

पाठ-८ प्रमुख खेल

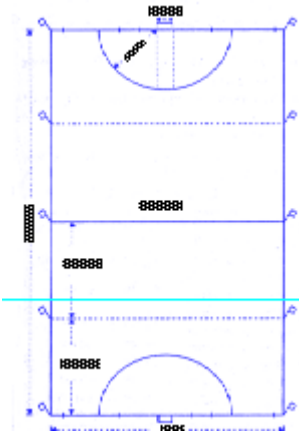


खेल एक ऐसी गतिविधि है जिससे शरीर स्वस्थ, लचीला और ऊर्जावान बनता है। खेल से मनोरंजन भी होता है जिससे मस्तिष्क को आराम मिलता है। खेल खेलने से हमारे जीवन में अनुशासन भी आता है और शरीर में रक्त का संचार अच्छा होता है।

खेल घर के अन्दर और बाहर दोनों जगह खेलते हैं। दोनों जगहों पर खेलने के लिए अलग-अलग खेल होते हैं। प्रत्येक खेाल के अलग-अलग नियम होते हैं। आओ कुछ खेलों के बारे में जानें -

हॉकी

हॉकी हमारे देश का राष्ट्रीय खेल है -



- यह खेल ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ियों की दो टीमों के बीच खेला जाता है।
- यह खेल मध्य रेखा से बैक पास देकर शुरू किया जाता है।
- यह खेल स्टिक या हॉकी के चपटे भाग द्वारा ही खेला जाता है। बॉल को शरीर के किसी अंग द्वारा रोका नहीं जा सकता।
- एक टीम में सामान्यतः पाँच फॉरवर्ड, तीन हाफ बैक, दो फुल बैक और एक गोलकीपर होता है।

- इस खेल की अवधि 70 मिनट की होती है। यह 35-35 मिनट की अवधि में दो बार खेला जाता है। बीच में 5 से 10 मिनट का मध्यावकाश होता है।
- आधा समय बीत जाने पर एक ओर से दूसरी ओर टीमों जाकर परस्पर अपना स्थान बदल लेती हैं।
- खेल का मैदान आयताकार होता है जिसकी लम्बाई 91.40 मीटर व चौड़ाई 55 मीटर होती है। सफेद लाइनों से निशान लगाकर मैदान बनाया जाता है।

मेजर ध्यानचन्द्र भारत के महान हॉकी खिलाड़ी थे। उन्होंने भारत को लगातार तीन बार ओलम्पिक में स्वर्ण पदक दिलाया। उनकी जन्मतिथि 29 अगस्त को 'राष्ट्रीय खेल दिवस' के रूप में मनाया जाता है।



- इसकी गेंद सफेद रंग की होती है। इसका वजन 156 से 163 ग्राम के बीच होता है। जिसकी परिधि 22.40 सेमी. से 23.50 सेमी. के बीच होती है।
- स्टिक के अतिरिक्त बॉल को किसी भी तरीके से या किसी भी दिशा में उठाना, किक करना, फेंकना, ले जाना व लुढ़काना नहीं चाहिए।
- किसी विपक्षी की स्टिक पर मारना, हुक करना या कोई बाधा पहुँचाना मना है।

- गोलकीपर बॉल को किक कर सकता है या उसे अपने शरीर के किसी अंग द्वारा रोक सकता है। ऐसा वह तभी कर सकेगा जब बॉल उसके अपने घेरे के अन्दर है।
- उसे गोल में मारी गई किसी बॉल को रोकने के लिए दण्डित नहीं किया जाता है।
- गोलकीपर यदि पेनाल्टी में भाग ले रहा है तो वह उपरोक्त विशेषाधिकारों से वंचित रहेगा और उसे दस्तानों के अतिरिक्त अपने पैड या किसी अन्य साज-सामान को उतारने नहीं दिया जाता है।
- यदि बचाव-पक्ष का कोई खिलाड़ी अपने घेरे के भीतर जानकर नियमों का उल्लंघन करता है तो अम्पायर द्वारा विरोधी टीम को पेनाल्टी-कार्नर दिया जाता है।
- जब गेंद गोल के खम्भों के बीच से गोल-रेखा को पूरी तरह से पार कर जाए तो गोल हो जाता है।

क्रिकेट

क्रिकेट खेल का जन्मदाता इंग्लैण्ड को माना जाता है, परन्तु कुछ इतिहासकार इसका जन्मस्थान फ्रांस को मानते हैं। 12वीं शताब्दी में इस खेल का प्रचलन इंग्लैण्ड में ही था।

यह खेल दो दलों के बीच खेला जाता है। प्रत्येक दल में 11-11 खिलाड़ी होते हैं। यह खेल तीन प्रारूपों में खेला जाता है - 1. पाँच दिवसीय मैच (टेस्ट मैच) 2. एक दिवसीय मैच, 3. 20-20 मैच।

खेल का मैदान तथा उपकरण-

इस खेल का मैदान 75 गज का अण्डाकार होता है। दोनों विकेट्स के बीच की दूरी 22 गज होती है, जिसे पिच कहते हैं। गेंद का वजन औंस से कम न हो तथा औंस से अधिक न हो। इसकी परिधि 3.5 इंच से कम न हो तथा 4 इंच से अधिक न हो। बैट-इसकी चौड़ाई इंच से अधिक न हो तथा इसकी लम्बाई 58 इंच से अधिक न हो।

क्रिकेट खेल के कुछ प्रमुख नियम-

1. टीम की बैटिंग या फील्डिंग का निर्णय टॉस जीतने के बाद होता है।

2. खेल प्रारम्भ होने, मध्याह्न तथा खेल समाप्त होने का समय पूर्व निर्धारित होता है।

3. पहले बल्लेबाजी करने वाली टीम जितने रन बनाएगी, विपक्षी टीम को जीतने के लिए उससे एक रन ज्यादा बनाना पड़ता है।

बैडमिन्टन-

बैडमिन्टन रैकेट से खेला जाने वाला खेल है जो दो विरोधी खिलाड़ियों (एकल) या दो विरोधी जोड़ों (युगल) द्वारा नेट से विभाजित एक आयताकार कोर्ट में आमने-सामने खेला जाता है। खिलाड़ी अपने रैकेट से शटलकॉक को मारकर के अपने विरोधी के कोर्ट के आधे हिस्से में गिराकर अंक प्राप्त करते हैं। शटलकॉक कोर्ट के अन्दर गिरने पर सर्विस ब्रेक हो जाती है। प्रत्येक पक्ष शटलकॉक को नेट के उस पार जाने से पहले उस पर सिर्फ एक बार मार (स्ट्राइक) सकता है। इसमें 21-21 अंकों का प्रत्येक सेट तथा कुल 3 सेट का मैच होता है। दो सेट जीतने वाले को विजेता घोषित किया जाता है।



- शटलकॉक 14 से 16 पंखे कार्क के बेस में फिक्स होते हैं। सभी पंखों की लम्बाई 62 से 70 मिलीमी० होती है। शटलकॉक का वजन 4.75 से 5.50 ग्राम तक होता है।
- रैकेट- इसमें रैकेट की लम्बाई 68 सेमी० से अधिक नहीं होनी चाहिए। रैकेट की चौड़ाई 23 से०मी० से अधिक नहीं होनी चाहिए।

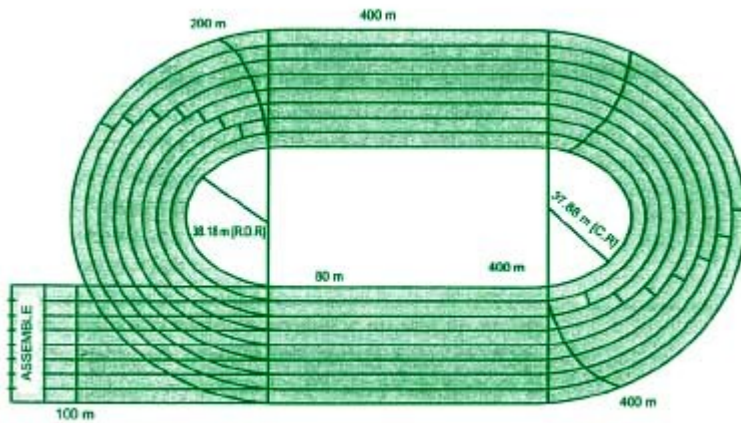
- सर्विस-इसमें सर्विस करते समय खिलाड़ी (सर्वर तथा रिसीवर) दोनो अपने कोर्ट में खड़े होते हैं। उनके दोनों पैर सीमा रेखाओं को बिना छुए अपनी-अपनी जगह स्थिर रखकर सर्विस करेंगे।

अर्जुन अवार्ड से सम्मानित खिलाड़ी - साइना नेहवाल, पी0वी0 सिंधु, पी0 गोपीचन्द, शरीकान्त, अभिन्न श्यामगुप्त, अनूप शरीधर आदि।

एथलेटिक्स के खेल

1. दौड़

एथलेटिक्स के खेल में दौड़ प्रतियोगिता प्रमुख होती है। यह 100 मी., 200 मी. 400 मी. तथा 800 मी. है। 14 वर्ष आयु वर्ग की सबसे लम्बी दौड़ 800 मीटर है। जहाँ से 200 मीटर की दौड़ प्रारम्भ होती है, वहीं से यह दौड़ भी शुरू की जाती है। इस दौड़ को प्रारम्भ करने के लिए स्टैगर के बजाए कर्व से दौड़ाया जाता है। जिसके आरम्भ होने के उपरान्त खिलाड़ी बिना किसी धावक को बाधा पहुँचाए प्रथम लेन में आकर दौड़ पूरी कर सकता है।



4*100 मीटर रिले

इस दौड़ को गोल परिधि के धावन पथ पर ही कराया जाना चाहिए। इसमें एक टीम के 4 धावक प्रतिभाग करते हैं। इसमें बैटन का प्रयोग होता है। इसकी लम्बाई 30 सेमी व परिधि 12 सेमी होती है एवं वजन 50 ग्राम से

60 ग्राम तक होता है। बैटन को निर्धारित जोन में ही बदलना होता है जो कि 20 मी लम्बा बना होता है।

80 मीटर बाधा दौड़



इस दौड़ में 80 मी लेन में 8 बाधाओं को पार करना पड़ता है। इसमें पहली बाधा 12 मी पर शेष 8 मी के अन्तर से लगायी जाती है। बाधा (हार्डिल) की ऊँचाई बालकों के लिए .92 सेमी तथा बालिकाओं के लिए .76 सेमी होती है।

2. ऊँची कूद



ऊँची कूद का मैदान 5 मीटर लम्बा व 4 मीटर चौड़ा क्षेत्र होता है, जिसके पोल की ऊँचाई 2.75 मीटर होती है। क्रॉस बार की लम्बाई 3.95 मीटर से 4.02 मीटर होती है। प्रत्येक खिलाड़ी को एक निर्धारित ऊँचाई पर कूदने के लिए 3 मौके दिए जाते हैं। कूदते समय क्रॉस बार का गिर जाना फाउल होता है।

3. गोला फेंक

गोला पीतल अथवा लोहे के ठोस पदार्थ का बना होता है जिसका वजन 5 किग्रा होता है। गोला फेंकने के वृत्त का व्यास 2.135 मीटर होता है जिसकी सीध में 0.75 मी. की रेखा दोनों ओर बनायी जाती है, जिसके पीछे से खिलाड़ी को बाहर निकलना होता है। सेक्टर के किनारे एक टी बोर्ड लगा होता है।

4. चक्का फेंक (डिस्कस थ्रो)



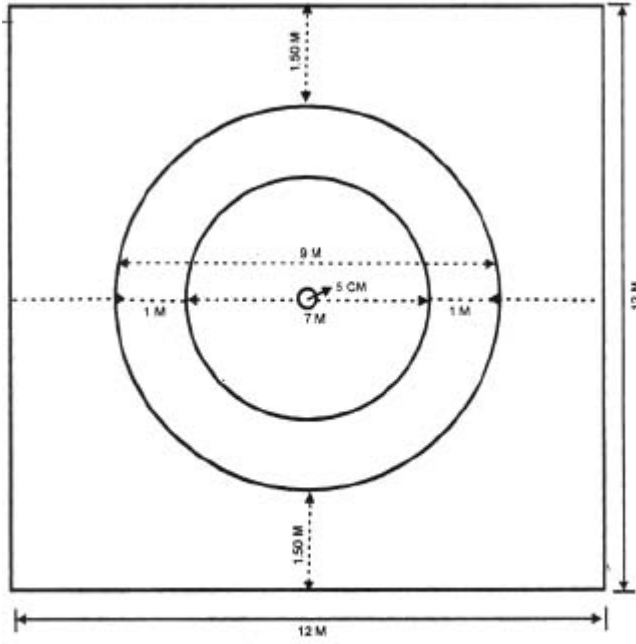
डिस्कस, फाइबर या लकड़ी का वृत्त के आकार का होता है। इसका वजन 1.5 किलोग्राम होता है। डिस्कस फेंकने के वृत्त का व्यास 2.05 मीटर होता है, जिसकी सीध में दोनों ओर .75 मीटर की रेखा बनी होती है। जिसके पीछे से खिलाड़ी को वृत्त के बाहर निकलना होता है। इसका सेक्टर 34.92 अंश का होता है। फेंक की नाप, फेंका गया डिस्कस जिस जगह गिरता है उस बिन्दु से वृत्त के केन्द्र बिन्दु तक की जाती है। इसमें खिलाड़ी को तीन अवसर प्रदान किए जाते हैं। डिस्कस सेक्टर से बाहर जाने पर फाउल होता है।

5. कुश्ती

विश्व के प्राचीनतम खेलों में एक खेल - 'कुश्ती' का उल्लेख हमारे पौराणिक ग्रन्थों में भी मिलता है। ऐतिहासिक तथ्य साक्षी हैं कि 2500 ई0पू0 में भी 'कुश्ती' प्रचलित थी। यह बात और है कि तब इसे 'मल्ल युद्ध' के नाम से जाना जाता था। इसे मात्र मनोरंजन का ही नहीं, बल्कि शक्ति का भी प्रतीक माना जाता था। राजा-महाराजाओं से लेकर जमींदार तक पहलवानों को संरक्षण देते हुए 'कुश्ती' को प्रोत्साहित करते थे।

कुश्ती का स्थान

कुश्ती के लिए 9 मीटर व्यास का एक गोलाकार अखाड़ा होता है, जिसके अन्दर एक मीटर व्यास का केन्द्रीय वृत्त रेखांकित होता है। यदि गद्दे पर प्रतियोगिता आयोजित होती है तो गद्दा 1 मीटर तक ऊँचा होता है।



कुश्ती की अवधि

प्रत्येक कुश्ती का कुल समय 6 मिनट होता है। यह समय तीन-तीन मिनट के दो भागों में बँटा होता है। प्रत्येक राउंड के बाद 30 सेकेण्ड का विश्राम होता है।

कुश्ती के लिए भार वर्ग

प्रतियोगिता प्रारम्भ होने से 1 दिन पूर्व खिलाड़ी का भार लिया जाता है।

1. 25-27 किग्रा 2. 27-30 किग्रा 3. 30-33 किग्रा 4. 33-37 किग्रा

5. 37-41 किग्रा 6. 41-45 किग्रा 7. 45-50 किग्रा 8. 50-55 किग्रा

9. 55-60 किग्रा 10. 60 किग्रा से ज्यादा

कुश्ती से संबंधित प्रमुख नियम

पुल (चनसस)

जब कोई पहलवान चित्त होने के खतरे से बचने हेतु संघर्ष करता है और उसकी पीठ गद्दे की ओर 90 अंश से अधिक मुड़ जाती है तथा वह अपने

शरीर के ऊपर के हिस्से से प्रतिरोध करता है तो इस स्थिति को पुल कहा जाता है।

चित्त

जब एक पहलवान के दोनों कंधे एक साथ गद्दे को छू लेते हैं तथा दूसरे का उस पर नियंत्रण हो जाता है इस स्थिति को चित्त होना कहा जाता है। यह हार का सूचक है।

सडेन डेथ

जब दोनों पहलवानों के अंक बराबर होते हैं तो सडेन डेथ द्वारा अंतिम निर्णय होता है। इसमें जो पहलवान पहला अंक जीतता है, वह विजेता होता है।

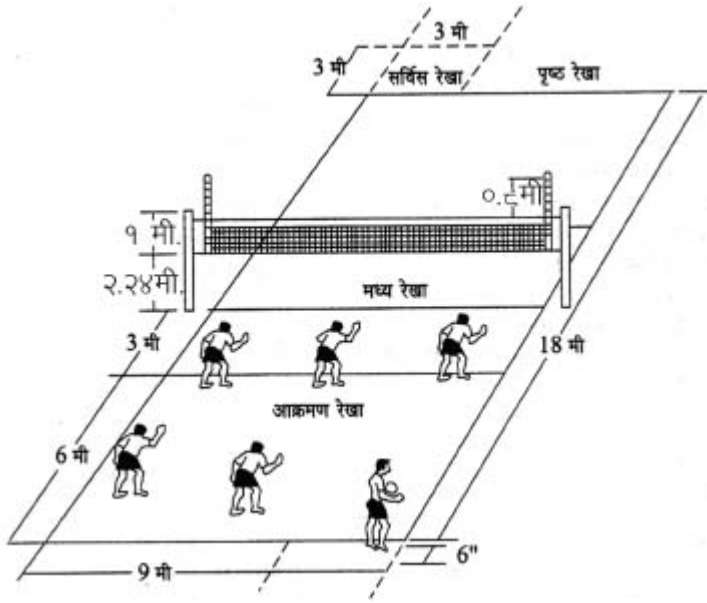
कुश्ती के महान खिलाड़ी

गामा पहलवान - गामा पहलवान को रुस्तम-ए-जहाँ कहा जाता है।

दारा सिंह - 'फ्री स्टाइल' कुश्ती के लिए विश्व विख्यात पहलवान रहे हैं।

महाबली सतपाल - गुरु हनुमान के शिष्य महाबली सतपाल जो भारतीय विद्यालयी खेल संघ के अध्यक्ष एवं भारतीय कुश्ती के विकास पुरुष हैं। इन्हें महाबली एवं पद्मश्री सम्मान से सम्मानित किया जा चुका है।

6. वॉलीबॉल



इस खेल में दोनों टीमों में 6-6 खिलाड़ी होते हैं। खेल का मैदान नेट के द्वारा 2 बराबर भागों में बँटा होता है। सर्विस से गेंद नेट के पार करके खेल प्रारम्भ किया जाता है। सर्विस दी गई टीम की कोशिश होती है कि विरोधी टीम न तो गेंद को लौटा पाए और न इसे जमीन पर गिरने से रोक पाए।

विपक्षी टीम यदि गेंद लौटाने में सफल हो जाती है तब उसका भी प्रयास होता है कि पहली टीम के खिलाड़ी गेंद लौटा न सकें तथा वह गेंद उनके पाले में गिर जाए।

प्रत्येक टीम को गेंद को तीन बार उठाने का मौका मिलता है। खिलाड़ी शरीर के किसी हिस्से से गेंद मार सकते हैं परन्तु गेंद शरीर पर रुकने न पाए। प्रायः यह उँगलियों से ही खेला जाता है।

वॉलीबॉल का वजन 260 से 280 ग्राम परिधि 65-67 सेमी होती है। वॉलीबॉल में 9 मीटर चौड़ा तथा 18 मीटर लम्बा मैदान होता है जिसमें एक मध्य रेखा होती है। मध्य रेखा के ऊपर जाली (नेट) लगायी जाती है। मध्य रेखा से दोनों ओर 9x9 वर्गमीटर का वर्गाकार क्षेत्र होता है जिसमें मध्य रेखा से 3 मीटर दूर आक्रमण रेखा होती है। मध्य रेखा के अंतिम दोनों छोर से एक-एक मीटर दूर खम्भा होता है जिसमें नेट लगायी जाती है। खम्भों की ऊँचाई 2.50 मीटर होती है। जमीन से नेट की ऊँचाई पुरुष वर्ग में 2.43 तथा महिला वर्ग में 2.24 मीटर होती है। दोनों तरफ पृष्ठ रेखा के बाहर सर्विस क्षेत्र होता है। इस खेल में कुल छः निर्णायक सदस्य होते हैं जिसमें

मुख्य निर्णायक, सह निर्णायक, स्कोरर, टाइम कीपर, दो लाइन जज होते हैं।

गणना

वॉलीबॉल पाँच सेटों में खेला जाता है। जो टीम तीन सेट जीत जाती है उसे विजेता घोषित किया जाता है। एक सेट 25 अंक का होता है। पाँचवाँ सेट यदि होता है तो 13 अंक आने पर दोनों टीमों का आपस में पाला बदल दिया जाता है। उसी अंक के आगे खेल बढ़ाया जाता है।

9. फुटबॉल

- यह खेल विश्व में सबसे ज्यादा खेला जाने वाला खेल है। यह खेल ग्यारह-ग्यारह खिलाड़ियों की दो टीमों के बीच खेला जाता है।
- प्रत्येक टीम में पाँच फारवर्ड, तीन हाफ़-बैक, दो फुल बैक और एक गोलकीपर विशेषज्ञ खिलाड़ी होते हैं।
- खेल का मैदान आयताकार होता है जिसकी लम्बाईगचैड़ाई अधिकतम 110*75 मी एवं न्यूनतम 100*64 मी होती है।
- फुटबॉल की परिधि 69 से 71 सेमी के बीच होती है। इसका वजन 410-450 ग्राम होता है।
- यह खेल 45-45 मिनट की दो समान समयावधि में खेला जाता है। आधा समय बीत जाने पर पाँच से दस मिनट का मध्यावकाश होता है।
- इसमें 11 खिलाड़ी खेलते हैं और पाँच अतिरिक्त खिलाड़ी होते हैं। खेल के दौरान केवल तीन खिलाड़ी ही बदले जा सकते हैं।
- इस खेल में टॉस जीतने वाली टीम चाहे तो मैदान की साइड चुन ले चाहे बॉल, पर पहले किक लगाये।
- हाफ-टाइम के बाद जब खेल पुनः आरम्भ हो तो साइड बदल ली जाती है। जिस टीम के खिलाड़ी ने आरम्भ करने के समय किक लगाई थी उसकी विरोधी टीम का खिलाड़ी गेंद पर पहले किक लगाता है।
- पेनाल्टी-किक, पेनाल्टी-चिह्न से लगाई जाती है। जब यह किक लगाई जा रही हो तो किक लगाने वाले खिलाड़ी और विरोधी टीम के गोल कीपर के अलावा सभी खिलाड़ी खेल के मैदान के अन्दर हों परन्तु पेनाल्टी क्षेत्र से बाहर कम से कम 9.15 मी दूर रहेंगे।

अन्तर्राष्ट्रीय खेल

बच्चे हों या बूढ़े, सभी को खेल में आनन्द आता है। हम अपने गाँव, मुहल्ले तथा शहर में टीम बनाकर खेल खेलते हैं। हमारे विद्यालय में भी बहुत से खेल होते हैं।

प्रतिवर्ष हमारे जनपद में न्याय पंचायत स्तर, ब्लॉक स्तर एवं जिले स्तर पर खेल आयोजित किए जाते हैं। इन खेलों में विद्यालय तथा आस-पास के विद्यालयों के बच्चे भाग लेते हैं। खेलों में हम पुरस्कार जीत कर विद्यालय का नाम ऊँचा करते हैं। जनपद स्तर पर विजयी बच्चे मण्डल स्तर, फिर राज्य स्तर और तत्पश्चात राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिभाग करते हैं।

राष्ट्रीय स्तर पर योग्य खिलाड़ी अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर खेलों में भाग लेकर अपने-अपने देश का नाम रोशन करते हैं। अन्तरराष्ट्रीय खेलों में ओलम्पिक, पैरालम्पिक, एशियाड एवं सैफ खेल प्रमुख हैं।

ओलम्पिक खेल

- ओलम्पिक खेलों का प्रारम्भ सर्वप्रथम 776 ई0पू0 में यूनान (ग्रीस) के ओलम्पिया नगर में हुआ।
- ओलम्पिक खेल प्रत्येक चार वर्ष बाद आयोजित होते हैं।
- ओलम्पिक खेलों में पहले मात्र दौड़ की ही प्रतिस्पर्धा होती थी। बाद में इसमें अन्य खेल भी जुड़ गए।
- ओलम्पिक में पहले महिलाएं प्रतिभाग नहीं करती थीं। सन् 1900 पेरिस के फ्रांस ओलम्पिक खेलों से महिलाएं प्रत्येक स्तर के खेलों में प्रतिभाग करती हैं।
- आरम्भ के ओलम्पिक खेलों में प्रतियोगियों को पुरस्कार के रूप में जैतून का ताज पहनाया जाता था। अब पुरस्कार स्वरूप पदक दिए जाते हैं।

इन्हें भी जानें:-



- अन्तर्राष्ट्रीय खेल वे खेल हैं जिसमें दो या दो से अधिक राष्ट्र प्रतिभाग करते हैं।
- जैतून का पेड़ यूनान का एक पवित्र एवं सदाबहार पेड़ है। जिसको सम्मान देने की दृष्टि से उसकी पत्तियों का ताज/मुकुट पुरस्कार स्वरूप विजेताओं को पहनाया जाता था। जैतून के पेड़ को शान्ति का प्रतीक माना जाता है।
- आधुनिक ओलम्पिक - फ्रांस के महान शिक्षाविद् एवं समाजशास्त्री बरेन पियरे डी कुवर्टिन ने विश्व समुदाय में एकता एवं सौहार्द के उद्देश्य से 1896 में एथेन्स (यूनान की राजधानी) से आरम्भ किया व 1916, 1940, 1944 को छोड़कर प्रत्येक चार वर्ष के अन्तराल पर ये खेल आयोजित होते हैं।
- ओलम्पिक ध्वज में पाँच गोले एक-दूसरे से मिले होते हैं। ये नीले, काले, लाल, पीले तथा हरे रंग के होते हैं। जो पाँच महाद्वीपों के प्रतीक हैं।

ओलम्पिक खेलों में भारत की स्थिति



- सन् 2008 बीजिंग (चीन) ओलम्पिक में निशानेबाजी में अभिनव बिन्द्रा ने स्वर्ण पदक, कुश्ती में सुशील कुमार ने कांस्य पदक और मुक्केबाजी में बिजेन्द्र सिंह ने कांस्य पदक प्राप्त किया।
- भारत ने ओलम्पिक खेलों में वर्ष 1928 से 1956 तक लगातार 6 बार हॉकी का स्वर्ण पदक जीता। इसके अतिरिक्त हॉकी में ही 1960 में रजत तथा 1968, 1972 में कांस्य पदक जीता।

- वर्ष 1992 में भारत की पी0टी0 उषा 100 मीटर की दौड़ में सेकेन्ड के सौवें भाग से पीछे रहने के कारण कांस्य पदक नहीं जीत सकीं ।
- वर्ष 1952 में के0डी0 जाधव ने कुश्ती में कांस्य पदक जीता । यह उस समय का पहला एकल पदक था जो विजेता को व्यक्तिगत रूप से प्राप्त हुआ था ।
- सन् 1996 के अटलांटा ओलम्पिक खेलों में भारत के लिएण्डर पेस लॉन टेनिस के खेल में कांस्य पदक विजेता बने ।
- सन् 2000 के सिडनी ओलम्पिक में कर्णम् मल्लेश्वरी ने भारोत्तोलन स्पर्धा में कांस्य पदक प्राप्त किया ।
- सन् 2004 के एथेन्स ओलम्पिक में सेना के मेजर राज्यवर्धन सिंह राठौर ने निशानेबाजी का रजत पदक प्राप्त किया ।
- सन् 2012 के लन्दन ओलम्पिक में सुशील कुमार ने कुश्ती में रजत पदक तथा योगेश्वर दत्त ने भी कुश्ती में कांस्य पदक प्राप्त किया । निशानेबाजी में विजय कुमार ने रजत तथा गगन नारंग ने कांस्य पदक प्राप्त किया । बैडमिंटन में साइना नेहवाल ने कांस्य तथा मुक्केबाजी में मैरी कॉम ने कांस्य पदक प्राप्त किया ।
- सन् 2016 रियो ओलम्पिक में बैडमिंटन में पी.वी. सिंधु ने रजत पदक तथा साक्षी मलिक ने कुश्ती में कांस्य पदक जीता ।
- रियो ओलम्पिक 2016 में दीपा करमाकर भारत की प्रथम महिला जिमनास्ट थीं जिन्होंने जिमनास्टिक प्रतियोगिता में भाग लिया लेकिन कुछ ही अंकों से कांस्य पदक से वंचित रह गईं ।

पैरालम्पिक खेल



वैसे तो पैरालम्पिक खेल की शुरुआत की कहानी ओलम्पिक के साथ ही जुड़ी है । इसका श्रेय डॉ0 गुडविंग गुट्टमन्न को जाता है, जिन्होंने अक्षम लोगों को जीने का नया नज़रिया देने के लिए ओलम्पिक के समान ही

पैरालम्पिक की संकल्पना की थी। सन् 1960 में प्रथम पैरालम्पिक का आयोजन रोम (इटली) में किया गया, जिसमें 23 देशों के 400 खिलाड़ियों ने प्रतिभाग लिया।

भारत ने अब तक पैरालम्पिक खेलों में जीते गए 8 पदकों में से एथलेटिक्स में 6 व तैराकी व पावर-लिफ्टिंग में एक पदक जीते हैं।

रियो पैरालम्पिक (2016) में भारत की 'दीपा मलिक' ने शॉटपुट में रजत पदक हासिल कर, पहली भारतीय महिला खिलाड़ी होने का गौरव प्राप्त किया।

एशियाड खेल



- एशियाई खेलों के जनक प्रोफेसर गुरुदत्त सोढ़ी, महाराजा पटियाला एवं भारत के प्रथम प्रधानमंत्री पं० जवाहर लाल नेहरू थे।
- इन खेलों का आयोजन भी प्रत्येक चार वर्ष बाद होता है।
- एशियाड खेलों का प्रथम आयोजन वर्ष 1951 में 4 मार्च से 11 मार्च तक नई दिल्ली में आयोजित किया गया था।
- एशियाड खेलों में एथलेटिक्स, हैण्डबॉल, बास्केटबॉल, कुश्ती, भारोत्तोलन, मुक्केबाजी, कराटे, कबड्डी, जिम्नास्टिक, निशानेबाजी, तैराकी, साइकिल दौड़, हॉकी, वॉलीबॉल, फुटबॉल आदि खेल सम्मिलित हैं।
- वर्ष 1982 में नवें एशियाई खेलों का आयोजन नई दिल्ली में हुआ था।
- एशियाई खेल वर्ष 2002 में बुसान (दक्षिण कोरिया) में हुए थे। जिसमें कुल 44 देशों ने भाग लिया। इसमें खेलों की कुल संख्या 38 थी।
- एशियाई खेल वर्ष 2006 में कतर की राजधानी दोहा में हुआ था जिसमें कुल 45 देशों ने भाग लिया। इसमें खेलों की कुल संख्या 39 थी।
- एशियाई खेल वर्ष 2010 में चीन के गुआंगझू में हुआ था जिसमें कुल 45 देशों ने भाग लिया। इसमें खेलों की कुल संख्या 42 थी।

- एशियाई खेल वर्ष 2014 में दक्षिण कोरिया के इंचियोन में हुआ था, इसमें भारत ने पुरुष हॉकी टूर्नामेंट में स्वर्ण पदक जीता। इस खेल में कुल 45 देशों ने भाग लिया और खेलों की कुल संख्या 36 थी।

एशियाड में भारत की स्थिति- भारत ने 2014 तक 139 स्वर्ण पदक, 178 रजत पदक, 285 कांस्य पदक जीते हैं।

सैफ (सार्क) खेल या दक्षेस (दक्षिण एशियाई खेल)

आज विभिन्न देशों के बीच खेल श्रेष्ठता का सूचक बन गए हैं। अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर खेलों में भाग लेने से देश का गौरव बढ़ता है। सैफ अर्थात् साउथ एशिया इन्टरनेशनल फेडरेशन। इसके अन्तर्गत केवल साउथ एशिया के देश ही खेलों में भाग ले सकते हैं। सैफ में भारत, श्रीलंका, पाकिस्तान, बांग्लादेश, नेपाल, भूटान तथा मालदीव देश शामिल हैं।

इन्हें भी जानें

राष्ट्रकुल खेल क्या हैं - राष्ट्रकुल खेलों का आयोजन भी प्रत्येक चार वर्ष के उपरान्त किया जाता है। इन खेलों में वही देश भाग लेते हैं जिन पर ब्रिटिश सरकार ने शासन किया था। भारत ने वर्ष 1934 ई0 में लंदन में आयोजित राष्ट्रकुल खेल में प्रथम बार प्रतिभाग किया था। इस खेल का प्रारम्भ सर्वप्रथम वर्ष 1930 में कनाडा से प्रारम्भ किया गया जिसमें कुल 11 देशों ने भाग लिया था।

हमने जाना - प्रमुख खेलों के नियम, खिलाड़ी। अन्तर्राष्ट्रीय, राष्ट्रीय, ओलम्पिक, पैरालम्पिक, एशियाड, सैफ तथा राष्ट्रकुल खेल एवं भारत की इन खेलों में स्थिति।

अभ्यास

1. सबसे लम्बी दौड़ कितने मीटर की होती है ?
2. ऊँची कूद में प्रत्येक खिलाड़ी द्वारा कितने प्रयास किए जाते हैं ?
3. गोलाफेंक में गोला किस पदार्थ का बना होता है एवं इसका वजन कितना किलोग्राम होता है ?

4. डिस्कस किस आकार का होता है ? इसका वजन कितने किलोग्राम होता है ?
5. 'मल्ल युद्ध' को वर्तमान में किस नाम से जाना जाता है ?
6. 'कुश्ती' में गद्दे की ऊँचाई कितने मीटर होती है ?
7. 'कुश्ती' के कुछ खिलाड़ियों के नाम बताइए ।
8. 'वॉलीबॉल' खेल में प्रत्येक टीम में कितने-कितने खिलाड़ी होते हैं ?
9. 'वॉलीबॉल' खेल के मैदान की लम्बाई एवं चौड़ाई कितने मीटर होती है ।
10. अन्तरराष्ट्रीय खेल से आप क्या समझते हैं ?
11. ओलम्पिक ध्वज में कितने गोले होते हैं ?
12. किसी एक स्थानीय खेल के मैदान का चित्र, नाप सहित बनाइए ।

सही विकल्प चुनें-

1. ओलम्पिक खेलों का सर्वप्रथम प्रारम्भ हुआ ?
 (क) ईरान (ख) यूनान
 (ग) इराक (घ) इनमें से कोई नहीं

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए-

1. ओलम्पिक खेलों का आयोजन प्रत्येक वर्ष के उपरान्त होता है ।
2. पैरालम्पिक खेलों का श्रेय को जाता है ।
3. राष्ट्रकुल खेलों का प्रारम्भ वर्ष में कनाडा में हुआ ।
4. एशियाड खेलों का प्रथम आयोजन वर्ष में नई दिल्ली में हुआ ।

प्रोजेक्ट वर्क -

आपके गाँव में खेले जाने वाले स्थानीय खेलों की एक सूची बनाइए ।

यह भी जानिए -

कुछ प्रसिद्ध खिलाड़ी तथा उनके उपनाम

क्र.सं. खिलाड़ी- उपनाम- खेल

1. मेजर ध्यानचन्द- हॉकी के जादूगर-हॉकी
2. मिल्खा सिंह-फ्लाइंग सिख -एथलेटिक
3. पी.टी. उषा-उड़न परी-एथलेटिक
4. सचिन तेंदुलकर- मास्टर ब्लास्टर- क्रिकेट
5. बाईचुंग भूटिया- सिक्किमी स्निपर- फुटबॉल
6. पेले- ब्लैक पर्ल- फुटबॉल
7. डियागो मैराडोना- द गोल्डन बॉय- फुटबॉल
8. माइक टाइसन- आयरन माइक- बॉक्सिंग
9. उसेन बोल्ट- लाइटनिंग बोल्ट- एथलेटिक
10. विश्वनाथन आनंद- द लाइटनिंग किड- शतरंज