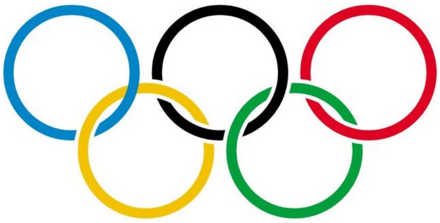
CBSE कक्षा 11 शारीरिक शिक्षा
पाठ - 2 ओलम्पिक आंदोलन
पुनरावृत्ति नोट्स

स्मरणीय बिन्दु-

1. **प्राचीन ओलम्पिक खेल:**
इन खेलों की उत्त्पति के लिए कई कहानियाँ प्रचलित है पर लिखित प्रमाण 776 ई. पू से ही मिलते हैं। यह खेल भगवान जियस के सम्मान में खेले जाते थे। यह ग्रीस के निवासियों के लिए एक महान धार्मिक उत्सव की तरह थे। यह खेल ओलम्पिक घाटी में खेले गये और ओलम्पिक नाम भी वही से लिया गया।
    a. **आधुनिक ओलम्पिक खेलः-** फ्रांस के बेरन-पेयरी-डी- कोबरटीन के अथक प्रयास के कारण 1896 में आधुनिक ओलम्पिक खेलों का आरम्भ हो सका। उन्हें आधुनिक ओलम्पिक खेलों का पितामह भी कहते हैं। पहले आधुनिक ओलम्पिक खेल सन् 1896 में एथेन्स में खेले गये। इसमें केवल नौ (9) देशों ने भाग लिया। और तब से हर चार वर्ष बाद यह खेल खेले जाते हैं। 2016 के ओलम्पिक खेल रियो-डी-जेनेरिया (ब्राजील) में खेले गए थें, तथा 2020 में टोकियो (जापान) में होना प्रस्तावित है।
    b. **शीतकालीन ओलम्पिक खेलः-** शीत कालीन ओलम्पिक खेलों का आयोजन प्रत्येक चार वर्षो के बाद किया जाता है। सबसे पहले शीतकालीन ओलम्पिक खेल 1924 में फ्रांस में हुए। यह खेल 1924 से लेकर 1936 तक प्रत्येक चार वर्षो तक आयोजित किए जाते रहे। यह द्वितीय विश्व युद्ध के कारण बंद हो गए। शीतकालीन ओलम्पिक 1948 के बाद प्रत्येक चार वर्ष बाद आयोजित किए जाने लगे। 1992 में आयोजित ग्रीष्मकालीन और शीत कालीन ओलम्पिक एक ही वर्ष में किए गए। लेकिन 1986 में अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति (IOC) में निर्धारित किया गया कि ग्रीष्म कालीन व शीत कालीन ओलम्पिक अलग-अलग चार वर्षो के अन्तराल पर सम और विषम वर्षों की संख्या में आयोजित किए जाते हैं। शीतकालीन ओलम्पिक खेल ग्यारह अलग-अलग देशों में आयोजित किए गए। यह खेल संयुक्त राज्य अमेरिका में चार बार (1932, 1960, 1980, 2002), फ्रांस में तीन बार (1924, 1968, 1992) आस्ट्रेलिया में (1964, 1976), कनाड़ा में (1988, 2010), जापान (1972, 1998), इटली (1956, 2006), नार्वे (1952, 1994) और स्टिजरलैण्ड़ में (1928, 1948) में दो बार आयोजित किए गए। इसके साथ ही जर्मनी (1936) युगोस्लाविया (1984) रश्यिा में (2014) एक बार किए गए। साउथ कोरिया 2018 शीतकालीन ओलम्पिक तथा बिजिंग, चाईना में 2022 में आयोजित किए जाएगें।
    c. **ग्रीष्म ओलम्पिक खेल:-** ग्रीष्म ओलम्पिक खेल सर्वप्रथम 1896 में हुए। यह अन्तर्राष्ट्रीय विभिन्न खेल प्रतियोगिताएँ अलग-अलग देशों में प्रत्येक चार वर्ष बाद आयोजित की जाती है। सबसे आखिरी ओलम्पिक खेल रियो ब्राजील में हुए। ग्रीष्म कालीन ओलम्पिक खेल, शीत कालीन ओलम्पिक खेलों की अपार सफलता के बाद आयोजित किए गए।
    अठारह देशों में ग्रीष्म कालीन ओलम्पिक खेल आयोजित किए जा चुके है। संयुक्त राज्य अमेरिका में सन (1904, 1932, 1984, 1996) चार बार ओलम्पिक खेलों का आयोजित कर चुका है। इसके साथ ही ब्रिटेन में तीन बार ग्रीष्म कालीन ओलम्पिक खेल (1908,1948, 2012) आयोजित किए गए। चार देश दो बार ग्रीष्म कालीन ओलम्पिक आयोजित कर चुके है।

ऐथेन्स (1896, 2004), पेरिस (1900, 1924) लॉस एंजेल्स (1932, 1984) और टोकियो में (1964, 2020)।

2. **ओलम्पिक प्रतीक: (Olympic Symbol)**
   बैरेन- पैयरी-डी कॉबरटीन द्वारा रचित और डिजाइन किया हुआ एक प्रतीक है। यह सफेद सिल्क के कपड़े पर बने पाँच वृत्त (छल्ले) हैं जो आपस में जुडें हुए है। यह पाँच रंग के वृत्त पाँच महाद्वीपों को प्रदर्शित करते हैं और सारे संसार से आने वाले खिलाड़ियों को जो ओलम्पिक में भाग लेते हैं यह वृत्त नीला, काला, लाल, पीला, और हरे रंग के होते हैं।

3. **ओलम्पिक मोटो (Olimpic Motto)**
   ओलम्पिक मोटो लेटिन के तीन शब्दो से बना है
   - Citius (साईटियस) तेज दौड़ना
   - Altius (आलटियस) ऊँचा कूदना Fortius (फोरटियस) तेज फेंकना
4. **ओलम्पिक आदर्श (Olympic Ideal)**
   "ओलम्पिक खेलो में 'जीतना' उतना आवश्यक नहीं है, जितना आवश्यक है 'भाग' लेना। जीवन में सबसे बड़ी बात 'भाग' लेना नहीं है, 'संघर्ष' है। सबसे महत्वपूर्ण बात 'जीत' की कामना करना नहीं, बल्कि अच्छी तरह लड़ना है"
5. **ओलम्पिक के उद्देश्य (Objectives of Olympic)**
   - प्रतियोगियों में निष्ठा, भाईचारा और टीम भावना जागृत करना
   - विश्व के सभी राष्ट्रों का ध्यान शारीरिक शिक्षा के कार्यक्रमों के मूल्यों को समझाने के लिए
   - युवाओं के व्यक्तित्व, चरित्र, नागरिकता के गुणों का विकास करना
   - अंतर्राष्ट्रीय मैत्री भावना व शान्ति का विकास करना
   - खिलाड़ियों में अच्छी अदतों का निर्माण करना, ताकि व खुशहाल और स्वस्थ्य जीवन बिता सके।
6. **ओलम्पिक आंदोलन द्वारा मूल्यों का विकास (Value Development Through Olympic Movement)**
   - **मूल्य**
     - मैत्री
     - भाईचारा
     - निष्पक्ष खेल
     - भेद-भाव से मुक्त
     - नशे और ड्रग्स से मुक्त
7. **अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति (International Olympic Commitee)**
   ओलम्पिक खेलों के सही प्रकार से संचालन के लिये, अंतर्राष्ट्रीय समिति का गठन 23 जून 1894 में हुआ। इस समिति में हर देश से एक प्रतिनिधि लिया गया। इस समिति का मुख्यालय लुसाने (Lusanne) स्टिजरलैण्ड में है। इस समिति में एक अध्यक्ष, दो उप-अध्यक्ष और पाँच मुख्य कार्यकारिणी सदस्य होते हैं।

8. **भारतीय ओलम्पिक संघ (Indian Olympic Association)**
   भारतीय ओलम्पिक संघ का गठन 1927 में हुआ। श्री दोराबजी टाटा इसके सबसे पहले अध्यक्ष थे डा. नौरिन सचिव और श्री जी. डी. सोधी इसके उप सचिव बने। यह संघ, अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति से मान्यता प्राप्त है।
9. **भारतीय ओलम्पिक संघ की संरचना (Composition of Indian Olympic Associations)**
   - हर चार वर्ष में अध्यक्ष
   - उप अध्यक्ष
   - सचिव
   - खंजाची
   - नशे और ड्रग्स से मुक्त
   - मैत्री भाईचारा निष्पक्ष खेल
   - भेद-भाव से मुक्त
10. **खेल पुरस्कार (Sports Award)**
   भारत सरकार द्वारा दिये जाने वाले पुरस्कार जो कि उन खिलाड़ियों और कोच / प्रशिक्षकों को दिये जाते हैं जो राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भारत का गौरव बढ़ाते हैं।
   - **अर्जुन पुरस्कार (Arjun Award):-**
     यह पुरस्कार विभिन्न खेलों से चुने गये उन खिलाड़ियों को दिया जाता है जिन्होंने राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों में शानदार प्रदर्शन किया हो। यह पुरस्कार 1961 में शुरू किया गया। यह पुरस्कार महाभारत के अर्जुन की याद में दिया जाता है।
     इस पुरस्कार में-
     i. अर्जुन की कास्य प्रतिमा
     ii. प्रशस्ति पत्र
     iii. 5 लाख रूपये होते है
   - **द्रोणाचार्य पुरस्कार (Dronacharya Award):-**
     यह पुरस्कार उन खेल प्रशिक्षकों को दिया जाता है, जिनके द्वारा प्रशिक्षित खिलाड़ियों या टीम ने राष्ट्रीय अथवा अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलों में श्रेष्ठ प्रदर्शन किया हो। यह पुरस्कार भारत सरकार द्वारा सन 1985 में शुरू किया गया। इस पुरस्कार में निम्नलिखित वस्तुऐं दी जाती हैं-
     1. गुरू द्रोणाचार्य की कास्य को प्रतिमा
     2. पाँच लाख रूपये
     3. प्रशस्ति पत्र या सम्मान पत्र
   - **राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार (Rajiv Gandhi Khel Ratan Award):-**
     यह पुरस्कार खेलों के क्षेत्र का सर्वेश्रेष्ठ पुरस्कार है। यह पुरस्कार भारत सरकार द्वारा सन 1991 में प्रारम्भ किया गया। यह पुरस्कार खिलाड़ियों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन अथवा उपलब्ध्यिों के लिए दिया जाता है।
     इस पुरस्कार में खिलाड़ियों को

i. 7.50 लाख रूपये की राशि
ii. एक शिल्पित पट्टी (मैडल)
iii. एक सम्मान पत्र या प्रशासित पत्र दिया जाता है।

11. **सी. बी. एस. ई. स्पोर्टस एंड गेम्स की संगठनात्मक स्थापना (CBSE Sports & Game Organization set up)**
    सी. बी. एस. ई. प्रत्येक वर्ष खेल-कूद के टूर्नामेंन्ट का आयोजन कलस्टर स्तर, क्षेत्रीय स्तर और राष्ट्रीय स्तर पर करती है।
12. **चाचा नेहरू खेल पुरस्कार (Chacha Nehru Sports Award)**
    चाचा नेहरू खेल पुरस्कार सी. बी. एस. ई. द्वारा कक्षा नौ से कक्षा बारहवीं तक के उन प्रतिभावान छात्रों को दी जाती है जिन्होंने अंतर विद्यालय राष्ट्रीय स्तर पर खेलों में सर्वोच्च प्रदर्शन किया हो। इसका उद्देश्य खेल-कूद में असाधारण प्रतिभा को पहचानना, स्वीकार करना और विकसित करना है।
    बच्चों में शारीरिक शिक्षा और खेलों के प्रति रूचि पैदा करना है।