

रेस वॉकिंग

गती, शिस्त आणि सहनशक्तीचा अद्भुत संगम



श्री. उमेश खंडू थोपटे

क्रीडा शिक्षक, राष्ट्रीय रेस वॉकिंग पंच,
महाराष्ट्र अॅथलेटिक्स असोसिएशन सदस्य

रेस वॉकिंग हा अॅथलेटिक्समधील एक वेगळा आणि तांत्रिकदृष्ट्या अत्यंत शिस्तबद्ध क्रीडा प्रकार आहे. यात खेळाडू धावण्याऐवजी चालतात, पण इतक्या वेगाने की ते धावण्यासारखेच दिसते. यामध्ये दोन महत्वाचे नियम पाळणे जातात; पहिला म्हणजे, एक पाय नेहमी जमिनीच्या संपर्कात असावा, आणि दुसरा म्हणजे जेव्हा पाय पुढे येतो तेव्हा गुडघा सरळ असावा, तोपर्यंत कि जोपर्यंत शरीर त्यावरून पुढे जात नाही. या नियमांचे पालन न केल्यास खेळाडूला पंचांकडून समाज दिली जाते, पण खेळाडू वारंवार चूक करीत असल्यास त्याला स्पर्धेतून बाद केले जाते.

व्याख्या :

“रेस वॉकिंग म्हणजे खेळाडूचा पाय नेहमी जमिनीच्या संपर्कात ठेवणे, (म्हणजे मानवी डोळ्यांना संपर्क तुटलेला दिसता कामा नये) पुढे जाणारा पाय जमिनीशी प्रथम संपर्क येण्याच्या क्षणापासून ते शरीर उभ्या स्थितीत येईपर्यंत गुडघ्यात न वाकता सरळ ठेवणे ही क्रिया सतत करीत राहणे.”

इतिहासाचा आढावा :

रेस वॉकिंगचा उगम ब्रिटनमध्ये १९. व्या शतकात झाला. त्या काळात Pedestrianism नावाने दीर्घ अंतराच्या चालण्याच्या स्पर्धा लोकप्रिय होत्या. १९०४ साली हा प्रकार प्रथमच ऑलिंपिक स्पर्धांमध्ये समाविष्ट झाला. महिलांसाठी रेस वॉकिंगचा समावेश १९९२ च्या बार्सिलोना ऑलिंपिकमध्ये झाला.

रेस वॉकिंग या प्रमुख अंतराच्या स्पर्धा

४०० मी : स्टॅंडर्ड ओव्हाल ट्रॅकर: ३००० मी.,
५००० मी., १०,००० मी.

रस्त्यावर : १० कि.मी, २० कि.मी, ३५ कि.मी.,
५० कि.मी.

१ जानेवारी २०२६ पासून नवीन बदल :

२०,००० मी./२० कि.मी. या अंतरांना हाफ मॅरथॉनमध्ये बदलले जाईल.

३५,००० मी./३५ कि.मी. या अंतरांना मॅरथॉनमध्ये बदलले जाईल.

रेस वॉकिंगचे नियम आणि तंत्र :

रेस वॉकिंगमध्ये फक्त गतीच नव्हे तर चालण्याची शुद्ध पद्धत (Technique) सर्वात महत्वाची असते. खेळाडूंच्या हालचालींवर लक्ष ठेवण्यासाठी मार्गावर पंचांची नियुक्ती केली जाते

गुडघा सरळ ठेवणे : पुढचा पाय जमिनीला लागल्यापासून तो सरळ राहायला हवा.

हातांची हालचाल : हात ९० अंशात वाकवून पुढे-मागे हलवले जातात, यामुळे संतुलन व गती राखली जाते.

शरीर स्थिती : कंबर व खांदे रिलॅक्स ठेवणे, डोके सरळ ठेवणे, आणि पुढे पाहत चालणे हे अत्यावश्यक आहे.

जमिनीवरील स्पर्श : प्रत्येक पावलात एक पाय जमिनीला लागलेला असणे गरजेचे आहे.

प्रशिक्षण आणि तयारी :

रेस वॉकिंगसाठी खेळाडूकडे उत्कृष्ट सहनशक्ती, एकाग्रता आणि तांत्रिक कौशल्य असणे आवश्यक आहे.

लांब पळण्याच्या चालण्याचा सराव : दररोज ८ ते १५ किमी चालण्याचा सराव.

इंटरव्हल ट्रेनिंग : ठरावीक अंतरावर वेग बदलत चालणे.

स्ट्रेथ ट्रेनिंग : पाय, कंबर आणि कोर स्नायूसाठी व्यायाम.

स्ट्रेचिंग आणि लवचीकपणा : स्नायू ताण कमी करण्यासाठी आवश्यक.

आहार व विश्रांती : पुरेसे पाणी, संतुलित आहार आणि झोप हवीच.

पंचांची भूमिका

पंचांची प्राथमिक भूमिका म्हणजे निष्पक्ष न्यायाधीश म्हणून काम करणे आणि निष्पक्षपातीपणे स्पर्धेची प्रक्रिया सुलभ करणे. या भूमिकेमुळे पंचांवर अचूकता, सातत्य, वस्तुनिष्ठता आणि सर्वोच्च प्रामाणिक भावनेने काम करण्याची जबाबदारी असते.

रोड रेस मार्ग व पंचांची संख्या

रोड रेस मार्ग १ किलोमीटर पेक्षा कमी व २ किलोमीटर पेक्षा जास्त नसावा.

४०० मी : स्टँडर्ड ओव्हल ट्रॅकवर स्पर्धा असेल तर मुख्य पंचासह सहा पंच व रोडवर स्पर्धा असेल तर मुख्य पंचासह कमीत कमी सहा व जास्तीत जास्त नऊ पंच नियुक्त असावेत. सर्व पंचांची नियुक्ती मुख्य पंच करतात.



पिवळे पॅडल

हे दोन प्रकारचे असते

- १) जमिनीशी संपर्कात तुटल्यास (~)
- २) चालताना खेळाडू पुढे पाय ठेवताना गुडग्यात वाकत असेल तर (<)



जेव्हा खेळाडू नियमानुसार चालत नसेल व पंच पूर्णपणे समाधानी नसेल तेव्हा खेळाडूला दोन्ही बाजूंना चिन्ह असलेले पिवळे पॅडल पंच दाखवतात. खेळाडूला पिवळे पॅडल दाखवतात एका खेळाडूला एकदाच एका चुकीसाठी पिवळे पॅडल दाखवता येते. म्हणजे पंच एका खेळाडूला फक्त दोन वेळा पिवळे पॅडल दाखवू शकतात.

रेड कार्ड

रेस वॉकिंग करताना एखाद्या खेळाडू तांत्रिक नियम मोडला असेल किंवा स्पर्धेच्या वेळी खेळाडूचा जमिनीशी संपर्क तुटलेला किंवा गुडघा वाकवेली दिसून येईल, तेव्हा मुख्य पंचांना त्या खेळाडूचे लाल कार्ड पंच पाठवतात

Judge's Red Card		IAAF Athletics	
Distance:			
Men/Women			
Bib Number			
Reason:		Hour	Minute
		Hour	Minute
Judge's No.:			
Judge's Signature:			

पेनल्टी झोन

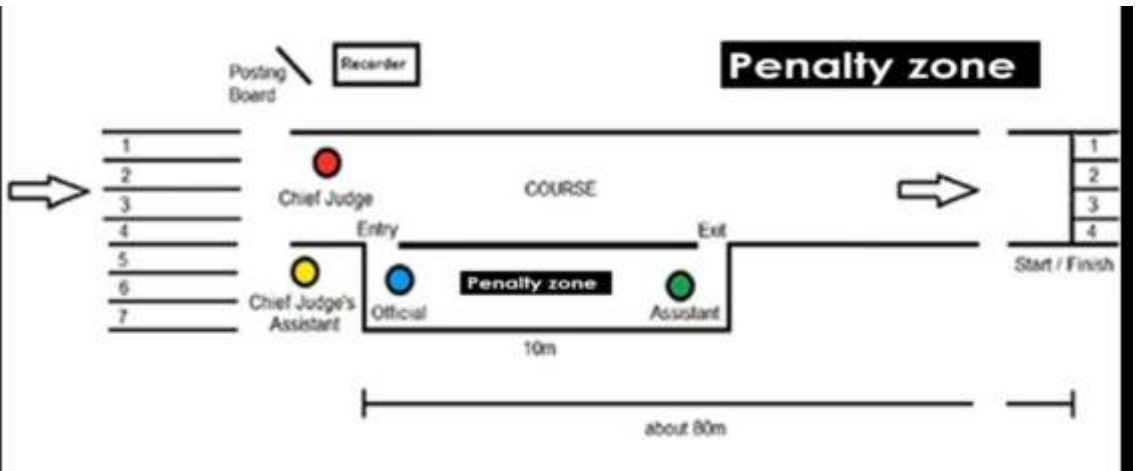
जेव्हा एकाच खेळाडूवर तीन वेगवेगळ्या पंचाकडून तीन लाल कार्ड मुख्य पंचांना पाठवली जातात, तेव्हा

खेळाडूला स्पर्धेतून बाद न करता त्याला शिक्षा म्हणून पेनल्टी झोन मध्ये पाठवले जाते. खेळाडू नियमानुसार असलेला वेळ पेनल्टी झोनमध्ये थांबून स्पर्धा पुन्हा सुरू करतो.



पेनल्टी झोनमध्ये लागू कालावधी पुढीलप्रमाणे असेल

अंतर	वेळ
२००० मी ५ किमी	०.५ मिनिटे / ०.३० सेकंद
१०००० मी १० किमी	१ मिनिट
२०००० मी २० किमी	२ मिनिट
३००० मी ३० किमी	३ मिनिटे
३५००० मी ३५ किमी	३.५ मिनिट
४०००० मी ४० किमी	४ मिनिट
५०००० मी ५० किमी	५ मिनिट



एखाद्या खेळाडूला यापूर्वी लाल कार्ड पाठवलेल्या तीन पंचांपैकी इतर चौथ्या पंचाकडून अतिरिक्त लाल कार्ड मिळाले, तर खेळाडूला अपात्र ठरवले जाते त्या खेळाडूला मुख्य पंचाकडून लाल पेंडल दाखवून स्पर्धेतून बाद केले जाते. शेवटच्या १०० मीटर मध्ये मुख्य पंचाला खेळाडूला लाल पेंडल दाखवून बाद करण्याचा विशेष अधिकार असतो.

Chief Judge



रोड रेस वॉकिंग इव्हेंट्समध्ये स्पंजिंग आणि रिफ्रेशमेंट स्टेशन

५ किमी किंवा त्याहून अधिक अंतराच्या सर्व स्पर्धांसाठी योग्य अंतरावर, स्पंजिंग आणि रिफ्रेशमेंट स्टेशन्स असणे आवश्यक आहे. हवामान, परिस्थितीनुसार संख्या वाढू शकतो. पंचांशिवाय इतर पालक, कोच, मित्र हे खेळाडूंना पाणी किंवा इतर पदार्थ देऊ शकत नाहीत.

रेकॉर्डर व पोस्टिंग बोर्ड

पंचांनी दिलेले रेड कार्डस गोळा करून ती माहिती निकाल पत्रकावर नोंदवतात व रेड कार्ड किंवा डिसकालिफिकेशन (DQ) पोस्टिंग बोर्ड वर लावतात तीन वेगवेगळ्या पंचाकडून तीन रेड कार्ड्स मिळाल्यावर तात्काळ मुख्य पंच आणि मुख्य पंच सहाय्यक यांना कळवतात. निकाल पत्रकात नोंदवतात एका खेळाडूसाठी चार रेड कार्ड्स मिळाल्यावर मुख्य पंचांना कळवतात.

पोस्टिंग बोर्ड सहाय्यक

रेकॉर्डरकडून सूचना मिळाल्यावर संबंधित रिकाम्या जागेत त्या खेळाडूच्या क्रमांकासमोर ताबडतोब लाल चिन्ह (रेड मार्क) लावतात.



स्पर्धा आणि भारतातील स्थिती:

रेस वॉकिंगमध्ये भारताने अलीकडच्या काळात उल्लेखनीय प्रगती केली आहे. गुरमीत सिंह, मनदीप सिंह, प्रियांका गोस्वामी, भवना जाट यांसारख्या भारतीय खेळाडूंनी आंतरराष्ट्रीय स्तरावर भारताचा झेंडा उंचावला आहे. भारतात राष्ट्रीय आणि राज्यस्तरीय अॅथलेटिक्स स्पर्धांमध्ये रेस वॉकिंग हा नियमित प्रकार म्हणून घेतला जातो.

वैज्ञानिक दृष्टीने फायदे:

रेस वॉकिंगमुळे हृदयाची कार्यक्षमता वाढते, स्नायू ताण सहन करण्याची क्षमता वाढते, शरीरातील चरबी कमी होते आणि एकाग्रता वाढते. ही स्पर्धा शरीर आणि मन दोन्हींसाठी एक उत्कृष्ट व्यायाम प्रकार आहे.

रेस वॉकिंग हा केवळ चालण्याचा प्रकार नसून तो गती, तंत्र, सहनशक्ती आणि शिस्त यांचा संगम आहे. योग्य प्रशिक्षण, संयम आणि चिकाटी असेल तर हा प्रकार खेळाडूला जागतिक स्तरावर पोहोचवू शकतो.

संदर्भ :

WORLD ATHLETICS COMPETITION AND TECHNICAL RULES - (2024 EDITION) & WORLD RACE WALK SEMINAR-2025