वॉलीबॉल

8.1 परिचय

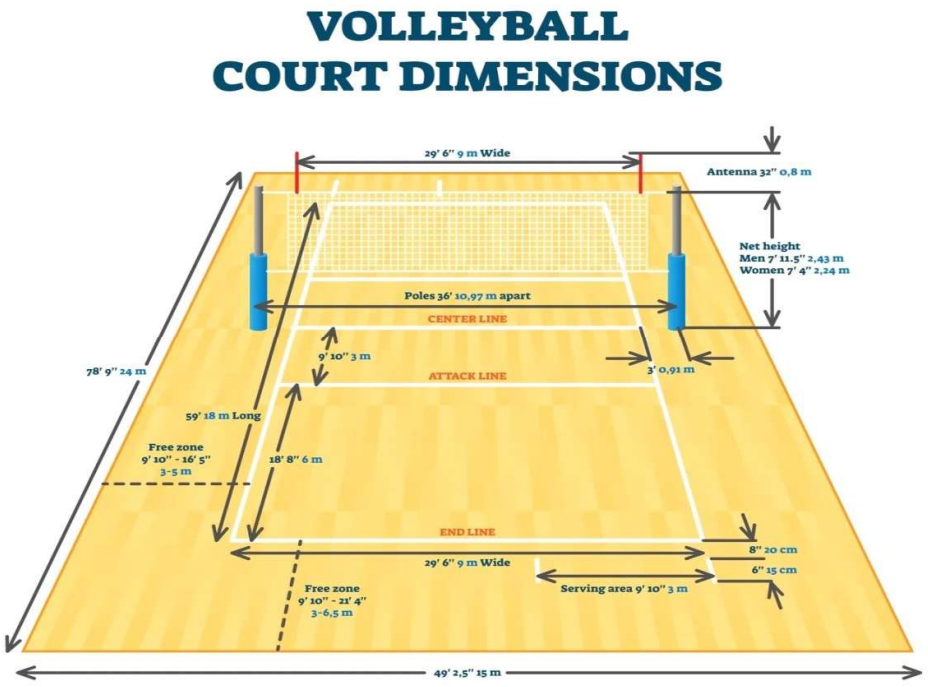
उत्तम उर्जा का दिखना और साथ ही अनुशासन का होना ही वॉलीबॉल की पहचान है। इनडोर वॉलीबॉल ने ओलंपिक गेम्स में डेब्यू सन 1964 टोक्यो में किया था।

वॉलीबॉल को बीच पर भी खेला जाता है और इनडोर भी खेला जाता है। दोनों ही तरीकों के मापदंड अलग होते हैं। सोवियत यूनियन के आ जाने से खेल में फर्क आया और फिलहाल ब्रजील और चीन इस खेल में सर्वश्रेष्ठ स्थान पर हैं।

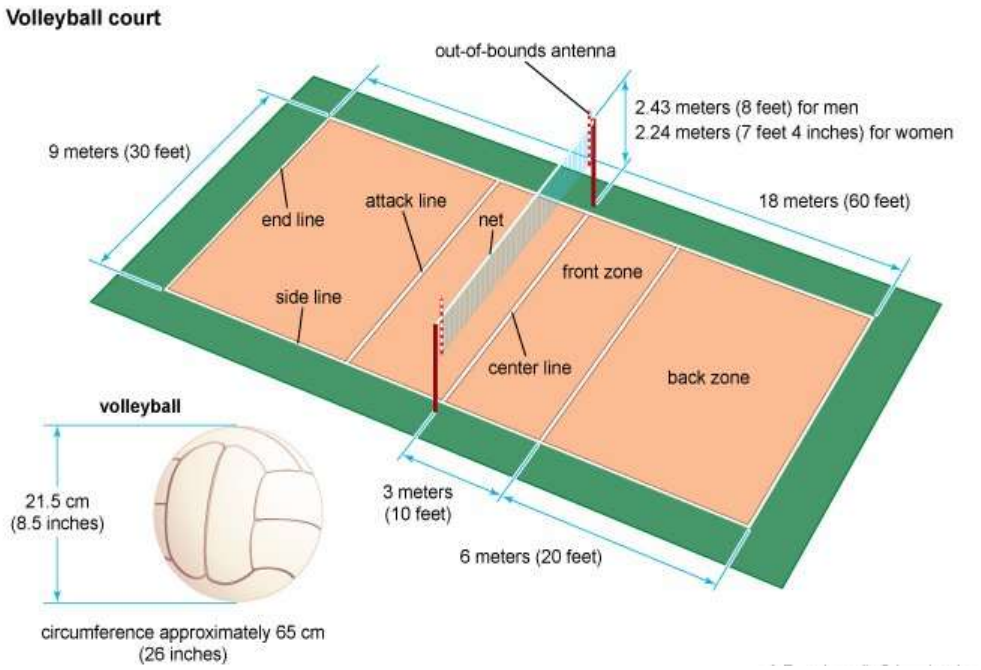
इस खेल में जहां शुरुआती सालों में सोवियत यूनियन ने अपना वर्चस्व स्थापित किया था तो धीरे–धीरे अब ब्राजील और चीन ने इस खेल में अपनी ताकत सभी के सामने दिखाई है। ओलंपिक गेम्स में पोजिशन की स्थिति और साथ ही खेल के नियम और इतिहास जानने के लिए आगे पढ़ें।

8.2 वॉलीबॉल के कोर्ट का साइज और बाकी उपकरण

FIVB के नियमानुसार वॉलीबॉल कोर्ट 18 मीटर (59 फिट) लंबा और 9 मीटर (29.5 फिट) चौड़ा होना चाहिए। कोर्ट को दो भागों में बांटा जाता है जिसमे 9 मीटर (29.5 फिट) के बाद बीच में नेट लगाया जाता है। नेट का ऊपरी हिस्सा 2.43 मीटर (7.97 फिट) की उंचाई पर होता है (मेंस) और 2.24 मीटर (7.35 फिट) की ऊंचाई वुमेंस के लिए होती है। अटैकलाइन जो फ्रंट और बैक कोर्ट को बांटती है वह नेट से 3 मीटर (10 फिट) दूर होती है।



FIVB मान्यता की वॉलीबॉल का वजन 260–290 ग्राम (9.2–9.9 आउंस) होता है और उसका घेरा 65–67 सेंटी मीटर (25.5–26.5 इंच) का होता है और साथ ही उसकी पीएसआई 4.3–4.6 की होती है।



8.3 वॉलीबॉल के नियम

अंतर्राष्ट्रीय वॉलीबॉल संघ (FIVB) की और से वॉलीबॉल के आसान नियम इस तरह हैं।

एक समय पर दो टीम इसमें खेलती हैं और हर टीम में 6 खिलाड़ी अपनी टीम का प्रतिनिधित्व करते हैं। दोनों टीमों के बीच एक नेट बंधा होता है। खेल शुरू होने से पहले सिक्का उछाल कर टॉस किया जाता है और जो जीतता है उसके पास पहले सर्व करने का अधिकार होता है।

सर्व करने का मतलब होता है कि एक खिलाड़ी बेसलाइन के पीछे से गेंद को दूसरी टीम के खेमे (आधे कोर्ट के पार) में फेंकता है और खेल ऐसे ही आगे बढ़ता है। एक टीम के खिलाड़ी केवल 3 बार ही गेंद को छू सकते हैं और उसके बाद उन्हें अपने प्रतिद्वंदियों के खेमे में ही गेंद को डालना होता है, जो खिलाड़ी सामने से आई सर्व को पिच करता है वह फोर आर्म्स से अपने साथियों के लिए गेंद बनाता है और इसे खेल की भाषा में 'पास' या 'बंप सेट' कहते हैं। जिस खिलाड़ी को 'पास' मिलता है या यूं कहें कि जो दूसरे नंबर का खिलाड़ी होता है उसे 'सेटर' कहते हैं और उसकी कोशिश होती है कि जितना हो सके वह नेट के उतनी नजदीक गेंद को ले कर जा सके ताकि तीसरा खिलाड़ी स्मैश का प्रयोग कर अंक बटोर सके। गौरतलब है कि जो भी खिलाड़ी स्मैश मारता है उसे 'स्पाइक' कहते हैं।

इसके बाद सामने वाली टीम उस स्मैश को ब्लॉक कर इसी प्रक्रिया को अपनाती है। नेट के पास अमूमन तौर पर सबसे लंबे खिलाड़ी होते हैं। जब तक कोई फाउल न करे या गेंद जमीन पर न टकराए तब तक खेल ऐसे ही चलता है और अगर ऐसा होता है तो सामने वाली टीम को एक अंक मिल जाता है।

8.4 वॉलीबॉल में कैसे मिलते हैं अंक

एक गेम में 5 सेट होते हैं और पहले 4 सेट 25 अंकों के होते हैं। अगर पहले दो सेटों में स्कोर 2–2 से बराबर है तो पांचवा सेट 15 अंकों का होता है। हर रैली टूटने के बाद एक अंक मिलता है और जिसके खाते में अंक जाता है वही टीम सर्व करती है। अगर

कभी भी स्कोर 24–24 या 14–14 (पांचवें सेट में) बराबर हो गया तो टीम को जीतने के लिए लगातार दो अंकों की जरूरत होती है।

वॉलीबॉल में अंक बटोरने का सबसे आम तरीका स्पाइक द्वारा होता है। सबसे ज्यादा इसी तरीके से एक टीम अंक की प्राप्ति कर अपने कारवां को आगे बढ़ाती है। इसके अलावा कुछ फाउल द्वारा भी अंक बटोरे जा सकते हैं जैसे कि सर्व करते समय लाइन के आगे चले जाना, कोई खिलाड़ी अगर दूसरी बार बॉल को छू रहा है और उस दौरान अगर उसने नेट को भी छू दिया तो वह भी एक फाउल माना जाता है। कोई भी टीम गेंद को दूसरे खेमे में फेंकने के लिए 3 बार से ज्यादा बार गेंद को छू दे तो इसमें भी वह एक अंक गंवा बैठते हैं। वही दूसरी तरफ अगर गेंद को कोर्ट से बाहर मार दिया तो वह भी फाउल होता है।

8.5 वॉलीबॉल में खिलाड़ियों की पोजीशन

वॉलीबॉल टीम में 5 पोजीशन होती हैं, सेंटर, मिडल ब्लॉकर्स, आउटसाइड हिटर, वीकसाइड हिटर, लीबरो। जिसमें सेंटर्स का काम होता है कि वह स्पाइकर्स के लिए गेंद को बनाएं ताकि वह स्मैश मार सकें।

मिडल ब्लॉकर्स डिफेंस के साथ आक्रामक खेल भी खेलते हैं। स्पाइकर द्वारा तेजी से आ रही स्मैश को रोकने का जिम्मा मिडल ब्लॉकर्स का होता है और साथ ही अगर कोर्ट के बीचो बीच गेंद इन्हें मिलती है तो वे अटैक भी करते हैं। आउटसाइड हिटर को साइड हिटर भी कहा जाता है। यह टीम के अहम अटैकर होते हैं और यह कोर्ट की बाईं दिशा पर खेलते हैं।

लीबरो वॉलीबॉल के सबसे दिलचस्प खिलाड़ी होते हैं। उनकी यूनिफार्म भी दूसरों से अलग होती हैं और वह सब्स्टीटयूट की भूमिका निभाते हैं लीबरो को ब्लॉक और अटैक करने की अनुमति नहीं होती और वह बॉल को पास करने के लिए कोर्ट पर आते हैं। या तो वह टीम के सदस्यों को डिफेंस में मदद करते हैं या फिर उनके लिए गेंद को बनाते हैं।।

8.6 वॉलीबॉल में स्मैश कैसे मारें

स्मैश को सबसे ताकतवर शॉट माना गया है और इस शॉट से सबसे ज्यादा अंक बटोरे जाते हैं। स्पाइक पोजीशन का खिलाड़ी इसे प्रयोग में ला कर अपनी टीम के लिए अंक प्राप्त करता है। एक स्पाइक प्रमुखता से आउटसाइड हिटर और वीकसाइड हिटर के लिए सुरक्षित रहता है, हालांकि जरूरत पड़ने पर मिडिल ब्लॉकर्स भी स्पाइक की भूमिका निभाते हैं ताकि अपनी टीम की आक्रामकता को मजबूत कर सकें।

एक स्मैश के लिए सेंटर को स्पाइक के लिए गेंद को हवा में उछाल कर बनाना पड़ता है। इस गेंद को नेट से नजदीक बनाया जाता है और इसके बाद स्पाइक को अपनी दौड़ और कूद में ताल मेल बैठा कर इसे दूसरी टीम के कोर्ट में मारना होता है। सेंटर जितनी ज्यादा अच्छी बॉल बनाएगा स्पाइक के पास उतना ही अतिरिक्त समय होगा और ऐसे में अंक बटोरना आसान होता है।

एक कारगर स्पाइक की खासियत और ताकत, टॉपस्पिन होती है। ऐसे में हिटर की कोशिश होती है कि वह गेंद को हाथ के बीचोंबीच से मारे ताकि व गति के साथ दिशा भी प्रदान करे।

8.7 भारत के कुछ बेहतरीन वॉलीबॉल खिलाड़ी

जिमी जॉज

जिमी जॉर्ज को भारतीय वॉलीबॉल का सबसे महान खिलाड़ी माना जाता है। वे 1979 में पेशेवर वॉलीबॉल खेलने वाले पहले भारतीय बने और इटली जैसे देशों में क्लबों के लिए खेले। 1987 में एक कार दुर्घटना में उनका निधन हो गया था।

- जी.ई. श्रीधरनः– जी.ई. श्रीधरन एक पूर्व राष्ट्रीय कोच और अर्जुन पुरस्कार विजेता हैं। वे जिमी जॉर्ज के साथ इटली में भी खेले थे।
- के. उदयकुमारः– के. उदयकुमार भारतीय वॉलीबॉल टीम के पूर्व कप्तान थे और अर्जुन पुरस्कार विजेता भी थे।
- अब्दुल बासितः– अब्दुल बासित भी अर्जुन पुरस्कार विजेता थे।
- दलेल सिंहः–दलेल सिंह एक और अर्जुन पुरस्कार विजेता खिलाड़ी थे।
- पी.वी. रमनाः–पी.वी. रमना भारतीय बैडमिंटन खिलाड़ी पी.वी. सिंधु के पिता हैं और वे भी अर्जुन पुरस्कार विजेता हैं।
- अन्यः–भारत के कुछ अन्य प्रसिद्ध वॉलीबॉल खिलाड़ियों में पलानीस्वामी, नृजीत सिंह, बलवंत सिंह, जी. मालिनी रेड्डी, श्यामसुंदर राव, रणवीर सिंह और केसी एलम्मा शामिल हैं।
- अमित गुलियाः– अमित गुलिया 2018 एशियाई खेलों और 2019 एशियाई चैम्पियनशिप में भारतीय टीम का हिस्सा थे।
- पंकज शर्माः– पंकज शर्मा 2018 एशियाई खेलों में भारतीय वॉलीबॉल टीम का हिस्सा थे और बेंगलुरु टॉरपीडोज के लिए खेलते हैं।
- मुथुस्वामी अप्पावुः मुथुस्वामी 2018 ब्रिक्स गेम्स में कांस्य पदक जीतने वाली टीम का हिस्सा थे और 2021 एशियाई चैम्पियनशिप में भी खेले थे।

8.8 अर्जुन पुरस्कार प्राप्त करने वाले वॉलीबॉल खिलाड़ियों की सूची इस प्रकार हैः

- 1961: ए. पलानीसामी
- 1962: नृपजीत सिंह बेदी
- 1972: बलवंत सिंह
- 1973: जी. मुलिनी रेड्डी
- 1975: आर. सिंह और के.सी. एलम्मा (संयुक्त रूप से)
- 1976: जिमी जॉर्ज
- 1977–78: ए. रमन राव
- 1978–79: कुट्टी कृष्णन
- 1979–80: एस.के. मिश्रा
- 1982: जी.ई. श्रीधरन
- 1983: आर.के. पुरोहित
- 1984: सैली जोसेफ
- 1986: सिरिल सी. वल्लोर
- 1989: अब्दुल बासित
- 1990: दलेल सिंह
- 1991: के. उदय कुमार

- 1999: सुखपाल सिंह
- 2000: पी.वी. रमन्ना
- 2002: रविकांत रेड्डी

8.9 भारतीय वॉलीबॉल कोच जिन्होंने द्रोणाचार्य पुरस्कार प्राप्त किया है:

- 1990: ए. रमण राव
- 1995: श्याम सुंदर राव
- 2007: जी.ई. श्रीधरन
- 2023: जयदीप सरकार (लाइफटाइम श्रेणी)

इन कोचों को वॉलीबॉल में उनके उत्कृष्ट योगदान और खिलाड़ियों को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बेहतर प्रदर्शन करने में सक्षम बनाने के लिए द्रोणाचार्य पुरस्कार से सम्मानित किया गया है।

8.10 भारत में कई महत्वपूर्ण वॉलीबॉल प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती हैं, जिनमें से कुछ प्रमुख प्रतियोगिताएं इस प्रकार हैं

- **राष्ट्रीय वॉलीबॉल चैम्पियनशिप:** यह भारत में राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित होने वाली सबसे प्रतिष्ठित वॉलीबॉल प्रतियोगिता है, जिसमें देश भर की टीमें हिस्सा लेती हैं.
- **प्राइम वॉलीबॉल लीग** (PVL): यह एक पेशेवर इनडोर वॉलीबॉल लीग है, जिसे वॉलीबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया (VFI) की पहल पर शुरू किया गया था. यह लीग फरवरी 2022 में शुरू हुई और भारत में फ्रेंचाइजी–आधारित टीमों को शामिल करती है।
- **एफआईवीबी वॉलीबॉल ग्रैंड चौंपियंस कप:** यह एक अंतरराष्ट्रीय टूर्नामेंट है, भारत भी इसमें अपनी टीमों के साथ भाग लेता है. इसके अलावा, भारत में विभिन्न राज्य–स्तरीय और जिला–स्तरीय टूर्नामेंट भी आयोजित किए जाते हैं, जो वॉलीबॉल के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं. हाल ही में, वॉलीबॉल क्लब विश्व चौम्पियनशिप 2023 की मेजबानी भी भारत ने की थी।

भारत में वॉलीबॉल का इतिहास 1936 से पहले का है, जब भारतीय ओलंपिक संघ (IOA) ने पहली इंटरस्टेट चैम्पियनशिप कराई थी. बाद में, 1951 में, वॉलीबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया (VFI) का गठन किया गया और 1952 में पहली सीनियर नेशनल चैम्पियनशिप का आयोजन किया गया. भारत ने युवा और जूनियर स्तरों पर अच्छा प्रदर्शन किया है और 2003 विश्व युवा चैम्पियनशिप में दूसरा स्थान हासिल किया था।

8.11 महत्वपूर्ण अंतर्राष्ट्रीय वॉलीबॉल प्रतियोगिताएं

वॉलीबॉल के खेल में कई महत्वपूर्ण अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती हैं, जिनमें दुनिया भर की शीर्ष टीमें हिस्सा लेती हैं। कुछ प्रमुख प्रतियोगिताओं की सूची यहाँ दी गई है:

- FIVB वॉलीबॉल विश्व चौम्पियनशिप (FIVB Volleyball World Championship): यह पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए एक प्रमुख अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता है, जिसका आयोजन फेडरेशन इंटरनेशनेल डी वॉलीबॉल (FIVB) द्वारा किया जाता है। 2025

में, पुरुषों की चैम्पियनशिप फिलीपींस में और महिलाओं की चैम्पियनशिप थाईलैंड में होगी।

- FIVB वॉलीबॉल विश्व कप (FIVB Volleyball World Cup): पहले यह एक महत्वपूर्ण क्वालीफाइंग टूर्नामेंट था, लेकिन अब इसका प्रारूप बदल गया है. थ्प्टठ ने 1965 में इस प्रतियोगिता की शुरुआत की थी. रूस (पूर्व सोवियत संघ) और ब्राजील पुरुषों के विश्व कप में सबसे सफल टीमों में से हैं, जबकि चीन और क्यूबा महिला विश्व कप में शीर्ष पर हैं.
- FIVB वॉलीबॉल नेशंस लीग (FIVB Volleyball Nations League – VNL): यह एक वार्षिक प्रतियोगिता है, जिसमें दुनिया की शीर्ष राष्ट्रीय टीमें शामिल होती हैं. 2025 पुरुषों की VNL प्रतियोगिता 11 जून से 3 अगस्त तक आयोजित की जाएगी, जिसका अंतिम दौर चीन के निंग्बो में होगा।
- ओलंपिक खेल (Olympic Games): वॉलीबॉल ने 1964 के टोक्यो ओलंपिक में एक आधिकारिक पदक खेल के रूप में अपनी शुरुआत की और तब से ओलंपिक कार्यक्रम का एक स्थायी खेल बन गया है। यह पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए टीमों की प्रतियोगिताओं की मेजबानी करता है।

8.12 भारत में कई उत्कृष्ट वॉलीबॉल प्रशिक्षण केंद्र हैं। यहाँ कुछ बेहतरीन विकल्प दिए गए हैं

- बेंगलुरु टॉरपीडोज वॉलीबॉल अकादमी, बेंगलुरः इस अकादमी को थ्प्टठ द्वारा वॉलीबॉल उत्कृष्टता केंद्र के रूप में मान्यता मिली है।
- नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान (NSNIS), पटियालाः यह एशिया का सबसे बड़ा खेल संस्थान है और वॉलीबॉल सहित विभिन्न खेलों में वैज्ञानिक आधार पर प्रशिक्षण प्रदान करता है।
- एनएवी अकादमीः यह अकादमी सभी आयु वर्ग के एथलीटों को वॉलीबॉल में अपनी पूरी क्षमता तक पहुंचने के लिए शीर्ष स्तरीय प्रशिक्षण और विशेषज्ञ कोचिंग प्रदान करती है।
- UVAS वॉलीबॉल अकादमी, दिल्लीरू यह अकादमी वॉलीबॉल और फिटनेस प्रशिक्षण पर केंद्रित है, खासकर वंचित लड़कियों पर है।
- YMS रोहिणी, दिल्लीरू यह दिल्ली की सर्वश्रेष्ठ वॉलीबॉल अकादमियों में से एक मानी जाती है, जो बच्चों के समग्र विकास पर केंद्रित है।
- दिल्ली में वॉलीबॉल कोचिंग क्लासेसरू आप तितिक्षा स्पोर्ट्स अकादमी, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ एजुकेशनल डेवलपमेंट सोसाइटी एंड स्पोर्ट्स काउंसिल, वाईएमसीए हेल्थ क्लब, और कई अन्य अकादमियों को पा सकते हैं।
- पंजाब में वॉलीबॉल कोचिंग क्लासेसः आप Nxtzen स्पोर्ट्स अकादमी, वेलोसिटी स्पोर्ट्स अकादमी, K K स्पोर्ट्स एंड फिटनेस, आदि को पा सकते हैं।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि 'सर्वश्रेष्ठ' प्रशिक्षण केंद्र आपकी व्यक्तिगत आवश्यकताओं और लक्ष्यों पर निर्भर करेगा। सुविधाओं, कोचिंग स्टाफ, प्रशिक्षण विधियों और फीस के आधार पर विभिन्न केंद्रों की जांच करना और तुलना करना उचित होगा।

8.13 वॉलीबॉल से जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण शब्दावली और उनके हिंदी अर्थ

- सर्व (Serve): बेसलाइन के पीछे से गेंद को विरोधी टीम के खेमे में डालना। इसे सर्विस भी कहते हैं।
- पास (Pass) या बंप सेट (Bump Set): सर्व को सबसे पहले उठाने वाला खिलाड़ी फोर आर्म्स से अपने साथियों के लिए गेंद बनाता है।
- सेटर (Setter): वह खिलाड़ी जो दूसरे नंबर पर गेंद को छूता है और नेट के पास खिलाड़ी तक पहुंचाने की कोशिश करता है, ताकि वह स्मैश कर सके।
- स्पाइक (Spike) या हिट (Hit) या अटैक (Attack): तीसरा खिलाड़ी जो स्मैश मारता है, उसे स्पाइक कहते हैं. यह गेंद को विरोधी टीम के मैदान पर या अवरोधक से टकराकर रोकना होता है।
- ब्लॉक (Block): विरोधी टीम के स्मैश को नेट पर रोकना, जिससे गेंद वापस उनके पाले में चली जाए।
- कोर्ट (Court): वॉलीबॉल खेलने का मैदान।
- नेट (Net): दोनों टीमों के बीच बंधा हुआ जाल।
- लाइन (Line) या सीमा रेखा (Boundary Line): मैदान की सीमा रेखाएं।
- मध्य रेखा (Center Line): मैदान के बीच की रेखा, जो कोर्ट को दो हिस्सों में बांटती है।
- आक्रामक रेखा (Attack Line) या तीन मीटर रेखा (Three Meter Line): मध्य रेखा के समांतर दोनों तरफ तीन मीटर की दूरी पर खींची गई रेखा।
- सर्विस एरिया (Service Area): मैदान के पीछे की रेखा के साथ, बगल की रेखा से दोनों तरफ, क्रीड़ाक्षेत्र की ओर तीन मीटर की दूरी पर, मैदान के बाहर पीछे की ओर एक रेखा खींच दी जाती है। इसे सेवाक्षेत्र कहते हैं।
- हिटर (Hitter): वह खिलाड़ी जो गेंद पर अटैक करता है।
- लिबेरो (Libero): वॉलीबॉल में एक विशेष खिलाड़ी जिसकी वर्दी अलग होती है, और वह रक्षात्मक खेल के लिए होता है। उसे ब्लॉक और अटैक करने की अनुमति नहीं होती है।
- मिडल ब्लॉकर (Middle Blocker): वह खिलाड़ी जो आमतौर पर फ्रंट रो में नेट के बीच में खेलते हैं, और ब्लॉक के लिए साइड से हिलते रहते हैं।
- आउटसाइड हिटर (Outside Hitter) या साइड हिटर (Side Hitter): टीम के मुख्य अटैकर, जो कोर्ट की बाईं दिशा पर खेलते हैं।

8.14 Federation address

- **भारतीय वॉलीबॉल महासंघ (VFI)**

भारतीय वॉलीबॉल महासंघ (VFI), जो भारत में वॉलीबॉल का सर्वोच्च शासी निकाय है, का मुख्यालय कमरा नंबर 72, जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम, पेरियामेट, चेन्नई – 600003 में स्थित है।

VFI अंतर्राष्ट्रीय वॉलीबॉल महासंघ (FIVB) और एशियाई वॉलीबॉल परिसंघ (AVC) से संबद्ध है।

अंतर्राष्ट्रीय वॉलीबॉल मुख्यालय

- अंतर्राष्ट्रीय वॉलीबॉल मुख्यालय (International Volleyball Headquarters): फेडरेशन इंटरनेशनेल डी वॉलीबॉल (Federation Internationale de Volleyball), जिसे आमतौर पर FIVB के नाम से जाना जाता है। स्विट्जरलैंड के लॉजेन (Lausanne) में स्थित है।

FIVB वॉलीबॉल के सभी रूपों के लिए अंतर्राष्ट्रीय शासी निकाय है। 1947 में स्थापित, FIVB दुनिया भर में राष्ट्रीय टीमों और एथलीटों के विकास का समर्थन करने के लिए प्रतिबद्ध है. यह ओलंपिक आंदोलन का भी हिस्सा है और ओलंपिक खेलों की सफलता में योगदान देता है।