باب ہشتم

کسرتی کھیل

(The Competition Rules & Basic Skills of Athletics)

جیولن تھرو (Javelin Throw):

پرانے زمانے میں مختلف قبیلے نیزے اور بھالے کو بطور دفاعی ہتھیار اور شکار کرنے کے لیے استعمال کرتے تھے۔ کسی مقرر نشان کو نشانہ بنانا ان کا مقبول کھیل تھا۔ مثال کے طور پر "ہونٹنٹاٹ" (Honttentot)100 قدم سے چھوٹے سے مقرر نشان کو نشانہ بنانے میں بہت ماہر تھا۔ کہا جاتا ہے (جو یقیناً مبالغہ پر مبنی ہے) کہ "والٹاسی" (Waltasi)300 میٹر کے فاصلے سے کسی بھی چیز کو اپنے 1.30 میٹر لمبے اور انگلی کے برابر موٹے نیزے سے نشانہ بنا سکتا تھا۔ یونانیوں اور ٹیوٹنز (Tuetons) میں نشانہ بازی کے علاوہ جیولن کو دوری پر پھینکنے کے لیے مشق کرنا بہت مقبول تھی۔ موجودہ دور میں یہی جیولن پھینکنے میں تبدیل ہوگئی ہے اور اسے انیسویں صدی کے پچھلے نصف حصے میں اس نے باقاعدہ کھیل کا درجہ حاصل کر لیا تھا۔ 1870ء سے سویڈن اور ہنگری میں اسے باقاعدہ کھیلوں کے پروگرام کا حصہ تصور کیا جانے لگا۔ ان دنوں میں یہ مقابلے دو طرز کے ہوتے تھے۔ پہلی طرز میں جیولن کو درمیان میں پکڑ کر پھینکا جاتا تھا جب کہ دوسری "فری سٹائل" (Free Style) تھی۔ جس میں اسے دم کے نزدیک کھونٹی میں انگلی پھنسا کر پھینکا جاتا تھا۔ ان کے علاوہ جیولن پھینکنے کے لیے دونوں ہاتھوں کو باری باری استعمال کیا جاتا تھا (یعنی پہلے دائیں اور پھر بائیں ہاتھ کی بہترین کارکردگی) اسی طرح کے مقابلے "شاٹ" اور "ڈسکس" پھینکنے کے لیے بھی ہوا کرتے تھے۔ 1908ء کی اولمپک کھیلوں میں صرف دونوں ہاتھوں سے پھینکنے کا مقابلہ ہوا تھا۔ 1859ء کے آس پاس 1.25 کلوگرام وزنی جیولن پھینکنے کا رواج تھا لیکن جلد ہی اس کا معیاری وزن 800 گرام مقرر کر دیا گیا۔ وقت کے ساتھ اس کی لمبائی اور موٹائی کے علاوہ بہت سی دوسری تکنیکی تبدیلیاں ہوتی رہی ہیں۔ جرمنی کے یوہان (Uwe Hohn) کے 104.80 میٹر عالمی ریکارڈ نے ایتھلیٹکس کے بین الاقوامی فیڈریشن کو مجبور کر دیا کہ حفظ ما تقدم کے طور پر یکم اپریل 1986ء سے جیولن کا مرکز ثقل تقریباً 4 سینٹی میٹر آگے تبدیل کر دیا گیا جس کی وجہ سے اس کا زیادہ دوری پر جانے کا امکان اور زمین پر گرنے کے بعد پھسلنے کا فاصلہ کم ہو گیا ہے۔ اس ایونٹ میں مردوں کا عالمی ریکارڈ 98.48 میٹر جان ڈیلیزنی (Jan Zalezny) اور خواتین کا 72.28 میٹر باربرا اسپٹو کووا (Babara spata kawa) کا ہے ان دونوں کا تعلق چیکوسلواکیہ سے ہے۔

مقابلے کے ضابطے:

1۔ ایتھلیٹس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔

2۔ جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ ایتھلیٹس ہوں وہاں پر ایتھلیٹ کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ 8 ایتھلیٹس 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 ایتھلیٹس کی دوسری بہترین 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 وہاں ایک 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 کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔ دونوں ہی صورتوں میں:

(الف)۔ چوتھے اور پانچویں دَور (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 دَور 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 بدلی جاتی ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اتھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو وہ اتھلیٹس اسی ترتیب سے باریاں لیں گے جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔

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

4- مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اتھلیٹ کو دوڑنے یا پھینکنے والے علاقہ میں جیولن یا اس کے بغیر مشق کی اجازت نہیں۔

5- (الف)۔ جیولن کو اس مقام سے پکڑنا لازمی ہے جہاں گرفت بنی ہوئی ہے اسے کندھے کے اُوپر سے یا پھینکنے والے بازو کے اُوپر والے حصے سے پھینکا جائے۔ اسے کسی بھی اور نئے یا غیر روایتی طریقہ سے پھینکنے کی اجازت نہیں۔

(ب)۔ صرف وہی کوشش جائز سمجھی جائے گی جس میں جیولن کا اگلا سرا اس کے باقی ماندہ حصوں سے پہلے زمین پر لگے اور کوئی واضح نشان بنائے۔ (ج) پھینکنے کے ابتدائی عمل سے لے کر جیولن ہاتھ میں سے چھوٹ جانے تک اتھلیٹ کسی وقت بھی اتنا گھوم نہیں سکتا کہ اس کی پیٹھ مکمل طور پر پھینکنے والی قوس کی طرف ہو جائے۔

6- (الف)۔ اتھلیٹ کو دَورانِ مقابلہ ایسی کسی شے کے استعمال کی اجازت نہیں جس سے وہ کوئی مدد حاصل کر سکیں مثلاً دو یا اس سے زیادہ انگلیوں کو ''ٹیپ'' کے ذریعے اس طرح اکٹھا باندھ لینا یا جسم کے ساتھ وزن باندھ لینا جو جیولن پھینکنے کے عمل میں مددگار ثابت ہو سکیں۔ عام حالات میں ہاتھ پر ٹیپ لگانے کی اجازت نہیں۔ ماسوائے پھینکنے والے ہاتھ پر کھلا زخم یا چوٹ کی صورت میں پٹی باندھی جا سکتی ہے۔ (ب)۔ دستانے پہن کر جیولن پھینکنے کی اجازت نہیں۔

(ج)۔ اتھلیٹ بہتر گرفت کے لیے صرف اپنے ہاتھوں پر کوئی موزوں چیز مَل سکتے ہیں۔ (د)۔ ریڑھ کی ہڈی کو چوٹ سے بچانے کے لیے کھلاڑی چمڑے یا کسی اور موزوں چیز کی حفاظتی پٹی اور کہنی کے لیے حفاظتی بند کا استعمال کر سکتے ہیں۔

7- اگر اتھلیٹ پھینکنے کے عمل کو شروع کرنے کے بعد جسم کے کسی بھی حصے سے دوڑنے کے علاقہ کے باہر زمین چُھو لے یا کوشش کے دَوران جیولن کو مجوزہ صحیح طریقہ سے نہ پھینک سکے تو اسے ناکامی تصور کیا جائے گا۔

8- نام پکارے جانے اور منصف کے اشارے کے بعد کوشش 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 اسے مختص کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ

کوشش روک کر دوڑنے کے راستے سے باہر آسکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر دوبارہ نئی کوشش شروع کر سکتا ہے، لیکن یہ اسی صورت میں ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اتھلیٹ سے کوئی بے ضابطگی سرزد نہ ہوئی ہو جس میں دوڑنے کے راستے میں سے باہر نکلنے کے ضابطوں کی پاسداری بھی شامل ہے۔ (کوشش شروع کرنے کے اس دورانیے کی ابتدا اس لمحہ سے ہوجاتی ہے جب تمام تیاری مکمل ہوجانے کے بعد متعلقہ آفیشل اتھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کردے)۔ اگر اتھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دورانیے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہیے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہوجاتی 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 مختص شدہ دورانیے کے بقایا وقت سے آگاہ کرتی رہے گی، نمایاں نظر آنی چاہیے لیکن اس کے ساتھ ساتھ ایک اہلکار اتھلیٹ کو وقت ختم ہونے سے 15 سیکنڈ پہلے پیلا جھنڈا بلند کر کے یا کسی اور ذریعے سے انتباہی اشارہ کرے گا۔

9- اگر جیولن اُڑان کے دوران ٹوٹ جائے تو ایسی کوشش ناکامی شمار نہیں کی جائے گی، بشرطیکہ جیولن باقی ہر طرح سے ضابطے کے مطابق پھینکا گیا تھا۔ اس عمل سے اگر اتھلیٹ اپنا توازن برقرار نہ رکھ سکے اور کوئی بے ضابطگی سرزد ہوجائے تو یہ بھی فاؤل شمار نہیں کیا جائے گا۔

10- جو جیولن سیکٹر کی لکیروں سے محدود رقبے میں نوک کے بل گرے وہی کوشش دُرست تصور کی جائے گی۔

11- پیمائش جیولن کی نوک زمین پر لگنے سے پیدا شدہ نشان کے نزدیک ترین کنارے سے لے کر قوس کے اندرونی کنارے تک فوراً ہی کی جائے لیکن سیدھ قائم رکھنے کے لیے ایسے فیتے کو اس دائرے کے مرکزی نقطہ پر رکھا جائے جس کا یہ قوس حصہ ہے، اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جائے گا۔

12- اتھلیٹ اس وقت تک پھینکنے کے علاقے سے باہر نہیں آسکتا جب تک کہ جیولن زمین پر نہ گر پڑے۔ اس کے بعد وہ قوس اور عمودی لکیروں کے پیچھے پہلوؤں کی جانب باہر نکل سکتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی اتھلیٹ کو دوڑنے کے راستے میں سے اس وقت باہر نکل آیا ہوا شمار کیا جائے گا جب اس کا پھینکا ہوا جیولن زمین پر لگے لیکن اس لمحے وہ ایک ایسی لکیر کے اوپر یا اس کے پیچھے کسی بھی جگہ پر ہو جسے پھینکنے کی قوس کے اختتامی سروں سے 4 میٹر پیچھے دوڑنے کے راستے کے بیچوں بیچ روغن سے لگایا یا پھر اسے دوڑنے کے راستے کے اطرافی حد بندی لکیروں سے باہر مارکرز (Markers) رکھ کر وقتی طور پر واضح کیا گیا ہو۔

13- ہر کوشش کے بعد ہمیشہ جیولن واپس اُٹھا کر لایا جائے۔ اسے کسی صورت بھی واپس پھینکنے کے علاقہ کی طرف نہ پھینکا جائے۔

14- ہر اتھلیٹ کی بہترین "تھرو" کو "پوزیشن" کے لیے شمار کیا جائے گا، خواہ یہ کوشش پہلی "پوزیشن" کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے ہو۔

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

15- 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۔ "جیولن تھرو" میں باضابطہ کوشش (Trial) اس صورت اختتام پذیر ہوتی ہے جب "اتھلیٹ" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 8,7,6,5 اور 12 کی کسی بھی شق کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ "رن وے" (Runway) میں سے باہر نکل آئے۔

16- دوڑنے کا راستہ (Runway):

جیولن تھرو کے لیے دوڑنے کا راستہ کی لمبائی کم از کم 30 میٹر ہوگی اور جہاں ممکن ہو اس کی کم از کم لمبائی 33.5 میٹر ہو سکتی ہے۔ یہ فاصلہ دو متوازی لکیروں سے محدود ہوتا ہے جو ایک دوسرے سے 4 میٹر پر ہوتی ہیں اور جن کی چوڑائی 5 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ ان لکیروں کے درمیانی نقطے کو مرکز مان کر 8 میٹر نصف قطر کی ایک قوس لگائی جاتی ہے اور اس قوس کی لکیر تک جا کر جیولن پھینکا جا سکتا ہے۔ قوس کے دونوں سروں پر متوازی لکیروں کے عموداً کم از کم 75 سینٹی میٹر لمبی لکیریں لگائی جاتی ہیں۔ قوس اور ان لکیروں کی چوڑائی 7 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔

17- نشانیاں (Markers):

اتھلیٹ اپنی سہولت کے لیے، دوڑنے کے راستہ کو متعین کرنے والی لکیروں کی باہر کی جانب، انتظامیہ کی مہیا کردہ ایک یا دو نشانیاں استعمال کر سکتا ہے، اگر وہ دستیاب نہ ہوں تو یہ نشان چپکنے والے "ٹیپ" سے لگائے جا سکتے ہیں، تاہم چونا، چاک یا ایسی کوئی اور چیز، جس کے نشان دیرپا ہوں کسی بھی صورت استعمال نہ کیے جائیں۔

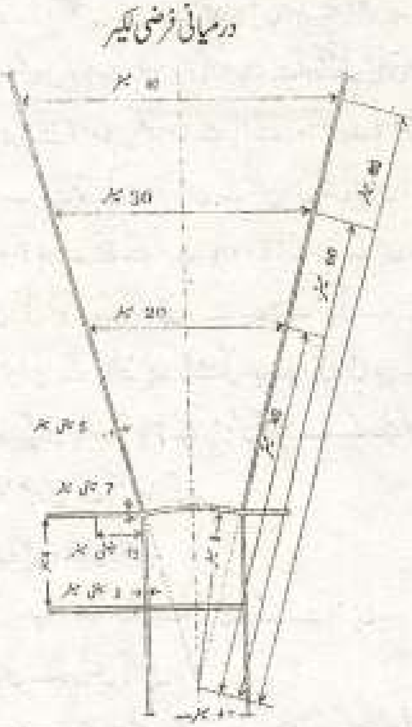
18- جیولن (The Javelin):

یہ تین حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ سر (Head)، سلاخ (Shaft) اور رسی کی گرفت (Cord Grip)۔ سلاخ اور سر دونوں ہی دھات کے بنے ہونگے اور اس کا سرا نوکدار ہونا چاہیے۔ اس کی بیرونی سطح بالکل ہموار ہونی چاہیے۔ جس پر کسی قسم کا کھردرا پن یا ابھار نہ ہو۔ گرفت اس کے مرکز ثقل کے عین اوپر ہونی چاہیے۔ اس کا کوئی حصہ قابل حرکت نہ ہو اور نہ ہی کوئی ایسی چیز یا آلہ لگا ہو جس کی وجہ سے اڑان کے دوران اس کے مرکز ثقل میں تبدیلی پیدا ہو سکتی ہو۔ صرف انتظامیہ کے مہیا کردہ جیولن مقابلہ میں استعمال کیے جائیں گے اور دوران مقابلہ ان میں کوئی تبدیلی نہیں کی جائے گی۔

	مرد	نوجوان مرد لڑکے	نوعمر لڑکے	نوجوان لڑکیاں وخواتین
وزن	800 گرام	800 گرام	700 گرام	600 گرام
لمبائی	2.60 تا 2.70 میٹر	-	2.3 تا 2.40 میٹر	2.20 تا 2.30 میٹر
دھاتی سرے کی لمبائی	25 تا 33 سینٹی میٹر	-	-	25 تا 33 سینٹی میٹر
گرفت کی چوڑائی	15 تا 16 سینٹی میٹر	-	-	14 تا 15 سینٹی میٹر
سرے سے مرکز ثقل	90 تا 106 سینٹی میٹر		86 تا 100 سینٹی میٹر	80 تا 92 سینٹی میٹر

19- جیولن گرنے کا علاقہ (The Landing Sector):

اس علاقہ کی سطح "سینڈر" (Cinder) گھاس یا کسی اور موزوں مادے کی ہو سکتی ہے۔ جس پر جیولن گرنے کا واضح نشان بن سکے۔ اسے 5 سینٹی میٹر چوڑی 2 سفید لکیروں سے اس طرح بنایا جاتا ہے کہ اگر ان کو بڑھایا جائے تو یہ قوس کے اندرونی کنارے کے دونوں سروں اور دوڑنے کے علاقہ کو ظاہر کرنے والی متوازی لکیروں کے مقام اتصال کو قطع کرتی ہوئیں ایک ایسے دائرہ کے مرکز پر مل جائیں گی جس کا یہ قوس حصہ ہے۔ جیولن گرنے کے سیکٹر کا زاویہ تقریباً 29 درجے کا ہوتا ہے۔



جیولن تھرو کی مہارتیں (Skills of Javelin Throw)

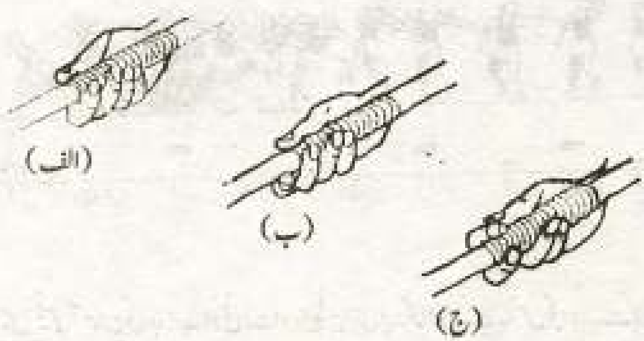
گرفت (Control):

جیولن پکڑنے کے تین تسلیم شدہ طریقے ہیں:

(الف) شہادت کی انگلی سے پکڑنا (First Finger Hold)۔

(ب) درمیانی انگلی سے پکڑنا (Second Finger Hold)۔

(ج) انگریزی کے حرف (v) یا پنجے کی مانند گرفت (Claw Hold)۔



پہلے دونوں طریقے منجھے ہوئے اتھلیٹس میں بہت مقبول ہیں جبکہ تیسرا طریقہ نوآموز اتھلیٹس کو سکھانے میں بہت موثر ہوتا ہے۔اس میں شہادت اور درمیانی انگلیوں کو پھیلا کر جیولن کو پکڑا جاتا ہے اور ہتھیلی جیولن کو سہارا دیئے ہوئے ہوتی ہے جس کی وجہ سے کہنی کو چوٹ (Javelin Elbow) لگنے کا امکان کم ہوتا ہے یا اسے وہ اتھلیٹ استعمال کرتے ہیں جن کی کہنی کو چوٹ لگی ہوئی ہو۔
جیولن پکڑنے کا طریقہ ''الف'' سب سے قدرتی اور آسان ہے لیکن اس میں جیولن کا ہاتھ ہی میں پھسل کر ہتھیلی کی باہر کی جانب چلے جانے کا خطرہ ہوتا ہے جس سے کہنی کو چوٹ لگنے کے بہت زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ پکڑنے کا طریقہ ''ب'' سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔اس میں شہادت کی انگلی جیولن کے گرد لپٹی رہنے سے اسے لمبائی کے رخ اپنے محور کے گرد گھمانے میں مدد دیتی ہے لیکن اکثر نوآموز اتھلیٹ اس انگلی کو جیولن کے ساتھ لپٹا رکھنے کی بجائے اسکی نچلی جانب سہارے کے لیے رکھ دیتے ہیں جس کی وجہ سے اڑان کے دوران اسکا اگلا سرا جلد نیچے کی جانب آجاتا ہے۔ جیولن کو پکڑنے کے لیے کوئی بھی طریقہ اپنائیں لیکن یہ آپ کی پسند، آسانی اور ترجیح پر مبنی ہے جس سے جیولن کو مضبوطی سے پکڑا جا سکے۔

جیولن پکڑتے وقت مندرجہ ذیل کا خیال رکھیں:

i- جیولن کو رسی والے حصے ''گرپ'' (Grip) کے آخری سرے سے پکڑیں۔

ii- اسے ہمیشہ ہتھیلی کی مکمل لمبائی کے رخ ہی پکڑیں۔

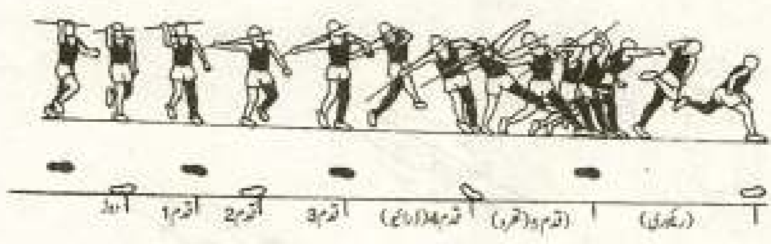
iii- وہ انگلیاں جو جیولن کو پکڑے ہوئے نہیں ہوتیں انہیں ''گرپ کارڈ'' کے ساتھ جڑی رہنا چاہیے۔

iv- جیولن کو چھوڑتے وقت ہاتھ کو اکڑائے رکھیں ورنہ یہ جیولن ہاتھ سے نکلنے کے زاویہ پر منفی اثرات پیدا کرے گا۔

نوٹ: تمام تفصیلات دائیں ہاتھ سے پھینکنے والے اتھلیٹ کے متعلق بیان کی گئی ہیں۔

جیولن پکڑ کر دوڑنا (Run up):

جیولن پکڑ کر دوڑنے کا طریقہ اتھلیٹ کی اپنی انفرادی پسند پر منحصر ہے لیکن وہ اس طرح کا ہونا چاہیے کہ دوڑنے کے دوران رکاوٹ کا باعث نہ بنے پائے اور اتھلیٹ آسانی سے جیولن پھینکنے کی آخری پوزیشن یا ''پاور پوزیشن'' (Power Position) اختیار کر سکے۔ عموماً اتھلیٹ جیولن پکڑنے والا ہاتھ کندھے یا سر کے اوپر اس طرح رکھتے ہیں کہ بازو میں خم ہو اور کہنی سامنے کی جانب



رہے۔اس حالت میں ہتھیلی آسمان کی جانب ہوتی ہے اور جیولن اس پر رکھا ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے کلائی، کہنی اور کندھے کے عضلات

سکڑنے نہیں پاتے۔ جدھر جیولن پھینکنا مقصود ہو اس سمت میں اتھلیٹ کے پاؤں اور جیولن کا اگلا سرا ہو اور جیولن زمین کے متوازی رہنا چاہیے۔ اکثر اتھلیٹ اپنا دایاں پاؤں آگے رکھ کر دوڑ شروع کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ دوڑ کے دو حصے ہوتے ہیں۔ ابتدائی حصے میں اتھلیٹ آہستہ آہستہ اپنی رفتار بڑھاتے ہوئے اپنی انتہائی مطلوبہ رفتار (Optimum Speed) حاصل کر لیتا ہے۔ یہ حصہ عموماً 12 سے 14 قدموں پر مشتمل ہوتا ہے اور بائیں پاؤں کے مخصوص شدہ نشان پر پہنچنے تک اتھلیٹ کے جسم اور پاؤں کی ''پوزیشن'' دوڑ کی سمت میں ہی ہوتی ہے یہ حصہ ''سائیکلک'' (Cyclic) اور دوڑ کا دوسرا حصہ ''آسائیکلک'' (Acyclic) ہے اور یہ یہاں سے شروع ہوتا ہے۔ یہ حصہ جیولن پھینکنے کی تیاری اور پھینکنے کے عمل میں بہت اہم ہے آج کل زیادہ تر پانچ یا سات قدموں والا طریقہ (Five or Seven Stride Rhythm) استعمال ہوتا ہے۔ یہاں صرف پانچ قدموں والے طریقہ کار کے متعلق بیان کیا گیا ہے۔ اس میں پہلے تین قدم تیاری کے، چوتھا پھینکنے کے لیے اور پانچواں پھینکنے کے بعد توازن برقرار (Reverse) رکھنے کے لیے ہوتا ہے (3+1+1) جونہی بایاں پاؤں مقررہ نشان پر پہنچتا ہے اور دائیں ٹانگ آگے کی جانب جاری ہوتی ہے تو کمر دائیں جانب گھوم جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے کندھا پیچھے کی جانب چلا جاتا ہے اور ساتھ ہی جیولن پکڑے ہوا بازو پیچھے کی جانب جانا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ عمل اگلے قدم تک جاری رہتا ہے اور جس میں بازو بالکل سیدھا ہو جاتا ہے اور کمر پیچھے کی جانب جھک جاتی ہے۔ تیسرا قدم ''کراس اوور سٹیپ'' (Cross Over Step) ہے جو جیولن پھینکنے کے عمل میں انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کی جست (Bound) ہے جو دوسرے قدموں کی نسبت معمولی سا اونچا ہوتا ہے۔ دوڑ کے دوران حاصل کردہ ''زور حرکت'' (Momentum) کے زیر اثر اتھلیٹ اپنی بائیں ٹانگ کے اُوپر سے آگے چلا جاتا ہے اس لیے اُوپر کے جانب کی ہوئی ہتھیلی میں جیولن کندھوں کے ہموار اور بازو کے بالکل ساتھ ہوگا اور اس کا اگلا سرا اتھلیٹ کے چہرے کے بالکل پاس رہنا چاہیے اور اس وقت تک اسی پوزیشن میں رہتا ہے جب تک یہ ہاتھ سے نکل نہ جائے۔ اس پورے عمل کے دوران نظر سامنے کی جانب رہتی ہے۔

''کراس اوور سٹیپ'' کے اختتام پر جب دایاں پاؤں زمین پر پڑے تو اس کا رُخ باہر کی جانب 40 سے 50 درجے زاویے سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے جب یہ پاؤں زمین پر لگتا ہے تو پہلے اس کا بیرونی حصہ زمین سے چھوتا ہے اور پھر جسم کے وزن کی وجہ سے پاؤں پوری طرح زمین سے لگ جاتا ہے اور اسی لیے اتھلیٹ کو اپنا بایاں پاؤں جلد از جلد ایڑھی پہلے لگاتے ہوئے سپاٹ حالت میں پھینکنے کی سمت رکھ دینا چاہیے۔ جونہی دایاں پاؤں زمین پر پڑتا ہے تو اسکی ایڑھی کو اُوپر اُٹھاتے ہوئے اندر کی جانب اتنا گھمائیں کہ صرف پاؤں کی چھوٹی اُنگلی زمین سے لگی رہ جائے۔ اس وجہ سے دایاں گھٹنا اور کولہا اندر کی جانب گھوم جاتے ہیں اور زمین سے لگا ہوا یہ پاؤں آگے کی جانب کھسک جاتا ہے اور کولہے کو آگے کی جانب دھکیلنے کا موجب بنتا ہے۔ خیال رہے کہ بایاں پاؤں جیولن پھینکنے کی سمت کی سیدھ سے تقریباً 30 سینٹی میٹر بائیں جانب رکھا جائے تا کہ دائیں کولہے کی آگے کی جانب حرکت میں رکاوٹ پیدا نہ ہو۔ بایاں پاؤں زمین پر سپاٹ حالت میں لگ کر روکنے کا کام کرتا ہے۔ گھٹنے میں بہت زیادہ خم نہیں آنا چاہیے تا کہ بہتر توازن قائم کیا جا سکے۔ پھینکنے والے قدم کی لمبائی کا انحصار کھلاڑی کی انفرادی جسمانی ساخت اور اہلیت پر ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ 1.30 سے 1.40 میٹر کے درمیان ہوتی ہے۔ بائیں ٹانگ کے ''بریک'' لگانے کا عمل دائیں طرف کے کولہے کو تیزی سے آگے دھکیلنے میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جب اتھلیٹ کا بایاں پاؤں زمین پر لگے تو اس وقت اس کے سر کا رُخ پھینکنے کی سمت میں ہو، ٹھوڑی اور چہرہ اُوپر کی جانب اُٹھے ہوں۔ اس بنا پر اس کی

چھاتی مزید سامنے کی جانب آجاتی ہے اور محراب کو زیادہ نمایاں بنانے میں موثر ثابت ہوتی ہے۔ محراب بنانے کے عمل کے اختتام تک جیولن پکڑا ہوا ہاتھ پیچھے رہنا چاہیے تاکہ جب داہنا کندھا، بازو کا اوپر کا حصہ اور کہنی، اوپر اور آگے کی جانب جائیں تو اس میں زیادہ تناؤ پیدا ہونا ممکن ہو جائے گا۔ لیکن جیولن والے ہاتھ کی کلائی کو نیچے کی جانب میز ھانہ کریں کیونکہ ایسا کرنے سے جیولن کا اگلا سرا اوپر کی جانب اٹھ جاتا ہے اور اس تمام عمل کے دوران بایاں بازو چھاتی کے گرد لپٹا رہے گا۔

جیولن کو ہاتھ سے چھوڑنے کے عمل کا آغاز جسم کی محرابی پوزیشن بنالینے سے ہوتا ہے۔ جس میں جسم کے تمام عضلات موثر طور پر عمل پیرا ہوتے ہیں۔ دائیں کہنی کو باہر کی جانب سے گھما کر جیولن کو کندھے کے اوپر لے آئیں اور اس کے ساتھ ہی بایاں بازو باہر کی جانب کھلنا شروع ہو جاتا ہے۔ بایاں پاؤں مضبوطی سے لگائے رکھنے سے بائیں ٹانگ جسم کو اوپر اٹھانے میں موثر کردار ادا کرتی ہے۔ کمر اور کولہوں کے عضلات انہیں آگے جانے سے روکتے ہیں جس کی وجہ سے ان اعضا کا ''زور حرکت'' بازو میں منتقل ہو کر جیولن کی رفتار کو بڑھا دیتا ہے۔ اس مرحلے کو صحیح طور پر سرانجام دینے سے جیولن کو کندھے کے برابر سے اسکے مرکز ثقل کے راستے پر چھوڑا جائے گا۔ عموماً اسے 30 سے 35 درجے کے زاویے سے پھینکا جاتا ہے۔ پھینکنے کے مرحلے میں بائیں ٹانگ، جسم کے توازن کو برقرار رکھنے میں بڑی اہم ہے اور ''تھرو'' کا زیادہ تر انحصار اسی پر ہوتا ہے۔ بائیں ٹانگ کے ''بریک'' لگانے کے عمل سے جسم کا اوپر کا دھڑ پھینکنے کی سمت میں آگے چلا جاتا ہے اور گردش کے محور سے دور ہونے کے ناطے سے دائیں طرف کا جسم، بائیں طرف کی نسبت زیادہ تیزی سے آگے جاتا ہے۔ جیولن ہاتھ سے نکل جانے کے بعد جب اتھلیٹ کی دائیں ٹانگ پیچھے کھسک رہی ہوتی ہے تو سامنے کی جانب اسے ایک لمبا قدم لینے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جسم کو ''زور حرکت'' کی وجہ سے آگے جانے سے روکا جا سکے اور ''تھرو'' کو ''فاؤل'' ہونے سے بچانے کی خاطر اتھلیٹ کو پھینکنے والی قوس سے 1.50 سے 2.00 میٹر پہلے ہی اپنی بائیں ٹانگ مستعدی سے زمین پر رکھ دینی چاہیے۔

''ہائی جمپ'' (High Jump)

مقابلے کے ضوابط (Rules of Competition):

1- اتھلیٹس کی باریاں قرعہ اندازی سے مقرر کی جائیں گی۔

2- منصف اعلیٰ مقابلہ شروع ہونے سے پہلے ابتدائی بلندی اور ہر راؤنڈ کے بعد بڑھائی جانے والی بلندیوں کا اعلان کرے گا۔

3- ہر راؤنڈ کے بعد ''کراس بار'' 2 سینٹی میٹر سے کم بلند نہیں کی جائے گی۔ ماسوائے اگر صرف ایک اتھلیٹ رہ جائے یا پہلی پوزیشن کی برابری کے نتیجے کا حصول مقصود ہو۔

4- اتھلیٹ کو صرف ایک پاؤں پر سے اچھلنا ہوگا۔

5- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقام مقابلہ پر منصفین کی نگرانی میں ہر اتھلیٹ کو مقرر کردہ ترتیب کی نسبت سے باریاں دی جائیں گی۔

6- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اتھلیٹ کو دوڑنے یا کودنے کے علاقے کو مشق کے لیے استعمال کی اجازت نہیں۔

7- اتھلیٹ کی کوشش مکمل ہوجانے کے بعد ناکام شمار ہوگی اگر:

(الف)۔ اس کے کسی عمل کی بدولت "کراس بار" ٹیکوں پر نہ رہے۔ (ب)۔ وہ کراس بار کو عبور کرنے سے پہلے اس کے نزدیک ترین کنارے کی افقی حد سے آگے کی زمین جس میں گدے (Landing Area) بھی شامل ہیں چھولے خواہ وہ علاقہ کھمبوں کے درمیان یا کھمبوں کے باہر کیوں نہ ہو، تاہم اگر اتھلیٹ کا پاؤں کودتے وقت اتفاقاً گدوں کو لگ جائے لیکن منصف کی رائے میں اتھلیٹ نے اس عمل کے دوران اس سے کوئی فائدہ نہیں اُٹھایا تو یہ ناکامی تصور نہیں ہوگی۔

نوٹ: اس ضابطے کے موثر اطلاق کے لیے ایک 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیر (جو عموماً سفید رنگ کی چپکنے والی ٹیپ یا کسی ایسے ہی موزوں مادے سے بنی ہوئی ہو) اس طرح سے لگائی جاتی ہے کہ یہ کراس بار کے نزدیکی کنارے کی عمودی سیدھ (Vertical Plane) میں مگر دونوں کھمبوں سے تین میٹر دور باہر کی جانب ہوگی۔

8- اتھلیٹ اپنی مرضی سے "چیف جج" کی مقابلہ شروع ہونے سے پہلے اعلان کردہ بلندیوں میں سے کسی بلندی پر چھلانگ لگا سکتا ہے۔ تین متواتر ناکامیاں خواہ وہ کسی ایک ہی بلندی یا مختلف بلندیوں پر واقع ہوئی ہوں اتھلیٹ کو مقابلہ جاری رکھنے کا نااہل ثابت کردیتی ہیں ماسوائے پہلی پوزیشن کی برابری کا نتیجہ حاصل کرنے کے لیے۔ اس ضابطے کے تحت اتھلیٹ کسی بلندی پر ایک یا دو ناکامیوں کے بعد بھی اپنی بقایا کوشش یا کوششیں کسی اگلی بلندی پر استعمال کرسکتا ہے۔ لیکن اگر کوئی اتھلیٹ ایک دفعہ کسی بلندی کو چھوڑ دے (Fore-go) تو اس پر دوبارہ کود نہیں سکتا۔ ماسوائے پہلی "پوزیشن" کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے۔ ایسے مقابلے جو "آئی اے اے ایف" کے زیر کنٹرول نہ ہو رہے ہوں ان کے منتظمین عمودی چھلانگوں کے معمول کے طریقہ کار میں تبدیلی کرنے کے بااختیار ہیں مثلاً پورے مقابلے میں بڑھائی جانے والی کل بلندیوں کی ایک خاص تعداد کا تعین کردینا یا اتھلیٹس کے لیے کوششوں کی مخصوص تعداد مقرر کردینا وغیرہ۔

9- ہر نئی بلندی کی پیمائش اس بلندی پر مقابلہ شروع ہونے سے پہلے کی جائے گی اگر کوئی اتھلیٹ نیا ریکارڈ قائم کرے تو متعلقہ منصفین پر لازم ہے کہ وہ اس بلندی کی دوبارہ پڑتال بھی کریں۔

نوٹ: اگر پرانی طرز کی "کراس بار" زیر استعمال ہو تو منصفین کے لیے لازمی ہے کہ مقابلہ سے پیشتر اس کی سامنے اور نیچے والی سطحوں پر کوئی نمایاں نشان لگادیں تاکہ کراس بار کے گرنے کی صورت میں ہر بار اسے پہلی حالت کے مطابق ٹیکوں پر رکھا جاسکے۔

10- باقی تمام اتھلیٹس کے ناکام ہوجانے کے بعد بھی جیتنے والا اتھلیٹ اس وقت تک اپنی کوششیں جاری رکھنے کا مجاز ہے۔ جب تک وہ مقابلہ میں مزید شرکت کا اہل نہ رہے۔ اگلی بلندی یا بلندیوں کا فیصلہ خود اتھلیٹ متعلقہ منصف اعلیٰ اور ریفری کے باہمی مشورے سے کرے گا۔

11- ہر اتھلیٹ کا بہترین جمپ پوزیشن کے لیے شمار کیا جائے گا خواہ یہ کارکردگی پہلی پوزیشن کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے ہو۔

12- 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 شروع کرنی ہوگی۔ ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا۔ تاہم اگر اتھلیٹ چاہے تو اس مختص کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ

کوشش روک سکتا ہے اور پھر سے دوبارہ نئی کوشش شروع کرسکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت میں ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اتھلیٹ سے کوئی بے ضابطگی 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 کردے گا)۔

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 ہی مقررہ وقت ختم ہو جاتا 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 بقایا 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۔

13- دوڑ کے راستے کی کم از کم لمبائی 15 میٹر ہوتی ہے اور ایسے مقابلے جو "آئی اے اے ایف" کے زیرِ سایہ منعقد ہوتے ہیں ان کے لیے اس کی کم از کم لمبائی 20 میٹر ہوتی ہے اور جہاں حالات اجازت دیں وہاں اس کی کم از کم لمبائی 25 میٹر ہو سکتی ہے۔

14- دوڑنے اور اچھلنے کی جگہ ہموار ہونی چاہیے۔

15- اتھلیٹ دوڑنے اور اچھلنے والے علاقہ میں صرف انتظامیہ کی مہیا کردہ ایک یا دو نشانیاں (Markers) استعمال کرسکتا ہے۔

16- مقابلے کے دوران کھمبوں کی جگہ نہیں بدلنی چاہیے۔ لیکن اگر ریفری کی رائے میں کودنے یا گرنے کی جگہ خراب ہو جانے کی صورت میں تبدیلی ناگزیر ہے تو یہ تبدیلی صرف راؤنڈ کے مکمل ہونے پر ہی ممکن ہوگی۔

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 بااختیار ہے۔

17- ہائی جمپ میں برابری کی صورت میں مندرجہ ذیل طریقہ کار استعمال کیا جاتا ہے۔

i- جس اتھلیٹ کی برابری والی بلندی پر کم کوششیں ہوں گی اسے بہتر درجہ دیا جائے گا۔

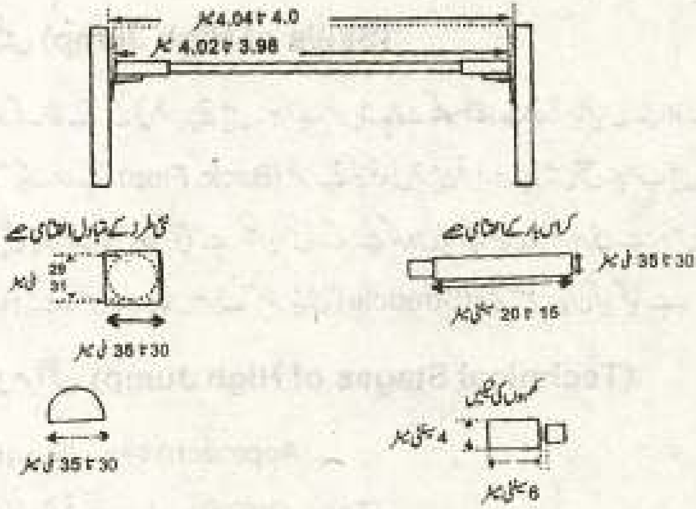
ii- اگر پھر بھی فیصلہ نہ ہو پائے تو ان اتھلیٹس کی پورے مقابلے کے دوران میں بمع آخری عبور کی جانے والی بلندی کی ناکام کوشش شمار کی جائیں گی۔ جس اتھلیٹ کی ناکامیوں کی تعداد سب سے کم ہوگی اسے بہتر درجہ دیا جائے گا۔

iii- (الف)۔ اگر پھر بھی فیصلہ نہ ہونے پائے اور یہ پہلی پوزیشن کے نتائج کے حصول کے لیے ہو تو تمام مذکورہ اتھلیٹس جس آخری بلندی کو عبور کرنے میں کامیاب ہوئے تھے تو انہیں مندرجہ بالا شق 2 کے مطابق مقرر کردہ اگلی بلندی پر ایک ایک کوشش دی جائے گی لیکن اگر یہ کوشش فیصلہ کن ثابت نہ ہو پائے تو "کراس بار" 2 سینٹی میٹر نیچے کر دی جائے گی اور اگر یہ تمام "اتھلیٹس" اس بلندی کو عبور کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو "کراس بار" کو 2 سینٹی میٹر اونچا کر دیا جائے گا۔ یہ "اتھلیٹس" اس وقت تک ہر بلندی پر اسی طرح مقابلے کرتے جائیں گے جب تک کہ کوئی مثبت نتیجہ نکل نہ آئے۔ برابری میں شامل تمام "اتھلیٹس" پر لازم ہے کہ وہ اپنی باری پر ہر دفعہ کودیں۔

(ب) اگر یہ برابری کسی اور ''پوزیشن'' کے لیے ہے تو اس کا فیصلہ ''جمپ آف'' (Jump Off) کے ذریعے نہیں کیا جاتا۔ بلکہ ان تمام اتھلیٹس کو ایک ہی درجہ دے دیا جاتا ہے۔

18- کوشش یا "ٹرائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): باضابطہ کوشش کو نمایاں اور 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۔ ہائی جمپ میں باضابطہ کوشش "ٹرائل" اس صورت اختتام پذیر ہوتا ہے جب جج اس بات کا تعین کرے کہ مذکورہ اتھلیٹ نے مندرجہ بالا ضوابط 4، 7 اور 12 کی کسی بھی شق کی خلاف ورزی نہیں کی۔

19- کھمبے (Uprights): یہ کسی بھی طرز کے ہو سکتے ہیں۔ البتہ یہ ناقابل لچک، مضبوط اور کافی لمبے ہونے چاہئیں اور ان کی اونچائی مقابلہ میں بہترین اصل بلندی سے کم از کم 10 سینٹی میٹر زیادہ ہو۔ ان کا درمیانی فاصلہ کم از کم 4.0 اور زیادہ سے زیادہ 4.04 میٹر ہونا چاہیے۔



20- کراس بار (Crossbar): یہ "فائبر گلاس" یا کسی اور موزوں میٹریل کی بنی ہوئی چاہیے لیکن دھات کی نہیں اس کی لمبائی 4 میٹر ±2 سینٹی میٹر اور زیادہ سے زیادہ وزن 2 کلوگرام ہوتا ہے۔ سروں کے آخری چپٹے حصوں کے علاوہ یہ بناوٹ میں گول ہے جس کا قطر 30 ملی میٹر ±1 ملی میٹر اور اس کے دونوں اختتامی حصے نیچے سے چپٹے اور اوپر کی جانب سے گول نما ہوں جن کی چوڑائی 30 سے 35 ملی میٹر اور لمبائی 15 سے 20 سینٹی میٹر ہے اس کے چپٹے حصوں کی نچلی سطح سخت اور ہموار ہونی چاہیے ان پر نہ تو ربڑ یا کوئی ایسی چیز چڑھی ہو جس کی بدولت اس کی ٹیکوں پر ٹکنے کی خاصیت بڑھ جائے اور کودنے کے دوران چھوئے جانے کی صورت میں آسانی سے نہ گر سکے۔ "کراس بار" میں کوئی نمایاں جھکاؤ یا ٹیڑھا پن نہیں ہونا چاہیے بلکہ بالکل سیدھی ہو۔ جب اسے ٹیکوں پر رکھا جائے تو درمیان میں اس کا جھکاؤ 2 سینٹی میٹر سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ اس امر کی جانچ کے لیے "کراس بار" کے درمیان 3 کلوگرام وزن لٹکایا جائے تو اس میں 7 سینٹی میٹر سے زیادہ خم پیدا نہیں ہونا چاہیے۔

21- ٹیکیں (Crossbar Supports): "کراس بار" رکھنے کے لیے ٹیکیں، شکل میں مستطیل اور ہموار ہونی چاہئیں جن کی لمبائی 6 سینٹی میٹر اور چوڑائی 4 سینٹی میٹر ہو۔ یہ کھمبوں پر مضبوطی سے اس طرح کسی ہوئی ہوں کہ ان دونوں کے رخ ایک دوسرے کے مد مقابل ہوں اور ان پر "کراس بار" استواری سے رکھی جا سکے لیکن اتھلیٹ کے چھوئے جانے سے یہ آسانی سے اگلی یا پچھلی جانب زمین پر گر جائے۔ ٹیکوں پر نہ تو کوئی ربڑ یا کوئی اور ایسی چیز چڑھی ہو جس کی بدولت "کراس بار" کی ان پر ٹکنے

کی خاصیت بڑھ جائے اور نہ ہی ان میں کسی قسم کے سپرنگ لگے ہونے چاہئیں اور ان دونوں کی کراس بار کے نیچے زمین سے اونچائی ایک برابر ہونی چاہیے۔ جس وقت کراس بار کو ٹیکوں پر رکھا جائے اس کے سروں اور کھمبوں کی اندرونی دیوار سے درمیانی فاصلہ کم از کم ایک سینٹی میٹر ہونا چاہیے تاکہ "کراس بار" چھو جانے کی صورت میں آسانی سے دونوں جانب گر سکے۔

22- اکھاڑہ (The Landing Area): قابلِ انتقال (Portable) اکھاڑے کی صورت میں اس کی کم از کم لمبائی 5 میٹر، چوڑائی 3 میٹر اور اونچائی 70 سینٹی میٹر تک ہونی چاہیے۔

نوٹ: قابلِ انتقال اکھاڑے کے سامنے کھمبے اس طرح سے رکھے جائیں کہ وہ اس سے کم از کم 10 سینٹی میٹر آگے ہوں تاکہ اتھلیٹ کے گرنے سے اکھاڑے میں پیدا شدہ حرکت ان پر رکھی ہوئی "کراس بار" نہ گرا دے۔

ہائی جمپ کی مہارتیں (Skills of High Jump):

(الف) اونچی چھلانگ لگانے کے کئی طریقے ہیں۔ ہر ایک طریقہ کچھ نہ کچھ مشکلات اور آسانیاں لیے ہوئے ہے لیکن موجودہ دور میں ماہرین "بیک فلاپ" (Back Flop) طریقے کو مقبول ترین قرار دینے میں حق بجانب ہیں۔ کیونکہ اس طریقے کو اپنا کر زیادہ اونچی چھلانگ لگائی جا سکتی ہے لیکن اس کے لیے گدوں کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ جس کا حصول اکثر اداروں کی دسترس سے باہر ہے۔ اس لیے یہاں صرف "سٹریڈل" (Straddle) کے متعلق بیان کیا گیا ہے۔

ہائی جمپ کے تکنیکی مراحل (Technical Stages of High Jump):

(الف) اتھلیٹ کا بار کی جانب بڑھنا (Approach)۔

(ب) ہوا میں جسم کا پوری قوت سے جست لگانا (Take Off)۔

(ج) "بار" کو عبور کرنا (Bar Clearance)۔

(د) اکھاڑے میں گرنا (Landing)۔

ہائی جمپ کی کارکردگی پر صرف پہلے تین عناصر ہی اثر انداز ہوتے ہیں۔

کھلاڑی کا "بار" کی طرف بڑھنا:

سٹریڈل (Straddle) طریقے کے مطابق چھلانگ لگاتے وقت 30 سے 36 درجے کے زاویے سے بار کی طرف بڑھنا چاہیے۔ ہر چھلانگ لگانے والا اپنی جسمانی استعداد کی مناسبت سے دوڑ شروع کر کے چھلانگ لگاتا ہے، عموماً یہ فاصلہ کم سے کم 7 قدم اور زیادہ سے زیادہ 9 قدم ہونا چاہیے۔ درمیان میں رفتار بتدریج بڑھتی رہے اول سے آخر تک سیدھا بھاگا جائے کیونکہ تیڑھا بھاگنے سے اُڑان میں فرق پڑ سکتا ہے۔ آخری دو قدموں میں کولہے دھڑ سے آگے ہوں۔ قدموں کا صحیح اور موزوں فاصلہ اختیار کرنے کے لیے "کراس بار" سے ایک بازو کے فاصلے پر کھڑے ہو کر مخالف سمت میں دوڑ کا فاصلہ متعین کیا جاتا ہے تاکہ جب بھی چھلانگ لگائی جائے، ہر دفعہ آخری قدم ایک ہی خاص جگہ پڑے۔ اس کے برعکس اگر آخری قدم "کراس بار" کے زیادہ قریب رکھا جائے تو اُڑان کے دوران جسم یا ٹانگوں سے لگ کر "کراس بار" کے گرنے کا خدشہ رہتا ہے لیکن اگر آخری قدم بار سے زیادہ دور رکھا جائے تو اس صورت میں جست لگاتے وقت کراس بار کے اُوپر گرنے کا اندیشہ نہیں رہتا ہے۔

پوری قوت سے ہوا میں جست لگانا یا کودنا:

جست کے صحیح فن پر پوری قدرت حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آخری قدم اُٹھاتے ہی کولہوں کو زمین کی طرف لے جایا جائے۔ اس حالت میں کودنے والی ٹانگ کو جھکنے کا موقع ملتا ہے۔ ٹخنے، گھٹنے، پنجے، کولہوں کے جوڑ سب پھیل جاتے ہیں۔ اس طرح جسم کی پوری قوت کودنے کی مؤثر ترین حالت اپنانے میں صرف ہوتی ہے اور دوسری ٹانگ کو جھلا کر زوردار کک (Kick) لگانے میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔ جست کے دوران بازوؤں کو پوری قوت سے جھلانے سے بھی اُڑان میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ واضح رہے جسم میں لچک اور ہوا میں جھولنے والی ٹانگ کے پنجے کو اُوپر رکھنا ضروری ہے اس عمل سے جسم کو "بار" عبور کرنے کا بہتر موقع ملتا ہے۔

"بار" کو عبور کرنا اور اکھاڑے میں گرنا:

جب پہلے دو مرحلے بخوبی طے ہو جائیں تو بار کو عبور کرنا سہل ہو جاتا ہے لیکن بار تک پہنچنے کے لیے کودنے والی ٹانگ کی مخالف ٹانگ "فری لیگ" (Free Leg) اور اسی طرف کے بازو کو پھرتی سے ایسے موڑ لینا چاہیے کہ جسم بار کے اُوپر مخالف رُخ اختیار کر لے، اس عمل کے لیے یہ مقولہ صادق آتا ہے۔ مشق انسان کو کامل بنا دیتی ہے۔ لہٰذا جرأت کو اپنا کر پیہم سعی کی جائے تو کامیابی آپ کا دامن چومے گی۔ عام غلطی جو ہمیشہ ہوتی ہے یہ کہ بار عبور کرنے کی حالت میں کودنے والی ٹانگ کو بے خیالی میں سکیڑ لیا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے عموماً "بار" گر جاتی ہے۔ قابلِ ذکر امر یہ ہے کہ عبور کرنے کے بعد اعضا کو ڈھیلا چھوڑنا چاہیے تاکہ بغیر چوٹ لگے جسم آسانی سے زمین پر آ گرے۔

400 میٹر

یہ دوڑ اصل میں 440 گز (402.34 میٹر) دوڑ کی تبدیل شدہ شکل ہے۔ اس میں اتھلیٹ کی کارکردگی کا انحصار بڑی حد تک تیز رفتاری اور قوتِ برداشت (Endurance) پر ہوتا ہے۔ یہ دوڑ اتھلیٹس کا سب سے مشکل ترین "ایونٹ" تصور ہوتا ہے اور

''مین کلر'' (Man Killer) کے نام سے مشہور ہے۔ کیونکہ عضویاتی (Physiologically) طور پر انسان کے لیے 30 سے 35 میٹر سے زیادہ فاصلے کے لیے اپنی انتہائی تیز رفتاری کو برقرار رکھنا ممکن ہی نہیں۔ اس فاصلے کے بعد اس کے جسم میں آکسیجن کی کمی (Oxygen Debt) پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ عضلات میں ''لیکٹک ایسڈ'' (Lactic Acid) جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جس سے انکے سکڑنے کی خاصیت میں کمی پیدا ہو جاتی ہے اور اتھلیٹ کی مجموعی کارکردگی متاثر ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس دوڑ میں اتھلیٹ کے لیے بنیادی تیز رفتاری (Basic Speed) قدموں کی لمبائی اور انکی رفتار کی پہچان (Pace Judgement)، درد اور تکلیف برداشت کرنے کی صلاحیت ہونا لازمی ہے۔ چھوٹے فاصلوں کی دوسری دوڑوں کی طرح یہ دوڑ بھی راہداریوں میں دوڑی جاتی ہے۔ اس دوڑ کو 1912ء کی اولمپک کھیلوں میں شامل کیا گیا تھا۔ اس میں حصہ لینے والے اتھلیٹس کو دو اقسام میں بانٹا جا سکتا ہے۔ ایک وہ جو 200 میٹر اور 400 میٹر کی دوڑیں دوڑتے ہیں (امریکہ کا ''مائیکل جانسن'' ان دونوں ایونٹس کا عالمی ریکارڈ ہولڈر تھا)، اور دوسرے جو 400 میٹر اور 800 میٹر دوڑتے ہیں، (کیوبا کا البرٹو جانترو (Alberto Jauntro) سابقہ عالمی ریکارڈ ہولڈر ہے)۔

مقابلے کے ضوابط:

1- یہ دوڑ 400 میٹر کے بیضوی ٹریک پر دوڑی جاتی ہے اور ہر اتھلیٹ اپنی اپنی راہداری میں دوڑ مکمل کرتا ہے۔ راہداریوں کی چوڑائی 1.22 میٹر (±1 سینٹی میٹر) ہوتی ہے۔ دائیں طرف کی لکیر اس چوڑائی میں شامل ہے۔ ایک ایسے ٹریک میں جس پر ''کرب'' (Kerb) لگا ہوا ہو، اگر راہداریوں کی چوڑائی 1.22 میٹر ہو تو اتھلیٹس کو راہداریوں میں اسطرح کھڑا کیا جاتا ہے کہ دوسری، تیسری، چوتھی، پانچویں، چھٹی، ساتویں اور آٹھویں راہداری میں دوڑنے والے اتھلیٹ ابتدائی لکیر سے بالترتیب 7.03, 14.70, 22.36, 30.03, 37.69, 45.36 اور 53.03 میٹر آگے سے دوڑ شروع کر سکیں تاکہ ہر راہداری میں دوڑنے والے اتھلیٹ کو 400 میٹر ہی کا فاصلہ طے کرنا پڑے۔ لیکن اگر یہی ٹریک بغیر ''کرب'' (Without Kerb) ہو تو یہ فاصلے بالترتیب مندرجہ ذیل ہوتے ہیں 7.66, 15.33, 22.99, 30.66, 38.32, 45.99, 53.65 میٹر۔

2- جہاں دوڑ کے ایک سے زیادہ دور یا مرحلے (Rounds) ہونے ہوں وہاں ہر مرحلہ کے آغاز سے پیشتر اتھلیٹس کو راہداریاں تفویض کرنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ کار اپنایا جائے گا اور ہر دوڑ میں کی مختص کردہ راہداری میں خط آغاز سے 3 میٹر پیچھے کھڑا کیا جائے گا۔

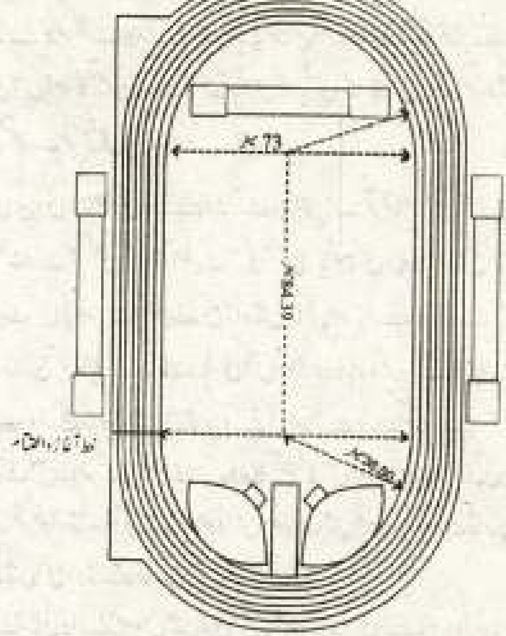
(الف)۔ پہلے "راؤنڈ" کی ہر ایک دوڑ (Heat) میں صرف ایک قرعہ اندازی کے ذریعے راہداریاں مختص کی جائیں گی۔

(ب)۔ دوسرے یا اس کے بعد کے ہر راؤنڈ میں ہر ایک دوڑ کے لیے تین قرعہ اندازیاں ہوں گی۔

i- پہلی قرعہ اندازی راہداری نمبر 3, 4, 5 اور 6 کے لیے ہوگی یہ ان چار "اتھلیٹس" "یا" ٹیمز" (Teams) کے لیے ہوگی جن کی اس سے پہلے راؤنڈ میں کارکردگی (نتائج در جے اور اوقات) اس دوڑ میں شامل باقی اتھلیٹس یا ٹیمز سے بہتر ہوگی۔

ii- دوسری قرعہ اندازی پانچویں اور چھٹے درجے والے اتھلیٹس کو ساتویں اور آٹھویں راہداریاں مختص کرنے کے لیے ہوگی۔

iii- تیسری قرعہ اندازی سب سے نچلے دو درجے حاصل کرنے والے اتھلیٹس یا ٹیموں کے لیے کی جائے گی جنھیں پہلی اور دوسری راہداریاں تفویض کی جائیں گی۔



3- 400 میٹر کی دوڑ ہر اتھلیٹ کو اپنی مختص شدہ راہداری میں ہی مکمل کرنی ہوگی۔

4- ہر اتھلیٹ کو صرف اپنی ہی مختص شدہ "ہیٹ" (Heat) میں دوڑنا ہوگا۔ اسے کسی دوسری "ہیٹ" میں دوڑنے کی اجازت نہیں۔ ماسوائے ایسے حالات کے جن کے تحت "ریفری" اس تبدیلی کو ناگزیر سمجھے۔

5- اس دوڑ کو "کراؤچ پوزیشن" (Crouch) (ایک خاص انداز میں بیٹھ کر دوڑ شروع کرنا) سے شروع کرنے کے علاوہ "سٹارٹنگ بلاکس" (Starting Blocks) کا استعمال بھی لازمی ہے۔ سٹارٹر کے "آن یور مارکس" (On your marks) حکم پر تمام اتھلیٹ اپنی اپنی راہداری میں دوڑ کے خطِ آغاز پر (ہر ایک راہداری میں انہیں 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جاتا ہے) ایسی حالت اپنالیں گے۔ جس میں ان کے دونوں ہاتھ اور ایک گھٹنا زمین پر اور پاؤں سٹارٹنگ بلاکس کے ساتھ لگے ہوئے ہوں۔ "سیٹ" کے حکم پر انہیں یک دم دوڑ شروع کرنے کی حتمی حالت میں آجانا چاہیے۔ جس میں ان کے صرف ہاتھ زمین اور پاؤں "فٹ پلیٹس" (Foot Plates) کے ساتھ لگے ہوئے ہوں۔ اس لمحے اتھلیٹ کو نہ تو خطِ آغاز اور نہ ہی اس سے آگے زمین کو ہاتھ یا پاؤں سے چھونے کی اجازت ہے۔ اگر کوئی اتھلیٹ "آن یور مارکس" (On your marks) یا "سیٹ" (Set) پوزیشن اپنانے میں تاخیر کرے یا ایسے کسی عمل سے دوسرے اتھلیٹس کی توجہ میں خلل کا باعث بنے یا دوڑ شروع کرنے کے اشارے سے پیشتر ہی دوڑ شروع کردے تو ان تمام اعمال کو "فالس سٹارٹ (False Start)" سے تعبیر

کیا جاتا ہے پہلی جنوری 2010 سے کسی بھی دوڑ میں ''فالس سٹارٹ'' کی اجازت نہیں ہے۔ جس پر ''سٹارٹر'' کا معاون متعلقہ اتھلیٹ کے ہمراہ باقی تمام اتھلیٹس کو بھی پیلا کارڈ دیکھا کر متنبہ کرتا ہے۔ اس کے بعد اگر کوئی اتھلیٹ ایسی کسی بھی بے ضابطگی کا مرتکب پایا جائے تو اسے دوڑ سے خارج کر دیا جاتا ہے۔

"آن یور مارکس" یا "سیٹ" پوزیشنیں اپنانے کے بعد اور "سٹارٹنگ گن" کی آواز سے پہلے اگر کوئی "اتھلیٹ" اپنے کسی عمل کی بدولت "سٹارٹ" ضائع کرنے کا مرتکب ہو جائے مثال کے طور پر اگر وہ اپنا ہاتھ اٹھا دے یا "کروچ سٹارٹ" کی صورت میں کھڑا ہو جائے۔ (متعلقہ ریفری اس امر کا تعین کرے گا کہ آیا اس کا یہ عمل ضابطہ شکنی کے زمرہ میں آتا ہے یا نہیں) ضابطہ شکنی کی صورت میں متعلقہ ریفری اسے اس قسم کے طرز عمل پر انتباہ کرے گا۔

نوٹ: ایسی صورت میں جب کسی بیرونی عناصر کی وجہ سے سٹارٹ روکنا پڑے تو تمام "اتھلیٹس" کو سبز کارڈ دیکھایا جائے گا جو اس بات کی علامت ہے کہ یہ "سٹارٹ" کسی بھی "اتھلیٹ" کی غلطی یا کوتاہی کی بنا پر ضائع نہیں ہوا ہے۔

6- اگر دوڑ کے دوران کوئی اتھلیٹ کسی دوسرے اتھلیٹ کی راہ میں حائل ہو یا اسے دھکا دے جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو تو اس اتھلیٹ کو دوڑ سے خارج کر دیا جائے گا۔ ریفری اس دوڑ کو دوبارہ کروانے کا مجاز ہے۔ البتہ ابتدائی راؤنڈ کی صورت میں اگر ممکن ہو تو متاثرہ اتھلیٹ کو اگلے راؤنڈ میں شامل ہونے کی اجازت دے سکتا ہے۔

7- دوڑ کے دوران اگر کوئی اتھلیٹ کسی دوسرے اتھلیٹ کے دھکا لگنے یا کسی اور ایسے حالات کی وجہ سے اپنی راہداری سے مجبوراً باہر دوڑے جس سے اسے کوئی خاطر خواہ فائدہ بھی نہ پہنچا ہو تو اس صورت میں اسے دوڑ سے خارج نہیں کیا جائے گا۔

اتھلیٹ مندرجہ ذیل حالات میں بھی دوڑ سے خارج نہیں کیا جائے گا:

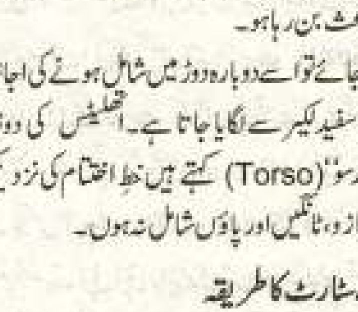
(الف) اگر اتھلیٹ راہداریوں کے لمبائی والے حصوں میں اپنی مختص شدہ راہداری سے باہر دوڑ رہا ہو۔

(ب) اگر اتھلیٹ راہداریوں کے گولائی والے حصوں میں اپنی راہداری کو باہر کی جانب کی لکیر سے باہر دوڑے جس سے نہ تو وہ فائدہ حاصل کر رہا ہو نہ ہی وہ کسی دوسرے اتھلیٹ کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بن رہا ہو۔

8- دوڑ کے دوران اگر اتھلیٹ اپنی مرضی سے ایک مرتبہ ٹریک سے باہر چلا جائے تو اسے دوبارہ دوڑ میں شامل ہونے کی اجازت نہیں ہوتی۔

9- دوڑ کا خطِ اختتام (Finish Line): پانچ سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیر سے لگایا جاتا ہے۔ اتھلیٹس کی دوڑ ختم کرنے کی ترتیب ان کے جسموں کے اس حصہ سے جسے تکنیکی زبان میں ''تورسو''(Torso) کہتے ہیں خطِ اختتام کی نزدیکی عمودی حد پر پہنچنے سے متعین کی جاتی ہے۔ یہ دھڑ کا وہ حصہ ہے جس میں سر، گلا، بازو، ٹانگیں اور پاؤں شامل نہ ہوں۔

چھوٹے فاصلے کی دوڑوں کے سٹارٹ کا طریقہ



سٹارٹنگ بلاکس لگانے کا عمومی طریقہ

یہ دوڑیں 100 میٹر، 200 میٹر، 400 میٹر، 100 میٹر ہرڈلز، 110 میٹر ہرڈلز، 400 میٹر ہرڈلز (4x100 میٹر ریلے) اور 400x4 میٹر ریلے پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ان تمام دوڑوں کو شروع کرنے میں سٹارٹنگ بلاکس کا استعمال لازمی ہوتا ہے۔

چھوٹے فاصلے کی دوڑوں کے "سٹارٹ" کے طریقہ کار کے مندرجہ ذیل چار مراحل ہیں:

(الف) "آن یور مارکس" (On your marks)۔

(ب) "سیٹ" (Set)۔

(ج) "ڈرائیو آف" (Drive Off)۔

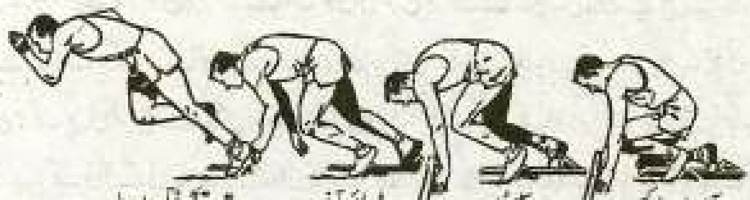
(د) "بتدریج تیز ہونا" (Acceleration)۔

(الف) "آن یور مارکس" (On your marks):

"سٹارٹنگ بلاکس" لگانے کا معیاری مقام اتھلیٹ کی انفرادی جسمانی ساخت، اہلیت اور پسند پر منحصر ہوتا۔ پچھلے بلاک کا زاویہ اگلے بلاک کی نسبت بڑا ہوتا ہے۔ دونوں بازوؤں کا فاصلہ کندھوں کی چوڑائی کے برابر یا اس سے تھوڑا بڑا ہوتا ہے۔ جسم کا زیادہ تر وزن بازوؤں اور زمین سے لگی ہوئی پچھلی ٹانگ کے گھٹنے پر ہوتا ہے۔

(ب) "سیٹ" (Set):

بازو جسم کے بوجھ کو سہارا دیے ہوئے اور کندھے ہاتھوں کے اُوپر مگر تھوڑے آگے کی جانب بڑھے ہوئے ہوتے ہیں۔ پیٹھ کو اتنا اُونچا اُٹھائیں کہ اگلے گھٹنے میں 90 درجے کا زاویہ بن جائے۔ پیٹھ کندھوں کی نسبت ذرا سی اُوپر اُٹھی ہوئی ہوتی ہے۔



(ج) ڈرائیو آف (Drive Off):

اگلی ٹانگ کو سیدھا کرتے ہوئے بیک وقت ہاتھوں کو زمین سے اُٹھایئے اور ساتھ ہی جلدی سے پچھلی ٹانگ کو آگے کھینچیے۔ اگلی ٹانگ کے گھٹنے اور پیٹھ کے بالکل سیدھا ہونے اور ایک سیدھ میں آنے پر "ڈرائیو آف" کا مرحلہ ختم ہو جاتا ہے۔

(د) بتدریج تیز ہونا (Acceleration):

جسم کو خم کی حالت میں رکھتے ہوئے اور بازوؤں کو پوری طاقت سے حرکت دیتے ہوئے، زمین پر تیزی اور قوت سے آگے کی جانب بڑھتے ہوئے کمر کو آہستہ آہستہ سیدھا کرتے جائیں۔

400 میٹر دوڑ کی مہارتیں:

یہ دوڑ تیز دوڑوں کے زمرے میں شامل ہوتی ہے اور اس کے لیے ضروری ہے کہ اتھلیٹ اپنی صلاحیتوں کو یوں استعمال کرے کہ

دوڑ کو خوش اسلوبی سے ختم کر سکے۔ اتھلیٹ کو چاہیے کہ 50، 60 میٹر پوری طاقت سے تیز دوڑے اور اس کے بعد اپنے کندھوں، بازوؤں اور کولہوں کو قدرے ڈھیلا چھوڑ دے، لیکن رفتار میں کمی واقع نہ ہونے پائے۔ دوڑ کے شروع کے حصے کی نسبت اب بازو قدرے نیچے کر لینے چاہئیں تاکہ ان میں نرمی آ جائے اور اتھلیٹ نسبتاً آرام دہ حالت میں دوڑ سکے۔ تیز اب آغاز کی نسبت گھٹنا بھی کم اُونچا اُٹھانا چاہیے۔ لیکن قدم کی لمبائی میں کوئی فرق نہ آنے پائے۔ مدعا یہ ہے کہ اتھلیٹ اپنی طاقت اور صلاحیتوں کو کل فاصلے پر اس طرح تقسیم کرے کہ پوری طاقت صرف کرنے کی وجہ سے دوڑ ختم کرنا اس کے لیے مشکل نہ ہو جائے اور نہ ہی اتنا کم رفتار یا تن آسان ہو کہ پیچھے رہ جائے۔ گویا شروع میں تیز دوڑے اور پھر تقریباً اڑھائی تین سو میٹر تک جسم کو ڈھیلا رکھ کر اور طاقت میں کفایت کرتے ہوئے دوڑے لیکن رفتار میں کمی نہ آئے۔ باقی ماندہ 50، 60 میٹر پوری قوت سے تیز دوڑ کر دوڑ ختم کرے۔

400 میٹر کا سٹارٹ ''ٹریک'' کی گولائیوں کے آغاز سے ہوتا ہے۔ اس لیے ''سٹارٹنگ بلاکس'' راہداری کے باہر والی لکیر کے نزدیک اس طرح لگائے جائیں کہ ان کا مماسی رُخ اندرونی لکیر کی جانب ہو۔ ہاتھ اور سٹارٹنگ بلاکس خطِ آغاز کو نہ چھوئیں اور نہ ہی ساتھ والی راہداری میں چلے جائیں۔ اتھلیٹ کو کوشش کرنی چاہیے کہ وہ اپنی راہداری کی اندرونی لکیر کے ساتھ ساتھ دوڑے تاکہ اسے کم فاصلہ طے کرنا پڑے۔ سیٹ پوزیشن میں اتھلیٹ کی تمام تر توجہ بازو اور ٹانگ کی پہلی حرکت پر مذکور ہونی چاہیے۔ جب دوڑ شروع کرنے کا اشارہ کیا جائے تو اس کی سب سے پہلی حرکت آگے کی جانب ہونی چاہیے (نہ کہ اُوپر کی جانب) اور ساتھ ہی بازو اور ٹانگیں حرکت میں آ جائیں گی۔ پچھلی ٹانگ کا مخالف بازو آگے کی جانب، جبکہ دوسرا بازو پیچھے کی جانب پوری طاقت سے جھلایا جائے گا۔ تیز دوڑوں میں بازو اتھلیٹ کا توازن برقرار رکھنے اور ٹانگوں کی شرحِ حرکت کے تعین میں مدد دیتے ہیں۔ ''سٹارٹنگ پوزیشن'' میں پاؤں پورے دباؤ سے سٹارٹنگ بلاک کے ساتھ لگے ہوئے ہونے چاہئیں۔ جب پچھلا پاؤں آگے کی جانب تیزی سے کھینچا جائے اور اس کے ساتھ ہی اگلی ٹانگ پوری طرح سے سیدھی ہو جائے تو اس وقت اتھلیٹ کی ٹانگ اور سر ایک سیدھ میں آ جاتے ہیں۔ اس بات پر زور دیا جائے کہ جب ٹانگ کی آگے کی جانب دھکیلنے والی طاقت (Driving Force) سے پہلا قدم لیا جائے تو یہ قدم بہت بڑا نہ ہو۔ کیونکہ اگر یہ قدم بڑا لیا جائے تو پچھلی ٹانگ کو آگے لانے کے لیے مطلوبہ طاقت میسر نہیں آتی اور اتھلیٹ کی دوڑ میں تسلسل قائم نہیں رہ سکے گا۔ بتدریج رفتار بڑھانے کا مرحلہ 30 سے 60 میٹر پر مشتمل ہوتا ہے۔ جس میں اتھلیٹ کو اپنے جسم کو بتدریج اس طرح سے سیدھا کر لینا چاہیے کہ سامنے کی طرف جھکاؤ رہے۔ اسی مرحلہ میں قدموں کی لمبائی بتدریج بڑھتی جاتی ہے۔ جہاں تک دوڑ میں توانائی کے استعمال کا سوال ہے تو اس حصے میں یہ سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ اس میں قدموں کی لمبائی اور شرحِ رفتار دونوں بڑھتے جاتے ہیں اور ٹانگیں بازوؤں کی ہم آہنگی سے کام کرتی ہیں، (کیونکہ بازوؤں کی شرحِ رفتار ہی سے ٹانگوں کی شرحِ رفتار متعین ہوتی ہے) لیکن اس بات کا خیال ضرور رکھیں کہ ہاتھ کندھوں سے اُوپر نہ لے جائے جائیں۔ اس طریقے سے دوڑتے ہوئے اتھلیٹ اپنی پوری شرحِ رفتار اپنا لیتا ہے۔

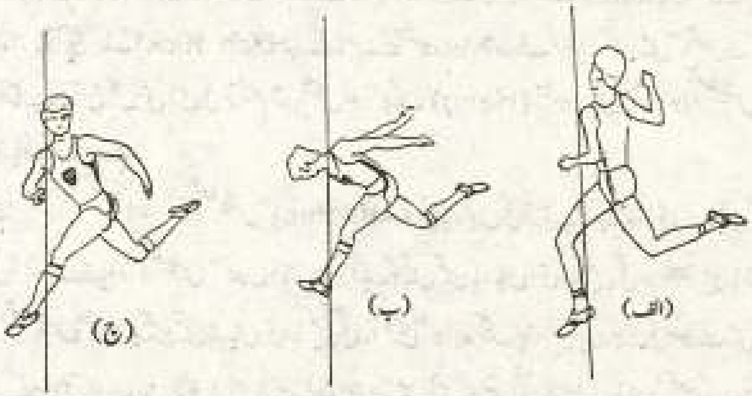
''ٹریک'' کی گولائیوں میں دوڑنا:

اتھلیٹ جتنی تیز رفتاری سے گولائیوں پر دوڑے گا اتنی ہی شدت سے مرکز گریز طاقت (Centrifugal Force) اس پر اثر انداز ہوگی۔ اس لیے بتدریج شرحِ رفتار بڑھانے اور اپنی انتہائی تیز رفتاری اپنا لینے کے مرحلے میں بہتر توازن کی خاطر جسم کو ٹریک

کے اندر کی جانب جھکائے رکھیں۔ مرکز گریز طاقت کی شدت جتنی زیادہ ہوگی اتنا ہی زیادہ اندر کی جانب جسم کا جھکاؤ ضروری ہے اس لیے ٹریک کی اندرونی راہداریوں میں دوڑنا زیادہ مشکل ہوتا ہے۔ اس لیے دوڑنے کی تکنیک میں تبدیلی لانا ضروری ہے۔ کیونکہ اندر والا بازو اور ٹانگ (بائیں) کا "دائرہ حرکت" باہر والے بازو اور ٹانگ (دائیں) سے کم ہوتا ہے۔

دوڑ ختم کرنے کی تکنیک:

تیز دوڑوں کو ختم کرنے کے لیے مخصوص انداز اپنائے جاتے ہیں۔ (یہاں صرف طریقہ "ب" کو بیان کیا گیا ہے)۔ جونہی اتھلیٹ اختتامی لکیر کے نزدیک پہنچتا ہے تو وہ آخری قدم پر اپنے جسم کو آگے کی جانب جھکا دیتا ہے۔ جسے انگریزی میں "فارورڈ ڈپ" (Forward Dip) کہتے ہیں۔ اختتامی لکیر کو عبور کرتے وقت اتھلیٹ کو مندرجہ ذیل سے گریز کرنا چاہیے:



دوڑ ختم کرنے کے مختلف انداز

1- اختتامی لکیر سے بہت پہلے ہی اپنے آپ کو آگے کی جانب جھکا دینا (Premature Forward Dip) جس کی وجہ سے رفتار میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

2- اختتامی لکیر کو چھلانگ کے ذریعے عبور کرنا، کیونکہ جب اتھلیٹ ہوا میں ہوتا ہے تو اس کی شرح رفتار زمین پر دوڑنے کی نسبت کم ہو جاتی ہے۔

3- اختتامی لکیر کو جسم بالکل سیدھا رکھتے ہوئے عبور کرنا یا جسم کو پیچھے کی جانب لے جانا۔

لانگ جمپ (Long Jump)

"لانگ جمپ" زمانہ قدیم سے کھیلوں کے مختلف مقابلوں کا حصہ ہوتا تھا۔ 708 قبل از مسیح کی اولمپک کھیلوں میں یہ "پینٹاتھلان" (Pentathlon) کے مقابلوں میں شامل "ایونٹس" میں سے ایک تھا۔ اس زمانے میں اتھلیٹ اپنے ہاتھوں میں چھوٹے چھوٹے وزن (Halters) پکڑ کر چھلانگ لگاتے تھے جو چھلانگ لگانے کے دوران میں اچھا توازن برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں اور وہ معمول سے زیادہ لمبے فاصلے تک چھلانگ لگا سکتے تھے۔ 1860ء میں انگلینڈ اور امریکہ کی اتھلیٹک تنظیموں نے اس

ایونٹ کی تنظیم نو کی اور اس کے ضابطوں کو باقاعدہ بنا دیا۔ "ٹیک آف بورڈ" کی معیاری چوڑائی 20 سینٹی میٹر مقرر کی گئی اور ہاتھوں میں وزن پکڑ کر چھلانگ لگانا خلاف ضابطہ قرار دیا گیا وغیرہ وغیرہ۔ اتھلیٹکس کے "فیلڈ ایونٹس" میں فطری لحاظ سے یہ سب سے زیادہ موزوں ترین "ایونٹ" ہے۔ لیکن پھر بھی ایک لمبے عرصہ میں اس کی مجموعی کارکردگی میں دوسروں کی نسبت بہت ہی کم اضافہ ہوا ہے۔
1936ء کی برلن اولمپکس میں امریکہ کے "جیسی اوین" (Jesse Owen) نے 8.13 میٹر چھلانگ لگا کر اولمپک اور عالمی ریکارڈ قائم کیا تھا۔ جبکہ موجودہ عالمی ریکارڈ جو 8.95 میٹر ہے۔ اسے امریکہ کے "مائیک پاؤل" نے ٹوکیو میں عالمی چمپئین شپ کے دوران 30 اگست 1991ء میں قائم کیا تھا۔ یعنی 63 سالوں میں صرف 82 سینٹی میٹر کا اضافہ ہو سکا ہے۔ 1920ء تک اس کی تکنیک بالکل بنیادی یا ابتدائی شکل میں تھی۔ "ٹیک آف" کرنے کے ساتھ ہی ٹانگوں کو ٹیڑھا کر کے جسم کے ساتھ سکیڑ لیا جاتا ہے۔ پھر انہیں پھیلا کر اور اکھاڑے میں گرنے سے پیشتر دوبارہ سکیڑ لیا جاتا تھا۔ 1922ء سے 1927ء کے درمیان امریکی اتھلیٹس "ولیم ڈی ہارٹ ھوبرڈ" (William De Hart Hubbard) اور "رابرٹ لی گینڈرے" (Robert Le Gendre) نے چھلانگ لگانے کا نیا انداز جو "ہچ کک" (Hitch Kick) کے نام سے مشہور ہوا، متعارف کرایا۔ جس میں "اتھلیٹ" ہوا میں دوڑنے کا انداز ہی اپنائے رکھتا ہے۔ آج کل بھی اسی کی ترمیم شدہ شکل اور "ہینگ" (Hang) مشہور ہیں۔ نوآموز اتھلیٹس کو سکھانے کے لیے "سیل" (Sail) زیادہ آسان ہے۔

مقابلے کے ضابطے: 1- "اتھلیٹس" (Athletes) کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔

2- جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ "اتھلیٹس" ہوں وہاں پر ہر ایک 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 کے حل 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" کی دوسری بہترین 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 وہاں پر ہر ایک کو چھ چھ باریاں دی جائیں۔ 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 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 الٹی نسبت سے متعین کی جائے گی۔

(ب)۔ جب بھی باریوں کی ترتیب بدلی جانی ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اتھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو وہ اتھلیٹس اسی ترتیب سے باریاں لیں گے جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔

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

4- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقامِ 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

شروع کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکام تصور کیا جائے گا۔ تاہم اگر وہ چاہے تو اس مختص کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ کوشش روک کر دوڑنے کی راہداری سے باہر آسکتا ہے اور پھر واپس اندر جاکر نئی کوشش شروع کرسکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت میں ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اس سے کوئی بے ضابطگی سرزد نہ ہوئی ہو۔ (کوشش شروع کرنے کے اس دورانیے کی ابتدا اس لمحہ سے ہوجاتی ہے جب تمام تیاری مکمل ہوجانے کے بعد متعلقہ آفیشل اُسے کوشش شروع کرنے کا اشارہ کردے) اگر وہ 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 معیاد ختم ہوجائے 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۔ اس کے علاوہ ایک اہلکار اس کو مقررہ وقت کے ختم ہونے سے 15 سیکنڈ پہلے ایک پیلا جھنڈا بلند کرکے یا اور کسی ذریعے سے انتباہی اشارہ کرے گا۔

6- مندرجہ ذیل صورتوں میں اتھلیٹ کی کوشش ناکام تصور ہوگی۔

(الف)۔ اگر وہ دوڑتے ہوئے یا چھلانگ لگاتے وقت یا بغیر چھلانگ لگائے جسم کے کسی بھی حصے سے ''ٹیک آف لائن'' (اُچھلنے کی لکیر) سے آگے زمین کو چھولے۔ یا (ب)۔ اگر وہ ''ٹیک آف بورڈ'' (چھلانگ لگانے کا تختہ) کے دائیں یا بائیں کنارے کے باہر سے چھلانگ لگائے خواہ اس کا پاؤں ''ٹیک آف لائن'' یا اس کی بڑھائی ہوئی سیدھ سے آگے یا پیچھے ہی کیوں نہ رہے۔ یا

(ج)۔ اکھاڑے میں گرتے وقت اگر وہ اکھاڑے سے باہر زمین کو کسی ایسی جگہ پر چھولے جو کہ اکھاڑے میں پیدا شدہ نشان سے ''ٹیک آف لائن'' سے نزدیک تر ہو۔ یا (د)۔ اگر وہ دوڑ یا چھلانگ کے دوران میں کسی قسم کی قلابازی لگائے۔ یا

(س)۔ اگر وہ "ٹیک آف لائن" اور اکھاڑے کے درمیان کسی بھی جگہ پر چھولے۔ یا

(ے)۔ اکھاڑے میں گرنے سے پیدا شدہ نشان یا توازن برقرار نہ رکھ سکنے کی وجہ سے اگر "اتھلیٹ" دوبارہ اکھاڑے کے اندر ہی گر جائے جس کی بدولت ایک نیا نشان پیدا ہوجائے جو پہلے نشان سے پیچھے ہو لیکن اکھاڑے میں سے باہر نکلتے وقت اگر مذکورہ "اتھلیٹ" سب سے پہلے اکھاڑے کی منڈیر یا اس سے باہر کی زمین کو کسی ایسی جگہ پر چھولے جو ان نشانات اور "ٹیک آف لائن" کی نسبت پیچھے ہے تو اس کا یہ فعل ضابطہ شکنی کے زمرہ میں آئے گا۔

نوٹ: i- اکھاڑے میں سے باہر نکلتے وقت جب اتھلیٹ کا پاؤں پہلی بار اکھاڑے کی منڈیر یا اس سے باہر زمین سے چھوتا ہے تو اسے اکھاڑے میں سے باہر نکل آیا ہوا شمار کرلیا جاتا ہے۔

نوٹ: ii- اگر وہ دوڑنے کے راستے کو واضح کرنے والی سفید لکیروں کے اوپر یا ان کے باہر دوڑے تو یہ بے ضابطگی گردانی نہیں جائے گی۔

iii- اگر اس کے جوتے کا کچھ حصہ ''ٹیک آف لائن'' سے پیچھے لیکن ''ٹیک آف بورڈ'' کے دائیں یا بائیں کنارے سے باہر زمین سے چھولے تو یہ ناکامی تصور نہیں ہوگی۔

vi- چھلانگ لگانے کے بعد اگر اتھلیٹ صحیح انداز میں اکھاڑے میں سے باہر نکل آئے اور پھر اس میں داخل ہوکر پیچھے کی جانب چلتے ہوئے باہر آجائے تو یہ بھی بے ضابطگی کے زمرے میں نہیں آئے گی۔

7- اگر اتھلیٹ ''ٹیک آف بورڈ'' کے نزدیک پہنچنے سے پہلے ہی چھلانگ لگادے تو اسے ناکامی تصور نہیں کیا جائے گا ماسوائے ضابطہ نمبر 6 شق ''ب'' کی خلاف ورزی کی صورت میں۔

8- 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 ہی کی جائے گی۔ اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جائے گا۔ ''فیلڈ ایونٹس'' کے لیے مقرر کردہ منصفین ہر ایک باضابطہ کوشش کی کارکردگی کو ناپنے کے بعد ''رزلٹ شیٹ'' (Result Sheet) پر باقاعدہ اندراج کریں گے۔ تمام

"ٹرائلز" کی کارکردگی کو باقاعدہ حساب رکھنے کے لیے کم از کم دو منصف مقرر کیے جائیں گے جو ہر "راؤنڈ" (Round) کے اختتام پر دونوں "رزلٹ شیٹس" کا موازنہ کریں گے۔ ایک خصوصی اہلکار ہر ایک باضابطہ کوشش پر سفید جھنڈا اور بے ضابطہ کوشش کی صورت میں لال جھنڈا بلند کرے گا۔

9- 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۔

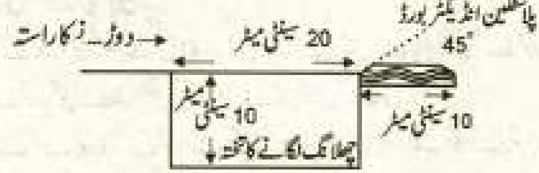
10- دوڑنے کا راستہ (Runway): کم از کم 40 میٹر لمبا اور 1.22 میٹر ± 1 سینٹی میٹر چوڑا ہوگا۔ جس کو 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔

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

12- کوشش یا "ٹرائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): جج کو باضابطہ کوشش کو نمایاں / واضح کرنے کے لیے سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اتھلیٹ کی کوشش اختتام پذیر نہیں ہو جاتی۔ لانگ جمپ میں باضابطہ "ٹرائل" اس صورت اختتام پذیر ہوتا ہے جب اتھلیٹ اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 5 اور 6 کی کسی بھی شق کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ اکھاڑے میں سے باہر نکل آئے۔

13- "ٹیک آف بورڈ" یا چھلانگ لگانے کا تختہ (Take-off Board): یہ لکڑی کا بنا ہوگا، اس کی لمبائی 1.22 میٹر ± 1 سینٹی میٹر، چوڑائی 20 سینٹی میٹر ± 2 ملی میٹر اور موٹائی 10 سینٹی میٹر ہوگی۔ اس کا رنگ سفید ہوگا۔ اسے دوڑنے والے راستے میں اکھاڑے کی سطح کے برابر ہموار گاڑا جائے گا۔ اس کا وہ کنارہ جو اکھاڑے کے قریب تر ہے "ٹیک آف لائن" یا اچھلنے کی لکیر (Take-off Line) کہلائے گی۔ اکھاڑے کا کنارا اس سے ایک میٹر سے تین میٹر دور ہونا چاہیے جبکہ اکھاڑے کا آخری کنارہ اس تختے سے 10 میٹر سے کم نہ ہو۔ اکھاڑے کی طرف عین "ٹیک آف بورڈ" کے ساتھ ریت یا نرم مٹی سے 10 سینٹی میٹر چوڑی تہہ لگائی جائے گی جو اس کی سطح سے 7 ملی میٹر اونچی ہوگی اور سامنے کی جانب اس کا زاویہ 45 درجے کا ہوگا۔ مٹی یا ریت کی اس تہہ کا مقصد یہ ہے کہ جب کھلاڑی کا پاؤں تختے پر پڑے تو آسانی سے پتا چل سکے گا کہ آیا یہ فاؤل ہے یا نہیں۔ اونچی سطح کے مقابلوں میں منصفین کی سہولت کے پیش نظر "ٹیک آف بورڈ" کی اگلی طرف 10 سینٹی میٹر ± 2 ملی میٹر چوڑا "پلاسٹیسین انڈی کیٹر بورڈ" (Plasticine Indicator Board) گاڑ دیا جاتا ہے، جس کی سامنے والی اوپری سطح کے پہلے 10 ملی میٹر پر پلاسٹیسین کی تہہ لگا دی جاتی ہے۔



لانگ جمپ اور ٹرپل جمپ کا مشترکہ اکھاڑا

14۔ اکھاڑا (Landing Area): اس کی کم از کم چوڑائی 2.75 میٹر اور زیادہ سے زیادہ 3 میٹر ہونی چاہیے۔ اس کو دوڑنے کے راستے کے درمیان اور ٹیک آف بورڈ کی سطح کے ہموار ہونا چاہیے۔ اکھاڑا مندرجہ بالا پیمائش سے زیادہ ہونے کی صورت میں اسے ایک یا دو فیتوں کی مدد سے اس کو مقررہ معیار کے مطابق کیا جا سکتا ہے تاکہ دوڑنے کے راستے اور اکھاڑے کی درمیانی لکیر ایک سیدھ میں ہو۔

لانگ جمپ کے بنیادی مراحل اور مہارتیں (Basic Stages & Skills of Long Jump)

لانگ جمپ کا اگر تکنیکی اعتبار سے تجزیہ کیا جائے تو یہ ہوا میں مناسب اُونچائی اور انتہائی تیز رفتاری سے دوڑنا ہے۔ اس میں مجموعی کارکردگی مندرجہ ذیل دو عناصر پر مبنی ہے۔

i۔ اُڑان کے دوران جسم کی شرح رفتار (اس کا دارومدار دوڑ کے آخری قدم کی شرح رفتار پر ہوتا ہے)۔

ii۔ اُڑان کا زاویہ: (اس کا دارومدار "ٹیک آف" کی تکنیک اور اتھلیٹ کی جسمانی قوت پر ہوتا ہے)۔

لانگ جمپ کا بنیادی اُصول یہ ہے کہ اس میں سادگی ہونی چاہیے اور بچوں کی چھوٹی عمر میں دوڑنے اور کودنے کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے اور اُستاد کی متواتر مثبت رہنمائی ان کی ترقی میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ لانگ جمپ میکانیاتی اعتبار سے بہت کم بدلی اور بہت سی تحقیق صرف اس امر پر کی گئی ہے کہ ایسے بچوں کو کیسے سکھایا جائے کچھ بچے فطری طور پر تیز دوڑتے ہیں اور اچھا کودتے بھی ہیں۔ لیکن جب وہ کسی نامور اتھلیٹ کی نقل کرنے کی کوشش کرتے ہیں یا جب انہیں نیا انداز سکھایا جاتا ہے تو یہ فطری انداز غیر فطری انداز بن جاتا ہے۔ لانگ جمپ ایک بہت آسان اور سہل "ایونٹ" ہے۔ اتھلیٹس اس بات کا خیال رکھیں کہ ان کے تمام افعال مکاناتی اُصولوں کے منافی نہ ہوں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ لمبی چھلانگ میں نوعمر "اتھلیٹس" بھی وہی کچھ کرتے ہیں جو منجھے ہوئے "اتھلیٹس" کرتے ہیں۔

لانگ جمپ کی تکنیک کے بنیادی مراحل:

i۔ دوڑ (Approach)۔

ii۔ دوڑ کے آخری قدم سے پہلا قدم (Penultimate Stride)۔

iii۔ دوڑ کا آخری قدم (Last Stride)۔

iv۔ "ٹیک آف" (Take Off)۔

v۔ اُڑان (Flight)۔

vi۔ اکھاڑے میں گرنا (Landing)۔

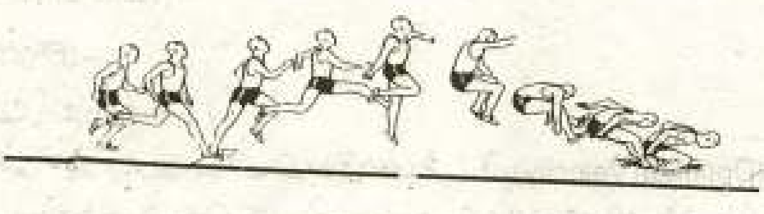
دوڑ: اس کا مقصد اتھلیٹ کی عمر اور استطاعت کے مطابق مطلوبہ شرح رفتار (Optimum Velocity) حاصل کرنا ہے اگر دوڑ کا فاصلہ لمبا ہو تو وہ زیادہ تیز شرح رفتار حاصل کر سکتا ہے لیکن زیادہ تیز رفتاری "ٹیک آف" میں مشکل پیدا کرتی ہے۔ اس لیے دوڑ کی شرح رفتار انتہائی مناسب ہونی چاہیے تاکہ "اتھلیٹس" "ٹیک آف" کے وقت موثر ترین حالات میں ہو۔ اس وقت اسے جسم اور کمر کو سیدھا رکھنا چاہیے اچھا "ٹیک آف" افقی شرح رفتار (Horizontal Velocity) پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے جو اچھی

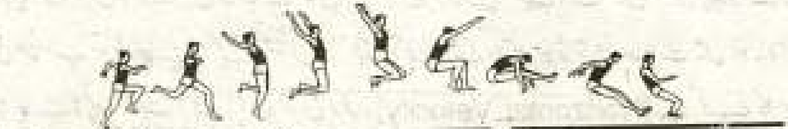
چھلانگ کے لیے بہت ہی اہم ہے۔ ''لانگ جمپرز'' (Long Jumpers) اچھے تیز دوڑنے والے ہوتے ہیں کیونکہ وہ اسی شرح رفتار سے ہوا میں اُڑتے ہوئے زیادہ فاصلہ طے کر لیتے ہیں۔ نوعمر بچوں کے لیے دوڑ کے فاصلے کا تعین پیمائش کے ذریعے نہیں بلکہ قدموں کی تعداد سے کرنا بہتر ہوتا ہے۔ کیونکہ ہر بچے کی جسمانی استطاعت مختلف ہوتی ہے۔ عام طور پر نوعمر ''اتھلیٹس'' 18 یا 19 قدموں سے دوڑ شروع کرتے ہیں۔ جب بھی دوڑ کا فاصلہ بڑھانا ہو تو اس میں دو قدموں کا اضافہ کریں۔ ٹیک آف سے چار قدم پہلے ایک نشانی لگا لینا بہتر ہوتا ہے۔

ٹیک آف: دوڑ کا آغاز بتدریج تیز ہونے سے ہوتا ہے۔ جیسا کہ چھوٹی تیز دوڑوں میں ''سٹارٹنگ بلاکس'' سے نکلنے کے بعد ہوتا ہے۔ ٹیک آف کی تیاری میں دوڑ کے آخری دو قدم بہت اہم ہوتے ہیں۔ جن میں اسے تیز دوڑنے والے اتھلیٹ سے کودنے والے اتھلیٹ کا انداز اپنانا ہوتا ہے۔ اس کے لیے وہ اپنا جسم سیدھا کرتا ہے اور ساتھ ہی جسم کے مرکزِ ثقل کو نیچے لے آتا ہے اور اپنی افقی رفتار میں کمی پیدا نہ کرتے ہوئے ایڑی کو زمین پر سپاٹ حالت میں رکھ دیتا ہے۔ گھٹنے، ٹخنے اور کولہے میں خم ڈالنے سے جسم کا مرکزِ ثقل مزید نیچے آجاتا ہے جو ''ٹیک آف'' والے قدم میں عمودی شرح رفتار (Vertical Velocity) حاصل کرنے کے لیے بہت ضروری ہے۔
''ٹیک آف'' والا قدم دوڑنے والے ''اتھلیٹ'' کے قدم کی طرح آگے پیچھے نہیں بدلتا۔ اس کے قدم کا سپاٹ حالت میں پڑنا اس لیے ضروری ہوتا ہے تاکہ دوڑ کے انداز میں کودا جاسکے۔ ''ٹیک آف'' کے وقت کولہوں کو پھیلانے سے جسم کا مرکزِ ثقل اُونچا ہو جاتا ہے۔ دوڑ اور ''ٹیک آف'' دونوں ہی لانگ جمپ کے بہت ہی اہم جزو ہیں۔ اُڑان کے دوران میں اس کے جسم کے مرکزِ ثقل کے قوس نما راستے کا تعین ''ٹیک آف'' کے وقت ہی ہو جاتا ہے جسے اُڑان کے دوران میں بدلا نہیں جاسکتا ہے۔ بازوؤں اور ٹانگوں کے اعمال جسم کو آگے کی طرف جھک جانے سے روکتے ہیں اور اکھاڑے میں گرنے کے لیے موثر ترین حالت اختیار کرنے کے لیے تیار کرتے ہیں۔
لانگ جمپ دوڑ کے پہلے قدم سے شروع ہوتی ہے۔ دوڑ کے دوران مناسب ترین شرح رفتار قائم رکھنا اچھے ''ٹیک آف'' کے لیے نہایت ضروری ہے اور اچھا ''ٹیک آف'' لے کر اچھی چھلانگ لگانے میں کامیاب ہو۔ ان تمام باتوں کو چھوٹی عمر میں سکھائیں اور ان پر مسلسل زور دیتے رہیں۔

اکھاڑے میں گرنا: اکھاڑے میں گرتے وقت کمر کو آگے اور نیچے لاتے ہوئے بازوؤں کو سامنے لے آئیں اور دونوں پاؤں اکٹھے رکھ کر ریت پر بیٹھ جائیں۔

(''لانگ جمپ'' میں اتھلیٹ ''رن اپ'' کی مدد سے اور ''ٹیک آف'' کے ذریعے دوڑنے کی حرکات کو ہوا میں قوس کے انداز میں اُڑنے کے عمل میں تبدیل کرتے ہوئے ایک نظر آنے والی رکاوٹ (جو ایک فاصلہ ہے) کو عبور کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے)۔





کھلاڑی کے اوصاف:

ایک ممتاز کھلاڑی کے کردار اور شخصیت کو اجاگر کرنے کے لیے درج ذیل اوصاف موجود ہونے چاہئیں۔

1- دیانت، صداقت، ایمانداری:

کھلاڑی کے کردار کی نمایاں خصوصیت دیانت داری ہے۔ کھیل میں کھلاڑی ایمانداری سے اپنے ذاتی یا اپنی ٹیم کے فاؤل یا غلطی کو تسلیم کر لیتا ہے۔ یہ صداقت کا پیکر نہ صرف کھیل بلکہ اپنی عملی زندگی میں بھی کامیاب و کامران رہتا ہے۔ کھلاڑی کی شخصیت کا لازمی اور نمایاں وصف ایمانداری ہے۔

2- اطاعت اور فرض شناسی:

اطاعت اور فرض شناسی جیسے وصف نہ صرف ہم آہنگ ہیں بلکہ ایک دوسرے پر اثر انداز بھی ہوتے ہیں۔ اچھے کھلاڑی میں ضوابط کی پابندی اور اپنے کیپٹن اور ریفری یا امپائر کے احکام کی تعمیل کرنا، اس کی عادات کا جز بن جاتے ہیں۔ اس پر بحیثیت ٹیم کیپٹن کچھ فرائض عائد ہوتے ہیں، جن کی تکمیل نہایت ضروری ہے۔ کیپٹن کا فرض ہے کہ وہ خود وقت کا پابند ہو اور کھیل کے شروع ہونے سے پہلے یا دوران یا بعد میں اُصول وقواعد کی پابندی کرے۔

3- استقلال:

کھلاڑی کو ثابت قدم اور مستقل مزاج ہونا چاہیے۔ ایسا کھلاڑی جو دل برداشتہ ہو کر کھیل کے دوران میدان سے باہر چلا جائے یا وہ بددلی سے کھیلے اور یہ سمجھے کہ اس کی اس کی ٹیم کی صلاحیتیں مخالف کھلاڑیوں کے معیار سے کم تر ہیں، ثابت قدمی کی خوبی سے محروم ہوتا ہے۔ ثابت قدم کھلاڑی کامیابی سے ہمکنار ہونے کے لیے ہمیشہ بھرپور جدوجہد جاری رکھتا ہے اور ناکامی کی صورت میں تحمل کا مظاہرہ کرتا ہے۔

4- شائستگی:

شائستگی، کھلاڑی کی شخصیت کو چار چاند لگاتی ہے۔ اکھڑ اور تند مزاج کھلاڑی کو کوئی بھی پسند نہیں کرتا، زندگی کے ہر میدان میں بالخصوص کھیل میں، اچھے اطوار کو پسندیدگی کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ ہار اور جیت دونوں میں کھلاڑی کو شائستگی کا مظاہرہ کرنا چاہیے۔

5- تعاون:

کھیلوں میں کھلاڑیوں کا باہمی تعاون، کامیابی کا اہم ذریعہ ہے۔ زندگی کی شاہراہ میں بھی عدم تعاون، ناکامی کا باعث بنتا ہے۔ کھلاڑیوں میں افہام وتفہیم پیدا کرنا بے حد ضروری ہے، ورنہ کھیل کا لطف کر کرا ہو جاتا ہے اور تلخ نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

6- ذاتی نظم وضبط:

جو شخص خود ذاتی نظم وضبط سے عاری ہو وہ دوسروں میں کیسے نظم وضبط پیدا کر سکتا ہے۔ کھیلوں میں تو بے ترتیبی، انتشار اور بدنظمی کی

ذرہ بھر بھی گنجائش نہیں ہے۔ ایسے افراد جو اپنے آپ پر قابو نہیں رکھ سکتے اور بدمزاجی کا مظاہرہ کرتے ہیں، وہ ایسی فضا قائم کر دیتے ہیں، جس کی نہ ضرورت ہوتی ہے اور نہ طلب۔ ان میں وہ عاجزی، خوش اسلوبی اور شائستگی نہیں رہتی، جو اچھے کھلاڑی کے شایان شان ہے۔ ذاتی نظم وضبط ایسی خوبی ہے، جو کھلاڑی کے کردار میں پختگی پیدا کرتی ہے۔

7- خوش طبعی:

جونہی کھلاڑی میدان میں آتا ہے، اگر وہ ہشاش بشاش اور شاداں وفرحاں چہرہ لیے نمودار ہو تو اس کی ہردلعزیزی بڑھ جاتی ہے جو کھیل خوش وخرم ماحول میں کھیلا جائے اس سے نہ صرف کھلاڑی بلکہ تماشائی بھی لطف اُٹھاتے ہیں۔ اپنے ساتھی کھلاڑی کے لیے حوصلہ افزا الفاظ پوری فضا بدل دیتے ہیں۔ خوش طبع کھلاڑی ہارتے ہوئے بھی کھیل کی فضا کو خراب نہیں ہونے دیتا جس سے کھیل قابلِ دید بن جاتا ہے۔ خوش اخلاقی کھلاڑی کے اوصاف کا اہم ترین حصہ اور وصف ہے۔

8- نظم وضبط:

ایک اچھا کھلاڑی ہمیشہ نظم وضبط کے تحت جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے اور ضابطوں اور اُصولوں کی پابندی کرتا ہے۔

9- اعتدال پسند:

اچھا کھلاڑی ہمیشہ اعتدال پسندی سے کام لیتا ہے۔ میانہ روی اس کا شیوہ بن جاتا ہے اور کھیل کے علاوہ عام زندگی میں بھی حدود سے تجاوز نہیں کرتا اس طرح کامیابی ہمیشہ اس کے قدم چومتی ہے۔

10- قانون کا پابند:

اچھا کھلاڑی کبھی بے ضابطگی نہیں کرتا۔ کھیل کے میدان کے علاوہ اپنی سماجی زندگی میں بھی قانون کی پابندی کرتا ہے اور ہمیشہ اچھے نظم وضبط کا مظاہر کرتا ہے۔

11- قوتِ فیصلہ:

اچھا کھلاڑی کھیل کے علاوہ معاشرے اور "سوسائٹی" میں مثبت کردار ادا کرنے کی اہلیت رکھتا ہے اور موقع کی مناسبت سے صحیح اور بروقت فیصلہ کی قوت اس کو ہمیشہ کامیابی سے ہمکنار کرتی ہے اور عملی زندگی میں کبھی ناکام نہیں ہوتا۔

12- وقت کا پابند:

وقت کی پابندی کرنا اچھے کھلاڑی کی صفات میں شمار ہوتا ہے۔ اس طرح کھیل کے میدان اور زندگی کے ہر شعبہ میں وقت کی پابندی کرنا اس کا شیوہ بن جاتا ہے۔

13- جذبۂ حُبُّ الوطنی:

اچھے کھلاڑی کا جذبۂ حُبُّ الوطنی قابلِ دید ہوتا ہے۔ وہ ہمیشہ اپنے ملک کی خدمت اور عزت کو مدِ نظر رکھتے ہوئے کھیل میں حصہ لیتا ہے۔ بین الاقوامی مقابلوں میں اپنے ملک کی عزت اور سربلندی کے لیے سردھڑ کی بازی لگا دیتا ہے۔

14- اچھا چال چلن:

اچھا چال چلن ایک خوبی ہے۔ کھلاڑی اچھے کردار کا مالک ہوتا ہے اور وہ ہمیشہ بری عادات سے پرہیز کرتا ہے۔ کبھی نشہ آور اور قوت بخش ادویہ کا استعمال نہیں کرتا۔

15- کھیل برائے کھیل:

اچھا کھلاڑی جیت سے خوش ہوتا ہے لیکن ہار سے اپنی کمزوریوں کا جائزہ لے کر ان کو دور کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

16- فراخدلی:

اچھا کھلاڑی شکست کو فراخدلی سے قبول کرتا ہے اور ہار میں شرمندگی محسوس نہیں کرتا۔

17- جذبۂ تحقیق:

اچھے کھلاڑی میں جذبۂ تحقیق بہت زیادہ ہوتا ہے اور ہمیشہ اپنی سوچ کو تحقیق کے لیے استعمال کرتا ہے۔ نئے نئے حربے استعمال کر کے اپنی کارکردگی میں اضافہ کرتا رہتا ہے۔

☆☆☆☆☆