باب 5

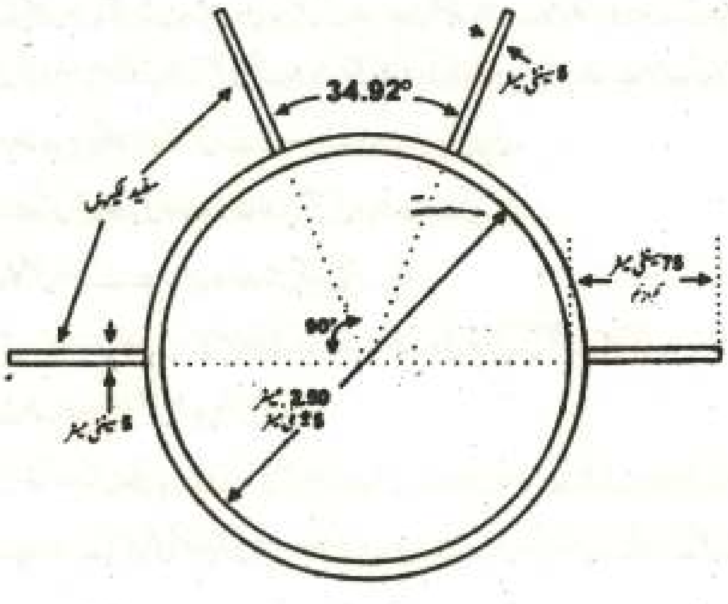
اتھلیٹکس

ڈسکس تھرو (Throwing the Discus)

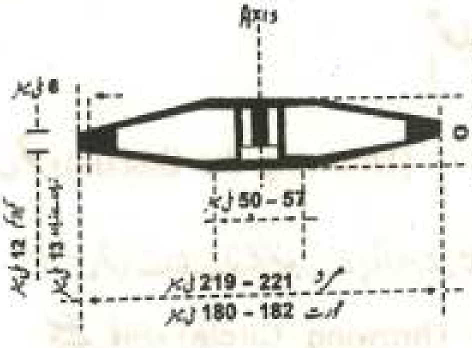
ڈسکس تھرو کے مقابلے قدیم کھیلوں کے پروگرام میں شامل تھے۔ جدید کھیلوں میں ڈسکس دائرے سے تھرو کی جاتی ہے۔

1- پھینکنے کا دائرہ (The Throwing Circle):-

دائرہ کسی بھی پختہ میٹریل سے بنا ہوگا جو پھسلنے والا نہ ہو۔ دائرے کے بیرونی کنارے پر لوہے یا کسی مناسب میٹریل کا حلقہ جو زمین کی باہر والی سطح کے ہموار ہو، لگا ہوگا۔ دائرے کا اندرونی قطر 2.50 میٹر ہوگا۔ ایک فرضی نہ نظر آنے والی لکیر دائرے کو دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہوئی دائرے کے بیرونی کنارے سے 75 سینٹی میٹر لمبی دونوں اطراف پر لگائی جاتی ہے۔ اس کی موٹائی 5 سینٹی میٹر ہوگی۔



ڈسکس کی بناوٹ (Shape of the Discus)



یہ لکڑی یا کسی بھی مناسب چیز کی بنی ہوتی ہے جس کے کنارے بالکل گول ہوں گے، مردوں کے لیے اس کا وزن 2 کلوگرام اور خواتین کے لیے ایک کلوگرام ہوگا۔ اس کا قطر 18.1 سینٹی میٹر تا 22 سینٹی میٹر ہوگا، اس کے دونوں اطراف ہم شکل اور سطح بالکل ہموار ہوتی ہے اور بیرونی حلقہ کسی بھی دھات کا بنا ہوگا۔

مقابلے کے ضابطے:۔

-1 کھلاڑیوں کی باریوں کا تعین قرعہ اندازی سے کیا جائے گا۔

-2 جن مقابلوں میں آٹھ سے زیادہ کھلاڑی ہوں تو ہر کھلاڑی کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور ان میں سے بہترین کارکردگی کی بنیاد پر آٹھ کھلاڑی منتخب کر کے انہیں مزید تین تین باریاں دی جائیں گی، اور جہاں آٹھ یا اس سے کم کھلاڑی ہوں گے وہاں پر ہر کھلاڑی کو چھ چھ باریاں دی جائیں گی دونوں صورتوں میں آخری تین باریاں پہلی کارکردگی کی بنیاد پر الٹی نسبت سے مرتب کی جائیں گی۔

-3 مقابلے سے پیشتر مقام مقابلہ پر ہر کھلاڑی کو مشق کے لیے دو دو باریاں دی جائیں گی۔

-4 مقابلہ شروع ہونے کے بعد کسی بھی کھلاڑی کو جائے مقابلہ پر مشق کی اجازت نہ ہوگی۔

-5 کھلاڑی ڈسکس کرنے کا عمل دائرے سے ساکن حالت میں شروع کرے گا۔

-6 ڈسکس تھرو کرنے کے عمل کے دوران کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ رنگ / دائرے کی بیرونی سطح کو نہیں چھو سکتا۔

-7 کھلاڑی کو ایک منٹ کے اندر اندر اپنی کوشش شروع کرنی ہوگی۔

-8 ہر کوشش کے بعد ڈسکس اُٹھا کر واپس لائی جائے گی اور کسی بھی صورت میں اسے واپس دائرے کی طرف پھینکا یا لڑھکایا نہیں جائے گا۔

-9 ڈسکس تھرو کرنے کے لیے دستانے یا کسی بھی قسم کی کوئی چیز استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی جس سے تھرو کے عمل کے دوران مدد مل سکے۔

-10 کھلاڑی بہتر گرفت کے لیے ہاتھوں پر کوئی مناسب چیز مثلاً چاک یا پاؤڈر وغیرہ استعمال کر سکتا ہے۔

-11 کھلاڑی اپنی ریڑھ کی ہڈی کو بچانے کے لیے چمڑے کی بیلٹ یا اس قسم کی کوئی چیز استعمال کر سکتا ہے۔

-12 ڈسکس تھرو کرنے کے بعد کھلاڑی اس وقت تک دائرے سے باہر نہیں نکلے گا تاوقتیکہ ڈسکس زمین پر نہ گرے۔

13- کھلاڑی دائرے کے پچھلے نصف حصے سے باہر نکلے گا۔

14- کھلاڑی کی وہی کوشش صحیح شمار ہوگی جس میں ڈسکس سیکٹر کے اندر گرے گی۔ گرنے کے علاقے کا سیکٹر دائرے کے مرکز سے 34.92 درجے ہوگا۔

15- کھلاڑی کی ہر درست کوشش کی فوری طور پر پیمائش کی جائے گی اور کھلاڑی کو بہترین کوشش کا اعزاز حاصل ہوگا۔

16- کھلاڑی اپنی ذاتی ڈسکس استعمال نہیں کرسکتا بلکہ انتظامیہ کی فراہم کردہ استعمال کرے گا، اگر کھلاڑی ذاتی ڈسکس استعمال کرنا چاہے تو وہ 24 گھنٹے قبل انتظامیہ کے پاس جمع کرائے گا۔

17- کھلاڑی کو ممنوعہ ادویات استعمال کرنے کی قطعی اجازت نہیں ہوگی۔

ڈسکس پھینکنے کا طریقہ کار / مہارتیں:۔

ڈسکس پکڑنا:۔

ڈسکس پکڑنے کے دو طریقے ہیں:

I- معمول کے مطابق اُنگلیاں پھیلا کر ڈسکس پکڑنا۔

II- شہادت اور درمیانی اُنگلی ملا کر ڈسکس پکڑنا۔

ڈسکس کو آرام دہ اور صحیح انداز میں پکڑے ہوئے رکھنا اس کے چھوڑنے کے عمل میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ ڈسکس پھینکنے کے لیے کھلاڑی دائرے میں مخالف رُخ کھڑا ہوگا اور ڈسکس کے درمیانی حصے کو ہتھیلی پر رکھ کر انگلیوں کے پوروں کو اس کے گرد لپیٹ دے گا کہ انگوٹھا انگلیوں سے تھوڑا سا علیحدہ ہوگا۔

ڈسکس کو جھلانا:۔

ڈسکس پکڑنے والے ہاتھ کو کولہے کی سطح کے برابر آگے کی جانب جھلاتا ہے جو آخر میں دوسرے بازو کا سہارا لیے بغیر اُوپر کی جانب مڑ جاتا ہے پھر کھلاڑی ساکن حالت سے حرکت میں آنا شروع ہو جاتا ہے۔

ڈسکس پھینکنا:۔

جب کھلاڑی جھلانے کے عمل میں تال میل (ردھم) پیدا کرتے ہوئے ساکن حالت سے حرکت میں آجاتا ہے تو جسم کا بوجھ ڈسکس جھلانے کی سمت باری باری ایک پاؤں سے دوسرے پاؤں پر منتقل ہوتا رہتا ہے اور جب کھلاڑی دائرے کے اگلے حصے میں اپنا پاؤں مستعدی سے رکھ دے تو ڈسکس پھینکنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور پھر ڈسکس کو ایک جھٹکے سے ہوا میں پھینک دیتا ہے جب ڈسکس ہاتھ سے نکل جائے تو توازن برقرار رکھنے کے لیے کھلاڑی اپنے پاؤں کی پوزیشن تبدیل کر لیتا ہے۔

II- لمبی چھلانگ (لانگ جمپ):۔

رن وے (دوڑنے کا راستہ):۔

دوڑنے کے راستے کی لمبائی = 40 میٹر

دوڑنے کے راستے کی چوڑائی = 1.22 میٹر (±0.01 میٹر)

ٹیک آف بورڈ (چھلانگ لگانے کا تختہ):۔

بناوٹ:۔ تختہ لکڑی یا کسی مناسب چیز کا بنا ہوا ہو اور مستطیل شکل کا ہوتا ہے۔

لمبائی = 1.22 میٹر (±0.01 میٹر)

چوڑائی = 20 سینٹی میٹر (± 2 ملی میٹر)

گہرائی = 10 سینٹی میٹر

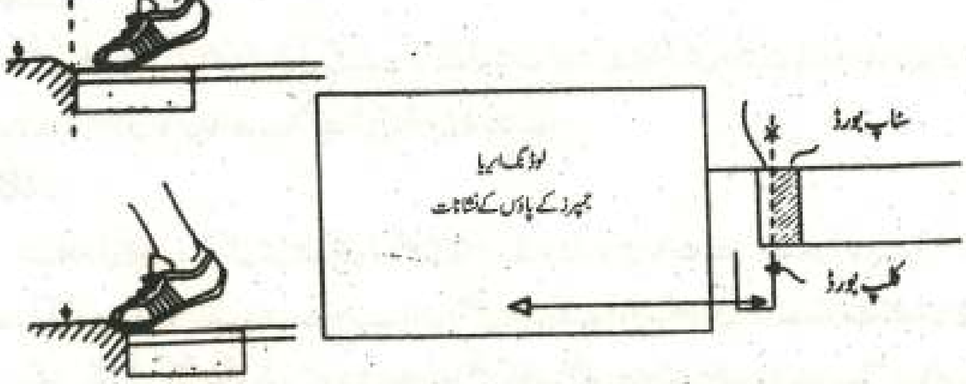
اُچھلنے کے تختے سے چھلانگ لگائی جاتی ہے اور تختہ کے آگے پلاسٹک یا ریت کی ایک تہہ بچھائی جائے جو کہ 10 سینٹی میٹر چوڑی اور 1.22 میٹر لمبی ہوتی ہے، تا کہ کھلاڑی اگر فاؤل کرے تو اس کے پاؤں کا نشان آجائے۔

اکھاڑہ:۔

اکھاڑے کی لمبائی = 10 میٹر

اکھاڑے کی چوڑائی = 2.75 میٹر تا 3 میٹر

اکھاڑے میں نرم اور نمدار ریت ہو۔



شکل

لمبی چھلانگ (مقابلہ کے قوانین):۔

☆ لمبی چھلانگ کے مقابلے میں شامل ہونے کے لیے کھلاڑیوں کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔

☆ اگر مقابلے میں آٹھ سے زیادہ کھلاڑی شریک ہوں تو ہر کھلاڑی کو چھلانگ لگانے کے لیے تین تین باریاں دی جائیں گی۔ پھر آٹھ بہترین کھلاڑی چن کر انہیں مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔

☆ اگر مقابلہ میں آٹھ یا آٹھ سے کم کھلاڑی شریک ہوں تو ہر کھلاڑی کو جمپ لگانے کی چھ چھ باریاں دی جائیں گی۔

☆ مقابلہ شروع ہونے سے پہلے منصفین کی نگرانی میں ہر کھلاڑی کو کو کے لیے باریاں دی جائیں گی لیکن مقابلہ شروع ہو جانے کے بعد کوئی کھلاڑی دوڑنے کے راستے کو مشق کے طور پر استعمال نہیں کرسکتا۔

☆ ہر فاصلہ چھلانگ لگانے والے تختہ / الیئر کے قریب ترین مقام سے ناپا جائے گا۔

☆ کھلاڑی کی تمام کوششوں میں سے بہترین کوشش فیصلہ کن ہوگی۔

☆ ہر کھلاڑی صرف ایک پاؤں سے ہی جمپ کرسکتا ہے۔

☆ کھلاڑی کے لیے ضروری ہے کہ وہ جمپ کرنے کے بعد مکمل طور پر اکھاڑے میں گرے۔

☆ اکھاڑے میں گرنے کے بعد جس جگہ جسم کے کسی حصے سے کوئی نشان پڑ جائے اسی جگہ سے ہی فاصلہ ناپا جائے گا۔

☆ کھلاڑی کو ایک منٹ کے اندر اندر اپنی کوشش شروع کرنا ہوگی۔

☆ کھلاڑی کو ممنوعہ ادویات استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

ناکامیاں:۔

یہ کھلاڑی کی ناکامی شمار ہوگی:

1- اگر دوڑتے ہوئے یا چھلانگ لگاتے وقت کھلاڑی کے پاؤں کا نشان چھلانگ لگانے والے تختہ سے آگے مٹی کی 10 سنٹی میٹر کی تہہ پہ آ جائے۔

2- اگر کھلاڑی ٹیک آف بورڈ (چھلانگ لگانے والی) کے دائیں یا بائیں کنارے کے باہر سے جمپ لے۔

3- اگر اکھاڑے میں اُترتے ہوئے کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ اکھاڑے سے باہر زمین کو چھو دے۔

4- اگر جمپ کرنے کے بعد کھلاڑی اکھاڑے میں پیچھے کی طرف چل دے۔

لمبی چھلانگ کی مہارتیں:۔

لمبی چھلانگ کے چار مختلف مراحل ہیں:۔

I- دوڑنے کا مرحلہ II- اُچھلنے کا مرحلہ۔ III- اُڑان کا مرحلہ۔ IV- اُترنے کا مرحلہ۔

I- دوڑنے کا مرحلہ:۔

اُچھلنے سے پہلے دوڑنے کا مرحلہ آتا ہے جس سے کھلاڑی جمپ لگانے کے لیے قوت جمع کرتے ہیں۔

II- اُچھلنے کا مرحلہ:۔

اُچھلنے کے مرحلے میں کھلاڑی بورڈ پر زور سے جمپ لے گا اور اپنے جسم کو اُوپر اور آگے کی طرف دھکیلے گا۔

نوٹ:۔

کوچ کی زیرِ نگرانی لیڈنگ فٹ (جمپ لینے والا پاؤں) کی تلاش کے لیے مسلسل مشق کرنی چاہیے تاکہ جمپ لگانے کے لیے جس پاؤں پر جمپ لینا ہے وہی بورڈ پر پڑے۔

III- اُڑان:۔

لمبی چھلانگ میں اُڑان کا مرحلہ بہت اہمیت کا حامل ہے۔

اُڑان میں کھلاڑی کی ٹانگیں جسم کے قریب آجاتی ہیں اور کھلاڑی اپنے بازوؤں کو اوپر اور آگے کی طرف پھینکتا ہے، کولہوں کو آگے دھکیلتا ہے سر بھی آگے کی طرف ہوتا ہے اور نگاہ اکھاڑے کی طرف اس جگہ پڑتی ہے جہاں کھلاڑی گرنے کی اُمید رکھتا ہے اور اپنے پاؤں پر آگے کی طرف گرتا ہے۔

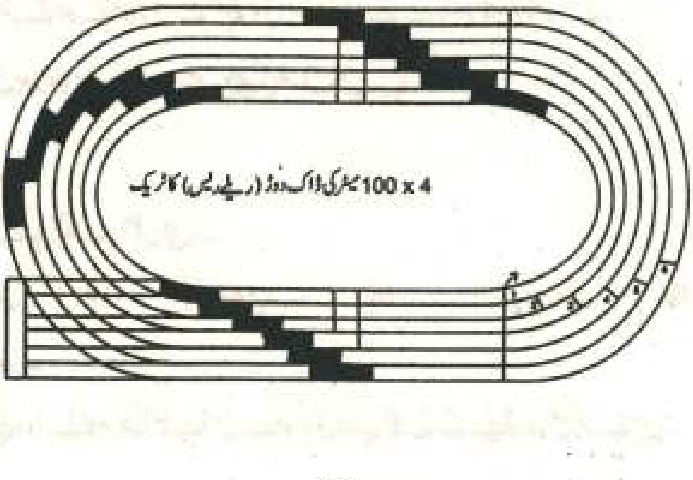
IV- اکھاڑے میں اُترنا:۔

جب کھلاڑی اپنی اُڑان پوری کر کے دونوں پاؤں پر اکھاڑے میں گرتا ہے تو اسے لینڈنگ کہتے ہیں اور لینڈنگ پنجوں پر کرنے کی کوشش کی جائے، اگر لینڈنگ درست نہ ہو تو کھلاڑی اپنا توازن برقرار نہیں رکھ سکے گا۔ لہٰذا جیسے ہی کھلاڑی کے پاؤں زمین کو چھوئیں تو وہ اپنی ٹانگوں میں ہلکا سا خم پیدا کرے۔ گھٹنے دھڑ کی جانب ملے ہوئے ہوں اور پنجوں پر لینڈنگ کی جائے۔

100x4 میٹر کی ڈاک دوڑ (ریلے ریس) کی وضاحت

بین الاقوامی قواعد کے مطابق 100x4 میٹر کی ڈاک دوڑ (ریلے ریس) 400 میٹر کے بیضوی شکل کے ٹریک کے گرد دوڑی جاتی ہے۔

ڈاک دوڑ (ریلے ریس) کی ایک ٹیم چھ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے جبکہ مقابلے میں چار کھلاڑی حصہ لیتے ہیں اور دو متبادل کھلاڑی ہوں گے اور ہر کھلاڑی اپنے حصے کی 100 میٹر کی دوڑ مکمل کرتا ہے۔ اسی طرح چاروں کھلاڑی یکساں فاصلہ طے کر کے چار سو میٹر کی دوڑ مکمل کرتے ہیں۔



بیٹن (Baton)

دوڑ میں استعمال ہونے والا بیٹن دھات کا بنا ہوا اور اندر سے کھوکھلا ہوگا۔اس کی بیرونی سطح صاف اور شکل گول ہوگی اور یہ بغیر جوڑ کے صرف ایک حصے پر مشتمل ہوگا۔

زیادہ سے زیادہ لمبائی	=	30 سینٹی میٹر (1 فٹ)
کم از کم لمبائی	=	28 سینٹی میٹر (11 انچ)
محیط	=	12 سے 13 سینٹی میٹر
وزن	=	50 گرام

بیٹن رنگدار ہوگا تا کہ آسانی سے دیکھا جا سکے۔

قوانین:۔

1- کھلاڑیوں کو راہداری قرعہ اندازی سے دی جائیں گی۔

2- 100x4 میٹر ڈاک دوڑ (ریلے ریس) پہلا کھلاڑی بیٹن ہاتھ میں پکڑ کر دوڑتا ہے اور اسے اپنے دوسرے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے جو اس سے آگے 100 میٹر کے فاصلے پر ہوتا ہے۔اس طرح دوسرا ساتھی 100 میٹر دوڑنے کے بعد تیسرے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے، تیسرا 100 میٹر کے بعد اپنے چوتھے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے جو مزید 100 میٹر دوڑ کر دوڑ کا اختتام کرتا ہے۔ٹیم کی ہار جیت آخری یعنی چوتھے کھلاڑی کی دوڑ ختم کرنے کی پوزیشن پر ہوتی ہے۔

3- ہر کھلاڑی کے 100 میٹر مکمل ہونے والی لائن سے 10 میٹر آگے اور 10 میٹر پیچھے چونے سے لکیریں لگائی جاتی ہیں اس 20 میٹر کے علاقے کو بیٹن کی تبدیلی کا علاقہ کہتے ہیں۔بیٹن صرف اسی علاقے کے اندر اپنے ساتھی کھلاڑی کو دیا جا سکتا ہے۔اگر کھلاڑی اپنے تبدیلی کے علاقے میں بیٹن تبدیل نہیں کرتے تو ان کی ٹیم مقابلے سے خارج کر دی جائے گی۔

4- ہر کھلاڑی اپنے حصے کی دوڑ بیٹن کے ساتھ ہی مکمل کرے گا، اگر بیٹن ہاتھ سے گر جائے تو وہی کھلاڑی اسے دوبارہ اٹھا کر دوڑے گا جس سے بیٹن گرا ہوگا۔

5- ہر ٹیم کا کھلاڑی دوڑ اپنی اپنی راہداری میں مکمل کرے گا۔

6- ٹیم کے کسی کھلاڑی کو دوڑ کے دو حصے دوڑنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

7- ہر کھلاڑی بیٹن ساتھی کو پکڑائے گا دور سے پھینکنا درست نہیں۔

8- اگر کوئی کھلاڑی اپنے مرحلے کی دوڑ مکمل کرنے کے بعد دوسرے کھلاڑیوں کی دوڑ میں رکاوٹ پیدا کرے تو اس کی ٹیم مقابلے سے خارج کر دی جائے گی۔

9- ابتدائی کھلاڑی اپنی اپنی راہداری میں آغاز کی لکیر (سٹارٹنگ لائن) کے پیچھے کھڑا ہوگا اوران کے جسم کا کوئی حصہ آغاز کی لکیر سے آگے زمین کو نہیں چھو سکتا۔

10- انتظامیہ ہی کا مہیا کردہ بیٹن مقابلے میں استعمال کیا جائے گا۔

فاؤلز:۔

1- بیٹن کی تبدیلی ،تبدیلی کے علاقہ میں نہ کرنا۔

2- بیٹن کے بغیر دوڑ مکمل کرنا۔

3- کھلاڑی کی طرف بیٹن پھینکنا۔

4- دوسرے کھلاڑیوں کے لیے رکاوٹ کا باعث بننا۔

5- اپنی راہداری کو چھوڑنا۔

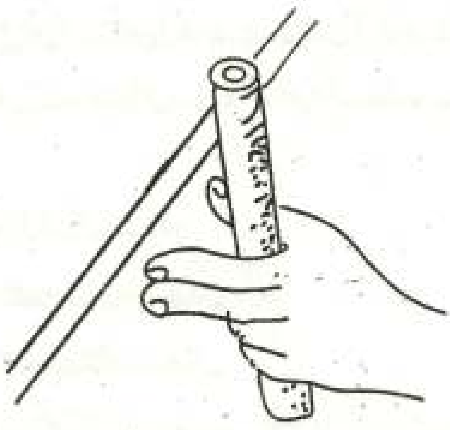
6- ٹیم میں کھلاڑیوں کا کم ہونا۔

ڈاک دوڑ (ریلے ریس) کی مہارت

100x4 میٹر ڈاک دوڑ (ریلے ریس) کے سٹارٹ میں اگر پہلا کھلاڑی اپنے دائیں ہاتھ میں بیٹن پکڑ کر دوڑ کا آغاز کرے تو پھر بیٹن وہ اپنے دوسرے کھلاڑی کے بائیں ہاتھ میں دے گا۔

دوسرا، تیسرے کھلاڑی کے دائیں ہاتھ میں تیسرا کھلاڑی چوتھے کھلاڑی کے بائیں ہاتھ میں بیٹن دے گا جو دوڑ کا اختتام کرے گا۔

اس دوڑ میں کسی بھی ٹیم کی بہترین کارکردگی کا انحصار بہترین سٹارٹ لینے ،بیٹن پکڑ کر دوڑنے اوراس کے تبدیل کرنے کے طریقے پر ہوتا ہے اگر ایسا نہ ہوتو دوڑ کی رفتار میں کمی آجاتی ہے۔



شکل

۱۔ بیٹن پکڑنا اور سٹارٹ لینا:۔

بیٹن دائیں یا بائیں ہاتھ میں پکڑ کر ٹیم کا پہلا کھلاڑی سٹارٹ لے گا سٹارٹ کے وقت کھلاڑی کے جسم کا زیادہ بوجھ پہلی دو انگلیاں اور انگوٹھا برداشت کرے گا۔

جبکہ بیٹن پچھلی دو انگلیوں میں پکڑا جائے گا۔ بیٹن کا زیادہ حصہ آگے کی طرف ہوگا۔ بیٹن کا اگلہ یا پچھلا سرا زمین پر نہیں لگنا چاہیے۔ کیونکہ بیٹن زمین پر لگنے سے رکاوٹ پیدا ہوگی۔

بیٹن پکڑ کر سٹارٹ لینے کی باقاعدہ مشق کرنی چاہیے تاکہ بیٹن گرنے کا خطرہ نہ رہے۔

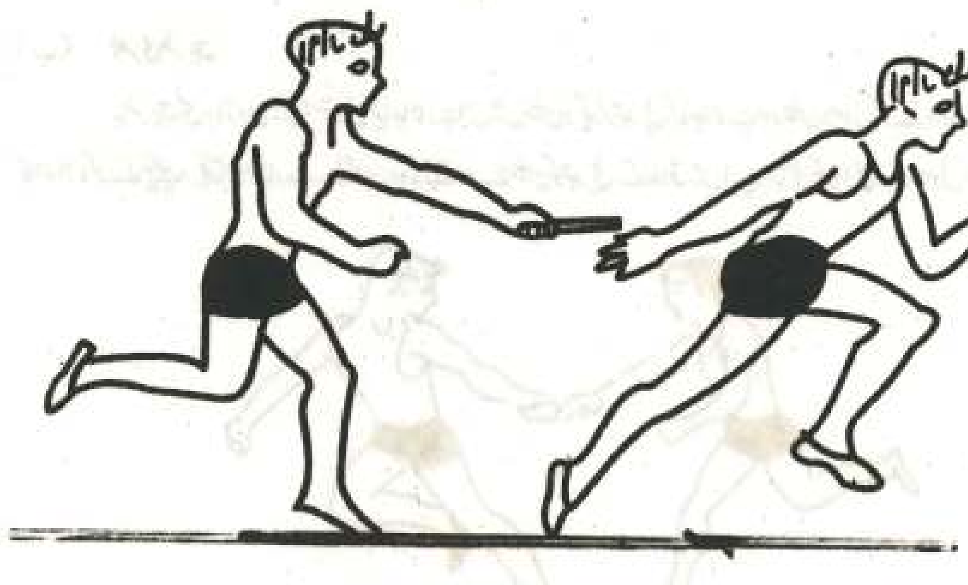
بیٹن کی تبدیلی:۔

بیٹن تبدیل کرنے کے دو طریقے ہیں۔

(الف) غیر بصری طریقہ (بغیر دیکھے بیٹن تبدیل کرنا) (ب) بصری طریقہ (دیکھ کر بیٹن تبدیل کرنا)

(الف) غیر بصری طریقہ:۔

یہ طریقہ تیز دوڑوں میں استعمال ہوتا ہے اس طریقہ میں بغیر دیکھے بیٹن تبدیل کیا جاتا ہے۔ بیٹن دینے والا کھلاڑی پیچھے سے پوری تیز رفتاری کے ساتھ آتا ہے اور بیٹن وصول کرنے والا اپنے ساتھی کے قریب آنے سے پہلے پوری رفتار کے ساتھ آگے کی جانب دوڑنا شروع کر دیتا ہے اور پیچھے دیکھے بغیر بیٹن وصول کرنے کے لیے اپنا ہاتھ پیچھے کر لیتا ہے اور بیٹن دینے والا کھلاڑی ہاتھ بڑھا کر بیٹن دیتا ہے اس طرح دو بازوؤں کی لمبائی کا فاصلہ حاصل کر لیا جاتا ہے۔



بیٹن تبدیل کرنے کا غیر بصری طریقہ

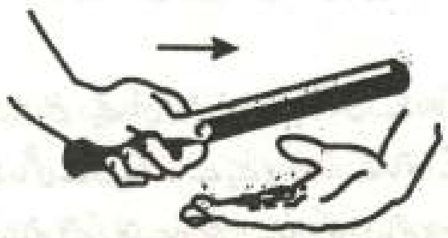
اس میں بیٹن حاصل کرنے والا مندرجہ ذیل مروجہ طریقے سے بیٹن حاصل کرتا ہے۔

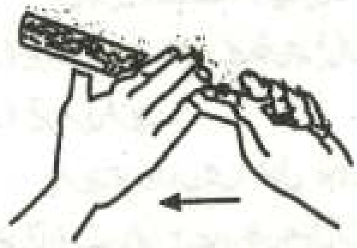
I- بازو کے نیچے سے اوپر کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا (Up Sweep Techniques)

اس طریقے میں بیٹن پکڑنے والے کے ہاتھ کا رخ نیچے کی جانب ہوتا ہے اور بیٹن پکڑانے والے نیچے سے اوپر کی طرف ہاتھ میں بیٹن پکڑاتا ہے۔

II- بازو کی اوپر سے نیچے کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا (Down Sweep Techniques)

اس طریقے میں بیٹن پکڑاتے وقت بیٹن کا رخ عموداً ہونا چاہیے۔ بیٹن پکڑانے والا کھلاڑی اوپر سے نیچے کی طرف بیٹن پکڑائے۔ انگوٹھا انگلیوں سے علیحدہ رہنا چاہیے تاکہ بیٹن پکڑنے میں آسانی ہو۔





بازو کی نیچے سے اوپر کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا

بازو کی اوپر سے نیچے کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا

(ب) بصری طریقہ

یہ طریقہ لمبی دوڑوں میں استعمال کیا جاتا ہے اس میں بیٹن دیکھ کر تبدیل کیا جاتا ہے اور بیٹن وصول کرنے والا اپنے ساتھی کی رفتار کا اندازہ کر کے پیچھے دیکھتا ہوا اسٹارٹ لے گا اور دوڑتے ہوئے بیٹن کو تبدیلی کے علاقہ میں اپنے ساتھی کھلاڑی سے وصول کرے گا۔