

પ્રસ્તાવના

ચાલવું, દોડવું, કૂદવું, ફેંકવું, ઝીલવું, લપસવું વગેરે માનવમાત્રની સાહજિક પ્રવૃત્તિઓ છે. મનુષ્ય ઉપરાંત સમગ્ર પ્રાણી જગત સાથે પણ આ પ્રવૃત્તિઓ એક યા બીજા સ્વરૂપે જોડાયેલી છે. સમયાંતરે આ પ્રવૃત્તિઓ પૈકી દોડ, કૂદ, ફેંક વગેરે પ્રવૃત્તિઓને સ્પર્ધાનું વ્યવસ્થિત સ્વરૂપ આપવામાં આવ્યું. જેને ખેલ વિજ્ઞાનમાં ખેલકૂદ (એથ્લેટિક્સ) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ખેલકૂદની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ પૈકી આપણે અહીં 30 મીટર દોડ પ્રવૃત્તિ વિશે ચર્ચા કરીશું.

ખડું પ્રસ્થાન :

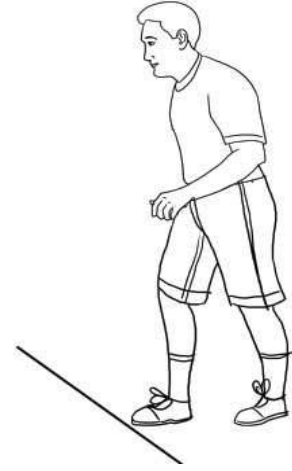
દોડની શરૂઆત પ્રસ્થાન રેખાની પાછળથી થાય છે. પ્રસ્થાન માટે ખેલાડી ખડા પ્રસ્થાનનો ઉપયોગ કરે છે. ખડા પ્રસ્થાનના હુકમમાં ‘જગો પે’ કહેતા ખેલાડી પોતાનો મજબૂત પગ પ્રસ્થાન રેખાને સ્પર્શે નહીં તેમ પ્રસ્થાન રેખાની પાછળ મૂકશે. બંને હાથ દોડની સ્થિતિમાં, કોણીમાંથી વાળેલા રાખશે. શરીર આગળની તરફ ઝુકેલું રાખી શરીરનું વજન મજબૂત પગ પર રાખશે. પ્રસ્થાનકાર બંદૂક કે ક્લેપરનો ઉપયોગ કરી પ્રસ્થાન કરાવશે. ખેલાડી બંદૂક કે ક્લેપરનો અવાજ સાંભળતાં જ દોડવાનું શરૂ કરશે.

30 મીટર દોડ :

પ્રસ્થાન માટે દોડવીર ‘જગો પે’ની ક્રિયા પૂરી કર્યા બાદ જ્યારે દોડ માટે જાઓ (ગો)નો આદેશ કે સંજ્ઞા મળે ત્યારે તે દોડવીર ઝડપથી દોડવાની શરૂઆત કરશે. દોડની શરૂઆતમાં તે પોતાનું શરીર આગળ ઝુકેલું રાખશે અને દોડ દરમિયાન શરીર સહેજ આગળની બાજુ નમેલું રહેશે, ધીમે ધીમે શરીર ઉપર ઉઠાવતા જવું અને દોડ ચાલુ રાખવી. દોડની શરૂઆતનાં કદમ સમતોલન જાળવવાના હેતુથી નાનાં કદમ રાખવાં અને ધીમે ધીમે કદમ મોટા કરતાં જવું. જ્યારે દોડવીર અંતિમ રેખા કે વિજયરેખા પાસે આવશે ત્યારે તે પૂરેપૂરી ઝડપે ધડને આગળ ઝુકાવીને વિજયરેખા પસાર કરશે. વિજયરેખા પસાર કર્યા પછી પણ 8-10 કદમ જેટલું વધારે દોડવું.

મૂલ્યાંકન :

- (1) ખડા પ્રસ્થાનની સ્થિતિ બતાવો.
- (2) જગોપેની સ્થિતિ બતાવો.
- (3) જાઓની સ્થિતિ બતાવો.

**શિક્ષક માટે સૂચના**

- દોડ સાહજિક ક્રિયા છે. વિદ્યાર્થીઓને NSTC ટેસ્ટ માટે મહાવરો કરાવો.
- ચાલવા, દોડવા અને ત્યારબાદ નિયંત્રિત દોડવાની ક્રિયા કરતાં શીખે છે.
- વિદ્યાર્થીઓ વિવિધ સ્પર્ધાઓમાં આ કૌશલ્યનો ઉપયોગ કરે છે.
- જુનિયર બાળકો માટે 30 મીટર દોડની સ્પર્ધા યોજવી.