

# খেলাধুলা

## ইউনিট ৮

### ভূমিকা

মানবজীবনের একটি স্বাভাবিক ও স্বতঃস্ফূর্ত ক্রিয়া হচ্ছে খেলাধুলা। খেলাধুলা শরীর ও মনকে সতেজ রাখে। শরীর ও মনের সমন্বিত প্রয়াসে মানুষের দৈনন্দিন জীবনে যেসব কার্যাবলি সম্পাদিত হয় তার সাফল্যের উপর নির্ভর করে মানুষের আনন্দময় জীবন-যাপন। খেলাধুলার মধ্যেই মানুষ খুঁজে পায় জীবন বিকাশের পথ, পায় জীবন সংগ্রামের দৃঢ় ইচ্ছা ও মনোবল। লাভ করে কখনও সাফল্য, কখনও ব্যর্থতা, কখনও জয়-পরাজয়ের গ্লানিকে সহজভাবে মেনে নেয়ার মানসিকতা। জীবনকে পরিচালনা, গতিময় ও সাবলীল করার অন্যতম মাধ্যম হচ্ছে খেলাধুলা। সুস্থ, সবল, নিরোগ ও কর্মক্ষম শরীর গঠন অর্থাৎ সুন্দর জীবনের জন্য সবাইকে খেলাধুলায় সম্পৃক্ত করা উচিত।



ইউনিট সমাপ্তির সময়

ইউনিট সমাপ্তির সর্বোচ্চ সময় ৪ সপ্তাহ

### এ ইউনিটের পাঠসমূহ

পাঠ-৮.১ : ফুটবল

পাঠ-৮.২ : ক্রিকেট

পাঠ-৮.৩ : কাবাডি

পাঠ-৮.৪ : অ্যাথলেটিকস্

পাঠ-৮.৫ : সাঁতার

## পাঠ-৮.১ ফুটবল

### উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- ফুটবল খেলার আইন কানুন সম্পর্কে বলতে পারবেন;
- ফুটবল খেলার কলাকৌশল বর্ণনা করতে পারবেন;
- খেলার মাধ্যমে সহযোগিতামূলক মনোভাব বৃদ্ধির উপায় বলতে পারবেন।

### ফুটবল

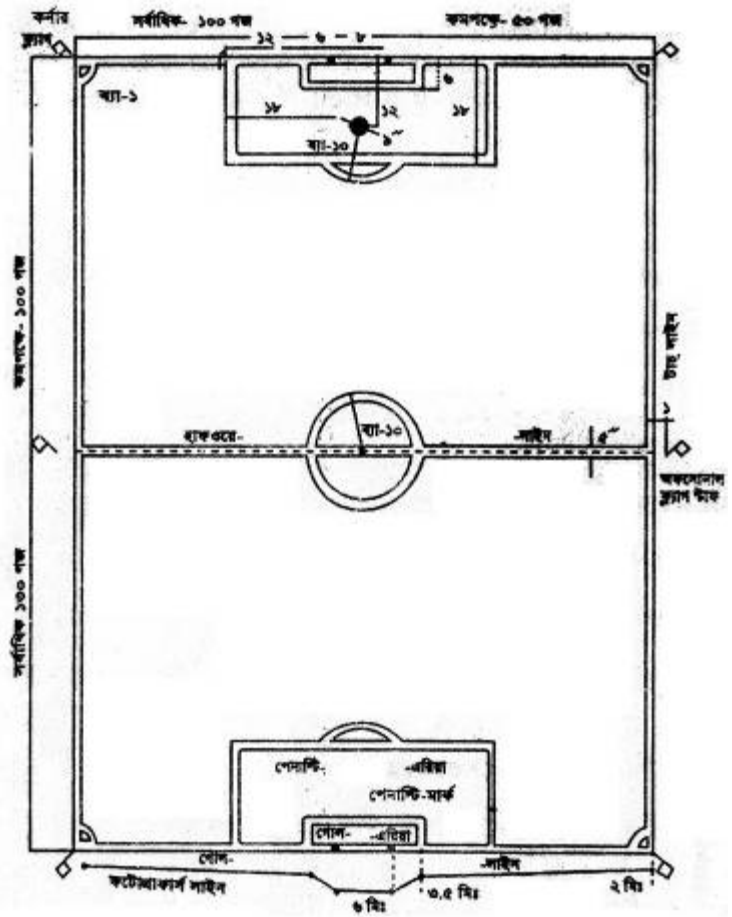
ফুটবল খেলা পৃথিবীর জনপ্রিয় খেলাগুলোর মধ্যে অন্যতম। আধুনিক ফুটবল খেলার উৎপত্তি হচ্ছে ইংল্যান্ডে। সব দেশে একই নিয়মে খেলার জন্য ১৯০৪ সালে আন্তর্জাতিক ফুটবল সংস্থা 'ফেডারেশন ইন্টারন্যাশনাল ডি ফুটবল এসোসিয়েশন' বা ফিফা (FIFA) গঠিত হয়। এই সংগঠনের মাধ্যমে ফুটবল খেলা বিশ্বের প্রায় সব দেশে প্রসার লাভ করেছে। ১৯৭২ সালে বাংলাদেশ ফুটবল ফেডারেশন (বাবুফে) গঠিত হয়। এটি বাংলাদেশের ফুটবল খেলার নিয়ন্ত্রণকারী সংস্থা। ফিফার সদস্যভুক্ত দেশগুলোর মধ্যে বাংলাদেশ অন্তর্ভুক্ত। আন্তর্জাতিক ফুটবল সংস্থা ফুটবল খেলার আইন প্রণয়ন ও প্রয়োগের ব্যবস্থা করে থাকে। এই খেলা পরিচালনা ও নিয়ন্ত্রণের জন্য ১৭টি আইন রয়েছে। নিচে আইনগুলো ধারাবাহিকভাবে সংক্ষেপে আলোচনা করা হলো-

১। খেলার মাঠ: মাঠের দৈর্ঘ্য সর্বোচ্চ ১৩০ গজ বা ১২০ মিটার এবং সর্বনিম্ন ১০০ গজ বা ৯০ মিটার। প্রস্থ সর্বোচ্চ ১০০ গজ বা ৯০ মিটার, সর্বনিম্ন ৫০ গজ বা ৪৫ মিটার।

আন্তর্জাতিক পর্যায়ের মাঠের মাপ হবে-

- ক) দৈর্ঘ্য- ১২০ গজ, প্রস্থ- ৮০ গজ বা
- খ) দৈর্ঘ্য ১১৫ গজ, প্রস্থ-৭৫ গজ বা
- গ) দৈর্ঘ্য- ১১০ গজ, প্রস্থ- ৭০ গজ।

মাঠের এই তিনটি মাপের যে কোনো একটি আন্তর্জাতিক ও জাতীয় প্রতিযোগিতার জন্য ব্যবহৃত হয়। তবে স্কুলের শিক্ষার্থীদের জন্য ছোট আকারের মাঠ ব্যবহৃত হয়। এর দৈর্ঘ্য ১০০ গজ ও প্রস্থ ৫০ গজ।



চিত্র-৮.১.১: ফুটবল খেলার মাঠ

- ১.১ দাগ- মাঠের প্রত্যেকটি দাগের চওড়া ৫ ইঞ্চির বেশি হবে না। দৈর্ঘ্যের দাগকে টাচ লাইন ও প্রস্থের দাগকে গোল লাইন বলে।
- ১.২ গোল এরিয়া- দুই গোল পোস্টের উভয় দিকে ৬ গজ এবং সামনের দিকে ৬ গজ নিয়ে উভয় দাগকে একটি সরলরেখা দ্বারা যোগ করতে হবে, যার দৈর্ঘ্য হবে ২০ গজ। এই দাগের ভিতরের জায়গাকে গোল এরিয়া বলে।
- ১.৩ পেনাল্টি এরিয়া- গোল পোস্টের উভয় দিকে ১৮ গজ এবং সামনের দিকেও ১৮ গজ নিয়ে উভয় দাগকে একটি সরলরেখা দ্বারা যোগ করতে হবে, যার দৈর্ঘ্য হবে ৪৪ গজ। এই দাগের ভিতরের জায়গাকে পেনাল্টি এরিয়া বলে।
- ১.৪ পেনাল্টি মার্ক- যে চিহ্নে বল বসিয়ে পেনাল্টি কিক নেয়া হয় তাকে পেনাল্টি মার্ক বলে। দুই গোল পোস্টের মাঝখান থেকে সামনের দিকে ১২ গজ দূরে চিহ্ন দিতে হবে যার ব্যাস হবে ৯ ইঞ্চি।
- ১.৫ পেনাল্টি আর্ক- পেনাল্টি মার্ককে কেন্দ্র করে ১০ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে পেনাল্টি এরিয়ার বাইরে একটি বৃত্তচাপ আঁকতে হবে। একে পেনাল্টি আর্ক বলে।
- ১.৬ কর্নার পতাকা- মাঠের চার কোণায় ৪টি পতাকা থাকবে। পতাকা দণ্ডের উচ্চতা কমপক্ষে ৫ ফুট। পোস্টের মাথা চোখা হবে না এবং মাথায় পতাকা লাগানো থাকবে। মাঠের মাঝখানের দুই দিকের টাচ লাইন থেকে ১ গজ দূরে দুটি পতাকা থাকবে। একে ঐচ্ছিক পতাকা বলে।
- ১.৭ কর্নার এরিয়া- কর্নার পতাকাদণ্ড থেকে ১ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে একটি বৃত্তচাপ আঁকতে হবে। যার মধ্যে বল বসিয়ে কর্নার কিক মারতে হবে।
- ১.৮ গোল পোস্ট- মাটি থেকে ক্রসবারের নিচ পর্যন্ত উচ্চতা ৮ ফুট ও দুই গোল পোস্টের মাঝের দূরত্ব ৮ গজ। গোল পোস্টের পিছনে জাল টাঙ্গাতে হবে। জাল এমনভাবে টাঙ্গাতে হবে যেন গোল কিপারের চলাফেরায় কোন অসুবিধে না হয়।
- ১.৯ সেন্টার সার্কেল- মধ্য রেখার মাঝখান থেকে ১০ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে একটি বৃত্ত আঁকতে হবে যাকে সেন্টার সার্কেল বলে।
- ২। বল: চামড়া বা অন্য কোন অনুমোদিত বস্তু দ্বারা তৈরি এবং গোলাকার হবে। বলের পরিধি ৬৮-৭০ সেন্টিমিটার। খেলা আরম্ভের সময় বলের ওজন হবে ৪১০-৪৫০ গ্রাম।
- ৩। খেলোয়াড়ের সংখ্যা: একটি দলে ১৮ জন খেলোয়াড় থাকবে। এর মধ্যে ১১ জন মাঠে খেলবে বাকি ৭ জন অতিরিক্ত খেলোয়াড় হিসেবে মাঠের বাইরে থাকবে। যদি কোন দলে ৭ জনের কম খেলোয়াড় থাকে তবে খেলা আরম্ভ করা যাবে না।
- ৪। খেলোয়াড়দের সরঞ্জাম: একজন খেলোয়াড়ের বাধ্যতামূলক সাজপোশাক হচ্ছে শার্ট বা জার্সি, শর্টস বা হাফ প্যান্ট, মোজা, শিনগার্ড ও বুটস। অন্য খেলোয়াড়ের জন্য বিপজ্জনক হতে পারে এমন কোন বস্তু বা পোশাক পরা যাবে না।
- ৫। রেফারি: খেলা পরিচালনার জন্য একজন রেফারি থাকেন।
- ৬। সহকারি রেফারি: রেফারিকে সাহায্য করার জন্য ২ জন সহকারি রেফারি থাকেন। এছাড়া মাঠের বাইরে একজন চতুর্থ রেফারি থাকেন। তিনিও খেলা পরিচালনার ব্যাপারে রেফারিকে সাহায্য করেন।
- ৭। খেলার সময়: আন্তর্জাতিক ও জাতীয় পর্যায়ে খেলার সময় প্রতি অর্ধে ৪৫ মিনিট মাঝে বিরতি ১৫ মিনিটের বেশি হবে না।
- ৮। খেলা আরম্ভ: খেলার শুরুতে টস বিজয়ী দলকে অবশ্যই মাঠের যে কোনো সাইড বেছে নিতে হবে। টসে পরাজিত দল রেফারির সংকেতের সাথে সাথে কিক অফ এর মাধ্যমে খেলা শুরু করবে। খেলা আরম্ভের সময় উভয় দলের খেলোয়াড়গণ নিজ নিজ অর্ধে অবস্থান করবে। কিক অফ থেকে সরাসরি গোল হতে পারে।
- ৯। বল খেলার মধ্যে ও বাইরে: বল গড়িয়ে বা শূন্য দিয়ে সম্পূর্ণভাবে গোল লাইন বা টাচ লাইন যখন অতিক্রম করে তখন সে বলকে বাইরে ধরা হয়। বল দাগের উপরে থাকলে খেলার মধ্যে গণ্য হবে।

১০। **গোল হওয়া:** বল শূন্যে বা মাটি দিয়ে গড়িয়ে দুই পোস্টের ও ক্রসবারের নিচ দিয়ে গোল লাইন সম্পূর্ণ অতিক্রম করলে গোল হয়েছে বলে ধরা হবে।

১১। **অফ সাইড:** বল ছাড়া কোন খেলোয়াড় বিপক্ষের অর্ধে অবস্থান করে এবং তার সামনে বিপক্ষের ২ জন খেলোয়াড় না থাকে ঐ অবস্থায় যদি সে নিজ দলের খেলোয়াড়ের কাছ থেকে বল পায় তাহলে অফসাইড হবে।

১২। **ফাউল ও অসদাচরণ:** ফাউল বা অসদাচরণ হলে দুই ধরনের কিক দেয়া হয়।

ক) ডাইরেক্ট ফ্রি কিক, খ) ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক।

নিচের ১০টি অপরাধের জন্য প্রত্যক্ষ বা ডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেয়া হয়—

- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে লাথি মারা বা লাথি মারার চেষ্টা করা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ল্যাং মারা বা ল্যাং মারার চেষ্টা করা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়ের উপর লাফিয়ে পড়া।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে আক্রমণ করা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে আঘাত করা বা আঘাত করার চেষ্টা করা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ধাক্কা মারা।
- বল খেলার পূর্বে বিপক্ষের সাথে সংঘর্ষ হওয়া।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ধরে রাখা।
- বিপক্ষ খেলোয়াড়কে থুথু মারা।
- ইচ্ছাকৃতভাবে হাত দিয়ে বল ধরা (নিজ পেনাল্টি এরিয়ায় গোলরক্ষকের জন্য এই নিয়ম প্রযোজ্য নয়।)

নিচের অপরাধগুলোর কারণে পরোক্ষ বা ইনডাইরেক্ট ফ্রি কিক দেয়া হয়—

- গোলরক্ষক তাঁর হাতে বল নিয়ন্ত্রণের পর খেলায় পাঠানোর পূর্বে যদি ৬ সেকেন্ডের বেশি সময় বল ধরে রাখে।
- গোলরক্ষক একবার বল ছেড়ে দেয়ার পর অন্য খেলোয়াড় টাচ করার পূর্বেই যদি পুনরায় বল টাচ করে।
- স্বীয় দলের কোন খেলোয়াড়ের ইচ্ছাকৃত কিক করা বল যদি গোলরক্ষক হাত দিয়ে টাচ করে বা ধরে।
- নিজ দলের কোন খেলোয়াড় কর্তৃক থ্রো-ইন করা বল যদি গোলরক্ষক হাত দিয়ে টাচ করে বা ধরে।
- বিপক্ষজনকভাবে খেলা।
- বল না খেলে বিপক্ষ খেলোয়াড়ের সম্মুখগতিতে বাধা দেয়া।
- গোলরক্ষক বল ছুঁড়ে দেয়ার সময় তাঁকে বাধা দেয়া।


১৩। **ফ্রি কিক:** যে কিকে সরাসরি গোল হয় তাকে প্রত্যক্ষ ফ্রি কিক বলে। যে কিকে সরাসরি গোল হয় না তাকে পরোক্ষ ফ্রি কিক বলে অর্থাৎ কিকার ছাড়া অন্য কোনো খেলোয়াড়ের স্পর্শ ব্যতীত গোলে বল ঢুকলে গোল হবে না।

১৪। **পেনাল্টি কিক:** রক্ষণদলের কোনো খেলোয়াড় পেনাল্টি এরিয়ার ভিতরে প্রত্যক্ষ ফ্রি কিকের ১০টি অপরাধের যে কোনো একটি করে তাহলে আক্রমণকারী দল পেনাল্টি স্পট থেকে যে কিকের মাধ্যমে খেলা পুনরায় শুরু করে তাকে পেনাল্টি কিক বলে।

১৫। **থ্রো-ইন:** কোনো খেলোয়াড়ের শেষ স্পর্শে বলের সম্পূর্ণ অংশ মাটি গড়িয়ে বা শূন্যে দিয়ে টাচ লাইন অতিক্রম করলে বিপক্ষদল ঐ স্থান থেকে যে নিষ্ক্ষেপের মাধ্যমে খেলা শুরু করে একে থ্রো-ইন বলে। থ্রো-ইন থেকে সরাসরি গোল হয় না।

১৬। **গোল কিক:** আক্রমণকারী দলের খেলোয়াড়ের শেষ স্পর্শে বল দুই গোল পোস্ট ও ক্রসবারের বাইরে দিয়ে যখন গোল লাইন অতিক্রম করে তখন গোল এরিয়ার যে কোনো জায়গা থেকে রক্ষণকারী দল যে কিকের মাধ্যমে খেলা পুনরায় শুরু করে তাকে গোল কিক বলে।

১৭। **কর্ণার কিক:** রক্ষণকারী দলের কোনো খেলোয়াড়ের শেষ স্পর্শে বল দুই গোল পোস্ট ও ক্রসবারের বাইরে দিয়ে যখন গোল লাইন অতিক্রম করে তখন যে কিকের মাধ্যমে খেলা পুনরায় শুরু করে তাকে কর্ণার কিক বলে।

	<b>শিক্ষার্থীর কাজ</b>	<p>১। একটি ফুটবল মাঠ অংকন করুন।</p> <p>২। কী কী কারণে প্রত্যক্ষ ফ্রি কিক দেয়া হয়?</p>
---	------------------------	---

**কলাকৌশল**

ফুটবল হচ্ছে গতির খেলা, প্রচণ্ড শারীরিক সামর্থ্যের ও শৈলীর খেলা। ইংরেজিতে যাকে বলে Speed, Stamina ও Skill এই তিনটি গুণের সমন্বয় ঘটলে সে ভালো খেলোয়াড় হয়ে উঠবে। ফুটবল খেলার মৌলিক কলা কৌশলসমূহ হলো—

১। ট্র্যাপিং ২। ড্রিবলিং ৩। কিকিং ৪। হেডিং ৫। ট্যাকলিং ৬। গোলকিপিং।

১। **ট্র্যাপিং:** হাত ছাড়া শরীরের যে কোনো অংশ দিয়ে বল খামিয়ে নিজের নিয়ন্ত্রণে আনাকে ট্র্যাপিং বলে। ট্র্যাপিং বিভিন্নভাবে হতে পারে। যেমন—

ক. সোল ট্র্যাপ- মাটি গড়ানো বা উপরের বল পায়ের তলা দিয়ে থামানোকে সোল ট্র্যাপ বলে।

খ. শিন ট্র্যাপ- উঁচু বল মাটিতে ড্রপ খাওয়ার পর হাঁটুর নিচে অর্থাৎ শিন দিয়ে বল থামানোকে শিনট্র্যাপ বলে।

গ. থাই ট্র্যাপ- উপরের বল থাই বা উরুর সাহায্যে খামিয়ে নিচে ফেলাকে থাই ট্র্যাপ বলে। বল থাই স্পর্শ করার সাথে সাথে থাইটা নিচের দিকে টানতে হবে। তাহলে বলের গতি কমে সামনে পড়বে।

ঘ. চেস্ট ট্র্যাপ- উঁচু বল বুক দিয়ে থামানোকে চেস্ট ট্র্যাপ বলে। চেস্ট বা বুককে রক্ষা করার জন্য বুকের ডান অংশে বল টাচ করার সাথে সাথে বুক ভেতরের দিকে টানতে হবে। তাহলে বলের গতি থেমে সামনে পড়বে।

ঙ. হেড ট্র্যাপ- কপাল দিয়ে বল ঠেকিয়ে সামনে ফেলাকে হেড ট্র্যাপ বলে। মাথা পিছনের দিকে বাঁকাতে হবে এবং বল টাচ করার সাথে সাথে পিছনের দিকে নিতে হবে।



চিত্র-৮.১.২: ট্র্যাপিং

২। **ড্রিবলিং:** নিজের নিয়ন্ত্রণে রেখে পায়ে পায়ে বলকে গড়িয়ে সামনের দিকে নেয়াকে ড্রিবলিং বলে।

৩। **কিকিং:** পা দিয়ে বলকে লাথি মারাকে কিকিং বলে। তাই পায়ের সাহায্যে বলের ওপর নিয়ন্ত্রণ আনার ওপরই ফুটবল খেলার দক্ষতা নির্ভর করে। পায়ের পাতার তিনটি দিক রয়েছে— পায়ের ভেতরের দিক (Inside), বাইরের দিক (Outside) এবং ওপরের দিক (Instep)। কিক করার সময় পায়ের এসব অংশ ব্যবহার করতে হয়। পায়ের বিভিন্ন অংশ দিয়ে বিভিন্নভাবে কিক মারা যায়। তবে ইনসাইড কিক সহজ ও সঠিকভাবে করা যায় এবং কাছাকাছি হলে এই কিকের মাধ্যমে বল পাস দেয়া যায়। অনেকসময় ডান দিকের খেলোয়াড়ের কাছে বল পাস দেয়ার সময় আউটসাইড কিক ব্যবহার করতে হয়। অর্থাৎ পায়ের পাতার বাইরের অংশ দিয়ে পাস দেয়া। সোজা ও মাটি ঘেঁষে বল পাঠানোর জন্য বাম পা বলের বামপাশে স্থাপন করে দৃষ্টি বলের উপর রেখে ডান পায়ের পাতার ওপরের অংশ দিয়ে বলের মাঝ বরাবর জোরে আঘাত করতে হবে। হাত দুটো প্রসারিত করে শরীরের ব্যালান্স রাখতে হবে। বল উঁচুতে পাঠাতে হলে বলের নিচের দিকে কিক করতে হবে।

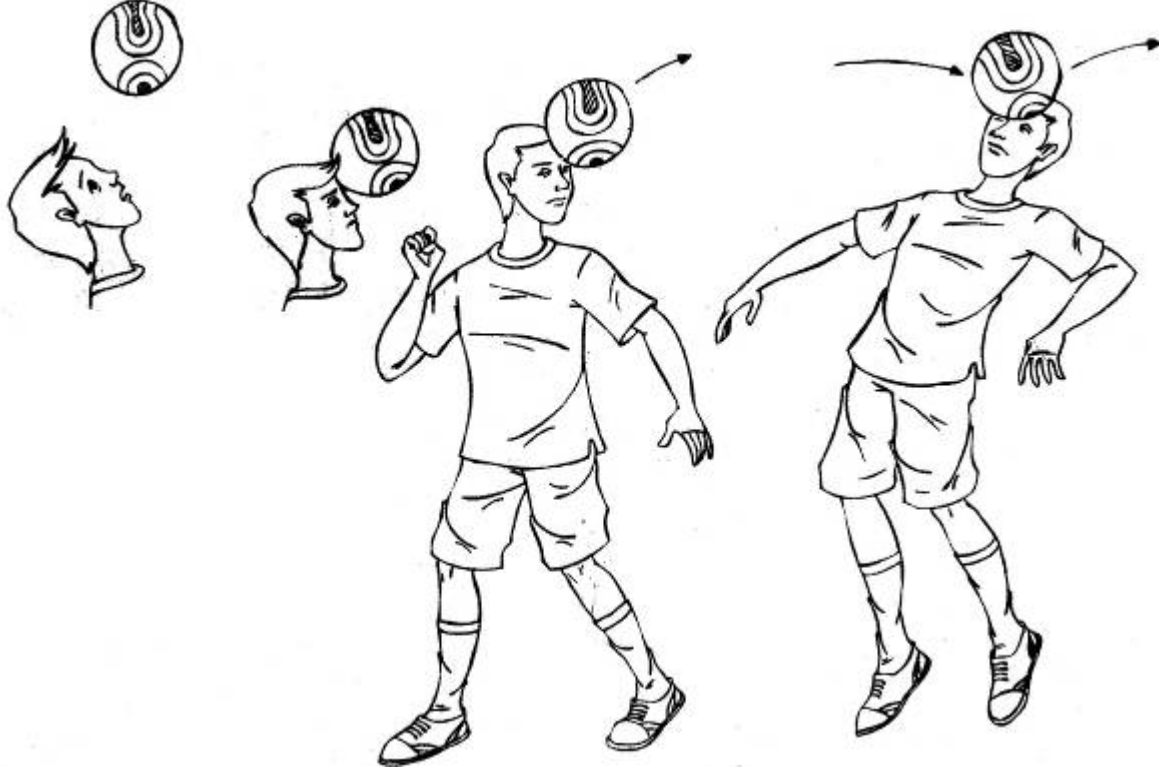


চিত্র-৮.১.৩: কিকিং

৪। **হেডিং:** মাথার সাহায্যে বল খেলাকে হেডিং বলে। ফুটবল খেলায় হেডিং হচ্ছে রক্ষণাত্মক এবং আক্রমণাত্মক কৌশল। হেডিং শুধুমাত্র আক্রমণের জন্যই নয় রক্ষণভাগের খেলোয়াড়রা অনেকসময় বল বিপদমুক্ত করার জন্য হেডিং কৌশল ব্যবহার করে থাকেন। হেড করার নিয়ম-

ক. বলের দিকে দৃষ্টি রেখে কপাল দিয়ে হেড করতে হয়।

খ. শরীরে উপরের অংশ পিছনের দিকে এনে কপাল দিয়ে আঘাত করতে হবে।



চিত্র-৮.১.৪: হেডিং

৫। **ট্যাকলিং:** ট্যাকলিং ফুটবল খেলার একটি গুরুত্বপূর্ণ রক্ষণাত্মক কৌশল। এই কৌশলের সাহায্যে বিপক্ষের নিকট থেকে বল কেড়ে নেয়া যায়। বিপক্ষের নিকট থেকে বল নিজের নিয়ন্ত্রণে আনার নামই ট্যাকলিং।

৬। **গোলকিপিং:** বিপক্ষের আক্রমণে গোল হতে না দেয়াকে গোল কিপিং বলে। ফুটবল খেলায় একটি দলে অবশ্যই একজন গোলকিপার থাকতে হবে। রক্ষণভাগের শেষ ব্যক্তি হিসেবে তার দায়িত্ব অনেক বেশি। গোলকিপার শরীরের যে কোনো অংশ দিয়ে বল থামাতে পারে। হাত দিয়ে বল ধরা বা থামানোই প্রধান।



চিত্র-৮.১.৫: গোলকিপিং



শিক্ষার্থীর কাজ

- ১। কী কী ভাবে ট্র্যাপিং করা যায় লিখুন।
- ২। হেডিং এর নিয়মাবলি লিখুন।



## সারাংশ

- আধুনিক ফুটবল খেলার উৎপত্তি ইংল্যান্ডে।
- ১৯০৪ সালে ফিফা (FIFA) গঠিত হয়।
- ১৯৭২ সালে বাংলাদেশ ফুটবল ফেডারেশন গঠিত হয়।
- বাংলাদেশ ফিফার সদস্যভুক্ত দেশ।
- ফুটবল খেলা পরিচালনার জন্য ১৭টি আইন রয়েছে।
- একটি দলের ১১ জন খেলোয়াড় মাঠে খেলে এবং খেলোয়াড়দের সাজপোশাক হচ্ছে শার্ট বা জার্সি, শর্টস বা হাফ প্যান্ট, মোজা, শিনগার্ড ও বুটস।
- বল ছাড়া কোনো খেলোয়াড় বিপক্ষের অর্ধে অবস্থান করে এবং তার সামনে বিপক্ষের ২ জন খেলোয়াড় না থাকে ঐ অবস্থায় স্বপক্ষের কাছ থেকে বল পেলে অফসাইড হবে।
- যে কিকে সরাসরি গোল হয় তাকে প্রত্যক্ষ ফ্রি কিক এবং যে কিকে সরাসরি গোল হয় না তাকে পরোক্ষ ফ্রি কিক বলে।
- আক্রমণকারী দলের খেলোয়াড়ের শেষ স্পর্শে বল গোল পোস্টের বাইরে দিয়ে যখন গোল লাইন অতিক্রম করে তখন যে কিকের মাধ্যমে খেলা শুরু হয় তাকে গোল কিক বলে।
- রক্ষণকারী দলের কোন খেলোয়াড়ের শেষ স্পর্শে বল গোল পোস্টের বাইরে দিয়ে যখন গোল লাইন অতিক্রম করে তখন যে কিকের মাধ্যমে খেলা শুরু হয় তাকে কর্ণার কিক বলে।
- ট্র্যাপিং- হাত ছাড়া শরীরের যে কোনো অংশ দিয়ে থামিয়ে নিজের নিয়ন্ত্রণে আনাকে ট্র্যাপিং বলে।
- ড্রিবলিং-পায়ে বলকে গড়িয়ে সামনের দিকে নেয়াকে ড্রিবলিং বলে।
- কিকিং- পা দিয়ে বলে লাথি মারাকে কিকিং বলে।
- হেডিং- মাথার সাহায্যে বল খেলাকে হেডিং বলে।
- ট্র্যাকলিং- বিপক্ষের কাছ থেকে বলকে নিজের নিয়ন্ত্রণে আনার নামই ট্র্যাকলিং।
- গোলকিপিং- বিপক্ষের আক্রমণে গোল হতে না দেয়াকে গোলকিপিং বলে।



## পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৮.১

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। ফিফা গঠিত হয় কত সালে?
 

ক) ১৯০৪	খ) ১৯০৫
গ) ১৯০৬	ঘ) ১৯০৭
- ২। ফিফা অনুমোদিত একটি ফুটবলের ওজন কত?
 

ক) ৩০০-৩৫০ গ্রাম	খ) ৩৫০-৪০০ গ্রাম
গ) ৪১০-৪৫০ গ্রাম	ঘ) ৪০০-৪৬- গ্রাম
- ৩। একটি ফুটবল খেলা পরিচালনার জন্য সর্বমোট কতজন রেফারি প্রয়োজন?
 

ক) ১	খ) ২
গ) ৩	ঘ) ৪
- ৪। একটি আন্তর্জাতিক ফুটবল মাঠের মাপ-
  - দৈর্ঘ্য ১০০ গজ এবং প্রস্থ ৬৫ গজ
  - দৈর্ঘ্য ১১৫ গজ এবং প্রস্থ ৭৫ গজ
  - দৈর্ঘ্য ১২৫ গজ এবং প্রস্থ ৮৫ গজ
 নিচের কোনটি সঠিক?
 

ক) i	খ) ii
গ) iii	ঘ) i ও iii
- ৫। কর্ণার পতাকা দণ্ডের উচ্চতা কত?
 

ক) কমপক্ষে ৩ ফুট	খ) কমপক্ষে ৪ ফুট
গ) কমপক্ষে ৬ ফুট	ঘ) কমপক্ষে ৫ ফুট

## পাঠ-৮.২ ক্রিকেট

### উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

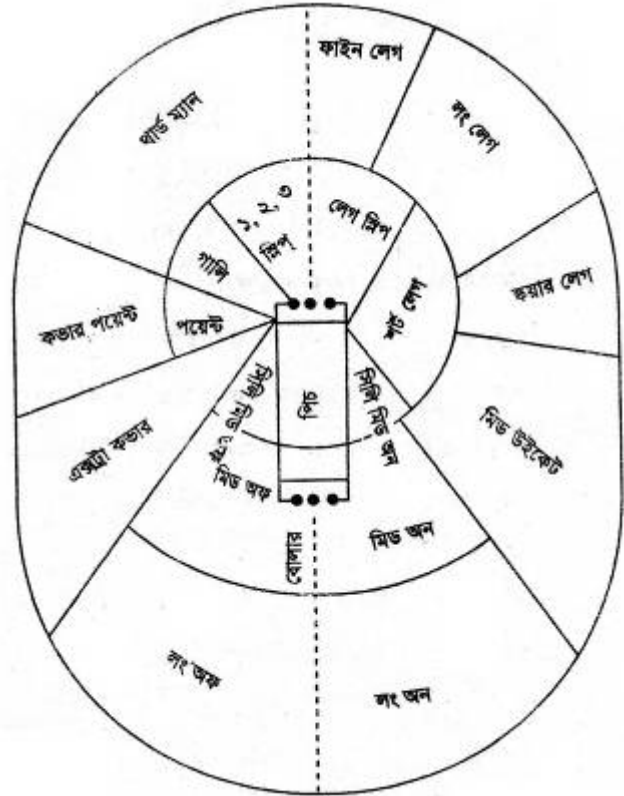
- ক্রিকেট খেলার আইনকানুন সম্পর্কে বলতে পারবেন;
- ক্রিকেট খেলার কলাকৌশল বর্ণনা করতে পারবেন;
- আইনকানুন মেনে খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারবেন;
- বিভিন্ন পজিশনের কী কী যোগ্যতা দরকার তা আলোচনা করতে পারবেন;
- দলগত খেলার মাধ্যমে নেতৃত্বদানে সক্ষম হবেন।

### ক্রিকেট

ক্রিকেট খেলার উৎপত্তি ইংল্যান্ডে। ১৭০০ সাল থেকে প্রথমে একটা উইকেট পুঁতে কিছু নিয়মকানুনের মাধ্যমে খেলা শুরু হয়। প্রথম আইনকানুন তৈরি করে এমসিসি অর্থাৎ মেরিলিবোন ক্রিকেট ক্লাব। পরে ক্রমান্বয়ে আইন-কানুনের পরিবর্তনের মাধ্যমে বর্তমান পর্যায়ে এসে পৌঁছেছে। ক্রিকেট খেলার নিয়ন্ত্রকারী সর্বোচ্চ সংস্থার নাম হচ্ছে আন্তর্জাতিক ক্রিকেট কাউন্সিল বা আই.সি.সি (International cricket council)। এটি ১৯০৯ সালে প্রতিষ্ঠিত হয়। এই সংস্থাই ক্রিকেট খেলার নিয়ম-কানুন প্রণয়ন ও নিয়ন্ত্রণ, প্রচার ও ব্যবস্থাপনা ইত্যাদির দায়িত্ব পালন করে থাকে। ১০টি দেশ টেস্ট খেলায় অংশ নিতে পারে। দেশগুলো হচ্ছে- ইংল্যান্ড, অস্ট্রেলিয়া, নিউজিল্যান্ড, দক্ষিণ আফ্রিকা, ওয়েস্ট ইন্ডিজ, ভারত, পাকিস্তান, শ্রীলংকা, জিম্বাবুয়ে ও বাংলাদেশ।

### ক্রিকেট খেলার আইন কানুন

- ১। **পিচ:** যে জায়গায় ক্রিকেট খেলা হয় তাকে পিচ (pitch) বলে। ক্রিকেট খেলার পিচের দৈর্ঘ্য ২২ গজ (২০.১২ মিটার) এবং প্রস্থ ১০ ফুট (৩.০৫) মিটার।
- ২। **উইকেট:** পিচের দুই মাথায় তিনটি করে স্ট্যাম্প থাকে। স্ট্যাম্পের উচ্চতা ২৮", তিন স্ট্যাম্পের প্রস্থ ৯"। স্ট্যাম্পের মাথার উপর দুইটি বেল বসানো থাকে। বেলসহ স্ট্যাম্পের উচ্চতা  $২৮ \frac{১}{২}$ "।
- ৩। **বোলিং ও পপিং ক্রিজ:** উইকেটের সাথে একই রেখায় বোলিং ক্রিজ হবে যার দৈর্ঘ্য ৮ ফুট ৮ ইঞ্চি (২.৬৪ মিটার)। বোলিং ক্রিজের সামনে ৪ ফুট (১.২২ মিটার) সমান্তরালভাবে টানা হবে পপিং ক্রিজ। বোলিং ক্রিজ থেকেই বিপক্ষ ব্যাটসম্যানকে বল করা হয়।
- ৪। **ক্রিকেট মাঠ:** স্ট্যাম্পের মাঝখান থেকে কমপক্ষে ৬০ গজ থেকে ৭৫ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে পরস্পর বিপরীত দিক হতে দুটি অর্ধবৃত্তচাপ আঁকতে হবে, পরে দুই দাগের মাথা সোজা করে রেখা দ্বারা সংযোগ করে দিলেই বাউন্ডারি লাইন হয়ে যাবে। একে ওভাল সাইজ মাঠ বলে। আবার পিচের মাঝখান থেকে ৬০-৭৫ গজ ব্যাসার্ধ নিয়ে বাউন্ডারি লাইন টানা যায়, একে রাউন্ড সাইজ মাঠ বলে।



চিত্র-৮.২.১: মাঠে খেলোয়ারদের বিভিন্ন অবস্থান ও নাম




- ৫। খেলোয়াড়: ১৬ জন খেলোয়াড় নিয়ে দল গঠন করা হয়। এদের মধ্যে ১১ জন মাঠে খেলায় অংশগ্রহণ করে। একজন দ্বাদশ খেলোয়াড় হিসেবে থাকে। দ্বাদশ খেলোয়াড় শুধু ফিল্ডিং করতে পারে।
- ৬। বল: বলের ওজন ৫.৫০-৫.৭৫ আউন্স, পরিধি ২২.০৪ থেকে ২২.০৯ সেন্টিমিটার এর বেশি হবে না।
- ৭। ব্যাট: ব্যাটের দৈর্ঘ্য ৩৮ ইঞ্চির বেশি নয়, প্রস্থ  $8\frac{1}{8}$  ইঞ্চির বেশি হবে না।
- ৮। ওভার: ৬টি শুদ্ধ বলে এক ওভার হয়।
- ৯। বাউন্ডারি: ব্যাটে লেগে বল মাটি স্পর্শ করে যখন বাউন্ডারি রেখা অতিক্রম করে তাকে বাউন্ডারি বলে। বাউন্ডারি হলে ব্যাটসম্যানের নামে ৪ রান যোগ হয়।
- ১০। ওভার বাউন্ডারি: ব্যাটের আঘাতে বল যখন শূন্যে দিয়ে বাউন্ডারি রেখা অতিক্রম করে তখন তাকে ওভার বাউন্ডারি বলে। ওভার বাউন্ডারি হলে ব্যাটসম্যানের নামে ৬ রান যোগ হয়। বল বাউন্ডারি রেখা স্পর্শ করলেও ওভার বাউন্ডারি হিসেবে গণ্য হবে।
- ১১। বাই রান: ব্যাটসম্যানের শরীর বা ব্যাটে না লেগে যদি বল দূরে যায় ঐ সময় ব্যাটসম্যান যদি রান নেয় তাকে বাই রান বলে।
- ১২। লেগ বাই রান: ব্যাটসম্যানের শরীরে লেগে যদি বল দূরে যায় ঐ সময় যদি ব্যাটসম্যান রান নেয় তাকে লেগ বাই রান বলে।
- ১৩। নো বল: বোলার নিয়ম মারফিক বল না করলে নো-বল হয়। নোবল হলে বিপক্ষদলের স্কোরে এক রান যুক্ত এবং ব্যাটসম্যান ফ্রি হিট পাায়।
- ১৪। ওয়াইড বল: বল ব্যাটসম্যানের খেলার নাগালের বাইরে দিয়ে গেলে ওয়াইড বল হয়। একদিনের ক্রিকেট খেলায় মিডল স্টাম্প থেকে অফের দিকে ৩৮ ইঞ্চি এবং লেগ স্টাম্পের সামান্য বাইরে দিয়ে গেলেই বলটি ওয়াইড হবে।

#### একজন ব্যাটসম্যান কী কী কারণে আউট হয়-

- ১৫। রান আউট: রান নেয়ার সময় ব্যাটসম্যান যদি ক্রিকেট পৌছার আগেই ফিল্ডারগণ বল দ্বারা বেল ফেলে দেয় তখন ব্যাটসম্যান রান আউট হয়।
- ১৬। এল.বি.ডব্লিউ: আম্পায়ার যদি মনে করেন বল ব্যাটসম্যানের পায়ে না লাগলে অবশ্যই উইকেটে লাগত তখন আম্পায়ার ফিল্ডারদের আবেদনের প্রেক্ষিতে ঐ ব্যাটসম্যানকে আউট দিবেন।
- ১৭। বোল্ড আউট: বোলারের বল সরাসরি বা ব্যাটের আঘাতে স্টাম্প লেগে বেল পড়ে যায় তাহলে ব্যাটসম্যান আউট হবে।
- ১৮। কট আউট: ব্যাটসম্যান বল মারার পর শূন্যে থাকা অবস্থায় ফিল্ডারগণ বল ধরে ফেললে তখন ঐ ব্যাটসম্যান কট আউট হবে।
- ১৯। স্টাম্পড আউট: ব্যাটসম্যান বল খেলার জন্য ক্রিজ ছেড়ে বাইরে গেলে ঐ সময় যদি উইকেট কিপার বল ধরে বেল ফেলে দেয় তাহলে ব্যাটসম্যান স্টাম্পড আউট হবে।
- ২০। টাইমড আউট: একজন ব্যাটসম্যান আউট হওয়ার পর নতুন ব্যাটসম্যান গার্ড নিতে ৩ মিনিটের বেশি সময় নেয় তখন ঐ ব্যাটসম্যান টাইমড আউটের আওতায় পড়বে। টি টোয়েন্টি খেলায় এই সময়  $1\frac{1}{2}$  মিনিট।
- ২১। হিট উইকেট আউট: ব্যাটসম্যান বল খেলার সময় যদি শরীর বা পোশাকে লেগে বেল পড়ে যায় তখন ব্যাটসম্যান হিট উইকেট আউট হবে।
- ২২। হিট দ্য বল টোয়াইস: ব্যাটসম্যানের ব্যাটে বা শরীরে বল একবার লাগার পর ব্যাটসম্যান নিজের উইকেট রক্ষার জন্য দ্বিতীয়বার বলে আঘাত করলে বা খেললে আবেদনের প্রেক্ষিতে এই আউটের আওতায় পড়বে।
- ২৩। হ্যান্ডেল দ্য বল আউট: ব্যাটসম্যান ইচ্ছাকৃতভাবে হাত দিয়ে বল ধরলে বা খেললে ঐ ব্যাটসম্যান আউট হবে।

- ২৪। অবস্ট্রাকটিং দ্যা ফিল্ড আউট: ব্যাটসম্যান ইচ্ছাকৃতভাবে ফিল্ডারদের বল ধরতে বাধা প্রদান করলে ঐ ব্যাটসম্যান আউট হবে।
- ২৫। সেঞ্চুরি ও হাফ সেঞ্চুরি: একজন ব্যাটসম্যান বল খেলে ১০০ রান করলে শতক বা সেঞ্চুরি এবং ৫০ রান করলে অর্ধশতক বা হাফ সেঞ্চুরি হয়।
- ২৬। মেডেন ওভার: একজন বোলার এক ওভারে কোনো রান না দিলে তাকে মেডেন ওভার বলে।

	<b>শিক্ষার্থীর কাজ</b>	<p>১। একটি ক্রিকেট মাঠ অংকন করে খেলোয়াড়দের অবস্থান ও নামগুলো লিখুন।</p> <p>২। বাউন্ডারি ও ওভার বাউন্ডারি কীভাবে হয় লিখুন।</p>
---	------------------------	--

### কলাকৌশল

ক্রিকেট খেলায় কলাকৌশলকে প্রধানত চার ভাগে ভাগ করা হয়েছে। যথা—

ক) ব্যাটিং, খ) বোলিং, গ) ফিল্ডিং ও ক্যাচিং এবং ঘ) উইকেট কিপিং।

ক) ব্যাটিং: ব্যাটিং এর প্রাথমিক কলাকৌশলের মধ্যে রয়েছে গ্রিপ, স্ট্যান্ডস, ব্যাকলিফট, স্ট্রোক, গ্ল্যাস, ড্রাইভ ও হুক। একজন ব্যাটসম্যান এই কৌশলগুলো যথাযথভাবে প্রদর্শন করে দ্রুত রান নিয়ে কিংবা দর্শনীয় মারের মাধ্যমে বাউন্ডারি করে দর্শকদের আনন্দ দিতে পারে।

১। গ্রিপ বা ব্যাট ধরা- সঠিক গ্রিপে ব্যাট ধরে উইকেটের উভয় দিকে স্ট্রোক করতে সুবিধা হয়। একজন ডানহাতি ব্যাটসম্যান ব্যাটের হাতলের উপরিভাগ বাম হাতে এবং নিচের অংশ ডান হাতে ধরবে। হাত দুটি পাশাপাশি রেখে উভয় হাতের আঙ্গুলগুলো দিয়ে হাতলটিতে ভালোভাবে চেপে ধরবে। এতে উভয় হাতের তর্জনী ও বুড়ো আঙ্গুল ইংরেজি 'V' অক্ষরের মতো দেখাবে।

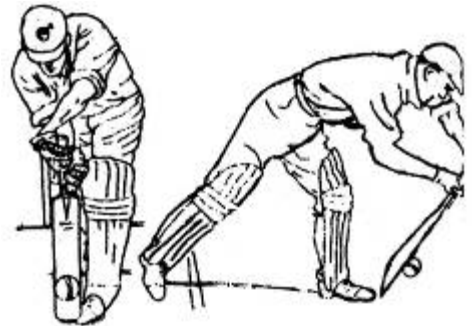
২। স্ট্যান্ডস বা দাঁড়ানো- একজন ডানহাতি ব্যাটসম্যান পপিং ক্রিজের দু'দিকে দু'পা অর্থাৎ ডান পা ক্রিজের মধ্যে এবং বাম পা বাইরে বোলারের দিকে থাকবে। দুপায়ের উপর ভর রেখে স্বচ্ছন্দে দাঁড়াতে হবে। বাম হাত থাকবে বাম উরুর উপর এবং বাম কাঁধ ও চোখের দৃষ্টি থাকবে বোলারের দিকে।

৩। ব্যাকলিফট বা পিছনে ব্যাট উঠানো- ব্যাটিং-এর জন্য পিছনে ব্যাট উঠানো খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এ সময় দৃষ্টি বলের দিকে এবং বাম কাঁধ ও কনুই বোলারের দিকে থাকবে। ব্যাটটি পিছনে সোজা করে উইকেট থেকে ওপরে তুলতে হবে।

৪। স্ট্রোক বা বল মারা- বল আসার ধরন বুঝে একজন ব্যাটসম্যানকে বিভিন্ন প্রকার স্ট্রোক মারতে হয়। এই স্ট্রোক কখনও আক্রমণাত্মক আবার কখনও রক্ষণাত্মক। সামনে এগিয়ে যখন আত্মরক্ষার জন্য মারা হয় তখন তাকে ফরোয়ার্ড ডিফেন্সিভ স্ট্রোক বলে। এ সময় বাম পা সামনে এগিয়ে যাবে এবং ব্যাট মাটিতে ৩০° থেকে ৪০° কোণ হবে। এ সময় মাটি ও ব্যাটের অবস্থান ইংরেজি 'V' অক্ষরের মতো হয়।

৫। গ্ল্যাস বা তির্যকভাবে বলকে মারা- এই স্ট্রোকে হাতের কজি ও হাতকে খুব জোরের সাথে ব্যবহার করতে হয়। লেগের দিকের ফাস্ট বা মিডিয়াম বলকে ব্যাট দিয়ে আলতো করে লাগিয়ে দেয়াকে গ্ল্যাস বলে। ব্যাটসম্যানের বাম পায়ের সামনে বা একটু বাইরে বল পড়লে ডান পা মিডল স্টাম্পের দিকে একটু ঘুরিয়ে গ্ল্যাস করতে হয়। এই বল সাধারণত স্কয়ার লেগ ও ফাইন লেগ অঞ্চল দিয়ে বেরিয়ে যায়।

৬। ড্রাইভ বা সজোরে বল মারা- সজোরে আক্রমণাত্মক ব্যাট চালানো ক্রিকেটে খুবই অপরিহার্য একটি কৌশল। পপিং ক্রিজের বাইরে বাম পা এগিয়ে নিয়ে ব্যাট ডানে উপরে উঠিয়ে সজোরে বলে আঘাত করে বল দূরে পাঠিয়ে দেয়াকে ফরোয়ার্ড ড্রাইভ বলে।



চিত্র-৮.২.২: ফরোয়ার্ড ডিফেন্স

৭। **হুক শট-** বোলার যখন শর্টপিচ বল করে তখন বল ব্যাটসম্যান থেকে বেশ কিছুটা দূরে পড়ে লাফিয়ে ওঠে। এই লাফিয়ে ওঠা বলকে একজন ডান হাতি ব্যাটসম্যান তার ডানপায়ের উপর ভর করে ব্যাট শূন্যে ঘুরিয়ে আঘাত করে এবং বল তার অনসাইডে যায়। হুক শটের জন্য ব্যাটসম্যানের দৃষ্টি, পা ও হাতের কজি খুব দ্রুত চালাতে হয়। তবে হুকশট খুবই বিপজ্জনক। দক্ষতা না থাকলে এই শট না নেয়াই ভালো।

খ) **বোলিং:** বোলিং ক্রিকেটের অন্যতম প্রধান একটি কৌশল। জয় পরাজয়ের নিয়ামক হিসেবে বোলারদের ভূমিকা অনস্বীকার্য। আক্রমণাত্মক বোলিং-এ দ্রুত কয়েকটি উইকেটের পতন মুহূর্তেই বদলে দিতে পারে একটি ম্যাচের দৃশ্যপট। বোলিং এর প্রাথমিক পর্যায়ের কয়েকটি কলাকৌশল নিচে বর্ণনা করা হলো-

- ১। **বলের উপর সঠিক গ্রিপ-** বলের গ্রিপ নির্ভর করে কী ধরনের বল করা হবে তার উপর। ফাস্ট বল ও স্পিন বলের গ্রিপ এক রকম হয় না। তবে যে কোনো ধরনের বল হোক না কেন বলের গ্রিপ নিতে হবে আঙ্গুলের সাহায্যে, হাতের তালু দিয়ে নয়। এতে বল বোলারের সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে থাকে।
- ২। **রান আপ-** বোলার ধীর লয়ে দৌড় শুরু করে আস্তে আস্তে গতি বাড়িয়ে বোলিং ক্রিজ থেকে উইকেটের উদ্দেশ্যে বল করে। এই দৌড়ে আসাকে রান আপ বলে। রান আপে পায়ের পাতা ব্যবহার করতে হয়। বল নিয়ে দৌড়ানোর সময় শরীরের ভারসাম্য খানিকটা সামনের দিকে থাকে।
- ৩। **ডেলিভারি-** রান আপের শেষ পদক্ষেপে এসে ব্যাটসম্যানের উদ্দেশ্যে হাত থেকে বল ছেড়ে দেয়াকে ডেলিভারি বলে। একজন ডানহাতি বোলারকে বল ডেলিভারির পূর্ব মুহূর্তে বাম পায়ের উপর লাফ দিয়ে শরীরকে পার্শ্ব দিকে ঘুরিয়ে নিতে হবে এবং সঙ্গে সঙ্গে ডান পা-কে সামনে নিয়ে যেতে হবে। এসময় ডান হাত মুখের কাছাকাছি, বাম হাত সোজা উপরের দিকে এবং দৃষ্টি ব্যাটসম্যানের দিকে রাখতে হবে।
- ৪। **ফলো-থ্রু-** বোলার হাত থেকে বল ছেড়ে দেয়ার পর শরীরের ভারসাম্য ঠিক রাখার জন্য ফলো-থ্রু করতে হয়। এসময় ডান কাঁধ ব্যাটসম্যানের দিকে থাকবে। ডান হাত বাম পায়ের দিকে। এসময় কয়েক পদক্ষেপ সামনে যেতে হয়।

### ফাস্ট বোলিং

- i) **ফাস্ট বোলিং ইন স্যুইং-** ইন স্যুইং বলের বৈশিষ্ট্য হলো বল অফ স্টাম্পের সামান্য বাইরে পড়ে দ্রুত উইকেটের দিকে ছুটে যায়। ফাস্ট বোলিং-এ ইন স্যুইং বল করা সহজ। কিন্তু দূরত্ব ও নিশানা ঠিক রেখে বারবার বল করা মোটেই সহজ নয়। দূরত্ব ও নিশানা ঠিক না থাকলে ঐ বোলারকে অনেক রান দিতে হয়। ইন স্যুইং বলের গ্রিপে বলের সেলাই তর্জনী ও মধ্যমা আঙ্গুলের মাঝে থাকে। বৃদ্ধাঙ্গুল, কনিষ্ঠা ও অনামিকা আঙ্গুলের গোড়ায় বলটি ধরতে হবে। বলটি এভাবে ধরার উদ্দেশ্য হলো বলের ডেলিভারির সময় বলের সেলাই লেগ স্পিনের দিকে মুখ করে থাকে। ডেলিভারির সময় ডান হাত অনেক উপরে এবং বাম হাত স্বাভাবিকভাবে নিচের দিকে থাকে।
- ii) **ফাস্ট বোলিং আউট স্যুইং-** আউট স্যুইং বলের গ্রিপ ইন স্যুইং বলের মতো তর্জনী ও মধ্যমা আঙ্গুল দিয়ে বলের সেলাইকে মাঝে রেখে ধরতে হয় এবং বলের নিচে অন্য ৩টি আঙ্গুল থাকে। বলের ডেলিভারির সময় বলের সেলাই প্রথম স্পিনের ফিল্ডারের দিকে মুখ করে থাকে।

### স্পিন বোলিং

- i) **লেগ স্পিন-** লেগ স্পিনে বলের গ্রিপ তর্জনী, মধ্যমা ও অনামিকা আঙ্গুলের মাঝে থাকে। বুড়ো আঙ্গুল বল আটকে থাকতে সাহায্য করে। বল ডেলিভারির সময় বাম কাঁধ খুব উঁচু থাকবে না। কজি থাকে ঢিলে অবস্থায় এবং অনামিকা আঙ্গুল বল স্পিনের কাজ করে। একজন ডানহাতি স্পিন বোলার যখন একজন ডানহাতি ব্যাটসম্যানকে স্পিন বোলিং করে এবং বল ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে ঘুরতে ঘুরতে যায় তাহলে সে বল লেগ ব্রেক করে। আবার ঘড়ির কাঁটার মতো ঘুরে ঘুরে গিয়ে পিচে পড়লে সে বল অফ ব্রেক করে। টপ স্পিন হচ্ছে লেগ ব্রেক ও অফ ব্রেকের সমন্বয়। স্পিন বোলিং-এ বল ডেলিভারির সময় কজি বাহুর সমকোণে অবস্থান করে। লেগ স্পিন বোলিং-এ বল লেগ স্টাম্পের বরাবর গিয়ে পিচের উপর পড়ে এবং গতি পরিবর্তন করে অফ স্টাম্পের দিকে ছুটে যায়।

ii) **অফ স্পিন-** অফ স্পিন বোলিং-এ তর্জনী ও মধ্যমা আঙ্গুল বলের সেলাই-এর উপর একটু ফাঁক রেখে থাকবে। বৃদ্ধাঙ্গুল বলের সেলাই বরাবর এবং অপর দু'টি আঙ্গুল নিচে পরস্পর লেগে থাকবে। তর্জনী আঙ্গুল সেলাই এর উপর নিচের দিকে টান দিয়ে বলটি ঘুরাবে। অফ স্পিন বল অবশ্যই ঘড়ির কাঁটার মতো ঘুরবে। দরজার হাতল ধরে দরজা খুলতে গেলে কজি যেভাবে কাজ করে অফ স্পিন বোলিং-এ কজি ঠিক সেভাবে ঘুরবে।

গ) **ফিল্ডিং ও ক্যাচিং:** ক্রিকেট খেলায় ব্যাটিং ও বোলিং এর ন্যায় ফিল্ডিং এর গুরুত্বও কোন অংশে কম নয়। ফিল্ডিং এ যখন কোনো ব্যাটসম্যানকে কট আউট করা হয় তখন তার ক্যাচ ধরায় দর্শকরা আনন্দে উল্লসিত হয়। প্রত্যেক ক্রিকেটারকে একই সাথে ভালো ফিল্ডারও হতে হয়। ফিল্ডিং থেকে সংগৃহীত বল সাধারণত উইকেট কিপারের কাছে ফেরত পাঠাতে হয়। ফিল্ডিং-এ ক্যাচিং একটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল। ব্যাটসম্যানের উঠিয়ে দেয়া বল ধরার জন্য ফিল্ডারকে বলের লাইনের নিচে যেতে হবে। দৃষ্টি থাকবে বলের উপর। দু'হাত খুলে আঙ্গুলগুলো পাশাপাশি রাখতে হবে। হাতের আঙ্গুল ও তালু নমনীয় থাকবে। বল হাতে স্পর্শ লাগার সাথে সাথে হাত বৃকের কাছে টেনে আনতে হবে এবং আঙ্গুল বন্ধ করে ফেলতে হবে। বল ক্যাচিং ছাড়া মাঠে গড়িয়ে যাওয়া বলও ফিল্ডারদের থামাতে, কুড়িয়ে নিতে ও থ্রো করতে হয়। আক্রমণাত্মক ফিল্ডিং এ দ্রুত ও সঠিকভাবে থ্রো করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এর ফলে একজন ব্যাটসম্যানকে রান আউট করা সম্ভব। থ্রো করার সময় কজি, হাত, কাঁধ, দু'পা-এর সমন্বিত কার্যক্রম অপরিহার্য।


ঘ) **উইকেট কিপিং:** ক্রিকেট খেলার কলাকৌশলের মধ্যে উইকেট কিপিং খুবই গুরুত্বপূর্ণ। উইকেট কিপারকে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি; দ্রুত প্রতিক্রিয়া, শক্তিশালী হাত, শারীরিক শক্তি ও সাহসের অধিকারী হতে হয়। উইকেট কিপারের উইকেট কিপিং প্যাড, গ্লাভস, ইনার গ্লাভস, ক্যাপস, গার্ডস ইত্যাদি পরিধান করতে হয়। ব্যাটসম্যানের মতো উইকেট কিপারকেও স্ট্যান্ড নিতে হয়। কারণ বোলার কিংবা ব্যাটসম্যানের কাছ থেকে আসা বল ধরার জন্য তাকে সদা প্রস্তুত থাকতে হয়। উইকেটের পিছনে পা ফাঁক করে দু'পায়ের উপর সমান ভারসাম্য রেখে অর্ধ বসার ভঙ্গিতে থাকতে হয়। বাম পা থাকবে মধ্য উইকেটের লাইনে, হাত দুটো পাশাপাশি একসাথে, আঙ্গুল নিচের দিকে এবং দৃষ্টি বলের দিকে নিবদ্ধ থাকবে।




চিত্র-৮.২.৩: উইকেট কিপিং

#### খেলা পরিচালনা

দু'জন আম্পায়ার মাঠে পিচের দু'প্রান্তে দাঁড়িয়ে থেকে খেলা পরিচালনা করেন। এছাড়া একজন তৃতীয় আম্পায়ার মাঠের বাইরে নিয়ন্ত্রণ কক্ষে বসে প্রয়োজনে মাঠের আম্পায়ারকে সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহযোগিতা করেন।

	<b>শিক্ষার্থীর কাজ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ক্রিকেট খেলায় ব্যাটিং গ্রিপ ও স্ট্যান্ড এর পদ্ধতি বর্ণনা করুন।</li> <li>ফাস্ট বোলিং করার প্রক্রিয়া আলোচনা করুন।</li> </ol>
---	------------------------	---

	<b>সারাংশ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ক্রিকেট খেলার উৎপত্তি ইংল্যান্ডে।</li> <li>১৯০৯ সালে আই.সি.সি গঠিত হয়।</li> <li>১০টি দেশ টেস্ট খেলায় অংশ নিতে পারে।</li> <li>ক্রিকেট পিচের দৈর্ঘ্য ২২ গজ ও প্রস্থ ১০ ফুট।</li> <li>পিচের দুই মাথায় ৩টি করে স্টাম্প থাকে। একে উইকেট বলে। স্টাম্পের মাথার উপর দুইটি বেল বসানো থাকে।</li> </ul>	

- ১০ প্রকারে ব্যাটসম্যান আউট হতে পারে।
- যে ওভারে কোনো রান হয় না তাকে মেডেন ওভার বলে।
- ক্রিকেট খেলার কলাকৌশলকে প্রধানত ৪ ভাগে ভাগ করা হয়- ক. ব্যাটিং খ. বোলিং গ. ফিল্ডিং ও ক্যাচিং ঘ. উইকেট কিপিং।
- বোলার হাত থেকে বল ছেড়ে দেয়ার পর শরীরের ভারসাম্য ঠিক রাখার জন্য কয়েক পদক্ষেপ সামনে যেতে হয়, একে ফলো থ্রু বলে।

## ৮ পাঠ্যপুস্তকের মূল্যায়ন-৮.২

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। আন্তর্জাতিক ক্রিকেট কাউন্সিল কত সালে গঠিত হয়?
 

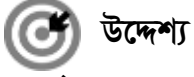
ক) ১৯০৭ সাল	খ) ১৯০৯ সাল
গ) ১৯১০ সাল	ঘ) ১৯১১ সাল
- ২। ক্রিকেট পিচের দৈর্ঘ্য ও প্রস্থ কত?
 

ক) ২০ গজ ও ৮ ফুট	খ) ২১ গজ ও ৯ ফুট
গ) ২২ গজ ও ১০ ফুট	ঘ) ২৪ গজ ও ১২ ফুট
- ৩। ক্রিকেট খেলার কলা-কৌশলকে প্রধানত কত ভাগে ভাগ করা হয়?
 

ক) ৩ ভাগ	খ) ৪ ভাগ
গ) ২ ভাগ	ঘ) ৫ ভাগ
- ৪। ক্রিকেট খেলায় কতভাবে ব্যাটসম্যান আউট হতে পারে?
 

ক) ৮ ভাবে	খ) ৯ ভাবে
গ) ১০ ভাবে	ঘ) ১১ ভাবে

## পাঠ-৮.৩ কাবাডি



### উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- কাবাডি খেলার আইন কানুন বর্ণনা করতে পারবেন;
- এই খেলার কলাকৌশল ব্যাখ্যা করতে পারবেন;
- দলগত খেলার মাধ্যমে আনুগত্যবোধ ও সহযোগিতামূলক মনোভাব বৃদ্ধি করতে পারবেন;
- আইন কানুন মেনে খেলায় অংশগ্রহণ করতে পারবেন।



### কাবাডি

পাক ভারত উপমহাদেশে কাবাডি খেলা অতি প্রাচীন। বাংলাদেশের গ্রাম-গঞ্জে হাড়ু নামে এই খেলা অত্যন্ত জনপ্রিয়। আঞ্চলিক খেলা হওয়ার কারণে এই খেলার তেমন কোনো বিধিবদ্ধ নিয়মকানুন ছিল না। স্বাধীনতার পর এই গ্রামীণ হাড়ু খেলা কাবাডি নামে পরিচিতি লাভ করে। খেলাধুলার উন্নয়নের লক্ষ্যে বাংলাদেশে বিভিন্ন ফেডারেশন গঠিত হয়। তারই প্রেক্ষিতে ১৯৭৩ সালে বাংলাদেশ কাবাডি ফেডারেশন গঠিত হয়। কাবাডি বাংলাদেশের জাতীয় খেলা। ১৯৮০ সালের ফেব্রুয়ারিতে কলকাতায় প্রথম এশীয় কাবাডি প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হয়। বাংলাদেশ কাবাডি ফেডারেশনের প্রচেষ্টায় ১৯৮৫ সালে ঢাকায় অনুষ্ঠিত ২য় সাফ গেমসে কাবাডি খেলা অন্তর্ভুক্ত হয়। ১৯৯০ সালে চীনের রাজধানী বেইজিং-এ অনুষ্ঠিত ১০ম এশিয়াডে কাবাডি খেলা নিয়মিত ক্রীড়াসূচি হিসেবে অন্তর্ভুক্ত হয়ে একে আন্তর্জাতিক খেলার মর্যাদা দিয়েছে। আশা করা যায় এই খেলা ভবিষ্যতে কমনওয়েলথ গেমস এবং বিশ্ব অলিম্পিকে অন্তর্ভুক্ত হবে।

কাবাডি খেলার মাঠ- মাঠ হবে সমান্তরাল। মাটি অথবা ম্যাট দ্বারা তৈরি। কাবাডি খেলায় তিন ধরনের মাঠ রয়েছে-

- ১। পুরুষ ও জুনিয়র বালক
- ২। মহিলা ও জুনিয়র বালিকা
- ৩। সাব-জুনিয়র বালক ও বালিকা

- ১। পুরুষ বলতে যাদের ওজন ৮০ কেজি বা তার নিচে তাদেরকে বোঝায়। জুনিয়র বালকদের ওজন ৬৫ কেজি বা তার নিচে এবং বয়স সর্বোচ্চ ২০ বছর। এদের মাঠের মাপ দৈর্ঘ্য ১৩ মিটার, প্রস্থ ১০ মিটার।
- ২। মহিলা যাদের ওজন ৭০ কেজি বা তার নিচে। জুনিয়র বালিকা যাদের ওজন ৬০ কেজি বা তার নিচে এবং বয়স সর্বোচ্চ ২০ বছর। এদের মাঠের মাপ দৈর্ঘ্য ১২ মিটার ও প্রস্থ ৮ মিটার।
- ৩। সাব-জুনিয়র বালক-বালিকা উভয়ের বয়স সর্বোচ্চ ১৬ বছর এবং ওজন ৫০ কেজি বা তার নিচে। এদের জন্য মাঠের মাপ হবে দৈর্ঘ্য ১১ মিটার ও প্রস্থ ৮ মিটার।

খেলার মাঠ- স্ট্রাগলের পূর্বে পুরুষ ও জুনিয়র বালকদের উভয় দিকের লবি বাদে দৈর্ঘ্য ১৩ মিটার × প্রস্থ ৮ মিটার। মহিলা ও জুনিয়র বালিকাদের দৈর্ঘ্য ১২ মিটার × প্রস্থ ৬ মিটার। সাব-জুনিয়র বালক বালিকাদের দৈর্ঘ্য ১১ মিটার × প্রস্থ ৬ মিটার।

সিটিং ব্লক- আউট হওয়া খেলোয়াড়দের বসার জন্য যে জায়গা সংরক্ষিত রাখা হয় তাকে সিটিং ব্লক বলে। প্রান্ত রেখা থেকে উভয় দিকে ২ মিটার দূরে পুরুষ ও জুনিয়র বালকদের জন্য ১×৮ মিটার, মহিলা ও জুনিয়র বালিকা এবং সাব-জুনিয়র বালক বালিকাদের জন্য ১×৬ মিটারের দু'টি ঘর থাকবে। তাকে সিটিং ব্লক বলে।

লবি- খেলার মাঠে উভয় দিকে ১ মিটার চওড়া যে জায়গা থাকে তাকে লবি বলে। স্ট্রাগল হলে লবি খেলার মধ্যে চলে আসে।

মধ্যরেখা- যে রেখা কোর্টকে সমান দু'ভাগে ভাগ করেছে তাকে মধ্যরেখা বলে।

**বক লাইন-** মধ্যরেখার সমান্তরালে কোর্টের দিকে যে দাগ দেয়া হয় তাকে বক লাইন বলে। যার দূরত্ব পুরুষ ও জুনিয়র বালকদের ৩.৭৫ মিটার, মহিলা ও জুনিয়র বালিকাদের ৩ মিটার এবং সাব জুনিয়র বালক বালিকাদের ৩ মিটার।

**বোনাস লাইন-** বক লাইনের সমান্তরালে এন্ড লাইনের দিকে ১ মিটার দূরে যে রেখা টানা হয় তাকে বোনাস লাইন বলে।

**দম-** এক নিঃশ্বাসে এক নাগাড়ে অনবরত সুস্পষ্টভাবে “কাবাডি কাবাডি” শব্দ উচ্চারণ করাকে দম বলে।

**রেইডার-** দম নিয়ে যে খেলোয়াড় বিপক্ষের কোর্টে হানা দেয় তাকে রেইডার বলে। বিপক্ষের কোর্ট স্পর্শ করার পূর্বেই দম ধরতে হয়।

**এন্টি রেইডার-** যে কোর্টে দম চলছে সেই কোর্টের সকল খেলোয়াড়কে এন্টি রেইডার বলে।

**দম হারানো-** রেইডার যদি স্পষ্টভাবে এবং অনবরত কাবাডি না বলে বা দম ছেড়েছে বোঝা যায় তাহলে দম হারানো হয়েছে বলে ধরা হবে।

**এন্টিকে মারা-** রেইডার যদি কোনো নিয়ম ভঙ্গ না করে এন্টির শরীরের যে কোনো অংশ স্পর্শ করে অথবা এন্টি রেইডারের শরীরের যে কোনো অংশ ধরা সত্ত্বেও দমসহ নিজ কোর্টে ফিরে আসে তাহলে এন্টি মারা হয়েছে বলে ধরা হবে।

**রেইডারকে ধরা-** কোন নিয়ম ভঙ্গ না করে কোনো এন্টিকে যদি দম থাকা পর্যন্ত বা আম্পায়ার বাঁশি না দেয়া পর্যন্ত ধরে রাখে তাহলে রেইডারকে ধরা হয়েছে বলে গণ্য হবে।

**স্পর্শ-** রেইডার যদি এন্টির শরীর বা শরীরের পরিধেয় পোশাক স্পর্শ করে তাহলে টাচ বা স্পর্শ হয়েছে বলে ধরা হবে।

**স্ট্রাগল-** যখন কোনো এন্টি বা এন্টি রেইডারের সংস্পর্শে আসে তখন তাকে স্ট্রাগল বলে। স্ট্রাগল হলে লবি খেলার মধ্যে চলে আসে।

### খেলার নিয়মাবলি

- ১। টসে যে দলের ক্যাপ্টেন জয়লাভ করবে সে তার পছন্দমতো রেইড বা কোর্ট নেবে। পরাজিত দলের ক্যাপ্টেন অবশিষ্ট পছন্দ গ্রহণ করবে। দ্বিতীয়ার্ধে কোর্ট বদল হবে। খেলা শুরু করার সময় যে দল দম দিয়েছিল দ্বিতীয়ার্ধে অপর দল দম দিয়ে খেলা শুরু করবে।
- ২। খেলোয়াড়ের শরীরের যে কোনো অংশ বাউন্ডারির বাইরের ভূমি স্পর্শ করলে সে আউট হবে। স্ট্রাগল হলে বাইরের ভূমি স্পর্শ করলে ঐ খেলোয়াড় আউট হবে না যদি তার শরীরের কোনো অংশ বাউন্ডারির ভিতরের ভূমির সাথে সংস্পর্শ থাকে।
- ৩। (ক) খেলার সময় যদি কোনো খেলোয়াড় বাউন্ডারির বাইরে যায় তাহলে সে আউট হবে। রেফারি বা আম্পায়ার তার নম্বর কল করে তৎক্ষণাৎ ঐ খেলোয়াড়কে কোর্টের বাইরে নিয়ে যাবে। এ সময় বাঁশি বাজানো চলবে না, রেইড চলতে থাকবে।  
(খ) রেইড চলাকালে কোনো এন্টি বা এন্টিস বাউন্ডারি সীমার বাইরে গিয়ে বা বাইরের ভূমি স্পর্শ করে রেইডারকে ধরে তাহলে রেইডার আউট হবে না, ঐ এন্টি আউট হবে।
- ৪। স্ট্রাগল শুরু হলে লবি খেলার মাঠ হিসেবে গণ্য হবে। স্ট্রাগলের সময় বা স্ট্রাগলের পরে যে সকল খেলোয়াড় স্ট্রাগলে জড়িত ছিল তারা লবি ব্যবহার করে নিজ কোর্টে ফিরতে পারবে।
- ৫। রেইডার অনুমোদিত শব্দ কাবাডি উচ্চারণ করে দম নেবে। যদি রেইডার ঠিকমতো কাবাডি উচ্চারণ না করে তাহলে রেফারি বা আম্পায়ার তাকে কলব্যাক করাবে এবং বিপক্ষ দল একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট পাবে।
- ৬। রেইডার বিপক্ষের কোর্ট স্পর্শ করার পূর্বেই দম ধরতে হবে যদি সে দম দেয় বা কোর্ট স্পর্শ করে ধরে তাহলে রেফারি/আম্পায়ার তাকে স্বীয় কোর্টে ফেরত পাঠাবে এবং বিপক্ষ দলকে একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট ও দম দেয়ার সুযোগ দেবে।
- ৭। দম দেয়ার সুযোগ (turn) না থাকা সত্ত্বেও যদি রেইডার দম দেয়ার জন্য বিপক্ষের কোর্টে প্রবেশ করে তাহলে তাকে রেফারি/আম্পায়ার স্বীয় কোর্টে ফেরত পাঠাবে ও বিপক্ষ দলকে একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট দেবে।

### প্রতিযোগিতার নিয়মাবলি

- ১। **দল-** প্রত্যেক দল কমপক্ষে ১০ জন, সর্বাধিক ১২ জন খেলোয়াড় নিয়ে গঠিত হবে। ৭ জন খেলোয়াড় মাঠে একসাথে খেলেবে, বাকি খেলোয়াড় বদলি হিসেবে থাকবে।
- ২। **খেলার সময়-** পুরুষ এবং জুনিয়র বালকদের জন্য খেলার সময় হবে প্রত্যেক অর্ধে ২০ মিনিট, মাঝে বিরতি ৫ মিনিট। মহিলা বা জুনিয়র বালিকা এবং সাব জুনিয়র বালক ও বালিকা তাদের খেলার সময় হবে প্রতি অর্ধে ১৫ মিনিট। মাঝে বিরতি ৫ মিনিট। বিরতির পর কোর্ট বদল হবে। প্রথম অর্ধে যে কয়জন খেলোয়াড় মাঠে ছিল দ্বিতীয়ার্ধে ঐ কয়েকজন খেলোয়াড় নিয়ে মাঠে নামতে হবে।
- ৩। **পয়েন্ট গণনার পদ্ধতি-** এক পক্ষের প্রত্যেক খেলোয়াড় আউট হওয়ার জন্য এক পয়েন্ট করে পাবে। এক পক্ষের সকল খেলোয়াড় আউট হলে বিপক্ষ দল লোনার জন্য অতিরিক্ত ২ পয়েন্ট পাবে।
- ৪। **টাইম আউট-** (ক) একেক দল প্রত্যেক অর্ধে দুইবার টাইম আউট নিতে পারবে যার স্থিতিকাল হবে ৩০ সেকেন্ড। দলনেতা, প্রশিক্ষক বা দলের একজন খেলোয়াড়ও রেফারির অনুমতি সাপেক্ষে আউট নিতে পারবে। টাইম আউটের সময় খেলার সময়ের সাথে যোগ হবে।  
(খ) টাইম আউটের সময় খেলোয়াড়গণ কোর্টের বাইরে যেতে বা কোর্ট ত্যাগ করতে পারবে না। যদি এ নিয়ম ভঙ্গ করে তাহলে বিপক্ষ দল একটি টেকনিক্যাল পয়েন্ট পাবে।  
(গ) অফিসিয়াল টাইম আউট-খেলোয়াড় আহত হলে, মাঠে পুনরায় দাগ দেয়ার জন্য বা বহিরাগত দ্বারা খেলা ব্যাহত হলে অথবা এই জাতীয় কোনো ঘটনার জন্য কেবল রেফারি/আম্পায়ার টাইম আউট দেবেন। এই টাইম আউটের সময়ও মূল সময়ের সাথে যোগ হবে।
- ৫। **বদলি-** (ক) অতিরিক্ত ৫ জন খেলোয়াড়ই রেফারির অনুমতি নিয়ে টাইম আউট অথবা বিরতির সময় বদল করা যাবে।  
(খ) বদলিকৃত খেলোয়াড় পুনরায় মাঠে নামতে পারবে।

### কাবাডি খেলার কলাকৌশল

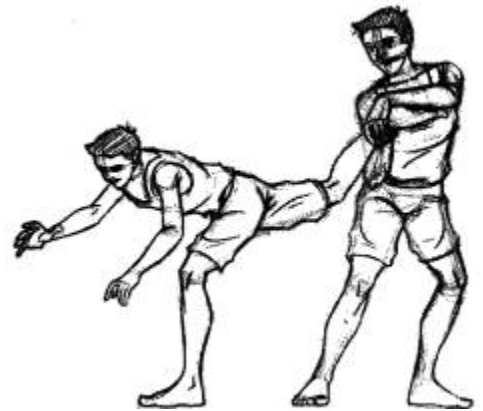
কাবাডি খেলায় দুই ধরনের কৌশল আছে-

- ১। রক্ষণাত্মক কৌশল ২। আক্রমণাত্মক কৌশল

- ১। **রক্ষণাত্মক কৌশল-** এন্টি রেইডার বা যে কোর্টে দম চলছে ঐ কোর্টের সকল খেলোয়াড় যে কৌশল অবলম্বন করে তাকে রক্ষণাত্মক কৌশল বলে। যেমন-

ক) গোড়ালি ধরা খ) হাঁটু ধরা গ) কোমর ধরা ঘ) হাতের কজি ধরা ঙ) শিকল বানিয়ে ধরা।

ক) **গোড়ালি ধরা-** যখন রেইডার পা দ্বারা বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ছোঁয়ার চেষ্টা করে তখন এই কৌশল ব্যবহার করা হয়। বাম দিকের খেলোয়াড় এই কৌশল ব্যবহারের সময় বাম পা সামনে রেখে ডান হাত পায়ের নিচে এবং বাম হাত পাতার উপরে ধরতে হবে। পা সামনে রাখা ও হাতে ধরা একই সাথে হতে হবে। গোড়ালি ধরার সাথে সাথে পা উঁচু করে বুকের দিকে টেনে আনতে হবে।



চিত্র-৮.৩.১: গোড়ালি ধরা

খ) **হাঁটু ধরা-** যখন রেইডার পা দ্বারা ছোঁয়ার চেষ্টা করে বা পায়ের



নড়াচড়ার সময় বা স্থির থাকে বা দুই পা একত্র হয় তখন এই কৌশল ব্যবহার করা হয়। বাম দিকের খেলোয়াড় ধরলে বাম পা এবং ডান দিকের খেলোয়াড় ধরলে ডান পা সামনে যাবে। বাম হাত নিচু দিয়ে ও ডান হাত উপর দিয়ে ধরে কাঁধ দিয়ে চেপে ধরতে হবে।

গ) কোমর ধরা- রেইডার দম দেয়ার সময় যখন বিপক্ষের দিকে পিঠ দেয় তখন এই কৌশল প্রয়োগ করা হয়। অর্থাৎ পিঠ দেয়ার সাথে সাথে তড়িৎ গতিতে কোমর ধরে উঁচু করে ফেলতে হবে।

ঘ) হাতের কজি ধরা- রেইডার হাত দ্বারা ছোঁয়ার সময় অথবা হাত যদি স্থির অবস্থায় থাকে তখন কজি ধরা হয়।

ঙ) চেইন করে ধরা- চেইন করে বা শিকল বানিয়ে ধরা খুবই কার্যকর। রেইডার দম দেয়ার সময় তার শরীর যখন বিপক্ষ খেলোয়াড়ের দিকে ঝুঁকে যায় তখনই এই কৌশল প্রয়োগ করতে হয়।

২। আক্রমণাত্মক কৌশল- রেইডার দম দিয়ে বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ছোঁয়ার জন্য যে পন্থা অবলম্বন করে তাকে আক্রমণাত্মক কৌশল বলে। যেমন- পা দিয়ে ছোঁয়া, হাত দিয়ে ছোঁয়া, ধোঁকা দিয়ে ছোঁয়া।

ক) পা দিয়ে ছোঁয়া- যখন রেইডার দম দিয়ে পা দিয়ে বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ছোঁয়ার চেষ্টা করে তখন তাকে পা দিয়ে ছোঁয়া বলে।


খ) হাত দিয়ে ছোঁয়া- রেইডার দম দিয়ে বিপক্ষ খেলোয়াড়কে যখন হাত দ্বারা ছোঁয়ার চেষ্টা করে তখন তাকে হাত দিয়ে ছোঁয়া বলে। সাধারণত যে হাত দিয়ে মারার চেষ্টা করা হয় সেই পা আগে যায়।


গ) ধোঁকা দিয়ে ছোঁয়া- যখন রেইডার শরীর দ্বারা ধোঁকা দিয়ে ছোঁয়ার চেষ্টা করে তখন তাকে ধোঁকা দিয়ে ছোঁয়া বলে। ধোঁকা দেয়ার সময় রেইডার এক দিকে যাওয়ার ভঙ্গিমা দেখায় কিন্তু হঠাৎ গতি বা আক্রমণ পরিবর্তন করে অন্য দিকে ধাওয়া করে ছোঁয়ার চেষ্টা করে।

খেলার অফিসিয়াল- কাবাডি খেলা পরিচালনার জন্য মোট ৬ জন অফিসিয়াল প্রয়োজন হয়।

১। একজন রেফারি ২। দুইজন আম্পায়ার ৩। একজন স্কোরার ৪। দুইজন সহকারি স্কোরার।

বোনাস পয়েন্ট- বোনাস লাইন অতিক্রম করলে রেইডার পক্ষ একটি বোনাস পয়েন্ট পাবে। তবে কোর্টে কমপক্ষে ৬ জন খেলোয়াড় থাকতে হবে।

 শিক্ষার্থীর কাজ	১। কাবাডি খেলায় গোড়ালি ধরা এবং কোমর ধরার কৌশল বর্ণনা করুন। ২। পা দিয়ে ছোঁয়া এবং ধোঁকা দিয়ে ছোঁয়ার পদ্ধতি আলোচনা করুন।
---	--

 সারাংশ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• হাড়ুডু খেলার পরিবর্তিত নাম কাবাডি।</li> <li>• ১৯৭৩ সালে বাংলাদেশ কাবাডি ফেডারেশন গঠিত হয়।</li> <li>• ১৯৮৫ সালে সাফ গেমস-এ কাবাডি খেলা অন্তর্ভুক্ত হয়।</li> <li>• ১৯৯০ সালে এশীয় গেমসে কাবাডি অন্তর্ভুক্ত হয়।</li> <li>• আউট হওয়া খেলোয়াড়দের বসার জায়গাকে সিটিং ব্লক বলে।</li> <li>• খেলার মাঠের উভয় দিকে ১ মিটার চওড়া যে দাগ থাকে তাকে লবি বলে।</li> <li>• মধ্যরেখার সমান্তরালে কোর্টের দিকে যে দাগ থাকে তাকে বক লাইন বলে।</li> <li>• বক লাইনের সমান্তরালে এন্ড লাইনের দিকে ১ মিটার দূরে যে রেখা টানা হয় তাকে বোনাস লাইন বলে।</li> <li>• এক নিঃশ্বাসে এক নাগাড়ে অনবরত সুস্পষ্টভাবে কাবাডি কাবাডি উচ্চারণ করাকে দম বলে।</li> <li>• দম নিয়ে যে খেলোয়াড় বিপক্ষের কোর্টে হানা দেয় তাকে রেইডার বলে।</li> <li>• যে কোর্টে দম চলছে সেই কোর্টের সকল খেলোয়াড়কে এন্টি রেইডার বলে।</li> <li>• রেইডার যদি এন্টির শরীর বা শরীরের পরিধেয় পোশাক স্পর্শ করে তাহলে স্পর্শ হয়েছে বলে ধরা হয়।</li> </ul>
--	--

- যখন কোন এন্টি বা এন্টিস রেইডারের সংস্পর্শে আসে তখন তাকে স্ট্রাগল বলে। স্ট্রাগল হলে লবি খেলার মধ্যে গণ্য হবে।
- এন্টি রেইডার বা যে কোর্টে দম চলছে ঐ কোর্টের সকল খেলোয়াড় যে কৌশল অবলম্বন করে তাকে রক্ষণাত্মক কৌশল বলে।
- রেইডার দম দিয়ে বিপক্ষ খেলোয়াড়কে ছোঁয়ার জন্য যে পস্থা অবলম্বন করে তাকে আক্রমণাত্মক কৌশল বলে।
- বোনাস লাইন অতিক্রম করলে রেইডার পক্ষ একটি পয়েন্ট পাবে, তবে কোর্টে কমপক্ষে ৬ জন খেলোয়াড় থাকতে হবে।

### পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৮.৩

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। বাংলাদেশ কাবাডি ফেডারেশন কত সালে গঠিত হয়?
 

ক) ১৯৭২ সাল	খ) ১৯৭৩ সাল
গ) ১৯৭৪ সাল	ঘ) ১৯৭৫ সাল
- ২। কত সালে কাবাডি খেলা এশিয়াডে অন্তর্ভুক্ত হয়?
 

ক) ১৯৮২ সাল	খ) ১৯৮৬ সাল
গ) ১৯৯০ সাল	ঘ) ১৯৯৪ সাল
- ৩। বোনাস পয়েন্ট পায়-
  - বোনাস লাইন অতিক্রম করলে
  - কোর্টে কমপক্ষে ৫ জন খেলোয়াড় থাকলে
  - বক লাইন অতিক্রম করলে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 

ক) i	খ) ii
গ) iii	ঘ) ii ও iii
- ৪। লোনা হলে কত পয়েন্ট হয়?
 

ক) ১ পয়েন্ট	খ) ২ পয়েন্ট
গ) ৩ পয়েন্ট	ঘ) ৪ পয়েন্ট

## পাঠ-৮.৪ অ্যাথলেটিকস্



### উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

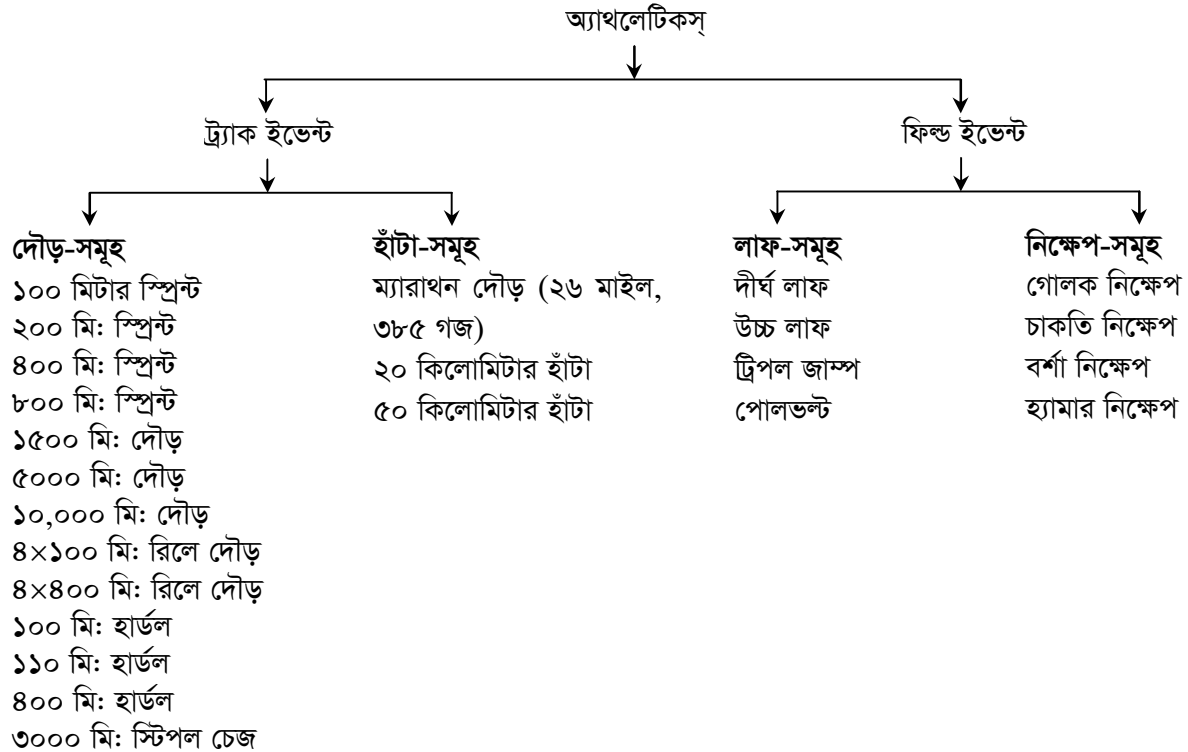
- অ্যাথলেটিকস্-এর বিভিন্ন নিয়মাবলি ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- অ্যাথলেটিকস্-এর ট্র্যাক ও ফিল্ড ইভেন্টের কলা কৌশল বর্ণনা করতে পারবেন।
- নিয়ম মেনে অ্যাথলেটিকস্-এর বিভিন্ন ইভেন্ট অনুশীলন করতে পারবেন।
- স্বাস্থ্য গঠন ও ব্যক্তিগত পারদর্শিতা অর্জনে সক্ষম হবেন।



### অ্যাথলেটিকস্

পৃথিবীতে যত প্রকার খেলাধুলার প্রচলন আছে তার মধ্যে দৌড়, লাফ ও নিক্ষেপই সবচেয়ে প্রাচীন। আদিম যুগে মানুষকে বাঁচার জন্য দৌড়াতে, বাধা অতিক্রম করতে লাফাতে এবং শিকার বা শত্রুকে ঘায়েল করতে নিক্ষেপের সাহায্য নিতে হতো। মানব সভ্যতার ক্রমবিবর্তনে এই দৌড়, লাফ ও নিক্ষেপই ক্রীড়ায় রূপান্তরিত হয়ে অ্যাথলেটিকস্ নামে পরিচিতি লাভ করেছে। ১৯১২ সালে ইন্টারন্যাশনাল অ্যামেচার অ্যাথলেটিকস্ ফেডারেশন (I.A.A.F) গঠিত হয়। এটিই অ্যাথলেটিকস্ এর নিয়ন্ত্রণকারী সর্বোচ্চ সংস্থা। ১৯৭২ সালে বাংলাদেশ অ্যামেচার অ্যাথলেটিকস্ ফেডারেশন গঠিত হয়। বাংলাদেশসহ পৃথিবীর বিভিন্ন দেশ এই আন্তর্জাতিক এ্যামেচার অ্যাথলেটিক ফেডারেশনের সদস্য।

অ্যাথলেটিকস্-এর প্রতিযোগিতার ইভেন্টসমূহকে দু'ভাগে ভাগ করা হয়েছে, যথা- ট্র্যাক ইভেন্ট ও ফিল্ড ইভেন্ট। নিচের ছকের ইভেন্টসমূহকে দেখানো হলো।



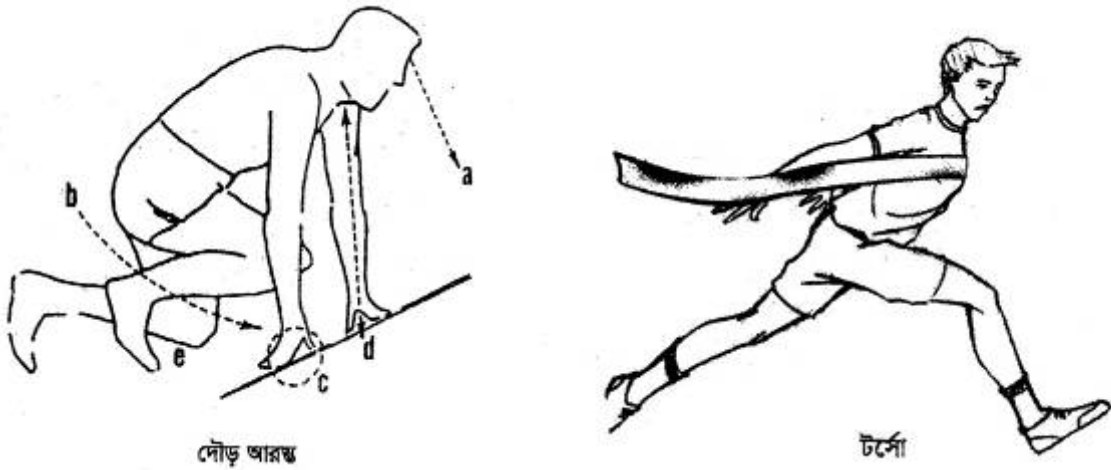
**দৌড় প্রতিযোগিতার সাধারণ নিয়মাবলি**

- ১। দৌড় প্রতিযোগিতার জন্য ৪০০ মিটার ট্র্যাক স্ট্যান্ডার্ডও আইনসম্মত।
- ২। দৌড়ের সময় অ্যাথলিটরা বামপাশ ১ম লেনের দিকে রেখে দৌড়াবে।
- ৩। স্প্রিন্ট অর্থাৎ ১০০ মি: ২০০ মি: ৪০০ মি: ৪০০ মি. হার্ডল দৌড়, ১০০×৪ মি: দৌড় এর সময় লেন পরিবর্তন করা যাবে না। যার যার নির্দিষ্ট লেনে দৌড়াতে হবে।
- ৪। ১০০ মি: স্প্রিন্ট এর জন্য স্টার্টিং ব্লক ব্যবহার করতে হবে। অন্যান্য দৌড়ের ক্ষেত্রে স্টার্টিং ব্লক ব্যবহার বাধ্যতামূলক নয়।
- ৫। দৌড়ের শেষ মাথায় দুইটি ফিনিশিং স্ট্যান্ড থাকবে যার উচ্চতা ১.৪০ মি: এবং প্রস্থ ৮ সেন্টিমিটার।
- ৬। ফিনিশিং ফিতায় টর্সো আগে স্পর্শ করাতে হবে।
- ৭। দৌড়ের আরম্ভ ও শেষ রেখা সাদা রং দ্বারা চিহ্নিত করতে হবে।
- ৮। সব দৌড়ের আরম্ভ এক জায়গা থেকে হয় না, কিন্তু শেষ হয় একই স্থানে।
- ৯। আরম্ভকারীর পিস্তলের আওয়াজে সব দৌড় শুরু হবে।
- ১০। স্প্রিন্ট দৌড় আরম্ভের সময় আরম্ভকারী তিনটি শব্দ ব্যবহার করবে।
  - ক. On your mark অর্থাৎ আরম্ভ স্থানে যাও।
  - খ. Set অর্থাৎ দৌড় শুরুর চূড়ান্ত অবস্থান।
  - গ. Fire, পিস্তলের আওয়াজ
- ১১। একবার ফস্ল স্টার্ট হলে সে প্রতিযোগিতা থেকে বাদ যাবে।
- ১২। দূর পাল্লার দৌড়ের আরম্ভের সময় Set ব্যবহার করতে হয় না, শুধু On your mark বলার পরেই বন্দুকের আওয়াজ।

**স্প্রিন্ট**

সর্বোচ্চ গতিবেগ সম্পন্ন দৌড়কে স্প্রিন্ট বলে। ১০০ থেকে ৪০০ মিটার পর্যন্ত সব রকম দৌড় স্প্রিন্ট এর অন্তর্ভুক্ত। তিনভাবে স্প্রিন্ট এর স্টার্ট নেয়া যায়-

- ১। বাঞ্চ স্টার্ট (Bunch Start)
- ২। মিডিয়াম স্টার্ট (Medium Start)
- ৩। এলংগেটেড স্টার্ট (Elongated Start)

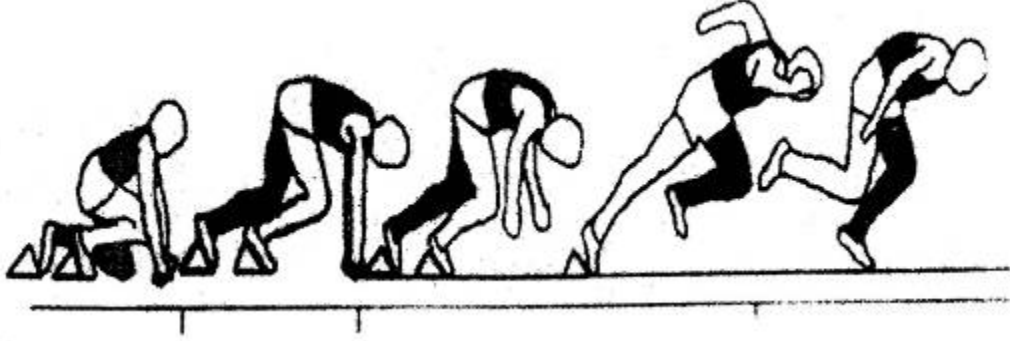


চিত্র-৮.৪.১: দৌড় আরম্ভ এবং টর্সো

স্প্রিন্ট স্টার্ট-এর চারটি পর্যায় (Phase) আছে।

১. আরম্ভ রেখার অবস্থান (On your mark)
২. দৌড় শুরু করার পূর্ব মুহূর্তের অবস্থা (Set)
৩. ব্লক থেকে ওঠা (Drive)
৪. গতিবেগ বৃদ্ধি করা (Acceleration)

- ১। আরম্ভ রেখার অবস্থান- আরম্ভকারী On your mark বলার সাথে সাথে অ্যাথলিটরা আরম্ভ রেখার পিছনে ২০-২৫ সেঃ মিঃ দূরে পা রেখে এবং আরম্ভ রেখা বরাবর দুই হাতের আঙ্গুল মাটিতে রাখতে হবে। স্টার্টিং ব্লকে পা রাখলে তা আগেই রাখতে হবে। দৃষ্টি সামনের দিকে থাকবে। হাঁটু ভেঙ্গে হাতের তালুতে ভর দিয়ে বসতে হবে।
- ২। দৌড় শুরু করার পূর্ব মুহূর্তের অবস্থান- আরম্ভকারী সেট বলার সাথে সাথে পিছনের পা কে সোজা করে সামনের দিকে ঝুঁকে পড়তে হবে। কোমর উপরে উঠবে। শরীরের সম্পূর্ণ ভর থাকবে হাতের উপর। এ সময় স্থির হয়ে থাকতে হবে এবং ২-৩ সেকেন্ডের মধ্যে বন্দুকের আওয়াজ শোনা যাবে।
- ৩। ব্লক থেকে ওঠা- বন্দুক/পিস্তলের আওয়াজ শোনার সাথে সাথে উঠে না দাঁড়িয়ে সামনের দিকে ঝুঁকে যেতে হবে।
- ৪। গতিবেগ বৃদ্ধি করা- এর পরই গতিবেগ বৃদ্ধি করে দৌড় হবে। ছবির সাহায্যে এ চারটি অবস্থান দেখানো হলো-



চিত্র-৮.৪.২: স্টার্টিং এর বিভিন্ন পর্যায়

**দাঁড়িয়ে আরম্ভ-** মধ্যম ও দীর্ঘ দূরত্বের দৌড় দাঁড়িয়ে আরম্ভ করতে হয়। আরম্ভকারী On your mark বলার সাথে সাথে আরম্ভ রেখায় এসে দাঁড়াবে। তারপর বন্দুকের আওয়াজ শুনে দৌড় শুরু করবে।

**দৌড় সমাপ্ত-** সকল দৌড়ের সমাপ্তি একই রেখায় হবে। সমাপ্তি রেখায় টর্সো (Torso) স্পর্শ করার পর্যায়ক্রমিক ধারায় প্রতিযোগীদের মধ্যে স্থান নির্ধারিত হবে। নাভি থেকে গলকণ্ঠ পর্যন্ত শরীরের অংশকে টর্সো বলে।

**রিলে দৌড়-** যে দৌড়ে ৪ জন প্রতিযোগী নির্দিষ্ট দূরত্বে দৌড়াবার জন্য নির্দিষ্ট সীমারেখার (২০ মিটার) মধ্যে একে অন্যকে এক টুকরা কাঠি (ব্যাটন) বদল করে দৌড়ায় তাকে রিলে দৌড় বলে। ব্যাটনের দৈর্ঘ্য ২৮-৩০ সে: মি:, পরিধি ৩৮ মি:মি: এবং ওজন ৫০ গ্রাম। ব্যাটন বদলের কৌশল দুই রকমের- ১। দেখে বদল ২। না দেখে বদল।

১। **দেখে বদল-** পিছনের দিকে তাকিয়ে বা দেখে যখন ব্যাটন গ্রহণ করে তাকে দেখে ব্যাটন বদল বলে।

২। **না দেখে বদল-** একটু পিছন থেকে দ্রুত দৌড়ে এসে না দেখে হাত থেকে ব্যাটনটি গ্রহণ করে তাকে না দেখে ব্যাটন বদল বলে।

**লাফসমূহ:** লাফ বিভাগের অন্তর্ভুক্ত হলো-

- ক) দীর্ঘ লাফ বা লং জাম্প
- খ) উচ্চ লাফ বা হাই জাম্প
- গ) ট্রিপল জাম্প বা হপস্টেপ এন্ড জাম্প
- ঘ) পোলভল্ট

**লংজাম্প বা দীর্ঘলাফ এর সাধারণ নিয়মাবলি**

- ১। রানওয়ের ভেতর দিয়ে দৌড়ে আসতে হবে।
- ২। রানওয়ের দৈর্ঘ্য কমপক্ষে ৪০ মিটার, প্রস্থ ১.২২-১.২৫ মিটার। উভয় পাশ সাদা রং দ্বারা চিহ্নিত করতে হবে।
- ৩। টেক অফ বোর্ডের দৈর্ঘ্য ১.২১-১.২২ মিটার, চওড়া ১৯.৮ মি.মি-২০.২ মি.মি, উচ্চতা ১০০ মি:মি:।
- ৪। টেক অফ বোর্ড ল্যান্ডিং এরিয়া থেকে ১-৩ মি: দূরে থাকবে।
- ৫। জাম্প পিটের দৈর্ঘ্য ১০ মিটার, প্রস্থ ২.৭৫-৩ মিটার।
- ৬। টেক অফ বোর্ডের রং হবে সাদা।
- ৭। জাম্পপিট বালি দ্বারা পরিপূর্ণ থাকবে, তবে তা টেক অফ বোর্ডের উপরে উঠবে না।
- ৮। শরীরের যে অংশ সবচেয়ে বেশি বালু স্পর্শ করবে সেখান থেকে মাপ নিতে হবে।

**একজন প্রতিযোগী অযোগ্য হবে-**

- ১। নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে লাফ দিতে ব্যর্থ হলে;
- ২। টেক অফ বোর্ডের বাইরে গিয়ে লাফ দিলে;
- ৩। ল্যান্ডিং-এর পূর্বে ল্যান্ডিং এরিয়ার বাইরের মাটি স্পর্শ করলে;
- ৪। লাফ শেষ করে পিছনের দিকে হেঁটে আসলে;
- ৫। দুইপায়ে টেক অফ নিলে;
- ৬। টেক অফ বোর্ডের সামনের মাটি স্পর্শ করলে।

**দীর্ঘ লাফের কৌশল:** স্প্রিন্ট-এ যাদের গতি ভালো সাধারণত দীর্ঘলাফে তারা ভালো করে। একজন ভালো লং জাম্পার হতে হলে তার শক্তি ও গতি প্রয়োজন যা স্প্রিন্টারের মধ্যে আছে। দীর্ঘ লাফের কৌশলকে চারভাগে ভাগ করা হয়েছে-

- ১। অ্যাপ্রোচ রান (দৌড়ে আসা)
  - ২। টেক অফ (মাটিতে ভর দিয়ে উপরে ওঠা)
  - ৩। ফ্লাইট (শূন্যে ভাসা)
  - ৪। ল্যান্ডিং (মাটিতে অবতরণ)।
- ১। অ্যাপ্রোচ রান- লাফ দেয়ার জন্য ৫০-৮০ ফুট দূর থেকে তীব্র গতিতে দৌড়ে আসাকে অ্যাপ্রোচ রান বলে। শেষের পদক্ষেপগুলো খুব দ্রুত হবে।
  - ২। টেক অফ- দীর্ঘ লাফে মাটি ছেড়ে উপরে ওঠার জন্য কাঠের তৈরি একটি টেক অফ বোর্ড থাকে। বোর্ডটি ৪ ফুট লম্বা, ৮ ইঞ্চি চওড়া ও ৪ ইঞ্চি গভীর হয়। উপরিভাগে সাদা রং দিতে হয়। এর উপর পা দিয়ে শূন্যে ওঠাকে টেক অফ বলে।
  - ৩। ফ্লাইট- টেক অফ নেয়ার পর মাটিতে নামার আগ পর্যন্ত সময় হচ্ছে ফ্লাইট বা শূন্যে ভাসা।
  - ৪। ল্যান্ডিং- মাটিতে অবতরণের সময় পা মাটিকে স্পর্শ করার পূর্ব মুহূর্তে পা দুটোকে সামনের দিকে সম্পূর্ণ সোজা করে নিতে হবে যাতে বেশি দূরত্বে যাওয়া যায়।

**হাই জাম্প বা উচ্চ লাফ এর সাধারণ নিয়মাবলি**

- ১। উচ্চ লাফ শুরু করার পূর্বে প্রতিযোগীদের লাফের উচ্চতা সম্পর্কে অবহিত করতে হবে এবং প্রতি রাউন্ড উচ্চতা কী পরিমাণ বাড়ানো হলো তা ঘোষণা করতে হবে।

**একজন প্রতিযোগী কখন একটি সুযোগ হারায়-**

- ১। নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে লাফ দিতে না পারলে;
- ২। দু'পায়ে টেক অফ নিলে;
- ৩। লাফ দেয়ার সময় ক্রসবার পড়ে গেলে;
- ৪। লাফ দিতে এসে লাফ না দিয়ে ক্রসবারের নিচ দিয়ে অতিক্রম করলে;
- ৫। দুই খুঁটির বাইরে শরীরের অংশ চলে গেলে।

**উচ্চ লাফ বা হাই জাম্পের প্রকারভেদ**

উচ্চ লাফ দেয়ার পদ্ধতি তিন প্রকার- ১। ওয়েস্টার্ন রোল ২। বেলি রোল ৩। ফসবেরি ফ্লপ

১। **ওয়েস্টার্ন রোল**- এ পদ্ধতির বৈশিষ্ট্য হলো যে পায়ে টেক অফ নেবে, দু'হাত ও সেই পায়ে উপরই ল্যান্ডিং হবে। বাম পায়ে উপর টেক অফ নিলে ক্রসবার অতিক্রম করার পর বাম পায়ে উপরই ল্যান্ডিং হবে।

২। **বেলি রোল**- এই পদ্ধতির বৈশিষ্ট্য হলো যে পায়ে টেক অফ নিবে তার বিপরীত পা ও দু'হাতের উপর ভর করে ল্যান্ডিং করতে হবে। ফোমের উপর হলে নিজের সুবিধা মতো পিঠের উপরও ল্যান্ডিং করা যেতে পারে।



চিত্র-৮.৪.৩: বেলি রোল

৩। **ফসবেরি ফ্লপ**- ১৯৬৮ সালে মেক্সিকো অলিম্পিকে আমেরিকার ডিক ফসবেরি নতুন এক পদ্ধতিতে উচ্চ লাফ দিয়ে সোনার মেডেল পান। তখন থেকে তার নামানুসারে এই ফসবেরি ফ্লপের প্রচলন হয়। বর্তমানে এটা সর্বজনীন পদ্ধতি। তবে মনে রাখতে হবে ফোমের ম্যাট ছাড়া এ পদ্ধতিতে লাফ দেয়া সম্ভব নয়।



চিত্র-৮.৪.৪: ফসবেরি ফ্লপ

**অ্যাথলেটিক্স-এর টাই (Tie)**

টাই অর্থ সমতা। যখন দুইজনের ফলাফল সমান হয় তখন তাকে টাই বলে। টাই দুই রকমের- ১। উচ্চতার টাই ২। দূরত্বের টাই।

১। **উচ্চতার টাই**- হাই জাম্প ও পোলভল্টে টাই হলে তাকে উচ্চতার টাই বলে। কারণ, এদের টাই হয় উচ্চতায়।

২। **দূরত্বের টাই**- দীর্ঘ লাফ, ট্রিপল জাম্প (হপ স্টেপ এন্ড জাম্প), চাকতি নিক্ষেপ, গোলক নিক্ষেপ, বর্শা নিক্ষেপ, হাতুড়ি নিক্ষেপ এসব ইভেন্টের প্রতিযোগীদের মধ্যে টাই হলে তাকে দূরত্বের টাই বলে। শুধু ১ম স্থানের জন্য টাই ভাঙতে হয়। ২য় ও ৩য় স্থানের জন্য টাই হলে যুগ্মভাবে ফলাফল ঘোষণা করতে হয়।

**১। উচ্চতায় টাই হলে ভাঙ্গার নিয়ম**

ক) যে উচ্চতায় টাই হয়েছে সে উচ্চতায় যে কম চেষ্টায় অতিক্রম করেছে সে প্রথম হবে।

খ) উপরের নিয়মে টাই না ভাঙলে ১ম থেকে শেষ পর্যন্ত যার ক্রস কম সে ১ম হবে।

গ) এর পরেও যদি টাই না ভাঙে তাহলে উচ্চতা বাড়িয়ে বা কমিয়ে লাফ দেয়াতে হবে। সে অতিক্রম করবে সে বিজয়ী হবে। এখানে প্রতিযোগীরা ১টি করে লাফের সুযোগ পাবে।

**২। দূরত্বের টাই হলে টাই ভাঙ্গার নিয়ম**

ক) মোট নিক্ষেপ বা লাফের ভিতর ২য় সর্বোচ্চ দূরত্ব দেখতে হবে।

খ) এ নিয়মে টাই না ভাঙলে ৩য় সর্বোচ্চ দূরত্ব দেখতে হবে। (এভাবে ক্রমান্বয়ে যাবে)

**ট্রিপল জাম্প বা হপ স্টেপ এন্ড জাম্প**

হপ স্টেপ এন্ড জাম্প বা লাফ ঝাঁপ ধাপ অর্থাৎ এই তিনের সমন্বয়ে যে লাফ দেয়া হয় তাকে ট্রিপল জাম্প বলে। যে পায়ে টেক অফ সে পায়ে প্রথমে হপ, বিপরীত পায়ে স্টেপ এবং তারপর লাফ দিতে হয়। এই ইভেন্টে তিনটি লাফই সমান গুরুত্ব বহন করে। তিনটি জাম্পের মধ্যে অনুপাত হিসেব করে লাফ দিলে অনেক বেশি দূরত্ব অতিক্রম করা যায়। সাধারণত ৬ঃ৫ঃ৬ অনুপাত নতুন অ্যাথলিটদের জন্য সুবিধাজনক। প্রথম হপ ৬' হলে স্টেপ নিতে হবে ৫' এবং শেষে লাফ দিতে হবে ৬'।

**অ্যাপ্রোচ রান-** দীর্ঘ লাফের মতো দৌড়ে আসতে হয়। দৌড়ের গতি এমনভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে যেন মাটি ছাড়ার সময় দৌড়ের গতি বেশি থাকে।

**টেক অফ-** দীর্ঘলাফ ও ট্রিপল জাম্প এর টেক অফ এক নয়। ট্রিপল জাম্পে মাটি ছাড়ার সময় চেষ্টা থাকে যে, কীভাবে সামনের দিকের গতি বজায় রাখা যায়। প্রথম হপ খুব উঁচু করে নেয়া ঠিক নয়। স্বাভাবিক হপ নিয়ে ক্রমান্বয়ে উঁচুতে উঠলে লাফটি ভালো হয়। হপ যে উচ্চতায় নিবে স্টেপ তা থেকে বেশি উচ্চতায় নিতে হবে। তা থেকেও বেশি উচ্চতায় লাফ দিতে হবে।

**শূন্যে ভাসা-** দীর্ঘলাফের সময় শূন্যে যেভাবে পায়ের নড়াচড়া করতে হয় এখানেও সেভাবে পায়ের নড়াচড়া করতে হবে। তাহলে বেশি দূরত্ব অতিক্রম করা যাবে।

**ল্যান্ডিং-** দীর্ঘলাফের ল্যান্ডিং এর কৌশল ও ট্রিপল জাম্পের ল্যান্ডিং এর কৌশল একই।

**নিয়মাবলি**

- ১। লাফ দেয়ার সময় টেক অফ বোর্ডের সামনের যে বালির দেয়াল দেয়া থাকে তা ভেঙ্গে ফেললে ঐ লাফটি বাতিল হবে।
- ২। অ্যাপ্রোচ রানের সময় দৌড় পথে কোন চিহ্ন দেয়া যাবে না।
- ৩। হাতে, পায়ে কোনো ওজন বা গ্রিপ নিয়ে লাফ দেয়া যাবে না।
- ৪। লাফ দেয়ার সময় অপর পা মাটিতে স্পর্শ করলে ঐ লাফটি বাতিল হবে।
- ৫। যদি ৮ এর অধিক প্রতিযোগী হয় সেক্ষেত্রে ৩টি লাফের পর ৮ জনকে বাছাই করে ঐ ৮ জন আরও ৩টি করে লাফ দিবে। এই ৬টি লাফের মধ্যে যার দূরত্ব বেশি সে বিজয়ী হবে।

**গোলক নিক্ষেপ (শট পুট)**

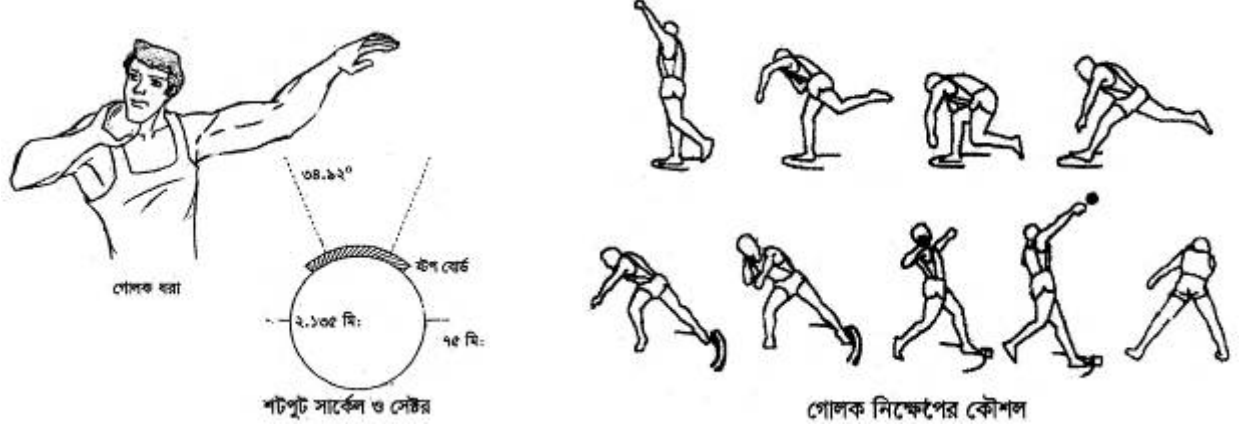
গোলকটি লোহা, পিতল বা ঐ জাতীয় কোনো বস্তু দ্বারা তৈরি হবে। আকৃতি হবে গোলাকার ও মসৃণ। গোলকের ওজন পুরুষদের জন্য ৭.২৬০ কেজি ও মহিলাদের জন্য ৪ কেজি।

**গোলক নিক্ষেপের কৌশল-** গোলকটি হাতের তালুতে না ধরে আঙ্গুলের মধ্যে থাকবে। বুড়ো আঙ্গুল ও কনিষ্ঠ আঙ্গুল গোলকের দুদিকে একটু ছড়িয়ে থাকবে যাতে পড়ে না যায়। এরপর গোলকটি গলা ও কাঁধের মাঝখানে রাখতে হবে এবং হাতের কনুই কিছুটা উঁচুতে থাকবে। যে দিকে গোলকটি ছোড়া হবে তার বিপরীত দিকে মুখ করে দাঁড়াতে হবে। ডান পা সামনে ও বাম পায়ের পাতাকে পিছনে নিয়ে ডান পায়ের গোড়ালির কাছে রাখতে হবে। এরপর পা-সহ শরীরকে পিছনে টেনে এনে শরীর পাশে ঘুরে আসবে।

**নিয়মাবলি**



- ১। নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে নিষ্ক্ষেপ করতে হবে।
- ২। আটজন প্রতিযোগী হলে সবাই ৬টি করে নিষ্ক্ষেপ করার সুযোগ পাবে।
- ৩। আট জনের অধিক হলে প্রথমে ৩টি করে নিষ্ক্ষেপ করে বাছাই করতে হবে। বাছাইকৃত প্রতিযোগীরা আরও ৩টি করে নিষ্ক্ষেপ করার সুযোগ পাবে।
- ৪। গোলকটি সেক্টরের মধ্যে নিষ্ক্ষেপ করতে হবে।
- ৫। স্টপ বোর্ডের উপরিভাগ স্পর্শ করা যাবে না।
- ৬। গোলকটি মাটিতে না পড়া পর্যন্ত বৃত্ত থেকে বের হওয়া যাবে না।
- ৭। নিষ্ক্ষেপ শেষে বৃত্তের সামনের ভূমি স্পর্শ করা যাবে না।



চিত্র-৮.৪.৫: গোলক নিষ্ক্ষেপের কৌশল

### চাকতি নিষ্ক্ষেপ (ডিসকাস থ্রো)

চাকতি বা ডিসকাস হলো গোলাকার চ্যাপটা একটি বস্তু। পুরুষদের জন্য চাকতির ওজন ২ কেজি এবং মহিলাদের জন্য ১ কেজি।

### চাকতি নিষ্ক্ষেপের কৌশল

#### ক) চাকতি ধরা

- ১। প্রথমে বিপরীত হাতে চাকতিটি রাখতে হবে।
- ২। মসৃণ পিঠ উপরে থাকবে।
- ৩। যে হাতে নিষ্ক্ষেপ করা হবে সে হাতের মধ্যের তিন আঙ্গুলের প্রথম ভাঁজে চাকতিটি আঁকড়ে ধরতে হবে।
- ৪। বৃদ্ধ ও কনিষ্ঠ আঙ্গুলের সাহায্যে সাপোর্ট নিতে হবে।
- ৫। আঙ্গুলগুলো ফাঁকা করে রাখতে হবে।

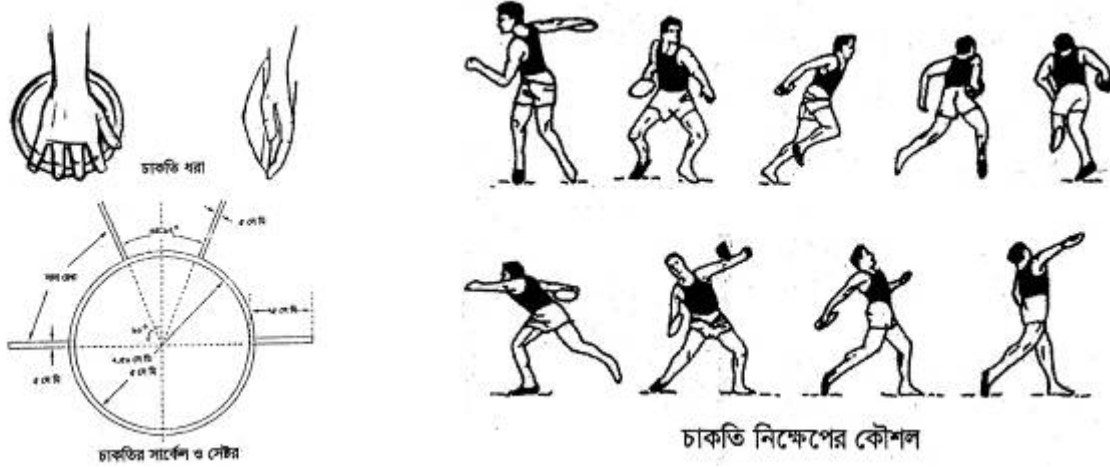
#### খ) চাকতি নিষ্ক্ষেপের ধাপসমূহ

চাকতি নিষ্ক্ষেপের ধাপ তিনটি- ১। সুইং ২। টার্ন ৩। থ্রো

১। সুইং- বৃত্তের ভিতর দাঁড়িয়ে চাকতিটি শক্তভাবে ধরে নিষ্ক্ষেপকারীর সুবিধা মতো সুইং দিবে।

২। টার্ন- ছোড়ার পূর্ব মুহূর্তে খুব জোরে  $1\frac{1}{2}$  পাক ঘুরে চাকতিটি ছুড়বে।

৩। থ্রো- ঘোরার সাথে সাথে পায়ের উপর ভর করে নিষ্ক্ষেপ করতে হয়। নিষ্ক্ষেপের পর এক পায়ের উপর শরীরের ভারসাম্য রাখতে হয়।



চিত্র-৮.৪.৬: চাকতি ধরা ও চাকতি নিক্ষেপের কৌশল

### নিয়মাবলি

- ১। নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে নিক্ষেপ করতে হবে।
- ২। বৃত্তের মধ্যে থেকে নিক্ষেপ করতে হবে।
- ৩। চাকতিটি নির্দিষ্ট সেক্টরের মধ্যে পড়তে হবে।
- ৪। নিক্ষেপের পর পিছনের অংশ দিয়ে বের হতে হবে।
- ৫। চাকতিটি শূন্যে থাকা অবস্থায় বৃত্ত থেকে বের হওয়া যাবে না।
- ৬। সার্কেলের চতুর্দিকের লোহার রিং এর উপরে স্পর্শ করা যাবে না।
- ৭। নিক্ষেপের সময় বৃত্তের বাইরের ভূমি স্পর্শ করা যাবে না।

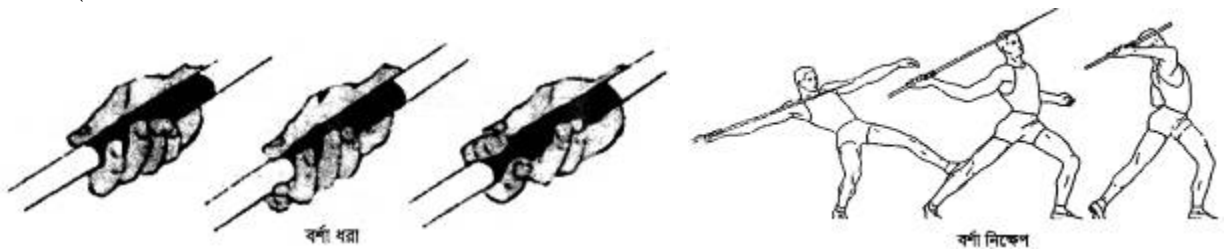
### বর্শা নিক্ষেপ (জ্যাভেলিন থ্রো)

বর্শা নিক্ষেপের ইংরেজি হলো জ্যাভেলিন থ্রো। বর্শার দৈর্ঘ্য পুরুষদের ২.৬০-২.৭০ মিটার এবং মহিলাদের ২.২০-২.৩০ মিটার। বর্শার ওজন পুরুষদের ৮০০ গ্রাম এবং মহিলাদের ৬০০ গ্রাম।

### বর্শা নিক্ষেপের কৌশল

বর্শা বা জ্যাভেলিন ধরা- জ্যাভেলিন তিনভাবে ধরা হয়-

- ১। চার আঙ্গুল দিয়ে ধরা (Four finger grip)- জ্যাভেলিনটি চার আঙ্গুল দিয়ে চেপে ধরতে হয়।
- ২। মধ্যম আঙ্গুল দিয়ে ধরা (Middle finger grip)- মাঝের আঙ্গুল দিয়ে চেপে ধরা।
- ৩। মধ্যম ও চার আঙ্গুলের মাঝখান দিয়ে ধরা (In between four and middle finger)- চার আঙ্গুল ও মাঝের আঙ্গুলের মাঝখান দিয়ে ধরা।



চিত্র-৮.৪.৭: জ্যাভেলিন ধরা ও জ্যাভেলিন নিক্ষেপ

জ্যাভেলিন বহন করা- রানওয়ে দিয়ে দৌড়ে আসার সময় তিনভাবে জ্যাভেলিন বহন করা যায়-

১। কাঁধের নিচ দিয়ে ২। কাঁধের উপর দিয়ে ৩। মাথা বরাবর।

যার যেভাবে সুবিধা মনে হবে সে সেভাবে জ্যাভেলিন বহন করতে পারে। তবে উঁচু করে বহন করলে বেশি সুবিধা হয়।

**জ্যাভেলিন ছোড়া-** জ্যাভেলিন ছোড়ার সময় ৪টি ধাপ (phase) অতিক্রম করতে হয়।

১। দৌড়ে আসা- বর্শা ধরে ছোড়ার জন্য রানওয়ে দিয়ে দৌড়ে আসা।

২। পাঁচ স্টেপের রিদম- ছোড়ার আগে রিদমের সাথে পাঁচটি পদক্ষেপ নিয়ে বর্শাটি নিক্ষেপ করতে হয়।

৩। নিক্ষেপ- ৫টি পদক্ষেপ নিয়ে বর্শা ছুড়ে ভারসাম্য রক্ষা করতে হয়।

৪। পূর্বের অবস্থায় ফেরা (Recovery)- ভারসাম্য রক্ষার পর পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসতে হয়।

#### নিয়মাবলি

১। নাম ডাকার ৬০ সেকেন্ডের মধ্যে নিক্ষেপ করতে হবে।

২। রানওয়ের ভিতর দিয়ে দৌড়ে আসতে হবে।

৩। জ্যাভেলিন মার্কার স্পর্শ করে নিক্ষেপ করা যাবে না।


৪। নিক্ষেপের পর পাশে বাড়ানো রেখা অতিক্রম করা যাবে না।


৫। বর্শাটি সেটরের মধ্যে পড়তে হবে এবং মাথা প্রথমে মাটি স্পর্শ করবে।

৬। বর্শাটি নিক্ষেপের পর যতক্ষণ না মাটি স্পর্শ করবে ততক্ষণ পর্যন্ত প্রতিযোগী রানওয়ে ত্যাগ করতে পারবে না।

৭। হাতে দস্তানা বা গ্লাভস ব্যবহার করা যাবে না।

৮। শক্ত করে ধরার জন্য হাতে পাউডার জাতীয় পদার্থ ব্যবহার করা যাবে।

 শিক্ষার্থীর কাজ	<ol style="list-style-type: none"> <li>১। স্প্রিন্ট-এর স্টার্ট নেয়ার কৌশল বর্ণনা করণ।</li> <li>২। দীর্ঘলাফের কৌশল ব্যাখ্যা করণ।</li> <li>৩। বেলি রোলের মাধ্যমে উচ্চ লাফ দেয়ার পদ্ধতি উল্লেখ করণ।</li> <li>৪। গোলক নিক্ষেপের নিয়মাবলি লিখুন।</li> </ol>
--	---

 সারাংশ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• দৌড়, লাফ ও নিক্ষেপকেই অ্যাথলেটিকস্ বলে।</li> <li>• ১৯১২ সালে ইন্টারন্যাশনাল অ্যামেচার অ্যাথলেটিকস্ ফেডারেশন (I.A.A.F) গঠিত হয়।</li> <li>• ১৯৭২ সালে বাংলাদেশ অ্যামেচার অ্যাথলেটিকস্ ফেডারেশন গঠিত হয়।</li> <li>• অ্যাথলেটিকস্-কে দুইভাগে ভাগ করা হয়েছে- ১। ট্যাক ইভেন্ট-সকল প্রকার দৌড় ও হাঁটা ২। ফিল্ড ইভেন্ট-সকল প্রকার লাফ ও নিক্ষেপ।</li> <li>• সর্বোচ্চ গতিবেগ সম্পন্ন দৌড়কে স্প্রিন্ট বলে। ১০০-৪০০ মিটার পর্যন্ত সকল প্রকার দৌড় স্প্রিন্ট এর অন্তর্ভুক্ত।</li> <li>• স্প্রিন্ট স্টার্ট এর চারটি পর্যায় আছে।</li> <li>• যে দৌড়ে ৪ জন প্রতিযোগী নির্দিষ্ট দূরত্বের মধ্যে একে অন্যকে এক টুকরা কাঠি (ব্যটন) বদল করে দৌড়ায় তাকে রিলে দৌড় বলে।</li> <li>• দীর্ঘলাফের কৌশলকে চারভাগে ভাগ করা যায়-অ্যাপ্রোচ রান, টেক অফ, ফ্লাইট ও ল্যান্ডিং।</li> <li>• উচ্চলাফ দেয়ার পদ্ধতি তিন প্রকার- ওয়েস্টার্ন রোল, বেলি রোল ও ফসবেরি ফ্লপ।</li> <li>• টাই-এর অর্থ হলো সমতা। যখন দু'জনের ফলাফল সমান হয় তখন তাকে টাই বলে। টাই দু'প্রকার উচ্চতার টাই ও দূরত্বের টাই। শুধুমাত্র ১ম স্থানের জন্য টাই ভাঙতে হয়। ২য় ও ৩য় স্থানে টাই হলে যুগ্মভাবে ফলাফল ঘোষণা করতে হয়।</li> <li>• চাকতি নিক্ষেপের তিনটি ধাপ রয়েছে- সুইং, টার্ন ও থ্রো।</li> </ul>
--	--

## পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৮.৪

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। ইন্টারন্যাশনাল অ্যামেচার অ্যাথলেটিক্স ফেডারেশন কত সালে গঠিত হয়?
 

ক) ১৯০৮ সাল	খ) ১৯১০ সাল
গ) ১৯১২ সাল	ঘ) ১৯১৪ সাল
- ২। অ্যাথলেটিক্স এর ইভেন্টসমূহকে কতভাগে ভাগ করা যায়?
 

ক) ২ ভাগ	খ) ৩ ভাগ
গ) ৪ ভাগ	ঘ) ৫ ভাগ
- ৩। টর্সোর মাধ্যমে কী করতে হয়-
  - i. দৌড় আরম্ভ করতে হয়
  - ii. দৌড় শেষ করতে হয়
  - iii. লাফ দিতে হয়
 নিচের কোনটি সঠিক?
 

ক) i	খ) ii
গ) iii	ঘ) i ও iii
- ৪। দীর্ঘলাফের কৌশলকে কয়ভাগে ভাগ করা হয়?
 

ক) ২ ভাগ	খ) ৩ ভাগ
গ) ৪ ভাগ	ঘ) ৫ ভাগ
- ৫। উচ্চলাফ দেয়ার পদ্ধতি কত প্রকার?
 

ক) ২ প্রকার	খ) ৩ প্রকার
গ) ৪ প্রকার	ঘ) ৫ প্রকার
- ৬। গোলক নিক্ষেপের সেক্টরের কোণ কত ডিগ্রী?
 

ক) ৩০.৭২°	খ) ৩১.৮২°
গ) ৩২.৯২°	ঘ) ৩৪.৯২°

## পাঠ-৮.৫ সাঁতার

### উদ্দেশ্য

এ পাঠ শেষে আপনি-

- বিভিন্ন প্রকার সাঁতারের নিয়মাবলি ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- বিভিন্ন প্রকার সাঁতারের কৌশল বর্ণনা করতে পারবেন।
- নিয়ম মেনে সাঁতার অনুশীলন করতে পারবেন।
- শারীরিক সক্ষমতা ও ব্যক্তিগত পারদর্শিতা অর্জনে সক্ষম হবেন।

### সাঁতার

সাঁতারের সাহায্যে দেহের সকল অঙ্গের ব্যায়াম হয় বলে একে পূর্ণাঙ্গ ব্যায়াম বলা হয়। স্বাস্থ্য, জীবন রক্ষা, ক্রীড়া ও আনন্দ লাভের জন্য সকলেরই সাঁতার শেখা উচিত। বর্তমানে যে ধরনের সাঁতার আমরা দেখতে পাই সে সাঁতার প্রথমে ইংরেজরা শুরু করে। ১৮৩৭ সালে লন্ডনে প্রথম প্রতিযোগিতামূলক সাঁতার অনুষ্ঠিত হয়। অলিম্পিকে ১৮৯৬ সাল থেকে পুরুষদের ও ১৯১২ সাল থেকে মহিলাদের সাঁতার অন্তর্ভুক্ত হয়। ১৯০৮ সালে সাঁতারের আন্তর্জাতিক সংস্থা FINA (Federation Internationale de Nation Amateur) গঠিত হয়। ১৯৭২ সালে বাংলাদেশ সুইমিং ফেডারেশন (BSF) প্রতিষ্ঠিত হয়। প্রতিষ্ঠার পর থেকে ফেডারেশন বাংলাদেশে প্রতিযোগিতামূলক সাঁতারের আয়োজন করে আসছে।

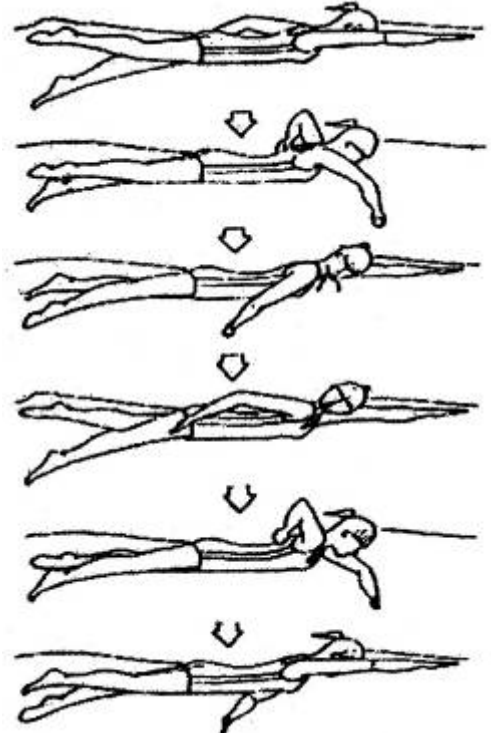
### সাঁতারের কলাকৌশল

প্রতিযোগিতামূলক সাঁতার চার প্রকার- ১। মুক্ত সাঁতার (ফ্রি স্টাইল), ২। চিৎ সাঁতার (ব্যাক স্ট্রোক), ৩। বুক সাঁতার (ব্রেস্ট স্ট্রোক), ৪। প্রজাপতি সাঁতার (বাটারফ্লাই)।

১। মুক্ত সাঁতার: এই সাঁতারকে ফ্রন্ট ক্রলও বলে। এই স্টাইলে খুব দ্রুত সাঁতার কাটা যায়। তবে এই ফ্রি স্টাইল সাঁতারে সাঁতারে একজন সাঁতারু যে কোনো স্টাইলে সাঁতার কাটতে পারে। সাঁতারের সময় দেহের অবস্থান, পায়ের কাজ, হাতের কাজ, শ্বাস-প্রশ্বাস প্রক্রিয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

ক) দেহের অবস্থান- দেহটাকে উপুড় করে পানির সমান্তরালে রাখতে হবে। মাথা পানির সামান্য উপরে থাকবে। তবে পানির মধ্যে মাথার অবস্থান কখনও পানির উপর তুলে; আবার কখনও ঘাড় কাঁচ করে মাঝে মাঝে পরিবর্তন করতে হয়।

খ) পায়ের কাজ- পায়ের কাজ কোমর থেকে শুরু হয়। সামনে এগোনোর জন্য ডান ও বাম পা একের পর এক ওঠানামা করে। হাঁটুর কাছে পা সামান্য ভাঁজ করা অবস্থায় থাকে এবং পায়ের পাতা সোজা থাকে। পায়ের গোড়ালি পানির উপর ওঠে না। পায়ের পাতা দিয়ে যখন পানিতে চাপ দেয়া হয় তখন পায়ের পাতা ১২-১৮ ইঞ্চি পরিমাণ পানির নিচে যেতে পারে। দুই হাত একবার ঘুরে আসার মধ্যে দুই পা ৬ বার ওঠা-নামা করবে।

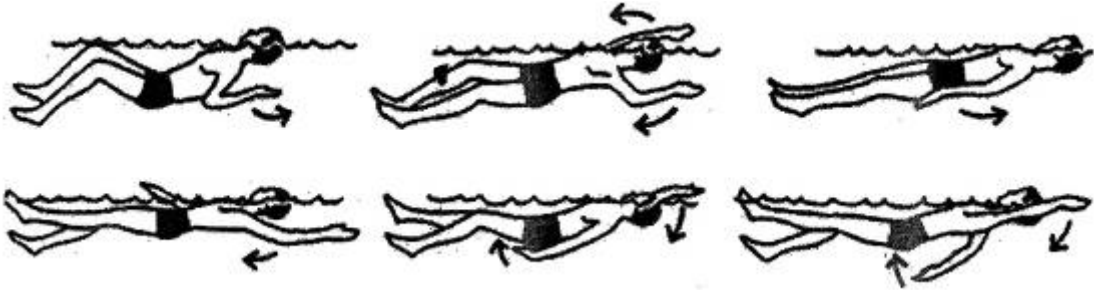


চিত্র-৮.৫.১: মুক্ত সাঁতার

- গ) **হাতের কাজ-** পানিতে দুই হাত একের পর এক মাথার সামনে ফেলতে হবে। এক হাত পানি কেটে শরীরের পাশ দিয়ে কোমরের কাছে যাবে; ঐ সময় কনুই সামান্য ভাঁজ হবে হাতটি পানির উপর ওঠা মাত্র অপর হাত মাথার সামনে পানিতে গিয়ে পড়বে। পানিতে হাত পড়ার সাথে সাথে হাত দিয়ে পানি কেটে শরীরকে সামনে নিতে হবে। হাত ও পায়ের সমন্বিত কাজের ফলে সাঁতারুর গতি বৃদ্ধি পাবে। হাতের কাজ পানির নিচে ইংরেজী S-এর মতো হবে।
- ঘ) **শ্বাস-প্রশ্বাস-** সাঁতার কাটার সময় মাথাটাকে ঘুরিয়ে পানির উপর মুখ দিয়ে শ্বাস নেয়া ও নিঃশ্বাস ছাড়া হয়। যে হাত পানির উপরে থাকবে সেদিকে মাথা ঘুরিয়ে নাক ও মুখ দিয়ে শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়া চালাতে হবে। তবে শ্বাস ছাড়তে হবে মুখ পানির মধ্যে ঘুরে যাওয়ার সময়।

### মুক্ত সাঁতারের নিয়মাবলি-

- ১। স্টার্টিং ব্লকে উঠে মুক্ত সাঁতার আরম্ভ করতে হয়।
  - ২। পানিতে উপুড় হয়ে সাঁতার কাটতে হয়।
  - ৩। পানির নিচে পা ১২-১৮ ইঞ্চি পরিমাণ ডুবে যায়।
  - ৪। একজন সাঁতারু তার লেন পরিবর্তন করতে পারবে না বা অন্য সাঁতারুকে বাধা প্রদান করতে পারবে না।
  - ৫। টার্নিং এর সময় শরীরের যে কোনো অংশ দেয়াল স্পর্শ করে টার্নিং নেয়া যাবে।
  - ৬। মুক্ত সাঁতারে শরীরের যে কোনো অংশ সমাপ্তি দেয়াল স্পর্শ করে সাঁতার সমাপ্ত করা যায়।
- ২। **চিৎ সাঁতার:** পানির উপর পিঠ রেখে চিৎ হয়ে পিছনের দিকে সাঁতার কাটতে হয় বলে একে চিৎ সাঁতার বলে।
- ক) **দেহের অবস্থান-** পানিতে শরীরকে চিৎ করে রাখতে হবে মাথাটাকে পানির ভিতরে রাখতে হয়। এর ফলে শরীর পানির উপর সমান্তরাল অবস্থায় থাকে। নাক পানির মধ্যে না ডুবিয়ে পানির উপর রাখতে হবে এবং দৃষ্টি থাকবে পায়ের গোড়ালির দিকে।
- খ) **পায়ের কাজ-** মুক্ত সাঁতারের মতো চিৎ সাঁতারে পায়ের কাজ করা হয়। চিৎ সাঁতারে পানিতে চিৎ হয়ে দুইপা পানির মধ্যে ওঠা নামা করবে। এ সময় পায়ের পাতা সোজা থাকবে।
- গ) **হাতের কাজ-** এক হাত কানের পাশ দিয়ে সোজা পিছনে নেয়ার পর হাতের তালু ও আঙ্গুল দিয়ে পানি কেটে শরীরের পাশে নিয়ে আসবে। তখন অপর হাত একইভাবে পিছনে গিয়ে পড়বে। এভাবে একের পর এক হাত পিছনে ও পাশে আসবে এবং এর সাথে পায়ের কাজ সমন্বিত হবে।
- ঘ) **শ্বাস-প্রশ্বাস-** পানির উপর চিৎ হয়ে থাকার জন্য মুখ যেহেতু উপরের দিকে থাকবে তাই শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিকভাবে নিতে হবে।

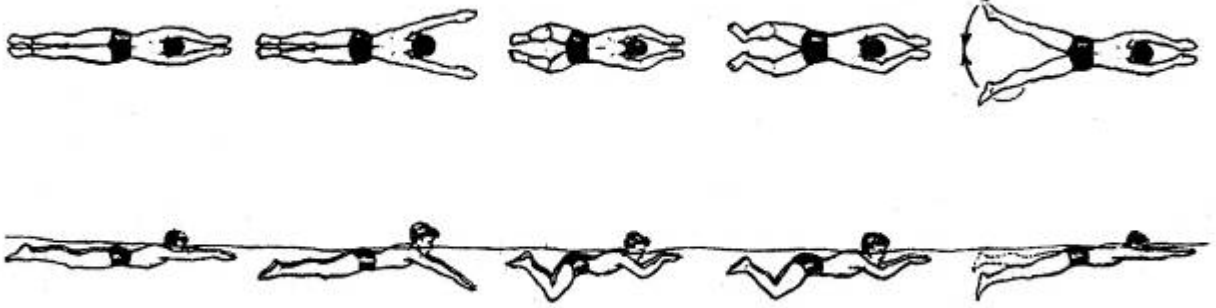


চিত্র-৮.৫.২: চিৎ সাঁতার

### চিৎ সাঁতারের নিয়মাবলি-

- ১। চিৎ সাঁতার পানিতে নেমে স্টার্টিং দেয়ালের হাতল ধরে আরম্ভ করতে হয়।
- ২। চিৎ হয়ে চিৎ সাঁতার কাটতে হয়।
- ৩। পা পানির নিচে সাধারণত ১৮-২৪ ইঞ্চি ডুবন্ত থাকে।
- ৪। সাঁতারের সময় লেন পরিবর্তন করা যাবে না।

- ৫। এই সাঁতারে পায়ের কিক হবে কোমর থেকে।
- ৬। চিৎ সাঁতারে শরীরের যে কোনো অংশ দিয়ে ঘূর্ণন করা যাবে তবে চিৎ অবস্থায়।
- ৭। এই সাঁতারে শরীরের যে কোনো অংশ দিয়ে সমাপ্তি দেয়াল স্পর্শ করে সাঁতার সমাপ্ত করা যাবে তবে চিৎ অবস্থায়।
- ৩। **বুক সাঁতার:** পানিতে উপুড় অবস্থায় বুকের উপর ভর করে এই সাঁতার কাটতে হয় বলে একে বুক সাঁতার বলে।
- ক) **দেহের অবস্থান-** দেহ থাকবে পানির উপরিভাগের সমান্তরালে। দেহের পিছনের অংশ কিছুটা পানির মধ্যে থাকে। মাথা থাকবে পানির উপরে। হাতের ও পায়ের কাজ শেষে শরীর যখন সামনে এগোবে তখন নাক ও মুখ পানির কিছুটা নিচে যাবে।
- খ) **পায়ের কাজ-** দুই পা'কে একসাথে রাখতে হবে। দুই হাত মাথার সামনে লম্বা করে ফেলে দুই হাত দিয়ে শরীরের দুই পাশে পানি কেটে টেনে আনতে হবে। এ সময় দুই হাঁটু ভাঁজ করে পানির নিচে যাবে, আর গোড়ালি দিয়ে একসাথে কোমরের কাছাকাছি এসে সজোরে পানিতে ধাক্কা দেবে।
- গ) **হাতের কাজ-** দুই হাত এক সাথে সামনে প্রসারিত করতে হবে। দুই হাত এক সাথে পানি কেটে শরীরের দু'দিকে আসার সময় কনুই সামান্য ভাঁজ হবে। পানি কেটে আসার পর আবার মুখের সামনে দুই হাত একত্রিত হয়ে সামনে চলে যাবে। এ সময় নাক, মুখ ও কপালের কিছুটা অংশ পানির মধ্যে থাকবে।
- ঘ) **শ্বাস-প্রশ্বাস-** মুখের সামনে দুই হাত প্রসারিত করার পর যখন শরীরের দু'পাশে পানি কেটে আসবে তখন মুখ পানি থেকে উপরে উঠিয়ে এনে শ্বাস নেবে এবং পানির মধ্যে নিঃশ্বাস ছাড়বে।



চিত্র-৮.৫.৩: বুক সাঁতার

#### বুক সাঁতারের নিয়মাবলি-

- ১। ডাইভ (ঝাঁপ) দিয়ে সাঁতার আরম্ভ করতে হবে।
- ২। উভয় হাত ও পা একই সাথে সঞ্চালন করতে হবে।
- ৩। প্রতি স্ট্রোক এ শ্বাস গ্রহণ করতে হবে।
- ৪। পানির নিচ দিয়ে সাঁতার কাটা যাবে না।
- ৫। টার্নিং ও ফিনিশিং এর সময় একসাথে দুই হাত দিয়ে ওয়াল স্পর্শ করতে হবে।

#### মিডলে সাঁতার

মিডলে সাঁতার দুই প্রকার: ১। ব্যক্তিগত মিডলে (Individual medley) ২। দলগত মিডলে (Medley Relay)।

**ব্যক্তিগত মিডলে-** একজন সাঁতারু যখন একাই ৪টি স্টাইলে সাঁতার কাটে তাকে ব্যক্তিগত মিডলে রিলে বলে। এ রিলের ক্রম হলো- ১। প্রজাপতি সাঁতার ২। চিৎ সাঁতার ৩। বুক সাঁতার ৪। মুক্ত সাঁতার।

**দলগত মিডলে-** চারজন সাঁতারু যখন ৪টি স্টাইলে একই দূরত্বে সাঁতার কাটে তাকে মিডলে রিলে বলে। মিডলে রিলের ক্রম হলো- ১। চিৎ সাঁতার ২। বুক সাঁতার ৩। প্রজাপতি সাঁতার ৪। মুক্ত সাঁতার।

	<b>শিক্ষার্থীর কাজ</b>	১। মুক্ত সাঁতারের কৌশল বর্ণনা করুন।
		২। চিৎ সাঁতারের নিয়মাবলি উল্লেখ করুন।

৩। সাঁতারের রিলে সম্পর্কে লিখুন।



### সারাংশ

- ১৮৩৭ সালে লন্ডনে প্রথম প্রতিযোগিতামূলক সাঁতার অনুষ্ঠিত হয়।
- অলিম্পিকে ১৮৯৬ সাল থেকে পুরুষদের এবং ১৯১২ সাল থেকে মহিলাদের সাঁতার অন্তর্ভুক্ত হয়।
- ১৯০৮ সালে সাঁতারের আন্তর্জাতিক সংস্থা FINA (Federation Internationale de Natation Amateur) গঠিত হয়।
- ১৯৭২ সালে বাংলাদেশ সুইমিং ফেডারেশন (BSF) প্রতিষ্ঠিত হয়।
- সাঁতারের সাহায্যে দেহের সকল অঙ্গের ব্যায়াম হয় বলে একে পূর্ণাঙ্গ ব্যায়াম বলা হয়।
- প্রতিযোগিতামূলক সাঁতার চার প্রকার- ১. মুক্ত সাঁতার, ২. চিৎ সাঁতার ৩. বুক সাঁতার ৪. প্রজাপতি সাঁতার।
- মুক্ত সাঁতার- এই সাঁতারকে ফ্রন্ট ক্রলও বলা হয়। এই সাঁতরে একজন সাঁতারু যে কোনো স্টাইলে সাঁতার কাটতে পারে।
- চিৎ সাঁতার- পানির উপর পিঠ রেখে চিৎ হয়ে পিছনের দিকে সাঁতার কাটতে হয় বলে একে চিৎ সাঁতার বলে।
- বুক সাঁতার- পানিতে বকের উপর ভর করে এই সাঁতার কাটতে হয় বলে একে বুক সাঁতার বলে।
- মিডলে সাঁতার- মিডলে সাঁতার দুই প্রকার ১. ব্যক্তিগত মিডলে ২. দলগত মিডলে।



### পাঠোত্তর মূল্যায়ন-৮.৫

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দিন।

- ১। অলিম্পিকে কত সালে পুরুষদের সাঁতার অন্তর্ভুক্ত হয়?
 

ক) ১৮৯২ সাল	খ) ১৮৯৬ সাল
গ) ২০০০ সাল	ঘ) ২০০৪ সাল
- ২। FINA কত সালে গঠিত হয়?
 

ক) ১৯০০ সাল	খ) ১৯০২ সাল
গ) ১৯০৬ সাল	ঘ) ১৯০৮ সাল
- ৩। প্রতিযোগিতামূলক সাঁতার কত প্রকার?
 

ক) ২ প্রকার	খ) ৩ প্রকার
গ) ৪ প্রকার	ঘ) ৫ প্রকার
- ৪। পানিতে নেমে সাঁতার আরম্ভ করতে হয়-
  - বুক সাঁতার
  - চিৎ সাঁতার
  - প্রজাপতি সাঁতার
 নিচের কোনটি সঠিক?
 

ক) i	খ) ii
গ) iii	ঘ) i ও iii
- ৫। অলিম্পিকে কত সালে মহিলাদের সাঁতার অন্তর্ভুক্ত হয়?
 

ক) ১৯০৪ সাল	খ) ১৯০৮ সাল
গ) ১৯১২ সাল	ঘ) ১৯১৬ সাল





### চূড়ান্ত মূল্যায়ন

#### সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন

- ১। ফুটবল খেলোয়াড়ের বাধ্যতামূলক সাজপোশাক কী কী?
- ২। বাই রান বলতে কী বোঝায়?
- ৩। মেডেন ওভার কাকে বলে?
- ৪। বোনাস পয়েন্ট কখন হয়?
- ৫। রেইডার কাকে বলে?
- ৬। রিলে দৌড় বলতে কী বোঝায়?
- ৭। বুক সাঁতারের নিয়মগুলো উল্লেখ করুন।
- ৮। মিডলে সাঁতার কত প্রকার ও কি কি ক্রমসহ লিখুন।

#### রচনামূলক প্রশ্ন

- ১। গোলকিপিং এর কৌশল বর্ণনা করুন।
- ২। ক্রিকেট খেলায় কী কী ভাবে ব্যাটসম্যান আউট হয় আলোচনা করুন।
- ৩। কাবাডি খেলার আক্রমণাত্মক কৌশলগুলো বর্ণনা করুন।
- ৪। গোলক নিক্ষেপের কৌশল ব্যাখ্যা করুন।



### উত্তরমালা

- পাঠোত্তর মূল্যায়ন- চ.১ : ১। ক ২। গ ৩। ঘ ৪। খ ৫। ঘ
- পাঠোত্তর মূল্যায়ন- চ.২ : ১। খ ২। গ ৩। গ ৪। গ
- পাঠোত্তর মূল্যায়ন- চ.৩ : ১। খ ২। গ ৩। ক ৪। খ
- পাঠোত্তর মূল্যায়ন- চ.৪ : ১। গ ২। ক ৩। খ ৪। গ ৫। খ ৬। ঘ
- পাঠোত্তর মূল্যায়ন- চ.৫ : ১। খ ২। ঘ ৩। গ ৪। খ ৫। গ