਤੰਤੂ (Tissue) ।
3. ਅੰਗ (Organ)।
4. ਪ੍ਰਬੰਧ (System) ।

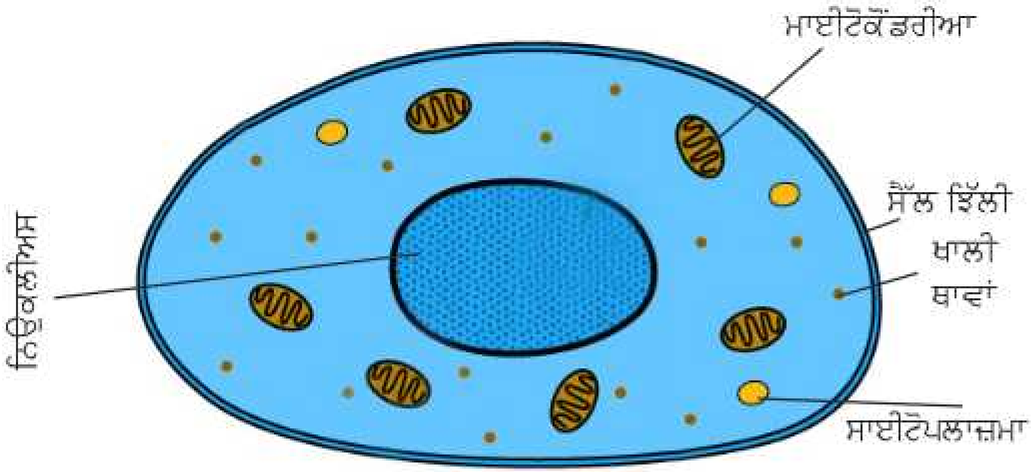


ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਤੋਂ ਤੰਤੂ, ਤੰਤੂ ਤੋਂ ਅੰਗ, ਅੰਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਬੰਧ

1. ਕੋਸ਼ਿਕਾ (Cell) :-

ਸੈੱਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਇਕਾਈ ਹਨ। ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੰਗੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੂਖਮਦਰਸੀ ਯੰਤਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੀ ਵੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੈੱਲ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ

ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਆਕਸੀਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਸੈੱਲ

2. ਤੰਤੂ (Tissue) :-

ਕੋਸ਼ਿਕਾ ਦੇ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਤੰਤੂ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇੱਕੋ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਦੇ ਸਮੂਹ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੰਤੂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ

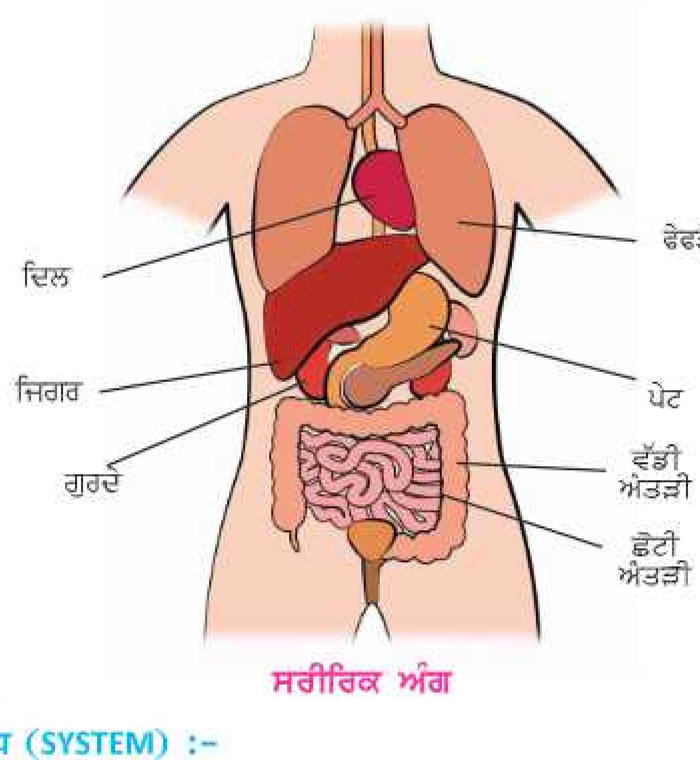
ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤੰਤੂਆਂ ਵਿੱਚ 60% ਤੋਂ 90% ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤੰਤੂ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬੰਧਕ ਤੰਤੂ, ਚਮੜੀ ਤੰਤੂ, ਪੱਠੇ ਤੰਤੂ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ।

3. ਅੰਗ (Organ) :-

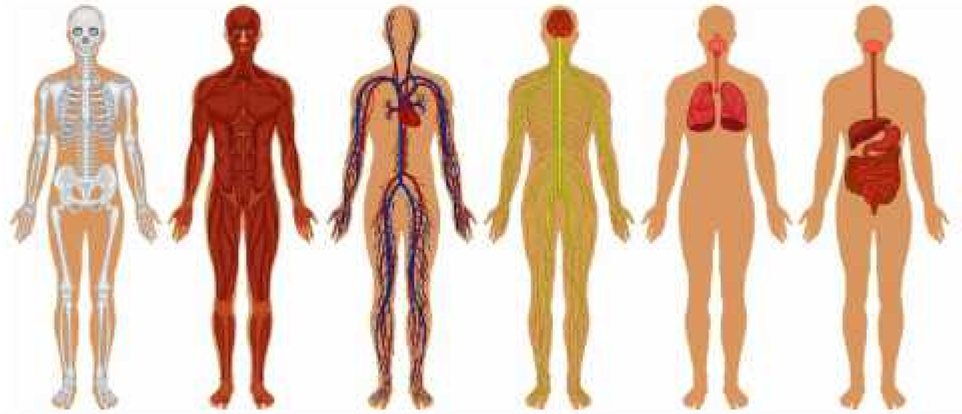
ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਅੰਗ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ, ਅੰਤੜੀਆਂ, ਪੇਟ, ਫੇਫੜੇ, ਜੀਭ ਆਦਿ।



ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗ

4. ਪ੍ਰਬੰਧ (SYSTEM) :-

ਸੈੱਲ ਦੇ ਸਮੂਹ ਤੰਤੂ, ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਬੰਧ (SYSTEM) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਮਾਸ ਪੱਠਾ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਦਿ। ਇਹ ਅੰਗ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਲੈਅ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਅੰਗ ਦੇ ਮਿਲਵਰਤਨ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਹੱਡੀਆਂ :-

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੋਮਲ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ-ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਦਿਮਾਗ ਆਦਿ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਮੇਲ਼ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਲੰਮੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਬੇਢੱਬੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਚਪਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਤਿਲ਼ ਰੂਪੀ ਹੱਡੀਆਂ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਕਾਰਬਨਿਕ ਅਤੇ ਅਕਾਰਬਨਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 206 ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੱਡੀਆਂ	ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ
ਖੋਪੜੀ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਹੱਡੀਆਂ	22
ਧੜ ਦੀਆ ਹੱਡੀਆਂ	33
ਪੱਸਲੀਆਂ ਦੀਆ ਹੱਡੀਆਂ	24
ਸੀਨਾ ਹੱਡੀ	1
ਹੰਸ ਦੀ ਹੱਡੀ	02
ਮੌਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ	02
ਬਾਹਾਂ ਦੀਆ ਹੱਡੀਆਂ	60
ਲੱਤਾਂ ਦੀਆ ਹੱਡੀਆਂ	62
ਕੁੱਲ ਹੱਡੀਆਂ	206

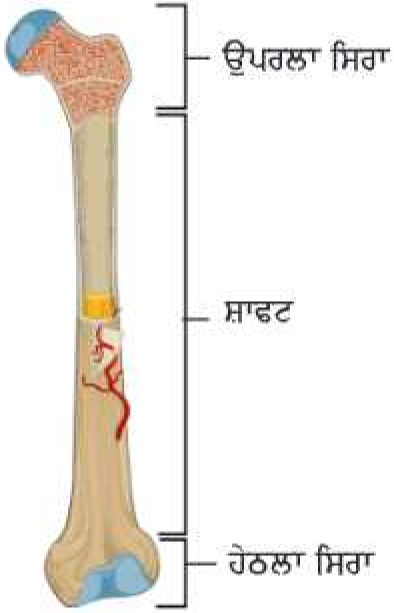
ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ :-

ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੰਜ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ।

1. ਲੰਮੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ।
2. ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ।
3. ਚਪਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ।
4. ਬੇਢੱਬੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ।
5. ਤਿਲ ਰੂਪੀ ਹੱਡੀਆਂ।

1. ਲੰਮੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ :-

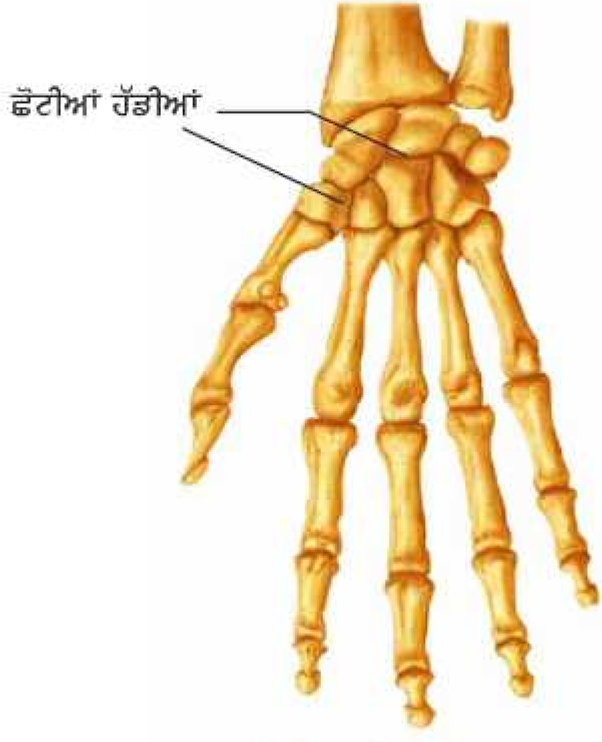
ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਦੋ ਸਿਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਫਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਲੰਮੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ

2. ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ :-

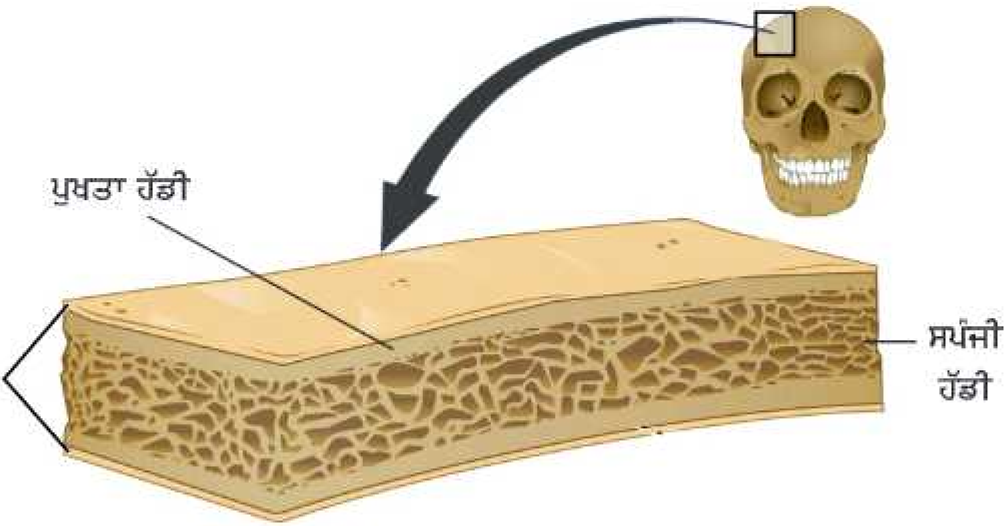
ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਪੰਜੀ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਉੱਤੇ ਸੰਯੋਜਕ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਤਹਿ ਚੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਮਜਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਝੱਲਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਗਿੱਟੇ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ।



ਛੋਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ

3. ਚਪਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ :-

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਪਤਲੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਧਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਸਪੰਜੀ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁੱਖਤਾ ਹੱਡੀਆਂ (Compact Bones) ਦੀਆਂ ਦੋ ਪਰਤਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਤਹਿ ਚੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਪੱਸਲੀਆਂ, ਸੀਨਾ ਹੱਡੀ, ਮੌਰ ਅਤੇ ਪੁੜਪੁੜੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

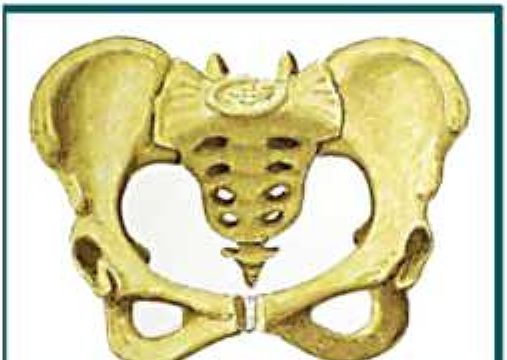


ਚਪਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ

4. ਬੇਢੱਬੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ :-

ਇਹਨਾਂ ਬੇਢੱਬੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਕੋਮਲ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਨਰਵਸ ਟਿਸ਼ੂ ਅਤੇ ਸੁਖਮਣਾ ਨਾੜੀ ਆਦਿ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਚਿਹਰੇ, ਚੂਲੇ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਮਣਕੇ


ਚੂਲ਼ੇ ਦੀ ਹੱਡੀ

ਬੇਢੱਬੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ

5. ਤਿਲ੍ਹ ਰੂਪੀ ਹੱਡੀਆਂ :-

ਇਹ ਛੋਟੀ ਅਜ਼ਾਦ ਤਿਲ੍ਹ ਰੂਪੀ ਬੀਜ ਵਰਗੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਛੋਟੀਆਂ, ਬਰੀਕ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਾਸ-ਪੱਠਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤਿਲ੍ਹ ਰੂਪੀ ਹੱਡੀਆਂ

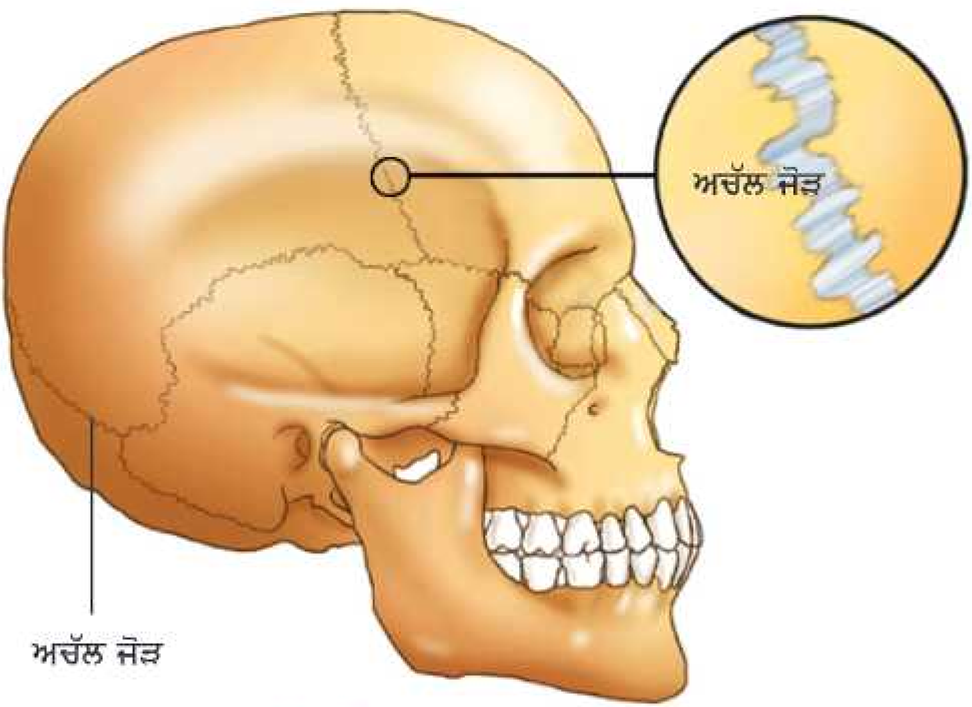
ਜੋੜ :-

ਜਿੱਥੇ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਆ ਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜੋੜ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਜੋੜਾਂ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਹਰਕਤਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

1. ਅਚੱਲ ਜੋੜ (Immoveable Joint)
2. ਚੱਲ ਜੋੜ (Moveable Joint)
3. ਘੱਟ ਗਤੀ ਵਾਲੇ ਜੋੜ (Slightly Moveable Joint)

1. ਅਚੱਲ ਜੋੜ (Immoveable Joint) :-

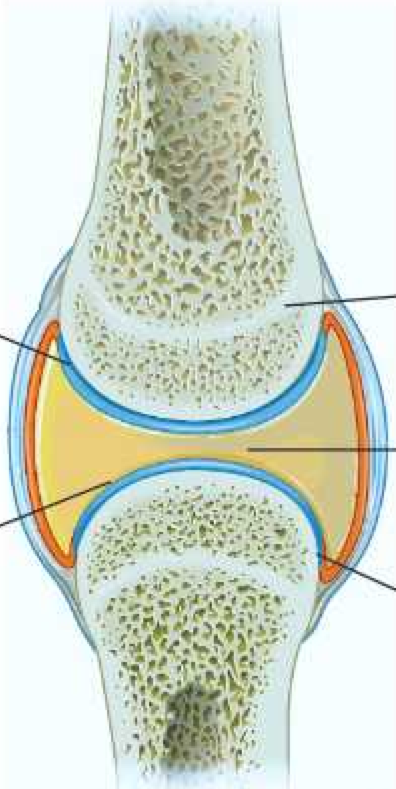
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਹ ਅਚੱਲ ਜੋੜ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਮਜਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਰਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਚੱਲ ਜੋੜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜੋੜ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਖੋਪੜੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਅਚੱਲ ਜੋੜ (Immoveable joint)

2. ਚੱਲ ਜੋੜ (Moveable Joint) :-

ਇਹਨਾਂ ਜੋੜਾਂ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹਰਕਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਸਿਰਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਦੀ ਤਹਿ ਚੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਗੜ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਇਹ ਜੋੜ ਅੱਗੇ 6 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :-



ਚੱਲ ਜੋੜ (Moveable Joint)

ਲੜੀ ਨੰ	ਚੱਲ ਜੋੜ ਦਾ ਨਾਂ	ਸਥਾਨ
1.	ਗੇਂਦ ਅਤੇ ਖੁੱਤੀ ਦਾ ਜੋੜ	ਮੋਢੇ ਵਿੱਚ ਡੋਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੋੜ ਪੱਟ ਵਿੱਚ ਚੂਲ੍ਹੇ ਦਾ ਜੋੜ
2.	ਤਿਲ੍ਹਕਵੇਂ ਜੋੜ	ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਗਿੱਟੇ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜ
3.	ਕਬਜੇਦਾਰ ਜੋੜ	ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਦਾ ਜੋੜ
4.	ਕੋਨਡੀਲੋਇਡ ਜੋੜ	ਗਿੱਟੇ ਅਤੇ ਪਿੰਜਣੀ ਦੇ ਜੋੜ
5.	ਚੂਲਦਾਰ ਜੋੜ	ਗਰਦਨ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਐਟਲਸ ਅਤੇ ਐਕਸਿਸ ਜੋੜ
6.	ਕਾਠੀਦਾਰ ਜੋੜ	ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਜੋੜ

3. ਘੱਟ ਗਤੀ ਵਾਲ਼ੇ ਜੋੜ (SLIGHTLY MOVEABLE JOINT) :-

ਅਜਿਹੇ ਜੋੜ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜੀ ਹਰਕਤ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਘੱਟ ਹਰਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗਤੀ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕਾਰਟੀਲੇਜ਼ ਦੀ ਤਹਿ ਚੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਰਗੜ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਜੋੜ

ਚੂਲ਼ੇ ਦਾ ਜੋੜ

ਘੱਟ ਗਤੀ ਵਾਲ਼ੇ ਜੋੜ (Slightly Moveable Joint)

❖ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ (PHYSIOLOGY) :-

ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨ (HUMAN BIOLOGY) ਦੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ

ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਅੰਤੜੀਆਂ, ਜਿਗਰ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ। ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਇਹ ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜਿਸਮ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ" ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਮਲ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਦਿ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

❖ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਨਾਟਮੀ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ਿਆਲੋਜੀ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ :-

ਅੱਜ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਇਹਨਾਂ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਨਰੋਆ, ਤਕੜਾ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਖੇਡ ਕੁੱਦ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ, ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ (ANATOMY AND PHYSIOLOGY) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

1. ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਲੋੜ :-

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਹਰਕਤਾਂ ਜੋੜ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਮਾਸ-ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਅਨਾਟਮੀ ਅਤੇ ਫਿਜ਼ਿਆਲੋਜੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਜੋੜਾਂ ਦੁਆਲੇ ਹਰਕਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ :-

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਖੋਜਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋ ਵੱਧ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮਾਸ ਪੱਠੇ, ਦਿਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਆਦਿ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਸਰੀਰਿਕ ਫਿਟਨੈਸ ਵਧਾਉਣ ਲਈ :-

ਖੇਡ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗਤੀ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਤਾਕਤ, ਲਚਕ ਅਤੇ ਨਾੜੀ ਪੱਠੇ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲ਼ਮੇਲ ਵਰਗੇ ਫਿਟਨੈਸ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੇਡ ਯੋਗਤਾ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ (ਫਿਟਨੈਸ) 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ :-

ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਅਜਿਹਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਨਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਲਈ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ, ਭਾਰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਅਨੁਸਾਰ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲੱਤਾਂ, ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੈਂਡਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਆਦਿ ਅਤੇ ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੇਟਲਿਫ਼ਟਿੰਗ ਅਤੇ ਬਾਕਸਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਸੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ :-

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੋਚ, ਖਿਚਾਅ, ਦਬਾਅ, ਟੈਨਿਸ ਐਲਬੋ, ਹੈਮਸਟਰਿੰਗ ਦੀ ਸੱਟ, ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਸੱਟ ਆਦਿ। ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਵਿਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਸੱਟ ਦੇ ਸਹੀ ਸਥਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ :-

ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਪਰ ਭੌਤਿਕ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤਾਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਅਤੇ ਗੁਲੋਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸੋਮੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਗੁਲੋਕੋਜ਼ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7. ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸੱਟਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ :-

ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੱਟਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੇਫਟੀ ਖੇਡ ਸਾਮਾਨ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਲੈਗ ਗਾਰਡ, ਸ਼ਿਨ ਗਾਰਡ, ਚੈਸਟ ਗਾਰਡ, ਐਂਕਲੈਂਟ ਅਤੇ ਹੈੱਡ ਗਾਰਡ ਆਦਿ ਸੇਫ਼ਟੀ ਇਕਯੂਪਮੈਂਟ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

8. ਪੁਨਰਾਵਾਸ ਲਈ :-

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ਼ ਪੁਨਰ ਵਾਸ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ, ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਲੀਗਾਮੈਂਟ, ਟੈਂਡਨ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਖੇਡ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

9. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ :-

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਲਿੰਗ, ਕੱਦ, ਭਾਰ, ਆਕਾਰ ਆਦਿ। ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਖਰੇਂਵਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਖਰੇਂਵਿਆ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ, ਹੋਰ ਸੇਫਟੀ ਸਾਮਾਨ, ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਦਿ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

10. ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ :-

ਸਰੀਰਿਕ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਖਿਡਾਰੀ ਸਿਹਤ, ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਖਾਲੀ ਥਾਵਾਂ ਭਰੋ—

   (ੳ) ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਇੱਕ .... ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ।

   (ਅ) ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗ ਮਿਲ਼ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ .... ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

2. ਸੈੱਲ ਕੀ ਹੈ?

3. ਹੱਡੀਆਂ ਕੀ ਹਨ? ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

4. ਜੋੜ ਕੀ ਹਨ? ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਲਿਖੋ। ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜੋੜ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

—0—

ਪਾਠ-4

ਯੋਗ

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ :

ਯੋਗ ਭਾਰਤ ਦੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਕਸਰਤ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੋਝ ਹੇਠ ਦੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਯੋਗ ਹੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬੋਝ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਭਾਵੇਂ ਯੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਪਰੰਤੂ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ-ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ-ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ-ਸਥਿਰਤਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਯੋਗ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਤਿਹਾਸ :

ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਮੁਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ। ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭਗਵਾਨ ਸ਼ਿਵ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਪਤੰਜਲੀ ਤੋਂ ਯੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ United Nations General Assembly (UNGA) ਦੇ 193 ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾਲ਼ 11 ਦਸੰਬਰ 2014 ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਤਾ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੇ 21 ਜੂਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ (Proposal) ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਹੁਣ ਹਰ ਸਾਲ 21 ਜੂਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤਿ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਯੋਗ ਅਪਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅਰਥ :

ਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ 'ਯੁੱਜ' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਜੋੜਨਾ ਜਾਂ ਬੰਨਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਇੱਕਸੁਰ ਕਰਨਾ। ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਰੋਗ ਮਨ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਮਹੱਤਤਾ :

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (Immune System) ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਸਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਯੋਗ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਫੁਲਿਤ (Jubilant), ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਬਲਸ਼ਾਲੀ (Energetic feeling) ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਸਿਖਾਉਂਣ ਨਾਲ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਯੋਗ ਉਸ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਕੰਮ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਵੀ ਵਧੀਆ ਨਿਕਲੇਗ਼ਾ। ਯੋਗ ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਲ਼ਮੇਲ (Inner and Outer Harmony) ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਧਾਰਨ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ (Guidlines) :

1) ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਰਿਯ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2) ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।
3) ਯੋਗ ਆਸਣ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
4) ਯੋਗ ਆਸਣ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

5) ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਲਚਰਲ ਆਸਣ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

6) ਯੋਗ ਆਸਣ ਬਿਨਾਂ ਝਟਕੇ ਤੋਂ ਹੌਲ਼ੀ-2 ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਸਣ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

7) ਯੋਗ ਆਸਣ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

8) ਜੇਕਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਯੋਗ ਆਸਣ ਕਰਨੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

9) ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀ, ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ, ਹਵਾਦਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਯੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

10) ਸਾਨੂੰ ਆਸਣ ਪੱਕੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਦਰੀ ਜਾਂ ਮੈਟ ਵਿਛਾ ਕੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

11) ਯੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੌਸਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹਾ ਲੈਣਾ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਯੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਹਾਉਂਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦਾ ਅੰਤਰਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

12) ਯੋਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਠੀਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਯੋਗ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੂਰਿਯ ਨਮਸਕਾਰ :-

ਸੂਰਿਯ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਨਮਸਕਾਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਪ੍ਰਨਾਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਨਾਮ ਕਰਨਾ। ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 12 ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਚਕ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੂਰਿਯ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਸੂਰਿਯ ਨਮਸਕਾਰ ਨਾਲ਼ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਚੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ, ਸਾਹ ਅਤੇ ਮਨ ਇੱਕਸੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚਿੱਤਰ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੂਰਿਯ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ :

ਵਿਧੀ :-

1) ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਜੋੜ ਕੇ ਨਮਸਕਾਰ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।

2) ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਦੋਨੋਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦੇ ਉੱਪਰ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਕਮਰ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕ ਜਾਓ।

3) ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੱਥਾ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

4) ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਕਰ ਦਿਓ। ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਦੋਨੋਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਰੁਕੋ।

5) ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਵਾਂਗ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਦੋਨੋਂ ਪੈਰ ਬਰਾਬਰ ਜੋੜ ਲਓ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਤ੍ਰਿਕੋਣ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਚੂਲ਼ੇ ਵਾਲ਼ੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਲਓ। ਅੱਡੀਆਂ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਪਰ ਹੀ ਟਿਕੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

6) ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਗੋਡੇ, ਛਾਤੀ, ਠੋਡੀ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲਗਾ ਲਓ ਅਤੇ ਚੂਲ਼ੇ ਵਾਲ਼ਾ ਹਿੱਸਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਲਓ।

7) ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਆਰਕ ਬਣਾ ਕੇ ਕਮਰ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਲੈ ਜਾਓ। ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦਾ ਨਿਚਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਰਹੇਗਾ।ਇਹ ਮੁਦਰਾ ਕੁਝ ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ਦੀ ਜੁਲ਼ਦੀ ਹੈ।

8) ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਕਮਰ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਸਿਰ ਨੂੰ ਦੋਨੋਂ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਚੂਲ਼ੇ ਵਾਲ਼ਾ ਹਿੱਸਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

9) ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਓ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਪਿੱਛੇ ਸਿੱਧੀ ਹੀ ਰਹੇਗੀ ਭਾਵ ਜਿਵੇਂ ਕਿਰਿਆ ਨੰ: 4 ਦੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਪੈਰ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਕੇ ਗਏ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਹੈ।

10) ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਪਿਛਲੀ ਸਿੱਧੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਵੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਲੈ ਆਓ। ਦੋਨੋਂ ਗੋਡੇ ਸਿੱਧੇ ਰਹਿਣਗੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲ਼ੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਂਗ ਸਿਰ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਹਥੇਲ਼ੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਰੱਖੋ।

11) ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਦੋਨੋਂ ਬਾਹਾਂ ਉੱਪਰ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕੋ।

12) ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਨਮਸਕਾਰ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਓ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਰ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਰੁਕਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ—

1) ਸੂਰਿਯ ਨਮਸਕਾਰ ਤਾਕਤ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਲਚਕ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2) ਇਹ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3) ਸੂਰਿਯ ਨਮਸਕਾਰ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

4) ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

5) ਇਹ ਆਸਣ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੱਦ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

6) ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

7) ਸੂਰਿਯ ਨਮਸਕਾਰ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ

(Ashtanga Yoga)

(1)	ਯਮ	(5)	ਪ੍ਰਤਿਅਹਾਰ
(2)	ਨਿਯਮ	(6)	ਧਾਰਨਾ
(3)	ਆਸਣ	(7)	ਧਿਆਨ (Meditation)
(4)	ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ	(8)	ਸਮਾਧੀ

(1) ਯਮ :

ਯਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨੈਤਿਕ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣਾ ਜਿਵੇਂ ਝੂਠ ਨਾ ਬੋਲਣਾ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਹੋਣਾ ਆਦਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(2) ਨਿਯਮ :

ਨਿਯਮ ਦਾ ਅਰਥ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਣਾ। ਇਹ ਯੋਗ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਅੰਗ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੀਤੀ (Moral Values) ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ (ethics) ਜਿਵੇਂ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ, ਛੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਯਮ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲ਼ਨਾ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

(3) ਆਸਣ :

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਆਸਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਸਣ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਹੱਥ ਵੀ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਸਣ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :-

1) ਧਿਆਨਾਤਮਿਕ ਆਸਣ - (Meditative Asanas) :

ਪਦਮ ਆਸਣ, ਸਿੱਧ ਆਸਣ, ਸੁੱਖ ਆਸਣ, ਵਜ਼ਰ ਆਸਣ।

2) **ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਆਸਣ – (Relaxative Asanas) :**

ਸ਼ਵ ਆਸਣ ਅਤੇ ਮਕਰ ਆਸਣ।

3) **ਕਲਚਰਲ ਆਸਣ – (Cultural Asanas) :**

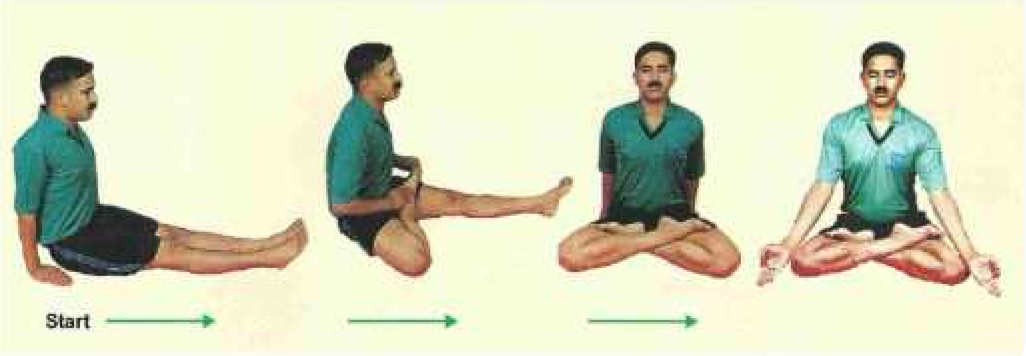
ਪਵਨਮੁਕਤ ਆਸਣ, ਹਸਤੋਟ ਆਸਣ, ਕਟੀਚੱਕਰ ਆਸਣ, ਪਰਵਤ ਆਸਣ, ਚੱਕਰ ਆਸਣ, ਸ਼ਲਭ ਆਸਣ, ਵਰਿਕਸ਼ ਆਸਣ, ਉਸ਼ਟਰ ਆਸਣ, ਗੋਮੁੱਖ ਆਸਣ ਆਦਿ।

1) **ਧਿਆਨਾਤਮਿਕ ਆਸਣ :-**

ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਵੀ ਯੋਗ ਦੀ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਲਗਪਗ ਯੋਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਸਣ ਧਿਆਨਾਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਧਿਆਨਾਤਮਿਕ ਆਸਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਦਮ ਆਸਣ ਅਤੇ ਵਜ਼ਰ ਆਸਣ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਾਂਗੇ :

(i) ਪਦਮ ਆਸਣ :

ਪਦਮ ਆਸਣ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ: ਪਦਮ ਅਤੇ ਆਸਣ। 'ਪਦਮੋ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਮਲ (Lotus) ।ਇਸ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਸਮੇਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕਮਲ ਦੇ ਫੁੱਲ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨਾਤਮਿਕ ਆਸਣ ਹੈ।



ਵਿਧੀ :-

1) ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ।

2) ਹੌਲ਼ੀ- ਹੌਲ਼ੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਖੱਬੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

3) ਫਿਰ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਸੱਜੇ ਪੱਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

4) ਫਿਰ ਜਣਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ। ਜਣਨ ਮੁਦਰਾ ਲਈ ਹੱਥ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ਼ੀ (Index Finger) ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਕੋਨੇ ਮਿਲ਼ਾਓ। ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲ਼ੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖੋ।

5) ਫਿਰ ਇਸ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ।

6) ਪਦਮ ਆਸਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਸੱਜੇ ਪੱਟ ਤੋਂ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ।

ਲਾਭ :-

(1) ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਧਦੀ ਹੈ।

(2) ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

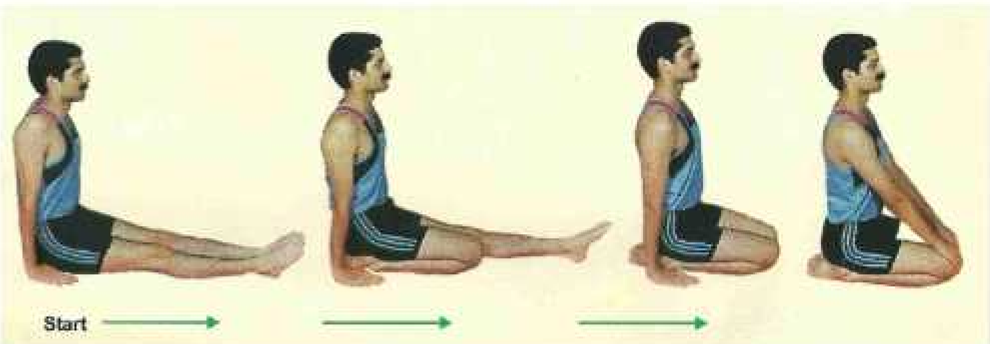
(3) ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(4) ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਸਾਵਧਾਨੀ :-

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਆਸਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਵਜਰ ਆਸਣ :



ਇਹ ਧਿਆਨਾਤਮਿਕ ਆਸਣ ਹੈ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਆਸਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਧੀ :-

1) ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਨੋਂ ਲੱਤਾਂ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ।

2) ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਪੈਰ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਉਪਰ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਦੋਨਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਬੈਠ ਜਾਓ।

3) ਦੋਨੋਂ ਅੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੰਤਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।

4) ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ।

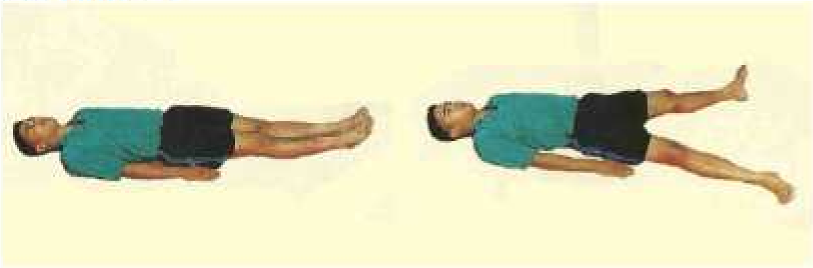
5) ਵਜਰ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਸਣ ਸ਼ੁਰੂ- ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ 10-15 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

6) ਵਾਪਸ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਝੁਕਦੇ ਹੋਏ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਝੁਕਦੇ ਹੋਏ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਕਰੋ।

2) ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਆਸਣ :

ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਆਸਣ ਉਹ ਆਸਣ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ, ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(i) ਸ਼ਵ ਆਸਣ :



'ਸ਼ਵੋ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਸ਼ਵ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਮ੍ਰਿਤ" ਭਾਵ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ 'ਸ਼ਵ' ਆਸਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮ੍ਰਿਤ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਂਗ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਧੀ :-

(1) ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲੇਟ ਜਾਉ। ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ। ਹੱਥ ਵੀ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

(2) ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲ਼ੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਲੇਟ ਜਾਓ।

(3) ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਬਹੁਤ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਲਵੋ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਾਹ ਚੱਲਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ।

(4) ਸਿਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਲਾਭ :-

1) ਸ਼ਵ-ਆਸਣ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

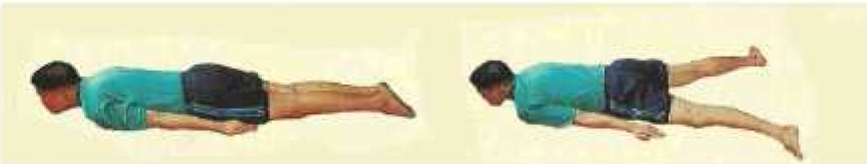
2) ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3) ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਚਿੰਤਾ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ :-

ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ (Depression) ਜਾਂ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ ਘੱਟ ਰਹਿਣ (Low Blood Pressure) ਵਾਲ਼ੇ ਮਰੀਜ਼ ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰਨ।

(ii) ਮਕਰ ਆਸਣ (ਮਗਰਮੱਛ ਮੁਦਰਾ) :



ਵਿਧੀ :-

1) ਜ਼ਮੀਨ ‘ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਭਾਵ ਉਲਟੇ ਹੋ ਕੇ ਲੇਟ ਜਾਓ

2) ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਰੱਖ ਕੇ ਅੱਡੀਆਂ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਪੰਜੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਦੋਨੋਂ ਗਿੱਟੇ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣਗੇ।

3) ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ‘ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਫੜੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਵੇਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੋਣਗੀਆਂ।

4) ਸਿਰ ਨੂੰ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਸਾਹ ਲਓ।

ਛੱਡਣ ਦੀ ਵਿਧੀ :-

1) ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਪਸ ਲੈ ਆਓ।

2) ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਓ।

3) ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਸਲੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਸਣ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ।

ਲਾਭ :-

1) ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2) ਇਹ ਆਸਣ ਦਿਮਾਗ਼ ਉੱਤੇ ਬੋਝ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3) ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਾਹ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਮਿਲ਼ਦਾ ਹੈ।

4) ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਦਾ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(3) ਕਲਚਰਲ ਆਸਣ (Cultural Asanas)

(i) ਪਵਨਮੁਕਤ ਆਸਣ :-

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਪਵਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ‘ਹਵਾ’ ਅਤੇ ਮੁਕਤ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ‘ਆਜ਼ਾਦੀ’। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਧੂ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ। ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ‘Wind relieving posture' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਧੀ :-

1. ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਲੇਟ ਜਾਉ।
2. ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਦੋਨੋਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜਕੇ ਪੇਟ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਲਗਾਉ।
3. ਦੋਨੋਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਫੜ ਲਉ।
4. ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉ।
5. ਫਿਰ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਸਿਰ ਵਾਪਸ ਲੈ ਜਾਉ।
6. ਹੱਥ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਲਉ।
7. ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰ ਦਿਉ।
8. ਦੋਨੋਂ ਪੈਰ ਜੋੜ ਲਉ। ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਈਡ ਵੱਲ ਲੈ ਆਉ।

ਲਾਭ :-

1. ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਕਬਜ (Constipation) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਗੈਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
4. ਪੇਟ ਤੇ ਆਲ਼ੇ-ਦੁਆਲ਼ੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਕੋਲ਼ੋਂ ਦੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

IV. ਪਰਵਤ ਆਸਣ :

ਇਸ ਨੂੰ ਪਹਾੜ ਜਾਂ ਪਰਵਤ Mountain ਆਸਣ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਪਰਵਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਥੱਲੇ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਘਟਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਿਧੀ :-

1. ਪਦਮ ਜਾਂ ਸੁੱਖ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੈਠ ਜਾਓ।
2. ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਸਿਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਓ।
3. ਦੋਨੋਂ ਹਥੇਲ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਹੀ ਨਮਸਕਾਰ ਦੀ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਲਵੋ।
4. ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦੇ ਅਤੇ ਛੱਡਦੇ ਰਹੋ।
5. ਫਿਰ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹਾਂ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਲੈ ਆਓ।
6. ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਚਾਰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਲਾਭ :-

1. ਪਿੱਠ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਸਣ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
3. ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
4. ਲੰਮੇ-ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਆਸਣ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਕਮਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
6. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(4) ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ :

ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਆਕਸੀਜਨ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਪੂਰਕ, ਕੁੰਭਕ ਅਤੇ ਰੇਚਕ। 'ਪੂਰਕ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ, 'ਕੁੰਭਕ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੋਕਣਾ, 'ਰੇਚਕ' ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ।

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ :

(i) ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ
(ii) ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ
(iii) ਸ਼ੀਤਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ
(iv) ਭਰਮਰੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ
(v) ਭਾਸਤਰਿਕਾ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ
(vi) ਸੀਤਲੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ
(vii) ਉਜਈ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ

5) ਪ੍ਰਤਿਅਹਾਰ :-

ਪ੍ਰਤਿਅਹਾਰ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਤਿਅਹਾਰ ਰਾਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ, ਸੁੰਘਣਾ, ਛੂਹਣਾ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਸੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ।

6) ਧਾਰਨਾ :-

ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਛੇਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਧਾਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਾਰਨਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਧਾਰਨਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਬਿਲਕੁਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7) ਧਿਆਨ :-

ਧਿਆਨ ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦਾ ਸੱਤਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਧਿਆਈ (Dhyai) ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੋਚਣਾ। ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਅਤੇ ਉਪਰਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

8) ਸਮਾਧੀ :-

ਸਮਾਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ੀ ਮੁਨੀ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਯੋਗ ਆਸਣ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮੋਟਾਪਾ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲ਼ਾ ਕੇ ਇੱਥੇ ਆਪਾਂ ਇਸ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਯੋਗ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਦੇ ਲਾਭ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਿੱਟ, ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੇਤੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਯੋਗ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿਰੋਗ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਆਸਣ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
2. ਯੋਗ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ?
3. ਯੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?
4. ਸੂਰਿਯ ਨਮਸਕਾਰ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੇ ਅੰਗ ਹਨ ?
5. ਕੋਈ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਆਸਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਲਾਭ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ?
6. ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ ?

—0—

ਪਾਠ-5

ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਡੋਪਿੰਗ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਪੁਰਾਤਨ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ।ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਦੀ ਗਈ। ਅੱਜ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਮ ਆਦਮੀ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਨਾਮੁਰਾਦ ਲਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। ਅਜੋਕਾ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਗ ਇਸ ਨਸ਼ੇ ਰੂਪੀ ਦਲਦਲ ਵਿੱਚ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਧਸਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲ਼ੇ ਨੌਜਵਾਨ ਭੈੜੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਰਲ ਕੇ, ਫੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਫੋਕੀ ਸ਼ੋਹਰਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੌਂਕੀਆ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਦੀ ਹੋਕੇ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਗਿਰਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਦੇ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਇਸ ਲਾਹਨਤ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕੇ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਚਮਕਾਉਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ, ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤਿਆਂ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਮਾਰੂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਖੋਖਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਨਮੋਸ਼ੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੰਤ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਮੌਤ ਨਾਲ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਨਸ਼ਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਫਿਰ ਉਹ ਦਿਮਾਗ਼ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਕਾਬੂ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੁੱਧ-ਬੁੱਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :-

ਨਸ਼ੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਨਸ਼ੇ ਹਨ ਜੋ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਮ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ, ਅਫ਼ੀਮ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਨਸ਼ੇ ਆਦਿ।

1. ਸ਼ਰਾਬ (ਅਲਕੋਹਲ) :-

ਸ਼ਰਾਬ ਇੱਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਅਨਾਜਾਂ ਦੇ ਸਾੜ ਜਾਂ ਸੜਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਤੇਜਾਬਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਈ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ।

ੳ. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜਿਗਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅ. ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ਼ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪੈਨਕ੍ਰਿਆਜ਼ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹਮਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ੲ. ਪੈਨਕ੍ਰਿਆਜ਼ (Pancreas) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਨਸੂਲਿਨ (Insulin) ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ਼ ਪੈਨਕ੍ਰਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ. ਸ਼ਰਾਬ ਸੈਂਟਰਲ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ (Central Nervous System) ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਆਪਸੀ ਤਾਲ਼ਮੇਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹ. ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਉਨੀਂਦਰੇਪਣ, ਤਣਾਅ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਵਧਣਾ ਜਾਂ ਘਟਣਾ, ਘੁਰਾੜਿਆਂ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕ. ਸ਼ਰਾਬ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖ. ਸ਼ਰਾਬ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਗ. ਸ਼ਰਾਬ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਕੰਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਘ. ਸ਼ਰਾਬ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

2. ਤੰਬਾਕੂ :-

ਤੰਬਾਕੂ ਨਿਕੋਟੀਆਨਾ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਚਬਾਉਣ, ਪੀਣ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਸੰਯੋਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈਂਜਪਾਇਰੀਨ, ਫਾਰਮੈਲਡੀਹਾਈਡ, ਕੈਡਮੀਅਮ, ਗਿਲਟ, ਸੰਖੀਆਂ, ਫੀਨੋਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਉਪਜਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਮਈ 2004 ਤੋਂ ਹਾਈ ਕੋਰਟ ਵੱਲੋਂ ਜਨਤਕ ਥਾਂਵਾਂ ਉੱਪਰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਸ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਕਾਰਨ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। W.H.O. ਵੱਲੋਂ 31 ਮਈ ਨੂੰ Anti Tobacco day ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 2010 ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 53% ਮੌਤਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੰਬਾਕੂ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ :-

ੳ. ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਹ, ਫੇਫੜਿਆਂ, ਲੀਵਰ, ਪੈਨਕ੍ਰਿਆਜ਼, ਕਿਡਨੀ, ਯੂਰੇਨਰੀ ਬਲੈਡਰ, ਓਰਲ ਕੈਵਿਟੀ, ਨੋਜ਼ਲ ਕੈਵਿਟੀ ਆਦਿ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅ. ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੲ. ਦਮੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ. ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਨਿਕੋਟੀਨ ਗੈਸ ਕਾਰਨ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪਲ਼ ਰਹੇ ਭਰੂਣ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਹ. ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ ਟਾਰ ਨਾਂ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਾਰ ਵਾਂਗ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

3. ਅਫ਼ੀਮ :-

ਅਫ਼ੀਮ ਪੈਪੇਬਰ ਸੋਨਿਫੇਰਸ ਨਾਂ ਦੇ ਪੌਦੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਇੱਕ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਕਸੈਲਾ ਮਾਦਕ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਫ਼ੀਮ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ :-

ੳ. ਵਿਅਕਤੀ ਸਧਾਰਨ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਤਾਵਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅ. ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਤੂ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ।

ੲ. ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨੰਹੂ ਨੀਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸ. ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹ. ਵਾਤਾਵਰਨ ਜਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਅਣਲੋੜੀਂਦੀ ਨਮੀ ਜਾਂ ਠੰਡ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕ. ਡਰ, ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖ. ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਰਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗ. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਘ. ਹਲਕਾ-ਹਲਕਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

4. ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ :-

ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਸਿਹਤ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਇਹ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੋ ਕਿਸੇ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਜਾਂ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਰਗ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨੀਸ਼ੀਲੀਆਂ ਗੋਲ਼ੀਆਂ, ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ, ਟੀਕੇ, ਕੈਪਸੂਲ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਮੈਡੀਕਲ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ :-

ੳ. ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅ. ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ੲ. ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਲਾਲ ਧੱਬੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸ. ਓਵਰਡੋਜ਼ ਨਾਲ ਲਿਵਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਵਹਿਣ (Internal Bleeding) ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ :-

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਮੈਕ, ਕੋਕੀਨ, ਚਰਸ ਆਦਿ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲੀ ਬੱਚੇ, ਔਰਤਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ, ਊਰਜਾ, ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਜਵਾਨ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ । ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ, ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਇਹਨਾਂ ਕੁਰਾਹੇ ਪਏ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇਪਣ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰਾਹੇ ਪੈਣ ਤੋਂ ਮੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ :-

1. ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਣਾ :-

ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਪਿਆਂ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਦੁਆਰਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਣਗੋਲਿਆਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵੱਲ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2. ਬੇਰੁਜਗਾਰੀ :-

ਬੇਰੁਜਗਾਰੀ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਧ ਰਹੇ ਰੁਝਾਨ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੱਧ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਨੌਜਵਾਨ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ਼ਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ :-

ਕੁਝ ਨੌਜਵਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਜਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਬੋਝ, ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

4. ਇਕੱਲਾਪਣ :-

ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕਿਧਰੇ ਕੋਈ ਕਮੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਨਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਇੱਕਲਾ ਹੀ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਇੱਕਲੇਪਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੱਭਦਾ ਹੈ।

5. ਗਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ :-

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

6. ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਹਾਣੀਆ ਵੱਲੋਂ ਦਬਾਉ :-

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਹਾਣੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੇਖਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਬਿਆਨ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਵਸਤੂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7. ਜਾਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ :-

ਚੜ੍ਹਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅੰਦਰ ਹਰ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਚੋਰੀ ਇਹ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

8. ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਲਈ :-

ਜਵਾਨ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਪਾਰਟੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹੋਲ਼ੀ-ਹੋਲ਼ੀ ਨਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

9. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ :-

ਕਈ ਵਾਰ ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਅਣਜਾਣ ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਕਹਿ

ਕੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਸਾਬਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

10. ਮੀਡੀਆ :-

ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਉਂਝ ਤਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇ ਨਾ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤਿ ਜਾਗਰੂਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗੀਤਾਂ ਫਿਲਮਾਂ, ਨਾਟਕ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਫੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਸਟੇਟਸ ਸਮਝਣ ਦੀ ਭੁੱਲ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :-

ਨਸ਼ਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਨਾਮੁਰਾਦ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸੁੱਧ ਖੋ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਤਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਜਿਊਣਾ ਵੀ ਮੁਹਾਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹਰ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ।ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਲੇਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਨਸ਼ੇੜੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਡੋਪਿੰਗ :-

ਡੋਪਿੰਗ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁਝਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੋਪਿੰਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕੁਝ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਊ ਮਾਦਾ ਜਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖੇਡ ਪ੍ਰਫਾਰਮੈਂਸ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਅਨੁਸਾਰ, "ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਂ ਪਦਾਰਥ ਜੋ ਅਥਲੀਟ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਫਾਰਮੈਂਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਡੋਪਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"

ਡੋਪਿੰਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :- ਡੋਪਿੰਗ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1. ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ 2. ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ

1. ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ :-

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡੋਪਿੰਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ੳ. ਬਲੱਡ ਡੋਪਿੰਗ :-

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਫਾਰਮੈਂਸ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੇ ਅਥਲੀਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਡੋਪਿੰਗ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1. ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਬੋਨ ਮੈਰੋ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੀ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਢਵਾ ਕੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਫਾਰਮੈਂਸ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਨੇ ਇਸ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਹੋਈ ਹੈ।

ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ :-

1. ਕਈ ਵਾਰ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਮੈਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜਰਮ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
3. ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਰੱਖੇ ਗਏ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅ. ਜੀਨ ਡੋਪਿੰਗ :-

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡੋਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੀ ਜੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਮੌਡੀਫਾਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਪਰ ਹਾਲੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨਾਲ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆ ਦਾ ਵਾਧਾ, ਵੱਧ ਖ਼ੂਨ ਬਣਾਉਂਣਾ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਵੱਧ ਦਰਦ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਦਿ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਜੀਨਜ਼ ਡੋਪਿੰਗ World Anti Doping Agency (WADA) ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ।

2. ਦਵਾਈਆਂ ਦੁਆਰਾ :-

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡੋਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਫਾਰਮੈਂਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਥਲੀਟ, ਬੌਡੀ ਬਿਲਡਰ, ਜਿਮਨਾਸਟਰ, ਵੇਟਲਿਫ਼ਟਰ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ Stimulants ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਮਾਦਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਉਤੇਜਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਇਹਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫ਼ੀਨ, ਕੋਕੀਨ, Amphetamines, Anabolic Steroids, Narcotic, Erythropoietin (EPO), Cera, Diuretics, ਆਦਿ ਮਾਦਕ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ੳ. ਐਮਫੈਂਟੇਮਿਨ (Amphetamines) :-

ਇਸ ਸਟਿਮੂਲੈਂਟ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਅਥਲੀਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਟਿਮੂਲੈਂਟ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਹੂ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਐਮਫੈਂਟੇਮਿਨਜ ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਤਾਕਤਵਰ ਉਤੇਜਿਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ, ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਿਧੀ (Hyper moment), ਵਿਕਾਰ, ਨਾਰੋਕੋਲੇਪਸ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਦਾਰਥ ਨਿਸ਼ਾਨੇਬਾਜ਼, ਤੀਰ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :-

1. ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਚਿੜਚਿੜਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਉਸ ਨੂੰ ਉਨੀਂਦਰਾਪਣ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
4. ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅ. ਕੈਫ਼ੀਨ :-

ਕੈਫ਼ੀਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਦਕ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਫ਼ਟ ਡਰਿੰਕ, ਕਾਫ਼ੀ, ਚਾਹ, ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ, ਚਾਕਲੇਟ ਆਦਿ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਨਿਊਰੋ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :-

1. ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
3. ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ੲ. ਕੋਕੀਨ :-

ਕੋਕੀਨ ਕੋਕਾ ਪੌਦੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਕ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਲੰਮੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :-

1. ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਤਲੀਆਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
5. ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ. ਨਾਰਕੋਟਿਕ (Narcotic) :-

ਇਹ ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਨਾਲੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਬਹੁਤ

ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਂਜਾ, ਅਫੀਮ, ਚਰਸ, ਭੰਗ ਆਦਿ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪਦਾਰਥ ਹਨ: ਬਰਾਊਨ ਸ਼ੂਗਰ, ਹੈਰੋਇਨ, ਮਾਰਫੀਨ ਆਦਿ। ਇਹ ਕਾਰਬਨ, ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ, ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਆਦਿ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ :-

1. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜਲਦੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ।
2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ।
4. ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀ ਹੋਈ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ਼ ਏਡਜ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖ. ਹਿਊਮਨ ਗ੍ਰੋਥ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ (Human Growth Hormones) :-

ਇਹ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਬੇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪਿਚੂਟਰੀ ਗਲੈਂਡ (Pituitary Gland) ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਟੀਲੇਜ ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਫਾਰਮੈਂਸ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ :-

1. ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
4. ਵਿਅਕਤੀ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
5. ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਬੇਢੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਗ ਡਿਊਰੈਟਿਕਸ (Diuretics) :-

ਇਹ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਇਕਦਮ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ

ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਇਕਦਮ ਭਾਰ ਘਟਾਕੇ ਹੇਠਲੀ ਵੇਟ ਕੈਟਾਗਿਰੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੂ ਪ੍ਰਭਾਵ :-

1. ਜਲਦੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
2. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਿਡਨੀਆਂ ਉੱਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
3. ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਜਿਗਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਉਸ ਦੀ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
5. ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਰੀਕਵਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਝ ਇਨਸੂਲਿਨ (Insulin):-

ਇਨਸੂਲਿਨ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲਾਈਕੋਜਿਨ ਵੱਧ ਸਟੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਥਲੀਟ ਉਸ ਈਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾੜੂ ਪ੍ਰਭਾਵ :-

1. ਇਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਨਸ ਵੀ ਫਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।
4. ਵਿਅਕਤੀ ਅਚਾਨਕ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ :-

ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਮਾਦਕ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਫਾਰਮੈਂਸ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਲੰਡਨ 2012 ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ 1001 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਡੋਪ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ

100 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਬੇਨੀਅਨ ਵੇਟਲਿਫ਼ਟਰ ਹਸਨ ਪੂਲਾਕੂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਸੀ ਜਿਸ ਦੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਐਨਾਬੋਲਿਕ ਸਟੀਰਾਈਡ ਪਾਈ ਗਈ।

ਕਮੇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਅਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਪਾਬੰਧੀ ਲਗਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਖਿਲਾਫ਼ ਸਖ਼ਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਅਜਿਹੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤੋਂ ਜਿੱਤਿਆ ਹੋਇਆ ਮੈਡਲ ਵਾਪਿਸ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਖੇਡਣ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਜਦੋਂ ਗਲਤ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਮੈਡਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਦੇਸ ਦਾ ਸਿਰ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਹਨਤ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਿਰ ਉੱਚਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਨ ਸਨਮਾਨ ਸਦਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਮ ਪ੍ਰਚੱਲਿਤ ਨਸ਼ੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
2. ਨਸ਼ੇ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
3. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੱਸੋ।
4. ਤੰਬਾਕੂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
5. ਅਫ਼ੀਮ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ।
6. ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹਨ?
7. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ?
8. ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

—0—

ਪਾਠ-6

ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

ਅੱਜ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨਵੀਆਂ ਬੁਲੰਦੀਆਂ ਛੂਹ ਰਹੇ ਹਨ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਕੀਰਤੀਮਾਨ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਦਹਾਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਉੱਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਰਿਕਾਰਡ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤੋੜ ਨਹੀਂ ਸਕੇ ਸਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਨਵੇਂ ਟੀਚੇ ਸਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਵੇਂ ਰਿਕਾਰਡ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕੋਚ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।

ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ :-

'ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ' ਸ਼ਬਦ ਤਿੰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ। "ਖੇਡ +ਮਨੋ +ਵਿਗਿਆਨ" 'ਖੇਡ' ਤੋਂ ਭਾਵ 'ਖੇਡ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ, 'ਮਨੋ' ਤੋ ਭਾਵ 'ਵਿਹਾਰ/ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ' ਅਤੇ 'ਵਿਗਿਆਨ' ਤੋਂ ਭਾਵ 'ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ' ਭਾਵ ਖੇਡ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹਰਕਤਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਾਂਗ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਫੋਰਮੈਨਸ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਮਨੋਬਲ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੱਸਥ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹਵਧੂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ

ਫਿੱਟਨੈਸ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਜਿਹੀ ਸਾਈਕੋ ਫਿਜ਼ਿਆਲੋਜ਼ੀਕਲ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਬਾਇਓ-ਮੈਕਨਿਕਸ, ਕਿਨਜ਼ਿਆਲੋਜ਼ੀ, ਸਪੋਰਟਸ ਫਿਜ਼ਿਆਲੋਜ਼ੀ, ਸਪੋਰਟਸ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖੇਡ ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ -ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ

1. "ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।"

   ਬਰਾਊਨ ਅਤੇ ਮੈਹੋਨੀ ਅਨੁਸਾਰ

2. "ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਕਿਸੇ ਅਥਲੀਟ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ, ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਲਾਭ ਲੈਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀ ਹੈ।" *ਸਿੰਗਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ*

3. "ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਆਧਾਰ, ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ।" *ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਯੂਰਪਨ ਸੰਘ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ*

ਉਪਰੋਕਤ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਖੇਡ ਨਿਯਮਾਂ, ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਖੇਤਰ :

ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੂੜ੍ਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਦੋ

ਪਹਿਲੂਆਂ ਵਾਂਗ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, 'ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ'। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਾਖਾ ਹੈ ਜੋ ਖੇਡ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਵਿਹਾਰ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾ, ਜੱਦ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੜਾਅ, ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਬੌਧਿਕਤਾ, ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਨਾਲ- ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਰਹਿਣਾ, ਭੋਜਨ, ਵਾਤਾਵਰਨ, ਖੇਡ ਸਮਾਨ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਦਿੱਖ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧ ਆਦਿ ਖੇਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ:-

ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ

1. ਖੇਡ ਸੰਗਠਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (SPORTS ORGANIZATION PSYCHOLOGY)
2. ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (EDUCATIONAL PSYCHOLOGY)
3. ਸਿਹਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (HEALTH PSYCHOLOGY)
4. ਚਿਕਿਤਸਾ ਅਤੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (MEDICAL AND CLINICAL PSYCHOLOGY)
5. ਵਿਕਸਿਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (DEVELOPMENT PSYCHOLOGY)
6. ਕਸਰਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (EXERCISE PSYCHOLOGY)
7. ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ (SOCIAL AND GROUP PSYCHOLOGY)

ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੱਤ

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਹ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੋਵੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਜਦੋਂ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੁਆਰਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਕਰਾਤਮਿਕ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ, ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜਬੂਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਣਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ :-

1. ਵਿਹਾਰ (Behaviour) :

ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਚੇਤਨਾ, ਅਚੇਤਨਾ, ਸਮਾਜਿਕ, ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਅਨੈਤਿਕ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. ਭਾਵਨਾਵਾਂ (Emotion) :

ਵਿਅਕਤੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪੁਤਲਾ ਹੈ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਚੇਤਨ ਅਤੇ ਅਚੇਤਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਸ਼ੀ, ਗ਼ਮ, ਡਰ, ਚਿੰਤਾ, ਘਬਰਾਹਟ, ਗੁੱਸਾ, ਹੌਸਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੋਭਾਵ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਦਾ ਪੀਲ਼ਾ ਪੈਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਹਾਰਮੋਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਣਾ, ਕੰਬਣਾ ਆਦਿ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਜੱਦ (Heredity) :

ਜੱਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਖੋਂ ਕੱਦ, ਭਾਰ, ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ, ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ, ਕਾਲਪਨਿਕ ਸ਼ਕਤੀ, ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਡਰ, ਗੁੱਸਾ, ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਜੱਦ ਨੂੰ ਮੁਖੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਲੈਲਾ ਅਲੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਮੁਹੰਮਦ ਅਲੀ ਵੀ ਮਹਾਨ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੁਣ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ।

4. ਵਾਤਾਵਰਨ (Environment) :

ਵਾਤਾਵਰਨ ਸੰਜੀਵਾਂ ਦੇ ਆਲ਼ਾ-ਦੁਆਲ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਸ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਵਾਤਾਵਰਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

5. ਪ੍ਰੇਰਨਾ (Motivation) :

ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਜਿਹਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤਿ ਅਜਿਹੀ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਤਸੁਕਤਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂ ਬਣਾਉਟੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਾਲਸਾ ਦੇ ਕੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵਿਅਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਘੰਟੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਤਾਕਤ ਹੈ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਅੰਦਰ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਹੀ ਭੁੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

6. ਮਾਨਸਿਕ ਸਵਸਥੱਤਾ (Mental Health) :

'ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ' ਵਿਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਦੇਣ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਹੀ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ, ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ, ਕਾਲਪਨਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਤਰਕ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੱਸਥ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਲੀਨੀਕਲ ਥੈਰਪੀਜ਼, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ

ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਕੇ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਣ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਣ।

7. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾ (Individual Diffrence) :

ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਰੰਗ, ਰੂਪ, ਸ਼ਕਲ, ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਿੰਨਤਾ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਂਵੇਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਖਰੇਂਵਿਆਂ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਵਖਰੇਂਵੇ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਹੈਂਡਬਾਲ ਖੇਡ ਲਈ, ਵੱਧ ਭਾਰ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ, ਬਾਕਸਿੰਗ ਆਦਿ ਲਈ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਟਿੰਗ, ਅਰਚਰੀ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਾਰ ਸੁਭਾਅ ਰੱਖਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਾਕਸਿੰਗ, ਤਲਵਾਰਬਾਜ਼ੀ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

8. ਸ਼ਖਸੀਅਤ (Personality) :

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੀ ਸਾਰਥਕਤਾ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ, ਬੌਧਿਕ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਕ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਜਰਬਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਦੇ ਹਨ।ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ, ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

9. ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ (Determination) :

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ

ਜੀਵਨ ਨਿਰਵਾਹ ਲਈ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਰਤਾ ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ ਬਣਕੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਹੌਸਲਾ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੇਰਨਾ :-

ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਰਗ-ਰਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਅੰਦਰ ਥਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ ਅਤੇ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ 'ਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਕੇ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਿਕ ਰੂਪ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੋਧ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਨਵੀਂ ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ, ਜਨਮ-ਜਾਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਦੇਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਮੂਨੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ਼ ਦੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅੰਗਰੇਜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ MOTIVATION ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਲਾਤੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ MOVERE ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "to move", "ਚਲਣਾ ਜਾਂ ਵੱਧਦੇ ਰਹਿਣਾ" ਭਾਵ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਕੇ ਅੱਗੇ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਦਿਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਭੁੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਹਰ ਯੋਗਤਾ ਬੇਅਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼, ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਆਦਿ। ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ:-

1. "ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।" *ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਰੋ (Crow and Crow)*
2. "ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰੀ ਤੱਤ ਹੈ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਜਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।" *ਕੈਲੀ (Kelly)*
3. "ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਵਿਚਲੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।" *ਮੋਰਗਨ ਅਤੇ ਕਿੰਗ*
4. "ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਉਹ ਹਾਲਾਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਡੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦਮ ਭਰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।" *ਕਰੂਕਸ ਅਤੇ ਸਟੇਨ*
5. "ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਉਕਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕਸੁਰ ਬਣਾਉਦੀ ਹੈ।" *ਮੁਰੈਏ*
6. "ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।" *ਐਲੀਜਾਬੈਥ ਅਤੇ ਡੈਫੀ*

ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਉਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਸਥਿਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਅੰਤਰੀਵ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਕ ਜਾਂ ਮੰਤਵ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਕ ਜਾਂ ਮੰਤਵ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ।ਇਹ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ (Intrinsinc Motivation)
2. ਬਾਹਰੀ ਜਾਂ ਬਣਾਉਟੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ (Extrinsinc Motivation)

(1) ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ :

ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਕਰ ਗੁਜਰਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਨਮ-ਜਾਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮੌਤ ਤੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ, ਸੌਣਾ, ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨਾ, ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨਾ, ਖੇਡਣਾ ਆਦਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਲੋੜਾਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੀ ਅੰਤਰਿਵ ਉਪਜ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ।

(ੳ) ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ : ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ, ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ, ਨੀਂਦ।

(ਅ) ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ : ਸਹਿਯੋਗ, ਸਮਾਜਿਕ ਲੋੜਾਂ।

(ੲ) ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾ : ਸਫ਼ਲਤਾ, ਹਾਰ, ਪਿਆਰ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦਿ।

(ਸ) ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ : ਭਰੋਸਾ, ਆਤਮ ਸਨਮਾਨ, ਰੁਚੀ, ਮਜਬੂਰੀ ਆਦਿ ਹਨ।

(2) ਬਾਹਰੀ ਜਾਂ ਬਣਾਉਟੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ :

ਬਣਾਉਟੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੋਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਕ ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦਾ ਰੂਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਿੱਖਣ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਉਟੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਥੇ ਕੰਮ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਸਕਣ। ਇਹ ਪ੍ਰੇਰਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਲਚ ਦੇਣ ਲਈ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ, ਨਿਯਮ, ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਆਦਿ ਸੈਕੰਡਰੀ ਪ੍ਰੇਰਕ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਕੇ ਖੇਡ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਬੇਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰੇਰਕ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ :-

- ਇਨਾਮ।
- ਸਜ਼ਾ।
- ਮੁਕਾਬਲੇ।
- ਇਮਤਿਹਾਨ।
- ਸੁਣਨ-ਵੇਖਣ ਦੀ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ।
- ਕੋਚ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ।
- ਸਹਿਯੋਗ।
- ਚੰਗਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਹੂਲਤਾਂ।
- ਵਜ਼ੀਫ਼ੇ।
- ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ।
- ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਨਵੀਨਤਾ ਲਿਆਕੇ।
- ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪ ਬਣਾਕੇ।
- ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ :-

ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਸਰਦਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੁਣ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਔਖੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ 'ਸ਼ਾਬਾਸ਼', ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ, ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਥਾਪੜਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਲਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਵਧੀਆਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉੱਘੇ ਨਾਮਵਰ ਅਥਲੀਟ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. ਸਫ਼ਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ :

ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸਫ਼ਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਕਾਰਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਸੁਕਤਾ, ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਰੁਚੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਿਕ

ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਕੋਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਰਲ, ਰੌਚਕ ਬਣਾਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਅੱਗੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ :

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਛਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੌਕੇ ਲੱਭਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਖੇਡਣਾ ਆਦਿ ਖਿਡਾਰੀ/ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੇਡਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀ ਅਚਨਚੇਤ ਅਤੇ ਚੇਤਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ।

3. ਸਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਵਿਹਾਰ :

ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਇੱਕ ਸਕਰਾਤਮਿਕ ਪੱਖ ਹੈ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਕਾਰਤਮਿਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲ਼ਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ, ਮਿਹਨਤ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਉਸ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਮੇਲ਼ ਮਿਲਾਪ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਵਾਲ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸਹੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।

4. ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ :

ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਭਾਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਆਦਿ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਖੇਡ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚੰਗੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਬਣਾਉਟੀ ਢੰਗਾਂ

ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

5. ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ :

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦਾ ਹੋਇਆ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿੱਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ਼ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੋਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਊਰਜਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

6. ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਦੇ ਸਵੈ ਵਿਕਾਸ ਲਈ :

ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੋਨੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਧੁਰਾ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਕੋਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਬਣਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮਨੋਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕੋਚ ਦਾ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਟਾ :-

ਉਪਰੋਕਤ ਕਥਨਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾਕੇ ਖਿਡਾਰੀ, ਅਧਿਆਪਕ, ਕੋਚ, ਟਰੇਨਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਕਾਂ ਦਾ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਹੈ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਚ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਕਿਹੜੇ ਤਿੰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ ?
2. ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
3. ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?
4. ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀ ਹੈ ? ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
5. ਖੇਡ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਲਿਖੋ।
6. ਖੇਡ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ।

—0—

ਪਾਠ-7

ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ੀ ਅਰਥ ਹੈ, "ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਕਈ ਗੇੜ ਚੱਲਦੇ ਹਨ"। ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟੀਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਆਖਰ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ :-

(Important points to be considered while organising competition)

ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ 'ਤੇ ਖ਼ਰਚ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀ ਧਨ ਰਾਸ਼ੀ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਧਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਵੇ।
5. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
6. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਮੇਟੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਣਾ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਊਟੀਆਂ ਵੰਡ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸੰਸਥਾ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਦੀ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇੰਟਰਾਮਿਉਰਲ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ

ਜੋ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਦੀ ਚਾਰਦਿਵਾਰੀ ਭਾਵ ਇੱਕੋ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਂ ਹਾਊਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਟਰਾਮਿਉਰਲ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੰਟਰਾਮਿਉਰਲ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਇਹ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਰੁੱਪਾਂ ਜਾਂ ਹਾਊਸਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਟਰਾਮਿਉਰਲ ਖੇਡ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਬਾਹਰੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਟੀਮ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਕਸਟਰਾ ਮਿਉਰਲ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ

ਜਿਹੜੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਕਸਟਰਾ ਮਿਉਰਲ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

1. ਨਾਕ ਆਊਟ ਜਾਂ ਐਲਿਮੀਨੇਸ਼ਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ- (Knock Out or Elimination Tournament)
2. ਲੀਗ ਜਾਂ ਰਾਊਡ ਰੋਬਿਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ -(League or Round Robin Tournament)
3. ਮਿਸ਼ਰਤ ਜਾਂ ਰਲ਼ਵੇਂ-ਮਿਲ਼ਵੇਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ-(Combination Tournament)
4. ਚੈਲੇਂਜ਼ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ - (Challenge Tournament)

1. ਨਾਕ ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਜਾਂ ਐਲਿਮੀਨੇਸ਼ਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

ਇਸ ਨੂੰ ਐਲਿਮੀਨੇਸ਼ਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਮੈਚ ਜਿੱਤਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਅੱਗੇ ਮੈਚ ਖੇਡਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਰੀ ਹੋਈ ਟੀਮ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

'ਚੋ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਕ ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਲਾਟਰੀ (lots) ਦੁਆਰਾ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਮੈਚ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਨ ਘੱਟ ਖਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਇੱਕ ਖਾਮੀ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਟੀਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਾਰ ਕੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਕ ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਉੱਪ ਕਿਸਮਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ–:

i ਸਿੰਗਲ ਨਾਕ ਆਊਟ ਜਾਂ ਸਿੰਗਲ ਐਲਿਮੀਨੇਸ਼ਨ (Single Knock or Single Elimination)

ii. ਕੰਸੋਲੇਸ਼ਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ (Consolation Tournament)

iii. ਡਬਲ ਨਾਕ ਆਊਟ ਜਾਂ ਡਬਲ ਐਲਿਮੀਨੇਸ਼ਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ
(Double Knock out or Double elimination)

iv. ਬੈਗਨਲ ਵਾਈਲਡ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ (Bagnall wild Tournament)

(i) ਸਿੰਗਲ ਨਾਕ ਆਊਟ ਜਾਂ ਸਿੰਗਲ ਐਲਿਮੀਨੇਸ਼ਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਮੈਚ ਦਾ ਡਰਾਅ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ - ਨਾਕ ਆਊਟ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਫਿਕਸਚਰ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ:–

1. ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ।
2. ਹਰੇਕ ਅੱਧ (Each half) ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਬਾਈਆਂ (Byes) ਦੀ ਸੰਖਿਆ।
3. ਹਰੇਕ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ।
4. ਕੁੱਲ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿੰਨੇ ਮੈਚ ਹੋਣਗੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਦੋ ਅੱਧ ਬਣਾਏ ਜਾਣਗੇ।

ਜਿਸ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ।

$\frac{N+1}{2}$ = ਉਪਰਲਾ ਅੱਧ (**upper half**)

$\frac{N-1}{2}$ = ਹੇਠਲਾਂ ਅੱਧ (**lower half**)

N = ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (Number of teams)

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ N=9

$\frac{N+1}{2} = \frac{9+1}{2} = \frac{10}{2} = 5$ ਉਪਰਲਾ ਅੱਧ

$\frac{N-1}{2} = \frac{9-1}{2} = \frac{8}{2} = 4$ ਹੇਠਲਾ ਅੱਧ

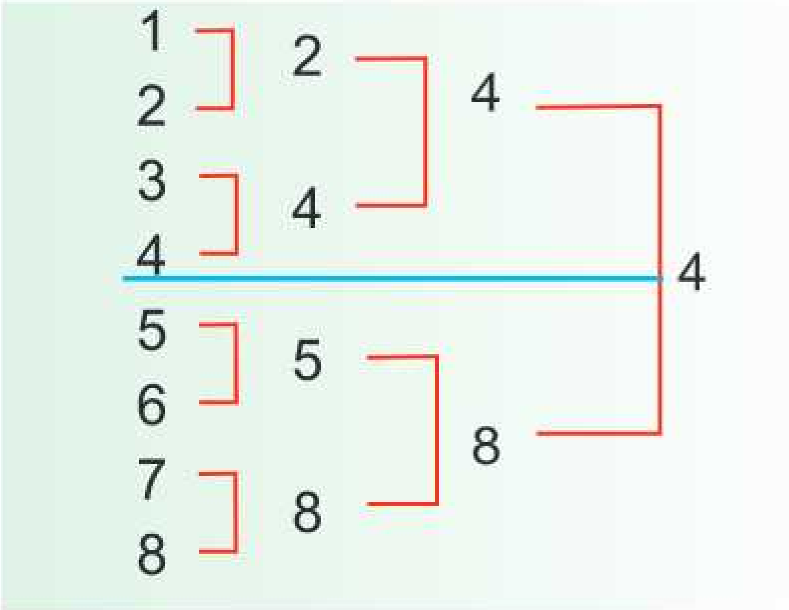
ਨੋਟ

ਜੇਕਰ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 2^2 (Power of Two) ਹੈ ਤਾਂ ਅਧ ਕਰ ਲਈਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ 2, 4, 8, 16, 32 ਆਦਿ।

	ਈਵਨ ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਚਰ		ਔਡ ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਚਰ
	1		1
	2		2
ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ	3	ਉੱਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ	3
	4		4
	5		5
	6		6
ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ	7	ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ	7
	8		8
			9

ਜੇਕਰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਟੂ (Power of Two) 2^2 ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ 2, 4, 8, 16, 32, 64 ਤਾਂ ਬਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਪਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਟੂ (Power of Two) ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਈ ਦੇ ਕੇ ਹੀ ਇਹ ਫਿਕਸਚਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਿਵੇਂ 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14,18 ਆਦਿ ਹੋਵੇ।

ਬਾਈ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਟੀਮ ਪਹਿਲੇ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਮੈਚ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੀ। ਬਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਪਰਚੀਆਂ ਪਾਈਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 2^2 (ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਟੂ) ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਪਰੰਤੂ ਜੇ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 2^2 (ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਟੂ) ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਹੁਣ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਈ ਕਿੰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ।



ਉਪਰੋਕਤ ਫਿਕਸਚਰ (fixture) ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬਾਈ (Bye) ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕਿਉਂਕਿ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਇਹ ਗਿਣਤੀ 2^2 (ਪਾਵਰ ਆਫ਼ ਟੂ) ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਕੁੱਲ ਟੀਮਾਂ 11 ਹਨ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ = 6

ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ = 5

ਉੱਪਰਲੇ ਭਾਗ ਦੀਆਂ ਬਾਈਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ = $\frac{\text{ਕੱਲ ਬਾਈਆਂ} - 1}{2}$

ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਦੀਆਂ ਬਾਈਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ = $\frac{\text{ਕੱਲ ਬਾਈਆਂ} + 1}{2}$

ਹੁਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 11 ਟੀਮਾਂ ਜੇਕਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਬਾਈਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ?

ਕੁੱਲ ਟੀਮਾਂ (N=11)

ਅਗਲੀ ਸਮ ਸੰਖਿਆ (Next in Power of two) 2 x 2 x 2x 2 = 16

(ਜਿਸਤ ਸੰਖਿਆਂ = 2, 4, 8, 16)

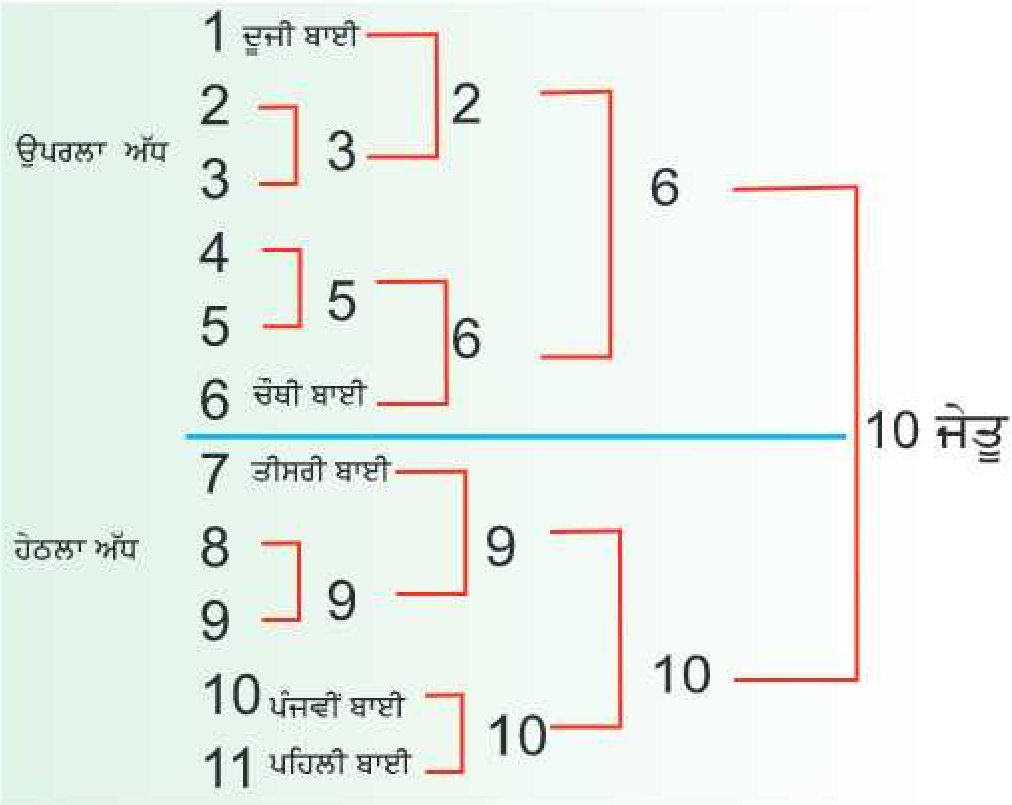
ਇਸ ਫਿਕਸਚਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਟੀਮਾਂ = 16 (16-11) =5 ਬਾਈਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ ਵਾਲ਼ੀ ਦੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਬਾਈਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਬਾਈਆਂ ਲਾਟਰੀ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ਼ ਦੇਣੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ।

ਬਾਈਆਂ ਦੇਣ ਦੀ ਵਿਧੀ:- ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ ਲਿਖ ਕੇ (ਲੌਟਸ) ਲਾਟਰੀ ਦੁਆਰਾ ਬਾਈਆਂ ਵੰਡਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਪਹਿਲੀ ਬਾਈ (Bye) ਦੂਸਰੇ ਭਾਗ ਦੀ ਆਖਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ, ਦੇਣੀ ਹੈ।
2. ਦੂਜੀ ਬਾਈ (Bye) ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ, ਦੇਣੀ ਹੈ।
3. ਤੀਸਰੀ ਬਾਈ (Bye) ਦੂਸਰੇ ਭਾਗ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ, ਦੇਣੀ ਹੈ।
4. ਚੌਥੀ ਬਾਈ (Bye) ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਆਖਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰਤੀਬ ਨਾਲ ਬਾਈਆਂ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ 11ਟੀਮਾਂ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਕਚਰ ਵਿੱਚ ਬਾਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ:



ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿੰਗਲ ਨਾਕ ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਲਾਭ - (Merits of single knock out)

1. ਇਹ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ਰਚ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਹਾਰ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ਼ ਖੇਡਦੀਆਂ ਹਨ।

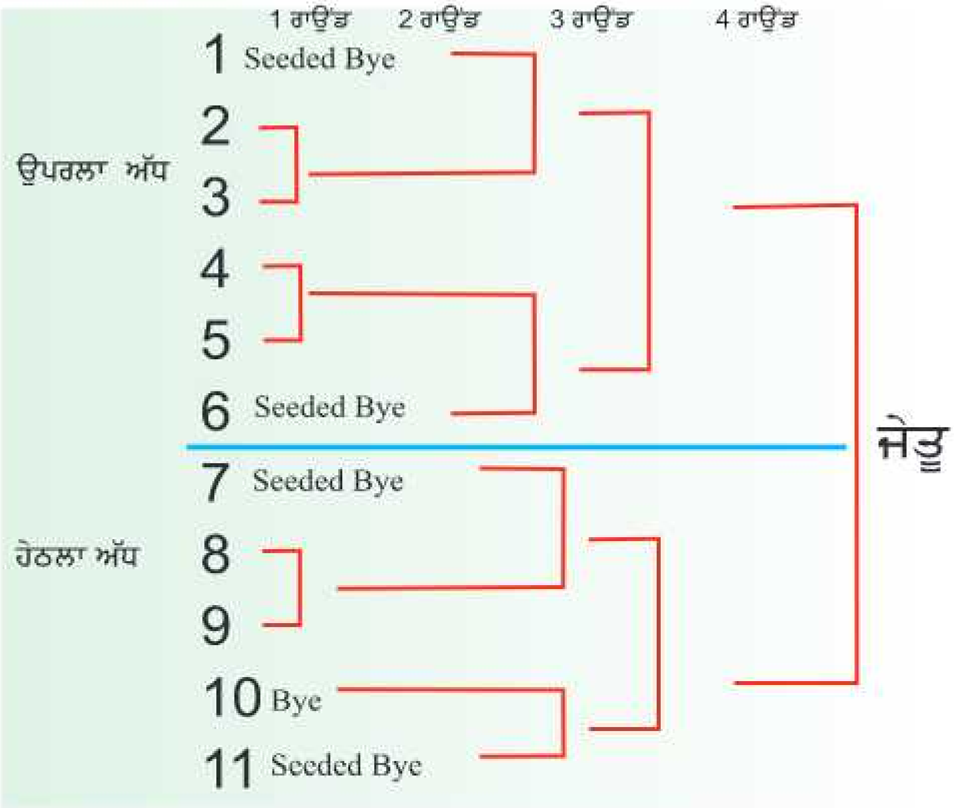
ਸਿੰਗਲ ਨਾਕ ਆਊਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ:-

ਇਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸੰਜੋਗ (Chance) ਨਾਲ਼ ਹਾਰਨ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਟੀਮ ਦੇ ਫਾਈਨਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ਼ ਬੇਇਨਸ਼ਾਫੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਫਿਕਸਚਰ ਲਾਟਰੀ ਦੁਆਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੰਗੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਭਿੜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪਹਿਲੇ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੰਗੀ ਟੀਮ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹਾਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਮੈਚਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਸੀਡਿੰਗ (Seeding) :-

ਪਹਿਲੇ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਆ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ (Seeding) ਵਿਧੀ ਅਪਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਚੁਣ ਕੇ ਫਿਕਸਚਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਚਾਰ ਪੁਜੀਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਫਿਕਸਚਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਥਾਂ ਰੱਖਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੀਡਿੰਗ ਵਾਲ਼ੀ ਟੀਮ ਪਹਿਲੇ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਮੈਚ ਨਹੀਂ ਖੇਡਦੀ। ਸੀਡਿੰਗ ਸੰਖਿਆ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਸਤ (Even) ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ 2, 4, 8, 10 ਆਦਿ। ਸੀਡਿੰਗ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਲਾਟਰੀ ਰਾਹੀਂ ਫਿਕਸਚਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਈ ਵੀ ਸੀਡਿੰਗ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।(Seed Bye) ਜੇਕਰ 11 ਟੀਮਾਂ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਬਾਈਆਂ 16-11-5 ਬਾਈਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਹਨ ਚਾਰ ਬਾਈਆਂ seeding ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ।



Seeding ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸੀਡਿੰਗ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ :-

1. ਆਮ ਸੀਡਿੰਗ (General Seeding)
2. ਖ਼ਾਸ ਸੀਡਿੰਗ (Special seeding)

ਆਮ ਸੀਡਿੰਗ ਪਹਿਲੇ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਸੀਡਿੰਗ (Special seeding) ਪਿੱਛਲੇ ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਚਾਰ ਪੁਜੀਸ਼ਨਾਂ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਾਈਨਲ ਜਾਂ ਸੈਮੀਫਾਈਨਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਦਾਖਲ਼ਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਿਧੀ ਪੱਖ-ਪਾਤੀ ਅਤੇ ਨਾ-ਇਨਸਾਫੀ ਵਾਲ਼ੀ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਪੱਖੋਂ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(ii) **ਕੰਨਸੋਲੇਸ਼ਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ** (Consolation Tournament)

ਕਈ ਵਾਰ ਚੰਗੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਪਹਿਲੇ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਾ ਮਿਲ਼ਨ ਕਾਰਨ ਮਾੜੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਉਪੱਰ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ

ਹਨ। ਇਸ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਨਸੋਲੇਸ਼ਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਨਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿਸੇ ਟੀਮ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹਾਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਕਿ ਟੀਮ ਆਪਣੀ ਦੁਬਾਰਾ ਯੋਗਤਾ ਦਿਖਾ ਸਕੇ ਕੰਨਸੋਲੇਸ਼ਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਮੈਚਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਸਿੰਗਲ ਨਾਕ ਆਊਟ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

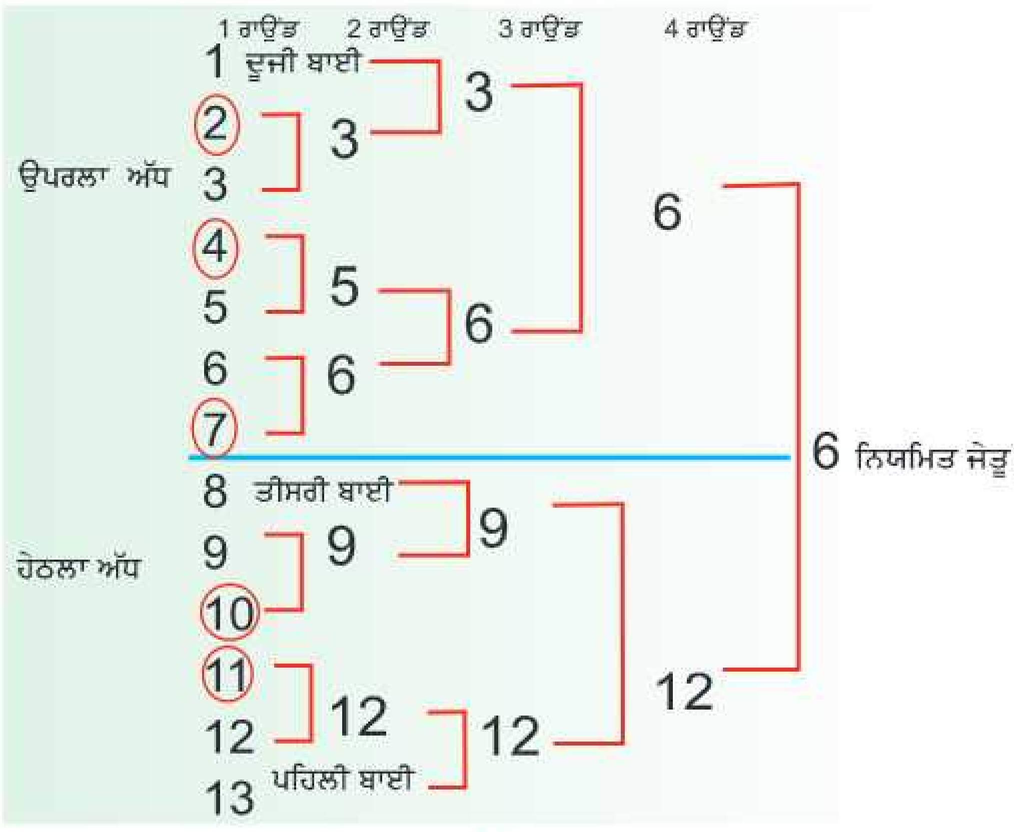
ਕੰਨਸੋਲੇਸ਼ਨ ਟਾਈਪ-1

ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਹਿਲੇ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਹਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੰਨਸੋਲੇਸ਼ਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਬਾਈਆਂ ਉਹਨਾਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਨਾਕ ਆਊਟ (Regular Knock Out) ਵਿੱਚ ਬਾਈ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ

ਕੁੱਲ ਟੀਮਾਂ = 13 ਟੀਮਾਂ

ਬਾਈਆਂ = 16−13 =3 ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਬਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ

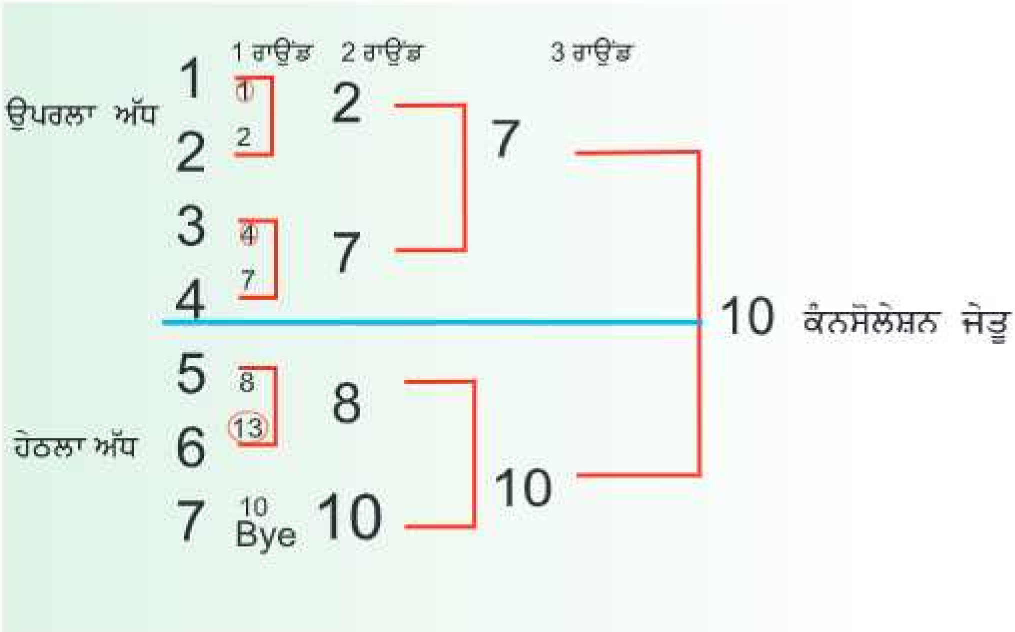


ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਮੈਚ ਹਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਕੰਸੋਲੇਸ਼ਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ :-

ਸੱਤ ਟੀਮਾਂ (2,4, 7, 8, 10, 11 ਅਤੇ 13) ਜੋ ਰੈਗੂਲਰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਗਈਆਂ ਲਈ ਕੰਨਸੋਲੇਸ਼ਨ ਦਾ ਡਰਾਅ

ਕੁੱਲ ਟੀਮਾਂ = 7 ਟੀਮਾਂ

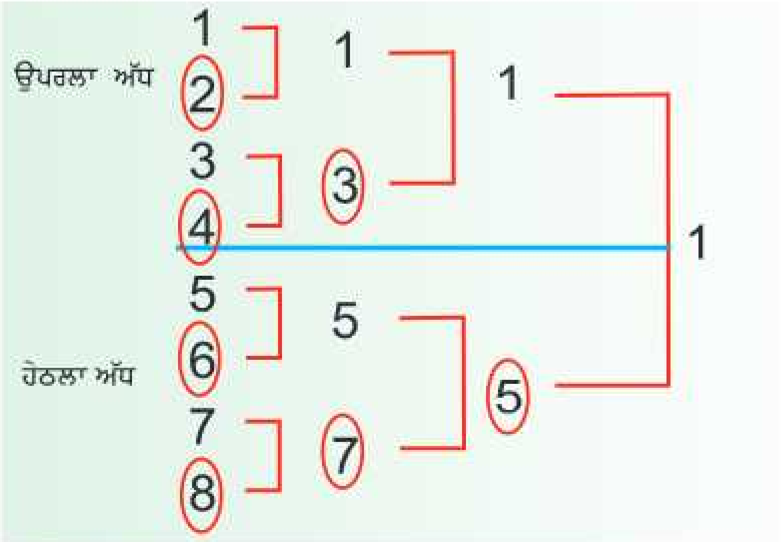
ਬਾਈਆਂ = 8-7 =1 ਟੀਮ ਨੂੰ ਬਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



ਕੰਨਸੋਲੇਸ਼ਨ ਟਾਈਪ -2

ਦੂਜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕਨਸੋਲੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਹਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ਜੋ ਟੀਮਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿੱਤਣਗੀਆਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਰਾਉਂਡ ਦੇ ਹਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਗੀਆਂ।

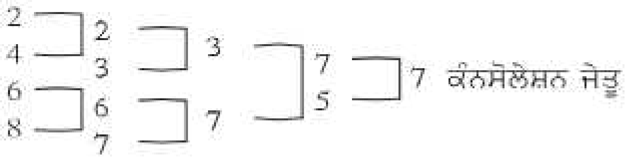
ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ 8 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਸਚਰ



ਹਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ

1 ਰਾਉਂਡ ਦੀਆਂ	2 ਰਾਉਂਡ ਦੀਆਂ	3 ਰਾਉਂਡ ਦੀਆਂ
2	3	5
4	7	
6		
8		

1 ਰਾਉਂਡ 2 ਰਾਉਂਡ 3 ਰਾਉਂਡ

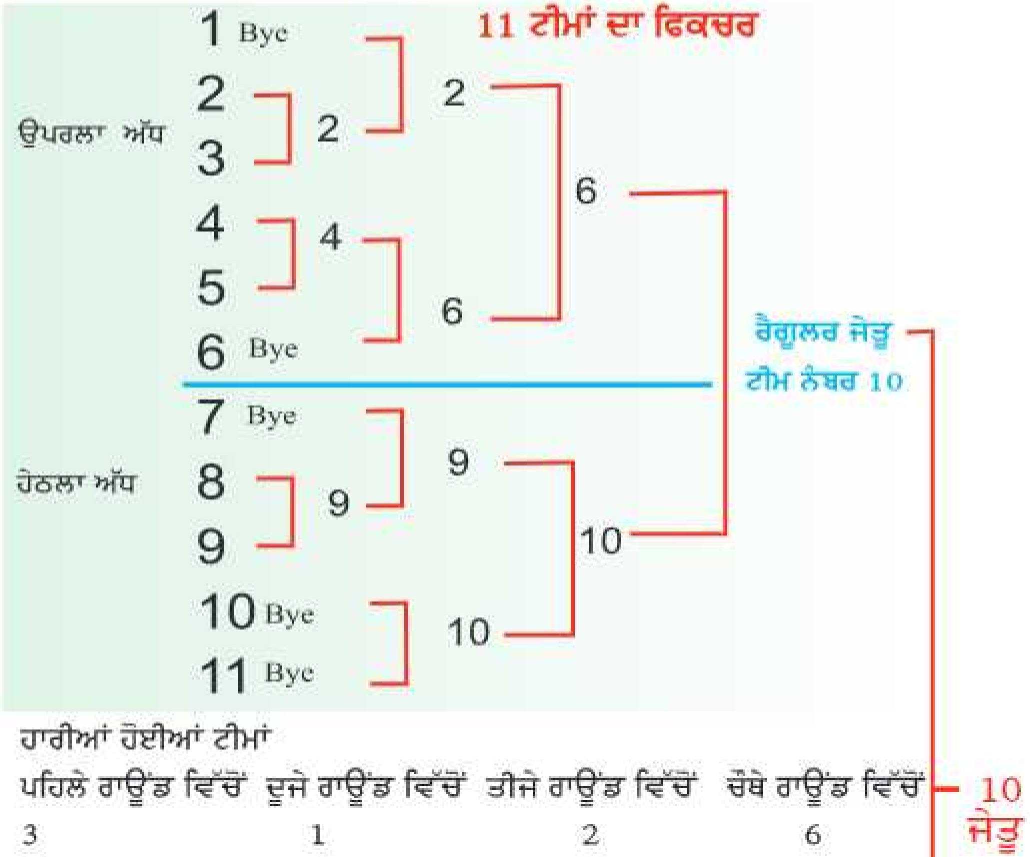


ਕੰਸੋਲੇਸ਼ਨ ਟਾਈਪ-2 ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਜੇਤੂ ਨੂੰ ਰੈਗੂਲਰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਜੇਤੂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਸਥਾਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

(iii) ਡਬਲ ਨਾਕ ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

ਇਹ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕੰਸੋਲੇਸ਼ਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਹੀ ਵਿਸਥਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੈਗੂਲਰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਜੇਤੂ ਅਸਲ ਜਿੱਤ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਸੋਲੇਸ਼ਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਜੇਤੂ ਨਾਲ਼ ਭਿੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਖ਼ਾਸੀਅਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਟੀਮ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੋ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹਾਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਭਾਵ ਜੇ ਟੀਮ ਨੂੰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਾਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

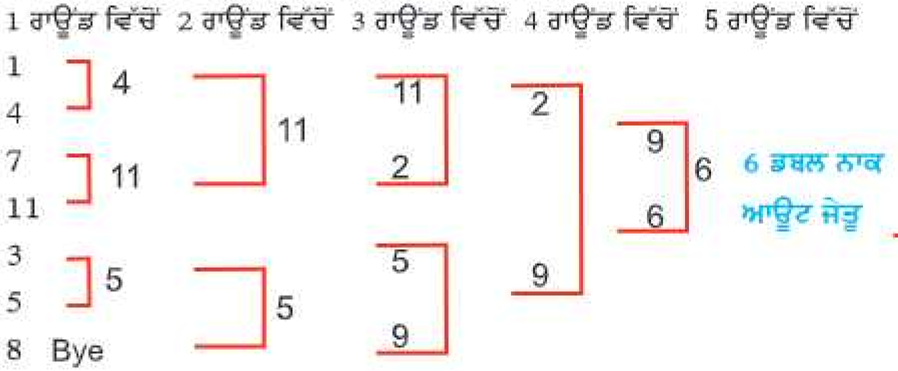
11 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਚਰ



ਹਾਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਟੀਮਾਂ

ਪਹਿਲੇ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚੋਂ	ਦੂਜੇ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚੋਂ	ਤੀਜੇ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚੋਂ	ਚੌਥੇ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚੋਂ
3	1	2	6
5	4	9	
8	7		
	11		

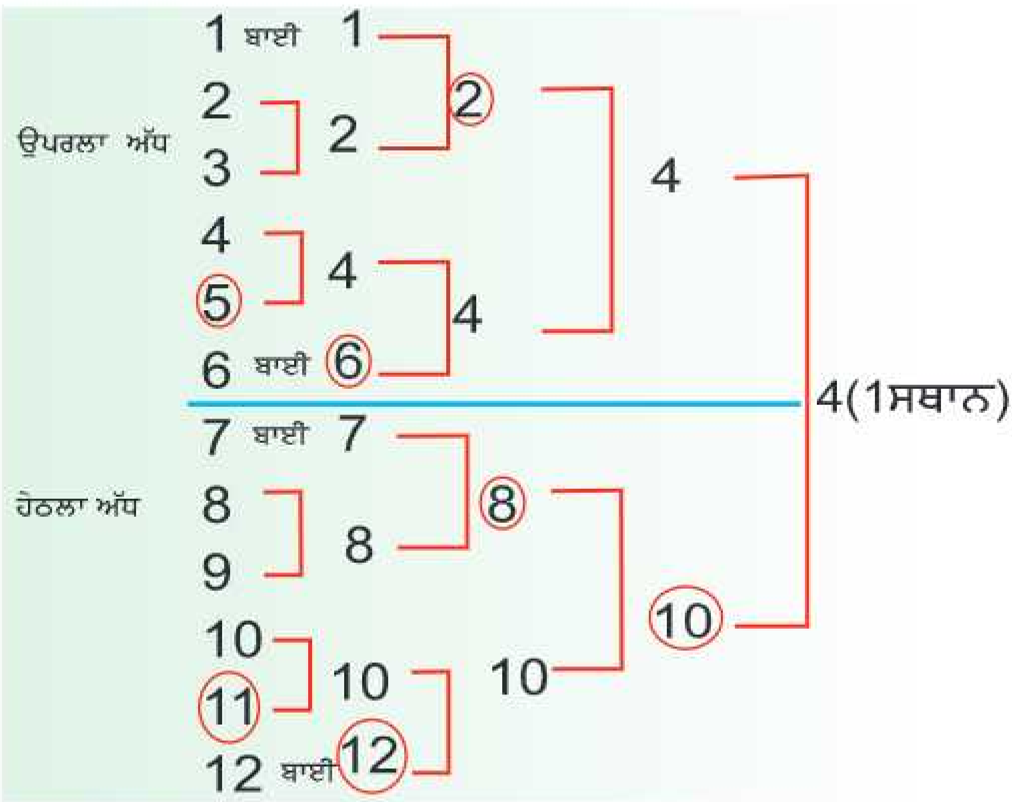
ਕੰਸੋਲੇਸ਼ਨ ਰਾਊਂਡ Type II Double ਨਾਕ ਆਊਟ



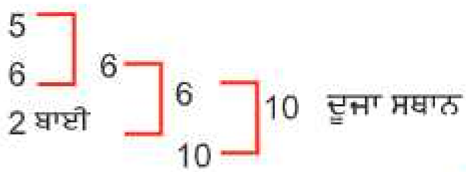
10 ਨੰ. ਟੀਮ ਤੇ 6 ਨੰ. ਟੀਮ ਦਾ ਮੈਚ ਹੋਇਆ 10 ਨੰਬਰ ਜੇਤੂ, ਜੇਕਰ 6 ਨੰਬਰ ਟੀਮ ਜੇਤੂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ 10 ਅਤੇ 6 ਦਾ ਮੈਚ ਦੋਬਾਰਾ ਹੋਣਾ ਸੀ।

(iv) **ਬੈਗਨਲ ਵਾਈਲਡ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ** : ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਨਾਕ ਆਊਟ ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪੁਜੀਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਜੇਤੂਆਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਸਾਰੇ ਮੈਚ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਹਾਸਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਦੂਜੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਲਈ ਫਾਈਨਲ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਹਾਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਪਹਿਲੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਹਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਮੈਚ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਫਾਈਨਲ ਵਿੱਚ ਹਾਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਖੇਡਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੀਜੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਲਈ ਇਹ ਹੀ ਵਿਧੀ ਦੁਹਰਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

12 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਚਰ



ਦੂਜੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਲਈ (ਹੁਣ 4 ਕੋਲੋਂ ਹਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ)



ਸਾਰੇ ਮੈਚ 4 ਨੰਬਰ ਟੀਮ ਨੇ ਜਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਹੈ 5, 6 ਅਤੇ 2 ਨੰਬਰ ਟੀਮਾਂ 4 ਨੰਬਰ ਟੀਮਾਂ ਤੋਂ ਹਾਰੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਗੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੀ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਹੋਣਗੀਆਂ ਉਹ ਫਾਈਨਲ ਵਿੱਚ ਹਾਰਨ ਲਈ ਟੀਮ ਨੰਬਰ 10 ਨਾਲ ਖੇਡੇਗੀ। ਉਪਰੋਕਤ ਉਦਾਹਰਨ ਵਿੱਚ 2 ਸਥਾਨ ਟੀਮ ਨੰਬਰ 10 ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਟੀਮ ਨੰਬਰ 11, 12 ਅਤੇ 8 ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਟੀਮ ਹੇਠਲੇ ਅੱਧ ਦੀ 10 ਨੰਬਰ ਟੀਮ ਤੋਂ ਹਾਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਭਾਵ ਟੀਮ ਨੰਬਰ 6 ਨਾਲ ਮੈਚ ਹੋਵੇਗਾ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਜਿਤੇਗੀ ਉਹ ਤੀਜਾ ਸਥਾਨ ਹਾਸਲ ਕਰੇਗੀ।

2. ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਜਾਂ ਰਾਊਂਡ ਰੋਬਿਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ਼ ਮੈਚ ਖੇਡਦੀ ਹੈ। ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:-

i. ਸਿੰਗਲ ਲੀਗ (ਇੱਕਹਿਰੀ ਲੀਗ)

ii. ਡਬਲ ਲੀਗ (ਦੂਹਰੀ ਲੀਗ)

(i) ਸਿੰਗਲ ਲੀਗ :

ਸਿੰਗਲ ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਹਰ ਟੀਮ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਮੈਚ ਖੇਡਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ 12 ਟੀਮਾਂ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਚਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 66 ਹੋਵੇਗੀ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ :-

N ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੁੱਲ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

$$\frac{N(N-1)}{2} = \frac{12(12-1)}{2} = \frac{12 \times 11}{2} = \frac{132}{2} = 66$$ ਮੈਚ (Match)

(ii) ਦੂਰੀ ਡਬਲ ਲੀਗ :

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਹਰ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨਾਲ਼ ਦੋ ਵਾਰ ਖੇਡਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਜਿਹੀ ਲੀਗ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ 12 ਟੀਮਾਂ ਭਾਗ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ :

ਕੁੱਲ ਟੀਮ = ਗਿਣਤੀ $N = 12$

$N(N-1) = 12(12-1) = 12 \times 11 = 132$ ਮੈਚ

ਸਿੰਗਲ ਲੀਗ ਦੇ ਮੈਚ ਦਾ ਡਰਾਅ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ।

ਇਕਹਿਰੀ ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਮੈਚਾਂ ਦਾ ਡਰਾਅ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਢੰਗ ਹਨ:-

1. ਪੌੜੀਨੁਮਾ ਢੰਗ (Staircase Method)
2. ਸਾਈਕਲਿਕ ਢੰਗ (Cyclic Method)
3. ਟੈਬੂਲਰ ਢੰਗ (Tabular Method)

1. ਪੌੜੀਨੁਮਾ ਢੰਗ (Staircase Method):-

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਮੈਚਾਂ ਦਾ ਡਰਾਅ ਪੌੜੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਢੰਗ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਬਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇਵਨ (Even) ਜਾਂ ਔਡ(odd) ਨੰਬਰ ਹੋਣ।

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ 9 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਚਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ :

$$\frac{N(N-1)}{2} = \frac{9(9-1)}{2} = \frac{9x8}{2} = \frac{72}{2} = 36$$ ਮੈਚ

ਹਰ ਕਦਮ ਜਾਂ ਪੌੜੀ ਉੱਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲ਼ੀ ਟੀਮ ਪੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1-2							
1-3	2-3						
1-4	2-4	3-4					
1-5	2-5	3-5	4-5				
1-6	2-6	3-6	4-6	5-6			
1-7	2-7	3-7	4-7	5-7	6-7		
1-8	2-8	3-8	4-8	5-8	6-8	7-8	
1-9	2-9	3-9	4-9	5-9	6-9	7-9	8-9

2. ਸਾਈਕਲਿਕ ਵਿਧੀ :

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੀਮ ਪੱਕੀ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਘੜੀ ਦੀ ਚਾਲ ਅਨੁਸਾਰ ਘੁਮਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਿਸਤ (even) ਅਤੇ ਬੇਮੇਲ (odd) ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਘੜੀ ਦੀ ਚਾਲ ਅਨੁਸਾਰ ਘੁਮਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜਿਸਤ (even) ਹੈ

ਤਾਂ ਜਿਸਤ (even) ਮੈਚਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

$$= \frac{N(N-1)}{2} = \frac{8(8-1)}{2} = \frac{8x7}{2} = \frac{56}{2} = 28 \text{ ਮੈਚ}$$

ਮੈਚ ਦੇ ਰਾਊਂਡਜ਼ 7

1 ਰਾਊਂਡ	2 ਰਾਊਂਡ	3 ਰਾਊਂਡ	4 ਰਾਊਂਡ	5 ਰਾਊਂਡ	6 ਰਾਊਂਡ	7 ਰਾਊਂਡ
8 - 1	7 - 1	6 - 1	5 - 1	4 - 1	3 - 1	2 - 1
7 - 2	6 - 8	5 - 7	4 - 6	3 - 5	2 - 4	8 - 3
6 - 3	5 - 2	4 -8	3 - 7	2 - 6	8 - 5	7 - 4
5 - 4	4 - 3	3 - 2	2 - 8	8 - 7	7 - 6	6 - 5

ਹੁਣ ਜੇ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ODD (ਬੇਮੇਲ) ਨੰਬਰਾਂ 7 ਹੈ ਤਾਂ

$$= \frac{N(N-1)}{2} = \frac{7(7-1)}{2} = \frac{7x6}{2} = \frac{42}{2} = 21 \text{ ਮੈਚ}$$

ਰਾਊਂਡ ਦੀ ਗਿਣਤੀ - 7

1 ਰਾਊਂਡ	2 ਰਾਊਂਡ	3 ਰਾਊਂਡ	4 ਰਾਊਂਡ	5 ਰਾਊਂਡ	6 ਰਾਊਂਡ	7 ਰਾਊਂਡ
7- ਬਾਈ	6- ਬਾਈ	5- ਬਾਈ	4 - ਬਾਈ	3 - ਬਾਈ	2- ਬਾਈ	1- ਬਾਈ
6 - 1	5 - 7	4 - 6	3 - 5	2 - 4	1 - 3	7 - 2
5 - 2	4 - 1	3 - 7	2 - 6	1 - 5	7 - 4	6 -3
4 - 3	3 - 2	2 - 1	1 - 7	7 - 6	6 - 5	5 -4

3. ਟੈਬੂਲਰ ਵਿਧੀ:

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਟੈਬੂਲਰ (ਸਾਰਣੀ ਬੰਧ) ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿਕਸਚਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਟੇਢੀਆਂ ਅਤੇ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਫਿਕਚਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸੰਖਿਆ ਜਿਸਤ (Even) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਨਿਆਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸੰਖਿਆ **= N+1**
ਜੇਕਰ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸੰਖਿਆ ਟਾਂਕ (Odd) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸੰਖਿਆ **= N+2**
ਖ਼ਾਨਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸੰਖਿਆ ਬਣਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੌਰਸ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਕੋਨੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਉਲਟ

ਹੇਠਲੇ ਕੋਨੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ 6 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਚਰ ਪਾਉਣਾ ਹੈ
ਤਾਂ ਕੁੱਲ ਟੀਮਾਂ 6+1 = 7 ਖ਼ਾਨੇ
ਕੁੱਲ ਰਾਉਂਡ = 5
ਜੇਕਰ 7 ਟੀਮਾਂ ਦਾ (Odd) ਫਿਕਚਰ ਪਾਉਣਾ ਹੈ।
ਤਾਂ ਕੁੱਲ ਟੀਮਾਂ 7+2= 9 ਖਾਨੇ
ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਖ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀ ਸੰਖਿਆ ਆਵੇਗੀ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰਲੇ ਖਾਨੇ ਤੋਂ 2 ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ।

6 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਚਰ

	A	B	C	D	E	F
A		1	2	3	4	5
B			3	4	5	2
C				5	1	4
D					2	1
E						3
F						

1st ਰਾਉਂਡ → A v/s B, C v/s E, D v/s F,

2rd ਰਾਉਂਡ → A v/s C, B v/s F, D v/s E,

3rd ਰਾਉਂਡ → A v/s D, B v/s C, E v/s F,

4th ਰਾਉਂਡ → A v/s E, B v/s D, C v/s F,

5th ਰਾਉਂਡ → A v/s F, B v/s E, C v/s D,

7 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਫਿਕਚਰ

	A	B	C	D	E	F	G	Bye
A		1	2	3	4	5	6	7
B			3	4	5	6	7	2
C				5	6	7	1	4
D					7	1	2	6
E						2	3	1
F							4	3
G								5
Bye								

1st ਰਾਊਂਡ → A v/s B, C v/s G, D v/s F, E v/s Bye

2rd ਰਾਊਂਡ → A v/s C, B v/s Bye, D v/s G, E v/s F

3rd ਰਾਊਂਡ → A v/s D, B v/s C, E v/s G, F v/s Bye

4th ਰਾਊਂਡ → A v/s E, B v/s D, C v/s Bye, F v/s G

5th ਰਾਊਂਡ → A v/s F, B v/s E, C v/s D, G v/s Bye

6th ਰਾਊਂਡ → A v/s G, B v/s F, C v/s E, D v/s Bye

7th ਰਾਊਂਡ → A v/s Bye, B v/s G, C v/s F, D v/s E

ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਮੁੱਖ ਲਾਭ:-

1. ਚੰਗੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਜੇਤੂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾੜੀ ਟੀਮ ਦਾ ਉੱਪਰ ਆਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਮੌਕਾ (ਚਾਂਸ) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
2. ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਚ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੈਚ ਕਾਰਨ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖੇਡ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਭਾਵ ਲੋਕਪ੍ਰਿਯਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਨੀਆਂ :-

1. ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਨੂੰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਪੈਸਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਜਿਹੜੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਹਾਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਸਕੋਰਿੰਗ ਦਾ ਢੰਗ ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ-

ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲ਼ੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 2 ਅੰਕ, ਬਰਾਬਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 1-1 ਅੰਕ ਅਤੇ ਹਾਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜ਼ੀਰੋ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਨੰਬਰ ਜੋੜ ਕੇ ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਟੀਮ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

3. ਮਿਸ਼ਰਤ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ :-

ਇਹ ਮੈਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਪੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਨਾਕ ਆਊਟ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਖੇਡਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਲੀਗ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ। ਆਪਣੇ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਪੂਲ ਦੇ ਜੇਤੂ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਲ ਦੇ ਜੇਤੂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਨਾਕ ਆਊਟ ਜਾਂ ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡ ਕੇ ਜੇਤੂ ਹੋਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਡੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਜਾਂ ਦੇਸ ਨੂੰ ਜੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਜੋਨ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਭਿੜਕੇ ਆਪਣੇ ਜੋਨ

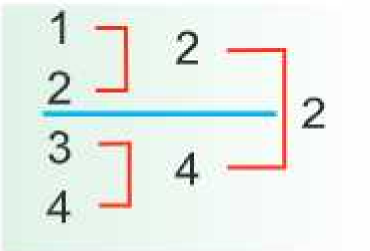
ਦਾ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਅੰਤਰ-ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ, ਅੰਤਰ-ਸਟੇਟ ਅੰਤਰ-ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਨਾਲ਼ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਦੋਨੋਂ ਬਚਦੇ ਹਨ

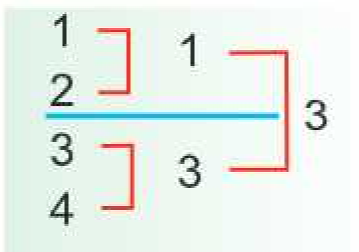
1. ਨਾਕ ਆਊਟ ਕਮ ਨਾਕ ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ
2. ਨਾਕ ਆਊਟ ਕਮ ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ
3. ਲੀਗ ਕਮ ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ
4. ਲੀਗ ਕਮ ਨਾਕ ਆਊਟ ਟੂਰਨਮੈਂਟ

ਫਿਕਸਚਰ ਦੀ ਵਿਧੀ:

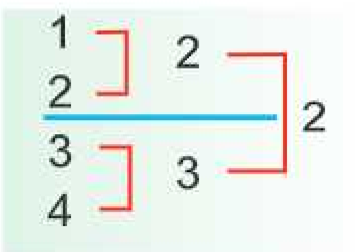
ਨਾਕ ਆਊਟ ਕਮ ਨਾਕ ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ :-

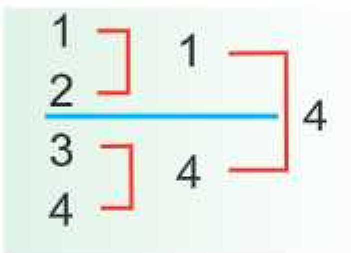
ਉਦਾਹਰਨ ਪੂਲ-ਏ ਪੂਲ-ਬੀ



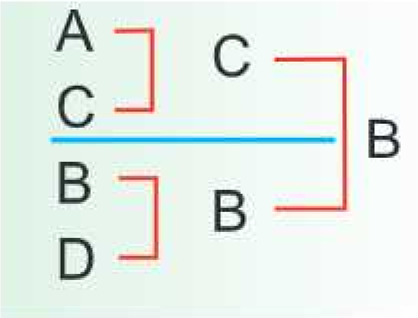


ਪੂਲ-ਸੀ ਪੂਲ-ਡੀ



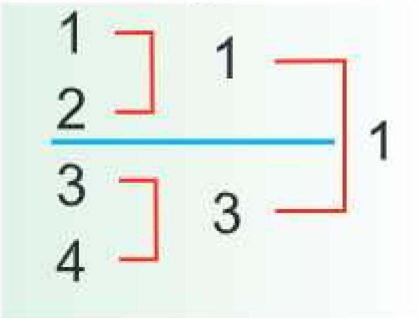


A -2 ਜੇਤੂ B- 3 ਜੇਤੂ C- 2 ਜੇਤੂ D- 4 ਜੇਤੂ

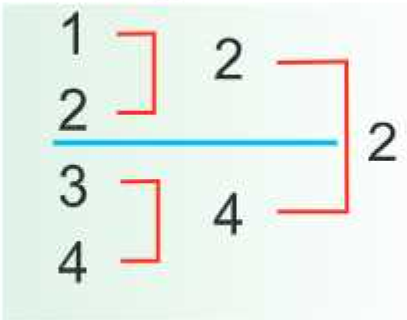


ਨਾਕ ਆਊਟ ਕਮ ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

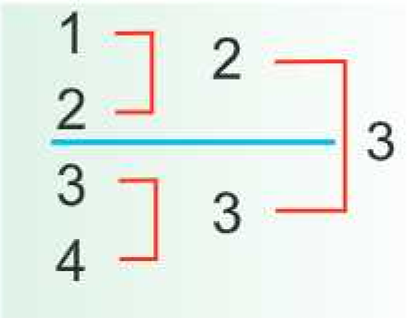
ਪੂਲ-ਏ



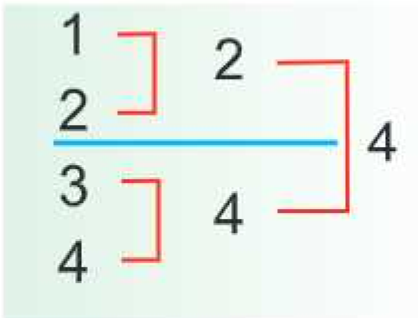
ਪੂਲ-ਬੀ



ਪੂਲ-ਸੀ



ਪੂਲ-ਡੀ



A -1 ਜੋੜੂ B-2 ਜੋੜੂ C- 3 ਜੋੜੂ D- 4 ਜੋੜੂ

1 - 2		
1 - 3	2- 3	
1 - 4	2 - 4	3- 4

ਲੀਗ ਕਮ ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

ਲੀਗ ਕਮ ਲੀਗ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਮਾਂ ਪੂਲ ਦੇ ਮੈਚ ਖੇਡਕੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪੂਲਾਂ 'ਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ 4 ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਲੀਗ ਹੋਵੇਗਾ।

ਲੀਗ ਕਮ ਨਾਕ ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ

ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਮਾਂ ਆਪਣੇ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣਗੀਆਂ ਪੂਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਨਾਕ ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

4. ਚੈਲੇਂਜ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ (Challenge Tournament)

ਇਹ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦੋ-ਦੋ ਖਿਡਾਰੀ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਇਸ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਤਕੜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚੈਲੇਂਜ ਜਾਂ ਚਣੌਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੈਡਮਿੰਟਨ, ਬਾਕਸਿੰਗ, ਟੈਨਿਸ, ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਚੈਂਲੇਜ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਵੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੋ ਢੰਗ ਹਨ।

(1) ਪੌੜੀਨੁਮਾ (2) ਪਿਰਾਮਿਡਨੁਮਾ

1. ਪੌੜੀਨੁਮਾ
(Ladder Type)

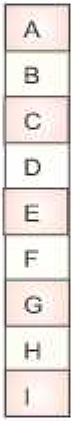
ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪੌੜੀਨੁਮਾ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਕੋਈ ਰਿਕਾਰਡ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਾਟਰੀ ਵਿਧੀ ਰਾਹੀਂ ਪੌੜੀਨੁਮਾ ਆਕਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਯਮ :

1. ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਉਪਰਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚਣੌਤੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚੈਲੇਂਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੈਲੇਂਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੈਚ ਖੇਡਣਾ ਪਵੇਗਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ

ਚੈਲੇਂਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਰਜਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ 9 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਰਜਾਬੰਦੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



1. ਜੇਕਰ E, D ਨੂੰ ਚੈਲੇਂਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
2. ਜੇਕਰ D, C ਨੂੰ ਚੈਲੇਂਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ D, C ਤੋਂ ਜਿੱਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ E ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਚੈਲੇਂਜ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
3. ਜੇਕਰ D ਨੂੰ E ਦੇ ਚੈਲੇਂਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ E ਜਿੱਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ E, D ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਜੇਕਰ E ਹਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ D ਨੂੰ ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਚੈਲੇਂਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

2. ਪਿਰਾਮਿਡ ਨੁਮਾ (Pyramid Types)

ਇਹ ਪੌੜੀਨੁਮਾ ਦਾ ਸੁਧਰਿਆ ਹੋਇਆ ਰੂਪ ਹੈ ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਾਇਨ 'ਤੇ ਕਈ ਖਿਡਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਉਪਰਲੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਰੈਂਕ ਸੁਧਾਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਫਿਰ ਉਪਰਲੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚੈਲੇਂਜ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਹ ਜਿੱਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਪਰਲੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੈਂਕ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰਲੀ ਲਾਈਨ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਟੂਰਨਮੈਂਟ ਨੂੰ Funnel Tournament ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਿਡਾਰੀ - A,B,C,D,E, F,G,H,I, J

ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧ

ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧ:-

ਵਧੀਆ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਲਈ ਯੋਗ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਖੇਡ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਮੇਟੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:-

1. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਮੇਟੀ।
2. ਰਿਫਰੈਸ਼ਮੈਂਟ ਕਮੇਟੀ।
3. ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਪ੍ਰਧਾਨ।
4. ਸਕੱਤਰ।
5. ਵਿੱਤ ਸਕੱਤਰ।
6. ਕਨਵੀਨਰ।
7. ਜਿਊਰੀ ਆਫ਼ ਅਪੀਲ ਕਮੇਟੀ ਆਦਿ।

ਇਹਨਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਰਪੱਖ ਅਤੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. **ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਸ਼ਬਦਕੋਸ਼ੀ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ?**
2. **ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਕਰਾਉਂਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**
3. **ਇੰਟਰਾਮਿਉਰਲ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੀ ਹਨ?**
4. **ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ**

   ੳ) ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅ) ਚੈਲੇਂਜ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ੲ) ਪੌੜੀਨੁਮਾ ਹ) ਸਾਇਕਲਿੰਗ ਢੰਗ
5. **ਬਾਈ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੰਗਲ ਨਾਕ ਆਊਟ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?**
6. **ਜੇਕਰ ਸਿੰਗਲ ਨਾਕ ਆਊਟ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ 19 ਟੀਮਾਂ ਭਾਗ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਬਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਮੈਚ ਕਿੰਨੇ ਹੋਣਗੇ?**
7. **ਮਿਸ਼ਰਤ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?**
8. **ਨਾਕ ਆਊਟ ਅਤੇ ਲੀਗ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ?**

ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ

ਪਾਠ-1

ਯੋਗ

ਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਯੁਜ ਧਾਤੂ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੋੜਨਾ ਜਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣਾ। ਯੋਗ, ਆਤਮਾ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਮੇਲ਼ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ਼ ਪਤਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਗੁਣ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਛਿਪੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ (Latent Power) ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਧਰਮ ਦਰਸ਼ਨ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

ਯੋਗ ਆਸਣ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼, ਲਚਕੀਲਾ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ, ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੀ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Types of Yoga)

1) ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ।
2) ਹੱਠ ਯੋਗ।
3) ਜਨਨ ਯੋਗ।
4) ਮੰਤਰ ਯੋਗ।
5) ਭਗਤੀ ਯੋਗ।
6) ਕੁੰਡਲੀ ਯੋਗ।
7) ਕਰਮ ਯੋਗ।
8) ਕਿਰਿਆ ਯੋਗ।
9) ਸਦ੍ਹ ਯੋਗ।

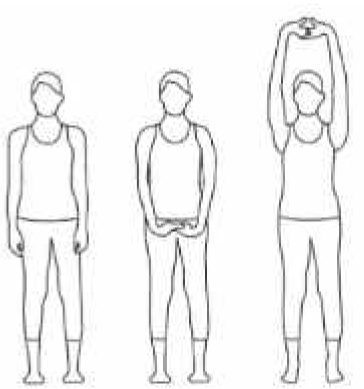
ਅਸਟਾਂਗ ਯੋਗ ਦੇ ਤੱਤ (Elements of Astanga Yoga):

1) ਯਮ 2) ਨਿਯਮ 3) ਆਸਣ 4) ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ 5) ਪ੍ਰਤਿਆਹਾਰ 6) ਧਾਰਨਾ 7) ਧਿਆਨ 8) ਸਮਾਧੀ।

ਕੁਝ ਆਸਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ :

1) ਤਾੜ ਆਸਣ (Tad asana) :

ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ। ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਲਵੋ।ਹਥੇਲੀਆਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ। ਅੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਪੰਜਿਆਂ 'ਤੇ ਪਾਓ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਸਾਰਾ ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲੈ ਜਾਓ। ਅਜਿਹਾ ਪੰਜ ਤੋਂ ਦੱਸ ਵਾਰ ਕਰੋ।



2) ਵਰਿਕਸ਼ ਆਸਣ (Vriksh asana) :

ਇੱਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਪੈਰ ਗੋਡਿਆਂ ਤੋਂ ਮੋੜਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁੜਿਆ ਗੋਡਾ, ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦਾ ਤਲ਼ਾ, ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਜਿਸ 'ਤੇ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਹੈ, ਪੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਲੱਗਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਨਮਸਕਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਜੁੜੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਿਰੰਤਰ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3) ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ (Bhujang asana) :

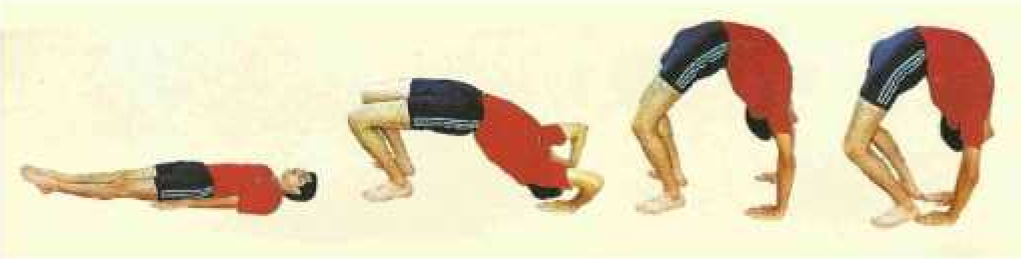
ਇਹ ਪਿੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਆਸਣ ਹੈ। ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟ ਕੇ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋਏ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਗਰਾਊਂਡ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਾਭੀ ਤੱਕ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ। ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਲ਼ਾ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਗਿੱਟਾ ਸਿੱਧਾ ਗਰਾਊਂਡ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4) ਅਰਧ-ਚੱਕਰ ਆਸਣ (Ardhachakr asana) :

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿੱਚ ਅਰਧ 'ਅੱਧਾ' ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਅੱਧਾ ਪਹੀਆ ਸਿੱਧੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਦੋਨੋਂ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਮੁੜਦੇ ਹੋਏ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਕਮਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੱਧੇ ਚੱਕਰ ਵਾਂਗ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਮੁੜਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਕਮਰ ਤੋਂ ਚਰਬੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਨ ਕਾਰਨ ਛਾਤੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਦਮਾ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਮਰ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੈ।

5) ਚੱਕਰ ਆਸਣ (Chakra asana) :

ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲੰਮੇ ਪਵੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲ਼ੀਆਂ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।ਦੋਨੋਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਗੋਡਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਮੋੜੋ। ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਤਲ਼ੇ ਧਰਤੀ ਨਾਲ਼ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੰਝ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਬਰਿਜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਸੇ। ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸੇ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।



6) ਉਸ਼ਟਰ ਆਸਣ (Ushtr asana) :

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿੱਚ ਉਸ਼ਟ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਊਂਠ। ਇਸ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਊਠ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਜਰ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਓ। ਪੱਟ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਮੁੜਦੇ ਹੋਏ ਹੱਥ ਦੋਨੋਂ ਪੰਜਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾਉਣੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪਸਲੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

7) ਸ਼ਲਭ ਆਸਣ (Shalbh asana) :

ਇਹ ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟ ਕੇ ਹੱਥ ਸਿੱਧੇ ਕਰਕੇ ਪੱਟਾਂ ਥੱਲੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਇੰਝ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ। ਠੋਡੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋਣ।

8) ਹੱਲ ਆਸਣ (Hal asana) :

ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ਼ ਲੱਤਾਂ ਗਰਾਊਂਡ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੱਕਣਾ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲ਼ਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀਆਂ ਹਨ।ਦੋਨੋਂ ਗੋਡੇ ਮੁੜੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

9) ਪਸ਼ਚਿਮੋਤਾਨ ਆਸਣ (Paschimotan asana) :

ਸਾਹ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਦੋਨੋਂ ਲੱਤਾਂ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਅ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਬੈਠੋ। ਕਮਰ ਨੂੰ ਲੱਤਾਂ ਉੱਪਰ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਅ ਕੇ ਪੰਜੇ ਨੂੰ ਫੜੋ। ਗੋਡੇ ਸਿੱਧੇ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।ਮੱਥੇ ਨਾਲ਼ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਗਰਾਊਂਡ ਨੂੰ ਛੂੰਹਣ ਦੀ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਧਾਰਨ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

10) ਤ੍ਰਿਕੋਣ ਆਸਣ (Trikona asana) :

ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੁੜਾਈ ਤੋਂ ਦੁਗਣੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਪੈਰ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਝੁਕਾ ਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਫੜੋ। ਦੂਜਾ ਹੱਥ ਸਿੱਧਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਂਗਲ਼ਾਂ ਉੱਪਰਲੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀਆਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵੱਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।ਸਿਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਸਿੱਧੀ ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਂਹ ਵੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਆਸਮਾਨ ਵੱਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਮੁੜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਯੋਗ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?
2. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ।
3. ਯੋਗ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਛੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ।
4. ਹਠ ਯੋਗ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ।
5. ਤਾੜ ਆਸਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੱਸੋ।
6. ਪਸ਼ਚਿਮੋਤਾਨ ਆਸਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੱਸੋ।

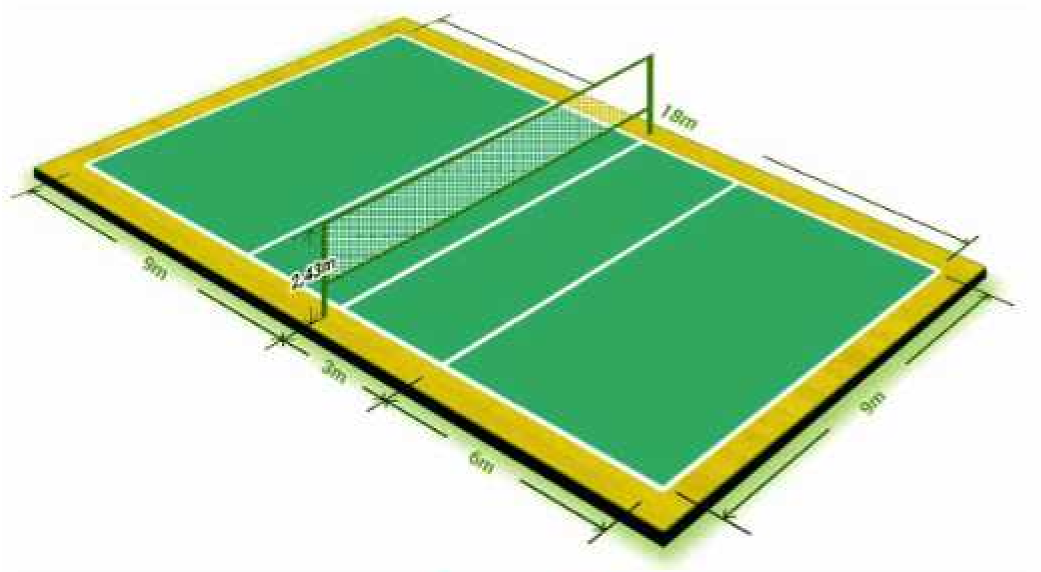
—0—

ਪਾਠ-2

ਵਾਲੀਬਾਲ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ	18 ਮੀਟਰ×9 ਮੀਟਰ
ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਨੈੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ	2.43 ਮੀਟਰ
ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਨੈੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ	2.24 ਮੀਟਰ
ਨੈੱਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ	9.50 ਮੀਟਰ × 1 ਮੀਟਰ
ਨੈੱਟ ਦੇ ਖ਼ਾਨਿਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ	10×10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
ਐਨਟੀਨੇ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	1.80 ਮੀਟਰ
ਐਨਟੀਨੇ ਦੀ ਮੋਟਾਈ	10 ਮਿ.ਮੀਟਰ
ਬਾਲ ਦਾ ਘੇਰਾ	65 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 67 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
ਬਾਲ ਦਾ ਭਾਰ	260 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 280 ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ
ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	12 (6 ਖਿਡਾਰੀ + 6 ਬਦਲਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ)
ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਵਾਲ਼ੀ ਰੇਖਾ	ਕੇਂਦਰੀ ਰੇਖਾ
ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਮੈਚ ਅਧਿਕਾਰੀ	2-ਰੈਫ਼ਰੀ, 1-ਸਕੋਰਰ, 2-ਲਾਈਨਮੈਨ।



ਵਾਲੀਬਾਲ ਦਾ ਮੈਦਾਨ

1. ਵਾਲੀਬਾਲ ਦਾ ਮੈਦਾਨ :-

ਵਾਲੀਬਾਲ ਦਾ ਮੈਦਾਨ 18 ਮੀਟਰ ਲੰਮਾ ਅਤੇ 9 ਮੀਟਰ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ 7 ਮੀਟਰ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੱਕ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਮੈਦਾਨ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਚੌੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਪੋਲ ਅਤੇ ਨੈੱਟ :-

ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਨੈੱਟ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੈੱਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ 9.50 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 1 ਮੀਟਰ ਚੁੜਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੈੱਟ ਵਿੱਚਲੇ ਖਾਨਿਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ 10×10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਨੈੱਟ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਸਾਈਡਾਂ 'ਤੇ 0.80 ਮੀਟਰ ਦੀ ਉਚਾਈ ਵਾਲੇ ਐਨਟੀਨੇ ਲੱਗੇ ਹੋਣਗੇ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਲ ਇਹਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਐਨਟੀਨਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਲੰਘਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨੈੱਟ ਦੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਉਚਾਈ 2.43 ਮੀਟਰ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 2.24 ਮੀਟਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਦੋਨੋਂ ਪੋਲ ਮੈਦਾਨਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 50 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

3. ਹਮਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ (Attack Area) :-

ਮੈਦਾਨ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰੀ ਰੇਖਾ ਦਾ ਸਮਾਨੰਤਰ 3 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਚੌੜੀ ਲਾਈਨ ਲੱਗਾ ਕੇ ਹਮਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਸਰਵਿਸ ਖੇਤਰ :-

ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਤੋਂ 9 ਮੀਟਰ ਦੀ ਚੁੜਾਈ ਤੋਂ ਸਰਵਿਸ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਖੇਡ ਸਰਵਿਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5. ਬਾਲ :-

ਬਾਲ ਨਰਮ ਚਮੜੇ ਦੀ ਗੋਲਾਕਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਬੜ ਦਾ ਬਲੈਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲ ਦਾ ਘੇਰਾ 65 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 67 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵਜ਼ਨ 260 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 280 ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

65 ਤੋਂ 67 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਘੇਰਾ

6. ਖਿਡਾਰੀ :-

ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 12 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੇ 6-6 ਖਿਡਾਰੀ ਹੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ 6 ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ 3 ਖਿਡਾਰੀ ਅੱਗੇ (ਹਮਲਾ ਖੇਤਰ) ਅਤੇ 3 ਖਿਡਾਰੀ ਪਿੱਛੇ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

7. ਲਿਬਰੋ ਖਿਡਾਰੀ :-

ਇਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਵਰਦੀ ਬਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰੱਖਿਅਕ (Defensive) ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਵਿਸ, ਅਟੈਕ, ਬਲਾਕ ਅਤੇ ਲਿਫ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ।

8. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ :-

ਸਰਵਿਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 3 ਖਿਡਾਰੀ ਅਟੈਕ ਏਰੀਆ ਵਿੱਚ ਅਤੇ 3 ਖਿਡਾਰੀ ਪਿੱਛੇ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਧਰੋਂ ਵੀ ਬਾਲ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬੈਕ ਜ਼ੋਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਅਟੈਕ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਸਮੈਸ਼ ਨਹੀ

ਕਰ ਸਕਦੇ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਹੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰਵਿਸ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਰੋਟੇਸ਼ਨ Clock Wise ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਨਗੇ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਠੀਕ ਕਰਾਵੇਗਾ।

ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ :-

ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਮੈਚਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਖਿਡਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੈਫ਼ਰੀ -2, ਸਕੋਰਰ -1, ਲਾਈਨਮੈਨ -2 ਤੋਂ 4।

ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ :-

ਵਾਲੀਬਾਲ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਚ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. ਖੇਡ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਨਾਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਕਪਤਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਟਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਮ ਦਾ ਜੇਤੂ ਕਪਤਾਨ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਚ 3 ਸੈੱਟ ਜਾਂ 5 ਸੈੱਟਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਦੇ 25 ਅੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਟੀਮ ਪਹਿਲਾਂ 25 ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਅੰਕ 24-24 ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 2 ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਲੀਡ ਲੈਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ 5 ਸੈੱਟ ਖਿਡਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਦੀ 2-2 ਸੈੱਟ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜਵਾਂ ਸੈੱਟ 15 ਅੰਕਾਂ ਦਾ ਖੇਡਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਇਸ ਨਿਰਨਾਇਕ ਸੈੱਟ ਲਈ ਸਾਈਡ ਲਈ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਟਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
3. ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਮ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਨ ’ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪੋ ਆਪਣੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ‘ਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣਗੇ ਪਰ ਉਹ ਸਰਵਿਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

5. ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ 6 ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਬਦਲੀ ਰੈਫ਼ਰੀ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਦਲ਼ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਗ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7. ਇੱਕ ਟੀਮ ਇੱਕ ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ 2 ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। 1 ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਦਾ ਸਮਾਂ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ਼ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਕੋਚ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

8. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਰਵਿਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ, ਬਾਲ ਦਾ ਐਨਟੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਨੈੱਟ ਦੇ ਹੇਠੋਂ ਆਉਣਾ ਫਾਊਲ ਹੈ। ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੀ ਸੀਟੀ ਵੱਜਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 5 ਸੈਕਿੰਡ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਸਰਵਿਸ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

9. ਹਰੇਕ ਸੈੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਮਿੰਟ ਦਾ ਆਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਟੀਮਾਂ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਮੈਦਾਨ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਨਿਰਨਾਇਕ ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ 13 ਅੰਕਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਬਦਲੇ ਜਾਣਗੇ ਪਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੁਜੀਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

10. ਇੱਕ ਟੀਮ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ 3 ਵਾਰ ਛੂਹ ਕੇ ਪਾਰ ਵਿਰੋਧੀ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਵਾਰ ਬਾਲ ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਮੈਸ਼ ਨੂੰ ਬਲਾੱਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੀ 2 ਵਾਰ ਛੂਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

11. ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਚੱਲਦੀ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨੈੱਟ ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਨੈੱਟ ਨੂੰ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਫਾਊਲ : ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਫਾਊਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

1. ਜੇਕਰ ਚਲਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਵਾਰ ਛੂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਜੇਕਰ ਚੱਲਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੈੱਟ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਵੇ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਜੇਕਰ ਟੀਮ ਬਾਲ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਸੁੱਟਣ ਲਈ 3 ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਛੂਹ ਲਵੇ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਜੇਕਰ ਟੀਮ ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
5. ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
6. ਜੇਕਰ ਬੈਕ ਜ਼ੋਨ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਅਟੈਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਸਮੈਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
7. ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲ਼ਾਂ 'ਤੇ ਬਾਲ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਵਾਜ਼ ਆਏ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
8. ਜੇਕਰ ਚੱਲਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
9. ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁਟ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
10. ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ 'ਤੇ ਰੇੜਦਾ ਜਾਂ ਘਸੀਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ ਦੱਸੋ।
2. ਬਾਲ ਦਾ ਭਾਰ ਦੱਸੋ।
3. ਵਾਲੀਬਾਲ ਦੇ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੇ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
4. ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚਾਰ ਫਾਊਲ ਦੱਸੋ।
5. ਵਾਲੀਬਾਲ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
6. ਵਾਲੀਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ?

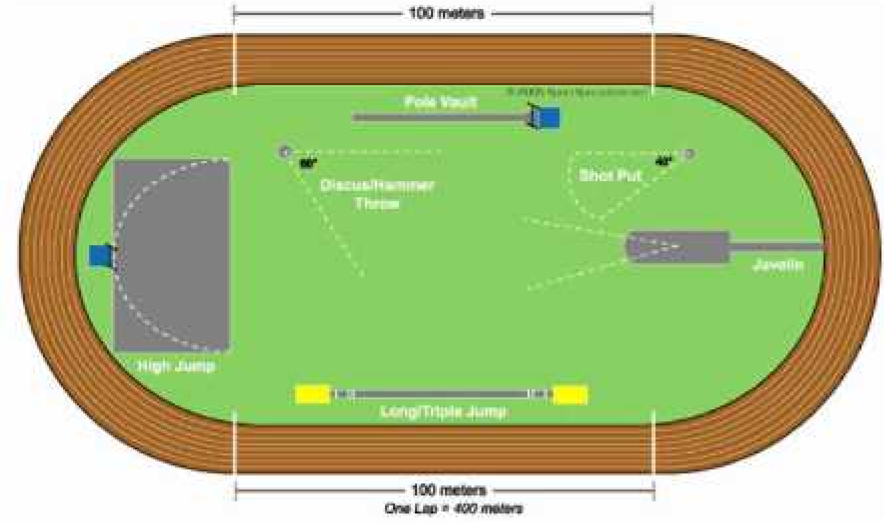
—0—

ਪਾਠ-3

ਐਥਲੈਟਿਕਸ

ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ, ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਕੁੱਦਣ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਈਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਥਲੀਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟਰੈਕ ਅਤੇ ਫ਼ੀਲਡ ਈਵੈਂਟ ਦੀ ਖੋਜ 19ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ । ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ, ਖੇਡ ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਫੌਜੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਪਰ ਸਮਾਂ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ਼-ਨਾਲ਼ ਇਹਨਾਂ ਈਵੈਂਟ ਨੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਿਆ । ਅੱਜ ਇਹ ਈਵੈਂਟ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ, ਸਟੇਟ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਟਰੈਕ ਈਵੈਂਟ ਅਤੇ ਫ਼ੀਲਡ ਈਵੈਂਟ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. **ਦੌੜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Running events)**



2. **ਸੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Throwing Events)**
3. **ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Jumping Events)**

1. ਦੌੜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਟਰੈਕ ਈਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅੰਡਾਕਾਰ ਮੈਦਾਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੋੜਾਂ ਟਰੈਕ ਵਿਚ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਈਵੈਂਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਐਥਲੈਟਿਕ ਐਮਚਿਉਰ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ 400 ਮੀਟਰ ਦੇ ਟਰੈਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਨਿਤ ਭਾਵ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟਰੈਕ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇੱਕ ਟਰੈਕ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸਟਰੇਟਸ (straights) ਅਤੇ ਦੋ ਕਰਵਜ਼ (curves) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਡਾਕਾਰ ਰੂਪ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟਰੈਕ ਵਿੱਚ 8 ਤੋਂ 10 ਲੇਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਲੇਨ ਦੀ ਚੁੜਾਈ 1.22 ਮੀ. ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਰੈਕ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਮੋਟਾਈ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਈਨਾਂ ਦੂਰੀ, ਲੰਮਾਈ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਟਰੈਕ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ (Finish Line) ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਟਰੈਕ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ

ੳ) 400 ਮੀਟਰ ਟਰੈਕ ਮਾਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

1. ਟਰੈਕ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ - ਉੱਤਰ ਤੋਂ ਦੱਖਣ ਵੱਲ।
2. ਟਰੈਕ ਵਿਚ ਸਟਰੇਟ - ਦੋ ਸਟਰੇਟਸ।
3. ਟਰੈਕ ਵਿਚ ਕਰਵ - ਦੋ ਕਰਵਜ਼।
4. ਟਰੈਕ ਆਲ਼ੇ ਦੁਆਲ਼ੇ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂ ਲਗਪਗ 5 ਮੀ. ।

ਅ) ਜੇਕਰ ਟਰੈਕ ਦੀ ਸਟਰੇਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਰਵ ਨੂੰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ :

1. **ਟਰੈਕ ਦੀ ਸਟਰੇਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ :-**
   ਦੋ ਸਟਰੇਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ 80+80=160 ਮੀ.

2. **ਟਰੈਕ ਦੀ ਕਰਵ ਦੀ ਦੂਰੀ :-** 400 ਮੀ. – 160 ਮੀ. = 240 ਮੀ.

3. **ਕਰਵ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ :** 2 x 22/7x ਅਰਧ ਚਕੱਰ

ਚੱਕਰ ਦਾ ਘੇਰਾ = 2 x 22/7 x r

240 = 2 x 22/7 x r

r = 240 x 7/2 x 22=38.18 ਮੀ

ਇੱਕ ਅਰਧ ਚੱਕਰ (ਕਰਵ ਦਾ) ਘੇਰਾ = 38.18 ਮੀ

ਇਹਨਾਂ ਮਿਣਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਦ ਟਰੈਕ ਮਾਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ੲ) ਸਟੈਗਰ

ਸਾਰੇ ਅਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੇਕ ਲੇਨ ਵਿੱਚ ਸਟੈਗਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਟੈਗਰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ

$[W(N-1)-0{\cdot}10]2\pi$

[1.22 ਮੀਟਰ (ਲੇਨ ਦਾ ਨੰਬਰ –1) – 10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ] 2 x 22/7 = ਲੇਨ ਸਟੈਗਰ

ਟਰੈਕ ਦੀਆਂ 8 ਤੋਂ 10 ਲੇਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹਨਾਂ ਲੇਨਜ਼ ਦੀ ਸਟੈਗਰ ਦੂਰੀ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ

W = ਲੇਨ ਦੀ ਚੁੜਾਈ (1.22)

N = ਲੇਨ ਦਾ ਨੰਬਰ

ਲੇਨ ਨੰ:	ਸਟੈਗਰ
1.	ਕੋਈ ਨਹੀਂ
2.	7.04 ਮੀਟਰ
3.	14.70 ਮੀਟਰ
4.	22.37 ਮੀਟਰ
5.	30.03 ਮੀਟਰ
6.	37.70 ਮੀਟਰ
7.	45.36 ਮੀਟਰ
8.	53.03 ਮੀਟਰ

ਸ) ਟਰੈਕ ਈਵੈਂਟ :-

(1) **ਛੋਟੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ :-** 100 ਮੀਟਰ, 200 ਮੀਟਰ, 400 ਮੀਟਰ, 110 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ), 100 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ (ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ), 400 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ, ਰਿਲੇਅ ਦੌੜਾਂ 100 x 4 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 4 x 400 ਮੀਟਰ ਦੌੜਾਂ।

(2) **ਦਰਮਿਆਨੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ :-** 800 ਮੀਟਰ, ਅਤੇ 1500 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ

(3) **ਲੰਮੀ ਦੌੜਾਂ :-** 3000 ਮੀਟਰ, 5000 ਮੀਟਰ, 10,000 ਮੀਟਰ, 3 ਕਿਲੋ ਮੀਟਰ ਵਾਕ, 5 ਕਿਲੋ ਮੀਟਰ ਵਾਕ, 20 ਕਿਲੋ ਮੀਟਰ ਵਾਕ ਕਰਾਸ ਕੰਟਰੀ ਅਤੇ ਮੈਰਾਥਨ ਦੌੜਾਂ ਲੰਮੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹਨ।

ਹ) ਦੌੜਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Types of Start)

1. ਸਟੈਂਡਿਗ ਸਟਾਰਟ **2. ਕਰਾਊਚ ਸਟਾਰਟ**

↓

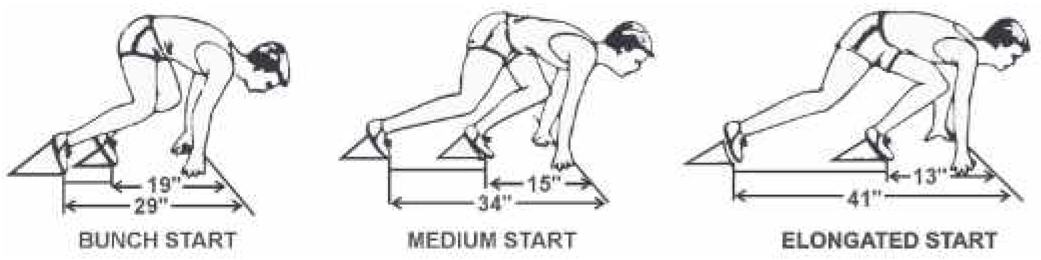
ਬੰਚ ਸਟਾਰਟ (Bunch start)

↓

ਮੱਧ ਸਟਾਰਟ (Medium start)

↓

ਏਲੋਂਗਏਟਿਡ ਸਟਾਰਟ
(Elongated start)



ਕ) ਸਟਾਰਟ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਹੁਕਮ

(1) ਆਨ ਯੂਅਰ ਮਾਰਕ

(2) ਸੈਟ

(3) ਗੋ

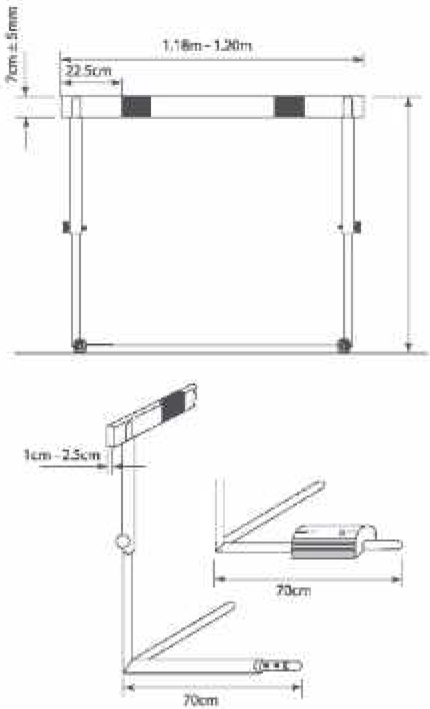
ਖ) ਦੌੜ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :

(1) ਲੰਗ ਫਿਨਿਸ਼ (Lung Finish)

(2) ਸ਼ੋਲਡਰ ਸ਼ਰਗ ਫਿਨਿਸ਼ (Shoulder Shurg Finish)

(3) ਰਨ ਥਰੂ ਫਿਨਿਸ਼ (Run Through Finish)

ਗ) ਹਰਡਲਜ਼ :-



ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹਰਡਲਜ਼ ਦੌੜਾਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਕਰਮਵਾਰ 100 ਮੀਟਰ, 110 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 400 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੋਨਾਂ ਵਰਗਾਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਲੇਨ ਵਿੱਚ 10 ਹਰਡਲਜ਼ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰਡਲਜ਼ ਦੀ ਉਚਾਈ 110 ਮੀਟਰ ਲਈ 1.067 ਮੀਟਰ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ) ਅਤੇ 100 ਮੀਟਰ ਲਈ 84 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 400 ਮੀਟਰ ਹਰਡਲਜ਼ ਲਈ ਉਚਾਈ 91.4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅਤੇ 76.2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਕਰਮਵਾਰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਇੱਕ ਹਰਡਲ਼ ਦਾ ਭਾਰ 10 ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਪਰਲੀ ਪੱਟੀ ਦੀ ਚੁੜਾਈ 70 ਮਿਲੀ ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

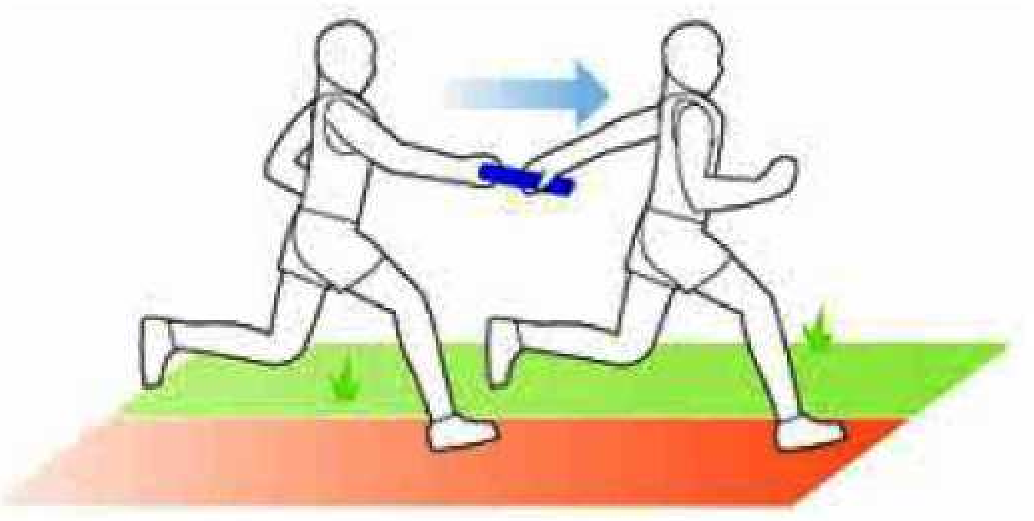
ਨਿਯਮ :-

1. ਅਥਲੀਟ ਵੱਲੋਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝਕੇ ਹਰਡਲ਼ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਯੋਗ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।
2. ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ 100 ਮੀਟਰ ਦੂਰੀ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਹਰਡਲ਼ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਹਰਡਲ਼ ਗਿਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਕਰਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਘ) ਰਿਲੇਅ ਦੌੜਾਂ :-

ਰਿਲੇਅ ਦੌੜਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਚਾਰ ਅਥਲੀਟ ਵੱਲੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਦ ਦੂਜੇ ਅਥਲੀਟ ਵੱਲੋਂ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਥਲੀਟ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਬੈਟਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੌੜ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. ਬੈਟਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ : 28 ਤੋਂ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
2. ਬੈਟਨ ਦਾ ਵਿਆਸ : 12 ਤੋਂ 13 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
3. ਬੈਟਨ ਦਾ ਭਾਰ : 50 ਗ੍ਰਾਮ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ।



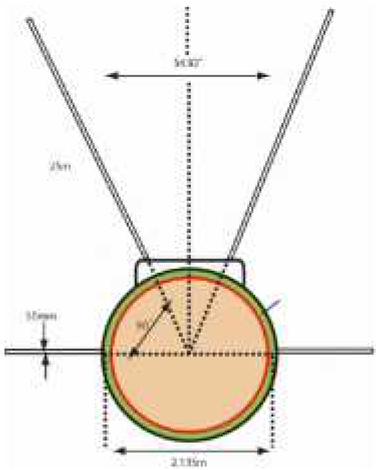
2. ਸੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Throwing Events)

1. ਥ੍ਰੋਇੰਗ ਈਵੈਂਟ :-

ਥਰੋਇੰਗ ਈਵੈਂਟ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।ਜਿਵੇਂ:- ਗੋਲ਼ਾ ਸੁੱਟਣਾ, ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣਾ, ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣਾ।

(ੳ) ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਦੀ ਮਿਣਤੀਆਂ

ਲੜੀ ਨੰ	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀ
1.	ਗੋਲ਼ੇ ਦੇ ਸੈਕਟਰ ਦਾ ਵਿਆਸ	2.135 ਮੀਟਰ।
2.	ਸੈਕਟਰ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾ)	0.75 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
3.	ਸੈਕਟਰ ਦਾ ਕੋਣ	34.92°।
4.	ਸੈਕਟਰ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਰੇਖਾ	25 ਮੀਟਰ।
5.	ਸਟਾਪ ਬੋਰਡ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	1.21 ਮੀਟਰ ਤੋ 1.23 ਮੀਟਰ ਤੱਕ।
6.	ਸਟਾਪ ਬੋਰਡ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	11.2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋ 30 ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ।
7.	ਸਟਾਪ ਬੋਰਡ ਦੀ ਉਚਾਈ	98 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 102 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੱਕ।
8.	ਸਟਾਪ ਬੋਰਡ ਦਾ ਰੰਗ	ਸਫ਼ੇਦ।
9.	ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
10.	ਗੋਲੇ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਘੇਰਾ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)	7.260 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਘੇਰਾ 110 ਤੋ 130 ਮਿਲੀਮੀਟਰ।
11.	ਗੋਲੇ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਘੇਰਾ (ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ)	4 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਘੇਰਾ 95 ਤੋਂ 110 ਮਿਲੀਮੀਟਰ।
12.	ਸ਼ਾਟ ਪਟ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ	ਪੈਰੀ ਓਬਰਾਇਨ ਸਟਾਇਲ ਅਤੇ ਡਿਸਕੋਪਟ ਸਟਾਇਲ।

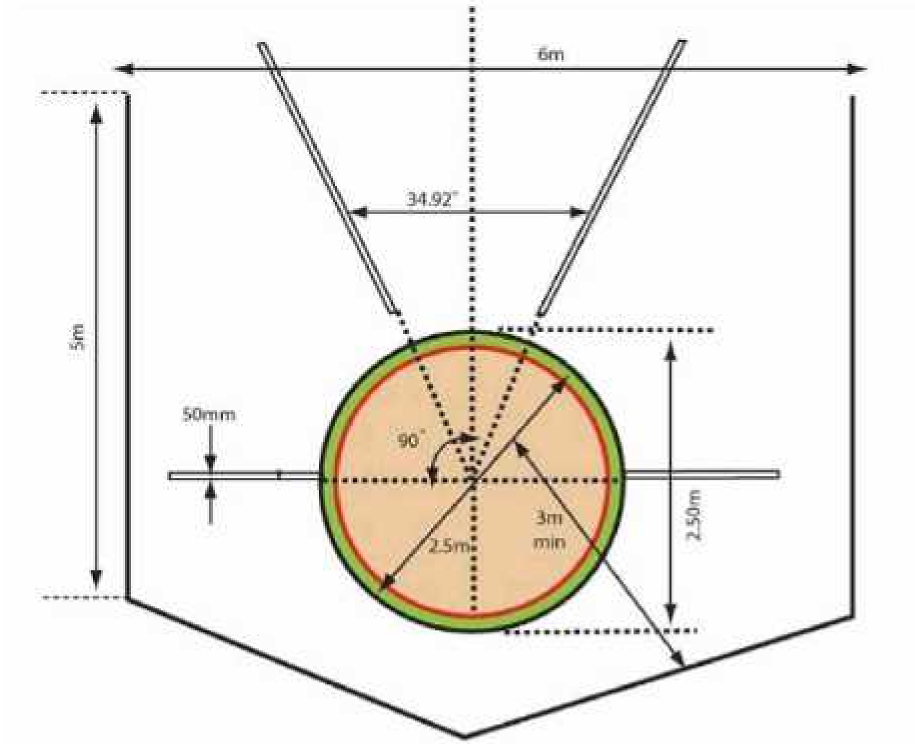


ਨਿਯਮ :-

1. ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
2. ਸਭ ਤੋ ਵੱਧ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲ਼ੇ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਗੋਲ਼ਾ ਸੁੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਏ ਅਥਲੀਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹੇਗਾ। ਰੇਖਾ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਅਯੋਗ ਚਾਂਸ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ।
4. ਗੋਲ਼ਾ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਅਥਲੀਟ ਦੀ ਐਂਟਰੀ ਸੈਕਟਰ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ।
5. ਗੋਲ਼ਾ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਥਲੀਟ ਰੈਸਟਰੈਨਿੰਗ ਰੇਖਾ (ਰੋਕ ਰੇਖਾ) ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗਾ।
6. ਆੱਫੀਸ਼ਅਲ ਵੱਲੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੀ ਅਥਲੀਟ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅ) ਡਿਸਕਸ ਥ੍ਰੋ :-

ਲੜੀ ਨੰ	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀ
1.	ਡਿਸਕਸ ਸੈਕਟਰ ਦਾ ਵਿਆਸ।	2.50 ਮੀਟਰ।
2.	ਰੈਸਟਰੈਨਿਗ ਲਾਈਨ (ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ)।	0.75 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
3.	ਸੈਕਟਰ ਦਾ ਕੋਣ	34.92°।
4.	ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਚੁੜਾਈ।	5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
5.	ਘੇਰੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਲੱਗੇ ਰਿਮ ਦੀ ਮੁਟਾਈ।	6 ਮਿਲੀਮੀਟਰ।
6.	ਡਿਸਕਸ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਘੇਰਾ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)।	2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਘੇਰਾ 219 ਤੋਂ 221 ਮਿਲੀਮੀਟਰ।
7.	ਡਿਸਕਸ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਘੇਰਾ (ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ)।	1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਘੇਰਾ 180 ਤੋਂ 182 ਮਿਲੀਮੀਟਰ।
8.	ਡਿਸਕਸ ਦੇ ਰਿਮ ਦੀ ਮੁਟਾਈ।	10-12 ਮਿਲੀਮੀਟਰ।
9.	ਡਿਸਕਸ ਦੀ ਮੈਟਲ ਪਲੇਟ ਦਾ ਦਾਇਰਾ।	50-57 ਮਿਲੀਮੀਟਰ।

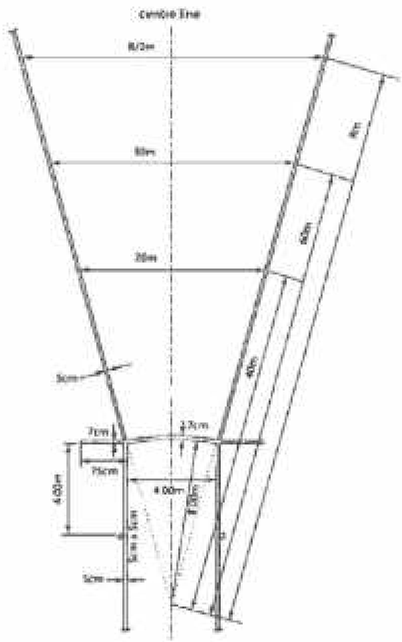


ਨਿਯਮ :-

ੳ. ਅਥਲੀਟ ਦੀ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਐਂਟਰੀ ਸੈਕਟਰ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਤੋਂ ਹੋਵੇਗੀ।
ਅ. ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਚਾਂਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
ੲ. ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਸ. ਥ੍ਰੋ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਥਲੀਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹੇਗਾ, ਰੇਖਾ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਅਯੋਗ ਚਾਂਸ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ।
ਹ. ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਲਈ 1.30 (ਡੇਢ) ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਕ. ਅਥਲੀਟ ਦੀ ਡਿਸਕਸ ਮਾਰਕ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡਿੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਥ੍ਰੋ ਅਯੋਗ ਮੰਨੀ ਜਾਵੇਗੀ ।
ਖ. ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਥਲੀਟ ਰੈਸਟਰਿਕਟਡ ਰੇਖਾ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗਾ।
ਗ. ਆਫੀਸ਼ਅਲ ਵੱਲੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੀ ਅਥਲੀਟ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਣ) ਜੈਵਲਿਨ ਥ੍ਰੋ :

ਲੜੀ ਨੰ	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀ
1.	ਜੈਵਲਿਨ ਥ੍ਰੋ ਸੈਕਟਰ ਦੇ ਰਨ ਵੇ (ਦੌੜਨ ਵਾਲ਼ੀ ਲੇਨ) ਦੀ ਲੰਮਾਈ)	30 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 36.50 ਮੀਟਰ।
2.	ਰਨਵੇ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	4 ਮੀਟਰ।
3.	ਰੈਸਟਰੈਨਿਗ ਲਾਈਨ (ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਰੇਖਾਂ)	0.75 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
4.	ਸੈਕਟਰ ਦਾ ਕੋਣ	28.95°।
5.	ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
6.	ਸੈਕਟਰ ਦੀ ਆਰਕ ਦੀ ਚੁੜਾਈ (ਰੈਸਟਰਿਕਟਡ ਰੇਖਾ)	7 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
7.	ਜੈਵਲਿਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)	2.60-2.70 ਮੀਟਰ।
8.	ਜੈਵਲਿਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ (ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ)	2.20-2.30 ਮੀਟਰ।
9.	ਜੈਵਲਿਨ ਦਾ ਭਾਰ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)	800 ਗ੍ਰਾਮ।
10.	ਜੈਵਲਿਨ ਦਾ ਭਾਰ (ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ)	600 ਗ੍ਰਾਮ।

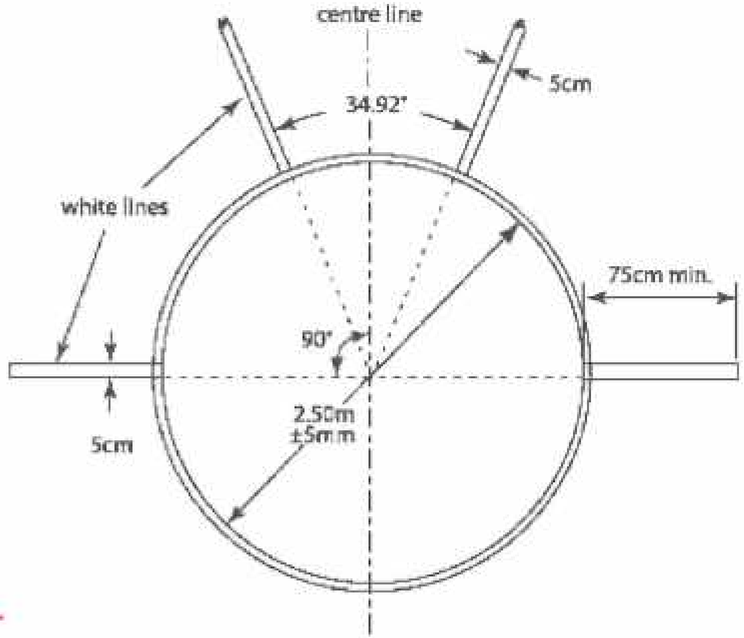


ਨਿਯਮ :-

1) ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟਣ ਵੇਲੇ ਅਥਲੀਟ ਦੀ ਐਂਟਰੀ ਸੈਕਟਰ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ।
2) ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਚਾਂਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।
3) ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4) ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟਦੇ ਹੋਏ ਅਥਲੀਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹੇਗਾ, ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਅਯੋਗ ਚਾਂਸ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ।
5) ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟਣ ਲਈ 1.30 (ਡੇਢ) ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6) ਅਥਲੀਟ ਦੀ ਜੈਵਲਿਨ ਮਾਰਕ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡਿੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਥ੍ਰੋ ਅਯੋਗ ਮੰਨੀ ਜਾਵੇਗੀ ।
7) ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਅਥਲੀਟ ਰਿਸਟਰਿਕਟਡ ਰੇਖਾ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗਾ।
8) ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਅਥਲੀਟ, ਸੈਕਟਰ ਦੀ ਆਰਕ ਦੀ ਚੁੜਾਈ (ਰਿਸਟਰਿਕਟਡ ਰੇਖਾ) ਨੂੰ ਕੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
9) ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਥਲੀਟ ਰੈਸਟਰਿਕਟਡ ਰੇਖਾ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗਾ।
10) ਆਫੀਸ਼ਲ ਵੱਲੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੀ ਅਥਲੀਟ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸ) ਹੈਮਰ ਥ੍ਰੋ :-

ਲੜੀ ਨੰ	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀ
1.	ਹੈਮਰ ਦਾ ਸੈਕਟਰ ਦਾ ਵਿਆਸ	2.135 ਮੀਟਰ।
2.	ਸੈਕਟਰ ਦਾ ਕੋਣ	34.92°।
3.	ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
4.	ਹੈਮਰ ਦਾ ਭਾਰ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)	7.26 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਘੇਰਾ 219 ਤੋਂ 221 ਮਿਲੀਮੀਟਰ।
5.	ਹੈਮਰ ਦਾ ਭਾਰ (ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ)	4 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਘੇਰਾ 180 ਤੋਂ 182 ਮਿਲੀ ਮੀਟਰ।
6.	ਹੈਮਰ ਦੀ ਤਾਰ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	(117.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 121.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)
7.	ਹੈਮਰ ਦਾ ਵਿਆਸ	110 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 130 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੱਕ
8.	ਹੈਮਰ ਦੀ ਮੁਟਾਈ	102-120 ਮਿਲੀਮੀਟਰ



ਨਿਯਮ :-

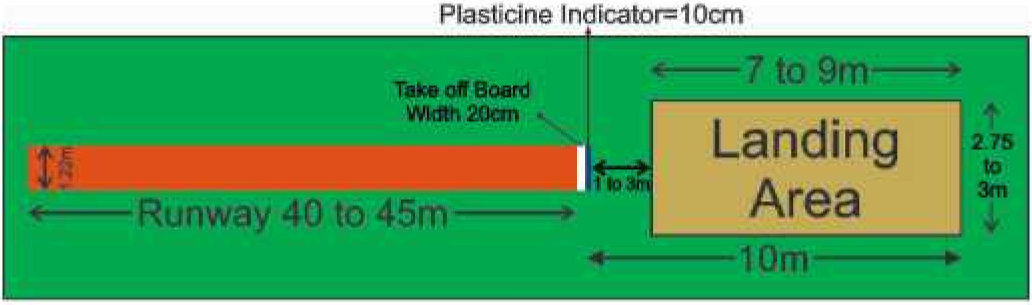
1) ਅਥਲੀਟ ਦੀ ਐਂਟਰੀ ਸੈਕਟਰ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸ ਦਾ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਸੈਕਟਰ ਨੂੰ ਛੂਹੰਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
2) ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਚਾਂਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
3) ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4) ਹੈਮਰ ਨੂੰ ਸੁੱਟਦੇ ਹੋਏ ਹੈਮਰ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5) ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਦੇ ਹੋਏ ਅਥਲੀਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹੇਗਾ, ਰੇਖਾ ਛੂਹਣ 'ਤੇ ਅਯੋਗ ਚਾਂਸ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
6) ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ 1.30 (ਡੇਢ) ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
7) ਅਥਲੀਟ ਦਾ ਹੈਮਰ ਮਾਰਕ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡਿੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਥ੍ਰੋ ਅਯੋਗ ਮੰਨੀ ਜਾਵੇਗੀ।
8) ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਥਲੀਟ ਰੈਸਟਰਿਕਟਡ ਰੇਖਾ ਦੇ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗਾ।
9) ਆਫੀਸ਼ਲ ਵੱਲੋਂ ਕਾਲ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੀ ਅਥਲੀਟ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਵੇਗਾ।

3. ਛਲਾਂਗ ਲਗਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Jumping Events)

ਜਪਿੰਗ ਈਵੈਂਟ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇ: ਲੰਮੀ ਛਾਲ਼, ਉੱਚੀ ਛਾਲ਼, ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ਼ ਅਤੇ ਪੋਲ ਵਾਲਟ।

ੳ) ਲੰਮੀ ਛਾਲ਼ :-

ਲੜੀ ਨੰ	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀ
1.	ਰਨਵੇ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	40 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 45 ਮੀਟਰ ।
2.	ਰਨਵੇ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	1.22 ਮੀਟਰ ।
3.	ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	1.22 ਮੀਟਰ ।
4.	ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
5.	ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ	10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ।
6.	ਪਾਲਸਟਿਕ ਇੰਡੀਕੇਟਰ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ।
7.	ਪਾਲਸਟਿਕ ਇੰਡੀਕੇਟਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਰਨਵੇ ਵੱਲ	30° ।
8.	ਲੈਂਡਿਗ ਪਿੱਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	6 ਤੋਂ 9 ਮੀਟਰ।
9.	ਲੈਂਡਿਗ ਪਿੱਟ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	2.75 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 3 ਮੀਟਰ।
10.	ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਲੈਂਡਿਗ ਪਿੱਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ	1 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 3 ਮੀਟਰ ।



ਨਿਯਮ :-

1) ਆਫੀਸ਼ਲ ਵੱਲੋਂ ਕਾਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਥਲੀਟ ਰਨਵੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਵੇਗਾ।

2) ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਛਾਲ਼ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਚਾਂਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਆਲੀਫਾਇੰਗ ਅਥਲੀਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜੇਕਰ ਅੱਠ ਹੈ ਤਾਂ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਚਾਂਸ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 8 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ 6 ਚਾਂਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3) ਕੋਈ ਵੀ ਅਥਲੀਟ ਰਨਵੇ ਅਤੇ ਲੈਂਡਿੰਗ ਪਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੈੱਕ ਮਾਰਕ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ।

4) ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਤਹਿ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5) ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਜੰਪ ਲਈ 1.30 (ਡੇਢ) ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

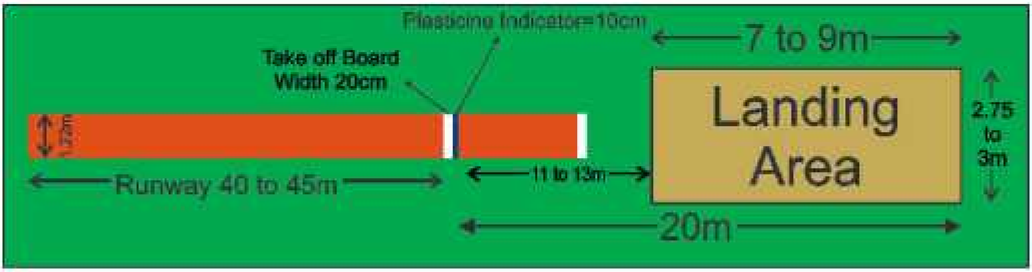
6) ਅਥਲੀਟ ਵੱਲੋਂ ਟੇਕ ਆਫ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਆਖਰੀ ਸਟੈੱਪ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਟੇਕ ਆਫ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਜੰਪ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਅਥਲੀਟ ਪਲਾਸਟਿਕ ਇੰਡੀਕੇਟਰ ਨੂੰ ਟੱਚ ਜਾਂ ਕੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7) ਅਥਲੀਟ ਦਾ ਸਰੀਰ ਲੈਂਡਿੰਗ ਪਿੱਟ ਏਰੀਏ ਵਿੱਚ ਆਖਰੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਉਸ ਦੀ ਤਹਿ ਦੂਰੀ ਮੰਨੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਅ) ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ਼

ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਅਥਲੀਟ ਵੱਲੋਂ ਜੰਪ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਪ-ਸਟੈਪ-ਜੰਪ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਪਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ਼ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਫਲੈਟ ਤਕਨੀਕ, ਸਟੀਪ ਤਕਨੀਕ, ਅਤੇ ਮਿਕਸਡ ਤਕਨੀਕ ਹਨ ।

ਲੜੀ ਨੰ	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀ
1.	ਰਨਵੇ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	40 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 45 ਮੀਟਰ।
2.	ਰਨਵੇ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	1.22 ਮੀਟਰ।
3.	ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	1.22 ਮੀਟਰ।
4.	ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
5.	ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ	10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
6.	ਪਾਲਸਟਿਕ ਇੰਡੀਕੇਟਰ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
7.	ਪਾਲਸਟਿਕ ਇੰਡੀਕੇਟਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਰਨਵੇ ਵੱਲ	30°
8.	ਲੈਂਡਿਗ ਪਿੱਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	6 ਤੋਂ 9 ਮੀਟਰ।
9.	ਲੈਂਡਿਗ ਪਿੱਟ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	2.75 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 3 ਮੀਟਰ।
10.	ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਲੈਂਡਿਗ ਪਿੱਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ	11 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 13 ਮੀਟਰ।

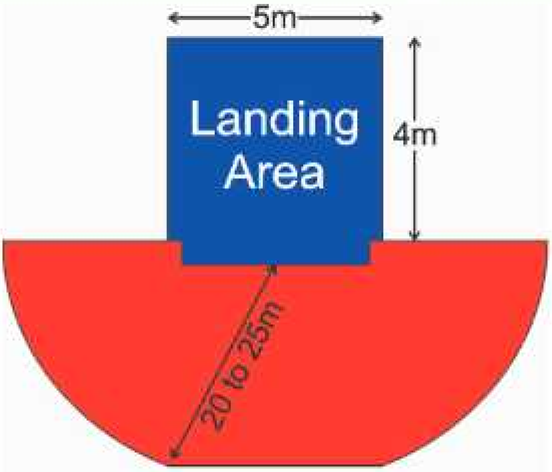


ਨਿਯਮ :-

1) ਆਫੀਸ਼ਲ ਵੱਲੋਂ ਕਾਲ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਥਲੀਟ ਰਨਵੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੇਗਾ।
2) ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਚਾਂਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਲੰਮੀ ਛਾਲ਼ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3) ਰਨਵੇ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਥਲੀਟ ਵੱਲੋਂ ਹੋਪ-ਸਟੈਪ-ਜੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ਼ ਕਰਨੀ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਝ) ਉੱਚੀ ਛਾਲ਼ :-

ਲੜੀ ਨੰ	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀ
1.	ਰਨਵੇ ਦੀ ਲੰਮਾਈ (ਆਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਰਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)	20 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 25 ਮੀਟਰ
2.	ਲੈਂਡਿੰਗ ਮੈਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	5 ਮੀਟਰ।
3.	ਲੈਂਡਿੰਗ ਮੈਟ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	4 ਮੀਟਰ।
4.	ਲੈਂਡਿੰਗ ਮੈਟ ਦੀ ਉਚਾਈ	60 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
5.	ਅਪਰਾਈਟਸ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੂਰੀ	4 ਮੀਟਰ-4.04 ਮੀਟਰ।
6.	ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	3.98 ਮੀਟਰ-4.02 ਮੀਟਰ।
7.	ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਦਾ ਭਾਰ	2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ।
8.	ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਦੀ ਗੋਲਾਈ ਦਾ ਘੇਰਾ	25 ਤੋਂ 30 ਮਿਲੀਮੀਟਰ।



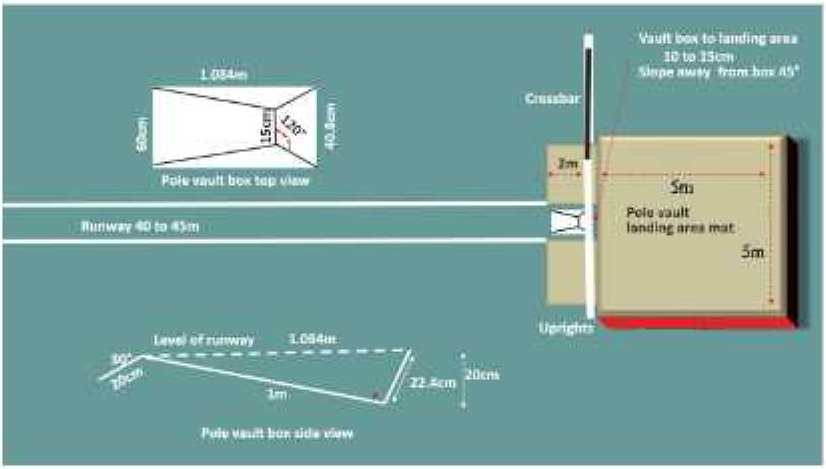
ਨਿਯਮ :-

1. ਅਥਲੀਟ ਵੱਲੋਂ ਜੰਪ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਗਿਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਚਾਈ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ।
2. ਅਥਲੀਟ ਰਨਵੇ 'ਤੇ ਚੈੱਕ ਮਾਰਕ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
3. ਅਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਜੰਪ ਦੀ ਉਚਾਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਚਾਈ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਚਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਸ) ਪੋਲ ਵਾਲਟ

ਲੜੀ ਨੰ	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀ
1.	ਰਨਵੇ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	40 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 45 ਮੀਟਰ।
2.	ਰਨਵੇ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	1.22 ਮੀਟਰ (±0.01 ਮੀਟਰ)।
3.	ਲੈਂਡਿਗ ਮੈਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	5 ਮੀਟਰ।
4.	ਲੈਂਡਿਗ ਮੈਟ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	5 ਮੀਟਰ।
5.	ਲੈਡਿੰਗ ਮੈਟ ਦੀ ਉਚਾਈ	61 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 91 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
6.	ਅਪਰਾਈਟਸ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੂਰੀ	4.30 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 4.37 ਮੀਟਰ।
7.	ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	4.48 ਮੀਟਰ - 4.52 ਮੀਟਰ।
8.	ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਦਾ ਭਾਰ	2.25 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ।
9.	ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਦੀ ਗੋਲ਼ਾਈ ਦਾ ਘੇਰਾ	25 ਤੋਂ 30 ਮਿਲੀ ਮੀਟਰ।
10.	ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	1.084 ਮੀਟਰ।
11.	ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ ਦੀ ਚੁੜਾਈ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ	60 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
12.	ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ ਦੀ ਚੁੜਾਈ ਪਿਛਲੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ	40.8 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
13.	ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਸਟੀਲ ਲਾਈਨ ਦਾ ਏਰੀਆ	80 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
14.	ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ	22.4 ਮੀਟਰ ਤਿਕੋਣੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ 20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।



ਨਿਯਮ :-

1. ਅਥਲੀਟ ਪੋਲ ਨੂੰ ਹੋਲਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਪਾਊਡਰ ਜਿਵੇਂ ਮੈਗਨੀਸ਼ਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਅਥਲੀਟ ਦਾ ਪੋਲ ਨਿੱਜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁੱਟਣਾ ਫ਼ਾਊਲ ਹੈ।
4. ਅਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਜੰਪ ਦੀ ਉਚਾਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਕੇ ਜੰਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਚਾਈ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅਥਲੀਟ ਨੂੰ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉਚਾਈ ਕਰਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਉਚਾਈ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਚਾਂਸ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਐਥਲੈਟਿਕ ਈਵੈਂਟਸ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
2. ਟ੍ਰੈਕ ਈਵੈਂਟਸ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
3. ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਜੈਵਲਿਨ ਦਾ ਭਾਰ ਦੱਸੋ।
4. ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਡਿਸਕਸ ਦਾ ਘੇਰਾ ਦੱਸੋ।
5. ਹੈਮਰ ਥ੍ਰੋ ਦੇ ਕੋਈ ਪੰਜ ਨਿਯਮ ਦੱਸੋ।
6. ਥ੍ਰੋਇੰਗ ਈਵੈਂਟਸ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

—0—

ਪਾਠ-4

ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਮੇਜ਼ ਦਾ ਆਕਾਰ	ਆਇਤਕਾਰ।
ਮੇਜ਼ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	274 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
ਮੇਜ਼ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	152.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
ਮੇਜ਼ ਦੀ ਉਚਾਈ ਧਰਤੀ ਤੋਂ	76 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
ਜਾਲ਼ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	183 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਤਲ ਤੋਂ ਜਾਲ ਦੀ ਉਚਾਈ	15.25 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
ਗੇਂਦ ਦਾ ਘੇਰਾ	40 ਮਿਲੀਮੀਟਰ।
ਗੇਂਦ ਦਾ ਭਾਰ	2.5 ਗਰਾਮ ਤੋਂ 2.7 ਗਰਾਮ।
ਗੇਂਦ ਦਾ ਮਟੀਰੀਅਲ	ਸੈਲੂਲਾਇਡ ਜਾਂ ਸਫ਼ੇਦ ਪਲਾਸਟਿਕ।
ਮੇਜ਼ ਦਾ ਰੰਗ	ਗੂੜ੍ਹਾ ਹਰਾ।
ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ	ਰੈਫ਼ਰੀ-1, ਅੰਪਾਇਰ-1, ਕਾਰਨਰ ਜੱਜ-4।

ਇਤਿਹਾਸ :-

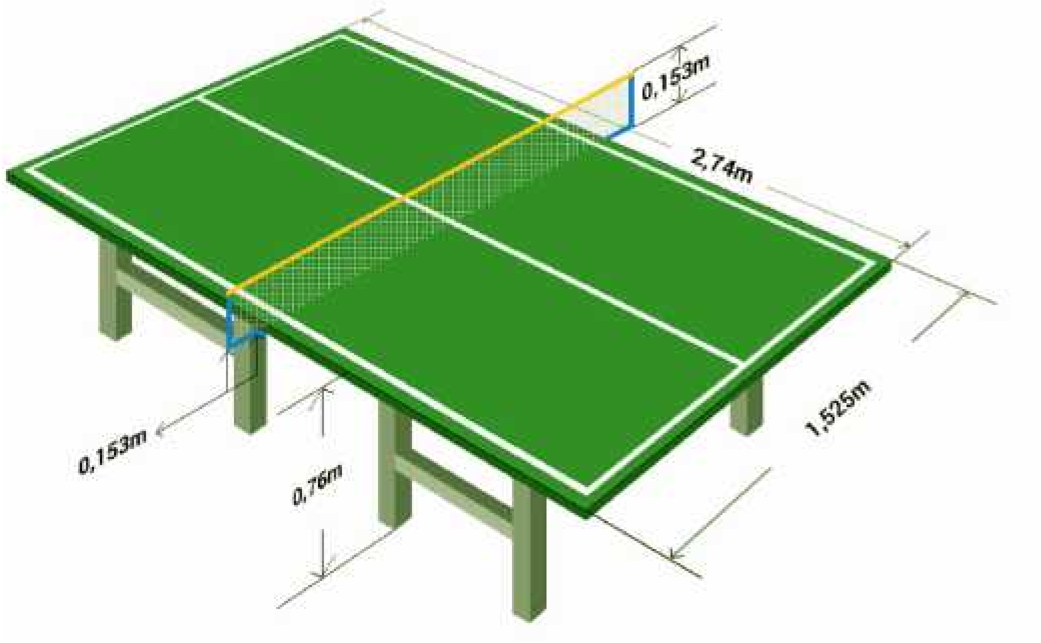
ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਇਨਡੋਰ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ-ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ 'ਪਿੰਗ-ਪੌਂਗ' ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 1880 ਈ: ਦੇ ਕਰੀਬ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪਿੰਗ-ਪੌਂਗ ਸੰਘ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਹੋਈ ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਦ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1926 ਈ: ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੈਚ ਵੀ 1926 ਈ:

ਵਿੱਚ ਖੇਡਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ 1988 ਈ: ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਮੇਜ਼ :-

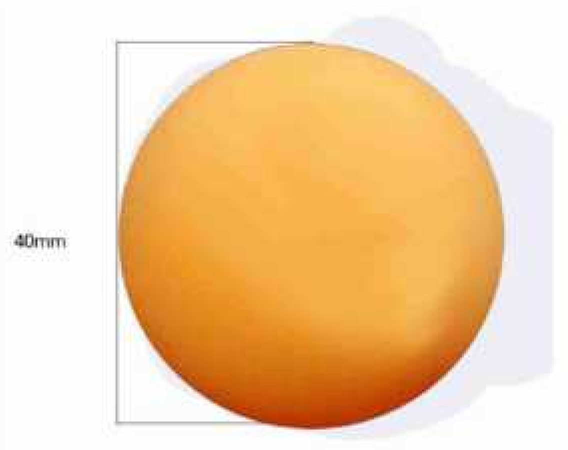
ਮੇਜ਼ ਦਾ ਆਕਾਰ ਆਇਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੰਮਾਈ 274 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅਤੇ 152.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਚੁੜਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੇਜ਼ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉਚਾਈ 76 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੇਜ਼ ਦੇ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੇ 2 ਸੈ.ਮੀ ਚੁੜਾਈ ਸਫ਼ੇਦ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੰਮੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਡ ਰੇਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਚੌੜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਐਂਡ ਲਾਈਨ (ਅੰਤ ਰੇਖਾਵਾਂ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਜ਼ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਤਲ ਨੂੰ 'ਖੇਡ ਤਲ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਜ਼ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਤਲ 'ਤੇ 30.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਾਰ ਉਛਾਲ ਨਾਲ ਠੱਪਾ ਖਾਵੇਗੀ ਜੋ 22 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ 25 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੇਜ਼ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜਾ ਹਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਦਾ ਮੇਜ਼



ਗੇਂਦ :-

ਗੇਂਦ ਦਾ ਆਕਾਰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੈਲੂਲਾਈਡ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵਿਆਸ 40 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਰ 2.5 ਗਰਾਮ ਤੋਂ 2.7 ਗਰਾਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਰੈਕਟ :-

ਇਹ ਕਿਸੇ ਠੋਸ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚੱਪਟੇ ਲੱਕੜ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੈਕਟ ਦੀ ਇੱਕ ਸਾਈਡ ਕਾਲੀ਼ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਈਡ ਲਾਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਦੀ ਮੁਟਾਈ ਲਗਪਗ 4 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਰੈਕਟ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਵਿਸ :

ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਸ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਫੜਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁੱਲਾ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਇੱਕਠੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਗੇਂਦ ਰੈਫ਼ਰੀ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ। ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਛਾਲ਼ ਕੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਰੈਕਟ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੇਂਦ ਜਾਲ਼ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੀ ਖੇਡ ਤਲ਼ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਵੇ।

ਡਬਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸੱਜਾ ਅੱਧ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਜਾਲ਼ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰ ਰੇਖਾ ਛੂਹ ਕੇ ਜਾਲ਼ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਜਾਂ ਸਿੱਧੀ ਉਪਰੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਵਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਦੇ ਸੱਜੇ ਅੱਧ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਜਾਲ਼ ਦੇ ਵੱਲ ਕੇਂਦਰ ਰੇਖਾ ਛੂਹੇ।

ਸਿੰਗਲ ਗੇਮ :

ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਦੀ ਖੇਡ ਦੀ ਇਸ ਵੰਨਗੀ ਵਿੱਚ ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਭਾਗ ਲਵੇਗਾ।

ਖੇਡ ਕ੍ਰਮ (Order of Play) :-

ਸਿੰਗਲ ਗੇਮ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਸਰਵਿਸਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਸ ਦਾ ਅੰਕ ਬਣੇ ਜਾਂ ਨਾ ਬਣੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ 2 ਸਰਵਿਸਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ 2 ਸਰਵਿਸਾਂ ਮਗਰੋਂ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਡਬਲਜ਼ :-

ਡਬਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਚੰਗੀ ਵਾਪਸੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਟੀਮ ਦਾ ਦੂਜਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵਾਪਸੀ ਕਰੇਗਾ।

ਗੇਂਦ ਖੇਡ ਵਿੱਚ :-

ਜਦੋਂ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਨੈੱਟ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਦੀ ਵਿਰੋਧੀ ਕੋਰਟ ਵੱਲ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੇਂਦ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗੀ ਜਦੋ ਤੱਕ :-

1. ਗੇਂਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਨਾ ਛੂਹ ਲਵੇ।
2. ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਨਾ ਮਾਰਿਆ ਜਾਵੇ।

3. ਗੇਂਦ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹ ਲਵੇ।
4. ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਉਹ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਰੈਕਟ ਨਾਲ਼ ਮਾਰਨ 'ਤੇ ਇੱਕਾਂਤਰ ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਹੀ ਲੈਂਦੀ।
5. ਗੇਂਦ ਖੇਡ ਤਲ਼ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਟੱਪਾ ਖਾਏ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ।
6. ਜੇਕਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਾਹਰਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਰ (Strike) ਦੇਵੇ।

ਚੰਗੀ ਵਾਪਸੀ :-

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਵਾਪਸ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਗੇਂਦ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਵੇ।

ਲੈੱਟ :- ਲੈੱਟ ਦਾ ਭਾਵ ਆਰਾਮ। ਜਦੋਂ ਵੀ :

1. ਜੇਕਰ ਚੰਗੀ ਸਰਵਿਸ ਜਾਲ਼ ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਟੇਕਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਵੇ।
2. ਜਦੋਂ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।
3. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੁਰਘਟਨਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਰਿਟਰਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ।
4. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ।
5. ਜੇਕਰ Expedite System ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਲਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਹੋਵੇ।

ਅੰਕ :- ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ :

1. ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਪਾਰ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ।
2. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਰਿਟਰਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਰਿਟਰਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ।
3. ਜੇਕਰ ਗੇਂਦ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਰੈਕਟ ਜਾਲ਼ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਵੇ।
4. ਜੇਕਰ ਖੇਡ ਦੇ ਚੱਲਦਿਆ ਖੇਡ ਤਲ਼ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਦੇਵੇ।
5. ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਖੇਡ ਦੇ ਚੱਲਦਿਆਂ ਖੇਡ ਤਲ਼ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਵੇ।

6. ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਟੱਪਾਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖੇਡ ਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲ ਮਾਰ ਦੇਵੇ।
7. ਡਬਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੇਡਦਾ ਹੈ।
8. ਜੇਕਰ ਗੇਂਦ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਤ ਰੇਖਾ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਰੇਖਾ ਪਾਰ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖੇਡ ਤਲ਼ ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਾ ਲਵੇ।

ਖੇਡ :-

ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਟੀਮ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 11 ਅੰਕ ਬਣਾ ਲਵੇਗੀ ਉਹ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵੇਲ਼ੇ ਸੁਚੇਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾ ਟੀਮ ਵਿਰੋਧੀ ਨਾਲ਼ੋਂ 2 ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਵੇ ਉਹ ਜੇਤੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੈਚ :-

ਮੈਚ 5 ਗੇਮਜ਼ ਜਾਂ 7 ਗੇਮਜ਼ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਕੋਚ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟਾਈਮ ਆਊਟ 5 ਗੇਮਜ਼ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਤੀਜੀ ਅਤੇ ਚੌਥੀ ਖੇਡ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ 5 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਤਰਵਰਤੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਦਿਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਚੋਣ :

ਟਾਸ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
2. ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਮੇਜ਼ ਦੀ ਉਚਾਈ ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
3. ਮੇਜ਼ ਦਾ ਰੰਗ ਦੱਸੋ।
4. ਟੇਬਲ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
5. ਟਾਸ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਦੀ ?

—0—

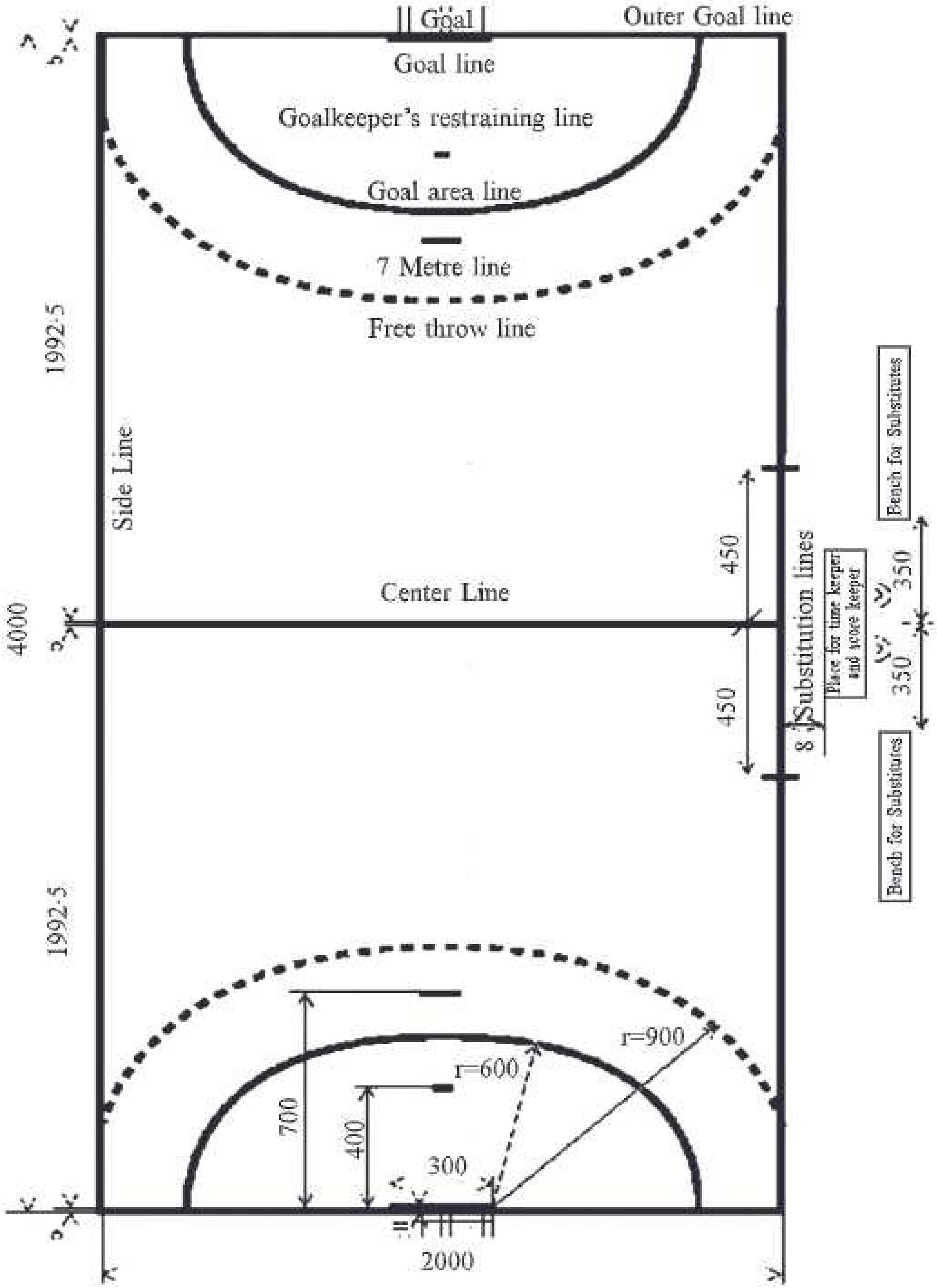
ਪਾਠ-5

ਹੈਂਡਬਾਲ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

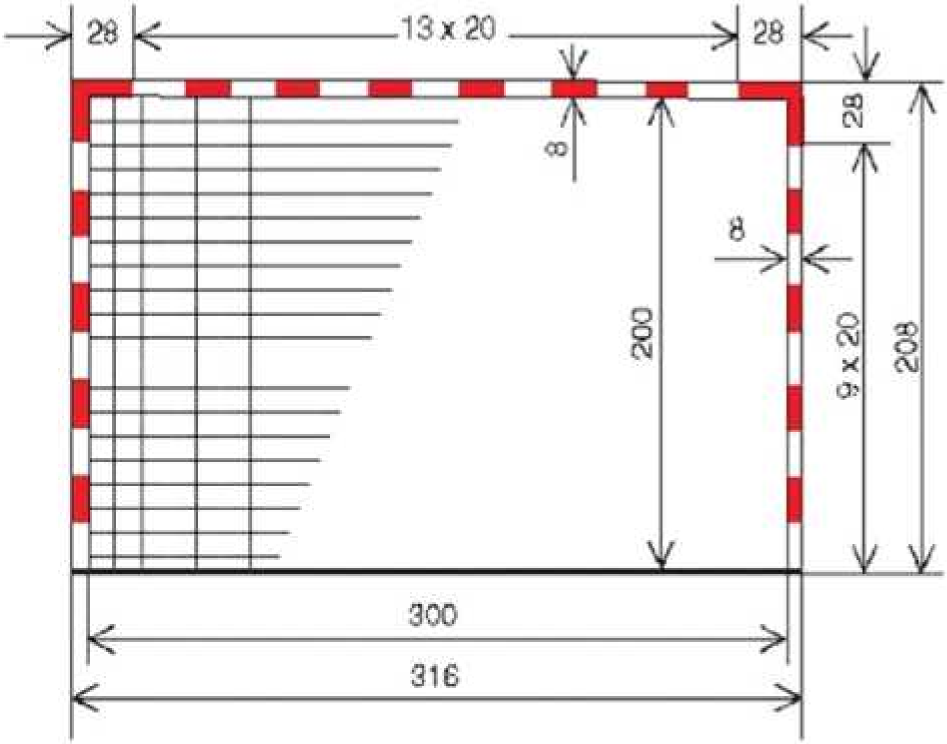
1. ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਲੰਮਾਈ × ਚੁੜਾਈ	40 ਮੀਟਰ × 20 ਮੀਟਰ।
2. ਗੋਲ਼ ਖੇਤਰ	6 ਮੀਟਰ।
3. ਫਰੀ ਥਰੋ ਖੇਤਰ	9 ਮੀਟਰ।
4. ਪੈਨਲਟੀ ਖੇਤਰ	7 ਮੀਟਰ।
5. ਗੋਲ਼ ਕੀਪਰ ਰੋਕ ਲਾਈਨ	4 ਮੀਟਰ।
6. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬਦਲਵਾਂ ਸਥਾਨ	ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ 4.5 ਮੀ. ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ।
7. ਮਾਰਕਿੰਗ ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	5 ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਗੋਲ ਲਾਈਨ 8 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
8. ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ x ਚੁੜਾਈ	3 ਮੀਟਰ x 2 ਮੀਟਰ।
9. ਖੇਡ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ 30-10-30 ਮਿੰਟ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ 25-10-25 ਮਿੰਟ।
10. ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ	5-1-5 ਮਿੰਟ।
11. ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਅਤੱਲ ਦਾ ਸਮਾਂ	2 ਮਿੰਟ।
12. ਬਾਲ ਨੂੰ ਫੱੜਕੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ	3 ਸੈਕਿੰਡ।
13. ਬਾਲ ਫੜਨ ਉਪਰੰਤ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	3 ਕਦਮ।
14. ਬਾਲ ਦਾ ਭਾਰ	ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ -425 ਤੋਂ 475 ਗ੍ਰਾਮ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ 325 ਤੋਂ 375 ਗ੍ਰਾਮ ਸਬ-ਜੂਨੀਅਰ ਲਈ 290 ਤੋਂ 330 ਗ੍ਰਾਮ।
15. ਬਾਲ ਦਾ ਘੇਰਾ	ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ -58 ਤੋਂ 60 ਸੈ. ਮੀਟਰ, ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ- 54 ਤੋਂ 56 ਸੈ. ਮੀਟਰ ਸਬ ਜੂਨੀਅਰ ਲਈ-50 ਤੋਂ 52 ਸੈ. ਮੀਟਰ।
16. ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	ਕੁੱਲ ਤਿੰਨ।
17. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	16 (13 ਕੋਰਟ ਪਲੇਅਰ+3 ਗੋਲ ਕੀਪਰ)।
18. ਕੁੱਲ ਆਫੀਸ਼ਲ	2-ਰੈਫ਼ਰੀ, 1-ਸਕੋਰਰ, 1-ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ।

ਹੈਂਡਬਾਲ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ

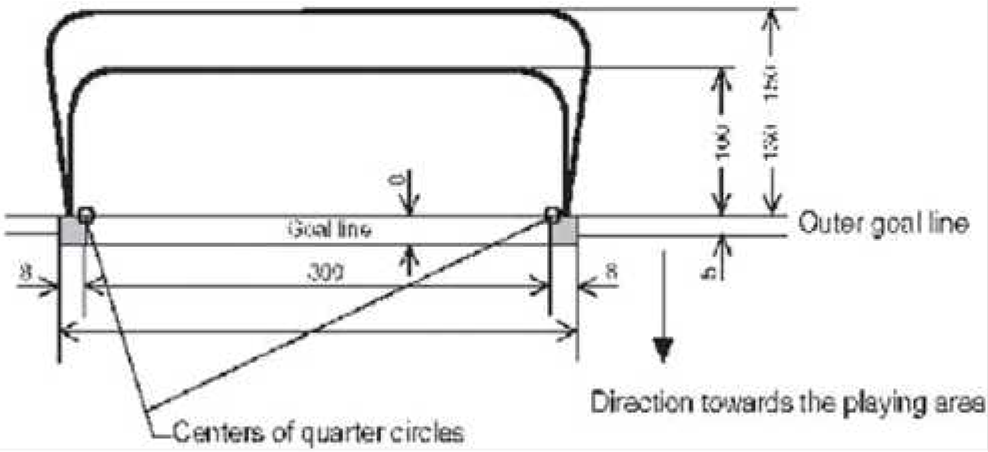


Goal
Outer Goal line
Goal line
Goalkeeper's restraining line
Goal area line
7 Metre line
Free throw line
Side Line
Center Line
1992.5
4000
1992.5
450
450
Substitution lines
Place for time keeper and score keeper
Bench for Substitutes
Bench for Substitutes
350
350
r=900
r=600
700
400
300
2000

ਗੋਲ ਪੋਸਟ



28
13 x 20
28
28
8
8
200
9 x 20
208
300
316



Goal line
Outer goal line
300
8
8
Direction towards the playing area
Centers of quarter circles

1. **ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ :-**

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ 40 ਮੀ. ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ 20 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ 20-20 ਮੀਟਰ ਦੇ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਹਰ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਦੀ ਮੋਟਾਈ 0.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਪੋਲਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ ਦੋ ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ 3 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਪੋਲਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ 6 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 9 ਮੀਟਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਰਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਪਨੈਲਟੀ ਖੇਤਰ ਪੋਲਾਂ ਤੋਂ 7 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. **ਅਧਿਕਾਰੀ :-**

ਹੈਂਡਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 2-ਰੈਫ਼ਰੀ, 1 ਸਕੋਰਰ ਅਤੇ 1-ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ।

3. **ਟੀਮ :-**

ਹੈਂਡਬਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਕੁੱਲ 16 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 3 ਗੋਲਕੀਪਰ ਅਤੇ 13 ਕੋਰਟ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ 7 ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, 6 ਕੋਰਟ ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ 1 ਗੋਲਕੀਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

4. **ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ :-**

ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਰਦਾਂ ਲਈ 30-10-30 ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 25-10-25 ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

5. **ਗੋਲ ਪੋਸਟ :-**

ਗੋਲ ਦੇ ਪੋਲਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰੀ 3 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਹ ਪੋਲ 2 ਮੀਟਰ ਉਚਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਕ੍ਰਾਸ ਬਾਰ ਦੀ ਮੁਟਾਈ 8x8 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

6. **ਗੋਲ ਖੇਤਰ :-**

ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ 'ਤੇ 6 ਮੀਟਰ ਦਾ ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੋਲ ਖੇਤਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।ਖਿਡਾਰੀਆ ਵੱਲੋਂ ਅਟੈਕ ਇਸ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

7. **ਫ੍ਰੀ ਥ੍ਰੋ ਲਾਈਨ :-**

ਗੋਲ ਖੇਤਰ 6 ਮੀਟਰ 'ਡੀ' ਦੇ ਬਾਹਰ 9 ਮੀਟਰ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀ ਥ੍ਰੋ ਲਾਈਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਗੋਲ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਫ੍ਰੀ ਥ੍ਰੋ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਟੈਕ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਹਰਜਾਨੇ ਵੱਜੋਂ ਫ੍ਰੀ ਥਰੋ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

8. ਪੈਨਲਟੀ ਲਾਈਨ :-

ਅਟੈਕ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਜੇਕਰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਖਤਰਨਾਕ ਫਾਊਲ, ਗੋਲ ਕੀਪਰ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ ਆਦਿ ਤਾਂ ਅਟੈਕ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਹਰਜਾਨੇ ਦੀ ਭਰਪਾਈ ਲਈ ਪੈਨਲਟੀ 7 ਮੀਟਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਿਨ੍ਹਾ ਕਿਸੇ ਵਿਰੋਧ ਤੋਂ ਗੋਲ ਕੀਪਰ ਤੋਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਗੋਲ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ।

9. ਖੇਡ ਦਾ ਆਰੰਭ :-

ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਟਾਸ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ ਉਹ ਥ੍ਰੋ ਜਾਂ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਸਾਈਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ।ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਥ੍ਰੋ ਇੰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਕੇਂਦਰੀ ਰੇਖਾ ਪੈਰ ਨਾਲ਼ ਕੱਟ ਕਰਕੇ ਪਾਸ ਨਾਲ਼ ਖੇਡ ਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੀ ਵਿਸਲ ਨਾਲ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

10. ਗੋਲ ਥ੍ਰੋ :-

ਜੇਕਰ ਬਾਲ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਗੋਲ ਅੰਦਰ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਕੋਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੋ ਸੀਟੀਆਂ ਮਾਰਕੇ ਗੋਲ ਹੋਣ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

11. ਥ੍ਰੋ ਇੰਨ :-

ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਸਾਈਡ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਥ੍ਰੋ ਇੰਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਖਿਡਾਰੀ ਸਾਈਡ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕਰਕੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਪਲੇਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ।

12. ਕਾਰਨਰ ਥ੍ਰੋ :-

ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਰੱਖਿਆ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਗੋਲਕੀਪਰ ਵੱਲੋਂ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਰਨਰ ਥ੍ਰੋ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।ਇਹ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਅਤੇ ਸਾਈਡ ਰੇਖਾ ਦੇ ਕਾਰਨਰ ਤੋਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

13. ਫਰੀ ਥ੍ਰੋ :-

ਜੇਕਰ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਫਰੀ ਥ੍ਰੋ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

14. ਪੈਨਲਟੀ ਥ੍ਰੋ :-

ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣ ਬੁੱਝਕੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਫਾਊਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ,ਖੇਡ ਨਿਯਮ ਦੀ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ , ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ (ਅਟੈਕ ਟੀਮ) ਵੱਲੋਂ ਗੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਗੋਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੋਲ ਕਰ ਰਹੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰੱਖਿਆ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਚੁੱਕ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਾਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਵ ਗੋਲ ਕੀਪਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੈਨਲਟੀ ਥ੍ਰੋ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

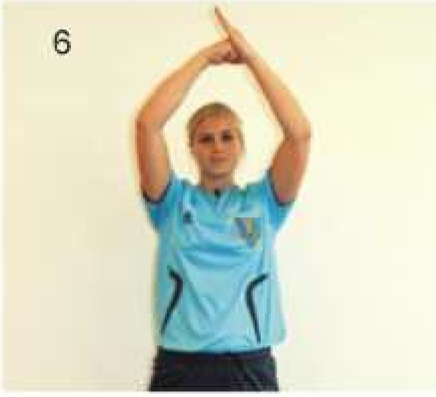
ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਫੀਸ਼ਲ ਸੂਚਕ :-

1. ਕੋਰਟ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਗੋਲ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ।
2. ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਰੀਬਲਿੰਗ ਕਰਨਾ।

3. ਬਾਲ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਸੈਕਿੰਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ।
4. ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਲਡ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ।

5. ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ।

6. ਔਫੈਨਸਿਵ ਫਾਊਲ।



7. ਥ੍ਰੋ ਇੰਨ-ਸਥਿਤੀ।

8. ਗੋਲਕੀਪਰ ਥ੍ਰੋ।

9. ਫਰੀ ਥ੍ਰੋ -ਸਥਿਤੀ।

10. ਇਸ਼ਾਰਾ ਖਿਡਾਰੀ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮੀਟਰ ਦੂਰੀ।

11. ਪੈਸਿਵ ਪਲੇਅ।

12. ਗੋਲ (ਸਕੋਰ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ)।

13. ਚੇਤਾਵਨੀ (ਪੀਲਾ ਕਾਰਡ) ਅਤੇ ਅਯੋਗ ਕਰਾਰ ਦੇਣਾ (ਲਾਲ ਕਾਰਡ)।

14. 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੁਅੱਤਲ ਕਰਨਾ।

15. ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ।

16. ਦੋ ਖਿਡਾਰੀਆ ਦਾ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਆ ਜਾਣ 'ਤੇ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਹੈਂਡਬਾਲ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ ਦੱਸੋ।
2. ਹੈਂਡਬਾਲ ਦਾ ਗੋਲ ਖੇਤਰ ਦੱਸੋ।
3. ਹੈਂਡਬਾਲ ਦਾ ਪਨੈਲਟੀ ਖੇਤਰ ਦੱਸੋ।
4. ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਬਾਲ ਦਾ ਭਾਰ ਦੱਸੋ।
5. ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੱਸੋ।
6. ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੱਸੋ।

—0—

ਪਾਠ-6

ਫੁਟਬਾਲ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾ

ਫੁਟਬਾਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਆਕਾਰ	ਆਇਤਕਾਰ
ਫੁਟਬਾਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	100 ਗਜ਼ ਤੋਂ 130 ਗਜ਼ (90 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 120 ਮੀਟਰ)
ਫੁਟਬਾਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	50 ਗਜ਼ ਤੋਂ 100 ਗਜ਼ (45 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 90 ਮੀਟਰ)
ਫੁਟਬਾਲ ਦਾ ਭਾਰ	14 ਤੋਂ 16 ਔਂਸ
ਫੁਟਬਾਲ ਦਾ ਘੇਰਾ	27 ਤੋਂ 28 ਇੰਚ
ਫੁਟਬਾਲ ਦੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	18 (11 ਖਿਡਾਰੀ+7 ਬਦਲਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ)
ਇੱਕ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ	03
ਫੁਟਬਾਲ ਦੇ ਮੈਚ ਦਾ ਸਮਾਂ	90 ਮਿੰਟ (45-10-45)
ਮੈਚ ਨੂੰ ਖਿਡਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਅਧਿਕਾਰੀ	1-ਰੈਫ਼ਰੀ, 2-ਲਾਈਨਮੈਨ, 1-ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ

ਇਤਿਹਾਸ :-

ਫੁਟਬਾਲ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੇਡ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਅਜੋਕੀ ਫੁਟਬਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਇੰਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਗ੍ਰੀਸ ਅਤੇ ਰੋਮ ਵਰਗੇ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਫੁਟਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿੰਸਕ ਖੇਡ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਫੁਟਬਾਲ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸੰਨ 1962-63 ਈ: ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਫੁਟਬਾਲ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੈਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ 1872 ਈ: ਵਿੱਚ ਖੇਡਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਫੁਟਬਾਲ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ (ਫੀਫਾ) ਦਾ ਗਠਨ 21 ਮਈ 1904 ਈ. ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ।

ਫੁਟਬਾਲ ਦਾ ਮੈਦਾਨ :-

ਫੁਟਬਾਲ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਆਇਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੰਮਾਈ 100 ਗਜ਼ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੰਮਾਈ 130 ਗਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਚੁੜਾਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 50 ਗਜ਼ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੁੜਾਈ 100 ਗਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੈਚਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੰਮਾਈ 110 ਗਜ਼ ਤੋਂ 120 ਗਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ 70 ਗਜ਼ ਤੋਂ 80 ਗਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਰੇਖਾਵਾਂ :

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਦਾਨ ਦੀਆਂ ਲੰਮੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਡ ਰੇਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟ ਰੇਖਾਵਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲ਼ ਰੇਖਾਵਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਕੋਨੇ 'ਤੇ ਪੰਜ ਫੁੱਟ ਉੱਤੇ ਕਾਰਨਰ ਫ਼ਲੈਗ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਵੀ ਇੱਕ ਗਜ਼ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਸਾਇਡਾਂ ਵੱਲ ਇੱਕ ਗਜ਼ ਉੱਚੇ ਫ਼ਲੈਗ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ 10 ਗਜ਼ ਦੇ ਅਰਧ ਵਿਆਸ ਦਾ ਘੇਰਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਗੋਲ ਖੇਤਰ :

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦੋਨੋਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਗੋਲ ਰੇਖਾ ਦੇ ਸਮਕੋਣ ਉੱਤੇ ਦੋ ਰੇਖਾਵਾਂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਛੇ ਗਜ਼ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗੋਲ ਰੇਖਾ ਦੇ ਸਮਾਨੰਤਰ ਇੱਕ ਰੇਖਾ ਨਾਲ ਮਿਲ਼ਾ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੋਲ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਘਿਰੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਗੋਲ ਖੇਤਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੌਰਨਰ ਖੇਤਰ

ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਕੋਨੇ 'ਤੇ ਫਲੈਗ ਪੋਸਟ ਤੋਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਗਜ਼ ਦੇ ਅਰਧ ਵਿਆਸ ਦਾ ਚੁਥਾਈ ਘੇਰਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪਨੈਲਟੀ ਖੇਤਰ

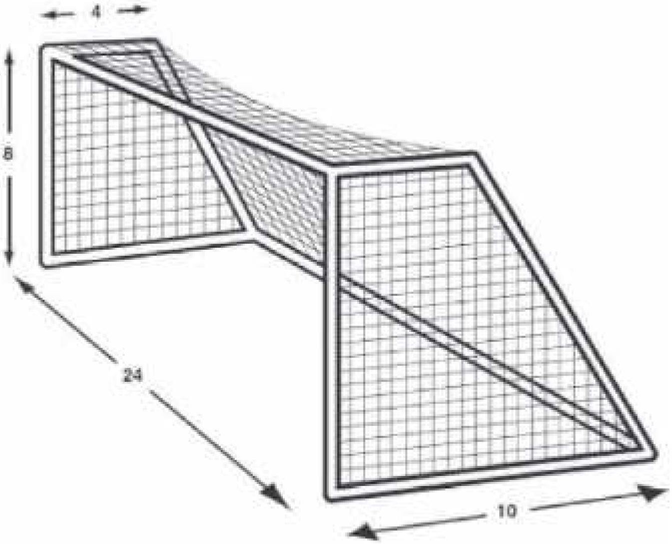
ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਸਿਰਿਆਂ 'ਤੇ ਹਰੇਕ ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਤੋਂ 18 ਗਜ਼ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਗੋਲ ਰੇਖਾ ਦੇ ਸਮਕੋਣ ਦੋ ਰੇਖਾਵਾਂ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗੋਲ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਪਨੈੱਲਟੀ ਖੇਤਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੇਂਦ :-

ਗੇਂਦ ਦਾ ਆਕਾਰ ਗੋਲ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਮੜੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਵਸਤੂ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਘੇਰਾ 27 ਤੋਂ 28 ਇੰਚ ਅਤੇ ਭਾਰ 14 ਤੋਂ 16 ਔਂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਆਗਿੱਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਗੋਲ ਖੰਭੇ :-

ਦੋਨੋਂ ਗੋਲ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ 4-4 ਗਜ਼ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਗੋਲ ਖੰਭੇ ਗੱਡੇ ਜਾਣਗੇ ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਦੋਨੋਂ ਖੰਭਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਾਸ ਬਾਰ (ਭਾਵ ਖੰਭੇ) ਦੁਆਰਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਧਰਤੀ ਤੋਂ 8 ਫੁੱਟ ਉੱਚੇ ਹੋਣਗੇ। ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਅਤੇ ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਦੀ ਚੁੜਾਈ ਅਤੇ ਮੋਟਾਈ 5 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।



ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ :-

ਫੁਟਬਾਲ ਦਾ ਮੈਚ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਖੇਡਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 11-11 ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 7-7 ਖਿਡਾਰੀ ਵਾਧੂ (ਬਦਲਵੇਂ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਮ 3 ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ।

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਨ :-

ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਜਰਸੀ (ਟੀ-ਸ਼ਰਟ), ਨਿੱਕਰ, ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਬੂਟ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੋਲ ਕੀਪਰ ਦੀ ਕਿੱਟ ਦਾ ਰੰਗ ਬਾਕੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੂਟ ਪਾਉਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਅਜਿਹੀ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇ।

ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ :-

ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਚ ਨੂੰ ਖਿਡਾਉਣ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਚ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਰੈਫ਼ਰੀ-1,

ਲਾਈਨਮੈਨ-2,

ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ-1,

ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ :-

ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ 45-45 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦੋ ਮਿਆਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਿਆਦ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 15 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ 45-45 ਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮਿਆਦਾਂ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਚ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣ 'ਤੇ 15-15 ਮਿੰਟ ਹੋਰ ਖੇਡ ਖੇਡੀ ਜਾਵੇਗੀ।ਜੇਕਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਚ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 5-5 ਪਨੈੱਲਟੀ ਕਿੱਕ ਰਾਹੀਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ :-

ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਚ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਕਪਤਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਟਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟਾਸ ਜੇਤੂ ਕਪਤਾਨ ਨੂੰ ਪਾਸਾ ਚੁਣਨ ਜਾਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਮਾਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਕੋਰ :-

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਮ ਖੇਡ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਗੋਲ ਪੋਸਟਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਰੋਸ ਬਾਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਤੋਂ ਗੋਲ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਗੋਲ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਟੀਮ ਨਿਰਾਧਰਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਵੱਧ ਗੋਲ ਕਰ ਲਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਗੋਲ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੈਚ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਲੀਗ ਪ੍ਰਨਾਲ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ 1-1 ਸਕੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਫ਼ ਸਾਈਡ : ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਫ਼ ਸਾਈਡ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗੀ-

1. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਹਾਫ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ।
2. ਉਹ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਰਧ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ।
3. ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਗੋਲ਼ ਰੇਖਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਾ ਹੋਣ।

ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਆਫ਼ ਸਾਈਡ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ

1. ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਅਰਧ-ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ।
2. ਜੇਕਰ ਬਾਲ ਆਖਰੀ ਵਾਰੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀ ਹੈ।
3. ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਲ ਗੋਲ ਕਿੱਕ, ਥਰੋ ਇੰਨ, ਕਾਰਨਰ ਕਿੱਕ ਜਾਂ ਰੈਫ਼ਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਸੁਟਦਾ ਹੈ।
4. ਜੇਕਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਖੇਡਿਆ ਹੋਵੇ ।

ਥਰੋ ਇੰਨ :-

ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਧਰਤੀ ਦੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸਾਈਡ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਿੱਥੋਂ ਬਾਲ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉੱਥੋਂ ਹੀ ਖੜਾ ਹੋ ਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਫੜ ਕੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਅੰਦਰ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਬਾਲ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਛੂਹ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬਾਲ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾ ਛੂਹ ਲਵੇਂ ।

ਕਿੱਕ ਆਫ਼ :- ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕਿੱਕ ਆਫ ਸੈਂਟਰ ਮਾਰਕ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. ਮੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵੇਲ਼ੇ।
2. ਗੋਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
3. ਦੂਸਰੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ।
4. ਹਰ ਅੱਧ (ਜੇਕਰ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ)।

ਕਿੱਕ ਆਫ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧਾ ਗੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਰੀ ਕਿੱਕ :- ਫਰੀ ਕਿੱਕ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(i) ਪ੍ਰਤੱਖ ਫਰੀ ਕਿੱਕ (Direct Kick)

(ii) ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਫਰੀ ਕਿੱਕ (Indirect Kick)

(i) ਪ੍ਰਤੱਖ ਫਰੀ ਕਿੱਕ (Direct Kick) :-

ਫਰੀ ਕਿੱਕ ਰਾਹੀਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਗੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਮਾਰਨੀ।
2. ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਲੱਤ ਅੜਾਉਣੀ।
3. ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜਨਾ।
4. ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਟੱਕਰ ਮਾਰਨੀ।

5. ਬਾਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਫੜਣਾ।

(ii) ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਫਰੀ ਕਿੱਕ (Indirect Kick) :-

ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧਾ ਗੋਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦੂਜਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੋਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨਰ ਕਿੱਕ :-

ਜਦੋਂ ਰੱਖਿਅਕ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਾਲ ਛੂਹ ਕੇ ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਰਨਰ ਕਿੱਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਨਰ ਕਿੱਕ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਫ਼ਲੈਗ ਪੋਸਟ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਅਰਧ ਗੋਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਨੂੰ ਰੱਖ ਕੇ ਗੋਲਾਂ ਵੱਲ ਕਿੱਕ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿੱਕ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ 10 ਗਜ਼ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਖੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗੋਲ ਕਿੱਕ :-

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਮ ਬਾਲ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੀ ਗੋਲ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਗੋਲ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਗੋਲ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਹੀ ਮੰਨੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਪਨੈਲਟੀ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਬਾਰਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾ ਖੇਡ ਲਵੇ।

ਪਨੈਲਟੀ ਕਿੱਕ :

ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਨੈਲਟੀ ਕਿੱਕ ਪਨੈਲਟੀ ਨਿਸ਼ਾਨ (Spot) ਤੋਂ ਹੀ ਲਗਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਪਨੈਲਟੀ ਕਿੱਕ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੋਲ ਰੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਕਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
2. ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਦੱਸੋ।
3. ਫੁੱਟਬਾਲ ਮੈਚ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੱਸੋ।
4. ਕੁੱਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੱਸੋ।
5. ਕੁੱਲ ਬਦਲਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿੰਨੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
6. ਫੁੱਟਬਾਲ ਦਾ ਭਾਰ ਦੱਸੋ।

—0—

ਪਾਠ-7

ਕਬੱਡੀ

1.	ਕਬੱਡੀ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ)	13 ਮੀਟਰ x 10 ਮੀਟਰ।
2.	ਕਬੱਡੀ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ (ਔਰਤਾਂ)	12 ਮੀਟਰ x 8 ਮੀਟਰ।
3.	ਕਬੱਡੀ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ (ਸਬ ਜੂਨੀਅਰ ਮੁੰਡੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ)	11 ਮੀਟਰ x 8 ਮੀਟਰ।
4.	ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ	20- 5- 20 ਮਿੰਟ।
5.	ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ	15- 5-15 ਮਿੰਟ।
6.	ਅੱਧਾ ਸਮਾਂ	5 ਮਿੰਟ।
7.	ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	12 ਖਿਡਾਰੀ।
8.	ਬਾਕ ਲਾਈਨ ਦੀ ਮੱਧ ਲਾਇਨ ਤੋਂ ਦੂਰੀ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)	3.75 ਮੀਟਰ।
9.	ਬਾਕ ਲਾਈਨ ਦੀ ਮੱਧ ਲਾਇਨ ਤੋਂ ਦੂਰੀ (ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ)	3 ਮੀਟਰ।
10.	ਬੋਨਸ ਦਾ ਨੰਬਰ	ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ 6 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ

ਇਤਿਹਾਸ :

ਕਬੱਡੀ ਭਾਰਤ ਦੀ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਹ ਫੜਨ ਅਤੇ ਛੂਹਣ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1982 ਈ. ਵਿੱਚ ਏਸ਼ੀਆ ਗੇਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਬੱਡੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਮੈਚ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ। 1990 ਈ. ਦੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆ ਗੇਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕਬੱਡੀ ਕਰਵਾਈ ਗਈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਸ੍ਰੀਲੰਕਾ, ਇੰਗਲੈਂਡ, ਅਮਰੀਕਾ, ਕਨੇਡਾ, ਥਾਈਲੈਂਡ, ਸਿੰਗਾਪੁਰ, ਮਲੇਸ਼ੀਆ ਆਦਿ ਦੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਖੇਡ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਬਣਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇਸ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਖੇਡ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਪੱਧਰੇ ਗਰਾਊਂਡਾ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਹੁਣ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਗਰਾਊਂਡ (ਰਬੜ ਦੇ ਮੈਟ) 'ਤੇ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਮੈਟ 'ਤੇ ਖੇਡਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

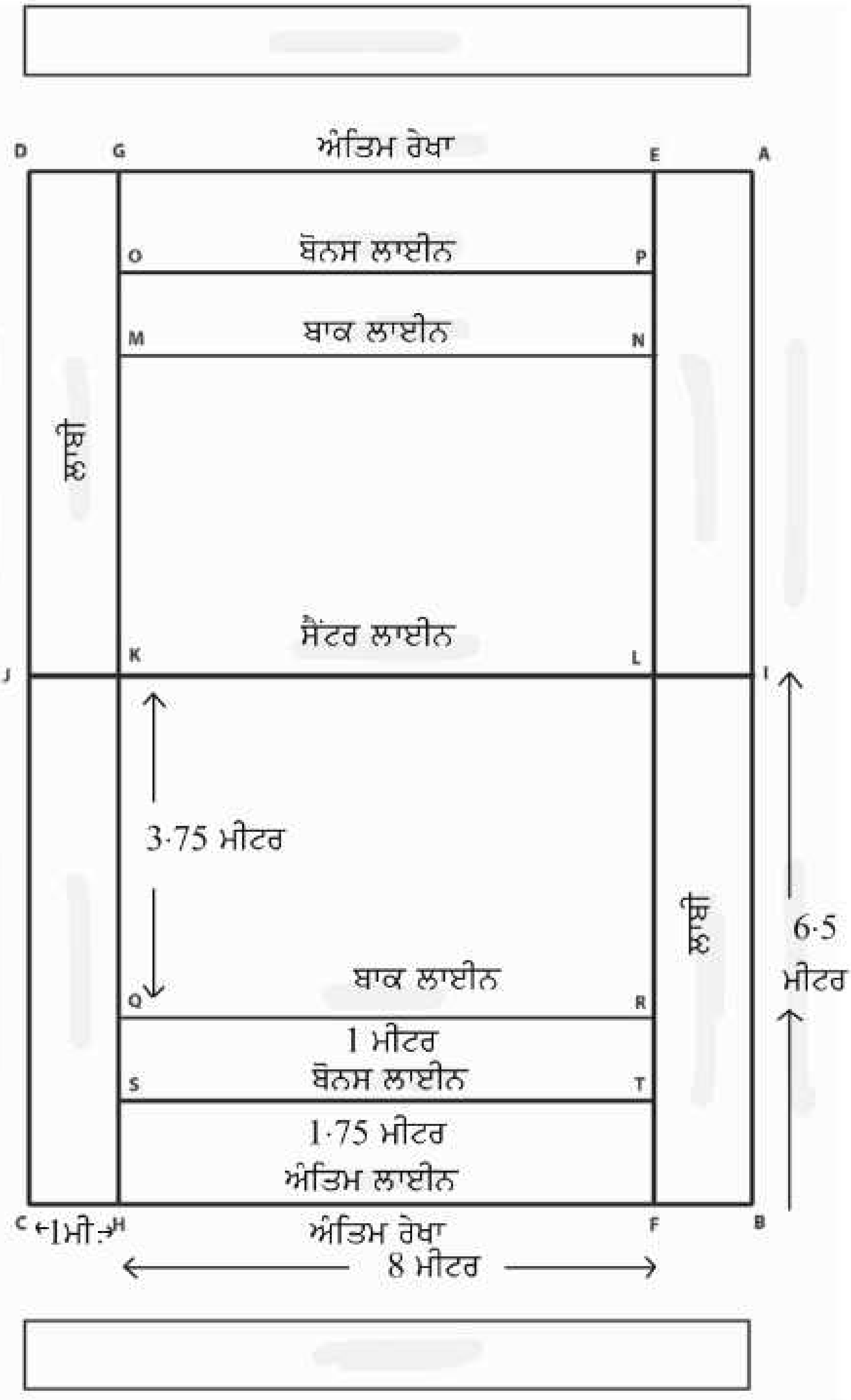
ਮੈਟ :

ਇਹ ਮੈਟ ਜਾਪਾਨੀ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਰਬੜ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਟ ਦੀ ਮੁਟਾਈ ਲਗਪਗ 25 ਐਮ.ਐਮ ਤੋਂ 40 ਐਮ.ਐਮ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਰਬੜ ਦੇ ਮੈਟ ਨੂੰ 20 X 20 ਜਾਂ 19X18 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਬੱਡੀ ਦਾ ਗਰਾਊਂਡ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਗਰਾਊਂਡ

ਬਾਊਂਡਰੀ ਲਾਈਨ :

ਇਹ ਲਾਇਨ ਗਰਾਊਂਡ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਾਈਨ ਦੀ ਮੁਟਾਈ 3 ਤੋਂ 5 ਸੈਂਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਬਾਕੀ ਲਾਈਨ ਇਸ ਬਾਊਂਡਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਸੀਟਿੰਗ ਬਾਕਸ ਬੈਠਣ ਵਾਲ਼ੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਪੁਰਸ਼ ਲਈ ਇਸ ਬਾਊਂਡਰੀ ਲਾਈਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਚੁੜਾਈ 13×10 ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 12×8 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ
D
G
E
A
O
ਬੋਨਸ ਲਾਈਨ
P
M
ਬਾਕ ਲਾਈਨ
N
ਲਾਬੀ
ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ
K
L
J
I
3·75 ਮੀਟਰ
ਲਾਬੀ
6·5 ਮੀਟਰ
ਬਾਕ ਲਾਈਨ
Q
R
1 ਮੀਟਰ
ਬੋਨਸ ਲਾਈਨ
S
T
1·75 ਮੀਟਰ
ਅੰਤਿਮ ਲਾਈਨ
C
1ਮੀ:
H
ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ
F
B
8 ਮੀਟਰ

ਲਾਬੀ :

ਇਹ ਬਾਊਂਡਰੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਸਮਾਨਅੰਤਰ (ਲੰਮਾਈ ਵੱਲ) ਇੱਕ-ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਇਹ ਲਾਬੀ ਗਰਾਉਂਡ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਸਮੇਂ ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਰੇਡਰ ਅੰਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਕੋਈ ਰੇਡਰ ਲਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਛੂਹੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਾਬੀ ਦੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਟੱਚ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਊਟ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਅੱਧ ਲਾਈਨ :

ਇਹ ਲਾਈਨ ਗਰਾਊਂਡ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ।ਗਰਾਊਂਡ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦਾ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਬਾਕ ਲਾਈਨ :

ਅਖ਼ੀਰਲੀ ਅਤੇ ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਬਾਕ ਲਾਈਨ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਇਹ ਲਾਈਨ ਪਾਰ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਰੇਡਰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂੰਹਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਈਨ ਵੀ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਈਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ 3.75 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਬ ਜੂਨੀਅਰ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ 3 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਲਾਈਨ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।

ਬੋਨਸ ਲਾਈਨ :

ਬਾਕ ਲਾਈਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਬੋਨਸ ਲਾਈਨ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।ਬੋਨਸ ਲਾਈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੇਡਰ ਉਦੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ 6 ਜਾਂ 7 ਖਿਡਾਰੀ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਜਦੋਂ ਰੇਡਰ ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਗਰਾਊਂਡ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਇਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਪਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੋਨਸ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਉਮਰ ਹੱਦ :

ਸੀਨੀਅਰ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ	-	ਕੋਈ ਵੀ ਉਮਰ ਹੱਦ ਨਹੀਂ।
ਜੂਨੀਅਰ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ	-	20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ।
ਸਬ ਜੂਨੀਅਰ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ	-	16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ।

ਕਬੱਡੀ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਭਾਰ :-

ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ	-	85 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ।
ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ	-	75 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ।
ਜੂਨੀਅਰ ਮੁੰਡੇ	-	70 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ।
ਜੂਨੀਅਰ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ	-	65 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ।
ਸਬ ਜੂਨੀਅਰ ਲਈ	-	55 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕੂਲ ਗੇਮਜ਼ ਵਿੱਚ ਭਾਰ :-

ਅੰਡਰ 19 ਸਾਲ ਮੁੰਡੇ	-	70 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
ਅੰਡਰ 19 ਸਾਲ ਕੁੜੀਆਂ	-	65 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
ਅੰਡਰ 17 ਸਾਲ ਮੁੰਡੇ	-	55 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
ਅੰਡਰ 17 ਸਾਲ ਕੁੜੀਆਂ	-	55 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
ਅੰਡਰ 14 ਸਾਲ ਮੁੰਡੇ	-	51 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
ਅੰਡਰ 14 ਸਾਲ ਕੁੜੀਆਂ	-	48 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ

ਅਧਿਕਾਰੀ :

5 ਅਧਿਕਾਰੀ (ਰੈਫ਼ਰੀ-1, ਅੰਪਾਇਰ-2, ਸਕੋਰਰ-1 ਅਤੇ 1-ਸਹਾਇਕ) ਮੈਚ ਦਾ ਟਾਈਮ ਵੀ ਰੈਫ਼ਰੀ ਹੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ।

ਲੋਨਾ :

ਜਦੋਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣ ਭਾਵ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 2 ਨੰਬਰ ਹੋਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੋਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ :

1. ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 12 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਜਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 7 ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।
2. ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ 20-5-20 ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ 15-5-15 ਮਿੰਟ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਮੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟਾਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਟਾਸ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਈਡ ਲੈਣੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰੇਡ ਪਾਉਣੀ ਹੈ। ਅੱਧ ਟਾਈਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਸ (ਸਾਈਡ) ਕੋਰਟ ਬਦਲ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
4. ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਮੈਚ ਪੂਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦੋਬਾਰਾ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਨਸ਼ਾ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਚ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਸਕਦਾ।
6. ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੇਲ, ਕਰੀਮ ਲਗਾ ਕੇ, ਕੜਾ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਆਦਿ ਲਗਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਸਕਦਾ।
7. ਰੇਡਰ ਦੇ ਆਊਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨੰਬਰ, ਲੋਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੋ ਨੰਬਰ, ਰੇਡਰ ਦੁਆਰਾ ਜਿੰਨੇ ਖਿਡਾਰੀ ਛੂਹੇ ਜਾਣ, ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹੇ ਨੰਬਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਬੋਨਸ ਲੈਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ।
8. ਕਬੱਡੀ-ਕਬੱਡੀ ਬੋਲ ਕੇ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਦੀ ਰੇਡ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।
9. ਜਦੋਂ ਰੇਡਰ ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਗਰਾਉਂਡ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 5 ਸੈਕਿੰਡ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਲਈ ਭੇਜਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਉਹ ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਲਈ ਲੇਟ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਰੇਡ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
10. ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੀ ਰੇਡਰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ 'ਤੇ ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
11. ਜੇਕਰ ਰੇਡਰ ਰੇਡ ਪਾਉਣ ਲੱਗੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਬੱਡੀ-ਕਬੱਡੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਤੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਊਟ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਫਾਊਲ :

ਰੈਫ਼ਰੀ ਜਾਂ ਅੰਪਾਇਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨ ਦਾ, ਉਸ ਵਿੱਰੁਧ ਅੰਕ ਦੇਣ ਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਆਊਟ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ।

1. ਰੇਡਰ ਦਾ ਗਲ਼ਾ ਦਬਾ ਕੇ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਤੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ।
2. ਹਿੰਸਾਤਮਿਕ ਹਮਲਾ।

3. ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਵਾਲ਼ ਫੜਨਾ।

4. ਕੈਂਚੀ ਮਾਰ ਕੇ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਜਾਂ ਧੱਕਾ ਮਾਰ ਕੇ ਗਰਾਊਂਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ।

5. ਬਾਹਰੋਂ ਕੋਚ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ।

ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਫਾਊਲ ਜਾਂ ਗਲ਼ਤੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅੰਪਾਇਰ ਜਾਂ ਰੈਫ਼ਰੀ ਆਊਟ ਕਰਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅੰਕ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੈਫ਼ਰੀ ਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਜਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

1. **ਹਰਾ ਕਾਰਡ :** ਚਿਤਾਵਨੀ।

2. **ਪੀਲਾ ਕਾਰਡ :** 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੈਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ।

3. **ਲਾਲ ਕਾਰਡ :** ਪੂਰੇ ਮੈਚ ਲਈ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ।

ਮੁੱਖ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ :

ਕਬੱਡੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੂਹਣ ਤੇ ਫੜਨ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਚਲਾਕੀ, ਚਕਮਾ ਦੇਣਾ, ਮੋਢਾ ਮਾਰਨਾ (ਤੇਜ਼ ਮਾਰਨਾ) ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਤਾਕਤਵਰ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਰੇਡਰ ਦੋਬਾਰਾ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ, ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਲੱਤ ਮਾਰਨੀ, ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਛੂਹਣਾ, ਕੁੱਦਣਾ ਅਤੇ ਝਪਟ ਮਾਰਨੀ, ਛਲਾਂਗ ਮਾਰ ਕੇ ਗਿੱਟੇ ਤੋਂ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਫੜਨਾ, ਘੇਰਾ ਪਾਉਣਾ (ਚੇਨ ਪਾਉਣੀ) ਪੱਟ ਤੋਂ ਪਕੜਨਾ ਆਦਿ ਕੁਝ ਰੱਖਿਆਤਮਿਕ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਹਨ ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਕਬੱਡੀ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ ਦੱਸੋ।
2. ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਖੇਡ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
3. ਅੱਧਾ ਸਮਾਂ ਕਿੰਨੇ ਮਿੰਟ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
4. ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਬਾਕ ਲਾਈਨ ਦੀ ਮੱਧ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਦੱਸੋ।
5. ਕਬੱਡੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
6. ਗੈਲਰੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
7. ਬਾਕ ਲਾਈਨ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

—0—

ਪਾਠ-8

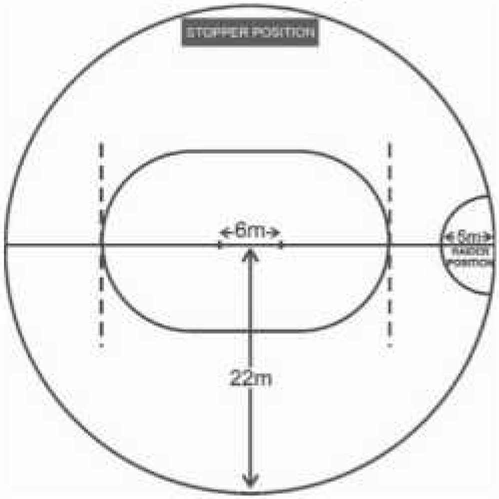
ਸਰਕਲ ਸਟਾਈਲ ਕਬੱਡੀ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	ਕੁੱਲ 14 ਖਿਡਾਰੀ।
ਮੈਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ	8 ਖਿਡਾਰੀ 6 ਬਦਲਵੇਂ।
ਮੈਚ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਦੋ ਮਿਆਦਾਂ 20 ਮਿੰਟ ਹਰੇਕ।
ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ	5 ਮਿੰਟ।
ਟਾਈਮ ਆਊਟ	ਇੱਕ ਹਾਫ ਵਿੱਚ 2 ਟਾਈਮ ਆਊਟ।
ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਦਾ ਸਮਾਂ	30 ਸੈਕਿੰਡ।

1. ਸਰਕਲ ਕਬੱਡੀ ਦਾ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ :

ਸਰਕਲ ਕਬੱਡੀ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਨਰਮ ਸਿਨਥੈਟਿਕ ਮੈਟ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਘੇਰਾ 22 ਮੀਟਰ (72 ਫੁੱਟ ਲਗਪਗ) ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਅਤੇ 16 ਮੀਟਰ (52 ਫੁੱਟ ਲਗਪਗ) ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਾਊਂਡ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 3



ਸੈ.ਮੀ ਮੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 5 ਸੈ.ਮੀ. ਮੋਟੀਆਂ ਮਾਰਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਰਾਊਂਡ ਦੇ ਬਾਹਰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 3 ਮੀਟਰ ਵਾਧੂ ਥਾਂ ਛੱਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਮੱਧ ਰੇਖਾ :

ਜੋ ਰੇਖਾ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ ਉਸ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਮੱਧ ਰੇਖਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਕੋਰਟ :

ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਹਰ ਇੱਕ ਭਾਗ ਨੂੰ ਵਿੱਚਕਾਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਨਾਲ਼ ਵੰਡਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਰਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਰੇਡਰ ਦੇ ਖੜਨ ਲਈ ਸਥਾਨ :

ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸੇ 5 ਮੀਟਰ ਦਾ ਕਰਵ ਏਰੀਆ ਰੇਡਰ ਦੇ ਖੜਨ ਲਈ ਮਾਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. ਪਾਲ਼ਾ :

ਪਾਲ਼ਾ ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਗੇਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੱਧ ਬਿੰਦੂ ਜਾਂ ਸੈਂਟਰ ਲਾਈਨ ਤੋਂ 3 ਮੀਟਰ ਦੋਨਾਂ ਸਾਇਡਾਂ 'ਤੇ (ਕੁੱਲ 6 ਮੀਟਰ) ਵੱਲ ਵਧਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਰੇਡਰ ਇਸੇ ਪਾਲ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਆਪਣੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਪਾਲ਼ਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੌਫ਼ਟ ਮਟੀਰੀਅਲ (ਨਰਮ ਵਸਤੂ) ਜਾਂ ਚੂਨਾ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਘੇਰਾ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅਤੇ ਉਚਾਈ 20 ਸੈ.ਮੀ. ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਵਰਗਾਂ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

6. ਉਮਰ ਵਰਗ ਅਤੇ ਭਾਰ :

ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਅਤੇ ਭਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

1. ਜੂਨੀਅਰ ਮੁੰਡੇ ਉਮਰ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਭਾਰ 75 ਕਿਲੋ।
2. ਜੂਨੀਅਰ ਕੁੜੀਆਂ ਉਮਰ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਭਾਰ 70 ਕਿੱਲੋ ਤੱਕ।
3. ਸਬ-ਜੂਨੀਅਰ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਉਮਰ ਹੱਦ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ ਭਾਰ 65 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ।

7. ਕਬੱਡੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਸ ਸ਼ਬਦ :-

1. ਕੈਂਟ (CANT) ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਕਬੱਡੀ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕੇ, ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਰੁਕੇ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਨ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਂਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. **ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਫੜਨਾ :**

   ਜੇਕਰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ (ਸਟੋਪਰ) ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਤੋੜੇ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਫੜਦਾ ਹੈ ਰੇਡਰ ਕੈਂਟ ਤੋੜਣ ਤੱਕ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

3. **ਆਪਣੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਸੇਫ਼ ਪਹੁੰਚਣਾ :**

   ਜੇਕਰ ਰੇਡਰ ਬਿਨਾਂ ਕੈਂਟ ਤੋੜੇ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਦੇ ਤੋੜੇ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਪਾਲ਼ੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੇਫ਼ ਪਹੁੰਚਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

8. ਸਰਕਲ ਕਬੱਡੀ ਦੇ ਨਿਯਮ :-

1. ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਟਾਸ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਕੋਲ਼ ਕੋਰਟ ਜਾਂ ਰੇਡ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਹਾਫ਼ ਟਾਈਮ (ਅੱਧਾ ਸਮਾਂ) ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਰਟ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਰੇਡ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਦੋਨਾਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਰੇਡਰ 'ਰੇਡਰ ਜੋਨ' ਵਿੱਚ ਖੜਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਰੇਡਰ ਇਸ ਏਰੀਏ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਸਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਤਕਨੀਕੀ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. 4 ਸਟੌਪਰ (ਰੋਕਣ ਵਾਲ਼ੇ) ਚੇਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਰੇਡ ਦੌਰਾਨ ਚੇਨ ਨਹੀਂ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅੰਕ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਰੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਟੌਪਰ ਖਿਡਾਰੀ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਕੋਲ਼ ਪਾਲ਼ੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖੜੇ ਹੋਣਗੇ। ਰੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਚੇਨ ਨੂੰ ਚਲਾ ਜਾਂ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

5. ਸਰਕਲ ਸਟਾਇਲ ਕਬੱਡੀ ਵਿੱਚ ਰੇਡਰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਟੋਪਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲੱਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਟੋਪਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਸਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6. ਕੋਈ ਵੀ ਰੇਡਰ ਲਗਾਤਾਰ ਰੇਡ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇੱਕ ਰੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਰੇਡ ਦਾ ਵਕਫ਼ਾ (ਅੰਤਰਾਲ) ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

7. ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਟੌਪਰ ਹੀ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅੰਕ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

8. ਸੰਘਰਸ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਮੱਧ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

9. ਰੇਡਰ ਸਟੌਪਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਧੱਕਾ ਮਾਰਕੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਕ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

10. ਜੇਕਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੱਧ ਰੇਖਾ ਜਾਂ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅੰਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਰੇਡਰ ਰੇਡ ਵੇਲੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੋਰਾਨ ਪਾਲੇ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 1 ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

11. ਜੇਕਰ ਰੋਕਣ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ (ਸਟੋਪਰ) ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਫੜਿਆਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਸੇਫ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਟੋਪਰ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

12. ਜੇਕਰ ਰੇਡਰ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਪਣੀ ਰੇਡ ਚਾਲੂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਅਤੇ ਰੇਡ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

13. ਜੇਕਰ ਰੇਡਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਰੇਡ ਦਾ ਮੌਕਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੈਫ਼ਰੀ ਜਾਂ ਅੰਪਾਇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਬੁਲਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕੀ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

14. ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧ ਰੇਡਰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਰੈਫ਼ਰੀ ਜਾਂ ਅੰਪਾਇਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਬੁਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।

15. ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਰੇਡ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਦੂਸਰੀ ਟੀਮ ਨੇ 10 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਰੇਡਰ ਰੇਡ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਰੇਡਰ ਰੇਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਫ਼ੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਰੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੁਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਕਨੀਕੀ ਅੰਕ ਅਤੇ ਰੇਡ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

16. ਜਦੋਂ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲਿਆ ਜਾਂਦੇ ਹੈ ਤਾਂ ਸਟੋਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਕੈਂਟ ਰੋਕਣਾ, ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਖਤਰਨਾਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਰੋਕਣਾ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੈਫ਼ਰੀ ਜਾਂ ਅੰਪਾਇਰ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਸੇਫ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

17. ਰੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਵੀ ਸਟੋਪਰ ਰੇਡਰ ਦੇ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਟੋਪਰ ਜਾਂ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

9. ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ :

ਸਰਕਲ ਸਟਾਈਲ ਕਬੱਡੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਆਊਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਕੇਵਲ ਅੰਕ ਹੀ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

10. ਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਰੇਡ :- ਵਧਦੀ ਰੇਡ :

ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹਰ ਇੱਕ ਰੇਡ 'ਤੇ ਅੰਕ ਅਰਜਿਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਉਹ ਟਾਸ ਅੰਕ ਹੋਵੇ, ਤਕਨੀਕੀ ਅੰਕ ਹੋਵੇ, ਖਿਡਾਰੀ ਖੁਦ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਰੇਡਰ ਫੜਿਆ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਸਟੋਪਰ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਰੇਡ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਰੇਡਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਰੇਡਰ ਆਪਣੇ ਪਾਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਅੰਕ ਲਏ ਸੇਫ਼ ਮੁੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਰੇਡ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਚਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

11. ਬਦਲਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ :-

1. ਟੀਮ ਵਿੱਚ 6 (ਛੇ) ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ਼ ਬਦਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

2. ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਦਲਿਆਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਬਾਰਾ ਬਦਲਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਮੁਅੱਤਲ ਜਾਂ ਆਯੋਗ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਕੋਈ ਬਦਲਵਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਟੀਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਖੇਡਣਾ ਹੋਵੇਗਾ।

12. ਨਤੀਜਾ :-

ਉਸ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

13. ਨਾਕ ਆਊਟ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਟਾਈ :-

ਜੇਕਰ ਨਾਕ ਆਊਟ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਟਾਈ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਟਾਈ ਬਰੇਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. ਦੋਨਾਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਅੱਠ-ਅੱਠ ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਦੋਨੋਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ 5-5 ਰੇਡਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

2. ਜਿਸ ਟੀਮ ਨੇ ਮੈਚ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵੇਲੇ ਪਹਿਲੀ ਰੇਡ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਰੇਡ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

3. ਜੇਕਰ 5-5 ਰੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੈਚ ਟਾਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੋਲਡਨ ਰੇਡ ਨਾਲ਼ ਟਾਈ ਬਰੇਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

14. ਗੋਲਡਨ ਰੇਡ ਨਿਯਮ :

ਜੇਕਰ 5-5 ਰੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਚ ਟਾਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਟਾਸ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟਾਸ ਜੇਤੂ ਟੀਮ ਨੂੰ ਗੋਲਡਨ ਰੇਡ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਜੇਕਰ ਗੋਲਡਨ ਰੇਡ 'ਤੇ ਵੀ ਮੈਚ ਡਰਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਗੋਲਡਨ ਰੇਡ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਗੋਲਡਨ ਰੇਡ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਪਹਿਲਾ ਵੱਧ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

15. ਚੇਤਾਵਨੀ ਕਾਰਡ :

ਕਬੱਡੀ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਕਾਰਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. **ਹਰਾ ਕਾਰਡ :**

ਇਹ ਇੱਕ ਚੇਤਾਵਨੀ ਵਾਲਾ ਕਾਰਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਹਰਾ ਕਾਰਡ ਮਿਲ਼ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪੀਲੇ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. **ਪੀਲਾ ਕਾਰਡ :**

ਪੀਲੇ ਕਾਰਡ ਹੋਣ 'ਤੇ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਚ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਪੀਲਾ ਕਾਰਡ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਲ਼ ਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. **ਲਾਲ ਕਾਰਡ :**

ਲਾਲ਼ ਕਾਰਡ ਹੋਣ 'ਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਲਾਲ਼ ਕਾਰਡ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਚ ਨਹੀਂ ਖੇਡ ਸਕਦਾ।

ਅਭਿਆਸ

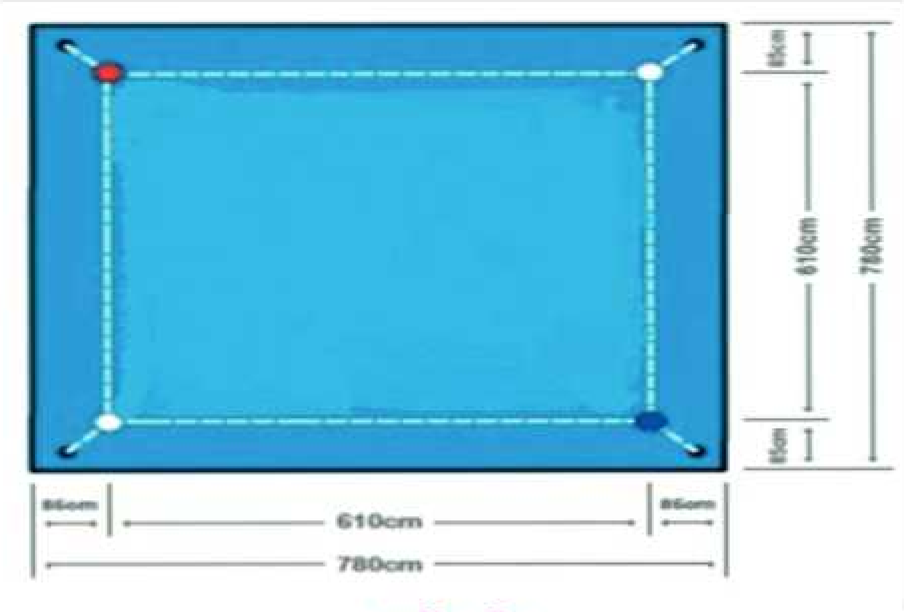
1. ਕਬੱਡੀ ਅਤੇ ਸਰਕਲ ਸਟਾਈਲ ਕਬੱਡੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?
2. ਸਰਕਲ ਸਟਾਈਲ ਕਬੱਡੀ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੱਸੋ।
3. ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੱਸੋ।
4. ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
5. ਮੈਚ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੱਸੋ।
6. ਲਾਲ ਕਾਰਡ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
7. ਚੇਤਾਵਨੀ ਕਾਰਡ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

—0—

ਪਾਠ-9

ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ

1.	ਬਾਕਸਿੰਗ ਦੇ ਰਿੰਗ ਦਾ ਆਕਾਰ	ਵਰਗਾਕਾਰ।
2.	ਬਾਕਸਿੰਗ ਰਿੰਗ ਦੀ ਹਰੇਕ ਭੁਜਾ	20 ਫੁੱਟ x 20 ਫੁੱਟ (ਰੱਸਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ)।
3.	ਅਧਿਕਾਰੀ	ਜੱਜ (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 5 ਜਾਂ 3), ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ-1, ਰੈਫ਼ਰੀ-1, ਗੌਂਗ ਅਪਰੇਟਰ-1, ਸੁਪਰਵਾਈਜਰ -1, ਅਨਾਊਂਸਰ-1, ਰਿਕਾਰਡਰ-1 ।
4.	ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ	10 ਔਂਸ, 12 ਔਂਸ।
5.	ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਸਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ	4 ਰੱਸੇ।
6.	ਰਿੰਗ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ	1-ਲਾਲ, 1-ਨੀਲਾ, 2-ਚਿੱਟੇ।
7.	ਰਾਊਂਡ ਦਾ ਸਮਾਂ	3 ਰਾਊਂਡ (3 ਮਿੰਟ ਹਰੇਕ ਰਾਊਂਡ ਲਈ)।
8.	ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ	1 ਮਿੰਟ (ਹਰ ਇੱਕ ਰਾਊਂਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)।
9.	ਰੱਸਿਆਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਅੰਤਰ	ਰਿੰਗ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ 1. 40 ਸੈ.ਮੀ., 2. 70 ਸੈ.ਮੀ., 3. 100 ਸੈ.ਮੀ., 4. 130 ਸੈ.ਮੀ.।
10.	ਪੱਟੀਆਂ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	2.5 ਮੀਟਰ।
11.	ਪੱਟੀਆਂ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ।
12.	ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਦਾ ਟੈਕਨੀਕਲ ਨਾਂ	ਪੁਗੀਲਿਟਸ।



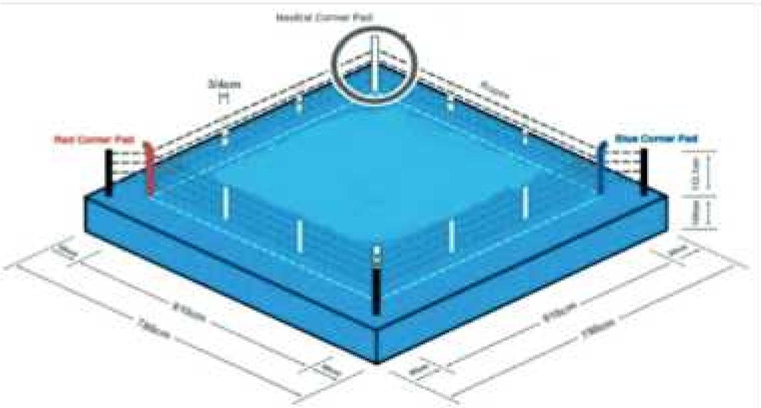
ਬਾਕਸਿੰਗ ਰਿੰਗ

ਪਲੇਟਫਾਰਮ :

ਰਿੰਗ ਦਾ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਗਰਾਊਂਡ ਤੋਂ 100 ਸੈ.ਮੀ. ਉਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨਰ ਪੈਡ :

ਰਿੰਗ ਦੇ ਚਾਰ ਕੋਨਿਆਂ 'ਤੇ ਕਾਰਨਰ ਪੈਡਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ 'ਲਾਲ' ਰੰਗ ਦੀ ਇੱਕ 'ਨੀਲੇ' ਰੰਗ ਦੀ ਅਤੇ ਦੋ 'ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ' ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



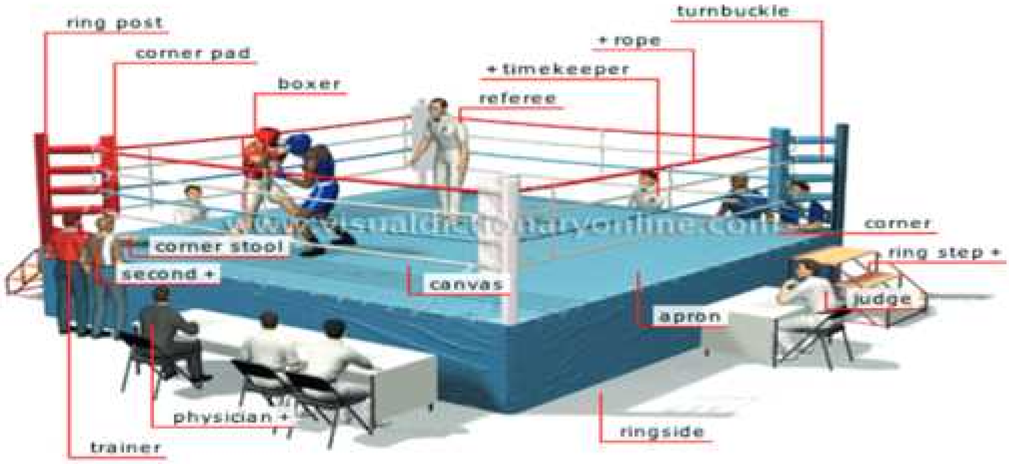
ਕਾਰਨਰ ਪੈਡ

ਫਰਸ਼ :

ਰਿੰਗ ਦਾ ਫਰਸ਼ ਰਬੜ ਜਾਂ ਨਰਮ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਮੋਟਾਈ 1.5 ਸੈ.ਮੀ. ਤੋਂ 2.0 ਸੈ.ਮੀ. ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਰੱਸੇ :

ਰਿੰਗ ਉੱਪਰ 4 ਸੈ.ਮੀ. ਮੋਟੇ 4 ਰੱਸੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਰਮ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਪੈੜ ਨਾਲ਼ ਢੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੱਸਿਆਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਦੂਰੀ ਰਿੰਗ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ 1. 40 ਸੈ.ਮੀ., 2. 70 ਸੈ.ਮੀ., 3. 100 ਸੈ.ਮੀ., 4. 130 ਸੈ.ਮੀ. ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਪੌੜੀਆਂ :

ਰਿੰਗ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਾਈਡ ਪੌੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਕਾਰਨਰ ਵਿੱਚ 'ਲਾਲ', ਇੱਕ ਕਾਰਨਰ ਵਿੱਚ 'ਨੀਲੀ'। ਇੱਕ ਕਾਰਨਰ ਵਿੱਚ 'ਚਿੱਟੀ', ਜੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰ, ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ, ਗੈਸਟ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਦੀ ਪੁਸ਼ਾਕ :

ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਦੁਆਰਾ 'ਲਾਲ' ਅਤੇ 'ਨੀਲੇ' ਰੰਗ ਦੀ ਨਿੱਕਰ ਅਤੇ ਬਨੈਣ ਪਹਿਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਰਿੰਗ ਸ਼ੂਜ ਵੀ ਪਹਿਨ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਰਾਅ ਸ਼ੀਟ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹਿਲਾ ਨਾਂ ਆਉਣ 'ਤੇ 'ਲਾਲ' ਪੌਸ਼ਾਕ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਉਣ 'ਤੇ 'ਨੀਲੀ' ਪੋਸ਼ਾਕ ਪਹਿਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦਸਤਾਨੇ :

1. ਲਾਈਟ ਫਲਾਈ ਵੇਟ (49 ਕਿਲੋ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਲ਼ਾਈਟ ਵੈਲਟਰ ਵੇਟ (64 ਕਿਲੋ) ਤੱਕ 10 ਔਂਸ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

2. ਵੈਲਟਰ ਵੇਟ ਕੈਟਾਗਿਰੀ (69 ਕਿਲੋ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੁਪਰ ਹੈਵੀਵੇਟ ਕੈਟਾਗਿਰੀ (+91 ਕਿਲੋ) ਤੱਕ 12 ਔਂਸ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗੱਮਸ਼ੀਲਡ (ਟੀਥ ਗਾਰਡ) :

ਬਾਊਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ ਟੀਥ ਗਾਰਡ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਾਲ ਜਾਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਟੀਥ ਗਾਰਡ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਕੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟੱਰ :

ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਨੂੰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟੱਰ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟੱਰ ਕਿਸੇ ਟਾਰਗਿਟ ਏਰੀਆ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

1. ਰੈਫ਼ਰੀ :

ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦੋਨੋਂ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬਾਊਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਅਹਿਮ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੈਫ਼ਰੀ ਬਾਊਟ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਕੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਬਾਊਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਰੈਫ਼ਰੀ ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪੌਸ਼ਾਕ ਜਿਵੇਂ:- ਦਸਤਾਨੇ, ਟੀਥ ਗਾਰਡ, ਕੱਪ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟੱਰ (ਮੁੰਡਿਆਂ ਲਈ), ਪੱਟੀਆਂ, ਹੈੱਡਗਾਰਡ, ਬੂਟ ਆਦਿ ਚੈਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੁਆਰਾ ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸ਼ਬਦ :-

1. **"STOP"** (ਸਟਾਪ ਕਰਨਾ) ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫਾਈਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।
2. **"BOX"** (ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ) ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਫਾਈਟ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣਾ।
3. **"BREAK"** ਬਰੇਕ ਜਦੋਂ ਦੋਨੋਂ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਜਕੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ ਲਈ।
4. **"TIME"** ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ ਨੂੰ ਟਾਈਮ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ।

2. ਜੱਜ :

ਜੱਜ, ਬਾਊਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੋਨਾਂ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸਕੋਰ (ਅੰਕ) ਨੂੰ ਸਕੋਰ ਸ਼ੀਟ 'ਤੇ ਅੰਕਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੱਜ ਬਾਊਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਜੱਜ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਸ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਬਾਊਟ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੱਜ ਆਪਣੀ ਸੀਟ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ।

3. ਡਾਕਟਰ :

ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਰਿੰਗ ਦੇ ਕੋਲ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਊਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੱਟ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਜਿਊਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫ਼ਰੀ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

4. ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ/ ਗੌਂਗ ਅਪਰੇਟਰ :

ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ ਅਤੇ ਗੌਂਗ ਅਪਰੇਟਰ ਦਾ ਕੰਮ ਹਰ ਇੱਕ ਰਾਊਂਡ ਦੇ ਟਾਈਮ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਰਾਊਂਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਟਾਈਮ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

5. ਅਨਾਊਂਸਰ :

ਅਨਾਊਂਸਰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਊਟ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਵੇਟ ਕੈਟਾਗਿਰੀ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਦਾ ਨਾਂ, ਦੇਸ ਜਾਂ ਰਾਜ ਦਾ ਨਾਂ ਆਦਿ ਆਪਣੇ ਕੋਲ਼ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

6. ਕੋਚ/ ਸੈਕਿੰਡ :

ਆਇਬਾ (AIBA) ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਕੋਚ ਹੀ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸੈਕਿੰਡ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਨਾਲ਼ ਤਿੰਨ ਸੈਕਿੰਡ (ਸੈਕਿੰਡ ਤੋਂ ਭਾਵ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਨਾਲ਼ ਮਦਦਗਾਰ ਵੱਜੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ) ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋ 2 ਰਿੰਗ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸੈਕਿੰਡ ਹੀ ਆਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਐਂਟਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7. ਸਕੋਰਿੰਗ ਸਿਸਟਮ :

ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਬਾਊਟਸ ਦੌਰਾਨ 10 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸਕੋਰਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਰਾਊਂਡ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ 10 ਅੰਕ, ਹਾਰੇ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ 9 ਅੰਕ ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 7 ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਕੋਰਿੰਗ 10 ਵ/ਸ 9 Close Round ਨੇੜੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ

10 ਵ/ਸ 8 Clear Winner ਸਾਫ਼ ਜੇਤੂ

10 ਵ/ਸ 7 Total Dominance ਪੂਰਾ ਹਾਵੀ

ਸਕੋਰਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਰਿੰਗ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸਾਈਡਾਂ 'ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 5 ਜੱਜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਜੱਜਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 3 ਜੱਜ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 2 ਜੱਜਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫੈਸਲਾ

1. **WP- (Win On Points)**

   ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕੁੱਲ ਅੰਕ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

2. **SD- (Split Decision by Points)**

   ਇਸ ਵਿੱਚ 3 ਜੱਜਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 2 ਜੱਜਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦੂਸਰੇ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ।

3. **RSC- (Referee Stops Contest)**

   ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਾਊਟ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. **DSQ- (Win by Disqualification)**

   ਜਦੋਂ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤੋੜਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਕੋਈ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨਹੀਣਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰੈਫ਼ਰੀ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਆਯੋਗ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. **KO- (Win by Knock out)**

   ਇੱਕ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਵਿਰੋਧੀ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤ ਕਰ ਦੇਣਾ।

6. **WO- (Win by Walkover)**

   ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰਿਪੋਰਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦਾ

ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7. NO – (No Contest)

ਰੈਫਰੀ ਦੁਆਰਾ ਬਾਊਟ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ, ਬਾਹਰੀ ਦਖ਼ਲ ਕਾਰਨ, ਰਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੜਬੜੀ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤਾਂ (ਮੀਂਹ, ਹਨੇਰੀ ਆਦਿ) ਕਾਰਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਰਾਅ :

ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਇੱਕ ਵੇਟ ਕੈਟਾਗਿਰੀ ਦੇ ਡਰਾਅ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਡਰਾਅ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ 'ਲਾਲ' ਜਾਂ 'ਨੀਲੀ' ਪੋਸ਼ਾਕ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	ਬਾਊਟਸ	ਬਾਈਜ਼	ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	ਬਾਊਟਸ	ਬਾਈਜ਼
5	1	3	14	6	2
6	2	2	15	7	1
7	3	1	16	8	—
8	4	—	17	1	15
9	1	7	18	2	14
10	2	6	19	3	13
11	3	5	20	4	12
12	4	4	21	5	11
13	5	3	22	6	10

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਟ ਕੈਟਾਗਿਰੀ :

ਅੰਡਰ 17 ਸਾਲ ਲੜਕੇ ਕੁੱਲ ਵੇਟ=13	ਅੰਡਰ 17 ਸਾਲ ਲੜਕੀਆਂ ਕੁੱਲ ਵੇਟ=15	ਅੰਡਰ 19 ਸਾਲ ਲੜਕੇ ਕੁੱਲ ਵੇਟ=11	ਅੰਡਰ 19 ਸਾਲ ਲੜਕੀਆਂ ਕੁੱਲ ਵੇਟ=12
-46 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	-42 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	-46 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	-45 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ
46-48 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	42-44 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	46-49 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	45-48 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ
48-50 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	44-46 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	49-52 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	48-51 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ
50-52 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	46-48 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	52-56 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	51-54 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ
52-54 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	48-50 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	56-60 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	54-57 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ
54-57 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	50-52 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	60-64 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	57-60 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ
57-60 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	52-54 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	64-69 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	60-64 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ
60-63 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	54-57 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	69-75 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	64-66 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ
63-66 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	57-60 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	75-81 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	66-69 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ
66-70 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	60-63 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	81-91 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	69-75 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ
70-75 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	63-66 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	+91 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	75-81 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ
75-80 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	66-70 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ		+81 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ
+80 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ	70-75 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ		
	75-80 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ		
	+80 ਕਿੱਲੋਗਰਾਮ		

ਬਾਕਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ :-

1. **"AIBA"** :

   Amateur International Boxing Association

2. **Competition Official** :

   ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **"AIBA"** ਵੱਲੋਂ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ ਰੈਫ਼ਰੀ, ਜੱਜ, ਚੀਫ਼ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ, ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਟੈਕਨੀਕਲ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. 'Boxer':

ਅਜਿਹਾ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿਸ ਨੂੰ **"AIBA"** ਵੱਲੋਂ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. Field of Play:

ਬਾਕਸਿੰਗ ਰਿੰਗ ਜਿਸ ਦੀਆਂ 6.10 ਮੀਟਰ ਲੰਬੀਆਂ ਚਾਰ ਸਾਈਡਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

5. 'Gloves' :

ਅਜਿਹਾ ਖੇਡ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਉੱਪਰ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6. 'Head guards' :

ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਇਆ ਸਾਮਾਨ।

7. 'Bout' :

ਦੋ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਮੁਕਾਬਲਾ।

8. Chief Supervisor :

ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਜੋ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਨੂੰ ਟੈਕਨੀਕਲ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ ਦਾ ਟੈਕਨੀਕਲ ਨਾਂ ਦੱਸੋ।
2. ਅੰਡਰ-17 ਸਾਲ ਲੜਕੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੇ ਵੇਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
3. RSC ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
4. DSQ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?
5. WO ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
6. ਬਾਕਸਿੰਗ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਾਊਂਡ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
7. ਬਾਕਸਿੰਗ ਰਿੰਗ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਦੱਸੋ।

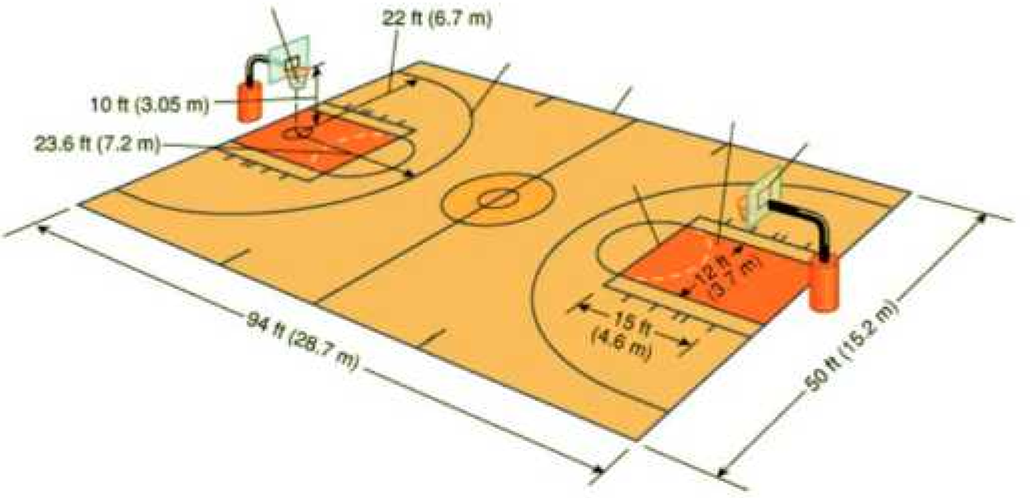
—0—

ਪਾਠ–10

ਬਾਸਕਟਬਾਲ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

1. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	28 ਮੀਟਰ।
2. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	15 ਮੀਟਰ।
3. ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	12 ਖਿਡਾਰੀ।
4. ਮੈਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	05 ਖਿਡਾਰੀ।
5. ਬਦਲਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ	07 ਖਿਡਾਰੀ।
6. ਬਾਲ ਦਾ ਘੇਰਾ (ਮਰਦਾਂ ਲਈ) (ਔਰਤਾਂ ਲਈ)	74.9 ਸੈ.ਮੀ. ਤੋਂ 78 ਸੈ.ਮੀ. 72.4 ਸੈ.ਮੀ. ਤੋਂ 73.7 ਸੈ.ਮੀ.।
7. ਬਾਲ ਦਾ ਭਾਰ (ਮਰਦਾਂ ਲਈ) (ਔਰਤਾਂ ਲਈ)	567 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 650 ਗ੍ਰਾਮ 510 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 567 ਗ੍ਰਾਮ।
8. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ	40 ਮਿੰਟ (ਕੁੱਲ ਚਾਰ ਸੈੱਟ) 10-2-10-10-10-2-10।
9. ਟਾਈਮ ਆਊਟ (30 ਸੈਕਿੰਡ)	2 ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਪਹਿਲੇ ਹਾਫ਼ ਵਿੱਚ 3 ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਦੂਜੇ ਹਾਫ਼ ਵਿੱਚ 1 ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ।
10. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ	1-ਰੈਫ਼ਰੀ, 2-ਅੰਪਾਇਰ, 1-ਸਕੋਰਰ, 1-ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਸਕੋਰਰ, 1-ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ, 1-ਸ਼ੌਰਟ ਕਲਾਕ ਉਪਰੇਟਰ, 1-ਟੇਬਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ।



1. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ :

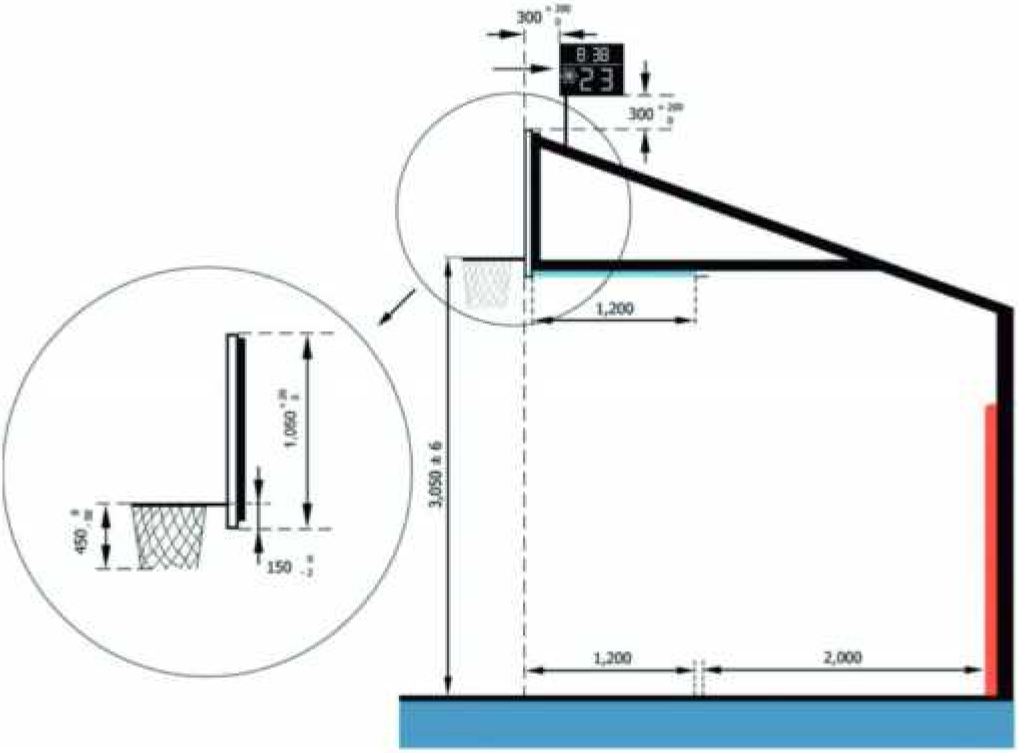
ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ 5 ਸੈ.ਮੀ, ਮੋਟੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਾਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਲੰਮਾਈ 28 ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ 15 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲ਼ੀ ਗੈਲਰੀ ਗਰਾਊਂਡ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਇਨਡੋਰ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ ਲਈ ਹਾਲ ਦੀ ਛੱਤ 7 ਮੀਟਰ ਉੱਚੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

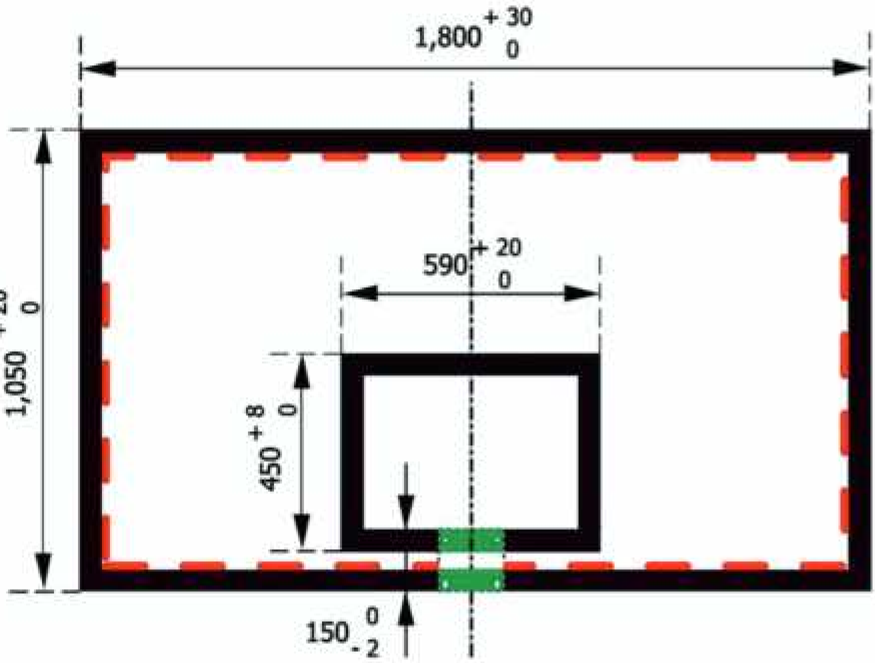
2. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਬੋਰਡ :

ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਬੋਰਡ ਇੱਕ ਪੀਸ ਵਾਲ਼ੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ (ਫਾਈਬਰ) ਦਾ ਬਣਿਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਲੰਮਾਈ 1.80 ਮੀਟਰ (+ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 30 ਐਮ ਐਮ) ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ 1.05 ਮੀਟਰ (+ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 20 ਐਮ ਐਮ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਬੋਰਡ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ 59 ਸੈ.ਮੀ. ਲੰਮੀ ਅਤੇ 45 ਸੈ.ਮੀ. ਚੌੜੀ ਇੱਕ ਆਇਤ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਰਿੰਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।ਬੋਰਡ ਕੋਰਟ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਤੋਂ 1.20 ਮੀਟਰ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੋਰਡ ਦਾ ਖੰਭਾ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਪਿੱਛੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਹੋਵੇਗਾ।

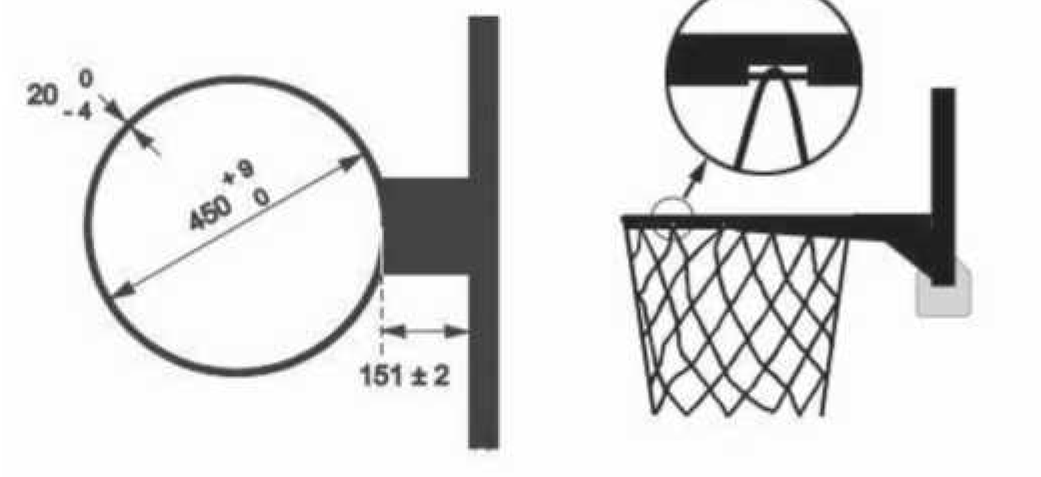
3. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਰਿੰਗ :

ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਰਿੰਗ ਸਟੀਲ ਜਾਂ ਲੋਹੇ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਡਾਇਆਮੀਟਰ 45 ਸੈ.ਮੀ. (+ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 45.9 ਸੈ.ਮੀ.) ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੀ


300
8:38
23
300
1,200
1,050
450
150
3,050 ± 6
1,200
2,000


1,800 + 30 0
590 + 20 0
1,050 + 20 0
450 + 8 0
150 0 - 2

ਮੁਟਾਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 16 ਐਮ.ਐਮ. ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 20 ਐਮ.ਐਮ. ਹੋਵੇਗੀ। ਹਰ ਇੱਕ ਰਿੰਗ ਨਾਲ ਜਾਲ 12 ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਬੰਨਿਆਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਰਿੰਗ ਬੋਰਡ ਨਾਲ ਫ਼ਿਕਸ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਦੂਰੀ 15 ਸੈ.ਮੀ. ਹੋਵੇਗੀ।



4. ਤਕਨੀਕੀ ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਉਪਕਰਨ :

ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਤਕਨੀਕੀ ਸਾਮਾਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(1) ਗੇਮ ਕਲਾਕ (ਖੇਡ ਘੜੀ) 2) ਬਾਲਾਂ (3) ਵੱਡਾ ਸਕੋਰ ਬੋਰਡ (4) ਸ਼ੋਟ ਕਲਾਕ (5) ਸਟਾਪ ਵਾਚ (6) ਸਕੋਰ ਸ਼ੀਟ (7) ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਫਾਊਲ ਮਾਰਕਰ (8) ਟੀਮ ਫਾਊਲ ਮਾਰਕਰ (9) ਅਲਟ੍ਰਨੇਟਿੰਗ ਪ੍ਰੁਜੈਸ਼ਨ ਐਰੋ।

5. ਟੀਮ :

ਹਰ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 12 ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 5 ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਚ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਇੱਕ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿੱਟ ਪਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ 10 ਸੈ.ਮੀ. ਲੰਮੇ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ 20 ਸੈ.ਮੀ. ਲੰਮੇ ਨੰਬਰ ਲਿਖੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਟਾਈ 2 ਸੈ.ਮੀ. ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋਣ। ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ 0 ਤੋਂ 00 ਅਤੇ 1 ਤੋਂ 99 ਤੱਕ ਦੇ ਨੰਬਰ ਆਪਣੀਆਂ ਜਰਸੀਆਂ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਦੋ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕੋ ਨੰਬਰ ਵਾਲ਼ੀ ਜਰਸੀ ਜਾਂ ਕਿੱਟ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ।ਹਰ ਇੱਕ ਟੀਮ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 2 ਸੈੱਟ ਜਰਸੀਆਂ ਦੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6. ਕੋਚ :

ਕੋਚ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੋਰਰ ਨੂੰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਉਸ ਮੈਚ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਣ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਚਾਹੇ ਉਹ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

7. ਕਪਤਾਨ :

ਕਪਤਾਨ ਕੋਚ ਦੁਆਰਾ ਚੁਣਿਆ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਵਧੀਆਂ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਪਤਾਨ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਪਤਾਨ ਕੋਰਟ ਉੱਪਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਕੜੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

8. ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ :

ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡ ਨੂੰ 4 (ਚਾਰ) ਸੈੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਸੈੱਟ 10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ , ਤੀਜੇ ਅਤੇ ਚੌਥੇ ਸੈੱਟ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੋ ਮਿੰਟ ਦਾ ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।20 ਮਿੰਟ ਦੀ ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 15 ਮਿੰਟ ਦੀ ਰੈੱਸਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੈਚ ਟਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ 5 ਮਿੰਟ ਦਾ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਸਮਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਟਾਈ ਬਰੇਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

9. ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ :

ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ 5 ਖਿਡਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਣ।

10. ਜੰਪਬਾਲ :

ਖੇਡ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਰੈਫਰੀ ਵੱਲੋਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਟਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੰਪਬਾਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

11. ਲਾਈਵ ਬਾਲ :

ਬਾਲ ਜੰਪਬਾਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਫਰੀ ਥਰੋ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਥਰੋਇਨ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲਾਈਵ ਬਾਲ (ਜ਼ਿੰਦਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

12. ਡੈੱਡਵਾਲ :

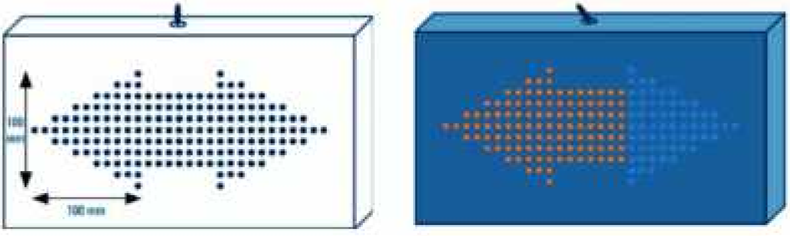
(1) ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਫਰੀ ਥਰੋ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਸਲ ਮਾਰਕੇ ਬਾਲ ਰੋਕੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (2) ਜਦੋਂ ਫਰੀ ਥਰੋ ਬਾਸਕਿਟ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

13. ਥਰੋ ਇਨ :

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਫਾਊਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅੰਪਾਇਰ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਸਾਈਡ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਾਲ ਥਰੋ ਇੰਨ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

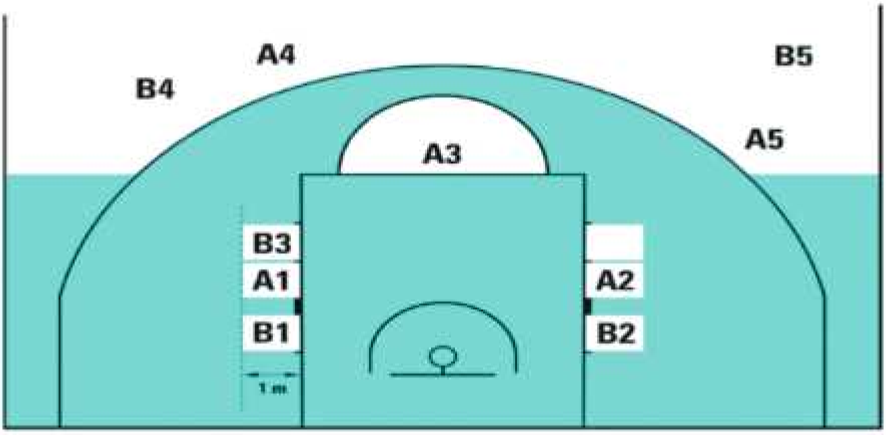
14. ਅਲਟ੍ਰਨੇਟਿੰਗ ਪ੍ਰਜੈਸ਼ਨ (Alternating Possession) :

ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜੰਪਬਾਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਥਰੋ ਇਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।



15. ਫਰੀ ਥਰੋ :

ਫਰੀ ਥਰੋ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਰੋਧ ਦੇ ਉਹ ਫਰੀ ਥਰੋ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਸਕੋਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



16. 3 ਸੈਕਿੰਡ ਨਿਯਮ :

ਇਸ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਵਰਜਿਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਲਾਈਵ ਬਾਲ ਉਸ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ 3 ਸੈਕਿੰਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕ ਸਕਦਾ।

17. 5 ਸੈਕਿੰਡ ਨਿਯਮ :

ਇਸ ਨਿਯਮ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਕੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਡਰਿੱਬਲ ਕਰਨ ਲਈ 5 ਸੈਕਿੰਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ਼ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ।

18. 8 ਸੈਕਿੰਡ ਨਿਯਮ :

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਟੀਮ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਅੰਤ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਥਰੋ ਇਨ ਬਾਲ ਲਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਟੀਮ ਨੂੰ 8 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

19. 24 ਸੈਕਿੰਡ ਨਿਯਮ :

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਟੀਮ ਅੰਤ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਥਰੋ ਇਨ ਬਾਲ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਟੀਮ ਨੇ 24 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੀ ਬਾਸਕਿਟ ਉੱਪਰ ਸਕੋਰ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

20. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਫਾਊਲ

1. ਨਿੱਜੀ ਫਾਊਲ (Personal Foul) :

ਨਿੱਜੀ ਫਾਊਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕੇ ਜਾਂ ਛੂਹੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਾਲ ਭਾਵੇਂ ਡੈੱਡ ਜਾਂ ਲਾਈਵ ਹੋਵੇ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹਣ, ਰੋਕਣ, ਧੱਕਣ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਟੱਚ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ।

ਸਜਾ :-

- ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਫਾਊਲ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਇਹ ਫਾਊਲ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਥਰੋ ਇਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਕੋਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫਰੀ ਥਰੋ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਫਾਊਲ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਸਕੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕੋਰ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਡਬਲ ਫਾਊਲ (Double Foul):

ਜਦੋਂ ਦੋ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਹੀ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਫਾਊਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡਬਲ ਫਾਊਲ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਜਾ :-

- ਦੋਨੋਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਫਾਊਲ ਗਿਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਟੀਮ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਰੀ ਥਰੋ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕੇਵਲ ਥਰੋ ਇਨ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. ਤਕਨੀਕੀ ਫਾਊਲ (Technical Foul) :-

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਗ਼ਲਤ ਵਤੀਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਣ ਬੁੱਝਕੇ ਤੰਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ। ਰੈਫਰੀ ਜਾਂ ਸਕੋਰਰ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਦੱਸੇ ਮੈਦਾਨ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਫਾਊਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਜਾ :-

- ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਫਾਊਲ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਚ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੋਈ ਤਕਨੀਕੀ ਫਾਊਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਟੀਮ ਫਾਊਲ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫਰੀ ਥਰੋ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4. **ਜਾਣ-ਬੁੱਝਕੇ ਫਾਊਲ (Intentional Foul) :-**

ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇ ਜਾਣ-ਬੁੱਝਕੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਿਕ ਫਾਊਲ ਕਰਨਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਣ-ਬੁੱਝਕੇ ਅਜਿਹਾ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੈਚ ਤੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਜਾ :-

- ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਫਾਊਲ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 2 ਫਰੀ ਥਰੋ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਥਰੋ ਇਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

5. **ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਫਾਊਲ (Multiple Foul) :**

ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ 'ਤੇ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਫਾਊਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਜਾ :-

- ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫਰੀ ਥਰੋ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

21. ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪੰਜ ਫਾਊਲ :

ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪੰਜ ਫਾਊਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੋਰਟ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।ਟੀਮ ਨੂੰ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲਵਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

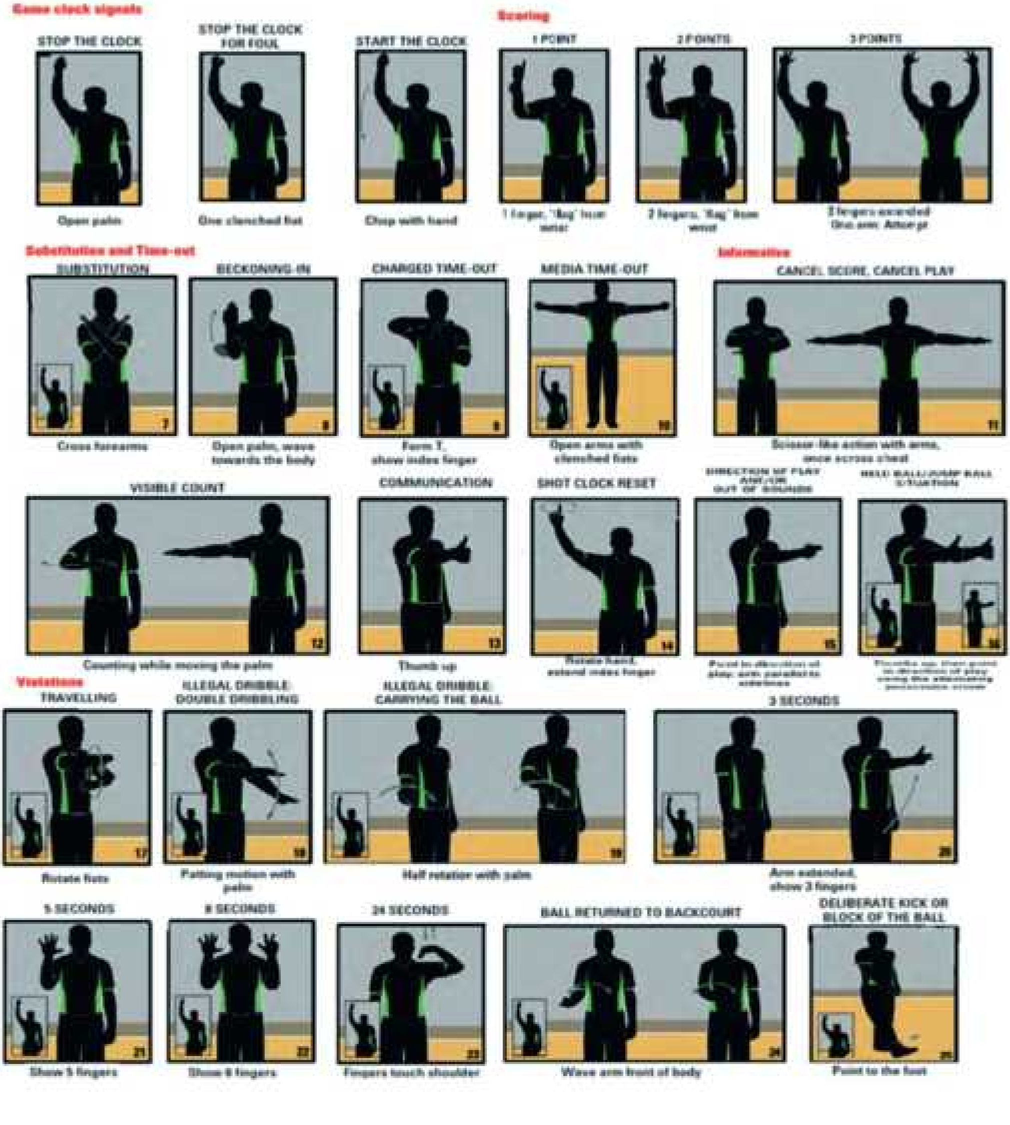
22. ਚਾਰ ਟੀਮ ਫਾਊਲ :

ਨਿੱਜੀ ਫਾਊਲ, ਤਕਨੀਕੀ ਫਾਊਲ, ਬਹੁ-ਪੱਖੀ ਫਾਊਲ, ਡਬਲ ਫਾਊਲ, ਜਾਣ-ਬੁੱਝਕੇ ਕੀਤੇ ਫਾਊਲ ਸਭ ਟੀਮ ਫਾਊਲ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਜਾ :-

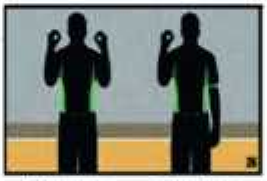
- ਹਰ ਇੱਕ ਫਾਊਲ 'ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ 2 ਫਰੀ ਥਰੋਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਹਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਟੀਮ ਫਾਊਲ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਥਰੋ ਇਨ ਦੀ ਵਜਾਏ ਫਾਊਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਫਰੀ ਥਰੋ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਫੀਸ਼ਲ ਸ਼ਿਗਨਲ :-



Number of Players

No. 00 and 0



Both hands show number 0 — Right hand shows number 0

No. 1 - 5

Right hand shows number 1 to 5

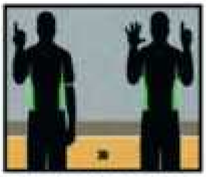
No. 6 - 10

Right hand shows number 5, left hand shows number 1 to 5

No. 11 - 15

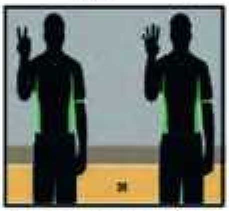
Right hand shows clenched fist, left hand shows number 1 to 5

No. 16



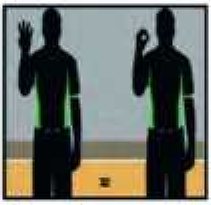
First reverse hand shows number 1 for the decade digit - then open hands show number 6 for the units digit

No. 24



First reverse hand shows number 2 for the decade digit - then open hand shows number 4 for the units digit

No. 40

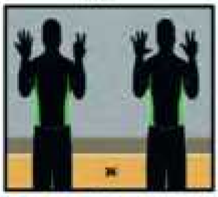


First reverse hand shows number 4 for the decade digit - then open hand shows 0 for the units digit

No. 62

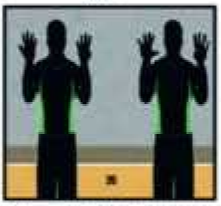
First reverse hands show number 6 for the decade digit - then open hand shows 2 for the units digit

No. 78



First reverse hands show number 7 for the decade digit - then open hands show number 8 for the units digit

No. 99



First reverse hands show number 9 for the decade digit - then open hands show number 9 for the units digit

Type of Fouls

HOLDING

Grasp wrist downward

BLOCKING (DEFENSE) ILLEGAL SCREEN (OFFENSE)

Both hands on hips

PUSHING OR CHARGING WITHOUT THE BALL

Imitate push

HANDCHECKING

Grab palm and forward motion

ILLEGAL USE OF HANDS

Strike wrist

CHARGING WITH THE BALL

Clenched fist strike open palm

ILLEGAL CONTACT TO THE HAND

Strike the palm towards the other forearm

HOOKING

Move lower arm backwards

EXCESSIVE SWINGING OF ELBOW

Swing elbow backwards

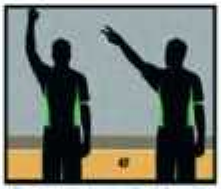
HIT TO THE HEAD

Imitate the contact to the head

FOUL BY TEAM IN CONTROL OF THE BALL

Point clenched fist towards basket of offending team

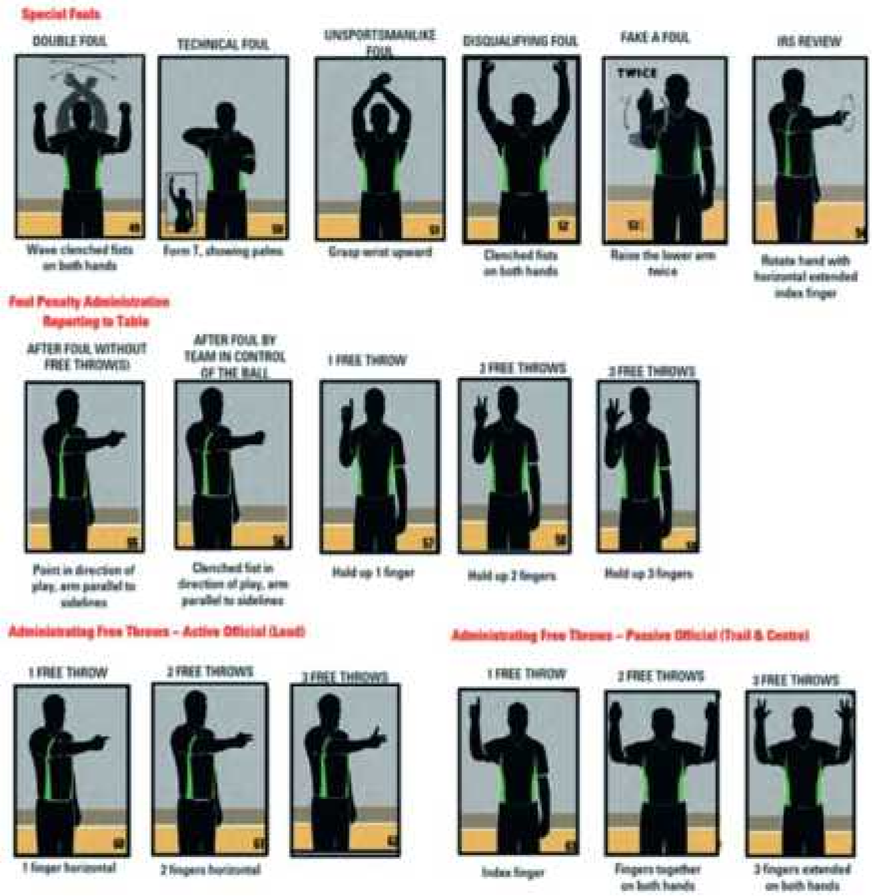
FOUL ON THE ACT OF SHOOTING



One arm with clenched fist, followed by indication of the number of free throws

FOUL NOT ON THE ACT OF SHOOTING

One arm with clenched fist, followed by pointing to the floor



Officials' signals

ਅਭਿਆਸ

1. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਦੱਸੋ।
2. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਕੋਰਟ ਦੀ ਚੁੜਾਈ ਦੱਸੋ।
3. ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬਦਲਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੱਸੋ।
4. ਬਾਲ ਦਾ ਘੇਰਾ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
5. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
6. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੱਸੋ।
7. ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਖੇਡ ਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਫਾਊਲ ਦੱਸੋ।

—0—

ਪਾਠ-11

ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ (GYMNASTICS)

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

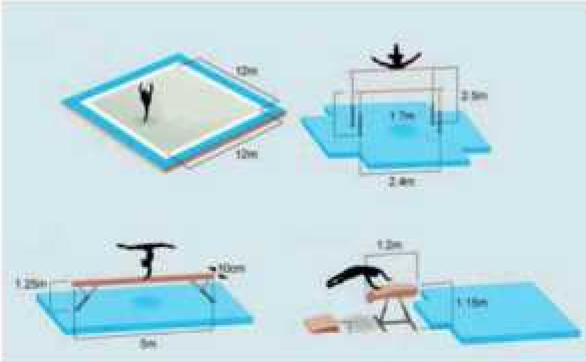
ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਚੀਨੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਜੁਲਦੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ 2600 ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ। ਗ੍ਰੀਕ ਅਤੇ ਰੋਮਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਉੱਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਦਬ-ਦਬਾਅ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਸ਼ਬਦ ਗ੍ਰੀਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ Gynobe ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ 'Naked bodyart' ਨੰਗੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਸੀ। ਔਰਤਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵੱਲ ਵੇਖ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਰਦ ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖੇਡਾਂ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ Mother of all games ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤਕਨੀਕੀ ਯੁੱਗ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਿਆ ਜਿਵੇਂ Wrestling, Athletics ਆਦਿ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ।

ਲੜਕਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਦੇ ਅਪਰੇਟਸ :-

1. ਫਲੋਰ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼।
2. ਪੋਮਲਡ ਹਾਰਸ।
3. ਰੋਮਨ ਰਿੰਗਜ਼।
4. ਪੈਰਲਲ ਬਾਰ।
5. ਹਾਰੀਜੰਟਲ ਬਾਰ।
6. ਵਾਲਟਿੰਗ ਟੇਬਲ।

ਲੜਕੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਦੇ ਅਪਰੇਟਸ :-

1. ਜ਼ਮੀਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
2. ਅਨਈਵਨ ਬਾਰ
3. ਬੈਲੇਂਸਿੰਗ ਬੀਮ
4. ਵਾਲਟਿੰਗ ਹਾਰਸ



ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਸਾਜ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ :-

1. ਵਾਲਟਿੰਗ ਟੇਬਲ (Vaulting Table)

ਇਹ ਅਪਰੇਟਸ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਿਰਫ਼ ਉਚਾਈ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੰਮਾਈ	120 ਸੈਂ.ਮੀ. + 1 ਸੈਂ.ਮੀ.
ਚੁੜਾਈ	95 ਸੈਂ.ਮੀ. + 1 ਸੈਂ.ਮੀ.
ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਉਚਾਈ	125 ਸੈਂ.ਮੀ. + 1 ਸੈਂ.ਮੀ.
ਲੜਕਿਆਂ ਲਈ ਉਚਾਈ	135 ਸੈਂ.ਮੀ. + 1 ਸੈਂ.ਮੀ.

2. ਅਨਈਵਨ ਬਾਰ (Uneven Bar)

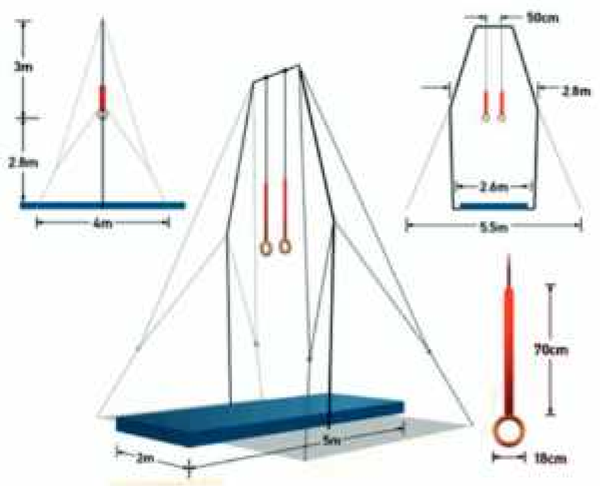
ਸੁਲਾਖਾਂ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	240 ਸੈਂ.ਮੀ.
ਉਪਰਲੀ ਸੁਲਾਖ ਦੀ ਉਚਾਈ	240 ਸੈਂ.ਮੀ.
ਹੇਠਲੀ ਸੁਲਾਖ ਦੀ ਉਚਾਈ	160 ਸੈਂ.ਮੀ.
ਦੋਨਾਂ ਸੁਲਾਖਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਸਲਾ	90 ਸੈਂ.ਮੀ. (ਘੱਟ ਘੱਟ) 140 ਸੈਂ.ਮੀ. (ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ)

3. ਸੰਤੁਲਿਤ ਸ਼ਤੀਰ (Balance bar)

ਲੰਮਾਈ	500 ਸੈਂ.ਮੀ.
ਗਰਾਊਂਡ/ਫਰਸ਼ ਦੇ ਉੱਪਰ ਉਚਾਈ	120 ਸੈਂ.ਮੀ.
ਚੁੜਾਈ	10 ਸੈਂ.ਮੀ. (Middle)
ਘੇਰਾ (Diameter)	5 ਸੈਂ.ਮੀ.

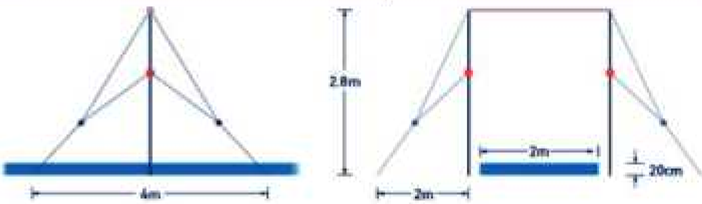
4. ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਕਲਾਤਮਿਕ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ (Floor exercise)

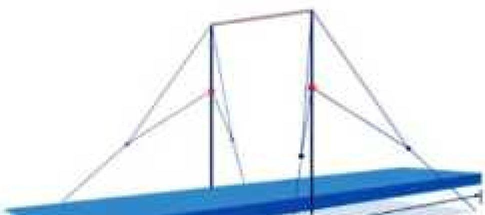
ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਖੇਤਰ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ	1200 ਸੈਂ.ਮੀ. 1200 ਸੈਂ.ਮੀ.



5. ਪੈਰਲਲ ਬਾਰ (Parallel Bar)

ਲੰਮਾਈ	350 ਸੈਂ.ਮੀ.
ਉਚਾਈ	175 ਸੈਂ.ਮੀ.
ਦੋਨਾਂ ਸੁਲਾਖਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਸਲਾ	42 ਸੈਂ.ਮੀ. 53. ਸੈਂ.ਮੀ.



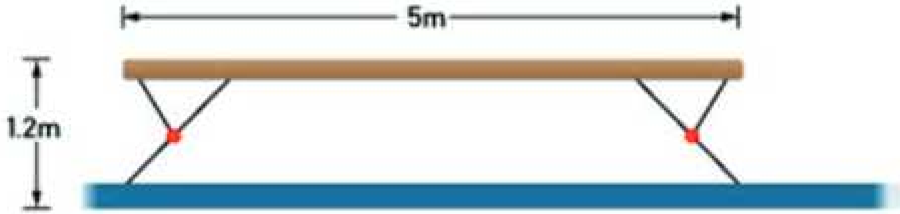


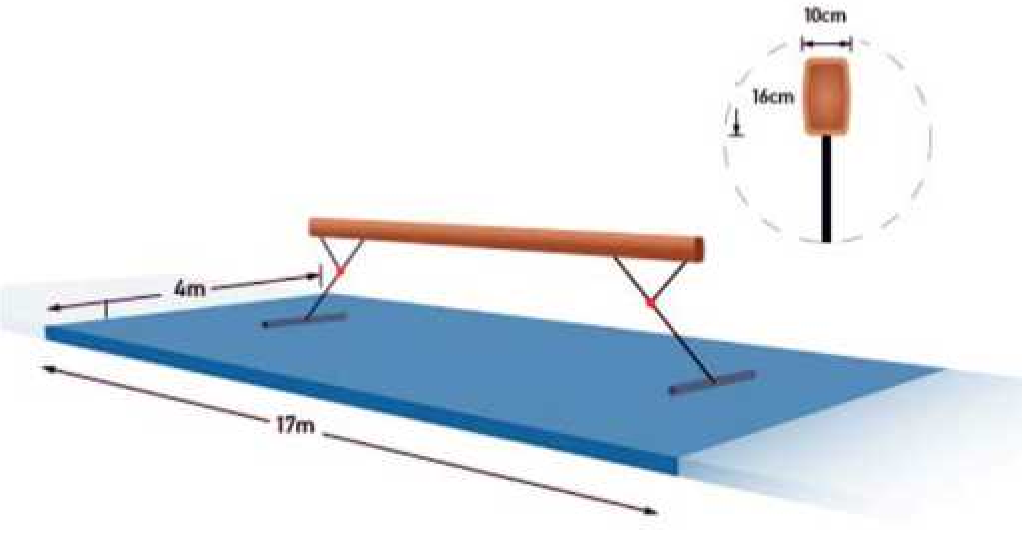
6. ਪੋਮਿਲ ਹੋਰਸ (Pommel Horse)

ਉਪਰਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	160 ਸੈਂ.ਮੀ.
ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	155 ਸੈਂ.ਮੀ.
ਉਪਰਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	35 ਸੈਂ.ਮੀ.
ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	30 ਸੈਂ.ਮੀ.

7. ਰੋਮਨ ਛੱਲੇ (Roman Rings)

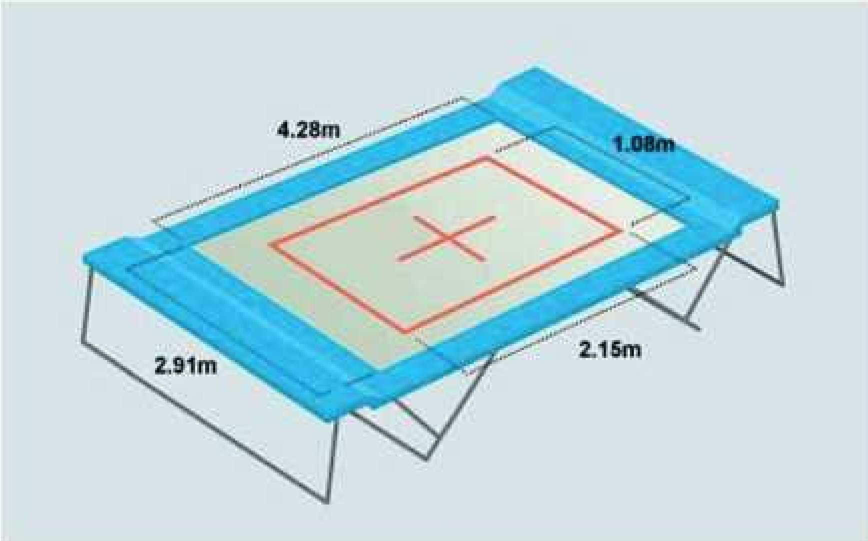
ਛੱਲੇ ਦਾ ਅੰਦਰਲਾ ਵਿਆਸ	18 ਸੈਂ.ਮੀ.
ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਦਾ ਵਿਆਸ	28 ਸੈਂ.ਮੀ.
ਹੇਠਲੇ ਸ਼ਤੀਰ ਚੌਖਟੇ ਦੀ ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਉਚਾਈ	575 ਸੈਂ.ਮੀ.





8. ਹਾਰੀਜੋਂਟਲ (Horizontal Bar)

ਬਾਰ ਦਾ ਘੇਰਾ	28 ਮਿ.ਮੀ.
ਲੰਮਾਈ	2400 ਮਿ.ਮੀ.
ਅਪਰਾਈਟਸ (ਪੋਲਾਂ) ਦਾ ਘੇਰਾ	50-60 ਮਿ.ਮੀ.
ਟੈਨਸ਼ਨ ਤਾਰ ਦਾ ਘੇਰਾ	5-6 ਮਿ.ਮੀ.
ਬਾਰ ਦੀ ਉਚਾਈ	2550-2700 ਮਿ.ਮੀ.



ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕੁਸ਼ਲਤਾਂਵਾਂ (Main Skills)

1. ਪੈਰਲਲ ਬਾਰ-

(1) ਫਰੰਟ ਵਾਕ (Front Walk) (2) ਬੈਕ ਵਾਕ (Back Walk) (3) ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ (Hand Stand) (4) ਕਿੱਪ (Kip) (5) ਬਾਸਕਟ ਸਵਿੰਗ (Basket Swing) (6) ਲੇ ਅਵੇ ਟੂ ਸਵਿੰਗ (Lay away to a Swing)

2. ਵਾਲਟਿੰਗ ਟੇਬਲ-

(1) ਹੈਂਡ ਸਪਰਿੰਗ (Hand Spring) (2) ਸਟਰੈਡਲ (3) ਸਕਾਊਟ ਵਾਲਟ (4) ਥਰੂਹ ਵਾਲ (5) ਸਪਲਿਟ ਵਾਲਟ

3. ਜਮੀਨੀ ਕਸਰਤਾਂ-

(1) ਫਰੰਟ ਰੋਲ (2) ਬੈਕ ਰੋਲ (3) ਕਾਰਟ ਵੀਲ (4) ਬੈਂਕ ਫਲਿਪ (5) ਰਾਊਂਡ ਆਫ਼ (6) ਸਮਰ ਸਾਲਟ (7) ਕੈਟ ਲੀਪ (8) ਫਲੀਕ ਫਲੈਸ (9) 360 ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਘੁੰਮਣਾ

4. ਅਨਈਵਨ ਬਾਰ-

(1) ਅਪਸਟਾਰਟ (2) ਸਪਲਿਟ ਅਪਸਟਾਰਟ (3) ਗਰਿੱਪ ਚੇਂਜਿਸ (4) ਫਲਾਈਟ ਐਲੀਮੈਂਟ (5) ਸਾਲਟ

5. ਬੈਲੇਸਿੰਗ ਬੀਮ-

(1) ਅੱਗੇਵਾਲਾ ਰੋਲ (2) ਪਿੱਛੇ ਵਾਲਾ ਰੋਲ (3) ਕਾਰਟ ਵੀਲ (4) ਬੈਕ ਫਲਿਪ (5) ਬੈਕ ਟਕੋਡ ਸਮਰ ਸਾਲਟ (6) ਇੱਕ ਲੱਕ ਉਪਰ ਪੂਰਾ ਮੋੜ (7) ਸਲਿਪਟ ਲੈੱਗ ਨਾਲ਼ ਜੰਪ (8) ਅੱਗੇ ਵਾਲੀ ਸਮਰ ਸਾਲਟ (9) ਡਿਸਮਾਊਨਟ।

6. ਰੋਮਨ ਰਿੰਗ-

(1) ਸਵਿੰਗਇੰਗ (2) ਫਰੰਟ ਅੰਪਾਇਰ (3) ਹੈਂਡ ਸਟੈਂਡ (4) ਡਿਸਲੋਕੇਸ਼ਨ (5) ਇਨਲੋਕੇਸ਼ਨ

7. ਹਾਰੀਜੈਟਲ ਟੇਬਲ-

(1) ਅੱਗੇ ਵਾਲ਼ਾ ਜਾਇੰਟ ਸਰਕਲ (2) ਪਿਛਲੇ ਵਾਲ਼ਾ ਜਾਇੰਟ ਸਰਕਲ (3) ਪਿਊਰਟੀ

8. ਪੈਮਲ ਹਾਰਸ-

(1) ਸਿੰਗਲ ਲੈਗ ਸਰਕਲ (2) ਡਬੱਲ ਲੈਗ ਸਰਕਲ (3) ਅੱਗੇ ਵਾਲੀ ਕੈਂਚੀ (4) ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੀ ਕੈਂਚੀ (5) ਸਾਇਡ ਟਰੈਵਲ

ਸਕੋਰਿੰਗ (Scoring)

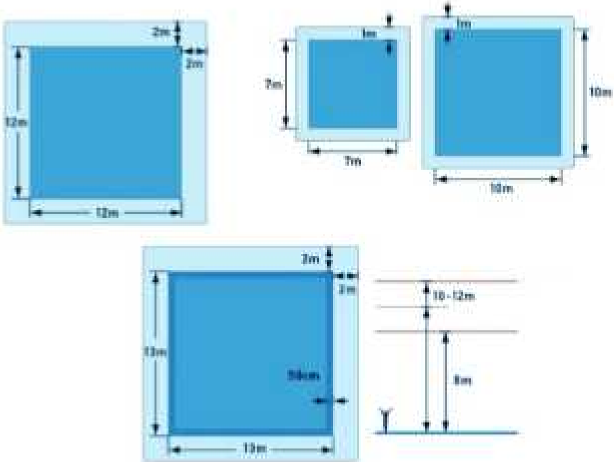
ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਵਿੱਚ ਸਕੋਰਿੰਗ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਠਿਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਹ ਸਕੋਰਿੰਗ ਜਿਮਨਾਸਟ ਦੇ ਪਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਕਠਨਾਈ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਵੇਰਵਾ Code of points ਨਾਮਕ ਨੰਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ Federation intermate De Gymnastics (FIG) ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਮਕੁਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਜੱਜ ਅਤੇ 15 ਹੋਰ ਜੱਜ ਸਕੋਰਿੰਗ

ਲਈ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੀਨੀਅਰ ਜੱਜ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕੋਰ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਕੋਰ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਕੇ ਜੱਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਜੱਜ ਅਤੇ 6 ਹੋਰ ਜੱਜ ਨਤੀਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਜੱਜ 4 ਜੱਜਾਂ ਦਾ ਐਵਰੇਜ਼ ਸਕੋਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 6 ਜੱਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਕੋਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜੱਜਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਜਿਮਨਾਸਟ ਦੇ ਪਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਸਕੋਰਿਗ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਿਊਰੀ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ :-

1. ਮੁੱਖ ਜਿਊਰੀ (Chief jury)
2. ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਜਿਊਰੀ (Executive Jury)
3. ਆਰਟਿਸਟਿਕ ਜਿਊਰੀ (Artistic Jury)



1. ਮੁੱਖ ਜਿਊਰੀ (Chief Jury)

ਇਸ ਜਿਊਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰੇ Event ਦੇ Competition 'ਤੇ Control ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਗਰ Juries ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਤਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2. ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਜਿਊਰੀ (Execution Jury)

ਇਸ Jury ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ 6 judges ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ Fouls 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ Judges ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ Fouls ਦੀ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਕਟੌਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਅੰਕ ਕੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਜੋੜ ਦੀ ਔਸਤ ਕੱਢ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

3. ਆਰਟਿਸਟਿਕ ਜਿਊਰੀ Artistic Jury -

ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ 4 ਤੋਂ 6 judges ਦਾ ਪੈਨਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਨੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪਰਫੋਰਮੈਂਸ ਦੇ ਨੰਬਰ ਦੇਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨੰਬਰ ਕੱਟਕੇ ਬਚਦੇ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਜੋੜ ਦੀ ਔਸਤ ਕੱਢ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡਰੈੱਸ

1. ਲੜਕਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸੈਂਡੋ ਬਣੈਨ ਨਾਲ਼ ਸਲੈਕਸ ਅਤੇ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਬੂਟ Sando Baniyan with Slax and gymnastics shoes ਪਹਿਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਪਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ। ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ 'ਤੇ ਦੇਸ ਰਾਜ/ਕਾਲਜ/ਸਕੂਲ State/College/ School ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
2. ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜਿਮਨਾਸਟ ਨੂੰ ਹੱਥ ਖੜਾ ਕਰਕੇ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
3. ਕੋਈ ਵੀ ਜੱਜ, ਜਿਮਨਾਸਟ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਚ Competition ਦੌਰਾਨ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।
4. ਜੱਜ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਆਖ਼ਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ਼ (Objection raise) ਨਾ ਕਰੇ।

ਅਭਿਆਸ

1. ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਵਿੱਚ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ?
2. ਲੜਕਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਅਪਰੇਟਸ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
3. ਵਾਲਟਿੰਗ ਟੇਬਲ ਦੀ ਉਚਾਈ ਦੱਸੋ।
4. ਲੜਕਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੱਜਮੈਂਟ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਜੱਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
5. ਪੈਰਲਲ ਬਾਰ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਦੱਸੋ।

—0—

ਪਾਠ-12

ਗਤਕਾ

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

1. ਗਤਕੇ ਦੇ ਖੇਡ ਖੇਤਰ (ਅਖਾੜੇ ਦਾ ਆਕਾਰ)	ਗੋਲਾਕਾਰ ।
2. ਗਤਕੇ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਘੇਰਾ	ਅੰਦਰਲਾ ਘੇਰਾ 30 ਫੁੱਟ ਵਿਆਸ, ਬਾਹਰਲਾ ਘੇਰਾ 34 ਫੁੱਟ ਵਿਆਸ।
3. ਸੋਟੀ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	39 ਇੰਚ।
4. ਸੋਟੀ ਦਾ ਭਾਰ	500 ਗ੍ਰਾਮ ਲਗਪਗ।
5. ਸੋਟੀ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਬੈਂਤ।
6. ਸੋਟੀ ਦੀ ਮੁਟਾਈ	ਲਗਪਗ 3/4 ਇੰਚ।
7. ਫਰੀ ਦਾ ਆਕਾਰ	9 ਇੰਚ ਵਿਆਸ ਲਗਪਗ।
8. ਫਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਚਮੜੇ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਢਾਲ਼ਨੁਮਾ ਗੋਲ਼।
9. ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਸਮਾਂ	3 ਮਿੰਟ, 1.5 ਮਿੰਟ + 1.5 ਮਿੰਟ (ਅੰਤਰਾਲ 30 ਸੈਕਿੰਡ)।
10. ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ	ਰੈਫ਼ਰੀ ਕੌਂਸਲ 4 ਮੈਂਬਰ (1 ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਅੰਦਰ, 3 ਬਾਹਰ ਸਾਈਡ ਰੈਫ਼ਰੀ), 2- ਸਕੋਰਰ, 1-ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ, 1 ਜੱਜ।

ਗਤਕੇ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ

ਗਤਕਾ ਖੇਡ ਲਗਪਗ ਤਿੰਨ ਸਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਛੇਵੇਂ ਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਗੋਬਿੰਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅਤੇ ਦਸਵੇਂ-ਪਿਤਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਅਕਸਰ ਗਤਕਾ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਲਸਿਆਂ ਅਤੇ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਸਾਲ 2008 ਵਿੱਚ ਗਤਕਾ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਗਤਕਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਤਕਾ ਸੰਪੂਰਨ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਤੌਰ ਖੇਡ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲ਼ੀ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੇ ਖੇਡ ਕਲੰਡਰਾਂ ਵਿੱਚ-ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗਤਕੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ

ਗਤਕੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :

ਮੁਕਾਬਲੇ	ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ
ਫਰੀ ਸੋਟੀ ਟੀਮ ਈਵੈਂਟ	3 + 1 = 4 ਖਿਡਾਰੀ
ਫਰੀ ਸੋਟੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਈਵੈਂਟ	1 ਖਿਡਾਰੀ
ਸਿੰਗਲ ਸੋਟੀ ਟੀਮ ਈਵੈਂਟ	3 + 1 = 4 ਖਿਡਾਰੀ
ਸਿੰਗਲ ਸੋਟੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਈਵੈਂਟ	1 ਖਿਡਾਰੀ

ਉਮਰ ਵਰਗ ਅੰਡਰ-17 ਸਾਲ, ਅੰਡਰ-19 ਸਾਲ, ਅੰਡਰ-22 ਸਾਲ, ਅੰਡਰ-25 ਸਾਲ

ਫਾਊਲ-

ਡਬਲ ਵਾਰ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਰ ਨਾਲ਼ ਸੋਟੀ ਮਾਰਨਾ, ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਸੋਟੀ ਜਾਂ ਫਰੀ ਦਾ ਹੱਥੋਂ ਡਿੱਗ ਜਾਣਾ, ਪੈਰ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ, ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਡਿੱਗ ਜਾਣਾ, ਜਾਣ ਬੁਝ ਕੇ ਸੱਟ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨਾ।

ਗਤਕਾ ਖੇਡ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਸੰਸਥਾ- ਪੰਜਾਬ ਗਤਕਾ ਐਸੋ:, ਗਤਕਾ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਡੀਆ, ਵਰਲ਼ਡ ਗਤਕਾ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ

ਗਤਕਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਗਰਾਊਂਡ

ਗਤਕੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਗਰਾਊਂਡ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :

(1) ਖੇਡ ਖੇਤਰ (ਅਖਾੜਾ) (2) ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰਲਾ ਖੇਤਰ (3) ਰਾਖਵਾਂ ਖੇਤਰ

1. **ਖੇਡ ਖੇਤਰ :**

ਜਿਸ ਨਿਸਚਿਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਗਤਕੇਬਾਜ਼ੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡ ਖੇਤਰ (ਅਖਾੜਾ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਘੇਰਾ ਲਗਪਗ 30 ਫੁੱਟ ਵਿਆਸ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਤਰ ਘਾਹ, ਮਿੱਟੀ, ਲੱਕੜੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਚੁੜਾਈ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਖੇਤਰ ਇੰਨਡੋਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛੱਤ ਦੀ ਉਚਾਈ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਫੁੱਟ ਉੱਚੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਖੇਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਹ ਖੇਤਰ ਤਿਲਕਣ ਵਾਲ਼ਾ (ਸਲਿਪਰੀ) ਨਾ ਹੋਵੇ।

2. **ਬਾਹਰ ਵਾਲ਼ਾ ਖੇਤਰ :**

ਗਤਕੇ ਦੇ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲ਼ੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲ਼ਾ ਖੇਤਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਚੁੜਾਈ 4 ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

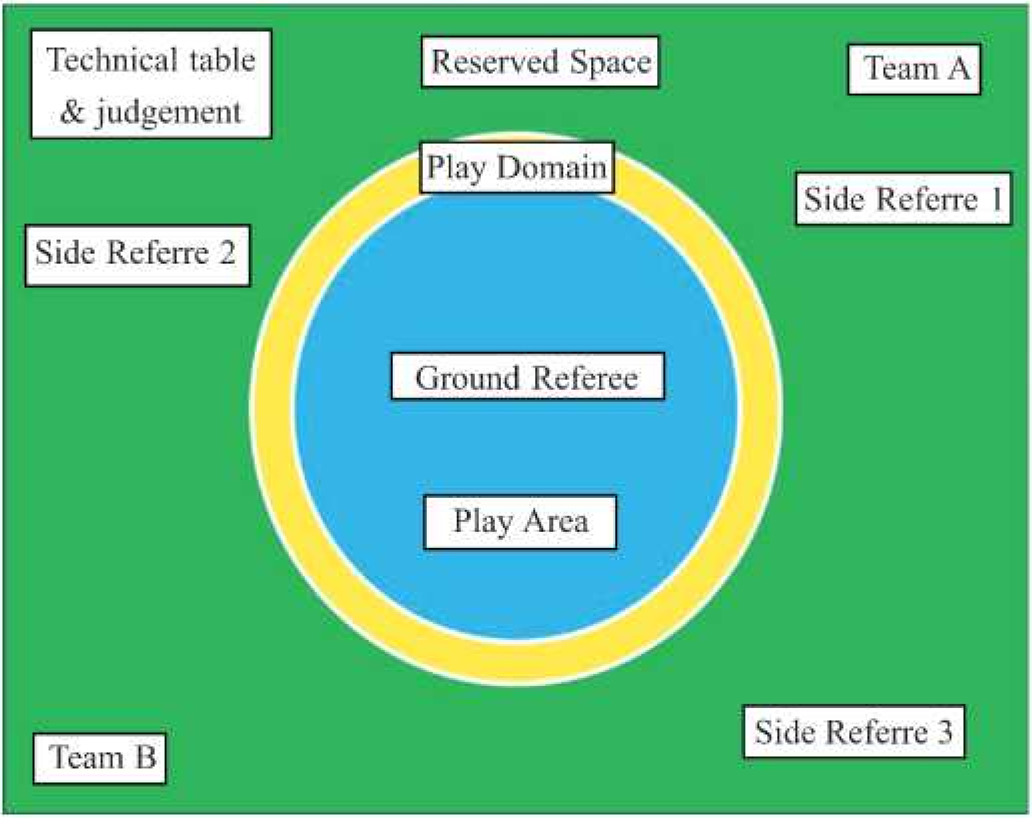
3. **ਰਾਖਵਾਂ ਖੇਤਰ :**

ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲ਼ੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਰਾਖਵਾਂ ਖੇਤਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਤਰ ਚੋਰਸ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਰੈਫ਼ਰੀ ਕੌਂਸਲ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਤਕਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ

ਗਤਕੇ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲਿਆ ਵਿੱਚ ਫਰੀ ਸੋਟੀ ਅਤੇ ਸਿੰਗਲ ਸੋਟੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਰੀ ਸੋਟੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸੋਟੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਟੀ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਵਾਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧ ਖਿਡਾਰੀ ਫਰੀ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੇ ਵਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੋਟੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ (ਸੋਟੀ ਵਾਲ਼ੇ ਨੂੰ) ਅੰਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਿੰਗਲ ਸੋਟੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਡਿਫੈਂਸ ਦੋਨੋਂ ਕੰਮ ਸੋਟੀ ਨਾਲ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਕ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਿਰ ਤੱਕ ਸੋਟੀ ਮਾਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ 2 ਅੰਕ, ਲੱਕ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ 1 ਅੰਕ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਤੇ ਸੋਟੀ ਮਾਰਨ ਦੇ 3 ਅੰਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਗਤਕਾ ਗਰਾਊਂਡ



ਅਭਿਆਸ

1. ਗਤਕਾ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਉਮਰ ਵਰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
2. ਸਿੰਗਲ ਸੋਟੀ ਟੀਮ ਈਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
3. ਗਤਕੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਗਰਾਉਂਡ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?
4. ਬਾਹਰ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
5. ਗਤਕਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
6. ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ?

—0—