(3) خون کا دباؤ :

خون کے اوپر کے دباؤ کو سسٹولِک دباؤ اور نیچے کے دباؤ کو ڈایا سٹولِک دباؤ کہتے ہیں۔ طویل وقفے کی ورزشوں کے دوران دباؤ تقریباً 180 ملی میٹر جتنا ہوتا ہے۔ جب کہ ڈایا سٹولِک دباؤ 110 ملی میٹر جتنا ہوتا ہے۔

(4) دل کے خون کی پمپنگ کی استعداد اور دل کی دھڑکنیں :

طویل وقفے کی تربیت سے دل کی خون کو پمپنگ کرنے کی استعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔ باالفاظ دیگر کم وقت میں زیادہ خون کی پمپنگ ہوتی ہے۔ طویل وقفے کی تربیت سے دل کی دھڑکن بھی نسبتاً کم بڑھتی ہے۔

(5) دل کی مضبوطی :

طویل وقفے کی تربیت سے دل زیادہ مضبوط ہوتا ہے۔ جس کے سبب پمپنگ ہونے والے خون کی مقدار میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ دل بھی دیگر عضلات کی مانند ہی مضبوط ہوجاتا ہے۔ باالفاظ دیگر دل کے پھولنے سکڑنے کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

(6) ایروبِک اور این ایروبِک :

طویل وقفے کی تربیت سے ایروبِک (آکسی) قوت میں تقریباً 18 فیصد جتنا اضافہ ہوتا ہے اور این ایروبِک (غیر آکسی) توانائی میں 38 فیصد جتنا اضافہ ہوتا ہے۔ ایروبِک (آکسی) قوت فی الحقیقت فاعل عضلات کے ذریعے 1 منٹ میں استعمال کیے جانے والے زیادہ سے زیادہ آکسیجن کا ناپ ہے۔ جب کہ این ایروبِک (غیر آکسی) قوت، انسان کی آکسیجن کی غیر موجودگی میں کام کرنے کی قوت ہے۔

(7) چربی اور کولیسٹرول :

طویل وقفے کی تربیت کے دوران اور تربیت کے بعد جسم سے چربی اور کولیسٹرول کی مقدار میں کمی واقع ہوتی نظر آتی ہے۔

ہلکی یا بھاری ورزش کرنے سے پہلے ورزش کرنے کے بعد بعض امور کا دھیان رکھنا ضروری ہے۔ جسم کی تندرستی کے حُصول اور حفاظت کے لیے اِن باتوں کا دھیان رکھنا نہایت ضروری ہے۔ آیئے اِن باتوں کے متعلق معلومات حاصل کریں۔

A. ورزش کرنے سے پہلے دھیان رکھنے کی باتیں :

(1) ورزش کا کوئی بھی عمل شروع کرنے سے پہلے فرد صبح کا پاخانے کے عمل سے فارغ ہوجائے تو بہتر ہوتا ہے۔

(2) بالکل خالی پیٹ ورزش کرنا سود مند نہیں مانا جاتا ہے۔

(3) صرف چلنے میں یا ہلکی پھلکی ورزش کرنی ہو تو بھی موسم کے لحاظ سے پوشاک پہننا چاہیے۔ مثلاً چڈّی، ٹی شرٹ، پینٹ، شرٹ ٹریک سوٹ وغیرہ

(4) جوتے یہاں بتائے جانے کے مطابق حسبِ ذیل خصوصیات کے حامل ہونے چاہئیں۔ جس سے پیروں کی حفاظت ہوسکے۔

- ایڑی کا حصّہ سہارا دینے والا اور آرام دہ ہونا چاہیے۔
- پیر کی کمان کو سہارا دینے والا حِصّہ مضبوط ہونا چاہیے۔
- پیر کے پنجے کی جانب کا سول (Sole) موٹا اور لچک پذیر ہونا چاہیے۔
- اگر سخت (ٹھوس) سطح پر چلنا ہو تو تلوے کا سول بھی سخت ہونا چاہیے۔
- ایڑی کا حِصّہ اونچا نہیں ہونا چاہیے؛ بلکہ پورا تلوا ہی مستوی ہونا چاہیے۔

(5) چلنا اور ہلکی پھلکی قسم کی ورزشیں حرارت آور قسم کی ورزش مانی جاتی ہیں۔ ان کے لیے الگ سے حرارت آور ورزش کرنا ضروری نہیں۔

(6) اگر بھاری قسم کی ورزش کرنی ہو یا کسی بھی قسم کا کھیل کھیلنا ہو تو اس کے لیے حرارت آور ورزش میں حسبِ ذیل باتوں کا شمار کیا جاتا ہے :

- 5 منٹ رُک کر مقام پر ہی جاگنگ کرنا۔
- پیٹھ کے کھینچاؤ کی اور دھڑ کے کھینچاؤ کی ورزش کرنا۔
- ہاتھ کی ورزش کرنا۔
- سو کر سیدھے کھڑے ہونے کا عمل کرنا۔
- جانگ کے کھینچاؤ اور سینے کے کھینچاؤ کی ورزش کرنا۔
- ہیم عضلات (ران کے عقبی حصّے کے عضلات) نیز کواڈرسپس عضلات (ران کے آگے کے عضلات) کے کھینچاؤ کی ورزش کرنا۔
- پنڈلی کے عضلات کے کھینچاؤ کی ورزش کرنا۔

(7) مندرجۂ بالا حرارت آور ورزشیں کرنے کے بعد الگ الگ کھیلوں سے متعلق خاص ورزشیں کروائی جائیں۔

B. ورزش کرتے وقت قابلِ لحاظ باتیں :

(1) بالخصوص بھاری قسم کی ورزش کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے جسمانی جانچ کروا لینا سود مند ہے۔

(2) حالانکہ کھلاڑی کو موروثی مرض، ٹی۔بی، لبلبلے کا نقص، گردے کا یا کلیجے مرض ہو تو ڈاکٹر کے صلاح و مشوروں کو مدِّنظر رکھ کر ہی ورزش کرنی چاہیے۔

(3) بھاری ورزش کروانے سے پہلے دھیان رکھیے کہ پیٹ بھر کر کھایا نہ ہو یا زیادہ مقدار میں پانی نہ پیا ہو۔ بالعموم ورزش کا کوئی بھی عمل کھانے سے تین گھنٹے کے بعد ہی کرنا چاہیے۔

(4) جس سطح پر ورزش کرنی ہو یا کھیل کھیلنا ہو وہ سطح مستوی ہونا چاہیے۔ سطح زیادہ کھردُری یا زیادہ چکنی (بالخصوص سمینٹ کے میدان کی سطحیں) نہیں ہونی چاہیے۔

(5) اس بات کی جانچ کی جائے کہ کھیل کھیلتے وقت کھیل کے ساز و سامان اُصول کے مطابق ہیں یا نہیں۔

(6) ٹوٹے ہوئے ساز و سامان کا استعمال کرنا پُرخطر ثابت ہوسکتا ہے۔

(7) زیادہ تیز ہوا ہو، گرمی زیادہ ہو، سردی زیادہ ہو یا بارش زیادہ ہو ایسے ماحول میں بھاری بھرکم ورزش یا کھیل سے ہمیشہ پرہیز کرنا چاہیے۔

C. ورزش کرنے کے بعد قابلِ توجہ باتیں :

(1) بھاری ورزش کے فوراً بعد کُول ڈاؤن یعنی راحت کا عمل کرنا چاہیے۔

(2) کُول ڈاؤن کے عمل میں چلنا اور ہلکے جاگنگ کرنا وغیرہ کیا جاسکتا ہے۔ جب تک دل یا نبض کی دھڑکنیں ٹھیک نہیں ہوجاتی تب تک یہ عمل کرتے رہنا چاہیے۔

(3) کُول ڈاؤن کے عمل میں ہلکے کھینچاؤ کی ورزشیں بھی کروائی جاسکتی ہیں۔

(4) کُول ڈاؤن کے عمل سے دماغ کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ اور گردن نیز پیٹھ کے عضلات پر سے تناؤ کم ہوجاتا ہے۔

(5) بھاری ورزش کرنے کے بعد جسم میں پانی کی قلّت محسوس ہوتی ہے۔ تاہم جب تک دل کی یا نبض کی دھڑکنیں ٹھیک نہ ہوجائیں تب تک پانی نہ پیا جائے۔

(6) بھاری ورزش کے بعد جسم کو کھلا نہ رکھا جائے۔ باالفاظ دیگر ٹریک سوٹ پہن لیا جائے جس سے سردی ہونے کا امکان نہ رہے۔

(7) جسم کی کیفیت ٹھیک اور عام ہوجانے کے بعد چائے، کافی یا ٹھنڈے مشروب پیے جاسکتے ہیں اور ناشتہ بھی کیا جاسکتا ہے۔

مشق

.1 مندرجۂ ذیل سوالات کے تفصیلی جواب دیجیے :

(1) عملِ تنفس پر ہلکی ورزشوں کے اثرات بیان کیجیے۔

(2) عملِ تنفس پر بھاری ورزش سے ہونے والے اثرات بیان کیجیے۔

(3) ورزش سے نظام دوران خون پر ہونے والے فوری اثرات بیان کیجیے۔

(4) ورزش سے نظام دوران خون پر ہونے والے دائمی اور دیرپا اثرات بیان کیجیے۔

(5) ورزش کرنے سے پہلے قابلِ توجّہ باتوں کا بیان کیجیے۔

.2 مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جواب دیجیے :

(1) "سادہ زبان میں ورزش یعنی جسمانی نقل وحرکت کے اعمال یا جسمانی حرکات وسکنات افعال یا جسمانی سرگرمی" بیان کیجیے۔

(2) بھاری ورزش کے سبب رونما ہونے والی 'سیکنڈ ونڈ' کیفیت سمجھائیے۔

(3) ورزش کرتے وقت قابلِ توجہ باتیں بیان کیجیے۔

(4) ورزش کرنے کے بعد قابلِ توجہ باتیں بیان کیجیے۔

.3 دیے گئے سوالات کے جوابات کے لیے نیچے دیے گئے متبادلات میں سے صحیح بدل چنیے :

(1) بھاری قسم کی ورزش کرتے وقت رونما ہونے والے "آکسیجن قرض" کی بھرپائی کب ہوتی ہے؟

(a) ورزش پوری کرنے کے فوراً بعد　　(b) ورزش پوری کرنے کے بعد 30 منٹ میں

(c) ورزش پوری کرنے کے بعد کچھ منٹوں میں　　(d) دل اور نبض کی دھڑکنیں ٹھیک ہونے پر

(2) جسم کی کون سی کیفیت میں دل کی دھڑکنیں نسبتاً کم ہوتی ہیں؟

(a) بیٹھنے کی حالت میں　　(b) کھڑے رہنے کی حالت میں

(c) سوئے رہنے کی حالت میں　　(d) چلنے کی حالت میں

●

9 دوڑ

چلنا، دوڑنا، کودنا، پھینکنا، کیچ کرنا، پڑھنا، پھسلنا وغیرہ انسانوں کی فطری سرگرمیاں ہیں۔ علاوہٗ ازیں سارے عالم حیوانات کے ساتھ بھی یہ سرگرمیاں فطری طور پر منسلک ہیں۔ وقت کے گزرتے ان سرگرمیوں میں سے دوڑ، کود، پھینک وغیرہ جیسی سرگرمیوں کے منظّم مقابلوں کا اہتمام کیا جانے لگا۔ جسے کھیل سائنس میں اتھلیٹکس (Athletis) کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔

کھیل کود کی مختلف سرگرمیوں میں سے یہاں ہم دوڑ کی سرگرمی کے متعلق بحث کریں گے۔

مختصر اور تیز دوڑ (Sprint) : اِس قسم میں 100 میٹر، 400 میٹر اور 800 میٹر فاصلے کی دوڑ کا شمار ہوتا ہے۔

مختصر دوڑ کا طریقہ یا مہارتیں :

مختصر دوڑ کی چار خصوصی مہارتیں۔ اجزاء ہیں۔

(1) آغاز (Start) (2) دوڑ قدم (Running Strides) (3) کوسٹنگ (4) فتح خط عُبور (Finish)

(1) آغاز (Start)

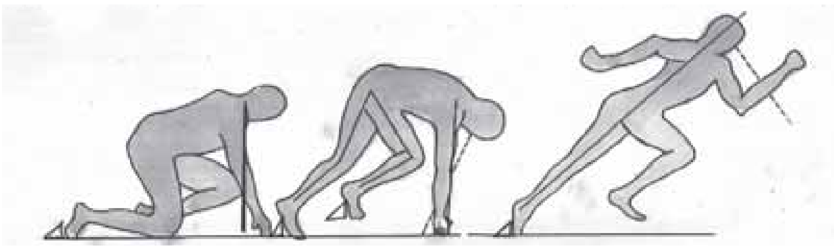
آغاز یعنی دوڑ کی ابتدا۔ مختصر دوڑ میں فتح حاصل کرنے کے لیے آغاز نہایت اہم حِصہ ادا کرتا ہے۔ مختصر دوڑ کے مقابلے میں ابتداً "کھڑا آغاز" لیا جاتا تھا تاہم کھیل کود میں سائنس کے اصولوں کے استعمال کے ساتھ چوپایہ آغاز (Crouch Start) کی ابتدا ہوئی۔

چوپایہ آغاز : اس قسم کے آغاز میں کھلاڑی کے دو ہاتھ اور پیر زمین کو چھوئے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس لیے اِس آغاز کا نام چوپایہ آغاز رکھا گیا ہے۔ اس قسم کی حالت لے کر آغاز کرنے سے کھلاڑی دوڑ کی ابتدا سے ہی رفتار حاصل کرلیتا ہے۔ کھلاڑیوں کے جسم، جسمانی ساخت اور پیر کی لمبائی کو مدِنظر رکھ کر چوپائے آغاز کی حسبِ ذیل تین قسمیں طے کی گئی ہیں۔

(الف) مختصر آغاز (Bunch or Bullet Start) (ب) درمیانی آغاز (Medium Start) (ج) عمودی آغاز (Elongated Start)

ہم اِن تینوں آغاز کے متعلق معلومات حاصل کریں گے۔

(الف) مختصر آغاز (Bunch or Bullet Start) : بالعموم مختصر دوڑ کے مقابلوں میں دنیا کے زیادہ تر کھلاڑی "مختصر آغاز" کے ذریعے ہی دوڑ کی ابتدا کرتے ہیں۔

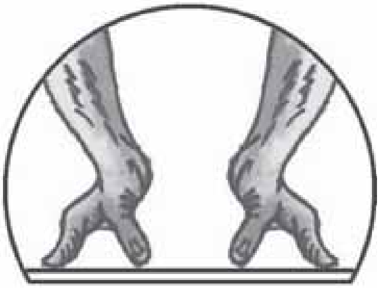


چوپایہ آغاز میں "جگہ پہ" "تیار" اور "جاؤ" کی حالت

اس کے باوجود دوڑ کے بعض کھلاڑی درمیانی آغاز کو بھی ترجیح دیتے ہیں۔ تمام "چوپایہ آغاز" میں (الف) جگہ پر (On your marks) (ب) تیار (Set) اور (ج) جاؤ (Go) یہ تین کیفیات کھلاڑیوں کو اختیار کرنی ہوتی ہے اور آغاز کروانے والے (آغاز کار) کی ہدایت کے مطابق عمل کرنا ہوتا ہے۔

(i) جگہ پر (On your marks) : مختصر آغاز کرتے وقت آغاز کار کے "جگہ پہ" کا حکم دیتے ہی تمام حریف اپنی اپنی گلی میں آغاز خط کے پیچھے حسبِ سہولت 30 سے 45 سنٹی میٹر دور اپنا مضبوط پیر آغاز ٹیکے کو لگا کر رکھ دیتے ہیں۔ بعد ازاں مضبوط پیر کی ایڑی اور دوسرے پیر کے پنجے کے درمیان 5 سے 10 سنٹی میٹر کا مناسب فاصلہ رکھ کر دونوں ہاتھوں کے پنجے زمین کو مَس کریں اس طرح رکھ دیتے ہیں۔ اِس حالت میں کھلاڑی پچھلے پیر کے گھٹنے اگلے پیر کے پنجے کی بازو میں فطری حالت میں رکھ دیتا ہے۔ یہاں دونوں پیر کے تلوے آغاز ٹیک

(Starting blocks) کو مضبوطی کے ساتھ چپکے ہوتے ہیں۔ کھلاڑی یہاں شکل کے مطابق بیٹھک اختیار کرتا ہے۔

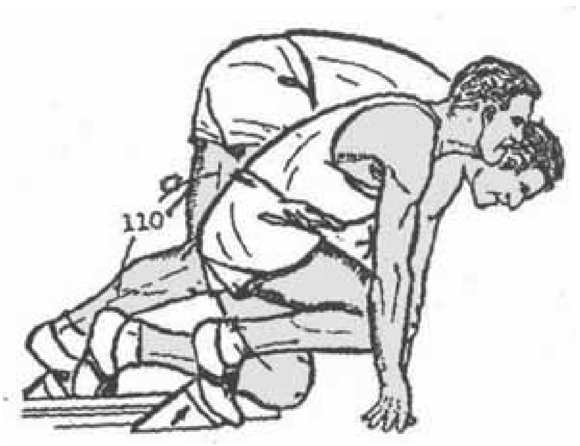


چوپائے آغاز میں آغاز پر انگلیوں کی حالت

”جگہ پہ“ کی کیفیت بازو میں سے دیکھنے پر

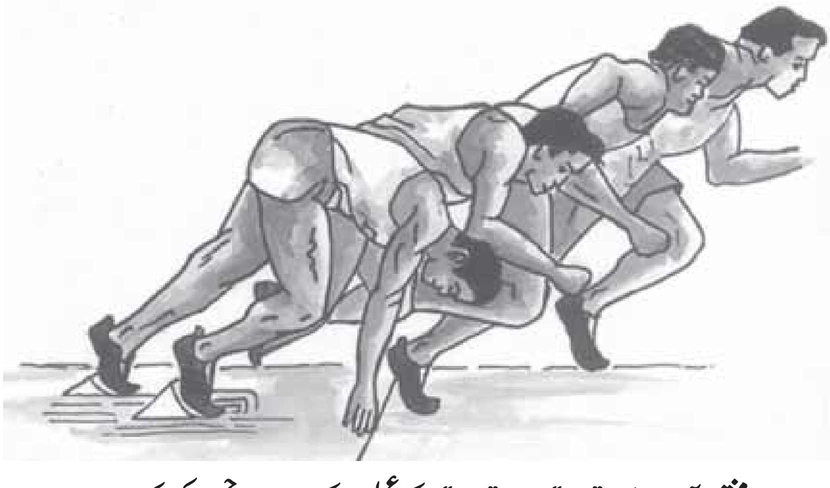
’جگہ پہ‘ کی کیفیت کو سامنے سے دیکھنے پر

مذکورہ بالا بیان کے مطابق پیر کی بیٹھک لینے کے بعد دونوں ہاتھ کی انگلیاں آغاز خط سے 1 سے 2 سِنٹی میٹر پیچھے رہے اس طرح نیز ہاتھ کندھے جتنا چوڑا رکھ کر انگلیوں کے پوروں پر وزن آئے اس طرح شکل کے مطابق زمین پر رکھا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی گردن اور نظر کو اس طرح رکھا جاتا ہے جیسے اپنی گلی میں دیکھ رہے ہوں۔



(ii) تیار (Set) : تیار کا حکم آغاز کار دیتا ہے اور اس کے ساتھ ہی دوڑ کا کھلاڑی اپنے جسم کو تھوڑا آگے کی جانب جھکا کر پیٹھ کا حِصہ اونچا کرتا ہے۔ اور دونوں ہاتھ سیدھے رکھ کر آگے کی جانب جھکتا ہے۔ مختصر یہ کہ کھلاڑی شکل میں بتائے جانے کے مطابق ”آگے اُپے“ کا عمل کرتا ہے۔ اِس وقت پیٹھ کا حِصّہ کندھے سے بلند رہتا ہے۔ نیز جسم کا زیادہ تر وزن اگلے پنجے اور دونوں ہاتھ پر آجاتا ہے۔ نیز فطری طور پر نظریں اپنی گلی میں رہتی ہیں۔

(iii) جاؤ (کلیپر ، بندوق یا پستول کی آواز) : اِس عمل کے لیے آغاز کار لفظوں کے ذریعے حکم دینے کے بجائے مذکورہ بالا آلات کا استعمال کرکے ان کی بلند آواز پیدا کرتا ہے۔ اِس آواز کے سنتے ہی دوڑ کا کھلاڑی فوراً اپنے پچھلے پیر کو آگے کی طرف دھکّا مار کر آگے لاتا ہے



مختصر آغاز میں ”تیار“ سے ”جاؤ“ کے عمل کے دوران جسم کی کیفیات

اور آغاز خط سے 45 تا 60 سنٹی میٹر دُور رکھ دیتا ہے۔ پیر کو آگے لانے کے عمل کے ساتھ ہی فطری طور پر مخالف سمت کا ہاتھ آگے کی جانب اور پیر کی جانب والا ہاتھ پیچھے کی جانب لے جاتا ہے۔ دونوں ہاتھ کہنی سے آگے کی جانب مُڑے ہوئے نیز ہاتھ کی مُٹھی بالعموم موڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ درج ذیل شکل میں "تیار" کے عمل سے دوڑ کا کھلاڑی "جاؤ" کا عمل کرے تب تک اُس کے مکمل جسم کی حالتیں ظاہر کی گئی ہیں۔

(ب) درمیانی آغاز : (Medium Start)

مختصر دوڑ میں بعض کھلاڑی اور درمیانی فاصلے کے دوڑ مقابلوں میں زیادہ تر کھلاڑی، دوڑ کی ابتدا درمیانی آغاز سے کرنا پسند کرتے ہیں۔ مختصر آغاز لینے میں کئی بار "تیار" کے عمل کے بعد کلیپر یا پستول کی آواز میں دیر ہو جائے تو حریفوں کو جسم کا توازن برقرار رکھنے میں دشواری پیدا ہوجاتی ہے۔ مزید برآں، درمیانی لمبائی والے پیر اور درمیانی اونچائی کی جسمانی ساخت کے حریف، عام جسامت کے سبب درمیانی آغاز کو زیادہ پُر سہولت مانتے ہیں۔ "تیار" کے عمل کے بعد جسم کا توازن برقرار رکھنے میں بھی یہ آغاز پُرسہولت ہوتا ہے۔ درمیانی آغاز کی 'جگہ پرٗ "تیار" اور "جاؤ" کی کیفیات کی معلومات حاصل کرلیں۔

(i) 'جگہ پہٗ (On your Marks) : آغاز کار کی جانب سے 'حریف' کو 'جگہ پرٗ کا حکم ملتے ہی تمام حریف اپنی اپنی گلی میں آغاز خط کے پیچھے 30 سے 45 سنٹی میٹر دُور اپنا مضبوط پیر آغاز ٹیک کو لگا کر رکھ دیتے ہیں۔ بعد ازاں مضبوط پیر کے پنجے کی کمان کے بازو میں 10 سینٹی میٹر آزاد پیر کا گھٹنہ آئے اس طرح آزاد پیر کو ترتیب دیتے ہیں۔ آزاد پیر کا گھٹنہ زمین سے لگا ہوا ہونا چاہیے۔ اس قسم کی بیٹھک لینے کے بعد مختصر آغاز کی مانند دونوں ہاتھ کندھے جتنے کھلے، کہنی سے سیدھے اور دونوں ہاتھ کی انگلیوں اور انگوٹھے کے درمیان (V) لفظ اُلٹا (۸) بنے اِس طرح آغاز خط کے پیچھے ترتیب دیتا ہے۔

(ii) تیار (Set) : تیار کا حکم ملتے ہی مختصر آغاز کی مانند ہی آگے، اوپر، جھکاؤ کا عمل انجام دینا ہوتا ہے۔

(iii) جاؤ (GO) : جاؤ کے عمل میں بھی مختصر آغاز کی مانند ہی کلیپر یا پستول کی آواز سنائی دیتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی فوراً پچھلے پیر کو پُھرتی سے آگے لاکر دوڑنے کا عمل کرنا ہوتا ہے۔ مزید یہ کہ آگے کے دیگر قدموں کی بہ نسبت پہلے قدم چھوٹے ہوتے ہیں۔

(ج) عمودی آغاز (Elongated Start) :

بالخصوص دوڑ کے کھلاڑی کے پیر لمبے ہوں تب اس قسم کا آغاز زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اس قسم کا آغاز کرنے پر آگے بیان کردہ مختصر آغاز اور درمیانی آغاز سے ملنے والے فوائد حاصل نہیں ہوپاتے۔ چنانچہ بالعموم دوڑ کے کھلاڑی اول الذکر دو آغازوں کے ذریعے دوڑنے کی ابتدا کرنا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ جب کہ اِس آغاز کا استعمال نسبتاً کم ہے۔ آیئے اِس آغاز کی تینوں حالتوں کے متعلق علم حاصل کریں۔

(i) جگہ پہ (On Your Marks) : آغاز کار کی جانب سے کھلاڑیوں کو "جگہ پہ" کا حکم ملتے ہی تمام حریف اپنی اپنی گلی میں آغاز خط کے پیچھے 30 سے 45 سنٹی میٹر دور اپنا مضبوط پیر رکھیں گے۔ اس کے بعد آزاد پیر بازو میں اس طرح رکھیں گے کہ اُس کا گھٹنہ مضبوط پیر کی ایڑی کے بغل میں 10 سم دور زمین پر ترتیب پائے۔ اِس حالت میں آزاد پیر کی ران زمین کے ساتھ قائمہ زاویہ بناتی ہے۔ اس ترتیب میں دونوں ہاتھ کی حالت مختصر آغاز اور درمیانی آغاز کی طرح ہی ہوگی۔

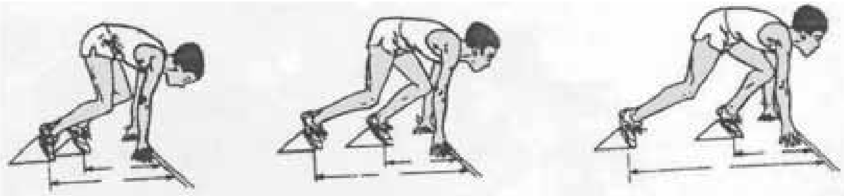
(ii) تیار (Set) : تیار کا حکم ملتے ہی مختصر اور درمیانی آغاز کی طرح ہی کھلاڑی آگے، اوپر جھک کر عمل کرتا ہے۔ تیار کی حالت میں پیٹھ اور کندھے کی اونچائی تقریباً یکساں رہتی ہے۔ درج ذیل شکل میں تینوں اقسام کے آغاز میں تیار کی کیفیت میں جسم کی حالت بتائی گئی ہے۔

(iii) جاؤ (Go) : جاؤ کے عمل کے لیے کلیپر، بندوق یا پستول کی آواز سنتے ہی ہر کھلاڑی پھرتی سے پچھلے پیر کو آگے لاکر آغاز خط کے پیچھے 45 سے 60 سم دور رکھتا ہے۔ اِس کے بعد کے دیگر قدموں کی بہ نسبت پہلا قدم چھوٹا ہوتا ہے۔ جسم کے بقیہ اعضاء کا عمل مختصر اور درمیانی آغاز کے 'جاؤ' کی کیفیت کے مطابق ہی ہوتا ہے۔

(2) دوڑ قدم :

مختصر دوڑ کے لیے یہ اہم مہارت ہے۔ دوڑ قدم کو تین حِصّوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

(i) ابتدائی قدم (Starting Strides) (ii) عبوری قدم (Transitional Strides) (iii) سب سے تیز قدم (Top Speed Strides)



مختصر آغاز درمیانی آغاز عمودی آغاز

تینوں 'چوپائے' آغاز میں تیار کی حالت

(i) ابتدائی قدم (Starting Strides) : آغاز لینے کے بعد ابتدائی کچھ قدم دیگر قدموں کی بہ نسبت چھوٹے ہوتے ہیں۔ اِن قدموں میں سے بھی پہلا قدم تو سب سے چھوٹا ہوتا ہے۔ کیونکہ جسم نسبتاً زیادہ جھکا ہوا ہونے کے سبب توازن برقرار رکھنے کا نیز آغاز ٹیکے (Starting blocks) سے ملنے والے ردِعمل سے سب سے زیادہ فائدے اٹھانے کا موقع تبھی مل سکتا ہے جب پہلا قدم سب سے چھوٹا ہو۔

(ii) عبوری قدم (Transistional Strides) : آغاز لینے کے دو قدم کے بعد 3 سے 9 تک کے قدم عبوری قدم کہلاتے ہیں۔ یہ قدم بتدریج لمبے ہوتے جاتے ہیں۔ ہر قدم پر قدموں کے درمیان کا فاصلہ بڑھتا جاتا ہے۔ اِس کے ساتھ ہی جو جسم جھکا ہوا تھا وہ تبدریج سیدھا ہوتا جاتا ہے۔

(iii)سب سے تیز قدم (Top Speed Strides) : عُبوری قدم کے پورا ہونے سے لے کر دوڑ کے مکمّل ہونے تک کے قدم سب سے تیز قدم ہوتے ہیں۔ اِن تمام قدموں کے درمیان کا فاصلہ تقریباً یکساں ہوتا ہے۔

(3) آرام بخش دوڑ (غیر یاس دوڑ) :

200 میٹر یا اس سے زیادہ فاصلے کے دوڑ مقابلوں میں کل فاصلے کے درمیانی حصّے میں عضلات کو آرام بہم پہنچانے کی ضرورت در پیش ہوتی ہے۔ آرام بہم پہنچانے کے اس عمل کو آرام بخش دوڑ کہتے ہیں۔ اِس عمل کے دوران دوڑ کی رفتار یا طرز میں ظاہری کمی نہیں ہونی چاہیے۔ زیر تربیت دوڑ کے کھلاڑیوں کو ابتدا میں یہ عمل کرنے میں کچھ تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ تاہم تعلیم اور تجربے کے دارومدار پر وہ اپنی رفتار کھوئے بِنا اپنے اعصاب کو آرام پہنچا سکتے ہیں۔ مثلاً 200 میٹر دوڑ کے مقابلے میں دوڑ کی رفتار حسبِ ذیل جدول کے مطابق ہوتی ہے۔

→ 95 میٹر ←	10 میٹر	→ 95 میٹر ←
→ پوری رفتار ←	9/10 رفتار	→ پوری رفتار ←

4. فتح خط کو عبور کرنا :

پوری رفتار سے دوڑتے ہوئے دوڑ کھلاڑی کو فتح خط عبور کرنا ہوتا ہے۔ چنانچہ دوڑ کھلاڑی سب سے زیادہ فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ آخر تک پوری رفتار برقرار رکھنے کے لیے دوڑ کھلاڑی کو فتح خط عبور کرنے کے بعد بھی 5 تا 10 میٹر جتنا فاصلہ پوری رفتار سے دوڑنا لازمی ہے۔ فتح خط عبور کرتے وقت جسم کا ہاتھ کے علاوہ کندھے سے کمر تک کا حِصّہ پہلے عبور کرنا چاہیے۔ جسم کے اس حصّے کو ٹورسو (Torso) کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ فتح خط عبور کرنے کے لیے کودنے لمبا قدم لینے یا جسم کو ایک دم آگے کی جانب جھکا دینے وغیرہ جیسے افعال میں جسم کے توازن کے بگڑ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے حریف درج ذیل تین شکلوں میں ظاہر کردہ حالتوں میں سے اُسے موافق لگے، اُس حالت سے فتح خط عبور کرسکتا ہے۔

(i) تیزی سے دوڑ کر فتح خط عبور کرنا۔ (ii) دھڑ کو آگے جھکا کر فتح خط عبور کرنا۔ (iii) ٹرن فِنش

(i) تیزی سے دوڑ کر فتح خط عبور کرنا : اِس طریقے میں دوڑ کھلاڑی کو پوری رفتار سے دوڑ کر فتح خط عبور کرنا ہوتا ہے۔ جیسے رن تھرو ٹیکنِک (Run through technique) کہتے ہیں۔

(ii) دھڑ کو آگے جھکا کر فتح خط عبور کرنا : اس طریقے میں کھلاڑی پوری رفتار سے دوڑتا ہوا آتا ہے اور فتح خط کے بالکل قریب آکر یعنی شکل میں سیاہ تصویر میں ظاہر کردہ طریقے سے دھڑ کو آگے کی طرف جھکا لیتا ہے اور پوری رفتار کے ساتھ ہی فتح خط عبور کر جاتا ہے۔ اِس طریقے کے عمل کو "لنج فِنش ٹیکنِک" (Lunge Finish Techuiqne) کہتے ہیں۔

(iii) ٹرن فِنش (Turn Finish) : اِس طریقے میں دوڑ کھلاڑی فتح خط کے نزدیک آنے پر دھڑ کو دائیں یا بائیں سمت میں گُھما کر پوری رفتار سے فتح خط عبور کرجاتا ہے۔

مختصر دوڑ کے کھلاڑی کے لیے قابلِ توجہ امور :

(1) آغاز کے وقت توجہ بندوق یا پستول کی آواز یا کلیپر کی طرف مرکوز ہونا چاہیے۔

(2) آغاز میں ابتدا سے ہی شروعات کے قدموں میں رفتار بڑھا کر لگ بھگ دس جتنے قدموں میں ہی پوری رفتار حاصل کرلینا چاہیے۔

(3) جُھکی ہوئی حالت سے آغاز کرنے کے بعد دوڑ کے عمل سے تال ملا کر جسم کو عمودی سمت میں 25^o کے زاویے پر لایا جائے اور اُسی حالت میں دوڑتے ہوئے فاصلہ پورا کیا جائے۔ جسم کو کمر سے ایک دم سیدھا، عمود کی کیفیت میں نہ لایا جائے۔

(4) ہاتھ اور پیر کی رفتار کا تال میل حاصل کیا جائے۔

(5) منہ کھلا رکھ کر بھی تنفس کا عمل شروع کیا جاسکتا ہے۔

(6) دوڑ کے دوران ہاتھ کی کہنی کا نیچے کی طرف کا حِصّہ کہنی سے 90^o کے زاویے پر آگے کی جانب مُڑا ہوا رکھیے۔

(7) قدم ایک دم سیدھی لکیر میں رکھیے اور گھٹنوں کو آگے کی جانب حسبِ ضرورت بلند کیجیے۔

(8) قدم نہایت تیز رفتاری سے رکھتے ہوئے ٹریک پر پیر سے دھکّا دے کر زیادہ سے زیادہ رفتار حاصل کرنے کے لیے مزید کوشش کیجیے۔

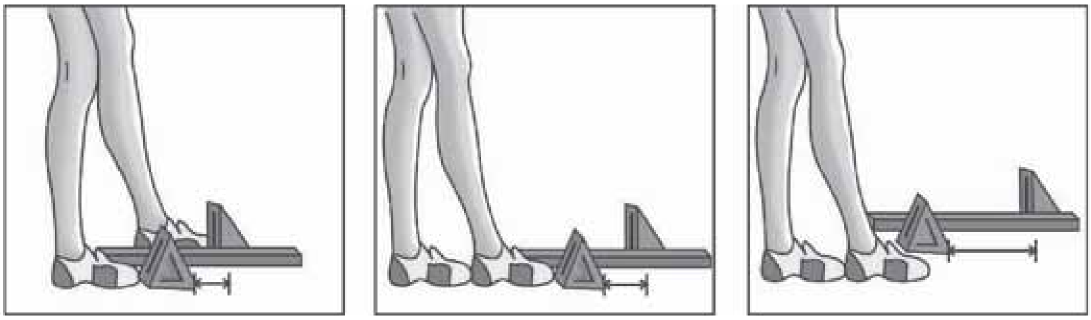
(9) سیدھ کا فاصلہ بالکل خطِ مستقیم میں دوڑ کر طے کیجیے۔ جب کہ موڑ فاصلے میں بائیں ہاتھ کی جانب کے ٹریک کے بنائے ہوئے خط کے نزدیک سے دوڑیئے۔

(10) دوڑتے وقت توجہ مکمل طور پر دوڑ پر ہی مرکوز رکھیے۔

(11) بازو کی گلی میں دوڑنے والے یا پیچھے آنے والے حریف کی طرف نظر کرنے کے بجائے صرف اپنی گلی میں ہی سیدھی نظر رکھ کر دوڑیے۔

آغاز ٹیکے/ آغاز بلاک : (Starting Block)

400 میٹر کے فاصلے تک کے تمام دوڑ مقابلوں میں آغاز ٹیکے/ آغاز بلاک کا استعمال کرنا لازمی ہوتا ہے۔ چوپایہ آغاز کرنا لازمی ہوتا ہے۔



آغاز ٹیکے (Starting Block)

چوپائے آغاز کا استعمال سب سے پہلے 1887 میں چارلس ایچ۔ شیریل نامی کھلاڑی نے کیا تھا۔ اُس دور میں آغاز ٹیکے دستیاب نہیں تھے۔ حریف زمین میں کھڈّے کھود کر اس میں اپنا پیر ٹیک کر دھکّے کا فائدہ حاصل کرتے تھے۔ اِس طرح ٹریک پر گڑھے پڑ جانے کی وجہ سے ٹریک خراب ہوجاتا ہے۔ وقت گزرنے پر کھلاڑی آغاز ٹیکے کا استعمال کرنے لگے۔

آغاز ٹیکے کے استعمال سے دوڑ کھلاڑی کو حسبِ ذیل فائدے حاصل ہوتے ہیں :

(1) دوڑ کھلاڑی کے دونوں پیر پیچھے نہیں کھسکنے پاتے۔ (2) آغاز ٹیکے سے ردِعمل قوت حاصل ہوتی ہے لہذا ابتدا سے ہی رفتار حاصل ہوجاتی ہے۔ (3) آغاز ٹیکے کے استعمال سے جسم کا وسطی نقطہ دوڑ کی سمت میں اوپر اور آگے جانے کے باعث دوڑ کے اصول کے مطابق ابتدا سے ہی اچھی رفتار حاصل ہوجاتی ہے۔

- آغاز ٹیکے مضبوط بناوٹ کے ہونے چاہئیں۔ نیز آغاز ٹیکے سے حریف کو کوئی مشینی فائدہ یا معاونت نہیں ملنی چاہیے۔
- ٹریک کو نقصان نہ پہنچے اس طرح کیل سے آغاز ٹیکے کو ٹریک پر بٹھا دینا چاہیے۔ وہ اس طرح لگانا چاہیے کہ ان کا استعمال پورا ہوتے ہی انہیں ہٹایا جاسکے۔
- آغاز ٹیکے کی بناوٹ میں دو پیر رکھنے کی تختیاں (Foot Plates) ہوتی ہیں۔ جس پر پیر رکھ کر دوڑ کا کھلاڑی مخالف سمت میں دھکّا مارتا ہے۔ یہ پلیٹیں مضبوط فریم میں اِس طرح بٹھائی ہونی چاہئیں کہ جس سے آغاز ٹیکے سے پیر لینے پر دوڑ کھلاڑی کو کوئی رکاوٹ کا سامنا نہ کرنا پڑے۔
- فوٹ پلیٹ مناسب ڈھنگ سے جھکی ہوئی مرتفع یا مُحدّب ہوتی ہیں۔ آغاز لینے والے دوڑ کھلاڑی کے جوتوں کی کیلیاں پلیٹ پر منظم ترتیب پا جائیں ایسی نرم سطح والی پلیٹ ہونی چاہیے یا پلیٹ میں سوراخ ہونا چاہیے۔
- فوٹ پلیٹیں اس طرح ہونی چاہیے کہ حسبِ ضرورت انہیں فریم پر آگے پیچھے سرکائی جاسکیں۔ تاہم ضروری حالت میں وہ فِٹ، پائیدار، سرک نہ سکے ایسی اور مضبوطی کے ساتھ ساکن ترتیب دی جاسکے۔ ایسی جوڑی جانے والی ہونی چاہیے۔

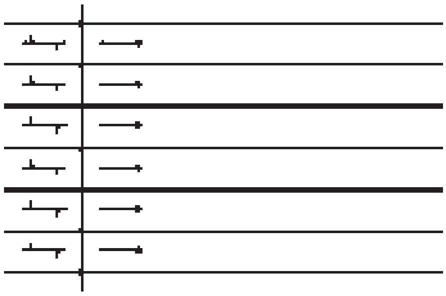
آغاز ٹیکے کی ترتیب

آغاز ٹیکے میں کوئی بھی حِصّہ آغاز خط یا اسکے اندر کے ٹریک میں یا کسی دوسرے حریف کی گلی میں مس نہ کرے اس طرح آغاز خط کے پیچھے مناسب فاصلے پر ترتیب دینا چاہیے۔

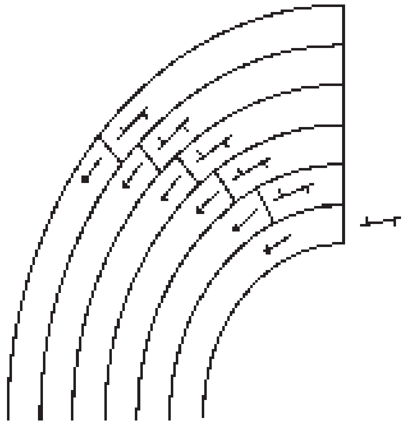
آغاز ٹیکے اس بات کو مدِّنظر رکھ کر ترتیب دیے جاتے ہیں کہ چوپائے آغاز میں کھلاڑی کو کس طرح کا آغاز کرنا ہے۔ مختصر دوڑ (400 میٹر تک کی دوڑ) میں ٹیکے کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کیونکہ اس دوڑ میں چوپایہ آغاز کرنا لازمی ہے۔ آغاز ٹیکے کا استعمال کرنے سے دوڑ کھلاڑی ابتدا سے ہی رفتار حاصل کرلیتا ہے۔ آغاز ٹیکے اپنی گلی میں آغاز خط کے پیچھے مناسب فاصلے پر ترتیب دینے کے بعد اپنی گلی میں آگے جاکر اس بات کی تصدیق کرلیں کے ٹیکے ایک سیدھی لکیر میں ترتیب دیے گئے ہیں یا نہیں؟ اُس کے بعد بلاک کی کیلیاں مار دیجیے۔ آگے اور پیچھے کے ٹیکوں کی چاکیوں کی تصدیق کرلینے کے بعد ایک۔ دو مرتبہ اُس ٹیکے پر سے آغاز کرنے کی مشق بھی کرلینی چاہیے۔ تاکہ اصلی مقابلے کے وقت کسی قسم کی دشواری کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

آغاز ٹیکے کی ترتیب :

100 میٹر کے آغاز کے لیے :



100 میٹر اور 400 میٹر کے دوڑ کے دائروی آغاز کے لیے گلیوں میں ٹیکوں کی ترتیب :



مشق

.1 مندرجۂ ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات دیجیے :

(1) چوپائے آغاز کی اقسام بتا کر کون سا آغاز سب سے اچھا مانا جاتا ہے یہ مع وجوہات بیان کیجیے۔

(2) مختصر آغاز میں الگ الگ کیفیتوں کا بیان کیجیے۔

(3) آرام بخش دوڑ یعنی کیا؟

(4) درمیانی آغاز میں "جگہ پہ" کی حالت بیان کیجیے۔

(5) فتح خط عبور کرنے کے طریقے بتا کر کسی بھی ایک طریقے کے متعلق سمجھائیے۔

.2 مختصر نوٹ لکھیے :

(1) آغاز ٹیکے (2) قدم (3) چوپایہ آغاز

(4) ٹرن فِنش (5) لنج فِنش

.3 مندرجۂ ذیل سوالات کے ایک۔ دو جملوں میں جواب دیجیے :

(1) مختصر دوڑ میں کس دوڑ کا شمار کیا جاتا ہے؟

(2) چوپائے آغاز میں کھلاڑی کے کون سے اعضا زمین کو مس کرتے ہیں؟

(3) درمیانی آغاز میں "جگہ پہ" میں دونوں ہاتھ کی انگلیوں اور انگوٹھوں کی حالت کیسی ہوتی ہے؟

(4) چوپائے آغاز میں کھلاڑی کیسا عمل انجام دیتے ہیں؟

(5) مختصر دوڑ میں سب سے تیز قدم کب ہوتے ہیں؟

.4 درسی کتاب پر مبنی مناسب لفظ سے خالی جگہ پُر کیجیے :

(1) 100 میٹر دوڑ کا شمار .... دوڑ میں کیا جاتا ہے۔

(2) مختصر دوڑ کے خصوصی .... اجزا۔مہارتیں ہیں۔

(3) دوڑ میں تیار کا حکم ملتے ہی دوڑ کے کھلاڑی آگے، اُپے اور .... کا عمل کرتے ہیں۔

(4) مختصر دوڑ میں ابتدائی قدموں کے بعد .... قدم شروع ہوتے ہیں۔

(5) دوڑ کھلاڑی کو فتح خط .... رفتار سے دوڑ کر مکمل کرنا ہوتا ہے۔

.5 مندرجۂ ذیل سوالات کے جوابات کے لیے نیچے دیے گئے متبادلات میں سے صحیح بدل چنیے :

(1) ذیل میں کچھ دوڑ فاصلے دیے گئے ہیں۔کس فاصلے کا شمار مختصر دوڑ میں نہیں ہوتا؟

(a)100 میٹر دوڑ (b)200 میٹر دوڑ (c)1500 میٹر دوڑ (d)400 میٹر دوڑ

(2) فاتح خط عُبور کی کتنی قسمیں ہیں؟

(a) ایک (b) دو (c) تین (d) چار

(3) چوپائے آغاز کی قسموں میں سے کون سی قسم غلط ہے؟

(a) مختصر آغاز (b) درمیانی آغاز (c) عمودی آغازی (d) کھڑا آغاز

(4) آغاز ٹیکے کو کہاں ترتیب دینا چاہیے؟

(a) آغاز خط پر (b) آغاز خط کے پیچھے (c) آغاز خط سے مس کرتے ہوئے (d) اپنی گلی میں آغاز خط کے آگے

(5) ہاتھ کے علاوہ، کندھے سے کمر تک کے جسم کے حصّے کو کیا کہتے ہیں؟

(a) دھڑ (b) ٹورسو (c) جوف (d) شکم

(6) مختصر دوڑ میں دوڑ قدموں کو کتنے حِصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے؟

(a) دو (b) تین (c) چار (d) پانچ

(7) مختصر دوڑ کے قدموں کے حِصّے میں ایک حِصہ غلط ہے۔

(a) ابتدائی اقدام (b) درمیانی اقدام (c) اندرونی اقدام (d) سب سے تیز اقدام

(8) فتح خط کو عبور کرنے کے طریقوں میں سے ایک طریقہ غلط ہے؟

(a) رن تھرو (b) لنج فِنش (c) ٹرن فِنش (d) جمپ فِنش

(9) دوڑتے وقت حریف کو اپنی نظر کہاں رکھنا چاہیے؟

(a) ناظرین پر (b) اپنے دوسرے حریف پر (c) پیچھے (d) اپنی گلی میں سیدھی نظر

(10) درمیانی آغاز میں "جگہ پہ" میں کھلاڑی اپنا انگوٹھا اور انگلیاں کس شکل میں آغاز خط کے پیچھے ترتیب دیتا ہے؟

U(a)   ∧ (b)   V (c)   ∩ (d)

(11) چوپائے آغاز کی حالتوں میں سے ایک حالت نا مناسب ہے۔

(a) جگہ پہ   (b) تیار   (c) عمودی   (d) جاؤ

(12) مختصر دوڑ کے دوڑ قدموں کو کتنے حِصّوں میں تقسیم کیا گیا ہے؟

(a) ایک   (b) تین   (c) چار   (d) پانچ

(13) 200 میٹر یا اس سے زائد فاصلے کی دوڑ میں نصف فاصلے پر عضلات کو آرام دینے کے عمل کو کیا کہتے ہیں؟

(a) دوڑ   (b) تیز دوڑ   (c) دھیمی دوڑ   (d) آرام دہ دوڑ

سرگرمی

- آغاز ٹیکے ترتیب دیجیے اور انہیں ہٹائیے۔

●

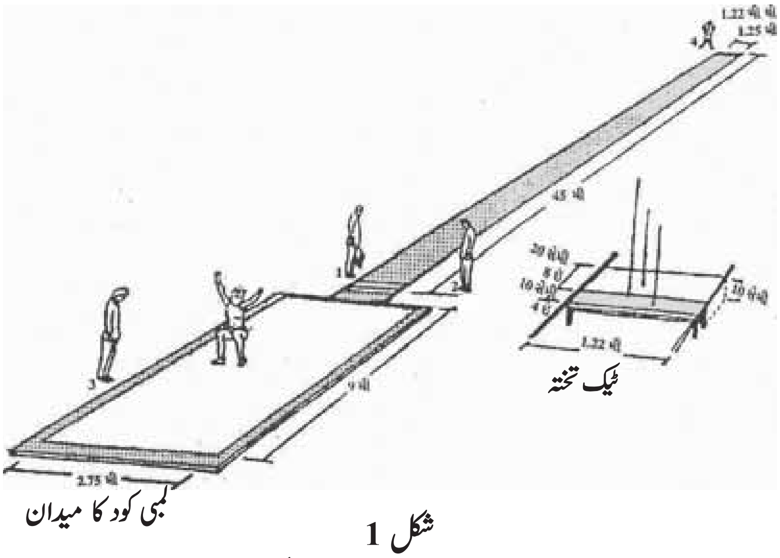
10 لمبی کود

زمانۂ قدیم سے مروج دوڑنے، کودنے، چلنے اور پھینکنے کی سرگرمیاں چھوٹے بڑے سب کرتے ہیں اور کرتے رہیں گے۔ کیونکہ یہ اعمال فطری ہیں۔ پیدائشی ہیں اور قدرتی ہیں۔ ہمارے آباؤ اجداد یعنی قدیم انسان اِن اعمال سے غذا کی تلاش، خود کا تحفّظ اور سیر و تفریح کیا کرتے تھے۔ روز مرّہ زندگی کی کفالت کے ایک جُز کے طور پر وہ یہ اعمال کرتے تھے۔ جوں جوں سال بیتتے گئے اور زندگی میں جدیدیت آتی گئی ویسے ویسے قدرتی اعمال میں بھی جدّت شامل ہونے لگی۔ انسانوں نے یہ تسلیم کرلیا کہ یہ سرگرمیاں صرف زندگی کی کفالت کے لیے نہیں کی جاتیں۔ چنانچہ ان سرگرمیوں کی شکل و صورت تبدیل کرنے پر غور و فکر شروع ہوئی۔ خاص غور و فکر کے بعد اِن سرگرمیوں کو طاقت کی پیمائش و جانچ اور ان کو طاقت میں اضافے کا ذریعہ مانا جانے لگا۔ چنانچہ ان سرگرمیوں کو فروغ دینے کے لیے اِنہیں مقابلوں اور حریفائی کی شکل دینے کا طے کیا گیا۔ اِن اعمال کا مقابلہ رکھنے میں سیر و تفریح کے ساتھ ساتھ یہ مقصد بھی سوچا گیا کہ اِس سے مقابلے کے لیے کچھ مطلوبہ صفات کی پرورش کی جاسکے گی۔ اس طرح ہم سب یہ جانتے ہیں کہ قدرتی اعمال کے ہی مقابلے ہونے لگے۔

اب ہم لمبی کود کے متعلق تفصیلی معلومات حاصل کریں گے۔

لمبی کود :

میدان :



شکل 1

لمبی کود کا طریقہ (مہارتیں) میدان کی تفصیلات شکل نمبر 1 کے مطابق ہوں گی۔

ماقبل دوڑ کا راستہ :

لمبی کود کے ٹیک تختے سے کم ازکم 45 میٹر جتنا لمبا اور 1.22 میٹر جتنا چوڑا ماقبل دوڑ کا راستہ ہوتا ہے یہ راستہ ہموار ہونا چاہیے۔

کود کا گڑھا :

یہ گڑھا کم از کم 2.75 میٹر چوڑا اور 9 میٹر لمبا ہوتا ہے۔ ٹیک تختے سے گڑھے کے دوڑ طرف کی دھار کا فاصلہ کم از کم 10 میٹر جتنا ہونا چاہیے۔ ٹیک تختے کی گڑھے کی طرف کی دھار سے گڑھے کا ٹیک تختے کی طرف کی دھار کا درمیانی فاصلہ 1 سے 3 میٹر تک رکھا جاسکتا ہے۔

مقابلے کا گڑھا تیار کرنے کے لیے زمین کو تقریباً 50 سم جتنا گہرا کھود کر اس میں ندی کی چھانی ہوئی صاف ستھری ریت، گڑھے کے باہر کی زمین کی سطح تک بھری جاتی ہے۔ گڑھے کی ریتی سے بھری ہوئی سطح بھی ہموار رکھی جاتی ہے۔

آلات :

ٹیک تختہ :

ٹیک تختہ لکڑی سے بنا ہوا ہونا چاہیے۔ اس کی لمبائی 1.22 میٹر اور چوڑائی 20 سم جتنی اور تختے کی موٹائی 10 سم جتنی ہونی چاہیے۔ اصول کے مطابق اُسے سفید رنگ سے رنگا جاتا ہے۔

لمبی کود کی طرز یا مہارتیں :

لمبی کود کے سارے عمل پر غور کرنے پر، اُسے چار حِصّوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

(A) پیش قدمی یا ماقبل دوڑ (B) اڑان (C) پیر ٹیک (D) نزول

(A) پیش قدمی یا ماقبل دوڑ :

اِس دوڑ کے سبھی قدم ہم آہنگ ہونے چاہئیں۔ پیش قدمی کرنے والا کھلاڑی ٹیک تختے پر ٹیک لے اس وقت اس کی رفتار پوری ہونی چاہیے۔

کھلاڑی کا دوڑ قدم منصوبہ بالعموم حسبِ ذیل قدم کا حامل ہونا چاہیے۔

(i) 6 + 4 + 2 = 12 قدم

(ii) 8 + 4 + 2 = 14 قدم

(iii) 10 + 4 + 2 = 16 قدم

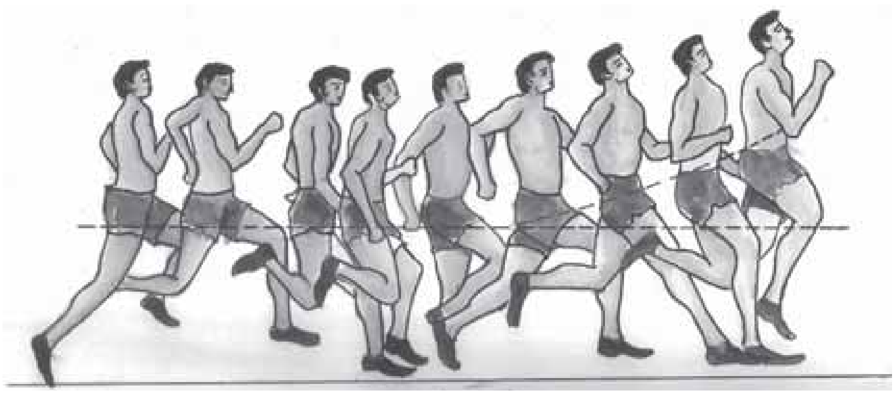
اِن تینوں منصوبوں میں کھلاڑی کے ابتدائی دو۔ دو قدم مختصر ہونے چاہئیں۔ بعد کے چار قدم بتدریج اضافہ پذیر رفتار والے اور آخری 6، 8 یا 10 اقدام مکمل تیز رفتار والے ہونے چاہئیں۔

(B) پیر ٹیک :

پیش قدمی دوڑ کے لیے مذکورہ تین منصوبوں میں سے الگ الگ کھلاڑی اپنی موافقت کے لحاظ سے اقدام پسند کرتے ہیں۔ کھلاڑی کو ٹیک تختے پر، اپنے مضبوط پیر سے ٹیک لینا ہوتا ہے۔ ٹیک لینے کے بعد اپنے جسم کو ٹیک تختے سے تقریباً 45° کے زاویے پر آگے کی جانب رفتار کے ساتھ اُچھالنا ہوتا ہے۔

ٹیک لیتے وقت نیوٹن کا حرکت کا تیسرا اُصول یعنی "عمل اور ردِعمل یکساں اور ہمیشہ باہم متضاد سمت میں ہوتے ہیں" نافذ ہوتا ہے۔ بقائے توانائی قانون کے مطابق حرکتی توانائی کا اُچھال توانائی میں تبادلہ ہوتا ہے۔ یہاں ٹیک کا فعل عمل کے طور پر ہوتا ہے اور ٹیک کے بعد ہونے والا اُچھال کا عمل، ردِعمل کے طور پر ہوتا ہے۔

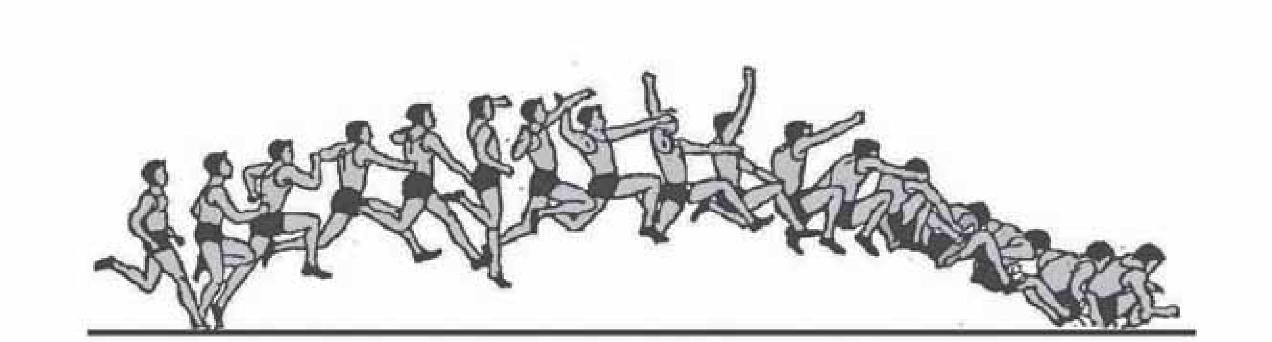
پیش قدمی اور ٹیک کا عمل بالعموم درج ذیل شکل کے مطابق ہوتا ہے۔



پیش قدمی اور ٹیک شکل نمبر 2

موثر ٹیک لینے کے لیے آخری قدم تھوڑا چھوٹا لینا چاہیے۔ جس سے جسم کے وسطی تجاذبی نقطے کو اوپر اور آگے کی جانب رفتار ملے۔

ٹیک لینے کے بعد، جسم کو تقریباً 45° کے زاویے پر آگے کی طرف لے جانے کے عمل کو "اُڑان" کہا جاتا ہے۔ اُڑان کا عمل پورا ہونے پر عام طور پر دونوں پیر کی ایڑی، گڑھے کی ریت کو مَس کرے گی اور دونوں ہاتھ آگے کی جانب جھول کے ساتھ جسم آگے کی جانب دھکّا پائے گا اور اس طرح جسم کا گڑھے میں نزول ہوگا۔ ٹیک سے نزول تک کے عمل میں جسم کا توازن برقرار رکھنا ضروری ہے۔ تاکہ نزول کرتے وقت جسم سیدھی سمت میں ہی دھکّا پائے اور زیادہ فاصلے کی کود لگائی جاسکے۔



شکل 3

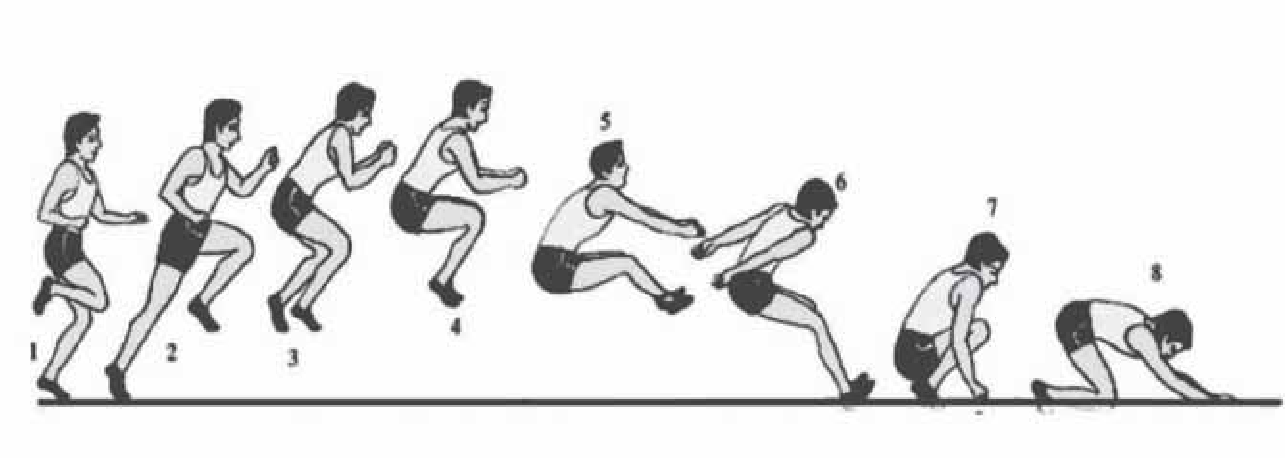
(C) اُڑان کے طریقے :

ٹیک لینے کے بعد الگ الگ اعمال سے ہوا میں جسم کو رفتار کے ساتھ آگے دھکیلا جاسکتا ہے۔ ہوا میں جسم کو حرکت کے ساتھ موثر ڈھنگ سے آگے ڈھکیلنے کے طریقے ہیں۔جنہیں اُڑان یا اڑان کے طریقے کہا جاتا ہے۔ جو حسبِ ذیل ہیں۔

(1) ہوا تر طریقہ (2) ہوا چل طریقہ (3) لٹک طریقہ (4) مرکب طریقہ

(i) ہواتر طریقہ :

ہوا تر طریقے میں مضبوط پیر سے ٹیک لینے پر آزاد پیر سے آگے کی طرف جھول لی جاتی ہے۔ جوجسم کو اوپر کی جانب اُٹھانے میں مدد کرتی ہے۔ آزاد پیر کے اِس عمل میں آزاد پیر دھڑ کے ساتھ تقریباً 70^{o} کا زاویہ بناتا ہے۔ بعد ازاں جب جسم ہوا میں اوپر کی طرف ہوتا ہے تب ٹیک والا مضبوط پیر پیچھے سے آگے آتا ہے اور آزاد پیر سے ملنے پر دونوں پیر گھٹنوں کے بل بیٹھنے کی کیفیت میں اوپر کی جانب کھینچتے ہیں۔ اونچائی میں کمی ہونے کے ساتھ ہی دونوں ہاتھ کندھے کے آگے سیدھے رکھ کر نزول کا عمل کیا جاتا ہے۔ ہوا تر کا یہ عمل درج ذیل شکل نمبر 4 میں زیادہ وضاحت سے سمجھایا گیا ہے۔

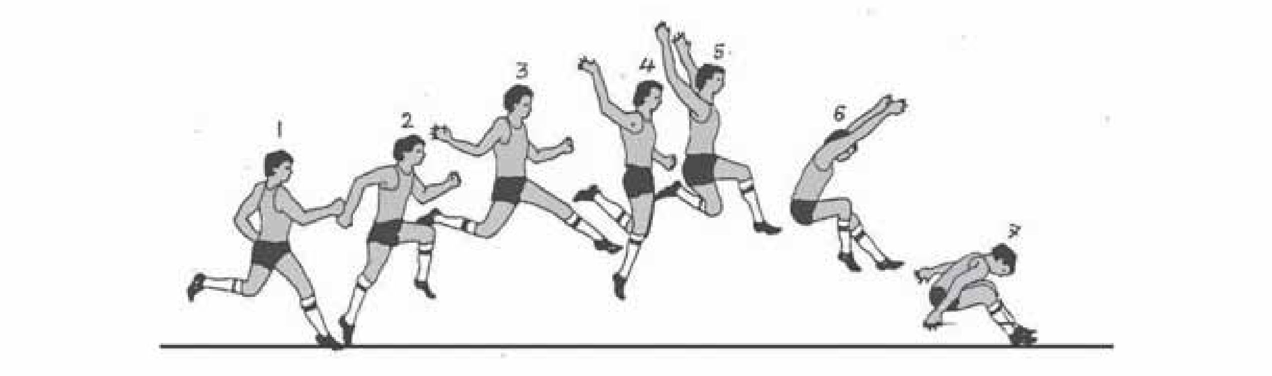


لمبی کود میں ہوا تر طریقہ
شکل 4

(2) ہوا چل طریقہ :

اِس طریقے میں آزاد پیر کو ہوا میں دو مرتبہ آگے پیچھے کیا جاتا ہے۔ ٹیک پیر کو پیچھے سے آگے اور آگے سے پیچھے اور پھر دوبارہ پیچھے سے آگے لایا جاتا ہے۔ دونوں پیروں کو بالترتیب آگے اور پیچھے لے جانے کا عمل کرنے پر یہ محسوس ہوتا ہے گویا کھلاڑی ہوا میں چل رہا ہو۔ بالآخر

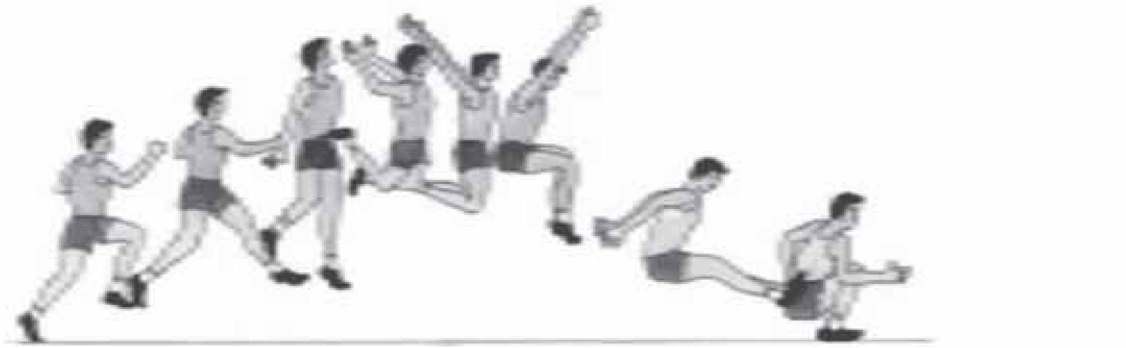
جسم نیچے کی جانب آنے پر دونوں پیر اِکٹھا ہو جاتے ہیں اور وہاں سے نزول کا عمل شروع ہوتا ہے۔ ہوا چل کا یہ عمل درج ذیل شکل نمبر 5 سے زیادہ واضح ہوتا ہے۔



شکل نمبر 5

(3) لٹک طریقہ :

ٹیک لینے کے بعد آزاد پیر جھول کے ساتھ آگے آتا ہے۔ ٹیک کے بعد، پیچھے والا ٹیک پیر، آزاد پیر کے ساتھ آنے پر دونوں ہاتھ ہوا میں اونچے کرکے ماتھے کے پیچھے کی جانب لے جائے جاتے ہیں۔ ہاتھ کو پیچھے لے جانے سے سینے کا حِصّہ آگے اوپر کی طرف کھنچتا ہے اور ان کے ساتھ دونوں پیر بھی پیچھے کی طرف کھینچتے ہیں۔ لہذا جسم کمان کی مانند لٹک رہا ہو، یوں محسوس ہوتا ہے۔ بعد ازاں کھلاڑی دونوں ہاتھ اور دونوں پیر کو ایڑی سے دھکّے کے ساتھ آگے کی جانب آتے ہیں۔ دونوں ہاتھ اور دونوں پیر آگے کی طرف آنے پر جسم بھی نیچے کی طرف آتا ہے اور اس طرح نزول کا عمل بھی شروع ہوجاتا ہے۔



لٹک طریقہ
شکل نمبر 6

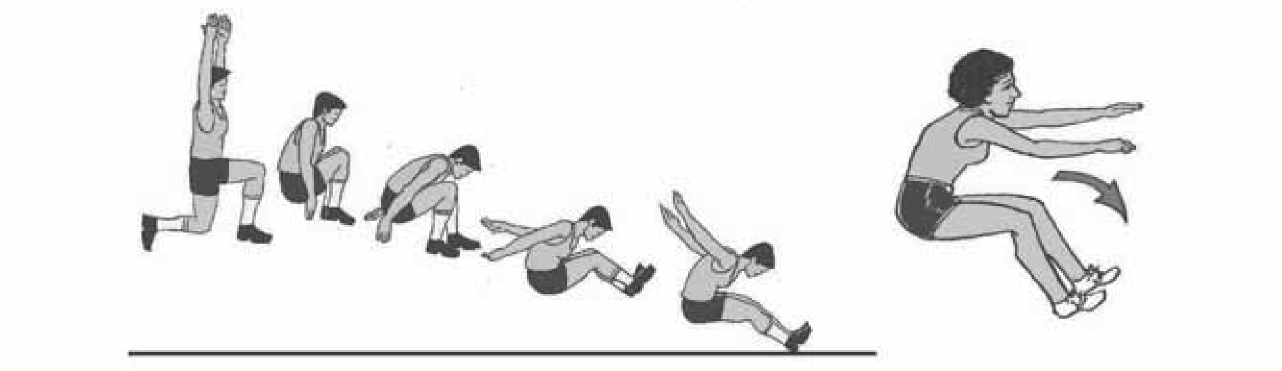
(4) مُرکّب طریقہ :

اُڑان کے مذکورہ بالا تینوں طریقوں یا ان میں سے کوئی بھی دو طریقوں کو ملا کر اُڑان کیا جائے تو اُسے مرکب طریقہ کہتے ہیں۔ باالخصوص، مقابلے میں سب سے نمایاں نمبر حاصل کرنے کے لیے اِس طریقے کا استعمال کیا جاتا ہے۔

(D) نزول :

اُڑان کا عمل مکمل ہونے پر جب جسم گڑھے کے نزدیک آتا ہے تب نزول کا عمل شروع ہوتا ہے۔ اس عمل میں دونوں پیر کی ایڑیاں گڑھے کی ریتی کی سطح کے نزدیک آنے کے ساتھ ہی دونوں ہاتھوں کو جھول کے ساتھ آگے لایا جاتا ہے۔ دونوں پیروں سے ایڑی، ریتی کو مَس

ہونے کے ساتھ ہی جسم کو دونوں ہاتھوں کی جھول کی مدد سے آگے کی جانب دھکیلا جاتا ہے۔ دیکھیے شکل نمبر 7
نزول کرتے وقت جسم کا کوئی بھی حِصّہ ایڑی سے ٹیک تختے کو چھو نہ جائے اس کا احتیاط کیجیے۔



شکل نمبر 7

کیونکہ ایسا ہونے کی صورت میں اصول کے مطابق کود کا ناپ ٹیک تختے سے سب سے نزدیک جسم کے جس حصّے سے مَس ہوا ہو وہاں تک ناپا جاتا ہے۔

مشق

1. مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلی جواب دیجیے :

(1) لمبی کود کے میدان کی شکل بنا کر اس میں پیش قدمی دوڑ کے راستے اور گڑھے کے بارے میں معلومات دیجیے۔

(2) لمبی کود میں اُڑان کا ہوا تر طریقہ سمجھائیے۔

(3) لمبی کود میں اُڑان کا ہوا چل طریقہ سمجھائیے۔

(4) لمبی کود میں اڑان کا لٹک طریقہ سمجھائیے۔

2. مندرجۂ ذیل سوالات کے مختصر جواب دیجیے :

(1) لمبی کود میں پیش قدمی سمجھائیے۔

(2) لمبی کود میں نزول کے بارے میں سمجھائیے۔

(3) لمبی کود میں نزول کے عمل میں نزول کا زاویہ جسم کے تجاذبی وسطی نقطے اور توازن کے متعلق سمجھائیے۔

(4) لمبی کود میں ٹیک کے عمل میں "عمل اور ردِ عمل" کے سائنسی اصول کی فہمائش کیجیے۔

3. مندرجۂ ذیل سوالات کے جوابات نیچے دیے گئے متبادلات میں سے صحیح بدل پسند کرکے دیجیے :

(1) ہمارے آباؤ اجداد یعنی قدیم انسان غذا کی تلاش کے لیے سیر و تفریح کی غرض سے اور خود کی حفاظت کے لیے کیا کرتے تھے؟

(a) کھانے، رہنے اور سونے کا عمل

(b) دوڑنے، کودنے اور پھینکنے کا عمل

(c) ناچنے، کودنے اور مزہ کرنے کا عمل

(d) درخت پر چڑھنے، اترنے اور پھل کھانے کا عمل

(2) لمبی کود کا پیش قدمی دوڑ کا راستہ کتنے میٹر لمبا رکھا جاتا ہے؟

(a) 30 میٹر (b) 40 میٹر (c) 45 میٹر (d) 55 میٹر

(3) لمبی کود کے پیش قدمی دوڑ کے راستے کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟

(a)2.22 میٹر (b)1.22 میٹر (c)2.00 میٹر (d)3,00 میٹر

(4) لمبی کود کے گڑھے کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟

(a)2.25 میٹر (b)2.50 میٹر (c)2.75 میٹر (d)3.0 میٹر

(5) ٹیک تختے کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟

(a)1.12 میٹر (b)1.22 میٹر (c)1.32 میٹر (d)1.42 میٹر

(6) ٹیک تختے کی چوڑائی کتنی ہوتی ہے؟

(a)15 سم (b)20 سم (c)25 سم (d)30 سم

(7) ٹیک تختے کی موٹائی کتنی ہوتی ہے؟

(a)5 سم (b)7.5 سم (c)10 سم (d)12.5 سم

(8) ٹیک تختے کی گڑھے کی جانب کی دھار اور گڑھے کی ٹیک تختے کی جانب کی دھار کے بیچ کتنا فاصلہ رکھا جاتا ہے؟

(a)1.25 میٹر (b)1.00 میٹر (c)1.20 میٹر (d)1.10 میٹر

(9) ٹیک تختے کو زمین میں کس طرح گاڑا جاتا ہے؟

(a) زمین کی سطح سے نیچے (b) زمین کی سطح سے اوپر

(c) زمین کی سطح سے مستوی (d) زمین کی سطح سے زاویہ قائمہ بنا کر

(10) لمبی کود کے پورے عمل کو کتنے حِصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے؟

(a) ایک (b) دو (c) تین (d) چار

(11) پیش قدمی دوڑ کے راستے پر کھلاڑی کو کس طرح دوڑنا ہوتا ہے؟

(a) کُودتے کُودتے (b) ٹیڑھی میڑھی حرکت سے

(c) خطِ مستقیم میں تیزی سے (d) خطِ مستقیم میں آہستہ سے

(12) لمبی کود میں ٹیک کے بعد جسم کو کتنے ڈگری کے زاویے پر اُچھالنا ہوتا ہے؟

(a)40° (b)45° (c)50° (d)35°

(13) پیش قدمی دوڑ میں آخری قدم کیسا لیا جاتا ہے؟

(a) تھوڑا لمبا (b) تھوڑا مختصر (c) لمبا (d) مختصر

(14) لمبی کود میں ٹیک لینے کے بعد ہوا میں اُڑان کے درج ذیل طریقوں میں سے کون سا طریقہ غلط ہے؟

(a) ہوا چل طریقہ (b) پلان طریقہ (c) ہوا تر طریقہ (d) لٹک طریقہ

(15) لمبی کود کے اصول وضوابط کے مطابق ٹیک تختے کا رنگ کیسا ہونا چاہیے؟

(a) لال (b) زرد (c) سفید (d) جامنی

(16) لمبی کود میں سب سے اچھا نمبر حاصل کرنے کے لیے کس طریقے کا استعمال کیا جاتا ہے؟

(a) ساری طریقہ (b) بلند طریقہ (c) مرکب طریقہ (d) درمیانی طریقہ

(17) لمبی کود کا فاصلہ کس طرح ناپا جاتا ہے؟

(a) ٹیک تختے کے درمیانی حِصّے سے جسم گڑھے میں جس جگہ مَس کرے وہاں تک۔

(b) ٹیک تختے کے درمیانی حِصّے سے گڑھے میں ٹیک تختے کی جانب کے مَس تک۔

(c) ٹیک تختے کی گڑھے کی جانب کی دھار سے، گڑھے کے مَس کی، تختہ کی جانب کی دھار تک۔

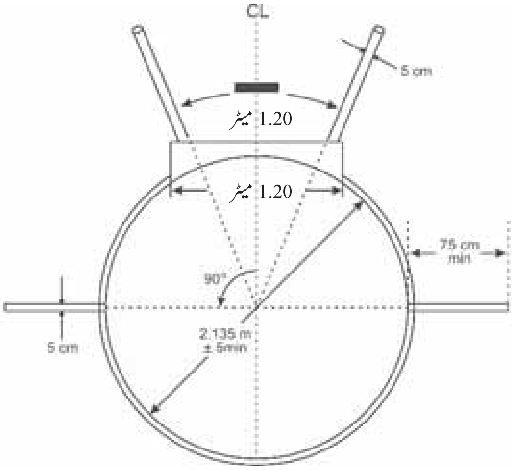
(d) ٹیک تختے سے گڑھے کے نقطہ مَس تک۔

●

11 گولہ پھینک

میدان :

گولہ پھینک کا میدان 2.135 میٹر قطر والے لوہے کی گول رنگ کے درمیان سیمنٹ سے بنایا جاتا ہے۔ اس میدان میں پھینک کا علاقہ 34.92° زاویے کا ہوتا ہے۔ اس زاویے کو بنانے کا ایک خاص طریقہ ہے۔ اس کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے :



گولہ پھینک کا میدان
شکل-1

سب سے پہلے پھینک کی سمت کے وسط حصّے میں دائرے کا وسطی نقطہ کھینچ کر ایک سیدھا خط کھینچا جاتا ہے۔ یہ خط دائرے کے قطر کے خط کے ساتھ 90° کا زاویہ بنائے گا۔ اس قطعۂ خط کے دونوں جانب سے پھینک کے علاقے میں دائرے کے وسطی نقطے سے 20 میٹر کے فاصلہ تک دو سیدھے خط بنایئے۔ 20 میٹر تک بنائے گئے دونوں خط کے اختتامی نقطہ کے درمیان کا سیدھا فاصلہ 12 میٹر ہو تو دائرہ کے وسطی نقطہ سے 34.92° کا زاویہ بنے گا۔ اب اس زاویہ کی جانچ کے لیے دائرہ کا وسطی نقطہ 1 میٹر کا نصف قطر لے کر قوس کھینچنے سے اس کا سیدھا فاصلہ 1.20 میٹر آئے گا اور سیدھا فاصلہ 1.20 میٹر آئے تو آخر میں 20 میٹر نصف قطر قوس کھینچنے سے سیدھا فاصلہ 12 میٹر آنا چاہیے۔

گولائی ہوتی ہے۔ تصویر نمبر 1 کے مطابق قوس کی لمبائی 1.15 میٹر ہونی چاہیے اور اس کی چوڑائی اور لمبائی بالترتیب 11.2 سینٹی میٹر اور 10.0 سینٹی میٹر ہونی چاہیے۔

وسائل :

(1) لوہے کی گول رِنگ :

اِس رِنگ کا اندرونی قطر 2.135 میٹر ہونا چاہیے۔ رنگ کی موٹائی 6 ملی میٹر ہونی چاہیے اور اُس کی اونچائی 7.6 سم ہونی چاہیے۔ رنگ سفید رنگ سے رنگی جانی چاہیے۔ رنگ کا اندرونی حصّہ سمینٹ، کانکریٹ والا ہونا چاہیے۔ رِنگ کی بیرونی زمین کی سطح زمین میں گاڑنا ہوتا ہے۔ تاہم رِنگ کی سمینٹ، کانکریٹ والی اندرونی سطح، زمین کی سطح سے 1.4 سم سے 2.6 سم جتنی پست رکھنا چاہیے۔

(2) لکڑی کا اٹک تختہ :

شکل 1 کے مطابق اُسے رِنگ کے باہر پھینک کی سمت میں بٹھانا ہوتا ہے۔ یہ تختہ رنگ کی جانب قوس نما، گولائی میں ہوتا ہے۔ شکل 1

کے مطابق اس تختے کی لمبائی 1.20 میٹر چوڑائی 11.2 سینٹی میٹر اور اونچائی 10.0 سینٹی میٹر ہونا چاہیے۔

گولہ پھینک کے طریقے :

(1) گرفت (2) قیام (3) پھینکنے سے پہلے کا عمل (i) T کی حالت اور کراؤچ (ii) سرک (4) **پھینک اور چھوٹ** (5) **پیر بدل**

(1) گرفت :

گولہ انگلیوں کے ستون میں رہے اس طرح پکڑا جانا چاہیے۔ گولہ کی مضبوط پکڑ کا انحصار ہتھیلی کی چوڑائی اور انگلیوں کی لمبائی اور پھیلاؤ پر منحصر ہے۔ تین بڑی انگلیاں گولے کو پیچھے کی طرف سے سہارا دینے کا کام کرتی ہیں جب کہ انگوٹھا اور نچلی انگلی گولے کو بازو سے سہارا دینے کا کام کرتی ہیں۔

(i) پہلا طریقہ : اس طریقے میں پہلی۔ دوسری اور تیسری انگلیاں گولے کے اطراف اور چوتھی کی نچلی انگلی ذرا مُڑی ہوئی رہتی ہے اور انگوٹھا گولے کو سہارا دینے کا کام کرتا ہے۔

(ii) دوسرا طریقہ : دوسرے طریقے میں چاروں انگلیاں گولے کے اطراف اور الگ۔ الگ درمیان میں تھوڑی تھوڑی جگہ رہے۔ اس طور پر رکھی جاتی ہے اور انگوٹھا گولے کو سہارا دینے کا کام کرتا ہے یہ تمام حرکت انگلیوں کے پوروں کے ذریعے کی جاتی ہے۔

(iii) تیسرا طریقہ : تیسرے طریقے میں انگلیوں کا پھیلاؤ اگر زیادہ ہو تو گولے کو ذرا سا انگلیوں کے پایوں پر رکھا جاتا ہے۔ چھوٹی انگلیوں والے کھلاڑیوں کے لیے یہ طریقہ فائدہ مند ہے۔

پھینکنے والے کھلاڑی اِن تین طریقوں سے گولے کو اپنی گرفت میں پکڑ کر اُسے گلے کے قریب رکھتے ہیں۔

i ii iii

شکل-2

اِس طرح تینوں طرح کی انگلیاں اور انگوٹھے کی حالت تصویر میں بتائے جانے کے مطابق ہوتی ہیں۔

(2) قیام :

گولے کو ہاتھ میں پکڑ کر گردن پر گلے کے قریب رکھ کر دائرے میں کھڑے رہنے کی حالت کو قیام کہتے ہیں۔

اگر گولہ پھینکنے والا دائیں ہاتھ سے پھینکتا ہو تو اپنے دائیں پیر کا پنجہ، پھینکنے کی مخالف سمت میں رکھ کر تقریباً 188° کا زاویہ، عقب کے نصف دائرے کے خط کے قریب رکھے گا۔ وہ پیر کو گھٹنے سے ذرا موڑا ہوا رکھے گا۔ بائیں پیر کو پیچھے کی طرف تقریباً 90° کے زاویہ پر موڑا ہوا رکھے گا اور دائیں پیر سے تقریباً 25 سے 30 سم جتنا دور رکھے گا۔ اس طرح کرتے وقت بائیں پیر کی ایڑی اس پیر کے گھٹنے سے اونچی رہے گی۔ اور اُسی پیر کا (دائیں پیر کا تلہ اور پھینکنے والی پیٹھ، پھینکنے کی سمت کی طرف رہے گی۔

پھینکنے والا اپنے دائیں ہاتھ سے گولے کو مضبوطی سے پکڑے گا۔ پھر گولے کو دائیں ہتھیلی سے ذرا سی اوپر گردن کے قریب رکھے گا۔ بایاں ہاتھ کہنی سے تھوڑا مُڑا ہوا رہے گا۔

(3) پھینکنے سے پہلے کا عمل :

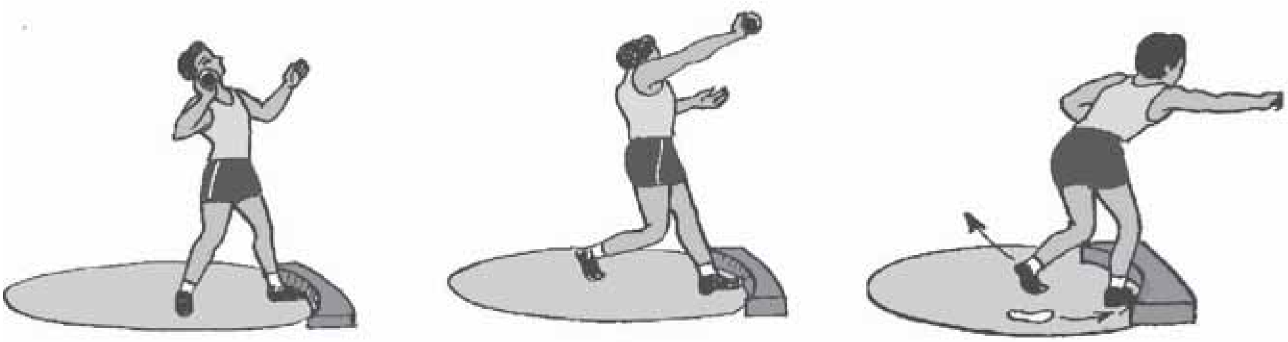
پھینکنے سے پہلے کے عمل میں مندرجہ ذیل عمل کیے جاتے ہیں۔ (i) T کی حالت اور کراؤچ اور (ii) سرک

(i) T کی حالت اور کراؤچ : پھینک کے عمل میں رفتار حاصل کرنے کے لیے جسم کو T حالت اور کراؤچ کی حالت میں لایا جاتا ہے۔ T حالت کے لیے دائیں پیر کو زمین کے اوپر عمودی حالت میں رکھ کر بائیں پیر کو پیچھے کی طرف اور دھڑ کو آگے کی طرف زمین کے متوازی رہے اس کے مطابق کمر سے آگے جھک کر بائیں ہاتھ کو آگے کی طرف لمبا کیا جاتا ہے۔ اس حالت میں سے کراؤچ کی حالت میں آنے کے لیے بائیں پیر کو گھٹنے سے آگے کی طرف موڑ کر کراؤچ کی حالت بنائی جاتی ہے۔

(ii) سرک : جسم اور گولے کو لات کے جھٹکے سے گولہ پھینکنے کی سمت کی طرف پھرتی کے ساتھ سرکنے کی حرکت دی جاتی ہے۔ لات کی قوت ہی سرک پیدا کرتی ہے اور سرک کے آخر میں بایاں پاؤں روک تختہ کے قریب کے دائرے میں پھینک خط تک پہنچ جاتا ہے ۔ سرک کے آخر میں بایاں پاؤں زمین پر آ جاتا ہے۔

(4) پھینک اور چھوٹ :

سرک کی حرکت پوری ہونے کے بعد ساتھ ہی ساتھ دائیں پاؤں کو زمین کے ساتھ دباؤ کے ذریعے گھٹنے میں سے سیدھا کرنے سے جسم



پھینک چھوٹ پیر بدل

شکل-4

کے اوپری حِصّہ میں پھرتی آتی ہے۔ دھڑ کو آگے کی طرف کرکے بائیں ہاتھ کو آدھا موڑ کر نیچے سے پیچھے کی طرف کر لینے سے دائیں کندھے کو زیادہ پھرتی ملتی ہے۔ اس وجہ سے دایاں ہاتھ 40^o سے 45^o کے زاویے پر گولہ پھینک کا عمل کرتا ہے۔ آخر میں کلائی کے جھٹکے اور انگلیوں کے دھکے سے گولے کو دور تک پھینکنے کا عمل ہوتا ہے۔

تصویر نمبر 4 میں گولہ پھینکنے کا گولہ چھوٹنے کا عمل بتایا گیا ہے۔

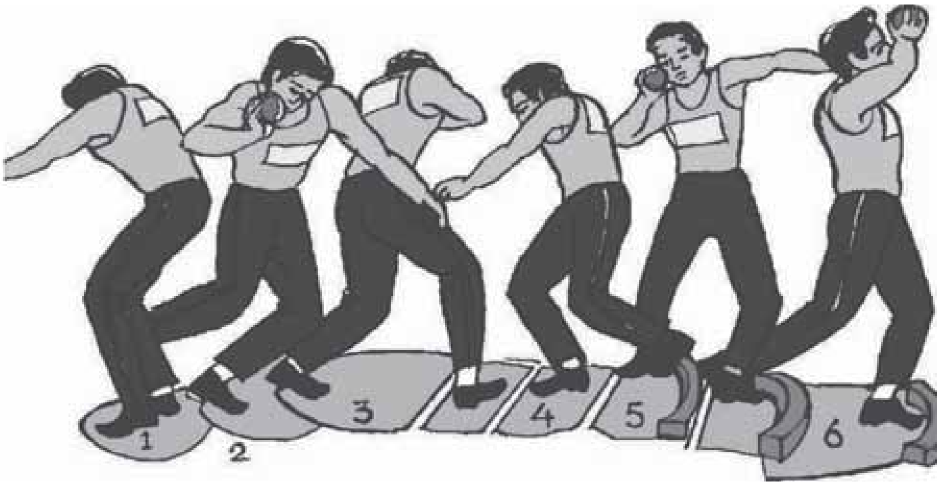
شکل-5

(5) پیر بدل :

گولہ پھینک اور چھوٹ کی حرکت کے وقت جسم کی پھرتی اتنی تیز ہوتی ہے کہ اسی وقت فوراً پیر بدل کر حرکت کے ذریعے جسم کا توازن برقرار رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ پیر بدل کی حرکت میں دایاں پاؤں گولہ پھینک کی سمت میں دائرے کے اندرونی حِصّے میں رکھ کر (روک تختے کی ترتیب) اور بائیں پاؤں کو جھول دے کر دائیں طرف پیچھے لے جایا جاتا ہے۔ اس وقت جسم کا تمام وزن دائیں پاؤں پر آتا ہے۔ اس وجہ سے دایاں پیر گھٹنے سے ذرا مُڑا ہوا ہوتا ہے۔

ڈسکوپٹ طریقہ (Discoput Method) :

اس میں چکر پھینک (Discus THROU) اور گولہ پھینک (SHOT PUT) دونوں عمل کا ملاپ ہے۔ یعنی کہ T کی حالت اور سرک کی جگہ پھرکی لی جاتی ہے اور پھرکی کے بعد کا عمل زیادہ تیز رفتار کے ساتھ ہونے سے گولہ پھینک کے عمل کی طرح ہونے سے اِسے ڈسکوپٹ طریقہ کہا جاتا ہے۔



شکل-4

اس طریقے میں دائرے میں دایاں پیر درمیان میں آتا ہے اور بایاں پیر تھوڑے فاصلے پر اس کے خط میں آئے اس طرح رکھنا چاہیے۔

گولہ کندھے، گردن کے پاس نیز بائیں ہاتھ کو کندھے کی اونچائی پر آگے کی طرف لمبا رکھنا ہوگا۔

پھرکی کرنے کے لیے دونوں پیر گھٹنے سے موڑ کر جسم کے وزن کو دائیں پیر کے اوپر لانے سے اس کی ایڑی کے اوپر پھرکی لینا اور بائیں پیر لمبا رکھ کر بازو میں رکھنا۔

اوپر کی پھرکی کے عمل میں جسم میں دائروی رفتار پیدا ہوتی ہے۔ اعلیٰ درجے کے کھلاڑی اس طریقے میں دو بار پھرکی لیتے ہیں۔ دو بار پھرکی میں دوگنا رفتار پیدا ہوتی ہے۔

درجۂ بالا دائروی رفتار کو پھینک اور چھوٹ میں تبدیلی کرنے کے لیے پھرکی، پھینک اور چھوٹ کے عمل کو درمیان میں روکے بغیر مسلسل ہونا چاہیے۔

مشق

.1 نیچے کے سوال کے جواب تفصیل سے دیجیے :

(1) گولہ پھینک میں گولہ پکڑنے کے تینوں طریقوں کی خاصیت بتایئے۔

(2) گولہ پھینک میں قیام اور T کی حالت کے متعلق وضاحت کیجیے۔

(3) گولہ پھینک میں ڈسکوپٹ طریقے کی وضاحت کیجیے۔

(4) گولہ پھینک میں پھینک علاقہ کا 34.92^{o} کا زاویہ بنانے کا طریقہ بتایئے۔

.2 نیچے کے سوالات کے مختصر میں جواب دیجیے :

(1) گولہ پھینک میں پھینک اور چھوٹ کا عمل سمجھایئے۔

(2) گولہ پھینک میں پیر بدل یا توازن کا عمل سمجھایئے۔

(3) گولہ پھینک میں ڈسکوپٹ طریقہ کا نام کس طرح پڑ گیا۔ سمجھایئے۔

(4) گولہ پھینک طریقہ میں پھرکی کس طرح لی جاتی ہے سمجھایئے۔

3. مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب نیچے دیے متبادلات میں سے صحیح متبادل تلاش کر کے لکھیں :

(1) گولہ پھینک کے دائرہ کا قطر کتنا ہوتا ہے؟

(a)2.145 میٹر (b)2.135 میٹر (c)2.145 میٹر (d)2.155 میٹر

(2) گولہ پھینک کے پھینک کے علاقے کا قطر کتنا ہوتا ہے؟

(a)33.92º (b)34.92º (c)35.92º (d)36.92º

(3) گولہ پھینک میں پھینک کی لمبائی کتنی ہوتی ہے؟

(a)1.15 میٹر (b)2.22 میٹر (c)2.00 میٹر (d)3.00 میٹر

(4) گولہ پھینک میں پھینک کے وقت گولہ کہاں رکھا جاتا ہے؟

(a) کندھے سے دور ہتھیلی میں (b) کندھے سے دور انگلیاں اور انگوٹھے کے سہارے پر

(c) کندھے سے قریب ہتھیلی میں (d) ہتھیلی میں اور کندھے سے نیچے

(5) گولہ پھینک میں T کا مقام اور کراوَچ کا مقام کیوں لیا جاتا ہے؟

(a) پیر میں گرمی پیدا کرنے کے لیے (b) جسم کے توازن کے لیے

(c) عمل میں رفتار لانے کے لیے (d) ہاتھ اور پیر میں گرمی پیدا کرنے کے لیے

(6) گولہ کس ہاتھ سے پکڑا جاتا ہے؟

(a) دائیں ہاتھ سے (b) بائیں ہاتھ سے (c) مضبوط ہاتھ سے (d) کھلے ہاتھ سے

(7) گولہ پھینک میں گولہ کس زاویے پر پھینکا جاتا ہے؟

(a)30º سے 44º (b)40º سے 45º (c)45º سے 50º (d)50º سے 55º

(8) گولہ پھینک میں رِنگ کی موٹائی کتنی ہوتی ہے؟

(a)4 ملی میٹر (b)5 ملی میٹر (c)6 ملی میٹر (d)7 ملی میٹر

(9) گولہ پھینک مین لوہے کی رِنگ کس رنگ سے رنگی جاتی ہے؟

(a) زعفرانی رنگ سے (b) ہرے رنگ سے (c) جامنی رنگ سے (d) سفید رنگ سے

(10) گولہ پھینک میں اٹک تختے کی اونچائی کتنی ہوتی ہے؟

(a)8 سم (b)90 ملی میٹر (c)10 سم (d)110 ملی میٹر

•

12 کبڈّی

تمہید :

کبڈّی اصل میں ہندوستانی کھیل ہے۔ نسبتاً چھوٹے اور کھلے میدان میں، کسی بھی وسیلے کے استعمال بغیر کھیلی جاتی ہے؛ مگر دلچسپی اور مردانگی سے لبریز بھارت کے دور دراز گاؤں میں بھی یہ بڑی مقبول ہے۔ بھارت کے علاوہ پاکستان، بنگلہ دیش، نیپال، بھوتان، چین، جاپان، ملیشیا، شری لنکا وغیرہ ایشاء برّاعظم کے دیگر ممالک میں بھی کبڈّی کا کھیل مقبول ہوا ہے۔

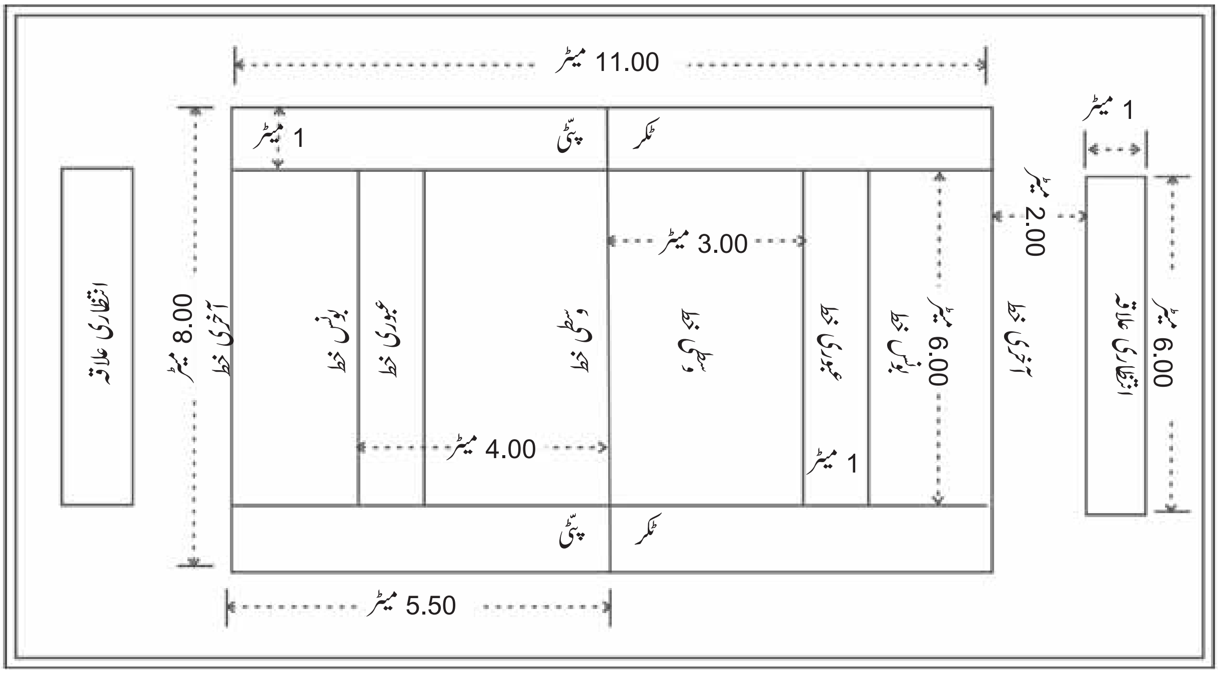
سالہا سال پہلے بھارت میں کبڈّی کا کھیل مختلف ناموں اور شکلوں میں کھیلا جاتا تھا جیسا کہ مغربی بھارت میں ہُو .... تُو .... تُو مشرقی بھارت میں ہُو.... ڈُو .... ڈُو .... جنوبی بھارت میں چیڈو .... گوڈوں جب کہ شمالی بھارت میں کون بڑا اور دیگر نام سے فی الحال کبڈّی کے نام سے ہی کھیلا جاتا ہے۔ ابتدائی سالوں میں کبڈّی کا کھیل تین طریقے سے کھیلا جاتا ہے۔ (1) مُرت طریقہ (2) امر طریقہ اور (3) سجیون طریقہ۔ مُرت طریقے میں جو کھلاڑی ایک بار مار کھاتا ہے وہ کھیل سے خارج ہوجاتا ہے۔ امر طریقہ میں کھلاڑی کھیل میں جاری رہتا ہے مگر جو مارنے والی ٹیم کو مارک دیا جاتا ہے جب کہ سجیون طریقے میں کھیل کے طے شدہ وقت کے دوران کم ہونے والا کھلاڑی میدان سے باہر ہوجاتا ہے اور سامنے والی ٹیم کو پہلے کم ہوا تھا وہ میں پہلے کم ہونے والا کھلاڑی زندہ ہو جاتا ہے یہ طریقہ کار کھیل کا وقت پورا ہونے تک جاری رہتا ہے۔

قومی سطح پر اس کھیل کو مقبول کرنے میں مہاراشٹر صوبے کا اہم کردار رہا ہے۔ عیسوی سن 1923 میں وڈودرا کا "ہند وجیہ جیم خانہ" کے ذریعے، عیسوی سن 1934 میں "مہاراشٹر شارِرک شکسن منڈل- پونا" کے ذریعے کبڈّی مقابلوں کے قوانین وضع کرکے مقابلوں کا انعقاد کیا۔ عیسوی سن 1936 میں "ہنومان ویایام پرچارک منڈل امراوتی مہاراشٹر" کے ذریعے برلِن میں منعقد اولمپک کھیلوں کے جشن میں کبڈّی کھیل کا مظاہرہ کرکے اُسے مقبولیت دلائی تھی۔ 1938 میں کلکتہ (حال میں کولکاتا) میں انڈین اولمپک گیمس میں کبڈّی کو شامل کیا گیا ہے۔ 1950 میں آل انڈیا کبڈّی فیڈریشن کی بنیاد رکھی گئی اور 1952 سے قومی سطح پر کبڈّی کے مقابلے منعقد ہونے لگے۔ عیسوی سن 56_1955 سے لڑکیوں کے لیے کبڈّی کے مقابلے منعقد ہونے لگے۔ 1972 میں امیچیور کبڈّی فیڈریشن آف انڈیا AKFI وجود میں آیا جو حال میں "کبڈّی فیڈریشن آف انڈیا (KFI) کے نام سے پہچانا جاتا ہے۔ یہ فیڈریشن کھیل کا مکمل انتظام کرتا ہے۔ ایشیا کے ممالک کے مابین کبڈّی کے مقابلے منعقد ہوں اس لیے عیسوی سن 1978 میں ایشین ایمچیور کبڈّی فیڈریشن (AAKF) کی بنیاد ڈالی گئی اور 1980 میں کولکاتا (Kolkata) میں پہلی ایشیائی چیمپین شپ کا انعقاد کیا گیا جب کہ 1990ء میں بیجنگ (چین) میں منعقدہ گیارہویں ایشین گیمس میں باقاعدہ کبڈّی کو شامل کیا گیا۔ اس ایشین گیمس میں بھارت نے صرف کبڈّی میں ہی سونے کا تمغہ حاصل کیا تھا۔ ایشین گیمس میں ابتدا سے تاحال بھارت فاتح رہا ہے۔

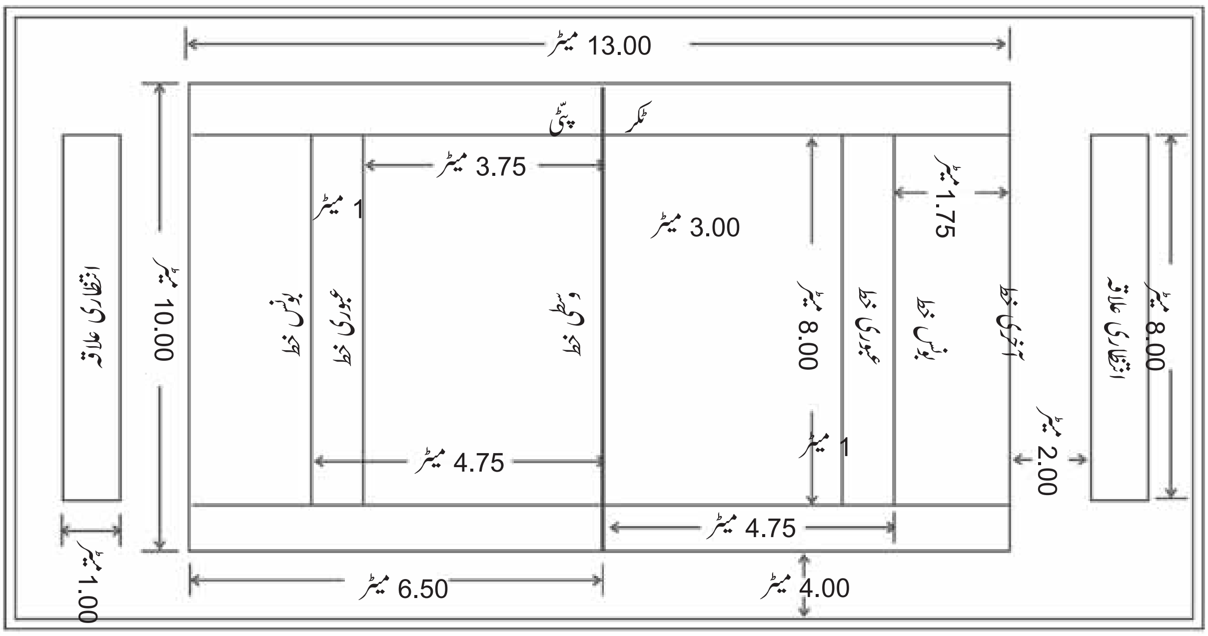
کبڈّی کا میدان

کبڈّی کے کھیل کا میدان ہموار اور نرم مٹی والا ہوتا ہے۔ اسکولی مقابلوں میں لڑکے اور لڑکیوں کے لیے میدان 8.00 میٹر× 11 میٹر ناپ کا مستطیل نما شکل کا میدان ہوتا ہے جب کہ کبڈّی کھیل منڈل سینئر (19/ سال سے اوپر کے) گروپ کے لڑکوں کے مقابلوں کے لیے میدان کا ناپ 10.00 میٹر× 13.00 میٹر رکھا جاتا ہے۔ میدان کے چاروں طرف کم از کم 4 میٹر جگہ ہموار اور بنا رُکاوٹ کی ہونی چاہیے۔

کبڈی کا میدان (جونیئر 19 سال سے کم عمر لڑکے-لڑکیوں کے لیے)



کبڈی کا میدان (سینیئر 19 سال سے زیادہ عمر کے لڑکوں کے لیے)



(1) وسطی خط :

کھیل کے میدان کو دو حِصّوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ اسکول میں ہونے والی حریفائی مردوں اور عورتوں کے لیے وسطی خط کی لمبائی 8 میٹر ہوتی ہے۔ ہر خط کی چوڑائی 5 سم ہوتی ہے۔ وسطی خط کو حملہ آوری خط کہتے ہیں۔

(2) کورٹ Court

وسطی خط کے ذریعے تقسیم ہونے والے ہر حصّے کو آنگن (پالا) طریقے سے پہچانا جاتا ہے۔

(3) عبور خط (Baulk Line or Cross Line) :

وسطی خط کے دونوں طرف مساوی طریقے سے کھینچے گئے خط کو عبوری خط کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ وسطی خط سے عبوری خط کا فاصلہ 3.00 میٹر ہوتا ہے۔

(4) بونس خط (Bonus) :

عبوری خط کے متوازی اور آخری خط کی طرف عبوری خط سے 1 میٹر (وسطی خط سے 4میٹر) دور کھینچے گئے خط کو بونس خط کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔

(5) ٹکّر پٹّی (Lobby) :

میدان میں بازو کے خط ے اندر کی طرف اور بازو کے خط کے متوازی 1 میٹر دور کھینچے گئے خط سے بننے والی پٹّی کو ٹکّر پٹی کہا جاتا ہے۔ ٹکّر پٹّی کا ناپ 11.00 × میٹر 1.00 میٹر ہوتا ہے۔

(6) انتظار کا علاقہ :

میدان کے دونوں جانب آخری خط کے پیچھے اختتامی خط سے 2.00 میٹر دور اختتامی خط کے متوازی 1.00 میٹر چوڑائی میں انتظام کا علاقہ بنایا جاتا ہے۔ جس کا ناپ 6.00 میٹر 1.00 میٹر ہوتا ہے۔

کھیل کے اوزار :

کبڈّی کا کھیل کھیلنے کے لیے کوئی خاص ساز و سامان کی ضرورت نہیں پڑتی۔ لیکن میدان کی پیمائش کے لیے ناپ پٹّی، ڈوری، کیل، چونا (وائٹ پاوڈر)، سنگل لائن مشین جیسے اوزاروں کی ضرورت پڑتی ہے۔ جب کہ حریفائی کے لیے سیٹی، اسٹوپ واچ، مارکس لکھنے کے لیے کاغذ، وزن کانٹا، لال، ہرا اور زرد کارڈ، رنگ اسکول بورڈ فوری علاج کا بکس، کُرسی، ٹیبل وغیرہ کی ضرورت پڑتی ہے۔

کبڈّی کے کھیل کی مہارتیں :

کھیل میں عبوریت حاصل کرنے کے لیے جسمانی طاقت، ذہنی تندرستی، کھیل کی مہارتوں کا علم، مسلسل اعادہ کے ذریعے مضبوط بنانا اور کھیل میں مسلسل بدلتے ہوئے حالات کے مطابق استعمال کرنے کی صلاحیت وغیرہ امور بہت ہی اہمیت رکھتے ہیں۔ کبڈّی کے کھیل کی مہارتوں کو مندرجہ ذیل دو حِصّوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے؟

(الف) چڑھائی کرنے کی مہارتیں

(1) عبوری خط کو عبور کرنا

(2) لات کے ذریعے چھونا

(3) لات مارنا

(4) گھیراوَ توڑنا

(5) چھاپا مارنا

(ب) بچاوَ کرنے کی مہارتیں

(1) پیر پکڑنا

(2) ہاتھ پکڑنا

(3) انفرادی گھیراوَ

(4) زنجیر نما گھیراوَ

(5) نصف چاند نما گھیراوَ

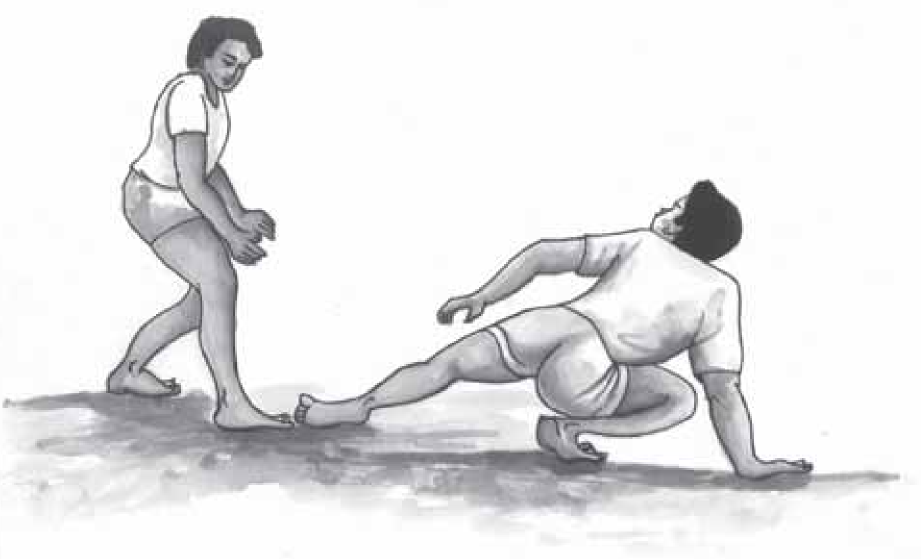
1. چڑھائی کرنے والے ٹیم کی مہارت :

(1) عبوری خط عبور کرنا :

کھیل کے دوران چڑھائی کرنے والا کھلاڑی مقابل ٹیم کے میدان میں جائے اور مقابل ٹیم کے کسی بھی کھلاڑی کو نہ ہی آؤٹ کرے، اور نہ ہی چھولے تب خط عبوری کو عبور کرنا لازمی ہوگا۔ چڑھائی کرنے والا کھلاڑی اپنا ایک پاؤں خط عبوری اور انتہائی خط کے بیچ رکھ کر دوسرا پاؤں ہوا میں اونچا کرے تو اس کا یہ مطلب ہوگا کہ اس نے خط عبور کو عبور کرلیا ہے۔

(2) پیر کے ذریعے چھونا :

چڑھائی کے درمیان بچاؤ ٹیم کے کھلاڑی قریب ہو تب اُس کی نظر بچاؤ کر خود کا پیر تیزی سے گھٹنے کی طرف سے سیدھا کر کہ بچاؤ ٹیم کے کھلاڑی کا پیر چھوکر آؤٹ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ آگے پیر لمبا کرتے وقت پیچھے کا پیر گھٹنے میں ذرا موڑ کر



پاؤں کے ذریعے چھونا

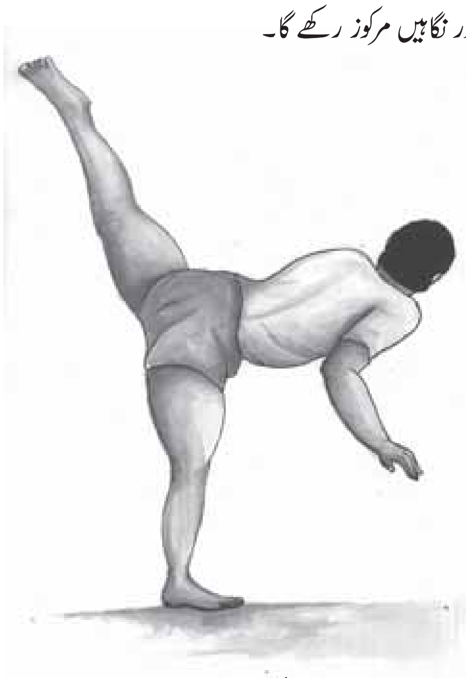
توازن بنائے رکھنا۔ اس وقت نظر بچاؤ ٹیم کے کھلاڑی کی طرف رکھنا۔ یہ عمل ایک پیر اور دو ہاتھ سے ٹیک کر نصف بیٹھک لے کر بھی کرسکتے ہیں۔

(3) لات مارنا :

اس مہارت میں کھلاڑی چڑھائی کرکے مقابل ٹیم کے میدان میں جاتا ہے۔ بچاؤ ٹیم کے کھلاڑی اس کے نزدیک کے فاصلے پر آتے ہیں۔ تب وہ فوراً پھرتی سے اپنا پاؤں لمبا کہ بچاؤ ٹیم کے کھلاڑیوں کو آؤٹ کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اسے لات مارنا کہتے ہیں۔ اس مہارت میں چڑھائی کرنے والا کھلاڑی آگے پیچھے اور ترچھی لات مارتے ہیں۔ مُڑ کر بھی لات ماری جاتی ہے۔ (الف) آگے کی لات (ب) پیچھے کی لات (ج) ترچھی لات مار کر کھلاڑی آؤٹ کرسکتا ہے۔

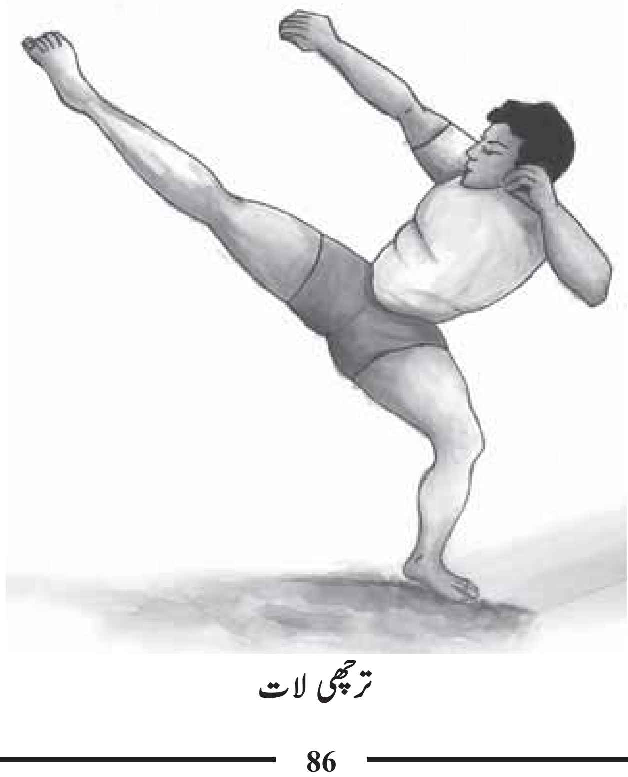
(الف) آگے کی لات : حملہ آوری کھلاڑی اپنا پیر مخالف ٹیم کی جانب تیز رفتار سے آگے کی جانب لمبا کرکے چھونے کی کوشش کرتا ہے۔ اس وقت حملہ آور کھلاڑی زمین پر رکھے پاؤں کو پنجہ کے اوپر اٹھانے کا اور جسم پشت کے پیچھے جھکا کر دونوں ہاتھ بازو پر پھیلائے گا۔

(ب) پیچھے لات : چڑھائی کرنے والے کھلاڑی کو جس پیر سے لات مارنی ہوتی ہے اُس طرف گھوم کر خود کی پیٹھ بچاؤ کرنے والے کھلاڑی کی طرف لائے گا اور تیز رفتار سے خود کا پیر پیچھے سیدھا اونچا کرکے بچاؤ ٹیم کے کھلاڑی کو روکنے کی کوشش کرے گا۔ اس وقت توازن سنبھالنے کے لیے کمر کی جانب سے نیچے جھکنے اور دونوں ہاتھ بازو پر سیدھا کرے گا۔ یہ عمل تیزی کے ساتھ کرے گا اور پکڑا نہ جائے اس لیے بچاؤ ٹیم کے کھلاڑیوں کی طرف سے اپنی توجہ اور نگاہیں مرکوز رکھے گا۔



پیچھے لات

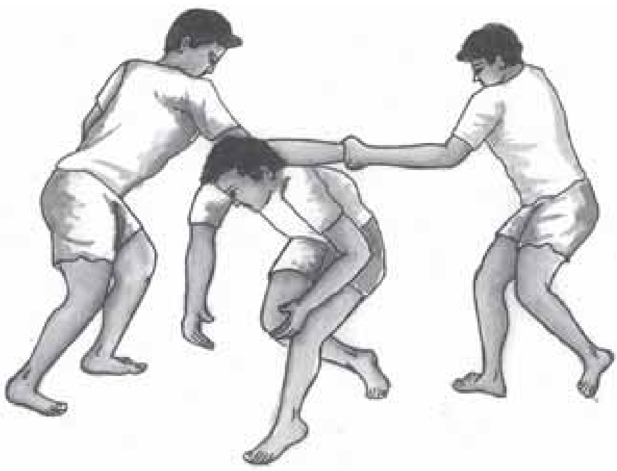
(ج) ترچھی لات : چڑھائی کرنے والا کھلاڑی ترچھی لات مارنے کے لیے خود کے پیر کو گھٹنے سے تھوڑا سا موڑ کر تیز رفتاری سے ترچھا سیدھا اونچا کرکے بچاؤ ٹیم کے کھلاڑی کو مارنے کی کوشش کرے گا۔ توازن بنائے رکھنے کے لیے اونچا کرے گا۔ پیر کے متضاد سمت میں کمر کی جانب سے جھکے گا اور دونوں ہاتھ کھلا رکھے گا۔



ترچھی لات

(4) گھیرا توڑنا :

چڑھائی کرنے والے کھلاڑی کو پکڑ کر آؤٹ کرنے کے لیے بچاؤ ٹیم کے کھلاڑی اکٹّھا ہو کر (زنجیر بنا کر) مختلف طریقے سے چڑھائی کرنے والے کو گھیرنے کی کوشش کریں اُس وقت چڑھائی کرنے کے حالات کے مطابق فوراً تیزی سے اُس کے سامنے ایک دو قدم لے کر یا دوڑ کر ہاتھ یا پیر لمبا کر کے بچاؤ کرنے والے کھلاڑیوں کو پیچھے ہٹ کرنے پر مجبور کرے گا۔ کھلاڑی چڑھائی کرنے والا اُن کے بازو سے دو پاؤں کے بیچ سے سرک کر یا ہاتھ سے بنی زنجیر کے نیچے یا اوپر سے یا زنجیر توڑ کر گھیرے میں سے بھاگنے کی کوشش کرے گا۔



گھیرا توڑنا - نیچے سے سرک کر

گھیرا توڑنا - اوپر سے رکھ کر

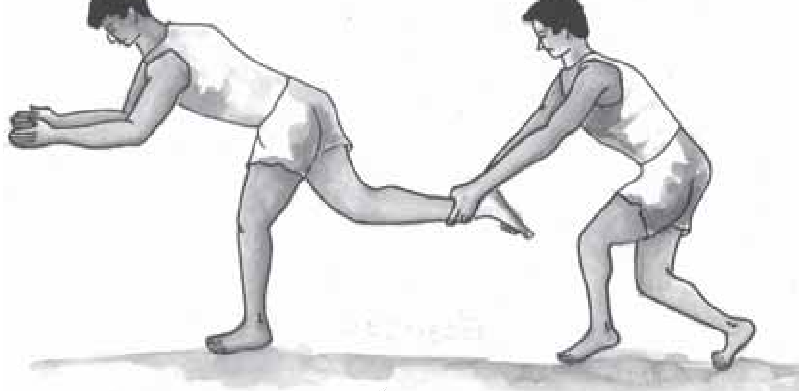
(5) چھاپا مارنا :

چڑھائی کرنے والا کھلاڑی کوئی بھی پوائنٹ حاصل کرے بغیر خود کے آنگن (پالا) میں بے توجّہی سے واپس ہو اس وقت بچاؤ ٹیم کا کوئی ایک کھلاڑی فوراً تیزی سے اُس کے پیچھے سامنے سے آنگن میں کھسک کر خود کے ہاتھ یا پاؤں لمبا کر کے اُسے چھو کر صحیح سلامت خود کے آنگن میں واپس آجائے گا۔ یہاں چھاپا مارنے والے کھلاڑی کے لیے تیز رفتاری۔ تیزی سے فوراً روکنے کی طاقت، اچھلنے کی طاقت وغیرہ باتیں اہمیت رکھتی ہیں۔

2. بچاؤ ٹیم کی مہارتیں :

(1) پیر پکڑنا :

عام طور پر چڑھائی کرنے والا کھلاڑی سب سے اوّل عبوری خط کو پار کرنے کی کوشش کرتا ہے اور اُس کے لیے زاویے کے پاس جاکر

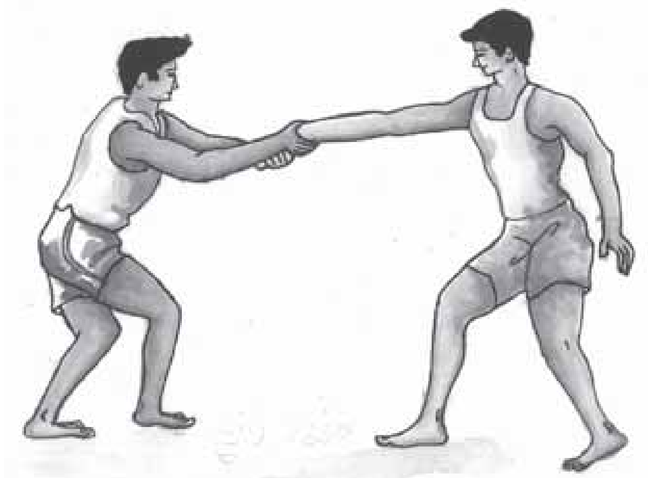


پاوں پکڑنا

عبوری خط پار کرنے کا عمل کرتا ہے۔ اس وقت کونے پر کھڑا بچاؤ ٹیم کا کھلاڑی خود کے دونوں ہاتھ کے ذریعے چڑھائی کرنے والے کو پیر کے گھٹنے سے اونچا کر کہ خود کی طرف کھینچتا ہے۔ چڑھائی کرنے والا کھینچ نہ جائے اس لیے خود کے پیچھے کے پیر کو اور زیادہ پیچھے لاتا ہے۔ جسم کا وزن پیچھے کے پیر پر لے جا کر اور آگے کے پیر کو گھٹنے میں سے سیدھا رکھ کر پیر کے پنجے سے زمین پر پٹک دیتا ہے۔

(2) ہاتھ پکڑنا :

عام طور پر چڑھائی کرنے والا کھلاڑی چڑھائی کے درمیان خود کے دونوں ہاتھ آگے کی جانب رکھتا ہے۔ ان حالات میں چڑھائی کرنے



ہاتھ پکڑنا

والا کچھ دیر کے لیے بھی خود کی نقل و حرکت کم کرے یا ساکن ہو یا اس کا دھیان دوسرے کھلاڑیوں کی طرف جائے۔ اُس وقت بچاؤ کرنے والا کھلاڑی خود کے دونوں ہاتھ کے ذریعے اس کے لمبے کیے ہوئے ہاتھ کو کلائی سے پکڑ کر جھٹکے کے ساتھ خود کی طرف کھینچتا ہے۔ اگر چڑھائی کرنے والے کا ایک ہاتھ لمبا ہو تو بچاؤ کرنے والے کا دونوں ہاتھ چڑھائی کرنے والے کی کلائی پر ہوگا۔ اگر چڑھائی کرنے والے کا دونوں ہاتھ آگے کی طرف لمبا ہوگا۔ تو بچاؤ کرنے والے کا ایک ہاتھ چڑھائی کرنے والے کے ایک ہاتھ کی کلائی پکڑے رکھے گا۔

(3) انفرادی گھیراؤ :

چڑھائی کرنے والے کھلاڑی کو عبوری خط پار کرنے سے روکنا یا بچاؤ ٹیم کے آنگن (پالا) میں خوب گہرائی تک گھس جائے تب اُسے آؤٹ کرنے کے لیے بچاؤ ٹیم میں سے کوئی ایک کھلاڑی اس کے سامنے یا پیٹھ کے پیچھے جا کر اسے گھیرنے کی کوشش کرے اور موقع ملتے ہی اُسے پکڑلے۔ اس وقت دوسرے کھلاڑی بھی اپنے اپنے طریقے سے پکڑنے میں مدد کرتے ہیں۔

(4) زنجیر نما گھیراؤ :

حملہ کے وقت حملہ آور کو بچاؤ ٹیم کے کھلاڑی ایک دوسرے کے ہاتھ پکڑ کر زنجیر بنا کر پکڑنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس مہارت میں بچاءو ٹیم کے کھلاڑی ایک زنجیر، دو زنجیر اور تین زنجیر بن کر حملہ آور کو پکڑنے کی کوشش کرتے ہیں۔ زنجیر نما گھیراؤ کی تین قسمیں ہیں۔

(الف) یک زنجیر نما گھیراؤ : چڑھائی کرنے والا جس کونے میں چڑھائی کرے اس طرف سے بچاؤ ٹیم کا تیسرے اور چوتھے نمبر کے کھلاڑی ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر زنجیر بنا کر چڑھائی کرنے والے پر گھیراؤ ڈالتے ہیں تب کونے والا کھلاڑی چڑھائی کرنے والے کا پیر پکڑ کر گھیراؤ ڈالنے میں مدد کرتا ہے۔

(ب) دو زنجیر نما گھیراؤ : اس میں بچاؤ ٹیم کے چار کھلاڑی دو-دو کی زنجیر بنا کر چڑھائی کرنے والے کھلاڑی پر گھیراؤ ڈالیں گے۔ تیسرے اور چوتھے نمبر کا کھلاڑی ایک زنجیر بنا کر اس کے کچھ پیچھے پانچویں اور چھٹے نمبر کے کھلاڑی دوسری زنجیر بنائیں گے اور چڑھائی کرنے والے کے مدد گا رہنیں گے۔

(ج) تیسری زنجیر نما گھیرا ؤ : اس میں چڑھائی کرنے والے کھلاڑی کو پکڑنے کے لیے اُس کونے میں جس میں چڑھائی کر کے عبوری

خط کو پار کرنے کی کوشش کرے۔ اُس طرف سے بچاؤ ٹیم کے تیسرے اور چوتھے اور پانچویں، چھٹے، ساتویں نمبر کے کھلاڑی ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر دو-دو کی ایسی تین جوڑی بنائیں گے۔ ایک کے پیچھے ایک اس طرح تین جوڑی میں کھڑے رہ کر تین زنجیر بنا کر چڑھائی کرنے والے کو گھیریں گے۔ چڑھائی کرنے والا کھلاڑی اگر دوسرے کونے میں آئے تب بچاؤ کرنے والا پیچھے والے پیر سے کھسک کر ہاتھ چھوڑ کر عبوری خط کے پیچھے جائے گا اور اس کونے کے بازو سے دوسرے اور تیسرے، چوتھے اور پانچویں اور چھٹّے اور ساتویں کھلاڑی اوپر کے مطابق دو۔ دو کی جوڑی میں تین زنجیر بنا کر چڑھائی کرنے والے کھلاڑی کو گھیراؤ میں ڈالیں گے۔ تیسری زنجیر گھیراؤ میں چڑھائی کرنے والا کھلاڑی زنجیر کے اوپر یا نیچے تک زنجیر توڑ کر گھیرے میں شاید ہی بھاگ سکتا ہے۔

(5) نصف نما چاند گھیراؤ :

حملہ آور کھلاڑی کسی ایک جگہ سے بچاؤ ٹیم کے میدان میں عبوری خط پار کرنے کی کوشش کرنے کے بجائے بیچ والے حصّے سے بھی عبوری خط کو پار کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس موقع پر بچاؤ ٹیم کے کھلاڑی اپنے میدان میں نصف چاند نما گھیراؤ بنا کر بچاؤ ٹیم کے بیچ والے کھلاڑی جیسے ہی حملہ آور کو پکڑے تو فوراً ہی بچاؤ ٹیم کے کھلاڑی دونوں طرف سے گھیراؤ ڈال کر حملہ کرنے والے کو پکڑتے ہیں۔

کبڈّی کے پنچ :

کبڈّی کے کھیل میں مندرجہ ذیل پنچ فرض ادا کرتے ہیں :

(1) صدر پنچ (2) نائب صدر پنچ (3) مارکس لکھنے والا (4) نائب مارکس لکھنے والا (5) اسکول بورڈ اوپریٹر

کبڈّی کے کھیل اور مقابلے کے اصول :

(1) کھلاڑیوں کی تعداد، وزن اور لباس

کھلاڑیوں کی تعداد : کل تعداد 12 کھیل میں 7 متبادل میں، 5 کھیل کی حریفائی شروع کرے۔ ہر ٹیم میں 7 کھلاڑی کا ہونا ضروری ہے۔

وزن : مقابلے کے لیے ہر عمر میں ہر کھلاڑی کا وزن تقریباً طے شدہ ہوتا ہے۔ اصول کے مطابق کم سے کم وزن کی حد میں آنے والے کھلاڑی ہی ٹیم میں شامل ہوتے ہیں۔

نمبر	عمر	تقریباً وزن	
		لڑکے	لڑکیوں
.1	14 سال سے نیچے	51 کلو	48 کلو
.2	17 سال سے نیچے	53 کلو	53 کلو
.3	19سال سے نیچے	65 کلو	59 کلو

لباس :

(1) کھلاڑیوں کے لیے بنیائن پاٹی شرٹ یا چڈّی پہنی جاتی ہے۔ چڈّی یا بنیائن پر یا ہائی شرٹ پر واضح طور پر پڑھا جاسکے۔ اس طرح حریف نمبر لکھنا ہوتا ہے۔ ایڑی بغیر کے (ہموار سطح والے) نرم اور تکلیف نہ پہنچے ایسے جوتے پہننے چاہیے۔ کھلاڑیوں کے ناخن مناسب طریقہ سے تراشے ہوئے ہونا چاہیے چوٹ پہنچے ایسا زیور یا بٹن، پاٹلا، گھڑی، انگوٹھی جیسی چیزیں پہنی نہیں جا سکتی۔ جسم پر کسی بھی طرح کا روغنی مادہ نہیں لگا سکتے۔ خاتون کھلاڑیوں کو سر کے بال مناسب طریقے سے باندھنا ہوگا۔

(2) کھیل کی میعاد : لڑکے یا لڑکیوں کے لیے کھیل کا وقت منٹ 35 = 15+ 5 + 15یعنی کہ 15 – 15 منٹ کا دو نصف وقت اور دو نصف وقت کے درمیان 5 منٹ کا آرام رہے گا۔

(3) کھیل کی شروعات سِکّہ اچھال (ٹوس) سے کی جاتی ہے۔ سِکّہ اچھال میں فاتح ٹیم میدان یا سروس (حملہ) کا انتخاب کرسکتی ہے۔

(4) پہلا نصف وقت ختم ہونے پر آرام کے وقت میں ٹیمیں میدان کا تبادلہ کرسکتی ہیں۔ جو ٹیم نصف اوقات میں حملہ آور ہوگی اِس کے مقابل ٹیم دوسرے نصف اوقات میں پہلی حملہ آور ہوگی۔

(5) پہلے نصف کے وقت اختتام پر جتنے کھلاڑی میدان میں زندہ ہوں گے اُتنے ہی اور کھلاڑیوں سے دوسرے نصف وقت میں کھیل شروع کیا جائے گا۔

(6) بچاؤ ٹیم کا کوئی کھلاڑی طے شدہ خط کے باہر گیا اور تو ایسا کھلاڑی اگر حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی کو پکڑنے میں مددگار ہوگا تو حملہ آور کھلاڑی پکڑ جانے پر بھی مات ہوا نہیں مانا جائے گا اور اُسے اپنے میدان میں حفاظت سے بھیج دیا جائے گا۔

(7) کھیل کے دوران کوئی کھلاڑی طے شدہ خط کے باہر گیا ہوگا تو وہ مات ہوا مانا جائے گا۔ ایسے کھلاڑی کو پنچ فوراً ہی میدان کے باہر بھیج دے گی۔

(8) حملہ آور ٹیم کے کھلاڑی کے ساتھ بچاؤ ٹیم کا کھلاڑی چھوٹے گا یعنی کہ ٹکّر ہوگی اُس کے بعد ہی ٹکّر پٹّی استعمال ہوسکے گی۔ حملے کے دوران اگر کوئی ٹکّر نہ ہو اور دونوں ٹیموں میں سے کوئی کھلاڑی ٹکّر پٹّی کو چھوئے گا تو وہ مات ہوا مانا جائے گا۔

(9) کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصّہ میدان کے طے شدہ خط کے باہر زمین کو چھوئے گا تو وہ مات ہوا مانا جائے گا۔

(10) ٹکّر ہونے کی صورت میں ٹکّر پٹّی کو میدان میں شامل کیا جائے گا۔ ٹکّر ختم ہونے پر ٹکّر میں حِصّہ لینے والے ایسے تمام کھلاڑی اپنے اپنے میدان میں جانے کے لیے ٹکّر پٹّی کا استعمال کرسکیں گے۔

(11) ٹکّر کے دوران کھلاڑی کا جسم میدان کی (طے شدہ خط) باہر ہو مگر اُس کے جسم کا کوئی حِصّہ میدان کی حد میں ہو تو ایسا کھلاڑی میدان ہی میں ہے ایسا مانا جائے گا اور اُسے مات ہوا نہیں مانا جائے گا۔ ٹکّر ہونے سے قبل میدان کی حد یا بازو کے خطوط کو عبور نہیں کیا سکے گا اور اگر کوئی کھلاڑی عبور کرے تو وہ مات ہوا مانا جائے گا۔ ایسی غلطی کرنے والا کھلاڑی اگر حملہ آور کھلاڑی کو پکڑنے میں مددگار ہوگا وہ اور ایسے تمام پکڑنے والے کھلاڑی مات ہوئے مانے جائیں گے جب کہ حملہ آور مات ہوا نہیں مانا جائے گا۔

(12) حملہ آور کھلاڑی کو خود کے میدان سے کبڈّی کبڈّی ایسے واضح الفاظ کو مسلسل دہراتے ہوئے ایک ہی سانس میں خود کے میدان میں واپس لوٹے۔ وہاں تک اسے جاری رکھنا ہوگا۔ اس میں غلطی ہو تو مات ہوا مانا جائے گا۔

(13) حملہ آور دونوں ٹیموں کے کھلاڑی باری باری حملہ کریں گے ایک ٹیم کا کھلاڑی خود کے میدان میں واپس لوٹے تب یا مخالف ٹیم کے میدان میں حملہ آور مات ہوجانے کے بعد پانچ سیکنڈ جتنے وقت میں مخالف ٹیم کے کھلاڑی کو حملہ آوری کے لیے بھیجنا ہوگا۔ حملہ کرنے میں پانچ سیکنڈ سے زیادہ وقت لیا جائے گا تو اس ٹیم کا وقت پورا ہو چُکا' ایسا مانا جائے گا۔

(14) خود کے حملے کی باری ہوگی تب ٹیم میں سے صرف ایک ہی کھلاڑی حملہ کرسکے گا۔ اگر ایک سے زیادہ کھلاڑی ایک ساتھ حملہ کریں گے تو پنچ ان تمام کو میدان سے واپس کر دے اور مخالف ٹیم کو حملہ کرنا ہوگا۔ یہ واپس لوٹے ہوئے کھلاڑی جب میدان میں لوٹتے ہوں تب مخالف ٹیم چھاپہ نہیں مارسکے گی۔ چھاپہ مار کے واپس لوٹتے ہوئے کوئی مخالف کھلاڑی کو چھو کر لوٹتے ہوئے کھلاڑی پر بھی چھاپہ نہیں مارا جائے گا۔ حملہ آور کھلاڑی کو بچاؤ کرنے والے یا دیگر کھلاڑی پکڑیں مگر حملہ آور بچاؤ ٹیم کے کوئی کھلاڑی کو چھوکر چھاپہ مار کر حفاظت سے واپس لوٹتا ہو اس وقت فوراً اس کا پیچھا کیا جاسکے گا۔