

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

(ਬਾਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ)



ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਐਡੀਸ਼ਨ 2023-24

ਐਡੀਸ਼ਨ 2025-26..... 9,221 ਕਾਪੀਆਂ

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

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

ਕੁਆਰਡੀਨੇਟਰ : ਹਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ (ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ, ਪਸਸਬ, ਮੁਹਾਲੀ)

ਮੁੱਖ ਸੋਧਕ : ਡਾ. ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ (ਲੈਕ. ਫਿਜੀ.ਐਜ਼.ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ ਸੈਕਟਰ 26, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ)

ਵਿਸ਼ਾ ਸੋਧਕ : ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਜਸਵੀਰ ਕੌਰ, ਰਿਟਾ. ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਪਸਸਬ, ਮੁਹਾਲੀ।

ਸੋਧਕ : ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰੇਨੂ ਕੌਸ਼ਲ, ਲੈਕ. ਫਿਜੀ.ਐਜ਼. (ਐੱਸ. ਸੀ. ਈ. ਆਰ. ਟੀ.)

ਚਿੱਤਰਕਾਰ : ਸ. ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਢਿੱਲੋਂ, ਸੀਨੀ. ਆਰਟਿਸਟ, ਪਸਸਬ, ਮੁਹਾਲੀ।

ਚੇਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ 'ਤੇ ਜਿਲਦ-ਸਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ. 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਲ੍ਹੀ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂਬੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਢੰਡ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।
(ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਮੁੱਲ : 78.00 ਰੁਪਏ

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160062
ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਰਵਿੰਦਰਾ ਪੇਪਰ ਮਾਰਟ, ਜਲੰਧਰ ਰਾਹੀਂ ਛਾਪੀ ਗਈ।

ਮੁੱਖ-ਬੰਧ

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

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ-ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪੰਜਾਬ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਾਂਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਤੋਂ ਅੱਠਵੀਂ ਤੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਜ਼ਮੀ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨੌਵੀਂ ਤੋਂ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਇਹ ਚੋਣਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਵੱਜੋਂ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹਬਲੀ ਪੁਸਤਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜਾਬ ਕਰੀਕੁਲਮ ਫ੍ਰੇਮਵਰਕ-2013 (ਪੀ. ਸੀ. ਐਫ-2013) ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘੋਖਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਧੀਨ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ 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। ਕਠਿਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਅਤੇ ਉੱਪ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ 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 ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਬੋਰਡ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੇਗਾ।

ਚੇਅਰਮੈਨ
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

(ਲਿਖਤੀ ਭਾਗ)

ਪਾਠ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
1.	ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਲੈਕ. ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ	1-9
2.	ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਕ. ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ	10-23
3.	ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਐਵਾਰਡ ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਨੂੜ	24-40
4.	ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਲੈਕ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ (ਸਵ.)	41-58
5.	ਅਸਮਰਥਾ ਲੈਕ. ਪਰਮਵੀਰ ਕੌਰ	59-71
6.	ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਨੂੜ	72-86

(ਪ੍ਰਯੋਗੀ ਭਾਗ)

ਪਾਠ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
1.	ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਨੂੜ	88-116
2.	ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਨੂੜ	117-125
3.	ਖੋ-ਖੋ ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਨੂੜ	126-130
4.	ਕੁਸ਼ਤੀ ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਨੂੜ	131-135
5.	ਤੈਰਾਕੀ ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਨੂੜ	136-141
6.	ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਡਾ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਨੂੜ	142-148
7.	ਹਾਕੀ ਲੈਕ. ਹਰਪਾਲ ਸਿੰਘ	149-153
8.	ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ ਹਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ	154-157
9.	ਸਾਫਟਬਾਲ ਵਿਸ਼ਾ ਮਾਹਰ ਹਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ	158-165
10.	ਜੂਡੋ ਲੈਕ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ (ਸਵ.)	166-169
11.	ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ ਲੈਕ. ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ (ਸਵ.)	170-172

ਪਾਠ-1

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ

(Physical Fitness)

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤਿ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵੱਲ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡਾਂ ਕੇਵਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਸਨ, ਪਰ ਅੱਜ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਰਗ ਨਾਲ ਜੁੜ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮਨੋਰੰਜਨ, ਪੁਨਰਵਾਸ, ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ, ਰੁਮਾਂਚਿਤ ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਕੇਵਲ ਜਿੱਤ-ਹਾਰ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਅੰਦਰ ਦੇਸ਼-ਭਗਤੀ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਰਥ : (Meaning of Physical Fitness)

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਥਕਾਵਟ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਜਿੱਤ-ਹਾਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ : (Definition of Physical Fitness)

ਵੈਬਸਟਰ ਵਿਸ਼ਵ ਕੋਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ 'ਚ ਬਿਨਾਂ ਥੱਕੇ ਕੰਮ ਨਿਪਟਾਉਣ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੰਗਾਮੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਨ ਲਈ ਉਰਜਾ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਹੈ।”

According to Webster Encyclopedia, "It is an ability of a person to do daily routine work without fatigue, participate in sports activities and still reserves enough capacity to meet any emergency".

ਕਰੋਲਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, "ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਦਬਾਉ (Stress) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਫਲਤਾਪਰਵਕ ਢਲ ਜਾਣਾ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।"

According to Kroles, "Physical fitness is the successful adaptation to the stress of one's lifestyle".

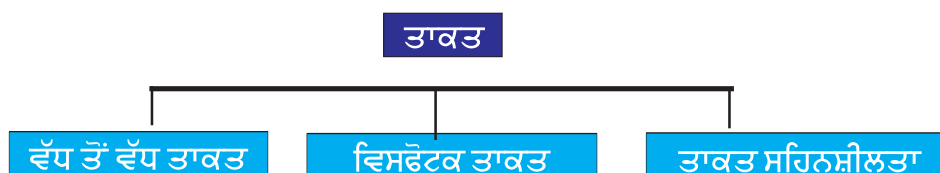
ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਤਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਵਿਦਵਾਨ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਡੀਲ-ਡੌਲ (Physique) ਨਾਲ ਜੋੜਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਬਕਾਵਟ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗ (Components of Physical Fitness) :-

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਪੰਜ ਅੰਗ ਹਨ ਜੋ ਨਿਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

1) ਤਾਕਤ (Strength) : -

ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ ਤਾਕਤ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਕਤ, ਸਰੀਰਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਲਕੇ ਜਾਂ ਭਾਰੇ ਕੰਮ ਲਈ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਜਾਂ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਤਾਕਤ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ-



ੳ) ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਕਤ (Maximum Strength) - ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਭਾਰੇ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਕੁਝ ਖੇਡਾਂ ਜੋ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਭਾਰ-ਚੁੱਕਣਾ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਆਦਿ।

ਅ) ਵਿਸਫੋਟਕ ਤਾਕਤ (Explosive Strength) - ਵਿਸਫੋਟਕ ਤਾਕਤ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਗਤੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵਿਸਫੋਟਕ ਤਾਕਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਹਲਕੇ ਪ੍ਰਤਿਰੋਧ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜੰਪਿੰਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਟ ਮਾਰਨਾ, ਵਾਲੀਬਾਲ ਨੂੰ ਸਮੈਸ਼ ਕਰਨਾ ਆਦਿ ਵਿਸਫੋਟਕ ਤਾਕਤ ਦੀਆਂ ਢੁਕਵੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ।

ੲ) ਤਾਕਤ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ (Strength Endurance) - ਤਾਕਤ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵੀ ਦੋ ਤੱਤਾਂ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਤਾਕਤ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੈਰਾਕੀ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ, ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਤਾਕਤ ਲਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2) ਗਤੀ (Speed) : -

ਗਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਅੰਗ ਹੈ। ਗਤੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਗਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਦੂਰੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜ ਸਕਦੇ। ਸਗੋਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਗਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੈ। ਗਤੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਨਾੜੀ-ਤੰਤਰ (Central Nervous System) ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਗੁਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਹਾਵਤ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੈ। ਸਪਰਿੰਟਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬਣਾਏ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ (Sprinter are born not made)। ਗਤੀ ਪੰਜ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ-

ੳ) ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ (Reaction Time) - ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਗਤੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸੰਕੇਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਵਿਰੁੱਧ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਜਿੰਨੀ

ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗੀ ਗਤੀ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਦਾਹਰਨ - ਦੌੜ ਦੇ Start ਸਮੇਂ ਗੰਨ ਫਾਇਰ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ।

ਅ) ਸੰਚਾਲਨ ਵੇਗ (Movement Speed) - ਸੰਚਾਲਨ ਵੇਗ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅੜਚਨ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਲੈਣਾ। ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸਟਾਰਟਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫਾਇਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐਥਲੀਟ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਆਪਣਾ ਬਲਾਕ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਸੰਚਾਲਨ ਵੇਗ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ ਹੈ।

ੲ) ਗਤੀ ਯੋਗਤਾ (Acceleration Ability) - ਗਤੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਰਫਤਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਤੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਵਿਸਫੋਟਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਜਿੰਨ੍ਹੀ ਛੇਤੀ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਰਫਤਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ ਉਸ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੱਧ ਹੋਣਗੇ।

ਸ) ਇੰਜਣ ਯੋਗਤਾ (Locomotor Ability) - ਐਥਲੀਟ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਰਫਤਾਰ ਫੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਸ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੰਜਣ ਯੋਗਤਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਜਿਵੇਂ 100 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 200 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹ) ਗਤੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ (Speed Endurance) - ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਇਸ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਬਲ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਤੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ। ਦੌੜ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਅੰਤਿਮ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਟੀਮ ਦੇ ਜਿੱਤਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵੱਧ ਹੋਣਗੇ ਜਿਸ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3 . ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ (Endurance) :-

ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ :-

(ੳ) ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ (Short Term Endurance) - ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ 2 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਤੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ 100 ਮੀਟਰ, 200 ਮੀਟਰ, 400 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ।

(ਅ) **ਮੱਧ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ (Medium Term Endurance)** - 1500 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 3000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਮੱਧ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਰਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਪਗ 2 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ 11 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮੱਧ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(ੲ) **ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ (Long Term Endurance)** - ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ 11 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਫੁਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੇਡ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

4) **ਲਚਕ (Flexibility) :-**

ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੋੜਨ ਅਤੇ ਖੋਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਲਚਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲਚਕ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲਚਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਲਚਕ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ, ਯੋਗ, ਖੋ-ਖੋ, ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਲਚਕ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ੳ) **ਚੁਸਤ ਲਚਕ (Active Flexibility)** - ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿੰਨਾ ਮੋੜ ਅਤੇ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਲਚਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅ) **ਸੁਸਤ ਲਚਕ (Passive Flexibility)** - ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੋੜਨਾ ਸੁਸਤ ਲਚਕ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਸਤ ਲਚਕ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੁਸਤ ਲਚਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

5) **ਤਾਲ-ਮੇਲ ਯੋਗਤਾ (Co-ordinative Ability)**

ਤਾਲ-ਮੇਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਤੋਂ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਜਾਂ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਬਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਗਤੀ, ਤਾਕਤ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹੀ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ (Importance of Physical Fitness) : -

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਠੀਕ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ-

1) ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ (Increase in Efficiency) - ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2) ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤੀ (Strengthening of Bones and Muscles) : ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਠੀਕ ਰਹੇਗੀ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3) ਸਰੀਰਿਕ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ (Increase in Efficiency of Physiological Systems) - ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਿਕ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਲਹੂ-ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸਾਹ-ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4) ਸਹੀ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ (Proper Growth and Development) - ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

5) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਮਹੱਤਤਾ (Psychological Importance) - ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6) ਤਾਲ-ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ (Improvement in Co-ordination) - ਤਾਲ-ਮੇਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਤੋਂ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਝ ਦਿਮਾਗ ਵੱਲੋਂ ਭੇਜੇ ਗਏ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ (Factors Affecting Physical Fitness)

ਕਈ ਵਾਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ-

1) ਵੰਸ਼ਿਕ ਗੁਣ (Heredity)- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਜੋ ਗੁਣ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵੰਸ਼ਿਕ ਗੁਣ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਉਸ ਦੇ ਵੰਸ਼ਿਕ ਗੁਣਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਖਿਡਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬੱਚੇ ਵੰਸ਼ਿਕ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਆਮ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਔਲਾਦ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

2) ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ (Training Method)- ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

3) ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤਾਂ (Regular Exercises)- ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਧੀਆ ਬਣਦੀ ਹੈ।

4) ਜਲਵਾਯੂ (Climate)- ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਲਵਾਯੂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜਲਵਾਯੂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਬਕਾਵਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

5) ਖੁਰਾਕ (Diet)- ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਲਈ ਊਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੈ।

6) ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ (Age and Gender)- ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੀਨੀਅਰ ਵਰਗ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਾਂਗ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਉੱਪਰ ਵੀ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲੜਕਿਆਂ ਅਤੇ ਲੜਕੀਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

7) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ (Individual Differences)- ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅੰਤਰ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਸਰੀਰਿਕ-ਬਣਤਰ ਆਦਿ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਲੜਕੇ ਅਤੇ ਲੜਕੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

8) ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਿਖਲਾਈ (Scientific Training)- ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਉੱਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਿਖਲਾਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

9) ਬਚਾਅ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (Use of Safety Equipments) - ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬਚਾਅ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਚਾਅ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਸਕੇਗਾ।

ਅਭਿਆਸ

ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

- ਪ੍ਰ.1. ਤਾਕਤ ਕਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ.2. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?
- ਪ੍ਰ.3. ਛੋਟੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰ.4. ਸੁਸ਼ਤ ਲਚਕ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਚੁਸ਼ਤ ਲਚਕ ?

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

- ਪ੍ਰ.5. ਮੱਧ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਕੀ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ.6. ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?
- ਪ੍ਰ.7. ਸੁਸ਼ਤ ਲਚਕ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

- ਪ੍ਰ.8. ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ? ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰ.9. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
(ੳ) ਗਤੀ (ਅ) ਲਚਕ (ੲ) ਤਾਲ-ਮੇਲ ਯੋਗਤਾ

ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ :

- ਪ੍ਰ. 10. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰ. 11. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰੀਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰ. 12. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।

--o--

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ

(Sports Training)

ਇਸ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਆਦਿ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਸੱਭਿਅਤਾ ਤੱਕ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਗਰੀਕ, ਰੋਮ, ਚੀਨ, ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੁਰਾਤਨ ਸੱਭਿਅਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫੌਜੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ, ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਆਦਿ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਪਰ ਇਹ ਤਿਆਰੀ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਿਕ ਤਿਆਰੀ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਸੀ।

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲੋਂ ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫ਼ਰਕ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਣ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹੁਣ ਵਸ਼ਿਸ਼ਟ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ-ਚਾਰ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਸਿਖਲਾਈ ਢੰਗ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਢੰਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦਾ ਅਰਥ- (Meaning of Training)

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਲੋਕ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਕਸਰਤਾਂ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸਗੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖੇਡ ਸਾਮਾਨ, ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ, ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤਿਆਰੀ ਆਦਿ। ਜੇਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਲਗਪਗ ਅਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ : (Definition of Sports Training)

ਮਾਰਟਿਨ (Martin) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ, ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਯੋਜਿਤ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

“Sports training is a planned and controlled process of achieving goals goals in which the change of motor performance and behaviour are made through measures of content, methods and organisation”.

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ (Aims of Sports Training) :-

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਤ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹਨ। ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਸਰਵ-ਉੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕੇ। ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ-

1) ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ (Physical Structure)- ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਉਸ ਦੇ ਵੰਸ਼ਿਕ ਗੁਣਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2) ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ (Physical Fitness) - ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਗਤੀ, ਤਾਕਤ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਲਚਕ ਅਤੇ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਲਈ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਜਦ ਕਿ ਰੱਖਿਆਤਮਿਕ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜੂਡੋ, ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3) ਤਕਨੀਕੀ ਮੁਹਾਰਤ (Technical Skill) - ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚਾਲਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ (Motor Actions) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ

ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਕਨੀਕੀ ਸਿਖਲਾਈ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕੇ। ਤਕਨੀਕੀ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਖੇਡ ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4) ਤਕਨੀਕੀ- ਕੁਸ਼ਲਤਾ (Tactical Efficiency) - ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਤੇਜ਼-ਤਰਾਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤ ਚਾਲਾਕ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਰਾਹੀਂ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚਕਮਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਇਸ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦਾ ਲਾਭ ਤਾਂ ਹੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਚ ਵੱਲੋਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚਲਾਕੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਗੁਣ ਸਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

5) ਸਮੁੱਚੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Personality) - ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਖੋਂ ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਖੇਡ-ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅਧਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬੁਲੰਦੀਆਂ ਛੂਹਣ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਉੱਪਰ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੇਡ ਰੁਚੀ (Interest), ਖੇਡ ਮਨੋਰਥ (Motive), ਰਵੱਈਆ (Attitude) ਆਦਿ ਕਈ ਪੱਖ ਹਨ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਪਰ ਕੰਟਰੋਲ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਮਿਹਨਤ, ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਆਦਿ ਕਈ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (Principles of Sports Training) -

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਭਿਆਸ ਦੁਆਰਾ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦਿਖਾ ਸਕਣ। ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕੋਚ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ-

1) ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ : (Principle of Continuity)- ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਭਿਆਸ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਲੰਮਾ ਅੰਤਰਾਲ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਖੇਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੇਠਾਂ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੇਡ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2) ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ : (Principle of Over Load)- ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵੱਧਣ ਦੀ ਥਾਂ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ, ਉਨ੍ਹੀ ਦੇਰ ਹੋਰ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

3) ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਵਖਰੇਵੇਂ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ: (Principle of Uniformity and Differentiation)- ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਾਰਥਿਕ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕਸਾਰਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੋਚ ਕੋਲ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ, ਸਮਰਥਾ ਆਦਿ ਦਾ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਘੱਟ ਸਮਰਥਾ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਵਾਧੂ ਬੋਲ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਣ।

4) ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਸਿਖਲਾਈ : (Principle of Scientific and Systematic Training) - ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਉੱਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਢੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਿਖਲਾਈ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਡ ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਵੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5) ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ : (Principle of Rest)- ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਚਿੱਤ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਅਣ-ਉਚਿੱਤ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੇ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਲਈ ਵੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

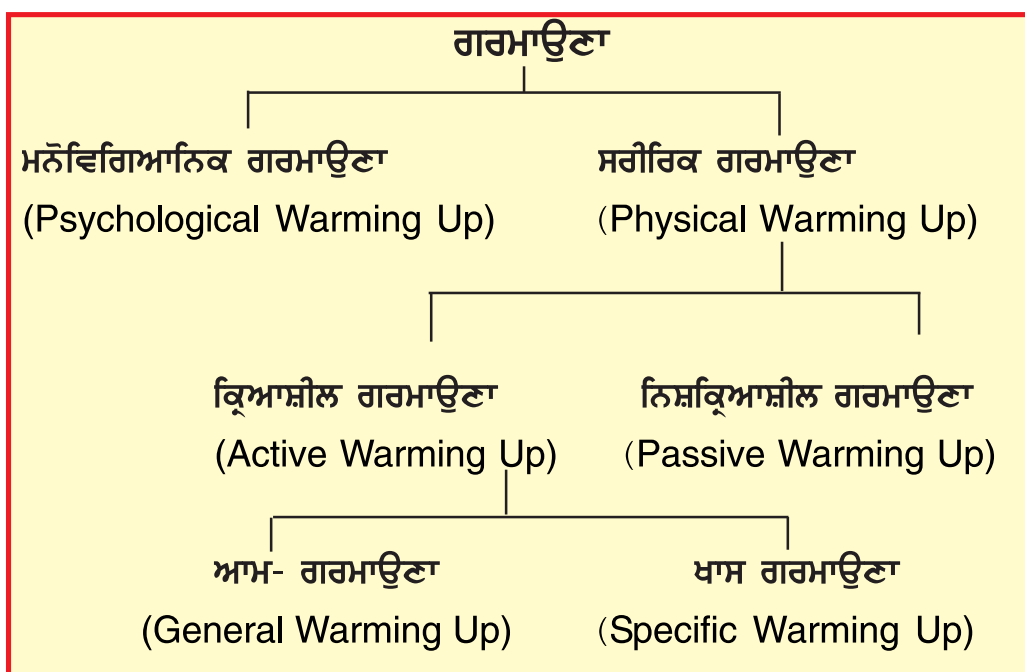
ਗਰਮਾਉਣਾ - (Warming-Up)

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਾਂ ਖੇਡ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Types of Warming Up) :-

ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ-

- 1) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਰਮਾਉਣਾ (Psychological Warming Up)
- 2) ਸਰੀਰਿਕ ਗਰਮਾਉਣਾ (Physical Warming Up)



1) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਰਮਾਉਣਾ (Psychological Warming up)-

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਕਈ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੱਕ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਚ ਵੱਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ :-

- (i) ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਕੇ।
- (ii) ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ।
- (iii) ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ।
- (iv) ਪਿਛਲੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ।
- (v) ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਕੇ।

2) ਸਰੀਰਿਕ ਗਰਮਾਉਣਾ (Physical Warming up) -

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਲਹੂ-ਗੋੜ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-

I.) ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗਰਮਾਉਣਾ (Active Warming up)- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗਰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ 10 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 30 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗਰਮਾਉਣ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ-

ਉ) ਆਮ ਗਰਮਾਉਣਾ (General Warming up)- ਆਮ ਗਰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜੰਪਿੰਗ, ਬਾਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਲੱਕ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਆਦਿ, ਭਾਵ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹਰੇਕ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ ਸਾਮਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅ) ਖਾਸ ਗਰਮਾਉਣਾ (Specific Warming up) ਖਾਸ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਆਮ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡ ਕੌਸ਼ਲਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

II) ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗਰਮਾਉਣਾ (Passive Warming up)- ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਕੀਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਭਾਰ-ਚੁੱਕਣ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਜੂਡੋ, ਕਬੱਡੀ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗਰਮਾਉਣ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ, ਚਾਹ-ਕੌਫੀ ਪੀ ਕੇ, ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਕੇ, ਭਾਫ-ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਆਦਿ। ਖੇਡ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਸ਼ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮਾਉਣ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ

(Principles of Warming up)

ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਗਰਮਾਉਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਸਿਧਾਂਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ -

1) ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਗਰਮਾਉਣਾ (Warming up at Proper Time) - ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗਰਮਾਉਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 20 ਤੋਂ 40 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਹ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ।

2) ਸੌਖੇ ਤੋਂ ਅੱਖੇ ਵੱਲ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ (Principle of Simple to Complex)–

ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹਲਕੀਆਂ ਅਤੇ ਸੌਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਆਉਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

3) ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (Exercises Pertaining to All Body parts) –

ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਅੰਗ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4) ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਮਾਉਣਾ (Warming up According to Climate) –

ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਉੱਤੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਰੀਰ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਫੇਰਬਦਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

5) ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ (Warming up According to Intensity of Competition) –

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਲਈ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫ਼ਰਕ ਹੋਵੇਗਾ। 100 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਅਤੇ 10,000 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੌੜ ਦੀ ਦੂਰੀ, ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

6) ਸਿਹਤ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਅਨੁਸਾਰ (Warming up According to Health, Age and Gender)–

ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਕੜੇ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਗਰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕਸਰਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਮੁੰਡਿਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਸਹਿਣਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ।

ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ

(Cooling Down)

ਗਰਮਾਉਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਹੂ ਗੇੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਸੂਟ ਪਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਗਰਮ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਨਾ ਲੱਗ ਸਕੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਹਲਕੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ 5 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਬਕਾਵਟ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of Cooling Down on Body) –
ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ-

1) ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਪਮਾਨ ਸਧਾਰਨ ਹੋਣਾ (Normalisation of Body Temperature) - ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਪਮਾਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਧਾਰਨ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਗਰਮ-ਸਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2) ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਹੋਣਾ (Normalisation of Body Systems)- ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀ 72 ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 160-170 ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵੀ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3) ਥਕਾਵਟ ਛੇਤੀ ਦੂਰ ਹੋਣਾ (Removal of Fatigue) – ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਧੂ ਪਦਾਰਥ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਾਧੂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ (Lactic Acid) ਮੁੱਖ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਕੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਜੰਮਣ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਦਰਦ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

4) ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ (Relief from Physical and Mental Stress) – ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀਆਂ

ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ (Interval Training Method)-

ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਅੰਤਰਾਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਲਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅੰਤਰਾਲ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਉੱਪਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਰਾਹੀਂ ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੇਡ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੇ। ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਫਿਨਲੈਂਡ ਦੇ ਕੋਚ ਬਿਕਲਾ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਦੇ ਦੌੜਾਕ ਜੈਟੋਪੈਕ ਨੇ ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਘੰਟਿਆਂਬੱਧੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੇਕਰ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ

ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਉੱਪਰ ਸਾਰਥਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਉੱਪਰ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ 10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੌੜਨ ਨਾਲੋਂ ਜੇਕਰ ਛੋਟੇ ਅੰਤਰਾਲ ਨਾਲ 400 ਮੀਟਰ ਦੇ 25 ਚੱਕਰ ਲਾਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ 'ਭਾਰ' ਅਤੇ 'ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤੀ' ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਉੱਪਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਦੌੜ ਦੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਅਧੂਰਾ ਆਰਾਮ (Active Rest) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਟਰੈਕ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟਰੈਕ ਦਾ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ 160-180 ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੌੜਨ (Jogging) ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ 120-130 ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫੇਰ ਪੂਰੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਅਗਲਾ ਚੱਕਰ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਚ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਚੱਕਰਾਂ ਤੱਕ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੌੜ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਬਲਕਿ ਜੋਰਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਪੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਅਗਲਾ ਭਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਭਾਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਰਡੀਓ-ਵੈਸਕੂਲਰ (Cardio-Vascular) ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਆਕਸੀਜਨ ਰਿਣ (Oxygen Debt) ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਐਰੋਬਿਕ ਯੋਗਤਾ (Aerobic Capacity) ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਚੱਕਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ-

1) ਗਹਿਣ ਵਿਧੀ (Fast or Intensive Interval Method) - ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਦੌੜ ਦੀ ਦੂਰੀ ਘੱਟ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੌੜ ਦਾ ਵੇਗ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ 80% ਤੋਂ 100% ਤੱਕ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਭਾਵ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ 170 ਤੋਂ 200 ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2) ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਧੀ (Slow or Extensive Interval Method) - ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ 60% ਤੋਂ 80% ਤੱਕ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਦੌੜ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੌੜ ਦੀ ਦੂਰੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦਕਿ ਵੇਗ ਮੱਧ ਦਰਜੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ

ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ 140-180 ਪ੍ਰਤਿ ਮਿੰਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੇ ਲਾਭ (Advantages of Interval Training Method)-

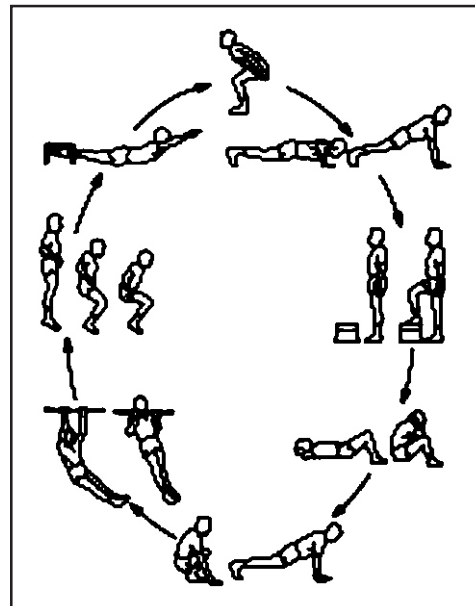
1. ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਦਿਲ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦਾ ਖੁਦ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਕੋਚ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
6. ਕੰਮ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ (Circuit Training Method)-

ਇਸ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲੀਡਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (University of Leeds) ਆਰ. ਈ. ਮੋਰਗਨ (R.E. Morgan) ਅਤੇ ਜੀ. ਟੀ. ਐਡਮਸਨ (G.T. Adamson) ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ, ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਉਲੀਕੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ 6 ਤੋਂ 10 ਕਸਰਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਉਲੀਕੇ ਗਏ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਰੇਕ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਤਕਨੀਕੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆਂ ਤਰੀਕਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਖੇਡ-ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕੋਚਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਬਾਕੀ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ 6 ਤੋਂ 10 ਤੱਕ ਕਸਰਤਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਕਸਰਤ ਦੂਜੀ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਉਲੀਕਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਰਗ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਵਿਧੀਆਂ, ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਧੀ (Continuous method), ਅੰਤਰਾਲ ਵਿਧੀ (Interval Method) ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਈ ਵਿਧੀ (Repitition Method)

ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕੋਚ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਆਰਾਮ ਤੋਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਹੀ ਆਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਾਲ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਅਧੂਰਾ ਅਰਾਮ (Active or Incomplete Rest) ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ

ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਚੁਣਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਸਰਤਾਂ, ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਉਲੀਕਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੱਕਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਕੋਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਖਿਡਾਰੀ ਮਿਹਨਤ ਤਾਂ ਕਰੇ ਪਰ ਅਣ-ਉਚਿਤ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵੱਧਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਉਚਿਤ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦੇ ਲਾਭ -

1. ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
2. ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. ਕਈ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇੱਕੱਠੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4. ਕੋਚ ਆਪਣੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਇਹ ਸਿਖਲਾਈ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਪਕਰਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
6. ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ.1. ਗਰਮਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?
- ਪ੍ਰ.2. ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰ.3. ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ?

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ.4. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰ.5. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰ.6. ਸਰੀਰਿਕ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ.7. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
 (ੳ) ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ (ਅ) ਤਕਨੀਕੀ ਮੁਹਾਰਤ
 (ੲ) ਤਕਨੀਕੀ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ (ਸ) ਸਮੁੱਚੀ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਪ੍ਰ.8. ਗਰਮਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ ? ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਗਰਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ.9. ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਵਖਰੇਵੇਂ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

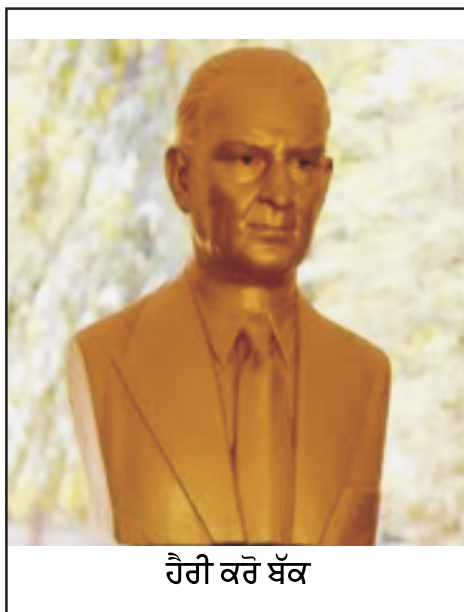
- ਪ੍ਰ.10. ਚੱਕਰ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਧੀ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਲਾਭ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰ.11. ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਠੰਢਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰ.12. ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

--o--

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਐਵਾਰਡ (Occupations and Sports Awards in Physical Education)

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ: (Origin of Physical Education in India) 1920 ਈ. ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਕੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਂਗ, ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵੀ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਫੌਜ ਵਿੱਚੋਂ ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤ ਫੌਜੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਜਿਮਨਾਸਟ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਸਨ।

ਜਦੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਆਏ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸਕੂਲ ਖੋਲ੍ਹੇ। 1920 ਈ. ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰੀ Y.M.C.A. ਇਸਪਲਾਨਾਡੇ. (Esplanade) ਮਦਰਾਸ ਵਿਖੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੀ ਹੈਰੀ ਕਰੋ ਬੱਕ (H.C.Buck) ਨੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬਤੌਰ ਵਿਸ਼ਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸ਼੍ਰੀ ਹੈਰੀ ਕਰੋ ਬੱਕ (H.C.Buck) ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਪਿਤਾਮਾ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀ ਬੱਕ ਦੇ ਇਸ ਮੁਢਲੇ ਕਦਮ ਨੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ। ਸੰਨ 1924 ਈ. ਵਿੱਚ Y.M.C.A ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਰੋਇਆਪੀਠ (Royapith) (ਚੱਨਈ) ਵਿਖੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਫਿਰ ਇਸ ਸਕੂਲ ਨੂੰ 1932 ਈ. ਵਿੱਚ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਸੈਦਾਪੇਟ (Saidpet) ਵਿਖੇ 64 ਏਕੜ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਮਦਰਾਸ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਸਕੂਲ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੇ Y.M.C.A. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਲਜ ਖੋਲ੍ਹੇ ਗਏ। ਅੱਜ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਅਨੇਕ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।



ਹੈਰੀ ਕਰੋ ਬੱਕ

ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਪੋਸਟ ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਦੇ ਡਿਪਲੋਮੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਉੱਚਤਮ ਪੜ੍ਹਾਈ ਇੱਕ ਸਾਲਾ ਡਿਪਲੋਮਾ ਹੀ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਮਾਉਂਟੇਸਰੀ ਪਾਰਕ, ਲਾਹੌਰ (ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਵਿੱਖੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਅਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੈਂਟਰ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤਾਰਾ ਦੇਵੀ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਵਿਖੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਅਕਤੂਬਰ 1952 ਈ. ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਰੋਪੜ ਵਿੱਖੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜੋ ਕਿ 1952 ਤੋਂ 1958 ਈ. ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਰਿਹਾ। ਫਿਰ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ 1958 ਈ. ਵਿੱਚ ਇਸ ਕਾਲਜ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ, ਪਟਿਆਲਾ (ਪੰਜਾਬ) ਵਿੱਖੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਸੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. (ਇੱਕ ਸਾਲਾ) ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਹੁਣ ਇਸ ਕਾਲਜ ਦਾ ਨਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਪ੍ਰੋ. ਗੁਰਸੇਵਕ ਸਿੰਘ ਸਰਕਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਕਾਲਜ ਨੂੰ ਕਾਨਸੀਚਿਊਟ ਕਾਲਜ ਬਣਾ ਕੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬ ਸਪੋਰਟਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕੋਰਸ ਪਹਿਲਾਂ ਵੰਗ ਹੀ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ।



ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਬੋਰਡ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ 1957 ਈ. ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਪਹਿਲਾ ਡਿਗਰੀ ਕਾਲਜ, ਗਵਾਲੀਅਰ ਵਿਖੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਦਾ ਨਾਂ ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਕਾਲਜ, ਗਵਾਲੀਅਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. (ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਕੋਰਸ) ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਡਾ. ਪੀ. ਐੱਮ. ਜੋਸ਼ ਇਸ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਨ। ਅੱਜ ਅਨੇਕਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ਼ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਹੁਣ ਦੇਸ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਕਾਲਜ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਕੋਰਸਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕ, ਕੋਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਰਸ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ-

1. ਸਕੂਲ/ਕਾਲਜ ਅਧਿਆਪਕ ਬਣਨ ਲਈ ਕੋਰਸ (Eligibility Courses for School/College Teachers)

ਓ) ਡੀ. ਪੀ. ਐੱਡ (D.P.Ed) - ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕੋਰਸ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ (C.P.Ed) ਦੇ ਨਾਂ ਹੇਠ ਚੱਲਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਰਸ ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਇਹ ਕੋਰਸ ਬਾਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਡੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਿਡਲ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਬਤੌਰ ਪੀ. ਟੀ. ਆਈ. ਅਧਿਆਪਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਯੋਗਤਾ - (Eligibility for Admission)

- 1) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਸ਼ੇ (ਸਟਰੀਮ) ਵਿੱਚ ਬਾਰੂਵੀਂ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- 2) ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਇੱਛੁਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਸਥਾ ਵੱਲੋਂ ਲਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਅ) ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ (ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿੰਗ ਕੋਰਸ) B.P. Ed (Integrated Course)- ਅੱਜ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਬੈਚਲਰ ਆਫ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ (ਚਾਰ ਸਾਲਾ) ਕੋਰਸ ਕਰਵਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਕੋਰਸ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਬੈਚਲਰ ਆਫ਼ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ (ਤਿੰਨ ਸਾਲਾ) ਕੋਰਸ ਦੀ National Council of Teachers (NCTE) ਮਾਨਤਾ ਰੱਦ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਹੁਣ ਇਹ ਕੋਰਸ ਚਾਰ ਸਾਲਾ ਦਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਸਿਕ ਸਕਿੱਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ (DPE) ਦੀ ਅਸਾਮੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਯੋਗਤਾ-(Eligibility for Admission)

ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਸ਼ਰਤਾਂ ਡੀ. ਪੀ. ਐੱਡ (D.P.Ed) -ਕੋਰਸ ਵਾਲੀਆਂ ਹੀ ਹਨ।

ੲ) ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. ਡਿਪਲੋਮਾ (B.P.Ed Diploma) - ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਇਹ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕੋਰਸ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਸਾਲ 'ਚ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਕਰਵਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ (D.P.E) ਦੀ ਅਸਾਮੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਖਲੇ ਲਈ ਯੋਗਤਾ - (Eligibility for Admission)

- 1) ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਟਰੀਮ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- 2) ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 3) ਕਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦਾਖਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਰਾਜ-ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸ) ਐੱਮ. ਪੀ. ਐੱਡ (M.P.Ed.) :- ਹਰੇਕ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਐੱਮ. ਪੀ. ਐੱਡ ਭਾਵ ਮਾਸਟਰ ਆਫ਼ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਲਜਾਂ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਤੋਂ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀਨੀਅਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਕਚਰਾਰ ਦੀ ਅਸਾਮੀ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਯੂ. ਜੀ. ਸੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਨੈੱਟ (NET) ਪਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਲਜ ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਵਜੋਂ ਵੀ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਯੋਗਤਾ: (Eligibility for Admission)

- 1) ਐੱਮ. ਪੀ. ਐੱਡ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਦੋ ਸਾਲਾ ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. (B.P.Ed.) ਜਾਂ ਚਾਰ ਸਾਲਾ (B.P.E) ਡਿਗਰੀ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - 2) ਇਸ ਡਿਗਰੀ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
 - 3) ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮੈਰਿਟ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਰਿਟ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਖਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲੇ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਖੇਡ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮੈਰਿਟ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹ) ਮਾਸਟਰ ਆਫ਼ ਫਿਲਾਸਫੀ (M.Phil) - ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਐੱਮ. ਫਿਲ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਸਟਰ ਰਿਸਰਚ ਕੋਰਸ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਦਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾਖਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਯੋਗਤਾ (Eligibility for Admission)

- ਇਸ ਡਿਗਰੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਮਾਸਟਰ ਆਫ਼ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ 55 % ਅੰਕਾਂ ਨਾਲ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਡਿਗਰੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਆਯੋਜਿਤ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਪ੍ਰੀਖਿਆ (Entrance test) ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕ) ਡਾਕਟਰੇਟ ਇਨ ਫਿਲਾਸਫੀ (Ph.D)-ਇਹ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਉੱਚ ਡਿਗਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਡਿਗਰੀ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਕਰਵਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਿਰੋਲ ਖੋਜ ਡਿਗਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਗਰੀ ਰੈਗੂਲਰ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਗਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੇਟ ਦੀ ਉਪਾਧੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਡਿਗਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੋਰਸ				
(Courses of Physical Education)				
ਲੜੀ ਨੰ	ਕੋਰਸ ਦਾ ਨਾਂ	ਕੋਰਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ	ਸਮਾਂ	ਪੇਸ਼/ਕਿੱਤੇ ਵੱਜੋਂ
1.	ਡੀ. ਪੀ. ਐੱਡ	ਬਾਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਾਸ	2 ਸਾਲ	ਪੀ. ਟੀ. ਆਈ, ਮਿਡਲ ਸਕੂਲ
2 .	ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. (ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਡ ਕੋਰਸ)	ਬਾਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਾਸ	4 ਸਾਲ	ਡੀ. ਪੀ. ਈ. ਦੀ ਆਸਾਮੀ, ਹਾਈ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ
3 .	ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ. (ਡਿਪਲੋਮਾ)	ਬੀ. ਏ ਜਾਂ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ	2 ਸਾਲ	ਡੀ. ਪੀ. ਈ. ਹਾਈ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ
4	ਐੱਮ. ਪੀ. ਐੱਡ	ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ (ਇੰਟੀਗ੍ਰੇਟਿਡ ਕੋਰਸ) /ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ (ਡਿਪਲੋਮਾ)	2 ਸਾਲ	ਲੈਕਚਰਾਰ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਕਾਲਜ
5	ਐੱਮ. ਫਿਲ	ਐੱਮ.ਪੀ. ਐੱਡ	1 ਸਾਲ	ਲੈਕਚਰਾਰ ਕਾਲਜ/ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
6	ਪੀ. ਐੱਚ ਡੀ	ਐੱਮ. ਪੀ. ਐੱਡ /ਐੱਮ. ਫਿਲ	3 ਸਾਲ ਤੋਂ 5 ਸਾਲ	ਲੈਕਚਰਾਰ ਕਾਲਜ/ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ
7.	ਡੀ. ਲਿੱਟ	ਪੀ. ਐੱਚ ਡੀ	2 ਸਾਲ	ਕਾਲਜ/ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ

(ਟੇਬਲ ਨੰ -1)

2. ਯੋਗ ਮਾਹਰ (Yoga Expert) :

ੳ) ਬੈਚਲਰ ਆਫ ਯੋਗ (Bachelor of Yoga) : – ਯੋਗ ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਯੋਗ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲੋਂ ਨਖੇੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅੱਜ ਯੋਗ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਯੋਗ ਦੀ ਬੈਚਲਰ ਡਿਗਰੀ ਕਰਵਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਬੋਰਡ ਦੀ ਬਾਰੂਵੀਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਬਤੌਰ ਯੋਗ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਯੋਗ ਅਧਿਆਪਕ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਇੰਨ ਯੋਗ (Certificate Course in Yoga):– ਇਹ ਕੋਰਸ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਕਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਬਾਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ੲ) ਡਿਪਲੋਮਾ ਇੰਨ ਯੋਗ (Diploma in Yoga) :– ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਬੀ. ਏ. (ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ) ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕੋਰਸ ਹੈ।

ਸ) ਐੱਮ. ਐੱਸ ਸੀ. ਇੰਨ ਯੋਗ ਸਾਇੰਸ (M.Sc. in Yoga Science):– ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੋਲ ਯੋਗ ਦੀ ਬੈਚਲਰ ਡਿਗਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਗਰੀ ਕੁਝ-ਕੁਝ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਯੋਗ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰਸ (Course in the Field of Yoga)				
ਲੜੀ ਨੰ	ਕੋਰਸ ਦਾ ਨਾਂ	ਕੋਰਸ ਲਈ ਯੋਗਤਾ	ਸਮਾਂ	ਪੇਸ਼ੇ (ਕਿੱਤੇ ਵੱਜੋਂ)
1.	ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਇੰਨ ਯੋਗ	ਬਾਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਾਸ	40 ਦਿਨ	ਯੋਗ ਇੰਸਟਕਟਰ (ਬੇਸਿਕ ਕੋਰਸ)
2.	ਬੈਚੁਲਰ ਆਫ ਯੋਗ	ਬਾਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ	3 ਸਾਲ	ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ
3.	ਡਿਪਲੋਮਾ ਇੰਨ ਯੋਗ	B.A., ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ	2 ਸਾਲ	ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕ
4.	ਐੱਮ. ਐੱਸ ਸੀ ਇੰਨ ਯੋਗ ਸਾਇੰਸ	ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਇੰਨ ਯੋਗ	2 ਸਾਲ	ਕਾਲਜ/ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲੈਕਚਰਾਰ

(ਟੇਬਲ ਨੰ -2)

3) ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ (Sports Coaching)

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਡਿਗਰੀ, ਡਿਪਲੋਮਾ, ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕੋਰਸ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਮੁੱਖ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ (NSNIS) ਪਟਿਆਲਾ (ਪੰਜਾਬ) ਅਤੇ ਬੰਗਲੁਰੂ (ਕਰਨਾਟਕਾ) ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ੳ) ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚਿੰਗ (Certificate Course in Sports Coaching) :- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ (NSNIS) ਪਟਿਆਲਾ ਅਤੇ ਬੰਗਲੁਰੂ ਵਿਖੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਸਿਕ ਸਕਿੱਲ ਕਰਵਾ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਰਿਫਰੈਸ਼ਰ ਕੋਰਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਨਵੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਐਡਵਾਂਸਡ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਇੰਨ ਕੋਚਿੰਗ (Advance Certificate Course in Coaching) :- ਇਹ 6 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਕੋਰਸ ਲਕਸ਼ਮੀ ਬਾਈ ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਗਵਾਲੀਅਰ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਾਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਖੇਡਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰਸ ਸਿਰਫ਼ ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹੈਂਡਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਅਤੇ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੲ) ਡਿਪਲੋਮਾ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚਿੰਗ (Diploma in Sports Coaching):- ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ (S.A.I) ਵੱਲੋਂ NSNIS ਪਟਿਆਲਾ, ਬੰਗਲੁਰੂ ਅਤੇ ਕੋਲਕੱਤਾ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਪਗ ਸਾਰੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਪਲੋਮੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੇ ਦੋ ਵਾਰ ਇੰਟਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਵਰਲਡ ਕੱਪ, ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ, ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮੈਡਲ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੂਵੀਂ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

ਪਰ ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਾਖਲਾ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਡਿਪਲੋਮਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪਰਪੱਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੋਚ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ-ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਦੇ ਖੇਡ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਕੋਚਾਂ ਦੀ ਭਰਤੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਡਿਪਲੋਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੋਚ ਹੀ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸ) ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚਿੰਗ (Masters Degree in Sports Coaching):—ਇਹ ਦੋ ਸਾਲਾ ਕੋਰਸ ਕੇਵਲ ਨੇਤਾ ਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਚੰਦਰ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ, ਪਟਿਆਲਾ (NSNIS) ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਗਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਐਥਲੈਟਿਕਸ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ, ਹਾਕੀ, ਸਵਿਮਿੰਗ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਗਰੀ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਖਿਡਾਰੀ, ਖੇਡ ਕੋਚ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡ-ਮਾਹਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਬੀ. ਏ. ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਅਤੇ ਕੋਚਿੰਗ ਦਾ ਡਿਪਲੋਮਾ ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਤੋਂ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰਸ (Course in the field of Sports Training)				
ਲੜੀ ਨੰ	ਕੋਰਸ ਦਾ ਨਾਂ	ਕੋਰਸ ਲਈ ਯੋਗਤਾ	ਸਮਾਂ	ਪੇਸ਼ੇ/ਕਿੱਤੇ ਵਜੋਂ
1.	ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ	ਬਾਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਾਸ	6 ਹਫ਼ਤੇ	ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਕੋਚਿੰਗ ਇੰਸਟਰਕਟਰ
2.	ਐਡਵਾਂਸ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ	ਬਾਰੂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਾਸ	6 ਮਹੀਨੇ	ਪਾਰਟ ਟਾਈਮ ਕੋਚਿੰਗ ਇੰਸਟਰਕਟਰ
3	ਡਿਪਲੋਮਾ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚਿੰਗ	ਬੀ. ਪੀ ਐੱਡ, ਜਾਂ / ਬੀ. ਏ	1 ਸਾਲ	ਬਲਾਕ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਕੋਚਿੰਗ
4	ਮਾਸਟਰ ਡਿਗਰੀ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚਿੰਗ	ਗਰੈਜੂਏਸ਼ਨ ਸਮੇਤ ਡਿਪਲੋਮਾ ਇੰਨ ਸਪੋਰਟਸ ਕੋਚਿੰਗ	2 ਸਾਲ	ਸੰਬੰਧਿਤ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੋਚਿੰਗ/ਖੇਡ ਮਾਹਰ

(ਟੇਬਲ ਨੰ -3)

4. ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ (Physiotherapist) :-

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਖੇਡਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਭੌਤਿਕ-ਚਿਕਿਤਸਾ(Physiotherapy) ਦਾ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਹਰੇਕ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ (Physiotherapist) ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ (Sports Physiotherapist) ਦੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਥਾਂ ਹੈ। ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਬੀ. ਪੀ. ਟੀ. (B.P.T – Bachelor in Physiotherapy) ਜਾਂ ਐਮ. ਪੀ. ਟੀ. (M.P.T.-Masters in Physiotherapy) ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਝਾਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲ਼ੇ ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਖੇਡ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਕੇ ਚੰਗਾ ਨਾਮਣਾ ਖੱਟ ਰਹੇ ਹਨ।

5. ਬਤੌਰ ਖਿਡਾਰੀ (As a Sports Person) :-

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਹਰਤ ਅਤੇ ਦੌਲਤ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਖਿਡਾਰੀ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕਿਰਦਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਖਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀ ਬਣਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਲਗਪਗ ਹਰੇਕ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਭਰਤੀ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰਾਖਵਾਂਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਨੌਕਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਉੱਪਰ ਖੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਨਾਮਣਾ ਖੱਟ ਚੁੱਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਅੱਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਅਹੁਦਿਆਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

6. ਬਤੌਰ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ (As a Sports official):-

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰੂ ਢੰਗ, ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਉਣ ਲਈ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ ਕੇ ਖਿਡਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਖੇਡ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿੱਤਾਮਈ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਬਣ ਕੇ ਧੰਨ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ।

7. ਬਤੌਰ ਖੇਡ ਪੱਤਰਕਾਰ ਅਤੇ ਖੇਡ ਲੇਖਕ (As a Sports Reporter And Sports Writer) :-

ਖਿਡਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਤੌਰ ਖੇਡ ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਪੱਤਰਕਾਰ ਵਜੋਂ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖੇਡ

ਬਰੀਕੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖੇਡ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਡੂੰਘੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਪੱਤਰਕਾਰੀ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕਰਕੇ ਬਤੌਰ ਖੇਡ-ਪੱਤਰਕਾਰ ਵਜੋਂ ਆਪਣਾ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੋਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਖੇਡ-ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਖੇਡ ਲੇਖਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ।

8 . ਬਤੌਰ ਖੇਡ ਕਮੈਂਟੇਟਰ(Sports Commentator) :-

ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਖੇਤਰ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਅੱਜ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਚੈਨਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਹੋ ਰਹੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੈਚਾਂ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਪ੍ਰਸਾਰਨ ਦਿਖਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮੈਚਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰਨ ਵੇਲੇ ਖੇਡ ਕਮੈਂਟੇਟਰ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਬਤੌਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਕਮੈਂਟੇਟਰ ਬਣ ਕੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਰਸ਼ਕ ਜਾਂ ਖੇਡ ਪ੍ਰੇਮੀ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਟੀ. ਵੀ ਚੈਨਲ ਜਿਵੇਂ : ਈ ਐੱਸ. ਪੀ. ਐੱਨ, ਸਟਾਰ ਸਪੋਰਟਸ, ਟੈੱਨ ਸਪੋਰਟਸ ਆਦਿ ਉੱਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

9 . ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ (ਕਿਤਾਬਾਂ ਛਾਪਣੀਆਂ) (Publishing of Books) :-

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ, ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੇਡਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿੱਤੇ ਵਜੋਂ ਚੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

10 . ਖੇਡ ਉਦਯੋਗ (Sports Business):-

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਹਿਮ ਕਿੱਤਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਉਪਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣੀਆਂ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡ ਕਿੱਟਾਂ, ਟਰੈਕ ਸੂਟ, ਗੋਦਾਂ, ਬੱਲੇ ਆਦਿ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਜਲੰਧਰ ਦੇ ਬਣੇ ਖੇਡ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡ ਐਵਾਰਡ (Sports Awards)

ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖੇਡ ਐਵਾਰਡ : (Prominent Sports Awards)

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਖੇਡ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ ਇਨਾਮ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮਹਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ 'ਤੇ 29 ਅਗਸਤ ਨੂੰ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਨਾਮ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵੱਲੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਭਵਨ ਦਿੱਲੀ ਵਿਖੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

1 . ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਖੇਲ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ (Major Dhian Chand Khel Rattan Award)

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ-ਕੋਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਰਵਉੱਚ ਐਵਾਰਡ 'ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਲ ਰਤਨ' ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ 1991-92 ਈ. ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਐਵਾਰਡ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਫਾਰਮੈਂਸ, 01 ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ 31 ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਦੇਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਨਮਾਨ ਪੱਤਰ ਅਤੇ 25 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਨਕਦ ਰਾਸ਼ੀ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਮੇਜਰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਖੇਲ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ

ਉ) ਯੋਗਤਾ (Eligibility) : ਇਹ ਖੇਡ ਇਨਾਮ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਵਉੱਚਤਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ (Nomination of the Player) : ਹਰ ਸਾਲ ਯੁਵਾ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵੱਲੋਂ 31 ਮਈ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਮੰਗੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀਆਂ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ੲ) ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (Procedure for Selection): ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਇਸ ਇਨਾਮ ਲਈ ਯੋਗ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖਿਡਾਰੀ ਅਤੇ ਖੇਡ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਮੇਟੀ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਇਨਾਮ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਇਨਾਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਾਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ (Dronacharya Award)

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਰਵਉੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਇਨਾਮ ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ 1985 ਈ. ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਇਨਾਮ ਉਹਨਾਂ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਚਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਉੱਚ-ਕੋਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਮਾਣ ਵਧਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਐਵਾਰਡ ਦਾ ਨਾਂ ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਕਾਲ ਦੇ ਅਰਜੁਨ ਦੇ ਗੁਰੂ ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਹਰ ਸਾਲ ਯੁਵਾ ਕਲਿਆਣ ਅਤੇ ਮਾਨਵ ਸੰਸਥਾਨ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਦੋ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ



ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ

ਐਵਾਰਡ ਫਾਰ ਲਾਈਫਟਾਈਮ ਦੀ ਇਨਾਮੀ ਰਾਸ਼ੀ 15 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ ਫਾਰ ਰੈਗੂਲਰ ਜਿਸਦੀ ਇਨਾਮੀ ਰਾਸ਼ੀ 10 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਨਾਮ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਦੀ ਕਾਂਸੀ ਦੀ ਮੂਰਤੀ, ਇੱਕ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਪੱਤਰ ਚੁਣੇ ਗਏ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵੱਲੋਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਦਿਵਸ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ੳ) ਯੋਗਤਾ (Eligibility) : - ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਉਹਨਾਂ ਕੋਚਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਚਾਂ ਨੇ ਜੇਤੂ ਟੀਮਾਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅ) ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ (Individual Performance)

1. ਜਿਸ ਕੋਚ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਵਰਲਡ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ (World Championship) ਵਿੱਚ, ਸੋਨਾ, ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ ਤਾਂਬੇ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ ਹੋਵੇ।
2. ਜਿਸ ਕੋਚ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਵਰਲਡ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਏ ਅਤੇ ਇਸ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਪੋਰਟਸ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਨੇ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ।
3. ਜਿਸ ਕੋਚ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਸੋਨੇ ਦੇ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤੇ ਹੋਣ।

ੲ) ਟੀਮ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ (Team Performance):

1. ਜਿਸ ਕੋਚ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਵਰਲਡ ਕੱਪ ਜਾਂ ਵਰਲਡ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਟੀਮ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਪਿਛਲੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ।
2. ਜਿਸ ਕੋਚ ਦੀ ਟੀਮ ਨੇ ਏਸ਼ਿਆਈ ਜਾਂ ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਸੋਨੇ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤੇ ਹੋਣ।

ਸ) ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (Procedure for Selection) : - ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਦੇਣ ਲਈ 31 ਜਨਵਰੀ ਤੱਕ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਐਵਾਰਡ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਕੋਚਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਇੰਡੀਅਨ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨਾਂ, ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਨਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਮੇਟੀਆਂ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਇਨਾਮ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਗਠਿਤ ਕਮੇਟੀ, ਯੋਗ ਕੋਚ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀ ਹੈ।

3. ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ (Arjuna Award)

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਦੂਜਾ ਵੱਡਾ ਖੇਡ ਇਨਾਮ 1961 ਈ. ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਐਵਾਰਡ ਦਾ ਨਾਂ ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਦੇ ਅਰਜੁਨ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਇਨਾਮ ਵਿੱਚ 15 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਦੀ ਨਕਦ ਰਾਸ਼ੀ, ਅਰਜੁਨ ਦੀ ਕਾਂਸੀ ਦੀ ਮੂਰਤੀ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਲ, ਇੱਕ ਬਲੇਜ਼ਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉ) ਯੋਗਤਾ (Eligibility) : ਇਹ ਇਨਾਮ ਉਹਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਹੋਣ ਲਿਖੇ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਉੱਚ-ਕੋਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- (i) ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ, ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਵਰਲਡ ਕੱਪ, ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ, ਵਿਸ਼ਵ ਕੱਪ।
- (ii) ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਮਰੱਥ ਜਾਂ ਅੰਗਹੀਣ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ।

ਅ) ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ (Nominations of the players) : ਇਹ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਯੂਵਾ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੰਤਰਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਜਨਵਰੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਉਲੰਪਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂ. ਟੀ. ਸਰਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੇਡ ਸੰਘਾਂ ਤੋਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਮੰਗੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਸੰਘ 31 ਮਈ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ ਫਾਰਮ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ ਲਈ 1 ਤੋਂ 3 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਅਰਜੁਨਾ ਐਵਾਰਡ

ੲ) ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (Procedure for Selection) : - ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਇਹ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਚੋਣ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਚੋਣ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਮੇਟੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਾਮ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ 15 ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਾਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਾਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਮੌਲਾਨਾ ਅਬੁਲ ਕਲਾਮ ਆਜ਼ਾਦ ਟਰਾਫੀ (MAKA)

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮੌਲਾਨਾ ਅਬੁਲ ਕਲਾਮ ਆਜ਼ਾਦ ਟਰਾਫੀ ਹਰ ਸਾਲ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟਰਾਫੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 1956-57 ਈ. ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਹ ਟਰਾਫੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮਹਾਨ ਸਿੱਖਿਆ ਮੰਤਰੀ ਮੌਲਾਨਾ ਅਬੁਲ ਕਲਾਮ ਆਜ਼ਾਦ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟਰਾਫੀ ਚਲੰਤ (Running) ਟਰਾਫੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੀ ਜਿਹੜੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅੰਤਰ-ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਮਗੇ ਜਿੱਤ ਕੇ ਅੱਵਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ ਇਹ ਟਰਾਫੀ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ 15 ਲੱਖ ਰੁਪਏ, ਦੂਸਰੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ 7.5 ਲੱਖ, ਤੀਸਰੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ 4.5 ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਇਨਾਮ ਵਜੋਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਨਾਮੀ ਰਾਸ਼ੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਪਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖਰਚਦੀ ਹੈ।



ਮੌਲਾਨਾ ਅਬੁਲ ਕਲਾਮ ਆਜ਼ਾਦ ਟਰਾਫੀ

ੳ) ਯੋਗਤਾ (Eligibility) : ਇਸ ਟਰਾਫੀ ਦੀ ਹੱਕਦਾਰ ਕੇਵਲ ਸਰਕਾਰੀ ਜਾਂ ਯੂ. ਜੀ. ਸੀ. ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਹੀ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਗੈਰ-ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਇਸ ਟਰਾਫੀ ਲਈ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ।

ਅ) ਇਸ ਟਰਾਫੀ ਲਈ ਨਾਮਜ਼ਦਗੀ (Nomination for this Trophy)– ਇਸ ਟਰਾਫੀ ਲਈ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਡੀਅਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (A.I.U.), ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਤੋਂ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿੱਥੇ ਗਏ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇਸ ਟਰਾਫੀ ਦੀਆਂ ਦਾਵੇਦਾਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ (A.I.U) ਨੂੰ ਅਰਜ਼ੀਆਂ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ।

ੲ) ਚੋਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ (Procedures for Selection)– ਇਸ ਟਰਾਫੀ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਗਠਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਮੇਟੀ ਯੂਥ

ਅਫੇਅਰ ਐਂਡ ਸਪੋਰਟਸ ਵੱਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਇਸ ਟਰਾਫੀ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀ ਹੈ।

5. ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਵਾਰਡ (Maharaja Ranjit Singh Award)

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰਨ ਲਈ 1978 ਈ. ਵਿੱਚ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਵਾਰਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖੇਡ ਐਵਾਰਡ ਹੈ। ਇਹ ਐਵਾਰਡ ਸੂਬੇ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜਾਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰਾਜ ਦਾ ਨਾਂ ਰੋਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਐਵਾਰਡ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਸਪੋਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਵਧੀਆ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਅਤੇ 5 ਲੱਖ ਦੀ ਨਗਦ ਰਾਸ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਇਨਾਮਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੇਕ ਇਨਾਮ ਹਨ ਜੋ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੂਬਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਵਾਰਡ

ਅਭਿਆਸ

ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ.1. ਜਦੋਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਆਏ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਸਕੂਲ ਖੋਲ੍ਹੇ ?
- ਪ੍ਰ.2. ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ ਦਾ ਕੋਰਸ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ.3. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਕਦੋਂ ਹੋਈ ?
- ਪ੍ਰ.4. ਐੱਨ ਐੱਸ. ਐੱਨ. ਆਈ. ਐੱਸ. ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਕੀ ਹੈ ?

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ.5. ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਯੋਗਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ.6. ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਇੰਨ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰ.7. ਡਿਪਲੋਮਾ ਇੰਨ ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰ.8. ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ.9. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਫਿਜ਼ਿਊਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦਾ ਕੀ ਰੋਲ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ.10. ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਲ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰ. 11. ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਵਾਰਡ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ.12. ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰ.13. ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤੇ ਅਤੇ ਖੇਡ ਐਵਾਰਡ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ? ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰ.14. ਹੇਠ ਦਰਸਾਏ ਕੋਰਸਾਂ ਲਈ ਕੀ ਯੋਗਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? ਇਹ ਕੋਰਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਦੱਸੋ।

(ੳ) ਬੀ. ਪੀ. ਐੱਡ

(ਅ) ਡੀ. ਪੀ. ਐੱਡ

(ੲ) ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਕੋਰਸ ਇੰਨ ਯੋਗ

(ਸ) ਪੀ. ਐੱਚ. ਡੀ.

--o--

ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ (SPORTS INJURIES)

ਅੱਜ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖੇਡਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਝਾਨ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟਾਂ, ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਕਾਰਨ, ਗਲਤ ਤਕਨੀਕ ਕਾਰਨ, ਖਰਾਬ ਉਪਕਰਨ ਕਾਰਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਸੱਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਖੇਡ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਚ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਦੇ ਲੱਛਣ, ਸੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।

ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Classification Of Sports Injuries) :

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੋਚ ਨੂੰ ਉਸ ਸੱਟ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਨਾਲ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

1. ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ (Causes Of Injury) :

ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ੳ) ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ (Direct Injuries): ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਬਾਹਰੀ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਉਪਰਕਨ ਜਿਵੇਂ ਹਾਕੀ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਬਾਲ ਆਦਿ ਦੇ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਖਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਜੋੜ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਆਦਿ।

ਅ) ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ (Indirect Injuries): ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਖੇਡ ਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ, ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਪੈਰ ਮੁੜਨ ਕਾਰਨ, ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਲੈਂਡਿੰਗ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਗਿੱਟੇ ਦੀ ਮੋਚ, ਗੁੱਟ ਦੀ ਮੋਚ, ਮੋਢੇ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਆਦਿ।

ੲ) ਵੱਧ ਕੰਮ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਸੱਟਾਂ (Injuries due to Over Load): ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ ਉੱਪਰ ਵੱਧ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਲੀਕਿਆ ਗਿਆ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਤੰਤੂਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਵੰਡ (Classification of Injuries on Basis of Tissue)

ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੳ) ਨਾਜ਼ੁਕ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (Soft-Tissue Injuries)- ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੱਟਾਂ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰਗੜ, ਜ਼ਖਮ ਆਦਿ ਸਧਾਰਨ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ, ਮੋਚ ਆਦਿ ਦਰਮਿਆਨੇ ਦਰਜੇ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅ) ਸਖਤ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (Hard-Tissue Injuries): ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦਾ ਖੁਲ੍ਹਣਾ। ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਤੇਜ਼ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਹੱਡੀ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ (Causes Of Sports Injuries)

ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲੱਗ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਡਿੱਗ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਕਈ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ।

1. ਅਣਉਚਿਤ ਵਾਧੂ ਭਾਰ (Improper Over Load)

ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਚ, ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਅਣ-ਉਚਿਤ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਉੱਪਰ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

2. ਗਲਤ ਤਕਨੀਕ (Wrong Technique) :

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਗਲਤ ਤਕਨੀਕ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਲਤ ਤਕਨੀਕ ਕਾਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਗਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗ/ 'ਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3. ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ-ਗਰਮਾਉਣ ਕਾਰਨ (Improper Warming-Up) : -

ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਬੋਝ ਸਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਰਮ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਚ ਆਉਣ ਜਿਹੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

4. ਸਿੱਧੀ ਟੱਕਰ ਕਾਰਨ (Due To Impact): -

ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੱਟਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾਉਣ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੀਮ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾ ਜਾਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਟੱਕਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਕੀ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਾਕੀ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕਸਿੰਗ, ਕਬੱਡੀ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਹਮਲਾਵਰ ਰੁਖ ਅਪਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

5. ਖਰਾਬ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਉਪਕਰਨ (Improper Sports Ground And Sports Equipments) -

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਲੀਕਿਆ ਹੋਇਆ ਖੇਡ-ਮੈਦਾਨ ਜਿੱਥੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਮਤਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਰੋੜ੍ਹੇ, ਵੱਟੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਖਿੱਲਰੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜੇਕਰ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਹਾਕੀ, ਜੈਵਲਿਨ, ਹੈਮਰ, ਆਦਿ ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਟੀ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਉਪਕਰਨ ਟੁੱਟਕੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

6. ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਘਾਟ (Lack Of Physical Fitness)

ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਤੋਂ ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ

ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਛੇਤੀ ਥੱਕ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਪਰ ਸਰੀਰਿਕ ਦਬਾਅ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਰੀਰਿਕ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੁਦ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

7. ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ (Inadequate Knowledge): -

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ, ਖੇਡ ਨਿਯਮਾਂ, ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

(Prevention of Sports Injuries)

“ਇਲਾਜ ਨਾਲੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਬਿਹਤਰ ਹੈ”, ਇਹ ਕਹਾਵਤ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਨੁਕਤਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ-

1. ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗਰਮਾਉਣਾ (Proper Warm-Up) :-

ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹਲਕੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਬਚਾਅ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (Use of Protective Gears):-

ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਾਅ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਕੀ ਅਤੇ ਫੁਟਬਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਨ ਪੈਡ (Shin Pad) ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਵਿੱਚ ਹੈਲਮਟ, ਭਾਰ-ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਬੈਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਬਾਕਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਗਾਰਡ (Teeth Guard), ਆਦਿ ਅਨੇਕ ਅਜਿਹੇ ਉਪਕਰਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਖੇਡ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ (Obeing the Rules Of Game):-

ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੱਟਾਂ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਉੱਪਰ ਮੈਚ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਤੇਜਨਾ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਟੈਕ ਜਾਂ ਡਿਫੈਂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਖੇਡ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਖੇਡ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4. ਸਹੀ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ (Proper Sports Ground):-

ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਹਰ ਪੱਖ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਸਮਤਲ ਅਤੇ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਘਾਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਚਾਅ ਉਪਕਰਨ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚਾਰ ਦਿਵਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ ਆਦਿ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਿਲ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਸਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ (Proper Physical Fitness): -

ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਛੇਤੀ ਥੱਕ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

6. ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ (Proper Rest) :-

ਖੇਡ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਅਗਲੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਕੱਠੀ ਹੋਈ ਥਕਾਵਟ, ਸੱਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

7. ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ (Balanced Diet):-

ਸਰੀਰਿਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਖਰਚੀ ਗਈ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਸ਼ਕਤੀ ਲਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਸ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਆਦਿ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਧਾਰਨ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ

(Meaning and Principles of First Aid)

ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਜਾਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਲਈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਾਰਨ ਕਈ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਜ਼ਖਮੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (Principles of First Aid)-

ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ, ਦਫ਼ਤਰ, ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਆਦਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਖਮੀ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ-

1) **ਫੌਰੀ ਸਹਾਇਤਾ (Immediate Help)**- ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਦੇਰੀ ਕੀਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਦੇਰੀ ਵੀ ਜ਼ਖਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2) **ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ (Artificial Respiration)**- ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਖਮੀ ਦਾ ਸਾਹ ਬੰਦ ਹੈ ਪਰ ਨਬਜ਼ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਜ਼ਖਮੀ ਦਾ ਸਾਹ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਅਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸਾਹ ਬੰਦ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

3) **ਖੂਨ ਰੋਕਣਾ (Control Bleeding)** - ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਵਗਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖਮੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਗੰਭੀਰ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਖਮੀ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਉਪਰੰਤ ਵਗ ਰਹੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ।

4) **ਹੌਸਲਾ ਦੇਣਾ (Reassurance)**- ਕਈ ਵਾਰ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂਕਿ ਜ਼ਖਮੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੌਸਲਾ ਰੱਖੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।

5) **ਭੀੜ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ (Control on Crowd)**- ਆਮ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲੋਕ ਇੱਕਠੇ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਭੀੜ ਨੂੰ ਦੇਖਕੇ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੀੜ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਵੇ ਤਾਂਕਿ ਜ਼ਖਮੀ ਘੁੱਟਣ (Uncomfortable) ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ।

6) **ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ (Medical Assistance)** - ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਜ਼ਖਮੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕੇ।

ਸਧਾਰਨ ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (Common Sports Injuries and First Aid) –

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੱਟਾਂ ਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਕੁੱਝ ਸੱਟਾਂ ਗੰਭੀਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ, ਕੋਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ

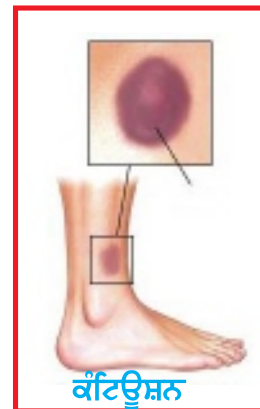
ਸੱਟਾਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਉਪਰੰਤ ਸੱਟ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ-

- 1) ਕੋਮਲ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (Soft Tissue Injuries)
- 2) ਸਖ਼ਤ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (Hard Tissue Injuries)

1) ਕੋਮਲ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ (Soft Tissue Injuries) -

ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਮਲ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ-

ੳ) ਕੰਟਿਊਜ਼ਨ (Contusion)- ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੱਟ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਉੱਪਰ ਕਿਸੇ ਭਾਰੀ ਵਸਤੂ ਦੇ ਟਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਹੇਠਲੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਫਟਣ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲਹੂ-ਰਸਾਵ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਨੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਲੱਛਣ :-

1. ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਆਕੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚਲਣ-ਫਿਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ :-

1. ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਬੁਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਬਰਫ਼ ਮਲ਼ਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
3. ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਟਕੋਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਮਲਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।
5. 48 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹਲਕੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੇਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਰਗੜ (Abrasion) : ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੱਟ ਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਸੱਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਗੜ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਛਿੱਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਸ ਸੱਟ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਪਰ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਰੋੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨੁਕੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵੱਜਣ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਰਗੜ

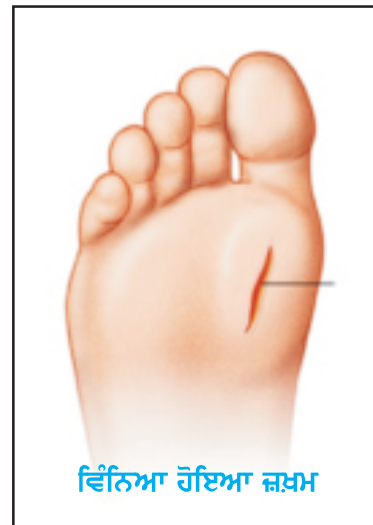
ਲੱਛਣ :-

1. ਚਮੜੀ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦਾ ਛਿੱਲਿਆ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
2. ਜ਼ਖਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ।
3. ਜ਼ਖਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਲਣ ਹੋਣਾ।

ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ -

1. ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਜ਼ਖਮ ਉੱਪਰ ਦਵਾਈ ਲਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
3. ਟੈਟਨਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਟੀਕਾ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਪੱਟੀ ਬਦਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ੲ) ਵਿੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਜ਼ਖਮ (Laceration):
ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੁਕੀਲੀ ਵਸਤੂ ਦੇ ਵੱਜਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਜ਼ਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਸੁੱਟਿਆ ਗਿਆ ਜੈਵਲਿਨ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਵੱਜਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਵੱਜੀ ਬਾਹਰੀ ਵਸਤੂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚੀਰਦੀ ਹੋਈ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਜ਼ਖਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਨਿਕਦਾ ਹੈ।



ਵਿੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਜ਼ਖਮ

ਲੱਛਣ -

1. ਬਾਹਰੀ ਚਮੜੀ ਫੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਜ਼ਖਮ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਤੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
3. ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

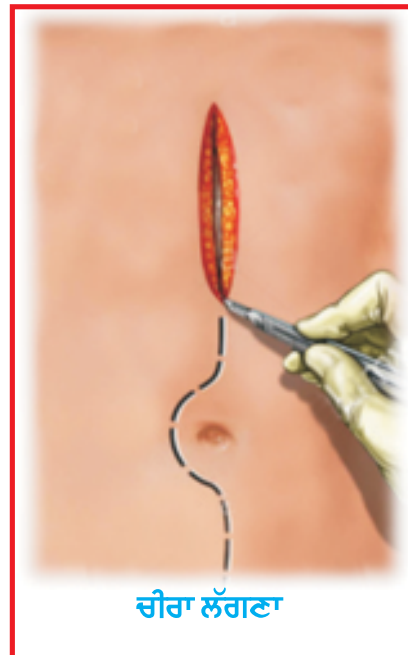
ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ -

1. ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ਼ ਦਬਾਅ ਕੇ ਖੂਨ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਸੱਟ ਉੱਪਰ ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘਾ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਟਾਂਕੇ ਲਗਵਾ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
5. ਸੱਟ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਖੇਤਰ ਉੱਪਰ ਬਰਫ਼ ਮਲ਼ਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਸੋਜ਼ ਨਾ ਆਵੇ।

ਸ) ਚੀਰਾ ਲੱਗਣਾ (Incision)- ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਤਿੱਖੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ਼ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਚੀਰਾ ਲੱਗਣਾ, ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਗੋਡਾ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦਾ ਫੱਟ ਜਾਣਾ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਫਟੜ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਸੱਟ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਲੱਛਣ -

1. ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਕੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
3. ਜੇਕਰ ਚੀਰਾ ਡੂੰਘਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਖਮ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸੋਜ਼ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

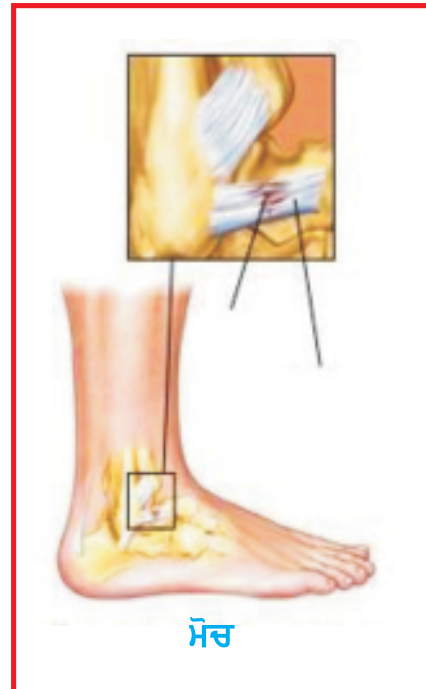


ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ -

1. ਸੱਟ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ਼ ਦਬਾਅ ਕੇ ਖੂਨ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਸੱਟ ਉੱਪਰ ਰੁੱ ਨੂੰ ਰੱਖਕੇ ਸਾਫ਼ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਸੱਟ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਪੱਟੀ ਬਦਲਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
6. ਜ਼ਖ਼ਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡੂੰਘਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਖੂਨ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹ) ਮੋਚ (Sprain) – ਮੋਚ ਜੋੜਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੱਟ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਟ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਦੇ ਤੰਤੂ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ, ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ, ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਭਾਰ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੇ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਿੱਟੇ, ਗੋਡੇ ਜਾਂ ਗੁੱਟ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ-



(i) ਮਾਮੂਲੀ ਮੋਚ (Ordinary Sprain)- ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮੋਚ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦੇ ਮੁੜਨ ਨਾਲ਼ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਖਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ii) ਦਰਮਿਆਨੀ ਮੋਚ (Moderate Sprain)- ਮੋਚ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਕੁਝ ਤੰਤੂ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

(iii) ਸਖ਼ਤ ਮੋਚ (Severe Sprain)- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਸੱਟ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਖ਼ਤ ਮੋਚ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੰਤੂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਰਕਤ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਚੱਲਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੋਚ ਦੇ ਲੱਛਣ -

1. ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਹਰਕਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

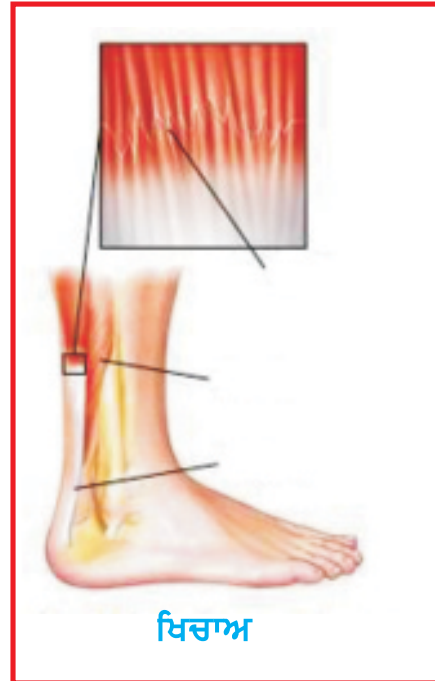
ਇਲਾਜ -

ਮੋਚ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪ੍ਰਾਈਸ (P.R.I.C.E) ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ (P.R.I.C.E) ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ - P (Protection) ਭਾਵ ਬਚਾਅ, R (Rest) ਭਾਵ ਆਰਾਮ, I (Ice) ਭਾਵ ਬਰਫ਼, C (Compression) ਭਾਵ ਦਬਾਅ ਅਤੇ E ਭਾਵ (Elevation) ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣਾ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਸੱਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। P.R.I.C.E. ਅਨੁਸਾਰ ਮੋਚ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ-

- (i) **ਬਚਾਅ (Protection)** : ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਖੇਡ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਖਮੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹਿਲਜੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- (ii) **ਆਰਾਮ (Rest)** : ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ 'ਤੇ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜੋੜ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਮੁਕੰਮਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- (iii) **ਬਰਫ਼ ਮਲਣਾ (Icing)**:- ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਜਿੱਥੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਮਲਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਰਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਜਾਂ ਆਈਸ ਪੈਕ (ਬਰਫ਼) ਰਾਹੀਂ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਅਗਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸਿਰਫ਼ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਟਕੋਰ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਜ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- (iv) **ਦਬਾਅ (Compression)** - ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਕਰੇਪ ਪੱਟੀ (Crepe Bandage) ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਦਬਾਅ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੀ ਸੋਜ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਥਾਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ (massage) ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- (V) **ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਣਾ (Elevation)** - ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪੱਟੀ

ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂ ਜੋੜ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੱਪੜਾ ਆਦਿ ਰੱਖਕੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੋਜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕ) ਖਿਚਾਅ (Strain) - ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸੱਟ ਨੂੰ ਖਿਚਾਅ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਆਉਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਉੱਪਰ ਉਸ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਿੱਚ ਪੈਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਸੱਟ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਾ ਗਰਮਾਉਣ ਕਾਰਨ, ਥਕਾਵਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ, ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਲੱਛਣ -

1. ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚੱਲਣ, ਦੌੜਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
3. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ -

1. ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਮਲ਼ਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
3. ਅਗਲੇ 48 ਘੰਟੇ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਟਕੋਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਤੀਸਰੇ ਦਿਨ ਕੋਸ਼ੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟਕੋਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
5. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
6. ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਦੂਰ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

7. ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸੱਟ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

8. P.R.I.C.E. ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2) ਸਖ਼ਤ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਸੱਟਾਂ (Hard Tissue Injuries) – ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸੱਟ ਨਾਲ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਸੱਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੱਟਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਵਰਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉ) ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਤਰਨਾ (Dislocation) - ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੱਡੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਅਚਾਨਕ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ, ਝਟਕਾ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਕਾਰਨ, ਜੋੜ ਦੇ ਗਲਤ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੱਲ-ਹੱਡੀ ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੋੜ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕ ਜੋੜ ਦੇ ਉਤਰਨ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਜੋੜ ਦੇ ਉਤਰਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਆਪਣੇ ਜੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਸੱਟ ਮੋਢੇ, ਕੂਹਣੀ, ਗੁੱਟ, ਚੂਲ੍ਹੇ ਆਦਿ ਦੇ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਵਧੇਰੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ -

- 1 ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਰਕਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- 2 ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 3 ਜੋੜ ਦਾ ਆਕਾਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 4 ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਹੱਡੀ ਉੱਤਰੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਜੋੜ ਖਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 5 ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ 'ਤੇ ਸੋਜ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਥਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ -

- 1 ਜ਼ਖਮੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 2 ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਪਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- 3 ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਮਲ਼ਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

- 4 ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।
- 5 ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਐਕਸ-ਰੇ ਆਦਿ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੱਟ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
- 6 ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਆਦਿ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ (Fracture) - ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਕਾਰਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦੀ ਸੱਟ ਘੱਟ ਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕਈ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ, ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਉੱਚਾ-ਨੀਵਾਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਧੀ ਸੱਟ ਵੱਜਣ ਅਤੇ ਕਾਰਨ, ਜਿਵੇਂ ਹਾਕੀ ਜਾਂ ਬਾਲ ਦੇ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੱਡੀ ਦੀ ਟੁੱਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ -

ਹੱਡੀ ਦੀ ਟੁੱਟ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ -

i) ਸਾਦੀ ਟੁੱਟ (Simple Fracture) - ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਟੁੱਟ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਉਪਰੰਤ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਕੇ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਾਹਰੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



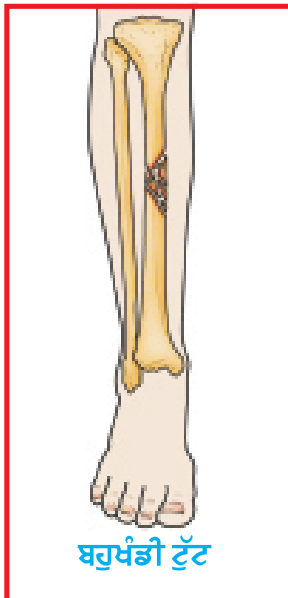
ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਟੁੱਟ

ii) ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਟੁੱਟ (Compound Fracture) - ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੀਰਦੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਟੁੱਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸਾਦੀ ਟੁੱਟ

iii) ਬਹੁਖੰਡੀ ਟੁੱਟ (Comminuted Fracture) - ਕਿਸੇ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਹੱਡੀ ਦੇ ਕਈ ਟੁੱਕੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਖੰਡੀ ਟੁੱਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਬਹੁਖੰਡੀ ਟੁੱਟ

(iv) ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਟੁੱਟ (Complicated Fracture) - ਜਦੋਂ ਹੱਡੀ, ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਧੱਸ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਟੁੱਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਸਲੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟ ਕੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਵੇ।

(v) ਕੱਚੀ ਟੁੱਟ (Green Stick Fracture) - ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਟੁੱਟ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦੀ ਬਲਕਿ ਹੱਡੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਹੱਡੀ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



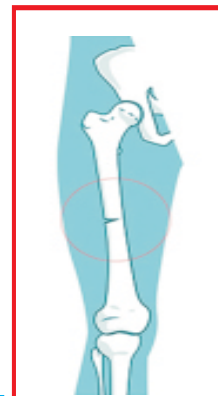
ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਟੁੱਟ

(vi) ਤਰੇੜ ਆਉਣਾ (Hair line Fracture) - ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਉੱਪਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਡੀ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਹੱਡੀ ਆਪਣੀ ਸਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੱਟ ਦਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਤਰੇੜ ਟੁੱਟ

(vii) ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਟੁੱਟ (Depressed Fracture)-



ਕੱਚੀ ਟੁੱਟ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਟੁੱਟ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖੋਪੜੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਚਪਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਟੁੱਟ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟਦੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਸੱਟ ਦੇ ਭਾਰ ਕਾਰਨ ਅੰਦਰ ਧੱਸ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ-

1. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
2. ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਬੇਢੰਗਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।
5. ਹੱਡੀ ਦੀ ਹਰਕਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
6. ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹਰਕਤ 'ਤੇ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਰ-ਚਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ-

1. ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਹਿਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਜੇਕਰ ਖੁੱਲੀ ਟੁੱਟ ਕਾਰਨ ਲਹੂ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਹੂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਟੁੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਫੱਟੀਆਂ ਆਦਿ ਬੰਨ੍ਹਕੇ ਪੱਟੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਜ਼ਖਮੀ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਐਕਸ-ਰੇ ਆਦਿ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਸੱਟ ਦਾ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।
5. ਟੁੱਟੀ ਹੋਈ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਲਸਤਰ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੱਕ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਅਭਿਆਸ

ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ.1. ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਕੀ ਹਨ ?
- ਪ੍ਰ.2. ਮੋਚ ਦੇ ਕੋਈ 2 ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰ.3. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ.4. ਖੁੱਲੀ ਟੁੱਟ ਕੀ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ.5. ਕੱਚੀ ਟੁੱਟ ਕੀ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ.6. ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ ਕੀ ਹਨ ?

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ.7. ਖਿਚਾਅ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ ?
- ਪ੍ਰ.8. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸੱਟ ਦਾ ਇਲਾਜ ਦੱਸੋ ?
(ੳ) ਮੋਚ (ਅ) ਰਗੜ
(ੲ) ਖਿਚਾਅ (ਸ) ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਤਰਨਾ
- ਪ੍ਰ.9. ਸਿੱਧੀ ਟੱਕਰ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ.10. ਹੱਡੀ ਦੀ ਟੁੱਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰ.11. ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ। ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਦੱਸੋ।
- ਪ੍ਰ.12. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਅਤੇ ਸਿਧਾਂਤ ਲਿਖੋ।

ਅਸਮਰਥਾ Disability

ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਖਾਮੀਆਂ ਕਰਕੇ ਜਿਵੇਂ ਸੁਣਨ, ਬੋਲਣ, ਚੱਲਣ-ਫਿਰਨ ਆਦਿ ਤੋਂ ਲਾਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਖਾਮੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਉਣਤਾਈਆਂ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਸਮਰਥਾ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Disability)

ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਅਸਮਰਥਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਖਾਮੀ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਅਸਮਰਥਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Definition of Disability)

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ : -

W.H.O ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਹੱਦ ਅੰਦਰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਕਮੀ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ।”

ਭਾਰਤੀ ਅੰਗਹੀਣਤਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, “ਅੰਗਹੀਣਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਨੇਤਰਹੀਣਤਾ, ਕੁਸ਼ਟ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ, ਬੋਲੇਪਣ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਫਿਰਨ ਤੋਂ ਲਾਚਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸਮਰੱਥ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।”

ਇੱਕ ਅਸਮਰੱਥ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਸਥਾਈ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

1. ਸਥਾਈ ਅਯੋਗਤਾ (Permanent Disability)- ਇਹ ਉਹ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜੀਵਨਭਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

2. ਅਸਥਾਈ ਅਯੋਗਤਾ (Temporary Disability) – ਕਈ ਅਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸਮਰਥਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Types of Disability)

1. ਕਿਰਿਆਤਮਿਕ ਅਸਮਰਥਾ (Functional Disability)
2. ਸੰਰਚਨਾਤਮਿਕ ਅਸਮਰਥਾ (Structural Disability)

1 ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਅਸਮਰਥਾ : - ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਮਰਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਅਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਅਯੋਗਤਾ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਦਿ।

2 ਸੰਰਚਨਾਤਮਿਕ ਅਸਮਰਥਾ :- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਮਰਥਾ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਖਾਮੀਆਂ ਕਰਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹ ਅਸਮਰਥਾ ਜਮਾਂਦਰੂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕਮੀਆਂ, ਕੁੱਬਾਪਣ, ਖੁਬਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਕ, ਝੁਕੇ ਮੋਢੇ, ਭਿੜਦੇ ਗੋਡੇ ਆਦਿ।

ਅਸਮਰਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ (Causes of Disability)

ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸਮਰਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ-

1. ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ (Unbalanced Diet) - ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੱਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਬੇਰੀ-ਬੇਰੀ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਆਦਿ।

2. ਹਾਦਸਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ (Due to Accidents) :- ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਗ ਨਿਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਾਦਸੇ ਕਦੇ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਘਰ, ਸਕੂਲ, ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਸੜਕ ਆਦਿ। ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰੇ ਇਹ ਹਾਦਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3. ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ (Due to Disease) : - ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਅਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾ ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਵਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰ ਕੇ ਅਸਮਰਥਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਧਰੰਗ, ਪੋਲਿਓ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ।

4. **ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ (Weakness of Sensory System):-** ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗ਼ਲਤ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਕਿੱਤਾਮਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ, ਉੱਚਾ ਸੁਣਨਾ ਆਦਿ।

5. **ਨਸ਼ੇ (Due to Drugs) :** ਨਸ਼ਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੋਚਣ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

6. **ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ (Lack of Awareness) :** - ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਵੀ ਅਸਮਰਥਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਦਸੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਕੇ ਅਸਮਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

7. **ਦੋਸ਼ਪੂਰਨ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚਾ (Postural Deformities) :** - ਕਈ ਵਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਮਾਂਦਰੂ ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਢਾਂਚੇ ਵਿੱਚ ਕਰੂਪਤਾਵਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਅਸਮਰਥਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਸ-ਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਕੁਪੋਸ਼ਣ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੋਸ਼ ਆਦਿ।

8. **ਕਿੱਤੇ ਕਾਰਨ (Due to Occupations) :-** ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪਾਲਨ ਲਈ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਅਸਮਰਥਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਬੈਠ ਕੇ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਵੈਲਡਿੰਗ ਦਾ ਕੰਮ, ਮਸ਼ੀਨਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਰੰਗ-ਰੋਗਨ ਦਾ ਕੰਮ, ਇੱਟਾਂ ਦੇ ਭੱਠਿਆ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਅਸਮਰਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਿੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਸਮਰਥਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ

Causes of the Disability Arising from Occupations

ਅਕਸਰ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫੈਕਟਰੀਆਂ, ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸਮਰਥਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ-

1) ਹਾਦਸੇ (Accidents) :-

ਕਈ ਵਾਰ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾ ਵਰਤਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਅਨੇਕਾਂ ਹਾਦਸੇ ਵਾਪਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਨ ਨਾਲ ਮਜ਼ਦੂਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਨਕਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ-ਬਾਂਹ ਦਾ ਕੱਟ ਜਾਣਾ, ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕਰੰਟ ਲਗ ਜਾਣਾ, ਸੜ੍ਹ ਜਾਣਾ ਆਦਿ।

2) ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of Chemicals) : - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਜਾਂ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ, ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ਾਬ, ਥਿੰਨਰ, ਰੰਗ ਰੋਗਨ ਦੇ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3) ਮਾੜੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (Effects of Un Healthy Environment):- ਗੰਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਫੰਗਸ, ਐਂਥਰੈਕਸ ਆਦਿ।

4) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ (Psychological Effects):- ਅੱਜ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਧਦਾ ਲਹੂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਆਦਿ।

ਸਧਾਰਨ ਕਿੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (Diseases due to Common Occupations)

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਿੱਤਾ ਚੁਣਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਕਿੱਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿੱਤਿਆਂ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਸਮਰਥਾਵਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ-

1. ਐਂਥਰਾਕੋਸਿਸ (Anthracosis): ਇਹ ਰੋਗ ਕੋਲੇ ਦੀਆਂ ਖਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਕੋਇਲੇ ਦੇ ਬਾਰੀਕ ਕਣ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰੋਗ ਸਾਹ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਲੇ ਦੇ ਕਣ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2. ਸਿਲੀਕੋਸਿਸ (Silicosis): ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਸਿਲੀਕਾ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਣ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਇੱਠਾਂ ਦੇ ਭੱਠਿਆਂ, ਫਾਊਡਰੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

3. ਸਾਈਡੋਸਿਸ (Siderosis) : ਇਹ ਰੋਗ ਲੋਹੇ ਦੇ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਲੋਹੇ ਦੇ ਕਣ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

4. ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ (Lead poisoning) : ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਅਤੇ ਰੰਗ-ਰੋਗਨ ਦੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕਣ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਨੀਮੀਆਂ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਮਾਸ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਅਧਰੰਗ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

5. ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਮਾ (Cancer and Asthama) : ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਦੂਰ ਸਪਰੇਅ ਜਾਂ ਡੋਪ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ, ਫੇਫੜੇ, ਖੂਨ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਮਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਐਕਸ-ਰੇ, ਤੇਲ ਦੇ ਕਾਰਖਾਨੇ, ਲੁੱਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਬਿੰਨਰ ਆਦਿ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਮਾ ਵਰਗੇ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

6. ਬਿਸੀਨੋਸਿਸ (Byssinosis) : ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਰੂਂ ਦੇ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਰੂਂ ਦੇ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਕਣ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਮਾ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਅਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

7. ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਧੰਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰੋਗ (Disease in Farming Sector): ਕਈ ਵਾਰ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਜਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਸਮੇਟਣ ਲਈ ਕਣਕ ਦੇ ਨਾੜ ਜਾਂ ਝੋਨੇ ਦੀ ਕਟਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚੀ ਪਰਾਲੀ ਨੂੰ ਲਗਾਈ ਗਈ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਕੀਟ-ਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸਾਨ ਜਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਸਮਰਥਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਸਿਧਾਂਤ

Principles of Prevention of Disability

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਹਰੇਕ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਅਸਮਰਥਤਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ: ਕਿੱਤਾਮਈ ਸਿਹਤ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ “ਕਿੱਤੇ ’ਤੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ

ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਦਾ ਉਚਿੱਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਹੈ” ਸਾਨੂੰ ਅਸਮਰਥਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ (Examination of the Health of Employees):- ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉਣਤਾਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਨਿਯਮਿਤ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ (Regular Medical Check Up) :- ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਜਾਂ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਮੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਾਮੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਵਾਧੂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ (Avoid Excessive work):- ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਾਮੇ ਜਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

4. ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ (Safety Equipments) :- ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਰਬੜ ਦੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮ ਸਮੇਂ ਹੈਲਮਟ ਅਤੇ ਹੋਰ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਆਦਿ।

5. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ (Prevention of Drugs) :- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

6. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ (First Aid) :- ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਅਸਮਰਥਤਾ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

7. ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਵਾਤਾਵਰਨ (Neat and Clean Environment) :- ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੰਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੰਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਦਮਾ, ਟੀ. ਵੀ. ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

8. ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕੈਂਪ (Awareness Camp) :- ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਕੈਂਪ, ਸੈਮੀਨਾਰ, ਆਦਿ ਲਗਾ ਕੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨਪੂਰਵਕ ਠੀਕ ਢੰਗ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਜਿੱਥੇ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਵੇਗੀ ਉਥੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਧਰ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ।

ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ (ਪੁਨਰਵਾਸ) (Rehabilitation)

ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ (ਪੁਨਰਵਾਸ) ਦਾ ਅਰਥ : ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ Re+habitia Re ਦਾ ਅਰਥ ਦੁਬਾਰਾ ਅਤੇ Habitia ਦਾ ਅਰਥ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਮੁੜ ਸਮਰਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਅਪੰਗ ਜਾਂ ਅਸਮਰੱਥ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਰ ਸੰਭਵ ਸਹੂਲਤ ਦੇ ਕੇ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਨੌਕਰੀ ਆਦਿ ਦੇ ਕੇ।

ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Definition of Rehabilitation)

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (W.H.O) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ : “ਅਸਮਰਥਾ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦਾ ਉਪਜਾਊ ਅਤੇ ਕਮਾਈ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ, ਸਮਾਜਿਕ, ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਢੰਗ ਦੁਆਰਾ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।”

ਭਾਰਤੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ (According to Rehabilitation Council of India)

ਭਾਰਤੀ ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਗਰੀਣਤਾ ਨੂੰ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਵਰਗੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ—

1. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ (Related with Mental Health)
2. ਨਜ਼ਰ ਸ਼ਕਤੀ (Related to Eye Sight)
3. ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (Related to Hearing)
4. ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਘਾਟ (Lack of Motor Ability)

ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦਾ ਖੇਤਰ

Scope of Rehabilitation

ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹਰ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁਰਘਟਨਾ ਕਦੇ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਨਾ, ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (W.H.O) ਦੇ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ, “ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸੌ ਮਿਲੀਅਨ ਅਪੰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 70% ਗਰੀਬ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਸੰਭਵ ਹੈ” ਪਰੰਤੂ ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਹੰਭਲੇ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਜ 'ਤੇ ਬੋਝ ਨਾ ਸਮਝਣ।

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅੰਗ ਹੀਣਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੰਗਹੀਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨਾ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਨ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਅਪੰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਪੁਨਰਵਾਸ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧ ਦੇਣ ਲਈ ਭਾਰਤੀ ਪੁਨਰ ਕੌਂਸਲ (R.C.I) 1993 ਈ. ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ 'ਚ ਆਈ।

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ 1995 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਐਕਟ (Equal Opportunities, Protection of Right and Full Participation):— ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਰਕਾਰੀ, ਅਰਧ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਪੰਗ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇੱਕ ਅਪੰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੁਨਰਵਾਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ, ਨਵੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਨਵੇਂ ਯੰਤਰ ਆਦਿ ਅਪਹਾਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਪੁਨਰਵਾਸ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ-

1. ਮੈਡੀਕਲ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ (Medical Rehabilitation) ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦਾ ਘੇਰਾ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਖੇਤਰ ਅਧੀਨ ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਕਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਅੰਗ ਕੱਟ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਨਕਾਰੇਪਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਬਨਾਉਟੀ ਅੰਗ, ਬਿਸਾਖੀ, ਬੂਟ ਆਦਿ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2. ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ (Occupation Oriented Rehabilitation) : ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਵਿਹਾਰੀ ਇਲਾਜ (ਐਕੁਪੇਸ਼ਰ ਥੈਰੇਪੀ) ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਮਰਥ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾ ਕੇ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

3. ਸਮਾਜਿਕ ਪੁਨਰਵਾਸ (Social Rehabilitation) : ਸਮਾਜਿਕ ਪੁਨਰਵਾਸ ਰਾਹੀਂ ਅਸਮਰਥ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਭਾਈਵਾਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਣ।

4. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪੁਨਰਵਾਸ (Psychological Rehabilitation) : ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਹੀਣ-ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਪਹਾਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਹਰ ਸੰਭਵ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ (Contribution of Institutions in the Field of Rehabilitation) : -

1. ਭਾਰਤ ਰੈੱਡ ਕ੍ਰਾਸ ਸੁਸਾਇਟੀ (Indian Red Cross Society) - ਇਹ ਸੰਸਥਾ 1920 ਈ. ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਦੀਆਂ 400 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਜ਼ੋਨ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ-ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਸੈਨਿਕਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਚਲਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਹੋਮ

(Red Cross Homes) ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਮਰੱਥ, ਅੰਗਰੀਣ ਬੱਚੇ, ਫੌਜੀ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2. ਹਿੰਦ ਕੁਸ਼ਟ ਨਿਵਾਰਨ ਸੰਘ (The Hind-Kusht Nivaran Sangh):-

1950 ਈ. ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬੱਝਾ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਦਫਤਰ ਦਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਕੋੜ੍ਹ ਰੋਗੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਚਲਾਉਣ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਖੋਜ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

3. ਭਾਰਤੀ ਬੱਚਾ ਭਲਾਈ ਸੰਘ (Indian Council for Child Welfare):-

ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੀ 1952 ਈ. ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਹ ਸੰਘ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੱਚਾ ਭਲਾਈ ਸੁਸਾਇਟੀ ਤੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਭਾਰਤ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਭੁੱਲੇ-ਭਟਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰਸਤੇ ਲਿਆਉਣ, ਬਾਲ ਕਲਿਆਣ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।

4. ਭਾਰਤੀ ਟੀ. ਬੀ. ਸੰਘ (Tuberculosis Association of India):-

ਇਹ ਸੰਸਥਾ 1939 ਈ. ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਗਈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਟੀ. ਬੀ. ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਹਰ ਸਾਲ ਫੰਡ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੀ. ਬੀ. ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਲਈ ਸੰਮੇਲਨ (Conferences) ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਘ ਵੱਲੋਂ ਟੀ. ਬੀ. ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਕਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵੀ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

5. ਭਾਰਤ ਸੇਵਕ ਸੰਘ (Bharat Sewak Society):-

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਬਿਨਾਂ ਰਾਜਨੀਤੀ ਤੋਂ (No Official) ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ 1952 ਈ. ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤਿ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੰਡ-ਪਿੰਡ ਜਾ ਕੇ ਸ਼ੋਚਾਲਿਯਾ ਦੇ ਲਾਭ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

6. ਕਸਤੂਰਬਾ ਯਾਦਗਾਰੀ ਟਰੱਸਟ (Kasturba Memorial Trust) :-

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਦੀ ਪਤਨੀ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਕਸਤੂਰਬਾ ਗਾਂਧੀ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

7. ਸਰਵ-ਭਾਰਤੀ ਅੰਧ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਘ (All India Blind Relief Association):-

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਅੰਨ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ 1946 ਈ. ਵਿੱਚ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ। ਇਹ ਅੰਨ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮੁਫਤ ਕੈਂਪ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਕੂਲ/ਕਾਲਜ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਰਨ ਉਪਰੰਤ ਅੱਖਾਂ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

8. ਬਨਾਉਟੀ ਅੰਗ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ (Artificial Limbs Manufacturing Corporation) :- ਐਲਮੀਕੋ ਅੰਗਹੀਣ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਕਲੀ ਅੰਗ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਕਾਨਪੁਰ ਅਤੇ ਪੁਨੇ ਵਿਖੇ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਨਕਲੀ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਬਣਾ ਕੇ ਸਸਤੇ ਰੇਟਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

9. ਆਈ. ਆਈ. ਟੀ. (I.I.T.) :- ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਂ ਇੰਡੀਅਨ ਇੰਸਟੀਚੂਟ ਆਫ ਟੈਕਨੋਲੋਜੀ (Indian Institute of Technology) ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿੱਦਿਅਕ (Educational) ਅਤੇ ਖੋਜ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਖੋਜ ਕਰ ਕੇ ਆਧੁਨਿਕ ਉਪਕਰਨ (Equipments) ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੱਚਿਆਂ (Special Children) ਲਈ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਵੇਂ ਉਪਕਰਨ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਵਿੱਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣ।

10. ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਾਮਨੀ ਸਕੂਲ (Kamayani School for Mentally Handicapped) :- ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਪੁਨੇ ਵਿਖੇ 1964 ਈ. ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹੀ ਗਈ। ਇਹ ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋਕੜ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਨਰਮੰਦ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

11. ਕੌਮੀ ਭੌਤਿਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ (National Physical Laboratory) :- ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਕਾਨਪੁਰ ਅਤੇ ਪੁਨੇ ਵਿਖੇ ਹੈ। ਇਹ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਅਲਟਰਾ ਸੌਨਿਕ ਉਪਕਰਨ (Ultra Sonic Aids) ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

12. ਆਸ਼ਾ ਨਿਕੇਤਨ ਮੁੜ ਵਸੇਬਾ ਸੰਸਥਾ (Asha Niketan Rehabilitation):-

ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੇ ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਬੋਲ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਸੈਂਟਰ ਖੋਲ੍ਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀਣ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਵਸਰ ਮਿਲ ਸਕੇ।

13. ਅੰਨਿਆਂ ਲਈ ਉਦਯੋਗਿਕ ਘਰ (Industrial Homes for the Blind):-

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਮੁੰਬਈ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਅੰਨ੍ਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਸੀਣਾ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਬਣਾਨਾ, ਲੱਕੜ ਦਾ ਸਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਗੱਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

14. ਸੇਂਟ ਜਾਨ ਐਂਬੂਲੈਂਸ (St. John's Ambulance):-

ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਜ਼ਰੂਰਤਮੰਦ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਖੂਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨਦਾਨ ਕੈਂਪਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ (ਉਦੇਸ਼) ਸਿਹਤ ਵਿਕਾਸ, ਸਿਹਤ ਰੱਖਿਆ, ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਅਤੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਅਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ. 1. ਅਸਮਰਥਾ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ. 2. ਸਮਾਜਿਕ ਪੁਨਰਵਾਸ ਕੀ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ. 3. ਅੰਨ੍ਹਿਆਂ ਲਈ ਉਦਯੋਗਿਕ ਘਰ ਕਿੱਥੇ ਹਨ ?

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ. 4. ਸਥਾਈ ਅਯੋਗਤਾ ਕੀ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ. 5. ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਅਸਮਰਥਾ ਕੀ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ. 6. ਸਥਾਈ ਅਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਅਸਥਾਈ ਅਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ. 7. ਅਸਮਰਥਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.8. ਕਿੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਸਮਰਥਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸੋ।

ਪ੍ਰ.9. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ।

(ੳ) ਐਂਥਰਾਕੋਸਿਸ

(ਅ) ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ

(ੲ) ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਮਾ

(ਸ) ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਪ੍ਰ.10. ਭਾਰਤ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਸੁਸਾਇਟੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

ਪ੍ਰ.11. ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।

ਪ੍ਰ.12. ਮੁੜ ਵਸੇਬੇ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਉ।

--o--

ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਖ

Socialization and Psychological Aspects of Physical Education

ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Sociology) : -

ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸਮਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ 'Sociology' ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। 'Sociology' ਸ਼ਬਦ 'Socio' ਅਤੇ 'logos' ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। Socio ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸਮਾਜ ਅਤੇ logos ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਰਥ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 'Sociology' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਮਾਜ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ। ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਉਹ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Definition of Sociology)-

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

ਐਲ. ਐਫ. ਵਾਰਡ (L.F.Ward) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ - “ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ, ਸਮਾਜ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।”

According to L.F.Ward “Sociology is the Science of Society or of Social Phenomena.”

ਕਿੰਮਬਲ ਯੰਗ (Kimball Young) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ - “ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

According to Kimball Young “Sociology is an analysis of Social behaviour”

ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਸਾ (Games and Sports as Man's Cultural Heritage)

ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਹੋਂਦ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਭੱਜਣਾ, ਕੁੱਦਣਾ, ਤੈਰਨਾ, ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਾਉਣਾ, ਆਦਿ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਸਨ। ਆਦੀ ਮਾਨਵ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲਈ ਭਾਲੇ, ਤੀਰ-ਕਮਾਨ ਆਦਿ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਸਭਿਅਤਾ ਵੱਲ ਵਧਿਆ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਟੋਲੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਟੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੌੜਨਾ, ਲੜਨਾ, ਤੀਰ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ, ਭਾਲਾ ਸੁੱਟਣਾ ਆਦਿ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣ ਲੱਗਾ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਕੇ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਦੌੜਾਂ, ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ, ਪੱਥਰ ਸੁੱਟਣਾ, ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਾਉਣਾ ਆਦਿ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਲੱਗੇ।

ਯੂਨਾਨ (Greece) ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸੱਭਿਅਤਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ 776 ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਯੂਨਾਨ ਨੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਯੂਨਾਨ ਦੇ ਏਥਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਉਲੰਪੀਆ ਪਹਾੜ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦੌੜਾਂ, ਨੇਜਾ ਸੁੱਟਣਾ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਰੱਥ-ਦੌੜ, ਪੱਥਰ ਸੁੱਟਣਾ, ਤੈਰਾਕੀ, ਘੋੜ-ਸਵਾਰੀ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਯੂਨਾਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੇਕਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨੇ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੋ ਗਿਆ। ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਤਨ ਸੱਭਿਅਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਰਜਾ ਹਾਸਿਲ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦਾ ਵੀ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਭਾਰਤੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅੱਜ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗੁਰੂਕੁਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਧਨੁੱਖ ਵਿਦਿਆ, ਤਲਵਾਰਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ ਦੀ

ਸਿੱਖਿਆ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਅੱਜ ਦੇ ਖੇਡ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਤਰੰਜ, ਕੱਬਡੀ, ਖੋ-ਖੋ, ਕੁਸ਼ਤੀ, ਭਾਰ-ਚੁੱਕਣਾ, ਨਾਚ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਆਦਿ ਭਾਰਤੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਨੂੰ ਸਭ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜਰਮਨੀ ਤੋਂ ਹੋਈ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਰਮਨੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਵੀਡਨ ਅਤੇ ਡੈਨਮਾਰਕ ਦਾ ਵੀ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਿਦਮਿਕ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਖੇਡਾਂ (Ball games) ਦਾ ਜਨਮ ਦਾਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੁਟਬਾਲ, ਹਾਕੀ, ਟੈਨਿਸ, ਕ੍ਰਿਕਟ ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਬੇਸਬਾਲ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਆਦਿ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ।

776 ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈਆਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਅੱਜ ਵੀ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਹਰੇਕ ਦੇਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅਤੀਤ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਰਸੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ- (Social development through Games and Sports)

ਖੇਡਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਮਿਲਵਰਤਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ :-

1. ਆਪਸੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਾਂਝ (Strengthens Brotherhood): - ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੁੱਟ ਹੋ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2. ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Social Feelings):- ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਿਤਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਤਾਲਮੇਲ ਨਾਲ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਇਹ ਗੁਣ ਸਮਾਜਿਕ

ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3. ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ (Freedom from Inferiority Complex):- ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ, ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਤੋਂ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਕੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

4. ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ (Reduces Mental and Physical Tension) :- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਬਿਠਾ ਸਕਦਾ। ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਮੁਕਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

5. ਨਫ਼ਰਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ (Eliminates Hatred) :- ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਨਫ਼ਰਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੋਚ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਜਿੱਤ-ਹਾਰ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

6. ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ (Change in Behaviour): - ਖੇਡਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਭਾਵਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਵਧੀਆ ਮੈਂਬਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ **(Social Institutions Affecting Human Behaviour)**

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੋਲਣ ਚਾਲਣ ਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਉਹ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਿੱਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਪਰਿਵਾਰ (Family) :- ਬੱਚਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਮਾਜ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਅਤੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਅਕਤੀ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਜੋ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਆਚਰਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਜਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਬੋਲ-ਚਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬੱਚਾ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚੇ ਉੱਪਰ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਪਾਠ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅਤਿ-ਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਗਹਿਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਚੰਗੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਗਤੀ-ਰਿਵਾਜ, ਧਾਰਮਿਕ ਪੱਖ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਪਹਿਲੂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

2. ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਾ (Educational Institute):- ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮਨੋਰਥ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਵਿਅਕਤੀਤਵਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ

ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

3. ਮਿੱਤਰ-ਮੰਡਲੀ (Peer Group) :- ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਉੱਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਸ ਦੀ ਮਿੱਤਰ-ਮੰਡਲੀ ਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਮਿੱਤਰ-ਮੰਡਲੀ ਨਾਲ਼ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਪਣੀ ਮਿੱਤਰ-ਮੰਡਲੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਉੱਪਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ ਪਰ ਜੇਕਰ ਮਿੱਤਰ-ਮੰਡਲੀ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਵਾਲ਼ੇ, ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਜਾਂ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਦੋਸਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਉਸ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿੱਤਰ-ਮੰਡਲੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

4. ਧਰਮ (Religion) :- ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਧਰਮ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫ਼ਿਰਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਾਲ਼ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਜਿਸ ਧਰਮ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਬੱਚੇ ਵੀ ਉਸੇ ਧਰਮ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਧਰਮ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਧਰਮ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਰਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

5. ਸ਼ਾਸਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (Ruling System) :- ਹਰ ਸੁਤੰਤਰ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਰਨਾ ਲੈਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਸ਼ਾਸਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਨੇ ਲੋਕਤੰਤਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਰ ਨਾਗਰਿਕ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮੌਲਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਉਹ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਰਤੱਵਾਂ ਦਾ ਪਾਲਨਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ (Role of Games and Sports in National Integration)

ਅੱਜ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਹਰ ਦੇਸ਼ ਭਾਸ਼ਾ, ਖੇਤਰ, ਜਾਤੀ, ਧਰਮਾਂ, ਨਸਲਾਂ, ਅਮੀਰ-ਗਰੀਬ ਅਤੇ

ਹੋਰ ਅਨੇਕਾਂ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਰ ਰਾਸ਼ਟਰ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਇੱਕਜੁੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਰਾਹ ਰੋਕ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਖੇਡਾਂ ਇਸ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਬਾਖੂਬੀ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਖੇਡਾਂ ਹੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰਥਕ ਰੋਲ ਨਿਭਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੱਥ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹਨ।

1. **ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Ethical Values and Social Development):-** ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਸਥਾਪਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਕੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕੋਚ, ਕਪਤਾਨ ਅਤੇ ਸਹਿ-ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮਾਣ-ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. **ਜਾਤ-ਪਾਤ ਅਤੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਭੇਦ ਤੋਂ ਦੂਰ (Away from the Caste and Religion)** :- ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਖੇਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਸ ਦਾ ਰਾਸ਼ਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਦੀ ਮਾਣ-ਮਰਿਯਾਦਾ ਲਈ, ਜਾਤ-ਪਾਤ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਵਖਰੇਵੇਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਵੇ, ਖੇਡਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. **ਭਾਸ਼ਾਵਾਦ ਅਤੇ ਖੇਤਰਵਾਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤ (Free from Language and Regionalism):-** ਖੇਡਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਦ ਅਤੇ ਖੇਤਰਵਾਦ ਦੀਆਂ ਹੱਦਬੰਦੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ ਇੱਕਜੁੱਟ ਹੋ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਆਏ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਗਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. **ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Leadership):-** ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਬਲਬੂਤੇ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੌਰਨ ਲਈ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ- ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖਿਡਾਰੀ ਕਪਤਾਨ ਬਣਕੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਵਿੱਚ ਆਗੂਪੁਣੇ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਉਹ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. **ਸਾਹਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ (Development of Courage) :** – ਖੇਡਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਹਸੀ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਸਾਹਸ ਨਾਲ ਖੇਡ ਕੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਲਈ ਜਿੱਤਾਂ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨੇਪੋਲੀਅਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ *Losing the Game is not Defeat, But Losing the Courage is a Defeat.* ਕਿਸੇ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਹੌਸਲਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ, ਬਲਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਕੇ ਜਿੱਤ ਦੀ ਆਸ ਨਾਲ ਅਗਲੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
6. **ਸੰਵੇਗਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ (Control on Emotions):**– ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਚ ਹਾਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਗਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਤ ਅਤੇ ਹਾਰ ਇੱਕ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਹਾਰ ਸਹਿਣ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
7. **ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਬਾਖ਼ੂਬੀ ਸਾਮ੍ਹਣਾ (Tackle Situation in Better Way):**– ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਆਮ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਬੜੇ ਹੌਸਲੇ ਨਾਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਸਰ ਉਹ ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਔਖੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਲਈ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਆਪਸੀ ਮਿਲਵਰਤਨ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਾਂਝ, ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਨਾਗਰਿਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਪ੍ਰਤਿ ਦੇਸ਼-ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਆਦਿ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕੀਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Psychology)– ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ Psychology ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। 'Psychology' ਸ਼ਬਦ ਗ੍ਰੀਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ 'Psyche' ਅਤੇ 'logos' ਤੋਂ ਮਿਲਕੇ ਬਣਿਆ ਹੈ। 'Psyche' ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ 'ਮਨ' ਅਤੇ 'logos' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਿਗਿਆਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ 'Psychology' ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਮਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ 'ਮਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ, ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ 'ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ 'ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ। ਮਨ, ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਉੱਪਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾ ਵੱਲੋਂ ਸਵਾਲ ਉਠਾਏ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ 'ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ' ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ। ਅੱਜ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹਨ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਖੇਡ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਖੇਡ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡ-ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਰਜਾ ਹਾਸਿਲ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ (Importance of Psychology in Games and Sports):- ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ :-

1. ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ (Study of Behaviour) :- ਅਕਸਰ ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਕੋਚ ਆਪਣੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਦਾ ਅਸਰ ਬਾਕੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਚ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਖ਼ੂਬੀ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ (Knowledge of Individual Differences): - ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥਾ, ਰੁਚੀ, ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਭਿੰਨਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੋਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ (Helps in Learning) :- ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬੜੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੋਈ ਕਿਰਿਆ ਸਿਖਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਲ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ, ਸਹੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬਲ ਬਣਾ ਕੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ।

4. **ਉਚਿਤ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ (Selection of Appropriate Game):-** ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਹੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਖਿਡਾਰੀ ਉਚਿਤ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਉਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਖੇਡ ਦੀ ਚੋਣ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਪਹਿਲੂਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਆਉਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਅਵਸਰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਭਿੰਨਤਾ, ਵੰਸ਼ਾਵਲੀ, ਰੁਚੀ ਆਦਿ।

5. **ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ (Knowledge About Different Stages of Development) :** - ਹਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਬਚਪਨ, ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ, ਪ੍ਰੋਫ਼ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸੰਵੇਗਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੇਡ ਸਿਖਲਾਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

6. **ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਿਆਰੀ (Psychological Preparation) :** - ਬੇਸ਼ੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਖੇਡ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ਼ ਕਰ ਲਵੇ ਪਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਨਾਲ਼ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਇੱਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ਼ ਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖਣਾ (Learning)

ਸਿੱਖਣਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਰੰਤਰ ਸਿੱਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲ਼ਾ ਗੁਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਸਿੱਖਣਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ 'ਪਹਿਲਾ ਸਕੂਲ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (Defination of Learning) :-

ਵਡਵਰਥ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ “ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਅਗਾਮੀ ਵਿਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਸਿੱਖਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ”।

ਗੇਟਸ (Gates) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ : - “ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ”।

ਥਾਰਨਡਾਈਕੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਿਯਮ :- (Thorndike Laws of Learning)

ਥਾਰਨਡਾਈਕ ਨੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਭੁੱਲ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਅਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਕਈ ਨਿਯਮ ਦੱਸੇ ਹਨ ਪਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਿੰਨ ਨਿਯਮ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਨ।

1. **ਤਤਪਰਤਾ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Readiness):** ਇਹ ਨਿਯਮ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਖੁਦ ਤਿਆਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਉਸ ਦੀ ਰੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰਥਕ ਨਤੀਜੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੋੜੇ ਨੂੰ ਦਰਿਆ 'ਤੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

2. **ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Effect):** ਜਿਹੜੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਡੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜਿਹੜੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੋਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਸੀਂ ਉਸ ਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਤਪਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

3. **ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਨਿਯਮ (Law of Exercise):** ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਦਾ ਰੁਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਿਯਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੌਖਿਆ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਔਖੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਿਯਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਤੱਕ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਈ ਬੱਚੇ ਬੜੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਬੱਚੇ ਉਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਔਖਿਆਈ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਔਖਿਆਈ ਦਾ ਹੱਲ ਅਧਿਆਪਕ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾ ਕੇ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ (Transfer of Training)

ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਦਾ ਅਰਥ :- ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੂਜੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦਿਸੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਕਿਰਿਆ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਰੁਕਾਵਟ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Types of Transfer Training)

ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

1. ਧਨਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ (Positive Transfer Training)
2. ਰਿਣਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ (Negative Transfer Training)
3. ਜੀਰੋ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ (Zero Transfer Training)

1. ਧਨਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ (Positive Transfer Training) : ਧਨਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀ ਕਿਰਿਆ ਕਿਸੇ ਦੂਜੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੁਰਾਣੀ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਧਨਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਂਡਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਡ੍ਰਿਬਲਿੰਗ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵੇਲੇ ਡ੍ਰਿਬਲਿੰਗ (Dribbling) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

2. ਰਿਣਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ (Negative Transfer Training) : ਰਿਣਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ, ਧਨਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਕਿਰਿਆ ਦੂਜੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰਿਣਾਤਮਕ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਤੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਲੀਬਾਲ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਫੁਟਬਾਲ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਫੁਟਬਾਲ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਟਾਈਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟਾਈਪਿਸਟ ਨੂੰ, ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਟਾਈਪਿੰਗ ਸਿੱਖਣ ਸਮੇਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

3. ਜੀਰੋ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ (Zero Transfer Training) : ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਕਿਰਿਆ ਦੂਜੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵੇਲੇ ਨਾ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਰੋ ਸਥਾਨ ਬਦਲੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਲੀਬਾਲ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਜੇਕਰ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਰਥ (Meaning of Adolescence Period): Adolescence ਸ਼ਬਦ ਲਾਤੀਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਕਿ Adolescere ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਕਿੱਧ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਅੰਤਰਾਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ, ਰਵੱਈਆਂ, ਵਿਵਹਾਰਿਕ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਅੰਤ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਤਹਿ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ 13-14 ਸਾਲ ਤੋਂ 18-19 ਸਾਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਇਹ ਬਾਲ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਪੜਾਅ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬਾਲਗਪਨ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ : - ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ -

1. ਸਟੈਨਲੇ ਹਾਲ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ (**According to Stanley Hall**): “ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਸਖਤ ਦਬਾਅ, ਜਦੋ-ਜਹਿਦ, ਤੂਫਾਨ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”
2. ਕੂਹਲਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ (Kuhlen) “ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਉਹ ਕਾਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨਸੀ, ਸਮਾਜਿਕ, ਕਿੱਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਮਿਲਾਨ ਅਤੇ ਮਾਂਪਿਆ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼।”
3. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ (Psychological Definition) “ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਗੜਬੜ ਅਤੇ ਮਿਲਾਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਚਪਨ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਬਾਲਗਪਨ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Problems of Adolescence Period)

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ :

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਉੱਥਲ-ਪੁਥਲ ਅਤੇ ਤੂਫਾਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਵੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :

1. **ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਇੱਛਾ (Desire of Independence) :** ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਲਗ ਪਰਿਪੱਕਤਾ ਵੱਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀਆਂ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਛੋਟੇ-ਵੱਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਖੁਦ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਅਖਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਨ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

2. ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Problems Regarding Behaviour): ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੇਚੈਨੀ, ਵੱਧ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਬਗ਼ਾਵਤ, ਮੂੜ ਮੱਤ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਸ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

3. ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Problems Related to Development): ਇਸ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਬਾਲਗਪੁਣੇ ਵੱਲ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਿਕ ਪਰਿਵਰਤਨਾਂ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ (Worried About Future):- ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਬਚਪਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਉਲਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਇੰਨਾ ਸਮਝਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਣਾਅ ਉਸ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

5. ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ (Self Defence):- ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਰਥਿਕ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਰਥਿਕ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਅਨੈਤਿਕ ਸਾਧਨ ਵੀ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੀਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6. ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਕਮੀ (Lack of Co-ordination With Family and Society): - ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਰੋਕ-ਟੋਕ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਦਾ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਰਵੱਈਆਂ ਬਗ਼ਾਵਤ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਮਾਜ ਦੇ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜ, ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਵਿਰੋਧਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

7. ਵਾਧੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਹੋਣਾ (Improper Use of Surplus Energy):- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬੇਸ਼ੱਕ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਭੱਜ ਦੌੜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕੁਝ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਬਚੀ ਹੋਈ ਫ਼ਾਲਤੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਹੀ

ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੋਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫ਼ਾਲਤੂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ

ਇੱਕ ਅੰਕ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ.1. ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਕਿਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ.2. ਕਿਹੜੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸੱਭਿਆਤਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰ.3. ਕਿਹੜੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਭ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੋ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ.4. ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਉ।
- ਪ੍ਰ.5. ਸਮਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ.6. ਆਪਸੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਾਂਝ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਤਿੰਨ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ.7. ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ.8. ਸਮਾਜਿਕ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ.9. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ ?
- ਪ੍ਰ.10. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਤੇ ਨੋਟ ਲਿਖੋ ?
 - (ੳ) ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਾ
 - (ਅ) ਮਿੱਤਰ ਮੰਡਲੀ
 - (ੲ) ਅਗਵਾਈ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
 - (ਸ) ਉੱਚਿਤ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਚੋਣ

ਪੰਜ ਅੰਕਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ਪ੍ਰ.11. ਸਿੱਖਣਾ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰ.12. ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ? ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਲਿਖੋ।
- ਪ੍ਰ.13. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ ? ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?

--o--

ਪ੍ਰਯੋਗੀ- ਭਾਗ

ਪਾਠ-1

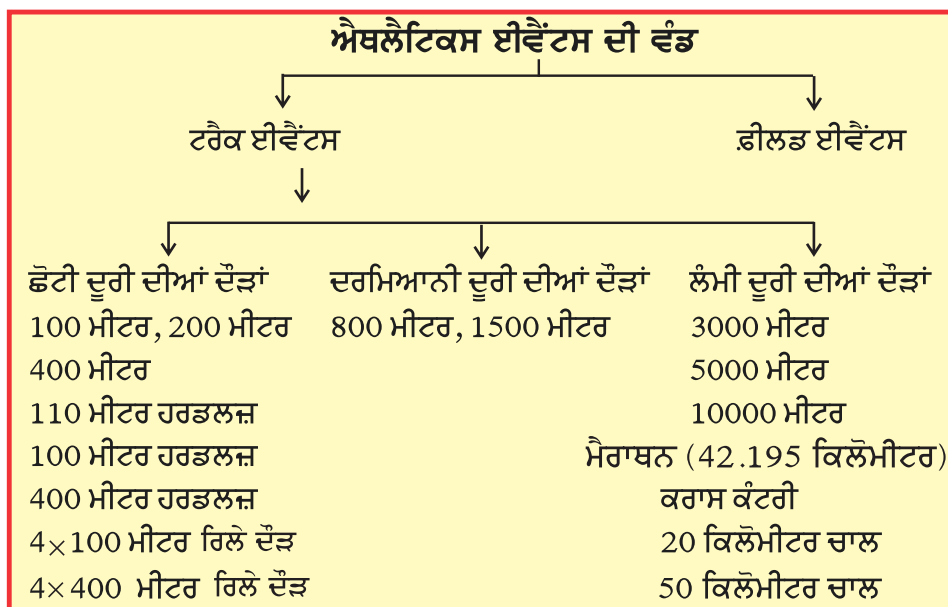
ਐਥਲੈਟਿਕਸ

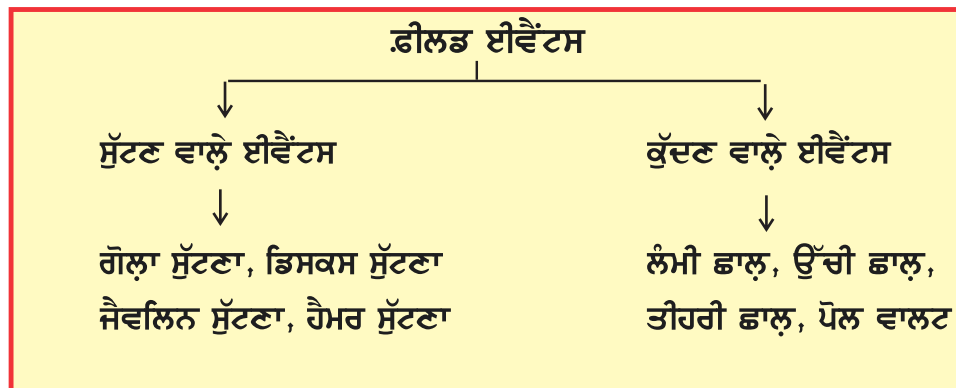
ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ 'ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। 12ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਦਾ ਨਾਂ ਬਦਲ ਕੇ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਸ ਦਾ ਨਾਂ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਅੱਜ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਸ਼ਬਦ ਯੂਨਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਐਥਲੋਨ (Athlon) ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ, ਭਾਵ ਦੌੜਨਾ, ਸੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਕੁੱਦਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਐਥਲੀਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟਰੈਕ ਐਂਡ ਫੀਲਡ ਈਵੈਂਟਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਟਰੈਕ ਈਵੈਂਟਸ

2. ਫੀਲਡ ਈਵੈਂਟਸ





ਟਰੈਕ :

ਟਰੈਕ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1. 400 ਮੀਟਰ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟਰੈਕ
2. 200 ਮੀਟਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਟਰੈਕ

ਇੱਕ ਟਰੈਕ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸੇਧਾਂ (Straight) ਅਤੇ 2 ਗੋਲਾਈਆਂ (Curves) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਡਾਕਾਰ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਟਰੈਕ ਵਿੱਚ 8 ਤੋਂ 10 ਲੇਨਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟਰੈਕ ਲੇਨ ਦੀ ਚੁੜਾਈ 1.22 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਰੈਕ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੇਨਜ਼ ਦੀ ਮੁਟਾਈ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਰੈਕ ਮਿੱਟੀ, ਘਾਹ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟੈਂਡਰਡ ਟਰੈਕ ਦੀ ਮਾਰਕਿੰਗ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ :

ਜੇਕਰ ਟਰੈਕ ਦੀ ਸੇਧ (Straight) ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ

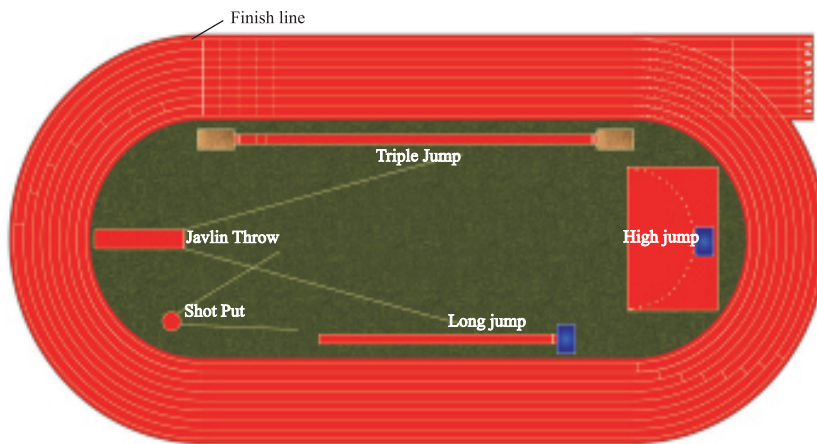
ਟਰੈਕ ਦੀ ਕੁੱਲ ਦੂਰੀ = 400 ਮੀਟਰ

ਸੇਧ (straight) ਦੀ ਲੰਮਾਈ = 84.39 ਮੀਟਰ

ਦੋ ਸੇਧਾਂ (straights) ਦੀ ਲੰਮਾਈ = $84.39 \times 2 = 168.78$ ਮੀਟਰ

ਦੋ ਗੋਲਾਈਆਂ (Curves) ਦੀ ਲੰਮਾਈ = $400 - 168.78 = 231.22$ ਮੀਟਰ

1 ਗੋਲਾਈ (Curve) ਦੀ ਲੰਮਾਈ = $\frac{231.22}{2} = 115.61$ ਮੀਟਰ



400 ਮੀਟਰ ਸਟੈਂਡਰਡ ਟਰੈਕ

Curve ਦਾ ਰੇਡੀਅਸ ਲੱਭਣ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ :

$$\text{Curve ਦਾ ਰੇਡੀਅਸ} = \text{ਕੁੱਲ ਕਰਵ ਦੀ ਦੂਰੀ} = 2\pi$$

$$\pi = 3.1416$$

$$\text{ਦੋਵੇਂ ਗੋਲਾਈਆਂ ਦੀ ਲੰਮਾਈ} = \frac{231.22}{2 \times 3.1416}$$

$$\begin{aligned} \text{ਕਰਵ ਰੇਡੀਅਸ (Curve Radius)} &= \frac{231.22}{6.2832} \\ &= 36.7997 \end{aligned}$$

$$\text{ਕਰਵ ਰੇਡੀਅਸ (Curve Radius)} = 36.80 \text{ ਮੀਟਰ}$$

ਸਟੈਗਰ -

ਜਦੋਂ ਐਥਲੀਟ ਨੇ ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਆਪਣੀ ਲੇਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੋਲਾਈ (Curve) ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੋਲਾਈ ਕਰਕੇ ਵਧੀ ਹੋਈ ਵਾਧੂ ਦੂਰੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਲੇਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੈਗਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

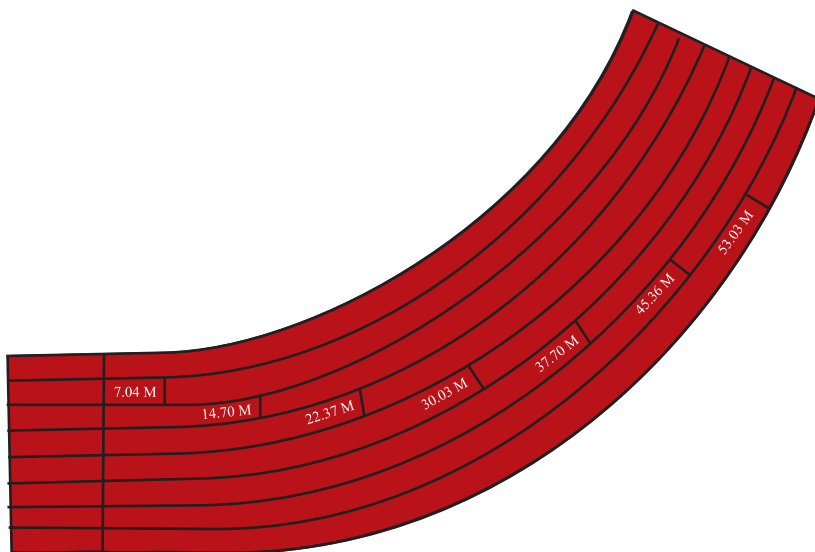
ਸਟੈਗਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ :

$$[W(N-1) - 0.10 \text{ cm}] 2\pi$$

W = Width of Lane (ਲੇਨ ਦੀ ਚੜਾਈ)

N = Number of Lane

$$= 3.1416$$



ਪੂਰਾ ਸਟੈਗਰ (Full Stagger)

ਪੂਰਾ ਸਟੈਗਰ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਸਟੈਗਰ (Full Stagger and Half stagger) :

Lane	Full Stagger	Half Stagger
1	Nil	Nil
2	7.04 ਮੀਟਰ	3.52 ਮੀਟਰ
3	14.70 ਮੀਟਰ	7.35 ਮੀਟਰ
4	22.37 ਮੀਟਰ	11.18 ਮੀਟਰ
5	30.03 ਮੀਟਰ	15.01 ਮੀਟਰ
6	37.70 ਮੀਟਰ	18.85 ਮੀਟਰ
7	45.36 ਮੀਟਰ	22.68 ਮੀਟਰ
8	53.03 ਮੀਟਰ	26.51 ਮੀਟਰ

ਸਟਾਰਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :

ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੌੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ (Start) ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਟਾਰਟ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1. ਕਰਾਉਚ ਸਟਾਰਟ (Crouch Start)
2. ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਸਟਾਰਟ (Standing Start)

1. ਕਰਾਉਚ ਸਟਾਰਟ (Crouch Start)

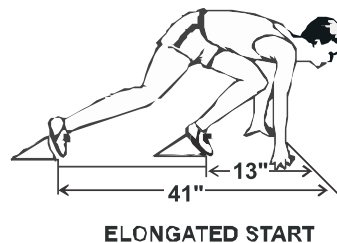
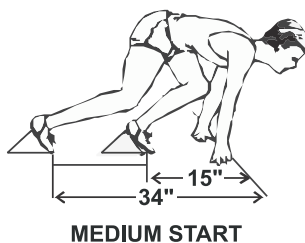
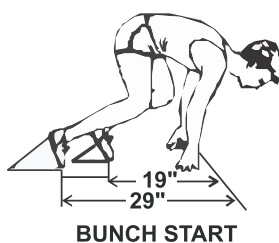
ਇਹ ਸਟਾਰਟ ਛੋਟੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਟਾਰਟ ਲੈਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।



ਇਹ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- I. ਬੰਚ ਸਟਾਰਟ (Bunch Start)
- II. ਮੀਡੀਅਮ ਸਟਾਰਟ (Medium Start)
- III. ਇਲੋਗੇਟਿਡ ਸਟਾਰਟ (Elongated Start)

I. ਬੰਚ ਸਟਾਰਟ (Bunch Start) :- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਟਾਰਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕੱਦ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਟਾਰਟ ਵਿੱਚ ਬਲਾਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਦੂਰੀ 8 ਤੋਂ 10 ਇੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਵਾਲਾ ਬਲਾਕ ਸਟਾਰਟਿੰਗ ਲਾਈਨ ਤੋਂ 19 ਇੰਚ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਮਾਨੰਤਰ ਹੋਣਗੇ। ਹੱਥ ਸਟਾਰਟਿੰਗ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਬ੍ਰਿਜ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਟਾਰਟ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਰਟਰ ਦੇ ਸੈੱਟ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ 'ਤੇ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ Hip ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ।



II. ਮੀਡੀਅਮ ਸਟਾਰਟ (Medium Start) : ਮੀਡੀਅਮ ਸਟਾਰਟ ਵਿੱਚ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਦੂਰੀ 10 ਤੋਂ 13 ਇੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਬਲਾਕ ਦੀ ਸਟਾਰਟਿੰਗ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਦੂਰੀ 15 ਇੰਚ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਟਾਰਟ ਵਿੱਚ ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਗੋਡਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲੇ ਪੈਰ ਦਾ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੈੱਟ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਪ (Hip) ਅਤੇ ਸੋਢੇ (Shoulder) ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਉੱਚਾਈ 'ਤੇ ਹੋਣਗੇ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਸਟਾਰਟ ਦਰਮਿਆਨੇ ਕੱਦ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

III. ਇਲੋਗੇਟਿਡ ਸਟਾਰਟ (Elongated Start): ਇਹ ਸਟਾਰਟ ਵਿੱਚ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਦੂਰੀ 25 ਤੋਂ 28 ਇੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਬਲਾਕ ਦੀ ਦੂਰੀ ਸਟਾਰਟਿੰਗ ਲਾਈਨ ਤੋਂ 13 ਇੰਚ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਟਾਰਟ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛਲੀ ਲੱਤ ਦੇ ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਸਮਾਨੰਤਰ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਟਾਰਟ ਲੰਮੇ ਕੱਦ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

2. ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਸਟਾਰਟ

ਇਹ ਸਟਾਰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਸਟਾਰਟ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ:- ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੌੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1. On Your Marks
2. Set
3. Go or Gun Fire

1. ਆਨ ਯੋਅਰ ਮਾਰਕਸ (On your Marks): ਜਦੋਂ ਸਟਾਰਟਰ ਇਹ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਥਲੀਟ ਦੌੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਦੌੜ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆ ਕੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਹੱਥ, ਪੈਰ ਜਾਂ ਗੋਢੇ ਆਦਿ ਸਟਾਰਟਿੰਗ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣਗੇ।

2. ਸੈੱਟ (Set): ਜਦੋਂ ਸਟਾਰਟਰ ਵੱਲੋਂ 'Set' ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਲੱਕ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਸਟਾਰਟਿੰਗ ਬਲਾਕ 'ਤੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਅਕੜਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਹੁਕਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

3. ਗੰਨ ਫਾਇਰ (Go or Gun Fire):- ਜਦੋਂ ਸਟਾਰਟਰ ਵੱਲੋਂ Go ਜਾਂ Gun Shot ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਥਲੀਟ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੌੜ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ 20-25 ਕਦਮਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਧੜ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ:-

ਦੌੜ ਦਾ ਅੰਤ (Finish):

ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੌੜ ਦਾ ਅੰਤ ਤਾਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਐਥਲੀਟ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਂ ਪਾਰ ਕਰ ਲਵੇ। ਅਕਸਰ ਐਥਲੀਟ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੌੜ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- 1. ਦੌੜ ਕੇ ਅੱਗੇ ਲੰਘਣਾ (Run Through):** ਇਸ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਐਥਲੀਟ ਪੂਰੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- 2. ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁੱਕਣਾ (Lunge Forwards) :** ਐਥਲੀਟ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਇੱਕ-ਦੋ ਕਦਮ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਜਾਂ ਰਿਬਨ ਨੂੰ ਛੂਹਦਾ ਹੈ।
- 3. ਮੋਢਾ ਅੱਗੇ ਕਰਨਾ (Shoulder Shrug) :** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫਿਨਿਸ਼ਿੰਗ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾ ਕੇ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਜਾਂ ਰਿਬਨ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਆਪਣੀ ਦੌੜ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੌੜ ਦਾ ਅੰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਮੋਢਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਜਾਏਗਾ।

ਹਰਡਲਜ਼ (Hurdles)

ਹਰਡਲਜ਼

ਇਹ ਦੌੜ ਦੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ ਦੌੜ ਅਤੇ ਕੁੱਦਣਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਐਥਲੀਟ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਲੇਨ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਦੌੜ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਾ ਕੇ ਹਰਡਲਜ਼ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਟੱਪ (Jump) ਦੇ ਹੋਏ ਦੌੜ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।



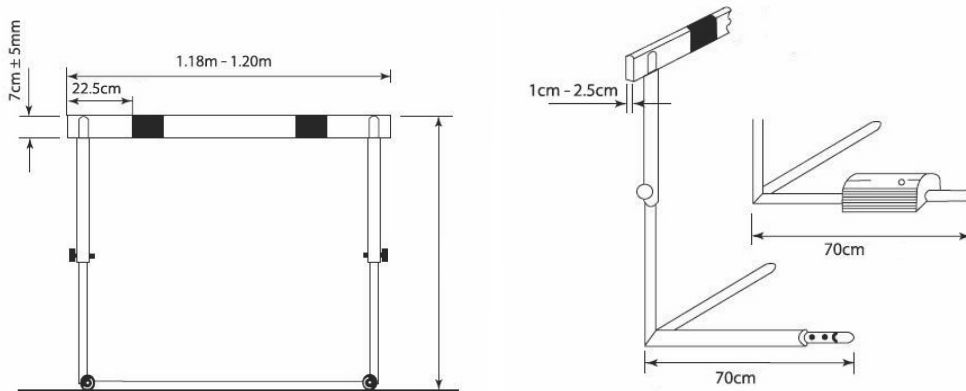
ਹਰਡਲਜ਼ ਦੌੜ

ਹਰਡਲਜ਼ ਦੌੜਾਂ ਦੇ ਮੁੱਢੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਈਵੈਂਟ :-

ਹਰਡਲਜ਼ ਦੌੜ	ਉਚਾਈ	ਸਟਾਰਟਿੰਗ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਹਰਡਲ ਦੀ ਦੂਰੀ	ਹਰਡਲਜ਼ ਵਿੱਚਕਾਰਲੀ ਦੂਰੀ	ਆਖਰੀ ਹਰਡਲ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਤੱਕ ਦੂਰੀ।
110 ਮੀਟਰ (ਪੁਰਸ਼)	106.7 ਮੀਟਰ	13.72 ਮੀਟਰ	9.14 ਮੀਟਰ	14.02 ਮੀਟਰ
400 ਮੀਟਰ (ਪੁਰਸ਼)	91.4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ	45 ਮੀਟਰ	35 ਮੀਟਰ	40 ਮੀਟਰ
100 ਮੀਟਰ (ਔਰਤਾਂ)	0.84 ਮੀਟਰ	13 ਮੀਟਰ	8.50 ਮੀਟਰ	10.50 ਮੀਟਰ
400 ਮੀਟਰ (ਔਰਤਾਂ)	76.4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ	45 ਮੀਟਰ	35 ਮੀਟਰ	40 ਮੀਟਰ

Specification of Hurdle :

1. ਹਰਡਲ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੰਮਾਈ = 0.70 ਮੀਟਰ
2. ਹਰਡਲ ਦੀ ਚੁੜਾਈ = 1.22 ਮੀਟਰ
3. ਹਰਡਲ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪੱਟੀ ਦੀ ਚੁੜਾਈ = 70 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
4. ਹਰਡਲ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪੱਟੀ ਦੀ ਮੁਟਾਈ = 10.25 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
5. ਹਰਡਲ ਦਾ ਵਜ਼ਨ = 10 ਕਿਲੋ ਗਰਾਮ



ਰੀਲੇ ਦੌੜਾਂ (Relay Races)

ਇਹ ਦੌੜ ਚਾਰ ਐਥਲੀਟਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦੌੜ ਕੇ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਬੈਟਨ ਸਮੇਤ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਦੂਰੀ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਦੌੜ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਰੀਲੇ ਦੌੜ

Specification of Baton

ਬੈਟਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	=	28 ਤੋਂ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
ਬੈਟਨ ਦਾ ਵਿਆਸ	=	12 ਤੋਂ 13 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
ਬੈਟਨ ਦਾ ਭਾਰ	=	50 ਗਰਾਮ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ

ਗੀਲੇ ਈਵੈਂਟਸ

ਲੜੀ ਨੰ	ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਈਵੈਂਟਸ	ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਈਵੈਂਟਸ
1.	4 × 100 ਮੀਟਰ	4 × 100 ਮੀਟਰ
2.	4 × 400 ਮੀਟਰ	4 × 400 ਮੀਟਰ

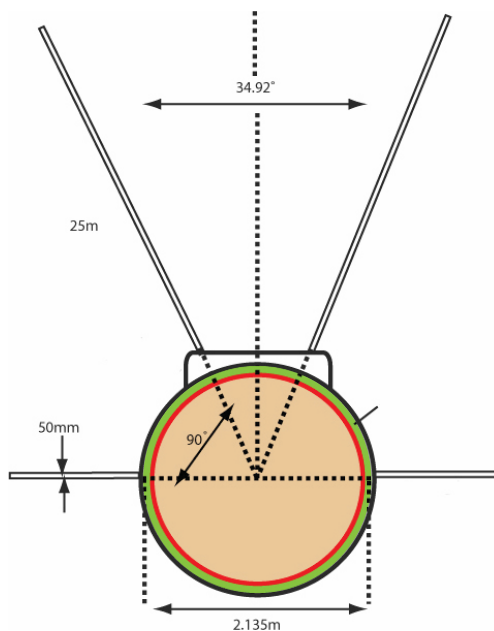
ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਈਵੈਂਟਸ (Throwing Events)

ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਈਵੈਂਟਸ ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ
2. ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣਾ
3. ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟਣਾ
4. ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣਾ

1. ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ (Shot Put)

ਗੋਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁੱਟਣ ਸਮੇਂ ਚੱਕਰ (Throwing Sector) ਵਿੱਚੋਂ ਧੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਧਾਤ ਦਾ ਬਣਿਆ ਗੋਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।×



Shot Put Throwing Sector

ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਦੀਆਂ ਮਿਣਤੀਆਂ

ਲੜੀ ਨੰ	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀਆਂ
1.	ਗੋਲੇ ਦੇ ਸੈਕਟਰ ਦਾ ਵਿਆਸ	2.135 ਮੀਟਰ
2.	ਗੋਲੇ ਦੇ ਸੈਕਟਰ ਦਾ ਅਰਧ ਵਿਆਸ	1.0675 ਮੀਟਰ
3.	ਸੈਕਟਰ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ	0.75 ਮੀਟਰ
4.	ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਦਾ ਕੋਣ	34.92°
5.	ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਰੇਖਾ	25 ਮੀਟਰ
6.	ਸਟਾਪ ਬੋਰਡ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	1.21 ਤੋਂ 1.23 ਮੀਟਰ
7.	ਸਟਾਪ ਬੋਰਡ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	11.2 ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ ਤੋਂ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
8.	ਸਟਾਪ ਬੋਰਡ ਦੀ ਉਚਾਈ	98 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 102 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
9.	ਸਟਾਪ ਬੋਰਡ ਦਾ ਰੰਗ	ਚਿੱਟਾ ਰੰਗ
10.	ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
11.	ਗੋਲੇ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਘੇਰਾ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)	7.260 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਘੇਰਾ 110 ਤੋਂ 130 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
12.	ਗੋਲੇ ਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਘੇਰਾ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ)	4 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਅਤੇ ਘੇਰਾ 95 ਤੋਂ 110 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
13.	ਚੱਕਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਲੱਗੇ ਰਿਮ ਦੀ ਮੁਟਾਈ	6 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
14.	ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਗ ਤੋਂ ਰਿਮ ਦੀ ਉਚਾਈ	14 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 26 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੱਕ

ਸ਼ਾਟ ਪੁੱਟ ਦੀ ਤਕਨੀਕ (Technique of Shot Put)

ਪੈਰੀ ਓ' ਬਰਾਇਨ ਤਕਨੀਕ (Parry-O- Brien Technique): ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਐਥਲੀਟ ਪੈਰੀ-ਓ ਬਰਾਇਨ ਨੇ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 1952 ਈ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਐਥਲੀਟ ਨੇ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਵੇਲੇ ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਕਰਕੇ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟਿਆ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੋਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਡਿੱਗਿਆ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਨਾਂ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ।

ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਪੜਾਅ (Phase of Shot Put)

ੳ) ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਫੜਨਾ (Grip or Holding)- ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜਾਂ (Base of the fingers) 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ (Placement of Shot) - ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਗਰਦਨ ਉੱਤੇ, ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਥੱਲੇ, ਕੰਨ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਥੱਲੇ ਕਾਲਰ ਹੱਡੀ (Collar Bone) ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ੲ) ਸਟਾਰਟਿੰਗ ਸਥਿਤੀ (Starting Position) - ਐਥਲੀਟ ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਕਰ ਕੇ ਖੜਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਗਲਾਈਡ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਆਏਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਐਥਲੀਟ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੇਗਾ। ਫਿਰ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਗਤੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਗੋਲਾ ਵੀ ਗਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਿੱਕ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਹਿੱਪ (Hip) ਵੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧੇਗੀ। ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਸਰੀਰ ਝੁਕੇ ਹੋਏ ਪੰਜਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਟਿਕੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਅਤੇ ਮੋਢੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸ) ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣਾ (Release)- ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾ ਅਤੇ ਗੋਡਾ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਘੁੰਮਣਗੇ ਅਤੇ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ। ਥਰੋਇੰਗ ਹੱਥ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵੱਲ (ਲਗਪਗ 45° ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ) ਸੁੱਟੇਗਾ। ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਜਾਣਗੇ।

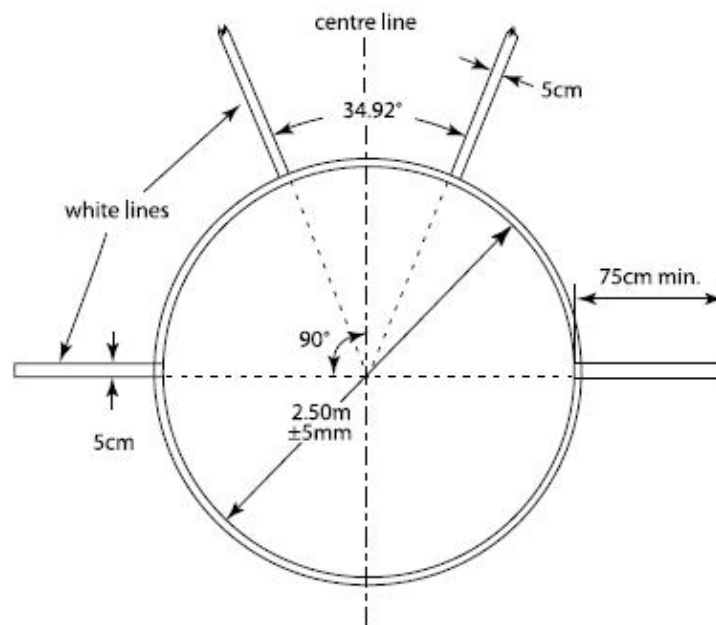
ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ :

1. ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਜਿਹੜਾ ਐਥਲੀਟ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸੁੱਟੇਗਾ ਉਹ ਜੇਤੂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
3. ਐਥਲੀਟ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਛੂਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮੌਕਾ ਅਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
4. ਐਥਲੀਟ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਵੇਲੇ ਥਰੋਇੰਗ ਸਰਕਲ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਦਾਖਲ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਗੋਲਾ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹਰ ਵੀ ਰੈਸਟਰੈਨਿੰਗ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲੇਗਾ।

5. ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਸੱਦਾ ਦੇਣ 'ਤੇ ਐਥਲੀਟ ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੇਗਾ।
6. ਐਥਲੀਟ ਗੋਲੇ ਨੂੰ ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁੱਟੇਗਾ ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੈ।
7. ਐਥਲੀਟ ਗੋਲਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਦਸਤਾਨਾ ਪਾ ਕੇ ਸੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣਾ (Discus Throw)

ਡਿਸਕਸ (ਪਾਥੀ) 2.50 ਮੀਟਰ ਦੇ ਵਿਆਸ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੁੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਿਸਕਸ ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਸੈਕਟਰ (Discus Throwing Sector)

ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਮਿਣਤੀਆਂ

ਲੜੀ ਨੰ :	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀ
1.	ਡਿਸਕਸ ਸੈਕਟਰ ਦਾ ਵਿਆਸ	2.50 ਮੀਟਰ
2.	ਚੱਕਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ (ਰੈਸਟਰੈਨਿੰਗ ਰੇਖਾਵਾਂ)	0.75 ਮੀਟਰ

3.	ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਦਾ ਕੋਣ	34.92°
4.	ਚੱਕਰ ਦੇ ਰਿਮ ਦੀ ਮੁਟਾਈ	6 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
5.	ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵ ਰਿਮ ਤੋਂ ਉਚਾਈ	14 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 26 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
6.	ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
7.	ਡਿਸਕਸ ਦਾ ਭਾਰ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)	2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
8.	ਡਿਸਕਸ ਦਾ ਘੇਰਾ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)	219 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 221 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
9.	ਡਿਸਕਸ ਦਾ ਭਾਰ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ)	1 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
10.	ਡਿਸਕਸ ਦਾ ਘੇਰਾ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ)	180 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 182 ਮਿਲੀ ਮੀਟਰ
11.	ਡਿਸਕਸ ਦੇ ਰਿਮ ਦੀ ਮੁਟਾਈ	10-12 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
12.	ਡਿਸਕਸ ਦੀ ਮੈਟਲ ਦਾ ਦਾਇਰਾ	50-57 ਮਿਲੀਮੀਟਰ

ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ (Technique of Discus Throw):

ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਪੜਾਅ (Phase of Discus Throw):

ੳ) ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਫੜਨਾ (Holding the Discus):- ਐਥਲੀਟ ਨੇ ਜਿਸ ਹੱਥ ਨਾਲ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਹੱਥ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਕੇ ਐਥਲੀਟ ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਫੜੇਗਾ। ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਡਿਸਕਸ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਮੁਢਲੀ ਸਥਿਤੀ (Initial Position): ਐਥਲੀਟ ਥਰੋਇੰਗ ਸਰਕਲ ਵਿੱਚ ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਵੱਲ ਪਿੱਠ ਕਰਕੇ ਖੜਾ ਹੋਵੇਗਾ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗਾ।

ੲ) ਮੁਢਲਾ ਘੁਮਾਅ (Preliminary Swing) : ਐਥਲੀਟ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਘੁੰਮੇਗਾ। ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਨ ਗਤੀ ਨਾਲ ਥਰੋਇੰਗ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਏਗਾ।

ਸ) ਮੁੜਨਾ (Turns) : ਜਦੋਂ ਐਥਲੀਟ ਪਹਿਲੀ ਟਰਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੱਡੇਗਾ। ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਖੱਬਾ ਪੈਰ, ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧੇਗਾ ਅਤੇ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਗੋਡੇ ਤੋਂ ਮੁੜਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਰਧ ਚੱਕਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਐਥਲੀਟ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਜਾਵੇਗਾ। ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਮੁੜਿਆ ਹੋਇਆ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਹ) ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ (Release) : ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਲੀਵਰ ਵਾਂਗ ਵਰਤਦਾ ਹੋਇਆ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ

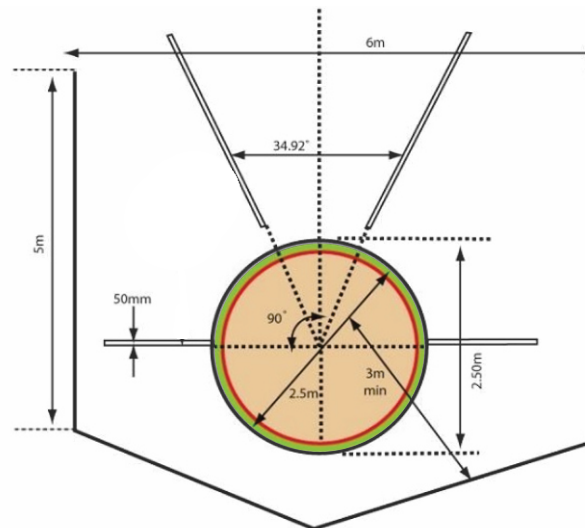
ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿੱਕੇ ਹੋਣਗੇ। ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਪੂਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਾ ਕੇ ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟੇਗਾ।

ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ

1. ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।
2. ਜਿਹੜਾ ਐਥਲੀਟ ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸੁੱਟੇਗਾ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
3. ਐਥਲੀਟ ਡਿਸਕਸ ਥਰੋ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਛੂਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
4. ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗੀ ਡਿਸਕਸ ਹੀ ਯੋਗ ਮੰਨੀ ਜਾਵੇਗੀ।
5. ਐਥਲੀਟ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਥਰੋਇੰਗ ਸਰਕਲ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਹੀ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਡਿਸਕਸ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹਰ ਵੀ ਰੈਸਟਰੈਨਿੰਗ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇਗਾ।
6. ਐਥਲੀਟ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਸੱਦਾ ਦੇਣ 'ਤੇ ਹੀ ਥਰੋਇੰਗ ਸਰਕਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਵੇਗਾ।

3. ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣਾ (Hammer Throw)

ਹੈਮਰ ਥਰੋਇੰਗ ਸਰਕਲ ਵਿੱਚੋਂ ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਡਿੱਗਿਆ ਥਰੋ ਅਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਮਰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਸੈਕਟਰ (Hammer Throwing Sector)

ਹੈਮਰ ਥਰੋ ਦੀਆਂ ਮਿਣਤੀਆਂ

ਲੜੀ ਨੰ ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀਆਂ
1. ਹੈਮਰ ਥਰੋ ਦਾ ਥਰੋਇੰਗ ਸਰਕਲ ਦਾ ਵਿਆਸ	2.135 ਮੀਟਰ
2. ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਦਾ ਕੋਣ	34.92°
3. ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
4. ਹੈਮਰ ਦਾ ਭਾਰ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)	7.260 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
5. ਹੈਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)	219 ਤੋਂ 221 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
6. ਹੈਮਰ ਦਾ ਭਾਰ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ)	4 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
7. ਹੈਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ)	180 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 182 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
8. ਹੈਮਰ ਦੀ ਤਾਰ ਦੀ ਲੰਮਾਈ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)	117.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 121.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
9. ਹੈਮਰ ਦਾ ਵਿਆਸ	110 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 130 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
10. ਹੈਮਰ ਦੀ ਮੁਟਾਈ	102-120 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
11. ਹੈਮਰ ਦੀ ਤਾਰ ਦੀ ਲੰਮਾਈ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ)	116 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 119.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
12. ਤਾਰ ਦੀ ਮੁਟਾਈ	3 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
13. ਗਰਿੱਪ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	11 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
14. ਰਿਮ ਦੀ ਮੁਟਾਈ	6 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
15. ਸੇਫਟੀ ਕੇਜ਼ (Safty Cage) ਦਾ ਆਕਾਰ	ਯੂ-ਅਕਾਰ

ਹੈਮਰ ਥਰੋ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

Technique of Hammer Throw

ਹੈਮਰ ਥਰੋ ਦੇ ਪੜਾਅ (Phase of Hammer Throw)

1. **ਪਕੜਨਾ (Hold):** ਕੋਈ ਵੀ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਾਲਾ ਐਥਲੀਟ ਹੈਮਰ ਨੂੰ ਫੜਨ ਵੇਲੇ ਹੈਮਰ ਦੇ ਗਰਿੱਪ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਫੜੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਗਰਿੱਪ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

2. **ਮੁਢਲੀ ਸਥਿਤੀ (Initial Position):** ਐਥਲੀਟ ਥਰੋਇੰਗ ਸਰਕਲ ਵਿੱਚ ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਕਰਕੇ ਖੜਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੁੜਾਈ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖੋਲ੍ਹੇਗਾ।

3. **ਮੁਢਲਾ ਘੁਮਾਅ (Initial Rotation):** ਐਥਲੀਟ ਹੈਮਰ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੈਮਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਘੁੰਮਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੈਮਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਹੈਮਰ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਸਿਖਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਮਰ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸੱਜੇ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. **ਮੋੜਨਾ (Rotation):** ਜਦੋਂ ਹੈਮਰ ਦਾ ਸਿਰ ਅਖੀਰਲੇ ਘੁਮਾਅ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹੈਮਰ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸਥਿਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਟਰਨ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਅੱਡੀ 'ਤੇ ਮੁੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਵੇਲੇ ਤਿੰਨ ਘੁਮਾਅ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

5. **ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣਾ (Release):** ਐਥਲੀਟ ਘੁਮਾਅ 'ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੈਮਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਐਥਲੀਟ ਹੈਮਰ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਘੁਮਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ :

1. ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।
2. ਜਿਹੜਾ ਐਥਲੀਟ ਹੈਮਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸਹੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੇਗਾ ਉਹ ਜੇਤੂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।
3. ਐਥਲੀਟ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਵੇਲੇ ਥਰੋਇੰਗ ਸਰਕਲ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਥਰੋ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹ ਸਕਦਾ।
4. ਐਥਲੀਟ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਰੋਇੰਗ ਸਰਕਲ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਰੈਸਟਰੈਨਿੰਗ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਛੂਹੇ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗਾ।
5. ਐਥਲੀਟ ਹੈਮਰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈਮਰ ਨੂੰ ਥਰੋਇੰਗ ਸਰਕਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- #### 4. ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟਣਾ (Javelin Throw)

Technical drawing of a roof plan showing a gabled roof. The drawing includes the following dimensions and features:

- Centre line:** A vertical dashed line indicating the center of the roof.
- Widths:**
 - Top width: $8/2m$
 - Second level width: $30m$
 - Third level width: $20m$
 - Base width: $4.00m$ (total width $8.00m$)
- Height:** $4.00m$ (vertical height from the base to the ridge)
- Slope:** $5cm$ (indicated on the left side of the roof)
- Roof Structure:**
 - Left side: $7cm$ (height of the roof section), $7.5cm$ (width of the base section)
 - Right side: $7cm$ (height of the roof section), $4.00m$ (width of the base section)
 - Base section: $5cm \times 5cm$ (width of the base section)
- Other Dimensions:**
 - $60m$ (length of the roof section on the right)
 - $40m$ (length of the roof section on the right)
 - $8m$ (width of the roof section on the right)

105

ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਮਿਣਤੀਆਂ

ਲੜੀ ਨੰ	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀ
1	ਜੈਵਲਿਨ ਥਰੋ ਦੇ ਰਨਵੇ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	30 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 36.50 ਮੀਟਰ
2	ਜੈਵਲਿਨ ਥਰੋ ਦੇ ਰਨਵੇ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	4 ਮੀਟਰ
3	ਸਾਈਡ ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਲੰਮਾਈ (ਦੋਵੇਂ ਸਾਈਡ)	0.75 ਮੀਟਰ
4	ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਦਾ ਕੋਣ	28.95°
5	ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
6	ਥਰੋਇੰਗ ਸੈਕਟਰ ਦੀ ਆਰਕ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	7 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
7	ਜੈਵਲਿਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)	2.60 ਤੋਂ 2.70 ਮੀਟਰ
8	ਜੈਵਲਿਨ ਦਾ ਭਾਰ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)	800 ਗਰਾਮ
9	ਜੈਵਲਿਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ)	2.20 ਤੋਂ 2.30 ਮੀਟਰ
10	ਜੈਵਲਿਨ ਦਾ ਭਾਰ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ)	600 ਗਰਾਮ
11	ਜੈਵਲਿਨ ਦੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਨੋਕ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	250 ਤੋਂ 330 ਮਿਲੀ ਮੀਟਰ

ਜੈਵਲਿਨ ਥਰੋ ਦੀ ਤਕਨੀਕ (Technique of Javeline Throw) :

ਜੈਵਲਿਨ ਨੂੰ ਫੜਨਾ (Hold) - ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੈਵਲਿਨ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਕਾਫੀ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ, ਜੈਵਲਿਨ ਨੂੰ ਉਸ ਉੱਤੇ ਲਪੇਟੀ ਹੋਈ ਰੱਸੀ ਤੋਂ ਘੁੱਟ ਕੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਫੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੈਵਲਿਨ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਫੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਜਿਸ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਉਸ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਪੜਾਅ (Phases of Javeline Throw) :-

ੳ) ਅਪਰੋਚ ਰਨ (Approach Run) :- ਐਥਲੀਟ 30-35 ਮੀਟਰ ਰਨਵੇ 'ਤੇ ਦੌੜ ਕੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਗਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ 5 ਤੋਂ 7 ਕਦਮ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਥਲੀਟ ਲੈਅਬੱਧ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਜੈਵਲਿਨ ਨੂੰ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਨਵੇ 'ਤੇ ਆਖਰੀ 5 ਕਦਮਾਂ ਤੇ 'ਚੈੱਕ ਮਾਰਕ' ਲਗਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਟਰਾਂਜੀਸ਼ਨਲ ਫੇਜ਼ (Transitional Phase): - ਐਥਲੀਟ ਜੈਵਲਿਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਰਲੇ ਪੰਜ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਜੈਵਲਿਨ ਨੂੰ ਮੋਢੇ ਦੇ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਐਥਲੀਟ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਧੜ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਲਗਾ ਕੇ ਜੈਵਲਿਨ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਸਕੇ। ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖੋਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਮੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਹਥੇਲੀ ਅਸਮਾਨ ਵੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਮੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ੲ) ਜੈਵਲਿਨ ਸੁੱਟਣਾ (Release) :- ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਇਸੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਐਥਲੀਟ ਜੈਵਲਿਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਾਲੋ-ਥਰੂ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

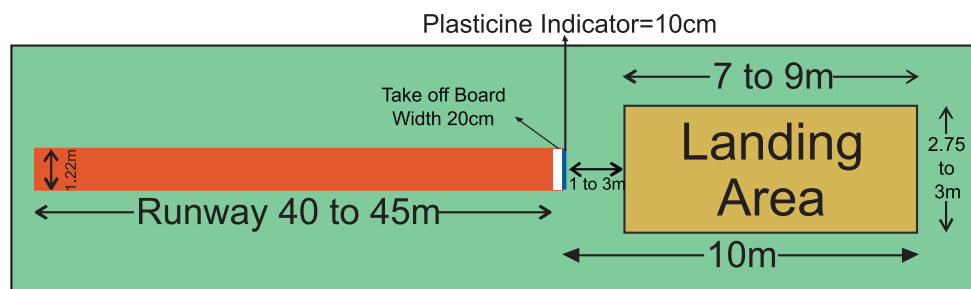
ਕੁੱਦਣ ਵਾਲੇ ਈਵੈਂਟਸ (Jumping Events)

ਕੁੱਦਣ ਵਾਲੇ ਈਵੈਂਟਸ ਚਾਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

1. ਲੰਮੀ ਛਾਲ
2. ਉੱਚੀ ਛਾਲ
3. ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ
4. ਪੋਲ ਵਾਟ

1. ਲੰਮੀ ਛਾਲ (Long Jump)

ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਨੂੰ Broad Jump ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਰਨਵੇ 'ਤੇ ਦੌੜ ਕੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪੈਰ ਨਾਲ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਜੰਪ ਲੈ ਕੇ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਦੀ ਪਿੱਟ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਦਾ ਕੋਈ ਭਾਗ ਪਿੱਟ 'ਤੇ ਛੂਹੇਗਾ ਉੱਥੇ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਗਿਣਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਦੀ ਮਿਣਤੀਆਂ

ਲੜੀ ਨੰ	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀ
1.	ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਦੇ ਰਨਵੇ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	40 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 45 ਮੀਟਰ
2.	ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਦੇ 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.	ਪਲਾਸਟੀਸਾਇਨ ਇੰਡੀਕੇਟਰ ਬੋਰਡ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
7.	ਪਲਾਸਟੀਸਾਇਨ ਇੰਡੀਕੇਟਰ ਬੋਰਡ ਦੀ ਡਿਗਰੀ	
	ਰਨਵੇ ਵੱਲ	30°

8.	ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਦੀ ਲੈਂਡਿੰਗ ਪਿੱਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	7 ਤੋਂ 9 ਮੀਟਰ
9.	ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਦੀ ਲੈਂਡਿੰਗ ਪਿੱਟ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	2 ਤੋਂ 3 ਮੀਟਰ
10.	ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਲੈਂਡਿੰਗ ਪਿੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ	1 ਤੋਂ 3 ਮੀਟਰ
11.	ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਦਾ ਰੰਗ	ਸਫ਼ੇਦ
12.	ਲੈਂਡਿੰਗ ਪਿੱਟ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ	50 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਦੀ ਤਕਨੀਕ (Technique of long Jump)

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਥਲੀਟ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

- I. ਸੇਲ ਵਿਧੀ (Sail Method)
- II. ਹੈਂਗ ਵਿਧੀ (Hang Style)
- III. ਹਿੱਚ-ਕਿੱਕ ਵਿਧੀ (Hitch Kick Method)

ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਦੇ ਪੜਾਅ (Phases of Long Jump)

ਉ) ਰਨਵੇ (Runway) : ਐਥਲੀਟ ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ 40-45 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਦੌੜ ਕੇ ਪੂਰੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਆਵੇਗਾ। ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਤਕੜੇ ਪੈਰ (Strong Foot) ਨਾਲ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਜੰਪ ਮਾਰੇਗਾ। ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਲਈ ਜਾਂਚ ਚਿੰਨ੍ਹ (Check Mark) ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਰਨਵੇ ਵਿੱਚ ਟੋਆ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ।

ਅ) ਟੇਕ ਆਫ਼ (Take off): ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਆਖਰੀ ਕਦਮ ਕੁਝ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਆਪਣਾ ਤਕੜਾ ਪੈਰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਹੁਲਾਰਾ ਭਰਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਗੋਡਾ ਮੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ੲ) ਉਡਾਨ (Flight): ਐਥਲੀਟ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੈਂਡਿੰਗ ਪਿੱਟ ਵੱਲ ਉਡਾਨ ਭਰਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਉਡਾਨ ਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹਿੱਚ ਕਿੱਕ, ਲਟਕਣਾ (Hang Style) ਆਦਿ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

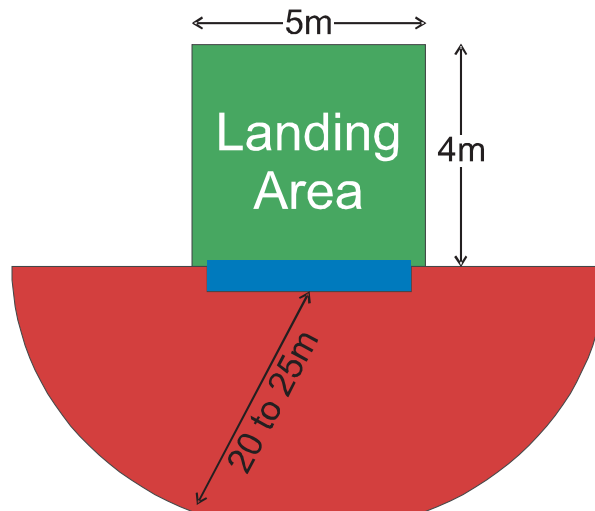
ਸ) ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਉਤਰਨਾ (Landing) : ਜਦੋਂ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਦੋਵਾਂ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਪਿੱਟ ਵਿੱਚ ਡਿਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਗ ਨੂੰ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਵੱਲ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦੇਵੇ। ਪਿੱਟ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਵੇਲੇ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ :

1. ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਬੁਲਾਉਣ 'ਤੇ ਐਥਲੀਟ ਰਨਵੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਛਾਲ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਆਲੀਫਾਈ ਕੀਤੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਜੇਕਰ ਅੱਠ ਹੈ ਤਾਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਮੌਕੇ ਹੋਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਐਥਲੀਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅੱਠ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਛੇ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
3. ਐਥਲੀਟ ਲੈਂਡਿੰਗ ਪਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੈੱਕ ਮਾਰਕ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ।
4. ਜਿਹੜਾ ਐਥਲੀਟ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਤਹਿ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਜੇਕਰ ਐਥਲੀਟ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਜੰਪ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪਲਾਸਟੀਸਾਇਨ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
6. ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਲੈਂਡਿੰਗ ਪਿੱਟ ਵਿੱਚ ਲੈਂਡਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਵੱਲ ਜਿੱਥੇ ਆਖਰੀ 'ਚ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਤੈਅ ਦੂਰੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਉੱਚੀ ਛਾਲ (High Jump)

ਐਥਲੀਟ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪੈਰ 'ਤੇ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਲੈ ਕੇ ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸੁੱਟੇ ਤੋਂ ਪਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਉੱਚੀ ਛਾਲ

ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਦੀਆਂ ਮਿਣਤੀਆਂ

ਲੜੀ ਨੰ	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀਆਂ
1.	ਰਨਵੇ ਦੀ ਲੰਮਾਈ (ਆਰਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਰਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।)	20 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 25 ਮੀਟਰ
2.	ਲੈਂਡਿੰਗ ਮੈਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	5 ਮੀਟਰ
3.	ਲੈਂਡਿੰਗ ਮੈਟ ਦੀ ਚੜਾਈ	4 ਮੀਟਰ
4.	ਲੈਂਡਿੰਗ ਮੈਟ ਦੀ ਉਚਾਈ	60 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
5.	ਅਪਰਾਈਟਸ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ	4 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 4.04 ਮੀਟਰ
6.	ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	3.98 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 4.02 ਮੀਟਰ
7.	ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਦਾ ਭਾਰ	2 ਕਿਲੋ ਗ੍ਰਾਮ
8.	ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਦੀ ਗੁਲਾਈ ਦਾ ਘੇਰਾ	25 ਤੋਂ 30 ਮਿਲੀਮੀਟਰ

ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਦੀ ਤਕਨੀਕ (Techniques of High Jump)

- I. ਸੀਜ਼ਰ ਕੱਟ (Scissor Cut) II. ਵੈਸਟਰਨ ਰੋਲ (Western Roll)
 III ਸਟਰੈਡਲ ਰੋਲ (Straddle Roll) IV. ਫੋਸਬਰੀ ਫਲੋਪ (Fosbury Flop)

ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਦੇ ਪੜਾਅ (Phases of High Jump)

ੳ) ਰਨਵੇ (Runway) : ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ 7-8 ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਗੁਲਾਈ ਵਿੱਚ ਦੌੜ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਥਲੀਟ ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਝੁਕਾ ਕੇ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਟੇਕ ਆਫ਼ (Take off): ਐਥਲੀਟ ਇਕਾਗਰ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ

ੲ) ਉਡਾਨ (Flight): ਐਥਲੀਟ ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸੁੱਟੇ ਪਾਰ ਕਰੇਗਾ।

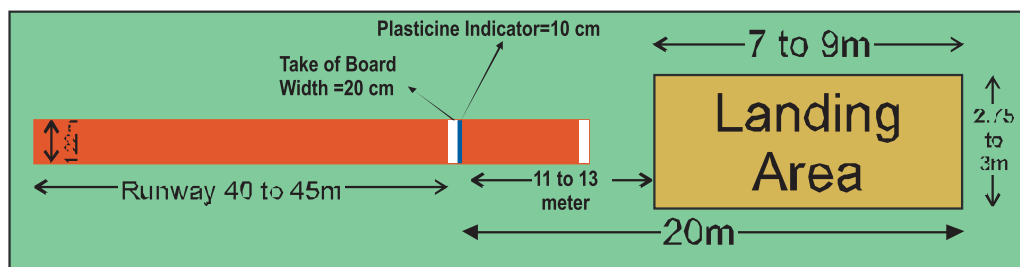
ਸ) ਲੈਂਡਿੰਗ (Landing): ਐਥਲੀਟ ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੱਦਿਆਂ ਜਾਂ ਸੈਂਡ ਪਿੱਟ ਵਿੱਚ ਲੈਂਡ ਕਰੇਗਾ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਲੈਂਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਪਿੱਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਐਥਲੀਟ ਪਿੱਟ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਐਥਲੀਟ ਜੰਪ ਪਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ

1. ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਦੀ ਹਰੇਕ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਐਥਲੀਟ ਰਨਵੇ ਵਿੱਚ ਚੈੱਕ ਮਾਰਕ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਚੈੱਕ ਮਾਰਕ ਲਈ ਕੱਟ ਜਾਂ ਟੋਆ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ।
3. ਜੇਕਰ ਐਥਲੀਟ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਜੰਪ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਐਥਲੀਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਪੈਰ ਨਾਲ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. ਜੇਕਰ ਦੋ ਐਥਲੀਟ ਇੱਕੋ ਉਚਾਈ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਐਥਲੀਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਸ ਐਥਲੀਟ ਨੇ ਘੱਟ ਮੌਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਚਾਈ ਪਾਰ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

3 . ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ (Triple Jump)

ਐਥਲੀਟ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਸ ਪੈਰ ਤੋਂ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਲਵੇਗਾ ਐਥਲੀਟ ਉਸੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਲੈਂਡ ਕਰੇਗਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਸਰੇ ਪੈਰ (Sleeping Foot) ਨੂੰ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਲਾਏਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਜੰਪ ਲੈ ਕੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਲੈਂਡ ਕਰੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਐਥਲੀਟ ਇਸ ਤਰਤੀਬ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਜੰਪ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਐਥਲੀਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੈਰ ਨਾਲ ਜੰਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਪ-ਸਟੈੱਪ ਅਤੇ ਜੰਪ (Hop, Step and Jump) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ (Triple Jump)

3. ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਦੀਆਂ ਮਿਣਤੀਆਂ

ਲੜੀ ਨੰ	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀਆਂ
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.	ਪਲਾਸਟਿਸਾਇਨ ਇੰਡੀਕੇਟਰ ਬੋਰਡ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
7.	ਪਲਾਸਟਿਸਾਇਨ ਇੰਡੀਕੇਟਰ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਰਨਵੇ ਵੱਲ	30°
8.	ਲੈਂਡਿੰਗ ਪਿੱਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	7 ਤੋਂ 9 ਮੀਟਰ
9.	ਲੈਂਡਿੰਗ ਪਿੱਟ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	2.75 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 3 ਮੀਟਰ
10.	ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਤੋਂ ਲੈਂਡਿੰਗ ਪਿੱਟ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ	11 ਤੋਂ 13 ਮੀਟਰ

ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਫੇਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਪ (Hop), ਸਟੈਪ (Step) ਅਤੇ ਜੰਪ (Jump)

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਿੰਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

I. ਫਲੈਟ ਤਕਨੀਕ (Flat Technique)

Hop- 34%, Step – 30% Jump -36%

II. ਸਟੀਪ ਤਕਨੀਕ (Steep Technique)

Hop-38%, Step -30%, Jump -32 %

III. ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਤਕਨੀਕ (Mixed Technique)

Hop- 37%, Step -30%, Jump -33%

ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਦੇ ਪੜਾਅ (Phases of Triple Jump) :

ੳ) ਰਨਵੇ (Runway) :- ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਰਨਵੇ ਦੀ ਦੂਰੀ ਦੌੜਨ ਲਈ ਤੈਅ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਥਲੀਟ 18 ਤੋਂ 22 ਕਦਮਾਂ ਤੋਂ ਜੰਪ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਦੌੜਦੇ ਹਨ।

ਅ) ਟੇਕ ਆਫ਼ (Take off) :- ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਿੱਧਾ ਰਹੇਗਾ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿਣਗੀਆਂ। ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਦੂਜੀ ਲੱਤ (Sleeping Leg) ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ਼ ਸਪਲਿਟ ਸਥਿਤੀ (Split Position) ਬਣਾਏਗੀ।

ੲ) ਹੋਪ (Hop) :- ਐਥਲੀਟ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰੇਗਾ ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਆਉਣਗੀਆਂ। ਐਥਲੀਟ ਜਿਸ ਪੈਰ ਨਾਲ਼ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਲਵੇਗਾ ਉਸ ਪੈਰ 'ਤੇ ਹੀ ਲੈਂਡ ਕਰੇਗਾ।

ਸ) ਸਟੈੱਪ (Step) :- ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਲੈਂਡਿੰਗ ਲੈੱਗ (Landing Leg) 'ਤੇ ਲੈਂਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਲੱਤ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਹੁਣ ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਇਸੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਲੈਂਡ ਕਰੇਗਾ।

ਹ) ਜੰਪ (Jump) :- ਐਥਲੀਟ ਨੇ ਜਿਸ ਪੈਰ ਨਾਲ਼ ਸਟੈੱਪ ਵਾਲ਼ੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਲੈਂਡ ਕੀਤਾ ਸੀ ਫਿਰ ਉਸੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਾ ਕੇ ਚੱਕੇਗਾ।

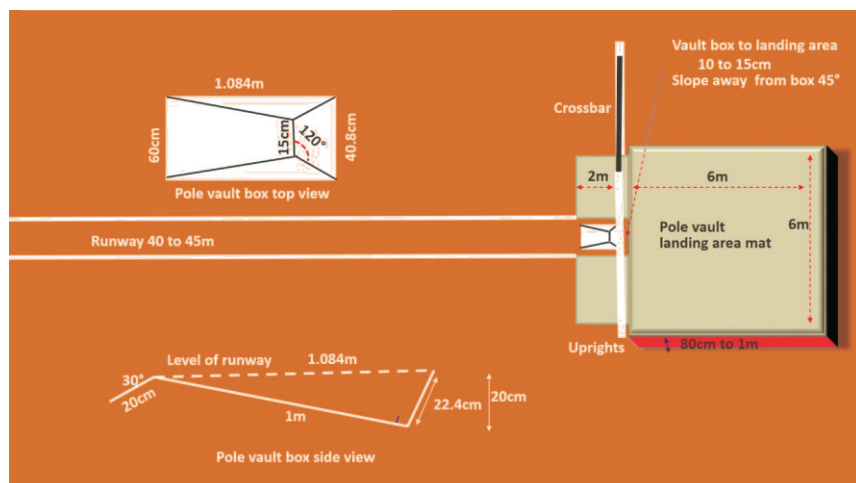
ਕ) ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਉਤਰਨਾ (Landing) :- ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਐਥਲੀਟ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਲੈਂਡ ਕਰੇਗਾ। ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ ਲੈਂਡਿੰਗ ਪਿੱਟ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ਼ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ :

1. ਐਥਲੀਟ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਸੱਦਾ ਦੇਣ 'ਤੇ ਰਨਵੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਤੀਹਰੀ ਛਾਲ਼ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
3. ਐਥਲੀਟ, ਹੋਪ-ਸਟੈੱਪ ਅਤੇ ਜੰਪ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜੰਪ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਐਥਲੀਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੱਕ ਪੈਰ ਨਾਲ਼ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਜੇਕਰ ਐਥਲੀਟ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪਲਾਸਟੀਸਾਇਨ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਛੂਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. ਅਖੀਰਲੇ (Final) ਅੱਠ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਜੰਪ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੌਕੇ ਹੋਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
7. ਜਿਹੜਾ ਐਥਲੀਟ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
8. ਐਥਲੀਟ ਲੈਂਡਿੰਗ ਪਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੈੱਕ ਮਾਰਕ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕਦਾ।
9. ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਲੈਂਡਿੰਗ ਪਿੱਟ ਵਿੱਚ ਲੈਂਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ ਟੇਕ ਆਫ਼ ਬੋਰਡ ਵੱਲ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਛੂਹਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਉਹ ਤੈਅ ਦੂਰੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4. ਪੋਲ ਵਾਲਟ (Pole Vault)

ਕੇਵਲ ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਜੰਪਿੰਗ ਈਵੈਂਟ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੋਲ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਜੰਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਈਵੈਂਟ ਬਾਕੀ ਈਵੈਂਟ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਖਾ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਪੋਲ ਵਾਲਟ (Pole Vault)

ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਦੀਆਂ ਮਿਣਤੀਆਂ

ਲੜੀ ਨੰ	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀਆਂ
1.	ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਦੇ ਰਨਵੇ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	40 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 45 ਮੀਟਰ
2.	ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਦੇ ਰਨਵੇ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	1.22 ਮੀਟਰ
3.	ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਦੇ ਲੈਂਡਿੰਗ ਮੈਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	5 ਮੀਟਰ
4.	ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਲੈਂਡਿੰਗ ਮੈਟ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	5 ਮੀਟਰ
5.	ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਲੈਂਡਿੰਗ ਮੈਟ ਦੀ ਉਚਾਈ	61 ਤੋਂ 91 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
6.	ਅਪਰਾਈਟਸ (Uprights) ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ	4.30 ਤੋਂ 4.37 ਮੀਟਰ
7.	ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	4.48 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 4.52 ਮੀਟਰ
8.	ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਦਾ ਭਾਰ	2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
9.	ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਦੀ ਗੁਲਾਈ ਦਾ ਘੇਰਾ	25 ਤੋਂ 30 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
10.	ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	1 ਮੀਟਰ
11.	ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ ਦੀ ਚੁੜਾਈ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ	60 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
12.	ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ ਦੀ ਚੁੜਾਈ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ	40 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

13.	ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਸਟੀਲ ਲਾਈਨ ਦਾ ਏਰੀਆ	80 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
14.	ਵਾਲਟਿੰਗ ਬਾਕਸ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ	22.4 ਮੀਟਰ ਤਿਕੋਣੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ 20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

ਪੋਲ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :

- | | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| I. ਬਾਂਸ ਪੋਲ (Bamboo Pole) | II. ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਪੋਲ (Alluminum Pole) |
| III. ਸਟੀਲ ਪੋਲ (Steel Pole) | IV. ਫਾਈਬਰ ਗਲਾਸ ਪੋਲ (Fibre Glass Pole) |

ਪੋਲ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ :-

- | | | |
|---------------|------------------|----------------|
| I. High Carry | II. Medium Carry | III. Low Carry |
|---------------|------------------|----------------|

ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਦੇ ਪੜਾਅ - (Phases of Pole Vault)

ੳ) ਰਨਵੇ ਜਾਂ ਅਪਰੋਚ ਰਨ (Runway or Approach Run) : ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿੰਨੇ ਕਦਮਾਂ ਤੋਂ ਦੌੜ ਕੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪੋਲ ਫੜਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਪਲਾਟਿੰਗ ਬਾਕਸ ਵੱਲ ਵਧੇਗਾ।

ਅ) ਪੋਲ ਨੂੰ ਪਲਾਂਟ ਕਰਨਾ (Planting the Pole): ਰਨਵੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਲਾਂਟ ਬਾਕਸ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਕੇ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘਟਾ ਕੇ ਪੋਲ ਨੂੰ ਪਲਾਟਿੰਗ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਪਲਾਂਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ੲ) ਟੇਕ ਆਫ (Take off) : ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਟੇਕ ਆਫ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦਾ ਸੱਜਾ ਗੋਡਾ ਅੱਗੇ ਆਏਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਛਾਤੀ ਪੋਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਟੇਕ ਆਫ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਪੋਲ 'ਤੇ ਝੁਲਦੇ ਸਮੇਂ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸ) ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨਾ (Clearing the Crossbar) ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਐਥਲੀਟ ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਪੋਲ ਨੂੰ ਰਨਵੇ ਵੱਲ ਧੱਕਾ ਦੇ ਕੇ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਐਥਲੀਟ ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋੜਦਾ ਹੈ।

ਹ) ਉਤਰਨਾ (Landing) : ਐਥਲੀਟ ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੈਂਡਿੰਗ ਪਿੱਟ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ।

ਪੋਲ ਵਾਲਟ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ : -

1. ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਪੋਲ ਨਿੱਜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪੋਲ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਪੋਲ ਪਲਾਂਟਿੰਗ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਪਲਾਂਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
3. ਜੇਕਰ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਜੰਪ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਪੋਲ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਐਥਲੀਟ ਪੋਲ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਆਦਿ।
5. ਐਥਲੀਟ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਸੱਦਾ ਦੇਣ 'ਤੇ ਹੀ ਰਨਵੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਵੇਗਾ।
6. ਐਥਲੀਟ ਰਨਵੇ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਚੈੱਕ ਮਾਰਕ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।
7. ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਪੋਲ ਨਾਲ ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਡਿੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
8. ਐਥਲੀਟ ਨੂੰ ਇੱਕ ਉਚਾਈ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੰਨ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਅਰਜੁਨਾ ਐਵਾਰਡ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਐਥਲੀਟ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਰੰਧਾਵਾ (1961), ਨੀਲਮ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ (1998) ਸੁਨੀਤਾ ਰਾਣੀ (1999), ਪਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ (1998), ਪੀ. ਟੀ. ਊਸ਼ਾ (1993), ਗੁਲਾਬ ਚੰਦ (1999), ਅੰਜੂ. ਬੀ. ਜਾਰਜ (2002) ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ (2005), ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਪੁਨੀਆ (2010) ਅਤੇ ਟਿੰਕੂ ਲੂਕਾ (2014)।

ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਕੋਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ (1997), ਕੇ. ਓ. ਬੋਸੇਨ (1999), ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ (2002), ਰਾਬਰਟ ਬਾਬੀ ਜਾਰਜ (2003), ਏ. ਕੁੱਟੀ (2010), ਵਰਿੰਦਰ ਪੁਨੀਆ (2012), ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ (2015) ਅਤੇ ਐੱਨ. ਰਮੇਸ਼ (2016)।

ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਡ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

ਹੇਮੰਤ ਤਕਾਲਕਰ (1982-83) ਐਸ਼ ਐਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ (1983-84), ਜਿਉਤੀਮੇ ਸਿਕੰਦਰਾ ਅਤੇ ਸੋਭਾ ਨਰਾਇਣ (1998-99), ਅੰਜੂ ਬਾਬੀ ਜਾਰਜ (2003)।

ਕ੍ਰਿਕੇਟ

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ :

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	= 11+5=(ਬਦਲਵੇਂ)16
ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਅੰਪਾਇਰ	= 2+1 (ਤੀਜਾ ਅੰਪਾਇਰ)
ਸਕੋਰਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	= 2
ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	= 38 ਇੰਚ (96.5 ਸੈਂ.ਮੀ.)
ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈਟ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	= $4\frac{1}{2}$ ਇੰਚ (10.8 ਸੈਂ.ਮੀ.)
ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬਾਲ ਦਾ ਭਾਰ	= 155.9 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 163 ਗ੍ਰਾਮ ($5\frac{1}{2}$ ਔਂਸ ਤੋਂ $5\frac{3}{4}$ ਔਂਸ)
ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬਾਲ ਦਾ ਘੇਰਾ	= 8 ਤੋਂ 9 ਇੰਚ (22.4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 22.9 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)
ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬਾਲ ਦਾ ਰੰਗ	= ਲਾਲ/ਚਿੱਟਾ ਰੰਗ
ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਦੂਰੀ	= 75 ਗਜ਼ ਤੇ 85 ਗਜ਼
ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਘੇਰੇ ਦੀ ਦੂਰੀ	= 30 ਗਜ਼
ਵਿਕੇਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਦੂਰੀ	= 22 ਗਜ਼
ਵਿਕੇਟਾਂ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	= 9 ਇੰਚ
ਗੁੱਲੀਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ	= $4\frac{1}{2}$ ਇੰਚ
ਪਿੱਚ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	= 8 ਫੁੱਟ 8 ਇੰਚ
ਮੈਚ ਦੀਆਂ ਵੰਨਗੀਆਂ	= 50-50, 20-20, ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾ ਮੈਚ, ਟੈਸਟ ਮੈਚ (ਪੰਜ ਦਿਨ)
ਪਾਰੀ ਦੀ ਬਦਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ	= 10 ਮਿੰਟ
ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ	= 2 ਮਿੰਟ
ਸਾਈਟ ਸਕਰੀਨ	= 9.14×3.65 ਮੀਟਰ



ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦਾ ਮੈਦਾਨ

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਡ ਦਾ ਜਨਮਦਾਤਾ ਇੰਗਲੈਂਡ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 13ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੋਈ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮੈਚ ਕੇਂਟ ਅਤੇ ਮਿਡਲ ਸਿਕਸ ਵਿਚਕਾਰ 1719 ਈ. ਵਿੱਚ ਖੇਡਿਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਖੇਡ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਨਿਯਮ 1744 ਈ. ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਗਏ। ਮੈਲਬੋਰਨ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਕਲੱਬ 1787 ਈ. ਵਿੱਚ ਲਾਰਡਜ਼ ਵਿਖੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। 1835 ਈ. ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤੋਰਿਆ ਗਿਆ। ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਮੈਚ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 1887 ਈ. ਵਿੱਚ ਖੇਡਿਆ ਗਿਆ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ 18ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਏ। ਇਸ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ 20ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਕਾਮਨ ਵੈਲਥ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਇਆ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਟੈਸਟ ਮੈਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਨਾਲ 1932 ਈ. ਵਿੱਚ ਖੇਡਿਆ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਰਣਜੀ ਟਰਾਫੀ ਮੈਚ 1935 ਈ. ਵਿੱਚ ਖੇਡਿਆ ਗਿਆ।

1. ਖਿਡਾਰੀ, ਅੰਪਾਇਰ ਅਤੇ ਸਕੋਰਰ

I. ਖਿਡਾਰੀ : ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦਾ ਮੈਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ, ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ 11-11 ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 5-5 ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਦਲਵਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਕੇਵਲ ਫੀਲਡਿੰਗ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੈਟਿੰਗ ਜਾਂ ਬਾਲਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

II. ਅੰਪਾਇਰ: ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਮੈਚ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਦੋ ਅੰਪਾਇਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੰਪਾਇਰ, ਦੋਹਾਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਕਪਤਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਟਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਪਾਇਰ, ਟਾਸ ਜੇਤੂ ਕਪਤਾਨ ਨੂੰ ਫੀਲਡਿੰਗ ਜਾਂ ਬੈਟਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਦੋਵੇਂ ਅੰਪਾਇਰ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰਥ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੀਜੇ ਅੰਪਾਇਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

III. ਸਕੋਰਰ : ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੇ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਦੌੜਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੋ ਸਕੋਰਰ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਕੋਰਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅੰਪਾਇਰਾਂ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਕੋਰ ਗਿਣਦੇ ਹਨ।

2. ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਅਤੇ ਸਮਾਨ : -

I. ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦਾ ਮੈਦਾਨ : ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਅੰਡਾਕਾਰ ਅਤੇ ਗੋਲਾਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਬਾਉਂਡਰੀ ਲਾਈਨ 75 ਤੋਂ 85 ਗਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

II. ਪਿੱਚ : ਗੇਂਦਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਚ ਦੀ ਚੁੜਾਈ 8 ਫੁੱਟ 8 ਇੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

III. ਵਿਕੇਟਾਂ : ਵਿਕੇਟਾਂ ਇੱਕ ਸਟੰਪ ਤੱਕ ਦੂਜੇ ਸਟੰਪ ਤੋਂ 22 ਗਜ਼ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਸਮਾਂਤਰ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦੀ ਵਿਕੇਟ ਦੀ ਚੁੜਾਈ 9 ਇੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਕੇਟਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉਚਾਈ 28 ਇੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਸਾਈਡਾਂ 'ਤੇ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਸਟੰਪ ਲਗਾ ਕੇ ਉੱਪਰ ਦੋ-ਦੋ ਗੁਲੀਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁੱਲੀਆਂ ਦੀ ਲੰਮਾਈ $4\frac{3}{4}$ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

IV. ਗੇਂਦ : ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਗੇਂਦ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ $5\frac{1}{2}$ ਔਂਸ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ $5\frac{3}{4}$ ਔਂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੇਂਦ ਦਾ ਘੇਰਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ $8\frac{13}{16}$ ਇੰਚ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 9 ਇੰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਚ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਵੀਂ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮੈਚ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਗੇਂਦ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਮੈਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੇਂਦ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗੇਂਦ ਗੁੰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅੰਪਾਇਰ ਗੁੰਮ ਹੋਈ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਦੂਜੀ ਗੇਂਦ ਦੇਵੇਗਾ।



ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਗੇਂਦ (Cricket Ball)

V. ਬੈਟ

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਬੈਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ 38 ਇੰਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੈਟ ਦਾ ਚੌੜਾ ਭਾਗ $4 \frac{1}{2}$ ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਬੱਲੇ ਦਾ ਭਾਰ $2 \frac{1}{4}$ ਪੌਂਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਕਿੱਟ :-

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਚ ਖੇਡਣ ਲਈ ਖੇਡ ਕਿੱਟ ਪਾਉਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਪੋਰਟਸ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਲੋਅਰ, ਟੀ ਸ਼ਰਟ, ਬੂਟ, ਜੁਰਾਬਾਂ ਪੈਡ, ਦਸਤਾਨੇ, ਅਬਡਾਮਨਲ ਗਾਰਡ, ਵਿਕਟਕੀਪਰ ਅਤੇ ਬੈਟਸਮੈਨ ਲਈ ਹੈਲਮਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡ

- ਪਾਰੀਆਂ** - ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਪਾਇਰ ਦੋਵਾਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਕਪਤਾਨਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਟਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਟਾਸ ਜੇਤੂ ਕਪਤਾਨ, ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਟੀਮ ਪਹਿਲਾਂ ਬੈਟਿੰਗ ਜਾਂ ਫਿਲਡਿੰਗ ਕਰੇਗੀ। ਕਪਤਾਨ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।
- ਫਾਲੋਆਨ** - ਟੈਸਟ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਬੈਟਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੀਆਂ ਜੇਕਰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨਾਲੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 200 ਦੌੜਾਂ, ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 150, ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 100 ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਮੈਚ ਵਿੱਚ 75 ਦੌੜਾਂ ਵੱਧ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫਾਲੋਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਾਰੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰਨੀ - ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੀਮ ਦਾ ਕੈਪਟਨ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਉਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪਾਰੀ ਨੂੰ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਪਟਨ ਪਾਰੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਟੀਮ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਸਮਾਪਤੀ ਅਤੇ ਅੰਤਰਾਲ : ਖੇਡ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ 45 ਮਿੰਟ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅੰਤਰਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ 20 ਮਿੰਟ ਦੀ ਚਾਹ ਲਈ ਅੰਤਰਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਨਵੇਂ ਬੈਟਸਮੈਨ ਨੂੰ ਬੈਟਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਣ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 2 ਮਿੰਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਪਾਰੀ ਵਿੱਚ 10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ (Boundary Line)- ਖੇਡ ਦੀ ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਚੂਨੇ ਦੀ 5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਚੌੜੀ ਲਾਈਨ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੈਟਸਮੈਨ ਦੇ ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਮਾਰੀ ਹੋਈ ਗੇਂਦ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀ ਹੋਈ ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚੌਕਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗੇਂਦ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੇ ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਛੂਹੇ ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਦੇ ਬਾਹਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਛੱਕਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਓਵਰ (Over)- ਇੱਕ ਓਵਰ ਵਿੱਚ ਛੇ ਗੇਂਦਾਂ ਸੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਗੇਂਦਬਾਜ਼ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਓਵਰ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟ ਸਕਦਾ। ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਈਡ ਬਾਲ ਜਾਂ ਨੋ ਬਾਲ, ਓਵਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਗਿਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।

ਅਪੀਲ - ਅੰਪਾਇਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ ਆਉਟ ਕਰਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਫੀਲਡਰ ਅਪੀਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਫੀਲਡਰ ਵੱਲੋਂ ਅਪੀਲ ਤੁਰੰਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਅਗਲੀ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਪੀਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੇਂਦ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਣਾ - ਜੇਕਰ ਚੱਲਦੇ ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗੇਂਦ ਗੁੰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਪਾਇਰ ਉਸ ਗੇਂਦ ਨਾਲ ਦੀ ਮਿਲਦੀ ਜੁਲਦੀ ਦੂਜੀ ਗੇਂਦ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਤੀਜਾ - ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਿਹੜੀ ਟੀਮ ਦੋਵੇਂ ਪਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੌੜਾਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਮੈਚ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਚ ਬਰਾਬਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਡੈੱਡ ਬਾਲ :-

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਨੂੰ ਡੈੱਡ ਬਾਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- I.) ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਗੇਂਦਬਾਜ਼ ਜਾਂ ਵਿਕਟ ਕੀਪਰ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।
- II.) ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੇ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ।
- III.) ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਅੰਪਾਇਰ ਜਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਵੇ।
- IV.) ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਟੱਪਾ ਖਾ ਜਾਵੇ।
- V.) ਅੰਪਾਇਰ ਵੱਲੋਂ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਓਵਰ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦੇਣ 'ਤੇ।

4. ਨੋ ਬਾਲ :

ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਗੇਂਦਬਾਜ਼ ਦੇ ਗੇਂਦਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦਾ ਅਗਲਾ ਪੂਰਾ ਪੈਰ Batting Crease ਜਾਂ Returning Crease ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਪਾਇਰ ਆਪਣੀ ਇੱਕੋ ਬਾਂਹ ਫੈਲਾ ਕੇ ਨੋ ਬਾਲ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਲ 'ਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਦੌੜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੇਤ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੌੜ ਹੋਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਕੋਈ ਵੀ ਦੌੜ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਦੌੜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

5. ਵਾਈਡ ਬਾਲ :-

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਗੇਂਦਬਾਜ਼ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਵਿਕਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁੜਾਈ ਵੱਲ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਅੰਪਾਇਰ ਵਾਈਡ ਬਾਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਈਡ ਬਾਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦੌੜ ਨਾ ਬਣੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਦੌੜ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

6. ਬਾਈ ਅਤੇ ਲੈਂਗ ਬਾਈ : -

ਜੇਕਰ ਗੇਂਦਬਾਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਸਹੀ ਸੁੱਟੀ ਗਈ ਬਾਲ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਬੱਲੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੂਹਿਆਂ ਕੋਈ ਦੌੜ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਪਾਇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਈ-ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਾਲ ਬੱਲੇ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਲੰਘ ਜਾਏ ਅਤੇ ਦੌੜਾਂ ਬਣ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਪਾਇਰ ਲੈਂਗ ਬਾਈ ਦਾ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਾਲ ਵਾਈਡ ਜਾਂ ਨੋ ਬਾਲ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਮੈਚ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :

1. ਟੈਸਟ ਮੈਚ :- ਇਹ ਮੈਚ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ 5 ਦਿਨ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ 2-2 ਵਾਰੀਆਂ ਖੇਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਪਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਬੈਟਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਦੌੜਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੇਕਰ ਦੂਜੀ ਟੀਮ ਦੌੜਾਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜੇਤੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਇੱਕ ਰੋਜ਼ਾ ਮੈਚ:- ਇਹ ਮੈਚ, ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ 50-50 ਓਵਰਾਂ ਦਾ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੌੜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਜੇਤੂ ਐਲਾਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. ਟਵੰਟੀ-ਟਵੰਟੀ ਮੈਚ:- ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੀ ਇਸ ਵੰਨਗੀ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ 20-20 ਓਵਰਾਂ ਦਾ ਮੈਚ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੰਨਗੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਰ ਟੀਮ ਨੇ 75 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ 20 ਓਵਰ ਕਰਵਾਉਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੌੜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਜੇਤੂ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਆਊਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ ਆਊਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1. ਵਿਕਟ ਡਿੱਗਣੀ : - ਜਦੋਂ ਗੇਂਦਬਾਜ਼ ਦੀ ਗੇਂਦ ਵਿਕਟਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੀ ਵਿਕਟ ਡਿੱਗਦੀ ਹੈ।

2. ਲੈੱਗ ਬੀਫੋਰ ਵਿਕਟ (L.B.W) :- ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੇ ਬੱਲੇ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੱਗ ਕੇ ਵਿਕਟਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬੱਚ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਅੰਪਾਇਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੇਂਦ ਵਿਕਟਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗਣੀ ਸੀ ਤਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਪੀਲ L.B.W. ਆਊਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਕੈਚ ਆਊਟ: ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਹਿੱਟ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਗੇਂਦ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦਾ ਫੀਲਡਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਕੈਚ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਕੈਚ ਆਊਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. ਰਨ ਆਊਟ : ਜਦੋਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਮਾਰ ਕੇ, ਦੌੜ ਕੇ ਅਤੇ ਰਨ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਵਾਪਿਸ ਕਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਦਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਫੀਲਡਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਵਿਕਟਾਂ 'ਤੇ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਰਨ ਆਊਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. ਸਟੰਪਡ ਆਊਟ : - ਜਦੋਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਬੈਟਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਵਿਕਟ ਕੀਪਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਵਿਕਟਾਂ 'ਤੇ ਮਾਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਸਟੰਪਡ ਆਊਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6. ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣਾ:- ਜੇਕਰ ਖੇਡ ਚੱਲਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਆਊਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7. ਵਿਕਟ 'ਤੇ ਵਾਰ :- ਜੇਕਰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼, ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਅੰਗ ਨਾਲ ਵਿਕਟ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ ਵਿਕਟ ਆਊਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

8. ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਰੋਕ :- ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੱਲੇਬਾਜ਼, ਫੀਲਡਰ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਫੜਨ ਵਿੱਚ ਅੜਿੱਕਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਆਊਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

9. ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਮਾਰਨਾ:- ਕੋਈ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰੀ ਹਿੱਟ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਜੇਕਰ ਉਹ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਊਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗੇਂਦ ਵਿਕਟਾਂ 'ਤੇ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਬੱਲੇ ਨਾਲ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

10. ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦਾ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋਣਾ:- ਜੇਕਰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦਿਆਂ ਕੋਈ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਜਖ਼ਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਰਿਟਾਇਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਪਤਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੇਤਰ, ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ :

ਕਿਸੇ ਮੈਚ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਵੇਂ ਕਪਤਾਨ ਖੇਤਰ, ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਠੀਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਇਹ ਖੇਤਰ ਮੈਚ ਖੇਡਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਦੋਵੇਂ ਕਪਤਾਨਾਂ ਦੀ ਆਪਸੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਤਾਂ ਫੇਰ ਅੰਪਾਇਰ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚਲਦੇ ਮੈਚ ਨੂੰ ਤਾਂ ਹੀ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਖੇਡਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋਵੇ। ਭਾਵ ਕਿ ਬਾਰਿਸ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਿਸਲਨ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅੰਪਾਇਰ ਦੋ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਗਰਾਊਂਡ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਗਰਾਊਂਡ ਖੇਡ ਦੇ ਠੀਕ ਚੱਲਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅਰਜੁਨਾ ਐਵਾਰਡ ਜੇਤੂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖਿਡਾਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:-

ਬਿਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਬੇਦੀ (1969), ਸੁਨੀਲ ਗਵਾਸਕਰ (1975), ਕਪਿਲ ਦੇਵ (1979-80), ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੁਲਕਰ (1994), ਅਨਿਲ ਕੁੰਬਲੇ (1995), ਸੋਰਵ ਗਾਂਗਲੀ (1997), ਰਾਹੁਲ ਦਰਾਵਿੜ (1998), ਵੀਰੇਂਦਰ ਸਹਿਵਾਗ (2002), ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ (2003), ਜ਼ਹੀਰ ਖਾਨ (2011), ਯੁਵਰਾਜ ਸਿੰਘ (2012), ਵੀਰਾਟ ਕੋਹਲੀ (2013), ਆਰ.ਆਸਵਿਨ (2014) ਅਤੇ ਰੋਹਿਤ ਸ਼ਰਮਾ (2015)

ਕ੍ਰਿਕੇਟ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ ਜੇਤੂ ਕੋਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ-

ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰੇਮ ਆਜ਼ਾਦ (1986), ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ (1987), ਰਮਾਕਾਂਤ ਅਚਰੇਕਰ (1990),
ਸੁਨੀਤਾ ਸ਼ਰਮਾ (2004), ਅਤੇ ਰਾਜ ਕੁਮਾਰ ਸ਼ਰਮਾ (2016)

ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਡ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ ਖਿਡਾਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ-

ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੁਲਕਰ (1997-98) ਅਤੇ ਐਮ. ਐਸ. ਧੋਨੀ (2007)

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਸਚਿਨ ਤੇਂਦੁਲਕਰ ਨੂੰ 2014 ਵਿੱਚ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਸਰਵ ਉੱਤਮ
'ਭਾਰਤ ਰਤਨ' ਐਵਾਰਡ ਨਾਲ਼ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

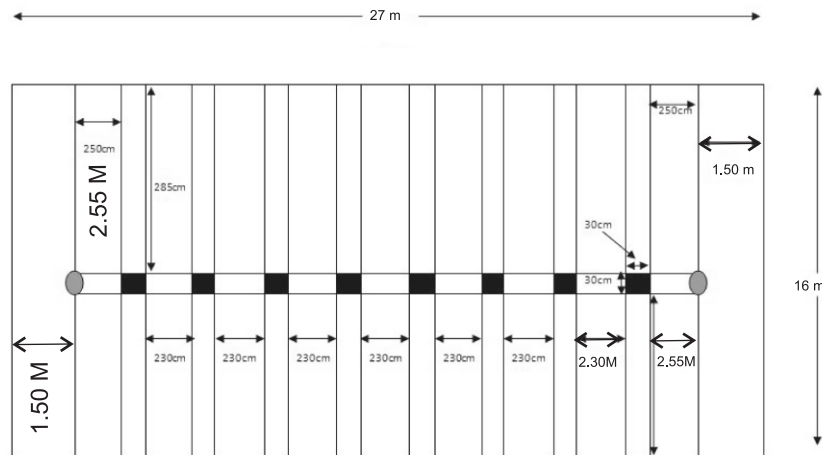
ਖੋ-ਖੋ

ਖੋ ਖੋ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ :

ਲੜੀ ਨੰ	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀਆਂ
1.	ਖੋ-ਖੋ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਆਕਾਰ	ਆਇਤਕਾਰ
2.	ਖੋ-ਖੋ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	27 ਮੀਟਰ
3.	ਖੋ-ਖੋ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	16 ਮੀਟਰ
4.	ਦੋ ਸਾਈਡ ਫਰੀ ਜੋਨ	1.50 ਮੀਟਰ
5.	ਖੋ-ਖੋ ਟੀਮ ਦੇ ਕੁੱਲ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	12 ਖਿਡਾਰੀ
6.	ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ	9 ਖਿਡਾਰੀ
7.	ਇੱਕ ਪੋਲ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪੋਲ ਤੱਕ ਦੀ ਦੂਰੀ	(ਕੇਂਦਰੀ ਗਲੀ ਦੀ ਲੰਮਾਈ) 24 ਮੀਟਰ
8.	ਪੋਲਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉਚਾਈ	1.1 ਤੋਂ 1.20 ਮੀਟਰ
9.	ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮੈਚ ਦਾ ਸਮਾਂ	9-3-9 ⑤ 9-3-9
10.	ਸਬ-ਜੂਨੀਅਰ ਲਈ ਮੈਚ ਦਾ ਸਮਾਂ	7-3-7 ⑤ 7-3-7
11.	ਚੇਜ਼ਰ ਬਲਾਕ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ	35 × 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
12.	ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ	1-ਰੈਫਰੀ, 2-ਅੰਪਾਇਰ 1 ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ, 2 ਸਕੋਰਰ
13.	ਪੋਲ ਦਾ ਵਿਆਸ	9 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

ਖੋ-ਖੋ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ :-

ਖੋ-ਖੋ ਭਾਰਤ ਦੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਈ। ਇਹ ਖੇਡ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਰਾਜ ਦੇ ਜਿਮਖਾਨਾ ਕਲੱਬ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਇਸ ਖੇਡ ਦੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ 1914 ਈ: ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। 1924 ਈ: ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਜਿਮਖਾਨਾ ਬੜੋਦਾ (ਗੁਜਰਾਤ) ਵੱਲੋਂ ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਨਿਯਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ। 'ਅਖਿਲ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਸਰੀਰਿਕ ਮੰਡਲ' ਨੇ ਇਸ ਖੇਡ ਲਈ ਇੱਕ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। 1935 ਈ: ਵਿੱਚ 'ਖੋ-ਖੋ ਨਿਯਮਾਵਲੀ' ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬ 'ਅਖਿਲ ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਸਰੀਰਿਕ ਮੰਡਲ' ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। 1960 ਈ: ਵਿੱਚ 'ਖੋ-ਖੋ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ ਇੰਡੀਆ' ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸੇ ਸਾਲ ਪਹਿਲੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਖੋ-ਖੋ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਵਿਜੇਵਾੜਾ (ਆਂਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼) ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਈ ਗਈ। ਸੰਨ 1982 ਈ: ਵਿੱਚ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋ-ਖੋ ਖੇਡ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਮੈਚ ਖੇਡਿਆ ਗਿਆ।



ਖੋ-ਖੋ ਦਾ ਮੈਦਾਨ: - ਖੋ ਖੋ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਆਕਾਰ ਆਇਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਲੰਮਾਈ 27 ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ 16 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰੀ ਗਲੀ ਦੀ ਲੰਮਾਈ 24 ਮੀਟਰ ਲੰਮਾਈ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ 8 ਚੇਜ਼ਰ ਬਲਾਕ 35 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ \times 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪੋਲ :- ਕੇਂਦਰੀ ਗਲੀ (Central Lane) ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੋ ਪੋਲ (ਖੰਭੇ) ਗੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਮੀਨ ਤੋਂ ਉਚਾਈ 1 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 1.20 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੋਲਾਂ ਦਾ ਵਿਆਸ 9 ਤੋਂ 10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੇਂਦਰੀ ਗਲੀ :- ਦੋਵੇਂ ਪੋਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੇਂਦਰੀ ਗਲੀ ਜਿਸ ਦੀ ਲੰਮਾਈ 24 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਚੁੜਾਈ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਰਾਸ ਲੇਨ :- ਇਹ ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ 16 ਮੀਟਰ ਲੰਮੀ ਅਤੇ 35 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਚੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਂਦਰੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ 90° 'ਤੇ ਕੱਟਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਾਸ ਲੇਨ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚੇਜ਼ਰ ਬਲਾਕ :- ਖੋ ਖੋ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਗਲੀ ਅਤੇ ਕਰਾਸ ਲੇਨ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣ ਨਾਲ 35 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ \times 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦਾ ਚੇਜ਼ਰ ਬਲਾਕ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚੇਜ਼ਰ ਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (Chaser) ਖਿਡਾਰੀ ਬੈਠਦਾ ਹੈ।

ਸਤੰਬ ਰੇਖਾ (Post line) :- ਉਹ ਰੇਖਾ ਜੋ ਕੇਂਦਰ ਲੇਨ ਅਤੇ ਕਰਾਸ ਲੇਨ ਦੇ ਸਮਾਨੰਤਰ ਲੰਘਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਤੰਬ ਰੇਖਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ (Chaser) :- ਚੇਜ਼ਰ ਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ (Chaser) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ

ਰਨਰ (Runner) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੜਨ ਲਈ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚੁਸਤ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ (Active Chaser) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੌੜਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ (Runner):- ਜਦੋਂ ਚੱਲਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ (Chaser) ਦੇ ਹੱਥ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਖਿਡਾਰੀ ਗਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੌੜਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ (Runner) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੋ ਦੇਣੀ (To give kho):- ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖੋ ਦੇਣ ਲਈ Active Chaser ਚੇਜ਼ਰ ਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਛੂਹ ਕੇ ਖੋ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ 'ਖੋ ਅਤੇ ਛੂਹਣਾ' ਇੱਕਠਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇੱਕਠੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੇਜ਼ਰ ਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਖੋ ਮਿਲਨ 'ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਸ਼ਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ:- ਜਦੋਂ ਚੱਲਦੀ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ Active chaser ਖੋ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਪੋਸਟ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਪੋਸਟ ਲਾਈਨ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਲਤ ਮੁੜਨਾ ਜਾਂ ਪਲਟਣਾ:- ਜਦੋਂ Active Chaser ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਉਲਟ ਮੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਮੁੜਨਾ ਜਾਂ ਪਲਟਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ (Out of field):- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ (Runner) ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ Contact ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ (Out of Field) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ (Sitting Block):- ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲਾਬੀ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਰਾਖਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ, ਕੋਚ ਅਤੇ ਮਨੇਜਰ ਦੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ ਡੱਬਾ (Sitting Block) ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਤੰਬ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ (To leave the post line):- ਜਦੋਂ Active Chaser ਪੋਲ ਜਾਂ ਖੰਭੇ ਦੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਪਰੇ (ਦੂਰ) ਹੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਤੰਬ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲੋਨਾ (lona):- ਜਦੋਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ 9 ਮਿੰਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ 9 ਦੌੜਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ (Runner) ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਵੱਲ ਲੋਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲੋਨੇ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਖੋ-ਖੋ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ :

1. ਰੈਡਰੀ ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਕਪਤਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਟਾਸ ਕਰਵਾਏਗਾ। ਟਾਸ ਜੇਤੂ ਕਪਤਾਨ ਪਹਿਲਾਂ Chasing ਜਾਂ Running ਕਰਨ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਲਵੇਗਾ।
2. ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦੇ 8 ਖਿਡਾਰੀ ਚੇਜ਼ਰ ਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣਗੇ ਅਤੇ ਨੌਵਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਪੋਲ ਕੋਲ ਫਰੀ ਜੋਨ ਵਿੱਚ ਖੜਾ ਹੋਵੇਗਾ।
3. ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਦੌੜਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਤਿੰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਰਨਿੰਗ ਕਰਨਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਊਟ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਗਲੇ ਤਿੰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੌੜਨ ਲਈ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।
4. ਚੇਜ਼ਰ ਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਖਿਡਾਰੀ ਬਿਨਾਂ ਖੋ ਮਿਲਨ ਦੇ ਉੱਠ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਚੇਜ਼ਰ ਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿਲਾਰ (ਫੈਲਾਅ) ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
5. ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਖੋ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੇਜ਼ਰ, Active ਚੇਜ਼ਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਿਡਾਰੀ ਫਰੀ ਜੋਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. ਜੇਕਰ ਚੱਲਦੀ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚੇਜ਼ਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਤੋੜੇ ਰਨਰ ਨੂੰ ਛੂਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਨਰ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
7. ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚੇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਰਨਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫਾਊਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
8. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ Active Chaser ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੈਡਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹੇਗਾ।
9. ਖੋ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਖੋ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਚੇਜ਼ਰ ਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਏਗਾ।
10. ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ Active ਚੇਜ਼ਰ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤਾਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਮੂੰਹ ਮੋੜਨ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੇਗਾ।
11. ਕੋਈ ਵੀ ਰਨਰ ਚੇਜ਼ਰ ਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਛੂਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਰਨਰ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਛੂਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਊਟ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
12. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਰਨਰ ਮੈਦਾਨ ਛੱਡਕੇ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਉਸ ਦਾ ਮੈਦਾਨ ਨਾਲੋਂ Contact ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਊਟ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

13. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਾਊਲ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚੇਜ਼ਰ ਕਿਸੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਆਉਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਉਟ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
14. ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ Active ਚੇਜ਼ਰ ਕੇਂਦਰੀ ਗਲੀ (ਪੱਟੀ) ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਮੈਚ ਲਈ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ

ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਮੈਚਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਿਡਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

1 ਰੈਫਰੀ, 2 ਅੰਪਾਇਰ, 1 ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ, 2 ਸਕੋਰਰ

ਰੈਫਰੀ - ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਮੈਚਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਿਡਾਉਣ ਲਈ ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਡਿਊਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- I) ਜੇਕਰ ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੋਵੇਂ ਅੰਪਾਇਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲਈ ਆਪਸੀ ਮਤਭੇਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੈਫਰੀ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਦੇਵੇਗਾ
- II. ਰੈਫਰੀ ਕੋਲ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੈਚ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- III.) ਰੈਫਰੀ ਈਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੋਰ ਸ਼ੀਟ ਚੈੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- IV.) ਉਹ ਮੈਚ ਦੀ ਤਣਾਅ ਪੂਰਨ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- V.) ਉਹ ਮੈਚ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖੋ-ਖੋ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅਰਜ਼ੁਨਾ ਐਵਾਰਡ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀ :

ਹੇਮੰਤ ਤਕਾਲਕਰ (1982-83) ਐਸ. ਐਸ. ਪ੍ਰਕਾਸ਼ (1983-84) ਅਤੇ ਸ਼ੋਭਾ ਨਰਾਇਣ (1998-99)

ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ ਜੇਤੂ ਕੋਚ:

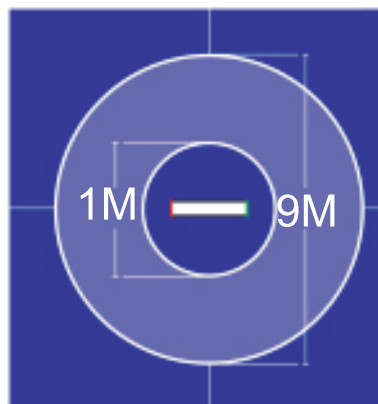
ਫਾਦਕੇ ਗੋਪਾਲ ਪੁਰਸ਼ੋਤਮ (2000)

ਪਾਠ-4

ਕੁਸ਼ਤੀ (Wresling)

ਮੈਟ ਦਾ ਆਕਾਰ	= 9 ਮੀਟਰ (ਗੋਲਾਕਾਰ)
ਮੈਟ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ	= 1.50 ਮੀਟਰ
ਪਲੇਟ ਫਾਰਮ ਦੀ ਉਚਾਈ	= 1.10 ਮੀਟਰ
ਮੈਟ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ ਦਾ ਰੰਗ	= ਲਾਲ ਅਤੇ ਨੀਲਾ
ਕੁਸ਼ਤੀ ਦਾ ਸਮਾਂ	= 3-3 ਮਿੰਟ ਦੇ ਦੋ ਰਾਉਂਡ
ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ	= 30 ਸੈਕਿੰਡ
ਅਧਿਕਾਰੀ	= 1 ਮੈਟ ਚੇਅਰਮੈਨ, 1 ਰੈਫਰੀ, 1 ਜੱਜ

ਮੈਟ - ਮੈਟ ਦਾ ਆਕਾਰ 9 ਮੀਟਰ ਗੋਲਾਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਟ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ 1.50 ਮੀਟਰ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਟ ਧਰਤੀ ਤੋਂ 1.10 ਮੀਟਰ ਉੱਚੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣਗੇ। ਮੈਟ ਦੇ ਕੋਨਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਲ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗੇ ਹੋਣਗੇ। ਮੈਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਚੱਕਰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।



ਕੁਸ਼ਤੀ ਮੈਟ

ਅਧਿਕਾਰੀ : ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਮੈਟ ਚੇਅਰਮੈਨ, 1 ਰੈਫਰੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜੱਜ। ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੈਫਰੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਰਿਪੋਰਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

1. ਭਾਰ ਭੋਲਣਾ : - ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਭੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਚੈਕਅੱਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਖਿਡਾਰੀ ਸਰੀਰਿਕ ਪੱਖੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਨੰਗੂ ਕੱਟੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
4. ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਥਾਂ ਦੇ ਦੋ ਖਿਡਾਰੀ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਪਹਿਲੇ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਖੇਡਣਗੇ।
5. ਹਰ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਕੁਸ਼ਤੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਟਾਸ ਕਰਕੇ ਜੋੜੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
6. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਭੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੁਸ਼ਾਕ: ਖਿਡਾਰੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਕੋਨਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣਗੇ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਲਾਟ ਕੀਤੇ ਲਾਲ ਜਾਂ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਪਹਿਨੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਅੱਡੀ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਕਿੱਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੂਟ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦਾ। ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਦਾੜੀ ਤਾਜ਼ੀ ਕੱਟੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਰ ਦੀ ਨਾ ਕੱਟੀ ਹੋਵੇ।

ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ:

- I. ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ 'ਤੇ ਪੱਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲਪੇਟ ਸਕਦਾ।
- II. ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ 'ਤੇ ਘੜੀ, ਅੰਗੂਠੀ, ਗਲ਼ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਅਤੇ ਕੜਾ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦਾ।
- III. ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਚਿਕਣੀ (ਬਿੰਦੀ) ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ ਮਲ਼ ਸਕਦਾ।
- IV. ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ਼ ਭਰ ਕੇ ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਉਤਰ ਸਕਦਾ।

ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਕੁਸ਼ਤੀ ਲਈ ਛੇ ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ, ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ ਮਿੰਟਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਦੀ ਕੁਸ਼ਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਦਾ ਆਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਲਈ ਕੁਸ਼ਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁਸ਼ਤੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਢਹਿ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਛੇ ਮਿੰਟ ਦੀ ਖੇਡ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਪਹਿਲੇ ਸੱਦੇ 'ਤੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਟ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਦਾ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ 30-30 ਸੈਕਿੰਡ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਫਿਰ ਵੀ ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ

ਮੈਟ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਯੋਗ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਐਲਾਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਅੰਤ ਰੈਫਰੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ਲ 'ਤੇ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਿਡਾਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਅੰਕ ਲੈਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਕੁਸ਼ਤੀ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ :

- I. ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਪੂਰੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਕੋਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- II. ਆਰਾਮ ਦੇ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੋਚ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਉਸ ਦਾ ਪਸੀਨਾ ਪੂੰਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਚਿੰਗ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- III. ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੌਰਾਨ ਕੋਚਿੰਗ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਕੋਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਚ ਫਿਰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- IV. ਘੰਟੀ ਵੱਜਦੇ ਹੀ ਆਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- V. ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ (End of the Bout) ਕੁਸ਼ਤੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਪੂਰਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ ਘੰਟੀ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਰੈਫਰੀ ਸੀਟੀ ਮਾਰ ਕੇ ਕੁਸ਼ਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਰੈਫਰੀ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਰੈਫਰੀ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਬਾਂਹ ਉੱਪਰ ਖੜੀ ਕਰਕੇ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਉੱਪਰ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁਸ਼ਤੀ ਵਿੱਚ ਫਾਊਲ ਫੜਨਾ :-

1. ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਵਾਲ, ਕੰਨ, ਮਾਸ ਅਤੇ ਖੇਡ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਫੜਨਾ।
2. ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਉਂਗੀਆਂ ਨੂੰ ਮਰੋੜਨਾ, ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ।
3. ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਗਲ ਨੂੰ ਦੱਬਣਾ।
4. ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੜਨਾ ਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
5. ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਮੂੰਹ (ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਠੋਡੀ ਤੱਕ) ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ।
6. ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਜ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੈਟ 'ਤੇ ਸੁੱਟਣਾ।

7. ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸਿਰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜਨਾ।
8. ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੋਡਾ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਮਾਰਨੀ।
9. ਮੈਟ ਨੂੰ ਫੜਨਾ।

ਚੇਤਾਵਨੀ :

- ੳ) ਸਥਿਰ ਰੁਕਾਵਟ।
 - ਅ) ਫਾਊਲ ਪਕੜਾਂ।
 - ੲ) ਕੁਸ਼ਤੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਭੰਗ ਕਰਨਾ।
 - ਸ) ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨਾ।
1. ਇਹ ਰੈਫਰੀ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਦੂਜੇ ਫਾਊਲ ਵਿੱਚ ਗਿਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
 2. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਐਲਾਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
 3. ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੱਡੀ ਉਲੰਘਣਾ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੇਡ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਕੋਰ :

ੳ) ਇੱਕ ਅੰਕ -

- I. ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਟ 'ਤੇ ਡੇਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- II. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਉੱਪਰ ਆ ਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਅੰਕ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- III. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅ) ਦੋ ਅੰਕ: - ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਮੋਢਾ (ਡੇਂਜਰ ਸਥਿਤੀ) ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਦੇਵੇ।

ੲ) ਤਿੰਨ ਅੰਕ: - ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾ ਕੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੈਟ ਨਾਲ 90° ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਣ ਬਣਾਵੇ।

ਸ) ਪੰਜ ਅੰਕ: - ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਤੋਂ 90° ਦੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਡੇਂਜਰ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 5 ਅੰਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ 6 ਮਿੰਟ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਾਈਨਲ ਲਈ ਨਿਯਮ:

ਫਾਈਨਲ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕੁਸ਼ਤੀ ਡਰਾਅ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਦੂਜੇ ਰਾਊਂਡ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅਲੱਗ ਅਤੇ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪੂਲ ਬਣਨਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੀਸਰੀ ਅਤੇ ਚੌਥੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੁਕਾਬਲੇ

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਏਸ਼ੀਅਨ ਖੇਡਾਂ, ਕਾਮਨਵੈਲਥ ਖੇਡਾਂ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੁਸ਼ਤੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿੱਪ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜੂਨੀਅਰ ਕੁਸ਼ਤੀ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿੱਪ।

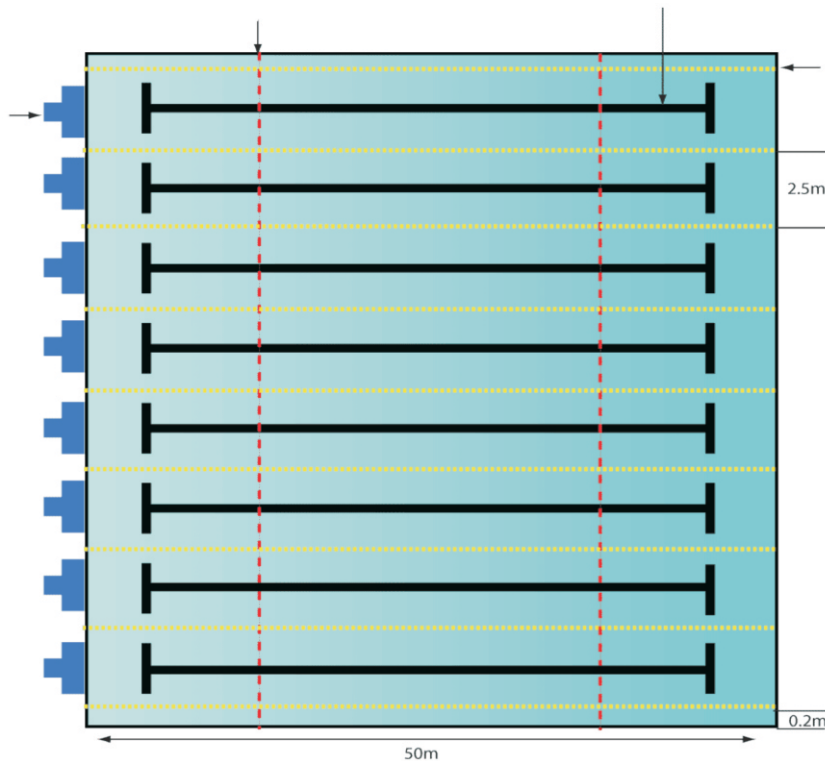
ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੇ ਅਰਜੁਨ ਪੁਰਸਕਾਰ ਵਿਜੇਤਾ ਖਿਡਾਰੀ

ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ (1982), ਮਹਾਂਵੀਰ ਸਿੰਘ (1985), ਰਾਜੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ , ਸਤਿਆਵਾਨ (1989), ਪੱਪੂ ਯਾਦਵ (1992) , ਅਸ਼ੋਕ ਕੁਮਾਰ (1993), ਸੁਸ਼ੀਲ ਕੁਮਾਰ (2002) ਸ਼ੋਕੇਂਦਰ ਤੋਮਰ (2004), ਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (2005), ਪਲਵਿੰਦਰ ਚੀਮਾਂ (2011), ਨਰਸਿੰਘ ਯਾਦਵ (2012), ਰਜਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ, ਗੀਤਾ ਫੋਗਟ (2012), ਧਰਮਿੰਦਰ ਦਲਾਲ (2013) , ਸੁਨੀਲ ਕੁਮਾਰ ਰਾਣਾ (2014) ਬਜਰੰਗ ਪੁਨੀਆ, ਬਬੀਤਾ ਕੁਮਾਰੀ (2015) ਵਿਨੇਸ਼ ਵੈਰਾਟ ਅੰਕਿਤ ਵਾਟਸ (2016) , ਸਤਿਆਵਰਤ ਕਾਡੀਆ (2017) ਅਤੇ ਸੁਮੀਤ ਮਲਿਕ (2018)

ਤੈਰਾਕੀ (Swimming)

ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

1. ਤੈਰਾਕੀ ਕੁੰਡ (Swimming Pool) ਦੀ ਲੰਮਾਈ = 50 ਮੀਟਰ
2. ਤੈਰਾਕੀ ਕੁੰਡ (Swimming Pool) ਦੀ ਚੁੜਾਈ = 25 ਮੀਟਰ
3. ਤੈਰਾਕੀ ਕੁੰਡ (Swimming Pool) ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ = 1.80 ਮੀਟਰ
4. ਤੈਰਾਕੀ ਕੁੰਡ ਕੁਲ ਲੇਨਜ਼ = 8 ਜਾਂ 10
5. ਤੈਰਾਕੀ ਕੁੰਡ ਕੁਲ ਲੇਨਜ਼ ਦੀ ਚੁੜਾਈ = 2.5 ਮੀਟਰ
6. ਤੈਰਾਕੀ ਕੁੰਡ ਕੁਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ = 25° ਤੋਂ 28° ਤੱਕ
7. ਸਪੋਰਟਸ ਕਿੱਟ = ਅਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਕਸਟਿਊਮ, ਕੈਪ ਨਾਲ਼
ਈਅਰ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਰ ਅਤੇ ਗੋਗਲਜ਼
- 8 ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ
 - I. ਰੈਫਰੀ = 1
 - II. ਸਟਰੋਕ ਜੱਜ = 4
 - III. ਸਟਾਰਟਰ = 2
 - IV. ਟਰਨ ਇੰਸਪੈਕਟਰ = 3
 - V. ਰਿਕਾਰਡ (ਡੈਸਕ ਕੰਟਰੋਲ) = 2
 - VI. ਕਲਰਕ ਆਫ਼ ਕੋਰਸ = 2
 - VII. ਅਨਾਊਂਸਰ = 1
 - VIII. ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ = 6
 - IX. ਫਿਨਸ਼ਿੰਗ ਜੱਜ = 1 ਹਰੇਕ ਲੇਨ ਵਿੱਚ
 - X. ਮੁੱਖ ਜੱਜ = 1
 - XI. ਮੁੱਖ ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ = 1
 - XII. ਵਾਧੂ ਟਾਈਮ ਕੀਪਰ = 1



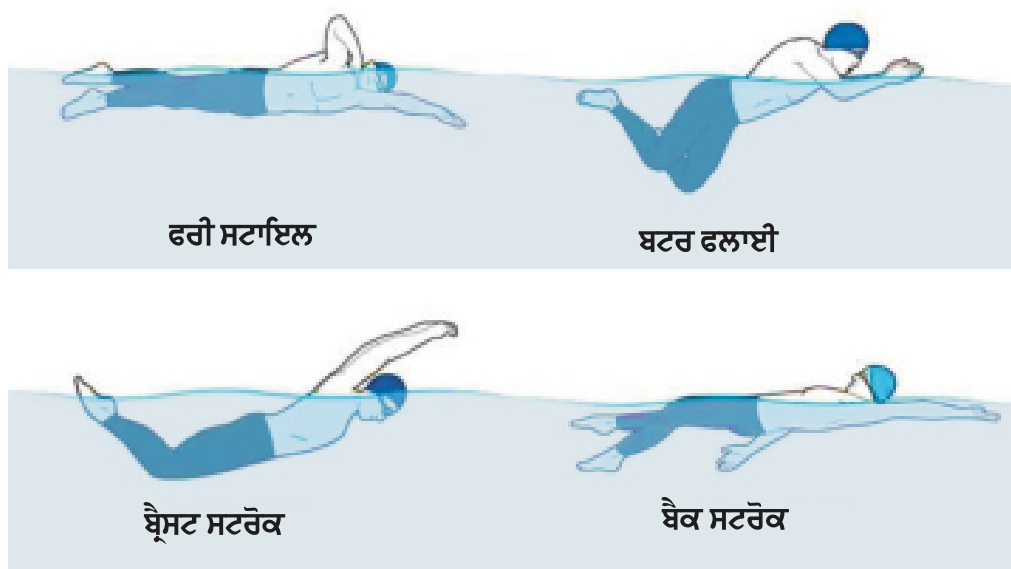
ਤੈਰਾਕੀ ਕੁੰਡ (Swimming Pool)

ਤੈਰਾਕੀ ਖੇਡ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ :

ਤੈਰਾਕੀ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਹ ਯੂਨਾਨ ਅਤੇ ਰੋਮ ਵਿੱਚ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅੰਗ ਸੀ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਫੌਜੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਜਰਮਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਨਿਕੋਲਸ ਨੇ 1538 ਈ. ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਕਿਤਾਬ ਲਿਖੀ ਸੀ। ਸੰਨ 1846 ਈ. ਵਿੱਚ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਤੈਰਾਕੀ ਕਲੱਬ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਤੈਰਾਕੀ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ 1896 ਈ. ਵਿੱਚ ਹੋਈ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਿਲੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ ਪੁਰਸ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਹੀ ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਸਕਦੇ ਸਨ ਪਰ 1912 ਈ ਤੋਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੀ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਏ ਗਏ। 1951 ਈ. ਦੀਆਂ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਤੈਰਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ 1940 ਈ. ਵਿੱਚ ਬਣਾਈ ਗਈ। 1928 ਈ: ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ।

ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ :-

ਲੜੀ ਨੰ	ਸਟੋਰ	ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ	ਔਰਤਾਂ ਲਈ
1	ਫਰੀ ਸਟਾਇਲ	50 ਮੀ. 100 ਮੀ 200 ਮੀ. 400 ਮੀਟਰ, 500 ਮੀਟਰ, 1500 ਮੀਟਰ	50 ਮੀ., 100 ਮੀ., 200 ਮੀ 400 ਮੀਟਰ, 800 ਮੀਟਰ
2	ਬੈਕ ਸਟਰੋਕ	100 ਮੀਟਰ, 200 ਮੀਟਰ	100 ਮੀਟਰ, 200 ਮੀਟਰ
3	ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਟਰੋਕ	100 ਮੀਟਰ, 200 ਮੀਟਰ	100 ਮੀਟਰ, 200 ਮੀਟਰ
4	ਬਟਰ ਫਲਾਈ	100 ਮੀਟਰ, 200 ਮੀਟਰ	100 ਮੀਟਰ, 200 ਮੀਟਰ
5	ਰਿਲੇਅ	4 × 100 ਮੀਟਰ ਅਤੇ 4 × 200 ਮੀਟਰ 4 × 100 ਮੀਟਰ ਮੈਡਲੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਟਰੋਕ, ਬੈਕ ਸਟਰੋਕ ਬਟਰਫਲਾਈ	4 × 100 ਮੀਟਰ, 4 × 200 ਮੀਟਰ ਫਰੀ ਸਟਾਇਲ 4 × 100 ਮੀਟਰ ਮੈਡਲੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਟਰੋਕ, ਬੈਕ ਸਟਰੋਕ, ਬਟਰਫਲਾਈ



ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਪੂਲ ਦੀ ਲੰਮਾਈ 50 ਮੀਟਰ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ 25 ਮੀਟਰ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ 1 ਮੀਟਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪੂਲ ਵਿੱਚ 8 ਲੇਨਜ਼ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ 10 ਲੇਨਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 25°C ਤੋਂ 28°C ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ:- ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਿਤ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗੀ ਖਿਡਾਰੀ ਤੋਂ ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਨਿਯਮ

ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨਿਯਮ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ—

- I.) ਕੋਈ ਵੀ ਤੈਰਾਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਾਕ (ਸਪੋਰਟਸ ਕਿੱਟ) ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਤੈਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੇ।
 - II.) ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੈਰਾਕ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਤੈਰਾਕ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਯੋਗ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - III.) ਕੋਈ ਵੀ ਤੈਰਾਕ ਆਪਣੀ ਲੇਨ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਉਹ ਦੂਸਰੀ ਲੇਨ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਵੀ ਜਾਵੇ ਪਰ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਤੈਰਾਕ ਲਈ ਅੜਿੱਕਾ ਨਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ ਫਿਰ ਜੇ ਉਹ ਤੈਰਾਕ ਵਾਪਸ ਆਪਣੀ ਲੇਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਫਾਊਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
 - IV.) ਤੈਰਾਕ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਤਲ ਉੱਤੇ ਖੜਾ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।
 - V.) ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੈਰਾਕ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਤੈਰਾਕ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਨਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੈਫਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
1. **ਫਰੀ ਸਟਾਈਲ ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਨਿਯਮ :** ਫਰੀ ਸਟਾਈਲ ਤੈਰਾਕੀ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੈਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੈਰਾਕ ਦਾ ਢੰਗ ਬਟਰ ਫਲਾਈ, ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਟਰੋਕ ਜਾਂ ਬੈਕ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ ਅੱਲਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੈਰਾਕ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਮੁੜਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਮਾਪਤੀ ਵੇਲੇ ਸਵੀਮਿੰਗ ਪੂਲ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

2. ਬਟਰ ਫਲਾਈ ਸਟ੍ਰੋਕ ਨਿਯਮ :-

- I. ਤੈਰਾਕ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- II. ਤੈਰਾਕ ਛਾਤੀ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ਼ ਤੈਰੇਗਾ।
- III. ਤੈਰਾਕ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਮੋਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- IV. ਤੈਰਾਕ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਇਕਸਾਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- V. ਸਾਈਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੈਰਾਕ ਖਿਡਾਰੀ ਅਜਿਹੀ ਤੈਰਾਕ ਖਿਡਾਰੀ ਅਜਿਹੀ ਹਰਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਯੋਗ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- VI. ਤੈਰਾਕ ਦੇ ਮੁੜਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਦੌੜ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਲ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਛੂਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਬੈਕ ਸਟੋਰਕ ਨਿਯਮ:-

- I. ਤੈਰਾਕ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਟਾਰਟਿੰਗ ਗਰਿੱਪ (Starting Grip) ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਫੜ ਕੇ ਸਟਾਰਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਹੋਈ ਲੇਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ।
- II. ਤੈਰਾਕੀ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਮਿਲਨ 'ਤੇ ਤੈਰਾਕ ਇਸ ਈਵੈਂਟ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਤੈਰ ਕੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨਗੇ।
- III. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੈਰਾਕ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਤੈਰਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਯੋਗ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਬ੍ਰੈਸਟ ਸਟੋਰਕ :

- I. ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- II. ਇਸ ਈਵੈਂਟਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਇਕੱਠੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- III. ਇਸ ਈਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਡਾਲਫਿਨ ਮੱਛੀ ਵਾਂਗ (ਡਾਲਫਿਨ ਕਿੱਕ) ਕਿੱਕ ਮਾਰਨੀ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ।
- IV. ਤੈਰਾਕ ਦਾ ਸਿਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- V. ਇਸ ਈਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਮੁੜਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਸਮਾਪਤੀ ਵੇਲੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ਼ ਪੂਲ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

5. ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ :

ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ, ਸੈਫ ਖੇਡਾਂ, ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗਤਾ, ਨੈਸ਼ਨਲ ਖੇਡਾਂ।

6. ਤੈਰਾਕੀ ਦੇ ਕੁਝ ਅਰਜੁਨਾ ਐਵਾਰਡੀ ਖਿਡਾਰੀ :

ਖਜਾਨ ਸਿੰਘ (1984), ਭਾਨੂ ਸਚਦੇਵਾ (1998), ਨਿਸ਼ਾ ਸਿਲੇਟ (2000), ਜੇ ਅਭਿਜੀਤ (2001), ਰੇਹਾਨ ਪੋਂਚਾਂ (2010) ਅਤੇ ਸੰਧਿਆ ਰਾਣੀ (2011)

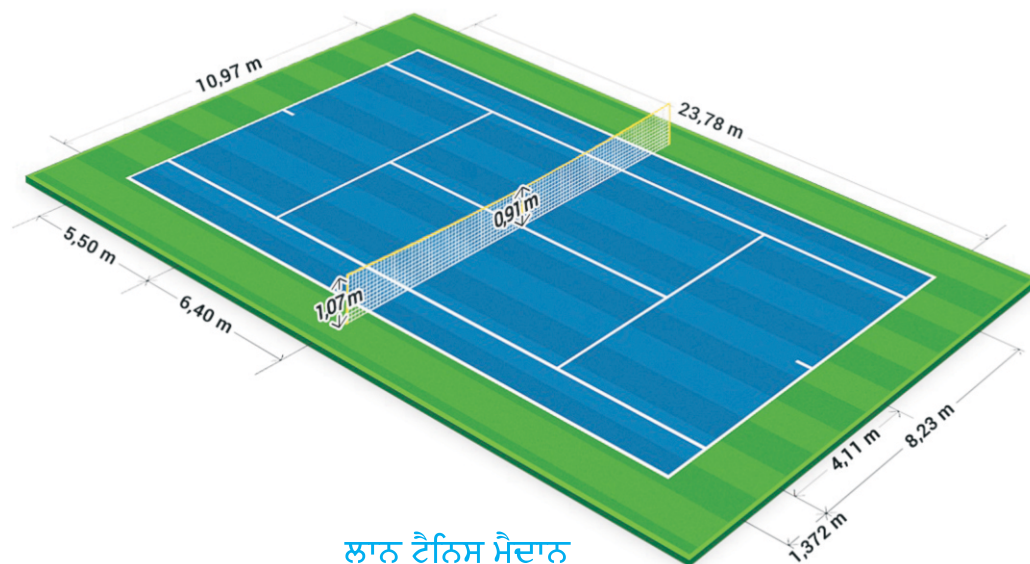
7. ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡੀ ਕੋਚ :

ਪ੍ਰਦੀਪ ਕੁਮਾਰ (2016)

ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ

ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਲੜੀ ਨੰ	ਵੇਰਵੇ	ਮਿਣਤੀਆਂ
1.	ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	78 ਫੁੱਟ (23.77) ਮੀਟਰ
2.	ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਕੋਰਟ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	27 ਫੁੱਟ (8.23 ਮੀਟਰ) ਸਿੰਗਲ ਲਈ 36 ਫੁੱਟ (10.97 ਮੀਟਰ) ਡਬਲ ਲਈ
3.	ਖੰਭਿਆਂ ਦੀ ਉਚਾਈ	3' 6" (1.07 ਮੀਟਰ)
4.	ਨੈੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ	3' ਫੁੱਟ (0.914 ਮੀਟਰ)
5.	ਖੰਭਿਆਂ ਦਾ ਵਿਆਸ	6 ਇੰਚ (15 ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ)
6.	ਗੇਂਦ ਦਾ ਭਾਰ	2 ਔਂਸ ਤੋਂ $2\frac{1}{6}$ (56.7 ਤੋਂ 58 ਗ੍ਰਾਮ)
7.	ਗੇਂਦ ਦਾ ਵਿਆਸ	$2\frac{1}{2}$ ਇੰਚ $2\frac{5}{8}$ ਇੰਚ (6.33 ਸੈਂਮੀ ਤੋਂ 6.67) ਸੈਂਮੀ
8.	100 ਇੰਚ ਉਪਰੋਂ ਸੁੱਟੀ ਗੇਂਦ ਦਾ ਉਛਾਲ	53 ਇੰਚ ਤੋਂ 58 ਇੰਚ (135 ਤੋਂ 147 ਸੈਂਮੀ)
9.	ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਰੈਕਿਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	39.4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
10.	ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਰੈਕਿਟ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	29.2 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ
11.	ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਰੈਕਿਟ ਦਾ ਭਾਰ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ)	13 ਔਂਸ ਤੋਂ 14 ਔਂਸ
12.	ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਰੈਕਿਟ ਦਾ ਭਾਰ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ)	13 ਔਂਸ ਤੋਂ $13\frac{1}{2}$ ਔਂਸ
13.	ਸੈਂਟਰ ਮਾਰਕ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	4" (10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)
14.	ਸੈਂਟਰ ਮਾਰਕ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	2" (5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)
15.	ਕੋਰਟ ਸਰਵਿਸ ਰੇਖਾ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	2" (5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ)
16.	ਨੈੱਟ ਤੋਂ ਸਰਵਿਸ ਲਾਈਨ ਦੀ ਦੂਰੀ	21 ਫੁੱਟ (6.40 ਮੀਟਰ)
17.	ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸੈੱਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	5 ਸੈੱਟ
18.	ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸੈੱਟਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	3 ਸੈੱਟ
19.	ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ	1 ਅੰਪਾਇਰ, 1 ਮੈਚ ਰੈਫਰੀ, 4 ਤੋਂ 8 ਲਾਈਨ ਮੈਨ,



ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਮੈਦਾਨ

ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ :

ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਡ 12 ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਫਰਾਂਸ ਵਿਖੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਖੇਡ ਘਾਹ ਦੇ ਮੈਦਾਨ 'ਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਫੇਰ ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਆਇਆ ਜਿਸ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਮੇਜਰ ਡਬਲਯੂ ਸੀ.ਵਿੰਗਫੀਲਡ (W.C. Wingfield) ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ 19ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਖੇ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣ ਦਿੱਤੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਟੈਨਿਸ ਕਲੱਬ 1872 ਈ. ਵਿੱਚ ਸਪੇਨ ਵਿਖੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। 1877 ਈ. ਵਿੱਚ ਵਿੰਬਲਡਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ਵ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 1884 ਈ. ਵਿੱਚ ਵਿੰਬਲਡਨ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ 1896 ਈ. ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਆਧੁਨਿਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ 1900 ਈ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਖੇਡ 1924 ਈ. ਤੱਕ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੀ ਰਹੀ ਅਤੇ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ 1988 ਈ. ਦੀਆਂ ਸਿਊਲ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡ ਦਾ ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀ ਲੀਐਂਡਰ ਪੇਸ ਨੇ 1996 ਈ. ਵਿੱਚ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਂਸੀ ਦਾ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ।

ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਕੋਰਟ : -

ਟੈਨਿਸ ਕੋਰਟ ਦਾ ਆਕਾਰ ਆਇਤਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ 78 ਫੁੱਟ ਲੰਮਾ ਅਤੇ 36 ਫੁੱਟ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਰਟ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਗ੍ਰਾਸੀ, ਕਲੇ

ਕੋਰਟ ਅਤੇ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਕੋਰਟ ਆਦਿ। ਕੋਰਟ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਰੇਖਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੱਧ ਰੇਖਾ ਜਾਂ ਕੇਂਦਰੀ ਰੇਖਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੇਖਾ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨੈੱਟ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੈੱਟ : - ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਦਾ ਨੈੱਟ, ਇੱਕ ਰੱਸੀ ਜਾਂ ਤਾਰ ਦਾ ਵਿਆਸ $\frac{1}{3}$ ਇੰਚ (0.8 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ) ਨਾਲ਼ ਕੇਂਦਰੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਪੋਲਾਂ ਉੱਪਰ ਬੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੋਲਾਂ ਦਾ ਵਿਆਸ 6 ਇੰਚ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪੋਲਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਉੱਚਾਈ 3 ਫੁੱਟ 6 ਇੰਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨੈੱਟ ਦੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਚਾਈ 3 ਫੁੱਟ (0.914) ਹੋਵੇਗੀ। ਨੈੱਟ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਸਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨੈੱਟ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੀ ਪੱਟੀ (ਸਟਰੈਪ) 2 ਇੰਚ 5 ਸੈਂਟੀ ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਚੌੜੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਟੈਨਿਸ ਕੋਰਟ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ : - ਕੋਰਟ ਦੇ ਸਾਈਡਾਂ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਡ ਰੇਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੇਸ ਰੇਖਾਵਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਦੀ ਗੇਂਦ : - ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਗੇਂਦ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਪੱਧਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਰਦਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਫ਼ੇਦ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੇਂਦ ਦੀ ਸਿਲਾਈ ਵਿੱਚ ਟਾਂਕੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਰ 2 ਔਂਸ ਤੋਂ $2\frac{1}{6}$ ਔਂਸ ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵਿਆਸ $2\frac{1}{2}$ ਇੰਚ ਤੋਂ $2\frac{5}{8}$ ਇੰਚ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਰੈਕਿਟ ਅਤੇ ਗੇਂਦ

ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਰੈਕਿਟ :- ਰੈਕਿਟ ਦੀ ਹੈਂਡਲ ਸਮੇਤ ਲੰਮਾਈ 73 ਅਤੇ 31 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀ ਚੁੜਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਦੀ ਲੰਮਾਈ 39 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ 29 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਰੈਕਿਟ ਦਾ ਭਾਰ $13\frac{1}{2}$ ਔਂਸ ਤੋਂ 14 ਔਂਸ ਤੱਕ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਰੈਕਿਟ ਦਾ ਭਾਰ 13 ਔਂਸ ਤੋਂ $13\frac{1}{2}$ ਔਂਸ ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖਿਡਾਰੀ : ਅੰਪਾਇਰ ਦੋਵਾਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਕਪਤਾਨਾਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਦੋਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਟਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਟਾਸ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਈਡ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਸਰਵਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ 'ਰਸੀਵਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕਿੱਟ : ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਪੁਰਸ਼ ਖਿਡਾਰੀ ਜਰਸੀ, ਨਿੱਕਰ, ਟੈਨਿਸ ਬੂਟ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਬਲਾਊਜ਼, ਸਕਰਟ, ਟੈਨਿਸ ਬੂਟ ਅਤੇ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਹਿਨਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਵਿਸ : ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਰਵਿਸ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਖੇਤਰ ਬੇਸ ਲਾਈਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਵਿਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਛਾਲ ਕੇ, ਰੈਕਿਟ ਨਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰਵਰ ਬੇਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰਵਿਸ ਫਾਊਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ

ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ-

- (i.) ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਪਾਇਰ ਟਾਸ ਕਰ ਕੇ ਸਾਈਡ ਜਾਂ ਸਰਵਿਸ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- (ii.) ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਰਸੀਵਰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਰਵਰ, ਸਰਵਿਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।
- (iii.) ਜੇਕਰ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੇਂਦ ਨੈੱਟ ਦੀ ਪੱਟੀ (ਸਟਰੈਪ) ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਰਵਿਸ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੈੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- (iv.) ਸਰਵਿਸ ਉਹ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਰੈਕਿਟ ਦੇ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- (v.) ਸਰਵਿਸ ਫਾਊਲ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :
 - ੳ) ਜੇਕਰ ਸਰਵਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਛਾਲ ਕੇ ਰੈਕਿਟ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ਅ) ਸਰਵਿਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰਵਰ ਦਾ ਪੈਰ ਫਾਲਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - ੲ) ਜਦੋਂ ਸਰਵਿਸ ਫਾਲਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੁੜ ਤੋਂ ਪੈਰ ਉਸੇ ਥਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਰਵਿਸ ਫਾਲਟ ਹੋਈ ਹੋਵੇ।
 - ਸ) ਜੇਕਰ ਸਰਵਿਸ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਗ਼ਲਤੀ ਦੇ ਕਰਨ 'ਤੇ ਗੇਂਦ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਕੋਰਟ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਡਿੱਗੇ।

- (vi) ਸਰਵਿਸ ਲੈੱਟ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :
- ੳ) ਜਦੋਂ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੇਂਦ ਨੈੱਟ ਦੀ ਪੱਟੀ (ਸਟਰੈਪ) ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਵੇ ਪਰ ਸਰਵਿਸ ਛੇਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੈੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
 - ਅ) ਜਦੋਂ ਸਰਵਰ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ (ਰਸੀਵਰ) ਦੇ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ ਤੇ ਸਰਵਿਸ ਕਰ ਦੇਵੇ।
 - ੲ) ਜੇਕਰ ਗੇਂਦ ਗਰਾਊਂਡ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਸੀਵਰ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਵੇ।
- (vii) ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਅੰਕ ਦੇ 15 ਅੰਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਦੂਜਾ ਸਕੋਰ ਲੈਣ 'ਤੇ 30 ਅੰਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੀਜਾ ਅੰਕ ਲੈਣ 'ਤੇ ਸਕੋਰ 40 ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਦੋਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅੰਕ 40-40, ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਕੋਰ ਡਿਊਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜਾ ਖਿਡਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜੇਤੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- (viii) ਹਰੇਕ ਸੈੱਟ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਕੋਰਟ ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕੋਰਟ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (ix) ਸਰਵਰ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਡਾਊਲ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਰਸੀਵਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (x) ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਕਦੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ-
- ੳ) ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਦੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਵੇ।
 - ਅ) ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਰੈਕਿਟ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।
 - ੲ) ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੈਕਿਟ ਨਾਲ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਮਾਰੇ।
 - ਸ) ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਨੈੱਟ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਰ ਦੇਵੇ।
 - ਹ) ਜਦੋਂ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਰੈਕਿਟ ਨੈੱਟ ਪੋਸਟ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਕੋਰਟ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਵੇ।

ਡਬਲ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ :

1. **ਕੋਰਟ:-** ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਦਾ ਡਬਲ ਕੋਰਟ 36 ਫੁੱਟ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਸਿੰਗਲ ਸਾਈਡ ਲਾਈਨਾਂ ਅਤੇ ਦੋ ਸਰਵਿਸ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸਾਈਡ ਲਾਈਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਨਿਯਮ ਸਿੰਗਲ ਗੇਮ ਕੋਰਟ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

2. ਡਬਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਟੀਮ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੂਜੀ ਵਾਰੀ ਲਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਖਿਡਾਰੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਵਿਸ ਕਰੇਗਾ।
ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਕਰੇਗਾ ਉਹੀ ਖਿਡਾਰੀ ਤੀਜੇ ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਵਿਸ ਕਰੇਗਾ। ਜਿਹੜਾ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਕਰੇਗਾ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਚੌਥੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਕਰੇਗਾ।
3. ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਯਮ-
 - i) ਦੋਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਖਿਡਾਰੀ ਤੀਜੀ ਗੇਮ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ।
 - iii) ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਵੇਂ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਥੇ ਵੀ ਤਰਤੀਬ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ।
4. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰਵਿਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗ਼ਲਤੀ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਸਹੀ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਅੰਕ ਗਿਣੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਗੇ।
5. ਜੇਕਰ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਤਰਤੀਬ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੈੱਟ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਇਸੇ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲੇਗਾ। ਪਰੰਤੂ ਅਗਲੇ ਸੈੱਟ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੀ ਮੂਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਖੇਡੇਗਾ।
6. ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਰੈਕਿਟ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਛੂਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰਵਿਸ ਗ਼ਲਤ ਮੰਨੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਗੇਂਦ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਾਥੀ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਗੇਂਦ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈੱਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
7. ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਇਕਾਂਤਰ ਤੋਂ ਮਾਰੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਰੈਕਿਟ ਨਾਲ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਵੇ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅੰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ : - ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੰਬਲਡਨ ਕੈਂਪ ਯੂ ਐਸ ਓਪਨ, ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਓਪਨ, ਫਰੈਂਚ ਓਪਨ ਅਤੇ ਡੈਵਿਸ ਕੱਪ।

ਲਾਨ ਟੈਨਿਸ ਦੇ ਅਰਜੁਨਾ ਐਵਾਰਡੀ ਖਿਡਾਰੀ : - ਨਰੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ (1962) ਲੀਐਂਡਰ ਪੇਸ (1990), ਮਹੇਸ਼ ਭੂਪਤੀ (1995), ਸਾਨੀਆ ਮਿਰਜ਼ਾ (2004) ਅਤੇ ਸੋਮਦੇਵ ਦੇਵਗਨ (2011)

ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਖੇਲ ਰਤਨ ਐਵਾਰਡ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀ:

ਲੀਐਂਡਰ ਪੇਸ ਅਤੇ ਸਾਨੀਆ ਮਿਰਜ਼ਾ (2015)।

ਪਦਮ ਸ਼੍ਰੀ ਐਵਾਰਡ ਜੇਤੂ ਖਿਡਾਰੀ

ਅਮ੍ਰਿਤ ਰਾਜ (1983), ਲੀਐਂਡਰ ਪੇਸ (1999), ਸ਼੍ਰੀ ਵਿਜੈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ (2003) ਅਤੇ ਸਾਨੀਆ ਮਿਰਜ਼ਾ (2016)।

ਪਾਠ-7 ਹਾਕੀ

ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

1. ਹਾਕੀ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ = 100 ਗਜ਼ (91.40 ਮੀਟਰ)
2. ਹਾਕੀ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਚੁੜਾਈ = 60 ਗਜ਼ (54.86 ਮੀਟਰ)
3. ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ = 11+ 5
4. ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ = 35-5-35 ਮਿੰਟ
5. ਹਾਕੀ (ਸਟਿੱਕ) ਦੀ ਲੰਮਾਈ = 37-38 ਇੰਚ
6. ਹਾਕੀ (ਸਟਿੱਕ) ਦਾ ਭਾਰ = ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 737 ਗ੍ਰਾਮ
7. ਹਾਕੀ ਗੇਂਦ ਦਾ ਭਾਰ = 156-163 ਗ੍ਰਾਮ
8. ਹਾਕੀ ਗੇਂਦ ਦਾ ਘੇਰਾ = 8-9 ਇੰਚ
9. ਗੋਲ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਪੈਨਲ ਦੀ ਲਈ ਸਪਾਟ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ = 6.40 ਮੀਟਰ
10. ਪੈਨਲਟੀ ਸਪਾਟ ਦਾ ਘੇਰਾ = 0.15 ਮੀਟਰ
11. ਫ਼ਲੈਗ ਦੀ ਲੰਮਾਈ = 1.20 ਮੀਟਰ-1.50 ਮੀਟਰ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ :

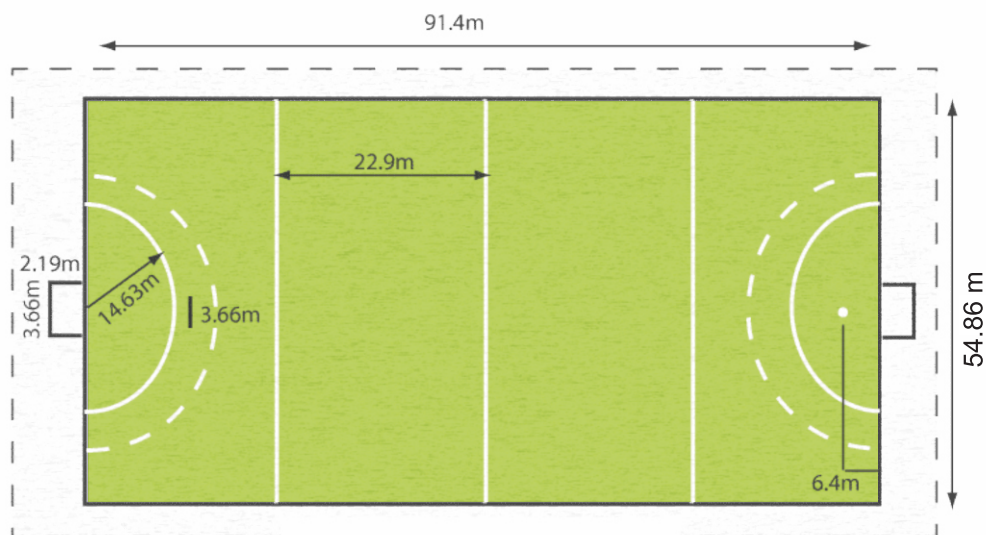
ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਰਾਜ ਸਮੇਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। 19ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਇਹ ਖੇਡ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋ ਗਈ। 1895 ਈ. ਵਿੱਚ ਕਲਕੱਤਾ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਦੇ ਬੈਗਟਨ ਕੱਪ ਅਤੇ ਬੰਬਈ ਵਿੱਚ ਆਗਾ ਖ਼ਾਨ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। 20ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲਾਹੌਰ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਹਾਕੀ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਹੋਈ। 7 ਨਵੰਬਰ 1925 ਈ. ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਦੀਆਂ ਹਾਕੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਇਕੱਤਰਤਾ ਗਵਾਲੀਅਰ ਵਿਖੇ ਹੋਈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ (IHF) ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਗਈ। 1927 ਈ. ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਾਕੀ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਭਾਰਤੀ ਹਾਕੀ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲਣ ਉਪਰੰਤ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਦਾ ਨਵਾਂ ਯੁੱਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ।

ਭਾਰਤ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 1928 ਈ. ਦੀਆਂ ਐਮਸਟਰਡਮ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜੈਪਾਲ ਸਿੰਘ ਦੀ ਕਪਤਾਨੀ ਹੇਠ ਭਾਗ ਲਿਆ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਇਸ ਉਲੰਪਿਕ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ

ਤਮਗਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਟੂਰਨਾਮੈਂਟ ਰਾਹੀਂ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਚੰਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਦਾ ਸਿਤਾਰਾ ਮਿਲਿਆ। 1908 ਈ. ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰਤ ਦੀ ਹਾਕੀ ਟੀਮ ਨੇ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਸਨ 1932, 1936, 1948, 1952, 1956, 1964, 1980, ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦੇ ਤਮਗੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ।

ਖੇਡ ਦਾ ਮੈਦਾਨ :

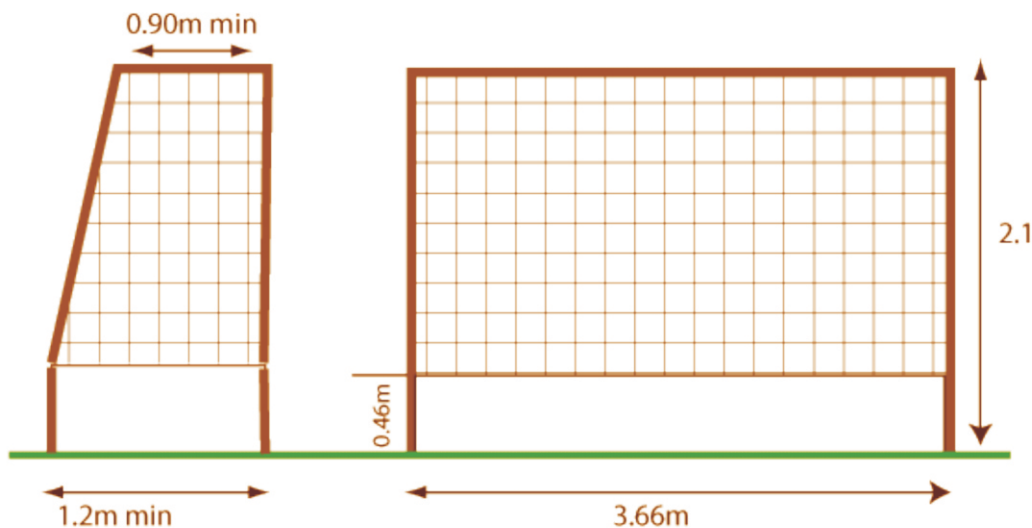
ਹਾਕੀ ਦੇ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਲੰਮਾਈ 100 ਗਜ਼ (91.40 ਮੀ.) ਅਤੇ ਚੁੜਾਈ 60 ਗਜ਼ (54.86 ਮੀ.) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਕੀ ਮੈਦਾਨ ਦੀਆਂ ਲੰਮਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਡ ਰੇਖਾਵਾਂ (Side Lines) ਅਤੇ ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਵਾਲੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਰੇਖਾਵਾਂ (Goal Lines) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੇਖਾ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੱਧ ਰੇਖਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੇਖਾ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਦੋ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ। ਗੋਲ ਲਾਈਨ ਤੋਂ 25 ਗਜ਼ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਗੋਲ ਰੇਖਾ ਅਤੇ ਮੱਧ-ਰੇਖਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 25 ਗਜ਼ ਦੀ ਲਾਈਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਦੇ ਮੱਧ ਤੋਂ 7 ਗਜ਼ (6.40 ਮੀ.) ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ 0.15 ਮੀਟਰ ਘੇਰੇ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੈਨਲਟੀ ਸਪਾਟ (Penalty Spot) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਦਾਨ ਦੇ ਚਾਰੇ ਕੋਨਿਆਂ, ਮੱਧ ਰੇਖਾ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਅਤੇ 25 ਗਜ਼ ਦੀਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਕਾਰਨਰ ਫਲੈਗ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ 1.20 ਮੀਟਰ ਤੋਂ 1.50 ਮੀਟਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ ਹਾਕੀ ਗਰਾਊਂਡ

ਗੋਲ ਪੋਸਟ : (Goal Post)

ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਗੋਲ ਰੇਖਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮੈਦਾਨ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੋਲ ਰੇਖਾ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਚੁੜਾਈ 4 ਗਜ਼ (3.66 ਮੀ.) ਅਤੇ ਉਚਾਈ 7 ਫੁੱਟ (2.14 ਮੀ.) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਦੇ ਖੰਭੇ 2 ਇੰਚ ਚੌੜੇ ਅਤੇ 3 ਇੰਚ ਮੋਟੇ ਕਰਾਸ ਬਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 4 ਗਜ਼ ਲੰਮੀ ਅਤੇ 18 ਇੰਚ ਉੱਚਾ ਫੱਟਾ ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੋਲ ਬੋਰਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੋਲ ਪੋਸਟ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜਾਲ ਬੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਡੱਬੀ ਦਾ ਘੇਰਾ 6 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



ਚਿੱਤਰ ਗੋਲ ਪੋਸਟ

ਸਟਿੱਕ

ਖਿਡਾਰੀ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਾਕੀ ਸਟਿੱਕ ਨੂੰ ਹਾਕੀ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਅਤੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਾਕੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਟਿੱਕ 2 ਇੰਚ ਵਿਆਸ ਦੇ ਛੱਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੰਘ ਸਕੇ।

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਦੀ :

ਹਾਕੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਵਰਦੀ ਪਾਉਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੋਲ ਕੀਪਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਦੀ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਵਰਦੀ ਦਾ ਰੰਗ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਨਾ ਆਵੇ। ਮੈਦਾਨੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ

ਟੀ-ਸ਼ਰਟ, ਨਿੱਕਰ, ਸ਼ਿਨ-ਗਾਰਡ, ਜੁਰਾਬਾਂ ਅਤੇ ਬੂਟ ਪਹਿਨਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਗੋਲ ਕੀਪਰ ਲਈ ਵਰਦੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੈਲਮਟ, ਚੈਸਟ-ਗਾਰਡ, ਲੈੱਗ-ਗਾਰਡ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉਣੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਚ ਅਧਿਕਾਰੀ (Match Official)

ਹਾਕੀ ਵਿੱਚ ਮੈਚ ਖਿਡਾਉਣ ਦੀ ਮੁੱਖ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੋ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਪਾਇਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਅੰਪਾਇਰ ਪੂਰੇ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਚ ਦਾ ਪੂਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਇਹਨਾਂ ਦੋਵੇਂ ਅੰਪਾਇਰਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਨਿਰਨਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਡ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਡ ਹਰਾ, ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰਾ ਕਾਰਡ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਗ਼ਲਤੀ ਲਈ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਲਈ, ਪੀਲਾ ਕਾਰਡ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲਈ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜਣ ਲਈ ਅਤੇ ਲਾਲ ਕਾਰਡ ਵੱਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਉਪਰੰਤ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਮੈਚ ਦੌਰਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੋ ਅੰਪਾਇਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕ ਰਿਜ਼ਲਟ ਅੰਪਾਇਰ, ਇੱਕ ਟੈਕਨੀਕਲ ਆਫੀਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਦੋ ਜੱਜ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਚ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਹਾਕੀ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ : (General Rules of Hockey) :

1. ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਟਿੱਕ ਦੇ ਚਪਟੇ ਸਿਰੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖੇਡਿਆ ਜਾਵੇ।
2. ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਜਾਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਟਿੱਕ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਗੇਂਦ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਾਲ਼ ਹੋਵੇ।
3. ਗੇਂਦ ਉੱਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
4. ਹਾਕੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਗ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।
5. ਗੋਲਕੀਪਰ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਸਰਕਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਗ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।
6. ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਰੋਧੀ ਦੀ ਸਟਿੱਕ 'ਤੇ ਹਿੱਟ ਕਰਨਾ, ਹੁੱਕ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਦੀ ਸਟਿੱਕ ਨੂੰ ਛੇੜਨਾ, ਉਸ 'ਤੇ ਸੱਟ ਮਾਰਨੀ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਦੀ ਸਟਿੱਕ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਣੀ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ।
7. ਕੋਈ ਵੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਜਾਂ ਗੇਂਦ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੌੜ ਕੇ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਟਿੱਕ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
8. ਜੇ ਗੇਂਦ ਅੰਪਾਇਰ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ।
9. ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਖੇਡਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਅੰਪਾਇਰ ਦੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ ਦੁਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਹੋਵੇ।

ਦੰਡ (Penalty)

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

1. ਜੇ ਉਲੰਘਣਾ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਫਰੀ ਹਿੱਟ (Free Hit) ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅੰਪਾਇਰ ਦੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਅਕ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ 25 ਗਜ਼ ਦੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਲੰਘਣਾ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਨਲਟੀ ਕਾਰਨਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਜੇ ਉਲੰਘਣਾ ਹਮਲਾਵਰ ਦੁਆਰਾ ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਨੰਤਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਫਰੀ ਹਿੱਟ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਰੱਖਿਅਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੈਨਲਟੀ ਕਾਰਨਰ ਜਾਂ ਪੈਨਲਟੀ ਸਟਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਰਫ਼ ਜਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਖੇਡ ਜਾਂ ਦੁਰ-ਵਿਵਹਾਰ ਆਦਿ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅੰਪਾਇਰ ਦੋਸ਼ੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ (i) ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਹਰਾ ਕਾਰਡ)। (ii) ਅਸਥਾਈ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੈਦਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਪੀਲਾ ਕਾਰਡ)। (iii) ਬਾਕੀ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਲਾਲ ਕਾਰਡ)।

ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ ਪੁਰਸਕਾਰ

ਜੇਤੂਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਪ੍ਰਿਥੀਪਾਲ ਸਿੰਘ (1961)

ਅਜੀਤ ਪਾਲ ਸਿੰਘ (1970)

ਰਾਜਬੀਰ ਕੌਰ (1984), ਪਰਗਟ ਸਿੰਘ (1989)

ਜਗਬੀਰ ਸਿੰਘ (1990), ਧਨਰਾਜ ਪਿੱਲੇ (1995), ਦਲੀਪ ਟਿਰਕੀ (2002), ਗਗਨ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ (2003), ਰਾਜਪਾਲ ਸਿੰਘ (2011), ਸਰਦਾਰ ਸਿੰਘ (2012)।

ਦ੍ਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ : ਜਫ਼ਰ ਇਕਬਾਲ (2005), ਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਬਲਦੇਵ ਸਿੰਘ (2009), ਅਜੇ ਕੁਮਾਰ ਬਾਂਸਲ (2010), ਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (2011), ਹਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (2012), ਨਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ (2013)।

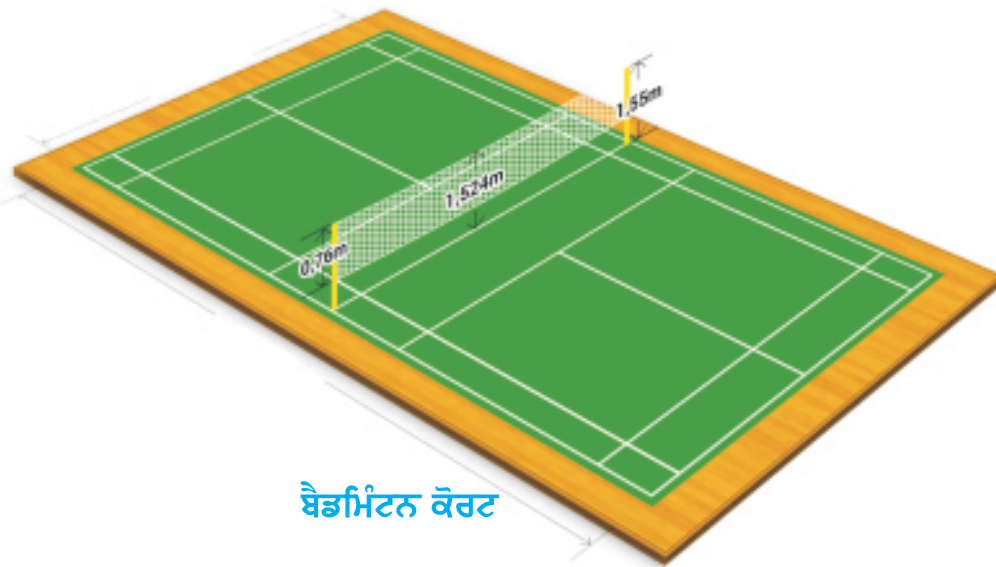
ਬੈਡਮਿੰਟਨ

Badminton

1. ਡਬਲਜ਼ ਖੇਡ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਅਤੇ ਚੜਾਈ	44 ਫੁੱਟ ਲੰਮਾ ਅਤੇ 20 ਫੁੱਟ ਚੌੜਾ ਜਾਂ 13.40 ਮੀਟਰ ਲੰਮਾ ਅਤੇ 6.10 ਮੀਟਰ ਚੌੜਾ
2. ਸਿੰਗਲ ਖੇਡ ਲਈ ਕੋਰਟ ਦੀ ਲੰਮਾਈ ਅਤੇ ਚੜਾਈ	44 ਫੁੱਟ ਲੰਮਾ ਅਤੇ 17 ਫੁੱਟ ਚੌੜਾ 13.40 ਮੀਟਰ ਲੰਮਾ ਅਤੇ 5.18 ਮੀਟਰ ਚੌੜਾ
3. ਨੈੱਟ ਦੀ ਚੜਾਈ	760 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
4. ਨੈੱਟ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉਚਾਈ	5 ਫੁੱਟ 1 ਇੰਚ
5. ਸ਼ਟਲ ਦਾ ਭਾਰ	4.74 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 5.50 ਗ੍ਰਾਮ
6. ਸ਼ਟਲ ਦੇ ਖੰਭਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	14 ਤੋਂ 16
7. ਸ਼ਟਲ ਦੇ ਖੰਭਾਂ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	62 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 70 ਮਿਲੀਮੀਟਰ
8. ਸਾਈਡ ਵਾਲੀ ਗੈਲਰੀ ਦਾ ਨਾਪ	1 ਫੁੱਟ 6 ਇੰਚ (ਡੇਢ ਫੁੱਟ)
9. ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੀ ਗੈਲਰੀ ਦਾ ਨਾਪ	2 ਫੁੱਟ 6 ਇੰਚ (ਢਾਈ ਫੁੱਟ)
10. ਸਿੰਗਲ ਖੇਡ ਲਈ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	21 ਅੰਕ
11. ਡਬਲ ਖੇਡ ਲਈ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	21 ਅੰਕ
12. ਅਧਿਕਾਰੀ	ਇੱਕ ਰੈਫਰੀ, ਇੱਕ ਅੰਪਾਇਰ, ਦੋ ਲਾਇਨ ਮੈਨ

ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ

ਇਸ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਈ। ਇਹ ਖੇਡ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸੰਨ 1876 ਈ. ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ 1899 ਈ., ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਖੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਗਏ। ਇਹ ਖੇਡ ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਯੂਨਾਨ, ਚੀਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸੰਨ 1870 ਈ. ਵਿੱਚ ਪੂਨੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈ।



ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮ (Rules of Badminton)

(1) ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ :

ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ:-

- (ੳ) ਸਿੰਗਲ ਖੇਡ
- (ਅ) ਡਬਲ ਖੇਡ

(ੳ) ਸਿੰਗਲ ਖੇਡ :

- (ੳ) ਸਿੰਗਲ ਖੇਡ : ਸਿੰਗਲ ਖੇਡ ਲਈ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਕੋਰਟ 44 ਫੁੱਟ ਲੰਮਾ ਅਤੇ 17 ਫੁੱਟ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- (ਅ) ਸਿੰਗਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- (ੲ) ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ 21 ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- (ਸ) ਸਿੰਗਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਾਈਡ ਗੈਲਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

(ਅ) ਡਬਲ ਖੇਡ :

- ਡਬਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਕੋਰਟ ਦਾ ਨਾਪ 44 ਫੁੱਟ ਲੰਮਾ ਅਤੇ 20 ਫੁੱਟ ਚੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- (ੳ) ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 2 ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ 2 ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

- (ਅ) ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ 21 ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- (ੲ) ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ 3 ਖੇਡ ਸੈੱਟ ਖੇਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 2 ਖੇਡ ਸੈੱਟ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜੇਤੂ ਕਰਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- 2. ਸਿੰਗਲ ਜਾਂ ਡਬਲ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਵਾਂ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟਾਸ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਾਈਡ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- 3. ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 - (ੳ) ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰਵਿਸ ਆਪਣੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਖੜ ਕੇ ਹੀ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਹੇ ਸੱਜਾ ਪਾਸਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖੱਬਾ ਪਾਸਾ।
 - (ਅ) ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਰਵਿਸ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਟ ਸਰਵਿਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - (ੲ) ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਸਰਵਿਸ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੀ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - (ਸ) ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸ਼ਟਲ ਕਾਕ ਦੀ ਹਾਲਤ ਘੋਖ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- (4) ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਿਸਲ (ਸੀਟੀ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- (5) ਇਹ ਖੇਡ ਇੰਨਡੋਰ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- (6) ਨੈੱਟ: ਨੈੱਟ ਸੂਤ ਦੀਆਂ ਡੋਰੀਆਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨੈੱਟ ਰੰਗੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਡੱਬੀ ਦਾ ਨਾਪ 3×3 ਇੰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੈੱਟ ਦੀ ਚੁੜਾਈ 2 ਫੁੱਟ 6 ਇੰਚ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਚਾਈ ਪੋਲਾਂ ਤੋਂ 5 ਫੁੱਟ 1 ਇੰਚ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੋਲਾਂ ਨਾਲ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (7) ਸ਼ਟਲ ਕਾਕ (ਚਿੜੀ) ਦਾ ਭਾਰ 4.74 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ 5.50 ਗ੍ਰਾਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਖੰਭ 14 ਤੋਂ 16 ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਖੰਭਾਂ ਦੀ ਲੰਮਾਈ 62 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ 70 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- (8) ਫਾਊਲਜ਼ :
 - (1) ਸਿੰਗਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਸ਼ਟਲ ਵਿਰੋਧੀ ਕੋਰਟ ਦੇ ਸਾਈਡ ਗੈਲਰੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅੰਕ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 - (2) ਡਬਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸਰਵਿਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇਕਰ ਸ਼ਟਲ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕੋਰਟ ਵਿੱਚ ਬੈਕ ਗੈਲਰੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਅੰਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

- (3) ਜੇਕਰ ਸਰਵਿਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪੈਰ ਅਰਧ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- (4) ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਸ਼ਟਲ ਨੈੱਟ ਦੀਆਂ ਡੱਬੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਪਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- (5) ਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਸਰਵਿਸ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਫਾਊਲ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਰਜੁਨਾ ਅਵਾਰਡ ਵਿਜੇਤਾ

ਪੀ. ਗਾਂਗੁਲੀ, ਮਧੁਮਿਤਾ ਬਿਸ਼ਟ (1982), ਰਾਜੀਵ ਬੱਗਾ (1991), ਪੁਲੇਲਾ ਗੋਪੀਚੰਦ (2000), ਜਾਰਜ ਬੋਮਸ (2000-01), ਮਦਾਸੂ ਸ਼੍ਰੀਨੀਵਾਸ ਰਾਓ (ਫਿਜ਼ੀਕਲੀ ਚੈਲੇਂਜਡ) (2003), ਅਭਿੰਨ ਸ਼ਾਮ ਗੁਪਤਾ (2004), ਅਪਰਲਾ ਪੋਪਟ (2005), ਚੇਹਨ ਆਨੰਦ (2006), ਰੋਹੀਤ ਭਾਕਰ (ਫਿਜ਼ੀਕਲੀ ਚੈਲੇਂਜਡ) (2006), ਅਨੂਪ ਸ਼੍ਰੀਧਰ (2008), ਸਾਇਨਾ ਨੇਹਵਾਲ (2009), ਅਸ਼ਵਨੀ ਪੋਨਐਥਾ, ਪਾਰੂਪਲੀ ਕੇਸ਼ਅਪ (2012), ਪੀ ਵੀ ਸਿੰਧੂ (2013), ਵੀ ਦੀਜੂ (2014) ਅਤੇ ਕੇ ਸ਼੍ਰੀ ਕਾਂਤ (2015)

ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਅਵਾਰਡ ਵਿਜੇਤਾ

ਐੱਸ. ਐਮ. ਆਰਿਫ਼ (2000), ਪੁਲੇਲਾ ਗੋਪੀਚੰਦ (2009)

ਸਾਫ਼ਟਬਾਲ

ਸਾਫ਼ਟਬਾਲ ਦੀ ਡਾਇਮੰਡ ਦੀ ਗ੍ਰਹਿ ਰੇਖਾ	= 60 ਫੁੱਟ
ਗ੍ਰਹਿ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਪਿੱਚ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ	= 46 ਫੁੱਟ
ਗ੍ਰਹਿ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪਿੱਚ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ	= 40 ਫੁੱਟ
ਸਲੱਗਰ (ਬੈਟ) ਦੀ ਲੰਮਾਈ	= 34 ਇੰਚ
ਸਲੱਗਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਭਾਗ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਆਸ	= $2 \frac{1}{4}$ ਇੰਚ
ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਠ (ਹੈਂਡਲ) ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੰਮਾਈ	= 10 ਇੰਚ
ਸਾਫ਼ਟਬਾਲ ਦੀ ਗੋਂਦ ਦਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿਆਸ	= $11 \frac{1}{2}$ ਇੰਚ
ਸਾਫ਼ਟਬਾਲ ਦੀ ਗੋਂਦ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਆਸ	= $12 \frac{1}{4}$ ਇੰਚ
ਪ੍ਰਖੇਪਣ ਪੱਟੀ ਦੀ ਲੰਮਾਈ	= 24 ਇੰਚ
ਪ੍ਰਖੇਪਣ ਪੱਟੀ ਦੀ ਚੁੜਾਈ	= 6 ਇੰਚ
ਕੁੱਲ ਖਿਡਾਰੀ	= 9 + 7 = 16
ਇੰਨਿੰਗ	= 5
ਟਾਈਮ ਆਊਟ	= 2-2 (ਦੋਹਾਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਇੱਕ ਇੰਨਿੰਗ ਵਿੱਚ)
ਟਾਈਮ ਆਊਟ ਲਈ ਸਮਾਂ	= 1 ਮਿੰਟ
ਡਾਇਮੰਡ	= 17 ਇੰਚ ਚੌੜੀ (ਰਬੜ ਦੀ ਪੰਜਮੁਖੀ ਆਕਾਰ ਦੀ)

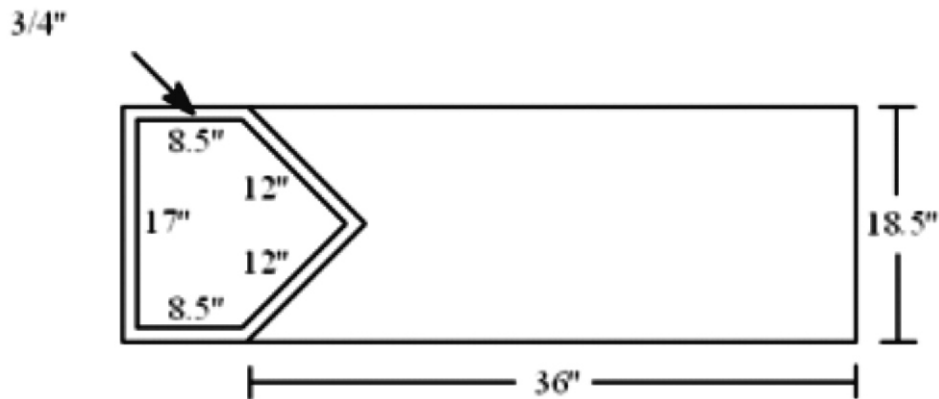
ਸਾਫ਼ਟਬਾਲ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ:

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਹ ਖੇਡ, ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਵਿੱਚ 1887 ਈ. ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੋਟ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਖੇਡੀ ਗਈ। ਸੰਨ 1926 ਈ. ਵਿੱਚ ਵਾਲਟਰ ਹਾਕਸਨ ਵੱਲੋਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਕਰੇਸ਼ਨ ਕਾਂਗਰਸ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ਟਬਾਲ ਦਾ ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਹ ਖੇਡ, ਬੇਸਬਾਲ ਖੇਡ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੇਡ ਦੀ ਨਿਯਮਾਵਲੀ ਕਿਤਾਬ (Rule Book) 1889 ਈ. ਵਿੱਚ ਜਾਰਜ ਹੈਨਕਾਕ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਗਈ। ਸੰਨ 1965 ਈ. ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਰਲਡ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ ਕਰਵਾਈ ਗਈ। ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ 1996 ਈ. ਦੀਆਂ ਸਮਰ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਐਟਲਾਂਟਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

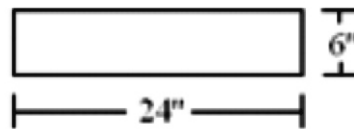


ਸਲੱਗਰ (ਸਾਫਟਬਾਲ ਬੈਟ) : - ਸਲੱਗਰ ਸਿਲਵਰ ਜਾਂ ਠੋਸ ਲੱਕੜ ਦਾ ਗੋਲਾਕਾਰ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਲੱਗਰ ਦੀ ਲੰਮਾਈ 34 ਇੰਚ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਭਾਗ ਦਾ ਵਿਆਸ $2\frac{1}{4}$ ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਠ (ਹੈਂਡਲ) ਦੀ ਲੰਮਾਈ 10 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਡਾਇਮੰਡ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿ ਪੱਟੀ : ਇਹ ਰਬੜ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਉਪਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜਮੁਖੀ ਆਕਾਰ ਦੀ 17 ਇੰਚ ਚੌੜੀ ਪੱਟੀ, ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਪਾਰ ਪਿੰਚਿੰਗ ਪਲੇਟ(Pitching Plate) ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੋਵੇਗੀ।



ਡਾਇਮੰਡ ਜਾਂ ਗ੍ਰਹਿ ਪੱਟੀ



ਪਿੱਚਰ ਪਲੇਟ

ਪਿੱਚਰ ਪਲੇਟ : - ਪਿੱਚਰ ਪਲੇਟ ਰਬੜ ਜਾਂ ਲੱਕੜੀ ਦੀ 24 ਇੰਚ ਲੰਮੀ ਅਤੇ 6 ਇੰਚ ਚੌੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਟੀ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਪੱਟੀ ਦੀ ਅਗਲੀ ਰੇਖਾ ਡਾਇਮੰਡ ਪੱਟੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕੋਣ ਤੋਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ 46 ਫੁੱਟ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 40 ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡ ਕਿੱਟ: - ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਚਮੜੇ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀ ਲਈ ਬੂਟ ਪਹਿਨਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਪਰ ਬੂਟਾਂ ਦਾ ਤਲਾ (ਥੱਲਾ) ਤਿਲਕਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੈਚਰ (ਪਕੜਨ ਵਾਲਾ) ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਖਿਡਾਰੀ : - ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ 16 ਖਿਡਾਰੀ ਭਾਗ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 9 ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 7 ਖਿਡਾਰੀ ਬਦਲਵੇਂ (ਵਾਧੂ ਖਿਡਾਰੀ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ :- ਇੱਕ ਪਿੱਚਰ, ਇੱਕ ਕੈਚਰ, ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਸਮੈਨ, ਦੂਜਾ ਬੇਸਮੈਨ, ਤੀਸਰਾ ਬੇਸਮੈਨ, ਨਜ਼ਦੀਕ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ, ਖੱਬਾ ਫੀਲਡਰ, ਕੇਂਦਰੀ ਫੀਲਡਰ ਅਤੇ ਸੱਜਾ ਫੀਲਡਰ।

ਇਹ ਖੇਡ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਖੇਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ 9-9 ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ। ਦੋਹਾਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਕਪਤਾਨਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਟਾਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਟੀਮ ਖੇਡਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਟੀਮ ਖਿਡਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਖਿਡਾਉਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦਾ ਪਿੱਚਰ ਮੈਦਾਨ ਦੀ ਪਿੱਚਰ ਪਲੇਟ ਤੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਵੱਲ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਬੈਟਰ (ਬੱਲੇਬਾਜ਼) ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਲੱਗਰ

ਨਾਲ ਹਿੱਟ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਬੈਟਰ ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਬੇਸ, ਦੂਜੇ ਬੇਸ, ਤੀਸਰੇ ਬੇਸ ਅਤੇ ਹੋਮ ਬੇਸ 'ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਊਟ ਹੋਏ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 1 ਰਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਉਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵੱਲ ਸੁੱਟ ਕੇ ਬੈਟਰ ਨੂੰ ਆਊਟ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੈਟਰ ਦੇ ਹੋਮ ਬੇਸ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਬੈਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲਾ ਬੈਟਰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਆਏਗਾ। ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ 5 ਇੰਨਿੰਗਜ਼ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪਿੱਚਰ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਟਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਿੱਚਰ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਈਡ ਆੱਪ (Wide Up) ਜਾਂ ਬੈਕ ਸਵਿੰਗ (Back Swing) ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਗੇਂਦ ਪਿੱਚਰ ਪਲੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਿੱਚਰ ਵੱਲੋਂ ਸੁੱਟੀ ਗਈ ਗੇਂਦ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਹੀ ਬਾਂਹ ਘੁਮਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬੈਟਰ ਨੂੰ ਸਲੱਗਰ (ਬੱਲਾ) ਸਿਰ ਤੋਂ ਪਕੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੈਟਰ ਦੀ ਬਾਂਹ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੇ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ, ਮੋਢਿਆਂ ਜਿੰਨੀ ਉੱਚੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਹਿੱਟ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ ਸਲੱਗਰ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਪੀਲ :- ਸਾਫ਼ਟਬਾਲ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਅੰਪਾਇਰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਖਿਡਾਰੀ ਅਪੀਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪਿੱਚਰ ਵੱਲੋਂ ਨਵੀਂ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਅਪੀਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੈਟਰ ਬੇਸ ਰਨਰ:- ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰ ਰਹੀ ਟੀਮ ਦਾ ਬੈਟਰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਕੇ ਅਗਲੇ ਬੇਸ ਵੱਲ ਭੱਜਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਆਊਟ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਬੇਸ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੇਸ ਰਨਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੈਚ :- ਚੱਲਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਬੈਟਰ ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੇਂਦ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰੱਖਿਅਕ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨੇ ਅਤੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਟਰ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡੈੱਡ ਬਾਲ :- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਗੇਂਦ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਮ੍ਰਿਤਕ (ਡੈੱਡ) ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਿੱਚਰ ਬਾਲ ਨੂੰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟਦਾ ਅਤੇ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਗੇਂਦ ਖੇਡੋ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ।

ਬੰਟ :- ਜਿਸ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਬੈਟਰ ਹੌਲੀ ਹਿੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ਼ਾਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਰੀ :- ਜਦੋਂ ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਲਈ ਪਿੱਚ ਜਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰ : - ਬੈਟਰ ਵੱਲੋਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੌਰਾਨ ਹਿੱਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਬਾਲ ਪਹਿਲੇ ਬੇਸ ਤੋਂ ਤੀਜੇ ਬੇਸ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਨਾ ਡਿੱਗੀ ਨਾ ਲੰਘੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਲ ਨੂੰ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੈਟਿੰਗ ਕ੍ਰਮ :- ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਵਾਂ ਕਪਤਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬੈਟਿੰਗ ਕ੍ਰਮ ਦੀ ਸੂਚੀ ਭਰ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਭੰਰ ਹੁਣ ਬੈਟਿੰਗ ਕ੍ਰਮ ਦ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਬੈਟਿੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਟੀਮ ਵੱਲੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫੇਰ ਬਦਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਗਲਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬੈਟਿੰਗ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਦੀ ਵਾਰੀ ਮੁੱਕਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਜਿਸ ਨੇ ਅਸਲ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ 'ਤੇ ਖੇਡਣਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਊਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਰਨ ਰੱਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਫਿਰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਬੈਟਰ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਸਹੀਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਲਈ ਆਉਣਗੇ, ਜਿੱਥੇ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕ੍ਰਮ ਗਲਤ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਜੇਕਰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੇ ਖੇਡਦਿਆਂ ਇਸ ਗਲਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਹੀ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਏ ਗਲਤ ਰਨ, ਸਟਰਾਇਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਗੇਂਦਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਅਧਾਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਹੀ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮੰਨ ਕੇ ਖੇਡ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੈਟਿੰਗ ਕ੍ਰਮ ਲਈ ਨਿਯਮ

1. ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਟੀਮ ਦਾ ਕਪਤਾਨ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦਾ ਬੈਟਿੰਗ ਕ੍ਰਮ ਸੈੱਟ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕਿਹੜੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਏਗਾ।
2. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਟੀਮ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਬੈਟਰ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੂਸਰੀ ਟੀਮ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
3. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੈਟਰ ਹਿੱਟ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੈਟਰ ਬਾਕਸ ਦੀ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲਾਈਨ ਕੱਟ ਆਊਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੈਟਰ ਦਾ ਸਲੱਗਰ ਕੈਂਚਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
5. ਬੈਟਰ ਆਪਣੇ ਸਲੱਗਰ ਨੂੰ ਬੈਟਰ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਊਟ ਹੋਵੇਗਾ।

ਫਾਊਲ ਹਿੱਟ:- ਜੇਕਰ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੈਟਰ ਵੱਲੋਂ ਹਿੱਟ ਕੀਤੀ ਗੇਂਦ ਖੇਡ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਡਿੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫਾਊਲ ਹਿੱਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਚਰ ਲਈ ਨਿਯਮ

1. ਪਿੱਚਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ, ਪਿੱਚ ਸਰਕਲ ਵਿੱਚ ਖੜਾ ਹੋਕੇ ਹੀ ਪਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. ਪਿੱਚ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਿੱਚਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿੱਚ ਪਲੇਟ ਉਪਰ ਰੱਖਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
3. ਪਿੱਚਰ ਵੱਲੋਂ ਸੁੱਟੀ ਗਈ ਗੇਂਦ ਬੈਟਰ ਦੇ ਗੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਡਾਇਮੰਡ ਪਲੇਟ ਉੱਪਰ ਸੁੱਟੀ ਗਈ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਟਰਾਈਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
4. ਜੇਕਰ ਪਿੱਚਰ ਵੱਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ 4 ਗੇਂਦਾਂ ਗਲਤ ਸੁੱਟੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬੈਟਰ ਨੂੰ ਫਰੀ ਬੇਸ (Free Base) ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
5. ਪਿੱਚਰ, ਬੈਟਰ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਗੇਂਦ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦਾ।
6. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੈਟਰ ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਫਾਊਲ ਹਿੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਟਰਾਈਕ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਫਟਬਾਲ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਨਿਯਮ

1. ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਅਧਿਕਾਰੀ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਵੇਂ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਕਪਤਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਕੇ ਟਾਸ ਕਰਵਾਏਗਾ। ਟਾਸ, ਜੇਤੂ ਕਪਤਾਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਪਿੱਚ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
2. ਬੈਟਰ ਵੱਲੋਂ ਹਿੱਟ ਕੀਤੀ ਜਿਹੜੀ ਗੇਂਦ ਪਹਿਲੇ ਬੇਸ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਬੇਸ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰੋਂ ਲੰਘੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਹਿੱਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
3. ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੇਸ 'ਤੇ ਖੜਾ ਖਿਡਾਰੀ ਪਹਿਲੇ ਬੇਸ, ਦੂਜੇ ਬੇਸ, ਤੀਜੇ ਬੇਸ ਅਤੇ ਹੋਮ ਬੇਸ 'ਤੇ ਆ ਕੇ ਛੂਹੇਗਾ। ਉਸ ਦਾ ਇੱਕ ਰਨ ਬਣੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਹੋਮ ਬੇਸ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਬੈਟਰ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੇਸ ਰਨਰ ਦਾ ਰਨ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
4. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਰਨਰ ਅਧਾਰਾਂ (ਬੇਸ) ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੌੜਦਾ ਹੋਇਆ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਿਛਲਾ ਰਨਰ ਉਸੇ ਬੇਸ 'ਤੇ ਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਰਨਰ ਨੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਜਾ ਰਨਰ ਇਸੇ ਬੇਸ 'ਤੇ ਆਊਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾ ਰਨਰ ਆਪਣੇ ਬੇਸ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਰਨਰ ਇੱਕੋ ਬੇਸ 'ਤੇ ਇੱਕਠੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦੂਜਾ ਰਨਰ ਜਦੋਂ ਬੇਸ ਨੂੰ ਛੂਹੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਊਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
5. ਬੇਸ ਰਨਰ ਨੂੰ ਆਊਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਧਾਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਧਾਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- ੳ) ਪਿੱਚਰ ਵੱਲੋਂ ਸੁੱਟੀ ਗਈ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ।
 - ਅ) ਜੇਕਰ ਪਿੱਚਰ ਵੱਲੋਂ ਸੁੱਟੀ ਗਈ ਗੋਂਦ, ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਨੂੰ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।
 - ੲ) ਜੇਕਰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼, ਚਾਰ ਗੋਂਦਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਅਧਾਰ ਦੌੜਾਕ ਬਣਦਾ ਹੈ।
- 6. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਆਊਟ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :
 - ੳ) ਜਦੋਂ ਤਿੰਨ ਸਟਰਾਈਕ ਗੋਂਦਾਂ ਨੂੰ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
 - ਅ) ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦੇ ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਬੈਟਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੋਂਦ ਬੇਸ ਮੈਨ ਦੇ ਹੱਥ ਆ ਜਾਵੇ।
 - ੲ) ਜੇਕਰ ਦੂਜੀ ਹਿੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੋਂਦ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਫਾਊਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 - ਸ) ਬੈਟਰ ਵੱਲੋਂ ਹਿੱਟ ਕੀਤੀ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਰੱਖਿਅਕ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਕੈਚ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- 7. ਬੇਸ ਰਨਰ ਕਦੋਂ ਆਊਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:
 - ੳ) ਜਦੋਂ ਰੱਖਿਆ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ, ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਹਿੱਟ ਕੀਤੀ ਗੋਂਦ ਨੂੰ, ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਛੂਹੇ ਕੈਚ ਕਰ ਲਵੇ।
 - ਅ) ਜਦੋਂ ਪਿੱਚਰ ਗੋਂਦ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਅਤੇ ਉਹ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਗੋਂਦ ਸੁੱਟਣ ਤੱਕ ਬੇਸ ਨਾ ਛੱਡ ਦੇਵੇ।
 - ੲ) ਜੇਕਰ ਤੀਜੀ ਸਟਰਾਈਕ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਰੱਖਿਅਕ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਫੜ ਲਵੇ।
 - ਸ) ਜਦੋਂ ਬੈਟਰ ਵੱਲੋਂ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਸਹੀ ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੱਖਿਅਕ ਟੀਮ ਦਾ ਖਿਡਾਰੀ, ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ, ਬੇਸ ਰਨਰ ਨੂੰ ਬੇਸ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੂਹ ਲਵੇ।
 - ਹ) ਜਦੋਂ ਬੈਟਰ ਵੱਲੋਂ ਹਿੱਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਗੋਂਦ ਨੂੰ ਰੱਖਿਅਕ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਗੋਂਦ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਟਕਰਾਵੇ।
- 8. ਜੇਕਰ ਖੇਡ ਦੀ ਪੰਜਾਂ ਪਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੈਚ ਬਰਾਬਰ (ਟਾਈ) ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਪਾਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਖੇਡ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਟੀਮ ਵੱਧ ਰੰਨ ਨਾ ਬਣਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਆਪਣੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਤੀਜੇ ਬੈਟਰ ਦੇ ਆਊਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਧ ਰੰਨ ਨਾ ਬਣਾ ਲਵੇ।
- 9. ਪਿੱਚਰ ਗੋਂਦ ਸੁੱਟਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਪਿੱਚਰ ਵੱਲੋਂ ਵਧਾਇਆ ਗਿਆ ਕਦਮ ਬੈਟਰ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

10. ਪਿੱਚਰ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਣ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਢੰਗ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੰਤਿਮ ਸਥਿਤੀ ਉੱਤੇ ਪਿੱਚਰ ਦਾ ਹੱਥ ਲੱਕ (ਕੁੱਲੋ) ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਚਰ ਦਾ ਗੁੱਟ ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
11. ਪਿੱਚਰ ਦੇ ਗੇਂਦ ਸੁੱਟਦੇ ਸਮੇਂ ਕੈਚਰ ਨੂੰ ਕੈਚਰ ਬਾਕਸ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
12. ਜਦੋਂ ਪਿੱਚਰ ਵੱਲੋਂ ਸੁੱਟੀ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਬੈਟਰ ਕੋਲ਼ ਹਿੱਟ ਨਾ ਲੱਗੇ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੰਪਾਇਰ ਇਸ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਸਟਰਾਈਕ ਦੇਵੇਗਾ।
13. ਪਿੱਚਰ ਵੱਲੋਂ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਸੁੱਟੀ ਗਈ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਅੰਪਾਇਰ ਇੱਕ ਬਾਲ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰੇਗਾ।
14. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਟੀਮ 10 ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਲੀਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰੈਫਰੀ ਖੇਡ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
15. ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਦਾ ਬੇਸ 'ਤੇ ਖੜਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
16. ਕੋਈ ਵੀ ਕੈਚਰ ਬੈਟਰ ਬਾਕਸ ਤੋਂ 10 ਫੁੱਟ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਫੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
17. ਜਦੋਂ ਗੇਂਦ ਡਾਇਮੰਡ ਦੇ ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਬੈਟਰ ਦੇ ਸਿਰ ਉਪਰੋਂ ਜਾਂ ਬੈਟਰ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਲੰਘ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
18. ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੇਸ 'ਤੇ ਖੜਾ ਰਨਰ ਕੈਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
19. ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੇਸ 'ਤੇ ਖੜਾ ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਬੈਟਰ ਦੇ ਹਿੱਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਭੱਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਰਲੀ ਵੇ ਆਊਟ (Early Way Out) ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੂਡੋ (Judo)

ਜੂਡੋ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

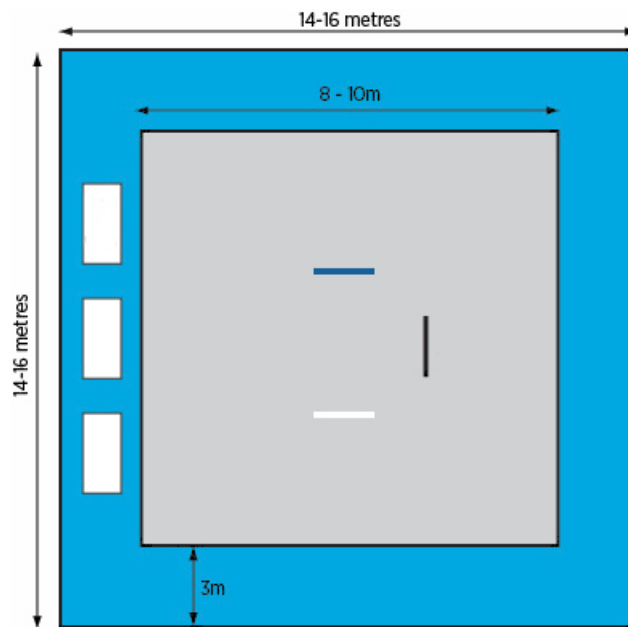
- (i) ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਖੇਤਰਫਲ - 14 ਮੀਟਰ × 14 ਮੀਟਰ / 16 ਮੀਟਰ × 16 ਮੀਟਰ
- (ii) ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਆਕਾਰ - ਵਰਗਾਕਾਰ
- (iii) ਟਾਟਾਮੀ - ਮੈਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਖੇਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- (iv) ਟਾਟਾਮੀ ਦਾ ਖੇਤਰਫਲ - 1 ਮੀਟਰ × 2 ਮੀਟਰ
- (v) ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ - (ਰੈਫਰੀ-1, ਲਾਈਨ ਜੱਜ 2, ਸਕੋਰਰ-1)
- (vi) ਖੜੇ ਪ੍ਰਤਿਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਦੂਰੀ - 4 ਮੀਟਰ
- (vii) ਖੇਡ ਵਰਦੀ - ਇੱਕ ਜੈਕਟ, ਇੱਕ ਪਜ਼ਾਮਾ, ਕਮਰ ਤੱਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੇਟੀ।
- (viii) ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਸਮਾਂ - 5 ਮਿੰਟ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 4 ਮਿੰਟ (20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ)

ਇਤਿਹਾਸ (History)

ਜੂਡੋ ਇੱਕ ਜਾਪਾਨੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, “The Gentle Way” ਜੂਡੋ ਇੱਕ ਆਤਮ ਰੱਖਿਅਕ ਕਲਾ, ਵੇਖਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਪਾਨ ਦਾ ਆਧੁਨਿਕ ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਜੂਡੋ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ 1957 ਈ. ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋਈ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਰਲਡ ਜੂਡੋ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ 1956 ਈ. ਵਿੱਚ ਟੋਕੀਓ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।

1964 ਈ. ਵਿੱਚ ਜੂਡੋ ਨੂੰ ਟੋਕੀਓ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਰਲਡ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ 1980 ਈ. ਵਿੱਚ ਨਿਊਯਾਰਕ ਵਿੱਚ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। 1992 ਈ. ਵਿੱਚ ਜੂਡੋ ਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਓਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜੂਡੋ ਜਾਪਾਨੀ ਯਾਤਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਈ ਸੀ ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਰਹੇ ਸਨ। 1965 ਈ. ਵਿੱਚ ਜੂਡੋ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਈ। ਭਾਰਤੀ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੇ 1986 ਈ. ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਏਸ਼ਿਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਜੂਡੋ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ।



ਜੂਡੋ ਦਾ ਮੈਟ

ਜੂਡੋ ਦੇ ਨਿਯਮ (Rules of Judo)

- (i) ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- (ii) ਖਿਡਾਰੀ ਅੰਗੂਠੀ, ਕੜਾ ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- (iii) ਜੂਡੋ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਰੇਖਾ ਉੱਤੇ ਖੜਾ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- (iv) ਜੂਡੋ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰੈਫਰੀ ਅਤੇ ਦੋ ਰੇਖਾ ਜੱਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- (v) ਰੈਫਰੀ ਦੁਆਰਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ “ਹਾਜ਼ੀਏ” ਕਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਅੰਤ “ਸੇਟ” ਕਹਿ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ

ਮਰਦ - 60 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ, 60-65 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ, 66-73 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ, 73-81 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ, 81-90 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ, 90-100 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ, 100 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ।

ਔਰਤਾਂ - 48 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ, 48-52 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ, 52-57 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ, 57-63 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ, 63-70 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ, 70-78 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ, 78 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ।

ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਖੇਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਪਕਰਣ-ਮੁਕਾਬਲੇ ਫੋਮ ਵਾਲੇ ਤਲ ਉੱਤੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ 14 ਮੀਟਰ \times 14 ਮੀਟਰ ਜਾਂ 16 ਮੀਟਰ \times 16 ਮੀਟਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੜਾਈ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ 3 ਮੀਟਰ ਚੌੜੇ ਰੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੁਸ਼ਾਕ (Costume)-

ਜੂਡੋ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿਹੜੀ ਪੋਸ਼ਾਕ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜੂਡੋਗੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੂਡੋਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੈਕਟ, ਇੱਕ ਪਜ਼ਾਮਾ ਕਮਰ ਤੱਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੇਟੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਕੋਲ ਜੂਡੋਗੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਪੋਸ਼ਾਕ ਪਾ ਕੇ ਖੇਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਪੇਟੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੋ ਵਾਰ ਘੁੰਮ ਸਕੇ ਅਤੇ ਵਰਗਾਕਾਰ ਗੰਢ ਲਗਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਤਿੰਨ ਇੰਚ ਪੱਟੀ ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ ਬਚ ਜਾਵੇ।



ਪੁਸ਼ਾਕ

ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ ਜੇਤੂਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਸੰਦੀਪ ਬਿਆਲਾ (1992), ਕਵਾਜ਼ ਬਿੱਲੀ ਮੌਰਿਆ (1993), ਮਿਸ ਪੂਨਮ ਚੌਪੜਾ (1996),
ਅੰਗਮ ਅਨੀਤਾ (1998), ਅਕਰਮ ਚਾਨੂ ਸ਼ਾਹ (2003), ਮਿਸ ਟੇਬੀ ਦੇਵੀ (2007) ਅਤੇ
ਯਸ਼ਪਾਲ ਸੋਲੰਕੀ (2012)

ਦਰੋਣਾਚਾਰੀਆ ਐਵਾਰਡ

ਗੁਰਚਰਨ ਯੋਗੀ (2014) ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਕੁਮਾਰ ਸ਼ਰਮਾ (2018)

ਵੋਟ ਲਿਫਟਿੰਗ

ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

- | | |
|--|--|
| (i) ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਲਈ ਸਥਾਨ | - ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਵਰਗਾਕਾਰ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਮੀ. (6x6 ਮੀਟਰ) |
| (ii) ਬਾਰ ਦਾ ਭਾਰ | - 2 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ |
| (iii) ਹਰ ਵਾਰ ਵੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ | - 5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ |
| (iv) ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ | - 2 ਖਿਡਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਰਗ |
| (v) ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਡਿਸਕ ਦਾ ਵਿਆਸ | - 45 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ |
| (vi) ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ | - ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ |
| (vii) ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਵਿਖਾਉਣ ਦਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ | - 2 ਸੈਕਿੰਡ |

ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਭਾਰ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ

ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ	ਮਰਦਾਂ ਲਈ
44 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	52 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
48 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	59 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
54 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	64 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
59 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	70 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
67 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	83 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
70 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	91 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
76 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	99 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
83 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	108 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ
+ 83 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ	+ 108 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ

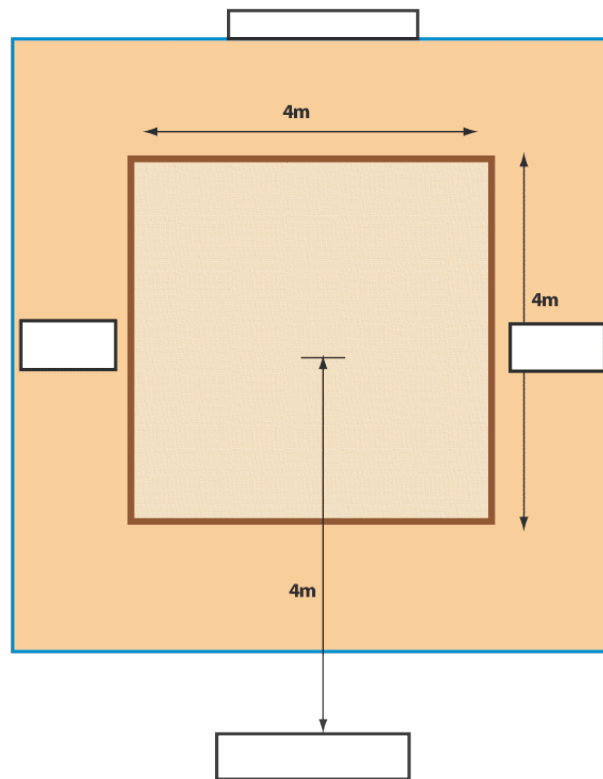
ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਟਾਈਲਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ

ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਟਾਈਲ - ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੀ ਫੈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਇਸ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਲਿਖੇ ਸਟਾਈਲ ਅਪਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ : -

1. ਪਹਿਲੀ ਸਥਿਤੀ, ਮੋਢੇ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕਣਾ - ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਾਰ ਖਿਤੀਜ (parallel) ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਕੋਲ ਪਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਇੱਕ ਹੀ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੱਕ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਝਟਕਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਝੁਕਾ ਕੇ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਦੂਜੀ ਸਥਿਤੀ, ਰੈਫਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ 'ਤੇ ਬਾਰ ਚੁੱਕਣਾ- ਦੂਜੀ ਸਥਿਤੀ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਰ ਨੂੰ ਰੈਫਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਣ 'ਤੇ ਹੀ ਉੱਠਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮਾਈ ਤੱਕ ਫੈਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਸਨੈਚ - ਬਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਖਿਤੀਜ ਰੂਪ ਨਾਲ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਇੱਕ ਹੀ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਤੋਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੱਕ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।



ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ ਪਲੇਟਫਾਰਮ

ਭਾਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਨਿਯਮ

1. ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ 'ਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਪੰਜ ਪੁਆਇੰਟ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਅਤੇ ਤੀਜੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੁਆਇੰਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਟਾਈ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਭਾਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

‘ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਆਂ, ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿਭਾਗ’ ਪੰਜਾਬ।

3. ਟੀਮਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
4. ਸੱਦੇ ਮਗਰੋਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਮਗਰੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੇਰੀ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਪਲੇਟ ਫਾਰਮ ਦੇ ਬਾਹਰ ਪੈਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਆਯੋਗ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
6. ਜੋ ਖਿਡਾਰੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਮਗਰੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਯੋਗ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲੇ

- i) ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ
- ii) ਸਟੇਟ ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ
- iii) ਅੰਤਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ
- iv) ਏਸ਼ੀਆਈ ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ
- v) ਉਲੰਪਿਕ ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ
- vi) ਡਿਸਟਰਿਕਟ ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪ

ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਅਰਜੁਨ ਐਵਾਰਡ ਜੇਤੂ ਸੂਚੀ : -

ਐਲ. ਕੇ. ਦਾਸ (1962), ਕੇ. ਏ. ਰਾਓ (1963), ਬੀ. ਐੱਮ. ਭਾਟੀਆ (1965), ਐਮ. ਐਲ. ਘੋਸ਼ (1966), ਏ. ਕੇ. ਮੰਡਲ (1972), ਦਲਵੀਰ ਸਿੰਘ (1975), ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ (1982); ਵੀ. ਕੇ. ਦਾਰੂ (1983), ਐਸ. ਸੀ. ਭਾਸਕਰ (1985), ਆਰਚੰਦਰਾ (1990), ਭਾਰਤੀ ਸਿੰਘ (1993), ਕੇ. ਮਲੇਸ਼ਵਰੀ (1994), ਪਰਮਜੀਤ ਸ਼ਰਮਾ (1997), ਸਤੀਸ਼ ਰਾਏ (1998), ਟੀ. ਐਮ. ਮੁਥੂ (2002), ਗੀਤਾ ਰਾਣੀ (2006), ਕੇ. ਆਰ. ਕੁਮਾਰ (2011) ਅਤੇ ਐਨ. ਐਸ. ਚਾਨੂੰ (2012)।

ਦੁਨੀਆਰੀਆ ਐਵਾਰਡ

ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ (1996), ਅਜੈ ਕੁਮਾਰ ਸਿਰੋਹੀ (1999), ਅਤੇ ਹੰਸ ਸ਼ਰਮਾ (2000)।