

## تعلیمی جمنا سنک

تعلیمی جمنا سنک کی اہمیت اور جدید رجحانات :-

جمنا سنک کا لفظ یونانی زبان کے لفظ (Gymnazien) سے ماخوذ ہے۔ جس کے معنی ننگے جسم ورزش کرنے کے ہیں۔ جمنا سنک کی سرگرمیوں میں انسان کے جسم میں تیزی، پختگی اور پلک پیدا ہوتی ہیں، اگر جمنا سنک کے پروگراموں پر بھرپور توجہ دی جائے تو یہ نہ صرف بچوں کی بہتر قامت بناتے ہیں بلکہ ساتھ ہی ان کے کام کرنے میں مہارتی اور مستعدی پیدا کرتے ہوئے ان کی اخلاقی، جذباتی اور تزکاتی عمدہ صلاحیتوں کے سلیقے اور بہتر شعور کو بھی اجاگر کرتے ہیں۔

تعلیمی جمنا سنک کا جدید نظریہ یہی ہے کہ افراد کی اس طرح سے تربیت اور رہنمائی کی جائے کہ وہ ان سرگرمیوں کی بدولت کچھ نہ کچھ ضرور سیکھیں تاکہ وہ اپنی ذاتی صلاحیت اور انفرادی قابلیت سے آگاہ ہو سکیں اور اس کا اظہار بلا جھجک کر سکیں۔ تعلیمی جمنا سنک کے پروگراموں میں سامان اور سامان کے بغیر سرگرمیاں بھی کروائی جاتی ہیں۔ جس میں تمام جسمانی حرکات مثلاً جھکانا، پھیلاؤ، گھمنا، نمودنا، اٹھنا، بیٹھنا، چلنا، کودنا، پھینکانا اور لٹکانا وغیرہ کا نہ صرف شعور حاصل ہوتا ہے بلکہ ان پر عمل کرنے اور کنٹرول حاصل کرنے کی تربیت بھی دی جاتی ہے۔

جمنا سنک کی سرگرمیاں انفرادی مقابلوں پر مشتمل ہوتی ہیں جو ٹیموں میں حوصلہ، فیصلہ کی قوت اور عزم جیسی خوبیاں اجاگر کرتے ہیں اور ساتھی کی مدد سے کی جانے والی سرگرمیوں سے جذبہ تعاون، مہربانی، ایثار اور قربانی جیسی صفات پر وان چڑھتی ہیں۔

### تعلیمی جمنا سنک کے فوائد :-

- 1- جسمانی حرکات میں ہم آہنگی سے جسم میں جاذبیت اور پلک پیدا ہوتی ہے۔ 2- جسمانی سرگرمیوں میں دلچسپی بڑھتی ہے۔
- 3- قوت مشاہدہ اور تجربہ بڑھنے سے تسکین حاصل ہوتی ہے۔ 4- جمنا سنک سے جسم میں پختگی آتی ہے۔ 5- جسمانی کمزوریوں کا سدباب اور قاعقی 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۔

تعلیمی جمنا سنک 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 جمنا سنک کو تعلیمی جسمانی کا نہایت اہم حصہ جانا جاتا ہے۔ ذیل میں تعلیمی جمنا سنک کی چند حرکات پیش کی جا رہی ہیں۔

## تقلیبی جناسٹک کی حرکات، مواد یا سر گرمیاں :-

### I- سکیڑنا اور پھیلا نا (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 مرکزی 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 سر گرمیاں درج ذیل ہیں :-

- 1- اُچھل کر جسم کو چھوٹے سا چھوٹا کرنا۔
- 2- حلقے کے اندر سے گزرنے۔
- 3- ر سے 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 پھیلا نا۔
- 10- افقی بار یا ر سے کے ساتھ لٹک کر جسم کو پھیلا نا۔

11- ایڑیاں اُٹھاتے ہوئے بازوؤں کو اوپر یا پہلوؤں کی جانب پھیلا نا۔

12- پیٹ کے بل لیٹ کر کشتی بنانا یعنی چھاتی، بازو اور ٹانگیں اوپر 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 سر گرمیاں 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- افقی بار کے ساتھ لٹک کر جسم میں بل ڈالنا۔
- 5- چڑیا کی طرح بھدکتے 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 بھوننا۔

### III- ٹھلانا اور گھممانا (Swinging and Circling) :-

ٹھلنے یا ٹھلانے 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۔

ٹھلانے اور گھمانے کی کچھ سرگرمیاں درج ذیل ہیں:-

- 1- افقی ہار سے لنگ کر جسم کو آگے پیچھے اور پہلوؤں کی جانب ٹھلانا۔
- 2- بازو آگے پیچھے یا سامنے اور اوپر کرنا۔
- 3- کندھے کے گرد بازو گھمانا۔
- 4- ایک ٹانگ پر جسم کا بوجھ سہارا کر دوسری ٹانگ گھمانا۔
- 5- رسی ٹانپنا۔

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 و ملزوم 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- چہرے کی اڑباز، بائیں میسر آمدہ سامان پر چلنا۔
- 2- ہاتھ کے بل چلنا۔
- 3- سر۔ کمر اکھڑے ہونا۔
- 4- سیدھی یا الٹی قلابازی لگانا۔
- 5- پنجوں پر چلنا۔
- 6- گاڑی پیچے پتھر کی مشق کرنا، کارٹ وبل کرنا (Cart Wheel)۔

#### V- سیدھی اور الٹی قلابازی (Forward and Backward Rolls):-

قلیبی جمناسٹک کی اہم سرگرمیوں میں سیدھی اور الٹی 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 گدایا اسی طرح کا کوئی سامان میسر نہ ہو تو زمین پر بھی کی جاسکتی ہیں، بشرطیکہ زمین ہموار ہو اور اس میں کانٹے یا ٹکڑے وغیرہ نہ ہوں۔

(i) سیدھی قلابازی یا الٹی (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 ٹھولے۔ 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 پر 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) الٹی قلابازی (Backward Roll):- گدے کی طرف پشت کر کے ٹانگیں سیدھی رکھتے ہوئے اس طرح بیٹھا جاتا ہے کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں، پیٹھ اور اڑبازیاں 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۔ بالفاظ 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 توازن 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 کہلائے گا۔

- 1- دونوں پاؤں پر لگا تار اچھلنا یعنی گیند کو دانا۔
- 2- دونوں پاؤں پر اچھلنا اور پاؤں پہلوؤں کی طرف کھولنا اور بند کرنا۔
- 3- دونوں پاؤں پر اچھلنا اور پاؤں آگے پیچھے پھیلا کر اور سکیڑنا۔
- 4- سیدھی قلابازی لگانا۔
- 5- اٹنی قلابازی لگانا۔
- 6- ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا اور چلنا۔
- 7- گاڑی پر چکر کارٹ ویل کرنا (Cart Whee)۔

مذکورہ تسلسل کے علاوہ بھی بے شمار مختلف سرگرمیوں کو باہم ملا کر تسلسل قائم کیا جاسکتا 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 مد 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 جاسکتے ہیں۔

### فارورڈ رول (سیدھی قلابازی)



☆☆☆☆☆