

દોડવું એ પ્રાણીમાત્રની સ્વાભાવિક પ્રવૃત્તિ છે. આદિકાળથી માનવી જીવનનિર્વાહ માટે દોડતો રહે છે. માનવીના જીવન સાથે આ પ્રવૃત્તિ વણાઈ ગઈ છે. આમ, ચાલવું, દોડવું, કૂદવું, ફેંકવું, ચઢવું, ઊતરવું વગેરે માનવીની સહજ ક્રિયાઓ છે, જેને લીધે દોડવાનું કૌશલ્ય તેને શીખવવું પડતું નથી. માનવી માટે ઓછા સમયમાં વધુમાં વધુ ગતિ આવે તેવી પ્રવૃત્તિઓને વ્યવસ્થિત સ્વરૂપ આપવામાં આવ્યું, જેમાં દોડ, કૂદ અને ફેંકનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો, જેને ખેલજગતમાં ‘ખેલકૂદ’ (Athletics) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

અભ્યાસક્રમમાં ટૂંકી દોડ અને મેરેથોન દોડનો સમાવેશ થયેલ છે, જેની ચર્ચા કરીશું.

મેદાન

ટ્રેક ઉપર દોડવાની કોઈ પણ સ્પર્ધાઓ માટે બે વર્ગાંક અને બે સીધવાળી, 1.22 મીટર અથવા 1.25 મીટર પહોળાઈના માપની એક એવી ઓછામાં ઓછી 6 ગલીઓ અથવા 8 ગલીઓવાળા 400 મીટરના પ્રમાણભૂત ટ્રેકની જરૂર પડે છે.

સાધનો

દોડની સ્પર્ધા માટે પ્રસ્થાન-ટેકાઓ, સ્ટાર્ટિંગ પિસ્તોલ, સ્ટોપવોચ, સ્પાર્ટક શૂઝ, ક્લેપર, ધ્વજ વગેરે સાધનોની જરૂર પડે છે.

ટૂંકી દોડ (Sprints)

100 મીટર, 200 મીટર અને 400 મીટરની દોડના અંતરનો ટૂંકી દોડમાં સમાવેશ કરવામાં આવે છે. તદુપરાંત આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાના કેટલાક દોડવીરો-પ્રશિક્ષકો હવે 800 મીટરની દોડનો પણ ટૂંકી દોડમાં સમાવેશ કરે છે. આ દોડમાં દોડવીરે ઓછામાં ઓછો સમય લઈને, વધુમાં વધુ ઝડપથી દોડીને નક્કી કરેલું અંતર પૂરું કરવાનું હોય છે.

ટૂંકી દોડનાં મુખ્ય કૌશલ્યો : (1) પ્રસ્થાન (2) દોડકદમો (3) નિરાયાસ દોડ (4) વિજયરેખા પસાર

પ્રસ્થાન : પ્રસ્થાન એટલે દોડસ્પર્ધાની શરૂઆત પહેલાં પ્રત્યેક હરીફ પ્રસ્થાન રેખાની પાછળ જે સ્થિતિ લે છે તે. ટૂંકી દોડમાં પ્રસ્થાન વિજય મેળવવામાં ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

(1) ચોપગું પ્રસ્થાન (Crouch Start) : આ પ્રસ્થાનનો ઉપયોગ ટૂંકી દોડમાં કરવામાં આવે છે. આ પ્રકારનું પ્રસ્થાન લેતી વખતે હરીફના બંને હાથ અને બંને પગ જમીનને સ્પર્શેલા રહેતા હોવાના કારણે તેને ચોપગું પ્રસ્થાન કહેવામાં આવે છે. આ પ્રસ્થાનથી દોડવીર શરૂઆતથી જ અન્ય પ્રસ્થાન પ્રકારો કરતાં વહેલી ઝડપ મેળવી શકે છે.

ખેલાડીના શરીરનો બાંધો અને પગની લંબાઈને અનુલક્ષીને ચોપગા પ્રસ્થાનના ત્રણ પ્રકાર પાડવામાં આવે છે :

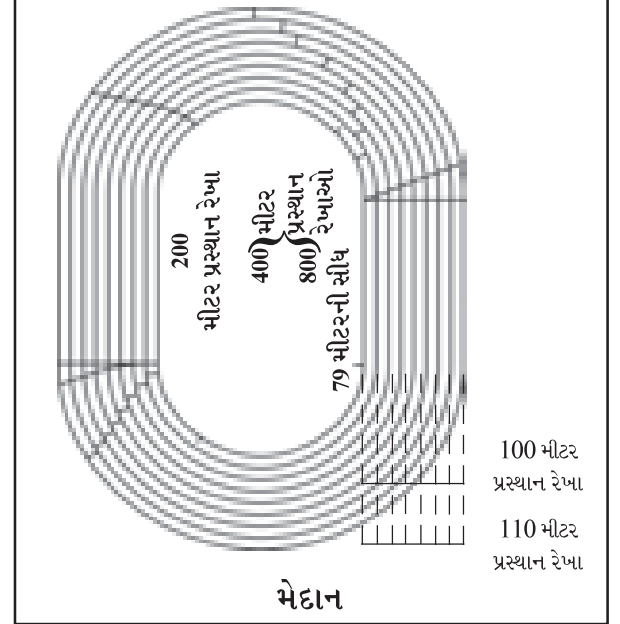
(A) ટૂંક પ્રસ્થાન (Bunch or Bullet Start) (B) મધ્યમ પ્રસ્થાન (Medium Start) (C) લંબ પ્રસ્થાન (Elongated Start)

(A) ટૂંક પ્રસ્થાન (Bunch or Bullet Start)

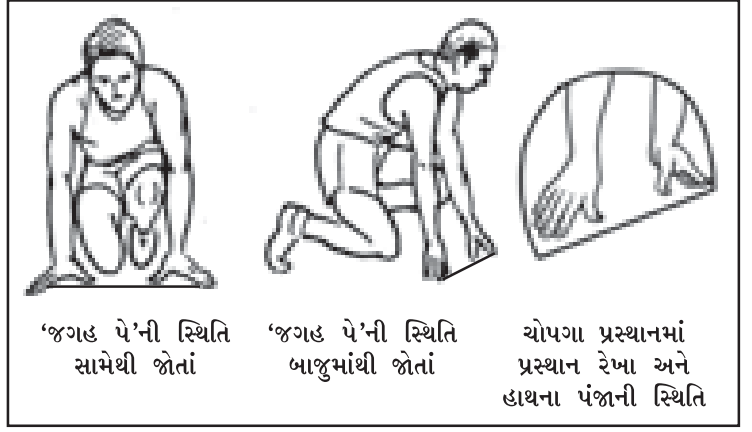
ટૂંકા અંતરની ઝડપી દોડસ્પર્ધાઓમાં ચોપગા પ્રસ્થાનમાં મુખ્યત્વે ટૂંક પ્રસ્થાન દ્વારા હરીફો પ્રસ્થાન લેવાનું પસંદ કરે છે. જોકે કેટલાક હરીફો મધ્યમ પ્રસ્થાનની પણ તરફેણ કરે છે. આ પ્રકારના ટૂંક પ્રસ્થાનમાં ‘સજજ’ની સ્થિતિ દરમિયાન શરીરનું સમતોલન જાળવવા ખાસ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. પિસ્તોલ કે ક્લેપરનો દોડ શરૂ કરવા માટેનો અવાજ સહેજ મોડો થાય, તો હરીફને શરીરનું સમતોલન જાળવવું મુશ્કેલ બને છે. ચોપગા પ્રસ્થાનમાં હરીફે વારાફરતી ત્રણ સ્થિતિઓ લેવાની હોય છે : (i) જગહપે (On your mark) (ii) સજજ (Set) (iii) જાઓ (Go)

(i) જગહપે (On your mark)

ટૂંક પ્રસ્થાન લેતી વખતે પ્રસ્થાનકાર ‘જગહપે’નો હુકમ આપે, એટલે દરેક હરીફ પોતાની ગલીમાં પ્રસ્થાન-રેખાની



પાછળ અનુકૂળતા મુજબ 30થી 45 સેન્ટિમીટર દૂર પોતાનો મજબૂત પગ મૂકે છે. ત્યાર બાદ મજબૂત પગની એડી અને બીજા પગના પંજા વચ્ચે 5થી 10 સેન્ટિમીટરનું અનુકૂળ અંતર રહે તે પ્રમાણેનું અંતર રાખીને બંને પગના પંજા જમીનને સ્પર્શી તે પ્રમાણે તેમજ પાછળના પગનો ઘૂંટણ આગળના પગના પંજાની બાજુમાં કુદરતી રીતે સહેજ આગળ રહે તથા બંને પગનાં તળિયાં પ્રસ્થાન-ટેકાને મજબૂત અડકેલાં રહે તે રીતે આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ બેઠક લે છે.



ઉપર દર્શાવ્યા મુજબ પગની બેઠક લીધા પછી બંને હાથની આંગળીઓ પ્રસ્થાન-રેખાથી 1થી 2 સેન્ટિમીટર પાછળ રહે તે પ્રમાણે તેમજ હાથ ખભાની સીધામાં પહોળા રાખી આંગળાના ટેરવા ઉપર વજન આવે તે રીતે આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ જમીન ઉપર મૂકવામાં આવે છે, તથા ગરદન અને નજરને સાહજિક રીતે પોતાની ગલીમાં જોતાં હોય તેવી સ્થિતિમાં રાખવામાં આવે છે.



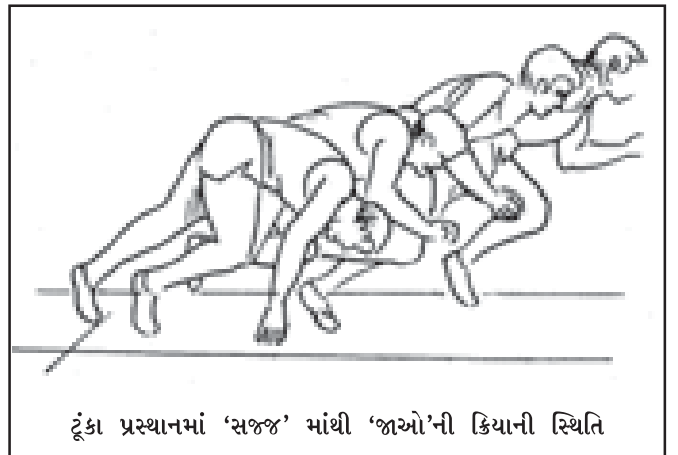
(ii) સજજ (Set)

સજજની ક્રિયાનો હેતુ શરીરનું ગુરુત્વ મધ્યબિંદુ શક્ય તેટલું ઊંચે લઈ જઈ ‘જાઓ’ નો હુકમ મળતાં પ્રસ્થાન-ટેકાને પગનો ધક્કો આપી આગળ ધપવા માટે મહત્તમ લાભ મળે તે છે.

પ્રસ્થાનકાર દ્વારા ‘સજજ’નો હુકમ મળતાં દોડવીર પોતાના શરીરને સહેજ આગળ તરફ લાવી પૂઠનો ભાગ ઊંચો કરે છે તેમજ બંને હાથ સીધા રાખી આગળ તરફ ઝૂકે છે. ટૂંકમાં, જગહપેની સ્થિતિમાંથી સજજની સ્થિતિમાં, આગે ઉપે (ઉપર) ઝૂકવાની ક્રિયા આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ કરે છે. આ વખતે વજન આગળના પગના પંજા અને બંને હાથ ઉપર તથા નજર કુદરતી રીતે પોતાની ગલીમાં રહે છે.

(iii) જાઓ (Go)

‘જાઓ’માં પ્રસ્થાનકાર દ્વારા પિસ્તોલ-ક્લેપરનો અવાજ થતાં જ મહત્તમ ઝડપે પ્રસ્થાન-ટેકાની મદદથી ધક્કો મેળવીને આગળની દિશામાં ગતિ કરવાની હોય છે. અવાજ થતાં જ હરીફે પ્રસ્થાન-ટેકા પરના પાછળના પગને ધક્કા સાથે આગળ ખેંચી પ્રસ્થાન-રેખાની આગળ લગભગ 45થી 60 સેન્ટિમીટર જેટલા અંતરે મૂકવાનો હોય છે. પાછળનો પગ આગળ જાય તે સાથે તે પગની વિરુદ્ધ બાજુનો હાથ પણ કોણી વાળેલી સ્થિતિમાં આગળ તરફ જાય છે. આ ક્રિયાના અનુસંધાને પ્રસ્થાન-ટેકા



પરનો આગળના મજબૂત પગથી માથા સુધીનો ભાગ ઉપરની આકૃતિમાં બતાવ્યા મુજબ આશરે 45°નો ખૂણો બનાવે છે. તેમજ મજબૂત પગ ઝડપથી પ્રસ્થાન-ટેકાનો ધક્કો મેળવીને આગળ તરફ ગતિ કરે છે. આ સમયે મજબૂત પગની વિરુદ્ધ બાજુનો હાથ પણ કોણીમાંથી આગળ તરફ વળેલી સ્થિતિમાં આગળ તરફ જાય છે. આ પ્રમાણે અંતર પૂર્ણ થાય ત્યાં સુધી પૂર્ણ ઝડપે ક્રિયા ચાલુ રહે છે. તેમજ શરીર ધીમે-ધીમે ઝૂકેલી સ્થિતિએથી સીધું થઈને લંબની દિશાએથી 25° ખૂણા જેટલું ઝૂકેલું રહે છે.

(B) મધ્યમ પ્રસ્થાન (Medium Start)

ટૂંકી દોડમાં કેટલાક દોડવીરો તેમજ મધ્યમ અંતરની દોડસ્પર્ધાઓમાં મોટા ભાગના દોડવીરો મધ્યમ પ્રસ્થાન દ્વારા દોડની શરૂઆત કરવાનું પસંદ કરે છે. ટૂંક પ્રસ્થાન લેવામાં કેટલીક વાર સજજની ક્રિયા પછી ક્લેપર કે પિસ્તોલનો અવાજ મોડો થાય, તો સ્પર્ધકોને શરીરનું સમતોલન જાળવવું મુશ્કેલ પડે છે. વળી, મધ્યમ લંબાઈવાળા પણ અને મધ્યમ ઊંચાઈવાળો બાંધો ધરાવતા સ્પર્ધકો સામાન્ય કદ ધરાવતા હોવાથી તેઓને મધ્યમ પ્રસ્થાન વધારે અનુકૂળ આવે છે. સજજની ક્રિયા પછી શરીરનું સમતોલન જાળવવા આ પ્રસ્થાન અનુકૂળ રહે છે. મધ્યમ પ્રસ્થાનની જગહપે, સજજ અને જાઓ સ્થિતિઓ વિશે જોઈએ.

(i) જગહપે (On your mark)

પ્રસ્થાનકાર તરફથી સ્પર્ધકોને ‘જગહપે’નો હુકમ મળતાં જ તમામ હરીફો પોતાની ગલીમાં પ્રસ્થાન-રેખાની પાછળ 30 થી 45 સેન્ટિમીટર દૂર પોતાનો મજબૂત પગ પ્રસ્થાન-ટેકાને અડકાવીને 10 સેમી દૂર મુક્ત પગનો ઘૂંટણ આવે તે રીતે મુક્ત પગને ગોઠવે છે. મુક્ત પગનો ઘૂંટણ જમીનને અડકેલો રહેવો જોઈએ. આ પ્રમાણેની બેઠક લીધા પછી ટૂંકા પ્રસ્થાનની માફક બંને હાથ ખભા જેટલા ખુલ્લા, કોણીમાંથી સીધા તેમજ બંને હાથની આંગળીઓ અને અંગૂઠા વચ્ચે અંગ્રેજી (V) અક્ષર ઊંધો બને તે રીતે પ્રસ્થાન-રેખાની પાછળ ગોઠવે છે.

(ii) સજજ (Set)

સજજનો હુકમ મળતાં જ ટૂંક પ્રસ્થાનની માફક આગે, ઉપે, ઝૂકવાની ક્રિયા કરવાની હોય છે. તેમજ આગળનાં અન્ય કદમોની સરખામણીમાં પ્રથમ કદમ પ્રમાણમાં નાનું હોય છે.

(iii) જાઓ (Go)

જાઓની ક્રિયામાં પણ ટૂંક પ્રસ્થાનની માફક જ ક્લેપર કે પિસ્તોલનો અવાજ સાંભળતાં તરત જ પાછળનો પગ ઝડપથી આગળ લાવી દોડવાની ક્રિયા કરવાની હોય છે.

(C) લંબપ્રસ્થાન (Elongated Start)

ખાસ કરીને જે દોડવીરોના પગ પ્રમાણમાં લાંબા હોય, તેઓ આ પ્રસ્થાનનો વધારે ઉપયોગ કરે છે. આ પ્રસ્થાન લેવાથી દોડવીરને દોડ શરૂ કરવામાં આગળ વર્ણવેલા ટૂંક પ્રસ્થાન અને મધ્યમ પ્રસ્થાનમાં પ્રમાણમાં લાભ ઓછો મળતો હોવાથી મોટા ભાગના દોડવીરો ઉપરનાં બંને પ્રસ્થાન પૈકી અનુકૂળ હોય તે પ્રસ્થાન દ્વારા દોડ શરૂ કરવાનું વધારે પસંદ કરે છે. આ પ્રસ્થાનની ત્રણેય સ્થિતિઓ વિશે જોઈએ.

(i) જગહપે (On your mark)

પ્રસ્થાનકાર તરફથી ‘જગહપે’નો હુકમ મળતાં હરીફો પોતાની ગલીમાં પ્રસ્થાન-રેખાની પાછળ પોતાનો મજબૂત પગ 30 થી 45 સેન્ટિમીટર દૂર મૂકે છે. ત્યારબાદ મુક્ત પગ બાજુમાં એવી રીતે મૂકે છે કે તેનો ઘૂંટણ મજબૂત પગની એડીની બાજુમાં 45 સેન્ટિમીટર દૂર જમીન ઉપર મૂકાય તેમજ પાછળના મુક્ત પગનો સાથળ જમીન પર કાટખૂણો બનાવે તે સ્થિતિમાં અને બંને હાથની સ્થિતિ ટૂંક પ્રસ્થાન તેમજ મધ્યમ પ્રસ્થાન પ્રમાણે જમીન ઉપર રાખવામાં આવે છે.

(ii) સજજ (Set)

આ પ્રસ્થાનની ‘સજજ’ની સ્થિતિ પણ મુખ્યત્વે મધ્યમ પ્રસ્થાનની સજજની સ્થિતિ પ્રમાણે હોય છે. તફાવત માત્ર એટલો હોય છે કે પાછળના પગનો ખૂણો મધ્યમ પ્રસ્થાન કરતાં થોડો વધારે હોય છે અને તે પ્રમાણે આનુષંગિક શારીરિક સ્થિતિમાં કેટલાક ફેરફારો થાય છે.

(iii) જાઓ (Go)

‘જાઓ’ની ક્રિયા સ્ટાર્ટિંગ પિસ્તોલ કે ક્લેપરનો અવાજ થતાં કરવાની હોય છે, જેમાં અન્ય ચોપગા પ્રસ્થાન, ટૂંક પ્રસ્થાન અને મધ્યમ પ્રસ્થાનની માફક ક્રિયા કરવાની હોય છે.

(2) દોડકદમો

ટૂંકી દોડ માટેનું આ અગત્યનું કૌશલ્ય છે. દોડકદમોને ત્રણ વિભાગમાં વહેંચવામાં આવે છે :

(i) શરૂઆતનાં કદમો (Starting Strides) (ii) અંતરાળ કદમો (Transitional Strides) (iii) સૌથી ઝડપી કદમો (Topspeed Strides).

(i) શરૂઆતનાં કદમો (Starting Strides)

દોડની શરૂઆતનાં બે કદમોને શરૂઆતનાં કદમો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ બે કદમો દરમિયાન શરીર આગળ તરફ ઝૂકેલું રહેતું હોવાથી તેમજ પ્રસ્થાન-ટેકા તરફથી મળેલા ધક્કાને લઈને જોશપૂર્વક આગળ તરફ ધકેલાતું હોવાથી શરીરનું સમતોલન જાળવવું પડે છે, જેથી શરૂઆતનાં આ બે કદમો અન્ય કદમોના પ્રમાણમાં ટૂંકાં હોય છે. ઉપરાંત પ્રસ્થાન-ટેકા પરથી મળેલા પ્રત્યાઘાતનો મહત્તમ ફાયદો પણ મેળવવાનો હોય છે.

(ii) અંતરાળ કદમો (Transitional Strides)

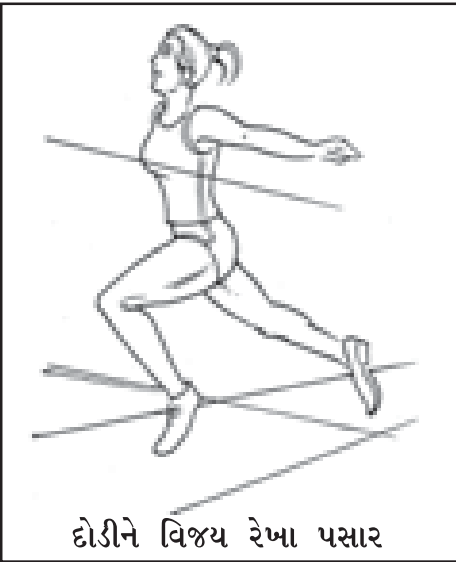
દોડની શરૂઆતમાં બે કદમો પછીનાં 3 થી 9 કદમો અંતરાળ કહેવાય છે. આ કદમો દરમિયાન ક્રમિક રીતે કદમો લંબાતાં જાય છે. પ્રત્યેક કદમ વખતે કદમો વચ્ચેનું અંતર વધતું જાય છે. તે સાથે શરીર ઝૂકેલું હોય છે. તે ક્રમશઃ સીધું થતું જાય છે.

(iii) સૌથી ઝડપી કદમો (Top speed Strides)

અંતરાળ કદમો પૂરા થતાં તે પછીના દોડ પૂરી થાય ત્યાં સુધીનાં કદમો સૌથી ઝડપી કદમો હોય છે. આ દરેક કદમો વચ્ચેનું અંતર લગભગ સરખું હોય છે. તેમજ શરીર લગભગ 25°ના ખૂણે આગળ તરફ ઝૂકેલું રહે છે.

(3) વિજયરેખા પસાર :

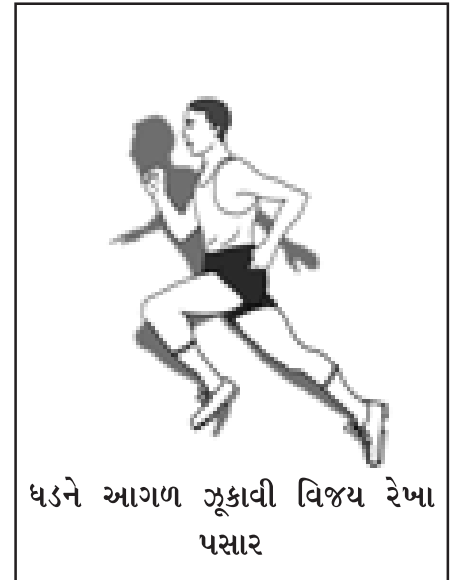
વિજયરેખા દોડવીર પૂર્ણ ઝડપે દોડીને પસાર કરે, તો મહત્તમ લાભ મેળવી શકે છે. છેવટ સુધી પૂર્ણ ઝડપ જાળવી રાખવા માટે વિજયરેખા પસાર કર્યા પછી પણ 5 થી 10 મીટર જેટલું વધારે અંતર પૂર્ણ ઝડપે દોડવું જરૂરી છે. વિજયરેખા પસાર કરતી વખતે શરીરનો ખભાથી કમર વચ્ચેનો ભાગ (હાથ સિવાયનો) વિજયરેખા ઉપરથી પસાર થવો જોઈએ. ટેક્નિકલ ભાષામાં આ ભાગને ‘ટોરસો’ (Torso) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. વિજયરેખા પસાર કરવા કૂદકો મારવો, લાંબું કદમ ભરવું કે શરીરને એકદમ આગળ ઝુકાવવા જતાં સમતોલન ગુમાવવાનો ભય રહે છે. તે ધ્યાનમાં રાખવું.



વધારેમાં વધારે લાભ મેળવવા હરીફ આકૃતિઓ સામે દર્શાવેલી ત્રણ રીતો પૈકી અનુકૂળ લાગે તે રીતે વિજયરેખા પસાર કરી શકે છે.

(i) દોડીને વિજયરેખા પસાર

સ્પર્ધક પૂર્ણ ઝડપે સીધા દોડી છાતીનો ભાગ પેટના ભાગ કરતાં આગળ ઝુકાવી વિજયરેખા પસાર કરવાની હોય છે. જેને ‘રન થ્રુ ફિનિશ’ કહે છે.



(ii) ધડને આગળ ઝુકાવી વિજયરેખા પસાર

આ પદ્ધતિમાં દોડનાર પૂર્ણ ઝડપ સાથે દોડતો વિજયરેખાની નજીક આવે, એટલે બાજુની કાળા રંગથી દર્શાવેલી આકૃતિ મુજબ છાતીનો ભાગ (ટોરસો) ઝડપથી આગળ તરફ ઝુકાવીને વિજયરેખા પસાર કરે છે. જેને ‘લંજ ફિનિશ’ કહે છે.

(iii) ખભો આગળ કરીને વિજયરેખા પસાર

આ પદ્ધતિમાં ખેલાડી વિજયરેખાની એકદમ નજીક આવે એટલે પોતાનો જમણો કે ડાબો ખભો કુદરતી પ્રક્રિયામાં દોડની ઝડપ ઘટાડ્યા વિના એકદમ આગળ તરફ ઘુમાવી પૂર્ણ ઝડપે દોડીને વિજયરેખા પસાર કરે છે. જેને ‘ટર્ન ફિનિશ’ કહે છે.

મેરેથોન દોડ (42.195 કિમી અથવા 26 માઈલ - 385 વાર)

‘મેરેથોન દોડ’ એ સ્પર્ધામાં સૌથી લાંબા અંતરની દોડસ્પર્ધા છે. ‘મેરેથોન શબ્દ’ ઈ.સ. પૂર્વે 400ની સાલમાં ગ્રીક સૈન્યે પર્શિયન સૈન્ય પર મેળવેલા વિજયના સમાચાર એથેન્સમાં પહોંચાડવા માટે ફિડિપાઈડ્ઝ નામનો ગ્રીક સૈનિક મેરેથોનની યુદ્ધભૂમિથી એથેન્સ સુધીનું લગભગ 24 માઈલનું અંતર સળંગ દોડીને ગયો હતો અને સફળતાપૂર્વક સમાચાર પહોંચાડી શ્રમને કારણે મૃત્યુ પામ્યો હતો. તેની યાદમાં આ સ્પર્ધાને મેરેથોન દોડસ્પર્ધાનું નામ આપવામાં આવેલ છે.

અર્વાચીન વિશ્વ ઓલિમ્પિકમાં ઈ.સ. 1896માં આ સ્પર્ધાનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો, પરંતુ 26 માઈલ 385 વારનું અંતર 1908ની લંડન ઓલિમ્પિકથી નિયત કરવામાં આવ્યું.

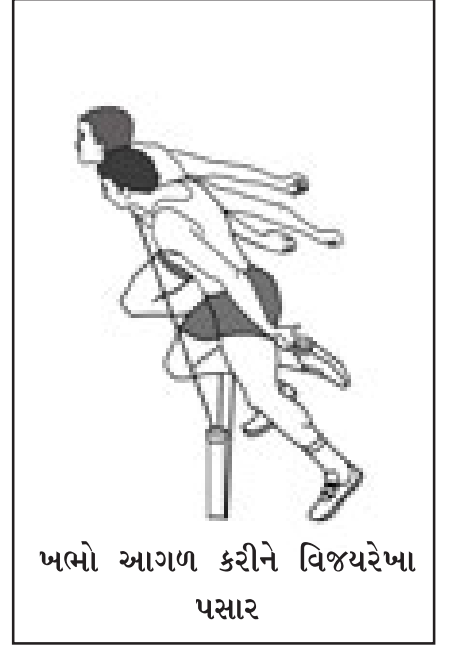
આ સ્પર્ધામાં દોડરાહ આવન-જાવન (આઉટ અને બેક) પ્રકારનો રાખવામાં આવે છે.

નિયમો :

- (1) મેરેથોન દોડ બનાવેલા રોડ પર દોડાવવામાં આવે છે. જો ટ્રાફિકને લઈને અથવા અન્ય કારણોસર આમ શક્ય ન હોય તો, રોડની બાજુનો સાઈકલ-રસ્તો અથવા પગદંડીનો રસ્તો સ્પર્ધા માટે પસંદ કરવામાં આવે છે. પરંતુ ઢીલા મેદાન પર અથવા ઘાસવાળા રસ્તા પર સ્પર્ધા યોજી શકાય નહિ. પ્રસ્થાન અને અંતિમ રેખાઓ ટ્રેક પર રાખવી. સમગ્ર દોડરાહ પર વળાંકો એકતરફી અને શક્ય હોય, તો સરક્યુલર રૂટ એટલે એક જ વાર રસ્તાનો ઉપયોગ થાય તે ઈચ્છનીય છે.
- (2) નિયુક્ત તબીબી અધિકારીઓ જો કોઈ સ્પર્ધકને તબીબી કારણોસર સ્પર્ધામાં ભાગ લેવાની મનાઈ ફરમાવે, તો તે સ્પર્ધક સ્પર્ધામાં ભાગ લઈ શકશે નહિ.
- (3) કિલોમીટર તથા માઈલના નિર્દેશો રસ્તાઓ પર પ્રદર્શિત કરાયેલ હોવા જોઈએ.
- (4) સ્પર્ધાના આયોજકો દ્વારા 5 કિમી અથવા 3 માઈલના અંતરે અને ત્યાર બાદ દરેક 5 કિમી કે 3 માઈલના અંતરે નાસ્તાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે. વધારામાં દરેક બે નાસ્તાકેન્દ્રોની વચ્ચે પણ પાણીની વ્યવસ્થા રાખવામાં આવે છે. સ્પર્ધા-વ્યવસ્થાપકોની મંજૂરી વિના અથવા તેમના દ્વારા આપેલા નાસ્તા સિવાય કોઈ ખાદ્યચીજોનો ઉપયોગ કરી શકાશે નહિ. સ્પર્ધક નાસ્તાની પસંદગી અને વિગતો અગાઉથી વ્યવસ્થાપકોને આપી શકશે. પસંદગીના નાસ્તાને મંજૂરી આપવામાં આવશે, તો સ્પર્ધકે જણાવેલા સમયે અને સ્થળે નિયમાધીન તે વ્યવસ્થા કરવામાં આવશે. સામાન્ય રીતે નાસ્તો સ્પર્ધકના હાથમાં મળે તેવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે. આયોજકોએ નક્કી કરેલા સ્થળ સિવાય સ્પર્ધક નાસ્તો લેશે, તો તે સ્પર્ધામાંથી બાકાત ગણાશે.
- (5) મેરેથોન દોડના વ્યવસ્થાપકોએ સલામતીની દરકાર લેવી જોઈએ. ઓલિમ્પિક રમતોત્સવ તથા અન્ય તેવી આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પર્ધાઓ માટે ઉપયોગમાં લેવાનાર રસ્તો મોટરવાહનોથી સંપૂર્ણ મુક્ત રહે તે વ્યવસ્થાપકોએ જોવું જોઈએ.

હાફ મેરેથોન

મેરેથોન દોડની તૈયારીના ભાગ રૂપે વધારે સંખ્યામાં લોકો લાંબી દોડમાં ભાગ લેતા થાય તે આશયથી ‘હાફ મેરેથોન’ દોડનાં પણ આયોજન થાય છે. હાફ મેરેથોન માટે દોડનું અંતર 21 કિમી અને 97.5 મીટર (21.0975 કિમી) રાખવામાં આવે છે. સ્પર્ધા માટે બાકીના નિયમો મેરેથોન દોડ મુજબ રહેશે.



સ્વાધ્યાય

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના વિસ્તૃત જવાબ લખો :

- (1) ચોપગું પ્રસ્થાન એટલે શું ? તેના મુખ્ય પ્રકારો જણાવો.
- (2) ટૂંક પ્રસ્થાનમાં 'સજજ'ની સ્થિતિ સમજાવો.
- (3) મધ્યમ પ્રસ્થાનમાં 'જગહપે'ની સ્થિતિ સમજાવો.
- (4) વિજયરેખા પસાર કરવાની રીતો જણાવો.

2. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના ટૂંકમાં ઉત્તર લખો. :

- (1) દોડકદમોના પ્રકારો જણાવો.
- (2) ટૂંકી દોડનાં મુખ્ય કૌશલ્યો કયાં-કયાં છે ?
- (3) ટૂંકી દોડમાં કઈ-કઈ દોડનો સમાવેશ થાય છે ?
- (4) પ્રસ્થાનની સ્થિતિઓ કઈ-કઈ છે ?

3. આપેલા વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ જણાવી ઉત્તર લખો :

- (1) ટૂંકી દોડમાં શરૂઆતનાં કદમો કેવાં હોય છે ?

(A) ટૂંકાં (B) લાંબાં (C) સપ્રમાણ (D) અતિ ઝડપી

- (2) ટૂંકી દોડ માટે કયું પ્રસ્થાન ફરજિયાત છે ?

(A) ખડું (B) ચોપગું (C) લંબ (D) ટૂંક

- (3) વિજયરેખા પસાર કરવાના કેટલા પ્રકાર છે ?

(A) એક (B) બે (C) ત્રણ (D) ચાર

•