باب نمبر 6

اتھلیٹکس کے قوانین اور بنیادی مہارتیں

100 میٹر کی دوڑ

100 میٹر کی دوڑ کا شمار تیز رفتار دوڑوں میں ہوتا ہے اور اسکے مقابلے سیدھی راہداریوں میں ہوتے ہیں اور کھلاڑی دوڑ اپنی اپنی راہداری میں مکمل کرتے ہیں۔

100 میٹر دوڑ کے قوانین:۔

1- ٹریک میں کم از کم چھ اور زیادہ سے زیادہ آٹھ راہداریاں ہونی چاہئیں۔ راہداری کی چوڑائی 1.22 میٹر (0.01± میٹر) ہے۔

2- اگر کھلاڑیوں کی تعداد آٹھ سے زیادہ ہوگی تو پہلے ابتدائی مقابلے کرانے ہونگے۔

3- مقابلے کے دوران کھلاڑی کسی دوسرے کی راہداری میں آ کر رکاوٹ پیدا نہیں کر سکتا۔

4- کھلاڑی شروع سے لے کر آخر تک اپنی راہداری میں ہی دوڑے گا۔

5- دوڑ میں کسی قسم کی مدد لینا منع ہے۔

6- اگر کوئی کھلاڑی ایک ہی وقت میں ٹریک اور فیلڈ مقابلوں میں حصہ لے رہا ہو تو اسے اجازت ہے کہ فیلڈ مقابلوں میں اپنی باری کی ترتیب بدلوالے۔

7- کھلاڑی اپنی مختص کردہ دوڑ (Heat) کے علاوہ کسی دوسری دوڑ (Heat) میں شریک نہیں ہوسکتا۔

8-

9- سٹارٹنگ بلاکس استعمال کرنے کی اجازت ہے۔ بلکہ 100 میٹر کی دوڑ کے لیے ان کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ آغاز کے وقت کھلاڑیوں کے دونوں پاؤں کا رابطہ زمین سے ہونا ضروری ہے۔

10- کھلاڑیوں کو میڈیکل ٹیسٹ کے لیے بلایا جائے تو انھیں فوراً حاضر ہونا چاہیے، ورنہ انہیں مقابلے سے خارج کر دیا جائے گا۔

11- اگر انتظامیہ کو نشہ آور ادویات کا ثبوت مل جائے تو پھر بھی کھلاڑیوں کو مقابلے سے خارج کر دیا جائے گا۔

چھوٹے فاصلے کی تیز دوڑوں کا سٹارٹ لینا:۔

تیز دوڑوں کا سٹارٹ لینے کے لیے کھلاڑی کو سٹارٹنگ بلاکس کا استعمال کرنا چاہیے۔ سٹارٹ لینے کے لیے بلاک کو اپنی راہ داری میں ابتدائی لکیر (سٹارٹنگ لائن) کے ساتھ اچھی طرح گاڑلیں۔ بلاک ایسے ہوں کہ انہیں آسانی سے آگے پیچھے کیا جاسکے۔

نوٹ:۔ اگر بلاک موجود نہ ہو تو گڑھے کھود کر مشق کی جا سکتی ہے۔

مہارتیں: سٹارٹ:۔

آن یور مارکس (On Your Marks):۔

جیسے ہی سٹارٹر آن یور مارکس کا حکم دے گا تو تمام کھلاڑی اپنی راہداری میں ابتدائی لکیر کے پیچھے آ کر اگلا پاؤں ابتدائی لکیر سے 28 سے 30 سینٹی میٹر کے فاصلے پر پیچھے رکھے گا اور اگلا پاؤں کا گھٹنا اُٹھا ہوا جبکہ پچھلے پاؤں کا گھٹنا اگلے پاؤں کے محراب کے برابر زمین پر ہوگا۔ ہاتھ کندھوں کی چوڑائی کے برابر کھلے اور ابتدائی لکیر سے پیچھے ہوں گے۔

سیٹ (Set):۔

جونہی سٹارٹر سیٹ کا حکم دے گا کھلاڑی زمین پر رکھا ہوا گھٹنا اُوپر اٹھاتے ہوئے جسم کا بوجھ آگے کی طرف لے جائے گا۔ جسم کا سارا بوجھ بازو سہاریں گے۔

فائر یا گو (Fire or Go):۔

سیٹ کے چند سیکنڈ بعد سٹارٹر فائر کرے گا فائر کی آواز سنتے ہی تمام کھلاڑی دوڑ نا شروع کر دیں گے۔

نوٹ:۔ بلا کسی کے بغیر دوڑنے کے عمل میں یہی عمل دہرایا جائے گا۔

200 میٹر کی دوڑ:۔

200 میٹر دوڑ کے مقابلے چھ یا آٹھ بیضوی دائروں کے میدان میں ہوتے ہیں۔ اس بیضوی دائروں والے میدان کو ٹریک کہتے ہیں ٹریک کا مکمل چکر 400 میٹر ہوتا ہے جس میں کم از کم چھ راہداریاں اور زیادہ سے زیادہ آٹھ راہداریاں ہوتی ہیں۔ ہر راہداری کی چوڑائی 1.22 میٹر (±0.01 میٹر) ہوتی ہے۔ 200 میٹر دوڑ کے لیے کھلاڑی اپنی اپنی راہداری میں رہ کر ٹریک کا نصف چکر مکمل کرتا ہے۔

مقابلے کے ضابطے:۔

1- راہداریوں کا انتخاب قرعہ اندازی کے ذریعے ہوگا۔

2- دوڑ کا آغاز بیٹھ کر کراؤچ پوزیشن (Crouch) ایک خاص انداز سے کیا جائیگا۔

3- دوڑ کے لیے سٹارٹنگ بلاک انتظامیہ فراہم کرے گی۔

4- کھلاڑی اپنی اپنی راہداری میں رہ کر دوڑ مکمل کریگا۔

5 دوڑ کے آغاز کے وقت کھلاڑی اپنے ہاتھ یا جسم کے کسی حصہ سے سٹارٹنگ (Starting) لائن یا اس سے اگلی سطح کو نہیں چھو سکتا۔

6- مقابلے کے دوران اگر کھلاڑی اپنی راہداری سے باہر چلا جائے تو دوبارہ مقابلے میں شامل نہیں ہو سکتا۔

7- کھلاڑی ٹریک کے اندر کسی قسم کا نشان نہیں لگا سکتا۔

8- مقابلے کے دوران کھلاڑی کسی دوسرے کی راہداری میں نہیں جا سکتا اور نہ ہی اس کو دھکا دے سکتا ہے۔

9- سٹارٹ لیتے وقت کھلاڑی سٹارٹر کے فائر سے قبل دوڑ کا آغاز نہیں کر سکتا، اگر ایسا کرے گا

مقابلے سے برخاست کردیا جائیگا یعنی (Disqualification) تصور ہوگی۔

10- 200 میٹر دوڑ کے زینے (Staggers) بارڈر کے بغیر (Without Border) ٹریک میں ابتدائی لکیر سے بالترتیب دوسری، تیسری چوتھی، پانچویں، چھٹی، ساتویں اور آٹھویں راہداری میں 3.52، 7.35، 11.18، 15.01، 18.84، 22.67 اور 26.50 میٹر کھلاڑی آگے کھڑے ہوں گے تاکہ یکساں فاصلہ دوڑیں۔

200 میٹر کی مہارتیں:۔

یہ تیز دوڑیں ہیں اس لیے کھلاڑی اپنی پوری صلاحیت بروئے کار لاتے ہوئے دوڑ کو ختم کرتا ہے۔ کھلاڑی پہلے 50 سے 60 میٹر کا فاصلہ پوری طاقت اور تیزی سے دوڑے اور اس کے بعد اپنے کندھوں، بازوؤں اور کولہوں کو ڈھیلا چھوڑ دے، لیکن رفتار میں کمی نہ آئے۔ آغاز کی نسبت بازو نیچے کرے اور ان میں نرمی آجائے۔ گھٹنے کم اونچے اٹھائے لیکن قدم کی لمبائی میں فرق نہ آئے یعنی آغاز کی نسبت کھلاڑی آرام دہ حالت میں دوڑے۔ کھلاڑی دوڑ کا درمیانی حصہ جسم کو ڈھیلا رکھ کر طاقت میں کفایت کرتے ہوئے دوڑے لیکن رفتار میں کمی نہ آئے۔ آخری 50 سے 60 میٹر کا فاصلہ کھلاڑی پھر پوری طاقت سے دوڑ کر ختم کرے۔

گولہ پھینکنا (Putting the Shot):۔

بناوٹ:۔

گولہ لوہے، پیتل یا ایسی ہی کسی دھات سے بنا ہوگا۔ گولے کی سطح ہموار اور شکل گول ہوگی۔

پیمائش	مرد	خواتین
وزن	7.260 کلوگرام	4
قطر	110 سے 130 میٹر	95 سے 110 ملی میٹر

گولہ پھینکنے کا دائرہ:۔

گولہ ایک دائرے کے اندر سے پھینکا جاتا ہے جو کنکریٹ یا اسفالٹ یا ایسے ہی پختہ مواد سے بنا ہوگا۔ دائرہ کا قطر 2.135 میٹر ہوتا ہے۔ دائرے کے نصف حصے کو ظاہر کرنے کے لیے ایک سفید لکیر دائرے کے دونوں جانب باہر کی طرف 0.75 میٹر بڑھی ہوئی ہوتی ہے۔

لینڈنگ سیکٹر:۔

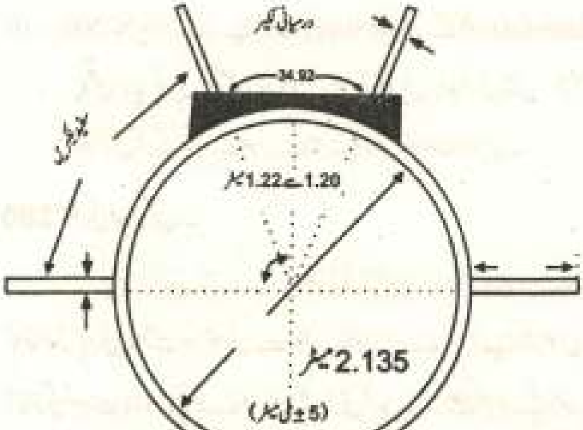
دائرے کے مرکز میں 34.92 درجے زاویے کی لکیروں کو آگے بڑھا دیا جاتا ہے۔ ان لائنوں کے اندر کے علاقے کو سیکٹر کہا جاتا ہے۔ جہاں گولہ پھینکا جائیگا، سیکٹر کی لکیریں سفید رنگ کی ہوں گی۔

سٹاپ بورڈ:۔

برگاؤ/ٹی تختہ/بورڈ لکڑی کا بنا ہوگا اور اسکی شکل اندر سے قوس جیسی ہوگی۔

پیمائش:۔

بورڈ کی لمبائی 1.20 سے 1.22 میٹر ہوگی۔ بورڈ کی چوڑائی 11.2 سینٹی میٹر تا 30 سینٹی میٹر، بورڈ کی اونچائی 98 میٹر تا 102 ملی میٹر۔



گولہ پھینکنے کا دائرہ اور سیکٹر

گولہ پھینکنے کے قوانین:۔

1- اتھلیٹ اپنی اپنی باری کے آنے پر گولہ پھینکیں گے جو قرعہ اندازی سے ترتیب دی جائیں گی۔

2- اگر مقابلوں میں آٹھ سے زیادہ کھلاڑی ہوں تو کھلاڑی کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور تیز کارکردگی کی بنیاد پر آٹھ کھلاڑی منتخب کرکے انہیں مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ اگر مقابلے میں آٹھ یا اس سے کم کھلاڑی ہوں تو پھر ہر کھلاڑی کو چھ چھ باریاں دی جائیں گی۔ دونوں صورتوں میں آخری تین 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- کھلاڑی کی وہی کوشش صحیح شمار ہوگی جس میں گولہ سیکٹر کے اندر گرے گا اور اسی کی پیمائش کی جائے گی۔

5- مقابلہ شروع ہونے کے بعد کھلاڑی گولہ یا گولے کے بغیر دائرے / سیکٹر کے درمیان کی جگہ کو مشق کے لیے استعمال نہیں کرسکتا۔

6- اتھلیٹ گولہ دائرہ کے اندر پھینکا جاتا ہے۔

7- اتھلیٹ گولہ کندھے کے اوپر سے پھینکا جاتا ہے۔

8- اتھلیٹ اس وقت تک دائرے سے نہیں نکلے گا جب تک گولہ زمین کو چھو نہ لے۔

9- اتھلیٹ دائرے کے پیچھے نصف حصے سے باہر نکلے گا۔

10- اتھلیٹ کو سیکٹر کے اندر کسی قسم کا نشان لگانے کی اجازت نہیں۔

11- اتھلیٹ گولہ پھینکنے کے لیے کھلاڑی کو ایک منٹ کا وقت دیا جائے گا۔ ایک منٹ کے اندر اندر اپنی باری کی شروعات کرنی ہوگی۔

12- اتھلیٹ راؤنڈ میں صرف ایک کوشش کی اجازت ہوگی۔

13- اتھلیٹ دوران مقابلہ کسی ایسی چیز کا استعمال نہیں کرسکتا جس سے مدد حاصل ہو۔

14- صرف انتظامیہ کا مہیا کردہ شاٹ استعمال کیا جائیگا۔

مہارتیں:۔

I- گولہ پکڑنا:۔

گولہ پھینکنے سے پہلے ضروری ہے کہ گولہ پکڑنے کا درست طریقہ معلوم ہو۔ گولہ انگلیوں اور ہتھیلی کے جوڑوں پر اس طرح رکھیں کہ درمیانی تین انگلیاں گولے کے پیچھے کی جانب ہوں۔ چھوٹی انگلی اور انگوٹھا دونوں اطراف سے یعنی سامنے سے سہارا دے رہے ہوں گے۔ خیال رہے کہ ہتھیلی پر گولہ رکھنا غلط ہے۔

گولہ پکڑنے کا طریقہ

II- گولے کو گردن کے ساتھ رکھنا:۔

گولے کو مندرجہ بالا طریقے سے پکڑنے کے بعد اُسے ٹھوڑی اور گردن کے درمیان اس طرح دبا کر رکھا جانا چاہیے کہ یہ نہ تو کان کی سیدھ سے پیچھے اور نہ ہی نیچے لایا جائے۔ کہنی جسم سے اُٹھی ہوئی ہو۔

دائرے میں کھڑے ہونا:۔

دائرے کے نصف حصے میں ایسے کھڑے ہوں کہ جس ہاتھ میں گولہ پکڑا ہو۔ اس کا مخالف کندھا سیکٹر کی جانب ہو۔ گولہ جس ہاتھ میں پکڑا ہو اس پاؤں کو تھوڑا پیچھے اور مخالف کو آگے رکھیں۔

III- کھڑے کھڑے گولہ پھینکنا:۔

کھلاڑی دائرے میں پہلو کی جانب کھڑا ہو اور جسم کو سامنے کی جانب جھکائے۔ اس طرف کا گھٹنا بھی جھکا ہوا ہو، تھوڑا سا جسم کو جھکائے اور پوری قوت سے گولے کو سیکٹر میں پھینک دے۔

14- صرف انتظامیہ کا مہیا کردہ شاٹ استعمال کیا جائیگا۔

☆☆☆☆☆