

---

**वर्तमान समय में सॉफ्ट बॉल एक महत्वपूर्ण खेल प्रदर्शन**

डॉ चेतन महादिक

जाधव नलिनी चंद्रर

सहायक प्रोफेसर

रिसर्च स्कॉलर

स्कूल ऑफ एजुकेशन एंड फिजिकल एजुकेशन

स्कूल ऑफ एजुकेशन एंड फिजिकल एजुकेशन

ओपीजेएस यूनिवर्सिटी, चूरु, राजस्थान

ओपीजेएस यूनिवर्सिटी, चूरु, राजस्थान

**शोध सारांश**

खेलमनो शारिरिक एक अंतःविषय विज्ञान है जो बायोमैकेनिक्स , फिजियोलॉजी , काइन्सियोलॉजी और मनोविज्ञान सहित कई संबंधित क्षेत्रों से ज्ञान प्राप्त करता है । खेल मनो शारिरिक खेल में अपने अनुभव और प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए एथलीटों को संज्ञानात्मक और व्यवहारिक रणनीतियाँ सिखाते हैं । प्रदर्शन में सुधार के लिए मनोवैज्ञानिक कौशल के निर्देश और प्रशिक्षण के अलावा, अनुप्रयुक्त खेल मनो शारिरिक में एथलीटों, प्रशिक्षकों और माता-पिता के साथ चोट , पुनर्वास , संचार, टीम निमाण और करियर संक्रमण के संबंध में काम शामिल हो सकता है । स्पोर्ट्स साइकियाट्री के साथ भी निकटता से जुड़ा हुआ है । आज, सॉफ्टबॉल देश में सबसे लोकप्रिय खेलों में से एक है, और अनुमानित 40 मिलियन अमेरिकी हर साल कम से कम एक सॉफ्टबॉल खेल में संलग्न होते हैं । क्योंकि यह किसी भी मैदान या इनडोर क्षेत्र में खेला जा सकता है, सॉफ्टबॉल खेल साल भर खेले जाते हैं और इसमें 8 साल से कम उम्र के खिलाड़ियों और 60 साल से अधिक उम्र के कुछ खिलाड़ियों के साथ टीम शामिल होती है । सॉफ्टबॉल कभी-कभी कोरक्रिएशनल लीग द्वारा खेला जाता है, जहां महिला और पुरुष दोनों एक ही टीम में खेलते हैं, लेकिन लिंगों के बीच शारीरिक असमानताओं को कम करने के लिए नियमों को आम तौर पर संशोधित किया जाता है । वर्तमान समय में सॉफ्टबॉल को बाकी खेलों की तरह महत्वपूर्ण बनाना अक्सर, कंपनियां और संगठन लाभ और चौरिटी फंड-रेज़र इवेंट्स के लिए खेलने के लिए शौकिया सह-शिक्षा टीम बनाते हैं । प्रस्तावित शोध कार्य के केंद्र में विद्यमान केन्द्रीय समस्या को ध्यान में रखते हुए ऐतिहासिक, विश्लेषणात्मक, सर्वेक्षणात्मक, साक्षात्कार शोध प्रविधियों का प्रयोग किया जाएगा । आवश्यकतानुसार अन्य शोध प्रविधियों को भी अपनाया जाएगा ।

**शब्द कुंजी-**बायोमैकेनिक्स , फिजियोलॉजी , काइन्सियोलॉजी, सॉफ्टबॉल, सर्वेक्षणात्मक, साक्षात्कार शोध प्रविधियों ।

सॉफ्टबॉल के इतिहास की शुरुआत में विकसित आधिकारिक नियमों के अनुसार, और अंततः अंतर्राष्ट्रीय सॉफ्टबॉल महासंघ द्वारा परिभाषित, एक समय में नौ खिलाड़ी मैदान पर होते हैं । खिलाड़ी पिचर, कैचर,

फर्स्ट बेसमैन, सेकेंड बेसमैन, शॉर्टस्टॉप, थर्ड बेसमैन और आउटफील्डर की स्थिति लेते हैं। आमतौर पर, दाएं क्षेत्ररक्षक, बाएं क्षेत्ररक्षक और केंद्र क्षेत्ररक्षक के पदों पर तीन आउटफील्डर होते हैं। हालांकि, धीमी पिच सॉफ्टबॉल आउटफील्ड में चौथे व्यक्ति के लिए अनुमति देती है। बेसबॉल के समान, सातवीं पारी के अंत में सबसे अधिक रन बनाने वाली टीम को विजेता का नाम दिया जाता है। हालांकि, यदि टीमों सातवीं पारी के अंत में बराबरी पर हैं, तो खेल तब तक अतिरिक्त पारी में जा सकता है, जब तक कि टाई टूट न जाए।

आज, सॉफ्टबॉल देश में सबसे लोकप्रिय खेलों में से एक है, और अनुमानित 40 मिलियन अमेरिकी हर साल कम से कम एक सॉफ्टबॉल खेल में संलग्न होते हैं। क्योंकि यह किसी भी मैदान या इनडोर क्षेत्र में खेला जा सकता है, सॉफ्टबॉल खेल साल भर खेले जाते हैं और इसमें 8 साल से कम उम्र के खिलाड़ियों और 60 साल से अधिक उम्र के कुछ खिलाड़ियों के साथ टीम शामिल होती है। सॉफ्टबॉल कभी-कभी कोरक्रिएशनल लीग द्वारा खेला जाता है, जहां महिला और पुरुष दोनों एक ही टीम में खेलते हैं, लेकिन लिंगों के बीच शारीरिक असमानताओं को कम करने के लिए नियमों को आम तौर पर संशोधित किया जाता है। अक्सर, कंपनियां और संगठन लाभ और चौरिटी फंड-रेज़र इवेंट्स के लिए खेलने के लिए शौकिया सह-शिक्षा टीम बनाते हैं।

सॉफ्टबॉल का इतिहास अभी भी सामने आ रहा है, और 1887 में इसके निर्माण के बाद से खेल में कई संशोधन हुए हैं, लेकिन यह अभी भी देश में सबसे पसंदीदा खेल खेलों में से एक है और दुनिया भर के कई देशों में विशेष रूप से ऑस्ट्रेलिया में निम्नलिखित विकसित किया है। चीन और जापान। सभी उम्र और एथलेटिक पृष्ठभूमि के शौकीनों और पेशेवरों द्वारा पसंद किया जाने वाला, दुनिया केवल अनुमान लगा सकती है कि अमेरिका के अन्य पसंदीदा शगल के भविष्य के लिए क्या स्टोर है।

सॉफ्टबॉल बेसबॉल के समान एक खेल है जो एक बड़ी गेंद (11 से 16 इंच या 28 से 40 सेमी परिधि) के साथ खेला जाता है, जिसकी आधार लंबाई 60 फीट होती है, एक पिचर का टीला जो 35 से 43 (पेशेवर 43) फीट तक होता है। घर की प्लेट से दूर, और घरेलू प्लेट से 220-300 फीट की दूरी पर एक घर चलाने की बाड़, जो सॉफ्टबॉल के प्रकार पर निर्भर करता है। इसका आविष्कार 1887 में शिकागो, इलिनोइस, संयुक्त राज्य अमेरिका में एक इनडोर खेल के रूप में किया गया था। मैदान छोटा होने और बेस और फील्डर होम प्लेट के करीब होने के कारण खेल पारंपरिक बेसबॉल की तुलना में तेज गति से चलता है। बेस रनर के पास पहले पहुंचने के लिए कम समय होता है जबकि प्रतिद्वंद्वी गेंद को फील्ड करता है फिर भी, क्षेत्ररक्षक के पास गेंद को क्षेत्ररक्षण करने के लिए कम समय होता है जबकि प्रतिद्वंद्वी पहले बेस की ओर दौड़ रहा होता है।

## सॉफ्टबॉल के नियम

फर्स्ट बेसमैन, सेकेंड बेसमैन, शॉर्टस्टॉप, थर्ड बेसमैन और आउटफील्डर की स्थिति लेते हैं। आमतौर पर, बुनियादी बातें सिखाने में मदद करने के लिए एक शीर्ष कोच नहीं हो सकता है, लेकिन अपने दम पर सॉफ्टबॉल खेलना सीखना आसान और आनंददायक है!

### स्लो-पिच और फास्ट-पिच सॉफ्टबॉल के बीच अंतर

सॉफ्टबॉल प्रतियोगिता दो प्रकार की होती है, जिनमें मामूली अंतर होता है। दोनों समान सामान्य नियमों का पालन करते हैं।

स्लो-पिच को आमतौर पर कोएड किया जाता है, और, जैसा कि नाम से पता चलता है, गेंद को होम प्लेट की ओर एक उच्च, धीमी चाप में लॉब करके पिच किया जाता है। खू,

फास्ट-पिच मुख्य रूप से महिलाओं द्वारा खेला जाती है और इसमें बड़े विंड-अप के साथ बहुत तेज पिचें होती हैं।

अधिकांश सॉफ्टबॉल खेलों में सात पारियां होती हैं, जिनमें से प्रत्येक में दो भाग होते हैं। पहला आधा तब होता है जब मेहमान टीम बल्लेबाजी करती है। दूसरा आधा तब होता है जब घरेलू टीम बल्लेबाजी करती है। प्रत्येक अर्ध-पारी तब तक खेला जाती है जब तक कि क्षेत्ररक्षण टीम तीन बल्लेबाजों या बेसरनर को बाहर करने का प्रबंधन नहीं करती।

घड़ा एक बल्लेबाज को तब तक पिच करेगा जब तक कि चार चीजों में से एक न हो जाए।

### स्लो पिच सॉफ्टबॉल में पहला बेस में खेलें

सबसे बड़ा अंतर यह है कि आप लगभग हर गेंद को एक क्षेत्ररक्षक को मारने में शामिल होते हैं। आपको ऐसी गेंदों को पकड़ने की आवश्यकता होती है जो सटीक रूप से फेंकी जा सकती हैं या नहीं और आपसे कठिन स्कूप दिखने की अपेक्षा की जाती है। आप अन्य क्षेत्ररक्षकों की तुलना में कम फेंकेंगे, लेकिन जब आप फेंकते हैं, तो यह आमतौर पर एक आसान खेल नहीं होगा और सटीक होने की आवश्यकता होगी।

ग्राउंड बॉल दूसरे बेसमैन, तीसरे बेसमैन, पिचर या शॉर्टस्टॉप पर लगती है, तो वे इसे बहुत जल्द आपके पास फेंक देंगे। जैसे ही एक ग्राउंड बॉल आपके अलावा किसी और को लगती है, पहले बेस पर स्प्रिंट करें और अपने आप को अपने दस्ताने वाले हाथ के सामने अपने पैर के साथ रखें (यानी, दायां पैर यदि आप बाएं हाथ से पकड़ते हैं और इस प्रकार ध्दाएं हाथ होते हैं और दूसरा वामपंथियों के लिए) आधार के किनारे के खिलाफ। अपने पैर को आधार के ऊपर न रखें या जब धावक आपको काटता है तो आप एक टूटे हुए टखने के साथ समाप्त हो जाएंगे।

फर्स्ट बेसमैन, सेकेंड बेसमैन, शॉर्टस्टॉप, थर्ड बेसमैन और आउटफील्डर की स्थिति लेते हैं। आमतौर पर, है और बाएं हाथ के हिटर के लिए कुछ कदम आगे पीछे है। याद रखें कि आधार से बहुत दूर न भटकें, क्योंकि आपको वहां जल्दी पहुंचने में सक्षम होने की आवश्यकता होगी। यदि आप बाएं हाथ के हैं, तो फाउल लाइन के थाड़ा करीब खेलें क्योंकि लाइन से टकराने वाली कोई भी चीज आपके लिए बैकहैंड खेल होगी। इसके विपरीत, यदि आप दाएं हाथ के हैं, तो आप ऑफ द लाइन थोड़ा और खेल सकते हैं क्योंकि गेंदें लाइन से टकराती हैं, इसलिए आपके लिए रोड़ा बनाना आसान हो जाएगा क्योंकि आपका दस्ताने वाला हाथ उनके करीब होगा। जैसा कि उल्लेख किया गया है, अपने किसी एक क्षेत्ररक्षक से थ्रो का इंतजार करते समय, जल्दी से आधार पर पहुंचें और सुनिश्चित करें कि आपने आधार का पता लगा लिया है और उस पर अपना पैर रख दिया है। यह आधार खोजने के लिए नाटक से अपनी आँखें हटा लेगा (आप इसे अपने पैर से महसूस नहीं करना चाहते हैं)। एक बार जब आप गेंद को पकड़ने की स्थिति में हों, तो अपने दस्ताने को ऊपर लाएं और इसे उतना चौड़ा खोलें जितना आपका हाथ अनुमति देगा, जिससे आपके क्षेत्ररक्षक को एक बड़ा लक्ष्य और आत्मविश्वास मिलेगा कि आप गेंद को पकड़ लेंगे। क्षेत्ररक्षक की ओर पहुंचें ताकि गेंद जितनी जल्दी हो सके आपके दस्ताने में हो, अगर पहली बार में कोई करीबी खेल हो।

### नियमों में संशोधन

सॉफ्टबॉल की लोकप्रियता का एक कारण इसके नियमों में संशोधन की आसानी है, जिससे खेल को विभिन्न प्रकार के कौशल स्तरों के अनुकूल बनाया जा सकता है। उदाहरण के लिए, कुछ धीमी पिच सॉफ्टबॉल लीग में एक बल्लेबाज एक गेंद एक स्ट्राइक की गिनती के साथ बल्ले से शुरू होता है। कुछ लीगों में, एक टीम द्वारा हिट किए जा सकने वाले घरेलू रनों की संख्या सीमित होती है। अन्य लीगों में, ठिकानों की चोरी प्रतिबंधित है। कुछ समूह होम प्लेट को पहले आधार के लिए एक बल बनाकर अधिक रक्षात्मक खेल की अनुमति देते हैं। यह दोनों तरफ समान रूप से स्कोरिंग को कम करता है, और त्रुटि के कुछ मार्जिन की अनुमति देता है। सह-शिक्षा लीग कभी-कभी लैंगिक असमानता को कम करने के उद्देश्य से लाइव-प्ले नियमों को अपनाते हैं, इस धारणा के तहत कि पुरुष आमतौर पर अधिक शक्तिशाली होंगे। अधिकांश सह-शिक्षा या मिश्रित लिंग लीगों में अतिक्रमण रेखा कहलाती है। इसके लिए आउटफील्डर्स को गेंद के हिट होने तक एक लाइन के पीछे रहने की आवश्यकता होती है। यदि कोई आउटफील्डर महिला बल्लेबाज के निष्पक्ष गेंद को हिट करने से पहले इस लाइन के सामने से गुजरता है, तो बल्लेबाज को एक ही आधार या खेल का परिणाम प्राप्त होगा, और आधार धावक तदनुसार आगे बढ़ेंगे। लाइन होम प्लेट से 180 फीट की होगी। एक संभावित नियम में पुरुष बल्लेबाजों को स्विच हिट करने की आवश्यकता होती है। कुछ लीग पुरुष और महिला बल्लेबाजों के लिए अलग-अलग गेंदों का भी उपयोग करती हैं। हालांकि ये संशोधित नियम आम हैं, लेकिन आधुनिक

फर्स्ट बेसमैन, सेकेंड बेसमैन, शॉर्टस्टॉप, थर्ड बेसमैन और आउटफील्डर की स्थिति लेते हैं। आमतौर पर, करने के लिए टीमों की आवश्यकता होती है। ये सॉफ्टबॉल, हिट होने पर, नियमित सॉफ्टबॉल की तरह नहीं जाएंगे। अन्य लीग एक पारी में बनाए जा सकने वाले रनों की संख्या को सीमित करती हैं। पांच एक सामान्य सीमा है। इन और अन्य संशोधनों की अनुमति देकर, बच्चों, किशोरों और वयस्कों द्वारा सॉफ्टबॉल का आनंद लिया जा सकता है। 60 वर्ष से अधिक आयु के खिलाड़ियों के साथ सीनियर लीग असामान्य नहीं हैं।

नियम संशोधन का एक उदाहरण "आक्रामक पिचर" (या सेल्फ पिच) अक्सर अनौपचारिक खेलों में पाया जाता है जहां खेल के प्रतिस्पर्धी पहलुओं के बजाय सामाजिक पर जोर दिया जाता है। पिचर हिट करने के लिए सबसे आसान पिच देने का प्रयास करके बल्लेबाज की सहायता करता है। कोई चाल नहीं है, और एक बल्लेबाज को आम तौर पर हिट करने का प्रयास करने के लिए निश्चित संख्या में पिच दिए जाते हैं (आमतौर पर 3 या 4)। यदि बल्लेबाज दी गई पिचों की संख्या के बाद गेंद को उचित क्षेत्र में हिट करने में विफल रहता है तो बल्लेबाज को स्ट्राइक आउट माना जाता है। घड़ा क्षेत्ररक्षक के रूप में कार्य नहीं करता है, और अक्सर एक नियम बनाया जाता है कि यदि बल्लेबाजी की गई गेंद घड़े को छूती है, तो बल्लेबाज आउट हो जाता है। कुछ लीगों में चलने या स्ट्राइक आउट करने के लिए पिचों की संख्या कम की जा सकती है। उदाहरण के लिए, एक स्ट्राइक आउट है, और दो बॉल वॉक है। यह लीग में आम है जहां डबलहेडर खेले जाते हैं, या देर से सीज़न लीग में जब दिन की रोशनी कम हो जाती है तो यह एक मुद्दा है। इसका परिणाम छोटे खेलों में होता है, क्योंकि खिलाड़ी एक पिच पर जोखिम उठाने के बजाय सीमांत पिचों पर भी स्विंग करने के लिए अधिक उपयुक्त होते हैं। कई लीगों में मुख्य एक के ठीक बगल में दूसरा पहला आधार भी शामिल होता है। यह आमतौर पर नारंगी होता है और पहले बेस से गुजरने वाला बैटर इसके माध्यम से सीधा चलना चाहिए। यह टकराव की संभावना को कम करता है। इसी तरह कुछ लीगों में एक वैकल्पिक होम प्लेट होती है और नियम जो घर पर खेलते हैं वे हमेशा जबरदस्ती के खेल होते हैं। इन मामलों में आम तौर पर आधार रेखा के नीचे के रास्ते का लगभग 1/3 भाग एक सफेद रेखा खींची जाती है जिसे बिना किसी वापसी के बिंदु माना जाता है। यह अक्षर को कम करने के लिए डिज़ाइन किया गया है जो पुराने बेसबॉल के टखनों और घुटनों पर बहुत अधिक दबाव डाल सकता है।

### शोध कार्य के उद्देश्य—

- इस शोध का उद्देश्य सॉफ्ट बॉल खेल योग्यता एवं उससे हुए मनो- शारीरिक घटनाओं के प्रदर्शन को वर्तमान समय में दिखाना।
- सॉफ्टबॉल खेल एवं खिलाड़ियों के प्रदर्शन का ऐतिहासिक दृष्टिकोण पर विचार करना।

- सॉफ्टबॉल खेल एवं मनो शारिरिक घटना में आने वाले समस्याओं और भविष्य में उसके उपकरण एवं समाधान खोजना।

### शोध प्रविधि—

शोध की महत्ता मानव समुदाय की सोच की संगत विविधता से सम्बद्ध रहती आई है, मानव समुदाय की रुचि, प्रकृति, व्यवहार, स्वभाव और योग्यता के आधार पर यह भिन्नता परिलक्षित होती रही है। मानवीय व्यवहारों की अनिश्चित प्रकृति के कारण जब हम व्यवस्थित ढंग से किसी विषय—प्रसंग का अध्ययन कर किसी निष्कर्ष पर आना चाहते हैं, तो शोध अनिवार्य हो जाता है। यूँ कहें कि सत्य की खोज या प्राप्त ज्ञान की परीक्षा हेतु व्यवस्थित प्रयत्न करना शोध कहलाता है। अर्थात् शोध का आधार विज्ञान और वैज्ञानिक पद्धति है, जिसमें ज्ञान भी वस्तुपरक होता है। तथ्यों के अवलोकन से कार्य—कारण सम्बन्ध ज्ञात करना शोध की प्रमुख प्रक्रिया है। इस अर्थ में हम स्पष्ट देख पा रहे हैं कि शोध का सम्बन्ध आस्था से कम, परीक्षण से अधिक है। शोध—वृत्ति का उद्गम—स्रोत प्रश्नों से घिरे शोधकर्मी की संशयात्मा होती है। प्रचारित मान्यता की वस्तुपरकता पर शोधकर्मी का संशय उसे प्रश्नाकुल कर देता है; फलस्वरूप वह उसकी तथ्यपूर्ण जाँच के लिए उद्यमशील होता है। स्थापित सत्य है कि हर संशय का मूल दर्शन है; और सामाजिक परिदृश्य का हर नागरिक दर्शन—शास्त्र पढ़े बिना भी थोड़ा—थोड़ा दार्शनिक होता है। संशय—वृत्ति उसके जैविक विकास—क्रम का हिस्सा होता है। यह वृत्ति उसका जन्मजात संस्कार भले न हो, पर जाग्रत मस्तिष्क की प्रश्नाकुलता का अभिन्न अंग बना रहना उसका स्वभाव होता है। प्रस्तावित शोध कार्य के केंद्र में विद्यमान केन्द्रीय समस्या को ध्यान में रखते हुए ऐतिहासिक, विश्लेषणात्मक, सर्वक्षणात्मक, साक्षात्कार शोध प्रविधियों का प्रयोग किया जाएगा। आवश्यकतानुसार अन्य शोध प्रविधियों को भी अपनाया जाएगा।

### शोध समस्या-

- सॉफ्ट बॉल खेल अधिकारियों का भ्रष्टाचार और गलत प्रबंधन
- सॉफ्ट बॉल खेल के सामाजिक और आर्थिक असमानताएं
- सॉफ्ट बॉल मैदान के इन्फ्रास्ट्रक्चर का आभाव



**निष्कर्ष**—वर्तमान समय में सॉफ्ट बॉल खेल मनोशारीरिक के अभ्यास का क्रमबद्ध विकास और उन्नति करना साथ ही सॉफ्ट बॉल खेल मनोशारीरिक की अंतःविषय प्रकृति को गले लगाओ और बढ़ाएँ जाएँ और सॉफ्ट बॉल खेल मनोशारीरिक में स्नातक शिक्षा और प्रशिक्षण का अग्रिम विकास किया जाएँ। कॉलेजिएट, ओलंपिक और प्रो स्पोर्ट्स में अभ्यास के लिए अग्रिम नौकरी के अवसर प्रदान किया जाएँ।

### संदर्भ सूची-

1. "Softball as I See It," by Vincent Farrell, in The Journal of Health and Physical Education,, 1940 - Physical Education and Training Chicago 16 Inch Softball Hall of Fame". Retrieved 2010-06-12.
2. Newman, Craig. "Mike Royko holds court at the Billy Goat on softball". Archived from the original on 2010-05-02. Retrieved 2010-06-12.
3. "The 117th IOC Session in Singapore – A Summary". Singapore National Olympic Council. Archived from the original on 2008-07-25. Retrieved 2008-08-24.
4. "Baseball/Softball | Olympic Sport". Tokyo 2020. Retrieved 2021-07-21.
5. Austen, Jacob (2005). "Softball, 16-Inch". Archived from the original on 2007-08-08. Retrieved 2007-10-12.
6. "Slow pitch softball rules for beginner". Slow Pitch Bat Center. 2015-08-22. Archived from the original on 2019-06-15. Retrieved 2020-01-23.
7. "History of Fast Pitch Softball - Balance Academy Softball". sites.google.com. Retrieved 2020-01-23.
8. International Softball Federation Playing Rules Committee. "Official Rules of Softball" (PDF). International Softball Federation. Archived from the original (Adobe Acrobat (pdf)) on February 18, 2007. Retrieved 2007-02-19.