بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ

حصہ اوّل

باب اوّل

جسمانی تعلیم کی تعریف واہمیت

(Definition & Importance of Physical Education)

جسمانی تعلیم کی تعریف:

1- جسمانی تعلیم مکمل تعلیمی عمل کا جزو کامل ہے اور یہ وہ میدانِ عمل ہے جس کا دائرہ کار ان خاص جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے، جو اس مقصد کے لیے منتخب کی گئی ہیں۔ جذباتی، ذہنی، سماجی اور جسمانی طور پر صحت مند شہری بنانے میں مدد و معاون ثابت ہوں۔ چارلس بوچر (Charles Butcher).

2- جسمانی تعلیم، علم کا وہ حصہ ہے جو بڑے عضلات کی حرکات اور ان سے متعلقہ ردعمل سے وابستہ ہے۔ جے۔ بی نیش (J.B.Nash)۔

3- جسمانی تعلیم، تعلیم کا وہ حصہ ہے، جس کا مقصد جسمانی سرگرمیوں کے ذریعے انسان کی مکمل نشوونما سے ہے۔

4- جسمانی تعلیم ان تبدیلیوں کا مجموعہ ہے جو کسی فردِ واحد میں ان تجربات کی وجہ سے رونما ہوتی ہیں جن کا محور حرکاتی سرگرمیاں ہیں۔ روزالینڈ کیسڈی (Rosaland Cassidy)۔

5- جسمانی تعلیم میں ایسی منتخب سرگرمیوں پر عمل کیا جاتا ہے۔ جن سے انسانی طرزِ عمل کے بنانے میں بالیدگی اور ذہنی نشوونما کے تقاضے پورے ہوتے ہیں۔ جان ڈیوی (John Dewey)۔

6- جسمانی تعلیم پورے تعلیمی عمل کا لازمی حصہ ہے اور اس کا مقصد جسمانی، ذہنی، جذباتی اور معاشرتی طور پر صحت مند شہری پیدا کرنا ہے۔

جسمانی تعلیم کی اہمیت:

انسان کو ابتدائے آفرینش سے ہی جسمانی اقدار، سرگرمیوں کا احساس تھا۔ زمانہ قدیم میں (تعلیم کی ابتدا سے پہلے) جسمانی سرگرمیاں معاشرے کے مخصوص مقاصد کے لیے استعمال ہوتی تھیں۔ کبھی یہ کارآمد اور مفید مقاصد کے حصول میں کام آتی تھیں اور کبھی بہیمانہ اور سفلی خواہشات کی تکمیل کے لیے۔ پہلے پہل انسان جسمانی توانائی اپنی بقا کی جدوجہد میں، حصولِ خوراک کے لیے اور پُرخطر ماحول سے بچاؤ کے لیے استعمال کرتا تھا اور اپنے احساسات اور جذبات کا اظہار عموماً اختراعی سرگرمیوں اور ہم آہنگ حرکات کے ذریعے کرتا تھا۔ علاوہ ازیں جنگی تیاریوں میں ایسی جسمانی اقدار مثلاً حصولِ قوت، قوتِ برداشت، مہارت تامہ اور تیز گامی کو اپناتا تھا۔ یہ حقیقت ہے کہ قدیم روم کی عظیم تہذیب فرصت کے لمحات کے غلط استعمال کی وجہ سے اپنے المناک انجام کو پہنچی۔ ان کے ہاں جسمانی

اور ذہنی انحطاط اس لیے رونما ہوا کہ وہ بے عملی کا شکار ہو گئے اور جانوروں سے بھی بدتر زندگی گزارنے لگے تھے۔ دورِ حاضر میں تہذیب و تمدن کی روشنی نے دنیا کو منور کر دیا ہے اس لیے یہ سوال ذہن میں اُبھرتا ہے کہ کیا اب بھی ہمیں اپنے اور اپنی آنے والی نسلوں کے لیے جسمانی توانائی اور موزونیت کے پروگراموں کی ضرورت ہے؟ بالخصوص اس لیے بھی کہ اب خوراک حاصل کرنے میں چنداں دشواری پیش نہیں آتی اور جنگیں بھی کم اور طویل وقفے کے بعد ہوتی ہیں۔ نیز درخت کٹ جانے کے باعث جنگلات وحشی جانوروں اور دیگر خطرات سے پاک ہو گئے ہیں اور معاشرے نے شہریت کے سلسلے میں قومی اور بین الاقوامی قوانین وضع کر لیے ہیں، لیکن مندرجہ ذیل وجوہ کے باعث موجودہ دور میں جسمانی تعلیم کی پہلے کی نسبت کہیں زیادہ ضرورت ہے۔

1- دورِ حاضر میں انسان بے عملی کی زندگی گزار رہا ہے۔ اب پیدل چلنے کی بجائے، ہر جگہ سواری میں سفر کرتا ہے۔ کھڑا رہنے کی بجائے بیٹھا رہتا ہے اور جسمانی سرگرمیوں میں خود حصہ لینے کی بجائے محض تماشائی بننا ہی کافی سمجھتا ہے۔

2- سائنس کی تحقیقات کا دعویٰ ہے کہ جلد ہی خودکار مشینی آلات انسان کا بہت سا کام کرنے لگیں گے، اگر یہ دعویٰ درست ثابت ہوا تو سوال پیدا ہوتا ہے کہ انسان جوہری توانائی اور خودکار مشینوں کی بدولت حاصل کردہ فالتو وقت کیسے گزارے گا؟ تفریحی مشاغل مثلاً سینما، ٹیلی وژن، ریڈیو، موٹر کار کی سواری اور ایسے ہی دیگر مشاغل انسان کو ان سب جسمانی فوائد سے محروم کر سکتے ہیں جو مشینی دور سے پہلے اُسے میسر تھے۔ یہی وجہ ہے کہ اب تعلیمی اور جسمانی نوعیت کے مشاغل کی بجائے ہمارے ذہن تخریب کاری اور پریشان کن تفکرات اور دیگر دنیاوی مسائل کی آماجگاہ بنتے جا رہے ہیں۔ ایک طاقتور قوم کی تشکیل کے لیے معاشرے پر ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ اس امر کا خیال رکھے کہ اس کے افراد اپنے فارغ اوقات صحت مند مشاغل اور فلاحی کاموں میں صرف کریں۔

3- دورِ جدید کی مہذب سوسائٹی میں بیشتر جرائم عموماً نوعمر افراد کرتے ہیں جس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ وہ غیر معمولی حرکات کے ذریعے اپنی برتری کا مظاہرہ کرنا چاہتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اکثر چوری، ڈاکے، لوٹ مار، دھوکہ بازی اور اقدامِ قتل جیسے جرائم میں ملوث ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورتِ حال سے دوچار قوم اپنے حالات کی اصلاح کے لیے پولیس کی تعداد بڑھاتی ہے یا قومی وسائل کو جیل خانوں اور بحالیاتی اداروں پر صرف کرتی ہے۔

4- موجودہ دور کے انسان کے لیے اس کے گرد و پیش کے حالات اُسے نفرت، پریشانی اور خوف سے دوچار کرتے ہیں اور وہ اپنے ساتھیوں سے نسبتاً زیادہ مشاہرے کے حصول اور مالی بہتری کی جدوجہد میں بھی شامل ہے اس لیے وہ اپنے اعصابی نظام اور جذبات کو ہم آہنگ کرنے میں دشواری محسوس کرتا ہے حالانکہ اس کے جذبات اور اعصابی نظام زمانہ قدیم کے انسان جیسے ہی ہیں۔

عہد قدیم میں انسان کا سب سے بڑا فرض اپنے اور اپنے گھرانے کے لیے خوراک مہیا کرنا اور مخالف عناصر سے بچاؤ کرنا ہوتا تھا۔ چنانچہ اس کا بیشتر وقت بیرونِ خانہ مشاغل میں گزرتا تھا۔ ان مشاغل کی بدولت اس کا جسمانی اور اعصابی نظام ہم آہنگ ہو جاتا تھا۔ اس کے برعکس آج کل انسان ذہنی پریشانی کا شکار ہے۔ وہ عموماً دل کے عارضہ، گردے کی بیماریاں، فالج اور معدے کے ناسور کا ستایا ہوا ہے۔ چنانچہ وہ آسانی سے اعصابی کمزوری کا نشانہ بن جاتا ہے۔

بیشتر ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ آج کل مندرجہ بالا قسم کی بیماریوں میں نسبتاً زیادہ لوگ مبتلا ہو رہے ہیں اور جب تک جدید بود و باش میں ذہنی تناؤ کم نہیں ہوتا زندگی دوبھر رہے گی۔ چنانچہ ضرورت اس امر کی ہے کہ متوازن اور موزوں منصوبہ بندی کے تحت جسمانی تندرستی

کے لائحۂ عمل مرتب کیے جائیں اور انسان کی صحت کے انحطاط کو روکا جائے۔ نتیجتاً یہ کہا جا سکتا ہے کہ جسمانی تعلیم بیک وقت سائنس بھی ہے اور فن بھی۔ حرکت کے قوانین، جسمانی اعضا کے فعل اور ان کے ردِعمل کے اثرات، جسمانی تعلیم کو سائنس کا درجہ دیتے ہیں اور کھیل، اختراعی سرگرمیاں، جمناسٹک اور حرکات کا ماہرانہ عمل اسے فن کار بناتے ہیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ طلبہ کو معیاری قامت، جسمانی سرگرمیوں میں مہارت، اعضا اور پٹھوں کے صحت مندانہ افعال، بیماریوں سے بچاؤ اور تفریحی سرگرمیوں کی اہمیت ذہن نشین کرائی جائے کیونکہ یہ جسمانی تعلیم کا حصہ ہیں، اگر ایسا ہو تو افراد پر یقیناً صحت مندانہ اثر ہوگا۔ یہ بات ملحوظِ خاطر رہنی چاہیے کہ کھیل اور ورزش فقط سکول اور کالج کے طالب علموں کے لیے ہی نہیں ہیں بلکہ ضعیف العمر سے قطع نظر سب افراد کی زندگی کا معمول ہونا چاہیے، کیونکہ ان کی بدولت جسمانی قوت میں ترقی، شہریت کا شعور اور فارغ لمحات کا صحت مندانہ استعمال ظہور پذیر ہوتا ہے۔

☆☆☆☆☆

باب دوم

جسمانی تعلیم کے اغراض و مقاصد
(Aims & Objectives of Physical Education)

مہذب ممالک میں مفکرین نے جسمانی تعلیم سے متعلق بہت سے تجربات اور تحقیقات کیں اور اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ جسمانی تعلیم علم کا ضروری حصہ ہے۔ چنانچہ جسمانی سرگرمیاں نہ صرف تعلیمی پروگرام کا اہم جزو قرار دی گئیں بلکہ اس کا دائرہ کار اور اغراض و مقاصد بھی متعین کیے گئے ہیں۔

تمام علوم کا بنیادی مقصد فرد کو بھرپور زندگی گزارنے کے قابل بنانا ہے لیکن جسمانی تعلیم کے مقاصد نسبتاً زیادہ واضح ہیں کیونکہ یہ فرد کی جسمانی، ذہنی، سماجی اور جذباتی نشوونما کے ذریعے فرد کو معاشرے کا اہم رکن بناتی ہے اور اپنے جواز کو ثابت کرنے کے لیے ان مقاصد کی تکمیل کرتی ہے جس سے ایک فرد کی نشوونما کے سارے پہلو اجاگر ہوتے ہیں۔

دائرہ کار:

جسمانی تعلیم میں بنیادی پہلو حرکت ہے جو کہ نہ صرف پیدائش سے موت تک چلتی ہے بلکہ بیماری اور معذوری میں بھی اس پر خاص توجہ دی جاتی ہے۔ حرکاتی اُصول کے لیے تمام مکاتب کے پروگرام۔ تفریحی مراکز اور تمام شفاخانے اسی بنیاد پر ہوتے ہیں۔ جسمانی تعلیم کا تعلق خودکار اور بامقصد حرکت سے ہے جو محنت اور مشقت سے کی جاتی ہے۔

غرض وغایت:

1- **خودکار مشینوں کی ایجاد:**

زمانہ جاہلیت میں مشینوں کی ایجادات نہ ہونے کے برابر تھیں اور تمام لوگ جسمانی اعضاء ہی کو حرکت میں لا کر زندگی کے سب کام کیا کرتے تھے۔ اس لیے انسان کو نہ تو جسمانی مشاغل کی ضرورت / رغبت تھی اور نہ ہی اُن کے پاس فالتو وقت تھا لیکن آج کا دور مشینی دور ہے۔ حرکت اور جسمانی مشاغل نہ ہونے کے برابر ہیں جس کی وجہ سے مسلسل جسمانی کارکردگی متاثر ہو رہی ہے۔ ان حالات میں جسمانی تعلیم نہایت مفید اور کارگر ثابت ہوتی ہے۔

2- **ذہنی اور جسمانی نشوونما:**

جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے انسان کی ذہنی و جسمانی طور پر متوازن نشوونما ہوتی ہے اور وہ مختلف شعبہ ہائے زندگی میں احسن طریقے سے ترقی کی منازل طے کر لیتا ہے۔

3- قانون کا احترام:

جسمانی تعلیم کھیل کے ذریعے ایسے مواقع پیدا کرتی ہے جس سے قواعد وضوابط کی پابندی اور قانون کا احترام کرنا کھلاڑی کے لیے لازمی بن جاتا ہے بلکہ کھلاڑی میں قواعد وضوابط کی پابندی اور قانون کے احترام کی عادت پڑ جاتی ہے چنانچہ عملی زندگی میں وہ اس عادت کی بدولت ایک اچھا شہری ثابت ہوتا ہے۔

4- قدرتی صلاحیتوں کا اُجاگر ہونا:

قدرتی صلاحیتیں ہر انسان کے اندر ہوتی ہیں اور اکثر لوگ ان سے باخبر نہیں ہوتے، چنانچہ وہ ان صلاحیتوں کا بھرپور فائدہ نہیں اُٹھا سکتے لیکن جسمانی تعلیم کے مشاغل میں حصہ لے کر انسان ان صلاحیتوں کو اُجاگر کر کے معاشرے میں اپنا موثر مقام پیدا کر لیتے ہیں۔

5- بے راہ روی کا ازالہ:

موجودہ دور میں معاشرہ بری طرح برائیوں میں گھرا ہوا ہے، ان حالات میں ایسی سرگرمیاں معاشرے کو سنوارنے کا ذریعہ بن سکتی ہیں۔

6- بیماریوں سے بچاؤ:

جسمانی سرگرمیوں میں حصہ نہ لینے کی وجہ سے لوگ مختلف پیچیدہ بیماریوں میں مبتلا ہو رہے ہیں تو ہمیں بھی ترقی یافتہ ممالک کی طرح جسمانی تعلیم کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے کیونکہ بیرونی ممالک میں جسمانی تعلیم کو میڈیکل کی تعلیم کے بعد دوسرا درجہ دیا جاتا ہے۔ مثل مشہور ہے کہ جس ملک اور قوم کے کھیل کے میدان آباد ہوتے ہیں اس کے ہسپتال غیر آباد ہوتے ہیں اور جس کے کھیل کے میدان غیر آباد ہوتے ہیں اس کے ہسپتال آباد ہوتے ہیں۔

مقاصد:

تمام انسانوں کو اپنے اجسام کو حرکت میں لانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ حرکت وہ ذریعہ ہے جس سے جسمانی تعلیم اپنے مقاصد کو حصول عمل میں لاتی ہے۔ زندگی کے ہر موڑ پر انسان بھاگنے، چلنے، لٹکنے، چڑھنے، کودنے، پھینکنے اور چھلانگ لگانے میں مصروف نظر آتا ہے اور یہی حرکات خوشی، تفریح، جسمانی مضبوطی، سماجی وجذباتی سکون، بات چیت اور انسان کی مکمل نشوونما اور اس کی ترقی میں مدد دیتی ہیں۔ حرکت جسمانی تعلیم کی بنیاد ہے اور حرکت کا عمل کردار کی تعمیر میں معاونت کا سبب بنتا ہے۔

جسمانی تعلیم کے مقاصد سے مراد مثالی وتصوراتی مقاصد ہیں جو آخر کار نتیجے کے طور پر حاصل ہوتے ہیں منظم جسمانی سرگرمیوں کا مقصد زندگی کی ترقی میں حد درجے کی شرکت ہے جس میں حرکت اور اس سے متعلقہ ردعمل اور کارگزاری شامل ہو جو کہ اس مقصد کے حصول کے لیے کی جاتی ہیں (یہاں ہمارا مقصد منظم جسمانی سرگرمیوں سے ہے) جسمانی تعلیم انہی مقاصد کا چناؤ کرتی ہے۔ جس کا انسانی رویے میں مستقل تبدیلی سے تعلق ہو اور مناسب تعلیم، تجربے سے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

I- جسمانی سرگرمیوں سے جسم کا تمام نظام بہتر بنانا تا کہ وہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرے۔

ii- جسم اور ذہن کی متوازن نشوونما سے شخصیت کا ارتقا۔

iii- پسماندہ اور کمزور لوگوں کے حقوق کا احترام کرنا نیز دیانت داری، ہمدردی اور رواداری وغیرہ کا مظاہرہ کرنا۔

iv- مثبت سرگرمیوں کی بدولت فرصت کے اوقات کو مفید اور بامقصد بنانا۔

v- طلبا کو منصوبہ بندی اور مربوط "پروگرام" کے ذریعے سے رہنمائی و تربیت کے مواقع فراہم کرتی ہے۔

vi- سماجی وجذباتی تربیت کرنا۔

vii- اجتماعی کوششوں اور اجتماعی وفاداری کی تربیت کرنا۔

viii- تعلیم کے ذریعے حفاظتی بنیادوں پر صحت مندانہ عادات پیدا کرنا۔

ix- شخصیت وکردار کی نشوونما اجتماعی کوشش، اجتماعی وفاداری کا راستہ دکھانا۔

x- جسمانی نشوونما اور جسمانی قوت بڑھانے کا موقع فراہم کرنا۔

xi- جذبات کی تربیت کے ذریعے ایک کھلاڑی کو جذباتی اظہار کا سلیقہ سکھانا۔

xii- جسمانی سرگرمیوں میں شرکت کی بدولت گھٹے ہوئے جذبات سے نجات حاصل کرنا۔

xiii- دماغی نشوونما کے طریقہ کار سے آگاہی، عمدہ حکمت عملی اور کھیلوں کے ذریعے نشوونما کے عمل کو بڑھانا۔

xiv- جمہوری عمل میں معاونت، کلاس روم بلکہ تمام کاموں میں طلبا کی شرکت اور منصوبہ بندی میں مدد دینا۔

xv- اصلاحی ورزشوں کے ذریعے قامتی نقائص کی اصلاح کرنا۔

xvi- اجتماعی سرگرمیوں کی بدولت جذبہ تعاون کو فروغ دینا۔

xvii- پٹھوں اور اعصاب کی مناسب نشوونما کرنا۔

xviii- اچھے اور باوقار شہری بنانے میں معاونت کرنا۔

اسلام اور جسمانی تعلیم

اسلامی معاشرے میں بھی ہر فرد کی ذہنی، جسمانی، سماجی اور عملی زندگی کی تمام تر ذمہ داریوں کو پورا کرنے کے لیے ایک خاص حدود میں رہ کر سرگرمیوں کے ذریعے تربیت دی جاتی ہے اس کا سب سے بڑا ثبوت یہ ہے کہ تمام اسلامی عبادات میں حرکت ایک اہم جزو ہے۔ دورانِ نماز قیام، رکوع، سجدہ، قعدہ کی مخصوص حرکات کو مدِ نظر رکھا جاتا ہے۔

احکامِ الٰہی اور احادیثِ مبارکہ سے بھی یہ شواہد ملتے ہیں جیسا کہ سورہ بقرۃ میں فرمانِ الٰہی ہے۔ (آیت نمبر 247)

ترجمہ: اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے "اس کو تم پر برگزیدہ کیا کیونکہ وہ عقل وعلم اور جسمانی قوت وطاقت میں بہتر ہے"

فرمانِ نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے کہ

1- "طاقتور مومن کمزور مومن سے بڑھ کر ہے"

2- ""تمہارے جسم کا تم پر حق ہے""

باب سوم

جسمانی سرگرمیوں کا دائرہ کار

(الف) تعلیمی جمناسٹک (Educational Gymnastic)

جمناسٹک کی اصطلاح یونانی لفظ Gymnazain سے لی گئی ہے جس کے لفظی معنی برہنہ حالت کے ہیں۔ اس لفظی مناسبت سے ورزش کرنے کے کمرے/ہال کو جمنیزیم Gymnasium کہتے ہیں۔ یونانیوں کے نزدیک برہنہ حالت میں مختلف حرکات یا کرتب کرنے سے ان کے دیوی یا دیوتا خوش ہوتے ہیں۔ اسی مناسبت سے جمناسٹک کو (Naked Art) عریاں فن کا نام دیا گیا تھا۔ زمانے کی ترقی کے ساتھ ساتھ ان حرکات کی افادیت بڑھتی گئی اور انہیں کھیلوں کی تیاری خصوصاً ایتھلیٹکس کی بنیادی مہارتوں میں برتری حاصل کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا رہا اور بعد از اں ان حرکات کو جمناسٹک کا نام دیا گیا۔

جمناسٹک انگریزی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی جسمانی تربیت کی ورزشیں ہیں یعنی روزمرہ کی وہ حرکات جو انسان کسی خاص مقصد کے تحت سرانجام دیتا ہے (مثلاً طاقت، لچک اور قوتِ برداشت پیدا کرنے کے لیے) لیکن جدید دور میں سائنس کی ترقی کے ساتھ ساتھ انسانی تحقیق نے انسانی حرکات کے محرکات کو بھی مدنظر رکھا اور ان حرکات کو سائنسی اور تعلیمی درجہ دے دیا گیا ہے۔

جدید دور میں جمناسٹک کے ساتھ لفظ تعلیم کے اضافے نے اس کے مفہوم کو مزید اجاگر کر دیا۔ چنانچہ تعلیمی جمناسٹک ایسی حرکات کو کہا جانے لگا جو سوچ سمجھ کر کسی خاص مقصد سے کی جائیں اور جو انسان میں طاقت، لچک اور قوتِ برداشت کے ساتھ پھرتی، عضلاتی اور اعصابی ہم آہنگی اور ذہنی توازن پیدا کرے تاکہ کوئی بھی بامقصد اور متحرک زندگی گزارنے کے قابل ہو سکے۔

عمدہ قامت اور چست حرکات کا دارومدار بہت حد تک مضبوط اور لچکدار جسم پر ہوتا ہے اگر عضلات یا پٹھے کمزور ہوں تو جسم متوازن اور سڈول ہونے کی بجائے بے ڈول ہو جاتا ہے۔ لہٰذا تعلیمی جمناسٹک پر توجہ دے کر بچوں کی نشوونما ایسی سرگرمیوں کے ذریعے کی جائے تاکہ قامت درست رہے اور جسم میں چستی پیدا ہو اور وہ ہر کام پھرتی اور مستعدی سے کر سکیں۔

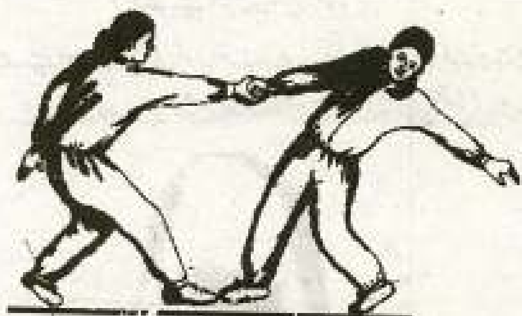
اہل یونان کی قدیم تہذیب میں جمناسٹک کی اصطلاح مستعمل تھی۔ زمانہ قدیم میں یونانیوں نے ہی سب سے پہلے جسمانی تعلیم کی اہمیت کو تسلیم کیا اور ایسی ورزش گاہیں تعمیر کیں جہاں لڑکے، لڑکیاں، مرد اور خواتین ورزش کے ذریعے اپنے جسم کی ہم آہنگی اور توانائی کی مہارتیں حاصل کرتے تھے، لیکن یونانیوں میں یہ اصطلاح بہت وسیع معنوں میں استعمال ہوئی تھی اور اس میں کھیل کی تمام سرگرمیاں شامل ہوتی تھیں۔

جرمن لوگوں نے جب جمناسٹک کی ورزشیں شروع کیں تو انہوں نے ورزشی آلات بھی استعمال کرنے شروع کر دیے۔ ان کا مقصد یہ تھا کہ ان سرگرمیوں کو زیادہ سے زیادہ دلچسپ بنایا جائے۔ تعلیمی جمناسٹک کی کئی قسم کی ورزشیں بیسویں صدی میں انگلستان اور یورپ کے دیگر ممالک میں رائج ہوئیں کیونکہ وہ لوگ ڈرل (Drill) اور جسمانی تربیت (Physical Training) کی بجائے جمناسٹک کو فروغ دینا چاہتے تھے۔ سکولوں میں ایسی کسرتی سرگرمیوں کے ذریعے افراد کے جسم کو تربیت دے کر زیادہ تندرست بنانا مقصود تھا چونکہ اس سے پہلے وہاں کھڑے ہونے کی پوزیشن سے آزادانہ ورزشیں عام طور پر سکولوں میں ساز و سامان کے بغیر کروائی

-2 جسم کے مختلف حصوں کو حرکت دینے والی سرگرمیاں (Body Movements):

(الف) جوڑوں کی ورزشیں: یعنی وہ سرگرمیاں جو جوڑوں کو زیادہ سے زیادہ حرکت میں لائیں، عضلات کو مضبوط بنائیں اور توازن قائم رکھنے میں مدد دیں، مثلاً اُچھلنا، کودنا، اُچھل کر پاؤں سامنے، پیچھے اور پہلو کی طرف رکھنا، رسی کودنا، ستارہ کودنا، گیند کودنا اور رُخ بدلتے ہوئے تین تین دفعہ گیند کودنا وغیرہ۔

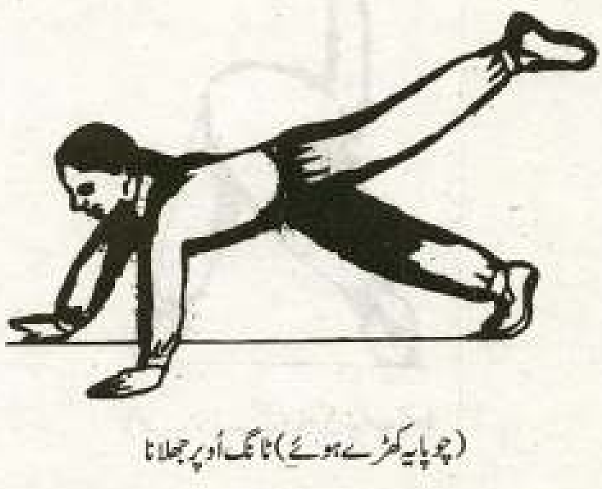
(ب) ٹانگوں کی ورزشیں: گھٹنوں کے بل جھکنا، اُٹھنا، اکڑوں بیٹھ کر آگے پیچھے کودنا، چت لیٹ کر ٹانگیں اُٹھانا اور نیچے لے جانا، پنجوں پر کھڑے ہونا وغیرہ۔



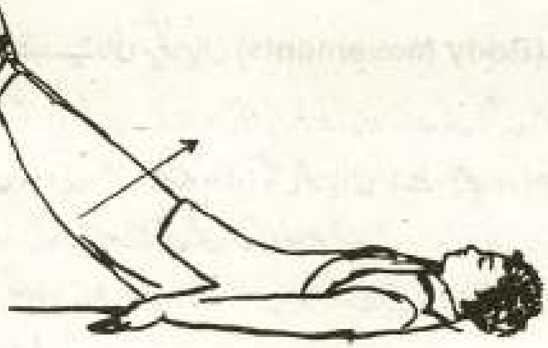
ایک ہاتھ سے ساتھی کو کھینچنا

(ج) کندھے اور بازوؤں کی ورزشیں: بازو کو کہنی پر موڑنا اور باہر کی طرف پھیلانا (دوزانو بیٹھے ہوئے) بازو دائرے کی شکل میں گھمانا، بازوؤں پر پہلوؤں کی طرف اُٹھانا، ساتھی کو ایک ہاتھ سے کھینچنا، بازو پھیلانا، جھلانا، موڑنا وغیرہ۔

(د) دھڑ کے بالائی حصے کی ورزشیں: ان میں سر اور گردن بھی شامل ہیں۔ سر آگے، پیچھے اور پہلو کو گرانا، جھکانا، دبانا، موڑنا (پاؤں کھول کر کھڑے ہوئے) دھڑ سامنے جھکانا اور تالی بجانا، (اوندھے لیٹے ہوئے) دھڑ اُوپر اُٹھانا اور گردن کو پیچھے کی طرف دبانا، لگاتار گنتی کے ساتھ دھڑ آگے جھکانا اور گردن کو پیچھے کی طرف دبانا اور دھڑ کو سیدھا کرنا، (چوپایہ کھڑے ہوئے) ٹانگ اوپر جھلانا۔

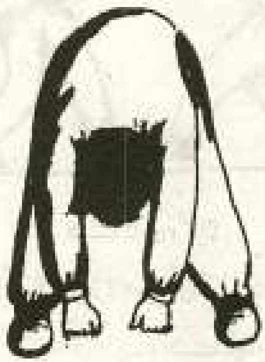


(چوپایہ کھڑے ہوئے) ٹانگ اُوپر جھلانا



(چت لیٹے) ٹانگیں اُوپر اُٹھانا

(ہ) **پیٹ کی ورزشیں:** (چت لیٹے ہوئے) ٹانگیں اُوپر اُٹھانا، (چوپایہ کھڑے ہوئے) باری باری دونوں ٹانگوں کو پیچھے پھیلانا، (کھلے پاؤں کھڑے ہوئے) جھک کر سامنے زمین چھونا، دونوں پاؤں کے درمیان ہتھیلی کی پشت سے زمین کو چھونا۔



ہتھیلی کی پشت سے دونوں پاؤں کے درمیان کی زمین کو چھونا

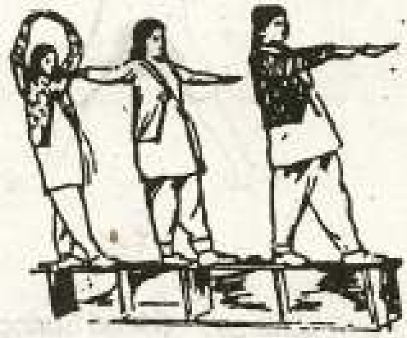
(و) **پہلو کی ورزشیں:** (کھلے پاؤں کھڑے ہوئے) ہر پہلو کو جھکاتے ہوئے ہاتھوں سے ٹخنے کو چھونا، (بازو پہلوؤں کی

ہاتھ سے مخالف ٹخنے کو باہر کی جانب چھونا

طرف پھیلا کر کھلے پاؤں کھڑے ہوئے) دھڑ دائیں بائیں موڑنا، (بازو اُوپر اُٹھائے ہوئے) دھڑ پہلو کو گرانا، دھڑ گھمانا، (آلتی پالتی مار کر بیٹھے ہوئے) کان سے مخالف گھٹنا چھونا، (کھلے پاؤں کھڑے ہوئے) دھڑ پہلو کو جھکا کر مخالف ہاتھ سے ٹخنے کو باہر کی جانب چھونا۔

(ز) **توازن کی ورزشیں:** (پنجوں کے بل بیٹھے ہوئے) آگے پیچھے اُچھلنا کودنا۔

(ایک ٹانگ پر کھڑے ہوئے) دوسرا گھٹنا اُٹھا کر دونوں ہاتھوں سے ٹانگ کو تھامنا، پنجوں کے بل لکیر پر چلنا، ایڑیوں کے بل چلنا، بازو سامنے جھلاتے ہوئے ایک ٹانگ اُٹھانا، بنچ پر چڑھ کر آگے پیچھے اور پہلو کی طرف قدم لینا۔



بنچ پر چلنا

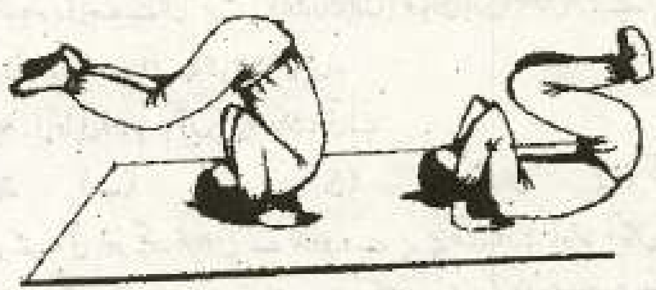
(ح) **لٹکنے کی ورزشیں (Hanging Exercises):**

"بیم" (Beam) سے لٹکتے ہوئے:۔

(i) جسم کو آگے پیچھے یا دائیں بائیں جھلانا۔ (ii) پہلو کی طرف ہاتھوں کے بل چلنا۔

(iii) جسم کو "بیم" کے اُوپر کی طرف تھوڑی تک اٹھانا۔

(iv) (رسہ پکڑے ہوئے) اُوپر چڑھنا، نیچے اُترنا یا جھولنا۔

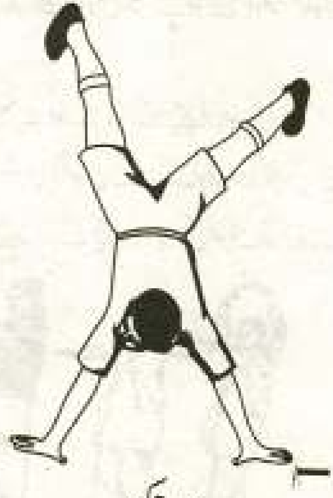


سامنے کی جانب قلابازی لگانا

(ط) **جسم کو لچکدار اور پھرتیلا بنانے والی سرگرمیاں (Agility Exercises):**

بنیادی طور پر یہ ورزشیں چٹائیوں، بنچوں اور فرش پر کروائی جاتی ہیں تاکہ جسم میں کاملیت، ہم آہنگی اور لچک پیدا کی جا سکے۔ ان میں مندرجہ ذیل سرگرمیاں شامل کی جاتی ہیں۔ سامنے کی طرف قلابازی (Forward Roll)، پیچھے کی طرف قلابازی (Backward Roll)،

ہاتھوں کے بل پہیے جیسا چکر یا پہیہ چکر (Cart Wheel)، دونوں پاؤں سے کود کر قلابازی



پہیہ چکر

لگانا (Dive & Roll) اور "ہیڈ سپرنگ" (Head Spring) لڑکوں کے لیے موزوں ہیں۔ مخصوص نشان پر کھڑے ہو کر آگے چھلانگ لگانا (Standing Long Jump)، "بچ پر خرگوش کود" (Bunny Hop)، متوازی لکیروں پر سے زینہ کود، "مینڈک کود" (Frog Jump)، سامنے اور پیچھے کی طرف قلابازی لگانا (Forward & Backward Roll)، ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا (Hand Stand)، سر کے بل کھڑا ہونا (Head Stand)، غوطہ لگا کر قلابازی لگانا (Dive and Roll)۔

3- گروہی سرگرمیاں (Group Activities):

یہ سرگرمیاں عموماً مختلف آلات پر (جنہیں مختص کردہ جگہوں پر رکھا جاتا ہے) یا ان کے بغیر چار، پانچ یا چھ کے گروہ میں کروائی جاتی ہیں۔ ہر گروہ مخصوص شدہ سرگرمی کے لئے ان "سرکٹس" (Circuits) کو باری باری استعمال کرتا ہے۔ ایسی حرکات خود اعتمادی، ہم آہنگی، سبک رفتاری، توانائی اور جرأت پیدا کرنے کا باعث بنتی ہیں۔

ان سرگرمیوں میں کھلاڑی کو اپنی توجہ چار باتوں پر مرکوز رکھنا ہوتی ہے:

(الف) طریقہ (ب) عمل (ج) پرواز/اُڑان (د) زمین پر واپسی

گروہی سرگرمیوں میں افقی اور چکور محرابوں کے علاوہ رسے پر چڑھنا، اُترنا، اونچا اُچھل کر "والٹنگ ہارس" (Vaulting Horse) کو ٹانگیں دونوں بازوؤں کے اندر یا باہر رکھتے ہوئے پار کرنا (Through and Astride)، افقی بار (Horizontal Bar) اور متوازی بار (Parallel Bar) پر آگے پیچھے جھولنا صرف لڑکوں کے لیے ہے۔

4- سکون، اختتام (Warm Down):

جیسا کہ نام سے ظاہر ہے۔ ایسی سرگرمیاں جو کہ تنفس اور دوران خون کے نظام کو جوش اور تیزی پیدا کرنے والی کھیلوں کے بعد

اصل حالت میں لائیں اور تسکین دیں۔ یہ پُرسکون خاتمے کے لیے کی جاتی ہیں، کیونکہ ایسی سرگرمیوں کا تسکین انگیز اثر ہوتا ہے۔ ان میں آہستہ آہستہ چلنا یا دوڑنا یا کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر دھیمی رفتار سے جسم میں لچک پیدا کرنے والی سرگرمیوں کا اعادہ کرنا، ٹانگیں پھیلا کر بیٹھنا، لیٹنا وغیرہ شامل ہیں۔

تفریحی مشاغل:

فرصت کے اوقات (Leisure Time):

لفظ لیژر (Leisure) لاطینی لفظ "لائسیر" (Licere) سے اخذ کیا گیا ہے جس کے معنی فارغ ہونے کے ہیں۔ "اوٹ رومنی" (Ott Romney) کے مطابق فرصت کے اوقات سے مراد منتخب کردہ وقت کا وہ حصہ ہے جو ضروریاتِ زندگی کے حصول سے مبرا ہو اور ہر کسی شخص کو اپنی پسند کے مطابق استعمال میں لانے کے لیے میسر ہو۔ اس نے ایک دن کو مندرجہ ذیل تین بڑے حصوں میں تقسیم کیا ہے:

(الف) **حیاتیاتی ضروریات:** یہ وہ وقت ہے جو وجود ہستی قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے مثلاً کھانا، سونا، شخصی صفائی وغیرہ یہ عرصہ تقریباً 10 گھنٹوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

(ب) **معاشی ضروریات:** یہ حصولِ روزگار کے لیے ضروری ہے۔ یہ عرصہ تقریباً 10 گھنٹے پر مشتمل ہے (اس میں آمد و رفت بھی شامل ہے)۔

(ج) **فراغت کے اوقات:** ان کے علاوہ جو باقی بچنے والے تقریباً چار گھنٹے ہیں یہ ہر شخص کی صوابدید پر منحصر ہے کہ وہ انہیں کیسے گزارتا ہے۔

فارغ وقت (Free Time) اور فرصت کے اوقات (Leisure Time) دونوں ایک ہی نہیں۔ بلکہ فرصت کے اوقات فارغ وقت کا وہ مخصوص حصہ ہے جو فرصت کے اوقات میں کی جانے والی سرگرمیوں کے لیے مخصوص کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اکثر لوگ فرصت کے اوقات اور فرصت میں بھی تمیز نہیں کرتے حالانکہ فرصت کے اوقات ایک وقتی جز ہے جبکہ فرصت ایک خاص حالت (State) میں ہونا ہوتا ہے۔

"چارلس برائیٹ بل" (Charles Bright Bill) نے فرصت کے اوقات کو یوں بیان کیا ہے کہ یہ وہ فالتو اور فارغ وقت ہے جس کے دوران کوئی شخص اپنی مرضی کے مطابق جو بھی کرنا چاہے کر سکتا ہے۔ ارسطو نے بہت پہلے کہا تھا کہ فرصت ان تمام اشیا میں سب سے افضل ہے جن کا انسان مالک ہے۔ اس وقت کے دوران وہ اپنی پسند کی کوئی چیز تخلیق کر سکتا ہے کھیل میں شامل ہو سکتا ہے یا کسی ایسی سرگرمی میں حصہ لے سکتا ہے جس سے اس کی شخصیت میں نکھار پیدا ہو اور اسے ذہنی سکون اور طمانیت قلب حاصل ہو۔ "تھامس جی ڈیسمنڈ" (Thomas G. Desmond) نے ایک دفعہ کہا تھا کہ فرصت کا وقت بہت اچھا دوست ہے اگر آپ اسے صحیح انداز سے استعمال کرنا جانتے ہیں اور یہ ایک خوفناک دشمن ہے اگر آپ اسے نامناسب طریقہ سے استعمال کریں، اگر انسان نے اسی طرح کی مشینی ترقی جاری رکھی تو اس کا سب سے بڑا مسئلہ فرصت یا فالتو وقت کے استعمال سے متعلق ہوگا۔ یہ وقت انسان کی زندگی پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ فرصت کے اوقات میں اضافے سے پیدا شدہ اثرات معاشرے سے ختم نہیں کیے جا سکتے بلکہ صحیح فیصلے سے بہتر اور مثبت نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

تفریح (Recreation):

یہ بھی لاطینی لفظ ''ریکریر'' (Recreare) سے ماخوذ ہے جس کے معنی 'نیا بنانا' کھوئی ہوئی طاقت کی بحالی، تازہ دم ہونا یا دوبارہ جنم لینا وغیرہ۔ جارج بٹلر (George Buttler) نے تفریح کی تعریف یوں کی ہے ''فرصت کے اوقات میں ایسی کوئی بھی سرگرمی یا تجربہ جس میں کوئی شخص اپنی مرضی اور پسند سے شامل ہو اور جس سے اُسے ذاتی طور پر راحت، اطمینان اور خوشی حاصل ہو''۔

''ہرلڈ میر'' (Herold Meyer) کے مطابق ''تفریح فرصت کے اوقات کے دوران کسی بھی ایسی سرگرمی میں ارادتاً شامل ہونا ہے۔ جس کی بنیادی خواہش کا محرک اس سے خوشی، اطمینان اور سکونِ قلب حاصل کرنا ہو''۔

تفریح ان سرگرمیوں سے متعلقہ ہے، جن میں کوئی شخص ایسے اوقات کے دوران شرکت کرے جو کام کے علاوہ ہوں اور وہ ان میں اپنی پسند اور مرضی سے حصہ لے۔ ان سرگرمیوں میں شرکت کا محرک اس کی اندرونی خواہش کی تکمیل ہے جن سے اسے پُرتسکین اور سکون پرور تجربہ حاصل ہو اور اسکی جسمانی، جذباتی، سماجی اور جمالیاتی ذوق کے پہلوؤں کی نشو و نما میں بڑھاوا پیدا ہو۔ تفریح ہمیشہ مندرجہ ذیل امور سے وابستہ ہوتی ہے۔

(الف) **فرصت کے اوقات:** کوئی بھی تفریحی سرگرمی صرف فرصت کے اوقات میں ہی کی جاتی ضروری ہے۔ اس نقطہ نظر سے کام کسی شخص کی تفریح میں شامل نہیں۔

(ب) **پُرلطف اور پُرتسکین:** شرکا کے لیے اس کا پُرلطف اور تسکین کا حامل ہونا ضروری ہے۔ اس میں شامل ہونے کا محرک صرف ذاتی خوشی، سکون اور اطمینان ہیں نہ کہ مادی فائدے۔

(ج) **رضا کارانہ شرکت:** کسی بھی تفریحی سرگرمی میں شرکت کسی خواہش کے تحت نہیں کی جانی چاہیے بلکہ انفرادی طور پر براہ راست شامل ہونا ضروری ہے۔

(د) **تعمیری:** تفریح کا تعمیری اور مثبت اثرات کا حامل ہونا ضروری ہے نہ کہ یہ شرکا کے لیے جسمانی اور سماجی طور پر مضر ہو۔ یہ نہ صرف فردِ واحد کے لیے جامع اور صحت مند ہے بلکہ اس معاشرہ کے لیے بھی فائدہ مند ہے، جس کا وہ حصہ ہے۔

(ہ) **حیاتیاتی ضروریات سے متر ارویہ:** زندگی قائم رکھنے والی ضروریات مثلاً کھانا پینا، سونا وغیرہ کے علاوہ ہے، اگر کوئی شخص ''پکنک'' پر جائے جہاں کھانا بھی دیا جائے تو اس کے ساتھ سماجی تفریحی کھیل اور دوسری ایسی گروہی سرگرمیوں کا ہونا بھی لازمی ہے۔

تفریح کے مقاصد:

i- انسان کی تخلیقی اظہار کی تکمیل کا بنیادی ذریعہ ہے۔

ii- مکمل صحت میں بڑھاوا پیدا کرتا ہے (جسمانی، ذہنی، جذباتی اور سماجی)۔

iii- دورِ حاضر میں انسانی زندگی پر پڑنے والے تناؤ یا کھچاؤ کو دُور کرنے کا موثر ترین ذریعہ ہے۔

iv- اجتماعی اور ذاتی طرزِ زندگی کو بہتر اور موثر بنانے کے ساتھ ساتھ ایک اچھا شہری بنانا اور جمہوریت کی جڑوں کو مضبوط کرنا ہے۔

v- کسی شخص کا وہ بن جانا جس کا وہ اہل ہو۔ اس کی دلچسپی کو پورا کرنے کے ساتھ ساتھ اس کی ہنرمندی میں نکھار پیدا کرنا اور فارغ وقت کا مثبت انداز سے استعمال ہے۔

تفریح کے ذریعے انسانی شخصیت کے مختلف پہلوؤں کی نشوونما:

1- صحت کی نشوونما (Health Development):

کسی شخص کی صحت کا دارومدار بہت حد تک کام اور فرصت کے اوقات کے دوران کی جانے والی سرگرمیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کی جسمانی، ذہنی، جذباتی اور روحانی صحت کا انحصار اس بات پر ہے کہ وہ اپنا فارغ وقت کیسے گزارتا ہے۔ تفریحی مشاغل کی مختلف اقسام ہیں جو شرکا کی عضوی صحت میں بڑھاوے کے ساتھ ساتھ کام سے پیدا شدہ تناؤ سے چھٹکارہ حاصل کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ تفریحی سرگرمیاں انفرادی اور گروہی سطح پر ترتیب دی جاتی ہیں۔ جن کی بدولت بہتر سماجی تعلقات استوار ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے شرکا کی صحت کے سماجی اور روحانی پہلوؤں کی نشوونما میں مدد ملتی ہے۔ (عوامی تفریحی پروگرام صرف سخت محنت، معمول کے روزمرہ کے کام کاج کی تھکن اور بوریت دُور کرنے کے لیے ہوتے ہیں)۔

2- انسانی تعلقات (Human Relations):

تفریح انسانی زندگی کو معنی خیز بنانے میں بڑی اہم ہے۔ تفریحی پروگرام میں شرکت درج ذیل خوبیوں کو اُجاگر کرنے میں بہت ہی اہم کردار ادا کرتی ہے، مثلاً جرأت، عدل و انصاف، قوتِ برداشت، رواداری، تحمل مزاجی، مساوی برتاؤ، دیانتداری وغیرہ۔ کھیل کے دوران یا کسی تفریحی سرگرمی میں شرکت کرنے سے شرکا کے رویئے اور اندازِ فکر میں مثبت تبدیلی پیدا ہوتی ہے، مثلاً اچھے تعلقات میں بڑھاوا، سماجی اشتراک، گروہی وفاداری، دوسروں کے حقوق کا خیال رکھنا وغیرہ۔ مؤثر اور کارآمد خاندانی تفریح کے ذریعے اجتماعی یگانگت کی جڑیں مزید مضبوط ہوں گی اور کسی خاص ادارے سے تعلق رکھنے کی بنا پر انفرادی طور پر پہچانے جائیں گے۔

3- شہریت کی نشوونما (Civic Development):

یہ تفریح کا ایک قابلِ قدر مقصد ہے جو مختلف ذریعوں سے کسی علاقہ کی پوری آبادی کی نشوونما میں ممد ثابت ہوتا ہے اور یہ کسی بھی عوامی تفریحی منصوبہ میں ہر خاص و عام کو رنگ، نسل، عقیدہ یا معاشی حیثیت اور مرتبے کو بالائے طاق رکھتے ہوئے شرکت کے لیے آمادہ کر لینے سے حاصل ہوتا ہے۔ تفریحی سرگرمیوں میں شرکت سے لوگوں کا چال چلن اور اخلاق بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ جس کی وجہ سے جرائم میں کمی واقع ہوتی ہے اور نوجوان نسل کے لیے ایسا سازگار ماحول پیدا ہو جاتا ہے کہ وہ بھی کسی تعمیری اور مفید سرگرمی میں حصہ لے سکتے ہیں اور کسی فرد کی انفرادی نشوونما کے ساتھ ساتھ اسے کارآمد اور معزز شہری بھی بنا دیتی ہے اسے کسی بھی ایسی سرگرمی میں جس کے اثرات منفی ہوں یا اسے سماج دشمن سرگرمی کے طور پر دیکھا جاتا ہو، شرکت کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔

4- شخصی نشوونما (Self Development):

تفریح پروگراموں میں شرکت کی بنا پر اس کی اہلیت کے مختلف پہلوؤں میں اضافہ ہو جاتا ہے، مثلاً (الف) متوازن شخصیت کی نشوونما (ب) تخلیق کرنے کی خواہش جو ناٹک، موسیقی، رقص، فنونِ لطیفہ وغیرہ سے پوری کی جاسکتی ہے۔ ان میں شمولیت کسی مادی فائدے کے لیے نہیں کی جاتی بلکہ خوشی حاصل کرنے اور لطف اندوز ہونے کی خاطر کی جاتی ہے۔ تفریحی سرگرمیوں میں شرکت کی بدولت مہارت اور ہنرمندی میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور انسان کی پوشیدہ خوبیوں کو اُجاگر ہونے کا موقع ملتا ہے۔ جن سے اس کی شخصیت کی بہتر اور مکمل طور پر نشوونما ہو سکتی ہے۔

تفریحی مشاغل کی اقسام:

موجودہ مشینی معاشرہ میں موثر اور کارآمد تفریح بہت ہی اہم ہے۔ ہر طرح کی تفریح سرگرم (Active) نہیں ہوتی۔ سرگرم جسمانی تفریح اپنی ہیجانی خوبیوں کی وجہ سے نہایت ہی ضروری ہے۔ تفریح بنیادی طور پر دو طرح کی ہوتی ہے:

(الف) غیر سرگرم تفریح (Passive Recreation)

(ب) شرکت پذیر یا سرگرم تفریح (Active Recreation)

بہت سے لوگوں میں غیر سرگرم تفریح اتنی ہی مقبول ہے جتنی ان کی جیب اجازت دیتی ہو۔ ان میں بہت سے کھیل ایسے بھی ہیں جو تماشائیوں کے لیے خاص کشش اور دلچسپی رکھتے ہیں۔ سنسنی خیز اور معرکہ آمیز کھیلوں کو دیکھنے سے انسان کو دبے ہوئے جذبات سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے اور انہیں خوشی سے معمور کر دیتی ہیں۔ کھیل کے دوران وہ خوشی سے کودتے، چلاتے، تالیاں بجاتے اور مختلف انداز سے اپنے دبے ہوئے جذبات کا اظہار کرتے ہیں۔ انکے علاوہ بہت سی دوسری تفریحی سرگرمیاں ہیں جن میں ناٹک، موسیقی، ڈرامائی تمثیل، مطالعہ کرنا، ٹی وی دیکھنا اور ریڈیو سننا وغیرہ، لیکن ان کے فوائد کے باوجود بھی ان میں اکٹھے ملنے جلنے اور حقیقی شرکت جیسی خوشی حاصل نہیں ہو سکتی۔ کھیل ہر شخص کی زندگی کا اہم ترین حصہ ہے اور کوئی بھی سرگرمی پوری طرح سے تفریح کے دائرہ کار میں اس وقت تک شامل تصور نہیں ہو سکتی جب تک کہ اس میں کھیل کی مناسبت سے شامل نہ ہو جائے۔ خوشی اور تسکین کسی سرگرمی میں صرف شرکت کرنے سے ہی ملتی ہے کسی بھی سرگرمی کا تفریح کے دائرہ کار کا اہل بننے کے لیے ضروری ہے کہ یہ اس میں شرکت کرنے والے شخص پر مثبت اثرات پیدا کرے، اس کی خوشی میں اضافہ کرے، اسے سکون اور اطمینان مہیا کرے، لیکن بہت سے مشاغل ایسے بھی ہیں جو صرف لطف اندوزی، وقت کاٹنے اور وقت کو ضائع کرنے کے مترادف ہوتے ہیں اور درحقیقت یہ فائدہ دینے کی بجائے نقصان دیتے ہیں اور اس شخص کی خوشی اور ولولے کو دوبالا کرنے کی بجائے تھکن اور اکتاہٹ پیدا کر دیتے ہیں۔

تفریحی مشاغل بہت سی اقسام کے ہیں اور ان میں سے بہت سے ایسے بھی ہیں جو کسی خاص وقت پر کسی شخص کے لیے تفریحی سرگرمی بن جاتے ہیں جو سرگرمی ایک شخص کے لیے تفریح مہیا کرتی ہے، ہو سکتا ہے وہ دوسرے کے لیے ایسا کرنے سے قاصر ہو، یا کوئی سرگرمی کسی خاص وقت پر تفریح مہیا کرتی ہے لیکن دوسرے وقت پر ایسا نہیں کر پاتی کیونکہ ہر سرگرمی کسی شخص کے لیے مختلف اوقات پر مختلف اہمیت کی حامل ہے، مثلاً ایک شخص جو جسمانی مشقت سے تھک کر چور ہو جائے اس کے لیے سخت زوردار جسمانی تفریح کی ضرورت نہیں جبکہ ذہنی اور جذباتی طور پر تھکا ہوا انسان زیادہ سوچ بچار کرنے والی سرگرمی کو پسند نہیں کرے گا۔ عام طور پر تفریح مختلف قسم کی اشکال اپنا کر کسی شخص کی زندگی میں توازن پیدا کر دیتی ہے۔ اس لیے تفریحی سرگرمیاں مختلف اقسام کی ہونی چاہئیں تاکہ معاشرے کے ہر فرد کی ضرورت کو پورا کر سکیں۔ ان تفریحی سرگرمیوں کی مندرجہ ذیل گروہ بندی کی جا سکتی ہے۔

(i) باضابطہ کھیلیں
(ii) آؤٹ ڈور سرگرمیاں
(iii) ناٹک
(iv) فنون لطیفہ
(v) موسیقی
(vi) رقص
(vii) فرصت کے خصوصی مشغلے
(viii) رضاکارانہ خدمات
(ix) سپیشل ایونٹس (Special Events)
(x) متفرقات

تفریحی سرگرمیوں کا دائرہ کار صرف جسمانی سرگرمیوں تک محدود نہیں بلکہ بہت سے دوسرے مشاغل ایسے بھی ہیں جن میں لوگ فرصت کے دوران حصہ لیتے ہیں، لیکن کسی فرد یا گروہ کو بامقصد اور مؤثر تفریح صرف منصوبہ بندی کردہ پروگرام سے ہی حاصل ہو سکتی ہے۔ ان میں مندرجہ ذیل تین عناصر کا ہونا لازمی ہے:

(i) پروگرام کی نسبت سے منصوبہ بندی۔

(ii) سہولیات۔

(iii) تربیت یافتہ قیادت۔

اگر ان میں سے کسی ایک میں بھی کمی ہو تو تفریحی پروگرام کی افادیت پر یقینی منفی اثرات مرتب ہوں گے۔

☆☆☆☆☆

منظّم کھیل
(The Organized Games)

فٹ بال (Football):

''فٹ بال'' یا ''ساکر''(Soccer) دُنیا کا مقبول ترین کھیل ہے اور ساری دُنیا میں اسے مختلف اشکال کی گیندوں اور طریقوں سے کھیلا جاتا ہے۔ ان سب میں سے ''ایسوی ایشن فٹ بال''(Association Football) یا ''ساکر'' زیادہ مشہور و مقبول ہے۔ جس میں گیارہ مرد یا خواتین گیند کو پاؤں سے ''کک''(Kick) یا ''ڈربل''(Dribble) کرتے ہوئے یا ہاتھوں اور بازوؤں کے علاوہ جسم کے کسی بھی حصہ سے کھیلتے ہوئے مخالف کی گول پوسٹوں کے درمیان میں اور ''کراس بار'' (Cross bar) کے نیچے سے گزارنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ کھیل لمبے اور چھوٹے قد کے کھلاڑیوں کے لیے یکساں موزوں ہے کیونکہ اس میں کارکردگی کا انحصار ان کی مہارت پر ہے نہ کہ ان کی جسامت پر۔ یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ فٹ بال کا کھلاڑی پورے کھیل کے دوران 12 سے 16 کلومیٹر کا فاصلہ دوڑتا ہے۔ اس کھیل کی شروعات کے متعلق کوئی واضح ثبوت نہیں ملتے لیکن بہت جگہوں پر اس کے ایک ساتھ کھیلے جانے کے شواہد موجود ہیں اور یہ زمانہ قدیم میں کھیلی جانے والی کھیل ''ہارپاسٹرم''(Harpastrum) کی تبدیل شدہ شکل یا اس سے ماخذ ہے۔ جس میں ایک بھدّی سی گول گیند کو ہاتھوں اور پاؤں سے مار کر کھیلا جاتا تھا اور اس میں پورے کے پورے علاقے کی آبادی حصہ لیتی تھی۔ رومی اس کھیل کو اپنے فوجیوں کو فٹ رکھنے کے لئے استعمال کرتے تھے اور جب انہوں نے انگلستان پر دھاوا بولا تو وہ اس کھیل کو بھی اپنے ساتھ وہاں لے گئے۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ فٹ بال اسی کھیل کی موجودہ شکل ہے اور جب انگریز فوج برصغیر پاک و ہند پر قابض ہوئی تو یہ کھیل ان کے ذریعے یہاں بھی روشناس ہو گیا۔ شروع شروع میں انگریز فوجی آپس میں میچ کھیلا کرتے تھے اور ہندوستانی فوجی جوان اسے دیکھا کرتے تھے اس طرح رفتہ رفتہ یہ کھیل انہوں نے بھی سیکھ لیا اور یہ عوام میں مقبول ہو گیا۔

کھیل کا میدان (Playing Ground):

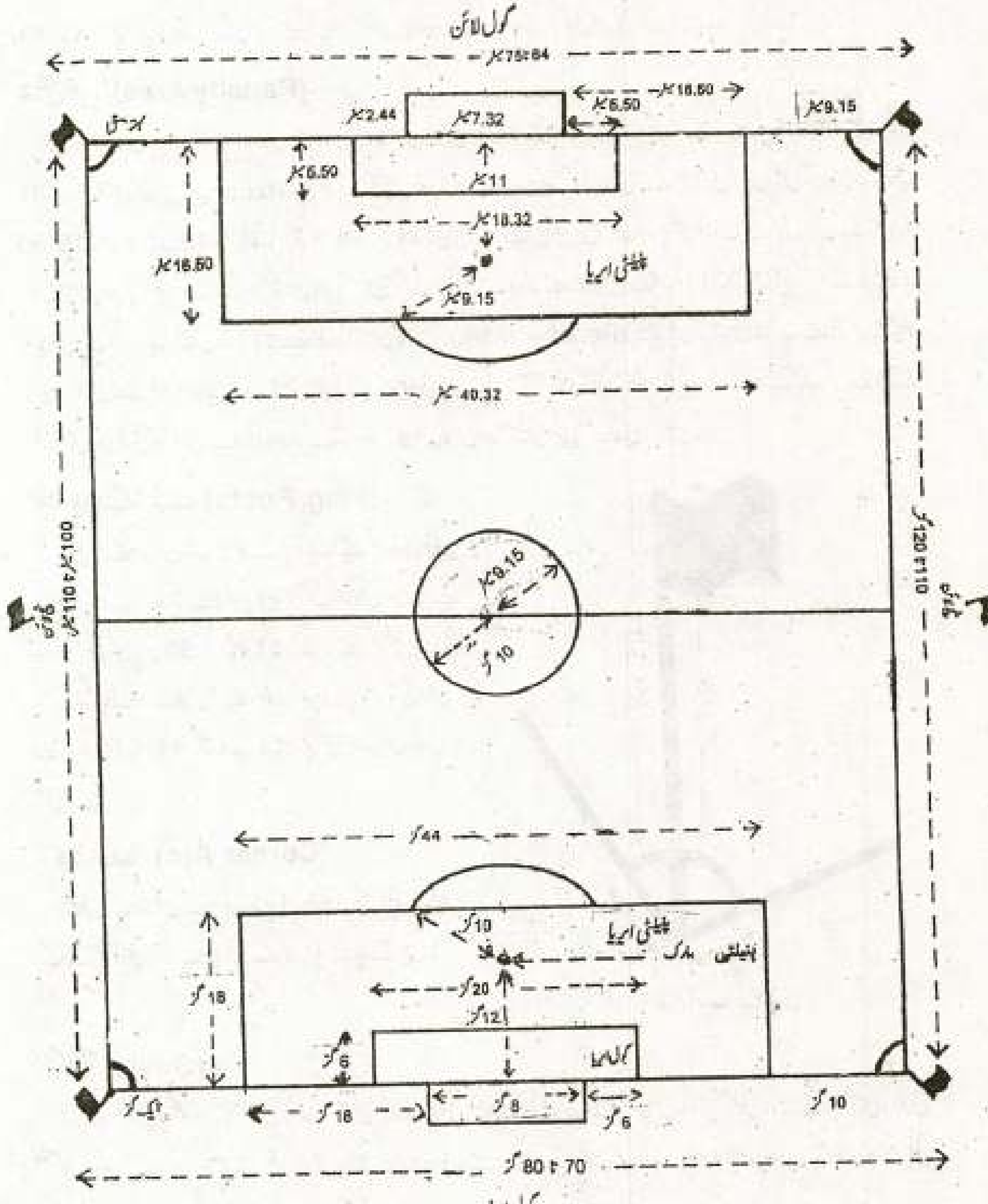
فٹ بال کا میدان مستطیل ہونا لازمی ہے۔ جس کی ''ٹچ لائنز''(Touch Lines) کی لمبائی گول لائنز (Goal Lines) سے زیادہ ہوگی۔ اس کی زیادہ سے زیادہ لمبائی 120 میٹر (130 گز) اور کم سے کم 90 میٹر (100 گز) اور چوڑائی زیادہ سے زیادہ 90 میٹر (100 گز) اور کم سے کم 45 میٹر (50 گز) ہوگی۔ بین الاقوامی مقابلوں میں میدان کی لمبائی 110 میٹر (120 گز) سے زیادہ اور 100 میٹر (110 گز) سے کم اور چوڑائی 75 میٹر (80 گز) سے زیادہ اور 64 میٹر (70 گز) سے کم نہیں ہوگی۔

کھیل کے میدان میں نشانات (Field Marking):

کھیل کے میدان کی حد بندی ایسی لکیروں سے کی جاتی ہے جن کی چوڑائی 12 سینٹی میٹر (5 انچ) سے زیادہ نہ ہو۔ اسکی لمبائی کے رُخ کی لکیروں کو ''ٹچ لائنز'' جب کہ چوڑائی کی لکیروں کو ''گول لائنز'' کہتے ہیں۔ ''ہاف وے لائن''(Halfway Line) اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہے۔ جس کے مرکز میں ''سنٹر مارک''(Centre Mark) لگایا جاتا ہے۔ ''سنٹر مارک'' کے گرد 9.15 میٹر (10 گز) نصف قطر کا دائرہ لگایا جاتا ہے۔ ہر کونے کی قوس یا ''کارنر آرک'' سے 9.15 میٹر (10 گز) کی دوری پر گول لائن کے باہر کی جانب ایک نشان لگایا جائے گا جس کا مقصد یہ ہے کہ ''کارنر کک'' کے دوران تمام دفاعی کھلاڑی گیند سے 9.15 میٹر

ے کم فاصلے پر کھڑے ہونے نہ پائیں۔

فٹ بال گراؤنڈ کا خاکہ

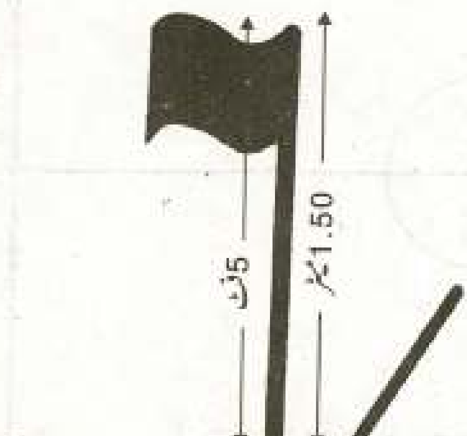


''گول ایریا'' (Goal Area):

گول پوسٹ کے اندرونی کناروں سے گول لائن پر 5.50 میٹر (6 گز) کے فاصلے پر 5.50 میٹر (6 گز) لمبی لکیریں میدان کے اندر کی طرف عموداً کھینچیں اور ان کے سروں کو گول لائن کے متوازی آپس میں ملا دیں۔ یہ رقبہ 5.50 میٹر X 18.32 میٹر (6 گز X 20 گز) جو کہ ان تین طرف لکیروں اور ''گول لائن'' سے گھرا ہوگا۔ ''گول ایریا'' کہلاتا ہے۔

پینلٹی ایریا (Penalty Area):

گول پوسٹ کے اندرونی کناروں سے گول لائن پر 16.50 میٹر (18 گز) کے فاصلے پر عموداً 16.50 میٹر (18 گز) لمبی لکیریں میدان کے اندر کی طرف کھینچیں اور ان کے سروں کو ''گول لائن'' کے متوازی آپس میں ملا دیں۔ یہ رقبہ 16.50 میٹر X 40.32 میٹر (18 گز X 44 گز) جو تین طرف سے ان لکیروں سے اور چوتھی طرف سے گول لائن سے گھرا ہو گا۔ ''پینلٹی ایریا'' کہلائے گیا۔ ہر ''پینلٹی ایریا'' میں ''گول لائن'' کے وسط سے اور اس کے عموداً 11 میٹر (12 گز) کے فاصلے پر میدان کے اندر ایک نشان لگایا جاتا ہے جسے ''پینلٹی مارک'' (Penalty Mark) کہتے ہیں۔ پینلٹی مارک سے 9.15 میٹر (10 گز) نصف قطر کی ایک قوس پینلٹی ایریا سے باہر لگائی جائے گی تاکہ ''پینلٹی کک'' لگائے جانے کے وقت کک کرنے والے کھلاڑی اور دفاعی گول کیپر کے علاوہ دوسرے تمام کھلاڑی اس قوس اور ''پینلٹی ایریا'' سے باہر رہیں۔



کارنر آرک اور جھنڈی

جھنڈیوں کے ڈنڈے (Flag Posts):

کھیل کے میدان میں ہر کونے پر ایک ایک جھنڈی لگائی جائے گی۔ اس کے ڈنڈے کا اُوپر کا سرا نوک دار نہیں ہونا چاہیے اور اس کی اُونچائی 1.50 میٹر (5 فٹ) سے کم نہیں ہونی چاہیے۔ ''ہاف وے لائن'' کے دونوں سروں پر، مگر ''ٹچ لائن'' سے کم از کم 1 میٹر (1 گز) کے فاصلے پر بھی جھنڈیاں لگائی جا سکتی ہیں۔

''کارنر آرک'' (Corner Arc):

کھیل کے میدان کے ہر کونے پر 1 میٹر (1 گز) نصف قطر کے ایک چوتھائی دائرے میدان کے اندر لگائے جاتے ہیں۔

''گولز'' (Goals):

گول دو کھمبوں یا ''اپ رائٹ پوسٹس'' (Upright Posts) اور ایک ''کراس بار'' پر مشتمل ہوتا ہے اور انھیں دونوں ''گول لائنز'' کے درمیان میں اس طرح لگایا جاتا ہے کہ ان کے کھمبے میدان کے کونوں سے ایک برابر فاصلے پر ہوں۔ کھمبوں کا درمیانی

فاصلہ 7.32 میٹر (8 گز) ہوتا ہے۔ ''کراس بار'' کی نچلی سطح کی اُونچائی زمین سے 2.44 میٹر ہوگی۔ ''گول پوسٹ'' اور ''کراس بار'' کی گہرائی اور چوڑائی ایک جیسی ہی ہونی چاہیے اور یہ کسی بھی صورت میں 12 سینٹی میٹر (5 انچ) سے زیادہ نہ ہو۔ گول لائن کی چوڑائی بھی ''گول پوسٹ'' اور ''کراس بار'' کی چوڑائی کے برابر ہونی چاہیے۔ ''گول پوسٹ'' اور ''کراس بار'' کے پیچھے جال اس طرح لگائے جائیں کہ ''گول کیپر'' آزادانہ حرکت کر سکے۔ گول لکڑی، دھات یا کسی بھی موزوں مادے اور کسی بھی شکل کے بنائے جاسکتے ہیں، یعنی چکور، گول، مستطیل یا بیضوی وغیرہ۔ ان کا رنگ سفید ہونا لازمی ہے۔ کھلاڑیوں کی سلامتی اور حفاظت کے پیشِ نظر انہیں زمین میں مضبوطی سے پیوست کیا جائے گا۔

گیند (Ball):

یہ شکل میں گول ہے اور چمڑے یا کسی موزوں مادے کا بنا ہوا ہوتا ہے۔ اس کا وزن 410 گرام (14 اونس) سے 450 گرام (16 اونس) تک ہوسکتا ہے اور محیط 68 سینٹی میٹر (27 انچ) سے لے کر 70 سینٹی میٹر (28 انچ) تک ہوتا ہے۔ کھیل کے دَوران صرف ریفری کی اجازت سے ہی گیند تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ دَورانِ کھیل اگر گیند ناکارہ ہوجائے یا پھٹ جائے تو کھیل کا دوبارہ اجرا اسی جگہ پر نیا گیند دونوں ٹیموں کے درمیان گرا کر کیا جائے گا۔

کھلاڑی (Player):

ہر ایک ٹیم میں زیادہ سے زیادہ گیارہ کھیلنے والے کھلاڑی ہوں گے۔ جن میں سے ایک گول کیپر ہوگا۔ میچ اس وقت تک شروع نہیں ہوسکتا جب تک کہ دونوں ٹیموں کے کم از کم سات سات کھلاڑی موجود نہ ہوں اور کھیل اس وقت ختم کردیا جائے گا جب کسی ٹیم کے کھلاڑی سات سے کم ہوجائیں۔

کھلاڑی تبدیل کرنا (Substitution):

بین الاقوامی فٹ بال فیڈریشن کے زیرِ اہتمام ہونے والے ٹورنامنٹس میں ہر ٹیم کو ایک میچ میں تین کھلاڑی تبدیل کرنے کی اجازت ہوتی ہے۔ لیکن دوسرے مقابلوں میں ہر میچ میں تین سے سات کھلاڑی تبدیل کرنے کی اجازت ہے۔ یہ منتظمین پر منحصر ہے کہ وہ کتنے کھلاڑیوں کو تبدیل کرنے کی اجازت دیتے ہیں۔

کھلاڑی تبدیل کرنے کا طریقہ (Substitution's Method):

تبدیل کئے جانے والے کھلاڑیوں کے نام میچ شروع ہونے سے پیشتر ریفری کو دیئے جانے ضروری ہیں۔ جب اور جس کھلاڑی کو تبدیل کرنا مقصود ہو۔ ریفری کو اس امر کی اطلاع پیشگی دینا لازمی ہے۔ کھلاڑی صرف اس صورت میں میدان میں داخل ہو سکتا ہے جب ریفری کھلاڑی کو اندر آنے کا اشارہ کرے۔ متبادل کھلاڑی ''ہاف وے لائن'' کے نزدیک سے گراؤنڈ میں داخل ہوگا۔ تبدیل شدہ کھلاڑی کھیل میں دوبارہ شامل نہیں کیا جاتا اور نہ ہی کھیل کے بقیہ دورانیہ میں اس کے متبادل کو تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ ریفری کو پیشگی اطلاع دینے کے بعد ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی بطور ''گول کیپر'' تبدیل ہوسکتا ہے۔ ریفری کی اجازت کے بغیر اگر کوئی متبادل کھلاڑی کھیل کے میدان میں داخل ہوجائے یا کوئی کھلاڑی بطور گول کیپر تبدیل ہوجائے تو ضابطہ شکن کھلاڑی کو انتباہ کرنے کے ساتھ

ساتھ پیلا کارڈ بھی دکھایا جائے گا۔اس کے بعد کھیل کا اجرا اس جگہ پر گیند کو دونوں ٹیموں کے درمیان گرا کر کیا جائے گا۔

کھلاڑیوں کا سازوسامان (The Players' Equipment):

کھلاڑیوں کے لئے لازمی ہے کہ وہ جرسی یا قمیض، نیکر، لمبی جرابیں، ''شن گارڈ'' (Shin Guard) اور بوٹ پہن کر کھیلیں۔کھلاڑی کوئی ایسی چیز پہن کر کھیل میں حصہ نہیں لے گا جو دوسروں کیلئے خطرناک ہو (اس میں ہر قسم کے زیورات بھی شامل ہیں) ''شن گارڈ'' پوری طرح جرابوں سے ڈھکے ہونے چاہئیں اور یہ ربڑ، پلاسٹک یا ایسے ہی کسی موزوں مادے کے بنے ہوئے ہوں تاکہ کھلاڑی کو چوٹ سے بچا سکیں۔گول کیپر کے لباس کا رنگ دیگر کھلاڑیوں، ریفری اور اسسٹنٹ ریفری سے مختلف ہونا چاہیے۔اس ضابطہ کی خلاف ورزی کی صورت میں جب بھی کھیل وقتی طور پر رُکے تو ریفری متعلقہ کھلاڑی کو کھیل کے میدان سے اس وقت تک کے لیے باہر بھیج دے گا جب تک وہ اپنا پہناوا متعین کردہ ضوابط کے مطابق درست نہ کرلے۔ایسا کھلاڑی ریفری کی اجازت کے بغیر کھیل میں دوبارہ شامل نہیں ہوسکتا۔اس سلسلے میں اگر ریفری کسی کھلاڑی کو متنبہ کرے اور اس کے ساتھ ساتھ پیلا کارڈ بھی دکھائے تو اس صورت میں کھیل کا اجرا مخالف ٹیم بالواسطہ کک (Indirect Kick) سے کرے گی۔

''آفیشلز'' اور ان کے فرائض (Officials: Duties):

ریفری (Referee):

ہر میچ کے لئے ایک ریفری کا تقرر ضروری ہے۔اس کے فرائض میں کھیل کے ضوابط کو نافذ کرنا اور متنازعہ اُمور پر فیصلہ دینا شامل ہے۔ریفری کا فیصلہ ناطق سمجھا جاتا ہے۔وہ نائب ریفریوں کی مدد سے میچ کو کنٹرول کرتا ہے۔کھیل شروع ہونے سے پہلے وہ اس بات کی تسلی کرتا ہے کہ کھلاڑیوں کے لباس اور کھیل میں استعمال ہونے والے گیند ضوابط کے مطابق ہیں۔وہ کھیل کے دورانیہ کے وقت کا حساب رکھے گا۔

- ☆ کھیل میں بیرونی مداخلت یا ناسازگار حالات کی بنا پر کھیل کو وقتی طور پر روک سکتا ہے یا معطل کرسکتا ہے۔
- ☆ اگر کوئی کھلاڑی زخمی ہوجائے تو وہ کھیل کو وقتی طور پر بند کر کے اسے میدان سے باہر بھیجنے کا بندوبست کرے گا، لیکن اگر کھلاڑی زیادہ زخمی نہیں ہوا تو وہ سیٹی بجانے میں اس وقت تک تاخیر کرے گا جب تک کہ کھیل وقتی طور پر خود بخود رُک نہ جائے، لیکن اگر کسی کھلاڑی کو شدت سے چوٹ لگ جائے یا اس کا خون بہہ رہا ہو تو ابتدائی طبی امداد کیلئے جتنی بھی جلدی ممکن ہو۔اسے کھیل کے میدان سے باہر لے جایا جائے۔
- ☆ ضابطہ شکنی کو اس وقت تک نظر انداز کردینا جب تک وہ سمجھے کہ اس سے ضابطہ شکنی سے مخالف ٹیم کو فائدہ پہنچ رہا ہو لیکن اگر یہ ایسا ثابت نہ ہو پائے تو وہ اصل بے ضابطگی کی سزا دے گا۔
- ☆ ضابطہ شکنی کی سنگینی اور نوعیت کی بنا پر کھلاڑی کو متنبہ کرنے کے علاوہ کھیل سے باہر بھیج دینا ہے لیکن یہ ضروری نہیں کہ وہ اس پر فوری عمل درآمد کرے بلکہ اسے اس میں اس وقت تک تاخیر کرنا چاہیے جب تک کہ کھیل وقتی طور پر رُک نہ جائے۔
- ☆ وہ کسی ایسے آفیشل کے خلاف تادیبی کارروائی کرنے کا اختیار رکھتا ہے جو اپنے فرائض صحیح انداز اور غیر جانبداری سے ادا نہ کررہا

ہو۔ وہ اسے علاقہ بدر بھی کر سکتا ہے۔

- کسی بھی ایسے واقعہ کو جسے وہ خود دیکھ نہ پایا ہو تو وہ اسسٹنٹ ریفری کے مشورہ پر عمل کر سکتا ہے۔
- وہ کسی بھی غیر متعلقہ شخص کو کھیل کے میدان میں داخل ہونے نہیں دے گا۔
- کھیل کے اختتام پر متعلقہ ارباب اختیار کو کھیل کی رپورٹ جس میں کسی کھلاڑی یا ٹیم آفیشل کو نامناسب رویہ کی بنا پر دی گئی سزا یا کوئی اہم واقعہ جو کھیل سے پہلے، دَوران میں یا اس کے بعد پیش آیا ہو لکھ کر دے گا۔
- ریفری کا کھیل سے متعلقہ فیصلہ حتمی ہوتا ہے، تاہم کھیل کے دوبارہ اجرا سے پہلے اگر وہ محسوس کرے کہ اس کا فیصلہ حقیقت پر مبنی نہیں تھا تو وہ اسے تبدیل کرنے میں بااختیار ہے۔

''اسسٹنٹ ریفری'' (Assistant Referee):

کھیل میں دو اسسٹنٹ ریفریز مقرر کیے جاتے ہیں۔ ان دونوں کے پاس ایک ایک جھنڈی ہوگی۔ وہ کھیل کے دَوران سرزد ہونے والی بے ضابطگیوں کی نشاندہی جھنڈی کے مخصوص اشاروں سے کریں گے۔ ان کے فرائض میں مندرجہ ذیل اُمور میں ریفری کی معاونت کرنا ہے، لیکن ریفری کے لیے یہ ضروری نہیں کہ وہ انکے ہر فیصلے اور مشورے کو قبول کرے۔

- گیند کھیل کے میدان سے باہر چلے جانے کی صورت میں اس امر کی نشاندہی کرنا کہ ''کارنر کک''، ''گول کک'' یا ''تھرو ان'' کس ٹیم نے کرنا ہے۔
- ''آف سائیڈ'' کے ضابطے کے نفاذ میں ''ریفری'' کی مدد کرنا۔
- ریفری کو اس امر سے مطلع کرنا کہ کونسی ٹیم کھلاڑی تبدیل کرنے کی خواہش مند ہے۔
- کھیل کے دَوران بدتمیزی یا بداخلاقی کا مظاہرہ یا کسی ایسے واقعہ کی نشاندہی کرنا جسے ریفری دیکھ نہ پایا ہو۔

اگر کوئی ''اسسٹنٹ ریفری'' کھیل میں غیر ضروری دخل دے یا بداخلاقی کا مظاہرہ کرے تو ریفری اس کو اس کی ذمہ داریوں سے فارغ کرنے کا اختیار رکھتا ہے اور اس کے خلاف متعلقہ ارباب اختیار کو اس امر کی رپورٹ بھی کرے گا۔

کھیل کا دَورانیہ (Duration of Game):

- کھیل 45 منٹ کے دو برابر حصوں پر مشتمل ہوگا، تاہم دونوں ٹیمیں اور ریفری باہمی مشاورت سے کھیل کا وقت کم کر سکتے ہیں، لیکن ایسا فیصلہ کھیل شروع ہونے سے پہلے ہی کیا جانا ضروری ہے۔
- نصف وقت گزرنے پر 15 منٹ سے زیادہ کا وقفہ نہیں دیا جا سکتا۔ البتہ جو وقت کسی حادثہ، کھلاڑی کی تبدیلی، زخمی کھلاڑی کی دیکھ بھال یا کسی دوسری وجہ سے ضائع ہوا ہو، اسے اسی نصف حصہ میں شامل کیا جائے گا جس میں وہ وقت ضائع ہوا تھا۔ اس وقت کے دَورانیہ کا تعین کرنا ریفری کی صوابدید پر منحصر ہوتا ہے۔
- میچ کے اختتام یا وقفہ پر اگر پینلٹی کک لگنے والی ہو تو اسے پورا کرنے کے لیے وقت میں توسیع کر دی جائے گی۔
- اگر معمول کے وقت میں میچ کا فیصلہ نہ ہو سکے تو دو برابر اضافی وقت مزید کھیلے جائیں گے۔

کھیل کا آغاز اور دوبارہ اجرا (Start and Restart of Play):

جو ٹیم ٹاس جیت جائے اسے حق حاصل ہے کہ وہ کوئی سی سمت لے لے، جبکہ دوسری ٹیم "کک آف" کے ذریعے کھیل شروع کرے گی۔

☆ نصف وقت گزرنے پر وقفے کے بعد ٹیمیں اپنی اپنی سمت تبدیل کر لیں گی اور جس ٹیم نے ٹاس جیتا تھا وہ دوسرے نصف حصہ میں "کک آف" سے کھیل کا آغاز کرے گی۔

☆ مندرجہ ذیل صورتوں میں کھیل کا آغاز اور دوبارہ اجرا "کک آف" سے کیا جاتا ہے۔ کھیل کے پہلے اور دوسرے نصف حصہ یا اضافی حصہ کے شروع میں اور گول ہونے پر "کک آف" سے براہ راست گول ہو سکتا ہے۔

☆ "کک آف" سے پہلے ہر ایک کھلاڑی اپنے نصف حصہ میدان میں ہوگا۔ گیند "سنٹر مارک" پر ساکن رکھ دی جاتی ہے اور ریفری کے اشارہ کے بعد "کک" سامنے کی جانب لگائی جائے گی۔

☆ کک لگانے والا کھلاڑی اگر گیند کو کسی دوسرے کھلاڑی کے کھیلنے سے پہلے خود ہی دوبارہ کھیل لے تو اس جگہ پر جہاں یہ واقع پیش آیا ہو مخالف ٹیم کو بالواسطہ فری کک (Indirect Free Kick) دی جائے گی۔ کک آف کے وقت اگر کوئی اور بے ضابطگی سرزد ہو جائے تو کک دوبارہ لگائی جائے گی۔

☆ کک آف لگانے والا کھلاڑی گیند کو کسی دوسرے کھلاڑی کے کھیلنے سے پہلے دوبارہ کھیل نہیں سکتا۔

☆ گول ہو جانے کی صورت میں جس ٹیم کے خلاف گول ہوا ہو۔ اسی ٹیم کا کوئی کھلاڑی کھیل کا آغاز "کک آف" سے کرے گا۔

"ڈراپ بال" (Dropped Ball):

اگر کھیل جاری ہو اور اسے عارضی طور پر روکا جائے تو کھیل کو دوبارہ شروع کرنے کے لیے ریفری گیند کو اس جگہ پر دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان گرائے گا جہاں پر یہ کھیل روکنے کے وقت تھا۔ کھیل اس وقت جاری ہو جاتا ہے جب گیند زمین کو چھو لے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں گیند کو دوبارہ اسی جگہ پر گرایا جائے گا۔ جب:

1- گیند زمین پر لگنے سے پیشتر اگر کوئی کھلاڑی اسے چھو لے۔

2- گیند زمین پر لگنے کے بعد اگر یہ کسی کھلاڑی کے کھیلنے سے پیشتر ہی گراؤنڈ سے باہر چلا جائے۔

خصوصی حالات (Special Circumstances):

☆ اگر دفاعی ٹیم کو اپنے گول ایریا میں "فری کک" ملے تو وہ گول ایریا کے اندر کسی بھی جگہ گیند رکھ کر کک لگا سکتی ہے۔

☆ اگر حملہ آور ٹیم کو مخالف ٹیم کے گول ایریا میں سے بالواسطہ فری کک ملے تو وہ "گول ایریا" کی اس لکیر پر جو گول لائن کے متوازی ہے لیکن اس جگہ کے نزدیک سے جہاں بے ضابطگی واقع ہوئی تھی گیند رکھ کر کک کر سکتا ہے۔

☆ اگر کھیل کو اس وقت عارضی طور پر روکا جائے جب کہ گیند "گول ایریا" کے اندر کھیل جاری ہو تو کھیل دوبارہ شروع کرنے کے لیے گیند کو "گول ایریا" کے اس لکیر پر جو "گول لائن" کے متوازی ہے۔ اسی جگہ کے نزدیک گرایا جائے گا جہاں اس وقت تھا۔

گیند خارج از کھیل کب تصور ہوتی ہے:

جب گیند ہوا میں یا زمین پر مکمل طور پر گول لائن یا ٹچ لائن عبور کر جائے یا جب ریفری کھیل روک دے۔

گیند کا کھیل میں شمار ہونا:

کھیل کے آغاز سے اختتام تک گیند کھیل میں شمار ہوگی۔ جس میں درج ذیل حالات بھی شامل ہیں۔

☆ جب گیند ریفری یا اسسٹنٹ ریفری کو لگ کر واپس میدان میں آجائے بشرطیکہ وہ کھیل کے میدان کے اندر ہوں یا

☆ جب گیند کراس بار، گول پوسٹ یا کونے کی جھنڈیوں سے لگ کر واپس میدان میں آجائے۔

گول کب دیا جاتا ہے:

☆ جب صحیح طور پر کھیلا ہوا گیند مکمل طور پر گول پوسٹ کے درمیان اور کراس بار کے نیچے سے گول لائن کو ہوا میں یا زمین پر سے عبور کر جائے تو گول دیا جائے گا جو ٹیم زیادہ گول کرے گی۔ وہ جیتی ہوئی تصور ہوگی۔ دونوں میں سے اگر کوئی ٹیم بھی گول نہ کر سکے یا کھیل کے اختتام پر گول کی تعداد یکساں ہو تو کھیل برابر تصور ہوگا۔ ایسے میچ کے نتائج کے حصول کیلئے دو برابر اضافی حصوں کا کھیل یا کوئی اور طریقہ کار اپنایا جا سکتا ہے۔

''آف سائیڈ'' (Off Side):

''آف سائیڈ'' پوزیشن میں ہونا بذات خود کوئی بے ضابطگی نہیں۔ کھلاڑی اس وقت ''آف سائیڈ'' گردانا جاتا ہے، جب وہ مخالف کھلاڑیوں اور گیند کی نسبت ان کی گول لائن کے زیادہ قریب ہو۔ کھلاڑی درج ذیل صورتوں میں ''آف سائیڈ'' تصور نہیں ہوتا۔

☆ جب وہ میدان کے اپنے نصف حصہ میں ہو۔ یا

☆ وہ آخری دو دفاعی کھلاڑیوں کے برابر اور ایک ہی سیدھ میں ہو۔ یا

☆ اس نے گیند براہ راست ''گول کک''، ''کارنر کک'' یا ''تھرو ان'' سے حاصل کی ہو۔ کھلاڑی اس وقت تک سزا کا مستحق نہیں ہوگا جب تک کہ وہ کھیل میں مداخلت نہ کرے، مخالف کھلاڑی کی کھیل میں خلل نہ ڈالے یا آف سائیڈ پوزیشن میں ہونے کا فائدہ نہ اُٹھا رہا ہو۔

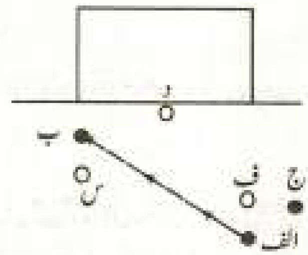
سزا: مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے جہاں بے ضابطگی ہوئی ہو بالواسطہ فری کک دی جائے گی۔

کھلاڑی کے ''آف سائیڈ'' میں فیصلہ کن امر یہ ہے کہ کھلاڑی اس وقت کس جگہ پر تھا جب گیند کھیلی گئی تھی نہ کہ اس وقت کہاں ہے جہاں اس نے گیند حاصل کی۔ آف سائیڈ کی وضاحت درج ذیل خاکے کرتے ہیں۔

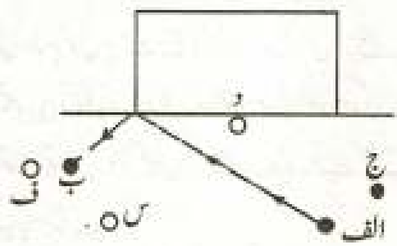
نشانات واضح کریں:

- حملہ آور کھلاڑی (الف، ب اور ج)
- دفاعی کھلاڑی (د، ف اور س)

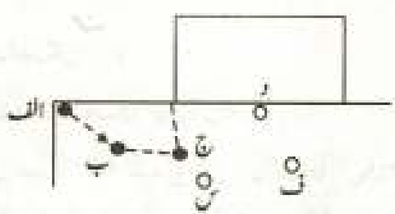
------◄ گیند کا راستہ



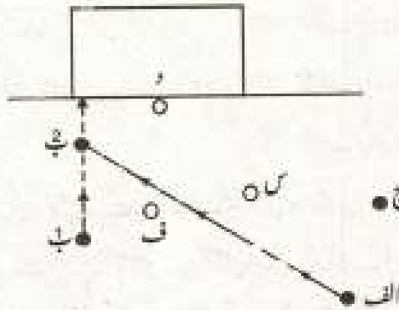
(i)- ''ب آف سائیڈ'' ہے، کیونکہ 'ب' اور گول لائن کے درمیان دو مخالفین نہیں ہیں۔



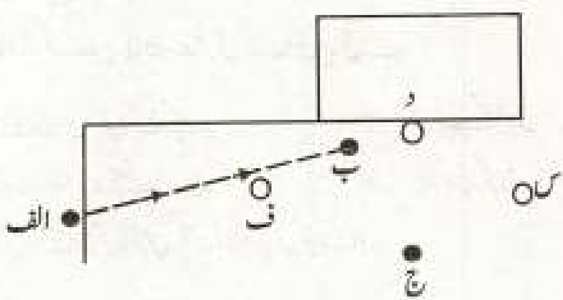
(ii)- 'ب' آف سائیڈ ہے کیونکہ 'ب' نے 'الف' سے ایسی گیند حاصل کی جو کھمبے سے لگ کر پلٹی تھی، گیند کا کھمبے یا کراس بار کو لگ کر پلٹنا براہ راست پاس تصور رہوتا ہے اور اس وقت دو مخالفین 'ب' کی نسبت اپنی گول لائن کے نزدیک تر تھے۔



(iii)- الف نے ''کارنر کک'' لگائی جو کہ 'ب' نے وصول کی۔ قانون کے تحت 'ب' آف سائیڈ نہیں ہے کیونکہ اس نے براہ راست کارنر کک سے گیند حاصل کی لیکن جب 'ب' نے گول کے لیے کک لگائی تو راستے میں اسی کے ساتھی 'ج' نے مزید کک لگا دی تو 'ج' ''آف سائیڈ'' قرار دیا جائے گا کیونکہ گیند آخری مرتبہ اس کے اپنے ساتھی نے کھیلی تھی اور اس وقت اس کے اور گول لائن کے درمیان دو سے کم مخالف کھلاڑی تھے۔



(iv)-الف گیند کو کھیلتے ہوئے آگے بڑھتا ہے اور پھر مخالفین 'س' اور 'ف' کے درمیان سے گیند کو 'ب' کی طرف کک کر دیتا ہے۔ 'ب' آف سائیڈ نہیں ہے کیونکہ جب الف نے گیند کو کک کیا تھا 'ب' پوزیشن نمبر 1، پر تھا یعنی گیند کے پیچھے تھا اور دو مخالفین اس کے اور گول لائن کے درمیان تھے۔



(v)-الف ''تھرو ان'' کرتا ہے اور گیند براہ راست 'ب' وصول کرتا ہے۔ 'ب' آف سائیڈ نہیں ہے، حالانکہ وہ گیند سے آگے ہے اور اس کے گول لائن کے درمیان کم از کم دو مخالف کھلاڑی بھی نہیں کیونکہ ''تھرو ان'' سے براہ راست حاصل کردہ گیند سے کھلاڑی آف سائیڈ نہیں ہوتا۔

''فاؤلز'' (Fouls):

یہ ایسی بے ضابطگی یا ناشائستہ طرز عمل ہے جن کا مرتکب ہونے کے وقت اگر کھلاڑی لاپرواہی، بے پناہ شدت یا غیر محتاط انداز کا مظاہرہ کرے تو مخالف ٹیم کو اس جگہ پر سے بلا واسطہ ''فری کک'' دی جاتی ہے لیکن اگر دفاعی ٹیم سے ان میں سے کوئی بھی فاؤل اپنے ''پینلٹی ایریا'' میں سرزد ہو جائے تو مخالف ٹیم کو ''پینلٹی کک'' دی جاتی ہے۔

☆ مخالف کھلاڑی کو کک کرنا، مارنا یا کک کرنے کی کوشش کرنا۔ ☆ مخالف کھلاڑی کو اڑنگا لگانا یا اڑنگا لگانے کی کوشش کرنا۔

☆ مخالف کو مارنا یا مارنے کی کوشش کرنا۔ ☆ مخالف پر کودنا۔

☆ مخالف پر خطرناک طریقہ سے حملہ کرنا۔ ☆ مخالف کو دھکا دینا یا ہاتھوں سے دھکیلنا۔

☆ مخالف کو پکڑنا۔ ☆ مخالف پر تھوکنا۔

☆ گیند حاصل کرنے کی کوشش میں گیند کو کھیلنے سے پہلے مخالف کھلاڑی کو دھکا دینا۔

☆ گیند کو ارادتاً ہاتھ لگانا (البتہ گول کیپر کو اپنے ''پینلٹی ایریا'' میں گیند کو ہاتھ لگانے کی رعایت حاصل ہے)۔

اگر ''گول کیپر'' درج ذیل فاؤلز اپنے ''پینلٹی ایریا'' میں کرے تو مخالف ٹیم کو بلواسطہ ''فری کک'' دی جاتی ہے:

i- ہاتھ میں پکڑے ہوئے گیند کو چھوڑنے سے پہلے چار قدموں سے زیادہ قدم لے۔

ii- گیند کو ایک دفعہ پھینک دینے کے بعد اور کسی دوسرے کھلاڑی کے کھیلنے سے پہلے پھر سے اسے پکڑ لے۔

iii- اگر اس کے ساتھی کھلاڑی نے ارادتاً گیند اسکی طرف کک کیا ہو اور وہ اسے پکڑ لے۔

iv- اپنے ساتھی کا ''تھرو ان'' کیا ہوا براہ راست گیند کسی دوسرے کھلاڑی کے کھیلنے سے پیشتر پکڑ لے۔

v- دیدہ دانستہ وقت کا ضیاع کرے۔

مندرجہ ذیل فاؤلز کرنے پر بلاواسطہ فری کک دی جاتی ہے۔

☆ ایسا کھیل کھیلنا جسے ریفری خطرناک سمجھے۔ ☆ مخالف کے کھیل میں جان بوجھ کر مخل ہونا۔

☆ ''گول کیپر'' کو پکڑا ہوا گیند پھینکنے نہ دینا۔ ☆ ایسا کوئی بھی اور فاؤل کرنا جسکا ذکر اوپر نہ کیا گیا ہو۔

☆ گول کیپر پر اس وقت حملہ کرنا جس وقت اُسکے پاس گیند نہ ہو۔

تادیبی کارروائی (Cautionable Offence):

درج ذیل سات بے ضابطگیوں پر کھلاڑی کو متنبہ کرنے کے ساتھ ساتھ پیلا کارڈ بھی دکھایا جاتا ہے۔

☆ کھلاڑی کا غیر شایان شان رویہ اپنانا۔ ☆ زبانی یا عملی طور پر اختلاف رائے کا مظاہرہ کرنا۔

☆ بار بار ضابطہ شکنی کا مرتکب ہونا۔ ☆ کھیل میں جان بوجھ کر تاخیر کرنا۔

☆ کھیل کے شروع میں یا ''کارنر کک'' کے دوران مطلوبہ ابتدائی فاصلے 9.15 میٹر (10 گز) کی پرواہ نہ کرنا۔

☆ ''ریفری'' کی اجازت کے بغیر کھیل کے میدان میں داخل ہو جانا۔

☆ کھیل کے میدان سے جان بوجھ کر باہر چلے جانا۔

مندرجہ ذیل ''فاؤلز'' کی بنا پر کھلاڑی کو سرخ رنگ کا کارڈ دکھانے کے علاوہ کھیل سے خارج کر دیا جاتا ہے:

☆ خلاف قاعدہ کھیل کا ذمہ دار ہونا۔ ☆ تشدد آمیز اور جارحانہ کھیل کا مظاہرہ کرنا۔

☆ کھیل کے قواعد کی بار بار خلاف ورزی کرنا۔ ☆ مخالف کھلاڑی یا کسی دوسرے شخص پر تھوکنا۔

☆ متوقع ''گول'' کو روکنے کیلئے گیند کو ہاتھ سے پکڑ لینا (یہ ضابطہ ''گول کیپر'' پر اپنے ''پینلٹی ایریا'' میں لاگو نہیں ہوتا)۔

☆ بدزبانی، گالی گلوچ یا توہین آمیز رویہ اپنانا۔ ☆ کھلاڑی کو دوسری بار متنبہ کیا جانا۔

''فری ککس'' (Free Kicks):

یہ دو قسم کی ہوتی ہیں۔

i- بلاواسطہ (Direct) ii- بالواسطہ (Indirect)

i- بلاواسطہ فری کک (Direct Free Kick):

اس سے کک کیا ہوا گیند اگر براہِ راست مخالف کے گول میں چلا جائے تو گول شمار کیا جاتا ہے، لیکن اگر کھلاڑی اپنے ہی گول میں بھیج دے تو مخالف ٹیم کو ''کارنر کک'' دی جاتی ہے۔

ii- بالواسطہ فری کک (Indirect Free Kick):

اس کک سے پیشتر ریفری اپنا بازو اُٹھا کر اس کا اشارہ دیتا ہے۔ وہ اپنا بازو اسی حالت میں اس وقت تک رکھتا ہے جب تک کہ کک لگ نہیں جاتی اور گیند کسی دوسرے کھلاڑی سے چھونہ جائے یا کھیل میں نہ رہے۔

بالواسطہ ''فری کک'' سے اس وقت تک گول نہیں ہو سکتا جب تک کہ گیند کو گول میں داخل ہونے سے پیشتر کسی دوسرے کھلاڑی نے چھونہ لیا ہو، لیکن اگر اس کک سے براہِ راست گول کر دیا جائے تو اسے شمار نہیں کیا جاتا بلکہ مخالف ٹیم کو گول کک دی جاتی ہے، اگر اس کک کے ذریعے براہِ راست گول اپنے ہی گول میں کر دیا جائے تو کارنر کک دی جاتی ہے۔

دفاعی ٹیم کا اپنے پینلٹی ایریا میں سے بلاواسطہ یا بالواسطہ ''فری کک'' کرنا:

☆ جب تک گیند کو کک کیا نہیں جاتا تمام مخالف کھلاڑی ''پینلٹی ایریا'' سے باہر مگر گیند سے کم از کم 9.15 میٹر (10 گز) کے فاصلے پر رہیں گے۔ گیند اس وقت کھیل میں تصور ہوگا جب یہ پینلٹی ایریا سے باہر چلا جائے۔

☆ ''گول ایریا'' میں سے کی جانے والی فری کک کسی بھی جگہ گیند کو رکھ کر لگائی جا سکتی ہے۔

حملہ آور ٹیم کا بالواسطہ ''فری کک'' کرنا:

تمام مخالف کھلاڑی گیند سے 9.15 میٹر (10 گز) کے فاصلے پر ہوں گے۔ ماسوائے جب کہ وہ اپنے گول کے اندر گول لائن پر کھڑے ہوں۔ جونہی گیند حرکت کرتا ہے تو کھیل میں تصور ہو جاتا ہے۔ جب گول ایریا میں سے کک لگائی جائے تو گیند کو ''گول ایریا'' کی اس لکیر پر جو ''گول لائن'' کے متوازی ہے اور اس جگہ کے نزدیک سے جہاں بے ضابطگی ہوئی ہو رکھ کر کک لگائی جاتی ہے۔

☆ ''فری کک'' لگانے کے وقت اگر مخالف کھلاڑی 9.15 میٹر (10 گز) سے کم فاصلے پر ہو تو کک دوبارہ لگوائی جائے گی۔

☆ کک کرنے والا کھلاڑی کسی دوسرے کھلاڑی کے گیند کو کھیلنے سے پیشتر اسے دوبارہ کھیل لے تو اگر کھلاڑی ایسی بے ضابطگی جان بوجھ کر کرتا ہے تو اس کی مخالف ٹیم کو بلاواسطہ فری کک دی جائے گی اور اگر یہی بے ضابطگی اس ٹیم کے اپنے ''پینلٹی ایریا'' میں ہو تو ''پینلٹی کک'' دی جاتی ہے۔

☆ ''فری کک'' لگانے کے بعد اگر گول کیپر جان بوجھ کر دوسرے کھلاڑیوں کے کھیلنے سے پیشتر خود ہی گیند کو کھیل لے اور اگر یہ

بے ضابطگی اسکے اپنے پینلٹی ایریا میں ہوئی ہوتو اس جگہ سے بالواسطہ فری کک دی جاتی ہے۔

"پینلٹی کک (Penalty Kick)":۔

جب بھی کوئی ٹیم اُوپر دیئے ہوئے 10 فاؤلز میں سے کسی بھی فاؤل کی مرتکب پائی جائے تو اس کے خلاف پینلٹی کک دی جاتی ہے۔ پینلٹی کک بلا واسطہ "فری کک" کے زمرے میں شمار ہوتی ہے۔ لہٰذا اس سے براہِ راست گول ہو سکتا ہے۔ اگر نصف، پورے یا اضافی کھیل کا وقت ختم ہو جائے تو بھی اسے مکمل کرنے کیلئے مزید وقت دیا جاتا ہے۔ پینلٹی کک کیلئے گیند "پینلٹی مارک" پر رکھا جاتا ہے۔ کک کرنے والے کھلاڑی اور دفاعی گول کیپر کے علاوہ باقی تمام کھلاڑی "پینلٹی ایریا" سے باہر لیکن میدان کے اندر اور گیند سے کم از کم 9.15 میٹر (10 گز) کے فاصلے پر ہوں گے۔

☆ دفاعی گول کیپر اس وقت تک کک کرنے والے کے سامنے کی جانب چہرہ کر کے کھڑا رہے گا جب تک کہ کک لگ نہ جائے۔ جب دونوں کھلاڑی تیار ہو جائیں تو ریفری کک کرنے کا اشارہ کرے گا۔ کک کرنے والا گیند کو صرف سامنے کی جانب ہی کک کر سکتا ہے اور وہ اسے دوبارہ اس وقت تک کھیل نہیں سکتا جب تک کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔ اگر کک کے دوران کک کرنے والے سے کوئی بے ضابطگی ہو جائے اور گیند گول میں چلا جائے تو کک دوبارہ لگوائی جائے گی لیکن اگر گول نہ ہو تو کک دوبارہ نہیں لگوائی جائے گی۔

☆ اگر گول کیپر کسی بے ضابطگی کا مرتکب ہو اور گول ہو جائے تو اسے شمار کیا جائے گا لیکن اگر گول ہونے نہ پائے تو کک دوبارہ لگوائی جائے گی۔

☆ اگر کک کرنے والے کا ساتھی کھلاڑی "پینلٹی ایریا" میں داخل ہو جائے یا وہ "پینلٹی مارک" سے 9.15 میٹر (10 گز) سے کم فاصلے پر چلا جائے اور گول ہو جائے تو اس کو شمار نہیں کیا جائے گا اور کک دوبارہ لگوائی جائے گی لیکن اگر گیند گول میں نہ جائے تو کک دوبارہ نہیں لگوائی جائے گی لیکن اگر یہی بے ضابطگی دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی سے سرزد ہو جائے اور گول ہو جائے تو اسے مان لیا جائے گا لیکن اگر گول نہ ہونے پائے تو کک دوبارہ لگوائی جائے گی۔

"تھرو اِن"

"تھرو اِن" (Throw In):

یہ کھیل کے دوبارہ اجرا کا ایک طریقہ ہے۔ "تھرو اِن" سے براہِ راست گول نہیں کیا جا سکتا۔

☆ جب گیند مکمل طور پر ہوا میں یا زمین پر "ٹچ لائن" کو پار کر جائے تو آخری بار گیند کھیلنے والے کھلاڑی کی مخالف ٹیم کو اسی مقام سے جہاں سے گیند باہر گئی تھی "تھرو اِن" دی جائے گی۔

''تھرو ان'' کرنے کا طریقہ:

''تھرو ان'' کرنے والے کھلاڑی کا چہرہ کھیل کے میدان کی طرف ہوگا۔

* کھلاڑی کے دونوں پاؤں ٹچ لائن یا اس کے باہر زمین سے لگے ہوئے ہوں۔
* ''تھرو ان'' کرتے وقت کھلاڑی دونوں ہاتھوں سے گیند کو سر کے اُوپر یا اس کے پیچھے سے ہی پھینکنے کا مجاز ہے اور وہ اسے اس وقت تک دوبارہ کھیل نہیں سکتا جب تک کہ اسے کوئی دوسرا کھلاڑی کھیل نہ لے۔
* جونہی گیند کھیل کے میدان میں داخل ہو جاتا ہے تو وہ کھیل میں تصور ہوتا ہے۔

''تھرو ان'' کے دوران بے ضابطگی:

* اگر ''تھرو ان'' کرنے والا کھلاڑی گیند کو کسی دوسرے کھلاڑی کے کھیلنے سے پہلے خود ہی کھیل لے تو مخالف ٹیم کو بلا واسطہ فری کک دی جائے گی، لیکن اگر یہ بے ضابطگی کھلاڑی کے اپنے ''پینلٹی ایریا'' میں ہو جائے تو پینلٹی کک دی جاتی ہے۔
* اگر ''تھرو ان'' کرنے والے کو اس کا مخالف کھلاڑی ''تھرو ان'' کرنے نہ دے یا اس کی راہ میں بے جا حائل ہو تو اس کا یہ طرزِ عمل کھلاڑی کے غیر شایانِ شان فاؤل کے زمرے میں آتا ہے۔ جس کی بنا پر اسے متنبہ کرنے کے ساتھ ساتھ پیلا کارڈ بھی دکھایا جاتا ہے۔
* ''تھرو ان'' کے دوران کسی اور بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے ''تھرو ان'' دی جائے گی۔

''گول کِک'' (Goal Kick):

یہ بھی کھیل شروع کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ اس سے براہِ راست گول صرف مخالف ٹیم کے خلاف کیا جا سکتا ہے۔ جب گیند حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی سے ہوا میں یا زمین پر ''گول لائن'' (ماسوائے ''گول پوسٹ اور'' کراس بار'' کے درمیان سے) کو مکمل طور پر عبور کر جائے تو دفاعی ٹیم کو گول کک دی جاتی ہے۔ جسے دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی اپنے ''گول ایریا'' میں کسی بھی جگہ پر گیند رکھ کر کک لگا سکتا ہے۔ گول کک لگنے کے بعد گیند اس وقت تک کھیل میں تصور نہیں ہوتا جب تک کہ یہ ''پینلٹی ایریا'' سے باہر چلا نہ جائے۔ بصورتِ دیگر ''گول کک'' دوبارہ لگائی جائے گی۔ ''گول کک'' لگانے والا کھلاڑی گیند کو اس وقت تک دوبارہ کھیل نہیں سکتا جب تک کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔ بے ضابطگی کی صورت میں مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے بالواسطہ فری کک دی جائے گی۔ لیکن اگر کھلاڑی ایسے گیند کو ارادتاً کھیل لیتا ہے تو اس صورت میں بلاواسطہ فری کک دی جاتی ہے اور اگر یہی بے ضابطگی اس کھلاڑی سے اپنے ''پینلٹی ایریا'' میں ہو جائے تو پینلٹی کک دی جاتی ہے، اگر گول کیپر خود گول کک لگائے اور یہی بے ضابطگیاں بالترتیب اس سے سرزد ہو جائیں تو پہلی صورتِ حال میں بالواسطہ فری کک، دوسری میں بلاواسطہ فری کک جبکہ تیسری میں بالواسطہ فری کک دی جائے گا۔

''کارنرکِک'' (Corner Kick):

یہ بھی کھیل دوبارہ شروع کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ کارنر کک سے براہِ راست گول صرف مخالف ٹیم کے خلاف ہی کیا جا سکتا ہے۔ جب دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی سے چھو کر گیند ہوا میں یا زمین پر گول لائن (سوائے ''گول پوسٹ اور کراس بار کے درمیان میں سے) کو مکمل طور پر عبور کر جائے تو مخالف ٹیم کو کارنر کک دی جاتی ہے۔ ''کارنر کک'' میں گیند کو اس ''کارنر آرک''(Corner Arc) کے اندر ساکن رکھ کر لگائی جاتی ہے۔ جس کے نزدیک سے گیند نے ''گول لائن'' کو عبور کیا تھا۔ کک کے دوران کارنر کی جھنڈی ہٹائی نہیں جاتی۔ اس وقت تمام مخالف کھلاڑی گیند سے کم از کم 9.15 میٹر (10 گز) کی دوری پر ہوں گے۔ کک کرنے والا کھلاڑی گیند کو اس وقت تک دوبارہ کھیل نہیں سکتا جب تک کہ کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔ اس ضابطہ کی خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے جہاں ضابطہ شکنی ہوئی تھی بالواسطہ ''فری کک'' دی جاتی ہے، اگر وہ کھلاڑی یہ ضابطہ شکنی جان بوجھ کر کرتا ہے تو بالواسطہ ''فری کک'' دی جائے گی لیکن اگر یہی بے ضابطگی کھلاڑی کے اپنے ''پینلٹی ایریا'' میں ہو تو پینلٹی کک دی جائے گی۔

اس کے علاوہ ''کارنر کک'' کے دوران کسی بھی ضابطہ شکنی پر کک دوبارہ لگوائی جائے گی۔

''پینلٹی مارک'' (Penalty Mark) سے کِک کرنا:

کسی ایسے ٹورنامنٹ میں جس میں ہر میچ کا فیصلہ ہونا ضروری ہو۔ کسی بھی ایسے میچ کے نتائج کے حصول کے لئے جو معمول کے وقت یا دو برابر اضافی حصوں کے کھیل کے بعد بھی برابر رہے ''پینلٹی مارک'' سے کک کرنے کا طریقہ اپنایا جاتا ہے۔

طریقہ کار:

☆ جس گول پر ''ککس'' لگائی جاتی ہوں اس کا انتخاب ریفری کرے گا اور دونوں کپتانوں کے درمیان سکہ اچھال کر ٹاس کرے گا جو ٹاس جیت جائے اس کی ٹیم پہلی کک لگائے گی۔

☆ دونوں ٹیمیں باری باری پانچ پانچ ککس لگائیں گی اور ان کے اختتام پر جو بھی ٹیم زیادہ گول کرنے میں کامیاب ہو جائے اسے جیتا ہوا تصور کیا جائے گا لیکن اگر پہلی پانچ ککس کے بعد بھی دونوں ٹیموں کا سکور برابر ہو یا وہ کوئی گول نہ کر سکی ہوں تو دونوں ٹیمیں باری باری مزید کک اس وقت تک لگاتی جائیں گی جب تک کسی ایک ٹیم کو دوسرے پر برتری حاصل نہ ہو جائے۔

☆ اس مقابلے میں صرف وہی کھلاڑی حصہ لے سکتے ہیں جو میچ کے اختتام پر کھیل رہے تھے۔ ہر کھلاڑی کو صرف ایک ہی باری دی جاتی ہے۔ جب تک کہ تمام کھلاڑی اپنی اپنی باری نہ لے لیں، مقابلے کے دوران میں کوئی بھی کھلاڑی گول کیپر کو تبدیل کر سکتا ہے۔ آفیشلز، کک کرنے والا کھلاڑی اور دونوں گول کیپروں کے علاوہ باقی تمام کھلاڑی میدان کے درمیانی دائرہ میں رہیں گے اور جس گول کیپر کا ساتھی کک لگا رہا ہو وہ ''پینلٹی ایریا'' اور ''گول لائن'' کے سنگم پر کھڑا ہو گا۔

فٹ بال کی چیدہ چیدہ مہارتیں

(1) کک کرنا: فٹ بال کو کک کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔

(الف) پاؤں کے پنجے سے گیند کو کک کرنا۔ (ب) پاؤں کے اندرونی حصے سے کک کرنا۔

(ج) پاؤں کی پشت پر سے کک کرنا۔

گیند کو کک کرنا

(الف) اس صورت میں کھلاڑی کو کچھ فاصلے سے سیدھا گیند کی طرف دوڑنا چاہیے، زمین پر رہنے والی ٹانگ میں قدرے خم ہو اور دوسری ٹانگ سخت رکھتے ہوئے پیچھے لے جا کر زور سے گیند کو کک کرے۔ بازوؤں کی حرکات قدرتی ہوں اور کک کرتے وقت جسم یا تو سامنے قدرے جھکا ہوا ہو یا سیدھا رہے۔ پاؤں کے پنجے اور گیند کا نقطۂ اتصال گیند کے مرکز سے قدرے نیچا ہو۔ یہ کک بوٹ پہن کر بہتر انداز سے لگائی جا سکتی ہے۔

(ب) پاؤں کے اندرونی حصے سے کک کرنے کی صورت میں کھلاڑی کے گھٹنے اور کولہے میں لچک ہونی چاہیے۔ کک کرنے والی ٹانگ کا گھٹنا باہر کی طرف مڑا ہوگا اور دوسری ٹانگ میں قدرے خم ہوگا۔ پاؤں کا اندرونی حصہ مکمل طور پر گیند کو لگنا چاہیے۔ یہ کک قریب کے کھلاڑی کو پاس دینے کی غرض سے لگائی جاتی ہے۔ کک کرنے والی ٹانگ کا گھٹنا سخت رہنا چاہیے اور پاؤں کو زیادہ آگے نہیں لے جانا چاہیے، بلکہ کولہے کے زور سے کک لگائی جائے۔

(ج) ایسی کک، عموماً پاس دینے اور خصوصاً گول کرنے کی غرض سے لگائی جاتی ہے۔ کک کرتے وقت کھلاڑی گیند کی طرف قدرے ترچھا بڑھے گا۔ گیند کے نزدیک آ کر زمین پر رہنے والی ٹانگ کو گیند کے ایک طرف رکھتے ہوئے دوسری ٹانگ کو کولہے کے جوڑ سے جھلاتے ہوئے گیند کو مارے تاکہ پاؤں کے اُوپر کا حصہ مکمل طور پر گیند کو لگے، کک کرنے والی ٹانگ کو یہاں ہی نہ روکا جائے بلکہ کک کرنے کے بعد آزادانہ طور پر سامنے ہوا میں جانے دینا چاہیے۔

(2) لڑھکتی ہوئی گیند کو روکنا:

آتی ہوئی گیند کی سیدھ میں کھڑے ہو جائیں اور جس پاؤں سے گیند روکنا مقصود ہو اسے قدرے زمین سے اُٹھا کر پیچھے اور ذرا

اندر کی طرف موڑ کر گیند کو روکیے، اس لمحے گھٹنے میں تھوڑا سا خم ہو جونہی گیند اور پاؤں کا ملاپ ہو تو پاؤں کو ذرا پیچھے کھینچیں تا کہ گیند رک کر نہ پلٹے، بلکہ قابو میں رہے۔

(3) بلندی سے آئی ہوئی گیند کو پاؤں سے روکنا (Trapping):

اس عمل میں کھلاڑی پہلے یہ اندازہ لگائے کہ گیند کہاں گرے گی۔ چنانچہ وہاں پہنچ کر جس پاؤں سے گیند روکنا مقصود ہو اسے زمین سے اتنا اونچا اُٹھائے کہ گیند آسانی سے تلوے کے نیچے دب سکے۔ پھر کھلاڑی اپنا پاؤں گیند کے اُوپر عین اس وقت رکھے جب گیند زمین پر لگ کر اُبھر رہی ہو، تا کہ پاؤں سے لگ کر وہیں رک کر قابو میں رہے اس کے لیے کافی مشق درکار ہے۔

(4)"تھرو اِن" (Throw in):

کھلاڑی دونوں ہاتھوں سے گیند کو پکڑے اور گیند کو اپنے سر کے پیچھے لے جائے۔ پاؤں خواہ کھلے رکھے یا آگے پیچھے یا اکٹھے، جسم کو پیچھے کی طرف جھکائے اور گھٹنوں میں قدرے خم دیتے ہوئے گیند سر کے اُوپر سے میدان میں پھینکے۔ گیند پھینکتے وقت دونوں پاؤں کا کوئی نہ کوئی حصہ زمین کو چھو رہا ہو اور سر دونوں بازوؤں کے درمیان ہونا چاہیے۔

والی بال (Volleyball)

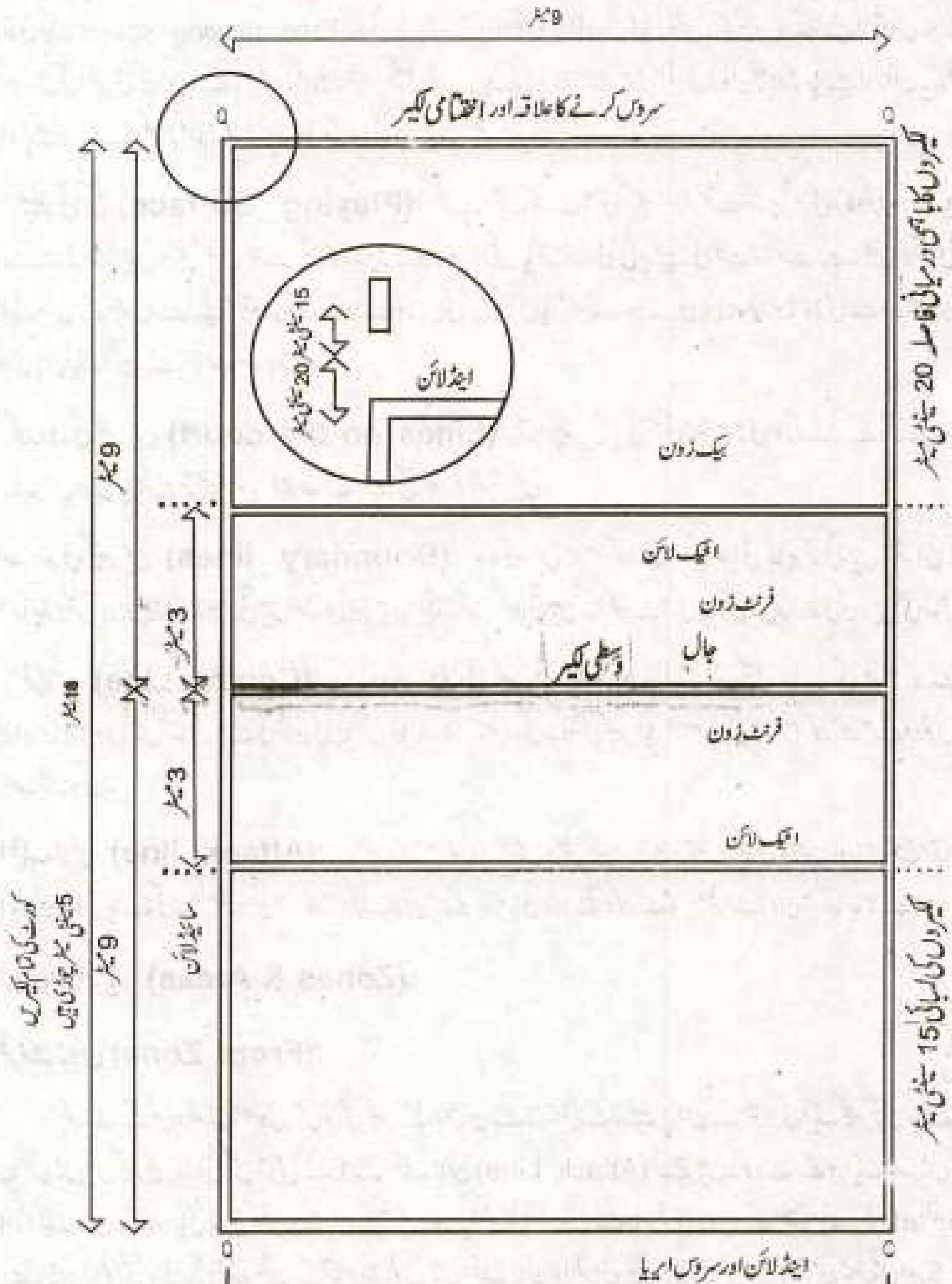
کھیل کی خصوصیات (Characteristics of Game):

والی بال دو ٹیموں کے مابین ایک کورٹ (Court) میں کھیلا جاتا ہے۔ جسے ایک جال دو حصوں میں تقسیم کرتا ہے۔ مختلف حالات کے پیشِ نظر اس کھیل کی بہت سی قسمیں ہیں اس لیے یہ کھیل ہر فرد کی استعداد سے مطابقت رکھتا ہے۔ اس کھیل کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ گیند کو جال کے اُوپر سے بھیج کر مخالف ٹیم کے کورٹ میں گرایا جائے اور مخالفین کو ایسا کرنے سے روکا جائے۔ بلاکنگ (Blocking) کے دوران گیند کو چھو لینے (Block contact) کے علاوہ ہر ٹیم اپنے مخالف کے کورٹ میں واپس بھیجنے کے لیے اسے تین مرتبہ مارنے کا حق رکھتی ہے۔ کھیل کا آغاز سروس کے ذریعے گیند کو جال کے اُوپر سے مخالف ٹیم کے کورٹ میں بھیج کر کیا جاتا ہے۔ ریلی اس وقت تک جاری رہتی ہے جب تک کہ گیند زمین کو چھو نہ لے یا کورٹ کی حدود کے باہر گر نہ جائے یا کوئی ٹیم مناسب طریقے سے واپس بھیجنے میں ناکام ہو جائے۔ والی بال میں جو بھی ٹیم ریلی جیتتی ہے تو اُسے ایک پوائنٹ (ریلی پوائنٹ سسٹم) ملتا ہے، اگر سروس وصول کرنے والی ٹیم ریلی جیت جائے تو اسے بھی ایک اور پوائنٹ ملتا ہے اور ساتھ ہی سروس کرنے کا حق بھی مل جاتا ہے اور اس کے کھلاڑی گھڑی کی سوئیوں کے رُخ (Clockwise) اپنی اپنی پوزیشن سے اگلی پوزیشن پر حرکت کر جاتے ہیں۔

کھیل کا علاقہ (Playing Area):

یہ علاقہ کھیل کے کورٹ اور فری زون (Free Zone) پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ ہموار اور مستطیل شکل کا ہوتا ہے۔

والی بال کورٹ



کورٹ کی پیمائش (Measurement of Court): کورٹ کی لمبائی 18 میٹر اور چوڑائی 9 میٹر ہوگی اس کے چاروں طرف کم از کم 3 میٹر چوڑا "فری زون" ہونا چاہیے اور اس کے فرش سے اوپر کھیلنے کے لیے کم از کم 7 میٹر رکاوٹوں سے خالی جگہ (Free playing space) ہونی چاہیے۔ بین الاقوامی والی بال فیڈریشن کے میچوں کے لیے استعمال ہونے والے کورٹس کی اطرافی لکیروں کے باہر کم از کم 5 میٹر اور پچھلی لکیروں سے باہر 8 میٹر چوڑا "فری زون" ہونا چاہیے اور ان کے فرش سے اوپر کھیلنے کے لیے کم از کم 12.5 میٹر خالی جگہ ہونی چاہیے۔

کھیلنے کی سطح (Playing Surface): "پلے اینگ کورٹ" کی سطح ہموار سخت اور ہر قسم کی رکاوٹوں سے پاک ہوتی ہے۔ تاکہ کھلاڑیوں کو کسی قسم کی چوٹ لگنے کا اندیشہ نہ ہو۔ کھردری یا پھسلنے والی سطح پر کھیلنے کی سخت ممانعت ہے۔ بین الاقوامی والی بال فیڈریشن کے میچوں کے لیے استعمال ہونے والے کورٹس کی سطح لکڑی یا سنتھیٹک مادے کی بنی ہوئی ہونا لازمی ہے اور جو بین الاقوامی والی بال فیڈریشن سے باقاعدہ سند یافتہ ہو۔

کورٹ کی لکیریں (Lines on the court): تمام لکیریں پانچ سینٹی میٹر چوڑی اور کورٹ کے رنگ کی نسبت ہلکے رنگ میں ہونی چاہیں (ترجیحاً سفید) جو صاف اور واضح طور پر نظر آئیں۔

حد بندی لکیریں (Boundary lines): وہ لکیریں جو "کورٹ" کی لمبائی ظاہر کرتی ہیں اطرافی لکیریں یا "سائیڈ لائنز" اور جو چوڑائی ظاہر کرتی ہیں اختتامی لکیریں یا "اینڈ لائنز" کہلاتی ہیں۔ "کورٹ" کی پیمائش میں حد بندی لکیریں بھی شامل ہیں۔

سنٹر لائن (Centre Line): دونوں اطرافی لکیروں کے مراکز پر ایک لکیر کھینچی جائے گی جو "کورٹ" کو دو برابر برابر حصوں میں تقسیم کردے گی جن کی پیمائش 9 x 9 میٹر ہوگی یہ وسطی لکیر یا "سنٹر لائن" "کورٹ" کے دونوں حصوں کا حصہ شمار ہوگی۔

اٹیک لائن (Attack line): ہر ایک "کورٹ" میں وسطی لکیر سے 3 میٹر پیچھے کی جانب اور اس کے متوازی ایک ایک لکیر لگائی جائے گی۔ "سنٹر لائن" اور "اٹیک لائن" کے درمیانی علاقے کو کورٹ کا "فرنٹ زون" کہا جاتا ہے۔

زون اور ایریا (Zones & Areas):

فرنٹ زون (Front Zone):

کورٹ کے ہر دو نصف حصوں میں وسطی لکیر کے درمیان سے 3 میٹر کے فاصلے پر اس کے متوازی ایک لکیر کھینچی جائے گی (اس پیمائش میں اس لکیر کی چوڑائی بھی شامل ہے) جسے 'اٹیک لائن' (Attack Line) کہتے ہیں۔ کورٹ کے ہر ایک حصہ میں وسطی لکیر اور 'اٹیک لائن' کے درمیانی علاقہ کو فرنٹ زون کہتے ہیں اور یہ اطرافی لکیروں سے باہر فری زون کے اختتام تک بڑھا ہوا تصور کیا جاتا ہے۔ بین الاقوامی والی بال فیڈریشن کے تمام مقابلوں میں اٹیک لائن کو اطرافی لکیروں سے باہر 15 سینٹی میٹر لمبی اور 5 سینٹی میٹر چوڑی پانچ کٹی پٹی لکیروں کو 1.75 میٹر تک اس طرح سے بڑھا دیا جاتا ہے کہ ان کا آپس میں درمیانی فاصلہ 20 سینٹی میٹر ہو۔

سروس کرنے کا علاقہ (Service Zone): سروس زون کی چوڑائی 9 میٹر ہوتی ہے اور یہ کورٹ کی پچھلی لکیر کے پیچھے ہوتا ہے (اس میں پچھلی لکیر شامل نہیں)، پہلوؤں کی جانب اس کی چوڑائی کو دو 15 سینٹی میٹر لمبی لکیروں سے واضح کیا جاتا ہے

جو اطرافی لکیروں کی سیدھ میں ہوتی ہیں لیکن پچھلی لکیر سے 20 سینٹی میٹر پیچھے جگہ چھوڑتے ہوئے لگائی جاتی ہیں (یہ دونوں لکیریں سروس زون کی چوڑائی میں شامل ہیں) پیچھے کی جانب سروس زون، فری زون تک بڑھا ہوا تصور ہوتا ہے۔

کھلاڑی تبدیل کرنے کا علاقہ (Substitution Zone): دونوں اٹیک لائنوں کو سکورر کی میز تک بڑھا کر اس علاقہ کی حدود متعین کی جاتی ہیں۔

"وارم اپ" کرنے کا علاقہ (Warm up area): دونوں ٹیموں کے بنچوں کے پچھلے باہر والے کونوں کی بیرونی جانب اور فری زون سے باہر جسم کو گرمانے کے لیے تقریباً 3 میٹر x 3 میٹر کی جگہ مخصوص کی جاتی ہے۔

پنلیٹی ایریا (Penalty Area): 1 میٹر x 1 میٹر کا پنلیٹی ایریا کنٹرول ایریا کے اندر اور اختتامی لکیر کی سیدھ میں 5 سینٹی میٹر چوڑی سرخ رنگ کی لکیر سے واضح رمحیط کیا جاتا ہے۔ جس میں دو نشستوں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

جال اور کھمبے (Net and Posts): جال کی لمبائی 9.5 میٹر سے 10 میٹر اور چوڑائی 1 میٹر ہوتی ہے (ہر ایک سائیڈ بینڈ کے باہر 25 سے 50 سینٹی میٹر)۔ اس کا رنگ سیاہ اور خانے 10 مربع سینٹی میٹر ہوتے ہیں۔ جال کے اوپر والے کنارے پر دوہری کی ہوئی 7 سینٹی میٹر چوڑی نواری پٹی لگی ہوتی ہے جس میں سے لوہے کا تار گزار کر اسے کورٹ کی درمیانی لکیر کے عین اوپر کس کر باندھ دیا جاتا ہے۔ اس نواری پٹی کے دونوں سروں میں ایک ایک سوراخ ہوتا ہے جن میں سے رسیاں گزار کر جال کو کھمبوں کے ساتھ مضبوطی سے باندھ دیا جاتا ہے تا کہ ڈھیلا نہ ہونے پائے۔ جال کے نچلے کنارے پر بھی اسی طرح کی نواری پٹی لگی ہوتی ہے جس کی چوڑائی 5 سینٹی میٹر ہوتی ہے اور اس میں سے رسی گزار کر کھمبوں کے ساتھ باندھ دیا جاتا ہے۔ کورٹ کے درمیان میں جال کی اونچائی مردوں کے لیے 2.43 میٹر اور خواتین کے لیے 2.24 میٹر ہوتی ہے۔ کورٹ کی دونوں اطرافی لکیروں پر جال کی بلندی ایک ہی سطح پر ہونا لازمی ہے تاہم جال اطرافی لکیروں سے درمیان کی نسبت 2 سینٹی میٹر سے زائد اونچا نہیں ہونا چاہیے اور اسے درمیانی لکیر کے اُوپر عموداً لگایا جاتا ہے۔ جال کے کھمبے اطرافی لکیروں سے 50 سینٹی میٹر سے 1 میٹر کے فاصلے پر لگائے جاتے ہیں۔ ان کی اُونچائی 2.55 میٹر ہوتی ہے ایسے کھمبوں کو ترجیح دی جاتی ہے جنہیں ضرورت کے مطابق اُونچا نیچا کیا جا سکے۔ کھمبے گول اور ان کی بیرونی سطح ہموار ہونی چاہیے۔

"سائڈ بینڈ" (Side Band): دو سفید فیتے جال کے ساتھ عموداً ہر دو اطرافی لکیروں کے عین اُوپر لگائے جاتے ہیں جو 5 سینٹی میٹر چوڑے اور 1 میٹر لمبے اور وہ جال کا حصہ تصور کیے جاتے ہیں۔

"انٹینا" (Antennae): یہ ایک لچکدار چھڑی ہوتی ہے جو کہ 1.8 میٹر لمبی اور اس کا قطر 1 سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ یہ چھڑی فائبر گلاس (Fibre Glass) یا اسی قسم کی کسی دوسری چیز کی بنی ہوتی ہے۔ ہر 'سائیڈ بینڈ' کے باہر کے کنارے پر ایک ایک 'انٹینا' لگایا جاتا ہے جو جال پر 80 سینٹی میٹر اُوپر بڑھا ہوا ہوتا ہے اور 10 سینٹی میٹر چوڑی پٹیوں سے جو کہ متضاد رنگوں کی ہوتی ہیں (ترجیحاً سرخ اور سفید) سے نمایاں کیا جاتا ہے۔ انٹینا جال کا حصہ تصور کیا جاتا ہے اور یہ پہلوؤں کی جانب گیند کی گزرگاہ کو محدود کرتے ہیں۔

"گیند" (Ball): یہ گول شکل کا ہوتا ہے۔ جس کا خول لچکدار چمڑے کا بنا ہوا ہوگا اور جس کے اندر ربڑ یا کسی اور موزوں مادے کا بنا ہوا بلیڈر (Bladder) ہوتا ہے۔ اس کا محیط 65 سے 67 سینٹی میٹر، وزن 260 سے 280 گرام اور ایک ہی ہلکے رنگ یا مختلف رنگوں کا بھی ہو سکتا ہے۔ بین الاقوامی والی بال فیڈریشن کے تمام مقابلوں میں استعمال ہونے والے تینوں گیندوں کے محیط، وزن، رنگ اور اندرونی ہوا کے دباؤ کے معیار میں یکسانیت پائی جانی چاہیے (0.30 سے 0.35 کلوگرام فی مربع سینٹی میٹر)۔

ٹیم (Team): ایک ٹیم زیادہ سے زیادہ 12 کھلاڑیوں، ایک کوچ، ایک نائب کوچ، ایک "ٹرینر" (Trainer) اور ایک ڈاکٹر پر مشتمل ہوگی۔ ٹیم کے کھلاڑیوں میں سے ایک ٹیم کیپٹن (Team Captain) جس کی سکورشیٹ پر باقاعدہ نشاندہی کی جاتی ہے۔ ہر ٹیم کو حق حاصل ہے کہ ان حتمی 12 کھلاڑیوں میں سے ایک امتیازی ماہر دفاعی کھلاڑی "لیبرو" (Libero) نامزد کر سکتی ہے۔ کورٹ میں داخل ہونے اور کھیلنے کے اہل صرف وہی کھلاڑی ہوں گے جن کے نام مذکورہ سکورشیٹ میں درج ہوں گے۔ کوچ اور ٹیم کیپٹن کے دستخطوں کے بعد ان ناموں میں کسی قسم کی کوئی ترمیم نہیں کی جا سکتی۔ دونوں ٹیموں کے متبادل کھلاڑی سکورر کی میز کے دونوں جانب فری زون سے باہر اپنے اپنے ٹیم بنچ پر بیٹھیں گے۔

لباس (Dress): پوری ٹیم کا لباس ایک ہی جیسے رنگ اور نمونے کا ہونا چاہیے۔ ماسوائے لیبرو کے جس کا یونیفارم ٹیم کے دوسرے کھلاڑیوں سے مختلف ہوگا۔ کھلاڑی بنیان، نیکر، موزے اور ربڑ یا چمڑے کے تلووں والے ہلکے پھلکے، لچکدار اور بغیر ایڑی کے جوتے پہنیں گے۔ کھلاڑیوں کی بنیانوں کے درمیان میں سامنے اور پیچھے 1 سے 18 تک نمبر لگے ہونے چاہئیں جو بنیان کے رنگ سے مختلف ہوں۔ کھیل کے دوران کھلاڑی کو ایسی چیزیں پہننے کی ممانعت ہے جن سے دوسرے کھلاڑیوں کو چوٹ لگنے کا اندیشہ ہو یا وہ ان سے کسی قسم کا شخصی فائدہ حاصل کر سکے۔ کھلاڑی اپنی ذمہ داری پر عینک پہن سکتے ہیں۔ ٹیم کے کیپٹن کی جرسی کے سامنے کے نمبر کے نیچے ایک 2 سینٹی میٹر چوڑی اور 8 سینٹی میٹر لمبی لکیر لگی ہونا ضروری ہے اور سامنے کے نمبر 15 سینٹی میٹر اور پچھلے 20 سینٹی میٹر اونچے ہونا لازمی ہیں جو کم از کم 1 سینٹی میٹر چوڑے ہوں گے اور ان کی نیکروں کی دائیں جانب 4 سینٹی میٹر چوڑے اور 6 سینٹی میٹر اونچے نمبر لگے ہوں گے۔

ٹیم کے قائد (Team Leader): دونوں ٹیم کیپٹن اور کوچ اپنی اپنی ٹیم کے رویہ اور نظم وضبط کے ذمہ دار ہوں گے۔ کسی بھی ٹیم کا لیبرو ٹیم کیپٹن نہیں ہو سکتا ہے۔

ٹیم کیپٹن (Team Captain):

i- کھیل شروع ہونے سے پیشتر وہ سکورشیٹ پر دستخط کرتا ہے اور ٹاس (سکہ اچھال کر فیصلہ کرنا) کرنے میں اپنی ٹیم کی نمائندگی کرتا ہے۔

ii- کھیل کے دوران وہ گیم کیپٹن (Game Captain) کے فرائض سرانجام دیتا ہے جب ٹیم کا کیپٹن کھیل میں شامل نہ ہو تو کوچ یا وہ خود کسی دوسرے کھلاڑی کو گیم کیپٹن کا کردار ادا کرنے کے لیے نامزد کرتا ہے اور وہ کھلاڑی اس وقت تک یہ فرائض انجام دیتا ہے جب تک کہ اسے تبدیل نہیں کر دیا جاتا یا ٹیم کیپٹن واپس کھیل میں شامل نہیں ہو جاتا۔

iii- تمام کھلاڑیوں میں سے صرف گیم کیپٹن، وقتی طور پر رکے ہوئے کھیل کے دوران ہی ریفری اوّل سے مخاطب ہونے کا مجاز ہے اور کسی ضابطہ پر عمل درآمد یا اس کی تشریح کے متعلق پوچھ سکتا ہے، اگر وہ اس کے کسی فیصلے کی تشریح سے مطمئن نہ ہو تو وہ فوراً ہی اسے اس امر سے زبانی مطلع کرے گا اور کھیل کے اختتام پر وہ اس کا اندراج سکورشیٹ پر بھی کر سکتا ہے۔

iv- ٹائم آؤٹ یا کھلاڑی کی تبدیلی کے لیے درخواست کر سکتا ہے۔ کھیل کے اختتام پر وہ ریفری کا شکریہ ادا کرنے کے ساتھ ساتھ کھیل کے نتائج کی تصدیق کے لیے سکورشیٹ پر دستخط بھی کرتا ہے۔

کوچ (Coach): تمام کھیل کے دوران وہ اپنی ٹیم کا ناظم اعلیٰ ہوتا ہے۔ اس کی ذمہ داریوں میں ٹیم کی "سٹارٹنگ لائن اپ" کے لیے کھلاڑیوں کا انتخاب، ان کی تبدیلیوں اور انہیں ہدایات دینے کے لیے ٹائم آؤٹ لینا ہوتا ہے اور اس سلسلہ میں اس کا رابطہ ریفری دوم سے رہتا ہے۔ کھیل کے ہر سیٹ سے پیشتر سکورشیٹ پر اپنے کھلاڑیوں کے ناموں کو خود درج کرتا ہے یا اندراج شدہ ناموں کی جانچ اور اس پر دستخط

کرنے کے بعد "سکورر" یا ریفری دوم کو پیش کرتا ہے۔ وہ اپنے ٹیم بینچ (Team Bench) پر سکورر کے نزدیک تر بیٹھتا ہے جہاں سے وہ ٹائم آؤٹ اور کھلاڑیوں کی تبدیلی کی درخواست کرنے کے علاوہ کھیل میں مخل ہوئے بغیر اپنی ٹیم کے بینچ کے سامنے فری زون میں کھڑے ہو کر یا چل پھر کر کھلاڑیوں کو ہدایات بھی دے سکتا ہے۔

کھیل کے دوران بے ضابطگی کا سرزد ہونا۔ "فالٹس" (Faults):

جب بھی کوئی ٹیم کھیل کے دوران ایسا انداز اپنائے جو کھیل کے ضوابط سے مطابقت نہ رکھتا ہو یا بصورت دیگر وہ طے شدہ اصولوں کی خلاف ورزی کرے تو ریفری سیٹی بجا کر اس کوتاہی کا اعلان کرتا ہے۔ ریفری ان بے ضابطگیوں کی سزا مندرجہ ذیل طریقہ سے تعین کرتا ہے:

(الف) جب ایک سے زیادہ بے ضابطگیاں یکے بعد دیگرے سرزد ہوں تو ان میں سے صرف سب سے پہلے ہونے والی بے ضابطگی شمار کی جاتی ہے۔

(ب) جب دو یا دو سے زیادہ فالٹس مخالف کھلاڑیوں سے ایک ہی وقت پر سرزد ہوں تو یہ 'ڈبل فالٹ' (Double Fault) کہلاتا ہے اور یہ ریلی دوبارہ کھیلی جائے گی۔

جب ضابطہ شکن ٹیم ریلی ہار جاتی ہے تو:

اگر ریلی جیتنے والی ٹیم نے سروس کی تھی تو وہ ایک پوائنٹ سکور کر لیتی ہے اور ساتھ ساتھ سروس بھی جاری رکھتی ہے، لیکن اگر ریلی سروس وصول کرنے والی ٹیم نے جیتی ہو تو وہ سروس کرنے کا حق حاصل کر لیتی ہے اور اسکے سکور میں بھی مزید ایک پوائنٹ کا اضافہ ہوتا ہے۔

سیٹ جیتنا (To win a set):

جو ٹیم دو پوائنٹ کی برتری سے پہلے 25 پوائنٹ سکور کر لیتی ہے سیٹ (ماسوائے پانچویں سیٹ کے) جیت جاتی ہے، لیکن اگر سکور (24-24) ہو جائے تو کھیل جاری رہتا ہے۔ حتیٰ کہ دو پوائنٹ کی واضح برتری حاصل ہو جائے۔ (25-27)، (24-26)

میچ جیتنا (To win a match):

تمام بین الاقوامی مقابلے پانچ میں سے تین سیٹ جیتنے کے اصول پر کھیلے جاتے ہیں، جو ٹیم تین سیٹ جیت لیتی ہے۔ میچ جیتی ہوئی تصور ہوتی ہے لیکن دو دو سیٹ جیتنے پر برابری ہو جائے تو فیصلہ کن سیٹ 15 پوائنٹ کے لیے کھیلا جائے گا جس میں بھی 2 پوائنٹ کی برتری لازمی ہوتی ہے۔

غفلت کی بنا پر غیر حاضر یا نامکمل ٹیم (Defaulter and Incomplete Team):

i- اگر کوئی ٹیم ریفری کے کہنے کے باوجود بھی کھیلنے پر آمادہ نہ ہو یا مقررہ وقت پر حاضر نہ ہو سکے تو اسے ہارا ہوا تصور کیا جائے گا اور سکور شیٹ پر میچ کا نتیجہ 0.3 ظاہر کیا جائے گا جب کہ ہر ایک سیٹ کا سکور 0.25 ہو گا۔

ii- اگر ٹیم قابل توجہ وجوہات کے بغیر مقررہ وقت پر کورٹ میں حاضر نہ ہو تو اسے کوتاہی کی بنا پر غیر حاضر تصور کیا جائے گا اور اس کی سزا اوپر دی ہوئی شق کے مطابق ہوگی۔

iii- جب کسی ٹیم کو کسی "سیٹ" یا "میچ" کے لیے نامکمل (Incomplete) قرار دے دیا جاتا ہے (ہر ایک ٹیم کے کھیل میں چھ کھلاڑی ہونا ضروری ہیں) تو وہ سیٹ یا میچ ہار جاتی ہے اور مخالف ٹیم کو جیت کے لیے درکار پوائنٹس یا سیٹس دے کر جیتا ہوا قرار دے دیا جاتا ہے اور سکور شیٹ پر نامکمل ٹیم کے اتنے ہی پوائنٹس اور سیٹ درج کیے جائیں گے۔

سکہ اُچھال کر فیصلہ کرنا (Toss):

کھیل شروع کرنے سے پہلے ریفری اول دونوں ٹیم کپتانز کی موجودگی میں سکہ اُچھال کر (ٹاس کے ذریعے) پہلے سیٹ میں پہلی سروس اور کورٹ کی سائیڈ کے انتخاب کرنے کا فیصلہ کرے گا۔ ٹاس جیتنے والے ٹیم کیپٹن کو اختیار ہوتا ہے کہ وہ پہلے سروس کرنے یا وصول کرنے یا کورٹ کی سائیڈ میں سے کسی ایک کا انتخاب کرلے، جبکہ ہارنے والے فریق کو باقی ماندہ میں اسے اپنی پسند کے انتخاب کا حق حاصل ہوتا ہے۔ اگر فیصلہ کن سیٹ کھیلنا مقصود ہو تو اس کے آغاز سے پیشتر دوبارہ ٹاس کیا جاتا ہے اور کھیل کے شروع والا طریقہ کار اپنایا جاتا ہے۔

"ٹیم سٹارٹنگ لائن اپ" (Team Starting Line-up):

(i) (الف) کھیل میں ہر ایک ٹیم کے ہر وقت چھ کھلاڑی ہونے لازمی ہیں۔

(ب) کھلاڑی کی کورٹ میں "روٹیشن" کی ترتیب ہر ایک ٹیم کی 'سٹارٹنگ لائن اپ' کے مطابق ہونی چاہیے اور اسے پورے سیٹ کے دوران قائم رکھا جائے گا۔

(ii) ہر سیٹ کے شروع ہونے سے پیشتر کوچ اپنی ٹیم کی دستخط شدہ "سٹارٹنگ لائن اپ" ریفری دوم یا سکورر کو دے گا۔

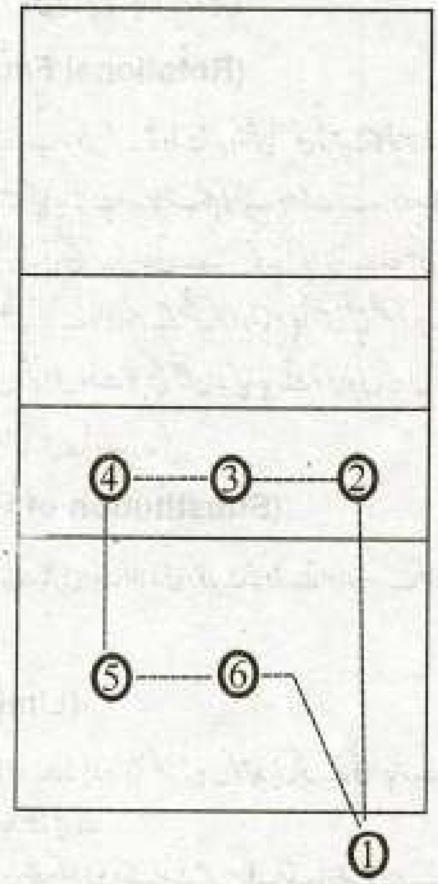
(iii) جب کوئی کھلاڑی اپنا حق خود ارادی استعمال کرتے ہوئے اپنے ایک دفاعی کھلاڑی کا نام بطور "لیبرو" درج کرا لیتی ہے تو اس کھلاڑی کا نمبر بھی دوسرے چھ کھلاڑیوں کے ہمراہ "سٹارٹنگ لائن اپ شیٹ" پر درج ہونا ضروری ہوتا ہے۔

(iv) وہ کھلاڑی جن کے نام اس لسٹ/ شیٹ میں درج نہیں ہوں گے انہیں متبادل کھلاڑی تصور کیا جاتا ہے ایک دفعہ 'سٹارٹنگ لائن اپ' متعلقہ اہلکار کو پیش کرنے کے بعد اس میں کسی قسم کی تبدیلی نہیں کی جا سکتی (ماسوائے کھلاڑیوں کی معمول کی تبدیلی کے یعنی ایک سیٹ میں صرف چھ تبدیلیاں کی جا سکتی ہیں)، کھیل شروع ہونے سے پیشتر اگر 'سٹارٹنگ لائن اپ' اور کورٹ میں کھلاڑیوں کی پوزیشنوں میں فرق یا ایسا کوئی کھلاڑی ہو جس کا نام اس "لسٹ" میں نہ ہو تو اس کی فوراً ہی درستگی کی جاتی ہے (ایسی بے ضابطگی کی بنا پر کوئی سزا نہیں دی جاتی)۔

کورٹ میں کھلاڑیوں کی پوزیشنیں:

(الف) جس وقت سروس کے لیے گیند کو مارا جائے اس وقت ہر ایک ٹیم کے تمام کھلاڑی روٹیشن کی ترتیب (Rotational Order) میں کھڑے ہوں گے (ماسوائے سروس کرنے والے کھلاڑی کے)۔

(ب)　کھلاڑیوں کی پوزیشنوں کو نمبروں کے ذریعے واضح کیا جاتا ہے۔ اگلی قطار کے کھلاڑی جال کے نزدیک کھڑے ہوتے ہیں اور وہ مندرجہ ذیل پوزیشنیں اپنائیں گے:



4 (سامنے بائیں جانب)، 3 (سامنے درمیان میں)، 2 (سامنے دائیں جانب) پچھلی قطار میں، 5 (پیچھے بائیں جانب)، 6 (پیچھے درمیان میں)، 1 (پیچھے دائیں جانب) پچھلی قطار کے کھلاڑی اگلی قطار کے کھلاڑیوں سے جال کی نسبت زیادہ پیچھے ہوں گے اور ان کی پوزیشنوں کا تعین کھلاڑی کے زمین پر لگے پاؤں کی مناسبت سے کیا جاتا ہے۔

i-　مثال کے طور پر اگلی قطار کے کھلاڑی کے پاؤں کا کچھ نہ کچھ حصہ کا پچھلی قطار کے مماثل کھلاڑی (Corresponding back-row player) کی نسبت درمیانی لکیر کے نزدیک تر ہونا لازمی ہوتا ہے۔

ii-　اسی طرح دائیں (بائیں) طرف کے کھلاڑیوں کے پاؤں کے کچھ نہ کچھ حصوں کا دائیں (بائیں) جانب کے مماثل کھلاڑیوں کی نسبت اطرافی لکیر کے نزدیک ہونا لازمی ہے۔

ج　جب سروس ہو جائے تو کھلاڑی 'کورٹ' اور 'فری زون' میں کسی بھی جگہ جاسکتے ہیں۔

"روٹیشن" (Rotation):

روٹیشن کی ترتیب ٹیم کی 'سٹارٹنگ لائن اپ' کے مطابق متعین کی جاتی ہے اور اس کی بنا پر اسے پورے سیٹ کے دوران سروس

کرنے اور کھلاڑیوں کی پوزیشنوں کے تعین کے لیے لاگو رکھا جاتا ہے۔ سروس وصول کرنے والی ٹیم جب سروس کرنے کا حق حاصل کر لیتی ہے تو اس کے کھلاڑی گھڑی کی سوئیوں کے رخ (Clock-wise) ایک ایک پوزیشن آگے جگہ تبدیل کر لیں گے، مثلاً کھلاڑی نمبر دو کھلاڑی نمبر ایک کی جگہ پر اور ایک، چھ کی جگہ پر چلا جاتا ہے وغیرہ۔

''روٹیشن'' کی بے ضابطگی (Rotational Faults):

یہ بے ضابطگی اس وقت ہوتی ہے جب سروس کرتے وقت ''روٹیشن'' کی ترتیب کا لحاظ نہ رکھا جائے تو سزا کے طور پر بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کو اس ریلی میں ہارا ہوا تسلیم کیا جاتا ہے اور مخالف ٹیم کو ایک پوائنٹ کے علاوہ سروس کرنے کا حق بھی دیا جاتا ہے اور اسی کے ساتھ ہی کھلاڑیوں کی 'روٹیشن' کی ترتیب کی تصحیح کر دی جاتی ہے۔ ''سکورر'' کو اس بے ضابطگی کے سرزد ہونے کے صحیح لمحے کا تعین کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس لمحے کے بعد بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کے سکور کردہ تمام پوائنٹس قلع قلم کر دیے جاتے ہیں۔ جبکہ مخالف ٹیم کے سکور کردہ پوائنٹس کو صحیح مان لیا جاتا ہے، لیکن اگر اس وقت کا صحیح تعین نہ کیا جا سکے تو دونوں ٹیموں کے سکور کو صحیح تسلیم کر لیا جائے گا، لیکن بے ضابطگی کرنے والی ٹیم موجودہ ''ریلی' ہاری ہوئی تصور ہوگی۔

کھلاڑیوں کی تبدیلی (Substitution of Players):

یہ ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے ریفری ایک کھلاڑی کو کورٹ چھوڑنے اور دوسرے کھلاڑی کو اس کی جگہ لینے کا اختیار دیتا ہے اور سکورر اس کا باقاعدہ حساب رکھتا ہے۔

تبدیلی کی پابندیاں (Limitations):

(الف) ایک سیٹ میں ہر ٹیم کو زیادہ سے زیادہ 6 کھلاڑیوں کو تبدیل کرنے کی اجازت ہے اور ایک وقت پر ایک یا ایک سے زیادہ کھلاڑی تبدیل کیے جا سکتے ہیں۔

(ب) ''سٹارٹنگ لائن اپ'' ہر درج شدہ کھلاڑی ایک سیٹ میں صرف ایک بار تبدیل ہونے کے بعد اپنی پہلی جگہ پر ہی آ سکتا ہے۔

(ج) ایک متبادل کھلاڑی ایک سیٹ میں صرف ایک دفعہ شامل ہو سکتا ہے لیکن اگر اسے تبدیل کرنا مقصود ہو تو اس کی جگہ صرف وہی کھلاڑی کھیل میں شامل ہو سکتا ہے جسے اس نے تبدیل کیا تھا۔

خصوصی تبدیلی (Exceptional Substitution):

زخمی کھلاڑی جو کھیلنے کے قابل نہ رہے تو اسے تبدیلی کے ضابطوں کے تحت تبدیل کر دیا جاتا ہے لیکن اگر ایسا کرنا ممکن نہ ہو تو وہ ٹیم اس ضابطہ کی شق (الف) کی پابندی کے باوجود بھی ایک خصوصی تبدیلی کرنے کا حق رکھتی ہے۔ اس خصوصی تبدیلی سے مراد ایسا کوئی بھی کھلاڑی جو چوٹ لگنے کے وقت کورٹ میں نہیں تھا (ماسوائے ''لیبرو'' کے) اس زخمی کھلاڑی کی جگہ لے سکتا ہے لیکن یہ زخمی کھلاڑی دوبارہ کھیل میں شامل نہیں ہو سکتا۔ کسی ایسے کھلاڑی کو جسے مقابلے سے خارج کر دیا گیا ہو ضابطہ کے مطابق اس کی جگہ نیا کھلاڑی کھیل میں شامل کر لیا جاتا ہے لیکن اگر ایسا کرنا ممکن نہ ہو تو اس ٹیم کو نامکمل قرار دے دیا جاتا ہے۔

''لیبرو'' کھلاڑی (Libero Player):

میچ شروع ہونے سے بیشتر اس کھلاڑی کا نام 'سکور شیٹ' پر مخصوص جگہ پر درج کرنا لازمی ہوتا ہے اور پہلے 'سیٹ' کی

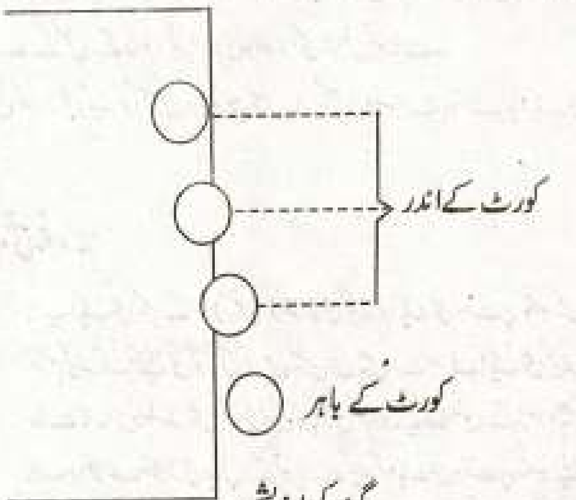
'لائن اپ شیٹ' پر اس کے نمبر کا ہونا بھی لازمی ہے۔ 'لیبرو' کھلاڑی کھیل میں مندرجہ ذیل شرائط کے تحت شامل ہو سکتا ہے:-

i- اس کا لباس دوسرے کھلاڑیوں سے مختلف ہوتا ہے۔

ii- وہ پچھلی قطار کے کسی بھی کھلاڑی کو تبدیل کر سکتا ہے اور صرف پچھلی قطار کے کھلاڑی کی حیثیت سے کھیل سکتا ہے اور کسی صورت میں جال سے اُونچے گیند کو 'اٹیک ہٹ' نہیں مار سکتا اور نہ ہی سروس یا بلاکنگ کر سکتا ہے۔ 'لیبرو' کی تبدیلی کو معمول کی تبدیلی نہیں گردانا جاتا اس کی تعداد پر کوئی پابندی نہیں تاہم 'لیبرو' کی ہر تبدیلی کے درمیان ایک ریلی کا ہونا ضروری ہے (یعنی جب بھی اس کی ٹیم دوبارہ سروس کرنے کا حق حاصل کرلے تو پھر اسے کم از کم ایک ریلی کیلئے تبدیل کر دیا جاتا ہے)۔

اگر کھیل کے دوران 'لیبرو' زخمی ہو جائے تو ریفری اوّل کی اجازت سے کسی بھی ایسے کھلاڑی کو 'لیبرو' نامزد کیا جا سکتا ہے جو کورٹ میں کھیل نہ رہا ہو، لیکن زخمی 'لیبرو' دوبارہ کھیل میں شامل نہیں ہو سکتا۔

کھیل میں گیند کی مختلف صورتیں:



گیند کی پوزیشن

i- گیند کا کھیل میں تصور ہونا (Ball in play): ریفری اوّل کی سیٹی کے بعد جب گیند کو سروس کرنے کے لیے مارا جائے تو گیند کھیل میں تصور ہوتا ہے۔

ii- گیند کھیل میں تصور نہ ہونا (Ball not in play): جب کوئی بھی ریفری کسی فالٹ کے سرزد ہونے پر یا اس کے علاوہ بھی سیٹی بجا دے تو گیند کھیل میں تصور نہیں ہوتا۔

iii- گیند کا کورٹ کے اندر گرنا (Ball in): جب گیند کورٹ کے فرش کو (جس میں اس کی حدود کی لکیریں بھی شامل ہیں) چھو لے تو اسے 'بال ان' کہا جاتا ہے۔

iv- گیند کورٹ سے باہر گرنا (Ball out): مندرجہ ذیل صورتوں میں گیند کورٹ کو حدود سے باہر گرنا تصور ہوتا ہے:

(الف) جب گیند کا وہ حصہ جو زمین کو چھوئے مکمل طور سے حدود کی لکیروں سے باہر ہو، یا

(ب) جب گیند کسی ایسی چیز کو چھو لے جو کورٹ کی حدود سے باہر ہو (مثلاً چھت، کوئی شخص، جال کے کھمبوں، انٹینا اور رسیوں یا سائیڈ بینڈ سے باہر کے جال کو وغیرہ)۔

(ج) جب گیند مکمل طور پر یا اس کا کچھ مخصوص کردہ گزرگاہ کی عمودی حد کے درمیان میں سے نہ گزرے۔

(د) جب گیند مکمل طور پر جال کے نیچے سے گزر جائے۔

گیند کو کھیلنا:

ہر ایک ٹیم کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے مخصوص کھیلنے کے علاقہ (Playing Area) اور گیند کی مخصوص شدہ گزرگاہ کے اندر کھیلیں تاہم فری زون کے باہر سے بھی گیند کو حاصل کیا جا سکتا ہے۔

"ٹیم ہٹس" (Team Hits):

ہر ٹیم گیند کو واپس بھیجنے کے لیے اسے زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ مار سکتی ہے (سوائے بلاکنگ کے) اگر کوئی ٹیم گیند کو چار دفعہ مار دے تو یہ بے ضابطگی "فور ہٹس" (Four Hits) کہلاتی ہے۔ "ٹیم ہٹس (Team Hits)" میں کسی کھلاڑی کا دیدہ دانستہ طور پر گیند کو مارنے کے عمل کے علاوہ غیر ارادی چھونا بھی شامل ہوتا ہے۔

کوئی کھلاڑی گیند کو مسلسل دو مرتبہ نہیں مار سکتا (ماسوائے بلاکنگ یا ایک ہی وقت پر گیند جسم کے ایک سے زیادہ حصوں کو چھو لے)۔

گیند کو ہم وقتی چھونا:

(الف) جب ایک ہی ٹیم کے دو (تین) کھلاڑی گیند کو ایک ہی وقت پر چھو لیں تو یہ دو، تین مرتبہ مارنا تصور ہوتا ہے، لیکن اگر وہ تمام گیند تک پہنچنے کی کوشش کریں لیکن ان میں سے صرف ایک ہی گیند کو چھو پائے تو اسے صرف ایک مرتبہ مارنا تسلیم کیا جائے گا۔ اس سلسلہ میں کھلاڑیوں کا باہمی ٹکراؤ بے ضابطگی کے زمرہ میں نہیں آتا۔

(ب) جب دو مخالف کھلاڑی جال کے اوپر سے گیند کو ایک ہی وقت پر چھو لیتے ہیں اور اگر گیند کھیل میں ہی رہتا ہے تو جو بھی ٹیم اس گیند کو حاصل کرے گی وہ اسے تین مرتبہ مارنے کا حق رکھتی ہے لیکن اگر یہ گیند کورٹ کی حدود سے باہر جا گرے تو اسے مخالف ٹیم کا فالٹ گردانا جائے گا۔

(ج) اگر دو مخالف کھلاڑیوں کے گیند کو ایک ہی وقت میں چھونے سے یہ ان کے ہاتھوں میں کچھ وقت کے لیے رک جائے (Catch) تو اسے ڈبل فالٹ تصور کیا جاتا ہے اور ریلی دوبارہ کھیلی جاتی ہے۔

اعانت شدہ ہٹ (Assisted Hit):

اپنے کھیلنے کے علاقہ میں کوئی کھلاڑی گیند تک پہنچنے کے لیے اپنے کسی ساتھی یا کسی اور چیز کا سہارا لینے کا مجاز نہیں تاہم اگر کوئی کھلاڑی فالٹ کرنے والا ہو، مثلاً وہ جال کو چھونے یا کورٹ کی درمیانی لکیر کو عبور کرنے والا ہو، تو ایسی صورت کے پیش نظر اُس کا ساتھی اُسے پیچھے سے پکڑ کر روک سکتا ہے۔

ہٹ کی خصوصیات (Characteristics of the Hit):

گیند جسم کے کسی بھی حصہ کو لگ سکتا ہے لیکن اسے مارنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کو نہ تو پکڑا اور نہ ہی کسی طرف کو پھینکا جا سکتا ہے گیند کسی بھی سمت اچٹ (Rebound) سکتا ہے اور جسم کے مختلف حصوں کو ایک ہی وقت میں چھو سکتا ہے۔

گیند کو کھیلنے میں بے ضابطگیاں (Faults in Playing):

(الف) گیند کو واپس بھیجنے کے لیے اسے چار مرتبہ مارنا (Four Hits)۔

(ب) اعانت شدہ ہٹ لگانا جس میں کھلاڑی اپنے ساتھی یا کسی اور چیز کا سہارا لے کر گیند تک پہنچ جائے (Assisted Hits)۔

(ج) گیند کو مارنے کی بجائے اسے پکڑ لینا یا پھینکنا (Catch)۔

(د) کھلاڑی گیند کو دو دفعہ یکے بعد دیگرے مارے یا گیند مختلف اوقات میں اس کے جسم کے مختلف حصوں کو چھو لے (Double Contact)۔

جال پر کھیل:

گیند کا جال کو عبور کرنا:

گیند کو مخالف کی کورٹ میں بھیجنے کے لیے مخصوص گزرگاہ (Crossing Space) میں سے گزرنا ضروری ہوتا ہے۔ جس کا تعین اس طرح سے کیا جاتا ہے۔ نیچے کی جانب جال کا اُوپر کا کنارہ، اطراف پر انٹینا اور ان کا فرضی بڑھاوا اور اُوپر کی جانب ''ان ڈور کورٹ'' کی صورت میں اسکی چھت اور ''آؤٹ ڈور'' کی صورت میں لامحدود، جب گیند مکمل طور پر جال کے نیچے سے گزر جائے تو اسے 'آؤٹ' تصور کیا جاتا ہے۔

گیند کا جال کو چھونا:

گیند جال کو عبور کرتے وقت چھو سکتا ہے، لیکن سروس کے علاوہ اگر گیند جال کو چھو کر اسے عبور نہ کر پائے تو اسے واپس بھیجنے کے لیے اس پر تین مرتبہ مارنے کے ضابطہ کا ہی اطلاق ہوگا، لیکن اگر گیند جال کو پھاڑ کر اس میں سے گزر جائے یا اس کو نیچے گرا دے تو یہ ریلی دوبارہ کھیلی جائے گی۔

کھلاڑی کا جال کی اُوپری حد عبور کرنا:

i- بلاکنگ کرتے وقت بلاک کرنے والا کھلاڑی جال کی حد سے آگے گیند کو چھو سکتا ہے، بشرطیکہ وہ مخالف کی اٹیک ہٹ مارنے سے پہلے کے کھیل میں یا اس کے دوران رکاوٹ کا باعث نہ بنے۔

ii- ''اٹیک ہٹ'' مارنے کے بعد کھلاڑی کا ہاتھ جال کی دوسری طرف جا سکتا ہے بشرطیکہ ہٹ اس نے اپنی طرف سے ماری ہو۔

وسطی لکیر کے پار مخالف کی کورٹ میں دخل اندازی:

کھلاڑی کے صرف ہاتھ یا پاؤں وسطی لکیر کے پار مخالف کی کورٹ کو چھو سکتے ہیں، مگر ان کے کچھ نہ کچھ حصوں کا وسطی لکیر کے اُوپر رہنا ضروری ہوتا ہے۔ جسم کے کسی اور حصہ سے مخالف کی کورٹ کو چھونا ممنوع ہے تاہم جب گیند کھیل میں نہ ہو تو وہ مخالف کی کورٹ میں داخل ہو سکتا ہے۔ کھیل کے دوران کھلاڑی مخالف کے 'فری زون' میں داخل ہونے کا مجاز ہے بشرطیکہ وہ ان کے کھیل میں مخل نہ ہو۔

جال کو چھونا:

حادثاتی طور پر جال کو چھو لینا بے ضابطگی کے زمرے میں نہیں آتا ہے ماسوائے کسی ایسے کھلاڑی کے جو گیند کو کھیلنے کی کوشش میں اسے چھو لے۔ جب کوئی کھلاڑی ایک دفعہ گیند کو مارلے تو وہ کھمبوں، اس کی رسیوں یا جال کی پوری لمبائی کے باہر کسی اور چیز کو چھو سکتا ہے بشرطیکہ وہ مخالف کے کھیل میں مخل نہ ہو، اگر مخالف ٹیم کا کھیلا ہوا گیند جال میں زور سے لگے کہ جال میں سے یہ مخالف کو چھو لے تو اسے مخالف کی بے ضابطگی رفالٹ تصور نہیں کیا جائے گا۔

جال پر کھیل کے دوران بے ضابطگیاں / فالٹس:

(الف) مخالف کھلاڑی کی 'ایک ہٹ' سے پہلے یا اس کے دوران اگر کوئی کھلاڑی گیند یا کسی مخالف کو انہی کے کھیلنے کی حدود میں چھو لے۔

(ب) اگر کھلاڑی جال کے نیچے مخالف کی کورٹ میں داخل ہو کر ان کے کھیل میں دخل اندازی کرے۔

(ج) اگر کوئی کھلاڑی وسطی لکیر کو مکمل طور پر پار کر لے۔

(د) جب کوئی کھلاڑی گیند کو کھیلتے ہوئے جال یا انٹینا چھو لے۔

''سروس'' (Service):

یہ گیند کو کھیل میں شامل کرنے کے عمل کا نام ہے جس میں پچھلی قطار کا دائیں جانب کا کھلاڑی سروس زون میں کھڑے ہو کر گیند کو اُچھال کر اور ہاتھ سے مار کر جال کے اوپر سے مخالف کی کورٹ میں بھیجتا ہے۔

پہلے سیٹ میں پہلی سروس:

پہلے سیٹ اور فیصلہ کن سیٹ میں پہلی سروس کرنے کا فیصلہ دونوں ٹیموں کے کپتانوں کے درمیان ٹاس سے کیا جائے گا۔ دوسرے تمام سیٹوں میں پہلی سروس وہ ٹیم کرے گی جس نے اس سے پہلے سیٹ میں سروس نہیں کی تھی۔

سروس کی ترتیب (Service Order):

ہر ایک سیٹ میں سروس کی ترتیب "لائن اپ شیٹ" پر درج شدہ ترتیب کے مطابق ہی متعین کرنی ضروری ہے۔ ہر سیٹ میں پہلی سروس کے بعد اگلی سروس کرنے والے کھلاڑی کا تعین مندرجہ ذیل طریقہ سے کیا جاتا ہے۔

(الف) جب سروس کرنے والی ٹیم ریلی جیت جاتی ہے تو وہی کھلاڑی (یا اس کا متبادل) جس نے پہلے سروس کی تھی اگلی سروس کرے گا۔

(ب) جب سروس وصول کرنے والی ٹیم ریلی جیت جاتی ہے تو اسے اگلی سروس کرنے کا حق حاصل ہو جاتا ہے اور سروس کرنے سے پیشتر اس ٹیم کے کھلاڑی گھڑی کی سوئیوں کے رخ ایک ایک جگہ آگے تبدیل کر لیتے لیں۔ اگلی قطار کا دائیں جانب کا کھلاڑی پچھلی قطار میں دائیں جانب جا کر سروس کرتا ہے۔ ریفری اول اس امر کی پوری طرح سے تسلی کرنے کے بعد کہ

دونوں ٹیمیں کھیلنے کے لیے تیار ہیں اور سروس کرنے والے کھلاڑی کے ہاتھ میں گیند ہے سیٹی بجا کر سروس کرنے کی اجازت دیتا ہے۔

سروس کرنا (Execution of the Service):

سروس کرنے کے لیے ایک ہاتھ یا بازو کے کسی حصے سے گیند کو ہوا میں اچھال کر یا ہاتھ سے چھوڑ کر اس سے پیشتر کہ وہ جسم کے کسی اور حصے کو یا فرش کو لگے، مارا جاتا ہے۔

جس وقت سروس کے لیے گیند کو مارا جاتا ہے یا "سپائیک سروس" (Spike Service) کے لیے ہوا میں کودا جاتا ہے تو کھلاڑی کو کورٹ کے اندر جس میں پچھلی لکیر یا سروس زون کے باہر کی جگہ بھی شامل ہے اسے چھونے کی اجازت نہیں۔ بیلن گیند کو مارنے کے بعد وہ کورٹ کے اندر یا سروس زون کے باہر قدم رکھ سکتا ہے۔ ریفری اول کی سیٹی بجانے کے بعد آٹھ سیکنڈ کے اندر اندر ہی سروس کرنا لازمی ہے تاہم ریفری کی سیٹی سے پیشتر کی ہوئی سروس منسوخ شمار ہوگی اور اسے دوبارہ کیا جائے گا۔

سروس کرنے کی کوشش (Service Attempt):

سروس کے لیے صرف ایک ہی کوشش دی جاتی ہے جب کھلاڑی سروس کرنے کی غرض سے گیند کو ہوا میں اُچھالتا یا چھوڑتا ہے اور کھلاڑی گیند کو کھیلے بغیر زمین پر گر جانے دیتا ہے تو یہ عمل سروس کی کوشش شمار ہوتا ہے، اگر سروس کی پہلی کوشش کے بعد منصف اعلیٰ دوبارہ سروس کرنے کی اجازت دے دیتا ہے تو سروس کرنے والے کھلاڑی کے لیے لازمی ہے وہ بلا تاخیر اگلے تین سیکنڈ کے اندر اندر ہی دوبارہ سروس کرے۔

سروس کی بے ضابطگیاں (Service Faults):

مندرجہ ذیل بے ضابطگیوں کی بنا پر سروس کرنے کا حق تبدیل ہو جاتا ہے اگر:

(الف) سروس، سروس کی ترتیب کے مطابق نہ کی جائے۔

(ب) سروس صحیح طریقہ سے نہ کی جائے۔

(ج) (i) سروس کرنے کی کوشش کے مجوزہ ضابطوں کی کسی بھی صورت میں خلاف ورزی کی جائے۔

(ii) گیند کو صحیح طریقہ سے مارنے کے بعد اگر گیند سروس کرنے والی ٹیم کے کسی کھلاڑی کو چھو لے یا جال کی عمودی حد کو عبور نہ کر پائے یا کورٹ کی حدود سے باہر جا گرے (سروس کے دوران اگر گیند جال کو چھو کر پار چلی جائے تو ایسی سروس کو صحیح مان لیا جاتا ہے)۔

اٹیک ہٹ (Attack Hit):

سروس اور بلاک کے علاوہ کھلاڑی کے وہ تمام افعال جن کے ذریعے وہ گیند کو مخالف کی طرف بھیجنے کے لیے استعمال کرتا ہے اٹیک ہٹس کہلاتے ہیں۔ اٹیک ہٹ میں گیند کو ہلکا سا بھی چھوا جا سکتا ہے لیکن اسے پکڑا یا دھکیلا نہیں جا سکتا۔ اٹیک ہٹ گیند کے جال کے عمودی حد کو عبور کرنے یا اسے مخالف کے چھو لینے کے ساتھ ہی اختتام پذیر ہو جاتی ہے۔

اٹیک ہٹ کی پابندیاں (Restrictions of the Attack Hit):

اگلی قطار کا ہر کھلاڑی گیند کو کسی بھی بلندی سے ''اٹیک ہٹ'' مار سکتا ہے بشرطیکہ گیند کو اس نے کھیلنے کی اپنی حدود (Own Playing Space) میں سے مارا ہو۔ پچھلی قطار کا کھلاڑی ''فرنٹ زون'' سے پیچھے رہ کر گیند کو کسی بھی بلندی پر سے ''اٹیک ہٹ'' مار سکتا ہے۔ بشرطیکہ جب وہ ہوا میں اچھلے تو اس کا پاؤں نہ تو ''اٹیک لائن'' (Attack Line) کو چھوئے اور نہ ہی اسے عبور کرے البتہ گیند کو مارنے کے بعد وہ ''فرنٹ زون'' میں اتر یا گر سکتا ہے، اگر گیند کا کوئی حصہ اتصال کے وقت جال کی بلندی سے نیچا ہو تو اسے پچھلی قطار کا کھلاڑی ''فرنٹ زون'' میں سے بھی اٹیک ہٹ مار سکتا ہے۔ مخالف کی جال سے اُونچی سروس پر فرنٹ زون میں اٹیک ہٹ مارنے کی اجازت نہیں۔

''اٹیک ہٹ'' کی بے ضابطگیاں (Faults of Attack Hit):

(الف) اگر کھلاڑی مخالف ٹیم کے کھیلنے کی حدود کے اندر گیند کو کھیلے۔

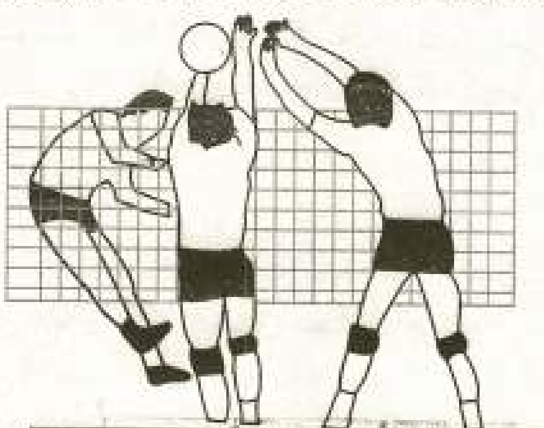
(ب) اگر گیند کھیل کی حد بندی لکیروں کے باہر جا گرے۔

(ج) پچھلی قطار کا کھلاڑی ''فرنٹ زون'' میں سے گیند کو اس وقت کھیلے جبکہ یہ مکمل طور پر جال سے بلند ہو۔

(د) کھلاڑی ''فرنٹ زون'' میں سے مخالف کی سروس پر اس وقت ''اٹیک ہٹ'' مارے جب کہ گیند مکمل طور پر جال سے اُونچا ہو یا جب ''لیبرو'' کسی ایسے گیند کو ''اٹیک ہٹ'' مارے جو مکمل طور پر جال سے بلند ہو۔

''بلاکنگ'' (Blocking):

جال کے نزدیک اگلی قطار کے کھلاڑیوں کا جال کی بلندی سے اُونچا کود کر مخالف کے گیند کو روکنے کا ایک دفاعی عمل ہے۔ جس میں صرف اگلی قطار کے تمام کھلاڑی حصہ لے سکتے ہیں۔ بلاکنگ کے دوران بیک وقت گیند ایک یا ایک سے زائد کھلاڑیوں کو چھو سکتا ہے۔ بلاکنگ کے دوران کھلاڑی کے ہاتھ یا بازو جال کی حد کو عبور کر سکتے ہیں بشرطیکہ وہ مخالف کے کھیل میں خلل انداز نہ ہو لیکن مخالف کی ''اٹیک ہٹ'' مارنے سے پیشتر، جال کے پار گیند کو چھونے کی ہرگز اجازت نہیں۔ بلاکنگ کے دوران گیند کو چھو لینا ''ٹیم ہٹس'' میں شمار نہیں ہوتا بلکہ گیند کو واپس بھیجنے کے لیے اسے مزید تین دفعہ مارنے کا حق حاصل ہوتا ہے۔ بلاک کے بعد کوئی بھی کھلاڑی گیند کو پہلی 'ہٹ' مار سکتا ہے چاہے اس کھلاڑی نے بلاک کرتے وقت گیند کو چھوا ہو۔ مخالف کی سروس کو بلاک کرنا ممنوع ہے۔



بلاکنگ کی بے ضابطگیاں (Faults of Blocking):

(الف) بلاک کرنے والا کھلاڑی اگر گیند کو مخالف کی کھیلنے کی حدود میں اٹیک ہٹ سے پہلے یا اس کے لگانے کے وقت چھو لے۔

(ب) پچھلی قطار کا کھلاڑی اگر بلاکنگ میں حصہ لے۔ (ج) مخالف کی سروس بلاک کرنا۔

(د) بلاک کیا ہوا گیند اگر کورٹ کی حدود سے باہر چلا جائے۔

(ہ) انٹینا کے باہر سے مخالف کے کھیلنے کی حدود میں گیند کو بلاک کرنا۔ (و) اگر لیبرو بلاکنگ میں حصہ لے۔

کھیل کو وقتی طور پر روکنا اور تاخیر (Interruptions and Delays):

معمول کے مطابق کھیل کو ٹائم آؤٹ اور کھلاڑیوں کی تبدیلی کے لیے روکا جاتا ہے۔ ہر ایک ٹیم کو ہر سیٹ میں دو ٹائم آؤٹ لینے اور 6 کھلاڑی تبدیل کرنے کی اجازت ہے۔ کھیل روکنے کی درخواست صرف کوچ یا ٹیم کیپٹن ہی کر سکتے ہیں یہ درخواست ہاتھ کے روایتی اشارے کی مدد سے اس وقت کی جاتی ہے جب گیند کھیل میں نہ ہو اور ریفری نے اگلی سروس کے لیے ابھی سیٹی نہ بجائی ہو۔ سیٹ شروع ہونے سے پیشتر اگر تبدیلی کی درخواست کی جائے تو اسے مان لیا جاتا ہے لیکن اس تبدیلی کو اس سیٹ میں معمول کے مطابق تبدیلی شمار کیا جاتا ہے۔

"ٹائم آؤٹ" اور "ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ" (Time Out & Technical Time Out):

(الف) معمول کے "ٹائم آؤٹ" کی میعاد 30 سیکنڈ ہوتی ہے۔

(ب) بین الاقوامی والی بال فیڈریشن کے تمام مقابلوں میں پہلے چار سیٹوں میں سے ہر ایک سیٹ میں جب بھی کوئی ٹیم پہلے 8 اور 16 پوائنٹ سکور کر لیتی ہے تو ایک، ایک منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے جسے "ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ" کہتے ہیں۔ ان کے علاوہ ہر ٹیم کو صرف ایک ایک معمول کا "ٹائم آؤٹ" لینے کا حق حاصل ہے جس کی مدت 30 سیکنڈ ہوگی۔

(ج) فیصلہ کن سیٹ کے دوران "ٹیکنیکل ٹائم آؤٹ" نہیں دیے جاتے بلکہ ہر ایک ٹیم معمول کے مطابق دو "ٹائم آؤٹ" لینے کی مجاز ہے۔

تمام "ٹائم آؤٹس" کے دوران کھلاڑیوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے "ٹیم بنچ" (Team Bench) کے نزدیک فری زون میں چلے جائیں۔

کھلاڑیوں کی تبدیلی (Player's Substitution):

کھلاڑیوں کی تبدیلی صرف تبدیلی کے مخصوص علاقہ میں ہی کرنا ضروری ہے۔ تبدیلی کے لیے وقت اتنا ہونا چاہیے جس میں سکور شیٹ پر اس تبدیلی کا اندراج اور کھلاڑی کو کورٹ میں داخل ہونے اور باہر آنے کے لیے مناسب ہو۔ (بین الاقوامی مقابلوں میں سہولت کے لیے کھلاڑیوں کے نمبر ظاہر کرنے کی تختیاں استعمال کی جاتی ہیں)۔ جس وقت تبدیلی کے لیے درخواست کی جائے تو وہ کھلاڑی جو کھیل میں شامل ہونا چاہتا ہے اسے اپنے کوچ کے نزدیک بالکل تیار کھڑا رہنا چاہیے۔ اگر وہ ایسا نہیں کر پاتا تو

کھلاڑی کو تبدیل کرنے کی اجازت نہیں دی جا سکتی بلکہ اس ٹیم کو کھیل میں تاخیر کرنے کی بنا پر متنبہ کیا جاتا ہے۔ اگر کوچ ایک ہی وقت پر ایک سے زیادہ کھلاڑی تبدیل کرنا چاہتا ہے تو اسے درخواست کرتے وقت اس تعداد کا بھی اشارہ دینا ہوگا اس صورت میں ایک جوڑے کے بعد دوسرا جوڑا تبدیل کیا جاتا ہے۔

کھیل میں غیر معمولی تعطل (Exceptional Game Interruption):

اگر کھیل کے دوران کوئی شدید حادثہ پیش آجائے تو ریفری کو فوراً ہی کھیل بند کر دینا چاہیے اور طبی امداد مہیا کرنے والے عملے کو کورٹ میں داخل ہونے کی اجازت دے دینی چاہیے۔ بعد میں یہ ریلی دوبارہ کھیلی جائے گی، اگر زخمی کھلاڑی معمول کے مطابق یا غیر معمولی تبدیلی کے ضابطے کے تحت تبدیل نہ کیا جا سکتا ہو تو ایسی صورت میں کھلاڑی کو صحت یابی کے لیے تین منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے۔ ایسے کھلاڑی کے لیے اس طرح کا وقفہ پورے میچ کے دوران صرف ایک ہی دفعہ دیا جاتا ہے، لیکن اگر وہ کھلاڑی پھر بھی کھیلنے کے قابل نہ ہو تو ایسی ٹیم کو نامکمل قرار دے دیا جاتا ہے، اگر اس طرح کا تعطل کسی بیرونی عناصر کی وجہ سے ہو تو کھیل کو روک دیا جاتا ہے اور پھر یہ ریلی دوبارہ کھیلی جائے گی۔

کھیل کے دوران وقفہ (Intervals):

ہر ایک سیٹ کے درمیان تین منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے اس وقفہ کے دوران کورٹس کی تبدیلی اور سکور شیٹ پر ٹیم لائن اپ کی ترتیب کا اندراج کیا جاتا ہے۔

کورٹس کی تبدیلی (Change of Courts):

فیصلہ کن سیٹ کے علاوہ ہر سیٹ کے اختتام پر دونوں ٹیمیں اپنے اپنے کورٹس تبدیل کریں گی اور ان کے باقی ساتھی اپنے اپنے ٹیم بنچ (Team Bench) بھی تبدیل کریں گے۔ فیصلہ کن سیٹ میں جب بھی کوئی ٹیم پہلے آٹھ پوائنٹ سکور کر لیتی ہے تو دونوں ٹیمیں بغیر کسی تاخیر کے اپنے اپنے کورٹ تبدیل کر لیتی ہیں اور ان کے کھلاڑیوں کی پوزیشنیں وہی ہوں گی لیکن اگر کورٹ کی یہ تبدیلی مناسب وقت پر نہ کی گئی ہو تو جب بھی اس غلطی کا انکشاف ہو جائے فوراً ہی اس کی درستگی کی جائے اور جو سکور اس وقت ہوگا اسے مان لیا جائے گا۔

کھلاڑیوں کا طرزِ عمل (Player's Conduct):

کھلاڑیوں کے لیے لازمی ہے کہ وہ والی بال کے قوانین کو جانیں اور ان پر پوری طرح سے عمل کریں ان پر یہ بھی لازم ہے کہ اچھے کھلاڑی کی مانند ریفری کے ہر فیصلے کو خوش اسلوبی سے قبول کریں۔ شبہ کی بنا پر اگر وہ چاہیں تو اپنے گیم کپتان کی وساطت سے اس کی وضاحت طلب کریں۔ ٹیم کے باقی شرکا کو ایسی حرکات اور معاندانہ رویہ اپنانے سے گریز کرنا چاہیے جو ریفری کے فیصلوں پر اثر انداز ہونے یا ایسی بے ضابطگیوں کو چھپانے کے لیے ہو جو ان کے اپنے ساتھیوں سے سرزد ہوئی ہوں۔

اُصولوں کے مطابق کھیل (Fair Play):

کھیل کے شرکا کے لیے ضروری ہے کہ ریفری، کھیل کے دوسرے اہلکاروں، مخالفین اور تماشائیوں کے ساتھ ادب واحترام اور خوش اسلوبی سے پیش آئیں۔ کھیل کے دوران ٹیم کے ارکان باہمی زبانی رابطہ رکھ سکتے ہیں۔

کھلاڑیوں کی بداخلاق اور اس کی شدت کی بنا پر سزا کا تعین:

کھلاڑیوں کا نامناسب رویہ:

غیر ضروری بحث کرنا، ڈرانا دھمکانا، گستاخانہ رویہ اپنانا، اچھے طور طریقوں کے منافی اور حقارت سے بھرپور طرزِ عمل کا اظہار کرنا، جارحیت پر مبنی طرزِ عمل، توہین آمیز الفاظ اور معنی خیز حرکات کا مظاہرہ کرنا۔

جارحانہ عزائم:

لڑائی مار کٹائی میں پہل کرنا، نسبتاً جارحیت پر مبنی طرزِ عمل کا عملی مظاہرہ کرنا، ریفری اوّل قانون شکنی کی شدت کی مطابقت سے مندرجہ ذیل سزاؤں میں سے مناسب سزا کا انتخاب کرتا ہے۔

i- **بداخلاقی کی بنا پر انتباہ:** کھلاڑی کو متنبہ کیا جاتا ہے کہ وہ کھلاڑی کے غیر شایانِ شان رویہ کا اعادہ نہ کرے۔ سکور شیٹ پر اس سزا کا اندراج کیا جاتا ہے اس کھلاڑی کا ایسا رویہ دوبارہ اپنانے پر اس ٹیم کو ریلی میں ہارا ہوا تسلیم کیا جاتا ہے۔

ii- **بداخلاقی کی بنا پر پینلٹی:** گستاخانہ رویہ اپنانے پر اس کھلاڑی کی ٹیم کو ریلی میں ہارا ہوا تصور کیا جاتا ہے اور اس پینلٹی کا اندراج سکور شیٹ پر کیا جاتا ہے۔

iii- **بداخلاقی کی بنا پر کھیل میں وقتی طور پر اخراج:** میچ کے دوران جارحانہ رویہ کا اعادہ کرنے کی صورت میں اس کھلاڑی کو اس سیٹ کے بقیہ حصہ کے لیے کھیل سے خارج کر دیا جاتا ہے لیکن اگر وہ ایسے ہی رویے کا مظاہرہ کرنے سے پھر بھی باز نہ آئے تو اسے پورے میچ میں سے نکال دیا جاتا ہے اور کھیل سے علاقہ بدر کر دیا جاتا ہے۔ اسکے علاوہ اس پینلٹی کا اندراج سکور شیٹ پر بھی کیا جاتا ہے۔

iv- **بداخلاقی کی بنا پر جارحیت پر مبنی رویہ کے مظاہرہ کی صورت میں کھیل سے اخراج (Disqualification):** لڑائی مار کٹائی میں پہل کرنے والے کھلاڑی کو میچ کے تمام بقیہ حصہ کے لیے میچ سے علاقہ بدر کر دیا جاتا ہے اور اس سزا کا اندراج سکور شیٹ پر کیا جاتا ہے، اگر کھلاڑی اس طرح کے طرزِ عمل کا کھیل شروع ہونے سے بیشتر یا مختلف سیٹوں کے درمیان وقفوں کے دوران عملی مظاہرہ کریں تو انہیں بھی یہی سزائیں دی جائیں گے۔

کھیل کے اہلکار، ان کے فرائض اور کھیل کی نگرانی کا طریقہ:

کھیل کے اہلکاروں کا دستہ مندرجہ ذیل پر مشتمل ہوتا ہے۔

i-	منصف اعلیٰ (ریفری اوّل)	ii-	منصف دوم (ریفری دوم)
iii-	شمار کنندہ (سکورر)	iv-	لائن ججز (دو/چار)

کھیل کی نگرانی کا طریقہ کار:

i- صرف ریفری اوّل یا ریفری دوم میچ کے دوران سیٹی بجا سکتے ہیں۔ ریفری اوّل ریلی شروع کرنے کے لیے سروس کرنے کا اشارہ دے گا۔

ii- ریفری اوّل یا ریفری دوم "ریلی" کے اختتام کا اشارہ اس وقت دیتے ہیں جب انہیں اس بات کا پختہ یقین ہو جائے کہ کوئی ایسی بے ضابطگی سرزد ہوئی ہے جس کی وہ نشاندہی کر سکتے ہیں۔

iii- جب کھیل وقتی طور پر رکا ہوا ہو تو ریفری سیٹی کے ذریعے کسی ٹیم کی درخواست کو منظور کرنے یا نامنظور کرنے کا اشارہ دیتے ہیں۔

iv- جونہی ریفری اوّل ریلی کو ختم کرنے کے لیے سیٹی بجاتا ہے تو ساتھ ہی وہ ہاتھ کے مخصوص شدہ روایتی اشارے کی مدد سے اس بے ضابطگی کی مندرجہ ذیل طریقے سے وضاحت بھی کرتا ہے۔

(الف) وہ ٹیم جس نے ریلی شروع کرنے کے لیے سروس کرنی ہو۔ (ب) اس بے ضابطگی کی نوعیت کیا ہے۔

(ج) کھلاڑی کا نمبر جس سے یہ بے ضابطگی سرزد ہوئی ہو۔

(د) ریفری دوم ریفری اوّل کے دیئے ہوئے اشاروں کا اعادہ کرے گا۔

ریفری اوّل (First Referee):

وہ اپنے فرائض انجام دینے کے لیے ریفری سٹینڈ پر کھڑا ہوگا جو اطراف لکیر کے باہر جال کے کسی ایک سرے کے ساتھ رکھا ہوا ہو گا۔ کھیل کی نگرانی زیادہ موثر طریقے سے کرنے کے لیے اس کی نظر کی اُونچائی جال سے 50 سینٹی میٹر اُونچی ہونا ضروری ہے۔

اختیارات:

وہ کھیل کے آغاز سے لیکر اس کے اختتام تک نگرانی کرتا ہے۔ کھیل کے تمام اہلکاروں اور ٹیموں کے ارکان کا نگران اعلیٰ ہوتا ہے اور اس کا فیصلہ حتمی ہوتا ہے وہ کھیل کے دوسرے اہلکاروں کے غلط فیصلوں کو منسوخ کرنے کا اختیار رکھتا ہے۔ کسی ایسے اہلکار کو جو صحیح طور پر فرائض انجام دینے سے قاصر ہو تبدیل کرنے کا مجاز ہے۔ منصف اعلیٰ کھیل کے متعلق ایسے متنازعہ امور پر جن کی تشریح کھیل کے قوانین میں نہ کی گئی ہو، فیصلہ دیتا ہے۔ منصف اعلیٰ کسی شخص کو اپنے کیے ہوئے فیصلے کے متعلق بحث یا تنقید کرنے کی اجازت نہیں دے گا تاہم ٹیم کپتان کی درخواست پر وہ اس ضابطے کے اطلاق کے متعلق تشریح کرے گا۔ جس کی بنا پر مذکورہ فیصلہ دیا گیا تھا۔

کھیل سے پیشتر مخصوص ذمہ داریاں:

(الف) وہ کھیل میں استعمال ہونے والے تمام سامان کی جانچ پڑتال اور کھیلنے کے علاقہ (Playing Area) کا معائنہ کرنے کے بعد اسے کھیل کے لیے موزوں یا ناموزوں قرار دینے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔

(ب) دونوں ٹیم کپتانز کے درمیان ٹاس کرنا اور ٹیموں کے "وارم اپ" (Warm Up) کو کنٹرول کرنا۔

کھیل کے دوران صرف منصف اعلیٰ ہی مندرجہ ذیل فیصلے دینے کا مجاز ہے:

(الف) کھیل میں تاخیر اور کھلاڑی کی بداخلاقی کی شدت کی جانچ اور سزا کا تعین کرنا۔

(ب) سروس کرنے والے کھلاڑی سے سرزد ہونے والی بے ضابطگیوں اور سروس کرنے والی ٹیم کی پوزیشنوں کی ترتیب میں غلطی کی جانچ کرنا، اس کے علاوہ گیند کو کھیلتے وقت یا جال کے اُوپر کھیل کے دوران سرزد ہونے والی بے ضابطگیوں کی جانچ کرنا ہے۔

ریفری دوم (Second Referee):

ریفری اوّل کی مخالف سمت میں کورٹ سے باہر اور کھمبے کے نزدیک بیٹھا یا کھڑا ہوگا۔

اختیارات:

ریفری اوّل کا معاون ہونے کے علاوہ اس کی کچھ مخصوص ذمہ داریاں بھی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے ریفری اوّل میچ کھیلانے کے قابل نہ رہے تو یہ اس کی ذمہ داریاں سنبھال لیتا ہے۔ وہ سیٹی بجائے بغیر صرف ہاتھ کے اشارے سے کسی ایسی بے ضابطگی کی نشاندہی کرسکتا ہے جو اس کے دائرہ اختیار میں نہیں آتی۔ لیکن وہ ریفری کو اسے قبول کرنے کے لیے مجبور نہیں کرسکتا۔ وہ سکورر کے کام اور بنچ پر بیٹھے ہوئے ٹیم کے ارکان کی نگرانی کرتا ہے اور ان کی بداخلاقی کی اطلاع ریفری اوّل کو دیتا ہے۔ وہ ٹائم آؤٹ اور پانچویں اور چھٹی تبدیلی کے متعلق اس ٹیم کے کوچ اور ریفری اوّل کو آگاہ کرتا ہے۔ چوٹ کی صورت میں غیر معمولی تبدیلی (Exceptional Substitution) کے لیے تین منٹ کا وقفہ دینے کا مجاز ہے وہ تمام میچ کے دوران میدان کے فرش کی حالت خاص طور پر فرنٹ زون کا جائزہ لیتا رہے گا اور وقتاً فوقتاً اس امر کی بھی جانچ کرتا رہے گا کہ گیندیں ضابطوں کے مطابق ہیں۔

مخصوص ذمہ داریاں:

ہر ایک سیٹ کے شروع میں اور فیصلہ کن سیٹ میں کورٹ تبدیل کرنے کے وقت یا جب بھی وہ اس کی ضرورت محسوس کرے اس امر کی تصدیق کرے گا کہ کھلاڑیوں کی پوزیشنیں، سٹارٹنگ لائن اپ، کے مطابق ہیں۔ میچ کے دوران وہ سیٹی بجا کر یا ہاتھ کے مخصوص اشارے کی مدد سے مندرجہ ذیل کی نشاندہی کرے گا۔

(الف) سروس وصول کرنے والی ٹیم کی کورٹ میں کھڑے ہونے کی جگہوں میں بے ضابطگی۔

(ب) کھلاڑی کا جال کے اپنی طرف سے جال یا انٹینا کو چھو لینا یا جال کے نیچے سے مخالف کے کورٹ میں دخل اندازی۔

(ج) پچھلی قطار کے کھلاڑیوں کا اٹیک ہٹ اور بلاکنگ میں بے ضابطگی۔

(د) گیند کا مخصوص شدہ گزرگاہ کی حدود سے باہر جال عبور کرنا یا انٹینا کو چھو لینا۔

(ہ) گیند کورٹ کے فرش یا اس کی حدود کے باہر کسی چیز کو چھو لے جسے ریفری اوّل دیکھ نہ پایا ہو۔

سکورر (Scorer):

وہ اپنے فرائض کی انجام دہی کے لیے ریفری اوّل کی مخالف سمت میں کورٹ کی اطرافی لکیر سے باہر میز پر بیٹھا ہوتا ہے۔

ذمہ داریاں (Responsibilities):

سکور شیٹ کو قوانین کے مطابق ترتیب دینے کے لیے وہ ریفری دوم سے پورا تعاون کرتا ہے اور اپنے فرائض کی انجام دہی کے سلسلے میں ریفری کو کسی خاص بات سے مطلع کرنے کے لیے گھنٹی یا کوئی ایسا ہی اشارہ استعمال کرتا ہے۔ میچ اور ہر سیٹ سے پہلے وہ سکور شیٹ پر دونوں ٹیموں کے ناموں کا اندراج کرنے کے بعد

سٹارٹنگ لائن اپ ان کی مہیا کردہ سٹارٹنگ لائن اپ شیٹ سے سکور شیٹ پر درج کرے گا اگر کسی ٹیم نے سٹارٹنگ لائن اپ شیٹ سے نہ دی گئی ہو تو وہ اسی وقت ریفری دوم کو مطلع کرے گا۔ وہ ان لائن اپ کو سوائے ریفری کے کسی اور شخص کو نہیں دکھائے گا۔

میچ کے دوران وہ ہر ایک ٹیم کے سکور کردہ پوائنٹ سکور شیٹ پر درج کرے گا اور اس بات کا بھی خیال رکھے گا کہ سکور بورڈ پر صحیح سکور ظاہر کیا جا رہا ہے۔ ہر ایک ٹیم کی سروس کرنے کی ترتیب کی نگرانی کرے گا اور غلطی کی صورت میں فوراً ہی ریفری کو اس سے آگاہ کرے گا۔ ٹائم آؤٹس/ پوائنٹس اور کھلاڑیوں کی تبدیلی کو سکور شیٹ پر درج کرے گا اور کھیل کو وقتی طور پر روکنے کی درخواست اگر معمول کے مطابق نہ ہو تو فوراً ہی ریفری کو اس امر سے آگاہ کرے گا۔ سیٹ کے اختتام اور فیصلہ کن سیٹ میں آٹھ پوائنٹ سکور ہو جانے کی صورت میں اس کا اعلان کرے گا اور سکور شیٹ پر انتباہ اور سزا کا اندراج کرے گا۔ میچ کے اختتام پر حتمی نتیجہ کا اندراج اور سکور شیٹ پر خود دستخط کرنے کے بعد دونوں ٹیم کیپٹنز سے اور پھر ریفری سے بھی دستخط کرائے گا۔ احتجاج کی صورت میں وہ خود یا متعلقہ ٹیم کیپٹن کو سکور شیٹ پر اس واقعہ کی صورت حال درج کرنے کی اجازت دے گا۔

لائن ججز (Line Judges):

بین الاقوامی میچوں میں ضروری ہے کہ چار "لائن ججز" تعینات کیے جائیں۔ وہ فری زون میں کورٹ کے چاروں کونوں میں ایک سے تین میٹر کے فاصلے پر کھڑے ہوتے ہیں لیکن اگر صرف دو لائن ججز استعمال کیے جا رہے ہوں تو وہ دونوں ریفریوں کے دائیں جانب کے کونوں کے نزدیک کھڑے ہوں گے اور ہر ایک اپنی طرف کی اطرافی اور پچھلی لکیروں کی نگرانی کا ذمہ دار ہوگا۔

ذمہ داریاں (Responsibilities):

لائن ججز 30 مربع سینٹی میٹر کی جھنڈیوں کے ذریعے مندرجہ ذیل ذمہ داریاں نبھاتا ہے:

i- وہ اپنی مخصوص شدہ لکیروں کے نزدیک گیند کے کورٹ کے اندر یا باہر گرنے یا جب گیند انٹینا کو چھو لے یا مخصوص شدہ گزرگاہ کے باہر سے جال کو عبور کرنے کا اشارہ دیتے ہیں۔

ii- سروس کے وقت سروس کرنے والے کھلاڑی کے علاوہ کوئی اور کھلاڑی اپنی کورٹ کی حدود سے باہر نہ کھڑا ہو۔

iii- سروس کرنے والے کھلاڑی "فٹ فالٹ" کی جانچ کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ لائن ججز کے لیے ضروری ہے کہ ریفری اول کی درخواست پر اپنے اشارہ کا اعادہ کرے۔

باضابطہ اشارے (Official Signals):

ریفری کے دستی اشارے (Referee's Hand Signals): ریفری کے لیے ضروری ہے کہ ہاتھ کے اشارے سے اس بے ضابطگی کی نشاندہی کرے اور اشارہ کیے ہوئے ہاتھ کو کچھ وقت کے لیے اسی حالت میں رہنے دے، اگر یہ اشارہ صرف ایک ہاتھ سے کیا گیا ہو تو دوسرے ہاتھ سے اسی ٹیم کی طرف اشارہ کرے جو اس بے ضابطگی کی مرتکب ہوئی ہو یا اس نے کوئی درخواست کی ہو۔ اس کے بعد ریفری ضابطہ شکن کھلاڑی کی نشاندہی کرے گا اور اپنے اشارے سے اس ٹیم کی نشاندہی پر ختم کرے گا جس نے اگلی سروس کرنی ہو۔

لائن ججز کے جھنڈی کے ساتھ اشارے (Line Judges' Flag Signals):

i- جھنڈی نیچے کی جانب کرنا (گیند کورٹ کے اندر گرنے کا اشارہ)۔

ii- جھنڈی کو عموداً اُوپر اُٹھا دینا (گیند کورٹ کے باہر گرنے کا اشارہ)۔

iii- جھنڈی کو سیدھا رکھتے ہوئے خالی ہاتھ سے اس کو اُوپر سے چھونا (کورٹ سے باہر گرنے والی گیند کو ہاتھ لگ جانا)۔

iv- جھنڈی کو سر سے اُوپر گھمانا اور خالی ہاتھ سے انٹینا یا پچھلی لکیر کی جانب اشارہ کرنا، (گیند کا انٹینا کے باہر سے یا سروس کرنے والے کھلاڑی کے فٹ فالٹ کی نشاندہی کرنا)۔

v- جھنڈی اُوپر کی جانب سیدھی رکھتے ہوئے چھاتی پر ایک ہاتھ کے اُوپر دوسرا ہاتھ رکھ دینا (فیصلہ دینا ممکن نہ ہونا)۔

والی بال کی چیدہ چیدہ مہارتیں (Important Skills of Volleyball)

سروس کرنا:

سروس کے تین طریقے ہیں:

(الف) ہاتھ کو نیچے سے اُوپر گھماتے ہوئے بیڈمنٹن کی طرح اُونچی سروس کرنا (Underhand Service):

اگر دائیں ہاتھ سے سروس کرنا مقصود ہو تو گیند کو بائیں ہتھیلی پر رکھیں اور پاؤں آگے پیچھے رکھتے ہوئے ہاتھ کو نیچے سے گھماتے ہوئے اُوپر لائیں اور اس سے پہلے کہ دایاں ہاتھ گیند کو لگے بائیں ہاتھ کی ہتھیلی گیند کے نیچے سے نکال لیں تا کہ دایاں ہاتھ گیند کو اس وقت لگے جبکہ وہ ہوا میں ہو نہ کہ ہتھیلی پر۔ کھلاڑی بند مٹھی یا ہاتھ کھلا رکھ کر سروس کر سکتا ہے۔

(ب) ہاتھ کو پیچھے سے گھما کر بازو قریباً سیدھا رکھتے ہوئے گیند کو مارنا (Round or Hook Service):

سروس ایریا (Service Area) میں کھلاڑی اس طرح کھڑا ہو کہ اس کے کندھے اور پاؤں سائیڈ لائن کے متوازی ہوں۔ گیند کو ہوا میں اُچھالے، اگر کھلاڑی دائیں ہاتھ سے سروس کر رہا ہو تو دائیں بازو کو قریباً سیدھا رکھتے ہوئے گھٹنوں میں خفیف سا خم دے کر اور پھر ہاتھ کا پیالہ سا بنا کر گھٹنے سیدھے کرتے ہوئے گیند کو جونہی وہ زد میں آئے، مارے اور بازو کی حرکت کو روکے بغیر اپنے پہلو کی طرف لے آئے۔ اس قسم کی سروس سب سے مشکل قسم کی سروس گنی جاتی ہے اور اس کے لیے بہت مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔

(ج) ہاتھ کو سر کے اُوپر سے لا کر گیند کو ٹینس کی سروس کی طرح مارنا (Tennis Service):

دائیں ہاتھ سے سروس کرنے والا کھلاڑی پاؤں آگے پیچھے رکھ کر اس طرح کھڑا ہو کہ سروس ایریا میں اس کا بایاں پاؤں دوسرے پاؤں کی نسبت پچھلی لکیر کے قریب تر ہو۔ گیند کو اُوپر اُچھالا جائے۔ کھلاڑی اپنے بازو کو کہنی سے خمیدہ کرے اور ہاتھ بند کر کے یعنی مٹھی بنا کر یا کھلے ہاتھ سے گیند کو مارے جبکہ گیند کو مارتے وقت اس کے جسم کا وزن پچھلے پاؤں سے اگلے پاؤں پر آ جائے۔ گیند کو مارنے کے بعد بازو کی حرکت کو نہ روکے بلکہ آزادانہ طور پر آگے جانے دے اور گیند کو ہاتھ سے مارنے کے ساتھ ساتھ اپنا پچھلا پاؤں یعنی دایاں پاؤں بائیں پاؤں سے آگے لے آئے۔ لیکن خیال رکھنا چاہیے کہ پاؤں سروس ایریا سے باہر نہ پڑے۔ یہ عمل سروس میں تیزی اور

توازن قائم رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ آج کل "ٹینس سروس" کے مندرجہ ذیل تین طریقے بہت ہی مقبول ہیں۔

i- "ڈپ سروس" (Dip Service):

اس طریقہ میں گیند کو اس انداز سے مارا جاتا ہے کہ غیر متوقع طور پر کورٹ کے اگلے حصے میں گر جاتی ہے۔ جس سے دفاعی کھلاڑی اکثر دھوکہ کھا جاتے ہیں اور بعض اوقات اسے کھیلنے میں ناکام ہو جاتے ہیں۔

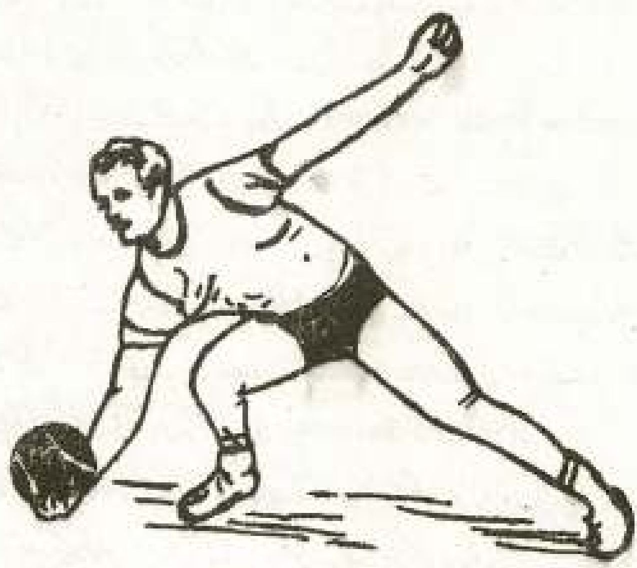
ii- "فلوٹ سروس" (Float Service):

اس طریقہ میں گیند کو چھڑی سے مارنے کے انداز (Hitting with Stick or Rod) میں مارا جاتا ہے۔ یہ ہوا میں تیرتا ہوا پچھلی لکیر کے بالکل نزدیک گر جاتا ہے۔

iii- "سپائیک سروس" (Spike Service):

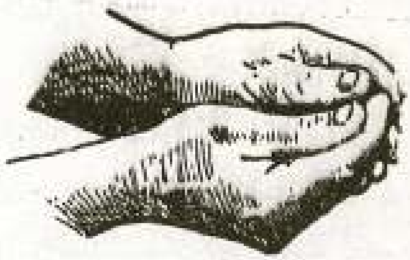
اس طریقہ کی سروس کرنے کے لیے کھلاڑی پچھلی لکیر سے پیچھے سے دوڑ کر اور ہوا میں کود کر گیند کو پوری طاقت سے چابک مارنے کے انداز (Whipping Action) سے "والی" (Volley) کی شکل میں مارتا ہے۔ اس طرح کی سروس میں گیند کی رفتار انتہائی تیز ہوتی ہے اور اسے کھیلنا کافی مشکل ہوتا ہے۔

گرتے ہوئے گیند کو ایک ہاتھ سے اُٹھانا (One Handed Dig):



یہ عمل اس وقت کام آتا ہے جب گیند کھلاڑی کی کمر سے نیچے ہو اور زمین پر گر رہا ہو۔ جس طرف گیند گر رہا ہو۔ کھلاڑی اس جانب جھک جائے اور اس کے زمین پر لگنے سے پہلے پھرتی سے اسی جانب کا بازو پھیلا کر اور مٹھی بند کر کے گرتے ہوئے گیند کے عین نیچے مکا مارے، تا کہ گیند پھر بلند ہو جائے اور اس کا دوسرا ساتھی اسے کھیل سکے۔

دونوں ہاتھوں سے گرتے ہوئے گیند کو اُٹھانا (Two Handed Dig):



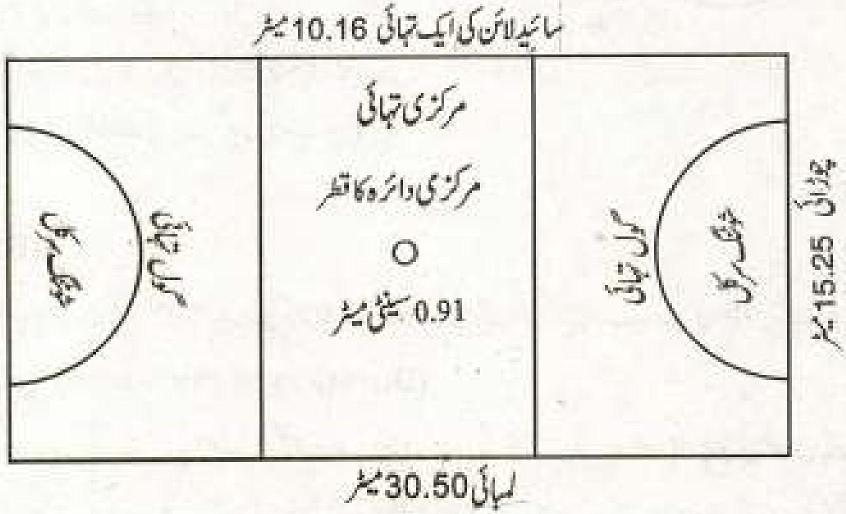
کھلاڑی دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا کر دونوں ہاتھوں کا ایک طرح سے مکا بنالیتا ہے۔ بازو بالکل سیدھے رکھتے ہوئے گرتے ہوئے گیند کو نیچے سے اُوپر کی طرف مارتا ہے تا کہ گیند دوبارہ بُلند ہو جائے۔

گیند کو جال کے اُوپر سے مارنا (The Spike):

ایک کھلاڑی گیند کو جال کی بلندی سے زیادہ اُوپر ہوا میں اُچھالے۔ سپائیک کرنے والا کھلاڑی نہایت غور سے گیند کو دیکھے اور کچھ فاصلے سے دوڑ کر جال کے نزدیک آ کر گھٹنوں کو جُھکا کر دونوں پاؤں سے ہوا میں کودے اور ہاتھ کو پیچھے جھلا کر گیند کو اس وقت مارے جب وہ جال کی بلندی سے قریباً ایک فٹ اُونچا ہو۔ کھلاڑی اتنا اُونچا کودے کہ وہ گیند کو اُوپر سے نیچے کی طرف زور سے مار سکے۔ جال کے اُوپر گیند کو ہاتھ سے مارتے وقت کھلاڑی کی کہنی میں خم ہونا چاہیے۔ جب کھلاڑی گیند کو مار چکے تو پہلو کی طرف جسم موڑے تا کہ نہ تو جال کو چُھو نے پائے اور نہ ہی گرتے وقت مرکزی لائن کو عبور کر جائے۔

نیٹ بال (Netball)

نیٹ بال ایک ٹیم کھیل ہے۔ اس کی ٹیم 7 کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ باسکٹ بال کی طرح اس میں بھی گیند کو رنگ میں اُوپر کی جانب سے ڈال کر گول کیا جاتا ہے جو مخالف ٹیم کی کورٹ کی اختتامی لکیر کے درمیان میں ہوتا ہے۔ کھلاڑی اپنے ساتھی کو گیند پھینک کر پاس دے سکتے ہیں لیکن اسے پکڑ کر دوڑ نہیں سکتے۔ کھلاڑیوں کو کورٹ میں مخصوص علاقوں میں پابند کیا ہوتا ہے۔ نیٹ بال کا کھیل زیادہ تر ہوا میں کھیلا جاتا ہے اور شاذ و نادر ہی گیند زمین کو چھُوتا ہے۔



کورٹ کی تقسیم

"کورٹ" (Court):

1- یہ 30.50 میٹر لمبا اور 15.25 میٹر چوڑا ہوتا ہے۔ لمبائی میں حدود کی لکیریں "سائیڈ لائنز" اور چوڑائی میں لکیریں "گول لائنز" کہلائیں گی۔

2- کورٹ تین مساوی حصوں میں تقسیم ہوگا، جس میں سے ایک حصہ مرکزی تہائی (Centre Third) اور باقی دو حصے گول تہائی (Goal Third) ہیں۔

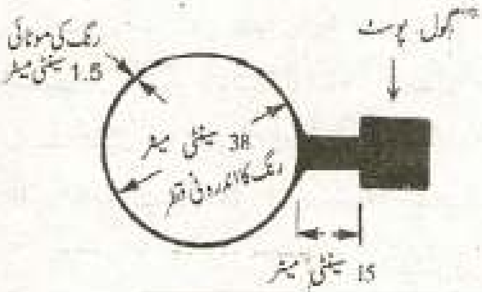
3- ہر گول تہائی (Goal Third) میں گول لائن کے نصف کو مرکز مان کر 4.88 میٹر نصف قطر کا نصف دائرہ لگایا جائے اور اس نصف دائرے میں جو جگہ گھر جائے "شوٹنگ سرکل" (Shooting Circle) کہلائے گی۔

4- کورٹ کے درمیان 0.91 سینٹی میٹر قطر کا دائرہ لگایا جائے گا جسے مرکزی دائرہ کہیں گے۔

5- تمام لکیریں 5 سینٹی میٹر سے زیادہ چوڑی نہیں ہوں گی اور یہ کورٹ میں شامل تصور ہوں گی۔

"گول پوسٹس" (Goal Posts):

ہر گول لائن کے وسط پر ایک ایک "گول پوسٹ" اس طرح رکھا یا لگایا جائے گا کہ اس کا "کورٹ" کی جانب کا پہلو "بیک لائن" کے باہر والے کنارے کو چھوتا چاہیے۔ یہ ایک عمودی کھمبے پر مشتمل ہوگا جو گول یا چوکور ہوسکتا ہے اور اس کا قطر یا موٹائی 6.5 سے 10 سینٹی میٹر ہوسکتی ہے۔ اس کے ساتھ لوہے کا بنا ہوا ایک "رنگ" لگا ہوگا جس کی موٹائی 1.5 سینٹی میٹر ہوگی اور جو "گول پوسٹ" سے 15 سینٹی میٹر "کورٹ" میں اندر کی جانب لگا ہوا ہوگا۔ اس کا اندرونی قطر 38 سینٹی میٹر ہوگا اور یہ زمین کی سطح سے 3.05 میٹر کی بلندی پر ہوگا۔ اس کے ساتھ جالی لگی ہوئی ہوگی۔ "رنگ" (Ring) "گول پوسٹ" (Goal Post) کے عین اوپر والے سرے کی سطح کے برابر اور زمین کے متوازی لگا ہوا ہوگا۔ اگر "گول پوسٹ" پر حفاظتی غلاف چڑھا ہوا ہو تو اس کی گدی کی موٹائی 2.5 سینٹی میٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے اور اسے پورے "گول پوسٹ" پر لگا ہونا چاہیے۔



گیند (Ball):

گیند کا محیط 69 سے 71 سینٹی میٹر اور وزن 400 سے 450 گرام تک ہوگا۔ یہ چمڑے، ربڑ یا کسی موزوں مادے کا بنا ہوا ہوگا۔

کھیل کا دورانیہ (Duration of the Game):

کھیل پندرہ پندرہ منٹ کے چار حصوں پر منقسم ہوگا۔ پہلے اور دوسرے، تیسرے اور چوتھے ایک چوتھائی حصوں کے درمیان تین تین منٹ کا وقفہ اور کھیل کا نصف وقت گزرنے پر پانچ منٹ کا وقفہ دیا جاتا ہے۔ کھیل کے پہلے، دوسرے اور تیسرے چوتھائی حصوں کا

وقت ختم ہونے پر دونوں ٹیموں کو اطراف (Sides) بدلنا ہوں گی، جو وقت کسی حادثہ یا کسی اور وجہ سے ضائع ہوا ہو وہ اسی ایک چوتھائی حصے میں شامل کیا جائے جس میں وہ ضائع ہوا تھا، اگر کھیل کے کسی ایک چوتھائی حصے کے اختتام سے پیشتر "پینلٹی پاس، پینلٹی پاس یا شاٹ" دیا گیا ہو تو اسے مکمل کرنے کے لیے مزید وقت دیا جائے گا۔

آفیشلز (Officials):

میچ آفیشلز (Match Officials)	امپائرز (Umpires)، سکوررز (Scorers) اور ٹائم کیپرز (Time Keepers)
ٹیم آفیشلز (Team Officials)	منیجر (Manager)، کوچ (Coach)، کیپٹن (Captain) اور ابتدائی طبی امداد مہیا کرنے والا عملہ (Primary Care Personnel)
ٹیم بنچ (Team Bench)	یہ ٹیم آفیشلز اور ان پانچ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتا ہے جو کورٹ میں کھیل نہیں رہے۔

امپائرز (Umpires):

دونوں ہی "امپائرز" گیم کو کنٹرول کریں گے۔ ان کا فیصلہ حتمی ہوگا جس کے خلاف کوئی اپیل نہیں ہوگی۔ ان کا مخصوص یونیفارم ہوتا ہے، جو کھلاڑیوں سے منفرد ہوگا اور عمومی طور پر اس کا رنگ سفید یا موتیا (Cream Colour) ہوتا ہے۔

فرائض (Responsibilities):

i- کھیل کے آغاز سے پیشتر امپائر کے فرائض میں کورٹ اور تمام متعلقہ سامان کی جانچ پڑتال کرنا اور اس کے معیاری ہونے کی تصدیق کرنے کے بعد اس کے استعمال کی منظوری دینا اور کسی بھی کھلاڑی کو ایسی کوئی چیز پہننے کی اجازت نہ دینا جو دوسرے کے لیے خطرناک ہو یا جس سے زخمی ہونے کا احتمال ہو، (اس میں زیورات بھی شامل ہیں)۔

ii- جب تمام کھلاڑی کورٹ میں اپنی مخصوص جگہوں پر کھڑے ہو جائیں تو دونوں امپائرز آپس میں سکہ اُچھال کر "گول اینڈ" (Goal End) کے چناؤ کا فیصلہ کریں گے اور جو امپائر ٹاس جیت جائے گا وہ کورٹ کے اس حصے میں فرائض انجام دے گا جسے شمالی نصف حصہ (Northern Half) کے نام سے منسوب کیا جاتا ہے ہر "امپائر" "کورٹ" کے اپنے مختص کردہ حصے میں فیصلہ دینے کا مجاز ہوگا اس مقصد کے لیے کورٹ کو لمبائی کی لکیروں کے درمیان میں ایک فرضی لکیر کے ذریعے آدھا آدھا تقسیم کرلیا جاتا ہے اور میچ کے اختتام تک وہ اپنے اسی مختص شدہ حصے میں کھیل کی نگرانی کے فرائض انجام دے گا۔ اپنی نزدیکی "سائیڈ لائن" اور "گول لائن" پر ہونے والے "تھرو ان" کے باضابطہ یا بے ضابطہ ہونے کا تعین کرنے کے ساتھ ساتھ اس گول کا بھی فیصلہ دے گا جو اس کے مختص حصے میں ہوا ہو۔ عام طور پر وہ اپنے فرائض کورٹ سے باہر رہ کر انجام دیتے ہیں ماسوائے "ٹاس اپ" یا گیج فیصلہ دینے کے لیے کورٹ میں داخل ہونا ضروری ہو۔

iii- وہ کسی بھی بے ضابطگی کی صورت میں "فری پاس"، "پینلٹی شاٹ"، "پینلٹی پاس یا پینلٹی شاٹ"، "تھرو ان" اور "ٹاس اپ" دیں گے۔ وہ ایسے تمام اُمور پر فیصلہ دینے کے بااختیار ہیں جو مروجہ ضوابط کے زمرہ میں نہیں آتے، جب

کوئی کھلاڑی کسی بے ضابطگی کا مرتکب پایا جائے تو امپائر کے لیے لازمی ہے کہ وہ اس بے ضابطگی کی نشاندہی اور اس سلسلہ میں دی جانے والی سزا کو بھی دستی اشارے سے واضح کریں۔

iv- وہ کسی کھلاڑی کو ہدایات دینے یا ''کوچنگ''(Coaching) کرنے یا کسی کے کھیل پر تنقید کرنے کے مجاز نہیں۔

v- بے ضابطگی کی صورت میں امپائر کو اس وقت تک سیٹی بجانے میں تاخیر کرنی چاہیے جب تک کہ اسے پختہ یقین نہ ہو جائے کہ اب یہ بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کے مخالف کے مفاد میں نہیں رہا۔

vi- وضاحت طلب اُمور پر باہمی صلاح مشورہ کرنے کے لیے ہمیشہ تیار رہنا چاہیے۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں امپائر سیٹی بجاتا ہے:

(i) کھیل شروع کرنے اور اسے روکنے کے لیے۔
(ii) کھیل کے ہر ایک چوتھائی دورانیہ کے اختتام پر۔
(iii) کسی بھی بے ضابطگی کے سرزد ہونے پر۔
(iv) جب گول سکور ہو جائے۔
(v) ٹائم کیپر کو گھڑی روکنے کا اشارہ کرنے کے لیے۔

سکوررز(Scorers)

ہر گیم کے لیے دو سکوررز مقرر کیے جائیں گے جو کھیل میں سکور ہونے والے تمام گولز کا جداگانہ طور پر حساب رکھیں گے۔ اس کے علاوہ وہ ہر گیم کے لیے ایک ''کالر''(Caller) اعلان کنندہ بھی مقرر کیا جائے گا جو کھیل کے دوران سکور ہونے والے اور خطا ہونے والے ''گولز''(Goals) کا با آواز بلند اعلان کرے گا۔ کھیل شروع ہونے سے پیشتر وہ تمام کھلاڑیوں کے نام ''سکور شیٹ'' پر درج کرے گا۔ اس کے علاوہ متبادل کھلاڑیوں کا بھی حساب رکھیں گے۔

ٹائم کیپرز(Time Keepers):

ہر ''گیم'' کے لیے دو ''ٹائم کیپرز'' مقرر کیے جائیں گے۔ کھیل کا ہر حصے کے آغاز کا وقت درج کرے گا اور کھیل کے ہر دورانیہ کے وقت کا حساب رکھے گا اور ان کے اختتام کو سیٹی بجا کر واضح کرے گا، اگر کسی وجہ سے امپائر کھیل کو وقتی طور پر روکنا چاہے تو وہ سیٹی بجا کر ''ٹائم کیپر'' کو وقتی طور پر گھڑی روکنے کے لیے اشارہ کرے گا اور وہ اس امر کو یقینی بنائے گا کہ کھیل کو وقتی طور پر روکنے اور کسی وجہ سے ضائع شدہ وقت کو اسی چوتھائی دورانیہ میں ہی شامل کیا جائے۔

ٹیم آفیشلز(Team Officials):

''ٹیم آفیشلز'' اپنے کھلاڑیوں کے رویے کے ذمہ دار ہوں گے۔ غیر اخلاقی زبان اور رویہ کسی صورت میں بھی قابل قبول نہیں۔ وہ کھلاڑی تبدیل کرنے یا کھلاڑیوں کی پوزیشنوں میں رد و بدل کرنے کے لیے ''سکوررز'' اور مخالف ''ٹیم آفیشلز'' کو باقاعدہ پیشگی آگاہ کریں گے۔ کھلاڑیوں کی تبدیلی صرف وقتی طور پر رُکے ہوئے کھیل کے دوران یا کھیل کے ایک چوتھائی دورانیوں کے درمیان وقفوں کے دوران میں ہی ممکن ہے۔ ''ٹیم آفیشلز'' اور بنچ پر بیٹھے ہوئے کھلاڑیوں کو ''کورٹ'' سے باہر ''سائیڈ لائن'' اور ''بیک لائن'' کے ساتھ ساتھ چلنے کی اجازت نہیں ہے۔ وہ جائز شکایت ''جیوری آف اپیل'' سے کر سکتے ہیں جس کا فیصلہ فوری طور پر کیا جائے گا۔

ٹیم کیپٹن (Team Captain):

کھیل سے پیشتر ''گول پوسٹ'' چننے یا پہلے ''سنٹر پاس'' کے لیے سکہ اچھال کر ''ٹاس'' کرنے اور ''امپائرز'' کو اپنے انتخاب سے آگاہ کرنا ہوتا ہے۔ کھیل کے دوران اگر وہ اپنے کسی کھلاڑی کو تبدیل کرنا یا ان کی پوزیشنز میں کوئی تبدیلی کرنا چاہتا ہے تو معمول کے وقفوں کے دوران یا چوٹ لگنے کی صورت میں رکے ہوئے کھیل کے دوران اسے ''امپائرز'' اور مخالف ''کیپٹن'' کو اس بات سے آگاہ کرنا ہوگا۔

وقتی طور پر رکے ہوئے کھیل یا ایک چوتھائی دورانیہ کے درمیانی وقفوں میں یا کھیل کے اختتام پر وہ ''امپائرز'' سے کسی بھی ضابطے کی وضاحت حاصل کر سکتا ہے، اگر کوئی ٹیم مخالف ''ٹیم آفیشلز'' کو پیشگی اطلاع کیے بغیر اپنا کوئی کھلاڑی تبدیل کر لے یا ان کے کھیلنے کی مخصوص جگہوں میں تبدیلی کر لے تو وہ ''امپائرز'' سے اس کے خلاف ''اپیل'' کرنے کا حق رکھتا ہے۔ ''امپائرز'' کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ ''ٹیم کیپٹن'' کو اس کی ٹیم کے کسی کھلاڑی کو متنبہ کرنے، عارضی یا مستقل طور پر ''گیم'' سے خارج کرنے کے متعلق آگاہ کرے۔

ٹیم (Team):

کسی بھی گیم میں صرف ایک ہی صنف (Gender/Sex) کے کھلاڑی شامل ہوں گے۔

1) ''گول شوٹر'' (Goal Shooter - GS)
2) ''گول اٹیک'' (Goal Attack - GA)
3) ''ونگ اٹیک'' (Wing Attack - WA)
4) ''سنٹر'' (Centre - C)
5) ''ونگ ڈیفنس'' (Wing Defense - WD)
6) ''گول ڈیفنس'' (Goal Defense - GD)
7) ''گول کیپر'' (Goal Keeper - GK)

ہر کھلاڑی کی قمیض پر سامنے اور پشت پر جلی حروف میں کھیل میں اس کی ''پوزیشن'' کے ابتدائی حروف (Initials) کی نسبت سے لکھے ہوئے ہونے چاہیے جن کی لمبائی 10 - 15 سینٹی میٹر ہوگی۔

کوئی ٹیم اس وقت تک کھیل شروع نہیں کر سکتی جب تک کہ اس کے کم از کم 5 کھلاڑی کورٹ میں حاضر نہ ہوں اور ان میں سے ایک کو ''سنٹر'' کی پوزیشن پر کھیلنا لازمی ہے۔ کھیل شروع ہونے سے پیشتر ہر ٹیم زیادہ سے زیادہ 12 کھلاڑیوں کے نام دے سکتی ہے۔ ''ٹیم آفیشلز'' جب اور جتنے کھلاڑی انہیں 12 کھلاڑیوں میں سے تبدیل کر سکتی ہے، (کھلاڑیوں کے تبدیل ہونے کی تعداد یا ایک ہی کھلاڑی کے بار بار تبدیل ہونے پر کوئی پابندی نہیں)۔

دیر/تاخیر سے آنے والے کھلاڑی (Late Arrivals):

کھیل شروع ہونے کے بعد آنے والے کھلاڑیوں کو حق نہیں کہ وہ اپنی پسند سے کسی مخصوص جگہ پر کھیل سکیں بلکہ وہ کھلاڑیوں کی تبدیلی یا ان کی پوزیشنوں میں ردوبدل کے ضابطوں کے تحت ہی ''کورٹ'' میں داخل ہو سکتے ہیں اور صرف انہی جگہوں پر کھیل سکتے

ہیں جو اس وقت خالی ہیں۔ کھیل میں شامل ہونے کے لیے ان کو "امپائر" سے اجازت لینی ہوگی۔ وہ کورٹ میں صرف درج ذیل اوقات پر داخل ہو سکتے ہیں۔

i- جب "گول" "سکور" ہو جائے۔ یا

ii- کھیل کے مختلف دورانیوں کے درمیانی وقفوں کے اختتام پر۔ یا

iii- جب کسی کھلاڑی کے زخمی ہونے کی صورت میں کھیل کو وقتی روکا گیا ہو۔

اس ضابطہ کی خلاف ورزی پر بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کے مخالف "ٹیم" کو اسی جگہ سے "فری پاس" دیا جائے گا جہاں اس وقت گیند تھا اور مذکورہ کھلاڑی کو اس وقت تک کے لیے "کورٹ" سے باہر بھیج دیا جائے گا جب تک کہ کوئی "گول" "سکور" نہ ہو جائے یا کھیل کے اس دورانیہ کا وقت ختم نہ ہو جائے۔

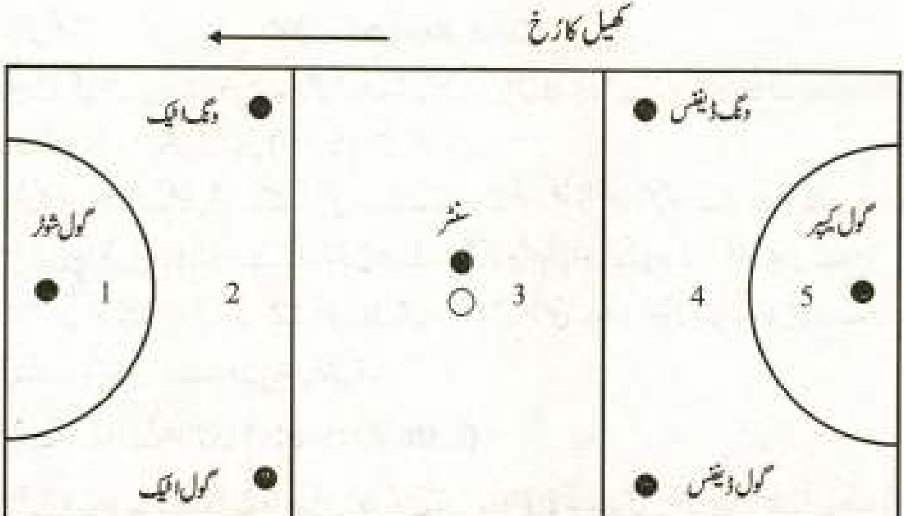
کھلاڑیوں کی تبدیلی یا ان کی پوزیشنوں میں ردوبدل (Substitution and Team Changes):

کھلاڑی کی تبدیلی اس وقت تک مکمل تصور نہ ہوگی جب تک کہ اس کی ٹیم کا مذکورہ کھلاڑی "کورٹ" سے باہر چلا نہ جائے اور اس کی جگہ دوسرا نہ لے لے۔ ٹیم کی پوزیشنوں میں ردوبدل سے مراد یہ ہے کہ جب کوئی ٹیم "کورٹ" میں اپنے کھلاڑیوں کی پوزیشنوں میں تبدیلی کرلے۔

کھلاڑی کی تبدیلی یا ان کی پوزیشنوں میں ردوبدل درج ذیل موقعوں پر کی جا سکتی ہے:

i- کھیل کے ایک چوتھائی دورانیہ کے اختتام پر۔

ii- کسی کھلاڑی کے زخمی ہونے یا کسی حادثہ کی بنا پر کھیل کو وقتی طور پر روکا گیا ہو۔



جب بھی کوئی ''ٹیم'' کھلاڑی تبدیل کرنے یا ''ٹیم'' کی کھیلنے کی پوزیشنوں میں ردوبدل کی فرمائش کرے تو مخالف ٹیم کو بھی حق حاصل ہے کہ وہ بھی اس دوران ایسا کرلے، کھلاڑیوں کو تبدیل کرنے یا ایک ہی کھلاڑی کو بار بار تبدیل کرنے پر کوئی پابندی نہیں لیکن اگر کسی ''ٹیم'' کے تبدیل شدہ کھلاڑیوں کی کل تعداد 12 سے تجاوز کر جائے تو بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے ''فری پاس'' دیا جائے گا۔ جہاں اس وقت گیند تھا اور مذکورہ کھلاڑی (تیرواں کھلاڑی) کو ''کورٹ'' سے بے دخل کر دیا جائے گا اور ''ٹیم'' کا بقایا دورانیہ میں اس کی جگہ خالی رہے گی۔ ماسوائے ''سنٹر'' کے، اس صورت میں کورٹ میں کھیلنے والا کوئی بھی کھلاڑی اس کی جگہ کو پُر کر سکتا ہے یعنی وہ ''ٹیم'' ایک کھلاڑی کم سے کھیلے گی۔

کھیل کا دورانیہ (Duration of the Game):

1- چوٹ لگنے یا کسی کھلاڑی کے بیمار ہو جانے کی صورت میں کورٹ میں حاضر کوئی بھی کھلاڑی امپائر سے کھیل کو عارضی طور پر روکنے کے لیے درخواست کر سکتا ہے لیکن یہ ''امپائر'' کی صواب دید پر منحصر ہے کہ وہ اس کی درخواست قبول کرے یا رد کرے۔

2- اگر ''امپائر'' کھلاڑی کی درخواست کو جائز سمجھتا ہے تو وہ ''ٹائم کیپر'' کو گھڑی روکنے کا اشارہ کرے گا۔ اس ضمن میں کھیل کو زیادہ سے زیادہ 2 منٹ کے لیے روکا جا سکتا ہے اس دوران ''ٹیم آفیشلز'' کو یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ مذکورہ کھلاڑی کھیل جاری رکھ سکے گا یا نہیں۔

3- جب اس طرح سے کھیل روکا جاتا ہے تو دونوں ٹیموں کو حق حاصل ہوتا ہے کہ وہ اپنی ''ٹیم'' کا کوئی بھی کھلاڑی تبدیل کر لیں یا ان کے کھیلنے کی پوزیشنوں میں ردوبدل کر لیں۔ زخمی یا بیمار کھلاڑی کے لیے ضروری ہے کہ اسے تبدیل کر دیا جائے یا اس کے لیے کھیلنے کی ''پوزیشن'' میں ردوبدل کی جائے۔

4- کھیل کے اجرا کے لیے ''امپائر'' ''ٹائم کیپر'' کو گھڑی چلانے کا اشارہ کرے گا اور کھیل دوبارہ اسی جگہ پر سے شروع ہوگا جہاں اس وقت گیند تھی۔ ماسوائے

i- اگر گیند کورٹ سے باہر ہو تو کھیل کا اجرا ''تھرو ان'' سے کیا جائے گا۔

ii- جب ''امپائر'' فیصلہ نہ کر پائے کہ گیند کس کھلاڑی کے قبضہ میں ہے یا اس وقت گیند زمین پر ہو تو اس صورت میں کھیل کا اجرا ''ٹاس اپ'' کے ذریعے اسی جگہ پر سے ہوگا جہاں اس وقت گیند تھا۔ ''ٹاس اپ'' ان دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان کیا جائے گا جنہیں اس علاقہ میں جانے کی اجازت ہے۔

iii- اگر کھیل میں رکاوٹ ڈالنے یا ٹکراؤ کی صورت میں کھیل روکا گیا ہو تو متاثرہ ٹیم کو جائے وقوع پر ''پینلٹی پاس'' ''پینلٹی پاس یا شاٹ'' اس جگہ پر سے دی جائے گی جہاں بے ضابطگی کرنے والا کھلاڑی اس وقت کھڑا تھا۔

5- اگر مجروح یا بیمار کھلاڑی کو تبدیل نہیں کیا جاتا بلکہ وقتی طور پر اسے کورٹ سے باہر لے جایا جاتا ہے تو وہ ''امپائر'' کی اجازت سے دوبارہ کھیل میں شامل ہو سکتا ہے لیکن اسے اس جگہ پر ہی کھیلنا ہوگا جو اس وقت خالی ہے اور یہ اسی صورت ممکن ہے جب ''گول'' ''سکور'' ہو جائے یا کھیل کو حادثاتی طور پر روکا گیا ہو یا کھیل کے دورانیوں کے درمیانی وقفوں کے دوران میں اس شق کی خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے ''فری پاس'' دیا جائے گا جہاں اس وقت گیند تھا اور بے ضابطگی کرنے والے کھلاڑی کو ''کورٹ'' سے اس وقت تک کے لیے باہر بھیج دیا جاتا ہے جب تک کہ مندرجہ بالا شق کے تحت کھیل دوبارہ رک نہ جائے۔

6- اگر مجروح کھلاڑی کا خون بہہ رہا ہو تو جتنی جلدی ممکن ہو اسے کورٹ سے باہر لے جا کر ابتدائی طبی امداد مہیا کی جائے اور کھیل کو معمول کے وقفے کے اختتام پر شروع کر دیا جائے۔ زخمی کھلاڑی اس وقت تک کھیل میں شامل نہیں ہو سکتا جب تک کہ اس کی مرہم پٹی نہ ہو جائے۔

کھلاڑیوں کے لیے علاقہ کا تعین:

(i)	''گول شوٹر''	:	2،1
(ii)	''گول اٹیک''	:	3،2،1
(iii)	''ونگ اٹیک''	:	3،2
(iv)	''سنٹر''	:	4،3،2
(v)	''ونگ ڈیفنس''	:	4،3
(vi)	''گول ڈیفنس''	:	5،4،3
(vii)	''گول کیپر''	:	5،4

ایسی لکیریں جو کسی علاقے کو محیط کیے ہوں اسی علاقے کا حصہ شمار ہوں گی۔

آف سائیڈ(Off Side):

اگر کوئی کھلاڑی گیند یا اس کے بغیر اپنے مختص کردہ علاقوں کی بجائے کسی دوسرے علاقے میں چلا جائے تو وہ ''آف سائیڈ'' گردانا جائے گا۔ اس بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے ''فری پاس'' دیا جائے گا تاہم کھلاڑی ہاتھ بڑھا کر دوسرے علاقے کے اندر سے لیکن زمین چھوئے بغیر گیند پکڑ سکتا ہے۔

اگر دو مخالف کھلاڑی بیک وقت ''آف سائیڈ'' ہو جائیں لیکن ان میں سے کوئی کھلاڑی بھی گیند کو چھو نہیں پاتا تو انہیں سزا نہیں دی جائے گی اور کھیل معمول کے مطابق جاری رہے گا۔

لیکن اگر ان میں کوئی ایک کھلاڑی گیند کو پکڑ یا چھو لے تو دونوں کھلاڑیوں کے درمیان ان کے مخصوص علاقے میں ''ٹاس اپ'' کیا جائے گا۔

لیکن اگر دو کھلاڑی آس پاس کے علاقوں میں سے ہوں تو اس صورت میں ان دو کھلاڑیوں کے درمیان ''سنٹر تھرڈ'' میں ''ٹاس اپ'' کیا جائے گا جنھیں اس علاقہ میں جانے کی اجازت ہے۔

دیر سے آنے والے کھلاڑیوں کا امپائر بغور معائنہ کرنے کے بعد ان کو ''کورٹ'' داخل ہونے کی اجازت دے گا، مثلاً انگلیوں کے ناخنوں کی لمبائی، زیورات اور ''یونیفارم'' وغیرہ وغیرہ۔

گیند کا کورٹ سے باہر تصور ہونا(Ball out of Court)

گیند کورٹ میں اس وقت نہیں رہتی جب یہ کورٹ کی حدود سے باہر زمین، کسی آدمی یا چیز کو چھو لے یا اسے کوئی ایسا کھلاڑی پکڑ لے جو کورٹ کی حدود سے باہر زمین، کسی آدمی یا چیز سے چھو رہا ہو۔ اس بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے ''تھرو ان'' دی جائے۔

لیکن اگر وہ گول پوسٹ کے کسی حصے کو لگ کر واپس آجائے تو یہ کورٹ کی حدود میں ہی تصور ہوتی ہے۔

اسی طرح جب کسی کھلاڑی کے پاس گیند ہو اور وہ کورٹ کی حدود سے باہر زمین، کسی آدمی یا چیز کو چھو لے تو وہ کورٹ کی حدود میں تصور نہیں ہوتا۔ اس بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے ''تھرو ان'' دی جائے۔

لیکن اگر دو مخالف کھلاڑی گیند کو بیک وقت پکڑتے ہوئے دونوں ہی یا ان میں کوئی ایک ''کورٹ'' کی حدود سے باہر چلا جائے تو ''کورٹ'' میں اس جگہ کے نزدیک ان دونوں کھلاڑیوں کے درمیان ''ٹاس اپ'' کیا جائے گا۔ جہاں سے انہوں نے ''کورٹ'' کی حدود کو پار کیا تھا۔

کھیل شروع کرنے کے لیے کھلاڑیوں کی پوزیشنز (Positioning of Players for Start of Play)

کھیل شروع ہونے سے پہلے دونوں ٹیموں کے کھلاڑی ایک ساتھ مندرجہ ذیل جگہوں پر کھڑے ہوں گے۔

(i) ''گول شوٹر'' اور ''گول کیپر'' مخصوص کردہ ''گول سرکل'' میں کھڑے ہوں گے۔

(ii) ''گول اٹیک'' اور ''گول ڈیفنس'' مختلف ''گول تھرڈ'' میں اطرافی لکیروں کے نزدیک اور وتری انداز میں سنٹر کی جانب منہ کر کے کھڑے ہوں گے۔

(iii) اسی طرح ''ونگ اٹیک'' اور ''ونگ ڈیفنس'' ایسا ہی انداز اپناتے ہوئے ان کی مخالف سمت میں اپنے اپنے مخصوص ''تھرڈ'' میں کھڑے ہوں گے۔

(iv) ''سنٹر تھرڈ'' میں صرف دونوں ''سنٹرز'' ہی کھڑے ہوں گے۔

''امپائر'' اس بات کی تسلی کر لینے کے بعد کہ تمام کھلاڑی اپنی اپنی مختص کردہ جگہوں پر موجود ہیں۔ کھیل شروع کرنے کے لیے گیند متعلقہ ''سنٹر'' کو دے گا۔ اس کے جسم کا کوئی حصہ مرکزی دائرہ سے باہر زمین سے چھونا نہیں چاہیے۔ (دائرہ کی لکیر بھی دائرہ کا حصہ ہے) اس کے دونوں پاؤں دائرہ میں ہونے لازمی ہیں۔ جبکہ مخالف ''سنٹر'' ''سنٹر تھرڈ'' میں کسی بھی جگہ پر کھڑا ہو سکتا ہے۔

کھیل کے آغاز کے لیے امپائر کی سیٹی بجانے سے پیشتر ''سنٹرز'' کے علاوہ کسی بھی ٹیم کا کوئی دوسرا کھلاڑی ''سنٹر تھرڈ'' میں داخل نہیں ہو سکتا۔ اس ضابطہ کی خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے ''فری پاس'' دیا جائے گا۔ جہاں یہ بے ضابطگی سرزد ہوئی ہو۔

لیکن اگر دو مخالف ہم وقتی اس بے ضابطگی کے مرتکب پائے جائیں اور وہ دونوں ہی گیند کو چھو نہ پائیں تو ان کے خلاف کوئی تادیبی کارروائی نہیں کی جائے گی اور کھیل معمول کے مطابق جاری رہے گا۔

لیکن اگر ان میں سے صرف ایک گیند کو پکڑ یا چھو لیتی ہے تو ان دونوں کھلاڑیوں کے درمیان ''ٹاس اپ'' اسی جگہ پر کیا جائے گا۔ جہاں یہ بے ضابطگی ہوئی ہو۔

کھیل کا اجرا (Starting of Game)

''امپائر'' کھیل شروع کرنے کے لیے سیٹی بجائے گا۔ کھیل کا شروع ہر گول یا ہر چوتھائی دورانیہ کے بعد اجرا ''سنٹر پاس''

ہوتا ہے۔ جسے دونوں ٹیموں کے ''سنٹرز'' کھیل کے اختتام تک باری باری کرتے جاتے ہیں۔

جب کھیل کا اجرا سنٹر پاس سے ہونا ہو اور کھلاڑی درمیانی دائرے میں پاس کرنے کے لیے تیار کھڑا ہو لیکن گیند پھینکنے سے پیشتر ہی کھیل کے ایک چوتھائی دورانیہ کا وقت ختم ہو جائے تو وقفہ کے بعد وہی ''ٹیم'' کھیل کا دوبارہ اجرا ''سنٹر پاس'' کے ذریعے کرے گی۔

''امپائر'' کے سیٹی بجانے پر دوسرے تمام کھلاڑی آزادانہ طور پر اپنے اپنے مخصوص شدہ علاقوں میں جا سکتے ہیں۔ ''سنٹر پاس'' کرنے والے ''سنٹر'' پر لازم ہے کہ وہ 3 سیکنڈ کے اندر اندر گیند کسی دوسرے کھلاڑی کی طرف پھینک دے۔

''سنٹر پاس'' صرف ''سنٹر تھرڈ'' میں داخل ہونے کے مجاز کھلاڑی ہی پکڑ سکتے ہیں۔ اگر کھلاڑی کا اگلا پاؤں ''سنٹر تھرڈ'' میں مکمل طور پر آ جائے تو یہ تصور کیا جائے کہ اس نے گیند ''سنٹر تھرڈ'' ہی میں وصول کیا ہے اور اسی حالت میں پھینکی ہوئی گیند بھی ''سنٹر تھرڈ'' میں سے پھینکی ہوئی تصور ہو گی۔

''سنٹر پاس'' کرنے والی ٹیم کا کوئی کھلاڑی ''گول تھرڈ'' میں گیند کو اس وقت تک کھیل نہیں سکتا جب تک کہ ''سنٹر تھرڈ'' میں اسے کسی اور کھلاڑی نے ہاتھ نہ لگایا ہو۔ اس بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے ''فری پاس'' دیا جائے گا جہاں سے گیند ''گول تھرڈ'' میں داخل ہوا ہو۔

اگر گیند ''سنٹر تھرڈ'' میں سے کسی کھلاڑی کو چھوئے بغیر کورٹ کی ''سائیڈ لائن'' سے باہر چلی جائے تو مخالف ٹیم کو اس جگہ سے ''تھرو ان'' دیا جائے گا جہاں سے گیند نے لکیر کو عبور کیا ہو۔

اگر گیند کسی کھلاڑی کو چھوئے بغیر ''گول تھرڈ'' میں چلی جائے تو مخالف ٹیم کو ''فری پاس'' ''سنٹر تھرڈ'' میں اس جگہ سے دیا جائے گا جہاں سے گیند ''گول تھرڈ'' میں داخل ہوئی تھی۔

اگر گیند ''گول تھرڈ'' میں چلی جائے اور مخالف ٹیم کا کوئی کھلاڑی اسے پکڑ لے تو کھیل معمول کے مطابق جاری رہے گا اور اس کھلاڑی کا پاس کردہ گیند ''گول تھرڈ'' میں سے کھیلا ہوا تصور کیا جائے

گیند کو کھیلنا (Playing the Ball):

کھلاڑی گیند ایک یا دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر کھیل سکتا ہے۔ ''گول پوسٹ'' سے لگ کر اچھلنے والے گیند کو پکڑ سکتا ہے۔ اس پر مکمل قبضہ حاصل کرنے سے پہلے اسے کسی دوسرے کھلاڑی کی طرف ٹپ دے کر یا ہاتھ سے مار کر بھیج سکتا ہے اور لڑھکتے ہوئے گیند کو ٹپ دے کر یا پکڑ کر کھیل سکتا ہے لیکن ہاتھ میں پکڑے ہوئے گیند کو 3 سیکنڈ سے زیادہ رکھ نہیں سکتا۔

کھلاڑی کو مندرجہ ذیل کرنے کی اجازت نہیں:

گیند کو مٹھی بند کر کے مارنا، گیند پر قبضہ حاصل کرنے کے لیے جان بوجھ کر اس پر گر جانا یا لیٹ جانا، گیند کو ہوا میں اچھال کر یا زمین پر پھینک کر کسی دوسرے کے پکڑنے سے پہلے خود ہی پکڑ لینا، زمین پر لیٹے لیٹے یا گھٹنوں کے بل بیٹھے ہوئے گیند کو حاصل کرنے کی کوشش کرنا، جان بوجھ کر گیند کو ''کک'' (Kick) کرنا (لیکن اگر حادثاتی طور پر گیند کھلاڑی کی ٹانگ کو لگ جائے تو یہ بے ضابطگی کے زمرہ میں نہیں آتا)، گیند پکڑ کر زمین پر پاؤں گھسیٹنا یا پھسلانا، کسی پاؤں پر سے جست لگانا، ہاتھ سے گیند نکلنے سے پیشتر ایک پاؤں سے کود کر دونوں پاؤں پر گرنا، ''گول'' کرنے کی ایسی ناکام کوشش کے بعد جس میں گیند ''گول پوسٹ'' کو نہ لگ پائے اسے خود ہی پکڑ لینا،

زمین پر لیٹ کر گیند پھینکنا، اپنے آپ کو ''آف سائیڈ'' ہونے سے بچانے کی خاطر یا توازن برقرار رکھنے کے لیے گیند پر جھک جانا، گیند کو پکڑ کر دوڑنا، گیند کو کسی مکمل ایک تہائی کے اُوپر سے پھینکنا، باہر جاتی ہوئی گیند کو حاصل کرنے کی کوشش میں ساتھی کھلاڑی یا ''گول پوسٹ'' کا سہارا لے لینا وغیرہ وغیرہ۔

مندرجہ بالا ضوابط کی خلاف ورزی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے ''فری پاس'' دیا جائے گا جہاں پر یہ بے ضابطگی سرزد ہوگی۔

گیند کو کھیلتے وقت پاؤں کی حالت (Footwork):

کھلاڑی گیند کو پکڑ کر چل، دوڑ یا کود نہیں سکتا۔ گیند پکڑتے وقت اگر اس کے دونوں پاؤں زمین پر ہوں یا اُچھل کر پکڑنے کی صورت میں یہ زمین پر ایک ساتھ لگیں تو وہ ان میں سے ایک پاؤں کو زمین پر ٹکا کر دوسرے پاؤں سے کسی سمت میں جتنے قدم چاہے لے سکتا ہے لیکن اگر اس کے پاؤں یکے بعد دیگرے لگیں تو زمین پر لگنے والا پاؤں ''پیوٹ فٹ'' (Pivot Foot) تصور ہوتا ہے اور وہ بعد میں زمین پر لگنے والے پاؤں ہی سے قدم لینے کا مجاز ہے۔ کھلاڑی ٹکے ہوئے پاؤں پر چاروں طرف بھی گھوم سکتا ہے۔ دونوں ہی صورتوں میں کھلاڑی زمین پر جما ہوا پاؤں بھی اُٹھا سکتا ہے بشرطیکہ اس کے دوبارہ زمین پر لگنے سے پیشتر گیند اس کے ہاتھ سے نکل جائے۔ اس بے ضابطگی کی صورت میں مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے ''فری پاس'' دیا جائے گا۔

گول سکور کرنا (Scoring a Goal):

-1 اگر ''گول شوٹر'' یا ''گول اٹیک'' نے ''گول سرکل'' میں سے گیند پھینکا ہو یا ہاتھ سے مارا ہو اور گیند ''رنگ'' کے اُوپر سے مکمل طور پر اندر چلا جائے تو گول شمار ہوگا۔

(i) اگر گول کسی دوسرے کھلاڑی نے کر دیا ہو تو یہ گول شمار نہیں ہوگا اور کھیل جاری رہے گا۔

(ii) دفاعی کھلاڑی اگر گول میں جاتے ہوئے گیند کو چھو لے لیکن اس کے باوجود بھی گیند ''رنگ'' میں چلا جائے تو گول تصور ہوگا۔

(iii) اگر امپائر کھیل کے ایک چوتھائی دورانیے، نصف یا پورے کھیل کے اختتام پر سیٹی بجا دے اور اس کے بعد گیند ''رنگ'' میں سے گزر جائے تو گول شمار نہیں ہوگا۔

(iv) گول کرتے وقت مداخلت (Obstruction) نہیں کی جاسکتی۔

-2 ''پینلٹی پاس یا شاٹ'' میں مداخلت کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔ ''پینلٹی شاٹ'' دیے جانے کے بعد اگر کھیل کے ایک چوتھائی دورانیہ، نصف یا پورے کھیل کا وقت ختم ہو جائے تو بھی ''پینلٹی شاٹ'' لگانے کے لیے مزید وقت دیا جائے گا۔ اس کے لگائے جانے کے دوران اگر کوئی دفاعی کھلاڑی ''گول پوسٹ'' کو ہلا دے تو ''پینلٹی شاٹ'' دوبارہ لگوایا جائے گا۔

ذاتی فاؤل (Personal Fouls):

گیند یا اس کے بغیر کوئی کھلاڑی دانستہ طور پر بغرض مداخلت کھلاڑی کو اس طرح سے دھکا دے یا ٹانگ اُڑائے جس کی بنا پر وہ ناموافق حالات سے دوچار ہو جائے یا اس کے ہاتھ سے گیند چھیننے کی کوشش کرے یا کھلاڑی کے تمام ایسے افعال یا حرکات جو مخالف کو ڈرانے دھمکانے کی خاطر کی جاتی ہیں۔ اسی زمرے میں آتی ہیں۔

رکاوٹ/ مداخلت(Obstruction):

جب دفاعی کھلاڑی گیند پر قابض کھلاڑی سے 90 سینٹی میٹر سے کم فاصلے پر چلا جائے تو اسے رکاوٹ/ مداخلت کا مرتکب گردانا جاتا ہے۔ گیند کو اڑان کے دوران پکڑنے کی کوشش بھی اتنے ہی فاصلے سے کرنا ضروری ہوتی ہے۔ یہ فاصلہ ان دونوں کھلاڑیوں کے نزدیک ترین پاؤں کے درمیانی فاصلے سے متعین کیا جاتا ہے۔

بے ضابطگی کی صورت میں پینلٹی:

(i) اگر ''فاؤل'' ''شوٹنگ سرکل'' سے باہر سرزد ہو مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے ''پینلٹی پاس'' دیا جائے گا۔

(ii) لیکن اگر یہ ''شوٹنگ سرکل'' کے اندر ہو تو ''گول شوٹر'' یا ''گول اٹیک'' کی مرضی ہے کہ وہ ''پینلٹی پاس'' لے یا ''پینلٹی شاٹ''۔

(الف) پینلٹی وہاں پر سے دی جائے گی جس جگہ پر بے ضابطگی ہوئی تھی۔

(ب) بے ضابطگی کرنے والا کھلاڑی ''پینلٹی پاس'' کرنے والے کھلاڑی کے نزدیک ہی کھڑا رہے گا اور وہ کھیل میں اس وقت تک حصہ نہیں لے سکتا جب تک کہ گیند اس کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔

نوٹ: ''پینلٹی پاس'' کے دوران مداخلت کی اجازت نہیں ہوتی جو کھلاڑی اس علاقے میں آنے کا مجاز ہے صرف وہ ''پینلٹی شاٹ'' لے سکتا ہے۔

ٹکراؤ (Contact):

1- کھیل کے دوران کوئی کھلاڑی مخالف سے اس طرح سے ٹکرانے یا چھونے کا مجاز نہیں جس کے باعث اس کا کھیل متاثر ہو جائے۔

2- کھیل میں حملہ آور یا دفاعی ٹیم کے کسی بھی کھلاڑی کو گیند حاصل کرنے کی کوشش میں مندرجہ ذیل کرنے کی اجازت نہیں:

(i) مخالف کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بننا۔

(ii) مخالف کو دھکا دینا، پکڑنا، مخالف کے اوپر جھک جانا یا کسی بھی طریقے سے جسمانی ٹکراؤ کا باعث بننا۔

(iii) مخالف کے قبضے میں گیند کو ایک ہاتھ یا دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر چھین لینا۔

(iv) ہاتھوں میں پکڑے ہوئے گیند سے مخالف کو دھکیلنا۔

(v) مخالف کھلاڑی کے اتنا نزدیک چلے جانا جس کی وجہ سے وہ بغیر ٹکرائے حرکت نہ کر پائے۔

مندرجہ بالا شقوں کی خلاف ورزی پر مخالف ''ٹیم'' کو اسی جگہ سے ''پینلٹی پاس یا شاٹ'' دیا جائے گا جہاں سے بے ضابطگی سرزد ہوئی ہو۔

3- اگر دو مخالف کھلاڑی ایک ہی وقت پر اکٹھے گیند کو پکڑ لیں اور امپائر کی رائے میں کسی بھی کھلاڑی کی کوئی حق تلفی نہیں ہوئی تو وہ ان دونوں کھلاڑیوں کے درمیان اسی جگہ پر ''ٹاس اپ'' کیا جائے گا۔

سزائیں/پنلٹیز (Awarding of Penalties):

1- ''کورٹ'' میں جس جگہ بے ضابطگی ہوئی ہو۔ اسی جگہ سے بے ضابطگی کی نوعیت کے مطابق متعین کردہ سزائیں دی جائیں گی۔

2- ''ٹاس اپ'' کے علاوہ دوسرے تمام ''پنلٹیز'' میں بے ضابطگی کرنے والی ٹیم کی مخالف ٹیم کا ایسا کوئی بھی کھلاڑی ''پینلٹی'' لے سکتا ہے جو اس علاقے میں جانے کا مجاز/اہل ہے۔

3- ''امپائر'' کے اشارہ کردہ جگہ پر گیند پکڑ لینے کے بعد کھلاڑی کو تین سیکنڈ کے اندر اندر پھینک دینا چاہیے۔

4- ''فری پاس''، ''پینلٹی پاس''، ''پینلٹی پاس یا شاٹ'' یا ''تھرو ان'' کے دوران زمین پر لگے ہوئے پاؤں سے متعلقہ ضوابط پر سختی سے عمل کیا جائے گا۔

5- ''فری پاس''، ''پینلٹی پاس''، ''پینلٹی پاس یا شاٹ'' کے دوران مندرجہ بالا شق (3) اور (4) کی خلاف ورزی کی صورت میں مخالف ٹیم کو ''فری پاس'' دیا جائے گا۔

فری پاس (Free Pass):

مخالف کھلاڑی کے کھیل میں رکاوٹ ڈالنے، ٹکراؤ یا ایک ہی ''ٹیم'' کے ایک سے زیادہ کھلاڑیوں کا ہم وقتی بے ضابطگی یا ''گول پوسٹ'' سے متعلقہ ضوابط کی خلاف ورزی پر متاثرہ ''ٹیم'' کو ''فری پاس'' دیا جائے گا۔

متاثرہ ٹیم کا صرف وہی کھلاڑی ''فری پاس'' کر سکتا ہے جو اس علاقہ میں جانے کا اہل ہے۔ لیکن اسے گیند کو کسی بھی مکمل ایک تہائی کے اُوپر سے پھینکنے کی اجازت نہیں (یعنی ''فری پاس'' صرف ساتھ والے ایک تہائی حصہ میں کیا جا سکتا ہے)۔

جب حملہ آور ٹیم کو ''گول سرکل'' میں ''فری پاس'' دیا جاتا ہے تو ''پاس'' کرنے والا کھلاڑی اس سے براہ راست ''گول'' نہیں کر سکتا۔ اس بے ضابطگی پر مخالف ٹیم کو اسی جگہ پر سے ''فری پاس'' دیا جائے۔ ''فری پاس'' کرنے والا کھلاڑی ساکن حالت اپنانے کے بعد تین سیکنڈ کے اندر اندر گیند پھینکے گا۔

پینلٹی پاس، پینلٹی پاس یا شاٹ (Penalty Pass, Penalty Pass or Shot)

(i) مخالف کھلاڑی کے کھیل میں رکاوٹ/مداخلت یا اس کے ساتھ ٹکراؤ کی صورت میں متاثرہ ٹیم کو جائے وقوع پر ''پینلٹی پاس''، ''پینلٹی پاس یا شاٹ'' دیا جائے گا۔

(ii) ''پینلٹی پاس'' کے دوران ''امپائر'' اس امر کی تسلی کرلے گا کہ بے ضابطگی کرنے والا کھلاڑی ''پینلٹی پاس'' کرنے والے کھلاڑی کے نزدیک ہی کھڑا رہے اور وہ کھیل میں اس وقت تک حصہ نہ لے جب تک کہ گیند کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔

(iii) ''پینلٹی پاس''، ''پینلٹی پاس یا شاٹ'' مخالف ٹیم کا ہر وہ کھلاڑی کرسکتا ہے جو اس علاقہ میں جانے کا اہل ہے۔ پاس کردہ گیند کو اُڑان کے دوران بے ضابطگی کرنے والے کھلاڑی کے علاوہ باقی تمام کھلاڑی روک یا کھیل سکتے ہیں۔

(iv) اس طرح سے دیے گئے ''پینلٹی پاس'' کے دوران اگر مخالف ''ٹیم'' کا کوئی اور کھلاڑی گیند پھینکنے والے کھلاڑی سے چھو جائے تو ''پینلٹی پاس'' دوبارہ کیا جائے گا اور یہ دونوں ہی بے ضابطگی کرنے والے کھلاڑی کھیل میں اس وقت تک حصہ نہیں لے سکتے جب تک کہ گینداس کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔

(v) اگر کسی ٹیم کے دو کھلاڑی ہم وقتی طور پر مخالف کھلاڑی کے کھیل میں رکاوٹ یا ٹکراؤ کا باعث بنیں تو ''پینلٹی پاس'' کے دوران دونوں مذکورہ کھلاڑی اس وقت تک کھیل میں حصہ نہیں لے سکتے جب تک کہ گیند ''پینلٹی پاس'' کرنے والے کھلاڑی کے ہاتھ سے نکل نہ جائے۔

''تھرو اِن'' (Throw In)

گیند پکڑنے کے دوران اگر کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ ''کورٹ'' کی حدود کی لکیر سے باہر زمین یا کسی اور چیز کو چھولے تو اس صورت میں مخالف ٹیم کو اسی جگہ سے ''تھرو اِن'' دیا جائے گا۔ ''تھرو اِن'' کرنے کی سیٹی بجانے سے پیشتر ''امپائر'' کو اس بات کی پوری تسلی کرلینی چاہیے کہ تمام کھلاڑی پوری طرح سے تیار ہیں۔

''ٹاس اپ'' (Toss Up)

مندرجہ ذیل صورتوں میں کھیل کا اجرا ''ٹاس اپ'' سے ہوگا۔ جب دو مخالف کھلاڑی بیک وقت کسی بے ضابطگی کے مرتکب ہوں، مثلاً ہم وقتی ''آف سائیڈ'' ہو جائیں یا دو مخالف کھلاڑی گیند کو مضبوطی سے پکڑلیں یا بیک وقت گیند کو ہاتھ مار کر ''کورٹ'' سے باہر نکال دیں اور ''امپائر'' فیصلہ نہ کرپائے کہ آخری مرتبہ گیند کو کس کھلاڑی نے ہاتھ لگایا تھا یا اگر دو مخالف کھلاڑی آپس میں ٹکرا جائیں جس کی وجہ سے دونوں کھلاڑیوں کا کھیل متاثر ہو جائے۔

''ٹاس اپ'' کیے ہوئے گیند کو پکڑا جاسکتا ہے یا سے ہاتھ مار کر کسی سمت میں بھیجا جاسکتا ہے۔

''ٹاس اپ'' کے وقت باقی تمام کھلاڑی اپنے اپنے مخصوص علاقوں میں کسی بھی جگہ کھڑے ہو سکتے ہیں۔

اگر "ٹاس اپ" "گول سرکل" میں کیا جائے تو "گول شوٹر" اور "گول اٹیک" گیند پکڑنے کے بعد گول کرنے کی کوشش بھی کر سکتے ہیں۔

"ٹاس اپ" کرنے کا طریقہ:

جائے وقوعہ پر دونوں مخالف کھلاڑی آمنے سامنے اپنے اپنے گول کی طرف منہ کر کے کھڑے ہو جائیں گے۔ ان کے بازو پہلو کے ساتھ سیدھے ہوں گے اور ان کے نزدیک ترین پاؤں کا درمیانی فاصلہ "90 سینٹی میٹر" سے کم نہیں ہوگا۔ امپائر گیند ہتھیلی پر رکھ کر اور اسے ان میں سے چھوٹے قد والے کھلاڑی کے کندھے کے برابر لا کر ان دونوں کے درمیان تقریباً "60 سینٹی میٹر" اُونچا اُچھالے گا۔ گیند کو ہاتھ سے اچھالتے وقت ساتھ سیٹی بھی بجائے گا۔ سیٹی بجنے سے پہلے اگر کوئی کھلاڑی حرکت کرے تو اس کے مخالف کو "فری پاس" دیا جائے گا۔

ٹاس اپ

نظم وضبط (Discipline):

(i)- کھلاڑی کو ایسے اعمال اور غیر معیاری رویہ جو کھیل کے منافی ہو اور جو باقاعدہ ضوابط کے دائرہ کار میں نہیں آتا، کسی بھی صورت میں برداشت نہیں کیا جائے گا۔ ایسا طرزِ عمل یا کھلاڑی کے غیر شایانِ شان رویے کا مظاہرہ خاص طور پر کھیل کے مختلف دورانیوں کے درمیانی وقفوں کے دوران "گول" ہونے اور "سنٹر پاس" کے کیے جانے کے درمیانی عرصہ میں یا گیند "کورٹ" کی حدود کو پار کر جانے اور "تھرو ان" کے دوران پیش آتے ہیں، کی ہرگز اجازت نہیں ہو گی۔ اس طرح کے طرزِ عمل کی سنگینی یا شدت کی نوعیت کی مطابقت سے "فری پاس"، "پینلٹی پاس"، "پینلٹی پاس یا شاٹ" یا "تھرو ان" دی جا سکتی ہے۔

(ii)- دیدہ دانستہ کھیل میں تاخیر یا تعطل پیدا کرنا۔

(iii)- "امپائر" سے اختلاف رائے، تنقید یا جھگڑا کرنا۔

یہ "امپائر" کی صواب دید پر منحصر ہے کہ وہ اس ضمن میں کیا تادیبی کارروائی کرنا چاہتا ہے۔

متنبہ کرنا یا معطل کرنا (Warning or Suspension)

کھلاڑی کو غیر شایانِ شان رویہ کا مظاہرہ کرنے پر باقاعدہ متنبہ کیا جائے۔ ''امپائر'' ''ٹائم کیپر'' کو گھڑی روکنے کا اشارہ کرنے کے ساتھ ساتھ مذکورہ کھلاڑی کو اس امر سے آگاہ کرے گا کہ ایسے رویے کا اعادہ کرنے کی صورت میں کیا نتائج برآمد ہونگے اس کے علاوہ اس کے ''کیپٹن'' کو بھی اس امر سے آگاہ کرے گا کہ اس کھلاڑی نے ایسے ہی رویہ کا دوبارہ مظاہرہ کیا تو امپائر اسے عارضی طور پر (مخصوص وقت کے لیے) کھیل سے خارج کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اگلا ''گول'' ہونے تک، اگلا وقفہ ہونے تک یا 5 منٹ کے لیے وغیرہ وغیرہ۔ کھیل سے معطل کیے جانے کے دورانیہ کا تعین کھلاڑی کے ناروا یا غیر معیاری رویہ کے سنگینی یا شدت پر منحصر ہے۔ اس سلسلہ میں ''کیپٹن''، ''ٹائم کیپر'' اور مذکورہ کھلاڑی کو اس امر سے آگاہ کیا جائے گا اور اس کا اندراج ''سکورشیٹ'' پر کیا جائے گا۔ عارضی طور پر کھیل سے خارج کردہ کھلاڑی ''ٹائم کیپر'' کے نزدیک مخصوص جگہ پر بیٹھے گا۔ لیکن اس کا متبادل ''کورٹ'' میں داخل نہیں کیا جائے گا اور اس کی جگہ خالی رہے گی۔ ''سنٹر'' کی صورت میں ''کورٹ'' میں حاضر کسی بھی دوسرے کھلاڑی کو اس کی جگہ کھیلنے کی اجازت ہے۔ لیکن جونہی معطل شدہ کھلاڑی کھیل میں واپس آئے گا وہ کھلاڑی اپنی اصلی جگہ پر چلا جائے گا اگر صورت حال بہت ہی سنگین ہو تو کھلاڑی کو مستقل طور پر کھیل بدر کر دیا جاتا ہے تو کھیل کے بقیہ حصہ میں اس کی جگہ متبادل کھلاڑی شامل کیا نہیں جاتا اور اس کی جگہ خالی رہے گی۔ صرف ''سنٹر'' کی صورت میں کورٹ میں موجود کوئی بھی کھلاڑی اس کی جگہ کھیل سکتا ہے۔

تاخیر سے کورٹ میں داخل ہونا (Failure to take the Court)

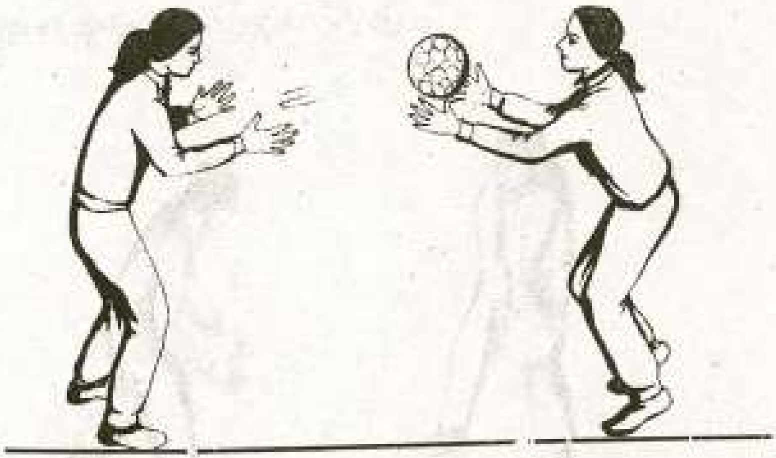
ہر ٹیم کے لیے یہ لازمی ہے کہ کھیل کے آغاز میں اور مختلف وقفوں کے بعد امپائر کے کہنے پر فوراً ''کورٹ'' میں داخل ہو جائیں، اگر کسی ٹیم کے 5 کھلاڑی ''کورٹ'' میں کھیلنے کے لیے موجود ہیں تو کھیل شروع کیا جا سکتا ہے جو کھلاڑی کھیل شروع ہونے کے بعد آئیں گے انہیں دیر سے آنے والے کھلاڑی (Late Arrivals) تسلیم کیا جاتا ہے اور یہ کھیل میں صرف مخصوص ضابطوں کے تحت ہی شامل ہو سکتے ہیں۔ کھیل کے آغاز سے پہلے اگر کسی ٹیم کے پانچ سے کم کھلاڑی ہوں تو مندرجہ ذیل طریقہ کار اپنایا جائے گا۔

i- مذکورہ ٹیم کو کم از کم 5 کھلاڑی پورے کرنے کے لیے 5 منٹ کا وقت دیا جائے گا لیکن اس وقت تک اگر وہ ''ٹیم'' ایسا کرنے سے قاصر رہے تو دوسری ''ٹیم'' کو جیتا ہوا تصور کیا جائے گا۔

ii- کھیل کے مختلف دورانیوں کے درمیانی وقفوں کے اختتام سے 30 سیکنڈ پہلے ''امپائر'' دونوں ٹیموں کو کھیل شروع کرنے کے لیے ''کورٹ'' میں حاضر ہونے کا اشارہ دے گا لیکن اگر کوئی ''ٹیم'' اس وقت کے ختم ہونے سے پہلے ''کورٹ'' میں حاضر نہ ہو سکے تو اسے ایک منٹ کا اضافی وقت دیا جائے گا لیکن اگر وہ ''ٹیم'' پھر بھی ''کورٹ'' میں حاضر نہ ہو پائے تو دوسری ''ٹیم'' کو ''میچ'' میں جیتا ہوا تسلیم کر لیا جائے گا۔

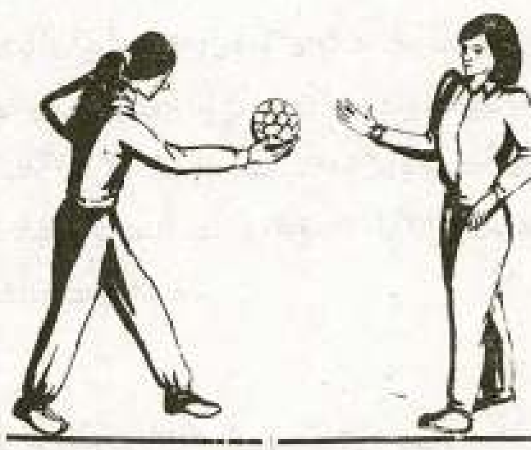
نیٹ بال کی چیدہ چیدہ مہارتیں:

دونوں ہاتھوں سے گیند کو پکڑنا: ہاتھوں کی انگلیاں کھولیں، دونوں بازو گیند کی طرف بڑھا کر گیند ہاتھوں میں پکڑ کر فوراً ہی اپنا جسم اور بازو پیچھے لے جائیں۔ اس طرح گیند آسانی سے پکڑا جاتا ہے اور ہاتھوں میں اُچھلنے نہیں پاتا۔ انگلیوں کو چوٹ سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ بازو اور انگلیوں میں اکڑاؤ پیدا نہ کیا جائے۔



کندھوں کی سطح سے پاس دینا

ایک ہاتھ سے گیند پکڑنا: اس مہارت میں کھلاڑی اپنا ایک بازو پھیلا کر اسی ہاتھ سے گیند پکڑتی ہے کیونکہ ایک ہاتھ سے گیند زیادہ دُوری سے بھی پکڑا جاسکتا ہے۔



ایک ہاتھ سے گیند پکڑانا

کندھوں کی سطح سے پاس دینا: پاس لینے والے کھلاڑی کے فاصلے، سمت اور رفتار کو مدِ نظر رکھ کر اس کی طرف گیند پھینکنا چاہیے، گیند کو دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر کندھے اور کہنی سے بازو سامنے کی طرف بڑھائیں اور ایک قدم لے کر دوسرے پاؤں پر وزن ڈالتے ہوئے گیند پھینک دیں۔ کلائیوں کو جھٹکا دینے سے گیند کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

پہلو میں کولہے کی سطح سے پاس دینا: یہ طریقہ تیز اور چھوٹے پاس کے لیے موزوں ہے۔ اس میں گیند کمر سے ذرا نیچے یا پہلو کی طرف سے اس انداز میں پھینکا جاتا ہے، جیسے پہلو سے کوئی چیز اٹھا کر پھینکی جاتی ہے۔

پہلو میں کولہے کی سطح سے پاس دینا

جھانسہ دینا:

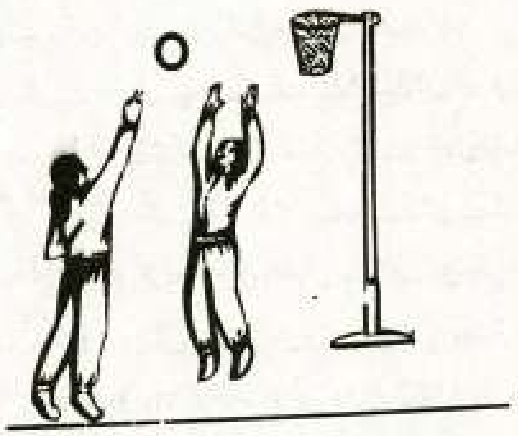
نیٹ بال میں جھانسہ دینا بھی ایک فن اور کامیابی کا ضامن ہوتا ہے۔ جھانسہ دینے کا پہلا طریقہ یہ ہے کہ غلط تاثر دیا جائے، مثلاً مخالف کھلاڑی کے پیچھے اس طرح کھڑے ہونا چاہیئے کہ اسے نظر نہ آئے یا پہلے ایک طرف کا جھانسہ دے کر یکایک دوسری طرف سے نکلے اور گیند پکڑ لے، یعنی دائیں طرف ظاہر کرنے کے بعد بائیں جانب سے نکل کر گیند کو پکڑ لے۔ جھانسہ دینے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ کھلاڑی پہلے سامنے کی جانب دوڑے۔ لازماً مخالف کھلاڑی بھی اسی طرف بھاگے گا۔ پھر یکایک پھُرتی سے پیچھے ہو کر مخالف کھلاڑی کے سر کے اُوپر سے گیند پکڑ لے۔

حائل ہونا:

کوئی کھلاڑی اگر مخالف کھلاڑی کو گیند حاصل کرنے سے روکنے میں کامیاب نہ ہو سکے تو وہ اس کے سامنے آ کر اس طرح حائل ہو جائے کہ گیند پر قابض کھلاڑی آسانی سے نہ تو شوٹ اور نہ ہی پاس کر پائے، لیکن ان کے درمیان 90 سینٹی میٹر کا فاصلہ ضرور رہنا چاہیے۔

گول کرنے میں مہارت حاصل کرنے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔

1- مختلف فاصلوں سے روزانہ گول کرنے کی کم از کم سو دفعہ مشق کرنی چاہیے۔
2- دونوں ہاتھوں سے اور ایک ہاتھ سے علیٰحدہ علیٰحدہ گول کرنے کی کامل مشق کرنی چاہیے۔
3- کھڑے ہو کر اور دوڑتے ہوئے گیند رنگ میں سے گزارنے کی مشق کرنی چاہیے۔
4- دونوں ہاتھوں سے گیند پھینک کر رنگ میں سے گزارنے کے لیے، گھٹنے ذرا آگے کی طرف جھکائیں اور جسم کو سیدھا رکھیں اور بازوؤں کو ترچھا اُوپر اُٹھاتے ہوئے گیند کو "رنگ" کی طرف اُچھال دینا چاہیے۔
5- گیند کو ہاتھ میں پکڑ کر دائیں ٹانگ سے قدم آگے کو لیتے ہوئے ایک ہاتھ سے گیند کو "رنگ" میں سے گزارنا چاہیے۔



مخالف کھلاڑی کے سر کے اُوپر سے شوٹ کرنا

☆☆☆☆☆

باب پنجم

کسرتی کھیلوں کے ضابطے اور بنیادی مہارتیں

(Competition Rules and Basic Skills of Athletics)

شاٹ پٹ(Shot Put):

شاٹ پٹ کی ابتدا پتھر پھینکنے سے ہوئی ہے۔ اکثر باور کیا جاتا ہے کہ سترھویں صدی میں انگریز سپاہی اپنے فارغ وقت کے دوران پتھر کی بجائے توپ کے 12، 16، 24 پونڈ وزنی گولے پھینکا کرتے تھے۔ 16 پونڈ (7.257 کلوگرام) کا گولا اپنے حجم اور وزن کی مناسبت سے زیادہ پسند کیا جاتا تھا۔ اس لیے یہ انگریزوں کے زیر اثر تمام ممالک میں مقبول ہوگیا۔

ان دنوں اسے پھینکنے کے لیے دو طریقے استعمال کیے جاتے تھے۔ پہلے طریقے میں بغیر کسی پابندی کے، اس لیے اس میں زیادہ بہتر کارکردگی حاصل ہوتی تھی، جبکہ دوسرے طریقے میں اسے 2.13 میٹر مربع رقبہ استعمال کیا جاتا تھا جسے چونے یا رسی کی مدد سے بنایا جاتا تھا۔ 1880 میں انگلستان کی اتھلیٹکس کی تنظیم نے 2.13 میٹر کے دائرے میں سے شاٹ پٹ کرنے کا ضابطہ وضع کیا تھا۔ پہلی اولمپک کھیلوں میں 2 میٹر اور دوسری میں 2.13 میٹر کا مربع استعمال کیا گیا تھا۔ پہلی دفعہ 1904 کی اولمپک کھیلوں میں 2.13 میٹر کا دائرہ استعمال کیا گیا۔ شاٹ پٹ کی کارکردگی میں تکنیکی تبدیلیوں کی بنا پر بہت زیادہ اضافہ ہوا ہے۔ مردوں کا عالمی ریکارڈ 23.12 میٹر امریکہ کے "رینڈی بارنس" (Randy Barnes) اور خواتین کا 22.63 میٹر روس کی ناتالیس کایا (Natalya Lisove Kaya) کا ہے۔

مقابلے کے ضابطے(Rules of Competition)

1- اتھلیٹس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔

2- جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ اتھلیٹس ہوں وہاں پر ہر اتھلیٹ کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی (Best Valid Performance) کی بنیاد پر منتخب کردہ آٹھ اتھلیٹس کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری کوالیفائنگ پوزیشن پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کے مروجہ ضابطوں کے مطابق ہی کیا جائے گا کسی ایسے "فیلڈ ایونٹ" میں جس کا نتیجہ افقی فاصلے کی بنیاد پر متعین کیا جاتا ہے برابری میں شامل تمام اتھلیٹس دوسری بہترین باضابطہ کارکردگی کا موازنہ کیا جائے گا اور اگر مزید ضرورت پڑے تو تیسری بہترین کارکردگی کا موازنہ وغیرہ لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم اتھلیٹس ہوں ان کو چھ چھ باریاں دی جائیں گی لیکن اگر ایک سے زیادہ اتھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اتھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اتھلیٹس سے پہلے اپنی باریاں لیں گے جنہوں نے اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔

دونوں ہی صورتوں میں:

(الف) چوتھے اور پانچویں دور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی الٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی الٹی نسبت سے متعین کی جائے گی۔

(ب) جب بھی باریوں کی ترتیب بدلنی مقصود ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اتھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو ایسے تمام اتھلیٹس کو اسی ترتیب سے باریاں دی جائیں گی جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔

نوٹ:۔ ایسے تمام ''فیلڈ ایونٹس'' جن کی کارکردگی افقی فاصلے کی نسبت سے متعین کی جاتی ہے۔ ''ورلڈ چیمپئن شپ'' (World Championship) اور ''اولمپک گیمز'' (Olympic Games) کے علاوہ باقی تمام بین الاقوامی مقابلوں میں مقابلہ کروانے کی ذمہ دار قومی یا بین الاقوامی تنظیم کی مجلسِ انتظامی امور کوششوں کی تعداد میں کمی کرنے کی بااختیار ہے۔

3- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقابلے کے مقام پر منصفین کی نگرانی میں ہر اتھلیٹ کو قرعہ اندازی کے ذریعے مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔

4- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اتھلیٹ کو دائرہ یا شاٹ گرنے کے سیکٹر کی درمیانی جگہ میں شاٹ یا اس کے بغیر مشق کی اجازت نہیں ہوگی۔

5- شاٹ دائرے کے اندر سے پٹ کیا جائے گا۔ یہ عمل ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد شروع کیا جائے گا۔ اتھلیٹ دائرہ کے لوہے کے حلقے اور سٹاپ بورڈ کے اندرونی حصوں کو چھو سکتا ہے۔

6- شاٹ ایک ہاتھ سے کندھے کے اوپر سے پٹ کیا جائے گا۔ جب اتھلیٹ دائرہ میں شاٹ پٹ کرنے کا ابتدائی انداز اپنا لیتا ہے تو اس لمحے سے شاٹ اس کی ٹھوڑی یا گردن سے لگا ہوا رہنا چاہیے یا ان کے بالکل نزدیک ہی رہے۔ شاٹ پٹ کرنے کے عمل کے دوران اتھلیٹ کا ہاتھ اس پوزیشن سے نہ تو نیچے لایا جائے اور نہ ہی ''شاٹ'' کو کندھے کی سیدھ سے پیچھے لے جایا جائے۔

نوٹ:۔ "کارٹ ویلنگ تکنیکس" (Cart wheeling techniques) کی اجازت نہیں۔

7- (الف)۔ اتھلیٹ دوران مقابلہ ایسی کسی بھی چیز کے استعمال کا مجاز نہیں جس سے وہ مدد حاصل کر سکے، مثلاً دو یا اس سے زیادہ انگلیوں کو ''ٹیپ'' کے ذریعے اکٹھے باندھ لینا یا جسم کے ساتھ وزن باندھ لینا جو ''شاٹ پٹ'' کرنے میں مددگار ثابت ہو سکیں۔ البتہ اس ہاتھ پر کھلا زخم ہونے کی صورت میں اسے پٹی سے ڈھانپا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ کھلاڑی کو دائرہ میں کسی قسم کا چھڑکاؤ کرنے اور جوتی کے تلوے پر کوئی چیز ملنے یا دائرہ کے فرش کو کھردرا بنانے کی اجازت نہیں۔ (ب)۔ دستانے پہن کر ''شاٹ پٹ'' کرنے کی اجازت نہیں۔ (ج)۔ اتھلیٹ بہتر گرفت کے لیے اپنے ہاتھوں اور گردن پر کوئی موزوں چیز مل سکتے ہیں۔ (د)۔ ریڑھ کی ہڈی کو چوٹ سے بچانے کے لیے اتھلیٹ چمڑے یا کسی بھی موزوں چیز کی حفاظتی پیٹی استعمال کر سکتے ہیں۔ (ہ)۔ کلائی کو چوٹ سے محفوظ رکھنے کے لیے اس پر پٹی باندھ سکتے ہیں۔

8- نام پکارے جانے اور منصف کے اس اشارے کے بعد کہ کوشش شروع کی جائے۔ اتھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش کی شروعات کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا تاہم اگر اتھلیٹ چاہے تو اس متعین کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ کوشش روک کر دائرہ سے باہر آسکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد دوبارہ نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اتھلیٹ سے کوئی ضابطہ شکنی سرزد نہ ہوئی ہو۔ جس میں دائرہ میں سے باہر نکلنے کے ضابطوں کی پاسداری بھی شامل ہے، (کوشش شروع

کرنے کے اس دورانیے کا آغاز اس لمحہ سے ہو جاتا ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اتھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے)۔ اگر اتھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دورانیے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر ہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی میعاد ختم ہو جاتی ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک اُلٹی گنتی اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی جو اتھلیٹ کو اس کے مختص شدہ دورانیے کے بقایا وقت سے آگاہ کرتی رہے گی۔ نمایاں نظر آنی چاہیے۔ لیکن اس کے علاوہ ایک اہل کار اتھلیٹ کو مقررہ وقت ختم ہونے سے 15 سیکنڈ پہلے ایک پیلا جھنڈا بلند کر کے یا اور کسی ذریعے سے انتباہی اشارہ کرے گا۔

9- ''شاٹ کرتے وقت اگر اتھلیٹ کے جسم کا کوئی حصہ دائرے کے باہر زمین یا رکاوٹی بورڈ کی اُوپر والی سطح کو چھو جائے یا غلط طریقے سے ''پٹ'' کیا جائے تو اسے فاؤل گردانا جائے گا۔

10- ''شاٹ پٹ'' کرنے کے لیے 34.92 درجے زاویہ کا سیکٹر لگایا جاتا ہے جس کی لکیریں رکاوٹی بورڈ کو چُھوتی ہوئی دائرے کے مرکزی نقطہ تک پہنچتی ہیں۔ ''شاٹ'' اس سیکٹر کی لکیروں کے اندر گرنا چاہیے ورنہ فاؤل قرار دے دیا جائے گا۔

11- اتھلیٹ کی ہر صحیح کوشش کی پیمائش شاٹ گرنے سے پیدا شدہ پہلے نشان کے قریب ترین کنارے سے لے کر دائرے کے محیط کے اندرونی کنارے تک کی جائے گی۔ فیتہ کی سیدھ قائم رکھنے کے لیے اسے دائرے کے مرکز میں رکھا جائے گا۔ اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جائے گا۔

12- اتھلیٹ اس وقت تک دائرے سے باہر نہیں نکلے گا۔ جب تک شاٹ زمین پر نہ گر جائے، بعد ازاں اتھلیٹ دائرے کے پچھلے نصف حصے سے باہر نکلے گا۔ ایک فرضی یا نہ نظر آنے والی لکیر جو دائرے کے مرکز سے گزر کر اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہو۔ اس کے ''رم'' یا کڑے سے باہر دونوں اطراف کم از کم 75 سینٹی میٹر بڑھائی جاتی ہے۔ یہ لکیر 5 سینٹی میٹر چوڑی ہوتی ہے اور دائرے کے اگلے نصف کا حصہ ہے۔

13- ہر کوشش کے بعد ہمیشہ شاٹ واپس اُٹھا کر لایا جائے۔ اسے کسی صورت میں دائرے کی جانب واپس نہ پھینکا یا لڑھکایا نہ جائے۔

14- ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ کارکردگی ''پوزیشن'' کے لیے شمار کی جائے گی۔ خواہ یہ کارکردگی کی پوزیشن کی برابری کے نتائج کے حصول کے لیے ہی ہو۔

15- صرف منتظمین کے مہیا کردہ شاٹ استعمال کیے جائیں گے اور مقابلے کے دوران ان میں کسی قسم کی تبدیلی پیدا کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

نوٹ: (i) تمام ''فیلڈ ایونٹس'' میں اگر کسی وجہ سے اتھلیٹ کی کوشش کے دوران میں کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جن کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا با اختیار ہے۔

(ii) ایسے تمام ''فیلڈ ایونٹس'' میں جن کی کارکردگی کا تعین افقی فاصلے کی بنیاد پر کیا جاتا ہے۔ کسی اتھلیٹ کی ایسی کوشش جسے بے ضابطہ تسلیم کیا گیا ہو لیکن وہ اسے درست تصور کرتا ہو، تو وہ ''ایونٹ'' کے متعلقہ ریفری سے فوری طور پر زبانی احتجاج کر سکتا ہے اور اگر

ریفری مناسب سمجھے تو اپنا صوابدیدی حق استعمال کرتے ہوئے اس کوشش کی کارکردگی کی پیمائش کرنے اور اسے درج کرنے کا حکم دے سکتا ہے تاکہ بعد میں تمام متعلقہ فریقین کے حقوق کا تحفظ کیا جا سکے۔

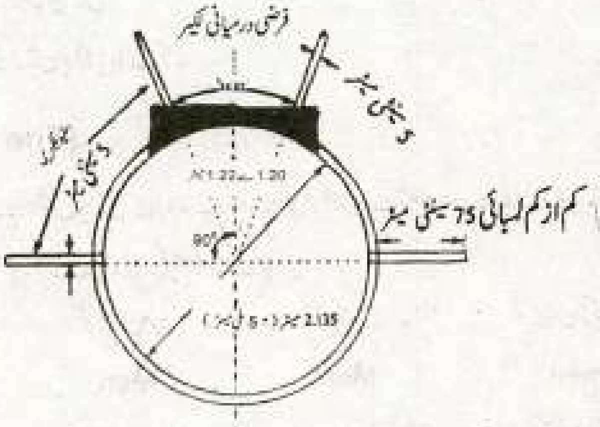
16۔ مارکر یا نشانی (Marker) :

ایسی تھرو جو دائرہ میں سے کی جاتی ہیں۔ ان کے لیے بھی اتھلیٹ انتظامیہ کا مہیا کردہ ایک عدد مارکر (Marker) یا نشانی استعمال کرنے کی اجازت ہے جسے وہ وقتی طور پر دائرہ سے باہر لیکن بالکل اس کے ساتھ زمین پر لگا سکتا ہے۔ مذکورہ "اتھلیٹ" اسے صرف اپنی باری کے دوران لگانے کا مجاز ہے لیکن یہ "مارکر" منصفین کی حدِ نگاہ میں رکاوٹ کا باعث بننا نہیں چاہیے۔ "اتھلیٹس" کو شاٹ گرنے کی جگہ " لینڈنگ ایریا" میں یا اس سے باہر اپنے ذاتی "مارکر" لگانے کی اجازت نہیں۔

17- کوشش / " ٹرائل" کی تکمیل کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trails):

باضابطہ کوشش کو نمایاں / واضح کرنے کے لیے جج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ "اتھلیٹ" کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔ "شاٹ پٹ" میں باضابطہ کوشش (Trial) اس صورت اختتام پذیر ہوتی ہے جب "اتھلیٹ" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 5، 6، 8، 9 اور 12 کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ دائرہ (Circle) میں سے باہر نکل آئے۔

18- پھینکنے کا دائرہ (The Throwing Circle):



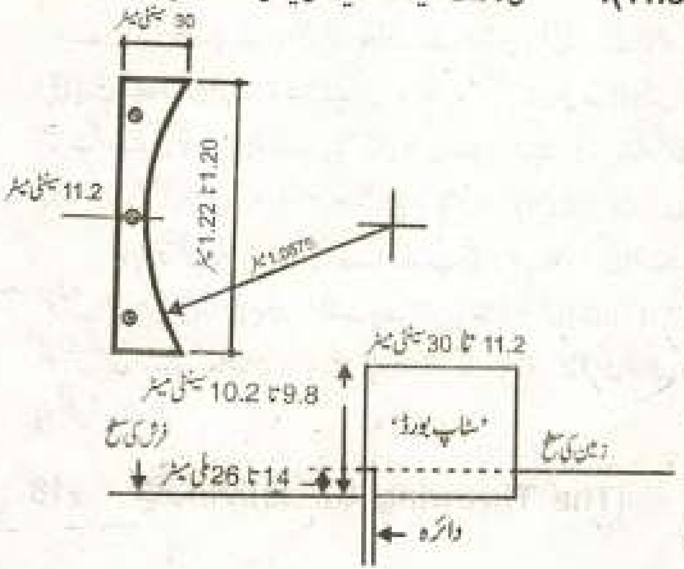
شاٹ پٹ کا دائرہ

دائرے کا حلقہ لوہے یا فولاد کی پٹی یا کسی مناسب مادے سے بنایا جائے جسے دائرہ کے باہر کی جانب زمین کی سطح کے ہموار گاڑا جائے۔ دائرہ کا اندرونی حصہ کنکریٹ، اسفالٹ یا ایسے ہی پختہ مواد سے بنایا جائے جو پھسلنے والا نہ ہو۔ دائرہ کے اردگرد کی سطح لکڑی "پلاسٹک" یا ایسے ہی کسی مادے کی بنی ہوگی اور اس کے اندرونی فرش کی سطح ہموار اور بیرونی دھاتی حلقے کے اوپر والے کنارے سے 2 سینٹی میٹر ±6 ملی میٹر نیچے ہوتی ہے۔ دائرے کا اندرونی قطر 2.135 میٹر ±5 ملی میٹر ہوتا ہے۔ اس کا رِم 6 ملی میٹر موٹا ہوتا ہے۔ دائرے کے نصف حصہ کو ظاہر کرنے کے لیے 5 سینٹی میٹر چوڑی اور کم از کم 75 سینٹی میٹر لمبی ایک سفید لکیر دائرے کے دونوں جانب

باہر اس طرح سے لگائی جائے گی کہ یہ دائرے کے اگلے نصف میں ہو۔ ان باہر والی لکیروں کو سفید روغن کیا جاسکتا ہے، لکڑی یا کسی مناسب چیز کی بنائی جاسکتی ہے۔ جب دائرے کے مرکز میں اس فرضی لکیر کے پچھلے کنارے پر عمود گرایا جائے تو اس خط کا سیکٹر کے درمیانی نقطہ پر سے گزرنا لازمی ہوتا ہے۔

19- ''سٹاپ بورڈ'' (The Stop Board):

اس کا رنگ سفید ہوگا۔ یہ لکڑی یا کسی اور موزوں مادے کا بنا ہوگا جس کی مشابہت قوس جیسی ہوگی۔ یہ بورڈ زمین پر اس طرح نصب کیا جائے گا کہ بورڈ کا اندرونی کنارہ دائرے کے اندرونی کنارے کے عین اُوپر آجائے۔



سٹاپ بورڈ کی پیمائش اندرونی قوس کے وتر (Chord) کی لمبائی 1.21 میٹر ± 1 سینٹی میٹر، چوڑائی 11.2 سینٹی میٹر تا 30 سینٹی میٹر اور اُونچائی 10 سینٹی میٹر ± 2 ملی میٹر ہوتی ہے اور اسے دائرے کے اندرونی کنارے کے بالکل ساتھ اور سیکٹر کی دونوں لکیروں کے درمیان میں برابر برابر رکھ کر استواری رمضبوطی سے زمین پر لگایا جائے گا۔

20- ''شاٹ'' (The Shot):

یہ گول شکل کا ہوگا۔ یہ ٹھوس لوہے، پیتل یا ایسی کسی دوسرے دھات کا جو پیتل سے نرم نہ ہو، بنایا جائے گا یا ایسی ہی کسی دھات کے خول میں سیسہ۔ یا کوئی اور مادہ بھرا ہوا ہو۔ اس کی بیرونی سطح ہموار ہونی چاہیے۔

	مرد	نوجوان مرد	نوعمر لڑکے	نوجوان لڑکیاں اور خواتین
	Men	Men	Men	Girls/Women
	(Senior)	(Junior)	(Boys/Youth)	(Youth/Junior/Senior)
وزن	7.260 کلوگرام	6.000 کلوگرام	5.000 کلوگرام	4.000 کلوگرام
قطر	110 تا 130 ملی میٹر	105 تا 125 ملی میٹر	100 تا 120 ملی میٹر	95 تا 110 ملی میٹر

اس کے وزن اور قطر کے علاوہ باقی تمام ضابطے مردوں اور خواتین پر یکساں عائد ہوتے ہیں۔

21- گرنے کا سیکٹر (The Landing Sector):

شاٹ گرنے کی جگہ کی سطح ''سنڈر'' (Cinder) گھاس یا کسی اور موزوں مواد کی ہوسکتی ہے جس پر شاٹ گرنے کا واضح نشان بن سکے۔ اس سیکٹر کا زاویہ دائرہ کے مرکز سے 34.92 درجے کا ہوگا جسے دائرہ کے باہر 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔

اتھلیٹکس کی مہارت سیکھانا و سیکھنا:

اتھلیٹکس ایک مختلف النوع کھیل ہے۔اس کی اسی خوبی کی بنا پر بچے اس میں حصہ لینا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اکثر اوقات جسمانی تعلیم کے اُستاد اور ''کوچ'' بچوں کو وہی چیزیں سیکھاتے ہیں جو وہ منجھے ہوئے کھلاڑیوں کو سیکھاتے ہیں۔ یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ''اتھلیٹکس'' تکنیک (Technique) پر نہیں بلکہ مقابلے پر مبنی (کھیل) ہے۔ اسکے نتائج میں تکنیکی مہارت اور خوب صورت حرکات کی کوئی اہمیت نہیں۔ صرف وہی کھلاڑی فاتح تصور ہوتا ہے جو سب سے تیز دوڑتا ہے یا پھینکنے والے آلے کو سب سے دُور پھینکتا ہے یا سب سے لمبی یا اُونچی چھلانگ لگاتا ہے نہ کہ یہ اعمال کرتے وقت وہ کتنا خوبصورت لگتا ہے۔ مہارت سیکھاتے اور تربیت دیتے وقت یہ دھیان میں رکھیں کہ ''ایونٹ'' کے بنیادی تکنیکی پہلو میکاناتی اُصولوں کے منافی نہ ہوں۔ کیونکہ صرف طاقت کی بنیاد پر بہتر کارکردگی حاصل نہیں کی جاسکتی۔ اس کے ہر نئے تکنیکی پہلو کو سیکھانے کے لیے بہتر یہ ہے کہ اسے چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر لیں اور ایک وقت پر ایک ہی چیز سیکھائیں اور جلد بازی سے کام نہ لیں۔

شاٹ پٹ کرنے کے رائج الوقت دو طریقے ہیں:

(i)- شاٹ سیدھی لکیر میں پٹ کرنا (Linear):

جس کا موجد امریکہ کا ''پیری او برائن'' (Parry O'Brien) تھا۔

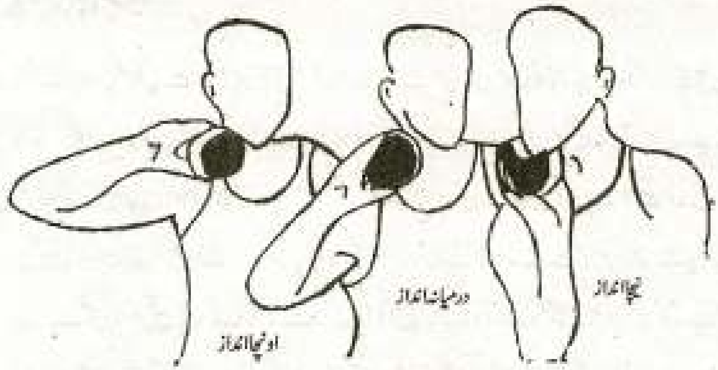
(ii)- شاٹ محوری گردش سے پٹ کرنا (Rotational):

اس کا موجد روس کا ''الیگزینڈر بیری شنکوف'' (Aleksandr Baryshinkov) تھا۔

نوٹ: یہاں صرف سیدھی لکیر میں ''شاٹ پٹ'' کرنے کا طریقہ بیان کیا گیا ہے کیونکہ یہ تکنیکی اعتبار سے دوسرے کی نسبت سیکھنا اور سیکھانا زیادہ آسان ہے۔ ''شاٹ پٹ'' کرنے کا عمل اور تمام تفصیلات دائیں ہاتھ سے ''شاٹ پٹ'' کرنے والے کھلاڑی کے متعلق بیان کی گئی ہیں۔

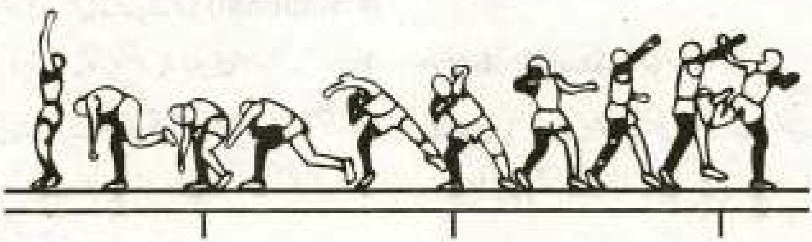
شاٹ پٹ کرنے کی مہارتیں:

گرفت (Hold): شاٹ کو انگلیوں اور ہتھیلی کے جوڑوں پر اس طرح رکھیں کہ اس کے گرد لپٹی ہوئی ہوں لیکن یہ ہتھیلی سے لگنے نہ پائے تاکہ اسے چھوڑتے وقت کلائی کا موثر جھٹکا دیا جاسکے۔ درمیانی تین انگلیاں پیچھے کی جانب ہوں جب کہ چھوٹی انگلی اور انگوٹھا جو دوسری انگلیوں کی نسبت زیادہ کھلے ہوئے ہوں گے اسے سامنے سے سہارا دیئے ہوئے ہونگے۔ شاٹ کو بہت زیادہ مضبوطی سے نہ پکڑا جائے بلکہ اسے انگلیوں کے پیندے پر اس طرح سے رکھا جائے کہ اس کا وزن پورے ہاتھ پر برابر برابر ہو۔ اچھی گرفت اسے سمجھا جاتا ہے جس میں اتھلیٹ کی ہتھیلی بالکل صاف ہوتی ہے۔



شاٹ کو گردن کے ساتھ رکھنا:

اسے ٹھوڑی اور گردن کے درمیان اس طرح دبا کر رکھا جانا چاہیے کہ یہ نہ تو کان کی سیدھ سے پیچھے اور نہ ہی یہاں سے نیچے لایا جائے۔ شاٹ کو گردن کے ساتھ رکھنے کے انداز کے چناؤ کا انحصار اتھلیٹ کی اپنی پسند پر منحصر ہے۔ کبھی اونچے انداز میں رکھنے سے شاٹ کو گردن کے ساتھ رکھنا زیادہ آرام دہ نہیں ہوتا لیکن یہ طریقہ اسے گردن کے ساتھ دبائے رکھنے میں زیادہ موثر ہے۔ کبھی کو نیچے رکھنا زیادہ آسان اور آرام دہ ہے لیکن شاٹ کو چھوڑنے کے عمل کے دوران میں غلطی کا اندیشہ زیادہ ہوتا ہے۔ عام طور پر درمیانہ انداز

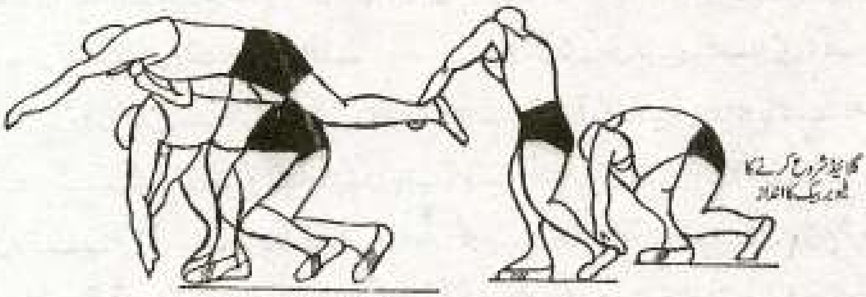


زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ کیونکہ اس میں آرام کے علاوہ غلطی کا اندیشہ نسبتاً کم ہوتا ہے۔

''سٹارٹنگ پوزیشن''(Starting Position) ''گلائیڈ تکنیک'' (Glide Technique):

اتھلیٹ پھینکنے کی سمت کے مخالف رخ درمیانی فرضی لکیر پر اس طرح کھڑا ہوگا کہ اس کے داہنے پاؤں کا پنجہ دائرے کے ''رِم'' کے ساتھ لگا ہوا ہو اور بائیں پاؤں کا پنجہ اس پاؤں کی ایڑی سے 20 سے 30 سینٹی میٹر پیچھے لیکن اس کی ایڑی سے 10 سینٹی میٹر بائیں جانب رکھا جائے۔ اس وقت اتھلیٹ کی نظر 2 سے 3 میٹر آگے زمین پر ہوتی ہے۔ اپنے بائیں پاؤں کو کبھی بھی دائیں پاؤں کے بالکل پیچھے نہ رکھیں۔ کیونکہ اس سے توازن بگڑنے کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔ شروع کرنے کی پوزیشن میں دایاں کندھا' بائیں کی نسبت ہمیشہ نیچا ہوتا ہے۔ کیونکہ اُوپر اُٹھایا ہوا بایاں بازو' پیچھے کی جانب پھیلائی بائیں ٹانگ کے متقابل ہوتا ہے۔ ''سٹارٹنگ پوزیشن'' کو زیادہ دیر تک بنائے نہیں رکھنا چاہیے کیونکہ اس سے جسم میں بے جا عضلاتی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس وقت اتھلیٹ کی تمام تر توجہ شروع کرنے کی (سٹارٹنگ پوزیشن) پر مذکور ہوتی ہے۔

''گلائیڈ شروع کرنا'' (Starting the Glide):



پیری اوبرائن کا انداز

گلائیڈ شروع کرنے کے لیے اتھلیٹ کچھ مخصوص حرکات کرتا ہے۔ اس کو شروع کرنے کے دو طریقے ہیں۔

پہلا طریقہ جسے "T" کہتے ہیں۔ اس طریقہ کار کا موجد ''پیری اوبرائن'' (Parry O' Brian) تھا۔ اتھلیٹ پیچھے بائیں ٹانگ پھیلا کر انگریزی کے حرف "T" کی شکل بنا کر اور اس میں خم ڈالتے ہوئے اس کو دائیں ٹانگ تک لا کر گلائیڈ شروع کرتا ہے لیکن آج کل امریکہ کے ''آل فیوئیربیک'' (Al Feurerbach) کا ایجاد کردہ انداز زیادہ مقبول ہے۔ جس میں اتھلیٹ دونوں پاؤں پر رہتے ہوئے اور کولہے پیچھے لاتے ہوئے ساتھ ہی اپنا بایاں پاؤں پیچھے کی جانب پھسلا دیتا ہے یا اس سے مشابہ جرمن اتھلیٹس کا انداز جس میں دونوں پاؤں پر کھڑے ہوئے بغیر کسی ابتدائی حرکت کے، یک لخت بائیں پاؤں کو پیچھے لے جاتے ہوئے گلائیڈ شروع کی جاتی ہے اس انداز میں ''شاٹ'' دوسرے کے مقابلہ میں نسبتاً زیادہ نیچے ہوتا ہے۔

ابتدائی حرکات کا مقصد:

(i)- اتھلیٹ اور ''شاٹ'' کی ساکن حالت میں حرکت پیدا کرنا۔

(ii)- ایک مخصوص تال سے حرکت شروع کرنے کے لیے طریقہ کار وضع کرنا۔

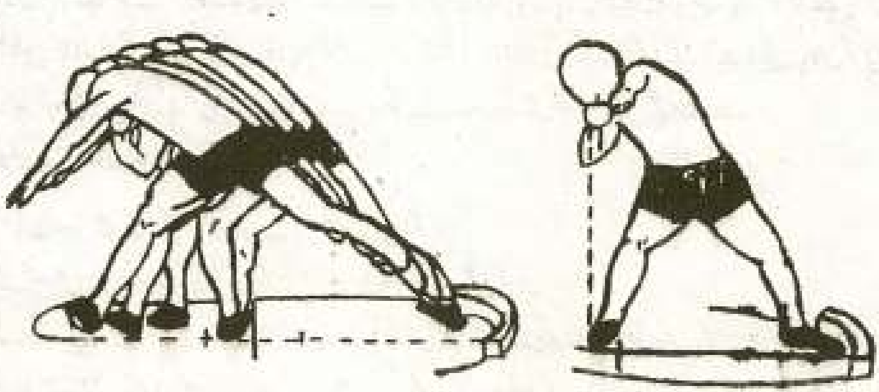
(iii)- شاٹ کو نیچے رکھتے ہوئے دائرے میں اس کا ایک مخصوص راستے کا تعین کرنا (جو مرحلہ وار نیچے سے اُوپر کی جانب جاتا ہے)۔

طریقہ "T" میں شاٹ پہلے اُوپر سے نیچے آتا ہے اور پھر نیچے سے اُوپر کی جانب جاتا ہے۔ ''گلائیڈ'' شروع کرتے وقت اچھے توازن کا ہونا نہایت ضروری ہوتا ہے تاکہ اتھلیٹ تسلسل اور تال کے ساتھ ''گلائیڈ'' کا عمل شروع کر سکے۔

پیچھے کی جانب جھولنا اور دائیں ٹانگ پیچھے لے جانا (The Rockback & Right-leg Dirve):

گلائیڈ کو شروع کرنے کی سب سے پہلی حرکت کولہوں کو پیچھے کی جانب لے جاتے ہوئے اور پھر بائیں ٹانگ کو پھیلاتے ہوئے

سٹاپ بورڈ کی جانب لے جاتا ہے۔ ''گلائیڈ'' کے دوران ایک لمحہ ایسا بھی آتا ہے جب اتھلیٹ کی صرف دائیں ایڑھی زمین سے لگی ہوئی ہوتی ہے۔ اس وقت دونوں ٹانگیں بہت زیادہ کھلی ہوئی ہوتی ہیں۔ دائیں ٹانگ اور دھڑ کا آپس کا باہمی پھیلاؤ تقریباً 90 درجے زاویہ کے قریب بن جاتا ہے۔ اس وقت دھڑ کو اوپر اٹھانے رسیدھا کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ جب دائیں ٹانگ سیدھی ہوکر پیچھے کی جانب پھسلنا شروع کر دیتی ہے تو اس وقت دائیں ٹانگ اور دھڑ کے باہمی فرق کا زاویہ مزید بڑا ہو جاتا ہے۔ دھڑ کو اُوپر کی جانب اٹھنے سے روکنے کے لیے بائیں بازو کو پیچھے اور نیچے کی جانب پھیلائے رکھنا ضروری ہے۔ دونوں ٹانگوں کے کُھل جانے سے جسم کا مرکزِ ثقل دائرے کے مرکز کی جانب چلا جاتا ہے۔ عمدہ اور ہموار ''گلائیڈ'' کا انحصار اچھے توازن اور اسے صحیح موقع پر شروع کرنے سے وابستہ ہے۔ مطلوبہ اُفقی قوتِ حرکت سے حصول کے لیے صحیح تال میل نہایت ضروری ہے۔ تیاری اور ابتدائی حرکات میں نظر ایک ہی جگہ پر لگی رہنی چاہیے۔ عمومی گلائیڈ دائرے کے وسط تک کی جاتی ہے، لیکن آجکل چھوٹے فاصلے کی گلائیڈ کرنے کا رواج ہے تا کہ اتھلیٹ کو شاٹ چھوڑنے کے وقت مخصوص انداز (Delivery Stance) اپنانے کے لیے بڑا علاقہ میسر ہو۔ لمبی گلائیڈ کرنے سے ''ڈیلیوری سٹانس'' کے لیے تھوڑی جگہ رہ جاتی ہے۔ اتھلیٹ دونوں ٹانگوں کے باہمی عمل سے دائرے میں فاصلہ طے کرتا ہے۔ اسکے



دائیں پاؤں کی ایڑی سب سے آخر میں زمین سے اُٹھتی ہے۔ اس لمحے پُھرتی سے داہنی ٹانگ میں خم ڈالتے ہوئے اور اس پاؤں کے پنجے کو اندر کی جانب گھماتے ہوئے اسے دائرے کے مرکز کے نزدیک اس طرح سے رکھ دیا جاتا ہے کہ دائیں گھٹنے میں نمایاں خم رہے۔ یہ پاؤں مرکز کے نزدیک رکھے جانے سے پیشتر بہت ہی مختصر وقت کے لیے زمین سے اُٹھ جاتا ہے اور اس لمحے پیچھے پھیلائی ہوئی بائیں ٹانگ ''سٹاپ بورڈ'' کے بائیں حصے کے ساتھ رکھ دی جاتی ہے۔ اس وقت پیچھے کی جانب جھکے ہوئے کندھے، بازو اور نظر کا محور اور کولہوں کی پوزیشنوں میں کسی قسم کی تبدیلی نہیں کی جانی چاہیے۔ ''گلائیڈ'' سپاٹ اور تیزی سے کی جانی چاہیے۔ بایاں بازو اور کندھا کمر کو جھکائے رکھنے میں اور جسم میں مناسب گھماؤ پیدا کرنے میں بڑا اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بائیں ٹانگ سٹاپ بورڈ کے ساتھ رکھتے ہی شاٹ کو چھوڑنے کے عمل کا آغاز ہو جانا ضروری ہو جاتا ہے۔

ڈلیوری سٹانس (Delivery Stance):

جونہی دایاں پاؤں دائرہ کے مرکز کے نزدیک رکھ دیا جاتا ہے تو ''گلائیڈ'' کا مرحلہ اختتام پذیر ہو جاتا ہے۔ دائیں اور بائیں پاؤں کے زمین پر لگنے کے دوران چھوٹا سا ایسا وقفہ ہوتا ہے جو گلائیڈ سے حاصل کردہ قوتِ حرکت کو ''ڈلیوری'' کے دوران شاٹ میں منتقل کرنے کا موجب بن جاتا ہے۔

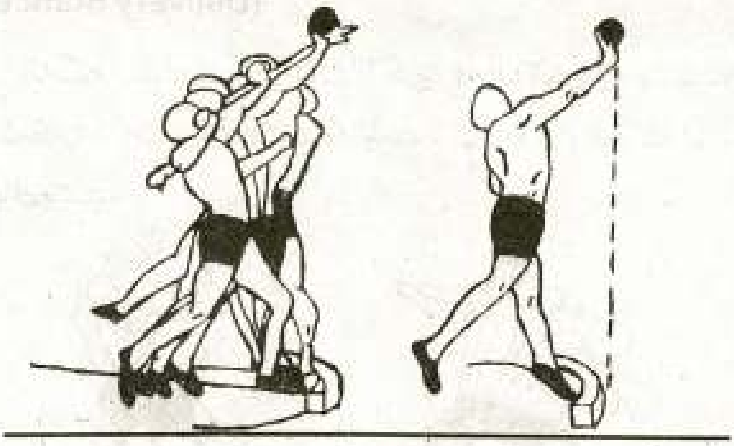
ڈلیوری سٹانس میں مندرجہ ذیل بہت اہمیت کے حامل ہیں:

(i)- بائیں پاؤں کا دائرے کے مرکز میں درمیانی لکیر کے بالکل متوازی ہونا اور جسم کے زیادہ تر وزن کا بھی اسی پاؤں پر ہونا تاکہ یہ جسم میں مطلوبہ گھماؤ والی پوزیشن بنانے میں مدد دے سکے اور شاٹ کو چھوڑنے کے عمل یعنی ''ڈلیوری'' میں مثبت کردار ادا کر سکے۔

(ii)- ''پاور پوزیشن'' (Power Position) میں بھرپور فائدہ اُٹھانے کے لیے یہ ضروری ہے کہ اتھلیٹ اپنی بائیں ٹانگ ''سٹاپ بورڈ'' کے ساتھ مضبوطی سے رکھ دے تاکہ یہ جسم کو آگے جانے سے روک سکے۔ پیچھے کی جانب گھومے اور مڑے ہوئے جسم کی پوزیشن ایسی ہونی چاہیے کہ ''شاٹ'' بائیں پاؤں کے عموداً باہر کی جانب ہو اور اس لمحے پر جسم کا وزن زیادہ تر دائیں ٹانگ پر ہو۔ اتھلیٹ کا بایاں بازو پیچھے اور نیچے رہے۔ اتھلیٹ کو اس وقت تک پیچھے کی جانب دیکھتے رہنا چاہیے جب تک کہ دائیں ٹانگ اور بائیں بازو کے باہمی پھیلنے اور گھومنے سے ''ڈلیوری'' کا عمل شروع نہ ہو جائے۔ اتھلیٹ کو دانستہ کمر اور کندھوں کو پھیلانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے بلکہ یہ عمل صرف ''ڈلیوری ایکشن'' کا حصہ ہونا چاہیے۔

شاٹ چھوڑنے کا عمل (Delivery Action & Release):

اس عمل کی ابتدا دائیں گھٹنے اور ٹانگ کی اندر کی جانب گھومنے اور بائیں ٹانگ سے جسم کو آگے جانے سے روکنے (Braces) اور جسم کو اُوپر کی جانب اٹھا دینے سے ہوتی ہے۔ کمر اور کندھوں کو اسی پوزیشن میں رکھتے ہوئے مزید تاخیر کی جائے۔ اس وقت بائیں بازو کو چھاتی سے دُور رکھتے ہوئے اُوپر اُٹھائیں۔ جس پر چھاتی کے گرد عضلات میں خصوصی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ شاٹ کو چھوڑنے کی موثر پوزیشن اسی وقت ممکن ہے جب بایاں بازو راستے سے ہٹ جائے اور دائیں ٹانگ اندر کی طرف گھوم جائے تو چھاتی اور دائیں بازو کو اس پوزیشن میں لایا جائے جہاں سے اسے آخری دھکا دیا جا سکے۔ جب کمر گھوم کر شاٹ چھوڑنے کی سمت میں آ جائے تو شاٹ اور



بازو کو کندھے سے پرے دھکیلا جاتا ہے۔ اس لمحے ہاتھ کی کلائی کہنی سے اُونچی اور داہنی طرف کا تمام جسم یا تو کولہوں کے برابر یا پھر اس سے تھوڑا آگے ہونا چاہیے۔ جس وقت شاٹ کو ہاتھ سے چھوڑا جائے، اتھلیٹ کا جسم پوری طرح سے اُوپر کی جانب پھیلا ہوا ہو اور جب یہ "سٹاپ بورڈ" کے عین اوپر عموداً ہوگا تو یہ اتھلیٹ کے ہاتھ سے نکل جائے گا۔ شاٹ چھوڑنے کے بعد فاؤل سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ اتھلیٹ ''ریورس'' (Reverse) (دونوں ٹانگوں کی جگہ تبدیل کر لی جائے) کر لیا جائے۔ یہ ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ ''ریورس'' ''پٹنگ ایکشن'' (Putting Action) کا حصہ نہیں بلکہ شاٹ کے ہاتھ سے نکل جانے کے بعد اسے کیا جاتا ہے۔

''ریکوری'' (Recovery):

مندرجہ بالا حرکات تیزی اور جسم کی پوری قوت صرف ہونے کا نتیجہ ہیں اور عین ممکن ہے ''شاٹ'' چھوڑتے وقت جسم کا توازن برقرار نہ رہے اور فاؤل ہو جائے۔ حفظ ماتقدم کے طور پر ''شاٹ'' ہاتھ سے نکل جانے کے فوراً ہی بعد دائیں ٹانگ کو سٹاپ بورڈ کے قریب رکھ کر اس میں خم پیدا کیا جائے اور ساتھ ہی بائیں ٹانگ کو دائرے کی پچھلی جانب جھلایا جائے لیکن جسم آگے کی طرف مائل رہے۔

ٹرپل جمپ (Triple Jump)

''ٹریک اینڈ فیلڈ اتھلیٹکس'' میں اسے ''ہاپ سٹیپ اینڈ جمپ'' کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ یہ ایک افقی چھلانگ ہے جس میں اتھلیٹ تین لگاتار خصوصی حرکت کو استعمال کرتے ہوئے فاصلہ طے کرتا ہے۔ اس کے ماخذ (Origin) کا کوئی واضح ثبوت نہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ ''ہاپ سکاچ'' (Hop Scotch) (مقامی زبان میں اسے ''شاہ شلاپو'' کہا جاتا ہے) کی تبدیل شدہ شکل ہے۔ یہ ''ایونٹ'' آئرلینڈ اور سکاٹ لینڈ کی مقامی یا دیہی کھیلوں کے مقابلوں کا اہم حصہ تھا۔ اسی لیے اس کو ''آئرش ہاپ'' بھی کہا جاتا تھا لیکن اس کے کوئی مخصوص ضابطے نہ تھے یہ اتھلیٹ کی صوابدید پر منحصر تھا کہ وہ تینوں ہی ''ہاپس'' (Hops) لے لے یا وہ دو ''ہاپس'' لینے کے بعد ایک ''سٹیپ'' لے کر چھلانگ مکمل کر لے۔ 1896ء میں اس ''ایونٹ'' کو باقاعدہ بنا دیا گیا۔ اب اس چھلانگ کو

''ہاپ۔سٹپ۔جمپ'' کے تسلسل میں لگایا جاتا ہے۔یعنی''ہاپ'' میں اتھلیٹ جس پاؤں پر سے کودتا ہے اسی پاؤں پر زمین پر گرتا ہے۔ ''سٹپ (Step) میں وہ اسی پاؤں سے کود کر مخالف پاؤں پر گرتا ہے اور''جمپ'' (Jump) میں وہ اسی پاؤں سے کود کر اکھاڑے میں کسی بھی طریقے سے گر سکتا ہے(عموماً اپنے دونوں پاؤں اکٹھے رکھتے ہوئے بیٹھ جاتا ہے)۔اس''ایونٹ'' کا موجودہ عالمی ریکارڈ 18.29 میٹر جو انگلینڈ کے''جاناتھن ایڈورڈ (Jonathan Enwards) کا ہے۔جس نے ورلڈ اتھلیٹکس چیمپئن شپ میں یہ ریکارڈ 7 اگست 1995 گوئٹے بورگ (Goteborg) سویڈن میں قائم کیا تھا اور اسی چیمپئن شپ میں یوکرائن کی اینسا کراویٹ (Inessa Karvet) نے خواتین کا موجودہ عالمی ریکارڈ 15.50 میٹر 10 اگست کو قائم کیا۔

مقابلے کے ضابطے:

1- اتھلیٹس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔

2- جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ اتھلیٹس کو تین تین باریوں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ آٹھ اتھلیٹس کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔آخری''کوالیفائنگ پوزیشن'' پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کے حل کے مروجہ ضابطوں کے مطابق ہی کیا جائے گا(یعنی دوسری بہترین کارکردگی کا موازنہ وغیرہ وغیرہ) لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم اتھلیٹ ہوں وہاں پر ہر اتھلیٹ کو چھ چھ باریاں دی جائیں گی،لیکن اگر ایک سے زیادہ اتھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اتھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اتھلیٹس سے پہلے اپنی باریاں لیں گے جنہوں نے اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔دونوں ہی صورت میں:

(الف) چوتھے اور پانچویں دور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے متعین کی جائے گی۔

(ب) جب بھی باریوں کی ترتیب بدلنی مقصود ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اتھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو ایسے تمام اتھلیٹس کو اسی ترتیب سے باریاں دی جائیں گی جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔

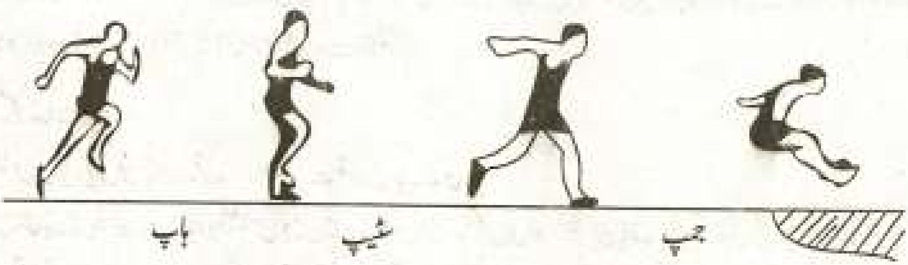
3- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو اتھلیٹ کو دوڑنے کے راستے کو مشق کے لیے استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

4- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقام مقابلہ پر منصفین کی نگرانی میں ہر اتھلیٹ کو مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔

5- نام پکارے جانے اور منصف کے اس اشارے کے بعد کہ کوشش شروع کی جائے اتھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش کی شروعات کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکام تصور کیا جائے گا،تاہم اگر اتھلیٹ چاہے تو اس مختص کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ کوشش روک کر دوڑنے کی راہداری سے باہر آ سکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔لیکن یہ اسی صورت ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اتھلیٹ سے کوئی ضابطہ شکنی سرزد نہ ہوئی ہو۔(کوشش شروع کرنے کے اس دورانیے کی ابتدا اس لمحہ سے ہو جاتی ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اتھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے)،اگر اتھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دورانیے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہو جاتی ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک الٹی گنتی اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی جو اتھلیٹ کو اس کے مختص شدہ دورانیے کے بقایا وقت سے آگاہ کرتی رہے گی۔ نمایاں نظر آنی چاہیے۔ اس کے علاوہ ایک اہل کار اتھلیٹ کو مقررہ وقت ختم ہونے سے 15 سیکنڈ پہلے ایک پیلا جھنڈا بلند کر کے یا کسی اور ذریعے سے انتباہی اشارہ کرے گا۔

6- ''ٹرپل جمپ'' بالترتیب ''ہاپ، سٹیپ اور جمپ'' پر مشتمل ہوگا۔



اکھاڑے میں گرنا ضروری ہے	اسکے مخالف پاؤں پر اترنا ضروری ہوتا ہے	جس پاؤں سے کودا جاتا ہے اسی پر اترنا ضروری ہوتا ہے

7- ''ہاپ''(Hop) کرتے ہوئے اتھلیٹ جس پاؤں سے کودے گا اسی ہی پاؤں پر زمین پر آئے گا۔ سٹیپ (Step) میں وہ اسی پاؤں پر سے کود کر مخالف پاؤں پر اترے گا۔ جہاں سے کود کر ''جمپ''(Jump) لگائے گا۔ ''ٹرپل جمپ'' کرتے ہوئے اگر اتھلیٹ کی سلیپنگ لیگ (Sleeping Leg) زمین سے چھو جائے تو اسے ناکامی تصور نہیں کیا جائے گا۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے۔ یہ چھلانگ ایک اتھلیٹ کی تین چھلانگوں کو یکجا کرنے سے مکمل ہوتی ہے۔ یعنی فرض کیجئے کہ ایک اتھلیٹ اپنے بائیں پاؤں سے کودتا ہے۔ لہٰذا چھلانگ لگا کر وہ اپنے بائیں پاؤں پر ہی زمین پر آئے گا۔ یہ پہلا ''جمپ'' ہوگا۔ پھر فوراً اسی پاؤں سے کود کر اپنا دایاں پاؤں زمین پر ٹیکتے ہوئے دوسرا ''جمپ'' مکمل کرے گا۔ پھر اسی پاؤں سے کود کر اکھاڑے میں چھلانگ لگائے گا۔ یعنی تیسرا جمپ اس طرح اُچھل کر مکمل ہوگا۔

8- مندرجہ ذیل صورتوں میں یہ اتھلیٹ کی ناکامی تصور کی جائے گی:

(الف) اگر اتھلیٹ دوڑتے ہوئے یا چھلانگ لگاتے وقت یا بغیر چھلانگ لگائے جسم کے کسی بھی حصے سے اُچھلنے کی لکیر ''ٹیک آف لائن''(Take off Line) کو مس یا عبور کر جائے۔

(ب) اگر اتھلیٹ اُچھلنے والے تختے ''ٹیک آف بورڈ''(Take off Board) کے دائیں یا بائیں کنارے کے باہر سے چھلانگ لگائے خواہ اس کا پاؤں اُچھلنے کی لکیر یا اس کی بڑھائی ہوئی سیدھ سے آگے یا پیچھے ہی کیوں نہ رہے۔

نوٹ: اگر اتھلیٹ کے جوتے / پاؤں کا کچھ حصہ ''ٹیک آف لائن'' سے پیچھے لیکن ''ٹیک آف بورڈ'' کے دائیں یا بائیں کنارے سے باہر زمین سے چھو لے تو یہ ناکامی تصور نہیں ہوگی۔

(ج) اگر اتھلیٹ اکھاڑے میں گرتے وقت اکھاڑے سے باہر زمین کو ایسی جگہ پر چھو لے جو کہ اکھاڑے میں پیدا شدہ نشان سے اُچھلنے کی لکیر کے نزدیک تر ہو۔

(د) اگر اتھلیٹ چھلانگ مکمل کرنے کے بعد اکھاڑے میں پیچھے کی جانب چلتے ہوئے باہر آ جائے۔

(ہ) اگر اتھلیٹ دوڑ یا چھلانگ کے دوران میں کسی قسم کی قلابازی لگائے۔

9- اگر اتھلیٹ چھلانگ لگانے کے تختہ کے نزدیک پہنچنے سے پہلے ہی چھلانگ لگا دے تو اسے ناکامی تصور نہیں کیا جائے گا ماسوائے کہ اس نے ضابطہ نمبر 8 شق "ب" کی خلاف ورزی کی ہو۔

10- اکھاڑے میں اتھلیٹ کے جسم کے کسی بھی حصے سے پیدا شدہ نشان کے اس کنارے سے جو "ٹیک آف لائن" کے نزدیک تر ہو عموداً پیمائش فوراً کی جائے گی۔ اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جائے گا۔

11- ہر اتھلیٹ کی بہترین چھلانگ "پوزیشن" کے لیے شمار کی جائے گی۔ خواہ وہ چھلانگ پہلی "پوزیشن" کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے ہو۔

12- کوشش / "ٹرائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): باضابطہ کوشش کو نمایاں / واضح کرنے کے لیے جج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ "اتھلیٹ" کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔

"ٹرپل جمپ" میں باضابطہ "ٹرائل" اس صورت اختتام پذیر ہوتا ہے جب "اتھلیٹ" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 5، 6، 7 اور 8 کی کسی بھی شق کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ اکھاڑے میں سے باہر نکل آئے۔

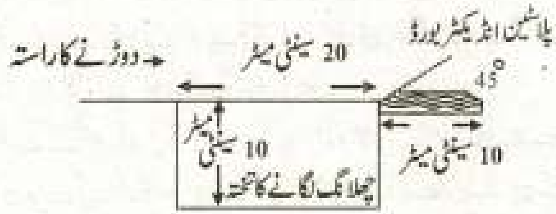
13- دوڑنے کا راستہ (Runway): یہ کم از کم 40 میٹر اور 1.22 میٹر ±1 سینٹی میٹر چوڑا ہو گا جس کو 5 سینٹی میٹر چوڑی 2 سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔ "ٹیک آف بورڈ" اور "لینڈنگ ایریا" کے درمیان میں 1.22 میٹر ±1 سینٹی میٹر چوڑی کوئی کی ایسی جگہ ہونی چاہیے جس پر سے اتھلیٹ "سٹیپ" اور "جمپ" کے مرحلوں کے لیے تسلسل اور مستعدی سے "ٹیک آف" لے سکے۔

14- مارکرز / نشانیاں (Markers): اتھلیٹ اپنی سہولت کے لیے دوڑنے والے راستے کو ظاہر کرنے والی لکیروں کے باہر انتظامیہ کی مہیا کردہ ایک یا دو نشانیاں استعمال کر سکتے ہیں اور اگر وہ دستیاب نہ ہوں تو یہ نشان چپکنے والی "ٹیپ" سے لگائے جا سکتے ہیں۔ چونا یا چاک یا ایسی چیز جس سے دیرپا نشان بن جائیں کسی بھی صورت میں استعمال کی اجازت نہیں۔

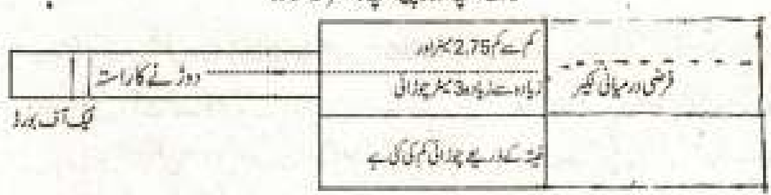
نوٹ: تمام "فیلڈ ایونٹس" میں اگر کسی وجہ سے اتھلیٹ کی کوشش کے دوران میں کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو اس صورت میں ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا اختیار رکھتا ہے۔

15- "ٹیک آف بورڈ" (Take-off Board): چھلانگ لگانے کا تختہ لکڑی کا بنا ہو گا۔ اس کی لمبائی 1.22 میٹر ±1 سینٹی میٹر، چوڑائی بھی سینٹی میٹر ±2 ملی میٹر اور موٹائی 10 سینٹی میٹر ہو گی۔ اس کا رنگ سفید ہو گا۔ اس کے عین ساتھ اکھاڑے کی طرف ریت یا نرم مٹی سے 10 سینٹی میٹر چوڑی تہہ لگائی جائے گی جو اس کی سطح سے 7 ملی میٹر اونچی ہو گی اور سامنے کی جانب اس کا زاویہ 45 درجے کا ہو گا۔ اس کی مٹی کی تہہ کا مقصد یہ ہے کہ جب بھی کھلاڑی کا پاؤں تختے سے آگے پڑے تو آسانی سے پتہ چل جائے کہ بے ضابطگی ہوئی ہے یا نہیں۔ منصفین کی سہولت کے پیش نظر بین الاقوامی مقابلوں میں چھلانگ لگانے کی لکیر کی اگلی طرف "پلاسٹیسین انڈی کیٹر بورڈ" (Plasticine Indicator Board) لگا دیا جاتا ہے۔ جس کی سامنے والی اوپری سطح کے پہلے 10 ملی میٹر پر بھی پلاسٹیسین کی تہہ لگا دی جاتی ہے۔ "ٹیک آف بورڈ" کو دوڑنے والے راستے اور اکھاڑے کی سطح کے برابر ہموار گاڑا جائے گا۔ اس کا وہ کنارہ جو اکھاڑے کے قریب تر ہے چھلانگ لگانے کی لکیر (Take-off Line) کہلائے گی۔ بین الاقوامی مقابلوں میں مردوں کے لیے "ٹیک آف بورڈ" سے اکھاڑے کے نزدیکی کنارے کا فاصلہ 13 میٹر اور خواتین کے لیے 11 میٹر سے کم نہیں ہونا چاہیے جب کہ اس تختے سے اکھاڑے کا آخری کنارہ کسی صورت بھی 21 میٹر سے کم نہ ہو۔ باقی تمام مقابلوں میں اس تختہ کا فاصلہ مقابلوں کے

معیار کے مطابق ہونا چاہیے۔



لانگ جمپ اور ٹرپل جمپ کا مشترکہ اکھاڑہ

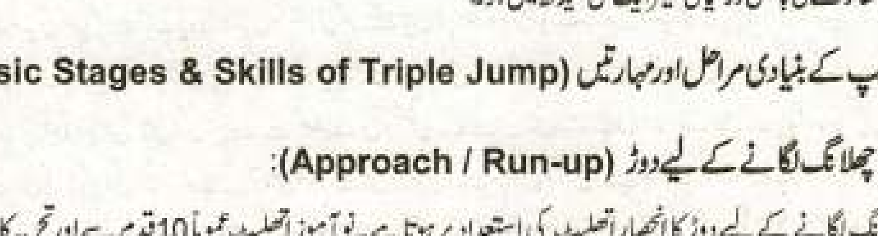


16- اکھاڑہ **(The Landing Area)**: اس کی کم از کم چوڑائی 2.75 میٹر اور زیادہ سے زیادہ 3 میٹر ہونی چاہیے۔ اسے دوڑنے کے راستے کے درمیان میں اور کودنے کے تختے کی سطح کے ہموار ہونا چاہیے۔ اکھاڑہ مندرجہ بالا پیمائش سے زیادہ چوڑا ہونے کی صورت میں اسے ایک یا دو فیتوں یا نواڑی پٹی کی مدد سے مقررہ معیار کے مطابق کیا جا سکتا ہے تا کہ دوڑنے کے راستے اور اکھاڑے کی باہمی درمیانی لکیر ایک ہی سیدھ میں ہو۔

ٹرپل جمپ کے بنیادی مراحل اور مہارتیں (Basic Stages & Skills of Triple Jump):

(الف) چھلانگ لگانے کے لیے دوڑ (Approach / Run-up):

چھلانگ لگانے کے لیے دوڑ کا انحصار اتھلیٹ کی استعداد پر ہوتا ہے۔ نوآموز اتھلیٹ عموماً 10 قدم سے اور تجربہ کار اور منجھے ہوئے کھلاڑی 20 قدم سے دوڑ شروع کرتے ہیں۔ اتھلیٹ بتدریج دوڑ کی رفتار بڑھاتے جائیں، تا کہ "ٹیک آف لائن" تک پہنچنے سے پہلے دوڑ کی مطلوبہ انتہائی رفتار حاصل کر لیں اور اسے ٹیک آف بورڈ تک قائم رکھیں۔



(ب) ہاپ (Hop):

ہاپ میں ٹیک آف کے لیے آخری قدم پر کولہے کو ذرا نیچے کی طرف لائیں اور فارغ ٹانگ (Free Leg) کی ران کو تیزی

سے افقی حالت میں جھلایا جائے اور یہی حالت قائم رکھتے ہوئے سامنے اور اُوپر کی جانب کود جائیں۔ لمبے اور سپاٹ ہاپ کے لیے کودنے والی ٹانگ کو سامنے اور اُوپر کی طرف اور فارغ ٹانگ کو نیچے اور پیچھے کی جانب لائیں اور کمر کو سیدھا رکھیں۔ تمام چھلانگوں کا ٹیک آف ایک ہی جیسا ہے۔ ان میں ''ٹرپل جمپ'' کا دوسرا اور تیسرا ٹیک آف بھی شامل ہے۔

ٹیک آف لیتے وقت مندرجہ ذیل کو مدِ نظر رکھا جائے:

(i)- اتھلیٹ کا ٹیک آف کے وقت اپنے آپ کو لمبا رکھنا۔

(ii)- کودنے والے پاؤں (Take off Foot) کو مضبوطی سے سپاٹ اور پنجہ مارنے کے عمل کے طریقہ سے تیزی سے زمین پر رکھنا۔

(iii)- اتھلیٹ کی کودنے والی ٹانگ (Take off Leg) کے کولہے، گھٹنے اور ٹخنے کے جوڑوں کو پوری طرح پھیلائے ہوئے رکھنا۔

(iv)- اتھلیٹ کا اُڑان کے دوران اس کے پہلے حصے میں کوئی بھی عمل (Flight Action) نہ کرنا (کودنا......انتظار......اڑان کے عمل کی شروعات)۔

(ج) ''سٹیپ'' (Step):

''سٹیپ'' کے ''ٹیک آف'' کے لیے تیزی سے گھٹنے اور کولہے کے جوڑوں کو پھیلائیں اور فارغ ٹانگ کی ران کو افقی حالت میں پھیلائیں۔ سٹیپ کے دوران عملاً ٹیک آف کی حالت قائم رکھی جاتی ہے۔

(د) ''جمپ'' (Jump):

''جمپ'' کی تیاری کے سلسلہ میں فارغ ٹانگ کو آگے اور نیچے کی جانب بڑھانا ضروری ہے۔ ''جمپ'' کے لیے ''ٹیک آف'' تیزی سے لیں اور فارغ ٹانگ کی ران کو افقی حالت میں جھلائیں۔ اُڑان کے مرحلے کے دوران ''ہینگ''(Hang) یا سادہ ''سیل''(Sail) تکنیک کا استعمال کیا جائے۔

(ہ) اکھاڑے میں گرنا (Landing):

اکھاڑے میں گرنے کے لیے کمر کو آگے اور نیچے کی جانب لاتے ہوئے بازوؤں کو سامنے لائیں۔ اس عمل کے لیے عموماً دو طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ دونوں پاؤں کو ایک سطح پر رکھتے ہوئے ریت پر پہنچنے کے ساتھ ہی اپنے جسم کو ٹانگوں کی ایک جانب لے جا کر گرنے دیں یا اپنے جسم کو اسی سیدھ میں رکھتے ہوئے اپنے دونوں پاؤں پر بیٹھ جائیں۔

" ڈسکس تھرو " (Discus Throw)

یہ ''ایونٹ'' قدیم اولمپک کھیلوں کے پروگرام میں شامل تھا۔ ان کھیلوں کا آغاز تقریباً 1100 سال قبل از مسیح میں ہوا تھا۔ ''مائرن'' کے مجسمے(Myron's Statue) سے واضح ہوتا ہے کہ قدیم اولمپک کھیلوں میں ڈسکس چبوترے سے پھینکی جاتی تھی جو کہ

پتھر یا دھات کی بنی ہوئی ہوتی تھی لیکن اس کے وزن اور جسامت میں کوئی یکسانیت نہیں ہوتی تھی۔ یہ "ایونٹ" پہلی جدید اولمپکس میں بھی شامل تھا جو یونان کے شہر ایتھنز میں 1896 میں منعقد ہوئی تھی۔ اس وقت سے لے کر 1912 تک اسے ایک چھوٹے سے چبوترے یا 2.13 میٹر قطر کے دائرہ میں سے پھینکی جاتی تھی۔ 1908 کی اولمپکس تک اس ایونٹ کے مقابلے دونوں ہی طریقوں سے کیے گئے تھے۔ 1914 میں اسے چبوترے سے پھینکنے کے طریقہ کو ختم کر کے 2.50 میٹر قطر کے دائرے میں سے پھینکنے کا ضابطہ کیا گیا۔

مقابلے کے ضابطے:

1- اتھلیٹس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔

2- جس مقابلے میں 8 سے زیادہ اتھلیٹس ہوں وہاں ہر اتھلیٹ کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ آٹھ اتھلیٹس کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری "کوالیفائنگ پوزیشن" پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کی مروجہ ضابطوں کے عین مطابق ہی کیا جائے گا۔ (کسی ایسے "فیلڈ ایونٹ" (Field Event) میں جس کا نتیجہ (افقی) فاصلے کی بنیاد پر متعین کیا جاتا ہے برابری میں شامل تمام اتھلیٹس کی دوسری بہترین کارکردگی کا موازنہ کیا جائے گا اور اگر مزید ضرورت پڑے تو تیسری بہترین کارکردگی کا موازنہ وغیرہ وغیرہ) لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم اتھلیٹ ہوں وہاں پر ہر اتھلیٹ کو چھ چھ کوششیں دی جائیں گی۔ لیکن اگر ایک سے زیادہ اتھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اتھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اتھلیٹس سے پہلے اپنی باریاں لیں گے جنہوں نے اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔

دونوں ہی صورتوں میں:

(الف) چوتھے اور پانچویں دور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی الٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اتھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردی کی الٹی نسبت سے متعین کی جائے گی۔

(ب) جب بھی باریوں کی ترتیب بدلنی مقصود ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اتھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو ایسے تمام اتھلیٹس کو اسی ترتیب سے باریاں دی جائیں گی جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔

3- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقام مقابلہ پر منصفین کی نگرانی میں ہر اتھلیٹ کو قرعہ اندازی کے ذریعے مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔

4- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اتھلیٹ کو دائرہ یا ڈسکس گرنے کے سیکٹر میں ڈسکس کے ساتھ یا اس کے بغیر مشق کرنے کی اجازت نہیں۔

5- ڈسکس پھینکنے کا عمل دائرہ کے اندر ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد شروع کیا جائے گا۔ اتھلیٹ دائرہ کے لوہے کے رنگ کے اندرونی طرف چھو سکتا ہے۔

6- (الف) اتھلیٹ دوران مقابلہ ایسی کسی بھی چیز کے استعمال کا مجاز نہیں جس سے وہ کسی قسم کی مدد حاصل کر سکے، مثلاً دو یا اس سے زیادہ انگلیوں کو "ٹیپ" کے ذریعے اکٹھے باندھ لینا یا جسم کے ساتھ وزن باندھ لینا جو "ڈسکس تھرو" کرنے کے عمل میں مددگار ثابت ہو سکیں۔ البتہ پھینکنے والے ہاتھ پر زخم ہونے کی صورت میں اسے پٹی سے ڈھانپا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ کھلاڑی کو

دائرے میں کسی قسم کا چھڑکاؤ کرنے اور جوتی کے تلوے پر کوئی چیز ملنے یا دائرے کی سطح (فرش) کو کھردرا بنانے کی اجازت نہیں۔

(ب) دستانے پہن کر ڈسکس پھینکنے کی اجازت نہیں۔

(ج) اتھلیٹ بہتر گرفت کے لیے اپنے ہاتھوں پر کوئی موزوں چیز مل سکتا ہے۔

(د) ریڑھ کو چوٹ سے بچانے کے لیے اتھلیٹ چمڑے یا کسی اور موزوں چیز کی حفاظتی پٹی استعمال کر سکتا ہے۔

7- ڈسکس پھینکنے کے لیے دائرہ میں داخل ہونے کے بعد اگر اتھلیٹ کے جسم کا کوئی حصہ دائرہ سے باہر یا لوہے کے رنگ کی اوپر والی سطح سے چھو جائے تو یہ ناکامی تصور ہوگی۔

8- نام پکارے جانے اور منصف کے اس اشارے کے بعد کہ کوشش شروع کی جائے۔ اتھلیٹ کو ایک مدت کے اندر ہی اپنی کوشش شروعات کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا، تاہم اگر اتھلیٹ چاہے تو اس مختص کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ کوشش روک کر دائرے سے باہر آسکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر، ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد دوبارہ نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اتھلیٹ سے کوئی ضابطہ شکنی سرزد نہ ہوئی ہو، جس میں دائرہ میں سے باہر نکلنے کے ضابطوں کی پاسداری بھی شامل ہے (کوشش شروع کرنے کے اس دورانیے کا آغاز اس لمحہ سے ہو جاتا ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اتھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے)، اگر اتھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دورانیے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہو جاتی ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک اُلٹی گنتی گننے اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی (Count down Watch) اتھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کے بتایا وقت سے مطلع کرنے کے لیے نمایاں نظر آنی چاہیے۔ اس کے علاوہ جب مطلوبہ وقت کی معیاد میں 15 سیکنڈ رہ جائیں تو ایک اہلکار پیلے رنگ کا جھنڈا بلند کر کے یا کسی اور طریقہ سے اتھلیٹ کو اس امر سے مطلع کرے گا۔

9- صرف وہی کوشش صحیح شمار ہوتی ہے جو دائرے کے مرکز سے 34.92 درجے کے زاویہ بناتے ہوئے گرنے کے رقبے کی لکیروں کے اندر ہوتی ہے۔

10- ہر صحیح کوشش کی فوراً پیمائش کی جائے جو ڈسکس گرنے سے پیدا شدہ پہلے نشان کے قریب ترین کنارے سے لے کر دائرے کے محیط کے اندرونی کنارے لیکن اس کے مرکز کی سیدھ میں کی جاتی ہے، اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جاتا ہے۔

11- ڈسکس پھینکنے کے بعد اتھلیٹ اس وقت تک دائرے سے باہر نہیں آسکتا جب تک پھینکی ہوئی ڈسکس زمین پر نہیں گر جاتی اس کے بعد اتھلیٹ دائرے کے پچھلے نصف حصے سے باہر نکلے گا۔

12- ہر کوشش کے بعد ہمیشہ ڈسکس واپس اٹھا کر لائی جائے اسے کسی بھی صورت میں واپس دائرے کی طرف پھینکا یا لڑھکایا نہ جائے۔

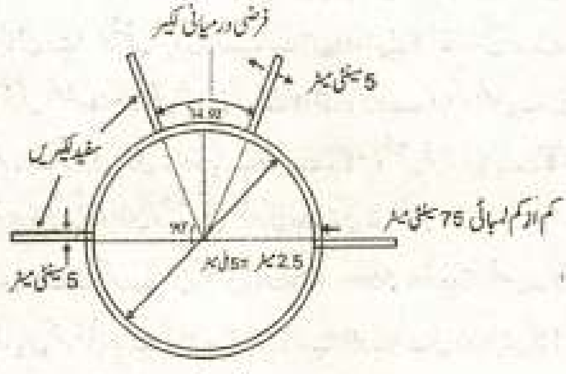
13- ہر اتھلیٹ کی بہترین ''تھرو'' یا کارکردگی ''پوزیشن'' کے لیے شمار کی جائے گی خواہ یہ کارکردگی پہلی پوزیشن کی برابری کے نتائج کے حصول کے لیے ہو۔

نوٹ: تمام "فیلڈ ایونٹس" میں اگر کسی وجہ سے اتھلیٹ کی کوشش کے دوران کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو اس صورت میں ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا بااختیار ہے۔

14- ایسی "تھروز" جو دائرہ میں سے کی جاتی ہیں۔ان کے لیے اتھلیٹ کو ایک عدد "مارکر" (Marker) استعمال کرنے کی اجازت ہے جسے وہ وقتی طور پر دائرہ سے باہر لیکن بالکل اس کے ساتھ زمین پر لگا سکتا ہے۔مذکورہ " اتھلیٹ " اسے صرف اپنی باری کے دوران لگانے کا مجاز ہے لیکن یہ "مارکر" منصفین کی حدِ نگاہ میں رکاوٹ کا باعث بننا نہیں چاہیے۔"اتھلیٹس" کو ڈسکس گرنے کی جگہ " لینڈنگ ایریا" میں یا اس سے باہر اپنے ذاتی "مارکر" لگانے کی اجازت نہیں۔

15- **کوشش ر"ٹرائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials):** باضابطہ کوشش کو نمایاں / واضح کرنے کے لیے جج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اتھلیٹ کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔

ڈسکس تھرو میں باضابطہ کوشش (Trial) اس صورت اختتام پذیر ہوتی ہے جب "اتھلیٹ" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 5، 6، 7، 8، 9 اور 11 کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ دائرہ (Circle) میں سے باہر نکل آئے۔

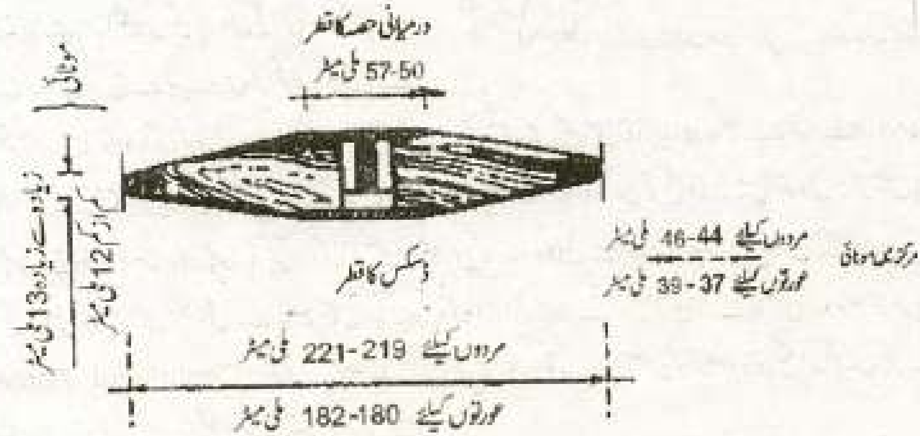


ڈسکس پھینکنے کا دائرہ

16- **پھینکنے کا دائرہ (Throwing Circle):** دائرہ کا حلقہ لوہے، فولاد کی پٹی کا بنا ہو جو زمین میں اس طرح گاڑا جائے کہ اس حلقے کا بالائی کنارہ دائرے کی باہر والی سطح کے ہموار ہو۔دائرہ کے اردگرد کی سطح کنکریٹ، لکڑی، سنتھیٹک یا کسی ایسے ہی موزوں مادے سے بنی ہوئی ہو گی جب کہ اس کے اندر کا حصہ کنکریٹ، اسفالٹ یا ایسے ہی کسی اور پختہ میٹریل سے بنایا جائے جو پھسلنے والا نہ ہو۔اندر والے فرش کی سطح ہموار ہو اور بیرونی لوہے کے حلقے سے 2 سینٹی میٹر ±6 ملی میٹر نیچے ہو۔دائرے کے اندر کا قطر 2.50±5 ملی میٹر ہو، اس کا رم کم از کم 6 ملی میٹر موٹا، 5 سینٹی میٹر چوڑا اور سفید رنگ کا ہونا چاہیے۔دائرہ کے نصف حصہ کو ظاہر کرنے کے لیے ایک فرضی یا نہ نظر آنے والی لکیر جو دائرہ کے مرکز سے گزرتی ہوئی اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہے۔یہ لکیر 5 سینٹی میٹر چوڑی اور کم از کم 75 سینٹی میٹر لمبی ہو گی اور دائرے کے دونوں اطراف باہر اس طرح لگائی جائے گی کہ یہ دائرے کے اگلے نصف میں ہو۔اس لکیر کو سفید روغن کیا جا سکتا ہے اور یہ لکڑی یا کسی مناسب چیز کی بنائی جا سکتی ہے۔جب اس فرضی لکیر کے پچھلے کنارے پر دائرے کے مرکز میں عمود گرایا جائے تو اس خط کا سیکٹر کے درمیانی نقطہ پر سے گزرنا لازمی ہوتا ہے۔

17- ڈسکس (The Discus):

	مرد Men (Senior)	نوجوان مرد Men (Junior)	نوعمر لڑکے Men (Youth)	نوجوان لڑکیاں اور خواتین Women (Youth/Junior/Senior)
وزن	2.000 کلوگرام	1.750 کلوگرام	1.500 کلوگرام	1.000 کلوگرام
بیرونی قطر	219تا221 ملی میٹر	210تا215 ملی میٹر	200 تا 202 ملی میٹر	180 تا 182 ملی میٹر
درمیانی چپٹے حصہ کا قطر	50تا57 ملی میٹر	50تا57 ملی میٹر	50تا57 ملی میٹر	50تا57 ملی میٹر
مرکز میں موٹائی	44تا46 ملی میٹر	41تا43 ملی میٹر	38تا40 ملی میٹر	37تا39 ملی میٹر
دھاتی کڑے کے گول نما کنارے سے 6 ملی میٹر کے فاصلے پر موٹائی	12تا13 ملی میٹر	12تا13 ملی میٹر	12تا13 ملی میٹر	12تا13 ملی میٹر



یہ لکڑی یا کسی اور مناسب چیز سے بنی ہوتی ہے جو اندر سے کھوکھلی یا ٹھوس ہو سکتی ہے۔ اس کا بیرونی حلقہ کسی دھات کا بنا ہوا ہوگا، جس کے کنارے بالکل گول نما ہوں گے۔ اس کے مرکز میں دونوں جانب ایک ایک گول اور چپٹا دھات کا ٹکڑا لگا ہوا ہو سکتا ہے یا دوسری صورت میں یہ دھاتی حصوں کے بغیر بھی ہو سکتی ہے لیکن اس کا وزن اور دوسری پیمائش مقررہ معیار کے مطابق ہونا لازمی ہیں، جو بیرونی کناروں کے ساتھ ڈھلوان کی صورت میں ملا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے دونوں اطراف ہم شکل ہوتے ہیں اور ان کی سطح بالکل ہموار ہوتی ہے۔ جن پر کسی قسم کا کوئی گڑھا یا ابھار نہیں ہوتا۔ مقابلے میں صرف انتظامیہ کی مہیا کردہ ڈسکس استعمال کی جائیں گی اور دوران مقابلہ ان میں کسی قسم کی تبدیلی کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

18- ڈسکس کا حفاظتی جنگلہ (Discus Cage): ڈسکس ایک نہایت ہی خطرناک آلہ ہے اس لیے اتھلیٹس، منصفین اور شائقین کی حفاظت کے پیش نظر دائرے کے گرد حفاظتی جنگلے کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ اس کی شکل انگریزی کے حرف "U" کی طرح ہوتی ہے۔ بین الاقوامی مقابلوں میں اس کی اونچائی کم از کم 4 میٹر ہوتی ہے۔

17- ڈسکس گرنے کا علاقہ (Landing Sector): ڈسکس گرنے کی جگہ سنڈر (Cinder) گھاس والی یا کسی اور موزوں میٹریل کی ہو سکتی ہے جس پر ڈسکس گرنے کا واضح نشان بن سکے۔ گرنے کے علاقہ کا سیکٹر، دائرے کے مرکز سے 34.92 درجے کا ہوگا جس کو دائرے کے باہر 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔

''ڈسکس تھرو کی مہارتیں''

نوٹ: تمام تکنیکی مراحل کی تفصیلات دائیں ہاتھ سے پھینکنے والے کھلاڑی کی ہیں۔

گرفت (Hold): ڈسکس کو پکڑنے کے لیے دو طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔

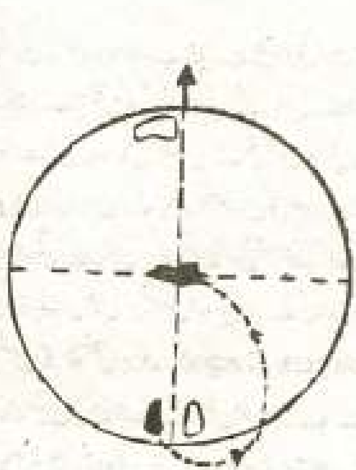
i- معمول کے مطابق انگلیاں پھیلا کر ''ڈسکس'' پکڑنا۔

ii- شہادت اور درمیانی انگلیوں کو ملا کر ''ڈسکس'' پکڑنا۔

پہلو کی جانب سے گرفت کا منظر — گرفت کے مختلف انداز

ڈسکس کو صحیح انداز میں پکڑنے کے لیے اس کے درمیانی دھاتی حصے کو دائیں ہاتھ کی ہتھیلی سے ڈھانپ لینا چاہیے اور انگلیوں کی پوروں کو اس کے کنارے کے گرد اس طرح سے لپیٹ دیں کہ انگوٹھا انگلیوں سے تھوڑا سا علیحدہ ہو، اگر انگوٹھا بہت زیادہ کھلا ہوا ہوگا تو اس سے ہتھیلی میں خصوصی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ شہادت اور درمیانی انگلی کو جوڑ کر پکڑنے کا طریقہ ان اتھلیٹس کے لیے زیادہ موزوں ہوتا ہے جو ڈسکس کو صحیح انداز میں کنٹرول نہ کر سکیں یا وہ اسے چھوڑتے وقت گھومتا ہوا نہ چھوڑ پائیں اگر ''ڈسکس'' کا اوپر کا کنارہ کلائی سے جلد ہٹ جائے تو اڑان کے دوران یہ ڈگمگائے گی۔ اس کو کبھی بھی مضبوطی سے پکڑنا نہیں چاہیے کیونکہ ابتدائی جھلانے اور ''ٹرن'' سے حاصل کردہ مرکز گریز طاقت (Centrifugul Force) کے تحت یہ اتھلیٹ کے ہاتھ میں ٹکی رہتی ہے۔ ڈسکس کو آرام دہ اور صحیح انداز میں پکڑے ہوئے رکھنا اس کے چھوڑنے کے عمل میں بہت اہم ہوتا ہے۔

''سٹارٹنگ پوزیشن'' (Starting Position):



اتھلیٹ پھینکنے کی سمت کے مخالف رُخ منہ کر کے یعنی 180 درجے زاویہ پر کھڑا ہوگا۔ اس کے پاؤں عموماً کندھوں کی چوڑائی کے برابر اس طرح رکھے جاتے ہیں کہ ان کے پنجے قدرتی انداز میں باہر کی جانب رہیں اور اتھلیٹ کی نظر 5 سے 6 میٹر کی دوری پر زمین پر مذکور ہونی چاہیے، اگر اتھلیٹ اپنے پاؤں کی طرف دیکھے

تو ''ٹرن'' کے دوران میں توازن قائم رکھنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ ڈسکس جھلانے سے پیشتر جسم کا وزن دونوں ٹانگوں پر برابر برابر ہونا چاہیے۔ اتھلیٹ سیدھا کھڑا ہوا اور اس کے جسم میں کسی قسم کا کوئی دباؤ نہ ہو۔ ڈسکس پکڑا ہوا ہاتھ پہلو کی جانب ڈھیلا لٹکتا ہوا ہونا چاہیے۔ ''سٹارٹنگ پوزیشن'' میں پاؤں رکھنے کے انتخاب کا دارومدار اتھلیٹ کے تجربے پر ہوتا ہے۔ نوآموز اتھلیٹ اپنا دایاں پاؤں پھینکنے کی سمت فرضی درمیانی لکیر کے بالکل نزدیک رکھتا ہے۔ جب کہ تجربہ کار اتھلیٹ اس کے دونوں جانب برابر فاصلے پر رکھتے ہیں لیکن منجھے ہوئے اتھلیٹ اپنا بایاں پاؤں اس لکیر کے بالکل ساتھ رکھتے ہیں۔

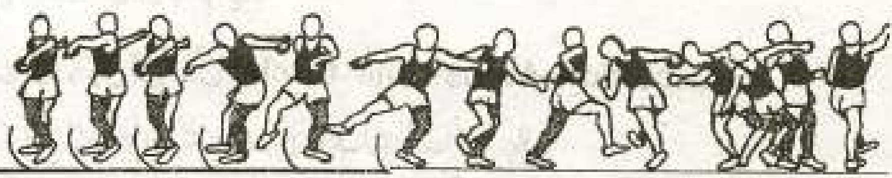
ابتدائی جھلانا کا مقصد (Preliminary Swings):

ڈسکس کی رفتار میں بتدریج اضافے کی شرح کو متعین کرنا۔

اتھلیٹ کا ساکن حالت (Inertia) میں حرکت پیدا کرنا اور تال میل کی مناسبت سے حرکت کا طریقہ کار وضع کرنا اور کندھے، کولہے کا باہمی گھماؤ پیدا کرنا۔ عام طور پر نوآموز اتھلیٹ ڈسکس کو دو دفعہ جھلانا پسند کرتے ہیں۔ جبکہ منجھے ہوئے اتھلیٹ صرف ایک دفعہ ہی جھلاتے ہیں۔

ابتدائی جھلانا (Executing Preliminary Swings):

آج کل ڈسکس کو آگے کی جانب جھلاتے ہوئے بائیں ہاتھ سے کندھے کے اُوپر سہارا دینے کا رواج نہیں رہا۔ بلکہ پکڑنے والا ہاتھ کولہے کی سطح کے برابر آگے کی جانب جھلایا جاتا ہے جو آخر میں بائیں بازو کے سہارے کے بغیر ہی اُوپر کی جانب مڑ جاتا ہے۔

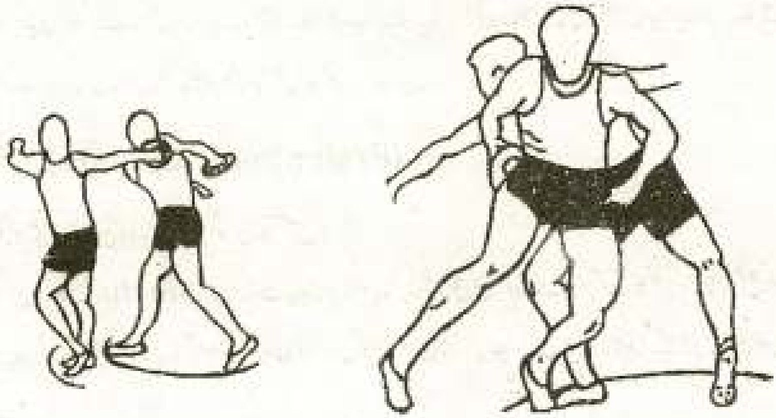


یہ عمل ''کنٹرول'' تال میل اور آرام دہ حالت میں ہونا چاہیے۔ جسم کا بوجھ ڈسکس جھلانے کی سمت میں باری باری ایک پاؤں سے دوسرے پاؤں پر منتقل ہوتا رہتا ہے۔

''ٹرن'' کا آغاز (Start of Turns):

دونوں پاؤں (Double Support) سے ایک پاؤں (Single Support) پر آتے ہی مڑنے کے عمل یا ''ٹرن'' کا آغاز ہو جاتا ہے۔ ڈسکس کو دوسری بار جھلانے کے اختتام کے لیے ضروری ہے کہ نصف بیٹھنے کا انداز، اس طرح اپنائے کہ جسم کا وزن بائیں پاؤں کے پنجے پر منتقل ہو جائے۔ بائیں پنجے پر وزن کا انتقال اور نصف بیٹھنے کا انداز اپنانے کے لیے صحیح وقت کا انتخاب جسم کو ڈسکس پھینکنے کا موثر انداز اپنانے اور عمدہ توازن قائم رکھنے میں بہت ہی اہم ہوتے ہیں۔ مڑنے کے عمل کے ابتدائی مرحلہ میں جب کہ

اتھلیٹ کے دونوں پاؤں ابھی زمین سے لگے ہوئے ہوتے ہیں۔ ڈسکس پھینکنے کے پورے عمل کے دوران میں یہ مرحلہ نسبتاً لمبا ہوتا ہے۔ اس لیے دایاں پاؤں اس وقت تک اُٹھانا نہیں چاہیے جب تک کہ بائیں پنجے کا باہر کا رُخ 90 درجے زاویہ تک نہ پہنچ جائے اور اس کے گھومنے کے عمل کو اس وقت تک جاری رہنا چاہیے جب تک کہ پاؤں کا رُخ 120 درجے زاویہ تک پہنچ نہ جائے۔

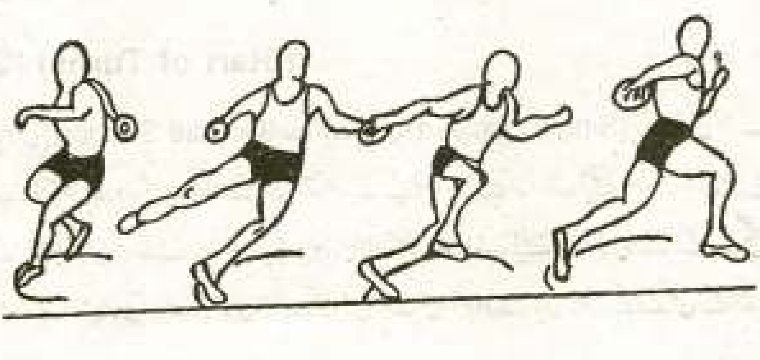


جب دایاں پاؤں زمین سے اُٹھایا جاتا ہے تو ایک پاؤں پر جسم کا بوجھ اُٹھائے رکھنے کا مرحلہ (Single Support Phase) شروع ہو جاتا ہے۔ اس دوران ڈسکس داہنے کولہے سے بہت پیچھے رہنی چاہیے۔ اگرچہ بایاں بازو مڑنے کی ابتدائی حرکت کا آغاز کرتا ہے لیکن ایک دفعہ جب بائیں پاؤں کا رُخ 120 درجے زاویہ کے قریب پہنچ جاتا ہے تو اس کے بعد کسی بھی حالت میں اسے جسم کی دائیں جانب سے آگے نہیں جانا چاہیے۔

دائرے کے درمیان میں گردش (Rotation Across the Circle):

(الف) ٹرن کے ابتدائی دور میں جب دائیں ٹانگ زمین سے اُٹھتی ہے تو یہ:

- i- گھومنے کا تال میل اور توازن قائم کرنے کا طریقہ وضع کرتی ہے۔
- ii- بائیں ٹانگ پر جسم کا پورا وزن ڈال دیا جاتا ہے۔
- iii- کولہوں اور ٹانگوں کو ڈسکس سے آگے رکھا جاتا ہے۔

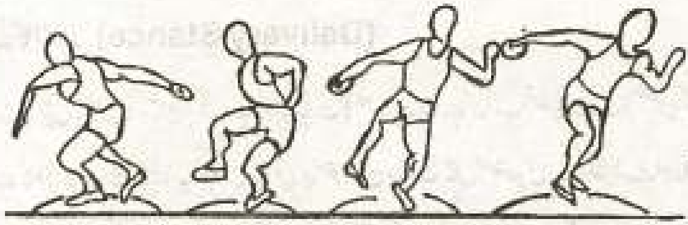


(ب) بائیں ٹانگ کے زورِ حرکت کے تحت دائیں ٹانگ میں حرکت پیدا کرنا:

i- بایاں گھٹنا پھیلتا ہوا دائرے کے مرکز کی جانب چلا جاتا ہے۔

ii- بایاں ٹخنہ مڑتا ہوا 120 درجے زاویہ تک گھوم جاتا ہے۔

داہنی ٹانگ دو طرح سے دائرے کے مرکز کی جانب لائی جاتی ہے۔



لڈوک ڈینک

(الف) ٹانگ کو باہر کی جانب پھیلا کر لانا — جے سلوسٹر (J. Silvester)

(ب) گھٹنا اونچا اُٹھا کر لانا — لڈوک ڈینک (Ludwik Danek)

دُنیا کے نامور اتھلیٹس میں یہ دونوں طریقے کافی مقبول ہیں۔ بائیو میکینیکلی (Bio-Mechanically) جے سلوسٹر کے طریقے میں نچلے دُھڑ میں پیدا شدہ زورِ حرکت کو ڈسکس چھوڑنے کے عمل میں اُوپر کے دُھڑ میں منتقل کرنے میں زیادہ سود مند ثابت ہوتا ہے۔ اس وقت بائیں گھٹنے کو کبھی بھی پوری طرح سے سیدھا نہ کریں کیونکہ اس سے اُوپر، نیچے کو د کر گھومنے والا انداز بن جاتا ہے۔ ''ٹرن'' کے دوران ایک مرحلہ ایسا بھی آتا ہے۔ جب تھوڑے سے وقت کے لیے اتھلیٹ کے دونوں پاؤں ہوا میں ہوتے ہیں۔ جس وقت اس کا دایاں پاؤں زمین سے اُٹھتا ہے تو اس لمحے بہت ہی مختصر وقت کے لیے اس کے دونوں پاؤں زمین سے اُٹھ جاتے ہیں۔ اس مرحلے کو ''جمپ ٹرن'' (Jump Turn) کہا جاتا ہے لیکن اس کے لیے ''رننگ روٹیشن تکنیک'' (Running Rotation Technique) زیادہ موزوں اصطلاح ہے۔

جب دایاں پاؤں دائرے کے مرکز میں رکھا جاتا ہے تو اس لمحے جسم میں کندھوں اور کولہوں کے درمیان بہت زیادہ گھماؤ ہونا چاہیے اور جسم کا تمام تر وزن دائیں پاؤں پر ہونا ضروری ہے۔ بایاں کندھا زیادہ نیچے ہی رہنا چاہیے، کندھے کی یہ پوزیشن جسم میں گھماؤ کی وجہ سے ہے۔ جس تیزی سے دائیں ٹانگ کو دائرے کے سامنے کے حصے میں رکھا جاتا ہے۔ اسی نسبت سے جسم میں موثر گھماؤ پیدا ہوتا ہے۔ ڈسکس کی اُونچائی اور کمر میں جھکاؤ کا انحصار اتھلیٹ کی انفرادی تکنیک پر منحصر ہے۔ جب بائیں ٹانگ دائرے کے اگلے حصے کی جانب لائی جا رہی ہو تو اس پاؤں کے پنجے پر گھومنے کے عمل (Pivot Action) میں مدد دے گا۔ دائیں پاؤں کو دائرے کے مرکز میں رکھتے وقت اس کے رخ کا انتخاب ذاتی پسند پر ہوتا ہے، لیکن اسے پھینکنے کی سمت میں سیدھا رکھ کر اس پر گھومنے سے ایسا مطلوبہ وقت حاصل کیا جا سکتا ہے۔ جس سے گھومنے کا عمل لمبا ہو جاتا ہے اور بائیں ٹانگ کو دائرے کے اگلے حصے میں رکھنے کے لیے مناسب ترین وقت مل جاتا ہے۔ جس سے اس عمل میں تسلسل، یکسانیت اور توازن قائم رہتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ بائیں ٹانگ دائرے

کے اگلے حصے میں بڑی پھرتی سے لائی جاتی ہے۔ اس کا زیادہ تر انحصار بائیں گھٹنے میں خم، کمر میں جھکاؤ اور جسم میں گھماؤ پر ہوتا ہے۔ اس وقت جسم کو جلد سیدھا ہونے سے بچانے اور ڈسکس چھوڑنے کی موثر ترین انداز اپنانے کے لیے ضروری ہے کہ جسم کا وزن جھکے ہوئے بائیں گھٹنے پر رہے اور پھینکنے والا بازو اتھلیٹ کے دائیں پہلو سے بہت پیچھے اور پوری طرح سے پھیلا ہوا ہوتا کہ اس سے حاصل کردہ شرح رفتار موثر طریقے سے ڈسکس میں منتقل کی جاسکے۔

ڈسکس چھوڑنے کا انداز (Delivery Stance):

اتھلیٹ کے بائیں پاؤں کا زمین پر لگ جانا اس بات کا عندیہ دیتا ہے کہ اب اتھلیٹ نے ڈسکس پھینکنے کا حتمی انداز اپنا لیا ہے۔ ڈسکس کو ہاتھ سے چھوڑنے سے پہلے یہ دونوں پاؤں پر متوازن حالت میں مستعدی سے کھڑا ہے اور اس کے جسم میں ''سپرنگ'' یا ''یویو'' (Yo Yo) کی طرح گھماؤ ہے تاکہ وہ ڈسکس چھوڑتے وقت اپنی پوری قوت استعمال کرسکے۔ ٹرن کے ابتدائی حصے اور اسکے بعد والی حرکات کو ایک اچھے ''ڈلیوری سٹانس'' میں اختتام پذیر ہونا چاہیے تاکہ ڈسکس پھینکنے کے دوران ''ٹرن'' سے حاصل کردہ شرح رفتار کو زیادہ فاصلہ طے کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکے۔ اچھی ''پاور پوزیشن'' بنانے کے لیے، جسم میں گھماؤ، عمدہ توازن، گھٹنوں میں خم اور ڈسکس پیچھے کی جانب رکی ہوئی رہنی چاہیے۔ کھلاڑی کے بائیں پاؤں کا پنجہ اور دائیں پاؤں کی ایڑی ایک سیدھ میں ہونے چاہئیں۔ آگے رکھا ہوا بایاں پاؤں کولہوں کو آگے جانے سے روکتا ہے، اگر بایاں پاؤں کافی پیچھے رکھ لیا جائے تو ڈسکس چھوڑنے کے دوران کندھے اور کولہے جلد کھل جانے سے ابتدائی اعمال کے دوران حاصل کردہ طاقت ضائع ہو جاتی ہے۔ جب بایاں پاؤں مستعدی سے دائرے کے اگلے حصے میں رکھ دیا جائے تو پھر ڈسکس چھوڑنے کے عمل میں کوئی غیر معمولی تاخیر نہیں کرنی چاہیے۔

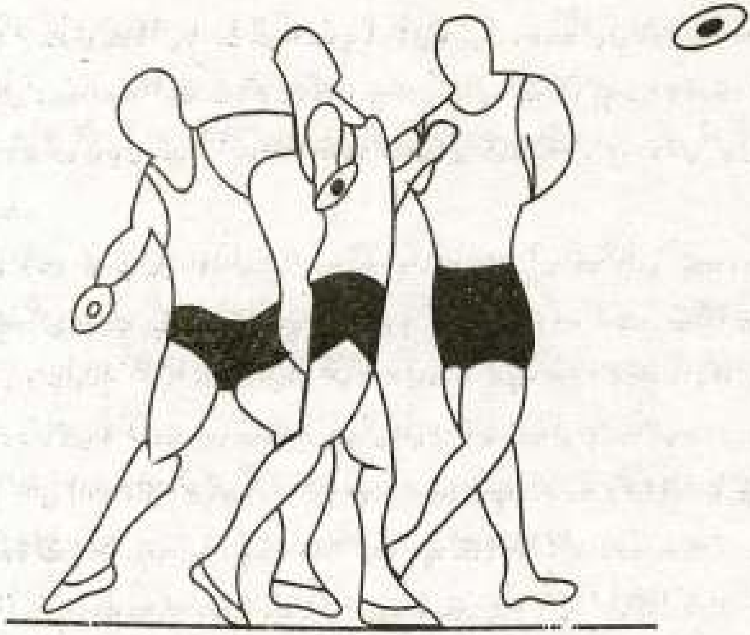
ڈسکس چھوڑنے کا عمل (Delivery Action & Release):

بائیں پاؤں کو زمین پر جما کر رکھنے کے ساتھ ہی جسم کا گھماؤ سیدھا ہونا شروع ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی دایاں ٹخنہ، گھٹنا، کولہا اور کندھا اندر کی جانب مڑنا شروع ہو جاتے ہیں اور آخر میں بازو اور ڈسکس۔ عین اس وقت بائیں ٹانگ، کولہا اور بائیں جانب کا پورا جسم، دائیں طرف کے جسم کی اندر کی جانب آنے والی حرکت کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بن جاتے ہیں۔ اس عمل کو ''ہنج پرنسپل'' (Hinge Principle) کہتے ہیں۔ جسم پیچھے کی جانب جھکا ہوا ہونے کے باعث اس کا وزن جو دائیں گھٹنے پر تھا اب اُوپر کی جانب اس طرح سے لایا جاتا ہے کہ چھاتی اُوپر کی جانب اُٹھ جائے۔ جس سے چھاتی کے عضلات میں شدید تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ ڈسکس کو ہاتھ سے چھوڑتے وقت پاؤں کو رکھنے کے لیے (پوزیشن) مندرجہ ذیل طریقے بہت مقبول ہیں۔

i- دونوں پاؤں زمین پر جمے ہوئے ہوتے ہیں۔ ii- دونوں پاؤں ہوا میں ہوں گے۔

iii- ایک وقت پر صرف ایک ہی پاؤں زمین سے لگا ہوا ہوگا۔

جب ڈسکس ہاتھ سے نکل جائے تو توازن برقرار رکھنے کے لیے ٹانگوں کی ''پوزیشن'' (Reverse) تبدیل کر لی جاتی ہے۔



100x4 میٹر ریلے ریس(4x100m Relay Race):

اکثر اوقات 4 x 100 میٹر ریلے ریس کسی مقابلے کا سب سے آخری ایونٹ ہوتا ہے۔ یہ اپنی سنسنی خیز اور پُر جوش خاصیت کی بنا پر مقابلے کے جوش کو نقطۂ عروج پر پہنچا دیتا ہے۔ بے شک یہ ایک انتہائی ولولہ انگیز اور دلچسپ مقابلہ ہونے کے ساتھ ساتھ اتھلیٹکس میں سب سے مشکل ترین ایونٹ بھی ہے۔ یہ دوڑ اولمپکس میں سب سے پہلے 1912ء میں شامل کی گئی تھی جو سویڈن کے شہر سٹاک ہوم میں منعقد ہوئی تھی اس وقت سے لے کر آج تک یہ دوڑ اتھلیٹکس کے ہر چھوٹے بڑے مقابلے کا لازمی حصہ ہے۔ یہ دوڑ ٹیموں کے درمیان مقابلہ ہے اور ٹیم کے ارکان کا چناؤ ان کی حاضر دماغی اور جسمانی اہلیت کی بنا پر کیا جاتا ہے، اس دوڑ میں زیادہ تر چھوٹے فاصلے کی دوڑوں (100 میٹر، 200 میٹر، 400 میٹر) کے ضابطوں پر عمل کیا جاتا ہے لیکن مندرجہ ذیل چند ایک مخصوص ضابطے ایسے بھی ہیں جن کا جاننا طالب علموں کے لیے نہایت ضروری ہے۔

مقابلے کے ضابطے:

1- اس دوڑ کے دوسرے، تیسرے اور چوتھے مرحلے کی ہر آغاز کی لکیر کو 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جاتا ہے اور اس سے 10 میٹر آگے اور پیچھے پیلے رنگ سے 5 سینٹی میٹر چوڑی لکیر لگائی جاتی ہیں۔ ان دونوں لکیروں کے درمیانی علاقہ کو "بیٹن" تبدیل کرنے کا علاقہ (Take-over Zone) کہیں گے جو 20 میٹر لمبا ہوتا ہے یہ لکیریں اس علاقہ کی پیمائش میں شامل نہیں۔ اتھلیٹ اپنے ساتھی کو "بیٹن" صرف اسی علاقے میں ہی پکڑا سکتا ہے۔ البتہ اتھلیٹ اس علاقہ سے 10 میٹر پیچھے کھڑے ہو کر دوڑ کو شروع کر سکتا ہے، لیکن بیٹن "صرف اس مخصوص علاقے" میں ہی تبدیل کی جائے گی ورنہ وہ ٹیم مقابلے سے خارج کر دی جائے گی۔ (بیٹن تبدیل کرنے کے عمل کے دوران کسی گڑبڑ کا تعین بیٹن کا تبدیل کرنے کے علاقے میں ہونے سے کیا جاتا ہے نہ کہ

اتھلیٹ کے جسم کے کسی حصے کا اس علاقے میں ہونے پر)۔ بیٹن تبدیل کرنے کے عمل کی ابتدا اس وقت سے ہو جاتی ہے۔ جب ''بیٹن'' وصول کرنے والے اتھلیٹ کے ہاتھ سے چھوتی ہے اور یہ عمل اس وقت اختتام پذیر ہو جاتا ہے۔ جب بیٹن پکڑنے والے اتھلیٹ کے ہاتھ میں پہنچ جاتی ہے۔ اتھلیٹس کو دستانے یا ہاتھوں پر کوئی ایسی چیز ملنے کی اجازت نہیں جس کی وجہ سے بیٹن ہاتھ سے پھسلنے نہ پائے۔

-2 اتھلیٹ اپنی سہولت کے لیے اپنی راہداری میں صرف انتظامیہ کی مہیا کردہ صرف ایک نشانی یا ''چیک مارک''(Check Mark) لگ اسکتا ہے۔ جس کے لیے چپکنے والی ایسی ''ٹیپ استعمال کی جاسکتی ہے جس کا رنگ ''ٹریک'' کے نشانات سے مختلف ہو اور اس کی زیادہ سے زیادہ لمبائی 40 سینٹی میٹر اور چوڑائی 5 سینٹی میٹر ہوگی۔ اگر ''ٹریک سنڈر''(Cinder) یا گھاس والی ہو تو اتھلیٹ اپنے جوتے سے کرید کر نشان لگا سکتا ہے۔ ان کے علاوہ ٹریک میں کوئی اور نشان بنانے کی اجازت نہیں۔

-3 پہلا اتھلیٹ ''بیٹن''(Baton) ہاتھ میں پکڑ کر دوڑتا ہے اور اسے وہ اپنے دوسرے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے، جو اس سے آگے ہے 100 میٹر کے فاصلے پر ہوتا ہے۔ اس طرح سے دوسرا اتھلیٹ اپنے حصے کا 100 میٹر دوڑنے کے بعد تیسرے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے اور تیسرا 100 میٹر دوڑنے کے بعد اپنے چوتھے ساتھی کو دے دیتا ہے۔ چوتھا ساتھی آخری 100 میٹر دوڑ کر دوڑ کا اختتام کرتا ہے۔ ٹیم کی ہار جیت کا فیصلہ آخری یعنی چوتھے اتھلیٹ کے دوڑ ختم کرنے کی ''پوزیشن'' پر ہوتا ہے۔

-4 ہر اتھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ بیٹن ہاتھ میں پکڑ کر مکمل کرے گا، اگر یہ ہاتھ سے گر جائے تو وہی اتھلیٹ اسے دوبارہ اٹھا کر دوڑے گا۔ بیٹن دوبارہ پکڑنے کے لیے وہ اپنی راہداری سے باہر جاسکتا ہے، لیکن یہ صرف اسی صورت میں ممکن ہے کہ دوڑ کا فاصلہ کم نہ ہونے پائے اور وہ کسی دوسرے اتھلیٹ کی راہ میں رکاوٹ کا باعث نہ بنے۔ بیٹن ہاتھ سے گر جانے کی بنا پر اتھلیٹ ''ڈسکوالیفائی'' نہیں ہوتا۔

-5 یہ تمام دوڑ راہداریوں میں دوڑی جائے گی۔ ٹیم کا ہر اتھلیٹ اپنی اپنی مختص کردہ راہداری میں دوڑ مکمل کرے گا، جو کہ ابتدا میں قرعہ اندازی سے اسے ملی ہو۔

-6 اپنے دوسرے ساتھیوں کو بیٹن پکڑانے کے بعد اتھلیٹس کو اپنی اپنی رہداریوں میں رہنا چاہیے تاکہ رکاوٹ پیدا نہ ہو لیکن اگر کوئی اتھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ مکمل کرنے کے بعد جان بوجھ کر دوسرے اتھلیٹ کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بنے جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو تو اس کی ٹیم دوڑ سے خارج کردی جائے گی۔ بیٹن پکڑانے کے دوران ساتھی کو دھکیل کر یا کسی اور طریقہ سے اعانت یا مدد دینے کی ممانعت ہے۔

-7 ہر ایک ٹیم چار اتھلیٹس پر مشتمل ہوتی ہے ایک دفعہ جب کوئی ٹیم ابتدائی دوڑ میں شرکت کر چکے تو اس میں صرف دو متبادل اتھلیٹس دوڑ کے اگلے تمام راؤنڈز میں شامل کیے جاسکتے ہیں، یہ تبادلہ صرف ان ہی اتھلیٹس میں سے ہوگا جن کے نام اس مقابلے کی فہرست میں درج ہیں خواہ ان کا ایونٹس کوئی بھی ہوں۔ مقابلے کے چھپے ہوئے پروگرام میں ہر راؤنڈ کی پہلی ہیٹ کے پہلے بلاوے(First Call) کے مختص کردہ وقت سے ایک گھنٹہ پہلے مجوزہ فارم پر اعلان کرنا ہوگا کہ ٹیم کن چار اتھلیٹس پر مشتمل ہوگی اور وہ کس ترتیب سے دوڑیں گے۔

-8 ٹیم کے کسی اتھلیٹ کو دوڑ کے ایک سے زیادہ مرحلے دوڑنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

"بیٹن" (Baton):

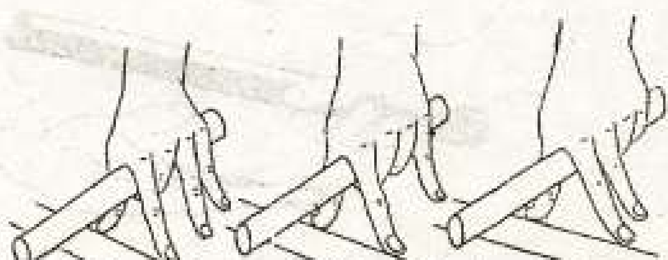
یہ لکڑی، دھات یا کسی مضبوط اور بے لچک مادے کی نالی کا بنا ہوگا۔ شکل میں گول اور بغیر جوڑ ہوگا۔ اس کی لمبائی کم از کم 28 سینٹی میٹر اور زیادہ سے زیادہ 30 سینٹی میٹر ہوگی۔ اس کا وزن کم از کم 50 گرام اور محیط 12 سے 13 سینٹی میٹر ہوگا۔ اس کا رنگ شوخ ہوگا تاکہ دوڑ کے دوران نمایاں نظر آئے۔

ریلے ریس کی مہارت (Skill of Relay Race):

یہ دو ٹیموں کے درمیان ایک ایسا مقابلہ ہے جس میں کسی ٹیم کی کارکردگی کا انحصار تکنیکی اعتبار سے دوڑ کے شروع کرنے، بیٹن پکڑ کر دوڑنے اور اس کے تبدیل کرنے کے طریقہ پر ہوتا ہے۔ پہلا اتھلیٹ بیٹن اپنے دائیں ہاتھ میں پکڑ کر دوڑ ''کروچ سٹارٹ'' (Crouch Start) سے شروع کرے گا اور پھر اسے دوسرے اتھلیٹ کے بائیں ہاتھ میں دے گا۔ دوسرا اتھلیٹ دوڑ کا آغاز اپنی راہداری کے باہر والے حصے میں سے کرے گا جو اسے تیسرے ساتھی کے دائیں ہاتھ میں دے گا۔ یہ اتھلیٹ اپنی راہداری کے اندر والے حصے میں دوڑتا ہوا اسے حاصل کرے گا اور بیٹن کی آخری تبدیلی بالکل پہلی تبدیلی کی طرز پر کی جائے گی یعنی وہ اتھلیٹ اپنی راہداری میں اس کے دائیں جانب کے حصے میں دوڑتا ہوا اسے اپنے بائیں ہاتھ میں حاصل کرے گا۔ ریلے ریس میں ٹیم کا ہر اتھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ ختم کر کے اپنے ساتھی کو ''بیٹن'' پکڑاتا ہے۔ اس طرح ''بیٹن'' پورا فاصلہ طے کرتا ہے۔ اس دوڑ میں اتھلیٹس کے دوڑنے کی صلاحیت کے علاوہ ''بیٹن'' تبدیل کرنے کی مہارت بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ چنانچہ مندرجہ ذیل مہارتیں سیکھ کر اس دوڑ میں بہتر کارکردگی حاصل کی جاسکتی ہے۔

گرفت:

دوڑ کا آغاز کروچ سٹارٹ سے (مخصوص انداز میں بیٹھ کر) کرنے کی صورت میں اتھلیٹ کی گرفت ''بیٹن'' کے پچھلے سرے پر ہوتی ہے۔ باقی ماندہ حصہ سامنے کی طرف بڑھا رہتا ہے۔ (یہاں گرفت کے صرف طریقہ ''ب'' کی وضاحت کی گئی ہے) اتھلیٹ کو چاہیے کہ اس کی چھوٹی انگلی کے ساتھ والی دونوں انگلیاں ''بیٹن'' پر لپٹی ہوئی ہوں یعنی ''بیٹن'' کو ہتھیلی اور ان انگلیوں نے پکڑ رکھا ہو اور باقی دونوں انگلیاں اور انگوٹھا آزاد ہوں اور زمین سے لگے ہوئے ہوں۔ دوڑ میں اچھی کارکردگی کا انحصار مندرجہ ذیل دو عناصر پر ہوتا ہے:



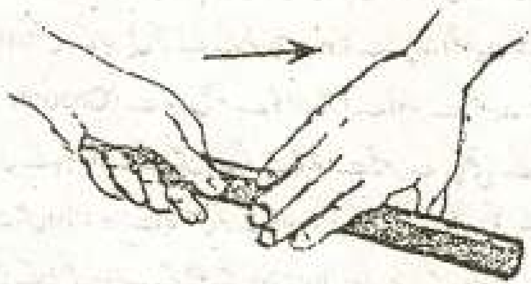
(ج)　　(ب)　　(الف)

(الف) ہر اتھلیٹ دوڑ میں مختص شدہ حصہ کتنی تیزی سے طے کرتا ہے۔ یہ زیادہ تر اس کی جسمانی استعداد اور دوڑ کے دوران بیٹن کو پکڑ کے رکھنے پر ہوتا ہے اگر وہ بیٹن کو بہت زیادہ مضبوطی سے پکڑے رکھے تو اس کی کارکردگی پر منفی ردِ عمل ہوگا۔

(ب) بیٹن تبدیل کرنے کی تکنیک اور اس کو تبدیل کرنے کے وقت اس کی اصلی رفتار۔

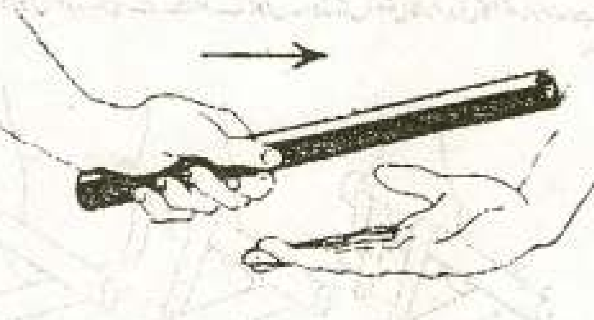
بیٹن تبدیل کرنے کے مروجہ طریقے:

1- بازو کی نیچے سے اُوپر کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا (Upsweep Technique):



اس طریقہ میں بیٹن کی تبدیلی 1.2 سے 2 میٹر کے فاصلے کے درمیان ہوتی ہے اور بیٹن سیدھے بازو کے نیچے سے اُوپر کی جانب لانے کے عمل سے دوسرے اتھلیٹ کو دیا جاتا ہے اور اس وقت بیٹن پکڑنے والے ہاتھ کا رخ نیچے کی جانب ہوتا ہے۔ اتھلیٹ کو ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے کہ اس میں حرکت پیدا نہ ہو اور انگوٹھا انگلیوں سے علیحدہ رہنا چاہیے۔ اس طریقہ کار میں انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیانی حصہ کو نشانہ بنایا جاتا ہے جو دوسرے طریقوں کی نسبت بہت چھوٹا حصہ ہے۔ اس طریقے میں دوسری خامی یہ ہے کہ تبدیلی کے دوران بیٹن اکثر بہت آگے سے پکڑ لیا جاتا ہے جس کو اتھلیٹ دوڑ کے دوران انگلیوں میں آگے سرکاتا ہے جو بعض اوقات ہاتھ میں سے گرنے کا سبب بن جاتا ہے۔

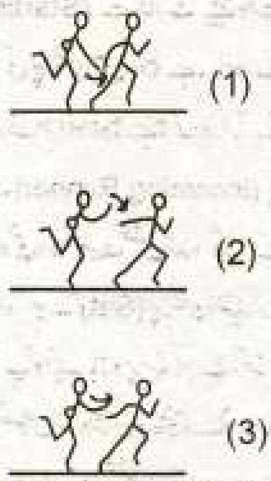
2- بازو کی اُوپر سے نیچے کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا (Down Sweep Technique):



اس طریقہ کار میں بیٹن پکڑنے کا عمل 2 سے 3 میٹر کے درمیان مکمل ہو جاتا ہے، لیکن یہ فاصلہ اتھلیٹس کی جسمانی اہلیت پر منحصر

ہوتا ہے۔ اس طریقہ میں بیٹن وصول کرنے والا اتھلیٹ مقرر کردہ زبانی اشارے پر دوڑ کے اس حصے کی مناسبت سے اپنا بایاں یا دایاں ہاتھ پیچھے کی جانب کرے گا جو کندھے سے اُونچا نہ ہو۔ اس وقت اس کا جسم تھوڑا آگے کی جانب جھکا ہوا ہونا چاہیے۔ ہتھیلی اُوپر کی جانب، شہادت کی انگلی اور انگوٹھا پوری طرح سے پھیلائے ہوئے ہوں گے۔ باقی تین انگلیاں تھوڑی سی موڑی ہوئی ہونی چاہئیں۔ بیٹن پکڑانے والے بازو کی اُوپر سے نیچے کی جانب حرکت سے اسے پیچھے پھیلائے ہوئے ہاتھ پر اس طرح رکھ دیا جاتا ہے کہ اس کا اگلا سرا تھوڑا سا اُوپر کی جانب اُٹھا ہوا ہو۔

3- بیٹن کو سیدھا دھکیلتے ہوئے پکڑانا (Push Technique):

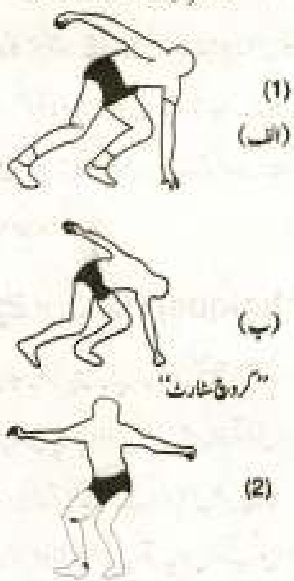


بیٹن پکڑنے کے مختلف طریقے

بیٹن تبدیل کرنے کا یہ طریقہ حالیہ سائنسی تحقیق پر مبنی ہے جو ابھی حال ہی میں رواج پذیر ہوا ہے اور بین الاقوامی سطح پر اسے سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے، اگر اس طریقہ کا دوسرے طریقوں کے ساتھ موازنہ کریں تو یہ ان سب کی نسبت زیادہ آسان اور فطری ہے اور اس کی تکنیک چھوٹے فاصلے کی دوڑوں (Sprints) کے اُصولوں سے عین مطابقت رکھتی ہے۔ اس میں ہر دفعہ بیٹن تبدیل کرتے وقت دوسرے طریقوں کی نسبت ایسا فاصلہ (Free Space) زیادہ حاصل کیا جا سکتا ہے جو کوئی اتھلیٹ بھی نہیں دوڑتا بلکہ اسے صرف بیٹن ہی طے کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کی تبدیلی کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ بیٹن پکڑنے والا اتھلیٹ پہلے سے ہی طے شدہ زبانی اشارے (Verbal Command) کے ملنے پر دوڑ کے اس حصے کی مناسبت سے اپنا دایاں، بایاں بازو پیچھے کی جانب پھیلائے گا۔ (پہلے اور تیسرے تبدیلی کے علاقہ میں بایاں بازو اور دوسرے میں دایاں) جو بالکل افقی حالت میں نہیں ہونا چاہیے، بلکہ تھوڑا سا نیچے کی جانب ہو۔ ہاتھ کی تمام انگلیاں ڈھیلی اور ملی ہوئی ہوں اور انگوٹھا ان کے ساتھ زاویہ قائمہ بناتا ہوا بالکل علیحدہ ہونا چاہیے۔ بازو کو حرکت دیئے بغیر اسی حالت میں اس وقت تک رکھیں جب تک کہ بیٹن مکمل طور پر تبدیل نہیں ہو جاتا۔ پیچھے سے دوڑ کر آنے والا اتھلیٹ "بیٹن" پکڑانے کے صحیح لمحے کا تعین کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ جب وہ سمجھتا ہے کہ بیٹن پکڑنے والا اتھلیٹ اس کی پہنچ میں آ گیا ہے تو وہ طے شدہ زبانی حکم دے گا۔ جس کو سنتے ہی بیٹن پکڑنے والا اتھلیٹ اپنا ہاتھ پیچھے کی جانب پھیلا دے گا اور بیٹن پکڑانے والا اتھلیٹ بیٹن کو سامنے کی جانب دھکیلتے ہوئے اس کے ہاتھ میں دے گا۔

بیٹن پکڑنے والے اتھلیٹ کے دوڑ شروع کرنے کا طریقہ:

4 x 100 میٹر کی ریلے ریس میں بیٹن پکڑنے والا اتھلیٹ اپنی دوڑ کو بنیادی طور پر دو قسم کے سٹارٹ سے شروع کرتے ہیں۔



"کروچ سٹارٹ"
"اپ رائیٹ سٹارٹ"

1- "کروچ سٹارٹ"(Crouch Start)
(ایک خاص انداز میں اکڑوں بیٹھ کر دوڑ شروع کرنا)۔
2- "اپ رائیٹ سٹارٹ"(Upright Start)
سیدھے کھڑے ہو کر دوڑ شروع کرنا۔

پہلی قسم کے سٹارٹ میں اتھلیٹ وہی پوزیشن اپنا لیتا ہے جیسا کہ وہ "سٹارٹنگ بلاکس" (Starting Blocks) سے سٹارٹ لیتے وقت "آن یور مارکس" کی پوزیشن میں ہوتا ہے۔ ماسوائے سر کے جو پیچھے کی طرف مڑا ہوا ہوتا ہے تاکہ دوڑ کر آنے والے ساتھی اتھلیٹ (Incoming Runner) پر نظر رکھی جا سکے۔ جونہی وہ اتھلیٹ مختص شدہ جگہ کے نزدیک پہنچتا ہے تو وہ "سیٹ"(Set) پوزیشن اختیار کر لیتا ہے لیکن اپنے آپ کو ایک بازو پر سہارا دیئے رکھتا ہے۔ جب کہ دوسرا بازو پیچھے کی جانب پھیلائے ہوئے رکھتا ہے۔ جب دوڑ کر آنے والا اتھلیٹ مخصوص شدہ نشان پر پہنچتا ہے تو وہ سامنے کی جانب منہ کر کے پوری قوت سے دوڑنا شروع کر دیتا ہے۔

دوسری قسم کا سٹارٹ تکنیکی اعتبار سے زیادہ آسانی سے سیکھا اور سکھایا جاتا ہے۔ بیٹن پکڑنے والا اتھلیٹ (Outgoing Runner) اپنا اگلا پاؤں اپنی راہداری کی باہر والی لکیر کے قریب دوڑنے کی سمت میں رکھ لیتا ہے جب کہ پچھلا پاؤں اس سے 20 سے 30 سینٹی میٹر پیچھے اس طرح سے رکھا جائے گا کہ اس کا رخ اندر کی جانب ہو۔ دونوں بازو کندھوں سے ذرا نیچے لیکن پہلوؤں کی جانب پھیلے ہوئے ہوں۔ سر پیچھے کی جانب مڑا ہوا ہو اور گھٹنوں میں نمایاں خم ہو۔ جونہی دوڑ کر آنے والا اتھلیٹ مختص شدہ نشان پر پہنچتا ہے تو بیٹن پکڑنے والا اتھلیٹ گھٹنوں میں خم رکھتے ہوئے آگے کی جانب جھک کر جسم کا بوجھ بائیں ٹانگ پر ڈال دیتا ہے، جیسے ہی ٹانگ میں حرکت کا آغاز ہو۔ اسی لمحے سر سامنے کی جانب گھوم جائے گا اور دونوں بازو تیز دوڑنے کے طریقے سے عمل پیرا ہو جائیں گے اور پھر اتھلیٹ اپنی پوری قوت سے چھوٹے فاصلوں کی دوڑوں کی طرح دوڑنا شروع کر دے گا۔

☆☆☆☆☆

حصہ دوم

باب اوّل

علم الصحت (Health Education)

علم الصحت کی تعریف اور جسمانی تعلیم کے ساتھ اس کا تعلق
(Definition of Health Education & its Relationship with Physical Education)

صحت و علم الصحت:

''ہیلتھ سائنس ایجوکیشن'' یا ''ہیلتھ ایجوکیشن'' انفرادی اور اجتماعی فلاح کے لیے سودمند تعلیم ہے۔ تعلیم کا اس سے بہتر کوئی اور پہلو نہیں۔ ہر طبی تحقیق بہت سی نئی معلومات مہیا کرتی ہے۔ ان تحقیقات کی بنا پر سرطان کی شرح اموات میں کمی، دل کی بیماریوں سے بچاؤ، ذہنی و دماغی امراض اور جسمانی معذوری میں کمی، آنکھ کی بینائی، ٹی بی، پولیو اور دانتوں کے امراض جیسی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔ ان معلومات کے مطابق اپنی زندگی کو ڈھال کر ہر شخص انفرادی سطح پر اور پورا معاشرہ اجتماعی سطح پر مستفید ہو سکتا ہے۔ علم الصحت ایک اور طرح سے بھی انسانی زندگی پر اثر انداز ہوتا ہے۔ صحت اور تعلیم کا بہت ہی گہرا تعلق ہے۔ دراصل صحت تعلیم کے عمل کے شروع ہونے سے پہلے ہوتی ہے اس لیے یہ مقدم ہے۔ صحت قابل حاصل مقصد ہے اور تعلیم ایسا طریقۂ عمل ہے جس کے ذریعے یہ مقصد حاصل کیا جا سکتا ہے۔ صحت زندگی کی ایک ایسی نعمت یا خوبی ہے جس کے باعث کوئی شخص تعلیم سے زیادہ سے زیادہ مستفید ہو سکتا ہے۔ جب کوئی شخص بیمار یا تھکا ہوا ہو تو اس کے لیے کوئی نئی چیز سیکھنا بہت مشکل ہوتا ہے، بالکل اسی طرح سیکھنے کا عمل بھی اتنی سرعت سے عمل پذیر نہیں ہوتا، جس وقت آپ خود یا اپنے کسی عزیز کی تکلیف کے باعث پریشان ہوں تو اس وقت آپ اپنی پوری توجہ کسی بھی چیز پر اچھی طرح سے مرکوز نہیں کر سکتے۔

''ڈلبرٹ آبرٹ آفر'' (Delbert Oberteuffer) نے کہا تھا کہ انسان کو اپنی صحت کی حفاظت کرنے اور اس میں بہتری کے لیے تعلیم یافتہ ہونے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح تعلیم سے پوری طرح استفادہ کرنے کے لیے مکمل طور پر صحت یاب ہونے کی بھی ضرورت ہے۔ تعلیم الصحت کی انفرادی حیثیت نصاب میں شامل دوسرے مضامین مثلاً جغرافیہ، حساب وغیرہ سے مختلف ہے۔ اس میں شامل تمام مضامین انسانی صحت کے ہر ایسے پہلو اور مسئلہ سے متعلق ہیں جو بہتر انداز میں زندگی گزارنے کے قابل بناتے ہیں۔ اس میں سب سے زیادہ فوقیت انسانی رویے میں مثبت تبدیلی کو دی گئی ہے۔

تعلیم الصحت نہ صرف صحت سے متعلق سائنسی معلومات فراہم کرتی ہے بلکہ صحت مندانہ زندگی گزارنے کا شعور بھی پیدا کرتی ہے، ہنگامی حالات یا مشکل وقت میں دانش مندی سے فیصلہ کرنے میں مدد دیتی ہے۔ علاوہ ازیں انسان کے روزمرہ کے معمولات پر مثبت طریقے سے اثر انداز ہوتی ہے۔ اس لیے علم الصحت مضامین کا مجموعہ ہونے کے ساتھ ساتھ ایک طریقۂ عمل بھی ہے، جس کے ذریعے صحت کو بحال رکھا جا سکتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ آپ کے موروثی، ماحولیاتی اور روزمرہ کے معمولات کے باہمی اثرات کا آپ کی صحت پر گہرا اثر پڑتا ہے، اس لیے ہر شخص کے لیے صحت کے متعلق علم اور اسے قائم رکھنے کی آگہی بہت اہم ہے۔

تعلیم الصحت ایک ایسا سائنسی نظریہ ہے، جسے بعض اوقات قابل عمل صحت مندانہ زندگی گزارنے کے طور پر جانا جاتا ہے۔ پس یہ ایک مکمل سائنسی علم نہیں، اگر چہ اس کا بنیادی مواد، اناٹومی، فیزیالوجی، بیکٹریالوجی، میڈیسن وغیرہ جیسے سائنسی علوم سے لیا جاتا ہے، تاہم یہ مکمل طور پر ان علوم پر انحصار نہیں کرتا ہے۔ بلکہ ان میں سے چند مخصوص چیزیں اخذ کر لیتا ہے، جو یقیناً بہتر اور مثبت زندگی گزارنے میں مدد دیتی ہیں۔ یہ طب کی طرح بیماریوں کے متعلق علاج مہیا نہیں کرتا بلکہ عوام میں یہ شعور پیدا کرتا ہے کہ صحت مندانہ طور طریقے اپنا کر کیسے بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے یا دوران بیماری ایسے طریقے اپنائے جائیں کہ اسے مزید پھیلنے سے روکا جائے۔ یہ عوام کو ایسا طریقہ عمل فراہم کرتا ہے جس کی بدولت وہ شخصی یا سماجی زندگی بہتر بنانے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

علم الصحت کا اہم ترین مقصد عوام کو صحت سے متعلق معلومات مہیا کرنا ہے۔ پروفیسر رائیڈر (Prof. Rider) کے مطابق اسکا دائرہ کار صحت کی حفاظت کرنا اور جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت میں بہتری پیدا کرنا ہے۔

صحت کی حفاظت اور اسے قائم رکھنا ہر شخص کے لیے سب سے اہم چیز ہے۔ انگریزی لفظ ''ہیلتھ'' (Health) مندرجہ ذیل سے اخذ کیا گیا ہے۔ Whole (مکمل)، Hale (خوش وخرم) اور Healing (بیماری سے صحت یابی) اس سے مراد کسی شخص کا مکمل طور پر صحت یاب رصحت مند ہونا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ صحت پورے کے پورے انسان سے وابستہ ہے، جس میں اس کی دیانتداری، پختگی، سالمیت، اچھی صحت مندانہ حالت اور خوش حال ہونا شامل ہے۔ صحت ایک وسیع النوع نظریہ ہے۔ اس کا سب سے نمایاں پہلو جسمانی صحت ہے، جو جسم کی میکانیاتی حرکات پر مبنی کارکردگی ہے۔ ذہنی صحت سے مراد صحیح انداز میں سوچنا اور سمجھنا ہے۔ جبکہ جذباتی صحت ایسے احساسات کی پہچان سے متعلق ہے، جس میں ڈر، غم وغصہ وغیرہ شامل ہیں اور مختلف حالات میں موقع کی مناسبت سے ان کا صحیح انداز میں اظہار کرنا ہے اور ایسے نامساعد حالات جن میں افسردہ دل، ذہنی انتشار، دباؤ، کھچاؤ یا پریشانی کی حالت میں ہونے پر قابو پانا ہے۔ کچھ لوگوں کے نزدیک روحانی صحت سے مراد مذہبی عقائد پر سختی سے عمل پیرا ہونا ہوتا ہے۔ جبکہ کچھ نے ایسے شخصی اصول اپنا لیے ہیں جن سے انہیں ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے۔ سماجی صحت انسان کی اس خوبی سے متعلق ہے، جس کی بدولت وہ دوسرے انسانوں سے اپنے سماجی رشتے اور تعلقات استوار کرتا ہے۔ سماجی صحت کے اس نظریہ کے مطابق ایک فرد سے پورے معاشرہ کی تشکیل ہوتی ہے۔ یہ کسی صورت ممکن نہیں کہ ایک ایسے معاشرے میں کوئی شخص صحت مند رہ سکے جس میں اسکی بنیادی، جسمانی اور جذباتی ضروریات پوری نہ ہوں، اس میں خوراک، لباس، گھر اور اچھے ماحول کے علاوہ انسان کے بنیادی حقوق بھی شامل ہیں۔ آپس میں اُلجھاؤ ان پہلوؤں کی بنا پر صحت کا نظریہ بہت پیچیدہ ہے۔ علم الصحت بحیثیت مجموعی ان تمام پہلوؤں میں ایک خاص حد تک متوازن اور مناسب بہتری پیدا کرنے کا موجب بن سکتا ہے۔ مختلف قسم کی دردیں، ناقص جسمانی کارکردگی یا بیماری اچھی صحت نہ ہونے کی نشانیاں ہیں۔ کوئی بھی بیماری اچانک یا حادثاتی طور پر نمودار نہیں ہوتی۔ کچھ بیماریوں کے جراثیم انسان میں موروثی طور پر منتقل ہو جاتے ہیں جبکہ انسان کے رہن سہن اور ماحول کا بھی بیماری پھیلانے میں بہت عمل دخل ہوتا ہے، مثلاً سگریٹ نوشی یا ماحولیاتی آلودگی سے پھیپھڑوں کا سرطان ہو سکتا ہے۔ کچھ ایسے عوامل بھی ہیں جو آبادی کے صرف کسی خاص طبقے پر اثر انداز ہوتے ہیں، مثلاً اعلیٰ تعلیم یافتہ طبقہ حفظان صحت کے اُصولوں سے زیادہ باخبر ہونے کی وجہ سے زیادہ صحت مند ہوتا ہے۔ اسی طرح بڑی عمر کے لوگ جوانوں کی نسبت جلد بیمار ہو جاتے ہیں۔ پاکستان میں مغربی ممالک کی نسبت خواتین میں چھاتی کے سرطان کی شرح زیادہ ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ تعلیم الصحت

بیماری اور بُری صحبت کے بچاؤ میں بہت اہم ہے۔اس کے ذریعے ایسے لوگوں کو جن کے کسی خاص بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات زیادہ ہوں، ہدایات اور مشاورت کے ذریعے کم سے کم کیے جاسکتے ہیں مثال کے طور پر "ایڈز" (Aids) یا "ٹی بی" (T.B) میں مبتلا ہونے کے اسباب اور ان سے بچاؤ کے متعلق جانکاری دے کر کافی حد تک ان سے بچا جاسکتا ہے۔ علم الصحت ایک ایسا وسیع العمل طریقہ کار ہے جس کے ذریعے ایسی مفید معلومات مہیا کی جاتی ہیں جن کی مدد سے بیماری کے خلاف حفاظتی تدابیر اختیار کرنے سے نہ صرف انفرادی صحت میں بہتری لائی جاسکتی ہے بلکہ اس علاقے کی پوری آبادی کے رویے میں صحت مندانہ تبدیلی پیدا کی جاسکتی ہے جو درج ذیل ہیں۔

i- بنیادی علم الصحت　　ii- ثانوی علم الصحت

i- بنیادی علم الصحت:

بنیادی علم الصحت کا براہِ راست تعلق ان لوگوں سے ہے، جو صحت مند ہیں۔ یہ بیماریوں کی حفاظتی تدابیر اور حفظانِ صحت کے اُصولوں سے متعلق ہے، جو بچوں اور نوجوانوں کے لیے اشد ضروری ہے۔اس میں "بالخصوص" خوراک اور مختلف متعدی بیماریوں کے حفاظتی اقدامات کے متعلق معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔ جن سے ان کے نظریات اور رویوں میں مثبت تبدیلیاں پیدا کی جاسکتی ہیں اور کسی بیماری کی مخصوص تدابیر اختیار کرنے سے نہ صرف خود کو بچایا جاسکتا ہے بلکہ اس کے پھیلنے کا سدِ باب بھی کیا جاسکتا ہے کیونکہ صحت انسان کی زندگی پر مثبت طور پر اثر انداز ہوتی ہے۔

ii- ثانوی علم الصحت:

یہ ایسے لوگوں کے لیے بہت اہم ہے جو بیمار ہیں۔اس کے ذریعے فراہم کردہ معلومات سے دائم المرض مریضوں کے نظریات اور رویوں میں خاطر خواہ تبدیلی لائی جاتی ہے جو ان کی صحت یابی کے لیے اشد ضروری ہوتی ہے، مثلاً سگریٹ نوشی ترک کرنا یا علاج کے دوران اگر بیماری کی نشانیاں دوبارہ ظاہر ہوں تو ابتدائی مرحلے میں ہی اس کا علاج کرنا یا متعدی امراض کے حامل افراد از خود حفاظتی تدابیر اپنائیں تاکہ بیماری کے پھیلاؤ کا موجب نہ بنیں۔

بنیادی علم الصحت تعلیمی اداروں میں زیادہ موثر ہوسکتی ہے۔اس لیے ضروری ہے کہ ان کے ماحول کو صحت مندانہ بنایا جائے اور طالب علموں کو صحت کے متعلق معلومات فراہم کی جائیں تاکہ وہ اپنے گھر اور محلے میں ایک ذمہ دار شہری کا کردار ادا کرسکیں۔ تعلیمی اداروں میں علم الصحت کی کارکردگی کا مظاہرہ آسان فہم بنیادوں پر کیا جائے تاکہ طلبہ آسانی سے سمجھ سکیں کیونکہ وہ قوم کے مستقبل کے معمار ہیں۔ صحت سے متعلق بنیادی معلومات کام کرنے کی جگہوں اور کارخانوں میں بھی مہیا کی جانی ضروری ہیں۔ اس کے علاوہ ٹی وی، ریڈیو، اخبارات اور رسائل کے ذریعے یہ معلومات عام لوگوں تک بھی پہنچائی جائیں تاکہ صحت کے متعلق لوگوں کے رویوں میں صحت مندانہ تبدیلی لائی جاسکے۔

تعلیمی اداروں کے ذریعے اس سے درج ذیل مقاصد حاصل کیے جانے چاہئیں:

1- جسمانی نشوونما اور مجموعی شخصیت کی تکمیل۔

-2 صحت سے متعلق شعور پیدا کرنا۔ مختلف بیماریوں کے اسباب اوران سے بچاؤ کے حفاظتی اقدام کی آگہی۔

-3 حفظانِ صحت کے اصولوں، معاشرتی ذمہ داریوں اور بلدیاتی سہولیات کے بہتر استعمال کی آگہی۔

-4 غیر تعلیم یافتہ عوام کو اس کے علم اور اس کے فوائد کا شعور فراہم کرنا۔

-5 صحت سے متعلق معیار قائم کرنا۔ اساتذہ اور طلبہ کی رہنمائی کرنا، ٹک شاپ، پڑھائی کے کمروں اور طلبہ کے رہائشی کمروں میں مناسب روشنی، پانی، گندگی کی صفائی اور ماحول کو صاف رکھنے کی اہمیت سے آگاہ کرنا۔

-6 ہر طالب علم کا طبی معائنہ کرنا اور بیماری یا تکلیف کا ابتدائی دور میں ازالہ کرنا۔

-7 مثبت انداز میں سماجی زندگی گزارنے کا شعور پیدا کرنا اور اسے عملی جامہ پہنانے کی حوصلہ افزائی کرنا۔

علم الصحت کی تعریف:

-1 ایک ایسا عملی طریقہ کار ہے جس سے صحت سے متعلق معلومات و تجربہ حاصل ہوتا ہے اور یہ تعلیم، فرد، خاندان اور "کمیونٹی" کی صحت سے متعلق ہمارے علم، رویوں اور روزمرہ کے معمولات پر مفید اثرات مرتب کرتی ہے (تھامس وڈ Thomaswood)۔

-2 یہ ان تجربات کا سرچشمہ ہے جو فرد اور "کمیونٹی" کے رویوں، معلومات، عادات سے معاشرے کو صحت مند بناتے ہیں (گراوٹ Grout)۔

-3 یہ ایک ایسا عمل ہے جس کے جاننے سے اور جس کے ذریعے سے زندگی میں ہمارا طرزِ عمل متاثر ہوتا ہے اور ہمارے فہم و شعور، رویوں، اقدار، کردار اور معلومات میں ایسی مثبت تبدیلیاں لانے کا موجب بنتا ہے جس کا انسانی صحت سے تعلق ہے۔

-4 یہ ایک ایسا علم ہے جو فرد اور "کمیونٹی" کے صحت مند طرزِ عمل اور اس کے تدریسی مراحل کا احاطہ کرتا ہے۔

زندگی کی متاعِ عزیز، صحت ہے۔ یہ جسم و توانائی کی اعلیٰ صلاحیتوں کے بروئے کار لانے میں مدد و معاون ثابت ہوتی ہے۔ روزمرہ کی بہتر کارکردگی کے لیے انسان کی صحت کا برقرار رہنا بے حد ضروری ہے۔

صحت کی تعریف مختلف لوگوں نے اپنے اپنے خیال کے مطابق کی ہے جو درج ذیل ہے۔

-1 "عالمی ادارہ صحت" نے صحت کی تعریف یوں کی ہے کہ "صحت" ایک ایسی علامت ہے جس میں فرد جسمانی، ذہنی، سماجی اور معاشی لحاظ سے مطمئن اور ہشاش بشاش ہو اور اس میں کمزوری کا شائبہ تک نہ ہو"۔

-2 جب جسم کے تمام اعضا اپنے معمول کے مطابق کام کریں اور غیر مناسب تھکان نہ ہو۔ انسان خوش باش رہے۔ حوصلہ، ہمت اور ذہنی بیداری ساتھ دیں۔ سماجی بہبود میں گہری دلچسپی ہو تو انسان صحت مند سمجھا جا سکتا ہے۔

-3 صحت سے مراد ذہنی اور جسمانی تندرستی ہے۔ صحت زندگی کی وہ خوبی ہے جو انسان کو اس قابل بناتی ہے کہ وہ زیادہ دیر تک زندہ رہے اور بہتر خدمت کر سکے۔

-4 صحت مند انسان حقیقت میں تفکرات سے آزاد ہوتا ہے اور ہر قسم کے لوگوں کے ساتھ گزر کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

-5 صحت ایک ایسی صفتی کیفیت ہے جو اپنے ماحول میں ایک فرد کے مجموعی عمل کا ماحصل ہوتی ہے جو اس فرد کو شخصی سطح پر اطمینان بخش اور معاشرتی سطح پر ایک کارآمد زندگی گزارنے کا موقع عطا کرتی ہے۔

6- صحت انسانی جسم کی اس کیفیت کا نام ہے جو انسان کو پُر مسرت کامیاب زندگی گزارنے کے قابل بناتی ہے۔

7- صحت زندگی کی ایسی صفتی کیفیت ہے جو کسی شخص کی جسمانی طمانیت، اس کے ذہنی اور جذباتی ردِ عمل کے سلسلوں کے مابین کارفرما رہتی ہے اور یہ سب کچھ معاشرتی پیچیدگیوں کے ان حالات میں موجود ہوتی ہے جن میں وہ زندگی گزارتا ہے۔

یہ عوامل درج ذیل ہیں:

i- وراثت ii- نشوونما اور ترقی iii- ماحول عمل فیصلہ وغیرہ iv- عمل فیصلہ وغیرہ

8- صحت، جسم، ذہن اور روح کی طمانیت کا ایک ایسا احساس ہے جس میں قوتِ محفوظہ کا خیال موجود ہوتا ہے۔

9- صحت زندگی کی ایسی صفت ہے جو انسان کو اپنی تعلیم سے بیش از بیش استفادہ کرنے کی صلاحیت بخشتی ہے۔

علم الصحت کا جسمانی تعلیم کے ساتھ تعلق:

معنوی لحاظ سے تعلیم الصحت اور جسمانی تعلیم الگ الگ حیثیت کے حامل ہیں، لیکن ان علوم کا آپس میں گہرا رابطہ ہے۔ اپنے اثرات کے لحاظ سے جسمانی تعلیم صحت کو برقرار رکھنے میں پیش پیش ہے۔ یاد رکھنا چاہیے کہ صحت کی نہ صرف اتھلیٹکس، کھیلوں کے میدان، پیراکی کے تالابوں اور جمنیزیم میں ہی ضرورت ہے بلکہ ہر جگہ اور خصوصاً کردار کی تعمیر میں صحت کا برقرار ہونا لازمی ہے۔ ڈاکٹروں، نرسوں اور جسمانی تعلیم کے اساتذہ کے علاوہ عام لوگوں کو بھی صحت کی اہمیت اور اثرات کو مدِ نظر رکھنا چاہیے۔ بہت سے ماہرین تعلیم تسلیم کرتے ہیں کہ جسمانی تعلیم کا لائحہ عمل، پسندیدہ صحت مندانہ لائحہ عمل ساتھ لیے ہوئے ہے، کیونکہ بالترتیب جسمانی سرگرمیاں اور کھیلیں انسان کو جذبات پر قابو پانے اور ایک دوسرے سے مل کر رہنے کا سلیقہ سکھاتی ہیں۔ تعلیم الصحت مختلف تجربوں کا تسلسل ہے جو مختلف افراد، کمیونٹی اور قوم کی صحت سے متعلق ان کے علم میں اضافہ کرتی ہے اور انفرادی اور اجتماعی سطح پر سوسائٹی کی تشکیل میں مدد دیتی ہے۔ جبکہ جسمانی تعلیم انسان کی مکمل شخصیت کی تعمیر میں مدد دیتی ہے۔ گویا دونوں مفید معلومات اور علم مہیا کرتی ہیں جس سے بہتر معاشرہ اور صحت مند قوم پروان چڑھتے ہیں۔ تعلیم الصحت اور جسمانی تعلیم اپنے حلقۂ عمل اور خوبیوں کے لحاظ سے ایک دوسرے کی معاون ہیں۔ یعنی:

1- دونوں مکمل طور پر انسان کی فلاح چاہتی ہیں۔

2- دونوں ذاتی صحت کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے میں کوشاں رہتی ہیں۔

3- دونوں جسمانی، سماجی، ذہنی، جذباتی اور روحانی پہلوؤں کو اُجاگر کرتی ہیں۔

4- دونوں بنی نوع انسان کے باہمی تعلقات کو بڑھانے کی اہمیت کو تسلیم کرتی ہیں۔

5- دونوں ہی موثر زندگی گزارنے کا سلیقہ سکھاتی ہیں۔

6- دونوں خوشگوار اور بھرپور زندگی بسر کرنے کے مواقع فراہم کرتی ہیں۔

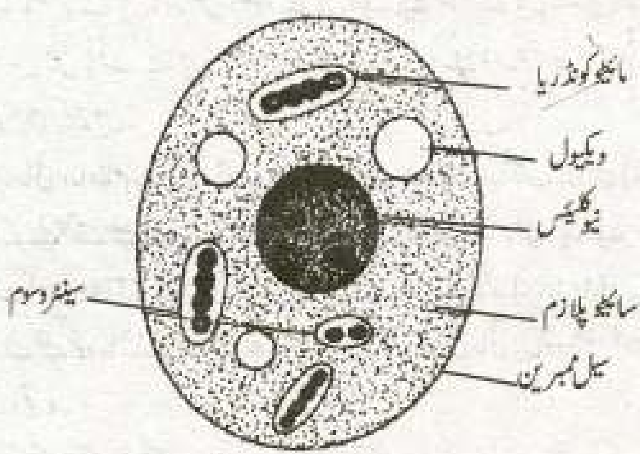
اگرچہ تعلیم الصحت اور جسمانی تعلیم کا چولی دامن کا ساتھ ہے پھر بھی دونوں کا عمل الگ ہے اور ان کا طریقۂ تعلیم بھی جدا جدا ہے۔

☆☆☆☆☆

انسانی جسم اوراس کی کارکردگی

(Human Body & its Efficiency)

انسانی جسم قدرت کا بہترین اور عدیم المثال شاہکار ہے۔ ہر جاندار شے چھوٹے چھوٹے جاندار ذرات سے مل کر بنتی ہے جن کو ہم خلیے (Cells) کہتے ہیں۔ ماہرین سائنس کا خیال ہے کہ انسانی جسم کی ابتدا خلیے سے ہوتی ہے۔



1- خلیہ (Cell):

یہ جاندار جسم کی اکائی کا نام ہے، یعنی جسم کا وہ چھوٹے سے چھوٹا خانہ جس میں جاندار مادہ ہوتا ہے۔ دراصل ہر جاندار کا جسم ایسے نازک خلیوں سے تعمیر ہوتا ہے کہ ان کو خوردبین کی مدد سے ہی دیکھا جاسکتا ہے۔ جب بہت سے خلیے آپس میں مل جاتے ہیں تو عضلات بن جاتے ہیں۔ خلیے مخصوص خوراک کی مدد سے نشوونما پاتے ہیں اور ہر خلیہ بے شمار چھوٹے خلیوں میں بٹ جاتا ہے۔ خلیوں کی بناوٹ، اشکال اور حجم ان کے افعال کی مناسبت سے مختلف ہوتی ہیں۔

2- خلوی جھلی (Cell Membrane):

یہ ایک شفاف جھلی ہوتی ہے جس میں مادہ حیات لپٹا ہوا ہوتا ہے۔

3- مادہ حیات یا پروٹو پلازم (Protoplasm):

یہ جیلی کی قسم کا نیم ٹھوس مادہ ہوتا ہے جسے مادہ حیات (Protoplasm) کہا جاتا ہے۔ تمام جاندار اسی مادے کے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔

4- مرکزِ خلیہ یا مغزِ خلیہ (Nucleus):

مادہ حیات سے نسبتاً زیادہ ٹھوس ذرہ، جو مادہ حیات کے درمیان ایک نقطے کی طرح نظر آتا ہے اسے جوہر حیات بھی کہتے ہیں۔ یہ خلیے کا اہم ترین جزو ہوتا ہے۔ کیونکہ خلیے میں جس قدر تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں یا جو کام بھی خلیہ کرتا ہے۔ ان سب کو یہی مرکز کنٹرول کرتا ہے۔ اس کے علاوہ خلیے میں ریشے اور ہوا کے بلبلے بھی ہوتے ہیں۔

جسم کی ابتدا بھی ایک منفرد خلیے سے ہوتی ہے۔ جسے انڈا یا (Germ Cell) کہتے ہیں۔ یہ ایک نر خلیے (Sperm) اور ایک مادہ خلیے (Ovum) کے یکجا ہونے سے بنتا ہے۔ اسے "خلیوں کی ماں" بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہ شروع میں زندگی کے تمام کام سرانجام دیتا ہے۔ پھر یہ تقسیم ہو کر اپنی تعداد بڑھا لیتا ہے اور اپنے جیسے کئی خلیے بنا لیتا ہے۔

ابتدا میں خلیے ایک جیسا کام کرتے ہیں اور شکل وصورت میں ایک جیسے نظر آتے ہیں۔ لیکن بعد میں اپنی ضرورت کے مطابق مختلف قسم کے کام آپس میں بانٹ لیتے ہیں، مثلاً خلیوں کا ایک گروہ اپنے ذمہ حرکت کا کام لے لیتا ہے۔ انہیں عضلاتی خلیے (Muscle Cells) کہتے ہیں۔

خلیوں کا دوسرا گروہ پیغام رسانی اور احکام جاری کرنے کے کام میں مصروف ہو جاتا ہے۔ انہیں عصبی خلیے (Nerve Cells) کہتے ہیں۔ غرض مختلف کاموں کے لیے مختلف خلیے بن جاتے ہیں۔ یاد رہے کہ ایک گروہ میں تمام خلیے ایک جیسے ہوتے ہیں۔ ان ایک ہی قسم کے خلیوں کے گروہ کو بافت (Tissue) کہتے ہیں۔ یہ بافتیں ایک دوسرے کے ساتھ (Matrix) کے ذریعے جڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ یہ ایک قسم کا مادہ ہے جسے خلیے خود بناتے ہیں۔ جب بہت سی بافتیں آپس میں مل جاتی ہیں تو وہ عضو (Organ) بن جاتے ہیں، مثلاً دل، گردے، پھیپھڑے وغیرہ۔

ہر عضو اپنا مخصوص کام کرنے کے ساتھ ساتھ جسم کے دوسرے اعضا کے تعاون سے ایک مشترک مقصد کے لیے بھی کام کرتا ہے۔ اس طرح ان تمام اعضا کا مجموعی کام ایک نظام کہلاتا ہے۔ تمام نظام مل کر انسانی جسم بناتے ہیں، اگر تمام نظام اپنا اپنا کام ٹھیک کرتے رہیں تو انسان تندرست اور صحت مند رہتا ہے۔ انسانی جسم میں مندرجہ ذیل گیارہ نظام کام کرتے ہیں۔

1- نظامِ استخوان (Skeletal System):

ہمارے جسم میں 206 ہڈیاں ہیں۔ ان کا کام اعضائے رئیسہ کی حفاظت اور جسم کے مختلف اعضا کی حرکات میں مدد دینا ہے۔ جسم کی شکل وصورت اور شکل وشباہت بھی انہی کی بدولت قائم ہے۔

2- نظامِ عضلات (Muscular System):

اس میں جسم کے تمام گوشت والے حصے شامل ہیں۔ یہ انسانی جسم کے "مزدور" ہیں جن کے سکڑنے اور پھیلنے سے جسم حرکت کرتا ہے۔ نیز یہ جسم کو خوبصورت اور سڈول بناتے ہیں۔

3- نظامِ انہضام (Digestive System):

اس کا کام خوراک کو ہضم کر کے جزو بدن بنانا ہے، جس سے جسم کو قوت اور حرارت مہیا ہوتی ہے۔

-4 نظامِ دورانِ خون (Circulatory System):

اس نظام کے تحت خون سارے جسم میں گردش کرتا ہے خون دل سے چل کر انتڑیوں سے غذائیت حاصل کرتا ہے اور جسم کے تمام حصوں کو غذائیت پہنچا کر پھر دل میں واپس آجاتا ہے۔ اس نظام کے ذریعے غیر خالص خون پھیپھڑوں میں سے صاف ہو کر جسم کے سب حصوں میں پہنچتا ہے۔

-5 نظامِ تنفس (Respiratory System):

اس نظام میں سانس لینا اور سانس خارج کرنا دو عمل شامل ہیں۔ سانس لینے میں ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے۔ ہوا میں سے ''آکسیجن'' خون میں شامل ہو جاتی ہے اور سانس باہر نکلنے میں ''کاربن ڈائی آکسائیڈ'' ناک کے راستے خارج ہو جاتی ہے۔

-6 نظامِ اعصاب (Nervous System):

یہ سب نظاموں کا حاکم اعلیٰ ہے۔ جسم کے مختلف حصوں سے پیغامات حاصل کر کے ان کے مطابق احکامات جاری کرتا ہے۔ ارادی وغیر ارادی عضلات اسی کے تحت حرکت کرتے ہیں۔

-7 حواسِ خمسہ کا نظام (Special Senses System):

اس میں حواس خمسہ (آنکھ، کان، ناک، زبان، جلد) کا نظام کام کرتا ہے۔ جن کے ذریعے ہمیں اپنے اردگرد کی چیزوں کا علم ہوتا ہے۔

-8 نظامِ انجذاب (Absortive System):

یہ لمفائی (Lymphatic) غدود کا نظام ہے۔ ہضم شدہ خوراک خون میں شامل ہوتی ہے اور جسم کے مختلف اعضا خصوصاً چھوٹی آنتوں میں (Villi) غذائیت جذب کرتے ہیں۔

-9 نظامِ اخراجِ فضلات (Excretory System):

اس نظام کے تحت ہمارے جسم کے فاسد اور بے کار مادے خارج ہوتے ہیں۔

-10 بے نالی غدود کا نظام (Endocrine System):

یہ ان غدود اور گلٹیوں کا نظام ہے جن کی مخصوص رطوبتیں یعنی ''ہارمون'' (Hormones) انسانی نشوونما پر اثر ڈالتی ہیں اور ان سے اعضا تقویت حاصل کرتے ہیں۔

-11 نظامِ افزائشِ نسل (Reproductive System):

اس میں تولید اور تناسل کے اعضا اور گلٹیاں شامل ہیں جو افزائش نسل میں مدد دیتے ہیں۔

نظامِ دورانِ خون

(Circulatory System)

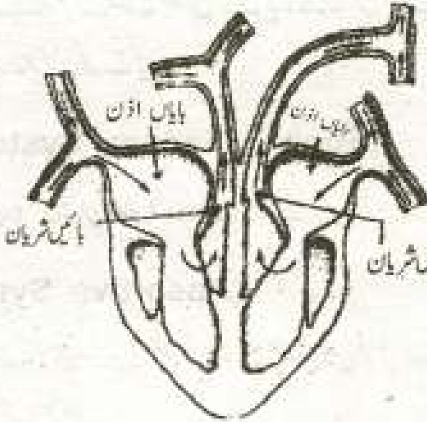
اس نظام کے تحت انسان کے جسم میں خون گردش کرتا ہے۔ اس نظام میں مندرجہ ذیل اعضا کام کرتے ہیں:

1- شریانیں (Arteries)   2- وریدیں (Veins)

3- عروق شعریہ (Capillaries)   4- دل (Heart)

1- شریانیں (Arteries):

خون کی وہ نالیاں جو دل سے جسم اور پھیپھڑوں کی طرف خون کو لے جاتی ہیں شریانیں کہلاتی ہیں۔ یہ مضبوط اور لچکدار ہوتی ہیں۔ ان کی تین تہیں ہوتی ہیں۔ خون سے خالی ہونے پر پچک جاتی ہیں لیکن اپنی شکل اور گولائی قائم رکھتی ہیں، گوشت کی گہرائی میں ہوتی ہیں۔ سوائے پھیپھڑوں کی شریان (Pulmonary Artery) کے سب شریانوں میں صاف خون ہوتا ہے۔



2- وریدیں (Veins):

یہ خون کی وہ نالیاں ہیں جو خون کو دل کی طرف واپس لاتی ہیں۔ یہ پتلی اور نازک ہوتی ہیں۔ ان کی بھی تین تہیں ہوتی ہیں۔ خون سے خالی ہونے پر یہ بھی پچک جاتی ہیں۔ یہ جلد کی سطح کے نزدیک ہوتی ہیں، خون کو واپس جانے سے روکنے کے لیے ان میں یکساں فاصلے پر ننھے ننھے تھیلی نما ڈھکنے یعنی "والوز" (Valves) ہوتے ہیں۔ سوائے پھیپھڑوں کی وریدوں (Pulmonary Veins) کے سب وریدوں میں گندہ خون ہوتا ہے۔

3- عروق شعریہ (Capillaries):

یہ شریانوں کی نہایت ہی باریک شاخیں ہیں جو خوردبین کی مدد سے دکھائی دیتی ہیں۔ ان کی دیواریں اتنی پتلی ہوتی ہیں کہ خوراک اور آکسیجن ان میں سے گزر کر بافتوں میں چلی جاتی ہے اور بے کار مادے، ضائع شدہ بافتیں اور "کاربن ڈائی آکسائیڈ" اسی قسم کی نالیوں سے گزر کر خون میں شامل ہو جاتے ہیں جو بعد میں وریدوں سے مل جاتے ہیں۔ ان کے ذریعے سے شریانیں اور وریدیں آپس میں ملی ہوتی ہیں۔ چنانچہ ناخن کے نیچے جو خون چمکتا ہوا نظر آتا ہے وہ عروق شعریہ میں ہی دوڑ رہا ہوتا ہے۔

-4 دل (Heart):

یہ ایک کھوکھلا مخروطی عضو ہے۔ جس میں ہر وقت خون موجود رہتا ہے۔ اس کا رنگ گہرا سرخ ہوتا ہے۔ یہ دوسری سے ساتویں پسلی کے پاس ہے اور سینے کے جوف (Thorax) کے اندر دونوں پھیپھڑوں کے درمیان اور قدرے بائیں جانب جھکا ہوتا ہے۔ نچلے حصے کی نسبت اوپر کی جانب زیادہ چوڑا ہوتا ہے۔ اس کا وزن 220 سے 300 گرام اور عموماً اسکی جسامت انسان کی بند مٹھی کے برابر ہوتی ہے۔ یہ ایک جھلی میں جسے غلاف دل (Serous Pericardium) کہتے ہیں، لپٹا ہوا ہوتا ہے۔ اس جھلی کی دو تہیں ہیں۔ ان تہوں کے درمیان لیس دار رطوبت دل کی حرکت کو آسان بناتی ہے اور رگڑ سے بچاتی ہے۔ دل نیچے سے اُوپر تک دو حصوں میں بٹا ہوا ہوتا ہے اور پھر ہر دو حصے دو دو خانوں میں منقسم ہو جاتے ہیں۔ اُوپر کے خانے اذن (Artium) کہلاتے ہیں اور نچلے خانے بطن (Ventricles) کہلاتے ہیں۔ ہر اذن اپنی جانب کے بطن سے ایک ڈھکنے یا "والو" کے ذریعے ملا ہوا ہے۔ دائیں اذن اور دائیں بطن کے درمیان کے ڈھکنے کو (Tricuspid Valve) یعنی تین پتیوں والا ڈھکنا کہتے ہیں۔ جب کہ بائیں اذن اور بائیں بطن کے درمیان میں دو پتیوں والا والو (Bicuspid / Mitral Valve) واقع ہے۔ اسی طرح دائیں بطن اور پھیپھڑوں کی شریان کے درمیان کے ڈھکنے کو (Semi-Lunar Valve) یعنی نصف چاند کی شکل کی تین پتیوں والا "والو" یا ہلالی ڈھکنا کہتے ہیں اور بائیں بطن اور شریان اعظم کے درمیانی "والو" کو "اورٹک والو" (Aortic Valve) کہتے ہیں۔ یہ سب ڈھکنے یا "والوز" خون کو ایک طرف تو جانے دیتے ہیں لیکن واپس آنے سے روکتے ہیں۔

دل کے خانوں میں خون کی گردش:

-1 ورید اعظم بالائی (Superior Vena Cava):

یہ جسم کے اُوپر کے حصوں سے کثیف خون لے کر دل کے دائیں اذن میں داخل ہوتی ہے۔

-2 ورید اعظم زیریں (Inferior Vena Cava):

یہ جسم کے نچلے حصوں سے کثیف خون لے کر دل کے دائیں اذن میں داخل ہوتی ہے۔ یہ کثیف خون دل کے دائیں اذن سے دائیں بطن میں چلا جاتا ہے۔

-3 پھیپھڑے کی شریان (Pulmonary Artery):

دل کے دائیں بطن سے کثیف خون کو پھیپھڑوں میں لے جاتی ہے۔ دل سے نکل کر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ ایک دائیں اور دوسری بائیں پھیپھڑے میں جاتی ہے۔ پھیپھڑوں میں جا کر خون صاف ہوتا ہے۔

-4 پھیپھڑے کی وریدیں (Pulmonary Veins):

خون پھیپھڑوں میں صاف ہو کر چار وریدوں یعنی "پلمنری وینز" کے ذریعے دل کے بائیں اذن میں چلا جاتا ہے، پھر دل کے بائیں اذن سے خون دل کے بائیں بطن میں چلا جاتا ہے۔

5- شریانِ اعظم ''اورطی'' (Aorta):

دل کے بائیں بطن سے نکل کر شریانِ اعظم سارے جسم میں خون مہیا کرتی ہے۔

جسم میں خون مندرجہ ذیل طریقوں سے گردش کرتا ہے:

1- دورۂ اعظم (Systemic Circulation):

دل متواتر سکڑتا اور پھیلتا رہتا ہے، اس کے سکڑنے سے صاف شدہ خون شریانِ اعظم کی شاخوں اور بے شمار عروقِ شعریہ کے ذریعے بدن کے ہر حصے میں پہنچتا ہے۔ عروقِ شعریہ کے خون اور جسمانی بافتوں کے درمیان غذائی مادوں اور گیسوں کا باہمی تبادلہ ''اوسموس'' (Osmosis) کے ذریعے ہوتا ہے۔ عروقِ شعریہ پھر اکٹھی ہو کر پہلے بڑی نالیوں (Venioles) میں تبدیل ہو جاتی ہیں پھر آپس میں مل کر وریدوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں اور پھر خون ان وریدوں سے ورید اعظم بالائی اور ورید اعظم زیریں کے ذریعے دل کے دائیں اذن میں چلا جاتا ہے۔

2- دورۂ اصغر (Pulmonary Circulation):

دل کے سکڑنے سے دل اور پھیپھڑوں کے درمیان خون کی گردش ہوتی ہے۔ جب دل کا دایاں بطن سکڑتا ہے تو خون ''پلمیری آرٹری'' کے ذریعے پھیپھڑوں میں پہنچ جاتا ہے۔ یہاں آکسیجن اس میں شامل ہو جاتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ اور فاسد مادے خارج ہوتے ہیں اور یہ صاف خون ''پلمیری وینز'' کے ذریعے دل کے بائیں اذن میں چلا جاتا ہے۔

3- دورۂ بابی (Portal Circulation):

شریانِ اعظم کی کچھ شاخیں جوفِ شکم کے اعضا معدہ، لبلبہ، تلی، انتڑیوں وغیرہ کو خون پہنچاتی ہیں۔ یہ خون ان سے گزر کر زیریں ورید اعظم میں جانے کی بجائے ''پورٹل وین'' (Portal Vein) کے ذریعے جگر میں پہنچتا ہے اور زائد شکر یعنی ''گلائیکوجن'' (Glycogen) کو یہاں جمع کر دیتا ہے جو بوقتِ ضرورت استعمال ہوتی رہتی ہے۔ اب یہ خون (Hepatic Vein) کے ذریعے زیریں ورید اعظم میں جاتا ہے اور وہاں سے سیدھا دل کے دائیں اذن میں چلا جاتا ہے۔

4- دورۂ قلبی (Coronary Circulation):

اس میں شریانِ اعظم کی شاخ (Coronary Artery) اور اس کی شاخیں دل کو غذائیت سے بھرپور خون مہیا کرتی ہیں۔ اس کے بعد خون واپس (Coronary Vein) کے ذریعے دل کے اذنِ راست میں چلا جاتا ہے، اگر کسی وجہ سے کارونری شریانوں میں خون چلنا بند ہو جائے تو دل ایک دم کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اور انسان کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

نظامِ تنفس

(Respiratory System)

نظامِ تنفس کے عمل سے تازہ ہوا سانس کے ذریعے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے اور خون کو آکسیجن مہیا کرنے کے بعد اس کے فاسد مادوں مثلاً کاربن ڈائی آکسائیڈ وغیرہ کو پلٹی ہوئی سانس کی صورت میں پھیپھڑوں سے باہر نکالتی ہے۔ اس نظام کے تحت ہی ناخالص خون پھیپھڑوں میں صاف ہو کر سرخ اور چمکدار ہو جاتا ہے۔

تنفس کے دو عمل ہیں:

(الف) درآمد تنفس (Inspiration) (ب) برآمد تنفس (Expiration)

(الف) درآمد تنفس (Inspiration):

اس کے دوران مندرجہ ذیل تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں:

1- پسلیوں کے درمیان عضلات کی بیرونی تہہ سکڑتی ہے۔ اس لیے یہ اُوپر اُٹھتی ہیں اور سینے کا خلا بڑھ جاتا ہے۔

2- ''ڈایافرام''(Diaphram) یا پردہ شکم سکڑتا ہے اور سینے کی طرف اس کا پھیلاؤ کم ہو جاتا ہے۔ ان تبدیلیوں کے باعث جوف سینہ فراخ ہو جاتا ہے اور پھیپھڑے پھیل جاتے ہیں ان کے اندر ہوا کا دباؤ کم ہو جاتا ہے اور باہر سے تازہ ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہو جاتی ہے۔

(ب) برآمد تنفس (Expiration):

اس کے دوران مندرجہ ذیل تبدیلیاں ہوتی ہیں:

i- پسلیوں کے درمیان عضلات کی تہہ سکڑتی ہے۔ سینے تک ہڈی دب جاتی ہے۔

ii- ''ڈایافرام'' ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ سینے کی طرف اس کا اُبھار بڑھ جاتا ہے۔ جس کی بدولت جوف سینہ تنگ ہو جاتا ہے اور پھیپھڑوں کی ہوا زیادہ دباؤ کی وجہ سے سانس کی نالی کے ذریعے خارج ہو جاتی ہے۔ یہ دونوں عمل باری باری باقاعدگی سے ہوتے رہتے ہیں اور ان سے عملِ تنفس جاری رہتا ہے۔

اس عمل میں مندرجہ ذیل اعضا کام کرتے ہیں:

i- ناک ii- منہ iii- حلق iv- آلِ صوت

v- ہوا کی نالی vi- سانس کی نالیاں vii- پھیپھڑے

viii- پردہ شکم یا ''ڈایافرام'' پسلیاں اور پسلیوں کے درمیانی عضلات وغیرہ۔

i- ناک (Nose):

ناک کے ذریعے سانس لینا نہایت ضروری ہے اور صحت کے لیے مفید بھی۔ اس کی اندرونی سطح پر باریک لعاب دار جھلی ہوتی

ہے۔اس کی رطوبت میں گرد و غبار کے ذرات اور جراثیم وغیرہ اٹک جاتے ہیں۔ ناک کے اندر بالوں کا بھی یہی فائدہ ہے۔ اس طرح ہوا صاف ہو کر پھیپھڑوں کو جاتی ہے۔ ناک کا اندرونی حصہ اپنی عجیب بناوٹ کی وجہ سے پیچیدہ اور لمبا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اندرونی جھلی میں خون کی نالیوں کا جال بچھا ہوا ہوتا ہے۔ یہاں سے گزر کر ہوا کا درجہ حرارت جسمانی درجہ حرارت کے مطابق ہوتا جاتا ہے اور پھیپھڑوں کو نقصان نہیں پہنچتا۔

ii- منہ (Mouth):

ناک کے ذریعے سانس لینے اور خارج کرنے کا عمل جاری رہتا ہے، اگر ناک میں کوئی تکلیف ہو جائے یا ناک کی فعالیت میں رکاوٹ پیدا ہو جائے تو اس صورت میں ہم منہ کے ذریعے سانس لیتے اور خارج کرتے ہیں۔ طبی نقطہ نگاہ سے منہ کے ذریعے سانس لینا درست نہیں ہے۔

iii- حلق (Pharynx):

ایک قیف نما عضلاتی حصہ ہے، جس میں سات سوراخ کھلتے ہیں۔ دو ناک سے، دو کانوں سے، ایک منہ کا، ایک خوراک کا معدے میں جانے کے لیے اور ایک ہوا کی نالی کا۔

iv- آلۂ صوت / نرخرہ (Larynx):

یہ تکونی آلہ ہے، جو عضلات اور کرّی ہڈی کا بنا ہوا ہے۔ ہوا کی نالی کے اُوپر والے سرے پر واقع ہے۔ یہ محض ہوا کا راستہ ہی نہیں بلکہ اسے ہوا کا صندوقچہ (Voice Box) بھی کہتے ہیں۔ یہ خوراک اور سانس کی مشترکہ گزرگاہ ہے۔ یہ دونوں عمل بیک وقت نہیں ہو سکتے۔ جب خوراک کو نگلا جاتا ہے تو اس کا ڈھکنا "اپی گلوٹس" (Epiglottis) ہوا کی نالی کا منہ بند کر دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے خوراک کا کوئی حصہ ہوا کی نالی میں نہیں جانے پاتا۔ سانس لینے کے دوران یہ ڈھکنا کھلا رہتا ہے۔

v- ہوا کی نالی (Treachea):

آلۂ صوت نیچے کی طرف ہوا کی نالی سے ملا ہوا ہوتا ہے۔ یہ نالی سینے کے جوف میں جا کر ریڑھ کے پانچویں مہرے کے سامنے دو شاخوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ اس میں انگریزی کے حرف "C" کی شکل کے کرّی ہڈی کے نامکمل حلقے ہوتے ہیں جن کی تعداد 16 سے 28 ہوتی ہے۔ اس کے پیچھے سے خوراک کی نالی گزرتی ہے۔ اس نالی کے اندر بھی لعاب دار جھلی کا استر ہوتا ہے، جس پر نہایت ہی باریک پَر (Cilia) ہوتے ہیں۔ یہ ہر وقت اُوپر کی طرف حرکت کرتے رہتے ہیں۔ تھوک اور گرد و غبار کے ذروں وغیرہ کو دھکیل کر باہر نکالتے رہتے ہیں۔

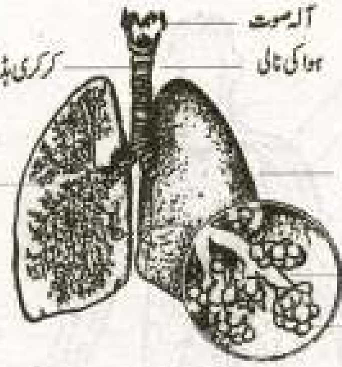
vi- سانس کی نالیاں (Bronchii):

سانس کی نالی پھیپھڑوں کے درمیان پہنچ کر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ ہر ایک حصے کو برونکس (Bronchus) کہتے ہیں۔

برونکس کی باریک نالیوں کو ''برانکی اولز'' (Bronchioles) کہتے ہیں۔ ان نالیوں کی بناوٹ سانس کی نالیوں جیسی ہوتی ہے۔ آخر میں یہ نالیاں نہایت ہی باریک خوردبینی نالیوں میں تقسیم ہو جاتی ہیں' جن میں کری ہڈی نہیں ہوتی۔ آگے جا کر یہ نالیاں گچھوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں جن کے سروں پر ہوا کی تھیلیاں ہیں۔ یہ تھیلیاں یا ہوا کے خانے (Airsacs) صرف خوردبین کی مدد سے دیکھے جا سکتے ہیں۔ ان کے اردگرد عروق شعریہ کا جال بچھا ہوتا ہے۔ اسی حصے میں گیسوں کا تبادلہ ہوتا ہے' خون صاف اور چمکدار ہو جاتا ہے۔

vii- پھیپھڑے (Lungs):

یہ سانس لینے کے لیے جوف سینہ میں دل کے دونوں اطراف ہلکے گلابی رنگ کے اسفنجی اعضا ہیں۔ یہ ایک جھلی (Pleura) میں لپٹے ہوتے ہیں' جس کی رطوبت پھیلنے اور سکڑنے میں انہیں مدد دیتی ہے۔ دونوں پھیپھڑے اُوپر کی طرف ہوا کی نالی (Trachea) سے ملحق ہوتے ہیں۔ ہر پھیپھڑا لاکھوں باریک نالیوں اور ہوا کی تھیلیوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ ان تھیلیوں کے گرد عروق شعریہ کا جال بچھا ہوتا ہے۔



پھیپھڑوں میں خون کیسے صاف ہوتا ہے:

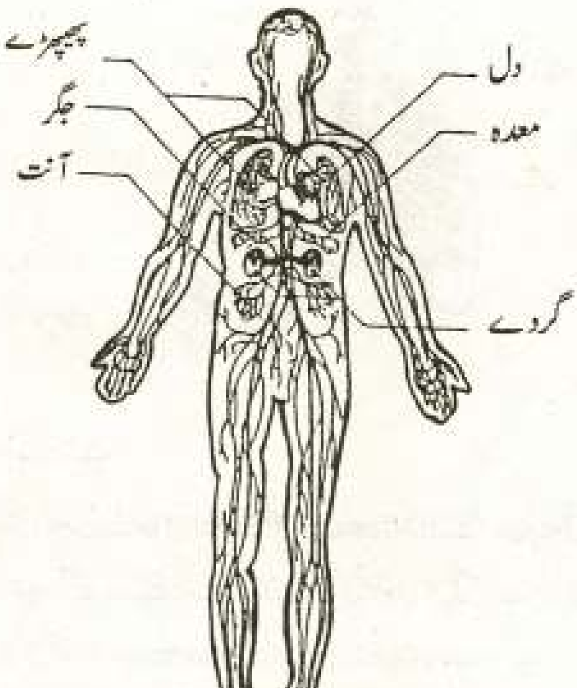
پھیپھڑوں میں خون کی صفائی گیسوں کے نفوذ (Diffusion of Gases) کے اُصول پر ہوتی ہے۔ جب باہر سے تازہ ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے تو دوبارہ نکلنے سے پہلے چند سیکنڈ کے لیے ہوا کی تھیلیوں میں رُکتی ہے۔ ہوا کی تھیلیوں کی دیواریں بہت ہی پتلی ہوتی ہیں۔ گیسوں کی تبدیلی کا عمل نفوذ (Osmosis) ان ہی پتلی دیواروں میں سے ہوتا ہے۔

1- ہوا کی آکسیجن خون میں داخل ہو جاتی ہے اور اس کے ملنے سے خون کا رنگ چمکدار سرخ ہو جاتا ہے۔
2- خون سے ''کاربن ڈائی آکسائیڈ'' آبی بخارات اور دیگر فاسد مادے الگ ہو کر ہوا کی تھیلیوں میں داخل ہو جاتے ہیں اور وہاں سے ہوا کی برآمد کے ساتھ باہر نکل آتے ہیں۔ اس طریقے سے جو غیر خالص خون پھیپھڑے کی شریان کے ذریعے پھیپھڑوں میں داخل ہوتا ہے اور صاف ہو کر ''آکسیجن'' لے کر پھیپھڑوں کی وریدوں کے ذریعے واپس دل میں چلا جاتا ہے' وہاں سے سارے جسم کا دورہ کر کے اس کو غذائیت اور ''آکسیجن'' بہم پہنچاتا ہے۔

ہوا کے اجزائے ترکیبی مندرجہ ذیل ہیں۔

نمبر شمار	ہوا کے اجزا	درآمد تنفس	برآمد تنفس
1-	آکسیجن	21فیصد	16فیصد
2-	نائٹروجن	79فیصد	79فیصد
3-	کاربن ڈائی آکسائیڈ	0.04فیصد	4.04فیصد
4-	آبی بخارات	جگہ اور موسم کے لحاظ سے مختلف	زیادہ سے زیادہ جو سما سکتے ہیں
5-	خاکی ذرات	ایضاً	بہت کم
6-	درجہ حرارت	ایضاً	جسم کے درجہ حرارت کے برابر

(جسم کی قریباً 20 فیصد حرارت ہوا کو جسم کے درجہ حرارت پر لانے میں صرف ہو جاتی ہے)



سانس کی رفتار:

سانس لینے کے معمول کے عمل میں ہر بار سانس کے باہر نکلنے کے بعد تھوڑا سا وقفہ ہوتا ہے اس کے بعد سانس اندر لے جایا جاتا ہے۔ سکون کی حالت میں بالغ اور تندرست آدمی اوسطاً ایک منٹ میں قریباً دس سے بیس مرتبہ سانس لیتا ہے۔ سانس

لینے کی رفتار خواتین میں مردوں کی نسبت تھوڑی سی تیز ہوتی ہے۔ بچوں میں بڑوں کی نسبت سانس کی رفتار زیادہ ہوتی ہے۔ سانس کی رفتار کم یا زیادہ کرنے والا ضروری جزو، خون میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار ہے۔ یہ تیزابی گیس سانس لینے کی رفتار کو کنٹرول کرنے کے مرکز کو تحریک دیتی ہے جو دماغ کے سب سے نچلے حصے (Medulla Oblongata) میں واقع ہے۔

ایک منٹ میں سانس لینے کی عمومی رفتار

نوزائیدہ بچہ	....	40 مرتبہ
12 ماہ کا بچہ	....	30 مرتبہ
2 سے 5 سال تک کا بچہ	....	24 مرتبہ
بالغ	....	10 سے 20 مرتبہ

viii- پردہ شکم یا "ڈایافرام" پسلیاں اور پسلیوں کے درمیانی عضلات وغیرہ:

پھیپھڑوں کے ذریعے فضا سے ہوا جسم میں داخل ہوتی ہے جو چھاتی کے سر بند خلا میں واقع ہیں۔ اُن کو اُوپر اور اطراف سے پسلیوں اور اُن سے منسلک عضلات نے جبکہ نیچے کی جانب "ڈایافرام" یا پردہ شکم نے گھیرا ہوا ہے۔ "ڈایافرام" قوس نما شکل میں ہے جس کا درمیانی حصہ "فائبر" (Fibre) اور اطرافی حصے مضبوط عضلات سے بنے ہیں۔ اکثر کہا جاتا ہے کہ جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہم ہوا کو اندر کی جانب کھینچ لیتے ہیں۔ یہ عمل بالکل 'بائیسکل پمپ' کی طرح ہے۔ پھیپھڑوں میں ہوا کے دخول کے لیے ضروری ہے کہ چھاتی کے اندرونی خلا کو وسیع کیا جائے تاکہ پھیپھڑوں میں ہوا کا دباؤ کم ہو جائے۔ یہ صرف پسلیوں اور "ڈایافرام" میں حرکت کے باعث ہی ممکن ہے۔ جب پسلیوں سے منسلک کچھ مضبوط عضلات سکڑتے ہیں تو یہ پسلیوں کو اُوپر اور باہر کی جانب پھیلا دیتے ہیں۔ جس کی بدولت چھاتی کا اندرونی خلا ہر طرف سے بڑھ جاتا ہے اور اس لمحہ "ڈایافرام" کا بنا ہوا درمیانی حصہ نیچے کی جانب کھنچ جاتا ہے اور اس کے کناروں سے منسلک حصے کھنچ جانے سے چھاتی کا خلا مزید بڑھ جاتا ہے۔ یعنی چھاتی کے بڑھتے ہوئے اس خلا کی وجہ سے پھیپھڑوں کے اندر ہوا کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہوا تیزی سے سانس کی نالی کے ذریعے پھیپھڑوں میں اُس وقت تک داخل ہوتی رہتی ہے جب تک کہ پھیپھڑوں کے اندر ہوا کا دباؤ اور فضائی ہوا کا دباؤ ایک برابر نہ ہو جائیں۔ سانس باہر نکالنے کا عمل اُس وقت شروع ہوتا ہے جب پسلیوں سے منسلک عضلات اور ڈایافرام ڈھیلے ہو کر اپنی اصلی حالت میں آجاتے ہیں تو چھاتی کا اندرونی خلا کم ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے ہوا پھیپھڑوں میں سے باہر نکل جاتی ہے۔

☆☆☆☆☆

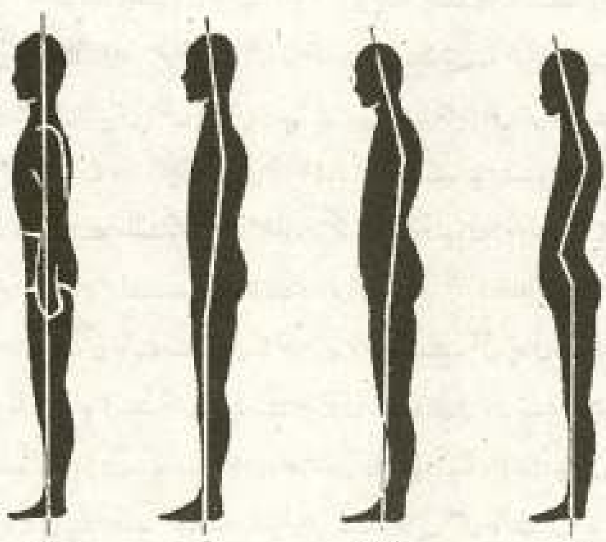
باب سوم

قامت، قامتی نقائص اور ان کی اصلاح

(Posture, Postural Defects & its Remedial Exercises)

قامت (Posture):

جسم کے مختلف حصوں کی ایک دوسرے سے مناسبت کو قامت کہتے ہیں۔ قامت درست رکھنے کے لیے، تمام عضلات کا ایک دوسرے پر انحصار ہے۔ قامت کی درستی محض درست کھڑے ہونے میں ہی نہیں بلکہ بیٹھنے، لیٹنے اور چلنے میں بھی ہے۔ اس کے علاوہ انسان کی ذہنی کیفیت بھی قامت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ناخوشگوار خبر سننے سے انسان پژمردہ ہو جاتا ہے اور اس کے کندھے جھک جاتے ہیں۔ اس کے برعکس خوشخبری سننے سے انسان چاق و چوبند ہو جاتا ہے۔ درست قامت اچھی شخصیت کی آئینہ دار ہے اور اس سے انسان میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے نیز درست قامت سے جسم کی کارکردگی میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے۔



قامت کے نقائص (Posture Defects):

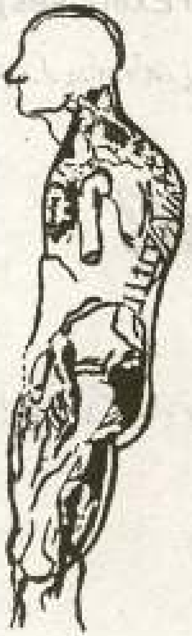
قامتی نقائص عموماً اوائل عمر میں پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ چھوٹی عمر میں بچوں کی ہڈیاں چونکہ نرم ہوتی ہیں اور وہ کھڑے ہونے، چلنے پھرنے اور بیٹھنے کے صحیح طریقوں سے آشنا نہیں ہوتے، لہٰذا ان کے اعضا غلط اثرات کو جلد قبول کر لیتے ہیں اور اگر انہیں بروقت درست کرنے کی کوشش نہ کی جائے تو یہ مستقل طور پر قامتی نقائص کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

قامت میں عموماً مندرجہ ذیل نقائص پیدا ہو جاتے ہیں۔

گول کمر (Kyphosis):

سینہ اندر کو دھنس جاتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی میں گردن سے لے کر چھاتی کے حصے تک نمایاں خم پڑ جاتا ہے۔ کندھے اور سر آگے کو جھک جاتے ہیں۔ جسم کا بوجھ پاؤں کے پنجوں پر نسبتاً زیادہ ہوتا ہے، حالانکہ یہ ایڑی اور پنجے پر برابر تقسیم ہونا چاہیے۔ بوجھ کی یہ غلط تقسیم پاؤں کے ضعف کا باعث بنتی ہے۔

وجوہات (Causes):



1- سمعی یا بصری کمزوری　2- بیماری

3- عضلات کی کمزوری　4- پیدائش

ایسا بچہ جس کی بینائی کمزور ہے، سر کو سامنے جھکا کر دیکھنے اور کتاب کے اُوپر جھک کر پڑھنے کا عادی ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ سے اس کا سر کندھوں کی سیدھ سے آگے نکل آتا ہے۔ اس طرح سماعت کمزور ہونے کی صورت میں بھی وہ دوسرے کی بات سننے کی غرض سے گردن کو آگے نکال لیتا ہے اور ایسا کرنے سے اسکی قامت میں نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

سکول میں بچوں کی نشستیں اکثر غیر موزوں ہوتی ہیں۔ یعنی اگر کرسی یا بنچ کی اُونچائی میز کی نسبت زیادہ ہو تو بچے کو جھک کر لکھنا یا پڑھنا پڑتا ہے۔ چنانچہ اس مشق سے بچے کی کمر میں خم پڑنا شروع ہو جاتا ہے اور غیر توجہی اور بروقت اصلاح نہ کرنے کی صورت میں کبڑے پن کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس سلسلے میں ان معصوم بچوں کا کوئی قصور نہیں ہوتا۔ بلکہ ان کے اساتذہ یا والدین کا ہوتا ہے جو بچے کی صحت اور صحیح نشوونما کی نسبت سرٹیفکیٹ اور ڈگریوں کو ترجیح دیتے ہیں۔ بہر حال اگر بروقت توجہ دی جائے تو اس قامتی نقص سے بچوں کو بچایا جاسکتا ہے۔

تنگ لباس بھی بعض صورتوں میں بچوں کی قامت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ مثلاً کالر والی قمیض پہننے سے سر کی حرکت محدود ہو جاتی ہے اور بچہ سر کو غلط انداز میں رکھتا ہے۔ اس طرح ٹوپی سر کے پچھلے حصے پر رکھ کر چلنے سے بھی اس قسم کا اثر پیدا ہوتا ہے۔

بچے کو بعض اوقات کوئی ایسی بیماری لاحق ہو جاتی ہے جس کا اثر براہِ راست ہڈیوں پر پڑتا ہے اور اگر بیماری سے صحت یاب ہونے کے فوراً بعد احتیاط نہ برتی جائے تو ریڑھ کی ہڈی میں نمایاں خم پڑ جاتا ہے۔

علاج (Treatment):

1- ریڑھ کی ہڈی کا کھچاؤ۔ 2- کندھے کے جوڑ کی مکمل حرکت۔

3- دھنسے ہوئے سینے کی اصلاح کے لیے بچوں کو گہرا سانس دلانے کے لیے اُسے بے دم کرنا۔

4- کمر کے ترچھے عضلات کو مضبوط بنانا۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):

1- پیٹ کے بل لیٹ کر سینہ اُوپر کو اُبھاریں باقی جسم زمین کے ساتھ لگا رہنے دیں۔

گول کمر کے لیے اصلاحی ورزش نمبر 1

2- پیٹ کے بل لیٹ کر بازو جسم کے ساتھ رکھتے ہوئے سینے کو زمین سے اُوپر اُٹھایئے۔

3- پیٹ کے بل لیٹ کر بازو سامنے سر کے اُوپر اُٹھایئے اور سامنے کھڑے ہوئے ساتھی کی طرف گیند پھینکئے اور واپس پکڑیئے۔

4- مدہم رفتار سے دوڑتے ہوئے ہوا میں اُچھل کر بازو اوپر کو اٹھاتے ہوئے کمر پیچھے کو جھلایئے۔

5- پیٹ کے بل زمین پر لیٹ جایئے۔ بازو پہلو کو پھیلاتے ہوئے زمین سے اُٹھایئے۔

خالی کمر (Lordosis):

کمر کے نچلے حصے میں سامنے کو نمایاں خم آجاتا ہے۔ جسمانی توازن قائم رکھنے کی غرض سے ریڑھ کے نچلے حصے کے عضلات سکڑے رہتے ہیں اور اس بنا پر عضلات میں درد رہتا ہے، کمر کا بالائی حصہ اندر کو جھک جاتا ہے۔ پیٹ کے عضلات ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، معدہ اور آنتیں نیچے ڈھلک جانے کی وجہ سے پیٹ آگے کو بڑھ جاتا ہے۔ ان اعضا کے سرکاؤ سے عام صحت پر بہت بُرے اثرات پڑتے ہیں۔ سب سے بڑا نقص سانس لینے میں دقت ہے۔

وجوہات (Causes):

1- پیٹ کے عضلات کا کمزور ہونا۔
2- دیر تک بھاری وزن سامنے پکڑے ہوئے رہنا۔
3- اونچی ایڑی کا جوتا اکثر پہنے رکھنا۔
4- حدِ اعتدال سے زیادہ کھانا اور ورزش نہ کرنا۔

اس نقص کے پیدا ہونے کی فنی وجہ یہ ہے کہ پیٹ کے عضلات لمبے اور کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کے متقابل کولہے کو جھکانے

والے عضلات نسبتاً مضبوط اور چھوٹے ہو جاتے ہیں۔ ریڑھ کے نچلے حصے کے لیے عضلات توازن قائم رکھنے کے لیے کمر کے نمایاں خم کیساتھ مطابقت پیدا کرنے کے لیے چھوٹے ہو جاتے ہیں۔ چونکہ ان پر ضرورت سے زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔ لہٰذا وہ تھک جاتے ہیں اور نسبتاً کمر کے نچلے حصے کے لیے تکلیف کا باعث بنتے ہیں اور پیٹ کے متقابل عضلات لمبے اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ پیٹ سامنے سے بڑھ جاتا ہے اور کمر کے نچلے حصے کے پچھلی جانب کے عضلات چھوٹے اور مضبو ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اس حصے میں نمایاں خم پڑ جاتا ہے۔

علاج (Treatment):

1- پیٹ کے عضلات سکیڑ کر مضبوط کرنا۔ 2- عادات کی تصحیح۔

3- ریڑھ اور کولہے کو جھکانے والے عضلات کو لمبا کرنا۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercise s):

1- پیٹھ کے بل زمین پر لیٹ کر گھٹنے اکٹھے کیجئے۔ آہستہ آہستہ اُٹھئے اور پھر ایسے لیٹ جایئے کہ کمر پوری طرح سے زمین کے ساتھ لگ جائے۔ یہ عمل کئی بار کریں۔

2- پیٹھ کے بل لیٹ کر گھٹنے اُٹھایئے۔ گھٹنے دونوں ہاتھوں سے تھام کر چھاتی کی طرف دبایئے اور پھر پہلی حالت میں واپس آجایئے۔ یہ عمل بار بار دُہرایئے۔

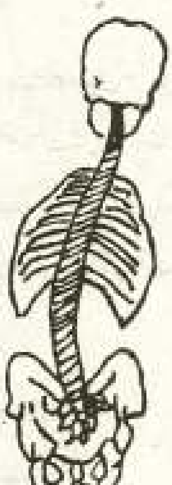
3- پیٹھ کے بل لیٹ کر ٹانگوں کو باری باری 90 درجے کے زاویے تک اُٹھایئے اور پھر نیچے لے جایئے۔ پھر دونوں کو اکٹھا اسی طرح اُوپر اُٹھایئے۔ یہ عمل کئی بار دُہرایئے۔

4- سانس لینے کی ورزش کیجئے تاکہ پیٹ کے پہلو کے عضلات خاص طور پر متاثر ہوں۔

5- زمین پر بیٹھے ہوئے سامنے ٹانگیں پھیلا کر ہاتھوں سے پنجوں کو چھونا۔

ناہموار کندھے (Scoliosis):

ریڑھ کی ہڈیوں کا انگریزی کے حرف "سی" (C) کی شکل اختیار کرنا۔ یہ جھکاؤ بعض اوقات اُوپر اور نیچے دونوں حصوں میں پیدا ہو جاتا ہے لیکن دیکھنے میں آیا ہے کہ جھکاؤ اکثر یک طرفہ ہوتا ہے کیونکہ ان میں اکثریت ان لوگوں کی ہوتی ہے جو دائیں ہاتھ سے کام کرتے ہیں۔ دائیں ہاتھ سے پانی کی بالٹی اُٹھاتے ہوئے آدمی عام طور پر وزن برابر کرنے کے لیے اپنا بایاں بازو اُوپر اُٹھاتا ہے اور اس طرح اُوپر اُٹھے ہوئے دائیں بازو کا وزن ریڑھ کی ہڈیوں کو قدرے مخالف سمت میں دھکیل دیتا ہے۔



ناہموار کندھے

وجوہات (Causes):

1- ایک ٹانگ چھوٹی ہونا۔ 2- کرسی پر غلط انداز میں بیٹھنا۔

3- نشستوں کا غیر موزوں ہونا یعنی ڈیسک یا میز کی اُونچائی بچے کے قد کے مطابق نہ ہونا۔

4- ایک طرف بوجھ اُٹھانے کی عادت قامتی عضلات کے آپس میں غیر متوازن ہونے سے پیدا ہوتی ہے جبکہ ریڑھ کے لمبے محدب عضلات متقابل عضلات کی نسبت کمزور پڑ جاتے ہیں۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):

1- ''بار'' سے لٹکنا۔ 2- ہر قسم کی لٹکنے والی ورزشیں جن سے ریڑھ کی ہڈی سیدھی ہو جائے۔

3- پیرا کی خاص طور پر ''بریسٹ سٹروک'' (Breast Stroke) بہت مفید ہے۔

4- اس صورت میں جبکہ بایاں کندھا دوسرے کی نسبت اُونچا ہو تو ''وال بار'' (Wall Bars) سے اس طرح غیر مساوی لٹکنا کہ دایاں ہاتھ بائیں کی نسبت اُونچی ''بار'' کو پکڑے۔

5- جسم کو لمبے سے لمبا کرنا اور اُوپر کی جانب کھینچنا۔ دراصل ایک شخص خود ہی اپنے کندھوں اور بازوؤں کو مختلف انداز میں رکھ کر اس نقص کو دُور کر سکتا ہے۔ مثلاً اگر یہ نقص بائیں طرف ہے تو اس طرف کے عضلات کو سکیڑنے کی مسلسل مشق سے دُور ہو سکتا ہے تو وہ ایسی ہی ورزش کا انتخاب کرے۔

چپٹے پاؤں (Flat Feet):

پاؤں میں 26 ہڈیوں کے ساتھ بہت سے رباط منسلک ہیں جن کی بدولت انسان اپنا وزن بخوبی اُٹھائے پھرتا ہے۔ محراب کی ساخت ایسی ہوتی ہے کہ چلتے پھرتے وقت دھچکے کو سہہ کر جذب کر لیتی ہے۔ محراب کو برقرار رکھنے کے لیے پنجے کو سکیڑنے والے لمبے عضلات، پنڈلی کے عضلات اور تلوے کے عضلات مدد دیتے ہیں، اگر پاؤں کے رباط پر وزن غلط تقسیم ہو تو محراب گر جاتی ہے اور پاؤں چپٹا ہو جاتا ہے۔

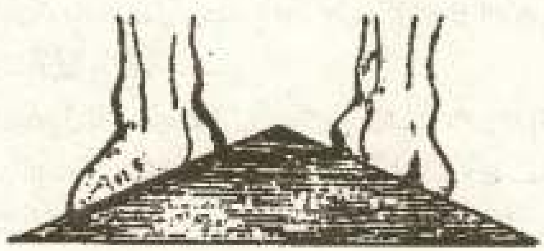
وجوہات (Causes):

1- تنگ جوتا پہننا۔
2- دیر تک کھڑے رہ کر کام کرنا۔
3- بھاری جسم ہونا۔
4- ورزش نہ کرنا۔

اصلاحی ورزشیں (Remedial Exercises):

1- پاؤں کے تلووں کو جوڑ کر پنجوں اور ایڑیوں کو ملاتے ہوئے آپس میں دبانا۔

2- کپڑے کے گیند کو ایک پنجے سے اُٹھا کر دوسرے پنجے سے پکڑنا۔
3- کرسی پر بیٹھ کر پاؤں کی انگلیوں سے زمین پر سے کانچ کی گولیاں یا ایسی ہی کوئی اور چیز اُٹھانا۔



4- ڈھلوان سطح پر چلنا۔
5- پنجوں کے بل بیٹھ کر پیچھے اور سامنے کودنا۔
6- پنجوں کے بل چلنا۔

☆☆☆☆☆

باب چہارم

ابتدائی طبی امداد

(First Aid)

کسرتی ضربیں(Sports Injuries):

جسمانی کھیلوں کے مقابلوں میں کبھی کبھی زیادہ چوٹ لگ جاتی ہے۔ یہ چوٹیں درس گاہ، گھر، محلہ، کلب، کھیل کے میدان یا کہیں بھی لگ سکتی ہیں۔ اس لیے کھیلنے اور کھلانے والوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ چھوٹی بڑی چوٹوں کی نوعیت سے واقف ہوں اور چوٹ کو خطرناک صورت حال اختیار کرنے سے بچا سکیں۔

کئی مقامات پر کھیل منظم طور پر کھیلے جاتے ہیں۔ سنجیدہ اور ذمہ دار افراد اپنی نگرانی میں کھیلوں کے مقابلے کراتے ہیں۔ ان افراد کو ہر قسم کی ضربوں سے آشنا ہونا چاہیے، تاکہ معمولی چوٹ نااہلیت کی بنا پر خطرناک نہ بن جائے۔ اگر خون بہہ رہا ہو تو سب سے پہلے خون بند کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اگر کوئی ہڈی ٹوٹ گئی ہو تو حتی الوسع اسے جنبش سے بچانا چاہیے۔ مریض کے زخمی حصوں کو سہارا دے کر آرام دہ حالت میں لٹایا جائے۔ اس کے علاوہ کھیل شروع کرنے سے پیشتر مندرجہ ذیل اُمور کا خیال رکھنا چاہیے ۔ اگر ان باتوں کو مدنظر رکھا جائے تو چوٹ لگنے کا احتمال کم ہو جاتا ہے۔ اکثر کھیل لگاتار اور مسلسل مشق کے متقاضی ہوتے ہیں۔ ایسی صورت میں ضروری ہے کہ:

1- کھیل کی جگہ محفوظ ہو۔
2- استعمال کرنے والے آلات اور سامان بالکل درست حالت میں ہوں۔
3- کھلاڑی کی قامتی حالت صحیح اور وزن ٹھیک ہو۔
4- کھلاڑی نفسیاتی لحاظ سے پُرسکون ہو۔
5- سخت مشقت کی کھیلوں میں حصہ لینے سے پیشتر کھلاڑی کی تیاری مکمل ہو۔

آپ کتنی ہی احتیاطی تدابیر اپنائیں پھر بھی کھیل کی مشق یا مقابلے کے دوران جسم کی مندرجہ ذیل چھ قسم کی اندرونی بافتوں (Tissues) میں چوٹ لگنے کا اکثر امکان ہوتا ہے، مثلاً

1- عضلات (Muscles)۔ 2- رباط (Tendons)۔
3- ہڈیاں (Bones)۔
4- جوڑ مع کرکری ہڈی (Joints includin cartilage)
5- جوڑوں کے بندھن (Ligaments)۔ 6- عضلات کی جھلی یا "فیشیا" (Fascia)۔

ساتویں قسم کی بافت، جلد (Skin) ہے جسے بیرونی طور پر چوٹ لگتی ہے۔ جلد کی چوٹ کے علاوہ باقی تمام چوٹیں نظر نہیں آتیں۔ اس لیے یہ بتانا کافی مشکل ہوتا ہے کہ چوٹ کس بافت کو لگتی ہے۔ مثال کے طور پر ٹخنے، گھٹنے، کولہے، کہنی یا کندھے کی چوٹ کی بنا پر اگر چھونے یا حرکت دینے میں شدید درد محسوس ہو تو یہ چوٹ جوڑ میں، اس کے بندھن میں یا کرکری کی ہڈی میں ہو سکتی ہے۔ ہڈی کی چوٹ سب چوٹوں سے زیادہ دردناک ہوتی ہے۔ اس لیے ٹوٹی ہوئی ہڈی کو ہلانا یا چھونا انتہائی تکلیف دہ ہوتا ہے۔

نرم بافتوں کی چوٹیں "سافٹ ٹشوز انجریز" (Soft Tissues Injuries) یہ دو قسم کی ہوتی ہیں۔ پہلی زخم ہونے کی وجہ سے (Traumatic) اور دوسری لگاتار کام کرنے کی زیادتی کی وجہ سے (Over use) اور یہ دو ہی طرح سے لگتی ہیں۔ یعنی کسی اندرونی (جو کھلاڑی کی ذات تک محدود ہو) یا بیرونی عوامل (جس میں باہر کے عناصر بھی شامل ہوں) کی بنا پر، مثلاً پہلی قسم کی چوٹ لگنے میں کھیلتے ہوئے اچانک کسی عضلے کا کھنچ جانا اور اس کے ریشوں کا ٹوٹ جانا (اندرونی) جب کھیل کے دوران گرنے سے ہنسلی کی ہڈی کا ٹوٹ جانا (بیرونی)۔ اس طرح دوسری قسم کی چوٹ میں لمبی دوڑوں کے دوران کھلاڑی کی ایڑی کی رباط یا "اینکلز ٹنڈن" (Achilles Tendon) کے ریشوں کا ٹوٹ جانا (اندرونی) یا اس کے پاؤں میں چھالے پڑ جانا (بیرونی)۔

بہت ساری چوٹیں طبی علاج و نگہداشت کے بغیر خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ لیکن ان میں بہت سی ایسی بھی ہیں کہ اگر ان کی مناسب نگہداشت نہ کی جائے تو کھلاڑی کے کھیل میں حصہ لینے کے امکانات ہمیشہ کے لیے ختم ہو سکتے ہیں۔ درد ہر چوٹ سے وابستہ ہے۔ قدرت کا درد کی بدولت آپ سے مخاطب ہونے کا یہی ایک طریقہ ہے۔ جب درد بہت شدید ہو تو آپ پر لازم ہے کہ اس کی آواز سنو۔ ورنہ بعد میں پچھتانا پڑے گا۔ چوٹ چاہے جلد کے اوپر ہو یا اس کے نیچے۔ اس میں پیپ کا پڑنا، لمفائی غدودوں میں سوزش اور بخار کا اکثر ہو جانا ہوتا ہے۔ اگر آپ اس کی مناسب نگہداشت نہ کریں تو بہت ساری پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ہر ایک چوٹ کے مراحل کی درجہ بندی اندرونی خون کے بہنے کی بنا پر کی جاتی ہے۔

-1 ابتدائی مرحلہ (Acute Stage):

یہ مرحلہ چوٹ لگنے کے وقت سے لے کر خون کے بہنے یا بند ہونے تک رہتا ہے۔ اس مرحلے کا وقت 24 گھنٹے تک ہوتا ہے، اگر مناسب تدابیر اپنائی جائیں تو اس وقت میں خاطر خواہ کمی ہو سکتی ہے۔

-2 درمیانی مرحلہ (Middle Stage):

اس میں خون کا بہنا بند ہو جاتا ہے۔ لیکن چوٹ میں دوبارہ خون بہنے کا امکان رہتا ہے۔ اس مرحلے کا وقت 24 سے لیکر 48 گھنٹے تک ہوتا ہے، اگر مناسب تدابیر اپنائی جائیں تو چوٹ ٹھیک ہونے کے ابتدائی مراحل میں جلد داخل ہو سکتی ہے۔

-3 آخری مرحلہ (Final Stage):

یہ مرحلہ خون کے مکمل بند ہونے کے وقت سے شروع ہوتا ہے اور اس کے دوبارہ شروع ہونے کا کوئی امکان نہیں ہوتا۔ اس مرحلے کے دوران چوٹ کے ٹھیک ہونے کا عمل نرم بافتوں "سافٹ سکار ٹشوز" (Soft Scar Tissues) کے ذریعے آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔

چوٹ کے جلد ٹھیک ہونے میں مندرجہ ذیل عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔

1- چوٹ کی شدت:

شدید چوٹیں معمولی چوٹوں کے مقابلہ میں زیادہ دیر سے ٹھیک ہوتی ہیں۔

2- فوری نگہداشت:

بلا تاخیر اور ابتدائی طبی امداد ملنے کی صورت میں چوٹ کے ٹھیک ہونے کے وقت/عرصہ میں کمی ہو جاتی ہے۔

3- علاج کا مناسب طریقہ کار:

مناسب، صحیح اور متواتر علاج سے چوٹ جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

4- انفرادی فرق، نوجوان بچوں کو لگنے والی چوٹیں بڑوں کی نسبت جلد ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

کھیلوں میں لگنے والی سب سے زیادہ چوٹیں نرم بافتوں سے وابستہ چوٹیں ہوتی ہیں۔ ان میں عضلات (Muscles)، رباط (Tendons)، جوڑوں کے بندھن (Ligaments) کے علاوہ اکثر اوقات خون کی نالیاں اور عصبی ریشے کا بھی زخمی ہونا شامل ہوتا ہے۔ کھیلوں کے دوران زیادہ لگنے والی چوٹوں میں جلد میں خراش آنا، جلد کا کٹ جانا، عضلات کا کھچاؤ اور موچ آنا بہت عام ہیں۔ کھیل سے وابستہ چوٹوں کو دو قسموں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

i- شدید چوٹیں (Acute Injuries)   ii- مزمن چوٹیں (Chronic Injuries)

i- شدید چوٹیں (Acute Injuries):

شدید چوٹ میں صحت مند بافتیں (Tissues) انتہائی کھچاؤ کے تحت جب اپنی برداشت کی حد عبور کر جاتی ہیں تو ان کی قدرتی حیاتیاتی بناوٹ متاثر ہو جاتی ہے۔ ایسی چوٹ لگنے کی زیادہ تر وجہ اچانک اور بے پناہ دباؤ کے تحت غلط انداز میں حرکت پیدا کرنا ہے۔ مثال کے طور پر جب "فاسٹ باؤلر" گیند پھینکتے وقت آخری قدم پر پھسل جائے تو اس کے ٹخنے میں موچ آ جاتی ہے۔

ii- مزمن چوٹ (Chronic Injuries):

اگر دباؤ کی شدت بافتوں کی حدِ برداشت سے کچھ کم ہو تو چوٹ نہیں لگتی لیکن جب متاثرہ حصہ بار بار اس طرح کے دباؤ کی شدت کو برداشت کرنے میں ناکام ہو جائے تو یہ مزمن چوٹ بن جاتی ہے۔ اس طرح کی چوٹ اکثر اوقات ایسی مشق سے وابستہ ہوتی ہے جس میں ایک ہی عمل کا بار بار اعادہ کیا جائے۔ مثال کے طور پر "اتھلیٹس" (Athletes) یا "گاف" کے کھلاڑیوں اور "بیٹسمین" (Batsman) کی کلائیوں میں "سٹریس فریکچر" پیدا ہونا بہت عام ہے۔

ہر ایک چوٹ کی درجہ بندی نیچے دیئے ہوئے طریقہ سے کی جاتی ہے۔

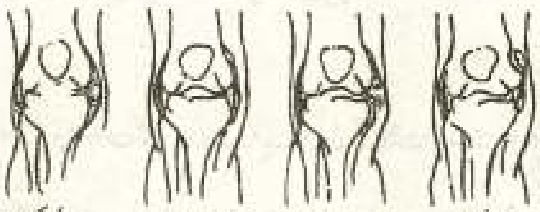
(الف) ہلکا کٹاؤ (Mild Tear)

(ب) درمیانی کٹاؤ (Moderate Tear)

(ج) شدید کٹاؤ (Severe Tear)

(د) آولیشن (Avulsion) رباط یا جوڑ کے بندھن کا ہڈی کو توڑ کر علیحدہ ہو جانا۔

گھٹنے کے بندھن کی چوٹ کی مختلف حالتیں



جوڑ (Joint):

دو یا زیادہ ہڈیوں کے درمیان ایسی جگہ کو جوڑ کہتے ہیں جہاں پر یہ ہڈیاں ایک دوسری کی نسبت دروازے کے قبضہ کی مانند حرکت کریں۔ ان ہڈیوں کے سروں پر کرکری یا مرکنی ہڈی کی سفید اور چمکدار تہہ چڑھی ہوتی ہے۔ جس میں نہ تو کوئی خون کی نالی اور نہ ہی عصبی نس ہے۔ اگر کسی وجہ سے یہ کرکری ہڈی ٹوٹ جائے یا اس کا چھوٹا ٹکڑا ٹوٹ کر علیحدہ ہو جائے تو وقت کے ساتھ ساتھ لگاتار رگڑ کھانے سے یہ حصہ گھس جاتا ہے اور اس جوڑ میں حرکت انتہائی تکلیف دہ بن جاتی ہے کیونکہ ان ہڈیوں کے سروں پر کرکری ہڈی کا حفاظتی غلاف نہیں رہتا اور اس حفاظتی غلاف سے مبرا حصے میں بہت سی عصبی نسیں ہوتی ہیں۔

جوڑ کے بندھن (Ligaments):

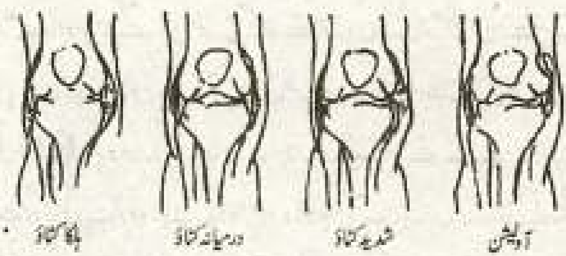
یہ کام بہت ہی مضبوط ریشوں پر مشتمل ایسے ڈورے ہیں جو جوڑ کی ہڈیوں کے اختتامی سروں سے منسلک ہو کر جوڑ کو تشکیل دیتے ہیں۔ ان کا بنیادی کام جوڑ میں حرکت کے دوران اس کی ہڈیوں کو آپس میں جوڑے رکھنا ہوتا ہے۔ کچھ جوڑوں کے بندھن اپنی منسلک ہڈیوں کو اس طرح مضبوطی سے پکڑے رکھتے ہیں کہ ان میں بہت ہی کم حرکت پیدا ہو سکے، مثال کے طور پر ریڑھ کی ہڈی کے مہرے جبکہ کچھ

جوڑوں کے بندھن کافی لچکدار ہوتے ہیں۔ جس کی بدولت انکا دائرہ حرکت وسیع ہوتا ہے۔ مثلاً بازوؤں اور ٹانگوں کے جوڑ (کلائی، کہنی، کندھا، ٹخنا، گھٹنا اور کولہے کے جوڑ)۔

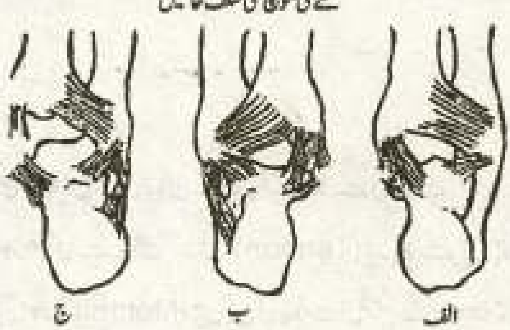
موچ

اگر کسی جوڑ کے بندھن یا کسی عضلے کے رباط (Tendon) کے کچھ ریشے ٹوٹ جائیں تو اسے موچ کہتے ہیں۔ عام حالت میں جسم خود بخود چوٹ زدہ بندھن یا رباط میں نئے خلیے پیدا کرکے ان ٹوٹے ہوئے ریشوں کو دوبارہ جوڑ دیتا ہے۔ لیکن اگر کسی بندھن یا رباط کے تمام کے تمام ریشے ٹوٹ جائیں اور وہ 2 حصوں میں بٹ جائے تو اسے "سرجری" (Surgery) کے ذریعے دوبارہ جوڑنا ضروری ہوتا ہے۔ بندھن کی چوٹ کی صورت میں اسے مزید نقصان سے بچانے کے لیے مذکورہ جوڑ پر فوری طور پر پٹی باندھ کر غیر حرکت پذیر بنا دیں اور فوری طور پر "RICES" کے طریقے سے علاج کیجئے۔ کبھی بھی چوٹ زدہ جوڑ کو ورزش یا حرکت نہ دیں۔

گھٹنے کے بندھن کی چوٹ کی مختلف حالتیں



ٹخنے کی موچ کی مختلف حالتیں



گھٹنے اور ٹخنے کے جوڑ کی موچ کے مختلف درجوں کی اشکال:

(الف) موچ کے پہلے درجے کی تشخیص کوئی زیادہ مشکل نہیں ہوتی۔ اکثر اوقات کھلاڑی کو چوٹ لگنے کا پتا اس وقت تک نہیں چلتا جب تک کہ اس کا جسم ٹھنڈا (Cool Down) نہیں ہوجاتا اور پھر 24 گھنٹوں کے دوران متاثرہ جگہ دُکھتی ہے ٹخنے یا گھٹنے کو سیدھا کرنے اور موڑنے کی صورت میں درد ہوتا ہے۔

(ب) دوسرے درجے کی موچ آنے کے وقت کھلاڑی تناؤ محسوس کرتا ہے اور جوڑ کا وہ بندھن (Ligament) کچھ زیادہ ہی کھچ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کے کچھ ریشے ٹوٹ جاتے ہیں۔ کھلاڑی درد کے باوجود بھی اکثر کھیل مکمل کر لیتا ہے۔ کیونکہ اس درجہ کی چوٹ میں ٹخنا یا گھٹنا مستحکم رہتا ہے۔

(ج) تیسرے درجے کی موچ کی صورت میں بہت شدید درد کے علاوہ اس حصے کے کام کرنے کی صلاحیت بھی متاثر ہو جاتی ہے اور کھلاڑی مجبوراً کھیل جاری نہیں رکھ سکتا ہے۔

(د) کھیلوں میں چوتھے درجے کی چوٹ بہت ہی کم لگتی ہے۔ یہ عموماً کھلاڑیوں کو صرف اس وقت ہی لگتی ہے جب وہ کسی بہت بڑی مزاحمت کے خلاف عمل پیرا ہوں اور ان کا کوئی عضو انتہائی شدت سے سکڑ جائے۔ یہ نوعمر کھلاڑیوں میں زیادہ عام ہے۔ کیونکہ ان کے عضلات کی طاقت ان سے منسلک ہڈیوں سے جڑے ہوئے حصوں کی طاقت کی نسبت سے بڑھ جاتی ہے جو اکثر ہڈی کے رباط کی ''آولیشن'' کا موجب بنتی ہے۔ مثال کے طور پر ایڑی کی ہڈی کے رباط یا ''اینکلو ٹنڈن'' کی صورت میں اس سے منسلک عضلے کا درمیانی حصہ (Belly of the Muscles) شدت سے سکڑ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس سے منسلک ہڈی کا کچھ حصہ ٹوٹ کر علیحدہ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح گھٹنے کے جوڑوں کے بندھن ان سے منسلک ہڈیوں کی نسبت زیادہ مضبوط ہوتے ہیں۔ جب ان پر بہت زیادہ دباؤ آ جائے تو یہ پوری طرح سے کھچ کر منسلک ہڈی کا کچھ حصہ توڑ کر علیحدہ کر دیتے ہیں۔

اس ہڈی کو واپس اس کی اصلی جگہ پر رکھ کر باندھ دیا جاتا ہے اور اسے ٹھیک ہونے کے لیے مناسب وقت درکار ہوتا ہے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی جب ٹھیک طور پر جڑ یا سیٹ ہو جاتی ہے تو وہ بہت زیادہ مضبوط ہو جاتی ہے جبکہ اس کے مقابلے میں جوڑ کے بندھن کی چوٹ میں کمزوری رہ جاتی ہے۔ اس لیے کہا جاتا ہے کہ ٹخنے کی شدید موچ کی نسبت اس کی ہڈی کا ٹوٹ جانا کہیں بہتر ہے۔ ''ایک دفعہ کی موچ ہمیشہ کی موچ رہتی ہے''۔

عضلات (Muscles):

''مسل'' (Muscle) یا عضلہ کی اصطلاح لاطینی زبان کے ایک ایسے لفظ سے لی گئی ہے جس کے لغوی معنی چوہا (Mouse) ہے۔ چوہے کی طرح عضلہ کا جسم ہے اور دم بھی ہے۔ جسے ''ٹنڈن'' (Tendon) یا رباط کہتے ہیں جو اکثر اوقات ہڈی سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ عضلات ایسے کل یا ''موٹرز'' (Motors) ہیں جن کی بدولت ہی جسم کے ہر اعضا میں حرکت پیدا ہوتی ہے۔ انہیں استعمال میں لائے بغیر نہ تو آپ بول سکتے ہیں نہ سانس لے سکتے ہیں اور نہ ہی آنکھ جھپکا سکتے ہیں۔ جسم کے تمام کے تمام عضلات ایک ہی طرح سے حرکت پیدا کرتے ہیں۔ یہ لمبائی کے رخ چھوٹا ہونے پر اپنے رباط یا دوسرے منسلک حصوں کو کھینچتے ہیں، جس کی وجہ سے ان ہڈیوں میں حرکت پیدا ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر جب بازو کے اوپر والے حصہ کے سامنے کے عضلے کو سکیڑا جاتا ہے تو بازو کا اگلا حصہ جسم کے سامنے کی جانب آ جاتا ہے۔

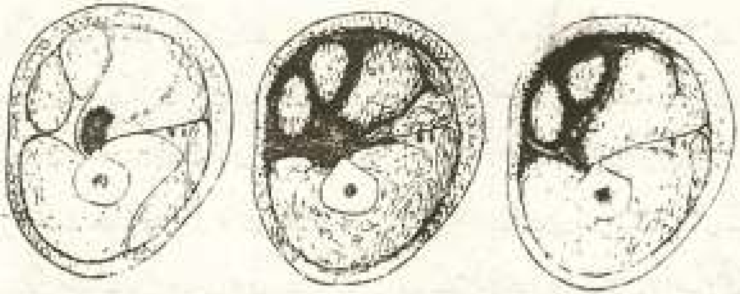
عضلات کا دُکھنا (Muscles Soreness):

گاہے بگاہے ہر شخص کے جسم کے کسی مخصوص حصے کے عضلات دُکھتے ہیں۔ اکثر اوقات زیادہ محنت ومشقت یا ورزش کرنے کے 8 یا 24 گھنٹوں کے دوران عضلات دُکھنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر یہ تکلیف کسی مخصوص حصہ تک محدود ہو تو یہ اسی حصہ کے عضلات کو ضعف پہنچنے کی نشانی ہے، تاہم عضلات کا دُکھنا ہمیشہ چوٹ کی علامت نہیں ہوتا۔ اگر عضلات میں درد کسی خاص مقام پر نہ ہو رہا ہو بلکہ پورے حصے میں ہو تو یہ عضلات کے ریشوں میں سوجن کی وجہ بھی ہو سکتی ہے جو عضلات کے بار بار سکڑنے کے عمل کے دوران کھنچ جاتے ہیں۔ عضلات کے دُکھنے کی سب سے اہم وجہ یہی ہوتی ہے۔ جس دن آپ کے عضلات دُکھ رہے ہوں تو آپ کو ہلکی رفتار سے ہلکی پھلکی ورزش کرنی چاہیے۔ اس سے اگلے دن آپ بہت بہتر محسوس کریں گے اور زیادہ شدت سے ورزش کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ عضلات کے دُکھنے کا کوئی طبی علاج نہیں۔ بہت سے کھلاڑی مالش کرنے کی مرہم سے مالش کرتے ہیں۔ جس کے بعد وہ درد میں افاقہ محسوس کرتے ہیں۔ دراصل ان ادویہ میں ایسے اجزا ہوتے ہیں جن میں درد کم کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ لیکن وہ چوٹ کے ٹھیک ہونے کے عمل میں کسی قسم کی بہتری پیدا نہیں کر پاتیں۔ آپ کتنے ہی صحت مند اور جسمانی لحاظ سے فٹ (Physically Fit) کیوں نہ ہوں۔ جب بھی کبھی آپ اپنے ایسے عضلات کو زیر استعمال لائیں جو زیادہ استعمال نہیں ہوتے یا ان سے ایسا کام لیا جائے جسے کرنے کے وہ عادی نہیں تو وہ کچھ وقت کے بعد دُکھنے شروع ہو جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک ایسا کھلاڑی جو پچھلے کئی سالوں سے روزانہ لمبے فاصلے کی دوڑ دوڑتا ہے۔ لیکن اگر اسے گھر میں رنگ و روغن یا سفیدی کرنے پر لگا دیں تو آپ دیکھیں گے کہ کچھ وقت کے بعد اس کے بازو دُکھنے شروع ہو جائیں گے اور وہ انہیں اُوپر بھی نہیں اُٹھا سکے گا۔ کیونکہ اس کے بازوؤں کے عضلات اس طرح کا کام کرنے کے عادی نہ تھے۔

عضلاتی کھچاؤ (Muscle Strain):

یہ کھیلوں کے دوران سب سے زیادہ لگنے والی چوٹ ہے اس کے لیے انگریزی میں ایک اور اصطلاح بھی استعمال کی جاتی ہے یعنی "مسل پل" (Muscle Pull)۔ عضلات ایک نیم لچک دار (Semi-elastic) مادے سے بنے ہوتے ہیں جو اپنی اسی خاصیت کی بنا پر کھنچ جانے کے بعد دوبارہ اپنی اصلی حالت اختیار کر سکتے ہیں، تاہم اگر ایک یا ایک سے زیادہ عضلات حد سے زیادہ کھنچ جائیں تو انکے آپس میں ملے ہوئے خلیوں کے درمیان خلا پیدا ہو جاتا ہے اور ان کا باہمی تسلسل منقطع ہو جاتا ہے۔ ان کی معمول کی کارکردگی میں خلل پڑ جاتا ہے۔ ان عضلات کے ریشوں کے ٹوٹنے کی مناسبت سے انہیں چار مختلف درجوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے، پہلے درجے میں عضلہ کے چند ہی ریشے ٹوٹتے ہیں اور ہر ریشے کا حفاظتی غلاف یعنی "فیشیا" (Fascia) بالکل ٹھیک رہتا ہے۔ لیکن اس عضلہ کے کام کرنے کی صلاحیت تھوڑی سی متاثر ہوتی ہے اور اس میں تھوڑا درد بھی محسوس ہوتا ہے۔ دوسرے درجے میں متاثرہ عضلے کے بہت سے ریشوں کو نقصان پہنچتا ہے جبکہ ان کے زیادہ تر غلاف ٹھیک ہی رہتے ہیں۔ اندرونی خون بہنے کی وجہ سے اس حصے میں سوزش اور جلد کی رنگت نیلگوں ہو جانا شامل ہے اور متاثرہ حصے میں چھوٹا سا گومڑ یا "ہیماٹوما" (Haematoma) بن جاتا ہے اور اس حصے

کی کارکردگی کافی حد تک متاثر ہو جاتی ہے اور اس میں درد بھی زیادہ ہوتا ہے۔



تیسرے درجے میں کسی عضلے کے بہت زیادہ ریشے اور ان کے حفاظتی غلاف پھٹ جاتے ہیں اور اس حصے میں کافی مقدار میں خون بہتا ہے، اس حصے کی کام کرنے کی صلاحیت انتہائی کم ہو جاتی ہے اور شدید درد ہوتا ہے۔ جلد کی رنگت بہت زیادہ تبدیل ہو جاتی ہے اور کافی بڑا ''ہیماٹوما'' بن جاتا ہے۔

چوتھے درجے میں عضلہ ٹوٹ کر دو حصوں میں بٹ جاتا ہے اور درد بہت شدید ہوتا ہے اور جلد کی رنگت بہت زیادہ تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس عضلے کی کام کرنے کی صلاحیت بالکل ہی ختم ہو جاتی ہے۔ کسی جوڑ کی صورت میں اس کے حرکت کرنے کے صلاحیت میں انتہائی کمی آ جاتی ہے۔ اس درجہ کی چوٹ میں عموماً آپریشن (Operation) کے ذریعے اس کے دونوں حصوں کو جوڑ دیا جاتا ہے۔ عضلاتی کھچاؤ میں سب سے اہم ضرورت اس امر کی ہے کہ اس عضلے کے ریشوں کی جلد از جلد مرمت ہو سکے۔ چوٹ کی ابتدائی دیکھ بھال ''RICES'' کے طریقے کے مطابق کی جائے اور یہ علاج سوجن کی بنا پر 24 سے 48 گھنٹوں تک جاری رکھا جائے۔

عضلاتی تناؤ (Muscle Cramp):

یہ عضلات کو سب سے زیادہ لگنے والی دوسری بڑی چوٹ ہے۔ اس میں کوئی عضلہ (Muscle) غیر ارادی طور پر سکڑ جاتا ہے اور کافی دیر تک اسی حالت میں رہتا ہے۔ یہ عرصہ چند سیکنڈ سے لے کر کئی گھنٹوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ عضلے میں یہ تناؤ اتنا معمولی بھی ہو سکتا ہے کہ صرف ہلکا سا جھٹکا محسوس ہو یا اس کی شدت اتنی شدید بھی ہو سکتی ہے کہ یہ اپنے سے منسلک ہڈی کو توڑ دے (آویلشن) عضلاتی تناؤ اکثر و بیشتر کھیل کے دوران پیدا ہوتا ہے۔ لیکن کبھی کبھار سوئے ہوئے شخص کو بھی یہ تکلیف ہو جاتی ہے۔ عضلاتی تناؤ میں شدید درد کے ساتھ ساتھ اس کے دائرہ حرکت میں کمی یا اس کا بالکل ختم ہو جانا بھی شامل ہے۔ اس میں متاثرہ عضلہ سکڑنے کے بعد پھیلتا ہی نہیں۔ عضلاتی تناؤ جسم کے کسی بھی حصے میں پیدا ہو سکتا ہے مثلاً ٹانگ، پاؤں، بازو، ہاتھ اور سانس لینے میں مدد کرنے والے عضلات وغیرہ۔ عموماً یہ ایسے عضلات میں پیدا ہو سکتا ہے جو ضرورت سے زیادہ شدت یا لمبے عرصہ کے لیے لگاتار کام میں مصروف رہیں۔ مشق کے دوران ان میں باہمی عدم تعاون (Lack of Coordination) بھی اس کا موجب بن سکتا ہے۔ عضلات کے پھیلنے سکڑنے کے عمل میں بے ربطگی کی زیادہ تر وجوہات جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی ہوتی ہے جسم میں پانی کی کمی کی وجہ پسینے کے ذریعے پانی کا ضائع ہونا، قے کرنا، دست لگنا وغیرہ اور نمکیات کی کمی کی وجہ یہ ہے کہ مشق کے دوران جسم میں میگنیشم اور پوٹاشیم اور بہت معمولی

مقدار میں سوڈیم کی کمی ہو جاتی ہے جو عام حالات میں پھل اور سبزیاں کھانے سے پوری ہو جاتی ہے اس کے علاوہ لمبے عرصہ کے لیے معمول کے مطابق سانس نہ لینے کی وجہ سے بہت سے چھوٹے چھوٹے اور جلدی جلدی سانس لینا (Hyper Ventitation)، جسم میں کیلشیم پوری طرح سے استعمال نہیں ہو پاتی یا مشق کے دوران کسی عضلے میں لمبے عرصے کے لیے دوران خون میں کمی پیدا ہو جائے۔ مثال کے طور پر سانس لینے کے عمل میں مدد کرنے والے عضلات میں خاص طور پر ''ڈایافرام'' جو ایک عضلہ ہے۔ جس میں تناؤ کی وجہ سے پیٹ کے پہلو کی جانب شدید درد ہوتا ہے (Stitch in the Side) اور سانس لینے کے عمل میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی اہم ترین وجوہات میں سے ایک وجہ ''ڈایافریم'' کی پوری مقدار میں خون دستیاب نہ ہونا ہے۔ جب آپ گہرا سانس لیتے ہیں تو پھیپھڑوں میں ہوا بھر جاتی ہے اور ڈایافرام نیچے کی جانب کھنچ جاتا ہے۔ جب آپ دوڑ رہے ہوتے ہیں تو ہر قدم لینے میں گھٹنا اوپر کی جانب اُٹھتا ہے۔ جس کے لیے آپ کو اپنے پیٹ کے عضلات سکیڑنے پڑتے ہیں اور اس وجہ سے پیٹ کا اندرونی خلا (Abdominal Cavity) کم ہو جاتا ہے اور نیچے سے دباؤ ڈالنے کا موجب بن جاتا ہے۔ جب دونوں جانب سے ڈایافرام پر دباؤ پڑتا ہے تو اس میں خون کی دستیابی متاثر ہو جاتی ہے اور یہ سکڑ جاتا ہے، اس کے علاوہ پردہ شکم میں عضلاتی تناؤ پسلیوں کے پنجرے (آستخوانی پنجرے-Rib Cage) کے نیچے اور بعض اوقات ''ٹورسو (Torso)'' میں کافی اوپر بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ عام طور پر یہ سخت محنت یا دوڑنے کے دوران پیدا ہوتا ہے اور اس کے علاوہ یہ آنتوں میں گیس (Gas) یا پیٹ میں خوراک کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ اس کے موثر ترین تدبیری علاج درج ذیل ہیں: جب پردہ شکم میں عضلاتی تناؤ پیٹ کے دائیں جانب ہو (جو بہت عام ہے) تو 30 سیکنڈ کے لگ بھگ عرصہ کے لیے اپنی رفتار کم کر دیں اور جب بھی آپ کا دایاں پاؤں زمین پر پڑے تو زور سے سانس اندر کھینچ لیں اور اگر یہ بائیں جانب ہو تو جب آپ کا پاؤں زمین پر پڑے تو بھی زور سے اپنا سانس اندر کھینچ لیں اور یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ عضلاتی تناؤ ختم ہو نہیں جاتا لیکن اگر پھر بھی افاقہ نہ ہو تو اپنی رفتار مزید کم کر دیں اور اس طرح سے سانس لیں کہ پیٹ اندر اور باہر نکلے یا دونوں ہاتھ سر پر اس طرح سے رکھ کر دوڑیں کہ کہنیاں باہر اور پیچھے کی جانب پھیلی ہوئی ہو اور ایک بڑا ہی کارآمد طریقہ اور بھی ہے جس میں اپنے ہاتھ کی مٹھی بنا کر استخوانی پنجرے کے نیچے سے اوپر کی طرف گھسیڑا/دھکیلا جاتا ہے اور پھر دوسرے ہاتھ سے اس بند مٹھی کو اوپر کی جانب مزید دھکیلا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ کمر کو 90 درجے زاویہ تک سامنے کی جانب جھکا دیا جاتا ہے اور اسی حالت کو قائم رکھتے ہوئے سامنے کی جانب دس قدم لیے جاتے ہیں۔ اس عمل سے پردہ شکم پھیل جاتا ہے اور عضلاتی تناؤ خود بخود ختم ہو جاتا ہے لیکن اگر مندرجہ بالا ان ترکیبوں میں سے کوئی بھی کارگر ثابت نہ ہو تو دوڑنا بند کر دیں اور چلنا شروع کر دیں اور اس وقت تک چلتے رہیں جب تک کہ درد ختم نہ ہو جائے۔ اگر پردہ شکم میں عضلاتی تناؤ پیٹ میں خوراک ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے تو اس کا آسان ترین حل یہ ہے کہ دوڑنے سے پہلے کھانا مت کھائیں۔ جب تناؤ ٹانگ، بازو، ہاتھ یا پاؤں کے عضلات میں پیدا ہو تو اس حصے کو بتدریج پھیلانے کے بعد گوندھنے (Kneading) کی شکل میں مالش کرنے سے متاثرہ عضلہ (Affected Muscle) کو اس کی اصلی حالت میں لانے کے لیے انتہائی موثر ہوتی ہے۔

ابتدائی طبی امداد: پیشتر اس کے چوٹ کے لیے طبی امداد مہیا کی جائے۔ اس کی ٹھیک جانچ اور شدت کا اندازہ کرنے کے لیے اس کا

بغور معائنہ کرنا اور چوٹ لگنے کے واقعات (History of the Injury) کا جاننا بہت ضروری ہے۔ عام طور پر کھیلوں میں لگنے والی چوٹوں کا علاج نیچے دیے ہوئے ان دو طریقوں سے کیا جاتا ہے۔

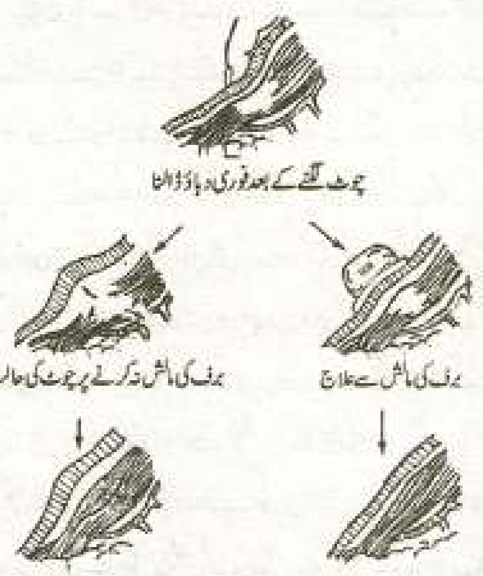
1- ابتدائی طریقہ نگہداشت۔ 2- ثانوی طریقہ نگہداشت۔

ابتدائی طریقہ نگہداشت کے لیے انگریزی کے لفظ "RICES" کو رہنمائی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

(الف)۔ "R" (Rest) آرام: چوٹ لگنے کے ساتھ ہی ایک دم کھیل سے دستبردار ہو جانا چاہیے۔ خاص طور پر چوٹ زدہ حصے کو بالکل استعمال میں نہ لائیں۔ کھیل جاری رکھنے کی صورت میں چوٹ میں اضافے کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس چوٹ کی صحت یابی میں تاخیر ہوگی، درد میں مزید اضافہ ہوگا اور خون بہنے کا عمل جاری رہے گا۔

(ب)۔ "I" (Ice) برف:

جتنی جلدی ممکن ہو خشک برف کا پیکٹ (Dry Ice Pack) یا پلاسٹک کی تھیلی میں عام برف ڈال کر متاثرہ حصے پر تولیہ یا کپڑا رکھ کر 20 منٹ کے لیے ملیں اور چوٹ کی نوعیت کے مطابق 24 سے 48 گھنٹے تک اس عمل کا اعادہ ہر ڈیڑھ سے دو گھنٹے کے وقفہ سے کرتے رہیں۔ یکدم ٹھنڈک پہنچنے کی وجہ سے اس حصے میں خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے ان میں سے نکلنے والا خون متاثرہ حصے میں زیادہ مقدار میں جمع نہیں ہو پاتا۔ اس کے بعد بھی اگر متاثرہ حصے میں درد یا سوجن رہے تو دن میں تین بار 15 سے 20 منٹ تک برف ملیں۔ سوجن پر جلد قابو پا لینے سے چوٹ کی صحت یابی کے عرصہ میں کمی ہو جاتی ہے اور متاثرہ حصہ میں کم "سکار ٹشوز" پیدا ہوتے ہیں جس کی وجہ سے اسی جگہ دوبارہ چوٹ لگنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔



24 گھنٹوں کے بعد چوٹ کی حالت

(ج)۔ "C" (Compression) دباؤ: چوٹ کی شدت اور نوعیت کے مطابق چوٹ زدہ حصے پر 24 گھنٹوں سے لیکر پانچ دن تک مناسب دباؤ کے ساتھ "کریپ ایلاسٹک بینڈ" (Crepe Elastic Bandage) یا اگر وہ دستیاب نہ ہو تو عام پٹی باندھ دینی چاہیے۔ پٹی باندھتے وقت احتیاط برتنی چاہیے کہ اسے بہت زیادہ کس کر نہ باندھا جائے تاکہ یہ اس حصے میں خون کی گردش ہی نہ بند کر دے۔ خون کی گردش کا بند یا بہت ہی کم ہو جانے کی صورت میں نشانی کے طور پر اس حصے کا سن ہو جانا، پٹھے کا چڑھنا یا اس میں شدید درد کا ہونا شامل ہے۔ جتنی جلدی بھی ممکن ہو مناسب دباؤ کے ساتھ پٹی باندھ دینی چاہیے، تاکہ زیادہ سوزش نہ ہونے پائے۔ چوٹ کی وجہ سے خون، لمف (Lymph) اور ارد گرد کے خلیوں سے نکلنے والا مواد چوٹ زدہ حصے میں پھیل جاتا ہے، جس کی وجہ سے ٹوٹی ہوئی بافتوں کے جڑنے میں دیر ہو جاتی ہے۔ سوجن زدہ حصے میں "اینٹی باڈیز" (Antibodies) کو لانے میں بہت مفید ہوتی ہے لیکن اگر جلد میں زخم نہ ہوا ہو تو "اینٹی باڈیز" کی ضرورت ہی نہیں ہوتی، بافتوں، خون کی نالیوں اور لمفاتی نالیوں کے پھٹ جانے سے نکلنے والا مواد ارد گرد کی بافتوں میں جمع ہو کر جم جاتا ہے، جسے "ہیماٹوما" یا گومڑ کہتے ہیں۔ جتنا بڑا "ہیماٹوما" ہوگا اتنا لمبا عرصہ اس کے ختم ہونے کے لیے درکار ہے۔

(د) "E" (Elevation) اُونچا اُٹھانا:

چوٹ زدہ عضو کو دل کی سطح کی نسبت اُونچا اُٹھا دیا جائے تاکہ اس حصے کی شریانوں میں خون کی گردش کم ہو جائے۔ جس کی وجہ سے متاثرہ حصے میں بافتوں اور خون کی نالیوں کے پھٹ جانے سے باہر نکل آنے والا مواد جمع نہیں ہو پاتا ورنہ یہ مواد جمع ہو کر جم جاتا ہے اور گومڑ کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ سہارے کے لیے تکیہ یا کسی اور مناسب چیز کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(ہ) "S" (Support) سہارہ دینا:

جس قدر بھی ممکن ہو متاثرہ حصے کو حرکت سے بچائیں لیکن اگر ایسا کرنا نہایت ضروری ہو تو اس حصے کو سہارا دیئے بغیر حرکت نہ دیں مثلاً بازو کی چوٹ میں گلے کی پٹی "سلنگ" (Sling) کھچاؤ اور ٹانگ کی چوٹ کی صورت میں بیساکھی یا چھڑی کا استعمال یا حفاظتی بند (Braces) اور حفاظتی پٹی (Taping) ڈاکٹر کے مشورہ سے "دردکش" ادویہ (Analgesics) کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جب سوزش کا بڑھنا بند ہو جائے یا یہ کم ہونی شروع ہو جائے تو ثانوی طریقہ علاج فوراً اپنا لیں جو درج ذیل ہے:

(الف) گرمائش (Heat):

متاثرہ حصے کو بیس منٹ کے لیے ہر ڈیڑھ سے دو گھنٹے کے وقفہ سے گرمائش پہنچائی جائے۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھا جائے جب تک کھلاڑی مکمل طور پر صحت یاب نہیں ہو جاتا ہے۔ کسی بھی سرگرمی میں حصہ لینے سے پیشتر حفظِ ماتقدم کے طور پر پہلے چند دنوں میں چوٹ زدہ حصے پر چپکنے والا پلاسٹر (Sticking Plaster) کے ذریعے مخصوص طریقے سے پٹی (Strapping / Taping) باندھ دی جائے۔

(ب) متضاد غسل (Contrast Bath):

چوٹ زدہ حصے کو باری باری دو منٹ کے لیے گرم پانی اور پھر دو منٹ کے لیے ٹھنڈے پانی میں بیس منٹ کے لیے ڈالتے رہیں۔

(ج) برف کی مالش (Ice Massage):

ہر ڈیڑھ سے دو گھنٹے کے بعد بیس منٹ کے لیے برف کی مالش کی جائے۔

(د) سوجن دُور کرنے والی ادویہ کا استعمال:

ایسی ادویہ صرف ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کیجیے۔

مندرجہ بالا طریقہ علاج اپنانے اور چوٹ کو ٹھیک ہونے کے لیے مطلوبہ وقت دینے سے کھلاڑی کم سے کم عرصہ میں تندرست ہو کر کھیل میں شامل ہونے کے قابل ہو جاتا ہے۔ کھلاڑی کی جلد از جلد بحالی (Rehabilitation) کے پیش نظر مندرجہ ذیل باتوں کا خاص طور پر خیال رکھا جائے۔

1- مکمل حرکت کے دائرہ کار کا حصول (To Regain full Range of Movement)۔

2- عضلات کی کھوئی ہوئی طاقت کا حصول (To Regain lost Strength of Muscles)۔

3- حفاظتی اقدامات (Protective Measures)۔

حفظ ماتقدم کے طور پر کھیل میں شامل ہونے سے پیشتر مندرجہ ذیل کا استعمال اشد ضروری ہے۔

(الف) ''لچک والی پٹی'' (Elastic Bandage)۔

(ب) ''کمپریشن سلیو'' (Compression Sleeve)۔

(ج) چوٹ زدہ حصے پر چپکنے والی پٹی سے مخصوص طریقے سے پٹی باندھ لینا (Strapping)۔

4- متاثرہ حصے میں درد کا ختم ہو جانا۔

5- کھلاڑی کو کھیل میں شامل ہونے کے لیے نفسیاتی طور پر تیار کرنا (Psychological Readiness) اور چوٹ دوبارہ لگنے کے ڈر کو ختم کرنا۔

چوٹ لگنے کی صورت میں جسم کا ردعمل:

جسم میں چوٹ لگنے کے قدرتی ردعمل کے طور پر اس حصے میں خون کا دورہ کم ہو جاتا ہے تاکہ خون کم سے کم ضائع ہو۔ خون کی چوٹ زدہ نالیوں کے سرے اندر کی جانب سکڑ جاتے ہیں اور ان میں خون کا دباؤ یکدم کم ہو جاتا ہے۔ اگر زخم بڑا ہو تو ایسی خون کی نالیاں جو جلد اور عضلات کو خون مہیا کرتی ہیں، سکڑ جاتی ہیں تاکہ اعضائے رئیسہ کو خون کی فراہمی جاری رہے، جب چوٹ زدہ حصے میں خون کی نالیوں سے خون باہر نکل آتا ہے تو یہ ٹھوس لوتھڑے کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ خون کا یہ لوتھڑا خون کی نالی میں ڈاٹ کا کام کرتا ہے اور زخم کے منہ کو بند (Seal) کر دیتا ہے۔ اس حصے میں جراثیم کے داخل ہونے کی صورت میں وہ اپنا دفاعی نظام استعمال کرتا ہے۔ زخم کے ٹھیک ہونے کے ابتدائی مراحل میں داخل ہونے کی نشانی یہ ہے کہ ان بافتوں میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے جو اس علاقے کی بافتوں میں سے بہہ نکلنے والے سرخ اور سفید خلیوں یا خون کا سیال مادہ یا سیرم (SERUM) کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔

زخم میں جراثیم کا پھیلنا:

تمام کھلے زخموں میں جراثیم داخل ہونے اور پھیلنے کی وجہ یا چوٹ لگنے کا سبب، ہوا یا طبی امداد دینے والے کے سانس یا اس کی انگلیاں ہوتی ہیں۔ نقصان زدہ بافتوں میں سے خون بہنے کی وجہ سے گرد کے ذرات نکل جاتے ہیں اور جو خطرناک جراثیم اس میں رہ جاتے ہیں، انہیں خون کے سفید خلیے نیست و نابود کر دیتے ہیں اور زخم ان سے پاک ہو کر ٹھیک ہو جاتا ہے۔

ابتدائی طبی امداد:

زخم کی دیکھ بھال میں سب سے اہم قدم جراثیم کو اس میں داخل ہو کر پھیلنے سے روکنا ہے۔ ایسا کوئی بھی زخم جو 48 گھنٹوں کے بعد بھی معمول کے مطابق ٹھیک ہونا شروع نہ کر دے تو اس کی وجہ ''انفیکشن'' (Infection) ہو سکتی ہے جو اس میں ابھی تک گرد کے ذرات، مردہ بافتوں، کسی بیرونی عنصر یا بیکٹیریا (Bacteria) کی موجودگی کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ انفیکشن کے نتائج کافی خطرناک بھی ہو سکتے ہیں کیونکہ یہ خون میں مل کر جسم کے دوسرے حصوں میں منتقل ہونا شروع ہو جاتی ہے اور ان حصوں کی بافتوں کو مستقل طور پر تباہ کر دیتی ہے جس کی وجہ سے آخرکار موت واقع ہو سکتی ہے۔

جراثیم آلودہ زخم کی علامات:

i- زخم میں درد اور کڑن (Soreness) میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ii- زخم اور اس کے اردگرد کے علاقہ میں سوزش اور سُرخی بڑھ جاتی ہے اور اس حصے میں حرارت / گرماہٹ کا احساس ہوتا ہے۔

iii- زخم میں پیپ پڑ جاتی ہے۔

iv- اگر انفیکشن بہت شدید ہو تو بخار، پسینہ، پیاس، کپکپاہٹ، سستی اور کمزوری کا احساس ہوتا ہے۔

v- لمفائی غدودوں (Lymph Glands) میں سوجن ہو جاتی ہے اور ہاتھ لگانے سے دُکھتی ہیں اور ان غدودوں میں "لمف" لے جانے والی نالیاں ہلکی سُرخی مائل نظر آئیں گی۔

انفیکشن کے خلاف جسم کا دفاعی نظام:

یہ بالوں کی مانند باریک نالیوں کا ایسا نظام ہے جو تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد گٹھلی نما غدودوں میں اکٹھی ہو جاتی ہیں جنہیں لمفائی غدود (Lymph Glands) کہتے ہیں۔ یہ انفیکشن کے خلاف جسم کے دفاع میں مدد دیتے ہیں۔ لمف ایک سیال مادہ ہے جو ان نالیوں میں گردش کرتا ہے اور سفید خلیوں (Leucocyte) سے بھرپور ہے۔ یہ سفید خلیے جسم میں داخل ہونے والے جراثیم کو چاروں طرف سے گھیر لیتے ہیں۔ جب "لمف" ان غدودوں میں سے گزرتا ہے تو وہ انہیں اپنے اندر روک لیتے ہیں اور پھر ان کو ٹھکانے لگا دیتے ہیں تاکہ دوبارہ خون میں شامل نہ ہونے پائیں۔ ہمارے جسم میں ظاہری طور پر نظر آنے والے تین ایسے حصے ہیں جہاں پر یہ غدود کافی مقدار میں موجود ہیں، مثلاً گردن، بغلیں اور جانگھ (Groin) وغیرہ۔ انفیکشن کی مناسبت سے اس خاص حصے کے غدود سوج جاتے ہیں اور ان میں درد بھی ہوتا ہے۔

زخم کی ابتدائی دیکھ بھال:

i- جراثیم سے پاک (Sterile) اور دوائی کے بغیر (Unmedicated Dressing) تہہ دار پٹی کا ٹکڑا رکھ کر اس کے اُوپر مناسب دباؤ کے ساتھ پٹی باندھ دیں۔

ii- چوٹ زدہ حصے کو دل کی نسبت اُونچا اُٹھا دیں اور اسے غیر حرکت پذیر (Immoblise) بنا دیں۔

iii- مریض کو ہسپتال بھیجنے کا جلد از جلد بندوبست کریں۔

"ہارڈ ٹشوز انجریز" (Hard tissues Injuries)

ہڈی کا ٹوٹنا "فریکچر" (Fracture):

انسانی جسم میں 206 ہڈیاں ہوتی ہیں جو بے لچک اور "کیلشیم" کی بنی ہوئی ہیں اور جسم کا ڈھانچہ بناتی ہیں۔ یہ عضلات کے لیے "لیورز" (Levers) کا کام کرتی ہیں اور جسم کے اندرونی اعضا کی حفاظت کرتی ہیں۔ ان کے اندر گودہ ہوتا ہے جو خون کے سرخ خلیے

بناتے ہیں۔ ہڈیاں جسم میں ''کیلشیم'' (Calicum) اور ''فاسفورس'' (Phosphrus) کا ذخیرہ کرلیتی ہیں۔ اگر ہڈی پر بہت زیادہ دباؤ پڑ جائے تو یہ ٹوٹ جاتی ہے۔ یہ اکثر اوقات کھیل میں مخالف کھلاڑی کو بُری طرح سے روکنے، سڑک پر چلتے چلتے گر پڑنے یا پاؤں زمین پر بار بار مارنے سے ٹوٹ سکتی ہے۔ ہڈی کی سطح کے ٹوٹنے یا اس میں دراڑ پڑنے کو فریکچر کہتے ہیں۔ ہڈی دو طرح سے ٹوٹتی ہے۔ پہلی قسم میں یہ ٹوٹ کر دو حصوں میں منقسم ہو جاتی ہے، جبکہ دوسری قسم میں ہڈی میں بال آ جاتا ہے۔ لیکن یہ دو حصوں میں منقسم نہیں ہوتی، مثلاً ''گرین سٹک فریکچر'' (Green Stick Fracture) اور ''سٹرس فریکچر'' (Stress Fracture)۔ ہڈی کی پہلی قسم کی شکستگی انتہائی تکلیف دہ ہوتی ہے۔ کیونکہ ہڈی کے ٹوٹے ہوئے نوکیلے سروں میں بہت ساری عصبی نسیں ہوتی ہیں۔ جب یہ آپس میں یا دوسرے ریشوں سے رگڑ کھاتی ہیں تو یہ شدید درد کا موجب بنتی ہیں اور ان میں درد اور سوجن کافی عرصہ تک یعنی ہفتوں اور مہینوں تک رہتی ہے۔ اسی لیے ڈاکٹر مریض کو دردکش دوا متواتر دیتے رہتے ہیں۔ زخمی شخص کی ابتدائی دیکھ بھال بڑی احتیاط سے کریں کیونکہ ہڈی کے نوکیلے سرے اگر کسی عصبی نس کو کاٹ دیں تو یہ اسے تمام عمر کے لیے مفلوج کر سکتے ہیں یا خون کی کسی نالی کے کٹ جانے سے خون کا بہت ضیاع ہو سکتا ہے یا جلد کو پھاڑ سکتے ہیں جس کے ذریعے جراثیم جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔ اکثر خیال کیا جاتا ہے کہ ہڈی کے ٹوٹنے کے لیے کافی مقدار میں دباؤ کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاہم بڑی عمر کے لوگوں کی ہڈیاں بہت ہی بے لچک اور کمزور ہو جاتی ہیں اور ہلکے سے دباؤ سے ٹوٹ جاتی ہیں۔ اس کے مقابلے میں بچوں کی ہڈیاں بہت نرم اور لچک دار ہوتی ہیں اور چوٹ لگنے سے ٹوٹنے کی بجائے اکثر ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔

ہڈی ٹوٹنے کی وجوہات (Causes of Fracture):

i- بلاواسطہ چوٹ (Direct Blow):

چوٹ لگنے کی جگہ پر سے ہڈی کا ٹوٹ جانا۔

ii- بالواسطہ چوٹ (Indirect Blow):

چوٹ جس جگہ لگے اس سے کچھ فاصلے پر سے ہڈی کا ٹوٹنا۔ مثال کے طور پر اگر کوئی شخص سیدھے پھیلائے ہوئے بازوؤں کے بل زمین پر گر جائے تو چوٹ کا صدمہ بازوؤں کے راستے جا کر ہنسلی کی ہڈی توڑ سکتا ہے۔

iii- مخالف طاقتیں (Opposing Forces):

جب ہڈی کے دونوں سروں پر مخالف سمتوں سے شدید دباؤ پڑ جائے جس کی وجہ سے یہ ایک خاص حد تک ٹیڑھی ہونے کے بعد ٹوٹ جاتی ہے۔

iv- عضلات کا شدت سے سکڑنا (Strong Muscular Contraction):

اس قسم کی شکستگی شاذ و نادر ہی ہوتی ہے۔ جب کوئی عضلہ انتہائی شدت سے سکڑے تو ہڈی کا وہ حصہ جو اس کے رباط (Teandon) کے ذریعے اس سے منسلک ہے، ٹوٹ کر علیحدہ ہو جاتا ہے۔ اسے تکنیکی زبان میں ''آولیشن'' (Avulsion) کہا جاتا ہے۔

ہڈی ٹوٹنے کی نشانیاں وعلامات (Indications of Fracture):

i- زخمی شخص کو ہڈی ٹوٹنے کا احساس ہوتا ہے یا اس کے ٹوٹنے کی آواز سنائی دیتی ہے۔

ii- ہڈی ٹوٹنے کی جگہ پر نہایت شدید درد ہوتا ہے اور اس جگہ سوجن ہو جاتی ہے۔

iii- اعضا کو حرکت دینے میں تکلیف ہوتی ہے اور اس کے کام کرنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے یا بالکل ختم ہو جاتی ہے۔

iv- اعضا کی قدرتی شکل میں تبدیلی آجاتی ہے اور یہ بدوضع ہو جاتے ہیں، اکثر اوقات ہڈیوں کے سرے ایک دوسرے پر چڑھ جانے سے ان اعضا کی لمبائی کم ہو جاتی ہے۔

v- حرکت دینے اور شکستہ ہڈیوں کی آپس میں رگڑ کھانے سے رگڑ کی آواز پیدا ہوتی ہے۔ اس کی عملی جانچ کے لیے ایسا کبھی نہیں کرنا چاہیے۔

vi- چپٹی ہڈی اندر کی جانب دھنس جاتی ہے اور گڑھا سا بن جاتا ہے۔

vii- کھلے زخم سے وابستہ شکستگی "اوپن فریکچر" (Open Fracture) کی صورت میں ہڈیوں کے سرے صاف نظر آتے ہیں۔

viii- اکثر اوقات صدمے کے آثار نمودار ہو جاتے ہیں۔

ہڈی کی شکستگی کی اقسام (Kinds of Fracture):

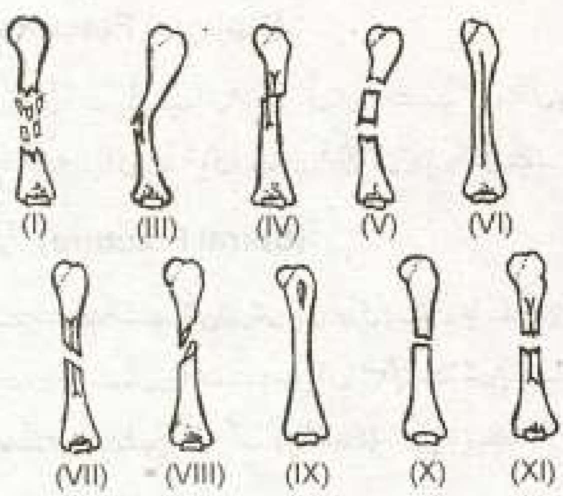
"فریکچر" سے مراد ہڈی کا مکمل یا نامکمل طور پر ٹوٹنا یا اس کے تسلسل کا خاتمہ ہے۔ اس کی اہم دو قسمیں ہیں۔

i- "کلوزڈ فریکچر" (Closed Fracture)۔

ii- کھلے زخم سے وابستہ شکستگی یا "اوپن فریکچر" (Open Fracture) جسے آپ دیکھ کر پہچان سکتے ہیں۔

"اوپن فریکچر" کو "کمپاؤنڈ فریکچر" (Compound Fracture) بھی کہا جاتا ہے۔ اس میں ہڈی ٹوٹنے کے ساتھ ساتھ زخم بھی پیدا ہو جاتا ہے جو ہڈی کے ٹوٹے ہوئے سروں یا کسی بیرونی عنصر کی وجہ سے ہو سکتا ہے، مثلاً بندوق کی گولی جو باہر سے جسم میں داخل ہوتی ہے پہلے زخم کرتی ہے اور پھر ہڈی کو توڑ دیتی ہے۔ اوپن فریکچر میں اکثر خون کی کسی نالی کے کٹ جانے سے خون بہت بہتا ہے۔

ایکس ریز (X-Rays) کی مدد سے فریکچر کی مندرجہ ذیل درجہ بندی کی جاسکتی ہے۔



i- ''کومی نیوٹڈ فریکچر'' (Comminated Fracture):

اس میں ہڈی ٹوٹ کر تین یا اس سے زیادہ ٹکڑوں میں تقسیم ہو جاتی ہے اور یہ بلاواسطہ چوٹ لگنے سے پیدا ہوتا ہے۔

ii- ''ڈیپریسڈ فریکچر'' (Depressed Fracture):

جسم میں چپٹی ہڈیوں کو چوٹ لگنے سے وہ اندر کی جانب دھنس جاتی ہیں، مثلاً کھوپڑی یا کولہے کی ہڈیاں، اس طرح کی شکستگی میں ہڈیوں کے اندر نرم بافتوں کو چوٹ لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

iii- ''گرین سٹک فریکچر'' (Green Stick Fracture):

چوٹ لگنے سے چھوٹے بچوں کی ہڈیاں مکمل طور پر ٹوٹنے کی بجائے ٹیڑھی ہو جاتی ہیں اور ان میں ایک طرف دراڑ پڑ جاتی ہے۔

iv- ''امپیکٹڈ فریکچر'' (Impacted Fracture):

اس طرح کی شکستگی لمبی ہڈیوں میں ہوتی ہے جو اکثر اونچی جگہ سے کودنے سے ہڈی کے ٹوٹے ہوئے دونوں سرے ایک دوسرے میں پیوست ہو جاتے ہیں۔

v- ''ملٹیپل فریکچر'' (Multiple Fracture):

یہ اصطلاح کسی ایسے فریکچر کے لیے استعمال ہوتی ہے جس میں ایک ہی ہڈی ایک سے زیادہ جگہ سے یا مختلف ہڈیاں ایک ساتھ ٹوٹ جاتی ہیں۔

vi- ''لانگی ٹیوڈنل فریکچر'' (Longitudinal Fracture):

اس میں لمبائی کے رخ ہڈی میں دراڑ پڑ جاتی ہے۔ جس سے ہڈی میں تھوڑا سا خلا پیدا ہو جاتا ہے۔

vii- ''اوبلیق فریکچر'' (Oblique Fracture):

اس میں ہڈی اپنے وتری رخ ٹوٹ جاتی ہے۔ اس طرز کی شکستگی میں حرکت سے عصبی ریشوں یا خون کی نالیوں کو ہڈی کے نوکیلے سروں کی وجہ سے نقصان پہنچ سکتا ہے اور ذرا سی بے احتیاطی اسے اوپن فریکچر میں تبدیل کر سکتی ہے۔

viii- ''سپرل فریکچر'' (Spiral Fracture):

یہ لانگی ٹیوڈنل فریکچر سے مشابہت رکھتا ہے۔ لیکن اس میں ہڈی سیدھی ٹوٹنے کی بجائے انگریزی کے حرف ''ایس'' کی شکل میں ٹوٹ جاتی ہے۔ یہ اکثر اوقات ان حالات میں پیدا ہوتا ہے جب پاؤں مضبوطی سے زمین پر جمے ہوئے ہوں اور گھومنے والی طاقت مخالف سمت میں استعمال کی جائے جیسا کہ برف پر ''سکی انگ'' (Skiing) میں کیا جاتا ہے۔

ix- ''سٹریس فریکچر'' (Stress Fracture):

اس میں اکثر کمزور اور بیمار شخص یا عضلات کے شدت سے سکڑنے کے ردِعمل میں ہڈی کی سطح میں معمولی دراڑیں پڑ جاتی ہیں۔

نوٹ: یہ چوٹ کھلاڑیوں میں بہت عام ہے اس لیے صفحہ نمبر 278 پر اسے تفصیل سے بیان کیا گیا ہے۔

x- ''ٹرانسورس فریکچر'' (Transverse Fracture):

اس میں ہڈی اپنی لمبائی کے رخ بالکل قائمہ زاویہ کی شکل میں ٹوٹ کر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔

xi- ''سیریٹڈ فریکچر'' (Sereated Fracture):

اس میں ٹوٹی ہوئی ہڈی کے کنارے دندانے دار اور بہت نوکیلے ہوتے ہیں جس کی وجہ سے خون کی نالیوں اور عصبی ریشوں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

ابتدائی طبی امداد:

ہر ممکن کوشش کی جائے کہ زخمی شخص کو اس وقت تک حرکت نہ دی جائے جب تک یہ نہایت ضروری نہ ہو۔ کیونکہ حرکت سے نہ صرف شدید درد ہوتا ہے بلکہ چوٹ بگڑنے کا بھی اندیشہ ہوتا ہے۔ کوشش کریں کہ صرف تربیت یافتہ طبی امداد کا عملہ ہی زخمی کی دیکھ بھال کرے، اس لیے اس کے آنے کا انتظار کیا جائے، اس دوران زخمی کو آرام دہ حالت میں رکھنے کی ہر ممکن کوشش کی جائے۔

اس کے علاوہ بھی درج ذیل حفاظتی تدابیر اختیار کی جا سکتی ہیں۔

i- اگر زخمی سانس لینے میں تکلیف محسوس کرے، اس کا خون شدت سے بہہ رہا ہو یا وہ بے ہوش ہو تو فریکچر کی دیکھ بھال سے پیشتر ان کا تدارک کیا جائے۔

ii- زخمی شخص کو چوٹ لگنے کی جگہ پر ہی ابتدائی طبی امداد مہیا کی جائے اور صرف اسی صورت میں اسے وہاں سے ہٹایا جائے جب اس کی جان کو خطرہ ہو یا موسم سازگار نہ ہو۔

iii- اگر وقت اجازت دے تو زخمی کو وہاں سے ہٹانے سے پہلے وقتی طور پر شکستہ حصے کو غیر متحرک کریں اور پھر اس حصے کو ہاتھوں سے سہارا دے کر اسے وہاں سے ہٹائیں۔

iv- شکستہ حصے کو غیر متحرک بنانے کے بعد دل کی نسبت اُونچا اُٹھا دیں تا کہ اس حصے میں کم سے کم سوجن ہو سکے۔ اکثر اوقات دیکھا گیا ہے کہ ہڈی ٹوٹنے کے بعد اعضا اپنی اصلی شکل کھو دیتے ہیں اور ان پر پٹی کرنا ممکن نہیں ہوتا، صرف ایسی صورت میں شکستہ حصے کو آہستہ آہستہ اور احتیاط سے جتنا بھی ممکن ہو سیدھا کر لیں اور کھپچی یا کھپاچ رکھ کر پٹی باندھ دیں۔

v- شکستہ حصے کو ہاتھوں سے سہارا دیے رکھیں اور اس کو بے وجہ حرکت نہ دیں۔ زخمی کو ہسپتال لے جانے سے پہلے شکستہ اعضا کو صحیح اعضا کے ساتھ باندھ دیا جائے تا کہ وہ حرکت نہ کر سکیں، مثلاً بازو کو سینے کے ساتھ اور ٹانگ کو دوسری ٹانگ کے ساتھ مناسب دباؤ سے باندھ دیں۔ لیکن خیال رہے کہ خون کی گردش متاثر نہ ہو۔

vi- صدمے کے آثار نمودار ہونے کی صورت میں اس کا مناسب علاج کیا جائے اور مریض کو جلد از جلد ہسپتال بھیجنے کا بندوبست کیا جائے۔

''سٹریس فریکچر'' (Stress Fracture):

عضلات کے شدت سے سکڑنے سے ہڈی کی سطح پر نہایت ہی باریک دراڑیں پڑ جاتی ہیں۔ یہ عام طور پر پاؤں، ٹانگوں اور ہاتھوں کی ہڈیوں میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ پہلے پہل اس جگہ پر معمولی درد ہوتا ہے جو لمبے عرصے کے لیے لگاتار دوڑتے رہنے سے بتدریج بڑھنا شروع ہو جاتا ہے لیکن دُوسرے دن جونہی دوڑنا شروع کیا جاتا ہے، درد پھر سے شروع ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر آپ پھر بھی دوڑنا بند نہ کریں تو یہ دراڑیں مزید بڑھ جاتی ہیں اور پھر اس حصے میں یا تو صرف چلنے پھرنے سے درد ہوتا ہے یا پھر ہر وقت درد رہتا ہے۔ ہر قسم کے ''سٹریس'' سے ہڈی میں بتدریج توڑ پھوڑ ہوتی رہتی ہے۔ دراصل ہڈی کے خلیوں کے ٹوٹنے اور انکی مرمت ہونے میں توازن برقرار نہیں رہتا۔ اکثر اوقات پاؤں کی بہت اُونچی محراب ہونے کی وجہ سے بھی یہ ہو سکتا ہے۔ جب آپ کا پاؤں زمین پر پڑتا ہے تو صدمے کی شدت انہی ہڈیوں کو برداشت کرنا پڑتی ہے جس سے اچھی قسم کی جوتی پہننے سے کافی حد تک بچا جا سکتا ہے۔ اس فریکچر کی جانچ کے لیے متاثرہ جگہ پر دونوں طرف سے انگلیوں کی پوروں کا دباؤ ڈال کر کیا جاتا ہے۔ جبکہ رباط یا جوڑ کے بندھن کی چوٹ میں صرف ایک طرف درد ہوتا ہے۔ یہ دراڑیں اتنی چھوٹی چھوٹی ہوتی ہیں کہ ''ایکس ریز'' (X-Rays) میں نظر نہیں آتیں۔ لیکن دو یا تین ہفتوں کے بعد جب ان پر نئی تہہ چڑھ جاتی ہے تو یہ ''ایکس ریز'' میں نظر آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ ان ہڈیوں کی چوٹ کی مثال بالکل ایسی ہے جیسی کہ سیپی کے اندر گھونگھا نما مچھلی (Oyster) ریت کے ذرے پر تہیں چڑھا کر موتی بنا دیتی ہے۔ چوٹ زدہ ہڈی پر نئی ہڈی تہہ در تہہ چڑھنے سے ان کی شکل اور جسامت مختلف ہو جاتی ہے۔ جس طرح جلد کے اُوپر سے خلیے اُترتے جاتے ہیں، ہڈیوں میں بھی یہی عمل ظہور پذیر ہوتا رہتا ہے۔ سٹریس فریکچر کے علاج کے طور پر متاثرہ حصے پر پلستر چڑھایا نہیں جاتا (Cast)، کیونکہ اس سے اس حصے کے عضلات چھوٹے اور کمزور پڑ جاتے ہیں۔ اکثر اوقات کھیل میں تبدیلی سے یہ بڑھنے نہیں پاتے، مثلاً دوڑنے والا کھلاڑی اگر وقتی طور پر تیراکی یا سائیکلنگ اپنا لے۔ سٹریس فریکچر کی مصدقہ جانچ ''بون سکین'' (Bone Scan) کے ذریعے کی جا سکتی ہے۔ جس میں ریڈیو ایکٹو (Radio-active) مادہ جسم میں ٹیکے کے ذریعے داخل کر دیا جاتا ہے۔ اس مادے کے ذرات تمام جسم میں گردش کرتے ہیں اور یہ اس حصے میں جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ جہاں پر ہڈی ٹھیک ہونے کے عمل میں ہو اور بہت ہی حساس کیمرہ سے لی ہوئی تصویر سے چوٹ زدہ حصے کی نشاندہی ہو سکتی ہے۔

☆☆☆☆☆

متعدی امراض کے اسباب اور روک تھام

(Infectious Diseases & its Remedies)

وہ بیماریاں جو کہ ایک شخص سے دوسرے شخص تک مختلف ذرائع سے منتقل ہو جاتی ہوں، ''متعدی امراض'' کہلاتی ہیں۔ یہ امر مسلمہ ہے کہ متعدی بیماریوں کے پھیلنے میں باہمی میل جول سرفہرست ہے۔ یعنی ایک شخص سے دوسرے شخص تک بیماری کے جراثیم کا پہنچنا خواہ براہ راست میل جول یا کسی دوسرے ذریعے سے۔ چنانچہ متعدی امراض کے پھیلنے کے اسباب مندرجہ ذیل حصوں میں تقسیم کیے جاسکتے ہیں۔

1- زندہ جراثیم کے ذریعے۔
2- خوراک اور پانی کے ذریعے۔
3- جلد کے زخم کے ذریعے۔
4- مختلف اشیا کے ذریعے۔

1- زندہ جراثیم کے ذریعے:

مریض کے کھانسنے، چھینکنے اور بولنے سے جراثیم دوسرے انسان کے جسم میں ناک، منہ وغیرہ کے ذریعے داخل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح انفلوائنز، خسرہ، کالی کھانسی وغیرہ پھیلتی ہیں۔ مریض کے ناک یا گلے کی رطوبتیں بعض اوقات زمین پر گر جاتی ہیں اور وہ خشک ہونے پر مٹی میں مل کر ہوا میں اُڑتی رہتی ہیں۔ چونکہ یہ گرد جراثیم آلود ہوتی ہے لہٰذا جو شخص اس میں سانس لیتا ہے بیمار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح سے یہ گرد کھلی خوراک پر گر کر اسے جراثیم آلود کر دیتی ہے یا جلد کے زخم پر پڑتی ہے اور زخم کے ذریعے جراثیم بدن میں داخل ہو جاتے ہیں۔

2- خوراک اور پانی کے ذریعے:

ہیضہ، تپ محرقہ اور کئی قسم کے پیچش خوراک اور پانی کے ذریعے پھیلتے ہیں نیز بیمار گائے کے دودھ کے استعمال سے دق کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

3- جلد کے زخم کے ذریعے:

بعض اوقات جلد میں زخم ہونے کی وجہ سے جراثیم جسم میں داخل ہو کر بیماری کا باعث بن جاتے ہیں اور کئی دفعہ جراثیم بال کی گلٹی (Hair Follicles) کے ذریعے بھی جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ حالانکہ جلد پر کوئی زخم نہیں ہوتا۔ کئی بیماریاں کیڑوں کے ذریعے پھیلتی ہیں۔ جسے مادہ مچھر یا کاٹنے والی مکھی خون چوستے وقت انسانی جسم میں جراثیم منتقل کر دیتی ہے۔

4- مختلف اشیا کے ذریعے:

طلبا و طالبات کی قیام گاہوں میں کھانے کے برتن، تولیہ وغیرہ کے مشترکہ استعمال سے متعدی بیماریاں پھیلتی ہیں۔ اس طرح

مریض کی رطوبت سے آلودہ بستر کا تندرست انسان کے لیے استعمال کرنا بھی خطرے سے خالی نہیں ہے۔ مرض کے جراثیم ہر اس چیز میں موجود ہوتے ہیں جسے مریض نے استعمال کیا ہو مثلاً دروازے کے دستے قلم، پنسل وغیرہ۔

مندرجہ بالا عنوانات کے تحت چند متعدی بیماریوں کا ذکر حسب ذیل ہے۔

چیچک (Small Pox):

یہ ایک خطرناک متعدی بیماری ہے جو ایک خاص وائرس سے پھیلتی ہے۔ یہ اگر کسی کو ایک دفعہ ہو جائے تو تمام عمر یہ بیماری اسے دوبارہ نہیں ہوتی۔ پاکستان کے علاوہ بہت سے ممالک میں یہ بیماری ناپید ہو چکی ہے۔

مرض پھیلنے کے اسباب:

1- چیچک کے جراثیم مریض کے ناک اور گلے کی رطوبتوں اور سانس میں ہوتے ہیں اور مریض کے آس پاس رہنے والے لوگوں کو ہوا کے ذریعے اس بیماری میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

2- مریض کے جسم سے جو چھلکے اُترتے ہیں وہ بھی جراثیم سے بھرپور ہوتے ہیں اور مرض پھیلانے کا سبب بنتے ہیں۔

3- مریض کے کپڑے اور بستر جراثیم سے آلودہ ہونے کی وجہ سے بیماری پھیلانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

علامات (Indications)

بیماری کی ابتدا میں متلی آنا، سردی لگنا، سر اور کمر میں درد، گلے کی خراش اور کھانسی ہوتی ہے۔ تیسرے دن جلد پر سرخ بندکی (Rash) نکل آتی ہے جو دھڑ کی نسبت چہرے کے اُوپر والے حصے اور بازوؤں پر زیادہ ہوتی ہے جو اگلے ہی دن سیاہی مائل سرخ دانوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ پھر اس کے بعد کے 2 دنوں میں ان میں پانی بھر جانے سے چھالے بن جاتے ہیں اور ساتویں سے دسویں دن ان میں پیپ پڑ جاتی ہے۔ اگلے 2 دنوں کے دوران یہ خشک ہو کر سیاہ کھرنڈوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں جو پندرھویں سولھویں دن تک اُتر جاتے ہیں مگر یہ گہرے اور بدنما داغ عمر بھر کے لیے جسم پر نشان چھوڑ جاتے ہیں۔

روک تھام:

1- بچے کو پیدائش سے چھ ماہ کے اندر چیچک کا ابتدائی ٹیکہ لگوا دینا چاہیے۔

2- مریض کو اگر گھر میں رکھنا مقصود ہو تو بالکل الگ کمرے میں رکھا جائے۔ بصورت دیگر مریض کو فوری طور پر وبائی امراض کے ہسپتال میں منتقل کر دیا جائے۔

3- مریض کی بیمارپرسی کے لیے کم سے کم لوگ جائیں۔

4- کنبہ اور پڑوس کے تمام افراد کو چیچک کا ٹیکہ لگوا لینا چاہیے۔

5- مریض کے تیماردار کو چاہیے کہ تیمارداری کے بعد فوراً کپڑے تبدیل کرلے۔

6- مریض کے تندرست ہونے یا مر جانے کے بعد کمرے میں جراثیم کش دوا چھڑکنی چاہیے۔ فرش اور سامان کو گرم پانی اور صابن یا

جراثیم کش محلول سے دھونا چاہیے نیز مریض کے کپڑوں اور بستر کو جلا دینا چاہیے۔

7- جب بھی کسی کو چیچک لاحق ہو تو فوراً احکام صحت کو اطلاع دینی چاہیے۔

لاکڑا کاکڑا (Chicken Pox):

یہ وائرس سے ہونے والی متعدی بیماری ہے اگر کسی کو ایک بار ہو جائے تو وہ پھر عمر بھر کے لیے اس سے ممنع ہو جاتا ہے۔ یہ عام طور پر 12 سال سے کم عمر بچوں کو ہوتی ہے۔ یہ مریض کے منہ اور ناک سے نکلنے والی پھوار یا وائرس آلودہ اشیا کے استعمال کے ذریعے پھیلتی ہے۔ اس کا انکیوبیشن پریڈ (Incubation Period) 14 سے 21 دن کا ہوتا ہے۔

علامات (Indications):

لاکڑا کاکڑا معمولی بخار سے شروع ہوتا ہے اور اس کی بندکی (Rash) پہلے دن ہی ظاہر ہو جاتی ہے جو ایک ہی دن میں دانوں میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ یہ دانے تیسرے یا چوتھے دن چھالوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور پانچویں سے آٹھویں دن تک ان میں پیپ پڑ جاتی ہے جو اگلے ایک دو دن میں سوکھ کر کھرونڈوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ جب یہ کھرونڈ اتر جاتے ہیں تو جلد پر ہلکے گلابی رنگ کے دھبے رہ جاتے ہیں۔ لیکن چیچک کی طرح کوئی گہرا نشان نہیں پڑتا۔ اس بیماری میں سب دانے ایک ساتھ نہیں نکلتے بلکہ قسطوں میں نکلتے ہیں۔ اس لیے دانے، آبلے اور پیپ آلودہ چھالے ایک ساتھ دیکھے جا سکتے ہیں۔ اس کے دانے چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں کی نسبت جسم کے دھڑ (Centri-Petal) پر زیادہ ہوتے ہیں، جب کہ اس کے برعکس چیچک میں دانے دھڑ کی بجائے چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں پر زیادہ ہوتے ہیں۔

حفاظتی تدابیر:

بیماری کے دوران منہ، ناک اور بندکی کے مواد سے آلودہ کپڑوں اور دیگر اشیا کی روزانہ جراثیم کش کریں اور مریض کو علیحدہ کمرے میں رکھیں، بندکی کے نکلنے سے ایک ہفتہ بعد تک بچے کو سکول نہیں جانا چاہیے (ابھی تک اس کی کوئی ویکسین (Vaccine) تیار نہیں ہوئی)۔

خسرہ (Measles):

یہ بھی وائرس (Virus) سے ہونے والی ایک متعدی بیماری ہے جو عام طور پر سردیوں میں چھوٹی عمر کے بچوں کو لاحق ہوتا ہے۔

مرض پھیلنے کے اسباب:

1- اس مرض کے جراثیم ناک اور گلے کی رطوبتوں میں پائے جاتے ہیں اور کھانسی کے ذریعے دوسرے بچوں میں پھیلتے ہیں۔

2- مریض کے لعاب سے آلودہ کپڑے اور دیگر زیر استعمال اشیا سے مرض پھیلتا ہے۔

علامات (Indications):

اس بیماری کے لاحق ہونے کے شروع میں چھینکیں آنا، ناک اور آنکھوں سے پانی بہنا، گلے میں سوزش اور کھانسی کے ساتھ ساتھ 100 درجے "فارن ہائیٹ" کے قریب بخار ہو جاتا ہے جو صبح کے وقت کم اور شام کو زیادہ ہو جاتا ہے۔ چوتھے دن گلابی بند کی نکل آتی ہے جو پہلے ماتھے اور کانوں کے پیچھے ظاہر ہوتی ہے، مگر چند ہی گھنٹوں میں پورے جسم پر پھیل جاتی ہے اور بخار تیز ہو جاتا ہے۔ تقریباً دسویں دن نہایت باریک چھلکے اُتر جاتے ہیں۔

روک تھام:

1- مریض کو علیحدہ کمرے میں رکھا جائے۔
2- مریض بچے کو چودہ دن تک کے لیے سکول نہ جانے دیا جائے تاکہ یہ مرض دوسرے تندرست بچوں میں نہ پھیل جائے۔
3- وبا کی صورت میں سکول بند کر دیے جائیں۔
4- مریض کے تندرست ہونے کے بعد اس کے استعمال کی ہر چیز کی جراثیم کشی ضروری ہے۔
5- خسرے کی "ویکسین" (Vaccine) کا ٹیکہ ایک سال کی عمر میں ہر بچے کو لگوانا چاہیے۔

ہیضہ (Cholera):

عموماً یہ مہلک مرض پانی اور کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعے پھیلتا ہے۔

1- اس مرض کے جراثیم مریض کی آنتوں اور پاخانے میں ہوتے ہیں۔ مکھیاں مریض کی قے اور فضلے سے جراثیم اُٹھا کر خوردنی اشیا کو آلودہ کر دیتی ہیں اور تندرست انسان جراثیم آلودہ اشیا کھا کر مرض کا شکار ہو جاتا ہے۔
2- صاف پانی مہیا نہ ہونے کی صورت میں جراثیم آلودہ پانی سے یہ مرض تیزی سے پھیل جاتا ہے۔

علامات (Indications):

اس بیماری کے جراثیم جسم میں داخل ہونے کے بعد مرض کی پہلی علامت چند گھنٹوں سے لے کر پانچ دنوں میں ظاہر ہوتی ہے۔ مریض کا سر درد ہونے کے ساتھ ساتھ جی متلانے لگتا ہے۔ جلد ہی وہ وقفہ وقفہ سے اُلٹیاں اور پاخانے کرنے لگ جاتا ہے۔ دست بالکل چاولوں کی پیچ کی مانند ہوتے ہیں۔ جس سے اس کے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے اور اس میں عضلاتی تناؤ (Cramps) پیدا ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کے جسم کا درجہ حرارت معمول سے کم ہو جاتا ہے اگر جسم میں پانی کی کمی کو پورا نہ کیا جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے۔

روک تھام:

1- اپنے گھروں کو خوب صاف ستھرا رکھنا چاہیے۔ 2- گلیاں یا کھلی جگہ، رفع حاجت کے لیے استعمال نہیں کرنی چاہیے۔
3- بیت الخلا میں جراثیم کش دوا کا استعمال کرنا چاہیے۔ 4- کھانے پینے کی اشیا کو ڈھانپ کر رکھنا چاہیے۔

5- دودھ اُبال کر پینا چاہیے۔ 6- برف کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

7- مرض میں مبتلا ہونے پر جلاب ہرگز نہیں دینا چاہیے۔

تپ محرقہ (Typhoid):

یہ متعدی مرض، محرقہ تپ کے جراثیم سے پھیلتا ہے۔اس کے جراثیم پانی اور خوراک کے ذریعے جسم میں داخل ہوکر چھوٹی آنت میں پائی جانے والی بافتوں (Lymphoid Tissues) میں داخل ہو جاتے ہیں۔اس کے جراثیم جسم میں داخل ہونے سے لے کر مرض کی پہلی علامت ظاہر ہونے تک کا عرصہ یا انکوبیشن پیریڈ (Incubation Period) 10 سے 14 دن کا ہوتا ہے۔

مرض پھیلنے کے اسباب:

1- مریض کے ساتھ بالواسطہ یا بلاواسطہ ملاپ۔

2- پانی اور خوراک کے ذریعے اور بعض اوقات دُودھ کے ذریعے۔

3- مکھیاں بھی اس مرض کو پھیلانے میں معاون ہیں۔

4- مرض کے جراثیم سے آلود گرد وغبار، غذا کو آلودہ کر دیتے ہیں۔

علامات (Indications):

اس بیماری میں پہلے دو تین دنوں میں بخار معمولی نوعیت کا ہوتا ہے جو چوتھے روز 100 درجے ''فارن ہائیٹ'' تک پہنچ جاتا ہے۔اس کے علاوہ سر درد بھی ہوتا ہے۔ بخار متواتر کئی دنوں تک اسی سطح پر رہتا ہے، لیکن صبح کے وقت اس میں کچھ کمی آجاتی ہے۔اس میں قبض ہو جاتی ہے یا پاخانہ مٹروں کے شوربے کی طرح آتا ہے۔جس میں جراثیم کی کثیر تعداد ہوتی ہے۔یہ بخار قریباً تین ہفتوں میں اُتر جاتا ہے، لیکن مریض کے پاخانے اور پیشاب میں کافی عرصہ بعد تک بیماری کے جراثیم خارج ہوتے رہتے ہیں۔

روک تھام:

1- ہر سال ٹیکہ لگوانا چاہیے۔

2- خوراک کو مکھیوں سے محفوظ رکھا جائے۔

3- مریض کے بول و براز کے دفعیہ کا خاص انتظام کیا جائے۔

4- مریض کے کپڑے اور بستر جراثیم کش دوائی میں بھگونے کے بعد اُبلتے پانی سے دھونے چاہیے۔

5- ذرائع آب رسائی کی خاص طور پر حفاظت کی جائے اور پانی میں جراثیم کش دوائی ڈالی جائے۔

6- سبزیاں وغیرہ جراثیم کش محلول میں دھوئے بغیر نہ کھائی جائیں۔

7- دُودھ کو اُبال کر یا ''پیسٹرائزیشن'' (Pasteurization) کے طریقے سے جراثیموں سے پاک کر کے استعمال کریں۔

متعدی انتقال پذیر بیماریاں

بیماری	علامات و نشانیاں	جراثیم کی قسم	انتقال کا ذریعہ	مریض سے تندرست شخص کو منتقل ہونے کا طریقہ	جراثیم کا جسم میں دخول کا راستہ	جراثیم کا جسم میں داخل ہونے سے لے کر بیماری ظاہر ہونے کا عرصہ	بیماری لگنے کا انتقال پذیر عرصہ	غرلت الطہیر کی	حفاظتی اقدامات
خسرہ	گلابی رنگ کے دھبے ظاہر ہونا، بخار، حلق میں سوزش، ناک اور آنکھوں سے پانی بہنا	وائرس	بیمار شخص کے منہ اور ناک سے نکلنے والا مواد	کھانسی اور چھینک، مریض سے بلاواسطہ یا بالواسطہ ملنا جلنا	ہوا کی نالی	7 سے 14 دن	کھانسی شروع ہونے کے 9 دن بعد تک (5+4)	پہلی علامت ظاہر ہونے کے وقت	خسرہ کا ٹیکہ لگوائیں، مریض کے استعمال کی تمام اشیا کی جراثیم کشی۔
چیچک	جسم پر تین دن سرخ نقطوں کی شکل میں دھبے کا ظاہر ہونا جو دھڑ کی نسبت چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں پر زیادہ ہوں گے۔	ایضاً	ایضاً	ایضاً	ایضاً	9 سے 15 دن	6 دن	کھرنڈ اترنے تک	چیچک کی ویکسین کا ٹیکہ لگوائیں اس کے بعد یہ ٹیکہ ہر سال بعد لگوائیں۔ مریض کے زیر استعمال تمام اشیا کی جراثیم کشی مریض اور اس کے استعمال کی تمام اشیا کو علیحدہ رکھیں۔
لاکڑا کاکڑا	پہلے ہی دن جسم پر سرخ دھبوں کا دانوں میں تبدیل ہو جانا جو دھڑ کی نسبت چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں پر کم ہوتے ہیں۔	ایضاً	صرف شخصی ملاپ	ایضاً	ایضاً	14 سے 16 دن	6 دن	ایضاً	
تپ محرقہ	آنتوں کا بخار، پہلے تین دن معمولی بخار، سر درد اس کے بعد لگاتار 100 درجے فارن ہائیٹ، قبض یا پاخانہ مٹروں کے شوربے جیسا	بیکٹیریا	پاخانہ، پیشاب، قے مریض کے ساتھ بالواسطہ میل ملاپ	خوراک، پانی یا دودھ	معدہ و آنتیں	7 سے 21 دن	جب تک مریض کے جسم میں بیماری کے جراثیم موجود رہیں۔	جب تک مریض کے پاخانہ کے معائنہ کی تین حتمی رپورٹیں نہ ہوں	حفاظتی ٹیکہ لگوانا اور صفائی کا خیال رکھنا۔

ہیضہ	سخت پیچش، اسہال، چاولوں کی پیچھ کی طرح، پیٹ میں مروڑ پڑنا۔	بیکٹیریا	پاخانہ، پیشاب، تے مریض کے ساتھ بالواسطہ میل ملاپ	مریض کے ساتھ بلاواسطہ یا بالواسطہ ملاپ، مکھیاں سب سے بڑا ذریعہ ہیں۔	معدہ اور آنتیں	چند گھنٹوں سے لے کر 5 دن تک	2 ہفتے	2 ہفتے	حفاظتی ٹیکہ لگوانا اور صفائی کا خیال رکھنا۔
سوزاک	پیشاب کی نالی میں سوزش، جلن اور پیپ کا اخراج، تھکاوٹ اور پژمردگی۔	ایضاً	مریض سے میل ملاپ نالیوں کی اندرونی جھلی کی پیپ	جنسی ملاپ اور بوسہ لینا	پیشاب کی نالی	ایک دن سے 21 دن کے درمیان	جب تک مریض کے جسم میں بیماری کے جراثیم رہیں	بیماری کے ظاہر ہونے کے وقت سے لے کر صحت یابی تک	جنسی ملاپ سے گریز اور ڈاکٹری علاج
آتشک	پہلا درجہ: پیشاب کرنے کی جگہ کے نزدیک پھنسی پیدا ہونا جس میں کسی قسم کا درد نہیں ہوتا۔ دوسرا درجہ: بخار، سر درد، گلا، منہ، غدود میں سوجن، منہ، جھلیوں اور مقعد پر گلابی یا سفید رنگ کے دانے، بال جھڑنا، ہتھیلی اور تلووں میں تانبے کے رنگ کی بندی کی شکل آنا۔ یہ علامات بہت معمولی بھی ہو سکتی ہیں، جنہیں اکثر نظرانداز کر دیا جاتا ہے۔ تیسرا درجہ: دوسرے اور تیسرے درجے کے دوران 4 سال یا اس سے لمبے عرصہ کے لیے بیماری پوشیدہ یا خوابیدہ ہو جاتی ہے یا اس کے کوئی آثار نظر نہیں آتے۔ اس بیماری کے جراثیم جسموں کے اندر اپنا کام جاری رکھتے ہیں۔ اس درجہ میں جسم کے مختلف حصوں میں گلٹیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔	ایضاً	ایضاً	ایضاً	ایضاً	تین ہفتے پھنسی کے ختم ہونے کے 2 ہفتے سے 6 ماہ تک	ایضاً بیماری کا دوسرا درجہ 2 ہفتوں سے 6 ماہ کے درمیان ظاہر ہوتا ہے۔	ایضاً	ایضاً بیماری کا پہلا درجہ بیماری پھیلانے میں سب سے زیادہ اہم کردار ہوتا ہے۔