

બરછી ફેંક (Javelin Throw)

1908ની ઓલિમ્પિકની રમતોમાં પુરુષો માટે ખેલકૂદ (એથ્લેટિક્સ)ની અંદર બરછી ક્રેંકનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો. મહિલાઓ માટે 1932ના ઓલિમ્પિક વર્ષથી બરછી ક્રેંકનો સમાવેશ કર્યો.

બરછી ફેંકનું મેદાન બે ભાગમાં વહેંચાયેલું છે : (1) દોડમાર્ગ (2) ફેંકપ્રદેશ

- (1) દોડમાર્ગની પહોળાઈ 4 મીટર
- (2) દોડમાર્ગની લંબાઈ 30 મીટરથી 36.5 મીટર
- (3) અંકનરેખાની પહોળાઈ 5 સેમી
- (4) અટકપટ્ટીની પહોળાઈ 7 સેમી

દોડમાર્ગની બે સમાંતર રેખાઓને છેડેથી જે તરફ ફેંકપ્રદેશ બનાવવાનો છે તેની વિરુદ્ધ દિશામાં 8 મીટરની ચાપ બે સમાંતર રેખાની વચ્ચે મારવી. બંને ચાપ જ્યાં છેડે તે બિંદુથી દોડમાર્ગના બંને છેડાને જોડતી બે રેખા બનાવવી. આ રેખાને આગળની તરફ લંબાવતા ફેંક-પ્રદેશ બનશે. ફેંકપ્રદેશની બંને રેખાઓ જ્યાં ભેગી થાય છે તે ખૂણો લગભગ 29°નો બને છે. બંને ચાપ જ્યાં છેડે છે ત્યાંથી 8 મી નું અંતર

લઈને બંને સમાંતર રેખાઓને જોડતી ચાપ મારવી જેથી વળાંકવાળી અટકપટ્ટી તૈયાર થાય છે. આ પટ્ટીની પહોળાઈ 7 સેમી હોય છે. ફરીથી 8.07 મી ની બીજી ચાપ મારવાથી 7 સેમી પહોળી અટકપટ્ટી તૈયાર થાય છે. અટકપટ્ટી સમાંતર રેખાને કાટખૂણે બહારની તરફ 1.5 મીટર લંબાવવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે આ મેદાન દક્ષિણથી ઉત્તર તરફ દોરાય છે. ફેંકરેખા મેદાનની બહાર ગણાય છે. ચાપ લાકડાનું અથવા ધાતુનું હોય છે. તેના ઉપર સફેદ રંગ લગાડવામાં આવે છે. જો આવી સુવિધા ન હોય તો સફેદ ચૂના વડે તે જ માપનો ચાપ દોરવામાં આવે છે. મેદાનની દરેક રેખા 5 સેમી પહોળી હોય છે.

સાધનો :

(1) બરછી (2) માપપટ્ટી (3) દોરી (4) ચૂનો (5) ડોલ (6) ખીલા (7) ઝંડીઓ

બરછી :

વાંસ, નેતર અથવા એલ્યુમિનિયમની બનાવવામાં આવે છે. પરંતુ સ્પર્ધામાં એલ્યુમિનિયમની બરછી હોવી જોઈએ. સ્ત્રીઓ અને પુરુષો માટે બરછીનાં માપ નીચે મુજબ છે :

બરછીનાં માપ વજન તથા અન્ય વિગત :

ક્રમ	વિગત		પુરુષ (Men)	સ્ત્રી (Women)
1.	નવા આંક માટે	ન્યૂનતમ વજન	800 ગ્રામ	600 ગ્રામ
2.	સ્પર્ધા માટે વજન	ન્યૂનતમ અધિકતમ	805 ગ્રામ 825 ગ્રામ	605 ગ્રામ 625 ગ્રામ
3.	બરછીની કુલ લંબાઈ	ન્યૂનતમ અધિકતમ	2.60 મીટર 2.70 મીટર	2.20 મીટર 2.30 મીટર
4.	ધાતુની અણીવાળા ભાગની લંબાઈ	ન્યૂનતમ અધિકતમ	25 સેમી 33 સેમી	25 સેમી 33 સેમી
5.	બરછીની લાકડીનો વ્યાસ	ન્યૂનતમ અધિકતમ	2.5 સેમી 3 સેમી	2.0 સેમી 2.5 સેમી
6.	અણીથી પકડ સુધીની લંબાઈ	ન્યૂનતમ અધિકતમ	0.90 મી 1.06 મી	0.80 મી 0.92 મી
7.	દોરીની પકડની લંબાઈ	ન્યૂનતમ અધિકતમ	15 સેમી 16 સેમી	14 સેમી 15 સેમી

કૌશલ્યો :

(1) પકડ (2) બરછી વહન (3) પેશકદમી (4) ફેંક (5) છૂટ (6) પગબદલ (સમતોલન)

પકડ :

બરછી ફેંકવા માટે બરછીની મધ્યમાં દોરી વીંટાળીને બનાવેલ દોરીબંધ ઉપરથી જ પકડ લેવી ફરજિયાત છે.

બરછી પકડના ત્રણ પ્રકાર છે : (1) ફિનિશ પકડ (2) અમેરિકન પકડ (3) હંગેરિયન પકડ

(1) ફિનિશ પકડ : આ પકડમાં બરછીને દોરીબંધના પાછળના ભાગથી પકડવામાં આવે છે. આમાં પહેલી આંગળી છૂટી તથા વળેલી, બીજી આંગળી દોરીબંધના કિનાર ઉપર ગોળ વાળેલી, ત્રીજી તથા છેલ્લી (ટચલી) આંગળી બીજી આંગળીથી દૂર દોરીબંધ ઉપર ગોઠવી અંગૂઠાને બીજી આંગળીઓનો સ્પર્શ થાય તેમ ગોઠવવામાં આવે છે.



ફિનિશ પકડ

(2) અમેરિકન પકડ : આ પકડમાં પહેલી આંગળી દોરીબંધના પાછળના ભાગ ઉપર તથા બાકીની ત્રણ આંગળીઓ દોરીબંધ ઉપર રાખવામાં આવે છે. અંગૂઠાને પહેલી આંગળીથી સહેજ દૂર દોરીબંધ ઉપર મૂકવામાં આવે છે.



અમેરિકન પકડ

(3) હંગેરિયન પકડ : આ પકડ અમેરિકન પકડ પ્રમાણે જ લેવાય છે પણ આ પકડમાં પહેલી આંગળી દોરીબંધ ઉપર સીધી લંબાવવામાં આવે છે. બીજી આંગળીઓ વડે બરછીને ધકેલનો વેગ મળે છે. અંગૂઠો આંગળીઓની બાજુમાં ટેકો આપે છે.

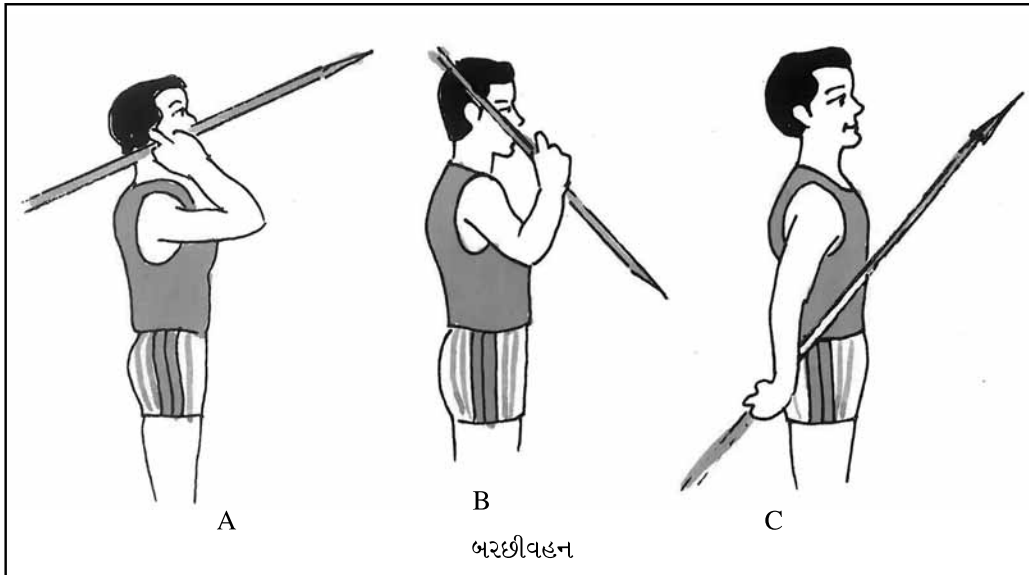


હંગેરિયન પકડ

બરછીવહન :

બરછી હાથમાં પકડીને દોડવામાં અનુકૂળતા અને સરળતા રહે તે રીતે બરછીને રાખવાની ક્રિયાને બરછીવહન કહેવામાં આવે છે. બરછી વહનની નીચે પ્રમાણે ત્રણ રીતો પ્રચલિત છે :

- (1) બરછી ખભાથી સહેજ ઉપર અણી ઊંચે (આકૃતિ A પ્રમાણે)
- (2) બરછી ખભાથી ઉપર અને અણી નીચે (આકૃતિ B પ્રમાણે)
- (3) હાથ પાછળ જમીન તરફ અને બરછી બગલમાં (આકૃતિ C પ્રમાણે)



સામાન્ય રીતે તાલીમી વિદ્યાર્થીઓ માટે A પ્રકારનું બરછીવહન સરળ રહે છે. ઉચ્ચકક્ષાની તાલીમ લીધા પછી C પ્રકારના બરછી-વહનમાં કુશળતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

પેશકદમી :

બરછી લઈને ફેંકવા માટે જે દોડવાની ક્રિયા કરવામાં આવે છે તેને પેશકદમી કહે છે. આ ક્રિયામાં અંતિમ પાંચ પગલાંનું ઘણું જ મહત્વ છે. જેના આધારે બરછી કેટલી વધારે દૂર ફેંકી શકાય તે નક્કી થાય છે. પેશકદમીમાં ઝડપ અને અંતર જેવી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવાની હોય છે. બરછી ફેંક વખતે સ્પર્ધક વધારેમાં વધારે ઝડપ પ્રાપ્ત કરી શકે તેટલું અંતર પેશકદમીમાં રાખવું જોઈએ. સામાન્ય રીતે આ અંતર 30 મીટરથી 36.5 મીટર જેટલું રાખવામાં આવે છે.

ફેંક અને ઘૂટ :

નિશ્ચિત કરેલા નિશાનથી સ્પર્ધક ફેંક ક્રિયાની શરૂઆત કરે છે. બધી જ ફેંક પદ્ધતિઓમાં શરૂ કરતાં પહેલાં શરીરને વિવિધ ગતિવિધિઓ(Warm up)થી તૈયાર કરાય છે. બરછી ફેંકમાં અંતિમ પગ ડાબો (જમણેરી માટે) મૂકવામાં આવે છે અને પૂરા શરીર, ખભા, કોણી, કાંડુ તથા આંગળીઓના લચક વડે બરછી ફેંકવામાં આવે છે. બરછીવાળો હાથ માથા અથવા ખભા ઉપર આગળ સીધો થતા હાથમાંથી આશરે 45° ના ખૂણે છોડવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે ફેંકતી વખતે બરછીનો જમીન સાથે ખૂણો 35°થી 40°નો હોય છે.

પગબદલ (સમતોલન) :

શરીરની અગ્રગતિને નિયંત્રિત કરવા અને આ ગતિને કારણે થતી ભૂલોમાંથી શરીરને રોકી સમતોલન જાળવવા માટે જમણા પગને ફેંકરેખા નજીક મૂકી, શરીરનું વજન તેના ઉપર લઈ ડાબા પગને પાછળની બાજુએ ઊંચો કરવાનો હોય છે. આ ક્રિયા કરવાથી શરીરનું સમતોલન જાળવી શકાય છે.

બરછી ફેંક સ્પર્ધાના નિયમો :

- (1) બરછી ફેંકમાં કમ નક્કી કરવા માટે ચિઢી ઉપાડ પદ્ધતિનો ઉપયોગ થાય છે.
- (2) સાધન-ચકાસણી સમિતિએ નક્કી કરેલી બરછી જ સ્પર્ધક સ્પર્ધામાં ઉપયોગ કરી શકશે.
- (3) સ્પર્ધકે સ્વચ્છ, ભીના થવા છતાં પારદર્શક ન બને તેવા ખૂલતાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ.
- (4) સ્પર્ધકે છાતી તથા પીઠ ઉપર સ્પષ્ટ દેખાય તે રીતે તેને આપવામાં આવેલા નંબર લગાડવા જોઈએ.
- (5) સ્પર્ધા શરૂ થતા પહેલાં દરેક સ્પર્ધકને નિર્ણાયકની હાજરીમાં કમ પ્રમાણે બે તક મહાવરા (Trial) માટે આપવામાં આવશે.
- (6) સ્પર્ધા શરૂ થયા પછી દોડમાર્ગ કે મેદાનનો ઉપયોગ કોઈ પણ સ્પર્ધક કરી શકશે નહિ.
- (7) સ્પર્ધકે બરછી ફેંકવા માટે પકડ દોરીબંધથી લેવી જરૂરી છે.
- (8) ફેંકની શરૂઆતમાં અથવા તો દોડમાર્ગમાં બરછી જમીનને અડે તો તક નિષ્ફળ (ફાઉલ) ગણાશે.
- (9) સ્પર્ધક ખુલ્લા પગે, એક કે બંને પગે સ્પાઈક પહેરીને સ્પર્ધામાં ભાગ લઈ શકશે.
- (10) સ્પર્ધક સતત ત્રણ કે છ તકની માગણી કરી શકે નહિ.
- (11) સ્પર્ધકને તેની તકનો ઉપયોગ કરવાનો સમય 1 મિનિટનો રહેશે. સ્પર્ધક જાણી જોઈને વધારે સમય લેશે તો તક નિષ્ફળ ગણાશે.
- (12) બરછી ફેંકમાં જો 8થી વધુ સ્પર્ધક હોય તો દરેકને ત્રણ તક તથા 8થી ઓછા હોય તો દરેકને 6 તક આપવામાં આવશે.
- (13) આઠ કરતા વધુ સ્પર્ધક હોય તેવા સંજોગોમાં દરેકને ત્રણ તક આપી ઉત્તમ આંકવાળા આઠ પસંદ કરી તેને ફાઈનલ સ્પર્ધા માટે પસંદ કરવામાં આવશે. આઠમા નંબર માટે સમાન આંકવાળા એકથી વધારે હોય તો ગાંઠ ઉકેલના નિયમ લાગુ પાડી ખેલાડીની પસંદગી કરવી. પસંદ થયેલા આઠ સ્પર્ધકોને વધારાની ત્રણ તક ઊલટા ક્રમમાં આપવાની રહેશે.
- (14) ઉત્તમ આંકવાળા પ્રથમ આઠ સ્પર્ધકોને ફરીવાર ત્રણ તક અપાશે તથા અંતિમ નિર્ણય કુલ 6 તકમાંથી ઉત્તમ આંક પ્રમાણે વિજેતા નંબર અપાશે.

- (15) સ્પર્ધક ફેંક પ્રદેશમાં રૂમાલ કે કોઈ પણ નિશાની મૂકી શકશે નહિ.
- (16) બરછી જમીન ઉપર પડ્યા પછી જ સ્પર્ધક અટકપટ્ટીની પાછળની દિશામાંથી બહાર જઈ શકશે.
- (17) બરછી ફેંકરેખાને અડે તો તક નિષ્ફળ ગણાશે.
- (18) બરછી ફેંકમાં બરછીની અણી સૌપ્રથમ જમીન પર અડવી ફરજિયાત છે અન્યથા તક નિષ્ફળ ગણાશે.
- (19) બરછી જો હવામાં તૂટી જાય તો ફરીથી તક આપવામાં આવશે. જમીન પર પડ્યા પછી તૂટે તો સાચી તક માની આંક ગણતરીમાં લેવાશે.
- (20) સ્પર્ધામાં જે-તે સ્પર્ધાનો રેકોર્ડ તથા વર્લ્ડ રેકોર્ડ દર્શાવતી બે ઝંડી ગ્રાઉન્ડ ઉપર રોપવામાં આવશે.
- (21) બરછી ફેંકમાં જો ગાંઠ (ટાઈ) પડે તો તે પછીના ઉતરતા ઉત્તમ આંકને ગણતરીમાં લઈને ગાંઠ ઉકેલાશે. જો છ તકોમાં ઊતરતા આંક સરખા હોય તો અને પ્રથમ નંબર માટે ગાંઠનો ઉકેલ ન આવે ત્યાં સુધી એક-એક વધારાની તક અપાશે. ગાંઠ બીજા કે ત્રીજા નંબર માટે હોય તો સમાન નંબર અપાશે.
- (22) જ્યાં સુધી બરછી જમીન પર ન પડે ત્યાં સુધી સ્પર્ધક દોડમાર્ગ છોડીને બહાર જઈ શકશે નહિ.
- (23) હાથમોજાંનો ઉપયોગ કરી શકાશે નહિ.
- (24) સારી પકડ માટે યોગ્ય પદાર્થ લગાડી શકાશે.
- (25) કમર તથા કરોડના સંભવિત નુકસાનથી બચવા સ્પર્ધક ચામડા કે કોઈ પદાર્થનો પટ્ટો પહેરી શકશે.
- (26) દોડમાર્ગનો ફેંક પ્રદેશ તરફનો ઢોળાવ 1:1000 કરતા વધુ ન હોવો જોઈએ.

બરછી ફેંક વખતે ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દાઓ :

- (1) જમણા હાથે બરછી ફેંકનાર ખેલાડીએ દોડમાર્ગમાં પોતાનો ડાબો પગ પહેલા મૂકવો.
- (2) દોડમાર્ગ ઉપર મહત્તમ ગતિથી દોડવું.
- (3) દોડમાર્ગ ઉપર બરછી પાછળ ખેંચી રાખીને દોડવું.
- (4) ફેંકતી વખતે ખભા ઉપરથી બરછી ફેંકવી.
- (5) છૂટની ક્રિયા વખતે શરીરનું પૂરું વજન ફક્ત એડી ઉપર ન મૂકતા પૂરા પગ ઉપર મૂકવું.
- (6) છૂટ થતાંની સાથે જ પાછળનો પગ આગળ લઈને શરીરને સમતોલનમાં લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો.
- (7) વધારે સારી ફેંક કરવા માટે અંતિમ કદમ વખતે શરીરનું સંતુલન કાબૂમાં રાખવું.
- (8) બરછી ફેંકમાં વધારે સારો આંક મેળવવા માટે અંતિમ કદમ મોટું લેવામાં આવે છે.

નોંધ : બરછી જમણા હાથે ફેંકનારને ધ્યાને રાખી માહિતી આપી છે. ડાબે હાથે ફેંકનાર માટે આથી વિરુદ્ધ હાથ-પગની ક્રિયા થશે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોના જવાબ મુદ્દાસર લખો :

- (1) બરછી ફેંકના મેદાનની નામનિર્દેશવાળી આકૃતિ બનાવો.
- (2) બરછી ફેંકનાં કૌશલ્યો જણાવી પકડ કૌશલ્ય સમજાવો.
- (3) બરછી ફેંકની સ્પર્ધાના નિયમો જણાવો.

2. નીચેના પ્રશ્નોનાં એક-બે વાક્યોમાં જવાબ આપો :

- (1) બરછી શાની બનેલી હોય છે ?
- (2) બરછી ફેંકનું મેદાન કેટલા ભાગમાં વહેંચાયેલું હોય છે ?
- (3) બરછી ફેંકમાં પકડની રીતનાં નામ આપો.
- (4) બરછી ફેંકમાં બરછીનું વહન કેટલી રીતે થાય છે ?
- (5) સ્ત્રીઓ માટે બરછીનું વજન કેટલું હોય છે ?

3. સાચો વિકલ્પ પસંદ કરો :

- (1) બરછી ફેંકમાં દોડમાર્ગની પહોળાઈ કેટલી હોય છે ?
(A) 4 મીટર (B) 5 મીટર (C) 6 મીટર (D) 7 મીટર
- (2) પુરુષો માટે બરછીનું મહત્તમ વજન કેટલું હોય છે ?
(A) 825 ગ્રામ (B) 850 ગ્રામ (C) 900 ગ્રામ (D) 750 ગ્રામ
- (3) બરછી વહનના કુલ કેટલા પ્રકાર છે ?
(A) 4 (B) 5 (C) 3 (D) 2
- (4) સ્પર્ધામાં 6થી ઓછા સ્પર્ધક હોય તો દરેકને કેટલી તક આપવામાં આવશે ?
(A) 5 (B) 6 (C) 7 (D) 8
- (5) બરછી ફેંક રેખાને અડે તો શો નિર્ણય આપશે ?
(A) તક માન્ય (B) તક નિષ્ફળ (C) ફરીથી તક (D) આમાંથી કશું જ નહિ.

