



सॉफ्टबॉलचे विज्ञानः

कार्यप्रदर्शन आणि दुखापतीपासून बचाव करण्यासाठी परिणाम

प्रा. संदेश दोंडे

शारीरिक शिक्षण संचालक,
कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय,
रामानंदनगर, ता. पलूस जि. सांगली.

गोषवारा

सॉफ्टबॉलच्या खेळाने गेल्या १०० वर्षात जगभरात लोकप्रियता मिळविली आहे, सॉफ्टबॉलवर आधारित वैज्ञानिक तत्त्वांचा विचार करणे अगदी बालपणातच आहे. हे स्पष्ट आहे की सॉफ्टबॉलशी संबंधित विविध मोटर कौशल्ये, जसे की खेळपट्टी, फलंदाजी आणि क्षेत्ररक्षण, खेळाडूवर लक्षणीय समज आणि शारीरिक मागणी ठेवतात. या प्रत्येक कौशल्य श्रेणीची कुशल कामगिरीशी संबंधित बायोमेकेनिकल तत्त्वांचे पुनरावलोकन करून अधिक तपशीलवार तपासणी केली जाते. खेळपट्टीसाठी, बेसबॉल संशोधनातून ठराविक प्रमाणात माहिती गोळा केली जाऊ शकते; तथापि, सॉफ्टबॉलला आवश्यक असलेल्या अंडरआर्म तंत्राने स्विंगच्या प्रवेगक, खाली जाणाऱ्या अवस्थे दरम्यान बाहू आणि खांद्यावर सर्वाधिक भार ठेवले आहेत. बॅट स्विंगचे किनेटिक विश्लेषणे सूचित करतात की एलिट फलंदाजांना स्विंग करायचे की नाही हे ठरवण्यासाठी अंदाजे २०० एमएस आणि स्विंग पूर्ण करण्यासाठी अंदाजे समान कालावधी (परिणामी बॅटची वेग ४० मीटर / सेकंद पर्यंत आहे). क्षेत्ररक्षणाबाबतचे संशोधन खेळात अवलंबलेल्या शैली फेकण्याच्या मर्यादेपर्यंत मर्यादित राहिले आहे. ठराविक खेळाच्या वेळी विविध फेकण्याचे तंत्र अवलंबले जातात परंतु उच्चभ्रू खेळाडू शक्य तितक्या लवकर बेसवर परत जाताना साइडआर्म तंत्र अवलंबतात. नॅशनल अथलेटिक ट्रेनिंग असोसिएशनकडून मिळालेला डेटा बेसबॉलप्रमाणे सॉफ्टबॉलमध्येही दुखापत होण्याच्या समान पातळीचे संकेत

प्रा. संदेश दोंडे

1Page



देते. जवळजवळ १% जखमांना घागरी (घडा) अनुभवतात आणि जवळजवळ २% जखमेच्या सखल / मनगट / हाताच्या संयुक्त भागात असतात. क्रीडा विज्ञान आणि क्रीडा औषध संशोधन भविष्यात कार्यक्षमता वाढविणे आणि दुखापतीपासून बचाव करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण योगदान देण्याची क्षमता आहे.

महत्त्वाचे शब्द :- बायोमेकेनिकल, अंडरआर्म, नॅशनल अथलेटिक ट्रेनिंग, सॉफ्टबॉलशी संबंधित विविध मोटर कौशल्ये.

बरेच लोक असे मानतात की सॉफ्टबॉल हा बेसबॉलमधून आला आहे, खेळाचा पहिला गेम फुटबॉल खेळामुळे आला. चा इतिहास सॉफ्टबॉल तारखांची सुरुवात १८८७ च्या थॅक्सगिव्हिंग डे वर झाली, जेव्हा अनेक माजी विद्यार्थी शिकागो मध्ये बसला, इलिनॉय Farragut बोट क्लब, उत्सुकतेने च्या निकालाची वाट पहात येल विरुद्ध हार्वर्ड फुटबॉल खेळ. जेव्हा येल येल म्हणून विजयी म्हणून घोषित करण्यात आल्या हार्वर्ड समर्थकाकडे माजी विद्यार्थ्यांने खेळून बॉक्सिंग ग्लोव्ह फेकला. हार्वर्ड चाहता काठीने बॅलेड-अप ग्लोव्हवर स्विंग केले आणि बाकीच्या गटाने त्याकडे पाहिले व्याज शिकागो बोर्ड ऑफ ट्रेडचे रिपोर्टर जॉर्ज हॅनकाँक यांनी विनोदने म्हटले, "बॉल खेळा!" आणि पहिला सॉफ्टबॉल गेम फुटबॉल चाहत्यांसह सुरू झाला बॅटच्या जागी बॉलिंग हातमोजे आणि एक झाडू हॅडल.

खेळाच्या सभोवतालच्या सुरुवातीच्या उत्साहामुळे, फॅरागट बोट क्लब अधिकृतपणे त्यांचे स्वतःचे नियम तयार करण्याचा निर्णय घेतला आणि गेम त्वरित गळत गेला शिकागोमधील बाह्य लोक आणि अखेरीस, उर्वरित मिडवेस्टर्न यू.एस. च्या पुढील दशकात सॉफ्टबॉलच्या इतिहासाला आकार मिळाल्यामुळे हा खेळ खाली आला "इनडोअर बेसबॉल," "मांजरीचे पिल्लू बेसबॉल," "डायमंड बॉल," "मश बॉल," आणि वेश "भोपळा बॉल." 1926 मध्ये नॅशनल इन्फ्रिगेशन कॉंग्रेसमध्ये वायएमसीएचे प्रतिनिधित्व करताना वॉल्टर हॅकनसन यांनी "सॉफ्टबॉल" हा शब्द तयार केला आणि 1930 पर्यंत क्रीडा अधिकृत नाव म्हणून अडकले.

१९३४ मध्ये, सॉफ्टबॉलवरील संयुक्त नियम समितीने एक संचा तयार केला प्रमाणित नियम. या क्षणापर्यंत हा खेळ वेगवेगळ्या नियमांसह खेळला जात होता, खेळाडूची स्थिती आणि बॉल आकार. फरागट बोट क्लबने वापरलेला मूळ सॉफ्टबॉल परिघात 16 इंच होता.



तथापि, मिनियापोलिसमध्ये अग्निशमन दलासाठी सॉफ्टबॉल गेम आयोजित करण्यासाठी जबाबदार असलेल्या लुईस रॉबर सीनियरने 12 इंचाचा बॉल वापरला. रॉबरचा बॉल प्राधान्यकृत सॉफ्टबॉल आकार म्हणून जिंकला आणि आज व्यावसायिक सॉफ्टबॉल गेम आहेत 10-12-इंचाचा चेंडू वापरून खेळला. तथापि, बरेच शिकागो लोक अजूनही धरून आहेत असा विश्वास आहे की वास्तविक सॉफ्टबॉल 16 इंचाचा चेंडू वापरून खेळला जातो. हे १-इंचाचे गोळे वापरणाऱ्या खेळांना बऱ्याचदा “कोबी बॉल,” “सुपर स्लो खेळपट्टी,” आणि “मश बॉल” असे संबोधले जाते आणि स्पर्धात्मक सॉफ्टबॉलच्या विपरीत खेळाडूंना क्षेत्ररक्षण मोजे घालण्याची परवानगी नाही.

या खेळाची मूळतः बेसबॉलसाठी घरातील खेळ म्हणून जाहिरात केली जात होती ऑफ हंगामात आपले कौशल्य राखण्यासाठी पाहणारे खेळाडू, त्यात खूप वाढ झाली लोकप्रियता आणि ओळख की ती त्वरित स्वतःची अधिकृत खेळ बनली. 1991 मध्ये, 1996 च्या ग्रीष्मकालीन ऑलिंपिकच्या रोस्टरमध्ये महिलांचा वेगवान खेळपट्टीवर सॉफ्टबॉल जोडला गेला - हा एक खेळ म्हणून ओळखले जाणारे लोक म्हणून ओळखले जाणारे एक महत्त्वाचे चिन्ह आहे. सॉफ्टबॉल तरी नंतर २०१२ उन्हाळी ऑलिंपिकच्या लाइनअपमधून वगळण्यात आला होता, अद्याप हा खेळ आहे युनायटेड स्टेट्स आणि ११३ देशांमधील सर्वाधिक लोकप्रिय सहभागी खेळांचे अधिकृतपणे आयोजन केले आहे संस्थेच्या स्थापनेपासून आंतरराष्ट्रीय सॉफ्टबॉल फेडरेशनमध्ये सामील झाले 1952.

सॉफ्टबॉलच्या इतिहासाच्या सुरुवातीच्या काळात विकसित केलेल्या अधिकृत नियमांनुसार आणि अखेरीस आंतरराष्ट्रीय सॉफ्टबॉल फेडरेशनने परिभाषित केले आहे, एकावेळी मैदानात नऊ खेळाडू आहेत. खेळाडू पिचर, कॅचर, पहिला बेसमन, दुसरा बेसमन, शॉर्ट्सटॉप, तिसरा बेसमन आणि आउटफिल्डर. सहसा तीन असतात उजवे फील्डर, डावे क्षेत्ररक्षक आणि मध्य क्षेत्ररचे पद असलेले आउटफिल्डर्स तथापि, स्लो पिच सॉफ्टबॉल आउटफील्डमधील चौथ्या व्यक्तीस अनुमती देते. च्या सारखे बेसबॉल, सातव्या डावाच्या शेवटी सर्वाधिक धावा करणा-या संघाचे नाव आहे विजेता. तथापि, सातव्या डावाच्या शेवटी संघ बरोबरीत राहिल्यास टाय तोडल्याखेरीज खेळ अतिरिक्त डावात जाऊ शकतो.



सॉफ्टबॉलचा इतिहास अद्याप वस्तुस्थिती उलगडत असला तरी, हा खेळ आहे १८८७ मध्ये त्याच्या निर्मितीपासून असंख्य बदल करण्यात आले. आज ते झाले आहे केवळ आपल्या देशातच नव्हे तर इतर अनेक देशांमध्येही सर्वात आवडता खेळ आहे जगात, विशेषतः ऑस्ट्रेलिया, चीन आणि जपानमध्ये.

संदर्भ सूची:-

1. अंबॉट, ए. आणि कोलिन्स, डी. (2004) प्रतिभा ओळख आणि विकासातील सिद्धांत आणि सराव यांच्यातील द्वैधविज्ञान दूर करणे: याची भूमिका विचारात घेणे मानसशास्त्र. जेएसपोर्ट साय, 22 (5), 95-408.
2. अरागॉन, व्ही. जे., ओयमा, एस., ओलिआरो, एस. एम., पाडुआ, डी. ए., आणि मायर्स, जे. बी. (2012). ट्रॅकोटेशन खांद्यावर किंवा कोपर दुखापतीच्या इतिहासासह किंवा त्याशिवाय कॉलेजिएट सॉफ्टबॉल खेळाडूंमध्ये लवचिकता. जेएएम ट्रेन., 47 (5), 507-513.
3. अॅक्स, मायकेल. जे., विंडली, थॉमस. सी., आणि स्नायडर-मॅक्लर, लिन. (2002). महाविद्यालयीन सॉफ्टबॉल खेळाडूंसाठी डेटा-आधारित मध्यांतर फेकण्याचे कार्यक्रम. अॅथलेटिकचे जर्नल प्रशिक्षण, 37 (2), 194-203.
4. बॅरेंटिन, एस. डब्ल्यू. फ्लेसिंग, जी. एस., व्हाइटसाइड, जे. ए., एस्केमिला, आर. एफ., आणि अॅन्ड्र्यूज, जे. आर. (1998). पवनचक्की सॉफ्टबॉलचे बायोमेकेनिक्स पिचिंग बदल प्रभाव खांदा आणि कोपर येथे इजा यंत्रणा. जे ऑर्थोप स्पोर्ट्स फिज थेर., 28 (6), 405-415.