

जानें हॉकी का खेल और उसके नियम (Hockey Rules in Hindi)

Hockey Rules in Hindi: हॉकी यानि भारत का राष्ट्रीय खेल। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस खेल की शुरुआत कब और कहां से हुई। दरअसल इस बात पर विद्वान एक मत नहीं है, माना जाता है कि पहले यह खेल फारस में खेला जाता था और इसके बाद यह यूनान में खेला जाने लगा। वही माना जाता है कि हॉकी आज से करीब 700 साल पहले आयरलैंड में हार्लिंग नाम से खेला जाता था। लेकिन जब बात आधुनिक हॉकी की करते हैं तो इसके जिक्र की शुरुआत इंग्लैंड से होती है। साल 1840 में सबसे पहले हॉकी क्लब की स्थापना इंग्लैंड में ही की गई थी। जिसके बाद क्रिकेट की तरह भारत में हॉकी को भी खेल अंग्रेज़ ही लेकर आए थे। लेकिन आज हॉकी भारत का राष्ट्रीय खेल बन गया है। चलिए अब हम आपको इस खेल और इसके नियमों (Hockey Rules in Hindi) से जुड़ी कुछ दिलचस्प जानकारियां देते हैं।

हॉकी का खेल और उसके नियम (Hockey Rules in Hindi)

1. हॉकी का खेल दो टीमों के बीच खेला जाता है जिसमें पुरुष व महिला दोनों ही वर्ग भाग ले सकते हैं। हर टीम में 11-11 खिलाड़ी होते हैं। और उन 11 खिलाड़ियों में से 1 कप्तान होता है।
2. ये खेल कुल 70 मिनट की अवधि का होता है जिसमें 35-35 मिनट के 2 राउंड खेले जाते हैं।
3. दोनों राउंड के बीच में 5 मिनट का समय रेस्ट के लिए होता है।
4. ये खेल हॉकी स्टिक से खेला जाता है जो सफेद रंग की होती है, इसी हॉकी स्टिक से बॉल मारते हुए विरोधी टीम के गोल पोस्ट में गोल दागना होता है।
5. हर एक टीम में एक गोलकीपर भी होता है जो गोल पोस्ट पर खड़ा होकर गोल रोकने की कोशिश करता है।

चलिए अब आपको गोल से संबंधित जानकारी देते हैं -

1. **गोल** - जब हॉकी की मदद से कोई खिलाड़ी गेंद को हिट करते हुए उसे गोल पोस्टों के बीच से जाल में पहुँचा दे, तो इसे गोल माना जाता है। गोल करने का स्कोर भी गोल दागने वाली टीम को मिलता है।

2. **फ्री हिट** - मैदान के जिस भाग पर कोई फाउल होता है, तो उसी स्थान से फ्री हिट ली जाती है लेकिन आक्रामक खिलाड़ी फ्री हिट लगाने के बाद तब तक गेंद को हिट नहीं कर सकता, जब तक कोई दूसरा खिलाड़ी गेंद को हिट न कर ले। वहीं आपको ये भी बता दें कि जिस पक्ष के खिलाड़ी से गेंद साइड लाइन से बाहर गई थी, उसके विरोधी पक्ष का कोई खिलाड़ी ही गेंद को हिट करता है।

3. **लॉन्ग कॉर्नर** - यदि कोई खिलाड़ी 25 गज की रेखा के भीतर गोल रेखा के बाहर गेंद फेंक देता है, तो आक्रामक खिलाड़ी को कॉर्नर मिलता है। कॉर्नर में गेंद को साइड रेखा तथा गोल को मिलाने वाले कॉर्नर पर रखकर हिट किया जाता है।

4. **पेनल्टी कॉर्नर** - यदि 25 गज के अंदर खिलाड़ी जान-बूझकर नियम का उल्लंघन करता है, तो विपक्षी दल को पेनल्टी कॉर्नर दिया जा सकता है। इसमें कोई खिलाड़ी गोल रेखा के सामने से 7 गज की दूरी से स्ट्रॉक कर सकता है। जिसे रोकने की कोशिश केवल गोलकीपर ही कर सकता है।

यह भी पढ़ें

- [बैडमिंटन खेल के नियम और शॉट्स \(Badminton Rules in Hindi\)](#)
- [ब्रस ली के 7 हैरतअंगेज गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स](#)

हॉकी के महत्वपूर्ण नियम (Important Rules of Hockey in Hindi)

- हॉकी में गेंद को हाथ से रोकना फाउल माना जाता है।
- गोल रक्षक पैड, निक्कर, दस्ताने व मास्क का प्रयोग कर सकता है।
- हॉकी स्टिक के बिना गेंद को लुढ़काना, फेंकना, हवा में उछालना इस खेल में वर्जित है।
- अगर गेंद गोलकीपर के पैड या किसी खिलाड़ी के कपड़े में अटक जाती है, तो उस स्थान से बुल्ली कराकर खेल दोबारा शुरू किया जाता है। बुल्ली गोल रेखा से 5 गज अंदर नहीं हो सकती।
- अगर कोई खिलाड़ी आक्रामक होकर खेलता है तो रेफरी ऐसे खिलाड़ी को पहले चेतावनी देता है और अगर उसके बाद भी वो नियमों का उल्लंघन जारी रखता है तो उसे कुछ समय या पूरे समय के लिए खेल से निष्कासित कर दिया जाता है।