

પ્રસ્તાવના

પ્રાચીન કાળથી રમતો માનવીના જીવનક્રમના એક અંગ તરીકે સ્થાપિત થયેલી છે. દોડવું, કૂદવું, ફેંકવું, ઝીલવું, ફટકો મારવો, બાથંબાથી કરવી, પોતાનું ચઢિયાતાપણું બતાવવું વગેરે માટેની વૃત્તિઓ માનવીમાં સ્વાભાવિક છે.

આપણે ધોરણ-6 માં ગોળાકેંકમાં મેદાન, સાધનો અને ખડીકેંક વિશે શિખીશું.

મેદાન

ગોળાકેંકના મેદાનમાં (1) ફેંક વર્તુળ (2) રિંગ (3) અટકણ પાટિયું અને (4) ફેંક પ્રદેશનો સમાવેશ થાય છે.

(1) ફેંક વર્તુળ : ગોળા ફેંક માટેના વર્તુળનો વ્યાસ 2.135 મીટર હોય છે. પાછળના અર્ધ વર્તુળના ભાગનો નિર્દેશ કરવા માટે વર્તુળના મધ્ય ભાગે અડીને 75 સેમી મીટર લાંબી અને 5 સેમી પહોળી આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે રેખાઓ દોરવામાં આવે છે.

(2) રિંગ : વર્તુળની અંદરની જમીન સિમેન્ટ કોંક્રિટની, સપાટીથી 2 સેન્ટિમીટર ઊંચી રહે તે પ્રમાણે લોખંડની 6 મિલિમીટર જાડી અને 7.6 મિલિમીટર ઊંચી લોખંડની રિંગ, ફેંક વર્તુળને અડીને જમીનમાં દાટવામાં આવે છે. આ રિંગને સફેદ રંગથી રંગવામાં આવે છે.

(3) અટકણ પાટિયું (Stop Board) : અટકણ પાટિયાની લંબાઈ 1.20 મીટર, પહોળાઈ 11.2 સેમી અને ઊંચાઈ 10 સેમી રાખવામાં આવે છે. આ પાટિયાને સફેદ રંગથી રંગવામાં આવે છે.

(4) ફેંક પ્રદેશ : આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ ગોળા ફેંકના વર્તુળના મધ્યબિંદુમાંથી 34.92° નો ખૂણો અને તે પ્રમાણે બે રેખાઓ વર્તુળના બહારના ભાગને અડકીને ફેંક પ્રદેશમાં લંબાવવામાં આવે છે.

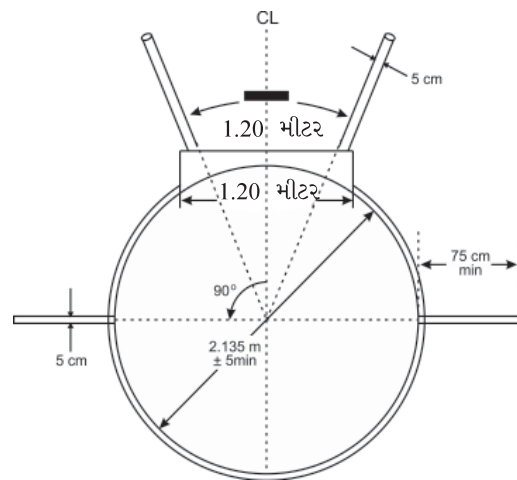
સાધનો :

- (1) લોખંડના/ પીત્તળના ગોળાઓ.
- (2) ફેંક વર્તુળને લગાડવાની લોખંડની સફેદ રિંગ
- (3) અટકણ પાટિયું
- (4) માપપટ્ટી, પરિણામ પત્રક, દોરી, ચૂનો વગેરે જરૂરી સાધનો.

कौशल्यो :

(1) ગોળા ફેંકની શૈલી : ગોળા ફેંકમાં ગોળાને ફેંકવાની નહિ, પરંતુ ગોળાને ધકેલવાની ક્રિયા થાય છે. આ માટે ત્રણ પદ્ધતિઓ અપનાવવામાં આવે છે.

- (i) ખડી ફેંક (ii) પેરીઓબ્રાઈન (iii) ડિસ્કોપુટ



ગોળાફેંકતું મેદાન

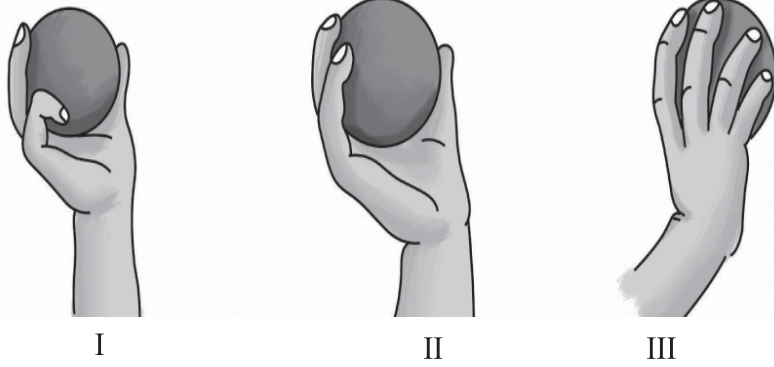
આપણા અભ્યાસક્રમમાં ‘ખડી ફેંક’નું કૌશલ્ય શીખવાનું હોય તેના વિશે શિખીએ.

(2) ખડી ફેંક : સામાન્ય રીતે શિખાઉ અગર બિનઅનુભવી ખેલાડીઓ આ પદ્ધતિથી ગોળા ફેંક કરતા હોય છે. આ પદ્ધતિમાં મુખ્યત્વે ત્રણ પગથિયાં છે.

(i) ગોળાની પકડ (ii) ઊભણી (iii) ધકેલ/ ફેંક

ત્રણેય પગથિયાં વિગતે સમજીએ.

(i) ગોળાની પકડ : ગોળો આંગળીઓના પાયામાં રહે તે રીતે પકડવામાં આવે છે. ગોળાની મજબૂત પકડનો આધાર હાથની આંગળીઓના પ્રસાર, તેની લંબાઈ અને હથેળીની પહોળાઈ પર રહેલો હોય છે. મોટી ત્રણ આંગળીઓ ગોળાને પાછળ તરફ ટેકો આપે છે, જ્યારે અંગૂઠો અને ટ્યલી આંગળી ગોળાને બાજુએથી ટેકો આપે છે. ગોળાને નીચે દર્શાવેલી ત્રણ રીતો પૈકી અનુકૂળ રીતે પકડવામાં આવે છે.



ગોળાની પકડના પ્રકારો

પહેલો પ્રકાર : આ પ્રકારમાં પહેલી, બીજી અને ત્રીજી આંગળીઓ ગોળાને પાછળના ભાગમાં ફરતી રહે છે. જ્યારે ટ્યલી આંગળી સ્થેજ વળેલી રહે છે તેમજ અંગૂઠો સામેની બાજુએથી ટેકો આપવામાં મદદ કરે છે.

બીજો પ્રકાર : આ પ્રકારમાં ચારેય આંગળીઓ ગોળા પાછળ ખુલ્લી રાખવામાં આવે છે. જ્યારે અંગૂઠો સામેની બાજુએથી ગોળાને ટેકો આપે છે.

ત્રીજો પ્રકાર : આ પ્રકારમાં હાથની ચારેય આંગળીઓનો પ્રસાર વધારે હોય છે અને ગોળાને આંગળીઓના પાયા ઉપર રાખવામાં આવે છે. જે ગોળો ફેંકનારની આંગળીઓ પ્રમાણમાં નાની હોય તેમના માટે આ પ્રકારની પકડ વધારે લાભદાયી અને ઉપયોગી હોય છે.

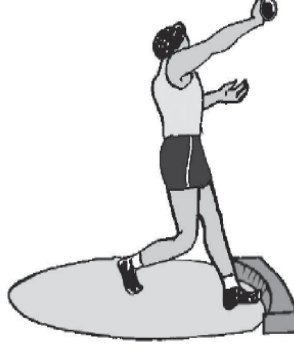
ગોળાની પકડ લીધા પછી ગોળો ફેંકનાર ગોળાને હાંસડીના હાડકા પર ગળાની લગોલગ રાખે છે.

(ii) ઊભણી : ગોળાની પકડ ફેંકની ક્રિયા માટે વર્તુળમાં ઊભા રહી સ્થાન લેવાની ક્રિયાને ઊભણી કહે છે. ઊભણીમાં ફેંકની દિશામાં એક પગ આગળ અને બીજો પગ પાછળ રહે તેમ ઊભા રહેવું. જે હાથમાં ગોળો હોય તે પગ પાછળ રહેશે. ગોળાને આંગળીઓ અને અંગૂઠા વડે પકડીને હાંસડીના ખાડાની સહેજ ઉપર અને ગરદનની નજીક રાખવામાં આવે છે. હાથની હથેળી આકાશ તરફ રહેશે. પાછળના પગને ઘૂંટણમાંથી સીધો કરી શરીરને કમર અને ધડમાંથી ફેંકની દિશા તરફ ફેરવશે. જે હાથમાં ગોળો નથી, તે હાથ કોણીમાંથી વાળેલો છાતી પાસે રહેશે જે શરીરની આગળની બાજુ કમરમાંથી ફેરવવાની ગતિ લેવામાં મદદરૂપ થશે. શરીર બરાબર ફેંકદિશા તરફ આવી જતાં ગોળાવાળા હાથને ફેંકદિશા તરફ ઝટકા સાથે સીધો કરશે.

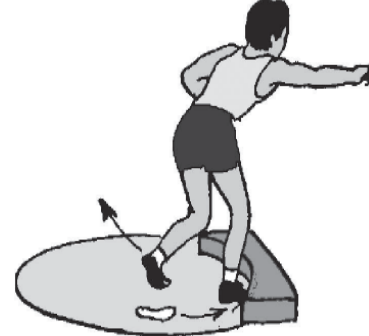
(iii) ધકેલ/ ફેંક : ફેંકની ગતિ ઝડપી હોવાને કારણે શરીર ફેંક દિશા તરફ ખેંચાશે અને વર્તુળની બહાર તરફ પડી જવાની પરિસ્થિતિ ઊભી થશે. આ ન થાય તે માટે હરીફ પાછળનો પગ આગળ અને આગળનો પગ પાછળ લઈ જઈ પગબદલ કરશે. અથવા પાછળનો પગ આગળ હવામાં ગોળ ફેરવી, આગળના પગ પર ગોળ ફરીને ફેંકની વિરુદ્ધ દિશામાં શરીરને લઈ જઈને સમતોલન જાળવવા પ્રયત્ન કરે છે.



ફેંક



છૂટ



પગબદલ

ગોળાફેંક : સળંગ ક્રિયા

સમતોલન

ફેંક અને છૂટની ક્રિયાઓ વખતે શરીરની ગતિ આગળ તરફ હોય છે. આગળ તરફના ફેંક પ્રદેશમાં શરીર ફેંકાઈ ના જાય તે માટે સમતોલન જાળવવું જરૂરી છે. સમતોલન જાળવવા માટે પગ બદલ કરવામાં આવે છે. જમણા હાથ વડે ગોળો ફેંકનારે પગ બદલમાં જમણા પગને અટક પાટિયા નજીક પરંતુ વર્તુળની અંદર મૂકી ડાબા પગને પાછળ તરફ ઝોલો આપી લગભગ કમરની ઊંચાઈ સુધી લઈ જવાનો હોય છે. આ વખતે જમણો પગ સહેજ ઘૂંટણમાંથી વળેલો રહેશે.

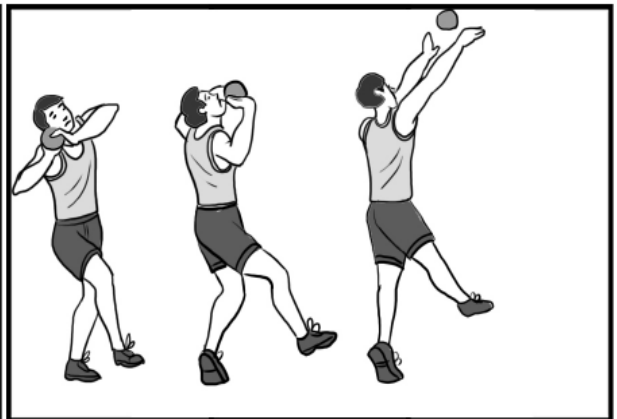
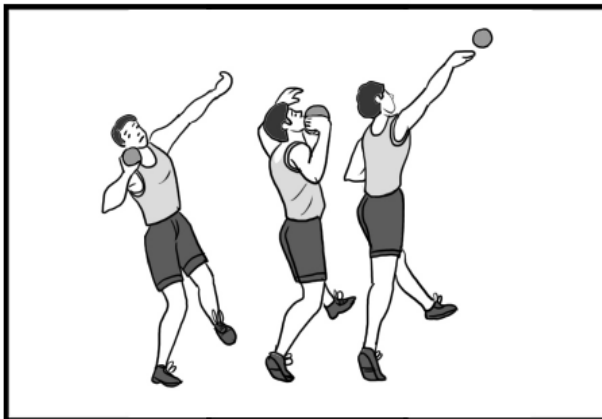
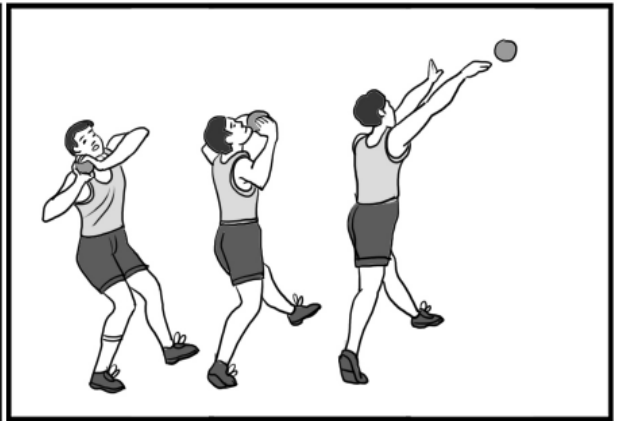
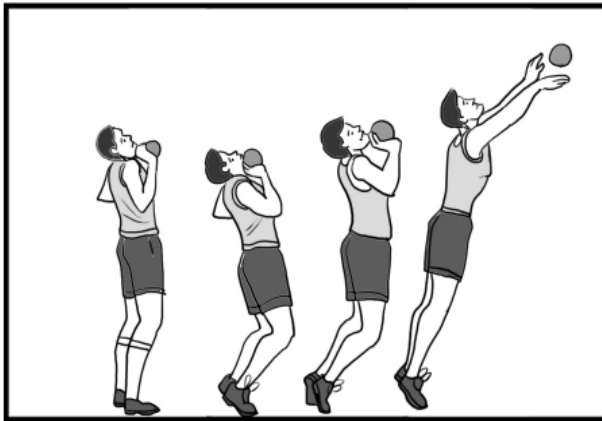
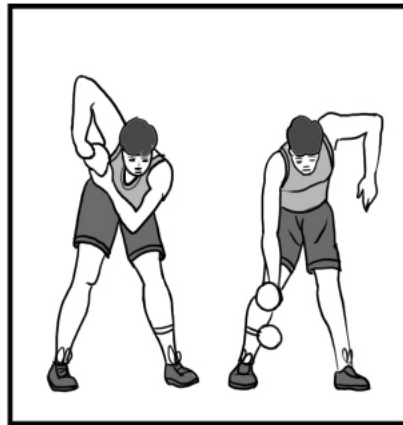
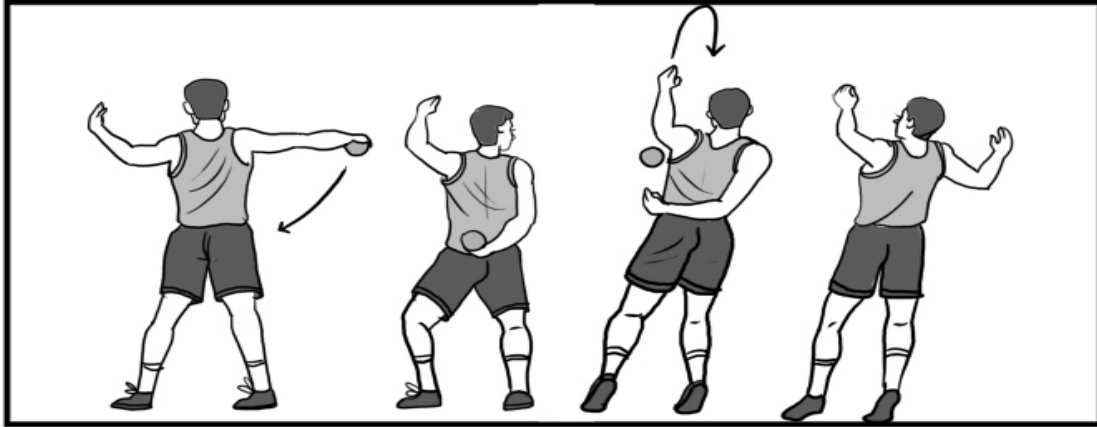
ગોળા ફેંક સ્પર્ધાના સામાન્ય નિયમો :

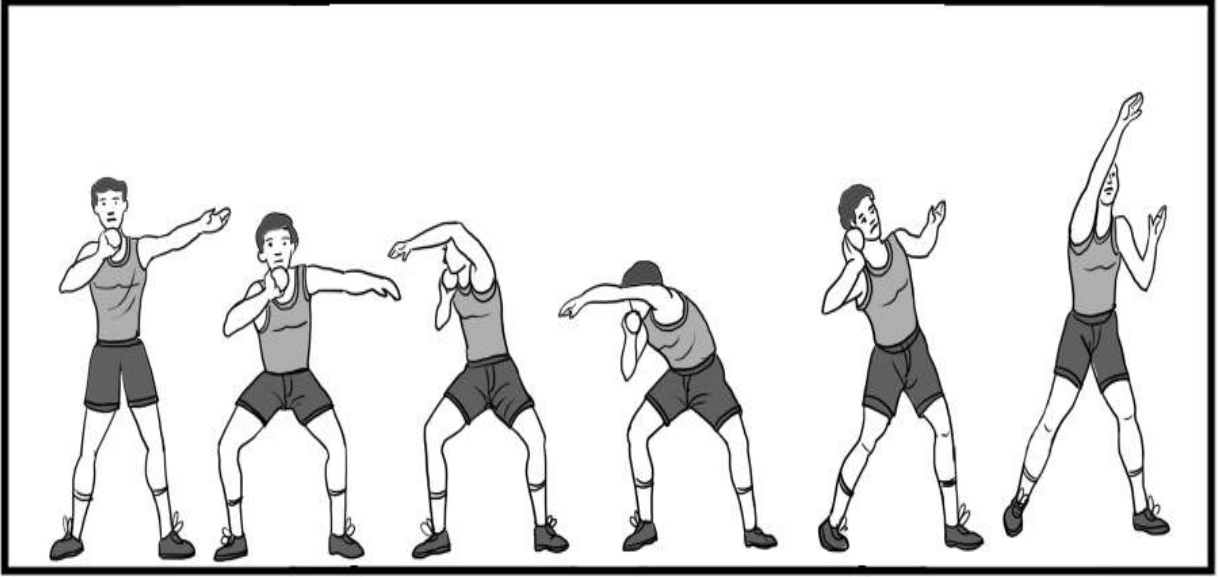
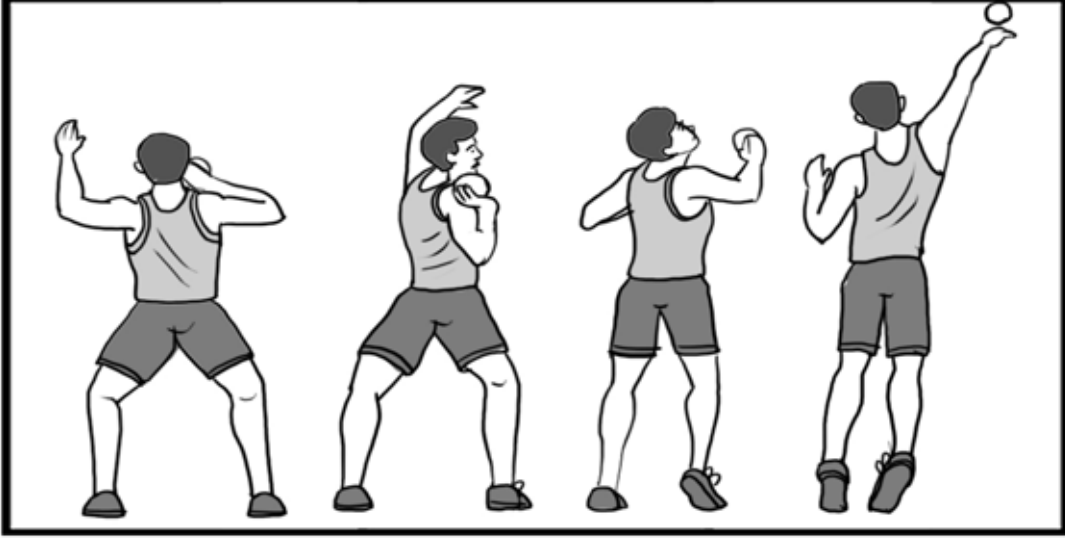
- પ્રમાણિત ગોળાઓનો જ સ્પર્ધાઓમાં ઉપયોગી કરી શકાશે.
- હરીફે છાતી અને પીઠ ઉપર નંબર લગાડેલો હોવો જોઈએ.
- હરીફે એક મિનિટમાં ગોળો ફેંકવો પડશે. જો વધુ સમય લેશે તો તે તક નિષ્ફળ ગણાશે.
- ફેંકની શરૂઆત કર્યા પછી અટકણ પાટિયાની ઉપરની બાજુથી ફેંકપ્રદેશને કે ફેંક વર્તુળને શરીરના કોઈ પણ ભાગથી અડકશે તો તે તક નિષ્ફળ ગણાશે.
- ગોળાફેંકમાં જ્યારે ગોળો ફેંક પ્રદેશમાં પડે છે ત્યારે જ તે સાચી તક ગણાય છે પરંતુ જ્યારે ગોળો ફેંક પ્રદેશની અંકન રેખા ઉપર પડે કે તેની બહારની બાજુએ પડે તો તે તક નિષ્ફળ ગણાય છે.
- ફેંકની ક્રિયા પૂર્ણ થયા પછી વર્તુળના પાછળના ભાગમાંથી બહાર નીકળવાનું રહેશે.



સમતોલન

ગોળા ફેંક માટેની ખાસ કસરતો





પ્રાયોગિક મૂલ્યાંકન

- (1) ગોળા ફેંક માટે ગોળાની પકડ બતાવો
- (2) ગોળા ફેંકમાં ખડી ફેંક માટે ઊભણીની સ્થિતિ બતાવો.
- (3) ગોળા ફેંકમાં ગોળો ફેંક્યા પછી સમતોલન માટે પગબદલની ક્રિયા બતાવો.
- (4) ગોળા ફેંકમાં ખડી ફેંકની સમગ્ર ક્રિયા બતાવો.

શિક્ષકો માટે સૂચના

- ગોળા ફેંકની હરીફાઈ ગોઠવવી.
- વિજેતા અને ભાગ લેનાર માટે પ્રોત્સાહક ઇનામો આપવાં
- ગોળાફેંક-રમતોથી આરોગ્યને થતા લાભ વિદ્યાર્થીઓને જણાવવા.
- નિયમો વિશે જાણકારી આપી સ્પષ્ટીકરણ કરવું.
- શીખેલાં કૌશલ્યોનો વિદ્યાર્થીઓને મહાવરો કરાવવો.
- 4 કિગ્રા વજનના ગોળાનો ઉપયોગ કરવો.