باب نمبر2

حرکات

حرکت زندگی اور زندگی حرکت ہے اور اس کا تعلق انسانی نشوونما سے بھی ہے۔ انسان حرکت ہی کی وجہ سے معاشی، معاشرتی اور جسمانی نشوونما میں توازن قائم رکھتا ہے۔ انسان کی حرکات کا سارا دارومدار عضلات کے پھیلنے اور سکڑنے پر ہے، اگر جسم کے اعضا اپنی قدرتی حالت کو تبدیل کریں تو یہ حرکت ہے، مثلاً بازو اور ٹانگیں آگے، پیچھے اور دائیں، بائیں لے جانا۔

عضلات میں پھیلاؤ اور سکڑاؤ پیدا ہونا، ٹھنڈی یا گرم چیز کا جسم کو چھو جانا اور پھر اس پر جسم کا ردعمل حرکت ہی ہے۔ ماہرین کی رائے کے مطابق حرکت دو طرح کی ہوتی ہیں۔

1۔ ارادی حرکات 2۔ غیر ارادی حرکات

-1 ارادی حرکات (Voluntary Movements):-

یہ ایسی حرکات ہیں جو ہمارے ارادی عضلات کے تابع ہیں یعنی حکم یا پیغام کی بدولت حرکات رونما ہوتی ہیں، مثلاً چلنا، دوڑنا، اُٹھنا، بیٹھنا، کودنا وغیرہ۔

ارادی حرکات کی دو اقسام ہیں:۔

(I) بنیادی حرکات (II)- فروعی حرکات

(I)- بنیادی حرکات (Basic Movements): یہ حرکات ہماری زندگی کا حصہ ہیں جو ہمیں پیدائش کے ساتھ ہی وراثت میں ملتی ہیں۔ ان حرکات کو سیکھنا نہیں پڑتا، بلکہ یہ ہماری فطرت میں شامل ہیں۔ مثلاً ہلنا، جُلنا، مُوڑنا، اعضا کو کھولنا، جھکانا اور سکیڑنا وغیرہ۔

بنیادی حرکات کی چند اقسام کی تفصیل حسب ذیل ہے:۔

(I)- پھیلانا (Stretching): (II) جُھکانا (Bending) (III)- مروڑنا (Twisting)

(I)- پھیلانا (Stretching) : جب کسی عضو کو اس کے مرکز سے دُور لے جائیں تو یہ پھیلنے کا عمل ہوگا یعنی سکیڑنے کے عمل کی اُلٹ حرکت کو پھیلانا کہتے ہیں، مثلاً بازوؤں کو پھیلانا یعنی جسمانی مرکز (پیٹ) سے دُور لے جانا۔

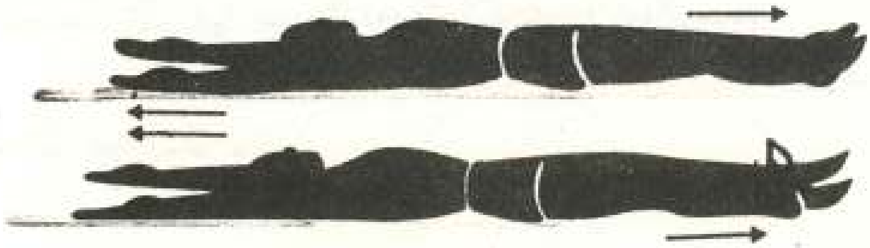
پھیلانے کے مختلف انداز درج ذیل ہیں:۔

(i)- بازوؤں اور ٹانگوں کو اوپر اور اطراف میں آگے کھولنا اور لمبے سے لمبا کرنا۔

(ii) سٹار کودنا۔

(iii)- ہوا میں اُچھلتے ہوئے ٹانگیں اور بازو اطراف میں کھولنا۔

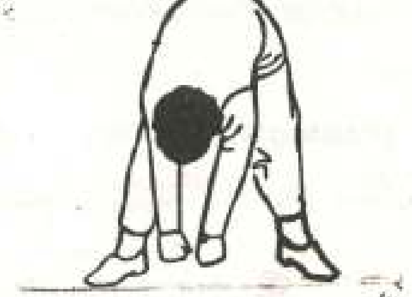
(iv)- زمین پر لیٹ کر بازو اور ٹانگیں پھیلاتے ہوئے لمبے سے لمبا ہونا۔



(II)- جُھکانا (Bending): جب جسم کے کسی عضو کو اس کے مرکز کی طرف اکٹھا کریں یا سکیڑیں تو اس عمل کو جُھکانا یا سکڑنا کہتے ہیں۔

جُھکانے کے مختلف انداز درج ذیل ہیں:۔

(i)- بازو پھیلاتے ہوئے لمبے بیٹھ کر آگے سے آگے زمین کی سطح کو ہاتھوں سے چھونا۔



(ii)- کُھلے پاؤں کھڑے ہوئے ہاتھوں کی پُشت سے زمین کو چُھونا۔

(iii)- لمبے بیٹھ کر آگے جُھکتے ہوئے ماتھا گھٹنوں کو لگانا۔

(III)- مروڑنا (Twisting): اس حرکت میں جسم کے کسی عضو کے ایک حصے کو ساکن رکھتے ہوئے دوسرے کو بل دینا مروڑنا کہلاتا ہے۔ مثلاً کپڑے نچوڑنا وغیرہ، مروڑنے کی چند حرکات درج ذیل ہیں:۔

(i)- سیدھے کھڑے ہوئے ٹانگوں کو ساکن رکھتے ہوئے جسم کے اُوپری حصے کو دائیں بائیں مروڑنا۔

(ii)- بازو پھیلاتے ہوئے کُھلے پاؤں کھڑے ہو کر دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں اور بائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں کو چھونا۔

(iii)- کلائیوں کو کلائی اور بازو کے جوڑ سے مروڑنا۔

(iv)- لیٹ کر اُٹھتے ہوئے کہنی سے مخالف گھٹنے کو چھونا۔

(II)- **فروعی حرکات (Derived Movements)**: ایسی حرکات جو بنیادی حرکات کا مجموعہ ہوتی ہیں۔ انہیں ہم اپنی ضروریات کے پیشِ نظر سیکھتے ہیں۔ مثلاً چلنا، دوڑنا، اچھلنا، چڑھنا اور پھینکنا وغیرہ۔

فروعی حرکات کی اقسام:۔

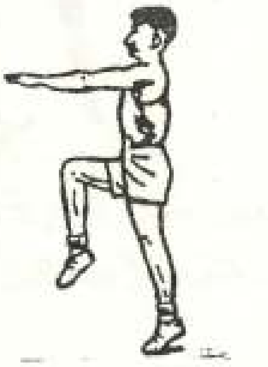
1- چلنا 2- دوڑنا 3- اُچھلنا 4- چڑھنا 5- پھینکنا

(1)- چلنا (Walking): کھڑے ہونے کی حالت میں کسی ایک قدم کے بڑھانے سے چلنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ چلتے وقت دھڑ سیدھا ہو۔ جسم اگلے پاؤں کے ساتھ آگے بڑھے۔ دونوں پاؤں کی ایڑیوں اور پنجوں پر وزن یکساں ہو۔ پیٹ اندر کی طرف، چھاتی تنی ہوئی اور سر اُٹھا ہوا ہو۔ جسم میں ہلکا سا تناؤ قامت اور چال ڈھال میں ضبط پیدا کرتا ہے۔ چلنے کے دوران مرکزِ ثقل کی حالت بدلتی رہتی ہے۔ اسی طرح بازو کی آگے کی حرکات میں بھی تبدیلی آتی ہے، اگر بازو آگے کی طرف جاتا ہے تو مخالف ٹانگ پیچھے کی طرف آتی ہے اور اس پورے عمل کے دوران سر، چھاتی، ٹانگوں، اور بازوؤں کی حرکات ایک تسلسل کے ساتھ ہوتی ہیں جس کی وجہ سے چال پُر وقار نظر آتی ہے۔

چلنے کے مختلف انداز:۔ ایڑیوں پر چلنا، پنجوں پر چلنا، پاؤں کی بیرونی سطح پر چلنا۔

(2)- دوڑنا (Running): چلنے کی نسبت تیز حرکت کو دوڑنا کہتے ہیں۔ دوڑ کی ابتدا میں ایک جھٹکے سے قوت دینے کی کوشش کی جاتی ہے اور پھر باری باری ٹانگیں سکڑتی اور پھیلتی ہیں جو قدم آگے جاتا ہے۔ اس کا مخالف بازو قدرتی طور پر آگے نکلتا ہے۔ ٹانگوں کی حرکت کو لمبے

سے اور بازوؤں کی حرکت کندھے سے ہوتی ہے۔ دوڑ کے دَوران دونوں پاؤں کا رابطہ زمین سے ٹوٹتا رہتا ہے اور کسی ایک لمحہ پورا جسم ہوا میں ہوتا ہے۔ تعلیم جسمانی کی سرگرمیوں میں دوڑنے کے عمل کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے دوڑنے کی چند مثالیں یہ ہیں:



I- اپنی جگہ پر کھڑے کھڑے دوڑنا۔

II- گھٹنے زیادہ اُوپر اٹھاتے ہوئے دوڑنا۔

III- ہوا میں کِک کرتے ہوئے دوڑنا۔

IV- دوڑتے دوڑتے رُوکنا پھر دوڑنا پھر رُکنا اور پھر دوڑنا۔

3- اُچھلنا (Jumping): دوڑنے کے دوران پل بھر کے لیے پاؤں کا رابطہ زمین سے ٹوٹتا ہے لیکن اُچھلتے وقت کھلاڑی کئی لمحوں تک فضا میں معلق رہتا ہے۔ اُچھلنے کا یہی عمل بلندی یا کسی رکاوٹ کو عبور کرنے یا فاصلہ کرنے کے لیے انجام دیا جاتا ہے اور اس کا دوڑ کے عمل کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ زیادہ سے زیادہ بلندی اچھی اُچھال کا معیار جانی جاتی ہے۔ اُچھال میں بلندی حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے گھٹنوں اور ٹخنوں میں جُھکاؤ پیدا کیا جائے تاکہ زیادہ سے زیادہ لچک حاصل ہو اور ساتھ ہی بازوؤں کو تیزی سے اُوپر کی طرف جھلایا جائے کیونکہ بازوؤں کے جھلاؤ سے بھی جسم کو اُوپر اُٹھانے میں مدد ملتی ہے۔ چھلانگ لگانے کے لیے پہلے قوت اکٹھی کر کے پنجوں کی مدد سے اُچھال دی جاتی ہے پھر زمین پر آتے ہی پاؤں جسم کا بوجھ سہار لیتے ہیں۔

اُچھلنے کے عمل کے چار مراحل ہیں اور یہ چاروں ایک دوسرے میں مدغم ہیں۔

I- دوڑنا　II- اُچھلنا　III- اُڑان　IV- اُترنا

(i)۔ اُچھلنے کے چند انداز یہ ہیں:

پنجوں پر آگے پیچھے دائیں بائیں اُچھلنا۔

(iii)- اُچھلتے ہوئے ٹانگیں اور بازو اطراف کو کھولنا۔

(ii)- اُچھلتے ہوئے گھٹنوں کو چھاتی سے لگانا۔

(4)- چڑھنا (Climbing): کسی ذریعے، واسطے یا سہارے سے زمین کو چھوڑ کر بلندی یا اُنچائی کی طرف جانے کو چڑھنا کہتے ہیں۔ دراصل چڑھنے کے عمل کے دوران ہم وزن کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرتے ہیں۔ چڑھنے کے دوران سکڑنے، پھیلنے، دھکیلنے، کھینچنے اور پکڑنے جیسے عمل بھی کرنے پڑتے ہیں اور بعض اوقات پاؤں کا استعمال بھی کرتے ہیں۔ کیونکہ ان کے بغیر چڑھنے کا عمل مکمل نہیں ہوتا۔ مثال کے طور پر گھر میں عام سیڑھی پر چڑھتے وقت ٹانگیں اور پیٹ کے عضلات اور بانس کی سیڑھی پر چڑھتے وقت ہاتھ اور بازو بھی مدد دیتے ہیں۔ رسہ پر چڑھنے کے لیے ہاتھوں، بازوؤں، کندھوں اور پیٹ کے عضلات کا عمل دخل ہے۔ ہاتھوں سے رسہ کو اُوپر نیچے پکڑ کر جسم کو اُوپر کی طرف کھینچتے ہیں اور آسانی کے لیے پاؤں، گھٹنے اور ٹانگوں سے رسے کو پکڑتے ہیں اس طرح جسم کا سارا زور استعمال کر کے اُوپر چڑھنے میں مدد ملتی ہے۔

رسے یا اسی طرح کے دوسرے سامان کے ساتھ چڑھنے کے دوران کھینچنے اور دھکیلنے کے عمل ساتھ ساتھ چلتے ہیں کیونکہ ایک ہی وقت میں ہاتھوں سے جسم کو اُوپر کھینچا اور پاؤں سے دھکیلا جاتا ہے۔ تعلیم جسمانی کے پروگراموں میں رسوں، وال بار اور جنگلہ نما سیڑھی پر چڑھنے کی سرگرمیاں شامل ہیں۔

(5)- پھینکنا (Throwing):- ہاتھ میں پکڑی ہوئی کسی چیز کو بلندی یا دوری پر پھینکنے کا عمل پھینکنا کہلاتا ہے۔ پھینکنے کا عمل پکڑنے، جھکانے، گھمانے، سکیڑنے، پھیلنے اور دوڑنے کے عملوں کے بغیر نامکمل رہتا ہے۔ ہاتھوں کا عمل دخل اس عمل میں سب سے زیادہ ہے۔ تعلیم جسمانی کے پروگراموں میں پھینکنے کا عمل سب سے زیادہ اہم ہے۔ ہینڈ بال، والی بال، باسکٹ بال، فٹ بال، نیٹ بال، تھرو بال اور کرکٹ ایسے کھیل ہیں جو پھینکنے کے عمل کے بغیر نامکمل ہیں۔ اسی طرح اتھلیٹک (Athletic) مقابلوں میں گولہ، تھالی، نیزہ اور زنجیری گولہ پھینکنے کے مقابلوں میں یہ عمل نہایت نمایاں ہے۔ یہ عمل ایک یا دونوں ہاتھوں سے ضرورت کے مطابق انجام دے سکتے ہیں۔ کسی بھی چیز کو بلندی یا دوری پر پھینکنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ جسم اور ہاتھوں کی قوت کا باہمی رابطہ استعمال کیا جائے تاکہ بہتر نتائج حاصل کیے جا سکیں۔

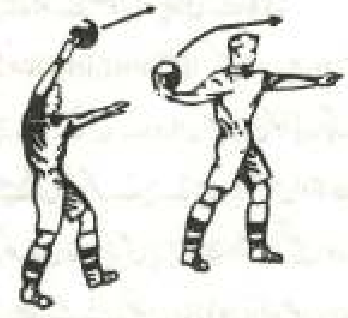
(I) اگر کم وقت کے لیے زیادہ طاقت استعمال کی جائے تو نتائج اتنے اچھے نہیں ہوں گے۔

(II) اگر کم طاقت زیادہ وقت کے لیے استعمال کی جائے تو نتائج بہت بہتر ہوں گے۔

(III) اگر زیادہ طاقت زیادہ وقت کے لیے استعمال کی جائے تو نتائج بہت بہتر ہوں گے۔

پھینکنے کے لیے مختلف طریقے، انداز اور مختلف سمتیں استعمال کی جا سکتی ہیں۔ پھینکنے کے مختلف انداز یہ ہیں:

(i)- بال کو زیادہ سے زیادہ اُونچا پھینکنا۔



(ii)- بال کو زیادہ سے زیادہ دُور پھینکنا۔

(iii)- ساتھی کی طرف بال پھینکنا اور پکڑنا۔

(iv)- دیوار پر نشان لگا کر گیند سے نشانہ بنانا۔

2- غیر ارادی حرکات (Involuntary Movements):-

یہ وہ حرکات ہیں جو ہمارے جسم میں خود بخود رونما ہوتی ہیں۔ یہ ہماری مرضی کے تابع نہیں ہوتیں۔ مثلاً دل کی دھڑکن، آنکھ کا جھپکنا، سانس کا لینا وغیرہ۔