



नाव - ० शेख आरिफ अब्सार

विषय - ० शारिरीक शिक्षण

Roll no - [30] / Thirty std - [FY-BCS]

College Name - ० Marutraoji Ghule Patil  
Arts, Commerce and  
Science college.  
Ahmednagar.

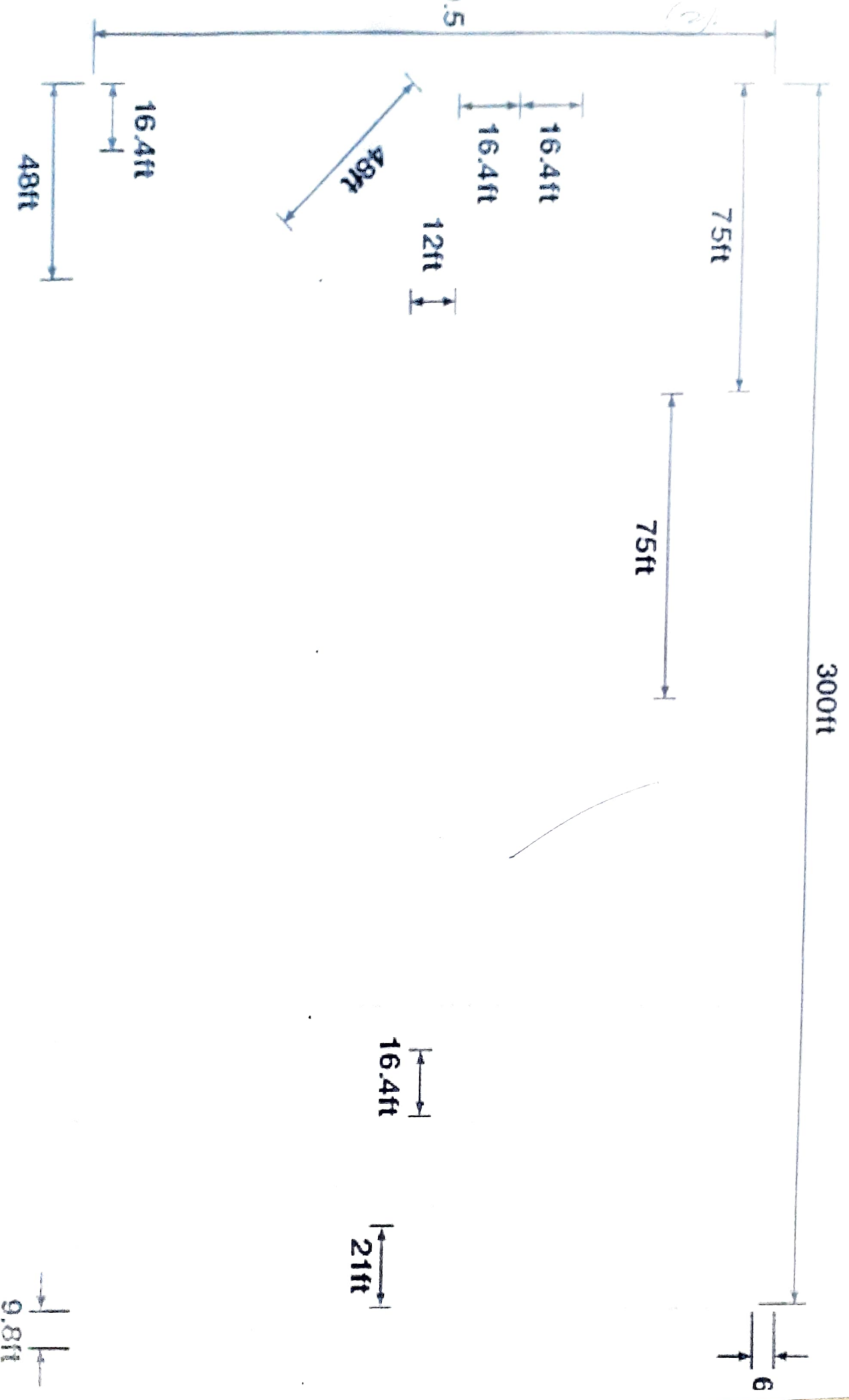
हॉकी खेळाची माहिती

## हॉकी खेळाचा इतिहास - ०

काही इतिहासिक नोंदींवरून असे दिसून येते की इजिप्तमध्ये ४००० वर्षांपूर्वी आणि इथिओपियामध्ये १००० वर्षांनी दरम्यान हा खेळाचा एक रूढ प्रकार खेळला गेला होता. त्यानंतर इजिप्तमध्येही सुमारे २००० वर्षांमध्ये खेळाचा प्राचीन प्रकार खेळला जाऊ लागला. विविध प्रकारच्या संग्रहालये पुरावा आणि नोंदी असे आंगताने की कोलंबस न्यू वर्ल्डमध्ये खेळ्यापूर्वी रोमन व ग्रीक या देशात एक प्रकार खेळला होता.

पण हॉकीचा आधुनिक खेळ १९ व्या शतकाच्या मध्यभागी इंग्लंडमध्ये उदयास आला. आणि इंग्लंडमध्ये सुरुवातीस मुख्यत्वे इटन सारख्या सार्वजनिक शाळांमध्ये हा खेळ खेळला जाऊ लागला. प्रथम हॉकी असोसिएशनची स्थापना थोके मध्ये १८७६ मध्ये झाली आणि नियमांचा पहिला औपचारिक अंश तयार केला.

इजिप्तमध्ये ४००० वर्ष जुन्या कॅरीव्ह डामांमध्ये संघाला लागी व प्रोजेक्टिल असे चित्रण आढिले गेले आहे, जे आपलंडमध्ये इ.स.पू. १२७२ पासून आहे. आणि प्राचीन ग्रीसमध्ये जवळजवळ ६०० इ.स.पू. मधील एक चित्रण आहे. जिथे हा खेळ क्रेटीसिन किंवा क्रेटासिन म्हणून ओळखला जातो. म्हले जाऊ शकते. कारण तो हॉर्न किंवा शिंगासारखी काही सह खेळला गेला होता. आंतरिक मॅग्नेलियामध्ये, डोर लोक सुमारे एक हजार वर्षांपासून आधुनिक फिल्ड हॉकीसारखेच बिके खेळत आहेत. मध्ययुगीन काळात हॉकी सारख्या खेळासाठी पुष्कळ पुरावे खेळ आणि खेळांरती संबंधित कायद्यात आढळतात.





\* हॉकी खेळाचे नियम - १

• हॉकी या खेळामध्ये २ संघ असतात आणि प्रत्येक संघामध्ये ११ खेळाडू असतात आणि ११ मध्ये डाऊ फुलान असतो तसेच प्रत्येक संघामध्ये डाऊ गोलकीपर पण असतो.

• हा खेळ ६० मिनिटांचा असतो आणि यामध्ये ३५-३५ मिनिटांचे २ भाग असतात.

• जर चेडू गोलकीपरच्या पॅडमध्ये किंवा हायाच्या खेळाडूच्या कुपड्यात अडकुला तर त्या जागेपासून बुली बनवून खेळ पुन्हा सुरू केला जातो.

• हॉकी या खेळामध्ये जर हाताने चेडू रोखला तर तो फॉल मानला जातो.

• हॉकी स्ट्रिकशिवाय रोलींग आणि चेडू फेकणे या गोष्टींना प्रतिबंधित केला आहे.

• हाया हा खेळाडू जो कुठेर किंवा धोक्यादायक खेळ, गैरवर्तन किंवा गुन्ह्यांद्वारे नियमांचे उल्लंघन करतो त्याला कार्ड दिसविले जाऊ शकते यामध्ये हिरवा, पिवळा आणि लाल रंगाची कार्ड असतात.

• हिरवे कार्ड - हॉकी खेळाडूला नियम मोडून नवे म्हणून दिलेला हा अधिकृत इशारा असतो.

• पिवळे कार्ड - खेळाडूला गैरवर्तन किंवा गुन्ह्यांसाठी ५ मिनिटांसाठी खेळपट्टीवरून बाहेर कढले जाते.

• लाल कार्ड - ० नाल कार्ड खेळाडूना आदीक गंभीर शुध्यांसाठी दिले जाते.

\* गोल विषयी • काही महत्वाचे नियम - ०

• ज्या विक्राणी फॉल होतो त्याच जागेवर फ्री हिट घेतला जातो.

• जेव्हा ग्राखादा खेळाडू हॉकीच्या महुतीने बॉल भारती आणि गोल पोस्टच्या मधोमधून बॉल पोहचते तेव्हा ते एक लक्ष मानले जाते आणि त्यामुळे गोल कुरणान्याने संघाला गोल देण्याला मिळवून दिला आणि शुण्ही मिळतात.

• जर खेळाडू जाळून-बुजून २५ यार्डत नियमांचे उल्लंघन केले तर विरोधकांना पेनल्टी कॉर्नर दिला जाऊ शकतो. यामध्ये ~~३०~~ ग्राखादा खेळाडू लक्ष्य क्षेत्रे समोरील ७ यार्डसवरून प्रहार करू शकतो जो फक्त गोलकीपर यांषवण्याचा प्रयत्न करू शकतो.

खेळाचे कौशल्य टेक्नीकस :-०

हॉकीच्या खेळात ट्रिवलिंग, पास देणे, गोल करणे ही खास कौशल्ये आहेत. उत्कृष्ट खेळाडूने ते कौशल्य प्राप्त करू शकतो.

चेडू पास देणे हे देखील महत्त्वाचे कौशल्य आहे. त्यासाठी महा आवद्य शकून खेळाचे लागते. चेडूची गती ध्यानी घ्यावी लागते.

गोल किपरला हुलकावणी देत अचूकपणे गोल करता येणे ही हुक कला आहे. प्रतिक्षातला गोलरक्षक कोणत्या पद्धतीने अडथळा आणेल याचा विचार करून अचूकपणे गोल करणारा यशस्वी ठरत असतो.

चेडू अरळ गोलमध्ये टाकून गोल करता येत नाही. तर स्पष्टी रेषेपासून हुक मीटरच्या आतूनच थोडे दुरावा लागतो. अशी आरी कौशल्ये शिकून घेतल्यावस्य उत्कृष्ट हॉकी खेळाडू होता येते.

हॉकीच्या खेळात प्रत्येक संघानत हुक संघ नायक व ११ खेळाडू असतात.



\* खेळाच्या वेगवेगळ्या स्पर्धा नावे :-

१९९२ सालापर्यंत चार वर्षांनून एकदा ऑलिम्पिक स्पर्धांचे आयोजन होत असे. परंतु, या नंतर उन्हाळी आणि हिवाळी ऑलिम्पिक स्पर्धांमध्ये विभाजित होऊन या स्पर्धांमध्ये २ वर्षांचे अंतर आहे.

१) पॅरालीम्पिक स्पर्धा :-  
दिव्यांग खेळाडूंसाठी या स्पर्धांचे आयोजन केले जाते. ऑलिम्पिक स्पर्धा संपल्यानंतर लगेचच पॅरालीम्पिक स्पर्धांचे आयोजन केले जाते.

२) उन्हाळी ऑलिम्पिक स्पर्धा

३) हिवाळी ऑलिम्पिक स्पर्धा

~~४)~~



\* ह्यानचंद्र सिंग \*



\* उल्हाड खेळाडू - ०

\* ~~ह्यानचंद~~  
१) ह्यानचंद सिंग - ०

(2२ ऑगस्ट १९०५ ते ३ डिसेंबर १९७९)

हे भारतीय हॉकीचे नावाजलेले खेळाडू होते. त्यांना जागतिक खेळ विश्वातील सर्वात लहान हॉकीचे खेळाडू म्हणून ओळखले जाते. त्यांना हॉकीचे जादूगार म्हणून संबोधले जाते. त्यांनी भारतला १९२८, १९३२ व १९३६ मध्ये ऑलिम्पिक सुवर्ण पदक मिळवून दिले. त्यांच्या अखेर भारतीय संघ अर्वात शक्तिशाली संघ म्हणून ओळखला जाण्यास ह्यानचंद यांनी आपला शेवटचा आंतरराष्ट्रीय सामना १९५८ साली खेळला. त्यांनी दिलेल्या योगदानाचा प्रभाव इतका जबरदस्त होता की भारताने १९२८ ते १९६४ दरम्यान झालेल्या ८ ऑलिम्पिक स्पर्धा पैकी ७ स्पर्धात सुवर्ण पदकाला गवसणी घातली जर्मनी संघाला १९३६ मध्ये ८-१ ने नमावल्यानंतर, त्यांच्या आपल्या सैन्यात वरिष्ठ पदाची अंकर दिली होती जी त्यांनी नाकारली. त्यांनी आपल्या आंतरराष्ट्रीय कारकीर्दीत ४०० पेक्षा अधिक त्यांनी मूकून ५५० गोल केले. गोल केले ते हॉकीच्या इतिहासात असा खेळाडू केलेले सर्वाधिक गोलस आहेत. भारत सरकारने १९५६ साली त्यांना 'पद्मभूषण' या पुरस्काराने सन्मान केला.

\* मनपीत सिंगा - ४ (जन्म २६ जून १९९२)

मनपीत सिंगा पूर्ण नाव मनपीत सिंगा पवार  
हू भार (जन्म २६ जून १९९२) हू भारतीय फील्ड  
हॉकी खेळाडू आहे आणि मे २०१०  
पासून भारताच्या राष्ट्रीय फील्ड हॉकी संघाच्या  
संघाच्या कर्णधार आहे. तो हाफ क्लबक म्हणून  
खेळतो. मनपीतला २०१९ मध्ये आंतरराष्ट्रीय  
हॉकी फेडरेशनने 'प्लेयर ऑफ द इयर'  
म्हणून घोषित केले. २०१२ साली उन्हाळी  
ऑलिम्पिक आणि २०१४ मध्ये आशीया  
क्रीडांमध्ये त्याने भारताने प्रतिनिधित्व  
केले. त्याला वर्षातील सर्वोत्तम खेळाडूसाठी  
नुवा देण्यात आले. २०१६ उन्हाळी  
ऑलिम्पिकसाठी भारतीय संघाने त्याची निवड  
करणे आली.





त्यांनी पहिली बार १९ सालची २०११ मध्ये  
भारतासाठी वेळ सुक केला ते पूर्व भारतीय  
हॉकी भारती कप्तान पदम श्री परमान सिंह  
से मार्गदर्शक थे. जो मनपीत के गाव से  
ही आहेत. मोठे भारता ने हॉकी मानून  
त्यांचे अनेक पुरस्कार जीते. जिन्हे ते आणि  
आधिक आकर्षित. भारतीय हॉकी संघान्या पुनधार  
मनपीतसिंगे यांची जगातील सर्वोत्तम हॉकीपटू  
म्हणून निवड सली आहे हा पुरस्कार  
जिंकलेला मनपीत हा भारताचा पहिला हॉकीपटू  
आहे.



\* रविंद्र पल जिंदा  
(जन्म ११ नोव्हेंबर १९९९)

रविंद्र पल जिंदा हा  
एक व्यावसायिक फील्ड  
हॉकी खेळाडू आहे जो  
भारतीय हॉकी संघात  
भारताचे प्रतिनिधित्व  
करतो. तो फुलबॉक  
मधून खेळतो आणि  
त्याच्या कामगिरीसाठी  
जगातील सर्वोत्तम  
इश फिल्टर मधून  
आविष्कृत झाला.

ब्रिजगो घेथील २०१६ राष्ट्रकुल हॉकी स्पर्धा  
इन्चॉन येथे २०१४ आशियाई खेळ जिंदा  
दि जानेरो येथे झालेल्या ऑलिम्पिक  
खेळ आणि २०१८ मध्ये कामबेल्थ गेम्स  
गोल्ड कोस्ट ऑस्ट्रेलिया येथे त्यांनी  
भारताचे प्रतिनिधित्व केले टोकियो येथे २०२०  
ऑलिम्पिक स्पर्धेत कास्यपट्ट जिंकण्या  
भारतीय हॉकी संघाच्या तो भाग होता जिंदाचे  
आंतरराष्ट्रीय पदार्पण मे २०१० मध्ये इपोह येथे  
मुलतान असलान शाह चषक स्पर्धेत झाले होते.  
त्याचे स्पर्धेत सिंगने टॉप-स्कोअरच्या  
पुरस्कार जिंकला आणि मुलतान असलान शाह  
रनेव्हन संघात त्याची निवड झाली.