फील्ड हॉकी

4.1 फील्ड हॉकी का परिचय

फील्ड हॉकी खेल की शुरुआत आज से लगभग चार हजार वर्ष पूर्व मिस्र में हुआ था। इसके साथ ही इसका पता प्राचीन ग्रीस और मिस्र की सभ्यताओं से लगाया जा सकता है।

हॉकी खेल में शुरुआत से लेकर आजतक बहुत बदलाव देखने को मिले। आज हम जिस हॉकी खेल को देख रहे हैं, यह संबंधित कमेटी द्वारा बनाए गए नियमों के आधार पर खेला जाता है।

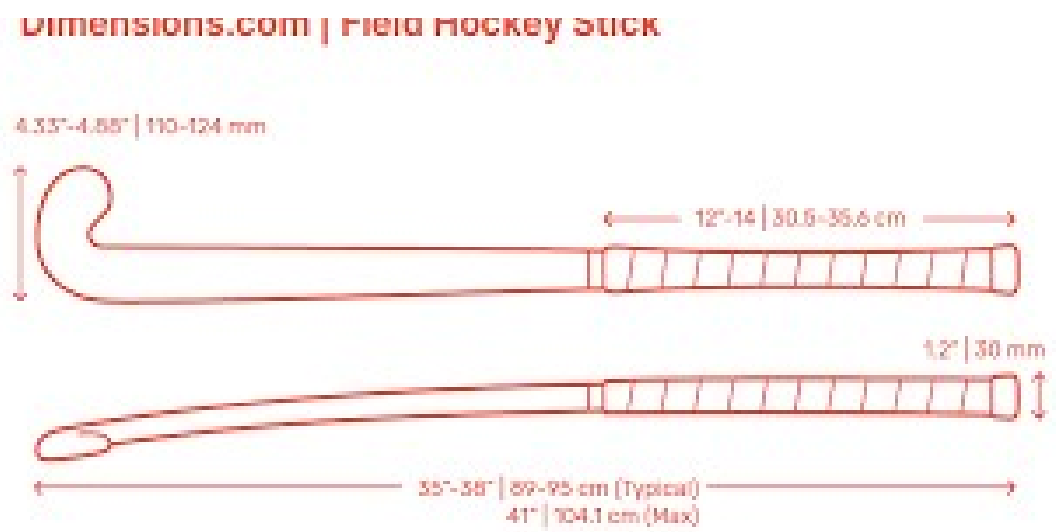
हॉकी के नियम, रूल्स कमेटी द्वारा बनाए गए हैं, जो वर्ल्ड गवर्निंग बॉडी ऑफ हॉकी, फेडरेशन इंटरनेशनल डी हॉकी (FIH) या इंटरनेशनल फेडरेशन ऑफ हॉकी के तहत काम करता है। आइए जानते हैं, हॉकी खेल से जुड़ी की तमाम बारीकियों को।

4.2 हॉकी स्टिक की लंबाई और वजन

हॉकी स्टिक लकड़ी, CARBAN FAIBAR AVM GRAPHITE की बनी होती है। इसका निचला हिस्सा घुमावदार होता है, जो बाईं ओर सपाट होता है।

मैच के दौरान खिलाड़ियों को गेंद छूने या हिट करने के लिए केवल स्टिक के सपाट हिस्से को इस्तेमाल करने की अनुमति होती है। अगर वह ऐसा नहीं करते हैं तो फाउल (बैकस्टिक) हो जाता है और गेंद विपक्षी टीम को दे दी जाती है।

एक मानक फील्ड हॉकी स्टिक आमतौर पर 89–95 सेमी (35–38 इंच) लंबी होती है, जिसकी अधिकतम लंबाई 105 सेमी (41.3 इंच) होती है। अधिकतम वजन 737 ग्राम (26 औंस) है। आधुनिक छड़ें अक्सर कार्बन फाइबर, फाइबरग्लास और अरामिड फाइबर जैसी मिश्रित सामग्रियों से बनी होती हैं।



<u>आयाम</u>

- लंबाईः वयस्क खिलाड़ियों के लिए 89–95 सेमी (35–38 इंच), अधिकतम 105 सेमी (41.3 इंच)।
- वजनः अधिकतम 737 ग्राम (26 औंस)।
- चौड़ाईः स्टिक हेड की चौड़ाई आमतौर पर 4.33–4.88 इंच (110–124 मिमी) के बीच होती है।
- व्यासः छड़ी के हैंडल का व्यास आमतौर पर 1.2 इंच (30 मिमी) होता है।

सामग्री

- लकड़ीः ऐतिहासिक रूप से यह शहतूत की लकड़ी से बना है।
- सम्मिश्रः आधुनिक छड़ें आमतौर पर मजबूती, लचीलेपन और हल्केपन के लिए कार्बन फाइबर, फाइबरग्लास और अरामिड फाइबर से बनाई जाती हैं।

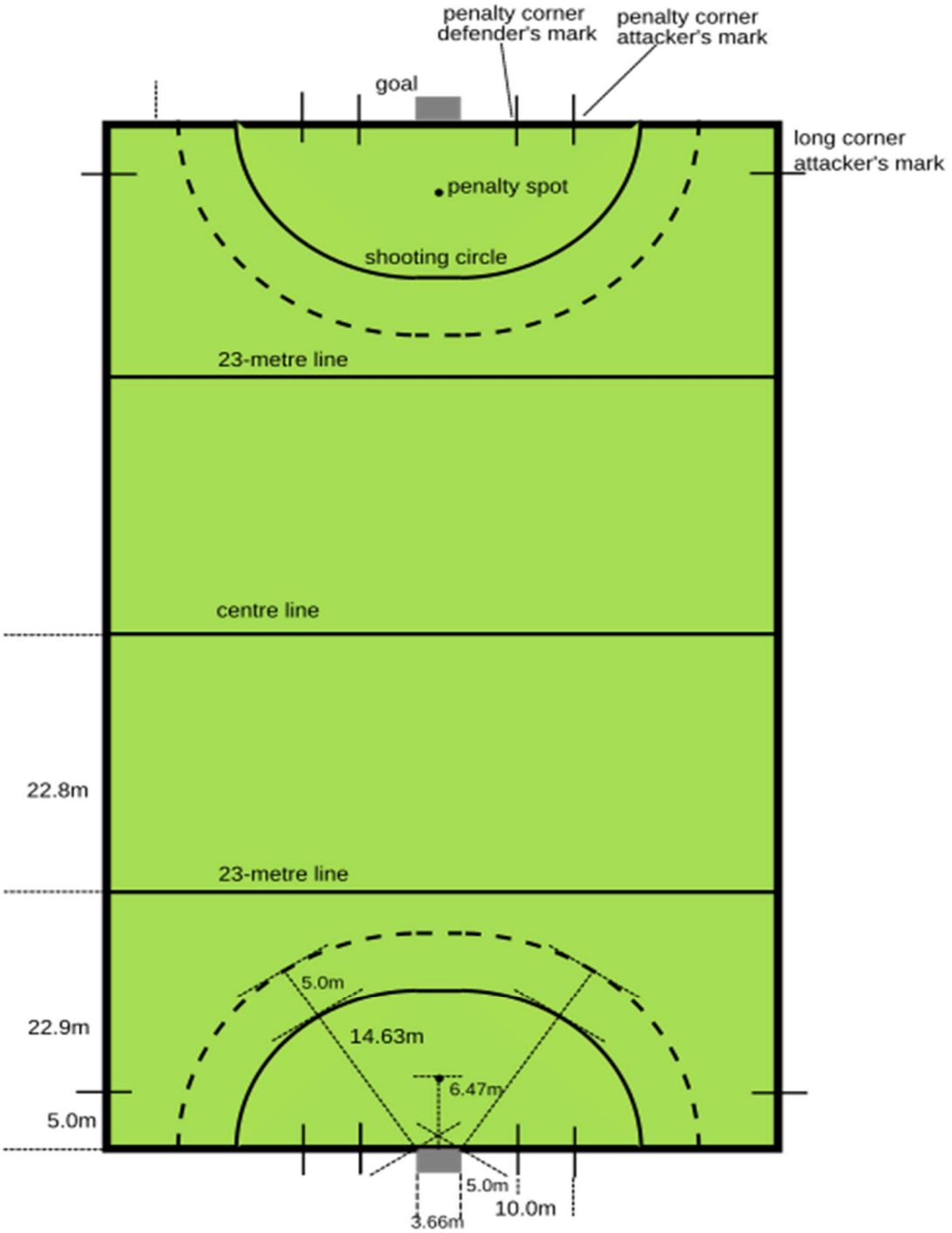
अतिरिक्त जानकारी

- बेहतर पकड़ के लिए हैंडल को आमतौर पर नॉन–स्लिप टेप से लपेटा जाता है।
- छड़ियों को 51 मिमी आंतरिक व्यास वाली रिंग से गुजरने में सक्षम होना चाहिए।
- कुछ हॉकी उपकरण साइटों के अनुसार, स्टिक की लंबाई खिलाड़ी की पसंद और खेल की स्थिति (फॉरवर्ड, मिडफील्ड, डिफेंस) के आधार पर भिन्न हो सकती है।
- जूनियर स्टिक्स वयस्क स्टिक्स से छोटी होती हैं।

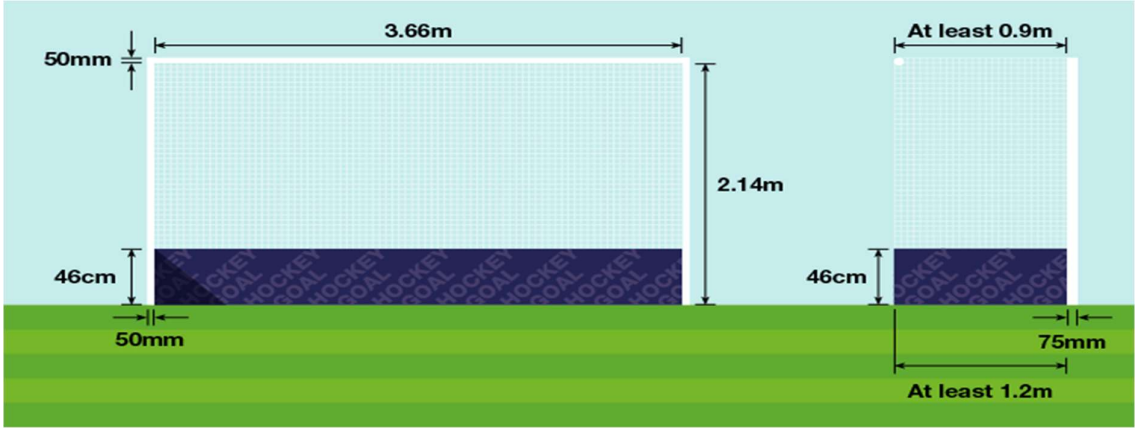
नोटः 'ग्रेफाइट' शब्द एक प्रकार के कार्बन फाइबर को संदर्भित करता है, जो आधुनिक हॉकी स्टिक के निर्माण में प्रयुक्त होने वाली एक सामान्य सामग्री है।

4.3 हॉकी खेल का मैदान और साइज

हॉकी खेल आयाताकार मैदान पर खेला जाता है। उसकी लंबाई 91.40 मीटर और चौड़ाई 55 मीटर होती है। यह आमतौर पर सिंथेटिक घास से ढका होता है। मैदान को एक मिडलाइन द्वारा दो बराबर हिस्सों में विभाजित किया जाता है, और प्रत्येक हाफ को 23 मीटर लाइन से विभाजित होता है।

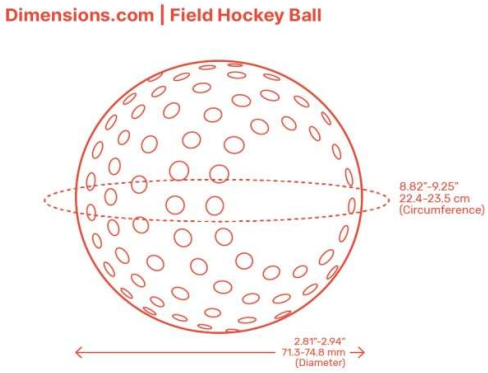


वहीं, दोनों गोलपोस्ट के आसपास सेमी–सर्कल होता है, जिसका व्यास 14.63 मीटर होता है। गोल केवल स्ट्राइकिंग सर्कल के अंदर से किए जा सकते हैं और सर्कल के बाहर से गोल में जाने वाली किसी भी गेंद को गोल में शामिल नहीं किया जाता है। इसके साथ ही गोलपोस्ट की चौड़ाई 3.66 मीटर होती है। क्रॉसबार की ऊंचाई 2.14 मीटर होती है।



गोलपोस्ट

4.4 हॉकी गेंद



हॉकी गेंद सफेद रंग की होती है। इसका वजन 156 ग्राम से लेकर 163 ग्राम तक हो सकता है और इसकी परिधि 22.4 से 23.5 सेमी तक होती है।

4.4 हॉकी में कितने खिलाड़ी होते हैं?

हॉकी खेल दो टीमों के बीच खेला जाता है। प्रत्येक टीम में 11 खिलाड़ी होते हैं, जिसमें एक गोलकीपर, चार डिफेंडर, तीन मिडफील्डर और तीन अटैकर होते हैं। इसके साथ ही पांच खिलाड़ी सबस्टिट्यूट के तौर पर बाहर होते हैं।

कोच किसी भी खिलाड़ी को कितनी बार सबस्टिट्यूट के तौर पर भेज सकता है। इसे आमतौर पर रोलिंग सबस्टिट्यूट के रूप में जाना जाता है।

फुलबैक, विंगबैक, सेंटरबैक और स्वीपर एक टीम की डिफेंसिव यूनिट बनाते हैं। इनकी मुख्य जिम्मेदारी प्रतिद्वंद्वी टीम को गोल करने से रोकना होता है।

दूसरी ओर, फॉरवर्ड, इनसाइड फॉरवर्ड, विंगर्स और सेंटर फॉरवर्ड से बने होते हैं और उनकी मुख्य भूमिका गोल करना होता है। इस बीच, मिडफील्डर, फॉरवर्ड और डिफेंडर के बीच एक सेतु का काम करते हैं और डिफेंस के साथ–साथ गोल रोकने में मदद करते हैं।

वहीं, गोलकीपर एकमात्र ऐसा खिलाड़ी है, जिसे अपने शरीर के किसी भी हिस्से से गेंद को छूने की अनुमति है। गोलकीपर हर समय हेलमेट, गले का कॉलर, बॉडी आर्मर, किकर और लेग गार्ड जैसे सुरक्षात्मक उपकरण पहनता है और एक अलग रंग की जर्सी भी पहनता है।

4.5 फील्ड हॉकी खेलने की अवधि

फील्ड हॉकी मैच खेलने की अवधि 60 मिनट होती है, जिसे चार क्वार्टर में खेला जाता है। इस दौरान पहले और तीसरे क्वार्टर के बाद दोनों टीमों को दो मिनट का ब्रेक मिलता है।

हालांकि हाफ टाइम के बाद 15 मिनट का अंतराल भी होता है। इसके साथ ही इंजरी और पेनल्टी कॉर्नर देने से लेने तक का समय शामिल नहीं किया जाता है।

साल 2019 से पहले यह मुकाबला 70 मिनट के लिए खेला जाता था। जिसमें 35 मिनट के बाद पांच मिनट का हाफटाइम ब्रेक होता था।

वहीं, अंपायर यह सुनिश्चित करते हैं कि हॉकी मैच के दौरान किसी भी प्रकार का समय बर्बाद न हो। हॉकी खेल में येलो और रेड कार्ड का इस्तेमाल किया जाता है।

आमतौर पर येलो कार्ड को चेतावनी के तौर पर खिलाड़ी को दिखाया जाता है। वहीं, रेड कार्ड मिलने पर खिलाड़ी को मैदान के बाहर भेज दिया जाता है।

4.6 हॉकी कैसे खेलते हैं?

क्रिकेट सहित अन्य खेलों की तरह, हॉकी की शुरुआत भी टॉस के साथ होती है। टॉस जीतने वाली टीम के पास पहले दो क्वार्टर में गोल करने या सेंटर पास के साथ मैच शुरू करने का एक विकल्प होता है। एक टीम दूसरे टीम के गोलपोस्ट में हिट करने के लिए घुमावदार स्टिक का इस्तेमाल करती है।

खिलाड़ी गेंद को हिट करते हुए गोलपोस्ट के अंदर पहुंचा देता है तो स्कोर गोल करने वाली टीम का होता है। मैच के दौरान गोलकीपर को छोड़कर किसी भी खिलाड़ी को स्टिक के अलावा शरीर के किसी भी हिस्से से गेंद छूने की अनुमति नहीं होती है।

किसी भी टीम के लिए पेनल्टी कॉर्नर और पेनल्टी स्ट्रोक को गोल में तब्दील करने एक बेहतरीन मौका होता है। पेनल्टी तब दी जाती है, जब विपक्षी टीम का कोई खिलाड़ी फाउल करता है।

4.7 हॉकी में पेनल्टी कॉर्नर

मैच के दौरान स्ट्राइकिंग सर्कल के अंदर विपक्षी टीम का कोई खिलाड़ी फाउल करता है तो सामने वाली टीम को पेनल्टी कॉर्नर मिलता है। हालांकि आमतौर पर सर्कल के अंदर जब गेंद खिलाड़ी के पैर से छू जाती है तो पेनल्टी कॉर्नर मिलता है।

यदि स्ट्राइकिंग सर्कल के बाहर कोई गलती होती है, लेकिन 23 मीटर क्षेत्र के अंदर तो अंपायर पेनल्टी कार्नर दे सकता है। पेनल्टी कॉर्नर के दौरान गेंद को बैकलाइन पर रखना होता है, जो गोलपोस्ट से 10 मीटर की दूरी पर रखा जाता है।
इसके बाद खिलाड़ी गेंद को हिट करता है। लेकिन इस दौरान अटैक करने वाली टीम डी बॉक्स के अंदर नहीं हो सकती है।

पेनल्टी कार्नर से गोल करने के लिए कई रणनीतियां होती हैं। टीमें एक ड्रैग–फ्लिक स्टाइल का इस्तेमाल करती हैं। जहां टीम का एक खिलाड़ी गोल को डिफेंड करने वाली टीम को चकमा देने का प्रयास करता है।

पेनल्टी कॉर्नर को शॉर्ट कॉर्नर भी कहा जाता है। इस दौरान गोलकीपर सहित पांच से अधिक खिलाड़ी गोल को डिफेंड नहीं कर सकते हैं।

4.8 हॉकी में पेनल्टी स्ट्रोक

पेनल्टी स्ट्रोक या पेनल्टी फ्लिक तब दिया जाता है, जब गोल करने के मौके को रोकने के लिए सर्कल के अंदर फाउल होता है। पेनल्टी कार्नर के विपरीत पेनल्टी स्ट्रोक होता है, जहां गेंद को पेनल्टी स्पॉट पर रखा जाता है।

यह गोल लाइन से 6.475 मीटर की दूरी पर होती है। अटैक करने वाला खिलाड़ी गेंद को गोल में हिट का प्रयास करता है, जबकि गोलकीपर गेंद को गोल रेखा को पार होने से रोकने के लिए अपनी स्टिक और शरीर का इस्तेमाल करता है।

4.9 फ्री हिट

विपक्षी टीम का कोई भी खिलाड़ी फाउल करता है तो दूसरी टीम को फ्री हिट दिया जाता है। फ्री हिट के दौरान गेंद एक जगह पर स्थिर होनी चाहिए। इसके साथ ही विपक्षी टीम के खिलाड़ी गेंद से कम से कम पांच मीटर की दूर पर खड़े होने चाहिए।

4.10 लॉन्ग कॉर्नर

जब डिफेंडर द्वारा गेंद खेले जाने के बाद बैकलाइन पर चली जाती है, तब लॉन्ग कॉर्नर दिया जाता है। कॉर्नर में गेंद को साइड रेखा और गोल को मिलाने वाले कॉर्नर पर रखकर हिट किया जाता है।

4.11 भारत में कई महत्वपूर्ण राष्ट्रीय हॉकी टूर्नामेंट हैं, जिनमें से कुछ प्रमुख इस प्रकार हैं

- हॉकी इंडिया सीनियर पुरुष/महिला राष्ट्रीय चौम्पियनशिपः यह हॉकी इंडिया द्वारा हर साल आयोजित की जाने वाली सबसे प्रतिष्ठित चौंपियनशिप है। 2025 की 15वीं हॉकी इंडिया सीनियर पुरुष राष्ट्रीय चौम्पियनशिप पंजाब ने जीती है।
- हॉकी इंडिया जूनियर पुरुष/महिला राष्ट्रीय चौम्पियनशिपः यह जूनियर स्तर पर प्रतिभा को बढ़ावा देने के लिए एक महत्वपूर्ण टूर्नामेंट है।
- हॉकी इंडिया सब–जूनियर पुरुष/महिला राष्ट्रीय चौम्पियनशिपः यह सब–जूनियर स्तर पर प्रतिभा को निखारने के लिए महत्वपूर्ण है।
- हॉकी इंडिया लीग (HIL): यह एक पेशेवर लीग है जो 2024–25 में सात साल बाद फिर से शुरू हुई है, 2024–25 में पहली बार इसमें महिला इवेंट भी शामिल हुआ था, जिसे ओडिशा वॉरियर्स ने जीता था।
- बेटन कपः यह भारत का सबसे पुराना हॉकी टूर्नामेंट है और दुनिया के सबसे पुराने टूर्नामेंटों में से एक है, जो 1895 में शुरू हुआ था। यह कोलकाता में आयोजित किया जाता है और देश के सबसे प्रतिष्ठित टूर्नामेंटों में से एक है।
- आगा खान कपः यह भी एक ऐतिहासिक और प्रतिष्ठित टूर्नामेंट है जो मुंबई में आयोजित होता है.
- नेहरू सीनियर हॉकी टूर्नामेंटः यह एक अन्य लोकप्रिय और महत्वपूर्ण टूर्नामेंट है जो दिल्ली में आयोजित किया जाता है।
- एमसीसी मुरुगप्पा गोल्ड कप हॉकी टूर्नामेंटः यह चेन्नई में आयोजित होता है।
- ऑल इंडिया गुरमीत मेमोरियल हॉकी टूर्नामेंटः यह चंडीगढ़ में आयोजित होता है।

इनके अलावा भी भारत में कई अन्य राष्ट्रीय और क्षेत्रीय स्तर पर हॉकी टूर्नामेंट आयोजित किए जाते हैं, जो भारतीय हॉकी के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

4.12 महत्वपूर्ण अंतरराष्ट्रीय हॉकी टूर्नामेंटों की सूची इस प्रकार है

- हॉकी विश्व कप (Hockey World Cup): अंतर्राष्ट्रीय हॉकी महासंघ (FIH) द्वारा आयोजित यह पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए सर्वोच्च अंतरराष्ट्रीय मैदानी हॉकी प्रतियोगिता है।

- हॉकी चौंपियंस ट्रॉफी (Hockey Champions Trophy): यह एफआईएच द्वारा आयोजित एक प्रतियोगिता है जिसमें शीर्ष छह टीमें भाग लेती हैं।
- ओलंपिक हॉकी टूर्नामेंट (Olympic Hockey Tournament): ग्रीष्मकालीन ओलंपिक में फील्ड हॉकी प्रतियोगिताएं पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए आयोजित की जाती हैं।
- एफआईएच प्रो लीग (FIH Pro League): यह पुरुषों और महिलाओं के लिए एक अंतरराष्ट्रीय लीग है जो हॉकी विश्व लीग का स्थान लेती है।
- एशियाई चौंपियंस ट्रॉफी (Asian Champions Trophy): पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए आयोजित इस प्रतियोगिता में एशिया की शीर्ष टीमें भाग लेती हैं।

कुछ अन्य प्रमुख अंतरराष्ट्रीय हॉकी टूर्नामेंटों में शामिल हैं:–

- सुल्तान अजलान शाह कप (Sultan Azlan Shah Cup)।
- एफआईएच हॉकी विश्व कप (FIH Hockey World Cup)।
- एफआईएच हॉकी प्रो लीग (FIH Hockey Pro League)।

ध्यान दें कि भारत 1928 से 1964 तक आठ में से सात ओलंपिक में स्वर्ण पदक के साथ ओलंपिक इतिहास की सबसे सफल हॉकी टीम है। वहीं, पाकिस्तान ने चार बार विश्व कप जीता है।

- राष्ट्रमंडल खेल (Commonwealth Games): यह हर चार साल में राष्ट्रमंडल राष्ट्रों के सदस्यों के बीच आयोजित किया जाता हैद्य
- सुल्तान अजलान शाह कप (Sultan Azlan Shah Hockey Tournament): यह मलेशिया में प्रतिवर्ष आयोजित होने वाला एक आमंत्रण टूर्नामेंट है।
- सुल्तान इब्राहिम इस्माइल हॉकी टूर्नामेंट (Sultan Ibrahim Ismail Hockey Tournament): यह 21 वर्ष से कम आयु वर्ग के लिए मलेशिया में प्रतिवर्ष आयोजित होने वाला एक आमंत्रण टूर्नामेंट है।
- एफआईएच हॉकी नेशंस कप (FIH Hockey Nations Cup): यह पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए एक अपेक्षाकृत नया टूर्नामेंट है जो अंतरराष्ट्रीय स्तर पर हॉकी को बढ़ावा देता है।
- क्षेत्रीय चौंपियंस ट्रॉफी (Regional Champions Trophies): विभिन्न महाद्वीपों में, एशियाई चौंपियंस ट्रॉफी की तरह, पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए क्षेत्रीय स्तर पर भी कई महत्वपूर्ण टूर्नामेंट आयोजित होते हैं।

इसके अलावा, विभिन्न आयु वर्गों और श्रेणियों के लिए भी कई टूर्नामेंट होते हैं, जैसे:

- जूनियर विश्व कप (Junior World Cup)
- इनडोर विश्व कप (Indoor World Cup)

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि कुछ टूर्नामेंट, जैसे चौंपियंस ट्रॉफी, बंद हो गए हैं और उनकी जगह अन्य लीगों ने ले ली है, जैसे एफआईएच प्रो लीग। अंतरराष्ट्रीय हॉकी कैलेंडर लगातार विकसित हो रहा है।

भारतीय हॉकी में अर्जुन पुरस्कार विजेताओं की सूची (साल के अनुसार)

4.13 अर्जुन पुरस्कार विजेता

यहां भारतीय हॉकी के अर्जुन पुरस्कार विजेताओं की साल–वार सूची दी गई है। अर्जुन पुरस्कार भारतीय खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को दिया जाता है।

- 1961: पृथ्वीपाल सिंह, ऐनी लुम्सडेन।
- 1963: चरणजीत सिंह।
- 1964: माननीय कप्तान शंकर लक्ष्मण।
- 1965: उधम सिंह, एल्वरा ब्रिटो।
- 1966: माननीय कप्तान वी.जे. पीटर, सुनीता पुरी, गुरबख्श सिंह।
- 1967: हरबिंदर सिंह, जगजीत सिंह, मोहिंदर लाल।
- 1968: कर्नल बलबीर सिंह।
- 1970: अजीतपाल सिंह।
- 1971: पी. कृष्णमूर्ति।
- 1972: माइकल किंडो।
- 1973: एम.पी. गणेश, डॉ. ओटिलिया मास्कारेनहास।
- 1974: अशोक कुमार, अजिंदर कौर।
- 1975: बी.पी. गोविंदा, रूपा सैनी।
- 1977: कर्नल हरचरण सिंह, लॉरेन फर्नांडिस।
- 1979: वासुदेवन बास्करन, रेखा मुंडफन।
- 1980: मोहम्मद शाहिद, एलिजा नेल्सन।
- 1981: वर्षा सोनी।
- 1983: जफर इकबाल।
- 1984: राजबीर कौर।
- 1985: एम.एम. सोमैया, प्रेम माया।
- 1986: जोआकिम कार्वाल्हो।
- 1988: मोहिंदर पाल सिंह।
- 1989: परगत सिंह।
- 1990: जगबीर सिंह।
- 1992: मर्विन फर्नांडिस।
- 1994: जूड फेलिक्स।
- 1995: मुकेश कुमार, धनराज पिल्ले।
- 1996: आशीष बल्लाल, ए.बी. सुबैया।
- 1997: हरमिक सिंह, सुरेंद्र सिंह सोढ़ी, राजेंद्र सिंह सीनियर।
- 1998: सुरजीत सिंह (मरणोपरांत), प्रीतम रानी, एम.के. कौशिक, एस. ओमाना कुमारी, बलदेव सिंह, मोहम्मद रियाज, बलजीत सिंह ढिल्लों।
- 1999: बलबीर सिंह कुल्लर (पंजाब), लेफ्टिनेंट कर्नल हरिपाल कौशिक, वी.जे. फिलिप्स, रमनदीप सिंह ग्रेवाल।
- 2000: बलजीत सिंह सैनी, तिंगोंगलीमा चानू, आर.एस. भोला, बालकृष्ण सिंह, जलालुद्दीन रिजवी, मधु यादव।
- 2001: दिलीप तिर्की, सीता गोसाईं।

- 2002: गगन अजीत सिंह, ममता खरब।
- 2003: देवेश चौहान, सूरज लता देवी।
- 2004: दीपक ठाकुर, हेलेन मैरी।
- 2005: वीरेन रास्किनहा।
- 2006: ज्योति सुनीता कुल्लू।
- 2007: प्रभजोत सिंह।
- 2009: इग्नेश तिर्की, सुरिंदर कौर।
- 2010: संदीप सिंह, जसजीत कौर हांडा।
- 2011: राजपाल सिंह।
- 2012: सरदार सिंह।
- 2013: सबा अंजुम।
- 2015: श्रीजेश परट्टू रवींद्रन।
- 2016: रघुनाथ वोक्कलिगा रामचंद्र, रानी।
- 2017: सुनील सोमवारपेट विठालाचार्य।
- 2018: मनप्रीत सिंह, सविता।
- 2019: चिंगलेनसाना सिंह।
- 2020: आकाशदीप सिंह, दीपिका।
- 2021: दिलप्रीत सिंह, हरमनप्रीत सिंह, रुपिंदर पाल सिंह, सुरेंद्र कुमार, अमित रोहिदास, बिरेंद्र लाकड़ा, सुमित, नीलाकांत शर्मा, हार्दिक सिंह, विवेक सागर प्रसाद, गुरजंत सिंह, मनदीप सिंह, शमशेर सिंह, ललित कुमार उपाध्याय, वरुण कुमार, सिमरनजीत सिंह, मोनिका, वंदना कटारिया।
- 2022: दीप ग्रेस इक्का।
- 2023: कृष्ण बहादुर पाठक, सुशील चानू पुखरामबम।
- 2024: अभिषेक, सुखजीत सिंह, जरमनप्रीत सिंह, संजय, सलीमा टेटे।

4.14 द्रोणाचार्य पुरस्कार विजेताओं की सूची

द्रोणाचार्य पुरस्कार

वर्ष	प्राप्तकर्ता	डिसिप्लिन
2000	गुडियाल सिंह भंगू	हॉकी
2002	महाराज कृष्ण कौशिक	हॉकी
2003	राजिंदर सिंह जूनियर	हॉकी
2009	एस. बलदेव सिंह	हॉकी
2010	अजय कुमार बंसल	हॉकी
2012	हरेंद्र सिंह	हॉकी
2013	नरेंद्र सिंह सैनी	हॉकी
2020	जूड सेबेस्टियन	हॉकी
2021	प्रीतम सिवाच	हॉकी
2023	शिवेंद्र सिंह	हॉकी
2024	संदीप सांगवान	हॉकी

यह सूची हॉकी में द्रोणाचार्य पुरस्कार प्राप्त करने वाले भारतीय कोचों को दर्शाती है, जिसे खेल प्रशिक्षकों को उत्कृष्टता के लिए दिया जाता है।

4.15 हॉकी के बारे में कुछ सामान्य ज्ञान प्रश्न और उत्तर हिंदी में

1. हॉकी क्या है?

- हॉकी एक टीम खेल है जिसमें दो टीमें एक गेंद को स्टिक से मारकर एक–दूसरे के गोल में डालने की कोशिश करती हैं।
- यह दो प्रकार की होती हैरू फील्ड हॉकी और आइस हॉकी।
- फील्ड हॉकी एक घास के मैदान में खेली जाती है, जबकि आइस हॉकी बर्फ पर खेली जाती है।

2. हॉकी के मैदान की माप क्या होती है?

- हॉकी के मैदान की लंबाई 100 गज और चौड़ाई 60 गज होती है।
- मैदान के प्रत्येक छोर पर गोल पोस्ट होते हैं, जिनकी चौड़ाई 12 फीट और ऊंचाई 7 फीट होती है।

3. एक हॉकी टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं?

- एक हॉकी टीम में 11 खिलाड़ी होते हैं, जिनमें से 10 मैदान में खेलते हैं और 1 गोलकीपर होता है।

4. हॉकी के खेल में कितने समय का होता है?

- एक हॉकी मैच 70 मिनट का होता है, जिसे दो हाफ में बांटा जाता है, प्रत्येक हाफ 35 मिनट का होता है।
- दोनों हाफ के बीच 10 मिनट का ब्रेक होता है।

5. हॉकी में पेनल्टी क्या होती है?

- हॉकी में, कुछ गलतियों के लिए पेनल्टी दी जाती है, जैसे फाउल, ऑफसाइड, या अनुचित खेल।
- पेनल्टी के रूप में, विरोधी टीम को फ्री हिट या पेनल्टी कॉर्नर मिल सकता है।

6. हॉकी में ग्रीन कार्ड, येलो कार्ड और रेड कार्ड क्या होते हैं?

- ग्रीन कार्डः
  यह एक अस्थायी निलंबन होता है, जिसमें खिलाड़ी को 2 मिनट के लिए खेल से बाहर कर दिया जाता है।
- येलो कार्ड
  यह एक अस्थायी निलंबन होता है, जिसमें खिलाड़ी को 5 से 10 मिनट के लिए खेल से बाहर कर दिया जाता है।
- रेड कार्ड

यह एक स्थायी निलंबन होता है, जिसमें खिलाड़ी को खेल से बाहर कर दिया जाता है और उसे मैदान से बाहर जाना होता है।

7. हॉकी में सबसे ज्यादा ओलंपिक स्वर्ण पदक किस देश ने जीते हैं?

- भारत ने सबसे ज्यादा 8 ओलंपिक स्वर्ण पदक जीते हैं।

8. भारतीय हॉकी टीम के महान खिलाड़ी कौन थे?

- मेजर ध्यानचंद भारतीय हॉकी टीम के एक महान खिलाड़ी थे।
- उन्हें 'हॉकी के जादूगर' के रूप में जाना जाता है।

9. हॉकी में भारत का पहला क्लब कौन सा था?

- भारत का पहला हॉकी क्लब बंगाल हॉकी एसोसिएशन था।

10. भारतीय हॉकी महासंघ (IHF) की स्थापना कब हुई थी?

- भारतीय हॉकी महासंघ (IHF) की स्थापना 7 नवंबर, 1925 को हुई थी।

ओलंपिक हॉकी चौंपियंस की सूची

4.16 भारतीय पुरुष हॉकी टीम का ओलंपिक पदक प्रदर्शन

भारत ओलंपिक में पुरुष हॉकी में सबसे सफल टीमों में से एक है, जिसने 8 स्वर्ण पदक जीते हैं।

यहां भारतीय पुरुष हॉकी टीम के ओलंपिक पदक प्रदर्शन का विवरण दिया गया है:–

ओलंपिक	पदक
1928 एम्स्टर्डैम	स्वर्ण
1932 लॉस एंजेलिस	स्वर्ण
1936 बर्लिन	स्वर्ण
1948 लंदन	स्वर्ण
1952 हेलसिंकी	स्वर्ण
1956 मेलबर्न	स्वर्ण
1960 रोम	रजत
1964 टोक्यो	स्वर्ण
1968 मेक्सिको सिटी	कांस्य
1972 म्यूनिख	कांस्य
1980 मॉस्को	स्वर्ण
2020 टोक्यो	कांस्य
2024 पेरिस	कांस्य

अतिरिक्त विवरण

- भारत ने 1928 से 1956 तक लगातार छह ओलंपिक स्वर्ण पदक जीते।

- 1932 में, भारत ने संयुक्त राज्य अमेरिका को 24–1 से हराकर ओलंपिक इतिहास में सबसे बड़ी जीत दर्ज की।
- 1980 मॉस्को में, भारतीय हॉकी टीम ने स्पेन को 4–3 से हराकर अपना आठवां और अंतिम ओलंपिक स्वर्ण पदक जीता।
- भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने 2024 पेरिस ओलंपिक में स्पेन को 2–1 से हराकर कांस्य पदक जीता।
- 2020 टोक्यो ओलंपिक में भारतीय पुरुष हॉकी टीम ने जर्मनी को 5–4 से हराकर 41 साल बाद ओलंपिक पदक (कांस्य) जीता।

4.17 पुरुषों के ओलंपिक फील्ड हॉकी में वर्ष–वार स्वर्ण पदक विजेता विवरण

वर्ष	स्वर्ण पदक विजेता
1908	ग्रेट ब्रिटेन (इंग्लैंड)
1920	ग्रेट ब्रिटेन
1928	भारत
1932	भारत
1936	भारत
1948	भारत
1952	भारत
1956	भारत
1960	पाकिस्तान
1964	भारत
1968	पाकिस्तान
1972	पश्चिम जर्मनी
1976	न्यूजीलैंड
1980	भारत
1984	पाकिस्तान
1988	ग्रेट ब्रिटेन
1992	जर्मनी
1996	नीदरलैंड
2000	नीदरलैंड
2004	ऑस्ट्रेलिया
2008	जर्मनी
2012	जर्मनी
2016	अर्जेंटीना
2020	(टोक्यो 2020) बेल्जियम
2024	(पेरिस 2024) नीदरलैंड

कुछ मुख्य बिंदु

- भारत ने ओलंपिक में सबसे अधिक आठ स्वर्ण पदक जीते हैं।
- भारत ने 1928 से 1956 के बीच लगातार छह स्वर्ण पदक जीते।
- महिला फील्ड हॉकी को 1980 के मॉस्को ओलंपिक में ओलंपिक कार्यक्रम में शामिल किया गया था।
- नीदरलैंड की महिला टीम ने रिकॉर्ड पांच बार स्वर्ण पदक जीता है।
- 2024 के पेरिस ओलंपिक में, नीदरलैंड ने पुरुषों और महिलाओं दोनों के आयोजनों में स्वर्ण पदक जीते।

4.18 फेडरेशन का पता

भारतीय हॉकी का मुख्यालय नई दिल्ली में स्थित है। इसका पता हैः

हॉकी इंडिया, यूनिट नंबर 302–303,
तीसरा तल, डीएलएफ साउथ कोर्ट,
बाराखंभा रोड, नई दिल्ली–110001.

हॉकी इंडिया (Hockey India) भारत में हॉकी के खेल के लिए सर्वोच्च शासी निकाय है। यह पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए हॉकी गतिविधियों का संचालन और प्रबंधन करता है. हॉकी इंडिया को युवा मामले और खेल मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय खेल महासंघ के रूप में मान्यता प्राप्त है. इसका मुख्यालय नई दिल्ली में स्थित है।

- हॉकी इंडिया के वर्तमान अध्यक्ष श्री दिलीप टिर्की हैं।
- भारतीय हॉकी टीम ने 8 ओलंपिक स्वर्ण पदक जीते हैं, जो किसी भी देश के लिए सबसे अधिक है।
- ओडिशा हॉकी संघ हॉकी इंडिया की राज्य इकाई है।

अंतर्राष्ट्रीय हॉकी महासंघ (एफआईएच) मुख्यालय परिचय

अंतर्राष्ट्रीय हॉकी महासंघ (FIH), जिसे फ्रेंच में फेडरेशन इंटरनेशनेल डी हॉकी के नाम से जाना जाता है, फील्ड हॉकी और इनडोर फील्ड हॉकी के लिए वैश्विक शासी निकाय के रूप में कार्य करता है। 7 जनवरी, 1924 को पेरिस, फ्रांस में स्थापित, थ्प्र ने दुनिया भर में हॉकी आयोजनों को बढ़ावा देने और आयोजित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। 2005 तक, महासंघ का मुख्यालय स्विट्जरलैंड के लॉजेन में स्थित है, जो कई अंतरराष्ट्रीय खेल संगठनों की मेजबानी के लिए प्रसिद्ध शहर है।

एफआईएच मुख्यालयः स्थान और संपर्क विवरण

FIH का मुख्यालय #, डु वैलेंटिन 61, CH-1004 लॉजेन, स्विटजरलैंड में स्थित है। यह रणनीतिक स्थान महासंघ को अन्य प्रमुख खेल शासी निकायों के निकट रखता है, जिससे अंतर्राष्ट्रीय खेल समुदाय के भीतर सहयोग और तालमेल को बढ़ावा मिलता है। सीधे संचार के लिए, FIH से +41 21 641 06 06 पर टेलीफोन के माध्यम से या info@fih-hockey पर ईमेल के माध्यम से संपर्क किया जा सकता है।