महाराष्ट्रीय मंडळाचे

चंद्रशेखर आगाशे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

गतिमान

शारीरिक शिक्षण

अंक १२, डिसेंबर २०२५

सर्व हितचिंतक भागधारकांना एक मनापासूनची विनंती

"शिक्षणाचा प्रकाश पसरवण्यासाठी चला एकत्र येऊया!"

नमस्कार,

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय (CACPE) हे नेहमीच या मूल्यावर ठाम राहिले आहे की, 'कोणत्याही विद्यार्थ्याचे शिक्षण फक्त आर्थिक अडचणीमुळे थांबू नये!'.

ही भावना घेऊन, २०१३ साली महापौर चषक हँडबॉल स्पर्धेतील पारितोषिक रक्कम आणि आपल्या प्राध्यापक व माजी विद्यार्थ्यांच्या उदारतेतून एक छोटा पण महत्त्वाचा उपक्रम सुरू झाला – गरजू विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणासाठी आर्थिक सहाय्य.

आज आम्ही याच उपक्रमाला अधिक औपचारिक आणि कार्यक्षम रूप देत आहोत – एक नवीन अधिकृत बँक खाते केवळ या पवित्र कार्यासाठीच तयार करण्यात आले आहे:

खात्याचे नाव	:	**एम. एम. चंद्रशेखर आगाशे कॉलेज ऑफ फिजिकल एज्युकेशन**
बँक	:	**बँक ऑफ महाराष्ट्र**, टीएमव्ही कॉलनी शाखा, पुणे ३७.
खाते क्रमांक	:	**60294009408**
IFSC कोड	:	**MAHB0000324**

आपण सर्व माजी विद्यार्थी, शिक्षक, प्राध्यापक, हितचिंतक व पालक वर्गाला नम्र आवाहन करतो की या खात्यात शक्य तितकी उदारपणे देणगी द्या.आपली मदत एका गरजू विद्यार्थ्याचे भविष्य उजळवू शकते, एका कुटुंबाला आधार देऊ शकते, आणि आपल्यातील माणुसकीची जाणीव अधिक मजबूत करू शकते.

चला, आपण केवळ मूल्यांची शिकवण न देता ती आचरणातून दाखवूया.

देणगी द्या. प्रेरणा द्या. शिक्षणासाठी हातभार लावा.

आपली थोडी मदत – एखाद्याच्या संपूर्ण आयुष्याची दिशा बदलू शकते!

आपल्या आभारांसह व विश्वासाने,

महाराष्ट्रीय मंडळाचे
चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गुलटेकडी, पुणे

गतिमान शारीरिक शिक्षण

वर्ष : डिसेंबर २०२५, अंक १२

आश्रयदाते
श्री. रोहन दामले

मुख्य संपादक
डॉ. सोपान कांगणे

संपादकीय सल्लागार
मा. प्रा. डॉ. संजीव सोनवणे   मा. डॉ. दत्तात्रय तापकीर   मा. डॉ. मनोज देवळेकर

कार्यकारी संपादक
प्रा. डॉ. शरद आहेर

संपादक मंडळ
डॉ. सुवर्णा देवळाणकर   श्री. विश्वनाथ पाटोळे   डॉ. मिलिंद ढमढेरे
प्रा. डॉ. बालाजी पोटे   प्रा. डॉ. महेश देशपांडे   प्रा. डॉ. उज्ज्वला राजे
प्रा. डॉ. अमित प्रभू   श्रीमती आदिती बुवा

पत्रव्यवहाराचा पत्ता : महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,
मुकुंद नगर, गुलटेकडी, पुणे ४११ ०३७.
दूरध्वनी: ०२०२४२६१८७२ (१०:०० ते ५:००),
ईमेल: agashecollegepune@gmail.com

मुखपृष्ठ :

लेखकांसाठी

या नियतकालिकामध्ये आपणही आपले अनुभव, ज्ञान, आपल्या कार्यक्षेत्रातील उत्तम उपक्रम यांबद्दल लेख लिहू शकता. त्यासंबंधी काही सूचना पुढीलप्रमाणे : ✻ लेख मराठीत टाइप अथवा हस्तलिखित असावा ✻ लेख १००० ते १५०० शब्दांचा असावा ✻ आवश्यक तेथे आकृत्या, फोटो आणि संदर्भ यांचा समावेश करावा ✻ लेखाच्या शेवटी आपले संपूर्ण नाव, पत्ता व मोबाइल नंबर लिहावा. ✻ आपला लेख पुढील ईमेलवर पाठवावा : magazine@agashecollege.org

अनुक्रमणिका

१.	क्रीडा उद्योगातील मुख्य प्रवाह	डॉ. सोपान कांगणे	१
२.	प्रत्येक शाळा 'सक्रिय शाळा'	प्रा. डॉ. शरद आहेर	३
३.	मॅरेथॉन धावपटूचा खास साथीदार	श्री. संकेत सुनिल	७
४.	डोपिंग : झटपट यशाची भयंकर किंमत	प्रा. महेश देशपांडे	११
५.	**Legacy, A Journey Through Time**	श्री. तन्मय नांदुर्डिकर	१८
६.	क्रीडा प्रशिक्षण सर्टिफिकेटचे महत्त्व	महेंद्र गोखले	२२
७.	भारतीय महिला क्रिकेट; समानतेकडून सन्मानाकडे	डॉ. सुवर्णा देवळाणकर	२५
८.	द ग्रेट इंडियन पळपुटे	श्री. लक्ष्मण चलमले	३०
९.	दिव्यांग; संवेदनशीलता, समावेशक शिक्षण आणि आपल्या समाजाची जबाबदारी	श्री. संतोष साबळे	३३
१०.	रेस वॉकिंग गती, शिस्त आणि सहनशक्तीचा अद्‌भुत संगम	श्री. उमेश खंडू थोपटे	३५
११.	ज्येष्ठ नागरिकांसाठी सुदृढता एक व्यापक दृष्टिकोन	प्रो. सुमित प्रकाश तांबे	३९

क्रीडा उद्योगातील मुख्य प्रवाह

डॉ. सोपान एकनाथ कांगणे
प्राचार्य, महाराष्ट्रीय मंडळाचे, चंद्रशेखर आगाशे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे ३७

आजच्या जलदगती आणि तंत्रज्ञानप्रधान जगात क्रीडा उद्योग सतत विकसित होत आहे. नवीन तंत्रज्ञान, प्रेक्षकवर्गाची बदलती आवड आणि डिजिटल माध्यमांमुळे खेळांचे जग हे आता फक्त स्टेडियमपुरते मर्यादित न राहता आपल्या दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य भाग बनले आहे. या क्षेत्रात कार्यरत असणाऱ्या प्रत्येक व्यावसायिकाने बदलत्या प्रवाहांचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे.

१. कामगिरी विश्लेषण (Performance Analytics)

खेळाडूंची कामगिरी सुधारण्यासाठी, प्रशिक्षक आणि संघ आता डेटा विश्लेषणाचा व्यापक वापर करतात. व्हिडिओ आणि मोशन ॲनालिटिक्समुळे खेळाडूंच्या हालचाली, गती, निर्णय आणि परिणाम यांचा अभ्यास करता येतो. हे तंत्रज्ञान प्रशिक्षकांना धोरणे आखताना अचूक माहिती पुरवते आणि खेळाडूंना त्यांच्या कमतरता ओळखण्यात मदत करते.

२. चाहत्यांचा सहभाग (Fan Engagement)

चाहते हे खेळाचे सर्वात मोठे बळ आहेत. त्यांच्याशी मजबूत संबंध ठेवण्यासाठी क्लब आणि संघटना सोशल मीडिया, ब्लॉकचेन, कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) आणि स्मार्ट चॅटबॉट्सचा वापर करत आहेत. 3D होलोग्राम आणि व्हर्च्युअल इव्हेंट्समुळे चाहते जगभरातून खेळाचा थेट अनुभव घेऊ शकतात. ई–स्पोर्ट्स आणि फॅन प्लॅटफॉर्म्स चाहत्यांना सहभागाची नवी संधी देतात, जिथे ते त्यांच्या आवडत्या संघाचे व्हिडिओ, हायलाइट्स आणि अनुभव शेअर करू शकतात.

३. स्मार्ट स्टेडियम (Smart Stadiums)

स्टेडियम आता केवळ सामन्याचे ठिकाण नसून एक ‘स्मार्ट अनुभव केंद्र’ बनले आहेत. AI आणि IoT तंत्रज्ञानामुळे प्रेक्षकांना जलद प्रवेश, ऑनलाइन पार्किंग, डिजिटल पेमेंट्स आणि उत्तम इंटरनेट कनेक्टिव्हिटी मिळते. ड्रोनद्वारे साफसफाई, स्नॅक्स डिलिव्हरी आणि सुरक्षेचे निरीक्षण केले जाते. यामुळे चाहत्यांचा सामना पाहण्याचा अनुभव अधिक सुरक्षित आणि आनंददायी होतो.

४. ई–स्पोर्ट्स (E-Sports)

ऑनलाईन गेमिंग आणि मोबाइल गेम्सच्या प्रचंड लोकप्रियतेमुळे ई–स्पोर्ट्स उद्योग झपाट्याने वाढत आहे. आर्टिफिशियल इंटेलिजन्स आणि कॉम्प्युटर व्हिजन तंत्रज्ञानामुळे गेमर्सच्या कौशल्याचे आणि धोरणांचे विश्लेषण करता येते. ई–स्पोर्ट्स आता केवळ मनोरंजन नाही तर करिअरच्या नव्या संधीही निर्माण करत आहे – जसे की गेम डेव्हलपमेंट, कमेंटरी, ॲनालिटिक्स आणि डिजिटल मार्केटिंग.

५. इमर्सिव्ह ट्रेनिंग (Immersive Training)

खेळाडूंचे प्रशिक्षण अधिक प्रभावी करण्यासाठी आता व्हर्च्युअल रिऍलिटी (VR), ऑगमेंटेड रिऍलिटी (AR) आणि 3D सिम्युलेशनचा वापर वाढत आहे. या तंत्रज्ञानामुळे खेळाडूंना वास्तववादी वातावरणात सराव करण्याची संधी मिळते, ज्यामुळे त्यांच्या निर्णयक्षमता, समन्वय आणि मानसिक सामर्थ्यात सुधारणा दिसते.

६. सायबर सुरक्षा (Cyber security)

क्रीडा उद्योग डिजिटल होत असल्याने सायबर हल्ल्यांचा धोका वाढला आहे. खेळाडू आणि चाहत्यांचा वैयक्तिक माहिती, प्रसारण हक्क आणि आर्थिक व्यवहार हे सायबर गुन्हेगारांचे लक्ष्य बनत आहेत. संस्था आता ब्लॉकचेन, एनक्रिप्शन आणि सायबर प्रशिक्षणाद्वारे या जोखमी कमी करण्याचा प्रयत्न करत आहेत. माहितीची गोपनीयता व सुरक्षा हे क्रीडा व्यवस्थापनातील नवे प्राधान्य ठरत आहे.

७. प्रगत क्रीडा प्रसारण (Advanced Sports Streaming)

3D आणि 4K तंत्रज्ञानामुळे प्रसारणाची गुणवत्ता वाढली आहे. OTT प्लॅटफॉर्म्समुळे चाहत्यांना कुठूनही, कोणत्याही उपकरणावर थेट सामने पाहता येतात. व्हर्च्युअल रिऍलिटी (VR) स्ट्रीमिंगमुळे प्रेक्षकांना मैदानावर असल्याचा अनुभव मिळतो. हे तंत्रज्ञान, सामन्यांचे विश्लेषण आणि प्रेक्षकांचा सहभाग दोन्ही वाढवते.

८. शाश्वतता (Sustainability)

पर्यावरणपूरक उपक्रम आता क्रीडा उद्योगाचा अविभाज्य भाग झाले आहेत.

- उरलेले अन्न पुनरवापर करून अन्न वाया जाणे थांबवले जाते.
- पावसाचे पाणी साठवून सिंचनासाठी वापरले जाते.
- अक्षय ऊर्जेचा वापर करून वीज खर्च कमी केला जातो.
- खेळाडू सेंद्रिय व टिकाऊ कपड्यांचा वापर करतात.

हे प्रयत्न पर्यावरणपूरक आणि सामाजिक जबाबदारीचे उदाहरण ठरतात.

९. महिला क्रीडा आणि समावेशकता (Women in Sports and Inclusivity)

महिला खेळाडूंचा सहभाग आणि नेतृत्त्व क्रीडा क्षेत्रात झपाट्याने वाढत आहे. महिला लीग, प्रायोजकत्व आणि डिजिटल प्रसारणामुळे त्यांच्या कामगिरीला योग्य मान्यता मिळत आहे. त्याचबरोबर विविधता आणि समावेशकतेकडे (Inclusivity) अधिक लक्ष दिले जात आहे, ज्यामुळे क्रीडा उद्योग अधिक न्याय्य आणि सर्वसमावेशक होत आहे.

१०. क्रीडा पर्यटन आणि आर्थिक वाढ (Sports Tourism and Economy)

आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा, मॅरेथॉन आणि साहसी खेळांमुळे क्रीडा पर्यटनाला प्रचंड चालना मिळाली आहे. यामुळे स्थानिक अर्थव्यवस्थेला रोजगार, हॉटेल आणि वाहतूक क्षेत्रातील व्यवसाय वाढीच्या माध्यमातून मोठा फायदा होतो.

भावी दिशा (Future Outlook)

कृत्रिम बुद्धिमत्ता, डेटा सायन्स, आणि वेअरेबल तंत्रज्ञानामुळे पुढील दशकात क्रीडा उद्योग आणखी आधुनिक आणि स्मार्ट होईल. खेळाडूंच्या आरोग्याचा डेटा, मानसिक स्थिती आणि कामगिरीचे विश्लेषण – या सर्वांचा एकत्रित वापर करून प्रशिक्षण आणि व्यवस्थापन अधिक वैज्ञानिक पद्धतीने होईल.

निष्कर्ष :

क्रीडा उद्योग आता फक्त खेळापुरता मर्यादित नसून – तो तंत्रज्ञान, आरोग्य, शिक्षण आणि पर्यावरण या सर्व क्षेत्रांना जोडणारा एक विशाल उद्योग बनला आहे. नवीन प्रवाह समजून घेणे, त्यांना आत्मसात करणे आणि जबाबदार पद्धतीने अमलात आणणे हेच या क्षेत्राच्या यशाचे खरे रहस्य आहे.

संदर्भ:

- <https://gitnux.org/sport-industry-trends>
- https://www.startus-insights.com/innovators-guide/sports-tech-trends/performance-analytics https://www.startus-insights.com/innovators-guide/sports-tech-trends/

प्रत्येक शाळा 'सक्रिय शाळा'

प्रा. डॉ. शरद आहेर
प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

आजच्या काळात विद्यार्थ्यांमध्ये येत असलेली शारीरिक निष्क्रियता (Physical Inactivity) ही संपूर्ण जगातील एक गंभीर सार्वजनिक आरोग्य समस्या बनली आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (WHO) अहवालानुसार जगभरातील ८०% पेक्षा जास्त विद्यार्थी दररोज आवश्यक असलेल्या ६० मिनिटांच्या शारीरिक क्रियाशीलतेच्या शिफारसी पूर्ण करत नाहीत. आधुनिक जीवनशैली, स्क्रीन-टाइममध्ये झालेली वाढ, शहरीकरण आणि सुरक्षित खेळण्याच्या मैदानांचा अभाव यामुळे ही समस्या अधिक गंभीर होत आहे. या पार्श्वभूमीवर जागतिक आरोग्य संघटनेने "Promoting Physical Activity Through Schools" हा महत्त्वपूर्ण धोरणात्मक अहवाल तयार केला आहे. हा अहवाल शाळांमधून नियमित शारीरिक क्रियाशीलतेला प्रोत्साहन देण्यासाठी शाळेमध्ये काय उपाय योजना करता येतील याचे मार्गदर्शन करतो.

शाळा; शारीरिक क्रियाशीलतेसाठी सर्वात प्रभावी स्थान :

UNICEF च्या आकडेवारीनुसार जगभरातील जवळपास १ अब्ज मुले रोज शाळेत जातात. मुलं घराबाहेर जास्त वेळ ज्या ठिकाणी घालवतात ती म्हणजे शाळा, त्यामुळे शाळा हे विद्यार्थ्यांना नियमित शारीरिक क्रियाशील राहण्यासाठी सर्वात योग्य व्यासपीठ आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या धोरणानुसार शाळांनी "Whole-of-School Approach" स्वीकारणे आवश्यक आहे. म्हणजेच शाळेतील वेळापत्रक, सुविधा, शिक्षक प्रशिक्षण, कुटुंब आणि समाज यांच्या सहभागातून संपूर्ण दिवसभर मुलांना क्रियाशील/सक्रिय ठेवणे. काही अभ्यासानुसार शैक्षणिक कार्यमान मिळवण्यासाठी विद्यार्थ्यांचे आरोग्य चांगले असणे आवश्यक आहे. तसेच शारीरिक हालचालींचा आणि बौद्धिक कार्यमान, एकाग्रता यांचा जवळचा संबंध आहे ज्यामुळे शिकण्याची क्षमता आणि शैक्षणिक यश यांच्यात सकारात्मक बदल दिसून येतात. खेळात सहभाग घेतल्याने केवळ शारीरिकच नव्हे तर मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक फायदे देखील मिळू शकतात.

शारीरिक क्रियाशीलता वाढवण्यासाठी शाळांमध्ये प्रभावी ठरणारे सहा घटक :

जागतिक आरोग्य संघटनेने खालील सहा प्रमुख उपाय सुचवले आहेत :

१. गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षण : गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षण (QPE) यामध्ये मुख्यत्त्वे मूलभूत क्रीडा कौशल्ये, खेळ, तसेच आजीवन शारीरिक क्रियाशीलता आणि आरोग्य टिकवण्यासाठी आवश्यक आरोग्यविषयक वर्तनांची माहिती यांचे शिक्षण समाविष्ट असावे. शारीरिक शिक्षण (PE) या विषयाच्या माध्यमातून शाळेत दिवसभरामध्ये शारीरिक क्रियाशीलता वाढवण्याची एक महत्त्वाची

संधी मिळते. शारीरिक शिक्षणामुळे बहुसंख्य विद्यार्थ्यांपर्यंत आरोग्यदायी शारीरिक उपक्रमांचे महत्त्व पोहोचवता येते.

याद्वारे विद्यार्थ्यांना विविध आणि संतुलित प्रकारच्या शारीरिक उपक्रमांमध्ये प्रावीण्य मिळवण्यासाठी संधी मिळते, ज्यामुळे सक्रिय राहण्यातील आनंद ते अनुभवू शकतात. विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक क्रियाशीलतेबाबतचा आत्मविश्वास आणि कौशल्य विकसित केल्याने ते स्वतःहून आणि त्यांच्या मोकळ्या वेळेतही सक्रिय राहण्याची शक्यता अधिक वाढते. त्यामुळे गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षणाबरोबरच शारीरिक शिक्षण तासांची आठवड्यातील संख्याही वाढवणे गरजेचे आहे. सध्या शालेय अभ्यासक्रमात विविध विषयांचा होणारा अंतर्भाव यामुळे शारीरिक शिक्षणासाठी एका वर्गाला आठवड्यामध्ये दोन ते तीन तासाच मिळतात. ही संख्या खूप कमी आहे. कारण जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मानकानुसार प्रत्येक शालेय विद्यार्थ्याने दररोज किमान ६० मिनिटे शारीरिक हालचाली करणे आवश्यक आहे. विद्यार्थ्यांवरील अतिरिक्त अभ्यासाचा ताण कमी करण्यासाठी शारीरिक शिक्षण या विषयाला वेळापत्रकात चांगले स्थान मिळणे अनिवार्य आहे.

महत्त्वाचे :

- सर्व शाळांनी प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षण शिक्षकांच्या नेतृत्त्वाखाली गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रम राबविला पाहिजे
- कार्यमानाचे मूल्यांकन करताना विद्यार्थ्यांची इतरांशी तुलना न करता त्यांची वैयक्तिक क्रियाशीलता आणि कौशल्ये यांच्यात सुधारणा होईल यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत.

२. सक्रिय प्रवास (Active Travel) :

सक्रिय प्रवास म्हणजे दैनंदिन प्रवासासाठी कार, मोटारसायकल यांसारख्या वाहनांच्या ऐवजी पायी चालणे, सायकल चालवणे किंवा इतर कोणतेही शारीरिक श्रमावर आधारित प्रवासाचे साधन वापरणे होय. यामध्ये सार्वजनिक वाहतूक देखील समाविष्ट असू शकते, कारण या प्रवासामध्ये बस, ट्रेन किंवा इतर प्रकारच्या साधनांपर्यंत जाण्यासाठी अनेकदा शारीरिक हालचालींची आवश्यकता असते. बहुतेक विद्यार्थ्यांसाठी, जिथे शाळेत जाण्यासाठी आणि शाळेतून घरी जाण्यासाठी सक्रिय प्रवास सुरक्षित असतो, तिथे दैनंदिन शारीरिक हालचाल वाढवण्याची सवय लागण्याची शक्यता वाढते. सर्व शाळांनी विद्यार्थी, पालक, आणि कर्मचाऱ्यांसाठी शाळेत येण्या जाण्यासाठीचा प्रवास सक्रिय, अधिक सुरक्षित आणि शाश्वत करण्यासाठी उपाययोजना कराव्यात. या दिशेने एक महत्त्वाचे पाऊल म्हणजे सक्रिय प्रवास योजना राबवणे. उदा. शाळा/महाविद्यालयांनी आठवड्यातून एक दिवस असा ठरवावा ज्या दिवशी विद्यार्थी आणि शिक्षक चालत, सायकलने व सार्वजनिक वाहतुकीने शाळेत येतील.

३. शाळेपूर्वी व शाळेनंतर सक्रिय कार्यक्रम (Before & After School Programmes):

शालेय अभ्यासक्रमाच्या व्यतिरिक्त विद्यार्थ्यांना शारीरिक क्रियाशीलतेच्या संधी या कार्यक्रमाच्या माध्यमातुन देता येऊ शकतात. शाळेच्या वेळेमध्ये विविध विषयांचा अंतर्भाव असल्यामुळे शारीरिक शिक्षणासाठी आठवड्यातून दोन ते तीन दिवसच येतात त्यामुळे शाळेमध्ये विद्यार्थ्यांच्या हालचालींना बऱ्याच मर्यादा येतात परंतु शाळा पूर्व व शाळा पश्चात सक्रिय कार्यक्रमाद्वारे ही समस्या दूर केली जाऊ शकते. भारतातील बऱ्याच शाळांमध्ये अशा प्रकारचे उपक्रम घेतले जातात. ज्यामुळे विद्यार्थ्यांना शारीरिक हालचालीसाठी अथवा खेळण्यासाठी पुरेसा वेळ मिळतो. काही शाळांमध्ये हा कार्यक्रम मोफत आहे तर काही शाळा यासाठी वेगळी फी आकारतात. हे उपक्रम सर्व विद्यार्थ्यांना मोफत किंवा

अत्यल्प खर्चात उपलब्ध असावेत जेणेकरून प्रत्येक मुलाला त्याचा लाभ मिळू शकेल.

महत्त्वाचे :

- शाळेच्या अभ्यासक्रमात दिलेल्या संधींना विकसित करणारा, वाढवणारा आणि विस्तारित करणारा शाळेनंतरचा (after-school) क्रीडा कार्यक्रम सुरू करणे.
- लवकर किंवा उशिरा येणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी बसची उपलब्धता, तसेच शाळेत लवकर येणाऱ्या किंवा उपक्रम/क्लबमुळे शाळेत उशिरा थांबणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी पादचारी गटांची सोय यांसारख्या संभाव्य वाहतूक-संबंधित मुद्द्यांचा विचार करणे.
- शाळेला मैदान उपलब्ध नसल्यास जवळपासच्या शाळांबरोबर समन्वय आणि सहकार्याच्या माध्यमातून अशा प्रकारच्या कार्यक्रमांची अंमलबजावणी केली जाऊ शकते.

४. मधली सुट्टी कार्यक्रम (Recess Physical Activity) : शालेय वेळापत्रकामध्ये मधली सुट्टी वेगवेगळ्या कालावधीची असते. ती १० ते २० मिनिटांपर्यंत असते. निरीक्षण केले असता असे दिसते की, मधल्या सुट्टीमध्ये विद्यार्थी आपल्या सहकाऱ्यांबरोबर मनसोक्तपणे खेळत असतात. मधल्या सुट्टीमध्ये विद्यार्थी किती सक्रिय असतात किंवा कोणकोणते उपक्रम करतात यांवर काही संशोधनेही आहेत. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या दिवसभरातील शारीरिक क्रियाशीलतेची पातळी वाढवण्यासाठी मधली सुट्टी कार्यक्रम हा परिणामकारक ठरू शकतो. मधली सुट्टी कार्यक्रमामध्ये शारीरिक शिक्षण शिक्षकाने कुठल्याही प्रकारचे औपचारिक शारीरिक शिक्षण न राबवता विद्यार्थ्यांच्या अनौपचारीक हालचाली कशा होतील, विद्यार्थी विविध उपक्रम करण्यासाठी प्रेरित कसे होतील यासाठी उपाय योजना कराव्या. त्यासाठी विद्यार्थ्यांना दोरीवरच्या उड्या, वेगवेगळ्या खेळाचे चेंडू, लगोरी इत्यादी साहित्य उपलब्ध करून दिल्यास विद्यार्थी निश्चितच त्यांना जो वेळ मिळतो त्यामध्ये सक्रिय राहण्याची शक्यता वाढते. त्याचबरोबर सगळेच विद्यार्थी जर विविध उपक्रम करू लागले तर मैदानावर गर्दी होऊन दुखापती होण्याची शक्यता वाढते म्हणून वेगवेगळ्या खेळांसाठी किंवा उपक्रमांसाठी वेगवेगळ्या जागा उपलब्ध असतील तर शिक्षकांनी त्या निश्चित करून द्याव्या. जेणेकरून सगळ्यांना विविध उपक्रमांचा आनंद घेता येईल. मधली सुट्टी कार्यक्रमामध्ये विद्यार्थ्यांना विविध उपक्रम निवडण्याची मुभा असावी. मधली सुट्टी कार्यक्रम सुरू असताना शारीरिक शिक्षकांनी पर्यवेक्षण, निरीक्षण करावे. मधली सुट्टी कार्यक्रम सुरू करताना शालेय व्यवस्थापनाला कळवावे तसेच त्याची पूर्वतयारी केल्यास त्याचे चांगले परिणाम मिळतील.

५. सक्रिय वर्गखोल्या (Active Classrooms):

शाळेच्या वेळेत वर्गामध्ये शारीरिक क्रियाशीलता विविध पद्धतीने वाढवता येऊ शकते. उदाहरणार्थ-

- शाळेच्या वेळापत्रकातील प्रत्येक तासानंतर ३५ मिनिटांचे लहान शारीरिक क्रियाशीलतेचे ब्रेक देणे. फिनलँड या देशात अशा प्रकारचा उपक्रम राबवला जातो. त्या ठिकाणी प्रत्येक तासानंतर विद्यार्थ्यांना १० ते १५ मिनिटांचा ब्रेक असतो ज्यामध्ये विद्यार्थी मैदानावर जाऊन विविध शारीरिक हालचाली करतात. दोन वर्ग तासांच्यामध्ये अशा प्रकारचा ब्रेक असल्यामुळे विद्यार्थी पुढच्या तासाला अधिक चांगला प्रतिसाद देतात आणि त्यांचे अध्ययन चांगले होते असेही अभ्यासाअंती निदर्शनास आले आहे.

- शैक्षणिक विषयांच्या अध्यापनात शारीरिक क्रियाशीलता समाविष्ट करणे, जसे की, गणित शिकताना उड्या मोजणे किंवा खोलीभर चाललेली पावले मोजून अंतराचा अंदाज लावणे. नवीन शैक्षणिक धोरणामध्ये सक्रिय अध्ययन (Active Learning), कृतियुक्त अध्ययन यासारख्या अध्यापन पद्धतींचा आग्रह धरला आहे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांचे अध्ययन हे अधिक परिणामकारक होते असे संशोधनाद्वारे सिद्ध झालेले आहे. त्यामुळे मराठी, हिंदी, इंग्रजी, इतिहास, भूगोल, विज्ञान अशा विविध विषयांचे अध्यापन करताना शारीरिक क्रियाशीलतेची जोड दिल्यास विद्यार्थ्यांचे शिकणे अधिक चांगले होईल व विद्यार्थ्यांची क्रियाशीलतेची पातळीही वाढेल.

- वर्गखोल्यांची रचना बदलणे, ज्यामुळे शारीरिक क्रियाशीलता वाढेल किंवा बसून राहण्याचा वेळ कमी होईल उदा. स्टँडिंग डेस्क, हलके व्यायाम करता येणारी साधने, किंवा बाहेरील जागांचा वापर करणे.

हे उपक्रम मुख्यतः वर्गशिक्षकांच्या मार्गदर्शनाखाली राबवले जातात. विद्यार्थी दिवसातून बराच वेळ बसून राहतात, त्यामुळे अशा सक्रिय वर्गखोल्या बसून राहण्याचा वेळ कमी करतील आणि त्यांच्या शारीरिक क्रियाशीलतेवर तसेच शैक्षणिक परिणामांवर सकारात्मक प्रभाव पडेल.

महत्त्वाचे :

- शाळेच्या नेतृत्त्वाने सक्रिय वर्गखोली हा उपक्रम आपापल्या शाळेत राबवावा

- सक्रिय वर्गखोलीची संकल्पना आणि तिचे फायदे सर्व शिक्षक, विद्यार्थी आणि पालकांपर्यंत प्रभावीपणे पोहोचवावे.

- शिक्षकांकडे आवश्यक साधनसामग्री, समर्थन आणि प्रशिक्षण उपलब्ध असणे महत्त्वाचे आहे, जेणेकरून ते सक्रिय वर्गखोलीची अंमलबजावणी प्रभावीपणे करू शकतील.

६. सर्वसमावेशकता (Inclusive Physical Activity) : UNESCO च्या 'International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport' मध्ये असा स्पष्ट उल्लेख आहे की 'शारीरिक शिक्षण, शारीरिक क्रियाशीलता आणि क्रीडा यांचा सराव हा प्रत्येकाचा मूलभूत हक्क आहे.' शाळांची जबाबदारी आहे की त्यांनी प्रत्येक विद्यार्थ्याच्या शारीरिकदृष्ट्या दुर्बल असो किंवा अत्यंत कुशल असो त्यांच्या विशिष्ट गरजांना अनुरूप असा अभ्यासक्रम उपलब्ध करून द्यावा. जगभरात १४ वर्षांखालील ९३ ते १५० लक्ष इतकी मुलं दिव्यांग आहेत. अनेक देशांनी दिव्यांग मुलांचा शैक्षणिक वातावरणातील सहभाग सुलभ करण्यासाठी वैयक्तिक शिक्षण योजना (Individual Education Plans – IEPs) हा उपाय स्वीकारलेला आहे. उदाहरणार्थ, अमेरिकेत राष्ट्रीय स्तरावर असे धोरण आहे की, प्रत्येक शाळेने दिव्यांग विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक शिक्षणाच्या गरजा पूर्ण करणे अनिवार्य आहे.

शारीरिक क्रियाशीलता ही केवळ आरोग्यासाठीच नव्हे तर विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी आवश्यक आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मार्गदर्शक तत्त्वांनुसार शाळांनी 'Whole-of-School' दृष्टिकोन स्वीकारल्यास विद्यार्थ्यांमध्ये वाढणाऱ्या स्थूलतेवर नियंत्रण येऊ शकेल, मानसिक स्वास्थ्य सुधारेल आणि शैक्षणिक कामगिरी यांवर लक्षणीय सकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. शाळा, शिक्षक, पालक आणि समाज या सर्वांनी एकत्र येऊन विद्यार्थ्यांना सक्रिय, निरोगी आणि सक्षम बनवणे ही आजची गरज आहे.

मॅरेथॉन धावपटूचा खास साथीदार

श्री. संकेत सुनिल
सहाय्यक प्राध्यापक,
महावीर महाविद्यालय, कोल्हापूर

'मॅरेथॉन' हा शब्द ऐकला की डोळ्यांसमोर एक लांब, सरळ सपाट रस्ता, आणि डोंगराएवढे अंतर आणि ते पार करण्यासाठी झटणारा एक धावपटू उभा दिसतो. बेचाळीस किलोमीटरचा हा प्रवास केवळ शरीराचा नसतो, तर मनाचा आणि आत्म्याचाही असतो, आणि या प्रवासात धावपटूचा सर्वात जवळचा, विश्वासू साथीदार असतो तो म्हणजे त्याचे शूज, पण आजचे रनिंग शूज हे फक्त पायांना घालण्याचे साधन राहिलेले नाहीत. ते तंत्रज्ञान आणि संशोधनाचे एक अद्भुत संग्रहालय बनले आहेत. मॅरेथॉनसाठी वापरल्या जाणाऱ्या या शूजमधील बदलांमुळेच आज सामान्य माणसापासून ते उच्चभ्रू खेळाडू पर्यंत (elite athlete) सगळेच आपल्या क्षमतेची सीमा ओलांडू शकत आहेत.

योग्य फिट :

जुन्या काळात, धावपटू पातळ तळव्याचे, हलकेसे कॅनव्हासचे शूज वापरत. त्यात काहीही खास तंत्रज्ञान नव्हते. पण मग संशोधकांच्या लक्षात आले की, प्रत्येकाची धावण्याची पद्धत/स्टाईल वेगळी असते. काही लोकांचा पाय आतून झुकलेला (Overpronation), काहींचा पाय बाहेरच्या बाजूस जास्त झुकतो (Supination), तर काही तटस्थ (Neutral) असतात. या प्रत्येक स्टाईलसाठी वेगवेगळ्या प्रकारच्या आधाराची गरज असते. म्हणूनच शूजमध्ये मिडसोल आणि आर्च सपोर्ट यांचा विचार करण्यात आला. हे सपोर्ट पायाच्या नैसर्गिक आकाराला अनुरूप असे बनवले जाऊ लागले, ज्यामुळे धावताना पायाला योग्य तो आधार मिळू लागला आणि दीर्घ काळ धावल्याने होणारे दुखणे कमी झाले. हा पहिला मोठा बदल होता.

धक्का शोषण्याची ताकद : कुशनिंगची क्रांती

मॅरेथॉनमध्ये धावपटू हजारो पावलं टाकतो. प्रत्येक पावलासोबत जमिनीवरून पायांमध्ये येणारा एक धक्का वरपर्यंत जातो. हा धक्का गुडघे, कंबर, पाठीखालचे मणके यांना इजा करू शकतो. या समस्येचे निराकरण करण्यासाठी शूजमध्ये कुशनिंग तंत्रज्ञानाचा वापर सुरू झाला. सुरुवातीला फोम, जेल यासारखे मटेरिअल वापरले जाऊ लागले. पण खरी क्रांती झाली ती एअर आणि बूस्ट सारख्या तंत्रज्ञानामुळे. काही शूजमध्ये हवेचे पॅड बसवले जाऊ लागले, जे धक्का शोषून घेत. तर काही ब्रँड्सनी एक विशेष प्रकारची फोम मटेरिअल शोधली, जी फक्त धक्का शोषतच नाही तर त्यातून परत ऊर्जा मिळवून देते. म्हणजेच, पाय जमिनीवर पडतो

तेव्हाचा धक्का शोषला जाऊन, पुढच्या पावलासाठी तो एका पुशच्या रूपात परत मिळतो. हे कुशनिंग मॅरेथॉन धावपटूसाठी रस्त्यावरील एक मऊ, उत्साहवर्धक आधारच बनले.

वजन कमी, कार्यक्षमता जास्त : हलकेपणाचे महत्त्व

मॅरेथॉनमध्ये प्रत्येक ग्रॅम वजन महत्त्वाचे असते. एक ग्रॅम जास्त वजन, बेचाळीस किलोमीटरमध्ये, अनेक टन वजन ओढल्यासारखे होऊ शकते. म्हणून शूज डिझाइन करताना हलकेपणा हे सर्वात महत्त्वाचे तत्त्व मानले जाऊ लागले. जुन्या जड लेदर शूजऐवजी आता अतिहलके, पण मजबूत अशी मेश फॅब्रिक, कार्बन फायबर आणि अल्ट्रा-लाइट फोम यांचा वापर केला जातो. काही शूज तर एक नारळापेक्षा हलके असतात, या हलकेपणामुळे धावपटूला पाय उचलायला कमी ताकद खर्च करावी लागते आणि त्यामुळे शरीराची ऊर्जा व अंतर कापण्यावरच लक्ष केंद्रित राहते.

कार्बन प्लेट : गतीचे गुपित हत्यार

उसैन बोल्ट सारखे वेगाने धावणारे धावपटू पाहिले की, त्यांच्या शूजच्या तळव्यात एक काळी, चमकदार पट्टी दिसते. ही आहे कार्बन फायबर प्लेट. हे मॅरेथॉन शूजमधील सर्वात मोठा आणि क्रांतिकारक बदल आहे. ही प्लेट एका स्प्रिंगप्रमाणे काम करते. जेव्हा धावपटू पाय जमिनीवर ठेवतो तेव्हा ही प्लेट वाकते आणि जेव्हा तो पुढे पाऊल टाकतो तेव्हा सोडलेल्या ऊर्जेमुळे ती सरळ होते आणि एक पुश देते. यामुळे धावपटूची कार्यक्षमता (Running Economy) वाढते, म्हणजेच त्याच ऊर्जेने तो जास्त अंतर कापू शकतो. अशा शूजमुळे धावपटूंची वेगाची मर्यादाच बदलली आहे.

कार्बन प्लेट आणि विक्रमांचा नवा दौर

कार्बन फायबर प्लेटच्या युगात, जागतिक विक्रम मोडणे हे केवळ धावपटूच्या क्षमतेवरच नव्हे तर त्याच्या शूजच्या तंत्रज्ञानावरही अवलंबून राहिले आहे.

नाइकी (Nike Vaporfly series) : कार्बन प्लेट शूजची क्रांतीची सुरुवात करणारा हा ब्रँड. इलियुद किपचोगे यांनी पुरुषांचा वर्तमान जागतिक विक्रम (२:००:३५) नाइकीच्या शूजमध्येच केला. त्याचप्रमाणे ब्रिगिड कोस्गे यांनी महिलांचा विक्रम (२:१३:४४) देखील नाइकी शूजमध्येच केला आहे.

ॲडिडास (Adidas Adizero series) : नाइकीनंतर सर्वात मोठा विक्रम ॲडिडासच्या नावे आहे. केल्विन किप्टुम यांनी २०२३ च्या बर्लिन मॅरेथॉनमध्ये २:००:३५ चा अद्भुत विक्रम केला तेव्हा त्यांनी ॲडिडास, ॲडिझेरो, ॲडिओस प्रो, इवो १ शूज वापरले होते.

खेळातील साम्य राखणं : शूजवर बंदीचे प्रश्न

जेव्हा एखादे तंत्रज्ञान इतके प्रभावी ठरते की ते स्पर्धेचे स्वरूपच बदलून टाकते, तेव्हा एक महत्त्वाचा प्रश्न निर्माण होतो. हाच प्रश्न नाइकी व्हेपरफ्लाय शूजबद्दल पुढे आला. खेळातील साम्यता राखण्यासाठी आंतरराष्ट्रीय एथलेटिक्स महामंडळाने (World Athletics) काही कठोर नियम लागू केले.

ह्या शूजवर नियम का आले?

मुख्यतः तीन कारणे:

१. **जास्तीत जास्त जाडी :** नियमांनुसार, मॅरेथॉन शूजच्या तळव्याची जाडी ४० मिलीमीटरपेक्षा जास्त नसावी. जास्त जाडी म्हणजे अधिक फोम

आणि अधिक ऊर्जा परत मिळणे, हे एक प्रकारच्या स्प्रिंग प्रमाणे काम करते.

२. **एकापेक्षा जास्त कार्बन प्लेट :** काही शूजमध्ये एकापेक्षा जास्त कार्बन प्लेट्स होत्या. यामुळे ऊर्जा परत मिळण्याची क्षमता खूपच वाढत होती. म्हणून नियम स्पष्ट करण्यात आले की, शूजमध्ये फक्त एकच कठोर, अखंड प्लेट असू शकते.

३. **सर्वसाधारणपणे उपलब्ध नसणे :** जर एखादे शूज फक्त काही (elite) उच्चभ्रू खेळाडूंसाठीच बनवले गेले आणि ते सर्वसामान्य धावपटूंसाठी बाजारात मिळत नसतील, तर ते प्रतिस्पर्धी खेळाडूंना मिळत नसल्यामुळे अन्याय होतो. म्हणून, स्पर्धेसाठी वापरले जाणारे शूज सर्वांसाठी बाजारात उपलब्ध असले पाहिजेत.

आणखी काही नवीन तंत्रज्ञान

तंत्रज्ञान सतत पुढे बदलत राहते. नवीन आणि आधुनिक तंत्रज्ञानाची भर क्रीडा साहित्यामध्ये पडत आहे.

3D प्रिंटेड मिडसोल : आता काही कंपन्या 3D प्रिंटरद्वारे तुमच्या पायाच्या आकारावरून आणि धावण्याच्या स्टाईलवरून अगदी खास अशी मिडसोल तयार करतात. ही मिडसोल जाळीदार संरचनेची असते, ज्यामुळे ती अतिशय हलकी आणि व्यक्तीनुरूप असते.

स्मार्ट शूज : या शूजमध्ये अतिसूक्ष्म सेन्सर बसवलेले असतात. हे सेन्सर तुमचा वेग, पाय पडण्याची पद्धत, जमिनीवर पाय किती वेळ टाकला यासारखी माहिती नोंद करतात. ही माहिती मिळाल्यावर तुम्ही तुमच्या धावण्याची स्टाईल सुधारू शकता. म्हणजेच, हा शूज तुमचा प्रशिक्षक बनू शकतो.

3 D प्रिंटेड शूज : मॅरेथॉनचे भविष्य होय, **3D** प्रिंटेड शूज ही कल्पना आता वास्तवात उतरत आहे आणि ती धावपटूंसाठी एक क्रांती घेऊन येत आहे.

3D प्रिंटेड शूज म्हणजे नक्की काय?

साधारणपणे, बहुतेक शूज एकाच साच्यात (Mold) तयार केले जातात. पण 3D प्रिंटिंग तंत्रज्ञानामध्ये, एका विशेष मशीनद्वारे, थर–दर–थर (Layer-by-layer) अशा पद्धतीने शूजचा तळवा (मिडसोल) तयार केला जातो. ही प्रक्रिया एका कागदावर स्केचिंग पेनने काहीही काढण्यासारखी आहे, फरक इतकाच की ते त्रिमितीय (3D) स्वरूपात घडवले जाते.

हे शूज इतके खास का?

१. **प्रत्येक पायासाठी वेगळे (Fully Customized):** ही या तंत्रज्ञानाची सर्वात मोठी विशेषता. आपल्या पायाचा आकार, वजन, धावण्याची शैली, आर्चची उंची, जमिनीवर पडणारा दाब या सर्व गोष्टींची माहिती घेऊन, त्यावर आधारित अगदी आपल्यासाठीच बनवलेली मिडसोल तयार केली जाते. म्हणजेच, हा जोडा फक्त आपल्या पायावरच परफेक्ट बसतो.

२. **जाळीदार रचना :** 3D प्रिंटिंगमुळे तळव्याची आतील रचना एका जाळीसारखी (हनीकॉम्ब सारखी) घडवली जाऊ शकते. याचे मोठे फायदे आहेत:

अतिशय हलकेपणा : या जाळीदार रचनेमुळे जादा वजनाचा भार कमी होतो आणि शूज अतिशय हलके बनते.

टार्गेटेड कुशनिंग : पायाच्या ज्या भागास जास्त आधार किंवा कुशनिंग हवे असते (उदा. टाच किंवा बोटांखाली), तिथे ही जाळी घट्ट बसवली जाऊ शकते. जिथे लवचिकपणा हवी असती, तिथे ती बसवली जाऊ शकते. हे एका स्मार्ट मॅट्रेसप्रमाणे आहे जे आपल्या शरीराच्या वक्रतेनुसार स्वतःला जुळवून घेते.

३. **उत्तम हवेशीरपणा (Breathability):** ही जाळीदार रचनेमुळे हवा आत-बाहेर फिरते, जेणेकरून पाय कोरडे राहण्यास मदत होते.

मॅरेथॉन धावपटूंसाठी फायदे :

इजा टाळणे : पायाच्या नैसर्गिक आकाराला अनुरूप असल्याने, गुडघे आणि कंबर यावर येणारा ताण कमी होतो.

कार्यक्षमतेत वाढ : परफेक्ट, फिट आणि टार्गेटेड कुशनिंगमुळे ऊर्जेचा वापर अधिक कार्यक्षम होतो आणि धावपटू जास्त चांगल्या प्रदर्शनासाठी स्वतःच्या क्षमतेवर लक्ष केंद्रित करू शकतो.

कमी थकवा : बसणारे धक्के उत्तमप्रकारे शोषण्यामुळे स्नायूंवर येणारा ताण कमी होतो आणि धावपटू दीर्घ काळ थकल्याशिवाय धावू शकतो.

सध्या, हे तंत्रज्ञान अजूनही खूप महाग आहे आणि ते मुख्यतः उच्चभ्रू खेळाडूंपुरतीच मर्यादित आहे. तसेच, या शूजचा टिकाऊपणा हे देखील एक आव्हान आहे.

3D प्रिंटेड शूज हे मॅरेथॉन जगताचे भविष्य आहेत. जसजसे हे तंत्रज्ञान स्वस्त होईल तसतसे एक दिवस असा येईल की प्रत्येक धावपटू आपल्या जवळच्या स्टोअरमध्ये जाऊन आपल्या पायासाठी अगदी custom-made शूज तयार करू शकेल. ही केवळ शूजची नव्हे, तर व्यक्तिगत क्रीडा साधनांची क्रांती असेल.

माणूस आणि मशीन यांची सांगड

मॅरेथॉन शूजची ही कहाणी केवळ तंत्रज्ञानाची नसून, मर्यादा ओलांडण्याची, नियमांशी सामना देण्याची आणि शेवटी, खेळाची शुद्धता टिकवण्याचीही कहाणी आहे. कार्बन प्लेट्सनी विक्रमांचे नवे युग निर्माण केले, तर त्याच वेळी त्यांनी एक नैतिक प्रश्नही उभा केला. आजचे शूज हे तंत्रज्ञान आणि नियम यांच्या द्वंद्वातून घडलेले आहेत. एका बाजूला धावपटूंना त्यांची परिसीमा ओलांडण्यासाठी मदत करणे, तर दुसरीकडे ही स्पर्धा सर्वांसाठी सारखी आणि न्याय्य राहील याची काळजी घेणे.

असे म्हटले जाते की, मॅरेथॉन जिंकतो तो धावपटू. पण या नव्या जमान्यात, तो धावपटू आणि त्याचा हुशार, तंत्रज्ञानाने सज्ज केलेला शूज ही जोडी मिळून जिंकते. कारण, शेवटी, हा केवळ धावण्याचा नसून, माणसाने स्वतःशी केलेल्या स्पर्धेचा प्रवास आहे. आणि आता त्याला एक उत्तम साथीदार लाभला आहे.

डोपिंग : झटपट यशाची भयंकर किंमत

(डोपिंगचे वास्तव आणि परिणाम)

डॉ. महेश देशपांडे
प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

एक अत्यंत गरीब परिस्थितीतून मोठ्या कष्टाने पुढे आलेला शरीरसौष्ठव खेळाडू (Bodybuilder Athlete) होता. कमी शिक्षण असले तरी त्याला आवड आणि शरीरसौष्ठव खेळामुळे शरीरशास्त्राची चांगलीच माहिती होती. त्याने बारावी नापास असूनही एका लघु कालावधीच्या फिटनेस इनस्ट्रक्टर अभ्यासक्रमात प्रथम क्रमांक पटकावला व अगदी कमी भांडवलामध्ये एक जीम सुरू केली. फिटनेसमधील त्याच्या आवडीमुळे तो जीममध्ये अत्यंत मन लावून काम करू लागला. त्याने त्याच्यासारखेच शरीरसौष्ठव खेळाडू तयार करायला सुरुवात केली आणि त्यात त्याला चांगलेच यशही मिळू लागले होते. यशासोबत चांगली कमाई सुरू झाल्यामुळे त्याने दुसरी जीम सुरू केली. शरीरसौष्ठव क्षेत्रात त्याचे चांगले नाव होऊ लागले होते, परंतु लालसा माणसाला वाममार्गाला लावते आणि तसेच झाले; त्याने हळूहळू लालसेपोटी आणि त्याच्याकडे येणाऱ्या विद्यार्थ्यांना लवकर यश मिळावे यासाठी सप्लिमेंट्स व ड्रग्स देऊन डोपिंग करण्यास सुरुवात केली. या सप्लिमेंट्स आणि ड्रग्सपोटी त्याला चांगलाच पैसा मिळू लागला होता. त्याच्या बॅगमध्ये तो नेहमी गोळ्यांच्या स्वरूपातील अमली पदार्थ (ड्रग्स) ठेवू लागला. एक दिवस तो दुपारी जेवण्यासाठी घरी आला असता त्याच्या ३-४ वर्षाच्या मुलाने त्याची बॅग सहजच घेतली आणि त्याच्या हाती बॅगमधील 'ब्लॅक मांबा' (एक synthetic cannabinoids) ही अत्यंत घातक कृत्रिम गांजासारखी अमली पदार्थाची गोळी लागली. त्या लहान मुलाने ती गोळी तोंडात टाकली व गिळून घेतली. ही गोळी प्रचंड तीव्रतेने व्यायाम करणारे अनेक शरीरसौष्ठव खेळाडू (Bodybuilder Athlete) घेतात त्यामुळे जास्त तीव्रतेने व्यायाम केला तरी त्याची त्यांना जाणीव होत नाही असा गैरसमज आहे. या ड्रग्समुळे कोणत्याही व्यक्तीच्या मेंदूवर आणि श्वसन संस्थेवर थेट आणि भयंकर घातक परिणाम होतो, झालेही तसेच; त्या मुलाच्या शरीरावर त्या औषधाचे घातक परिणाम लगेच दिसायला लागले. त्या लहानशा मुलाला श्वास घेता येईना, ते उलट्या करू लागले, त्याच्या हृदयाची गती भयंकर वाढली, शरीर लाल पडू लागले, ते मूल हाताला येईल ती वस्तू फेकू लागले, इतकेच नाही त्याने त्याच्या वडलांना भयंकर चावा घेतला. त्याच्या वडीलांनी त्या परिस्थितीत त्या मुलाला दवाखान्यात नेले असता डॉक्टरला देखील त्याला नेमके काय होत आहे हे समजले नाही; कारण त्याने ती गोळी घेतली आहे आणि त्यामुळे त्याला असे होत असावे यांची सुतराम कल्पना कोणालाही नव्हती. संपूर्ण घटनाक्रम अत्यंत वेगाने घडला होता. त्या मुलाला नेमकी कोणती आरोग्य समस्या झाली आहे हे न समजल्याने डॉक्टरला योग्य उपचार करण्यास वेळ लागला. मुलाला दवाखान्यात दाखल करण्यात आले आणि त्याचे उपचार सुरू झाले मात्र ३-४ तासांतच त्या गोळीचे आणखी गंभीर परिणाम दिसू लागले आणि ते मूल अत्यंत विचित्र अवस्थेत पोहचले आणि त्या

अवस्थेतच त्याचा मृत्यू झाला. आपल्या बॅगमधील 'ब्लॅक मांबा' ही गोळी आपल्या मुलाने घेतली आहे हे जेव्हा त्याच्या बापाला समजले तोपर्यंत खूप उशीर झाला होता आणि तोपर्यंत त्या लहानग्या आणि निष्पाप मुलाला आपला जीव गमवावा लागला होता. डोपिंग किती घातक आहे हे या दुर्दैवी घटनेवरून आपल्या लक्षात येईल. आज या लेखामधून क्रीडा क्षेत्रातील डोपिंगची हीच घातकता आणि त्या समस्येच्या उपायांचे विश्लेषण करण्याचा प्रयत्न केला आहे. क्रीडा क्षेत्रात आज ही समस्या खूपच आव्हानात्मक झालेली आहे.

डोपिंग म्हणजे काय?

क्रीडा क्षेत्रातील कामगिरी कृत्रिमरित्या वाढवण्या-साठी खेळाडूने प्रतिबंधित औषधे, रासायनिक पदार्थ किंवा पद्धतींचा जाणीवपूर्वक अथवा अजाणतेपणी केलेला वापर म्हणजे डोपिंग होय.

WADAच्या प्रतिबंधित यादीत असलेल्या कोणत्याही पदार्थाचा किंवा तंत्राचा उपयोग नैतिकता आणि नैसर्गिक शारीरिक क्षमतेच्या नियमांचे उल्लंघन मानला जातो; यालाच डोपिंग म्हटले जाते.

जागतिक क्रीडा क्षेत्रात डोपिंग

जागतिक क्रीडा क्षेत्रात डोपिंग ही सतत वाढणारी आणि गंभीर समस्या बनली आहे. आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये अनेक नामांकित खेळाडूंना डोपिंगमुळे निलंबनाचा सामना करावा लागला आहे, इतकेच नाही तर त्यांच्या पुढील आयुष्यात डोपिंगमुळे त्यांना अत्यंत घातक आणि आरोग्याशी संबंधित दुष्परिणामांचा सामना करावा लगाला आहे. World Anti-Doping Agency (WADA) आणि विविध क्रीडा महासंघांकडून कठोर चाचण्या घेऊनही नवीन-नवीन प्रतिबंधित पदार्थ व पद्धती उदयास येत आहेत. त्यासाठी ठरवून काही जण संशोधन करत आहेत. काही देशांमध्ये पदकांच्या शर्यतीत नैतिकतेपेक्षा 'परफॉर्मन्स'ला अधिक प्राधान्य दिल्याने ही प्रवृत्ती वाढते आहे. या सर्वांमुळे 'स्वच्छ क्रीडा' (Clean Sport) जपणे हे आज जागतिक क्रीडा व्यवस्थेसमोरील सर्वात मोठे आव्हान ठरले आहे.

भारतीय क्रीडा क्षेत्र आणि डोपिंग

नुकत्याच झालेल्या खेलो इंडिया आंतरविद्यापीठ स्पर्धा २०२५मध्ये "National Antidoping Test' करणारी टीम आली होती. ही बातमी स्पर्धेतील सहभागी खेळाडूंना जशी समजली तसे जवळ पास ९५% खेळाडूंनी अंतिम फेरीमध्ये सहभागी न होण्याचा निर्णय घेतला. असे करण्यामागे भविष्यात खेळण्यावर बंदी येण्याची भीती होती आणि ते टाळण्यासाठीच त्यांनी माघार घेण्याचा निर्णय घेतला असावा. या स्पर्धेच्या अनेक बाबींच्या अंतिम फेरीमध्ये केवळ एकाच खेळाडूने सहभाग घेतलेला दिसून आला, यावरून आपल्याला अंदाज येऊ शकतो की भारतात डोपिंगची काय स्थिति आहे? अशी माहिती मिळाली आहे की, महाराष्ट्रातही काही जण आहेत ते इतर राज्यांमधून ड्रग्स व इंजेक्शन मागवतात. भारतीय असो की महाराष्ट्र, ऑलिंपिक महासंघ; त्यांच्याकडून याबाबत काही होईल असे मुळीच वाटत नाही. क्रीडा क्षेत्रातील हा गैरप्रकार थांबवण्याची मानसिकता क्रीडा क्षेत्रातील दिग्गजांनी जणू सोडून दिली आहे. आपल्याला माहीतच आहे की आंतरराष्ट्रीय वेटलिफ्टिंग महासंघाने डोपिंगच्या कारणांमुळे संपूर्ण 'भारतीय वेटलिफ्टिंग महासंघावरच' जागतिक स्पर्धेत सहभागी होण्यावर बंदी घातली होती.

डोपिंगची वाढती प्रवृत्ती व तिचे स्वरूप

भारतासह जगभरात डोपिंगची प्रवृत्ती झपाट्याने वाढत असून ती क्रीडाक्षेत्रासाठी गंभीर धोका बनली आहे. डोपिंगमुळे क्रीडा क्षेत्र पोखरून निघाले आहे. स्टिरॉइड्स, हार्मोन्स, स्टिम्युलंट्स, ब्लड डोपिंग यांसारखे विचित्र आणि नवनवे प्रतिबंधित पदार्थ आणि तंत्रे सतत समोर येत आहेत. फिटनेस उद्योगातील अनियंत्रित सप्लिमेंट्स आणि 'जलद परिणाम' देण्याच्या लालसेमुळे खेळाडू डोपिंगला सहज बळी पडतात. प्रशिक्षक, जिम ट्रेनर्स किंवा सहकाऱ्यांकडून चुकीचे मार्गदर्शनही या प्रवृत्तीला चालना देते. या सर्वांमुळे डोपिंगचा वापर आता संघटित, योजनाबद्ध आणि अधिक खुलेपणाने दिसून येत आहे. अशात डोपिंगसाठी लागणाऱ्या सर्व बाबी सहज उपलब्ध होत आहेत. एक वेळ योग्य प्रशिक्षक मिळत नाही मात्र क्रीडा कार्यमान वाढवण्यासाठी लागणारा हवा तो अमली पदार्थ सहज मिळतो. भारतात 'National Anti-Doping Agency' चे (NADA) कामही फारच मर्यादित आहे, त्यामुळे कायद्याने डोपिंगवर बंदी असली तरी त्याचे काटेकोर पालन अशक्य ठरते आहे. कोणत्याही परिस्थितीत जिंकायचेच ही प्रवृत्ती, मार्गदर्शकें जीम ट्रेनर्स व सहकाऱ्यांचे चुकीचे मार्गदर्शन, डोपिंगसाठी आवश्यक बाबींची सहज उपलब्धता, NADAचे मर्यादित कार्य या सर्व बाबींमुळे डोपिंगचे स्वरूप राक्षसी होत चालले आहे.

यश मिळवण्याची अतिरेकी स्पर्धा व मानसिक दडपण

आज कोणत्याही खेळात नैपुण्य मिळवायचे असेल तर प्रचंड कष्ट आणि मेहनत घ्यावी लागते. खेळासाठी मेहनत घेणाऱ्यांमध्ये खेळाडूशिवाय त्यांचे पालक, मार्गदर्शक व सहकारी सहभागी असतात. या सर्वांनी मिळून कष्ट घेतल्याशिवाय खेळात नैपुण्य मिळविणे आजच्या स्पर्धात्मक युगात जवळ जवळ अशक्य होत चालले आहे. वर्षानुवर्षे खेळाडू व त्याच्यासोबत इतर सर्व अशी प्रचंड मेहनत घेत असतात त्यामुळे त्या सर्वांवर खेळाडूने स्पर्धेत यश मिळवलेच पाहिजे यासाठी प्रचंड मानसिक दबाव असतो. प्रत्येक खेळाडूला हे माहीत आहे की, स्पर्धेमध्ये सहभागी होत असलेले अनेक खेळाडू डोपिंग करूनच खेळणार आहेत त्यामुळे नियमित कष्ट करणाऱ्या मेहनती खेळाडूंवरील दबाव अधिकच वाढतो. अशा वेळी तो मेहनत करणारा खेळाडूदेखील डोपिंगला बळी पडण्याची शक्यता वाढते. यासाठी प्रत्येक खेळाडूला 'जिंकलेच पाहिजे' ही वृत्ती सोडण्याचे आवाहन करायला हवे; प्रशिक्षणादरम्यान त्यावर भर द्यायला हवा. अन्यथा कितीही कायदे केले तरी डोपिंगची प्रवृत्ती थंबवणे केवळ अशक्य आहे.

प्रशिक्षक, मार्गदर्शक, जिम ट्रेनर्स व अनधिकृत सप्लिमेंट उद्योगाची भूमिका

क्रीडा क्षेत्रातील डोपिंग थांबवायचे असेल तर त्याचे होणारे फायदे तोटे सर्व खेळाडूंना अगदी सुरुवातीपासूनच समजावून सांगायला हवे. अनेक वेळा प्रशिक्षक, मार्गदर्शक, जिम ट्रेनर्स इतकेच नाही तर पालकही स्वत:च डोपिंगच्या परिणामाबाबत अनभिज्ञ असतात. डोपिंगच्या दुष्परिणामांची तीळमात्र कल्पना त्यांना नसते, डोपिंगसंबंधी त्यांचे अनेक गैरसमज दिसून येतात, त्यामुळे अनेक वेळा अनर्थ होतात. त्यात भर म्हणून सप्लिमेन्ट उद्योग करणाऱ्या कंपन्या खेळाडूंमध्ये डोपिंगबद्दल संभ्रम निर्माण करतात. सप्लिमेन्ट व खेळाडूंना ड्रग्स विकून

रग्गड कमाई होते, त्यामुळे क्रीडा व फिटनेस क्षेत्रात अनेक कंपन्या खेळाडूंना फसवून हा व्यवसाय वाढवत आहेत. अनेक ठिकाणी यांचे रॅकेट तयार झालेले आहे. अशा सर्व परिस्थितीत कोणत्याही प्रकारे जिंकणे ही वृत्ती असेल तर खेळाडू डोपिंग करण्यास प्रवृत्त होतो.

अँटी-डोपिंग यंत्रणेमधील त्रुटी

आंतरराष्ट्रीय स्तरावर असो की राष्ट्रीय स्तरावर असो, अँटी-डोपिंग यंत्रणेमध्ये अनेक मूलभूत त्रुटी असल्याने क्रीडा क्षेत्रात डोपिंगवरील नियंत्रण अपेक्षेइतके प्रभावी ठरत नाही. NADA आणि WADA या दोन्ही संस्थांच्या चाचणी प्रक्रियेत अनेक तांत्रिक व प्रशासकीय विसंगती आढळतात. काही वेळा एका संस्थेने दिलेल्या निकालाशी दुसरी संस्थात्मक चौकशी जुळत नाही, त्यामुळे प्रकरण लांबणीवर जाते. भारतात क्रीडा स्पर्धांमधील नमुने तपासण्यासाठी व खेळाडूने डोपिंग केले असेल तर ते सिद्ध करण्यासाठी फारच अपुरी यंत्रणा आहे. तज्ज्ञ व्यक्ती, तांत्रिक व्यक्ती तसेच देशातील 'चाचणी केंद्रां'ची संख्याही खूपच अपुरी असल्यामुळे विविध स्पर्धांमधील नमुने वेळेत तपासले जाऊ शकत नाही. उच्च दर्जाच्या प्रयोगशाळांचा खर्च आणि तंत्रीकबाबीतील कमतरतेमुळे खेळाडूंकडून घेतलेल्या नमुन्यांचे विश्लेषण करण्यास खूपच विलंब होतो आणि निकाल महिनोंमहिने प्रलंबित राहतात. अनेक खेळाडूंना त्यांच्या प्रकरणांचा निर्णय लवकर न मिळाल्याने त्यांचे करिअर, शिष्यवृत्ती आणि संधींवर परिणाम होतो. भारतातील अनेक राज्यांत डोपिंग तपासणीसाठी लागणारे किट्स, स्टोरेज सुविधा आणि वाहतूक व्यवस्था अद्यापही फारशी उपलब्ध नाही. काही वेळा खेळाडूंकडून घेतलेल्या नमुन्यांच्या सुरक्षिततेबद्दलही प्रश्न निर्माण होतात, नमुने बदलण्याची शक्यता आहे की काय अशी शंका निर्माण होण्यास वाव असतो त्यामुळे प्रक्रियेची विश्वासार्हता कमी होते. याशिवाय NADA असो की WADA, ते देत असलेल्या शिक्षांची पद्धती एकसमान नसल्याने एक सारख्या गुन्ह्यांसाठी भिन्न खेळाडूंना वेगवेगळ्या शिक्षा दिल्याची अनेक उदाहरणे आढळून येतात, हा धोरणातील दोष आहे. वरच्या स्तरावर अपील प्रक्रियेचे नियमही अत्यंत गुंतागुंतीचे असल्याने या एजन्सीज समोर आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल खेळाडू योग्यरित्या आपली बाजू मांडू शकत नाहीत.

भारतात केंद्र व राज्य स्तरावर अँटी-डोपिंग जनजागृती कार्यक्रमांची कमतरता असल्याने क्रीडा कार्यमान मिळवण्यासाठी खेळाडू अनाहूतपणे चुकीचे पदार्थ घेतात. भारतातील जवळ जवळ सर्वच खेळाडूंमध्ये अँटी-डोपिंग नियमांची माहिती अत्यंत कमी आहे असे आढळून आले आहे. महानगरांमध्ये प्रशिक्षक, पोषणतज्ज्ञ आणि अधिकृत मार्गदर्शक उपलब्ध असल्याने तेथील जनजागृती ग्रामीण भागाच्या तुलनेने अधिक झाली असली तरी ती पुरेशी नाही. या सर्व त्रुटींमुळे भारतीय क्रीडा क्षेत्रात डोपिंग रोखण्याचे प्रयत्न अद्याप सुसंगत, वैज्ञानिक आणि प्रभावी होण्याची आवश्यकता दिसून येते.

तरुण खेळाडूंमध्ये वाढता धोका

तरुण खेळाडूंमध्ये डोपिंगचा धोका चिंताजनकरीत्या वाढत आहे आणि यामागे अनेक गुंतागुंतीची कारणे जबाबदार आहेत. किशोरवयीन खेळाडू आपल्या नैसर्गिक वाढीच्या टप्प्यावर असतात, त्यामुळे त्यांच्यात शारीरिक क्षमता झपाट्याने वाढत असते आणि ती अधिक वेगाने वाढावी याबाबत त्यांच्यात विशेष आकर्षण असते. सोशल मीडियावरील

'झटपट फिटनेस' संस्कृती, बॉडी-बिल्डिंगचे चुकीचे आदर्श आणि स्टिरॉइड्सबद्दलची चुकीची परंतु भुरळ घालणारी माहिती यामुळे आजचा तरुण डोपिंग करण्यास सहजच बळी पडतो. अनेक वेळा क्रीडा प्रशिक्षक, जिम प्रशिक्षक किंवा अनुभवी खेळाडूंच्या चुकीच्या सल्ल्यामुळे तरुण खेळाडू अनधिकृत सप्लिमेंट्स व ड्रग्स वापरण्याकडे वळतात. अनेक वेळा खेळाडूंना अँटी-डोपिंग नियमांची माहिती अत्यल्प असल्यानेही नकळतपणे प्रतिबंधित पदार्थ घेतात. यामुळे त्यांच्या आरोग्यावर गंभीर परिणाम होतात. त्यांच्यामध्ये संप्रेरकाचा बिघाड, मानसिक अस्थिरता, व्यसन, आणि दीर्घकाळासाठी क्रीडा कारकिर्दीवर अपरिवर्तनीय परिणाम झालेला दिसून येतो व त्यामुळे त्या खेळाडूचे आयुष्यभराचे नुकसान झालेले असते. अशा प्रकारे कोणत्याही कारणांमुळे चुकीचे निर्णय खेळाडूची सर्वांगीण प्रगती थांबवू शकतात; म्हणूनच शाळा-कॉलेज स्तरापासून योग्य शिक्षण, आहाराविषयी वैज्ञानिक जाणीव, आणि 'क्लीन स्पोर्ट'ची मूल्ये रुजवणे अत्यावश्यक आहे. दुर्दैवाने आज असे दिसून येत आहे की खेळातील शालेय खेळाडूंमध्ये तर डोपिंगचे प्रमाण अत्याधिक झाले आहे आणि या खेळाडूंच्या भविष्यातील आरोग्याची काळजी करण्याची गरज आहे. त्यासाठी कुटुंब, शाळा, क्रीडा संघटना आणि शासन या सर्व स्तरावर मोठे पाऊल उचलण्याची गरज आहे. यासाठी कडक धोरण अवलंबण्याची अत्यंत आवश्यकता आहे.

डोपिंगचे शारीरिक, मानसिक व दीर्घकालीन दुष्परिणाम

डोपिंगचे शारीरिक, मानसिक आणि दीर्घकालीन दुष्परिणाम अत्यंत घातक आहेत.

शारीरिक स्तरावर स्टिरॉईड्स, उत्तेजक औषधे किंवा इतर प्रतिबंधित पदार्थ सेवनामुळे

- शरीरातील संप्रेरकांचा समतोल बिघडतो.
- हृदयगती वाढते
- उच्च रक्तदाब होतो
- यकृत-मूत्रपिंडाचे नुकसान होते
- स्नायूंवर ताण-तणाव निर्माण होतो
- अकाली मृत्यूचा धोका असतो

हे आणि असे प्रमुख शारीरक परिणाम दिसून येतात.

मानसिक दुष्परिणामांमध्ये

- चिडचिडेपणा
- आक्रमकता
- नैराश्य
- अति-आत्मविश्वास
- निर्णयक्षमता कमी होणे

यांचा समावेश होतो. दीर्घकाळ डोपिंग घेतल्यास मेंदूतील रासायनिक संतुलन बिघडून, व्यसनाची साखळी निर्माण होते.

शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये हे दुष्परिणाम अधिक गंभीर ठरतात कारण त्यांचे शरीर-मन अद्याप विकसित होत असते. डोपिंगमुळे शालेय विद्यार्थ्यांमध्ये

- वाढ खुंटते
- संप्रेरकांची अनियमितता येते
- लैंगिक विकासात अडथळे निर्माण होतात
- रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते
- स्मरणशक्ती आणि एकाग्रतेत बिघडते

तसेच अभ्यास आणि खेळातील कामगिरी घसरते

अशा पदार्थांमुळे विद्यार्थी चुकीच्या मार्गाकडे वळण्याची मानसिक प्रवृत्ती वाढते. म्हणून शालेय विद्यार्थ्यांनी डोपिंगपासून पूर्ण दूर राहणे आणि स्वच्छ, आरोग्यदायी खेळ संस्कृती स्वीकारणे अत्यावश्यक आहे.

उपाययोजना

शिक्षण, जनजागृती आणि कठोर धोरणे

डोपिंग हा आजच्या क्रीडा क्षेत्रातील सर्वात गंभीर व धोकादायक प्रश्न आहे. खेळाडूंच्या आरोग्याला, खिलाडूवृत्तीला आणि देशाच्या प्रतिष्ठेला हानी पोहोचवणारा हा प्रवाह थांबवण्यासाठी त्याच्या दुष्परिणामांविषयी शिक्षण, जनजागृती, वैज्ञानिक तपासणी आणि कठोर धोरणांची एकत्रितरित्या अंमलबजावणी करणे अत्यावश्यक आहे. डोपिंग रोखण्यासाठी जगभरातील अनेक संस्थांनी वेगवेगळ्या यशस्वी उपाययोजना राबवल्या असून भारतानेही त्याकडे अधिक गांभीर्याने पाहण्याची गरज आहे.

शिक्षण आणि क्रीडाक्षेत्रातील नैतिकतेचे प्रशिक्षण

डोपिंग रोखण्याचे पहिले आणि सर्वांत महत्त्वाचे पाऊल म्हणजे शिक्षण. शालेय, महाविद्यालयीन आणि अकादमी पातळीवर खेळाडूंना डोपिंगचे दुष्परिणाम, नियम, बंदी घातलेले पदार्थ, नैतिक मूल्ये आणि स्वच्छ खेळ संस्कृती याबाबत नियमित मार्गदर्शन देणे आवश्यक आहे. अनेक देशांमध्ये, उदा. ऑस्ट्रेलियाच्या Australian Sports Anti-Doping Authority (ASADA) कार्यक्रमात, विद्यार्थ्यांसाठी 'Play True' सारखे शैक्षणिक मॉड्यूल यशस्वी ठरले आहे. भारतातही NADA ने 'NADA Cares' सारखे उपक्रम सुरू केले आहेत, पण त्याची व्यापक अंमलबजावणी शाळा-क्रीडा केंद्रांमध्ये वाढवणे आवश्यक आहे.

जनजागृती :

खेळाडू, प्रशिक्षक, पालक, क्रीडा संघटना आणि सामान्य नागरिकांमध्ये डोपिंगविषयी जागृती करणे अत्यंत गरजेचे आहे. सोशल मीडिया, कार्यशाळा, क्रीडा स्पर्धांमधील संदेश, पोस्टर्स, माहिती पुस्तिका आणि माहितीपट यांच्या माध्यमातून डोपिंगविरोधी वातावरण निर्माण करता येते. WADA च्या 'Play True Day' अभियानाने जगभरात जनजागृती वाढवली आहे. अशा प्रकारच्या वार्षिक कार्यक्रमांना शाळा व जिल्हा क्रीडा कार्यालयांनीही प्राधान्य दिले पाहिजे.

कठोर धोरणे आणि कडक शिक्षा

डोपिंगविरुद्ध सर्वात प्रभावी उपाय म्हणजे स्पष्ट नियम व कठोर अंमलबजावणी. क्रीडा संस्थांकडून आकस्मिक तपासण्या, आऊट-ऑफ-कॉम्पिटीशन टेस्टिंग, बायोलॉजिकल पासपोर्ट यांसारख्या वैज्ञानिक पद्धती प्रभावी सिद्ध झाल्या आहेत. ऑलिंपिक व जागतिक स्पर्धांतील बायोलॉजिकल पासपोर्ट प्रणाली अनेक खेळाडूंचे डोपिंग उघड करण्यास अत्यंत यशस्वी ठरली आहे. भारतात या प्रणालींचा वेगाने विस्तार करण्याची गरज आहे. जे प्रशिक्षक, डॉक्टर, औषधी दुकानदार आणि सप्लिमेंट सप्लायर्स बेकायदेशिररित्या डोपिंग करण्यासाठी खेळाडूंना मदत करतात यांच्यावरही कायदेशीर व कठोर कारवाई होणे अत्यावश्यक आहे.

शालेय आणि तरुण खेळाडूंसाठी विशेष उपाय

- शाळांमध्ये 'Drug-Free Sports' कार्यक्रम अनिवार्य करणे

- सप्लिमेंट्सच्या वापरावर नियंत्रण
- पालकांसाठी मार्गदर्शन सत्रे
- किशोरवयीन खेळाडूच्या शरीरावर डोपिंगच्या परिणामांचे वैज्ञानिक स्पष्टीकरण

'डोपिंग' हा केवळ क्रीडा क्षेत्राचा प्रश्न नसून ते सामाजिक, शैक्षणिक आणि आरोग्यविषयक आव्हान आहे. शिक्षणाने मानसिकता बदलते, जनजागृतीने समाज तयार होतो, आणि कठोर धोरणांनी प्रत्यक्ष नियंत्रण मजबूत होते. या तीन स्तंभांच्या संयुक्त अंमलबजावणीनेच स्वच्छ, निरोगी आणि नैतिक क्रीडा संस्कृती निर्माण होईल. क्रीडा अकादमी, शाळा-कॉलेज स्तरापासून वैज्ञानिक आहार (पोषण) शिक्षण, 'मान्यताप्राप्त सप्लिमेंट' वापर मार्गदर्शिका प्रकाशित करणे, प्रशिक्षकांचे डोपिंगविषयी प्रशिक्षण, डोपिंग करणाऱ्या खेळाडू व त्याच्या प्रशिक्षकास (शालेय स्तरावर पालकास) कडक शिक्षा असे उपक्रम राबवल्यास यावर निश्चितच काही प्रमाणात यश मिळेल असे वाटते. डोपिंगवर नियंत्रण येण्यासाठी आवश्यक अभियान, उपक्रम, उपाययोजना राबवून एक चळवळ निर्माण करावी लागेल.

तरुण खेळाडूंसाठी डोपिंग करणे म्हणजे केवळ स्पर्धेत 'शॉर्टकट' मार्गाने यश मिळवण्यापुरते मर्यादित नसून ते खेळाडूच्या संपूर्ण जीवनाला कायमचे उद्ध्वस्त करू शकते. डोपिंग करणे ही एक घातक चूक ठरू शकते. तरुण वयोगटातील मुलांना डोपिंगबद्दल योग्य शिक्षण, योग्य मार्गदर्शन आणि योग्य मूल्यसंस्कार देणे ही पालक, प्रशिक्षक, पोषणतज्ज्ञ, शाळा, महाविद्यालये आणि क्रीडा संस्था या सर्वांची एकत्रित जबाबदारी आहे.

Legacy

A Journey Through Time

श्री. तन्मय नांदुर्डीकर
शारीरिक शिक्षण शिक्षक, टेनिस खेळाडू

Nestled in the small village of Yeola, located in the district of Nashik, Maharashtra, the Lord and Hardy Recreational Club, now known as Navbharat Krida Mandal, has stood the test of time for over 120 years. Initially established during the British colonial era, the club has grown to become a pillar of tennis and sports culture in the region. It is not just a place for sports, but a living testament to tradition, community, and dedication to the game. At first glance, the club's historical charm is evident in its old buildings made of stone bricks, with fired clay roofing that has weathered decades of time. Standing tall beside these structures is a banyan tree, which has witnessed the growth of the club for over a century. The tree symbolizes the strength and resilience of the club's legacy, growing with it and standing firm in its support of the community.

When the club was first established, it began with just two clay tennis courts. Over time, the number grew to four, and the addition of a badminton court, table tennis and gym floor further expanded its offerings. However, the club's true strength lies in its ability to nurture talent and promote the sport of tennis, ensuring that each generation passes on the torch of tradition to the next.

One of the club's proudest achievements is its ability to involve families in the sport. Over 25 father-son duos are members of the club, a remarkable testament to the sense of community it fosters. Additionally, there are around 100 members who are involved in various aspects of the club, whether through playing tennis or participating in other physical activities. The club has always encouraged members to stay active and supportive, and this spirit is particularly visible in the daily gatherings for morning sports and exercise.

Navbharat Krida Mandal has also been the host of numerous prestigious tournaments over the years, with the Yeola Open being one of the oldest and most prominent events. This tournament, held annually in December or January, draws players from cities and states across India. The club proudly says so because back in the 2000s, the renowned coach , Mr. Datta Shinde and Elite player of that time Mr. Nandan Bal,

played in the tournament. The club also organizes events for young players under the auspices of the Maharashtra State Lawn Tennis Association (MSLTA) and the School Games Federation of India (SGFI).

Additionally, it has witnessed zonal and inter-university competitions, further elevating its reputation as a hub for tennis.

One of the club's most remarkable legacies is its support of multi-generational tennis families. The Gujrati family, for example, has seen its fourth generation play on the club's courts. Laksh Gujrati, a talented under-18 player, secured both a silver medal for his team and a bronze medal in the individual category at the SGFI national competition. His father, Yati Gujrati, has represented India at the ITF Masters in 2024, showcasing the club's continued role in shaping successful players.

The club has also been home to legends like Shrikant Parekh, a former teacher and principal in Yeola, whose tennis career has spanned more than six decades. At 82, Mr. Shrikant Parekh continues to play in tournaments such as the Solaris Gista Tournament held on Jan 19, 2025, and has accumulated over 150 trophies in his career. He has also captained the Indian team at the ITF Masters. When asked about his achievements, Parekh humbly admitted that he had lost count of his tournament wins- a true reflection of his dedication to the sport.

The club Is also proud of another legendary member,Dhavalchandra Patel – Veteran Tennis Champion & Coach

Dhavalchandra Patel is a passionate tennis player with an illustrious love for tennis spanning over six decades. A dedicated athlete and mentor, he has coached numerous aspiring tennis players, shaping the future of the sport. Competing in the senior circuit, he has won multiple ITF tournaments and proudly represented India in the 70+ age category at the 2023 World Championships. His unwavering commitment to the game continues to inspire players of all generations.

Not only has the club produced exceptional male players, but it has also nurtured female talent. Avani Patel, despite the challenges of being one of the few women members, played at the SGFI National Tennis Championship, further proving that the club supports all athletes, regardless of gender.

Yeola Navbharat Krida Mandal has a rich history of producing outstanding players who have gone on to represent major competitions like the All India University (AIU) tournaments. These players have not only brought recognition to the club but also left a lasting legacy for future generations. Some of the notable players

who have represented AIU include:

1. Kadar Kathib (1980-81)
2. Shirish Nandurdikar (1984-85)
3. Kishor Phatak (1985-86)
4. Rupali Patel (1991-92)
5. Bhavana Patni (1991-92)
6. Ajay Jain (1993-94)
7. Yati Gujrati (1997-98)
8. Amit Patel (2002-03)
9. Kiran Kulkarni (2007-08)

Yeola has seen significant improvements in sports infrastructure, and this tennis club has been a key part of that growth. In contrast to the increasing costs of tennis in bigger cities like Pune and Mumbai, where booking a court can cost Rs 400 or more per hour, Yeola's Navbharat Krida Mandal remains accessible to all.

The club's commitment to making tennis affordable while focusing on the well-being of its members has made it an important institution in the region. Despite offering clay courts, which typically require higher maintenance costs, the club keeps its fees low. For just Rs 400 per month, members can enjoy access to the club's classic facilities, making it accessible to a wide range of people from different socio-economic backgrounds. This affordability allows the community to participate in the sport while promoting physical health and fitness, all within a supportive and encouraging environment.

The legacy of Yeola Navbharat Krida Mandal is founded on its dedication to the sport of tennis, its strong sense of community, and its emphasis on improving the health of its members. The club has helped shape the careers of many players and continues to play an important role in elevating tennis in the region, inspiring future generations to get involved in the sport.

A player receives skills, moral and discipline from his coach, so let's not forget them. Kiran Kulkarni and Sumit Gaikwad have been successfully organizing both tennis and badminton coaching camps under the guidance of Mr. Shirish Nandurdikar and elite player Mr. Shrikant Parekh for the last two decades.

Maintaining the clay courts is no easy task, and the club proudly acknowledges the 4 generations of the Mali family, who have been taking care of the courts. Suresh Mali, along with his father and son's Shrikant and Manoj, have ensured that the club's facilities are in pristine condition, showcasing a deep loyalty to both the club and the sport.

The club also boasts an event in its pocket- Four and a Half acker of land and more, which is owned by club and

has no boundary wall. The club fought for the place when the government issued a road through the center of the area. Winning the fight, the space serves as a playground for activities like walking, jogging, and enjoying fun fairs. Here, smaller kids can play cricket and other games without hesitation or restrictions. Such large playgrounds are rarely available these days, and the people of Yeola greatly benefit from it.

Apart from this, every member of Nav Bharat Krida Mandal Yeola accompanies the campaign of Swachh Yeola Sundar Yeola, initiated by Vidya International School, which is governed by Mr. Rajesh Patel, a member of the club This factor of club proves social engagement of its members towards society.

The true essence of this club lies not just in its facilities or tournaments, but in the rich culture it has fostered over the years. Legacy is not created overnight; it is built through decades of effort, trust in the process, and a commitment to passing on traditions to future generations. The culture of Navbharat Krida Mandal has created a lasting impact on the future of tennis in Yeola and beyond.

Through this article, we members of club encourage everyone to embrace physical activity and be a part of a community that supports sports. Whether it's joining a tennis club or participating in any other form of exercise, we must carry the torch of physical fitness and tradition to the next generation. The legacy of Navbharat Krida Mandal is a powerful reminder that sports can shape communities, create lifelong bonds, and contribute to the development of individuals.

क्रीडा प्रशिक्षण सर्टिफिकेटचे महत्त्व

महेंद्र गोखले
फिटनेस तज्ज्ञ

जर आपल्याला खेळाचे कोचिंग महत्त्वाचे वाटत असेल तर आपण कोचिंग सर्टिफिकेशनचे महत्त्व जाणले पाहिजे. प्रशिक्षक म्हणून, आपण खेळाडूंची कामगिरी वाढवण्यासाठी आणि प्रभावी मार्गदर्शन करण्यासाठी आपला अनुभव आणि ज्ञान वापरतो. प्रशिक्षकांचे शिक्षक देखील नेमके हेच करतात. तरीही, अनेकदा प्रशिक्षक म्हणतात की एखादा व्यावसायिक शिक्षक मला जे शिकवू शकेल त्यापेक्षा मी स्वयं-शिक्षितपणे आणि तरीही प्रभावीपणे स्वतःला तयार करू शकतो.

भारतात अनेक क्रीडा-प्रशिक्षक कोचिंग करण्यासाठी पात्र किंवा प्रमाणित नाहीत, ते प्रशिक्षण देतात कारण त्यांनी त्यांच्या तरुणपणात खेळ खेळला आहे, परंतु ते प्रशिक्षकासाठी आवश्यक असलेली सर्व कौशल्ये पूर्ण करत नाहीत. सर्व चांगले खेळाडू चांगले प्रशिक्षक होऊ शकत नाहीत. कोचिंग हे एक प्रशिक्षण आहे; कला आहे आणि विज्ञान आहे. सर्व क्रीडा संघटनांनी किंवा फेडरेशनने प्रशिक्षित कोचेस् नियुक्त करणे अत्यंत आवश्यक आहे. किंवा त्यांच्या कोचेसना नामांकित प्रशिक्षण संस्थेकडून प्रमाणपत्र मिळवण्याची संधी देऊ करणे गरजेचे आहे.

ज्याअर्थी तुम्ही हा लेख वाचत आहात त्याअर्थी कोचिंग सर्टिफिकेशन ही संकल्पना तुम्हांला मान्य आहे. म्हणून मी त्या संकल्पनेविषयी थोडक्यात बोलतो आणि कोचिंग सर्टिफिकेशन संदर्भात काही महत्त्वाच्या गोष्टींबद्दल बोलतो.

तुमचा वेळ, पैसा आणि उर्जा यांचे तुम्हांला महत्त्व आहे का?

जेव्हा तुम्ही औपचारिक कोचिंग सर्टिफिकेशन घेण्यावर भर देता तेव्हा तुम्ही स्वतःला आणि इतरांना हे दाखवून देता की तुम्ही ह्या क्षेत्रात व्यावसायिक विकास व्हावा ह्या दृष्टीने पावले उचलत आहात.

कोणत्याही औपचारिक शिक्षणाच्या कार्यक्रमाचा खर्च जास्त जाणवतो परंतु स्वयं-शिक्षणासाठी जो खर्च येतो त्याकडे सहसा दुर्लक्ष केले जाते. त्या खर्चामध्ये वेळ आणि पैसा दोन्हीचा समावेश होतो. एका बिझी कोचसाठी नवीन वाचत राहणे, स्व-परीक्षण करणे, नवीन तंत्र शिकणे किंवा आत्मसात करणे यासाठी वेळ काढणे शक्य होत नाही, तसेच प्रशिक्षणासाठी कोणती साधने विश्वासार्ह आणि अचूक आहेत याची खात्री करून त्यानंतर नवीन माहिती किंवा ज्ञान हे आत्मसात करायचे हेही काहीसे कठीण असते. परिणामी, ते ब्लॉग, व्हिडिओ आणि कदाचित काही स्वस्त पुस्तके यांसारख्या वापरण्यास सोप्या साहित्याकडे वळतात. कोचिंग सर्टिफिकेशनच्या मोठ्या क्षेत्रात ही स्वीकारली जातात परंतु याबरोबरच संशोधन, अभ्यापूर्णलेख आणि शैक्षणिक साधनांचा वापर देखील करणे गरजेचे आहे.

खेळाडूंना प्रशिक्षकांकडून काय हवे आहे?

खेळाडूंना प्रशिक्षकांकडून काय हवे आहे ते खेळ,

खेळाडू आणि खेळाचा संदर्भ यावर अवलंबून असते. आपण 'ट्रायल आणि एरर' ह्या मार्गाने देखील काही गोष्टी शिकू शकतो किंवा मार्गदर्शन करण्यासाठी साधने आणि अनुभवी प्रशिक्षक यांच्या संपर्कात राहू शकतो. तुमच्याकडे फक्त तुमचा स्वतःचा अनुभव असेल तर तुम्ही तुम्हांला मिळालेल्या कोचिंगच्या प्रकाराची किंवा तुम्हांला कोणत्या प्रकारचे कोचिंग मिळवायचे आहे याचीच पुनरावृत्ती करू शकता. असे तुमचे ज्ञान तुम्हांला एकापेक्षा जास्त संदर्भांमध्ये प्रभावी ठरणार नाही.

खेळातील कामगिरी वाढवणे हा कोचिंगचा महत्त्वाचा घटक आहे. खेळाडूंना त्यांच्या खेळात सुधारणा करण्यासाठी तसेच खेळाच्या तंत्रासाठी, डावपेच आखण्यासाठी आणि शारीरिक विकास साधण्यासाठी योग्य मार्गदर्शन करू शकेल अशा प्रशिक्षकाची गरज असते. या क्षेत्रातील त्यांचे ज्ञान सुधारण्यासाठी प्रशिक्षकाने विविध शैक्षणिक पद्धतीचा वापर केला पाहिजे. औपचारिक शिक्षण ज्यामध्ये शरीरविज्ञान, मोटर लर्निंग, आकलन, मानसशास्त्र, प्रशिक्षणावर वयाच्या वाढीचा प्रभाव आणि अशा अनेक विषयांचा समावेश होतो; त्याचे शिक्षण एका विशिष्ट अभ्यासक्रमाद्वारे खेळाडूंपर्यंत पोचले पाहिजे ज्यामुळे त्यांच्या खेळातील कामगिरी सुधारण्यात मदत होईल.

प्रशिक्षकांना कोणती कौशल्ये शिकण्याची आवश्यकता आहे?

विशिष्ट अभ्यासक्रमाबाहेर होणारे अनौपचारिक शिक्षणही खेळाडूंसाठी महत्त्वाचे असते. प्रशिक्षक नैसर्गिकरित्या आपले छंद जोपासतात, इतर प्रशिक्षकांशी नवीन कल्पनांबद्दल बोलतात, खेळाडूंकडून अभिप्राय घेतात आणि सरावाने काही गोष्टी करून पाहतात यातूनच हे अनौपचारिक शिक्षण शक्य होते. प्रत्येक ॲथलीटला अशा एका प्रशिक्षित कोचची आवश्यक असते जो त्यांच्या सतत बदलणाऱ्या शारीरिक, सामाजिक आणि मानसिक विकासास मदत करण्यासाठी तयार असतो. आपल्या सर्वांच्या ज्ञानात उणिवा असतात पण एक प्रशिक्षित-कोच त्या उणिवा भरून काढण्याचा प्रयत्न करतो, प्रत्येक नवीन पिढीच्या ॲथलीट्ससाठी सज्ज असतो आणि आयुष्यभर शिकण्यासाठी प्रेरणा देतो.

कोचिंग सर्टिफिकेशनप्राप्त केलेला प्रशिक्षक खालील गोष्टी शिकण्यास मदत करेल

१. त्यांच्याकडे असलेले खेळाचे ज्ञान

२. संवाद आणि ऐकण्याची कौशल्ये

३. प्रेरणादायी कौशल्ये

४. सुधारणा करण्याची इच्छा

५. वचनबद्धता

६. संयम

७. नियोजन, वेळापत्रक आणि विकास

सदोष प्रशिक्षणाचे परिणाम काय आहेत?

सदोष प्रशिक्षणामुळे प्रशिक्षक आणि खेळाडू या दोघांवरही अनेक नकारात्मक परिणाम होतात. काही परिणाम अधिक स्पष्ट दिसतात.

- अयोग्य कोचिंग पद्धतींमुळे दुखापतीचे प्रमाण वाढते
- वाईट भाषा वापरून केलेल्या प्रशिक्षणामुळे खेळ सोडण्याचा दर वाढतो
- टीममेट्स किंवा कोचिंग स्टाफमध्ये संघर्ष

दुसरीकडे, क्रीडा प्रशिक्षण संशोधन असे दर्शवते की, जेव्हा क्रीडापटू सर्टिफाईड कोचच्या मार्गदर्शनाखाली

खेळतात तेव्हा ते खालील गोष्टी अनुभवतात.

- कमी अधीरता
- अधिक आत्मविश्वास
- जास्त प्रेरणा
- टीममेट आणि प्रशिक्षकांबद्दल सकारात्मक विचार
- खेळ सोडण्याची शक्यता कमी

अमेरिकेमधील एका संशोधनानुसार एक युवा खेळाडू सरासरी तीन वर्षांपेक्षा कमी वेळ खेळ खेळण्यात घालवतो, विशेषत: तो वय १३/१४ पर्यंत खेळ सोडतो. यापैकी एक तृतीयांश खेळाडू खेळाची मजा घेता येत नसल्यामुळे, आवड कमी झाल्यामुळे, स्पर्धा करण्यासाठी पुरेशी कौशल्य आत्मसात न केल्यामुळे, बर्न आऊट किंवा खेळ कंटाळवाणा किंवा निरस झाल्यामुळे किंवा प्रशिक्षक आवडत नसल्यामुळे खेळ सोडून देतात.

स्पोर्ट कोचिंग सर्टिफिकेट प्राप्त केलेल्या प्रशिक्षकांची शिकवण्याची, प्रेरणा देण्याची कामगिरी खेळाडूंना मैदानावर आणि मैदानाबाहेर क्षमता सुधारण्यासाठी मदत करते. स्पोर्ट कोचिंग शिक्षणाचा औपचारिक कार्यक्रम हा ह्या मार्गाचा शेवट नाही तर आयुष्यभराच्या शिक्षणाच्या मार्गावर आणखी एक पाऊल आहे. चला तर मग, तुमचे पाऊल उचला आणि वेगवेगळ्या विषयांच्या व्याप्ती समजून घ्या, नवनवीन विषयांचे सखोल ज्ञान मिळवा आणि स्वतःसाठी आणि तुम्ही प्रशिक्षण देत असलेल्या खेळाडूंसाठी काम करा.

संशोधन कोपरा

जगभरातील शारीरिक निष्क्रियता चिंतेचे मोठे कारण

जागतिक आरोग्य संघटनेने (WHO) दिलेल्या नवीन संशोधनानुसार
सुमारे ३१% प्रौढ लोक (१.८ अब्ज लोक) शिफारसीनुसार शारीरिक सक्रिय नाहीत.
२०१० ते २०२२ दरम्यान निष्क्रियतेत वाढ (५% पर्यंत).
जर तीच प्रवृत्ती राहिली तर २०३० पर्यंतही निष्क्रियता वाढण्याची शक्यता आहे.
निष्क्रियता हृदय रोग, स्ट्रोक, डायबेटिस,
काही कॅन्सर व मेंटल आजारांचा जोखिम वाढवते.

शिक्षकांसाठी टिप :
सर्व विद्यार्थ्यांमध्ये नियमित हलचालीची सवय लावणे आवश्यक आहे.

भारतीय महिला क्रिकेट समानतेकडून सन्मानाकडे

डॉ. सुवर्णा देवळाणकर
उपप्राचार्य व शारीरिक शिक्षण शिक्षिका
सेंट मिरा महाविद्यालय, पुणे

महिला आणि पुरुष क्रिकेटपटूंना समान मानधन देण्याचा ऐतिहासिक निर्णय बीसीसीआयने २०२२ मध्ये जाहीर केला. हा निर्णय किती महत्त्वाचा होता, याची प्रचिती भारतीय महिला क्रिकेट संघाने २०२५ मध्ये विश्वकरंडक जिंकून देशाला अभिमानाने दिली. या विजयानंतर भारतातील महिला क्रिकेट अधिक बळकट आणि वृद्धिंगत होत असल्याबाबत कोणतीही शंका राहिलेली नाही. भारताचा दबदबा अधिक भक्कम झाला आहे.

भारतात क्रिडा क्षेत्रात महिलांची लोकप्रियता, ग्लॅमर आणि आर्थिक लाभ वाढत आहेत; परंतु पुरुष क्रिकेटपटूंच्या तुलनेत महिलांच्या मानधनाचा मुद्दा अद्यापही प्रलंबित होता. २०२२ मध्ये भारताचा पुरुष संघ आयसीसी टी-२० विश्वचषकासाठी ऑस्ट्रेलियात असताना क्रिकेट नियामक मंडळाने स्त्री-पुरुष समानतेकडे वाटचाल करणारा मोठा निर्णय घेतला. महिला आणि पुरुष क्रिकेटपटूंना समान मानधन देण्याचा. त्या वेळी अध्यक्ष रॉजर बिन्नी, सचिव जय शहा आणि उपाध्यक्ष राजीव शुक्ला यांच्या समितीने घेतलेल्या या निर्णयाचे सर्वत्र स्वागत झाले. या निमित्ताने महिलांच्या क्रिकेटकडे प्रथमच गंभीरतेने पाहिले जात असल्याचे स्पष्ट दिसून आले. न्यूझीलंडनंतर असा निर्णय घेणारा भारत हा दुसरा देश ठरला. महिला क्रिकेट तसेच एकंदरीत भारतीय क्रिकेटच्या प्रगतीसाठी हा निर्णय अत्यंत मोलाचा होता.

भारतामध्ये महिला क्रिकेटची स्थापना इतर देशांच्या तुलनेत उशिरा झाली. इंग्लंड संघ प्रथम १९३३ मध्ये लीसेस्टर येथे द रेस्ट विरुद्ध खेळला आणि त्यांनी १९३४-३५ मध्ये ऑस्ट्रेलियाचा पहिला आंतरराष्ट्रीय दौरा केला. डिसेंबर १९३४ मध्ये इंग्लंड आणि ऑस्ट्रेलिया दरम्यान पहिला महिला कसोटी सामना खेळला गेला. भारतात महिला क्रिकेट संघटनेची स्थापना १९७३ मध्ये झाली. त्यामुळे आंतरराष्ट्रीय स्तरावर ठसा उमटवण्यासाठी भारतीय महिलांना अधिक काळ संघर्ष करावा लागला. या कालावधीत महिला क्रिकेटपटूंनी कठोर मेहनतीने देशाचे नाव उज्ज्वल केले, तरीही त्यांना बोर्डाची मान्यता आणि आवश्यक सुविधा मिळवण्यासाठी अनेक वर्षे प्रतीक्षा करावी लागली.

२००५ मध्ये महिला संघाने प्रथमच जागतिक स्पर्धेच्या अंतिम फेरीत मजल मारली; पण त्या वेळी या कामगिरीची पुरेशी दखल घेतली गेली नाही. २०१७ च्या विश्वचषकात महिला संघाने उत्कृष्ट कामगिरी करून अंतिम फेरी गाठली. जरी संघाला विजय मिळवता आला नाही, तरी देशव्यापी जनमानसात महिला क्रिकेटविषयीचा दृष्टिकोन सकारात्मक बनला. माध्यमांतील चर्चेमुळे महिला क्रिकेटची लोकप्रियता वाढली आणि त्याच्या विकासाची खरी सुरुवात झाली.

समान मानधन आणि भारतीय महिला क्रिकेटचा विकास

२०१८ मध्ये बीसीसीआयने प्रथमच काही महिला खेळाडूंना करारबद्ध केले ही ऐतिहासिक घटना होती. तरीही समान मानधनाचा मुद्दा प्रलंबितच राहिला होता. अखेर २०१९ मध्ये भारतीय क्रिकेट बोर्डाने महिला कर्णधार आणि प्रशिक्षकांना वार्षिक चर्चासत्रात आमंत्रित करून त्यांच्या भूमिकेला योग्य मान्यता दिली. गेल्या अनेक वर्षांत प्रथमच महिलांना या महत्त्वपूर्ण चर्चांमध्ये सहभागी करून घेण्याचा पायंडा पडला.

त्याच वर्षीच्या एका बैठकीत महिला खेळाडूंना पुरुषांइतकाच करार मिळावा, अशी मागणी झाली. मात्र पुरुष आणि महिला क्रिकेटच्या दर्जातील फरकामुळे तसे लगेच शक्य नसल्याचे स्पष्ट करण्यात आले. तरीही महिला क्रिकेटपटूंच्या सातत्यपूर्ण कामगिरीमुळे हा बदल अपरिहार्य बनत होता.

शेवटी २०२२ मध्ये बीसीसीआयने महिला क्रिकेटची दखल घेऊन स्त्री-पुरुष समान मानधनाचा ऐतिहासिक आणि न्याय्य निर्णय घेतला. हा बदल अचानक नव्हता, मागील अनेक वर्षांत महिला क्रिकेटपटूंनी उत्कृष्ट खेळातून बीसीसीआयला पावले उचलण्यास भाग पाडले. तरीही भारतात महिला क्रिकेटला अपेक्षित लोकप्रियता, राष्ट्रीय स्तरावर खेळाडूंची ओळख व स्थानिक पातळीवरील प्रतिसाद मिळण्यात अनेक अडथळे होते.

समान मानधनाच्या निर्णयामुळे महिला क्रिकेटला नवसंजीवनी मिळाली. क्रिकेट हा देशातील सर्वांत लोकप्रिय खेळ असल्याने त्यात स्त्री-पुरुष समानता आणण्याच्या दृष्टीने बीसीसीआयचे हे धाडसी पाऊल अत्यंत प्रशंसनीय मानले गेले. स्थानिक पातळीवर महिला क्रिकेटकडे अधिक लक्ष आणि आर्थिक पाठबळ मिळू लागले. त्यामुळेच महिला क्रिकेट अधिक वृद्धिंगत झाले.

विश्वचषकात भारतीय महिला संघाचा प्रवास

१९७३ : आयसीसी महिला एकदिवसीय विश्वचषकाचा पहिला हंगाम इंग्लंडमध्ये खेळवण्यात आला होता, परंतु भारतीय संघ सहभागी झाला नव्हता.

१९७८ : भारताने या स्पर्धेचे आयोजन केले होते, परंतु पहिल्या विश्वचषकात संघाची कामगिरी निराशाजनक होती, त्यामुळे त्यांचा प्रवास गट टप्प्यात संपला.

१९८२ : न्यूझीलंडने आयोजित केलेल्या त्या स्पर्धेत, भारताने आपला पहिला विश्वचषक विजय नोंदवला आणि डायना एडलजीच्या नेतृत्वाखाली आपली ताकद दाखवण्याचा प्रयत्न केला, परंतु येथेही संघ गट टप्प्याच्या पुढे प्रगती करू शकला नाही.

१९८८ : महिला विश्वचषक ऑस्ट्रेलियामध्ये आयोजित करण्यात आला होता, परंतु भारतीय संघ सहभागी नव्हता.

१९९३ : इंग्लंडमध्ये झालेल्या स्पर्धेच्या राउंड रॉबिन टप्प्यात भारत चौथ्या स्थानावर राहिला. तोपर्यंत विश्वचषकात संघाची ही सर्वोत्तम कामगिरी होती.

१९९७ : भारताने दुसऱ्यांदा या जागतिक स्पर्धेचे आयोजन केले आणि त्यांनी ऑस्ट्रेलियाकडून पराभव पत्करावा लागला.

२००० : न्यूझीलंडमध्ये झालेल्या स्पर्धेत भारत पुन्हा एकदा उपांत्य फेरीत पोहोचला, परंतु त्यांना तेथे न्यूझीलंडकडून पराभव पत्करावा लागला.

२००५ : दक्षिण आफ्रिकेने आयोजित केलेल्या स्पर्धेत भारत पहिल्यांदाच विजेतेपदाच्या सामन्यात

पोहोचला. तथापि, मिताली राजच्या नेतृत्वाखालील संघाला ऑस्ट्रेलियाकडून पराभव पत्करावा लागला.

२००९ : पहिले जेतेपद मिळवण्याच्या प्रयत्नात असलेला भारत तिसऱ्या स्थानाच्या प्ले ऑफ मध्ये ऑस्ट्रेलियाकडून पराभूत झाला.

२०१३ : भारताने तिसऱ्यांदा विश्वचषक स्पर्धेचे आयोजन केले, परंतु या वेळी संघ सुपर सिक्स टप्यांत पोहोचू शकला नाही, चार संघांच्या गट 'अ' मध्ये शेवटच्या स्थानावर राहिला.

२०१७ : भारत दुसऱ्यांदा अंतिम फेरीत पोहोचला, परंतु या वेळीही मिताली राजच्या नेतृत्वाखालील संघ विजेता बनू शकला नाही, लॉर्ड्सवर खेळल्या गेलेल्या अंतिम फेरीत इंग्लंडकडून पराभव पत्करावा लागला.

२०२२ : न्यूझीलंडने आयोजित केलेल्या विश्वचषकात भारताची कामगिरी निराशाजनक होती, संघ उपांत्य फेरीत पोहोचण्यात अपयशी ठरला.

२०२५ : घरच्या मैदानावर झालेल्या स्पर्धेत दक्षिण आफ्रिकेला हरवून अनेक वर्षांच्या प्रतीक्षेचा अंत केला.

भारतीय महिला संघाने ५२ वर्षांचा विजेतेपदाचा दुष्काळ संपवला

नवी मुंबईतील डी. वाय. पाटील स्टेडिअमवर २ नोव्हेंबर २०२५ रोजी इतिहास रचला गेला. २०२५ च्या महिला एकदिवसीय विश्वचषक स्पर्धेच्या अंतिम सामन्याला पावसामुळे दोन तास उशिरा सुरुवात झाली. दीर्घ प्रतीक्षेनंतर, दक्षिण आफ्रिकेने नाणेफेक जिंकून प्रथम क्षेत्ररक्षण करण्याचा निर्णय घेतला. हे तेच स्टेडिअम आहे जिथे भारताने ऑस्ट्रेलियाविरुद्ध विक्रमी पाठलाग करून अंतिम फेरीत स्थान निश्चित केले. या सर्वांमध्ये, भारतीय महिला संघाने जबरदस्त उत्साह दाखवत दक्षिण आफ्रिकेला हरवले आणि ५२ वर्षांचा जेतेपदाचा दुष्काळ संपवला.

भारताचा हा विजय कपिल देव यांच्या नेतृत्वाखालील भारतीय पुरुष संघाच्या १९८३ च्या विश्वचषक विजयासारखा होता यात शंका नाही. आज चाहते महिला संघाच्या यशाने तितकेच आनंदी आहेत. भारतीय महिला संघाचा हा प्रवास सोपा नव्हता. एक काळ असा होता जेव्हा संघाला दावेदार मानले जात नव्हते. या काळात भारत दोनदा अंतिम फेरीत पोहोचला होता, परंतु ऑस्ट्रेलिया आणि इंग्लंडकडून पराभव पत्करावा लागला. हरमनप्रीत कौरच्या नेतृत्वाखालील संघाकडे घरच्या मैदानावर जेतेपदाचा दुष्काळ संपवण्याची उत्तम संधी होती आणि त्यांनी त्याचा फायदा घेतला.

भारतीय महिला संघाचा टी–२० विश्वचषकात प्रवास

- २००१ : उपांत्य फेरीत न्यूझीलंडकडून पराभव.
- २०१० : उपांत्य फेरीत ऑस्ट्रेलियाकडून पराभव.
- २०१२ : गट टप्प्यातच संपला.
- २०१४ : संघ गट टप्प्याच्या पुढे जाऊ शकला नाही.
- २०१६ : भारतीय संघ गट टप्प्यात यशस्वी झाला नाही.
- २०१८: उपांत्य फेरीत पोहोचला पण इंग्लंडकडून पराभव पत्करावा लागला.
- २०२० : पहिल्यांदाच अंतिम फेरीत पोहोचला,

परंतु जेतेपदाच्या सामन्यात पराभव पत्करावा लागला, उपविजेता ठरला

- २०२३ : उपांत्य फेरीत ऑस्ट्रेलियाकडून पराभव पत्करावा लागला
- २०२४ : प्रवास गट टप्प्यातच संपला.

२०२५ चे विश्वविजेतेपद : मेहनत, दूरदृष्टी आणि आत्मविश्वासाचा पराक्रम

इतके वर्षांच्या अथक प्रयत्नांचा परिपाक म्हणजेच भारतीय महिला क्रिकेट संघाने २०२५ मध्ये विश्वकरंडक जिंकून हा विश्वास सार्थ ठरवला आणि भारतीय क्रिकेटच्या इतिहासात सुवर्णाक्षरांनी नोंदवण्यासारखे यश संपादन केले. भारतीय महिला संघाने २०२५ च्या विश्वकरंडकात अतुलनीय कामगिरी करत देशाला विश्वविजेतेपद मिळवून दिले हा बीसीसीआयच्या निर्णयाचा आणि महिला खेळाडूंच्या कष्टाचा हा यशस्वी संगम आहे.

भारतीय महिला संघाची विश्वविजयी मोहीम

दक्षिण आफ्रिकेचा पराभव करत भारताने महिलांची एकदिवसीय विश्वकरंडक स्पर्धा जिंकली. हा विजय केवळ आश्चर्य नव्हता, तर जागतिक दर्जाचा दबदबा निर्माण करणारा टप्पा ठरला. उपांत्य फेरीत बलाढ्य ऑस्ट्रेलियाला हरवणे आणि अंतिम सामन्यात दक्षिण आफ्रिकेला पराभूत करणे; भारतीय महिलांनी अविश्वसनीय खेळ करून दाखवला. भारतीय महिलांनी केवळ विजयच मिळवला नाही, तर जागतिक स्तरावर आपली क्षमता सिद्ध करून नवे धडे लिहिले आहेत. हा विजय फक्त ट्रॉफी जिंकणे नसून, प्रत्येक खेळाडूच्या समर्पण, कठोर परिश्रम आणि एकत्रित प्रयत्नांचे फळ आहे.

अनेक वर्षांच्या मेहनतीनंतर आणि निराशा सोडून संघाने एकत्र येऊन हे यश मिळवले आहे हे खरोखरच कौतुकास्पद आहे.

या विजयामुळे महिला क्रिकेटला प्रसिद्धी, नाव आणि करिअरची नवी दिशा मिळाली तसेच महिला क्रिकेटला नवी ओळख मिळाली आहे.

हरमनप्रीत कौर : आक्रमक नेतृत्वाची ताकद

गेल्या चारपाच वर्षांत हरमनप्रीतच्या नेतृत्वाने भारतीय संघ अधिक आक्रमक, आत्मविश्वासी आणि लढवय्या बनला. तिने संघातील प्रत्येक खेळाडूला संधी देत 'रोटेशन पॉलिसी' राबवली. प्रतिका रावल जखमी झाल्यानंतर अंतिम क्षणी आलेली शेफाली वर्माची निवड हरमनप्रीतचे नेतृत्वगुण व विश्वास दर्शवते. शेफालीने अंतिम सामन्यात सर्वोत्तम खेळाडू ठरत हा विश्वास सार्थ केला.

सचिन तेंडुलकरनेही हरमनप्रीतच्या गोलंदाजीतील बदलांचे कौतुक केले. दीप्ती शर्मा आणि शेफालीला दिलेल्या मोक्याच्या षटकांनी सामन्याचा कल बदलला.

प्रशिक्षक अमोल मुजुमदार : शिस्त, स्वातंत्र्य आणि कौशल्याचा संगम

रणजी क्रिकेट मधील विक्रमवीर फलंदाज, मुंबई संघाचे यशस्वी कर्णधार, कल्पक प्रशिक्षक अमोल मुजुमदार यांच्या नेतृत्वाखाली संघाने नवा आत्मविश्वास मिळवला. त्यांनी खेळाडूंना खेळ मोकळेपणाने करण्याची परवानगी दिली आणि स्थान गमावण्याची भीती दूर केली. त्यांनी सलामीवीर म्हणून चार पर्यायी योजना तयार केल्या. प्रत्येक खेळाडूचे बारकाईने निरीक्षण केले आणि तांत्रिक सुधारणा केल्या. शेफाली वर्माच्या निवडीमागे त्यांची

भूमिका निर्णायक ठरली. शेवटी, त्यांनी खेळाडू म्हणून न मिळालेली संधी प्रशिक्षक म्हणून पूर्णत्वास नेत भारतीय महिला क्रिकेट संघाला पहिले विश्वविजेतेपद मिळवून देण्यात मोलाची भूमिका बजावली.

शेफाली वर्मा : पुनरागमनातून 'स्टार' बनण्यापर्यंत

घरी बसून स्पर्धा पाहणारी शेफाली वर्मा अचानक संघात आली आणि अंतिम सामन्यात सर्वांत चमकदार खेळाडू ठरली. तिने ७८ चेंडूत ८७ धावा केल्या आणि २ मौल्यवान विकेट्स घेतल्या.

भारताच्या वर्ल्डकप संघाचा भाग नसतानाही अचानक मिळालेल्या संधीचे सोनं करत शेफाली वर्माने फायनलमध्ये भारतासाठी वादळी खेळी केली. भारताची सलामीवीर प्रतिका रावलला दुखापत झाल्याने तिच्या जागी शेफाली वर्माला संधी मिळाली आणि अंतिम सामन्यात तिने महत्त्वपूर्ण अर्धशतक झळकावले आहे.

प्रशासनाचा पाठिंबा

भारतीय महिला क्रिकेट संघाला विश्वकरंडक जिंकल्यानंतर महिलांच्या संघास आयसीसीकडून ४० कोटी आणि बीसीसीआयकडून ५१ कोटी रुपयांचे बक्षीस जाहीर झाले. एकूण ९१ कोटींच्या बक्षिसामुळे भारतीय महिला खेळाडू कोट्यधीश बनल्या. जाहिराती आणि प्रायोजकत्वामुळे त्यांची आर्थिक स्थिती पुरुष खेळाडूंसमान मजबूत होत आहे.

जय शहा : दूरदृष्टीचा प्रभाव

बीसीसीआयचे सचिव झाल्यानंतर जय शहा यांनी महिला क्रिकेटला बीसीसीआयच्या मुख्य प्रवाहात आणले. त्यांच्या पुढाकाराने पुरुष आणि महिला क्रिकेटपटूंमध्ये सामना शुल्कातील समानता लागू झाली, ज्यामुळे महिला खेळाडूंना आर्थिक स्थैर्य आणि आत्मविश्वास मिळाला. त्यांनी महिला प्रीमियर लीग (WPL) सुरू करून महिला क्रिकेटला व्यावसायिक मान्यता, जागतिक ओळख आणि अधिक संधी उपलब्ध करून दिल्या. महिला आयपीएलमुळे भारतीय खेळाडूंना परदेशी खेळाडूंसोबत खेळण्याची संधी वाढली आणि संघ अधिक अनुभवसंपन्न बनला. देशांतर्गत स्पर्धांमध्येही सुधारणा करून महिला क्रिकेटचा पाया दृढ करण्यात त्यांनी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावली.

याशिवाय, महिला विश्वचषक विजेत्या प्रतीका रावल यांना पदक मिळावे यासाठी ICC च्या नियमांमध्ये बदल करण्यासही त्यांनी मदत केली. त्यांच्या नेतृत्वाखाली भारतीय महिला क्रिकेटने अभूतपूर्व भरारी घेतली आणि जागतिक स्तरावर भक्कम ओळख निर्माण केली आहे.

भविष्यकालीन दिशा

विश्वकरंडक जिंकल्यानंतर भारतीय महिला क्रिकेटची वाटचाल समानतेकडून सन्मानाकडे गेली आहे. आता भारतीय महिला संघासमोरचे मोठे आव्हान म्हणजे कसोटी क्रिकेटमध्ये जागतिक दबदबा निर्माण करणे. ऑस्ट्रेलिया, इंग्लंड, न्यूझीलंड आणि दक्षिण आफ्रिका यांसारख्या ताकदवान संघांना सामोरे जाण्याची क्षमता या संघाकडे आहे. हरमनप्रीतच्या नेतृत्वाखाली आणि अमोल मुजुमदार यांच्या प्रशिक्षणाखाली सज्ज असलेला हा संघ येत्या दशकात महिला क्रिकेटचे नवे सुवर्णयुग निर्माण करू शकतो.

भारतीय महिला क्रिकेटचे हे सुवर्णपान पुढील पिढ्यांसाठी प्रेरणादायी ठरणार आहे, यात शंका

द ग्रेट इंडियन पळपुटे

श्री. लक्ष्मण चलमले
शारीरिक शिक्षण शिक्षक
रिलायन्स फौंडेशन स्कूल, पनवेल

याच महिन्यात जयपूर येथे झालेल्या खेलो इंडिया विद्यापीठ स्पर्धेवेळी नाडाचे सदस्य येणार आहेत ही बातमी समजताच सहभाग नोंदवण्यासाठी आलेले विविध राज्यांतील नामवंत खेळाडूंनी मैदानावरून पळ काढला कारण त्यांना भीती होती की नाडाच्या डोपिंग तपासणीमध्ये आपण ड्रग्स घेतल्याचं उघड झालं तर पुढचं आयुष्यभर आपल्याला खेळायला मिळणार नाही, म्हणून आठ लाईनच्या ट्रॅकवर एकटी धावपटू पळताना आपल्याला दिसली. त्यावरून लक्षात आलं की खेळाच्या बाबतीत आपला देश हा ग्रेट इंडियन पळपुटा देश होतो की काय याची भीती वाटायला लागली.

मुळात लहान वयातच मैदानापासून पळ काढणाऱ्यांची संख्या सुद्धा आपल्या देशात कमी नाही. आपल्याकडे अभ्यास आणि मार्क्स यांना मुलांच्या आरोग्यापेक्षा अधिक महत्त्व आहे. आपण १३व्या वर्षीच खेळ, मैदान सोडतो आणि पुन्हा कधी मागे वळूनही पाहत नाही? भारतामध्ये एक आकडेवारी सतत सांगितली जाते, १३ वर्षांनंतर जवळजवळ ८०% मुले खेळ खेळणे थांबवतात. बहुतेक संशोधक याचे कारण पालकांचा 'शैक्षणिक दबाव', परीक्षा, गुण आणि कोचिंग क्लासेस यांना मानतात. हे जरी खरं असलं तरीपण हे अर्धसत्य आहे.

खरा प्रश्न पालकांचा, समाजाचा खेळाकडे पाहण्याचा पारंपरिक दृष्टिकोन चुकीचा आहे. आपण भारतीय खेळ म्हणजे करिअर किंवा खेळ म्हणजे वेळेचा अपव्यय या दोन टोकांचाच विचार करत आहोत. यामधे पालकांना आपल्या मुलाला पाहताच येत नाही. तो जर घरातून बूट घालून खेळायला गेला तर परत येताना मेडल किंवा ट्रॉफी घेऊनच आली पाहिजे ही टोकाची भूमिका आपल्या पालकांची असते. तो घरी येऊन बॅग टेकायच्या आत, पहिला प्रश्न विचारला जातो, मग तो कितीही थकलेला असला, गलितगात्र झालेला असला तरीही आई किंवा वडील त्याच्या तब्येतीबद्दल न विचारता ''तू जिंकलास का''? हा प्रश्न विचारतात आणि या प्रश्नाच्या भीतीने तो मैदानावर जायचंच बंद करतो.

या मैदानावरून पळ काढण्याच्या प्रक्रियेला सुरुवात होते पालकांच्या स्वप्नांनी. जेव्हा ६-७ वर्षांच्या मुलाने गल्लीत चेंडू मारला की लगेच पालकांना वाटतं, ''आपला चिरंजीव म्हणजे भावी विराट कोहली!'' हे जरी कौतुकापोटी, आनंदापोटी म्हटलं जात असलं तरी पण, हे वाक्य अनाहूतपणे मुलाच्या सुप्तभावनांमध्ये घर करून राहते, त्याच्या खांद्यावर पर्वत ठेवून जाते.

भारतात खेळ म्हणजे प्रसिद्धी, पदकं, करिअर, राष्ट्रीय अभिमान. खेळ म्हणजे व्यावसायिक खेळाडू होणे, इथे मधला पर्यायच नाही! आणि ज्या क्षणी हे स्वप्न अवघड वाटतं तेव्हा मुलं खेळ सोडतात. त्यांना खूप खेळायचं असतं, खेळण्यातून त्यांचे भावविश्व विकसित होत असते, त्यांची कारक कौशल्ये विकसित होत असतात, परंतु पालकांच्या अनावश्यक अपेक्षांचा भंग त्यांच्याकडून पाहिला जात नाही, म्हणून ते खेळापासून दूर जातात.

या ठिकाणी एखाद्या सुज्ञ पालकांनी आपल्या मुलांना असे म्हटले, ''तुझा खेळ मागच्या वर्षीपेक्षा यावर्षी खूप सुधारला आहे, तुझी तब्येत खूप चांगली आहे, तू वर्षभर एकदाही आजारी पडला नाहीस, कारण तू दररोज खेळतो आहेस''. अशा रीतीने जर त्याचे कौतुक केले, त्याला खेळण्यासाठी प्रोत्साहन दिले तर तो भावी सुदृढ नागरिक, नियमांचे पालन करणारा सुज्ञ नागरिक बनेल. खेळाडू वृत्ती त्यांच्या अंगी असल्याने लोकांना न फसवणारा नागरिक अशा खेळाडू विद्यार्थ्यापासूनच तयार होतो. हे कुठला पालक सांगतही नाही आणि शाळेत अशा रीतीने खेळ शिकवला जात नाही हे आपल्या भारतीयांचं दुर्दैव.

जेव्हा मुलांना जाणवतं की ते पुढचे सिंधू किंवा नीरज चोप्रा होणार नाहीत, तेव्हा ते स्वतःहून खेळ बाजूला ठेवतात. अपेक्षांच्या ओझ्याखाली ते हताशपणे म्हणतात ''इसमे कुछ होने वाला नहीं है, मेरे बस की बात नहीं.'' आणि फक्त १३-१४ वर्षांच्या वयातच मुलं मैदानापासून दूर जातात.

'खेळ मला करिअर देणार नाही, मग खेळायचं तरी कशासाठी?' इथेच सर्वात मोठी शोकांतिका घडते. त्याच्या मनावर कायम बिंबवलं जातं खेळ बालपणीचा टप्पा आहे.

मोठं झाल्यावर खेळ म्हणजे 'वेळ वाया घालवणे' असेच पाहिले जाते. आणि मग सुरू होतो निष्क्रिय नागरिकाचा प्रवास! खेळ त्याच्या बालपणातच दूर गेलेला असतो त्यामुळे हालचाल कमी होते आणि विविध लाईफस्टाईल आजार अंगी जोपासले जाऊ लागतात.

आम्हां भारतीयांना मधला मार्ग सापडतच नाही. मी खेळलो तर सचिन झालं पाहिजे नाहीतर मी खेळणारच नाही. आणि इथेच खेळ संस्कृती हरवू लागते. खेळ संस्कृती जोपासली जात नाही. मधला मार्ग कुठेच नाही आणि म्हणूनच खेळ राष्ट्र ही केवळ वल्गना ठरते.

आपण खेळ आनंदासाठी, आरोग्यासाठी, मैत्रीसाठी, तणावमुक्तीसाठी खेळत नाही. आपण खेळतो ते निकालांसाठी, यशासाठी, निवडींसाठी, प्रमाणपत्रांसाठी

परिणाम?

जेव्हा निकाल मिळत नाहीत तेव्हा आपण खेळाकडे पाठ करून निघून जातो. जणू काही खेळानेच आपल्याला धोका दिला.

खेळ हा करिअर नसले तरी जीवनाचा पाया नक्की असतो. खेळ आपल्याला शिकवतो: शिस्त, संघभावना, अपयश स्वीकारणे, मानसिक तग धरणे, नेतृत्व, आत्मविश्वास. ही कौशल्ये कुठल्याही करिअरमध्ये उपयुक्त असतात.

मित्रांनो, खेळ हा 'पोडियम फिनिश' नसतो; खेळ ही एक जीवनशैली असते. जसे संगीत, नृत्य, अन्न, प्रवास, ज्यामुळे जीवन श्रीमंत होतं, तसं खेळ आपल्याला समृद्ध करतो.

लक्षात ठेवा, तुम्ही कोणताही खेळ खेळा त्यात तुम्ही जिंकलात की नाही हे महत्त्वाचे नसून तुम्ही त्या सामन्यात त्या खेळात किती उत्तम खेळलात हे महत्त्वाचे असते. हारल्यानंतरही तुम्ही सातत्याने खेळलात की नाही हे महत्त्वाचे असते. खरा विजय हा ट्रॉफीत नसतो, तर सातत्यात असतो.

खरा विजय, खरा आनंद तुमच्या रविवारच्या फुटबॉल सामन्यात, दोन मित्रांसोबतच्या बॅडमिंटन गेममध्ये, सकाळच्या जॉगिंगमध्ये, पावसाळ्यात काढलेल्या गड-किल्ल्यांच्या ट्रेकिंगमध्ये, तुमच्या शहरातल्या मॅरेथॉनमध्ये भाग घेण्यात आहे.

जेजुरीच्या पायऱ्या चढण्यात, रायगड, सिंहगड, कर्नाळा पायी चढण्यात आनंद आहे, विजय आहे.

पार्कमधल्या २० मिनिटांच्या कॅच-कॅचमध्येसुध्दा विजय आहे. ही सर्व 'लहान' कृतीच आयुष्य मोठं करतात.

म्हणून पालकांनो, आपल्या मुलांना पळपुटा बनवू नका. खेळू द्या मैदानावर. मनसोक्तपणे, शरीर थकेपर्यत आपल्या मित्रांसोबत त्याचं खेळणं हेच त्यांचे जिंकणे असते. ज्या पालकांनी मुलांना खेळण्यापासून थांबवलं ती मुलं आपल्या पालकांकडे आदराने पाहत नाहीत. उलट ज्या पालकांनी लहान वयात आपल्या मुलांना बिनधास्त खेळू दिलेले आहे, ती मुले आपल्या आई-बाबांचा अत्यंत आदर बाळगतात कारण त्यांना समजलेलं असतं की बालपणच खेळण्यासाठी असते आणि ते आपल्या आई-बाबांनी आपल्याला करू दिलं आहे.

भारताला आणि आपल्या पुढच्या पिढीला विराट, सचिन, धोनी नाही मिळाले तरी चालतील पण खेळणारे नागरिक (Active Citizens) जे आयुष्यभर हालचाल, तंदुरुस्ती आणि खेळ जपतील. कारण म्हातारपणापर्यंत खेळणेच सर्वात मोठा विजय आहे.

दिव्यांग

संवेदनशीलता, समावेशक शिक्षण आणि आपल्या समाजाची जबाबदारी

श्री. संतोष साबळे
दिव्यांग विद्यार्थ्यांचे फिटनेस तज्ज्ञ

समाजातील प्रत्येक व्यक्तीमध्ये काही ना काही वैशिष्ट्ये असतात. काही जणांना शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक किंवा भाषिक मर्यादा असतात, ज्यामुळे ते इतरांपेक्षा वेगळे दिसतात. अशा व्यक्तींना आज 'दिव्यांग' या सकारात्मक संज्ञेने संबोधले जाते. दिव्यांग विद्यार्थ्यांमध्येही अनेक कौशल्ये, क्षमता, क्रीडा-रस आणि शिकण्याची तीव्र इच्छाशक्ती असते. योग्य प्रशिक्षण, प्रेमळ वातावरण, सहनशीलता आणि समजुतदार दृष्टिकोन मिळाला तर ते जीवनातील कोणत्याही क्षेत्रात उत्कृष्ट यश मिळवू शकतात.

शारीरिक शिक्षण शिक्षक म्हणून २००८ ते २०२५ या काळात दिव्यांग विद्यार्थ्यांसोबत काम करताना मला जाणवले की, शारीरिक शिक्षण म्हणजे केवळ व्यायाम नव्हे, तर त्यांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासाचा पाया आहे.

दिव्यांगाचे प्रकार :

दिव्यांगत्त्वाचे स्वरूप प्रत्येक व्यक्तीनुसार बदलत असल्याने त्यातील विविध प्रकार समजून घेणे गरजेचे आहे. मुख्य प्रकार पुढीलप्रमाणे–

• दृष्टिदोष • श्रवणदोष / बहिरेपणा • वक्तृत्त्व व भाषा दोष • शारीरिक अपंगत्त्व • सेरेब्रल पाल्सी • ऑटिझम स्पेक्ट्रम डिसऑर्ड • रबौद्धिक दिव्यांगत्त्व • बहुदिव्यांगत्त्व • शिकण्यातील अडचणी – डिस्लेक्सिया, डिस्कॅलक्युलिया इत्यादी

प्रत्येक दिव्यांगत्त्वानुसार शिकवण्याची पद्धत आणि शारीरिक प्रशिक्षणामध्ये योग्य ते बदल करणे आवश्यक ठरते.

दिव्यांग विद्यार्थ्यांसाठी विविध शारीरिक शिक्षण कार्यक्रम

दिव्यांग विद्यार्थ्यांसाठी शारीरिक शिक्षण कार्यक्रमात पुढील घटक महत्त्वाचे ठरतात.

ॲडाप्टड पी.ई. (Adapted Physical Edu.) : विद्यार्थ्याच्या दिव्यांगतेनुसार उद्दिष्टे, क्रिया आणि नियमांमध्ये सुधारणा करून तयार केलेला अभ्यासक्रम.

थेराप्यूटिक व्यायाम : स्ट्रेचिंग, बॅलन्स, कोअर मजबुतीकरण, स्नायू शिथिलीकरण यांसाठीचे व्यायाम.

योग आणि प्राणायाम : शांतता, एकाग्रता, स्नायूंचा ताण-तणाव कमी करण्यासाठी सुधारित योगासने.

ऑटिझम व ADHD विद्यार्थ्यांसाठी सेन्सरी ॲक्टिव्हिटी

स्विंग, बॉल-प्रेशर, जंपिंग, डीप प्रेशर ॲक्टिव्हिटीज इत्यादी.

मोबिलिटी ट्रेनिंग : व्हीलचेअर, वॉकर, काठी वापरणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी संतुलन आणि हालचाल सुधारण्यासाठी विशेष प्रशिक्षण.

सहभाग आधारित खेळ : समूहभावना, सहकार्य आणि आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी सोपे व सुरक्षित खेळ.

दिव्यांग विद्यार्थ्यांसाठी विविध खेळ

अ) दृष्टिदोष विद्यार्थ्यांसाठी

१. ध्वनीबॉलचे खेळ
२. गोळाफेक (मॉडिफाइड)
३. रिले विद्यार्थ्याच्या साथीदारासह
४. योग, ब्रिदिंग एक्सरसाइज

ब) श्रवणदोष विद्यार्थ्यांसाठी

१. व्हॉलीबॉल, बास्केटबॉल
२. जिम्नॅस्टिक
३. ऍथलेटिक्स

क) शारीरिक अपंगत्त्व असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी

१. व्हीलचेअर रेस
२. व्हीलचेअर बास्केटबॉल
३. स्टँडिंग व सीटिंग मॉडिफाईड खेळ

ड) ऑटिझम असलेल्या विद्यार्थ्यांसाठी

१. सेन्सरी बॉल गेम्स
२. रनिंग, वॉकिंग, ट्रॅम्पोलिन

ई) बौद्धिक दिव्यांगत्त्व विद्यार्थ्यांसाठी

१. टार्गेट गेम्स
२. थ्रो-कॅच
३. सोप्या नियमांचे समूह खेळ
४. को-ऑर्डिनेशन गेम्स

दिव्यांगांसाठी शासनाच्या विविध योजना

१. UDID कार्ड सर्व लाभ एकाच ओळखपत्रात
२. दिव्यांग पेंशन योजना
३. ADIP Scheme - कॅलिपर, व्हीलचेअर, श्रवणयंत्र इत्यादी सहाय्य उपकरणे
४. स्कॉलरशिप योजना
५. NHFDC कर्ज योजना - शिक्षण व व्यवसायासाठी

दिव्यांगांसाठी सामाजिक कार्य

- एनजीओ, स्वयंसेवी संस्था, युवक मंडळांमार्फत क्रीडा स्पर्धांचे आयोजन
- हेल्थ कॅम्प, सेन्सरी तपासणी, मानसिक समर्थन
- जनजागृती मोहिमा - दिव्यांगांविषयी सकारात्मक दृष्टिकोन वाढवणे
- स्वयंसेवक व विद्यार्थ्यांचा सहभाग वाढवून मदतकार्य

दिव्यांग विद्यार्थ्यांना तुम्ही कशी मदत कराल?

- २००८-२०२५ या काळातील प्रत्यक्ष अनुभवानुसार-
- प्रत्येक विद्यार्थ्याचे स्वतंत्र मूल्यमापन
- त्यांच्या क्षमतेनुसार सुधारित शारीरिक कार्यक्रम बनवणे
- धीर, प्रोत्साहन आणि भावनिक आधार देणे
- घर-शाळा समन्वय ठेवून पालकांना मार्गदर्शन
- स्पर्धांमध्ये सहभाग घडवून आत्मविश्वास वाढवणे
- सुरक्षा उपायांचे काटेकोर पालन
- मुलांना स्वावलंबी बनवण्यासाठी लहान-मोठी जबाबदारी देणे.

समारोप

दिव्यांग विद्यार्थी हे कोणाच्यातरी दयेचे विषय नाहीत; ते आपल्यासारखेच स्वप्ने, प्रतिभा आणि ऊर्जेने भरलेली व्यक्तिमत्त्वे आहेत. त्यांना फक्त योग्य संधी, प्रेमळ मार्गदर्शन आणि समावेशक वातावरणाची गरज आहे.

शिक्षक म्हणून आपण जर संवेदनशीलतेने आणि विश्वासाने त्यांचे हात धरले, तर ते स्वतःचा नवा मार्ग बनवू शकतात. दिव्यांग विद्यार्थ्यांचे यश हेच आपल्या समाजाच्या प्रगतीचे द्योतक आहे.

रेस वॉकिंग

गती, शिस्त आणि सहनशक्तीचा अद्भुत संगम

श्री. उमेश खंडू थोपटे
क्रीडा शिक्षक, राष्ट्रीय रेस वॉकिंग पंच,
महाराष्ट्र ॲथलेटिक्स असोसिएशन सदस्य

रेस वॉकिंग हा ॲथलेटिक्समधील एक वेगळा आणि तांत्रिकदृष्ट्या अत्यंत शिस्तबद्ध क्रीडा प्रकार आहे. यात खेळाडू धावण्याऐवजी चालतात, पण इतक्या वेगाने की ते धावण्यासारखेच दिसते. यामध्ये दोन महत्त्वाचे 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 ठेवने हि 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 : स्टँडर्ड ओव्हल ट्रॅकवरः 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 मॅरेथॉनमध्ये बदलले जाईल.

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

रेस वॉकिंगचे नियम आणि तंत्र :

रेस वॉकिंगमध्ये फक्त गतीच नव्हे तर चालण्याची शुद्ध पद्धत (Technique) सर्वात महत्त्वाची 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 पल्ल्याच्या चालण्याचा सराव : दररोज ८ ते १५ किमी चालण्याचा सराव.

इंटरव्हल ट्रेनिंग : ठरावीक अंतरावर वेग बदलत चालणे.

स्ट्रेंथ ट्रेनिंग : पाय, कंबर आणि कोर स्नायूंसाठी व्यायाम.

स्ट्रेचिंग आणि लवचीकपणा : स्नायू ताण कमी करण्यासाठी आवश्यक.

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

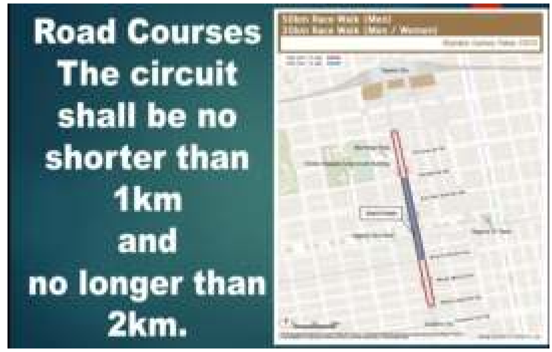
पंचांची भूमिका

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.

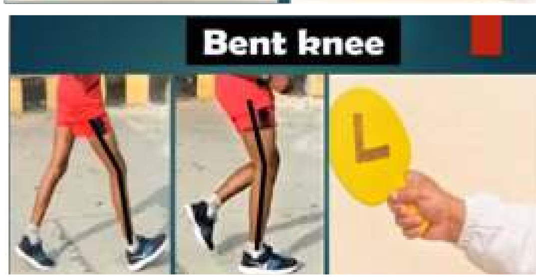


पिवळे पॅडल

हे दोन प्रकारचे असते

१) जमिनीशी संपर्कात तुटल्यास (~)

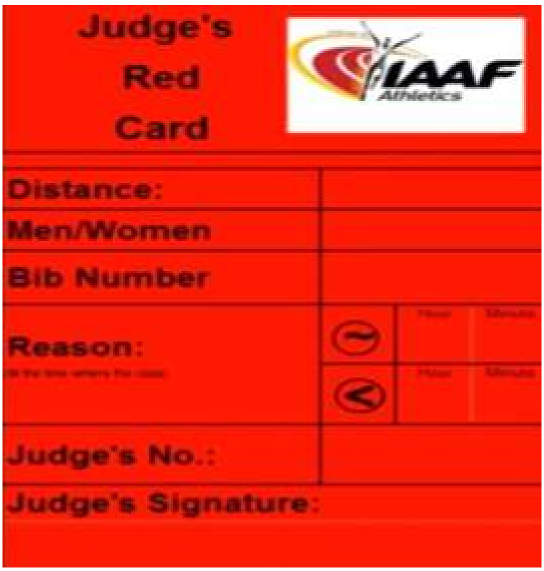
२) चालताना खेळाडू पुढे पाय ठेवताना गुडघ्यात वाकत असेल तर (<)



जेव्हा खेळाडू नियमानुसार चालत नसेल व पंच पूर्णपणे समाधानी नसेल तेव्हा खेळाडूला दोन्ही बाजूना 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 वाकवेला दिसून येईल, तेव्हा मुख्य पंचांना त्या खेळाडूचे लाल कार्ड पंच पाठवतात

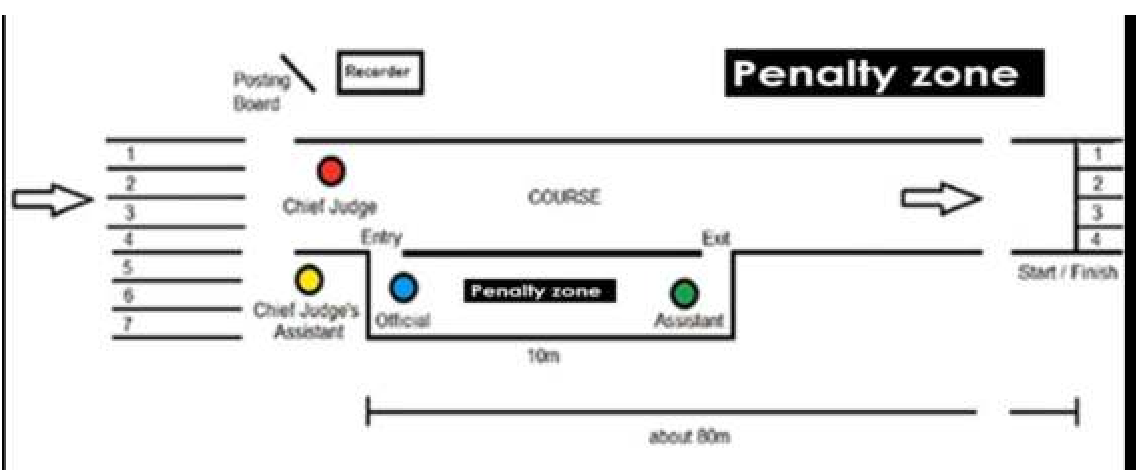


पेनल्टी झोन

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 पॅडल दाखवून स्पर्धेतून बाद केले जाते. शेवटच्या १०० मीटर मध्ये मुख्य पंचाला खेळाडूला लाल पॅडल दाखवून बाद करण्याचा विशेष अधिकार असतो.

रोड रेस वॉकिंग इव्हेंट्समध्ये स्पंजिंग आणि रिफ्रेशमेंट स्टेशन

५ किमी किंवा त्याहून अधिक अंतराच्या सर्व स्पर्धासाठी योग्य अंतरावर, स्पंजिंग आणि रिफ्रेशमेंट स्टेशन्स असणे आवश्यक आहे. हवामान, परिस्थितीनुसार संख्या वाढू शकतो. पंचांशिवाय इतर पालक, कोच, मित्र हे खेळाडूना 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 डिसक्वालिफिकेशन (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 ॲथलेटिक्स 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

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी सुदृढता एक व्यापक दृष्टीकोन

प्रो. सुमित प्रकाश तांबे
सहयोगी प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे
शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

गेल्या काही दशकांमध्ये, विशेषतः भारतासारख्या देशांमध्ये, जिथे वृद्धांची संख्या झपाट्याने वाढत आहे, तेथे वृद्धाश्रम तंदुरुस्तीच्या संकल्पनेला उल्लेखनीय महत्त्व प्राप्त झाले आहे. सांख्यिकी आणि कार्यक्रम अंमलबजावणी मंत्रालयाच्या (MOSPI, 2021) मते, भारतात १४ कोटीहून अधिक ज्येष्ठ नागरिक आहेत आणि येत्या काही वर्षांत ही संख्या लक्षणीयरीत्या वाढण्याचा अंदाज आहे. लोकसंख्याशास्त्रातील हा बदल वृद्धांच्या आरोग्यावर आणि कार्यात्मक स्वातंत्र्यावर लक्ष केंद्रित करण्याची तातडीची गरज अधोरेखित करतो. म्हणूनच, वृद्ध नागरिकांसाठी तंदुरुस्ती ही केवळ व्यायाम विज्ञानाची एक शाखा नाही; ती निरोगी वृद्धत्त्व, रोग प्रतिबंधक आणि सामाजिक निरामयतेचा एक आवश्यक घटक आहे. शारीरिक शिक्षण व्यावसायिक म्हणून, वृद्ध प्रौढांच्या शारीरिक, मानसिक आणि जीवनशैलीच्या गरजा समजून घेणे आणि दीर्घकालीन आरोग्य परिणाम वाढवणारे व्यायाम डिझाइन करणे अत्यंत महत्त्वाचे बनते.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी तंदुरुस्ती म्हणजे ६० वर्षे आणि त्याहून अधिक वयाच्या व्यक्तींसाठी विशेषतः तयार केलेले नियोजित शारीरिक उपक्रम व कार्यक्रम, ज्याचा उद्देश ताकद, गतिशीलता, संतुलन, रुधिराभिसरण दमदारपणा आणि मानसिक निरामयता सुधारणे आहे. सामान्य तंदुरुस्तीपेक्षा वेगळे, स्नायूंच्या वस्तुमानात घट (सारकोपेनिया), हाडांची घनता कमी होणे (ऑस्टियोपेनिया किंवा ऑस्टियोपोरोसिस), मंद चयापचय दर आणि मर्यादित कार्यात्मक गतिशीलता यासारख्या वयाशी संबंधित बदलांमुळे वृद्धांच्या तंदुरुस्तीसाठी अधिक काळजीपूर्वक दृष्टिकोन आवश्यक आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेचे (WHO, 2019) संशोधन असे सांगते की नियमित मध्यम-तीव्रतेच्या शारीरिक हालचालींमुळे वृद्धांमध्ये पडण्याचा धोका ३०%, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग २०-२५% आणि नैराश्याचा धोका जवळजवळ १७% कमी होऊ शकतो. अशा प्रकारे, व्यायाम हा केवळ एक पर्याय नाही तर वृद्धांच्या आरोग्यसेवेत एक गरज आहे.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी तंदुरुस्ती घटक

व्यक्तींचे वय वाढत असताना, त्यांच्या शारीरिक प्रणालींमध्ये अंदाजे घट होते. तथापि, या घटांचा दर आणि व्याप्ती मुख्यत्त्वे जीवनशैलीच्या सवयींवर अवलंबून असते. ज्येष्ठ नागरिकांसाठी संबंधित प्रमुख तंदुरुस्ती घटकांमध्ये स्नायूंची ताकद, हृदय व श्वसन दमदारपणा, लवचीकपणा, संतुलन आणि समन्वय यांचा समावेश आहे. निरोगी वृद्धत्त्वाला चालना देण्यात आणि अवलंबित्त्व कमी करण्यात यापैकी प्रत्येक घटक एक वेगळी भूमिका बजावतो.

स्नायूंची ताकद ही ज्येष्ठांसाठी सर्वात महत्त्वाच्या फिटनेस घटकांपैकी एक आहे कारण ती खुर्चीवरून उभे राहणे, पायऱ्या चढणे किंवा घरगुती वस्तू वाहून नेणे यासारख्या दैनंदिन उपक्रमांना समर्थन देते. अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन (ACSM, 2020) यासह असंख्य अभ्यासांनी हे अधोरेखित केले आहे की, भार प्रशिक्षण स्नायूंच्या अतिवृद्धीला प्रोत्साहन देऊन आणि न्यूरोमस्क्युलर समन्वय

वाढवून सारकोपेनियाला लक्षणीयरीत्या कमी करू शकते. प्रतिरोधक बँड वर्कआउट्स, चेअर स्क्वॅट्स आणि वॉल पुश-अप्स सारख्या कमी-तीव्रतेच्या व्यायामांमुळे देखील कार्यात्मक क्षमतेत लक्षणीय सुधारणा होऊ शकतात.

ज्येष्ठांच्या आरोग्यासाठी रुधिराभिसरण दमदारपणा तितकाच महत्त्वाचा आहे. वयानुसार तो नैसर्गिकरित्या कमी होत असल्याने, ज्येष्ठांना अनेकदा श्वास लागणे आणि शारीरिक कार्यांसाठी अकार्यक्षमता अनुभवायला मिळते. चालणे, स्थिर दुचाकीवरून सायकल चालवणे, हळू धावणे आणि पोहणे यासारखे एरोबिक व्यायाम हृदय आणि फुफ्फुसांची कार्यक्षमता सुधारण्यास मदत करतात. भारतीय संदर्भात, वृद्ध प्रौढांमध्ये सांस्कृतिकदृष्ट्या लोकप्रिय असलेले सकाळी जलद चालणे ही हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी तंदुरुस्ती राखण्यासाठी एक साधी पण शक्तिशाली पद्धत आहे.

लवचिकपणा हा आणखी एक महत्त्वाचा घटक आहे कारण तो सांध्याची हालचाल टिकवून ठेवतो आणि कडकपणा कमी करतो. वयानुसार लवचिकपणाचे नुकसान हालचाली मर्यादित करते आणि दीर्घकालीन वेदनांना कारणीभूत ठरते, विशेषतः कंबर, गुडघे आणि खांदे. सौम्य स्ट्रेचिंग रूटीन, योग आणि गतिशीलतेवर-आधारित वॉर्म-अप यासाठी विशेषतः प्रभावी आहेत. सूर्यनमस्कारासारख्या पारंपरिक भारतीय पद्धतींमध्ये योग्यरित्या बदल केल्यास, ज्येष्ठांसाठी समग्र फायदे मिळतात.

पडण्यापासून बचाव करण्यासाठी संतुलन आणि समन्वय प्रशिक्षण अत्यंत महत्त्वाचे आहे - वृद्ध प्रौढांमध्ये ही एक प्रमुख चिंता आहे. आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या २०१९ च्या अहवालानुसार, जवळजवळ तीन भारतीय ज्येष्ठांपैकी एकजण दरवर्षी किमान एकदा पडतात, ज्यामुळे अनेकदा फ्रॅक्चर किंवा दीर्घकालीन अपंगत्व येते. टँडम वॉकिंग, सिंगल-लेग स्टँड (सपोर्टसह) आणि Tai-Chi (चिन मधील पारंपरीक व्यायाम) सारख्या संतुलन व्यायामांनी पोश्चरल स्थिरता सुधारण्यात परिणाम सिद्ध केले आहेत.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी तंदुरुस्तीची आवश्यकता

भारतीय ज्येष्ठ नागरिकांसाठी, तंदुरुस्तीची आवश्यकता शारीरिक आरोग्याच्या पलीकडे जाते. त्यात भावनिक, सामाजिक आणि आर्थिक परिमाण देखील समाविष्ट आहेत. तंदुरुस्ती स्वातंत्र्य वाढवते, ज्यामुळे काळजीवाहू आणि आरोग्य सेवा प्रणालींवरील भार कमी होतो. ज्या देशात संयुक्त कुटुंबे विभक्त संरचनांकडे वळत आहेत, तेथे आरोग्य राखणे महत्त्वाचे ठरते.

शारीरिकदृष्ट्या, तंदुरुस्तीची आवश्यकता या वस्तुस्थितीमुळे उद्भवते की वृद्धत्त्वामुळे चयापचय कार्यक्षमता, हाडांची ताकद, फुफ्फुसांची क्षमता आणि स्नायूंची शक्ती कमी होते. नियमित शारीरिक हालचालींमध्ये सहभागी होणे चयापचय दर वाढवून, इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधारून आणि हाडांच्या खनिज घनतेत वाढ करून या परिणामांना तोंड देते. नियमितपणे व्यायाम करणाऱ्या वृद्ध व्यक्तींमध्ये उच्च रक्तदाब, टाइप-२ मधुमेह आणि संधिवात यासारख्या जीवनशैलीच्या आजारांवर चांगले नियंत्रण दिसून येते - हे आजार खूप प्रचलित आहेत.

भावनिकदृष्ट्या, तंदुरुस्ती ही एकाकीपणा आणि नैराश्यावर नैसर्गिक उतारा म्हणून काम करते, जी वृद्ध प्रौढांमध्ये वारंवार उद्भवणारी आव्हाने आहेत. इंडियन कौन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्चने (ICMR, 2018) नोंदवले आहे की, भारतातील जवळजवळ २०% ज्येष्ठ नागरिक मानसिक आरोग्याच्या समस्यांनी ग्रस्त आहेत, बहुतेकदा ते एकाकीपणाशी जोडलेले असतात. गट फिटनेस सत्रे, वॉकिंग क्लब, योगा ग्रुप आणि समुदाय-आधारित शारीरिक उपक्रम

सकारात्मक सहभाग निर्माण करतात आणि सामाजिक संबंध वाढवतात.

संज्ञानात्मकदृष्ट्या, व्यायाम मेंदूच्या कार्याला उत्तेजित करतो आणि स्मरणशक्ती कमी होण्यास प्रतिबंध करतो. न्यूरोसायंटिफिक अभ्यास (हार्वर्ड हेल्थ, २०२०) असे दर्शवतात की, एरोबिक व्यायाम मेंदूमध्ये रक्त प्रवाह वाढवतो, न्यूरोप्लास्टिसिटी वाढवतो आणि डिमेंशियाचा धोका कमी करतो. येत्या काही दशकांत भारतात अल्झायमरच्या प्रकरणांमध्ये वाढ होण्याची अपेक्षा असल्याने, तंदुरुस्ती एक प्रभावी प्रतिबंधात्मक साधन बनू शकते.

आध्यात्मिक आणि सांस्कृतिकदृष्ट्या, भारताला एक अद्वितीय वारसा आहे जिथे शारीरिक उपक्रम - विशेषतः योग आणि प्राणायाम - शतकानुशतके दैनंदिन जीवनात समाविष्ट केले गेले आहेत. जेव्हा ज्येष्ठ नागरिक पारंपरिक पद्धतींमध्ये रुजलेल्या तंदुरुस्तीमध्ये गुंततात तेव्हा ते केवळ त्यांचे आरोग्यच नाही तर त्यांची भावनिक आणि सांस्कृतिक ओळख देखील वाढवते.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी सार्वजनिक ठिकाणे आणि फिटनेस सेंटर

सुरक्षित सार्वजनिक जागांची उपलब्धता वृद्धांमधील शारीरिक हालचालींच्या पातळीवर लक्षणीय परिणाम करते. भारतात, शहरीकरण आणि गर्दीमुळे अनेकदा उद्याने, चालण्याचे ट्रॅक आणि मनोरंजन क्षेत्रांपर्यंत पोहोचणे मर्यादित होते. तथापि, अनेक शहरांनी वृद्धांसाठी डिझाइन केलेले एअर वॉकर, शोल्डर व्हील्स आणि एलिप्टिकल ट्रेनर सारख्या कमी-प्रभावी फिटनेस उपकरणांनी सुसज्ज ज्येष्ठ नागरिक उद्याने बांधण्यास सुरुवात केली आहे. या स्थापनेमुळे सौम्य, सांधे-अनुकूल व्यायामाला प्रोत्साहन मिळते.

पुणे, बेंगळुरू, सुरत आणि दिल्ली सारख्या शहरांमधील महानगरपालिकांनी ओपन-एअर जिम मॉडेल्स स्वीकारले आहेत, ज्यांना ज्येष्ठ वापरकर्त्यांकडून सकारात्मक प्रतिसाद मिळाला आहे. अशा सार्वजनिक सुविधा महत्त्वाच्या आहेत कारण त्या आर्थिक अडथळे दूर करून दैनंदिन व्यायाम दिनचर्येला प्रोत्साहन देतात. याव्यतिरिक्त, सकाळी लवकर चालण्याचे ट्रॅक, खुली मैदाने आणि सामुदायिक हॉल वृद्धांसाठी मनोरंजनात्मक क्रियाकलापांना समर्थन देतात.

वृद्धांच्या तंदुरुस्तीला प्रोत्साहन देण्यासाठी फिटनेस सेंटर देखील महत्त्वाची भूमिका बजावतात. आधुनिक जिममध्ये वाढत्या प्रमाणात विशेष कार्यक्रमांचा समावेश होत आहे जसे की

- ज्येष्ठांसाठी अनुकूल कार्डिओ झोन
- कमी-प्रतिरोधक ताकदीचे मशीन व्यायाम
- संतुलन प्रशिक्षण उपकरणे
- फिजिओथेरपी
- गट योग आणि एरोबिक्स सत्रे

प्रशिक्षित शारीरिक शिक्षण व्यावसायिक आणि फिटनेस प्रशिक्षकांची उपस्थिती व्यायामाच्या सूचना सुरक्षित आणि वैयक्तिक असल्याची खात्री देते. तथापि, परवडणारी क्षमता एक आव्हान आहे. फिट इंडिया मूव्हमेंट (२०१९) सारख्या सरकारी उपक्रमांनी देशभरात वय-अनुकूल फिटनेस वातावरणाची स्थापना करण्यास प्रोत्साहन दिले आहे.

ग्रामीण भागात, मंदिराचे अंगण, शाळेचे मैदान आणि खुले मैदान यासारख्या सार्वजनिक जागा बहुतेकदा वृद्ध प्रौढांसाठी अनौपचारिक फिटनेस झोन म्हणून काम करतात. जरी या जागांमध्ये संरचित उपकरणे नसली तरी, योग, मॉर्निंग वॉक आणि हलकी शेतीची कामे यासारख्या सांस्कृतिकदृष्ट्या रुजलेल्या व्यायामाचे नैसर्गिक प्रकार म्हणून काम करतात.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी तंदुरुस्तीवरील भारतीय दृष्टिकोन

भारताचे सामाजिक-सांस्कृतिक परिदृश्य ज्येष्ठांना फिटनेस कसे वाटते आणि त्यात ते कसे सहभागी होतात यावर लक्षणीय परिणाम करते. पारंपरिकपणे, भारतीय वृद्धांचा आदर केला जातो आणि अनेकदा शांततापूर्ण, कमी-हालचाल जीवनशैली जगण्यास प्रोत्साहित केले जाते. तथापि, समकालीन संशोधन निरोगी वृद्धत्त्वासाठी हालचाल आणि संरचित शारीरिक हालचालींना जोरदार समर्थन देते. ही तफावत भरून काढण्यासाठी जागरुकता कार्यक्रम, कुटुंबाचा सहभाग आणि समुदायाचा पाठिंबा आवश्यक आहे.

वृद्धांना सक्रिय राहण्यास प्रेरित करण्यात कुटुंबातील सदस्यांची मध्यवर्ती भूमिका असते. नियमितपणे चालण्यास प्रोत्साहन देणे, त्यांना फिटनेस गटांमध्ये सामील होण्यास मदत करणे किंवा त्यांना उद्याने आणि समुदाय केंद्रांमध्ये प्रवेश करण्यास मदत करणे दीर्घकालीन आरोग्यामध्ये मोठे फरक निर्माण करू शकते. वृद्धांच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी B.P.Ed., M.P.Ed. आणि क्रीडा विज्ञान कार्यक्रम देणाऱ्या शैक्षणिक संस्थांनी वृद्धांसाठी फिटनेस प्रशिक्षण देखील समाविष्ट केले पाहिजे.

शिवाय, भारताचे आध्यात्मिक वातावरण अद्वितीय फायदे देते. योग स्टुडिओ, सामुदायिक मंदिरे आणि आध्यात्मिक केंद्रे बहुतेकदा ज्येष्ठांना कमी-तीव्रतेच्या व्यायामांमध्ये सहभागी होण्यासाठी सुरक्षित, शांत जागा प्रदान करतात. प्राणायाम सारख्या पद्धती श्वसन कार्य वाढवतात, तर ध्यान भावनिक कल्याणाला समर्थन देते.

आहार पद्धती देखील वृद्धांच्या तंदुरुस्तीवर परिणाम करतात. भाज्या, धान्ये, डाळी आणि दाहकविरोधी गुणधर्मांसह (जसे की हळद) समृद्ध भारतीय पाककृती व्यायाम प्रशिक्षणाला पूरक आहे. तथापि, चयापचय विकार टाळण्यासाठी ज्येष्ठांमध्ये उच्च साखर आणि उच्च तेलाच्या सेवनाचे काळजीपूर्वक नियमन करणे आवश्यक आहे.

निष्कर्ष

भारतात सार्वजनिक आरोग्याच्या सर्वात महत्त्वाच्या घटकांपैकी एक म्हणून वृद्धांसाठी फिटनेस उदयास येत आहे. वृद्धांची संख्या वाढत असताना, ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये शारीरिक हालचालींना प्रोत्साहन देणे आवश्यक बनते. तंदुरुस्ती हे केवळ शारीरिक सुधारणांचे साधन नाही तर ते भावनिक स्थिरता, मानसिक स्पष्टता आणि सामाजिक निरामयता वाढवते. ज्येष्ठ नागरिकांना शारीरिक बदल, सांस्कृतिक संदर्भ आणि वैयक्तिक मर्यादा लक्षात घेऊन तयार केलेले तंदुरुस्ती कार्यक्रम आवश्यक असतात.

Since - 1977

Maharashtriya Mandal's

Chandrashekhar Agashe College of Physical Education

NAAC Accredited | Affiliated to Savitribai Phule Pune University

Recognized by Govt. of Maharashtra & National Council for Teacher Education

GREAT FUTURE IN Phy. Edn. & SPORTS CAREER

COURSES OFFERED

- B.P.Ed. 2 years
- M.P.Ed. 2 years
- M.Phil. (Physical Education) (Vacational) 2 years
- Ph.D. (Physical Education)
- C.P.Ed.(Summer Vacation)

ADD ON COURSES

Certificate Courses in:-

- Gym. Instructor
- Aerobics Instructor
- Yoga
- Sports Conditioning
- Spoken English & Soft Skill
- Sport Coaching (Football, Basketball, Handball, Volleyball and Athletics)

HIGH PLACEMENT RECORD

- Salary start ₹ 15,000 to 20,000/- onwards.
- Position in renowned school, college & sport club.
- Linkage school, company & club.

Key Features

- Educational & Sports Campus spread across 32 acres
- Passionate, Committed and Qualified Faculty
- High Placement Records

CAREER OPPORTUNITIES

TEACHING

SCHOOL

NON SCHOOL SETTINGS

- Commercial Sports Clubs

COACHING

- Interscholastic Programs
- Intercollegiate Programs
- Commercial Sport Club

FITNESS AND HEALTH RELATED

- Personal Trainer
- Corporate Fitness
- Athletic Trainer

SPORTS MANAGEMENT

- Competition Organization
- Sports Facility Management
- Commercial Sports Clubs Management
- Health Club Management

SPORTS RELATED

- Sports Photography & Journalism
- Sports Officiating
- Consultancy

For more details:-

Website: www.dhepune.gov.in
www.mahacet.org
www.agashecollege.org

Email: info@agashecollege.org
Mobile: 9545455910, 9922910629, 9158009695
Phone: 020-24261872, 020-24262312