

अनुक्रमणिका

01	माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्तर की शारीरिक शिक्षा का सामान्य ज्ञान	1 - 27
02	खेल, शारीरिक शिक्षा और समसामयिक मामलों और इतिहास का सामान्य ज्ञान	28 - 54
03	शारीरिक शिक्षा के सिद्धांत, परिभाषाएँ और इतिहास	55 - 73
04	शिक्षा एवं खेल मनोविज्ञान	74 - 85
05	शारीरिक शिक्षा की विधियाँ, पर्यवेक्षक और संगठन	86 - 107
06	प्रशिक्षण और निर्णयन (Officiating) के सिद्धांत	108 - 125
07	बुनियादी शारीरिक रचना का विज्ञान (Anatomy), इसके कार्य और स्वास्थ्य शिक्षा	126 - 171
08	मनोरंजन, शिविर और योग	172 - 186



शारीरिक शिक्षा का अर्थ

- शारीरिक शिक्षा का अर्थ शरीर के सर्वांगीण विकास की शिक्षा है जो शारीरिक विकास से प्रारम्भ होकर सम्पूर्ण शरीर को उत्तम रखने हेतु प्रदान की जाती है। जिसकी बदौलत उत्तम स्वास्थ्य रखने की शारीरिक रूप से बलिष्ठ बनाने की व मानसिक रूप से शारीरिक शिक्षा सक्षमता प्राप्त कराने की शिक्षा है। शारीरिक शिक्षा प्रत्येक व्यक्ति को शारीरिक मानसिक और भावात्मक रूप से तन्दुरुस्ती प्रदान करने वाली शिक्षा है।

शारीरिक शिक्षा के उद्देश्य

- शारीरिक शिक्षा का मुख्य लक्ष्य केवल शरीर को मजबूत बनाना नहीं है, बल्कि व्यक्ति का सम्पूर्ण विकास करना है। इसके प्रमुख उद्देश्य इस प्रकार हैं -

शारीरिक उद्देश्य

- शरीर को स्वस्थ, मजबूत और फुर्तीला बनाना
- मांसपेशियों और हड्डियों का विकास
- सहनशक्ति, संतुलन और लचक बढ़ाना
- रोगों से बचाव करना

मानसिक उद्देश्य

- ध्यान और एकाग्रता बढ़ाना
- तनाव कम करना
- सोचने और सही निर्णय लेने की क्षमता विकसित करना

सामाजिक उद्देश्य

- दूसरों के साथ मिलकर कार्य करना सीखना
- अनुशासन और सहयोग की भावना विकसित करना
- नेतृत्व क्षमता बढ़ाना

भावनात्मक उद्देश्य

- आत्मविश्वास बढ़ाना
- हार-जीत को समान भाव से स्वीकार करना
- धैर्य और संयम रखना

नैतिक उद्देश्य

- नियमों का पालन करना
- ईमानदारी और जिम्मेदारी की भावना विकसित करना
- खेल भावना रखना
- शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य शरीर, मन और चरित्र का संतुलित विकास करना है, ताकि व्यक्ति स्वस्थ, अनुशासित और आत्मविश्वासी बन सके।

शारीरिक शिक्षा के प्रमुख कार्यक्षेत्र और स्कोप (Scope):

- स्वास्थ्य और शारीरिक फिटनेस:** नियमित व्यायाम, योग, और शारीरिक गतिविधियों के माध्यम से मांसपेशियों की मजबूती, सहनशक्ति, और लचीलापन विकसित करना।
- खेलकूद और एथलेटिक्स (Sports & Athletics):** विभिन्न खेल, एथलेटिक्स, और खेल प्रशिक्षण में भाग लेकर व्यक्तिगत और टीम के प्रदर्शन को सुधारना।

- शैक्षणिक करियर (Teaching & Education):** स्कूलों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा शिक्षक (PET), व्याख्याता या प्रोफेसर के रूप में कार्य करना।
- कोचिंग और प्रशिक्षण (Coaching):** खेल अकादमियों या निजी संस्थानों में एथलीटों को विशिष्ट खेलों का प्रशिक्षण (Coach) देना।
- स्वास्थ्य और कल्याण परामर्श (Fitness & Wellness):** फिटनेस ट्रेनर, योग गुरु, जिम इंस्ट्रक्टर, या आहार विशेषज्ञ (Nutritionist) के रूप में कार्य करना।
- खेल प्रबंधन और प्रशासन (Sports Management):** खेल प्रशासन, खेल विपणन (Sports Marketing), या आईपीएल जैसी खेल फ्रैंचाइजी में प्रबंधन कार्य।
- पुनर्वास और चिकित्सा (Rehabilitation):** फिजियोथेरेपिस्ट या पुनर्वास विशेषज्ञ के रूप में चोटों का प्रबंधन और पुनर्वास में मदद करना।
- मनोरंजन और साहसिक गतिविधियाँ (Recreation & Adventure):** कैपिंग, पर्वतारोहण, और अन्य बाहरी गतिविधियों का आयोजन करना।

शारीरिक शिक्षा की आवश्यकता और महत्व (Need and Importance)

- शारीरिक शिक्षा (Physical Education) का अर्थ केवल व्यायाम नहीं, बल्कि सर्वांगीण विकास (शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक) है। यह मोटापे, तनाव और जीवनशैली की बीमारियों को कम कर हृदय स्वास्थ्य, एकाग्रता और टीम वर्क में सुधार करती है। यह स्वस्थ जीवनशैली के लिए जीवन भर की आदतें विकसित करती है और छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन को भी बढ़ावा देती है।
- शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health):** यह वजन प्रबंधन में मदद करती है, हृदय रोग, उच्च कोलेस्ट्रॉल और श्वसन संबंधी बीमारियों के जोखिम को कम करती है। यह मांसपेशियों को मजबूत और लचीलापन बढ़ाती है।
- मानसिक और भावनात्मक विकास (Mental & Emotional Health):** नियमित गतिविधि से तनाव, चिंता और अवसाद कम होता है, और मनोदशा बेहतर होती है। यह मस्तिष्क की कार्यक्षमता, एकाग्रता और याददाश्त में सुधार लाती है।
- सर्वांगीण विकास (Holistic Development):** यह अनुशासन, टीम वर्क, नेतृत्व, और खेल कौशल (sportsmanship) जैसे नैतिक मूल्यों को पोषित करती है।
- शैक्षणिक प्रदर्शन (Academic Performance):** शारीरिक रूप से सक्रिय छात्र पढ़ाई में बेहतर एकाग्रता दिखाते हैं, जो अंततः शैक्षणिक परिणामों में सुधार करता है।
- आजीवन स्वास्थ्य (Lifelong Health):** यह बचपन से ही स्वस्थ आदतों का निर्माण करती है, जो जीवन भर शारीरिक रूप से सक्रिय रहने में मदद करती है।
- शारीरिक शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति को स्वस्थ, सक्रिय और संतुलित जीवन जीने के लिए तैयार करना है, जो आधुनिक जीवन में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए अनिवार्य है।

शारीरिक शिक्षा के बारे में गलत धारणाएँ

1. **शारीरिक शिक्षा केवल खेलों के बारे में नहीं है:** बहुत से लोग सोचते हैं कि शारीरिक शिक्षा केवल खेल खेलना है, लेकिन इसमें फिटनेस, स्वास्थ्य और मोटर कौशल विकसित करना भी शामिल है।
 2. **शारीरिक गतिविधि शैक्षणिक सफलता के लिए महत्वपूर्ण नहीं है:** शारीरिक गतिविधि एकाग्रता, स्मृति और समग्र मस्तिष्क कार्यप्रणाली को बेहतर बनाने में मदद करती है, जो अन्य विषयों में सीखने में सहायक होती है।
 3. **केवल एथलीटों को ही शारीरिक शिक्षा से लाभ नहीं होता:** शारीरिक शिक्षा सभी को लाभ पहुंचाती है, चाहे उनकी खेल क्षमता कुछ भी हो, क्योंकि यह जीवन भर स्वस्थ आदतों को बढ़ावा देती है।
 4. **शारीरिक शिक्षा आसान है और इसमें कम मेहनत लगती है:** गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षा में संरचित गतिविधियाँ शामिल होती हैं जो शारीरिक और मानसिक कौशल को चुनौती देती हैं।
 5. **शारीरिक शिक्षा केवल बच्चों के लिए नहीं है:** शारीरिक शिक्षा और गतिविधि सभी उम्र में स्वास्थ्य और कल्याण बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं।
- ◆ इन गलत धारणाओं को समझने से समग्र विकास और स्वास्थ्य में शारीरिक शिक्षा के महत्व को समझने में मदद मिलती है।

Physical Education – Biological

Foundations: Heredity and Environment

(शारीरिक शिक्षा के जैविक आधार : वंशानुक्रम और पर्यावरण)

- ◆ शारीरिक शिक्षा का जैविक आधार (Biological Foundation) इस बात से संबंधित है कि व्यक्ति का **शारीरिक और मानसिक विकास** किन कारकों पर निर्भर करता है। मुख्य रूप से दो कारक महत्वपूर्ण हैं—
1. **वंशानुक्रम (Heredity)**
 2. **वातावरण (Environment)**
- ◆ दोनों मिलकर व्यक्ति के व्यक्तित्व, शारीरिक क्षमता और खेल प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं।

1. वंशानुक्रम (Heredity)

अर्थ

- ◆ वंशानुक्रम वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा माता-पिता से संतानों में गुण (Traits) स्थानांतरित होते हैं।

वंशानुक्रम के माध्यम

- ◆ जीन (Genes)
- ◆ गुणसूत्र (Chromosomes)
- ◆ डीएनए (DNA)

वंशानुक्रम से प्रभावित गुण

- ◆ ऊँचाई
- ◆ शरीर की बनावट
- ◆ त्वचा का रंग
- ◆ बुद्धि स्तर

- ◆ शारीरिक क्षमता (Speed, Strength, Endurance)
- ◆ उदाहरण: यदि माता-पिता लम्बे और मजबूत हैं, तो बच्चे में भी ऐसे गुण होने की संभावना अधिक होती है।

शारीरिक शिक्षा में महत्व

- ◆ खेल चयन में सहायक
- ◆ विशेष प्रतिभा की पहचान
- ◆ प्रशिक्षण योजना बनाने में उपयोगी

2. वातावरण (Environment)

- ◆ **अर्थ-** वातावरण से आशय उन सभी बाहरी परिस्थितियों से है जो व्यक्ति के विकास को प्रभावित करती हैं।

वातावरण के प्रकार

1. **भौतिक वातावरण**— जलवायु, भोजन, आवास
2. **सामाजिक वातावरण**— परिवार, मित्र, समाज
3. **शैक्षिक वातावरण**— विद्यालय, शिक्षक, प्रशिक्षण सुविधाएँ

शारीरिक शिक्षा में भूमिका

- ◆ संतुलित आहार से शरीर मजबूत होता है
- ◆ अच्छा प्रशिक्षण प्रदर्शन सुधारता है
- ◆ प्रेरणा और अनुशासन खेल में सफलता दिलाते हैं
- ◆ उदाहरण: एक प्रतिभाशाली खिलाड़ी को यदि उचित प्रशिक्षण और पोषण न मिले, तो वह अपनी पूर्ण क्षमता तक नहीं पहुँच सकता।

वंशानुक्रम और वातावरण का संबंध

- ◆ वंशानुक्रम संभावना (Potential) देता है।
- ◆ वातावरण उस संभावना को वास्तविकता (Performance) में बदलता है।
- ◆ दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं।
- ◆ शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में वंशानुक्रम और वातावरण दोनों का समान महत्व है। एक अच्छा खिलाड़ी बनने के लिए केवल जन्मजात गुण पर्याप्त नहीं हैं, बल्कि उचित प्रशिक्षण, पोषण और सकारात्मक वातावरण भी आवश्यक है।

Age / आयु

1. Chronological Age (कालानुक्रमिक आयु)

- ◆ **अर्थ:** जन्म तिथि से लेकर वर्तमान समय तक की वास्तविक आयु।
- ◆ **मापन:** वर्ष, माह, दिन में।
- ◆ **उदाहरण:** यदि किसी का जन्म 2010 में हुआ और अभी 2026 है, तो उसकी कालानुक्रमिक आयु 16 वर्ष है।
- ◆ **विशेषता:** यह केवल समय बताती है, विकास स्तर नहीं।

2. Anatomical Age (शारीरिक/संरचनात्मक आयु)

- ◆ **अर्थ:** शरीर की बनावट (हड्डियाँ, मांसपेशियाँ, लंबाई, वजन) के आधार पर विकास की अवस्था।
- ◆ **मापन:** हड्डियों की जाँच (Bone Age X-ray), ऊँचाई-वजन आदि से।
- ◆ **उदाहरण:** 14 वर्ष का बच्चा शारीरिक रूप से 16 वर्ष जैसा विकसित हो सकता है।
- ◆ **विशेषता:** खेल एवं शारीरिक शिक्षा में अत्यंत महत्वपूर्ण।

3. Physiological Age (क्रियात्मक/शारीरिक क्रियात्मक आयु)

- ♦ **अर्थ:** शरीर के आंतरिक अंगों (हृदय, फेफड़े, ग्रंथियाँ) की कार्यक्षमता के आधार पर आयु।
- ♦ **मापन:** हार्ट रेट, फेफड़ों की क्षमता, हार्मोनल स्तर आदि से।
- ♦ **उदाहरण:** 50 वर्ष का व्यक्ति नियमित व्यायाम से 40 वर्ष जैसी कार्यक्षमता रख सकता है।

विशेषता: स्वास्थ्य और फिटनेस से सीधा संबंध।

4. Mental Age (मानसिक आयु)

- ♦ **अर्थ:** बुद्धि, समझ, तर्कशक्ति और समस्या-समाधान क्षमता के आधार पर आयु।
- ♦ **मापन:** IQ परीक्षण एवं मनोवैज्ञानिक परीक्षणों से।
- ♦ **उदाहरण:** 10 वर्ष का बच्चा 12 वर्ष के स्तर की समझ रख सकता है।
- ♦ **विशेषता:** शिक्षा एवं मनोविज्ञान में उपयोगी।

आयु का प्रकार	आधार	क्या बताती है?
Chronological	समय	वास्तविक उम्र
Anatomical	शरीर की संरचना	शारीरिक विकास स्तर
Physiological	अंगों की कार्यक्षमता	स्वास्थ्य/फिटनेस स्तर
Mental	बुद्धि व समझ	मानसिक विकास स्तर

शरीर के प्रकार / वर्गीकरण

- ♦ मानव शरीर को उसकी बनावट के आधार पर तीन मुख्य प्रकारों में बाँटा जाता है। यह सिद्धांत अमेरिकी मनोवैज्ञानिक William Herbert Sheldon द्वारा दिया गया था। जिसे Somatotype Theory कहते हैं।
- ♦ शरीर के प्रकारों, या सोमाटोटाइप्स को तीन मुख्य श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है: एक्टोमॉर्फ (दुबला/पतला), मेसोमॉर्फ (एथलेटिक/मांसपेशीदार) और एंडोमॉर्फ (गोल/मजबूत)। विलियम शैल्डन द्वारा विकसित ये वर्गीकरण चयापचय दर, शरीर की संरचना और आहार एवं व्यायाम के प्रति प्रतिक्रियाओं को निर्धारित करने में सहायक होते हैं। अधिकांश व्यक्तियों में इन लक्षणों का मिश्रण पाया जाता है।

1. Ectomorph (एक्टोमॉर्फ)

विशेषताएँ:

- ♦ दुबला-पतला शरीर
- ♦ कंधे व छाती संकरी
- ♦ वजन बढ़ाने में कठिनाई
- ♦ तेज मेटाबॉलिज़्म
- ♦ उपयुक्त खेल: लंबी दूरी की दौड़, जिम्नास्टिक, साइक्लिंग

2. Mesomorph (मेसोमॉर्फ)

विशेषताएँ:

- ♦ मांसल व संतुलित शरीर
- ♦ चौड़े कंधे
- ♦ शक्ति व सहनशक्ति अधिक
- ♦ आसानी से मांसपेशियाँ विकसित होती हैं
- ♦ उपयुक्त खेल: कुश्ती, फुटबॉल, स्प्रिंट, बॉक्सिंग

3. Endomorph (एंडोमॉर्फ)

विशेषताएँ:

- ♦ शरीर भारी व गोलाकार
- ♦ वसा (Fat) अधिक
- ♦ वजन जल्दी बढ़ता है
- ♦ मेटाबॉलिज़्म धीमा
- ♦ उपयुक्त खेल: शॉट पुट, वेटलिफ्टिंग, डिस्कस थ्रो

प्रकार	शरीर संरचना	वजन प्रवृत्ति	खेल उदाहरण
Ectomorph	दुबला	बढ़ाना कठिन	मैराथन
Mesomorph	मांसल	संतुलित	स्प्रिंट
Endomorph	भारी	जल्दी बढ़ता	वेटलिफ्टिंग

Second Wind / द्वितीय श्वास प्रभाव

- ♦ सेकेंड विंड वह अवस्था है जब तीव्र व्यायाम या दौड़ के दौरान प्रारम्भ में थकान, सांस फूलना और कमजोरी महसूस होती है, लेकिन कुछ समय बाद शरीर अनुकूलन कर लेता है और व्यक्ति फिर से ऊर्जा व सहजता महसूस करने लगता है।

यह क्यों होता है?

1. प्रारम्भ में शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिलती।
 2. मांसपेशियों में लैक्टिक अम्ल का संचय होता है।
 3. कुछ समय बाद हृदय और फेफड़ों की गति संतुलित हो जाती है।
 4. रक्त प्रवाह और ऑक्सीजन आपूर्ति बढ़ती है।
 5. शरीर ऊर्जा उत्पादन की प्रक्रिया को समायोजित कर लेता है।
- ♦ इसी अनुकूलन के बाद व्यक्ति को नई ऊर्जा का अनुभव होता है।

मुख्य लक्षण

- ♦ अचानक थकान में कमी
- ♦ सांस लेने में सहजता
- ♦ दौड़ की गति में सुधार
- ♦ मानसिक उत्साह में वृद्धि

खेलों में महत्व

- ♦ लंबी दूरी की दौड़ में यह सामान्य रूप से देखा जाता है।
- ♦ खिलाड़ियों को प्रारंभिक थकान से घबराना नहीं चाहिए।
- ♦ नियमित प्रशिक्षण से यह अवस्था जल्दी प्राप्त होती है।
- ♦ सेकेंड विंड वह शारीरिक अवस्था है जिसमें व्यायाम के प्रारम्भ में उत्पन्न थकान और सांस फूलने की स्थिति कुछ समय बाद समाप्त हो जाती है तथा शरीर पुनः ऊर्जा, संतुलित श्वसन और कार्यक्षमता प्राप्त कर लेता है।

ऑक्सीजन ऋण (Oxygen Debt)

- ♦ ऑक्सीजन ऋण वह अतिरिक्त ऑक्सीजन की मात्रा है, जिसकी आवश्यकता शरीर को तीव्र व्यायाम के बाद होती है, ताकि व्यायाम के दौरान बनी कमी की पूर्ति की जा सके।

यह क्यों होता है?

1. तीव्र व्यायाम के समय शरीर को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती।
2. ऊर्जा उत्पादन बिना पर्याप्त ऑक्सीजन (अवायवीय प्रक्रिया) से होने लगता है।
3. मांसपेशियों में लैक्टिक अम्ल का संचय होता है।
4. व्यायाम समाप्त होने के बाद शरीर अतिरिक्त ऑक्सीजन लेकर सामान्य स्थिति में लौटता है।

ऑक्सीजन ऋण की पूर्ति में क्या होता है?

- ◆ लैक्टिक अम्ल का अपघटन
- ◆ ऊर्जा भंडार (एटीपी व फॉस्फोक्रिएटिन) की पुनः पूर्ति
- ◆ शरीर का तापमान और हृदयगति सामान्य होना
- ◆ मांसपेशियों की थकान कम होना

खेलों में महत्व

- ◆ 100 मीटर दौड़, भारोत्तोलन जैसे तीव्र खेलों में अधिक पाया जाता है।
- ◆ नियमित प्रशिक्षण से ऑक्सीजन ऋण कम किया जा सकता है।
- ◆ बेहतर सहनशक्ति वाले खिलाड़ियों में इसकी पूर्ति शीघ्र होती है।
- ◆ ऑक्सीजन ऋण वह अतिरिक्त ऑक्सीजन है जिसकी आवश्यकता शरीर को तीव्र व्यायाम के पश्चात होती है, ताकि व्यायाम के दौरान उत्पन्न ऑक्सीजन की कमी, लैक्टिक अम्ल संचय और ऊर्जा भंडार की कमी की पूर्ति कर शरीर को सामान्य अवस्था में लाया जा सके।

किनेस्थेटिक संवेदना (गति-संवेदना)

- ◆ किनेस्थेटिक संवेदना वह आंतरिक अनुभूति है जिसके द्वारा व्यक्ति बिना देखे ही अपने शरीर के अंगों की स्थिति, गति और बल का सही ज्ञान प्राप्त करता है। इसे गति-ज्ञान भी कहा जाता है।

यह कैसे कार्य करती है?

- ◆ मांसपेशियों, जोड़ों और स्नायुओं में स्थित विशेष ग्रहणियाँ (संवेदक) सक्रिय होती हैं।
- ◆ ये संवेदक मस्तिष्क को संकेत भेजते हैं।
- ◆ मस्तिष्क इन संकेतों के आधार पर शरीर की स्थिति व गति को नियंत्रित करता है।

मुख्य विशेषताएँ

- ◆ आँख बंद होने पर भी हाथ-पैर की स्थिति का ज्ञान।
- ◆ संतुलन बनाए रखने में सहायता।
- ◆ सूक्ष्म एवं सटीक गतियों का नियंत्रण।

खेलों में महत्व

- ◆ जिम्नास्टिक, कुश्ती, तीरंदाजी, बास्केटबॉल आदि में अत्यंत आवश्यक।
- ◆ सही तकनीक सीखने और दोहराने में सहायक।
- ◆ चोट की संभावना कम करता है।

उदाहरण

- ◆ यदि कोई खिलाड़ी आँख बंद करके भी सही दिशा में गेंद फेंक देता है, तो यह उसकी किनेस्थेटिक संवेदना के कारण संभव होता है। किनेस्थेटिक संवेदना वह आंतरिक क्षमता है जिसके द्वारा व्यक्ति बिना देखे ही अपने शरीर के अंगों की स्थिति, गति और बल का ज्ञान प्राप्त करता है तथा उन्हें नियंत्रित करता है। यह मांसपेशियों व जोड़ों से प्राप्त संकेतों पर आधारित होती है।

अधिगम (Learning)

- ◆ अधिगम (सीखना) वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा अभ्यास और अनुभव के माध्यम से व्यक्ति के व्यवहार, ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण में अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन होता है।

प्रमुख परिभाषाएँ

- ◆ Edward Lee Thorndike - अधिगम उद्दीपन और प्रतिक्रिया के बीच संबंध स्थापित होने की प्रक्रिया है।
- ◆ B. F. Skinner - अधिगम व्यवहार में होने वाला परिवर्तन है, जो अनुभव के परिणामस्वरूप होता है।

अधिगम की विशेषताएँ

1. यह निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है।
2. अनुभव और अभ्यास पर आधारित है।
3. व्यवहार में अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन लाता है।
4. उद्देश्यपूर्ण और प्रेरणा से जुड़ा होता है।
5. सकारात्मक व नकारात्मक दोनों प्रकार का हो सकता है।

अधिगम के प्रकार

- ◆ संज्ञानात्मक अधिगम - ज्ञान और सोच से संबंधित।
- ◆ गत्यात्मक अधिगम - शारीरिक कौशल से संबंधित (जैसे खेल कौशल)।
- ◆ भावात्मक अधिगम - भावनाओं और दृष्टिकोण से संबंधित।

खेल एवं शारीरिक शिक्षा में महत्व

- ◆ नई तकनीकों और कौशलों को सीखने में सहायक।
- ◆ अभ्यास द्वारा प्रदर्शन में सुधार।
- ◆ अनुशासन और आत्मविश्वास का विकास।
- ◆ अधिगम वह सतत प्रक्रिया है जिसके द्वारा व्यक्ति अनुभव और अभ्यास के माध्यम से अपने ज्ञान, कौशल तथा व्यवहार में अपेक्षाकृत स्थायी परिवर्तन लाता है। यह उद्देश्यपूर्ण होता है और जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में विकास का आधार बनता है।

अधिगम के प्रमुख सिद्धांत

- ◆ अधिगम को समझाने के लिए विभिन्न मनोवैज्ञानिकों ने अलग-अलग सिद्धांत दिए। यहाँ शारीरिक शिक्षा व सामान्य मनोविज्ञान में महत्वपूर्ण सिद्धांत सरल भाषा में दिए गए हैं -

1. संबंधवाद सिद्धांत

प्रतिपादक - Edward Lee Thorndike

मुख्य विचार :

- ◆ उद्दीपन (प्रेरक स्थिति) और प्रतिक्रिया (व्यवहार) के बीच संबंध स्थापित होना ही अधिगम है।

मुख्य नियम :

- ◆ अभ्यास का नियम
- ◆ प्रभाव का नियम
- ◆ तत्परता का नियम

उदाहरण :

- ◆ खिलाड़ी बार-बार अभ्यास करके सही तकनीक सीखता है।

2. प्रबलन सिद्धांत

प्रतिपादक - B. F. Skinner

मुख्य विचार :

- ◆ जिस व्यवहार को पुरस्कार मिलता है, वह दोहराया जाता है।

प्रबलन के प्रकार :

- ◆ सकारात्मक (इनाम, प्रशंसा)
- ◆ नकारात्मक (दंड से बचाव)

उदाहरण :

- ◆ कोच द्वारा प्रशंसा मिलने पर खिलाड़ी और अच्छा प्रदर्शन करता है।

3. मांसपेशियों में लैक्टिक अम्ल का संचय ऑक्सीजन ऋण से संबंधित है।
4. व्यायाम के बाद शरीर अतिरिक्त ऑक्सीजन लेकर संतुलन स्थापित करता है।
सही विकल्प चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2, 3 और 4
(c) केवल 1, 3 और 4 (d) केवल 2 और 3 [b]
8. किनेस्थेटिक संवेदना के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. यह शरीर के अंगों की स्थिति और गति का ज्ञान प्रदान करती है।
2. यह केवल आँखों द्वारा प्राप्त जानकारी पर निर्भर होती है।
3. मांसपेशियों और जोड़ों में स्थित संवेदक इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
4. यह संतुलन बनाए रखने में सहायक होती है।
सही विकल्प चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 4
(c) केवल 1, 3 और 4 (d) केवल 1, 2 और 3 [c]
9. अधिगम के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. अधिगम व्यवहार में स्थायी परिवर्तन लाता है।
2. यह केवल जन्मजात (Innate) प्रक्रिया है।
3. यह अनुभव और अभ्यास पर आधारित होता है।
4. अधिगम हमेशा उद्देश्यपूर्ण होता है।
सही विकल्प चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 1, 3 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) केवल 1, 2 और 3 [b]
10. व्यक्तित्व के मनोविश्लेषण सिद्धांत के संबंध में निम्नलिखित कथनों में से कौन-सा/से गलत है/हैं?
1. इसका प्रतिपादन सिगमंड फ्रायड ने किया।
2. व्यक्तित्व केवल चेतन मन पर आधारित है।
3. इसमें इड, ईगो और सुपर ईगो शामिल हैं।
4. अवचेतन मन का इसमें कोई महत्व नहीं है।
सही विकल्प चुनिए
(a) केवल 2 और 4 (b) केवल 1 और 3
(c) केवल 3 और 4 (d) केवल 2 और 3 [a]
11. प्रवृत्ति के संबंध में निम्नलिखित कथनों में से कौन-सा/से गलत है/हैं?
1. यह जैविक आधार पर विकसित होती है।
2. यह सभी व्यक्तियों में समान रूप से पाई जाती है।
3. इसे सीखने के लिए विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।
4. यह व्यक्ति को किसी विशेष व्यवहार के लिए प्रेरित करती है।
सही विकल्प चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 3
(c) केवल 2 और 4 (d) केवल 1, 3 और 4 [b]
12. भावनाओं के संबंध में निम्नलिखित कथनों में से कौन-सा/से गलत है/हैं?
1. भावनाएँ स्थायी और दीर्घकालिक होती हैं।
2. भावनाएँ शारीरिक परिवर्तनों से जुड़ी होती हैं।
3. भावनाएँ व्यवहार को प्रभावित नहीं करती हैं।
4. भावनाएँ सकारात्मक और नकारात्मक दोनों हो सकती हैं।
सही विकल्प चुनिए
(a) केवल 1 और 3 (b) केवल 2 और 4
(c) केवल 1, 2 और 3 (d) केवल 3 और 4 [a]
13. Motive के संबंध में निम्नलिखित कथनों में से कौन-सा/से गलत है/हैं?
1. Motive कार्य करने का कारण होता है।
2. Motive केवल बाहरी कारकों से उत्पन्न होता है।
3. भूख और प्यास जैविक उद्देश्यों के उदाहरण हैं।
4. सम्मान सामाजिक उद्देश्य का उदाहरण है।
सही विकल्प चुनिए
(a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2
(c) केवल 2 और 3 (d) केवल 3 और 4 [b]
14. शारीरिक शिक्षा में परंपराओं की भूमिका के संबंध में निम्नलिखित कथनों में से कौन-सा/से गलत है/हैं?
1. परंपराएँ पारंपरिक खेलों के संरक्षण में सहायक होती हैं।
2. ये सामाजिक मूल्यों के विकास में भूमिका नहीं निभातीं।
3. ये अनुशासन और सहयोग की भावना विकसित करती हैं।
4. परंपराएँ खेलों से असंबंधित होती हैं।
सही विकल्प चुनिए
(a) केवल 2 (b) केवल 2 और 4
(c) केवल 1 और 3 (d) केवल 3 और 4 [b]
15. शारीरिक शिक्षा में नेतृत्व के महत्व के संबंध में निम्नलिखित कथनों में से कौन-सा/से गलत है/हैं?
1. नेतृत्व टीम भावना को कमजोर करता है।
2. यह खिलाड़ियों में आत्मविश्वास बढ़ाता है।
3. यह अनुशासन बनाए रखने में सहायक है।
4. यह लक्ष्य प्राप्ति में बाधा उत्पन्न करता है।
सही विकल्प चुनिए
(a) केवल 1 (b) केवल 1 और 4
(c) केवल 2 और 3 (d) केवल 3 और 4 [b]
16. नीचे दो कथन दिए गए हैं:
कथन (A): शारीरिक शिक्षा में समूह गतिकी का महत्व नहीं होता।
कारण (R): अधिकांश खेल व्यक्तिगत होते हैं और टीम पर निर्भर नहीं करते।
उपरोक्त कथनों के आलोक में सही विकल्प का चयन कीजिए।
(a) A और R दोनों सही हैं तथा R, A की सही व्याख्या करता है।
(b) A और R दोनों सही हैं लेकिन R, A की सही व्याख्या नहीं करता।
(c) A सही है, लेकिन R गलत है।
(d) A गलत है, लेकिन R सही है। [d]

17. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
 1. एरोबिक गतिविधियाँ ऑक्सीजन पर आधारित होती हैं।
 2. एनारोबिक गतिविधियाँ लंबी अवधि तक की जाती हैं।
 3. एरोबिक गतिविधियाँ सहनशक्ति बढ़ाती हैं।
 4. एनारोबिक गतिविधियाँ शक्ति और गति बढ़ाती हैं।
 सही विकल्प चुनिए:
 (a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
 (c) केवल 1, 3 और 4 (d) सभी [c]
18. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
 1. कूपर टेस्ट 12 मिनट की दौड़ पर आधारित है।
 2. हार्वर्ड स्टेप टेस्ट हृदय-श्वसन सहनशक्ति मापता है।
 3. AAHPER टेस्ट केवल शक्ति को मापता है।
 4. JCR टेस्ट कॉलेज स्तर पर उपयोग होता है।
 5. क्रॉस-वेबर टेस्ट लचीलापन और मांसपेशीय शक्ति मापता है।
 सही विकल्प चुनिए:
 (a) केवल 1, 2 और 3 (b) केवल 2, 3 और 4
 (c) केवल 1, 2, 4 और 5 (d) सभी [c]
19. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
 1. आदर्शवाद में विचार (Ideas) को वास्तविकता का आधार माना जाता है।
 2. आदर्शवाद में शिक्षा का उद्देश्य केवल व्यावसायिक कौशल है।
 3. यह नैतिक एवं आध्यात्मिक विकास पर बल देता है।
 4. प्लेटो आदर्शवाद के प्रमुख प्रवर्तक माने जाते हैं।
 सही विकल्प चुनिए:
 (a) केवल 1, 3 और 4 (b) केवल 1 और 2
 (c) केवल 2 और 3 (d) केवल 1, 2 और 4 [a]
20. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
 1. प्राथमिक उपचार डॉक्टर के आने से पहले दिया जाता है।
 2. इसका उद्देश्य केवल दर्द कम करना है।
 3. इसका उद्देश्य जीवन बचाना और स्थिति बिगड़ने से रोकना है।
 सही विकल्प चुनिए:
 (a) केवल 1 और 3 (b) केवल 2 और 3
 (c) केवल 1 और 2 (d) सभी [a]
21. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
 1. प्री-इवेंट मसाज मांसपेशियों को सक्रिय करती है।
 2. पोस्ट-इवेंट मसाज रिकवरी में सहायक होती है।
 3. मसाज केवल मानसिक प्रभाव डालती है, शारीरिक नहीं।
 4. यह रक्त संचार बढ़ाती है।
 सही विकल्प चुनिए:
 (a) केवल 1 और 3
 (b) केवल 1, 2 और 4
 (c) केवल 2 और 3
 (d) सभी [b]

22. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
 1. ये गतिविधियाँ संगीत या लय पर आधारित होती हैं।
 2. इनमें समन्वय का विकास नहीं होता।
 3. यह समूह में करना आसान होता है।
 4. यह मानसिक तनाव को कम करती हैं।
 सही विकल्प चुनिए:
 (a) केवल 1 और 2
 (b) केवल 2 और 3
 (c) केवल 1, 3 और 4
 (d) सभी [c]
23. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
 1. कैलिस्थेनिक्स में शरीर के वजन का उपयोग होता है।
 2. इसमें उपकरणों की अनिवार्यता होती है।
 3. यह शक्ति और लचीलापन दोनों बढ़ाता है।
 4. इसे कहीं भी किया जा सकता है।
 सही विकल्प चुनिए:
 (a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
 (c) केवल 1, 3 और 4 (d) सभी [c]
24. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
 1. संतुलन तब होता है जब सभी बल संतुलित हों।
 2. Static equilibrium में शरीर गतिशील होता है।
 3. Dynamic equilibrium में शरीर गति में रहते हुए संतुलन बनाए रखता है।
 4. आधार क्षेत्र जितना बड़ा होगा, संतुलन उतना अधिक होगा।
 5. गुरुत्व रेखा आधार क्षेत्र के बाहर होने पर संतुलन बना रहता है।
 सही विकल्प चुनिए:
 (a) केवल 1, 3 और 4 (b) केवल 2, 3 और 5
 (c) केवल 1, 2 और 4 (d) सभी [a]
25. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
 1. गुरुत्व केंद्र वह बिंदु है जहाँ शरीर का भार केंद्रित माना जाता है।
 2. यह शरीर की स्थिति बदलने पर स्थिर रहता है।
 3. संतुलन बनाए रखने में इसका महत्वपूर्ण योगदान है।
 4. महिलाओं में यह सामान्यतः पुरुषों की तुलना में नीचे होता है।
 सही विकल्प चुनिए:
 (a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
 (c) केवल 1, 3 और 4 (d) सभी [c]
26. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
 1. लीवर एक कठोर छड़ है जो Fulcrum के चारों ओर घूमती है।
 2. मानव शरीर में हड्डियाँ लीवर का कार्य करती हैं।
 3. तृतीय श्रेणी लीवर में Load बीच में होता है।
 4. प्रथम श्रेणी लीवर में Fulcrum बीच में होता है।
 सही विकल्प चुनिए:
 (a) केवल 1 और 3 (b) केवल 2 और 4
 (c) केवल 1, 2 और 4 (d) सभी [c]

27. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. प्रथम नियम जड़त्व से संबंधित है।
 2. द्वितीय नियम बल, द्रव्यमान और त्वरण के संबंध को दर्शाता है।
 3. तृतीय नियम कहता है कि क्रिया और प्रतिक्रिया समान दिशा में होती हैं।
- सही विकल्प चुनिए:
- (a) केवल 1 और 2 (b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1 और 3 (d) सभी [a]
28. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. सहनशक्ति थकान के विरुद्ध कार्य करने की क्षमता है।
 2. यह केवल मानसिक कारकों पर निर्भर करती है।
 3. एरोबिक प्रशिक्षण सहनशक्ति बढ़ाता है।
 4. नियमित अभ्यास से सहनशक्ति में सुधार होता है।
- सही विकल्प चुनिए:
- (a) केवल 1 और 2
(b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1, 3 और 4
(d) सभी [c]



29. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. गति दूरी को कम समय में तय करने की क्षमता है।
 2. प्रतिक्रिया समय गति का भाग है।
 3. गति केवल मांसपेशियों पर निर्भर करती है।
 4. प्रशिक्षण से गति में सुधार संभव है।
- सही विकल्प चुनिए:
- (a) केवल 1 और 3
(b) केवल 2 और 4
(c) केवल 1, 2 और 4
(d) सभी [c]
30. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए
1. चपलता दिशा बदलने की क्षमता है।
 2. यह केवल गति पर निर्भर करती है।
 3. इसमें संतुलन और समन्वय भी शामिल होते हैं।
- सही विकल्प चुनिए:
- (a) केवल 1 और 3
(b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1 और 2
(d) सभी [a]

एथलेटिक्स

- ◆ एथलेटिक्स खेलों को खेलों की सबसे प्राचीन और मूल प्रतियोगिता माना जाता है। दौड़ना, कूदना और फेंकना मानव की प्राकृतिक क्रियाएँ हैं, इसलिए एथलेटिक्स की शुरुआत मानव सभ्यता के प्रारम्भ से मानी जाती है।
- ◆ आज एथलेटिक्स का संचालन अंतरराष्ट्रीय स्तर पर World Athletics द्वारा किया जाता है और यह आधुनिक ओलंपिक खेलों का प्रमुख हिस्सा है।

प्राचीन काल में एथलेटिक्स

- ◆ एथलेटिक्स की शुरुआत प्राचीन यूनान (Greece) से मानी जाती है।
- ◆ 776 ईसा पूर्व में यूनान के शहर ओलंपिया में पहले ओलंपिक खेल आयोजित हुए।
- ◆ इस प्रतियोगिता में केवल दौड़ (Stadion Race) कराई जाती थी।
- ◆ बाद में लंबी दौड़, कुश्ती, भाला फेंक, चक्का फेंक और लंबी कूद को भी शामिल किया गया।
- ◆ उस समय खिलाड़ियों को शारीरिक शक्ति और साहस का प्रतीक माना जाता था।

प्राचीन यूनान में एथलेटिक्स के मुख्य खेल थे:

1. दौड़ (Running)
2. लंबी कूद (Long Jump)
3. भाला फेंक (Javelin Throw)
4. चक्का फेंक (Discus Throw)
5. कुश्ती (Wrestling)

इन पाँच प्रतियोगिताओं को मिलाकर Pentathlon कहा जाता था।

रोमन काल

- ◆ जब रोमन साम्राज्य का विस्तार हुआ तो उन्होंने यूनानी खेलों को अपनाया, लेकिन धीरे-धीरे मनोरंजन के लिए ग्लैडिएटर लड़ाइयाँ अधिक लोकप्रिय हो गईं।
- ◆ इस कारण एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं का महत्व कुछ समय के लिए कम हो गया।

मध्यकाल (Middle Age)

- ◆ मध्यकाल में संगठित खेल प्रतियोगिताएँ कम हो गईं, लेकिन ग्रामीण क्षेत्रों में दौड़, कूद और शक्ति प्रतियोगिताएँ होती रहीं। इन प्रतियोगिताओं ने आगे चलकर आधुनिक एथलेटिक्स के विकास में योगदान दिया।

आधुनिक एथलेटिक्स की शुरुआत

- ◆ आधुनिक एथलेटिक्स का विकास 19वीं शताब्दी में इंग्लैंड से हुआ।
- ◆ 1825 के आसपास इंग्लैंड के स्कूलों और विश्वविद्यालयों में एथलेटिक्स प्रतियोगिताएँ शुरू हुईं।
- ◆ 1866 में इंग्लैंड में पहली राष्ट्रीय एथलेटिक्स प्रतियोगिता आयोजित हुई।

- ◆ 1896 में ग्रीस के एथेंस में पहले आधुनिक ओलंपिक खेल हुए जिनमें एथलेटिक्स प्रमुख खेल था।

अंतरराष्ट्रीय संगठन

- ◆ एथलेटिक्स को व्यवस्थित करने के लिए 1912 में एक अंतरराष्ट्रीय संस्था बनाई गई:
- ◆ 1912 - IAAF (International Amateur Athletic Federation) की स्थापना
- ◆ 2001 में इसका नाम बदलकर World Athletics रखा गया।
- ◆ यह संस्था एथलेटिक्स के नियम, प्रतियोगिताएँ और रिकॉर्ड निर्धारित करती है।

एथलेटिक्स का इतिहास

- ◆ भारत में एथलेटिक्स का विकास ब्रिटिश शासन के दौरान हुआ।
- ◆ 1920 में भारत ने पहली बार ओलंपिक में भाग लिया।
- ◆ 1946 में Athletics Federation of India की स्थापना हुई।

भारत के प्रसिद्ध एथलेटिक्स खिलाड़ी-

- ◆ Milkha Singh - "फ्लाइंग सिख"
- ◆ P. T. Usha - "पय्योली एक्सप्रेस"
- ◆ Neeraj Chopra - ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेता

वर्तमान समय में एथलेटिक्स

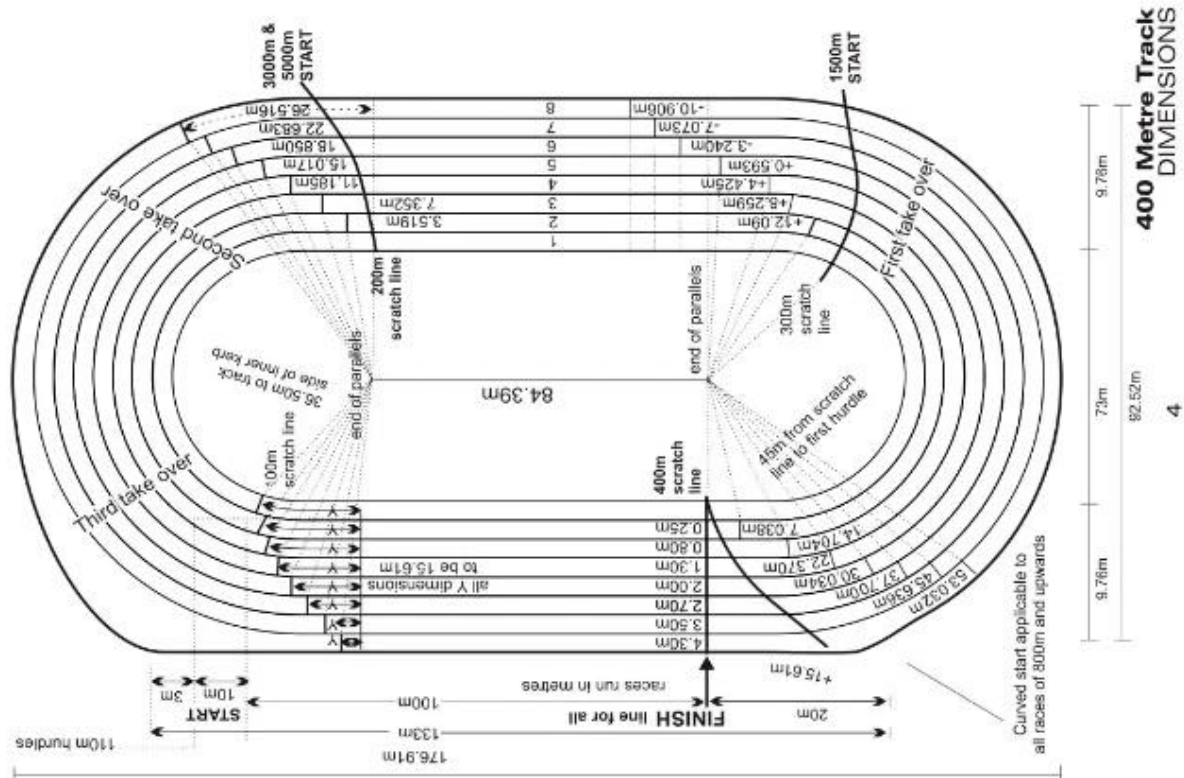
- ◆ आज एथलेटिक्स दुनिया के सबसे लोकप्रिय खेलों में से एक है। मुख्य प्रतियोगिताएँ:
- ◆ ओलंपिक खेल
- ◆ विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप
- ◆ एशियाई खेल
- ◆ कॉमनवेल्थ खेल
- ◆ एथलेटिक्स को "मदर ऑफ गेम्स" (Mother of Games) भी कहा जाता है क्योंकि अधिकांश खेलों की मूल क्रियाएँ इसी से जुड़ी हैं।

ट्रैक (Running Track) का मापन

- ◆ एक मानक एथलेटिक्स ट्रैक की लंबाई 400 मीटर होती है।
- ◆ ट्रैक में सामान्यतः 8 लेन होती हैं।
- ◆ प्रत्येक लेन की चौड़ाई लगभग 1.22 मीटर होती है।
- ◆ ट्रैक के अंदर का क्षेत्र फील्ड इवेंट्स के लिए उपयोग होता है।

प्रमुख दौड़ की दूरी

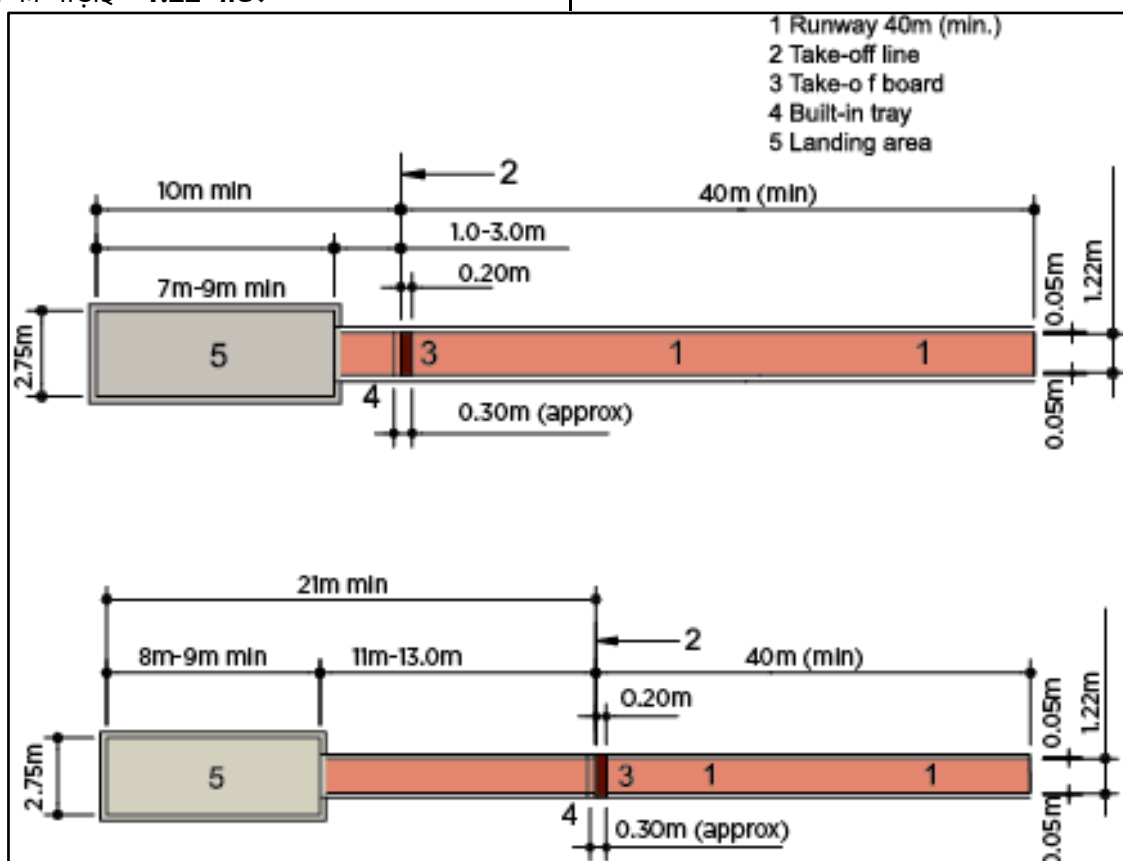
- ◆ 100 मीटर
- ◆ 200 मीटर
- ◆ 400 मीटर
- ◆ 800 मीटर
- ◆ 1500 मीटर
- ◆ 3000 मीटर
- ◆ 5000 मीटर
- ◆ 10000 मीटर
- ◆ मैराथन - 42.195 किमी



लंबी कूद (Long Jump) का मापन

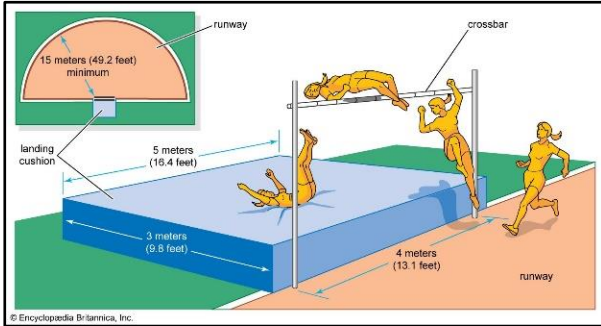
- ◆ रन-अप (Runway) की लंबाई - **40-45 मीटर**
- ◆ रन-अप की चौड़ाई - **1.22 मीटर**

- ◆ टेक-ऑफ बोर्ड की चौड़ाई - 20 सेमी
- ◆ सैंड पिट (गड्ढा) की चौड़ाई - 2.75-3 मीटर



ऊँची कूद (High Jump) का मापन

- क्रॉसबार की लंबाई - 4 मीटर
- क्रॉसबार का वजन - लगभग 2 किग्रा
- लैंडिंग मैट का क्षेत्र - लगभग 5 × 3 मीटर

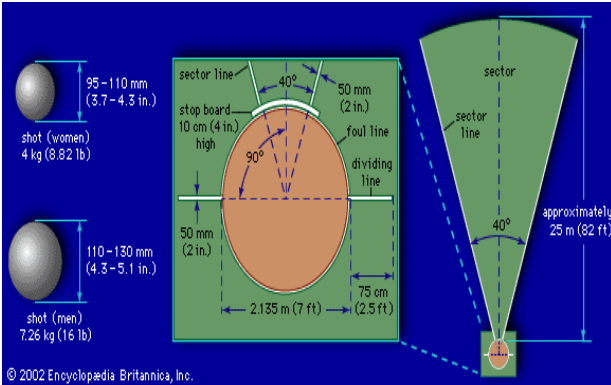


गोला फेंक (Shot Put) का मापन

- सर्कल का व्यास - 2.135 मीटर
- सेक्टर कोण - 34.92°

गोले का वजन

- पुरुष - 7.26 किग्रा
- महिला - 4 किग्रा

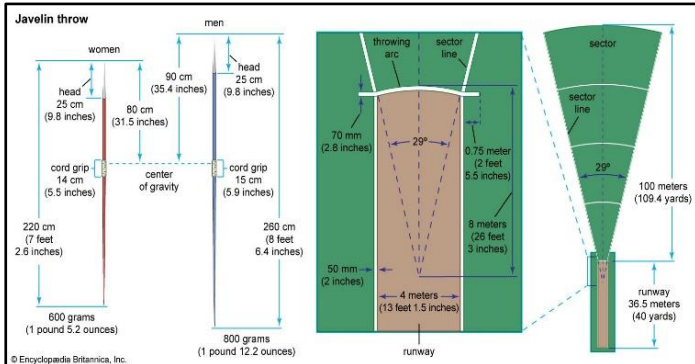


भाला फेंक (Javelin Throw) का मापन

- रन-अप की लंबाई - 30-36.5 मीटर
- सेक्टर कोण - 28.96°

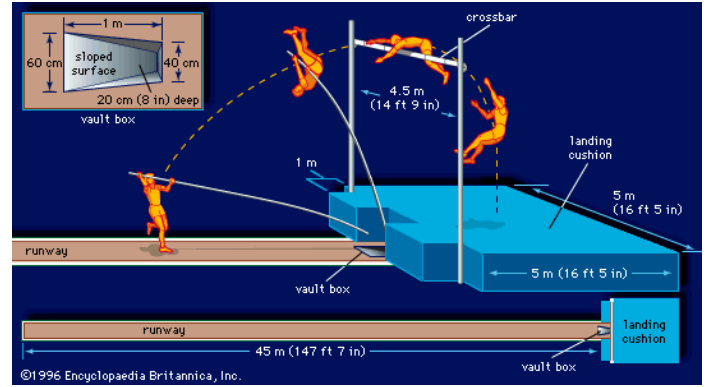
भाला का वजन

- पुरुष - 800 ग्राम
- महिला - 600 ग्राम



पोल वॉल्ट (Pole Vault) का मापन

- रन-अप लंबाई - 40-45 मीटर
- रन-अप चौड़ाई - 1.22 मीटर
- लैंडिंग एरिया - लगभग 6 × 6 मीटर

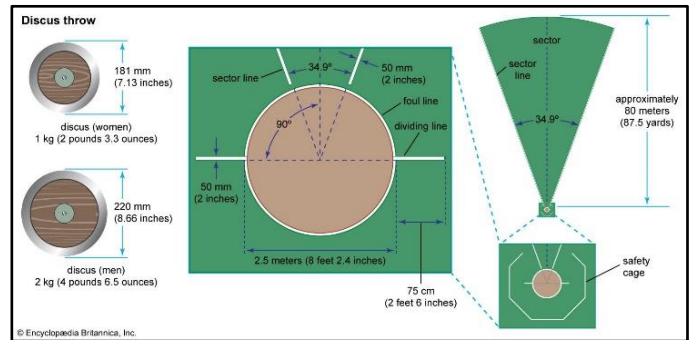


चक्का फेंक (Discus Throw) का मापन

- सर्कल व्यास - 2.50 मीटर
- सेक्टर कोण - 34.92°

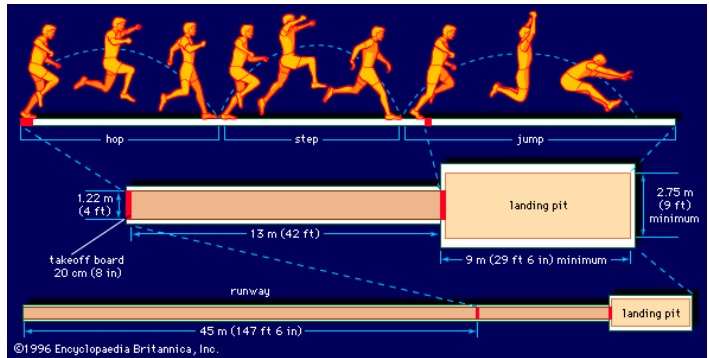
चक्का वजन

- पुरुष - 2 किग्रा
- महिला - 1 किग्रा



तिहरी कूद (Triple Jump) का मापन

- रन-अप लंबाई - 40-45 मीटर
- रन-अप चौड़ाई - 1.22 मीटर
- टेक-ऑफ बोर्ड दूरी
- पुरुष - 13 मीटर
- महिला - 11 मीटर

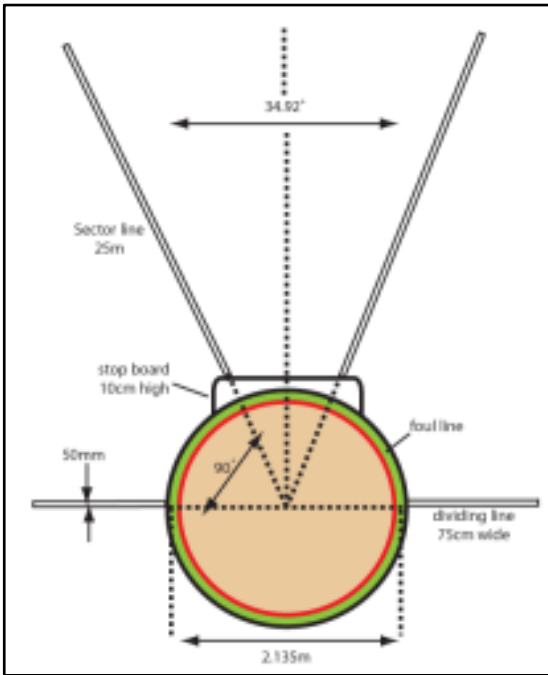


हैमर थ्रो (Hammer Throw) का मापन

- सर्कल व्यास - 2.135 मीटर
- सेक्टर कोण - 34.92°

हैमर वजन

- पुरुष - 7.26 किग्रा
- महिला - 4 किग्रा



बास्केटबॉल

- ◆ बास्केटबॉल एक लोकप्रिय इनडोर खेल है जिसकी शुरुआत 1891 में हुई। इस खेल के आविष्कारक James Naismith थे। उन्होंने यह खेल अमेरिका के स्प्रींगफील्ड में विद्यार्थियों को सर्दियों के मौसम में खेलने के लिए बनाया।

बास्केटबॉल का आविष्कार (1891)

- ◆ 1891 में James Naismith शारीरिक शिक्षा के शिक्षक थे।
- ◆ वे YMCA ट्रेनिंग स्कूल, स्प्रींगफील्ड (अमेरिका) में पढ़ाते थे।
- ◆ सर्दियों में छात्र बाहर खेल नहीं पाते थे, इसलिए उन्होंने एक नया इनडोर खेल बनाया।

खेल की शुरुआत कैसे हुई:

- ◆ जिमनैजियम की दीवार पर आड़ू की टोकरी (Peach Basket) लगाई गई।
- ◆ खिलाड़ियों को गेंद उस टोकरी में डालनी होती थी।
- ◆ शुरुआत में गेंद निकालने के लिए हर बार सीढ़ी लगानी पड़ती थी।

प्रारम्भिक नियम

- James Naismith ने बास्केटबॉल के 13 मूल नियम (13 Original Rules) बनाए।

प्रारम्भिक नियमों की मुख्य बातें:

1. गेंद को हाथ से पास किया जाता था।
 2. खिलाड़ी गेंद लेकर दौड़ नहीं सकता था।
 3. विरोधी को धक्का देना या पकड़ना फाउल माना जाता था।
 4. गेंद को टोकरी में डालना ही स्कोर माना जाता था।
- ◆ धीरे-धीरे इन नियमों में बदलाव होते गए और आधुनिक नियम बने।

बास्केटबॉल का विकास

- ◆ 1900 के बाद बास्केटबॉल तेजी से लोकप्रिय होने लगा।
- ◆ 1893 - महिलाओं के लिए पहला बास्केटबॉल मैच हुआ।
- ◆ 1898 - पहली पेशेवर बास्केटबॉल लीग शुरू हुई।
- ◆ 1936 - बास्केटबॉल को ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया।
- ◆ यह ओलंपिक आयोजन 1936 Summer Olympics में हुआ।

અંતરરાષ્ટ્રીય સંગઠન

- ◆ बास्केटबॉल को विश्व स्तर पर नियंत्रित करने के लिए 1932 में एक अंतरराष्ट्रीय संस्था बनाई गई:
- ◆ FIBA

इस संस्था का कार्य:

- ◆ नियम बनाना
- ◆ विश्व प्रतियोगिताएँ आयोजित करना
- ◆ खिलाड़ियों के रिकॉर्ड रखना

भारत में बास्केटबॉल का इतिहास

भारत में बास्केटबॉल की शुरुआत 20वीं शताब्दी की शुरुआत में हुई।

- ◆ यह खेल भारत में YMCA के माध्यम से आया।
 - ◆ 1930 के आसपास भारत में बास्केटबॉल प्रतियोगिताएँ शुरू हुईं।
 - ◆ 1950 में Basketball Federation of India की स्थापना हुई।
- भारत ने कई अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं जैसे:
- ◆ एशियाई खेल
 - ◆ कॉमनवेल्थ खेल
 - ◆ एशियन चैंपियनशिप में भाग लिया है।

आधुनिक बास्केटबॉल

- ♦ आज बास्केटबॉल दुनिया के सबसे लोकप्रिय खेलों में से एक है।
मुख्य प्रतियोगिताएँ:

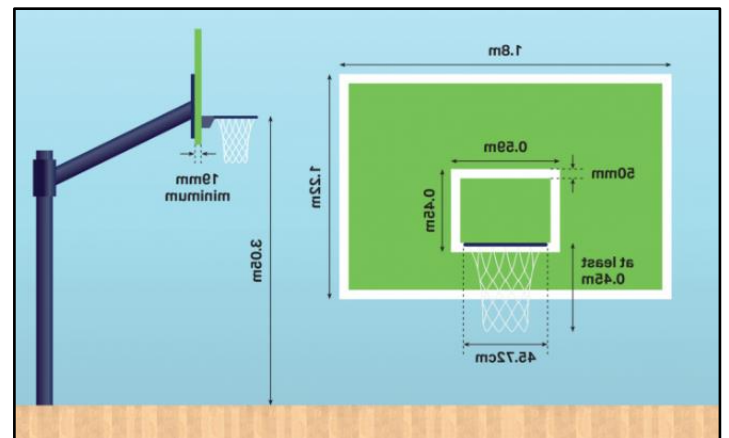
- ◆ ओलंपिक खेल
- ◆ FIBA विश्व कप
- ◆ NBA लीग
- ◆ सबसे प्रसिद्ध पेशेवर लीग है National Basketball Association।

बास्केटबॉल कोर्ट का मापन

- ◆ कोर्ट की लंबाई - 28 मीटर
- ◆ कोर्ट की चौड़ाई - 15 मीटर
- ◆ सेंटर सर्कल का व्यास - 3.6 मीटर
- ◆ फ्री थ्रो लाइन की दूरी - 4.6 मीटर (बैकबोर्ड से)
- ◆ तीन अंक (3-Point) रेखा की दूरी - 6.75 मीटर

बैकबोर्ड और रिंग (Basket) का मापन

- ◆ बैकबोर्ड की चौड़ाई - 1.80 मीटर
- ◆ बैकबोर्ड की ऊँचाई - 1.05 मीटर
- ◆ रिंग (Basket) की ऊँचाई जमीन से - 3.05 मीटर (10 फीट)
- ◆ रिंग का व्यास - 45 सेमी



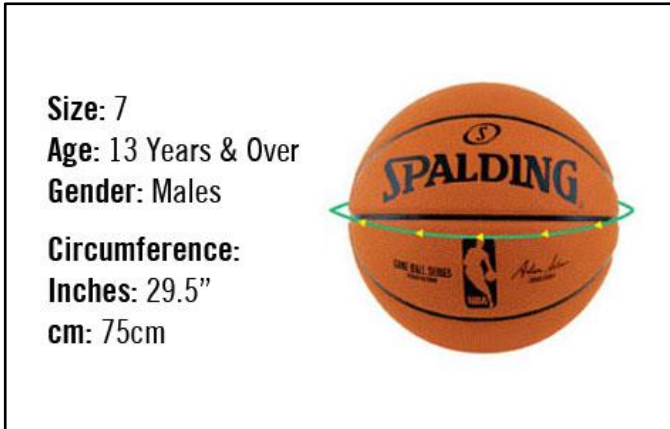
बास्केटबॉल का मापन

पुरुष (Size-7)

- परिधि - 75-78 सेमी
- वजन - 600-650 ग्राम

महिला (Size-6)

- परिधि - 72-74 सेमी
- वजन - 510-567 ग्राम



अन्य महत्वपूर्ण माप

- फ्री थ्रो सर्कल का व्यास - 3.6 मीटर
- की एरिया (Key / Restricted Area) चौड़ाई - 4.9 मीटर
- बैकबोर्ड से एंड लाइन दूरी - 1.2 मीटर

बैडमिंटन

- बैडमिंटन एक लोकप्रिय रैकेट खेल है जिसमें खिलाड़ी रैकेट से शटल कॉक (Shuttlecock) को नेट के ऊपर से विरोधी क्षेत्र में मारते हैं। इस खेल का नाम इंग्लैंड के बैडमिंटन हाउस से पड़ा, जो Badminton House में स्थित है।

प्राचीन काल में बैडमिंटन

बैडमिंटन का प्रारम्भ बहुत पुराने खेल Battledore and Shuttlecock से माना जाता है।

- यह खेल लगभग 2000 वर्ष पहले एशिया और यूरोप में खेला जाता था।
- इसमें खिलाड़ी लकड़ी के रैकेट से शटल को हवा में मारते थे।
- इस खेल में नेट नहीं होता था और उद्देश्य शटल को जमीन पर गिरने से बचाना था।

भारत में "पूना खेल"

आधुनिक बैडमिंटन के विकास में भारत का बड़ा योगदान है।

- 19वीं शताब्दी में ब्रिटिश सैनिकों ने भारत के पुणे (Poona) में एक खेल खेलना शुरू किया।
- इस खेल को Poona Game कहा जाता था।
- बाद में अंग्रेज अधिकारी इसे इंग्लैंड ले गए।

इंग्लैंड में आधुनिक बैडमिंटन

- 1873 में इंग्लैंड में Henry Somerset, 8th Duke of Beaufort के घर बैडमिंटन हाउस में इस खेल का प्रदर्शन किया गया।
- इसी कारण इस खेल का नाम Badminton पड़ गया।
- 1877 में इंग्लैंड में इस खेल के पहले आधिकारिक नियम बनाए गए।

संगठनों की स्थापना

बैडमिंटन को संगठित रूप देने के लिए विभिन्न संस्थाओं की स्थापना हुई:

- 1893 - इंग्लैंड में बैडमिंटन एसोसिएशन की स्थापना
- 1934 - अंतरराष्ट्रीय संस्था Badminton World Federation (पहले International Badminton Federation कहा जाता था)

इस संस्था का कार्य:

- नियम बनाना
- विश्व प्रतियोगिताएँ आयोजित करना
- खिलाड़ियों की रैंकिंग तय करना

बैडमिंटन कोर्ट का मापन

- कोर्ट का आकार (Doubles)
- लंबाई - 13.40 मीटर
- चौड़ाई - 6.10 मीटर
- कोर्ट का आकार (Singles)
- लंबाई - 13.40 मीटर
- चौड़ाई - 5.18 मीटर

अन्य महत्वपूर्ण माप

- शॉर्ट सर्विस लाइन - 1.98 मीटर (नेट से)
- सेंटर लाइन - कोर्ट को दो बराबर भागों में बाँटती है
- डबल्स लॉन्ग सर्विस लाइन - बैक लाइन से 0.76 मीटर अंदर

नेट (Net) का मापन

- नेट की ऊँचाई (पोस्ट पर) - 1.55 मीटर
- नेट की ऊँचाई (बीच में) - 1.524 मीटर
- नेट की चौड़ाई - 6.1 मीटर
- नेट की गहराई - 0.76 मीटर

शटल कॉक (Shuttlecock) का मापन

- शटल का वजन - 4.74 से 5.50 ग्राम
- पंख (Feathers) - 16
- शटल की लंबाई - लगभग 6.4-7 सेमी

रैकेट (Racket) का मापन

- रैकेट की अधिकतम लंबाई - 68 सेमी
- रैकेट की अधिकतम चौड़ाई - 23 सेमी

ओलंपिक में बैडमिंटन

- 1972 में बैडमिंटन को ओलंपिक में प्रदर्शनी खेल के रूप में शामिल किया गया।
- 1992 में इसे आधिकारिक रूप से ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया।
- यह आयोजन 1992 Summer Olympics में हुआ।

भारत में बैडमिंटन

भारत में बैडमिंटन बहुत लोकप्रिय खेल है।

- 1934 में Badminton Association of India की स्थापना हुई।
- भारत ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कई उपलब्धियाँ प्राप्त की हैं।

प्रसिद्ध भारतीय खिलाड़ी:

- Prakash Padukone
- P. V. Sindhu
- Saina Nehwal
- Kidambi Srikanth

वर्तमान समय में बैडमिंटन

मुख्य प्रतियोगिताएँ:

- ◆ ओलंपिक खेल
- ◆ विश्व बैडमिंटन चैंपियनशिप
- ◆ थॉमस कप
- ◆ उबर कप
- ◆ एशियाई खेल

शतरंज

- ◆ शतरंज (Chess) दुनिया के सबसे पुराने और बुद्धि आधारित खेलों में से एक है। यह एक रणनीतिक खेल है जिसमें दो खिलाड़ी 64 खानों वाले बोर्ड पर मोहरों के माध्यम से खेलते हैं।
- ◆ अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इस खेल का संचालन FIDE द्वारा किया जाता है।

1. शतरंज की उत्पत्ति (Origin)

- ◆ शतरंज की उत्पत्ति भारत में मानी जाती है।
- ◆ लगभग 6वीं शताब्दी में भारत में एक खेल खेला जाता था जिसे चतुरंग कहा जाता था।
- ◆ चतुरंग शब्द का अर्थ है चार अंगों वाली सेना।

चतुरंग में सेना के चार भाग होते थे:

1. हाथी
2. घोड़ा
3. रथ
4. पैदल सैनिक

- ◆ ये ही आगे चलकर शतरंज के मोहरे बने।

फारस में शतरंज (Shatranj)

- ◆ भारत से यह खेल फारस (Persia) पहुँचा और वहाँ इसका नाम शतरंज (Shatranj) हो गया।
- ◆ फारस में इस खेल को बहुत लोकप्रियता मिली।
- ◆ "शाह मात" शब्द फारसी भाषा से आया है, जिसका अर्थ है राजा पराजित हो गया।
- ◆ यही शब्द आगे चलकर Checkmate बन गया।

अरब देशों में प्रसार

- ◆ जब अरबों ने फारस पर विजय प्राप्त की तो शतरंज अरब देशों में फैल गया।
- ◆ अरब विद्वानों ने इस खेल पर कई पुस्तकें लिखीं।
- ◆ इसी समय शतरंज के नियमों में कुछ परिवर्तन भी किए गए।

यूरोप में शतरंज

- ◆ 9वीं-10वीं शताब्दी में शतरंज यूरोप पहुँचा।
- ◆ यूरोप में इस खेल के नियमों में कई बदलाव किए गए:
- ◆ रानी (Queen) को सबसे शक्तिशाली मोहरा बनाया गया।
- ◆ ऊँट (Bishop) की चाल बदली गई।
- ◆ खेल को अधिक तेज और रोमांचक बनाया गया।
- ◆ 15वीं शताब्दी तक शतरंज लगभग अपने आधुनिक रूप में आ गया।

आधुनिक शतरंज का विकास

- ◆ 19वीं शताब्दी में शतरंज प्रतियोगिताएँ संगठित रूप से आयोजित होने लगीं।
- ◆ 1851 - पहला अंतरराष्ट्रीय शतरंज टूर्नामेंट (लंदन)
- ◆ 1886 - पहला आधिकारिक विश्व शतरंज चैंपियन चुना गया पहले विश्व चैंपियन थे Wilhelm Steinitz।

6. अंतरराष्ट्रीय संगठन

- ◆ 1924 में शतरंज के लिए एक अंतरराष्ट्रीय संस्था बनाई गई:
- ◆ FIDE

इस संस्था का कार्य:

- ◆ विश्व शतरंज प्रतियोगिताएँ आयोजित करना
- ◆ खिलाड़ियों की रैंकिंग तय करना
- ◆ नियम बनाना

भारत में शतरंज

- ◆ भारत में शतरंज का बहुत पुराना इतिहास है क्योंकि इसकी उत्पत्ति यहीं से मानी जाती है।
- ◆ भारत के प्रसिद्ध शतरंज खिलाड़ी - Viswanathan Anand - भारत के पहले विश्व शतरंज चैंपियन
- ◆ Koneru Humpy
- ◆ Dronavalli Harika
- ◆ भारत में शतरंज का संचालन All India Chess Federation करता है

वर्तमान समय में शतरंज

- ◆ आज शतरंज दुनिया के सबसे लोकप्रिय माइंड स्पोर्ट्स (Mind Sports) में से एक है।

मुख्य प्रतियोगिताएँ:

- ◆ विश्व शतरंज चैंपियनशिप
- ◆ शतरंज ओलंपियाड
- ◆ विश्व कप
- ◆ शतरंज को बुद्धि और रणनीति का खेल भी कहा जाता है।

शतरंज बोर्ड का मेजरमेंट

- ◆ बोर्ड में कुल खाने - 64 (8 × 8)
- ◆ खाने दो रंग के होते हैं - 32 सफेद + 32 काले
- ◆ एक खाने का आकार - लगभग 5 से 6 सेमी
- ◆ पूरे बोर्ड का आकार - लगभग 40-50 सेमी

बोर्ड की व्यवस्था

- ◆ बोर्ड इस प्रकार रखा जाता है कि खिलाड़ी के दाएँ कोने में सफेद खाना हो।
- ◆ हर खिलाड़ी के पास 16 मोहरे होते हैं।

शतरंज के मोहरे

हर खिलाड़ी के पास कुल 16 मोहरे होते हैं:

1. राजा (King) - 1
 2. रानी (Queen) - 1
 3. हाथी (Rook) - 2
 4. ऊँट (Bishop) - 2
 5. घोड़ा (Knight) - 2
 6. प्यादा (Pawn) - 8
- ◆ **मोहरों की चाल (Movement)**

राजा (King)

- ◆ किसी भी दिशा में एक घर चल सकता है।

रानी (Queen)

- ◆ सीधा, तिरछा या आड़ा - किसी भी दिशा में कितने भी घर चल सकती है।

हाथी (Rook)

- ◆ सीधा या आड़ा - कितने भी घर चल सकता है।

ऊँट (Bishop)

- ◆ केवल तिरछी दिशा में चलता है।

घोड़ा (Knight)

- ◆ L आकार में चलता है (2 घर + 1 घर)।
- ◆ यह अन्य मोहरों के ऊपर से कूद सकता है।

प्यादा (Pawn)

- ◆ पहली चाल में 2 घर चल सकता है।
- ◆ बाद में 1 घर चलता है।
- ◆ मारता तिरछे है।

खेल के मुख्य नियम

1. खेल हमेशा सफेद मोहरों वाले खिलाड़ी से शुरू होता है।
2. खिलाड़ी बारी-बारी से चाल चलते हैं।
3. जब राजा पर हमला होता है तो उसे चेक (Check) कहते हैं।
4. जब राजा बच नहीं सकता तो उसे चेकमेट (Checkmate) कहते हैं।
5. चेकमेट होने पर खेल समाप्त हो जाता है।

विशेष नियम
कैसलिंग (Castling)

- ◆ राजा और हाथी की विशेष चाल होती है।
- ◆ इससे राजा सुरक्षित स्थान पर पहुँच जाता है।

एन पासं (En Passant)

- ◆ प्यादे की विशेष चाल जिसमें विरोधी प्यादे को विशेष स्थिति में मारा जा सकता है।

प्रमोशन (Promotion)

- ◆ जब प्यादा आखिरी पंक्ति तक पहुँचता है तो उसे रानी, हाथी, ऊँट घोड़ा में बदला जा सकता है।

क्रिकेट

- ◆ क्रिकेट दुनिया के सबसे लोकप्रिय खेलों में से एक है। यह बल्ले (Bat) और गेंद (Ball) से खेला जाने वाला खेल है जिसमें दो टीमों भाग लेती हैं।
- ◆ अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इस खेल का संचालन International Cricket Council करता है।

क्रिकेट की उत्पत्ति

- ◆ क्रिकेट की शुरुआत इंग्लैंड में मानी जाती है।
- ◆ माना जाता है कि क्रिकेट 13वीं शताब्दी में इंग्लैंड के ग्रामीण क्षेत्रों में बच्चों द्वारा खेला जाता था।
- ◆ शुरुआत में यह एक साधारण खेल था जिसमें लकड़ी के डंडे और गेंद का उपयोग किया जाता था।
- ◆ धीरे-धीरे यह खेल लोकप्रिय होता गया और नियम बनाए गए।

17वीं-18वीं शताब्दी में विकास

- ◆ 17वीं शताब्दी तक क्रिकेट इंग्लैंड में काफी लोकप्रिय हो गया।
- ◆ 1700 के आसपास इंग्लैंड में संगठित क्रिकेट मैच खेले जाने लगे।
- ◆ 1744 में क्रिकेट के पहले आधिकारिक नियम (Laws of Cricket) बनाए गए।

- ◆ इन नियमों को बाद में इंग्लैंड के प्रसिद्ध क्लब Marylebone Cricket Club ने विकसित किया।

अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट की शुरुआत

- ◆ क्रिकेट धीरे-धीरे दुनिया के अन्य देशों में फैल गया।
- ◆ 1877 में पहला टेस्ट मैच खेला गया।
- ◆ यह मैच ऑस्ट्रेलिया और इंग्लैंड के बीच खेला गया था।
- ◆ यह मैच First Test Match 1877 के रूप में प्रसिद्ध है।

क्रिकेट के प्रारूप (Formats)
समय के साथ क्रिकेट के विभिन्न प्रारूप विकसित हुए:

1. टेस्ट क्रिकेट - 5 दिन तक चलता है
 2. वनडे (ODI) - 50 ओवर का मैच
 3. टी-20 (T20) - 20 ओवर का मैच
- ◆ इन प्रारूपों ने क्रिकेट को और अधिक लोकप्रिय बना दिया।

भारत में क्रिकेट का इतिहास
भारत में क्रिकेट ब्रिटिश शासन के दौरान आया।

- ◆ 18वीं शताब्दी में अंग्रेजों ने भारत में क्रिकेट खेलना शुरू किया।
- ◆ 1848 में भारत का पहला क्रिकेट क्लब बना।
- ◆ 1928 में भारत में Board of Control for Cricket in India की स्थापना हुई।

आधुनिक क्रिकेट

- ◆ आज क्रिकेट दुनिया के कई देशों में खेला जाता है।

मुख्य अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ:

- ◆ क्रिकेट विश्व कप
- ◆ टी-20 विश्व कप
- ◆ चैंपियंस ट्रॉफी
- ◆ सबसे लोकप्रिय लीग में से एक है- Indian Premier League।

क्रिकेट मैदान का मेजरमेंट
पिच (Pitch)

- ◆ पिच की लंबाई - 22 यार्ड (20.12 मीटर)
- ◆ पिच की चौड़ाई - 3.05 मीटर

बाउंड्री (Boundary)

- ◆ बाउंड्री की दूरी - लगभग 65 से 90 मीटर (मैदान के अनुसार बदल सकती है)

क्रीज (Crease)

- ◆ बॉलिंग क्रीज - 2.64 मीटर
- ◆ पॉपिंग क्रीज - बॉलिंग क्रीज से 1.22 मीटर आगे

विकेट का मापन

- ◆ स्टंप की ऊँचाई - 71.1 सेमी
- ◆ विकेट की कुल चौड़ाई - 22.86 सेमी
- ◆ बेल (Bails) की लंबाई - लगभग 11 सेमी

क्रिकेट बॉल और बैट का मापन
क्रिकेट बॉल

- ◆ वजन - 155.9 से 163 ग्राम
- ◆ परिधि - 22.4 से 22.9 सेमी

क्रिकेट बैट

- ◆ अधिकतम लंबाई - 96.5 सेमी
- ◆ अधिकतम चौड़ाई - 10.8 सेमी

क्रिकेट के मुख्य नियम

1. एक टीम में 11 खिलाड़ी होते हैं।
2. मैच में दो टीमों भाग लेती हैं।
3. एक टीम बल्लेबाजी (Batting) और दूसरी टीम गेंदबाजी (Bowling) करती है।
4. बल्लेबाज का उद्देश्य रन बनाना होता है।
5. गेंदबाज का उद्देश्य बल्लेबाज को आउट करना होता है।
6. जब बल्लेबाज आउट हो जाता है तो दूसरा खिलाड़ी बल्लेबाजी के लिए आता है।

आउट होने के प्रमुख तरीके

1. बोल्ल (Bowled) – गेंद स्टंप पर लग जाए।
2. कैच (Catch) – गेंद हवा में पकड़ ली जाए।
3. LBW (Leg Before Wicket)
4. रन आउट (Run Out)
5. स्टंप आउट (Stumping)
6. हिट विकेट (Hit Wicket)

फुटबॉल

- ◆ फुटबॉल दुनिया का सबसे लोकप्रिय खेल माना जाता है। इस खेल में दो टीमों गेंद को पैरों से मारकर विरोधी टीम के गोल में डालने का प्रयास करती हैं। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इस खेल का संचालन FIFA द्वारा किया जाता है।

1. प्राचीन काल में फुटबॉल

- ◆ फुटबॉल का इतिहास बहुत पुराना है।
- ◆ लगभग 2000 वर्ष पहले चीन में “Cuju” नाम का खेल खेला जाता था।
- ◆ इसमें चमड़े की गेंद को जाल में डालना होता था।
- ◆ यह खेल सैनिकों के प्रशिक्षण के लिए भी उपयोग किया जाता था।

इसके अलावा:

- ◆ जापान में “Kemari” नामक खेल खेला जाता था।
- ◆ ग्रीस और रोम में भी गेंद से खेले जाने वाले खेल प्रचलित थे।

2. मध्यकाल में फुटबॉल

- ◆ मध्यकालीन यूरोप में फुटबॉल का रूप काफी अलग था।
- ◆ इंग्लैंड और फ्रांस में लोग गाँवों के बीच गेंद को मारकर ले जाने का खेल खेलते थे।
- ◆ इस खेल में कोई निश्चित नियम नहीं होते थे।
- ◆ कई बार यह खेल बहुत हिंसक हो जाता था।

आधुनिक फुटबॉल की शुरुआत

- ◆ आधुनिक फुटबॉल की शुरुआत इंग्लैंड में हुई।
- ◆ 1863 में इंग्लैंड में फुटबॉल के नियम बनाए गए।
- ◆ उसी वर्ष The Football Association की स्थापना हुई।
- ◆ इसके बाद फुटबॉल के नियम पूरी दुनिया में फैल गए।

4. अंतरराष्ट्रीय फुटबॉल का विकास

- ◆ 1904 में फुटबॉल के लिए एक अंतरराष्ट्रीय संस्था बनाई गई:
- ◆ FIFA

इस संस्था का कार्य:

- ◆ फुटबॉल के नियम बनाना
- ◆ विश्व प्रतियोगिताएँ आयोजित करना
- ◆ खिलाड़ियों की रैंकिंग तय करना

- ◆ 1930 में पहला FIFA विश्व कप आयोजित हुआ।

- ◆ यह टूर्नामेंट 1930 FIFA World Cup में हुआ।

भारत में फुटबॉल का इतिहास

- ◆ भारत में फुटबॉल ब्रिटिश शासन के दौरान आया।
- ◆ 19वीं शताब्दी में अंग्रेज सैनिकों ने भारत में फुटबॉल खेलना शुरू किया।
- ◆ 1911 में भारतीय क्लब Mohun Bagan AC ने IFA Shield जीतकर इतिहास बनाया।
- ◆ 1937 में भारत में All India Football Federation की स्थापना हुई।

आधुनिक फुटबॉल

- ◆ आज फुटबॉल दुनिया के लगभग हर देश में खेला जाता है।
- ◆ मुख्य प्रतियोगिताएँ:
- ◆ FIFA विश्व कप
- ◆ यूरो कप
- ◆ कोपा अमेरिका
- ◆ एशियन कप
- ◆ सबसे लोकप्रिय फुटबॉल लीगों में से एक है English Premier League।

फुटबॉल मैदान का मेजरमेंट

मैदान (Field)

- ◆ लंबाई – 100 से 110 मीटर

- ◆ चौड़ाई – 64 से 75 मीटर

सेंटर सर्कल

- ◆ त्रिज्या – 9.15 मीटर

पेनल्टी एरिया

- ◆ गोल लाइन से दूरी – 16.5 मीटर

- ◆ चौड़ाई – 40.3 मीटर

गोल एरिया

- ◆ गोल लाइन से दूरी – 5.5 मीटर

गोल पोस्ट का मापन

- ◆ गोल पोस्ट की चौड़ाई – 7.32 मीटर

- ◆ गोल पोस्ट की ऊँचाई – 2.44 मीटर

फुटबॉल (Ball) का मापन

- ◆ गेंद की परिधि – 68 से 70 सेमी

- ◆ गेंद का वजन – 410 से 450 ग्राम

फुटबॉल के मुख्य नियम

- ◆ एक टीम में 11 खिलाड़ी होते हैं।
- ◆ खेल की अवधि 90 मिनट होती है (45-45 मिनट के दो हाफ)।
- ◆ गेंद को हाथ से नहीं छू सकते (गोलकीपर को छोड़कर)।
- ◆ गोल होने पर विरोधी टीम को किक-ऑफ मिलता है।
- ◆ मैच में रेफरी नियमों का पालन करवाता है।

प्रमुख फाउल और पेनल्टी

फाउल के उदाहरण

- ◆ खिलाड़ी को धक्का देना
- ◆ पैर मारना
- ◆ हाथ से गेंद पकड़ना

कार्ड

- ◆ पीला कार्ड – चेतावनी
- ◆ लाल कार्ड – खिलाड़ी मैदान से बाहर

हैंडबॉल

- हैंडबॉल एक तेज गति वाला टीम खेल है जिसमें खिलाड़ी गेंद को हाथों से पास करते हुए विरोधी टीम के गोल में डालने का प्रयास करते हैं। इस खेल का संचालन अंतरराष्ट्रीय स्तर पर International Handball Federation द्वारा किया जाता है।

प्राचीन काल में हैंडबॉल

- हैंडबॉल जैसे खेल बहुत प्राचीन समय से खेले जाते रहे हैं।
- प्राचीन ग्रीस और रोम में भी हाथ से गेंद फेंकने वाले खेल खेले जाते थे।
- ग्रीस में एक खेल "Urania" और रोम में "Harpastum" खेला जाता था।
- इन खेलों में खिलाड़ी गेंद को हाथ से पकड़कर और फेंककर खेलते थे, जो आधुनिक हैंडबॉल से कुछ हद तक मिलता-जुलता था।

आधुनिक हैंडबॉल की शुरुआत

- आधुनिक हैंडबॉल का विकास 19वीं शताब्दी के अंत और 20वीं शताब्दी की शुरुआत में यूरोप में हुआ।
- 1898 में डेनमार्क के शिक्षक Holger Nielsen ने हैंडबॉल के प्रारम्भिक नियम बनाए।
- इसके बाद जर्मनी में इस खेल को और विकसित किया गया।

जर्मनी के खेल शिक्षक

- Karl Schelenz ने 1917 में आधुनिक हैंडबॉल के नियम तैयार किए।

फील्ड हैंडबॉल

- शुरुआत में हैंडबॉल फुटबॉल के मैदान पर खेला जाता था और इसमें 11 खिलाड़ी होते थे।
- इसे Field Handball कहा जाता था।
- यह खेल यूरोप के देशों में तेजी से लोकप्रिय हुआ।
- 1936 में इसे ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया।
- यह आयोजन 1936 Summer Olympics में हुआ।
- इनडोर हैंडबॉल का विकास द्वितीय विश्व युद्ध के बाद इनडोर हैंडबॉल अधिक लोकप्रिय हो गया।
- इसमें टीम में 7 खिलाड़ी होते हैं।
- यह खेल छोटे इनडोर मैदान पर खेला जाता है।
- आज विश्व स्तर पर यही प्रारूप सबसे अधिक खेला जाता है।

अंतरराष्ट्रीय संगठन

- हैंडबॉल के विकास और नियमों को व्यवस्थित करने के लिए 1946 में अंतरराष्ट्रीय संस्था बनाई गई:
- International Handball Federation

इस संस्था का कार्य:

- खेल के नियम बनाना
- विश्व प्रतियोगिताएँ आयोजित करना
- खिलाड़ियों की रैंकिंग तय करना

भारत में हैंडबॉल

- भारत में हैंडबॉल का विकास 1970 के दशक में शुरू हुआ।

- 1972 में भारत में Handball Federation of India की स्थापना हुई।
- इसके बाद राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ आयोजित होने लगीं।
- भारत की टीम एशियाई स्तर की कई प्रतियोगिताओं में भाग लेती रही है।

वर्तमान समय में हैंडबॉल

- आज हैंडबॉल यूरोप और एशिया के कई देशों में लोकप्रिय खेल है।

मुख्य प्रतियोगिताएँ:

- विश्व हैंडबॉल चैंपियनशिप
- ओलंपिक खेल
- एशियाई खेल
- ओलंपिक में आधुनिक इनडोर हैंडबॉल को 1972 में आधिकारिक रूप से शामिल किया गया।

हैंडबॉल मैदान का मेजरमेंट

मैदान (Court)

- मैदान की लंबाई - 40 मीटर
- मैदान की चौड़ाई - 20 मीटर

गोल क्षेत्र (Goal Area)

- गोल से 6 मीटर की दूरी तक अर्धवृत्ताकार क्षेत्र होता है।
- केवल गोलकीपर ही इस क्षेत्र के अंदर खड़ा हो सकता है।

फ्री थ्रो लाइन

- गोल से 9 मीटर दूरी पर होती है।

पेनल्टी लाइन

- गोल से 7 मीटर दूरी पर होती है।

2. गोल पोस्ट का मापन

- गोल पोस्ट की चौड़ाई - 3 मीटर
- गोल पोस्ट की ऊँचाई - 2 मीटर

3. गेंद (Ball) का मापन

पुरुष

- परिधि - 58-60 सेमी
- वजन - 425-475 ग्राम

महिला

- परिधि - 54-56 सेमी
- वजन - 325-375 ग्राम

4. खिलाड़ियों की संख्या

- प्रत्येक टीम में 7 खिलाड़ी होते हैं
- 6 फील्ड खिलाड़ी
- 1 गोलकीपर
- टीम में कुल 14 खिलाड़ी हो सकते हैं (7 मैदान में + 7 रिजर्व)।

5. खेल की अवधि

- मैच की कुल अवधि - 60 मिनट
- दो हाफ होते हैं - 30-30 मिनट
- बीच में 10 मिनट का विश्राम होता है।

6. हैंडबॉल के मुख्य नियम

1. खिलाड़ी गेंद को 3 सेकंड से अधिक हाथ में नहीं रख सकता।
2. खिलाड़ी 3 कदम से अधिक बिना ड्रिब्लिंग के नहीं चल सकता।
3. खिलाड़ी गेंद को ड्रिबल करके आगे बढ़ सकता है।
4. विरोधी खिलाड़ी को पकड़ना या धक्का देना फाउल माना जाता है।
5. गोल क्षेत्र में केवल गोलकीपर ही प्रवेश कर सकता है।

7. दंड (Penalty)

- ◆ गंभीर फाउल होने पर 7 मीटर पेनल्टी थ्रो दिया जाता है।
- ◆ खिलाड़ी को 2 मिनट के लिए बाहर भी किया जा सकता है।

हॉकी

- ◆ हॉकी दुनिया के सबसे पुराने टीम खेलों में से एक है। इस खेल में खिलाड़ी स्टिक (Stick) की सहायता से गेंद को विरोधी टीम के गोल में डालने का प्रयास करते हैं। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इस खेल का संचालन International Hockey Federation द्वारा किया जाता है।

प्राचीन काल में हॉकी

- ◆ हॉकी जैसे खेल बहुत प्राचीन समय से खेले जाते रहे हैं।
- ◆ लगभग 4000 वर्ष पहले मिस्र (Egypt) में स्टिक और गेंद से खेले जाने वाले खेल के प्रमाण मिलते हैं।
- ◆ प्राचीन ग्रीस और रोम में भी हॉकी जैसे खेल खेले जाते थे।
- ◆ ग्रीस में "Kerētízein" नाम का खेल खेला जाता था जिसमें मुड़ी हुई स्टिक से गेंद को मारा जाता था।
- ◆ इन खेलों को आधुनिक हॉकी का प्रारम्भिक रूप माना जाता है।

मध्यकालीन हॉकी

- मध्यकाल में यूरोप के कई देशों में हॉकी जैसे खेल खेले जाते थे।
- ◆ फ्रांस में "Hoquet" नामक खेल खेला जाता था।
 - ◆ आयरलैंड में "Hurling" नामक खेल लोकप्रिय था।
 - ◆ स्कॉटलैंड में "Shinty" नाम का खेल खेला जाता था।
 - ◆ इन खेलों में लकड़ी की स्टिक से गेंद को मारकर गोल करने का प्रयास किया जाता था।

आधुनिक हॉकी की शुरुआत

- ◆ आधुनिक हॉकी का विकास 19वीं शताब्दी में इंग्लैंड में हुआ।
- ◆ 1861 में इंग्लैंड में हॉकी क्लबों की स्थापना शुरू हुई।
- ◆ 1886 में हॉकी के नियमों को व्यवस्थित किया गया।
- ◆ उसी समय हॉकी तेजी से इंग्लैंड के स्कूलों और विश्वविद्यालयों में लोकप्रिय हो गई।

अंतरराष्ट्रीय संगठन

- ◆ हॉकी के अंतरराष्ट्रीय विकास के लिए 1924 में एक संस्था बनाई गई:
 - ◆ International Hockey Federation (FIH)
- इस संस्था का कार्य:
- ◆ खेल के नियम बनाना
 - ◆ अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ आयोजित करना
 - ◆ विश्व रैंकिंग तय करना

ओलंपिक में हॉकी

- ◆ हॉकी को पहली बार 1908 में ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया।
- ◆ बाद में यह खेल लगातार ओलंपिक प्रतियोगिताओं का महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया।

भारत में हॉकी

भारत में हॉकी का इतिहास बहुत गौरवशाली रहा है।

- ◆ भारत में हॉकी ब्रिटिश शासन के दौरान आई।
- ◆ 1925 में भारत में Hockey India की स्थापना हुई।
- ◆ भारत ने ओलंपिक में कई स्वर्ण पदक जीते और विश्व में अपनी अलग पहचान बनाई।

भारत के महान खिलाड़ी:

- ◆ Dhyan Chand - जिन्हें "हॉकी का जादूगर" कहा जाता है।

भारत की प्रमुख उपलब्धियाँ

- ◆ भारत ने हॉकी में कई ऐतिहासिक उपलब्धियाँ प्राप्त की हैं।
- ◆ 1928 से 1956 तक भारत ने लगातार 6 ओलंपिक स्वर्ण पदक जीते।
- ◆ भारत ने कुल 8 ओलंपिक स्वर्ण पदक जीते हैं।
- ◆ भारत की टीम लंबे समय तक विश्व की सबसे मजबूत हॉकी टीम रही।

आधुनिक हॉकी

- ◆ आज हॉकी दुनिया के कई देशों में खेली जाती है।

मुख्य प्रतियोगिताएँ:

- ◆ हॉकी विश्व कप
- ◆ ओलंपिक खेल
- ◆ एशियाई खेल
- ◆ चैंपियंस ट्रॉफी
- ◆ आधुनिक हॉकी में अब सिंथेटिक टर्फ मैदान का उपयोग किया जाता है जिससे खेल की गति और रोमांच बढ़ गया है।

हॉकी मैदान का मेजरमेंट

- ◆ मैदान की लंबाई - 91.40 मीटर
- ◆ मैदान की चौड़ाई - 55 मीटर

सेंटर लाइन

- ◆ मैदान को दो बराबर भागों में बाँटती है।

25 यार्ड लाइन (23 मीटर लाइन)

- ◆ गोल लाइन से लगभग 22.9 मीटर दूरी पर होती है।

शूटिंग सर्कल (D Area)

- ◆ गोल पोस्ट से 14.63 मीटर त्रिज्या का अर्धवृत्त बनता है।

गोल पोस्ट का मापन

- ◆ गोल पोस्ट की चौड़ाई - 3.66 मीटर
- ◆ गोल पोस्ट की ऊँचाई - 2.14 मीटर

हॉकी बॉल का मापन

- ◆ बॉल का वजन - 156 से 163 ग्राम
- ◆ बॉल की परिधि - 22.4 से 23.5 सेमी

हॉकी स्टिक का मापन

- ◆ स्टिक की अधिकतम लंबाई - लगभग 105 सेमी
- ◆ स्टिक का अधिकतम वजन - लगभग 737 ग्राम

खिलाड़ियों की संख्या

- ◆ प्रत्येक टीम में 11 खिलाड़ी होते हैं
- ◆ 10 फील्ड खिलाड़ी
- ◆ 1 गोलकीपर

खेल की अवधि

- ◆ मैच की कुल अवधि - 60 मिनट
- ◆ चार क्वार्टर होते हैं -
- ◆ 15-15 मिनट के 4 भाग

हॉकी के मुख्य नियम

1. खिलाड़ी गेंद को केवल स्टिक से ही मार सकता है।
2. गेंद को पैर से मारना फाउल होता है।
3. गोल तभी माना जाता है जब गेंद D क्षेत्र के अंदर से मारी जाए।
4. खिलाड़ियों को विरोधी खिलाड़ी को धक्का देना या स्टिक से मारना मना है।

8. दंड (Penalty)

- ◆ पेनल्टी कॉर्नर - जब रक्षक टीम गलती करती है।
- ◆ पेनल्टी स्ट्रोक - जब गोल करने का स्पष्ट मौका रोका जाता है।

जूडो

- ◆ जूडो एक जापानी मार्शल आर्ट और खेल है जिसमें प्रतिद्वंद्वी को तकनीक और संतुलन के माध्यम से गिराकर या नियंत्रित करके जीत हासिल की जाती है। जूडो का संचालन अंतरराष्ट्रीय स्तर पर International Judo Federation द्वारा किया जाता है।

जूडो की उत्पत्ति

- ◆ जूडो की उत्पत्ति **जापान** में हुई।
- ◆ जूडो के संस्थापक Jigoro Kano थे।
- ◆ उन्होंने **1882** में टोक्यो में **कोडोकान (Kodokan)** नामक संस्था की स्थापना की।
- ◆ जूडो का विकास जापान की पारंपरिक युद्ध कला **जुजुत्सु (Jujutsu)** से हुआ।
- ◆ जूडो शब्द का अर्थ है **“कोमल मार्ग” (Gentle Way)**।

जूडो का विकास

- ◆ Jigoro Kano ने जुजुत्सु की कई खतरनाक तकनीकों को हटाकर जूडो को सुरक्षित और खेल के रूप में विकसित किया।
- उन्होंने जूडो के दो मुख्य सिद्धांत बताए:

1. **अधिकतम दक्षता (Maximum Efficiency)**
2. **पारस्परिक कल्याण और लाभ (Mutual Welfare and Benefit)**

- ◆ जूडो में शक्ति से अधिक **तकनीक और संतुलन** को महत्व दिया जाता है।

जूडो का अंतरराष्ट्रीय प्रसार

- ◆ 20वीं शताब्दी की शुरुआत में जूडो जापान से बाहर अन्य देशों में फैलने लगा।
- ◆ जूडो को स्कूलों और कॉलेजों में शारीरिक शिक्षा के रूप में शामिल किया गया।
- ◆ धीरे-धीरे यूरोप और अमेरिका में भी जूडो लोकप्रिय हो गया।

अंतरराष्ट्रीय संगठन

- ◆ जूडो के विकास और प्रतियोगिताओं को व्यवस्थित करने के लिए **1951** में अंतरराष्ट्रीय संस्था बनाई गई:
- ◆ International Judo Federation
- इस संस्था का कार्य:

- ◆ जूडो के नियम बनाना
- ◆ अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ आयोजित करना
- ◆ खिलाड़ियों की रैंकिंग तय करना

ओलंपिक में जूडो

- ◆ जूडो को पहली बार **1964** में ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया।
- ◆ यह आयोजन 1964 Summer Olympics में हुआ।
- ◆ शुरुआत में केवल पुरुष वर्ग शामिल था।
- ◆ **1992** में महिलाओं की जूडो प्रतियोगिता भी ओलंपिक में शामिल की गई।

भारत में जूडो

- भारत में जूडो का विकास **20वीं शताब्दी के मध्य** में शुरू हुआ।
- ◆ भारत में जूडो का संचालन Judo Federation of India द्वारा किया जाता है।
- ◆ भारत के खिलाड़ियों ने एशियाई और अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में कई पदक जीते हैं।

आधुनिक जूडो

- ◆ आज जूडो दुनिया के कई देशों में खेला जाता है और यह एक लोकप्रिय **मार्शल आर्ट और खेल** बन चुका है।

मुख्य प्रतियोगिताएँ:

- ◆ विश्व जूडो चैंपियनशिप
- ◆ ओलंपिक खेल
- ◆ एशियाई खेल
- ◆ जूडो केवल खेल ही नहीं बल्कि **अनुशासन, आत्मरक्षा और मानसिक विकास** का भी माध्यम माना जाता है।

जूडो प्रतियोगिता क्षेत्र (Mat) का मेजरमेंट

कुल प्रतियोगिता क्षेत्र

- ◆ लगभग 14 × 14 मीटर
- लड़ाई का क्षेत्र (Contest Area)
- ◆ लगभग 8 × 8 मीटर

सुरक्षा क्षेत्र (Safety Area)

- ◆ लगभग 3 मीटर चौड़ा क्षेत्र चारों ओर होता है।
- ◆ यह पूरा क्षेत्र मुलायम Tatami Mat से बना होता है ताकि खिलाड़ियों को चोट न लगे।
- ◆ खिलाड़ियों की वेशभूषा जूडो में खिलाड़ी विशेष प्रकार की पोशाक पहनते हैं जिसे जूडोगी (Judogi) कहा जाता है।
- ◆ एक खिलाड़ी सफेद (White) जूडोगी पहनता है।
- ◆ दूसरा खिलाड़ी नीला (Blue) जूडोगी पहनता है।

खिलाड़ियों की श्रेणियाँ (Weight Categories)

- ◆ जूडो में खिलाड़ियों को उनके वजन वर्ग (Weight Category) के अनुसार प्रतियोगिता में भाग लेने दिया जाता है।
- ◆ पुरुष और महिला दोनों के लिए अलग-अलग वजन वर्ग होते हैं।

मैच की अवधि

- ♦ पुरुष और महिला दोनों के लिए मैच का समय - 4 मिनट
- ♦ यदि मैच बराबरी पर हो तो Golden Score के द्वारा निर्णय किया जाता है।

जूडो के मुख्य नियम

1. मैच की शुरुआत और समाप्ति रेफरी के संकेत पर होती है।
2. खिलाड़ी अपने प्रतिद्वंद्वी को फेंककर (Throw) या पकड़कर नियंत्रण में लेकर अंक प्राप्त करता है।
3. खिलाड़ी को प्रतिद्वंद्वी को गर्दन या जोड़ों पर खतरनाक चोट पहुँचाने की अनुमति नहीं होती।
4. यदि खिलाड़ी प्रतिद्वंद्वी को पूरी तरह पीठ के बल गिरा देता है तो उसे इप्पोन (Ippon) मिलता है।

अंक प्रणाली

इप्पोन (Ippon)

- ♦ प्रतिद्वंद्वी को पूरी तरह गिराने पर
- ♦ मैच तुरंत समाप्त हो जाता है।

वाज़ा-आरी (Waza-ari)

- ♦ अधूरी तकनीक पर दिया जाता है।
- ♦ दो वाज़ा-आरी = एक इप्पोन

दंड (Penalty)

शिडो (Shido)

- ♦ छोटे नियम उल्लंघन पर दिया जाता है।

हंसोकू-माके (Hansoku-make)

- ♦ गंभीर नियम उल्लंघन पर खिलाड़ी को अयोग्य घोषित कर दिया जाता है।

कबड्डी

- ♦ कबड्डी भारत का एक बहुत प्राचीन और लोकप्रिय पारंपरिक खेल है। यह एक टीम खेल है जिसमें खिलाड़ी विरोधी क्षेत्र में जाकर "कबड्डी-कबड्डी" कहते हुए विरोधी खिलाड़ियों को छूकर वापस अपने क्षेत्र में आने का प्रयास करता है।
- ♦ अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इस खेल का संचालन International Kabaddi Federation द्वारा किया जाता है।

प्राचीन काल में कबड्डी

- ♦ कबड्डी का इतिहास लगभग 4000 वर्ष पुराना माना जाता है।
- ♦ माना जाता है कि इसकी शुरुआत भारत के प्राचीन ग्रामीण क्षेत्रों में हुई।
- ♦ यह खेल बच्चों और युवाओं के शारीरिक प्रशिक्षण और मनोरंजन के लिए खेला जाता था।
- ♦ इस खेल में साहस, शक्ति, फुर्ती और रणनीति का विशेष महत्व होता है।
- ♦ कुछ विद्वानों का मानना है कि महाभारत काल में भी कबड्डी जैसे खेल खेले जाते थे।

कबड्डी के प्राचीन नाम

- ♦ भारत के विभिन्न राज्यों में कबड्डी को अलग-अलग नामों से जाना जाता था।
- ♦ तमिलनाडु - चेडुगुडु (Chedugudu)
- ♦ महाराष्ट्र - हू-तू-तू (Hu-Tu-Tu)
- ♦ पंजाब - कबड्डी

- ♦ बांग्लादेश - हाडुडू (Hadudu)
- ♦ इन सभी खेलों का स्वरूप लगभग एक जैसा था।

आधुनिक कबड्डी का विकास

- ♦ कबड्डी को आधुनिक रूप देने के लिए 20वीं शताब्दी में प्रयास किए गए।
- ♦ 1918 में महाराष्ट्र में कबड्डी के नियम बनाए गए।
- ♦ 1923 में पहला संगठित कबड्डी टूर्नामेंट आयोजित किया गया।
- ♦ 1936 में कबड्डी को ओलंपिक खेलों में प्रदर्शन खेल के रूप में प्रस्तुत किया गया।
- ♦ यह आयोजन 1936 Summer Olympics में हुआ।

राष्ट्रीय संगठन

- ♦ भारत में कबड्डी के विकास के लिए विभिन्न संस्थाएँ बनाई गईं।
- ♦ 1950 में ऑल इंडिया कबड्डी फेडरेशन की स्थापना हुई।
- ♦ 1973 में Amateur Kabaddi Federation of India की स्थापना हुई।
- ♦ इस संस्था ने कबड्डी को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लोकप्रिय बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

अंतरराष्ट्रीय संगठन

- ♦ कबड्डी के अंतरराष्ट्रीय विकास के लिए 2004 में International Kabaddi Federation की स्थापना की गई।

इस संस्था का कार्य:

- ♦ अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ आयोजित करना
- ♦ नियम बनाना
- ♦ खिलाड़ियों की रैंकिंग तय करना

एशियाई खेलों में कबड्डी

- ♦ कबड्डी को 1990 में एशियाई खेलों में शामिल किया गया।
- ♦ यह आयोजन 1990 Asian Games में हुआ।
- ♦ भारत ने एशियाई खेलों में कबड्डी में लंबे समय तक प्रभुत्व बनाए रखा।

आधुनिक कबड्डी

आज कबड्डी कई देशों में खेली जाती है जैसे:

- ♦ भारत
- ♦ पाकिस्तान
- ♦ बांग्लादेश
- ♦ ईरान
- ♦ दक्षिण कोरिया
- ♦ आधुनिक समय में कबड्डी की लोकप्रिय लीग है Pro Kabaddi League।
- ♦ इस लीग ने कबड्डी को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर और अधिक लोकप्रिय बना दिया है।

कबड्डी मैदान का मेजरमेंट

पुरुष वर्ग

- ♦ मैदान की लंबाई - 13 मीटर
- ♦ मैदान की चौड़ाई - 10 मीटर

महिला / जूनियर वर्ग

- ♦ मैदान की लंबाई - 12 मीटर
- ♦ मैदान की चौड़ाई - 8 मीटर

मिड लाइन (Mid Line)

- ◆ मैदान को दो बराबर भागों में बाँटती है।

बोनस लाइन

- ◆ मिड लाइन से लगभग 1 मीटर दूरी पर होती है।

बॉक लाइन (Baulk Line)

- ◆ मिड लाइन से लगभग 3.75 मीटर दूरी पर होती है।

2. खिलाड़ियों की संख्या

- ◆ प्रत्येक टीम में 7 खिलाड़ी मैदान में खेलते हैं।
- ◆ अतिरिक्त 5 खिलाड़ी रिजर्व होते हैं।

3. खेल की अवधि

- ◆ मैच की कुल अवधि - 40 मिनट
- ◆ दो हाफ होते हैं -
- ◆ 20 मिनट + 20 मिनट
- ◆ बीच में 5 मिनट का विश्राम होता है।

4. कबड्डी के मुख्य नियम

1. रेडर (Raider) को विरोधी क्षेत्र में जाकर "कबड्डी-कबड्डी" बोलते रहना होता है।
2. रेडर को विरोधी खिलाड़ी को छूकर अपने क्षेत्र में वापस आना होता है।
3. यदि रेडर सांस रोककर शब्द बोलना बंद कर देता है तो वह आउट हो जाता है।
4. यदि रक्षक खिलाड़ी रेडर को पकड़ लेते हैं और वह वापस नहीं जा पाता तो रेडर आउट माना जाता है।

5. अंक प्रणाली

- ◆ रेडर द्वारा खिलाड़ी को छूने पर - 1 अंक
- ◆ रक्षक द्वारा रेडर को रोकने पर - 1 अंक
- ◆ पूरी टीम को आउट करने पर - 2 अतिरिक्त अंक (All Out)

6. बोनस अंक

- ◆ यदि रेडर बोनस लाइन पार कर लेता है और विरोधी टीम के कम से कम 6 खिलाड़ी मैदान में हों, तो 1 बोनस अंक मिलता है।

खो-खो

- ◆ खो-खो भारत का एक प्राचीन और लोकप्रिय पारंपरिक खेल है। यह खेल दो टीमों के बीच खेला जाता है जिसमें गति, फुर्ती, सहनशक्ति और रणनीति का विशेष महत्व होता है। खो-खो को भारत के सबसे पुराने खेलों में से एक माना जाता है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इस खेल का संचालन International Kho Kho Federation द्वारा किया जाता है।

प्राचीन काल में खो-खो

- ◆ खो-खो का इतिहास बहुत पुराना है और इसकी उत्पत्ति भारत में मानी जाती है।
- ◆ प्राचीन समय में यह खेल महाराष्ट्र और अन्य भारतीय राज्यों में खेला जाता था।
- ◆ शुरुआत में यह खेल रथों (Chariots) पर खेला जाता था।
- ◆ इस खेल का उद्देश्य विरोधी को पकड़ना होता था, इसलिए इसे रथ-दौड़ या पीछा करने वाला खेल माना जाता था।
- ◆ धीरे-धीरे यह खेल जमीन पर खेलने वाले खेल में बदल गया।

आधुनिक खो-खो की शुरुआत

- ◆ आधुनिक खो-खो का विकास 20वीं शताब्दी की शुरुआत में हुआ।
- ◆ 1914 में महाराष्ट्र के पुणे में खो-खो के नियम बनाए गए।
- ◆ इसके बाद इस खेल को स्कूलों और कॉलेजों में खेला जाने लगा।
- ◆ इस खेल को व्यवस्थित रूप देने के लिए प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाने लगीं।

राष्ट्रीय संगठन

- ◆ भारत में खो-खो के विकास के लिए विभिन्न संस्थाओं की स्थापना की गई।
- ◆ 1955 में भारत में Kho Kho Federation of India की स्थापना हुई।
- ◆ इस संस्था ने राष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ आयोजित कीं और खेल के नियमों को व्यवस्थित किया।

अंतरराष्ट्रीय संगठन

- ◆ खो-खो को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर लोकप्रिय बनाने के लिए International Kho Kho Federation की स्थापना की गई।

इस संस्था का उद्देश्य:

- ◆ खो-खो को विश्व स्तर पर फैलाना
- ◆ अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ आयोजित करना
- ◆ नियमों को मानकीकृत करना

खो-खो का विकास

- ◆ समय के साथ खो-खो भारत के स्कूलों और कॉलेजों में बहुत लोकप्रिय हो गया।
- ◆ राष्ट्रीय स्तर पर कई प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाने लगीं।
- ◆ एशिया के कई देशों में भी यह खेल खेला जाने लगा।

आधुनिक खो-खो

- ◆ आज खो-खो भारत के प्रमुख पारंपरिक खेलों में से एक है। मुख्य प्रतियोगिताएँ:
- ◆ राष्ट्रीय खो-खो चैंपियनशिप
- ◆ एशियाई खो-खो चैंपियनशिप
- ◆ स्कूल और विश्वविद्यालय स्तर की प्रतियोगिताएँ
- ◆ खो-खो को भारत में शारीरिक शिक्षा और खेल प्रशिक्षण में भी महत्वपूर्ण स्थान दिया जाता है।

खो-खो मैदान का मेजरमेंट

पुरुष वर्ग

- ◆ मैदान की लंबाई - 29 मीटर
- ◆ मैदान की चौड़ाई - 16 मीटर

महिला / जूनियर वर्ग

- ◆ मैदान की लंबाई - 27 मीटर
- ◆ मैदान की चौड़ाई - 16 मीटर

सेंटर लेन (Central Lane)

- ◆ चौड़ाई - 30 सेमी

क्रॉस लेन

- ◆ प्रत्येक क्रॉस लेन की चौड़ाई - 30 सेमी

पोल (Pole)

- ◆ मैदान के दोनों सिरों पर 2 पोल लगे होते हैं।
- ◆ पोल की ऊँचाई - लगभग 120 से 125 सेमी

2. खिलाड़ियों की संख्या

- ◆ प्रत्येक टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं।
- ◆ मैदान में एक समय पर 9 खिलाड़ी खेलते हैं।
- ◆ 3 खिलाड़ी रिजर्व होते हैं।

3. खेल की अवधि

- ◆ मैच की कुल अवधि - 36 मिनट
- ◆ चार भाग होते हैं -
- ◆ 9-9 मिनट के 4 भाग
- ◆ बीच में 5 मिनट का विश्राम होता है।

4. खो-खो के मुख्य नियम

1. पीछा करने वाली टीम (Chasers) के खिलाड़ी एक-दूसरे के विपरीत दिशा में बैठते हैं।
2. सक्रिय खिलाड़ी खड़े होकर विरोधी खिलाड़ी को पकड़ने का प्रयास करता है।
3. खिलाड़ी अपने साथी को "खो" कहकर सक्रिय बना सकता है।
4. खिलाड़ी केवल सीधी दिशा में दौड़ सकता है, अचानक दिशा नहीं बदल सकता।

5. आउट होने के नियम

- ◆ यदि चेज़र विरोधी खिलाड़ी को छू लेता है तो वह आउट हो जाता है।
- ◆ सभी खिलाड़ियों के आउट होने पर टीम की पारी समाप्त हो जाती है।

लॉन टेनिस

- ◆ लॉन टेनिस दुनिया के सबसे लोकप्रिय रैकेट खेलों में से एक है। इसमें खिलाड़ी रैकेट की सहायता से गेंद को नेट के ऊपर से विरोधी खिलाड़ी के कोर्ट में मारते हैं। इस खेल का संचालन अंतरराष्ट्रीय स्तर पर International Tennis Federation द्वारा किया जाता है।

प्राचीन टेनिस (Ancient Tennis)

- ◆ लॉन टेनिस का इतिहास बहुत पुराना है। इसका प्रारम्भिक रूप फ्रांस में 12वीं शताब्दी में देखा जाता है।
- ◆ उस समय एक खेल खेला जाता था जिसे Jeu de Paume कहा जाता था।
- ◆ इस खेल में खिलाड़ी हाथ से गेंद को मारते थे।
- ◆ बाद में खिलाड़ियों ने गेंद को मारने के लिए रैकेट का उपयोग करना शुरू किया।
- ◆ धीरे-धीरे यह खेल यूरोप के कई देशों में फैल गया।

आधुनिक लॉन टेनिस की शुरुआत

- ◆ आधुनिक लॉन टेनिस का विकास इंग्लैंड में हुआ।
- ◆ आधुनिक लॉन टेनिस के आविष्कारक Walter Clopton Wingfield माने जाते हैं।
- ◆ उन्होंने 1874 में इस खेल के नियम बनाए।
- ◆ उन्होंने इस खेल को Sphairistikè नाम दिया।
- ◆ इसके बाद यह खेल तेजी से लोकप्रिय होने लगा।

टेनिस टूर्नामेंट की शुरुआत

- ◆ लॉन टेनिस का पहला बड़ा टूर्नामेंट 1877 में आयोजित हुआ।
- ◆ यह टूर्नामेंट Wimbledon Championships के नाम से प्रसिद्ध है।

- ◆ यह दुनिया का सबसे पुराना और प्रतिष्ठित टेनिस टूर्नामेंट है।
- ◆ इसके बाद कई अन्य अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ शुरू हुईं।

अंतरराष्ट्रीय संगठन

- ◆ टेनिस के विकास और नियमों को व्यवस्थित करने के लिए 1913 में अंतरराष्ट्रीय संस्था बनाई गई:
- ◆ International Tennis Federation

इस संस्था का कार्य:

- ◆ खेल के नियम बनाना
- ◆ अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ आयोजित करना
- ◆ खिलाड़ियों की रैंकिंग तय करना

ओलंपिक में टेनिस

- ◆ टेनिस को 1896 में ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया था।
- ◆ कुछ समय के लिए इसे ओलंपिक से हटा दिया गया, लेकिन बाद में 1988 में इसे फिर से ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया।

भारत में लॉन टेनिस

- ◆ भारत में लॉन टेनिस का विकास ब्रिटिश शासन के दौरान हुआ।
- ◆ अंग्रेज अधिकारियों ने भारत में टेनिस खेलना शुरू किया।
- ◆ धीरे-धीरे यह खेल भारतीय खिलाड़ियों में भी लोकप्रिय हो गया।
- ◆ भारत में टेनिस का संचालन All India Tennis Association द्वारा किया जाता है।

भारत के प्रसिद्ध टेनिस खिलाड़ी:

- ◆ Leander Paes
- ◆ Mahesh Bhupathi
- ◆ Sania Mirza

आधुनिक लॉन टेनिस

- ◆ आज टेनिस दुनिया के सबसे लोकप्रिय खेलों में से एक है।
- ◆ मुख्य अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ:
- ◆ ऑस्ट्रेलियन ओपन
- ◆ फ्रेंच ओपन
- ◆ विंबलडन
- ◆ यूएस ओपन
- ◆ इन चारों प्रतियोगिताओं को मिलाकर Grand Slam कहा जाता है।

लॉन टेनिस (Lawn Tennis) - नियम और कोर्ट मेजरमेंट

लॉन टेनिस कोर्ट का मेजरमेंट

- ◆ कोर्ट की कुल लंबाई - 23.77 मीटर (78 फीट)

कोर्ट की चौड़ाई

- ◆ सिंगल्स मैच - 8.23 मीटर (27 फीट)
- ◆ डबल्स मैच - 10.97 मीटर (36 फीट)

सर्विस लाइन की दूरी

- ◆ नेट से 6.40 मीटर (21 फीट)

सेंटर सर्विस लाइन

- ◆ कोर्ट को दो बराबर भागों में बाँटती है।

बेस लाइन

- ◆ कोर्ट के पीछे की अंतिम रेखा होती है जहाँ से सर्विस की जाती है।

नेट का मापन

- ◆ नेट की ऊँचाई (पोस्ट पर) - 1.07 मीटर
- ◆ नेट की ऊँचाई (बीच में) - 0.91 मीटर

टेनिस बॉल का मापन

- ♦ बॉल का वजन - 56.7 से 58.5 ग्राम
- ♦ बॉल का व्यास - 6.54 से 6.86 सेमी

रैकेट का मापन

- ♦ रैकेट की अधिकतम लंबाई - 73.7 सेमी (29 इंच)
- ♦ रैकेट की अधिकतम चौड़ाई - 31.7 सेमी

खिलाड़ियों की संख्या

- ♦ Singles - 2 खिलाड़ी
- ♦ Doubles - 4 खिलाड़ी

खेल की अवधि

- ♦ टेनिस में समय निर्धारित नहीं होता। मैच सेट (Sets) के आधार पर खेला जाता है।
- ♦ पुरुष मैच - सामान्यतः 5 सेट
- ♦ महिला मैच - सामान्यतः 3 सेट

अंक प्रणाली (Scoring System) अंकों की गिनती इस प्रकार होती है:

- ♦ 0 = Love
- ♦ 15
- ♦ 30
- ♦ 40
- ♦ Game

यदि दोनों खिलाड़ियों के 40-40 अंक हो जाएँ तो उसे Deuce कहते हैं।

टेनिस के मुख्य नियम

1. सर्विस हमेशा बेसलाइन के पीछे से की जाती है।
2. गेंद को नेट के ऊपर से विरोधी कोर्ट में गिरना चाहिए।
3. यदि गेंद कोर्ट की सीमा से बाहर जाती है तो अंक विरोधी खिलाड़ी को मिलता है।
4. सर्विस के समय गेंद पहले विपरीत सर्विस बॉक्स में गिरनी चाहिए।

तैराकी

- ♦ तैराकी और डाइविंग पानी में खेले जाने वाले प्रमुख खेल हैं। तैराकी में खिलाड़ी पानी में तैरकर निर्धारित दूरी को कम समय में पूरा करने का प्रयास करता है, जबकि डाइविंग में खिलाड़ी ऊँचाई से पानी में कूदकर विभिन्न कलात्मक क्रियाएँ करता है। इन खेलों का संचालन अंतरराष्ट्रीय स्तर पर World Aquatics द्वारा किया जाता है (पहले इसे FINA कहा जाता था)।

प्राचीन काल में तैराकी

- ♦ तैराकी मानव की सबसे पुरानी शारीरिक गतिविधियों में से एक है।
- ♦ तैराकी के प्रमाण लगभग 3000 ईसा पूर्व के चित्रों और मूर्तियों में मिलते हैं।
- ♦ प्राचीन मिस्र, ग्रीस और रोम में तैराकी का अभ्यास किया जाता था।
- ♦ ग्रीस और रोम में तैराकी को सैनिकों के प्रशिक्षण का महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता था।
- ♦ प्राचीन समय में तैराकी केवल मनोरंजन ही नहीं बल्कि जीवन रक्षा (Life Saving Skill) के रूप में भी सिखाई जाती थी।

आधुनिक तैराकी का विकास

- ♦ आधुनिक तैराकी का विकास 19वीं शताब्दी में यूरोप में हुआ।
 - ♦ 1837 में इंग्लैंड के लंदन में पहली संगठित तैराकी प्रतियोगिता आयोजित की गई।
 - ♦ इसके बाद विभिन्न देशों में तैराकी क्लब स्थापित होने लगे।
- तैराकी की प्रमुख शैलियाँ विकसित हुईं:

1. फ्रीस्टाइल (Freestyle)
2. बैकस्ट्रोक (Backstroke)
3. ब्रेस्टस्ट्रोक (Breaststroke)
4. बटरफ्लाई (Butterfly)

ओलंपिक में तैराकी

- ♦ तैराकी को 1896 में आधुनिक ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया।
- ♦ यह आयोजन 1896 Summer Olympics में हुआ।
- ♦ प्रारम्भ में केवल पुरुष प्रतियोगिताएँ होती थीं।
- ♦ 1912 में महिलाओं की तैराकी प्रतियोगिता भी ओलंपिक में शामिल की गई।

डाइविंग का इतिहास

- ♦ डाइविंग भी एक बहुत पुराना जल खेल है।
- ♦ प्राचीन समय में लोग ऊँचाई से पानी में कूदकर मनोरंजन करते थे।
- ♦ आधुनिक डाइविंग का विकास जर्मनी और स्वीडन में हुआ।
- ♦ 1904 में डाइविंग को ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया।
- ♦ यह आयोजन 1904 Summer Olympics में हुआ।

डाइविंग के प्रमुख प्रकार:

1. स्पिंगबोर्ड डाइविंग
2. प्लेटफॉर्म डाइविंग

अंतरराष्ट्रीय संगठन

- ♦ तैराकी और डाइविंग को व्यवस्थित करने के लिए 1908 में एक अंतरराष्ट्रीय संस्था बनाई गई।
- ♦ आज इसे World Aquatics कहा जाता है।

इस संस्था का कार्य:

- ♦ नियम बनाना
- ♦ अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ आयोजित करना
- ♦ विश्व रिकॉर्ड मान्यता देना

भारत में तैराकी

- ♦ भारत में तैराकी का विकास 20वीं शताब्दी में हुआ।
- ♦ भारत में तैराकी का संचालन Swimming Federation of India द्वारा किया जाता है।
- ♦ भारत के तैराक एशियाई खेलों और अन्य अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग लेते रहे हैं।

आधुनिक समय में तैराकी और डाइविंग

- ♦ आज तैराकी और डाइविंग दुनिया के सबसे लोकप्रिय जल खेलों में से एक हैं।

मुख्य प्रतियोगिताएँ:

- ♦ ओलंपिक खेल
- ♦ विश्व तैराकी चैंपियनशिप
- ♦ एशियाई खेल
- ♦ कॉमनवेल्थ खेल
- ♦ तैराकी को शारीरिक स्वास्थ्य, फिटनेस और जीवन रक्षा के लिए भी बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है।

तैराकी (Swimming) और डाइविंग (Diving) - नियम और पूल मेजरमेंट

- ◆ तैराकी पूल (Swimming Pool) का मेजरमेंट ओलंपिक / अंतरराष्ट्रीय पूल
- ◆ पूल की लंबाई - 50 मीटर
- ◆ पूल की चौड़ाई - 25 मीटर
- ◆ लेन (Lane) की संख्या - 10 लेन
- ◆ प्रत्येक लेन की चौड़ाई - 2.5 मीटर
- ◆ पूल की गहराई - लगभग 2 मीटर या अधिक शॉर्ट कोर्स पूल
- ◆ लंबाई - 25 मीटर

तैराकी के प्रकार (Swimming Strokes)

तैराकी में मुख्यतः 4 प्रकार की स्ट्रोक होती हैं:

1. फ्रीस्टाइल (Freestyle)
2. ब्रेस्टस्ट्रोक (Breaststroke)
3. बैकस्ट्रोक (Backstroke)
4. बटरफ्लाई (Butterfly)

तैराकी के मुख्य नियम

1. तैराकी की शुरुआत स्टार्टिंग ब्लॉक से होती है।
2. तैराक को निर्धारित लेन में ही तैरना होता है।
3. खिलाड़ी को दूरी पूरी करने के लिए दीवार को छूना आवश्यक होता है।
4. यदि खिलाड़ी दूसरी लेन में चला जाता है तो उसे अयोग्य (Disqualified) घोषित किया जा सकता है।

डाइविंग पूल का मेजरमेंट

स्प्रिंगबोर्ड डाइविंग

- ◆ बोर्ड की ऊँचाई - 1 मीटर या 3 मीटर

प्लेटफॉर्म डाइविंग

- ◆ प्लेटफॉर्म की ऊँचाई - 5 मीटर, 7.5 मीटर और 10 मीटर
- डाइविंग पूल की गहराई
- ◆ लगभग 5 मीटर या अधिक

डाइविंग के मुख्य नियम

1. खिलाड़ी को निर्धारित ऊँचाई से पानी में कूदना होता है।
2. डाइविंग में शरीर की स्थिति, संतुलन और प्रवेश (Entry) के आधार पर अंक दिए जाते हैं।
3. डाइविंग में कई प्रकार की तकनीकें होती हैं जैसे:
 - ◆ फॉरवर्ड डाइव
 - ◆ बैक डाइव
 - ◆ रिवर्स डाइव
 - ◆ ट्विस्ट डाइव

अंक प्रणाली (Scoring)

- ◆ डाइविंग में जज खिलाड़ी को 0 से 10 अंक तक देते हैं।
- ◆ अंक निम्न आधार पर दिए जाते हैं:
- ◆ तकनीक
- ◆ संतुलन
- ◆ शरीर की स्थिति
- ◆ पानी में प्रवेश

टेबल टेनिस

- ◆ टेबल टेनिस एक लोकप्रिय रैकेट खेल है जिसे पिंग-पोंग (Ping-Pong) भी कहा जाता है। यह खेल एक टेबल पर नेट के ऊपर से छोटी गेंद को रैकेट से मारकर खेला जाता है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इस खेल का संचालन International Table Tennis Federation द्वारा किया जाता है।

टेबल टेनिस की उत्पत्ति

- ◆ टेबल टेनिस की शुरुआत इंग्लैंड में हुई।
- ◆ 19वीं शताब्दी के अंत में इंग्लैंड के लोग सर्दियों में मनोरंजन के लिए घर के अंदर टेबल पर एक खेल खेलते थे।
- ◆ शुरुआत में खिलाड़ी किताबों को नेट की तरह रखते थे और छोटी गेंद से खेलते थे।
- ◆ इस खेल को पहले "पिंग-पोंग" कहा जाता था क्योंकि गेंद के टेबल से टकराने पर "पिंग-पोंग" जैसी आवाज आती थी।

खेल का विकास

- ◆ धीरे-धीरे इस खेल के उपकरण विकसित किए गए।
- ◆ शुरुआत में खिलाड़ी लकड़ी के रैकेट और रबर की गेंद का उपयोग करते थे।
- ◆ बाद में विशेष प्रकार के रैकेट और सेलुलॉयड गेंद का उपयोग होने लगा।
- ◆ इस खेल की लोकप्रियता यूरोप और एशिया में तेजी से बढ़ने लगी।
- ◆ टेबल टेनिस के विकास और नियमों को व्यवस्थित करने के लिए 1926 में अंतरराष्ट्रीय संस्था बनाई गई:
- ◆ International Table Tennis Federation

इस संस्था का कार्य:

- ◆ खेल के नियम बनाना
- ◆ विश्व प्रतियोगिताएँ आयोजित करना
- ◆ खिलाड़ियों की विश्व रैंकिंग तय करना

विश्व प्रतियोगिताएँ

- ◆ 1926 में ही पहला विश्व टेबल टेनिस चैंपियनशिप आयोजित किया गया।
- ◆ इसके बाद यह प्रतियोगिता नियमित रूप से आयोजित होने लगी और टेबल टेनिस की लोकप्रियता बढ़ती गई।

ओलंपिक में टेबल टेनिस

- ◆ टेबल टेनिस को 1988 में ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया।
- ◆ यह आयोजन 1988 Summer Olympics में हुआ।
- ◆ इसके बाद से टेबल टेनिस ओलंपिक खेलों का महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया।

भारत में टेबल टेनिस

- ◆ भारत में टेबल टेनिस का विकास 20वीं शताब्दी में हुआ।
- ◆ भारत में इस खेल का संचालन Table Tennis Federation of India द्वारा किया जाता है।
- ◆ भारत के कई खिलाड़ियों ने अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग लिया है और पदक भी जीते हैं।

आधुनिक टेबल टेनिस

- आज टेबल टेनिस दुनिया के सबसे तेज और लोकप्रिय खेलों में से एक है।

मुख्य प्रतियोगिताएँ:

- विश्व टेबल टेनिस चैंपियनशिप
- ओलंपिक खेल
- एशियाई खेल
- कॉमनवेल्थ खेल
- टेबल टेनिस में खिलाड़ियों को तेज प्रतिक्रिया, संतुलन और रणनीति की आवश्यकता होती है।

टेबल टेनिस टेबल का मेजरमेंट

- टेबल की लंबाई - 2.74 मीटर
- टेबल की चौड़ाई - 1.525 मीटर
- टेबल की ऊँचाई - 76 सेमी

सेंटर लाइन

- डबल्स मैच में टेबल को दो बराबर भागों में बाँटती है।

नेट का मापन

- नेट की ऊँचाई - 15.25 सेमी
- नेट की लंबाई - लगभग 1.83 मीटर

गेंद (Ball) का मापन

- गेंद का व्यास - 40 मिमी
- गेंद का वजन - 2.7 ग्राम

रैकेट (Racket) का मापन

- टेबल टेनिस रैकेट के लिए निश्चित आकार निर्धारित नहीं है, लेकिन:
- रैकेट लकड़ी का बना होता है।
- इसके ऊपर रबर की परत लगी होती है।

खिलाड़ियों की संख्या

- Singles - 2 खिलाड़ी
- Doubles - 4 खिलाड़ी

खेल की अंक प्रणाली

- मैच सामान्यतः 11 अंकों तक खेला जाता है।
- यदि दोनों खिलाड़ियों के 10-10 अंक हो जाएँ तो इसे Deuce कहते हैं।
- इसके बाद खिलाड़ी को 2 अंकों की बढ़त से जीतना होता है।

टेबल टेनिस के मुख्य नियम

- सर्विस करते समय गेंद को पहले अपने कोर्ट में और फिर विरोधी कोर्ट में गिरना चाहिए।
- सर्विस करते समय गेंद को कम से कम 16 सेमी ऊपर उछालना होता है।
- खिलाड़ी को गेंद को नेट के ऊपर से मारना होता है।
- यदि गेंद नेट में फँस जाए या टेबल से बाहर चली जाए तो अंक विरोधी खिलाड़ी को मिलता है।
- वॉलीबॉल एक लोकप्रिय टीम खेल है जिसमें दो टीमों नेट के दोनों ओर खड़ी होकर गेंद को नेट के ऊपर से मारती हैं और विरोधी टीम के कोर्ट में गिराने का प्रयास करती हैं। इस खेल का संचालन अंतरराष्ट्रीय स्तर पर Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) द्वारा किया जाता है।

वॉलीबॉल

वॉलीबॉल की उत्पत्ति

- वॉलीबॉल की शुरुआत 1895 में अमेरिका में हुई।
- इस खेल के आविष्कारक William G. Morgan थे।
- वे YMCA में शारीरिक शिक्षा के शिक्षक थे।
- उन्होंने यह खेल ऐसे लोगों के लिए बनाया जो बास्केटबॉल की तुलना में कम कठिन खेल खेलना चाहते थे।
- शुरुआत में इस खेल का नाम Mintonette रखा गया था।

वॉलीबॉल नाम कैसे पड़ा

- 1896 में एक प्रदर्शन मैच के दौरान एक प्रोफेसर Alfred T. Halstead ने देखा कि खिलाड़ी गेंद को हवा में उछालकर एक-दूसरे को पास कर रहे थे।
- उन्होंने सुझाव दिया कि इस खेल का नाम Volleyball होना चाहिए।
- इसके बाद इस खेल का नाम स्थायी रूप से Volleyball रख दिया गया।

खेल का विकास

- 20वीं शताब्दी की शुरुआत में वॉलीबॉल तेजी से दुनिया के कई देशों में फैल गया।
- अमेरिका से यह खेल एशिया, यूरोप और दक्षिण अमेरिका में पहुँचा।
- स्कूलों, कॉलेजों और सेना में भी यह खेल लोकप्रिय हो गया।
- धीरे-धीरे वॉलीबॉल के नियमों में कई सुधार किए गए और इसे आधुनिक रूप दिया गया।

अंतरराष्ट्रीय संगठन

- वॉलीबॉल के विकास और नियमों को व्यवस्थित करने के लिए 1947 में एक अंतरराष्ट्रीय संस्था बनाई गई:
- Fédération Internationale de Volleyball (FIVB)
- इस संस्था का कार्य:

- खेल के नियम बनाना
- अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ आयोजित करना
- खिलाड़ियों की विश्व रैंकिंग तय करना

ओलंपिक में वॉलीबॉल

- वॉलीबॉल को 1964 में ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया।
- यह आयोजन 1964 Summer Olympics में हुआ।
- इसके बाद वॉलीबॉल ओलंपिक खेलों का महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया।

भारत में वॉलीबॉल

- भारत में वॉलीबॉल का विकास 20वीं शताब्दी की शुरुआत में हुआ।
- भारत में इस खेल का संचालन Volleyball Federation of India द्वारा किया जाता है।
- भारत में वॉलीबॉल स्कूलों, कॉलेजों और सेना में बहुत लोकप्रिय है।

आधुनिक वॉलीबॉल

- आज वॉलीबॉल दुनिया के सबसे लोकप्रिय खेलों में से एक है।
- मुख्य प्रतियोगिताएँ:
- वॉलीबॉल विश्व चैंपियनशिप
- ओलंपिक खेल
- एशियाई खेल
- विश्व कप
- इसके अलावा वॉलीबॉल का एक लोकप्रिय रूप बीच वॉलीबॉल भी है, जिसे ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया है।

कुश्ती

- ◆ कुश्ती दुनिया के सबसे प्राचीन और लोकप्रिय खेलों में से एक है। यह एक शारीरिक मुकाबले का खेल है जिसमें दो खिलाड़ी एक-दूसरे को पकड़कर या गिराकर जीत हासिल करने का प्रयास करते हैं। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इस खेल का संचालन United World Wrestling द्वारा किया जाता है।

1. प्राचीन काल में कुश्ती

- ◆ कुश्ती का इतिहास लगभग **5000 वर्ष पुराना** माना जाता है।
- ◆ प्राचीन **मिस्र (Egypt)** और **बेबीलोन (Babylon)** की दीवारों पर कुश्ती के चित्र मिले हैं।
- ◆ **ग्रीस (Greece)** में कुश्ती को बहुत महत्व दिया जाता था।
- ◆ ग्रीस के सैनिकों और युवाओं को कुश्ती का प्रशिक्षण दिया जाता था।
- ◆ प्राचीन ग्रीस में कुश्ती को **शारीरिक शक्ति और साहस का प्रतीक** माना जाता था।

प्राचीन ओलंपिक में कुश्ती

- ◆ कुश्ती को **708 ईसा पूर्व** में प्राचीन ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया था।
- ◆ इन प्रतियोगिताओं में खिलाड़ी एक-दूसरे को गिराकर जीतने का प्रयास करते थे। कुश्ती उस समय ओलंपिक के सबसे महत्वपूर्ण खेलों में से एक थी।

भारत में कुश्ती

- ◆ भारत में कुश्ती का इतिहास बहुत पुराना और गौरवशाली है।
- ◆ भारत में कुश्ती को **मल्लयुद्ध (Mallayuddha)** कहा जाता था।
- ◆ प्राचीन काल में राजा-महाराजाओं के दरबार में कुश्ती प्रतियोगिताएँ आयोजित होती थीं।
- ◆ भारतीय पहलवान **अखाड़ों** में प्रशिक्षण लेते थे।
- ◆ कुश्ती भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में भी बहुत लोकप्रिय रही है।

आधुनिक कुश्ती का विकास

- ◆ आधुनिक कुश्ती का विकास **19वीं शताब्दी में यूरोप** में हुआ। धीरे-धीरे कुश्ती के विभिन्न प्रकार विकसित हुए:

1. फ्रीस्टाइल कुश्ती (Freestyle Wrestling)

2. ग्रीको-रोमन कुश्ती (Greco-Roman Wrestling)

- ◆ ग्रीको-रोमन कुश्ती में खिलाड़ी केवल **ऊपरी शरीर** का उपयोग कर सकते हैं।

अंतरराष्ट्रीय संगठन

- ◆ कुश्ती के नियमों और प्रतियोगिताओं को व्यवस्थित करने के लिए अंतरराष्ट्रीय संस्था बनाई गई:

- ◆ United World Wrestling

इस संस्था का कार्य:

- ◆ कुश्ती के नियम बनाना
- ◆ विश्व प्रतियोगिताएँ आयोजित करना
- ◆ खिलाड़ियों की रैंकिंग तय करना

ओलंपिक में कुश्ती

- ◆ कुश्ती को **1896** में आधुनिक ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया।
- ◆ यह आयोजन 1896 Summer Olympics में हुआ।
- ◆ आज भी कुश्ती ओलंपिक खेलों का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

भारत के प्रसिद्ध पहलवान

- ◆ भारत ने कुश्ती में कई महान खिलाड़ी दिए हैं।

प्रमुख भारतीय पहलवान:

- ◆ Sushil Kumar
- ◆ Bajrang Punia
- ◆ Sakshi Malik
- ◆ इन खिलाड़ियों ने ओलंपिक और अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भारत का नाम रोशन किया है।

आधुनिक कुश्ती

- ◆ आज कुश्ती दुनिया के कई देशों में खेली जाती है।

मुख्य प्रतियोगिताएँ:

- ◆ विश्व कुश्ती चैंपियनशिप
- ◆ ओलंपिक खेल
- ◆ एशियाई खेल
- ◆ कॉमनवेल्थ खेल
- ◆ कुश्ती को शक्ति, तकनीक और सहनशक्ति का खेल माना जाता है।

कुश्ती मैट का मेजरमेंट

- ◆ मैट का कुल व्यास - 12 मीटर
- ◆ प्रतियोगिता क्षेत्र (Wrestling Area)
- ◆ लगभग 9 मीटर व्यास का गोल क्षेत्र
- ◆ सुरक्षा क्षेत्र (Protection Area)
- ◆ लगभग 1.5 मीटर चौड़ा क्षेत्र प्रतियोगिता क्षेत्र के चारों ओर होता है।
- ◆ सेंटर सर्कल
- ◆ लगभग 1 मीटर व्यास का होता है जहाँ से मुकाबला शुरू होता है।

खिलाड़ियों की वेशभूषा

- ◆ खिलाड़ी विशेष पोशाक पहनते हैं जिसे सिंगलेट (Singlet) कहा जाता है।
- ◆ एक खिलाड़ी लाल रंग और दूसरा नीले रंग की सिंगलेट पहनता है।
- ◆ खिलाड़ी को विशेष कुश्ती जूते पहनने होते हैं।

खिलाड़ियों की श्रेणियाँ (Weight Categories)

- ◆ कुश्ती में खिलाड़ियों को उनके वजन वर्ग के अनुसार प्रतियोगिता में भाग लेने दिया जाता है।
- ◆ पुरुष और महिला दोनों के लिए अलग-अलग वजन वर्ग होते हैं।

मैच की अवधि

- ◆ मैच की कुल अवधि - 6 मिनट
- ◆ दो भाग होते हैं -
- ◆ 3 मिनट + 3 मिनट
- ◆ बीच में 30 सेकंड का विश्राम होता है।

कुश्ती के मुख्य नियम

1. खिलाड़ी को अपने प्रतिद्वंद्वी को मैट पर गिराने या नियंत्रित करने का प्रयास करना होता है।
2. यदि खिलाड़ी प्रतिद्वंद्वी के दोनों कंधे मैट पर लगा देता है तो उसे फॉल (Fall) कहते हैं और मैच तुरंत समाप्त हो जाता है।
3. खिलाड़ी को गर्दन, बाल या कपड़ों को पकड़ना मना होता है।
4. खतरनाक तकनीकों का प्रयोग करना भी प्रतिबंधित है।

अंक प्रणाली (Scoring)

कुश्ती में विभिन्न तकनीकों के आधार पर अंक दिए जाते हैं:

- ◆ टेकडाउन (Takedown) – 2 अंक
- ◆ एक्सपोजर (Exposure) – 2 या 3 अंक
- ◆ रिवर्सल (Reversal) – 1 अंक
- ◆ जिस खिलाड़ी के अधिक अंक होते हैं वह विजेता होता है।

दंड (Penalty)

- ◆ यदि खिलाड़ी नियमों का उल्लंघन करता है तो उसे चेतावनी (Warning) दी जाती है या विरोधी खिलाड़ी को अंक मिल सकते हैं।

जिम्नास्टिक

- ◆ जिम्नास्टिक एक ऐसा खेल है जिसमें शरीर की लचक (Flexibility), संतुलन (Balance), शक्ति (Strength) और समन्वय (Coordination) का प्रदर्शन किया जाता है। इसमें खिलाड़ी विभिन्न उपकरणों पर या जमीन पर कठिन और कलात्मक क्रियाएँ करते हैं। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इस खेल का संचालन International Gymnastics Federation द्वारा किया जाता है।

प्राचीन काल में जिम्नास्टिक

- ◆ जिम्नास्टिक का इतिहास बहुत पुराना है और इसकी शुरुआत प्राचीन ग्रीस (Greece) से मानी जाती है।
- ◆ ग्रीस में सैनिकों को शारीरिक रूप से मजबूत बनाने के लिए जिम्नास्टिक का अभ्यास कराया जाता था।
- ◆ "Gymnastics" शब्द ग्रीक शब्द Gymnos से निकला है, जिसका अर्थ है नग्न शरीर।
- ◆ उस समय खिलाड़ी बिना कपड़ों के व्यायाम करते थे, इसलिए इस शब्द का प्रयोग हुआ।
- ◆ ग्रीस में जिम्नास्टिक को शिक्षा और सैन्य प्रशिक्षण का महत्वपूर्ण भाग माना जाता था।

रोमन काल में जिम्नास्टिक

- ◆ ग्रीस के बाद रोम (Rome) में भी जिम्नास्टिक का विकास हुआ।
- ◆ रोमन सैनिकों को युद्ध के लिए तैयार करने के लिए जिम्नास्टिक का प्रशिक्षण दिया जाता था।
- ◆ सैनिकों को घुड़सवारी, कूद और संतुलन जैसी गतिविधियों का अभ्यास कराया जाता था।
- ◆ लेकिन रोमन साम्राज्य के पतन के बाद जिम्नास्टिक की लोकप्रियता कुछ समय के लिए कम हो गई।

आधुनिक जिम्नास्टिक की शुरुआत

- ◆ आधुनिक जिम्नास्टिक का विकास 18वीं और 19वीं शताब्दी में यूरोप में हुआ।
- ◆ जर्मनी के शिक्षक Friedrich Ludwig Jahn को आधुनिक जिम्नास्टिक का जनक माना जाता है।
- ◆ उन्होंने जिम्नास्टिक के कई उपकरण विकसित किए जैसे:
- ◆ हॉरिजॉन्टल बार
- ◆ पैरेलल बार
- ◆ रिंग्स
- ◆ जर्मनी में जिम्नास्टिक को शारीरिक शिक्षा का महत्वपूर्ण भाग बना दिया गया।

जिम्नास्टिक का अंतरराष्ट्रीय विकास

- ◆ जिम्नास्टिक के विकास और नियमों को व्यवस्थित करने के लिए 1881 में अंतरराष्ट्रीय संस्था बनाई गई:
- ◆ International Gymnastics Federation (FIG)
- ◆ यह दुनिया के सबसे पुराने अंतरराष्ट्रीय खेल संगठनों में से एक है। इस संस्था का कार्य:

- ◆ जिम्नास्टिक के नियम बनाना
- ◆ विश्व प्रतियोगिताएँ आयोजित करना
- ◆ खिलाड़ियों की रैंकिंग तय करना

ओलंपिक में जिम्नास्टिक

- ◆ जिम्नास्टिक को 1896 में आधुनिक ओलंपिक खेलों में शामिल किया गया।
- ◆ यह आयोजन 1896 Summer Olympics में हुआ।
- ◆ शुरुआत में केवल पुरुष प्रतियोगिताएँ होती थीं।
- ◆ 1928 में महिलाओं की जिम्नास्टिक प्रतियोगिता भी ओलंपिक में शामिल की गई।

जिम्नास्टिक के प्रकार

आधुनिक समय में जिम्नास्टिक के कई प्रकार होते हैं:

1. आर्टिस्टिक जिम्नास्टिक (Artistic Gymnastics)
 2. रिदमिक जिम्नास्टिक (Rhythmic Gymnastics)
 3. ट्रैम्पोलिन जिम्नास्टिक (Trampoline Gymnastics)
 4. एरोबिक जिम्नास्टिक (Aerobic Gymnastics)
- ◆ इन सभी प्रकारों में खिलाड़ियों को विभिन्न तकनीकों और उपकरणों पर प्रदर्शन करना होता है।

भारत में जिम्नास्टिक

भारत में जिम्नास्टिक का विकास धीरे-धीरे हुआ।

- ◆ भारत में इस खेल का संचालन Gymnastics Federation of India द्वारा किया जाता है।

भारत की प्रसिद्ध जिम्नास्ट:

- ◆ Dipa Karmakar जिन्होंने ओलंपिक में शानदार प्रदर्शन कर भारत का नाम रोशन किया।

आधुनिक जिम्नास्टिक

- ◆ आज जिम्नास्टिक दुनिया के सबसे लोकप्रिय और कठिन खेलों में से एक है।

मुख्य प्रतियोगिताएँ:

- ◆ विश्व जिम्नास्टिक चैंपियनशिप
- ◆ ओलंपिक खेल
- ◆ एशियाई खेल
- ◆ कॉमनवेल्थ खेल
- ◆ जिम्नास्टिक में खिलाड़ियों को शक्ति, संतुलन, लचक और साहस की आवश्यकता होती है।

जिम्नास्टिक (Gymnastics) - नियम और उपकरण/मैट मेजरमेंट

फ्लोर एक्सरसाइज (Floor Exercise) मैट का मेजरमेंट

- ◆ फ्लोर एरिया – 12 मीटर × 12 मीटर
- ◆ सुरक्षा क्षेत्र (Safety Area) – लगभग 1 मीटर चारों ओर
- ◆ इस पर खिलाड़ी जंप, टम्बलिंग और बैलेंस जैसी क्रियाएँ करते हैं।

बैलेंस बीम (Balance Beam)

- ◆ केवल महिलाओं के लिए
- ◆ बीम की लंबाई - 5 मीटर
- ◆ बीम की चौड़ाई - 10 सेमी
- ◆ बीम की ऊँचाई - लगभग 1.25 मीटर

वॉल्ट (Vault Table)

- ◆ वॉल्ट टेबल की ऊँचाई -
- ◆ पुरुष - 1.35 मीटर
- ◆ महिला - 1.25 मीटर
- ◆ खिलाड़ी दौड़कर वॉल्ट टेबल पर हाथ रखकर छलांग लगाता है।

पैरेलल बार (Parallel Bars)

- ◆ केवल पुरुषों के लिए
- ◆ बार की ऊँचाई - लगभग 2 मीटर
- ◆ दोनों बार के बीच दूरी - लगभग 42 से 52 सेमी

हॉरिजॉन्टल बार (Horizontal Bar)

- ◆ केवल पुरुषों के लिए
- ◆ बार की ऊँचाई - लगभग 2.8 मीटर
- ◆ इस पर खिलाड़ी झूलते हुए विभिन्न क्रियाएँ करते हैं।

रिंग्स (Still Rings)
केवल पुरुषों के लिए

- ◆ रिंग्स की ऊँचाई - लगभग 2.8 मीटर
- ◆ दोनों रिंग्स के बीच दूरी - लगभग 50 सेमी

जिम्नास्टिक के मुख्य नियम

1. खिलाड़ी को निर्धारित उपकरणों पर तकनीकी और कलात्मक प्रदर्शन करना होता है।
2. प्रदर्शन के दौरान संतुलन और नियंत्रण बनाए रखना आवश्यक होता है।
3. यदि खिलाड़ी उपकरण से गिर जाता है तो अंक काटे जाते हैं।
4. जज खिलाड़ी को प्रदर्शन के आधार पर अंक देते हैं।

8. अंक प्रणाली (Scoring)

- ◆ जिम्नास्टिक में अंक दो भागों में दिए जाते हैं:
- ◆ D Score (Difficulty Score) - तकनीक की कठिनाई
- ◆ E Score (Execution Score) - प्रदर्शन की गुणवत्ता
- ◆ इन दोनों अंकों को जोड़कर अंतिम अंक तय किए जाते हैं।

ओलिंपिक खेलों में भारतीय पदक विजेता

- ◆ भारतीय खिलाड़ियों ने व्यक्तिगत स्पर्धाओं में 27 पदक जीते हैं, जिनमें से 18 पदक पुरुषों ने और 9 पदक महिलाओं ने जीते हैं। 2024 पेरिस ओलिंपिक में भारतीय निशानेबाजी जोड़ी ने कांस्य पदक जीता। भारतीय हॉकी टीम ने 13 पदक जीते हैं, जिनमें से 8 स्वर्ण पदक, 1 रजत पदक और 4 कांस्य पदक हैं।

वर्ष	खिलाड़ी / टीम	खेल	पदक
1900	नॉर्मन प्रिचार्ड	एथलेटिक्स	रजत
1900	नॉर्मन प्रिचार्ड	एथलेटिक्स	रजत
1928	भारतीय पुरुष हॉकी टीम	हॉकी	स्वर्ण
1932	भारतीय पुरुष हॉकी टीम	हॉकी	स्वर्ण
1936	भारतीय पुरुष हॉकी टीम	हॉकी	स्वर्ण
1948	भारतीय पुरुष हॉकी टीम	हॉकी	स्वर्ण
1952	खाशाबा दादासाहेब जाधव	कुश्ती	कांस्य
1952	भारतीय पुरुष हॉकी टीम	हॉकी	स्वर्ण
1956	भारतीय पुरुष हॉकी टीम	हॉकी	स्वर्ण
1960	भारतीय पुरुष हॉकी टीम	हॉकी	रजत
1964	भारतीय पुरुष हॉकी टीम	हॉकी	स्वर्ण
1968	भारतीय पुरुष हॉकी टीम	हॉकी	कांस्य
1972	भारतीय पुरुष हॉकी टीम	हॉकी	कांस्य
1980	भारतीय पुरुष हॉकी टीम	हॉकी	स्वर्ण
1996	लिऐंडर पेस	टेनिस	कांस्य
2000	कर्णम मल्लेश्वरी	भारोत्तोलन	कांस्य
2004	राज्यवर्धन सिंह राठौड़	निशानेबाजी	रजत
2008	अभिनव बिंद्रा	निशानेबाजी	स्वर्ण
2008	सुशील कुमार	कुश्ती	कांस्य
2008	विजेंदर सिंह	मुक्केबाजी	कांस्य
2012	विजय कुमार	निशानेबाजी	रजत
2012	सुशील कुमार	कुश्ती	रजत
2012	गगन नारंग	निशानेबाजी	कांस्य
2012	साइना नेहवाल	बैडमिंटन	कांस्य
2012	मैरी कॉम	मुक्केबाजी	कांस्य
2012	योगेश्वर दत्त	कुश्ती	कांस्य
2016	पी. वी. सिंधु	बैडमिंटन	रजत
2016	साक्षी मलिक	कुश्ती	कांस्य
2020	नीरज चोपड़ा	भाला फेंक	स्वर्ण
2020	मीराबाई चानू	भारोत्तोलन	रजत
2020	रवि कुमार दहिया	कुश्ती	रजत
2020	पी. वी. सिंधु	बैडमिंटन	कांस्य
2020	लवलीना बोगोहैन	मुक्केबाजी	कांस्य
2020	बजरंग पुनिया	कुश्ती	कांस्य
2020	भारतीय पुरुष हॉकी टीम	हॉकी	कांस्य
2024	नीरज चोपड़ा	भाला फेंक	रजत
2024	मनु भाकर	निशानेबाजी	कांस्य
2024	मनु भाकर / सरबजोत सिंह	निशानेबाजी (मिश्रित टीम)	कांस्य
2024	स्वप्निल कुसाले	निशानेबाजी	कांस्य
2024	अमन सहरावत	कुश्ती	कांस्य
2024	भारतीय पुरुष हॉकी टीम	हॉकी	कांस्य

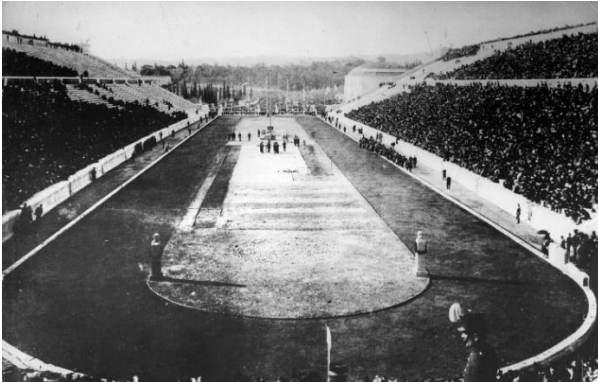
युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय द्वारा दिए जाने वाले प्रमुख पुरस्कार

क्रम	पुरस्कार का नाम	प्रारम्भ वर्ष	किससे दिया जाता है	नकद राशि
1	मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार	1991-92	उत्कृष्ट खिलाड़ी	₹25 लाख
2	अर्जुन पुरस्कार	1961	श्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ी	₹15 लाख
3	द्रोणाचार्य पुरस्कार	1985	श्रेष्ठ प्रशिक्षक	₹15 लाख
4	ध्यानचंद पुरस्कार	2002	खेलों में आजीवन योगदान देने वाले खिलाड़ी	₹10 लाख
5	राष्ट्रीय खेल प्रोत्साहन पुरस्कार	2009	खेलों को बढ़ावा देने वाली संस्थाएँ	ट्रॉफी व प्रमाण पत्र
6	मौलाना अबुल कलाम आजाद ट्रॉफी	1956-57	सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाला विश्वविद्यालय	ट्रॉफी व नकद राशि

Note- खेल रत्न पुरस्कार का नाम बदला गया है पहले इसका नाम Rajiv Gandhi Khel Ratna Award था 6 अगस्त 2021 को भारत सरकार ने इसका नाम बदलकर Major Dhyan Chand Khel Ratna Award कर दिया।

ओलंपिक खेल - प्राचीन ओलंपिक खेल

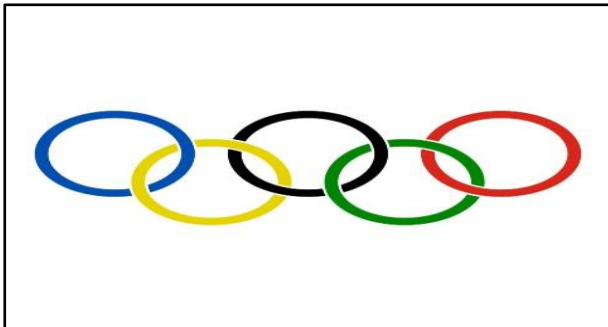
- ◆ ओलंपिक खेलों की शुरुआत सबसे पहले प्राचीन यूनान (ग्रीस) में हुई थी।
- ◆ पहला आयोजन लगभग 776 ईसा पूर्व में Olympia नामक स्थान पर हुआ।
- ◆ ये खेल देवता ज़्यूस के सम्मान में आयोजित किए जाते थे।
- ◆ इनमें केवल पुरुष खिलाड़ी भाग लेते थे।
- ◆ खेलों का आयोजन चार वर्ष में एक बार होता था।



- ◆ आधुनिक ओलंपिक की योजना 1894 में पेरिस सम्मेलन में बनी थी।
- ◆ उसके बाद 1896 में पहला आधुनिक ओलंपिक आयोजित हुआ।
- ◆ ओलंपिक खेल आज विश्व का सबसे बड़ा अंतरराष्ट्रीय खेल आयोजन है।

आधुनिक ओलंपिक खेल

- ◆ विश्व का सबसे बड़ा अंतरराष्ट्रीय खेल आयोजन है, जिसमें विभिन्न देशों के खिलाड़ी अनेक खेलों में भाग लेते हैं। इसका उद्देश्य विश्व में शांति, एकता और खेल भावना को बढ़ावा देना है।


आधुनिक ओलंपिक खेलों की शुरुआत

- ◆ आधुनिक ओलंपिक खेलों की शुरुआत 1896 ई. में हुई।
- ◆ पहला आयोजन एथेंस (ग्रीस) में किया गया।
- ◆ इसमें लगभग 14 देशों के 241 खिलाड़ियों ने भाग लिया।
- ◆ आधुनिक ओलंपिक खेलों के जनक पियरे डी कूबर्टिन माने जाते हैं।

अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति

- ◆ अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति ओलंपिक आंदोलन की सर्वोच्च संस्था है, जो विश्व में ओलंपिक खेलों का संचालन और नियंत्रण करती है।

स्थापना

- ◆ स्थापना तिथि - 23 जून 1894
- ◆ संस्थापक - Pierre de Coubertin
- ◆ स्थापना स्थान - Paris

मुख्यालय

- ◆ मुख्यालय - Lausanne, Switzerland


उद्देश्य

1. ओलंपिक खेलों का आयोजन और संचालन करना।
2. विश्व में खेलों का विकास करना।
3. देशों के बीच मैत्री और शांति को बढ़ावा देना।
4. खेलों में निष्पक्षता और समानता बनाए रखना।

प्रमुख कार्य

- ◆ ओलंपिक खेलों के नियम और सिद्धांत बनाना।
- ◆ ओलंपिक खेलों के आयोजन स्थल का चयन करना।
- ◆ विभिन्न खेल संघों के साथ समन्वय करना।
- ◆ खिलाड़ियों के लिए निष्पक्ष प्रतियोगिता सुनिश्चित करना।

समिति की संरचना (सदस्य)

- अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति में विभिन्न प्रकार के सदस्य होते हैं।

प्रकार	संख्या (लगभग)
कुल सदस्य	लगभग 115
अध्यक्ष	1
उपाध्यक्ष	4
कार्यकारी बोर्ड के सदस्य	लगभग 15
अन्य सामान्य सदस्य	शेष सदस्य

सदस्यता की अवधि

- पहले सदस्यता आजीवन होती थी।
- अब अधिकतम आयु 70 वर्ष तक सदस्य बने रह सकते हैं (कुछ विशेष मामलों में 75 वर्ष तक)।

वर्तमान अध्यक्ष

वर्तमान अध्यक्ष – Kirsty Coventry (किर्स्टी कोवेंट्री)

- देश – जिम्बाब्वे
- पद ग्रहण – 23 जून 2025
- कार्यकाल – 8 वर्ष (2033 तक)
- विशेषता –
- अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति की पहली महिला अध्यक्ष
- पहली अफ्रीकी अध्यक्ष भी हैं।

पहले अध्यक्ष

- Thomas Bach
- कार्यकाल – 2013 से 2025

महत्वपूर्ण तथ्य

- किर्स्टी कोवेंट्री पहले ओलंपिक तैराक खिलाड़ी रह चुकी हैं।
- उन्होंने ओलंपिक में 7 पदक जीते हैं।
- 2025 में ग्रीस में हुए आईओसी अधिवेशन में उन्हें अध्यक्ष चुना गया।

ओलंपियाड

- ओलंपियाड का अर्थ ओलंपिक खेलों के बीच की चार वर्ष की अवधि से है। यह वह समय होता है जो एक ओलंपिक खेल से अगले ओलंपिक खेल तक होता है।

मुख्य तथ्य

- ओलंपियाड की अवधि – 4 वर्ष
- इस अवधि के अंत में ओलंपिक खेल आयोजित किए जाते हैं।
- आधुनिक ओलंपिक खेलों की शुरुआत 1896 में हुई थी।
- प्रत्येक ओलंपिक खेल को एक क्रम संख्या दी जाती है, जैसे –
- 1896 – प्रथम ओलंपियाड
- 1900 – द्वितीय ओलंपियाड
- 1904 – तृतीय ओलंपियाड

विशेष जानकारी

- यदि किसी कारण से ओलंपिक खेल आयोजित न भी हों, तब भी ओलंपियाड की गिनती जारी रहती है।
- उदाहरण –
- 1916, 1940 और 1944 के ओलंपिक खेल विश्व युद्ध के कारण नहीं हुए, फिर भी ओलंपियाड की संख्या जारी रही।

ओलंपिक खेलों के उद्देश्य

- ओलंपिक खेलों का मुख्य उद्देश्य केवल प्रतियोगिता कराना नहीं है, बल्कि विश्व में शांति, सहयोग और खेल भावना को बढ़ावा देना है।

मुख्य उद्देश्य

- विश्व में शांति और भाईचारा स्थापित करना।
- देशों के बीच मैत्री और सहयोग बढ़ाना।
- युवाओं में खेल भावना का विकास करना।
- शारीरिक और मानसिक विकास को प्रोत्साहित करना।
- निष्पक्ष और ईमानदार प्रतियोगिता को बढ़ावा देना।
- खेलों के माध्यम से विश्व की एकता को मजबूत करना।
- मानवता और अंतरराष्ट्रीय समझ को बढ़ाना।

ओलंपिक खेलों का आदर्श वाक्य

- ओलंपिक खेलों का मूल आदर्श वाक्य लैटिन भाषा में है:

“Citius – Altius – Fortius”

लैटिन शब्द	हिन्दी अर्थ
Citius	अधिक तेज
Altius	अधिक ऊँचा
Fortius	अधिक शक्तिशाली

नोट -नया आदर्श वाक्य

- वर्ष 2021 में इसमें एक शब्द और जोड़ा गया:
- “Communiter” (Together)
- इस प्रकार नया आदर्श वाक्य हो गया:

“Citius – Altius – Fortius – Communiter”

हिन्दी अर्थ

“और तेज, और ऊँचा, और शक्तिशाली – साथ मिलकर”

- यह आदर्श वाक्य आधुनिक ओलंपिक आंदोलन से जुड़ा है।
- इसे फ्रांसीसी पादरी Henri Didon ने बनाया था बाद में आधुनिक ओलंपिक के संस्थापक Pierre de Coubertin ने इसे अपनाया।

ओलंपिक चार्टर

- ओलंपिक चार्टर वह दस्तावेज है जिसमें ओलंपिक आंदोलन के नियम, सिद्धांत और संचालन प्रणाली लिखी होती है।

निर्माण

- इसे International Olympic Committee द्वारा बनाया गया है।
- समय-समय पर इसमें संशोधन किए जाते हैं।

मुख्य भाग

ओलंपिक चार्टर में मुख्य रूप से तीन प्रमुख भाग होते हैं:

- मूल सिद्धांत
- नियम और उपनियम
- ओलंपिक आंदोलन का संगठन

ओलंपिक चार्टर के मुख्य सिद्धांत

- खेलों के माध्यम से मानव गरिमा का सम्मान करना।
- खेलों में भेदभाव समाप्त करना।
- खिलाड़ियों के बीच निष्पक्ष प्रतियोगिता सुनिश्चित करना।
- खेलों के माध्यम से विश्व शांति और एकता को बढ़ावा देना।

ओलंपिक चार्टर में शामिल संस्थाएँ

1. अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति
2. राष्ट्रीय ओलंपिक समितियाँ
3. अंतरराष्ट्रीय खेल महासंघ
4. ओलंपिक खेल आयोजन समिति

ओलंपिक स्थल

- ◆ ओलंपिक स्थल उस शहर को कहा जाता है जहाँ ओलंपिक खेलों का आयोजन किया जाता है। हर ओलंपिक के लिए एक मेज़बान शहर (Host City) चुना जाता है, जहाँ सभी प्रतियोगिताएँ और समारोह आयोजित होते हैं।

चयन प्रक्रिया

- ◆ ओलंपिक स्थल का चयन International Olympic Committee द्वारा किया जाता है।
- ◆ विभिन्न शहर आयोजन के लिए आवेदन करते हैं।
- ◆ जाँच और मतदान के बाद एक शहर को मेज़बान बनाया जाता है।

ओलंपिक स्थल की विशेषताएँ

1. वहाँ अंतरराष्ट्रीय स्तर के खेल मैदान और स्टेडियम होने चाहिए।
2. खिलाड़ियों और दर्शकों के लिए परिवहन और आवास की अच्छी व्यवस्था होनी चाहिए।
3. सुरक्षा और आयोजन की उच्च व्यवस्था होनी चाहिए।
4. उद्घाटन और समापन समारोह के लिए बड़ा मुख्य स्टेडियम होना चाहिए।

ओलंपिक ध्वज और / (रिंग)

- ◆ ओलंपिक ध्वज सफेद रंग का होता है, जिसके बीच में पाँच रंगों के आपस में जुड़े वलय (रिंग) बने होते हैं। यह ध्वज ओलंपिक खेलों की एकता और विश्व भाईचारे का प्रतीक है।

निर्माण

- ◆ ओलंपिक ध्वज का डिजाइन Pierre de Coubertin ने बनाया था।
- ◆ इसे पहली बार 1913 में बनाया गया।
- ◆ पहली बार इसका उपयोग 1920 एंटवर्प ओलंपिक में हुआ।

ओलंपिक रिंग

- ◆ ओलंपिक ध्वज में **पाँच वलय** होते हैं जो आपस में जुड़े रहते हैं।



रिंग के रंग

1. नीला
2. पीला
3. काला
4. हरा
5. लाल

- ◆ विश्व के पाँच महाद्वीपों की एकता का प्रतीक माने जाते हैं।

रंग	महाद्वीप
नीला	यूरोप
पीला	एशिया
काला	अफ्रीका
हरा	ऑस्ट्रेलिया
लाल	अमेरिका

- ◆ ओलंपिक ध्वज की पृष्ठभूमि **सफेद** होती है।
- ◆ पाँचों वलय **आपस में जुड़े हुए** होते हैं।
- ◆ यह पूरे विश्व के खिलाड़ियों की **एकता और मित्रता** को दर्शाता है।

ओलंपिक शुभंकर

- ◆ ओलंपिक शुभंकर वह प्रतीकात्मक पात्र (चरित्र) होता है जो किसी विशेष ओलंपिक खेलों का प्रतिनिधित्व करता है। यह आमतौर पर किसी जानवर, वस्तु या सांस्कृतिक प्रतीक के रूप में बनाया जाता है।
- ◆ ओलंपिक शुभंकर की शुरुआत **1972 म्यूनिख ओलंपिक** से हुई थी।
- ◆ पहला आधिकारिक शुभंकर **“वाल्डी”** नाम का कुत्ता था।
- ◆ प्रत्येक ओलंपिक खेल का **अलग शुभंकर** होता है।
- ◆ शुभंकर मेज़बान देश की **संस्कृति, इतिहास और पहचान** को दर्शाता है।

नोट-2008 के बीजिंग ओलंपिक में 5 शुभंकर थे।

ओलंपिक शपथ

- ◆ ओलंपिक शपथ वह शपथ है जो ओलंपिक खेलों के उद्घाटन समारोह में एक खिलाड़ी द्वारा सभी खिलाड़ियों की ओर से ली जाती है। इसमें यह वचन दिया जाता है कि सभी खिलाड़ी प्रतियोगिता को नियमों के अनुसार और खेल भावना के साथ खेलेंगे।
- ◆ ओलंपिक शपथ की शुरुआत **1920 के एंटवर्प ओलंपिक** से हुई।
- ◆ पहली बार शपथ लेने वाले खिलाड़ी थे **Victor Boin** शपथ लेने वाले व्यक्ति

उद्घाटन समारोह में तीन प्रकार की शपथ ली जाती है:

1. **खिलाड़ी की शपथ** – एक खिलाड़ी सभी खिलाड़ियों की ओर से।
 2. **न्यायाधीश की शपथ** – एक निर्णायक सभी निर्णायकों की ओर से।
 3. **प्रशिक्षक की शपथ** – एक कोच सभी प्रशिक्षकों की ओर से।
- ◆ शपथ **मेज़बान देश का खिलाड़ी** लेता है।
 - ◆ यह शपथ ओलंपिक खेलों के **उद्घाटन समारोह** में ली जाती है।

ओलंपिक मशाल

- ◆ ओलंपिक मशाल वह पवित्र ज्योति है जो ओलंपिक खेलों के आरंभ का प्रतीक मानी जाती है। यह ज्योति प्राचीन परंपरा के अनुसार ग्रीस के ओलंपिया में जलाई जाती है और मशाल रिले के माध्यम से मेज़बान शहर तक पहुँचाई जाती है।
- ◆ ओलंपिक मशाल की परंपरा प्राचीन यूनान से जुड़ी है।

- ♦ आधुनिक ओलंपिक में मशाल रिले की शुरुआत **1936 के बर्लिन ओलंपिक** से हुई।
- ♦ तब से प्रत्येक ओलंपिक खेल में मशाल यात्रा आयोजित की जाती है।
- ♦ मशाल **ग्रीस के ओलंपिया** में जलाई जाती है।
- ♦ सूर्य की किरणों से विशेष दर्पण द्वारा आग प्रज्वलित की जाती है।
- ♦ मशाल को कई धावकों के माध्यम से **मशाल रिले** द्वारा मेज़बान देश तक पहुँचाया जाता है।
- ♦ उद्घाटन समारोह में मुख्य खिलाड़ी द्वारा **ओलंपिक कड़ाही (Cauldron)** में ज्योति प्रज्वलित की जाती है।

ओलंपिक पदक

- ♦ ओलंपिक खेलों में प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को **पदक** दिए जाते हैं। यह खिलाड़ियों की उपलब्धि और सम्मान का प्रतीक होता है।

पदकों के प्रकार

स्थान	पदक	अर्थ
प्रथम	स्वर्ण पदक	विजेता खिलाड़ी
द्वितीय	रजत पदक	दूसरे स्थान का खिलाड़ी
तृतीय	कांस्य पदक	तीसरे स्थान का खिलाड़ी

- ♦ प्रतियोगिता समाप्त होने के बाद विजेताओं को पदक समारोह में सम्मानित किया जाता है।
- ♦ खिलाड़ियों को मंच (पोडियम) पर खड़ा किया जाता है।
- ♦ विजेता खिलाड़ी के देश का राष्ट्रीय ध्वज फहराया जाता है और राष्ट्रीय गान बजाया जाता है।
- ♦ प्रत्येक ओलंपिक में पदकों का डिज़ाइन अलग हो सकता है।
- ♦ पदकों पर सामान्यतः ओलंपिक वलय और आयोजन वर्ष अंकित होते हैं।
- ♦ पदक विजेता खिलाड़ियों को विश्व स्तर पर सम्मान प्राप्त होता है।

1. स्वर्ण पदक (Gold Medal)

- ♦ नाम **स्वर्ण पदक** है, लेकिन यह पूरा सोने का नहीं होता।
- ♦ यह मुख्य रूप से **चाँदी (Silver)** से बना होता है।
- ♦ इसके ऊपर लगभग **6 ग्राम शुद्ध सोने की परत** चढ़ाई जाती है।
- ♦ कुल वजन लगभग **500-550 ग्राम** (ओलंपिक के अनुसार बदल सकता है) होता है।

2. रजत पदक (Silver Medal)

- ♦ यह लगभग **शुद्ध चाँदी (कम से कम 92.5% चाँदी)** से बना होता है।
- ♦ वजन लगभग **500 ग्राम के आसपास** होता है।

3. कांस्य पदक (Bronze Medal)

- ♦ यह मुख्य रूप से **तौबा (Copper) और जस्ता (Zinc)** की मिश्र धातु से बनाया जाता है।
- ♦ वजन लगभग **450-500 ग्राम** होता है।

ओलंपिक उद्घाटन समारोह

- ♦ ओलंपिक उद्घाटन समारोह वह कार्यक्रम है जिसके साथ ओलंपिक खेलों की औपचारिक शुरुआत होती है। यह समारोह बहुत भव्य और सांस्कृतिक कार्यक्रमों से भरा होता है।

उद्घाटन समारोह के मुख्य कार्यक्रम

1. देशों की परेड

- ♦ सभी भाग लेने वाले देशों के खिलाड़ी अपने-अपने राष्ट्रीय ध्वज के साथ मैदान में प्रवेश करते हैं।
- ♦ सबसे पहले **ग्रीस** के खिलाड़ी प्रवेश करते हैं और सबसे अंत में **मेज़बान देश** के खिलाड़ी आते हैं।

2. ओलंपिक ध्वज फहराना

- ♦ ओलंपिक ध्वज को स्टेडियम में फहराया जाता है।

3. ओलंपिक शपथ

- ♦ एक खिलाड़ी सभी खिलाड़ियों की ओर से शपथ लेता है कि वे खेलों को ईमानदारी और नियमों के अनुसार खेलेंगे।

4. ओलंपिक मशाल प्रज्वलन

- ♦ मशाल रिले से लाई गई ज्योति से मुख्य **ओलंपिक कड़ाही** को जलाया जाता है।

5. ओलंपिक खेलों की घोषणा

- ♦ मेज़बान देश का राष्ट्राध्यक्ष औपचारिक रूप से ओलंपिक खेलों के आरंभ की घोषणा करता है।
- ♦ यह समारोह मेज़बान देश की **संस्कृति और परंपरा** को दर्शाता है।

ओलंपिक ऑर्डर

- ♦ ओलंपिक ऑर्डर अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति का सर्वोच्च सम्मान है। यह उन व्यक्तियों को दिया जाता है जिन्होंने ओलंपिक आंदोलन और खेलों के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया हो।

स्थापना

- ♦ स्थापना वर्ष - **1975**
- ♦ प्रदान करने वाली संस्था - **अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति**

पुरस्कार के प्रकार

पहले यह तीन प्रकार का होता था:

प्रकार	विवरण
स्वर्ण	विशेष और उत्कृष्ट योगदान के लिए
रजत	महत्वपूर्ण योगदान के लिए
कांस्य	सामान्य योगदान के लिए

- ♦ बाद में मुख्य रूप से **स्वर्ण और रजत** ही दिए जाने लगे।

कैसे दिया जाता है

- ♦ खेल प्रशासक
- ♦ खिलाड़ी
- ♦ राष्ट्रीय नेता
- ♦ खेलों को बढ़ावा देने वाले व्यक्ति

भारत से संबंधित महत्वपूर्ण तथ्य

- ♦ ओलंपिक ऑर्डर - अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति का सर्वोच्च सम्मान।
- ♦ भारत से प्राप्तकर्ता - **इंदिरा गांधी (1983)** और **अभिनव बिंद्रा (2024)**

ओलंपिक समापन समारोह

- ♦ ओलंपिक समापन समारोह वह समारोह है जिसके साथ ओलंपिक खेलों का औपचारिक अंत किया जाता है। यह आयोजन प्रतियोगिताओं के समाप्त होने के बाद किया जाता है।

समापन समारोह के मुख्य कार्यक्रम
1. खिलाड़ियों का प्रवेश

- ◆ सभी देशों के खिलाड़ी बिना किसी देश के क्रम के एक साथ मैदान में प्रवेश करते हैं।
- ◆ यह विश्व एकता का प्रतीक होता है।

2. विजेताओं का सम्मान

- ◆ अंतिम प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पदक प्रदान किए जाते हैं।

3. ओलंपिक ध्वज उतारना

- ◆ ओलंपिक ध्वज को सम्मानपूर्वक नीचे उतारा जाता है।

4. ध्वज सौंपने की परंपरा

- ◆ वर्तमान मेज़बान शहर का महापौर ओलंपिक ध्वज को अगले मेज़बान शहर के महापौर को सौंपता है।

5. ओलंपिक ज्योति बुझाना

- ◆ ओलंपिक कड़ाही में जल रही ज्योति को बुझाया जाता है, जिससे खेलों के अंत का संकेत मिलता है।

अभ्यास प्रश्न
1. हॉकी में पेनाल्टी कार्नर के बारे में निम्नलिखित में से कौन-सा कथन सत्य है?

- (a) रक्षक खिलाड़ी द्वारा 25 गज के बाहर जानबूझ कर फाउल किए जाने पर पेनाल्टी कार्नर मिलेगा
- (b) पेनाल्टी कार्नर लेते वक्त विरोधी खिलाड़ी 'डी' के बाहर खड़े हो सकते हैं
- (c) छः रक्षक खिलाड़ी अपने गोल की रक्षा करेंगे
- (d) डायरेक्ट हिट में गेंद का बोर्ड में लगना अनिवार्य नहीं है। [b]

2. फुटबॉल खेल के प्रारंभ में निम्नलिखित में से कब गेंद 'खेल में' (play in) होता है-

- (a) किसी दिशा में कम से कम पाँच कदम मारने पर
- (b) गेंद के अपने परिधि भर दूर आगे जाने पर
- (c) मैदान के बीच बने वृत्त के बाहर जाने पर
- (d) खेल मैदान के केन्द्र स्थान से किक करने पर [b]

3. विश्व कप क्रिकेट कब आरम्भ हुआ था?

- (a) 1970
- (b) 1975
- (c) 1976
- (d) 1980 [b]

4. बास्केटबाल में 'एक और एक का नियम' निम्नलिखित में से कब लागू होता है?

- (a) एक खिलाड़ी का एक से अधिक फाउल होने पर
- (b) एक टीम के दो से अधिक फाउल होने पर
- (c) टीम का सातवाँ फाउल पूरा होने पर
- (d) टीम के सात फाउल के पश्चात सभी फाउल पर। [d]

5. पुरुष वर्ग में हैंडबॉल का भार होता है?

- (a) 325-475 ग्राम
- (b) 400-450 ग्राम
- (c) 375-415 ग्राम
- (d) 425-475 ग्राम [d]

6. निम्नलिखित कथन और कारण पर विचार कीजिए

कथन (A): कुश्ती की प्रतियोगिताएँ 'वजन वर्गीकरण' के आधार पर आयोजित की जाती हैं।
कारण (R): अधिक वजन वाले पहलवान की गति प्रतियोगिता के समय धीरे होती है।
सही विकल्प का चयन कीजिए।

- (a) (A) सही है, लेकिन (R) गलत है।
- (b) (A) और (R) दोनों सही हैं।
- (c) (A) और (R) दोनों गलत हैं।
- (d) (A) गलत है, लेकिन (R) सही है। [a]

7. नीचे दो कथन दिए गए हैं, जिनमें से एक अभिकथन (A) है और दूसरा तर्क (R) है।

कथनों को पढ़िए और नीचे दिए गए कूट का प्रयोग कर सही उत्तर चुनिए।

अभिकथन (A) : जिम्नास्ट की लेआउट अवस्था से कलाबाज़ी करना मुश्किल हो जाता है।

तर्क (R) : एक एक्स्टेन्डिड जिम्नास्ट से एक पाइव्ट जिम्नास्ट का जड़त्व आघूर्ण अधिक होता है।

कूट :

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या नहीं है
- (b) (A) गलत है, परन्तु (R) सही है।
- (c) (A) और (R) दोनों सही हैं तथा (R), (A) की सही व्याख्या है
- (d) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है। [c]

8. जिम्नास्टिक खेल में पामेल हार्स के उपकरण में दो पामेल्स के बीच की दूरी

- (a) कम से कम ≤ 40 से.मी. और ज्यादा से ज्यादा ≥ 45 से.मी.
- (b) कम से कम ≤ 45 से.मी. और ज्यादा से ज्यादा ≥ 48 से.मी.
- (c) कम से कम ≤ 40 से.मी. और ज्यादा से ज्यादा ≥ 43 से.मी.
- (d) कम से कम ≤ 40 से.मी. और ज्यादा से ज्यादा ≥ 50 से.मी. [d]

9. टेबल टेनिस में 'लेट' शब्द का अर्थ क्या है?

- (a) बॉल जाल के पार या आसपास खेलने वाली उचित सतह पर गिरती है
- (b) एक रैली जिसका परिणाम एक स्कोर होता है
- (c) एक रैली जिसका परिणाम कोई स्कोर नहीं होता है
- (d) वह अवधि जिसमें बॉल से खेला जा रहा होता है [c]

10. 'प्लेयिंग टू विन' नामक किताब की लेखिका कौन है?

- (a) साइना नेहवाल
- (b) सानिया मिर्जा
- (c) पी.वी. सिन्धु
- (d) ज्वाला गट्टा [a]

11. बैडमिन्टन खेल में कौन-सा नियम लागू है?

- (a) डबल्स मैच में टीम एक सर्विस करती है
- (b) डबल्स मैच में टीम दो सर्विस करती है
- (c) मैच के प्रारम्भ में बायें कोर्ट से सर्विस होगी
- (d) विषम संख्या होने पर दायें कोर्ट से सर्विस होगी। [a]

12. वॉलीबाल की राष्ट्रीय महिला चैंपियनशिप हेतु कौन-सी ट्रॉफी होती है?

- (a) संतोष ट्रॉफी
- (b) बेगम हजरत महल ट्रॉफी
- (c) पूर्णिमा ट्रॉफी
- (d) इनमें से कोई नहीं [c]

13. कबड्डी में बोनस अंक/रेखा के संबंध में इनमें से कौन-सा कथन गलत है?
 (a) धावक के बोनस रेखा को पूरी तरह पार कर लेने पर उसे एक अंक दे दिया जाए।
 (b) बोनस रेखा समाप्ति रेखा की ओर बौलक-रेखा से 1m की दूरी पर खिंची जानी चाहिए।
 (c) बोनस रेखा तभी लागू होगी जब मैदान में न्यूनतम छह खिलाड़ी होंगे।
 (d) बोनस अंक मिलने पर एक खिलाड़ी फिर से खेल सकेगा। [d]
14. निम्नलिखित में से डेकाथलन का आखिरी इवेंट हमेशा होता है:
 (a) 100 मीटर की दौड़
 (b) 370 मीटर की दौड़
 (c) 800 मीटर की दौड़
 (d) 1500 मीटर की दौड़ [d]
15. डेकाथलन में निम्नलिखित में से कौन सी प्रतियोगिता शामिल नहीं है?
 (a) 200 meter/200 मीटर
 (b) 400 meter/400 मीटर
 (c) 110 meter/110 मीटर हर्डल्स
 (d) 100 meter/100 मीटर [a]
16. डेकाथलॉन में कितनी स्पर्धा होती हैं?
 (a) 6 ट्रैक और 4 फ़ील्ड स्पर्धा
 (b) 4 ट्रैक और 6 फ़ील्ड स्पर्धा
 (c) 3 ट्रैक और 7 फ़ील्ड स्पर्धा
 (d) 7 ट्रैक और 3 फ़ील्ड स्पर्धा [b]
17. निम्नलिखित में से विद्यार्थी सामान्यतया बेहतर सीखते हैं-
 (a) यदि निर्विघ्न व्याख्यानों के कई घंटे दिये जाते हैं
 (b) यदि व्याख्यानों के बीच में विराम के कई घंटे होते हैं
 (c) यदि सभी कक्षा अविधियों 60 मिनट लम्बी होती हैं
 (d) यदि संकेन्द्रित मानसिक कार्य के बाद कार्य-कलाप में एक परिवर्तन किया जाता है। [d]
18. लम्बी कूद में प्रथम स्थान के लिए टाई है। दोनों का पिछला कूद भी बराबर है। क्या निर्णय होगा?
 (a) दोनों को संयुक्त रूप से प्रथम स्थान दिया जायेगा।
 (b) दोनों को पुनः दो कूद का मौका प्रदान किया जायेगा
 (c) दोनों को एक कूद का मौका प्रदान किया जायेगा
 (d) टॉस द्वारा फैसला किया जायेगा। [c]
19. आई ए ए एफ का पूरा नाम क्या है?
 (a) इंटरनेशनल एमेच्योर एथलेटिक्स फेडरेशन
 (b) इंडियन एमेच्योर एथलेटिक्स फेडरेशन
 (c) इंडियन एसोसिएशन ऑफ एथलेटिक्स एण्ड फील्ड इवेंट्स
 (d) उपर्युक्त में से कोई नहीं [a]
20. निम्नलिखित खेल मैदानों में से छोटे से बड़े आयत के सही क्रम को बताइये :
 (a) कबड्डी, खो-खो, बैडमिंटन, बॉस्केट बॉल
 (b) बैडमिंटन, कबड्डी, बॉस्केट बॉल, खो-खो
 (c) खो-खो, बॉस्केट बॉल, कबड्डी, बैडमिंटन,
 (d) बॉस्केट बॉल, बैडमिंटन, खो-खो, कबड्डी [b]
21. एशियाई खेलों का प्रतीक चिन्ह है-
 (a) पूरा उगता सूर्य
 (b) पूरा उगता सूर्य एवं ग्यारह छल्ले
 (c) पाँच छल्ले
 (d) पूरा उगता सूर्य एवं पाँच छल्ले [b]
22. प्राचीन ओलंपिकों के बारे में निम्नलिखित में से कौन से सही है?
 (i) प्राचीन ओलंपिक पाँच दिन तक चलते थे।
 (ii) खेल सिर्फ ग्रीस के ओलंपिया में आयोजित होते थे।
 (iii) प्रत्येक ओलंपियाड का नाम 400 वार्ड दौड़ के विजेता के नाम पर रखा जाता था।
 (iv) सिर्फ व्यक्तिगत खेल स्पर्धाएँ होती थी।
 नीचे दिए गए कूट में से सही उत्तर को चुनिए :
 (a) केवल (i), (ii) और (iv) सही हैं।
 (b) केवल (i), और (iii) सही हैं।
 (c) केवल (ii), (iii) और (iv) सही हैं।
 (d) केवल (i), (iii) और (iv) सही हैं। [a]
23. भारत ने ओलंपिक खेलों की व्यक्तिगत स्पर्धाओं में पहली बार पदक कब जीता था?
 (a) लंदन ओलंपिक 1948
 (b) हेलसिंकी ओलंपिक 1952
 (c) अमरीका ओलंपिक 1972
 (d) मेलबोर्न ओलंपिक, 1956 [b]
24. निम्नलिखित में से कौन ओलम्पिक खेल समाप्ति की घोषणा करता है?
 (a) चीफ एक्ज्यूक्यूटिव आई.ओ.सी.
 (b) प्रेसिडेंट, आई.ओ.सी.
 (c) सेक्रेटरी, आई.ओ.सी.
 (d) देश का प्रधानमंत्री [b]
25. ओलम्पिक उद्घाटन के मार्च पास्ट के समय सबसे आगे कौन देश रहता है?
 (a) पिछले ओलम्पिक में प्रथम स्थान प्राप्त देश
 (b) ओलम्पिक का आयोजन करने वाला देश
 (c) फ्रांस
 (d) ग्रीस [d]
26. प्राचीन ओलंपिक खेल के बारे में कौन-सा कथन असत्य है?
 (a) पंजीकरण के पश्चात प्रतियोगी अपना नाम वापस नहीं ले सकता था
 (b) दास ओलंपिक खेलों में भाग नहीं ले सकते थे
 (c) केवल यूनानी इन खेलों में भाग ले सकते थे
 (d) औरतें ओलंपिक खेलों में भाग ले सकती थीं। [d]

27. ओलिंपिक खेल कितने सालों में आयोजित होते हैं?

- (a) हर तीसरे वर्ष (b) हर पाँचवें वर्ष
(c) हर दूसरे वर्ष (d) हर चौथे वर्ष [d]

28. निम्नलिखित में से ओलम्पिक ध्वज में शामिल है-

- (a) बिना किसी किनारे के सफेद पृष्ठभूमि और बीच में ओलम्पिक प्रतीक चिह्न
(b) काले किनारे के साथ सफेद पृष्ठभूमि और बीच में ओलम्पिक प्रतीक चिह्न
(c) काले किनारे के साथ पीली पृष्ठभूमि और दाएं कोने में शीर्ष पर ओलम्पिक प्रतीक चिह्न
(d) बिना किसी किनारे के धूसर पृष्ठभूमि और बीच में ओलम्पिक प्रतीक चिह्न [a]

29. निम्नलिखित कथन और कारण पर विचार कीजिए

कथन (A) तथा कारण (R) के आधार पर नीचे दिये गये कूट के अनुसार सही जवाब का चयन कीजिये:

कथन (A): खेल कूद में सांस्कृतिक मूल्य होते हैं।

कारण (R) : प्राचीन ओलम्पिक खेलों का आयोजन ग्रीस में ओलंपिया क्षेत्र में उसके देवता जियूस के सम्मानार्थ किया जाता था।

कूट :

- (a) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही स्पष्टीकरण है।
(b) (A) और (R) दोनों सही हैं और (R), (A) की सही स्पष्टीकरण नहीं है।
(c) (A) सही है, परन्तु (R) गलत है।
(d) (A) गलत है परन्तु (R) सही है। [a]

30. पूर्व के बाद बने भारतीय ओलम्पिक संघ के अध्यक्षों को सही क्रम में पहचानें :

- (a) श्री वी. सी. शुक्ला, श्री शिवान्ती आदित्यन, श्री राजा भालेन्द्र सिंह, श्री सुरेश कलमाडी
(b) श्री राजा भालेन्द्र सिंह, श्री वी. सी. शुक्ला, श्री शिवान्ती आदित्यन, श्री सुरेश कलमाडी
(c) श्री राजा भालेन्द्र सिंह, श्री शिवान्ती आदित्य, श्री वी. सी. शुक्ला, श्री सुरेश कलमाडी
(d) श्री राजा भालेन्द्र सिंह, श्री शिवान्ती आदित्यन, श्री वी. सी. शुक्ला, श्री सुरेश कलमाडी [b]

◆◆◆◆