# باب نمبر 4 کھیلیں

## کھیلوں کے قوانین ومہارتیں:۔

I- ہاکی II- ٹیبل ٹینس

I- ہاکی (Hockey)

**کھیل کا میدان:۔**

ہاکی کے کھیل کا میدان مستطیل شکل کا ہوتا ہے۔

کھیل کے میدان کی لمبائی = 100 گز (91.40 میٹر)

کھیل کے میدان کی چوڑائی = 60 گز (55 میٹر)

میدان کی تمام لائنیں 75 سینٹی میٹر (3 انچ) چوڑی ہونی چاہئیں اور وہ لائنیں واضح اور سفید رنگ کی ہوں گی۔

لمبائی کی لائن سائیڈ لائن اور چوڑائی کی لائن بیک لائن کہلاتی ہے۔ دونوں لائنوں کے باہر کم از کم 5 میٹر تک کسی قسم کی کوئی رکاوٹ نہیں ہونی چاہیے۔

**سنٹر لائن:۔** کھیل کے میدان کے درمیان میں لگائی جاتی ہے۔

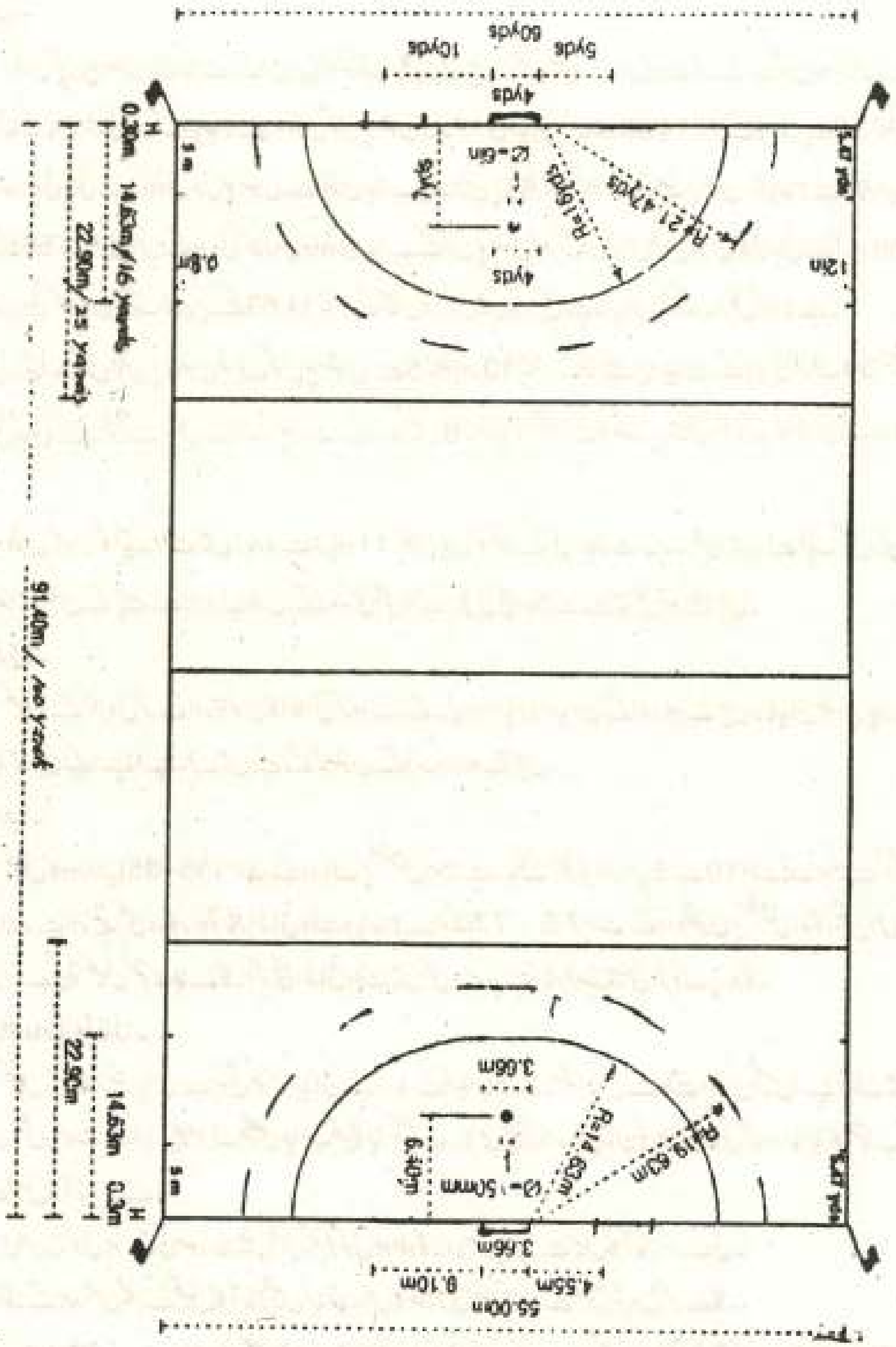
**22.90 میٹر یا 25 گز کی لائن:۔** دونوں جانب کھیل کے میدان کے اندر بیک لائن کے متوازی 22.90 میٹر یا 25 گز کی لائنیں لگائی جاتی ہیں جو کہ سنٹر لائن سے بھی 25 گز کے فاصلہ پر ہی ہوں گے۔

☆ دونوں سائیڈ لائنوں کے متوازی میدان کے اندر دونوں جانب سنٹر لائن اور 22.90 میٹر یا 25 گز کی لائنوں پر سائیڈ لائن سے 5 گز کے فاصلے پر 2,2 گز کی لائنیں لگائی جاتی ہیں، تا کہ ہٹ ان (Hit in) کے وقت مخالف کھلاڑی بال سے 5 گز دور ہو اور ریفری کو آسانی ہو۔

**16/14.63 گز فری ہٹ کا نشان:۔** ہر سائیڈ لائن پر دونوں جانب بیک لائن کے متوازی 12 انچ لمبی لائن کا نشان جو کہ بیک لائن سے 16/14.63 گز کے فاصلہ پر ہوتا ہے لگایا جاتا ہے۔ تا کہ 16/14.63 گز کی فری ہٹ کے وقت آسانی ہو۔

**کارنر کا نشان:۔** چاروں کونوں میں سائیڈ لائن کے اوپر بیک لائن سے 5 میٹر کے فاصلے پر 30 سینٹی میٹر یا 12 انچ کی لائن لگائی جاتی ہے۔ اس ایریا میں سے بال رکھ کر کارنر لگایا جاتا ہے۔

**سیلف سٹارٹ:۔** ہاکی کے نئے رولز کے مطابق سنٹر پاس اور کسی بھی دوسری ہٹ کو لگاتے کھلاڑی کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ بال کو ہٹ لگا کر پاس دے یا خود ہی بال لیکر آگے بڑھنا شروع کر دے۔




ہاکی کے میدان کا خاکہ

شوٹنگ سرکل:۔

دونوں گول پوسٹوں کے سامنے کے اس ایریا کو شوٹنگ سرکل کہتے ہیں۔ جس میں سے بال کو ہٹ کرنے سے گول ہوسکتا ہے۔ اس ایریا کے اندر فاؤل کی بنا پر پینلٹی سٹروک دیا جاتا ہے۔ دونوں گول پوسٹوں کے متوازی میدان کے اندر 14.63 میٹر کے فاصلہ پر 3.66 میٹر لمبی لائن میدان کے اندر لگائی جاتی ہے۔ دونوں گول پوسٹوں سے دونوں جانب بیک لائن پر 14.63 میٹر کے فاصلے پر نشان لگایا جاتا ہے۔ پھر میدان کے اندر لگائے گئے 3.66 میٹر کی لائن کے بیرونی کناروں کو دونوں جانب کے گول پوسٹوں کو مرکز مان کر اس طرح قوس لگائی جاتی ہے کہ وہ 3.66 میٹر کی لائن کے بیرونی کناروں کو بیک لائن پر لگے 14.63 میٹر کے نشان کو آپس میں ملا دیتی ہے۔ یہ ایریا شوٹنگ سرکل کہلاتا ہے۔

شوٹنگ سرکل کے اندر گول لائن پر دونوں طرف گول پوسٹوں سے 5 میٹر اور 10 میٹر کے فاصلے پر میدان کے باہر کی طرف 30 سینٹی میٹر لمبی لائن لگائی جاتی ہے۔ شوٹنگ سرکل کے اندر پوسٹ کے وسط میں 6 میٹر یا 7 گز کے فاصلہ پر پینلٹی سٹروک کا نشان لگایا جاتا ہے۔

کھلاڑی:۔

دونوں ٹیموں کو ایک وقت میں زیادہ سے زیادہ 11 کھلاڑیوں کو کھلانے کی اجازت ہے۔ جن میں سے ایک گول کیپر ہوگا۔ پانچ اضافی کھلاڑی جن کے پہلے سے نام دیے ہوں گے۔ وہ کسی بھی وقت ریفری کی اجازت سے تبدیل ہو سکتے ہیں۔

امپائرز یا ریفری:۔

کھیل کے کنٹرول کرنے اور قانون کا اطلاق کروانے کے لیے دو امپائرز میدان کے اندر ہوتے ہیں۔ بنیادی طور پر پورے کھیل میں بغیر سائیڈ تبدیل کیے اپنے اپنے ہاف میں کیے گئے فیصلوں کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔

کھیل کا دورانیہ:۔

کھیل کا دورانیہ (35+35) منٹ کے دو ہاف پر مشتمل ہوتا ہے۔ ہاف ٹائم کا دورانیہ 5 سے 10 منٹ تک ہوتا ہے، اگر مقررہ وقت پر میچ برابر رہے اور نتیجہ بھی درکار ہو تو پھر اضافی وقت دیا جاتا ہے جو کہ 7.5 - 7.5 منٹ کے دو وقفوں پر مشتمل ہوگا، لیکن اس دوران اگر کوئی ٹیم گول کرے گی تو کھیل ختم ہو جائے گا۔ اگر میچ اضافی وقت میں بھی برابر رہے تو پھر فیصلہ پینلٹی سٹروک پر ہوگا۔

کھیل کی ابتدا اور دوبارہ آغاز:۔

کھیل کی ابتدا سنٹر پاس سے ہوگی جو کہ میدان کے وسط سے کھیلا جاتا ہے۔ سنٹر پاس کے وقت دونوں ٹیمیں اپنے نصف میں ہوں گی۔ سنٹر پاس پُش یا ہٹ کے ذریعے صرف پچھلی جانب کھیلا جا سکتا ہے۔ ٹاس جیتنے والے کپتان کی مرضی ہوگی کہ وہ سائیڈ کا انتخاب کرے یا سنٹر پاس سے کھیل کا آغاز کرے۔

اسی طرح گول ہونے کی صورت میں جس ٹیم کو گول ہوا ہوگا۔ وہ سنٹر پاس سے کھیل کا آغاز کرے گی۔

وقفہ کے بعد جس ٹیم نے کھیل کا آغاز نہیں کیا تھا۔ اس کا کھلاڑی سنٹر پاس سے کھیل شروع کرے گا۔

بال کا کھیل سے باہر ہونا:۔ جب بال مکمل طور پر سائیڈ لائن یا بیک لائن کے اوپر سے گزر جائے تو بال کھیل سے باہر تصور کیا جاتا ہے۔ پھر کھیل کا دوبارہ آغاز نوعیت کے مطابق کیا جاتا ہے۔

**بال کا سائیڈ لائن سے باہر جانا:۔** جب بال سائیڈ لائن سے باہر جاتا ہے تو جس ٹیم کا آخری ٹچ ہوگا۔اس کا مخالف کھلاڑی اسی جگہ سے ہٹ ان کے ذریعے کھیل کا آغاز کرے گا۔

**بال کا بیک لائن سے باہر جانا:۔** بال جب بیک لائن کو پار کر جاتا ہے تو تین صورتوں سے کھیل کا آغاز کیا جاتا ہے۔

i- اگر گول ہو جائے یعنی بال گول پوسٹوں اور کراس بار کے درمیان سے گذرے اور امپائر گول دے تو پھر کھیل کا آغاز جس ٹیم کو گول ہوا ہے وہ سنٹر پاس سے کرے گی۔

ii- اگر آخری ٹچ حملہ آور ٹیم کا ہو اور بال بیک لائن پار کر جائے تو پھر کھیل کا آغاز دفاعی ٹیم 14.63 میٹر یا 16 گز کی فری ہٹ سے کرے گی۔

iii- اگر آخری ٹچ دفاعی ٹیم کا ہو اور امپائر کا رزدے تو پھر کھیل کا آغاز حملہ آور ٹیم کارنر کی ہٹ سے کرے گی۔

**بلی (Bully)** کھیل کا دوبارہ آغاز بلی کے وقت اس وقت کیا جائے۔جب:۔

i- کھیل اچانک روک دیا جائے اور دوبارہ شروع کرنا ہو۔

ii- دونوں کھلاڑیوں کا بیک وقت فاؤل ہو جائے اور کھیل روکنا پڑے۔

iii- کھیل کے دوران بال کو تبدیل کرنا ہو۔

iv- بال (Ball) گول کیپرز کے پیڈ وغیرہ میں پھنس جائے تو بلی شوٹنگ سرکل سے باہر ہوگی۔
ہوگی۔

**گول کرنا:۔** گول کرنا یا گول ہونا اس صورت میں ہوتا ہے جب بال کو حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی شوٹنگ سرکل کے اندر سے کھیلے اور بال گول پوسٹوں اور کراس بار کے درمیان سے گزرے اور امپائر کی نظروں میں کوئی قانون شکنی نہ ہوئی ہو تو پھر گول دیا جاتا ہے۔

**کھیل کے دوران سرزد ہونے والی خلاف ورزیاں:۔**

☆ کسی ایک کھلاڑی یا ایک سے زیادہ کھلاڑیوں کا مخالف کھلاڑیوں کے ساتھ یا امپائر کے ساتھ غلط رویہ پر امپائر سزا دے سکتا ہے۔

☆ کسی کھلاڑی کو سٹک کی بیک سائیڈ استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

☆ کھلاڑی اپنی سٹک کو اس انداز میں نہیں اٹھائے گا کہ جس سے یہ مقصود ہو کہ مخالف کو ڈرانا یا دھمکانا ہے۔

☆ کھلاڑی بال کو خطرناک انداز میں نہیں کھیلے گا۔

☆ کھلاڑی کو مخالف پر حملہ کرنے، مارنے، کک کرنے، دھکا دینے، ٹانگ اڑانے، ذاتی طور پر کھلاڑی کو یا اس کی سٹک کو پکڑنے اور سٹک کو پھینکنے کی اجازت نہیں۔

☆ بال کو ہاتھ سے پکڑنا یا روکنا منع ہے تاہم اگر بال ہوا میں اُچھل کر آ رہا ہو تو کندھے کی بلندی تک ہتھ سے روکا جاسکتا ہے۔

☆ دانستہ طور پر بال کو جسم کے کسی بھی حصے سے روکنا، کک کرنا، آگے کو دھکیلنا، اٹھانا، پھینکنا، یا ہاتھ میں پکڑ کر چلنے کی اجازت نہیں۔

☆ جان بوجھ کر بال کو ہٹ کرتے وقت ہوا میں اُچھالنا۔ ماسوائے گول میں شاٹ کرنے کے۔

☆ دانستہ طور پر بال کو اُٹھا کر مخالف کے شوٹنگ سرکل میں پھینکنا۔

☆ بال اور مخالف کھلاڑی کے درمیان خود یا سٹک رکھ کر رکاوٹ بننا۔

☆ وقت کے ضیاع کی خاطر کھیل میں تاخیر کرنا۔

درج بالا تمام خلاف ورزیوں کی سزا فاؤل کی نوعیت اور ایریا کو مدِ نظر رکھ کر امپائر سزا دیتا ہے۔
بعض صورتوں میں پینلٹی سٹروک، پینلٹی کارنر اور بعض صورتوں میں فری ہٹ دی جاتی ہے۔ نیز بعض صورتوں میں فاؤل کی سزا کے طور پر کھلاڑی کو وارننگ یا کھیل سے باہر بھی نکال دیا جاتا ہے۔

**پینلٹی کارنر:۔**

مخالف ٹیم کو پینلٹی کارنر درج ذیل صورتوں میں دیا جاتا ہے۔

1- دفاعی ٹیم اپنے 25 گز کے ایریا کے اندر مگر شوٹنگ سرکل سے باہر ارادتاً خلاف ورزی کرتی ہے۔

2- دفاعی کھلاڑی سے اپنے شوٹنگ سرکل میں غیر دانستہ طور پر فاؤل ہو جائے۔

3- دفاعی کھلاڑی جان بوجھ کر بال کو اپنی دفاعی بیک لائن سے باہر پھینک دے۔

**پینلٹی سٹروک:۔**

مندرجہ ذیل صورتوں میں پینلٹی سٹروک دیا جاسکتا ہے:۔

1- دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی اپنے شوٹنگ سرکل کے اندر ارادی طور پر کوئی قانونی خلاف ورزی کرتا ہے۔

2- پینلٹی کارنر کے دوران اگر دفاعی ٹیم کے کھلاڑی بال پھینکے جانے سے پیشتر بیک لائن مسلسل عبور کریں۔ پہلے امپائر وارننگ دیتا ہے اور پھر پینلٹی سٹروک بھی دیا جاسکتا ہے۔

**کارنر:۔**

جب بال بیک لائن کو عبور کر جائے اور آخری ٹچ دفاعی کھلاڑی کا ہو تو مخالف ٹیم کو کارنر ہٹ دی جائے گی۔

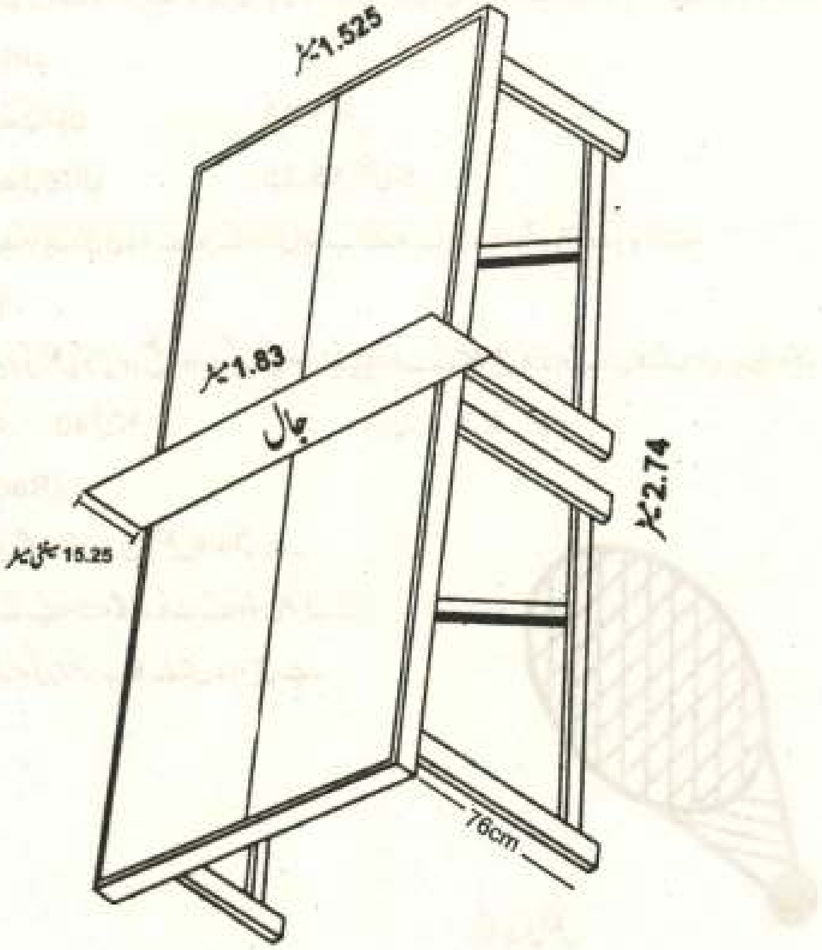
**ہاکی کے کھیل کی چند مہارتیں:۔**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1- | بال کو ہٹ کرنا | 2- | بال کو روکنا۔ | 3- | بال کو ڈربل کرنا۔ |
| 4- | بال کو پُش کرنا | 5- | بال کو سکوپ کرنا۔ | | |

**نوٹ:۔** اساتذہ بچوں کو مہارتیں خود سکھائیں۔

## ٹیبل ٹینس(Table Tennis)

ٹیبل ٹینس کا کھیل ایک مستطیل میز پر کھیلا جاتا ہے۔ جس کی سطح ہموار ہوتی ہے۔ دو کھلاڑی کی گیم کو سنگلز کی گیم اور چار کھلاڑیوں کی گیم کو ڈبلز گیم کہتے ہیں۔




## میز (Table):۔

میز لکڑی کی بنی ہوگی اور اس کی لمبائی کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

| | | | |
|---|---|---|---|
| میز کی لمبائی | (2.74 میٹر) | چوڑائی | (1.52 میٹر) |
| اُونچائی | (76 سینٹی میٹر) | موٹائی | (2.5 سینٹی میٹر) |

میز کا رنگ گہرا نیلا یا سبز رنگ کا ہوتا ہے۔ میز کے کنارے کھیل میں شامل ہوتے ہیں۔ میز کی اطراف شامل نہیں ہوتی۔ میز کے چاروں طرف 2 سینٹی میٹر سفید رنگ کی لکیر ہوتی ہے۔ ڈبلز کھیلنے کے لیے کورٹ کے بیچوں بیچ ایک 3 ملی میٹر چوڑی سفید لکیر لگائی جاتی ہے جو اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کر دیتی ہے۔

**جال (Net):۔**

جال سبز رنگ کا ہوتا ہے، جو میز کی لمبائی کو دو برابر حصوں میں تقسیم کرنے والی جگہ پر اسطرح لگایا جاتا ہے کہ اس کا نچلا کنارہ میز کی سطح کو چھو رہا ہو۔

| | |
|---|---|
| نیٹ کی لمبائی | 1.83 میٹر |
| نیٹ کی چوڑائی | 15.25 سینٹی میٹر |

نیٹ کو ایک رسی کی مدد سے میز کے دونوں جانب لگے ہوئے پولز کے ساتھ باندھ دیا جاتا ہے۔

**گیند (Ball):۔**

گیند کی شکل گول اور سطح ہموار ہوگی۔ یہ سلولائیڈ یا پلاسٹک کے میٹریل کا بنا ہوگا۔ اس کا رنگ سفید یا پیلا ہوگا۔

قطر : 40 ملی میٹر        وزن : 2.7 گرام

**ریکٹ (Racket):۔**

ریکٹ کسی بھی سائز، وزن یا شکل کا ہو سکتا ہے۔
اس کو پکڑنے کے لیے دستہ ہوگا۔ ریکٹ کے دونوں طرف ربڑ کی دانے دار تہہ ہوگی جو ضرب لگانے میں مدد دیتی ہے۔

ریکٹ کی شکل

**میچ:۔**

میچ کسی بھی طاق عدد گیمز پر مشتمل ہوتا ہے۔ ٹورنامنٹس میں عموماً سنگل میچ سات اور ڈبلز پانچ گیمز پر مشتمل ہوتا ہے جو تین گیمز کی صورت میں 3 گیم اور جو کھلاڑی 7 گیمز کی صورت میں 4 گیم جیت لے وہ میچ جیت جاتی ہے۔

ٹاس:۔

جو کھلاڑی ٹاس جیت لے وہ پہلے سروس یا سائیڈ لینے کا حق رکھتا ہے۔

سکورنگ:۔

11 پوائنٹس کی گیم ہوتی ہے جو کھلاڑی یا ٹیم پہلے 11 پوائنٹس بنا لے وہ جیت جاتی ہے۔ دو کھلاڑیوں کا سکور 10-10 ہونے کی صورت میں جس کھلاڑی کو دو پوائنٹس کی برتری حاصل ہوگی وہ جیت جائے گا۔

مثلاً: 10 آل پر 12 پوائنٹس

ہر دو پوائنٹ کے بعد سروس کرنے کا حق تبدیل ہو جاتا ہے یعنی اب سروس وصول کرنے والا سروس کرنے والا بن جاتا ہے، لیکن 10 آل ہونے کی صورت میں گیم کے ختم ہونے تک ہر پوائنٹ کے بعد سروس تبدیل ہوگی۔

پوائنٹ:

ٹیبل ٹینس کی گیم میں جس کھلاڑی سے غلطی ہوگی دوسرے کا پوائنٹ بن جائے گا۔ یوں سلسلہ چلتا رہے گا۔ جب تک کہ گیم ختم نہ ہو جائے۔

وہ کھلاڑی پوائنٹ کھوئے گا جو:

-1 درست سروس نہ کرے۔
-2 اپنے مخالف کی سمت گیند درست طریقے سے لوٹا نہ سکے۔
-3 کھلاڑی بال کو لگاتار دو مرتبہ کھیلے۔
-4 کھلاڑی بال کو میز پر ٹپہ کھانے سے پہلے کھیلے۔
-5 کھیل کے دوران میز کا سہارا لے کر کھیلنے کی کوشش کرے۔
-6 مخالف کا کھیلا ہوا بال کورٹ میں چھوئے بغیر اینڈ لائن عبور کر جائے۔

سروس:۔

ٹیبل کی سطح کے اوپر سیدھی ہتھیلی پر بال کو اس طرح رکھا جائے کہ مخالف کھلاڑی یا ٹیم کو صاف نظر آئے اور بالکل ساکن ہو۔ سروس کرنے والا کھلاڑی میز کی آخری حد کے پیچھے سے بال کو ہتھیلی سے سیدھا اُوپر کی طرف اتنا اُچھالے کہ وہ کم از کم 16 سینٹی میٹر اوپر جائے اور پھر نیچے آتے وقت اسے ریکٹ سے اس طرح ضرب لگائی جائے کہ پہلے بال سروس کرنے والے کے اپنے کورٹ میں ٹپہ کھائے اور پھر نیٹ کے اُوپر ہوتی ہوئی مخالف کھلاڑی کے کورٹ میں گرے۔

لباس:۔

کوئی سا بھی لباس پہنا جا سکتا ہے، لیکن یہ ضروری ہے کہ کھلاڑی کے لباس کا رنگ کھیل میں استعمال ہونے والے بال سے مختلف ہو۔ لباس کا رنگ چمکدار نہ ہو، گہرے رنگ کا ہو۔

کھیل کے قوانین:۔

I- ہر گیم کے اختتام پر سائیڈ بدلی جائے گی۔

II- آخری گیم میں جس ٹیم کے 5 پوائنٹ ہو جائیں گے سائیڈ تبدیل ہوگی۔

III- گیند کا میز کے کناروں کو لگنا درست ہے لیکن اگر کنارے سے نیچے لگے تو بال مردہ ہو جاتا ہے۔

IV- ریکٹ ہاتھ سے گرنے کی صورت میں خالی ہاتھ سے گیند کو نہیں لوٹایا جاسکتا۔

لیٹ (پوائنٹ کو دوبارہ کھیلنا):۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں لیٹ دیا جائے گا:۔

I- سروس کرتے وقت اگر سروس وصول کرنے والا تیار نہ ہو۔

II- کھیل کے دوران اگر گیند ٹوٹ جائے۔

III- امپائر کھیل روکنے کا اشارہ کرے۔

IV- سروس کیا ہوا بال نیٹ یا اسکے پولز کو چھو کر مخالف کے کورٹ میں گرے۔

کھیل ٹینس کی مہارتیں:۔

1- ریکٹ پکڑنا:۔

ریکٹ اس طرح پکڑا جاتا ہے کہ گرفت گرپ والے حصے پر انگوٹھا اور تین انگلیاں لپٹی ہوئی ہوتی ہیں اور شہادت کی انگلی پہلے حصے کو سہارا دیتی ہے اس طرح کھلاڑی سامنے آنے والے بال کو اور اُلٹے ہاتھ سے آنے والے بال کو آسانی سے واپس کرسکتا ہے۔

2- ٹاپ سپن سروس فورہینڈ (Top Spin Service Forehand):۔

اس مہارت میں جسم بال کی سطح سے نیچے اور پیچھے رہے جونہی بال ٹیبل پر سے اُچھلے فوراً بال آگے اور اوپر کی سطح پر لایا جائے اور بال کی اُوپر کی سطح پر اس طرح ضرب لگائی جائے کہ بال گھومتا ہوا مخالف سطح پر جا گرے۔

3- فورہینڈ ڈیفنس (Forehand Defence):۔

گھومتے ہوئے تیز رفتار بال کی سپیڈ کم کرنے کے لیے جسم کو پہلو اور آگے کی طرف سے جھکانا چاہیئے اور ریکٹ کو تقریباً گھٹنے کے قریب لا کر بال کو ضرب لگا کر واپس کرنا چاہیے۔

☆☆☆☆☆

باب5

# اتھلیٹکس

## ڈسکس تھرو(Throwing the Discus)

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

### I- پھینکنے کا دائرہ (The Throwing Circle):-

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