

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 دار و مدار 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 رد عمل 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، اٹھنا، بیٹھنا، گودنا وغیرہ۔

ارادی حرکات کی دو اقسام ہیں:-

(I) بنیادی حرکات (II) فروغی 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، چلنا، موڑنا، اعضا کو کھولنا، تھکا کرنا اور سکڑنا وغیرہ۔ بنیادی حرکات کی چند اقسام کی تفصیل حسب ذیل ہے:-

(I) پھیلاؤ (Stretching): (II) ٹھکانا (Bending) (III) مروڑنا (Twisting)

(I) پھیلاؤ (Stretching): جب کسی عضو کو اس کے مرکز سے دور لے جائیں تو یہ پھیلنے کا عمل ہوگا یعنی سکڑنے کے عمل کی

الٹ حرکت کو پھیلاؤ کہتے ہیں، مثلاً بازوؤں کو پھیلاؤ یعنی جسمانی مرکز (پیٹ) سے دور لے جانا۔

پھیلاؤ کے مختلف انداز درج ذیل ہیں:-

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



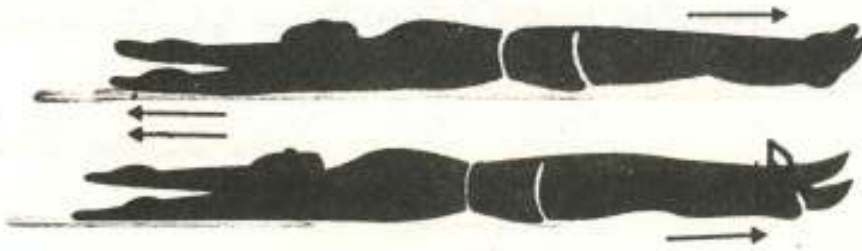


(iii) - ہوا میں اُچھلتے ہوئے ٹانگیں اور بازو اطراف میں کھولنا۔



(ii) - شار کو دنا۔

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



(ii) - ٹھکانا (Bending): جب جسم کے کسی عضو کو اس کے مرکزی طرف اکٹھا کریں یا یکٹھریں تو اس عمل کو ٹھکانا یا سکڑنا کہتے ہیں۔

ٹھکانے کے مختلف انداز درج ذیل ہیں:-
(i) - بازو پھیلاتے ہوئے لمبے پیٹھ کراگے سے آگے زمین کی سطح کو ہاتھوں سے چھونا۔



(ii) - گھلے پاؤں کھڑے ہوئے ہاتھوں کی پشت سے زمین کو چھونا۔



(iii) - لمبے پیٹھ کراگے ٹھکنے 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:-



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



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



(iv) - لیٹ کر اٹھتے ہوئے کہنی سے مخالف گھٹنے کو پھونانا۔



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

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

فروغی حرکات کی اقسام:-

1- چلنا 2- دوڑنا 3- اچھلنا 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۔ چلنے وقت دھڑ سیدھا ہو۔ جسم اگلے پاؤں کے ساتھ آگے بڑھے۔ دونوں پاؤں کی ایزریوں اور پنجوں پر وزن یکساں ہو۔ پیٹ اندر کی طرف، چھاتی تنی ہوئی اور سر اٹھا ہوا ہو۔ جسم میں ہلکا سا تناؤ قائم اور چال ڈھال میں ضبط پیدا کرتا ہے۔ چلنے کے دوران مرکز 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 بڑھتا نظر آتی ہے۔ چلنے کے مختلف انداز:- ایزریوں 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 دوران 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:



II- گھٹنے زیادہ اوپر اٹھاتے ہوئے دوڑنا۔



I- اپنی جگہ پر کھڑے کھڑے دوڑنا۔



دوڑتے دوڑتے زو کنا پھر دوڑنا پھر زو کنا اور پھر دوڑنا۔

IV-



III- ہوا میں رکک کرتے ہوئے دوڑنا۔

3- اُچھلنا (Jumping): دوڑنے کے دوران پل بھر کے لیے پاؤں کا رابطہ زمین سے ٹوٹتا ہے لیکن اُچھلنے 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 ٹھکاؤ پیدا کیا جائے تاکہ زیادہ سے زیادہ چلک حاصل ہو اور ساتھ ہی بازوؤں کو تیزی سے اوپر کی طرف جھلایا جائے کیونکہ بازوؤں کے جھلاؤ سے بھی جسم کو اوپر اٹھانے میں مدد ملتی ہے۔ چھلانگ لگانے کے لیے پہلے قوت اکٹھی کر کے پنچوں کی مدد سے اُچھال دی جاتی ہے پھر زمین پر آتے ہی پاؤں جسم کا بوجھ سہارا 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:

بچوں پر آگے پیچھے دائیں بائیں اُچھلنا۔

(iii) اُچھلنے ہوئے ٹانگیں

اور بازو اطراف کو کھولنا۔



(ii) اُچھلنے 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 سکر نے، 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 سیرگی پر چڑھتے وقت ٹانگیں اور پیٹ کے عضلات اور ہانس کی سیرگی پر چڑھتے وقت ہاتھ اور بازو بھی مدد دیتے ہیں۔ سر پر چڑھنے کے لیے ہاتھوں، بازوؤں، کندھوں اور پیٹ کے عضلات کا عمل دخل ہے۔ ہاتھوں سے سر کو اوپر نیچے پکڑ کر جسم کو اوپر کی طرف کھینچتے ہیں اور آسانی کے لیے پاؤں، گھٹنے اور ٹانگوں سے

سرے کو پکڑتے ہیں اس طرح جسم کا سارا زور استعمال کر کے اوپر چڑھنے میں مدد ملتی ہے۔

رہے 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 اوپر کھینچنا اور پاؤں سے دھکیلا جاتا ہے۔

تعمیم جسمانی کے پروگراموں میں رسوں، وال بار اور ہیل نمائیز سیرگی کا 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، ٹھکانے، گھمانے، سکیڑنے، پھیننے 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۔ بینڈ 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 اٹھلیٹک (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 جاسکیں۔

(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 جاسکتی ہیں۔ پھینکنے کے مختلف انداز یہ ہیں:



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



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



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



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

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۔