CBSE कक्षा 11 शारीरिक शिक्षा
पाठ - 2 ओलम्पिक आंदोलन
महत्त्वपूर्ण प्रश्नोत्तर

अति लघु उत्तरीय प्रश्न (1 अंक, 30 शब्द)

प्रश्न 1. आधुनिक ओलम्पिक खेलों का क्या मोटो है?

उत्तर- खेलों का मोटो लेटिन भाषा में लिया गया है-

- साइइिटयस (तीव्रता)
- एल्टियस (उच्चतर)
- फोरटियस (ताकतवर)

प्रश्न 2. ओलम्पिक ज्योति के बारे में संक्षेप में बताओं।

उत्तर- ओलम्पिक ज्योति, ज्ञान, खुशी व जीवन का प्रतीक यह ज्योति यूनान के ओलम्पिक गाँव में प्रज्वलित की जाती है और विभिन्न खिलाड़ियों द्वारा इस ज्योति को दौड़ाते हुए उस स्थान पर लाया जाता है जहाँ ओलम्पिक खेलों का आयोजन होता है। यह मशाल ओलम्पिक खेलों के दौरान प्रज्वलित रहता है।

प्रश्न 3. सन् 2020 के ओलम्पिक खेल कहाँ खेले जाने है?

उत्तर- टोकियो (जापान)

प्रश्न 4. ओलम्पिक पुरस्कार से आप क्या समझते हैं?

उत्तर- ओलम्पिक खेलों में प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले खिलाड़ियों को सोने, चांदी और कास्य पदक दिया जाता है। इसके अलावा एक प्रशस्ति पत्र भी दिया जाता है।

प्रश्न 5. ओलम्पिक झण्डे पर संक्षिप्त टिप्पणी करें।

उत्तर- ओलम्पिक झण्डे की रचना बेरन-पैयरी-डी-कोबरटीन ने सन् 1913 में की थी और 1914 में इसका उद्घाटन पेरिस में हुआ प्रथम बार सन् 1920 में एंटवर्प (Antwerp) बेल्जियम के ओलम्पिक खेलों में फहरया गया। ओलम्पिक ध्वज सफेद सिल्क का बना होता है। इस पर पाँच छल्ले बने होते हैं जो आपस में जुड़े होते है। यह पाँच छल्ले पीला, हरा, लाल, नीला और काले रंग के होते हैं।

ये छल्ले विश्व के पाँच महाद्वीपों का प्रतिनिधित्व करते हैं। इन छल्लों का आपस में जुड़ना सहयोग तथा मैत्री का प्रतीक है।

प्रश्न 6. बैरन-डी-कोबरटीन कौन थे।

उत्तर- बैरन-डी-कोबरटीन को आधुनिक ओलम्पिक खेलों का पितामह कहा जाता है। इन्हें खेलों (ओलम्पिक) को दोबारा शुरू करने का श्रेय जाता है।

प्रश्न 7. भारत ने सर्वप्रथम ओलम्पिक खेलों में कब भाग लिया।

उत्तर- भारत ने सर्वप्रथम 1928 में एम्सर्टडम ओलम्पिक खेलों में भाग लिया।

लघु उत्तरात्मक प्रश्न (3 अंक, 60 शब्द)

प्रश्न 1. चाचा नेहरू खेल पुरस्कार का संक्षेप में व्याख्या करो यह खिलाड़ियों के लिए किस प्रकार लाभदायक है।

उत्तर- चाचा नेहरू खेल पुरस्कार सी. बी. एस. ई. द्वारा एक छात्रवृति है जो कक्षा नौ से कक्षा बारहवीं के उस प्रतिभावान खिलाड़ियों को दी जाती है जिन्होंने सी. बी. एस. ई के अंर्तविद्यालयी राष्ट्रीय स्तर पर खेलों में सर्वोच्च प्रदर्शन किया हो।

उद्देश्यः-

- इसका उद्देश्य खेल-कूद में 9-12 तक के विद्यार्थियों में असाधारण प्रतिभा को पहचानना, स्वीकार करना तथा विकसित करना है।
- छात्रवृति के रूप में पुरस्कार द्वारा विद्यार्थियों को उनकी खेल गतिविधियो में आगे बढ़ाने के लिए अभिप्रेरित करना।
- इस पुरस्कार में दी जाने वाली छात्रवृति 500 प्रति माह दी जाती है। ताकि खिलाड़ियों के प्रदर्शन के स्तर को अच्छा करने के लिए उन्हें प्रोत्साहन मिले।

प्रश्न 2. ओलम्पिक शपथ क्या है।

उत्तर- खेल शुरू होने से पूर्व मेजबान देश का प्रतिनिधि भाग लेने वाले सभी खिलाड़ियों की ओर से शपथ दोहराते हैं।
“हम शपथ लेते हैं कि हम ओलम्पिक खेलों की स्पर्धा में वफादारी, बिनियमों का पालन करते हुए जो उन्हें नियंत्रित करते हैं, बिना नशीली दवाओं का प्रयोग किये हुए, खेलों के गौरव के लिए व अपने राष्ट्र के सम्मान के लिए सच्ची खेल भावना से इन खेलों में भाग लेंगे।”

प्रश्न 3. ओलम्पिक आंदोलन के मूल्यों के विकास के बारे में वर्णन करो।

उत्तर- ओलम्पिक खेलों का मुख्य उद्देश्य विश्व के देशों के मध्य अन्तर्राष्ट्रीय मैत्री भावना व शांति का विकास करना ओलम्पिक आंदोलन द्वारा निम्नलिखित मूल्यों का विकास किया जा सकता है।

1. **मैत्री-** ओलम्पिक खेल खिलाड़ियों के ऐसे अवसर प्रदान करते हैं। जिनमें खिलाड़ियों के साथ-साथ विभिन्न राष्ट्रो के मध्य मित्रता बनती है। इन खेलों द्वारा-मित्रता, बंधुत्व तथा सौहाद्रता आदि के गुणों का विकास किया जा सकता है।
2. **एकजुटता-** ओलम्पिक खेलों के माध्यम से पूरे विश्व के सभी राष्ट्रों को एकजुट किया जा सकता है। सभी खिलाड़ी एवं राष्ट्र खेलों के विकास हेतु मिलकर प्रयास करते हैं। एवं ओलम्पिक खेल समितियों के माध्यम से खेलों को अधिक रूचिकर बनाते हैं। इन खेलों में सभी राष्ट्रों की ओलम्पिक समितियों एक जुट होकर कार्य करती है।

3. **भेदभाव से मुक्त-** इन खेलों के उद्देश्य है कि धर्म, जाति, रंग, लिंग, नस्ल आदि के आधार पर किसी प्रकार का भेदभाव नहीं किया जायेगा। यह खेल काफी हद तक भेदभाव रहित हैं।
4. **निष्पक्ष खेल-** ओलम्पिक खेलों के सफल आयोजन हेतु प्रशिक्षित रेफरियों की नियुक्ति की जाती है। आजकल नई-नई तकनीको और टी. वी. कैमरों के माध्यम से निर्णय देने के प्रयास किये जाते हैं। इन खेलों में निष्पक्ष खेल भावना का विकास होता है।

प्रश्न 4. द्रोणाचार्य पुरस्कार के बारे में संक्षेप के लिखें।

उत्तर- यह पुरस्कार उन खेल प्रशिक्षको को दिया जाता है जिसकी टीम या खिलाड़ियों ने अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर लगातार श्रेष्ठ प्रदर्शन किया हो। इस पुरस्कार को पाने के लिए प्रशिक्षक में निम्नलिखित योग्यताएं हो-

1. वह प्रशिक्षक जो किसी स्वदेशी खेल का प्रशिक्षण किसी खिलाड़ी टीम को दे रहा हो और जिस टीम ने या खिलाड़ी ने तीन वर्षों में खेल का स्तर बढ़ाया हो।
2. वह प्रशिक्षक जिसके खिलाड़ी ने ओलम्पिक खेलों या अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर सोने, चांदी या कास्य का तमगा हासिल किया हो।
3. ऐसे प्रशिक्षक के खिलाड़ियों ने एशियाई खेलों या राष्ट्रमंडल खेलों में स्वर्ण पदक लिया हो।
4. यह पुरस्कार युवा कल्याण तथा विकास मंत्रालय द्वारा दिया जाता है।
   इसमें निम्नलिखित चीजे पुरस्कार के रूप में दी जाती है-
   i. 5 लाख रूपये
   ii. गुरू द्रोणाचार्य की कास्य प्रतिमा
   iii. प्रशस्ति पत्र

दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न (5 अंक, 150 शब्द)

प्रश्न 1. प्राचीन ओलम्पिक खेलों के उद्भव पर विस्तार से व्याख्या कीजिए।

उत्तर- खेल विश्व को यूनान की देन कहा जाता है। प्राचीन समय में जीने की कठिन परिस्थियों के बीच भी मानव ने खेलों के द्वारा अपना मनोरंजन बनाये रखा। वैसे लिखित इतिहास की जानकारी के अनुसार, प्रथम प्राचीन ओलम्पिक खेल 776 ई. पू. ओलम्पिक घाटी में शुरू हुए थे। यहाँ खेलों के उद्भव की कई कहानियाँ प्रचिलित है। कहा जाता है कि एक बार धरती पर अधिकार के लिए देवता ज्युस (Zeus) और देवता क्रोनोस (Cronos) के बीच कुश्ती हुई, जिसमें देवता ज्युस की विजय हुई। इन खेलों का प्रारंभ होने का कारण चाहे जो भी हो लेकिन इतना अवश्य है ओलंपिया (Olympia) नामक घाटी में इन खेलों का आयोजन पहली बार किया गया तथा इसी कारण से इन खेलों का नाम ओलम्पिक खेल रखा गया। इन खेलों के दौरान सभी प्रकार के विवाद, युद्धों को कुछ समय के लिए रोक दिया जाता था।
ओलम्पिक खेलों को आयोजित करने की निम्नलिखित प्रक्रिया होती थीः

1. खेलों का उद्घाटन
2. खिलाड़ियों का एकत्र होना
3. शपथ
4. खेल प्रतियोगिता
5. पुरस्कार समारोह

प्राचीन ओलम्पिक खेल लगभग एक हजार वर्षो तक आयोजित किये जाते रहे। लेकिन 394 ई. में रोम के राजा थियोडिसिसस (Theodosis) ने ओलम्पिक खेलों को बंद कर दिया तथा सभी आयोजन स्थलों को तोड़ दिया गया। कई सदियों के बाद ओलम्पिक खेलों का पुर्नजन्म हुआ।

प्रश्न 2. अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के बारे में विस्तृत व्याख्या करो।

उत्तर- अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति, आधुनिक ओलम्पिक खेलों की प्रबंध विकास (गवर्निंग बॉडी) (Governing Body) है। सारे विश्व में खेलों की भागीदारी को बढ़ाने तथा समर्थन देने को प्रतिबद्ध है। अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति का मुख्यालय 'लोसाने' (Lusanne) स्विटजरलैण्ड में है। इसका गठन 23 जून 1894 को वैरन पेयरी डी कोबरटीन के द्वारा किया गया।
यह समिति प्रत्येक चार वर्ष बाद ग्रीष्म कालीन और शीत कालीन युवा ओलम्पिक खेलों का आयोजन करती है। अन्तर्राष्ट्रीय समिति के सदस्य इसमें विभिन्न देशों के सदस्य शामिल होते हैं जो इस प्रकार है-

- **प्रधान (President)-** समिति के अध्यक्ष का निर्वाचन इसके सदस्यों द्वारा 8 वर्षों के लिये किया जाता है।
- **उप प्रधान (Vice President)-** समिति में चार उप-प्रधान निर्वाचित किये जाते हैं जिनका कार्यकाल चार वर्ष होता है।
- **कार्यकारी बोर्ड (Excutive Board)-** समिति के कार्यकारी बोर्ड में प्रधान, उप प्रधान व 10 अन्य सदस्य शामिल होते हैं। यह बोर्ड इसकी व्यवस्था तथा कार्यों को देखता है।

अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति के मुख्य कार्य:-

1. समिति द्वारा खेलों के आयोजन स्थल का निर्णय लिया जाता है।
2. यह ओलम्पिक खेलों के नियमित समारोह को भी सुनिश्चित करती है।
3. इस समिति द्वारा ओलम्पिक के सामान्य कार्यक्रमों के लिए तथा प्रतियोगिताओं को कराने के लिए मौलिक नियमों व विनियमों का निर्धारण करती है।
4. ओलम्पिक आंदोलन को प्रभावित करने वाले किसी भी प्रकार के भेदभाव या पक्षपात के विरूद्ध भी कार्यवाही करती है।
5. खेलों में डोपिंग के विरूद्ध प्रतिरोध करने में भी यह समिति अग्रसर रहती है।

प्रश्न 3. भारतीय ओलम्पिक संघ के गठन व उद्देश्यों की विस्तृत विवेचना करो।

उत्तर- भारतीय ओलम्पिक संघ की स्थापना सन् 1927 में हुआ। सर दोराबजी टाटा व डॉ नोहरेन इसके प्रधान संस्थापक व महासचिव बने। यह अंतर्राष्ट्रीय ओलम्पिक संस्था से सहबद्ध है। इस संघ के पदाधिकारियों का चुनाव प्रत्येक चार वर्ष बाद होता है।

इस संघ में निम्नलिखित सदस्य होते हैं-

- अध्यक्ष- 1
- उप अध्यक्ष- 9
- महासचिव- 1
- कोषाध्यक्ष- 1
- सहसचिव- 6
- कार्यकारी सदस्य-20
  भारतीय ओलम्पिक संघ के उद्देश्य (कार्य)
- अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक तथा भारतीय ओलम्पिक संघ के नियमों तथा विनियमों को लागू करना।
- ओलम्पिक आंदोलन को बढ़ावा तथा खेलों का विकास करना।
- यदि कोई खेल संघ अशिष्ट व्यवहार करे तो उसके विरूद्ध कार्यवाही करना।
- राष्ट्रीय खेल संगठनो की सहायता से टीमों के चयन पर नियंत्रण रखना तथा खेलों का प्रशिक्षण देना जो टीम खिलाड़ी अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भारत का प्रतिनिधित्व करती हो।
- राष्ट्रीय ओलम्पिक एसोसिएशनों तथा राष्ट्रीय खेल संगठनों को स्वीकृति प्रदान करने के लिए उनकी वार्षिक रिपोर्ट तथा खातों का लेखा परीक्षण विवरण जरूरी है। सूचना के लिए ये दस्तावेज भारतीय ओलम्पिक संघ के पास जमा होने चाहिए।

प्रश्न 4. प्रमुख खेल पुरस्कारों को सूचीबद्ध करो। किसी एक पुरस्कार का सविस्तार से वर्णन करो।

उत्तर- असाधारण उपलब्धियाँ व्यक्ति के बहुमुखी विकास में हमेशा सहायक होती है यदि वह पुरस्कार के रूप में प्राप्त हो तो भारत सरकार द्वारा खिलाड़ियों को असाधारण योग्यता के लिए विभिन्न प्रकार के पुरस्कार प्रदान किये जाते हैंः

1. अर्जुन पुरस्कार
2. द्रोणाचार्य पुरस्कार
3. राजीव गाँधी रत्न पुरस्कार

अर्जुन पुरस्कार (Arjuna Award)- यह पुरस्कार भारत सरकार द्वारा खिलाड़ियों को दिये जाने वाला सर्वोत्तम सम्मान है। यह पुरस्कार उस खिलाड़ी को प्रदान किया जाता है जिसका पिछले तीन वर्षों में प्रदर्शन का स्तर बहुत अच्छा रहा हो यह पुरस्कार महान योद्धा अर्जुन की याद में दिया जाता है। सन 1961 में शुरू किया गया। इसके अन्तर्गत अर्जुन की कास्य प्रतिमा, प्रशास्ति पत्र और पाँच लाख रूपये दिये जाते है। यह पुरस्कार प्रत्येक वर्ष 29 अगस्त को दिया जाता है।

अर्जुन पुरस्कार के नियम (Rules of Arjuna Award)

- इसका मुख्य उद्देश्य देश में खेलों के स्तर को बढ़ाना है।
- भारत सरकार के द्वारा सुचीबद्ध होते हैं।
- नियमों के अनुसार केवल 15 अर्जुन पुरस्कार ही दिये जा सकते हैं पर अभूतपूर्व खिलाड़ियों की योग्यता देखते हुए इसे बढ़ाया भी जा सकता है।
- खेल संघ तीन खिलाड़ियों की सूची भेजते है जिसमें से दो खिलाड़ी चुने जाते हैं-एक महिला और एक पुरूष।

प्रश्न 5. सी.बी.एस.ई खेलों की संगठनात्मक स्थापना पर संक्षेप में लिखें।

उत्तर- सी.बी.एस.ई. इंटर स्कूल स्पोर्टस और गेम्स प्रतियोगिता (CBSE Inter School Sports Game Competition) का आयोजन विभिन्न खेल श्रेणियों में हर कलेंडर वर्ष के दौरान किया जाता है। यह खेल कलस्टर स्तर क्षेत्रीय स्तर एवं राष्ट्रीय स्तर पर होते है।

- सी.बी.एस.ई. के सामान्य निर्देशों के अन्तर्गत इन खेलों का अयोजित किया जाता है।
- सी.बी.एस.ई. का चेयर मैन ही खेल समिति का चेयर मैन होता है।

सी.बी.एस.ई. स्पोर्टस एंड गेम्स के लक्ष्य एवं उद्देश्य

- खेलों के माध्यम से विद्यार्थियों में मूल्यों का विकास करना
- सी.बी.एस.ई. से जुडे (Affiliated) विद्यालयों का अंतर विद्यालय खेलों का आयोजन करना।
- खिलाड़ियों में मैत्रीपूर्ण संबन्धों को प्रोत्साहित करना।
- शारीरिक शिक्षा के अध्यापकों के लिए ओरियन्टेश्न, रिफ्रेशर व ट्रेनिंग कार्यक्रमों का आयोजन करना
- खेलों के अलावा कुछ ऐसी गतिविधियों का आयोजन करना जो विद्यार्थियों के लिए लाभकारी हों।

प्रतियोगिताओं के आयोजन से संबंधित साधारण नियम

- सभी खेल प्रतियोगिताओं कलस्टर स्तर, जोनल स्तर और राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित करना।
- भाग लेने वाले विद्यालय के प्रिसिंपल की नियुक्ति के बिना, टीम मैनेजर प्रसिंपल की नियुक्ति के बिना, टीम मैनेजर प्रशिक्षक शारीरिक शिक्षक को खेलों में भाग लेने की अनुमति नहीं।
- कलस्टर और जोनल स्तर पर सभी प्रतियोगिताओं नॉक-आउट (Knock-Out) आधार पर खेली जाएगी।
- यदि कोई टूर्नामेंट किन्हीं कारणों से स्थगित किया जाता है तो अधूरे टूर्नामेंट को फिर से कराने के लिए समय व स्थान का निर्धारण सी.बी.एस.ई. खेल समिति करेगी।