

पाठ्यपुस्तक

शारीरिक शिक्षा

(A Textbook of Physical Education)

A textbook written according to the latest syllabus issued by CBSE

CHAUDHRY • KHAN • CHAUDHRY

FIRST BOOK
WITH QR CODE
(View Live Video
of Topics)

Vishvas[®]



XII
CBSE
Best Seller
India's No. 1 Textbook
REVISED EDITION
2020-2021

पाठ्यपुस्तक
**शारीरिक
शिक्षा**

(A Textbook of Physical Education)

A textbook written according to the latest syllabus issued by CBSE

Authors

RAVINDER CHAUDHRY

B.Sc., D.P.Ed (Gold Medalist)
M.P.Ed (Gold Medal with distinction)
UGC N.E.T. QUALIFIED

Associate Professor

Dept. of Physical Education
D.A.V. College, CHANDIGARH

ZAMIRULLAH KHAN

M.A. (Phy. Edu.), B.Ed., Ph.D
UGC N.E.T. QUALIFIED

Professor

Dept. of Physical Education
Aligarh Muslim University, ALIGARH

KAMLESH CHAUDHRY

D.P. Ed., M.P. Ed.

Vishvas[®]

**FIRST BOOK
WITH QR CODE**

(View Live Video
of Topics)

**XII
CBSE**

Best Seller
India's No. 1 Textbook

**REVISED EDITION
2020-2021**



PUBLISHED BY

Vishvas Publications Pvt. Ltd.

Chandigarh–Bengaluru–Delhi–Guwahati–Hyderabad–Indore
Jammu–Jaipur–Kolkata–Lucknow–Mumbai–Patna–Ranchi

Every country needs healthy citizens. This aim can only be achieved through Physical Education. The aim of Physical Education is to develop physical, moral, social and emotional factors. This is an important milestone for the citizens who seek to acquire this knowledge and who learn to apply it for their betterment.

This book '**A Textbook of Physical Education**' is written as per the revised syllabus for the students preparing for class XII examination. The language of the book is very simple and lucid. I have tried my best to insert clear diagrams for better understanding. The book has been written according to the revised syllabus issued by CBSE, Delhi.

The book has been divided into **ten units**. Each chapter deals with the subject in detail. I have also given quotations to support and explain my views. Exercises have been given at the end of each chapter. It is earnestly hoped that this book will be found useful by the students. In spite of great care some misprints might have crept in, so kindly bear with me. I will try to correct them in my next edition.

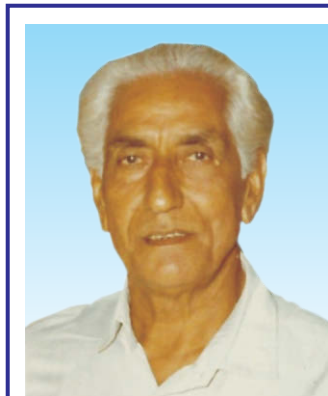
I want to express my sincere thanks to my teachers, friends and Bheeni Chaudhry & Ritwick Chaudhry. I am pleased to convey my deep sense of gratitude to **Vishvas Publications Pvt. Ltd.** for their untiring efforts to bring out this book well in time.

I would like to dedicate this book to Late Dr. G.S. Chaudhry, *Ex-Chairman, Dept. of Phy. Edu. & Ex-Director Sports, K. U., Kurukshetra*

Any suggestions for further improvement of this book will be gratefully acknowledged.

Author

Dedicated to



Late Dr. G.S. Chaudhry
(1925 – 1988)
Ex - Chairman, Dept. of Phy. Edu. &
Ex-Director Sports, K. U., Kurukshetra

**P
R
E
F
A
C
E**

PUBLISHED BY

Vishvas Publications Pvt. Ltd.

H.O. : 576, INDUSTRIAL AREA, PHASE-9, MOHALI-160062 (Chandigarh)

PHONES : 0172-2210596, 2215045, 2211596, 5027199

E-mail : vishvasbooks@yahoo.co.in; vishvasbooks@gmail.com

SALES OFFICES

DELHI : 9818270717	JAMMU : 9216521167	KOLKATA : 9331003099
MUMBAI : 9216520167	LUCKNOW : 8859466488	HYDERABAD : 9216520167
BENGALURU : 7347029576	RANCHI : 7347029576	PATNA : 9216521167
INDORE : 8146242167	GUWAHATI : 0361-2604065	JAIPUR : 8146242167

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the Publisher.

© Copyright Reserved

Printed at :
PRINTOMEX PRINTERS
MOHALI – 160062

NEW REVISED EDITION

Online Shopping

www.vishvasbook.com

E-mail : info@vishvasbook.com

Also available on

amazon.in Flipkart snapdeal

Like us on : www.Facebook.com/VishvasPublications

In spite of our sincere efforts, there might have crept in some deficiencies in the preparation of this book for which the Authors and Publisher should not be held responsible. However, constructive suggestions for further improvement of this book will be highly appreciated and looked forward in our subsequent editions. For latest update in syllabus and marking scheme visit : www.cbse.nic.in

विषय सूची

(Contents)

क्रमांक
(Sr. No.)

अध्याय
(Chapters)

पृष्ठ संख्या
(Page No.)

खंड – 1 खेलों में योजना बनाना (UNIT-1 PLANNING IN SPORTS)



1–23

- 1.1 योजना के अर्थ और उद्देश्य (Meaning and Objectives of Planning)
- 1.2 विभिन्न कमेटीयाँ और उनकी ज़िम्मेदारियाँ (पूर्व, दौरान, और बाद में) (Various Committees and its Responsibilities (pre; during and post))
- 1.3 टूर्नामेंट - नॉक - आउट, लीग या राउंड रोबिन और कॉम्बिनेशन (Tournament-Knock-Out, League or Round Robin and Combination)
- 1.4 निर्धारण बनाने की विधि - नॉक - आउट (बाइ और सीडिंग) और लीग (सीढ़ीदार और चक्रीय) (Procedure to Draw Fixtures-Knock-Out (Bye and Seeding) and League (Staircase and Cyclic))
- 1.5 आंतरिक (इंट्रामयूरल) खेलें और बाह्य (एक्सट्रामयूरल) खेलें - अर्थ, उद्देश्य और इसके महत्त्व (Intramural and Extramural-Meaning, Objectives and its Significance)
- 1.6 खेलों के विशेष कार्यक्रम (खेल दिवस, स्वास्थ्य दौड़ें, मनोरंजन के लिए दौड़ें, विशेष कारणों के लिए दौड़ लगाना और एकता के लिए दौड़ लगाना) (Specific Sports Programme (Sports Day, Health Run, Run for Fun, Run for Specific Cause and Run for Unity))

खंड – 2 खेल और पोषण (UNIT-2 SPORTS & NUTRITION)



24–41

- 2.1 संतुलित आहार और पोषण: मैक्रो और माइक्रो पोषक तत्व (Balanced Diet & Nutrition: Macro & Micro Nutrients)
- 2.2 आहार के पोषक और अपोषक तत्व (Nutritive & Non-Nutritive Components of Diet)
- 2.3 वजन नियंत्रित करने के लिए खाना - उचित वजन, डाइटिंग की हानियाँ, भोजन की अपच की समस्या और भोजन के विषय में भ्रमपूर्ण धारणाएँ (Eating For Weight Control-A Healthy Weight, The Pitfalls of Dieting, Food Intolerance & Food Myths)

खंड – 3 योगा और जीवनशैली (UNIT-3 YOGA & LIFESTYLE)



42–64

- 3.1 आसन निवारक उपायों के रूप में (Asanas as Preventive Measures)
- 3.2 **मोटापा:** वज्रासन, हस्तासन, त्रिकोणासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन के लिए प्रक्रिया, लाभ और मतभेद (**Obesity:** Procedure, Benefits & contra indications for Vajrasana, Hastasana, Trikonasana, Ardh Matsyendrasana)
- 3.3 **मधुमेह (डायबिटीज):** भुजंगासन, पश्चिमोत्तासन, पवन मुक्तासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन के लिए प्रक्रिया, लाभ और मतभेद (**Diabetes:** Procedure, Benefits & Contraindications for Bhujangasana, Paschimottasana, Pavan Muktasana, Ardh Matsyendrasana)
- 3.4 **अस्थमा:** सुखासन, चक्रासन, गोमुखासन, पर्वतासन, भुजंगासन, पश्चिमोत्तासन, मत्स्यासन की प्रक्रिया, लाभ और मतभेद (**Asthema:** Procedure, Benefits & Contraindications for Sukhasana, Chakrasana, Gomukhasana, Parvatasana, Bhujangasana, Paschimottasana, Matsyasana)
- 3.5 **हाइपरटेंशन:** ताड़ासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, अर्धचक्रासन, भुजंगासन, श्वासन (**Hypertension:** Tadasana, Vajrasana, Pavan Muktasana, Ardh Chakrasana, Bhujangasana, Sharasana)
- 3.6 **पीठ - दर्द:** ताड़ासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, वक्रासन, शल्बासन, भुजंगासन (**Back Pain:** Tadasana, Ardh Matsyendrasana, Vakrasana, Shalabhasana, Bhujangasana)

शारीरिक शिक्षा और खेल (CWSN)(UNIT-4 PHYSICAL EDUCATION & SPORTS FOR CWSN) (विशेष जरूरतों वाले बच्चों के लिए - दिव्यांग) (Children With Special Needs-Divyang)



65–83

- 4.1 विकलांगता और विकार की धारणा (Concept of Disability & Disorder)
- 4.2 विकलांगता के प्रकार, इसके कारण और प्रकृति, ज्ञान संबंधी विकलांगता, बुद्धि संबंधी विकलांगता और शारीरिक विकलांगता (Types of Disability, Its causes & nature (cognitive disability, Intellectual disability, physical disability))
- 4.3 विकारों के प्रकार, उनके कारण और प्रकृति (एडीएचडी, एसपीडी, एएसडी, ओडीडी, ओसीडी) (Types of Disorder, its cause & nature (ADHD, SPD, ASD, ODD, OCD))
- 4.4 विकलांगता शिष्टाचार (Disability Etiquettes)
- 4.5 विशेष जरूरतों वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों का लाभ (Advantage of Physical Activities for children with special needs)
- 4.6 विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधियों को आकलन योग्य बनाने की रणनीतियाँ (Strategies to make Physical Activities assessable for children with special need.)

खंड – 5 बच्चे और महिलाएं खेलों में (UNIT-5 CHILDREN & WOMEN IN SPORTS)



84–107

- 5.1 बच्चों में गत्यात्मक विकास और इसको प्रभावित करने वाले घटक (Motor development & factors affecting it)
- 5.2 वृद्धि और विकास के विभिन्न चरणों में व्यायाम के दिशानिर्देश (Exercise Guidelines at different stages of growth & Development)
- 5.3 शरीर की मुद्रा में हाने वाले आम विकार - घुटनों का एक दूसरे को छूना, चपटे पैर, कंधे गोल होना, अग्र कुब्जता, कुबड़ापन, मुड़ी हुई टांगें और स्कोलियोसिस (Common Postural Deformities- Knock Knee; Flat Foot; Round Shoulders; Lordosis, Kyphosis, Bow Legs and Scoliosis and their corrective measures)
- 5.4 भारत में खेल के प्रति महिलाओं की भागीदारी (Sports participation of women in India)
- 5.5 विशेष ध्यान देने योग्य बातें (मेनआर्क, मासिक धर्म में अनियमितता) (Special consideration (Menarch & Menstrual Dysfunction))
- 5.6 महिला एथलीट ट्रायड (अस्थि-विकार, एमिनोरिया और खाने में अनियमितता) (Female Athletes Triad (Osteoporosis, Amenorrhoea, Eating Disorders).)

खंड – 6 खेलों में परीक्षण और मापन (UNIT-6 TEST & MEASUREMENT IN SPORTS)



108–128

- 6.1 मोटर फिटनेस टेस्ट - 50 मी. स्टैंडिंग स्टार्ट, 600 मी. रन/वाक, सिट एंड रीच, पारशेल कर्ल अप, पुश अप्स (लड़के)। संशोधित पुश अप्स (लड़कियां), स्टैंडिंग ब्रॉड जंप, चपलता - 4 × 100 मी. शटल रन (Motor Fitness Test- 50 M Standing Start, 600 M Run/Walk, Sit & Reach, Partial Curl Up, Push Ups (Boys), Modified Push Ups (Girls), Standing Broad Jump, Agility - 4 × 10 M Shuttle Run)
- 6.2 जनरल मोटर फिटनेस - बैरो थ्री आइटम जनरल मोटर की क्षमता (General Motor Fitness - Barrow three item general motor ability (Standing Broad Jump, Zig Zag Run, Medicine Ball Put- For Boys: 03 Kg & For Girls: 01 Kg))
- 6.3 हृदय की तंदुरुस्ती की जांच - हारवर्ड स्टेप टैस्ट/रॉकपोर्ट टैस्ट (Measurement of Cardia Vascular Fitness-Harvard Step Test/Rockport Test-)
Computation of Fitness Index:
$$\frac{\text{Duration of the Exercise in Seconds} \times 100}{5.5 \times \text{Pulse count of 1-1.5 Min after Exercise}}$$
- 6.4 रिकली और जोनस - सीनियर सीजन फिटनेस टैस्ट (Rikli & Jones-Senior Citizen Fitness Test)
 1. शरीर के निचले हिस्से के बल के लिए चियर स्टैंड टैस्ट (Chair Stand Test for lower body strength)
 2. शरीर के ऊपरी हिस्से के बल के लिए आर्म कर्ल टैस्ट (Arm Curl Test for upper body strength)
 3. शरीर के निचले हिस्से की लोचशीलता के लिए चियर सिट और रीच टैस्ट (Chair Sit and Reach Test for lower body flexibility)
 4. शरीर के ऊपरी हिस्से की लोचशीलता के लिए बैक स्क्रेच टैस्ट (Back Scratch Test for upper body flexibility)
 5. फुर्ती के लिए एट फुट अप एंड गो टैस्ट (Eight Foot Up and Go test for agility)
 6. एरोबिक सहनशीलता के लिए छः मिनट वॉक टैस्ट (Six minutes Walk Test for Aerobic Endurance)

खंड – 7 क्रीड़ाओं में फिजियोलोजी और चोटें (UNIT-7 PHYSIOLOGY & INJURIES IN SPORTS)



129–150

- 7.1 शारीरिक स्वस्थता को निर्धारित करने वाले फिजियोलोजिकल कारक (Physiological factors determining components of Physical Fitness)
- 7.2 व्यायाम का हृदय प्रणाली पर प्रभाव (Effect of exercise on Cardio Respiratory System)
- 7.3 मांसपेशीय प्रणाली पर व्यायाम के प्रभाव (Effects of exercise on Muscular System)
- 7.4 आयुवृद्धि के कारण होने वाले फिजियोलोजिकल परिवर्तन (Physiological changes due to ageing)
- 7.5 खेलों में लगने वाली चोटें : उनका वर्गीकरण (कोमल उत्तकों की चोटें : खरोंच अंतः क्षति, नुकीली वस्तु से हुआ घाव, मोच और खिचाव) हड्डियों और जोड़ों की चोटः स्थान भंग, अस्थि भंग दबाव : अस्थि भंग, ग्रीन स्टिक, कम् (Sports injuries: Classifications (Soft Tissue Injuries: (Abrasion, Contusion, Laceration, Incision, Sprain & Strain) Bone & Joint Injuries: (Dislocation, Fractures: Stress Fracture, Green Stick, Comminuted, Transverse Oblique & Impacted) Causes, Prevention & treatment)
- 7.6 प्राथमिक चिकित्सा - इसके उद्देश्य और महत्त्व (First Aid - Aims & Objectives)

खंड – 8 जैव – यांत्रिकी और खेल (UNIT-8 BIOMECHANICS & SPORTS)



151–158

- 8.1 खेल में जैव – यांत्रिकी का अर्थ और महत्त्व (Meaning and Importance of Biomechanics in Sports)
- 8.2 मूवमेंट्स के प्रकार : फ्लेक्सियोन, एक्सटेंशन, एबडक्शन और एडक्शन (Types of movements (Flexion, Extension, Abduction & Adduction))
- 8.3 न्यूटन के गति के नियम और खेलों में उनका प्रयोग (Newton's Law of Motion & its application in sports)
- 8.4 घर्षण और खेल (Friction & Sports)

खंड – 9 मनोविज्ञान और खेलें (UNIT-9 PSYCHOLOGY & SPORTS)



159–176

- 9.1 व्यक्तित्व; इसकी परिभाषा और प्रकार – ट्रेट और टाइप (शेल्डन और जंग वर्गीकरण) और ब्रिग फाइव थ्योरी (Personality; its definition & types – Traits & Types (Sheldon & Jung Classification) & Big Five Theory)
- 9.2 प्रेरणा, इसके प्रकार और तकनीक (Motivation, its Types & Techniques)
- 9.3 व्यायाम पालन; व्यायाम करने के कारण, व्यायाम के लाभ (Exercise Adherence; Reasons to Exercise, Benefits of Exercise)
- 9.4 व्यायाम की बढ़ोतरी के लिए रणनीतियाँ (Strategies for Enhancing Adherence to Exercise)
- 9.5 खेलों में आक्रामकता का अर्थ, धारणा और प्रकार (Meaning, Concept & Types of Aggression in Sports)

खंड – 10 खेलों में प्रशिक्षण (UNIT-10 TRAINING & SPORTS)



177–198

- 10.1 बल की परिभाषा, प्रकार और बल विकास की विधियाँ – आईसोमीट्रिक, आईसोटोनिक तथा आईसोकाइनेटिक व्यायाम (Strength-Definition, types & methods of improving Strength -Isometric, Isotonic & Isokinetic)
- 10.2 सहनशक्ति की परिभाषा, प्रकार और सहनशक्ति विकास की विधियाँ – निरंतर प्रशिक्षण, अंतराल प्रशिक्षण और फार्टलेक प्रशिक्षण (Endurance-Definition, types & methods to develop Endurance-Continuous Training, Interval Training & Fartlek Training)
- 10.3 गति की परिभाषा, प्रकार और गति विकास की विधियाँ – गतिवर्धन रफ्तार तथा पेस रफ्तार (Speed-Definition, types & methods to develop Speed-Acceleration Run & Pace Run)
- 10.4 लोचशीलता की परिभाषा, प्रकार और लोचशीलता विकास की विधियाँ (Flexibility -Definition, types & methods to improve flexibility)
- 10.5 सहयोगी योग्यताएँ – परिभाषा और इसके प्रकार (Coordinative Abilities-Definition & types)
- 10.6 सर्किट प्रशिक्षण : परिचय और इसका महत्त्व (Circuit Training -Introduction & its importance)

● नमूना प्रश्न पेपर – 1 और 2 (SAMPLE QUESTION PAPER-1 & 2)

199–204

● उत्तर (ANSWERS)

205–207

SYLLABUS

PHYSICAL EDUCATION

(As per latest syllabus issued by CBSE for Session 2020–21)

Class – XII (Theory)

Max. Marks: 70

Unit I Planning in Sports

- Meaning & Objectives Of Planning
- Various Committees & its Responsibilities (pre; during & post)
- Tournament – Knock-Out, League Or Round Robin & Combination
- Procedure To Draw Fixtures – Knock-Out (Bye & Seeding) & League (Staircase & Cyclic)
- Intramural & Extramural – Meaning, Objectives & Its Significance
- Specific Sports Programme (Sports Day, Health Run, Run For Fun, Run For Specific Cause & Run For Unity)

Unit II Sports & Nutrition

- Balanced Diet & Nutrition: Macro & Micro Nutrients
- Nutritive & Non-Nutritive Components Of Diet
- Eating For Weight Control – A Healthy Weight, The Pitfalls of Dieting, Food Intolerance & Food Myths

Unit III Yoga & Lifestyle

- Asanas as preventive measures
- Obesity: Procedure, Benefits & contraindications for Vajrasana, Hastasana, Trikonasana, Ardh Matsyendrasana
- Diabetes: Procedure, Benefits & contraindications for Bhujangasana, Paschimottasana, Pavan Muktasana, Ardh Matsyendrasana
- Asthema: Procedure, Benefits & contraindications for Sukhasana, Chakrasana, Gomukhasana, Parvatasana, Bhujangasana, Paschimottasana, Matsyasana
- Hypertension: Tadasana, Vajrasana, Pavan Muktasana, Ardha Chakrasana, Bhujangasana, Sharasana
- Back Pain: Tadasana, Ardh Matsyendrasana, Vakrasana, Shalabhasana, Bhujangasana

Unit IV Physical Education & Sports for CWSN (Children With Special Needs - Divyang)

- Concept of Disability & Disorder
- Types of Disability, its causes & nature (cognitive disability, intellectual disability, physical disability)
- Types of Disorder, its cause & nature (ADHD, SPD, ASD, ODD, OCD)
- Disability Etiquettes
- Advantage of Physical Activities for children with special needs
- Strategies to make Physical Activities assessable for children with special need.

Unit V Children & Women in Sports

- Motor development & factors affecting it
- Exercise Guidelines at different stages of growth & Development
- Common Postural Deformities - Knock Knee; Flat Foot; Round Shoulders; Lordosis, Kyphosis, Bow Legs and Scoliosis and their corrective measures
- Sports participation of women in India
- Special consideration (Menarch & Menstrual Disfunction)
- Female Athletes Triad (Oestoperosis, Amenoria, Eating Disorders)

Unit VI Test & Measurement in Sports

- Motor Fitness Test – 50 M Standing Start, 600 M Run/Walk, Sit & Reach, Partial Curl Up, Push Ups (Boys), Modified Push Ups (Girls), Standing Broad Jump, Agility – 4x10 M Shuttle Run
- General Motor Fitness – Barrow three item general motor ability (Standing Broad Jump, Zig Zag Run, Medicine Ball Put – For Boys: 03 Kg & For Girls: 01 Kg)
- Measurement of Cardio Vascular Fitness – Harvard Step Test/Rockport Test -
Computation of Fitness Index:
$$\frac{\text{Duration of the Exercise in Seconds} \times 100}{5.5 \times \text{Pulse count of 1-1.5 Min after Exercise}}$$
- Rikli & Jones - Senior Citizen Fitness Test
 1. Chair Stand Test for lower body strength
 2. Arm Curl Test for upper body strength

3. Chair Sit & Reach Test for lower body flexibility
4. Back Scratch Test for upper body flexibility
5. Eight Foot Up & Go Test for agility
6. Six Minute Walk Test for Aerobic Endurance

Unit VII Physiology & Injuries in Sports

- Physiological factor determining component of Physical Fitness
- Effect of exercise on Cardio Respiratory System
- Effect of exercise on Muscular System
- Physiological changes due to ageing
- Sports injuries: Classification (Soft Tissue Injuries:(Abrasion, Contusion, Laceration, Incision, Sprain & Strain) Bone & Joint Injuries: (Dislocation, Fractures: Stress Fracture, Green Stick, Communated, Transverse Oblique & Impacted) Causes, Prevention& treatment
- First Aid – Aims & Objectives

Unit VIII Biomechanics & Sports

- Meaning and Importance of Biomechanics in Sports
- Types of movements (Flexion, Extension, Abduction & Adduction)
- Newton’s Law of Motion & its application in sports
- Friction & Sports

Unit IX Psychology & Sports

- Personality; its definition & types – Trait & Types (Sheldon & Jung Classification) & Big Five Theory
- Motivation, its type & techniques
- Exercise Adherence; Reasons to Exercise, Benefits of Exercise
- Strategies for Enhancing Adherence to Exercise
- Meaning, Concept & Types of Aggressions in Sports

Unit X Training in Sports

- Strength – Definition, types & methods of improving Strength – Isometric, Isotonic & Isokinetic
- Endurance - Definition, types & methods to develop Endurance – Continuous Training, Interval Training & Fartlek Training
- Speed – Definition, types & methods to develop Speed – Acceleration Run & Pace Run
- Flexibility – Definition, types & methods to improve flexibility
- Coordinative Abilities – Definition & types
- Circuit Training - Introduction & its importance

Suggested Question Paper Design - Physical Education (Code No. 048) - Class XII (2020-21)

Marks: 70

Duration: 3 hrs.

SN.	Typology of Questions	Marks
1	<p>Remembering: Exhibit memory of previously learned material by recalling facts, terms, basic concepts, and answers.</p> <p>Understanding: Demonstrate understanding of facts and ideas by organizing, comparing, translating, interpreting, giving descriptions, and stating main ideas</p>	43
2	<p>Applying: Solve problems to new situations by applying acquired knowledge, facts, techniques and rules in a different way.</p>	16
3	<p>Analysing and Evaluating: Examine and break information into parts by identifying motives or causes. Make inferences and find evidence to support generalizations.</p> <p>Present and defend opinions by making judgments about information, validity of ideas, or quality of work based on a set of criteria.</p> <p>Creating: Compile information together in a different way by combining elements in a new pattern or proposing alternative solutions.</p>	11
Total		70

About the Author

We congratulate **Ravinder Chaudhry**, author of this book for his contribution in the field of Athletics. Presently he is **Vice President, Athletics Federation of India**. After passing ATO exam held at Jakarta in 2004 he has become the Asian Athletics Official. **He has acted as International Photo Finish Official in following Championship games as under :**

- 9th SAF Games Islamabad (Pakistan) 2004
- West Asian Games (Doha 2005)
- 10th SAF Games Colombo (Srilanka) 2006.
- Asian Junior Athletics Championships (Macau China 2006)
- Doha Asian Games (Doha 2006)
- 3rd Asian Indoor Athletics Championship (Doha 2008)
- 1st Asian Youth Games held at Singapore 2009
- 18th Asian Athletics Championships Guangzhou, China and attended
- Acted as International Photo Finish Judge at 16th Asian Games held in Guangzhou in 2010.
- 1st Asian Youth Athletics Championship (Doha 2015)
- 2nd Asian Youth Athletics Championship, Bangkok, Thailand in 2017.
- 20 Km Asian Race Walking Championship, Nomi (Japan) in 2018.
- 3rd Asian Youth Athletics Championships, Hong Kong in 2019.

He was the manager/observer of Indian Athletics team in the following Championships :

- 15th Asian Athletics Championships Manila (Philippines) 2003
- Busan International Competition Busan (Korea) 2003
- 11th World Athletics Championship Osaka, Japan
- He also attended IAAF Congress held at Osaka (Japan) in 2007.
- Beijing Olympics 2008 at China as observer (athletic).
- Manager Indian Athletics team 12th World Athletics Championship Berlin, Germany 2009.
- Manager Indian Athletics team for Asian Athletics Championship held in Japan in 2011
- Represented India in 48th IAAF World congress held in Daegu (Korea) in 2011.
- Manager Indian Athletics team for Asian Indoor Athletics Championship, Kobe, Japan in 2012.
- Manager Indian Athletics team for World Athletics Championship, Beijing in 2015.
- Member of Delegation of Athletics Federation of India for London Olympics, held in 2012
- Member of Delegation of Athletics Federation of India for Rio Olympics held in 2016.
- Attended Asian Athletics Association Road Races and Cross Country Committee meeting held in Tokyo, Japan) in 2017.
- Manager Indian Athletics team for Commonwealth Games, Gold Coast, Australia in 2018.
- Manager Indian Athletics team for Asian Games, Jakarta, Indonesia in 2018.
- Manager Indian Athletics team for Asian Championship, Doha, Qatar in 2019.



Ravinder Chaudhry with Mr Uwe Hohn, the only Javelin thrower in the world to throw a javelin more than 100 m



Ravinder Chaudhry with Neeraj Chopra who won Gold medal in Gold Coast Commonwealth Games and Jakarta Asian Games in the year 2018



Team leader - Indian Athletics team at Asian Games Jakarta



Ravinder Chaudhry with Padmashree P T Usha at Asian Games Village, Jakarta

Publisher

खंड 1



खेलों में योजना बनाना (PLANNING IN SPORTS)

1.1 योजना का अर्थ और उद्देश्य (Meaning and Objectives of Planning)

योजना का अर्थ (MEANING OF PLANNING)

खेलों में उत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए प्रत्येक क्रिया को योजना-बद्ध ढंग से किया जाता है। क्रीड़ाओं का विकास पहले से बनाई गई सुनिश्चित योजना पर निर्भर करता है। खेलों का प्रशिक्षण देने की प्रक्रिया खेलों में कार्यकुशलता के विकास की एक योजनात्मक प्रक्रिया है। प्रशिक्षण या ट्रेनिंग लेने के पश्चात् खिलाड़ी टूर्नामेंटों में भाग लेते हैं और अपने कौशल का प्रदर्शन करते हैं।

योजना में इस बात का निर्धारण किया जाता है कि क्या करना चाहिए। योजना बनाते समय लक्ष्यों, नीतियों, विधियों और कार्यक्रमों के सभी पक्षों का समावेश कर लिया जाता है।

योजना की कुछ परिभाषाएं इस प्रकार हैं (Few definitions of planning are as follows) :

अलफोर्ड और बीट (Alford and Beatt) के अनुसार, "योजना बनाना सोचने की एक प्रक्रिया है, संगठनात्मक दूरदर्शिता है, दूरदृष्टि उन तथ्यों और अनुभव पर निर्भर करती है जो कि बुद्धिमत्तापूर्ण कार्य के लिए आवश्यक होते हैं।"

थियोहैयमान (Theo Haimann) के अनुसार, "योजना में पहले से यह सुनिश्चित किया जाता है कि क्या करना है। जब एक प्रबंधक योजना बनाता है, वह सभी प्रकार की क्रियाओं को निरंतर प्रयास करने के लिए समन्वयीकरण करता है, जिनका उद्देश्य ऐच्छिक परिणाम प्राप्त करना होता है।"

कूटांज और ओ'डोनल (Koontz and O' Donnell) के अनुसार, "योजना बनाना एक बुद्धिमत्तापूर्ण प्रक्रिया है, जागरूक होकर निश्चयपूर्ण ढंग से कार्य करना, ऐसे निर्णयों का आधार उद्देश्य, तथ्य और लगाए गए अनुमान होते हैं।"

परिभाषाओं का निष्कर्ष (CONCLUSION OF DEFINITIONS)

संक्षेप में यह कहा जा सकता है कि योजना बनाना पहले से सोची-समझी एक बुद्धिमत्तापूर्ण की गई प्रक्रिया है। यह लक्ष्यों को प्राप्त करने में सकारात्मक योगदान देती है। मूलरूप से यह भविष्य में किए जाने वाले कार्य की बुद्धिमत्तापूर्ण योजना होती है, इस योजना में लक्ष्य होते हैं और यह देखा जाता है कि उन पर प्रभावशाली ढंग से कैसे पहुंचा जा सकता है।



खेलों में योजना बनाना (PLANNING IN SPORTS)

खेलों में ऐच्छिक सफलता प्राप्त करने के लिए उचित प्रकार की योजना बनाने की आवश्यकता होती है। क्रीड़ाओं में प्रशिक्षण लेते समय जो योजना बनाई जाती है उसे क्रीड़ा योजना कहते हैं। क्रीड़ा योजना न केवल क्रीड़ा प्रशिक्षण तक सीमित होती है बल्कि यह क्रीड़ाओं के लिए काम करने वाली अन्य ऐजिसियों की कार्यप्रणाली से संबंधित होती है। योजना चैंपियनशिप के लिए भी आवश्यक होती है।

हरे (Harre) के अनुसार, “योजना बनाना खिलाड़ी के व्यक्तित्व के विकास और कार्यकुशलता के विकास की निरंतर प्रक्रिया है और यह उच्च प्रतियोगिता के युग में खिलाड़ी को उत्तम कार्यकुशलता प्राप्त करने के योग्य बनाती है।”

खेल योजना बनाने की तैयारी करना (PREPARING A SPORTS PLAN)

खेल की योजना बनाते समय निम्नलिखित कार्य करने आवश्यक होते हैं -

- (i) किसी के विषय में जानकारी एकत्रित करना।
- (ii) सभी छोटी-छोटी बातों की विस्तृत जानकारी रखते हुए पूरी योजना तैयार करना। क्रीड़ा योजना इस तरीके से बनानी चाहिए कि मुख्य प्रतियोगिता के समय उच्चकोटि की कार्यकुशलता सामने आए।
- (iii) क्रीड़ा योजना में यह शामिल होना चाहिए कि प्रति सप्ताह ट्रेनिंग के कितने सेशन दिए जाने हैं और प्रति सप्ताह ट्रेनिंग की कितनी अवधि बढ़ानी है। इसमें ट्रेनिंग का विश्लेषण और जांच की प्रक्रिया भी शामिल होनी चाहिए।
- (iv) विकास के चरण को देखते हुए प्रत्येक ब्लॉक में उचित प्रकार के ट्रेनिंग यूनिट्स निर्धारित कर लेने चाहिए।
- (v) ट्रेनिंग योजना में प्रत्येक ब्लॉक के लिए ट्रेनिंग यूनिट्स के समूह बना लेने चाहिए। ऐसा करते समय इस बात को ध्यान में रखना चाहिए कि खिलाड़ी प्रति सप्ताह ट्रेनिंग के कितने सेशन पूरे कर सकता है, ट्रेनिंग कितने समय तक दी जानी चाहिए और विकास की क्या अवस्था है।

किसी भी संगठन की चैंपियनशिप की योजना की पूर्व तैयारी करते समय यह बात ध्यान में रख लेनी चाहिए कि उसमें सभी पक्षों का समावेश हो गया है या नहीं। उदाहरण के लिए चैंपियनशिप की योजना बनाते समय उसमें विभिन्न प्रकार की कमेटियों जैसे कि यातायात, तकनीकी प्रकरण, आवास, भोजन, चिकित्सा इत्यादि कमेटियों का निर्धारण कर लेना चाहिए।

योजना के उद्देश्य (OBJECTIVES OF PLANNING)

क्रीड़ा योजना के उद्देश्य निम्नलिखित हैं -

(क) क्रीड़ा कार्यकुशलता में सुधार करना (To Improve Sports Performance)

योजना बनाने का सबसे महत्वपूर्ण उद्देश्य क्रीड़ाओं की कार्यकुशलता में सुधार करना होता है। उचित योजना बनाने से बेहतर प्रशिक्षण होता है और अच्छे परिणाम प्राप्त होते हैं। योजना में सभी पक्षों का समावेश किया जाता है जैसे कि शारीरिक, तकनीकी, खिलाड़ी द्वारा खेले जाने वाले दावों की तैयारी।

(ख) क्रीड़ा प्रतियोगिताओं का सफलतापूर्वक ढंग से संगठन करना (To Organise Sports Competitions Successfully)

क्रीड़ा प्रतियोगिताओं की सफलता काफी हद तक इस बात पर निर्भर करती है कि होने वाली प्रतियोगिता के विषय में हमारी पूर्व तैयारी क्या है? ओलंपिक जैसे खेलों की योजना की शुरुआत 10-12 वर्ष पहले ही कर ली जाती है।



(ग) क्रीड़ा फेडरेशनों को बिना किसी रूकावट के चलाना (To Run Sports Federations Smoothly)

फेडरेशन की कार्यप्रणाली का खिलाड़ी की कार्यकुशलता पर सीधा प्रभाव पड़ता है। योजना का उद्देश्य क्रियाओं का वार्षिक कैलेंडर बनाना होता है। खेल शुरू होने से पहले कैंपस की तैयारी की योजना पहले ही कर लेनी चाहिए।

(घ) समय की बर्बादी से बचाव (To Prevent Wastage of Time)

योजना बनाने से निश्चित लक्ष्य निर्धारित किए जाते हैं और उन लक्ष्यों को प्राप्त करने और एक निश्चित समय के अंदर उन्हें कुशलतापूर्वक और प्रभावशाली ढंग से करने में योजनाएँ बड़ी सुविधा प्रदान करती हैं। कार्य तालिका बनाने से और उचित समय प्रबंधन से उत्पादकता में सुधार होता है।

(ड.) अनिश्चितता और तनाव दूर करना (To Remove Confusion and Stress)

उचित योजना बनाने का उद्देश्य सदा विषय को स्पष्ट करना होता है। इस उद्देश्य से यह ज्ञात होता है कि उचित योजना बनाने से सदा अनिश्चितता और तनाव दूर होता है। सभी उचित प्रकार की योजनाओं से बेहतर परिणाम मिलते हैं।

(च) वर्तमान सुविधाओं की रक्षा करना (Protect Existing Facilities)

क्रीड़ाओं और मनोरंजक क्रियाओं का उचित प्रयोग काफी हद तक योजना पर निर्भर करता है। क्रीड़ा योजनाओं का उद्देश्य खिलाड़ियों को प्रशिक्षण दिए जाने वाले स्थानों का रख-रखाव करना और उन्हें सुरक्षित करना भी होता है।

1.2

विभिन्न कमेटियाँ और उनकी ज़िम्मेदारियाँ (पूर्व, दौरान, और बाद में) (Various Committees and its Responsibilities (Pre, During & Post))

खेलों के कार्यक्रमों का आयोजन करने के लिए बहुत योजनाएं बनानी पड़ती हैं। कोई भी योजना तभी सुचारू रूप से कार्य कर सकती है जब विभिन्न कमेटियाँ खेलों के कार्यक्रमों को सुचारू रूप से चलाने के लिए सामूहिक रूप से कार्य करें। निम्नलिखित विभिन्न प्रकार की कमेटियाँ बनाई जाती हैं-

(क) तकनीकी कमेटी (Technical Committee)

तकनीकी कमेटी इवेंट्स में होने वाले तकनीकी कार्यों के लिए उत्तरदायी होते हैं। कमेटी मैदान में लाइनें खींचने का कार्य करवाती हैं और इवेंट्स को सुचारू रूप से चलाती हैं। अधिकारियों की नियुक्ति पहले ही कर दी जाती है ताकि वे समय पर पहुंच सकें। मैदान की तैयारी का कार्य भी इस कमेटी द्वारा देखा जाता है।

(ख) वित्तीय कमेटी (Finance Committee)

वित्तीय कमेटी को इवेंट्स के बजट बनाने का कार्य सौंपा जाता है। खेलों के वित्त संबंधी कार्य इस कमेटी द्वारा किए जाते हैं। कमेटी स्पॉन्सरशिप प्राप्त करने का कार्य भी करती है। सभी भुगतान इस कमेटी द्वारा किए जाते हैं।

(ग) रिसेप्शन कमेटी (Reception Committee)

रिसेप्शन करने वाली कमेटी मेहमानों और खिलाड़ियों को आमंत्रित करती है और मेहमानों की टीम की देखभाल का काम भी करती है।

(घ) प्रचार कमेटी (Publicity Committee)

प्रचार कमेटी स्पोर्ट्स इवेंट के प्रचार का कार्य करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। सभी प्रकार के प्रैस नोट इसी कमेटी द्वारा जारी किए जाते हैं। यह कमेटी प्रैस कांफ्रेंस भी आयोजित करती है। इस कमेटी द्वारा परिणाम भी प्रैस को भेजे जाते हैं।



(ड.) आवासीय कमेटी (Accommodation Committee)

इस कमेटी का उत्तरदायित्व खिलाड़ियों और अधिकारियों के रहने की जगह का प्रबंध करना होता है। खेलों में भाग लेने वाले खिलाड़ियों की संख्या के अनुमान के आधार पर आवास का प्रबंध और बुकिंग का कार्य पहले ही कर लिया जाता है।

(च) यातायात कमेटी (Transport Committee)

इस कमेटी का कार्य स्पोर्ट्स इवेंट होने से पहले, खेलों के दौरान और बाद में खिलाड़ियों और अन्य अधिकारियों को लाना और ले जाना होता है। कमेटी को प्रतियोगिता में भाग लेने वालों के पहुँचने और चलने के समय की विस्तृत जानकारी होनी चाहिए ताकि वह समय पर यातायात को उपलब्ध करा सके।

(छ) पुरस्कार देने वाली कमेटी (Prizes Committee)

यह कमेटी जीतने वाले खिलाड़ियों की संख्या का अनुमान लगाकर पुरस्कार खरीदने का कार्य करती है। इस कमेटी द्वारा प्रशंसा-पत्र भी प्राप्त किए जाते हैं।

(ज) मेडीकल कमेटी (Medical Committee)

मेडीकल कमेटी खिलाड़ियों को समय पर चिकित्सा सुविधाएँ प्रदान कराने के लिए बनाई जाती हैं। समय पर प्राथमिक चिकित्सा उपलब्ध कराना इस कमेटी का मुख्य कार्य है।

(झ) रिफ्रेशमेंट कमेटी (Refreshment Committee)

रिफ्रेशमेंट कमेटी खिलाड़ियों के खाने-पीने का प्रबंध कराने के लिए बनाई जाती है। खिलाड़ियों के निवास-स्थान पर खाने-पीने की सुविधा उपलब्ध कराना इस कमेटी का उत्तरदायित्व होता है।

(ञ) विरोध कमेटी (Protest Committee)

किसी बात का विरोध होने की स्थिति में यह कमेटी निर्णय लेती है।

(ट) समारोह कमेटी (Ceremony Committee)

समारोह कमेटी का उत्तरदायित्व स्वागत समारोह और विदाई समारोह की तैयारी करना होता है। यह कमेटी पुरस्कार वितरण करने का कार्य भी करती है।

सभी कमेटियां खेल शुरू होने से पहले ही बना ली जाती हैं ताकि वे अपना कार्य सुचारू रूप से कर सकें।

ये कमेटियां तीन उप शीर्षकों के अधीन वर्गीकृत किए गए कार्य को पूरा करती हैं :

(क) टूर्नामेंट से पहले कार्य (Pre meet work)

(ख) टूर्नामेंट के दौरान कार्य (During meet work)

(ग) टूर्नामेंट के बाद कार्य (Post meet work)

(क) टूर्नामेंट से पहले कार्य (Pre meet works) : ये कार्य टूर्नामेंट शुरू होने से पहले किए जाते हैं। इन कार्यों के लिए व्यवस्थित तरीके से बहुत सी योजनाएं बनाने की जरूरत होती है। ये काम आमतौर पर एक संस्था के शारीरिक शिक्षा शिक्षक द्वारा किया जाता है।

1. टूर्नामेंट के शेड्यूल की योजना और टूर्नामेंट की तिथि को अंतिम रूप देना।
2. विभिन्न टूर्नामेंटों के लिए मैदान का अंकन और टूर्नामेंट के लिए विभिन्न ज़रूरी उपकरण की व्यवस्था करना।
3. बजट, फाइनेंस और दूसरे भुगतान की योजना बनाना और उच्चाधिकारियों से उसकी मंजूरी लेना।



4. विभिन्न कमेटियों का गठन और अधिकारियों की व्यवस्था करना और विभिन्न कमेटियों के सदस्यों को उनकी जिम्मेदारियों की जानकारी देना ।
5. प्रत्येक स्पर्धा के प्रतिभागियों की संख्या की पुष्टि करना ।
6. विजेताओं और अतिथियों के लिए मेडल, ट्रॉफी और प्रमाणपत्र की व्यवस्था करना ।
7. खिलाड़ियों और अधिकारियों के लिए नाश्ते आदि का प्रबंध करना ।

(ख) टूर्नामेंट के दौरान कार्य (During meet works) : एक टूर्नामेंट की सफलता दिए गए शेड्यूल के मुताबिक व्यवस्थित तरीके से कार्य करने पर निर्भर करता है। यह कार्य नीचे दिए गए हैं -

1. सभी व्यवस्था की जांच करना, खासतौर पर खेल के मैदान और उपकरणों आदि की जांच करना ।
2. कार्यक्रम के मुताबिक प्रतिस्पर्धाओं के शेड्यूल को लागू करना ।
3. विभिन्न कमेटियों को आवश्यकता पढ़ने पर निर्देशित करना।
4. विद्यार्थियों के स्वस्थ मनोरंजन के लिए तमाम मौके मुहैया कराना ताकि वह अपनी रूचि के मुताबिक उसमें हिस्सा ले सकें ।
5. पदाधिकारियों के सुचारू संचालन की जांच और निरीक्षण करना ।
6. विभिन्न कमेटियों के बीच अच्छा तालमेल रखना।
7. सभी प्रतिभागियों और पदाधिकारियों के नाश्ते और भोजन की व्यवस्था करना ।
8. प्रतिभागियों की अंकतालिका और संबंधित रिकार्डों को तैयार रखना।
9. कार्यक्रम की प्रगति की घोषणा करते रहना ।
10. अगर जरूरत पड़े तो घायल खिलाड़ियों को प्राथमिक उपचार मुहैया कराना ।

(ग) टूर्नामेंट के बाद कार्य (Post meet works) : ये कार्य तब किए जाते हैं जब निर्धारित मुकाबला पूरा हो जाता है ।

1. पुरस्कार वितरण समारोह के दौरान मेडल, ट्रॉफियां और प्रमाणपत्र पोजीशन पाने वालों को देना।
2. मुकाबले का प्रैस नोट और संपूर्ण रिपोर्ट बनाना और संबंधित व्यक्तियों को भेजना ।
3. उधार लिए गए उपकरण और दूसरी सामग्री संबंधित व्यक्ति को लौटाना ।
4. दस्तावेजों को पूरा करना और पदाधिकारियों और दूसरे लोगों को भुगतान करना ।
5. विभिन्न कमेटियों से रिकार्ड एकत्र करना और दूसरी चीजों को संबंधित लोगों से लेकर उनको समेटना।
6. वित्तीय खर्चों की सटीक रिपोर्ट बनाना ।

1.3

टूर्नामेंट – नॉक – आउट, लीग या राउंड रोबिन और कॉम्बिनेशन (Tournament – Knock-Out, League or Round Robin and Combination)

टूर्नामेंट का अर्थ (MEANING OF TOURNAMENT)

टूर्नामेंट प्रतियोगिताओं की एक सीरीज़ या क्रम होता है जिसमें बहुत से खिलाड़ी भाग लेते हैं और जो एक टीम सारी प्रतियोगिताओं के दौरान आगे रहती है और अंतिम राउंड तक पहुंचती है और जो कि सबसे अच्छा रिकार्ड बनाती है उसे विजेता घोषित किया जाता है। खेलों के टूर्नामेंट क्रीड़ा प्रतियोगिताएँ होती हैं जिसमें प्रतियोगी विजेता निर्धारित करने के लिए बहुत से खेल खेलते हैं।



टूर्नामेंट्स का महत्त्व (IMPORTANCE OF TOURNAMENTS)

टूर्नामेंट न केवल योग्यताओं का प्रदर्शन करने का अवसर प्रदान करते हैं जिन्हें प्रशिक्षण द्वारा खिलाड़ी ने हासिल किया होता है, बल्कि उपलब्धियों का निर्धारण भी करते हैं। इनके निम्नलिखित लाभ होते हैं :

(क) सबसे अच्छा चुनना (To Decide the Best)

टूर्नामेंट सदा निष्कर्ष पर पहुंचाते हैं और कार्यकुशलता की रैंकिंग करते हैं। वे विजेता का चुनाव करते हैं।

(ख) उपलब्धियों का प्रदर्शन (To Display the Achievement)

टूर्नामेंट्स खिलाड़ियों को अपनी योग्यता तथा कौशलों का दूसरों को दिखाने का अवसर प्रदान करते हैं।

(ग) मनोरंजन (Recreation)

टूर्नामेंट्स बहुत चुनौतीपूर्ण होते हैं और दर्शकों को मनोरंजन प्रदान करते हैं। इनसे केवल दर्शकों का ही नहीं बल्कि प्रतियोगियों का भी मनोरंजन होता है।

(घ) सामाजिक गुणों का विकास (Development of Social Qualities)

टूर्नामेंट्स में भाग लेने से बहुत से सामाजिक गुणों का विकास होता है। एक व्यक्ति में इनसे बहुत से गुण जैसे कि सहनशीलता, सहयोगिता, समूह के साथ मिलकर रहना, हमदर्दी, अनुशासन, समय की पाबंदी और आत्मविश्वास आ जाता है। कोई व्यक्ति टूर्नामेंट कैसे हारता है, यह बात जीतने से ज़्यादा महत्त्वपूर्ण होती है। हार को सकारात्मक तरीके से लेने से खिलाड़ी के स्वभाव में सुधार होता है। इसीलिए हाबर्ड ने कहा है, “एक प्रसन्न हारने वाला ही विजेता होता है।”

(ङ.) विभिन्नता में एकता का विकास (Development of Unity among Diversity)

यह बात सच होते हुए भी कि पूरे राष्ट्र और यहां तक कि पूरे विश्व में बहुत सी विभिन्नताएं हैं लेकिन टूर्नामेंट्स उन्हें कुशलता दिखाने के लिए एक मंच प्रदान करते हैं। इससे एकता का विकास होता है। बड़ी खेलें जैसे कि ओलंपिक खेलों का उद्देश्य विश्व में शांति बनाने में योगदान देना होता है। इसके लिए वे युवा वर्ग को बिना किसी भेदभाव के खेलों का अभ्यास कराती है। ओलंपिक भावना में आपसी समझदारी, मैत्रीभाव के साथ मज़बूती और निष्पक्ष भाव के साथ खेलना शामिल होता है।

(च) आय उत्पन्न करना (Revenue Generation)

आजकल टूर्नामेंट्स बहुत सारे प्रायोजकों को इकट्ठा करते हैं और इससे संगठन के लिए आय उत्पन्न होती है।

टूर्नामेंट्स के प्रकार (TYPES OF TOURNAMENTS)

टूर्नामेंट्स का संचालन करने की कई विधियां हैं। ये निम्नलिखित कारणों पर निर्भर करती हैं :

1. भाग लेने वाली टीमों की संख्या।
2. खेलों की प्रकृति।
3. उपलब्ध मैदानों/कोर्टों की संख्या।



4. टूर्नामेंट्स समाप्त करने के दिनों की संख्या।
5. उपलब्ध अधिकारियों की संख्या।
6. आयोजकों की वित्तीय स्थिति।
7. मैच में कुल लगने वाला समय।

विभिन्न प्रकार के टूर्नामेंट्स का वर्णन निम्नलिखित है :

(क) नॉक-आउट टूर्नामेंट (Knock-out Tournament)

इस प्रकार के टूर्नामेंट को छंटाई करने वाला टूर्नामेंट भी कहा जाता है। इस प्रकार के टूर्नामेंट में हारने वाले खिलाड़ियों को अगले राउंडों में खेल से बाहर कर दिया जाता है और विजेता खिलाड़ी तब तक खेलते रहते हैं जब तक कि विजेता का निर्धारण नहीं हो जाता ।

नॉक आउट टूर्नामेंट के लाभ (Advantages of Knock-out Tournament)

1. नॉक आउट टूर्नामेंट की योजना का खर्चा कम होता है क्योंकि मैचों की संख्या कम होती है।
2. टूर्नामेंट पूरा करने के लिए थोड़े दिनों की आवश्यकता होती है।
3. कम अधिकारियों की आवश्यकता होती है।
4. छंटाई के डर से खिलाड़ी उत्तम प्रदर्शन करते हैं।
5. नॉक आउट टूर्नामेंट बहुत चुनौतीपूर्ण होते हैं क्योंकि एक बार यदि कोई टीम हार जाती है तो वह टूर्नामेंट से बाहर हो जाती है।

नॉक आउट टूर्नामेंट की हानियां (Disadvantages of Knock-out Tournament)

1. कई बार अच्छी टीमों पहले राउंड में ही बाहर हो जाती हैं।
2. कई बार मौसम खराब होने के कारण या खेलने की परिस्थिति ठीक न होने के कारण अच्छी टीम अगले राउंड के लिए जीत नहीं पाती।

(ख) लीग या राउंड रोबिन टूर्नामेंट (League or Round Robin Tournament)

लीग टूर्नामेंट को राउंड रोबिन टूर्नामेंट भी कहा जाता है। इस प्रकार के टूर्नामेंट में सभी टीमों हार-जीत की परवाह किए बिना एक-दूसरे के साथ खेलती हैं।

लीग टूर्नामेंट के लाभ (Advantages of League Tournament)

1. इसमें जल्दी छंटाई नहीं होती, इसलिए जीत तक अच्छी टीमों आगे आती रहती हैं।
2. प्रत्येक टीम को अपनी कार्यकुशलता दिखाने का पर्याप्त समय मिलता है।
3. ये टूर्नामेंट्स लंबे समय तक चलते हैं और बहुत से मैच खेले जाते हैं और दर्शक अधिक आनंद ले सकते हैं।
4. चुनाव करने वालों को हर खिलाड़ी की कार्यकुशलता देखने का बेहतर अवसर मिलता है क्योंकि सभी टीमों द्वारा खेले जाने वाले मैचों की संख्या बराबर होती है।
5. यदि कोई अनहोनी घटना हो जाती है जिसके कारण मैच खेलना बंद करना पड़ सकता है तो दोनों टीमों को एक-एक स्कोर दिया जाता है।



लीग टूर्नामेंट की हानियां (Disadvantages of League Tournament)

1. लीग टूर्नामेंट में अधिक समय लगता है।
2. मैचों की संख्या ज़्यादा होने के कारण खर्चा बढ़ जाता है।
3. अधिक अधिकारियों की आवश्यकता होती है।
4. अधिक मैदान/कोर्ट चाहिए।

(ग) मिश्रित टूर्नामेंट (Combination Tournament)

लीग और नॉक आउट टूर्नामेंट्स को इकट्ठा करके मिश्रित टूर्नामेंट बनाए जाते हैं जिनको निम्नलिखित विधियों द्वारा किया जाता है :-

(क) लीग-कम नॉक-आउट (League-cum-Knock-out) : इस प्रकार के टूर्नामेंट में सभी प्रकार की टीमों लीग टूर्नामेंट खेलती हैं और सबसे अच्छे चार या आठ टीमों नॉक आउट के लिए चुने जाते हैं और विजेता चुन लिया जाता है।

(ख) नॉक-आउट कम-लीग (Knock-out-cum-League) : क्वार्टर फाइनल तक नॉकआउट टूर्नामेंट खेलने के पश्चात्, शेष टीमों लीग मैच खेलती हैं ताकि विजेता निश्चित किया जा सके।

जब टूर्नामेंट विभिन्न ज़ोनों में और विभिन्न स्थानों पर खेला जाता है तब निम्नलिखित प्रकार के मिश्रित टूर्नामेंट्स आयोजित किए जाते हैं।

(ग) नॉक-आउट-कम-नॉक-आउट (Knock-out-cum-Knock-out) : नॉक आउट मैचों की स्थिति में चारों ज़ोनों में और विभिन्न स्थानों पर मैच खेला जाता है और हर क्षेत्र की दो सबसे अच्छी टीमों को विजेता निश्चित करने के लिए दुबारा नॉक आउट टूर्नामेंट में खेलने के लिए चुना जाता है।

(घ) लीग-कम-लीग (League-cum-League) : लीग मैचों में चारों ज़ोनों या (अधिक ज़ोनों में) और विभिन्न स्थानों पर खेला जाता है, हर क्षेत्र की सबसे अच्छी दो टीमों को विजेता निश्चित करने के लिए लीग टूर्नामेंट में दुबारा खेलने के लिए चुना जाता है।

1.4 निर्धारण बनाने की विधि-नॉक-आउट (बाइ और सीडिंग) और लीग (सीढ़ीदार और चक्रीय)

[Procedure to Draw Fixtures—Knock-Out (Bye and Seeding) and League (Staircase and Cyclic)]

निर्धारण (FIXTURE)

टूर्नामेंट की प्रकार निश्चित होने के पश्चात् सभी प्रतियोगियों और सारी टीमों को एक फ्लो चार्ट के द्वारा मैचों के विषय में जानकारी दी जाती है। इसे निर्धारण कहा जाता है। निर्धारण में निम्नलिखित जानकारी अवश्य दी जानी चाहिए।

- (1) प्रत्येक मैच का समय तथा तिथि
- (2) प्रत्येक मैच का स्थान
- (3) जिनके साथ मैच खेले जाने वाला हो उनका नाम

जब तक अंतिम घोषणा नहीं हो जाती इनमें सभी प्रकार के मैचों के विषय में जानकारी रहती है।

नॉक - आउट (बाइ - और - सीडिंग) [KNOCK-OUT (BYE AND SEEDING)]

बाइ Bye

बाइ का अर्थ (Meaning of Bye) : टूर्नामेंट में बाइ का अर्थ यह होता है कि किसी खिलाड़ी को अगले राउंड में खेलने के लिए अभ्यास करने की अनुमति पहले ही दे दी जाती है जबकि उसने अभी पहला राउंड नहीं खेला होता।

बाइज की संख्या (Number of Byes to be allotted) : जब टूर्नामेंट में भाग लेने वाली टीमों की संख्या दो की शक्ति नहीं होती जैसे 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 इत्यादि तब प्रथम राउंड में बाइ दे दी जाती है। बाइ की संख्या का निर्धारण करने के लिए अगले राउंड में भाग लेने वाली टीमों की संख्या में से उपस्थित टीमों की संख्या को घटा दिया जाता है। ये सम संख्यायें होती हैं जैसे कि - 2, 4, 8, 16, 32 इत्यादि।

बाइज देने की विधियां (Methods of giving Byes) : साधारणतया टीमों का क्रम ड्र के द्वारा निर्धारित किया जाता है। जबकि पिछले वर्ष की अंतिम चार टीमों को अलग रखा जाता है। विजेता टीम को सबसे नीचे रखा जाता है और रनर अप टीम को सबसे ऊपर रखा जाता है। जब टीमों की संख्या सम होती है तो हॉफ में सम संख्या वाली बाइ दी जाती है और जब टीमों की संख्या विषम होती है तो बाइ विषम संख्या में दी जाती है। बाइ देते समय निम्न विधि अपनाई जाती है -

1. प्रथम बाइ उस टीम को दी जाती है जो कि छोटे हॉफ के नीचे होती है।
2. दूसरी बाइ उस टीम को दी जाती है जो कि ऊपरी हॉफ के टॉप पर होता है।
3. तीसरी बाइ उस टीम को दी जाती है जो कि छोटे हॉफ के ऊपर होता है।
4. चौथी बाइ उस टीम को दी जाती है जो कि ऊपरी हॉफ के नीचे होता है।

इस प्रकार बाइज इसी क्रम में दी जाती है।

मैचों की संख्या (Number of Matches) : (N-1) उदाहरण के लिए यदि 20 टीमों प्रतियोगिता में भाग ले रही हों तो 19 मैच (20 - 1 = 19) खेले जाएंगे।

बाइ की फार्मूला (Formula of Bye) : दो का पावर - टीमों की संख्या

$$2^n - \text{टीमों की संख्या}$$

जहां n दो टीमों की संख्या 2 पावर के निकट है।

बड़े और छोटे हॉफ में टीमों का बटवारा (Allocation of teams in upper and lower half) : जब टीमों की संख्या सम संख्या में होती है तब दोनों हॉफ बराबर होते हैं परंतु जब टीमों की संख्या असम होती है तब पहला हॉफ बड़ा होता है। यदि 21 टीमों भाग ले रही हों तो बड़े हॉफ में 11 टीमों होंगी और छोटे हॉफ में 10 टीमों होंगी।

क्वार्टरों में टीमों का विभाजन (Distribution of Teams in Quarters)				
टीम संख्या (No. of teams)	पहला क्वार्टर (1st Quarter)	दूसरा क्वार्टर (2nd Quarter)	तीसरा क्वार्टर (3rd Quarter)	चौथा क्वार्टर (4th Quarter)
28	7	7	7	7
29	8	7	7	7
30	8	8	7	7
31	8	8	8	7
32	8	8	8	8
33	9	8	8	8
34	9	9	8	8
35	9	9	9	8

इस जानकारी को निम्नलिखित ब्रेकेट में दिया गया है -

टीम 1

तिथि : 23.12.2018

समय : 4.00 सायं

स्थान : ग्राउंड 1

टीम 2

निर्धारित करने का उदाहरण जब 9 टीमों भाग ले रही हों

(Example of fixture when 9 teams are participating)

भाग लेने वाली टीमों की संख्या : 9

मैचों की संख्या : $N - 1 = 9 - 1 = 8$ मैच

ऊपरी हॉफ में टीमों की संख्या : $\frac{N+1}{2} = \frac{9+1}{2} = \frac{10}{2} = 5$ टीमों

निचले हॉफ में टीमों की संख्या : $\frac{N-1}{2} = \frac{9-1}{2} = \frac{8}{2} = 4$ टीमों

बाइज की संख्या : $16 - 9 = 7$

ऊपरी हॉफ में बाइज की संख्या : $\frac{\text{बाइज}-1}{2} = \frac{7-1}{2} = 3$ बाइज

निचले हॉफ में बाइज की संख्या : $\frac{\text{बाइज}+1}{2} = \frac{7+1}{2} = 4$ बाइज

टीम 1	बाइ			
टीम 2	तिथि : 23.12.2018 समय : 2.00 पी.एम स्थान : कोर्ट 1	तिथि : 24.12.2018 समय : 2.00 पी.एम स्थान : कोर्ट 2	तिथि : 25.12.2018 समय : 2.00 पी.एम स्थान : कोर्ट 1	
टीम 3				
टीम 4	बाइ	तिथि : 24.12.2018 समय : 2.00 पी.एम स्थान : कोर्ट 2		
टीम 5	बाइ		तिथि : 26.12.2018 समय : 4.00 पी.एम स्थान : कोर्ट 1	
टीम 6	बाइ	तिथि : 24.12.2018 समय : 4.00 पी.एम स्थान : कोर्ट 1		फाइनल
टीम 7	बाइ		तिथि : 25.12.2018 समय : 4.00 पी.एम स्थान : कोर्ट 1	
टीम 8	बाइ	तिथि : 24.12.2018 समय : 4.00 पी.एम स्थान : कोर्ट 2		
टीम 9	बाइ			

निर्धारित करने का उदाहरण जब 14 टीमों में भाग ले रही हों

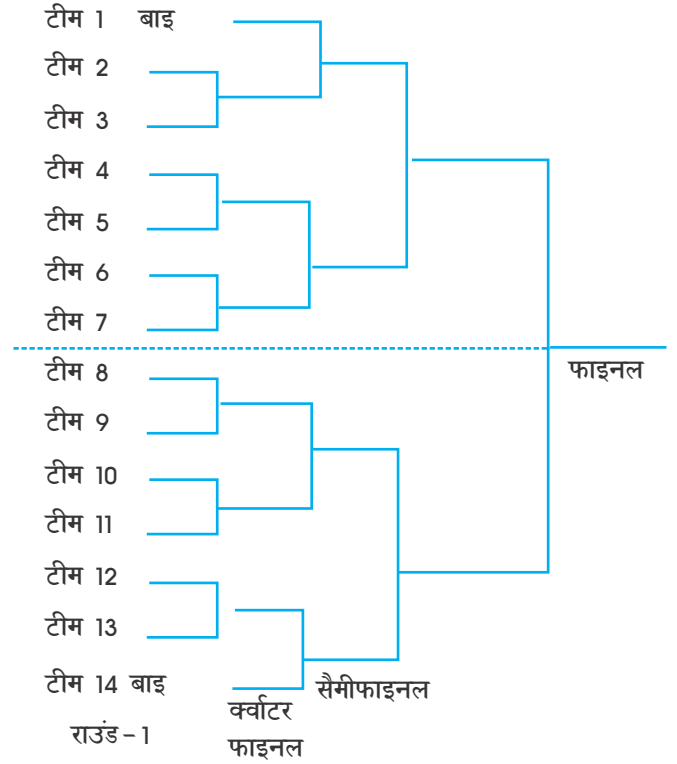
(Example of fixture when 14 teams are participating)

भाग लेने वाली टीमों की संख्या : 14

ऊपरी हॉफ में टीमों की संख्या : 7

निचले हॉफ में टीमों की संख्या : 7

बाइज की संख्या : $16 - 14 = 2$



निर्धारित करने का उदाहरण जब 15 टीमों में भाग ले रही हों

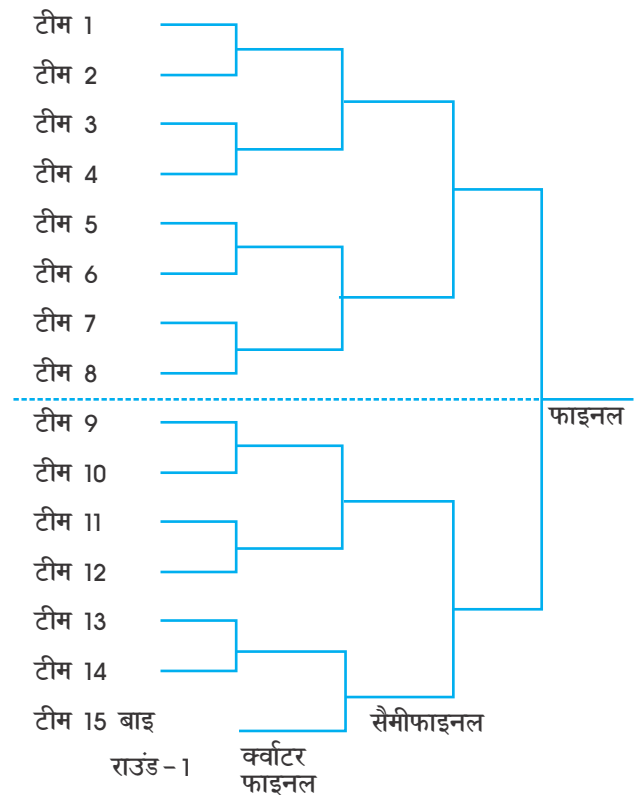
(Example of fixture when 15 teams are participating)

भाग लेने वाली टीमों की संख्या : 15

ऊपरी हॉफ में टीमों की संख्या : 8

निचले हॉफ में टीमों की संख्या : 7

बाइज की संख्या : $16 - 15 = 1$





जब भाग लेने वाली टीमों की संख्या ज़्यादा हो।

निर्धारित करने का उदाहरण जब 26 टीमें भाग ले रही हों

(Example of fixture when 26 teams are participating)

भाग लेने वाली टीमों की संख्या : 26

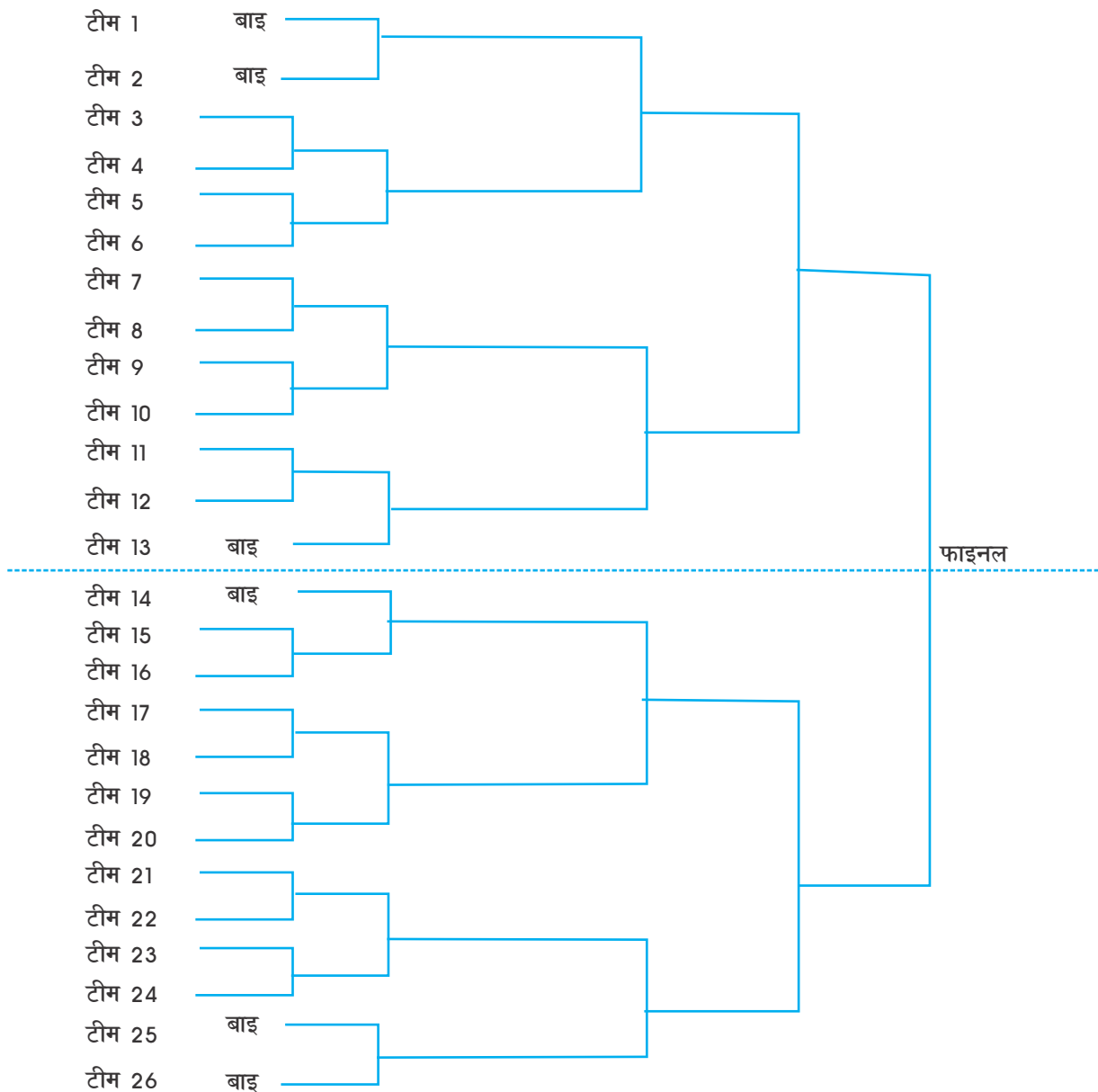
पहले हॉफ में टीमों की संख्या : 13

दूसरे हॉफ में टीमों की संख्या : 13

बाइज की संख्या : 6

पहले हॉफ में बाइज की संख्या : 3

दूसरे हॉफ में बाइज की संख्या : 3



जब भाग लेने वाली टीमों की संख्या ज़्यादा हो।

निर्धारित करने का उदाहरण जब 27 टीमों में भाग ले रही हों

(Example of fixture when 27 teams are participating)

भाग लेने वाली टीमों की संख्या : 27

बाइज की संख्या = $32 - 27 = 5$ बाइज

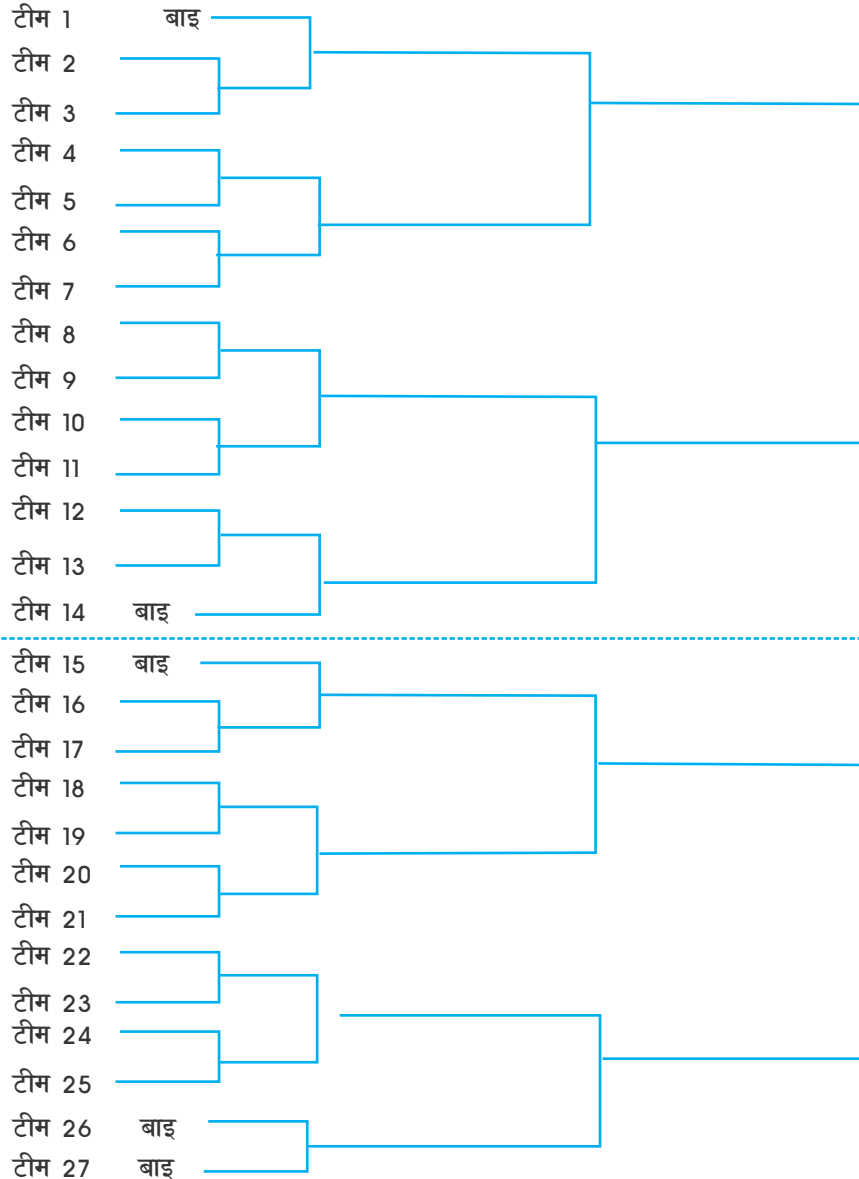
मैचों की संख्या = $N - 1 = 27 - 1 = 26$ मैच

ऊपरी हॉफ में टीमों की संख्या : $\frac{N+1}{2} = \frac{27+1}{2} = \frac{28}{2} = 14$ टीमों

निचले हॉफ में टीमों की संख्या = $\frac{N-1}{2} = \frac{27-1}{2} = \frac{26}{2} = 13$ टीमों

ऊपरी हॉफ में बाइ की संख्या = $\frac{\text{बाइ} - 1}{2} = \frac{5-1}{2} = \frac{4}{2} = 2$ बाइ

निचले हॉफ में बाइ की संख्या = $\frac{\text{बाइ} + 1}{2} = \frac{5+1}{2} = \frac{6}{2} = 3$ बाइ



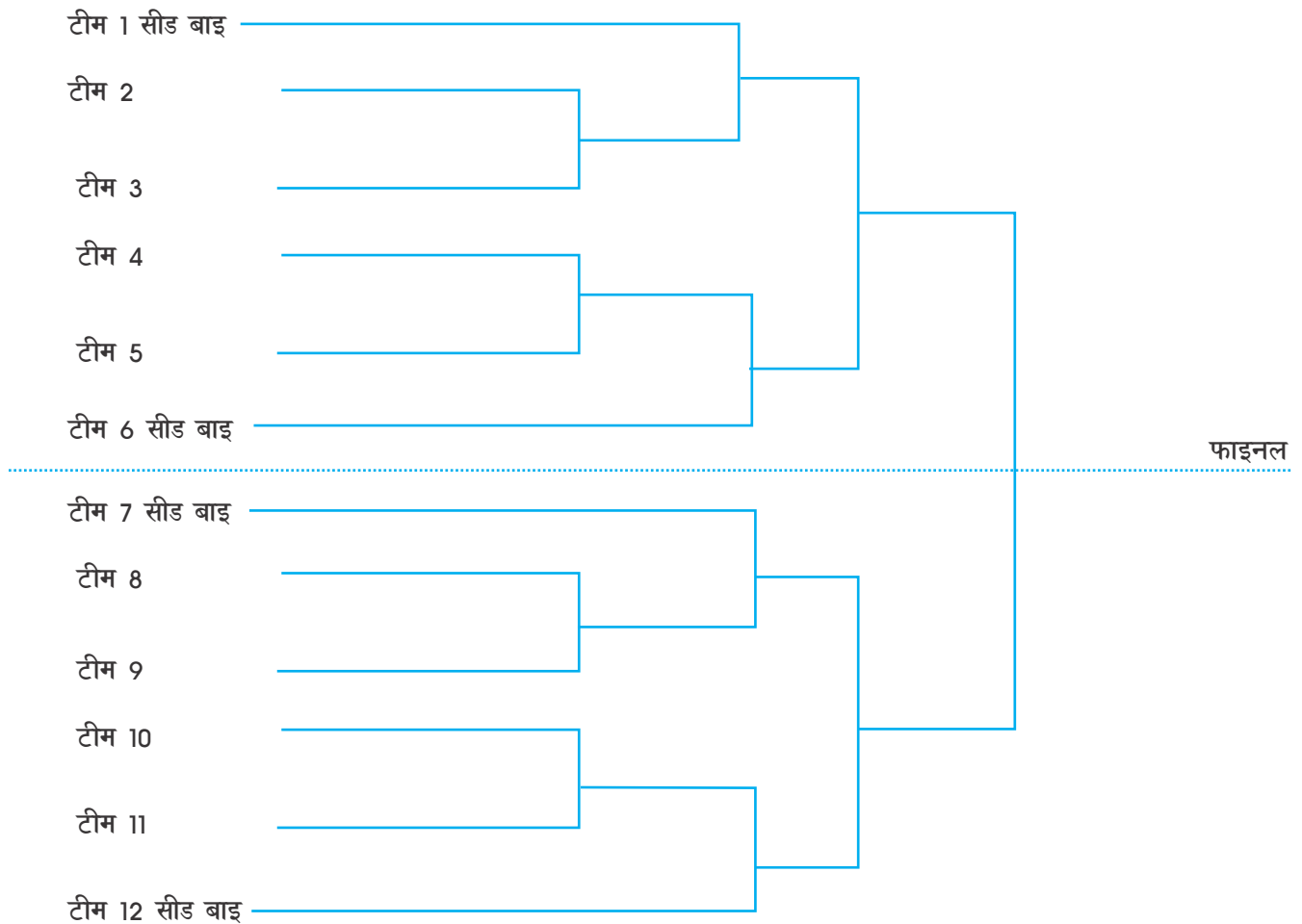
सीडिंग (Seeding)

कुछ टीमों को पिछले वर्ष की कार्यकुशलता के आधार पर सीडिंग दी जाती है। पहले चार सीड टीमों को सेमिफाइनल से पहले नहीं मिलाया जाता है। परंतु कुछ टूर्नामेंटों में सीडिंग टीमें क्वाटर फाइनल में खेल सकती हैं। इसीलिए इन टीमों को स्पेशल सीड फिक्सचर या स्पेशल सीड टूर्नामेंट कहा जाता है।

12 टीमों का उदाहरण (Example of 12 Teams)

भाग लेने वाली टीमों की संख्या : 12

मैचों की संख्या : $N - 1 = 12 - 1 = 11$ मैच



लीग (सीड़ीदार और चक्रीय) [LEAGUE (STAIRCASE AND CYCLIC)]

लीग टूर्नामेंट को राउंड रोबिन टूर्नामेंट भी कहा जाता है। इस प्रकार के टूर्नामेंट में सभी टीमें हार-जीत की परवाह किए बिना एक दूसरे के विपरीत खेलती हैं। लीग टूर्नामेंट में खेले जाने वाले मैचों की संख्या की गणना निम्न विधि द्वारा की जाती है-

$N(N-1)/2$ उदाहरण के लिए, यदि प्रतियोगी टीमों की संख्या 9 है तब 36 मैच खेले जायेंगे। $[9(9-1)]/2=36$

लीग टूर्नामेंट की स्थिति का निर्धारण नीचे दिए गए दो तरीकों से किया जा सकता है -

सीढ़ीदार विधि (Staircase Method)

इस विधि में टीमें मैच इस प्रकार खेलती हैं जैसे कि सीढ़ी होती है।

भाग ले रही 5 टीमों के लिए उदाहरण
(Example of 5 Teams)

1-2				
1-3	2-3			
1-4	2-4	3-4		
1-5	2-5	3-5	4-5	

भाग ले रही 8 टीमों के लिए उदाहरण
(Example of 8 Teams)

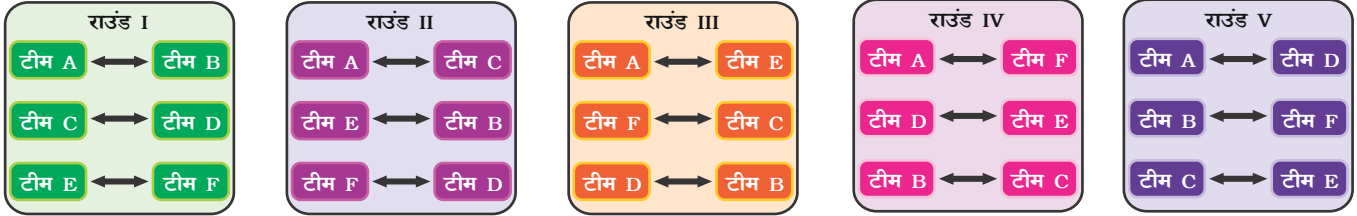
1-2							
1-3	2-3						
1-4	2-4	3-4					
1-5	2-5	3-5	4-5				
1-6	2-6	3-6	4-6	5-6			
1-7	2-7	3-7	4-7	5-7	6-7		
1-8	2-8	3-8	4-8	5-8	6-8	7-8	

चक्रीय विधि (Cyclic Method)

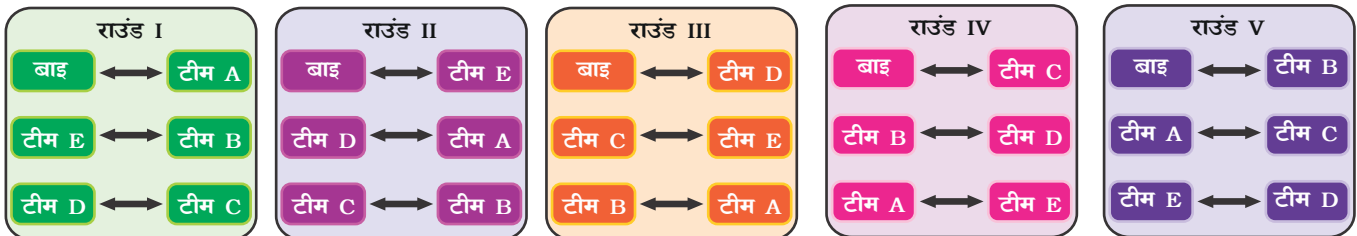
इस विधि में एक टीम को स्थिर रखा जाता है जबकि अन्य टीमों घड़ी की दिशा में घूमती हैं। जब टीमों की संख्या सम होती है, तब कोई बाइ नहीं दी जाती परंतु यदि प्रतियोगिता में भाग लेने वाली टीमों की संख्या विषम होती है, तब प्रत्येक राउंड में एक बाइ दी जाती है।

इसको निम्न उदाहरणों द्वारा अच्छी प्रकार से समझा जा सकता है -

निर्धारण का उदाहरण जब 6 टीमों भाग ले रही हो। (Example of fixture when 6 teams are participating)



निर्धारण का उदाहरण जब 5 टीमों भाग ले रही हो। (Example of fixture when 5 teams are participating)



लीग मैचों में अंकों का निर्धारण (Scoring of League Matches)

अंकों का निर्धारण नीचे दी गई विस्तृत जानकारी के अनुसार किया जाता है :

मैच का विजेता = 2 अंक

ड्रा (समानता) = 1 अंक

मैच में हारने वाला = 0 अंक

खेले जाने वाले सभी मैचों के लिए अंक दिए जाते हैं। जिस टीम के अंक सबसे ज़्यादा होते हैं वह विजेता घोषित की जाती है। यदि टीमों बराबर रहती हैं तो जो टीम दूसरी टीम को हरा देती है वह विजेता घोषित की जाती है। यदि दो या तीन से अधिक टीमों बराबर रहती हैं तब स्थिति का निर्धारण गोलों की औसत गणना करके किया जाता है।

लीग टूर्नामेंट में विजेता का निर्णय आगे दी गई दो विधियों से किया जाता है।



ब्रिटिश विधि (British Method): इस विधि में अंकों के प्रतिशत की गणना नीचे दिए गए सूत्र के अनुसार की जाती है:

$$\text{अंकों का प्रतिशत} = \frac{\text{कुल अंक प्राप्त किए}}{\text{अधिकतम संभव अंक}} \times 100$$

उदाहरण के लिए टीम ने 8 मैच खेले हैं और पांच मैच जीते हैं, दो मैच हारे हैं और 1 मैच ड्र हुआ है, अंक प्रतिशत की गणना नीचे सूत्र के अनुसार की जाएगी:

$$\text{अंकों का प्रतिशत} = \frac{11}{16} \times 100 = 68.75\%$$

अमेरिकन विधि (American Method): इस विधि में अंकों के प्रतिशत की गणना नीचे दिए गए सूत्र के अनुसार की जाती है:

$$\text{अंकों का प्रतिशत} = \frac{\text{कितने मैच जीते}}{\text{कुल कितने मैच खेले गए}} \times 100$$

उदाहरण के लिए टीम ने 8 मैच खेले हैं और पांच मैच जीते हैं। बिंदु के प्रतिशत की गणना निम्नानुसार की जाएगी:

$$\text{अंकों का प्रतिशत} = \frac{5}{8} \times 100 = 62.50\%$$

1.5

आंतरिक (इंट्रामयूरल) खेलें और बाह्य (एक्सट्रामयूरल) खेलें – अर्थ, उद्देश्य और इसके महत्त्व (Intramural and Extramural — Meaning, Objectives and its Significance)

आंतरिक खेलों का अर्थ (MEANING OF INTRAMURAL)

आंतरिक खेलें या सीमा के अंदर खेली जाने वाली खेलें वे मनोरंजक खेलें होती हैं जो कि एक ही भौगोलिक क्षेत्र के अंतर्गत खेली जाती हैं। आंतरिक खेलें मजेदार, मनोरंजक, सामाजिक और प्रतियोगी खेलों वाली क्रियाएं होती हैं। इंट्रामयूरल शब्द लैटिन भाषा के शब्द *इंट्रा मयूरस* से लिया गया है जिसका अर्थ है दीवारों के भीतर। टीमों के बीच प्रतियोगिता संस्था की दीवारों के भीतर होती है जैसे कि अंतर-वर्गीय टूर्नामेंट जो किसी संस्था या कॉलेज के भीतर खेला जाता है। साधारणतया, आंतरिक टूर्नामेंट कॉलेज के मैदान में प्रतियोगिता को प्रोत्साहन देने के लिए और संस्था के विद्यार्थियों के बीच हसी-मजाक को प्रोत्साहन देने के लिए खेला जाता है। आंतरिक टूर्नामेंट ऐच्छिक भागीदारी को और उसी संस्था के भीतर प्रतियोगिता को प्रोत्साहित करते हैं।

आंतरिक खेलों के उद्देश्य (OBJECTIVES OF INTRAMURAL)

आंतरिक खेलों के उद्देश्य इस प्रकार हैं-

(क) अधिक लोगों की भागीदारी (To Promote Mass Participation)

सभी विद्यार्थियों को अपने कौशल दिखाने का अवसर प्रदान किया जाता है चाहे उनमें बहुत सी कमियां क्यों न हों। सभी विद्यार्थी खेलों में बहुत अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाते। जो लोग खेलों में कमजोर होते हैं उन्हें भी सुधार करने का अवसर दिया जाता है।

(ख) समाजीकरण का विकास (To Develop Socialization)

आंतरिक खेलों में भाग लेने से बहुत से सामाजिक गुणों जैसे कि वफादारी, ईमानदारी, अनुशासन, सहयोगिता, हमदर्दी और भाईचारे का विकास होता है।

(ग) मनोरंजन प्रदान करना (To Provide Recreation)

आंतरिक खेलें विद्यार्थियों को मनोरंजन प्रदान करती हैं। बहुत सी क्रियाएं मनोरंजन से भरपूर होती हैं। इससे स्कूल के बोझिल वातावरण से मुक्त होने का अवसर मिलता है।



(घ) कौशल ढूँढने में सहायता करना (To Help in Talent Finding)

बहुत से विद्यार्थी जो कुशल होते हैं और अपना कौशल प्रदर्शित करने में सक्षम नहीं होते। इसलिए आंतरिक खेलें उन्हें अपना कौशल दिखाने का अवसर प्रदान करती हैं।

(ङ) खिलाड़ियों की भावना का विकास (To Develop Sportsman Spirit)

आंतरिक खेलें विद्यार्थियों में खिलाड़ियों की भावना का विकास करती हैं। विद्यार्थियों में खेल की अच्छी भावनाओं का विकास होने से उनके चरित्र निर्माण में सहायता मिलती है जिसका लाभ लंबे समय तक होता है। विद्यार्थी परिश्रम करने के लिए प्रेरित होते हैं और निष्पक्ष भावना से खेलते हैं और खेल के सभी सिद्धांतों की पालना करते हैं।

(च) नए कौशल सीखने के अवसर प्रदान करना (To Provide Opportunity to Learn New Skills)

आंतरिक खेलें विद्यार्थियों को नए कौशल सीखने के अवसर प्रदान करती हैं। चूंकि आंतरिक खेलों में बहुत सी क्रियाएं शामिल होती हैं इसलिए विद्यार्थियों के लिए सीखना अधिक रूचिकर होता है।

आंतरिक खेलों के महत्त्व (SIGNIFICANCE OF INTRAMURAL)

1. आंतरिक प्रतियोगिताओं में भाग लेने से विद्यार्थियों के व्यक्तित्व का बहुमुखी विकास होता है।
2. आंतरिक प्रतियोगिताओं में भाग लेने से सामाजिक नियमों का विकास होता है।
3. आंतरिक खेलें विद्यार्थियों की शारीरिक स्वस्थता का विकास करती हैं।
4. आंतरिक खेलों का आयोजन करने से विद्यार्थियों को विभिन्न प्रकार के खेलों के विषय में जानने में सहायता मिलती है।
5. आंतरिक टूर्नामेंट अध्यापकों और विद्यार्थियों के बीच मनोरंजक वातावरण बनाते हैं और इससे विद्यार्थियों को तनाव-मुक्त होने में सहायता मिलती है।
6. इस प्रकार की क्रियाओं से विद्यार्थियों में नेतृत्व के गुणों का विकास होता है।
7. आंतरिक खेलें विद्यार्थियों के भीतर छिपे गुणों को उजागर करती हैं।

बाह्य एक्सट्राम्यूरल खेलों का अर्थ (MEANING OF EXTRAMURAL)

बाह्य टूर्नामेंट किसी संस्था या समुदाय की सीमा से बाहर खेले जाते हैं। आंतरिक टूर्नामेंटों के पश्चात् टीमों संस्था की सीमा से बाहर खेलने जाती हैं।

बाह्य खेलों का वर्गीकरण तीन प्रकार से किया जा सकता है -

- (क) **मित्रतापूर्वक मैच (Friendly Matches)** : इसके अंतर्गत एक संस्था दूसरी संस्था के साथ अभ्यास करने के लिए खेलती हैं और फिर दोनों टीमों प्रतियोगिता के लिए उभर कर आती हैं।
- (ख) **प्रतिबंधित प्रतियोगिताएं (Restricted Competition)** : इस प्रकार के बाह्य टूर्नामेंट्स में सीमित टीमों भाग लेती हैं। ये प्रतियोगिताएं इंटर-कॉलेजों या इंटर-यूनिवर्सिटी के बीच होती हैं।
- (ग) **खुली प्रतियोगिताएं (Open Competition)** : इस प्रकार की प्रतियोगिता में कोई भी व्यक्ति भाग ले सकता है। इस प्रकार का टूर्नामेंट केवल एक ही प्रकार का नहीं होता। इसमें किसी भी संस्था या विभाग का कोई भी खिलाड़ी भाग ले सकता है। इसके अंतर्गत राज्य स्तर की और राष्ट्रीय चैंपियनशिप आती हैं।



बाह्य खेलों का मुख्य उद्देश्य भाईचारे का विकास करना है।

बाह्य खेलों के उद्देश्य (OBJECTIVES OF EXTRAMURAL)

बाह्य खेलों के उद्देश्य निम्नलिखित हैं -

(क) खेलों के स्तर में सुधार (To Improve Sports Standard)

बाहरी खेलों से खेलों के स्तर में वृद्धि होती है क्योंकि खिलाड़ी अपनी संस्था की अपेक्षा दूसरे विद्यार्थियों के साथ खेलना पसंद करते हैं।

(ख) आत्मविश्वास का विकास (To Develop Self-Confidence)

दूसरी संस्थाओं के साथ खेलने से आत्मविश्वास बढ़ता है। यहां तक कि प्रतियोगिता का बुखार भी कम हो जाता है।

(ग) भाईचारे की भावना (Feeling of Brotherhood)

बाहरी प्रतियोगिता का उद्देश्य विभिन्नता में एकता का विकास करना होता है। वे भाईचारे की भावना का विकास करते हैं और खिलाड़ियों में एकता पैदा करते हैं।

(घ) बेहतर प्रदर्शन (Better Exposure)

बाह्य खेलों में प्रदर्शन करने से खिलाड़ियों को विभिन्न स्थितियों में खेलने में सहायता मिलती है। इससे प्रतियोगिता का तनाव कम होता है जो कि प्रतियोगिता के डर से उत्पन्न होता है।

(ड.) अधिक तकनीकों के विषय में जानना (To know more about techniques)

इस उद्देश्य से यह ज्ञात होता है कि संस्था के बाहर खेलने से खेलों की आधुनिक और विभिन्न प्रकार की तकनीकों के विषय में जानने में सहायता मिलती है।

बाह्य खेलों का महत्त्व (SIGNIFICANCE OF EXTRAMURAL)

1. ये संस्थाओं को भिन्न-भिन्न स्थानों पर खेलने के अवसर प्रदान करती हैं और ये उनकी योग्यता को प्रदर्शित करने में सहायक होती हैं।
2. अभ्यास के लिए खेले जाने वाले मैच गलतियों को सुधारने में सहायक होते हैं इससे खेल की तकनीक का विकास होता है और खिलाड़ियों को दौंव पैच खेलना आ जाता है।
3. खिलाड़ियों की कार्यकुशलता का दर्शकों पर बहुत प्रभाव पड़ता है। बाहरी प्रतियोगिताएँ आत्मविश्वास पैदा करने में सहायक होती हैं और इससे दर्शकों द्वारा दुर्व्यवहार करने पर भी हौसला बना रहता है।

1.6 खेलों के विशेष कार्यक्रम (खेल दिवस, स्वास्थ्य दौड़ें, मनोरंजन के लिए दौड़ें, विशेष कारणों के लिए दौड़ लगाना और एकता के लिए दौड़ लगाना)

[Specific Sports Programme (Sports Day, Health Run, Run for Fun, Run for Specific Cause and Run for Unity)]

खेल दिवस (SPORTS DAY)

खेल दिवसों का आयोजन संस्थानों में इसलिए किया जाता है ताकि वे विद्यार्थियों को मनोरंजन प्रदान कर सकें। खेल दिवस में मुख्य क्रीड़ा प्रतियोगिताओं को शामिल किया जाता है। विशेषकर स्कूलों में खेल दिवस बहुत उत्साहपूर्ण होता है क्योंकि इस



अक्सर पर स्कूल के विभिन्न हाउसिस के बीच प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है जब कि छोटे बच्चों के लिए दौड़ लगाना बहुत चुनौतीपूर्ण और आनंददायक होता है। अधिकतर खिलाड़ियों के इवेंट्स खेल दिवस का मुख्य आकर्षण होते हैं परंतु बहुत सी संस्थाएं बहुत से खेल भी शामिल करती हैं। यह केवल स्कूलों तक ही सीमित नहीं है बल्कि कालेजों, यूनिवर्सिटियों और दूसरे विभागों में भी इनका आयोजन किया जाता है।

खेल दिवस पर क्रियाएं इस आधार पर शामिल की जाती हैं ताकि वे बहुत आसान हो और मनोरंजन से भरपूर हों। उदाहरण के लिए जैसे : दौड़ना स्केटिंग से सभी के लिए आसान गतिविधि हो सकती है। अधिकतर रिले रेसिस बहुत उत्साहवर्धक क्रियाएँ होती हैं। ये क्रियाएँ नेतृत्व के गुण पैदा करती हैं। बहुत सी क्रियाएँ जैसे कि थ्री लैगड रेसिस, ओबसटेकल रेसिस और सेक रेसिस भी शामिल की जाती हैं।

राष्ट्रीय खेल दिवस (National Sports Day) : राष्ट्रीय खेल दिवस 29 अगस्त को भारत में मनाया जाता है। भारत इस दिन को प्रसिद्ध हॉकी के खिलाड़ी मेजर ध्यानचंद सिंह के जन्म दिवस पर उनके सम्मान में मनाता है। ध्यानचंद को पूरे विश्व में उनके हॉकी के कौशल के लिए जाना जाता है। सभी शिक्षण संस्थाएँ, विश्वविद्यालय और क्रीड़ा संस्थाएँ और विभिन्न क्रीड़ा विभाग राष्ट्रीय खेल दिवस को मनाते हैं। साधारणतया यह दिन बहुत सी क्रीड़ा इवेंट्स को करने के लिए और अन्य कार्यक्रम करने के लिए मनाया जाता है ताकि देश में खेलों को बढ़ावा मिल सके।

इस दिन जो खिलाड़ी अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बेहतरीन प्रदर्शन करते हैं उन्हें विभिन्न खेल पुरस्कार जैसे कि अर्जुन अवार्ड, राजीव गांधी खेल रत्न अवार्ड, द्रोणाचार्य अवार्ड दिए जाते हैं। ये अवार्ड भारत के राष्ट्रपति द्वारा दिए जाते हैं। इस दिन को मनाने का आयोजन राष्ट्रपति भवन में किया जाता है।

स्वास्थ्य दौड़ें (HEALTH RUNS)

शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए और अच्छा स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने के लिए दौड़ना एक ऐसी क्रिया है जिसे आसानी से किया जा सकता है और जिसे अधिक से अधिक लोग कर सकते हैं। इसे करने के लिए बहुत ज़्यादा समय की और किसी उपकरण की आवश्यकता नहीं होती। प्रतिदिन 20 मिनट दौड़ना शरीर स्वस्थ रखने के लिए पर्याप्त होता है। नियमित रूप से दौड़ने से निम्नलिखित लाभ होते हैं -

(क) हृदय रोग कम होना (Reduces Cardiovascular Diseases)

ऐसा माना जाता है कि दौड़ने से हृदय मजबूत बनता है, जिससे शरीर में रक्त का संचार पहले से बेहतर होने लगता है। इससे धमनियों में रक्त नहीं जमता और यह क्लोस्ट्रॉल को भी कम करता है। आयु बढ़ने के साथ-साथ हमारी धमनियाँ कठोर होने लगती हैं। दौड़ने से धमनियों का कठोर होना कम हो जाता है।

(ख) हृदय गति और उच्च रक्त चाप का कम होना (Reduces Heart Rate and Blood Pressure)

नियमित रूप से दौड़ लगाने से हृदय का जोर-जोर से धड़कना कम होने लगता है। इससे उच्च रक्त चाप भी कम हो जाता है।

(ग) दौड़ने से स्तन कैंसर का जोखिम का कम होना (Running Lowers the Risk of Breast Cancer)

बहुत से अध्ययनों से यह विदित हुआ है कि नियमित रूप से दौड़ना स्तन कैंसर के जोखिम को कम करता है। इससे एस्ट्रोजनस और प्रोजेस्ट्रोन से होने वाला स्त्राव कम हो जाता है और इकट्ठा नहीं होता जिसका संबंध स्तन कैंसर के साथ होता है।



(घ) रोग प्रतिरोधक शक्ति में सुधार (Running Improves the Immune System)

यह देखा गया है कि अधिकतर धावक कम बीमार पड़ते हैं और इसका कारण यह है कि दौड़ने से रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ जाती है। दौड़ने की क्रिया हमारे शरीर की उस रोग प्रतिरोधक शक्ति को कम होने से बचाती है जो व्यक्ति की आयु बढ़ने के कारण कम होने लगती है।

(ङ.) मधुमेह के रोग से बचाव (Running Prevents Diabetes)

दौड़ने से शरीर में ग्लूकोस और कैलोरी की मात्रा कम होने लगती है क्योंकि दौड़ते समय ग्लूकोस और कैलोरी का खर्च हो जाता है। इससे शरीर में ग्लूकोस की मात्रा बढ़ने नहीं पाती। इसका अर्थ यह नहीं है कि मधुमेह के रोगी को इंसुलीन की आवश्यकता नहीं पड़ेगी, बल्कि वे इसका कम मात्रा में उपयोग करना सीख जायेंगे। दौड़ने से शरीर की रक्त संचार की क्रिया में सुधार होता है, जिससे साधारणतया शूगर की मात्रा बढ़ने नहीं पाती।

(च) श्वसन तंत्र का विकास (Running Develops Respiratory System)

दौड़ने की क्रिया के दौरान माँसपेशियों को तुरंत ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है जितना अधिक आप दौड़ेंगे, उतना आपका श्वसन तंत्र अधिक कार्यकुशलता से कार्य करेगा और इससे साँस लेने में आसानी होगी। दौड़ देर तक जीने में और खुश रहने में सहायक होती है। इससे हृदय रोग, कैंसर और मधुमेह जैसे रोगों से बचाव होता है और रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। शारीरिक रूप से और भावनात्मक रूप से मजबूत व्यक्ति का उचित रूप से विकास होता है। दौड़ व्यक्ति को खुशहाल और लंबी आयु की ओर ले जाती है।

मनोरंजन के लिए दौड़ (RUN FOR FUN)

अपने मनोविनोद के लिए दौड़ लगाने के पीछे सदा कोई न कोई मजबूत या नैतिक संदेश छिपा होता है। अधिकतर लोग मेराथेन में अपने मनोविनोद के लिए दौड़ते हैं और इससे लोगों के समूह को नैतिक संदेश का अनुसरण करने की शिक्षा दी जाती है।

विशेष कारणों के लिए दौड़ (RUN FOR SPECIFIC CAUSE)

बहुत से विशेष कारणों के लिए भी दौड़ लगाई जाती है। इस प्रकार की दौड़ों का उद्देश्य चंदा इकट्ठा करके लोगों की सहायता करना होता है। कनाडा की तरह कई सामूहिक दौड़ों का आयोजन चंदा इकट्ठा करने के लिए किया जाता है और बाद में इस पैसों का प्रयोग कई प्रकार की योजनाओं को पूरा करने में, जिसमें कि विकास संबंधी प्राथमिकताएं शामिल होती हैं उनके लिए किया जाता है। इन प्राथमिकताओं में प्राइमरी शिक्षा, लिंग संबंधी कार्यक्रम, कृषि की पैदावार बढ़ाना, शांति बनाए रखना और पर्यावरण में सुधार लाने वाली योजनाएं शामिल होती हैं। किसी विशेष कारण के लिए दौड़ लगाने से आपको इस बात का एहसास होता है कि आपके बढ़ते हुए कदम किसी और को उसकी मंजिल तक पहुंचा सकते हैं। चंदा इकट्ठा करने के लिए दौड़ना विश्व में बहुत प्रसिद्ध है। लोग किसी कारण दौड़ते हैं और इससे फंड इकट्ठा करने में मदद मिलती है और इस पैसों का उपयोग ज़रूरतमंद लोगों के लिए किया जाता है।

एकता के लिए दौड़ (RUN FOR UNITY)

सामूहिक दौड़ से एकता का एहसास हो जाता है। इस प्रकार की सामूहिक दौड़ लगाकर कुछ दिन पहले हजारों लोगों ने मुंबई में शहर की वार्षिक मेराथेन में भाग लिया था। यह दौड़ पिछले वर्ष नवंबर में आतंकवादियों के हमले के दौरान मारे गए लोगों की स्मृति में लगाई गई थी। इस कार्यक्रम का आयोजन शांति और एकता का संदेश देने के लिए किया गया था। एक अनुमान के अनुसार लगभग 30,000 लोगों ने इस दौड़ में भाग लिया था जिसमें मुंबई के बहुत से प्रसिद्ध व्यक्ति, कंपनियों के उच्च अधिकारियों से लेकर फिल्म अभिनेता तक शामिल हुए थे। इस प्रकार की एकता के लिए लगाई गई दौड़ बहुत प्रभावशाली होती हैं।

अभ्यास (EXERCISE)

वहुविकल्प एक अंक वाले प्रश्न (MULTIPLE CHOICE QUESTIONS CARRYING 01 MARK)

यहां चार विकल्प हैं। इनमें से एक को सही उत्तर के रूप में लिखें। (There are four options. Write one of them as correct answer.)

- योजना से क्या अभिप्राय है? (What is planning?)

(क) पहले से तय करना कि क्या करना है (Deciding in advance what is to be done)	(ख) प्रशिक्षण को प्रेरित करना (Motivating the training)
(ग) अतीत के बारे में सोचना (Thinking about past)	(घ) छात्रों के साथ मिलना (Meeting with students)
- तकनीकी कमेटी की भूमिका क्या होती है? (What is role of technical committee?)

(क) आवास के लिए जिम्मेदार (Responsible for accommodation)	(ख) पुरस्कार वितरण के लिए जिम्मेदारी (Responsible for prize distribution)
(ग) परिवहन के लिए तकनीकी आचरण (Responsible for technical conduct)	(घ) यातायात के लिए जिम्मेदारी (Responsible for transport)
- एलमिनेशन टूर्नामेंट क्या होता है? (What is elimination tournament?)

(क) लीग टूर्नामेंट (League tournament)	(ख) संयोजन टूर्नामेंट (Combination tournament)
(ग) नाकआउट टूर्नामेंट (Knockout tournament)	(घ) लीग कम नाक आउट टूर्नामेंट (League cum Knock out tournament)
- 13 टीमों द्वारा भाग लेने पर नाकआउट टूर्नामेंट में कितने बायज दिए जाते हैं? (How many byes are given in a knockout tournament when 13 teams are participating?)

(क) 8	(ख) 1
(ग) 6	(घ) 3
- यदि 20 टीमों नाकआउट टूर्नामेंट में भाग ले रही हैं तो कितने मैच आयोजित किए जाएंगे? (If 20 teams are participating in a knockout tournament then how many matches will be conducted?)

(क) 17	(ख) 18
(ग) 19	(घ) 20
- जब लीग में 8 टीमों भाग ले रही हैं तो एक लीग टूर्नामेंट में कितने बायज दिए जाते हैं? (How many byes are given in a league tournament when 8 teams are participating?)

(क) 0	(ख) 1
(ग) 2	(घ) 3
- नाकआउट टूर्नामेंट में यदि 31 टीमों भाग ले रही हैं तो चौथे क्वार्टर में कितनी टीमों होंगी? (In knockout tournament if 31 teams are participating then how many teams will be in 4th quarter?)

(क) 5	(ख) 6
(ग) 7	(घ) 8
- इंट्राम्यूरल किस लैटिन शब्द से लिया गया है? (Intramural is derived from which latin word?)

(क) इंट्राम्यूरस (Intra muros)	(ख) इंट्राक्यूलस (Intra culos)
(ग) इंट्राफोलीअस (Intra folous)	(घ) इनमे से कोई भी नहीं (None of the above)



9. इंटरमुरल टूर्नामेंट से आपका क्या समझते हैं? (What do you mean by intramural tournament?)
 (क) इंटर स्कूल (Inter School) (ख) इंटर क्लास (Inter Class)
 (ग) इंटर डिस्ट्रिक्ट (Inter District) (घ) इनमें से कोई नहीं (None of the above)
10. राउंड राबिन टूर्नामेंट का दूसरा नाम (Other name of Round Robin tournament)
 (क) नाक आऊट (Knock out) (ख) चुनौती (Challenge)
 (ग) लीग (League) (घ) इनमें से कोई नहीं (None of the above)
11. योजना का उद्देश्य (Objectives of Planning)
 (क) खेल प्रदर्शन में सुधार लाना (ख) जागरूकता पैदा करना
 (To improve sports performance) (To create awareness)
 (ग) सद्भाव विकसित करना (घ) शारीरिक फिटनेस प्राप्त करना
 (To develop harmony) (To obtain physical fitness)
12. वित्तीय कमेटी की भूमिका (Role of finance committee)
 (क) टीमों को रसीव करने के लिए (To receive teams)
 (ख) बुनियादी ढांचे को देखने के लिए (To look into infrastructure)
 (ग) उद्घाटन और क्लोजिंग समारोह से निपटने के लिए (घ) वित्त के बारे में देखने के लिए
 (To deal with opening and closing ceremony) (To see about finance)
13. नाक आउट टूर्नामेंट के फायदे (Advantages of Knock out tournament)
 (क) कम संख्या में आधिकारिक की आवश्यक है (ख) हर टीम को खेलने के लिए पर्याप्त समय मिलता है
 (Less number of officials required) (Every team gets sufficient time and play with every one)
 (ग) सभी टीमों को बराबर स्कोर दिया जाता है (घ) इनमें से कोई नहीं
 (All teams are given equal score) (None of the about)
14. बाइ देने के लिए फार्मूला (Formula for giving bye)
 (क) 1 की शक्ति - टीमों की संख्या (Power of 1 - Number of teams)
 (ख) 2 की शक्ति - टीमों की संख्या (Power of 2 - Number of teams)
 (ग) 3 की शक्ति - टीमों की संख्या (Power of 3 - Number of teams)
 (घ) 4 की शक्ति - टीमों की संख्या (Power of 4 - Number of teams)
15. जब राष्ट्रीय खेल दिवस मनाया जाता है (When National sports day is celebrated)
 (क) 15 अगस्त (15th August) (ख) 26 जनवरी (26th January)
 (ग) 1 मई (1st May) (घ) 29 अगस्त (29th August)

तीन अंक वाले प्रश्न (QUESTIONS CARRYING 03 MARKS)

- लीग के लाभ लिखिए।
(Write the advantages of league.)
- लीग टूर्नामेंट्स की चक्रीय विधि की व्याख्या कीजिए।
(Explain the cyclic method of league tournaments.)
- आंतरिक टूर्नामेंट्स के उद्देश्यों की व्याख्या कीजिए।
(Discuss the objectives of Intramural tournaments.)
- बाह्य प्रतियोगिताओं के लाभों की व्याख्या कीजिए।
(Describe Extramural competitions.)
- आंतरिक प्रतियोगिताओं की व्याख्या कीजिए।
(Explain the advantages of intramural tournaments.)
- जागरूकता पैदा करने वाली दौड़ों के विषय में बताइए।
(Explain run for awareness.)



7. 'एकता के लिए दौड़' का वर्णन कीजिए।
(‘Run for unity’. Discuss.)
8. दौड़ों के क्या कारण होते हैं?
(What are the causes for runs?)
9. आयोजन से पहले के कार्यों की व्याख्या कीजिए।
(Describe Pre Meet work.)

पाँच अंक वाले प्रश्न (QUESTIONS CARRYING 05 MARKS)

1. नॉक आउट टूर्नामेंट्स में भाग लेने वाली 14 टीमों की स्थिति निर्धारण कीजिए।
(Draw a fixture of 14 teams participating in the knockout tournament.)
2. नॉक आउट टूर्नामेंट्स में भाग लेने वाली 28 टीमों की स्थिति निर्धारण कीजिए।
(Draw fixture of 28 teams participating in the knockout tournament.)
3. लीग टूर्नामेंट्स में भाग लेने वाली 7 टीमों की स्थिति निर्धारण कीजिए।
(Draw a fixture of 7 teams participating in the league tournament.)
4. टूर्नामेंट में भाग लेने वाली 7 टीमों की स्थिति तालिका विधि द्वारा निर्धारण कीजिए।
(Draw the fixtures for 7 teams participating using tabular method.)
5. आंतरिक प्रतियोगिताओं के विषय में लिखिए। इनका संगठन किस प्रकार किया जाता है?
(Define Intramural competitions. How they are organised?)
6. आंतरिक टूर्नामेंट्स के विभिन्न सिद्धांत क्या हैं?
(What are the various principles of Intramural tournaments?)
7. स्पोर्ट्स इवेंट्स के आयोजन के लिए बनाई जाने वाली विभिन्न कमेटियों के विषय में बताइए।
(Describe the various committees for organizing sports event.)
8. स्वास्थ्य दौड़ों के विषय में बताइए।
(Explain health runs.)
9. स्वास्थ्य दौड़ों के लाभों की व्याख्या करें।
(Describe the advantages of health runs.)
10. विभिन्न कमेटियों की आयोजन पूर्व, आयोजन के दौरान और आयोजन के पश्चात की जिम्मेदारियों की व्याख्या कीजिए।
(Explain pre, during and post responsibilities of various committees.)

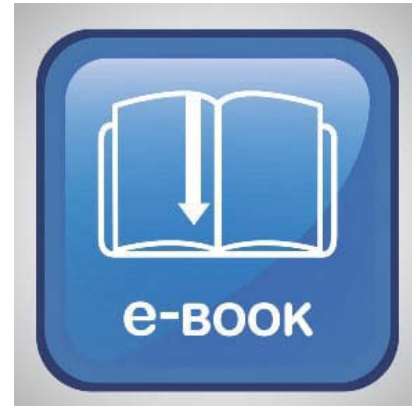
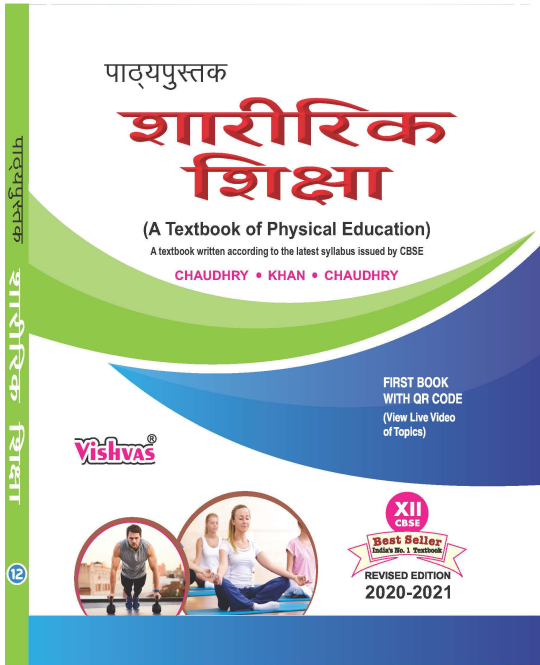
अपने आप प्रयास करें (Try yourself)

प्रत्येक के लिए उपलब्ध कराए गए स्थान में सही उत्तर लिखें
(Write the correct answers of MCQ's in the space provided for each.)

- | | | | | | | | |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. |
| 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. | |

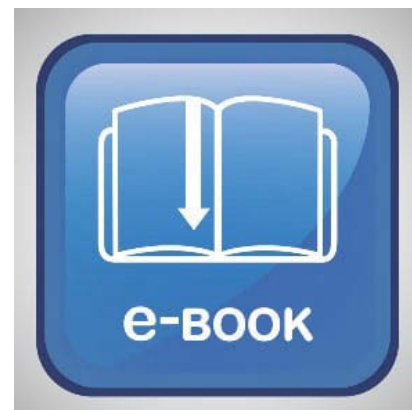
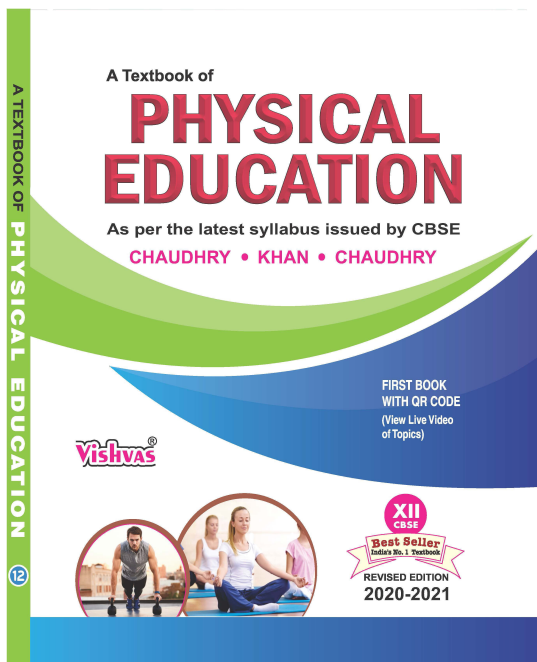
पुस्तक के पृष्ठ संख्या 205 – 207 तक अपने उत्तरों का मिलान करें
(Match your answers from Page No. 205 to 207 of the book.)

If you enjoyed reading sample of our Ebook, please buy the full version by clicking on the following link.



To Purchase an Ebook Please
Click here

Visit our Website : VishvasBook.com



To Purchase an Ebook Please
Click here