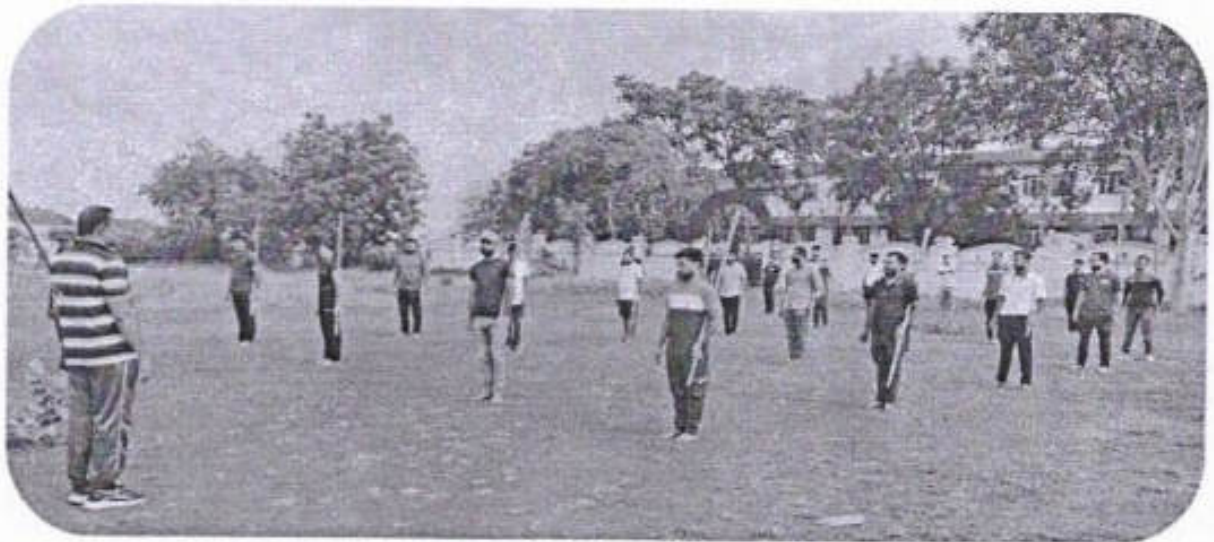


LEARNING ACTIVITY




अयमरिषि
Co.ordinator
IQAC
HVKM Phy.Edu.College
Yavatmal

Shrey
Chairperson
IQAC
HVKM Phy.Edu.College
Yavatmal

INDIVIDUAL TUTORIAL

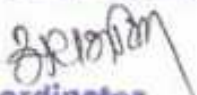




Co.ordinator
IQAC
HVS KM Phy. Edu. College
Yavatmal


Chairperson
IQAC
HVS KM Phy. Edu. College
Yavatmal

INDIVIDUAL TUTORIAL




Co.ordinator
IQAC
HVKM Phy.Edu.College
Yavatma


Chairperson
IQAC
HVKM Phy.Edu.College
Yavatma

INDIVIDUAL TUTORIAL



Dr. G. S. R. Prasad
Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

Dr. G. S. R. Prasad
Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

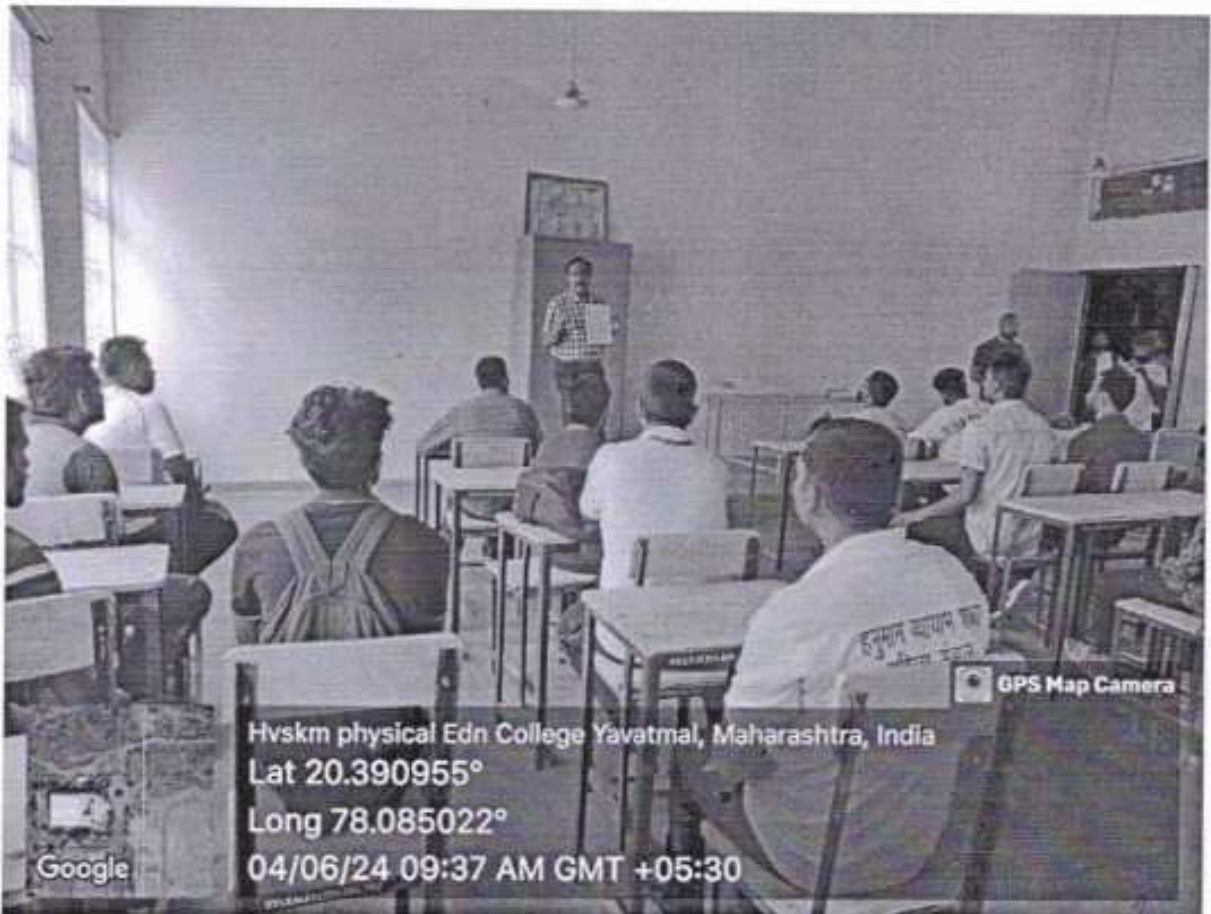
PSYCHOLOGY LAB. TEST PHOTO



अशोक
Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

अशोक
Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

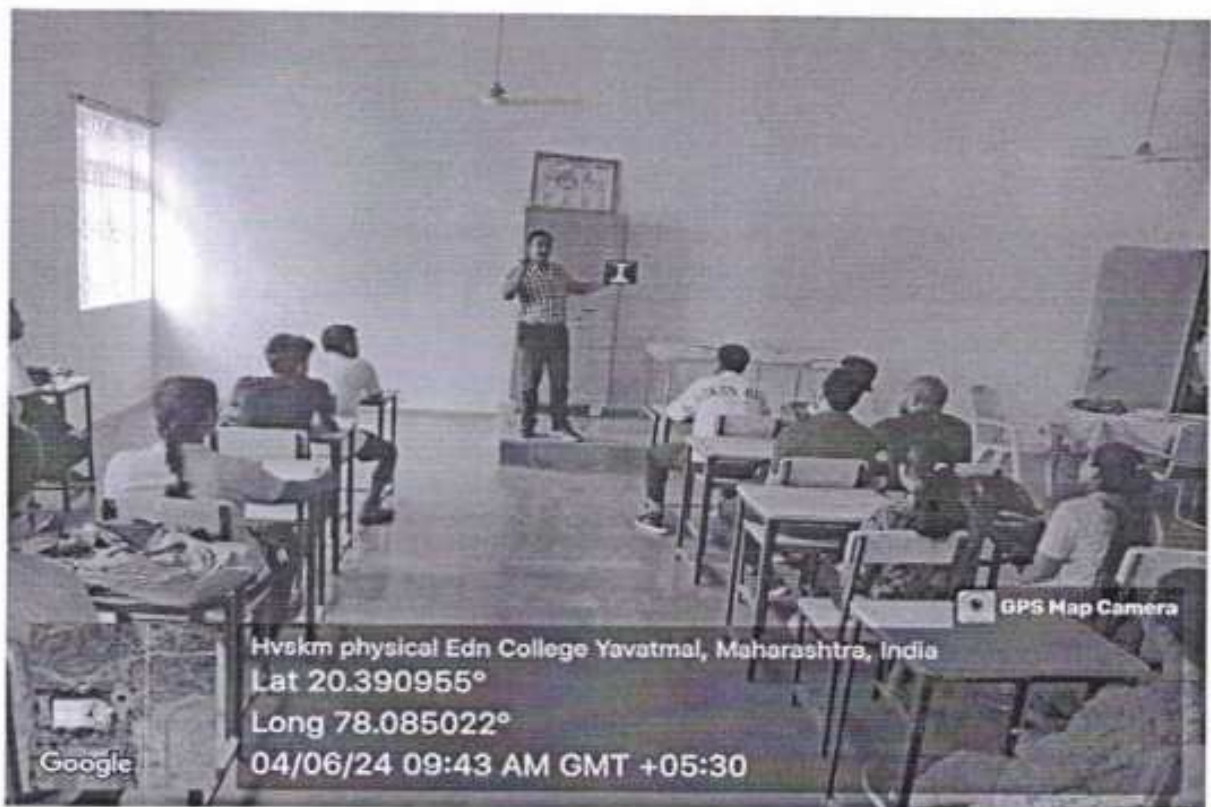
PSYCHOLOGY LAB. TEST PHOTO



[Signature]
Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

[Signature]
Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

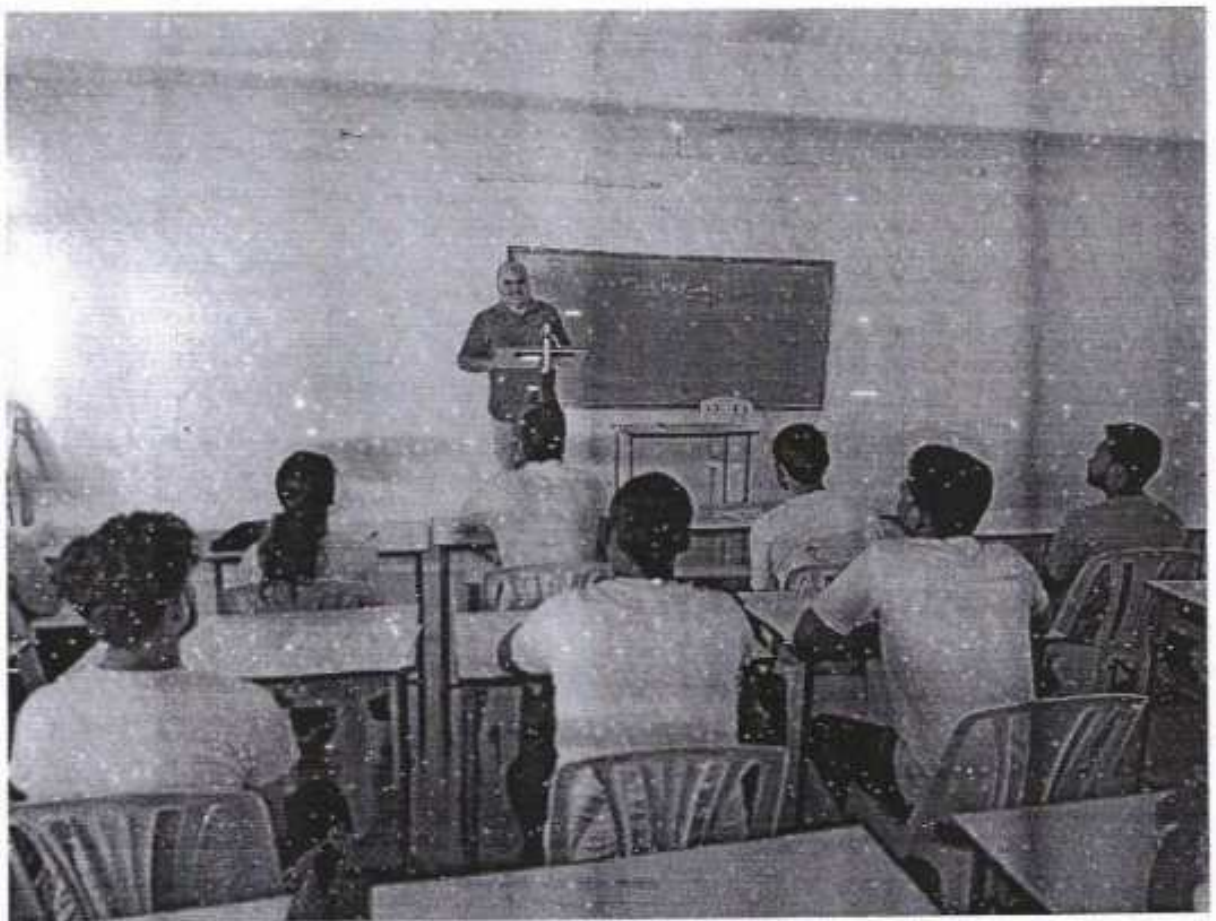
PSYCHOLOGY LAB. TEST PHOTO



Zerishan
Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

Harsh
Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

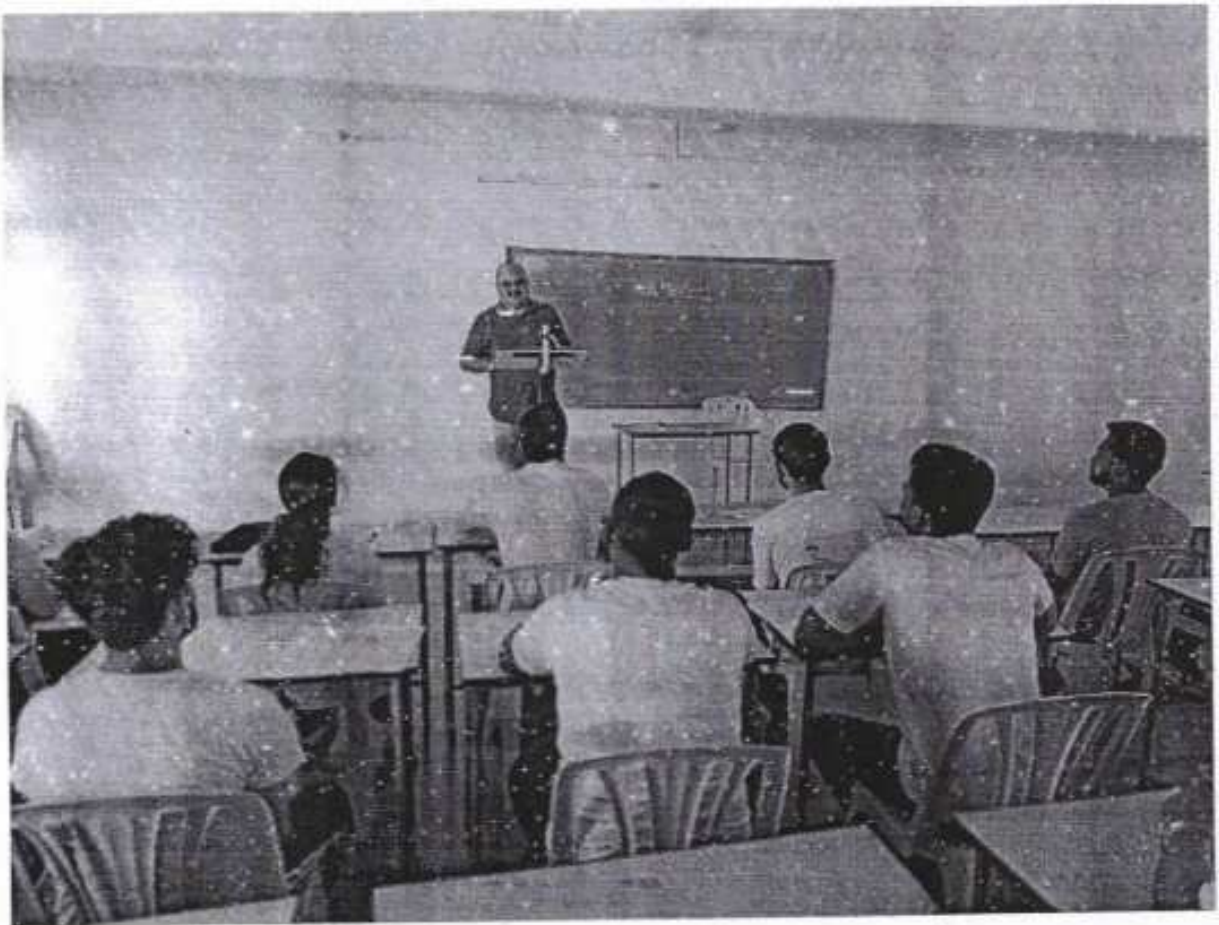
CLASS ROOM TEACHING



[Handwritten Signature]
Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

[Handwritten Signature]
Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

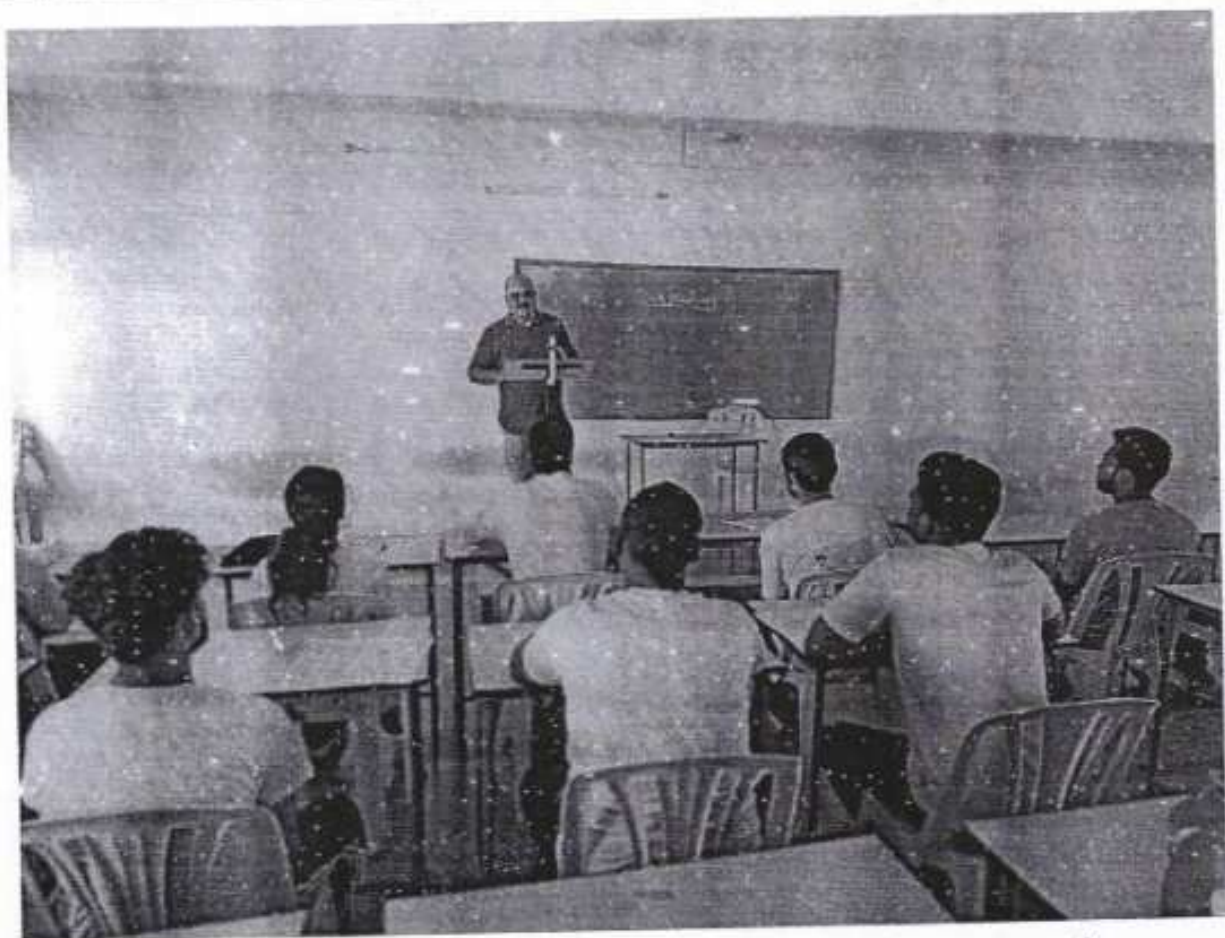
CLASS ROOM TEACHING





[Signature]
Co.ordinator
IQAC
HVS KM Phy. Edu. College
Yavatmal

[Signature]
Chairperson
IQAC
HVS KM Phy. Edu. College
Yavatmal

CLASS ROOM TEACHING




Co.ordinator
IQAC
HVS KM Phy. Edu. College
Yavatmal


Chairperson
IQAC
HVS KM Phy. Edu. College
Yavatmal

GROUP DISCUSSION WITH STUDENTS



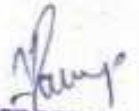
[Handwritten Signature]
Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

[Handwritten Signature]
Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

GROUP DISCUSSION WITH STUDENTS




Co.ordinator
IQAC
HVKM Phy.Edu.College
Yavatma


Chairperson
IQAC
HVKM Phy.Edu.College
Yavatma

GROUP DISCUSSION WITH STUDENTS



[Handwritten Signature]
Co.ordinator
IOAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

[Handwritten Signature]
Chairperson
IOAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

**HANUMAN VYAM SHALA KRIDA
MANDAL'S, PHYSICAL EDUCATION
COLLEGE, LOHARA, YAVATMAL**



**PROJECT REPORT
THROW BALL**




B.P.E.VIth SEM

NAME OF STUDENT : Pudket Sharma

ROLL NO: 06

SESSION: 2023-24

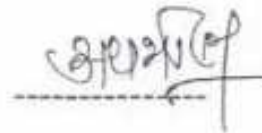

Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal


Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

CERTIFICATE

This is to certify that Mr. Rudkit Sharma Under
Roll No:- 06 is studying in B.P.Ed Sem-VI, Session 2023-2024, is
a bonified student of H.V.S.K.M.Physical Education College, Yavatmal,
Lohara and has completed practical project Throw ball in this subject.

Teacher in charge




Place: Yavatmal

Date: / /2024



Co.ordinator
IQAC
HVS KM Phy.Edu.College
Yavatmal




Chairperson
IQAC
HVS KM Phy.Edu.College
Yavatmal

Contents

Sr No.

- 1) History
- 2) Measurement and Preparation of the Field
- 3) Equipments and Material Required
- 4) Fundamental Skills
- 5) Rules of Play
- 6) Rules of the Matches
- 7) Officials and their Signals
- 8) Awards
- 9) Officials and their Duties
- 10) Score Sheet


Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal


Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

HISTORY OF THROW BALL

In the 1930s, throw ball was popular among women in England and Australia as a recreational sport. The Throw ball Federation Of India claims it. This throw ball reached India via the YMCA, most likely in 1940. Despite being played around the world, it has gained more popularity in India than anywhere else. Harry Crowe Buck founded the YMCA College of Physical Education in Chennai. In the 1950s, the game made its way to Bangalore. A Bangalore sports enthusiast named Ramana organized a national throw ball competition in 1980. We founded the Throw ball Federation of India (TFI) in 1985. In 1990, throw ball became a sport for men and women in India.

PURPOSE OF THROWBALL

To win, the players must defeat the opposing team. During a throw ball game, there are three sets. The team that can score the first 15 points wins the set. The winning team is the first to win two sets. Throw ball is a fast-paced sport. Thus teams must possess a high level of teamwork and fitness to win.

THE OBJECTIVE OF THROWBALL SKILL

1. Place a ball along the ground.
2. After a ball has bounced, use your forehand to hit it.
3. Volley a ball in the air with your forehand.
4. To begin a rally, serve a ball.
5. Stand up straight, with the ball in your throwing hand and your face to the target.
6. Turn 90 degrees to the right if you're throwing with your right hand.
7. Turn 90 degrees to the left if you're throwing with your left hand.
8. Check that your feet are shoulder-width apart.
9. Shift your weight to your front foot, lower your pointing arm, and twist your body as you lift your throwing arm over your shoulder to deliver the ball at your target in one move.

BALL SKILLS – THROWING & CATCHING

When teaching the child ball skills it is important to start at a level that the child can achieve and then slowly increase the level of difficulty, so that the child is stretched slightly each time, but does not lose self-confidence. Give lots and lots of praise and encouragement.


Co.ordinator

H.V.S.K.M. PHYSICAL EDUCATION COLLEGE, LOHARA

IQAC

HVSKM Ph. Edu College

Yercaud


1 Chairperson

IQAC

HVSKM Ph. Edu. College

Yercaud



1122K 542 4001 3124E 54037 - Map / Download and print this form at www.hvskm.edu.in

FORM - NAT SCHEME SHEET

Name of Institute: _____ Age Group: _____
 Name of Course: _____ Gender: _____
 Name of Examiner 1: _____ Fee/Work: _____
 Name of Examiner 2: _____ Date of Issue (Month): _____

Games	Timing		
	Subscribed	Present	Total Value
I			
II			
III			

Team	Age	Team
Player 1- _____		Player 21- _____
Player 2- _____		Player 22- _____
Name of Coach / Manager: _____		Name of Coach / Manager: _____
1st GAME 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 To Book Score: <input type="checkbox"/> Fine		2nd GAME 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 To Book Score: <input type="checkbox"/> Fine
2nd GAME 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 To Book Score: <input type="checkbox"/> Fine		3rd GAME 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 To Book Score: <input type="checkbox"/> Fine
3rd GAME 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 To Book Score: <input type="checkbox"/> Fine		4th GAME 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 To Book Score: <input type="checkbox"/> Fine
Booked by: _____	By: _____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

4

SUMMER EXAM.

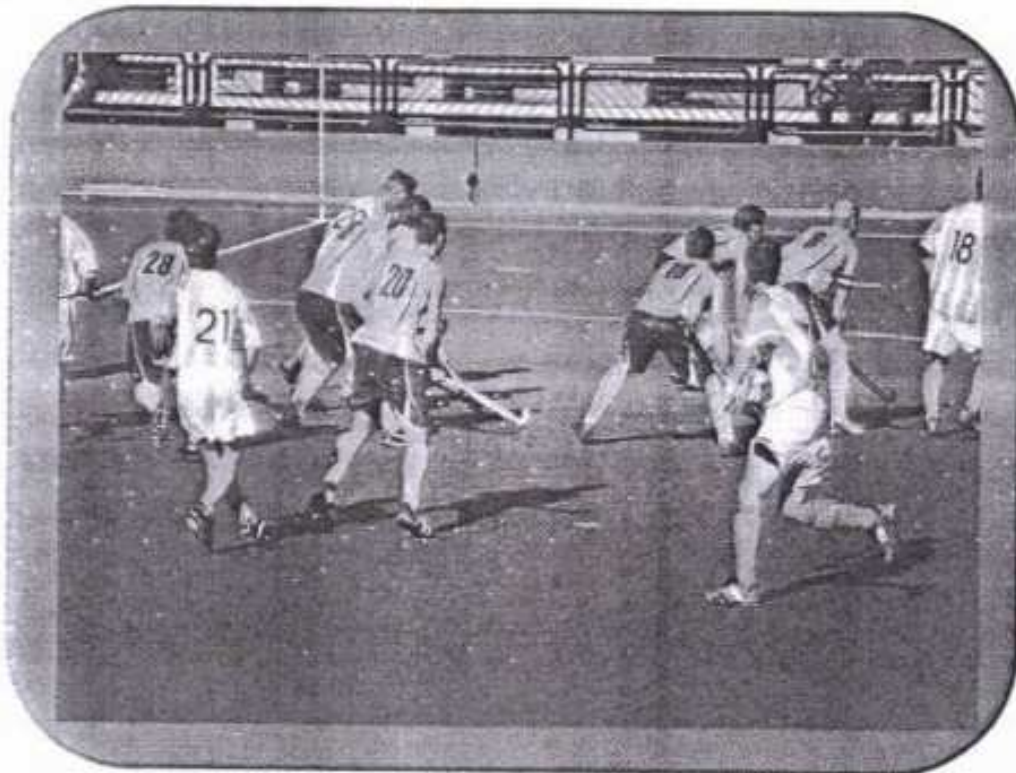
CRISHOM
Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

**HANUMAN VYAM SHALA KRIDA
MANDAL'S, PHYSICAL EDUCATION
COLLEGE, LOHARA, YAVATMAL**



PROJECT REPORT HOCKEY



B.P.E.S.VI SEM

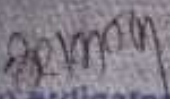
NAME OF STUDENT: Pulkit Sharma

ROLL NO: 06

SESSION-2023-24


**Chairperson
IOAC**

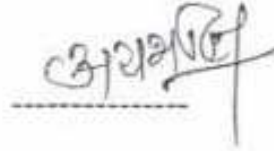
**HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal**


**Coordinator
IOAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal**

CERTIFICATE


This is to certify that Mr. Pudkit Sharma Under Roll
No:- 06 is studying in B.P.E.S Sem-VI, Session 2023-2024, is a
bonified student of H.V.S.K.M.Physical Education College, Yavatmal,
Lohara and has completed practical project Hockey in this subject.

Teacher in charge



Place: Yavatmal

Date : / /2024



Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal


Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

Contents

- 1 History
- 2 Subtypes
 - 3.1 Bandy
 - 3.2 Field hockey
 - 3.3 Ice hockey
 - 3.4 Para ice hockey
 - 3.4.1 Inline sledge hockey
 - 3.5 Roller hockey (inline)
 - 3.6 Roller hockey (quad)
 - 3.7 Street hockey
- 4 Other forms of hockey
- 5 Equipment
 - 5.1 Protection
 - 5.2 Footwear
 - 5.2.1 Roller hockey


Co.ordinator
IQAC
HVS KM Phy.Edu.College
Yavatmal


Chairperson
IQAC
HVS KM Phy.Edu.College
Yavatmal

Natascha Keller (Germany)

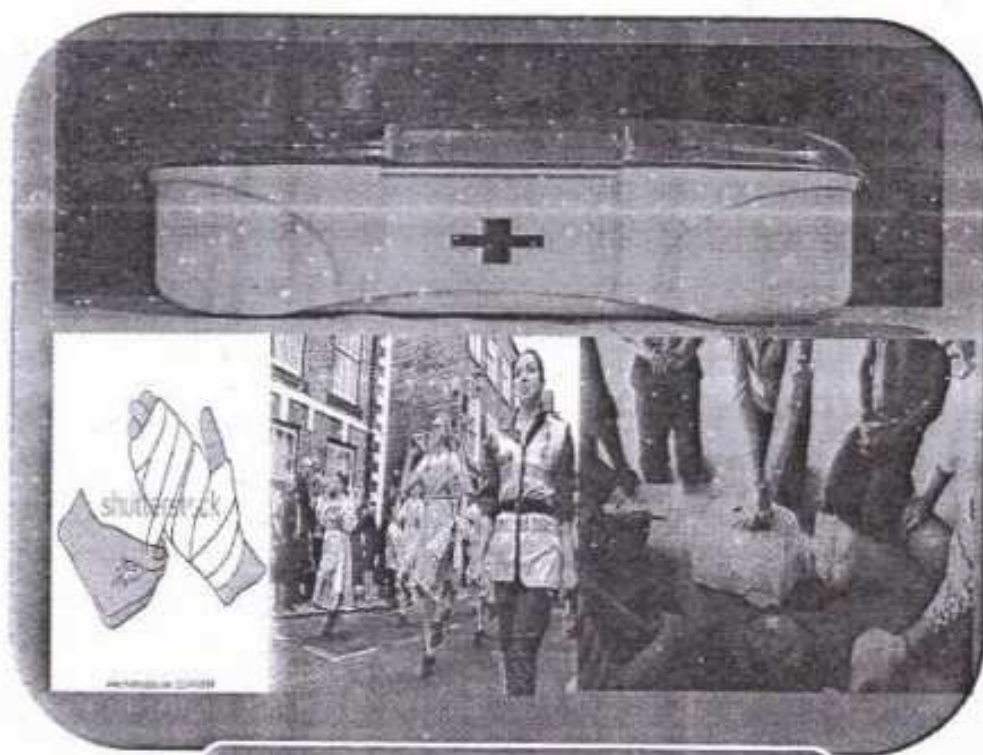
Natascha is one of the most popular female hockey players in the world with an Olympic gold medal to her kitty. She represented Germany in more than 400 matches. She won the gold medal in 2004 Olympic Games and was the flag bearer of Germany in 2002. Her family has an illustrious career in field hockey and that boosted her to play and represent the country at international level.

SUMMER EXAM.2024

HANUMAN VYAM SHALA KRIDA
MANDAL'S, PHYSICAL EDUCATION
COLLEGE, LOHARA, YAVATMAL



PROJECT REPORT FRIST AID



SESSION-2023-24


B.P.E.S. VI SEM

NAME OF STUDENT: Rohit Sharma

ROLL NO: 06


Chairperson
IOAC

HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal


Co.ordinator
IOAC

HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

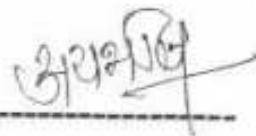
Certificate

This is to certify that Pudkit Sharma

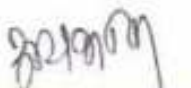
Roll No.. 06 Studying in the year 2023-2024 Of
this institute has completed Practical Course based
on the syllabus and given satisfactory account of it
in this Book containing a record of the Project
work.



External Signature



Internal Signature



Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal



Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

Contents

Sr No.

1- INTRODUCTION

2- IMPROVING FITNESS ENDURANCE

3- BENEFITS OF IMPROVING FITNESS ENDURANCE

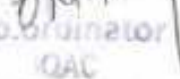
4- FITNESS COMPONENTS LIST

5- SPORTS SKILLS: THE 7 SPORTS SKILLS

STEPS YOU MUST MASTER IN EVERY SPORT

6- TOTAL FITNESS

7-12-WEEK FITNESS PLAN-EXERCISE


Co.ordinator
IOAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal


Chairperson
IOAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

FRIST AID

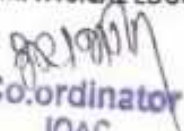
First aid is the first and immediate assistance given to any person suffering from either a minor or serious illness or injury,. With care provided to preserve life, prevent the condition from worsening, or to promote recovery. It includes initial intervention in a serious condition prior to professional medical help being available, such as performing cardiopulmonary resuscitation (CPR) while waiting for an ambulance, as well as the complete treatment of minor conditions, such as applying a plaster to a cut. First aid is generally performed by someone with basic medical training. Mental health first aid is an extension of the concept of first aid to cover mental health, while psychological first aid is used as early treatment of people who are at risk for developing PTSD Conflict First Aid, focused on preservation and recovery of an individual's social or relationship well-being, being piloted in Canada.


There are many situations that may require first aid, and many countries have legislation, regulation, or guidance, which specifies a minimum level of first aid provision in certain circumstances. This can include specific training or equipment to be available in the workplace (such as an automated external defibrillator), the provision of specialist first aid cover at public gatherings, or mandatory first aid training within schools. First aid, however, does not necessarily require any particular equipment or prior knowledge, and can involve improvisation with materials available at the time, often by untrained people.

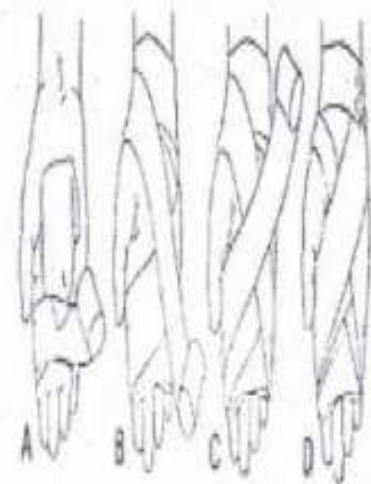
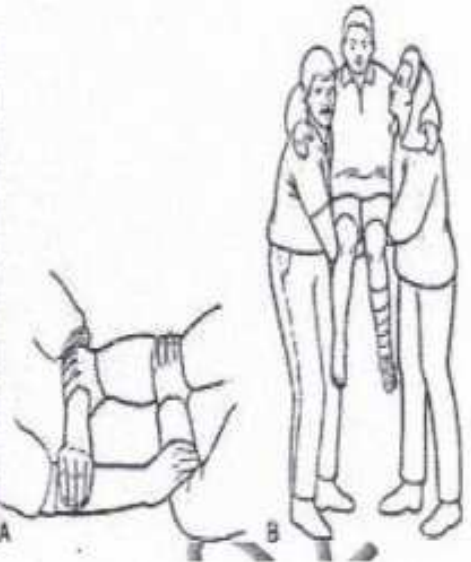
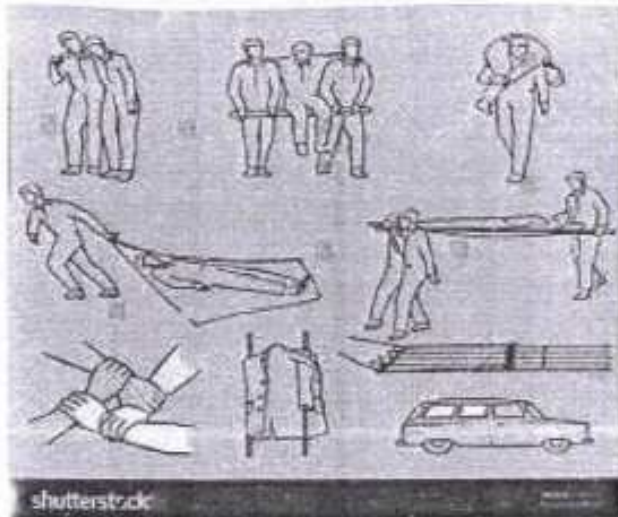
EARLY HISTORY AND WARFARE

Skills of what is now known as first aid have been recorded throughout history, especially in relation to warfare, where the care of both traumatic and medical cases is required in particularly large numbers. The bandaging of battle wounds is shown on Classical Greek pottery from c. 500 BC, whilst the parable of the Good Samaritan includes references to binding or dressing wounds. There are numerous references to first aid performed within the Roman army, with a system of first aid supported by surgeons, field ambulances, and hospitals. Roman legions had the specific role of capsarii, who were responsible for first aid such as bandaging, and are the forerunners of the modern combat medic.

H.V.S.K.M.PHYSICAL EDUCATION COLLEGE, Lohara Yavatmal


Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal


Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

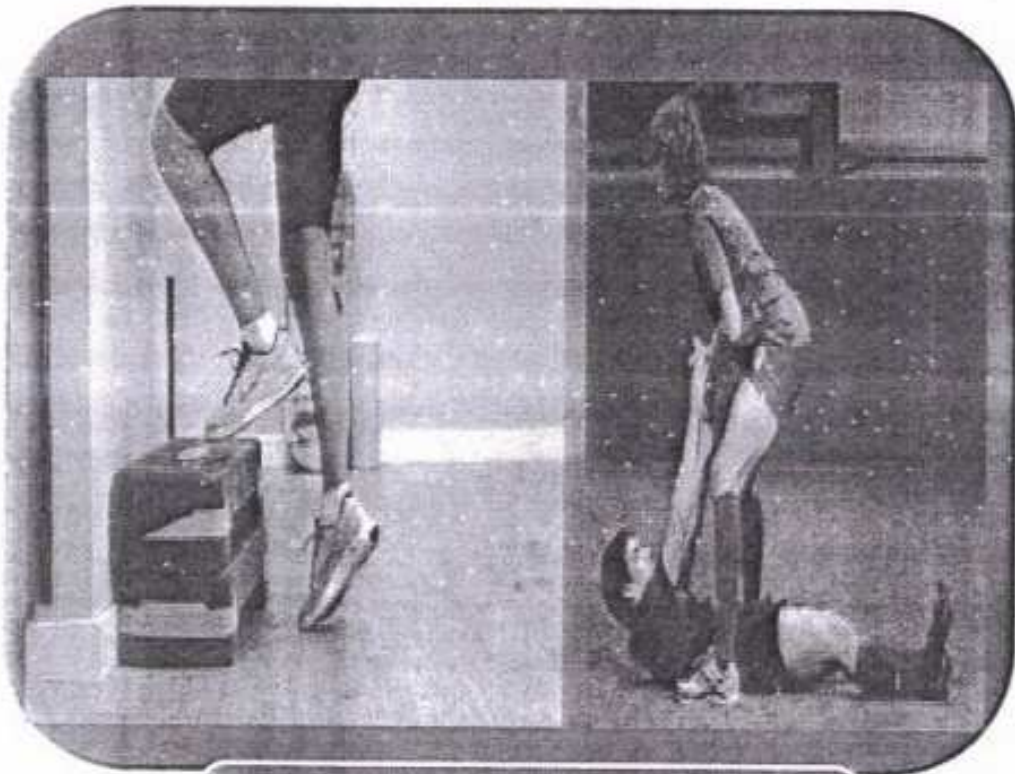


<p>ELECTRIC SHOCK AND TREATMENT</p> <p>Emergency first aid</p>	<p>EMERGENCY RESUSCITATION</p> <p>Rescue Breathing</p>

HANUMAN VYAM SHALA KRIDA
MANDAL'S, PHYSICAL EDUCATION
COLLEGE, LOHARA, YAVATMAL



PROJECT REPORT
HARVARD STEP AND JCR TEST

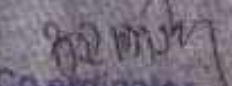


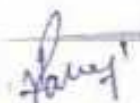
SESSION-2023-24

B.P.E.S.VI SEM

NAME OF STUDENT: Pudkitt Sharma

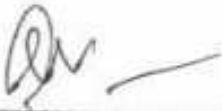
ROLL NO: 06


Co.ordinator
IOAC
HVS KM Phy. Edu. College
Yavatmal



Chairperson
IOAC
HVS KM Phy. Edu. College
Yavatmal

Certificate

This is to certify that Pulkit Sharma
Roll No.. 06 Studying in the year 2023-2024 Of
this institute has completed Practical Course based
on the syllabus and given satisfactory account of it
in this Book containing a record of the Project
work.




External Signature



Internal Signature



Co.ordinator
IQAC
HVS KM Phy. Edu. College
Yavatmal



Chairperson
IQAC
HVS KM Phy. Edu. College
Yavatmal

Contents

Sr No.

1- INTRODUCTION

2- IMPROVING FITNESS ENDURANCE

3- BENEFITS OF IMPROVING FITNESS ENDURANCE

4- FITNESS COMPONENTS LIST

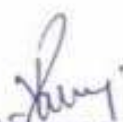
5- SPORTS SKILLS: THE 7 SPORTS SKILLS

STEPS YOU MUST MASTER IN EVERY SPORT

6- TOTAL FITNESS

7-12-WEEK FITNESS PLAN-EXERCISE


Co.ordinator
IOAC
HVS KM Phy. Edu. College
Yavatmal


Chairperson
IOAC
HVS KM Phy. Edu. College
Yavatmal

- Thrust legs back for enough so that the body is perfectly straight from shoulders to feet, keeping arms straight.
- Return to squat position
- Return to position of attention
- For 20 seconds



Motor Fitness Indices

- Motor Fitness Index I = (Chins + Push Ups) * (Vertical Jump)
- Motor Fitness Index II = (Chins + Push Ups) * (Standing Broad Jump)
- Motor Fitness Index III = (Straddle Chins + Push Ups) * (Vertical Jump)
- Motor Fitness Index IV = (Straddle Chins + Push Ups) * (Standing Broad Jump)
- Example

Raw Score Scale Score

Chin	6	44
Push Ups	18	55
Vertical jump	18.5	37

Motor Fitness Index:

$$I = (\text{Chins} + \text{Push Ups}) * (\text{Vertical Jump}) = (44 + 55) * (37) = 3663.$$

This is divided by 100 = 36.63 or 37, the motor Fitness Index.

[Signature]
Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

[Signature]
Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

HANUMAN VAYAM SHALA KRIDA MANDAL'S
PHYSICALEDUCATION, COLLEGE,
YAVATMAL

GAME BOOK
'BADMINTON'



Submitted by

Mr. AMIR RASHID

B.P.E.S.Sem-V

Roll No 71106

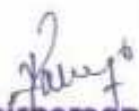
Submitted to

SantGadge Baba Amravati University

Year 2021-22


Co.ordinator
IQAC

HVSKM Phy.Edu.College
Yavatma'


Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

Certificate

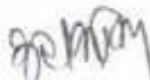
This is to certify that Mr. *PAMIR RASHID*

Under Roll No:- is studying in B.P.E.SSem-V, Session 2021-22, is a bonified student of this institute and has completed practical in this subject.



Teacher in charge

Date : 13/01/2023



Co.ordinator
IQAC
HVKM Phy.Edu.College
Yavatmal



Chairperson
IQAC
HVKM Phy.Edu.College
Yavatmal

History of the game:

It is believed that this game was evolved from the two sports called 'pone' and battledore in 1860 an army officer posted in the subcontinent conceived this game and played in Karachi for the first time. Karachi was then apart of united India, the game became popular all over India. The primary rules of badminton were framed in Karachi 1877. Then, in 1893 badminton association was set up in England and it accepted the rules made in Karachi as the basic norms of the game. International badminton federation was established in 1934.

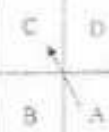

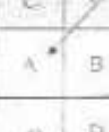
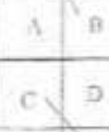
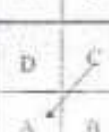
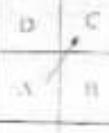
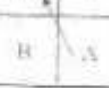

The International Badminton Federation was formed in 1934 with nine founder members, England, Wales, Ireland, Scotland, Denmark, Holland, Canada, New Zealand and France. India joined as an affiliate in 1936. The beginnings of badminton can be traced to the mid-1800s in British India, where it was created by British military officers stationed there. Early photographs show Englishmen adding a net to the traditional English game of battledore and shuttlecock. The sport is related to ball badminton, which originated in taminadu, and is similar to Hanetsuki which originated in Japan. Being particularly popular in the British garrison town Poona (now Pune), the game also came to be known as Poona. Initially, balls of wool referred as ball badminton were preferred by the upper classes in windy or wet conditions, but ultimately the shuttlecock stuck. This game was taken by retired officers back to England where it developed and rules were set out.

Although it appears clear that Badminton house Gloucestershire, owned by the duke of Beaufort, has given its name to the sports, it is unclear when and why the name was adopted. As early as 1860, sac Sparr, a London toy dealer, published a booklet, Badminton Battledore – a new game, but unfortunately no copy has survived. An 1863 article in The Cornhill Magazine describes badminton as "battledore and shuttlecock played with sides, across a string suspended some five feet from the ground". This early use has cast doubt on the origin through expatriates in India, though it is known that it was popular there in the 1870s and that the first rules were drawn up in Poonah in 1873. Another source cites that it was in 1877 at Karachi in (British) India, where the first attempt was made to form a set of rules.

As early as 1875, veterans returning from India started a club in Folkston. Until 1887, the sport was played in England under the rules that prevailed in British India. The Bath Badminton Club standardized the rules and made the game applicable to English ideas. J.H.E. Hart drew up revised basic regulations in 1887 and, with Bangle Wild, again in 1890. In 1893, the Badminton Association of England published the first set of rules according to these regulations, similar to today's rules, and officially launched badminton in a house called "Dunbar" at 6 Waverley Grove, Portsmouth, England on September 13 of that year. They also started the All England Open Badminton Championships, the first badminton competition in the world, in 1899.

The International Badminton Federation (IBF) (now known as Badminton World Federation) was established in 1934 with Canada, Denmark, England, France, the Netherlands, Ireland, New Zealand, Scotland, and Wales as

In a Doubles match between A & B against C & D, A & B won the toss and decided to serve. A to serve to C. A shall be the initial server while C shall be the initial receiver.

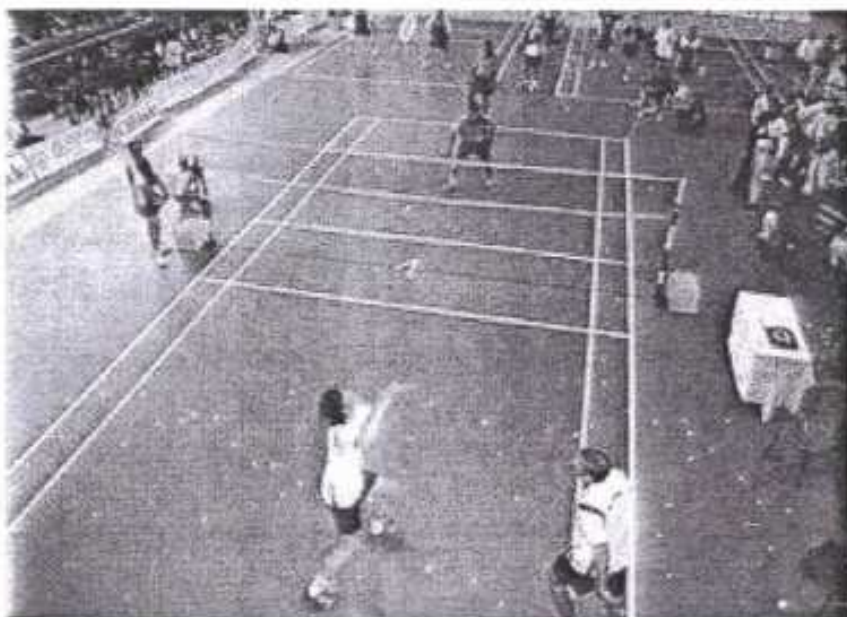
Course of action / Explanation	Score		Service from Service Court	Server & Receiver	Winner of the rally
	Love All		Right Service Court. Being the score of the serving side is even.	A serves to C. A and C are the initial server and receiver.	A & B.
A & B win a point. A & B will change service courts. A serves again from Left service court. C & D will stay in the same service courts.	1-0		Left Service Court. Being the score of the serving side is odd.	A serves to D.	C & D.
C & D win a point and also right to serve. Nobody will change their respective service courts.	1-1		Left Service Court. Being the score of the serving side is odd.	D serves to A.	A & B.
A & B win a point and also right to serve. Nobody will change their respective service courts.	2-1		Right Service Court. Being the score of the serving side is even.	B serves to C.	C & D.
C & D win a point and also right to serve. Nobody will change their respective service courts.	2-2		Right Service Court. Being the score of the serving side is even.	C serves to B.	C & D.
C & D win a point. C & D will change service courts. C serves from Left service court. A & B will stay in the same service courts.	3-2		Left Service Court. Being the score of the serving side is odd.	C serves to A.	A & B.
A & B win a point and also right to serve. Nobody will change their respective service courts.	3-3		Left Service Court. Being the score of the serving side is odd.	A serves to C.	A & B.
A & B win a point. A & B will change service courts. A serves again from Right service court. C & D will stay in the same service courts.	4-3		Right Service Court. Being the score of the serving side is even.	A serves to D.	C & D.

Notes on this match:

- the service court of the server depends on the serving side's score, odd or even, the same as in singles.
- The players change service courts only when a point is scored while they are serving. In all other cases, the players continue to stay in the same service court from where they played previously. This shall guarantee that the serve alternates between the players.

HANUMAN VAYAM SHALA KRIDA MANDAL'S
PHYSICALEDUCATION, COLLEGE,
YAVATMAL

GAME BOOK
'TENNISOIT'



Submitted by

Mr. Jagdeep Singh _____
B.P.E.S. Sem-V

Roll No. 71136 _____

Submitted to

Sant Gadge Baba Amravati University

Year 2021-22


Coordinator
IQAC
HVKM Phy.Edu.College
Yavatmal


Chairperson
IQAC
HVKM Phy.Edu.College
Yavatmal

Certificate

This is to certify that Mr. Jagdeep Singh.

Under Roll No:- is studying in B.P.E.S Sem-V, Session. 2021-22, is a bonified student of this institute and has completed practical in this subject.




Teacher in charge

Date: 13.01.23



Co.ordinator
IOAC
HVS KM Phy. Edu. College
Yavatmal



Chairperson
IOAC
HVS KM Phy. Edu. College
Yavatmal

Tennikoit



Men's doubled at a 2006 ring-tennis match

Tennikoit, also called **ring tennis** or **tenniquoits**, is game played on a tennis-style court, with a circular rubber ring ("tennikoit", c.f. the game quoits) hurled over a net separating the two players, with each endeavoring to catch and return the hurled ring into the opponent's court.

The game is played in 14 countries It is particularly popular in Germany, South Africa, Brazil, and the Subcontinent nations of India, Pakistan, and Bangladesh.

Former MLC Mohan Joshi is Chairman of Tennikoit Federation of India

The origins of tennikoit are unclear, with some sources claiming a German, but a more immediate ancestor of the game is likely the game of deck tennis, a recreation commonly played on cruise ships at the start of the 20th century, on smaller versions of tennis courts, with rings or rubber or another soft material.

History

From Deck tennis to Tenni quoits . . .

In the early years of the last century a game called Decktennis (Deck Tennis) has been played at the sports deck of big ocean liners. At



THROWBALL FEDERATION OF INDIA SCOUTS

Official form for registration & team details
 Prepared by Board of Ball & Handball, Govt. of Punjab, India

Name of the Institution: _____ Registered by: _____

Location: _____ State: _____ Zone: _____

Team Name: _____ Coach: _____

Player No.	Name	Qualification & Records										Height (cm)	Weight (kg)
		STEP A					STEP B						
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

Name of the Captain: _____
 Name of the Vice-Captain: _____
 Name of the Coach: _____
 Name of the Manager: _____

Team	Points	Points	Points	Points	Points
A	1	2	3	4	5
B	6	7	8	9	10
C	11	12	13	14	15
D	16	17	18	19	20

Signature of Coach: _____
 Signature of Captain: _____

[Signature]
H. S. K. M. PHYSICAL EDUCATION COLLEGE, LOHARA, YAVATMAL
Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy. Edu. College

[Signature]
Chairperson
IQAC
HVSKM Phy. Edu. College
Yavatmal

**HANUMAN VYAM SHALA KRIDA
MANDAL'S, PHYSICAL EDUCATION
COLLEGE, LOHARA, YAVATMAL**



**PROJECT REPORT
MASSAGE**




B.P.E.S.V SEM

NAME OF STUDENT: JAFFER

ROLL NO: 71135


Co.ordinator
IQAC
HYSKM Phy.Edu.College
Yavatmal


Chairperson
IQAC
HYSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

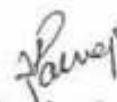
CERTIFICATE

This is to certify that Mr. JAFFER HUSSAIN

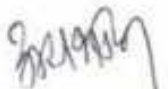
Under Roll No:- is studying in B.P.E Sem-V, Session 2021-22,
is a bonified student of H.V.S.K.M.PHYSICAL Education College,
Yavatmal, Lohara and has completed practical project in this subject.



Teacher in charge



Principal




Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal



Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

- 1 Etymology
- 2 History
 - 2.1 Ancient times
 - 2.2 Middle Ages
 - 2.3 18th and 19th centuries
 - 2.4 Modern times
 - 2.4.1 China
 - 2.4.2 United States
 - 2.4.3 United Kingdom
 - 2.4.4 Sports, business and organizations
- 3 Types and methods
 - 3.1 Acupressure
 - 3.2 Aquatic bodywork
 - 3.3 Shiatsu
 - 3.4 Ayurvedic massage
 - 3.5 Burmese massage
 - 3.6 Bio-mechanical stimulation (BMS) massage
 - 3.7 Biodynamic massage
 - 3.8 Craniosacral therapy
 - 3.9 Erotic massage
 - 3.10 Lomilomi and indigenous massage of Oceania
 - 3.11 Lymphatic drainage
 - 3.12 Medical massage
 - 3.13 Myofascial release
 - 3.14 Reflexology
 - 3.15 Shiatsu
 - 3.16 Sports massage
 - 3.17 Structural Integration
 - 3.18 Swedish massage
 - 3.19 Thai massage
 - 3.20 Traditional Chinese massage
 - 3.21 Trigger point therapy
 - 3.22 Tui na
 - 3.23 Turkish bath massage
 - 3.24 Watsu
- 4 Facilities, equipment, and supplies
 - 4.1 Massage tables and chairs
 - 4.2 Warm-water therapy pools
 - 4.3 Dry-water massage tables
 - 4.4 Vichy showers
 - 4.5 Creams, lotions, gels, and oils
 - 4.6 Massage tools
 - 4.6.1 Tools used by massage therapists
 - 4.6.2 Tools used by both individuals and massagers
- 5 Medical and therapeutic use


 Co-ordinator
 IQAC
 HYSKM Phy.Edu.College
 Yavatmal


 Chairperson
 IQAC
 HYSKM Phy.Edu.College
 Yavatmal

hands-on practice along with continuing education requirements if regulated. The Commission on Massage.

Therapy Accreditation (COMTA) is one of the organizations that works with massage schools in the U.S. and there are almost 300 schools that are accredited through this agency.^[124]

Forty-three states and the District of Columbia currently offer some type of credential to professionals in the massage and bodywork field—usually licensure, certification or registration.^[125] Thirty-eight states and the District of Columbia require some type of licensing for massage therapists.^[126] In the US, 39 states use the National Certification Board for Therapeutic Massage and Bodywork's certification program as a basis for granting licenses either by rule or statute. The National Board grants the designation Nationally Certified in Therapeutic Massage and Bodywork (NCTMB). There are two tests available and one can become certified through a portfolio process with equivalent training and experience. Between 10% and 20% of towns or counties regulate the profession.^[101] The National Certification offered by the NCBTMB does not mean that someone can practice massage in any state. These local regulations can range from prohibition on opposite sex massage, fingerprinting and venereal checks from a doctor, to prohibition on house calls because of concern regarding sale of sexual services.

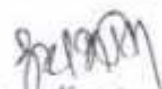
In the US, licensure is the highest level of regulation and this restricts anyone without a license from practicing massage therapy or calling themselves by that protected title. Certification allows only those who meet certain educational criteria to use the protected title and registration only requires a listing of therapists who apply and meet an educational requirement.¹ It is important to note that a massage therapist may be certified, but not licensed. Licensing requirements vary per state, and often require additional criteria be met in addition to attending an accredited massage therapy school and passing a required state-specified exam (basically the certification requirements in many states). In the US, most certifications are locally based. Some states still do not require a license or a certification, but this is changing as more regulatory bodies governing the profession of massage are established in each state. Some states allow license reciprocity, where licensed massage therapists who relocate can relatively easily obtain a license in their new state.

In late 2007, the Federation of State Massage Therapy Boards launched a new certification exam titled the MFBLEx. Currently, 40 states have accepted this certification exam, along with the District of Columbia, Puerto Rico, and the US Virgin Islands.

In 1997 there were an estimated 114 million visits to massage therapists in the US.^[122] Massage therapy is the most used type of alternative medicine in hospitals in the United States.^[123] Between July 2010 and July 2011 roughly 38 million adult Americans (18 percent) had a massage at least once.

People state that they use massage because they believe that it relieves pain from musculoskeletal injuries and other causes of pain, reduces stress and enhances relaxation, rehabilitates sports injuries, decreases feelings of anxiety and depression, and increases general well-being. In a poll of 25–35-year-olds, 79% said they would like their health insurance plan to cover massage.^[11] In 2006 Duke University Health System opened up a center to integrate medical disciplines with CAM disciplines such as massage therapy and acupuncture. There were 15,500 spa's in the United States in 2007, with about two-thirds of the visitors being women.

The number of visits rose from 91 million in 1999 to 136 million in 2003, generating a revenue that equals \$11 billion. Job outlook for massage therapists is also projected to grow at 20% between 2010 and 2020 by the Bureau of Labor Statistics, faster than the average.


Co.ordinator
IQAC

HVSKM Phy.Edu.College

Yavatmal

H.V.S.K.M. PHYSICAL EDUCATION COLLEGE, LOHARA, YAVATMAL

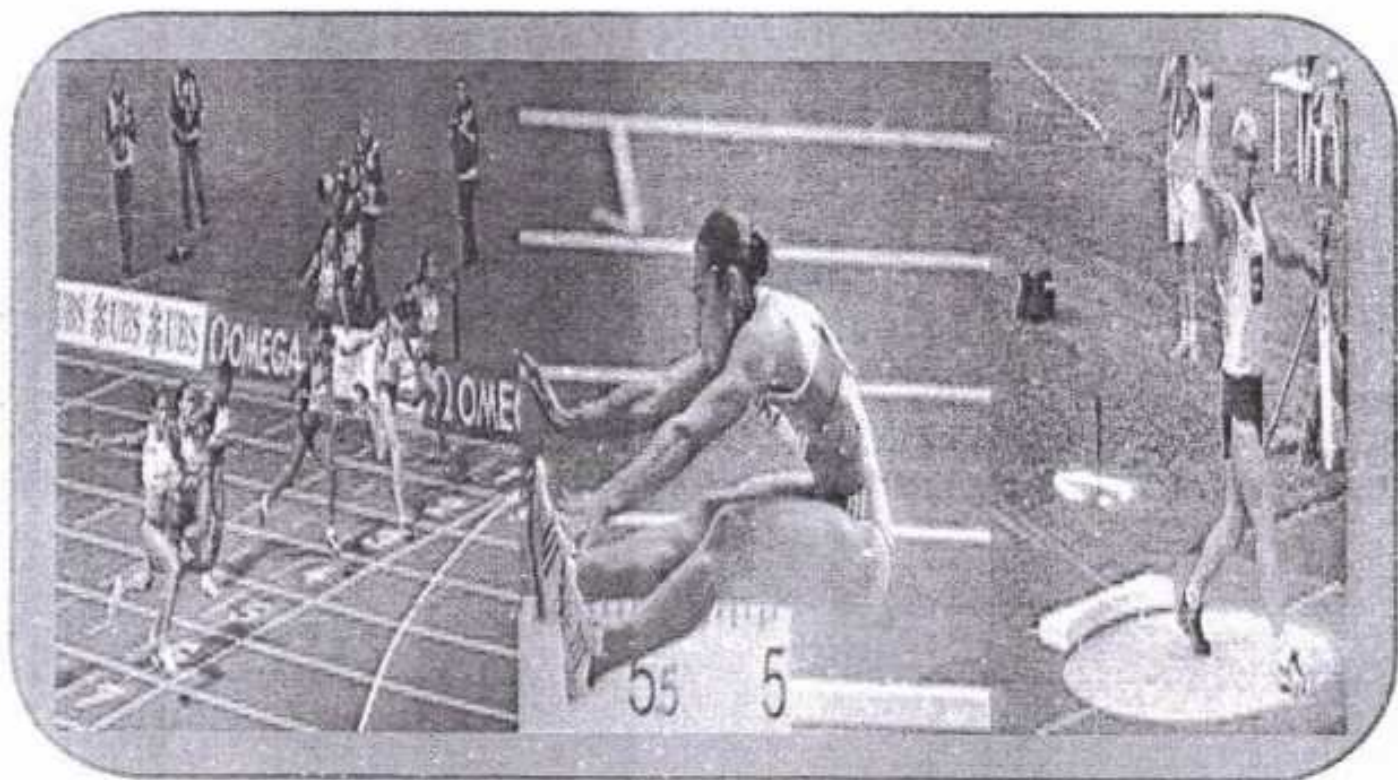

Chairperson
IQAC

HVSKM Phy.Edu.College

**HANUMAN VYAM SHALA KRIDA
MANDAL'S, PHYSICAL EDUCATION
COLLEGE, LOHARA, YAVATMAL**



PROJECT REPORT ATHLETIC EVENTS



B.P.E.S.V SEM

NAME OF STUDENT:

JAFER

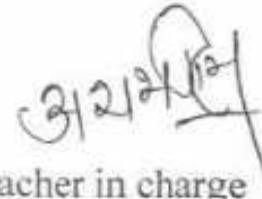
ROLL NO: 11125

[Signature]
Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

[Signature]
Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

CERTIFICATE

This is to certify that Mr. JATHEK LADHAN Under
Roll No:-71135 is studying in B.P.E.S Sem-V, Session 2021-22 , is a
bonified student of H.V.S.K.M.Physical Education College, Yavatmal,
Lohara and has completed practical project Athletic Events in this
subject.




Teacher in charge

Place: Yavatmal

Date : / /2022



Co.ordinator
IQAC
HVS KM Phy.Edu.College
Yavatmal

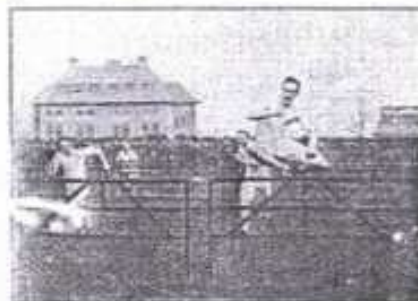


Chairperson
IQAC
HVS KM Phy.Edu.College
Yavatmal

History

The sport of track and field has its roots in human prehistory. Track and field-style events are among the oldest of all sporting competitions, as running, jumping and throwing are natural and universal forms of human physical expression. The first recorded examples of organized track and field events at a sports festival are the Ancient Olympic Games. At the first Games in 776 BC in Olympia, Greece, only one event was contested: the stadion footrace.^[3] The scope of the Games expanded in later years to include further running competitions, but the introduction of the Ancient Olympic pentathlon marked a step towards track and field as it is recognized today—it comprised a five-event competition of the long jump, javelin throw, discus throw, stadion footrace, and wrestling.

Track and field events were also present at the Panhellenic Games in Greece around this period, and they spread to Rome in Italy around 200 BC. After the period of Classical antiquity (in which the sport was largely Greco-Roman influenced) new track and field events began developing in parts of Northern Europe in the Middle Ages. The stone put and weight throw competitions popular among Celtic societies in Ireland and Scotland were precursors to the modern shot put and hammer throw events. One of the last track and field events to develop was the pole vault, which stemmed from competitions such as the Fierljeppen contests in the Northern European Lowlands in the 18th century.



An early model of hurdling at the Detroit Athletic Club in 1888

Discrete modern track and field competitions, separate from general sporting festivals, were first recorded in the 19th century. These were typically organised by educational institutions, military organisations and sports clubs as competitions between rival establishments.^[8] Competitions in the English public schools were conceived as human equivalents of horse racing, fox hunting and hare coursing, influenced by a Classics-rich curriculum. The Royal Shrewsbury School Hunt is the oldest running club in the world, with written records going back to 1831 and evidence that it was established by 1819.¹ The school organised Paper Chase races in which runners followed a trail of paper shreds left by two "foxes"; even today RSSH runners are called "hounds" and a race victory is a "kill". The first definite record of Shrewsbury's (cross-country) Annual Steeplechase is in 1834, making it the oldest running race of the modern era. The school also lays claim to the oldest track and field meeting still in existence, originating in the Second Spring Meeting first documented in 1840. This featured a series of throwing and jumping events with mock horse races including the Derby Stakes, the Hurdle Race and the Trial Stakes. Runners were entered by "owners" and named as though they were horses. 13 miles

Hanuman Vyayam Shala Krida Mandal's Physical Education College,

Plot No.P-10, 11 MIDC Lohara, Yavatmal

(Affiliated to Amravati University Amravati and recognized by N.C.T.E.)

Policy for Multiple modes of learning

Hanuman Vyayam Shala Krida Mandal's Physical Education College, Yavatmal hereby declares and adopted Policy for Multiple modes of Learning for the teacher trainees studying in the college. The policy for multiple modes of learning is defined hereby with the objectives, activity in the structures from for attainment of the objectives cherished.

Definition :

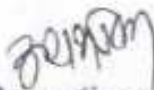
Multiple modes of learning suggests that when a number of our senses – visual, auditory, kinesthetic – are being engaged during learning, we understand and remember more. By combining these modes, learners experience learning in a variety of ways to create a diverse learning style.


Purpose :

Multiple modes of learning is one of the feature of our college. We adopt this policy for giving real experiences to the trainees while teaching in the classroom. It makes teaching and learning process effective. By adopting this policy we make our teachers aware with the different modes of teaching in the classroom for the attainment of predefined objectives. In fact this policy is for the holistic development of the student. It also helps student in developing their skills of teaching and presentation.

Multiple mode of teaching adopted by the college

1. Lecture cum discussion method.
2. Use of different experimental learning method
3. Problems solving methodologies
4. Group Discussion
5. On-line teaching and learning
6. Co-operative learning.


Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal


Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

Hanuman Vyayam Shala Krida Mandal's Physical Education College,

Plot No.P-10, 11 MIDC Lohara, Yavatmal

(Affiliated to Amravati University Amravati and recognized by N.C.T.E.)

All these modes of teaching-learning are adopted by the organization for executing Curricular and co-curricular activities planned for the students.

Responsibilities of Principal:

1. Guiding teachers about different methods to be used.
2. Assessing the use of different modes of learning.
3. Motivating students and teachers to make learning effective by use of different methods.
4. Taking feedback from students regarding conduct of different activities.


Responsibilities of Teachers :

1. Explain content with appropriate example
2. Facilitate for group discussions or debates.
3. Plan field trips for supplemental learning. Assign hands-on projects like multimedia presentations, performances or case studies.
4. Involve students in group activities. Providing opportunities for holistic development of students. Organizing seminars, workshops, for participative learning of students.
5. Support digital learning opportunities.

Responsibilities of students activity participate in the class:

- * Practice your skills as a good listener.
- * Take initiatives and perform allotted tasks. Discuss with your teacher how you can best measure the success and effectiveness of your efforts.
- * Communicate and provide authentic information.


Co.ordinator
IQAC
HYSKM Phy.Edu.College
Yavatmal


Chairperson
IQAC
HYSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

Hanuman Vyayam Shala Krida Mandal's Physical Education College,

Plot No.P-10, 11 MIDC Lohara, Yavatmal

(Affiliated to Amravati University Amravati and recognized by N.C.T.E.)

Procedure :

Structured action Plan :

Communication of policy to all the teachers and students.

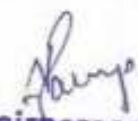
Regular meeting with teachers related to the methodologies to be use

Notifications of activities planned for enhancing learning

Periodical review :

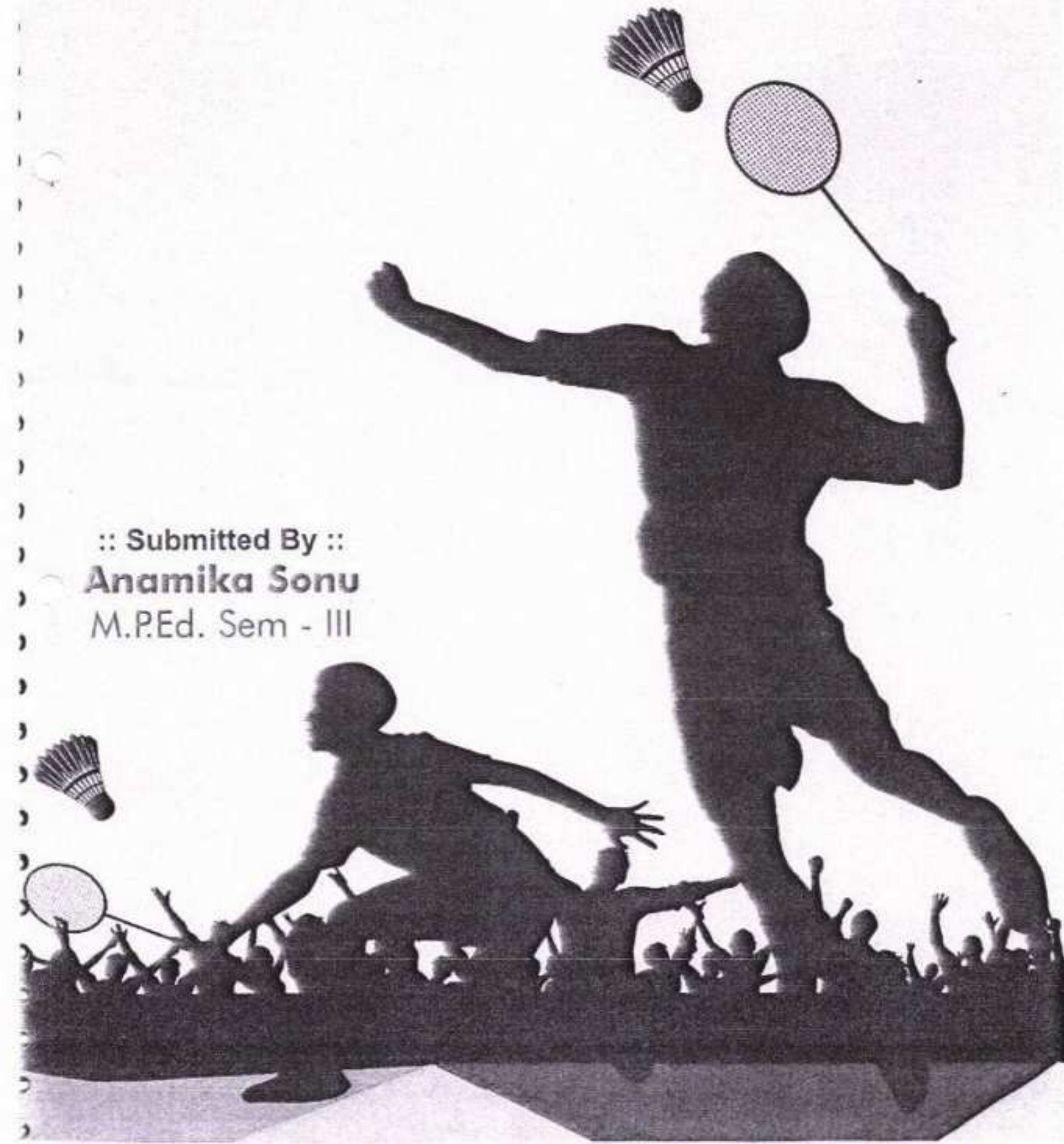
The progress and implementation of policy. The issue reported, if any, is discussed and solutions be communicated.

Co.ordinator
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal


Chairperson
IQAC
HVSKM Phy.Edu.College
Yavatmal

Project report on Badminton

:: Submitted By ::
Anamika Sonu
M.P.Ed. Sem - III



HANUMAN VYAYAM SHALA KRIDA MANDAL
COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION
LOHARA, YAVATMAL



PROJECT REPORT
ON
BADMINTON



SUBMITTED BY

Name: Anamika Sonu

Class: M.P.Ed. Sem-III

Roll No. : 24

Session: 2023

SUBMITTED TO

SANT GADGE BABA AMRAVATI UNIVERSITY

ACKNOWLEDGMENT

I would like to express my gratitude and appreciation to all those who gave me the possibility to complete this report. Special thanks to my supervisor Dr. V. R. Talreja.....whose help, stimulating suggestions and encouragement helped me in all time of fabrication process and in writing this report. I also sincerely thanks for the time spent proofreading and correcting my many mistakes.

I would also like to acknowledge with much appreciation the crucial role of all the staff, who gave me a permission to use the lab equipment and giving a permission to use all the necessary tools.


TEACHER'S SIGNATURE

INDEX

SERIAL NO.	TOPIC
1	History
2	Nature of the game
3	Safety/Etiquette
4	Equipment and materials
5	Badminton court / Dimensions
6	Officiating
7	Game rules/scoring
8	General rules/regulations
9	Fundamental skills
10	Playing strategies
11	Terminology
12	Latest Record
13	Bibliography

BADMINTON

History

The game of badminton originated in Siam, China over 2,000 years ago. It was brought to England in 1870 and was played somewhat like tennis. After being played in Canada, badminton arrived in America and has been popular since 1929. Since 1992, badminton has been an Olympic sport, with bird speeds reaching 100 m.p.h.

Nature of the Game

Badminton is played as a singles or doubles game with one or two players on each side. The object of the game is to hit the shuttlecock or "bird" back and forth with a racket across a net five feet high at its center. The bird should be hit with such speed and accuracy that the opponent is unable to return the shot successfully. The game can either be fast or slow paced, depending on the skill level of the players.

Safety/Etiquette

1. Keep a firm grip on the racket.
2. Be careful not to hit your partner with the racket.
3. Stay in your own court to avoid the possibility of collision with other players.
4. Stop play if other players enter your court.
5. Wait until there is a stop in the action to retrieve a bird from another court.
6. Be aware of the walls and the net posts.
7. Before play, agree on the boundaries and determine the first server.
8. Players call their own lines; replay the point if in doubt.
9. Shake hands after the game/match.

Badminton - Equipment

Apart from the Badminton Racket and Shuttlecock, one would normally get to see the following equipment when a game is on.

Badminton Racket

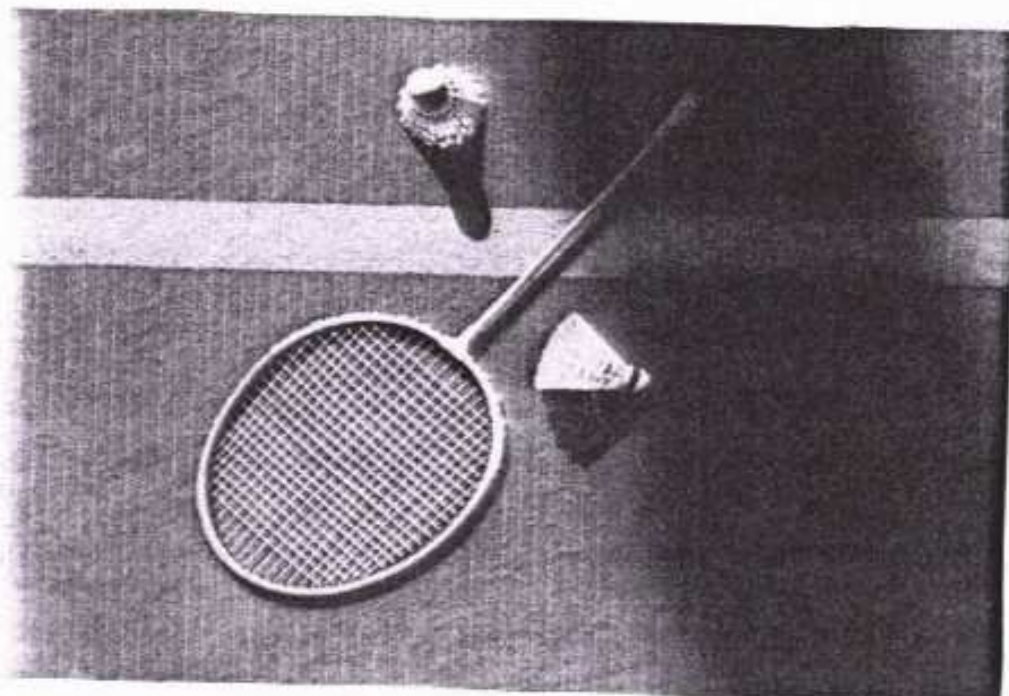
Modern Badminton Rackets are light in weight and don't weigh more than 100 grams. The frame of the Racket can be made of common metals like steel or aluminium. Sometimes rackets are made of alloys, tough carbon fiber, ceramic, or boron. Its length does not exceed 680mm and width does not exceed 230 mm.

Shuttlecock

Sixteen feathers fixed in a cork base enveloped in a thin leather sheet make a shuttlecock. Interestingly, the best Badminton Shuttlecocks are made from feathers from the wing of a goose. The shuttle weighs between 4.74 to 5.50 grams.

Badminton Shoes

A good pair of Badminton Shoes provide good grip, cushioning and some flexibility at the forefoot.



Badminton Accessories

The commonly used Badminton Accessories are Grip, Badminton Clothes, Socks, Wrist Band and Head Band.

Grip

A grip made of cloth or synthetic fiber absorbs sweat and provides you a drier feel.

Badminton Clothes

Comfortable T-shirts and shorts, that don't hinder your movement are ideal to play Badminton. A cotton round-neck or a collar t-shirts with a pair of light shorts are usually preferred.

Socks

Wear a pair of thick cotton socks as they help to absorb sweat. They also prevent your feet from slipping inside your shoes. Avoid wearing Nylon socks that don't absorb sweat.

Wrist Band

If you perspire a lot, you may consider getting a wrist band that prevents your sweat from flowing to your racket handle.

Head Band

Wear a Head Band if you wear spectacles. It prevents your lenses from getting wet and also stops the sweat and hair from getting into your eyes while playing.

Facilities/Equipment

1. Rackets are fragile. Avoid striking the floor, wall, net, posts, or your partner. Also avoid flipping, throwing, or twirling rackets.
2. Shuttlecocks should be handled by the tips only. Birds caught in the net should be removed carefully.
3. Each student is responsible for reporting any damaged rackets to the instructor.
4. Rackets are returned to the proper lot and birds to the basket at the end of each period.

Game Rules/Scoring Players

1. Singles— one player on a side.
2. Doubles— two players on a side.
3. Mixed Doubles—one male and one female partner opposing a male and female opponent.



Court dimensions

The badminton court is 13.4m long and 6.1m wide. For singles the court is marked 5.18m wide.

The lines marking out the court are easily distinguishable and coloured white or yellow. The lines are 40mm wide.

A court may be marked out for singles only. The back boundary lines also become the long service lines and the posts or the strips of material representing them are placed on the side lines.

The diagonal full length of the full court is 14.366m.

Posts

The posts are 1.55m high from the surface of the court and remain vertical when the net is strained.

The posts are placed on the double side lines irrespective of whether singles or doubles is played. The posts or supports must not extend into the court beyond the side lines.

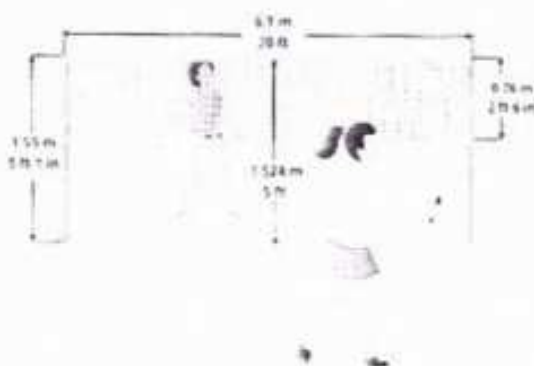
Where it is not practicable to have posts on the side lines, some method can be used to indicate the position of the side lines where they pass under the net, eg by the use of thin posts or strips of material 40mm wide, fixed to the side lines and rising vertically to the net cord.

Net

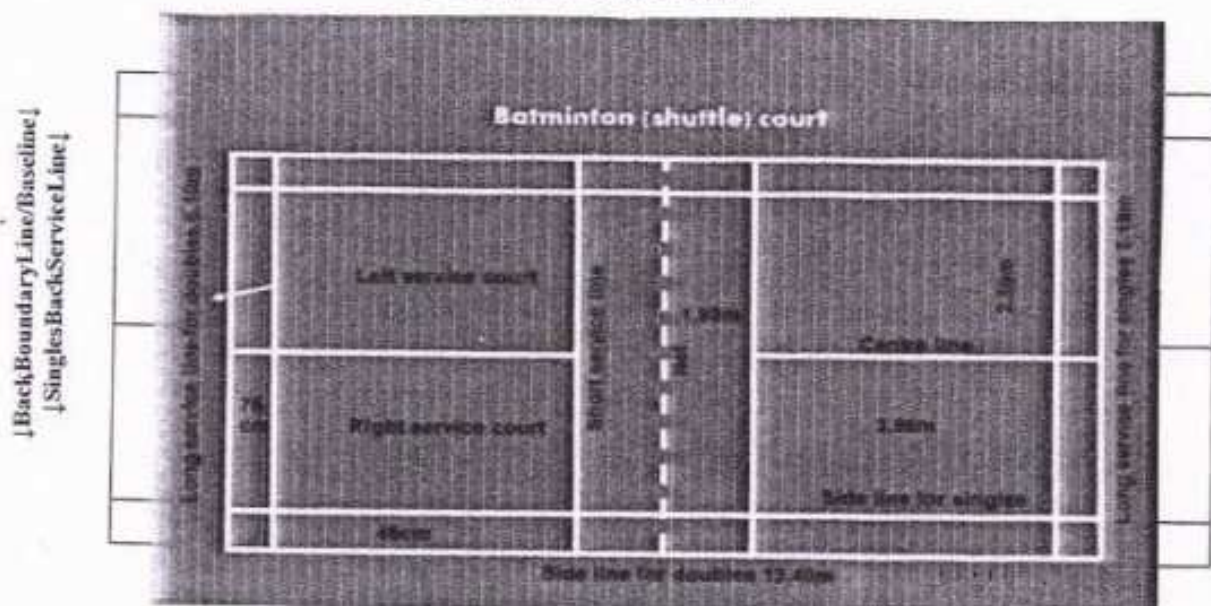
The net is 760mm in depth and a minimum of 6.1m wide.

The top of the net from the surface of the court is 1.524m at the centre of the court and 1.55m over the side lines for doubles.

There must be no gaps between the ends of the net and the posts. If necessary, the full depth of the net at the ends is tied to the posts.



Badminton Court

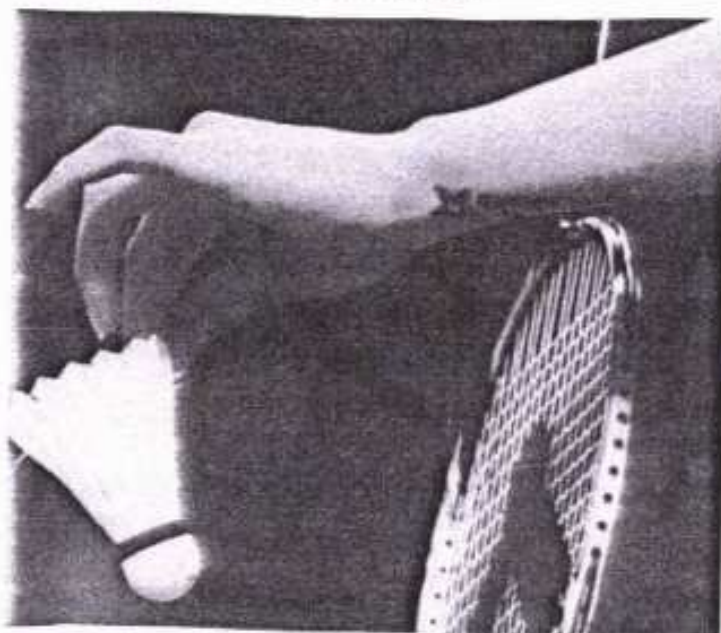


Grading

See activity unit break down, fitness grade breakdown, and final grading scale under NC/SC Grading Policy at the front of the Study Guide.

Technique Description/Skill Tests

Specific skills for activity units are taught on a regular basis. In some units, demonstrated knowledge of skills may be obtained through some form of skill testing. This testing is not outcome based.



About Officiating

There are three types of officials in the sport of Badminton.

Referee

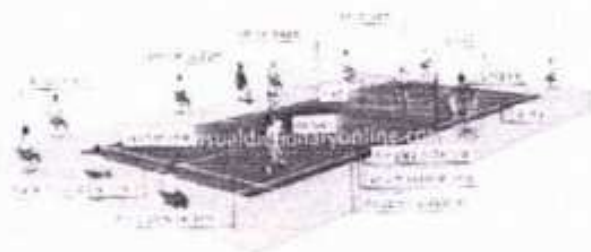
Umpire

Linesman

The Referee takes responsibility for making sure the tournament is run according to all the rules, is fair and that sportsmanship is being upheld. There must be one Referee at all MBA Sanctioned Events.

The Umpire takes responsibility for running individual matches. He or she is responsible for making all final decisions for points awarded in a match. Umpires are mandatory for final matches in the MBA Provincial Closed and Junior Closed, as well as any Badminton Canada or World Badminton Federation tournaments.

Linesmen take responsibility for making line calls on shuttles that land on the floor of the badminton court. They are there to assist the umpire in making the best decision possible. Linesmen are not mandatory for any provincial tournaments, but are frequently used in more important matches.



Scoring

1. Rally scoring allows for a point to be won by either team regardless of which team is serving.
2. Both singles and doubles games are won with 21 points.
3. The side winning a rally adds a point to their score.
4. At 20 all, the side that gains a 2 point lead first, wins that game.
5. At 29 all, the side scoring the 30th point wins that game.
6. In the third game of singles and doubles, players change sides when aside scores 11 points.
7. A match is won by winning two out of three games.

General Rules/Regulations

1. Serving

- a. The server must keep both feet in contact with the floor at the time of the serve.
- b. The bird must be contacted below the waist.
- c. The racket head must be below the server's wrist.
- d. The server should not serve until the receiver is ready; the opponent is deemed ready if a return is attempted.
- e. Partners of the server and receiver may stand anywhere on the court providing they do not obstruct the opponent's view.
- f. A bird that touches the net on the serve and goes into the proper service court is legal.
- g. If the server misses the bird on the serve attempt, it still counts. In singles and doubles the serve would go to the opponent.

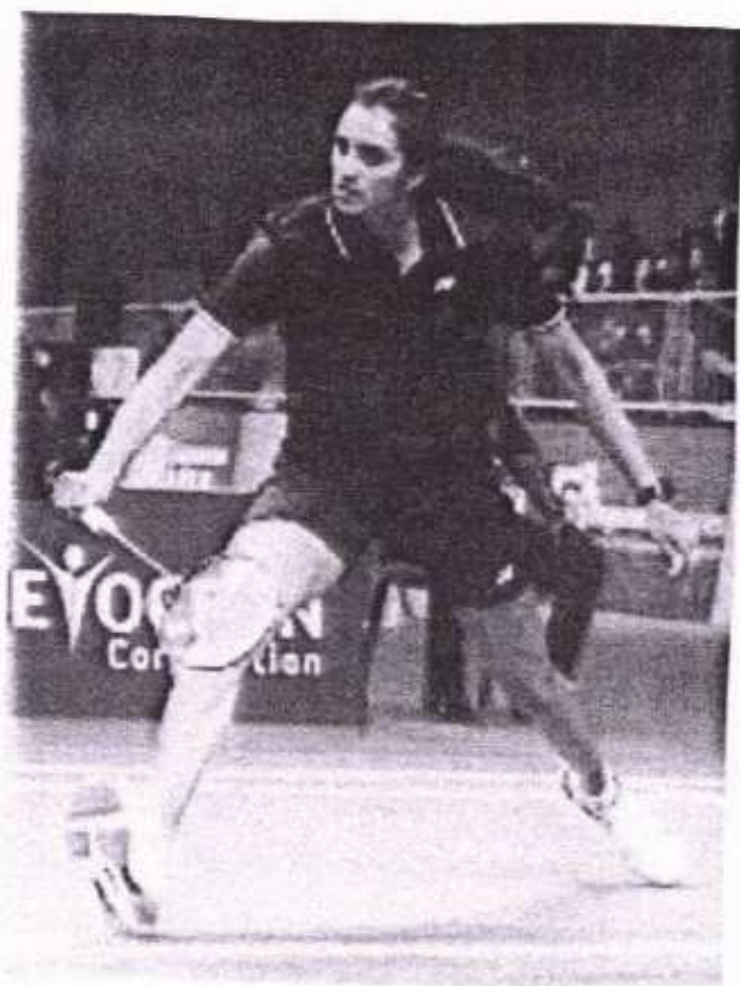
2. Serving Order- Singles

- a. At the beginning of the game (0-0) and when the server's score is even, the serve will begin from the right service court. When the server's score is odd, the serve will be from the left service court.
- b. If the server wins a rally, the server scores a point and will then serve again from the alternate service court.
- c. If the receiver wins a rally, the receiver scores a point and becomes the new server. They serve from the appropriate service court - left if the score is odd and right if it is even.

3. Serving Order-Doubles

- a. A team will only have one player serve, per "service".
 - b. At the beginning of the game and when the score is even (0,2,4,6, etc.) the server serves from the right service court. When it is odd (1,3,5,7,etc.) the server serves from the left service court.
 - c. If the serving side wins a rally, the serving side scores a point and the same server serves again from the alternate service court.
 - d. If the receiving side wins a rally, the receiving side scores a point. The receiving side becomes the new serving side.
 - e. The players do not change their respective service courts until they win a point when their side is serving.
4. The winners of the first game serve first in the next game.
5. Birds falling on the lines are considered good.
6. During a rally, a bird that touches the net and goes over is in play.
7. A **fault** (violation of rules) occurs if:
- a. On the service, any part of the racket head is higher than the server's wrist and contact is made above the waist.
 - b. The service fails to cross the net or go into the proper service court.
 - c. The feet of the server and receiver are not in the proper courts at time of service.
 - d. The server hesitates or stops (feint/balk) the service motion or misses the bird.
 - e. The improper receiver returns the bird on the serve.
 - f. A bird hit into the net, under the net, against the wall or ceiling is out-of-bounds.
 - g. A player hits the bird before it crosses the net.
 - h. The bird touches a player or clothing.
 - i. The player touches the net while the bird is in play.
 - j. The bird is hit twice in succession by one/both partners.
 - k. The bird is held, caught, or carried on the racket when struck.
 - l. A player obstructs an opponent.

8. Let (a play allowed to be replayed)
- a. The ball becomes caught in or on the net after passing over the net.
 - b. The ball hits the basket ball supports or net.
 - c. The following situations occur before the next serve and if the offending side wins the rally:
 1. The correct server serves from the wrong court.
 2. The wrong server serves from either the correct/incorrect service court.
 3. The correct receiver receives in the wrong court.



Basic Skills

A. Grip

1. Forehand—with the racket head perpendicular to the floor, shake hands with the grip so the “V” formed by the thumb and forefinger is on the top of the handle.
2. Backhand—using a forehand grip, rotate the hand slightly so the thumb is along and parallel to the wide side of the handle.

B. Footwork

1. Move toward the shot with short steps and end with a long stride.
2. In the ready position the racket is held high, the knees are slightly bent, and the body weight is on the balls of the feet.

C. Strokes

By using the same motion for all shots, the opponent is unable to detect what shot you are going to make until the bird is actually hit. A good wrist action allows more power and control with much less effort. A forehand stroke is one from the dominant side; the backhand stroke is from the non-dominant side. The racket is swung back, the arm is bent with the elbow up, the wrist is cocked, and the body weight is placed on the back foot. From this position, the stroke is made by throwing the hand at the point of contact between bird and racket with weight being transferred to the forward foot. If possible, shots should be made with an overhand stroke.

1. **Clear**—a shot used to drive your opponent away from the net or fore court or to slow the game. The bird should fly above the opponent's reach and fall within one foot of the baseline.
2. **Smash** — an attacking shot made at the limit of one's upward reach and slightly in front of the shoulder. At the moment of contact, the arm and wrist come down forcibly.
3. **Drive**—A flat shot kept as slow as possible and is second only to the smash as an attacking shot.

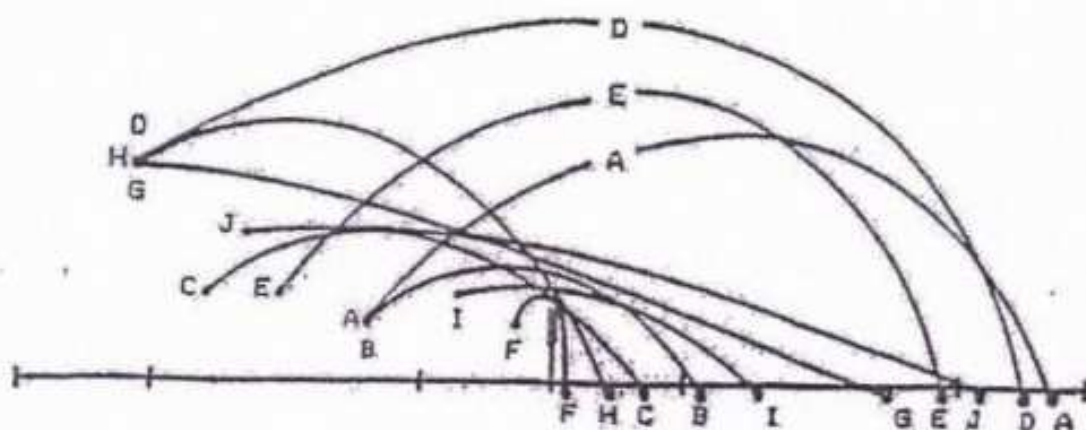
4. **Drop Shot**—any shot that drops immediately after crossing the net. The descent of the bird is controlled with little follow-through.
5. **Net Shot**—any shot played a near to the net as possible, controlled by wrist and forearm. The hairpin shot is an example of a net shot.

D. Serves

1. **High and deep** (singles) — take a position near and on the proper side of the center line and about four feet behind the short service line. Drop the bird on the racket side and swing the racket forward.
2. **Low and short** (doubles)—take a position closer to the front service line. The racket is swung forward with little follow-through.
3. **Drive** (flick)—a quick snap of the wrist in the backhand grip with the bird held directly in front of the body. The bird travels in a direct line at the receiver.



E. Flight Patterns (left to right)



A=underhand clear/high single serve
 B=short serve
 C=underhand drop shot
 D=overhead clear
 E=high doubles serve

F=hairpin net shot
 G= smash
 H=overhead drop hot
 I=net shot
 J=drive

Playing Strategy

- A. Singles— serve long most of the time. Return a high serve with a drop or clear.
 Build the game plan on a basis of alternate drop and clear shots, and then use the smash/drive as openings occur. Run your opponent from the front to back and from side to side of the court.
- B. Doubles— make shots, the return of which will leave an opening for your partner to play a winning shot. Never play a shot that leaves your partner open to smashes. Always make an attacking shot. This implies that all shots should be hit down. Most serves should be short and low. Attack short serves when receiving.
1. Side-by-side—each partner is responsible for half of the playing court, net to baseline.

2. Up-and-back—one member plays the front portion of the court, operating from the center line and just behind the short service line. The partner plays the rear portion of the court from the centerline and just in front of the double rear service line.
3. Up/back rotation—combines the two doubles' strategies, using the side-by-side position for defense, and up and back formation for attack.



Terminology

1. Alley—an extension of the width of the court on both sides to be used in doubles play.
2. Backhand—any stroke made on the side of the body opposite the racket side.
3. Baseline—back boundary line.
4. Bird—the object that flies over the net, officially known as a shuttlecock.
5. Block—placing the racket in front of the bird and letting it rebound into the opponent's court.
6. Carry—momentarily holding the bird on the racket during the execution of a stroke.
7. Clear—a high shot that falls close to the baseline.
8. Double hit—contacting the bird twice in succession on the same stroke.
9. Doubles—a game of four players, two on each team.
10. Drive—a hard stroke that just clears the net on a horizontal plane.
11. Drop—a shot made that barely clears the net with little speed.
12. Fault—any violation of the rules whose penalty is loss of serve or the point.
13. Forehand—any stroke made on the racket side of the body.
14. Hairpin(net) stroke—shot made from below and very close to the net with the bird just clearing the net and dropping sharply downward.
15. Home position—the ideal spot for awaiting the opponent's return.
16. Let—a play allowed to be replayed.
17. Match—best two out of three games.
18. Odd and even courts—in singles, the right half of the court is “even” and the left half of the court is the “odd.” When the even player is serving from the right the score is even, and odd when serving from the left.
19. Rally—rapid returns made by players.
20. Ready position—an alert body position enabling quick movement in any direction.
21. Receiver—the player to whom the bird is served.
22. Server—the player who puts the bird in play.
23. Shuttlecock—the feathered/plastic object that is hit back and forth in badminton.
24. Singles—a game involving one player on each end of the court.
25. Sling—an untrue hit, usually because of the bird momentarily resting on the racket.
26. Smash—a powerful overhand stroke that sends the bird downward over the net.

Latest record

Sindhu made a return from her injury layoff in the first tournament of 2023, the Malaysia Open.^[138] In February, she was part of the Indian team that won a bronze medal at the Badminton Asia Mixed Team Championships, India's first-ever medal at the tournament.^[139] She reached her first final of the season at the 2023 Spain Masters, where she lost to Gregoria Mariska Tunjung in straight games.

Satwik 'smashes' Guinness world record with fastest badminton hits

Satwik, who alongwith his partner Chirag Shetty won the Indonesia Open Super 1000 recently, thus broke a decade-long record set in May, 2013 by Malaysian Tan Boon Heong, who had produced a speed of 493 km/h (306.34 mph) with his smash .

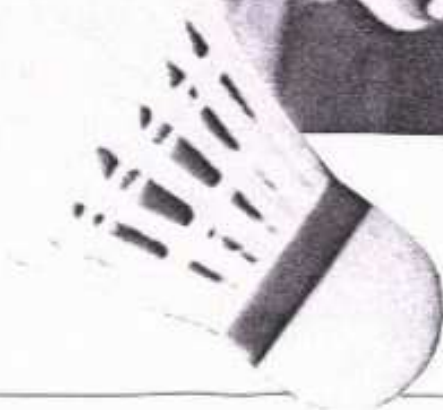
Star India shuttler Satwicksairaj Rankireddy has set the Guinness world record for the fastest hit by a male player in badminton, recording a mindboggling 565 km/h with his smash.

Satwik's smash was faster than the top speed of 372.6 km/h achieved by a Formula 1 car.



BIBLIOGRAPHY

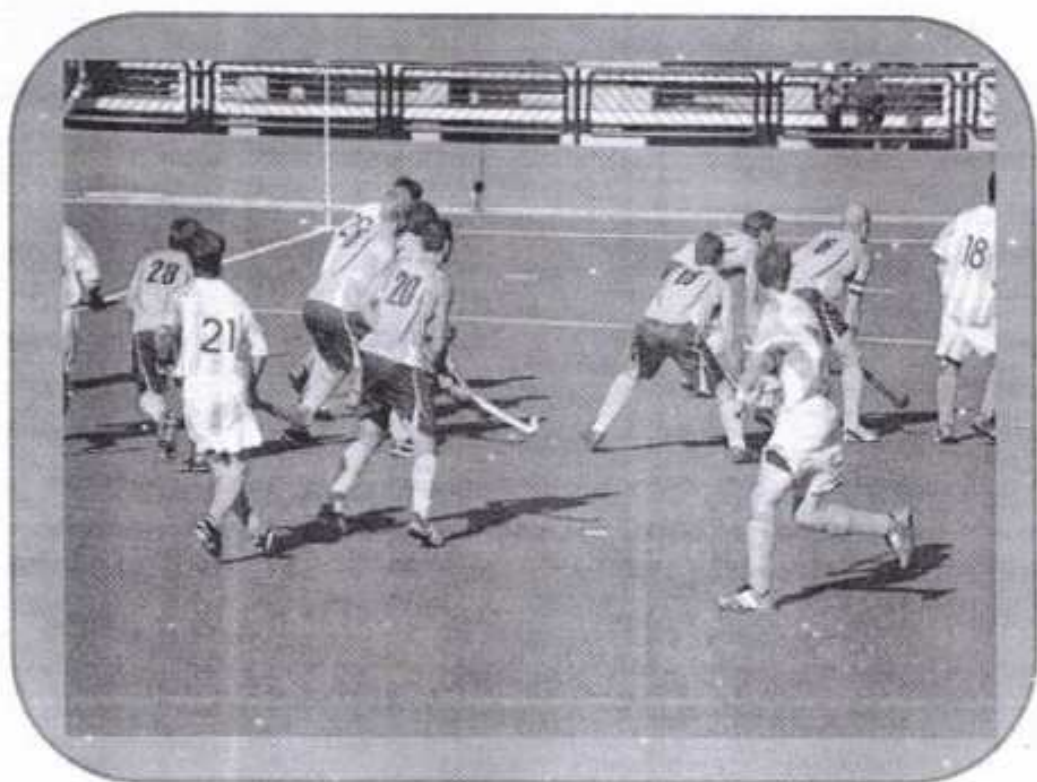
1. www.scribd.com
2. www.britannica.com
3. Wikipedia
4. *Badminton for beginners* by Stephen Plitt



HANUMAN VAYAM SHALA KRIDA
MANDAL'S, PHYSICAL EDUCATION
COLLEGE, LOHARA, YAVATMAL



PROJECT REPORT HOCKEY



B.P.Ed..IV SEM

NAME OF STUDENT:

Avinavmu kr

ROLL NO:

2

SESSION 2023-24

प्रमाणपत्र

यह प्रमाणित किया जाता है कि श्री अश्विन्यु कुमार रोल नं०

नंबर :- बी.पी.एड IV सेमेस्टर में अध्ययनरत हैं। -, सत्र 2023-24, हनुमान व्यायाम

शाला क्रीडा मंडल शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय, यवतमाल के प्रमाणित छात्र हैं .

और उन्होंने इस विषय में व्यावहारिक प्रोजेक्ट हॉकी पूरा कर लिया है।



स्थान: यवतमाल

दिनांक : 17/6/2024

1 इतिहास

2 उपप्रकार

3.1 बेंडी

3.2 फील्ड हॉकी

3.3 आइस हॉकी

3.4 पैरा आइस हॉकी

3.4.1 इनलाइन स्लेज हॉकी

3.5 रोलर हॉकी (इनलाइन)

3.6 रोलर हॉकी (क्वाड)

3.7 स्ट्रीट हॉकी

4 हॉकी के अन्य रूप

5 उपकरण

5.1 संरक्षण

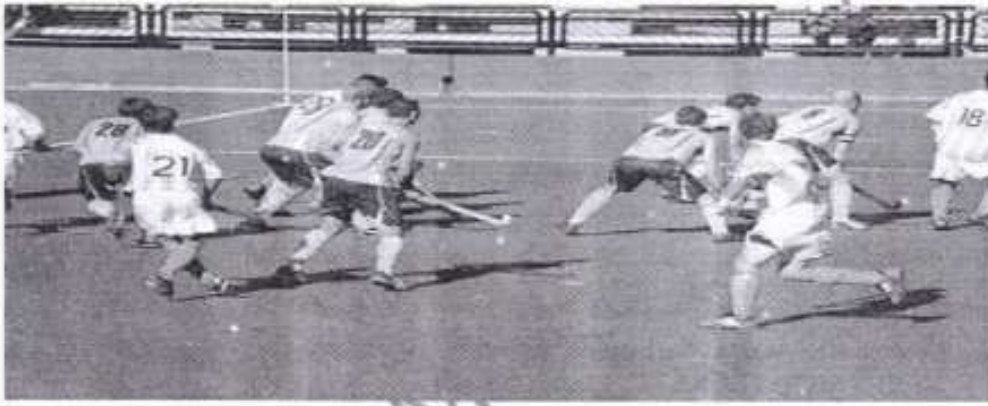
5.2 जूते

5.2.1 रोलर हॉकी

परिचय

हॉकी आमतौर पर घास के मैदान या टर्फ मैदान या इनडोर स्टेडियम में खेला जाती है। हॉकी मुख्य रूप से स्टिक और बॉल (लकड़ी से बनी स्टिक) का खेल है। हॉकी भारत का राष्ट्रीय खेल भी है।

इस खेल का उद्देश्य बल्ले से गेंद को विपक्षी खिलाड़ियों के कोर्ट के गोल तक पहुंचाना है। अन्य खिलाड़ी गेंद को छीनकर अपना गोल करने की कोशिश करेंगे। टीम के खिलाड़ियों को पद दिए जाएंगे जिसके लिए पहले से ही कर्तव्य निर्धारित किए जाएंगे। टीम के प्रत्येक खिलाड़ी का कार्य गेंद को प्रतिद्वंद्वी के गोल पोइंट तक पहुंचाना है। सभी खिलाड़ियों को अधिक गोल करने में सहयोग करना चाहिए।



समूहआकार

हॉकी या तो लड़कियों के विरुद्ध लड़कियों या लड़कों के विरुद्ध लड़कों के बीच खेला जाती है। टीम में 11 सदस्य होते हैं और प्रत्येक खिलाड़ी को एक विशेष स्थान और कार्य सौंपा जाता है। अधिकांश खेलों की तरह, टीम वर्क जीत का मूल तत्व है और सफलता के लिए पूरी टीम का योगदान महत्वपूर्ण है।

11 खिलाड़ियों में गोलकीपर, डिफेंडर और स्ट्राइकर शामिल हैं। व्यक्तिगत खिलाड़ियों को खेल में काम करने के लिए अपने कार्य दिए गए हैं। हॉकी टीम में कुल 16 खिलाड़ी होंगे क्योंकि खेल में आवश्यक परिस्थितियों में रोलिंग प्रतिस्थापन की अनुमति है। बाकी 5 खिलाड़ी ज्यादातर समय बैकअप के रूप में रहेंगे।

1- हॉकी का इतिहास

हॉकी, स्टिक और बॉल का खेल है, जो मध्य युग से चला आ रहा है। इस खेल की कुछ नक्काशी आयरलैंड और ग्रीस में क्रमशः 1200 और 600 ईसा पूर्व में पाई गई थी। ऐसा माना जाता है कि यह खेल लगभग 4000 साल पहले अस्तित्व में था। हालांकि, हॉकी ने खेल को मान्यता देने के लिए सरकारी संगठन के साथ अपना वास्तविक रूप लिया। इसलिए, 19वीं शताब्दी की शुरुआत में खेल के विशिष्ट नियम पेश किए गए। इंग्लैंड, जर्मनी, अर्जेंटीना, स्पेन, भारत, मलेशिया और पाकिस्तान जैसे देशों की अंतरराष्ट्रीय टीमें हैं और वे 1924 में गठित अंतरराष्ट्रीय हॉकी महासंघ (FIH) द्वारा आयोजित सभी वार्षिक कार्यक्रमों में भाग लेते हैं।

भाग लेने वाले देश

चूंकि हॉकी की उत्पत्ति वस्तुतः इंग्लैंड, स्कॉटलैंड और नीदरलैंड में हुई थी, इसलिए इसे खेल में भाग लेने वाले विभिन्न देशों द्वारा प्रोत्साहित किया गया। अंतरराष्ट्रीय हॉकी महासंघ दुनिया भर में इस खेल को नियंत्रित करता है। पुरुष और महिलाएं

ओलंपिक खेलों, चैंपियंस ट्रॉफी, विश्व लीग और जूनियर विश्व कप सहित कई देशों में मास्टर्स, सीनियर और जूनियर क्लब प्रतियोगिताओं का आयोजन करने वाली प्रतियोगिताओं में प्रतिनिधित्व करना। यह निकाय खेल के लिए नियमों के विकास के लिए जिम्मेदार है।

इस खेल में सबसे ज्यादा देश हिस्सा लेते हैं। 50 से ज्यादा देश इसमें हिस्सा लेते हैं में । लेकिन बिग आठ कहे जाने वाले देशों पर विचार करें तो इसमें कनाडा, स्वीडन, अमेरिका, रूस, फिनलैंड, चेक गणराज्य, स्लोवाकिया और स्विट्जरलैंड शामिल हैं।

कनाडा ने इस खेल का आविष्कार किया, वे इसमें सर्वश्रेष्ठ हैं। 60% से अधिक राष्ट्रीय हॉकी लीग के खिलाड़ी कनाडा से हैं। यह एक अधिकार है कि अगर आप कनाडा में पैदा हुए हैं, तो आप हॉकी के लिए पैदा हुए हैं।

शीर्ष बीस हॉकी खेलने वाले देश कनाडा, स्वीडन, संयुक्त राज्य अमेरिका, रूस, फिनलैंड, चेक गणराज्य, स्लोवाकिया, स्विट्जरलैंड, जर्मनी, लातविया, भारत, चीन, उत्तर कोरिया, यूनाइटेड किंगडम,

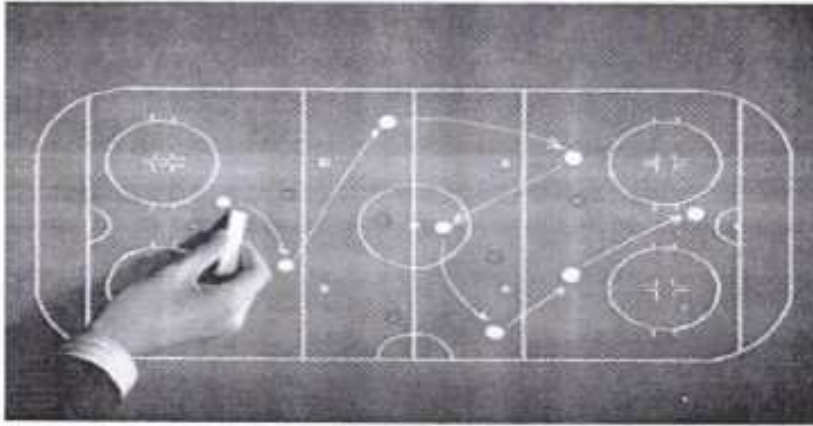
बेलारूस, डेनमार्क, मंगोलिया, जापान, दक्षिण कोरिया और इंडोनेशिया हैं। हॉकी खेलने वाले देशों में भारत को ग्यारहवें स्थान पर रखा गया है।

ग्राउंड डिजाइन

हॉकी एक गति की मांग करने वाला खेल है। यह अपने खिलाड़ियों से और साथ ही इसके खेलने की सतह से भी गति की मांग करता है। कोई भी अन्य खेल हॉकी की तरह सतह को मात नहीं देता है और इसलिए, सतह हॉकी खेल के टूट-फूट को संभालने के लिए अविश्वसनीय रूप से टिकाऊ होनी चाहिए। खिलाड़ियों को शीर्ष-स्तरीय खेल प्रदान करने के लिए सतह को बनाए रखना होगा। आधार डिजाइन को दो डिजाइनों में से किसी एक में बनाए रखा जाना चाहिए, अर्थात् डायगोनल फॉल डिजाइन और क्राउन डिजाइन।

विकर्णीय फॉल डिजाइन सतह के सभी पानी को कोनों में एक संग्रह गड्ढे में निर्देशित करता है। जबकि, क्राउन डिजाइन सतह के पानी को चारों कोनों में प्रवाहित करता है जिससे उन्हें केंद्र में क्राउन की तरह वहाँ इकट्ठा होने की अनुमति मिलती है। यह पानी को सफाई और जमीन को थोड़ा झुकाने के लिए एक कोने या सभी चार कोनों पर इकट्ठा होने देता है। यह जमीन का आधार डिजाइन है और सभी जमीन डिजाइनों में इसका पालन किया जाता है।

बेस तैयार होने के बाद, बेस के ऊपर इन-सीटू शॉक पैड लगाया जाना चाहिए। इसमें ब्लैक एसबीआर गैन्ग्ल और पॉलीयूरथेन बाइंडर होता है। इसे मौके पर ही मिलाया जाता है और निर्दिष्ट गहराई तक बिछाया जाता है। इससे जमीन पर मजबूती और मजबूती मिलती है। जमीन के नीचे की कठोरता इसे खेल के दौरान हॉकी बैट की मार से बचाती है। एफआईएच (फेडरेशन इंटरनेशनल हॉकी) की आवश्यकता के अनुसार जमीन को शॉक एब्जॉर्बेंट बनाया गया है।

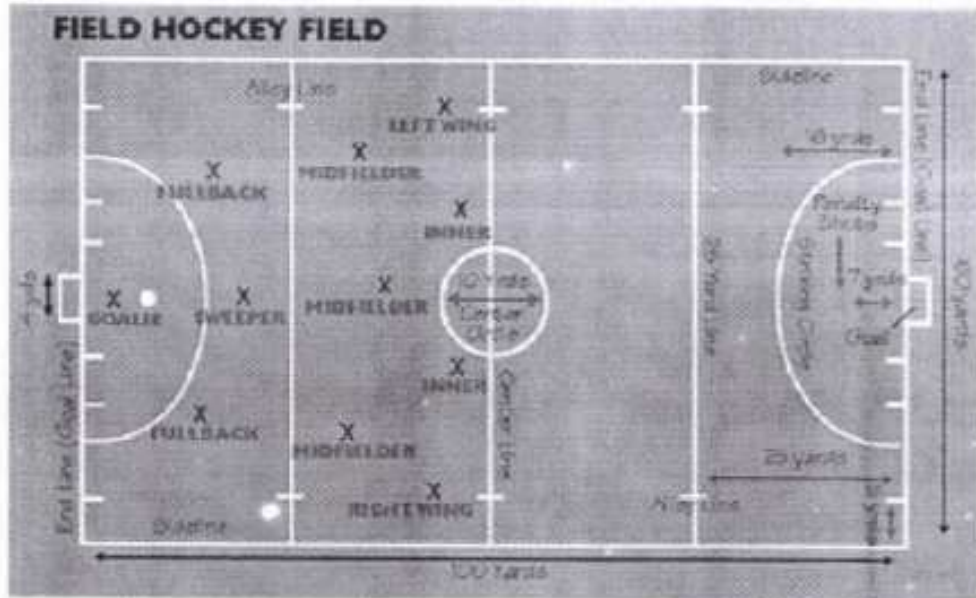


आधार तैयार होने के बाद, घास लगाने की प्रक्रिया शुरू होती है। जोड़ने वाले टेपों को लगाया और लगाया जाता है। 'गीले' क्षेत्र में लगाने के लिए, रोल के बीच गॉद को हटाया जाता है।

घास के किनारों को पीछे की ओर मोड़ा जा रहा है और 2-पैक पीयू चिपकने वाले पदार्थ का उपयोग टेप को जोड़ने के लिए किया जा रहा है। घास के किनारों को पीछे की ओर रखें और सीमिंग का मिलान किया जाना है।

2-आयाम

पहले यह खेल प्राकृतिक टर्फ या घास के मैदान पर खेला जाता था। लेकिन आजकल यह कृत्रिम टर्फ पर खेला जाता है। 1970 के दशक में कृत्रिम टर्फ का चलन शुरू हुआ और 1976 से इसे अनिवार्य कर दिया गया। अंतर्राष्ट्रीय हॉकी महासंघ द्वारा हॉकी के नियमों में सभी चिहनों, रेखाओं और लक्ष्यों को निर्दिष्ट किया गया है। फाउल खेल 23 मीटर के क्षेत्र में खेला जाता है। मानक पिच माप 91.4 गुणा 55.0 मीटर यानी 100 गज गुणा 60 गज दिए गए हैं। मैदान का कुल क्षेत्रफल 5027 वर्ग मीटर (1.24 एकड़) है। हॉकी पिच का आकार आयताकार होता है। लंबी परिधि वाले भाग को साइड लाइन और छोटी परिधि वाले किनारों को बैक लाइन कहते हैं। गोल पोस्टों के बीच के भाग को गोल लाइन कहते हैं। सभी रेखाएँ सफेद रंग की और 75 मिमी चौड़ी होती हैं। पिच के सभी कोनों पर 1.20 से 1.50 मीटर ऊंचे पोस्ट पर अधिकतम 300 मिमी वर्ग का झंडा लगाया जाता है।



गोल पोस्ट के अंदरूनी किनारे 3.66 मीटर (4 गज) के बराबर होवे चाहिए। क्रॉसबार का निचला किनारा ज़मीन से 2.14 मीटर ऊँचा होना चाहिए। गोलपोस्ट और क्रॉसबार सफ़ेद और आयताकार होने चाहिए और 50 मिमी चौड़े और 50 से 75 मिमी गहरे होने चाहिए। गोलपोस्ट 460 मिमी या 18 इंच चौड़ा होना चाहिए। पोस्ट और क्रॉसबार पर गेंद को रोकने के लिए एक जाल है। निर्दिष्ट आयामों के साथ, हॉकी मैदान का डिज़ाइन तैयार हो जाता है। ये मानक आयाम हैं जो हॉकी के नियमों में अंतर्राष्ट्रीय हॉकी महासंघ द्वारा दिए गए हैं। पहले कुछ खेलों के दौरान, आयाम वर्तमान गणनाओं से भिन्न होते हैं। फिर 1987 में, लंबाई को वर्तमान आयामों में बदल दिया गया और अब हर खेल में उनका पालन किया जाता है।

3. हॉकी उपकरण

हॉकी स्टिक और गेंद सबसे महत्वपूर्ण उपकरण हैं जिनके बिना खेल नहीं खेला जा सकता है। शिन गार्ड, हेलमेट, दस्ताने, जूते आदि जैसे कई अन्य उपकरण हैं, जिनका उपयोग हॉकी खिलाड़ी मैच के दौरान करता है।

हॉकी खेल में गोलकीपर और खिलाड़ियों द्वारा उपयोग किए जाने वाले उपकरण निम्नलिखित हैं।

- **हॉकी स्टिक** - यह लकड़ी की छड़ी होती है जिसकी लंबाई खिलाड़ी की ऊंचाई के आधार पर 26" से 38.5" तक होती है। बल्ले के सिर पर हुकनुमा आकृति होती है। गेंद को पकड़ने वाले खिलाड़ी की दक्षता के आधार पर इसमें मुख्यतः चार प्रकार की विविधताएं होती हैं, जैसे शॉर्टी, मिडी, मैक्सी और जे हुक।



- **शॉर्टी प्रकार का बल्ला** उन खिलाड़ियों द्वारा इस्तेमाल किया जाता है जो गेंद पर अत्यधिक नियंत्रण रखते हैं ताकि गतिशीलता बढ़ सके। आम तौर पर, मिड फ़िल्ड पोजीशन पर खेलने वाले खिलाड़ी खेल में इस प्रकार के बल्ले का इस्तेमाल करते हैं।
- **मिडी प्रकार का उपयोग** उन खिलाड़ियों द्वारा किया जाता है जो गेंद को अधिक बार मारते हैं और उन्हें अधिक प्रयास की आवश्यकता होती है।
- रिवर्स साइड पर मजबूत होना। स्टाइकर मुख्य रूप से मिडी का उपयोग करते हैं।
- **मैक्सी प्रकार का उपयोग** उन खिलाड़ियों द्वारा किया जाता है जो डिफेंडर या हमलावर के रूप में कार्य करते हैं। यह बल्ला मिडी प्रकार के समान है, लेकिन सतह क्षेत्र को बढ़ाया जा रहा है। गेंद को रोकने के लिए, इसकी ताकत इसे हॉकी में बहुत अधिक कुशल बनाती है।
- **जे हुक प्रकार का सतही क्षेत्र** बहुत बड़ा होता है। हालाँकि, गेंद को मारने में इसमें मिडी प्रकार की दक्षता नहीं होती। लेकिन, गेंद को रोकने के लिए इसकी मोटाई अधिक होती है। इस हेड प्रकार को डिफेंडर द्वारा पसंद किया जाता है।
- **गेंद** - हॉकी की गेंद कॉर्क कोर से बनी एक प्लास्टिक की गोलाकार आकृति वाली सामग्री होती है जो आमतौर पर सफेद रंग की होती है। जिस मैदान पर खेल खेला जाता है उसके रंग के आधार पर इसका

रंग बदलता रहता है। गेंद की परिधि आम तौर पर 224 से 235 मिमी होती है। इसका वजन लगभग 156 से 163 ग्राम होता है। एक्वाप्लानिंग को कम करने के लिए, गेंद को इंडेंटेशन से ढक दिया जाता है ताकि गीली जमीन पर गेंद की गति में कोई बदलाव न हो।

- **शिन गार्ड** - इसे चोट से सुरक्षा के लिए खिलाड़ी की पिंडली के सामने पहना जाता है।
- **माउथ गार्ड** - यह खेलते समय मुंह और दांतों की सुरक्षा के लिए होता है।
- **हेलमेट और गले की सुरक्षा उपकरण** - इन उपकरणों का उपयोग सिर और गले को चोट लगने से बचाने के लिए किया जाता है।
- **क्लीट्स (जूते)** - विशेष प्रकार के जूते होते हैं जो जमीन पर मुक्त चलने और दौड़ने में मदद करते हैं।
- **गॉगल्स, दस्ताने, हेड बैंड** - गॉगल्स और दस्ताने गोलकीपरों द्वारा उपयोग किए जाते हैं जबकि, गोलकीपर को छोड़कर अन्य खिलाड़ियों द्वारा हेड बैंड का उपयोग किया जाता है।
- **गोलकीपर स्टिक और सिर** - गेंद को मारने और उस पर प्रहार करने के लिए, गोलकीपर एक अलग प्रकार का बल्ला प्रयोग करें .
- **फेस मास्क** - यह हॉकी में नवीनतम उपकरणों में से एक है। यह केवल आंखों को ही उजागर करता है और चेहरे के बाकी हिस्से को ढकता है। फिर से, यह भी फाइबर से बना है। इसमें मजबूती से फिट होने के लिए इलास्टिक बैंड या बेल्ट है।
- **बॉडी पैड या चेस्ट प्रोटेक्टर** - बॉडी पैड पसलियों को चोट लगने से बचाता है। इसे वर्दी के अन्दर पहना जाता है।
- **पैड** - पैड घुटनों और अंगों के निचले हिस्से की सुरक्षा के लिए पहने जाते हैं।
- **किकर** - किकर गोलकीपर द्वारा इस्तेमाल किया जाने वाला एक अनोखा शौ है। जब गोलकीपर गोल को रोकने के लिए गेंद को किक करने या रोकने की कोशिश करता है तो वे पैर की उंगलियों की रक्षा करने के लिए पर्याप्त मजबूत होते हैं। ये हॉकी खेलने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले उपकरण हैं और अधिकांश उपकरण गोलकीपर द्वारा उपयोग किए जाते हैं। गोलकीपर को अन्य

खिलाडियों की तुलना में अधिक सुरक्षा दी जाती है क्योंकि उन्हें लगातार चलना पड़ता है और उपकरण का वजन उनकी गति को धीमा कर सकता है।

4-हॉकी टर्मस

इस अध्याय में हॉकी के खेल के दौरान इस्तेमाल होने वाले सभी महत्वपूर्ण शब्दों के बारे में जानकारी दी गई है। इन शब्दों को समझने से खेल को करीब से जानना बहुत आसान हो जाता है।

- **16 गज की हिट** - यदि आक्रमणकारी टीम का कोई खिलाड़ी गेंद को गोल से अंतिम रेखा के पार मारता है, तो फ्री हिट 16 गज की दूरी पर होती है।
- **एडवांसिंग (Advancing)** - यह गेंद को शरीर के किसी भी भाग से मारने पर लगाया जाने वाला दंड है।
- **आक्रमणकारी (हमलावर)**- वह खिलाड़ी जो हमेशा गोल करने की कोशिश करता है, आक्रमणकारी कहलाता है।
- **बैंक-लाइन** - गोल पोस्ट के साथ की रेखा या मैदान की चौड़ाई को चिह्नित करने वाली रेखा बैंकलाइन कहा जाता है।
- **बुली** - जब कोई चोट लग जाती है या किसी कारण से खेल रोक दिया जाता है, और यदि गेंद पर कब्जा स्पष्ट नहीं होता है, तो खिलाड़ियों के बीच गेंद रखकर मैच को पुनः शुरू किया जाता है।
- **सेंटर पास** - यह एक फ्री हिट है जो गोल होने के बाद खेला जाता है।
पास-बैंक के नाम से जाना जाता है।
- **वृत्त** - चौथाई वृत्त के भीतर संलग्न क्षेत्र जो किसी वस्तु के कुछ भाग को कवर करता है बैंकलाइन और केंद्र में गोल पोस्ट।
- **क्लियरिंग** - जब गेंद को गोल से दूर मारा जाता है, तो उसे क्लियरिंग कहा जाता है।
- **क्रॉस** - जब अंक प्राप्त करने के लिए गेंद को प्रतिद्वंद्वी के गोल के सामने पास किया जाता है।

हॉकी

- ✦ **खतरनाक खेल** - यह खेल में कोई भी ऐसी क्रिया है जिसके परिणामस्वरूप चोट लग सकती है अन्य खिलाड़ियों।
- ✦ **डिफेंस (डिफेंडर)** - टीम का एक ऑन-फील्ड खिलाड़ी जो हमलावरों से निपटता है विपक्षी टीम पर हमला करता है और उन्हें गोल करने से रोकने का प्रयास करता है।
- ✦ **ड्रिबल** - खिलाड़ी डिफेंडरों से बचने के लिए गेंद की स्थिति को बायीं ओर से दायीं ओर बदलते हुए आगे या बगल की ओर बढ़ता है।
- ✦ **ड्राइव** - छड़ी को घुमाकर जोर से मारना।
- ✦ **फील्ड प्लेयर** - गोलकीपर के अलावा मैदान पर मौजूद खिलाड़ी को फील्ड प्लेयर कहा जाता है।
- ✦ **गोलकीपिंग विशेषाधिकार वाले फील्ड खिलाड़ी** - एक ऑन-फील्ड खिलाड़ी जिसे गोलकीपर के अलावा गोलकीपिंग का विशेष विशेषाधिकार प्राप्त है। वह मैदान पर खिलाड़ियों द्वारा आसानी से पहचाने जाने के लिए एक अनोखे रंग की शर्ट पहनता है।
- ✦ **फ्लैगरेट फ़ाउल** - जब कोई खिलाड़ी किसी अन्य खिलाड़ी को जानबूझकर चोट पहुँचाता है, तो उसे फ्लैगरेट फ़ाउल कहा जाता है।
वेईमानी । खिलाड़ी को खेल से निलंबित कर दिया जाता है।
- ✦ **फ्लिक** - खिलाड़ी स्टिक को मजबूती से पकड़ता है और गेंद को हवा में उछालने के लिए उसे फ्लिक करता है।
पास करें । इस शॉट में गेंद अच्छी गति से आगे बढ़ती है। यहाँ गेंद 18 इंच से ऊपर नहीं उठनी चाहिए।
- ✦ **फ्री हिट** - यह बचाव करने वाली टीम को तब दिया जाता है जब हमलावर टीम शूटिंग सर्कल के बाहर फ़ाउल करती है। यहाँ विरोधी टीम को गेंद से पाँच गज की दूरी पर होना चाहिए।
- ✦ **गोलकीपर** - एक टीम सदस्य जो अतिरिक्त सुरक्षात्मक गियर पहनता है और प्रतिद्वंद्वी को स्कोर करने से रोककर गोल की रक्षा करता है, उसे गोलकीपर कहा जाता है।
- ✦ **गोल-लाइन** - दो गोल पोस्टों के बीच की रेखा को गोल-लाइन कहा जाता है।

- ✦ **हिट** - इसमें गेंद को स्विंगिंग स्टिक से मारना होता है। जोरदार हिट को ड्राइव कहते हैं।
- ✦ **लांग हिट** - यह किसी भी अपराध के लिए कोने से एक फ्री हिट है।
- ✦ **मार्क** - अगर आक्रामक टीम बचाव क्षेत्र में प्रवेश करती है तो डिफेंडर गेंद को गोल तक पहुँचने से रोकने के लिए खुद को इस तरह से तैनात करते हैं।
यह रणनीति तब तक लागू रहती है जब तक गेंद बचाव क्षेत्र से दूर नहीं चली जाती।
- ✦ **कदाचार** - यदि कोई खिलाड़ी अपनी टीम या प्रतिद्वंद्वी के खिलाड़ियों के साथ दुर्व्यवहार करता है
खिलाड़ी किसी टीम के किसी सदस्य को अश्लील भाषा का इस्तेमाल करके या जानबूझकर चोट पहुँचाकर खेलता है, तो उसे पेनल्टी दी जाती है। यह पेनल्टी सैतावनी के लिए ग्रीन कार्ड, पाँच मिनट के निलंबन के लिए पीला कार्ड या खेल से अयोग्य ठहराए जाने के लिए रेड कार्ड हो सकती है।
- ✦ **बाधा** - अन्य लोगों को रोकने के लिए बल्ले या व्यक्ति के शरीर का उपयोग करने पर जुर्माना खिलाड़ी को गेंद का पीछा करना होगा।
- ✦ **पेनल्टी कॉर्नर** - जब कोई टीम स्ट्राइकिंग सर्कल के अंदर फाउल करती है, तो दूसरी टीम को पेनल्टी कॉर्नर दिया जाता है। यह दस गज की दूरी से किया गया हिट होता है
गोल से दूर। जहाँ आक्रमणकारी टीम गोल के बाहर है। टीम के पाँच खिलाड़ी रक्षा टीम अंतिम रेखा के पीछे खड़ी होती हैं और आरइएस मध्य रेखा के पीछे खड़ी होती हैं। जब डिफेंस गेंद को नियंत्रण में ले लेता है, तो पेनल्टी कॉर्नर समाप्त हो जाता है।
- ✦ **पेनल्टी स्ट्रोक** - जब किसी फाउल के कारण गोल रोक जाता है, तो एक-पर-एक फ्री शॉट दिया जाता है।
- ✦ **पुश** - यह एक ऐसी विधि है जिसमें गेंद बल्ले और जमीन दोनों के संपर्क में होती है और खिलाड़ी गेंद को मैदान पर घुमाता है।
- ✦ **रेज्ड बॉल** - गेंद को हवा में उछालना, उछालना और उछालना रेज्ड बॉल कहलाता है।

- ✦ स्कूप - यह गेंद को हवा में उठाकर उछालकर पास करने या शूट करने की एक विधि है।
- ✦ साइड इन - जब प्रतिद्वंद्वी टीम साइड लाइन के बाहर गेंद मारती है, तो टीम को फ्री हिट प्रदान की जाती है।
- ✦ साइड-लाइन - हॉकी मैदान की लंबाई को चिह्नित करने वाली रेखा को माना जाता है साइड-लाइन .
- ✦ स्ट्राइकर - गेंद को मारने वाले खिलाड़ी को स्ट्राइकर कहा जाता है।
- ✦ टैकल - यह प्रतिद्वंद्वी से गेंद छीनने की एक रक्षात्मक क्रिया है।
- ✦ अंडरकटिंग - गेंद को ऊपर उठाने के लिए उसके नीचे अधिक जोर से स्विंग करने पर जुर्माना।

5- हॉकी खिलाड़ी और उनकी भूमिकाएँ

हॉकी ने इंग्लिश पब्लिक स्कूल से ओलंपिक स्तर तक अपना सफर शुरू किया है। प्रत्येक हॉकी टीम में 11 सदस्य होने चाहिए जो मैच शुरू करने के लिए हमेशा मैदान पर तैयार रहें। एक टीम में कुल 16 सदस्य होते हैं जिनमें से पांच स्थानापन्न होते हैं। खेल को कैसे खेलना है, इस पर दिशा-निर्देश अंतर्राष्ट्रीय हॉकी महासंघ द्वारा दिए गए हैं। खिलाड़ियों का प्रतिस्थापन कितनी भी बार किया जा सकता है। किसी भी समय, टीम किसी खिलाड़ी को आराम दे सकती है और उसकी ओर से स्थानापन्न को बुला सकती है। 11 खिलाड़ियों में एक गोलकीपर होता है, और बाकी मैदान में होते हैं। प्रत्येक खिलाड़ी के लिए सुझाए गए गुणों का विवरण इस प्रकार है:

6-गोलकीपर

यकीनन, गोलकीपर पूरी टीम में सबसे महत्वपूर्ण खिलाड़ी होता है।

गोलकीपर की जिम्मेदारी गोल पोस्ट की रक्षा करना और दूसरी टीम को गोल करने से रोकना है।

गोल मारने से .

गोलकीपर की प्रमुख जिम्मेदारियां निम्नानुसार हैं:

1. तेज और फुर्तीला भी होना चाहिए

2. दाएं और बाएं दोनों पैरों पर कुशलता होनी चाहिए
 3. शूटिंग के कोण का आकलन करने और उन्हें बंद करने में सक्षम होना चाहिए।
 4. अच्छा संचारक होना चाहिए तथा रक्षा का आयोजन करने में सक्षम होना चाहिए।
 5. रक्षात्मक क्षणों में और सही तरीके से नीचे जाने में सक्षम होना चाहिए
- आवश्यक क्षण तक खड़े स्थिति में रहना चाहिए।



गोलकीपर के पद के लिए निम्नलिखित आवश्यकताएं पूरी होनी चाहिए।

1. गोल की ओर जाने वाले सीधे शॉट को बचाने में सक्षम होना चाहिए।
 2. आक्रमणकारी टीम के स्कोर को व्यवस्थित करके न्यूनतम करने में सक्षम होना चाहिए।
- रक्षात्मक हमले.
3. अन्य रक्षकों के साथ अच्छा संचार स्थापित करना चाहिए।

रक्षकों

डिफेंडर चार स्थानों पर तैनात होते हैं। वे हैं दायें आधा, बायें आधा, दायें पीछे

और लेफ्ट बैक। डिफेंडर की मुख्य भूमिका बैक फोर की रक्षा करना है। उन्हें ऐसा करना चाहिए

काम करें और अपने प्रतिद्वंद्वी के स्कोर को कम से कम करने की कोशिश करें। डिफेंडर की मुख्य विशेषताएँ इस प्रकार हैं:

1. तेजी से बगल की ओर मुड़ने और वापस आने में सक्षम होना चाहिए।

2. मजबूत बुनियादी कौशल होना चाहिए। प्रतिद्वंद्वी को फंसाने, पास देने में प्रभावी होना चाहिए गेंद पर नियंत्रण रखना और स्थिति से निपटना।
3. प्रतिद्वंद्वी के हमले को रोकने और गेंद को खतरे से दूर रखने में सक्षम होना चाहिए क्षेत्र ।
4. मैन-टू-मैन तथा जोनल डिफेंस दोनों को समझना चाहिए तथा निर्णय लेना चाहिए सही तरीका.
5. अन्य खिलाड़ियों के बारे में अच्छी दृष्टि रखने और जान इकट्ठा करने में सक्षम होना चाहिए सर्वोत्तम पासिंग अवसर.

मिडफील्ड

मिडफील्ड पोजीशन में तीन वितरण हैं - अंदरूनी दायां, अंदरूनी बायां और मध्य हाफ । मिडफील्ड टीम का इंजन रूम है। यह हमलावरों और रक्षकों को जोड़ता है। यह मैदान के बीच से साफ ब्रेक लेने के लिए विरोधियों से बचना चाहिए । मिडफील्डर्स को खेल का प्रमुख वितरक होना चाहिए और खेल के बारे में बहुत अच्छी जानकारी होनी चाहिए। मिडफील्डर की विशेषताएं इस प्रकार हैं:

1. फिटनेस के साथ-साथ तेज और फुर्तीला भी होना चाहिए।
 2. हॉकी का सर्वांगीण बुनियादी ज्ञान होना चाहिए।
 3. पासिंग, गेंद ले जाने, प्राप्त करने और शूटिंग में अच्छा ज्ञान होना चाहिए।
 4. खेल के प्रति गहरी जागरूकता और दूरदर्शिता होनी चाहिए।
 5. खेल को बदलने या आक्रमण का बिन्दु बदलने में सक्षम होना चाहिए।
 6. बचाव को समझने और सही समय पर सही बचाव का चयन करने में सक्षम होना चाहिए।
 7. आक्रमण और बचाव की रेखाओं और कोणों को समझने में सक्षम होना चाहिए।
- खेलें .

स्ट्राइकर

स्ट्राइकर की पहली भूमिका स्कोरिंग के अवसर पैदा करना है।

काम करना , आक्रमण में चौड़ाई और गहराई बनाना, मिडफील्ड के साथ संबंध बनाना

और सभी संभावित अवसरों का सर्वोत्तम लाभ उठाना। एक अच्छे स्ट्राइकर की विशिष्ट विशेषताएँ इस प्रकार हैं:

1. आक्रमण और बचाव की रेखाओं और कोणों पर स्पष्ट दृष्टिकोण प्राप्त करने में सक्षम होना चाहिए।
2. प्रतिद्वंद्वी डिफेंडरों पर दबाव बनाने में सक्षम होना चाहिए।
3. तेजी से चलने में सक्षम होना चाहिए और उच्च त्वरण और गति के साथ चुस्त होना चाहिए परिवर्तन ।
4. खेल पर अच्छी दृष्टि और चालों के बारे में जागरूकता होनी चाहिए।
5. निरंतर गति होनी चाहिए जहां प्रमुख क्रियाएं स्थान बना रही हों, पर आक्रमण करना और टीम का नेतृत्व करना।
6. शूटिंग के लिए सर्वोत्तम अवसर को पहचानने और निष्पादित करने में सक्षम होना चाहिए।

6- हॉकी कैसे खेलें

हॉकी आयताकार मैदान में खुले में खेला जाती है। 11 खिलाड़ियों की दो टीमें खेलती हैं। उनमें से एक हेल्मेट, पैड पहनता है और गोल के सामने J-आकार की हॉकी स्टिक के साथ खड़ा होता है। इस खेल में बहुत अधिक सहनशक्ति और एथलेटिक क्षमता की आवश्यकता होती है क्योंकि गोल करने के लिए खिलाड़ी को गेंद और स्टिक के साथ दौड़ना पड़ता है।

तैयार हो रहे

खेल की शुरुआत टॉस से होती है, जहाँ दोनों कप्तान मौजूद होते हैं। उनमें से एक सही टॉस करता है और उसे पहले पास करने या मैदान के किसी खास छोर को चुनने का विकल्प मिलता है; ठीक दूसरे खेलों में टॉस की तरह।

खेल 75 मिनट तक खेला जाता है जिसमें पांच मिनट का हाफ-टाइम अंतराल शामिल है। दोनों सत्र 35-35 मिनट के लिए खेले जाते हैं। खेल के बीच में प्रतिस्थापन, चोट के उपचार आदि के लिए समय रोका जाता है और फिर खेल फिर से शुरू होता है।



खेल की त्वरित झलक

हॉकी खिलाड़ी मैदान पर अपनी-अपनी पोजीशन लेते हैं। एक टीम सेंटर पास से खेल शुरू करती है और गोल करने के लिए प्रतिद्वंद्वी पर हमला जारी रखती है।

सेंटर पास लेने वाला खिलाड़ी मैदान के दूसरे हिस्से में ही खड़ा हो सकता है जबकि उसकी टीम के सदस्यों को गोल की रक्षा करने वाले अपने आधे हिस्से में ही खड़ा होना चाहिए। सेंटर पास लेने वाला खिलाड़ी गेंद को किसी भी दिशा में मारने की अनुमति है।

1. टीम के सदस्य गेंद को पास करते रहते हैं और गोल करने के अवसर तलाशते रहते हैं, जबकि विरोधी टीम उनसे टकराती है और गेंद पर नियंत्रण करने का प्रयास करती है।

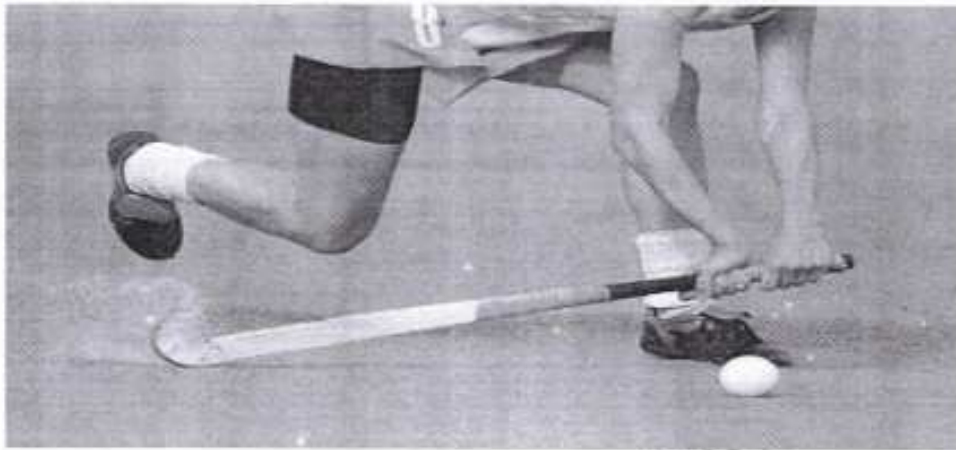
जाता है, तो खिलाड़ी द्वारा खेल के रुकने के निकटतम स्थान से गेंद को पास करके इसे फिर से शुरू किया जाता है। इसे बुन्नी कहा जाता है।

3. प्रत्येक टीम का एक खिलाड़ी गेंद के पास खड़ा होता है और उसके सामने गोल की रक्षा करने की जिम्मेदारी होती है।

धमकाने का अधिकार। दोनों खिलाड़ी अपनी छड़ियों के चेहरे पर टैप करते हैं और खिलाड़ियों में से एक गेंद को मारने की अनुमति है।

4. फ्री-हिट की स्थिति तब उत्पन्न होती है जब कोई खिलाड़ी गेंद को साइडलाइन या साइडलाइन के बाहर मारता है।

बेसलाइन । फ्री-हिट एक डिफेंडर द्वारा गेंद को गोल के केंद्र से 15 मीटर की दूरी पर रखकर लिया जाता है।



5. यदि कोई खिलाड़ी गेंद को साइडलाइन के बाहर मारता है तो विरोधी टीम का डिफेंडर जाएगा जहां गेंद है

कर गया है .

6. यदि गेंद किसी खिलाड़ी द्वारा बैक लाइन के बाहर मारी जाती है तो विरोधी टीम का डिफेंडर गोल के केन्द्र से 15 मीटर के अन्दर रखकर फ्री हिट लिया जाएगा ।

7. यदि गेंद विरोधी खिलाड़ी द्वारा बैक लाइन के बाहर मारी जाती है तो पेनल्टी कॉर्नर दिया जाता है।

दिया जाता है । गेंद को पीछे की लाइन में रखा जाता है और

ओर 15 मीटर की दूरी पर।

8. यदि गेंद विरोधी टीम के गोलकीपर द्वारा बैक लाइन के बाहर मार दी जाती है तो

कॉर्नर अटैकिंग टीम को दिया जाता है। फिर बॉल को 23 मीटर की लाइन में रखा जाता है

लाइन पर और हमलावर टीम के खिलाड़ी द्वारा मारा गया।

मैच की अवधि

एक नियमित हॉकी मैच 70 मिनट का होता है जिसमें 35 मिनट के दो हाफ होते हैं। इसके अलावा, कभी-कभी मैच बराबरी पर समाप्त होते हैं। लेकिन आधिकारिक मैचों में अन्य मैचों के विपरीत एक विजेता होना चाहिए। यदि किसी भी स्थिति में खेल बराबरी पर होता है तो अतिरिक्त समय दिया जाता है। यदि फिर से बराबरी होती है तो पेनल्टी फ़्लिक प्रतियोगिता मैच के विजेता का फैसला करती है।

एक खिलाड़ी गेंद को गोल की ओर ले जाने के लिए त्रिकोण विधि का उपयोग करते हुए गेंद को आपस में पास करता है। इससे प्रतिद्वंद्वी को गेंद को रोकने से रोका जा सकता है।

7- हॉकी पेनल्टी

हॉकी खिलाड़ी की एक और खास जरूरत यह है कि वह अपनी हॉकी स्टिक से गेंद को शूट करने, पास करने, रोकने, धकेलने और नियंत्रित करने में सक्षम हो। ये कौशल बहुत प्रभावशाली हैं लेकिन टीम में अन्य साथियों की मदद के बिना, सफलता की ओर कदम बढ़ाना असंभव है।

पैर रहित

खेल की सबसे खास बात यह है कि खिलाड़ियों को गेंद को पैर या शरीर के किसी अन्य हिस्से से छूने की अनुमति नहीं होती है। गोलकीपर केवल गेंद को पकड़ने के लिए हाथों का इस्तेमाल कर सकता है। गोलकीपर बचाव करते समय आने वाली गेंद को रोकने के लिए शरीर के किसी भी हिस्से का इस्तेमाल कर सकता है।

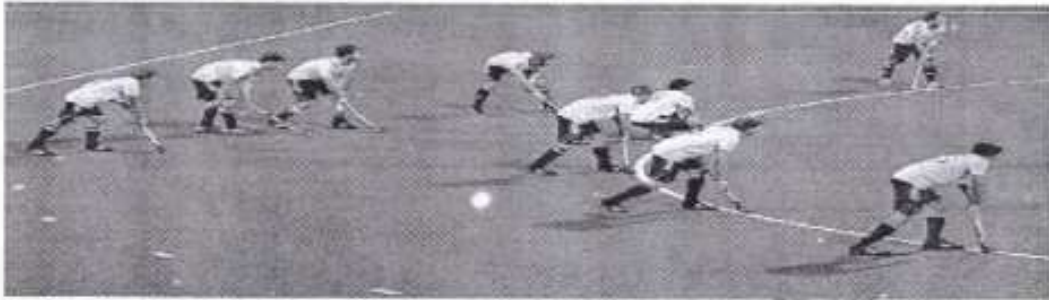
स्कोरिंग

हॉकी में स्कोर करना सीखना बहुत ही रोचक बात है। स्कोर जीतने के विशिष्ट तरीके हैं पेनल्टी कॉर्नर, फ़ील्ड गोल और पेनल्टी स्ट्रोक।

पेनल्टी कॉर्नर लेना

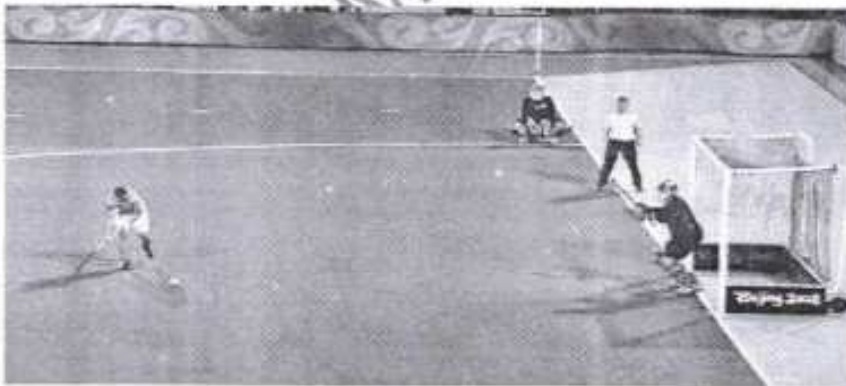
गोलकीपर के साथ केवल चार खिलाड़ियों को अनुमति दी जाती है। उन्हें बेसलाइन के पीछे गोल के अंदर या बाहर होना चाहिए। अन्य बचाव करने वाले खिलाड़ियों को हाफ वे लाइन के पीछे या लाइन पर होना चाहिए। आक्रमण करने वाली टीम के कितने भी खिलाड़ी आक्रमण करने के लिए मौजूद हो सकते हैं, लेकिन संभवतः सात खिलाड़ी आक्रमण करने वाले होंगे। एक खिलाड़ी बेसलाइन से गेंद को इंजेक्ट करेगा।

डी के शीर्ष पर स्टॉपर की उपस्थिति टीम के सेट-अप पर निर्भर करती है। जब गेंद का इंजेक्शन डी में फिर से प्रवेश करने और गोल पर शॉट लगाने से पहले होता है, तो उसे पहले डी से बाहर जाना चाहिए। पहली स्ट्राइक को गिने जाने के लिए, इसे बैक बोर्ड के नीचे होना चाहिए, अगर यह ड्रैग या डिफ्लेक्शन है, तो यह गोल के अंदर कहीं भी समाप्त हो सकता है और इसे भी गिना जा सकता है।



पेनाल्टी स्ट्रोक लेना

जब डी के अंदर कोई उल्लंघन होता है, तो पेनाल्टी स्ट्रोक दिया जाता है यदि कोई निश्चित गोल स्कोरिंग मौका था। यह एक फ्री शॉट है जो एक हमलावर द्वारा केवल एक गोल कीपर के खिलाफ और गोल के ठीक सामने 6.4 मीटर की दूरी से लिया गया था। पेनाल्टी स्ट्रोक होने पर मैच की अवधि रोक दी जाती है।



बेईमानी

मैदान पर मौजूद खिलाड़ियों को पैर या शरीर के किसी अन्य अंग से गेंद को नियंत्रित करने या रोकने की अनुमति नहीं होती है। अगर गेंद विरोधी खिलाड़ी के शरीर से टकराती है तो टीम को फ्री-हिट

दिया जाता है। हॉकी की गेंद को अक्सर खिलाड़ी सीधे अपने टीम के सदस्यों को पास करने के लिए उठाते हैं।

हालांकि, अगर शॉट खतरनाक तरीके से खेला जाता है तो रेफरी इसे फाउल करार देता है। इनके अलावा, टैकलिंग फाउल भी होते हैं, जिसमें खिलाड़ी गेंद पर नियंत्रण पाने के लिए विरोधी खिलाड़ियों के साथ थोड़ा कठोर व्यवहार करते हैं। फाउल घोषित करने और महत्वपूर्ण निर्णय लेने के लिए रेफरी द्वारा खेल को बहुत बारीकी से देखा जाता है। खेल में रेफरी तीन रंगों में कार्ड प्रदर्शित करते हैं, जिनमें से प्रत्येक खिलाड़ी द्वारा किए गए फाउल या अपराध के स्तर को दर्शाता है।

ग्रीन कार्ड - खिलाड़ी मैदान नहीं छोड़ सकता (अंतरराष्ट्रीय मानकों के अनुसार खिलाड़ी दो मिनट के लिए मैदान छोड़ सकता है), लेकिन आगे उल्लंघन करने पर लाल या पीला कार्ड दिया जाता है।

□ **पीला कार्ड** - यह एक निलंबन है जहां समय खिलाड़ी द्वारा तय किया जाता है।



कार्ड जारी करने वाला अंपायर। ज्यादातर, किसी भी अंपायर द्वारा पाँच मिनट का समय चुना जाएगा। लेकिन, अगर अपराध गंभीर है तो समय सीमा पार हो सकती है या खिलाड़ी को बदला जा सकता है।

□ **रेड कार्ड** - यह खेल से स्थायी बहिष्कार है। इसमें खिलाड़ी को कुछ समय या कुछ मैचों के लिए प्रतिबंधित कर दिया जाता है। इस स्थिति में खिलाड़ी को मैदान छोड़ देना चाहिए।

9- हॉकी -चैम्पियन

इस अध्याय में हम कुछ महान खिलाड़ियों के बारे में संक्षिप्त विवरण देंगे।

हॉकी जिन्होंने उच्चतम स्तर पर खेलकर अपने देश को गौरवान्वित किया।

हॉकी भारत का राष्ट्रीय खेल है और इस देश ने कई बेहतरीन खिलाड़ी पैदा किए हैं।

पसंद ध्यान चंद, लेस्ली क्लॉडियस, बलबीर सिंह सीनियर और धनराज पिल्लै .

सेंटी फ्रेड्रिक्स (स्पेन)



सेंटी यूरोप के एक और महान खिलाड़ी हैं। उन्होंने 2008 ओलंपिक खेलों में स्पेन का प्रतिनिधित्व किया और देश के लिए रजत पदक जीता। उन्होंने सर्वश्रेष्ठ युवा खिलाड़ी के लिए FIH पुरस्कार भी जीता है। वह स्पेन की हॉकी राष्ट्रीय टीम के कप्तान हैं। वह अपने ऑफ-द-फील्ड सामाजिक गतिविधि अभियान स्टिक फॉर इंडिया के लिए भी जाने जाते हैं जो अनंतपुर के बच्चों को शिक्षा और हॉकी कौशल के साथ सहायता करता है।

टुन डे नूइजर (नीदरलैंड)



डच खिलाड़ी ने ओलंपिक खेलों में चार पदक जीते थे: दो स्वर्ण और दो रजत। इसके अलावा, उन्होंने 2000 में यूरोपीय कप और नौ राष्ट्रीय चैंपियनशिप जीतने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। इतने सारे रिकॉर्ड हासिल करने के बाद, नूइजर ने हाल ही में खेल से संन्यास ले लिया। उन्होंने युवा पीढ़ी को उच्चतम स्तर पर हॉकी खेलने के अपने समर्पण और कौशल से प्रेरित किया।

ध्यान चंद (भारत)



ध्यान सिंह उर्फ ध्यान चंद को अब तक का सबसे बेहतरीन हॉकी खिलाड़ी माना जाता था। गेंद पर नियंत्रण रखने और विपक्षी टीम की रक्षापंक्ति को आसानी से भेदने की उनकी क्षमता ही उनका मुख्य आकर्षण थी। मैदान के अंदर और बाहर जिस तरह से उन्होंने खुद को पेश किया, उससे उन्हें पूरी दुनिया में सम्मान मिला।

उन्होंने भारतीय हॉकी टीम को ओलंपिक खेलों में लगातार तीन स्वर्ण पदक दिलाए। दुनिया भर में कई लोगों ने चंद के स्टिक खेल का अनुसरण किया और उनकी प्रशंसा की; कुछ लोग उन्हें प्यार से हॉकी का जादूगर कहते थे।

लेस्ली क्लॉडियस (भारत)



एक और भारतीय दिग्गज जो हॉकी खेलने के लिए ही पैदा हुए थे, जैसा कि खेल के कुछ विशेषज्ञों ने बताया। क्लॉडियस कद में छोटे थे और उनमें बहुत ज्यादा सहनशक्ति थी। जब भी थक जाते थे।

लेस्ली के नाम ओलंपिक खेलों में सबसे ज्यादा पदक जीतने वाली हॉकी टीम का हिस्सा होने का गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड दर्ज है। उन्होंने चार ओलंपिक खेलों में हिस्सा लिया और चार पदक जीते: 1948, 1952, 1956 में तीन स्वर्ण पदक और 1960 में उनकी कप्तानी में एक रजत पदक।

टाईज़ क्रुइज़ (नीदरलैंड)



यह डच खिलाड़ी मैदान पर शानदार था। उसने 200 से ज्यादा अंतरराष्ट्रीय मैचों में 167 गोल किए। अपने बेहतरीन करियर के दौरान वह एक दुर्घटना का शिकार हो गया और डॉक्टरों ने कहा कि वह फिर कभी खेल नहीं खेल पाएगा। हैरानी की बात यह है कि वह पूरी तरह स्वस्थ हो गया और खेल में वापस लौटा, लेकिन विश्व चैम्पियनशिप (1973) में जीत और दो चैंपियंस ट्रॉफी जीतकर दुनिया को चौंका दिया।
में, और 1983 में यूरोपीय चैम्पियनशिप।

जेमी इवायर (ऑस्ट्रेलिया)



इवायर आधुनिक युग में हॉकी के दिग्गजों में से एक थे। वह पैरों से बहुत तेज़ थे और स्टिक से गेंद को नियंत्रित करने में बहुत कुशल थे। उन्हें एक पल में ही हमलावर से रक्षक की स्थिति में बदल लेने की उनकी क्षमता के कारण भ्रूण का उपनाम दिया गया था।

उन्होंने 48 साल के लंबे अंतराल के बाद ओलंपिक में हॉकी का स्वर्ण पदक जीतने के लिए ऑस्ट्रेलिया की ओर से खेला। उन्होंने अपनी राष्ट्रीय टीम के लिए विश्व कप और राष्ट्रमंडल खेलों में भी स्वर्ण पदक जीता। इवायर ने पांच बार विश्व खिलाड़ी का पुरस्कार जीता।

हसन सरदार (पाकिस्तान)



हसन सरदार को 20वीं सदी के आखिर में सबसे बेहतरीन हॉकी खिलाड़ी माना जाता था। वह अपने समय के सबसे बेहतरीन ड्रिबलर थे और विपकी डिफेंस को भेदकर गोल करने के कई मौके बनाते थे।

उन्होंने 1982 में विश्व कप, एशियाई खेल और एशिया कप तथा 1984 में ओलंपिक खेलों के दौरान प्लेयर ऑफ द टूर्नामेंट का पुरस्कार जीता है। उनके पास सभी फाइनल में गोल करने का अनूठा रिकॉर्ड है। उन्होंने दो वर्षों के अंतराल में पाकिस्तान को कई खिताब दिलाए।

लुसियाना अयमार (अर्जेंटीना)



आयमार को अब तक की सबसे महान महिला हॉकी खिलाड़ी माना जाता है। अपने समकक्षों की तुलना में वह सबसे बेहतरीन डिबलर थीं। उन्होंने 2002 और 2010 में विश्व कप खिताब जीतने में अपनी राष्ट्रीय टीम के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उन्होंने आठ FIH वर्ल्ड प्लेयर ऑफ द इयर खिताब भी जीते।

जूनियर स्तर पर भी उन्होंने बहुत अच्छा खेला और अपनी टीम को कई टूर्नामेंट जीतने में मदद की। उन्होंने 2012 ओलंपिक के लिए ध्वजवाहक के रूप में अर्जेंटीना का प्रतिनिधित्व किया और यह सम्मान पाने वाली दूसरी हॉकी खिलाड़ी थीं ।

नताशा केलर (जर्मनी)



नताशा दुनिया की सबसे लोकप्रिय महिला हॉकी खिलाड़ियों में से एक हैं, जिन्होंने ओलंपिक स्वर्ण पदक जीता है। उन्होंने 400 से ज्यादा मैचों में जर्मनी का प्रतिनिधित्व किया है। उन्होंने 2004 के ओलंपिक खेलों में स्वर्ण पदक जीता और 2012 में जर्मनी की ध्वजवाहक रहीं। उनके परिवार का हॉकी में शानदार करियर रहा है और इसी वजह से उन्हें अंतरराष्ट्रीय स्तर पर खेलने और देश का प्रतिनिधित्व करने का मौका मिला।