

स्कूलों में पड़ने वाले छात्रों पर हॉकी खेल का उनके शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का एक अध्ययन

Dr. Satyadev Pachori Assistant Professor,

In charge, Department of Physical Education

Seth P.C Bagla P.G. College Hathras.

सारांश, हॉकी भारत का राष्ट्रीय खेल है, लेकिन इसे कई देशों द्वारा खेला जाता है। इसे दो टीमों के बीच में खेला जाता है। दोनों पक्षों में 11-11 खिलाड़ी होते हैं। सभी खिलाड़ियों का लक्ष्य गेंद को विपक्षी टीम के नेट में मारना होता है, ताकि अंक प्राप्त किए जा सकें। 1928 में, भारत ने हॉकी में विश्व चैम्पियनशिप और ओलंपिक खेलों में छह स्वर्ण पदक जीते। 1928 से 1956 तक की अवधि को भारतीय हॉकी का स्वर्णिम काल माना जाता है। एथलेटिक हॉकी खिलाड़ियों ने देश को गौरवान्वित किया क्योंकि भारत ने कई ओलंपिक हॉकी पदक जीते थे। हॉकी भारत का राष्ट्रीय खेल है। हालाँकि, इसके मुख्य नियम हर जगह लागू होते हैं। जब भारत की बात आती है, तो देश का ट्रैक रिकॉर्ड बहुत बढ़िया है। भारत ने ओलंपिक में लगातार छह स्वर्ण पदक और कई मैच जीते हैं। हॉकी की उत्पत्ति उन्नीसवीं सदी के मध्य में देखी जा सकती है। 1928 के एम्स्टर्डम खेलों में अपने ओलंपिक पदार्पण में, भारतीय हॉकी टीम ने एक भी गोल किए बिना अपना पहला ओलंपिक स्वर्ण पदक जीता। भारत के हॉकी दिग्गजों ने 1928 से 1956 तक लगातार छह ओलंपिक स्वर्ण पदक और 24 मैच जीते। हॉकी खेलते समय, कई गियर और उपकरण होते हैं जो खिलाड़ी को गंभीर नुकसान से बचाते हैं। सुरक्षा के लिए हेलमेट, शोल्डर पैड, गर्दन की सुरक्षा और जॉकस्ट्रैप सभी की सिफारिश की जाती है। यह खेल भारत में विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि इसे देश का राष्ट्रीय खेल घोषित किया गया है। संक्षेप में कहें तो, हॉकी भारत का राष्ट्रीय खेल है, फिर भी इसके प्रति लोगों का रुझान बहुत कम है।

मुख्य शब्द, हॉकी, राष्ट्रीय खेल, गोल, स्वर्ण पदक, 11 खिलाड़ी, हेलमेट, शोल्डर पैड, आदि।

प्रस्तावना, भारत में, हॉकी को ब्रिटिश सेना रेजिमेंट द्वारा पेश किया गया था और जल्द ही यह लोकप्रिय हो गया। यह एक लोकप्रिय और आकर्षक खेल भी है जिसे कई देश खेलना पसंद करते हैं। इस खेल के कई नियम हैं जिनका पालन निष्पक्ष खेल के लिए प्रत्येक टीम को करना चाहिए। यह खेल दुनिया भर में विभिन्न रूपों में खेला जाता है। हालाँकि, मौलिक नियम हर जगह लागू होते हैं। भारत में हॉकी का इतिहास भारत में ब्रिटिश रेजिमेंट के शासन से शुरू होता है। कलकत्ता 1885-86 में हॉकी क्लब का आयोजन करने वाला पहला शहर था। भारतीय हॉकी टीम ने 1928 के एम्स्टर्डम खेलों में अपने ओलंपिक डेब्यू टूर्नामेंट में एक भी गोल किए बिना अपना पहला ओलंपिक स्वर्ण पदक जीता। 1928 से 1956 तक, भारत के हॉकी दिग्गजों ने लगातार छह ओलंपिक स्वर्ण पदक जीते और लगातार 24 मैच जीते। इस दौरान,

भारत ने 178 गोल किए और केवल सात गोल खाए। मैदान का आकार निश्चित होता है और यह आयताकार आकार का होता है, जो बराबर लंबाई और चौड़ाई के दो हिस्सों में विभाजित होता है। खेल का समय पूरा 60 मिनट का होता है। जिसे 20–20 मिनट के तीन–चौथाई हिस्सों में विभाजित किया जाता है। इसके अलावा, एक टीम में 11 खिलाड़ी होते हैं। मैच का उद्देश्य प्रतिद्वंद्वी टीम के गोल पोस्ट में अधिकतम गोल करना होता है। जो टीम अधिक गोल करने में सफल होती है, वह मैच जीत जाती है। गणित के दौरान होने वाली हर चीज के लिए नियम होते हैं, चाहे वह खिलाड़ी से संबंधित हो या रेफरी से। ध्यानचंद के पिता ब्रिटिश भारतीय सेना में थे और वह भी 16 वर्ष की आयु में सेना में शामिल हो गए। बचपन में चंद का हॉकी से ज्यादा कुश्ती में रुझान था। सेना में भर्ती होने के बाद वह सेना की हॉकी प्रतियोगिताएं खेला करते थे। चंद ने संयुक्त प्रांत की टीम के लिए हॉकी खेली, जहां से उन्हें 1928 के एम्स्टर्डम ओलंपिक में भाग लेने वाली भारतीय टीम के लिए खेलने के लिए चुना गया। 1928 के ओलंपिक में भारतीय टीम ने अपने प्रतिद्वंद्वियों को भारी अंतर से हराकर स्वर्ण पदक जीता। यह देश का पहला स्वर्ण पदक था। 1934 में चंद को भारतीय टीम का कप्तान बनाया गया। 1936 के बर्लिन ओलंपिक में भारत का सामना मेजबान जर्मनी से फाइनल में हुआ। भारत ने 8–1 से जीत हासिल की, जिसमें ध्यानचंद ने 3 गोल किए। 1956 में चंद सेना से मेजर के पद से सेवानिवृत्त हुए। उसी वर्ष उन्हें पद्म भूषण से सम्मानित किया गया। ध्यानचंद का 3 दिसंबर 1979 को 74 वर्ष की आयु में लिवर कैंसर से निधन हो गया। 1995 से उनकी जयंती को भारत में राष्ट्रीय खेल दिवस के रूप में मनाया जाता है। 2002 में नई दिल्ली स्थित राष्ट्रीय स्टेडियम का नाम बदलकर मेजर ध्यानचंद राष्ट्रीय स्टेडियम कर दिया गया।

भारत में हॉकी का महत्व, भारत में इस खेल का बहुत महत्व है क्योंकि भारत ने इसे अपना राष्ट्रीय खेल चुना। साथ ही, भारत में खेलों से जुड़ा एक उज्ज्वल और बड़ा गहरा इतिहास है। इसके अलावा, भारत में कई शानदार खिलाड़ी हैं जिन्होंने देश के लिए खेला है और यह देश का सबसे पुराना ज्ञात खेल है। भारत की हॉकी जीत ने देश को पूरे विश्व में सम्मान और मान्यता दिलाई है तथा इसकी एथलेटिक क्षमता का प्रदर्शन किया है। हॉकी एक लोकप्रिय और दिलचस्प खेल है। लेकिन फिर भी भारत में इसे ज्यादा तवज्जो नहीं मिली है। बहुत कम लोग हैं जो हॉकी के प्रति जुनून रखते हैं और भारतीय हॉकी टीम का हिस्सा बनना चाहते हैं। भारत सरकार को हॉकी को बढ़ावा देने के लिए ज्यादा सुविधाएँ देनी चाहिए और ज्यादा ध्यान देना चाहिए। इसे शारीरिक शिक्षा में शामिल किया जाना चाहिए और उचित कोचिंग प्रदान की जानी चाहिए ताकि छात्र स्कूल स्तर पर हॉकी खेलना शुरू कर सकें।

हॉकी खेलने के बच्चों को लाभ, हालाँकि हॉकी का इतिहास भारत में अज्ञात समय से है, लेकिन देश ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इस खेल में बहुत तरक्की की है। बच्चों के लिए, यह एक शौक से कहीं बढ़कर हैय यह उनके सर्वांगीण विकास से बहुत जुड़ा है। यह ब्लॉग हॉकी खेलने के असंख्य लाभों और बच्चों के जीवन पर इसके सकारात्मक प्रभावों के बारे में बताता है। इस खंड में, हम इस गतिशील खेल को खेलने से प्राप्त होने वाले स्वास्थ्य लाभ, मानसिक लाभ और व्यापक सामाजिक और विकासात्मक लाभों को कवर करेंगे। हॉकी खेलना न केवल आपके बच्चे के लिए मजेदार होगा, बल्कि यह

एक अच्छा अवसर भी होगा जिसके माध्यम से वह कार्डियो व्यायाम के बारे में सीख सकता है। इस खेल में, व्यक्ति हमेशा दौड़ता रहता है, जिससे हृदय गति उच्च बनी रहती है, जिससे व्यक्ति को अच्छा कार्डियोवैस्कुलर व्यायाम मिल पाता है। बच्चों का दिल मजबूत होगा, उनके फेफड़े ज्यादा सक्षम बनेंगे, और इस एरोबिक गतिविधि में लगातार शामिल होने से रक्त प्रवाह भी बेहतर होगा, जिससे जीवन में बाद में हृदय संबंधी बीमारियों का जोखिम कम हो जाएगा।

मांसपेशियों का विकास और ताकत, हॉकी एक ऐसा खेल है जिसमें स्केटिंग, दौड़ना, तेज मोड़ शामिल हैं और इस तरह यह बड़े मांसपेशी समूहों पर काम करता है। नतीजतन, बच्चों में, यह मजबूत पैर, कोर और ऊपरी शरीर की मांसपेशियों के विकास को बढ़ाता है। इस तरह के नियमित खेल से बच्चों को मांसपेशियों का निर्माण करने और समग्र शारीरिक शक्ति प्राप्त करने के लिए मांसपेशियों की टोन बढ़ाने में मदद मिलती है।

लचीलापन और समन्वय हॉकी की यह गतिशील प्रकृति उत्कृष्ट समन्वय और लचीलेपन की मांग करती है। हॉकी में शामिल नियमित अभ्यास के कारण, बच्चे बेहतर समन्वय और लचीलापन विकसित कर सकते हैं, जिसका अर्थ है बेहतर हाथ-आंख समन्वय, चपलता और संतुलन। ये ऐसे कौशल हैं जो न केवल खेल में बल्कि अन्य शारीरिक गतिविधियों और दिन-प्रतिदिन के कामों में भी मदद करते हैं। वजन प्रबंधन, ऐसे समय में जब किशोरों में मोटापा बढ़ रहा है, हॉकी खेलना बच्चों को फिट और स्वस्थ रखने के लिए अच्छा होगा। भारी कसरत से उन्हें पसीना आता है और उनका मेटाबॉलिज्म अच्छा होता है। इसलिए, हॉकी का नियमित खेल मोटापे और संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं को दूर रखने में मदद करेगा।

हॉकी खेलने के मनोवैज्ञानिक लाभ दिमाग का विकास, हॉकी एक बहुत तेज खेल है जिसमें त्वरित सोच और त्वरित निर्णय की आवश्यकता होती है। बच्चों में, हॉकी खेलने से मानसिक कौशल एकाग्रता, समस्याओं को हल करने और खेलने में रणनीति बनाने में वृद्धि होती है। मैदान पर पल भर में निर्णय लेने की आवश्यकता मानसिक तीक्ष्णता और संज्ञानात्मक लचीलेपन को बढ़ाती है।

तनाव से राहत और भावनात्मक स्वास्थ्य, हॉकी सहित शारीरिक गतिविधि में शामिल होना तनाव को कम करने के सबसे सुरक्षित साधनों में से एक है। बच्चों के लिए, यह खेल उनकी दबी हुई ऊर्जा और भावनाओं के लिए एक स्वस्थ आउटलेट है। व्यायाम से शरीर में एंडोर्फिन निकलता है, जो प्राकृतिक मूड लिफ्टर हैं जो तनाव, चिंता और अवसाद की भावनाओं को हल्का कर सकते हैं।

आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास का विकास, हॉकी में सफलता किसी भी बच्चे के लिए एक महान आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास निर्माता है, चाहे व्यक्तिगत उपलब्धियों में हो या एक टीम के रूप में सफलता में। प्रतिकूल परिस्थितियों पर काबू पाना, कौशल विकसित करना और एक सफल टीम का हिस्सा बनना सभी उपलब्धि और आत्म-मूल्य की भावनाओं को बढ़ाते हैं। यह आत्मविश्वास जीवन के अन्य पहलुओं में भी परिलक्षित होगा, जिसमें शिक्षा और सामाजिक परिस्थितियाँ शामिल हैं।

टीमवर्क और सहयोग हॉकी एक टीम गेम है और इसलिए यह आम लक्ष्यों की दिशा में मिलकर काम करने की आवश्यकता पर जोर देता है। बच्चे सहयोग, संचार और आपसी समर्थन के मूल्यों का विकास करते हैं। ये सामाजिक कौशल उन्हें मजबूत रिश्तों में बांधने और मैदान के बाहर टीमों में प्रभावी होने में मदद करेंगे।

अनुशासन और समय प्रबंधन, हॉकी खेलने के लिए बहुत समय और ऊर्जा की आवश्यकता होती है। किसी को प्रशिक्षण सत्र, खेल और स्कूल के काम को संतुलित करना होता है। यह बच्चे को कार्यों के लिए प्राथमिकताएँ निर्धारित करने और उसके अनुसार समय का प्रबंधन करने का तरीका सिखाकर अनुशासन और समय प्रबंधन का गुण सिखाता है।

सम्मान और खेल भावना, हॉकी बच्चों में नियमों, विरोधियों और टीम के साथियों के प्रति सम्मान पैदा करती है। निष्पक्ष खेल और खेल भावना के सिद्धांत खेल में अंतर्निहित हैं। शालीन जीत और हार एक शक्तिशाली नैतिक चरित्र और अखंडता में योगदान देती है।

सांस्कृतिक और सामुदायिक जुड़ाव, भारत में, हॉकी में एक बहुत समृद्ध सांस्कृतिक विरासत है। हॉकी खेलने से बच्चों को उस विरासत से जुड़ने और अपने देश द्वारा खेलों में हासिल की गई उपलब्धियों पर गर्व की भावना महसूस करने में मदद मिलती है। इससे समुदाय की भावना का निर्माण होता है, जहां बच्चे खेल में अपनी रुचि के आधार पर एकजुट होकर जीवन पर्यंत मित्रता और सामाजिक संबंध बनाते हैं।

बच्चों के लिए हॉकी खेलने के लाभों का अनुकूलन, युवा हॉकी में उभरते सितारे, भारत ने कई युवा हॉकी प्रतिभाओं को जन्म दिया है, और यह राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बड़ा बदलाव लाने में एक पावरहाउस बन गया है। इनमें से एक उदाहरण विवेक सागर प्रसाद का है, जिन्होंने 17 साल की छोटी उम्र में भारतीय सीनियर टीम के लिए पदार्पण किया था।

विशेषज्ञों की राय कोच और मनोवैज्ञानिक, कोच वास्तव में इन युवा हॉकी खिलाड़ियों के जीवन में बहुत बड़ा बदलाव ला सकते हैं। हालांकि, एक बात है जिस पर सभी कोच एकमत हैं सकारात्मक और उत्साहजनक माहौल जिसे विकसित करने की जरूरत है। प्रसिद्ध कोच हरेंद्र सिंह के अनुसार, कौशल विकास और शारीरिक फिटनेस दोनों को मानसिक दृढ़ता के साथ समान महत्व दिया जाना चाहिए। सिंह का मानना है कि अगर बच्चों को संरचित प्रशिक्षण में जल्दी शामिल किया जाता है, तो वे अपनी क्षमता का एहसास करेंगे और उत्कृष्टता प्राप्त करेंगे। मनोवैज्ञानिक का दृष्टिकोण खेल मनोवैज्ञानिक हॉकी खेलने से मिलने वाले मानसिक लाभों को रेखांकित करते हैं। प्रसिद्ध खेल मनोवैज्ञानिक डॉ. राधिका बापट के अनुसार, हॉकी में भागीदारी संज्ञानात्मक और भावनात्मक विकास को काफी हद तक बढ़ाती है। उनके अनुसार, सबसे महत्वपूर्ण बात प्रतिस्पर्धा और आनंद के बीच संतुलन बनाना है ताकि बच्चे प्रेरणा और इसे खेलने के लिए उत्साह न खोएं। माता-पिता और कोच के लिए कार्य बिंदु भागीदारी को प्रोत्साहित करने के लिए माता-पिता और कोच बच्चों को हॉकी में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करने के मामले में काफी हद तक भूमिका निभा सकते हैं। पर्याप्त प्रोत्साहन के

साथ-साथ एक दोस्ताना माहौल दिया जाता है। दोस्ताना मैच, छोटी जीत का जश्न मनाना और रचनात्मक प्रतिक्रिया बच्चों की रुचि और प्रेरणा बनाए रख सकती है। संतुलित दृष्टिकोण, जबकि उत्कृष्टता की खोज प्रशंसनीय है, एक संतुलित दृष्टिकोण अपनाया जाना चाहिए। जीतने पर अत्यधिक जोर देने से थकान और तनाव का अनुचित स्तर सुनिश्चित होगा। बच्चों को खेल का आनंद लेने, कौशल विकसित करने और टीमवर्क की सराहना करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है, ताकि यह अधिक समृद्ध अनुभव हो।

स्वास्थ्य और सुरक्षा, बच्चों की सुरक्षा को प्रमुखता दी जानी चाहिए। बच्चों को यह सुनिश्चित करके सुरक्षित रखा जा सकता है कि मैदान और अन्य खेल की स्थितियाँ सुरक्षित हों और उचित उपकरण उपलब्ध कराए गए हों, और बच्चों को चोटों से बचने के तरीके बताए गए हों। उनके स्वास्थ्य की नियमित जाँच और उनके शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य की निगरानी भी महत्वपूर्ण है।

भारतीय हॉकी में चुनौतियों पर काबू पाना सुविधाओं और संसाधनों तक पहुँच, शायद भारतीय हॉकी के लिए सबसे गंभीर चुनौती गुणवत्तापूर्ण सुविधाओं और संसाधनों की कमी है। बुनियादी ढाँचा, उपकरणों की सामर्थ्य और छात्रवृत्तियाँ इस खाई को पाट सकती हैं और देश के एक छोर से दूसरे छोर तक के बच्चों के लिए खेल को सुलभ बना सकती हैं। इसलिए, युवा एथलीटों के लिए अधिकांश अवसर सामाजिक-आर्थिक रूप से सीमित हैं। उनके बीच की इस खाई को सामुदायिक कार्यक्रमों, प्रायोजनों या सरकार द्वारा भरा जा सकता है। ऐसे कार्यक्रम जो प्रकृति में समावेशी हों, वंचित समुदायों तक पहुँचने के लिए बनाए जा सकते हैं ताकि आर्थिक पृष्ठभूमि के बावजूद प्रतिभा को अनदेखा न किया जा सके। हॉकी में लैंगिक समानता पर काम करने की तत्काल आवश्यकता है। अधिक विविधतापूर्ण और बहुप्रतिभाशाली हॉकी खेलने वाली आबादी के लिए, लड़कियों को इस खेल के प्रति प्रोत्साहित किया जा सकता है और उन्हें समान अवसर दिए जा सकते हैं। रानी रामपाल जैसी सफलता की कहानियाँ पूरे उपमहाद्वीप में युवा लड़कियों को प्रेरित करती हैं। ऐसी सफलता को बनाए रखने में एक मजबूत प्रतिभा पाइपलाइन महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इस मामले में, भारत को हॉकी में अपनी प्रतिस्पर्धात्मक बढ़त बनाए रखने के लिए, युवाओं के विकास, कोचिंग मानकों और अंतरराष्ट्रीय प्रदर्शन के अवसरों में निवेश की आवश्यकता है। स्कूली पाठ्यक्रम में हॉकी स्कूली पाठ्यक्रम में हॉकी को शामिल करने से खेल में रुचि पैदा करने में चमत्कार होगा। खेल की मूल बातें शुरू की जा सकती हैं अंतर-विद्यालय प्रतियोगिताएं आयोजित की जा सकती हैं और खेल भागीदारी की संस्कृति का निर्माण किया जा सकता है। इस प्रकार भविष्य के हॉकी खिलाड़ियों के लिए एक मजबूत नींव रखी जाएगी। भारत में बच्चों के लिए हॉकी खेलने के बहुत सारे लाभ हैं, शारीरिक स्वास्थ्य से लेकर मानसिक स्वास्थ्य और यहाँ तक कि सामाजिक विकास तक। हॉकी विकास का एक बहुत ही समग्र तरीका प्रस्तुत करती है। चुनौतियों और अवसरों का लाभ उठाने के बावजूद, भारत के लिए दुनिया के कुछ बेहतरीन हॉकी खिलाड़ियों को तैयार करना संभव हो पाया है।

निष्कर्ष, स्कूली बच्चों को हॉकी खेलने के लिए प्रोत्साहित करना न केवल उनके व्यक्तिगत विकास के लिए काम करता है, बल्कि विश्व मंच पर भारतीय हॉकी के भविष्य के गौरव को भी सुरक्षित करता है। हॉकी खेलने से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि आपका मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर होता है हॉकी कई लाभ प्रदान करती है, जिसमें इसकी उच्च-तीव्रता, हृदय संबंधी प्रकृति के माध्यम से शारीरिक फिटनेस में सुधार, समन्वय और संतुलन को बढ़ाना और टीमवर्क और सामाजिक कौशल को बढ़ावा देना शामिल है। यह खेल त्वरित सोच और निर्णय लेने की मांग करता है, मानसिक दृढ़ता और चपलता को बढ़ावा देता है। इसके अतिरिक्त, हॉकी खेलने से शारीरिक गतिविधि और एंडोर्फिन रिलीज के माध्यम से तनाव से राहत मिलती है, साथ ही अनुशासन और एक मजबूत कार्य नैतिकता भी पैदा होती है जो जीवन के अन्य क्षेत्रों को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकती है। हॉकी खेलना क्यों फायदेमंद है? हॉकी खेलना फायदेमंद है क्योंकि यह पूरे शरीर की बेहतरीन कसरत प्रदान करता है, हृदय स्वास्थ्य, ताकत और सहनशक्ति को बढ़ाता है। यह खेल समन्वय, संतुलन और मोटर कौशल में सुधार करता है, साथ ही टीमवर्क और सामाजिक संबंधों को बढ़ावा देता है। हॉकी की तेज गति वाली प्रकृति मानसिक चपलता, त्वरित निर्णय लेने और लचीलापन को बढ़ाती है। हाँ, बच्चों के लिए हॉकी खेलना अच्छा है। यह उन्हें सक्रिय और स्वस्थ रहने में मदद करता है, उनके संतुलन और समन्वय को बेहतर बनाता है, और उन्हें टीम के रूप में दूसरों के साथ काम करना सिखाता है। हॉकी खेलने से बच्चों को नए दोस्त बनाने में भी मदद मिलती है, उनका आत्मविश्वास बढ़ता है और यह बहुत मजेदार हो सकता है! साथ ही, यह उन्हें अभ्यास करने और कड़ी मेहनत करने और अनुशासित होने जैसी अच्छी आदतें विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करता है हॉकी खेलने से बच्चों को कई मनोवैज्ञानिक लाभ होते हैं। यह उन्हें आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान बनाने में मदद कर सकता है, जो जीवन के सभी पहलुओं में सफलता के लिए आवश्यक हैं। हॉकी बच्चों को दबाव में शांत रहना और जल्दी से निर्णय लेना सिखाती है। इसके अतिरिक्त, हॉकी खेलने से बच्चों को टीमवर्क और खेल भावना का महत्व सीखने में मदद मिलती है। एक सामान्य लक्ष्य की ओर एक साथ काम करना सीखकर, वे महत्वपूर्ण कौशल प्राप्त करते हैं जिन्हें वे अपने जीवन के अन्य क्षेत्रों में लागू कर सकते हैं। हॉकी खेलने से जुड़ी सामाजिक बातचीत रिश्तों का निर्माण करती है और विभिन्न पृष्ठभूमि और उम्र के बच्चों के बीच सकारात्मक बातचीत को बढ़ावा देती है। इसके अलावा, यह शारीरिक फिटनेस और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा को प्रोत्साहित करती है, जो तनाव के स्तर को कम कर सकती है। हॉकी के खेल के माध्यम से, बच्चे मूल्यवान जीवन के सबक सीखते हैं जो वयस्कता में उनके लिए उपयोगी होंगे।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- 1 फील्ड हॉकी का इतिहास फील्ड हॉकी का इतिहास, (अंग्रेजी भाषा में) आई-स्पोर्ट्स स्कोरबोर्ड 24 जुलाई 2017 मूल से पुरालेखित. अभिगमन तिथि अक्टूबर 2018
- 2 छड़ी की लंबाई यष्टिक की लंबाई, (अंग्रेजी भाषा में) लंबे समय तक. मूल से 14 जुलाई 2019 को पुरालेखित.. अभिगमन तिथि अक्टूबर 2019

- 3 हॉकी भारत का राष्ट्रीय खेल नहीं हॉकी भारत का राष्ट्रीय खेल (अंग्रेजी भाषा में) आधुनिक टीवी. 2 अगस्त 2022.
मूल से 9 अप्रैल 2022 को पुरालेखित.. अभिगमन तिथि अक्टूबर 2022
- 4 हॉकी के बारे में रोचक जानकारी मूल से 23 वर्ष 2021 तक पुरालेखित अभिगमन तिथि 17 अक्टूबर 2021 दिनांक
मानों की जाँच करें
- 5 फील्ड हॉकी में कृत्रिम टर्फ क्यों पेश किए गए अभिगमन तिथि 2023-11-28.
- 6 हाइब्रिड घास और कम पानी की खपत. अभिगमन तिथि 2020-11-28.