

# एथलेटिक्स

## एथलेटिक्स (Athletics)

'एथलेटिक्स' शब्द का अर्थ है- प्रतियोगिता या स्पर्धा (Contest) 'एथलीट' शब्द का अर्थ है- वह व्यक्ति जो शारीरिक क्रियाओं से सम्बन्धित स्पर्धाओं या प्रतियोगिताओं में भाग लेता है. एथलेटिक्स के अन्तर्गत विविध खेलकूद स्पर्धाएँ होती हैं. इन स्पर्धाओं में 'धावन कला' (दौड़) किसी न किसी तरह सम्बद्ध होती है. एथलेटिक्स को 'खेलों की रानी' भी कहा जाता है. प्राचीन ओलम्पिक ई. पू. 776 से वर्ष 394 तक ये स्पर्धाएँ 'धावन कला' के विविध रूपों में प्रचलित रही. आधुनिक ओलम्पिक की शुरुआत (1896) से ही 'एथलेटिक्स' इन खेलों की प्रमुख स्पर्धा बनी हुई है. परन्तु सन् 1928 तक महिलाओं को एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं (ओलम्पिक) में भाग लेने की अनुमति नहीं होती थी. 1928

एथलेटिक्स में दो प्रकार के इवेंट्स (Even  
(1) ट्रैक इवेंट्स (2) फील्ड इवेंट्स.

(1) ट्रैक इवेंट्स में निम्नलिखित इवेंट्स ग जाते हैं.

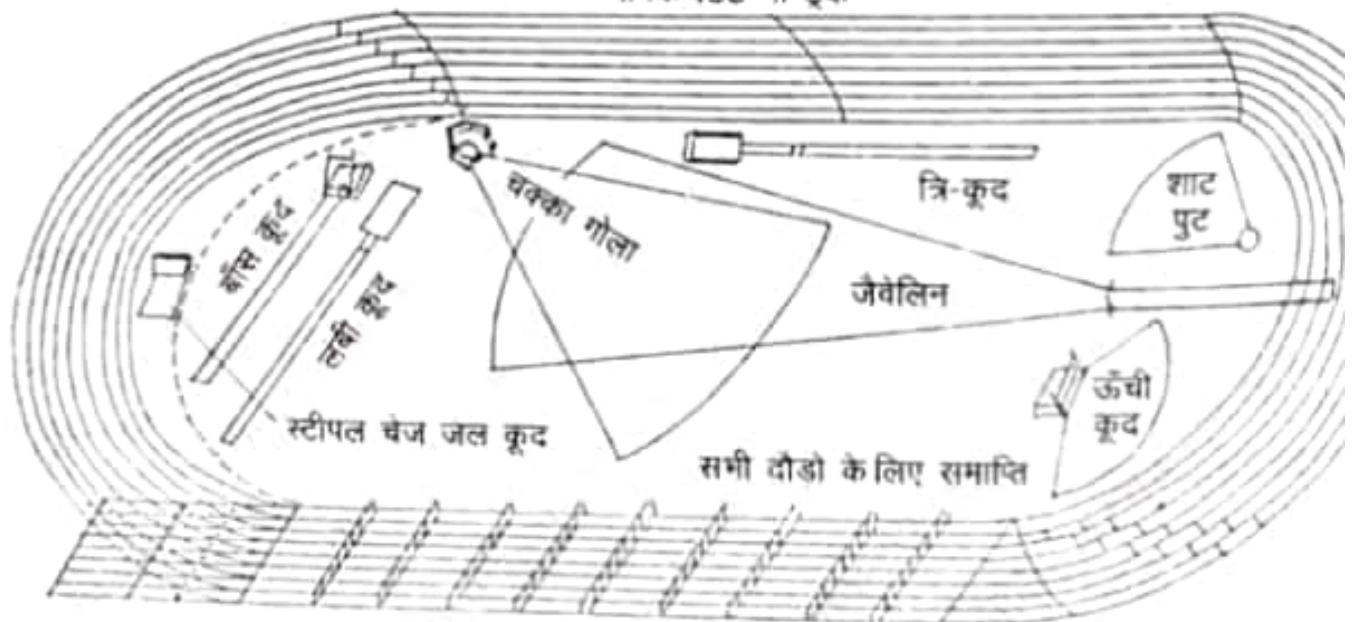
(क) तेज गति की दौड़े (Sprint Races)  
200 मी, 400 मी

(ख) मध्यम दूरी की दौड़े (Middle Distanc  
-800 मी, 1500 मी

(ग) लम्बी दूरी की दौड़े (Long Distanc  
-3000 मी, 5000 मी और 10000 मी

(घ) हर्डल दौड़े (Hurdle Races)-100 मी,  
400 मी

मानक 400 मी ट्रैक



में पहली बार महिलाओं ने ओलम्पिक एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं में भाग लिया 1912 में International Amateur Athletics Federation (IAAF) का गठन हुआ. यह वर्तमान विश्व स्तर पर एथलेटिक्स प्रतियोगिताओं को अपने सम्बन्धान में प्रायोजित करती है.

(ङ) रिले दौड़े (Relay Races)-4 × 100 मी  
400 मी

(च) मैराथन (Marathon)-मैराथन 42.195 कि  
26 मील 385 गज की दूरी तय करनी होती है.

(छ) पैदल चल-10 किमी, 20 किमी, 50 किमी

(2) मैदानी खेल (Field Event) - मैदानी खेलों को दो खानों में बाँटा गया है।

(क) फेंकने वाला खेल (Throwing Events)

(ख) कूदने वाले खेल (Jumping Events)

(क) फेंकने वाला खेल (Throwing Events) इनमें गोला फेंक, तार गोला फेंक, धानी फेंक तथा भाला फेंक शामिल होते हैं।

(ख) कूदने वाले खेल (Jumping Events) - इनमें लम्बी कूद, ऊँची कूद, गिपद कूद और बाँस कूद नामक खेल आते हैं।

उपर्युक्त खेलों के अतिरिक्त डिफेंडलान और हेपटथलान नामक स्पर्धाएँ भी क्रमशः पुरुषों एवं महिलाओं के लिए होती हैं। इन स्पर्धाओं में प्रतियोगी को एक से ज्यादा स्पर्धाओं में भाग लेना होता है और उसके संयुक्त प्रदर्शन के आधार पर अंक प्रदान किए जाते हैं।

डेकाथलोन प्रतियोगिता में निम्नलिखित दस Events होते हैं-

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| 1. 100 मी दौड़ | 2. लम्बी कूद        |
| 3. गोला फेंक   | 4. 100 मी बाधा दौड़ |
| 5. धानी फेंक   | 6. बाँस कूद         |
| 7. भाला फेंक   | 8. 400 मी दौड़      |
| 9. ऊँची कूद    | 10. 1500 मी दौड़    |

हेपटथलान प्रतियोगिता (महिलाओं की) में निम्नलिखित सात Events होते हैं-

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| 1. 100 मी बाधा दौड़ | 2. लम्बी कूद |
| 3. गोला फेंक        | 4. ऊँची कूद  |
| 5. 200 मी दौड़      | 6. भाला फेंक |
| 7. 800 मी दौड़      |              |

## दौड़ - भाषण एवं नियम

मुख्यतः 400 मीटर के धावन पथ को प्रामाणिक धावन पथ माना जाता है। इनमें 8 लेन या गलियारे होते हैं। प्रत्येक गलियारे की चौड़ाई 1.22 मीटर होती है। 400 मीटर के धावन पथ को लम्बाई माप भाग में 79 मीटर और गोलाकार भागों की त्रिज्या 38.20 मीटर होती है।

800 मीटर से कम की व्यक्तिगत दौड़ें शुरू से अन्त तक अपनी लेन में होती हैं। बाधा दौड़ में धावक को 10 बाधाएँ पार करनी होती हैं। पुरुषों की 110 मीटर बाधा दौड़ में बाधाओं की ऊँचाई 106.4 सेमी से 107 सेमी तक हो सकती है। महिलाओं की 100 मीटर बाधा दौड़ में ऊँचाई 83.7 सेमी से 84.3 सेमी तक हो सकती है।

4 × 100 मीटर स्विच दौड़ पूरी तरह से लेन में ही दौड़ी जाती है। 4 × 200 मीटर की दौड़ों में पहले दो चरण तक लेन में होना अनिवार्य है। जबकि 4 × 400 मीटर स्विच दौड़ों में पहले तीन चरण तक लेन में रहना अनिवार्य है। स्विच दौड़ों में प्रत्येक धावक 'बेटन' का विनिमय (Exchange) करके उसमें हिस्सा लेता है। बेटन एक खोखली लकड़ी का बना होता है। इसकी लम्बाई 28 सेमी से 30 सेमी और घाट 50 ग्राम तक होता है। बेटन विनिमय क्षेत्र (Exchange of Baton) क्षेत्र को निर्धारित दौड़ दूरी रेखा के दोनों ओर 10-10 मीटर लम्बी रेखा द्वारा चिह्नित किया जाता है। धावक एक दूसरे को बेटन फेंक नहीं सकते। यदि बेटन गिर जाता है तो उसे गिराने वाला धावक ही उठाएगा।

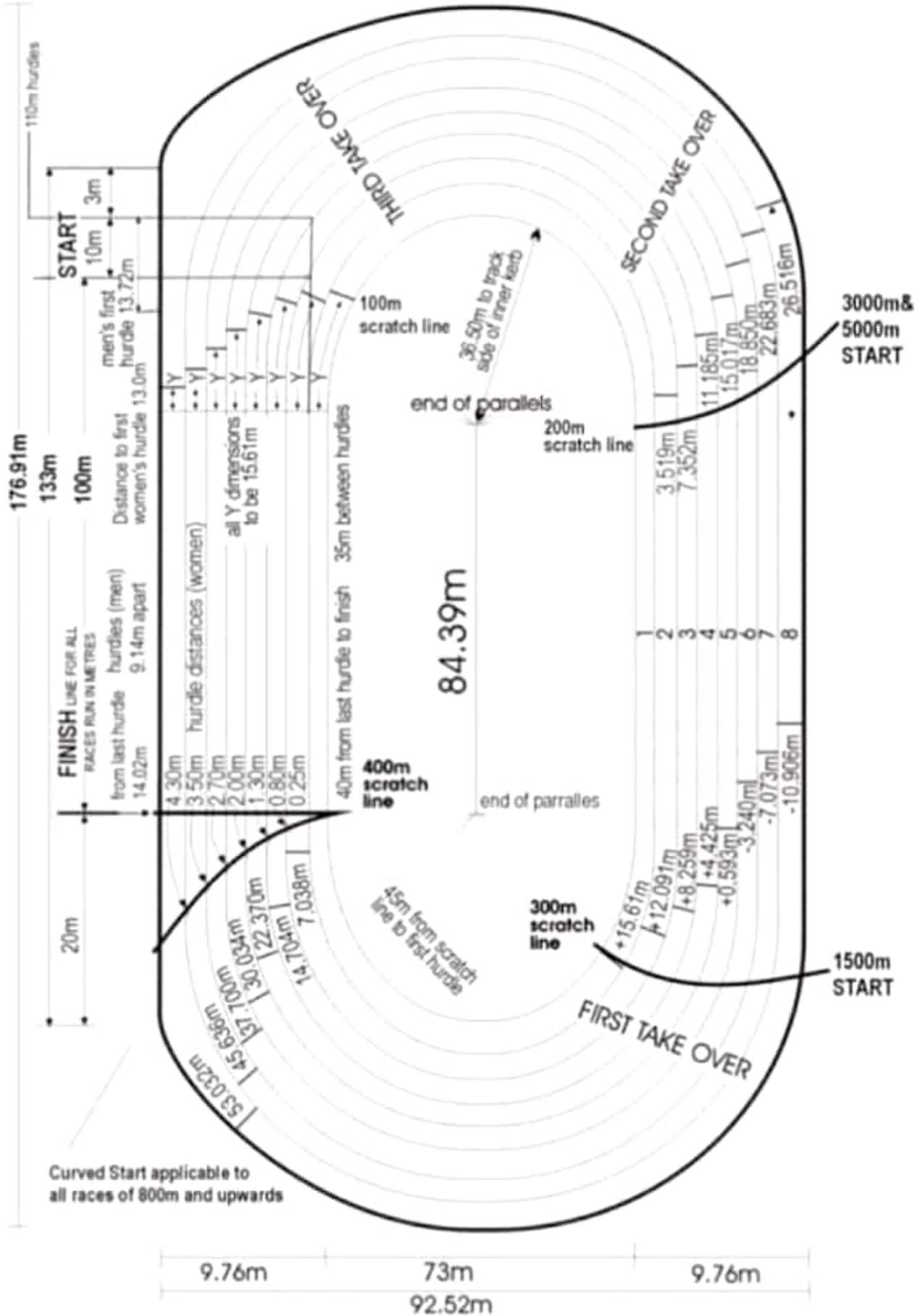
स्टीपल चेज 3000 मीटर तक दौड़ी जाने वाली पुरुषों की स्पर्धा है। इसमें 28 बाधा कूदें तथा 7 जल कूदें होती हैं। इसमें प्रतियोगी कूद कर बाँस कूद द्वारा बाधा पार कर सकते हैं। स्टीपल चेज में प्रयुक्त होने वाली बाधा के दोनों ओर आधार होता है। तथा उसका वजन 80 से 100 किग्रा के बीच होना चाहिए। इन बाधाओं को भीतर के तीन लेन या गलियारों में रखा जाता है। हर चक्कर में चौवी कूद जल कूदान होती है।

मेराथन दौड़ में 42.195 किमी या 26 मील 385 गज की दूरी पार करनी होती है। इस दौड़ की शुरुआत और समाप्ति स्टेडियम में होती है। परन्तु जेथ दौड़ पक्की गड़क पर होती है। इस दौड़ में अधिकृत स्थानों पर अल्पाहार लिया जा सकता है। अल्पाहार का पहला केन्द्र 11 किमी (7 मील) की दूरी पर और बाद में हर 5 किमी (3 मील) की दूरी पर होता है। अल्पाहार केन्द्रों पर खिलाड़ी जल लेकर अपनी शरीर स्पंज भी कर सकते हैं।

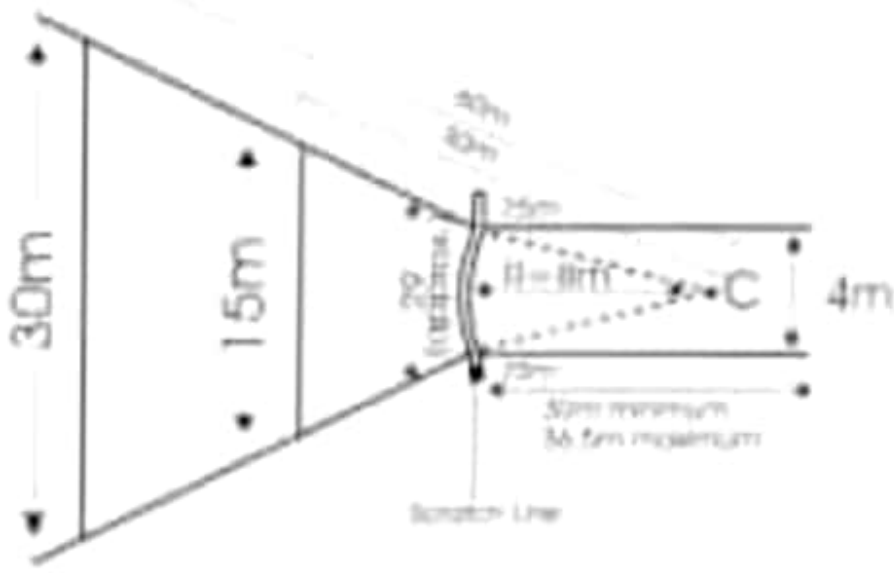


फाँटेरा दौड़ (Sprint Race) को खिलाड़ियों के कब के अनुसार तीन प्रकार से शुरू किया जाता है।

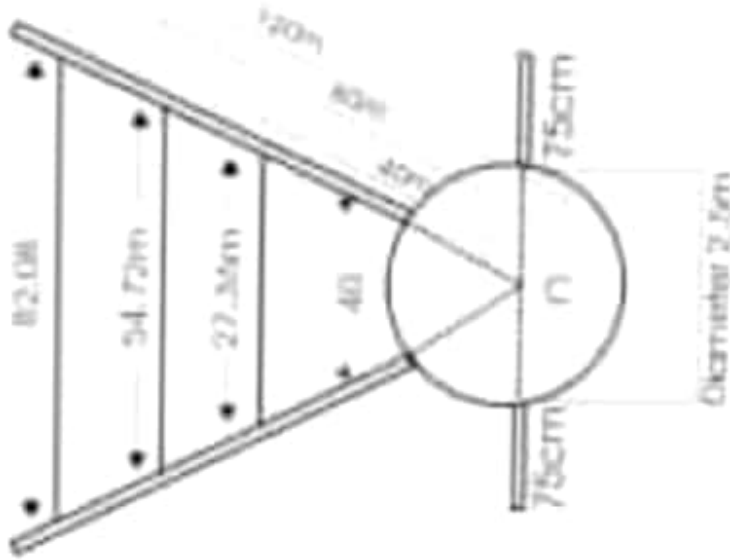
1. बच स्टार्ट (Bunch Start)
2. मिडियम स्टार्ट (Medium Start)
3. एल्लोगेटेड स्टार्ट (Elongated Start)



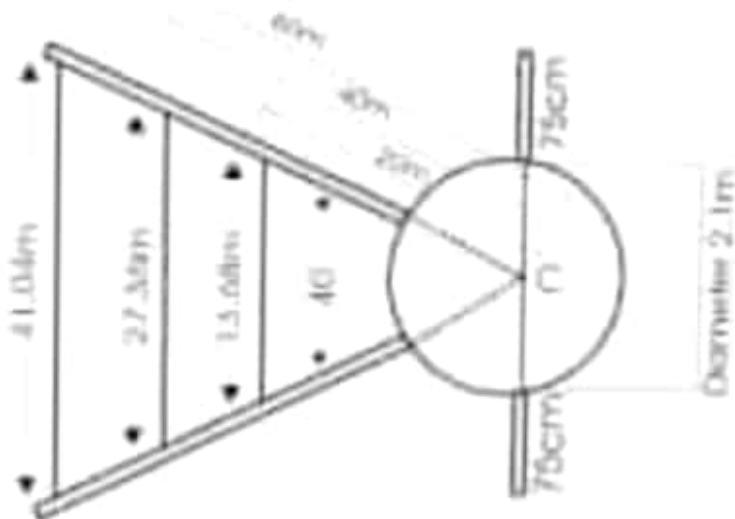
# 400 METRE TRACK



# JAVELIN



# DISCUS



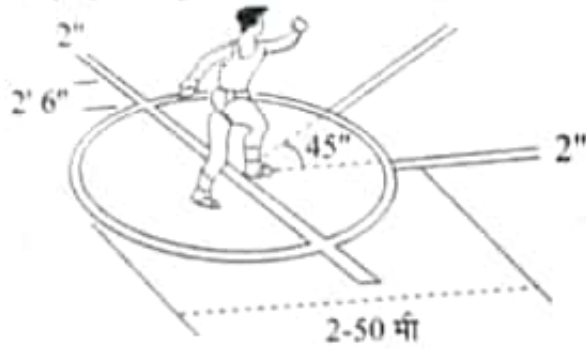
# SHOTPUT



प्रत्येक प्रकार की दौड़ की अन्त रेखा धावन पथ के अन्त में दो खम्बों के बीच डोरी बाँधकर बनाई जाती है। पृथ्वी से इसकी ऊँचाई 1.22 मीटर होती है। इसे रूने के क्रम के आधार पर विजंताओं का निर्णय किया जाता है। इस अन्त रेखा को (Finish Point) को टोमो भी कहते हैं।

### चक्का फेंक (Discus) – मापन एवं नियम

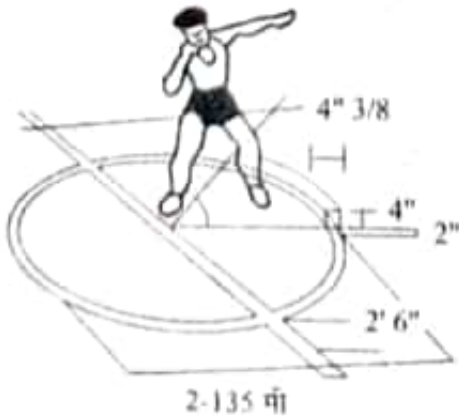
चक्का एक गोलाकार क्षेत्र से फेंका जाता है, जिसका व्यास 2.50 मीटर होता है। लकड़ी या अन्य धातु से बने चक्के पर एक रिम नामक चिकनी धातु लगी होती है। पुरुषों के लिए इसका न्यूनतम वजन 2 किग्रा (4 पौंड 6.5 औंस)



और महिलाओं के लिए 1 किग्रा (2 पौंड 3.2 औंस) होता है। चक्के का व्यास पुरुषों एवं महिलाओं के लिए क्रमशः 219-221 मिमी और 180-182 मिमी होता है। आठ से कम प्रतियोगी होने पर प्रत्येक को छः-छः ट्रायल दिए जाते हैं। चक्का फेंकने के मध्य से चक्का फेंकने का कोण 40° का होता है।

### गोला फेंक – मापन एवं नियमन

गोला एक गोलाकार क्षेत्र में फेंका जाता है, जिसका व्यास 2.135 मीटर या 7 फीट होता है। लोहे या पीतल के गोलों का प्रयोग होता है। पुरुषों के लिए इसका वजन 7.26 किग्रा (16 पौंड) और महिलाओं के लिए 4 किग्रा (8.8 पौंड)



गोला है, गोले का व्यास पुरुष एवं महिला प्रतियोगी के लिए क्रमशः 110 से 130 मिमी और 95 से 110 मिमी होना चाहिए। गोलाकार क्षेत्र के मध्य से गोला फेंकने का कोण 45°

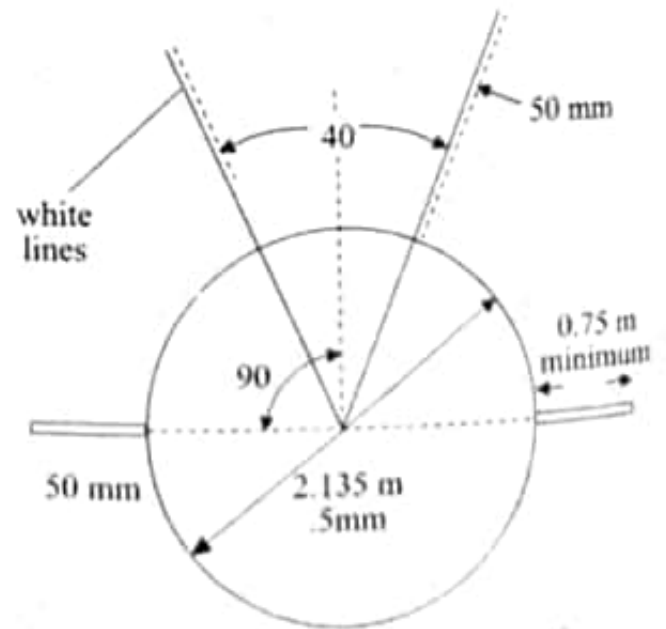
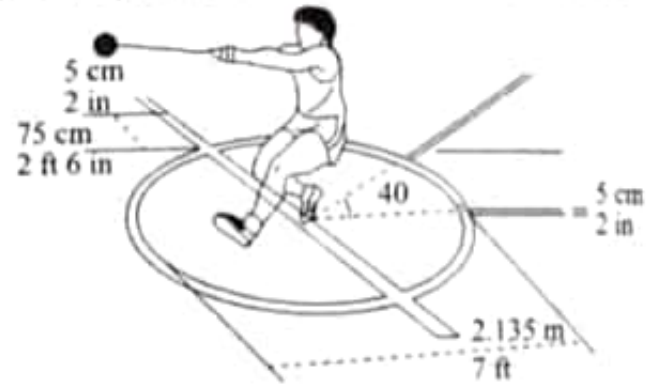
होता है। गोला फेंकने में आठ से कम प्रतियोगी होने पर प्रत्येक खिलाड़ी को छः ट्रायल मिलते हैं। अन्यथा प्रतियोगी को तीन तीन ट्रायल मिलते हैं।

गोला फेंकने में मुख्यतः तीन तरीकों का प्रयोग किया जाता है।

1. आर्थोडॉक्स स्टाईल (Orthodox Style)
2. प्री ओ ब्रियन स्टाईल (Pri O' brien Style)
3. डिस्को पुट स्टाईल (Disco-Put Style)

### तारगोला फेंक – मापन एवं नियम

तार गोला 2.135 मीटर या 7 फीट व्यास वाले गोलाकार क्षेत्र से फेंका जाता है। तार गोले का गोलाकार सिरा ऐसी धातु का बना होता है जो पीतल से मुलायम न हो। सिरा एक तार द्वारा हैंडल से बंधा होता है। इसका व्यास



The dimensions of the hammer circle

3 मिमी होना चाहिए। तारगोले का पूरा वजन 7.26 किग्रा होना चाहिए। तार गोले की पूरी लम्बाई 1175 से 1215 मिमी होनी चाहिए। तार गोले को फेंकने वाले क्षेत्र के चारों ओर 11 फुट ऊँचा तथा 9 फुट चौड़े 7 खानों वाला सुरक्षा घेरा होना चाहिए। तार गोला फेंकने का कोण 40° होना चाहिए।

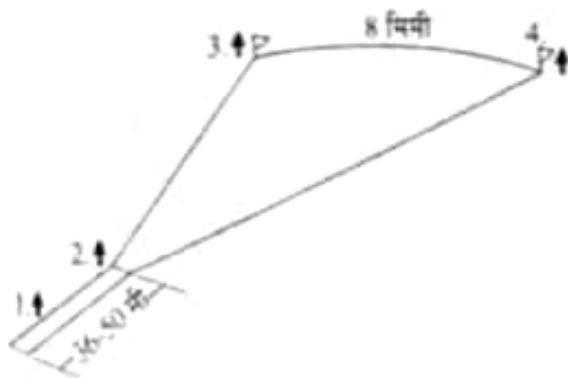
18 प्रतिযোগिता में भी 8 से कम प्रतियोगी होने पर छः-छः प्रत्येक अथवा तीन-तीन ट्रायल दिए जाते हैं।



The correctly gripped hammer

### भाला फेंक - मापन एवं नियम

भाला एक वृत्त चाप के पीछे से फेंका जाता है जोकि 4 मीटर चौड़े और 36-50 मीटर लम्बे दौड़ पथ के मुहाने पर



रणी होती है। पुरुष और महिला प्रतियोगियों के लिए क्रमशः 800 ग्राम (1-8 पाउंड) और 600 ग्राम (1-3 पाउंड) वजन के भाले का प्रयोग किया जाता है। धावन पथ के मुहाने के 8 मीटर अन्दर से धाप लगाई जाती है तथा इस वृत्त चाप का कोण 29° होता है। भाला फेंक धावन पथ को 30 मीटर से कम तथा 36-50 मीटर से ज्यादा नहीं बनाया जा सकता है। पुरुषों के लिए भाले की लम्बाई 260 से 270 सेमी तथा महिलाओं के लिए 220-230 सेमी होती है। भाले के बीचों-बीच

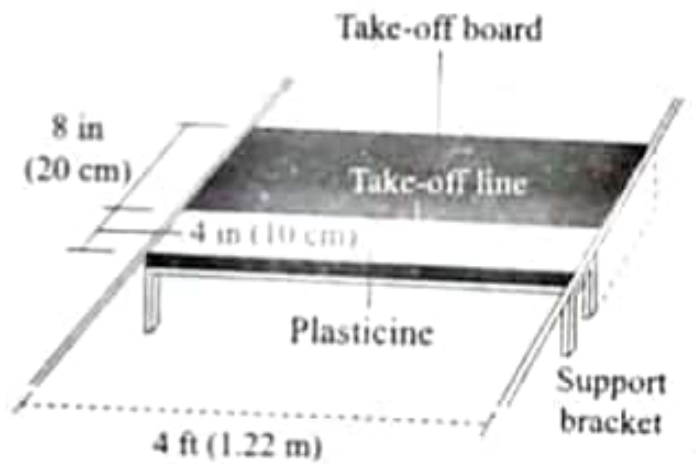
बीच 15-16 सेमी पकड़ने की जगह होती है। खिलाड़ी द्वारा फेंका गया भाला चिह्नित क्षेत्र के भीतर ही गिरना चाहिए।

भाला फेंकने के मुख्यतः तीन स्टाइल हैं।

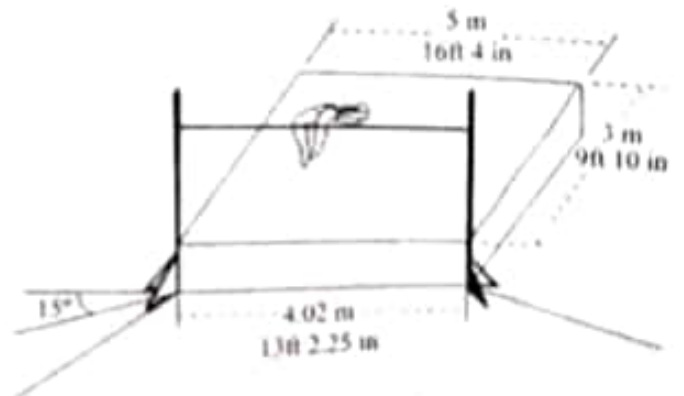
1. पैन ग्रीप स्टाइल
2. हाइम ग्रीप स्टाइल
3. अमरीकन ग्रीप

### ऊँची कूद - मापन एवं नियम

ऊँची कूद का अवतरण क्षेत्र (Landing Pit) 5 मीटर लम्बा तथा 3 मीटर चौड़ा होता है। अवतरण क्षेत्र के किनारों पर 4 मीटर से 4.02 मीटर की दूरी पर दो खम्बे लगे होते हैं।



इन खम्बों 3.98 से 4.02 मीटर लम्बी क्रॉस बार रखी होती है। इस क्रॉस बार के ऊपर से कूद लगानी होती है। ऊँची कूद के लिए 15 से 18 मीटर लम्बा धावन पथ होना चाहिए। क्रॉस बार का वजन 2 किग्रा (4 पाउंड 6.5 औंस) से अधिक नहीं होना चाहिए। ऊँची कूद के लिए प्रतियोगी को हर बार 1 1/2 मिनट का समय दिया जाता है। इस कूद के लिए मुख्यतः दो विधि अपनाई जाती है।

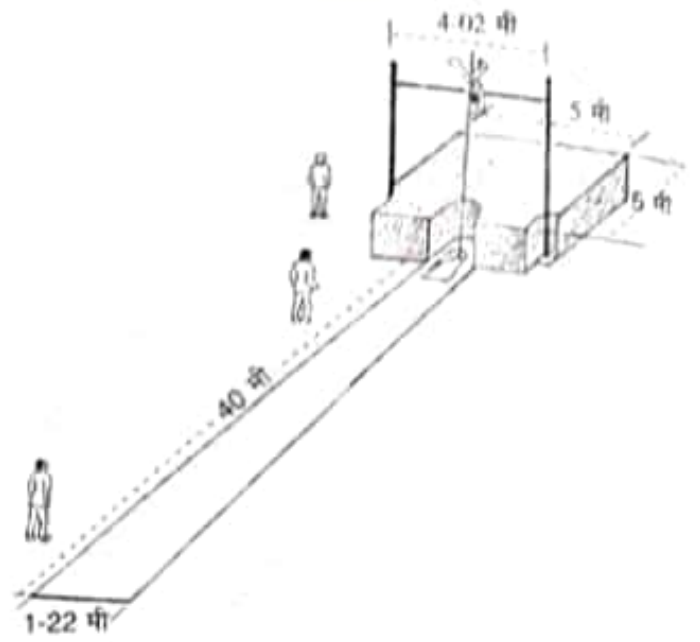


1. स्टेडल तकनीक
2. फॉर्मबरी तकनीक

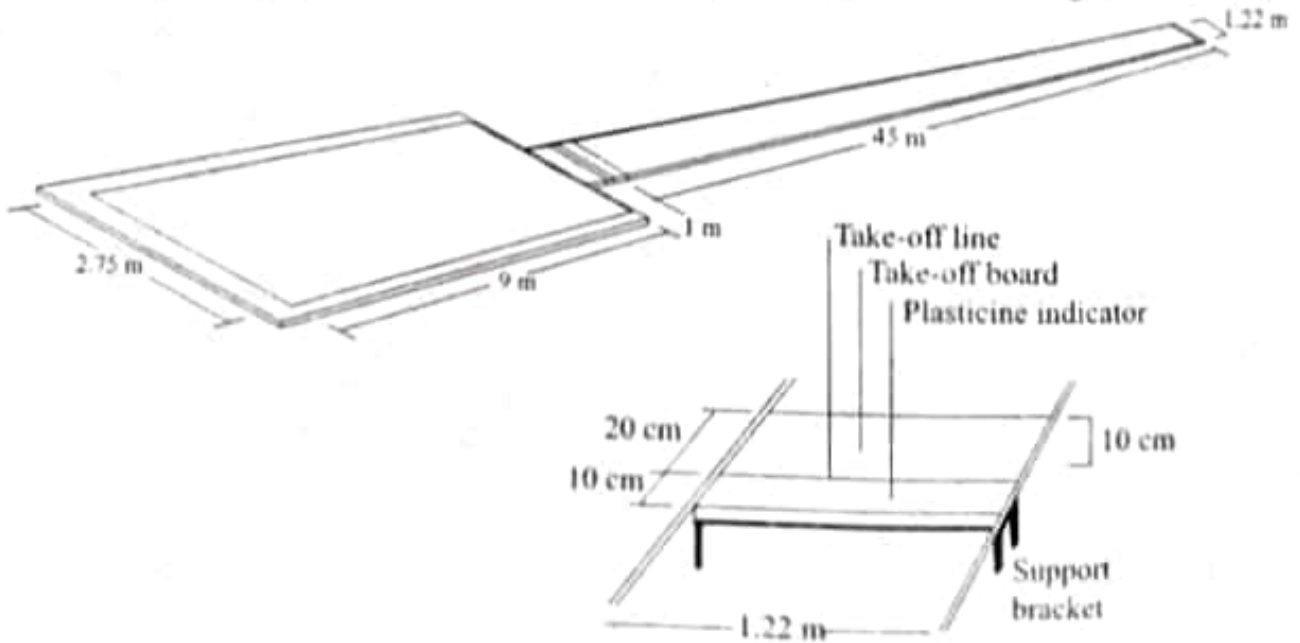


## लम्बी कूद - मापन एवं नियम

लम्बी कूद के लिए 9 मीटर लम्बा तथा 2.75 मीटर चौड़ा अवतरण क्षेत्र बनाया जाता है और यहाँ 50 सेमी गहराई तक रेत बिछी रहती है. इस अवतरण क्षेत्र से पहले एक मीटर पर 20 सेमी चौड़ा और 1.22 मीटर लम्बा 'टेक ऑफ बोर्ड' लगाया जाता है. इसी नियत स्थान से प्रतियोगी कूद लगाते हैं. लम्बी कूद के लिए टेक ऑफ बोर्ड तक 36 से 40 मीटर लम्बा तथा 1.22 मीटर चौड़ा धावन पथ बनाया जाता है. यहाँ भी आठ से कम प्रतियोगी होने पर छः-छः टायल मिलते हैं अन्यथा तीन-तीन टायल प्रत्येक प्रतियोगी को मिलते हैं. लम्बी कूद के लिए मुख्यतः तीन तरीके प्रचलित हैं.



हैं. इन खम्बों पर अधिक से अधिक 2.25 किग्रा वजन की क्रॉस बार कूदने की सम्भावित ऊँचाई पर रखी जाती है. बॉम कूद के लिए धावन पथ की लम्बाई 40 मीटर तथा चौड़ाई 1.22 मीटर होती है. बॉम कूद का टेक ऑफ बोर्ड (बाक्स) जमीन के समतल धंसा होता है. यह लकड़ी अथवा धातु का बना होता है. कूदने के लिए प्रयुक्त बॉम (पोल) 16 फुट



1. हिथ किंग स्टार्टल
2. हेरिंग स्टार्टल
3. गेल स्टार्टल

## बॉम कूद - मापन एवं नियम

बॉम कूद का अवतरण क्षेत्र (Landing Pit) 5 मीटर लम्बा तथा 5 मीटर चौड़ा होता है. अवतरण क्षेत्र के धावन पथ वाले सिरे पर 4.37 मीटर की दूरी पर दो खम्भे गड़ होते

लम्बा और लचीला होता है. इसके दोनों सिरों पर 1 फुट तक 'बेस' बना होता है.

## त्रिकूद - मापन एवं नियम

त्रिकूद का अवतरण क्षेत्र (Landing Pit) 8 मीटर लम्बा तथा 2.75 मीटर चौड़ा होता है. इसका धावन पथ 58 मीटर (45 + 13) का होता है. टेक ऑफ बोर्ड अवतरण क्षेत्र से 13 मीटर पहले होता है. प्रतियोगी हॉप, स्टेप और जम्प नामक तीन चरणों से गुजर कर अवतरण क्षेत्र में गिरता है.