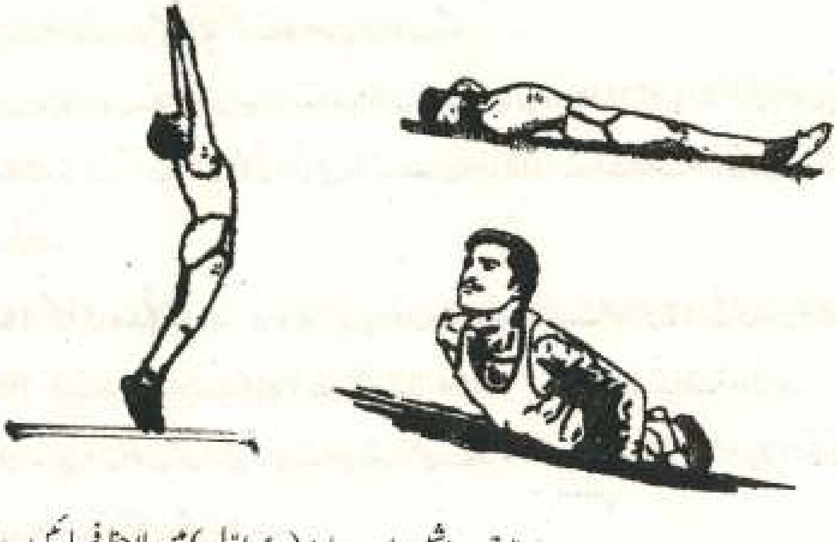
باب 3

قامتی نقائص کی اصلاحی ورزشیں

سائنسی بنیادوں پر جسمانی تربیت ومہارت میں بہتر نتائج حاصل کرنے کے لیے نت نئے طریق کار استعمال کیے جاتے ہیں تاکہ ان کی مدد سے کھلاڑیوں میں طاقت، لچک، قوتِ برداشت، جیسی صلاحیتیں پیدا ہوسکیں اور قامتی نقائص سے چھٹکارا حاصل کرنے میں مدد مل سکے۔ قامتی نقائص کی اصلاحی ورزشیں درج ذیل ہیں۔

انسانی جسم مختلف اعضا کا مجموعہ ہے اور ان اعضا کی ایک خاص نسبت کی وجہ سے جسم ایک مخصوص شکل اختیار کیے ہوئے ہے۔ جسم کے مختلف اعضا کی ایسی نسبت کو "قامت" کہتے ہیں۔ قامت کی درستی کا انحصار روزمرہ کی تمام حرکات پر ہے۔ اس کے علاوہ ذہنی کیفیت، خوشی، غمی اور تفکرات بھی اس پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ درست قامت اچھی شخصیت کی آئینہ دار ہوتی ہے، خود اعتمادی جسم کی کارکردگی میں اضافے کا باعث ہوتی ہے۔ اگر جسم کے مختلف اعضا کی نسبت میں فرق پیدا ہو جائے تو جسم نہ صرف بھدا اور بے ڈھنگا نظر آئے گا۔ بلکہ چال اور حرکات میں سلیقہ اور توازن نہیں رہتا۔ جسمانی افعال اور اندرونی جسمانی نظاموں کی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔

قامتی نقائص عموماً اوائل عمر میں پیدا ہونے شروع ہوتے ہیں۔ چونکہ چھوٹی عمر کے بچوں کی ہڈیاں زیادہ نرم ہوتی ہیں اور وہ روزمرہ زندگی کی صحیح حرکات سے آشنا نہیں ہوتے۔ لہٰذا ان کے اعضا جلد غلط اثرات قبول کر لیتے ہیں، اگر ان کی حرکات کو بروقت درست نہ کیا جائے تو یہ مستقل طور پر قامتی نقائص کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ انسانی جسم کی ہڈیوں کی افزائش 18 سال تک ہوتی ہے۔ اس لیے کسی ماہر ڈاکٹر کے مشورے سے 18 سے لیکر 23 سال تک اصلاحی ورزشوں کے ذریعے ان نقائص کی اصلاح ممکن ہے۔



اصلاحی ورزشیں باب چہارم (حصہ اوّل) میں ملاحظہ فرمائیں۔