

کرتی 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 مقررہ نشان کو نشانہ بنانا ان کا مقبول کھیل تھا۔ مثال کے طور پر "ہونٹنٹ" (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 "والطاسی" (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 ڈوری پر پھینکنے کے لیے مشق کرنا بہت مقبول تھی۔ موجودہ دور میں یہی جیولن پھینکنے میں تبدیل ہو گئی 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 چھنسا 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 "شٹ" 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 تصنیف کے بین الاقوامی فیڈریشن کو مجبور کر دیا کہ حفظ ماتقدم 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 ڈوری 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 سپاٹو کوا (Babara spata kawa) کا ہے ان دونوں کا تعلق چیکو سلواکیہ سے ہے۔

مقابلے کے ضابطے:

- 1- اٹھلیس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔
- 2- جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ اٹھلیس ہوں وہاں پر اٹھلیس کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین ضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ 8 اٹھلیس کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری "کو ایفائننگ پوزیشن" پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کے مروجہ ضابطوں کے مطابق ہی کیا جائے گا۔ کسی ایسے "فییلڈ ایونٹ" میں جس کا نتیجہ اُلٹی فاصلے کی بنیاد پر متعین کیا جاتا ہے برابری میں شامل تمام اٹھلیس کی دوسری بہترین کارکردگی کا موازنہ کیا جائے گا اور اگر مزید ضرورت پڑے تو تیسری

بہترین کارکردگی کا موزاںہ وغیرہ۔ لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم اٹھلیٹس ہوں وہاں ایک اٹھلیٹ کو چھ چھ کوششیں دی جائیں گی۔ لیکن اگر ایک سے زیادہ اٹھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اٹھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اٹھلیٹس 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 دور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو وہ اٹھلیٹس 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 مقام مقابلہ پر منتظمین کی نگرانی میں ہر اٹھلیٹ کو قرعہ اندازی کے ذریعے مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔

4- مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اٹھلیٹ کو دوڑنے یا پھٹکنے 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 اوپر سے یا پھینکنے والے بازو کے اوپر 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 گئے اور کوئی واضح نشان بنائے۔ (ج) پھینکنے کے ابتدائی عمل سے طے کر جیولن ہاتھ میں سے چھوٹ جانے تک اٹھلیٹ کسی وقت بھی اتنا گھوم نہیں سکتا کہ اس کی پوچھ مکمل طور پر پھینکنے والی قوس کی طرف ہو جائے۔

6- (الف)۔ اٹھلیٹ کو دوران 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 ہٹی باندھی جاسکتی ہے۔ (ب)۔ دستا نے پھین کر جیولن پھینکنے کی اجازت نہیں۔

(ج)۔ اٹھلیٹ بہتر گرفت کے لیے صرف اپنے ہاتھوں پر کوئی موزوں چیز مل سکتے ہیں۔ (د)۔ ریزہ کی ہڈی کو چوٹ سے بچانے کے لیے کھلا ڈی چمڑے یا کسی اور موزوں چیز کی حفاظتی پٹی اور گتھی کے لیے حفاظتی بند کا استعمال کر سکتے ہیں۔

7- اگر اٹھلیٹ پھینکنے کے عمل کو شروع کرنے کے بعد جسم کے کسی بھی حصے سے دوڑنے کے علاقہ کے باہر زمین چھو لے یا کوشش کے دوران 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، اٹھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش کی شروعات کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا۔ تاہم اگر اٹھلیٹ چاہے تو اسے مختص کردہ دوریہ میں اپنی شروع کردہ

کوشش روکن کر دوڑنے کے راستے سے باہر آسکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر دوبارہ نئی کوشش شروع کر سکتا ہے، لیکن یہ ای صورت میں ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اٹھلیٹ 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 ہو جاتی ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اٹھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے)۔ اگر اٹھلیٹ 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 ہو جاتی ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک اُلٹی گنتی اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی جو اٹھلیٹ کو اس شخص شدہ دورانیے کے بقایا وقت سے آگاہ کرتی رہے گی، نمایاں نظر آنی چاہیے لیکن اس کے ساتھ ساتھ ایک الہکار اٹھلیٹ کو وقت ختم ہونے سے 15 سیکنڈ پہلے پینا جمنڈ ابلنڈ کر کے یا کسی اور ذریعے سے انتہائی اشارہ کرے گا۔

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

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

11- پیناکش جیولن کی نوک زمین پر نکلنے سے پیدا شدہ نشان کے نزدیک ترین کنارے سے لے کر قوس کے اندرونی کنارے تک فوراً ہی کی جائے لیکن سپدھ 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- اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ 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 پتوں سچ روغن سے لگایا یا پھر اسے دوڑنے کے راستے کے اطراف ہی حد بندی لکیروں سے باہر مارکنز (Markers) رکھ کر وقتی طور پر واضح کیا گیا ہو۔

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

14- ہر اٹھلیٹ 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 اپنٹس" میں اگر کسی وجہ سے اٹھلیٹ کی کوشش کے دوران میں کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جن کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو اس صورت میں ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا اختیار ہے۔

15- کوشش "ٹرائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): باضابطہ کوشش کو نمایاں اور واضح کرنے کے لیے سچ کو سفید جمنڈ اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اٹھلیٹ کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔ "جیولن تھرو" میں باضابطہ کوشش (Trial) اس صورت اختتام پذیر ہوتی ہے جب "اٹھلیٹ" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 5، 6، 7، 8 اور 12 کی کسی بھی شق کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ "رن ونے" (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 لکیروں تک جا کر جیولن پھینکا جاسکتا 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): اعلیٰ اپنی سہولت کے لیے، دوڑنے کے راستے 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 جاسکتے ہیں، تاہم چونا، چاک یا ایسی کوئی اور چیز، جس کے نشان دہی پاہوں کسی بھی صورت استعمال نہ کیے جائیں۔

18- جیولن (The Javelin):

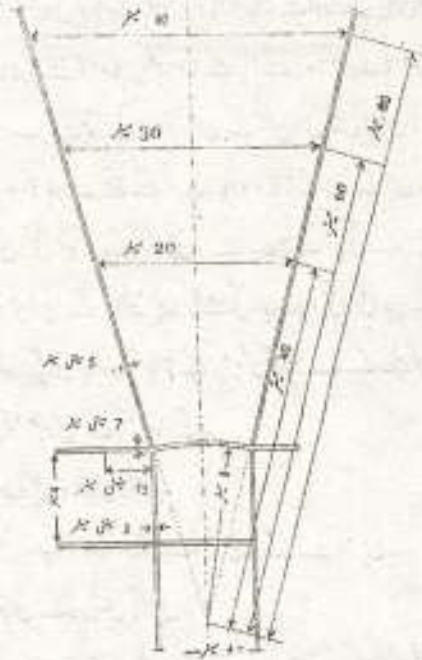
یہ تین حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ سر (Head)، سلاخ (Shaft) اور سی کی گرفت (Cord Grip)۔ سلاخ اور سر دونوں ہی دھات کے بنے ہوئے اور اس کا سر انوکھا ہونا چاہیے۔ اس کی بیرونی سطح بالکل ہموار ہونی چاہیے۔ جس پر کسی قسم کا گھمراہ دراپن یا ابھار نہ ہو۔ گرفت اس کے مرکز ثقل کے عین اوپر ہونی چاہیے۔ اس کا کوئی حصہ قابل 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۔

وزن	مرد	نوجوان مرد اڑا کے	نوجوان لڑکیاں اور خواتین
800 گرام	800 گرام	700 گرام	600 گرام
لمبائی	2.60 تا 2.70 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 سیکڑ کا زاویہ تقریباً 29 درجے کا ہوتا ہے۔

درمیانی فرضی لکیر



جیون تھرو کی مہارتیں (Skills of Javelin Throw)

گرفت (Control):

جیون 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 پتھر کی مانند گرفت (Claw Hold)۔



(الف)



(ب)



(ج)

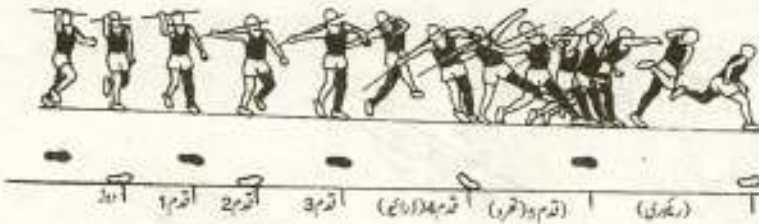
پہلے دونوں طریقے منجھے ہوئے اٹھلیٹس میں بہت مقبول ہیں جبکہ تیسرا طریقہ نوآموز اٹھلیٹس کو سیکھانے میں بہت موثر ہوتا ہے۔ اس میں شہادت اور درمیانی انگلیوں کو پھیلا کر جیولن کو پکڑا جاتا ہے اور اٹھلیٹی جیولن کو سہارا دیتے ہوئے ہوتی ہے جس کی وجہ سے کہنی کو چوٹ (Javelin Elbow) لگنے کا امکان کم ہوتا ہے یا اسے وہ اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹی 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 لپیٹی رہنے سے اسے لمبائی کے رخ اپنے محور کے گرد گھمانے میں مدد دیتی ہے لیکن اکثر نوآموز اٹھلیٹ اس انگلی کو جیولن کے ساتھ لپٹا رکھنے کی بجائے اسکی ٹھیلی جانب سہارے کے لیے رکھ دیتے ہیں جس کی وجہ سے آڑان کے دوران اسکا اگلا سرا جلد نیچے کی جانب آ جاتا 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 جاسکے۔

جیولن پکڑتے وقت مندرجہ ذیل کا خیال رکھیں:

- i- جیولن کو رسی والے حصہ ”گرب“ (Grip) کے آخری سرے سے پکڑیں۔
 - ii- اسے ہمیشہ اٹھلیٹی کی کھلم لمبائی کے رخ ہی پکڑیں۔
 - iii- وہ انگلیاں جو جیولن کو پکڑے ہوئے نہیں ہوتیں انہیں ”گرب کارڈ“ کے ساتھ جھومی رہنا چاہیے۔
 - iv- جیولن کو چھوڑتے وقت ہاتھ کو اکڑائے رکھیں ورنہ یہ جیولن ہاتھ سے نکلنے کے زاویہ پر منفی اثرات پیدا کرنے گا۔
- نوٹ: تمام تفصیلات دائیں ہاتھ سے پھینکنے والے اٹھلیٹ کے متعلق بیان کی گئی ہیں۔

جیولن پکڑ کر دوڑنا (Run up):

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



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

سکلز نہیں پاتے۔ جدھر جیولن پھینکنے مقصود ہو اس سمت میں اٹھلیٹ کے پاؤں اور جیولن کا اگلا سرا ہو اور جیولن زمین کے متوازی رہنا چاہیے۔ اکثر اٹھلیٹ اپنا دایاں پاؤں آگے رکھ کر دوڑ شروع کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ دوڑ کے دو حصے ہوتے ہیں۔ ابتدائی حصے میں اٹھلیٹ 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 مختص شدہ نشان پر پہنچنے تک اٹھلیٹ 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 (1+1+3) جو نئی بائیں پاؤں مقررہ نشان پر پہنچتا ہے اور دائیں ٹانگے 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 ہو یا زو 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 اٹھلیٹ اپنی بائیں ٹانگے کے اوپر سے آگے چلا جاتا ہے اس لمحے اوپر کے جانب کی ہوائی تھیلی میں جیولن کندھوں کے ہموار اور بازو کے بالکل ساتھ ہوگا اور اس کا اگلا سرا اٹھلیٹ 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 زرخ 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 لمحے اٹھلیٹ کو اپنا بائیں پاؤں جلد از جلد ایزھی پہلے لگاتے ہوئے سپاٹ حالت میں پھینکنے کی سمت رکھ دینا چاہیے۔ جو نئی دایاں پاؤں زمین پر پڑتا ہے تو اسکی ایزھی کو اوپر اٹھاتے ہوئے اندر کی جانب اتنا گھومائیں کہ صرف پاؤں کی چھوٹی انگلی 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 بائیں پاؤں جیولن پھینکنے کی سمت کی سیدھ سے تقریباً 30 سینٹی میٹر بائیں جانب رکھا جائے تاکہ دائیں کولہے کی آگے کی جانب حرکت میں رکاوٹ پیدا نہ ہو۔ بائیں پاؤں زمین پر سپاٹ حالت میں لگ کر روکنے کا کام کرتا ہے۔ گھٹنے میں بہت زیادہ ڈھم نہیں آنا چاہیے تاکہ بہتر توازن قائم کیا جاسکے۔ 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 ٹانگے کے "بریک" لگانے کا عمل دائیں طرف کے کولہے کو تیزی سے آگے دھکیلنے میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جب اٹھلیٹ کا بائیں پاؤں زمین پر لگے تو اس وقت اس کے سر کا زرخ پھینکنے کی سمت میں ہو، ٹھوڑی اور چہرہ اوپر کی جانب اٹھے 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 واہنا کندھا، بازو کا اوپر کا حصہ اور کبھی، اوپر اور آگے کی جانب جائیں تو اس میں زیادہ تناؤ پیدا ہونا ممکن ہو جائے گا۔ لیکن جیولن والے ہاتھ کی کٹائی کو نیچے کی جانب میڑھانہ کریں کیونکہ ایسا کرنے سے جیولن کا اگلا سرا اوپر کی جانب اٹھ جاتا ہے اور اس تمام عمل کے دوران بائیں 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 کبھی کو باہری جانب سے گھوما کر جیولن کو کندھے کے اوپر لے آئیں اور اس کے ساتھ ہی بائیں بازو باہری جانب گھلنا شروع ہو جاتا ہے۔ بائیں پاؤں مضبوطی سے نکلے 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 اٹھلیٹ 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 جاسکے اور "تھرو" کو "فائل" ہونے سے بچانے کی خاطر اٹھلیٹ کو پھینکنے والی توں سے 1.50 سے 2.00 میٹر پہلے ہی اپنی بائیں ٹانگ مستعدی سے زمین پر رکھ دینی چاہیے۔

"ہائی جپ" (High Jump)

مقابلے کے ضوابط (Rules of Competition):

- 1- اٹھلیٹس 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 "کر اس ہاؤ" 2 سینٹی میٹر سے کم بلندی نہیں کی جائے گی۔ ماسوائے اگر صرف ایک اٹھلیٹ رہ جائے یا پہلی پوزیشن کی برابری کے نتیجے کا حصول مقصود ہو۔
- 4- اٹھلیٹ کو صرف ایک پاؤں پر سے اٹھیلنا ہوگا۔
- 5- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقام مقابلہ پر مصنفین کی نگرانی میں ہر اٹھلیٹ کو مقرر کردہ ترتیب کی نسبت سے باریاں دی جائیں گی۔
- 6- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اٹھلیٹ کو دوڑنے یا کودنے کے علاقے کو مشق کے لیے استعمال کی اجازت نہیں۔

7- اٹھلیٹ کی کوشش مکمل ہو جانے کے بعد ناکام شمار ہوگی اگر:

(الف)۔ اس کے کسی عمل کی بدولت "کر اس بار" ٹیکوں پر نہ رہے۔ (ب)۔ وہ کر اس 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 چھو لے خواہ وہ علاقہ گھمبوں کے درمیان یا گھمبوں کے باہر کیوں نہ ہو، تاہم اگر اٹھلیٹ کا پاؤں کودتے وقت اتفاقاً گدوں کو لگ جائے لیکن منصف کی رائے میں اٹھلیٹ نے اس عمل کے دوران اس سے کوئی فائدہ نہیں اٹھایا 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 کر اس بار کے نزدیک کنارے کی عمودی سیدھ (Vertical Plane) میں گردنوں گھمبوں سے تین میٹر دور باہر کی جانب ہوگی۔

8- اٹھلیٹ اپنی مرضی سے "چیف جج" کی مقابلہ شروع ہونے سے پہلے اعلان کر دہ بلند یوں میں سے کسی بلندی پر چھلانگ لگا سکتا ہے۔ تین متواتر ناکامیاں خواہ وہ کسی ایک ہی بلندی یا مختلف بلند یوں پر واقع ہوں اٹھلیٹ کو مقابلہ جاری رکھنے کا نا اہل ثابت کر دیتی ہیں ماسوائے پہلی پوزیشن کی برابری کا نتیجہ حاصل کرنے کے لیے۔ اس ضابطے کے تحت اٹھلیٹ کسی بلندی پر ایک یا دو ناکامیوں کے بعد بھی اپنی بتایا کوشش یا کوششیں کسی اگلی بلندی پر استعمال کر سکتا ہے۔ لیکن اگر کوئی اٹھلیٹ ایک دفعہ کسی بلندی کو چھوڑ دے (Fore-go) تو اس پر دو بارہ کو 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 با اختیار ہیں مثلاً پورے مقابلے میں بڑھائی جانے والی کھل بلند یوں کی ایک خاص تعداد کا تعین کر دینا یا اٹھلیٹس کے لیے کوششوں کی مخصوص تعداد مقرر کر دینا وغیرہ۔

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

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

10- باقی تمام اٹھلیٹس کے ناکام ہو جانے کے بعد بھی جیتنے والا اٹھلیٹ اس وقت تک اپنی کوششیں جاری رکھنے کا مجاز ہے۔ جب تک وہ مقابلہ میں مزید شرکت کا اہل نہ رہے۔ اگلی بلندی یا بلند یوں کا فیصلہ خود اٹھلیٹ متعلقہ منصف اعلیٰ اور ریفری کے ہاتھی مشورے سے کرے گا۔

11- ہر اٹھلیٹ کا بہترین چمپ 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۔ "اٹھلیٹ" کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش کی شروع کرنی ہوگی۔ ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا، تاہم اگر اٹھلیٹ چاہے تو اس مختص کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ

کوشش روک سکتا ہے اور پھر سے دوبارہ نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت میں ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے گا)۔

اگر اٹھلیٹ 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 الٹنی گنتی گننے اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی (Count Down Watch) اٹھلیٹ 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 جینڈا اٹھلہ کر کے یا کسی اور طریقہ سے اٹھلیٹ 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 زیر 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- اٹھلیٹ دوڑنے اور اچھلنے والے علاقہ میں صرف انتظامیہ کی مہیا کردہ ایک یا دو نشانیاں (Markers) استعمال کر سکتا ہے۔

16- مقابلے کے دوران کھلبوں کی جگہ نہیں بدلتی 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 راولڈ کے مکمل ہونے پر ہی ممکن ہوگی۔

نوٹ: تمام "فیلڈ انٹنس" میں اگر کسی وجہ سے اٹھلیٹ 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 ہے۔

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

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

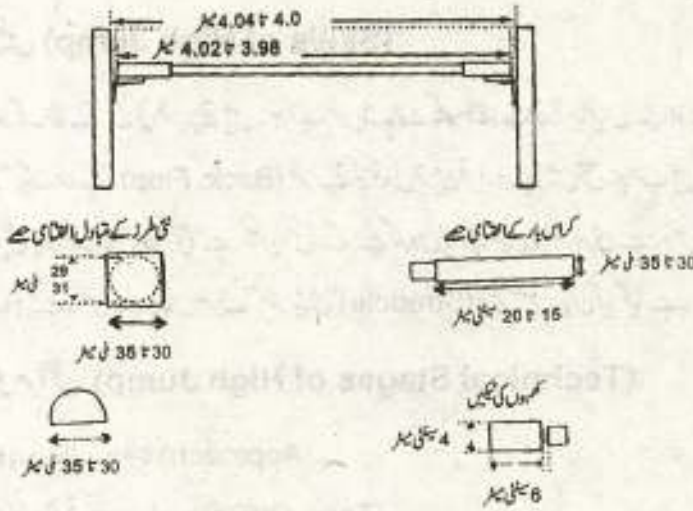
ii- اگر پھر بھی فیصلہ نہ ہو پائے تو ان اٹھلیٹس کی پورے مقابلے کے دوران میں بیچ آخری عبور کی جانے والی بلندی کی ناکام کوشش شمار کی جائیں گی۔ جس اٹھلیٹ کی ناکامیوں کی تعداد سب سے کم ہوگی اسے بہتر درجہ دیا جائے گا۔

iii- (الف)۔ اگر پھر بھی فیصلہ نہ ہونے پائے اور یہ پہلی پوزیشن کے نتائج کے حصول کے لیے ہو تو تمام مذکورہ اٹھلیٹس جس آخری بلندی کو عبور کرنے میں کامیاب ہوئے تھے تو انہیں مندرجہ بالا 2 کے مطابق مقرر کردہ اعلیٰ بلندی پر ایک ایک کوشش دی جائے گی لیکن اگر یہ کوشش فیصلہ کن ثابت نہ ہو پائے تو "کر اس بار" 2 سینٹی میٹر نیچے کر دی جائے گی اور اگر یہ تمام "اٹھلیٹس" اس بلندی کو عبور کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو "کر اس بار" کو 2 سینٹی میٹر اونچا کر دیا جائے گا۔ یہ "اٹھلیٹس" 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 "اٹھلیٹس" 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 "جंप آف" (Jump Off) کے ذریعے نہیں کیا جاتا۔ بلکہ ان تمام اٹھلیٹس کو ایک ہی درجہ دے دیا جاتا ہے۔

18- کوشش "ٹرائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): باضابطہ کوشش کو نمایاں ا واضح کرنے کے لیے بیج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اٹھلیٹ کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔ ہائی جمپ میں باضابطہ کوشش "ٹرائل" اس صورت اختتام پذیر ہوتا ہے جب بیج اس بات کا تعین کرے کہ مذکورہ اٹھلیٹ نے مندرجہ بالا ضوابط 4، 7 اور 12 کی کسی بھی شق کی خلاف ورزی نہیں کی۔

19- کھبے (Uprights): یہ کسی بھی طرز کے ہو سکتے ہیں۔ البتہ یہ ناقابل پلگ، 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 چھپے حصوں کے علاوہ یہ بناوٹ میں گول ہے جس کا قطر 30 ملی میٹر ± 1 ملی میٹر اور اس کے دونوں انتہائی حصے نیچے سے چھپے 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 چھپے حصوں کی چھلی سطح سخت اور ہموار ہونی چاہیے ان پر نہ تو بڑیا کوئی ایسی چیز چڑھی ہو جس کی بدولت اس کی نیکیوں پر کھنے 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 تیز حاد پن نہیں ہونا چاہیے بلکہ بالکل سیدھی ہو۔ جب اسے نیکیوں 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 لٹکا یا جائے تو اس میں 7 سینٹی میٹر سے زیادہ خم پیدا نہیں ہونا چاہیے۔

21- ٹیکس (Crossbar Supports): "کراس بار" رکھنے کے لیے ٹیکس، 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 رُخ ایک دوسرے کے مد مقابل ہوں اور ان پر "کراس بار" استواری سے رکھی جاسکے لیکن اٹھلیٹ کے چھوئے جانے سے یہ آسانی سے اگلی یا پچھلی جانب زمین پر گر جائے۔ نیکیوں پر نہ تو کوئی بڑیا کوئی اور ایسی چیز چڑھی ہو جس کی بدولت "کراس بار" کی ان پر کھنے

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 چاہئے۔ جس وقت کراس بار کو ٹیکوں پر رکھا جائے اس کے سروں اور کھبوں کی اندرونی دیوار سے درمیانی فاصلہ کم از کم ایک سینٹی میٹر ہونا چاہیے تاکہ ”کراس بار“ ٹھنکو جانے کی صورت میں آسانی سے دونوں جانب گر سکے۔

22- اکھاڑہ (The Landing Area): قابل 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: قابل انتقال اکھاڑے کے سامنے کھبے اس طرح سے رکھے جائیں کہ وہ اس سے کم از کم 10 سینٹی میٹر آگے ہوں تاکہ اٹھلے کے کرنے سے اکھاڑے میں پیدا شدہ حرکت ان پر رکھی ہوئی ”کراس بار“ نہ گراوے۔

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 جاسکتی 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):

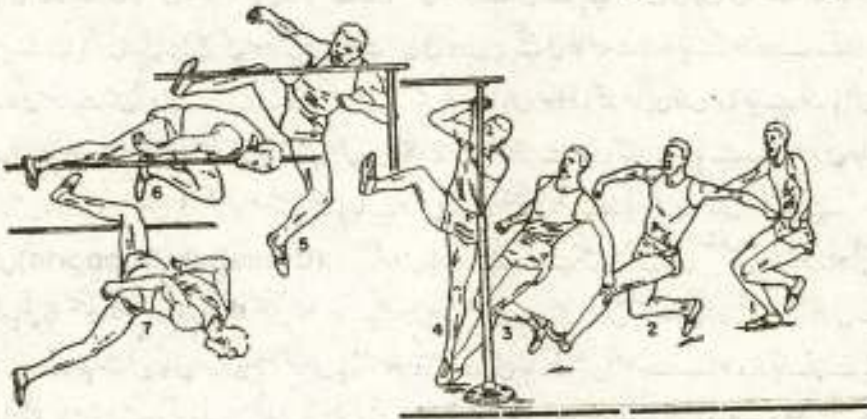
(الف) اٹھلے کا باریک جانب بڑھنا (Approach)۔

(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 ٹیز بھاگنے سے اڑان 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 دو قدم آخری قدم ایک ہی خاص جگہ پڑے۔ اس کے برعکس اگر آخری قدم "کراس بار" کے زیادہ قریب رکھا جائے تو اڑان کے دوران جسم یا ٹانگوں سے لگ کر "کراس بار" 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 اوپر 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 اٹھاتے 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 موثر ترین حالت اپنانے میں صرف ہوتی ہے اور دوسری ٹانگ کو جھلا کر زوردار لگ (Kick) لگانے میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔ جست کے دوران بازوؤں کو پوری قوت سے جھلانے سے بھی اڑان میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ واضح رہے جسم میں پلک اور ہوا میں ٹھونکنے والی ٹانگ کے پنجے کو اوپر رکھنا ضروری ہے اس عمل سے جسم کو "بار" عبور کرنے کا بہتر موقع ملتا ہے۔

"بار" کو عبور کرنا اور اکھاڑے میں گرتا:

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 بھرتی سے ایسے موڑ لینا چاہیے کہ جسم بار کے اوپر مخالف رخ اختیار کر لے، اس عمل کے لیے یہ مقولہ صادق آتا ہے۔ مشق انسان کو کامل بنا دیتی ہے۔ لہذا جرات کو اپنا کر یہیم 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 سیکھ لیا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے عموماً "بار" گر جاتی ہے۔ قابل ذکر امر یہ ہے کہ عبور کرنے کے بعد اعضاء کو ڈھیلا چھوڑنا چاہیے تاکہ بغیر چوٹ لگے جسم آسانی سے زمین پر آگے۔

400 میٹر

یہ دوڑ اصل میں 440 گز (402.34 میٹر) دوڑ کی تبدیل شدہ شکل ہے۔ اس میں اٹھلیٹ کی کارکردگی کا انحصار بڑی حد تک تیز رفتاری اور قوت برداشت (Endurance) پر ہوتا ہے۔ یہ دوڑ اٹھلیٹس 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 ”لکٹیک ایسڈ“ (Lactic Acid) جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جس سے اگلے سکنے کی خاصیت میں کمی پیدا ہو جاتی ہے اور تھیلیٹ کی مجموعی کارکردگی متاثر ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس دوڑ میں تھیلیٹ کے لیے بنیادی تیز رفتاری (Basic Speed) قدموں کی لمبائی اور انکی رفتاری کی پہچان (Pace Judgement)، درد اور تکلیف برداشت کرنے کی صلاحیت ہونا لازمی ہے۔ چھوٹے فاصلوں کی دوسری دوڑوں کی طرح یہ دوڑ بھی راہدار یوں میں دوڑی جاتی ہے۔ اس دوڑ کو 1912ء کی اولمپک کھیلوں میں شامل کیا گیا تھا۔ اس میں حصہ لینے والے تھیلیٹس کو دو اقسام میں بانٹا جاسکتا ہے۔ ایک وہ جو 200 میٹر اور 400 میٹر کی دوڑیں دوڑتے ہیں (امریکا 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 تھیلیٹ اپنی اپنی راہداری میں دوڑ مکمل کرتا ہے۔ راہدار یوں 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 راہدار یوں کی چوڑائی 1.22 میٹر ہو تو تھیلیٹس کو راہدار یوں میں اس طرح کھڑا کیا جاتا ہے کہ دوسری، تیسری، چوتھی، پانچویں، چھٹی، ساتویں اور آٹھویں راہداری میں دوڑنے والے تھیلیٹ 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 تھیلیٹ کو 400 میٹری کا فاصلہ ملے کر ناپڑے۔ 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 مرحلے کے آغاز سے پیشتر تھیلیٹس

کو راہدار یاں تفویض کرنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ کار اپنایا جائے گا اور ہر دوڑ میں کی شخص کردہ راہداری میں خط آغاز سے 3 میٹر پیچھے کھڑا کیا جائے گا۔

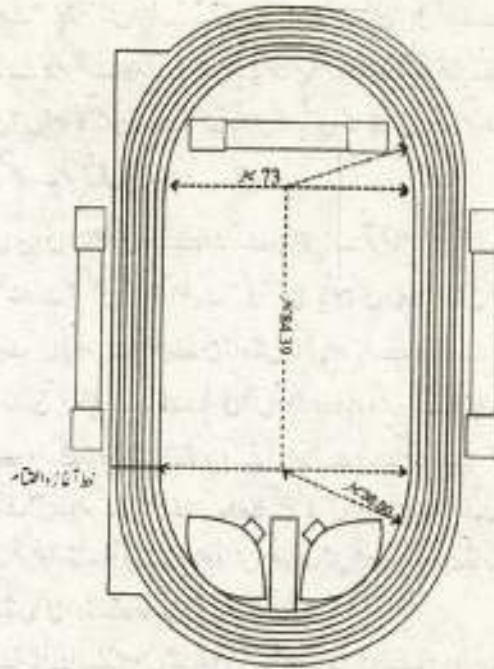
(الف)۔ پہلے ”راؤنڈ“ کی ہر ایک دوڑ (Heat) میں صرف ایک قرعہ اندازی کے ذریعے راہدار یاں شخص کی جائیں گی۔

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

1- پہلی قرعہ اندازی راہداری نمبر 3, 4, 5 اور 6 کے لیے ہوگی یہ ان چار ”تھیلیٹس“ یا ”ٹیمز“ (Teams) کے لیے

ہوگی جن کی اس سے پہلے راؤنڈ میں کارکردگی (متاثری درجے اور اوقات) اس دوڑ میں شامل باقی تھیلیٹس یا ٹیمز سے بہتر ہوگی۔

- ii دوسری قرعہ اندازی پانچویں اور چھٹے درجے والے اٹھلیٹس کو ساتویں اور آٹھویں راہداریاں مختص کرنے کے لیے ہوگی۔
- ii تیسری قرعہ اندازی سب سے نچلے دو درجے حاصل کرنے والے اٹھلیٹس یا ٹیمز کے لیے کی جائے گی جنہیں پہلی اور دوسری راہداریاں تفویض کی جائیں گی۔



- 3- 400 میٹر کی دوڑ پر اٹھلیٹ کو اپنی مختص شدہ راہداری میں ہی مکمل کرنی ہوگی۔
- 4- ہر اٹھلیٹ 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 "کراؤنچ پوزیشن" (Crouch) (ایک خاص انداز میں بیٹھ کر دوڑ شروع کرنا) سے شروع کرنے کے علاوہ "شارنگ بلاکس" (Starting Blocks) کا استعمال بھی لازمی ہے۔ شارنگ کے "آن یور مارکس" (On your marks) حکم پر تمام اٹھلیٹ اپنی اپنی راہداری میں دوڑ کے نقطہ آغاز پر (ہر ایک راہداری میں انہیں 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جاتا ہے) ایسی حالت اپنائیں گے۔ جس میں ان کے دونوں ہاتھ اور ایک گھٹنا زمین پر اور پاؤں شارنگ بلاکس کے ساتھ لگے ہوئے ہوں۔ "سیٹ" کے حکم پر انہیں یک دم دوڑ شروع کرنے کی حتمی حالت میں آ جانا چاہیے۔ جس میں ان کے صرف ہاتھ زمین اور پاؤں "فٹ پلیٹس" (Foot Plates) کے ساتھ لگے ہوئے ہوں۔ اس لمحے اٹھلیٹ کو نقطہ آغاز اور نہ ہی اس سے آگے زمین کو ہاتھ یا پاؤں سے چھونے کی اجازت ہے۔ اگر کوئی اٹھلیٹ "آن یور مارکس" (On your marks) یا "سیٹ" (Set) پوزیشن اپنانے میں تاخیر کرے یا ایسے کسی عمل سے دوسرے اٹھلیٹس کی توجہ میں خلل کا باعث بنے یا دوڑ شروع کرنے کے اشارے سے پیشتر ہی دوڑ شروع کر دے 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 "سٹارٹرز" کا معاون منقلقہ اٹھلیٹ کے ہمراہ باقی تمام اٹھلیٹس کو بھی بلا کارڈ دیکھا کر متنبہ کرتا ہے۔ اس کے بعد اگر کوئی اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ 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 انتہا کرے گا۔

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

6- اگر دوڑ کے دوران کوئی اٹھلیٹ کسی دوسرے اٹھلیٹ کی راہ میں حائل ہو یا اسے دھکا دے جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو تو اس اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ کو اگلے راؤنڈ میں شامل ہونے کی اجازت دے سکتا ہے۔

7- دوڑ کے دوران اگر کوئی اٹھلیٹ کسی دوسرے اٹھلیٹ کے دھکا لگنے یا کسی اور ایسے حالات کی وجہ سے اپنی راہداری سے مجبور یا 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۔ اٹھلیٹ مندرجہ ذیل حالات میں بھی دوڑ سے خارج نہیں کیا جائے گا:

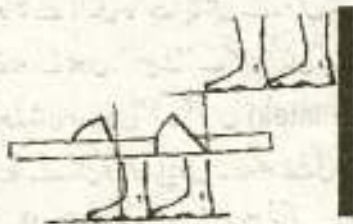
(الف) اگر اٹھلیٹ راہداریوں کے لمبائی والے حصوں میں اپنی مختص شدہ راہداری سے باہر دوڑ رہا ہو۔

(ب) اگر اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بن رہا ہو۔

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

9- دوڑ کا خط اختتام (Finish Line): پانچ سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیر سے لگایا جاتا ہے۔ اٹھلیٹس کی دوڑ ختم کرنے کی ترتیب ان کے جسموں کے اس حصہ سے جسے ٹھیکگی زبان میں "ٹورسو" (Torso) کہتے ہیں خط اختتام کی نزدیکی عمودی حد پر پہنچنے سے متعین کی جاتی ہے۔ یہ حصہ 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 ہرڈلر،

110 میٹر ہرڈلر، 400 میٹر ہرڈلر (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 "شارٹ" 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):

"شارٹنگ بلاکس" لگانے کا معیاری مقام اٹھلیٹ کی انفرادی جسمانی ساخت، اہلیت اور پسند پر منحصر ہونا۔ 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 دیئے ہوئے اور کندھے ہاتھوں کے اوپر تھوڑے آگے کی جانب بڑھے ہوئے ہوتے ہیں۔ پیٹھ کو اتکا اُونچا اٹھائیں کہ اگلے گھٹنے میں 90 درجے کا زاویہ بن جائے۔ پیٹھ کندھوں کی نسبت ذرا سی اُونچائی ہوئی ہوتی ہے۔



(ج) "ڈرائیو آف" (Drive Off):

اگلی ٹانگ کو سیدھا کرتے ہوئے بیک وقت ہاتھوں کو زمین سے اٹھائیے اور ساتھ ہی جلدی سے پچھلی ٹانگ کو آگے کھینچئے۔ 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 اٹھلیٹ اپنی صلاحیتوں کو یوں استعمال کرے کہ

دوڑ کو خوش اسلوبی سے ختم کر سکے۔ اٹھلیٹ 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 آجائے اور اٹھلیٹ نسبتاً آرام دہ حالت میں دوڑ سکے۔ نیز اب آغاز کی نسبت گھٹنا بھی کم اونچا اٹھانا چاہیے۔ لیکن قدم کی لمبائی میں کوئی فرق نہ آنے پائے۔ مدعا یہ ہے کہ اٹھلیٹ 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 قریباً 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۔ اٹھلیٹ کو کوشش کرنی چاہیے کہ وہ اپنی راہداری کی اندرونی لکیر کے ساتھ ساتھ دوڑے تاکہ اسے کم فاصلے طے کرنا پڑے۔ سیٹ پوزیشن میں اٹھلیٹ کی تمام تر توجہ بازو اور ٹانگ کی پہلی حرکت پر مرکوز ہونی چاہیے۔ جب دوڑ شروع کرنے کا اشارہ کیا جائے تو اس کی سب سے پہلی حرکت آگے کی جانب ہونی چاہیے (نہ کہ اوپر کی جانب) اور ساتھ ہی بازو اور ٹانگیں حرکت میں آجائیں 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 اٹھلیٹ کا توازن برقرار رکھنے اور ٹانگوں کی شرح 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 اٹھلیٹ کی ٹانگ اور سر ایک سیدھ میں آجاتے 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 اٹھلیٹ کی دوڑ میں تسلسل قائم نہیں رہ سکے گا۔ بتدریج رفتار بڑھانے کا مرحلہ 30 سے 60 میٹر پر مشتمل ہوتا ہے۔ جس میں اٹھلیٹ کو اپنے جسم کو بتدریج اس طرح سے سیدھا کر لینا چاہیے کہ سامنے کی طرف جھکاؤ نہ رہے۔ اسی مرحلے 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 شرح رفتار دونوں بڑھتے جاتے ہیں اور ٹانگیں بازوؤں کی ہم آہنگی سے کام کرتی ہیں، (کیونکہ بازوؤں کی شرح رفتار ہی سے ٹانگوں کی شرح رفتار متعین ہوتی ہے) لیکن اس بات کا خیال ضرور رکھیں کہ ہاتھ کندھوں سے اوپر نہ لے جائے جائیں۔ اس طریقے سے دوڑتے ہوئے اٹھلیٹ اپنی پوری شرح رفتار پنا لیتا ہے۔

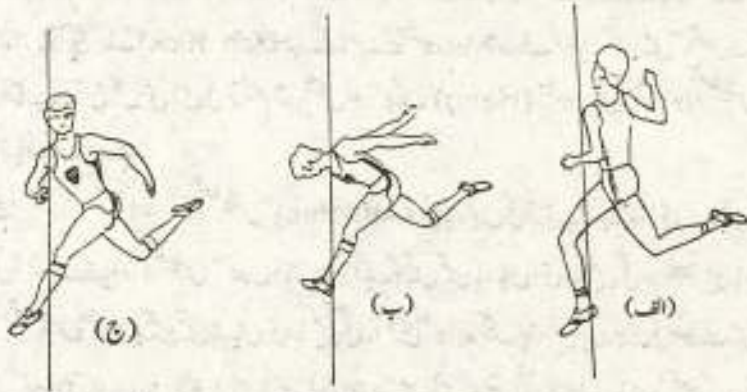
”ٹریک“ کی گولائیوں میں دوڑنا:

اٹھلیٹ 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 شرح رفتار بڑھانے اور اپنی انتہائی تیز رفتاری اپنالینے 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)۔ جو ٹی اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹ 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 "پنٹھلیٹھلان" (Pentathlon) کے مقابلوں میں شامل "پنٹھلیٹھلان" میں سے ایک تھا۔ اس زمانے میں اٹھلیٹ 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 اٹھلیٹک 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۔ اٹھلیٹس 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 ”جسی اون“ (Jesse Owen) نے 8.13 میٹر چھلانگ لگا کر اولمپک اور عالمی ریکارڈ قائم کیا تھا۔ جبکہ موجودہ عالمی ریکارڈ 8.95 میٹر ہے۔ اسے امریکہ کے ”مائیک پاؤل“ نے ٹوکیو میں عالمی چیمپین 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 ٹیکنیک بالکل بنیادی یا ابتدائی شکل میں تھی۔ ”ٹیک آف“ کرنے کے ساتھ ہی ناٹوں کو میزھا کر کے جسم کے ساتھ سیکھرایا جاتا ہے۔ پھر انہیں پھیلا کر اور اکھاڑے میں گرنے سے پیشتر دوبارہ سیکھرایا جاتا تھا۔ 1922ء سے 1927ء کے درمیان امریکی ”اٹھلیٹس“ ”ولیم دی ہارٹ صوبورڈ“ (William De Hart Hubbard) اور ”رابٹ لی گینڈرے“ (Robert Le Gendre) نے چھلانگ لگانے کا نیا انداز جو ”ہیچ کک“ (Hitch Kick) کے نام سے مشہور ہوا، متعارف کرایا۔ جس میں ”اٹھلیٹ“ ہوا میں دوڑنے کا انداز ہی اپناتے رکھتا ہے۔ آج کل بھی اسی کی ترمیم شدہ شکل اور ”ہینگ“ (Hang) مشہور ہیں۔ نوآموز اٹھلیٹس کو سیکھانے کے لیے ”سیل“ (Sail) زیادہ آسان ہے۔

مقابلے کے ضابطے: 1- ”اٹھلیٹس“ (Athletes) کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔
2- جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ ”اٹھلیٹس“ ہوں وہاں پر ہر ایک کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ آٹھ ”اٹھلیٹس“ کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری ”کوٹیفانگ پوزیشن“ پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کے حل کے مرتبہ ضابطوں کے مطابق ہی کیا جائے گا۔ (کسی ایسے ”فیلڈ ایونٹ“ میں جس کا نتیجہ فنی فاصلے کی بنیاد پر متعین کیا جاتا ہے برابری میں شامل تمام ”اٹھلیٹس“ 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 ”اٹھلیٹس“ ہوں وہاں پر ہر ایک کو چھ باریاں دی جائیں۔ لیکن اگر ایک سے زیادہ اٹھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اٹھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اٹھلیٹس 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 اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اٹنی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اٹنی نسبت سے متعین کی جائے گی۔

(ب)۔ جب بھی باریوں کی ترتیب بدلی جانی ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اٹھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو وہ اٹھلیٹس 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 اٹھلیٹ کو دوڑنے کے راستے یا کوونے کی جگہ کو مشق کے لیے استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔
4- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقام مقابلہ پر مصنفین کی نگرانی میں ہر اٹھلیٹ کو مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔

5- نام لپکارے جانے اور منصف کے اس اشارے کے بعد کہ کوشش شروع کی جائے، اٹھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش

شروع کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکام تصور کیا جائے گا۔ تاہم اگر وہ چاہے تو اس شخص کردہ دورانہ میں اپنی شروع کردہ کوشش روک کر دوڑنے کی راہداری سے باہر آ سکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت میں ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اس سے کوئی بے ضابطگی سرزد نہ ہوئی ہو۔ (کوشش شروع کرنے کے اس دورے کے ابتدا اس لمحہ سے ہو جاتی ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اُسے کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے) اگر وہ اپنی کوشش مقررہ دورے 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 ہو جائے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک الٹی گنتی اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی جو اٹھلیٹ کو اس کے شخص شدہ دورے 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 کر کے یا اور کسی ذریعے سے انتہائی اشارہ کرے گا۔

6- مندرجہ ذیل صورتوں میں اٹھلیٹ 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" (اٹھلیٹ کی کلیئر) سے آگے زمین کو چھو لے۔ یا (ب)۔ اگر وہ "ٹیک آف بورڈ" (چھلانگ لگانے کا تخت) 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 چھو لے 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 چھو لے۔ یا

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

نوٹ: i- اکھاڑے میں سے باہر نکلے وقت جب اٹھلیٹ کا پاؤں پہلی بار اکھاڑے کی منڈیر یا اس سے باہر زمین سے چھو تا ہے تو اسے اکھاڑے میں سے باہر نکل آیا ہوا شمار کر لیا جاتا ہے۔

نوٹ: ii- اگر وہ دوڑنے کے راستے کو واضح کرنے والی سفید کلیروں 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 چھو لے تو یہ ناکامی تصور نہیں ہوگی۔

vi- چھلانگ لگانے کے بعد اگر اٹھلیٹ صحیح انداز میں اکھاڑے میں سے باہر نکل آئے اور پھر اس میں داخل ہو کر پیچھے کی جانب چلتے ہوئے باہر آ جائے تو یہ بھی بے ضابطگی کے ذمہ میں نہیں آئے گی۔

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

8- اکھاڑے میں اٹھلیٹ کے جسم کے کسی بھی حصے سے پیدا شدہ نشان کے اس کنارے سے جو "ٹیک آف لائن" کے نزدیک تر ہو معمولاً پیش فوری کی جائے گی۔ اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جائے گا۔ "فیلڈ اپوشن" کے لیے مقرر کردہ مصلحین ہر ایک باضابطہ کوشش کی کارکردگی کو ناپنے کے بعد "ریزلٹ 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 الیکٹرانک ہر ایک باضابطہ کوشش پر سفید جھنڈا اور بے ضابطہ کوشش کی صورت میں لال جھنڈا بلند کرے گا۔
9- ہر اٹھلیٹ کی بہترین چھلانگ ”پوزیشن“ کے لیے شمار کی جائے گی۔ خواہ وہ چھلانگ پہلی ”پوزیشن“ کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے ہو۔

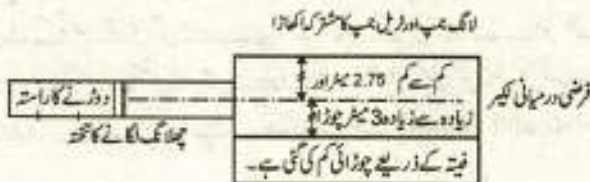
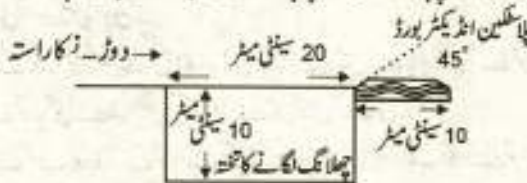
10- دوڑنے کا راستہ (Runway): کم از کم 40 میٹر لمبا اور 1.22 میٹر \pm 1 سینٹی میٹر چوڑا ہوگا۔ جس کو 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔

11- ”اقطالیٹس“ 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 چمکنے 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 اپنٹس“ میں اگر کسی وجہ سے ”اقطالیٹ“ 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 ”ٹرائلز“ کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): جج کو باضابطہ کوشش کو نمایاں اور واضح کرنے کے لیے سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اٹھلیٹ کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔ لاٹک چمپ میں باضابطہ ”ٹرائلز“ اس صورت اختتام پذیر ہوتا ہے جب اٹھلیٹ 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 \pm 1 سینٹی میٹر، چوڑائی 20 سینٹی میٹر \pm 2 ملی میٹر اور موٹائی 10 سینٹی میٹر ہوگی۔ اس کا رنگ سفید ہوگا۔ اسے دوڑنے والے راستے میں اکھاڑنے 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 کنارہ 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 تین ”ٹیک آف بورڈ“ کے ساتھ ریت یا نرم مٹی سے 10 سینٹی میٹر چوڑی تہ 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 تہ کا مقصد یہ ہے کہ جب کھلاڑی کا پاؤں تختے پر پڑے تو آسانی سے پتا چل سکے گا کہ آیا یہ قائل ہے یا نہیں۔ اونچی سطح کے مقابلوں میں مصنفین کی سہولت کے پیش نظر ”ٹیک آف بورڈ“ کی اگلی طرف 10 سینٹی میٹر \pm 2 ملی میٹر چوڑا ”پلاسٹین انڈیکیٹور بورڈ“ (Plasticine Indicator Board) گاڑ دیا جاتا ہے، جس کی سامنے والی اوپری سطح کے پہلے 10 ملی میٹر پر پلاسٹین کی تہ لگادی جاتی ہے۔



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 پینائش سے زیادہ ہونے کی صورت میں اسے ایک یا دو فیٹوں کی مدد سے اس کو مقررہ معیار کے مطابق کیا جاسکتا ہے تاکہ دوڑنے کے راستے اور اکھاڑے کی درمیانی لکیر ایک سیدھ میں ہو۔

لاٹگ جپ کے بنیادی مراحل اور مہارتیں (Basic Stages & Skills of Long Jump)

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

i۔ اڑان کے دوران جسم کی شرح رفتار (اس کا دارو مدار دوڑ کے آخری قدم کی شرح رفتار پر ہوتا ہے)۔

ii۔ اڑان کا زاویہ: (اس کا دارو مدار "ٹیک آف" کی تکنیک اور اٹھلیٹ کی جسمانی قوت پر ہوتا ہے)۔

لاٹگ جپ کا بنیادی اصول 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۔ لاٹگ جپ میکاناتی 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 اٹھلیٹ 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۔ لاٹگ جپ ایک بہت آسان اور سہل "ایونٹ" ہے۔ اٹھلیٹس اس بات کا خیال رکھیں کہ ان کے تمام افعال مکاناتی اصولوں کے منافی نہ ہوں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ لمبی چھلانگ میں نوعمر "اٹھلیٹس" بھی وہی کچھ کرتے ہیں جو منجھے ہوئے "اٹھلیٹس" کرتے ہیں۔

لاٹگ جپ 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۔ اڑان (Flight)۔

vi۔ اکھاڑے میں گرنا (Landing)۔

نوٹ: اس کا مقصد اٹھلیٹ 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 "اٹھلیٹس" "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۔ ”لاگج ہمپرز“ (Long Jumpers) اچھے تیز دوڑنے والے ہوتے ہیں کیونکہ وہ اسی شرح رفتار سے ہوا میں اڑتے ہوئے زیادہ فاصلہ طے کر لیتے ہیں۔ نو عمر بچوں کے لیے دوڑ کے فاصلے کا تعین پناہی کے ذریعے نہیں بلکہ قدموں کی تعداد سے کرنا بہتر ہوتا ہے۔ کیونکہ ہر بچے کی جسمانی استطاعت مختلف ہوتی ہے۔ عام طور پر نو عمر ”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 مرکز ثقل کو نیچے لے آتا ہے اور اپنی افقی رفتار میں کمی پیدا کرتے ہوئے ایڑی کو زمین پر سپاٹ حالت میں رکھ دیتا ہے۔ گھٹنے، ٹخنے اور کولہے میں خم ڈالنے سے جسم کا مرکز 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 مرکز ثقل اونچا ہو جاتا ہے۔ دوڑ اور ”ٹیک آف“ دونوں ہی لاگج ہمپ کے بہت ہی اہم جزو ہیں۔ اڑان کے دوران میں اس کے جسم کے مرکز ثقل کے قوس نما راستے کا تعین ”ٹیک آف“ کے وقت ہی ہو جاتا ہے جسے اڑان 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۔ لاگج ہمپ 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 گرتا: 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۔

(”لاگج ہمپ“ میں اتھلیٹ ”رن اپ“ کی مدد سے اور ”ٹیک آف“ کے ذریعے دوڑنے کی حرکات کو ہوا میں قوس کے انداز میں اڑانے کے عمل میں تبدیل کرتے ہوئے ایک نہ 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 فائدے 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 کپٹن اور ریفری یا امپائر کے احکام کی تعمیل کرنا، اس کی عادات کا جز بن جاتے ہیں۔ اس پر بحیثیت ٹیم کپٹن کچھ فرائنس عائد ہوتے ہیں، جن کی تکمیل نہایت ضروری ہے۔ کپٹن کا فرض ہے کہ وہ خود وقت کا پابند ہو اور کھیل کے شروع ہونے سے پہلے یا دوران یا بعد میں اصول و قواعد 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 ہمتنا 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 و تفہیم پیدا کرنا ہے، حد ضروری ہے، ورنہ کھیل کا لطف کرکرا ہوا جاتا ہے اور تلخ نتائج کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

6- ذاتی نظم و ضبط:

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

ذرا بھر بھی گنجائش نہیں ہے۔ ایسے افراد جو اپنے آپ پر قابو نہیں رکھ سکتے اور بد مزاجی 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 و ضبط ایسی خوبی ہے، جو کھلاڑی کے کردار میں پختگی پیدا کرتی ہے۔

7- خوش طبعی:

جو نئی کھلاڑی میدان میں آتا ہے، اگر وہ ہشاش بشاش اور شاداں و فرحاں چہرہ لیے نمودار ہو تو اس کی ہر دلعزیزی بڑھ جاتی ہے جو کھیل خوش و خرم ماحول میں کھیلا جائے اس سے نہ صرف کھلاڑی بلکہ تماشاچی بھی اٹھاتے 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 قابل دید بن جاتا ہے۔ خوش اخلاقی کھلاڑی کے اوصاف کا اہم ترین حصہ اور وصف ہے۔

8- نظم و ضبط:

ایک اچھا کھلاڑی ہمیشہ نظم و ضبط کے تحت جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے اور ضابطوں اور اصولوں 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 و ضبط کا مظاہر کرتا ہے۔

11- قوت 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- جذبہ حُب الوطنی:

اچھے کھلاڑی کا جذبہ حُب الوطنی قابل دید ہوتا ہے۔ وہ ہمیشہ اپنے ملک کی خدمت اور عزت کو مد نظر رکھتے ہوئے کھیل میں حصہ لیتا ہے۔ بین الاقوامی مقابلوں میں اپنے ملک کی عزت اور سر بلندی کے لیے سر دھڑکی 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- فراخ دلی:

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

17- جذبہ تحقیق:

اچھے کھلاڑی میں جذبہ 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۔

