(حصہ دوم)

باب 1

فزیکل فٹنس

الف۔ فزیکل فٹنس اور اس کی اہمیت

ب۔ اچھے کھلاڑی کے اوصاف

الف۔ فزیکل فٹنس اور اس کی اہمیت:۔

جسمانی فٹنس کی اہمیت سے نہ آج کوئی انکاری ہے اور نہ ہی قدیم دور میں انسان اس سے انکاری تھا۔ یہ انسان کو کامیاب زندگی گزارنے کے لیے مضبوط بنیاد فراہم کرتی ہے۔

جسمانی فٹنس کی اہمیت درج ذیل چند پہلوؤں کے واضح کرنے سے اور بھی کھل کر سامنے آجاتی ہے:۔

1- عضلاتی قوت میں اضافہ۔
2- جسمانی نظاموں کی کارکردگی میں اضافہ۔
3- قوتِ مدافعت میں اضافہ۔
4- کھیلوں کی کارکردگی میں اضافہ۔
5- عضلاتی و اعصابی ہم آہنگی۔
6- چُستی و پھرتی میں اضافہ۔
7- متوازن نشوونما۔
8- تھکاوٹ میں کمی۔
9- قوت برداشت میں اضافہ۔
10- پُرکشش شخصیت میں اضافہ۔
11- صحت مثالی ہوگی۔
12- تعلیمی استعداد میں اضافہ۔
13- معاشرتی ترقی میں اضافہ۔
14- سائنسی ایجادات میں اضافہ۔
15- ذہنی فٹنس میں اضافہ۔
16- بامقصد زندگی گزارنے میں مدد ملتی ہے۔
17- کارکردگی میں اضافہ۔

جسمانی فٹنس درج بالا تمام پہلوؤں میں ترقی اور اضافے کا سبب بنتی ہے۔ جس سے یقیناً فرد اور معاشرے کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ انسان خود بھی اور اس کا ملک بھی ترقی کی راہ پر گامزن ہوتا ہے۔

ب۔ اچھے کھلاڑی کے اوصاف:۔

ایک اچھے کھلاڑی میں درج ذیل اوصاف ہوتے ہیں / ہونے چاہیں:۔

1- باوقار شخصیت کا مالک ہو:۔ ایک اچھے کھلاڑی کو باوقار شخصیت کا مالک ہونا چاہئے۔ کیونکہ کھیل میں بھی اچھی شخصیت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ کھلاڑی کا کردار ہر میدان میں نمایاں ہوتا ہے۔ اچھی اور باوقار شخصیت والا کھلاڑی کامیاب ہوتا ہے اور دوسروں پر اس کا مثبت اثر پڑتا ہے۔

2- فرض شناس:۔ ایک اچھے کھلاڑی میں فرض شناسی کا جذبہ ہونا چاہیے۔ اسے اپنے حقوق اور دوسروں کے حقوق سے فرض شناس ہونا چاہئے۔

3- اطاعت:۔ اسلام میں بھی اطاعت پسندی کو اہم مقام حاصل ہے اور یہ خوبی ایک اچھے کھلاڑی میں بھی ہونی چاہیے کہ وہ اپنے کپتان اور دوسرے عہدہ دران کی اطاعت کس طرح خوشی سے کرتا ہے۔

4- خود اعتمادی:۔ ایک اچھے کھلاڑی میں خود اعتمادی کا ہونا بے حد ضروری ہے، اگر وہ اس خوبی کا مالک نہیں ہے تو وہ کسی بھی میدان میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ کھلاڑی میں خود اعتمادی کا ہونا اچھے کھلاڑی ہونے کا ثبوت ہے۔

5- جسمانی فٹنس:۔ ایک اچھے کھلاڑی کو اپنی فٹنس پر ہر وقت توجہ دینی چاہئے اور کسی بھی کامیابی یا ناکامی کی صورت میں اپنی فٹنس کے معیار کو گرنے نہیں دینا چاہئے۔ ایک اچھے کھلاڑی کو صحت وتندرستی، قوت وتوانائی اور تمام جسمانی نظاموں کی فٹنس کو ہزار نعمت سمجھنا چاہیے۔

6- جسمانی طاقت:۔ ایک اچھے کھلاڑی کو جسمانی طور پر طاقتور ہونا چاہئے تاکہ وہ کامیابی سے ہمکنار ہو سکے۔ وہ کھیل کے تمام وقتوں میں اپنا معیار برقرار رکھ سکے۔

7- قوتِ برداشت:۔ ایک اچھے کھلاڑی میں قوتِ برداشت کا جذبہ کوٹ کوٹ کر بھرا ہونا چاہیے۔ خاص طور پر کھیل کے میدان کے اندر مخالف کھلاڑی کے غلط رویے اور بعض اوقات اپنے حق میں ریفری کا فیصلہ نہ دینا اور مخالف کو فائدے پہنچانے کے عمل کو برداشت کرنے کا مظاہرہ کرنے کے عمل کو جس خوبی سے نبھاتا ہے۔ وہ اس کی قوتِ برداشت کا بہترین امتحان ہوگا۔

8- ڈسپلن کا پابند:۔ ایک اچھا کھلاڑی ڈسپلن کو کامیابی کی کنجی سمجھتا ہے۔ کھلاڑی باادب، ڈسپلن کا پابند اور قابل اعتماد ہوتا ہے۔

☆☆☆☆☆