باب 3

تعلیمی جمناسٹک

تعلیمی جمناسٹک کی اہمیت اور جدید رُجحانات:۔

جمناسٹک کا لفظ یونانی زبان کے لفظ (Gymnazien) سے ماخوذ ہے۔ جس کے معنی ننگے جسم ورزش کرنے کے ہیں۔

جمناسٹک کی سرگرمیوں میں انسان کے جسم میں تیزی، چُستی اور لچک پیدا ہوتی ہیں، اگر جمناسٹک کے پروگراموں پر بھر پور توجہ دی جائے تو یہ نہ صرف بچوں کی بہتر قامت بناتے ہیں بلکہ ساتھ ہی ان کے کام کرنے میں پھرتی اور مستعدی پیدا کرتے ہوئے ان کی اخلاقی، جذباتی اور حرکاتی عمدہ صلاحیتوں کے سلیقے اور بہتر شعور کو بھی اُجاگر کرتے ہیں۔

تعلیمی جمناسٹک کا جدید نظریہ یہی ہے کہ افراد کی اسطرح سے تربیت اور رہنمائی کی جائے کہ وہ ان سرگرمیوں کی بدولت کچھ نہ کچھ ضرور سیکھیں تا کہ وہ اپنی ذاتی صلاحیت اور انفرادی قابلیت سے آگاہ ہو سکیں اور اس کا اظہار بلا جھجک کر سکیں۔ تعلیمی جمناسٹک کے پروگراموں میں سامان اور سامان کے بغیر سرگرمیاں بھی کروائی جاتی ہیں۔ جس میں تمام جسمانی حرکات مثلاً جھکانا، پھیلانا، گھمانا، مُڑنا، اُٹھنا، بیٹھنا، چلنا، کودنا، پھینکنا اور لٹکنا وغیرہ کا نہ صرف شعور حاصل ہوتا ہے بلکہ ان پر عمل کرنے اور کنٹرول حاصل کرنے کی تربیت بھی دی جاتی ہے۔

جمناسٹک کی سرگرمیاں انفرادی مقابلوں پر مشتمل ہوتی ہیں جو نوجوانوں میں حوصلہ، فیصلہ کی قوت اور عزم جیسی خوبیاں اُجاگر کرتے ہیں اور ساتھی کی مدد سے کی جانے والی سرگرمیوں سے جذبہ تعاون، صبر و تحمل، ایثار اور قربانی جیسی صفات پروان چڑھتی ہیں۔

تعلیمی جمناسٹک کے فوائد:۔

1۔ جسمانی حرکات میں ہم آہنگی سے جسم میں جاذبیت اور لچک پیدا ہوتی ہے۔ 2۔ جسمانی سرگرمیوں میں دلچسپی بڑھتی ہے۔

3۔ قوت مشاہدہ اور تجربہ بڑھنے سے تسکین حاصل ہوتی ہے۔ 4۔ جمناسٹک سے جسم میں پھرتی اور لچک پیدا ہوتی ہے۔

5۔ جسمانی کمزوریوں کا سدباب اور قامتی نقائص کی اصلاح ہوتی ہے۔ 6۔ انسان میں حوصلہ، جرأت اور بلند ہمتی کی صفات پیدا ہوتی ہیں۔

7۔ اعصابی اور عضلاتی ہم آہنگی پیدا ہوتی ہے۔ 8۔ بچے میں خوف، جھجک اور شرمیلا پن دور ہوتا ہے۔

تعلیم جمناسٹک تمام کھیلوں کی ماں ہے کیونکہ تمام کھیلوں میں جس قسم کی حرکات اور عمل دیکھنے میں آتے ہیں ان سب کی ابتدا یہیں سے ہوتی ہے۔ انہی سرگرمیوں کے ذریعے بالواسطہ طور پر منظم کھیلوں کی تیاری بھی ہوتی ہے۔ بچوں کو انفرادی اور گروہی سرگرمیاں سرانجام دینے کا کافی موقع ملتا ہے، اس لیے جمناسٹک کو تعلیم جسمانی کا نہایت اہم حصہ جانا جاتا ہے۔ ذیل میں تعلیمی جمناسٹک کی چند حرکات پیش کی جا رہی ہیں۔

تعلیمی جمناسٹک کی حرکات، مواد یا سرگرمیاں:۔

I- سکیڑنا اور پھیلانا (Curling and stretching):۔

سکیڑنے سے مراد ہے جسم کو چھوٹے سے چھوٹا کرنا یا مختلف اعضا یعنی ٹانگوں اور بازوؤں کو جسم کے مرکز یعنی ناف کی طرف کھینچنا۔ گویا جس حرکت کا رخ جسم کے مرکز کی طرف ہوگا وہ سکیڑنے یا جھکانے کی حرکت کہلائے گا۔

پھیلانے سے مراد ہے جسم کو بڑے سے بڑا کرنا یا مختلف اعضا یعنی بازوؤں اور ٹانگوں کو جسم سے دُور لے جانا۔ پھیلانے کی حرکات کو باہر کے رخ کی حرکات بھی کہا جاتا ہے۔

سکیڑنے اور پھیلانے کی حرکت کا آپس میں نہایت گہرا تعلق ہے اور ایک کے ساتھ دوسری حرکت کا وقوع پذیر ہونا لازمی ہے دونوں قسم کی کچھ سرگرمیاں درج ذیل ہیں:۔

1- اُچھل کر جسم کو چھوٹے سا چھوٹا کرنا۔
2- حلقے کے اندر سے گزرنا۔
3- رسے یا افقی بار کے ساتھ لٹک کر جسم کو سکیڑنا۔
4- سیدھی اور اُلٹی قلابازی لگانا۔
5- پیٹھ یا کمر کے بل لیٹ کر جسم کو سکیڑنا۔
6- کھڑے ہوئے ٹانگیں اور بازو پوری طرح کھولنا۔
7- اُچھل کر جسم کو لمبے سے لمبا کرنا۔
8- جسم کی مختلف طریقوں سے لمبی سے لمبی شکلیں بنانا۔
9- مختلف حصوں پر بوجھ سہارنا اور جسم پھیلانا۔
10- افقی بار یا رسے کے ساتھ لٹک کر جسم کو پھیلانا۔
11- ایڑیاں اُٹھاتے ہوئے بازوؤں کو اُوپر یا پہلوؤں کی جانب پھیلانا۔
12- پیٹ کے بل لیٹ کر کشتی بنانا یعنی چھاتی، بازو اور ٹانگیں اُوپر اُٹھانا۔

II- مڑنا اور مروڑنا (Turning and Twisting):۔

مڑنے اور مروڑنے کی تشریح یوں کی جاسکتی ہے کہ مڑنے کی حالت میں پورا جسم بیک وقت ایک سمت میں گھوم جاتا ہے یا مڑ جاتا ہے۔ مروڑنے سے مراد ہے بل ڈالنا۔ مڑنے اور مروڑنے کی چند سرگرمیاں درج ذیل ہیں:۔

1- دوڑتے ہوئے جسم کو دائیں یا بائیں جانب موڑنا۔
2- اُچھل کر جسم کو دائیں یا بائیں جانب موڑنا۔
3- کھڑے ہو کر دھڑ کو دائیں یا بائیں جانب موڑنا۔
4- اُفقی بار کے ساتھ لٹک کر جسم میں بل ڈالنا۔
5- چڑیا کی طرح پُھدکتے ہوئے جسم کو موڑنا اور مروڑنا۔
6- کودتے ہوئے جسم میں بل ڈالنا یا جسم کو مروڑنا۔
7- لمبے بیٹھے ہوئے اور ہاتھ سر کے پیچھے باندھے ہوئے باری باری کہنیوں سے مخالف گھٹنوں کو چُھونا۔

III- جُھلانا اور گھمانا (Swinging and Circling):۔

جھولنے یا جھلانے کا عمل دو سمتوں کے درمیان ہوتا ہے۔ جیسے بازو آگے یا پیچھے جھلانا یا ایک پہلو سے دوسرے پہلو کی طرف جھلانا۔

گھمانے کا عمل چاروں سمتوں پر محیط ہوتا ہے اور اس میں حرکت دائرے کی صورت میں سفر کرتی ہے۔

جھلانے اور گھمانے کی کچھ سرگرمیاں درج ذیل ہیں:۔

1- افقی بار سے لٹک کر جسم کو آگے پیچھے اور پہلوؤں کی جانب جُھلانا۔ 2- بازو آگے پیچھے یا سامنے اور اُوپر کرنا۔

3- کندھے کے گرد بازو گھمانا۔ 4- ایک ٹانگ پر جسم کا بوجھ سہار کر دوسری ٹانگ گھمانا۔

5- رسی ٹاپنا۔

6- جسم کا بوجھ کندھوں پر سہارتے ہوئے ٹانگوں کو سائیکل چلانے کے انداز میں حرکت دینا۔

IV- توازن اور وزن سہارنا (Balancing and Weight Bearing):۔

توازن اور وزن سہارنے کی سرگرمیاں لازم وملزوم ہیں۔ ایک سے دوسری حرکت میں داخل ہونے کے لیے یا جسم کا وزن ایک حصے سے دوسرے پر منتقل کرنے کے لیے سب سے پہلے حرکت کی طاقت یعنی وزن سہارا جاتا ہے اور ساتھ ہی توازن بھی قائم کیا جاتا ہے۔ توازن اور وزن سہارنے کی چند سرگرمیاں درج ذیل ہیں:۔

1- چٹائی، ٹاٹ یا کسی میسر آمدہ سامان پر چلنا۔ 2- ہاتھ کے بل چلنا۔ 3- سر کے بل کھڑے ہونا۔

4- سیدھی یا اُلٹی قلابازی لگانا۔ 5- پنجوں پر چلنا۔

6- گاڑی پہیہ چکر کی مشق کرنا، کارٹ وہیل کرنا (Cart Wheel)۔

V- سیدھی اور اُلٹی قلابازی (Forward and Backward Rolls):۔

تعلیمی جمناسٹک کی اہم سرگرمیوں میں سیدھی اور اُلٹی قلابازی بھی شامل ہے۔ ہر دو سرگرمیوں میں جسم کا بوجھ ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کیا جاتا ہے۔ عام طور پر یہ سرگرمیاں گدے پر کی جاتی ہیں لیکن اگر گدا یا اسی طرح کا کوئی سامان میسر نہ ہو تو زمین پر بھی کی جا سکتی ہیں، بشرطیکہ زمین ہموار ہو اور اس میں کانٹے یا کنکر وغیرہ نہ ہوں۔

(i)- سیدھی قلابازی یا پلٹی (Forward Roll):۔ کندھوں کی چوڑائی کے برابر دونوں ہاتھ سیدھے زمین پر یا گدے پر رکھتے ہوئے بازو گھٹنوں کے درمیان رکھے جاتے ہیں۔ سر کو اس حد تک آگے گرایا جاتا ہے کہ ٹھوڑی سینے کو چھو لے۔ اس کے بعد گھٹنے جھکا کر سر کو خمیدہ کیا جاتا ہے۔ اس پوزیشن سے گردن اور پیٹھ پر آگے کی جانب لڑھکا جاتا ہے۔ کندھوں کے زمین یا گدے پر لگنے تک جسم کا بوجھ ہاتھوں یا بازوؤں پر سہارا جاتا ہے۔ جسم کا بوجھ کسی بھی صورت میں سر یا گردن پر نہیں پڑنا چاہیے۔ رول کرنے سے پہلے، رول کرنے کے دوران اور رول کرنے کے بعد دونوں پاؤں ایک ساتھ ملے ہونے چاہئیں۔

(ii)- اُلٹی قلابازی (Backward Roll):۔ گدے کی طرف پشت کر کے ٹانگیں سیدھی رکھتے ہوئے اس طرح بیٹھا جاتا ہے کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں، پیٹھ اور ایڑیاں گدے پر لگی ہوئی ہوں، جسم کو گیند کی شکل میں لانے کے لیے گھٹنے چھاتی کی طرف کھینچے جاتے ہیں اور سر سامنے سینے پر لایا جاتا ہے اور اس پوزیشن سے رول کیا جاتا ہے۔ رول مکمل کرنے کے فوراً بعد سیدھا کھڑے ہو جاتے ہیں۔

حرکات یا سرگرمیوں کا تسلسل(Sequence of Movements):۔

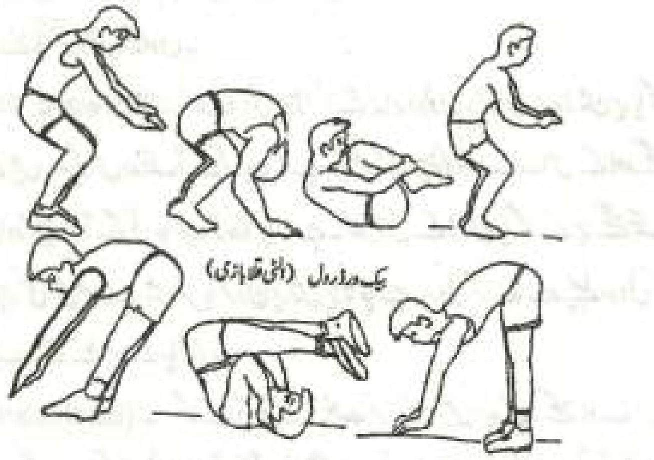
مختلف سرگرمیوں کو باہم ملا کر اس طرح کیا جائے کہ ان میں کم از کم وقفہ ہو تو انہیں حرکات کا تسلسل کہتے ہیں۔ باالفاظ دیگر مختلف حرکات کو یکے بعد دیگرے مسلسل کیا جائے۔ ورزشوں کے اس تسلسل میں آسان سرگرمیاں اور پیچیدہ سرگرمیاں بھی ہو سکتی ہیں۔ ورزشوں کے تسلسل میں وقفہ نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے۔ بلکہ ایک ورزش یہاں ختم ہو جاتی ہے وہیں سے دوسری کا آغاز کیا جاتا ہے اور ایسے محسوس ہوتا ہے کہ پہلی ورزش کا آخری حصہ دوسری ورزش کا پہلا حصہ ہے۔ یعنی مختلف حرکات یا سرگرمیوں میں ترتیب، باہمی ربط اور تواتر ہوتا ہے اور ان میں وقفہ اتنا کم ہوتا ہے کہ وہ تمام سرگرمیاں باہم ملی جلی نظر آتی ہیں۔

ذیل میں درج سرگرمیوں کو اگر بغیر وقفہ کے باہم ملا کر کریں تو یہ ان سرگرمیوں کا تسلسل بنائے گا۔

1- دونوں پاؤں پر لگاتار اُچھلنا یعنی گیند کو کودنا۔
2- دونوں پاؤں پر اُچھلنا اور پاؤں پہلوؤں کی طرف کھولنا اور بند کرنا۔
3- دونوں پاؤں پر اُچھلنا اور پاؤں آگے پیچھے پھیلانا اور سکیڑنا۔
4- سیدھی قلابازی لگانا۔
5- اُلٹی قلابازی لگانا۔
6- ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا اور چلنا۔
7- گاڑی پہیہ چکر کارٹ ویل کرنا(Cart Whee)۔

مذکورہ تسلسل کے علاوہ بھی بے شمار مختلف سرگرمیوں کو باہم ملا کر تسلسل قائم کیا جا سکتا ہے۔ ایک تسلسل میں جتنی زیادہ سرگرمیاں شامل ہوں گی۔ وہ اتنی ہی دلچسپ اور مفید ہوتی ہیں۔ سرگرمیوں کا انتخاب کرتے وقت بچے کی عمر، جنس، ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو مدِ نظر رکھنا بہت ضروری ہے، اگر انتخاب کے وقت بچے کی رائے اور پسند کو اہمیت دے دی جائے تو اور بھی بہتر نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

فارورڈ رول (سیدھی قلابازی)



☆☆☆☆☆