

ایٹھلیٹکس

Athletics



- یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:
- ایٹھلیٹکس کی اہمیت کو بیان کر سکیں۔
 - ایک سٹنڈرڈ ٹریک پر 4x100 میٹر ریلے دوڑ کے ذینوں کی وضاحت کر سکیں۔
 - 4x100 میٹر ریلے دوڑ کے قوانین بیان کر سکیں۔
 - 4x100 میٹر ریلے دوڑ کی بنیادی مہارت کی پریکٹس کر سکیں۔
 - نیزہ پھینکنے کے سیکٹر کا خاکہ بنا سکیں۔ نیزہ پھینکنے کے اصولوں کی وضاحت کر سکیں۔ نیزہ پھینکنے کے لیے ضروری تمام مہارت بیان کر سکیں۔
 - 1500 میٹر دوڑ کے قوانین کی وضاحت کر سکیں۔
 - 1500 میٹر دوڑ کے بنیادی مہارت کو عملی طور پر کر سکیں۔
 - 4x100 میٹر ریلے دوڑ، نیزہ پھینکنے اور 1500 میٹر دوڑ کے مقابلوں میں شرکت کر سکیں۔

ایٹھلیٹکس کا تاریخی پس منظر

چند تاریخی حوالوں سے اس امر کا ثبوت ملتا ہے کہ دوڑوں کے منظم مقابلوں کا آغاز قدیم مصریوں نے قبل مسیح میں کیا تھا۔ تاہم عمومی دلچسپی کے ایٹھلیٹک کھیلوں کی ابتداء کا سہرا بنیادی طور پر قدیم یونانیوں کے سر رکھا جاتا ہے۔ جنہوں نے تقریباً 1300 قبل مسیح تک ایٹھلیٹکس یعنی جسمانی ورزش اور کسرت کے اجتماعی اور انفرادی مقابلوں کا معیار خاصی بلندی تک پہنچا دیا تھا۔ ایٹھلیٹکس مقابلوں کا آغاز انیسویں صدی میں انگلستان میں ہوا جہاں یہ کھیل شروع میں انگریزی پبلک سکولوں کے علاوہ آکسفورڈ اور کیمرج یونیورسٹیوں میں پیشہ ور کھلاڑیوں کے مابین ہوئے تھے اور جن کا اہتمام تفریحی کھیلوں کی ایک تنظیم "ایمپور ایٹھلیٹک کلب" نے کروایا تھا۔ اس کے بعد 1880ء میں "ایمپور ایٹھلیٹک ایسوسی ایشن" کی بنیاد ڈالی گئی۔ 1896ء میں یونان کے شہر استنبول میں پہلے کھیلوں کے جدید اولمپکس کے مقابلے منعقد کروائے گئے۔ ایٹھلیٹکس کی بین الاقوامی مجلس تنظیم International Association of Athletic Federations (IAAF) کی بنیاد 1912ء میں رکھی گئی۔ جس کے ارکان کی تعداد شروع میں صرف 17 تھی جو 2000ء تک 217 کو پہنچ گئی۔ دور حاضر میں باقی کھیلوں کی طرح ایٹھلیٹکس کے بھی پیشہ ورانہ (Professional) مقابلے منعقد ہوتے ہیں اور اس وقت ایٹھلیٹکس کو کنٹرول کرنے والی بین الاقوامی تنظیم ورلڈ ایٹھلیٹکس (World Athletics) ہے۔ اس کا صدر دفتر منامو میں ہے۔ 2022ء میں ممبر ممالک کی تعداد 214 ہے۔

4x100 میٹر ریلے ریس (ڈاک دوڑ)

4x100 میٹر ریلے ریس ایک بیضوی دائرے میں دوڑی جاتی ہے جسے ٹریک کہتے ہیں۔ ٹریک کی سطح ہموار ہونی چاہیے۔ 4x100 میٹر ریلے (ڈاک دوڑ) کسی بھی مقام بلے کا سب سے آخری ٹریک ایونٹ ہوتا ہے۔ ایٹھلیٹکس مقابلوں میں سب سے مشکل ایونٹ سمجھا جاتا ہے۔ یہ دوڑ ایٹھلیٹکس کے ہر چھوٹے بڑے مقابلوں کا لازمی حصہ ہے۔ یہ دوڑ ٹیموں کے درمیان دوڑی جاتی ہے اور ٹیم کے ارکان کا چناؤ ان کی دماغی اور جسمانی اہلیت کی بنا پر کیا جاتا ہے۔ اس دوڑ میں زیادہ تر چھوٹے فاصلے کی دوڑوں کی قوانین پر عمل کیا جاتا ہے۔

بیٹن کی تبدیلی:

4x100 میٹر ریلے ریس / ڈاک دوڑ کے سٹارٹ میں اگر پہلا ایٹھلیٹ اپنے دائیں ہاتھ میں بیٹن پکڑ کر دوڑ کا آغاز کرے تو پھر بیٹن وہ اپنے دوسرے ایٹھلیٹ کے بائیں ہاتھ میں دے گا۔ دوسرا تیسرے کھلاڑی کے دائیں ہاتھ میں تیسرا ایٹھلیٹ چوتھے ایٹھلیٹ 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 اور تبدیل کرنے کے طریقے پر ہوتا ہے۔ ابتدائی ایٹھلیٹ اپنی اپنی راہداری میں آغاز کی لکیر (سٹارٹنگ لائن) کے پیچھے رہے گا اور 100 میٹر کے سٹارٹ کی طرح کروچ (Crouch) سٹارٹ لے گا۔ ہر ایٹھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ بیٹن کے ساتھ ہی مکمل کرے گا۔ اس دوڑ میں ایٹھلیٹس کے دوڑنے کی صلاحیت کے علاوہ بیٹن تبدیل کرنے کی مہارت بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔

4x100 میٹر ریلے ریس کے قوانین:

۱۔ ٹیموں کو راہداریاں (گلیوں) کا انتخاب قرعہ اندازی سے کیا جائے گا۔

Group start

1000m

3000m

5000m

Start

1000m

3000m

5000m

Steeplechase Start

3rd Hurdle 3000m

Steeplechase

Steeplechase

2nd Hurdle

Start

1500m

Steeplechase

4th Hurdle : Water Jump



Blue hooks (80 cm in 45°) 4X400m 2nd Athletes take over zone

Yellow hooks (80 cm in 45°)

4X100m 2nd, 3rd, 4th Athletes take over zone

Steeplechase

1st Hurdle

Start

2000m

10,000m

Start

Start

1 mile

race

Steeplechase

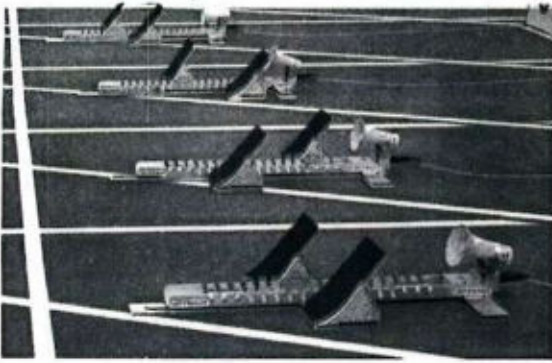
5th Hurdle

Group start

2000m

10,000m

۲۔ 4x100 میٹر کی ریلے ریس ایک بیضوی شکل کے ٹریک میں دوڑی جاتی ہے۔ 4x100 میٹر ڈاک دوڑ (ریلے ریس) کا پہلا ایٹھلیٹ بیٹن ہاتھ میں پکڑ



کر دوڑتا ہے اور اسے اپنے دوسرے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے جو اس سے آگے 100 میٹر کے فاصلہ پر ہوتا ہے۔ پہلا ایٹھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ مکمل کر کے دوسرے ایٹھلیٹ کو اور دوسرا تیسرے کو اور تیسرا ایٹھلیٹ چوتھے ایٹھلیٹ کو بیٹن دے گا۔ اس طرح چوتھا ایٹھلیٹ بیٹن لے کر دوڑ کا آخری مرحلہ طے کرے گا۔

۳۔ ہر ٹیم آٹھ ایٹھلیٹس پر مشتمل ہوتی ہے۔ تاہم مقابلے کے دوران صرف چار ایٹھلیٹس حصہ لیتے ہیں اور چار متبادل ہوتے ہیں۔ متبادل ایٹھلیٹس دوڑ کے اگلے راؤنڈ میں شامل ہو سکتے ہیں۔

۴۔ ٹریک کو چار برابر حصوں میں تقسیم کیا جائے گا اور ہر نشان (Scratch Line) سے 10 میٹر آگے اور 20 میٹر پیچھے لائن لگائی جائے گی۔ یہ 30 میٹر کا فاصلہ تبدیلی کا علاقہ (Changing zone) ہو گا۔ یعنی Acceleration زون کو changing زون میں شامل کر لیا گیا ہے۔ اس 30 میٹر کے علاقے کو بیٹن کی تبدیلی کا علاقہ کہتے ہیں۔

۵۔ ہر ایٹھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ بیٹن کے ساتھ ہی مکمل کرے گا۔ اگر بیٹن ہاتھ سے گر جائے تو وہی ایٹھلیٹ اسے دوبارہ اٹھانے کا مجاز ہو گا جس سے بیٹن گرا ہو گا۔ اور اس عمل میں وہ کوئی فائدہ نہیں اٹھائے گا اور نہ ہی کسی دوسرے کے لیے رکاوٹ پیدا کرے گا۔

۶۔ ہر ٹیم کا ایٹھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ (100 میٹر) اپنی اپنی راہداری میں مکمل کرے گا، جو کہ شروع میں اسے قرعہ اندازی سے ملی ہو گی۔

۷۔ مقابلے سے قبل ٹیم کے تمام ایٹھلیٹس کے کوائف کی فہرست اور ٹیم کی ترتیب کم از کم ایک گھنٹہ پہلے انتظامیہ کو مہیا کی جائے گی۔

۸۔ ہر راؤنڈ کی پہلی ہیٹ کے پہلے بلاؤے (فرسٹ کال) کے مقرر کردہ وقت سے ایک گھنٹہ قبل ان چار ایٹھلیٹس کے نام اور ترتیب والا مجوزہ فارم پر کر کے انتظامیہ کو پیش کرنا ہو گا جو مقابلے میں حصہ لیں گے۔

۹۔ آغاز سے فائنل مقابلہ تک ٹیم میں صرف چار ایٹھلیٹس کی تبدیلی جائز ہو گی۔ ان کھلاڑیوں کا پہلے سے ایٹھلیٹس کی لسٹ یعنی انٹری فارم (Entry Form) میں شامل ہونا ضروری ہے۔

۱۰۔ ابتدائی ایٹھلیٹ اپنی اپنی راہداری میں آغاز کی لکیر (سٹارٹنگ لائن) کے پیچھے رہے گا اور 100 میٹر کے سٹارٹ کی طرح کر اوچ (Crouch) سٹارٹ لے گا۔

۱۱۔ پہلی راہداری کا ایٹھلیٹ سٹارٹنگ لائن کے پیچھے کھڑا ہو گا۔ دوسری راہداری کا ایٹھلیٹ پہلی راہداری کے ایٹھلیٹ سے 7.04 میٹر آگے ہو گا۔ اسی طرح تیسری راہداری کا ایٹھلیٹ دوسری راہداری کے ایٹھلیٹ سے 7.67 میٹر آگے کھڑا ہو گا۔ اس طرح باقی ایٹھلیٹس اپنے سے پہلی راہداری کے ایٹھلیٹ کی نسبت 7.67 میٹر آگے کھڑے ہوں گے۔

۱۲۔ ہیٹ / Heats کے بعد چھ یا آٹھ بہترین ٹیموں کا فائنل مقابلہ کرایا جائے گا۔

۱۳۔ ہر ایٹھلیٹ کو چھٹ نمبر دیا جائے گا۔ چھٹ نمبر کے بغیر مقابلہ میں شامل نہیں کیا جائے گا۔

۱۳۔ ہر ٹیم کا پہلا ایٹھلیٹ اپنے کسی ہاتھ میں بیٹن پکڑ کر دوڑ کا آغاز کرے گا۔ دوڑ کا آغاز کرتے وقت تمام ایٹھلیٹس نئے جسم کا کوئی بھی حصہ سٹارٹنگ لائن سے آگے ٹریک کو نہیں چھو سکتا۔

۱۵۔ ہر ایٹھلیٹ بیٹن ساتھی کو پکڑائے گا دور سے پھینکنا درست نہیں۔

۱۶۔ اگر کوئی اپنے حصے / مرحلے کی دوڑ مکمل کرنے کے بعد دوسرے ایٹھلیٹس کی دوڑ میں رکاوٹ پیدا کرے گا تو اس کی ٹیم مقابلے سے خارج کر دی جائے گی۔

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

۱۸۔ ایٹھلیٹ اپنی سہولت کے لئے اپنی راہداری میں صرف انتظامیہ کا مہیا کردہ ایک نشان رکھ سکتا ہے جس کے لئے چپکے والی ٹیپ استعمال کی جاسکتی ہو۔ ٹیپ کارنگ ٹریک کے رنگ سے مختلف ہونا چاہیے۔ اور اس کی لمبائی زیادہ سے زیادہ 40 سنٹی میٹر اور چوڑائی 5 سنٹی میٹر ہوگی۔

۱۹۔ ایٹھلیٹ کو دستانے پہننے یا ہاتھوں پر کوئی ایسی چیز ملنے کی اجازت نہیں جس سے بیٹن ہاتھ سے پھسلنے نہ پائے۔

4x100 میٹر ڈاک دوڑ کے فائلز:

اگر کوئی ایٹھلیٹ فائل کرے تو ٹیم نااہل قرار دے کر مقابلے سے خارج کر دی جائے گی۔

۱۔ اگر کوئی ایٹھلیٹ اپنے حصے کا فاصلہ مکمل نہ کرے۔

۲۔ اگر کوئی ایٹھلیٹ غلط سٹارٹ لے۔

۳۔ اگر کسی ایٹھلیٹ میں ڈوپنگ کا استعمال کرنا ثابت ہو جائے (ڈاکٹری معائنے کے بعد)۔

۴۔ اگر کوئی ایٹھلیٹ ساتھی (اگلے) ایٹھلیٹ کی طرف بیٹن پھینکے۔

۵۔ اگر کوئی ایٹھلیٹ اپنی راہداری چھوڑ دے۔

۶۔ اگر کسی دوسری ٹیم کے کسی ایٹھلیٹ کو دھکا دے یا رکاوٹ ڈالے۔

۷۔ دوڑ کے ایک سے زائد حصے کا دوڑنا یا دوڑ لگائے۔

۸۔ انتظامیہ کے کسی عہدیدار سے غیر شائستہ رویہ اپنائے۔

۹۔ انتظامیہ کے مہیا کرنے کے باوجود اپنا بیٹن استعمال کرے۔

۱۰۔ بیٹن کے بغیر دوڑ مکمل کرے۔

آن یورمارکس:

جو نبی سائر آن یورمارکس کا حکم دے۔ ایٹھلیٹ اسمبلی لائن سے ڈھیلے جسم کے ساتھ سکرینج لائن پر آئیں۔ تقریباً 38 سم (15 انچ) کا فاصلہ چھوڑ کر اپنا پہلا پاؤں سٹارٹنگ بلاک یا زمین پر رکھیں۔ ہاتھ چھاتی کے برابر فاصلہ لیتے ہوئے ٹریک پر اس طرح پوزیشن بنائیں کہ دونوں ہاتھ سٹارٹنگ لائن کے پیچھے لیکن اس کے ساتھ ہوں۔ انگوٹھے اندر کی جانب اور پکلی چار انگلیاں باہر کی جانب ہوں اگلے پاؤں کی محراب کے ساتھ پچھلے پاؤں کا گھٹنا ہو۔ ایک پاؤں سٹارٹنگ بلاک یا زمین کے ساتھ 60 کے زاویے پر ہو۔ جبکہ دوسرا پاؤں 85 کے زاویے ہو۔ ایٹھلیٹ بینچ پچھلی دو انگلیوں میں پکڑیں۔ بینچ کا زیادہ حصہ ٹریک کی جانب بڑھا ہوا ہو۔

سیٹ اینڈ گو (Set and Go):

جوں ہی سٹارٹر سیٹ کہے تو ایٹھلیٹ بھاگنے کے لئے تیار ہو جائیں ایٹھلیٹ اپنی دائیں ٹانگ کا گھٹنا زمین سے اٹھائیں۔ ایٹھلیٹ اپنے جسم کا بوجھ بازوؤں پر آگے کی جانب لائیں۔ کولہوں کو اتنا اوپر اٹھائیں کہ سر سر اور کولہے ایک سیدھ میں آجائیں نظریں ابتدائی لکیر سے 3 یا 5 فٹ (90 سم یا 150 سم) فٹ کے فاصلے پر ہوں۔ ایٹھلیٹ کی پچھلی ٹانگ میں تھوڑا سا خم ہو۔ ایٹھلیٹ ایک سانس لے کر آخری حکم ملنے تک سانس روکے رکھیں۔ جسم میں تناؤ نہ لائیں۔ لیکن تیز حرکت کے لئے تیار رہیں۔

سیٹ کے دو سینکڑ بعد سٹارٹر کے پستول چلانے پر ایٹھلیٹ پستول کی آواز پر اگلے پاؤں سے زور سے آگے کی جانب دھکالیں۔ پچھلی ٹانگ تیزی سے آگے لائیں۔ آگے بڑھنے والی ٹانگ کا مخالف بازو آگے اور دوسرا بازو پیچھے جھکے کے ساتھ جائے۔ اس کے بعد ایٹھلیٹ اپنا جسم بتدریج بلند کریں۔ جسم کے بلند ہو جانے کے بعد ایٹھلیٹ کا جسم دوران دوڑ آگے کی طرف 60 کے زاویے پر جھکا ہوا ہونا چاہیے۔

دوڑ کا اختتام:

اختتام کے بہتر نتائج کے لیے بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ دوڑ کے اختتام کا عمل اختتامی لائن سے 13 میٹر (15 گز) پہلے شروع ہوتا ہے۔ قدموں کی تیزی میں تھوڑی سی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ تھوڑا سا جسم کا جھکاؤ بڑھ جاتا ہے۔

گرفت (بینچ پکڑنے کے طریقے):

بینچ پکڑنے کے درج ذیل تین طریقے ہیں۔



ج۔

ب۔

الف۔

الف۔ بینچ کو چھوٹی اور اس کے ساتھ والی انگلی سے پکڑنا۔

ب۔ بینچ کو درمیانی دونوں انگلیوں سے پکڑنا۔

ج۔ بینچ کو درمیانی انگلی سے پکڑنا۔

نوٹ: دوڑ کا آغاز کر اؤچ سٹارٹ (Crouch Start) کرنے کی صورت میں ایٹھلیٹ بینچ کو پچھلے سرے سے پکڑتا ہے اور بینچ کا باقی حصہ سامنے کی جانب بڑھا ہوتا ہے۔ سٹارٹ لیتے وقت پہلا ایٹھلیٹ بینچ کو دائیں یا بائیں ہاتھ کی چھوٹی اور ساتھ والی انگلیوں سے پکڑے۔ باقی دونوں انگلیاں اور انگوٹھا جسم کا وزن سہارنے کے لئے آزادانہ طور پر زمین پر لگے ہوئے ہوں۔ بینچ کا زیادہ حصہ سامنے کی جانب بڑھا ہوتا کہ دوسرے کھلاڑی کو بینچ پکڑتے وقت مشکل پیش نہ آئے۔

بیٹن تبدیل کرنے کے طریقے:

ڈاک دوڑ کا اہم حصہ بیٹن تبدیل کرنے کا علاقہ اور بیٹن تبدیل کرنا ہے۔ بیٹن تبدیل کرنے کے دو طریقے ہیں۔

الف۔ غیر بصری طریقہ (بن دیکھے بیٹن تبدیل کرنا):



یہ طریقہ تیز دوڑوں میں (4x100 اور 4x400 میٹر کی ڈاک دوڑ میں) استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر آغاز میں دوڑنے والے ایٹھلیٹ کے ہاتھ میں بیٹن ہے تو وہ دوسرے قدم میں دوڑنے والے ایٹھلیٹ کے دائیں ہاتھ میں بیٹن پکڑائے گا پھر دوسری قدم میں دوڑنے والا ایٹھلیٹ چوتھی لیگ میں دوڑنے والے ایٹھلیٹ کے دائیں ہاتھ میں بیٹن پکڑائے گا اس طرح چوتھی لیگ میں دوڑنے والا ایٹھلیٹ بیٹن کے ساتھ دوڑ کا اختتام کرے گا۔

یہ طریقہ تیز دوڑوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اگر آغاز میں دوڑنے والے ایٹھلیٹ کے ہاتھ میں بیٹن ہے تو وہ دوسرے قدم میں دوڑنے والے ایٹھلیٹ کے دائیں ہاتھ میں بیٹن پکڑائے گا اس طرح چوتھی لیگ میں دوڑنے والا ایٹھلیٹ چوتھی لیگ میں دوڑنے والے ایٹھلیٹ کے دائیں ہاتھ میں بیٹن پکڑائے گا اس طرح چوتھی لیگ میں دوڑنے والا ایٹھلیٹ بیٹن کے ساتھ دوڑ کا اختتام کرے گا۔ غیر بصری طریقہ میں ایٹھلیٹ دیکھے بغیر بیٹن تبدیل کرنا ہے۔ بیٹن لینے والا بیٹن دینے والے پر اعتماد کرتے ہوئے بن دیکھے اپنی پوری رفتار سے دوڑے۔ پہلے بیٹن لینے والا ہاتھ پیچھے کی جانب بڑھائے۔ پھر بیٹن دینے والا ہاتھ بڑھا کر بیٹن دے۔ اس طرح بازوؤں کی لمبائی کے برابر ان کو آزادانہ فاصلہ مل جاتا ہے۔ بیٹن وصول کرنے والے کی انگلیوں کا رخ بیٹن دینے والے کی طرف ہوا اور ہتھیلی کا رخ اوپر کی جانب ہو۔ اس حالت میں پکڑاتے وقت بیٹن کا رخ عموداً ہونا چاہیے۔ بیٹن پکڑانے والا ایٹھلیٹ اوپر سے نیچے کی طرف بیٹن پکڑائے۔ انگوٹھا انگلیوں سے علیحدہ ہونا چاہیے۔ تاکہ بیٹن پکڑنے میں آسانی ہو۔

ب۔ بصری طریقہ (دیکھ کر بیٹن تبدیل کرنا):



یہ طریقہ لمبی دوڑوں میں (4x100 میٹر، 4x800 میٹر کی دوڑوں کے لئے) استعمال کیا جاتا ہے۔ کیونکہ ان دوڑوں میں فاصلے کی لمبائی کے لحاظ سے بیٹن دینے والے کی رفتار میں تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔ لہذا اس کی رفتار کا صحیح اندازہ اس وقت ہوتا ہے جب وہ تبدیلی کے علاقے کے نزدیک پہنچ جاتا ہے۔ اب بیٹن والا ساتھی کی رفتار کا اندازہ کر کے پیچھے دیکھتا ہوا اشارت لے گا اور دوڑتے ہوئے بیٹن کو تبدیلی کے علاقے میں اپنے ساتھی ایٹھلیٹ سے وصول کرے گا۔ غیر بصری اور بصری طریقے سے بیٹن کی تبدیلی مندرجہ ذیل مہارتوں سے کی جاتی ہے۔

یہ طریقہ لمبی دوڑوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ کیونکہ ان دوڑوں میں فاصلے کی لمبائی کے لحاظ سے بیٹن دینے والے کی رفتار میں تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔ لہذا اس کی رفتار کا صحیح اندازہ اس وقت ہوتا ہے جب وہ تبدیلی کے علاقے کے نزدیک پہنچ جاتا ہے۔ اب بیٹن والا ساتھی کی رفتار کا اندازہ کر کے پیچھے دیکھتا ہوا اشارت لے گا اور دوڑتے ہوئے بیٹن کو تبدیلی کے علاقے میں اپنے ساتھی ایٹھلیٹ سے وصول کرے گا۔

i۔ بیٹن کو وصول کرنا (بازو کو نیچے سے اوپر حرکت دے کر):

اس میں ایٹھلیٹ اپنے دائیں ہاتھ کو نیچے سے اوپر کی جانب حرکت دے کر بیٹن دوسرے ایٹھلیٹ کو پکڑاتا ہے۔ بیٹن وصول کرنے والے ایٹھلیٹ کے ہاتھ کا رخ نیچے کی جانب اور انگوٹھا انگلیوں سے علیحدہ ہوتا ہے۔ اس طریقے میں چونکہ بیٹن، انگوٹھے اور انگشت شہادت کے درمیانی حصہ میں وصول کرنا ہوتا ہے جو تبدیلی کے دوران اکثر اوقات بیٹن زیادہ آگے سے پکڑ لینے کا سبب بنتا ہے۔ ایٹھلیٹ دوڑ کے دوران بیٹن آگے سرکانے کی کوشش کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے بعض اوقات بیٹن ہاتھ سے گر جاتا ہے۔ لہذا نو آموز ایٹھلیٹ کے لئے یہ تکنیک زیادہ سودمند نہیں ہے۔

ii۔ بیٹن وصول کرنا (بازو کو اوپر سے نیچے حرکت دے کر):

اس طریقے سے بیٹن کی تبدیلی 2 سے 3 میٹر کے فاصلے کے درمیان عمل میں آتی ہے۔ بیٹن وصول کرنے والا ایٹھلیٹ اشارہ یا زبان پر طے شدہ نشان سے اپنا دایاں یا بائیں ہاتھ پیچے کی طرف کی بڑھا کر دوڑ شروع کرتا ہے۔ اس دوران بیٹن وصول کرنے والے ایٹھلیٹ کا ہاتھ کندھے سے نیچے ہونا چاہئے۔ ایٹھلیٹ کا جسم آگے کی جانب جھکا ہوا ہو اور ایٹھلیٹ ہتھیلی اوپر کی جانب رکھ کر شہادت کی انگلی اور انگوٹھا پھیلا ہوا ہو اور باقی انگلیاں مڑی ہوئی ہوں۔ بیٹن وصول کرنے والا اپنے بازو کو اوپر سے نیچے کی طرف حرکت دے کر اگلے ایٹھلیٹ کے ہاتھ پر اس طرح رکھے گا کہ بیٹن کا اگلا حصہ تھوڑا سا اوپر کی طرف اٹھا ہوا ہو۔

iii۔ بیٹن کو سیدھا وصول کرنا:

یہ طریقہ فطری ہے اور ایٹھلیٹ کے لیے آسان بھی ہوتا ہے اسی لیے قومی اور بین الاقوامی سطح پر ایٹھلیٹ یہی طریقہ پسند کرتے ہیں۔ بیٹن تبدیل کرنے کا یہ طریقہ خاص طور پر چھوٹے فاصلے کی دوڑوں کے لیے زیادہ موزوں ہے۔ اس طرح بیٹن تبدیلی کے وقت دوسرے طریقوں کی نسبت زیادہ فاصلہ طے ہو جاتا ہے۔ کوئی بھی ایٹھلیٹ جو دوڑنا نہیں بلکہ صرف بیٹن ہی حاصل کرتا ہے اس طرح بیٹن تبدیل کرنے کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

(Javelin Throw) نیزہ پھینکنا

جیولن (نیزہ) کی ساخت اور بناوٹ:

الف۔ سر:



جیولن / نیزے کا سر انوک دار ہوتا ہے جو کہ ایک دھات کا بنا ہوتا ہے۔ جس کی کم سے کم لمبائی 25 سینٹی میٹر 10 انچ اور زیادہ سے زیادہ 33 چوڑائی سینٹی میٹر 13 انچ ہوتی ہے۔

ب۔ شافت:

جیولن / نیزے کا درمیانی حصہ یعنی شافت گول ہوتا ہے۔ جس کا موٹا حصہ وہی ہوتا ہے جہاں پر رسی لپیٹ کر گرفت بنائی جاتی ہے۔ نیزے کے کسی حصہ میں بھی موٹائی کم یا زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔

ج۔ گرفت:

جیولن / نیزے کے درمیان میں گرفت ہوتی ہے یعنی ڈوری لپیٹ کر گرفت بنائی جاتی ہے جس کی لمبائی مردوں کے لئے 15 تا 16 سینٹی میٹر (145 سے 160 ملی میٹر) اور خواتین کے لئے 14 تا 15 سینٹی میٹر (140 سے 150 ملی میٹر) ہوتی ہے۔

قومی اور بین الاقوامی ایونٹس یا مقابلوں میں استعمال ہونے والا جیولن / نیزہ کسی دھات کا بنا ہوتا ہے۔ اس طرح جیولن / نیزے کا کوئی حصہ قابل عمل یا حرکت نہیں ہوتا ہے۔

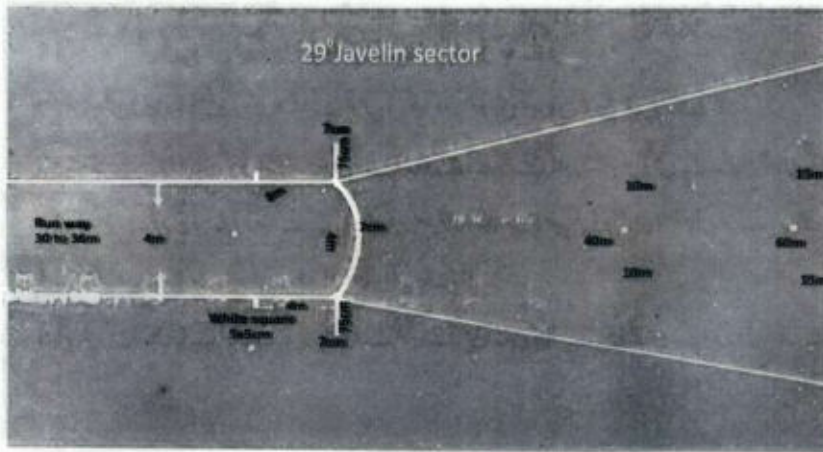
نیزے کا وزن اور پیمائش:

وزن	لمبائی	دھاتی سرے کی لمبائی	گرفت	سرے سے مرکز قوس
مردوں کے لئے				
800 گرام	2.60 میٹر تا 2.70 میٹر	25 تا 33 سینٹی میٹر	15 تا 16 سینٹی میٹر	90 تا 106 سینٹی میٹر
عورتوں کے لئے				
600 گرام	2.20 میٹر تا 2.30 میٹر	25 تا 33 سینٹی میٹر	14 تا 15 سینٹی میٹر	86 تا 100 سینٹی میٹر

دوڑنے کا راستہ:

دوڑنے کا راستہ دو متوازی لائنوں یا لکیروں پر مشتمل ہو گا جن کا درمیانی فاصلہ 4 میٹر ہو گا۔ ان لائنوں یا لکیروں کی موٹائی 5 سینٹی میٹر یعنی 2 انچ ہو گی۔ اس کی لمبائی کم از کم 30 میٹر اور زیادہ سے زیادہ 36.5 میٹر ہو گی۔ رن وے بنانے والی لائنوں یا لکیروں کے سروں پر مرکز مان کر 8 میٹر نصف قطر کی قوس لگائی جائے گی جو جیولن / نیزہ پھینکنے کی جانب ان متوازی لائنوں یا لکیروں کے دونوں جانب سروں سے ملی ہو گی۔ اس قوس کی موٹائی 7 سینٹی میٹر ہو گی اور اسے رن وے کے لائنوں یا لکیروں سے 75 سینٹی میٹر باہر نکالا جائے گا۔

جیولن (نیزے) کا سیکٹر:



جیولن / نیزے کے سیکٹر کا زاویہ 29 درجے کا ہو گا سیکٹر کی لکیریں قوس کے پیچھے 8 میٹر تک متوازی لکیروں کے درمیان سے گزریں گی یعنی متوازی لائنوں یا لکیروں کے متصل مقام سے سیکٹر کی قوس اور دوڑنے کے راستے کے 4 میٹر پیچھے ان

کے ساتھ لائنوں یا لکیروں باہر کی طرف نشان جس مرکزی نقطے سے قوس لگائی جائے گی اس کو پھینکنے کی طرف متوازی لائنوں یا لکیروں کو دونوں طرف ملا کر آگے بڑھائی جائیں گی جس کی موٹائی 5 سٹی میٹر ہوگی۔ یہ سیکٹر کہلاتا ہے۔ سیکٹر کی سطح ایسی ہو کہ اس پر جیولن / نیزے کی نوک کا نشان پڑ سکے۔ یہ سطح سنڈر (دھات کا میل)، گھاس یا کسی موزوں مادے کی بھی ہو سکتی ہے۔

جیولن تھرو / نیزہ پھینکنے کے قوانین:

1. ایٹھلیٹس کی باری قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔
2. آٹھ سے کم ایٹھلیٹ ہونے کی صورت میں تمام ایٹھلیٹس کو چھ چھ کو ششیں دی جائیں گی۔ آٹھ سے زائد ایٹھلیٹ ہونے کی صورت میں پہلے تین تین کو ششیں دی جائیں گی اور پوزیشن کے مطابق آٹھ بہترین ایٹھلیٹس کا چناؤ ہوگا۔ جن کو مزید تین تین کو ششیں دی جائیں گی۔
3. جیولن (نیزہ) سیکٹر کے اندر نوک کے بل کرنے کی صورت میں درست تصور کیا جائے گا۔
4. ایٹھلیٹ کے لیے لازم ہے کہ وہ مہیا کیا گیا چھیٹ نمبر لگائے۔ چھیٹ نمبر کے بغیر مقابلہ میں شامل نہیں کیا جائے گا۔
5. جیولن (نیزہ) کا سیکٹر (29 ڈگری کے زاویہ) کے اندر ہی گرنا چاہئے جیولن (نیزہ) کا سیکٹر کے لائن پر گرنا فاول ہوگا۔
6. ہر ایٹھلیٹ کو اس کی بہترین کوشش کا فائدہ دیا جائے گا۔
7. ایٹھلیٹ دوران کوشش کسی قسم کی مدد نہیں لے سکتا مثلاً
الف۔ دو یا دو سے زائد انگلیوں کو آپس میں باندھنا۔
ب۔ ہاتھ پر دستانہ استعمال کرنا۔
ج۔ کلائی پر کوئی پٹی Bandage وغیرہ لپیٹنا۔
- نوٹ: (زخم کی صورت میں ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق پٹی کی جاسکتی ہے اور بہتر پکڑ کے لیے ہاتھ پر چاک مٹی وغیرہ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔
8. پھینکا ہوا جیولن (نیزہ) جب تک زمین کو چھو نہ جائے ایٹھلیٹ رن وے (دوڑنے کے راستے) اور سیکٹر سے باہر نہیں نکل سکتا ہے۔
9. جیولن (نیزہ) صرف گرفت سے پکڑ کر پھینکنا ہوگا۔
10. ایٹھلیٹ کے لیے لازم ہے کہ وہ کال کے بعد ایک منٹ (60 سیکنڈ) کے اندر کوشش شروع کرے۔
11. ہر کوشش کی پینالٹس جیولن (نیزہ) پھینکنے کے فوراً بعد کی جائے گی۔
12. جیولن (نیزہ) پھینکنے وقت ایٹھلیٹ قوس کی لکیر اور عمودی لکیروں کو ٹچ نہیں کرے گا۔
13. مقابلے کے دوران کوئی ایٹھلیٹ رن وے (دوڑنے کے راستے) اور سیکٹر کو شش کے لئے استعمال نہیں کرے گا۔
14. ایٹھلیٹ کو رن وے (دوڑنے کے راستے) پر صرف انتظامیہ کا مہیا کردہ نشان استعمال کرنے یا رکھنے کی اجازت ہوگی۔
15. انتظامیہ کا مہیا کردہ جیولن (نیزہ) استعمال کیا جائے گا۔
16. جیولن (نیزہ) کے نوک سے پڑنے والے قریب ترین نشان کنارے سے قوس کے اندرونی کنارے تک اس کے مرکزی سیدھ میں پینالٹس کی جائے گی۔

جیولن / نیزہ پھینکنے کے فاولز:

1. جیولن / نیزے کا سیکٹر کی لائنوں سے باہر گرنا۔
2. جیولن / نیزے کی نوک زمین پر نہ لگنا۔
3. جیولن (نیزہ) پھینکنے وقت ایٹھلیٹ کا سیکٹر کو عبور کرنا۔
4. جیولن / نیزے کا سیکٹر میں گرنے سے پہلے دوڑنے کے راستے کو چھوڑنا۔
5. جیولن / نیزہ پھینکنے میں بے جاتا خیر کرنا۔
6. ایسی چیز استعمال کرنا جس سے جیولن / نیزے پھینکنے میں مدد ملتی ہو۔
7. ایٹھلیٹ کا دونوں ہاتھوں سے جیولن / نیزہ پھینکنا۔

جیولن / نیزہ کی مہارتیں:

1۔ گرفت:

جیولن / نیزہ تھرو کرنے کے لئے مضبوط گرفت ہی بہتر نتائج کو حاصل کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ جیولن / نیزہ پھینکنے کے طریقے درج ذیل ہیں۔



الف۔ فور فنگر گرفت انگشت شہادت سے پکڑنا:

جیولن / نیزہ پکڑنے کا آسان اور قدرتی طریقہ ہے اس میں جیولن / نیزہ کا ہاتھ میں پھسل کر ہتھیلی کے باہر کی طرف چلے جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس طریقے کو اپنانے سے چوٹ لگ سکتی ہے۔

ب۔ درمیانی انگلی سے پکڑنا: (Middle finger grip)

اس طریقے میں جیولن / نیزے کے گرد انگشت شہادت لپیٹ دی جاتی ہے جو جیولن / نیزہ کو لمبائی کے سمت اپنے محور کے گرد گھمانے میں مدد ملتی ہے۔ ایٹھلیٹس زیادہ تر جیولن / نیزہ کو اس طریقے سے پکڑ کر پھینکتے ہیں۔



ج۔ کلا یعنی پنجے کی مانند گرفت:

اس طریقے میں انگشت شہادت اور درمیانی انگلی کو پھیلا کر جیولن / نیزہ پکڑا جاتا ہے ہتھیلی جیولن / نیزہ کو سہارا دیتی ہے جس کے سبب کبھی تقریباً چوٹ سے بچ جاتی ہے۔ نئے ایٹھلیٹ کو جیولن / نیزہ پکڑنے میں یہ طریقہ بڑا مفید ثابت ہوتا ہے بہر حال جیولن / نیزہ پکڑنے کا طریقہ ایٹھلیٹ کا اپنا اختیار ہے البتہ ایٹھلیٹ وہ طریقہ اپنائے جس میں اسے آسانی ہو اور گرفت بھی اس کی مضبوط ہو۔

۲۔ جیولن / نیزہ پھینکنے کی مشق کرنا (کھڑے ہو کر):

جیولن / نیزہ کو ایتھلیٹ پھینکنے والے ہاتھ میں اس طرح رکھے کہ جیولن / نیزہ کی نوک کی سمت نیچے کی جانب ہو۔ اپنے سامنے کوئی ٹارگٹ رکھیں۔ ایتھلیٹ اپنی کہنی پر جیولن / نیزہ سے اس کا نشانہ بنا کر بار بار پریکٹس (مشق) کریں تاکہ آپ کا جیولن / نیزہ صحیح نشانہ پر لگے اب نشانہ بندرتیج آگے کرتے جائیں اور ایتھلیٹ اپنی کہنی پیچھے کو سیدھی کرتے ہوئے جیولن / نیزہ کو نشانہ پر مارنے یا پھینکنے کی پریکٹس (مشق) کریں۔ جب کھڑے ہو کر مشق کرنے میں یعنی جیولن / نیزہ پھینکنے کی ٹیکنیک (مہارت) میں چنگلی آجائے بالکل اسی طرز پر اب ایک قدم لے کر جیولن / نیزہ پھینکنے کی مشق کرنا شروع کر دیں۔ قدم لے کر جیولن / نیزہ پھینکتے وقت جیولن / نیزہ پھینکنے والے پاؤں کی سمت 90 درجے کا زاویہ بنائیں۔ (یہ پریکٹس دائیں ہاتھ سے پھینکنے والے ایتھلیٹ کے لئے ہے) بائیں ٹانگ بائیں طرف جیولن / نیزہ پھینکنے کی سیدھ میں پھیلائیں اور بایاں کو لہا تھوڑا سا اندر کی طرف اور جسم کا وزن پیچھے کی جانب ہو۔ جب ایتھلیٹس کو ایک قدم لے کر جیولن / نیزہ پھینکنے کا فن / مہارت سمجھ آجائے تو اس مشق کے بعد ایک سے زیادہ قدم لے کر جیولن / نیزہ پھینکنے کی مہارت حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

۳۔ جیولن / نیزہ پھینکنے کے لئے دوڑنا:

ایتھلیٹ کو دوڑنے کے راستے میں اتنے فاصلے سے دوڑنا چاہئے کی وہ مطلوبہ سپیڈ (رفتار) حاصل ہو جائے۔ دوڑنے کے دوران جیولن / نیزہ پھینکنے کے لئے گرفت سے پکڑ کر کندھے کے اوپر رکھیں کہ بازو میں خم کے ساتھ ایتھلیٹ کی کہنی سامنے کی طرف رہے اور جیولن / نیزہ کی نوک پھینکنے کی جانب سیدھی ہو۔ جیولن / نیزہ زمین کے بالکل متوازی ہونا ضروری ہوتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ فاصلے تک جیولن / نیزہ پھینکنے میں دوڑ بڑی اہمیت رکھتی ہے دوڑ کر جیولن / نیزہ پھینکنے سے طاقت کے ساتھ ساتھ سپیڈ (رفتار) بھی بڑھاتی ہے۔ دوڑ کر جیولن / نیزہ پھینکنے کے دو شیپ (مرحلے) ہوتے ہیں۔

پہلا مرحلہ:

اس مرحلے میں ایتھلیٹ آہستہ آہستہ سپیڈ (رفتار) بڑھاتے ہوئے مطلوبہ رفتار حاصل کر لیتا ہے۔ اس مرحلے میں ایتھلیٹ بائیں پاؤں کے پڑتالی نشان پر پہنچنے تک جسم اور پاؤں کی حالت دوڑ کی سمت میں ہوتی ہے۔ یہ والا مرحلہ 12 سے 14 قدموں پر مشتمل ہوتا ہے۔

دوسرا مرحلہ:

جیولن / نیزہ کا یہ مرحلہ پھینکنے کی تیاری اور پھینکنے کے عمل پر مشتمل ہوتا ہے۔ عموماً جیولن / نیزہ کو پھینکنے کے لئے پانچ یا سات قدم لئے جاتے ہیں۔ اس طریقے میں پہلے تین قدم جیولن / نیزہ کی تیاری کے لئے چوتھا اور پانچواں قدم پر ایتھلیٹ جیولن / نیزہ کو پھینکتا ہے۔ جیولن / نیزہ پھینکنے کے بعد توازن برقرار رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔

نشان مقرر کرنا (پڑتالی):

دوڑ کا فاصلہ اور نشان (پڑتالی) مقرر کرنے کے لئے سب سے پہلے آپ دوڑنے کے راستے پر ایک نشان مقرر کریں اور پھر تھوڑے فاصلے پر دوسرا نشان بھی بنا لیں۔ اب آپ پہلے نشان پر کھڑے ہو جائیں۔ اگر آپ دائیں ہاتھ سے جیولن / نیزہ پھینکتے ہوں تو لہنا بایاں قدم آگے رکھ کر دوڑ شروع کریں اور اگر آپ بائیں ہاتھ سے نیزہ پھینکتے ہوں تو لہنا دائیں قدم آگے رکھ کر دوڑ شروع کریں۔ دائیں ہاتھ سے پھینکنے والے ایتھلیٹ کا آخری قدم بایاں ہو اس طرح بائیں ہاتھ سے پھینکنے

والے ایٹھلیٹ کا آخری قدم دایاں پڑے۔ فاول سے بچنے اور درست طریقے سے جیولن / نیزہ پھینکنے کے لئے نشان (پڑتالی) مقرر کیا جاتا ہے اور اس پر بار بار پریکٹس یعنی مشق کرنا نہایت ضروری ہوتا ہے۔

جیولن / نیزہ پھینکنے کا عمل:



ایٹھلیٹ جب تیسرے قدم پر دوسرا بائیاں پاؤں رکھیں تو جیولن / نیزہ کو کندھے سے پیچھے لے جائیں اور ایٹھلیٹ اپنا بازو بالکل سیدھا کرے۔ ساتھ ہی ساتھ جسم کو دائیں جانب موڑ دے اب بائیاں کندھا جیولن / نیزہ پھینکنے کی سمت / رخ میں سیدھا ہو جائے گا۔ گرفت والے ہاتھ کی ہتھیلی کے رخ کو اوپر رکھا جائے۔ جیولن / نیزہ کو بالکل دائیں کان کے قریب رکھ کر اب چوتھا قدم لینے کے لئے دائیں ٹانگ کو بائیں ٹانگ کے اوپر سے

گزاریں یہ والا قدم قدرے چھوٹا ہو گا اس عمل کو کراس اور سٹیپ (Cross over step) کہتے ہیں۔ کراس اور سٹیپ (Cross over step) کے بعد بائیں پاؤں سے قدرے بڑا قدم لیتے ہوئے جیولن / نیزہ کو قوت کے ساتھ سیکٹر کے اندر پھینک دیں۔ فاول سے بچنے کے لئے ایٹھلیٹ قوس سے تقریباً 2 میٹر پہلے ہی بائیں ٹانگ سرعت کے ساتھ زمین پر رکھ کر جیولن / نیزہ کو پھینک دیں۔ دوڑتے وقت آپ کا دایاں پاؤں دوسرا پڑتالی نشان پر پڑے جیولن / نیزہ کا عمل پانچ گنتی والے طریقے سے شروع کریں۔ پانچ گنتی والے طریقے سے پہلا پاؤں بائیاں پھر دایاں اس طرح بائیاں پھر دایاں پاؤں رکھتا جائے اور آخر میں بائیں پاؤں پر جیولن / نیزہ کو پھینک دیں۔

پسپائی کا مرحلہ:

جب ہاتھ سے جیولن / نیزہ نکل جائے تو فاول سے بچنے کے لئے جسم کو قوس سے پیچھے روکنا بہت ضروری ہوتا ہے ورنہ اچھی کارکردگی دکھانے کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا ہے۔ لہذا ایٹھلیٹ اپنا دایاں پاؤں قوس کے قریب مگر قدرے بائیں طرف پیچھے یعنی موڑ کر رکھیں اور جسم کا وزن دائیں ٹانگ پر آنے دیں۔ جسم کے توازن کو برقرار رکھتے ہوئے دائیں گھٹنے میں تھوڑا خم ڈال دیں۔ ایٹھلیٹ کا قوس سے آگے جانے کی صورت میں ضرورت کے مطابق دوسرا تہ اپنے دائیں پاؤں پر ہاپ کر لے۔ اس طرح کرنے سے جسم کنٹرول ہو گا اور جسم قوس سے آگے نہیں جائے گا۔

-vi نیزے کے کوئی سے تین قوانین لکھیں۔

-vii 1500 میٹر کے کوئی سے تین قوانین لکھیں۔

-viii 1500 میٹر دوڑ پر مختصر نوٹ لکھیں۔

-ix میٹن کی ساخت بیان کریں۔

سوال نمبر 4 مندرجہ ذیل سوالات کے مفصل جوابات لکھیے۔

-i 4x100 میٹر دوڑ کے قوانین تفصیل سے تحریر کریں۔

-ii نیزے کا سیکٹر بمعہ پیمائش تحریر کریں نیز نیزے کے فاولز لکھیں۔