



दुनिया के सबसे तकनीकी थ्रो में ज्यादातर एथलीट असफल क्यों होते हैं?

हाल ही में टोक्यो में हुई विश्व एथलेटिक्स चैंपियनशिप के दौरान जहां उभरते हुए टैलेंट सचिन यादव ने चौथे स्थान पर आकर प्रभावित किया, वहीं नीरज चोपड़ा को पीठ की समस्या के कारण अपने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन को दोहराने में मुश्किल हुई। भाला फेंक में चैंपियनों को बाकी एथलीटों से क्या अलग बनाता है?

आज हम भाले को 90 मीटर से अधिक दूर फेंकने के पीछे छिपे विज्ञान को उजागर करेंगे - और क्यों इस प्राचीन हथियार से ओलंपिक खेल बने भाला फेंक में महारत हासिल करने के लिए हर सूक्ष्म विवरण में पूर्णता की आवश्यकता होती है।



चौंकाने वाली सच्चाई: क्यों 99% थ्रोअर 70 मीटर पार नहीं कर पाते

22

फ़िनिश ओलंपिक पदक

पुरुषों की भाला फेंक में कुल 81 पदकों में से - फ़िनलैंड ने बेहतर तकनीक के माध्यम से दबदबा बनाया

90m+

एलीट दूरी

दुनिया भर में केवल मुट्ठी भर एथलीट ही लगातार इस निशान से आगे फेंक सकते हैं

1 ton

ब्लॉक फुट पर बल

ब्लॉकिंग चरण के दौरान एक छोटी कार के बराबर कुचलने वाला भार

भाला फेंक सबसे तकनीकी रूप से चुनौतीपूर्ण ट्रैक एंड फ़िल्ड विषयों में से एक है। हर छोटी से छोटी क्रिया मायने रखती है, और एथलीटों को महानता हासिल करने के लिए कई जटिल चरणों में अपने आंदोलनों को अनुकूलित करना चाहिए।



एक करोड़ रुपये का सवाल: कौन सी पकड़ चैंपियंस को एमेच्योर से अलग करती है?

अमेरिकी पकड़ (American Grip)

अंगूठा और तर्जनी रस्सी के ऊपर, बाकी तीन उंगलियां उसके चारों ओर। तर्जनी भाले को अधिकांश ऊर्जा हस्तांतरित करती है।

फिनिश पकड़ (Finnish Grip)

भाले के नीचे तर्जनी, रस्सी के ऊपर। नीरज चोपड़ा का पसंदीदा तरीका - 22 ओलंपिक पदक विजेताओं द्वारा इस्तेमाल किया गया।

वी-पकड़ (V-Grip/Fork)

तर्जनी और मध्यमा उंगली रस्सी के ऊपर पकड़ती हैं। कोहनी की समस्या वाले एथलीटों के लिए आदर्श - भाले को कोहनी के ऊपर रखती है।

यह सब पकड़ से शुरू होता है। एथलीट भाले के गुरुत्वाकर्षण केंद्र पर बंधी सिंथेटिक/सूती रस्सी को पकड़ता है। जैसा कि ओलंपिक चैंपियन Thomas Röhler बताते हैं: "सुनिश्चित करें कि अधिकतम ऊर्जा हस्तांतरित करने के लिए तर्जनी पकड़ से बंधी हो।"



OJAANKK SIR

PRELIMS + MAINS MARGDARSHAN

Personal Mentorship Program



एलीट एथलीट सिर्फ 15 कदमों में सब कुछ दांव पर क्यों लगाते हैं?

रन-अप मनोविज्ञान

रन-अप वह जगह है जहां गति मानसिकता से मिलती है। जूलियन वेबर (Julian Weber) जैसे एथलीट 10-12 कदम लेते हैं, जबकि चोपड़ा (Chopra) लगभग 15 कदम लेते हैं। प्रत्येक कदम उस ताल का निर्माण करता है जो सफलता या विफलता को निर्धारित करेगा।

"रन-अप के कदम अच्छे लय में होने चाहिए," राष्ट्रमंडल खेल पदक विजेता काशीनाथ नाइक (Kashinath Naik) बताते हैं। "लय बनाए रखते हुए गति को लगातार बढ़ाना होगा।"

क्रॉसओवर संकट

क्रॉसओवर सीधे दौड़ने से तिरछे चलने में बदल जाता है - यह सबसे खतरनाक चरण है। एथलीटों को ऊपरी शरीर की स्थिरता बनाए रखते हुए अपनी फेंकने वाली बांह को पीछे की ओर फैलाना चाहिए।

चुनौती: वजन को समय से पहले स्थानांतरित किए बिना दाहिने पैर को बाएं पैर के ऊपर रखना। अत्यधिक कदम बढ़ाने से प्राप्त सारी गति खत्म हो जाती है।



विश्व रिकॉर्ड तोड़ने वाला गुप्त भौतिकी सूत्र



ग्राउंड फोर्स जनरेशन (Ground Force Generation)

शक्ति टखने और पैर की उंगलियों से शुरू होती है। दायां पैर 45 डिग्री के कोण पर जमा हुआ, शरीर "शक्तिशाली स्थिति" में पीछे की ओर झुका हुआ।



कूल्हे से ऊपरी शरीर तक स्थानांतरण

दाएं पैर के पंजों पर घूमना पैरों की शक्ति को कूल्हों के माध्यम से ऊपरी शरीर में स्थानांतरित करता है। ब्रूस ली का दर्शन: "शक्ति जमीन से पैरों, कमर और फिर हाथ में।"



इष्टतम रिलीज़ एंगल (Optimal Release Angle)

परिस्थितियों के आधार पर 32-40 डिग्री - न कि पाठ्यपुस्तक का 45 डिग्री। लॉन्च की ऊंचाई भौतिकी कक्षा में पढ़ाए गए से अधिक मायने रखती है।

जैसा कि चोपड़ा के कोच क्लाउस बार्टोनिट्ज़ (Klaus Bartonietz) बताते हैं: "शरीर के सभी छोटे जोड़ नीचे से फेंकने की गति को बनाने में शामिल होते हैं। यह श्रो पैरों से बनता है।"



कठोर सत्य: आपका शरीर एक मानव गुलेल क्यों बन जाता है

"ब्लॉक फुट पर एक टन वजन होता है, जो एक छोटी कार जैसा है... तो यह वास्तव में कठिन है।" - Thomas Röhler, ओलंपिक चैंपियन

01

आवेग की दौड़

शरीर का वजन दाहिने पैर के पंजों पर आता है जैसे ही बायां पैर आगे बढ़ता है। यह निर्णायक क्षण शुरू होता है।

02

ब्लॉक

बायां पैर एक तेज गेंदबाज की तरह टिकता है - घुटना सीधा। Julius Yego इसकी तुलना 100 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से हैंडब्रेक खींचने से करते हैं।

03

शक्ति का स्थानांतरण

एकत्रित सारी ऊर्जा ब्लॉकिंग पैर के माध्यम से श्रो में विस्फोट करती है। एक गलती सब कुछ नष्ट कर देती है।



Prahar 3.0

GS Foundation (Pre Cum Mains)

#HAR GHAR IAS

**APPLY
NOW**

देश का सबसे सस्ता IAS बैच!

Join Our Batch

Only On

Rs. ~~30,000~~ Rs. 6999/-



 Call – 875071100/22/33/44

By Ojaankk Sir & Team

इंटरैक्टिव चुनौती: क्या आप चैम्पियनशिप-जीतने वाली तकनीक को पहचान सकते हैं?



त्वरित सर्वेक्षण

नीरज चोपड़ा कौन सी ग्रिप का इस्तेमाल करते हैं? A) अमेरिकन B) फिनिश C) वी-ग्रिप। फिनलैंड के 22 ओलंपिक पदकों के बारे में सोचें...



तेज प्रश्नोत्तरी

इम्पल्स स्ट्राइड के दौरान दाहिने पैर को किस कोण पर रखा जाना चाहिए? यह उत्तर निर्धारित करेगा कि आप पावर पोजीशन को समझते हैं या नहीं।



विशेषज्ञ चुनौती

45 डिग्री इष्टतम रिलीज कोण क्यों नहीं है? यह भौतिकी की गलत धारणा अधिकांश एथलीटों को भ्रमित करती है।

अपने ज्ञान का परीक्षण करें: क्या आप पहचान सकते हैं कि कौन सा चरण सबसे अधिक शक्ति उत्पन्न करता है? यह उत्तर बताता है कि नीरज चोपड़ा जैसे चैंपियन क्यों हावी होते हैं जबकि अन्य व्यक्तिगत रिकॉर्ड तोड़ने के लिए संघर्ष करते हैं।





चैम्पियनशिप मानसिकता: तकनीक हमेशा ताकत पर क्यों हावी होती है



मानसिक सटीकता

हर सूक्ष्म हरकत मायने रखती है।
चैम्पियन समझते हैं कि भाला फेंक शतरंज है, चेकर्स नहीं।



तकनीकी महारत

पकड़ से लेकर रिलीज तक, हर चरण को पूर्ण करना होगा। 90+ मीटर फेंकने का कोई शॉर्टकट नहीं है।



चैम्पियनशिप परिणाम

जब तकनीक दृढ़ संकल्प से मिलती है, तो Chopra जैसे एथलीट होनहार प्रतिभाओं से ओलंपिक चैम्पियन बन जाते हैं।

भाला फेंक का विज्ञान बताता है कि यह प्राचीन हथियार जो ओलंपिक खेल बन गया है, उसे केवल कच्ची ताकत से कहीं अधिक की आवश्यकता क्यों है। इसमें भौतिकी, बायोमैकेनिक्स और मानसिक दृढ़ता का सही मेल आवश्यक है।

याद रखें: भाला फेंक में, जीवन की तरह, सफलता आपकी बांह की ताकत में नहीं, बल्कि आपकी तकनीक की सटीकता और आपकी तैयारी की शक्ति में निहित है।

Free PDF Content

पाने के लिए अभी JOIN करें



IAS with Ojaankk Sir



8285894079



Ojaankk_Sir



8285894079



IAS with Ojaankk Sir



www.ojaank.com/