

प्रश्न पत्र ।।।

सामान्य ज्ञान एवं सामान्य अध्ययन

ईकाई- ।।।

खण्ड- अ

**Sports & Yoga**

**खेल एवं योग**

# खेल एवं योग

## पाठ्यक्रम

- भारत एवं राजस्थान राज्य की खेल नीति।
- भारतीय खेल प्राधिकरण एवं राजस्थान राज्य क्रीडा परिषद।
- राष्ट्रीय एवं राजस्थान राज्य के खेल पुरस्कार।
- योग- सकारात्मक जीवन पद्धति।
- भारत के विख्यात खेल व्यक्तित्व।
- प्राथमिक उपचार एवं पुर्नवास।
- भारतीय खिलाड़ियों की ओलम्पिक, एशियन खेल, कॉमनवेल्थ एवं पैरा-ओलम्पिक खेल में भागीदारी।

## Index

1. योग
2. खेल नीति
3. राजस्थान राज्य क्रीडा परिषद्
4. भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI)
5. ओलम्पिक में भारतीय खिलाड़ियों की भागीदारी
6. पैरा-ओलम्पिक खेल, शीतकालीन ओलम्पिक, एशियाई खेल, राष्ट्रमण्डल खेल
7. प्राथमिक उपचार और पुनर्वास
8. राष्ट्रीय पुरस्कार, राजस्थान के अवार्ड

- योग 'युज शब्द' से बना है।
- युज का अर्थ है जोड़ना/मिलाना
- व्यक्ति की आत्मा का परमात्मा से मिलन
- मन, इन्द्रियों और शरीर को जोड़ना
- मानव को मानव से जोड़ना
- प्राण वायु का अपान वायु से मिलन
- शिव और शक्ति का मिलन
- व्यष्टि को समष्टि से जोड़ना
- योग की उत्पत्ति दुःखों का छुटकारा और सुख प्राप्ति की लालसा के कारण हुई है।
- योग स्वस्थ जीने का एक सकारात्मक तरीका है।
- योग व्यक्ति के मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक और बौद्धिक पहलुओं का एकीकरण है।
- सिंधु घाटी सभ्यता की मुद्राएं योग के प्रचलन का संकेत देती हैं।
- भगवद् गीता में भी 3 प्रकार के योग का उल्लेख है—

1. ज्ञान योग
2. कर्म योग
3. भक्ति योग

- योग का व्यवस्थित उल्लेख पतंजलि के योगसूत्र से मिलता है। इसमें अष्टांगिक योग का उल्लेख है।
- योग के महत्व को समझते हुए संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 11 दिसम्बर, 2014 को 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने की घोषणा की।
- वर्ष 2015 से इस दिवस को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जाता है।
- अन्तर्राष्ट्रीय योग उत्सव : **Since 1999 in every march**
- ऋषिकेश में स्थित परमार्थ निकेतन आश्रम में एक सप्ताह तक योग प्रशिक्षण

### परिभाषा

- महर्षि वेदव्यास – “योग समाधि है”
- श्रीकृष्ण – “योगः कर्मसु कौशलम्” अर्थात् कार्यों की कुशलता ही योग है।
- पतंजलि – योग चित्तवृत्ति निरोध है – वृत्तियां वे मानसिक तरंगे हैं जो व्यक्ति को सांसारिक विषयों की ओर आकृष्ट करती हैं।

5 प्रकार की वृत्तियां – प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृति

“अथ योगानुशासनम्” अर्थात् योग का अनुशासन करते हैं। महर्षि पतंजलि अपने योगसूत्र की शुरुआत 'अथ' शब्द से करते हैं।

- कठोपनिषद् के अनुसार – इन्द्रियों पर सम्पूर्ण नियंत्रण ही योग है।
- सांख्य दर्शन के अनुसार – प्रकृति और पुरुष का वियोग ही योग है।
- स्कन्द पुराण में लिखा है कि – “यजु समा द्यौः” अर्थात् मन का समाधिस्थ हो जाना ही योग है।

- श्री अरविन्दों के अनुसार योग से तात्पर्य है अपने अस्तित्व (चेतना) का बोध। योग आत्मदर्शन, आत्मसाक्षात्कार और आत्मानुशासन है।

### YOGA शब्द का विश्लेषण

Y – Yacca (एक सदाबहार वृक्ष) सदैव प्रसन्नचित

O – Omniscience (अनन्त ज्ञान)

G – Governability (मन पर नियंत्रण)

A – Action (कर्म का महत्व)

## योग का महत्व—

### शारीरिक महत्व:

- (i) प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
- (ii) हड्डियों एवं मांसपेशियों के विकास में सहायक।
- (iii) शारीरिक सुन्दरता प्रदान करता है।
- (iv) रक्त प्रवाह बेहतर बनाता है।
- (v) पाचन तंत्र प्रभावी बनाता है।
- (vi) शरीर को लचीला बनाता है।

### मानसिक महत्व

- एकाग्रता को बढ़ाता है।
- स्मरण शक्ति को बेहतर बनाता है।
- सहन शक्ति को बढ़ाने में सहायक है।
- तनाव से मुक्ति दिलाता है।
- विवेकशीलता एवं स्थिरता प्रदान करता है।

### सामाजिक महत्व

- (i) सामाजिक गुणों का विकास करता है। (जैसे— सहयोग, परोपकार, सह:अस्तित्व, भावनात्मक बुद्धिमता, वसुधैव कुटुम्बकम्)
- (ii) सामाजिक सम्बन्धों को मजबूती प्रदान करता है।
- (iii) सामाजिक भेदभाव को कम करता है। (नस्ल, जाति, लैंगिक भेदभाव)
- (iv) अपराध दर में कमी करता है।

### आध्यात्मिक महत्व

- (i) ध्यान को बढ़ाता है।
- (ii) व्यक्ति में आध्यात्मिक गुणों का विकास करता है।
- (iii) नैतिक और आचारिक मूल्यों के विकास में सहायक है।

- पंतजलि के योगसूत्र में अष्टांगिक योग का उल्लेख किया गया है। इसके 8 अंग हैं।

यम – जड (root)

प्रत्याहार – छाल (Bark)

नियम – तना (Trunk)

धारणा – पौध (Sapling)

आसन – शाखा (Branches)

ध्यान – फूल (Flower)

प्राणायाम – पत्तियां (leaves)

समाधि – फल (Fruit)

यम : अष्टांग योग का प्रथम अंग है।

शरीर, मन, वाणी पर संयम यम कहलाता है।

“यम्यन्ते उपरम्यन्ते निवर्त्यन्ते हिंसादिश्य इन्द्रियाणि यैस्ते यमाः”

अर्थात् अनुष्ठान से इन्द्रियों एवं मन को हिंसा आदि अशुभ भावों से हटाकर आत्मकेन्द्रित किया जाए।

अहिंसा : व्यक्ति में किसी प्रकार का हिंसात्मक भाव नहीं होना चाहिए। व्यक्ति को सभी के प्रति दयाभाव रखना चाहिए।

सत्य : व्यक्ति को अपने विचारों एवं कर्मों में सत्यवादी होना चाहिए। व्यक्ति को स्वयं की आवश्यकता पूर्ति हेतु झूठ नहीं बोलना चाहिए।

अस्तेय (Non-Stealing) : इसका अर्थ होता है— चोरी नहीं करना। व्यक्ति को दूसरा के विचारों, वस्तुओं और धन की चोरी नहीं करना चाहिए तथा सीमित संसाधनों के साथ जीवन व्यतीत करना चाहिए।

अपरिग्रह : व्यक्ति को जरूरत से अधिक वस्तुओं का संग्रह नहीं करना चाहिए। व्यक्ति को भौतिक आवश्यकताओं के पीछे नहीं भागना चाहिए।

ब्रह्मचार्य : व्यक्ति को विषय वासनाओं से दूर रहते हुए अपने जीवन के उद्देश्य प्राप्ति हेतु प्रयत्न करने चाहिए।

### नियमः

- महर्षि पतंजलि के अनुसार शौचसन्तोषतप : स्वाध्यायेश्वरप्राणिधान नियमः।।
  - सदाचार एवं सद्व्यवहार के माध्यम से व्यक्ति आत्मिक उत्थान सुनिश्चित करना ही नियम का उद्देश्य है। योगसूत्र में पांच नियमों का उल्लेख है।
- (1) शौच : इसका शाब्दिक अर्थ है शुद्धता साधक को प्रतिदिन जल से शरीर की शुद्धि, सत्यचारण से मन की शुद्धि, विद्या और तप के द्वारा आत्मा की शुद्धि एवं ज्ञान के द्वारा बुद्धि की शुद्धि करनी चाहिए। यह आन्तरिक शुद्धि पर बल देता है।
  - (2) संतोष : व्यक्ति जिन वस्तुओं को सही तरीके से अर्जित कर सके उनमें संतुष्ट होना चाहिए तथा भौतिक इच्छाओं के पीछे नहीं भागना चाहिए
  - (3) तप : जीवन के लक्ष्य के मार्ग में आने वाली बाधाओं को सहजता से स्वीकार कर निरंतर आगे बढ़ना ही तप कहलाता है। यह व्यक्ति के लक्ष्य प्राप्ति में सहायक है।
  - (4) स्वाध्यायः यह शास्त्रों जैसे वेद, पुराण, उपनिषद, भगवद्गीता आदि का अध्ययन एवं शिक्षाओं का पालन है। यह व्यक्ति के विचारों के विकास में सहायक है एवं व्यक्ति को मानसिक शक्ति प्रदान करता है।
  - (5) ईश्वर प्राणिधानः जीवन के समस्त कार्यों को ईश्वर को समर्पित करना। मानव कल्याण ही इसका उद्देश्य है।

“तस्मिन् परमगुरौ सर्वाक्रियाणामर्पणम्।।”

## आसन :

### योगसूत्र के अनुसार

- स्थिर सुखम् आसनम् अर्थात् स्थिरतापूर्वक सुख की स्थिति में बैठे रहना ही आसान है।
- यह व्यक्ति को शारीरिक एवं मानसिक दोनों स्तर पर स्थायित्व प्रदान करता है।
- यह शारीरिक नियंत्रण की एक प्रक्रिया है।

### आसन के प्रकार

#### (1) संवर्धनात्मक आसन

जो आसन व्यक्ति के शारीरिक विकास में सहायक होते हैं।

जैसे: चक्रासन, धनुरासन

#### (2) शिथिल कारक आसन

वे आसन जो व्यक्ति की थकावट को दूर कर उसे आराम प्रदान करते हैं जैसे—शवासन, मकरासन

#### (3) ध्यानात्मक आसन :

वे आसन जो व्यक्ति की एकाग्रता को बढ़ाने में सहायक होते हैं।

जैसे: पदमासन, सिंहासन

#### (4) प्राणायाम

प्राण + आयाम

श्वास और प्रश्वास की गति को नियंत्रित करना हो प्राणायाम कहलाता है।

यह श्वसन तंत्र को प्रभावित करता है।

यह सामान्य रूप से श्वास लेने का एक तरीका है।

प्राणायाम के 3 तत्व होते हैं—

1. पूरक — प्राणावायु का शरीर में नियंत्रण प्रवेश।
2. कुम्भक — कुछ समय के लिए प्राणवायु का शरीर में रूकना।
3. रेचक — प्राणावायु को नियंत्रित प्रारूप में शरीर से बाहर निकालना।

### प्राणायाम के प्रकार (Types)

(i) उज्जयी	भस्त्रिका
सीत्कारी	सूर्यभेदी (अनुलोम—विलोम)
भ्रामरी	कपाल भांति
शीतली	मूर्छा प्राणायाम

**प्रत्याहार :** यह आत्मनियंत्रण की एक प्रक्रिया है। इसमें हमारी ज्ञानेन्द्रियाँ ऐसे किसी व्यक्ति, वस्तु या घटना को जवाब नहीं देती जो एकाग्रता में बाधा उत्पन्न करता हो।

इसके माध्यम से व्यक्ति के बहिर्मुखी व्यवहार को अंतर्मुखी व्यवहार में बदला जा सकता है।

(ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्) —प्रत्याहार के द्वारा साधक का इंद्रियों पर पूर्ण अधिकार हो जाता है।

## धारणा :

- यह मस्तिष्क को किसी विचार, सूक्ष्म लक्ष्य या आत्मा परमात्मा इत्यादि पर केन्द्रित करने की प्रक्रिया है।
- ध्यान की नींव ही धारणा है।
- जैसे-जैसे धारणा का अभ्यास सुदृढ़ होने लगता है-वैसे-वैसे ध्यान भी गहन होने लगता है।

**ध्यान :** धारणा में चुनी गई वस्तु या स्थान का निरंतर चिंतन मनन करना ही ध्यान कहलाता है।

- इस अवस्था में एक बार में केवल एक ही प्रकार का ज्ञान हमारे मस्तिष्क में प्रवाहित होता है।
- यह व्यक्ति को मानसिक रूप से मजबूत बनाता है।
- इससे व्यक्ति की निर्णयन क्षमता प्रभावी बनाती है तथा स्मरण शक्ति में सुधार होता है।
- यह समाधि की ओर अग्रसर करता हो।

## समाधि : भाव शून्य चित्त वृत्ति निरोध

- मस्तिष्क के सभी आवेशों को रोकना तथा उनका प्रभावी नियंत्रण करना ही समाधि का मूल उद्देश्य है। यह योग का अंतिम उद्देश्य है।

समाधि 2 प्रकार की होती है –

- समप्रज्ञात : इसमें किसी स्थान वस्तु आदि का भाव उपस्थित होता है।
- असमप्रज्ञात : इसमें किसी प्रकार का भाव उपस्थित नहीं होता। इस स्थिति में व्यक्ति आत्मा को वास्तविक रूप को जाना जाता है जिसका अर्थ है आत्मा का परमात्मा से मिलन।

## सूर्य नमस्कार

- शाब्दिक अर्थ – सूर्य को नमस्कार करना
- यह आसन शरीर को सही आकार देने एवं मन से शांत, एकाग्र तथा स्वस्थ रखने के लिए सर्वोत्तम रहता है।
- यह 12 शक्तिशाली योग आसनों का एक समूह है जो रक्त वाहिनियों के लिए उत्तम व्यायाम भी है।

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| (1) प्रणामासन        | (2) हस्त उत्तानासन  |
| (3) पादहस्तासन       | (4) अश्व संचालनासन  |
| (5) पर्वतासन/दण्डासन | (6) अष्टांग नमस्कार |
| (7) भुजंगासन         | (8) प्राणामासन      |
| (9) हस्त उत्तानासन   | (10) पादहस्तासन     |
| (11) अश्व संचालनासन  | (12) पर्वतासन       |

## (SHATKARMA)

**षट्कर्म:-** वे छः क्रियाएं जो शरीर से विजातीय तत्वों को बाहर निकालने में सहायक होती हैं।

- षट्कर्म शुद्धिकरण की प्रक्रिया को पूर्ण करने में सहायक होते हैं।

## क्रियाएँ :

- |            |             |                 |
|------------|-------------|-----------------|
| (i) नेति   | (ii) द्योति | (iii) नौलि      |
| (iv) बस्ती | (v) त्राटक  | (vi) कपाल भांति |

## A. स्वास्थ्य के लिए योग

(1) **वज्रासन** : यह एकमात्र आसन है जिसका अभ्यास भोजन लेने के लिए तुरन्त बाद किया जाना चाहिए।

लाभ— पाचन तंत्र के लिए उपयोगी

घुटनों की हड्डियां एवं मांसपेशियों को मजबूती एकाग्रता को बढ़ाता है।

सीमाएं : जिस व्यक्ति के घुटनों में दर्द हो उसे इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

(2) **वृक्षासन** : (i) शरीर के संतुलन एवं समन्वय को सुधारता है।

(ii) रक्त प्रवाह को बेहतर बनाता है।

(iii) एकाग्रता को बढ़ावा

(iv) पैरों की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।

सीमा: (1) जिस व्यक्ति के पैरों में दर्द हो या उसे चक्कर आते हो तो उसको इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

### (3) निरालंब भुजंगासन

लाभ :

(1) जबड़ों एवं गर्दन के दर्द को दूर करने में सहायक है।

(2) अस्थमा में लाभकारी है।

(3) रीढ़ की हड्डी का लचीलापन बनाए रखने में सहायक है।

(4) इससे एकाग्रता को बढ़ावा मिलता है।

सीमा: पेट में दर्द एवं हर्निया से पीड़ित व्यक्ति को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

(4) **मकरासन** : यह एक प्रकार का शिथिलकारक आसन है।

लाभ : (1) शारीरिक थकावट को दूर कर शरीर को आराम प्रदान करता है।

(2) पाचनतंत्र एवं श्वसनतंत्र को प्रभावी बनाता है।

(3) रक्त प्रवाह को सुधारता है।

(4) तनाव एवं चिंता को कम करता है।

सीमा : हृदय रोगियों को इस आसन का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

### शारीरिक दक्षता के लिए

(i) **धनुरासन** :

लाभ : (1) कूबड कंधों एवं झुके हुए कंधों जैसी शारीरिक विकृतियों को दूर करने में सहायक है।

(2) शरीर की मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करता है।

(3) मधुमेह में लाभकारी है।

(4) रक्त प्रवाह को बेहतर बनाता है।

(5) एकाग्रता को बढ़ावा



सीमाएं:

उच्च एवं निम्न रक्तचाप एवं हृदय संबंधी बीमारियों में पीड़ित व्यक्ति को इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

## 2. चक्रासन

लाभ

- (i) पाचनतंत्र के लिए उपयोगी
- (ii) मेरुदण्ड को लचीला बनाता है।
- (iii) हृदय की क्रिया को बेहतर बनाता है।
- (iv) पीठ के मध्य भाग की हड्डियों की जकड़न को दूर करता है।
- (v) एकाग्रता को बढ़ाता है।

सीमा : निम्न रक्तचाप, उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति एवं कमजोर कलाई वाले व्यक्ति को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

## भस्त्रिका प्राणायाम:

- (1) अस्थमा में लाभकारी है।
- (2) भूख में सुधार लाता है।
- (3) शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन उपलब्ध करवाता है।
- (4) तनाव को कम करता है।

सीमा : हृदय रोगियों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

**अनुलोम-विलोम प्राणायाम:-** इसे नाड़ी शोधन प्राणायाम भी कहते हैं।

लाभ :

- (1) शरीर के रक्त प्रवाह को सुधारता है।
- (2) रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक
- (3) तनाव में कमी
- (4) एकाग्रता में सुधार
- (5) अस्थमा, रक्तचाप, निम्नचाप की बीमारियों में लाभकारी

## एकाग्रता के लिए योग

- (1) **गौमुखासन** : - इसमें व्यक्ति की टांगें गाय के मुख के समान दिखाई देती हैं।

लाभ :

- (1) झुके हुए एवं कूबड कंधों जैसी शारीरिक विकृतियों को दूर करने में सहायक है।
- (2) संधिवात (संधिरोग) (गठिया रोग) में लाभकारी है।
- (3) एकाग्रता को बढ़ावा

सीमा : रक्तस्राव से पीड़ित व्यक्ति को अभ्यास नहीं करना चाहिए।

## 2. नौकासन

- (i) पाचनतंत्र के लिए लाभकारी
- (ii) गैस संबंधी समस्याओं को दूर करने में सहायक

(iii) स्नायु तनाव को दूर करने एवं एकाग्रता को बढ़ावा

(iv) शरीर की वसा को कम करता है।

सीमा : रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को अभ्यास नहीं करना।

(3) भ्रामरी प्राणायाम

- लाभ : फेफड़ों को मजबूती प्रदान करता है।
- शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन उपलब्ध कराता है।
- क्रोध को कम करने में सहायक
- एकाग्रता को बढ़ावा
- सीमा : कान में दर्द वाले व्यक्ति को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- सर्दियों में अभ्यास नहीं।

4. सीत्कारी प्राणायाम

लाभ :

- (1) भूख एवं प्यास को कम करता है।
- (2) पेट की जलन को कम करता है।
- (3) मस्तिष्क को शांत रखता है और एकाग्रता को बढ़ाता है।

## योग के प्रकार

1. कर्म योग –

- यह कर्म करने का योग है।
- कर्म योग मानव सर्व आत्म कल्याण, निष्काम कर्म तथा सेवा करने का योग है। ऐसा कर्म जो ध्यान से जागरूकता में किया जाए।

2. ज्ञान योग –

- यह ज्ञान और विवेक का योग है।
- यह बौद्धिक शक्तियों को जगाने का साधन है।
- ज्ञान योग का उद्देश्य अनुमानित ज्ञान को हटाना तथा उसके स्थान पर प्रयोगात्मक ज्ञान लाना है।

3. हठयोग –

- यह शारीरिक व मानसिक शुद्धि प्राप्त करने वाला योग है।
- भौतिक व मानसिक पवित्रता एवं संतुलन प्राप्त करने के लिए हठयोग एक साधन है।
- प्राचीन काल में मार्कण्डेय मुनि इस योग के साधक थे।
- कठोर आसनों का अभ्यास। जैसे—वृक्षासन, कुक्कुटासन (नाथ एवं शैव सम्प्रदाय इसके लिए जाने जाते हैं)।

4. राजयोग –

- राजयोग सबसे उत्तम कोटि का योग माना जाता है।
- राजयोग एक राजसी योग है।
- राजयोग का बुनियादी अर्थ मानव के व्यक्तित्व में छुपी ताकत का विकास करना है।

5. मंत्र योग या जप योग –

- मंत्र योग वह शक्ति है जो मन को बंधनों से स्वतंत्र करती है।
- मंत्र का उद्देश्य मन को दुनिया के आकर्षण से आजाद करना है।

6. लय योग –

- यह व्यक्तित्व को जानते हुए विलय करने का योग है।
- लय का अर्थ है – 'विलय होना' या घुलना
- इससे शरीर व मन पर कठोर अनुशासन किया जाता है।

7. भक्ति योग –

- यह सघन भक्ति करने का योग है।
- आस्था पर जोर देते हुए श्रद्धा के तंत्र को भक्ति योग कहा जाता है।
- भक्ति को सच्चा अनुयायी वही है जो अपराध और अहंकार से मुक्त है

## योग को लेकर वैज्ञानिक खोजें

- एपिजेनेटिक्स – जीन के आकार और काम में बदलाव की प्रक्रिया
- ओप्टोजेनेटिक्स – न्यूरोन गतिविधियों को नियंत्रित कर बुरी आदतों को समाप्त करना और अच्छी आदतों को बढ़ाना
- थर्मोजेनेसिस – भोजन और व्यायाम की उपापचय प्रक्रिया
- ठंडे इलाकों में तैनात सैनिकों के फेफड़ों की क्षमता बढ़ाना

## योग को प्रोत्साहित करने के प्रयास

1. अमूर्त सांस्कृतिक विरासत
2. UNESCO ने 2016 में इथोपिया की राजधानी अदिस अबाबा में अपने 11वें सत्र के दौरान योग को अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की सूची में शामिल किया।
3. स्कूली और कॉलेज शिक्षा में योग को शामिल करना
4. राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति 2017 में योग के अभ्यास को बढ़ावा देने की बात की गई है।
5. योग ओलंपियाड – NCERT ने स्कूली बच्चों के लिए योग ओलंपियाड की शुरुआत की है।
6. योग प्रमाणीकरण बोर्ड – आमुष मंत्रालय ने योग प्रशिक्षकों और संस्थानों के प्रमाणीकरण के लिए बोर्ड का गठन किया है।
7. प्रधानमंत्री पुरस्कार-अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर दो राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय पुरस्कार प्रदान किये जाते हैं।
8. राष्ट्रीय आयुष मिशन – 2014
  - राज्य सरकार के विशेष अस्पतालों में
  - योग समेत आयुष (आयुर्वेद) सुविधाएं
  - योग समेत 50 बेड़ वाले एकीकृत आयुष अस्पतालों की स्थापना
  - योग स्वास्थ्य केन्द्रों को अनुदान
9. 2015 में युन्नान मिन्जु यूनिवर्सिटी में भारत चीन योगा कॉलेज की स्थापना की गई।

## आधुनिक योग गुरु

- स्वामी रामदेव
- सदगुरु जग्गी वासुदेव
- डॉ. एच.आर. नगेन्द्र
- कमलेश डी पटेल
- हंसा जे योगेन्द्र
- मीनाक्षी देवी भवानी
- एस. श्रीधरण

## भारत एवं राजस्थान राज्य की खेल नीति

**खेल का अर्थ:**— शारीरिक—मानसिक गतिविधियों के सभी रूप जो आकस्मिक संगठित भागीदारी के माध्यम से शारीरिक स्वस्थता और मानसिक कल्याण को व्यक्त करने या बढ़ाने, सामाजिक संबंध बनाने या सभी स्तरों पर प्रतिस्पर्धा में परिणाम प्राप्त करने का लक्ष्य रखते हैं।

- भारतीय संविधान के अनुसार खेल राज्य सूची का विषय है।

### नीतिगत ढांचा

- 1982 ई. के एशियाई खेलों का आयोजन भारत में किया गया था। इन खेलों के सफल आयोजन के बाद खेलों के विकास के लिए एक नीतिगत रूपरेखा तैयार की गई। इस रूप रेखा को वर्ष 1984 में भारत की प्रथम राष्ट्रीय खेल नीति के रूप में जारी किया गया।
- वर्ष 1984 में भारत की प्रथम राष्ट्रीय नीति जारी की गई।
- यह एक 16 सूत्रीय नीति थी जिसमें प्राथमिकता के आधार पर खेलों के विकास की योजना बनाई गई। जिसके प्रमुख बिन्दु निम्नलिखित हैं।
  1. ग्रामीण क्षेत्रों में खेलकूद का विकास।
  2. खिलाड़ियों के लिए पौष्टिक आहार।
  3. शारीरिक शिक्षा एवं खेलों का पाठ्यक्रम में शामिल किया जाए।
  4. खिलाड़ियों को अन्तर्राष्ट्रीय स्तर के अनुरूप प्रशिक्षित किया जाए।
  5. खेल उद्योग को बढ़ावा दिया जाए।
  6. खेल क्षेत्र में अनुसंधान और विकास को बढ़ावा।
  7. विभिन्न खेल संगठनों के मध्य समन्वय खिलाड़ियों के लिए रोजगार की व्यवस्था।
- वर्ष 1992 में 1984 की खेल नीति का विस्तृत रूप जारी किया गया।

### इसके 4 प्रमुख भाग हैं—

1. देश में खेलों के विकास के लिए सकारात्मक माहौल तैयार किया जाए।
  2. खेल प्रबंधन पर विशेष ध्यान दिया जाए।
  3. खेल प्रतियोगिता और मानकों के स्तर में सुधार लाया जाए।
  4. खेल के आधार को विस्तृत किया जाए। (वर्ष 1992 से पूर्व भारत ने सिर्फ हॉकी एवं कुश्ती में ही ओलम्पिक पदक जीते थे।)
- इन नीतियों की आंशिक सफलताओं से प्रेरणा पाकर एवं खेल क्षेत्र की अन्य कमियों को दूर करने के लिए भारत सरकार द्वारा 2001 में नई राष्ट्रीय खेल नीति जारी की गई।

### जिसके मुख्य बिन्दु निम्न हैं—

1. खेलों के आधार को व्यापक करना और खेलों में श्रेष्ठता लाना।
2. राष्ट्रीय खेल संघों और अन्य खेल संस्थाओं को वित्तीय सहायता प्रदान करना।
3. खेलों के बुनियादी ढाँचे का विकास।

4. खेल क्षेत्र में संगठित क्षेत्र की भागीदारी को प्रोत्साहन देना।
5. खिलाड़ियों को वैज्ञानिक प्रशिक्षण प्रदान करना।
6. खेलों में महिलाओं पिछड़ी जनजातियों और ग्रामीण युवाओं की भागीदारी को बढ़ाना।
7. जनता में खेलों के प्रति रुझान को बढ़ावा देना।
8. खेल उद्योग को बढ़ावा देना।
9. खेल अनुसंधान को बढ़ावा
10. ग्रामीण क्षेत्रों में आधारभूत खेल ढांचे का विकास
11. खिलाड़ियों के लिए रोजगार की व्यवस्था करना।

वर्ष 2007 में 2001 की खेल नीति का विस्तृत रूप जारी किया गया।

इस नीति में 3 प्रमुख बातें कही गईं।

1. भारत में खेलों के फ्रेमवर्क को और अधिक प्रभावी बनाया जाए।
2. खेलों को जीवन पद्धति के रूप में अपनाया जाए।
3. व्यक्तिगत विकास, सामुदायिक विकास अन्तर्राष्ट्रीय शांति एवं भाइचारे की भावना के विकास में खेलों के योगदान को स्वीकारा गया।

**राजस्थान सरकार की खेल नीतियाँ**

❖ राजस्थान सरकार ने घोषणा की है कि राजधानी खिलाड़ी जो ओलम्पिक/पैराओलम्पिक में भाग लेगा, उन्हें सीधी सरकारी नौकरी दी जाएगी। इसके लिए राजस्थान सेवा नियम, 2013 में भी संशोधन किया गया। राजस्थान ओलम्पिक/पैराओलम्पिक में भाग लेने मात्र पर नौकरी देने वाला पहला राज्य होगा।

**राजस्थान सरकार द्वारा ईनाम की घोषणा—**

	G	S	B
Olympic	3 करोड़	2 करोड़	1 करोड़
कॉमनवेल्थ/एशियन	1 करोड़	60 लाख	30 लाख

**राजस्थान खेल नीति—2012**

यह नीति पाँच पहलुओं पर आधारित थी—

1. आधारभूत खेल सुविधाओं का विकास।
2. प्रतिभाओं की खोज करना और तराशना।
3. खिलाड़ियों को प्रोत्साहन
4. खेल प्रबंधन
5. खेल संघ

**राजस्थान खेल नीति—2013**

यह नीति निम्नांकित 5 पहलुओं पर आधारित है।

1. आधारभूत खेल संरचना का विकास।
2. विज्ञान एवं तकनीकी पर बल।
3. गहन प्रक्रिया पर बल।

4. खेल और खिलाड़ियों को प्रोत्साहन।
5. विशेष खेल गतिविधियों पर ध्यान—महिला खेल, जनजातीय खेल, साहसिक खेल इत्यादि।

### खेलो का महत्व:—

1. शारीरिक और मानसिक विकास में सहायक।
2. टीम भावना के विकास में सहायक।
3. कठिन परिस्थितियों से निपटने का तरीका सिखाते हैं।
4. स्वास्थ्य में सुधार लाते हैं।
5. नियम पालन की भावना विकसित करते हैं।
6. अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर पहचान प्रदान करते हैं।

### भारत के खेल क्षेत्र में पिछड़ने के कारण :-

1. खेल को करियर विकल्प (Carrier) नहीं समझा जाना।
2. खेलों हेतु बुनियादी ढाँचे की कमी।
3. वित्तीय निवेश की कमी (SAI का वार्षिक बजट मात्र 480 करोड़ रू.)
4. स्कूल—कॉलेज शिक्षा में खेल को शामिल नहीं किया जाना।
5. खेल क्षेत्र में महिलाओं एवं ग्रामीण युवाओं की भागीदारी का अभाव।
6. निजी क्षेत्र द्वारा खेल—क्षेत्र में निवेश नहीं किया गया।
7. नए खिलाड़ियों को तराशने की बजाय विजित खिलाड़ियों के महिमामंडन पर अधिक ध्यान केन्द्रित करना।

## राजस्थान राज्य क्रीडा परिषद्

- स्थापना – 1957 में
- यह परिषद् राजस्थान संस्था पंजीकरण अधिनियम, 1958 के तहत पंजीकृत संस्था है।
- राजस्थान में खेलों के विकास के लिए सर्वोच्च संस्थान

## संरचना

- संरक्षक – राज्यपाल
- उपसंरक्षक – मुख्यमंत्री
- अध्यक्ष – मुख्य कार्यकारी अधिकारी
- उपाध्यक्ष, कोषाध्यक्ष सहित राज्य सरकार द्वारा मनोनीत 12 से अनधिक सदस्य—
- 6 अधिकारी – पदेन सदस्य
  1. निदेशक, प्राथमिक एवं माध्यमिक शिक्षा
  2. निदेशक, कॉलेज शिक्षा
  3. शासन सचिव, वित्त विभाग
  4. शासन सचिव, खेल विभाग
  5. महानिदेशक, पुलिस विभाग
  6. निदेशक ग्रामीण विकास एवं पंचायतीराज विभाग
- ❖ प्रशासनिक व्यवस्था – 33 जिलों में खेलकूद प्रशिक्षण केन्द्रों की स्थापना
- ❖ प्रथम अध्यक्ष – बी. जी. कानेटकर
- ❖ वर्तमान अध्यक्ष – डॉ. कृष्णा पूनिया

## राजस्थान राज्य क्रीडा परिषद् की खेल गतिविधियाँ / कार्य

1. ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर का आयोजन
2. ग्रीष्मकालीन आवासीय प्रशिक्षण शिविर का आयोजन
  - ❖ 1959 में शुरुआत
  - ❖ प्रत्येक वर्ष मई-जून में
  - ❖ स्थान – माउंट आबू (शिविर का एक भाग जयपुर में भी आयोजित होता है)
  - ❖ इस प्रकार के आयोजन करवाने वाली देश की पहली संस्था है।
3. जनजातीय ग्रीष्मकालीन आवासीय प्रशिक्षण शिविर – डूंगरपुर
4. राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं से पूर्व खिलाड़ियों का प्रशिक्षण
5. महिला खिलाड़ियों को प्रोत्साहन देने के लिए यह परिषद् प्रतिवर्ष पंचायत तहसील, जिला और राज्य स्तर पर विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन करती है।
6. राजस्थान के विभिन्न खेल स्टेडियम के रखरखाव और संचालन का कार्य करना।



7. खेल क्षेत्र में बुनियादी ढांचे का विकास और बेहतरीकरण करना।
8. विभिन्न पुरस्कारों का वितरण करना। उदा. महाराणा प्रताप, गुरु वशिष्ठ पुरस्कार
9. RSSC द्वारा खेलों इंडिया की तर्ज पर State Games का आयोजन किया जाता है। (प्रथम 2020)– जयपुर
10. ग्रामीण व शहरी ओलंपिक का आयोजन करवाना।

### RSSC द्वारा संचालित खेल अकादमी

- महिला हॉकी अकादमी – अजमेर
- महिला बॉस्केटबॉल अकादमी – जयपुर
- बालक बॉस्केटबॉल अकादमी – जैसलमेर
- बालक फुटबॉल अकादमी – जोधपुर
- ❖ 6 स्थानों जयपुर, अजमेर, जोधपुर, जैसलमेर उदयपुर, करौली में स्थित खेल अकादमियों में Multi gymnasium hall बनाने हेतु 1 Cr. का बजट स्वीकृत किया गया है।
- ❖ राजीव गांधी ग्रामीण ओलंपिक खेल – 2023
- ❖ शुभंकर–शेरू,
- ❖ थीम सोग – चलो – चलो साथिड़ा सारा (गाँव–गाँव में लागेले खेल–कूद को मेलो)
- ❖ शुरुआत 29 अगस्त 2022 – लूणी पंचायत समिति जोधपुर
- ❖ समापन – 20 अक्टूबर 2022 – SMS स्टेडियम जयपुर
- ❖ बजट – 40 करोड़
- ❖ चार स्तर पर आयोजन
  1. ग्राम पंचायत
  2. पंचायत समिति
  3. जिला स्तर
  4. राज्य स्तर
- ❖ इसमें 6 खेलों को शामिल किया गया है।
- ❖ आयोजित होने वाले खेल एवं खिलाड़ियों की संख्या

	खेल का नाम	बालक	बालिका
1.	कबड्डी	12	12
2.	शूटिंग वॉलीबॉल (बालक)	8	0
3.	टेनिसबॉल क्रिकेट	14	14
4.	खो–खो (बालिका)	0	12
5.	वालीबॉल	8	8
6.	हॉकी	12	12

**उद्देश्य** – ग्रामीण खिलाड़ियों की खोज और प्रतिभा को तराशना, खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करना, आमजन में खेल भावना को बढ़ावा देना।

### राजीव गाँधी शहरी ओलंपिक खेल–2023

- 240 नगरीय निकायों (10 नगर निगम, 36 नगर परिषद, 194 नगर पालिका) में आयोजन किया जायेगा।
- निकायवार 628 कलस्टर का निर्माण किया गया है।
- 7 खेल का आयोजन किया जायेगा।
  1. कबड्डी
  2. टेनिस बॉल क्रिकेट



3. खो-खो (बालिका)
4. वॉलीबॉल
5. फुटबॉल
6. बॉस्केटबॉल
7. एथलेटिक्स (100मी, 200मी, 400मी)

### सामान्य

- 2023 ग्रामीण ओलम्पिक में हॉकी की जगह रस्सा-कस्सी और फुटबॉल को शामिल किया गया है।
- 2023 ग्रामीण व शहरी ओलम्पिक का बजट-130 करोड़
- इस प्रतियोगिता में कुल 58.51 लाख खिलाड़ियों में रजिस्ट्रेशन करवाया।
- राज्य स्तरीय विजेताओं को सरकार नौकरियों में आरक्षण का लाभ देगी।

- ❖ प्रशासनिक ढांचा : 1982 में भारत सरकार ने खेल विभाग और राष्ट्रीय कल्याण कोष की स्थापना की थी। इस कोष का उद्देश्य खिलाड़ियों की वित्तीय सहायता उपलब्ध कराना था। (वर्ष 1982 में एशियन गेम्स भारत में आयोजित हुए)
- ❖ वर्ष 1984 में खेल विभाग का नाम बदलकर युवा मामले एवं खेल विभाग कर दिया गया।
- ❖ मई 2000 में स्वतंत्र मंत्रालय का गठन किया गया।
- ❖ अप्रैल 2008 में इसी मंत्रालय के अन्तर्गत युवा मामले और खेल विभाग को अलग-अलग विभाग के रूप में रखा गया है।

## वर्तमान प्रशासनिक स्थिति

### युवा मामले और खेल मंत्रालय

खेल विभाग

युवा मामलों का विभाग

## भारतीय खेल प्राधिकरण

- स्थापित – 1984 ई. HQ - नई दिल्ली
  - खेल क्षेत्र का विकास हेतु प्रमुख राष्ट्रीय संस्था है।
  - ये प्राधिकरण दो शैक्षणिक संस्थाओं का संचालन करता है—
    1. नेताजी सुभाष राष्ट्रीय खेल संस्थान, पटियाला (पंजाब)
    2. लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय, केरल (तिरुवंतपुरम)
  - यह प्राधिकरण विभिन्न खेल स्टेडियमों के संचालन एवं रखरखाव का कार्य करता है।
- जैसे—
- इंदिरा गांधी खेल परिसर, नई दिल्ली।
  - डॉ. करणी सिंह शूटिंग सेंटर, नई दिल्ली।
  - ध्यानचन्द राष्ट्रीय खेल स्टेडियम, नई दिल्ली।
  - SPM स्विमिंग पूल कॉम्प्लेक्स नई दिल्ली।
  - इस प्राधिकरण के अन्तर्गत 11 क्षेत्रीय केन्द्र तथा 14 उत्कृष्टता केन्द्र कार्यरत है। इसके अतिरिक्त 20 विशेष खेल क्षेत्र (Special area games) तथा 56 खेल प्रशिक्षण केन्द्र कार्यरत है।

- 2018 में इस प्राधिकरण का नाम बदलकर SPORTS INDIA कर दिया गया है।
- 11 क्षेत्रीय केन्द्र :- चंडीगढ़, जिराकपुर (PB), सोनिपत लखनऊ, गुवाहाटी, इम्फाल, कोलकाता, भोपाल, बंगलुरु, मुम्बई, गांधीनगर।

### लक्ष्य / उद्देश्य / रणनीति

- खेल अवसंरचना का विकास और रखरखाव।
- खेल मंत्रालय की विभिन्न योजनाओं का क्रियान्वयन।
- अन्तर्राष्ट्रीय मानकों के अनुसार प्रशिक्षण प्रदान करना।
- आधुनिक उपकरणों और वैज्ञानिक मूल्यांकन पद्धति को बढ़ावा।
- खेल विकास के लिए अन्तर्राष्ट्रीय सहयोग।
- खेल प्रतिभाओं की पहचान कर उत्कृष्टता प्रदान करना।
- विशिष्ट खेलों और श्रेष्ठ संभावना वाले राज्यों पर विशेष ध्यान देना।

### SAI के तहत योजनाएँ

#### ➤ पायका (PYKKA)

- पंचायत युवा क्रीड़ा और खेल अभियान।
- इस अभियान की शुरुआत भारत सरकार वर्ष 2008–2009 में की गई थी।
- इसका मुख्य उद्देश्य आगामी 10 वर्षों में (2008–09) पंचायत एवं ब्लॉक स्तर पर खेल के मैदानों का निर्माण करना था।
- अप्रैल 2014 में इस अभियान का नाम बदलकर राजीव गाँधी खेल अभियान (RGKA) कर दिया।

### खेलों इंडिया कार्यक्रम :- खेल क्षेत्र में बढ़ावा देने के लिए एकीकृत कार्यक्रम।

- स्थानीय स्तर पर खेल संस्कृति को बढ़ावा देने के लिए तथा देश में खेलों के लिए मजबूत फ्रेमवर्क को तैयार करने के लिए यह राष्ट्रीय कार्यक्रम शुरू किया गया।
- इसमें 3 योजनाओं का विलय किया गया।
  - राजीव गाँधी खेल अभियान (RGKA)
  - शहरी खेल बुनियादी ढाँचा (USIS)
  - राष्ट्रीय खेल प्रतिभा योजना (NSTSS)
- इसके तहत देश के 20 विश्वविद्यालयों को खेलों के उत्कृष्टता केन्द्र के रूप में विकसित किया जा रहा है।
- प्रत्येक वर्ष 1000 खिलाड़ियों का चयन किया जा रहा है और उन्हें 8 वर्ष तक 5 लाख रुपये प्रतिवर्ष की आर्थिक सहायता प्रदान की जाएगी।
- 10–18 वर्ष आयु सीमा के 20 करोड़ बच्चों को इस कार्यक्रम से जोड़ा जाना है।
- इसमें खेल शामिल है— तीरंदाजी, एथलेटिक्स, बैडमिंटन, मुक्केबाजी, भारोत्तोलन, कुश्ती, कबड्डी, शूटिंग, हॉकी।

### Target Olympic Podium Scheme (TOP) :-

- इसका उद्देश्य वैसे खिलाड़ियों की पहचान कर समर्थन प्रदान करना है जिनके आगामी ओलम्पिक खेलों में पदक प्राप्त करने की संभावना है।
- इस योजना की शुरुआत वर्ष 2014 में की गई—
- लक्ष्य 2016 रियो, 2020 टोक्यो (इन ओलम्पिक को बनाकर)

- परन्तु वर्ष 2017 में इस योजना को पुनः नए लक्ष्यों के साथ लागू किया गया वर्तमान लक्ष्य— टोक्यो (2020), पेरिस ओलम्पिक (2024)
- इस योजना के बेहतर क्रियान्वयन के लिए एक समिति भी बनाई गई —
- जिसमें अभिनव बिन्द्रा— अध्यक्ष
- सदस्य— कर्णम मल्लेश्वरी, अंजली भागवत, प्रकाश पादुकोण थे।

### मिशन ओलंपिक खेल :-

- (अध्यक्ष—महानिदेशक (SAI)

### कार्य :-

1. TOP योजना के तहत चयनित खिलाड़ियों को सहायता।
2. वित्तीय सहायता पर सुझाव।
3. विशेष प्रशिक्षण का सुझाव।
4. अचानक/अप्रत्याशित मांगों पर सहायता।

### खेलो इंडिया यूथ गेम

- युवा मामले और खेल मंत्रालय द्वारा आयोजित (SAI)
- पहले नाम खेलों इंडियन स्कूल गेम्स था।
- दो श्रेणियों में खेले जाते हैं।
- 1. अंडर-17 स्कूली विद्यार्थी।
- 2. अंडर-21 कॉलेज विद्यार्थी।
- प्रथम संस्करण-2018 (दिल्ली)
- द्वितीय संस्करण-2019 (पुणे)
- तृतीय संस्करण-2020 (गुवाहाटी)
- चतुर्थ संस्करण- 2021 (पंचकुला, हरियाणा)
- चतुर्थ संस्करण में पांच नये खेल जोड़े गए।
- मलखंभ, 2. गतका, 3. कलारिपयट्टू, 4. थांग-टा, 5. योगासन
- पंचम संस्करण-2022 भोपाल (मध्यप्रदेश)
  - 31 जनवरी 2023 में 11 फरवरी 2023 तक आयोजन।
  - मशाल का नाम-अमरकंटक (नर्मदा की आकृति)
  - शुभकर-आशा (चीता)
  - थीम सांग- हिन्दुस्तान का दिल धड़का दो (आवाज-शान)
  - 27 खेलों का आयोजन
  - नये जलीय खेल शामिल किये गए हैं।
  - उदाहरण :-केनोइंग, कयाकिंग, रोइंग।

- ❖ आधुनिक ओलम्पिक खेलों की शुरुआत 1896 में एंथेस (ग्रीस) से हुई थी।
- ❖ ओलम्पिक खेल, 8वीं शताब्दी ईसा पूर्व से 4<sup>th</sup> AD तक (8<sup>th</sup> BC- 4<sup>th</sup> AD)
- ❖ Greece में होने वाले Olympia(ओलम्पिया) खेलों की तर्ज पर माने जाते हैं।

Olympic :-

- Summer Olympic
  - Winter Olympic
  - Para Olympic
  - Youth Olympic
  - Deaf Olympic
  - Special Olympic
- ❖ ओलम्पिक खेलों का प्रतीक चिन्ह – 5 आपस में जुड़े छल्ले।
  - ❖ प्रत्येक 4 वर्षों में अन्तर्राष्ट्रीय ओलम्पिक समिति (IOC) द्वारा किया जाता है।
  - ❖ ध्येय (Motto) - Citius (सबसे तेज), Altius (सबसे ऊँचा), Fortius (सबसे ताकतवर), Communis (साथ-साथ)
  - ❖ अभी तक 32 Summer Olympic Games आयोजित किए जा चुके हैं। (वास्तविक आयोजन 29)
  - ❖ 1916, 1940 एवं 1944 में ओलम्पिक आयोजित नहीं किए गए थे।
  - ❖ Summer एवं Winter Olympics में 2 वर्षों का अन्तराल रहता है।
  - ❖ Summer Olympics :- अफ्रीका में आज तक Olympic कभी नहीं खेला गया।
  - ❖ भारत में ओलम्पिक का आयोजन अभी तक नहीं हुआ है।

### Youth Olympics :-

- 2010 में शुरुआत। (सिंगापुर से)
- प्रत्येक 4 वर्षों में।
- 14 से 18 वर्ष आयु वर्ग के बच्चे भाग ले सकते हैं।
- Last youth Olympic - Buenos Aires (2018)
- Upcoming Youth Olympic - Dakar (2022 Capital of Senegal) (कोरोना के कारण 2026 तक स्थगित कर दिया गया है।)

## ओलम्पिक में भारत की भागीदारी

- भारत ने सर्वप्रथम वर्ष 1900 के पेरिस ओलम्पिक खेलों में भाग लिया था। इसमें भारत की तरफ से केवल एक खिलाड़ी नॉर्मन प्रिचार्ड ने भाग लिया था। प्रिचार्ड ने एथलेटिक्स में 2 रजत पदक जीते। जो कि ब्रिटिश मूल के थे, जिनका जन्म कोलकता हुआ था।
- वर्ष 1920 के बेल्जियम ओलम्पिक खेलों में भारत ने पहली बार 6 खिलाड़ियों का एक दल भेजा।
- इन खेलों में खिलाड़ियों के चयन हेतु जो समिति गठित की गई थी उनसे सर दोराब जी टाटा ने मुलाकात की तथा टाटा जी ने ओलम्पिक खेलों में खिलाड़ियों के चयन हेतु एक समिति के गठन का सुझाव दिया।
- इसी के परिणामस्वरूप वर्ष 1923-24 में अखिल भारतीय ओलम्पिक समिति (AIOC) का गठन किया।
- इस समिति ने वर्ष 1924 में अखिल भारतीय ओलम्पिक खेलों का आयोजन करवाया जो कालान्तर में राष्ट्रीय खेल कहलाए।
- वर्ष 1927 में भारतीय ओलम्पिक संघ (IOA) की स्थापना की गई और दोराब जी टाटा को इसका संस्थापक अध्यक्ष बनाया गया।
- 1927 से स्वतंत्रता तक इस संघ ने 3 मुख्य कार्य किए हैं।
  1. ओलम्पिक खेलों के लिए खिलाड़ियों का पारदर्शी चयन।
  2. चयनित खिलाड़ियों को बेहतर संसाधन और प्रशिक्षण की सुविधाएँ उपलब्ध करवाना।
  3. इन चयनित एवं प्रशिक्षित खिलाड़ियों को ओलम्पिक खेलों के लिए भेजना।

(आजादी के बाद इस संघ के प्रथम दो कार्य विभिन्न राष्ट्रीय खेल संघों को सौंप दिए गए)

भारत ने अब तक ओलम्पिक खेलों में कुल 35 पदक जीते हैं। जिसमें से 12 पदक हॉकी टीम द्वारा जीते गए हैं।

35 पदक :- 10 स्वर्ण , 9 रजत, 16 कांस्य

वर्ष	स्थान	खिलाड़ी	खिलाड़ी / टीम	पदक / खेल
1928	एम्सटर्डम		हॉकी	Gold
1932	लॉस एंजल्स		हॉकी	Gold
1936	बर्लिन		हॉकी	Gold
1948	लंदन		हॉकी	Gold
1952	हेल्सिन्की	खांशाबादादासाहेब K.D. जाधव	कुश्ती हॉकी	कांस्य स्वर्ण
1956	मेलबर्न		हॉकी	Gold
1960	रोम		हॉकी	Silver
1964	टोक्यो		हॉकी	Gold
1968	मेक्सिको सिटी		हॉकी	Bronze
1972	म्यूनिख		हॉकी	Bronze

1980	मॉस्को		हॉकी	Gold
1996	अटलांटा	लिइंडर पेस	टेनिस	Bronze
2000	सिडनी	कर्णम मल्लेश्वरी	भारोतोलन	Bronze :- राजीव गाँधी अवार्ड प्राप्त प्रथम महिला
2004	एथेस	राज्यवर्धन सिंह राठौड़	निशानेबाजी	Silver
2024	पेरिस			
2028	लॉस ऐंजल्स			

### 2008 ओलम्पिक :-

बीजिंग, कुल भारतीय खिलाड़ी – 67  
12 खेलों में भाग लिया ।

कुल पदक – 3

1. अभिनव बिंद्रा – Gold – निशानेबाजी (व्यक्तिगत रूप से प्रथम स्वर्ण पदक)
2. विजेनदर सिंह – Bronze . मुक्केबाजी
3. सुशील कुमार – Bronze . कुश्ती
  - इन खेलों में भारतीय हॉकी टीम क्वालिफाई नहीं कर पाई थी ।

### 2012 London Olympic

- Total India Players - 83
  - Sports - 13
  - कुल पदक – 6
  - निशानेबाजी (Shooting) - विजय कुमार – रजत  
गगन नांरग – कांस्य
  - कुश्ती – सुशील कुमार – रजत  
योगेश्वर दत्त – कांस्य
  - बैडमिंटन – साइना नेहवाल – कांस्य
  - मुक्केबाजी – मैरीकॉम – कांस्य
- राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार

### 2016 रियो ओलम्पिक :-

- कुल भारतीय खिलाड़ी – 117
  - खेल – 15
  - केवल 2 पदक जीते ।
  - बैडमिंटन – पी. वी. सिन्धु – रजत
  - कुश्ती – साक्षी मलिक – कांस्य
- राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार



- दीपा करमाकर (जिम्नास्टिक) 4<sup>th</sup> स्थान पर रही।
- ध्वजवाहक :- शुभारम्भ (opening ceremony) अभिनव बिन्द्रा ।
- समापन (Closing Ceremony) साक्षी मलिक।

## 2020 ओलम्पिक :-

- स्थान – टोक्यो (जापान)
- जुलाई – अगस्त 2021 में होंगे।
- Mascot - Miraitowa (Indigo Blue colour)
- जापानी शब्द Mirai Towa
- शब्द अर्थ – Future Eternity
- भविष्य अनंतकाल
- Motto (ध्येय वाक्य) of 2020 Olympics :- United By Emotion
- संस्करण-32 वाँ
- प्रतिस्पर्धाएँ –33 खेलों के 339 इवेंट
- ध्वजवाहक-मनप्रीत सिंह और मेरीकोम
- समापन में ध्वजवाहक – बजरंग पूनिया
- थीम –आगे बढ़ो (Moving ahead)
- इस बार 4 नए खेल जोड़े गए-
- Surfing 2. Skateboarding 3.Sport climbing 4. Karate

	देश	स्वर्ण	रजत	कांस्य	कुल
1 <sup>st</sup>	USA	39	-	-	113
2 <sup>nd</sup>	चीन	38	-	-	88
3 <sup>rd</sup>	जापान	27			58
4 <sup>th</sup>	भारत	1	2	4	7

## नीरज चौपड़ा

- पानीपत, हरियाणा
- स्वर्ण पदक
- भाला फेंक या जैवलिन श्रो
- दूसरे प्रयास में 87.58 m
- स्वर्ण पदक जीतने वाले भारत के पहले एथलीट



- हाल ही में इन्हें मेजर ध्यानचंद पुरस्कार 2021 मिला है।
- दोहा डायमण्ड लीग 2023— स्वर्ण पदक
- वर्ल्ड चम्पियनशिप 2023 – स्वर्ण पदक
- एशियन गेम्स 2023 – स्वर्ण पदक

### मीराबाई चानू :-

- मणिपुर
- रजत पदक
- भारोत्तोलन या वेटलिफ्टिंग
- भारत द्वारा टोक्यो ओलंपिक में पहला पदक
- 49 Kg भार वर्ग में 202 kg वजन उठाया।
- 2018 में इन्हें राजीव गाँधी (मेजर ध्यानचन्द) खेल रत्न पुरस्कार मिला है।

### रवि दहिया

- सोनीपत, हरियाणा
- रजत पदक
- कुश्ती 57 kg वर्ग में
- हाल में इन्हे मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार 2021 मिला है।

### पी.वी.सिंधु

- हैदराबाद, तेलंगाना
- 2016 के रियो ओलंपिक में रजत पदक
- कांस्य पदक
- बैडमिंटन
- व्यक्तिगत स्पर्धा में दो ओलंपिक पदक जीतने वाली पहली महिला भारतीय खिलाड़ी।
- 2016 में राजीव गाँधी (मेजरध्यानचंद) खेल रत्न पुरस्कार मिला है।

### लवलीना बोरगोहेन

- कांस्य पदक
- असम
- मुक्केबाजी में 69 kg वर्ग में
- ओलंपिक में पदक जीतने वाली दूसरी भारतीय महिला बॉक्सर
- हाल ही में मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार 2021 मिला है।

## बजरंग पूनिया

- झज्जर, हरियाणा
- 65 Kg वर्ग, कुश्ती
- कांस्य पदक
- 2019 में राजीव गाँधी/मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार मिला है।

## भारतीय पुरुष हॉकी टीम

- कप्तान—मनप्रीत सिंह (मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार 2021)
- कांस्य पदक
- 5 अगस्त 2021 को जर्मनी को 5–4 से हराकर 41 वर्ष बाद पहला पदक जीता। (1980 के बाद)
- 1980 में अंतिम बार हॉकी में पदक जीता था।

राजस्थानी खिलाड़ी					
नाम	स्थान	खेल	पदक	अवार्ड	अन्य
अपूर्वी चंदेला	जयपुर	निशानेबाजी	—		
दिव्यांश सिंह पवॉर	जयपुर	निशानेबाजी	—		
अर्जुन लाल	जयपुर	नौकायन	—		
भावना जाट	राजसमंद	पैदल चाल	—		
भारतीय खिलाड़ी					
अदिती अशोक	कर्नाटक	गोल्फ	चौथा स्थान	अर्जुन	पहली महिला
रानी रामपाल	हरियाणा	हॉकी कप्तान	चौथा स्थान	राजीव गाँधी (2020)	
भवानी देवी		तलवारबाजी	—	अर्जुन	
वंदना कटारिया	उत्तराखंड	हॉकी	—	अर्जुन	हैट्रिक लगाने वाली पहली
सविता पूनिया		हॉकी	—	—	गोलकीपर
P.R. श्रीजेश	केरल	हॉकी		मेजर ध्यानचंद	गोलकीपर

### पैराओलम्पिक खेलों में भारतीय खिलाड़ियों की भागीदारी

- शुरुआत – वर्ष 1960 रोम से (आधुनिक)
- ध्येय (Motto) – Spirit in Motion
- logo (प्रतीक चिन्ह) – 3 Agitos, (Color- Red- Blue - Green.)
- प्रत्येक चार वर्ष में – अन्तर्राष्ट्रीय 'पैराओलम्पिक समिति'

### भारतीय भागीदारी

- भारत ने पहली बार वर्ष 1968 के पैराओलम्पिक पर खेलों में भाग लिया था।
- भारत ने पहला पैराओलम्पिक पदक वर्ष, 1972 के खेलों में जीता था वर्ष 1984 के पैरा ओलम्पिक खेलों से भारत प्रत्येक पैरा ओलम्पिक खेलों में भाग ले रहा है।
- पैराओलम्पिक खेलों में भारत ने अब तक कुल 31 पदक जीते हैं।  
9 स्वर्ण, 12 रजत, 10 कांस्य

वर्ष/स्थान	खिलाड़ी	पदक/खेल
1972/हैंडिलबर्ग	मुरलीकांत	Gold/तैराकी
1984/न्यूयॉर्क	भीमराव केसरकर जोगिन्दर सिंह बेदी (तीन पदक)	Silver/Javelin एक रजत (गोला फेंक), दो कांस्य (Javelin, तस्तरी फेंक)
2004/ऐथिंस	देवेन्द्र झाझडिया राजेन्द्र सिंह	स्वर्ण – भाला फेंक कांस्य – भारोत्तोलन
2012/लंदन	H.N. गिरिशा	रजत – ऊँची कूद
2016/रियो	देवेन्द्र झाझडिया मरियाप्पन थेगावल्लु वरुण सिंह दीपा मलिक	स्वर्ण भाला फेंक स्वर्ण ऊँची कूद कांस्य ऊँची कूद रजत – गोला फेंक
2020	टोक्यो	
2024	पेरिस	
2028	लॉस एंजेल्स	

- 2020/टोक्यों पैराओलंपिक – 24 Aug - 5 Sep 2021
- शुभंकर - Someity (Pink colour)
- ध्येय - United by Emotions
- The Nation Pride- Web portal dedicated to Para Olympics players.
- 9 खेलों में 54 खिलाड़ियों ने भाग लिया
- भारत ने 19 पदक जीते। (5 स्वर्ण, 8 रजत, 6 कांस्य)

## 5 स्वर्ण / Gold

- अवनी लेखरा जयपुर निशानेबाजी मेजर ध्यानचंद खेलरत्न 2021  
(2 मेडल वाली पहली महिला) (1स्वर्ण, कांस्य)
- कृष्णा नागर जयपुर बैडमिंटन \_\_\_\_\_"
- मनीष नरवाल हरियाणा निशानेबाजी \_\_\_\_\_"
- सुमित अंतिल हरियाणा भाला फेंक \_\_\_\_\_" (68.55 मी. का विश्व रिकॉर्ड )
- प्रमोद भगत उड़ीसा बैडमिंटन \_\_\_\_\_"

## राजस्थानी खिलाड़ी / Players form Rajasthan

- अवनी लेखरा
- कृष्णा नागर
- देवेन्द्र झाँझड़िया चुरू भाला फेंक 2004—स्वर्ण राजीव गाँधी  
2016—स्वर्ण  
2020— Silver
- सुंदर सिंह गुर्जर करौली भाला फेंक कांस्य अर्जुन अवार्ड
- श्याम सुंदर स्वामी बीकानेर तीरंदाजी
- संदीप चौधरी झुंझुनु भाला फेंक

## भारतीय खिलाड़ी / Indian players

- भाविना हँसमुख भाई पटेल गुजरात टेबल टेनिस कांस्य प्रथम पदक (टेबल टेनिस में)  
अर्जुन अवार्ड(2021)
- सिंघराज अदाना उत्तर प्रदेश शूटिंग रजत, कांस्य अर्जुन अवार्ड (2021)
- यथिराज सुहास कर्नाटक बैडमिंटन रजत \_\_\_\_\_ अर्जुन अवार्ड (2021)
- हरविंदर सिंह हरियाणा तीरंदाजी कांस्य तीरंदाजी में प्रथम पदक
- मरियप्पन थेंगावल्लु तमिलनाडु हाई जंप 2016 स्वर्ण राजीव गाँधी खेल रत्न  
2020 रजत (मेजर ध्यानचंद 2020)

## शीतकालीन ओलम्पिक

- शीतकाल में ठंडे प्रदेशों में आयोजन किया जाता है।
- प्रथम शीतकालीन ओलम्पिक –1924 (फ्रांस)
- प्रत्येक चार वर्ष बाद आयोजन

### 23 वें शीतकालीन ओलंपिक–2018

- प्योंगचांग (दक्षिण कोरिया)
- इसमें भारत के दो खिलाड़ियों ने भाग लिया।
  1. शिव केशवन (ल्यूज स्पर्धा)
  2. जगदीश सिंह (स्कीइंग)

### 24 वें शीतकालीन ओलंपिक–2022

- बीजिंग (चीन)
- पदक तालिका में क्रमशः प्रथम तीन स्थानों पर नार्वे, जर्मनी और चीन रहे।
- भारत की तरफ से एकमात्र खिलाड़ी आरिफ खान (स्कीइंग) ने भाग लिया।
- 25 वें शीतकालीन ओलंपिक–2026 में मिलान (इटली) में होंगे।

# एशियाई खेल

- इनमें केवल एशियाई देश ही भाग लेते हैं।
- इन्हें एशियाड के नाम से भी जाना जाता है।
- पण्डित जवाहर लाल नेहरू के प्रयासों से प्रथम एशियाई खेल 1951 में, नई दिल्ली में आयोजित हुए।
- आयोजनकर्ता—एशियाई ओलंपिक समिति (OCA)
- Motto- हमेशा आगे की ओर
- प्रतीक चिह्न—चमकता सूरज
- इनका आयोजन प्रत्येक चार वर्ष बाद किया जाता है।
- भारत ने दूसरी बार 1982 में एशियाई खेलों की मेजबानी की।

## 18 वें एशियाई खेल—2018

- आयोजन स्थल—जकार्ता, पालेम्बांग (इंडोनेशिया)
- शुभंकर
  1. भिन्न—भिन्न (पैराडाइज पक्षी)
  2. अतुंग (हिरण)
  3. काका (गैंडा)
- ध्येय वाक्य – एशिया की ऊर्जा
- चीन, जापान और दक्षिण कोरिया प्रथम तीन स्थानों पर रहे।
- भारत 69 पदक के साथ 8 वें स्थान पर रहा।
- 19 वें एशियाई खेल—2022 में हांगझू (चीन) में प्रस्तावित थे जो अब Oct. 2023 में सम्पन्न होंगे।
- 20 वें एशियाई खेल—2026 (नागोया, जापान)

## एशियाई खेल—2023

- इसका शुभंकर – तीन भविष्य के रोबोट
- 19वें एशियाई खेलों का आयोजन हांगझोउ (चीन) में किया गया।
- लवलीना बोरगोनेह (महिला मुक्केबाज) हरमनप्रीत सिंह (हॉकी) भारत के ध्वजवाहक थे।
- इन खेलों का आयोजन कोविड-19 महामारी के कारण देरी से हुआ।
- चीन, जापान और दक्षिण कोरिया के बाद भारत चौथे स्थान पर रहा

देश	स्वर्ण	रजत	कांस्य	कुल
चीन	201	111	71	383
जापान	52	67	69	188
दक्षिण कोरिया	42	59	89	190
भारत	28	38	41	107

- भारत पहली बार 100 से अधिक पदक जीते, यह भारत का एशियाई खेलों में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन है।

## स्वर्ण पदक विजेता

- महिला और पुरुष क्रिकेट व कबड्डी टीम ने स्वर्ण पदक जीता।
- बेडमिंटन में चीराग शेटी और सात्विक साईराज ने गोल्ड मेडल जीतने के साथ ही पहली वरियता प्राप्त की ऐसा करने वाली पहली जोड़ी है।
- ओजस प्रवीण देवतले ने तीरंदाजी पुरुष कंपाउंड व्यक्तिगत स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीता।
- नीरज चोपड़ा एथलेटिक्स भालाफेंक में स्वर्ण।
- एथलेटिक्स पुरुष 4 × 400 मीटर रिले।
- तीरंदाजी महिला व पुरुष कंपाउंड टीम।
- स्ववैश मिश्रित युगल टीम
- ज्योति सुरेखा वेन्नम तीरंदाजी महिला कंपाउंड
- शूटिंग पुरुष टीम 10मी. एयर राइफल टीम
- घुडसवारी टीम ड्रेसेज
- शूटिंग पुरुष ट्रेप टीम
- शूटिंग महिलाओं की 25मी. पिस्टल टीम
- शूटिंग पुरुषों की 10 मीटर एयर पिस्टल टीम
- शूटिंग पुरुषों की 50 मीटर राइफल थ्रो पोजीशन टीम
- पलक गुलिया शूटिंग महिलाओं की 10 मीटर एयर पिस्टल
- सिफ्त कौर समरा शूटिंग महिलाओं की 50मीटर राइफल थ्रो पोजीशन
- टेनिस मिश्रित युगल
- स्ववेश पुरुष टीम
- अविनाश सेबल एथलेटिक्स पुरुष 3000मी. स्टीपलचेज
- तजिंदरपाल सिंह तूर एथलेटिक्स पुरुष शॉटपुट
- टीम तीरंदाजी मिश्रित टीम कंपाउंड
- अन्नू रानी एथलेटिक्स महिला 5000 मी.

## राजस्थान के पदक विजेता

- अर्जुन लाल जाट (चुरु) और अरविन्द सिंह ने रोविंग में रजत पदक जीता
- अनंतजीत (टोंक) ने स्किट शूटिंग स्पर्धा में रजत पदक जीता।
- जयपुर की मनीनी कौशिक ने 50मी. राइफल थ्रो पोजिशन में रजत पदक जीता।
- हांगझोऊ में राजस्थान से 23 खिलाड़ी शामिल हुए।
- लेखराम खिलेरी, बाबूलाल यादव ने नौकायन में कांस्य जीता।
- दिव्यकृति सिंह घुडसवारी में गोल्ड जीता।

- दिव्यांश पवार 10मी राइफल में गोल्ड जीता।
- किरण बालियान (उत्तर प्रदेश) (राजस्थान पुलिस अकादमी) ने शाटपुट में कांस्य पदक जीता।
- रवि विश्नोई (क्रिकेट टीम) सचिन तंवर (पुरुष कबड्डी)
- महिला कबड्डी टीम में साक्षी कुमारी, निधि शर्मा, सुषमा शर्मा मुस्कान मलिक।

## राष्ट्रमण्डल खेल

- इन्हें राष्ट्रमण्डल, राष्ट्रकुल या ब्रिटिश एम्पायर खेल भी कहा जाता है।
- राष्ट्रमण्डल से तात्पर्य वैसे देशों से है जो कभी ब्रिटेन के उपनिवेश रहे हैं।
- इनकी शुरुआत 1930 में हेमिल्टन (कनाडा) से हुई।
- इनका आयोजन राष्ट्रमण्डल खेल संघ (CGF) द्वारा किया जाता है।
- प्रत्येक चार वर्ष बाद आयोजन
- ध्येय—मानवता, समानता, नियति
- पूर्ण समावेशी खेल—विकलांग खिलाड़ी मुख्य टीम का हिस्सा बन सकते हैं।
- लैंगिक समानता—महिला, पुरुषों के लिए पदकों की समान संख्या
- 2010 में राष्ट्रमण्डल खेलों का आयोजन भारत (नई दिल्ली) में हुआ।
- 22 वें कॉमनवेल्थ गेम्स –2022
- स्थान—बर्मिंघम (इंग्लैण्ड)
- प्रथम तीन स्थानों पर आस्ट्रेलिया, इंग्लैण्ड और कनाडा रहे।
- भारत 61 पदक के साथ चौथे स्थान पर रहा।
- 23 वें राष्ट्रमण्डल खेलों का आयोजन 2026 में
- 2026 का स्थान अभी तय नहीं।

### डेविड डिकसन पुरस्कार

- यह पुरस्कार राष्ट्रमण्डल खेलों में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ी को दिया जाता है।
- 2006 में भारतीय निशानेबाज समरेश जंग ने यह पुरस्कार जीता।



## खेलों में प्राथमिक उपचार

- किसी रोग के होने या चोट लगने पर किसी प्रशिक्षित या अप्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा उस समय उपलब्ध सीमित संसाधनों की सहायता से खिलाड़ी को जो उपचार प्रदान किया जाता है उसे प्राथमिक उपचार कहते हैं।
- यह सीमित संसाधनों द्वारा किया गया एक सरल उपचार है जो कभी-कभी जीवन रक्षक भी सिद्ध होता है।

## प्राथमिक उपचार के लक्ष्य

- (1) घायल/पीड़ित व्यक्ति के अनमोल जीवन को बचाने की कोशिश करना।
- (2) खिलाड़ियों को विभिन्न खेल चोटों तथा उनके बचाव उपायों के बारे में जानकारी देना।

## उद्देश्य:

- (1) चोटिल खिलाड़ी की तत्काल देखभाल
- (2) चोट को आगे बढ़ने से रोकना और संक्रमण से बचाव
- (3) चोटिल खिलाड़ी के स्वास्थ्य लाभ को बढ़ाना।
- (4) चोटिल खिलाड़ी को दर्द से छुटकारा दिलाना।
- (5) यदि चोट गंभीर है तो यह सुनिश्चित करना कि चोटिल खिलाड़ी सुरक्षित रूप से अस्पताल पहुँचे।

## चोटों के प्रकार : 3 प्रकार की

**चोट:** त्वचा की चोटें, मुलायम ऊतकों की चोटें, कठोर ऊतकों की चोट

(A) **त्वचा की चोटें:** यह शरीर के बाहरी भाग पर लगने वाली चोटें हैं।

ये 4 प्रकार की होती हैं।

- (i) **रगड़/छीलना/(एबरेशन)** यह चोट सामान्यतः शरीर के उस अंग पर लगती है जहाँ हड्डी त्वचा के बहुत नजदीक हो। इस चोट में खून की मात्रा ना के बराबर बहता है।
- (ii) **घाव/खरोच/Laceration:** किसी धारदार वस्तु से लगी अनियमित चोट जिसमें खून का बहाव कम मात्रा में होता है।
- (iii) **चीरा (इन्सिशन)/Incision:-** किसी तेज धारदार वस्तु से लगी चोट जो धमनियों व शिराओं को नुकसान पहुँचा सकती है।
- (iv) **गहरा घाव/ Puncture wound :** किसी ठोस नुकीली वस्तु द्वारा लगी चोट जिसमें खून का बहाव अधिक मात्रा में होता है।

## त्वचा की चोटों के लिए बचाव

- (1) खेल प्रतिस्पर्धा में भाग लेने से पहले खिलाड़ी को उचित व्यायाम करना चाहिए।
- (2) खेलों का संचालन नियमानुसार होना चाहिए।
- (3) खेलों का आयोजन साफ एवं समतल मैदानों पर किया जाना चाहिए।
- (4) खेल उपकरण अच्छी गुणवत्ता के होने चाहिए।

- (5) थकावट की स्थिति में खिलाड़ी को आराम करना चाहिए।
- (6) खिलाड़ी को खेल के मैदान पर सतर्क रहना चाहिए। अर्थात् खिलाड़ी को गिरने एवं टकराने से बचना चाहिए।
- (7) खेल के दौरान खिलाड़ी को नियमित पानी/तरल पदार्थ का सेवन करना चाहिए

### त्वचा की चोटों के लिए प्राथमिक उपचार

- (1) चोटिल अंग को साफ पानी एवं नमक के घोल से साफ करें।
- (2) चोटिल अंग पर बर्फ का प्रयोग करें। इससे खून का बहाव नियंत्रित होगा तथा सूजन एवं दर्द में कमी आएगी।
- (3) संक्रमण से बचाव के लिए टिटनेस का टीका लगावाएं।
- (4) चोटिल अंग पर दवा लगाकर साफ पट्टी बाँधें।
- (5) यदि आवश्यकता है तो चिकित्सक की सलाह ले।

### मुलायम ऊतकों की चोटें

- ये तीन प्रकार की होती हैं—
  - (a) Contusion (नील पड़ना)
  - (b) Sprain (मोच)
  - (c) Strain (खिंचाव)
- (a) **नील पड़ना** : यह एक मांसपेशियों की चोट है। खिलाड़ी के दूसरे खिलाड़ी या खेल उपकरण से प्रत्यक्ष रूप से टकराने पर खून किसी एक भाग विशेष में जमा हो जाता है जिसे नील पड़ना कहते हैं।
  - इसमें रक्त कोशिकाओं के टूटने की सम्भावना रहती है।
- (b) **मोच**: यह अस्थिबंधों की चोट है अस्थिबंधों पर अधिक दबाव पड़ने से या खिलाड़ी द्वारा अपनी गति में अचानक परिवर्तन करने से इस प्रकार की चोट लगती है।
- (c) **खिंचाव** : यह मांसपेशियों की चोट है जो मांसपेशियों पर अधिक दबाव पड़ने और अधिक वजन उठाने से लगती है।

### मुलायम ऊतकों की चोटों के लिए प्राथमिक उपचार:

इस प्रकार की चोटों के लिए PRICE विधि का उपयोग किया जाता है—

- **Prevention** : - चोटिल खिलाड़ी को सहारा प्रदान किया जाना चाहिए जिसमें चोटिल अंग की सुरक्षा सुनिश्चित होगी।
- **Rest** : चोटिल खिलाड़ी को आराम करना चाहिए जिससे स्वास्थ्य लाभ को बढ़ावा मिलेगा।
- **Ice** (बर्फ) : बर्फ के प्रयोग से दर्द में कमी आएगी।
- **Compression** (दबाव) : चोटिल अंग को हल्के से दबाने पर खिलाड़ी राहत महसूस करता है।।

- **Elevation** : चोटिल अंग को हृदय के स्तर से दर्द ऊपर उठाकर रखने पर सूजन एवं दर्द में कमी आती है।

**नोट:** खेल में प्राथमिक उपचार हेतु MICE (mobilization) एवं RICE तकनीकों का भी उपयोग किया जाता है।

## कठोर उतकों की चोटे

यह 2 प्रकार की होती है—

- (a) हड्डियों का टूटना
- (b) हड्डियों का विस्थापन

### (a) हड्डियों का टूटना

- खेलते समय यदि खिलाड़ियों की आपस में टक्कर प्रभावी हो तो खिलाड़ी की हड्डियां टूट सकती है।
  - (i) साधारण अस्थिभंग : इस चोट में कोई बाहरी घाव नहीं होता परन्तु अधिक दबाव के कारण खिलाड़ी के हड्डी टूट जाती है।
  - (ii) Stress fracture/hairline fracture हड्डी में दरार आना।
  - (iii) विवृत अस्थिभंग (Bone/compound) : इस प्रकार की चोट में हड्डी के टूटने के साथ-साथ खिलाड़ी की त्वचा पर भी घाव होता है।
  - (iv) जटिल अस्थिभंग: जब टूटी हुई हड्डी खिलाड़ी के आन्तरिक अंगों को नुकसान पहुंचाती है तो उसे जटिल अस्थिभंग कहते हैं। इससे धमनियों, शिराओं और तंत्रिका तंत्र को भी नुकसान पहुंच सकता है। यह चोट सामान्यतः ऊंची कूद और के खेल में लगती है।
  - (v) बहुखण्ड अस्थिभंग (Multiple bone fracture) :—इस चोट में खिलाड़ी की हड्डी दो या अधिक टुकड़ों में टूट जाती है।
    - मुख्यतः :- कार रेसिंग व बाइक रेसिंग में।
  - (vi) कच्ची अस्थि भंग (ग्रीन स्टिक फ्रैक्चर) : हड्डी टूटती नहीं बल्कि मुड़ जाती है। यह अक्सर बच्चों के साथ होता है क्योंकि उनकी हड्डियां मुलायम होती हैं।

### (b) हड्डियों का विस्थापन :

- जब खिलाड़ी की कोई हड्डी अत्यधिक दबाव पड़ने के कारण अपने मूल स्थान से हट जाती है तो उसे हड्डी का विस्थापन कहते हैं। इसे जोड़ो की चोटे भी कहते हैं।
- Ex. कंधे की हड्डी का विस्थापन, घुटने की हड्डी का विस्थापन, जबड़े का विस्थापन

## कठोर उतक की चोटों के लिए प्राथमिक उपचार:

- (1) यदि खुला घाव है तो उसे साफ पानी और नमक के घोल से साफ करें।
- (2) बर्फ का प्रयोग करें ताकि दर्द, सूजन, खून स्राव को नियंत्रित किया जा सके।
- (3) चोटिल अंग पर दवा लगाकर पट्टी बांधें
- (4) चोटिल अंग को कसकर बांध दें (तथा खिलाड़ी को शांत रखने का प्रयास करें) (इससे टूटी हुई हड्डी हिलेगी नहीं स्थिर रहेगी)
- (5) तुरंत चिकित्सक की सलाह ले, देरी ना करें।

## अन्य तकनीक

### SALTAPS

S - Stop the game

A - Ask the player

L- Look for the injury

T- touch the injury

A- Active movement

P- Passive movement

S- stand up & start the game

**जल में डूबना:-** डूबते हुए व्यक्ति को बचाने के पहले ध्यान रखना ठीक रहता है कि बचाने के चक्कर में कहीं आप स्वयं खतरे में न पड़ जावें। अतः बचाते समय निम्न बातों का ध्यान रखें—

- (1) डूबते हुए व्यक्ति के बाल या कपड़े पकड़कर, खींचकर किनारे लाया जा सकता है।
- (2) फेफड़े में भरे पानी को निकालने के लिए उसे पीठ के बल लिटा कर दबाएं जिससे पानी बाहर आ सके। पानी से बाहर निकालते ही रोगी के नाक, गले तथा मुँह आदि से मिट्टी साफ की जाए।
- (3) मरीज को बाहर निकालने पर श्वसन क्रिया पर ध्यान दे, क्योंकि फेफड़ों में पानी भर जाता है।
- (4) अनेक बार व्यक्ति डूबने से मूर्छित (अर्द्धमूर्छित) हो जाता है। इस दशा में रोगी को कृत्रिम श्वास दिया जाना आवश्यक होता है।
- (5) रोगी को गर्म चाय/कॉफी देनी चाहिए।

### कृत्रिम श्वसन की मुख्य विधियां:

- (1) शैफर विधि : रोगी को पेट के बल लिटाए। एक व्यक्ति घुटनों के बल बैठकर पीठ को लगातार दबाएं जब तक कि पूरा पानी मुँह से बाहर न निकल जाए।
- (2) मुख से मुख विधि : मुख से डूबने वाले व्यक्ति के मुख में हवा भरना।
- (3) सिलवेस्टर विधि : रोगी को सीधा लिटाया जाता है। कंधों के नीचे तकिया रखे/ एक अलग व्यक्ति उसके पीछे बैठकर रोगी को कोहनी से पकड़कर हाथों को आगे पीछे खींचे। यह प्रक्रिया तब तक करें जब तक रोगी सांस लेना शुरू न करें।
- (4) होल्गर नेल्सन विधि :- पेट के बल लेटाकर पीठ पर भार देना।

### नकसीर (नाक से रक्तस्राव) —

- नाक, चेहरे, गर्दन पर ठंडे पानी से भिगोकर कपड़ा बांधें
- बर्फ के पानी में फिटकरी भिगोकर नाक को साफ करें।
- रोगी को कोई गर्म पेय न दे।

# पुनर्वास

खेल चोट पुनर्वास एक सुरक्षित, चिकित्सकीय दृष्टिकोण है जो एथलीटों को प्रभावी ढंग से चोट का इलाज करने और लक्षित अभ्यासों के साथ सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में मदद करता है ताकि खिलाड़ी को चोट से पहले की स्थिति में वापस आने में मदद मिल सकें।

## पुनर्वास का उद्देश्य

1. चोट की तीव्रता को कम करके समाप्त करना।
2. चोट का पुनर्वास
3. चोट के दोहराव को रोकने के लिए काम करना।
4. चोट की रोकथाम/चोट लगने की धीमी दर/चोट में सुधार

## पुनर्वास के सिद्धांत

ATC IS IT

A-Avoid aggravation (उत्तेजना से बचना)

T-Timing

C- Compliance (अनुपालन)

I-Individualization (वैयक्तिकरण)

S-Specific sequencing (विशिष्ट अनुक्रमण)

I-Intensity

T-Total Patient

## पुनर्वास/स्थिरीकरण के चरण—

**चरण प्रथम** – सूजन में कमी

- (दर्द से राहत, सूजन में कमी और सीमित या सुरक्षित गतिशीलता पर ध्यान देने के साथ चिकित्सा प्रबंधन)

**चरण द्वितीय** – प्रसार (आसानी से हिलना डुलना)

- शरीर के अंग को पहले की तरह ही काम करने पर ध्यान देना, और बिना भार वाले व्यायाम करना।

**चरण तृतीय** – पूर्व स्थिति पुनः प्राप्त करने का प्रयास करना (Re modeling)

- अंग में लचीलापन और मजबूती प्राप्त करने का प्रयास करना।
- शुरू में आइसोमेट्रिक (हल्की गतिविधियाँ) अभ्यास से शुरू करना।
- फिर बिना भार के आइसोटोनिक अभ्यास करना।

**चरण चतुर्थ** – कार्यात्मक गतिविधि

- खेल से संबंधित सुधार की प्रक्रिया जारी रखना और समन्वय और गतिशीलता में सुधार करना।

**चरण पंचम** – पूर्ण गतिविधि शुरू करना।

- खेलों से संबंधित विशिष्ट प्रशिक्षण शुरू करना।



## राष्ट्रीय पुरस्कार और राजस्थान के अवार्ड

### प्रमुख खेल पुरस्कार

देश में खेलों को प्रोत्साहित करने व खिलाड़ियों को सम्मानित करने के लिए विभिन्न राष्ट्रीय व राज्य खेल पुरस्कार प्रदान किये जाते हैं।

### राष्ट्रीय खेल पुरस्कार

मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार

द्रोणाचार्य पुरस्कार

राष्ट्रीय खेल प्रोत्साहन पुरस्कार

अर्जुन पुरस्कार

ध्यानचंद पुरस्कार

मौलाना अब्दुल कलाम आजाद ट्राफी

### मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार

- यह पुरस्कार 1991–92 से दिया जा रहा है।
- इसका पूर्व नाम राजीव गाँधी खेल रत्न पुरस्कार था।
- 06 अगस्त 2021 को इसका नाम परिवर्तित कर दिया गया।

### पुरस्कार –

- 25 लाख रु. नकद पुरस्कार
- एक सम्मान पत्र
- एक शिल्पित पट्टी, टाई-ब्लेजर, किराया आदि।

### पुरस्कार के लिए प्रस्ताव

- यह प्रस्ताव प्रत्येक वर्ष 31 मई तक भेजा जाना चाहिए।
- इस प्रस्ताव को लोकसभा सदस्य, विधानसभा सदस्य, भारतीय खेल प्राधिकरण या राष्ट्रीय खेल संघ द्वारा भेजा जा सकता है।
- यह पुरस्कार खेल जीवन में एक ही बार मिल सकता है।
- यह पुरस्कार मरणोपरांत भी मिल सकता है।

### पुरस्कार के लिए कसौटी

- 80 प्रतिशत अधिप्रतिनिधित्व ओलम्पिक खेलों, एशियाई खेलों, कॉमनवेल्थ खेलों तथा विश्वकप में पदक जीतने को दिया जाता है।
- 20 प्रतिशत वेटेज का निर्धारण चयन समिति के पास होता है।

### चयन समिति–

- इसमें 12 सदस्य होते हैं।
- 01 अध्यक्ष (खेल मंत्रालय द्वारा नामित)



- 01 खेल प्रशासक
- 01 खेल मंत्रालय का प्रतिनिधि
- 01 SAI का महानिदेशक
- 04 प्रतिष्ठित खिलाड़ी (पूर्व अर्जुन/राजीव गाँधी पुरस्कार विजेता/ओलंपियन)
- 03 खेल विशेषज्ञ (पत्रकार, कमेंट्रेटर)
- 01 प्रतिष्ठित पैरा खिलाड़ी

### पुरस्कार विजेता खिलाड़ी

- विश्वनाथन आनन्द (शतरंज)—प्रथम पुरस्कार विजेता (1991–92)
- कर्णम मन्लेश्वरी (भारोत्तोलन)—प्रथम महिला पुरस्कार प्राप्तकर्ता (1995)
- अभिनव बिन्द्रा— इस पुरस्कार के सबसे युवा प्राप्तकर्ता (2001) (19 वर्ष)
- पंकज आड़वानी—एकमात्र खिलाड़ी जिसने दो खेलों के लिए (बिलियर्ड्स, स्नूकर) यह पुरस्कार प्राप्त किया
- 2021 में यह पुरस्कार टोक्यों ओलम्पिक पदक विजेताओं को दिया गया।

### राजस्थान से पुरस्कार विजेता खिलाड़ी

- राज्यवर्द्धन सिंह राठौड़ (2004–05) (निशानेबाजी)
- मिताली राज (2021) (क्रिकेट)

### पैरा—एथलेटिकस

- देवेन्द्र झांझड़िया (2017) (भालाफेक)
- अवनी लेखरा (2021) (शूटिंग)
- कृष्णा नागर (2021) (बैडमिंटन)

### पुरस्कार विजेता क्रिकेटर

- महेन्द्र सिंह धोनी
- सचिन तेंदुलकर
- विराट कोहली
- रोहित शर्मा
- मिताली राज

### पुरस्कार विजेता महिलाएं

- पी.वी.सिंधु
- साक्षी मलिक
- दीपा कर्माकर

### अर्जुन पुरस्कार :-

- 1961 से खिलाड़ियों को यह पुरस्कार दिया जा रहा है।
- युवा मामलों एवं खेल मंत्रालय द्वारा।
- इस पुरस्कार के तहत खिलाड़ी को निम्नलिखित प्रदान किया जाता है—
  1. 15 लाख रुपये
  2. अर्जुन की कांस्य मूर्ति
  3. प्रशस्ति पत्र
  4. पारम्परिक वेशभूषा या ब्लेजरमय—टाई

## पात्रता

- जिसने अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर लगातार चार वर्षों तक अच्छा प्रदर्शन किया हो और नामित होने के वर्ष उत्कृष्ट प्रदर्शन किया हो।
- खिलाड़ी में नेतृत्व गुण
  - ✓ खिलाड़ी पर NADA एवं WADA द्वारा किसी प्रकार का प्रतिबंध नहीं होने चाहिए।

## वर्ष 2021 से अर्जुन पुरस्कार निम्न श्रेणियों में दिया जा रहा है—

1. ओलम्पिक एवं पैराओलम्पिक खेल
2. विश्व कप एवं विश्व चैम्पियनशिप
3. एशियाई खेल
4. राष्ट्रमण्डल खेल
5. स्वदेशी खेल
6. क्रिकेट
7. पैरा-खेल

## चयन समिति:—12 सदस्यीय

- 01 अध्यक्ष—उच्च/उच्चतम न्यायालय के सेवानिवृत्त न्यायाधीश
- 01 खेल प्रशासक
- 01 SAI का प्रतिनिधि
- 01 खेल मंत्रालय का प्रतिनिधि
- 04 प्रतिष्ठित खिलाड़ी (पूर्व में अर्जुन/राजीव गांधी पुरस्कार विजेता/ओलम्पियन)
- 03 खेल विशेषज्ञ (पत्रकार, कमेंट्रीटर)
- 01 पैराओलम्पिक खिलाड़ी

## 1961 के अर्जुन पुरस्कार:—

- करणी सिंह (शूटिंग) – राजस्थान
- सलीम दुर्रानी (क्रिकेट) – राजस्थान
- P.K. बनर्जी (फुटबॉल)
- P.G सेठी (गोल्फ)
- नन्दू नाटेकर (बैडमिंटन)
- सर्वजीत सिंह (बास्केटबॉल)
- मैनुअल आरो (चैस)

## खेल अनुसार :—

बास्केटबॉल	तीरंदाजी	क्रिकेट	हॉकी
राधेश्याम	लिम्बाराम	सचिन	धनराज पिल्लई
हनुमानसिंह	श्याम लाल	विराट	मनप्रीत सिंह
अजमेर सिंह	रजत चौहान	रोहित	संदीप सिंह
प्रशांति सिंह	V.J. सुरेखा	मिताली राज, पूनम यादव, रविन्द्र जड़ेजा, हरमनप्रीत कौर	सरदार सिंह, सविता सिंह



## अर्जुन पुरस्कार-2022

- 2022 में 25 खिलाड़ियों को यह पुरस्कार प्रदान किया गया है।
- निखत जरीन (बॉक्सिंग)
- सुशीला देवी (जूडो)
- साक्षी कुमारी (कबड्डी)
- ओमप्रकाश मिठरवाल (शूटिंग)
- लक्ष्य सेन (बेडमिंटन)

## राजस्थान से अर्जुन पुरस्कार विजेता खिलाड़ी-

- हनुमान सिंह (1975) (बास्केट बॉल)
- कृष्णा पुनिया (2009-2010) (डिस्कस थ्रोवर)
- मगन सिंह राजवी (1973) (फुटबॉल)
- अपूर्वी चंदेला (2016) (निशानेबाजी)
- सलीम दुर्रानी (1961) (क्रिकेट)
- देवेन्द्र झाझड़िया (2004) (जैवेलिन थ्रो)
- सुन्दर सिंह गुर्जर (2018) (जैवेलिन थ्रो)

## द्रोणाचार्य पुरस्कार

- 1995 से कुल 153 प्रशिक्षकों को प्राप्त हो चुका
- खेल प्रशिक्षकों को निम्नलिखित प्रदान किया जाता है—
  - ✓ 15 लाख रु. (Lief time)
  - ✓ 10 लाख -Regular Category
  - ✓ 01 मूर्ति (गुरु द्रोणाचार्य की)
  - ✓ 01 प्रशस्ति पत्र
  - ✓ 01 पारम्परिक वेशभूषा

**पात्रता :-** जब किसी प्रशिक्षक द्वारा प्रशिक्षित टीम/खिलाड़ी निम्न में से कोई उपलब्धि हासिल करता है—

- 1 ओलम्पिक/पैराओलम्पिक में कोई भी पदक विश्व कप/विश्व चैम्पियनशिप में कोई भी पदक
- 2 एशियाई – स्वर्ण या राष्ट्रमण्डल – स्वर्ण
- 3 कोई विश्व रिकॉर्ड बनाया जिसे अन्तर्राष्ट्रीय खेल संघ द्वारा मान्यता प्राप्त हो।
- 4 खिलाड़ी/टीम ने 3 वर्षों तक स्वदेशी खेलों के स्तर को बढ़ाया हो।

## चयन समिति – 10 सदस्य

- ❖ 01 अध्यक्ष – खेल मंत्रालय द्वारा नामित
  - ❖ 01 खेल प्रशासक
  - ❖ 01 खेल मंत्रालय प्रतिनिधि/ SAI
  - ❖ 03 प्रशिक्षक (द्रोणाचार्य पुरस्कार विजेता)
  - ❖ 02 प्रतिष्ठित खिलाड़ी (पूर्व अर्जुन/राजीव गांधी खेल रत्न विजेता/ओलम्पियन)
  - ❖ 02 खेल विशेषण
- वर्ष 1985 में यह पुरस्कार 3 प्रशिक्षकों को प्रदान किया गया था—
1. बालचन्द्र भास्कर (कुश्ती)

2. ओमप्रकाश भारद्वाज (मुक्केबाजी)
3. O.M. नाम्बियार (एथलेक्टिस)

### राजस्थान के प्रशिक्षक – द्रोणाचार्य विजेता

- कर्णसिंह (एथलेक्टिस)
- वीरेन्द्र पूनिया (एथलेक्टिस)
- रिपुदमन सिंह भारत के प्रथम प्रशिक्षक जिन्हें पैरा-खिलाड़ियों को प्रशिक्षण हेतु पुरस्कार मिला।
- महासिंह (कुश्ती)
- गुरु हनुमान (कुश्ती)
- श्यामसुन्दर राव (वॉलीबॉल)
- भवानी मुखर्जी (टेबल टेनिस)
- सागरमल धायल (मुक्केबाजी)
- अनुप कुमार (कबड्डी)

### द्रोणाचार्य रेगुलर अवार्ड-2022

- जीवनजोत सिंह तेजा (तीरंदाजी)
- मोहम्मद अली कमर (बॉक्सिंग)
- सुमा सिद्धार्थ सिरूर (पैरा शूटिंग)
- सुजीत मान (कुश्ती)

### द्रोणाचार्य लाइफ टाइम अचीवमेंट अवार्ड

- दिनेश जवाहर लाड (क्रिकेट)
- बिमल प्रफुल्ल घोष (फुटबॉल)
- राज सिंह (कुश्ती)

### ध्यानचंद पुरस्कार

- 2002 से
- युवा मामलों एवं खेल मंत्रालय द्वारा इस

### पुरस्कार के तहत-

- 10 लाख रु.
- प्रशस्ति पत्र
- पारम्परिक वेशभूषा
- ध्यानचन्द की मूर्ति

✓ यह पुरस्कार आजीवन उपलब्धियों के लिए दिया जाता है।

**पात्रता :** इस पुरस्कार हेतु उन खिलाड़ियों का चयन किया जाता है जिन्होंने खेल क्षेत्र में सक्रीय रहते हुए एवं संन्यास के बाद भी खेल क्षेत्र को आगे बढ़ाने में योगदान दिया हो।

## चयन समिति – 9 सदस्य

- 1 अध्यक्ष (खेल मंत्रालय द्वारा नामित)
- 01 खेल प्रशासक
- 01 खेल मंत्रालय (SAI का प्रतिनिधि)
- 04 प्रतिष्ठित खिलाड़ी
- 02 खेल विशेषज्ञ

## ध्यानचंद पुरस्कार-2022 (आजीवन उपलब्धि के लिए)

- अश्विनी अकुंजी (एथलेटिक्स)
- धर्मवीर सिंह (हॉकी)
- बी.सी.सुरेश (कबड्डी)
- नीर बहादुर गुरंग (पैरा एथलेटिक्स)

## तेजिंग नॉरगे नेशनल एडवेंचर अवॉर्ड – (नेशनल एडवेंचर अवॉर्ड)

- 1994 से खेल मंत्रालय द्वारा
- 5 लाख रु.
- मूर्ति (तेजिंग नोरगे)
- एडवेंचर क्षेत्र में प्रोत्साहन हेतु

## राष्ट्रीय खेल प्रोत्साहन पुरस्कार :

- खेल मंत्रालय द्वारा – 2009 से
- 4 श्रेणियों में –
  1. युवा प्रतिभाओं की पहचान
  2. युवा खिलाड़ियों को प्रशिक्षण
  3. CSR के द्वारा खेलों को प्रोत्साहन
  4. खिलाड़ियों को रोजगार
- कलिंग प्रौद्योगिकी और लद्दाख स्की स्नोबोर्ड संस्थान को दिया गया।

## मौलाना अबुल कलाम आजाद ट्रॉफी

- ❖ खेल मंत्रालय द्वारा
- ❖ खेल क्षेत्र में अच्छा प्रदर्शन करने वाली यूनिवर्सिटी को
- 1<sup>st</sup> - 15 लाख
- 2<sup>nd</sup> - 7.5 लाख
- 3<sup>rd</sup> - 4.5 लाख
- यह अवॉर्ड गुरुनानक देव यूनिवर्सिटी अमृतसर को सर्वाधिक 23 बार
- First time 1956-1957
- Last winner - गुरु नानक देव यूनिवर्सिटी (2022)
- First winner - बॉम्बे यूनिवर्सिटी

# राजस्थान के अवॉर्ड

## महाराणा प्रताप अवॉर्ड

- वर्ष 1982 से
- राजस्थान राज्य क्रीडा परिषद द्वारा/ (RSSC)

## ईनामी राशि :

- 5 लाख रु.
- महाराणा प्रताप जी की मूर्ति
- प्रशस्ति पत्र
- पारंपरिक वेशभूषा

**पात्रता:—** इस पुरस्कार के लिए उन खिलाड़ियों का चयन किया जाता है जिन्होंने राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर विगत 3 वर्षों में अच्छा प्रदर्शन तथा नामित होने के वर्ष श्रेष्ठ प्रदर्शन किया हो।

## चयन समिति:

- 01 अध्यक्ष : RSSC के अध्यक्ष/ CEO
- 01 शासन उप-सचिव (खेल विभाग, राज. सरकार)
- 01 RSSC के सचिव
- 01 खेल प्रशासक
- 02 राजस्थान के अर्जुन: पुरस्कार विजेता

## 2016–17 के महाराणा प्रताप पुरस्कार विजेता

- सीताराम : एथलेटिक्स
- सपना पूनिया : एथलेटिक्स
- सर्वेश पारीक : तीरंदाजी

## 2017–18 के महाराणा प्रताप पुरस्कार विजेता

- अभिषेक पाराशर – जिमनास्टिक
- मनोहरलाल विश्णोई – साईक्लिंग
- सूमन ढाका (पैरा)
- सुन्दरसिंह गुर्जर (पैरा) एथलेटिक्स

## सर्वप्रथम महाराणा प्रताप पुरस्कार:

- गोपाल सैनी
- राजकुमार अहलावत
- हमीदा बानो
- लक्ष्मण सिंह
- वर्षा सोनी
- डॉ. करणी सिंह
- रघुवीर सिंह
- G.N. खान

## गुरु वशिष्ठ अवॉर्ड

- शुरुआत 1985 से – RSSC द्वारा

### ईनामी राशि:

- 5 लाख रु.
- गुरु वशिष्ठ की मूर्ति
- प्रशस्ति पत्र
- पारम्परिक वेशभूषा

### चयन—

- ❖ उन प्रशिक्षकों का चयन जिनके द्वारा प्रशिक्षित खिलाड़ियों ने राष्ट्रीय/अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर अच्छा प्रदर्शन किया हो।
  - 1985–86 : पोकरमल (एथलेटिक्स), रामदेव शर्मा (साईक्लिंग)
  - 2017–18 : महेश कुमार रंगा (साईक्लिंग), रमेश सिंह (रोलबॉल)

### अन्य पुरस्कार—

#### 1. राइजिंग स्टार पुरस्कार

- 2017 में शुरुआत
- RSSC द्वारा
- जूनियर खिलाड़ियों को।
- 2017 में 41 खिलाड़ियों को प्रदान किया गया।

#### 2. एक्सीलेंस पुरस्कार

- 2017 में शुरुआत
- ओलम्पिक में बेहतर प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को
- RSSC द्वारा
- 2017 में सम्मानित खिलाड़ी
  - ✓ सपना पूनिया (पैदलचाल)
  - ✓ खेताराम (मैराथन-धावक )

#### 3. खेल रत्न पुरस्कार (राजस्थान राज्य)

- शुरुआत-1994
- पुरस्कार राशि-50,000 रु.
- खेलों में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ी को सम्मान
- प्रथम पुरस्कार विजेता-श्री लिंबाराम (तीरंदाजी)