

CBSE Class -12 शारीरिक शिक्षा
पाठ - 1 खेलों में योजना
Important Questions

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न (1 अंक वाले)

प्रश्न 1. योजना से क्या समझते हैं?

अथवा

योजना का अर्थ बताइए?

उत्तर- यह एक पूर्णनिर्धारित प्रक्रिया है जिसमें कार्य के प्रबन्धन, कार्य के संचालन, कार्य के विभाजन तथा कार्य के निरक्षण (Supervision) की जानकारी विस्तार से मिलती है।

प्रश्न 2. बाई से आप क्या समझते हैं?

उत्तर- नॉक आउट टूर्नामेंट्स में जब कुल टीमों की संख्या 2 की पावर अर्थात् (2, 4, 6, 8, 16, 32, 64.) आदि न हो तो बाई दी जाती है। जिस टीम को बाई मिलती है वह टीम पहले चक्र (Round) में न खेल कर सीधे दूसरे चक्र (Round) में खेलती है।

प्रश्न 3. सीडिंग से आप क्या समझते हैं?

उत्तर- नॉक आउट टूर्नामेंट्स में सीडिंग के माध्यम से किसी भी टीम को सीधे किसी भी चक्र (Round) में प्रवेश करवाया जा सकता है फाइनल चक्र को छोड़ कर। सीडिंग हमेशा 2 की पावर में दी जाती है अर्थात् सीडिंग हमेशा या तो 2 टीम को अथवा 4 को अथवा 8 को अथवा 16 को अथवा 32 अथवा 64 टीमों को दी जा सकती है।

प्रश्न 4. लीग टूर्नामेंट्स से आप क्या समझते हैं?

उत्तर- ये वे टूर्नामेंट्स हैं जिनमें टूर्नामेंट्स में आयी सभी टीमों आपस में मैच खेलती हैं। इन टूर्नामेंट्स में टीम हारने के बाद भी टूर्नामेंट में बनी रहती है। तथा टूर्नामेंट का विजेता तथा उपविजेता सभी खेले गए मैचों के परिणाम के आधार पर चुना जाता है।

प्रश्न 5. टूर्नामेंट के विभिन्न प्रकारों की सूची बनाओ?

उत्तर- टूर्नामेंट निम्न प्रकार के होते हैं:

- नॉक आउट टूर्नामेंट
- लीग टूर्नामेंट
- कम्बिनेशन टूर्नामेंट

6. संस्थान्तर्गत (Intramural) की परिभाषा लिखी?

उत्तर- किसी भी विद्यालय, कॉलेज या संस्थान के परिसर के अंदर, उन्हीं के विद्यार्थियों के लिए आयोजित की जाने वाली खेल कूद प्रतियोगिताओं को संस्थान्तर्गत (Intramural) कहते हैं।

प्रश्न 7. अन्तर्विद्यालय (Extramural) की परिभाषा लिखो?

उत्तर- यह वे स्पर्धाएँ या प्रतियोगिताएँ हैं जिनमें दो या उससे अधिक विद्यालयों के खिलाड़ी भाग लेते हैं उन्हें (Extramural) अन्तर्विद्यालयीन कहा जाता है।

प्रश्न 8. कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट्स क्या होते हैं?

उत्तर- इस प्रकार के टूर्नामेंट्स में शुरुआती चक्र किसी एक आधार पर तथा शेष चक्र दूसरे आधार पर खेले जाते हैं ये निम्न प्रकार के होते हैं।

- नॉक नाउट cum लीग टूर्नामेंट्स
- लीग cum नॉक आउट टूर्नामेंट्स
- नॉक आउट cum नॉक आउट टूर्नामेंट्स
- लीग cum लीग टूर्नामेंट्स

प्रश्न 9. इन्ट्राम्यूरलस टूर्नामेंट का लक्ष्य क्या होता है?

उत्तर- बालक का सम्पूर्ण विकास करना इन्ट्राम्यूरलस टूर्नामेंट्स का लक्ष्य होता है।

प्रश्न 10. टूर्नामेंट किसे कहते हैं?

उत्तर- टूर्नामेंट मैचों की वह श्रृंखला होती है जिसमें एक विशेष खेल की सर्वश्रेष्ठ टीम का पता लगाया जाता है।

प्रश्न 11. फिक्सचर का अर्थ परिभाषित कीजिए?

उत्तर- वह सुव्यवस्थित व सुनियोजित प्रक्रिया जिसमें अनेक टीमों निर्धारित क्रम से भाग लेती हैं तथा अन्त में एक टीम विजेता घोषित होती है।

3 अंक लघु उत्तरीय प्रश्न

प्रश्न 1. योजना के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए?

उत्तर- योजना के उद्देश्य निम्नलिखित हैं

- अच्छा तालमेल स्थापित करता
- अच्छा नियंत्रण करना
- दबाव को कम करना
- गलती की सम्भावना को कम करना
- समय, धन तथा साधनों की बर्बादी को रोकना
- गलती की सम्भावना को कम करना
- समय, धन तथा साधनों की बर्बादी को रोकना
- सभी साधनों का प्रयोग प्रभावशाली तथा लाभकारी बनाना
- प्रबन्धन को प्रभावशाली बनाना

प्रश्न 2. नॉक आउट टूर्नामेंट्स के लाभ तथा हानियाँ?

उत्तर- लाभ

- परिणाम जल्दी आ जाते हैं
- खेल अधिकारियों की आवश्यकता कम होती है
- टूर्नामेंट्स से बाहर होने के भय के कारण मुकाबला ज्यादा रोमांचक होता है

हानियाँ

- अच्छी टीम के शुरुआती चक्र में बाहर होने के कारण टूर्नामेंट का रोमांच खत्म हो सकता है।
- कमजोर टीम को भी टूर्नामेंट में स्थान हासिल हो सकता है।
- टूर्नामेंट से बाहर हो जाने के भय के कारण खिलाड़ी दबाव में खेलते हैं जो कि उनके स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होता है।
- प्रतिभाशाली खिलाड़ी का चयन कई बार शुरुआती राउंड में टीम के हार जाने के कारण नहीं हो पाता है।

प्रश्न 3. लीग टूर्नामेंट के लाभ तथा हानियों का वर्णन कीजिए।

उत्तर- लाभ

- टूर्नामेंट का आर्कषण अंत तक बना रहता है।
- सभी टीमों को खेलने का पूरा मौका मिलता है टीम को हारने के बाद भी टूर्नामेंट से बाहर नहीं किया जाता है।

हानियाँ

- धन की अधिक आवश्यकता होती है।
- परिणाम देर से आते हैं।
- समय अधिक लगता है।
- खेल अधिकारी तथा खेल ग्राऊंड की आवश्यकता अधिक होती है।
- खेल उपकरणों की आवश्यकता अधिक होती है।

प्रश्न 4. इन्ट्राम्यूरल्स टूर्नामेंट उद्देश्यों का वर्णन कीजिए?

अथवा

इन्ट्राम्यूरल्स टूर्नामेंट की आवश्यकता का वर्णन कीजिए?

उत्तर- शारीरिक विकास

- मानसिक विकास
- अच्छे नेता के गुणों का विकास करना
- मनोरंजन करना
- आक्रामकता की निकासी
- मुकाबला करने की प्रवृत्ति को बढ़ाना
- खेल के विभिन्न नियमों की जानकारी
- प्रतिभाशाली खिलाड़ी की प्रतिभा को उजागर करना
- व्यक्तित्व को अच्छा बनाना

प्रश्न 5. प्रतियोगिता की समाप्ति पर विभिन्न समितियों के कार्य बताइयें।

उत्तर- प्रतियोगिता के समाप्त होने पर विभिन्न समितियों के कार्य इस प्रकार हैं।

- **प्रचार समिति:-** प्रतियोगिता के बाद प्रचार पर होने वाले खर्च की जानकारी आयोजन समिति को देना। मीडिया को रिपोर्ट भेजता है।
- **क्रय समिति:-** उपकरणों और वस्तुओं के खर्च की जानकारी आयोजन समिति को देना।
- **वित्तीय समिति:-** प्रतियोगिता में कुल आय व्यय का लेखा जोखा तैयार करना तथा बजट से समीक्षा करना।
- **परिवहन समिति:-** प्रतियोगिता के बाद सभी जानकारी उपलब्ध करायें।
- **भोजन तथा आवास समिति:-** आवास स्थल पर अगर कोई नुकसान हुआ है तो उसे ठीक कराना और सभी जानकारी आयोजन समिति को देना।
- **अधिकारियों के लिये समिति:-** प्रतियोगिता के बाद सभी अधिकारियों को उनका मानदेय और धन्यवाद पत्र देना।

- **खेल मैदान व उपकरण समिति:-** प्रतियोगिता के बाद यह समिति प्रयोग में लाये गये सभी उपकरण प्रबन्धन समिति को उपलब्ध करायेगी तथा मैदान पर अगर कोई नुकसान हुआ है तो उसे सही कराने की जिम्मेदारी भी इसी समिति की होती है।
- **प्रतियोगिता कार्यक्रम समिति:-** सभी टीमों को प्रमाण-पत्र देना, सारे रिकॉर्ड तैयार करना प्रतियोगिता में आयी हुई सभी टीमों से सम्बन्धित जानकारी आयोजन समिति को देना समिति का कार्य होता है।
- **प्राथमिक चिकित्सा समिति:-** प्राथमिक चिकित्सा से सम्बन्धित सभी समान तथा जानकारी आयोजन समिति को देना।
- **पुरस्कार वितरण समिति:-** सजावट तथा समारोह समिति के साथ मिलकर सभी जानकारी और समान आयोजन समिति को देना।
- **आयोजन प्रबंधन समिति:-** सभी समितियों से रिपोर्ट लेकर उस पर विचार-विमर्श करना तथा सभी जानकारी और रिपोर्ट तथा रिकॉर्ड प्रशासनिक निर्देशक की उपलब्ध कराना इस समिति का प्रमुख कार्य होता है।

प्रश्न 6. एक्स्ट्राम्यूरल्स टूर्नामेंट के उद्देश्यों का वर्णन कीजिए?

उत्तर- शारीरिक विकास

- मानसिक विकास
- सामाजिक विकास
- खेलों के नवीनतम नियमों की जानकारी प्रदान करना
- खेल प्रदर्शन की स्थिति से अवगत करना
- खिलाड़ी में वफादारी की भावना को बढ़ाना
- मुकाबला करने की प्रवृत्ति को बढ़ाना
- अच्छे नेता के गुणों का विकास करना
- मनोरंजन प्रदान करना

प्रश्न 7. इन्ट्राम्यूरल्स के लिये विभिन्न क्रियाओं का वर्णन कीजिए?

उत्तर- **मुख्य खेल:-** फुटबॉल, हॉकी, वालीबाल, क्रिकेट, बास्केट बाल, कबड्डी, ऐथलेटिक्स आदि।

छोटे खेल:- खो-खो, शटल रन, सैकरेस, तीन पैर दौड़।

लयात्मक:- लेजियम, डम्बल, जिम्नास्टिक।

सृजनात्मक:- चित्रकारी, मूर्तिकारी।

द्विदात्मक:- कुश्ती, जूडो, कराटे आदि।

प्रश्न 8. इन्ट्राम्यूरल्स खेलों को महत्त्व पर प्रकाश डालिए?

उत्तर- इन्ट्राम्यूरल्स खेलों के महत्त्व निम्न प्रकार है।

1. शारीरिक विकास में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
2. मानसिक विकास में सहायक होते हैं।

प्रश्न 11. नौ टीमों का साइक्लिक फिक्सचर गणना सहित तैयार कीजिये?

उत्तर- टीमों की कुल संख्या = 9

पहला राउंड	दूसरा राउंड	तीसरा राउंड	चौथा राउंड	पाँचवा राउंड	छठा राउंड	सातवाँ राउंड	आठवाँ राउंड	नौवा राउंड
9-	8-	7-	6-	5-	4-	3-	2-	1-
8-1	7-9	6-8	5-7	4-6	3-5	2-4	1-3	9-2
7-2	6-1	5-9	4-8	3-7	2-6	1-5	9-4	8-3
6-3	5-2	4-1	3-9	2-8	1-7	9-6	8-5	7-4
5-4	4-3	2-1	2-1	1-9	9-8	8-7	7-6	7-6

प्रश्न 12. हैंड बॉल की एक नॉक आउट प्रतियोगिता में 12 टीमों ने भाग लिया, जिसमें से एस. के. वी. सीलमपुर और एस. के. वी. जी.टी. रोड जैसी मजबूत माने जाने वाली टीमों पहले राउण्ड में हार कर प्रतियोगिता से बाहर हो गई। इन दोनों के पहले ही राउण्ड में बाहर हो जाने के कारण उनके खिलाड़ी निराश हो गए तथा दर्शकों में भी पहले जैसा रोमांच नहीं रहा। यह सब देखते हुए प्रतियोगिता के आयोजकों ने कांसोलेशन टूर्नामेंट आयोजित करने की घोषणा की।

1. एस. के. वी. सीलमपुर और एस. के. वी. जी. टी. रोड जैसी मजबूत टीमों पहले राउण्ड में ही प्रतियोगिता से बाहर क्यों हो गई?
2. दोनों के खिलाड़ी निराश क्यों हैं?
3. प्रतियोगिता के आयोजकों द्वारा कांसोलेशन टूर्नामेंट की घोषणा कर किन मूल्यों को दर्शाया?

उत्तर- 1. यह हैंड बाल प्रतियोगिता नॉक-आउट के आधार पर खेली जा रही थी जिसमें हारने वाली टीम प्रतियोगिता से बाहर हो जाती है। इसलिए पहले ही राउण्ड में हार जाने के कारण एस. के. वी. सीलमपुर और जी. टी. रोड की टीमों प्रतियोगिता से बाहर हो गई।

2. दोनों ही टीमों को प्रतियोगिता का मजबूत माना जा रहा था परंतु पहले ही राउण्ड में हार जाने के कारण दोनों टीमों के खिलाड़ी निराश हो गए।

3. प्रतियोगिता के आयोजकों ने कांसोलेशन टूर्नामेंट की घोषणा कर खिलाड़ियों तथा दर्शकों की भावनाओं को समझने की क्षमता को दर्शाया। आयोजकों की इस घोषणा से खिलाड़ी भी और बेहतर करने के लिए तैयार होंगे तथा दर्शकों को भी खेल में रुचि बनी रहेगी।

प्रश्न 13. संस्थान्तर्गत (Intermural) व अन्तर्विद्यालयीन (Extra mural) को बीच अन्तर स्पष्ट करो?

उत्तर- संस्थान्तर्गत (Intermural) = संस्थान क परिसर क अन्दर खेलने वाली खेलकूद प्रतियोगिता को संस्थान्तर्गत कहा

जाता है। इसमें केवल उसी संस्थान के ज्यादातर विद्यार्थी भाग लेते हैं।

जैसे-सदन प्रतियोगिता, स्कूल एथलेटिक्स मीट

अन्तर्विद्यालयीन (Extra mural) = दो या अधिक विद्यालय क विद्यार्थी किसी एक संस्थान में खेलते हैं इसमें केवल स्कूल के चयनित विद्यार्थी ही भाग लेते हैं।

जैसे- जोनल प्रतियोगिता, जिला प्रतियोगिता

प्रश्न 14. बाई को निर्धारित करने का तरीका स्पष्ट कीजिये?

उत्तर- जब प्रतियोगिता में कुल टीमों की संख्या 2 की घात (Power) में न हो तो बाई दी जाती है।

बाई का तरीका निम्न है।

सर्वप्रथम टीमों की संख्या की अगली उच्चतम घात देखे कुल टीमों 11.

उच्चतम घात = 16

बाई को संख्या $16-11 = 5$

1. सर्वप्रथम बाई नीचे वाली हाफ की आखिरी टीम को दी जाती है।
2. दूसरी बाई ऊपरी हाफ की सबसे ऊपरी टीम को दी जाती है।
3. तीसरी बाई नीचे हाफ की सबसे ऊपरी टीम को दी जाती है।
4. चौथी बाई ऊपरी हाफ की सबसे नीचे टीम को दी जाती है।
5. अन्य बाई इसी क्रम से निर्धारित की जाती है।

विस्तृत उत्तरीय प्रश्न

प्रश्न 1. प्रतियोगिता आयोजन की विभिन्न समितियों के प्रतियोगिता से पूर्व के कार्यों का वर्णन कीजियें।

उत्तर- खेल प्रतियोगिता के सफल एवं सहज आयोजन के लिये विभिन्न समितियों को प्रतियोगिता से पूर्व निम्न कार्यों का विशेष ध्यान रखना होता है।

- **आयोजन/प्रबंधन समिति:-** यह समिति खेल प्रतियोगिता के आयोजन तथा संचालन से संबंधित सभी गतिविधियों के लिए मुख्य रूप से जिम्मेदार होती है यह समिति लगभग एक माह पूर्व विभिन्न समितियाँ का गठन करती है और उनकी जिम्मेदारी सुनिश्चित करती है।
- **प्रचार समिति:-** किसी भी प्रतियोगिता से 3 से 4 हफ्ते पहले इस समिति का कार्य होता है प्रतियोगिता की तिथि, स्थान प्रतियोगिता के कार्यक्रम के विषय में सूचना प्रसारित करें।
- **क्रय समिति:-** प्रतियोगिता को सफल बनाने में इस समिति का मुख्य कार्य होता है प्रतियोगिता में प्रयोग होने वाली वस्तुओं तथा उपकरणों को प्रतियोगिता से पहले खरीद लेना चाहिये तथा उनका निरीक्षण कर लेना चाहिये।
- **खेल मैदान व उपकरण समिति:-** यह समिति खेल प्रतियोगिता के लिये मैदान को तैयार करती है प्रतियोगिता से लगभग 2 दिन पहले मैदान तैयार हो जाने चाहियें।
- **प्रतियोगिता कार्यक्रम समिति:-** किसी भी प्रतियोगिता के सफल आयोजन के लिये ये समिति काफी हद तक जिम्मेदार होती है टीमों की संख्या, फिक्सचर आदि तैयार करके सभी को उपलब्ध कराना ताकि सभी समिति अपना कार्य सही ढंग से कर सके।
- **सजावट तथा समारोह समिति:-** प्रतियोगिता से पूर्व यह समिति निश्चित करती है कि उसे कहाँ पर कितनी जैसे मैदान, स्टेडियम, मंच पर सजावट की आवश्यकता है।
- **प्राथमिक चिकित्सा समिति:-** प्रतियोगिता को समय चोट लगने पर जिस समान की आवश्यकता होती है प्रतियोगिता से पहले उस समान की व्यवस्था करना इस समिति का पहला कार्य होता है।
- **वित्तीय समिति:-** यह समिति प्रतियोगिता से पूर्व सभी प्रकार के व्यय का लेखा जोखा तैयार करके बजट बना लेती है कि प्रतियोगिता में किस प्रकार खर्चा करना है।
- **परिवहन समिति:-** प्रतियोगिता के दौरान किस प्रकार के परिवहन की और कितनी मात्रा में आवश्यकता होगी यह समिति इस की रूप रेखा बनाती है।
- **भोजन तथा आवास समिति:-** यह समिति प्रतियोगिता पहले सुनिश्चित करती है कि टीमों को कहाँ ठहराना है खाने की व्यवस्था कहाँ करनी और कितनी लोगों की करनी है लड़के व लड़कियों के रहने की व्यवस्था अलग-अलग करनी होती है सुरक्षा का भी ध्यान रखना इस समिति का कार्य है।

- अधिकारियों के लिये समिति:- प्रतियोगिता से पहले अम्पार्यस, रफेरीज, रिकॉर्डर्स व लैप स्कोरर्स आदि का चयन करती है तथा उनकी सहमति सुनिश्चित करती है।

प्रश्न 2. नॉक आउट के आधार पर 13 टीमों का फिक्सचर तैयार कीजिए?

उत्तर- कुल मैचों की संख्या = कुल टीमों की संख्या - 1

कुल चक्र (Round) = $2 \times 2 \times 2 \times 2$ संख्या 2 की पुनरावृत्ति चार बार हुई इसलिए 4 चक्र खेले जायेंगे।

कुल बाई = 2 की अगली पावर - कुल टीमों की संख्या $16 - 13 = 03$

वरिष्ठ अर्ध (Upper half) में टीमों की संख्या =

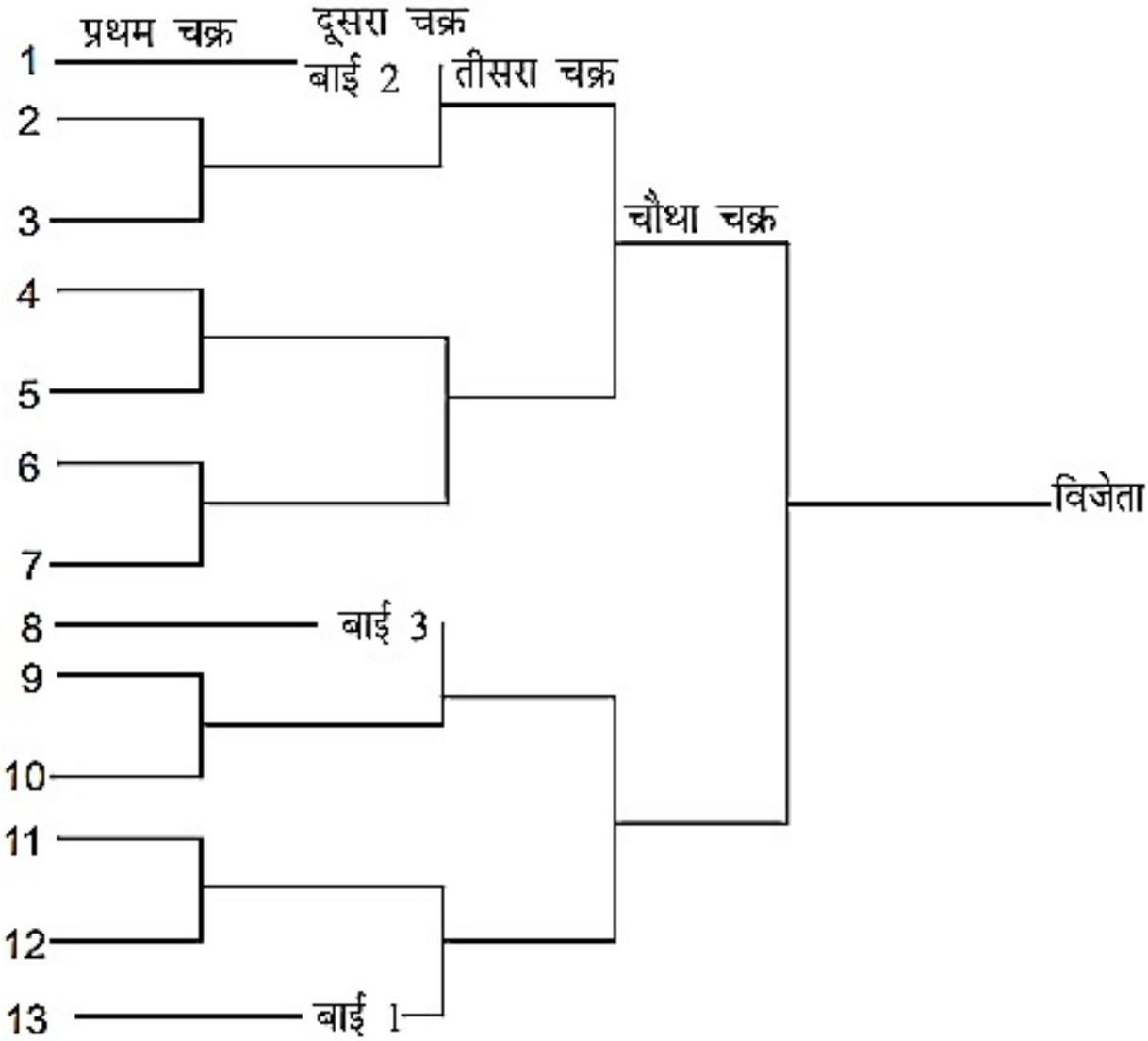
$$\frac{\text{कुल टीमों की संख्या} + 1}{2}$$

$$\frac{13+1}{2} = 07$$

कनिष्ठ अर्ध (Lower half) में टीमों की संख्या =

$$\frac{\text{कुल टीमों की संख्या} - 1}{2}$$

$$\frac{13-1}{2} = 06$$



प्रश्न 3. विशिष्ट खेल कार्यक्रमों से आप क्या समझते हैं किन्हीं चार को समझाइए।

उत्तर- विशिष्ट खेल कार्यक्रम : विशिष्ट खेल प्रतियोगिताओं से अभिप्राय, खेल प्रतियोगिताओं से अलग कार्यक्रमों का उद्देश्य समाज में एकता, स्वास्थ्य तथा बीमारियों से बचाव समाज में एकता, स्वास्थ्य तथा बीमारियों के बारे में जागृति लाना तथा धर्मार्थ संस्थानों के लिए धन संचय करना होता है।

विशिष्ट खेल कार्यक्रम

- खेल दिवस-** विद्यालयों द्वारा प्रत्येक वर्ष बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए खेल दिवस का आयोजन किया जाता है। खेल दिवस के उद्घाटन या समापन समारोह में विद्यार्थियों द्वारा विशेष प्रदर्शन जैसे डम्बल, मास पी. टी. लेजियम, पिरामिड, एरोबिक, नृत्य व गायन तथा योगासन का प्रदर्शन भी किया जाता है। खेल दिवस से भविष्य की प्रतियोगिताओं के लिए उत्कृष्ट खिलाड़ियों के चयन का अवसर मिलता है।
- स्वास्थ्य दौड़े-** इन दौड़ों का आयोजन स्वास्थ्य विभाग, खेल विभाग या सामाजिक संगठनों द्वारा कराया जाता है। इनका मूल उद्देश्य राष्ट्र में स्वास्थ्य के स्तर में वृद्धि करना होता है। इन दौड़ों के लिए विधि तथा समय काफी पहले ही निर्धारित हो जाता है।

जिसके लिए धावक या प्रतियोगी को पंजीकरण पहले ही करवाना होता है। इसमें आयु सीमा निर्धारित नहीं होती लेकिन कुछ स्वास्थ्य सम्बन्धी सावधानियाँ बरती जाती हैं।

3. **रन फॉर फन-** अधिक से अधिक संख्या में लोगो को स्वास्थ्य एवं क्षमता के साथ हैल्दी एंड फिट रहने के संदेश को फैलाने के उद्देश्य के साथ आयोजित किए जाते हैं। इन दौड़ों के दौरान उछल कूद व आनन्द करना मुख्य होता है इसका एक उद्देश्य होता है वह है दान या खैरात के लिए निधि अर्जित करना।

विशिष्ट कारणों के लिए दौड़- विशिष्ट कारणों के लिए दौड़ वह दौड़ होती है, जो अच्छे श्रेष्ठ व उदार कारणों से संबंधित होती है इसका उद्देश्य विशिष्ट कार्य के लिए फंड अर्जित करना भी होता है लेकिन कारण अच्छा होना चाहिए इसका आयोजन प्रायः सामाजिक संगठन ही करते हैं दौड़ को आकर्षक बनाने के लिए इसमें जाने-माने खिलाड़ियों, कलाकारों, अभिनेताओं जानी-मानी हस्तियों के भाग लेने का प्रयास किया जाता है।

एकता के लिए दौड़े- इसका उद्देश्य विभिन्न धर्मों के लोगों में शान्ति शक्ति व एकता स्थापित करना होता है। इसका उद्देश्य राष्ट्रीय एकता अन्तरराष्ट्रीय एकता, भाईचारा बढ़ाना भी हो सकता है इस दौड़ के दौरान सभी वर्ग अपने में एकता महसूस करते हैं।

प्रश्न 4. प्रतियोगिता आयोजन की विभिन्न समितियों के प्रतियोगिता के दौरान क्या-क्या जिम्मेदारियाँ होती हैं।

उत्तर- किसी भी प्रतियोगिता को सफल बनाने के लिये जिस समिति को जो कार्य सौंपा गया है वो उसे सही ढंग से पूर्ण करें।

- **आयोजन/प्रबंधन समिति:-** प्रतियोगिता के दौरान इस समिति का मुख्य कार्य होता है सभी कार्यों पर नजर रखना सभी अपना कार्य सही ढंग से कर रहे हैं या नहीं अगर कहीं कोई कमी होती है तो उसको दूर करना भी इसी समिति का कार्य होता है।
- **क्रय समिति:-** प्रतियोगिता के दौरान अगर किसी उपकरण या वस्तु की आवश्यकता है तो जल्दी से जल्दी उस उपकरण या वस्तु को उपलब्ध करना क्रय समिति की जिम्मेदारी है।
- **परिवहन समिति:-** प्रतियोगिता सही से और समय पर सम्पन्न हो जाये परिवहन समिति इसके लिये काफी हद तक जिम्मेदार होती है टीमों को आवास स्थल तक पहुँचाने आवास स्थल से खेल मैदान तक लाने-लेजाने का कार्य इसी समिति का होता है।
- **भोजन तथा आवास समिति:-** प्रतियोगिता के दौरान सभी खिलाड़ियों और अधि कारियों को भोजन पहुँचाने की जिम्मेदारी इसी समिति की होती है अगर आवास स्थल पर किसी वस्तु की आवश्यकता तो उस को उपलब्ध करना भी इसी की जिम्मेदारी है।
- **अधिकारियों के लिये समिति:-** अगर प्रतियोगिता के दौरान किसी अधिकारी को कोई तकलीफ होती है तो उसको दूर करना अन्य अधिकारी की व्यवस्था करना इस समिति का कार्य होता है।
- **खेल मैदान व उपकरण समिति:-** प्रतियोगिता के दौरान इस समिति की विशेष जिम्मेदारी होती है खेल मैदान में कोई कमी है या किसी उपकरण की आवश्यकता है तो उस की समय पर उपलब्ध कराना इस समिति की जिम्मेदारी है।
- **प्रतियोगिता कार्यक्रम समिति:-** प्रतियोगिता के दौरान अगर किसी टीम या अधिकारी को कार्यक्रम से सम्बन्धित कोई समस्या है तो इस समिति की जिम्मेदारी है उसे दूर करें।
- **सजावट तथा समारोह समिति:-** सजावट का कार्य प्रतियोगिता आरम्भ होने से पहले ही कर लिया जाता है फिर भी अगर

कोई कमी रह जाती है तो यह समिति उसे दूर करती है।

- **प्राथमिक चिकित्सा समिति:-** प्रतियोगिता के दौरान अक्सर खिलाड़ियों को चोट लग जाती है। ऐसे समय पर चोट ग्रस्त खिलाड़ी को जल्दी से जल्दी प्राथमिक चिकित्सा देना और अगर चोट गम्भीर है तो तुरन्त अच्छे डॉक्टर के पास ले जाना इस समिति की मुख्य जिम्मेदारी है।
- **उद्धोषणा समिति:-** प्रतियोगिता के दौरान जैसा मंच संचालन होता है कार्यक्रम भी उसी के अनुसार होता है किसका मैच होना है कौन सा इवेंट कब होना है उद्धोषणा समिति इसकी जानकारी देती है।

प्रश्न 5. नॉक आउट के आधार पर 24 टीमों के लिए फिक्सचर तैयार कीजिए?

उत्तर- कुल मैच = कुल टीमों की संख्या – 1

$$24 - 1 = 23$$

कुल चक्र (Round) = $2 \times 2 \times 2 \times 2 \times 2$ संख्या दो की पुनरावृत्ति 5 चक्र खेले जाएंगे।

वरिष्ठ अर्ध (Upper half) को टीमों संख्या =

$$\frac{24}{2} = 12$$

क्योंकि टीमों 16 से ज्यादा है इसलिये टीमों को क्वार्टर में भी बाटा जायेगा

$$\begin{array}{r} 4 \quad \boxed{24} \quad 6 \\ \quad \quad \quad 24 \\ \quad \quad \quad \hline \quad \quad \quad 0 \end{array}$$

यदि शेषफल शून्य हो तो

पहले क्वार्टर में टीमों की संख्या = भागफल (Q) = 6

दूसरे क्वार्टर में टीमों की संख्या = भागफल (Q) = 6

तीसरे क्वार्टर में टीमों की संख्या = भागफल (Q) = 6

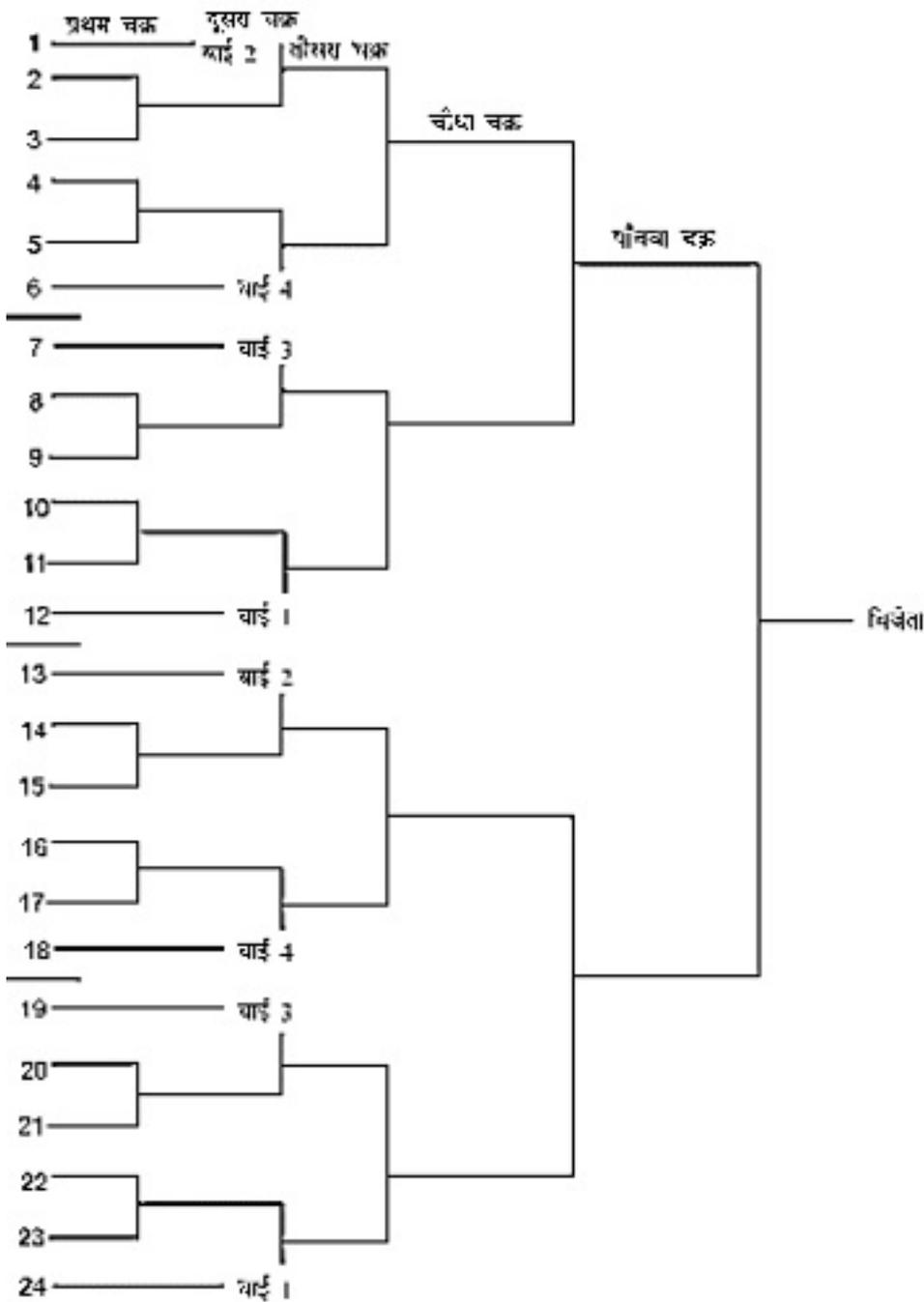
चौथे क्वार्टर में टीमों की संख्या = भागफल (Q) = 6

- कुल बाई = 2 की अलगी पावर - कुल टीमों की संख्या

$$= 32 - 24 = 08$$

- वरिष्ठ अर्ध (Upper Half) में बाई की संख्या = $\frac{08}{2} = 04$

- कनिष्ठ अर्ध (Lower Half) में बाई की संख्या = $\frac{08}{2} = 04$



प्रश्न 6. संस्थान्तर्गत प्रतियोगिता से आप क्या समझते हैं। विद्यार्थियों के लिए संस्थान्तर्गत प्रतियोगिता क्यों महत्वपूर्ण है।

उत्तर- संस्थान्तर्गत (Intermural) प्रतियोगिता: संस्थान्तर्गत का अर्थ है संस्था को अंतर्गत अर्थात् इसका अर्थ है संस्था की दीवारों या कैम्पस के अन्दर होने वाली क्रियाकलाप। ये क्रियाकलाप केवल संस्था या स्कूल के विद्यार्थियों के लिए ही आयोजित की जाती है। इस गतिविधियों में दूसरे विद्यालय का कोई भी विद्यार्थी भाग नहीं ले सकता। वास्तव में संस्थान्तर्गत प्रतियोगिता एक संस्थान के सभी विद्यार्थियों को खेलों में भाग लेने के लिए अभिप्रेरित करने वाले सर्वोत्तम साधनों में से एक है। “प्रत्येक विद्यार्थी प्रत्येक खेल के लिए है तथा प्रत्येक खेल प्रत्येक विद्यार्थी के लिए है” यह संस्थान्तर्गत का आदर्श वाक्यांश हो सकता है इसमें को

सन्देह नहीं है कि नियमित शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रम विद्यार्थियों में अच्छी आदतों, कौशलो, ज्ञान व अन्य सामाजिक गुणों को विकसित कर रहे हैं।

संस्थान्तर्गत का महत्त्व:- संस्थान्तर्गत गतिविधियों विद्यालय का संस्थान की प्रत्येक कक्षा के प्रत्येक विद्यार्थी के लिए आवश्यक होती है। निम्न बिन्दु इसके महत्त्व को प्रदर्शित करते हैं।

1. विद्यार्थियों को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक व सामाजिक विकास को लिए इन्ट्राम्यूरल्स अतिआवश्यक है।
2. ये कार्यक्रम विद्यार्थियों के आचरिक व नैतिक मूल्यों पर भी बल देते हैं।
3. संस्थान्तर्गत प्रतियोगिताएँ बच्चों के स्वास्थ्य के विकास के लिए आवश्यक है।
4. ये कार्यक्रम बच्चों की लड़ाकू प्रवृत्ति को शान्त करने के लिए भी जरूरी है।
5. ये कार्यक्रम बच्चों को तरोताजा रखते हैं तथा उन्हें चुस्त (Agile) बनाते हैं।
6. संस्थान्तर्गत प्रतियोगिताएँ बच्चों को अधिक से अधिक मनोरंजन प्रदान करते हैं।
7. विद्यार्थियों को खेलों में भाग लेने के प्रचुर अवसर प्रदान करते हैं।
8. विद्यार्थियों में नेतृत्व के गुणों को विकसित करने के लिए भी आवश्यक होते हैं।

प्रश्न 7. 2 टीमों को सीडिंग देते हुये नॉक आउट आधार पर 11 टीमों को फिक्सचर तैयार कीजिए।

$$\begin{aligned}\text{उत्तर- कुल मैच} &= \text{कुल टीमों} - 1 \\ &= 11 - 1 = 0\end{aligned}$$

$$\text{कुल चक्र (Q)} = 2 \times 2 \times 2 \times 2$$

2 की पुनराकृति 4 बार हुई हैं इसलिये 4 चक्र खेले जाएंगे

$$\text{कुल बाई} = \text{अगली 2 पावर} - (\text{कुल टीमों की संख्या} - \text{कुल सीडिंग वाली टीमों की संख्या})$$

$$= 16 - [11-2] \text{Byes}$$

$$= 16 - 9 = 7$$

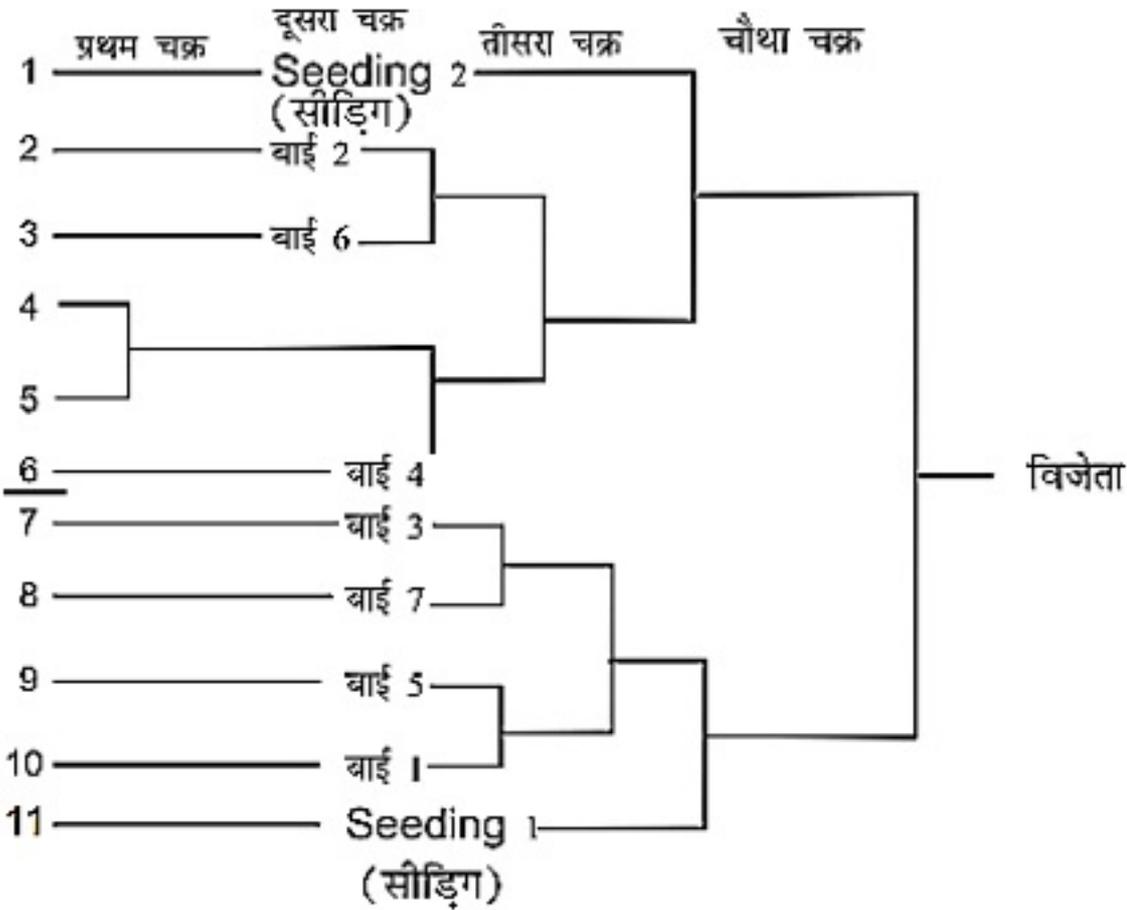
वरिष्ठ अर्ध (Upper half) में बाई की संख्या

$$= \frac{\text{कुल बाई} - 1}{2} = \frac{7-1}{2} = 3$$

वरिष्ठ अर्ध (Lower half) में बाई की संख्या

$$= \frac{\text{कुल बाई} + 1}{2} = \frac{7+1}{2} = 4$$

वरिष्ठ अर्ध में टीमों की संख्या =



$$= \frac{11-1}{2} = \frac{10}{2} = 5$$

प्रश्न 8. कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट क्या होते हैं? कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट के आधार पर 20 टीमों के लिये फिक्सचर तैयार कीजिए।

उत्तर- कॉम्बिनेशन टूर्नामेंट वे टूर्नामेंट होते हैं जिनमें शुरुआती चक्र किसी एक आधार पर तथा बाद के चक्र किसी और आधार पर करवाये जाते हैं।

फिक्सचर : विभिन्न संघ बनाइए तथा कोशिश कीजिए की उनमें टीमों की संख्या बराबर हो $\frac{20}{4} = 5$ टीमों हर संघ में रहेंगी।

कुल संघ की संख्या = 4

सभी संघों में टीमों की संख्या = 5

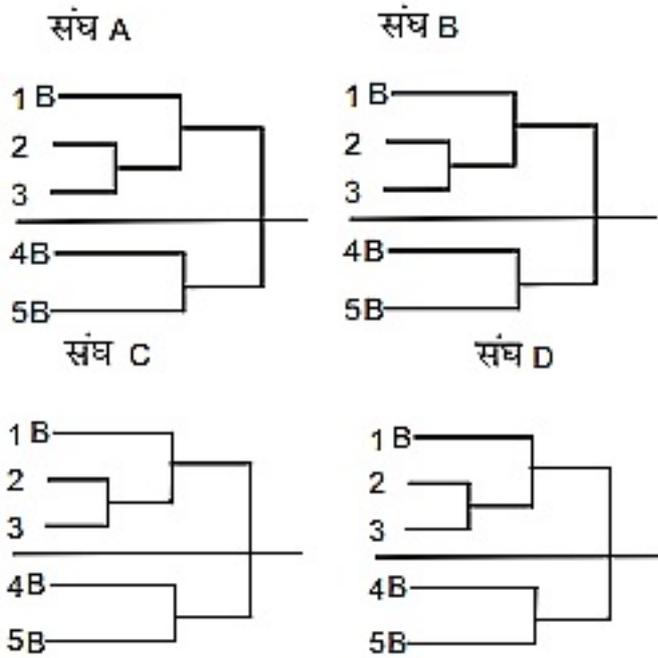
संघ A - 1, 2, 3, 4, 5

संघ B - 1, 2, 3, 4, 5

संघ C - 1, 2, 3, 4, 5

संघ D - 1, 2, 3, 4, 5

I. नॉक आउट cum नॉक आउट

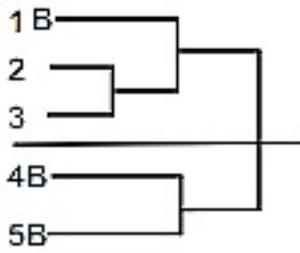


संघ की विजेता टीमें

A-B		
A-C	B-C	
A-D	B-D	C-D

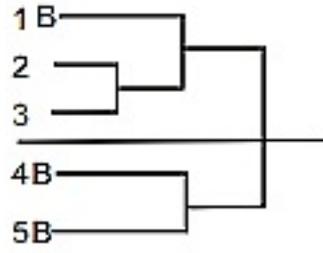
II. नॉक औत cum लीग

संघ A

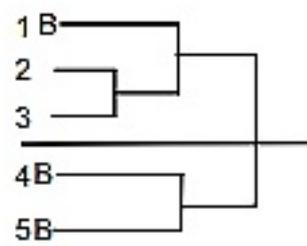
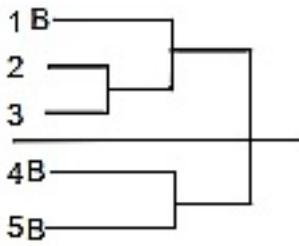


संघ C

संघ B



संघ D



संघ की विजेता टीमें

A-B		
A-C	B-C	
A-D	B-D	C-D

III. लीग cum लीग

1-2	संघ C			1	संघ D			
1-3	2-3			1-2	2-3			
1-4	2-4	3-4		1-3	2-4	3-4		
1-5	2-5	3-5	4-5	1-4	2-5	3-5	4-5	

संघ की विजेता टीमें

A-B		
A-C	B-C	
A-D	B-D	C-D

संघ की विजेता टीमें

A-B		
A-C	B-C	
A-D	B-D	C-D

