

जो बल्लेबाजी करते हैं, क्योंकि इन्हें ही ज्यादा सुरक्षा चाहिए होती है।

आज बाजार में कई प्रकार के पैड उपलब्ध हैं। ये पैड खिलाड़ी के पैरों को चोटों से बचाते हैं। कोई भी बल्लेबाज खिलाड़ी अपनी नाप के आरामदेह पैडों का इस्तेमाल कर सकता है। यह छूट उसे प्राप्त है।

## हेलमेट

यह धातु का बना होता है। क्रिकेट मैचों में बल्लेबाजों तथा नजदीक के क्षेत्ररक्षकों को सिर की सुरक्षा के लिए हेलमेट पहनने का प्रावधान है।

हेलमेट से सिर की सुरक्षा होती है। आप मैचों में देखते होंगे कि कभी-कभी गेंदबाज द्वारा फेंकी गई गेंद सीधे बैट्समैन के सिर से टकरा जाती है। जरा सोचिए, अगर इस स्थिति में बल्लेबाज ने हेलमेट न पहना हो, तो क्या होता। निश्चित रूप से बल्लेबाज के सिर फट जाते।

## थाई गार्ड

बल्लेबाज इसे जाँघों पर बाँधता है, ताकि अपनी जाँघों को चोट से बचा सके। थाई गार्ड (Thigh guard) एक सुरक्षित तकनीक है। प्रत्येक बल्लेबाज खिलाड़ी को शारीरिक सुरक्षा के लिए इसका इस्तेमाल जरूर करना चाहिए।

## दस्ताने

क्रिकेट के मैचों में बैट्समैन तथा विकेटकीपर को दस्ताने (Gloves) पहने जरूर देखा होगा। जिस तरह हेलमेट खिलाड़ी के सिर की सुरक्षा के लिए, थाई गार्ड जाँघों की सुरक्षा के लिए, पैड टाँगों की सुरक्षा के लिए होते हैं, उसी प्रकार से दस्ताने बल्लेबाज तथा विकेटकीपर के हाथों की सुरक्षा के लिए पहनने होते हैं। यह अनिवार्य है।

यहाँ खिलाड़ियों (बल्लेबाजों तथा विकेटकीपर) को ध्यान में रखना चाहिए कि वे उसी प्रकार के दस्तानों का चयन करें, जो उनके लिए आरामदेह व सुरक्षित हो।

- बल्लेबाजों को ऐसे दस्तानों का प्रयोग करना चाहिए, जिसमें उनका पूरा हाथ अंदर चला जाए।
- इसी प्रकार से विकेटकीपर को भी अपनी सुविधा, सरलता व सुरक्षा के उद्देश्य से दस्तानों का चयन करना चाहिए।
- बल्लेबाज के दस्ताने ऐसे हों, ताकि वे किसी प्रकार से बल्ले के हैंडल से स्पर्श न कर सकें।
- दस्ताने ऐसे हों कि वे हाथों में आए पसीने को सोख सके।
- विकेटकीपर के दस्ताने बल्लेबाज के दस्ताने से अपेक्षाकृत बड़ा होना चाहिए।
- विकेटकीपर के दस्ताने बल्लेबाज के दस्ताने से अपेक्षाकृत अधिक मुलायम होते हैं।

## जरसी पर खिलाड़ी की पहचान

जी हाँ, अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट टूर्नामेंट्स में खेलनेवाले विभिन्न देशों के क्रिकेट खिलाड़ियों की जरसी पर सामने के भाग पर उनके देश का नाम, जबकि पृष्ठ भाग पर खिलाड़ी का नाम छपा होता है। इसके साथ ही खिलाड़ी संख्या भी नामांकित हो सकती है।



## नॉकआउट प्रतियोगिताएँ

**अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट** की महत्वपूर्ण प्रतियोगिताओं में जहाँ कई देशों की टीमों प्रतियोगिता में भाग लेती हैं—उनके बीच एक प्लानिंग कराई जाती है। यह क्रमबद्ध होता है। जैसे वर्ल्ड कप को ही ले लें, इस ट्रॉफी के लिए दुनिया के विभिन्न देशों की क्रिकेट टीमों आपस में मैच खेलती हैं और उनमें से कोई एक टीम ही वर्ल्ड कप ले जाती है। आइए देखते हैं, यह सब कैसे होता है।

एक ट्रॉफी और दावेदार अनेक। इसके लिए टीमों के बीच 'नॉक आउट' (Knockout) प्रतियोगिताएँ कराई जाती हैं अथवा लीग प्रतियोगिताएँ आयोजित होती हैं।

नॉक आउट प्रतियोगिता में भाग लेने वाली टीमों में जो टीम प्रतियोगिता के किसी भी चरण में हार जाती है, वह प्रतियोगिता से बाहर हो जाती है।

इस प्रतियोगिता में केवल विजयी टीम ही आपस में मैच खेलती हैं तथा अंत में जो टीम बच जाती है, उसे विजेता घोषित किया जाता है।

नॉक आउट प्रतियोगिता के अंतर्गत मैचों का निर्धारण परची निकालकर किया जाता है।

मैच खेलने के लिए पूर्व निर्धारित क्रम और समय में ही खेलना पड़ता है।

**नॉक आउट प्रतियोगिता चार प्रकार की होती हैं—**

1. एकल नॉक आउट प्रतियोगिताएँ
2. डबल नॉक आउट प्रतियोगिताएँ
3. सांत्वनात्मक प्रतियोगिताएँ
4. बैगनाल वाइल्ड प्रतियोगिताएँ

आइए उपरोक्त प्रतियोगिताओं पर एक नजर डालते हैं :

**1. एकल नॉक आउट प्रतियोगिता**— इसके अंतर्गत टीम हारने के बाद प्रतियोगिता से बाहर हो जाती है।

**2. डबल नॉक आउट प्रतियोगिता**— इसके अंतर्गत किसी क्रिकेट टीम को दो बार हारने पर उसे प्रतियोगिता से बाहर कर दिया जाता है।

इस प्रतियोगिता के आखिर में केवल एक टीम रह जाती है, जिसे दो बार न हराया गया हो।

**3. सांत्वनात्मक प्रतियोगिताएँ**— इसके अंतर्गत एक टीम को एक बार हारने के बावजूद भी उसे दूसरी बार खेलने का मौका दिया जाता है। हालाँकि यह युगल नॉक आउट प्रतियोगिता से भिन्न होती है।

सांत्वनात्मक प्रतियोगिताएँ दो प्रकार की होती हैं—पहली सांत्वनात्मक प्रतियोगिताओं के अंतर्गत प्रत्येक टीम को दो बार खेलने का मौका मिलता है। प्रथम राउंड में हारनेवाली क्रिकेट टीमों आपस में मैच खेलती हैं।

दूसरे प्रकार की सांत्वनात्मक प्रतियोगिताओं के अंतर्गत केवल प्रथम राउंड में हारी हुई टीम ही नहीं, बल्कि प्रत्येक राउंड में हारी हुई टीमों आपस में मैच खेलती हैं। इस तरह से प्रत्येक राउंड में हारी हुई टीमों आपस में मैच खेलती हैं। इस प्रकार से प्रत्येक टीम जो हारी हुई है, उसे दोबारा खेलने का मौका दिया जाता है। इसका सबसे बड़ा लाभ यह होता है कि टीम के खेल कौशल में सुधार होता है तथा पिछली हार से सबक लेकर टीम के खिलाड़ी

अच्छा खेलते हैं।

**4. बैगनाल वाइल्ड प्रतियोगिताएँ—** बैगनाल वाइल्ड प्रतियोगिताएँ (Bagnall Wild Tournaments) नॉक आउट प्रतियोगिता का एक रूपांतरित रूप है। इसके अंतर्गत प्रथम तीन स्थान के विजेताओं का फैसला इस प्रकार किया जाता है—

1. जो क्रिकेट टीम प्रतियोगिता में शामिल होनेवाली बाकी सभी टीमों को हरा देती हैं, उस टीम को पहला स्थान प्राप्त हो जाता है।

2. अब प्रथम स्थान प्राप्त करनेवाली टीम (मान लें कि वह A टीम है) से हारी हुई सभी टीमों आपस में मैच खेलती हैं। इनमें जो टीम विजेता घोषित की जाती है, वह फाइनल मैच हारनेवाली क्रिकेट टीम के साथ मैच खेलती है। इनमें से जो टीम विजयी होती है, उसे दूसरे स्थान पर रखा जाता है, (माना कि वह B टीम है)।

तृतीय स्थान प्राप्त करने के लिए B टीम से हारी हुई सभी टीमों आपस में मैच खेलती हैं। इनकी प्रतियोगिताएँ नॉक आउट पद्धति से कराई जाती हैं। इनमें से जो टीम विजेता होती है, वह फाइनल मैच में हारी टीम के साथ खेलती है। इनमें से जो विजेता होती है, उस टीम को तीसरे स्थान पर रखा जाता है।

## फिक्सचर (Fixture) बनाना

जिस क्रम या चयन के अनुसार किसी प्रतियोगिता में क्रिकेट टीमों को खेलना पड़ता है, उसे फिक्सचर (Fixture) कहते हैं।

फिक्सचर बनाने अथवा निर्धारित करने के लिए निम्नलिखित बातों पर गौर किया जाता है—

1. प्रतियोगिता में भाग लेनेवाली क्रिकेट टीमों की कुल संख्या।
2. प्रत्येक अर्द्ध में दी जानेवाली बाइज की संख्या।
3. प्रत्येक अर्द्ध में रखी जानेवाली टीमों की कुल संख्या।
4. प्रत्येक क्वार्टर में रखी जानेवाली टीमों की कुल संख्या।

## विधि

नॉक आउट क्रिकेट प्रतियोगिता में जिस क्रम में टीमों अपनी प्रविष्टियाँ प्रस्तुत करती हैं, उसी क्रम में टीमों को रखकर फिक्सचर बनाया जाता है। हाफ (Half) तथा बाइज (Byes) का चयन टॉस या लॉटरी निकाल कर किया जाता है।

फिक्सचर चार्ट में टीमों के बीच होनेवाले मैचों में समय वगैरह का विस्तृत उल्लेख मिलता है। जैसे मैच का समय कब है, किस तारीख को तथा किस स्थान पर खेला जाएगा वगैरह। ये सब पहले से ही दर्शाए रहते हैं।

यदि प्रतियोगिता में भाग लेनेवाली क्रिकेट टीमों की संख्या विभाजित वाली श्रेणी अर्थात् सम संख्या में हो, तो उन्हें आसानी से दो बराबर भागों में बाँटा जा सकता है। लेकिन यदि टीमों की संख्या सम में न हो, जैसे माना कि टीमों की कुल संख्या 17 है, तो टीमों को दो बराबर भागों में बाँटना सरल नहीं होता। इसके लिए निम्नलिखित सूत्र का सहारा लिया जाता है—

$$\text{ऊपर के भाग में टीमों की संख्या} = \frac{N + 1}{2}$$

तथा

नीचे के भाग में टीमों की संख्या =  $\frac{N-1}{2}$

(यहाँ N का अर्थ है टीमों की कुल संख्या)

अब जैसे कि क्रिकेट टीमों की कुल संख्या 17 है, तो

फिक्सचर के ऊपर के भाग में टीमों की संख्या =  $\frac{17+1}{2} = \frac{18}{2} = 9$

फिक्सचर के नीचे के भाग में टीमों की संख्या =  $\frac{17-1}{2} = \frac{16}{2} = 8$

## नॉक आउट प्रतियोगिताओं में कुल मैचों की संख्या

नॉक आउट प्रतियोगिताओं के लिए खेलनेवाली टीमों की जितनी संख्या होती है उससे एक कम मैचों की संख्या होती है। जैसे ऊपर के उदाहरण को ही लेते हैं—नॉक आउट के लिए खेलनेवाली क्रिकेट टीमों की कुल संख्या 17 है, तो टीमों के बीच कुल 16 मैच ही होंगे।

## नॉक आउट में राउंड की संख्या

यदि नॉक आउट में हिस्सा लेनेवाली विभिन्न देशों की क्रिकेट टीमों की कुल संख्या दो के घातांक में हो, तो दो-दो का एक राउंड होता है। जैसे मान लें कि क्रिकेट टीमों की कुल संख्या = 16 है, यह  $2^4$  में है। इसको दो के घातांक में देखते हैं =  $\frac{2 \times 2 \times 2 \times 2}{1+1+1+1}$  इस प्रकार कुल राउंड 4 होंगे, लेकिन यदि क्रिकेट टीमों की कुल संख्या दो के घातांक में न हो, तो अगली संख्या के आधार पर राउंड का निर्धारण किया जाएगा। उदाहरण के लिए यदि क्रिकेट टीमों की संख्या 17 हो, तो  $\frac{2 \times 2 \times 2 \times 2 \times 2}{1+1+1+1+1}$  16 के बाद 2 के घातांक वाली संख्या 32 है। इस प्रकार कुल चक्र या राउंड  $1+1+1+1+1 = 5$  होंगे।

## प्रत्येक क्वार्टर में टीमों की संख्या

प्रत्येक प्रतियोगिता में भाग लेनेवाली टीमों को पहले दो भागों में बाँटा जाता है। प्रत्येक हाफ को पुनः दो भागों में बाँटा जाता है। इस प्रकार से क्वार्टर बनाए जाते हैं। यानी सभी टीमों के चार क्वार्टर बन जाते हैं। पहला और दूसरा क्वार्टर फिक्सचर के ऊपर के भाग में तथा तीसरा और चौथा क्वार्टर फिक्सचर के नीचे के भाग में होते हैं।

फिक्सचर (Fixture) में प्रत्येक क्वार्टर में टीमों की संख्या ज्ञात करने के लिए टीमों की कुल संख्या में चार से भाग दिया जाता है। उदाहरण के लिए यदि टीमों की कुल संख्या 16 हो, तो पहले इसको 2 भागों में बाँटा जाएगा अर्थात् प्रत्येक भाग में आठ-आठ टीमें होंगी। अब आठ-आठ को दो भागों में बाँटा जाएगा। इस प्रकार चार भाग बनते हैं और प्रत्येक क्वार्टर में चार-चार टीमें होंगी। इसको दूसरे तरीके से भी जाना जा सकता है।

यह पूरी तरह विभाजित संख्या है और 16 में 4 से भाग देने पर शेष कुछ नहीं बचता, लेकिन इसके दूसरे पहलू पर भी ध्यान देना होगा। उदाहरण के लिए यदि प्रतियोगिता में भाग लेनेवाली क्रिकेट टीमों की कुल संख्या 23 हो, तो क्या करेंगे, क्योंकि  $23/4 =$  शेष 3 आता है, यानी यह विभाजित संख्या नहीं है। इसके लिए यह सूत्र अपनाया जाता है—

चारों क्वार्टरों में टीमों की संख्या निर्धारित करने के लिए पहले  $23/4 =$  भागफल 5 और शेष तीन आता है।

**टीमों की संख्या :**  $N=4n+1$

**शेष संख्या :** 1

1-Q : n

II-Q : n

III-Q : n

IV-Q : n

टीमों की संख्या :  $N=4n+2$

शेष संख्या : 2

1-Q :  $n+1$

II-Q : n

III-Q :  $n+1$

IV-Q : n

टीमों की संख्या :  $N=4n+3$

शेष संख्या : 3

1-Q :  $n+1$

II-Q :  $n+1$

III-Q :  $n+1$

IV-Q : n

इस प्रकार क्वार्टर-I में टीमों की संख्या =  $n+1 = 5 + 1 = 6$

क्वार्टर-II में टीमों की संख्या =  $n+1 = 5+1 = 6$

क्वार्टर-III में टीमों की संख्या =  $n+1 = 5+1 = 6$

क्वार्टर-IV में टीमों की संख्या =  $n = 5 = 5$

कुल = 23

## नॉक आउट प्रतियोगिताओं के लाभ व हानि

प्रत्येक सिक्के के दो पहलू होते हैं। प्रत्येक वस्तु के गुण-दोष होते हैं। इसी प्रकार से क्रिकेट मैच प्रतियोगिताओं की इस विधा में भी लाभ व हानियाँ निहित हैं।

सबसे पहले नॉक आउट प्रतियोगिताओं के लाभों पर विचार करते हैं—

- प्रतियोगिता के आयोजन में खर्च कम आता है।
- प्रतियोगिताएँ कम समय में ही आयोजित हो जाती हैं।
- टीमों पर मनोवैज्ञानिक दबाव बना रहता है कि यदि अच्छा खेलेंगे, तो प्रतियोगिता में बने रहेंगे।
- प्रतियोगिता के आयोजन में शीघ्रता देखी जाती है।

## हानियाँ

जैसाकि आप जानते हैं और अच्छे-से-अच्छे क्रिकेट खिलाड़ी भी मानते हैं कि मैच जीतने के लिए केवल कुशल खेल का प्रदर्शन करना ही काफी नहीं होता है, इसके साथ-साथ वक्त का साथ देना भी जरूरी है—अर्थात् क्रिकेट खेल अनिश्चितताओं का खेल है। खेल के मैदान में कब किस टीम का पलड़ा भारी हो जाए, कुछ कहा नहीं जा सकता है। अच्छी-से-अच्छी टीम भी वक्त के हाथों मात खाकर कमजोर समझी जानेवाली टीम से हारकर बाहर हो जाती है। अगर कोई अच्छी टीम नॉक आउट के तहत खेलती है, तो वक्त साथ न देने पर पहले ही राउंड में हारकर प्रतियोगिता से बाहर हो जाती है।

हारी टीमों को अपने कौशल प्रदर्शन का दुबारा अवसर नहीं मिलता है।

चूँकि ऐसी प्रतियोगिता में फिक्सचर (Fixture) बनाने के लिए लॉटरी का सहारा लिया जाता है, अतः संभव है कि पहले ही चक्र में दो अच्छी टीमों आ जाएँ। इसके बाद शेष सभी मैच नीरस सिद्ध होते हैं।

किसी एक चक्र की विजेता टीम को अन्य चक्र की विजेता टीम से मुकाबला करने के लिए काफी लंबे समय का इंतजार करना पड़ सकता है। इससे टीम का जोश ठंडा पड़ जाता है।



## लीग टूर्नामेंट्स

**लीग** प्रतियोगिताओं में खेलनेवाली क्रिकेट टीमों में से प्रत्येक टीम को प्रतियोगिता में भाग लेनेवाली सभी टीमों के साथ मैच खेलना होता है। चाहे वह टीम मैच हारे या जीते।

इस प्रतियोगिता को राउंड रोबिन टूर्नामेंट भी कहते हैं। इसमें प्रत्येक टीम को अपना कौशल प्रदर्शन करने का पर्याप्त अवसर मिल जाता है।

लीग प्रतियोगिता दो प्रकार की होती है—

1. एकल लीग (Single League)

2. युगल लीग (Double League)

**1. एकल लीग (Single Leage) :** सिंगल या एकल लीग में प्रत्येक क्रिकेट टीम को दूसरी टीमों के साथ बारी-बारी से एक बार मैच खेलना पड़ता है। इसमें कुल मैचों की संख्या  $(N)$  होती है। उदाहरण के लिए यदि टीमों की कुल संख्या 4 हो, तो मैच आयोजित होंगे।

**2. युगल लीग (Double League)—** युगल लीग प्रतियोगिता में भाग लेनेवाली सभी टीमों को आपस में दो बार मैच खेलना होता है। इसमें कुल मैचों की संख्या  $N(N - 1)$  होती है। माना कि टीमों की कुल संख्या 40 है, तो सूत्र अनुसार  $(4 - 1) = 4 \times 3 = 12$  मैच आयोजित होंगे।

## लीग टूर्नामेंट्स में फिक्सचर बनाना

लीग प्रतियोगिताओं में फिक्सचर (Fixture) बनाने की तीन प्रमुख विधियाँ हैं—

1. साइक्लिक पद्धति (Cyclic Method)

2. स्टेयर केस पद्धति (Stair Case Method)

3. टैबुलर पद्धति (Tabular Method)

### 1. साइक्लिक पद्धति (Cyclic Method)

इस पद्धति के अंतर्गत निम्न बातों पर विचार किया जाता है—

1. जब टीमों की संख्या सम होती है, तो पहली टीम को फिक्स (Fix) रखा जाता है।
2. जब टीमों की संख्या विषम होती है, तो बाई टीम को फिक्स (Fix) रखा जाता है।
3. यदि टीमों की संख्या सम हो, तो राउंड की संख्या ज्ञात करने के लिए यह सूत्र है—

$(N - 1) N$  का अर्थ है, टीमों की कुल संख्या।

4. विषम संख्या होने पर यह सूत्र अपनाया जाएगा  $(N)$  अर्थात् राउंड की कुल संख्या टीमों की कुल संख्या के बराबर होगी।

5. शेष टीमों को घड़ी की सुई की दिशा में मुकाबला करना होता है।

उदाहरण के लिए टीमों की कुल संख्या 6 है।

अब फिक्सचर बनाने के लिए कुल मैचों की संख्या =  
और राउंड (N - 1) अर्थात् 6 - 1 = 5 होंगे।

## फिक्सचर सम संख्या 6

प्रथम	राउंड	दूसरा	राउंड	तीसरा	राउंड	चौथा	राउंड	पाँचवाँ	राउंड
↑ 6	① ↓	5	①	4	①	3	①	2	①
5	2	4	6	3	5	2	4	6	3
4	3	3	2	2	6	6	5	5	4

## विषम संख्या 5

प्रथम	राउंड	दूसरा	राउंड	तीसरा	राउंड	चौथा	राउंड	पाँचवाँ	राउंड
↑ 5	बाई ↓	4	बाई	3	बाई	2	बाई	1	बाई
4	1	3	5	2	4	1	3	5	2
3	2 ←	2	1	1	5	5	4	4	3

कुल मैचों की संख्या 10 और राउंड 5 के लिए फिक्सचर (Fixture) जैसे कि आपने पाँच टीमों के Fixture ज्ञात करने हैं (जो विषम संख्या 5 के टेबल में दिखाया गया है)।

कुल टीमों = 5

$$\text{कुल मैचों की संख्या} = \frac{n(n-1)}{2}$$

$$\frac{5 \times (5-1)}{2} = \frac{20}{2} = 10$$

$$\text{कुल राउंड} = n = 5$$

**2. स्टेयर केस पद्धति (Stair Case Method)**— नाम के अनुरूप ही इस पद्धति में टीमों का गठन इस प्रकार किया जाता है कि यह स्टेयर (सीढ़ी) के समान लगे।

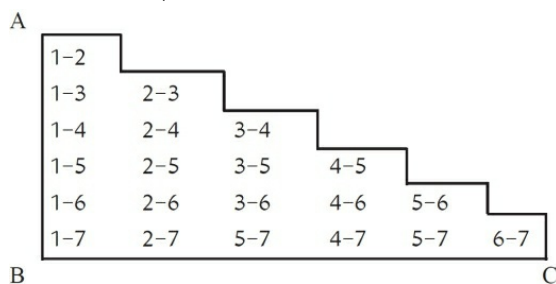
## विधि

- इसके अंतर्गत एक तरफ एक नंबर लिखा जाता है।
- दूसरी तरफ दूसरा नंबर लिखा जाता है।
- एक तरफ जो नंबर लिखा जाता है, दूसरे चरण में उससे आगेवाला नंबर लिखा जाता है।
- दूसरी ओर शेष नंबर लिखे जाते हैं।
- इसी क्रम में सभी नंबरों को लिखा जाता है।



उदाहरण के लिए सात टीमों का फिक्सचर (Fixture) ज्ञात करना हो, तो  
कुल टीमों = 7

$$\text{मैचों की संख्या होगी} = \frac{N(N-1)}{2} \text{ अर्थात्}$$



**3. टैबुलर पद्धति (Tabular Method)**— इस विधि के अंतर्गत चौकोर वर्ग तैयार किए जाते हैं। यदि प्रतियोगिता में भाग लेनेवाली क्रिकेट टीमों की संख्या सम हो, तो कुल वर्गों की संख्या  $(N+1)$  होती है। यानी कुल टीमों की संख्या से एक ज्यादा होती है, लेकिन यदि टीमों की कुल संख्या विषम हो, तो वर्गों की कुल संख्या  $N+2$  होती है। (2 ज्यादा)

इसके पश्चात् वर्गों के ऊपरी बाएँ कोने को निचली दाएँ कोने से मिला लिया जाता है। इसके बाद वर्गों में टीमों अंकित की जाती हैं।

टैबुलर विधि द्वारा 6 टीमों के एकल लीग का Fixture इस प्रकार है—

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

चित्र में एक वर्ग में फिक्सचर की विधि के अनुसार 6 टीमों इस प्रकार हैं A, B, C, D, E, F

## लीग टूर्नामेंट्स में विजेता टीम का फैसला

लीग मैचों में विजेता टीम का फैसला करने के लिए मुख्यतः तीन विधियों पर विचार किया जाता है। ये हैं निम्न हैं :

1. अंग्रेजी पद्धति
2. अमेरिकन पद्धति
3. कैनेडियन पद्धति।

**1. अंग्रेजी पद्धति**— इस विधि के अंतर्गत प्रतियोगिता में भाग लेनेवाली सभी क्रिकेट टीमों को प्राप्त कुल अंकों का प्रतिशत निकाला जाता है। विधि (सूत्र) इस प्रकार है:

$$(\text{प्राप्त अंक} \div \text{कुल संभव अंक}) \times 100$$

जो टीम प्रतियोगिता के अंत में सबसे अधिक प्रतिशत अंक प्राप्त करती है, उसी टीम को विजेता टीम चुना जाता

है।

**2. अमेरिकन पद्धति—** इस पद्धति के अंतर्गत प्रतियोगिता में खेलनेवाली प्रत्येक टीम के अंकों का प्रतिशत इस सूत्र की सहायता से निकाला जाता है:

जिस टीम का प्रतिशत प्रतियोगिता के अंत में सबसे अधिक होता है, उसी टीम को विजेता टीम घोषित किया जाता है।

**3. कैनेडियन पद्धति—** यह सबसे प्रचलित पद्धति है। इस पद्धति के अंतर्गत प्रतियोगिता में खेलनेवाली टीम को जीतने पर 2 अंक दिए जाते हैं। यदि दोनों टीमों के बीच मैच टाई रहा, तो दोनों टीमों को एक-एक अंक दिए जाते हैं। हारने वाली टीम को शून्य अंक मिलता है। इस प्रकार जो टीम प्रतियोगिता के आखिर में सबसे अधिक अंक प्राप्त करती है, उसे विजयी घोषित किया जाता है।

## लीग प्रतियोगिताओं के लाभ व हानियाँ

### लाभ

- प्रत्येक टीम को मैच खेलने का पर्याप्त अवसर मिलता है।
- अच्छी टीमों को विजेता होने की संभावना ज्यादा रहती है।
- मैच एक लंबे समय तक चलता है, जिससे दर्शकों को खेल देखने का पूरा आनंद मिलता है।
- क्रिकेट की लोकप्रियता में वृद्धि होती है।
- एक टीम को दूसरे मैच के समाप्त होने का इंतजार नहीं करना पड़ता है।

### हानियाँ

- धन व समय की बरबादी होती है।
- खेल के आयोजन पर ज्यादा खर्च आता है। उपकरणों पर ज्यादा खर्च आता है।
- बाहर की टीमों में कम हिस्सा लेती हैं।
- लगातार हारनेवाली टीमों में प्रतियोगिता के बाहर हो जाती हैं।



## सीडिंग

**सीडिंग** के अंतर्गत प्रतियोगिता में भाग लेनेवाली अच्छी टीमों को छाँटकर उन्हें फिक्सचर (Fixture) में लाया जाता है। हालाँकि इस पद्धति को तभी अपनाया जाता है जब आयोजकों को टीमों के स्तर की जानकारी हो। फिक्सचर में टीमों को उचित क्रम में रखा जाता है।

सीडिंग अपनाए जाने का मूल मकसद यही रहता है कि अच्छी टीमों में प्रथम राउंड में प्रतियोगिता से बाहर न जा सकें।

सीडिंग संख्या सामान्यतः 2 के घातांक अर्थात् 2, 4, 8, 16, 32... आदि में रहती है।

सीडिंग टीमों (अच्छी क्रिकेट टीमों) को छोड़कर शेष सभी टीमों को लॉटरी अथवा परची निकालकर फिक्सचर में रखा जाता है।

प्रतियोगिता में सीडिंग टीमों को फिक्सचर के दोनों भागों में बराबर-बराबर बाँटा जाता है, ताकि संतुलन बना रहे। सामान्य रूप से बाइज भी सीडिंग टीमों को दी जाती है।

इस पद्धति का उपयोग प्रतियोगिता में दर्शकों की रुचि आखिर तक बनाए रखने के लिए किया जाता है।

सीडिंग दो प्रकार की होती है—

1. सामान्य सीडिंग
2. स्पेशल सीडिंग।

**1. सामान्य सीडिंग :** इसके अंतर्गत प्रतियोगिताओं के प्रथम राउंड में बाइज दी जाती है।

**2. स्पेशल सीडिंग :** इसमें टीम के पिछले प्रदर्शन की पृष्ठभूमि का विचार किया जाता है। टीमों के पिछले प्रदर्शन को देखते हुए उसके अनुसार उन्हें सीधे, दूसरे, तीसरे या चौथे राउंड में खेलने का अवसर उपलब्ध कराया जाता है।

## बाइज (Byes)

यदि प्रतियोगिता में भाग लेनेवाली क्रिकेट टीमों की संख्या विषम में हो, तो फिक्सचर तैयार करते समय बाइज (Byes) का प्रयोग किया जाता है। बाइज (Byes) प्राप्त करने वाली क्रिकेट टीम प्रथम राउंड में नहीं खेलती है। जिस टीम को बाइज दी जाती है, वह प्रथम राउंड की विजेता टीम के साथ मैच खेलती है।

## बाइज कैसे निकाली जाती है?

बाइज निकालने के लिए क्रिकेट टीमों की कुल संख्या को उससे अगली 2 की घातांक संख्या में से घटाया जाता है। प्रथम संख्या कुल बाइजों की संख्या होती है।

फिक्सचर के ऊपरी तथा नीचे के भागों में बाइजों की संख्या निकालने के लिए निम्नलिखित सूत्र का प्रयोग किया जाता है—

## फिक्सचर के ऊपर के भाग में बाइज की संख्या का सूत्र

याद रखें कि इस सूत्र का इस्तेमाल तभी किया जाता है जब कुल बाइज की संख्या सम न हो और विषम हों।

### बाइज का वितरण

- पहली बाई नीचे के भाग की अंतिम टीम को दी जाती है।
  - दूसरी बाई ऊपर के भाग की पहली टीम को दी जाती है।
  - तीसरी बाई नीचे के भाग की पहली टीम को दी जाती है।
  - चौथी बाई ऊपर के भाग की अंतिम टीम को दी जाती है।
- इसी क्रम में शेष बची बाइजों का वितरण किया जाता है।

**नोट :** प्रतियोगिता में शामिल कुल टीमों का आधार एक लॉटरी द्वारा बाइज का वितरण है।

### फिक्सचर (*Fixture*)

माना कि किसी नॉक आउट प्रतियोगिता में 8 क्रिकेट टीमों भाग ले रही हैं, तो इसका फिक्सचर (Fixture) इस प्रकार निर्धारित किया जाएगा—

कुल टीमों = 8

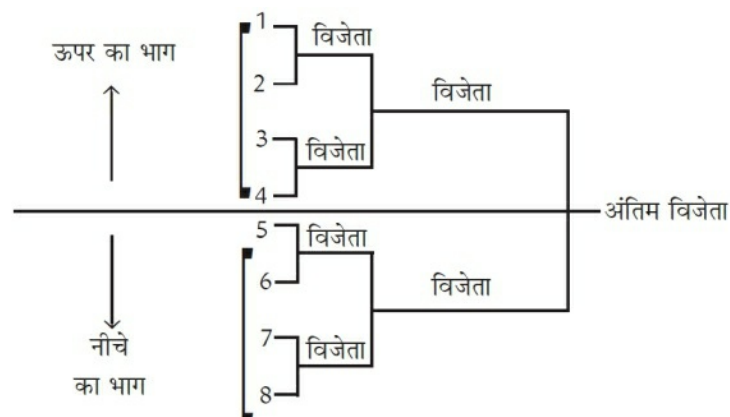
मैचों की कुल संख्या =  $8 - 1 = 7$

फिक्सचर के ऊपर के भाग में टीमों की संख्या = 4

फिक्सचर के नीचे के भाग में टीमों की संख्या = 4

फिक्सचर के कुल राउंड्स के भाग में टीमों की संख्या = 3

अब फिक्सचर होगा—



अब मान लें कि यह संख्या सम न हो और विषम हो, जैसे नॉक आउट में 11 टीमों खेल रही हैं, तो इसका फिक्सचर ऐसे होगा—

कुल टीमों = 11

मैचों की कुल संख्या =  $11 - 1 = 10$

ऊपर के भाग में कुल टीमों =  $\frac{11 + 1}{2} = \frac{12}{2} = 6$

नीचे के भाग में कुल टीमों =  $\frac{11 - 1}{2} = \frac{10}{2} = 5$

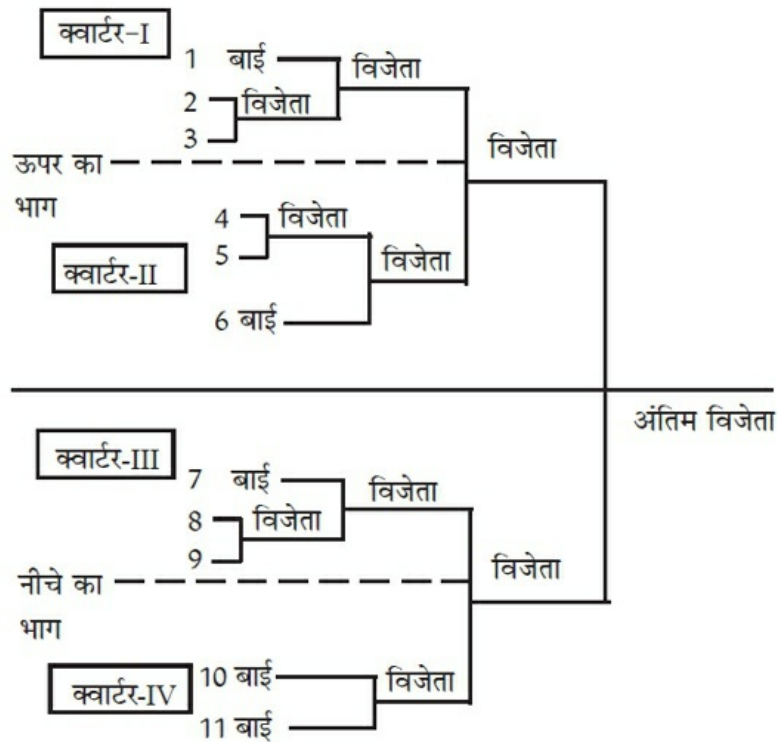
कुल राउंड्स = 4

बाइजों की कुल संख्या =  $16 - 11 = 5$

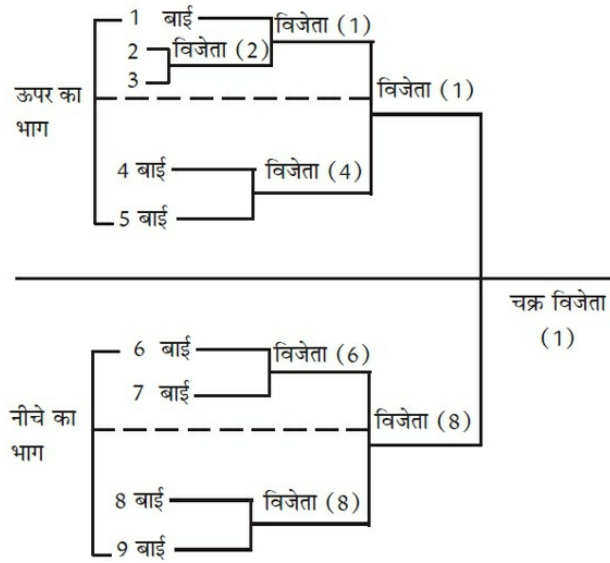
(नोट : चूँकि 11 के बाद 2 के घातांक वाली संख्या 16 है)

ऊपर के भाग में बाइज की संख्या =  $\frac{5 - 1}{2} = \frac{4}{2} = 2$

नीचे के भाग में कुल बाइजों की संख्या =  $\frac{5 + 1}{2} = \frac{6}{2} = 3$

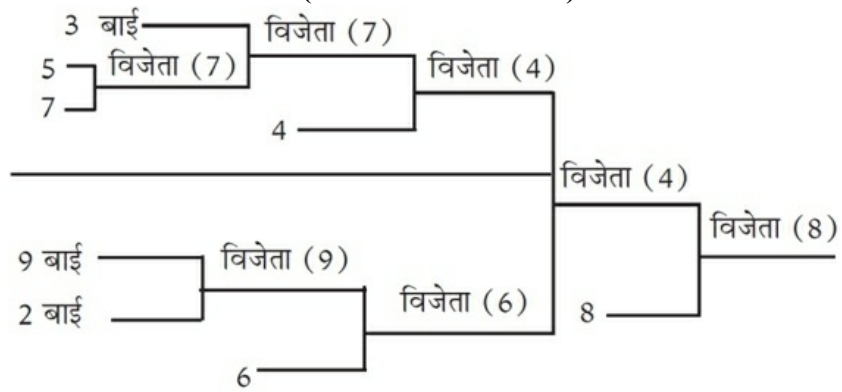


यदि युगल नॉक आउट प्रतियोगिता में भाग लेनेवाली टीमों की कुल संख्या 9 हो, तो उसका फिक्सचर ऐसे होगा



सांत्वनात्मक राउंड, में फिक्सचर ऐसे होगा—

(Consolation Round )



## क्रिकेट खेल में कौशल

**क्रिकेट** के खेल में कौशल के अंतर्गत अच्छी बैटिंग, अच्छी बॉलिंग, अच्छी फील्डिंग, खेल के प्रति लगन, उत्साह, अभ्यास वगैरह काफी महत्वपूर्ण होते हैं। अगर ये सब किसी टीम के पास हैं तो उस टीम को आगे आने से कौन रोक सकता है। अगर क्रिकेट जगत् में ऑस्ट्रेलिया नंबर वन की पोजीशन पर है, तो यह टीम के विशिष्ट गुणों के कारण ही संभव हुआ है।

आप ऑस्ट्रेलियाई खिलाड़ियों की बैटिंग देख लीजिए, फील्डिंग, बॉलिंग तथा इन सबसे बड़ी उनकी खेल रणनीति होती है। खिलाड़ियों के अनुभव उन्हें भरोसा व दृढ़ता प्रदान करता है। ऑस्ट्रेलियाई खिलाड़ियों के खेल के मैदान में उनका बॉडी लैंग्वेज व आत्मविश्वास देखकर कौन नहीं कहेगा कि ये खिलाड़ी आउट परफॉर्म नहीं कर सकते। यह सब देखने के लिए ही तो खेल के मैदान में भीड़ इकट्ठी होती है। जिस टीम के साथ ऑस्ट्रेलिया का मुकाबला होना होता है, विपक्षी टीम पर पहले ही दबाव बन जाता है; जब वह मैदान में उतरी भी नहीं होती है।

बहरहाल, क्रिकेट के मैचों में कौशल की चर्चा की जा रही है, तो आइए जानते हैं कि इसके सकारात्मक पहलू क्या-क्या हो सकते हैं—

### अच्छी बल्लेबाजी

किसी भी टीम के लिए अच्छी बैटिंग आवश्यक है। यह किसी भी टीम की रीढ़ होती है। अगर टीम में अच्छे बल्लेबाज न हों, तो टीम की आधी हार तो पहले ही हो जाती है, क्योंकि जब रन बनेंगे ही नहीं, विकेट सस्ते में गिर जाए, तो उस टीम को हार से कौन बचा सकता है।

किसी भी क्रिकेट खिलाड़ी के लिए यह आवश्यक है कि वह अच्छी बल्लेबाजी के गुण सीखे। इसके लिए लगन, अभ्यास तथा कठिन परिश्रम की जरूरत होती है। खिलाड़ी को चाहिए कि किसी अच्छे व अनुभवी कोच की निगरानी में बल्लेबाजी का नियमित रूप से प्रैक्टिस करे।

### फारवर्ड तथा बैकवर्ड डिफेंस

बल्लेबाजी से संबंधित फारवर्ड तथा बैकवर्ड डिफेंस पर खिलाड़ी को ध्यान देना चाहिए। जरूरत के अनुसार फारवर्ड डिफेंसिव स्ट्रोक तथा बैकवर्ड डिफेंसिव स्ट्रोक का प्रयोग किया जाता है। यह रक्षात्मक खेल के लिए जरूरत के अनुसार किया जाना चाहिए।

- फारवर्ड डिफेंसिव स्ट्रोक लगाने के लिए गेंद जहाँ पिच करती दिखाई दे, बायाँ पाँव उसी दिशा में बढ़ाकर गेंद को खेला जाता है।
- बैकवर्ड डिफेंसिव स्ट्रोक लगाने के लिए गेंद को पीछे की तरफ हटकर खेला जाता है। इस स्ट्रोक को जितना पंजों के बल खेला जाता है, उतना ही अच्छा होता है।

### कवर ड्राइव (Cover Drive)

यह मिड ऑफ तथा कवर के बीच खेला जानेवाला एक आक्रामक शॉट है। यह शॉट बॉल की लाइन में आकर एक चाप बनाते हुए खेला जाता है।

## पुल (Pull)

इसमें गेंद कमर की ऊँचाई तक आ रही होती है। अतः बैट्समैन को चाहिए कि वह बॉल पर नजर रखते हुए बैकफुट पर आकर बैट क्रॉस करके शॉट लगाए।

## हुक (Hook)

यह बाउंस का एक अत्यंत खतरनाक शॉट होता है। हुक में गेंद अत्यंत तीव्रता से सिर की ऊँचाई तक आ रही होती है। बल्लेबाज को पूरी सावधानी के साथ शॉट लगाना चाहिए, क्योंकि जरा सी चूक होने पर गेंद बल्लेबाज को लग सकती है तथा उसे घायल कर सकती है। अगर शॉट को लगाते समय बल्ले का आगे का भाग बॉल को हिट न करे, तो बॉल सीधे बैट्समैन को 'हिट' कर देगी। यही कारण है कि हुक को एक खतरनाक शॉट माना जाता है।

## ग्लांस (Glance)

जिस बॉल को पुल तथा हुक नहीं कर सकते, उसे लेग ग्लांस कर खेला जाता है। इसमें बॉल को सावधानीपूर्वक लेग साइड की तरफ की दिशा दे दी जाती है।

इस तरह से एक बल्लेबाज को उपरोक्त स्थितियों का अध्ययन करके ही शॉट लगाना चाहिए। एक बल्लेबाज में उपरोक्त गुणों का होना अत्यंत आवश्यक है, तभी वह बल्लेबाजी में अपना जौहर दिखा सकता है।

## बॉलिंग के कौशल

अब बॉलिंग के कौशल पर ध्यान आकृष्ट करें। क्रिकेट में गेंदबाजी अथवा बॉलिंग भी उतना ही महत्वपूर्ण है, जितनी बैटिंग। अगर मैच में गेंदबाजी सही तरीके से न हो, तो बैट्समैन रनों की झड़ी लगा देगा और अपनी टीम का स्कोर असंभव पोजीशन तक ला सकता है।

बॉलिंग दो प्रकार की होती है—

1. तेज गेंदबाजी
2. स्पिन गेंदबाजी।

बॉलिंग से संबंधित कुछ बुनियादी बातों पर विचार करते हैं—

एक बॉलर गेंदबाजी में मुख्य रूप से इन तकनीकी कौशलों का प्रदर्शन कर सकता है—

1. आउट स्विंग (Out Swing)
2. इन स्विंग (In Swing)
3. ऑफ ब्रेक (Off Break)
4. लेग ब्रेक (Leg Break)
5. गुगली (Googly)।

**1. आउट स्विंग (Out Swing)**—जब कोई तेज गेंदबाज इस प्रकार की गेंद फेंकता है जो अपनी उड़ान (Flight) में ऑफ से लेग की ओर घूम जाए, तो ऐसी गेंदबाजी को आउट स्विंग कहते हैं। ऐसा माना जाता है कि बॉलर ने



आउट स्विंग किया है अथवा बॉल को आउट स्विंग कराया है।

**2. इन स्विंग (In Swing)**—यह ठीक आउट स्विंग के विपरीत होता है। जब गेंदबाज गेंद को इन स्विंग कराता है, तो गेंद उड़ान (Flight) में ऑफ साइड से लेग साइड की ओर घूम जाती है। यह एक तरह से चकमा देनेवाली गेंद होती है, क्योंकि हवा में रहते हुए ही यह बल्लेबाज की तरफ मुड़ जाती है।

**3. ऑफ ब्रेक (Off Break)**—इसमें गेंद टप्पा खाने के पश्चात् ऑफ साइड से लेग साइड की ओर घूम जाती है। गेंदबाज ऐसी गेंदों को आमतौर पर ऑफ स्टंप पर फेंक देता है।

**4. लेग ब्रेक (Leg Break)**—यह एक ऐसी गेंद होती है, जो टप्पा खाने के बाद लेग साइड से ऑफ साइड की तरफ घूम जाती है। ऐसी गेंदें प्रायः लेग स्टंप पर फेंकी जाती हैं।

**5. गुगली (Googly)**—यह वह गेंद होती है, जो लेग ब्रेक एक्शन से फेंकी जाती है, परंतु वास्तव में ऑफ ब्रेक होती है।

## विकेट कीपिंग के कौशल

अगर किसी क्रिकेट टीम का विकेटकीपर मैच के दौरान चुस्त, जोशीला और सजग रहता है, तो वह अपनी टीम को कई विकेट दिला सकता है। किसी भी टीम का विकेटकीपर एक मजबूत स्तंभ की तरह होता है। विकेटकीपर को मैच के दौरान हर समय सजग व जोश से भरे रहने की जरूरत होती है।

विकेटकीपर का मुख्य काम विकेट के पीछे बॉल को लपकना, कैच करना, स्टम्प आउट करना आदि होता है।

विकेट कीपिंग वास्तव में क्षेत्ररक्षण का ही एक हिस्सा होता है। यह विकेट के पीछे किया जाता है। अगर यह कहा जाए, तो कोई गलत नहीं होगा कि विकेटकीपिंग क्षेत्ररक्षण का केंद्र होती है।

एक विकेटकीपर में जोश, फुरती, धैर्य, सक्रियता, आत्मविश्वास आदि का होना आवश्यक है। भारतीय क्रिकेट टीम में कप्तानी कर रहे महेंद्र सिंह धोनी एक बेहतरीन विकेटकीपर सिद्ध हो रहे हैं। जितना अच्छा वह बैट्समैन हैं, उतना ही बढ़िया विकेटकीपर भी हैं। यही कारण है कि सभी महत्वपूर्ण मैचों में खुद धोनी ही विकेटकीपिंग सँभालते हैं।

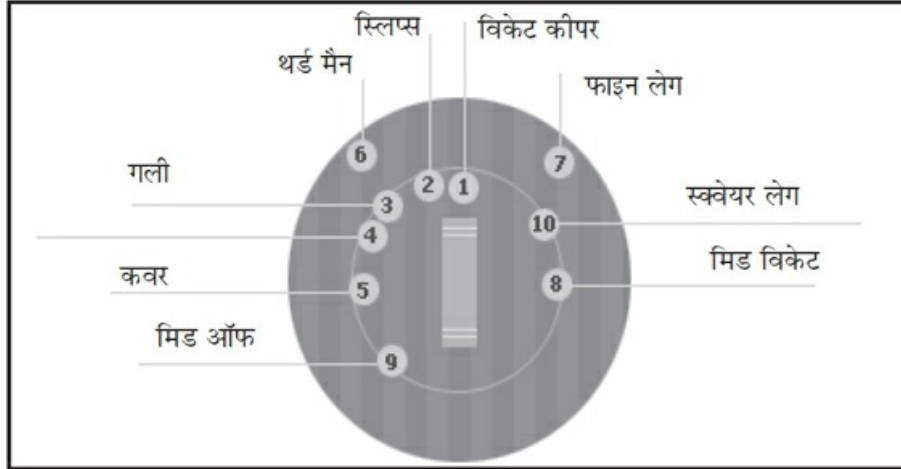
## फील्डिंग (Fielding)

कहते हैं कि अगर मैच में कोई टीम अच्छी फील्डिंग करती है, तो वह विपक्षी टीम पर इतना दबाव बना देती है कि असंतुलित स्थिति में खेलते हुए विपक्षी टीम की विकेटें धड़ाधड़ गिरनी शुरू हो जाती हैं।

यह बिलकुल सच है कि अच्छी फील्डिंग करनेवाली टीम प्रतिद्वंद्वी टीम को अधिक रन बनाने के मौके नहीं देती है। इसके अलावा अच्छी फील्डिंग के कई लाभ हैं। यह गेंदबाज के मनोबल व उत्साह में वृद्धि करती है। फील्डिंग करने वाली टीम उत्साह व जोश में रहती है, तो वहीं दूसरी ओर प्रतिद्वंद्वी टीम निरंतर दबाव में रहती है। यह दबाव बढ़ते-बढ़ते विकेट गिरने की स्थिति में पहुँच जाती है, क्योंकि अगर बल्लेबाज के रन नहीं बनेंगे, तो वह बौखलाहट की स्थिति में सधी हुई गेंद को भी चौंके-छक्के लगाने की कोशिश में हिट करने (उठाकर मारने) की कोशिश करेगा और कैच आउट का शिकार बनेगा।

अच्छी फील्डिंग का लक्ष्य बड़ी मेहनत, लगन, उत्साह व निरंतर अभ्यास से ही प्राप्त किया जा सकता है।

नीचे दिए गए चित्र में क्षेत्ररक्षण (फील्डिंग) की विभिन्न स्थितियाँ दर्शाई गई हैं—



क्षेत्ररक्षण से संबंधित विभिन्न मूल कौशल हैं—

कैच लेना, गेंद रोकना, गेंद वापस फेंकना, स्टंप आउट आदि।

## कप्तानी

किसी भी क्रिकेट टीम का कप्तान उस टीम की जान होता है, जो अपनी टीम में जान फूँकता है। इसलिए किसी टीम का कप्तान उस खिलाड़ी को बनाया जाता है, जो टीम का हौसला बढ़ाने में सक्षम हो सके, जो विपरीत स्थितियों में भी टीम का आत्मविश्वास खोने नहीं देता है या जो खिलाड़ी टीम का मार्ग निर्देशन करता है तथा जिसकी मैदान में उपस्थिति मात्र से ही टीम के शेष खिलाड़ियों में जोश भर जाए ऐसे किसी खिलाड़ी को ही टीम का कप्तान नियुक्त किया जाता है।

भारतीय क्रिकेट टीम में महेंद्र सिंह धोनी ने एक लंबे समय से यह कमाल कर दिखाया है। धोनी से पहले सौरव गांगुली ने भारतीय क्रिकेट टीम की कप्तानी संभाली थी तथा उनके नेतृत्व में टीम इंडिया ने अनेक कीर्तिमान स्थापित किए।

ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट टीम में कप्तान रिकी पोंटिंग का जवाब नहीं है। रिकी पोंटिंग न केवल अपनी टीम का हौसला ही बढ़ाते हैं, बल्कि क्षेत्ररक्षण में खिलाड़ियों पर नियंत्रण भी रखते हैं। किस गेंदबाज को गेंदबाजी के लिए उतारना है, गेंदबाज बदलने की रणनीति, फील्डिंग के लिए खिलाड़ियों को सही जगह पर भेजने की रणनीति, खिलाड़ियों में आत्मविश्वास बढ़ाने की उनकी रणनीति, विकेटकीपर को गुर सिखाने का कौशल आदि सबकुछ रिकी पोंटिंग में कूट-कूट कर भरा है। यही कारण है कि रिकी पोंटिंग एक लंबे समय से ऑस्ट्रेलियाई क्रिकेट टीम की कप्तानी संभाल रहे हैं तथा उनके नेतृत्व में ऑस्ट्रेलिया ने विश्व के सारे महत्वपूर्ण टूर्नामेंट्स जीते हैं।

हमारे यहाँ एक समय सचिन तेंदुलकर भारतीय टीम के कप्तान हुआ करते थे। कहने का अर्थ यह है कि टीम के श्रेष्ठ खिलाड़ियों को ही टीम का कैप्टन बनाया जाता है, जो खेल में अच्छी पकड़ के साथ-साथ टीम पर भी अच्छा प्रभाव बनाए रखता है।

यह बिलकुल सच है कि अगर कुशल कप्तान हो, तो मैच जीतने का आधा काम बिना मैच खेले ही पूरा हो जाता है।

## कप्तान के गुण

एक कप्तान में मुख्य रूप से निम्न गुणों का होना आवश्यक है—

- बल्लेबाजों को सही क्रम में बल्लेबाजी के लिए भेजना।
- गेंदबाजों को प्रभावी रूप से बदलना।
- टीम को एक्टिव व अनुशासित रखना।
- विपरीत स्थितियों में भी टीम का आत्मविश्वास बिखरने न देना।
- मैदान में खिलाड़ियों को गेंदबाजी के अनुसार फील्डिंग के लिए सही जगह पर तैनात करना।
- टीम के खिलाड़ियों को अच्छे प्रदर्शन के लिए प्रोत्साहित करना आदि।



## स्पोर्ट्स इंज्यूरी तथा उनसे बचाव

**क्रिकेट** के खेल में बल्लेबाजों समेत फील्डर्स के अधिक चोटिल होने के खतरे रहते हैं। वैसे तो खेल के मैदान में खेलनेवाला कोई भी खिलाड़ी पूरी तरह सुरक्षित नहीं होता, पर ज्यादातर बल्लेबाज और फील्डर्स के दुर्घटनाग्रस्त होने की संभावनाएँ रहती हैं, क्योंकि बल्लेबाज को गेंदों से भिड़ना होता है, शॉट लगाने होते हैं, ऐसे में उनके कंधों की मांसपेशियों में खिंचाव आना स्वाभाविक है। कभी-कभी फेंकी गई गेंद सीधे बल्लेबाज के पेट, जाँघों पर बार कर देती है, तो कभी सिर पर बॉल आ जाती है। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि बॉल उठाने के चक्कर में बल्लेबाज के हाथ अनियंत्रित स्थिति में मुड़ जाते हैं।

इसी प्रकार से रन बनाते समय बल्लेबाज के पाँव फिसल सकते हैं और वह से मुँह के बल गिर जाता है, कभी इस डर से कि कहीं वह रन आउट न कर दिया जाए, जान लगाकर दौड़ता है और येन-केन-प्रकारेण गंभीर चोटों का शिकार हो जाता है।

जहाँ तक फील्डर्स की बात है, ये क्षेत्ररक्षक गेंद को कैच करने, गेंद को रोकने आदि के चक्कर में दुर्घटनाग्रस्त हो सकते हैं। इस प्रकार से क्रिकेट खेल में लगनेवाली चोटों में टखने एवं घुटने में मोच आना, कंधे के जोड़ का अलग होना, सिर एवं नाक पर चोट, जाँघ, कोहनी, हैमस्ट्रिंग, कंधे में खिंचाव आदि प्रमुख हैं। क्रिकेट के इतिहास में अनेक खिलाड़ियों को गंभीर चोटों का शिकार होना पड़ा है। सचिन तेंदुलकर को कंधे की मांसपेशियों में खिंचाव के कारण ऑपरेशन कराना पड़ा। पाकिस्तान के अत्यंत तेज गेंदबाज व रावलपिंडी एक्सप्रेस कहे जानेवाले शोएब अख्तर ने भी खेल चोटों से उबरने के लिए ऑपरेशन कराया था। इस तरह के कई उदाहरण हैं।

यह सच है कि क्रिकेट के खेल में सामान्य चोटों से पूर्णतः बचाव तो नहीं किया जा सकता, परंतु एक सीमा तक इनसे बचाव संभव है। इसके लिए क्रिकेट खिलाड़ियों को वॉर्मिंग-अप, अनुकूलन के विशिष्ट व्यायाम रूटीन के अनुसार करने चाहिए।

### वॉर्मिंग-अप (Warming-Up)

वॉर्मिंग-अप का सामान्य अर्थ है, किसी क्रिया के लिए शरीर को तैयार रखना। यह किसी भी खेल प्रतियोगिता के लिए महत्वपूर्ण होता है, ताकि खिलाड़ी वॉर्मिंग-अप के द्वारा स्वयं को एक्टिव व ऊर्जावान बनाए रख सके। प्रतियोगिता में श्रेष्ठ प्रदर्शन की उम्मीद वॉर्मिंग-अप के बिना कोई भी खिलाड़ी नहीं कर सकता है।

वॉर्मिंग-अप के अंतर्गत एक खिलाड़ी को कुछ सामान्य तथा कुछ विशिष्ट व्यायाम करने होते हैं, जिनकी जानकारी यहाँ दी जा रही है—

- खिलाड़ी को अभ्यास के लिए ऐसी जगह का चयन करना चाहिए, जहाँ कम-से-कम 20 मीटर लंबी जगह हो। यह सुनिश्चित करने के बाद ही वॉर्म-अप के लिए तैयार होना चाहिए।
- खिलाड़ी को सामान्य रूप से 15 मिनट का वॉर्म-अप अभ्यास करना चाहिए।
- खिलाड़ी को वॉर्म-अप की शुरुआत सामान्य चाल (वॉकिंग) से करनी चाहिए।
- खिलाड़ी को वाक फारवर्ड (Walk Forward), वाक बैकवर्ड (Walk Backward), वाक साइडवेज (Walk

Sideways), वॉकिंग लंज (Walking Lunge), हर्डल वाक (Hurdle Walk), रशियन वाक (Rushian Walk), टिपटो वाक (Tiptoe Walk) आदि का अभ्यास करना चाहिए।

- ये सब करने के बाद अगले व्यायाम की ओर बढ़ना चाहिए। अगले चरण में स्क्वैट (Squat), फिर सिंगल लेग स्क्वैट, फिर साइड लंज (Side Lunge), फिर बैक लंज ऐंड ट्विस्ट (Back Lunge & Twist), फिर स्टार जंप (Star Jump) आदि व्यायाम किए जा सकते हैं।
- खिलाड़ी को क्रिकेट के बल्ले की मदद से बिहाइंड हेड ट्विस्ट (Behind head twist), वुड चॉपर (Wood choper), स्टैंडिंग चेस्ट प्रेस (Standing chest press), पुल शॉट (Pull shot) आदि का अभ्यास करना चाहिए।
- सामान्य व्यायाम के पश्चात् प्रतियोगिता से पूर्व विशिष्ट व्यायाम करने चाहिए।
- वॉर्मिंग-अप से नाड़ी की गति तथा शरीर का तापमान अधिक हो जाता है।
- जिस तरह कोई भी व्यायाम करने से पहले वॉर्मिंग-अप आवश्यक होता है, उसी तरह व्यायाम पूरा कर लेने के बाद खिलाड़ी को लिम्बरिंग डाउन (Limbering Down) अवश्य करना चाहिए।
- लिम्बरिंग डाउन में खिलाड़ी धीरे-धीरे दौड़कर शरीर के रक्तचाप तथा नाड़ी की गति को सामान्य अवस्था में लाता है।
- खेल सक्षमता के विकास हेतु पूरा कार्यक्रम व्यायाम वगैरह नियमित रूप से करना चाहिए। नियमित रूप से खेल अभ्यास नहीं करने पर खेल सक्षमता पर प्रतिकूल असर पड़ता है।

## अनुकूलन

अनुकूलन, जिसको अंग्रेजी में कंडीशनिंग (Conditioning) कहते हैं, के अंतर्गत किए जानेवाले व्यायाम एक क्रिकेट खिलाड़ी की शक्ति, क्षमता, गति, सामंजस्य, लचक (Flexibility) आदि में वृद्धि करते हैं। इसलिए एक क्रिकेटर के लिए यह अत्यंत आवश्यक है।

इन व्यायामों को तब करना चाहिए, जब क्रिकेट खिलाड़ी प्रतियोगिता में उतरने की तैयारी कर रहा हो।

अनुकूलन (कंडीशनिंग) के तहत कुछ विशिष्ट व प्रमुख व्यायामों की यहाँ चर्चा की जा रही है—

## ऐरोबिक एक्सरसाइज (Aerobic Exercise)

ऐरोबिक एक्सरसाइज ऐसी जैविक क्रियाएँ हैं, जो ऑक्सीजन की उपस्थिति में संपन्न होती हैं। इन क्रियाओं के तहत कार्बोहाइड्रेट तथा वसा का विघटन ऑक्सीजन की उपस्थिति में होता है। ऐसा हलके व्यायामों में होता है, जिनमें हृदय तथा फेफड़ों के संयुक्त कार्य से ऑक्सीजन की पर्याप्त मात्रा मिलती रहती है। अतः ऐरोबिक व्यायाम सर्वथा सुरक्षित व्यायाम माने जाते हैं। इन व्यायामों को लंबे समय तक किया जा सकता है।

ऐरोबिक एक्सरसाइज में जॉगिंग (Jogging), साइकिलिंग, लगातार धीमी गति का दौड़, रिदमिक व्यायाम (Rythmic exercise) आदि शामिल हैं।

- एक क्रिकेट खिलाड़ी को हफ्ते में दो बार, 45 से 60 मिनट तक ऐरोबिक एक्सरसाइज का अभ्यास करना चाहिए।
- एक क्रिकेटर को दौड़ने (रनिंग) का व्यायाम नियमित रूप से करना चाहिए। इसके तहत रनिंग के विविध पहलुओं को शामिल किया जा सकता है।