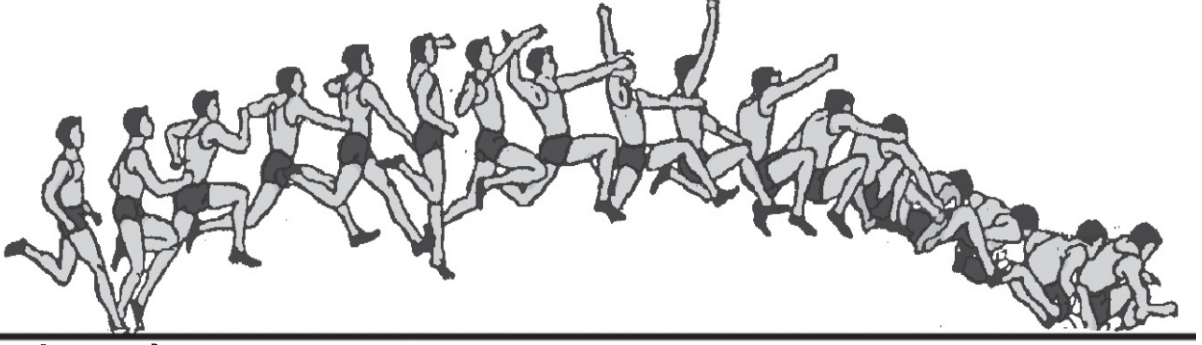


## પ્રસ્તાવના

ખેલકૂદની સ્પર્ધામાં સ્પર્ધક જ્યારે અમુક અંતરેથી દોડીને ઠેકપાટિયા પરથી કૂદકો લગાવે છે તેને લાંબીકૂદ કહે છે. પ્રાચીન સમયમાં લાંબીકૂદની સ્પર્ધામાં એક જગ્યાએથી ઊભા રહીને બંને પગે કૂદકો લગાવવામાં આવતો ત્યારબાદ સમય જતાં દોડીને કોઈ એક પગેથી કૂદકો મારવાની શરૂઆત થઈ જે હાલમાં લાંબીકૂદ તરીકે ઓળખાય છે.



આગમ દોડ

ઉડ્ડયન

ઊતરણ

## હવાતર કૌશલ્ય વિકાસના ઘટકો

(1) પેશકદમી (આગમ દોડ) : લાંબીકૂદમાં પેશકદમી એક મહત્વનું અંગ છે. ખેલાડી લાંબીકૂદ કરવા માટે આગમદોડ માર્ગ (રાહ) ઉપર દોડવાનું શરૂ કરે ત્યાંથી ઠેક પાટિયા સુધીના અંતરને પેશકદમી કે આગમદોડ કહે છે. ખેલાડી પોતાને અનુકૂળ હોય તે દોડ કદમ યોજના રાખી શકે છે.

(2) પગઠેક : પેશકદમીની ઝડપી દોડને અંતે સીધી ગતિ કરતા શરીરને તે જ દિશામાં પરંતુ ઉપરની દિશાએ  $45^{\circ}$  ના ખૂણે બદલવાનું કાર્ય પગઠેકનું છે. ખેલાડી પોતાના મજબૂત પગ વડે જ ઠેક લે છે. સારી ઠેક માટે છેલ્લું કદમ પ્રમાણમાં થોડું ટૂંકું લેવાથી શરીરની ગતિમાં વધારો થાય છે.

(3) ઉડ્ડયન : પગની ઠેક લીધા પછી ઉડ્ડયનની ક્રિયા શરૂ થાય છે. ઠેકપાટિયાનો સ્પર્શ છૂટે ત્યારે બંને પગની એડીઓ ખાડાને સ્પર્શ કરે ત્યાં સુધી, હવામાં રહેતું ખેલાડીનું શરીર જે હલનચલનની ક્રિયાઓ કરે છે તેને ઉડ્ડયન કહે છે. ઉડ્ડયન અલગ અલગ પદ્ધતિ દ્વારા કરી શકાય.

## • હવાતર

હવાતર પદ્ધતિમાં મજબૂત પગે ઠેક લેતા મુક્ત પગ દ્વારા આગળ તરફ ઝોલો લેવામાં આવે છે. જે શરીરને ઉપર ઊંચકવામાં મદદ કરે છે. મુક્ત પગની આ ક્રિયામાં મુક્ત પગ ધડ સાથે લગભગ  $70^{\circ}$  નો ખૂણો બનાવે છે. પછી શરીર જ્યારે હવામાં ઉપર તરફ હોય ત્યારે ઠેક વાળો મજબૂત પગ પાછળથી આગળ આવે છે અને મુક્ત પગ તેને મળતા બંને પગના ઘૂંટણ બેસવાની સ્થિતિમાં ઉપર તરફ ખેંચાઈ છે. ઊંચાઈમાં ઘટાડો થવાની સાથે બંને હાથ ખભાની આગળ સીધા રાખીને ઊતરણની ક્રિયા કરવામાં આવે છે.

(4) ઊતરણ : ખેલાડીઓ ઉડ્ડયનની ક્રિયા પૂરી કરતાં ઊતરણ માટે બંને પગને ભેગા રાખી આગળની તરફ સીધા કરી પગની એડીઓ અડકાવવા પ્રયત્ન કરશે. આ સમયે પગ જમીનની નજીક રહે તે પ્રમાણે રાખશે. છાતીને આગળ ધકેલી બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી બંને હાથને પાછળથી આગળ તરફ ઝોલો આપી શરીરને આગળ તરફ ધકેલવું.

## પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન

દરેક કૌશલ્ય પ્રાયોગિક ધોરણે પ્રયોજવા.