صحت و جسمانی تعلیم

برائے جماعت

10

نیشنل بک فاؤنڈیشن
بطور
وفاقی ٹیکسٹ بک بورڈ، اسلام آباد

© 2024 نیشنل بک فاؤنڈیشن بطور وفاقی ٹیکسٹ بک بورڈ، اسلام آباد
جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ یہ کتاب یا اس کا کوئی بھی حصہ کسی بھی شکل میں
نیشنل بک فاؤنڈیشن کی باقاعدہ تحریری اجازت کے بغیر شائع نہیں کیا جا سکتا۔

درسی کتاب: **صحت و جسمانی تعلیم**

برائے جماعت دہم

مصنفین

صابر علی خان، ڈاکٹر آصف محمود جاہ

ممتاز الحق، سجاد حیدر، محمد رضوان اعوان

جائزہ کمیٹی

سارہ اعوان، ایچ اینڈ پی ای لیکچرار، ایف جی پوسٹ گریجویٹ کالج فار ویمن، کشمیر روڈ، راولپنڈی

عبدالرؤف، بیالوجی، ای ایس ٹی، ایف جی پبلک سکول، محفوظ روڈ، راولپنڈی

مدثر حمید، ایچ اینڈ پی ای، آئی ایم سی بی، نیلور، اسلام آباد

حفیظہ مجید، ایس ای ٹی، آئی ایم سی جی، جھاڑو (فیڈرل ایریا)، اسلام آباد

ڈیسک آفیسر (این سی سی)

زہرہ حبیب، اسسٹنٹ ایجوکیشنل ایڈوائزر

TEST EDITION

انتظامیہ

نیشنل بک فاؤنڈیشن

اشاعت اول۔ طباعت اول: مئی 2024 | صفحات: 142 | تعداد: 1500
اشاعت اول۔ طباعت دوم: اگست 2024 | صفحات: 142 | تعداد: 2500

قیمت: -/430

کوڈ: STU-502، آئی ایس بی این: 978-969-37-1624-5

طابع: زیڈ اے راجہ پرنٹنگ پریس، راولپنڈی

نیشنل بک فاؤنڈیشن کی دیگر مطبوعات کے بارے میں معلومات کے لیے رابطہ کیجیے

ویب سائٹ: www.nbf.org.pk یا فون: 051-9261125

یا ای میل: books@nbf.org.pk

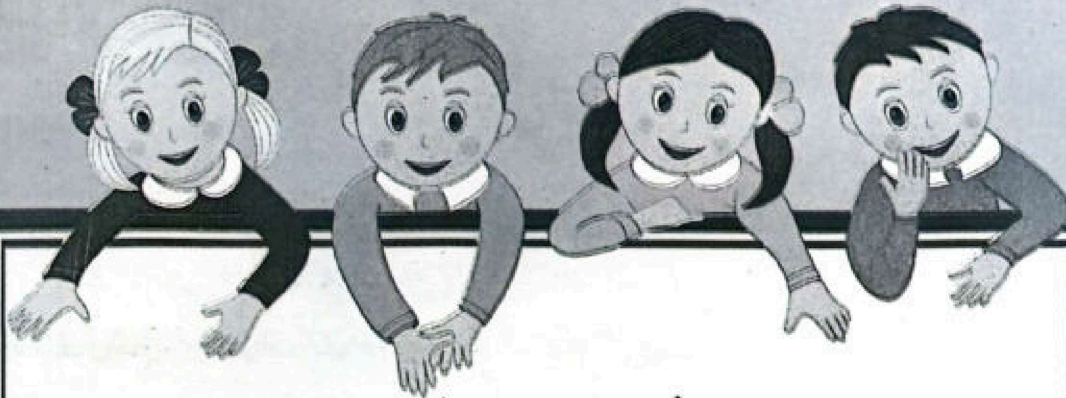
پیش لفظ

صحت و جسمانی تعلیم برائے جماعت دہم قومی نصاب 2006ء کے مطابق لکھی گئی ہے۔ یہ کتاب بنیادی طور پر طلبا و طالبات کی نصابی، غیر نصابی اور تعلیمی ضروریات کو مدِ نظر رکھ کر لکھی گئی ہے۔ اس کتاب میں کھیل (سپورٹس) کے حوالے سے ترمیم شدہ اور نئے وضع کردہ قوانین کو بھی خاص انداز سے شامل کیا گیا ہے۔ قومی نصاب کے تمام موضوعات کو سادہ، قابلِ فہم انداز سے ترتیب دیا گیا ہے۔ جو طلباء و طالبات کو ان کی ذہنی سطح و امتحانی ضروریات کے مطابق معلومات مہیا کرتے ہیں۔ مختلف تصاویر، خاکوں کی مدد سے موضوعات کو مزید دلچسپ بنایا گیا ہے اور اس انداز میں پیش کیا گیا ہے کہ اس سے عام لوگ بھی استفادہ کر سکیں جو کھیلوں اور صحت و جسمانی تعلیم کے بارے میں معلومات چاہتے ہیں۔

یہاں یہ بات قابلِ توجہ ہے کہ معیار کی رفعت، تدریسی حاصلات، ذہنی رسائی اور عمدہ اسلوب کی پیروی ہمارا نصب العین ہے۔ مصنفین نے اس مقصد کو سامنے رکھتے ہوئے کوشش کی ہے تاہم آپ سے گزارش ہے کہ اس کتاب میں کسی بھی قسم کی لسانی اور علمی نوعیت کی غلطیاں پائیں تو ہمیں آگاہ فرمائیں اور مزید بہتری کے لیے تجاویز پیش کریں تاکہ آمدہ ایڈیشن میں ان کی درستی کی جاسکے۔ تعاون کے لیے ادارہ آپ کا بے حد شکر گزار ہوگا۔

ڈاکٹر راجہ مظہر حمید

منیجنگ ڈائریکٹر



فہرست مضامین

باب نمبر1 .... ہم نصابی سرگرمیاں 05

باب نمبر2 .... کھیل کا فلسفہ 21

باب نمبر3 .... تعلیمی جمناسٹک 37

باب نمبر4 .... کھیلیں 47

باب نمبر5 .... ایتھلیٹکس 83

باب نمبر6 .... جسمانی نظام 105

باب نمبر7 .... قامت 119

باب نمبر8 .... مشروبات 129

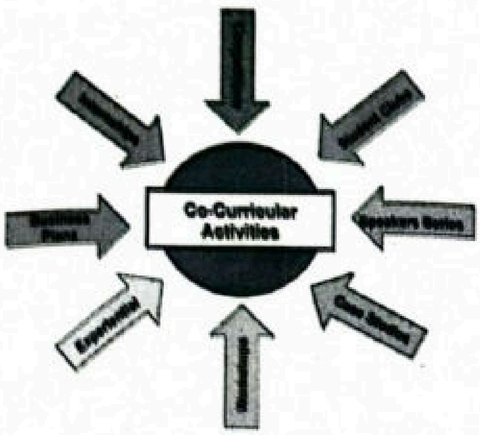
باب نمبر9 .... سمعی وبصری معاونات 137

01

ہم نصابی سرگرمیاں

Co-Curricular Activities

یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:



- نصابی اور ہم نصابی سرگرمیوں میں موازنہ کر سکیں۔
- ہم نصابی سرگرمیوں کے فوائد کو نمایاں کر سکیں۔
- اسکاؤٹنگ کو ہم نصابی سرگرمی کے طور پر بیان کر سکیں۔
- ان سرگرمیوں میں حصہ لے سکیں جو کہ مفید ہوں۔
- Camping کی سرگرمی کا انتخاب کیا جائے جو بامقصد اور مفید ہو۔
- گرل گائیڈ کو بحیثیت ہم نصابی سرگرمی بیان کر سکیں۔
- گرل گائیڈ اور بوائے اسکاؤٹ کی طرف سے جو خدمات سرانجام دی جاتی ہیں ان کا احاطہ کر سکیں۔
- گرل گائیڈ اور بوائے اسکاؤٹنگ کی معاشرتی اور نفسیاتی نشوونما میں ایسی سرگرمیوں کا کردار بیان کر سکیں۔
- ہائیکنگ کی وضاحت کر سکیں۔ فرد کی سماجی، ذہنی اور جسمانی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے ہائیکنگ کی سرگرمیوں میں حصہ لے سکیں۔
- مطالعاتی دوروں کی وضاحت کرنے کے قابل ہو سکیں۔
- متعلقہ یونین کونسلز میں مطالعاتی دورے کرنے کے قابل ہو سکیں۔
- مطالعاتی دوروں کے ذریعے متعلقہ معلومات اکٹھی کر سکیں۔
- ٹوریل گروپ کی وضاحت کر سکیں۔
- ٹوریل گروپ کے فوائد بیان کر سکیں۔

ہم نصابی سرگرمیوں کی اقسام

تعریف:

1۔ نصابی سرگرمیاں

وہ سرگرمیاں جو نصاب کا حصہ ہوتی ہیں۔

2۔ ہم نصابی سرگرمیاں

وہ سرگرمیاں جو معمول کے نصاب سے باہر لیکن عام طور پر اس کی تکمیل کرتی ہیں۔

1۔ نصابی سرگرمیاں

وہ سرگرمیاں جو کمرہ جماعت کے اندر، لائبریری اور لیبارٹری میں کی جاتی ہیں جن میں فراہم کردہ کورسز کا حوالہ ہوتا ہے نصابی سرگرمیاں کہلاتی ہیں یہ سرگرمیاں مجموعی طور پر تدریسی پروگرام کا ایک لازمی حصہ ہیں۔ ان سرگرمیوں کی تنظیم میں تعلیمی ادارے کے تدریسی عملے کی فعال شمولیت ضروری ہوتی ہے۔ بنیادی طور پر تقریری سرگرمیاں جن میں مطالعہ کے مقررہ نصاب شامل ہوتے ہیں نصابی یا تعلیمی سرگرمیاں کہلاتی ہیں۔

2۔ ہم نصابی سرگرمیاں

وہ سرگرمیاں جو کمرہ جماعت کی صورت حال سے باہر منعقد کی جاتی ہیں ان میں کمرہ جماعت میں اصل تدریسی کام کا بالواسطہ حوالہ ہوتا ہے۔ موجودہ حالات میں تعلیمی نظام میں بچوں کی متوازن نشوونما کے لیے نصاب کے علاوہ ہم نصابی سرگرمیوں کے ذریعے اس کی تکمیل کی جاتی ہے لیکن ان میں ہم نصابی سرگرمیاں بہت اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اس لیے کہا جاتا ہے کہ ہم نصابی سرگرمیوں کو نصابی سرگرمیوں کی طرح اہمیت حاصل ہے۔ لہذا اب ہم نصابی سرگرمیوں کی تنظیم کو پورے نصاب کا لازمی حصہ تسلیم کیا جانا چاہیے۔

تدریسی سرگرمیوں کی اقسام:

1۔ نصابی سرگرمیاں	2۔ ہم نصابی سرگرمیاں
i۔ کمرہ جماعت کی سرگرمیاں	i۔ جسمانی نشوونما کی سرگرمیاں
ii۔ لیبارٹری کی سرگرمیاں	ii۔ تعلیمی نشوونما کی سرگرمیاں
iii۔ لائبریری کی سرگرمیاں	iii۔ لیٹریری سرگرمیاں
iv۔ سیمینار، ورکشاپس اور کانفرنس	iv۔ ثقافتی نشوونما کی سرگرمیاں
v۔ بحث ومباحثہ	v۔ معاشرتی نشوونما کی سرگرمیاں
vi۔ تقریریں	vi۔ اخلاقی نشوونما کی سرگرمیاں
vii۔ کوئز مقابلہ جات	vii۔ جذباتی اور قومی یکجہتی نشوونما

ہم نصابی سرگرمیوں کے فوائد:

i۔ طلباء میں خوداعتمادی پیدا کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

ii۔ طلباء میں سکول اوقات کار کے علاوہ باہر نگرانی میں رکھنے کا طریقہ مہیا کرتا ہے۔

iii۔ طلباء کو منشیات کے استعمال کی بجائے اپنی توانائی اور سوچ کو مثبت سرگرمیوں میں استعمال کرنا سکھاتا ہے۔

iv۔ طلباء کو دوست بنانا سکھاتا ہے۔

v۔ طلباء کو کمرہ جماعت سے باہر سرگرمیوں میں حصہ لینے کے مواقع فراہم کرتا ہے۔

vi۔ طلباء کو وعدوں پر عمل کرنے کی اہمیت بتاتا ہے۔

vii۔ طلباء کو وقت کے انتظام کی اہمیت سکھاتا ہے۔

viii۔ طلباء کی تنظیمی مہارتوں کو مضبوط اور طاقتور بنانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

ix۔ طلباء کو تعلیم اور ماہر تعلیم سے باہر طاقتوں اور صلاحیتوں کو ڈھونڈنے کی اجازت دیتا ہے۔

x۔ طلباء میں دوسروں پر اعتماد کرنا سکھاتا ہے۔

xi۔ ہم نصابی سرگرمیاں طلباء کو روایتی کمرہ جماعت سے باہر زیادہ دلچسپ اور اہم تجربہ فراہم کرتی ہیں۔

تعلیم میں ہم نصابی سرگرمیوں کی اہمیت:

1. یہ تعلیمی نصاب کی تکمیل کرتی ہیں اور ساتھ ساتھ کر کے سیکھنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔
2. یہ سرگرمیاں طلباء کے مسائل حل کرنے میں مددگار ہوتی ہیں۔
3. تنقیدی اور تخلیقی سوچ کو فروغ دینے میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔
4. مواصلات اور باہمی تعاون کی صلاحیتوں کو فروغ دیتی ہیں۔

بچوں کے لیے ہم نصابی سرگرمیوں کا انتخاب

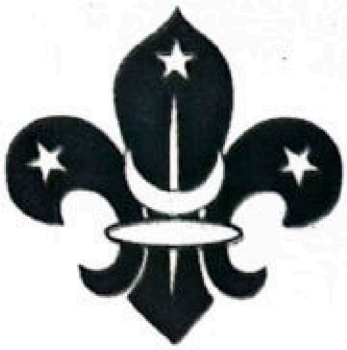
ہم نصابی سرگرمیوں کا انتخاب مندرجہ ذیل باتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے کیا جانا چاہیے۔

1. آپ کا وقت ضائع نہ ہو۔
2. سرگرمیوں کا انتخاب کرتے وقت طلباء کی رائے کو مدنظر رکھیں۔ طلباء/بچے اپنی اہم جماعتوں میں جانے سے لطف اندوز ہو سکیں۔
3. ہم نصابی سرگرمیوں کی ایک فہرست بنائیں جن میں آپ کے طلباء یا بچے دلچسپی رکھتے ہوں۔ اور بحث ومباحثہ کے لیے غور سے بیٹھیں۔

4. ہم نصابی سرگرمیوں کا انتخاب سکولوں کے امتحانات کے دوران ہونا چاہئے۔

5. طلباء یا بچوں کے داخلے کرتے وقت سکول کے پورے سال کا کیلینڈر دیکھنا نہایت ضروری ہوتا ہے کیونکہ یہ طلباء / بچوں کی صلاحیتوں کے نکھارنے کا ایک بہترین طریقہ ہوتا ہے کہ آپ کے بچے وقت کو موثر طریقے سے استعمال کر سکیں۔

اسکاؤٹنگ (Scouting) (طلباء کیلیئے):



اسکاؤٹنگ تحریک کے بانی لارڈ بیڈن پاؤل فرماتے ہیں کہ "اسکاؤٹنگ لڑکوں کی سرکردگی میں لڑکوں کا ایک کھیل ہے جس میں ان کے بڑے بھائی اپنے چھوٹے بھائیوں کے لئے صحت مند ماحول مہیا کرتے ہیں اور ان کی صحت مندانہ سرگرمیوں کی اس طرح حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ ان کو اچھا شہری بنانے میں مدد ملے اس کی سب سے زیادہ موثر دلکشی مطالعہ قدرت اور قدرتی وسائل کا استعمال ہے جس کا تعلق فرد سے ہے نہ کہ جماعت سے۔ اسکاؤٹنگ روحانی، ذہنی جسمانی اور سماجی صلاحیتوں کو جلا بخشتی ہے۔"

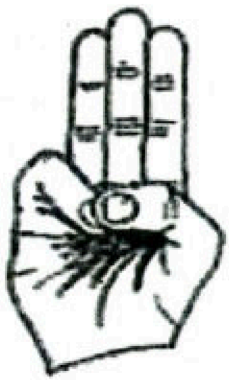
اسکاؤٹنگ عالمی سطح پر ایک ایسی تحریک ہے جو بیرونی سرگرمیوں کے ذریعے لڑکوں اور نوجوانوں کو اچھا شہری بناتی ہے۔ اور ان کے کردار کی تشکیل کرتی ہے تاکہ وہ ملک کی بہتر طریقے سے خدمت کر سکیں۔ اس وقت دنیا کے 162 سے زائد ممالک میں رہنے والے 40 ملین لڑکے اور نوجوان افراد تحریک کے بانی لارڈ بیڈن پاؤل کی طرف سے تشکیل دیئے گئے اصولوں پر عمل پیرا ہیں جو اس نے ایک صدی پہلے مرتب کئے تھے۔ صنعت یافتہ یورپ ہو یا شمالی امریکہ یا تیسری دنیا۔ اسکاؤٹنگ خصوصی طور پر معاشرے کی ضروریات کی عکاسی کرتی ہے۔ چاند پر پہلا قدم رکھنے والے نیل آرم سٹرانگ بھی اسکاؤٹ تھے جو اپنے ساتھ عالمی بھائی چارے کا بیج بھی لے کر گئے تھے۔

اسکاؤٹ کا لفظی معنی سراغ رساں ہے۔ فوجی نقطہ نگاہ سے ایسا شخص جو دشمن کی طاقت کا اندازہ لگانے کے لیے سب سے آگے ہو۔ اسکاؤٹ تحریک کے بانی نے نوجوانوں کے لیے سب سے پہلے بوائے اسکاؤٹ کا لفظ استعمال کیا۔ اس نے نوجوانوں کی ذہنی، روحانی، جسمانی اور سماجی نشوونما کے لیے ایک کھیل متعارف کرایا، اس کا نام "اسکاؤٹنگ" رکھا۔ اسکاؤٹنگ کے معنی سائنس آف آؤٹنگ (Science of Outing) ہے۔ یعنی بیرونی کھیل۔ یہ کھیل آپ کھلے گراؤنڈ پہاڑوں اور بیرونی فضا میں کھیل سکتے ہیں۔ اس کھیل میں کیمپنگ، ہائکینگ، ووڈ کرافٹ اور مطالعہ قدرت جیسی چیزیں شامل ہیں۔

کیمپنگ: (Camping)

کیمپنگ سے مراد کسی پُر فضا اور کھلے ماحول میں شہری آبادی سے دور شب بسری کرنا ہے۔ یہ نوجوانوں میں اس لیے مقبول ہے کہ یہ کھلی فضا میں چھٹیاں بسر کرنے کا ایک دلچسپ ذریعہ ہے اس سے نہ صرف جسمانی کارکردگی بہتر ہوتی ہے بلکہ شہری زندگی کے کئی ایک مضر اثرات سے چھٹکارہ ملتا ہے۔ اسکاؤٹنگ نوجوانوں میں نئی دلچسپیوں اور خیالات کو جنم دیتی ہے اس طرح افراد کو اپنی اہمیت کا احساس ہوتا ہے اور وہ اپنے فرائض کو پہچاننے لگتا ہے اس سے خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے اور یگانگت و یکجہتی کا جذبہ فروغ پاتا ہے یوں قدرتی رعنائیوں اور رنگینیوں سے لگاؤ پیدا ہوتا ہے۔ اسکاؤٹنگ کی سرگرمی کی بدولت صحت و کردار پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں قائدانہ صلاحیتیں بڑھ جاتی ہیں۔ کیمپ کی زندگی میں لطف اندوزی اور پُر مسرت زندگی کے تجربات حاصل ہوتے ہیں۔ کفایت شعاری اور قناعت پسندی کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ پر یقین بڑھ جاتا ہے۔

اسکاؤٹ کا وعدہ:



"میں وعدہ کرتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ، محمد (ﷺ) اور پاکستان کے عائد کردہ فرائض کی ادائیگی، دوسروں کی مدد اور اسکاؤٹ قانون کی پابندی میں اپنی پوری کوشش کروں گا"

اسکاؤٹ کا قانون:

i۔ اسکاؤٹ قابل اعتماد ہوتا ہے۔

ii۔ اسکاؤٹ وفادار اور فرمان بردار ہوتا ہے۔

iii۔ اسکاؤٹ خوش اخلاق اور مددگار ہوتا ہے۔

iv۔ اسکاؤٹ ہر ایک کا دوست اور ہر اسکاؤٹ کا بھائی ہوتا ہے۔

v۔ اسکاؤٹ مہربان اور بہادر ہوتا ہے۔

vi۔ اسکاؤٹ کفایت شعار ہوتا ہے۔

vii۔ اسکاؤٹ پاکیزہ اور ہنس مکھ ہوتا ہے۔

اسکاؤٹس کے مقاصد:

دنیا میں آجکل تیزی سے تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں یہی وجہ ہے کہ تعلیمی، تہذیبی اور ثقافتی انقلاب سے انسان میں بھی تبدیلیاں واقع ہو رہی ہیں۔ امید یہ رکھنی چاہیے کہ اس تبدیلی سے انسان کے کردار، ضروریات اور دلچسپی کا ہر ایک کو سوجھ بوجھ کے متعلق مکمل علم ہو۔ اسکاؤٹ کے پروگراموں میں لڑکوں کی شمولیت کے بارے میں حالات کو مدنظر رکھنا ہوگا اس کے علاوہ ہمیں ان کی خصوصیات، ضروریات اور دلچسپی کے امور کو بھی دیکھنا ہوگا۔ اسکاؤٹ کا مقصد بچوں کی نشوونما میں مدد کے ساتھ ساتھ علاقائی، قومی اور بین الاقوامی سطح پر ایک ذمہ دار شخص کی حیثیت سے فرائض سرانجام دے سکیں۔

i۔ روحانی نشوونما

اس کا تعلق عقائد اور اخلاقیات سے ہے۔ اس میں ہم اللہ تعالیٰ کے وجود اور اس کی حاکمیت کا اقرار کرتے ہیں۔ قدرت کے حسن و جمال کو سراہتے ہیں جب ہم باہر کی زندگی میں پودوں اور جانوروں کی اہمیت سے دوچار ہوتے ہیں تو پھر ہمیں دنیا کے بنانے اور اس کائنات کو چلانے والے کا احساس ہو جاتا ہے۔

ii۔ ذہنی نشوونما

اس کا تعلق سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت سے ہے۔ کھیل کود، جسمانی مشقیں تعلیم کے ذریعے بچوں کی ذہنی نشوونما کا باعث بنتی ہیں۔

iii۔ جسمانی نشوونما

اس کا تعلق ہڈیوں، پٹھے، جسمانی خدوخال اور مضبوط جسمانی نشوونما سے ہے۔ بیرونی مشاغل کے ذریعے جن میں کیمپنگ، خطاطی، مصوری اور مشاہدہ شامل ہیں سے بچوں کی جسمانی نشوونما ہوتی ہے۔

iv۔ سماجی نشوونما

اس کا تعلق لوگوں سے انفرادی تعلقات، پھر گروہ کا انتخاب اور معاشرے میں پائے جانے والے ارد گرد کے عوامل سے ہے۔ قومی خدمت، زندگی بچانے کے منصوبوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لینا اور روزانہ کوئی نہ کوئی نیک کام کرنا یا کرنے کی عادت ڈالنے سے سماجی نشوونما ہوتی ہے۔

v۔ جذباتی نشوونما

اس کا تعلق خوشی اور غم، کامیابی اور ناکامی، غصے کا ردعمل اور دوسروں سے بہتر انداز میں تعلقات کو استوار کرنے سے ہے۔

اسکاؤٹس کی معاشرتی اور نفسیاتی خدمات:

1۔ معاشرتی خدمت:

ایک طبقے کے لئے کچھ کام کرنا جو اپنے لئے اور دوسروں کے لئے بھی ہو سکتا ہے معاشرتی خدمت کہلاتا ہے۔ اس میں ایک خاص موقع اور ضرورت کے لئے منصوبہ تیار کیا جاتا ہے ایسا کام عام طور پر مختصر وقت اور مدت کے لئے ہوتا ہے۔ اسکاؤٹ میں طبقات کی خدمت بچوں (اسکاؤٹس) کو مواقع فراہم کرتے ہیں جس میں وہ اپنے اصول، اسکاؤٹ وعدہ کے مطابق دوسروں کی مدد کے لئے ہر وقت تیار رہتے ہیں۔ اسکاؤٹ میں بھلائی کے کام کو گڈ ٹرن کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ بطور اسکاؤٹ روزانہ کی بنیاد پر کم از کم ایک نیکی یا بھلائی ضرور کرنا ہے۔

2۔ معاشرتی ترقی:

معاشرتی ترقی سے مراد معاشرے کے لوگوں کے ساتھ مل کر ترقی کے لئے مختلف منصوبوں پر کام کرنا ہے جس سے معاشرے کی حالت بہتر ہو سکے۔ یہ انفرادی اور اجتماعی طور پر تعلیمی اداروں عوام، علاقے، ملک وملت اور معاشرے میں لوگوں کے لئے مل کر درج ذیل کام کر سکتے ہیں۔

i۔ ہفتہ صفائی:

بچے (اسکاؤٹس) شہروں اور دیہاتوں کی ہفتہ صفائی مہم میں بھرپور حصہ لیتے ہیں۔ گلی، محلہ میں کوڑا کرکٹ اور صفائی کی مہم میں اسکاؤٹس ہمیشہ حصہ لیتے ہیں بچے (اسکاؤٹس) میونسپل اداروں کے ساتھ مل کر سڑک، عوامی پارکس، بازار، مارکیٹ، اور کھیل کے میدانوں، ہسپتال، کیمونٹی سنٹر اور تعلیمی اداروں میں صفائی وستھرائی کرکے ان مقامات کے معیار کو بہتر بناتے ہیں۔ بچے (اسکاؤٹس) کو جب یہ مواقع فراہم کئے جائیں تو وہ دوسروں سے مل کر اس کی حالت کو بہتر کر سکتے ہیں جس سے وہ اپنے اصول اور وعدے کے مطابق دوسروں کی مدد کے لیے تیار رہتے ہیں۔

ii۔ ہفتہ شجرکاری:

اکثر بچے (اسکاؤٹس) اداروں کے ساتھ مل کر فروری اور مارچ کے مہینے میں شجرکاری مہم میں بھرپور حصہ لیتے ہیں۔ سڑکوں کے کناروں، مختلف قسم کے پارکوں، پہاڑوں اور سکولوں کے باغیچے میں کام کرنا ہو یا سکول کے گراؤنڈز میں درخت اور پودے لگانا ہو سکاؤٹ ہمیشہ پیش پیش رہتے ہیں۔ اس کی دیکھ بھال اور اس کو پانی دینے کی ذمہ داری بھی نبھاتے ہیں۔ پودوں اور درختوں کی حفاظت کی ذمہ داری بھی اسکاؤٹ سرانجام دیتے ہیں۔

iii۔ قدرتی آفات:

قدرتی آفات کے دنوں میں اسکاؤٹس خصوصی خدمات سر انجام دیتے رہتے ہیں طوفان ہو یا سیلاب، زلزلہ ہو یا وبائی امراض پھوٹنے وغیرہ پر انتظامیہ کے ساتھ مل کر لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔ گم شدہ اشیاء کا مرکز قائم کرنے کے ساتھ استعمال میں آنے والی اشیاء اور ادویات کا بینک قائم کرتے ہیں۔ اس طرح ادویات کی تقسیم اور ٹیکے لگانے میں بھی انتظامیہ کی مدد کرتے رہتے ہیں۔ قدرتی آفات کے وقت حکومت اور مقامی انتظامیہ کے ساتھ مل کر شرح اموات کو کم کرنے میں لوگوں کو صحیح معلومات پہنچاتے ہیں

iv۔ ہفتہ ٹریفک مہم:

بسا اوقات اسکاؤٹ ہفتہ ٹریفک مہم میں بھرپور حصہ لیتے ہیں ٹریفک پولیس کے ساتھ مل کر ٹریفک کے بہاؤ کو کم کرتے ہیں اور ٹریفک کو رواں رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے رہتے ہیں۔

v۔ سروے یا مردم شماری:

اسکاؤٹس اکثر اوقات سروے اور مردم شماری کے دنوں میں حکومت اور مقامی انتظامیہ کی مدد کرتے ہیں جب حکومت یا مقامی انتظامیہ کو کسی قسم کی ضرورت پڑتی ہے تو اسکاؤٹ رضاکارانہ طور پر اپنی خصوصی خدمات پیش کرتے ہیں۔

vi۔ ہفتہ ہلال احمر:

اسکاؤٹ ہفتہ ہلال احمر میں بھرپور حصہ لیتے ہیں ضرورت مند مریضوں کو خون جمع کرنے کے لیے اسکاؤٹس مختلف مقامات (ریلوے اسٹیشن، لاری اڈوں، پارکوں، سکولوں اور کالجوں) میں کیمپ لگاتے ہیں۔ خون اکٹھا کر کے ایکسیڈنٹ یا دوسرے حادثات میں ضرورت مند مریضوں کو خون ہسپتالوں میں فری پہنچا کر ایک مسیحا کا کردار بھی ادا کرتے ہیں۔

کیمپنگ کے مقاصد:

انسانی سیرت و کردار کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اسکاؤٹنگ کیمپنگ کے مقاصد درج ذیل ہیں۔

1۔ تفریح حاصل کرنا:

کیمپنگ کا بنیادی مقصد آبادی سے دور پُر فضا اور کھلے ماحول میں راتیں تفریح کی غرض سے بسر کرنا ہے جو تفریح مہیا کرنے کا سامان اور سستا ذریعہ ہے۔ کیمپنگ کے ذریعے اپنے آپ کو حقیقی لطف سے بہرہ ور کیا جاتا ہے۔ یوں فرد فطرت کے قریب تر ہو جاتا ہے۔

2۔ صحت اور حفاظت:

کیمپنگ میں وقت گزارنے سے صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ کیونکہ آلودگی سے پاک ماحول میسر ہوتا ہے۔ اسکاؤٹنگ کیمپنگ میں مناسب احتیاط نہ رکھی جائے تو حادثات واقع ہو سکتے ہیں۔ اپنی حفاظت کیسے کی جاتی ہے اس کا عملی تجربہ حاصل ہوتا ہے۔

3۔ عادات واطوار:

کیمپنگ میں مختلف مزاج کے لوگوں سے وقت گزارنا پڑتا ہے جس کی وجہ سے اچھی عادات اپنانے کا شوق پیدا ہوتا ہے۔ اور معاشرتی ترقی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس دوران صفائی، پاکیزگی، خود اعتمادی، ایثار اور جفاکشی جیسی خوبیاں حاصل کی جاتی ہیں۔

4۔ علم وفن میں اضافہ:

کیمپنگ کے دوران مختلف فنون سیکھے جاتے ہیں جیسے پہاڑوں پر چڑھنا، اداکاری اور مختلف کھیلیں وغیرہ کی وجہ سے علمی اور فنی مہارتیں بڑھ جاتی ہیں۔

5۔ سماجی مطابقت:

لوگوں کو سماجی تربیت کی ضرورت ہے۔ کیمپنگ کے دوران دوسروں کے ساتھ زندگی گزارنے اور مل جل کر رہنے کا عملی موقع ملتا ہے

کیمپنگ کے لیے اقدامات وہدایات:

۱۔ بنیادی ضرورت کی اشیاء ساتھ ہوں۔

۲۔ کیمپنگ میں یکساں عمر کے افراد شامل ہوں۔

۳۔ فرسٹ ایڈ بکس ساتھ رکھا جائے۔

۴۔ سڑک یا پہاڑی ڈھلوان کے کنارے پر پڑاؤ نہ کیا جائے۔

۵۔ وقت گزارنے کے لیے تفریحی کھیل شامل کرلینا چاہیے۔

گرلز گائیڈنگ (Girls Guiding) (طالبات کیلئے):

"Be prepared. Be a girl guide"

"لارڈ بیڈن پاول نے 1909ء میں خواتین کے لیے ایک ایسی تحریک کی بنیاد رکھی جو کہ لڑکیوں کو اچھا شہری بنانے کے لیے بہت عمدہ انداز میں انہیں ان کی صلاحیتوں سے نہ صرف آگاہ کرتی ہے بلکہ وہ عملی طور پر انہیں سماجی بھلائی اور فلاحی کاموں کی تربیت بھی دیتی ہے۔ مختلف ممالک کی لڑکیاں عالمی طور پر بھائی چارہ، امن وسکون اور دکھی انسانیت کی خدمت کرنے کے لیے اس تحریک کی ممبر بنتی ہیں۔ اس تحریک میں شامل ہونے کے لیے ضروری ہے کہ لڑکیاں خدمت کا جذبہ رکھتی ہوں۔

پاکستان میں بھی گرل گائیڈنگ کی تحریک موجود ہے۔ پاکستان میں اس تحریک کا بڑا مقصد لڑکیوں کو اچھی مائیں اور بیویاں بننے اور مستقبل کی زندگی کے لئے تیار کرنا ہے۔ پاکستان گرل گائیڈ ایسوسی ایشن ذیل میں دیئے گئے خطوط پر تربیت کرتی ہے۔"

گرل گائیڈنگ بحثیت ہم نصابی سرگرمی:

سماجی بھلائی اور انسانیت کی خدمت گرل گائیڈنگ تحریک کا بنیادی مقصد ہے جس سے بین الاقوامی امن و آشتی کا حصول ممکن ہے یہ ایک ایسی سرگرمی ہے جس میں پوری دنیا سے لڑکیاں رنگ و نسل اور مذہب سے بالاتر ہو کر انسانی خدمت کا جذبہ رکھتے ہوئے اپنے آپ کو پیش کرتی ہیں حقیقت میں تحریک ایک عملی تحریک ہے جس میں خصوصاً طالبات اپنی تعلیم کے ساتھ ہم نصابی سرگرمیوں کے طور پر سماجی بھلائی اور دیگر فلاحی کاموں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتی ہیں۔ اس تحریک کی اہمیت خصوصاً زمانہ جنگ میں بہت بڑھ جاتی ہے جب کوئی انسانی المیہ جنم لے رہا ہوتا ہے یوں گرل گائیڈ اپنی رسمی تعلیم کے ساتھ ساتھ ہم نصابی سرگرمی کے طور پر انسانی فلاح کے لیے شب و روز کام کرتی ہیں۔ یوں تو گرل گائیڈنگ ایک عالمی تحریک (universal movement) ہے مگر پاکستانی خواتین بھی اس تحریک میں اہم مقام رکھتی ہیں، اس رضاکارانہ تحریک میں دیگر خواتین کی طرح پاکستانی خواتین بھی ہر لمحہ ہر قسم کے حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار رہتی ہیں۔

"Guides are always prepared to cope up with any situation."

بوائے اسکاؤٹس اور گرل گائیڈز کی خدمات:

اگرچہ یہ دونوں متوازی تحریکیں ہیں مگر ان دونوں کا مقصد ایک ہی ہے، دونوں تحریکیں انسانیت کی فلاح و بہبود کے لیے سرگرم عمل ہیں، دونوں کا مقصد بین الاقوامی امن ہے۔ حالتِ جنگ میں زخمیوں کی خدمت انکے لیے خون کا عطیہ فراہم کرنا اور ایسی تمام سرگرمیاں جس سے انسانی زندگی بچائی جاسکے۔

بوائے اسکاوٹس اور گرل گائیڈز ماحولیاتی تبدیلی (climate change) کے اثرات سے شہریوں کو شعور و آگہی فراہم کرتے ہیں جس میں اس مسئلہ سے زیادہ سے زیادہ لوگوں کو آگاہ کیا جاتا ہے۔ دونوں تحریکیں لوگوں میں مثبت سوچ پیدا کرنے میں آگاہی مہم اور شعور پیدا کرتی ہیں۔ سیلاب کی تباہ کاریوں سے متاثرہ افراد کی آبادکاری میں اپنا حصہ ڈالنا بھی ان کا مشن ہے۔ شجر کاری مہم میں بڑھ چڑھ کر حصہ لینا تاکہ معاشرے میں بڑھتی ہوئی آلودگی کو کم سے کم کیا جاسکے اور یوں نئی نسل کو آکسیجن جیسی بنیادی نعمت سے مستفید کیا جاسکے۔

''اس تحریک کا مقصد نوجوان لڑکیوں اور خواتین کو ایسے مواقع میسر کرنا ہے جس سے وُہ بااعتماد، محب وطن اور قانون پر عمل کرنے والی شہری بن سکیں اور نہ صرف گھر میں بلکہ معاشرے میں اپنے فرائض بخوبی سرانجام دے سکیں۔'' اور اس کے ساتھ ساتھ خواتین کو زیادہ سے زیادہ بااختیار (empowered) کرنا ہے۔

Sig1 SideA Process Black RainBarrier Grade-10 10

گرل گائیڈ اور بوائے اسکاوٹس تحریک سے معاشرتی اور نفسیاتی مقاصد کا حصول:

بقول اقبال فرد قائم ربطِ ملت سے ہے، تنہا کچھ نہیں۔

کیونکہ انسان حیوان ناطق (Social animal) ہے اس لیے وہ کبھی تنہا نہیں رہ سکتا اسے معاشرے میں مل جل کر رہنا ہوتا ہے، دراصل گرل گائیڈ اور بوائے اسکاوٹس تحریک کی بنیاد معاشرے پر قائم ہے کیونکہ دونوں تحریکیں انسانی و معاشرتی فلاح و بہبود کے لیے سرگرم عمل ہیں، دونوں معاشرتی انصاف اور امن کی داعی ہیں ان تحریکوں سے معاشرے میں مثبت تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ باہمی نفرتیں کم ہوتی ہیں اور معاشرے کو جہالت سے نکال کر تعلیم کے زیور سے آراستہ کیا جاتا ہے۔ معاشرے میں معاشرتی تقسیم کو کم کرنے کی کاوشیں کی جاتی ہیں۔ معاشرے میں غذائی قلت کو کم کرنے کے لیے اقدامات کیے جاتے ہیں۔ مخیر حضرات کی مدد سے غریبوں تک خوراک پہنچانے کا بندوبست کیا جاتا ہے جس سے معاشرتی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

اس کے ساتھ ساتھ گرل / بوائے اسکاوٹ نفسیاتی طور پر بااعتماد ہوتا ہے وہ ہر چیلنج کا مقابلہ کرنے کے لیے ہمہ وقت تیار رہتا ہے اسکاوٹ نڈر ہوتا ہے وہ کبھی بھی شکست کو تسلیم نہیں کرتا وہ ہمیشہ مثبت سوچ کے ساتھ آگے بڑھتا ہے اسکاوٹ عملی کام کرتا ہے اس طرح وہ نفسیاتی مسائل کا شکار نہیں ہوتا وہ معاشرے میں صحت مندانہ سرگرمیوں اور سوچ کو پروان چڑھاتا ہے۔ اس طرح اسکاوٹ نفسیاتی اور معاشرتی طور پر ایک ذمہ دار شہری کا کردار ادا کرتا ہے۔

ہائیکنگ (Hiking):

ہائیکنگ سے مراد ہے کہ پتھریلے، پہاڑی اور دشوار گزار چھوٹے بڑے راستوں پر سفر کرنا جو انسان کو تفریح کے ساتھ ساتھ عملی تجربات سے بھی روشناس کرائے۔ قدرتی مناظر اور فطرت کا مشاہدہ کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ موجودہ دور میں بڑے اور گنجان آباد علاقوں کے شہریوں میں ہائیکنگ کی طرف رجحان بڑھ رہا ہے۔ حکومتی سطح پر مری، ایبٹ آباد، سوات اور کئی دیگر پہاڑی علاقوں میں ہائیکنگ ٹریک بنائے گئے ہیں۔ جو ہائیکرز کے زیر استعمال رہتے ہیں ہائیکنگ سے عملی طور پر تجربہ حاصل ہوتا ہے اور مختلف علاقوں کی معلومات حاصل ہوتی ہیں۔

ہائیکنگ کا سامان (Hiking Equipment):

1. فرسٹ ایڈ باکس
2. ہائیکنگ شوز
3. ہائیکنگ بیگ
4. ٹارچ
5. ہائیکنگ اسٹک
6. پانی کی بوتل
7. چاقو
8. رسی
9. گھڑی
10. عینک

ہائیکنگ کی احتیاطی تدابیر اور اقدامات وہدایات:

ہائیکنگ جہاں انسان کو تفریح مہیا کرتی ہے وہاں اپنے دامن میں خطرناک پہلو بھی رکھتی ہے۔ مثلاً انجان علاقے میں موذی جانوروں کا پایا جانا، خطرناک ڈھلوانیں، لینڈ سلائیڈنگ وغیرہ۔ ان حادثات سے بچنے کے لیے نقشے اور گائیڈز کا ہونا اور موسمی کیفیت کا علم ہونا ضروری ہے۔

1. عمر اور جنس کے لحاظ سے ہائیکنگ کا فاصلہ مقرر کرنا چاہیے۔
2. مقامی گائیڈ کی شرکت یقینی بنانا۔
3. تمام ضروری اشیاء ساتھ ہوں۔
4. تفریح کا مناسب بندوبست ہونا چاہیے۔
5. راستے میں جنگل اور قدرتی مناظر زیادہ ہوں۔
6. اکیلے ہائیکنگ پر روانہ نہ ہوں۔
7. فرسٹ ایڈ باکس ہونا چاہیے۔
8. ہائیکنگ دن کی روشنی میں ہی مکمل کی جائے۔
9. موسم سے متعلق معلومات سفر سے پہلے حاصل کر کے پروگرام اس کے مطابق ترتیب دیں۔

ہائیکنگ کے مقاصد:

ا۔ خود اعتمادی:

ہائیکنگ اور کوہ پیمائی کے ذریعے خود اعتمادی فروغ پاتی ہے۔ ہائیکرز مختصر ساز و سامان کے ساتھ مختلف پہاڑی علاقوں میں ہی سفر کرتا ہے جو کہ اس نے اس سے پہلے اکثر کبھی نہیں دیکھے ہوتے یوں خود اعتمادی کے ساتھ اپنا سفر جاری رکھتا ہے۔

۲۔ جسمانی تربیت:

جسمانی تربیت کے کئی تقاضے محض ہائیکنگ سے حاصل ہوتے ہیں۔ جب انسان پیدل نشیب و فراز کو عبور کرتا ہوا سرد اور برفانی ہواؤں کے تھپیڑے کھاتا ہوا تنگ و تاریک کھائیوں سے گزرتا ہوا تھکا دینے والی مسافتیں طے کرتا ہے تو جسمانی تربیت کی بے شمار ضرورتوں کو خود بخود پورا کرتا جاتا ہے جس سے اعصاب اور عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور جسمانی صحت برقرار رہتی ہے۔

۳۔ تفریح طبع:

بہت سے لوگ دن رات مشین کی طرح کام کر کے تھک جاتے ہیں تو چھٹی کے دن ایسے پروگرام ترتیب دیتے ہیں جس سے تفریح طبع حاصل ہوتی ہے جو کہ ذہنی آسودگی کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس حوالے سے ہائیکنگ اپنا بھرپور کردار ادا کرتی ہے۔

۴۔ مظاہر فطرت سے آگاہی:

ہائیکنگ میں انسان بہت قریب سے فطرت کا نظارہ کرتا ہے اور خوبصورت قدرتی مناظر ہمیشہ ہمیشہ کے لیے اس کے ذہن میں نقش ہو جاتے ہیں جو اس کے بڑھاپے کا اثاثہ بن جاتے ہیں۔

Sig1 SideB Process ...:10

۵۔ تعاون اور ہمدردی کا جذبہ

افراد کے درمیان مدد اور تعاون بڑھانے میں ہائیکنگ اہم کردار ادا کرتی ہے ان سرگرمیوں کے ذریعے آپس میں تعاون فروغ پاتا ہے۔

مطالعاتی دورہ(Study Tour):

گھریلو یا مقامی ماحول سے دور کسی ایسی جگہ کا انتخاب جو تفریح طبع کے ساتھ معلومات میں اضافے کا باعث بنے۔ مہماتی ہو،اور علم میں اضافے کا سبب بنے مطالعاتی دورہ(Study Tour) کہلاتا ہے۔

غرض وغایت:

ایسے دورے بالعموم طلباء وطالبات کے ہوتے ہیں۔ جو کالج یا یونیورسٹی کے درجے کو پہنچ جاتے ہیں ایسی عمر جوش اور ولولے سے بھرپور ہوتی ہے۔ کچھ کر دکھانے کی صلاحیت اور لگن موجود ہوتی ہے۔

مواقع:

سندھ کی تہذیب قدیم زمانے کے نادر عجائبات، فنی تعمیرات اپنے اندر سماجی کاموں ثقافتی اور تمدن کے علوم سے آراستہ لوگوں کو اپنی طرف کھینچتے ہیں۔ اس طرح ٹیکسلا کی قدیم تہذیب طلباء وطالبات کی معلومات میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔

ہدایات:

i. ایسے دورے کا انتخاب کرنے سے پہلے علاقائی رسوم وروایات کو مدِ نظر رکھ کر جانا چاہیے۔
ii. دورے کا انتخاب کرنے سے پہلے موسمی حالات کو مدِ نظر رکھنا ضروری ہے۔
iii. بنیادی ضروری سامان ہمراہ ہو۔

فوائد:

i. معلومات میں اضافہ ہوتا ہے۔
ii. لوگوں کے رہن سہن، بود وباش، رسم ورواج اور مذاہب سے آگاہی ہوتی ہے۔
iii. عملی زندگی میں قدم رکھنے سے پہلے مختلف تجربات کو مدِ نظر رکھتا ہے۔
iv. مختلف تجربات کی بنیاد پر جو علم حاصل ہوتا ہے اس سے مستقبل کی منصوبہ بندی میں مدد ملتی ہے۔
v. مذاہب، اقوام اور ممالک کو ایک دوسرے کے تجربات سے فائدہ اٹھانے کا موقع ملتا ہے۔
vi. بہتر تعلقات استوار ہوتے ہیں۔

ٹٹوریل گروپ:

ٹیوٹیوریل گروپ کی اصطلاح کی وضاحت اور بحث:

لفظ ٹیوٹوریل کا مطلب ہے "سبق"۔ٹیوٹوریل علم سیکھانے یا منتقل کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔

ٹیوٹوریل ایک مخصوص طریقہ تدریس ہے جس میں ایک یا ایک سے زیادہ طلبہ کے ایک گروپ کو جو کہ زیادہ بڑا نہ ہو محض لگ بھگ 10 یا 20 طالب علموں پر مشتمل ہو، کو کسی روایتی کتاب یا لیکچر کے علاوہ عملی طور پر انفرادی توجہ کے ساتھ علم دینا ہے۔

ٹیوٹوریل سے ہی ٹیوشن طریقہ تدریس مراد ہے۔ جو کہ ایک ماہر استاد کے ذریعے عمل میں لایا جاتا ہے۔ جو ماہر استاد ہی فراہم کر سکتا ہے جس کا کسی ایک خاص مضمون یا مضامین کے گروپ میں خاطر خواہ تجربہ ہوتا ہے۔ ٹیوٹر روزانہ، ہفتہ وار یا ماہانہ کی بنیاد پر مخصوص گھنٹوں کی بنیاد پر خدمات انجام دیتا ہے۔ جو مطلقہ موضوع یا مضمون کا احاطہ کر کے متعین کیا جاتا ہے۔

ٹیوٹر:

کل وقتی یا جز وقتی دونوں قسم کے ہو سکتے ہیں پارٹ ٹائم ٹیوٹر وہ طالب علم ہو سکتے ہیں جو اپنی تعلیم کے ساتھ کچھ رقم کمانا چاہتے ہیں۔

تاریخ:

ٹیوشن کا آغاز تعلیمی میدان میں امداد کے ایک غیر رسمی اور غیر منظم طریقہ تدریس کے طور پر ہوا ٹیوشن کا عمل ٹیوٹر مختلف اور غیر متعین طریقوں سے فوری علم کی تدریس و ترویج کی بنیاد پر کرتے ہیں۔ ٹیوشن کے عمل کا ابتدائی طور پر یونانی دور سے پتا چلتا ہے جو فرد واحد یا اعلیٰ نسل افراد کو مختلف ہنر سکھانے کے اپنایا گیا تھا۔ ابتدائی عیسوی صدیوں میں حکومتی سطح پر جنگی و تکنیکی علوم کے لئے استعمال ہوتا رہا ہے۔ 20 ویں صدی میں ٹیوٹر کی تربیت ٹیوشن کے اطلاق میں منظم ہونا شروع ہوا۔

گروپ:

دو یا دو سے زیادہ افراد مل کر ایک گروپ بناتے ہیں۔ گروپ میں افراد ایک دوسرے سے بات چیت کرتے ہیں۔ اور ایک دوسرے پر منحصر ہوتے ہیں۔ جو مخصوص مشترکہ مقاصد کو حاصل کرنے کے لئے اکٹھے ہوتے ہیں۔ ایک گروپ کا سائز دو ممبروں سے لے تک سو ممبروں تک ہو سکتا ہے۔ بہت چھوٹے اجتماعات جیسے کہ ڈیڈز (دو ممبرز) اور ٹریڈز (تین ممبران) گروپ کہلاتے ہیں۔

ٹیوٹیوریل گروپ:

ٹیوٹیوریل گروپ دراصل ایک چھوٹی سی طالب علموں کی جماعت ہوتی ہے۔ جو کہ اپنے ٹیوٹر سے ٹیوشن یا کوچنگ لیتے ہیں اور اپنے متعلقہ مقاصد کو حاصل کرتے ہیں۔ ان مقاصد کو

حاصل کرنے کیلئے طلباء کو مختلف گروپس میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ اور سیکھنے اور سیکھانے کے عمل کو مکمل کیا جاتا ہے۔ ہر 16 ہفتے بعد امتحانات ہوتے ہیں اس کے بعد طلباء کا مضمون اور ٹیوٹر تبدیل کر دیا جاتا ہے اور ٹیوٹر کو نئے طلباء الاٹ کئے جاتے ہیں۔ ٹیوٹوریل گروپ میں طلباء کی تعداد 20 سے 40 کے درمیان ہو سکتی ہے۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی ٹیوٹوریل گروپ کی ایک اہم مثال ہے۔ ٹیوٹوریل گروپس تشکیل دینے کی وجہ اس لئے پیش آتی ہے جب ٹیوٹرز کی تعداد کم اور طالب علموں کی تعداد ضرورت سے زیادہ ہو یا اس کی وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے زیادہ طالب علم ہونے کی وجہ سے مناسب جگہ میں کمی ہو نا یعنی ایک وقت میں زیادہ طلباء کو مناسب سہولیات کی عدم فراہمی کا ہونا۔

اس لئے ٹیوٹوریل گروپس کو تشکیل دیا جاتا ہے کہ طلباء مختلف گروپس مین شامل ہو کر اپنے ٹیوٹر سے زیادہ سے زیادہ استفادہ کر سکیں۔

ٹیوٹوریل گروپ کے فوائد:

i. زیادہ لوگ مل کر کام کرتے ہیں۔

ii. دو دماغ ایک دماغ سے بہتر کام کرتے ہیں۔

iii. ٹیوٹوریل گروپ طلباء کو بہت سی ایسی مہارتیں تیار کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جو پیشہ وارانہ صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے۔

iv. زیادہ سے زیادہ مثبت ٹیوٹوریل گروپ کے تجربات، طلباء کے سیکھنے اور سکول کالج کی مجموعی کامیابیوں میں حصہ ڈالتے ہیں۔

v. مناسب طریقے سے تشکیل شدہ ٹیوٹوریل گروپ پروجیکٹ اور ان مہارتوں کو تقویت دیتے ہیں جو گروپ اور انفرادی دونوں کام سے متعلقہ ہیں۔

vi. ٹیوٹوریل گروپ بنانے سے طلبہ آسانی کے ساتھ تعلیمی میدان میں ترقی کی راہ پر گامزن ہو کر مطلوبہ مقاصد کی تکمیل تک آسانی سے پہنچ جاتا ہے۔

vii. ٹیوٹر کی مہارت، مواد کا معیار اور عمل کا ماہرین کے ذریعے تعلیم کی ترسیل میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

viii. ماہر ٹیوٹر خاص علم اور تجربہ کا حامل ہوتا ہے۔ جو اس خاص موضوع پر مدلل علم کے طریقے سیکھنے والے کو عملی اور علمی طور پر قابل بناتا ہے۔

ix. ٹیوشن میں ماہر ٹیوٹر اپنے طالب علموں کو تحقیق سے اخذ نتائج کو بروئے کار لاتے ہوئے جدید علمی تقاضوں سے ہم آہنگ کرتا ہے۔ جو سیکھنے والے کیلئے جدت اور تحقیق کے لئے راہ ہموار کرتا ہے۔

ٹیوشن میں انفرادی توجہ اور ضرورت کے مطابق درکار وسائل کی دستیابی سیکھنے کے عمل کو جامع اور مدلل بناتا ہے جس میں طالب علم اپنی تمام علمی ضروریات کو احسن طریقے سے پورا کرتا ہے۔ ایک ٹیوٹوریل گروپ نسبتاً کم طالب علموں پر مشتمل ہوتا ہے لہٰذا سوال کرنے، جواب دینے اور سیر حاصل گفتگو کے مواقع دستیاب ہوتے ہیں۔

تعلیمی فوائد:

ٹیوٹوریلز کے متعلق مواد کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ ٹیوشن سیکھنے والوں کے لیے، پڑھنے اور بڑھنے، ریاضی، سائنس اور سماجی علوم کے تمام مضامین کے لیے تعلیمی فوائد فراہم کرتی ہے خاص طور پر سکول اور ثانوی سطح پر کم کارکردگی کے حامل طالبعلوں کو ذہنی طور پر ہم سطح طالب علموں کے لیے نہایت کارآمد ہوتی ہے۔ جزوی طریقہ تدریس باقی معمولات زندگی کو زیادہ متاثر نہیں کرتے، امتحانات سے کچھ عرصہ قبل شروع کیا جانے والا عمل کم وقت میں زیادہ محنت اور یکسوئی کی بدولت علمی میدان میں بہت زیادہ ترقی اور مہارت کا باعث بنتا ہے۔

معاشی فوائد:

اگرچہ ٹیوٹوریل عمل انتہائی ضرورت کے پیش نظر اپنایا جاتا ہے، لیکن اس کے نتائج بہت زیادہ سود مند ہوتے ہیں۔ ماہر اساتذہ اپنے مخصوص میدان میں مہارت بروئے کار لاتے ہوئے جز وقتی خدمات کے عوض کم مشاہرہ یا معاوضہ کے طالب ہوتے ہیں جو معاشی طور پر طالبعلم پر سالانہ اخراجات کی نسبتاً کم بوجھ ثابت ہوتا ہے۔ ٹیوٹوریل اپنی مقررہ تنخواہ کے علاوہ اپنا فالتو وقت کارآمد بناتے ہوئے معمول سے زیادہ آمدنی کر پاتا ہے۔ بڑے ادارے طالب علموں کی کارکردگی بڑھانے اور اپنے ادارہ کا نام بنانے کے لیے معمول سے ہٹ کر اضافی وقت میں ٹیوشن کا بلا معاوضہ طالب علموں کی راہنمائی کے اقدام کو بہت سراہا جاتا ہے۔

مشقی سوالات

سوال نمبر 1۔ خالی جگہ پر کریں۔

۱۔ تدریسی سرگرمیاں ________ قسم کی ہوتی ہیں۔

۲۔ تدریسی سرگرمیاں مجموعی طور پر ________ کا لازمی حصہ ہے۔

۳۔ اسکاؤٹنگ تحریک کے بانی ________ تھے۔

۴۔ ہائیکنگ کے معنی ________ ہے۔

۵۔ پیدل سفر کرنے کا اعلان کم سے کم ایک دن پہلے کیا جائے تاکہ ہائیکرز ________ تیار ہو جائیں

۶۔ ________ انسانی صحت پر مثبت اثرات پیدا کرتی ہے۔

۷۔ ٹیٹوریل گروپ طلبہ میں ________ پیدا کرتا ہے۔

۸۔ گرل گائیڈنگ کا بنیادی مقصد ________ بھلائی ہے۔

سوال نمبر2 درست جواب کا انتخاب کیجئے:

۱۔ سرگرمیوں کی اقسام ہوتی ہیں۔

(الف) ایک (ب) دو (ج) تین (د) چار

۲۔ اسکاؤٹنگ کا بانی کس کو کہا جاتا ہے۔

(الف) لارڈ بیڈن پاول (ب) لارڈ بیٹن (ج) لارڈ میکالے (د) لارڈ ماؤنٹ بیٹن

۳۔ اسکاؤٹنگ کے معنی ہیں۔

(الف) آرٹ (ب) فن (ج) سائنس آف آؤٹنگ (د) جسمانی طاقت

۴۔ اسکاؤٹنگ کے لفظی معنی ہیں۔

(الف) پیغام رساں (ب) سراغ رساں (ج) ضرر رساں (د) مشاہدات کرنا

۵۔ اسکاؤٹنگ خصوصی طور پر معاشرے کی ضروریات کو کرتی ہے۔

(الف) عکاسی (ب) تحریک (ج) بیرونی حرکت (د) تجربات

۶۔ گرلز گائیڈ تحریک کا مقصد ہے۔

(الف) سماجی بھلائی (ب) سماجی برائی (ج) کھیل کود (د) سیر و تفرح

۷۔ گرلز گائیڈ تحریک سے بین الاقوامی کا حصول ممکن ہے۔

(الف) جنگ وجدل (ب) امن وآتشی (ج) تعلیم وتربیت (د) کھیلوں کاانعقاد

۸۔ کس نے 1909 میں گرل گائیڈ کی تحریک کی بنیاد رکھی۔

(الف) لارڈ بیڈن پاول (ب) لارڈ بیٹن (ج) لارڈ میکالے (د) لارڈ ماؤنٹ بیٹن

سوال نمبر 3۔ ہر سوال کا جواب تین سے چار سطور میں لکھیے۔

۱۔ ہم نصابی سرگرمیوں کے کوئی سے تین فوائد تحریر کریں۔

۲۔ اسکاؤٹ کے مقاصد تحریر کریں۔

۳۔ کیمپنگ پر مختصر نوٹ لکھیں۔

۴۔ ہائیکنگ میں استعمال ہونے والے سامان کی فہرست لکھیں۔

۵۔ ہائیکنگ سے کیا مراد ہے؟ ہائیکنگ کے لیے کن اقدامات پر عمل کرنا ضروری ہے؟

۶۔ گرل گائیڈ کی خدمات مختصر بیان کریں۔

۷۔ ہائیکنگ کے متعلق آپ کیا جانتے ہیں؟ تحریر کریں۔

سوال نمبر ۴۔ مندرجہ ذیل سوالات کے مفصل جوابات لکھیے۔

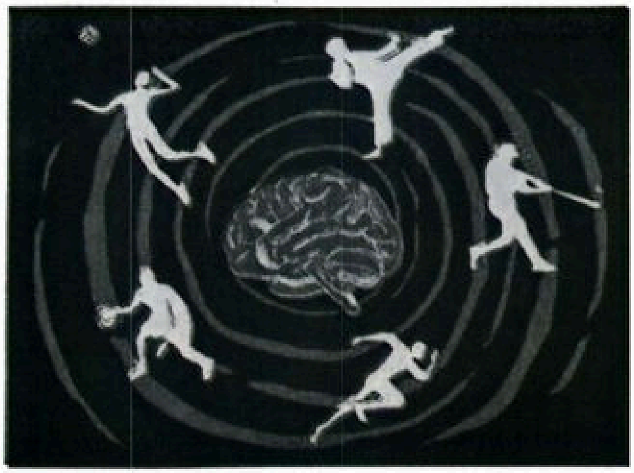
۱۔ ہم نصابی سرگرمیوں سے کیا مراد ہے؟ نیز اس کے فوائد بیان کریں۔

۲۔ ہائیکنگ سے کیا مراد ہے۔ ہائیکنگ پر تفصیلی نوٹ لکھیے۔

۳۔ اسکاؤٹ کیمپنگ کسے کہتے ہیں۔ کیمپنگ کے مقاصد مفصل تحریر کریں۔

کھیل کا فلسفہ

Philosophy of Game



یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- کھیلوں کے مختلف نظریات کو بیان کر سکیں۔
- کھیلوں کے نظریہ وراثت کو بیان کر سکیں۔
- زائد توانائی والے نظریے کو مناسب مثالوں سے بیان کر سکیں۔
- تفریحی نظریے کو مناسب مثالوں سے واضح کر سکیں۔
- موجودہ دور میں کھیلوں کی اہمیت بیان کر سکیں۔
- طالب علم بیان کر سکیں کہ کھیلوں میں حصہ لیکر صحت مند رویے جنم لیتے ہیں۔

Theories of Games کھیلوں کے نظریات

(i)	Surplus Energy Theory	اضافی توانائی کا نظریہ
(ii)	Re -Creative Theory	نظریہ تخلیق نو
(iii)	Anticipatory Theory	متوقع نظریہ
(iv)	Recapitulation Theory	نظریہ تجدید
(v)	Cathartic Theory	کیتھرنک نظریہ
(vi)	Inheritance / Instictive Theory	نظریہ وراثت

(1) اضافی توانائی یا طاقت کا نظریہ (Theory Surplus Energy):

(i) Herbert Spencer نے 1875ء میں یہ نظریہ پیش کیا کہ انسان اپنی اضافی توانائی کو استعمال کرنے کیلئے کھیلوں میں حصہ لیتا ہے۔

(ii) بچہ اپنی اضافی توانائی کو استعمال کرنے کیلئے جسمانی سرگرمیوں میں حصہ لیتا ہے۔

(iii) اضافی توانائی کو استعمال کرنے کیلئے بچوں کیلئے کھیل ضروری ہیں تاکہ اضافی توانائی کو بہتر طریقے سے استعمال کیا جا سکے۔

2) نظریہ تخلیق نو (Re- Creative Theory)

جرمنی کے Maritz Lazarus نے 1883ء میں اس نظریے کو پیش کیا۔ وہ کہتا ہے کہ کھیلوں میں حصہ لینے سے بچوں کو تفریح حاصل ہوتی ہے۔ جس سے وہ اپنی توانائی کو بہتر استعمال کرتے ہیں۔ روزمرہ کے کاموں کے دوران کچھ وقت کھیلنے کے بعد دوبارہ اپنے آپ کو تازہ دم محسوس کرتے ہیں۔

(3) متوقع نظریہ (Anticipatory Theory)

اس نظریے کو Karl Groos نے پیش کیا اسکے مطابق بہت سے جاندار اٹکھیلیاں کرتے ہیں جیسا کہ Puppies کا لڑتے ہوئے نظر آنا۔ بلیوں کے بچوں کو کھیلنے والی چیزوں کو پکڑنا وغیرہ۔ لیکن انسانوں کیلئے کھیل ایک سنجیدہ سرگرمی ہوتی ہے۔ جن کو وہ مختلف قواعد و ضوابط اور مشق کے تحت کھیلتا ہے۔

(4) نظریہ تجدید (Recapitulation Theory)

نظریہ تجدید جسے Biogenetic قانون یا Embryological parallelism بھی کہا جاتا ہے۔ Ernst Heackel's کے فقرے کا استعمال کرتے ہوئے ظاہر کیا جاتا ہے۔ Ontogeny Recapitulates Phylogeny ایک تاریخی مفروضہ ہے کہ ایک جانور کے جینن کی نشوونما Fertilization سے لے کر حمل یا (Ontogeny) Hatching سے گزرتا ہے۔

(5) کیتھرٹک نظریہ (Cathartic Theory)

Sigmund Freud کے نظریے کے مطابق بچوں کو اپنے Catharsis کیلئے کھیلوں میں حصہ لینا ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے ان کے منفی خیالات واحساسات ختم ہو کر مثبت خیالات واحساسات میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

(6) نظریہ وراثت (Inheritance / Instictive Theory)

اس نظریے کے مطابق کھیل کام سے علیحدہ کوئی چیز ہے جس کو بچہ یا انسان اپنی مرضی سے کرتا یا کھیلتا ہے۔ جس سے وہ خوشی محسوس کرتا ہے۔

کھیلوں کے نظریات پر بحث:

مندرجہ بالا نظریات میں سے ہر ایک کی مختصر بحث ذیل میں دی گئی ہے۔ مثال 8 مندرجہ بالا تمام نظریات کو پیش کرتا ہے:

(1) اضافی توانائی یا طاقت کا نظریہ (Surplus Energy Theory) :

اس نظریہ کے حامی جرمن شاعر شلر اور انگریز فلسفی ہربرٹ اسپنسر رہے ہیں۔ ان کے مطابق کھیل توانائی کے زائد ہونے کا اظہار ہے۔ بچے کو اپنی نشوونما کے لیے خوراک اور غذائیت ملتی ہے۔ ایک بالغ اپنی توانائی اپنے روزمرہ کے کاموں میں صرف کرتا ہے۔ لیکن بچے کے پاس ایسا کوئی کام نہیں ہے۔

وہ توانائی جمع کرتا ہے اور یہ فاضل رہتی ہے۔ کھیل اس اضافی توانائی کے اخراج کے لیے ایک آؤٹ لیٹ فراہم کرتا ہے۔ کھیل سے فرد کی توانائی کے معمول کے توازن کو برقرار رکھا جاسکے۔ جیسا کہ بوائلر سے والو کے ذریعے ضرورت سے زیادہ بھاپ خارج ہوتی ہے، ایسا نہ ہو کہ بوائلر پھٹ جائے، اسی طرح بچوں کی ضرورت سے زیادہ توانائی کھیل کی سرگرمیوں کے ذریعے خارج ہوتی ہے۔

تنقید:

اس نظریہ پر مندرجہ ذیل بنیادوں پر تنقید کی گئی ہے:

1. اگر مقصد صرف اضافی توانائی کو خارج کرنا ہے، تو یہ کھیل کی ایک خاص شکل کیوں اختیار کرتا ہے؟ ہم کسی بچے کو دوڑتے ہوئے اور کسی بھی چیز کے لیے خود کو تھکاتے ہوئے نہیں دیکھتے۔
2. یہ نظریہ اس بات کی وضاحت کرنے میں ناکام ہے کہ ہم تھکے ہوئے ہونے کے باوجود کیوں کھیلتے ہیں، اور بظاہر کوئی اضافی توانائی نہیں ہے۔ فیکٹری کا ایک تھکا ہوا کارکن، دن بھر کی مشقت کے بعد گھر آتا ہے، لیٹنا، یا ٹیبل ٹینس کھیلنا چاہتا ہے۔ کیا وہ کھیلنے سے باز نہیں آتا؟
3. حفاظتی والو کا استعارہ جیسا کہ اسپنسر نے استعمال کیا ہے کام نہیں کرتا۔ فاضل بھاپ نکل جانی چاہیے اور یہ کسی بھی طرح سے انجن کو بہتر انجن نہیں بناتی۔ لیکن کھیل بچے کی نشوونما میں مدد کرتا ہے۔ کھیل ایک بامقصد سرگرمی ہے جو بچے کو اپنی طاقت، جسمانی، ذہنی اور اخلاقی دریافت کرنے کے قابل بناتی ہے۔

(2) نظریہ تخلیق نو (Re-Creative Theory)

یہ نظریہ سب سے پہلے برلن کے لازارس نے پیش کیا تھا۔ لازارس کا کہنا ہے کہ کھیل کے ذریعے بچے کو تفریح ملتی ہے اور وہ اپنی خرچ شدہ توانائی حاصل کرتا ہے۔ وہ اپنے کام کے دوران خرچ ہونے والی توانائی کو پورا کرتا ہے، اور جب وہ کچھ وقت کھیلتا ہے تو تروتازہ محسوس کرتا ہے۔ اس طرح کھیلنا تھکاوٹ کو دور کرتا ہے اور خرچ ہونے والی توانائی کی تلافی کرتا ہے۔۔

تنقید:

(i) یہ نظریہ اس بات کی وضاحت نہیں کرتا کہ بچہ تھکا ہوا نہ ہونے کے باوجود کھیلنے کیوں جاتا ہے۔ عام طور پر، بچوں کو انجام دینے کے لیے کوئی سنجیدہ کام نہیں ہوتا، اور پھر بھی وہ کھیلتے ہیں۔

(ii) کھیل ہمیشہ محنت کی پیروی نہیں کرتا، یہاں تک کہ بالغوں کے معاملے میں بھی۔ کچھ بالغ لوگ سارا دن تاش یا شطرنج کھیلیں گے۔ لہٰذا اس نظریہ کو آفاقی تشریح کے طور پر قبول نہیں کیا جاسکتا۔

(3) متوقع نظریہ (Anticipatory Theory)

یہ نظریہ، جسے پریکٹس تھیوری بھی کہا جاتا ہے، کارل گروس نے اپنی دو تصانیف "دی پلے آف اینیملز(The play of animals)" اور "دی پلے آف مین(The play of men)" میں پیش کیا تھا۔ اس نے مشاہدہ کیا کہ کھیل جوانی کی تیاری کا ایک حصہ ہے۔ بچہ اپنی مستقبل کی سرگرمیوں کا اندازہ لگاتا ہے اور وہ اپنے آپ کو زندگی کے مسائل سے نمٹنے کے لیے تیار کرتا ہے۔

کارل گروس نے جانوروں کے رویے سے متعدد مثالیں پیش کیں، اس طرح اس تجویز کو ثابت کیا۔ کتے چنچل انداز میں جھگڑتے ہیں، کیونکہ کتوں کو لڑنا پڑتا ہے۔ بلی کے بچے حرکت پذیر اشیاء کے پیچھے بھاگتے ہیں، کیونکہ انہیں چوہوں کو پکڑنا ہوتا ہے۔ جانور کھیلتے ہیں، ایک فن کی مشق کرتے ہیں جو مستقبل میں ان کے لیے مفید ثابت ہوگی۔

اس اصول کی تصدیق کرتے ہوئے، T.P. نون کہتی ہیں، "قدرت نے کھیل کو محض نوجوان جانور کی ضرورت سے زیادہ توانائی کو بے ضرر طریقے سے ضائع کرنے کے ایک ذریعہ کے طور پر ایجاد نہیں کیا، بلکہ اسے زندگی کے سنجیدہ کاروبار کے لیے تیار کرنے کے لیے اس توانائی کو استعمال کرنے کے لیے ایک آلہ کے طور پر ایجاد کیا ہے۔"

اسی طرح، کارل گروس بتاتے ہیں، بچے مستقبل کی مشق کے طور پر مختلف کردار (فوجی، بادشاہ، اساتذہ، مائیں وغیرہ) ادا کرتے ہیں۔ وہ لاشعوری طور پر اپنے مستقبل کے پیشہ اور زندگی کے سنجیدہ کاروبار کے لیے تیاری کرتے ہیں۔ اس طرح کھیل ایک سنجیدہ سرگرمی ہے، کیونکہ اس میں مستقبل کے لیے سنجیدہ امکانات ہیں۔ اس طرح سٹرن کہتے ہیں، "زندگی کے لیے کھیل کی ضرورت ہے جیسا کہ پینتریبازی جنگ کے لیے ہے۔" اس طرح کھیل ٹیلیولوجیکل ہے، ہمیشہ جانوروں کی مستقبل کی ضروریات کا اندازہ لگاتا ہے۔ یہ نسل کی حیاتیاتی افادیت کا کام کرتا ہے۔

کارل گروس نے کچھ مخصوص مشاہدات پر اپنی وضاحت کی بنیاد رکھی ہے۔ ہر بچہ پیدائش کے وقت بے بس ہوتا ہے۔ اسے Incubation کی مدت سے گزرنا پڑتا ہے جس کے دوران یہ بالغ کی پختگی کو حاصل کرتا ہے۔ یہ پرندوں، جانوروں اور مردوں کے لیے درست ہے۔ کھیل انکیوبیشن کی مدت کے دوران، ماحول سے موافقت کے لیے فطرت کے طرز تعلیم کا کام کرتا ہے۔ "ذہانت کے پیمانے میں جس مقام پر جانور بالآخر بڑھتا ہے، فطرت کی طرف سے دی گئی ناپختگی کی مدت اتنی ہی لمبی ہوتی ہے، اور کھیلنے کا جذبہ اتنا ہی واضح ہوتا ہے"۔

اس لیے انسانی بچے کو ناپختگی کا طویل ترین دور گزارنا پڑتا ہے، جس دوران اسے ماحول کے مطابق بڑوں کی سطح تک پہنچنے کا موقع ملتا ہے۔

تنقید:

(i) اگرچہ کارل گروس کا نظریہ قائل ہے، کھیل کے بعض پہلوؤں کی وضاحت کرتا ہے، لیکن یہ معلوم کرنا باقی ہے کہ بالغوں میں کھیلنے کا رجحان اس وقت بھی کیوں ہوتا ہے جب وہ واقعی زندگی کے سنجیدہ کاروبار میں داخل ہو چکے ہوں۔

(ii) یہ وضاحت کرنا باقی ہے کہ بچے کی طرف سے منتخب کردہ کھیل کی قسم اور مستقبل میں منتخب کیے جانے والے پیشے کے درمیان بہت کم مطابقت کیوں ہے۔ ایک بچے کے کھیل کی متعدد شکلیں ہوتی ہیں۔ گروس، تاہم، دلیل دیتا ہے کہ بچہ بہت سی کھیل کی سرگرمیاں کرتا ہے، کیونکہ وہ

لاشعوری طور پر جوانی کے مختلف ممکنہ پیشوں کو آزمانے میں لگا رہا ہے۔ سرگرمیاں اچھی طرح سے نشان زد ہیں۔ ایک لڑکا ایک سپاہی کا کردار ادا کرے گا، اور ایک لڑکی.......... ایک ماں، اور اس کے برعکس نہیں۔ اس طرح گروس اس اعتراض کو کافی حد تک پورا کرتا ہے۔

(iii) لیکن جب ہم بچوں کی متعدد کھیلوں کی سرگرمیوں کی فہرست بناتے ہیں تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ ان میں سے زیادہ تر کا تعلق بالغوں کی سرگرمیوں سے نہیں ہے۔ یہ تصور کرنا مضحکہ خیز ہوگا کہ مستقبل میں گوریلا جنگ کی تیاری کے لیے 'چھپاؤ اور تلاش' کھیلا جاتا ہے، یا 'مٹی کی چھوٹی جھونپڑی کو تباہ کرنا' دشمن کی شہری آبادی کو تباہ کرنے کے لیے ہے۔ تمام ڈراموں کو پیشگی نظریہ کے ذریعے بیان نہیں کیا جاسکتا۔

(4) نظریہ تجدید (Recapitulation Theory)

G. Stanley Hall نے پیشگی نظریہ کی تردید کی اور ایک بہتر وضاحت پیش کی کہ ڈرامہ پیشگی کے بجائے یاد دلاتا ہے۔ بقول اُن کے، "بچہ اپنی بالغ زندگی کی سنجیدہ سرگرمیوں کی اتنی مشق نہیں کر رہا ہے جتنا کہ اپنے دور دراز کے آباؤ اجداد کی باتوں کو یاد کر رہا ہے۔"

اسٹینلے ہال اس بات پر یقین رکھتے ہیں جسے 'ثقافت-ایپوک تھیوری' کہا جاتا ہے جس میں کہا گیا ہے کہ نسلی ترقی اور انفرادی ترقی کے درمیان ہم آہنگی ہے۔ اس لیے وہ کہتا ہے کہ بچے کی ذہنی نشوونما اس کے آباؤ اجداد کی کچھ تاریخوں کو دہراتی ہے - عام آلات کے ساتھ تجربہ کرنا، جسمانی ماحول کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کرنا، چیزوں اور اشیاء کو تجسس سے جوڑنا، علم کے ٹکڑوں کو جمع کرنے کی کوشش کرنا وغیرہ۔

اگرچہ دنیا عمومی طور پر آگے بڑھ رہی ہے، فرد کو شروع سے ہی شروع ہونا چاہیے اور دنیا کی ثقافت کے دور کو عبور کرنا چاہیے۔ شاعر گوئٹے، فلسفی ہیگل، سائنسدان ہربرٹ اسپینسر اور ماہر تعلیم زیلر (ہربرٹ کے شاگرد) نے اس نظریے کو زندہ رکھا۔ کلچر-ایپوک تھیوری اب تک قائم ہے۔

سٹینلے ہال اس لیے سچائی سے بہت دور نہیں ہے جب وہ یہ دعویٰ کرتا ہے کہ کھیل میں بچہ قدیم انسان کی بعض سرگرمیوں کی تکرار کرتا ہے۔ کنکروں سے کھیلنا، پتھر پھینکنا، تیر چلانا، بانس کی چھڑی پر سوار ہونا، دوسروں کا پیچھا کرنا، چھپ چھپانے، پتھروں اور درختوں پر لکھنا، کھلونا جھونپڑی بنانا اور ندیوں میں مچھلیاں پکڑنا وغیرہ کی توجیہ کیا ہوسکتی ہے؟ مقامی لوگوں کے لوک رقص کا مشاہدہ کریں اور ان کا موازنہ بچوں کے گروپ ڈانس اور حلقوں میں ان کے مزاحیہ چیخ و پکار، یا یہاں تک کہ کلب میں ٹوئسٹ ڈانس سے کریں۔

تنقید:

ہال کا نظریہ کھیل کی سرگرمیوں کی ایک اچھی تعداد کی وضاحت کرتا ہے، لیکن تمام نہیں۔ کھیل کی کچھ سرگرمیاں نسل کے ماضی کے بجائے زندگی کے مستقبل کے کاروبار سے متعلق ہیں۔ ٹوکری سے کھیلنا تو سمجھایا جاسکتا ہے لیکن ٹرینوں، ہوائی جہازوں، کھلونوں راکٹوں اور بحری جہازوں سے کھیلنے کا کیا ہوگا؟ کیا یہ ماضی میں موجود تھے؟

دوسری بات یہ نہیں بتائی گئی کہ بچے کو کھیل سے خوشی کیوں ملتی ہے؟ یہ کیا خاص کشش فراہم کرتا ہے، تاکہ وہ اپنے کھانے سے محروم رہنے کا متحمل ہو لیکن اپنے کھیل کو نہیں؟ ایک بار پھر، یہ وضاحت نہیں کی گئی ہے کہ ایک بچہ اپنی دلچسپیوں کے مطابق اپنی کھیل کی سرگرمیوں کا انتخاب کیوں کرتا ہے۔ اگر کھیل دوڑ کی سرگرمیوں کی تکرار ہے، تو ریس کی تمام سرگرمیاں بچے کے لیے یکساں دلچسپی کا حامل ہونا چاہیے۔

(5) کیتھرٹک نظریہ (Cathartic Theory)

شاید مندرجہ بالا مظاہر کی وضاحت کرنے کے لیے جو نظریہ تجدید کی درست تنقید پیش کرتا ہے، کہ کچھ ماہر نفسیات کیتھارٹک تھیوری پیش کرتے ہیں، جس کے مطابق ڈرامے سے کچھ مخصوص جبلتوں اور جذبات کے لیے ایک آؤٹ لیٹ ملتا ہے، جن کا براہ راست کافی اظہار نہیں ہوتا۔ ہماری موجودہ زندگی اس قدر نفیس ہے کہ ہمارے ابتدائی جذبات کو اظہار کا براہ راست موقع نہیں ملتا۔ لہٰذا ہم آسانی کے ساتھ ایسی سرگرمیاں ایجاد کرتے ہیں جو اگرچہ غیر مہذب نہیں لیکن ہماری ابتدائی جبلت کا اظہار ہیں۔

جب ہم ہولی کھیلتے ہیں اور سب پر رنگ پھینکنے کی آزادی حاصل کرتے ہیں تو نفسیاتی توانائی کا اخراج ہوتا ہے۔ ہماری کبڈی صرف قدیم لڑائیوں کا ایک مظہر ہے، جو بدتمیزی کی جبلت کے لیے ایک خطرناک چینل فراہم کرتی ہے۔ بہت سے جذبات جیسے غصہ، خود اعتمادی، خوش مزاجی اور ہنسی کھیل کی سرگرمیوں میں اپنا اظہار ایک اعلیٰ شکل میں پاتے ہیں۔

کھیل جذبات کا اظہار ہے۔ لیکن یہ نظریہ ایک قدم آگے جاتا ہے۔ اس میں کہا گیا ہے کہ کھیل کے ذریعے ہمارے دبے ہوئے جذبات "پاک ہو جاتے ہیں"۔ اور اسی لیے لفظ catharsis استعمال ہوتا ہے، جس کا یونانی میں مطلب ہے "پاک کرنا" "صفائی کرنا"۔

'کیتھرسس' کا لفظ ارسطو کی تحریروں سے لیا گیا ہے، جس میں وہ بتاتا ہے کہ ایک المیہ اثر انگیز ہوتا ہے، جب کہ تماشائی خود کو ہیرو کی زندگی میں پیش کرتا ہے، پرتشدد جذبات کا تجربہ کرتا ہے اور اپنے تڑپے ہوئے احساسات کو دور کرتا ہے۔ اگر کسی سانحہ کا انجام ناخوشگوار ہوتا ہے تو ہم اسے بار بار دیکھنا کیوں پسند کرتے ہیں؟ ہم اسے اپنی خاطر، جذباتی سکون حاصل کرنے کے لیے دیکھتے ہیں۔

سرپلس انرجی تھیوری اور کیتھارٹک تھیوری میں فرق صرف اتنا ہے کہ سابقہ جسمانی توانائی کے اخراج کی بات کرتا ہے، اور بعد میں نفسیاتی توانائی کے اخراج کو بیان کرتا ہے۔ راس کا خیال ہے کہ کیتھارٹک تھیوری ابھی تک پیش کردہ سب سے جامع فارمولہ ہے۔

تنقید:

(i) کیا ہر بچہ جذباتی طور پر غیر متوازن ہے، جس کی وجہ سے اس کے جذبات کو چھوڑ دیا گیا ہے؟ ہمارے پاس ایسا کوئی ثبوت نہیں ہے۔

(ii) بچے جن میں کوئی جذباتی مسئلہ نہیں ہے، وہ کھیلتے ہیں اور بھرپور طریقے سے کھیلتے ہیں۔

(iii) کھیل کی تمام سرگرمیاں جذبات سے منسلک نہیں ہوتیں۔ شطرنج اور تاش شاید جذباتی تناؤ کو دور کرنے کا کوئی موقع فراہم نہیں کرتے۔

(iv) یہ نظریہ کھیل کی سرگرمیوں کے جسمانی پہلو کو نظر انداز کرتا ہے۔

(6) نظریہ وراثت (Inheritance / Instictive Theory)

6. نظریات کی ترکیب:

یہ اوپر دکھایا گیا ہے کہ کوئی ایک نظریہ کھیل کی مکمل وضاحت فراہم نہیں کرتا ہے۔ ہر نظریہ کے کچھ درست نکات اور کچھ حدود ہیں۔ تاہم، ہم ان نظریات کو آپس میں جوڑ سکتے ہیں اور کسی متفقہ حل پر آسکتے ہیں۔

(i) سرپلس انرجی تھیوری، تفریحی تھیوری اور کیتھارٹک تھیوری باہم مربوط ہیں۔ کھیل میں ، جسمانی اور جذباتی توانائی کا اظہار کیا جاتا ہے۔ ہم آسانی سے اضافی جسمانی اور ذہنی توانائی، یا جسمانی اور ذہنی تناؤ کے کیتھرسس کی پیروی کر سکتے ہیں۔ تفریح جذبات کی رہائی کا ایک ضمنی پیداوار ہے۔

(ii) پیشگی نظریہ اور تجدید نظریہ تکمیلی ہیں۔ کھیل آبائی سرگرمیوں کی تجدید اور بالغ سرگرمیوں کی توقع دونوں ہے۔ ماضی کے تجربات مستقبل کی زندگی کے مسائل کو پورا کرنے کے لیے کارآمد ہیں۔ ہندوستانی ماہر نفسیات سنسکار کے نظریہ کی وضاحت کرتے ہوئے، ہماری توجہ بچے کے ماضی اور مستقبل کی طرف مبذول کراتے ہیں۔ مستقبل ماضی پر منحصر ہے۔

وہ Groos کی اگلی شکل اور ہال کی بیک وارڈ شکل کو یکجا کرتے ہیں۔ اگر ہم ڈرامے کے مفہوم کو وسعت دیں اور اس میں تمام مکتبہ فکر کے ڈراموں کو شامل کریں تو ہندوستانی ماہرین کا اس نظریہ ارسطو کے کیتھارٹک تھیوری سے اچھی طرح مطابقت رکھتا ہے۔ کھیل ہمارے بنیادی جذبات کی راس میں ترقی پر اختتام پذیر ہوتا ہے، جو خالص خوشی کی حالت ہے۔ ہم بہت رو سکتے ہیں، لیکن اس کے باوجود المناک واقعات پر خوشی محسوس کرتے ہیں، اور ان کو بار بار دیکھنا چاہتے ہیں۔

پلے، اس لیے، متوقع، تکراری، اور کیتھارٹک سب کو ملا کر ہے۔ مختلف نظریات متضاد کی بجائے تکمیلی ہیں۔

کھیل کی اقسام:

کارل گروس نے کھیل کی پانچ اقسام کا ذکر کیا ہے، یعنی:

(i) تجرباتی،
(ii) تحریک
(iii) تعمیری،
(iv) لڑائی، اور
(v) دانشور۔

جیسا کہ گروس ثقافتی دور کے نظریہ پر یقین رکھتا تھا، اس نے مختلف عہدوں میں انسان کی سرگرمیوں کی اقسام کے مطابق کھیل کی اقسام کی مندرجہ بالا ترتیب کا ذکر کیا۔ قدیم انسان نے ماحول میں موجود اشیاء کے بارے میں تجربات کیے۔

اسی طرح شیر خوار بھی کرتا ہے۔ اس کے بعد، بچہ دوڑتا ہے، اور اس کا کھیل حرکت پذیری کا کھیل ہے، جیسے لوہے کے زمانے کا آدمی، چیزیں بنانے کی کوشش کرتا ہے، بچہ اشیاء میں ہیرا پھیری کرتا ہے۔ پھر وہ گروپ گیمز میں مشغول ہوتا ہے، اور وہ فائٹنگ ٹائپ کے کھیل کا اہتمام کرتا ہے۔ آخر میں اس کے پاس فکری قسم کا کھیل ہے، زندگی کے مختلف حالات کی تیاری۔

ایک اور درجہ بندی یہ ہے:

(i) موٹر پلے،
(ii) تعمیری کھیل،

(iii) تباہ کن کھیل

(iv) یقین پیدا کرنا

(v) نقلی کھیل

(vi) گروپ پلے

1. موٹر پلے:

شروع سے ہی بچہ اپنی بے چینی ظاہر کرتا ہے۔ یہاں تک کہ ایک شیر خوار اپنے اعضاء کو پھینک دیتا ہے۔ دو بچوں کا بچہ بیٹھ کر کھڑا ہوگا اور کھیل کود کے انداز میں حرکت کرے گا، اس طرح مختلف قسم کی موٹر سرگرمیاں انجام دے گا۔

2. تعمیری کھیل:

تعمیر کی جبلت مختلف قسم کے تعمیری ڈراموں میں ظاہر ہوتی ہے جیسے جھونپڑی بنانا، اہرام کی تعمیر کے لیے کیوبز کو جوڑنا، مشین کے پرزوں کو جوڑنا، اور اشیاء کو جمع کرنا۔ ایک لڑکی کھانا تیار کرتی ہے، اور مختلف پھولوں کا زیور بناتی ہے۔ ایک لڑکا عام طور پر مکینیکل کھلونے جمع کرنا پسند کرتا ہے۔

3. تباہ کن کھیل:

ایک بچہ نہ صرف اشیاء کو جمع کرتا ہے بلکہ ایک بار جمع ہونے والی چیزوں کو بھی گرا دیتا ہے۔ وہ کاغذ کو ٹکڑے ٹکڑے کرنے کے لیے قینچی کا استعمال کرتا ہے، کاغذ کو کچرے اور بھوسے کو جلانے کے لیے ماچس، اینٹوں سے بنی جھونپڑی کو گرانے کے لیے ایک چھڑی، تالاب کی پر سکون سطح کو خراب کرنے کے لیے پتھر، ایک لچکدار ربڑ اور درخت پر پرندوں کو گولی مارنے کے لیے۔، پکڑے جانے والے کیڑوں اور پرندوں کو کاٹنے کے لیے ایک چھری۔ ایک وقت میں وہ چیزوں کو ترتیب دیتا ہے اور جلد ہی وہ ترتیب کو خراب کرنے کے لیے کھیل کود کی لگن لگاتا ہے۔

4. یقین پیدا کرنا:

یہ ڈرامے کی سب سے دلچسپ اور اہم شکل ہے۔ بچے مختلف کردار نبھاتے ہیں جیسے کہ ماں، باپ، استاد، دیہاتی، بوڑھا، بھکاری، احمق، دودھ والا وغیرہ۔ اس کی پہنچتی ہوئی توانائی سے نجات، جو بصورت دیگر ہلاک ہو جائے گی۔ اپنی فنتاسی کی دنیا میں اسے اپنی ادھوری خواہشات کا اظہار ملتا ہے۔

کبھی کبھی، بچہ ایک خیالی ساتھی سے بات کرتا ہے جو اس کی اپنی نئی تصویر کا مظہر ہے۔ وہ اپنی زندگی کو پریوں کی کہانیوں، یا سوتیلی ماں کے سوتیلے بیٹے پر تشدد کرنے کی کہانیوں میں پیش کرتا ہے۔ اسے پریوں کی دیوتاماں کے عمل سے اپنے دبے ہوئے جذبات کا کیتھر سس ملتا ہے جو بچے سے پیار کرتی ہے اور سوتیلی ماں کو مار دیتی ہے۔

نسل در نسل پریوں کی کہانیوں اور بچوں کی کہانیوں کی دولت کی بقا ان کے کیتھارٹک اثر کی وجہ سے ہے۔ پنچتنتر کی کہانیاں، جو سب سے پہلے ہندوستان میں لکھی گئیں، نے 9ویں صدی عیسوی میں تمام عرب اور یورپی ممالک کا سفر کیا، ایسوپ کے افسانے پنچتنتر کا یورپی ایڈیشن ہیں۔ Kathasaritasagara (ایک سنسکرت کہانی کی کتاب) کی کہانیاں جو بچوں سے متعلق ہیں اب تک ہندوستانی گھروں میں مقبول رہی ہیں۔

5. نقلی کھیل:

بناوٹی یقین میں تخیل اور فنتاسی اس حد تک ہے کہ کہانی کی کوئی حقیقی بنیاد نہیں ہے۔ لیکن بعض اوقات بچہ ایسے افراد کی نقل کرتا ہے جو معاشرے میں مختلف کردار ادا کر رہے ہوتے ہیں۔ ایک گاؤں کا لڑکا کسان کے بل چلانے کی نقل کرتا ہے، شہر کا بچہ ٹرین کی نقل و حرکت کی نقل کرتا ہے اور اسی طرح کا اشارہ کرتا ہے۔

ایک چھوٹی سی لڑکی گڑیا لے کر ماں کا کردار ادا کر رہی ہے۔ ایک نوجوان لڑکا اپنے کندھے پر چھڑی رکھ کر فوج میں ایک سپاہی کی نقل کرتا ہے۔ وہ ایک سپاہی کی طرح مارچ کر سکتا ہے اور مارشل کا گانا گا سکتا ہے۔ ایک نوجوان لڑکی ہسپتال میں نرس کا کردار ادا کر رہی ہے۔

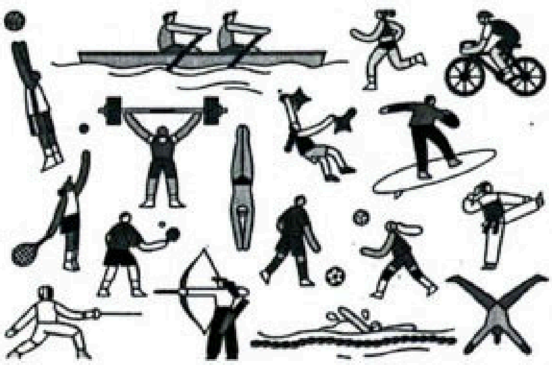
6. گروپ پلے:

ابتدائی بچپن میں بچہ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنا پسند کرتا ہے۔ یہ صرف انٹروورٹ اور خراب ایڈجسٹ بچہ ہے جو اپنے بظاہر ناخوشگوار معاشرتی ماحول سے خود کو الگ کر لیتا ہے، اور اپنی فنتاسیوں کو پالتا ہے۔ لیکن عام طور پر، بچہ اپنی عمر کے دوسرے بچوں کے ساتھ گھل مل جاتا ہے۔ وہ کھیل کے اصولوں کی پابندی کرتا ہے اور گروپ کا وفادار ہے۔ بچے چھپ چھپا کر کھیلتے ہیں، رومال کا کھیل، کبڈی، کھو کھو، اچھلنا وغیرہ۔

انڈور گیمز جیسے لڈو، میکانو، ناگن اور سیڑھی سب سے عام ہیں۔ ذہین اساتذہ نے ہر مضمون کو پڑھانے کے لیے گروپ گیمز ایجاد کیے ہیں۔ اسکاؤٹنگ اور گرل گائیڈنگ میں متعدد گروپ ڈرامے شامل ہیں۔ گروپ گانا، گروپ، رقص، ڈرامے، کروالی، بھنگڑا اور گدھا (پنجاب میں)، سبھی گروپ پلے کی مثالیں ہیں۔ ہولی، دیوالی، لوک ناچ، لوک گیت، اور تہواروں کے جشن جیسی چنچل سرگرمیوں کے ذریعے اپنے جذبات کو صاف کرنے میں بالغ بھی پیچھے نہیں رہتے۔

جب ہم ہر عمر کے مطابق چنچل سرگرمیوں کی بہت بڑی اقسام کو دریافت کرتے ہیں تو ہم راس کے ساتھ یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ "کھیل خوشی سے بھرپور، بے ساختہ، تخلیقی سرگرمی ہے، جس میں انسان اپنے مکمل اظہار کو پاتا ہے"۔

نظریوں کے تحت کھیلوں کی خصوصیات:



1. پیدائشی رجحان:

کھیلنا ایک فطری رجحان ہے۔ یہ ایک تخلیقی رجحان ہے جس کا تعلق متعدد جبلتوں اور جذبات سے ہے۔ لہذا، یہ ہے کہ کھیل کی ہر سرگرمی کا اظہار بے ساختہ ہے، ایک اندرونی خواہش کا نتیجہ ہے۔

2. کھیلیں آزادی کی خصوصیت ہے:

بچہ اپنی مرضی کے مطابق خود کو کھیل میں جذب کرتا ہے، اور کسی ظاہری قوت سے متاثر نہیں ہوتا۔ وہ جو چاہے گا، جب چاہے گا، اور جس مدت تک چاہے گا کھیلے گا۔ یہی وجہ ہے کہ اسٹرن کھیل کی تعریف 'رضاکارانہ، خود ساختہ سرگرمی' کے طور پر کرتا ہے۔

3. کھیل کیتھرٹک ہے:

بچہ کھیل کے ذریعے اپنے جذبات کا اظہار کرتا ہے، اور اپنے مکمل اظہار کو پاتا ہے۔ راس کے الفاظ میں ، "کھیل اپنے عمل میں کیتھارٹک ہے، یعنی یہ کہنے کے لیے، یہ کچھ مخصوص جبلتوں اور جذبات کے لیے ایک آؤٹ لیٹ فراہم کرتا ہے، جو چاہے بچپن میں ہو یا بالغ زندگی میں ، کافی براہ راست اظہار نہیں پا سکتا۔"

4. کھیل کھیل کی خاطر ہے:

کھیل ایک غیر سنجیدہ سرگرمی ہے، اور اس کی اپنی خاطر کی جاتی ہے۔ کھیل خوشی پیدا نہیں کرتا، بلکہ خود خوشی ہے۔ ایک بچہ کسی مقصد کے لیے نہیں کھیلتا۔

5. کھیل کو چائلڈ فینٹسی اور یقین دلانے کی خصوصیت ہے:

ایک بچہ تصوراتی ڈراموں میں خود کو جذب کر سکتا ہے، اور ان کے ذریعے اپنے کھلے رویے کا اظہار کر سکتا ہے۔ بناوٹی یقین میں ، وہ اپنے اردگرد یا اپنی ذات کی کمیوں کا معاوضہ پا سکتا ہے۔

6. کھیل دلچسپ اور تفریحی ہے:

بچہ اپنی دلچسپی کے ساتھ کھیل میں مشغول ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ اگر جسمانی طور پر تھکا ہوا ہو، وہ کھیل کی کارکردگی میں اعلیٰ اطمینان محسوس کرے گا جب کہ اس کی نفسیاتی توانائی خارج ہوتی ہے۔ کھیل ہمیشہ تازگی بخشتا ہے۔

7. کھیل ثقافتی سرگرمیوں کا آئینہ ہے:

ایک بچہ مستقبل کی بالغ سرگرمیوں کا اندازہ لگاتا ہے، اور اپنی چنچل سرگرمیوں کے ذریعے ریس کی سرگرمیوں کو دوبارہ بیان کرتا ہے۔ اس پر پہلے ہی اوپر بات ہو چکی ہے۔

8. کھیل کام سے مختلف ہے:

کھیل میں، ہم زندگی کے سنجیدہ کاروبار، اپنے پیشے کی سختیوں، اور معاشی اور دیگر پریشانیوں سے دور ہیں۔ کوئی بیرونی محرک نہیں ہے۔ کوئی بوریت نہیں ہے۔ دوسری طرف، کام تھکا دینے والا اور ٹیکس دینے والا ہے۔ ذیل میں اس کی مزید وضاحت کی گئی ہے۔

نظریوں کے تحت کھیل کی تعلیمی اقدار:

1. جسمانی نشوونما:

تعلیم ترقی اور ترقی ہے۔ کھیل جسم اور دماغ کی نشوونما کا موقع فراہم کرتا ہے۔ گروپ گیمز اعصابی پٹھوں کی سرگرمی کو بڑھاتے ہیں اور جسم کے تمام حصوں کو ورزش فراہم کرتے ہیں۔ بے چین بچہ اپنی توانائیوں کے لیے ایک راستہ تلاش کرتا ہے۔

2. ذہنی نشوونما:

کھیل نفسیاتی توانائی کے اظہار کا موقع فراہم کرتا ہے۔ یہ جذبات کو ٹون کرتا ہے اور تجسس، تعمیری، لڑائی اور ہم آہنگی کی جبلت کو سربلند کرتا ہے۔ یہ دنیا کی مختلف اشیاء کے بارے میں اضافی معلومات فراہم کرتا ہے۔ کھلونوں کے ذریعے بچہ نئے رنگ، شکلیں، ساخت، حرکات اور اشیاء کے استعمال کو سیکھتا ہے۔

کھیل کے ذریعے، وہ اسکول کے مضامین سے متعلق معلومات اور مہارت حاصل کرتا ہے۔ وہ ایک متوازن شخصیت میں پروان چڑھتا ہے۔ کھیل ایک متوازن شخصیت کے لیے ایک ناقابل تلافی جزو ہے۔ یہ سر، دل اور ہاتھوں کو تربیت دیتا ہے۔

3. سماجی ترقی:

گروپ گیمز کے ذریعے بچہ اپنے ساتھیوں کے ساتھ سماجی تعلق قائم کرتا ہے اور تعاون، رواداری، دوستی، گروپ سے وفاداری، قواعد کی پابندی، دینا اور لینا، باہمی مدد اور سماجی افہام و تفہیم جیسی سماجی خصوصیات حاصل کرتا ہے۔ اسے اپنے آپ کو ثابت کرنے اور ایک لیڈر کے طور پر کام کرنے کا موقع ملتا ہے۔ کھیل کے بغیر، بچہ متضاد، خود غرض اور انا پرست بن سکتا ہے۔ وہ اپنی صلاحیتوں کو سمجھتا ہے اور خود کو گروپ میں تلاش کرتا ہے۔ وہ حقیقت کی دنیا میں داخل ہوتا ہے۔

4. اخلاقی ترقی:

کھیل میں بچہ کھیل کود، ایمانداری، انصاف پسندی، انصاف، خود انحصاری، ضبط نفس اور ہمت سیکھتا ہے۔ وہ بلاواسطہ اور انجانے میں اخلاقی تربیت حاصل کرتا ہے۔

5. علاج معالجہ:

پلے ان بچوں کے لیے علاج معالجہ فراہم کرتا ہے، جن پر پابندیاں لگائی گئی ہیں اور جو ذہنی تناؤ کا شکار ہیں۔ جیسا کہ کھیل ایکشن میں کیتھارٹک ہے، جذباتی جذبات کو یقین اور خیالی تصور کے ذریعے جاری کیا جاتا ہے۔ اس کی وضاحت اوپر ہو چکی ہے۔

6. سیکھنے کی ترغیب:

اگر کام بچے کو سیکھنے کی ترغیب نہیں دے سکتا تو کھیل کود سے حوصلہ افزائی ہو سکتی ہے۔ کوئی بھی مضمون، خواہ کتنا ہی پھیکا اور خوفناک کیوں نہ ہو، بچے کے لیے دلچسپی کا باعث ہو سکتا ہے اگر اسے کھیل کے انداز میں پڑھایا جائے۔ ہم ایک تحریک میں اس کی وضاحت کریں گے۔

7. مستقبل کے کیریئر کے لیے ایک اشاریہ:

ایک بچہ کسی خاص قسم کی سرگرمی میں دلچسپی لے سکتا ہے۔ کسی خاص ڈرامے پر اس کی مسلسل توجہ کی پیشین گوئی کی قدر ہو سکتی ہے۔ نپولین نے اپنے بچپن میں قائدانہ کردار ادا کیا۔ ایڈیسن نے خود کو سائنسی مشاغل میں سمو لیا۔ مہارانی لکشمی بائی نے فوجی سرگرمیوں کے لیے اپنی قابلیت کا شاندار مظاہرہ کیا۔

نظریوں کے تحت کھیلوں کی اہمیت:

کھیلوں کی افادیت:

i. کھیل بچے کی بہتر نشوونما کی ضروریات کو پورا کرتا ہے اس لئے کھیل اس ضرورت کو پورا کرنے کا محرک بنتا ہے۔

ii. کھیل انسان کی جبلت میں شامل ہے جو انسان اور بعض جانوروں کے بچے اپنی مستقبل کی زندگی کی تیاری کے لئے کھیل کھیلتے ہیں۔ جتنا کسی کا مستقبل مشکل ہوتا ہے قدرت اسے اتناہی عہد بلوغت عطا کرتی ہے۔

iii. کھیل انسان کی فالتو قوت کو خارج کرنے کا موثر ذریعہ ثابت ہوتا ہے۔

iv. انسان میں توانائی پیدا ہوتی رہتی ہے جسے وہ زندگی کے کاموں میں صرف کرتا رہتا ہے اس کے باوجود کچھ توانائی بچ جاتی ہے جو کھیل کے میدان میں استعمال کی جاتی ہے۔ بصورت دیگر توانائی منفی سرگرمیوں پر استعمال ہو سکتی ہے۔

v. ہم دوسروں سے تعلقات استوار کرنے کے لئے کھیل میں حصہ لیتے ہیں۔ چونکہ انسان فطری طور پر سماج پسند ہوتا ہے اس لئے وہ دوسروں کے ساتھ مل جل کر رہنا، ان کی مدد کرنا اور ان سے مدد حاصل کرنا چاہتا ہے۔ لہٰذا اسی فطری جذبے کی تسکین کے لئے وہ کھیل کھیلتا ہے۔

کھیل بنیادی طور پر دو قسم کے ہوتے ہیں۔

الف۔ مقابلاتی کھیل　　　　ب۔ تفریحی کھیل

الف۔ مقابلاتی کھیل:

وہ کھیل جن میں وقت محدود ہو، کچھ خاص قوانین ہو، عمر کی حد ہو اور اس میں دو ٹیمیں ایک دوسرے کا مقابلہ کریں۔ اسے مقابلاتی کھیل کہتے ہیں۔ ٹیموں کے کھیل مقابلاتی کھیلوں کا حصہ ہوتے ہیں۔

ب۔ تفریحی کھیل:

یہ کھیل اپنی ذات کو تفریح پہنچانے کا ذریعہ ہیں۔ ان کھیلوں میں بھی وقت محدود ہوتا ہے۔ لیکن یہ تفریح اور وقت گزاری کے لئے ہوتے ہیں۔ ان میں عمر کی بھی کوئی حد مقرر نہیں ہوتی۔ کھیل کا میدان بھی کوئی خاص نہیں ہوتا۔ ایسے کھیلوں کو تفریحی کھیل کہتے ہیں۔

کھیلوں کی تاریخ:

اگرچہ تاریخ کا مطالعہ کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ فی زمانہ یا ہر عہد میں اور دنیا کے ہر حصے میں کھیل انسان کی زندگی کا حصہ بنے رہے۔ جب ماہرین آثار قدیمہ نے قدیم مصر اور بابل کے کھنڈرات کی کھدائی کی تو ایسے کھلونے دریافت ہوئے جو اس وقت کے رائج کھیلوں کا واضح ثبوت ہیں۔ اگر ہم یہ کہیں کہ جہاں زندگی کے آثار ہیں وہاں کسی نہ کسی شکل میں کھیل موجود ہے تو بالکل بجا ہوگا۔ کھیل ایک ایسی سرگرمی ہے جو نہ صرف انسانوں تک محدود ہے بلکہ جانور بھی اس سے محظوظ ہوتے ہیں۔ گویا کھیل ایک ہمہ گیر اور عالمگیر حیثیت کی حامل سرگرمی ہے۔

انقلابات زمانہ جہاں سیاسی معاشرتی اور سماجی حالات پر اثر انداز ہوتے رہے وہاں کھیل کو بھی متاثر کرتے رہے۔ جوں جوں تہذیب وتمدن سے شناسائی حاصل ہوتی گئی انسان اپنی حفاظت کے لئے جسمانی مشقیں اور تفریح طبع کے لئے نئے نئے کھیل اور مشغلے اختیار کرنے لگا۔ شادی بیاہ، میلوں ٹھیلوں، تہواروں اور دیگر تقریبات کے موقعوں پر رقص و سرور، کھیلیں اور مشغلے رواج پانے لگے۔ قدیم مہذب قوموں میں سب سے پہلے اہل یونان نے 776 قبل مسیح میں اولمپیا ریاست میں باقاعدہ کھیلوں کا آغاز کیا۔ اولمپیا ریاست کے نام کی نسبت سے ان کھیلوں کو اولمپک کا نام دیا گیا۔ یہ کھیلیں ابتداء سے ہی چار سال کے وقفے کے بعد منعقد ہوتی رہیں۔ اولمپک مقابلوں کی ابتداء ایک دوڑ سے ہوئی۔ یہ دوڑ چاروں طرف سے پہاڑیوں سے گھرے ہوئے میدان میں دوڑی جاتی تھی۔ کھلاڑی میدان کے ایک سرے سے دوسرے سرے تک دوڑتے۔ اس فاصلے کو "سٹیڈ" کہتے تھے جس کی لمبائی تقریباً 214 گز کے برابر تھی۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس فاصلے کے دوگنے، تگنے اور پھر کئی گنا فاصلے کے برابر دوڑیں بھی شامل کرلی گئیں۔ دوڑوں کے علاوہ ڈسکس پھینکنے، نیزہ پھینکنے، لمبی چھلانگ لگانے، کشتی، باکسنگ اور دیگر مقابلے بتدریج پروگرام میں شامل ہوتے گئے۔

سائنس نے ایجادات کے ساتھ ساتھ دریافت کی راہیں بھی کھول دیں اور دریافت نے طاقت سے نوازا۔ طاقت نے انسان کو فارغ وقت عنایت کیا اور فارغ وقت انسان نے کے لئے بہت سارے مسائل پیدا کئے۔ (رابرٹ)

جدید دور کی سائنسی ایجادات نے جہاں انسان کو بے شمار سہولتیں اور آسائشیں فراہم کی ہیں وہاں انسان کے چلنے پھرنے اور محنت مشقت کرنے میں بڑی حد تک کمی کی مگر ساتھ ساتھ انسان کو سست اور کاہل بھی بنا دیا ہے۔ قدیم دور میں جو کام بہت سے افراد بہت زیادہ وقت میں انجام دیتے تھے آج کے دور میں وہی کام اکیلا آدمی بہت کم وقت مین سرانجام دے دیتا ہے۔ اسلئے اب انسان کے پاس بہت زیادہ فارغ وقت اور فالتو توانائی موجود ہوتی ہے۔ اگر اس فارغ وقت اور فالتو توانائی کو مثبت سرگرمیوں کے انجام دینے میں استعمال نہ کیا جائے تو انسان منفی سرگرمیوں کی جانب راغب ہونے لگتا ہے۔ اس لئے ماہرین تعلیم جسمانی نے موجود دور میں کھیل کی ضرورت، اہمیت اور افادیت پر بڑا زور دیا ہے

موجودہ دور میں کھیلوں کی اہمیت و افادیت۔

کھیلوں میں حصہ لینے سے درجہ ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

1- جسمانی اور ذہنی طور پر انسانی صحت کو کھیلوں سے جلا ملتی ہے۔

2- کھیل انسانی جسم کے تمام نظاموں کے افعال میں بہتری پیدا کرتا ہے۔ کھیل میں حصہ لینے سے نظام عضلات، نظام اعصاب، نظام دوران، نظام تنفس، نظام انہضام اور نظام اخراج فضلات وغیرہ کے بہتر انداز میں کام سرانجام دیتے ہیں۔

3- کھیلوں کے ذریعہ سے مرد اور عورتیں ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں۔ کھیل کھلاڑیوں کو تعاون کا درس دیتی ہے دوران کھیل ایک دوسروں سے تعاون کرتے ہیں۔

4- کھیل سے شخصی اعتماد اور کام کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ مقابلے کی صلاحیت کھیلوں سے ہی بڑھتی ہے۔ کھیل کھلاڑی میں اعتماد پیدا کرتا ہے اور اعتماد پیدا ہونے سے ان میں قیادت کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ کھیل لیڈرشپ کی صلاحیت کو مزید تقویت دیتی ہیں۔

5- کھیل سے اچھے رہنما ملتے ہیں۔ کھیل بچوں میں قائدانہ خوبیوں یعنی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کھیل میں امیر اور غریب کے درمیان فرق کو نہیں دیکھا جاتا بلکہ قائدانہ خوبیوں یعنی صلاحیتوں کو دیکھا پایا جاتا ہے۔

6- کھیل ایک ایسی سرگرمی ہے جو ذہنی طور پر پریشان انسان کو تفریح مہیا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کھیل فرصت کے لمحات کا تعمیراتی استعمال ہیں۔ کھیل فارغ وقت کا بہترین مصرف ہے اور کھیل سے ہم اپنے فارغ وقت کو صحیح طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

7- کھیل ایک ایسی سرگرمی ہے جس میں شامل ہونے سے انسان بہت سے برائیوں سے بچ جاتا ہے۔ کھیل سے معاشرتی شعور اور بیداری پیدا ہوتی ہے۔

8- کھیل سے دوستی کا جذبہ پھلتا پھولتا ہے۔ کھیل کی بدولت ایک دوسرے کی مدد اور عزت واحترام کرتے ہیں۔

9- کھیل بین الاقوامی امن کا نشان ہوتی ہے اور کھلاڑی امن کا سفیر کا ہوتا ہے۔ جب مختلف ممالک کے لوگ بین الاقوامی کے مقابلوں مین اکٹھے ہوتے ہیں تو ایک دوسروں کے ساتھ رہنے سے قوانین، معاشرتی اقدار اور اسم ورواج سے واقف ہوتے ہیں۔ ان ساری باتوں کا علم کھیل کی مرہون منت ہے۔

10- کھیل کھلاڑیوں میں قوت برداشت، صبر، تحمل اور بردباری جیسی صفات پیدا کرتا ہے۔ یہ اوصاف کھیلوں میں حصہ لینے سے پیدا ہوتی ہیں۔

11- کھیل وقتی طور پر پریشانیوں سے چھٹکارے کا باعث بنتا ہے۔ کھیل دماغی تناؤ کو کم کرتی ہیں۔

12- کھیل جسمانی نظاموں کی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے جس سے فٹنس پیدا ہوتی ہے۔ فٹنس کی بدولت جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔

13- متوازن نشوونما حاصل کرنے میں کھیل بڑی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ کھیل افراد کی ذہنی، جسمانی، جذباتی، ساجی اور معاشرتی طور پر بہتر نشوونما کا ذریعہ بنتا ہے۔

14- کھیل سے انسان میں تحقیق کی خوبی پیدا ہوتی ہے۔ وہ ہر قسم کی مہارت حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ مہارت حاصل کرنے کے لئے نئے نئے طریقوں کو آزماتا ہے۔

15- کھیل کھیلنے سے عضلات مضبوط اور اعصاب تندرست ہوتے ہیں۔ عضلات کو مضبوط اور طاقت ور بنانے کے لئے باقاعدگی سے کھیل میں لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

16- کھیل کھیلنے سے انسان میں قدرتی صلاحیت اجاگر ہوتی ہے۔ ہر انسان میں کوئی نا کوئی ایسی صلاحیت موجود ہوتی ہے جو اس کو دوسروں سے ممتاز کر سکتی ہے جب تک انسان کھیل میں حصہ نہیں لیتا تب تک یہ خوبیاں ظاہر نہیں ہوتیں۔

- مختلف کھیلوں میں حصہ لینے سے قامتی نقائص دور کئے جا سکتے ہیں۔
- کھیل ایک ایسی سرگرمی ہے جو نوجوانوں میں تعمیری عادات پیدا کرتے ہیں۔
- کھیل میں باقاعدہ حصہ لینے سے مہارت میں پختگی پیدا ہوتی ہے۔

کھیلوں میں کردار کی اہمیت:

کھیلوں کے ذریعہ سے طلبہ کو زندگی کا سبق ملنے کے کئی مواقع ہوتے ہیں۔ جب کھیل میں طلبہ کو اصل زندگی کا مقابلہ کرنے کے لئے تیار کیا جاتا ہے۔ تو پھر کھیل ہی اسے اس مشکل کام کے لئے تیار کرتے ہیں۔ مواقع کھلاڑی کے اپنے کیریئر (طرز زندگی) سے ہی اٹھتے رہتے ہیں۔ مثلاً مشکل حالات کو نبھانا، مشترکہ مقاصد کے لئے دوسروں کے ساتھ کام کرنا، مشکلات پر قابو پانا، ناکام ہونا، شکست کھانا اور پھر کامیاب ہونا۔ اس طرح کے حالات کھلاڑی طلبہ کی مدد کرتے ہیں کہ وہ اصل

زندگی میں جیسے طاقت، حوصلہ، محنت، دماغی استقامت اور نرمی کی ضرورت ہے۔ صحیح طور پر مقابلہ کرتے ہیں۔ اس طرح کے تعلیمی مواقع پیدا کئے جاتے ہیں یا ان کو نظر انداز یا ضائع کر دیا جاتا ہے۔ یہ میری خواہش ہے کہ اس طرح کے مواقع بند ہونا چاہیے۔ خاص طور پر کردار سازی کے ضمن ہیں۔ معاشرتی تبدیلیاں لانے کا اور کوئی بہتر حل نہیں ہے۔ ماسوائے کھیلوں کے۔ میں اس سیاق و سباق میں یہ کہوں گا کہ کھیلوں کو ابتداء ہی سے کردار سازی کے لئے استعمال کیا جائے۔ معاشرے میں ہم دیکھتے ہیں کہ کوچ، کھلاڑی اور والدین بعض اوقات کھیل کے اصل مقصد کو نظر انداز کر لیتے ہیں۔ کھلاڑی کو چاہیے کہ اس کا مقصد کلی ہو یعنی جسم کا دماغ سے جوڑ۔ اگر ہم موخر الذکر کو نظر انداز کر دیں تو اس کا مطلب ہے کہ ہم معاشرے کیلئے عام طور پر بگاڑ پیدا کر رہے ہیں۔ کھلاڑی کے کردار سازی کا مطالعہ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جتنے لمبے عرصے تک کوئی کھیلتا ہے۔ اتنا ہی اس کا کردار بلند ہوتا ہے۔ امریکہ کا یہ فلسفہ ہے کہ کھیل کردار سازی کرتا ہے۔ کھیلوں میں اس وقت تک کردار سازی ممکن نہیں۔ جب تک کوچ کی نیت اس میں شامل نہ ہو۔ ہائی سکول کے کھلاڑی اخلاقیات کو زیادہ اپنے ہاں جگہ دیتے ہیں۔ بہ نسبت غیر ہائی سکول کھلاڑیوں کے کالج کے کھلاڑی غیر کالج کے کھلاڑیوں کی نسبت اخلاق کو اپنے ہاں بہتر جگہ دیتے ہیں۔ اور یہ سلسلہ اسی طرح آگے پیشوں کے سلسلوں تک چلتا رہتا ہے۔

کھیلوں میں کردار سازی کی بہت بڑی ضرورت ہے کیونکہ ہم ان کی تعلیم و تربیت کر رہے ہیں جنہوں نے ہماری جگہ لینی ہے۔ کردار سازی کا معاملہ بہت اہمیت کا حامل ہے۔ در حقیقت کئی سالوں سے وائٹ ہاؤس میں National Counts Lack منایا جا رہا ہے۔ مزید بر آں NCAA نے اپنی Champs / Life میں کردار سازی کی اہمیت کو تسلیم کیا ہے۔ یہ بالکل واضح ہو گیا ہے کہ کردار سازی معاشرے اور کھلاڑی دونوں کے لئے اہم ہے۔ یہ بھی واضح ہے کہ کردار سازی کیلئے کوئی خاص فارمولہ یا پروگرام نہیں ہے۔ لیکن پیغام بھیجنے کے کئی ممکنہ راستے ہیں۔ مقصد یہ ہے کہ کوئی پلیٹ فارم تلاش کیا جائے جو کہ تمہارے مسائل سے ہم آہنگ ہو۔

کئی کوچ اپنے کھلاڑیوں تبدیل کرنے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ وہ اچھے انسان بن جائیں لیکن ان کے پاس تربیت کی کمی ہوتی ہے۔ کردار سازی کے طریقے کو سمجھنے کے بجائے تمام کوچ کے لئے ضروری ہے کہ وہ سو فیصد کردار سازی والے پروگرام کے لئے تیار رہیں۔ کردار سازی کوئی الگ تھلگ چیز نہیں ہے۔ یہ مکمل طور پر پروگرام سے جڑی ہوتی ہے۔ کردار سازی آپ کے پروگرام کا مرکزی نقطہ ہونا چاہیے اور اس کو اتنی ہی اہمیت دی جائے جتنی کہ جیت کو دی جاتی ہے۔

مشقی سوالات

سوال نمبر 1۔ خالی جگہ پر کریں۔

۱۔ کھیلوں کے نظریات کی تعداد ________ ہے۔

۲۔ ________ کا نظریہ Herbert Spencer نے 1875 میں پیش کیا۔

۳۔ اضافی توانائی کا نظریہ ________ نے پیش کیا۔

۴۔ ________ کے مطابق کھیل زندگی کے لیے سنجیدہ کاروبار کی تیاری کا نام ہے۔

۵۔ مقابلے کی صلاحیت ________ سے بڑھتی ہے۔

سوال نمبر2 درست جواب کا انتخاب کیجئے:

۱۔ کھیلوں کے نظریات ہوتے ہیں۔

(الف) دو (ب) چار (ج) چھ (د) آٹھ

۲۔ کارل گروس نے کھیل کی اقسام بیان کی ہیں۔

(الف) ایک (ب) تین (ج) پانچ (د) سات

۳۔ "دی پلے آف اینیملز" اور "دی پلے اور مین" نے لکھی ہے۔

(الف) کارل مارکس (ب) سگمنٹ فرائیڈ (ج) کارل گروس (د) ہربرٹ سپنسر

۴۔ بچے کھیلوں میں کتھارسز حصہ لیتے ہیں۔

(الف) کارل مارکس (ب) سگمنٹ فرائیڈ (ج) کارل گروس (د) ہربرٹ سپنسر

سوال نمبر3۔ ہر سوال کا جواب تین سے چار سطور میں لکھیے۔

i۔ کھیلوں کے نظریات کے نام لکھیں۔

ii۔ نظریہ تخلیق نو پر مختصر نوٹ لکھیں۔

iii۔ سب سے زیادہ تنقید کس نظریے پر اور کیوں ہوتی ہے۔

iv۔ سب سے زیادہ کس نظریے کو کیوں پذیرائی ملی۔

سوال نمبر4۔ مندرجہ ذیل سوالات کے مفصل جوابات لکھیے۔

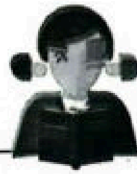
i۔ کھیلوں کے کوئی سے چار نظریات کی تفصیل لکھیں۔

ii۔ نظریات کے ساتھ کھیلوں کی خصوصیات بیان کریں۔

iii۔ نظریات کے تحت کھیلوں کی تعلیمی اقدار بیان کریں۔

تعلیمی جمناسٹک

Educational Gymnastic



یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- جمناسٹک کی تعریف کر سکیں۔
- تعلیمی جمناسٹک اور عام جمناسٹک میں فرق بیان کر سکیں۔
- تعلیمی ورزش کی تاریخ بیان کر سکیں۔ تعلیمی جمناسٹک کے مقاصد بیان کر سکیں
- چستی / پھُرتی کا مطلب بیان کر سکیں۔
- لچک کا تصور بیان کر سکیں۔
- لچک والی ورزش کو سیکھ سکیں۔
- متحرک اور جامد توازن کا موازنہ کر سکیں۔ ہم آہنگی کو بیان کر سکیں۔
- مختلف ورزشوں، مختلف جسمانی حرکات اور پوزیشن کے ذریعے ہم آہنگی پیدا کر سکیں۔

تعلیمی جمناسٹک کی تعریف:

تعریف۔

جمناسٹک کا لفظ یونانی زبان کے لفظ (Gymnazien) سے ماخوذ ہے۔ جس کے معنی ننگے جسم ورزش کرنے کے ہیں۔ جمناسٹک جسمانی ورزشوں کی ایک منظم ترتیب کا نام ہے۔ جمناسٹک کی سرگرمیوں سے انسانی جسم میں تیزی، چستی، پھرتی اور لچک جیسی صفات پیدا ہوتی ہیں:۔ اگر جمناسٹک کے پروگراموں پر بھرپور توجہ دی جائے تو یہ بچوں کی بہترین قامت بنانے کے ساتھ ساتھ ان کے کاموں میں پھرتی اور مستعدی پیدا کرتے ہوئے اخلاقی، جذباتی اور حرکاتی صلاحیتوں کے طریقے وشعور بھی پیدا کرتے ہیں۔

تعلیمی جمناسٹک کا تاریخی پس منظر

جمناسٹک کا قدیم دور:

جمناسٹک یا جسمانی ورزشیں کوئی نیا علم نہیں ہے بلکہ چین، ہندوستان، مصر اور یونان کی قدیم تہذیبوں میں اسے خاصا مقام حاصل رہا ہے۔ چین میں تقریباً 250 سال قبل مسیح ایک مذہبی راہب نے طبی ورزشوں Medical Exercises کو تخلیق کیا جن کو کنگفو (Kung Fu) کہا جاتا ہے۔ یہ ورزشیں جسمانی بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی تھیں۔

جمناسٹک کا جدید دور:

جدید دور میں بحثیت علم تعلیمی جمناسٹک اور حرکاتی تعلیم کی ابتداء ایک ڈانر روڈلف لوبن Danor Rodalf Lobin کے نظریات سے ہوئی۔ جس نے انگلستان میں ایک تربیتی ادارہ لابن آرٹ آف موومنٹ کے نام سے قائم کیا۔ اس کے علاوہ کنزیالوجسٹ (ورزشوں کا علم جاننے والے) نے حرکت کو سمجھنے اور اس تجزیہ کرنے کے لیے کئی بنیادیں فراہم کیں۔ تاکہ ان کو سمجھ کر ورزش سے زیادہ سے زیادہ استفادہ کیا جا سکے اور ورزشوں اور تعلیم جسمانی کے دیگر پروگراموں کو تعلیمی مقاصد کے لیے استعمال کرتے ہوئے استفادہ حاصل کیا جا سکے۔

عام جمناسٹک اور تعلیمی جمناسٹک:

i. عام جمناسٹک

مختلف ورزشی سامان پر جس میں مخصوص جسمانی حرکات کا مظاہرہ کیا جاتا ہے۔ ان حرکات میں بنیادی اہمیت خوبصورتی، تسلسل اور توازن کے ساتھ کرنے کو دی جاتی ہے۔

ii. تعلیمی جمناسٹک

تعلیمی جمناسٹک میں جسم کی مختلف ضروریات کو پورا کرنے کے لیے ایسی جسمانی ورزشیں کی جاتی ہیں جس میں بنیادی اہمیت ذہنی اور جسمانی استعداد کو بڑھانے کو دی جاتی ہے۔

تعلیمی جمناسٹک کے نکات:

تعلیمی جمناسٹک کا زیادہ تعلق طبی اور اصلاحی ورزشوں سے ہوتا ہے۔ لہذا تعلیمی جمناسٹک کے مقاصد اور اہمیت کو جاننے کے لیے مندرجہ ذیل نکات کو زیر بحث لانا ہو گا۔

i) عضلاتی نشوونما
ii) کردار کی تعمیر / متوازن شخصیت
iii) قیادت کا جذبہ
iv) عزت نفس کا احساس پیدا کرنا
v) پیروی یا قیادت کو تسلیم کرنے کا جذبہ
vi) تفریح حاصل کرنا
vii) بے راہ روی کا تدارک کرنا
viii) اعصاب اور عضلات کی ہم آہنگی
ix) فطری صلاحیتوں کو اجاگر کرنا

x) جذبہ تعاون پیدا کرنا　xi) قامتی نقائص دور کرنا　xii) فنی شعور پیدا کرنا

xiii) جذبات کے اظہار کا موقع فراہم کرنا　xiv) صحت مندانہ نشوونما کرنا

xv) لچک، پھرتی، حاضر دماغی اور دیگر معاشرتی صلاحیتوں کو فروغ دینا۔

xvi) ذہنی اور جسمانی طور پر حالات میں ڈھالنے کے قابل بنانا۔

تعلیمی جمناسٹک کی اہمیت:

بین الاقوامی سطح پر جمناسٹک کے مقابلے اکثر تعلیمی اداروں کے پروگرام میں شامل ہیں۔ جہاں جمناسٹک کو کھیلوں کی ماں کے حوالے سے اہمیت دی جاتی ہے۔ جمناسٹک کی اہمیت کے پیش نظر ہی جمناسٹک کو 1896ء کی پہلی اولمپکس کھیلوں میں شامل کیا گیا، کیونکہ ان تمام کھیلوں جن میں جسم کی حرکات اور عمل دیکھنے میں آتے ہیں ان سب کی ابتداء یہیں سے ہوئی ہے۔ ان سرگرمیوں کے ذریعے بالواسطہ طور پر منظم کھیلوں کی تیاری بھی ہوتی ہے۔ اس لیے جمناسٹک تعلیم جسمانی کا اہم حصہ بن جاتی ہے۔

جدید دور میں بحثیت علم تعلیمی جمناسٹک اور حرکاتی تعلیم کی ابتداء ایک ڈانر روڈلف لوبن Danor Rodalf Lobin کے نظریات سے ہوئی۔ جس نے انگلستان میں ایک تربیتی ادارہ لابن آرٹ آف مومنٹ کے نام سے قائم کیا۔ اس کے علاوہ کنتریالوجسٹ (ورزشوں کا علم جاننے والے) نے حرکت کو سمجھنے اور اس تجزیہ کرنے کیلئے کئی بنیادیں فراہم کیں۔ تاکہ ان کو سمجھ کر ورزش سے زیادہ سے زیادہ استفادہ کیا جاسکے اور ورزشوں اور تعلیم جسمانی کے دیگر پروگراموں کو تعلیمی مقاصد کیلئے استعمال کرتے ہوئے استفادہ حاصل کیا جاسکے۔

جمناسٹک کی سرگرمیاں انفرادی مقابلوں پر مشتمل ہوتی ہیں جو نوجوانوں میں حوصلہ، ہمت، فیصلہ کرنے کی قوت اور عزم جیسی خوبیاں پیدا کرتی ہیں۔ اور ساتھی کی مدد سے کیے جانے والی سرگرمیوں سے تعاون، صبر و تحمل، ایثار اور قربانی جیسی صفات پروان چڑھتی ہیں۔ غرض تعلیمی جمناسٹک کے ذریعے نوجوانوں کو آئندہ آنے والی زندگی کی آزمائشوں کا مقابلہ کرنے کے لیے تیار کیا جاسکتا ہے۔

تعلیمی جمناسٹک کے مقاصد:

تعلیمی جمناسٹک کے مقاصد درج ذیل ہیں۔

i. جمناسٹک کی سرگرمیوں کا مقصد جسم کو خوبصورت اور جاذب نظر بنانا ہے۔

ii. جمناسٹک کا مقصد جسم میں پھرتی اور لچک پیدا کرنا ہے۔

iii. جمناسٹک کا مقصد قامتی نقائص کی روک تھام کرنا ہے۔

iv. جمناسٹک کا مقصد قوت مشاہدہ اور تجربہ بڑھانا اور تسکین حاصل کرنا ہے۔

v. جمناسٹک سے جسمانی سرگرمیوں میں دلچسپی بڑھتی ہے۔

vi. جمناسٹک کا مقصد چھپی ہوئی صلاحیتوں کو اجاگر کرنا ہے۔

vii. جمناسٹک کا مقصد انسان میں حوصلہ، جرات اور بلند ہمتی کی صفات پیدا کرنا ہے۔

viii. جمناسٹک کا مقصد بچوں میں خوف جھجک اور شرمیلا پن دور کرنا ہے۔

ix. جمناسٹک کا مقصد شخصیت کے اظہار کا موقع فراہم کرنا ہے۔

x. جمناسٹک کا مقصد بچوں میں ولولہ اور جوش پیدا کرنا ہے۔

xi. جمناسٹک کا مقصد فارغ اوقات کا بہترین استعمال کرنا ہے۔

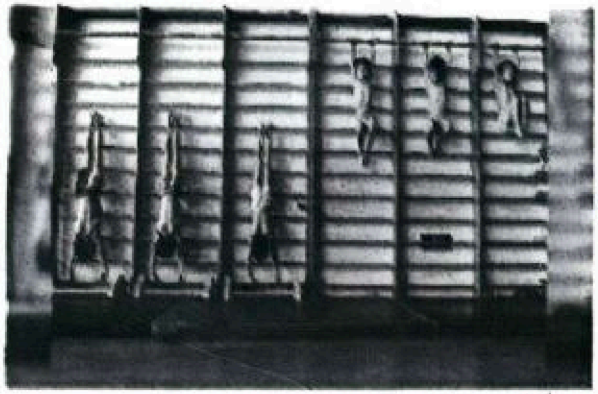
xii. جمناسٹک کا مقصد بچوں میں نظم وضبط کی خوبی پیدا کرنا ہے۔

xiii. جمناسٹک کا مقصد بچوں میں جسمانی جوہر دکھانے کے مواقع پیدا کرنا ہے۔

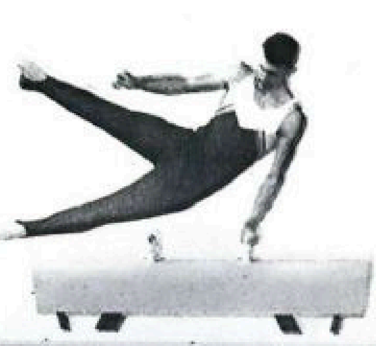
تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیاں (Activities of Educational Gymnastics):

چستی / پھرتی (Agility):

Agility is controlled ability to change position and direction rapidly and accurately.



پھرتی دراصل موقع محل کے مطابق انتہائی تیزی کے ساتھ بغیر کسی دشواری کے سمت اور جگہ تبدیل کرنے کی صلاحیت کا نام ہے۔ اس کی بدولت انسان نقصانات اور حادثات سے بچ سکتا ہے اور کھیل کے میدان میں بھی ہر لمحہ اس کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ پھرتی کی صلاحیت میں اضافے کے لیے Burpees کی ورزشوں کا قدیم طریقہ اپنایا جاتا ہے اس عمل میں کھلاڑی / ایتھلیٹ کھڑے ہونے کی حالت میں تیزی کے ساتھ پنجوں پر بیٹھتا ہے اور پھر ٹانگیں پیچھے پھیلا دیتا ہے اس طرح دس سیکنڈ کے اندر اس عمل کو زیادہ دفعہ دہرانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ مکمل فٹنس کے لیے پھرتی کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ مثال کے طور پر 100 میٹر کی دوڑ میں ایتھلیٹ کو علم ہوتا ہے کہ اسے فائر کی آواز پر سامنے کی سمت بھاگنا ہے لہٰذا فائر ہوتے ہی انتہائی تیزی سے بھاگنا پڑتا ہے جبکہ دوسری صورت میں اتھلیٹ کو اچانک کسی صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وہ فوری طور پر ممکنہ حد تک تیزی سے متعلقہ کام سے عہدہ براء ہونے کی کوشش کرتا ہے۔



جسم کو پھرتیلا بنانے کی سرگرمیاں:

یہ ایسی سرگرمیاں ہیں جو جسم کو پھرتیلا اور چست وچالاک بناتی ہیں ان کی تفصیل کچھ اس طرح سے ہے۔

۱۔ تیز دوڑنا مثلاً 50 میٹر، 100 میٹر، 110 میٹر رکاوٹی دوڑ، 200 میٹر، 400 میٹر اور x1004 میٹر ڈاک دوڑ وغیرہ۔

۲۔ سیدھی قلابازی (Front Roll)

۳۔ الٹی قلابازی (Back Roll)

۴۔ ہیڈ سپرنگ (Head Spring)

۵۔ ہینڈ سپرنگ (Hand Spring)

۶۔ غوطہ کی طرح قلابازی (Dive Roll)

۷۔ گاڑی پہیہ چکر (Cart Wheel)

۸۔ سر کے بل کھڑا ہونا۔ (Head Standing)

۹۔ ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا۔ (Hand Standing)

۱۰۔ بیک فلک (پیچھے کو قلابازی لگانا) (Back Flick)

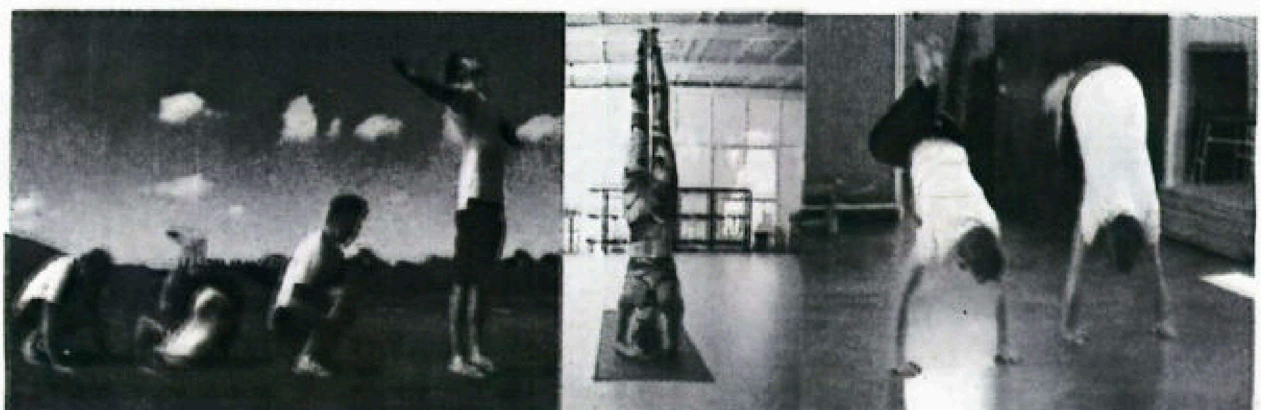
۱۱۔ ہوا میں قلابازی لگانا (Somersault)

۱۲۔ محراب بنانا (Curve)

لچک (Flexibility):

Flexibility is defined as a measure of the range of motion of the body parts about their joints without undue strain to those joints and their muscular attachments.

کسی جسم کی وہ خاصیت ہے جس کے زیر اثر قوت لگنے سے جسم میں تبدیلی آئے اور قوت ہٹنے سے جسم واپس اپنی اصلی حالت میں آ جائے۔



لچک ہمارے جسم میں مختلف جوڑوں کی بدولت مختلف اعضاء کا بآسانی زیادہ سے زیادہ دوری تک پھیلانے کی صلاحیت کا نام ہے۔ لچک کی کمی کی وجہ سے حرکت متاثر ہوتی ہے۔ لڑکوں کی نسبت لڑکیوں میں لچک کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ فٹنس کے لیے لچک کا ہونا ضروری ہے۔ لچک کی کمی کی وجہ سے پٹھوں کے کھنچ جانے، چڑھ جانے اور پھٹ جانے کا ہر وقت اندیشہ رہتا ہے۔ کافی حد تک جسمانی سرگرمیوں میں حصہ نہ لینے سے لچک میں کمی واقع ہو جاتی ہے لہٰذا فٹنس برقرار رکھنے کے لیے لچک ضروری ہے۔

توازن (Balance)

The ability to retain the center of mass above the base of support when stationary(static balance) or moving(dynamic balance).

"توازن دراصل جسم پر مختلف پوزیشنوں، مختلف اطراف کو ساکن یا متحرک حالت میں قابو رکھنے کا نام ہے۔"

Static Balance

Static balance is our ability to hold our body in a specific postion and posture.

Dynamic Balance

Dynamic balance is the ability to remain standing and stable while performing movements or actions that require displacing or moving oneself.

کسی بھی چیز کے استحکام کے لیے توازن بہت ضروری ہوتا ہے۔ اس طرح مختلف کھیلوں کو کامیابی کے ساتھ کھیلنے کے لیے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ توازن کی خوبی ایک خداداد صلاحیت ہے۔ بچپن میں یہ صلاحیت کم ہوتی ہے لیکن عمر کے ساتھ ساتھ اس میں پختگی آجاتی ہے۔ توازن کو مستحکم کرنے کے لیے مختلف سرگرمیاں کی جاتی ہیں مثلاً سر کے بل کھڑا ہونا اور ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا وغیرہ۔ توازن کے متعلق ورزشوں کے ذریعے توازن کی خوبی میں نکھار پیدا کیا جا سکتا ہے۔ گاڑی پہیہ کی مشق، عقاب کی شکل بنانا اور ایک ٹانگ پر وزن سہارتے ہوئے

دوسری ٹانگ کو پیچھے کرنا اور بازو اطراف میں پھیلانا توازن کی اچھی ورزشیں ہیں۔

توازن کی صلاحیت انسانی (فرد کی) جسم کی خوبصورتی میں نمایاں اضافے کا موجب بنتی ہے۔ زمین پر چلنا، پھرنا اور دوڑنا اس خوبی کی بدولت ہے۔ کسی بھی سرگرمی کو بہتر انداز میں اور احسن طریقے سے پرفارم کرنا یا سرانجام دینا بہتر توازن کی مرہون منت ہے۔ مختلف قسم کی جسمانی سرگرمیوں سے بہتر توازن کی کارکردگی اور صلاحیت میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

توازن کی چند سرگرمیاں/ورزشیں:

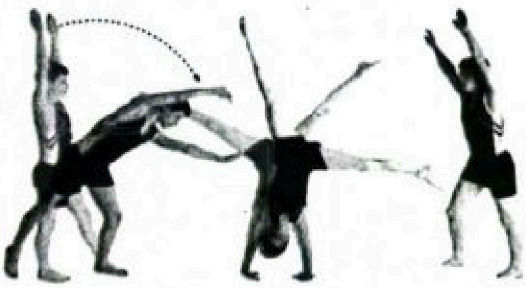
(i) چونے کی لائن یا ریل کی پٹڑی پر چلنا
(ii) ہاتھوں کے بل چلنا
(iii) سر کے بل کھڑے ہونا
(iv) پنجوں پر چلنا
(v) کارٹ ویل کرنا (گاڑی پہیہ کی مشق کرنا)

ہاتھوں کے بل کھڑے ہونے کا انداز

سر کے بل کھڑے ہونے کے مختلف انداز:

ہاتھوں کے بل کھڑے ہونے کا انداز کارٹ ویل کے مختلف مراحل

ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا


کارٹ ویل

توازن کی ورزشیں

۱۔ ایک پاؤں پر کھڑے ہونا
۲۔ دونوں پاؤں کے پنجوں پر کھڑے ہونا
۳۔ سر کے بل کھڑے ہونا
۴۔ ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا
۵۔ ہاتھوں کے بل چلنا
۶۔ چونے کی پتلی لکیر پر پنجوں یا ایڑی کے بل چلنا
۷۔ بیم پر پنجوں کے بل چلنا
۸۔ کہنیوں کے بل کھڑے ہونا
۹۔ ہاتھ پھیلائے جسم کو جھکائے ہوئے ایک ٹانگ پر کھڑے ہونا

ہم آہنگی(Co-Ordination):

جسمانی تعلیم اعصاب وعضلات میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔اعصاب وعضلات میں ہم آہنگی سے زندگی کے کام کو عمدگی سے کیا جاسکتا ہے۔بچوں میں یہ خوبی بہتر بنانے کے لیے ابتدائی عمر ہی زیادہ مناسب ہے۔بنیادی مہارتیں سکھانے کے نتائج ابتدائی عمر میں حوصلہ افزا نکلتے ہیں۔جسمانی ورزشوں سے ہی نظام عضلات کے افعال وکردار میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔ جسم کا براہ راست تعلق نظام اعصاب سے ہوتا ہے اس لیے اعصاب کو مضبوط کرنے کے لیے عضلات کو طاقت ور بنانا ضروری ہوتا ہے۔

حرکات اور سرگرمیوں کا تسلسل:

مختلف سرگرمیوں کو باہم ملا کر اس طرح کیا جائے کہ ان میں کم سے کم وقفہ ہو تو انھیں حرکات کا تسلسل کہتے ہیں۔ بالفاظ دیگر مختلف سرگرمیوں کو یکے بعد دیگرے مسلسل کیا جائے۔درج ذیل سرگرمیوں کو باہم آپس میں ملا کر کریں تو یہ ان سرگرمیوں کا تسلسل کہلائے گا۔

(i) دونوں پاؤں پر اچھلنا، کودنا، رسی پھلانگنا اور گیند کودنا۔

(ii) دونوں پاؤں پر اچھلنا اور آگے پیچھے پھیلانا اور سکیڑنا۔

(iii) دونوں پاؤں پر اچھلنا اور پہلو کی جانب کھولنا اور بند کرنا۔

(iv) دونوں ٹانگوں کو پہلو کی جانب سے سامنے کی طرف چلانا۔

(v) دونوں بازو سامنے اور پہلوئوں کی جانب اٹھانا۔

(vi) دھڑ سامنے جھکانا اور تالی بجانا۔

(vii) کولہوں پر ہاتھ رکھے ہوئے دائیں اور بائیں جانب موڑنا اور تالی بجانا۔

(viii) سیدھی قلابازی لگانا۔

(ix) الٹی قلابازی لگانا۔

(x) ہاتھوں کے بل کھڑے ہونا۔

(xi) سر کے بل کھڑے ہونا۔

(xii) کارٹ ویل کرنا۔

مذکورہ تسلسل کے علاوہ بھی بے شمار مختلف سرگرمیوں کو باہم ملا کر تسلسل قائم کیا جاسکتا ہے۔ایک تسلسل میں جتنی زیادہ سرگرمیاں ہونگی وہ اتنی ہی دلچسپ اور مفید ہوتی ہیں۔ سرگرمیوں کا انتخاب کرتے وقت بچے کی عمر، جنس، ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو مدنظر رکھنا بہت ضروری ہے۔ بہتر نتائج کے حصول کے لیے بچوں کی رائے اور پسند کو اہمیت دینی چاہیے۔

مشقی سوالات

سوال نمبر1۔ خالی جگہ پُر کریں۔

i. ہاتھوں کے بل کھڑا ہونے کو ____________ کہتے ہیں۔

ii. جمناسٹک کا لفظ ____________ نے ایجاد کیا۔

iii. جمناسٹک کا لفظ کس زبان کے الفاظ Gymnazian سے ماخوذ ہے۔

iv. سر کے بل کھڑا ہونے کو ____________ کہتے ہیں۔

v. جمناسٹک ____________ کی ایک منظم ترتیب کا نام ہے۔

vi. جمناسٹک کی سرگرمیاں ____________ مقابلوں پر مشتمل ہوتی ہیں۔

vii. ____________ موقع محل کے مطابق انتہائی تیزی کے ساتھ بغیر کسی دشواری کے سمت اور جگہ تبدیل کرنے کی صلاحیت کا نام ہے۔

viii. ____________ ہمارے جسم میں مختلف جوڑوں کی بدولت مختلف اعضاء کا بآسانی زیادہ سے زیادہ دوری تک پھیلانے کی صلاحیت کا نام ہے۔

ix. توازن کی صلاحیت انسانی (فرد کی) جسم کی خوبصورتی ____________ کا موجب بنتی ہے۔

x. ____________ اعصاب و عضلات میں ہم آہنگی پیدا کرتی ہے۔

سوال نمبر2۔ ہر سوال کا جواب تین سے چار سطور میں لکھیئے۔

i. تعلیمی جمناسٹک سے کیا مراد ہے۔

ii. تعلیمی جمناسٹک کے کوئی سے تین فوائد لکھیں۔

iii. پھرتی سے کیا مراد ہے؟

.iv توازن پر مختصر نوٹ لکھیں۔

.v جمناسٹک میں ہم آہنگی کی اہمیت پر مختصر نوٹ لکھیں۔

.vi لچک کی تعریف لکھیں۔

.vii حرکات کے تسلسل کسے کہتے ہیں۔

.viii تعلیمی جمناسٹک تمام کھیلوں کی ماں ہے۔ مختصر بیان کریں

سوال نمبر3۔ مندرجہ ذیل سوالات کے مفصل جوابات لکھیے۔

i۔ تعلیمی جمناسٹک کی اہمیت پر تفصیلی نوٹ لکھیں۔

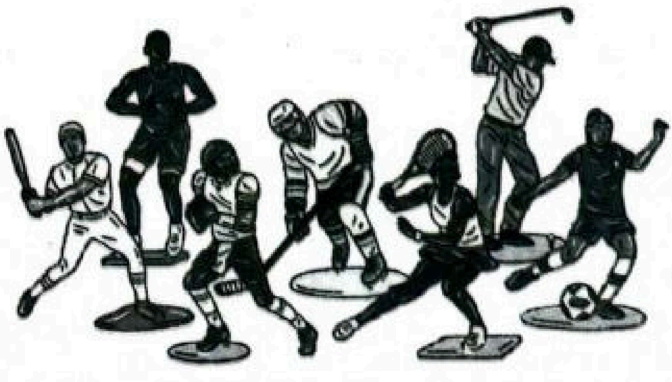
ii۔ تعلیمی جمناسٹک کے فوائد تحریر کریں۔

iii۔ تعلیمی جمناسٹک کی سرگرمیاں مفصل بیان کریں۔

کھیلیں

Games

یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:



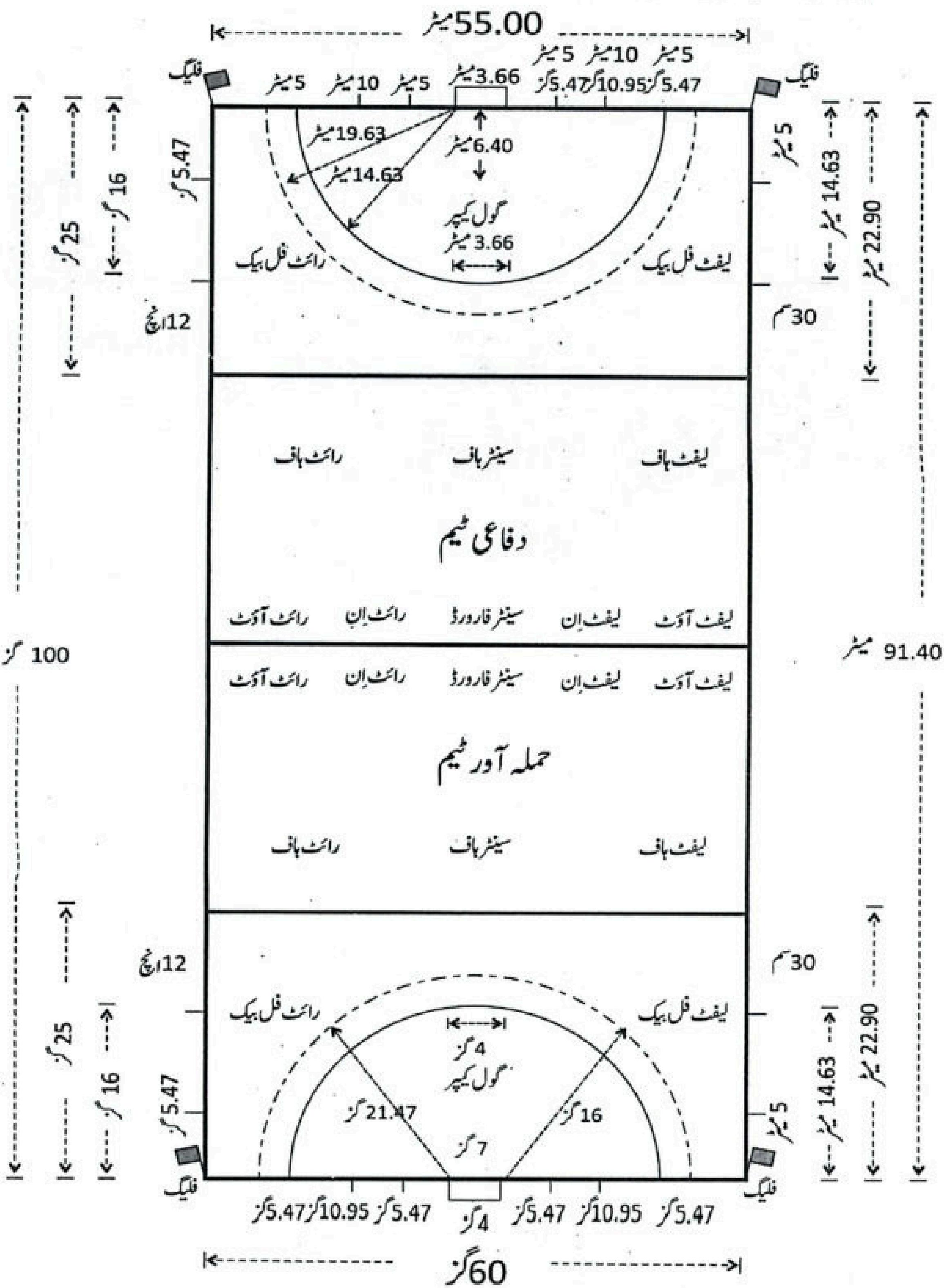
- وہ ہاکی کے میدان کا نقشہ یا خاکہ بنا سکیں۔
- ہاکی گراؤنڈ میں موجود کھلاڑیوں کی پوزیشن بیان کر سکیں۔
- ہاکی کے قوانین کو بیان کر سکیں۔
- ہاکی کی مختلف مہارتوں کو بیان کر سکیں۔
- بیڈ منٹن کورٹ کا نقشہ یا خاکہ بنا سکیں۔
- بیڈ منٹن کے قوانین اور مہارتوں کو بیان کر سکیں۔
- مختلف مہارتوں کو بیان کر سکیں۔

ہاکی کی مختصر تاریخ

یہ بہت قدیم اور مقبول کھیل ہے۔ سب سے پہلے 510 قبل مسیح میں یونان میں کھیلا گیا۔ برصغیر پاک و ہند میں یہ کھیل 1926ء میں متعارف ہوا اور پورے ہندستان میں بڑے شوق سے کھیلا جانے لگا۔ فی زمانہ اسے بین الاقوامی حیثیت و شہرت حاصل ہے۔

ہاکی گراؤنڈ (کھیل کا میدان) مستطیل کی لمبائی 91.40 میٹر / (100 گز) اور ہاکی گراؤنڈ (کھیل کا میدان) مستطیل کی چوڑائی 55 میٹر (60 گز) ہوتی ہے۔

ہاکی کھیل کے میدان کی لائنیں:



ہاکی کے میدان کا خاکہ اور کھلاڑیوں کے کھیلنے کی پوزیشن

کھیل کے میدان کی تمام لائنیں صاف اور واضح لگائی جاتی ہیں ان لائنوں کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ کھیل کے میدان کی تمام لائنیں 5 سینٹی میٹر یا50ملی میٹر(3انچ)چوڑی ہوتی ہیں یہ لائنیں میدان کا حصہ ہوتی ہیں اور اپنی پوری لمبائی تک مسلسل لگائی جاتی ہے۔

سائیڈ لائن:

گراؤنڈ(میدان)کی لمبائی91.40میٹر(100گز)والی لائنوں کو سائیڈ لائنز کہتے ہیں۔

بیک لائن:

گراؤنڈ(میدان)کی چوڑائی55میٹر(60گز)والی لائنوں کو بیک لائنز کہتے ہیں۔

گول لائن:

گراؤنڈ(میدان)کی بیک لائن کا کچھ حصہ جو گول پوسٹوں کے درمیان ہے 4 گز کا ہوتا ہے اسے گول لائنز کہتے ہیں بیک لائنز کے باہر کم از کم دوڑنے کے لئے 5 میٹر اور سائیڈ لائنز کے باہر کم سے کم4 میٹر ہوگا۔

دیگر پیمائش اور نشانات:

مرکزی لائن:

کھیل کے میدان کے عین وسط میں بیک لائین کے متوازی ایک لکیر کھینچی جاتی ہے جو گراؤنڈ(میدان)کو دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہے۔ یہ دونوں جانب سائیڈ لائنوں کے ساتھ ملی ہوتی ہے۔

25گز کی لائن:

22.90میٹر(25گز)کی لائنیں میدان کو کراس کرتی ہیں یہ لائنیں سنٹر لائن کے نزدیک ترین کنارے سے بیک لائن کے بیرونی کنارے تک22.90میٹر (25گز)کے فاصلے پر ہوں گی۔

23میٹر ایریا:

22.90میٹر کی لائن، بیک لائن اور سائیڈ لائن کے مخصوص حصوں پر مشتمل علاقہ کو 23میٹر ایریا کہتے ہیں۔ ہر سائیڈ لائن پر بیک لائن کے بیرونی کنارے 5میٹر(5.47گز)اور14.63میٹر(16گز)کے فاصلے پر300ملی میٹر(12انچ)لمبی لائنیں بیک لائن کے متوازی کھیل کے میدان کے باہر لگائی جاتی ہیں۔

شوٹنگ سرکل کے اندر ہر ایک گول پوسٹ کے مرکز سے کھیل کے میدان کے اندر کی جانب گول لائن کے اندرونی کنارے سے6.40میٹر(7گز)کے فاصلے پر پینلٹی سٹروک کا نشان لگایا جاتا ہے جس کا قطر150ملی میٹر(6انچ)ہوگا۔ کھیل کے میدان میں مندرجہ بالا نشانات کے علاوہ کوئی اور نشان لگانے کی اجازت(ضرورت)نہیں ہوتی ہے۔

شوٹنگ سرکل:

ہر گول لائن کے مرکز سے گراؤنڈ کے اندر (سامنے بیک لائن کے متوازی کھیل کے میدان کی اندرونی جانب) 14.63 میٹر (16 گز) کے فاصلے پر 3.66 میٹر (4 گز) لمبی لائن لگائی جاتی ہے جو گول لائن کے بالکل متوازی ہوتی ہے۔ شوٹنگ سرکل میں گول پوسٹ کے ہر کھمبے (دونوں کھمبوں) کو مرکز مان کر 14.63 میٹر (16 گز) نصف قطر کی قوس لگائی جاتی ہے جو دونوں جانب 3.66 میٹر (4 گز) (لائن کے (16 گز) بیرونی کنارے تک کی جاتی ہے) کے متوازی لائن سے شروع ہو کر بیک لائن سے مل جاتی ہے۔ ان لکیروں اور بیک لائن کے اندر جو علاقہ گھرا ہوا ہے اسے شوٹنگ سرکل کہا جاتا ہے۔ شوٹنگ سرکل ظاہر کرنے والی لکیریں اس کا حصہ ہوتی ہیں۔ ان لکیروں کی چوڑائی 7.50 سنٹی میٹر (3 انچ) ہوتی ہے۔

نقطہ دار دائرہ

دائرے کے قانون کو پہلی بار 1999 میں منعقد ہونے والی چمپیئن ٹرافی میں تجرباتی طور پر نافذ کیا گیا۔ شوٹنگ سرکل سے 5 میٹر باہر اس کے متوازی ایک نقطہ دار دائرہ لگایا جاتا ہے اس دائرے کو ظاہر کرنے والی لائنیں 30 سنٹی میٹر لمبی ہوتی ہیں اور ان کا درمیانی فاصلہ 3 میٹر ہوتا ہے۔ اس دائرے کا مقصد یہ ہے کہ پینلٹی کارنر کے نشان سے پھینکا گیا بال اگر دائرے کے اندر روک کر شوٹنگ سرکل میں لاتے ہیں یا بال اس دائرے سے باہر چلا جائے تو وہ عام کھیل میں تصور ہو گا۔

یہ لائنیں منقطع لائنوں کو سرکل لائن کے بیرونی کنارے سے 5 میٹر (5.47 گز) کے فاصلے پر لگائی جاتی ہیں۔ 5 میٹر (5.47 گز) کا فاصلہ سرکل کے بیرونی کنارے سے منقطع لائنوں کے بیرونی کنارے تک ہو گا۔ ان لائنوں کا ہر ٹھوس حصہ 300 ملی میٹر (12 انچ) لمبا ہوتا ہے۔ ٹھوس سطحوں (حصوں) کے مابین خلا 66.3 میٹر لمبا ہوتا ہے۔ ہر منقطع لائن کا آغاز سرکل لائن کے باہر بیک لائن کے ٹھوس حصے ہوتا ہے۔

جھنڈیاں

کھیل کے میدان کے چاروں کونوں پر جھنڈیاں لگائی جائیں گی۔

جھنڈیوں کی کم سے کم اونچائی	=	1.20 میٹر (4 فٹ)
جھنڈیوں کی زیادہ سے زیادہ اونچائی	=	1.50 میٹر (5 فٹ)

یہ جھنڈیاں ڈنڈے کے سپرنگ والے پینڈے پر لگائے جائیں گی کسی بھی صورت میں جھنڈی کی لمبائی اور چوڑائی 300 ملی میٹر (12 انچ) سے زیادہ نہ ہوں۔

گول پوسٹ:

ہر بیک لائن کے وسط میں دو عمودی پوسٹ (کھمبے) لگائے جائیں گے جن کا درمیانی فاصلہ 3.66 میٹر (4 گز) ہو گا۔ عموداً گول پوسٹوں (کھمبوں) کو اس طرح سے نصب کیا جائے گا کہ ان کا اندرونی حصہ (سامنے والی سطح) بیک لائن کے بیرونی کناروں کو کراس کر رہا ہو۔ دونوں عمودی گول پوسٹوں (کھمبوں) کے اوپر ایک افقی کراس بار لگائی جائیگی جسکی اونچائی سطح زمین سے کراس بار کے اندرونی کنارے تک 2.14 میٹر (7 فٹ) ہو گی۔

کراس بار کی چوڑائی	=	51 ملی میٹر (2 انچ)
گول پوسٹ اور کراس بار کی موٹائی	=	75 ملی میٹر (3 انچ)

گول پوسٹ اور کراس بار کارنگ سفید اور سیاہ کیا جاتا ہے یہ مستطیل شکل کی ہو گی۔ گول پوسٹوں کا کوئی حصہ کراس بار سے بڑھا ہوا نہیں ہو گا۔ دونوں کھمبوں کے درمیان والی بیک لائن کو۔ "گول لائن" کہتے ہیں۔

سائیڈ بورڈز (تختے) اینڈ بیک بورڈ (تختے)

سائیڈ بورڈز (تختے) کی لمبائی (کم سے کم)	=	1.20 (4فٹ)
سائیڈ بورڈز (تختے) کی اونچائی	=	46 سینٹی میٹر (18انچ)
بیک بورڈ (تختے) کی لمبائی	=	3.66 میٹر (4 گز)
بیک بورڈ (تختے) کی اونچائی	=	46 سینٹی میٹر (18انچ)
بیک بورڈ (تختے) کی موٹائی	=	5 سینٹی میٹر (2انچ)

سائیڈ بوڈز (تختے) گول پوسٹوں کے پیچھے عموداً زمین پر اس طرح نصب کئے جاتے ہیں کہ گول پوسٹ کی چوڑائی 5.1 ملی میٹر (2انچ) سے زیادہ نہ ہو (یعنی بالکل گول پوسٹوں کی سیدھ میں ہوں اور سائیڈ بورڈز (تختے) کا آخری حصہ سر ابیک بورڈ کے سروں کے ساتھ جوڑا ہوا ہو۔ سائیڈ بورڈز (تختے) کی اندرونی سطح پر گہرا رنگ کیا جاتا ہے۔ بیک بورڈ (تختہ) اس طرح زمین پر رکھا جائے کہ ان کے سرے آخری سائیڈ بورڈز (تختے) کے سروں کے ساتھ مل جائیں۔ یعنی گول پوسٹ کا اندرونی کنارہ بیک لائن کے بیرونی کنارے کے ساتھ جوڑا ہوا ہو گا۔

نیٹ:

کراس بار اور تختوں کے اوپر زیادہ سے زیادہ 4 مربع سینٹی میٹر کے خانوں والا جال لگایا جاسکتا ہے۔ یہ جال کراس بار، کھمبوں اور زمین کے ساتھ مضبوطی سے پیوست ہوتا ہے۔ نیٹ کو گول پوسٹ اور کراس بار کے پیچھے کی جانب زیادہ سے زیادہ 150 ملی میٹر (6انچ) کے وقفوں کے بعد بیک بورڈز کے باہر مضبوطی سے باندھا جاتا ہے۔

ہاکی بال:

ہاکی گیند (بال) شکل میں گول، ساخت کے لحاظ سے سخت اور کسی خاص میٹریل کا بنا ہو گا۔ ہاکی گیند (بال) کے اندر دھاگہ یا کارک بھرا ہوتا ہے اور اس کا رنگ سفید ہو گا۔ گھاس میں استعمال ہونے والا بال چمڑے کا بنا ہوا ہو گا۔ آسٹروٹرف میں استعمال ہونے والا بال مضبوط فائبر گلاس سے بنا ہوا ہو گا۔ اور اس کی سطح پر چھوٹے گڑھے بنے ہوتے ہیں۔ بال کا رنگ سفید ہوتا ہے۔

بال کا کم سے کم وزن	=	156 گرام (ساڑھ پانچ اونس)
بال کا زیادہ سے زیادہ وزن	=	163 گرم (پونے چھ اونس)
بال کا کم سے کم محیط	=	22.4 سینٹی میٹر (8.82انچ سے 9.25انچ ہوتا ہے۔

ہاکی سٹک کا سائز اور وزن:

سٹک کا دستہ (Handle) بالکل سیدھا اور سرا (Head) مڑا ہوا ہو گا۔ سٹک کا نچلا حصہ (کھیلی جانے والی سائیڈ) ہموار اور چپٹا ہو گا۔ سٹک کی پچھلی جانب یا دائیں طرف یا نہ کھیلے جانے والا باقی حصہ ہموار اور گول ہو گا۔ سٹک اوپر سے نیچے تک ہموار ہو گی۔ تمام کنارے گول ہوں گے۔ عموماً سٹک کی لمبائی 91.5 ینٹی میٹر (1 گز) ہوتی ہے۔ ہاکی سٹک کی چوڑائی اتنی ہونی چاہیے۔ تمام اضافی میٹریل کے ساتھ سٹک 50 ملی میٹر (2 انچ) قطر کے چھلے سے آسانی سے گزر سکے۔ سٹک کا مجموعی وزن زیادہ سے زیادہ 737 گرام (28 اونس) ہو گا۔ سٹک کا کم سے کم وزن 340 گرام (12 اونس) ہو گا۔ سٹک دھات یا اسی قسم کے اجزاء پر مشتمل نہیں ہوتی بلکہ لکڑی کی بنی ہونی چاہیے بشرطیکہ سٹک کھیلنے کے مقصد کو پورا کرتی ہو اور انسانی صحت کیلئے کسی خطرے کا باعث نہ ہو۔

کارنر کا نشان:

چاروں کناروں میں سائیڈ لائن کے اوپر اور بیک لائن سے (5 میٹر) کے فاصلے پر 12 انچ یا 30 سینٹی میٹر 5.47 گز کی لائن لگائی جاتی ہے جسے کارنر کا نشان کہتے ہیں۔

پینلٹی کارنر کا نشان:

گول پوسٹ کے دونوں جانب بیک لائنوں کے اوپر 10 گز کے فاصلے پر نشانات لگائے جاتے ہیں جسے پینلٹی کارنر کا نشان کہتے ہیں۔

پینلٹی سٹروک کا نشان:

گول پوسٹ کے دونوں جانب بیک لائن کے وسط سے عموداً کھیل کے میدان کے اندر 6.40 میٹر (7 گز) کے فاصلے پر پینلٹی سٹروک کا نشان لگایا جاتا ہے اس کا محیط 15 سینٹی میٹر (6 انچ) ہوتا ہے اسے پینلٹی سٹروک کا نشان کہتے ہیں۔

فری زون:

بیک لائن سے 5 میٹر اور سائیڈ لائن سے 4 میٹر گراؤنڈ سے باہر کے علاقے میں کسی قسم کی کوئی رکاوٹ نہیں ہونی چاہیے۔

فری ہٹ کا نشان:

دونوں سائیڈ لائینوں پر دونوں جانب سے بیک لائن کے متوازی 30 سینٹی میٹر (12 انچ) لمبی لائن کا نشان جو بیک لائن سے 14.63 میٹر یا 16 گز کے فاصلے پر لگایا جاتا ہے تاکہ فری ہٹ کرتے وقت آسانی ہو۔ فری زون کے ایریا (علاقے) میں کسی قسم کی کوئی رکاوٹ نہیں ہونی چاہیے۔

کھلاڑیوں کی وردیاں:

ایک ٹیم کے تمام کھلاڑی ماسوائے گول کیپر ایک ہی رنگ کی مخصوص وردی پہنیں گے۔ گول کیپر کی یونیفارم کا رنگ مختلف ہو گا۔ ہر کھلاڑی پر لازم ہو گا کہ وہ اپنی حفاظت کے لئے (شن گارڈ، Shin Guard)، (ٹخنہ) اینکل گارڈ، (Ankle Guard) اور منہ (ماؤتھ گارڈ، Mouth Guard) کا استعمال کرے۔ گول کیپر اپنے جسم کے بالائی دھڑ کو چوٹ سے محفوظ رکھنے کے لئے جسم کے پر اوپر حفاظتی شیلڈ یعنی اپر (Upper Body Protector) استعمال کرے۔ اس کے علاوہ گول کیپر اپنے لباس کے اوپر اپنے اور مخالف کھلاڑیوں سے مختلف رنگ کی جرسی پہنے گا۔ اس کے علاوہ گول کیپر سر پر حفاظتی ٹوپی (Helmet)، ٹانگوں پر

گدیاں(Pads)، کک کرنے والے(Kickers) اور ہاتھوں پر دستانے(Gloves) استعمال کرے گا۔ گول کیپر کی ٹانگوں پر بندھی ہوئی گدیوں(Pads) کی چوڑائی 30 سنٹی میٹر (1 فٹ) سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

ٹیمیں :

ہاکی کھیل کا مقابلہ دو ٹیموں کے مابین ہوتا ہے۔ مقابلے کے دوران ہر ٹیم (کھیلنے والی ٹیم) 11 کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ ان میں ایک گول کیپر بھی شامل ہوتا ہے۔

متبادل کھلاڑی:

نئے قانون کے مطابق تبدیل شدہ کھلاڑی کو دوبار تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ ہر ٹیم میں 5 متبادل کھلاڑی ہوتے ہیں۔ اس طرح ہر ٹیم 16 کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ کھلاڑی کسی وقت بھی تبدیل کئے جاسکتے ہیں۔ کھیل کے دوران اگر کسی کھلاڑی کو سزا کے طور پر معطل کر دیا جائے تو اس کی معطلی کے عرصے کے دوران اس کی جگہ کسی متبادل کھلاڑی کو کھیلنے کی اجازت نہیں ہوگی۔ اس طرح وہ ٹیم عارضی معطلی کے عرصہ کے دوران ایک کم کھلاڑی سے کھیلے گی۔ جب تک عارضی معطلی ختم نہ ہو۔ پینلٹی کارنر اور پینلٹی سٹروک کے دوران کھلاڑی تبدیل نہیں کیا جاسکتا۔ پینلٹی کارنر کے دورانیے میں صرف زخمی کھلاڑی یا معطل شدہ دفاعی گول کیپر کو تبدیل کرنے کی اجازت ہوتی ہے۔ متبادل کھلاڑی کھیل روکے بغیر کسی وقت بھی بدلے جاسکتے ہیں تاہم گول کیپر کی تبدیلی ایمپائر کی اجازت سے ہوگی اور اس وقت گھڑی روک دی جاتی ہے۔ اگر گول کیپر کھیل کے دوران معطل ہو جائے تو اس کی تبدیلی کھیلنے والے کھلاڑی سے کی جائے گی۔ اس طرح وہ ٹیم بھی دس کھلاڑیوں سے کھیلے گی۔ متبادل کھلاڑی ہمیشہ سنٹر لائن کے نزدیک سے صرف اس طرف سے کھیل کے میدان میں داخل ہوگا جس طرف فیلڈ جیوری (ججز) بیٹھے ہوتے ہیں۔

گول کیپر:

ہر ٹیم کے گیارہ کھلاڑیوں میں سے ایک گول کیپر کا ہونا لازمی ہوتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے وہ کھیلنے کے قابل نہ رہے مثلاً زخمی ہو جائے یا سزا کے طور پر اُسے کچھ وقت کے لئے گراؤنڈ (کھیل کے میدان) سے باہر نکال دیا جائے تو فوری طور پر اس کی جگہ متبادل گول کیپر لایا جائے گا۔ اگر متبادل گول کیپر دستیاب نہ ہو تو اُس ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی گول کیپر کا لباس (یونیفارم) اور دیگر حفاظتی سامان پہن کر یہ فریضہ سرانجام دے سکتا ہے۔ تاہم وہ ٹیم گول کیپر کی معطلی کے دورانیے تک ایک کم کھلاڑی یعنی دس کھلاڑیوں سے کھیلتی رہے گی۔

کپتان کے فرائض

(i) ہر ٹیم کا کپتان شناخت (پہچان) کے لئے اپنے بالائی بازو پر وردی سے مختلف رنگ کی پٹی باندھے گا۔

(ii) دونوں ٹیموں کے کپتانوں کے درمیان کھیل شروع ہونے سے پہلے سکہ اُچھال کر ٹاس کیا جائے گا۔

(iii) ٹاس جیتنے والے کپتان کو اختیار ہوگا کہ وہ اپنے لئے گراؤنڈ (کھیل کے میدان) کی ایک سائیڈ (طرف) چن لے یا کھیل کا آغاز سنٹر پاس سے کرے۔

(iv) ہر ٹیم کا کپتان کھیل شروع ہونے سے پہلے مخالف ٹیم کے کپتان اور ایمپائر کو اپنے اپنے گول کیپر کی نشاندہی کرائے گا۔

(v) اگر کھیل کے دوران کپتان معطل کر دیا جائے یا اس کی جگہ دوسرے کھلاڑی کو گراؤنڈ (کھیل کے میدان) میں بھیج دیا جائے تو وہ ایمپائر کو اپنے بعد کسی دوسرے کھلاڑی کی نشاندہی کرائے گا جسے وہ اپنی جگہ کپتان نامزد کرنا چاہتا ہو۔

(vi) کپتان اپنے کھلاڑیوں کے رویہ کا ذمہ دار ہوگا۔

ایمپائر کے فرائض:

مقابلہ کرانے کے لئے دو ایمپائرز ہوں گے۔ ہر ایمپائر کھیل کے میدان کے آدھے حصے اور گول پوسٹ سے بائیں طرف والی سائیڈ لائن کی نگرانی کرے گا۔

مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر گراؤنڈ (کھیل کے میدان) اور اس سے متعلقہ سامان مثلاً نیٹ، بال اور گول پوسٹ وغیرہ کا معائنہ کرنا ایمپائرز کی ذمہ داری ہے۔

کھیل شروع ہونے سے پہلے ایمپائر کھلاڑیوں کے لباس (یونیفارم) اور ہاکی سٹک کا معائنہ کریں گے۔

(i) ہر ایمپائر گراؤنڈ (کھیل کے میدان) کے اپنے نصف حصے میں کارنر، پینلٹی کارنر، پینلٹی سٹروک، فری ہٹ دینے اور گول کا فیصلہ کرنے کا ذمہ دار ہوگا۔

(ii) ایمپائرز کارنر کے متعلق فیصلہ اپنے (آدھے) حصے میں دیں گے۔

(iii) ہر ایمپائر گراؤنڈ (کھیل کے میدان) کے اپنے نصف حصے میں سائیڈ لائن یا بیک لائن سے بال نکل جانے کی صورت میں فیصلہ دے گا۔

(iv) کھلاڑیوں، متبادل کھلاڑیوں اور معطل شدہ کھلاڑیوں کی نگرانی ایمپائرز کے دائرہ اختیار میں ہوگی۔

(v) ہر ایمپائر کسی کھلاڑی کو تنبیہ کرنے، گراؤنڈ (کھیل کے میدان) سے باہر نکالنے اور گول سکور کا تحریری طور پر ریکارڈ اپنے پاس رکھے گا۔

(vi) ٹیموں کے اطراف بدلنے پر ایمپائرز اپنے اسی حصے میں رہیں گے۔

(vii) ہر ایمپائر کھیل اور درمیانی وقفے کے وقت کا حساب رکھے گا۔

(viii) ایمپائرز کو کھیل کے دوران ہر قسم کا فیصلہ کرنے کا مکمل اختیار حاصل ہوگا۔

(ix) ایمپائرز کسی اپیل کا انتظار کئے بغیر فیصلہ دیں گے۔

(x) ایمپائرز کا فیصلہ حتمی فیصلہ ہوگا۔

ایمپائر صرف مندرجہ ذیل صورتوں میں وسل بجائے گا اور اشارے سے وضاحت کرے گا جب کھیل کا آغاز کروانا ہو۔

1. کھیل کے کوارٹر حصے کو بند کروانا یا دوسرے نصف حصے کو شروع کروانا ہو۔
2. کسی فاؤل پر سزا لاگو کرنی ہو یا کھیل کو روکنا ہو۔
3. کھیل کے دوران بال سائیڈ لائن یا بیک لائن عبور کر جائے۔
4. گول ہو جائے۔
5. پینلٹی سٹروک لگانے کا اشارہ دینا ہو۔
6. پینلٹی سٹروک کے بعد کھیل شروع کروانا ہو۔

تھرڈ ریفری / ٹی وی ریفری (نیا قانون):

1. نئے قانون کے مطابق ایک ریفری بھی تعینات کیا جاتا ہے۔ جسے ٹی وی ریفری (T.V.Refree) کہتے ہیں۔
2. ریفری کھیل کے میدان سے باہر مخصوص جگہ پر بیٹھے گا اس کے پاس براہِ راست میچ نشر کرنے والا نہ صرف ٹیلی ویژن پر بلکہ فاؤل کو ایکشن ری پلے سے دیکھائے گا۔
3. کھیل کے دوران اگر ایسی صورت حال پیدا ہو جس کا ایمپائر فیصلہ نہ کر سکے تو وہ حتمی فیصلے کے لئے مخصوص اشارے کے ساتھ ٹی وی ریفری سے رجوع کرے گا۔

کھیل کا وقت

1. کھیل کا کل وقت 60 منٹ ہو گا جو 15 اور 15 منٹ کے چار کوارٹر (حصوں) پر مشتمل ہو گا۔
2. کھیل کے پہلے اور تیسرے حصے کے بعد دو منٹ کا وقفہ ہو گا اور دوسرے حصے کے بعد (کھیل کا نصف وقت گزرنے کے بعد) 10 منٹ کا وقفہ دیا جائے گا۔

میچ برابر ہونے کی صورت میں

1. اگر ٹورنامنٹ لیگ سسٹم کے تحت کروایا جارہا ہو اور کھیل کے وقت ختم ہونے پر مقابلہ برابر رہے تو دونوں ٹیموں کو ایک ایک پوائنٹ دیا جائے گا۔
2. اگر ٹورنامنٹ ناک آؤٹ سسٹم کے تحت کروایا جارہا ہو یا مقابلے کا فیصلہ کرنا ضروری ہو تو دونوں ٹیموں کو پانچ پانچ پینلٹی شوٹ آؤٹ دی جائیں گی۔
3. اگر مقابلہ پھر بھی برابر رہے تو دونوں ٹیموں کو ایک ایک پینلٹی شوٹ اس وقت تک دی جاتی رہے گی جب تک میچ کا فیصلہ نہ ہو جائے۔

پینلٹی شوٹ آؤٹ (Penalty Shoot Out)

1. کسی ٹیم کی طرف سے نامزد پانچ کھلاڑیوں میں سے جب کوئی کھلاڑی بال 23 میٹر (25 گز) ایریا کی لکیر پر رکھ کر ڈربلنگ کرتے ہوئے مخالف ٹیم کو گول کرنے کی کوشش کرتا ہے تو اس عمل کو پینلٹی شوٹ کہتے ہیں۔
2. پینلٹی شوٹ کے دوران اگر شوٹ لگانے والا کھلاڑی کسی فاؤل کا مرتکب ہوتا ہے اور بال گول پوسٹ کے علاوہ گراؤنڈ (کھیل کے میدان) سے باہر چلا جاتا ہے۔ یا گول کیپر بال کو روک لیتا ہے تو پینلٹی شوٹ ختم ہو جائے گی۔
3. پینلٹی شوٹ کے دوران اگر دفاعی ٹیم کے گول کیپر سے کوئی فاؤل سرزد ہوتا ہے تو حملہ آور ٹیم کو پینلٹی سٹروک دیا جائے گا۔
4. پینلٹی شوٹ آؤٹ کا دورانیہ 8 سیکنڈ کا ہوتا ہے۔
5. فیصلہ نہ ہونے کی صورت میں تمام کوارٹرز کے ختم ہونے کے بعد پینلٹی شوٹ آؤٹ دیا جاتا ہے۔

کھیل کا آغاز:

کھیل کا آغاز کرنے کے لئے دونوں ٹیموں کے کپتان ٹاس کریں گے۔ ٹاس جیتنے والے کپتان کو اختیار ہوگا کہ وہ سائیڈ (طرف کو) منتخب کرے یا کھیل کا آغاز کرے۔ اگر وہ اپنے لئے سائیڈ یا طرف کا انتخاب کرتا ہے تو دوسری ٹیم سنٹر پاس سے ہیک کھیل شروع کرے گی۔

سنٹر پاس:

1. سنٹر پاس سے کھیل کا آغاز کیا جاتا ہے۔
2. سنٹر پاس کے وقت تمام کھلاڑی میدان کے اپنے حصے میں کھڑے ہوں گے۔
3. کھیل کا آغاز کرنے والی ٹیم کا کھلاڑی فارورڈ بال کو مرکزی لکیر کے بیچ درمیان میں رکھ کر کسی بھی جانب ہٹ کر کے اپنے کسی کھلاڑی کو پاس دے گا۔
4. سنٹر پاس کے وقت مخالف ٹیم کے تمام کھلاڑی بال سے کم از کم پانچ میٹر کے فاصلے پر ہوں گے۔
5. سنٹر پاس کرنے والا کھلاڑی بال کو دوبارہ اس وقت تک نہیں کھیل سکتا جب تک کوئی دوسرا کھلاڑی اپنی ہاکی سے بال کو کھیل نہ لے۔
6. سنٹر پاس مندرجہ ذیل موقعوں پر دیا جاتا ہے۔
   i. کھیل کا آغاز کرنے کے لئے
   ii. کھیل کا دوسرا نصف حصہ شروع ہونے پر۔
   iii. گول ہونے کے بعد
7. بال ہٹ یا پش کیا جا سکتا ہے سکوپ نہیں کیا جا سکتا۔
8. سنٹر پاس دیتے وقت بال بالکل ساکن حالت میں ہونا چاہیے۔
9. گول ہونے کی صورت میں وہ ٹیم کھیل کا آغاز کرے گی جس کے خلاف گول ہوا ہو۔

سزا:

قانون کی خلاف ورزی کرنے پر مخالف ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی۔ سزا کی صورت میں

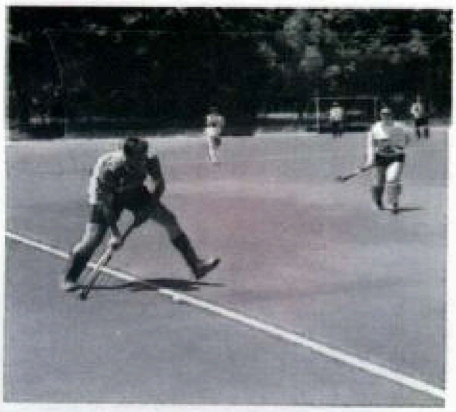
1. کوئی بھی کھلاڑی اس وقت تک کھیل میں شامل نہیں ہو سکتا جب تک اس کی یونیفارم قانون کے مطابق نہ ہو اور اس کے ہاتھ میں ہاکی سٹک نہ ہو۔
2. بال کھیلنے کے لئے سٹک کا صرف چپٹا حصہ ہی استعمال کیا جائے گا۔
3. بال کو خطرناک طریقے سے کھیلنا یا جان بوجھ کر اس طرح کھیلنا جس سے مخالف کھلاڑی کو چوٹ لگنے کا اندیشہ ہو فاؤل ہے۔
4. بال کو اچھال کر پھینکنے یا سکوپ کرنے کی اجازت ہے، بشرطیکہ یہ عمل مخالف کھلاری کے لئے خطرناک ثابت نہ ہو۔
5. دانستہ طور پر ہٹ سے مخالف کھلاڑی کو بال مارنا فاؤل ہے۔
6. مخالف کھلاڑی کی بائیں جانب سے بال چھیننے کی کوشش کرنا فاول ہے۔
7. ہٹ لگاتے وقت ابتدا اور انتہا میں ہاکی کندھوں سے اوپر اٹھائی جاسکتی ہے تاہم اس سے خطرناک صورت حال پیدا نہیں ہونی چاہیے۔
8. کوئی کھلاڑی مخالف کھلاڑی کی ہاکی پر ہاکی نہیں مار سکتا، اسے پکڑ نہیں سکتا اور اس کو دھکا بھی نہیں دے سکتا۔
9. کسی طریقے سے بھی مخالف کھلاڑی پر حملہ آور ہونے، دھکیلنے، ٹانگ مارنے یا پکڑنے کی اجازت نہیں۔

فائدے کا قانون:

1. کھیل کے دوران اگر کسی کھلاڑی سے فاؤل سرزد ہو جانے کے فوراً بعد بال مخالف کھلاڑی کے قبضے میں آجائے تو ایمپائر کو چاہیے کہ کھیل جاری رکھے اسے فائدے کا قانون کہتے ہیں۔
2. گول کیپر کو شوٹنگ سرکل کے اندر بال کو کک کرنے یا جسم کے کسی بھی حصے سے روکنے کی اجازت ہے۔ اگر وہ شوٹنگ سرکل کے باہر ایسا کرتا ہے تو فاؤل ہوگا۔
3. اگر بال گول کیپر کے گدیوں یعنی پیڈز، کسی کھلاڑی یا ایمپائر کے لباس میں پھنس جاتا ہے تو ایمپائر کھیل روک دے گا اور جہاں ایسا ہوا ہو وہاں پر دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان بُلی (Bully) سے دوبارہ کھیل جاری کروائے گا۔
4. اگر بال گول پوسٹ کے کھمبوں یا کراس بار سے ٹکرا کر واپس آجائے تو کھیل جاری رہے گا۔
5. کھیل کے دوران ہٹ کیا ہوا بال اگر x1845 سنٹی میٹر سے زیادہ اوپر اٹھتا ہے تو ہٹ خطرناک قرار دی جائے گی اور مخالف ٹیم کو وہاں فری ہٹ ملے گی۔
6. کسی کھلاڑی کو خطرناک یا نامناسب طریقے سے کھیلنے کی اجازت نہیں دی جائے گی۔ (جان بوجھ کر وقت ضائع کرنا بھی اس ضمن میں آتا ہے)۔
7. کسی کھلاڑی کو مخالف کھلاڑی یا کسی عہدیدار کے ساتھ ناشائستہ رویہ اپنانے کی ہرگز اجازت نہیں دی جائے گی۔ اپنے 23 میٹر (25 گز) کے علاقے کے اندر کھلاڑی بیک پاس نہیں دے سکتا۔ (نیا قانون)

سیلف پاس:

1. کھیل کے دوران جب کسی ٹیم کو فری ہٹ یا ہٹ ان / پش ملتی ہے تو اُس ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی ہٹ یا پش کر کے کسی اور کھلاڑی کے کھیلنے سے پہلے بال کو دوبارہ کھیل سکتا ہے۔ یہ عمل سیلف پاس کہلاتا ہے۔ اگر خلاف ورزی شوٹنگ سرکل سے باہر ہو تو۔
2. مخالف ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی۔
3. اگر ایمپائر کے خیال میں دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی نے 23 میٹر ایریا کے اندر دانستہ طور پر قانون شکنی کی ہو تو حملہ آور ٹیم کو پینلٹی کارنر دیا جائے گا۔
4. شوٹنگ سرکل کے اندر خلاف ورزی پر سزا ہوتی ہے اگر
5. دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی غیر دانستہ طور پر غلطی کرے تو حملہ آور ٹیم کو پینلٹی کارنر دیا جائے گا۔
6. دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی دانستہ طور پر فاؤل کا مرتکب ہو جائے تو حملہ آور ٹیم کو پینلٹی سٹروک دیا جائے گا۔
7. حملہ آور ٹیم کا کھلاڑی کسی فاؤل کا ارتکاب کرتے ہیں تو دفاعی ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی۔



فری ہٹ:

1. اگر کوئی کھلاڑی کھیل کے میدان کے اندر کسی قانون شکنی کا مرتکب ہوتا ہے تو مخالف ٹیم کو وہاں پر فری ہٹ دی جائے گی (ماسوائے شوٹنگ سرکل کے۔
2. اگر حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی شوٹنگ سرکل کے اندر کسی قسم کے فاؤل کا ارتکاب کرتا ہے تو دفاعی ٹیم کو وہاں پر فری ہٹ دی جائے گی۔

3. اگر دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی شوٹنگ سرکل کے اندر کسی قسم کے فاؤل کا ارتکاب کرتا ہے تو حملہ آور ٹیم کو فاؤل کی نوعیت کے مطابق فری ہٹ کے بجائے پینلٹی کارنر یا پینلٹی سٹروک دیا جائے گا۔
4. اگر دفاعی ٹیم کو شوٹنگ سرکل کے باہر لیکن گول سے 14.63 میٹر کے فاصلے کے اندر فری ہٹ ملتی ہے تو وہ ٹیم اسی فاصلے پر کسی مقام سے بھی ہٹ لگا سکتی ہے۔

فری ہٹ لگانے کا طریقہ:

1. فری ہٹ لگاتے وقت بال زمین پر ساکن ہونی چاہیے۔
2. اگر بیک لائن سے 23 میٹر کے اندر فری ہٹ لگائی جائے تو فری ہٹ لگانے والے کے علاوہ تمام کھلاڑی بال سے کم از کم 5 میٹر کے فاصلے پر ہوں گے۔
3. فری ہٹ ملنے پر بال ہٹ یا پش (Push) کیا جا سکتا ہے۔ سکوپ (Scoop) کرنے کی اجازت نہیں ہوتی۔
4. 23 میٹر کی دونوں لائینوں کے درمیان (سنٹر لائن سے دائیں اور بائیں) کے مقام سے فری ہٹ لگائی جا رہی ہو تو مخالف ٹیم کے تمام کھلاڑی بال سے کم از کم 5 میٹر کے فاصلے پر ہوں گے۔
5. اگر ایمپائر کے خیال میں کوئی کھلاڑی محض وقت ضائع کرنے کی خاطر 5 میٹر کے اندر کھڑا ہے تو ایمپائر کو چاہئے کہ وہ ہٹ لگوانے میں دیر نہ کرے۔
6. فری ہٹ لگانے والا کھلاڑی دوسرے کے کھیلنے سے پہلے دوبارہ بال کو کھیل سکتا ہے (نیا قانون)

فاؤل پر سزا:

1. فاؤل پر مخالف ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی۔
2. دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی اپنے شوٹنگ سرکل میں فری ہٹ کی خلاف ورزی کرتا ہے تو مخالف ٹیم کو قانون شکنی کی نوعیت کے مطابق پینلٹی کارنر یا پینلٹی سٹروک دیا جائے گا۔

14.63 میٹر یا 16 گز کی فری ہٹ:

1. اگر دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی دانستہ طور پر بال کو اپنے 23 میٹر ایریا کی حدود کے اندر سے اپنی بیک لائن کے پار بھیج دے تو حملہ آور ٹیم کو پینلٹی کارنر دیا جائے گا جو کہ گول پوسٹ کے نزدیک ترین پول کی جانب سے لگایا جائے گا۔
2. کھیل کے دوران جب مکمل طور پر بال بیک لائن کو عبور کر جائے (ماسوائے گول ہونے کے) اور آخری مرتبہ بال کو حملہ آور ٹیم کے کسی کھلاڑی نے کھیلا ہو تو دفاعی ٹیم کو 14.63 میٹر یا 16 گز کی فری ہٹ دی جائے گی۔

ہٹ اِن / پش اِن:

1. کھیل کے دوران جب بال مکمل طور پر سائیڈ لائن عبور کر جائے تو جس ٹیم کے کھلاڑی نے بال کو آخری مرتبہ کھیلا ہو اس کی مخالف ٹیم کو اسی مقام پر ہٹ اِن ملے گا۔
2. بال کو ہٹ یا پش کیا جا سکتا ہے بال کو اچھالنے یا سکوپ کرنے کی اجازت نہیں۔

3. مخالف ٹیم کا کوئی کھلاڑی بھی بال کو ہٹ اِن یا پش اِن کر سکتا ہے۔
4. ہٹ اِن یا پش اِن کے وقت بال بالکل ساکن حالت میں ہو گا۔
5. ہٹ اِن یا پش اِن کے وقت مخالف ٹیم کے تمام کھلاڑی بال سے کم از کم 5 میٹر کے فاصلے پر ہوں گے۔
6. ہٹ اِن کے وقت کھلاڑی کا جسم سائیڈ لائن کے اندر یا اس کے باہر ہونا ضروری نہیں۔
7. ہٹ اِن یا پش اِن کرنے والا کھلاڑی کسی اور کھلاڑی کے کھیلنے یا چھونے سے پہلے دوبارہ بال کو کھیل سکتا ہے، (نیا قانون)۔

فاؤل پر سزا:

مخالف ٹیم کو ہٹ اِن دی جائے گی۔

ہٹ اِن کرنے والی ٹیم کو اس مقام سے فری ہٹ دی جائے گی۔

کارنر:

جب دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کی ہاکی سے بال ٹکرا کر بیک لائن عبور کر جائے اور ایمپائر کی خیال میں اس نے جان بوجھ کر ایسا نہیں کیا تو حملہ آور ٹیم کو کارنر ہٹ دی جائے گی۔

کارنر لگانے کا طریقہ

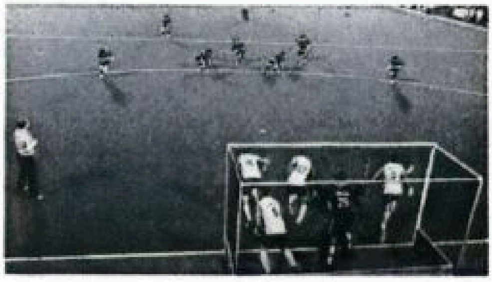
1. جس جانب سے بال نے بیک لائن عبور کیا ہو اس کے کونے سے کارنر ہٹ لگائی جائے گی۔
2. کارنر ہٹ لگانے والا کھلاڑی بال کو اس وقت تک دوبارہ نہیں کھیل سکتا جب تک کوئی دوسرا کھلاڑی بال کو کھیل نہ لے۔
3. ہٹ یا پش کرتے وقت بال بالکل ساکن حالت میں ہو گی۔
4. بال کو اچھالنے یا سکوپ کرنے کی اجازت نہیں۔
5. کارنر ہٹ لگاتے وقت باقی تمام کھلاڑی بال سے کم از کم 5 میٹر کے فاصلے پر کھیل کے میدان کے کسی حصے میں بھی کھڑے ہو سکتے ہیں۔
6. حملہ آور ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی بال کو دفاعی ٹیم کے 23 میٹر ایریا کی لکیر پر رکھ ہٹ کر کے پیچھے کی جانب اپنے کسی کھلاڑی کو پاس دے گا۔

فاؤل پر سزا۔

1. دفاعی ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی۔
2. دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی خلاف ورزی کرتا ہے تو کارنر ہٹ دوبارہ اس ٹیم کے خلاف دی جائے گی۔
3. اگر دفاعی ٹیم بار بار قانون شکنی کرتی ہے تو حملہ آور ٹیم کو پینلٹی کارنر دیا جائے گا۔

پینلٹی کارنر:

درج ذیل صورتوں میں حملہ آور ٹیم کو پینلٹی کارنر دیا جاتا ہے۔



1. اگر دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی 23 میٹر ایریا کے اندر جان بوجھ کر کسی قانون کی خلاف ورزی کرے۔
2. دفاعی ٹیم کے کسی کھلاڑی کا دانستہ طور پر شوٹنگ سرکل کے اندر کسی فاؤل کا مرتکب ہو جانا۔
3. بال کو دانستہ طور پر ایک بیک لائن سے باہر بھیج دینا۔
4. مخالف کھلاڑی کو دھکا دینا یا گرانے کی کوشش کرنا۔
5. کارنر کے وقت دفاعی ٹیم کا بار بار فاؤل کرنا۔

پینلٹی کارنر لگانے کا طریقہ

1. گول پوسٹ سے کم از کم دس میٹر کے فاصلے پر بیک لائن پر بال رکھ کر پینلٹی کارنر لگایا جائے گا۔
2. حملہ آور کا کوئی بھی کھلاڑی پینلٹی کارنر لگا سکتا ہے۔
3. پینلٹی کارنر لگاتے وقت بال کو ہٹ یا پش کیا جائے گا۔ بال کو اُچھالنے یا سکوپ کر کے پھینکنے کی اجازت نہیں ہوتی۔
4. پینلٹی کارنر لگانے والے کھلاڑی کے علاوہ حملہ آور ٹیم کے تمام کھلاڑی شوٹنگ سرکل کے باہر اس طرح کھڑے ہوں کہ ان کی ہاکی اور جسم شوٹنگ سرکل کی لائن کو نہ چھو رہے ہوں۔
5. گیند کو ہٹ یا پش کرنے سے قبل کسی دفاعی کھلاڑی کو اپنی گول لائن یا بیک لائن عبور کرنے اور حملہ آور کھلاڑی کو شوٹنگ سرکل کے اندر آنے کی اجازت نہیں ہوتی۔ اگر کوئی کھلاڑی ایسا کرتا ہے تو پینلٹی کارنر دوبارہ لگایا جائے گا۔
6. دفاعی ٹیم کے باقی تمام کھلاڑی مرکزی لکیر سے پیچھے مخالف ٹیم کے نصف حصے میں کھڑے ہوں گے۔
7. پینلٹی کارنر لگانے والا کھلاڑی بال کو دوبارہ اس وقت تک نہیں کھیل سکتا جب تک کوئی دوسرا کھلاڑی اسے کھیل نہ لے۔
8. دفاعی ٹیم کے زیادہ سے زیادہ پانچ کھلاڑی بشمول گول کیپر اپنی گول لائن اور گول پوسٹ کے دونوں طرف زیادہ سے زیادہ 5 میٹر کے فاصلے کے اندر بیک لائن کے پیچھے اس طرح کھڑے ہوں گے کہ ان کی ہاکیاں اور جسم گول لائن سے پیچھے ہوں۔
9. پینلٹی کارنر ملنے کے فوری بعد اگر کھیل کا وقت ختم ہو جائے تو پینلٹی کارنر مکمل ہونے تک وقت بڑھا دیا جائے گا۔

فاؤل پر سزا

1. دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی اگر بار بار فاؤل کرتا ہو تو حملہ آور ٹیم کو پینلٹی سٹروک دیا جائے گا۔
2. حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی بار بار فاؤل کرے تو دفاعی ٹیم کو 14.63 میٹر کی شوٹنگ سرکل لائن سے فری ہٹ دی جائے گی۔

پینلٹی سٹروک

درج ذیل صورتوں میں حملہ آور ٹیم کو پینلٹی سٹروک دیا جائے گا اگر

1. دفاعی ٹیم پینلٹی کارنر کے وقت بار بار قانون شکنی کرے۔
2. گول کیپر گیند کے اوپر اس طرح گر جائے کہ حملہ آور ٹیم بال کو نہ کھیل س
3. ایمپائر یہ سمجھے کہ دفاعی ٹیم کا کھلاڑی فاؤل نہ کرتا تو گول ہو جاتا۔
4. حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی گول کرنے کی پوزیشن میں ہو اور کوئی دفاعی کھلاڑی اسے پکڑ لے، دھکا دے، ہاکی پر ہاکی مارے، ٹانگوں میں ٹانگ پھنسا کر گرا دے یا گرانے کی کوشش کرے۔
5. دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی اپنے شوٹنگ سرکل میں جان بوجھ کر کسی فاؤل کا مرتکب ہو جائے۔
6. حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی شوٹنگ سرکل کے اندر یا باہر دفاعی ٹیم کے آخری کھلاڑی کو ڈاج (جھانسا) دے کر گول کرنے کی پوزیشن میں ہو تو دفاعی ٹیم کا کوئی کھلاڑی اس کو پکڑ کے یا اپنی ہاکی اس کے پاؤں میں پھنسا کر گرا دے۔

پینلٹی سٹروک لگانے کا طریقہ

1. گول پوسٹ عین وسط سے عموداً گراؤنڈ کے اندر 6.40 میٹر کے فاصلے پر پینلٹی سٹروک کا نشان ہوتا ہے اس نشان پر بال رکھ کر پینلٹی سٹروک لگایا جاتا ہے۔
2. پینلٹی سٹروک سے پھینکا گیا بال گول پوسٹ سے باہر اگر چلا جائے تو گول کیپر روک لے تو پینلٹی سٹروک ختم ہو جائے گا اور کھیل دوبارہ دفاعی ٹیم کے 14.63 میٹر شوٹنگ سرکل لائن میں فری ہٹ سے شروع ہو گا۔
3. حملہ آور کھلاڑی اس وقت تک سٹروک نہیں لگائے گا جب تک ایمپائر (سیٹی بجا کر) اشارہ نہ کرے۔
4. حملہ آور ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی پینلٹی سٹروک لگا سکتا ہے۔
5. پینلٹی سٹروک لگانے کے لئے بال کو پش یا سکوپ کیا جائے گا ہٹ کرنے کی اجازت نہیں ہوتی۔ کھلاڑی صرف ایک مرتبہ بال کو کھیل سکتا ہے۔
6. ایمپائر جب پنلٹی سٹروک دینے کا اشارہ کرتا ہے تو گھڑی اس وقت تک روک دی جاتی ہے۔ جب تک پینلٹی سٹروک لگانے کا اشارہ نہ دیا جائے۔
7. پینلٹی سٹروک سے پھینکا گیا بال اگر کراس بار کے نیچے اور دونوں پولز (کھمبے) کے درمیان سے مکمل طور پر گول لائن عبور کر جائے تو گول ہو جائے گا۔
8. پینلٹی سٹروک دینے کے فوراً بعد اگر کھیل کا وقت ختم ہو جائے تو پینلٹی سٹروک مکمل ہونے تک وقت بڑھا دیا جائے گا۔
9. دو یا زائد مخالف کھلاڑی ایک ہی وقت میں فاؤل کے مرتکب ہوں تو پینلٹی سٹروک دوبارہ لگوایا جائے گا۔
10. پینلٹی سٹروک کے بعد کھیل کا دوبارہ آغاز ہو گا اگر گول ہو جائے تو کھیل سنٹر پاس سے دوبارہ شروع کیا جائے گا۔

فاؤل پر سزا:

پینلٹی سٹروک لگانے والا کھلاڑی کسی قانون کی خلاف ورزی کرتا ہے تو دفاعی ٹیم کو 14.63 میٹر شوٹنگ سرکل لائن سے فری ہٹ دی جائے گی۔

اگر گول کیپر کسی قسم کے فاؤل کا مرتکب ہوتا ہے تو پینلٹی سٹروک دوبارہ لگایا جائے گا۔

ہاکی کے کھیل میں گول کا ہو جانا۔

درجہ ذیل صورتوں میں ہاکی کے کھیل میں گول کا ہو جاتا ہے۔

1. شوٹنگ سرکل کے اندر حملہ آور ٹیم کا کوئی کھلاڑی کی ہٹ یا پش کیا ہوا بال جب کراس بار کے نیچے سے گول پوسٹ کے دونوں کھمبوں کے درمیان گول لائن کو عبور کرے تو گول ہو جاتا ہے۔
2. شوٹنگ سرکل کے اندر سے ہٹ یا پش کیا ہوا بال دفاعی ٹیم یا حملہ آور ٹیم کے کسی ایک یا زائد کھلاڑیوں کی ہاکی یا جسم سے ٹچ ہو کر گول پوسٹ کے اندر چلا جائے تو گول ہو جاتا ہے۔
3. شوٹنگ سرکل کے باہر سے ہٹ یا پش کیا گیا بال شوٹنگ سرکل کے اندر کھڑے حملہ آور ٹیم کے کسی کھلاڑی کے ہاکی سے ٹچ ہو کر گول پوسٹ کے اندر چلا جائے تو گول ہو جاتا ہے۔
4. مقررہ وقت کے اندر جو ٹیم زیادہ گول کرتی ہے وہ مقابلہ جیت جاتی ہے۔

بُلی:

درج ذیل صورتوں میں بلی کرائی جائے گی۔

الف۔ جب دو مخالف کھلاڑی بیک وقت کسی قانون شکنی کے مرتکب ہوں۔

ب۔ اگر بال گول کیپر کے گدیاں (پیڈز) کسی کھلاڑی یا ایمپائر کے لباس میں اٹک جائے۔

ج۔ اگر کھیل ہنگامی طور پر روکنا پڑے (کسی کو چوٹ لگ جانا، گیند پھٹ جائے یعنی کھیل کے قابل نہ رہے اور تماشائیوں کا کھیل کے میدان میں داخل ہو جانا)۔

بُلی کا طریقہ:

1. بُلی کے وقت باقی تمام کھلاڑی بال سے کم از کم پانچ میٹر کے فاصلے پر کھڑے ہوں گے۔

2. دو مخالف کھلاڑیوں کے درمیان اس مقام پر بلی کروائی جائے گی جہاں پر کھیل روکا گیا ہو تاہم شوٹنگ سرکل کے اندر گول لائن یا بیک لائن سے 14.63 میٹر کے اندر بلی نہیں کرائے جائے گی۔

3. دونوں مخالف کھلاڑی آمنے سامنے کھڑے ہوں گے۔ ان کے درمیان بال رکھا جائے گا۔ بُلی کا اشارہ ملنے پر دونوں کھلاڑی اپنی اپنی ہاکی بال کی دائیں طرف گراؤنڈ (کھیل کے میدان) پر ماریں گے پھر ہاکیاں اُٹھا کر اُن کے چپٹے حصے آپس میں ٹکرائیں گے۔ تین دفعہ ہاکیوں کا ٹکرانا ضروری ہے۔ اس کے بعد تیزی (پھرتی) سے کوئی بھی کھلاڑی بال کو کھیل سکتا ہے۔

فاؤل پر سزا:

1. فاؤل پر دوبارہ بُلی کرائی جائے گی۔

2. کھلاڑیوں کا بار بار قانون شکنی پر مخالف ٹیم کو فری ہٹ دی جائے گی۔

ہاکی کھیل کی مہارتیں

بال کو ہٹ کرنا

ہاکی کے چپٹے حصے سے بال سے مارنا "ہٹ" کہلاتا ہے۔

ہاکی کے کھیل میں بال کو ہٹ کرنا بڑی اہم مہارت ہے۔ لہٰذا اس پر عبور حاصل کرنا ہر کھلاڑی کے لئے نہایت ضروری ہے۔ بال کو ہٹ کرنے کے لئے ہاکی پر مناسب گرفت بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ موزوں گرفت سے ہی ہٹ میں تیزی پیدا ہوتی ہے۔ اور بال صحیح سمت کی طرف جائے گا۔ بال کو ہٹ کرنے کے لئے ہاکی سٹک کو اس طرح پکڑیں کہ سٹک کے اوپر والے حصے یعنی ہینڈل (Handle) کو چند سینٹی میٹر چھوڑ کر بایاں ہاتھ اوپر اور دایاں ہاتھ نیچے ڈالیں۔ دونوں ہاتھوں کے درمیان بالکل خلا نہ چھوڑیں۔ دونوں ہاتھوں کو اس لئے ایک ساتھ رکھا جاتا ہے تاکہ ساری قوت ایک جگہ جمع ہو کر ہٹ میں تیزی پیدا ہو سکے۔ ہٹ لگاتے وقت بال تقریباً 2 فٹ کے فاصلے پر رکھیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان مناسب فاصلہ رکھیں اور پھر ہاکی کو دائیں جانب جھلاتے ہوئے چپٹے حصے یعنی بلیڈ (Blade) سے زور دار ہٹ لگائیں۔

ضروری ہدایات:

1. ہٹ لگاتے وقت سٹک پر گرفت مضبوط ہونی چاہیے۔
2. ہٹ کے دوران جسم کو تھوڑا سا آگے جھکائیں۔
3. ہٹ لگانے سے پیشتر اپنے ساتھی کھلاڑیوں پر طائرانہ نظر دوڑائیں تاکہ موزوں پوزیشن پر کھڑے ہوئے کھلاڑی کی طرف ہٹ کی جائے۔
4. ہٹ لگانے کی باقاعدگی سے بار بار مشق کی جائے۔

بال کو پُش کرنا:

ہاکی کے چپٹے حصے سے بال کو کسی سمت دھکیلنا "پُش" کہلاتا ہے۔

کھیل کے دوران جب ساتھی کھلاڑی قریب ہو اور اس کو پاس دینا مقصود ہو تو بال کو پُش کرنے کا طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔ یا پھر جب بال کو ہٹ کرنے کا موقع نہ ملے تو بال کو پُش کیا جاتا ہے۔ بال کو پُش کرنے کے لئے سٹک کے ہینڈل کے اوپر والے حصے پر بایاں ہاتھ اور دائیں ہاتھ کو سٹک کے درمیان میں رکھیں۔ بال کو دائیں پاؤں کے سامنے لیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان قد کی مناسبت سے مناسب فاصلہ رکھیں۔ پھر دائیں کندھے کو قدرے پیچھے کو جھکائیں۔ اور ہاکی سٹک کے چپٹے حصے کو بال کے ساتھ لگا کر کلائیوں کو استعمال میں لاتے ہوئے اس طرح پُش کریں۔ کہ بال گراؤنڈ کے ساتھ رگڑ کھاتی ہوں مطلوبہ ٹارگٹ پر پہنچ جائے۔

ہدایات:

پُش کرنے سے قبل جلدی سے اپنے کھلاڑیوں پر سرسری نگاہ دوڑائیں تاکہ مناسب پوزیشن پر کھڑے کھلاڑی کی طرف بال کو پُش کیا جاسکے۔

1. بال کو تیزی سے پُش کرنا چاہیے۔
2. بازوؤں اور کلائیوں کے زور سے پُش کریں۔
3. پُش کرتے وقت دائیں پاؤں کو ساکن رکھیں اور بائیں پاؤں کو ضرورت کے مطابق حرکت میں لائیں۔
4. پُش کرتے وقت دائیں گھٹنے میں قدرے زیادہ اور بائیں گھٹنے میں قدرے کم خم پیدا کریں۔
5. اس مہارت پر عبور حاصل کرنے کے لئے باقاعدگی سے بار بار مشق کریں۔
6. جسم کا وزن دائیں پاؤں سے بتدریج بائیں پاؤں پر منتقل کریں۔

ڈربلنگ:

گیند کو ہاکی کے چپٹے حصے سے مارتے ہوئے آگے بڑھنا" ڈربلنگ" کہلاتا ہے۔

ڈربلنگ کا مقصد مخالف کھلاڑیوں کو دھوکہ (Dodge) دیتے ہوئے حریف ٹیم کے شوٹنگ سرکل میں پہنچ کر گول کرنے کی کوشش کرنا ہے۔ ڈربلنگ کرنے کے لئے بائیں ہاتھ سے ہاکی سٹک کے ہینڈل کو مضبوطی سے پکڑیں اور دایاں ہاتھ ہاکی سٹک کے درمیان میں اس طرح رکھیں کہ ہاکی سٹک اس میں آزادانہ طور پر گھوم سکے گویا دایاں ہاتھ ہاکی سٹک کے اوپر چھلے (Ring) کی صورت میں ہو۔ گیند کو اپنے سامنے فاصلے پر رکھ کر ہاکی سٹک سے

مارتے ہوئے آگے بڑھتے جائیں۔ڈربلنگ کے دوران بائیں ہاتھ کی کلائی کی حرکت کو تیزی سے استعمال میں لائیں۔ڈربلنگ کے دوران جسم آگے کی جانب جھکا ہوا ہونا چاہیے۔

ہدایات:

1. ڈربلنگ کے دوران آس پاس مخالف کھلاڑیوں کو نظر میں رکھیں۔
2. بائیں ہاتھ کی کلائی کو زیادہ استعمال میں لائیں۔
3. حتی المقدور گیند کو اپنے سامنے رکھیں۔

سکوپنگ:

سکوپنگ کا مطلب ہے ہاکی سے بال کو ہوا میں اُچھالنا۔

سکوپنگ کا مقصد ہے بال کے چھن جانے کے خدشے سے بچنے کے لئے اُچھال کر اپنے ساتھی کھلاڑی کو پاس دینا۔

سکوپنگ کی مہارت اکثراوقات گول کرنے میں مددومعاون ثابت ہوتی ہے۔

سکوپنگ کے وقت ہاتھوں کی پوزیشن تقریباوہی ہوتی ہے جو پُشنگ کے دوران ہوتی ہے یعنی بایاں ہاتھ ہینڈل پر ہوتا ہے وار دایاں ہاتھ ہاکی سٹک کی درمیان میں ہوتا ہے۔دونوں ہاتھوں کا درمیانی فاصلہ قد کی مناسبت سے کم یازیادہ کیا جاسکتا ہے۔ سکوپنگ کے دوران دونوں ہاتھوں کی گرفت مضبوط رکھیں۔بال کا فاصلہ تقریباًڈیڑھ فٹ رکھیں۔پھر سٹک کے بلیڈ کو بال کے نیچے رکھ کر دائیں ہاتھ کی کلائی کو زیادہ استعمال میں لاتے ہوئے بال کو سٹک سے ہوا اُچھال دیں۔

1. سکوپنگ کے دوران بائیں گھٹنے میں تھوڑا خم پیدا کریں۔
2. بائیں پاؤں کو مضبوطی سے زمین پر رکھیں۔
3. سکوپنگ سے قبل اپنے ساتھی کھلاڑیون پر طائرانہ نظر دوڑائیں۔
4. اگر مخالف ٹیم کا کوئی کھلاڑی آپ کے سامنے ہے اور بہت قریب ہے تو سکوپنگ خطرناک ہوگی جو فاؤل ہے۔
5. یہ مہارت محنت طلب ہے لگاتار اس کی مشق کریں۔

گیند کو روکنا:

کھیل کے دوران گیند کو ہاکی کے ساتھ روکنا بڑااہم فن ہوتا ہے۔اس فن پر عبور حاصل کرنے سے ہی کوئی اچھا کھلاڑی بن سکتا ہے۔بال کو دوطریقوں سے روکا جاتا ہے۔

گراؤنڈ کے ساتھ رگڑ کھا کر آتی ہوئی گیند کو روکنا ۲۔ ہوا میں آتی ہوئی گیند کو روکنا۔

ا۔ گراؤنڈ کے ساتھ رگڑ کھا کر آتی ہوئی گیند کو روکنا:

گراؤنڈ کے ساتھ آتی ہوئی بال کو روکنے کے لئے ہاکی سٹک پر ہاتھوں کی گرفت اس طرح ہو کہ بایاں ہاتھ ہینڈل پر اور دایاں ہاتھ نیچے رکھیں۔ دونوں ہاتھوں کا درمیانی فاصلہ قد کے مطابق ہو۔ نیچے والے ہاتھ کی گرفت زیادہ سخت نہ ہو۔ آتی ہوئی بال کا زاویہ اور رفتار دیکھ کر فوراً اس کی سیدھ میں آئیں۔ دونوں پاؤں تھوڑے سے کھولیں۔ جونہی بال آپ کے نزدیک آئے ہاکی سٹک کے ہینڈل کو قدرے آگے جھکاتے ہوئے سٹک کے چپٹے حصے سے بال کو روکیں۔

ضروری ہدایات:

1. بال کی رفتار اور زاویے پر پوری طرح توجہ مرکوز رکھیں۔
2. جونہی بال ہاکی سٹک کے چپٹے حصے کو چھوتا ہے سٹک کو تھوڑا سا پیچھے کریں۔ تا کہ جھٹکا جذب ہو جائے اور گیند کنٹرول میں رہے۔
3. بال روکنے کی بار بار مشق کریں۔

۲۔ اونچی بال کو روکنا:

کھیل کے دوران اونچی بال کو روکنے کے لئے سٹک کو اس طرح پکڑیں کہ دونوں ہاتھ مناسب فاصلے پر ہوں۔ پھر بال کی سپیڈ، زاویہ اور اونچائی دیکھیں۔ بال کی اونچائی کے مطابق سٹک کو اوپر اٹھائیں جونہی بال قریب آئے ہاکی سٹک کے چپٹے حصے کو بال کی سیدھ میں کریں۔ سٹک کے ہینڈل کو تھوڑا آگے کو جھکائیں۔ جب بال ہاکی سٹک کو ٹچ کرلے تو ہاکی سٹک کو تھوڑا پیچھے کریں تا کہ جھٹکا جذب ہو جائے اور بال آپ کے آگے گر جائے۔

ضروری ہدایات:

1. بال پر پوری طرح نظر رکھیں۔
2. ہاکی کے چپٹے حصے یعنی بلیڈ کو بال کی سیدھ میں رکھیں۔
3. اس ٹیکنیک کی بار بار مشق کریں۔

گیند کو فلک کرنا:

الٹی ہاکی سے گیند کو پُش کرنا یا ہٹ کرنا فلک کہلاتا ہے۔ یہ ٹیکنیک اس وقت استعمال کی جاتی ہے جب ہٹ یا پُش کرنے کا موقع نہ ملے۔ فلک کرنے کے لئے ہاکی کے بلیڈ کو اپنی جانب کر کے چپٹے حصے کو بال کو پُش یا ہٹ کیا جاتا ہے۔ فلک کرنے کے لئے ہاکی سٹک کو دائیں جانب جھلانے کی بجائے بائیں جانب جھلا کر بال کو دائیں جانب پُش یا ہٹ کیا جاتا ہے۔

ضروری ہدایات:

1. بال کے زاویے، رفتار اور اونچائی پر توجہ مرکوز کریں۔
2. یہ فن بہت مشکل ہے لہذا اس کی بار بار مشق کریں۔

4.2 بیڈ منٹن

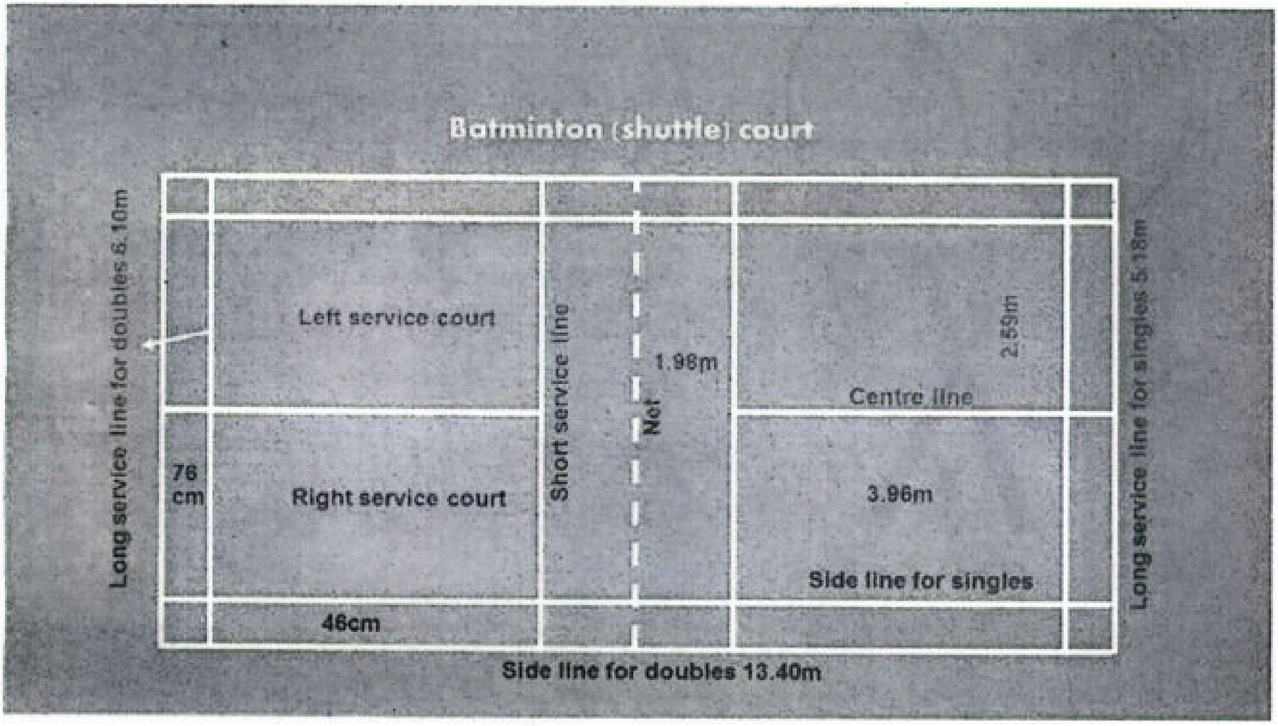
ریکٹس سپورٹس میں بیڈ منٹن کو تیز ترین کھیل قرار دیا جاتا ہے۔ سن 2020 تک دنیا کے پانچوں براعظموں کے 194 ممالک بیڈ منٹن ورلڈ فیڈریشن کے ممبر بن چکے ہیں۔ ماڈرن بیڈ منٹن کی تاریخ نہایت پیچیدہ ہے اور اس کھیل کے آثار یورپ اور ایشیا کی قدیم تہذیب میں ملتے ہیں۔ دو ہزار سال قبل اس کھیل کا نام بیٹل ڈور (Batle Dore) تھا، جسے ایک چھوٹے سے بیٹ یا پیڈل کے ذریعے تین پروں والی شٹل کاک سے کھیلا جاتا تھا۔ سن 1600 میں یہ بیٹل ڈور انگلینڈ اور یورپی ممالک میں اپر کلاس کا کھیل سمجھا جاتا تھا۔ جسے دو افراد شٹل کاک کو زیادہ سے زیادہ دیر تک اوپر کی طرف مارتے تھے تاکہ نیچے نہ گرے۔ اس کھیل کی ہم شکل کھیل جسے پون (Poon) کا نام دیا گیا۔ اسے سن 1800 میں انڈیا کے شہر پونا میں برٹش آرمی کے آفیسران فرصت کے اوقات میں کھیلا کرتے تھے۔ یہاں پہلی بار اس کھیل میں نیٹ کا استعمال کیا گیا۔ سن 1800 کے درمیان میں برٹش آرمی کے افسران اس کھیل کو واپس انگلینڈ لے گئے۔ جہاں اسے گلوسٹر شائر کاؤنٹی کے بیڈ منٹن میں ڈیوک آف بیوفورٹ کے مہمانوں میں متعارف کرایا گیا اور یہی شہر بیڈ منٹن کی مناسبت سے اس کھیل کا نام بیڈ منٹن پڑ گیا۔ جو بے حد مقبول ہوا۔

مارچ 1898 میں پہلا اوپن ٹورنامنٹ جسے آل انگلینڈ چیمپیئن شپ کا نام دیا گیا۔ یہ انگلینڈ کے شہر گل فورڈ میں کھیلا گیا اور سن 1930 تک یہ کھیل ڈنمارک، امریکہ اور کینیڈا میں بھی مقبولیت اختیار کر گیا۔ 5 جولائی 1934 کو لندن میں انٹرنیشنل بیڈ منٹن فیڈریشن (آئی جی ایف) کا قیام عمل میں لایا گیا جس میں 9 ممالک نے شرکت کی جس میں انگلینڈ، کینیڈا، ڈنمارک، فرانس، نیدرلینڈ، ائرلینڈ، نیوزی لینڈ، اسکاٹ لینڈ اور ویلز شامل تھے۔ انڈیا 1936 میں اور پاکستان 1953 میں انٹرنیشنل بیڈ منٹن فیڈریشن کا ممبر بنا۔ سن 1966 میں بیڈ منٹن کو کامن ویلتھ گیمز میں شامل کیا گیا جس میں اس کھیل کے پانچواں ڈسپلن یعنی مردوں اور خواتین کے سنگل و ڈبل کے علاوہ مکسڈ ڈبلز اور ٹیم ایونٹ کے مقابلے ہوئے۔ جبکہ سن 1992 میں اس کھیل کو اسپین کے شہر بارسلونا میں ہونے والے اولمپکس کھیلوں میں شامل کیا گیا اور ان اولمپکس مقابلوں میں صرف مردوں اور خواتین کے سنگل و ڈبلز مقابلوں کو نمائندگی ملی اور مکسڈ ڈبلز مقابلوں کو سن 1996 کے امریکہ میں اٹلانٹا اولمپکس میں شمولیت دی گئی۔ انڈیا 1936 میں اور پاکستان 1953 میں انٹرنیشنل بیڈ منٹن فیڈریشن کا ممبر بنا۔ سن 1966 میں بیڈ منٹن کو کامن ویلتھ گیمز میں شامل کیا گیا جس میں اس کھیل کے پانچواں ڈسپلن یعنی مردوں اور خواتین کے سنگل و ڈبل کے علاوہ مکسڈ ڈبلز اور ٹیم ایونٹ کے مقابلے ہوئے۔ جبکہ سن 1992 میں اس کھیل کو اسپین کے شہر بارسلونا میں ہونے والے اولمپکس کھیلوں میں شامل کیا گیا اور ان اولمپکس مقابلوں میں صرف مردوں اور خواتین کے سنگل و ڈبلز مقابلوں کو نمائندگی ملی اور مکسڈ ڈبلز مقابلوں کو سن 1996 میں امریکہ میں اٹلانٹا اولمپکس میں شمولیت دی گئی۔ یہ فن بہت مشکل ہے لہذا اس کی بار بار مشق

کریں۔ سن 1980 میں انٹرنیشنل بیڈمنٹن فیڈریشن (آئی بی ایف) کو ورلڈ بیڈمنٹن فیڈریشن (ڈبلیو بی ایف) میں ضم کر دیا گیا اور 24 ستمبر 2006 کو اسپین کے شہر میڈرڈ میں ہونے والی جنرل کونسل کی میٹنگ میں اس کھیل کی عالمی تنظیم کو نیا نام بیڈمنٹن ورلڈ فیڈریشن (بی ڈبلیو ایف) دیا گیا جو تا حال موجود ہے اور اس کا نیا لوگو بھی ڈیزائن کر دیا گیا جو کہ سرخ رنگ کی بغیر پروں والی شٹل کاک میں سفید رنگ سے (بی ڈبلیو ایف) BWF لکھائی پر مشتمل ہے۔

بیڈمنٹن (Badminton)

بیڈمنٹن کورٹ مستطیل شکل کا ہو گا اس کی سطح صاف اور ہموار ہو گی جب کہ پچھلی گیلری کورٹ کا حصہ تصور ہو گی۔



بیڈمنٹن کورٹ:

بیڈمنٹن کورٹ کی پیمائش (Court Dimension)

سنگلز مقابلوں کے لیے لمبائی 13.40 میٹر (44 فٹ)

سنگلز مقابلوں کے لیے چوڑائی 5.18 میٹر (17 فٹ)

ڈبلز مقابلوں کے لیے لمبائی 13.40 میٹر (44 فٹ)

ڈبلز مقابلوں کے لیے چوڑائی 6.10 میٹر (20 فٹ)

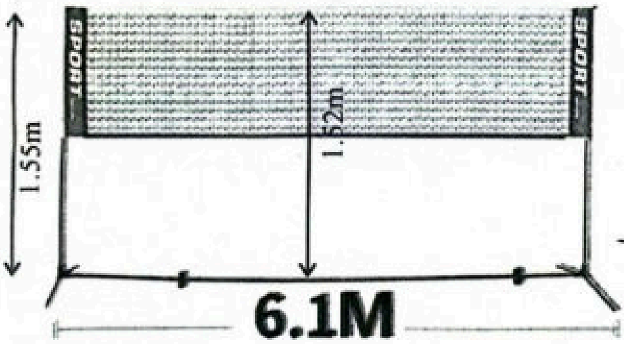
سنٹرلائن سے دونوں جانب شارٹ سروس ایریا	1.98 میٹر (6فٹ6انچ)
بیک گیلری کی چوڑائی	76 سنٹی میٹر /760ملی میٹر (2فٹ6انچ)
سائیڈ گیلری کی چوڑائی	46 سنٹی میٹر /460ملی میٹر (1فٹ6انچ)

کورٹ کی لائنیں۔(Court lines):

کورٹ کی لائنیں 40ملی میٹریا1.5 انچ چوڑی ہوں گی۔ جو کورٹ کا حصہ ہوں گی۔ بیڈمنٹن ورلڈ فیڈریشن کے قوانین کے مطابق یہ لائنیں سفید اور پیلے رنگ کی ہوتی ہیں۔ کورٹ کی مرکزی لکیر کے متوازی دونوں جانب 1.98 میٹر (6.6فٹ) کا علاقہ شارٹ سروس ایریا کہلاتا ہے۔ نیٹ سے 1.98 میٹر (6.6فٹ) کے فاصلے پر لگائی جانے والی لکیریں شارٹ سروس ایریا لائنز (Short Area Lines) کہلاتی ہیں۔

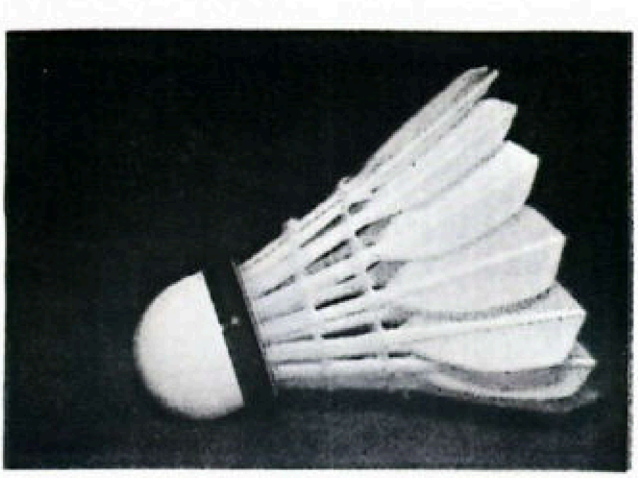
پول۔(Pole):

کورٹ کی سطح سے پول کی اونچائی 1.55 میٹر (5فٹ 1 انچ) ہوگی۔ نیٹ کو سہارا دینے کے لیے پولز کافی مضبوط ہوں تاکہ نیٹ کو تان کر رکھیں۔ پول سائیڈ لائن پر لگایا جاتا ہے جو کہ کورٹ کا حصہ شمار کیا جاتا ہے۔



نیٹ۔(Net):

نیٹ کی اونچائی درمیان سے 5فٹ (1.52m) اور سائیڈوں سے 5فٹ ایک انچ (1.55m) ہوگی۔ نیٹ سنٹرلائن کے عموداً باندھا جاتا ہے۔ نیٹ عمدہ ڈوری کا بنا ہو جس کی جالی یا سوراخ 15ملی میٹر سے کم اور 20ملی میٹر سے زیادہ نہ ہوں۔ اس کی چوڑائی دوفٹ چھ انچ یا 76cm ہے۔ جس کا اوپری حصہ 75 mm سفید رنگ کا ہوتا ہے جس میں ڈوری گزاری جاتی ہے تاکہ نیٹ کو مضبوطی سے باندھا جا سکے۔



شٹل کاک(Shuttle Cock):

شٹل کا وزن 4.74تا5.50 گرام اور اس میں 16 پر لگے ہوتے ہیں اس کا قطر2.5تا2.8 سنٹی میٹر ہوتا ہے۔ جن کی لمبائی 6.4 سنٹی میٹر سے 7 سنٹی میٹر تک پیندہ نچلی طرف سے گول ہوگا۔ پاکستان میں مرغی کے پروں سے عام درجہ کی شٹل کاک بنائی جاتی ہے۔ جبکہ بہترین شٹل کاک کے لیے بطخ (Duck) کے علاوہ بڑی بطخ (Goose) کے پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ قدرتی طور پر دائیں طرف کے پر بائیں طرف کے پروں سے زیادہ مضبوط

اور اچھی کوالٹی کے ہوتے ہیں۔ اس لیے بطخ کے دائیں طرف کے پروں سے بننے والی شٹل کاک خاصی مہنگی ہوتی ہے۔ یہ بالکل ایسا ہی ہے جیسا کہ انسان کے دائیں اور بائیں ہاتھ کی طاقت میں فرق ہوتا ہے۔

ان ڈور بیڈ منٹن ہال میں ہوا کے دباؤ کے مطابق مناسب سپیڈ کی شٹل کاک استعمال کی جاتی ہے ٹھنڈے اور گرم موسم، پہاڑی اور میدانی علاقوں کو بھی مد نظر رکھا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ہانگ کانگ میں استعمال ہونے والی اچھی شٹل لندن میں اچھی ثابت نہیں ہو سکتی جس کی وجہ دونوں ممالک کے موسم میں فرق، ہوا میں نمی، ہوائی دباؤ اور سطح سمندر سے بلندی ہے۔

نمونے کے طور پر شٹل کے وزن اور علاقوں کے ہوائی دباؤ کے مطابق شٹل کی سپیڈ درج ذیل ہے۔

نمبر شمار	شٹل کا وزن	شٹل کی سپیڈ	علاقہ
1	4.8 گرام	75 کم رفتار	اونچے پہاڑی علاقوں کے لیے
2	4.9 گرام	76 درمیانی کم رفتار	گرم علاقوں کے لیے
3	5.00 گرام	77 درمیانی	سطح سمندر کے برابر علاقوں کے لیے
4	5.1 گرام	78 درمیانی تیز رفتار	ٹھنڈے علاقوں کے لیے
5	5.2 گرام	79 تیز رفتار	ٹھنڈے سطح سمندر سے نیچے علاقوں کے لیے

مندرجہ بالا تجزیے کے مطابق پاکستان کے مختلف شہروں کے لیے 76 اور 77 سپیڈ کی شٹل کاک بہترین ہیں۔

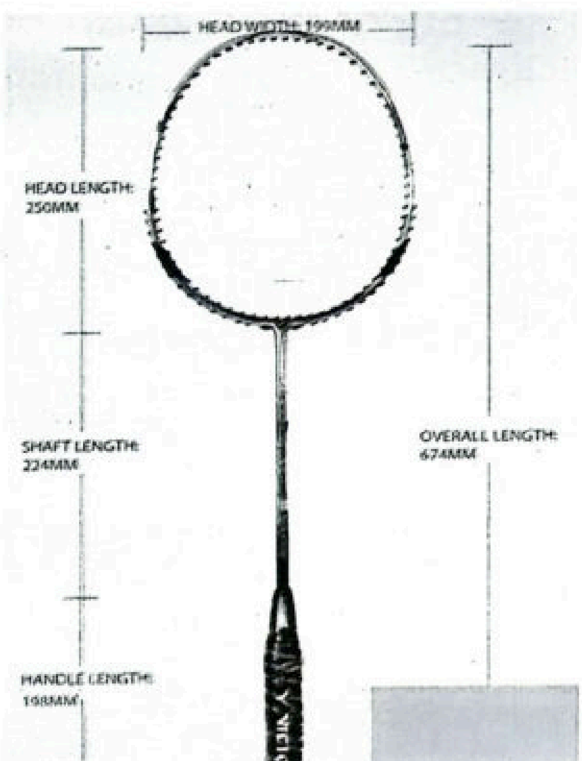
ریکٹ (Racket):

ریکٹ کے اہم حصے:۔

ریکٹ کے تین اہم حصے ہوتے ہیں۔

دستہ (ہینڈل)، بنا ہوا حصہ، شافٹ گلہ اور فریم ہیں۔

دستہ ریکٹ پکڑنے کا کام جب کہ ریکٹ کا بنا ہوا حصہ شٹل مارنے کے لیے ہے گلا یعنی شافٹ کو ہیڈ سے ملاتا ہے شافٹ اور ہینڈل کو باہم ملا کر فریم کا نام دیا گیا ہے۔ اس کی زیادہ سے زیادہ لمبائی 680 ملی میٹر (68 سنٹی میٹر) اور چوڑائی 23 سنٹی میٹر اور وزن 70 گرام سے 95 گرام ہوتا ہے۔



کھلاڑی۔(Player):

ڈبلز میں دونوں اطراف میں دودو کھلاڑی یعنی کل تعداد میں چار اور سنگلز میں دونوں اطراف میں ایک ایک کھلاڑی یعنی کل تعداد میں دو کھلاڑی ہوتے ہیں۔ جبکہ مکسڈ ڈبل کے مقابلوں میں دونوں طرف ایک لڑکا اور ایک لڑکی ہوتے ہیں۔ سروس کرنے والی ٹیم کو سرونگ سائیڈ اور وصولی کرنے والی ٹیم کو ریسیونگ سائیڈ کہا جائے گا۔

ٹاس۔(Toss):

کھیل شروع ہونے سے پہلے دونوں ٹیموں کے کھلاڑیوں کو بلا کر ٹاس کیا جاتا ہے۔ ٹاس جیتنے والے کھلاڑی کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ اپنی پسند کے مطابق سائیڈ لے یا پہلے سروس لے۔

میچ میں گیموں کی تعداد:

بیڈمنٹن میں انفرادی سنگل، ڈبلز اور مکسڈ ڈبلز مقابلے 3 گیمز کے ہوتے ہیں۔ جو کھلاڑی ان میں سے دو سیٹ جیت جائے وہ مقابلہ جیت جائے گا۔ ٹیم ایونٹ مقابلوں میں بیسٹ آف تھری یعنی سنگل ڈبلز اور سنگل جبکہ بیسٹ آف فائیو مقابلوں میں پانچ میچز سنگل، ڈبل، سنگل، ڈبل اور سنگل کے طرز پر کھیلتے ہیں۔

سکورنگ سسٹم۔(Scoring system):

1. میچ میں پوائنٹ کا اضافہ ریلی پوائنٹ سسٹم کے تحت ہوگا۔
2. پہلے 21 پوائنٹ بنانیوالا کھلاڑی گیم جیت جائے گا۔
3. ریلی جیتنے والا کھلاڑی ایک پوائنٹ حاصل کرے گا اور سروس بھی۔
4. 20-20 سکور ہونے کی صورت میں کسی بھی کھلاڑی کو گیم جیتنے کیلئے متواتر 2 پوائنٹس کی برتری کی ضرورت ہوگی۔ اور سکور 29-29 ہونے کی صورت میں جو 30 پوائنٹ پہلے بنائے گا وہ جیت جائے گا۔
5. گیم جیتنے والا کھلاڑی اگلی گیم میں پہلے سروس کرنے کا حقدار ہوگا۔
6. 11 پوائنٹس سکور ہونے پر دونوں کھلاڑیوں کو آرام کیلئے ایک منٹ کا وقفہ دیا جائے گا۔
7. ہر گیم کے اختتام پر 2 منٹ کا وقفہ دیا جائے گا۔
8. ڈبل گیم کے دوران اپنی سروس پر پوائنٹ جیتنے والی ٹیم کورٹس تبدیل کرے گی اور یہ تبدیلی اس وقت تک جاری رہے گی جب تک مخالف ٹیم پوائنٹ حاصل نہ کرلے یا سروس نہ حاصل کرلے۔

سروس۔(Service):

1. سروس کرنے والا اور وصول کرنے والا ایک دوسرے کے مقابل وتری سیدھ یا کورٹ میں کھڑے ہوں گے۔
2. کوئی بھی کھلاڑی سروس کرنے میں غیر ضروری تاخیر نہیں کرے گا۔
3. جب تک سروس نہ ہو جائے سروس کرنے والے اور وصول کرنے والے کھلاڑی کے دونوں پاؤں کا کچھ حصہ زمین پر ساکن ہوگا۔
4. سروس کے دوران سروس کرانے والے کھلاڑی کا کسی لکیر پر پاؤں نہیں ہوگا۔

5. سروس کرنے والا کھلاڑی اس بات کا خیال رکھے گا کہ شٹل کے پیندے کو ہٹ کرتے وقت ریکٹ اور شٹل دونوں اپنی کمر سے نیچے ہوں۔
6. سروس کرنے والا اس وقت تک سروس نہیں کرے گا جب تک وصول کرنے والا تیار نہ ہو۔
7. سروس کے دوران ریکٹ کی شافٹ نیچے کی جانب ہو گی۔
8. سروس میں ضرب کاک پر لگائی جائے گی نہ کہ پروں پر۔
9. سروس کے دوران (رسیور) ساکن رہے گا جب تک شٹل نیٹ کے پار چلی نہ جائے۔

سنگلز۔(Singles):

1. کھیل کا آغاز کرتے وقت سروس ہمیشہ دائیں کورٹ سے ہی کرائی اور وصول کی جائے گی۔
2. سروس کرنے والا اور وصول کرنے والا کھلاڑی باری باری شٹل کو ہٹ کرے گا۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رہے گا جب تک کوئی فاؤل نہیں ہو جاتا۔
3. اگر سروس وصول کرنے والا کھلاڑی کوئی فاؤل کرے تو سروس کرنے والے کا ایک پوائنٹ بن جاتا ہے۔
4. اگر سروس کرنے والا کوئی فاؤل کرتا ہے تو اس کا سروس کرنے کا حق چھن جاتا ہے اور سروس وصول کرنے والا سروس کرنے والا بن جاتا ہے اور سروس وصول کرنے والے کا پوائنٹ بھی ہو گا۔

ڈبلز /مکسڈ ڈبلز۔(Doubles/ Mixed Doubles):

1. ہر مرتبہ کھیل شروع کرنے کے لیے سروس دائیں کورٹ سے ہی شروع کی جائے گی۔
2. سروس وصول کرنے والا کھلاڑی ہی سروس کو واپس کر سکتا ہے۔ اگر اس کے ساتھی نے شٹل کو ہٹ کیا یا شٹل اس سے چھو گئی تو سروس کرنے والی ٹیم کا پوائنٹ بن جائے گی۔
3. سروس کے واپس ہونے کے بعد سروس کرنے والی ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی اور پھر بعد میں وصول کرنے والی ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی شٹل کاک کو کھیل سکتا ہے۔ اس طرح کھیل جاری رہے گا جب تک کوئی غلطی سرزد نہ ہو۔
4. دائیں کورٹ سے سروس کروانے پر پوائنٹ بننے کی صورت میں دوسرے پوائنٹ کیلئے بائیں کورٹ سے سروس کرنی ہو گی۔ اس طرح ہر پوائنٹ کے بننے پر سروس کورٹ تبدیل کرے گا۔
5. سروس واپس کرنے کے بعد کھلاڑی کورٹ کے کسی بھی حصہ میں کسی بھی پوزیشن پر کھیل سکتے ہیں۔
6. اگلی یا دوسری گیم سے جیتنے والی ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی سروس کرا سکتا ہے اور ہارنے والی ٹیم کا کوئی بھی کھلاڑی سروس وصول کر سکتا ہے۔
7. کوئی کھلاڑی اپنی باری کے علاوہ سروس نہیں کرے گا اور نہ ہی سروس وصول کرنے والا اپنی باری کے علاوہ وصول کرے گا۔

سروس کرنے کی غلطیاں۔(Service fouls):

1. باری کے بغیر سروس کرنا۔
2. سروس غلط کورٹ سے کرنا۔
3. غلط سروس کورٹ میں کھڑے ہو کر سروس وصول کرنا۔

4. ریفری کے اشارہ کے بعد 5 سیکنڈ کے اندر سروس نہ کرنا۔

5. سروس کرتے ہوئے لائن پر پاؤں کا ہونا۔

6. سروس کرتے ہوئے زمین پر سے پاؤں کا ہوا میں اُٹھ جانا زمین کو چھوڑ دینا۔

7. اگر سروس درست نہ کی جائے۔

8. سروس کرتے وقت اگر شٹل کھلاڑی کی کمر سے اونچی ہو۔

9. شٹل شارٹ سروس ایریا کے اندر گرے۔

10. سروس کرتے وقت اگر شٹل غلط کورٹ میں جا گرے۔

11. شٹل کا کورٹ سے باہر گرنا۔

12. سروس کرنے والے کھلاڑی کے پاؤں صحیح سروس کورٹ کے اندر نہ ہوں۔

13. اگر کھلاڑی شٹل کو لگاتار دو مرتبہ مارے۔

14. اگر شٹل کو نیٹ کے اوپر گزرنے سے پہلے مارا جائے۔

15. سروس کرنے پر اگر شٹل نیٹ میں پھنس جائے۔

16. سروس کرنے والا اگر سروس کی کوشش میں شٹل کو مس کر دے۔

17. نیٹ یا پول کو ریکٹ، جسم یا یونیفارم چھو جائے۔

18. شٹل پکڑی جائے یا ریکٹ پر تھم جائے یا پھر سٹروک کھیلتے ہوئے رگڑی جائے۔

قواعد و ضوابط کی خلاف ورزی پر کارڈز کا استعمال:

دوران کھیل قوانین کی خلاف ورزی پر سرزنش کے طور پر بیڈمنٹن کے کھیل میں پیلے، سرخ، اور کالے رنگ کے کارڈز استعمال کیے جاتے ہیں۔ کھیل کو ابتدائی وارننگ کے لیے پیلا کارڈ دکھایا جاتا ہے۔ دوسری غلطی پر سرخ کارڈ دکھایا جاتا ہے۔ جن وجوہات کی بنیاد پر یہ کارڈ استعمال کئے جاتے ہیں ان میں ایمپائر کے فیصلے کو نہ ماننا، ایمپائر، لائن ججز اور سروس ججز سے الجھنا، مخالف کھلاڑی سے الجھنا، دوران کھیل اونچی آواز نکالنا، جیتنے یا ہارنے پر غلط اشارے کرنا وغیرہ اس کے علاوہ ہر وہ عمل شامل ہے۔ جس سے کھیل میں رکاوٹ پیدا ہو۔

کھلاڑی کو پیلا کارڈ اور سرخ کارڈ ایمپائر ہی دکھانے کا مجاز ہے جبکہ کالا کارڈ ایمپائر کے مشورہ سے ریفری ہی دکھا سکتا ہے۔ کالا کارڈ دکھائے جانے کے بعد کھلاڑی نہ صرف اس میچ میں بلکہ پورے ٹورنامنٹ کیلئے نااہل ہو جاتا ہے۔

لیٹ (Let) پوائنٹ کو دوبارہ کھیلنا:

کھیل کو روکنے کے لیے ایمپائر مندرجہ ذیل صورتوں میں لیٹ پکارتا ہے۔

1. کسی ناگہانی یا حادثاتی واقعہ پر لیٹ دیا جاسکتا ہے جیسے بجلی بند ہونا، نیٹ کا گر جانا۔

2. اگر دونوں مخالفین ایک ہی وقت میں کوئی غلطی کریں۔

3. اگر سروس کرنے والا (Server) سروس وصول کرنے والے (Receiver) کے تیار ہونے سے پہلے سروس کراتا ہے۔
4. کھیل کے دوران شٹل ٹوٹ کر ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے اور اس کا پیندا (کاک) شٹل سے بالکل الگ ہو جائے۔
5. اگر لائن جج کسی غلطی کو نہ دیکھ سکے اور امپائر کوئی فیصلہ نہ کر سکے تو یہ لیٹ ہے
6. لیٹ پر آخری سروس شمار نہیں کی جائے گی اور وہی سروس کرنے والا دوبارہ سروس کرے گا۔
7. اگر سروس کے بعد شٹل کاک نیٹ کے اوپر سے گزرنے کے بعد دوسری طرف اٹک جائے تو یہ بھی لیٹ ہوگا۔

بیڈمنٹن کے ٹیکنیکل آفیشلز (Badminton officials):

1. ریفری (Referee)
2. ڈپٹی ریفری (Deputy Referee)
3. ایمپائر (Umpire)
4. سروس جج (Service Judge)
5. لائن جج (Line Judge)
6. کوچ (Coach)

بنیادی مہارتیں۔ (Basic skills):

1. ریکٹ پر گرفت (سخت یا نرم) مخالف کھلاڑی کو ڈاج دینے کے لیے شٹل کاک کو آخری وقت میں سختی یا نرمی سے ہٹ کرنا۔
2. فورہینڈ گرپ (Forehand grip) فورہینڈ سٹروکس کے لیے
3. بیک ہینڈ گرپ (Backhand grip) بیک ہینڈ سٹروکس کے لیے
4. ملٹی پرپز گرپ (Multipurpes grip) فورہینڈ اور بیک ہینڈ گرپ کے علاوہ ریکٹ کے دستے میں جتنی بھی کٹس ہیں ان سے مختلف قسم کے سٹروکس کھیلے جاتے ہیں اسی لیے اس کو ملٹی پرپز گرپ کہا جاتا ہے۔
5. ریکٹ ہیڈ کا سیدھا، ترچھا یا سلائس کا استعمال

بنیادی سٹروکس:

بیڈمنٹن میں تین بنیادی سٹروکس ہیں۔ جو کہ ماہر کوچ سے ہی سیکھے جا سکتے ہیں ان کا مقصد شٹل کاک کو اپنی مرضی کی جگہ پر پھینکنے پر عبور حاصل کرنا ہے۔

1. ٹیپ (TAP) شٹل کو ریکٹ سے ہلکی سی ضرب اسی طرح لگانا کہ ریکٹ صرف چار سے چھ انچ تک آگے کی طرف جائے۔
2. پُش (PUSH) شٹل کو ریکٹ سے دھکیل کر آگے کی طرف پھینکنا۔ یہ پش سٹروک کے مطابق لمبی، چھوٹی اور درمیانی بھی ہو سکتی ہے۔
3. وہپ (WHIP) شٹل کو ریکٹ سے چابک یا کوڑے کی طرح زور سے ہٹ لگانا۔

الف۔ فورہینڈ سٹروک (Forehand Stroke)

ب۔ بیک ہینڈ سٹروک / ڈرائیو (Backhand Strocke/Drive)

ج۔اوور ہیڈ (Overhead)

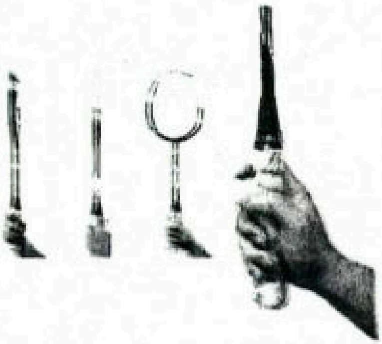
د۔انڈرآرم (Underarm)

ر۔سائیڈ آرم (Sidearm)

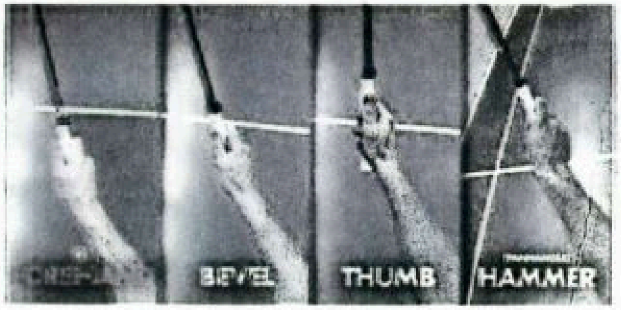
عام طور پر سٹروکس فور ہینڈ اور بیک ہینڈ کی پوزیشن سے کھیلے جاسکتے ہیں جبکہ ٹیکنیکل سٹروکس ملٹی پرپز سے کھیلے جاتے ہیں۔

نوٹ۔اساتذہ عملی طور پر بچوں کو مہارتوں کی تربیت دیں۔

بیڈمنٹن کے کھیل میں ریکٹ پر گرفت (ریکٹ کو پکڑنا):



بیڈمنٹن میں کھیل کے دوران مختلف حالات میں کھلاڑی شٹل کو ضرب یا ہٹ کرنے کے لئے مختلف انداز (طریقوں) سے ریکٹ کو پکڑتے ہیں۔ جس میں کھلاڑی ریکٹ کو دائیں یا بائیں ہاتھ میں اس طرح پکڑے کہ اس کا رخ زمین کی طرف ہو۔ انگوٹھا اور انگلیاں ریکٹ کے ہینڈل پر لپٹے ہوئے ہوں۔ انگوٹھا انگشتِ شہادت کی آخری پور کو چھو رہا ہو۔ شٹل کو دور پھینکنے کے لئے کلائی میں زیادہ سے زیادہ لچک پیدا کر کے ریکٹ کو جھلا کر بڑے زوردار طریقے سے ہٹ کیا جاتا ہے۔

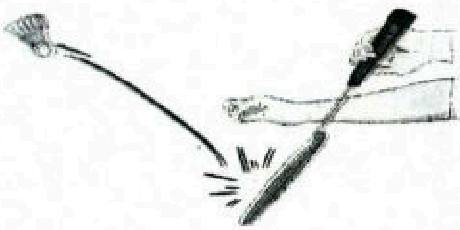


ریکٹ پکڑنے کے دو سٹائل ہیں۔

الف۔سیدھے ہاتھ سے کھیلنے کیلئے گرفت:

رائٹ ہینڈ سٹروک کھیلنے کے لئے فورہینڈ گرپ میں کھلاڑی ریکٹ کو دائیں یا بائیں ہاتھ میں اس طرح پکڑے کہ اس کا رخ زمین کی طرف ہو۔ انگوٹھا اور انگلیاں ریکٹ کے ہینڈل پر لپٹے ہوئے ہوں۔ انگوٹھا انگشتِ شہادت کی آخری پور کو چھو رہا ہو، ریکٹ کے ہینڈل کو ہاتھ ملانے (مصافحہ کرنے) کے طریقے سے پکڑیں۔ جب ریکٹ پکڑا جائے تو کلائی میں لچک پیدا کریں تاکہ وہ آزادانہ حرکت کر سکے۔ درست اور مناسب گرفت سے ہی اچھا کھیل پیش کیا جاسکتا ہے۔ گویا بہتر کارکردگی کا انحصار درست گرفت پر ہوتا ہے۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں ریکٹ پر گرفت کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔

ب۔الٹے ہاتھ کھیلنے کے لئے گرفت:



بیک ہینڈ سٹروک کھیلنے کے لئے کھلاڑی بیک ہینڈ گرپ میں انگوٹھے اور انگشتِ شہادت سے ہاتھ کو انگریزی کے حرف V کی شکل بنائے، باقی تینوں انگلیوں سے ہینڈل کو مضبوطی

سے پکڑے۔ یعنی ہینڈل کے اوپرے والی حصے پر گرفت اس طرح ہو گی کہ انگوٹھے کو سیدھا رکھیں اور انگلیاں ہینڈل پر لپیٹیں۔ بیک ہینڈ گرپ میں شٹل کو دور پھینکنے کے لئے کلائی میں زیادہ سے زیادہ لچک اور کہنی میں خم ہونا چاہیئے۔ بیک ہینڈ گرپ میں کھلاڑی کو تھوڑا سا دائیں جانب جھکنا چاہیئے۔

ہدایات:

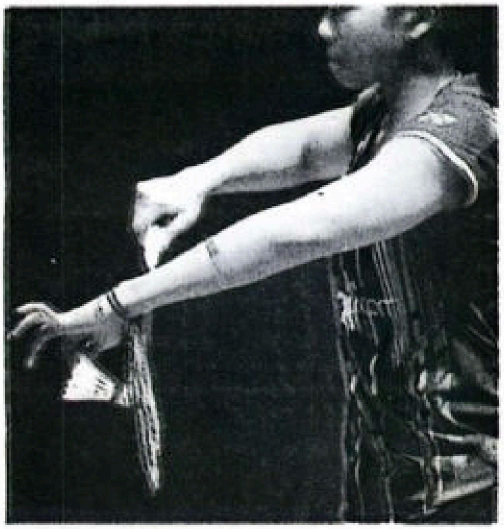
1. کھلاڑی ریکٹ کو دائیں یا بائیں ہاتھ میں اس طرح پکڑے کہ اس کا رخ زمین کی طرف ہو۔
2. انگوٹھا اور انگلیاں ریکٹ کے ہینڈل پر لپٹے ہوئے ہوں۔
3. انگوٹھا انگشتِ شہادت کی آخری پور کو چھو رہا ہو۔
4. ریکٹ پر گرفت کی بار بار مشق کریں۔

بیڈمنٹن کے کھیل میں سروس کرنا:

سروس سے بیڈمنٹن کھیل کی ابتداء کی جاتی ہے۔ کھیل کا آغاز کرنے والا کھلاڑی اپنے دائیں کورٹ میں کھڑے ہو کر سروس کر کے کھیل شروع کرتا ہے۔ دوران سروس کھلاڑی کے دونوں پاؤں کا (کوئی نہ کوئی حصہ) زمین پر ہونا ضروری ہے۔

الف۔ فورہینڈ سروس:

کھلاڑی اپنے سروس کورٹ میں دائیں طرف آرام دہ حالت میں کھڑا ہو۔ دوران سروس کھلاڑی کے دونوں پاؤں کا زمین پر ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ دائیں ہاتھ سے کھیلتے ہیں تو بایاں پاؤں آگے رکھیں اور دائیں پاؤں کی ایڑھی اٹھی ہوئی ہو۔ اس وقت تک سروس نہ کریں جب تک مخالف کھلاڑی تیار نہ ہو۔ خیال رہے کہ سروس کے دوران ریکٹ کا سرا کمر سے بلند نہ ہو۔ دوران سروس کھلاڑی بائیں ہاتھ سے شٹل کو پکڑ کر داہنی جانب ریکٹ پر اس طرح گرائے کہ ریکٹ سے شٹل کو ضرب لگاتے وقت ریکٹ کا سرا کمر سے نیچے ہو۔ کھلاڑی شٹل کو ریکٹ سے اتنی زوردار ضرب لگائے کہ شٹل نیٹ کے اوپر سے فاصلہ طے کرتی ہوئی مخالف ٹیم کے وتری (مخالف) کورٹ میں جا کر گرے۔ دونوں پاؤں زمین پر ساکن حالت میں ہوں۔



ب۔ بیک ہینڈ سروس:

کھلاڑی اپنے سروس کورٹ کے حدود میں دائیں طرف کھڑا ہو۔ دوران سروس آرام دہ حالت میں ہو۔ دوران سروس کھلاڑی کے دونوں پاؤں کا زمین پر ہونا ضروری ہے۔ سروس کرنے سے پہلے مخالف کھلاڑی کے تیار ہونے کا انتظار کیا جائے۔ خیال رہے کہ سروس کے دوران ریکٹ کا سرا کمر سے اونچا نہ ہونے پائے۔ اگر آپ دائیں ہاتھ سے کھیلتے ہیں تو بایاں پاؤں آگے رکھیں اور دائیں پاؤں کی ایڑھی اٹھی ہوئی ہو۔ بائیں ہاتھ سے شٹل کو پر سے پکڑیں اور دائیں ہاتھ سے ر

یکٹ کی الٹی طرف سے اپنے سامنے شٹل کو نیچے پیندے سے ہٹ کریں اتنی طاقت کو استعمال کریں کہ شٹل نیٹ کے پار فاصلہ طے کرتی ہوئی مخالف ٹیم کے وتری کورٹ میں چلی جائے۔ سروس کے دوران دائیں گھٹنے میں تھوڑا خم پیدا کریں۔ دونوں پاؤں زمین پر ساکن حالت میں ہوں۔

بیڈمنٹن کے کھیل میں آنے والی شٹل کو سیدھے ہاتھ سے کھیلنا (ضرب لگا کر واپس کرنا)

مخالف کورٹ سے آنے والی شٹل پر نظر رکھتے ہوئے کھلاڑی بایاں پاؤں کو دائیں پاؤں کی نسبت آگے رکھیں۔ دونوں کندھے نیٹ کے متوازی ہو جانے چاہئیں۔ شٹل کو ضرب لگانے کے دوران بایاں پاؤں آگے اور دایاں پاؤں پیچھے رکھیں۔ آتی ہوئی شٹل کو واپس کرنے کے لئے ریکٹ کو حرکت میں لاتے ہوئے شٹل کو ضرب لگا کر جال کے اوپر مخالف کے کورٹ میں پھینکیں۔

بیڈمنٹن کے کھیل میں مخالف کورٹ سے آنے والی شٹل پر نظر رکھتے ہوئے اس کی سمت، رفتار اور بلندی کو دیکھیں۔ اگر آپ دائیں ہاتھ سے کھیلتے ہیں تو بایاں کندھا آگے کریں اور دایاں کندھا اور ہاتھ پیچھے کریں۔ شٹل کو ضرب لگانے سے پہلے دائیں ہاتھ کی کہنی میں خم ڈالیں تاکہ زیادہ طاقت سے سٹروک لگ سکے۔ کھلاڑی بائیں پاؤں کو دائیں پاؤں کی نسبت آگے رکھیں۔ شٹل کو کھیلنے کے دوران دائیں کہنی کا خم ختم کرتے ہوئے بازو کو سیدھا کریں اور یہ بازو شٹل کا تعاقب کرے۔ اس دوران کھلاڑی کے دونوں کندھے نیٹ کے متوازی ہو جانے چاہئیں۔ شٹل کو ضرب لگانے کے دوران بایاں پاؤں آگے اور دایاں پاؤں پیچھے اور ذرا ترچھا رکھیں۔ شٹل کو ضرب لگاتے وقت کلائیوں کو استعمال کریں۔ شٹل کو کھیلنے کے لئے جسم کا وزن پہلے دائیں پاؤں پر لائیں اور پھر کھیلنے کے دوران ہی بتدریج بائیں پاؤں پر منتقل کریں۔ آتی ہوئی شٹل کو واپس کرنے کے لئے ریکٹ کو پیچھے سے آگے کی طرف حرکت دیتے ہوئے اتنی طاقت کو استعمال کریں کہ شٹل نیٹ کے پار فاصلہ طے کرتی ہوئی مخالف ٹیم کے کورٹ میں چلی جائے۔ ضرب لگا کر جال کے اوپر سے مخالف کے کورٹ میں پھینکیں۔

بیڈمنٹن کے کھیل میں آنے والی شٹل کو الٹے ہاتھ سے کھیلنا (ضرب لگا کر واپس کرنا):

مخالف کورٹ سے آنے والی شٹل پر نظر رکھتے ہوئے کھلاڑی بائیں پاؤں کو دائیں پاؤں کی نسبت آگے رکھیں۔ دونوں کندھے نیٹ کے متوازی ہو جانے چاہئیں۔ شٹل کو ضرب لگانے کے دوران بایاں پاؤں آگے اور دایاں پاؤں پیچھے رکھیں۔ آتی ہوئی شٹل کو واپس کرنے کے لئے ریکٹ کو حرکت میں لاتے ہوئے شٹل کو ضرب لگا کر جال کے اوپر سے مخالف کے کورٹ میں پھینکیں۔

شٹل کو الٹے ہاتھ سے کھیلنے کیلئے (اگر آپ دائیں ہاتھ سے کھیلتے ہیں) ریکٹ کو بائیں طرف پیچھے کو جھلائیں۔ اس دوران ریکٹ والے بازو کی کہنی میں خم پیدا کریں۔ دونوں پاؤں کے درمیان مناسب فاصلہ ہو اور دونوں پاؤں کا رخ قدرے بائیں طرف ہو۔ دایاں بازو کورٹ کے متوازی ہو۔ دائیں پاؤں کی ایڑی یا دونوں پاؤں کی ایڑیاں اٹھا کر جسم کا وزن پنجوں پر ڈالیں۔ پھر ریکٹ کو بائیں جانب تیزی سے جھلا کر شٹل کو زوردار طریقے سے کھیلیں تاکہ شٹل پوری رفتار کے ساتھ مخالف کورٹ میں جا کر گرے۔

نوٹ۔ اساتذہ عملی طور پر بچوں کو مہارتوں کی تربیت دیں۔

Sig5 SideA Process Black Pa.R.Pai.Rain.Grade 10

مشقی سوالات

سوال نمبر 1 **خالی جگہ پر کریں۔**

۱۔ ہاکی گراؤنڈ کی لمبائی کتنی۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ہوتی ہے؟

۲۔ ہاکی گراؤنڈ کی شکل۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ہوتی ہے؟

۳۔ ہاکی کے کھیل میں گول پوسٹ کی چوڑائی۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ہوتی ہے؟

۴۔ ہاکی سٹک کا وزن زیادہ سے زیادہ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ہونا چاہیے۔

۵۔ کھیل کے دوران گراؤنڈ کے اندر ایک ٹیم۔۔۔۔۔۔۔۔۔کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے؟

۶۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں ڈبلز کورٹ کی لمبائی ____________ ہوتی ہے۔

۷۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں ڈبلز کورٹ کی چوڑائی ____________ ہوتی ہے۔

۸۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں شارٹ سروس ایریا ____________ میٹر ہوتا ہے۔

۹۔ بیڈمنٹن نیٹ کی درمیان سے اونچائی ____________ ہوتی ہے۔

۱۰۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں سنگل کورٹ کی چوڑائی ____________ ہوتی ہے۔

۱۱۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں بیک گیلری کی چوڑائی ____________ فٹ ہوتی ہے۔

۱۲۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں سائیڈ گیلری کی چوڑائی ____________ فٹ ہوتی ہے۔

۱۳۔ بیڈمنٹن کے شٹل کاک کا وزن ____________ ہوتا ہے۔

۱۴۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں ریکٹ کی لمبائی ____________ ہوتی ہے

۱۶۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں شٹل کاک میں ____________ پر ہوتے ہیں۔

۱۷۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں شٹل کاک کا قطر ____________ ہوتا ہے۔

Sigs Sidea Princess Magenta Flaia Printer Grade 10

سوال نمبر2 درست جواب کا انتخاب کیجئے:

۱۔ ہاکی گراؤنڈ کی چوڑائی ہوتی ہے۔

(الف)55 میٹر (ب)60 میٹر (ج)65 میٹر (د)68 میٹر

۲۔ گول پوسٹ کی اونچائی ہوتی ہے۔

(الف)1.4 میٹر (ب)3.14 میٹر (ج)5.14 میٹر (د)2.40 میٹر

۳۔ پینلٹی سٹروک کا نشان گول لائن سے کتنے فاصلے پر ہوتا ہے؟

(الف)7.40 میٹر (ب)6.40 میٹر (ج)8.40 میٹر (د)5.40 میٹر

۴۔ پینلٹی سپاٹ(Penalty Spot) کا قطر ہوتا ہے۔

(الف)12 سینٹی میٹر (ب)10 سینٹی میٹر (ج)15 سینٹی میٹر (د)18 سینٹی میٹر

۵۔ ہاکی بال کا محیط ہوتا ہے۔

(الف)22.20 تا 22.25 سینٹی میٹر (ب)25 تا 28 سینٹی میٹر

(ج)24 تا 26 سینٹی میٹر (د)25 تا 27 سینٹی میٹر

۶۔ ہاکی سٹک کی لمبائی عموماً ہوتی ہے۔

(الف) 91.5 سینٹی میٹر (ب)81.5 سینٹی میٹر (ج)95.5 سینٹی میٹر (د)1 میٹر

۷۔ ہاکی مقابلے کا کل وقت ہوتا ہے۔

(الف)60 منٹ (ب)90 منٹ (ج)80 منٹ (د)70 منٹ

۸۔ سنٹر پاس دیا جاتا ہے۔

(الف)سائیڈ لائن پر (ب)بیک لائن پر (ج)سنٹر لائن پر (د)گول لائن پر

۹۔ پینلٹی سٹروک لگنے کے دوران باقی تمام کھلاڑی کہاں کھڑے ہوں گے؟

(الف)22.90 میٹر لائن کے پیچھے (ب)سنٹر لائن کے پیچھے (ج)شوٹنگ سرکل کے باہر (د)گراؤنڈ کے باہر

۱۰۔ ہاکی کھیل کے باقاعدہ ضابطے کب وضع کیے گئے؟

(الف)1870 (ب)1874 (ج)1974 (د)1774

۱۱۔ سائیڈ بورڈز کی لمبائی کم از کم ہوتی ہے؟

(الف) 1.30 میٹر (ب) 1.25 میٹر (ج) 1.20 میٹر (د) 1.18 میٹر

۱۲۔ پینلٹی سٹروک سے گول ہو جانے کی صورت میں کھیل کا آغاز ہوتا ہے۔

(الف) کارنر ہٹ سے (ب) 14.63 میٹر کی ہٹ سے (ج) بُلی سے (د) سنٹر پاس سے

۱۳۔ سنگلز کے لئے بیڈمنٹن کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔

(الف) 4.18 میٹر (ب) 5.18 میٹر (ج) 6.18 میٹر (د) 5.28 میٹر

۱۴۔ بیڈمنٹن کورٹ کی سنگلز اور ڈبلز کے لئے لمبائی ہوتی ہے۔

(الف) 12.40 میٹر (ب) 13.40 میٹر (ج) 14.40 میٹر (د) 14.30 میٹر

۱۵۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں نیٹ (Net) لمبا ہوتا ہے۔

(الف) 6.10 میٹر (ب) 5.10 میٹر (ج) 6.30 میٹر (د) 5.30 میٹر

۱۶۔ بیڈمنٹن نیٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔

(الف) 86 سینٹی میٹر (ب) 70 سینٹی میٹر (ج) 76 سینٹی میٹر (د) 66 سینٹی میٹر

۱۷۔ بیڈمنٹن نیٹ کی کھمبوں سے اونچائی ہوتی ہے۔

(الف) 1.55 میٹر (ب) 1.65 میٹر (ج) 1.45 میٹر (د) 1.75 میٹر

۱۸۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں نیٹ کی درمیان سے اونچائی ہوتی ہے۔

(الف) 1.42 میٹر (ب) 1.45 میٹر (ج) 1.50 میٹر (د) 1.52 میٹر

۱۹۔ کورٹ کی لائنوں کی موٹائی ہوتی ہے۔

(الف) 4 سینٹی میٹر (ب) 5 سینٹی میٹر (ج) 6 سینٹی میٹر (د) 3 سینٹی میٹر

۲۰۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں ڈبلز کورٹ کی چوڑائی ہوتی ہے۔

(الف) 5.10 میٹر (ب) 6.16 میٹر (ج) 6.10 میٹر (د) 5.28 میٹر

۲۱۔ بیڈمنٹن کے شٹل کاک (Shuttle Cock) کا وزن ہونا چاہیے۔

(الف) 4.74 تا 5.5 گرام (ب) 5.74 تا 6.5 گرام (ج) 3.74 تا 4.74 گرام (د) 2.74 تا 3.74 گرام

۲۲۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں شٹل کاک کے پروں کی تعداد ہوتی ہے۔

(الف)14 (ب)15 (ج)16 (د)17

۲۳۔ بیڈمنٹن کے ریکٹ کا کم از کم وزن ہونا چاہیے۔

(الف)75گرام (ب)85گرام (ج)95گرام (د)10گرام

۲۴۔ بیڈمنٹن ریکٹ کے حصّے ہوتے ہیں؟

(الف)تین (ب)چار (ج)پانچ (د)دو

۲۵۔ بیڈمنٹن مقابلے میں ہر گیم کتنے پوائنٹس کی ہوتی ہے؟

(الف)11 (ب)15 (ج)25 (د) 21

۲۶۔ بیڈمنٹن کے کھیل میں بیک گیلری کی چوڑائی ہوتی ہے۔

(الف)0.76میٹر (ب)0.78میٹر (ج)0.86میٹر (د)0.66میٹر

سوال نمبر3 **مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات دیجئے۔**

1. ہاکی میں شوٹنگ سرکل کی وضاحت کریں۔
2. ہاکی کے پینلٹی کارنر کی مختصر وضاحت کریں۔
3. ہاکی کے کھیل میں پینلٹی سٹروک کب دیا جاتا ہے تحریر کریں۔
4. ہاکی میں کارنر کی وضاحت کریں۔
5. ہاکی میں پنلٹی کارنر کس صورت میں دیا جاتا ہے۔
6. ہاکی سٹک پر مختصر نوٹ لکھیں۔
7. ہاکی میں "سیلف سٹارٹ" کی وضاحت کریں۔
8. ہاکی کھیل کی ابتدا کیسے کی جاتی ہے؟
9. پنلٹی سٹروک سے کیا مراد ہے؟
10. ہاکی میں پنلٹی ایریا کی وضاحت کریں۔
11. ہاکی میں بلی کی وضاحت کریں۔
12. بیڈمنٹن کورٹ کی پیمائش تحریر کریں۔

13. بیڈمنٹن کے ریکٹ پر مختصر وضاحت کریں۔
14. بیڈمنٹن کے کھیل کے کوئی سے تین فاؤل تحریر کریں۔
15. بیڈمنٹن کے کھیل میں شٹل کاک پر مختصر نوٹ لکھیں۔
16. بیڈمنٹن کی سکورنگ سسٹم پر نوٹ لکھیں۔
17. بیڈمنٹن میں لیٹ سے کیا مراد ہے۔
18. بیڈمنٹن کے کھیل میں شارٹ سروس ایریا پر مختصر نوٹ لکھیں۔
19. بیڈمنٹن کے کھیل میں جال(Net) پر مختصر نوٹ لکھیں۔
20. بیڈمنٹن کے عہدیداران کے نام لکھیں۔

سوال نمبر4 مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیلی جوابات لکھیے۔

۱۔ ہاکی کے کھیل کے میدان کا خاکہ بمعہ پیمائش بنائیں۔ نیز پینلٹی کارنر لگانے کے طریقے کی وضاحت کریں۔

۲۔ ہاکی کے کھیل میں ایمپائر اور ٹیم کے کپتان کی ذمہ داریاں لکھیں۔

۳۔ سیلف پاس سے کیا مراد ہے؟ فری ہٹ لگانے کا طریقہ مفصل تحریر کریں۔

۴۔ بیڈمنٹن کا کورٹ بنائیں اور پیمائش تحریر کریں۔

۵۔ بیڈمنٹن کے فاؤلز تفصیل سے بیان کریں۔

۶۔ بیڈمنٹن میں ڈبل گیم اور سکورنگ سسٹم کی وضاحت کریں۔

ایتھلیٹکس

Athletics

یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- ایتھلیٹکس کی اہمیت کو بیان کر سکیں۔
- ایک سٹنڈرڈ ٹریک پر 4x100 میٹر ریلے دوڑ کے زینوں کی وضاحت کر سکیں۔
- 4x100 میٹر ریلے دوڑ کے قوانین بیان کر سکیں۔
- 4x100 میٹر ریلے دوڑ کی بنیادی مہارت کی پریکٹس کر سکیں۔
- نیزہ پھینکنے کے سیکٹر کا خاکہ بنا سکیں۔ نیزہ پھینکنے کے اصولوں کی وضاحت کر سکیں۔ نیزہ پھینکنے کے لیے ضروری تمام مہارت بیان کر سکیں۔
- 1500 میٹر دوڑ کے قوانین کی وضاحت کر سکیں۔
- 1500 میٹر دوڑ کے بنیادی مہارت کو عملی طور پر کر سکیں۔
- 4x100 میٹر ریلے دوڑ، نیزہ پھینکنے اور 1500 میٹر دوڑ کے مقابلوں میں شرکت کر سکیں۔

ایتھلیٹکس کا تاریخی پس منظر

چند تاریخی حوالوں سے اس امر کا ثبوت ملتا ہے کہ دوڑوں کے منظم مقابلوں کا آغاز قدیم مصریوں نے قبل مسیح میں کیا تھا۔ تاہم عمومی دلچسپی کے اتھلیٹک کھیلوں کی ابتداء کا سہرا بنیادی طور پر قدیم یونانیوں کے سر رکھا جاتا ہے۔ جنہوں نے تقریباً 1300 قبل مسیح تک ایتھلیٹکس یعنی جسمانی ورزش اور کسرت کے اجتماعی اور انفرادی مقابلوں کا معیار خاصی بلندی تک پہنچا دیا تھا۔ ایتھلیٹکس مقابلوں کا آغاز انیسویں صدی میں انگلستان میں ہوا جہاں یہ کھیل شروع میں انگریزی پبلک سکولوں کے علاوہ آکسفورڈ اور کیمرج یونیورسٹیوں میں پیشہ ور کھلاڑیوں کے مابین ہوئے تھے اور جن کا اہتمام تفریحی کھیلوں کی ایک تنظیم "ایمچور اتھلیٹک کلب" نے کروایا تھا۔ اس کے بعد 1880ء میں "ایمچور اتھلیٹک ایسوسی ایشن" کی بنیاد ڈالی گئی۔ 1896ء میں یونان کے شہر ایتھنز میں پہلے کھیلوں کے جدید اولمپکس کے مقابلے منعقد کروائے گئے۔ ایتھلیٹکس کی بین الاقوامی مجلس منتظمین International Association of Athletic Federations (IAAF) کی بنیاد 1912ء میں رکھی گئی۔ جس کے ارکان کی تعداد شروع میں صرف 17 تھی جو 2000ء تک 217 کو پہنچ گئی۔ دور حاضر میں باقی کھیلوں کی طرح ایتھلیٹکس کے بھی پیشہ ورانہ (Professional) مقابلے منعقد ہوتے ہیں اور اس وقت ایتھلیٹکس کو کنٹرول کرنے والی بین الاقوامی تنظیم ورلڈ ایتھلیٹکس (World Athletics) ہے۔ اس کا صدر دفتر مناکو میں ہے۔ 2022ء میں ممبر ممالک کی تعداد 214 ہے۔

4 x100 میٹر ریلے ریس (ڈاک دوڑ)

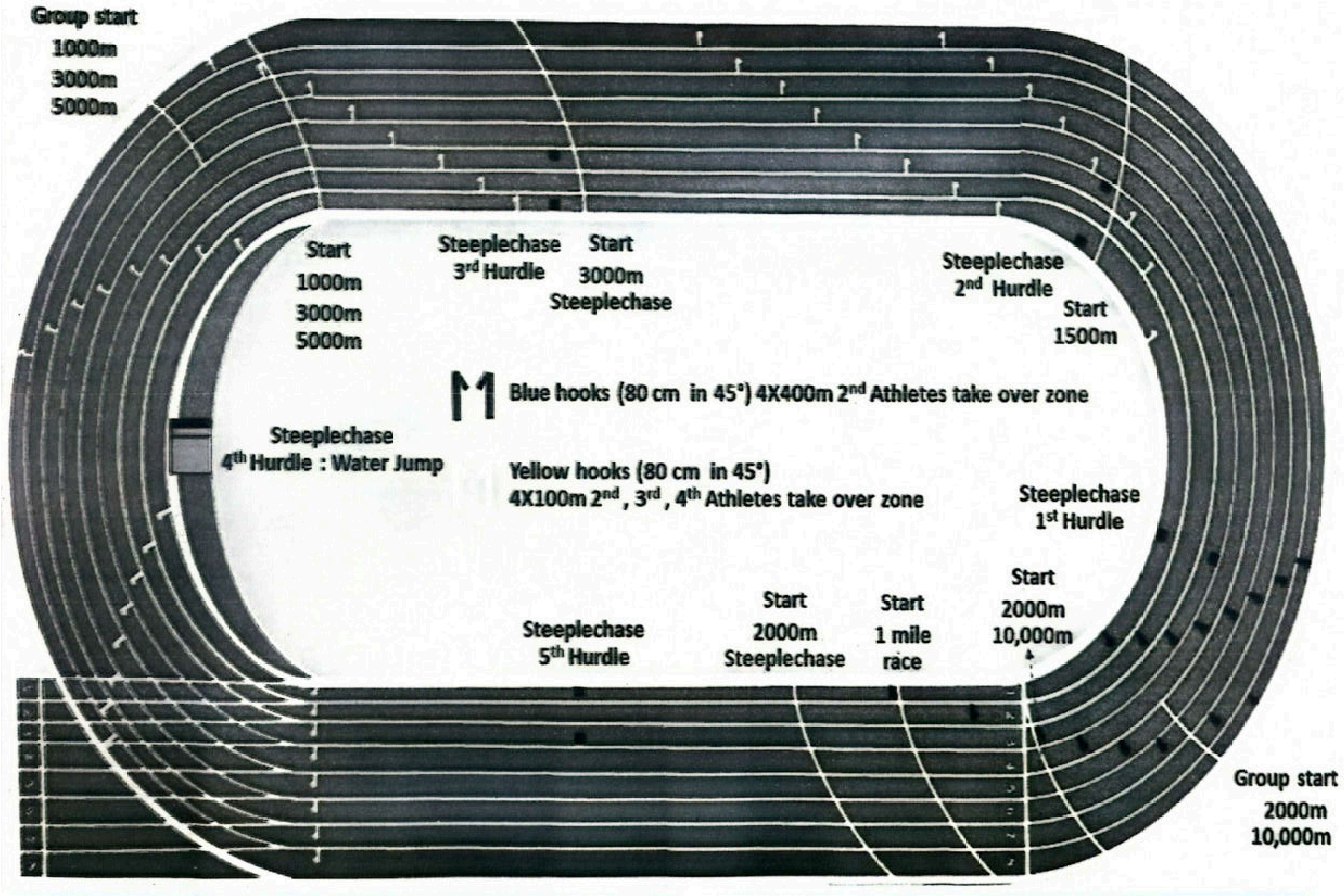
4x100 میٹر ریلے ریس ایک بیضوی دائرے میں دوڑی جاتی ہے جسے ٹریک کہتے ہیں۔ ٹریک کی سطح ہموار ہونی چاہیے۔ 4x100 میٹر ریلے (ڈاک دوڑ) کسی بھی مقابلے کا سب سے آخری ٹریک ایونٹ ہوتا ہے۔ ایتھلیٹکس مقابلوں میں سب سے مشکل ایونٹ سمجھا جاتا ہے۔ یہ دوڑ ایتھلیٹکس کے ہر چھوٹے بڑے مقابلوں کا لازمی حصہ ہے۔ یہ دوڑ ٹیموں کے درمیان دوڑی جاتی ہے اور ٹیم کے ارکان کا چناؤان کی دماغی اور جسمانی اہلیت کی بنا پر کیا جاتا ہے۔ اس دوڑ میں زیادہ تر چھوٹے فاصلے کی دوڑوں کی قوانین پر عمل کیا جاتا ہے۔

بیٹن کی تبدیلی:

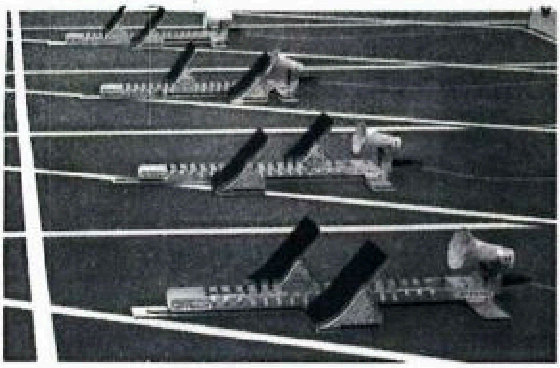
4x100 میٹر ریلے ریس / ڈاک دوڑ کے سٹارٹ میں اگر پہلا ایتھلیٹ اپنے دائیں ہاتھ میں بیٹن پکڑ کر دوڑ کا آغاز کرے تو پھر بیٹن وہ اپنے دوسرے ایتھلیٹ کے بائیں ہاتھ میں دے گا۔ دوسرا، تیسرے کھلاڑی کے دائیں ہاتھ میں تیسرا ایتھلیٹ چوتھے ایتھلیٹ کے بائیں ہاتھ میں بیٹن دے گا جو دوڑ کا اختتام کرے گا، اس دوڑ میں کسی بھی ٹیم کی بہترین کارکردگی کا انحصار بہترین سٹارٹ لینے، بیٹن پکڑ کر دوڑنے اور تبدیل کرنے کے طریقے پر ہوتا ہے۔ ابتدائی ایتھلیٹ اپنی اپنی راہداری میں آغاز کی لکیر (سٹارٹنگ لائن) کے پیچھے رہے گا اور 100 میٹر کے سٹارٹ کی طرح کراؤچ (Crouch) سٹارٹ لے گا۔ ہر ایتھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ بیٹن کے ساتھ ہی مکمل کرے گا۔ اس دوڑ میں ایتھلیٹس کے دوڑنے کی صلاحیت کے علاوہ بیٹن تبدیل کرنے کی مہارت بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔

4x100 میٹر ریلے ریس کے قوانین:

ا۔ ٹیموں کو راہداریاں (گلیوں) کا انتخاب قرعہ اندازی سے کیا جائے گا۔


Group start
1000m
3000m
5000m
Start
1000m
3000m
5000m
Steeplechase
3rd Hurdle
Start
3000m
Steeplechase
Steeplechase
2nd Hurdle
Start
1500m
Blue hooks (80 cm in 45°) 4X400m 2nd Athletes take over zone
Steeplechase
4th Hurdle : Water Jump
Yellow hooks (80 cm in 45°)
4X100m 2nd, 3rd, 4th Athletes take over zone
Steeplechase
1st Hurdle
Steeplechase
5th Hurdle
Start
2000m
Steeplechase
Start
1 mile
race
Start
2000m
10,000m
Group start
2000m
10,000m

۲۔ 4x100 میٹر کی ریلے ریس ایک بیضوی شکل کے ٹریک میں دوڑی جاتی ہے۔100 x 4 میٹر ڈاک دوڑ (ریلے ریس) کا پہلا ایتھلیٹ بیٹن ہاتھ میں پکڑ کر دوڑتا ہے اور اُسے اپنے دوسرے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے جو اس سے آگے 100 میٹر کے فاصلہ پر ہوتا ہے۔ پہلا ایتھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ مکمل کر کے دوسرے ایتھلیٹ کو اور دوسرا تیسرے کو اور تیسرا ایتھلیٹ چوتھے ایتھلیٹ کو بیٹن دے گا۔ اس طرح چوتھا ایتھلیٹ بیٹن لے کر دوڑ کا آخری مرحلہ طے کرے گا۔



۳۔ ہر ٹیم آٹھ ایتھلیٹس پر مشتمل ہوتی ہے۔ تاہم مقابلے کے دوران صرف چار ایتھلیٹس حصہ لیتے ہیں اور چار متبادل ہوتے ہیں۔ متبادل ایتھلیٹس دوڑ کے اگلے راؤنڈ میں شامل ہو سکتے ہیں۔

۴۔ ٹریک کو چار برابر حصوں میں تقسیم کیا جائے گا اور ہر نشان (Scratch Line) سے 10 میٹر آگے اور 20 میٹر پیچھے لائن لگائی جائے گی۔ یہ 30 میٹر کا فاصلہ تبدیلی کا علاقہ (Changing zone) ہو گا۔ یعنی Acceleration زون کو changing زون میں شامل کر لیا گیا ہے۔ اس 30 میٹر کے علاقے کو بیٹن کی تبدیلی کا علاقہ کہتے ہیں۔

۵۔ ہر ایتھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ بیٹن کے ساتھ ہی مکمل کرے گا۔ اگر بیٹن ہاتھ سے گر جائے تو وہی ایتھلیٹ اسے دوبارہ اُٹھانے کا مجاز ہو گا جس سے بیٹن گرا ہو گا۔ اور اس عمل میں وہ کوئی فائدہ نہیں اٹھائے گا اور نہ ہی کسی دوسرے کے لیے رکاوٹ پیدا کرے گا۔

۶۔ ہر ٹیم کا ایتھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ (100 میٹر) اپنی اپنی راہداری میں مکمل کرے گا، جو کہ شروع میں اسے قرعہ اندازی سے ملی ہو گی۔

۷۔ مقابلے سے قبل ٹیم کے تمام ایتھلیٹس کے کوائف کی فہرست اور ٹیم کی ترتیب کم از کم ایک گھنٹہ پہلے انتظامیہ کو مہیا کی جائے گی۔

۸۔ ہر راؤنڈ کی پہلی ہیٹ کے پہلے بلاوے (فرسٹ کال) کے مقرر کردہ وقت سے ایک گھنٹہ قبل اُن چار ایتھلیٹس کے نام اور ترتیب والا مجوزہ فارم پر کر کے انتظامیہ کو پیش کرنا ہو گا جو مقابلے میں حصہ لیں گے۔

۹۔ آغاز سے فائنل مقابلہ تک ٹیم میں صرف چار ایتھلیٹس کی تبدیلی جائز ہو گی۔ ان کھلاڑیوں کا پہلے سے ایتھلیٹس کی لسٹ یعنی انٹری فارم (Entry Form) میں شامل ہونا ضروری ہے۔

۱۰۔ ابتدائی ایتھلیٹ اپنی اپنی راہداری میں آغاز کی لکیر (سٹارٹنگ لائن) کے پیچھے رہے گا اور 100 میٹر کے سٹارٹ کی طرح کراؤچ (Crouch) سٹارٹ لے گا۔

۱۱۔ پہلی راہداری کا ایتھلیٹ سٹارٹنگ لائن کے پیچھے کھڑا ہو گا۔ دوسری راہداری کا ایتھلیٹ پہلی راہداری کے ایتھلیٹ سے 7.04 میٹر آگے ہو گا۔ اسی طرح تیسری راہداری کا ایتھلیٹ دوسری راہداری کے ایتھلیٹ سے 7.67 میٹر آگے کھڑا ہو گا۔ اس طرح باقی ایتھلیٹس اپنے سے پہلی راہداری کے ایتھلیٹ کی نسبت 7.67 میٹر آگے کھڑے ہوں گے۔

۱۲۔ ہیٹ /Heats کے بعد چھ یا آٹھ بہترین ٹیموں کا فائنل مقابلہ کرایا جائے گا۔

۱۳۔ ہر ایتھلیٹ کو چیسٹ نمبر دیا جائے گا۔ چیسٹ نمبر کے بغیر مقابلہ میں شامل نہیں کیا جائے گا۔

۱۴۔ ہر ٹیم کا پہلا ایتھلیٹ اپنے کسی ہاتھ میں بیٹن پکڑ کر دوڑ کا آغاز کرے گا۔ دوڑ کا آغاز کرتے وقت تمام ایتھلیٹس نئے جسم کا کوئی بھی حصہ سٹارٹنگ لائن سے آگے ٹریک کو نہیں چھو سکتا۔

۱۵۔ ہر ایتھلیٹ بیٹن ساتھی کو پکڑائے گا دور سے پھینکنا درست نہیں۔

۱۶۔ اگر کوئی اپنے حصے / مرحلے کی دوڑ مکمل کرنے کے بعد دوسرے ایتھلیٹس کی دوڑ میں رکاوٹ پیدا کرے گا تو اس کی ٹیم مقابلے سے خارج کر دی جائے گی۔

۱۷۔ انتظامیہ ہی کا مہیا کردہ بیٹن مقابلے میں استعمال کیا جائے گا۔

۱۸۔ ایتھلیٹ اپنی سہولت کے لئے اپنی راہداری میں صرف انتظامیہ کا مہیا کردہ ایک نشان رکھ سکتا ہے جس کے لئے چپکنے والی ٹیپ استعمال کی جاسکتی ہو۔ ٹیپ کا رنگ ٹریک کے رنگ سے مختلف ہونا چاہیے۔ اور اس کی لمبائی زیادہ سے زیادہ 40 سنٹی میٹر اور چوڑائی 5 سنٹی میٹر ہو گی۔

۱۹۔ ایتھلیٹ کو دستانے پہننے یا ہاتھوں پر کوئی ایسی چیز ملنے کی اجازت نہیں جس سے بیٹن ہاتھ سے پھسلنے نہ پائے۔

4x100 میٹر ڈاک دوڑ کے فاؤلز:

اگر کوئی ایتھلیٹ فاؤل کرے تو ٹیم نا اہل قرار دے کر مقابلے سے خارج کر دی جائے گی۔

۱۔ اگر کوئی ایتھلیٹ اپنے حصے کا فاصلہ مکمل نہ کرے۔

۲۔ اگر کوئی ایتھلیٹ غلط سٹارٹ لے۔

۳۔ اگر کسی ایتھلیٹ میں ڈوپنگ کا استعمال کرنا ثابت ہو جائے (ڈاکٹری معائنے کے بعد)۔

۴۔ اگر کوئی ایتھلیٹ ساتھی (اگلے) ایتھلیٹ کی طرف بیٹن پھینکے۔

۵۔ اگر کوئی ایتھلیٹ اپنی راہداری چھوڑ دے۔

۶۔ اگر کسی دوسری ٹیم کے کسی ایتھلیٹ کو دھکا دے یا رکاوٹ ڈالے۔

۷۔ دوڑ کے ایک سے زائد حصے کا دوڑنا یا دوڑ لگائے۔

۸۔ انتظامیہ کے کسی عہدیدار سے غیر شائستہ رویہ اپنائے۔

۹۔ انتظامیہ کے مہیا کرنے کے باوجود اپنا بیٹن استعمال کرے۔

۱۰۔ بیٹن کے بغیر دوڑ مکمل کرے۔

آن یور مارکس:

جونہی سٹارٹر آن یور مارکس کا حکم دے۔ ایتھلیٹ اسمبلی لائن سے ڈھیلے جسم کے ساتھ سکریچ لائن پر آئیں۔ تقریباً 38 سم (15 انچ) کا فاصلہ چھوڑ کر اپنا پہلا پاؤں سٹارٹنگ بلاک یا زمین پر رکھیں۔ ہاتھ چھاتی کے برابر فاصلہ لیتے ہوئے ٹریک پر اس طرح پوزیشن بنائیں کہ دونوں ہاتھ سٹارٹنگ لائن کے پیچھے لیکن اس کے ساتھ ہوں۔ انگوٹھے اندر کی جانب اور پہلی چار انگلیاں باہر کی جانب ہوں اگلے پاؤں کی محراب کے ساتھ پچھلے پاؤں کا گھٹنا ہو۔ ایک پاؤں سٹارٹنگ بلاک یا زمین کے ساتھ 60 کے زاویے پر ہو۔ جبکہ دوسرا پاؤں 85 کے زاویے ہو۔ ایتھلیٹ بیٹن پچھلی دو انگلیوں میں پکڑیں۔ بیٹن کا زیادہ حصہ ٹریک کی جانب بڑھا ہوا ہو۔

سیٹ اینڈ گو (Set and Go):

جوں ہی سٹارٹر سیٹ کہے تو ایتھلیٹ بھاگنے کے لئے تیار ہو جائیں ایتھلیٹ اپنی دائیں ٹانگ کا گھٹنا زمین سے اٹھائیں۔ ایتھلیٹ اپنے جسم کا بوجھ بازوؤں پر آگے کی جانب لائیں۔ کولہوں کو اتنا اوپر اٹھائیں کہ سر کمر اور کولہے ایک سیدھ میں آجائیں نظریں ابتدائی لکیر سے 3 یا 5 فٹ (90 سم یا 150 سم) فٹ کے فاصلے پر ہوں۔ ایتھلیٹ کی پچھلی ٹانگ میں تھوڑا سا خم ہو۔ ایتھلیٹ ایک سانس لے کر آخری حکم ملنے تک سانس روکے رکھیں۔ جسم میں تناؤ نہ لائیں۔ لیکن تیز حرکت کے لئے تیار رہیں۔

سیٹ کے دو سیکنڈ بعد سٹارٹر کے پستول چلانے پر ایتھلیٹ پستول کی آواز پر اگلے پاؤں سے زور سے آگے کی جانب دھکا لیں۔ پچھلی ٹانگ تیزی سے آگے لائیں۔ آگے بڑھنے والی ٹانگ کا مخالف بازو آگے اور دوسرا بازو پیچھے جھٹکے کے ساتھ جائے۔ اس کے بعد ایتھلیٹ اپنا جسم بتدریج بلند کریں۔ جسم کے بلند ہو جانے کے بعد ایتھلیٹ کا جسم دوران دوڑ آگے کی طرف 60 کے زاویے پر جھکا ہوا ہونا چاہیے۔

دوڑ کا اختتام:

اختتام کے بہتر نتائج کے لیے بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ دوڑ کے اختتام کا عمل اختتامی لائن سے 13 میٹر (15 گز) پہلے شروع ہوتا ہے۔ قدموں کی تیزی میں تھوڑی سی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ تھوڑا سا جسم کا جھکاؤ بڑھ جاتا ہے۔

گرفت (بیٹن پکڑنے کے طریقے):

بیٹن پکڑنے کے درج ذیل تین طریقے ہیں۔

الف۔ بیٹن کو چھوٹی اور اس کے ساتھ والی انگلی سے پکڑنا۔

ب۔ بیٹن کو درمیانی دونوں انگلیوں سے پکڑنا۔

ج۔ بیٹن کو درمیانی انگلی سے پکڑنا۔

ج۔ ب۔ الف۔

نوٹ: دوڑ کا آغاز کراؤچ سٹارٹ (Crouch Start) کرنے کی صورت میں ایتھلیٹ بیٹن کو پچھلے سرے سے پکڑتا ہے اور بیٹن کا باقی حصہ سامنے کی جانب بڑھا ہوتا ہے۔ سٹارٹ لیتے وقت پہلا ایتھلیٹ بیٹن کو دائیں یا بائیں ہاتھ کی چھوٹی اور ساتھ والی انگلیوں سے پکڑے۔ باقی دونوں انگلیاں اور انگوٹھا جسم کا وزن سہارنے کے لئے آزادانہ طور پر زمین پر لگے ہوئے ہوں۔ بیٹن کا زیادہ حصہ سامنے کی جانب بڑھا ہو تاکہ دوسرے کھلاڑی کو بیٹن پکڑاتے وقت مشکل پیش نہ آئے۔

بیٹن تبدیل کرنے کے طریقے:

ڈاک دوڑ کا اہم حصہ بیٹن تبدیل کرنے کا علاقہ اور بیٹن تبدیل کرنا ہے۔ بیٹن تبدیل کرنے کے دو طریقے ہیں۔

الف۔ غیر بصری طریقہ (بن دیکھے بیٹن تبدیل کرنا):

یہ طریقہ تیز دوڑوں میں (4x100 اور 4x400 میٹر کی ڈاک دوڑ میں) استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر آغاز میں دوڑنے والے ایتھلیٹ کے ہاتھ میں بیٹن ہے تو وہ دوسرے قدم میں دوڑنے والے ایتھلیٹ کے دائیں ہاتھ میں بیٹن پکڑائے گا پھر دوسری قدم میں دوڑنے والا ایتھلیٹ چوتھی لیگ میں دوڑنے والے ایتھلیٹ کے دائیں ہاتھ میں بیٹن پکڑائے گا اس طرح چوتھی لیگ میں دوڑنے والا ایتھلیٹ بیٹن کے ساتھ دوڑ کا اختتام کرے گا۔

یہ طریقہ تیز دوڑوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اگر آغاز میں دوڑنے والے ایتھلیٹ کے ہاتھ میں بیٹن ہے تو وہ دوسرے قدم میں دوڑنے والے ایتھلیٹ کے دائیں ہاتھ میں بیٹن پکڑائے گا پھر دوسرے قدم میں دوڑنے والا ایتھلیٹ چوتھی لیگ میں دوڑنے والے ایتھلیٹ کے دائیں ہاتھ میں بیٹن پکڑائے گا اس طرح چوتھی لیگ میں دوڑنے والا ایتھلیٹ بیٹن کے ساتھ دوڑ کا اختتام کرے گا۔ غیر بصری طریقہ میں ایتھلیٹ دیکھے بغیر بیٹن تبدیل کرتا ہے۔ بیٹن لینے والا بیٹن دینے والے پر اعتماد کرتے ہوئے بن دیکھے اپنی پوری رفتار سے دوڑے۔ پہلے بیٹن لینے والا ہاتھ پیچھے کی جانب بڑھائے۔ پھر بیٹن دینے والا ہاتھ بڑھا کر بیٹن دے۔ اس طرح بازوؤں کی لمبائی کے برابر ان کو آزادانہ فاصلہ مل جاتا ہے۔ بیٹن وصول کرنے والے کی انگلیوں کا رخ بیٹن دینے والے کی طرف ہو اور ہتھیلی کا رخ اوپر کی جانب ہو۔ اس حالت میں پکڑاتے وقت بیٹن کا رخ عموداً ہونا چاہیے۔ بیٹن پکڑانے والا ایتھلیٹ اوپر سے نیچے کی طرف بیٹن پکڑائے۔ انگوٹھا انگلیوں سے علیحدہ ہونا چاہیے۔ تاکہ بیٹن پکڑنے میں آسانی ہو۔

ب۔ بصری طریقہ (دیکھ کر بیٹن تبدیل کرنا):

یہ طریقہ لمبی دوڑوں میں (4x100 میٹر، 4x800 میٹر کی دوڑوں کے لئے) استعمال کیا جاتا ہے۔ کیونکہ ان دوڑوں میں فاصلے کی لمبائی کے لحاظ سے بیٹن دینے والے کی رفتار میں تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔ لہٰذا اس کی رفتار کا صحیح اندازہ اس وقت ہوتا ہے جب وہ تبدیلی کے علاقے کے نزدیک پہنچ جاتا ہے۔ اب بیٹن والا ساتھی کی رفتار کا اندازہ کر کے پیچھے دیکھتا ہوا اسٹارٹ لے گا اور دوڑتے ہوئے بیٹن کو تبدیلی کے علاقے میں اپنے ساتھی ایتھلیٹ سے وصول کرے گا۔ غیر بصری اور بصری طریقے سے بیٹن کی تبدیلی مندرجہ ذیل مہارتوں سے کی جاتی ہے۔

یہ طریقہ لمبی دوڑوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ کیونکہ ان دوڑوں میں فاصلے کی لمبائی کے لحاظ سے بیٹن دینے والے کی رفتار میں تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔ لہٰذا اس کی رفتار کا صحیح اندازہ اس وقت ہوتا ہے جب وہ تبدیلی کے علاقے کے نزدیک پہنچ جاتا ہے۔ اب بیٹن والا ساتھی کی رفتار کا اندازہ کر کے پیچھے دیکھتا ہوا اسٹارٹ لے گا اور دوڑتے ہوئے بیٹن کو تبدیلی کے علاقہ میں اپنے ساتھی ایتھلیٹ سے وصول کرے گا۔

i۔ بیٹن کو وصول کرنا (بازو کو نیچے سے اوپر حرکت دے کر) :

اس میں ایتھلیٹ اپنے دائیں ہاتھ کو نیچے سے اوپر کی جانب حرکت دے کر بیٹن دوسرے ایتھلیٹ کو پکڑاتا ہے۔ بیٹن وصول کرنے والے ایتھلیٹ کے ہاتھ کا رُخ نیچے کی جانب اور انگوٹھا انگلیوں سے علیحدہ ہوتا ہے۔ اس طریقے میں چونکہ بیٹن، انگوٹھے اور انگشتِ شہادت کے درمیانی حصہ میں وصول کرنا ہوتا ہے جو تبدیلی کے دوران اکثر اوقات بیٹن زیادہ آگے سے پکڑ لینے کا سبب بنتا ہے۔ ایتھلیٹ دوڑ کے دوران بیٹن آگے سرکانے کی کوشش کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے بعض اوقات بیٹن ہاتھ سے گر جاتا ہے۔ لہٰذا نوآموز ایتھلیٹ کے لئے یہ تکنیک زیادہ سودمند نہیں ہے۔

ii۔ بیٹن وصول کرنا (بازو کو اوپر سے نیچے حرکت دے کر):

اس طریقے سے بیٹن کی تبدیلی 2 سے 3 میٹر کے فاصلے کے درمیان عمل میں آتی ہے۔ بیٹن وصول کرنے والا ایتھلیٹ اشارہ یا زبان پر طے شدہ نشان سے اپنا دایاں یا بایاں ہاتھ پیچھے کی طرف کی بڑھا کر دوڑ شروع کرتا ہے۔ اس دوران بیٹن وصول کرنے والے ایتھلیٹ کا ہاتھ کندھے سے نیچے ہونا چاہئے۔ ایتھلیٹ کا جسم آگے کی جانب جھکا ہوا ہو اور ایتھلیٹ ہتھیلی اوپر کی جانب رکھ کر شہادت کی انگلی اور انگوٹھا پھیلا ہوا ہو اور باقی انگلیاں مڑی ہوئی ہوں۔ بیٹن وصول کرنے والا اپنے بازوں کو اوپر سے نیچے کی طرف حرکت دے کر اگلے ایتھلیٹ کے ہاتھ پر اس طرح رکھے گا کہ بیٹن کا اگلا حصہ تھوڑا سا اوپر کی طرف اُٹھا ہوا ہو۔

iii۔ بیٹن کو سیدھا وصول کرنا:

یہ طریقہ فطری ہے اور ایتھلیٹ کے لیے آسان بھی ہوتا ہے اسی لیے قومی اور بین الاقوامی سطح پر ایتھلیٹ یہی طریقہ پسند کرتے ہیں۔ بیٹن تبدیل کرنے کا یہ طریقہ خاص طور پر چھوٹے فاصلے کی دوڑوں کے لیے زیادہ موزوں ہے۔ اس طرح بیٹن تبدیلی کے وقت دوسرے طریقوں کی نسبت زیادہ فاصلہ طے ہو جاتا ہے۔ کوئی بھی ایتھلیٹ جو دوڑ تا نہیں بلکہ صرف بیٹن ہی حاصل کرتا ہے اس طرح بیٹن تبدیل کرنے کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

(Javelin Throw)

جیولن (نیزہ) کی ساخت اور بناوٹ:

الف۔ سر:

جیولن / نیزے کا سرا نوک دار ہوتا ہے جو کہ ایک دھات کا بنا ہوتا ہے۔ جس کی کم سے کم لمبائی 25 سینٹی میٹر 10 انچ اور زیادہ سے زیادہ 33 چوڑائی سینٹی میٹر 13 انچ ہوتی ہے۔

ب۔ شافٹ:

جیولن / نیزے کا درمیانی حصہ یعنی شافٹ گول ہوتا ہے۔ جس کا موٹا حصہ وہی ہوتا ہے جہاں پر رسی لپیٹ کر گرفت بنائی جاتی ہے۔ نیزے کے کسی حصہ میں بھی موٹائی کم یا زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔

ج۔ گرفت:

جیولن / نیزے کے درمیان میں گرفت ہوتی ہے یعنی ڈوری لپیٹ کر گرفت بنائی جاتی ہے جس کی لمبائی مردوں کے لئے 15 تا 16 سینٹی میٹر (145 سے 160 ملی میٹر) اور خواتین کے لئے 14 تا 15 سینٹی میٹر (140 سے 150 ملی میٹر) ہوتی ہے۔

قومی اور بین الاقوامی ایونٹس یا مقابلوں میں استعمال ہونے والا جیولن / نیزہ کسی دھات کا بنا ہوتا ہے۔ اس طرح جیولن / نیزے کا کوئی حصہ قابل عمل یا حرکت نہیں ہوتا ہے۔

نیزے کا وزن اور پیمائش:

وزن	لمبائی	دھاتی سرے کی لمبائی	گرفت	سرے سے مرکز ثقل
<u>مردوں کے لئے</u>				
800 گرام	2.60 میٹر تا 2.70 میٹر	25 تا 33 سینٹی میٹر	15 تا 16 سینٹی میٹر	90 تا 106 سینٹی میٹر
<u>عورتوں کے لئے</u>				
600 گرام	2.20 میٹر تا 2.30 میٹر	25 تا 33 سینٹی میٹر	14 تا 15 سینٹی میٹر	86 تا 100 سینٹی میٹر

دوڑنے کا راستہ:

دوڑنے کا راستہ دو متوازی لائنوں یا لکیروں پر مشتمل ہوگا جن کا درمیانی فاصلہ 4 میٹر ہوگا۔ ان لائنوں یا لکیروں کی موٹائی 5 سینٹی میٹر یعنی 2 انچ ہوگی۔ اس کی لمبائی کم از کم 30 میٹر اور زیادہ سے زیادہ 36.5 میٹر ہوگی۔ رن وے بنانے والی لائنوں یا لکیروں کے سروں پر مرکز مان کر 8 میٹر نصف قطر کی قوس لگائی جائے گی جو جیولن / نیزہ پھینکنے کی جانب ان متوازی لائنوں یا لکیروں کے دونوں جانب سروں سے ملی ہوگی۔ اس قوس کی موٹائی 7 سنٹی میٹر ہوگی اور اسے رن وے کے لائنوں یا لکیروں سے 75 سنٹی میٹر باہر نکالا جائے گا۔

جیولن (نیزے) کا سیکٹر:

جیولن / نیزے کے سیکٹر کا زاویہ 29 درجے کا ہوگا سیکٹر کی لکیریں قوس کے پیچھے 8 میٹر تک متوازی لکیروں کے درمیان سے گزریں گی یعنی متوازی لائنوں یا لکیروں کے متصل مقام سے سیکٹر کی قوس اور دوڑنے کے راستے کے 4 میٹر پیچھے ان

کے ساتھ لائنوں یا لکیروں باہر کی طرف نشان جس مرکزی نقطے سے قوس لگائی جائے گی اس کو پھینکنے کی طرف متوازی لائنوں یا لکیروں کو دونوں طرف ملا کر آگے بڑھائی جائیں گی جس کی موٹائی 5 سنٹی میٹر ہوگی۔ یہ سیکٹر کہلاتا ہے۔ سیکٹر کی سطح ایسی ہو کہ اس پر جیولن / نیزے کی نوک کا نشان پڑ سکے۔ یہ سطح سنڈر (دھات کا میل)، گھاس یا کسی موزون مادے کی بھی ہو سکتی ہے۔

جیولن تھرو / نیزہ پھینکنے کے قوانین:

1. ایتھلیٹس کی باری قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔
2. آٹھ سے کم ایتھلیٹ ہونے کی صورت میں تمام ایتھلیٹس کو چھ چھ کوششیں دی جائیں گی۔ آٹھ سے زائد ایتھلیٹ ہونے کی صورت میں پہلے تین تین کوششیں دی جائیں گی اور پوزیشن کے مطابق آٹھ بہترین ایتھلیٹس کا چناؤ ہوگا۔ جن کو مزید تین تین کوششیں دی جائیں گی۔
3. جیولن (نیزہ) سیکٹر کے اندر نوک کے بل گرنے کی صورت میں درست تصور کیا جائے گا۔
4. ایتھلیٹ کے لیے لازم ہے کہ وہ مہیا کیا گیا چیسٹ نمبر لگائے۔ چیسٹ نمبر کے بغیر مقابلہ میں شامل نہیں کیا جائے گا۔
5. جیولن (نیزہ) کا سیکٹر (29 ڈگری کے زاویہ) کے اندر ہی گرنا چاہئے جیولن (نیزہ) کا سیکٹر کے لائن پر گرنا فاؤل ہوگا۔
6. ہر ایتھلیٹ کو اس کی بہترین کوشش کا فائدہ دیا جائے گا۔
7. ایتھلیٹ دوران کوشش کسی قسم کی مدد نہیں لے سکتا مثلاً

الف۔ دو یا دو سے زائد انگلیوں کو آپس میں باندھنا۔

ب۔ ہاتھ پر دستانہ استعمال کرنا۔

ج۔ کلائی پر کوئی پٹی Bandage وغیرہ لپیٹنا۔

نوٹ: (زخم کی صورت میں ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق پٹی کی جاسکتی ہے اور بہتر پکڑ کے لیے ہاتھ پر چاک مٹی وغیرہ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

8. پھینکا ہوا جیولن (نیزہ) جب تک زمین کو چھو نہ جائے ایتھلیٹ رن وے (دوڑنے کے راستے) اور سیکٹر سے باہر نہیں نکل سکتا ہے۔
9. جیولن (نیزہ) صرف گرفت سے پکڑ کر پھینکنا ہوگا۔
10. ایتھلیٹ کے لیے لازم ہے کہ وہ کال کے بعد ایک منٹ (60 سیکنڈ) کے اندر کوشش شروع کرے۔
11. ہر کوشش کی پیائش جیولن (نیزہ) پھینکنے کے فوراً بعد کی جائے گی۔
12. جیولن (نیزہ) پھینکتے وقت ایتھلیٹ قوس کی لکیر اور عمودی لکیروں کو ٹچ نہیں کرے گا۔
13. مقابلے کے دوران کوئی ایتھلیٹ رن وے (دوڑنے کے راستے) اور سیکٹر کو مشق کے لئے استعمال نہیں کرے گا۔
14. ایتھلیٹ کو رن وے (دوڑنے کے راستے) پر صرف انتظامیہ کا مہیا کردہ نشان استعمال کرنے یا رکھنے کی اجازت ہوگی۔
15. انتظامیہ کا مہیا کردہ جیولن (نیزہ) استعمال کیا جائے گا۔
16. جیولن (نیزہ) کے نوک سے پڑنے والے قریب ترین نشان کنارے سے قوس کے اندرونی کنارے تک اس کے مرکز کی سیدھ میں پیائش کی جائے گی۔

جیولن / نیزہ پھینکنے کے فاؤلز:

1. جیولن / نیزے کا سیکٹر کی لائنوں سے باہر گرنا۔
2. جیولن / نیزے کی نوک زمین پر نہ لگنا۔
3. جیولن (نیزہ) پھینکتے وقت ایتھلیٹ کا سیکٹر کو عبور کرنا۔
4. جیولن / نیزے کا سیکٹر میں گرنے سے پہلے دوڑنے کے راستے کو چھوڑنا۔
5. جیولن / نیزہ پھینکنے میں بے جا تاخیر کرنا۔
6. ایسی چیز استعمال کرنا جس سے جیولن / نیزے پھینکنے میں مدد ملتی ہو۔
7. ایتھلیٹ کا دونوں ہاتھوں سے جیولن / نیزہ پھینکنا۔

جیولن / نیزہ کی مہارتیں:

ا۔ گرفت:

جیولن / نیزہ تھرو کرنے کے لئے مضبوط گرفت ہی بہتر نتائج کو حاصل کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ جیولن / نیزہ پھینکنے کے طریقے درج ذیل ہیں۔

الف۔ فور فنگر گرفت انگشت شہادت سے پکڑنا:

جیولن / نیزہ پکڑنے کا آسان اور قدرتی طریقہ ہے اس میں جیولن / نیزہ کا ہاتھ میں پھسل کر ہتھیلی کے باہر کی طرف چلے جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس طریقے کو اپنانے سے چوٹ لگ سکتی ہے۔

ب۔ درمیانی انگلی سے پکڑنا: (Middle finger grip)

اس طریقے میں جیولن / نیزے کے گرد انگشت شہادت لپیٹ دی جاتی ہے جو جیولن / نیزہ کو لمبائی کے سمت اپنے محور کے گرد گھمانے میں مدد ملتی ہے۔ ایتھلیٹس زیادہ تر جیولن / نیزہ کو اس طریقے سے پکڑ کر پھینکتے ہیں۔

ج۔ کلا ئینی پنجے کی مانند گرفت:

اس طریقے میں انگشت شہادت اور درمیانی انگلی کو پھیلا کر جیولن / نیزہ پکڑا جاتا ہے ہتھیلی جیولن / نیزہ کو سہارا دیتی ہے جس کے سبب کہنی تقریباً چوٹ سے بچ جاتی ہے۔ نئے ایتھلیٹ کو جیولن / نیزہ پکڑنے میں یہ طریقہ بڑا مفید ثابت ہوتا ہے بہر حال جیولن / نیزہ پکڑنے کا طریقہ ایتھلیٹ کا اپنا اختیار ہے البتہ ایتھلیٹ وہ طریقہ اپنائے جس میں اسے آسانی ہو اور گرفت بھی اس کی مضبوط ہو۔

۲۔ جیولن / نیزہ پھینکنے کی مشق کرنا (کھڑے ہو کر):

جیولن / نیزہ کو ایتھلیٹ پھینکنے والے ہاتھ میں اس طرح رکھے کہ جیولن / نیزہ کی نوک کی سمت نیچے کی جانب ہو۔ اپنے سامنے کوئی ٹارگٹ رکھیں۔ ایتھلیٹ اپنی کہنی پر جیولن / نیزہ سے اس کا نشانہ بنا کر بار بار پریکٹس (مشق) کریں تا کہ آپ کا جیولن / نیزہ صحیح نشانے پر لگے اب نشانہ بتدریج آگے کرتے جائیں اور ایتھلیٹ اپنی کہنی پیچھے کو سیدھی کرتے ہوئے جیولن / نیزہ کو نشانے پر مارنے یا پھینکنے کی پریکٹس (مشق) کریں۔ جب کھڑے ہو کر مشق کرنے میں یعنی جیولن / نیزہ پھینکنے کی ٹیکنیک (مہارت) میں پختگی آجائے بالکل اسی طرز پر اب ایک قدم لے کر جیولن / نیزہ پھینکنے کی مشق کرنا شروع کر دیں۔ قدم لے کر جیولن / نیزہ پھینکتے وقت جیولن / نیزہ پھینکنے والے پاؤں کی سمت 90 درجے کا زاویہ بنائیں۔ (یہ پریکٹس دائیں ہاتھ سے پھینکنے والے ایتھلیٹ کے لئے ہے) بائیں ٹانگ بائیں طرف جیولن / نیزہ پھینکنے کی سیدھ میں پھیلائیں اور بایاں کولہا تھوڑا سا اندر کی طرف اور جسم کا وزن پیچھے کی جانب ہو۔ جب ایتھلیٹس کو ایک قدم لے کر جیولن / نیزہ پھینکنے کا فن / مہارت سمجھ آجائے تو اس مشق کے بعد ایک سے زیادہ قدم لے کر جیولن / نیزہ پھینکنے کی مہارت حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

۳۔ جیولن / نیزہ پھینکنے کے لئے دوڑنا:

ایتھلیٹ کو دوڑنے کے راستے میں اتنے فاصلے سے دوڑنا چاہئے کی وہ مطلوبہ سپیڈ (رفتار) حاصل ہو جائے۔ دوڑنے کے دوران جیولن / نیزہ پھینکنے کے لئے گرفت سے پکڑ کر کندھے کے اوپر رکھیں کہ بازو میں خم کے ساتھ ایتھلیٹ کی کہنی سامنے کی طرف رہے اور جیولن / نیزہ کی نوک پھینکنے کی جانب سیدھی ہو۔ جیولن / نیزہ زمین کے بالکل متوازی ہونا ضروری ہوتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ فاصلے تک جیولن / نیزہ پھینکنے میں دوڑ بڑی اہمیت رکھتی ہے دوڑ کر جیولن / نیزہ پھینکنے سے طاقت کے ساتھ ساتھ سپیڈ (رفتار) بھی بڑھاتی ہے۔ دوڑ کر جیولن / نیزہ پھینکنے کے دو سٹیپ (مراحل) ہوتے ہیں۔

پہلا مرحلہ:

اس مرحلے میں ایتھلیٹ آہستہ آہستہ سپیڈ (رفتار) بڑھاتے ہوئے مطلوبہ رفتار حاصل کر لیتا ہے۔ اس مرحلے میں ایتھلیٹ بائیں پاؤں کے پڑتالی نشان پر پہنچنے تک جسم اور پاؤں کی حالت دوڑ کی سمت میں ہوتی ہے۔ یہ والا مرحلہ 12 سے 14 قدموں پر مشتمل ہوتا ہے۔

دوسرا مرحلہ:

جیولن / نیزہ کا یہ مرحلہ پھینکنے کی تیاری اور پھینکنے کے عمل پر مشتمل ہوتا ہے۔ عموماً جیولن / نیزہ کو پھینکنے کے لئے پانچ یا سات قدم لئے جاتے ہیں۔ اس طریقے میں پہلے تین قدم جیولن / نیزہ کی تیاری کے لئے چوتھا اور پانچواں قدم پر ایتھلیٹ جیولن / نیزہ کو پھینکتا ہے۔ جیولن / نیزہ پھینکنے کے بعد توازن برقرار رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔

نشان مقرر کرنا (پڑتالی):

دوڑ کا فاصلہ اور نشان (پڑتالی) مقرر کرنے کے لئے سب سے پہلے آپ دوڑنے کے راستے پر ایک نشان مقرر کریں اور پھر تھوڑے فاصلے پر دوسرا نشان بھی بنا لیں۔ اب آپ پہلے نشان پر کھڑے ہو جائیں۔ اگر آپ دائیں ہاتھ سے جیولن / نیزہ پھینکتے ہوں تو اپنا بایاں قدم آگے رکھ کر دوڑ شروع کریں اور اگر آپ بائیں ہاتھ سے نیزہ پھینکتے ہوں تو اپنا دائیں قدم آگے رکھ کر دوڑ شروع کریں۔ دائیں ہاتھ سے پھینکنے والے ایتھلیٹ کا آخری قدم بایاں ہو اس طرح بائیں ہاتھ سے پھینکنے

والے ایتھلیٹ کا آخری قدم دایاں پڑے۔ فاؤل سے بچنے اور درست طریقے سے جیولن / نیزہ پھینکنے کے لئے نشان (پڑتالی) مقرر کیا جاتا ہے اور اس پر بار بار پریکٹس یعنی مشق کرنا نہایت ضروری ہوتا ہے۔

جیولن / نیزہ پھینکنے کا عمل:

ایتھلیٹ جب تیسرے قدم پر دوسرا بایاں پاؤں رکھیں تو جیولن / نیزہ کو کندھے سے پیچھے لے جائیں اور ایتھلیٹ اپنا بازو بالکل سیدھا کرے۔ ساتھ ہی ساتھ جسم کو دائیں جانب موڑ دے اب بایاں کندھا جیولن / نیزہ پھینکنے کی سمت / رخ میں سیدھا ہو جائے گا۔ گرفت والے ہاتھ کی ہتھیلی کے رخ کو اوپر رکھا جائے ۔ جیولن / نیزہ کو بالکل دائیں کان کے قریب رکھ کر اب چوتھا قدم لینے کے لئے دائیں ٹانگ کو بائیں ٹانگ کے اوپر سے گزاریں یہ والا قدم قدرے چھوٹا ہوگا اس عمل کو کراس اوور سٹیپ (Cross over step) کہتے ہیں۔ کراس اوور سٹیپ (Cross over step) کے بعد بائیں پاؤں سے قدرے بڑا قدم لیتے ہوئے جیولن / نیزہ کو قوت کے ساتھ سیکٹر کے اندر پھینک دیں۔ فاؤل سے بچنے کے لئے ایتھلیٹ قوس سے تقریباً 2 میٹر پہلے ہی بائیں ٹانگ سرعت کے ساتھ زمین پر رکھ کر جیولن / نیزہ کو پھینک دیں۔ دوڑتے وقت آپ کا دایاں پاؤں دوسرا پڑتالی نشان پر پڑے جیولن / نیزہ کا عمل پانچ گنتی والے طریقے سے شروع کریں۔ پانچ گنتی والے طریقے سے پہلا پاؤں بایاں پھر دایاں اس طرح بایاں پھر دایاں پاؤں رکھتا جائے اور آخر میں بائیں پاؤں پر جیولن / نیزہ کو پھینک دیں۔

پسپائی کا مرحلہ:

جب ہاتھ سے جیولن / نیزہ نکل جائے تو فاؤل سے بچنے کے لئے جسم کو قوس سے پیچھے روکنا بہت ضروری ہوتا ہے ورنہ اچھی کارکردگی دکھانے کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا ہے۔ لہٰذا ایتھلیٹ اپنا دایاں پاؤں قوس کے قریب مگر قدرے بائیں طرف پیچھے یعنی موڑ کر رکھیں اور جسم کا وزن دائیں ٹانگ پر آنے دیں۔ جسم کے توازن کو برقرار رکھتے ہوئے دائیں گھٹنے میں تھوڑا خم ڈال دیں۔ ایتھلیٹ کا قوس سے آگے جانے کی صورت میں ضرورت کے مطابق دو مرتبہ اپنے دائیں پاؤں پر ہاپ کر لے۔ اس طرح کرنے سے جسم کنٹرول ہوگا اور جسم قوس سے آگے نہیں جائے گا۔

vi۔ نیزے کے کوئی سے تین قوانین لکھیں۔

vii۔ 1500 میٹر کے کوئی سے تین قوانین لکھیں۔

viii۔ 1500 میٹر دوڑ پر مختصر نوٹ لکھیں۔

ix۔ بیٹن کی ساخت بیان کریں۔

سوال نمبر 4 مندرجہ ذیل سوالات کے مفصل جوابات لکھیے۔

i۔ 4x100 میٹر دوڑ کے قوانین تفصیل سے تحریر کریں۔

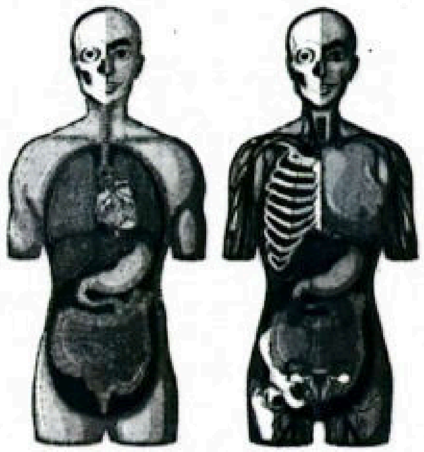
ii۔ نیزے کا سیکٹر بمعہ پیمائش تحریر کریں نیز نیزے کے فاؤلز لکھیں۔

جسمانی نظام

Body Systems

یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- انسانی جسم کے مختلف نظام بیان کر سکیں۔
- عضلات کے نظام کو بیان کر سکیں۔
- عضلات کی جماعت بندی کر سکیں۔
- ہڈیوں کا نظام بیان کر سکیں۔
- جوڑ اور ہڈیوں کا جائزہ لے سکیں۔



انسانی جسم کی ساخت اور اس کی کارکردگی

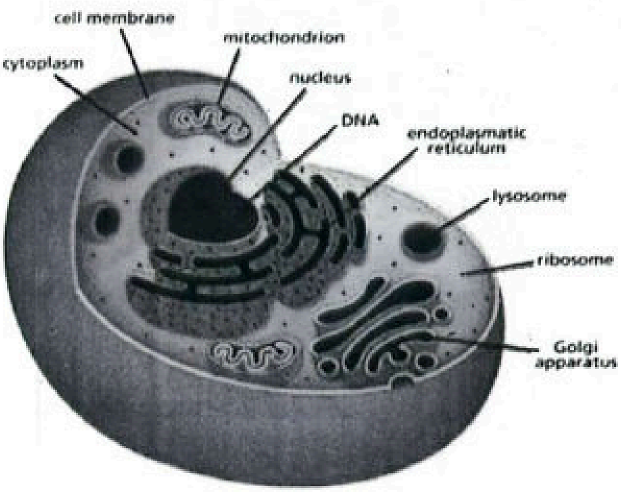
انسانی جسم ایک مشین کی مانند ہے جس طرح مشین بہت سے پرزوں سے مل کر بنتی ہے بالکل اسی طرح انسانی جسم کی ابتدا بھی بہت چھوٹے چھوٹے ذرات سے مل کر شروع ہوتی ہے ان ذرات کو خلئیے (Cells) کہتے ہیں۔ جس طرح مشین کی نگہداشت کرنے کے لئے اس کے پرزوں کو جاننا ضروری ہوتا ہے اور یہ جاننا بھی ضروری ہوتا ہے کہ کونسا پرزہ کس طرح کام کرتا ہے اس طرح انسانی جسم کی بناوٹ میں حصہ لینے والے اعضاء اور ان کے کاموں سے واقفیت حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔

انسانی جسم قدرت کا انمول عطیہ اور بے مثل شاہکار ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے۔

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِيْٓ اَحْسَنِ تَقْوِيْمٍ(سورۃ التین:۵)

ترجمہ: تحقیق ہم نے انسان کو اس کی اچھی شکل (بہترین صورت) میں پیدا کیا۔

خلیہ (Cell):



تمام زندہ اجسام (خواہ وہ پودا ہو یا جانور) چھوٹی اکائیوں سے مل کر بنتے ہیں جن کو خلیہ کہتے ہیں۔ بنی نوع انسان کی ابتداء ایک سب سے چھوٹی سے زندہ اکائی سے ہوئی۔ یہ چھوٹی اکائی اتنی باریک ہوتی ہے جس کو خوردبین سے دیکھا جاسکتا ہے۔ اس کو خلیہ کہتے ہیں۔ جس طرح ایک دیوار کی اکائی اینٹ ہوتی ہے اس طرح جاندار جسم کی اکائی خلیہ ہوتا ہے۔ یہ ہوا میں زندہ رہتا ہے اور خود بخود خوراک حاصل کرتا ہے۔ اور تولیدی عمل میں ایک سے دو، دو سے چار اور چار سے آٹھ اور ہزاروں کی تعداد میں پیدا ہوتے ہیں۔ خلیئے کی بناوٹ کا نظریہ سب سے پہلے ایک جرمن سائنسدان شوان (Schwann نے 1839ء میں پیش کیا۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ خلیئے کے نظریہ کو (رابرٹ ہک Robert Hooke نامی انگریز سائنسدان نے 1865ء میں پیش کیا۔ کام کے لحاظ سے خلیوں کی پچاس سے زیادہ اقسام ہیں ہر خلیے کا مخصوص کام ہوتا ہے۔

خلیئے کی ساخت:(Structure of Cells)

خلیئے شکل اور جسامت میں مختلف ہوتے ہیں۔ ان میں بعض مستطیل، بعض گول اور بعض بیضوی شکل کے نظر آتے ہیں۔ اور کچھ خلیئے باریک دھاگوں کی طرح لمبوترے ہوتے ہیں۔ اگر برقی خوردبین (الیکٹرانک مائیکروسکوپ) کے ذریعے خلیئے کا مشاہدہ کیا جائے تو اس کے مندرجہ ذیل حصے نظر آتے ہیں۔

الف۔ دیوارِ خلیہ (Cell Membrane) ب۔ مادۂ حیات (Protoplasm)

ج۔ مرکزہ یا مغزِ خلیہ (Nucleus) د۔ ہوا کا بلبلہ یا خلاءِ خلیہ (Vacuole)

الف۔ دیوارِ خلیہ (Cell Membrane):

یہ خلیہ کی بیرونی سطح ہوتی ہے۔ یہ سطح شفاف جھلی کی مانند ہوتی ہے۔ اس جھلی کے اندر مادہ حیات لپٹا ہوتا ہے۔ اسے دیوارِ خلیہ کہتے ہیں۔

ب۔مادۂ حیات(Protoplasm):

ہر خلیئے کے اندر نیم ٹھوس اور لیس دار مادہ رہتا ہے جسے مادۂ حیات (Protoplasm) کہتے ہیں۔اس مادے سے جسم کے مختلف اعضاء مثلاً ہڈیاں، عضلات، دل دماغ اور جگر وغیرہ بنتے ہیں ۔

ج۔مرکزہ یامغزخلیہ (Nucleus Brain of Cells) :

یہ مادہ حیات سے قدرے زیادہ ٹھوس ہوتا ہے۔یہ مادہ حیات کے درمیان ایک نقطہ کی مانند دکھائی دیتا ہے۔اسے جوہر حیات بھی کہتے ہیں ۔یہ خلیہ کا اہم ترین جزو ہوتا ہے۔خلیئے کے اندر ہونے والی تبدیلیوں کو مرکزہ کنٹرول کرتا ہے۔اس کے علاوہ خلیئے کے تمام فرائض کو بھی مرکزہ کنٹرول کرتا ہے۔

د۔خلاءِ خلیہ(Vacuole):

خلیئے کے اندر کہیں کہیں چھوٹے چھوٹے سے خلا ہوتے ہیں جن کا کام غیر ضروری مواد کو باہر نکالنا ہوتا ہے۔جسے خلاء خلیہ (Vacuole) کہتے ہیں۔

خلیئے(Cell) کی اقسام (Types of cell):

مختلف اقسام کے ہوتے ہیں۔

۱۔ گول نما (Roudn shape)

۲۔ پتنگ نما(Kite like)

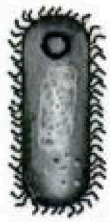
۳۔ تکونی(Triangular)

۴۔ مستطیل نما(Rectangle)

۵۔ چپٹے (Flat)

۶۔ لمبوترہ (longest)

Eukaryotic cell



Prokaryotic cell

خلیئے کی تقسیم(Division of Cell):

خلیئے دوطرح تقسیم ہوکر تعداد میں اضافہ کرتے ہیں۔

الف۔ بلاواسطہ تقسیم(Direct Division) ب۔ بالواسطہ تقسیم(Indirect Division)

الف۔ بلاواسطہ تقسیم(Direct Division):

بلاواسطہ طریقے سے خلیئے کا مرکزہ یعنی مغز خلیہ سکڑ کر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے۔پھر دونوں حصوں کے گرد علیحدہ علیحدہ پروٹوپلازم یعنی مادہ حیات جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔اس طرح یہ دو خلیئے بن جاتے ہیں پھر دو سے چار اور چار سے آٹھ اور اس طرح یہ تقسیم لامحدود تعداد تک جاری رہتی ہے۔

ب۔ بالواسطہ تقسیم(Indirect Division):

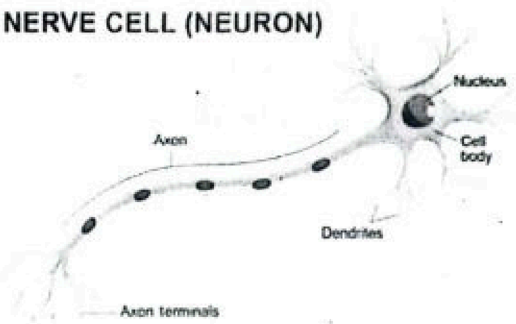
مغز خلیہ کا ستارہ نما حصہ جو سنٹر و سوم (Centrosome) کہلاتا ہے دو حصوں میں بٹ جاتا ہے۔ پھر یہ دونوں حصے آپس میں فاصلہ بڑھانا شروع کر دیتے ہیں۔ البتہ یہ دونوں حصے افقی جانب چمکدار ریشوں سے ملے رہتے ہیں ۔ مغز خلیہ کے باقی دو حصے پہلے ایک دھاگہ اور پھر اس کے کئی چھوٹے چھوٹے حصے جو دھاگوں کی شکل میں ہوتے ہیں ان چمکدار ریشوں کے گرد لمبائی کے رخ جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ دھاگے کروموسومز (Choromosomes) کہلاتے ہیں ۔ یہ کروموسومز آدھے آدھے دونوں اطراف میں چلے جاتے ہیں ۔ اس طرح دو علیحدہ مرکز بن جاتے ہیں جس سے مرکز کے گرد موسومز جمع ہو کر ایک نیا مرکزہ بنالیتے ہیں ۔ اس نئے مرکزے کے گرد مادہ حیات اکٹھا ہو جاتا ہے اور پھر یہ درمیان سے الگ ہو کر ایک خلیئے سے دو خلیئے بن جاتے ہیں۔

خلیئے کی اقسام:

ا۔ عضلاتی خلیئے(Muscle Cells):

وہ خلیئے جن کے ذمے پھیلنے سکڑنے یعنی حرکت کرنے کا کام ہوتا ہے انہیں عضلاتی خلیئے کہتے ہیں ۔ مثلاً گوشت کے خلیے

۲۔ عصبی خلیئے(Nerve Cells):



ان خلیوں کی شکل ستارے یا پتنگ جیسی ہوتی ہے۔ ان کا کام دماغ کو پیغام بھیجنا اور دماغ کے حکم کو وصول کر کے جسم کے مختلف اعضاء تک پہنچانا ہے۔

۳۔ ہڈیوں کے خلیئے(Nerve Bone Cells):

خلیوں کا یہ گروپ ہڈی کی بافت بناتا ہے۔

جسم کی ابتداء:

جسم کی ابتداء ایک نر خلیئے (Sperm) اور ایک مادہ خلیئے (Egg) کے باہمی میلاپ سے ہوتی ہے۔ اس عمل کو Fertilization کہتے ہیں۔ نر خلیئے اور مادہ خلیئے کے آپس میں ملنے سے ایک مفرد خلیہ (Zygote) بنتا ہے۔ اسے بار آور انڈا (Fertilized Egg) کہتے ہیں۔ اس بار آور انڈے کو خلیوں کی ماں بھی کہا جاتا ہے۔ یہ خلیہ شروع شروع میں زندگی کے سارے کام خود سرانجام دیتا ہے۔ پھر تقسیم در تقسیم ہو کر اپنی تعداد میں اضافہ کر لیتا ہے اور اپنے جیسے ان گنت خلیئے بنالیتا ہے۔ شروع میں خلیئے ایک جیسا کام کرتے ہیں اور ان کی شکل و صورت بھی ایک جیسی ہوتی ہے۔ لیکن بعد میں اپنی ضروریات کے مطابق مختلف قسم کے کام آپس میں تقسیم کر لیتے ہیں۔ مثال کے طور پر خلیوں کا ایک گروپ اپنے ذمے حرکت کا کام لے لیتا ہے۔ خلیوں کا یہ گروپ عضلاتی خلیئے(Muscle Cells) کہلاتا ہے۔ اس طرح دوسرا گروپ دماغ کو پیغام پہنچانے اور حکم لینے کا کام کرتا ہے وہ عصبی خلیئے (Nerve Cells) کہلاتے ہیں۔ غرضیکہ مختلف کاموں کے لئے مخصوص خلیئے بن جاتے ہیں ۔

بافتیں(Tissues):

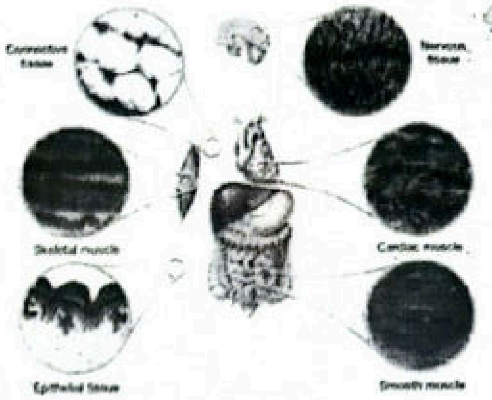
دو یا دو سے زیادہ خلئے جو ایک جیسا فعل سرانجام دیتے ہوں۔ بافت کہلاتے ہیں۔

خلیوں کے مجموعے کا نام بافت ہوتا ہیں۔ ایک جیسی شکل و صورت، جسامت اور کام کے حامل خلیوں کے گروہ کو بافت کہتے ہیں۔

بافتوں کی اقسام۔ بافتوں کو مختلف بڑی اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے۔

۱۔ جلدی / سطحی بافتیں(Epethilial Tissues)
۲۔ الحاقی بافتیں(Connective Tissues)
۳۔ عضلاتی بافتیں(Muscular Tissue)
۴۔ اعصابی بافتیں(Nerve Tissue)
۵۔ کرری ہڈی کی بافتیں(Cartilage Tissue)
۶۔ چربی والی بافتیں(Fat Tissues)
۷۔ استخوانی بافتیں(Bone Tissues)

عضو(Organ):



کئی بافتیں ملکر عضو بناتی ہیں۔ بافتیں(Matrix) (نامی ایک مادے کے ذریعے آپس میں جڑی ہوتی ہیں۔ یہ مادہ خلیہ خود بناتا ہے۔ جب بہت سی بافتیں آپس میں مل جاتی ہیں تو عضو(Organ) بن جاتا ہے۔ مثلاً دل، گردہ، پھیپھڑے وغیرہ۔

نظام(System):

کئی اعضاء ملکر نظام بناتے ہیں اور مختلف نظاموں کی ملاپ سے جسم بنتا ہے۔ پس ہم کہہ سکتے ہیں کہ انسانی زندگی کی ابتداء خلیے کی مرہون منت ہے۔ ہر عضو اپنا مخصوص کام کرنے کے ساتھ ساتھ جسم کے دوسرے اعضاء کے تعاون سے ایک مشترکہ مقصد کے لئے بھی کام کرتا ہے۔ اس طرح چند مخصوص اعضاء کا مل کر مجموعی کام ایک نظام کہلاتا ہے۔ تمام نظام مل کر انسانی جسم بناتے ہیں۔

انسانی جسم کے نظام:

انسانی جسم درج ذیل گیارہ نظاموں سے مل کر بنتا ہے۔

1. نظام استخوان / ہڈیوں کا نظام(Skeletal System)
2. نظام عضلات(Muscular System)
3. نظام انہضام(Digestive System)
4. نظام دوران خون(Circulation or Blood Circulatory System)
5. نظام تنفس(Respiratory System)
6. نظام اعصاب(Nervous System)
7. مدافعتی نظام (Immune System)
8. لمفاٹک نظام (Lymphatic System)
9. بے نالی غدود کا نظام(Endocrine System)

10. نظام اخراج فضلات(Excretory System)

11. نظام تولید / افزائش نسل(Reproductive System)

۱۔ نظام استخوان(Skeletal System):

اس نظام کو ہڈیوں کا نظام بھی کہتے ہیں۔ہمارے جسم میں چھوٹی بڑی کل 206 ہڈیاں ہیں ۔ان کا کام اعضائے رئیسہ مثلاً دماغ،دل، پھیپھڑوں اور جگر وغیرہ کی حفاظت کرنا ہے۔ہڈیاں جسم کے مختلف اعضاء کی حرکات میں مدد دیتی ہیں۔انسانی جسم کی شکل وشباہت بھی ہڈیوں کی وجہ سے قائم ہے۔

۲۔ نظام عضلات(Muscular System):

اس نظام میں جسم کے عضلات یعنی پٹھے (گوشت پوست) شامل ہوتے ہیں ۔یہ عضلات جلد کے نیچے ہڈیوں سے پیوست ہوتے ہیں اس میں سکڑنے پھیلنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے جسم میں حرکت پیدا ہوتی ہے۔ عضلات جسم کو خوبصورت اور سڈول بناتے ہیں جسم میں کم وبیش 650 عضلات ہوتے ہیں۔

۳۔ نظام انہضام(Digestive System):

ایسا نظام جس کے تحت کھائی ہوئی غذا ہضم ہو کر جزو بدن بنتی ہے نظام انہضام کہلاتا ہے۔اس نظام کے تحت ہضم شدہ خوراک خون میں حل ہو کر جسم کے تمام اعضاء کو حرارت اور طاقت پہنچاتی ہے۔

۴۔ نظام دوران خون(Blood Circulation System):

ایسا نظام جس کے تحت خون سارے جسم کا دورہ کرتا ہے نظام دوران خون کہلاتا ہے۔صاف شفاف خون دل سے نکل کر شریانوں کے ذریعے تمام جسم کو غذائیت اور آکسیجن پہنچاتا ہے اور غیر صاف خون وریدوں کے ذریعے پھیپڑوں میں واپس چلا جاتا ہے۔ پھیپھڑے خون کو دوبارہ صاف کرتے ہیں۔

۵۔ نظام تنفس(Respiratory System):

سانس لینے اور خارج کرنے کے نظام کو نظام تنفس کہتے ہیں۔اس نظام کے تحت سانس کے ذریعے باہر کی تازہ ہوا پھیپھڑوں میں جاتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہوتی ہے۔ پھیپھڑوں میں گیسوں کا باہمی تبادلہ ہوتا ہے۔

۶۔ نظام اعصاب(Nervous System)

جسم کے مختلف حصوں سے پیغام وصول کرنے اور جسم کے مختلف اعضاء کو حکم صادر کرنے کے نظام کو نظام اعصاب کہتے ہیں۔اس نظام میں دماغ اور حرام مغز شامل ہوتے ہیں۔اس نظام کو تمام نظاموں کا حاکم اعلیٰ بھی کہتے ہیں ۔

۷۔ مدافعتی نظام(Immune System):

یہ نظام خلیوں، بافتوں،اعضا اور ایسے اجزا کا ایک پیچیدہ جال ہے جو کہ جسم کی انفیکشن اور دوسری بیماریوں کے خلاف لڑنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ مدافعتی نظام میں خون کے سفید ذرات اور نظام انجذاب کے ایسے اجزا اور بافتیں شامل ہوتی ہیں جیسے کہ تلی، گلے کے غدود، لمف ویسلز، لمف نوڈز اور بون میرو۔

مدافعتی نظام اعضا کا ایسا بڑا جال ہے جو کہ خون کے سفید خلیوں اور پروٹین(Anti Bodies) اور کیمیکلز پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر جسم پر حملہ آور بیکٹیریا، وائرس، پیراسائیڈز اور فنجائی سے محفوظ رکھتا ہے۔اور اس طرح جسم میں بیماریاں اور انفیکشن پیدا نہیں ہونے دیتا۔

۸۔ لمفٹک سسٹم(Lymphatic System):

لمفٹک سسٹم بہت باریک اور نرم نالیوں کا ایک ایسا جال ہے جو پورے جسم میں پھیلا ہوا ہے۔ یہ خون کی نالیوں سے خارج ہونے والے لمف نوڈ کی مدد سے دوبارہ خون کے بہاؤ میں شامل کرتا ہے۔ اس کے تین بنیادی افعال ہیں۔

i. جسم کے ٹشوز سے فالتو مائع کا اخراج

ii. فیٹی ایسڈ کا انجذاب اور چکنائیوں کو دورانِ خون میں شامل کرنا

iii. ایمیون سیلز کا ایک فعل یہ بھی ہے کہ لمفو سائیٹ، مونو سائیٹ اور اینٹی باڈی پیدا کرنے والے سیل(Plazma Cell) پیدا کرنا ہے۔

۹۔ نظام بے نالی غدود(Endocrine System):

ایسا نظام جس کے تحت مختلف غدودیں مختلف رطوبتیں (Hormones) خارج کرتی ہیں۔ بے نالی غدوددوں کا نظام کہلاتا ہے۔ ان غدوددوں سے خارج شدہ رطوبتیں (Hormones) انسانی جسم کی نشوونما پر اثر ڈالتی ہیں اور ان سے جسمانی اعضاء کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

۱۰۔ نظام اخراج فضلات(Excretory System):

جسم کے بے کار اور فاسد مادوں کو خارج کرنے کے نظام کو نظام اخراج فضلات کہتے ہیں۔ اس نظام کے ذریعے پسینہ، پیشاب اور فضلہ وغیرہ خارج ہوتے ہیں۔

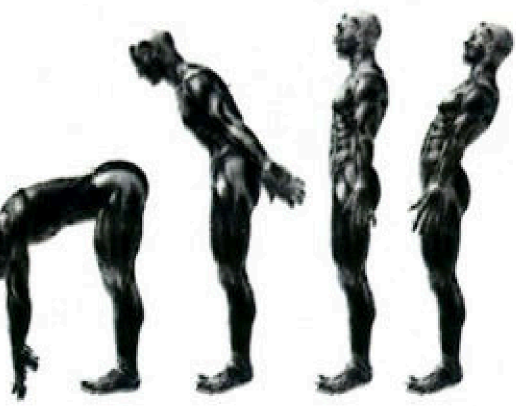
۱۱۔ نظام افزائش نسل / تولید(Reproductive System):

اس نظام میں تولید و تناسل کے اعضاء اور گلٹیاں شامل ہیں۔ یہ نظام افزائش نسل کے عمل کو جاری رکھتا ہے۔

نظام عضلات(Muscular System)

اس نظام میں جسم کے عضلات یعنی پٹھے (گوشت پوست) شامل ہوتے ہیں۔ یہ عضلات جلد کے نیچے ہڈیوں سے پیوست ہوتے ہیں اس میں سکڑنے پھیلنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے جسم میں حرکت ہوتی ہے۔ عضلات جسم کو خوبصورت اور سڈول بناتے ہیں جسم میں کم و بیش650 عضلات ہوتے ہیں۔

نظام عضلاتMuscular System:



ایسا نظام جس کے تحت جسم کے تمام عضلات اپنے اپنے فرائض سرانجام دیتے ہیں نظام عضلات کہلاتا ہے۔

جسم کے تمام حصوں کی جلد کے نیچے پائی جانے والی گوشت کی تہیں عضلات (پٹھے) کہلاتی ہیں۔ عضلات (پٹھے) انسانی جلد کے نیچے ہڈیوں سے پیوست ہوتے ہیں۔ ان میں پھیلنے اور سکڑنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ جسم کی تمام حرکات عضلات کے پھیلنے اور سکڑنے کی بدولت رونما ہوتی ہیں۔ انسانی جسم میں تقریباً 650 کے قریب عضلات ہیں۔ عضلاتی نظام کا کام انسانی جسم کو

حرکت دینا ہے۔ تقریباً650 عضلات جسم کی ہڈیوں کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں جو کہ انسانی جسم کا تقریباً آدھا وزن بنتا ہے۔

عضلات کی بناوٹ:

ہر عضلہ بے شمار عضلاتی ریشوں (Muscle Fibers) سے مل کر بنتا ہے۔ عضلاتی ریشے اتنے باریک ہوتے ہیں کہ صرف خورد بین کی مدد سے نظر آتے ہیں۔ بہت سے عضلاتی ریشے باہم مل کر گچھے (Bundles) بناتے ہیں۔ یہ گچھے ایک جھلی کے غلاف میں لپٹے ہوتے ہیں۔ پھر جب چند گچھے آپس میں مل جاتے ہیں تو عضلہ بن جاتا ہے۔ شریانوں کی باریک باریک شاخیں تمام عضلات میں پھیلی ہوتی ہیں۔ عضلات خون کی ان نالیوں کے ذریعے اپنی خوراک (غذا) حاصل کرتے ہیں۔ تمام جسم کے خون کا25 / پچیس فیصد حصہ عضلات (پٹھے) میں موجود ہوتا ہے۔

عضلات کی اقسام:

عضلات کی مندرجہ ذیل تین اقسام ہیں۔

۱۔ ارادی عضلات(Voluntary Muscles)

۲۔ غیر ارادی عضلات(Involuntary Muscles)

۳۔ قلبی عضلات(Cardiac Muscles)

۱۔ ارادی عضلات:

وہ عضلات جو ہماری مرضی کے تابع ہوتے ہیں ارادی عضلات کہلاتے ہیں۔ ارادی عضلات کی حرکات مرکزی نظام اعصاب (Central Nervous System) کے کنٹرول میں ہوتی ہیں۔ ارادی عضلات ہمارے جسم کا تقریباً پچاس فیصد حصہ ہوتے ہیں۔ اگر خورد بین سے مشاہدہ کریں تو معلوم ہو گا کہ ہر عضلہ باریک باریک عضلاتی ریشوں (Muscle Fibers) سے مل کر بنتا ہے اور ایک باریک جھلی کے غلاف میں لپٹا ہوتا ہے۔ یہ ریشے سیاہ اور سفید دھاریوں کی صورت میں نظر آتے ہیں اس لئے ان عضلات کو دھاری دار عضلات (Striped Muscles) بھی کہتے ہیں۔

1. پیشانی کو حرکت میں لانے والے عضلات
2. جبڑوں کو بند کرنے والے عضلا
3. جبڑوں اور ہونٹوں کو حرکت دینے والے عضلات
4. آنکھوں کو بند کرنے اور کھولنے والے عضلات
5. بازو کو موڑنے والے عضلات
6. بازو کو اکٹھا کرنے والے عضلات
7. بازو کھولنے والے عضلات
8. پلیوں کی حرکات کو کنٹرول کرنے والے عضلات
9. ہاتھوں کو موڑنے والے عضلات

10. ٹخنے اور پاؤں کو حرکت میں لانے والے عضلات

11. انگلیوں کی حرکات کو کنٹرول کرنے والے عضلات

12. کھڑا ہونے، دوڑنے چلنے اور توازن بر قرار رکھنے والے عضلات

13. گھٹنے کے جوڑ کو سیدھا رکھنے والے عضلات

14. انسانی جسم کے سامنے بڑے عضلات

15. ٹانگ کے نچلے حصے کو حرکت دینے والے عضلات

ارادی عضلات کی حرکات:

1. سر اور گردن گھمانے، سر اور گردن کو اوپر نیچے اور دائیں بائیں حرکت دینے والے عضلات

2. کندھے کو اٹھانے، جھکانے اور گھمانے والے عضلات

3. بازو کے اوپر والے حصے کو گھمانے والے عضلات

4. کہنی کے جوڑ کو سیدھا کرنے والے عضلات

5. کلائی اور انگلیوں کی حرکت کو کنٹرول کرنے والے عضلات

6. کھڑے ہونے، چلنے، دوڑنے اور توازن رکھنے والے عضلات

7. آگے کی جانب جھکنے والی حرکات کو کنٹرول کرنے والے عضلات

8. کھڑے ہو کر قامت درست رکھنے والے عضلات

9. گھٹنے کے جوڑ کو اکٹھا کرنے والے عضلات

10. پاؤں اور ٹخنے کی حرکات کو کنٹرول کرنے والے عضلات

11. انسانی جسم کی پشت کے نمایاں عضلات۔

ارادی عضلات کی اقسام:

ارادی عضلات کی مندرجہ ذیل تین اقسام ہیں۔

الف۔ جلدی عضلات (Dermal Muscles)

ب۔ استخوانی عضلات (Skeletal Muscles)

ج۔ پٹھے (Tendon)

الف۔ جلدی عضلات:

وہ عضلات جو جلد کے ساتھ وابستہ ہوتے ہیں جلدی عضلات کہلاتے ہیں۔ یہ عضلات کسی ہڈی کے ساتھ جڑے ہوئے نہیں ہوتے۔ یہ ساخت کے لحاظ سے چوڑے اور چپٹے ہوتے ہیں مثلاً بازوؤں اور ٹانگوں کے عضلات۔ یہ عضلات بڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ یہ ساخت کے لحاظ سے درمیان سے موٹے اور سروں کی جانب بتدریج پتلے ہوتے جاتے ہیں۔ ان کے سرے سفید، مضبوط اور غیر لچکدار ڈوریوں کی شکل میں ہوتے ہیں۔ ان کو نسیں (ligaments) کہتے ہیں۔ ان بندھنوں کے ذریعے عضلات ہڈیوں سے وابستہ رہتے ہیں۔ نس کا وہ سرا جو عضلے کو کسی ساکن ہڈی سے ملاتا ہے وہ عضلے کا آغاز (Origin) کہلاتا ہے اور دوسرا سرا جو کسی حرکت کرنے والی ہڈی سے وابستہ ہوتا ہے وہ عضلے کا سرا کہلاتا ہے۔ بعض عضلات میں ان نسوں کی تعداد ایک سے زیادہ ہوتی ہے۔ لہٰذا ان عضلات کو نسوں کی تعداد کے لحاظ سے موسوم کیا جاتا ہے۔ مثلاً intestine

1. کہنی کے اوپر بازو کے اندر والے عضلے کی جڑ کی دو شاخیں ہوتی ہیں اس لیئے اس کو دو شاخہ عضلہ (Biceps) کہتے ہیں۔
2. بازو کے باہر کی جانب والے عضلے کی جڑ کی تین شاخیں (نسیں) ہوتی ہیں اس لئے اسے سہ شاخہ عضلہ (Triceps) کہتے ہیں۔
3. ران کے سامنے والے عضلے کی جڑ کی چار شاخیں (نسیں) ہوتی ہیں اس لئے اس کو چہار شاخہ عضلہ (Quardiceps) کہتے ہیں۔

ب۔ استخوانی عضلات (Skeletal Muscles):

ایسے عضلات جو کسی ہڈی سے جڑے ہوتے ہیں مثلا بازو اور ٹانگوں کے عضلات استخوانی عضلات کہلاتے ہیں۔ یہ بہت مضبوط ہوتے ہیں سروں سے پتلے اور درمیان سے موٹے ہوتے ہیں۔ ان کے ذریعے پٹھے ہڈیوں سے وابستہ رہتے ہیں۔

ج۔ پٹھے:

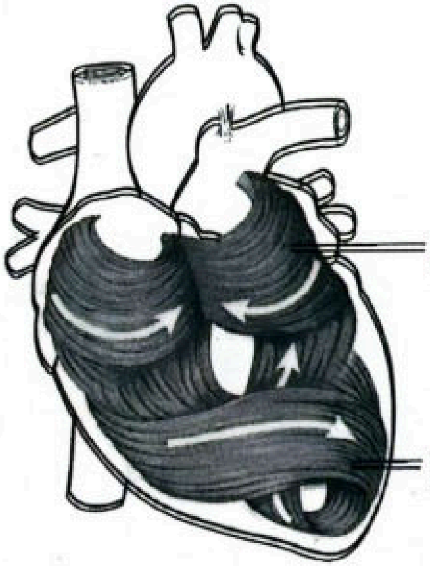
وہ ریشے جو پٹھوں کو ہڈیوں سے ملاتے ہیں ٹینڈن (Tendon) کہلاتے ہیں۔ جب پٹھے سکڑتے ہیں تو Tendon بیرونی قوت کو ہڈیوں پر لگاتے ہیں جن کے ساتھ یہ جڑتے ہیں جس کے نتیجے میں حرکت رونما ہوتی ہے۔

ان نسوں کے ذریعے عضلات ہڈیوں سے وابستہ رہتے ہیں۔ نس کا وہ سرا جو عضلے کو کسی ساکن ہڈی سے ملاتا ہے وہ عضلے کی جڑ کہلاتا ہے۔ اور دوسرا سرا جو کسے حرکت کرنے والی ہڈی سے وابستہ ہوتا ہے وہ عضلے کا سرا کہلاتا ہے بعض عضلات میں ان نسوں کی تعداد ایک سے زیادہ ہوتی ہے۔

۲۔ غیر ارادی عضلات (Involuntary Muscles):

ایسے عضلات جن کی حرکات ہمارے اختیار میں نہیں ہوتیں غیر ارادی عضلات کہلاتے ہیں۔ یہ عضلات ہماری مرضی کے تابع نہیں ہوتے بلکہ مشارکی نظام اعصاب (Autonomic Nervous System) کے کنٹرول میں ہوتے ہیں اور اس نظام کے تحت خود بخود حرکت کرتے رہتے ہیں۔ خوردبینی مشاہدہ سے معلوم ہوا ہے کہ ان عضلات کے ریشے دھاریوں کی صورت میں نہیں ہوتے اس لئے ان کو غیر دھاری دار عضلات (Unstripped Muscles) بھی کہتے ہیں۔ غیر ارادی عضلات میں معدے اور آنتوں کے عضلات، سانس اور خون کی نالیاں، آنکھوں کی پتلیاں اور مثانے کے عضلات شامل ہیں۔ ساخت کے لحاظ سے ان عضلات کے ریشے چھوٹے چھوٹے اور بالکل نازک ہوتے ہیں۔

۳۔ قلبی عضلات(Cardiac Muscles):



ان عضلات کا تعلق دل سے ہے۔یہ بناوٹ کے لحاظ سے ارادی عضلات کی طرح دھاری دار ہیں اور کام کے اعتبار سے یہ غیر ارادی عضلات ہیں۔ قلبی عضلات میں یہ خصوصیت ہے کہ یہ مرکزی نظام اعصاب اور مشارکی(خود مختار) نظام اعصاب کے تابع نہیں ہوتے۔یہ عضلات بغیر کسی عصبی تحریک (دماغی احکام) کے مسلسل سکڑنے اور پھیلنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ساخت کے لحاظ سے ان عضلات کے ریشے(Fibers) لمبے اور نہایت مضبوط ہوتے ہیں۔

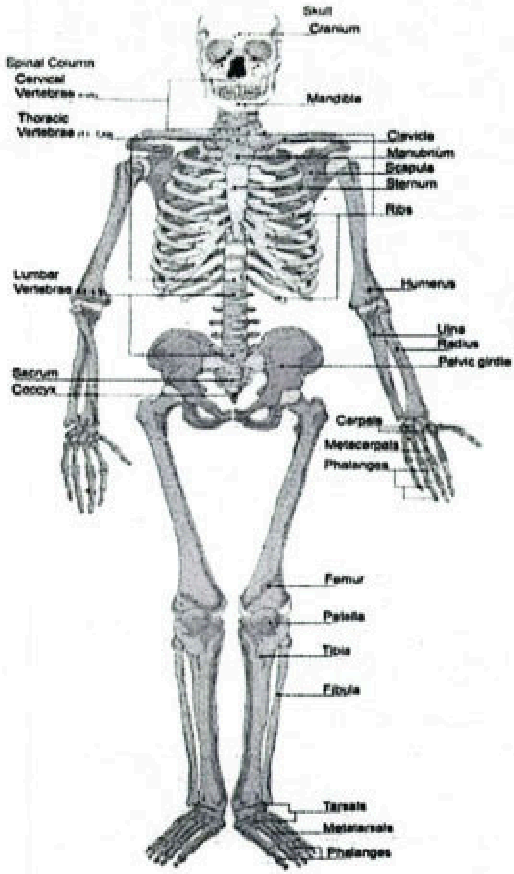
عضلات کے فوائد / افعال:

1. انسانی جسم قدرت کا عظیم شاہکار ہے۔یہ خوبی عضلات کی وجہ سے ہے۔
2. اگر عضلات نہ ہوتے تو جسم ہڈیوں کا بد نما ڈھانچہ ہوتا۔ گویا جسم کو خوبصورت بنانے میں عضلات اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
3. عضلات ہڈیوں کی حفاظت کرتے ہیں۔
4. جسم کی حرکات وسکنات عضلات کی بدولت ہوتیں ہیں۔
5. عضلات ہڈیوں کو آپس میں جوڑنے کا کام کرتے ہیں۔
6. جوڑوں کی حفاظت کرتے ہیں۔
7. بالوں میں حرکت جلد کے عضلات کی وجہ سے ہوتی ہے۔
8. عضلات جسم کو موسمی اثرات یعنی موسم کی شدت یعنی گرمی اور سردی سے محفوظ رکھتے ہیں۔
9. جسم کی قامت عضلات کی وجہ سے ہے۔
10. غیر ارادی عضلات جسم میں خون کے دوڑنے،خوراک ہضم ہونے،سانس لینے اور آنکھ جھپکنے کے عمل میں اہم کردار سرانجام دیتے ہیں۔
11. مختلف کھیلوں میں فن ومہارت عضلات کی حرکات کی بدولت حاصل ہوتی ہے۔
12. ہم عضلات کی بدولت ہر قسم کی صنعت وحرفت اور کسب وفن کے فرائض اور روزمرہ کے کام انجام دیتے ہیں۔

نظام استخوان / ہڈیوں کا نظام(Skeletal System)

نظام استخوان سے مراد ہڈیوں کا وہ نظام جس پر انسانی ڈھانچہ قائم ہے اور جسم کی بنیاد ہی استخوان پر ہے یہ بہت مضبوط ہوتے ہیں سروں سے پتلے اور درمیان سے موٹے ہوتے ہیں۔ان کے ذریعے پٹھے ہڈیوں سے وابسطہ رہتے ہیں۔اس نظام کو ہڈیوں کا نظام بھی کہتے ہیں۔انسانی جسم میں چھوٹی بڑی کل 206 ہڈیاں ہیں۔ان کا کام اعضائے رئیسہ مثلاً دماغ،دل، پھیپھڑوں اور جگر وغیرہ کی حفاظت کرنا ہے۔ہڈیاں جسم کے مختلف اعضاء کی حرکات میں مدد دیتی ہیں۔انسانی جسم کی شکل و شباہت بھی ہڈیوں کی وجہ سے قائم ہے۔ہڈیاں عضلات کے ساتھ مل کر انسانی جسم کی بنیاد رکھتی ہیں۔

استخوانی ڈھانچہ سسٹم:



یہ کسی بھی سکیلٹل مسلز کیلئے ناممکن ہے کہ سکیلٹل سسٹم کی مدد کے بغیر اپنے کام کرے۔ سکیلٹل سسٹم در حقیقت قوت مہیا کرے ہیں جو مسلز استعمال کرتے ہیں۔ اور یہ جوڑ بھی میسر کرتے ہیں جو حرکت کا سبب بنتے ہیں۔ یہ سکیلٹل سسٹم انسانی جسم میں 206 ہڈیوں اور 200 جوڑ سے مل کر بنا ہوتا ہے۔ یہ بہت دلچسپ ہے کہ چھوٹے مسلز اور زیادہ تر ہڈیاں اور جوڑ، جوڑوں کی شکل میں جسم کے دائیں اور بائیں ظاہر یا دکھائی دیتے ہیں۔

انسانی جسم میں ڈھانچہ پانچ اہم کام کرتا ہے۔

i) یہ جسم کو ایک شکل اور خاکہ یعنی فریم دیتا ہے۔

ii) یہ اعضاء کو محفوظ کرتا ہے۔

iii) یہ خون کے خلیے پیدا کرتا ہے۔

iv) یہ سوڈیم اور فاسفورس جمع کرتا ہے۔

v) یہ جسم کی حرکت میں لیور کے اصول پر جوڑوں کی مدد کرتا ہے۔

انسانی جسم میں ہر ہڈی دوسری ہڈی کے ساتھ بذریعہ بندھن (Ligament) جڑی ہوئی ہے جو جوائنٹ یا جوڑ بناتی ہے اور جوڑوں کی حرکت میں مدد کرتا ہے۔ جبکہ ہڈیاں بطور لیور کام کرتی ہیں۔ مختلف قسم کی ہڈیاں ہوتی ہیں۔

ہڈیوں کی اقسام:

i) لمبی ہڈیاں (Long Bones)	ii) چھوٹی ہڈیاں (Small Bones)
iii) چپٹی ہڈیاں (Plane Bones)	iv) بے قاعدہ ہڈیاں (Irregular Bones)

انسانی جسم کی حرکت کے مطالعہ میں زیادہ اہمیت سکیلٹل Skeletal عضلات کو دی جاتی ہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ باقی دو دوسرے قسم کے عضلات کم اہم ہیں۔ در حقیقت یہ تینوں قسم کے عضلات زندگی کیلئے لازمی جزو ہیں۔

استخوانی عضلات (Skeletal Muscles):

i) یہ تیزی سے تعلق قائم کرکے تیز حرکت کا باعث بنتے ہیں۔

ii) یہ اس قابل ہونے چاہیں کہ دوہرائے ہوئے تعلق کو قائم رکھے۔

iii) ان سب کو ایک تسلسل میں رہنا چاہیے۔

مشقی سوالات

سوال نمبر 1 خالی جگہ پر کریں۔

1 ایسا نظام جس کے تحت جسم کے تمام عضلات اپنے فرائض سرانجام دیتے ہیں ________ بلاتا ہے؟

2 کام کے لحاظ سے عضلات کی ________ اقسام ہیں؟

3 وہ عضلات جو ہڈیوں کے ساتھ جڑے ہوتے ________ کہلاتے ہیں۔

4 وہ عضلات جو ہماری مرضی کے تابع نہیں ہوتے ________ کہلاتے ہیں۔

5 قلبی عضلات کام کے لحاظ ________ سے ہوتے ہیں۔

6 غیر ارادی عضلات میں ________ نہیں ہوتیں۔

7 ارادی عضلات کی ________ اقسام ہوتی ہیں۔

سوال نمبر 2 درست جواب کا انتخاب کیجئے۔

1۔ انسانی جسم میں عضلات کی تعداد تقریباً ہوتی ہے۔

(الف) 300 (ب) 400 (ج) 500 (د) 600

2۔ جلد کے نیچے پائی جانے والی گوشت کی تہیں کہلاتی ہیں۔

(الف) اعصاب (ب) ہڈیاں (ج) نالیاں (د) عضلات

3۔ ارادی عضلات کی اقسام ہوتی ہیں۔

(الف) دو (ب) تین (ج) چار (د) کوئی نہیں

4۔ عضلاتی ریشوں کے چند گچھے آپس میں ملنے سے بن جاتا ہے۔

(الف) خلیہ (ب) ہڈی (ج) بافت (د) عضلہ

5۔ وہ عضلات جو جلد کے ساتھ وابستہ ہوتے ہیں، کہلاتے ہیں۔

(الف) استخوانی عضلات (ب) غیر ارادی عضلات (ج) جلدی عضلات (د) غیر دھاری دار عضلات

6۔ غیر ارادی عضلات کس نظام کے کنٹرول میں ہوتے ہیں؟

(الف) مرکزی نظام اعصاب (ب) مشارکی نظام اعصاب (ج) نظام تنفس (د) کسی نظام کے بھی نہیں

7 عضلات اپنی خوراک حاصل کرتے ہیں۔

(الف) وریدوں سے (ب) جگر سے (ج) اعصاب سے (د) شریانوں سے

8۔ ہمارے جسم میں عضلات کی بنیادی اقسام ہوتی ہیں۔

(الف) دو (ب) تین (ج) چار (د) ایک

9۔ قلبی عضلات کام کے لحاظ سے ہوتے ہیں۔

(الف) ارادی عضلات (ب) غیر ارادی عضلات (ج) استخوانی عضلات (د) جلدی عضلات

10۔ قلبی عضلات میں پھیلنے سکڑنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے بغیر کسی؟

(الف) عضلاتی تحریک کے (ب) استخوانی تحریک کے (ج) عصبی تحریک کے (د) عضویاتی تحریک کے

سوال نمبر3 مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات دیجئے۔

سوال: نظام عضلات سے کیا مراد ہے؟

سوال: عضلات کسے کہتے ہیں؟

سوال: عضلے کی بناوٹ مختصراً بیان کریں۔

سوال: عضلات کی اقسام کے نام لکھئے۔

سوال: ارادی عضلات سے کیا مراد ہے؟

سوال: جلدی عضلات (Dermal Muscles) کو مختصراً بیان کریں۔

سوال: استخوانی عضلات (Skeletal Muscles) پر مختصر نوٹ لکھیں۔

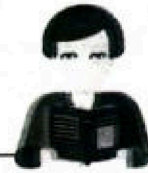
سوال: غیر ارادی عضلات کی وضاحت کریں۔

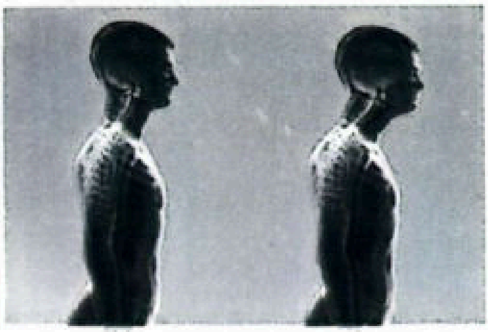
سوال: قلبی عضلات (Cardiac Muscles) پر مختصر نوٹ لکھیں۔

سوال: عضلات کے کوئی سے تین فوائد بیان کریں۔

قامت

Posture

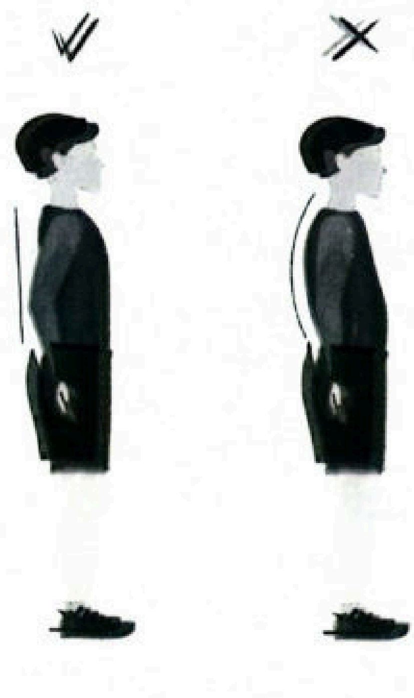




یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- اچھی قامت کو بیان کر سکیں۔
- مختلف قامتی نقائص کو بیان کر سکیں۔
- مختلف قامتی نقائص کی وجوہات اور علاج کو بیان کر سکیں۔

قامت کی تعریف



- جسم کے مختلف حصوں کا باہم موزوں اور مناسب ہونا قامت کہلاتی ہے۔ قامت انسانی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔ متوازن شخصیت کی تعمیر کیلئے قامت کا درست ہونا ضروری ہے۔
- اگر کندھے، کولہے، گھٹنے اور ٹخنے مرکز ثقل کی سیدھ میں ہوں تو ایسی حالت کو قامت کہتے ہیں۔
- ریڑھ کی ہڈی کے قدرتی خم کو برقرار رکھنے کا نام قامت ہے۔
- انسانی جسم کے مختلف اعضاء کو درست حالت میں رکھنے کا نام قامت ہے۔
- جسمانی حرکات و سکنات، چلنے پھرنے اور نشست و برخاست کے طریقے کا نام قامت ہے۔
- جسمانی سرگرمیوں کے دوران انسان کی خود اختیاری حالت کا نام قامت ہے۔

1۔ قامت کی ساخت:

قامت انسانی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتی ہے۔ متوازن شخصیت کی تعمیر کیلئے قامت کا درست ہونا ضروری ہے جس میں شخص کا سر اوپر اٹھا ہوا اور نہ ہی چھاتی باہر کی طرف نکلی ہو اسی طرح پیٹ اندر اور نہ ہی پشت سیدھی ہو گی یوں بری قامت کبھی بھی اچھی صحت اور اعلیٰ شخصیت کی مظہر نہیں ہو سکتی ہے۔ بری قامت والا شخص روز مرہ کے کام آسانی اور مستعدی سے سر انجام نہیں دے سکتا جبکہ اس کی حرکات میں اعتدال بھی نہیں رہتا۔ اس لیے کہا جاسکتا ہے کہ قامت وہ پہلی اور ظاہری علامت ہے۔ جس سے انسان کی صحت اور شخصیت کا بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ اچھی قامت معلوم کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ کوئی شخص قدرتی حالت میں کھڑا ہو اور اگر اس کے کندھے، کولہے، گھٹنے اور ٹخنے مرکز ثقل کی بالکل سیدھ میں ہوں تو یہ درست قامت ہو گی۔

قامت کی اقسام:

ا۔ اچھی قامت(Good posture)

۲۔ بری قامت(Poor posture)

ا۔ اچھی قامت(Good posture)

اچھی قامت سے مراد جسم کی وہ حالت ہے جس میں کوئی جسم بغیر کسی احساس اور کوشش کے کھڑا ہو اور اس کا پورا وزن پاؤں پر متوازن اور برابر ہو تاکہ تھکان محسوس نہ ہو یا کم سے کم تھکان ہو۔ اچھی قامت سے مراد انسانی جسم کے تمام اعضاء کا متناسب ہونا ہے۔ جس میں شخص کا سر اوپر اٹھا ہو گا۔ چھاتی بالکل نارمل یا فطری خالت میں ہو گی۔ یوں پیٹ اندر اور پشت بالکل سیدھی ہو گی۔ سر کندھوں کے درمیان تنا ہوا ہو گا۔ درست قامت، اچھی صحت اور اعلیٰ شخصیت کی مظہر ہوتی ہے۔ اچھی قامت والا شخص روز مرہ کے کام آسانی اور مستعدی سے کر سکتا ہے اس کی حرکات میں اعتدال ہوتا ہے اس لیے کہا جاسکتا ہے کہ قامت وہ پہلی اور ظاہری علامت ہے۔ جس سے انسان کی صحت اور شخصیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ اچھی قامت کا حامل فرد پر اعتماد (Confident) ہوتا ہے اس طرح فرد کی قدرتی حالت میں کھڑے ہونے اس کے کندھے، کولہے، گھٹنے اور ٹخنے مرکز ثقل کی سیدھ میں ہونے کا نام بھی درست قامت ہو گی۔

2۔ بری قامت(Poor posture):

ایسی قامت جس میں جسم فطری حالت میں نہ ہو بری قامت کہلاتی ہے دوسروں کو پرکشش نظر آنا ہر شخص کی فطری خواہش ہے۔ جس کا دارومدار ظاہری شکل و صورت پر ہے اور یہ ظاہری صورت قامت پر انحصار کرتی ہے۔ بری قامت سے مراد انسانی جسم کے تمام اعضاء کا متناسب نہ ہونا ہے۔ جسم کے مختلف حصوں کا باہم موزوں اور مناسب نہ ہونا بھی بری قامت کہلاتی ہے۔ اس طرح اگر کسی شخص کے کندے، کولہے، گھٹنے اور ٹخنے مرکز ثقل کی سیدھ میں نہ ہوں تو ایسی حالت کو بری قامت کہتے ہیں۔ کیونکہ ایسی فرد کی جسمانی کارکردگی کو بری طرح متاثر کرتی ہے ریڑھ کی ہڈی کے قدرتی خم کو برقرار نہ رکھنے کا نام بری قامت ہے۔

بری قامت کی وجوہات(Causes of Poor posture):

۱۔ پیدائشی طور پر

۲۔ سمعی وبصری کمزوری

۳۔ کام کی زیادتی کی وجہ سے

۴۔ بھاری بوجھ غلط طریقے سے اٹھانا

۵۔ غیر متوازن غذا کا استعمال

۶۔ حادثات کی وجہ سے

۷۔ بیماریوں کی وجہ سے۔

۸۔ عضلات کی کمزوری

۹۔ غلط نشست و برخاست

۱۰۔ کم روشنائی میں لکھنا اور پڑھنا

۱۱۔ غلط ورزش کی وجہ سے

قامت کی اہمیت(Importance of Posture):

- دوسروں کو پر کشش نظر آنا ہر شخص کی فطری خواہش ہے۔ جس کا دارو مدار ظاہری شکل وصورت پر ہے اور یہ ظاہری صورت قامت پر انحصار کرتی ہے۔
- درست قامت کی وجہ سے انسان کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- اچھی قامت کی وجہ سے ہڈیوں اور بافتوں کی نشوونما صحیح طور پر پایہ تکمیل کو پہنچتی ہے۔
- درست قامت کی وجہ سے انسانی صحت کی نشوونما کے ساتھ ساتھ اعضاء کی نشوونما بھی درست ہوتی ہے۔
- اچھی قامت والا انسان بہتر اور کم وقت میں کام کرتا ہے۔
- اچھی قامت جسم کا توازن برقرار رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- اچھی قامت سے انسان کے تمام نظام بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔
- درست قامت انسانی شخصیت کو جاذب نظر اور پروقار بناتی ہے۔
- اچھی قامت والے انسان میں قوت مدافعت زیادہ ہوتی ہے۔
- اچھی قامت والا شخص لیڈر شپ کے لئے مناسب اور موزوں ہوتا ہے۔
- اچھی قامت والا شخص کام کرتے ہوئے کم تھکاوٹ محسوس کرتا ہے۔
- درست قامت انسان کی خوبصورتی کا آئینہ دار ہوتی ہے۔ اس لیے انسان میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔
- اچھی قامت کا حامل شخص پر مسرت، خوشگوار اور سکون کی زندگی گزارتا ہے۔

قامتی نقائص کی اقسام:

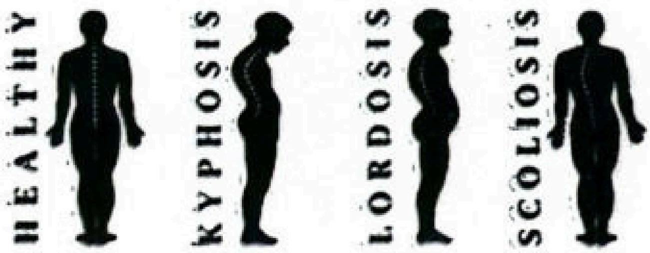
الف۔ گول کمر/کبڑا پن (Round Back/Kyphosis)

ب۔ خالی کمر (Hollow Back/Lordosis)

ج۔ ناہموار کندھے (Uneven Shoulder/Scoliosis)

د۔ چپٹا پاؤں (Flat Foot)

قامتی نقائص:



الف۔ گول کمر/کبڑا پن (Round Back/Kyphosis):

یہ ایک بنیادی قامتی نقص ہے اس قامتی نقص میں سینہ اندر کو دھنس جاتا ہے اور پیٹ آگے کو نکل جاتا ہے ریڑھ کی ہڈی میں گردن سے لے کر چھاتی کے حصے تک نمایاں خم پڑ جاتا ہے گردن اور سر آگے کو جھک جاتے ہیں۔ کندھے بھی آگے کو جھک جاتے ہیں جسم کا بوجھ پاؤں کے پنجوں پر نسبتاً زیادہ ہوتا ہے۔ حالانکہ یہ وزن ایڑھیوں اور پنجوں پر برابر تقسیم ہونا چاہئے اس قامتی نقص کو کبڑا پن بھی کہتے ہیں۔ نظام تنفس کے افعال اس نقص سے بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔

گول کمر کی وجوہات (Causes of Round Back):

1. پیدائشی طور پر۔
2. سمعی وبصری کمزوری۔
3. کام کی زیادتی کی وجہ سے۔
4. بھاری بوجھ غلط طریقے سے اٹھانا۔
5. غیر متوازن غذا کا استعمال۔
6. حادثات کی وجہ سے۔
7. بیماریوں کی وجہ سے۔
8. عضلات کی کمزوری
9. غلط نشست و برخاست
10. سر کو آگے جھکا کر چلنے سے

گول کمر کی اصلاحی ورزش(Remedial Exercises of Round Back):

1. جسم کا محراب بنانا۔
2. پیٹ کے بل لیٹ کر سینے کو زمین سے اوپر اٹھانا۔(بازو جسم کے ساتھ رہیں)
3. پیٹ کے بل لیٹ کر ہاتھوں کو پیچھے کی طرف لے کر پاؤں کو چھونا۔
4. سیدھے لیٹے ہوئے دونوں گھٹنے چھاتی سے لگانا۔
5. وال بار سے لٹکنا۔
6. پش اپ لگانا۔
7. سیٹ اپ لگانا۔
8. الٹا لیٹ کر بازو اور ٹانگیں اوپر اٹھانا۔

ب۔ خالی کمر۔(Hollow Back/Lordosis):

اس نقص میں ریڑھ کی ہڈی کے نچلے یعنی زیریں حصے میں نمایاں خم آجاتا ہے جس کی وجہ سے پیٹ آگے نکل جاتا ہے۔اس لئے اس نقص کو خلی کمر کہتے ہیں۔اس نقص سے سر اور گردن آگے کی طرف بڑھ جاتے ہیں۔سینہ باہر کی جانب نکل جاتا ہے اور کمر اندر کی جانب جھک جاتی ہے اور کولہا بھی آگے کی طرف جھک جاتا ہے۔جس کی وجہ سے نہ صرف نظام انہضام متاثر ہوتا ہے بلکہ سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔

خالی کمر کی وجوہات۔(Causes of Hollow Back):

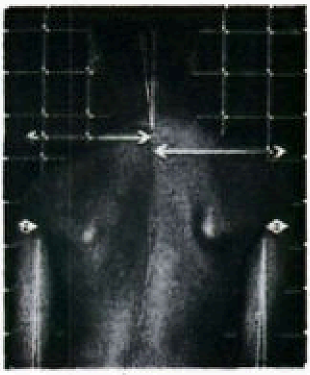
1. زیادہ اکڑ کر چلنا
2. ناموزوں نشست(اٹھنے،بیٹھنے کے غلط انداز اپنانے سے)
3. زیادہ دیر تک ایک ہی انداز میں کام کرنے سے۔
4. زیادہ کھانا اور ورزش نہ کرنا۔
5. زیادہ اونچی ایڑھی کے جوتے پہننا۔
6. جسمانی وزن کا زیادہ ہونا۔
7. بیماری یا پیدائشی طور پر بھی یہ نقص ہو سکتا ہے۔

خالی کمر کی اصلاحی ورزشیں۔(Remedial Exercises of Hollow Back):

1. بار پر لٹکتے ہوئے جسم کو جھلانا۔
2. زمین پر لیٹ کر ٹانگوں سے سائیکلنگ کرنا۔
3. لمبا بیٹھے ہوئے بازو آگے بڑھاتے ہوئے پنجوں کو چھونا۔
4. پیٹھ کے بل لیٹ کر ہاتھوں کی مدد سے پنجوں کو چھونا۔

5. سیڑھیاں بار بار چڑھنے اور اترنے سے بھی اس نقص کو دور کیا جاسکتا ہے۔
6. ٹانگیں اوپر اٹھا کر دھیرے دھیرے نیچے لانا۔

ج۔ ناہموار کندھے۔(Uneven Shoulder/ Scoliosis):



اس نقص میں عموماً ایک کندھا اوپر اور ایک کندھا نیچے کی جانب جھک جاتا ہے اور یوں کندھے برابر اور ہموار نہیں رہتے۔ ریڑھ کی ہڈی میں پہلو کی جانب خم آجاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں جس طرف جھکاؤ زیادہ ہوتا ہے اس طرف سینہ تنگ ہو جاتا ہے بعض اوقات یہ جھکاؤ ریڑھ کی ہڈی میں اوپر اور نیچے دونوں اطراف میں ہو جاتا ہے اور کبھی دونوں حصوں میں جھکاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ ایک کولہا دوسرے کولہے سے نسبتاً زیادہ اونچا ہوتا ہے اس سے جھکاؤ والی طرف سے سینہ کے اندر خلاء میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ جس سے اس طرف دباؤ بڑھ جاتا ہے۔

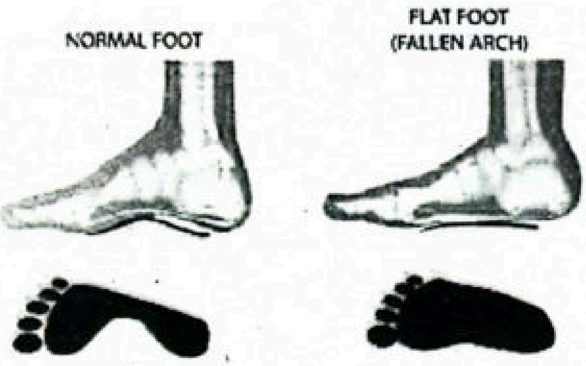
ناہموار کندھوں کی وجوہات۔(Causes of Un-Even shoulders):

1. ایک کندھے پر مسلسل بوجھ اٹھانے کی وجہ سے۔
2. بصری کمزوری۔
3. حادثات کی وجہ سے۔
4. بیماری یا پیدائشی وجہ سے ہو سکتا ہے۔
5. کرسی پر غلط انداز سے بیٹھنا۔
6. کسی ایک ٹانگ کا چھوٹا ہونا۔
7. سمعی کمزوری۔

ناہموار کندھوں کی اصلاحی ورزشیں۔(Remedial Exercises for Un-Even shoulders):

1. بار سے لٹکنا۔
2. ہاتھوں کے بل کھڑا ہونا۔
3. جس طرف کندھا نیچے ہو اس کے مخالف ہاتھ سے وزن اٹھانا۔
4. ہر قسم کی لٹکنے والی ورزشیں۔
5. تیراکی خاص طور پر بریسٹ سٹروک، بیک سٹروک اور بٹر فلائی انتہائی موزوں اور مفید ہے۔
6. جسم کو لمبے سے لمبا کرنا اور اوپر کی جانب کھینچنا یوں جسم کے زاویے کو زیادہ سے زیادہ بڑھانا۔

د۔ چپٹے پاؤں۔(Flat Feet):



چپٹے پاؤں کے نقص کا تعلق پاؤں کی فطری محراب میں کمی یا خاتمے سے ہے انسانی پاؤں میں کل 27 ہڈیاں ہوتی ہیں جو کہ بہت سے رباط (Ligaments) سے بندھی ہوئی ہیں یہ رباط جسم کے باقی تمام رباط کی نسبت زیادہ مضبوط ہوتی ہیں۔ پاؤں انسانی جسم کو سہارے ہوئے ہیں ان میں قدرتی طور پر دو محرابیں(Arches) ہوتی ہیں۔ پاؤں کی محرابیں جو کہ چلنے، دوڑنے، اچھلنے میں دھچکوں کو برداشت کرتی ہیں۔ ان محرابوں میں ایک لمبائی کا رخ اور دوسری چوڑائی کے رخ ہوتی ہیں۔ پاؤں کے عضلات اور رباط جب کمزور پڑھ جاتی ہیں جس کی وجہ سے پاؤں کے تلووں میں محرابیں وزن برداشت نہیں کر سکتیں اور اصلی حالت لڑ کھنے لگتی ہیں اور پاؤں کے مہرابوں کے خم ختم ہونا شروع ہو جاتا ہے یہاں تک کہ یہ محرابیں بیٹھ جاتی ہیں جس سے پاؤں کے تلوے سیدھے ہو جاتے ہے جس سے پاؤں میں قدرتی خم ختم ہو جاتا ہے ایسی حالت کو چپٹا پاؤں کہا جاتا ہے۔ چپٹے پاؤں کے حامل افراد افواج پاکستان میں نااہل قرار پاتے ہیں۔

چپٹا پاؤں کی وجوہات۔(Causes of Flat Foot) :

1. تنگ جوتے پہننا۔
2. عضلات کا کمزور ہونے سے۔
3. زیادہ وزن اٹھانے سے۔
4. پیدائشی نقص کی وجہ سے
5. دیر تک کھڑے رہ کر کام کرنا۔
6. بیماری کی وجہ سے
7. مسلسل ایک پاؤں پر کھڑے رہنے سے۔
8. جسم کا وزن زیادہ ہو جانے سے
9. موروثی طور پر
10. حادثاتی طور پر

چپٹا پاؤں کی اصلاحی ورزشیں۔(Remedial Exercises of Flat Foot):

1. پنجوں کے بل چلنا۔
2. ڈھلوان پر چلنا یا کھڑے ہونا۔
3. ایڑی پر چلنا، کودنا اور اچھلنا۔

4. پاؤں کی انگلیوں سے پنسل یا گیند وغیرہ پکڑنا اور اٹھانا۔

5. بار پر لٹکتے ہوئے زمین کو پنجوں سے چھونا۔

6. کرسی پر بیٹھ کر پاؤں سے زمین کو آگے سے آگے کی طرف چھونا یا کسی چیز کو اٹھانے کی کوشش کرنا۔

7. زمین پر بیٹھ کر پاؤں کے تلوؤں کو آپس میں ملا کر پوری شدت سے دبانا۔

8. پنجوں کے نیچے کوئی چیز وغیرہ رکھ کر کھڑے ہونا۔

9. ریل کی پٹڑی پر چلنا۔

10. بانس یا اسٹیل کی پائپ پر سے دائیں اور بائیں طرف چلنا رکنا اور پھر چلنا۔

11. پنجوں کے بل سیڑھیاں چڑھنا۔

12. ڈیس پوزیشن میں پنجوں کا پیچھے کی طرف زور لگانا۔

مشقی سوالات

سوال نمبر 1۔ خالی جگہ پر کریں۔

i۔ قامتی نقص خالی کمر میں ______________ زیادہ متاثر ہوتا ہے۔

ii۔ ریڑھ کی ہڈی کے قدرتی خم کو برقرار رکھنے کا نام ______________ ہے۔

iii۔ اگر کندھے آگے کی طرف جھک جائیں، سینہ اندر دھنس جائے اور کمر پیچھے کی طرف نکل جائے تو اُسے ______________ نقص کہتے ہیں۔

iv۔ زیادہ اکڑ کر چلنے سے ______________ کا نقص پیدا ہوتا ہے۔

v۔ ایک ٹانگ کا چھوٹا ہونے سے ______________ کا قامتی نقص پیدا ہوتا ہے۔

vi۔ درست قامت کی وجہ سے انسان کی ______________ میں اضافہ ہوتا ہے۔

vii۔ انسانی پاؤں میں قدرتی طور پر ______________ ہوتی ہے۔

viii۔ انسانی پاؤں میں ______________ ہڈیاں ہوتی ہے۔

ix۔ قامتی نقائص کی ______ اقسام ہیں۔

سوال نمبر2۔ درست جواب کا انتخاب کیجئے۔

i۔ خالی کمر قامتی نقص میں کس نظام کو زیادہ متاثر ہوتا ہے۔

الف۔ نظام انہظام ب۔ انہظام ج۔ اخراج د۔ دوران خون

ii- زیادہ اکڑ کر چلنے سے کونسا نقص پیدا ہوتا ہے؟

الف۔ خالی کمر ب۔ گول کمر ج۔ ناہموار کندھے د۔ چپٹا پاؤں

iii۔ درست قامت کی وجہ سے انسان میں اضافہ ہوتا ہے۔

الف۔ قامت ب۔ نظام ج۔ کارکردگی د۔ پاؤں

iv۔ انسانی پاؤں میں کتنی ہڈیاں ہوتی ہیں؟

الف۔ 06 ب۔ 16 ج۔ 27 د۔ 36

v۔ ریڑھ کی ہڈی میں قدرتی خم کو برقرار رکھنے کا نام ہے۔

الف۔ محراب ب۔ قامت ج۔ ہڈی د۔ جوڑ

vi۔ قامتی نقائص کی کتنی اقسام ہیں؟

الف۔ ایک ب۔ دو ج۔ تین د۔ چار

vii۔ اچھی قامت والا انسان / شخص اپنے روزمرہ کے کام کس طرح کر سکتا ہے؟

الف۔ مستعدی سے ب۔ سستی سے ج۔ غلامی سے د۔ جھگڑے سے

viii۔ اگر کندھے آگے کی طرف جھک جائیں، سینہ اندر دھنس جائے اور کمر پیچھے کی طرف نکل جائے تو اُسے کون سا نقص کہتے ہیں؟

الف۔ گول کمر ب۔ خالی کمر ج۔ ناہموار کندھے د۔ چپٹا پاؤں

ix۔ ایک ٹانگ کا چھوٹا ہونے سے کونسا قامتی نقائص پیدا ہوتا ہے۔

الف۔ خالی کمر ب۔ گول کمر ج۔ ناہموار کندھے د۔ چپٹا پاؤں

x۔ پُش اپس اور سِٹ اپس کو قامتی نقص کی اصلاحی ورزش مانا جاتا ہے؟

الف۔ چپٹا پاؤں ب۔ گول کمر ج۔ ناہموار کندھے د۔ خالی کمر

سوال نمبر3۔ **مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات تحریر کریں، ہر سوال کا جواب تین سے چار سطور میں لکھیے۔**

i۔ قامت کی تعریف بیان کیجیے۔

ii۔ اچھی قامت سے کیا مُراد ہے؟

iii۔ اچھی قامت کی تین خوبیاں بیان کریں۔

iv۔ چپٹے پاؤں کی تین خصوصیات لکھیے۔

v۔ گول کمر کی تین وجوہات تحریر کریں۔

vi۔ قامتی نقائص میں گول کمر کی پہچان کیا ہے تحریر کریں۔

vii۔ خالی کمر کی تین اصلاحی ورزشیں لکھیں۔

viii۔ خالی کمر کی تین وجوہات تحریر کریں / بیان کیجیے۔

ix۔ خالی کمر سے کیا مراد ہے؟

x۔ ناہموار کندھوں کی کوئی تین اصلاحی ورزشیں لکھیں۔

xi۔ ناہموار کندھے کی کوئی سی تین وجوہات لکھیے۔

xii۔ چپٹا پاؤں کسے کہتے ہیں؟

xiii۔ چپٹے پاؤں پر مختصر نوٹ لکھیں۔

xiv۔ چپٹے پاؤں کے تین وجوہات بیان کریں۔

سوال نمبر4۔ **مندرجہ ذیل سوالات کے مفصل جوابات لکھیے۔**

i۔ قامت کی تعریف کریں اور قامت کی اہمیت تفصیل سے بیان کریں۔

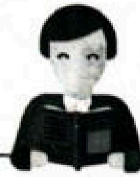
ii۔ گول کمر سے کیا مُراد ہے ان کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں تحریر کریں۔

iii۔ ناہموار کندھے کسے کہتے ہیں، ان کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں تفصیل سے لکھیں۔

iv۔ خالی کمر کی وجوہات اور اصلاحی ورزشیں لکھیں۔

مشروبات

Drinks



یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- کھیلوں کے مشروبات کی وضاحت کر سکیں۔
- کھیلوں کے دوران پانی پینے کی اہمیت کو بیان کر سکیں۔
- کھیل کے دوران پانی پینے میں کمی بیشی کا جائزہ اور موسم کے اس پر اثرات اور ماحولیاتی شرائط کا جائزہ لے سکیں۔
- پانی کی کمی کا تصور بیان کر سکیں۔
- گرم اور نمی والے موسم میں کھیلوں کے دوران پانی کی کمی کا نقصان کا جائزہ لے سکیں۔

ورزش کے دوران پانی کا استعمال Water Intake during exercise

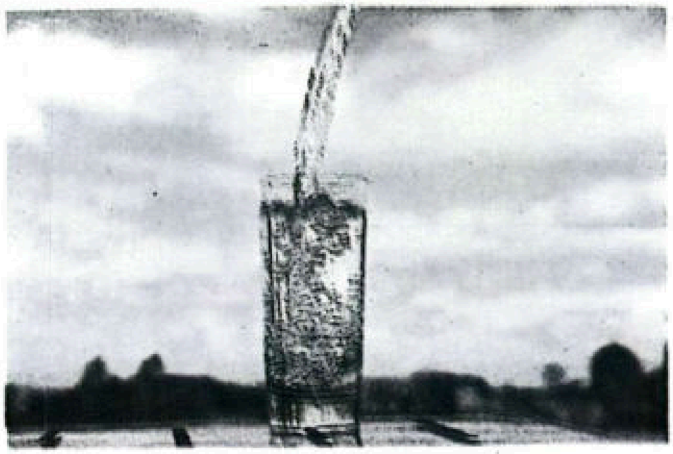
پانی(Water):

مشروبات مشروب کی جمع ہے اور مشروب عربی زبان کے لفظ شرب سے نکلا ہے جس کا مطلب پینے کے ہیں۔ ایسی مائع اشیاء جو پینے کے کام آتی ہیں مشروبات کہلاتی ہیں۔ مشروب سے مراد تمام مائع اشیاء جنہیں ہم پینے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ پانی دو گیسوں ہائیڈروجن اور آکسیجن کا ایک کیمیائی مرکب ہے۔

پانی مشروبات کا بڑا اہم جزو ہے مشروبات انسان کو فرحت بخشنے کا ذریعہ ہیں۔ پانی قوت مدافعت میں اضافہ اور موسمی بیماریوں سے بچاتا ہیں۔ پانی نظام انہضام کے

عمل میں معاونت کرتا ہے۔پانی فاسد مادوں کو پسینہ کے ذریعے خارج کرتا ہے اور خون کو پتلی حالت میں رکھتا ہے جس کی وجہ سے خون کا دورہ باقاعدہ رہتا ہے۔ پانی جسمانی درجہ حرارت کو برقرار رکھنے میں اہم قردار ادا کرتا ہے۔

فوائد:



1. خوراک تحلیل کرنے میں مدد دیتا ہے۔
2. جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول میں رکھتا ہے۔
3. یہ سیل کا لازمی جزو ہے۔
4. فشار خون کو آسان بناتا ہے۔
5. پانی طبیعت خوشگوار بناتا ہے اور جلد تروتازہ رکھتا ہے۔
6. پانی جسمانی درجہ حرارت برقرار رکھتا ہے۔
7. جسمانی بافتوں، حرام مغز، اور جوڑوں کی حفاظت کرتا ہے۔ ان کی وجہ سے جسم سے فالتو مادوں کا اخراج ہوتا ہے۔
8. پانی جسمانی کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔
9. پانی ہاضمے کے عمل کو بہتر بناتا ہے۔
10. پانی قبض کو دور کرتا ہے۔
11. پانی وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔
12. پانی خون میں آکسیجن کی گردش بڑھاتا ہے۔

لہذا جہاں تک صاف ستھرے اور جراثیم سے پاک پانی میں صحت کے راز پوشیدہ ہیں۔ اسی طرح آلودہ پانی میں مختلف قسم کی بیماریاں چھپی ہوئی ہیں۔ جن سے بچنا ضروری ہے۔

ورزش یا کھیلوں کے مقابلے سے پہلے پانی کا استعمال:

مقابلے سے 15 منٹ قبل مناسب مقدار میں (ایک سے دو گلاس) پانی کا استعمال کرنا چاہئے۔ مقابلے سے دو گھنٹے قبل کھلاڑی کو اپنی طبیعت کے مطابق خوب سیر ہو کر پانی پی لینا چاہیئے کیونکہ اس دوران ضرورت سے زیادہ پیا ہوا پانی گردے سے 2/1-2 (ڈھائی) گھنٹے کے دوران خارج کر کے جسم میں پانی کی مقدار معتدل کر دیں گے اور کھلاڑی اچھا آبیدہ ہو جائے گا۔ مزید یہ کہ طویل دورانئے کے دوران کھلاڑی کو ہر پندرہ منٹ کے بعد 200 ملی لیٹر پانی چاہیئے۔

یہ نظریہ کہ پانی سے پیٹ پھولتا ہے کی کوئی حیثیت نہیں سادہ مناسب ٹھنڈا پانی پینے سے یہ نہ تو پیٹ پھولتا ہے اور نہ ہی درد ہوتا ہے مزید یہ کہ اس سے سوکھنے والی علامت پیدا نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ یہ معدہ سے جلدی جذب بھی ہو جاتا ہے لہذا کھلاڑی کے لئے گرم موسم میں سادہ مناسب ٹھنڈا پانی بہت ضروری

ہے۔ سردیوں کے موسم میں مصنوعی برف پر اسکیٹنگ کے دوران مناسب گرم سوٹ وغیرہ پانی کی کمی دور کرنے کیلئے استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ بازار میں بکنے والے مشروبات مہنگے ہونے کے علاوہ ان میں نمکیات کی کمی ہوتی ہے لہٰذا اگر ان سے اجتناب ہو سکے تو بہتر ہے۔

طویل دورانیے کے کھیلوں میں مشروبات کا استعمال:

طویل دورانئے کے کھیلوں میں پانی کی کمی کے نمایاں امکانات ہوتے ہیں۔ مقابلے کے دوران استعمال ہونے والے مشروبات ایسے ہونے چاہئیں جو بہت پتلے یا ہلکے ہوں تاکہ وہ فوراً معدے سے انتڑیوں میں داخل ہو کر اور پھر وہاں سے خون میں جذب ہو کر جسم میں پانی کی کمی پوری کریں۔ لیکن اگر مشروب گاڑھا ہو گا تو اس کے پانی کی خون میں شمولیت بھی دیر سے ہو گی اور یہ الٹا خون سے پانی جذب کر کے پانی کی کمی کو مزید بڑھا دے گا۔

مختصر دورانئے کے کھیل:

مختصر دورانئے کے کھیل سے قبل یا دوران پانی کا استعمال کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔ کیونکہ ان مقابلوں کے دوران تھرمو ریگولیٹر جسم کے درجہ حرارت کو محفوظ حد تک برقرار رکھتا ہے۔ ان سب باتوں کے باوجود یہ بات واضح نہیں کہ کھلاڑی کی کارکردگی کو بڑھانے کے لئے کس قسم کا مشروب لیا جائے۔ کچھ لوگ مقابلے کے دوران سادہ پانی کو ترجیح دیتے ہیں اور کچھ شہد ملے پانی کو بعض تو بازار میں بکنے والے مشروبات کے گرویدہ ہوتے ہیں۔ کچھ کھلاڑی پھلوں کے رس پر انحصار کرتے ہیں۔ لیکن یہ حقیقت ہے کہ کھلاڑیوں کی بہت بڑی تعداد سادہ مناسب ٹھنڈا پانی استعمال کرتی ہے۔ کیوں کہ سادہ پانی تسکین کے ساتھ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہے۔

ورزش یا کھیلوں کے مقابلوں کے درمیان پانی کا استعمال:

1. ایک کھلاڑی کو عام آدمی کی نسبت دن میں زیادہ پانی کی ضرورت درکار ہوتی ہے۔ پانی جسم سے پسینے یا پیشاب کی صورت میں خارج ہوتا ہے۔ دوران کھیل پسینے کے ذریعے پانی کا اخراج پیاس کا موجب بنتا ہے۔ جس کی وجہ سے پانی کی ضرورت شدت سے محسوس ہوتی ہے۔
2. دوران کھیل پانی کھلاڑی کے پٹھوں کو توانائی مہیا کرتا ہے۔ کھیل کے دوران وقفہ وقفہ سے پانی کے ایک یا دو گھونٹ لیتے رہنا چاہیے تاکہ جسم میں پانی کی مقدار پوری رہے۔ کچھ کھیلوں میں دوران ورزش یا دورانِ ایونٹ پانی پینے سے پرہیز کرنا چاہئے۔ مثال کے طور پر رننگ کرنے والے کھلاڑی کو دوران رننگ پانی نہیں پینا چاہئے اگر گلا زیادہ خشک ہو جائے تو ایک سے دو گھونٹ لئے جاسکتے ہیں۔ زیادہ پانی پینے کی صورت میں پیٹ کے دائیں یا بائیں حصے میں درد ہو سکتا ہے۔
3. دوران کھیل پانی انسانی جسم کے درجہ حرارت کو برقرار رکھتا ہے اگر جسم میں پانی کی مقدار پوری ہو گی تو جسم کا درجہ حرارت بھی نارمل رہے گا۔ پانی کی کمی کی وجہ سے درجہ حرارت زیادہ ہونے کے ساتھ ساتھ زیادہ مقدار میں پانی کی ضرورت محسوس ہو گی۔
4. دوران کھیل پانی کھلاڑی کے مختلف جوڑوں کو چکنا اور ہموار کرتا ہے اور پانی خلیوں اور بافتوں کو رگڑ سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ لہٰذا دوران کھیل جس حد تک ممکن ہو پانی تھوڑی مقدار میں وقفے وقفے سے ضرور پیتے رہنا چاہیے اور ورزش کے علاوہ بھی کھلاڑی کو جسم میں پانی کی مقدار کو پورا رکھنا چاہئے۔

موسم اور ماحول کی مناسبت سے پانی کی ضرورت:

موسم اور ماحول کی مناسبت سے پانی پینے کی ضرورت اور اہمیت بہت زیادہ ہے۔ گرمی ہو یا سردی دونوں موسموں میں کھلاڑی کو پانی کی مناسب مقدار کی ضرورت ہوتی ہے سردی کے موسم میں بیرونی درجہ حرارت کم ہونے کی وجہ سے کھلاڑیوں کو پسینہ کم آتا ہے لہذا جسم سے کم مقدار میں پانی خارج ہوتا ہے جس کی وجہ سے زیادہ پانی کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی اس حالت میں بھی پانی کی مناسب مقدار لیتے رہنا چاہئے۔ اس کے برعکس گرمیوں کے موسم میں بیرونی درجہ حرارت زیادہ ہونے کی وجہ سے کھلاڑیوں کو پسینہ زیادہ آتا ہے۔ جس کی وجہ سے جسم سے نمکیات اور سوڈیم کی کمی ہو جاتی ہے۔ اور زیادہ مقدار میں پانی کی ضرورت پیش آتی ہے لہذا جسم میں پانی کی مقدار کو پورا رکھنا چاہئے اور وقفے وقفے سے پانی پیتے رہنا چاہئے۔

پانی حاصل کرنے کے ذرائع:

پانی حاصل کرنے کے ذرائع میں پھل، سبزیاں اور دودھ شامل ہیں پھلوں میں خصوصاً تربوز، خربوزہ۔ سٹابری، سیب، ناشپاتی اور امرود شامل ہیں۔ نیز تازہ پھلوں کے جوس سے بھی پانی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ سبزیوں میں گاجر، کھیرا، مُولی اور شلجم وغیرہ سے پانی حاصل کیا جاسکتا ہے۔

کھیلوں کے مشروبات (Sports Drinks):

کھیلوں کے دوران یا بعد میں مختلف قسم مشروبات پی کر جسم میں پانی کو پورا کیا جاتا ہے۔ دوران کھیل پانی وافر مقدار میں نہیں پیا جاسکتا اس لیے درج ذیل مشروبات کو کم مقدار میں استعمال کرکے جسم میں پانی کے توازن کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔

i) ایکٹیویڈ اورنج

ii) اوآرایس Oral Rehydration Solutions

iii) لیموں پانی یا اسکنجبین

iv) گنے کا رس

v) گیٹورڈ Gatorade

مندرجہ بالا لیکوڈ جو کہ کھلاڑی کو ورزش یا میچ کے دوران استعمال کرنے چاہئیں۔ اس سے پانی کی کمی سے بچا جاسکتا ہے۔ یہ لیکوڈ جسم میں پانی کو پورا کرنے کے ساتھ ساتھ انرجی بھی مہیا کرتا ہے۔

پانی انسانی جسم کو کسی قسم کی طاقت تو مہیا نہیں کرتا تاہم یہ بہت سے اہم افعال سرانجام دیتا ہے۔

i	جسم میں مختلف قسم کے کیمیائی عمل	ii	خوراک کا ہضم اور خون میں جذب ہونا.
iii	خون میں پلازما کا بننا	iv	غدود کی رطوبت کا بننا
v	جسم سے فضلات کا اخراج	vi	جسم کا درجہ حرارت برقرار رکھنا

پانی کی کمی Dehydration :

انسانی جسم میں پانی کی کمی کا ہو جانا ڈی ہائیڈریشن کہلاتا ہے۔ جسم میں پانی کی کمی کا تناسب تب ممکن ہوتا ہے۔ جب جسم سے خارج ہونے والی پانی کی رفتار زیادہ ہو اور جسم جذب ہونے والے پانی کی رفتار کم ہو۔

پانی کی کمی کی وجوہات (Causes of dehydration):

i. زیادہ پسینے کا اخراج
ii. قے آنا
iii. پتلے دست آنا
iv. پانی کم مقدار میں پینا
v. جسم سے Electrolyte کا اخراج

پانی کی کمی کی علامات:(Symptoms of dehydration)

i. بخار ہونا یا جسم کا درجہ حرارت کا بڑھ جانا
ii. دل کی دھڑکن کا تیز ہونا / نبض کا تیز ہونا
iii. گردے میں خون کی گردش کا کم ہونا
iv. مسلز کی قوت میں کمی کا آجانا اور کمزوری محسوس کرنا
v. جسم کی کارکردگی کا کم ہونا
vi. سر درد کا سبب بننا
vii. ہونٹ خشک ہو جانا
viii. روتے ہوئے آنسوؤں کا نہ آنا
ix. آنکھوں کا نچلہ حصہ اندر دھنس جانا
x. پیشاب کی حاجت کم ہونا۔

xi. پیشاب کا رنگ زرد مائل ہونا۔

xii. بار بار گلہ خشک ہونا۔

xiii. چکر آنا

xiv. جلد پر خشکی کا ہونا۔

xv. گھبراہٹ محسوس کرنا۔

پانی کی کمی کے کھلاڑیوں کی کارکردگی پر اثرات:

(Effects of dehydration on performance of players)

پانی کی کمی سے انسانی جسم اور خصوصاً کھلاڑیوں کی کارکردگی پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

i) ڈی ہائیڈریشن خون کی کمی کا باعث بنتا ہے۔

ii) جسمانی کمزوری کے ساتھ ساتھ ذہنی صلاحیت میں کمی ہوتی ہے۔

iii) کھیل کے دوران Concentration کم ہو جاتی ہے یعنی کھلاڑی کھیل پر پوری توجہ مرکوز نہیں پاتا۔

iv) کھیل کے دوران سوچنے اور فیصلہ کرنے کی صلاحیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

v) Muscle Cramps پڑ جاتے ہیں یعنی کھلاڑیوں کے پٹھوں میں کھچاؤ آجاتا ہے اور پٹھے درد کرتے ہیں۔

vi) کھلاڑی جلد تھکاوٹ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

vii) سانس لینے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔

viii) سر میں درد ہوتا ہے اور چکر آتے ہیں۔

گرمی اور نمی والے موسم میں پانی کی کمی کے خطرات:

گرم اور نمی والا موسم کھلاڑیوں کی کارکردگی پر بہت گہرا اثر ڈالتا ہے۔ گرم موسم میں درجہ حرارت زیادہ ہونے کی وجہ سے جسم سے پانی کا اخراج زیادہ ہوتا ہے اور نمی والے موسم میں بھی پسینہ زیادہ آتا ہے۔ ہوا میں نمی کی وجہ سے جسم سے پانی کی کمی کے ساتھ ساتھ نمکیات اور سوڈیم بھی زیادہ مقدار میں خارج ہوتا ہے۔

گرمی اور نمی کے موسم میں بچوں اور بڑی عمر کے افراد میں پانی کی کمی زیادہ دیکھنے میں آتی ہے۔ کیونکہ بچوں اور بڑی عمر کے افراد میں پانی سٹور کرنے کی صلاحیت کم ہوتی ہے پانی کی کمی موت کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ خصوصاً جولائی اور اگست کے مہینے میں نمی زیادہ ہونے کی وجہ سے ہوا کا دباؤ بھی کم ہوتا ہے پسینہ بہت وافر مقدار میں خارج ہوتا ہے نمی کے موسم میں جسم میں پانی کو پورا رکھنا چاہئے وقفے وقفے سے پانی پیتے رہنا چاہئے۔

پانی پینے کی اہم ہدایات:

۱) پانی بیٹھ کر پینا چاہیئے۔

۲) دوران میچ میٹھا پانی پینے سے گریز کیا جائے۔

۳) دوران میچ ایک یا دو گھونٹ میٹھا پانی پینے کے بعد کم مقدار میں نارمل پانی ضرور پیا جائے۔

مشقی سوالات

سوال نمبر1: خالی جگہ پُر کریں۔

i. انسانی جسم میں پانی کی کمی کا ہونا۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ کہلاتا ہے۔

ii. پانی۔۔۔۔۔۔۔۔۔ کو دور کرتا ہے۔

iii. پانی خوراک کا اہم ترین۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ ہے۔

iv. ORS اوآر ایس۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ کا مخفف ہے۔

v. پانی۔۔۔۔۔۔ درجے سینٹی گریڈ پر ابلتا ہے۔

vi. دودھ میں ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ مفید پانی ہوتا ہے۔

vii. انسانی جسم میں پانی کا تناسب۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔

viii. انسانی جسم سے زیادہ تر پانی۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ کی صورت میں خارج ہوتا ہے۔

ix. پانی حاصل کرنے کے ذرائع میں پھل سبزیاں اور۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ شامل ہیں۔

سوال نمبر2: مندرجہ ذیل میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔

i۔ پانی ہائیڈروجن اور۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ گیسوں کا ایک کیمیائی مرکب ہے۔

الف۔ نائٹروجن ب۔ آکسیجن ج۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ د۔ کاربن مونو آکسائیڈ

ii۔ پانی ہماری خوراک کا جزو۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ ہے۔

الف۔ لازمی ب۔ عام ج۔ خاص د۔ غیر ضروری

iii۔ کس موسم میں کھلاڑی زیادہ مشروبات استعمال کرتے ہیں۔

الف۔ سردی ب۔ بہار ج۔ گرمی د۔ خزاں

iv- پانی انسانی جسم کے لیے زیادہ فائدہ مند ہے۔ --------------------

الف۔ ٹھنڈا ب۔ گرم ج۔ ابلا ہوا د۔ ان میں سے کوئی نہیں

v- پانی خون میں ------------------ کی گردش بڑھاتا ہے۔

الف۔ آکسیجن ب۔ نائٹروجن ج۔ کاربن مونو آکسائیڈ د۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ

سوال نمبر3: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

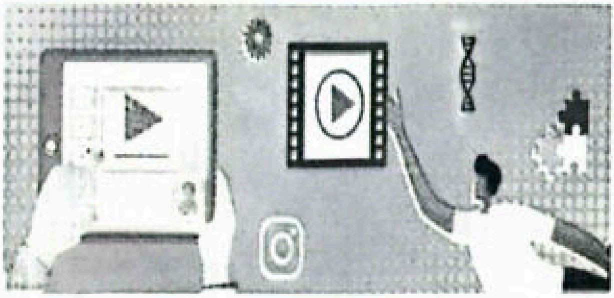
i. پانی کی کمی کے کھلاڑی کی پرفارمنس پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
ii. کوئی سے تین سپورٹس ڈرنکس کے نام لکھیں۔
iii. گرمی کے موسم میں زیادہ پسینے کا اخراج کیوں ہوتا ہے؟ وضاحت کریں۔
iv. پانی کی کمی کی کوئی سی تین وجوہات بیان کریں۔
v. پانی کی کمی کی علامات کیا ہیں؟
vi. ORS کس موسم میں استعمال کرنا چاہئے اور کیوں؟

سوال نمبر4: مندرجہ ذیل سوالات کے تفصیل سے جوابات لکھیں۔

۱) پانی ہماری صحت کا لازمی جزو ہے وضاحت سے لکھیں۔
۲) پانی کے فوائد تحریر کریں۔
۳) پانی کی کمی کے اثرات تحریر کریں۔
۴) پانی کی کمی کی وجوہات بیان کریں۔
۵) پانی کن کن ذرائع سے حاصل کیا جاسکتا ہے، وضاحت سے تحریر کریں۔

سمعی و بصری معاونات

Audio Visual Aids



یہ سبق پڑھنے کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ:

- سمعی اور بصری معاونت کا جائزہ لے سکیں۔
- فزیکل ایجوکیشن میں سمعی و بصری معاونت کی اہمیت کو بیان کر سکیں۔
- سمعی و بصری معاونت کی مختلف اقسام بیان کر سکیں۔
- کھیلوں کی تربیت میں سمعی و بصری معاونت کی اہمت کو بیان کر سکیں۔

سمعی و بصری معاونت

سمعی کا مطلب سماعت یا صوتی اور بصری کا مطلب ہے وہ شے جو آنکھوں سے دیکھی جاتی ہے سمعی و بصری وہ آلہ یا آلات ہیں جو کمرہ جماعت میں سیکھنے کے عمل کو آسان اور دلچسپ بنانے کیلئے استعمال کیئے جاتے ہیں۔

1. سمعی و بصری معاونت تعلیم کا ایسا ہدایاتی طریقہ ہے جو سمعی اور بصری کو سیکھنے کے ایک طرز عمل کے طور پر استعمال کرتا ہے سمعی اور بصری معاون

تک جو کچھ بھی ہیں جن کے ذریعے سیکھنے کے عمل کی حوصلہ افزائی کی جاسکتی ہے یا سننے کی حس کے ذریعے آگے بڑھنے کی حس بصارت ہے۔

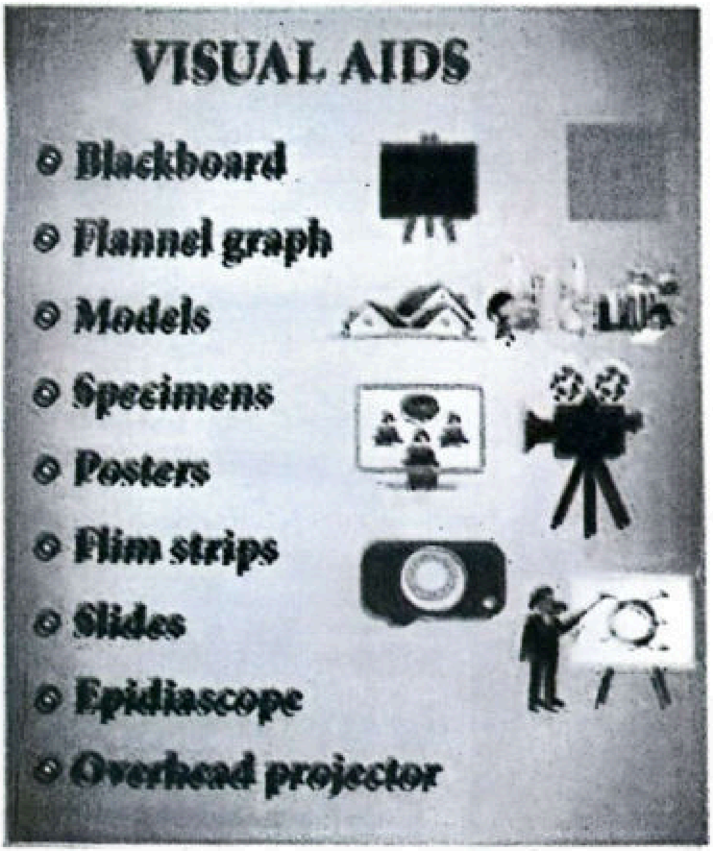
2. یہ کلیدی حقیقت اور نظریات کے درمیان تعلق کو منظم اور منطقی طور پر تصور کرنے کیلئے گرافک اور تصویری مواد کے ڈیزائن کے امتزاج کے طور پر بیان کیا گیا ہے۔

3. سمعی وبصری معاونت وہ حسی شے یا تصاویر ہیں جو سیکھنے کے عمل کو شروع کرتی ہیں یا نقل کرتی ہیں اور اسے تقویت دیتی ہیں۔ (برٹن)

4. لیسٹنج کے دعوے کے مطابق معاونت وہ قابل تقسیم ہیں جو سب سے جدید اور سب سے زیادہ حال ہی میں استعمال ہونے والی (فلمیں ، ٹیلی ویژن اور ریڈیو وغیرہ) یہ طریقے ہیں۔

5. سمعی وبصری یا کوئی بھی ڈیوائس جس کا استعمال سیکھنے کے تجربے کو مزید ٹھوس، حقیقت پسندانہ اور زیادہ متحرک بنانے کیلئے کیا جاسکتا ہے۔ (کنڈر ایس جینز)

6. سمعی وبصری معاونت بطور تدریس وہ آلہ جس میں پیغام کو سنا اور دیکھا جاسکتا ہے (کے۔بی۔ نیراجا)



بصری معاونت اشتہار کے اہم اقدار:

i) بہترین محرک
ii) صاف تصاویر (واضح)
iii) لفظی پن کو کم کرنے میں مدد
iv) کھلاڑیوں کو بہترین تصور دینے میں مددگار
v) استعمال کرنے کی آزادی
vi) جاندار پن (شوخی)
vii) سیکھنے کے عمل کو ٹھیک کرنے میں مددگار
viii) ہینڈل کرنے اور جوڑ توڑ کرنے کے مواقع کو برقرار رکھنا
ix) توانائی اور وقت کی بچت
x) زبانی ہدایات کی بیماری کا تریاق
xi) انفرادی طور پر مختلف ملاقاتیں
xii) نمائندہ کے طور پر تجربات (نمائندہ تجربہ)
xiii) یکسانیت کا فقدان (انواع واقسام) میں فرق

سمعی وبصری معاونت کے فوائد: (Advantages of Audio and Visual-Aid)

i. گروپ یا گروہی درس وتدریس کیلئے موزوں یا آسان

ii. اقتصادی اور اوپر بار بار استعمال کیا جاسکتا ہے۔

iii. یہ ڈرل اور نظر ثانی کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

iv. یہ توجہ حاصل کرتا ہے۔

v. یہ ڈرائینگ اور نصابی کتابوں کیلئے بطور خاکہ یا شال استعمال کیا جاسکتا ہے۔

vi. اگر آپ کام اعداد و شمار کا حوالہ / ترتیب دے رہے ہیں یا دیکھا رہے ہیں۔

vii. بصری اشتہار ایک تکنیک کا مظاہرہ کر رہا ہوتا ہے بصری اشتہار آپ کی معلومات کو سامعین کیلئے مزید جاندار بناتا ہے۔

viii. سمعی و بصری اشتہار کا بنیادی فائدہ وضاحت ہے۔

ix. بصری تصویر اکثر ہمارے ذہن میں زبانی سے زیادہ دیر تک رہتی ہے۔

x. بصری اشتہار کا ایک اور فائدہ دلچسپی ہے۔

xi. تو بصری اشتہار تقریر کے تقریباً بہت سے پہلو کو بڑھاتا ہے۔

xii. بصری اشتہار کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ یادداشت یا حافظہ بہتر بناتا ہے۔

xiii. ایک قوم کے مطالعہ سے پتہ چلتا ہے کہ بصری اشتہارات استعمال کرنے والے اوسط بولنے والوں خیر مقدم ایک متحرک اسپیکر کے مقابلے میں زیادہ قابل اعتماد و پیشہ ور افراد کے طور پر کیا جاتا ہے جو بصری اشتہار کا استعمال نہیں کرتا ہے۔

سمعی وبصری معاونت کے نقصانات: (Disadvantages of Audio and Visual-Aid)

i) مالی رکاوٹیں

ii) بجلی کی عدم موجودگی

iii) تربیت کی سہولیات کا فقدان

iv) اشتہارات کا غلط استعمال

v) اشتہارات کا اثر

تعلیم جسمانی میں سمعی و بصری معاونت کی اہمیت:

اس سائنسی دور میں تعلیم جسمانی نے دیگر شعبوں کے ساتھ ساتھ سمعی و بصری اشتہارات کو سائنسی قدر کے مطابق ڈھال لیا ہے۔ بلکہ ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ہر فرد کی جسمانی تعلیم کی نشو نما کیلئے فکر مند ہونا دوسرے شعبوں کے مقابلے میں زیادہ تیز اور قابل قدر ہے۔ کمپیوٹر کے اس دور میں سمعی و بصری اشتہارات نے تدریسی عمل کو سیکھنے میں اہم مقام حاصل کیا ہے۔ بہت سی مہارتیں اور تصریحات جس کو کارآمد کرنا پہلے اتنا آسان نہیں تھا سمعی و بصری اشتہارات کی وجہ سے اب

ہمارے ہاتھ میں ہے۔ میگنا فائینگ شیشے اور زوم لینز(Zoom Lens) نے فائدہ مند انداز میں چھوٹی اورینٹ (Orient) یعنی مختصر وقت کی مہارت کو سیکھنا ممکن بنایا ہے۔ اور سیکھنے کے عمل میں فرد کی صلاحیت کو بڑھایا ہے بعض اوقات اساتذہ مخصوص سرگرمیوں کو سیکھانے میں بے بسی محسوس کرتا ہے کیونکہ وہ مختلف طرز کی وضاحت کرنے سے قاصر ہے۔ جس میں وہ سرگرمیاں شامل ہوتی ہیں مثال کے طور پر وہ انہیں کرکٹ میں اسپین باؤلنگ کے بارے میں دیکھارہا ہوتا ہے لیکن وہ یہ بتانے سے قاصر ہوتا ہے کہ بال کیا ہے۔ چائینامن(Chinamen) کیا ہے لیگ بریک(Leg Break) اور آف بریک(Off Break) کیا ہے۔ اور گوگلی(Googly) کیا ہوتی ہے اور اسپین باؤلنگ میں بہت سے دوسری خصوصیات جو باؤلر کو بتانے کیلئے سمعی وبصری اشتہارات کی مدد لے سکتا ہے یا ڈیلوری ریسپٹ کے ذریعے ایکشن فنگر، روٹین بال، ترسیل کی رفتار اور واضح انداز میں کار کردگی۔ جیسا کہ مائیکروبالوجی کے استاد کا یہ معاملہ ہے کہ وہ بتانے سے قاصر ہے کہ نطفہ کیا ہے اور بیضہ کیا ہوتا ہے یہ وہ پروجیکٹ ہے جو اس کی مدد سے کرسکتا ہے جو ان تمام چیزوں کی وضاحت کرسکتا ہے جو سمعی وبصری اشتہارات میں استاد کے کام کو تقسیم کیا ہے اور تدریسی عمل کو طلباء کیلئے مزید دلچسپ اور مفید بنادیا۔

سمعی وبصری معاونت کے ذرائع:(Sources of Audio and Visual-Aids)

i) حکومت

ii) تعلیمی ادارے

iii) پیشہ وارانہ تنظیم

iv) قومی اور بین الاقوامی رضاکارانہ تنظیم

v) غیر سرکاری ادارے

vi) تعلیمی مواد

vii) تجارتی طریقہ کار (ادارے)

کھیلوں کی تربیت میں سمعی وبصری معاونت کی اہمیت:

کھیلوں میں سمعی وبصری معاونت (Audio-Visual Aids) سے انکار نہیں کیا جاسکتا کیوں کہ دور حاضر میں کھیل ایک سائنسی عمل ہے جس کی بنیاد Systemic and Scientific training پر ہے۔ روز بروز بدلتے ہوئے سائنسی انداز کی وجہ سے سمعی وبصری آلات کا کردار اور بھی کلیدی ہوچکا ہے کیونکہ یہ تمام تر آلات کسی بھی کھلاڑی کی تربیت(Training) کا لازمی جزو بن چکے ہیں۔

سمعی وبصری آلات کھلاڑی میں تحریک (Motivation) پیدا کرتے ہیں جیسا کہ کسی Olympian کو ٹی وی پر براہ راست حصہ لیتے ہوئے دیکھ کر وہ کھلاڑی خود بھی motivate ہوتا ہے اور اس کے اندر ایک جذبہ پیدا ہوتا ہے کہ وہ خود بھی اس مقام تک پہنچ سکتا ہے۔ سمعی وبصری آلات کی مدد سے کھلاڑی اپنے شعور و فہم (Sense) کو بروئے کار لاتے ہوئے بہترین نتائج کی کوشش کرتا ہے اور یوں آخر کار وہ اپنے مقاصد میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

(Audio-Visual Aids) کی وجہ سے کھلاڑی بامقصد تربیت کی طرف گامزن ہوتا ہے مثلاً Track & field events میں بین الاقوامی اتھلیٹس کی ویڈیوز دیکھ کر وہ اپنا Training Programme تشکیل دیتا ہے اور اپنی غلطیوں کی اصلاح کرتا ہے اور اپنی (Training) کو مزید بامقصد (Meaningful) بناتا ہے۔ ان آلات کی مدد سے کھلاڑی گراؤنڈ سے روشناس ہو پاتا ہے۔

ان آلات کی مدد سے کھلاڑی اپنی توانائی اور وقت (Time and Energy) کی بچت کرتا ہے کیوں کہ اس کی رسائی کم سے کم وقت میں خوب سے خوب تر کی طرف گامزن ہوتی ہے۔ یوں کھلاڑی کے تصورات Concepts واضح ہوتے ہیں اور یوں مقاصد کا حصول ممکن ہو پاتا ہے۔

سمعی وبصری آلات کی مدد سے خود کو روزانہ کی بنیاد (Daily Basis) پر مانیٹر کیا جا سکتا ہے اور کھلاڑی کی تربیت کو اس کے مطابق ڈھالا جا سکتا ہے اور یوں Self assessment کی جاتی ہے۔

سمعی وبصری آلات ایک صحت مندانہ ماحول فراہم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

سمعی وبصری معاونت کے ذرائع:

- تختہ سیاہ
- نقشہ جات
- ٹیلی ویژن
- تصاویر
- خاکہ
- چارٹ
- نمونہ جات
- ویڈیوز
- اشتہارات
- مائیکروفون
- فلم
- میگا فون
- سلائیڈ
- سپیکر
- پروجیکٹر
- آڈیو ریکارڈنگ

مشقی سوالات

سوال نمبر1: درست جوابات کا انتخاب کیجیے۔

i. سمعی و بصری معاونت وہ حسی شے یا تصاویر ہیں جو سیکھنے کے عمل کو شروع کرتی ہے، نقل کرتی ہے اور اسے تقویت دیتی ہے۔ یہ کس کا قول ہے۔

(الف) جان ڈیوی (ب) جان لاک (ج) برٹن (د) ارسطو

ii. یہ کس کا قول ہے کہ "سمعی و بصری معاونت بطور تدریس وہ آلہ ہے جس میں پیغام کو سنا اور دیکھا جاسکتا ہے۔"

(الف) کے پی نیراجا (ب) افلاطون (ج) سقراط (د) سرسید احمد خان

iii. ان میں سے سمعی معاونت کون سی ہے؟

(الف) ٹیلی ویژن (ب) فلم (ج) ریڈیو (د) پروجیکٹر

iv. ان میں سے بصری معاونت کون سی ہے؟

(الف) اخبار (ب) رسالہ (ج) تصویر (د) پروجیکٹر

سوال نمبر2: مندرجہ ذیل سوالات کے مختصر جوابات تحریر کریں۔

i. سمعی و بصری معاونت سے کیا مراد ہے؟

ii. سمعی و بصری کا مطلب بیان کریں۔

iii. سمعی و بصری معاونت کی اہمیت بیان کریں۔

iv. بصری معاونت اشتہار کے فوائد بیان کریں۔

v. سمعی و بصری معاونت کے فوائد بیان کریں۔

vi. سمعی و بصری معاونت کے ذرائع مختصراً بیان کریں۔

vii. بصری معاونت تصاویر بنا کر واضح کریں۔

سوال نمبر3: مندرجہ ذیل سوالات کے مفصل جوابات تحریر کریں۔

i. سمعی و بصری معاونت کی وضاحت کریں نیز اس کے فوائد تفصیلاً بیان کریں۔

ii. سمعی و بصری معاونت سے کیا مراد ہے اس کے ذرائع تحریر کریں۔

iii. سمعی و بصری معاونت کے نقصانات بیان کریں۔