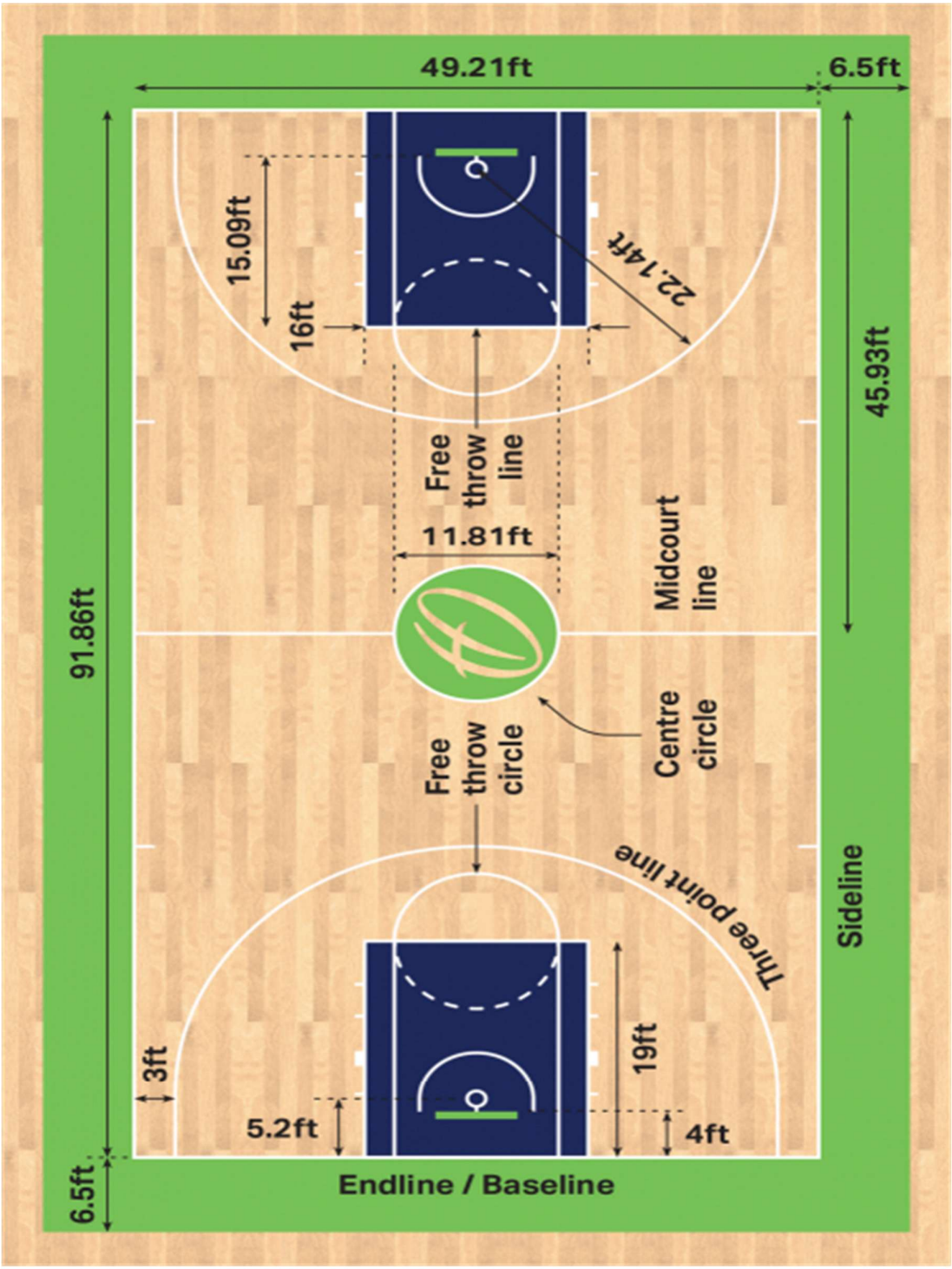
बास्केटबॉल


91.86ft
6.5ft
49.21ft
6.5ft
45.93ft
3ft
5.2ft
19ft
4ft
15.09ft
16ft
22.14ft
Free throw line
11.81ft
Free throw circle
Three point line
Endline / Baseline
Midcourt line
Centre circle
Sideline

दुनिया के सबसे लोकप्रिय खेलों में से एक बास्केटबॉल (Basketball) ने 1904 के सेंट लुईस गेम्स में एक प्रदर्शन खेल के तौर पर ओलंपिक में अपनी पहली उपस्थिति दर्ज कराई थी। इसके बाद 1936 के ओलंपिक खेलों में बास्केटबॉल को एक मेडल इवेंट के तौर पर शामिल किया गया था और तभी से यह हर चार साल बाद होने वाले 'खेलों के महाकुंभ' का हिस्सा रहा है। महिलाओं के बास्केटबॉल की शुरुआत 1976 के ओलंपिक में हुई।

यहां हम बास्केटबॉल के बारे में जानने के इच्छुक लोगों के लिए इससे जुड़ी हर जरूरी जानकारी लेकर आए हैं, मसलन बास्केटबॉल कोर्ट, बास्केटबॉल नियम – जिसमें मॉडर्न–डे बास्केटबॉल नियम, स्कोरिंग, खिलाड़ियों की पोजीशन, कोर्ट मेजरमेंट, बास्केटबॉल मैच कितने मिनट का होता है ।

1.1 बास्केटबॉल का अविष्कार किसने किया?

बास्केटबॉल गेम उत्पत्ति अमेरिका के मैसाचुसेट्स के स्प्रिंगफील्ड में हुई। स्प्रिंगफील्ड में वाईएमसीए इंटरनेशनल ट्रेनिंग स्कूल में काम करने वाले एक कनाडाई शारीरिक प्रशिक्षक डॉ. जेम्स नाइस्मिथ (Dr James Naismith) ने 1891 में बास्केटबॉल के खेल को लोगों के सामने रखा। दरअसल, उन्होंने कड़ाके की ठंड के महीनों के दौरान YMCA एथलीटों को फिट रखने के लिए इस इनडोर खेल को तैयार करने का निर्देश दिया था। जेम्स नाइस्मिथ ने फुटबॉल और बेसबॉल के नियमों का विश्लेषण किया और ऐसे नियम बनाए जो कम शारीरिक संपर्क वाले और अधिक कौशल–आधारित हों. उन्होंने दो टोकरियों को दस फीट ऊपर पोल पर टांगा और खिलाड़ियों को गेंद को टोकरियों में डालने के लिए प्रोत्साहित किया. इस तरह बास्केटबॉल खेल का जन्म हुआ।

बास्केटबॉल का पहला खेल नाइस्मिथ के नियमों के मुताबिक 9–9 खिलाड़ियों के बीच खेला गया था, लेकिन बीते वर्षों में इसके नियमों को बदल दिया गया और इसे और भी बेहतर करते हुए पेश किया गया, जिसे आज हम मॉडर्न–डे बास्केटबॉल के तौर पर जानते हैं। यही नहीं, बास्केटबॉल खेलने के फायदे भी इसे खास बनाते हैं।

1.2 भारत में बास्केटबॉल का इतिहास

- भारत में बास्केटबॉल की शुरुआत 1895 में विलियम फ्रैंकलिन नामक एक अमेरिकी मिशनरी द्वारा की गई थी।
- शुरुआत में यह खेल महिलाओं के बीच अधिक लोकप्रिय था।
- भारत में पहला रिकॉर्डेड मैच 1930 में खेला गया था।
- पुरुषों के लिए पहली भारतीय राष्ट्रीय चैम्पियनशिप 1934 में नई दिल्ली में आयोजित की गई थी।
- भारतीय बास्केटबॉल महासंघ (BFI) की स्थापना 1950 में हुई थी, जो भारत में इस खेल को नियंत्रित करता है।
- भारत की बास्केटबॉल टीम ने FIBA एशिया चैम्पियनशिप में 26 बार क्वालीफाई किया है और प्रदर्शन के मामले में शीर्ष पांच में रही है।
- भारत ने बास्केटबॉल में चार स्वर्ण और एक रजत पदक जीता है।

1.3 बास्केटबॉल कोर्ट का आयाम और मार्किंग

आधुनिक बास्केटबॉल को समझने के लिए बास्कोटबॉल कोर्ट के आयाम या आकार के बारे में जानना बेहद जरूरी है।

FIBA (अंतरराष्ट्रीय बास्केटबॉल फेडरेशन) के दिशानिर्देशों के अनुसार बास्केटबॉल कोर्ट को एक आयताकार खेल क्षेत्र में होना चाहिए, जिसकी लंबाई 28 मीटर और चौड़ाई 15 मीटर

हो। ओलंपिक सहित सभी अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में FIBA के दिशानिर्देशों का ही पालन किया जाता है।

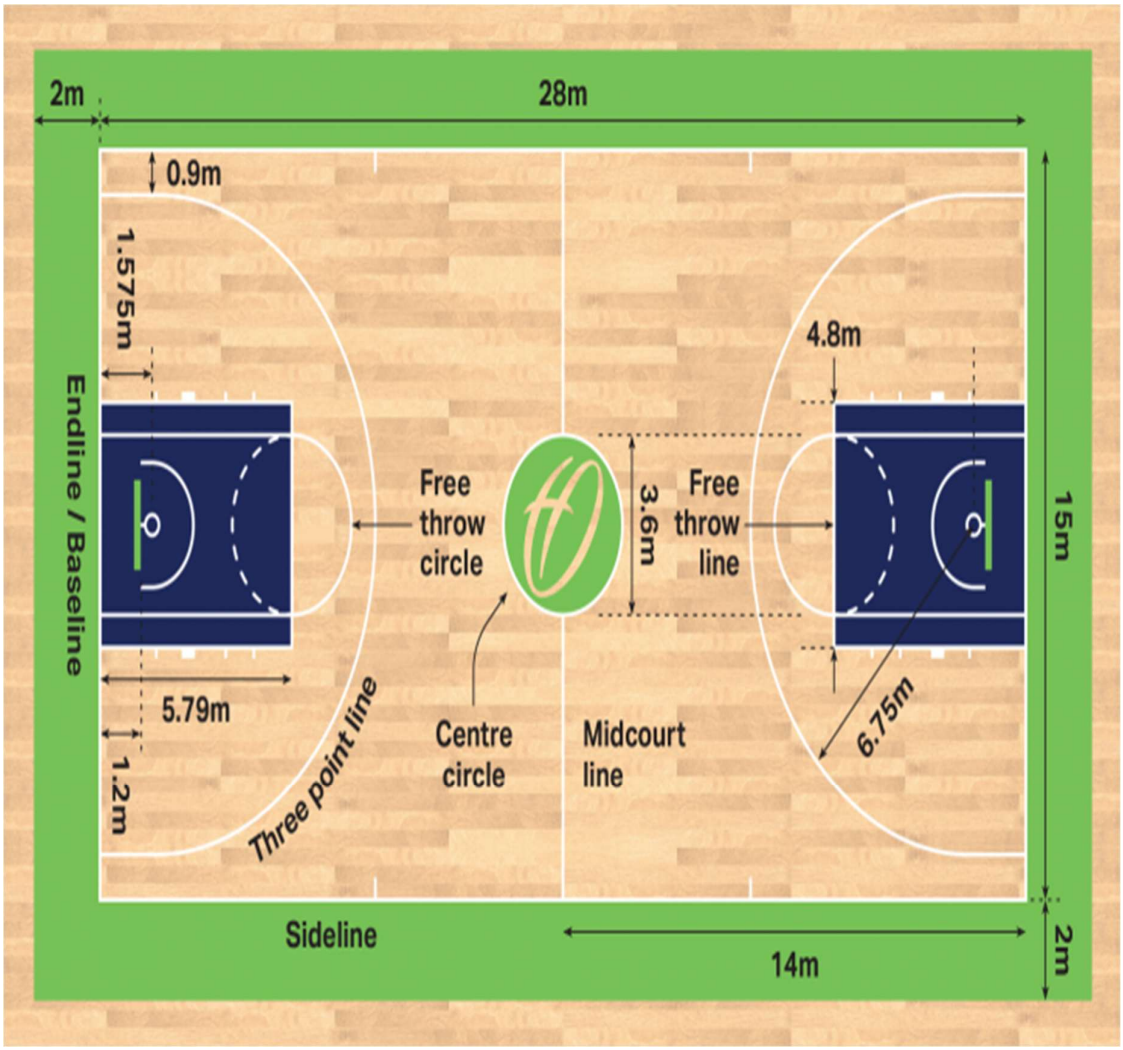
कोर्ट की लंबाई को निर्धारित करने वाली रेखा को साइड लाइन (Side Line) कहा जाता है और कोर्ट की चौड़ाई को निर्धारित करने वाली रेखा को एंड लाइन (End Line) या बेस लाइन (Base Line) कहा जाता है।

बास्केटबॉल के नियमों और सिद्धांतों के अनुसार एक कोर्ट को दो समान हिस्सों में विभाजित किया जाता है, जिसे एक मध्य–रेखा या एक कोर्ट के बीचों–बीच एंड लाइन के समानांतर में खींचा जाता है।

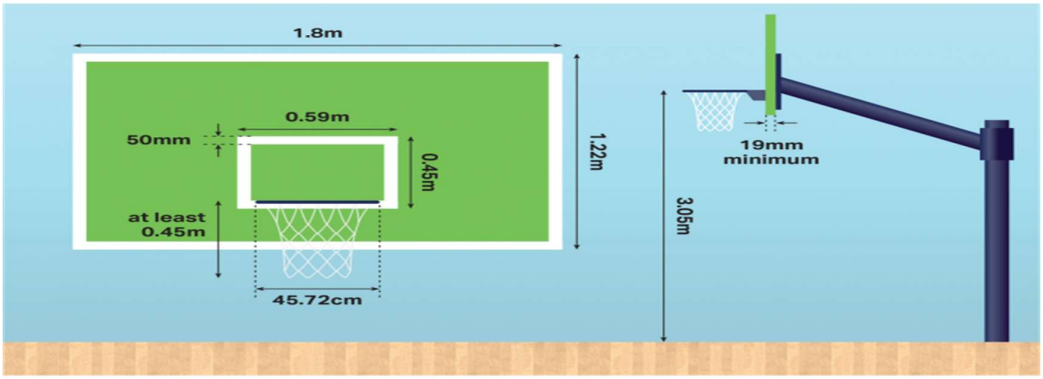
बास्केट या हूप्स के केंद्र से 6.75 मीटर की दूरी पर एक तीन–बिंदु वाला आधा गोला बनाया जाता है। तीन–बिंदु वाले इस गोले के अंदर एक आयताकार क्षेत्र (5.8मी x 4.9मी) बनाया जाता है जो आधार रेखा या अंत लाइन से शुरू होता है, जिसे की एरिया (Key Area) या प्रतिबंधित क्षेत्र (Restricted Area) कहा जाता है।

कोर्ट के अंत की लाइन के समानांतर प्रतिबंधित क्षेत्र के बाहरी किनारे को फ्री–थ्रो लाइन कहा जाता है। फ्री–थ्रो लाइन के बाहरी हिस्से पर एक 3.6 मीटर व्यास का अर्ध–वृत्त खींचा जाता है, जिसे फ्री–थ्रो सर्कल कहा जाता है।

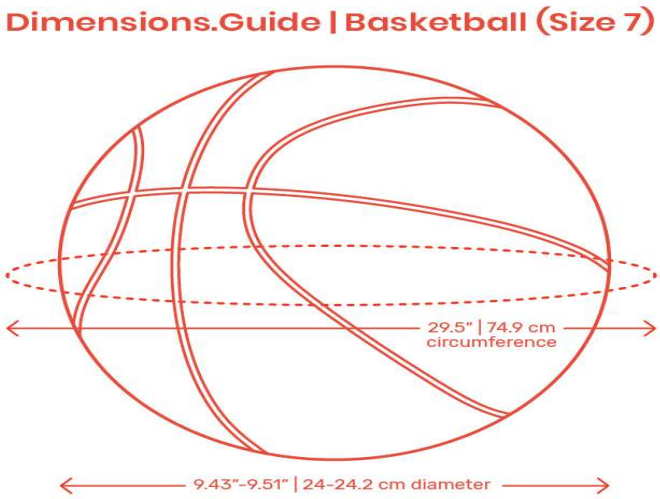
बास्केटबॉल कोर्ट का आयाम और मार्किंग



baksetboard



दो अंत लाइनों या बेस लाइनों के मध्य बिंदुओं पर दो गोलाकार टोकरी (circular baskets) या हूप्स (hoops) को कोर्ट से 3.05 मीटर (10 फीट) ऊपर रखा जाता है और हूप्स को अंत की लाइन से 1.2 मीटर अंदर रखा जाता है। बास्केट के रिम का व्यास 46 सेंटीमीटर होता है और इसके साथ ही एक खुला हुआ बास्केटबॉल नेट लगा होता है।



1.4 बास्केटबॉल गेंद

बास्केटबॉल के खेल में इस्तेमाल होने वाली गेंद के आकार और नियमों को यहाँ समझाया गया है। बास्केटबॉल का आकार और वजन पुरुषों और महिलाओं के लिए अलग–अलग होता है, और FIBA (अंतर्राष्ट्रीय बास्केटबॉल महासंघ) द्वारा निर्धारित नियमों का पालन किया जाता है।

बास्केटबॉल का आकार

- **पुरुषों के लिए**

FIBA के अनुसार, पुरुषों के लिए बास्केटबॉल का आकार 749–780 मिमी (29.5–30.7 इंच) परिधि का होता है, Olympic basketball rules state- NBA में, यह 749.3–755.65 मिमी (29.5–29.75 इंच) होता है।

- **महिलाओं के लिए**

FIBA के अनुसार, महिलाओं के लिए बास्केटबॉल का आकार 736.6 मिमी (29 इंच) परिधि का होता है, व्सलउचपब ईंमजइंसस तनसमे में, यह 724 मिमी (28.5 इंच) होता है।

- **युवाओं के लिए**

12 साल या उससे कम उम्र के पुरुषों और महिलाओं के लिए आकार 5 बास्केटबॉल की सिफारिश की जाती है।

1.5 बास्केटबॉल के नियम और सिद्धांत

बास्केटबॉल एक टीम खेल है और इसे दो पक्षों के बीच खेला जाता है। बास्केटबॉल खेल में मुख्य उद्देश्य गेंद को बास्केट में डालना होता है और इस दौरान विपक्षी टीम को उसे ऐसा करने से रोकना होता है।

बास्केटबॉल मैच को कोर्ट के केंद्र में रेफरी द्वारा शुरू किया जाता है। इस दौरान गेंद को हवा में ऊपर उछाला जाता है और प्रत्येक टीम का एक खिलाड़ी उसे अपने कब्जे में लिए के लिए प्रतिस्पर्धा करता है। बास्केटबॉल गेंद को अपने कब्जे में लेने वाली टीम को ऑफेंसिव (आक्रामक) टीम कहा जाता है, जबकि गेंद को बास्केट करने से रोकने वाली टीम को डिफेंसिव (संरक्षक) टीम कहा जाता है।

1.6 बास्केटबॉल स्कोरिंग सिस्टम

थ्री प्वाइंट शॉट – खेल के शुरू होने के बाद तीन–बिंदु गोले के बाहर से किए गए बास्केट के लिए टीम को दो अंक दिए जाते हैं, जबकि तीन–बिंदु गोले के बाहर से किए गए बास्केट के लिए सीधे तीन अंक दिए जाते हैं।

टू प्वाइंट शॉट – एक फील्ड गोल जो विरोधी हाफ में तीन–बिंदु वाले घेरे हुए क्षेत्र के अंदर से किया जाता है। इन्हें टू–पॉइंटर्स कहा जाता है।

वन प्वाइंट शॉट – किसी भी टीम के द्वारा तीन–बिंदु गोले के अंदर फाउल किए जाने पर दूसरी टीम को फ्री थ्रो दिए जाते हैं, जिसके लिए फाउल जीतने वाला खिलाड़ी फ्री–थ्रो लाइन के बाहर, लेकिन फ्री–थ्रो गोले के अंदर से बास्केट करता है। प्रत्येक सफल फ्री थ्रो के लिए 1 अंक दिया जाता है।

गेंद को छीनने के इरादे से या गलत तरीके से किसी खिलाड़ी के शरीर को धक्का देने या किसी तरह की बेईमानी करने पर फाउल दिया जाता है। इसके अलावा एक आक्रामक टीम का खिलाड़ी तीन सेकंड से अधिक समय तक प्रतिबंधित क्षेत्र में नहीं रह सकता है।

FIBA ने एक मैच को आमतौर पर 10 मिनट के चार क्वार्टर में विभाजित किया है। दो क्वार्टर या हॉफ टाइम के बाद दोनों टीमें अपने आधे कोर्ट को बदल लेती हैं। चारों क्वार्टर के अंत में अधिक अंक हासिल करने वाली टीम ही मैच जीतती है।

1.7 बास्केटबॉल के उल्लंघन

एक आक्रामक खिलाड़ी बास्केटबॉल को कोर्ट के अंदर ड्रिबलिंग या गेंद को टीम के साथी को पास करते हुए आगे बढ़ सकता है। बास्केटबॉल ड्रिबलिंग (Basketball Dribbling) के दौरान एक खिलाड़ी को एक समय में एक हाथ का उपयोग करते हुए गेंद को लगातार फर्श से टकराते हुए गेंद को बार–बार उछालने की जरूरत होती है।

इसके अलावा अगर कोई खिलाड़ी ड्रिबल को पूरी तरह से रोक देता है, तो उसे गेंद को पास यानी दूसरे खिलाड़ी को देना होता है या फिर उसे बास्केट करने के लिए फेंकने की जरूरत होती है। यदि बास्केटबॉल प्लेयर्स रुकने के बाद फिर से गेंद को ड्रिबल करना शुरू करता है तो यह भी डबल ड्रिबल उल्लंघन (Double Dribble Violation) माना जाता है।

दौड़ते या आगे बढ़ते हुए गेंद को पकड़ने के बाद खिलाड़ी को गेंद पास, शूट या ड्रिबल शुरू करने से पहले अधिकतम दो कदम ही चलने की अनुमति होती है। अन्यथा इसे चलने का उल्लंघन करार दिया जाता है, जिसके परिणामस्वरूप इसे फिर से दूसरे पक्ष को सौंप दिया जाता है।

यदि गेंद प्राप्त करते समय या ड्रिबल रोकने के बाद एक स्थिर स्थिति में एक खिलाड़ी को उसका कोई एक पैर जमीन में ही जमाए रखने की आवश्यकता होती है, जिस पर वह घूमकर गेंद को पास या शूट कर सकता है।

गेंद प्राप्त करने वाला खिलाड़ी ड्रिबलिंग शुरू कर सकता है, लेकिन जब तक गेंद उनके हाथ से नहीं निकल जाती है तब तक वह पिवट यानी स्थिर पैर उठा या हटा नहीं कर सकता है। इसे भी यात्रा उल्लंघन (traveling violation) करार दिया जात है।

जब कोई टीम अपने हॉफ कोर्ट में गेंद को हासिल कर लेती है तो उसे अपनी विरोधी टीम के हॉफ कोर्ट में 10 सेकेंड के अंदर ही पहुंचना होता है। एक बार जब कोई टीम मिडलाइन में आ जाती है तो उसे डिफेंडर टीम के हॉफ कोर्ट में कब्जा बनाए रखने की आवश्यकता होती है और आक्रामक खिलाड़ी उसके बाद अपने खुद के हॉफ कोर्ट में वापस नहीं जा सकते हैं। यदि उनके द्वारा गेंद वापस उनके ही हॉफ कोर्ट में जाती है तो यह बैककोर्ट उल्लंघन (Backcourt Violation) होता है।

एक रक्षात्मक खिलाड़ी को भी गेंद को ब्लॉक करने या छूने की अनुमति नहीं होती है जब आक्रामक खिलाड़ी बास्केट के नीचे हो या बास्केट करने के लिए निशाना लगा रहा हो। इसे लक्ष्यीकरण उल्लंघन (goaltending violation) कहा जाता है।

एक हमले के दौरान, एक आक्रामक खिलाड़ी को एक शॉट का प्रयास किए बिना तीन सेकंड से अधिक समय तक विपक्षी की (Key) में रहने की अनुमति नहीं है। इसे तीन–सेकंड नियम कहा जाता है और लेन उल्लंघन (Lane Violation) कहलाता है।

शॉट क्लॉक

एक बार जब कोई टीम गेंद पर कब्जा कर लेती है, तो उन्हें 24 सेकंड की शॉट क्लॉक दी जाती है, जिसका अर्थ है कि उन्हें गेंद को हूप में फेंकना होगा या समय से पहले रन आउट करने के लिए एक वैध फील्ड गोल का प्रयास करना होगा।

1.8 KHILADEE AUR POSITIONING

एक बास्केटबॉल टीम में कितने खिलाड़ी हो सकते हैं ?

एक पारंपरिक बास्केटबॉल टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं, जो किसी भी समय कोर्ट में पांच बास्केटबॉल खिलाड़ियों के साथ होते हैं। असीमित प्रतिस्थापन (नइेजपजनजपवद)की अनुमति है। पांच खिलाड़ियों को निम्नलिखित स्थानों पर रखा जाता है:

प्वाइंट गार्ड – आमतौर पर टीम में सर्वश्रेष्ठ बॉल–हैंडलिंग कौशल और दृष्टि वाले खिलाड़ी प्वाइंट गार्ड के रूप में खेलते हैं। जिनकी भूमिका आक्रामक और रक्षात्मक दोनों ही तरह की होती है ताकि टीम के साथियों के लिए अवसरों को पैदा कर सकें।

शूटिंग गार्ड – आमतौर पर टीम में सबसे अच्छी लंबी और मध्य दूरी के शूटर। स्थिति को नियंत्रित करने वाले खिलाड़ी लगातार थ्री प्वाइंटर की तलाश करते हैं या अपने टीम के साथियों के लिए बास्केट के पास जगह बनाने में मदद कर सकते हैं।

स्मॉल फॉर्वर्ड – इसके लिए बहुमुखी कौशल की आवश्यकता होती है। इसके लिए ताकत और ऊंचाई के साथ–साथ गति और ड्रिबलिंग क्षमताओं की आवश्यकता होती है। मिड–रेंज और शॉर्ट–रेंज शूटिंग क्षमताएं भी महत्वपूर्ण हैं।

पॉवर फॉर्वर्ड – ये बहुत हद तक स्मॉल फॉर्वर्ड की ही तरह होता है, लेकिन यहां फिजिकल तौर पर ध्यान देना जरूरी है। एक पावर फॉरवर्ड आमतौर पर सेंटर के लिए बेहद अहम है और पेंट (paint) के अंदर से टीम के सबसे भरोसेमंद स्कोरर हैं।

सेंटर – आमतौर पर टीम में सबसे लंबा खिलाड़ी, दोनों हिस्सों में बास्केट के निकटतम स्थान पर रहते हैं और विपक्षी शूटर्स को ब्लॉक करने का काम सौंपा जाता है, जबकि उनके आक्रामक

रवैये के लिए उन्हें शॉर्ट रेंज मूव्स खत्म करने या डिफेंडरों को छकाते हुए बास्केट करने की जिम्मेदारी होती है।

NBA – लोकप्रिय यूएस–आधारित बास्केटबॉल लीग, बहुत ही मामूली बदलाव के साथ समान नियमों का पालन करती है।

1.9 बास्केटबॉल खेलने के लिए मुख्य रूप से दो ही आवश्यक उपकरण हैं

- बास्केटबॉल (Basketball): खेल खेलने के लिए एक विशेष गेंद होती है। पुरुषों के लिए इसकी परिधि लगभग 29.5 इंच (लगभग 75 सेमी) और वजन 22 औंस (620 ग्राम) होता है (साइज 7)। महिलाओं के लिए, इसकी परिधि 28.5 इंच (लगभग 72 सेमी) और वजन 20 औंस (570 ग्राम) होता है (साइज 6)।
- बास्केटबॉल कोर्ट (Basketball Court): यह एक सपाट, आयताकार सतह होती है, जिसके दोनों छोर पर बास्केट (टोकरियाँ) लगी होती हैं। अंतर्राष्ट्रीय खेलों में एक मानक कोर्ट 28 मीटर (92 फीट) लंबा और 15 मीटर (49 फीट) चौड़ा होता है।

1.10 खेल के लिए कुछ अन्य आवश्यक या उपयोगी उपकरणों में शामिल हैं

- बास्केटबॉल हूप/रिम (Basketball Hoop/Rim): यह एक गोल धातु का घेरा होता है जिससे जाल लटका होता है और यह बैकइवंतक के सहारे एक पोल पर लगा होता है, जो आमतौर पर जमीन से 10 फीट ऊपर होता है।
- बास्केटबॉल जूते (Basketball Shoes): ये विशेष रूप से इस खेल के लिए डिजाइन किए गए जूते होते हैं जो टखने को सहारा और कुशनिंग प्रदान करते हैं।
- जर्सी और शॉर्ट्स (Jersey and Shorts): खिलाड़ी आमतौर पर सांस लेने योग्य जर्सी टॉप और शॉर्ट्स पहनते हैं।

1.11 वैकल्पिक उपकरण और सुरक्षात्मक गियर

वैकल्पिक उपकरणों में शामिल हैं:

- संपीड़न गियर (Compression Gear)
- सुरक्षात्मक गियर (Protective Gear), जैसे घुटने के पैड और कोहनी पैड
- हेडबैंड और रिस्टबैंड (Headbands and Wristbands)
- माउथगार्ड (Mouthguard)
- तौलिया (Towel)
- पानी की बोतल (Water Bottle)
- बास्केटबॉल बैग (Basketball Bag)

1.12 भारत में कुछ महत्वपूर्ण राष्ट्रीय बास्केटबॉल टूर्नामेंट इस प्रकार हैं

- **राष्ट्रीय बास्केटबॉल चौम्पियनशिप**

  यह भारत में बास्केटबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया (BFI) द्वारा आयोजित एक प्रमुख राष्ट्रीय स्तर का टूर्नामेंट है, जिसमें राज्यों से संबद्ध क्षेत्रीय टीमें प्रतिस्पर्धा करती हैं।

- **फेडरेशन कप**

  इसे भारत की सबसे प्रमुख बास्केटबॉल प्रतियोगिताओं में से एक माना जाता है, जिसमें लीग–कम–नॉकआउट प्रारूप में 9 टीमें शामिल होती हैं.

- **इंडियन नेशनल बास्केटबॉल लीग**
  (INBL): यह भारत की एक पेशेवर बास्केटबॉल लीग है, जिसे 25 वर्ष से कम आयु के खिलाड़ियों के लिए डिजाइन किया गया है.

हाल के कुछ टूर्नामेंट

- 74वीं सीनियर नेशनल बास्केटबॉल चैम्पियनशिप 2024: यह टूर्नामेंट 5 से 12 जनवरी 2025 तक गुजरात के भावनगर में आयोजित हुआ था।
- पहली U23 नेशनल बास्केटबॉल चैम्पियनशिप (पुरुष और महिला): यह टूर्नामेंट 18 से 24 मार्च 2025 तक असम के गुवाहाटी में आयोजित हुआ था।
- 75वीं जूनियर नेशनल बास्केटबॉल चैम्पियनशिप 2025: यह टूर्नामेंट 2 से 9 सितंबर 2025 तक पंजाब के लुधियाना में आयोजित होगा।

भारत में बास्केटबॉल का इतिहास काफी पुराना है, जहां पहली बार यह खेल 1930 में खेला गया था और 1934 में दिल्ली में पहली राष्ट्रीय चैम्पियनशिप आयोजित की गई थी।

इसके अलावा, हाल ही में 2025 में, भारत में ACG स्पोर्ट्स प्राइवेट लिमिटेड ने भारतीय बास्केटबॉल महासंघ के सहयोग से देश की पहली पेशेवर बास्केटबॉल लीग शुरू की है, जिसमें पुरुष और महिला दोनों के लिए 5 x 5 और 3 x 3 प्रारूप शामिल हैं। इस पहल का उद्देश्य बास्केटबॉल को भारत में एक मुख्यधारा के खेल के रूप में स्थापित करना है।

1.13 महत्वपूर्ण राष्ट्रीय बास्केटबॉल खिलाड़ी और उनके राज्य (Important National Basketball Players and their States)

यहां कुछ महत्वपूर्ण भारतीय राष्ट्रीय बास्केटबॉल खिलाड़ी और उनके राज्य दिए गए हैं:

- सतनाम सिंह भामरा: ये पंजाब से हैं और पहले भारतीय खिलाड़ी हैं जिन्हें छठ। में ड्राफ्ट किया गया था।
- अजमेर सिंह: ये हरियाणा में जन्मे थे, लेकिन राजस्थान और इंडियन रेलवे के लिए भी खेले।
- खुशी राम: ये भी हरियाणा से थे और उन्हें भारत के महानतम खिलाड़ियों में से एक माना जाता है।
- लालरीना रेंथलई: ये मिजोरम से हैं और 3x3 खिलाड़ी होने के बावजूद राष्ट्रीय 5v5 टीम में जगह बनाने में सफल रहे हैं।
- इंदरबीर सिंह गिल: ये पंजाब के होशियारपुर में जन्मे थे और भारत के लिए खेलने का सपना रखते हैं, हालांकि मौजूदा नियमों के चलते यह अभी संभव नहीं है।
- विशेष भृगुवंशी: ये वाराणसी, उत्तर प्रदेश से हैं और एक दशक से भी ज्यादा समय से देश के शीर्ष खिलाड़ियों में से एक रहे हैं।

- गीतू अन्ना जोसरू ये केरल के कोट्टायम में जन्मी थीं और उन्हें भारतीय बास्केटबॉल इतिहास की सबसे महान महिला खिलाड़ियों में से एक माना जाता है।
- अनीता पॉलदुरईः ये चेन्नई, तमिलनाडु में जन्मी थीं और भारतीय महिला राष्ट्रीय बास्केटबॉल टीम की एक प्रमुख खिलाड़ी थीं।

महिला खिलाड़ी : भारतीय महिला टीम में भी कई महत्वपूर्ण खिलाड़ी हैं, जिनमें 'सिंह सिस्टर्स' (दिव्या, प्रशांति, आकांक्षा और प्रतिमा) और अन्य जैसे अनीता पॉल्डुराई, जीना स्कारिया, शिरीन लिमाए और स्टेफी निक्सन शामिल हैं।

1.14 महत्वपूर्ण राष्ट्रीय बास्केटबॉल खिलाड़ी और उनके राज्य (Important National Basketball Players and their States)

यहां कुछ महत्वपूर्ण भारतीय राष्ट्रीय बास्केटबॉल खिलाड़ी और उनके राज्य दिए गए हैंः

- सतनाम सिंह भामराः ये पंजाब से हैं और पहले भारतीय खिलाड़ी हैं जिन्हें छठ। में ड्राफ्ट किया गया था।
- अजमेर सिंहः ये हरियाणा में जन्मे थे, लेकिन राजस्थान और इंडियन रेलवे के लिए भी खेले।
- खुशी रामः ये भी हरियाणा से थे और उन्हें भारत के महानतम खिलाड़ियों में से एक माना जाता है।
- लालरीना रेंथलईः ये मिजोरम से हैं और 3x3 खिलाड़ी होने के बावजूद राष्ट्रीय 5v5 टीम में जगह बनाने में सफल रहे हैं।
- इंदरबीर सिंह गिलः ये पंजाब के होशियारपुर में जन्मे थे और भारत के लिए खेलने का सपना रखते हैं, हालांकि मौजूदा नियमों के चलते यह अभी संभव नहीं है।
- विशेष भृगुवंशीः ये वाराणसी, उत्तर प्रदेश से हैं और एक दशक से भी ज्यादा समय से देश के शीर्ष खिलाड़ियों में से एक रहे हैं।
- गीतू अन्ना जोसः ये केरल के कोट्टायम में जन्मी थीं और उन्हें भारतीय बास्केटबॉल इतिहास की सबसे महान महिला खिलाड़ियों में से एक माना जाता है।
- अनीता पॉलदुरईः ये चेन्नई, तमिलनाडु में जन्मी थीं और भारतीय महिला राष्ट्रीय बास्केटबॉल टीम की एक प्रमुख खिलाड़ी थीं।

महिला खिलाड़ी – भारतीय महिला टीम में भी कई महत्वपूर्ण खिलाड़ी हैं, जिनमें 'सिंह सिस्टर्स' (दिव्या, प्रशांति, आकांक्षा और प्रतिमा) और अन्य जैसे अनीता पॉल्डुराई, जीना स्कारिया, शिरीन लिमाए और स्टेफी निक्सन शामिल हैं।

1.15 अंतर्राष्ट्रीय बास्केटबॉल के कुछ महत्वपूर्ण टूर्नामेंट इस प्रकार हैं

- FIBA बास्केटबॉल विश्व कप (FIBA Basketball World Cup): यह अंतर्राष्ट्रीय बास्केटबॉल महासंघ (FIBA) द्वारा आयोजित, पुरुषों की राष्ट्रीय टीमों के बीच एक अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता है। इसे FIBA का प्रमुख आयोजन माना जाता है और यह हर चार साल में होता है। जर्मनी 2023 के टूर्नामेंट का वर्तमान चैम्पियन है, जिसने फाइनल में सर्बिया को हराया था. 2027 का संस्करण कतर में होगा और इसमें 32 देश शामिल होंगे।
- FIBA महिला बास्केटबॉल विश्व कप (FIBA Women's Basketball World Cup): यह महिलाओं की राष्ट्रीय टीमों के लिए आयोजित एक समानांतर टूर्नामेंट है, और यह भी हर चार साल में होता है।
- ओलंपिक बास्केटबॉल टूर्नामेंट (Olympic Basketball Tournament): बास्केटबॉल को पहली बार 1936 में ओलंपिक खेलों में औपचारिक रूप से शामिल किया गया था। महिला बास्केटबॉल को 1976 में ओलंपिक कार्यक्रम का हिस्सा बनाया गया था. संयुक्त राज्य अमेरिका ने ऐतिहासिक रूप से इस टूर्नामेंट में दबदबा बनाए रखा है। 1992 में, नेशनल बास्केटबॉल एसोसिएशन (NBA) के पेशेवर खिलाड़ियों को पहली बार अपनी राष्ट्रीय टीमों का प्रतिनिधित्व करने की अनुमति दी गई थी।
- बास्केटबॉल टूर्नामेंट (TBT): यह संयुक्त राज्य अमेरिका में हर गर्मियों में खेला जाने वाला एक खुला निमंत्रण, एकल–उन्मूलन टूर्नामेंट है, जिसमें नकद पुरस्कार दांव पर लगा होता है।

1.16 विश्व स्तर पर कई महत्वपूर्ण बास्केटबॉल खिलाड़ी

विश्व स्तर पर कई महत्वपूर्ण बास्केटबॉल खिलाड़ी हैं, जिन्होंने अपनी खेल प्रतिभा और उपलब्धियों से इस खेल को नई ऊंचाइयों पर पहुंचाया है। यहाँ कुछ सबसे महत्वपूर्ण अंतर्राष्ट्रीय बास्केटबॉल खिलाड़ियों के नाम दिए गए हैं:–

- माइकल जॉर्डन (Michael Jordan) – अमेरिका
- लेब्रोन जेम्स (LeBron James) – अमेरिका
- स्टीव नैश (Steve Nash) – कनाडा (जन्म दक्षिण अफ्रीका में)
- डिर्क नोवित्ज्की (Dirk Nowitzki) – जर्मनी
- पाऊ गसोल (Pau Gasol) – स्पेन
- एंड्रयू बोगट (Andrew Bogut) – ऑस्ट्रेलिया
- याओ मिंग (Yao Ming) – चीन
- पेजा स्टोजाकोविक (Peja Stojaković) – सर्बिया
- आंद्रेई किरिलेंको (Andrei Kirilenko) – रूस
- लेएंड्रो बर्बोसा (Leandro Barbosa) – ब्राजील
- एंडरसन वारिजाओ (Anderson Varejão) – ब्राजील
- नेने (Nenê) – ब्राजील
- जिद्रुनास इल्गौस्कस (Žydrūnas Ilgauskas) – लिथुआनिया

- टिम डंकन (Tim Duncan) – U.S. वर्जिन आइलैंड्स (अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अमेरिका का प्रतिनिधित्व करते हैं)
- मनु गिनोबिली (Manu Ginóbili) – अर्जेंटीना
- टोनी पार्कर (Tony Parker) – फ्रांस

1.17 भारत में अच्छे बास्केटबॉल स्टेडियम

भारत में कई अच्छे बास्केटबॉल स्टेडियम हैं, लेकिन त्यागराज स्टेडियम, दिल्ली को अक्सर सबसे अच्छा माना जाता है। यह एक आधुनिक इनडोर स्टेडियम है जो 2010 के राष्ट्रमंडल खेलों के लिए बनाया गया था और इसमें 5,000 लोगों के बैठने की क्षमता है। यह भारतीय राष्ट्रीय टीम के लिए एक प्रशिक्षण स्थल भी है और कई राज्य स्तरीय टूर्नामेंटों का आयोजन कर चुका है। इसके अलावा, बेंगलुरु में श्री कांतिरवा इनडोर स्टेडियम भी एक लोकप्रिय बास्केटबॉल स्थल है। यह स्टेडियम 4,000 लोगों की बैठने की क्षमता वाला एक बहुउद्देश्यीय इनडोर स्टेडियम है।

अन्य लोकप्रिय बास्केटबॉल स्टेडियमः

- **हैदराबाद में बास्केटबॉल कोर्ट**
  हैदराबाद में भी बास्केटबॉल के लिए कई अच्छे कोर्ट हैं, जिनमें जीएमसी बालयोगी एथलेटिक्स स्टेडियम और लाल बहादुर शास्त्री स्टेडियम शामिल हैं।
- **मुंबई में बास्केटबॉल कोर्ट**
  मुंबई में भी कई बास्केटबॉल कोर्ट हैं, जैसे कि सरदार वल्लभभाई पटेल इंडोर स्टेडियम और नेहरु सेंटर।
- **चेन्नई में बास्केटबॉल कोर्ट**
  चेन्नई में भी बास्केटबॉल के लिए अच्छे कोर्ट हैं, जैसे कि जवाहरलाल नेहरू इंडोर स्टेडियम।

1.18 बास्केटबॉल के खेल में इस्तेमाल होने वाली कुछ सामान्य शब्दावली

बास्केटबॉल के खेल में इस्तेमाल होने वाली कुछ सामान्य शब्दावली इस प्रकार हैंः शूट, पास, ड्रिबल, रिबाउंड, फाउल, ट्रेवलिंग, टर्नओवर, ले–अप, डंक, फ्री थ्रो, ब्लॉक, रीबाउंड। यहाँ कुछ और शब्द दिए गए हैंः –

- शूट (Shoot): गेंद को टोकरी में डालने का प्रयास।
- पास (चें): गेंद को टीम के साथी को फेंकना।
- ड्रिबल (Dribble): गेंद को फर्श पर उछालना.
- रिबाउंड (Rebound): गेंद को टोकरी से टकराने के बाद वापस लेना।
- फाउल (Foul): नियम का उल्लंघन।
- ट्रेवलिंग (Traveling): बिना ड्रिबल किए गेंद के साथ चलना।
- टर्नओवर (Turnover): गेंद पर नियंत्रण खोना।
- ले–अप (Lay&up): टोकरी के पास से गेंद को उछालना।
- डंक (Dunk): गेंद को हूप में ऊपर से डालना।
- फ्री थ्रो (Free throw): फाउल के बाद बिना किसी बाधा के मिलने वाला शॉट.
- ब्लॉक (Block): गेंद को रोकने के लिए खिलाड़ी का शॉट पर हाथ लगाना.

- रीबाउंड (Rebound): गेंद को टोकरी से टकराने के बाद वापस लेना.
- बास्केटबॉल (Basketball) – बास्केटबॉल
- बास्केट (Basket) – बास्केट, टोकरी
- कोर्ट (Court) – कोर्ट, खेल का मैदान
- स्कोर (core) – अंक
- बास्केट करना (To make a basket) – बास्केट करना, अंक प्राप्त करना

खिलाड़ी की स्थिति:

- प्वाइंट गार्ड (Point Guard) – पॉइंट गार्ड
- शूटिंग गार्ड (Shooting Guard) – शूटिंग गार्ड
- स्मॉल फॉर्वर्ड (Small Forward) – स्मॉल फॉर्वर्ड
- पॉवर फॉर्वर्ड (Power Forward) – पॉवर फॉर्वर्ड
- सेंटर (Center) – सेंटर

खेल की क्रियाएं:

- जम्प शॉट (Jump Shot) – जम्प शॉट
- थ्री–पॉइंटर (Three-Pointer) – थ्री–पॉइंटर
- चुराना (Steal) – चुराना, प्रतिद्वंद्वी से गेंद छीनना
- ड्राइव (Drive) – ड्राइव, बास्केट की ओर बढ़ना
- बॉक्स आउट (Box Out) – बॉक्स आउट, रिबाउंड सुरक्षित करने के लिए प्रतिद्वंद्वी को रोकना
- स्क्रीन (Screen) – स्क्रीन, टीम के साथी के लिए जगह बनाने के लिए डिफेंडर को रोकना
- सहायता (Assist) – सहायता, बास्केट करने में टीम के साथी की मदद करना
- बचाव करना (Defend) – बचाव करना, विरोधी खिलाड़ी को स्कोर करने से रोकना
- फाउल (Foul) – फाउल, नियम का उल्लंघन
- ब्लॉक (Block) – ब्लॉक, विरोधी खिलाड़ी के शॉट को रोकना

कोर्ट के भाग:

- साइड लाइन (Side Line) – साइड लाइन
- एंड लाइन (End Line) या बेस लाइन (ठेंम स्पदम) – एंड लाइन या बेस लाइन
- मध्य–रेखा (Mid–Line) – मध्य–रेखा
- थ्री–पॉइंट वाला आधा गोला (Three&Point Arc) – तीन–बिंदु वाला आधा गोला
- की एरिया (Key Area) या प्रतिबंधित क्षेत्र (Restricted Area) – की एरिया या

प्रतिबंधित क्षेत्रः

- फ्री–थ्रो लाइन (Free–Throw Line) – फ्री–थ्रो लाइन
- फ्री–थ्रो सर्कल (Free–Throw Circle) – फ्री–थ्रो सर्कल

अंक प्रणालीः

- थ्री प्वाइंट शॉट (Three Point Shot) – तीन अंक का शॉट
- टू प्वाइंट शॉट (Two Point Shot) – दो अंक का शॉट
- वन प्वाइंट शॉट (One Point Shot) – एक अंक का शॉट

बिहार में बास्केटबॉल सीखने के लिए कुछ मुख्य स्थान निम्नलिखित हैंः

- पाटलिपुत्र खेल परिसर, कंकड़बाग, पटना।
- मोईनुलहक स्टेडियम, राजेन्द्र नगर, पटना।
- राजगीर स्पोर्ट्स एकेडमी, राजगीर (नालंदा)।
- Cagers Dream Basketball Academy: पटना में स्थित यह अकादमी नवोदित और अनुभवी दोनों खिलाड़ियों के लिए प्रशिक्षण प्रदान करती है। यहां कुशल कोच, व्यक्तिगत प्रशिक्षण और उन्नत सुविधाएँ उपलब्ध हैं।
- International Sports Academy & Training Center: यह अकादमी भी पटना में स्थित है, और बास्केटबॉल समेत अन्य खेलों के लिए उन्नत प्रशिक्षण सुविधाएँ प्रदान करती है।
- Buddha Sports Training Center, Basketball, Patna: यह भी एक अच्छा विकल्प है, जहां आप बास्केटबॉल सीख सकते हैं।
- Caper Sports Club Patna: यह अकादमी पटना के दानापुर बाजार में स्थित है और यहां आप बास्केटबॉल प्रशिक्षण ले सकते हैं।
- Pinnacle Classes: पटना के भीखाना पहाड़ी में स्थित यह केंद्र भी बास्केटबॉल प्रशिक्षण प्रदान करता है।
- Minz Basketball ground: यह पटना के राजेंद्र नगर में एक बास्केटबॉल ग्राउंड है जहाँ आप अभ्यास कर सकते हैं।

1.19 भारत की कुछ सर्वश्रेष्ठ बास्केटबॉल अकादमी

भारत की कुछ सर्वश्रेष्ठ बास्केटबॉल अकादमियों की सूची दी गई है, जो विभिन्न मापदंडों जैसे कि सुविधाओं, कोचिंग गुणवत्ता, और छात्रों के प्रदर्शन के आधार पर जानी जाती हैंः–

- NBA Academy India:– यह दिल्ली–एनसीआर में स्थित एक प्रतिष्ठित अकादमी है जिसे राष्ट्रीय बास्केटबॉल एसोसिएशन (NBA) का समर्थन प्राप्त है और यह विश्व–स्तरीय कोचिंग और सुविधाओं के लिए जानी जाती है।
- Pick Skills Basketball:- दिल्ली में स्थित, यह अकादमी अनुभव और विशेषज्ञता के लिए प्रसिद्ध है।
- Dream Basketball Academy:- दिल्ली–एनसीआर में स्थित, यह अकादमी सभी आयु समूहों के लिए प्रशिक्षण प्रदान करती है।
- Khelkood Basketball Academy:- गुरुग्राम में स्थित, यह अकादमी बास्केटबॉल प्रशिक्षण के साथ–साथ अनुशासन और विकास पर भी ध्यान केंद्रित करती है।
- The Sports School:- बेंगलुरु में स्थित, यह भारत का पहला एकीकृत स्कूल है जो खेल और शिक्षा को एक साथ जोड़ता है।

- IB Sports Academy:- दिल्ली में स्थित, यह अकादमी विशेष रूप से बास्केटबॉल प्रशिक्षण के लिए समर्पित है।
- Dribble Academy:- नोएडा में स्थित, यह अकादमी अपने अभिनव दृष्टिकोण और छात्रों के उच्च–स्तरीय प्रदर्शन के लिए जानी जाती है।
- Gopalan Sports Center:- बेंगलुरु में स्थित, यह केंद्र समग्र बास्केटबॉल प्रशिक्षण के साथ–साथ सामरिक और तकनीकी पहलुओं पर भी जोर देता है।
- B7 Sports Basketball Academy:- बेंगलुरु में स्थित, यह अकादमी नियमित कोचिंग और प्रशिक्षण के साथ–साथ समर कैंप भी प्रदान करती है।
- Sankalp Basketball Academy:- गुरुग्राम में स्थित, यह अकादमी योग्य प्रशिक्षकों और छात्रों के विकास पर विशेष ध्यान केंद्रित करती है।

कुछ अन्य उल्लेखनीय अकादमियां भी हैं जो युवा खिलाड़ियों के लिए बेहतरीन प्रशिक्षण प्रदान करती हैं:

- Cagers Academy:- गुरुग्राम में स्थित, यह अकादमी अनुशासन और विकास के लिए प्रसिद्ध है और इसके कोच बास्केटबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया द्वारा प्रमाणित हैं।
- Indira Gandhi Institute of Physical Education and Sports Sciences:- दिल्ली में स्थित, यह संस्थान औपचारिक डिग्री कार्यक्रमों के साथ–साथ उत्कृष्ट इनडोर और आउटडोर कोर्ट भी प्रदान करता है।
- Ludhiana Basketball Academy:- पंजाब में स्थित, यह भारत के सबसे पुराने और सबसे सफल प्रशिक्षण केंद्रों में से एक है, जिसने सतनाम सिंह जैसे सितारों को जन्म दिया है, जो छठ। में शामिल होने वाले पहले भारतीय थे।
- Ranga Basketball Academy:- हैदराबाद में स्थित, यह अत्याधुनिक सुविधाओं और शक्ति और कंडीशनिंग समर्थन के साथ प्रशिक्षण प्रदान करती है।
- Academy of Sports Excellence (ASE):- मुंबई में स्थित, यह बास्केटबॉल पर ध्यान केंद्रित करने के साथ–साथ बहु–खेल कोचिंग प्रदान करती है, जिसमें पोषण, मनोविज्ञान और चोट की रोकथाम भी शामिल है।
- Corvuss American Academy:- यह महाराष्ट्र के कर्जत में स्थित है और बास्केटबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया के साथ साझेदारी में काम करती है।

1.20 2000 के बाद से ओलंपिक बास्केटबॉल के स्वर्ण पदक विजेताओं की सूची इस प्रकार है

पुरुष

- 2000 सिडनीः संयुक्त राज्य अमेरिका
- 2004 एथेंसः अर्जेंटीना
- 2008 बीजिंगः संयुक्त राज्य अमेरिका
- 2012 लंदनः संयुक्त राज्य अमेरिका
- 2016 रियोः संयुक्त राज्य अमेरिका
- 2020 टोक्योः संयुक्त राज्य अमेरिका
- 2024 पेरिसः संयुक्त राज्य अमेरिका

महिला

- 2000 सिडनीः संयुक्त राज्य अमेरिका
- 2004 एथेंसः संयुक्त राज्य अमेरिका
- 2008 बीजिंगः संयुक्त राज्य अमेरिका
- 2012 लंदनः संयुक्त राज्य अमेरिका
- 2016 रियोः संयुक्त राज्य अमेरिका
- 2020 टोक्योः संयुक्त राज्य अमेरिका
- 2024 पेरिसः संयुक्त राज्य अमेरिका

1.21 2000 के बाद से एशियाई बास्केटबॉल चैम्पियनशिप (FIBA एशिया कप) के पुरुष और महिला विजेताओं की सूची इस प्रकार है

पुरुष FIBA एशिया कप विजेता (2000 के बाद)

- 2001: चीन
- 2003: चीन
- 2005: चीन
- 2007: ईरान
- 2009: ईरान
- 2011: चीन
- 2013: ईरान
- 2015: चीन
- 2017: ऑस्ट्रेलिया
- 2022: ऑस्ट्रेलिया

महिला FIBA एशिया कप विजेता (2000 के बाद)

- 2001: चीन
- 2003: चीन
- 2005: चीन
- 2007: दक्षिण कोरिया
- 2009: चीन
- 2011: चीन
- 2013: दक्षिण कोरिया
- 2015: जापान
- 2017: जापान
- 2019: जापान
- 2021: जापान
- 2023: चीन

1.22 वर्ष 2000 के बाद के राष्ट्रीय बास्केटबॉल चैम्पियन (पुरुष और महिला)

पुरुष वर्ग

- 2000–01: तमिलनाडु
- 2001–02: तमिलनाडु
- 2002–03: तमिलनाडु
- 2004–05: उत्तराखंड (पहले उत्तरांचल)
- 2005–06: रेलवेज
- 2006–07: सर्विसेज
- 2007–08: सर्विसेज
- 2009–10: रेलवेज
- 2010–11: रेलवेज
- 2011–12: पंजाब
- 2012–13: उत्तराखंड
- 2013–14: तमिलनाडु
- 2015–16: सर्विसेज
- 2016–17: उत्तराखंड
- 2017–18: तमिलनाडु
- 2018–19: पंजाब
- 2019: पंजाब
- 2020: पंजाब
- 2022: तमिलनाडु
- 2022–23: पंजाब
- 2023–24: तमिलनाडु
- 2024–25: तमिलनाडु

महिला वर्ग

- 2019: भारतीय रेलवे
- 2022: भारतीय रेलवे
- 2023: भारतीय रेलवे
- 2025: भारतीय रेलवे

1.23 FEDERATION ADDRESS:-

Federation of India,
9th Floor, 27 Kasturba Gandhi Marg,
Connaught Place, New
Delhi, 110001
Phone: +91 83685 47971
E-mail: basketballfederationindia@gmail.com and

International basketball federation

The international basketball federation is known as FIBA (Fédération Internationale de Basketball). Its headquarters are located in Mies, Switzerland. In Hindi, the headquarters of FIBA can be referred to as "मीज, स्विट्जरलैंड में अंतरराष्ट्रीय बास्केटबॉल महासंघ का मुख्यालय" or more simply, "एफआईबीए का मुख्यालय मीज, स्विट्जरलैंड में है"।