

युवाशक्ती आणि भारतीय महिला खेळाडू: ज्ञानपरंपरा, आधुनिक क्रीडाविज्ञान आणि स्त्रीसक्षमीकरण

प्रा. भुषण संजय भामरे

कर्मवीर ए.एम. पाटील कला, वाणिज्य आणि, कै. अण्णासाहेब एन.के. पाटील विज्ञान वरिष्ठ
महाविद्यालय, पिंपळनेर

सारांश:

भारतीय समाजाच्या विकासप्रक्रियेत युवाशक्तीला महत्त्वपूर्ण स्थान असून तिचा संबंध शारीरिक क्षमता, बौद्धिक विकास, मानसिक स्थैर्य, सामाजिक जबाबदारी आणि नैतिक मूल्यांशी जोडलेला आहे. आधुनिक भारतामध्ये क्रीडाक्षेत्र हे युवाशक्तीच्या सकारात्मक अभिव्यक्तीचे प्रभावी माध्यम बनले आहे. विशेषतः भारतीय महिला खेळाडूंनी विविध राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये उल्लेखनीय कामगिरी करून सामाजिक पूर्वग्रहांना आव्हान दिले आहे. त्यांच्या यशामध्ये आधुनिक प्रशिक्षणपद्धती, कौटुंबिक पाठबळ, संस्थात्मक सुविधा, वैयक्तिक सातत्य आणि मानसिक तयारी यांचे महत्त्वपूर्ण योगदान आहे. याच संदर्भात भारतीय ज्ञानपरंपरेतील योग, ध्यान, कर्मयोग, संयम, कर्तव्यनिष्ठा आणि संतुलित जीवनदृष्टी यांचे आधुनिक क्रीडाविकासाशी असलेले वैचारिक संबंध अभ्यासनीय ठरतात.

प्रस्तुत लेखात युवाशक्तीची संकल्पना, भारतीय ज्ञानपरंपरेची मूल्याधिष्ठित भूमिका, महिला क्रीडाक्षेत्राची ऐतिहासिक वाटचाल आणि आधुनिक क्रीडाविज्ञानाशी पारंपरिक विचारांचा संभाव्य समन्वय यांचे चिकित्सक विवेचन करण्यात आले आहे. पी. व्ही. सिंधू, सायना नेहवाल, मिताली राज आणि साक्षी मलिक यांसारख्या खेळाडूंच्या कामगिरीच्या आधारे शिस्त, सातत्य, नेतृत्व आणि मानसिक तयारी यांचे महत्त्व स्पष्ट केले आहे. त्याचबरोबर सामाजिक असमानता, आर्थिक मर्यादा, प्रशिक्षणसुविधांचा अभाव आणि सुरक्षिततेचे प्रश्न यांसारख्या वर्तमानकालीन आव्हानांचे विश्लेषण केले आहे. भविष्यकालीन महिला क्रीडाविकासासाठी भारतीय ज्ञानपरंपरेतील उपयुक्त मूल्यांचा वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून विचार करणे, समान संधी उपलब्ध करून देणे आणि समावेशक क्रीडासंस्कृती निर्माण करणे आवश्यक असल्याचे या अभ्यासातून अधोरेखित होते.

मुख्य शब्द: युवाशक्ती, भारतीय ज्ञानपरंपरा, महिला क्रीडा, स्त्री-सक्षमीकरण, योग, ध्यान, कर्मयोग, मानसिक स्थैर्य, क्रीडाविज्ञान, क्रीडामानसशास्त्र, आत्मसंयम, नेतृत्वगुण, क्रीडासंस्कृती.

प्रस्तावना:

भारतीय संस्कृतीमध्ये युवाशक्ती ही संकल्पना केवळ वय किंवा शारीरिक सामर्थ्याशी संबंधित नसून व्यक्तीच्या बौद्धिक, मानसिक, नैतिक आणि सामाजिक क्षमतांच्या विकासाशी जोडलेली आहे. युवकांमधील ऊर्जा, सर्जनशीलता, नेतृत्वगुण आणि परिवर्तनाची क्षमता ही समाजाच्या विकासासाठी महत्त्वपूर्ण ठरते. आधुनिक काळात शिक्षण, विज्ञान, तंत्रज्ञान आणि क्रीडा यांसारख्या क्षेत्रांमध्ये युवकांचा सहभाग वाढत असून त्यांच्या क्षमतांना विविध संधी उपलब्ध होत आहेत.

भारतीय महिला खेळाडूंची वाटचाल ही युवाशक्तीच्या सामाजिक अभिव्यक्तीचे महत्त्वपूर्ण उदाहरण आहे. पारंपरिक सामाजिक मर्यादा, आर्थिक अडचणी आणि क्रीडासुविधांच्या अभावावर मात करत

अनेक महिलांनी आंतरराष्ट्रीय स्तरावर आपली ओळख निर्माण केली आहे. या प्रक्रियेत वैज्ञानिक प्रशिक्षण आणि संस्थात्मक पाठबळाबरोबरच शिस्त, संयम, सातत्य आणि मानसिक तयारी यांसारख्या मूल्यांचे महत्त्व स्पष्ट होते.

भारतीय ज्ञानपरंपरेमध्ये योग, ध्यान, कर्मयोग आणि संतुलित जीवनदृष्टी यांना विशेष स्थान आहे. या संकल्पना आधुनिक क्रीडामानसशास्त्र आणि व्यक्तिमत्त्व विकासाच्या काही उद्दिष्टांशी वैचारिकदृष्ट्या संबंधित आहेत. तथापि पारंपरिक तत्त्वज्ञान आणि आधुनिक वैज्ञानिक निष्कर्ष यांमध्ये आवश्यक भेद राखणे महत्त्वाचे आहे. प्रस्तुत लेखात युवाशक्ती, भारतीय महिला क्रीडाविकास आणि भारतीय ज्ञानपरंपरा यांच्या परस्परसंबंधाचे ऐतिहासिक, सामाजिक आणि चिकित्सक विश्लेषण करण्यात आले आहे.

1. युवाशक्तीची संकल्पना आणि राष्ट्रीय विकासातील तिचे स्थान:

युवाशक्ती म्हणजे तरुण पिढीमध्ये असलेल्या शारीरिक ऊर्जा, बौद्धिक क्षमता, सर्जनशीलता, सामाजिक संवेदनशीलता आणि परिवर्तनशील दृष्टिकोन यांचा एकत्रित आविष्कार होय. युवावस्था हा व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्व विकासातील महत्त्वपूर्ण टप्पा असल्यामुळे या काळात शिक्षण, कौशल्यनिर्मिती, नेतृत्व आणि जबाबदारीची जाणीव विकसित होण्यास विशेष महत्त्व प्राप्त होते.

भारतीय सामाजिक आणि तात्त्विक परंपरांमध्ये युवावस्थेला शिक्षण, आत्मसंयम, कर्तव्य आणि चारित्र्यनिर्मितीशी जोडलेले आढळते. ब्रह्मचर्याश्रमाच्या पारंपरिक संकल्पनेमध्ये ज्ञानप्राप्ती, संयम आणि शिस्त यांना महत्त्व दिले गेले आहे. तथापि ही संकल्पना विशिष्ट ऐतिहासिक आणि सांस्कृतिक परिस्थितीत विकसित झालेली असल्यामुळे आधुनिक शिक्षणव्यवस्थेत तिचा विचार समानता, स्वातंत्र्य आणि वैज्ञानिक दृष्टिकोन यांच्या आधारे करणे आवश्यक आहे.

आधुनिक समाजामध्ये युवाशक्तीची व्याप्ती अधिक व्यापक झाली आहे. विज्ञान, क्रीडा, साहित्य, कला, उद्योजकता आणि सामाजिक उपक्रमांमध्ये तरुण पिढीच्या योगदानामुळे नवीन विचार आणि सामाजिक परिवर्तनाला चालना मिळते. यामध्ये युवक आणि युवती या दोघांच्या समान सहभागाला महत्त्व आहे. क्रीडाक्षेत्र हे युवाशक्तीच्या विकासासाठी विशेष उपयुक्त माध्यम ठरते. नियमित सराव, नियोजन, संघभावना आणि स्पर्धात्मक अनुभव यांच्या माध्यमातून युवकांना स्वतःच्या क्षमतांची ओळख होऊ शकते. त्यामुळे युवाशक्तीचा विकास हा केवळ वैयक्तिक यशापुरता मर्यादित न राहता सामाजिक जबाबदारी, समान संधी आणि राष्ट्रीय प्रगतीशी जोडलेला असणे आवश्यक आहे.

2. भारतीय ज्ञानपरंपरेतील जीवनमूल्ये आणि व्यक्तिमत्त्व विकासाचा दृष्टिकोन:

भारतीय ज्ञानपरंपरा ही विविध तात्त्विक विचारप्रवाह, सांस्कृतिक अनुभव, आध्यात्मिक संकल्पना आणि जीवनविषयक चिंतन यांच्या आधारे विकसित झालेली व्यापक परंपरा आहे. वेद, उपनिषदे, भगवद्गीता, योगसूत्रे आणि विविध दर्शनशास्त्रांमध्ये मानवी जीवन, आचरण, ज्ञान, कर्तव्य आणि आत्मसंयम यांवर विविध दृष्टिकोनांतून विचार करण्यात आला आहे. या परंपरेतील समग्रतेच्या संकल्पनेमध्ये मानवी जीवनाच्या शारीरिक, मानसिक आणि नैतिक पैलूंचा परस्परसंबंध महत्त्वाचा मानला जातो. व्यक्तीचे कल्याण हे केवळ बाह्य यशावर अवलंबून नसून संतुलित विचार, योग्य आचरण आणि सामाजिक जबाबदारी यांशीही संबंधित असल्याची भूमिका अनेक तात्त्विक प्रवाहांमध्ये आढळते.

भारतीय ज्ञानपरंपरेतील धर्म ही संकल्पना काही तात्त्विक संदर्भांमध्ये कर्तव्य, नैतिकता आणि योग्य आचरण यांशी जोडलेली आहे. त्याचप्रमाणे कर्मयोगामध्ये कृती, कर्तव्यभावना आणि परिणामांबाबत संतुलित दृष्टिकोन यांना महत्त्व प्राप्त होते. भगवद्गीतेच्या अध्याय 2 मधील श्लोक 47 मध्ये “व्यक्तीने कर्म

करण्याच्या आपल्या अधिकारावर लक्ष केंद्रित करावे; मात्र कर्माच्या फलावर पूर्ण नियंत्रण असल्याचा आग्रह धरू नये¹ असा आशय व्यक्त होतो.

आधुनिक क्रीडाक्षेत्रात या विचाराचा उपयोग सातत्यपूर्ण प्रयत्न, प्रशिक्षणातील शिस्त आणि निकालाबाबत संतुलित मानसिकता विकसित करण्यासाठी वैचारिक प्रेरणा म्हणून करता येतो. तथापि कोणत्याही तात्त्विक संकल्पनेमुळे क्रीडा कामगिरी निश्चितपणे सुधारते, असे वैज्ञानिक पुराव्यांशिवाय मानता येत नाही.

3. योग, ध्यान आणि आत्मसंयम - भारतीय तत्त्वज्ञानातील मानसिक संतुलनाची भूमिका:

भारतीय ज्ञानपरंपरेमध्ये योग आणि ध्यान या संकल्पनांना महत्त्वपूर्ण स्थान आहे. योगाचा पारंपरिक अर्थ केवळ शारीरिक व्यायामाशी संबंधित नसून मनाच्या क्रियांचे निरीक्षण, आत्मसंयम, एकाग्रता आणि अंतर्मुखता यांसारख्या प्रक्रियांशी जोडलेला आहे. आधुनिक काळात योगाभ्यासामध्ये आसने, श्वसनपद्धती आणि ध्यान या घटकांचा विविध स्वरूपांत समावेश केला जातो. पतंजलींच्या योगसूत्रांमध्ये मनाच्या प्रवृत्तींचे नियमन करण्याच्या संकल्पनेला विशेष महत्त्व दिले आहे. योगसूत्रांच्या अभ्यासावरील शैक्षणिक विवेचनानुसार "पतंजलींच्या योगसूत्रातील 1.2 या सूत्रामध्ये योगाची संकल्पना चित्तवृत्तींच्या निरोधाशी संबंधित असल्याचे स्पष्ट करण्यात आले आहे."² या तात्त्विक विचारांचा आधुनिक क्रीडाक्षेत्राशी संबंध लावताना मानसिक एकाग्रता, स्वयंनियंत्रण आणि भावनिक संतुलन या घटकांचा विचार करता येतो. स्पर्धात्मक परिस्थितीत खेळाडूंना तणाव, अपेक्षा आणि निर्णयक्षमतेची संबंधित अनेक अनुभवांना सामोरे जावे लागते. योग्य मार्गदर्शनाखाली केलेल्या ध्यानाच्या सरावामुळे काही व्यक्तींना मानसिक स्थैर्य आणि आत्मजाणीव विकसित करण्यास मदत होऊ शकते.

तथापि योग आणि ध्यान यांना सर्व मानसिक किंवा शारीरिक समस्यांवरील निश्चित उपाय म्हणून स्वीकारणे योग्य नाही. विविध प्रशिक्षणपद्धतींचे परिणाम व्यक्तीनुसार बदलतात. म्हणून भारतीय तत्त्वज्ञानातील या संकल्पनांचा आधुनिक क्रीडामानसशास्त्राशी समन्वय साधताना वैज्ञानिक संशोधन आणि वैयक्तिक गरजा यांना प्राधान्य देणे आवश्यक आहे.

4. भारतीय महिला क्रीडाक्षेत्राची ऐतिहासिक वाटचाल आणि सामाजिक परिवर्तन:

भारतीय महिला खेळाडूंचा इतिहास हा सामाजिक परिस्थिती, शैक्षणिक संधी आणि संस्थात्मक विकास यांच्या परस्परसंबंधातून घडलेला आहे. प्राचीन भारतीय साहित्य आणि सांस्कृतिक परंपरांमध्ये स्त्रियांच्या शारीरिक क्षमता, धैर्य आणि विविध कौशल्यांचे उल्लेख आढळतात. तथापि साहित्यिक वर्णनांना आधुनिक क्रीडास्पर्धामधील प्रत्यक्ष ऐतिहासिक सहभागाचे पुरावे मानता येत नाही. औपनिवेशिक काळात आधुनिक संघटित खेळांचा भारतात विस्तार झाला. तथापि शिक्षण, सार्वजनिक अवकाश आणि क्रीडासुविधांच्या उपलब्धतेमधील सामाजिक असमानतेमुळे महिलांच्या सहभागावर मर्यादा होत्या. अनेक महिलांना कौटुंबिक अपेक्षा, आर्थिक अडचणी आणि सामाजिक रूढी यांमुळे क्रीडाक्षेत्रात प्रवेश करणे कठीण जात होते.

1947 नंतर शिक्षणव्यवस्थेचा विस्तार, क्रीडास्पर्धांचे आयोजन आणि प्रशिक्षणसंस्थांच्या विकासामुळे महिलांसाठी नवीन संधी निर्माण झाल्या. 1980 नंतर पी. टी. उषा यांसारख्या खेळाडूंच्या कामगिरीमुळे भारतीय महिला क्रीडाक्षेत्राला विशेष ओळख मिळाली. 2000 नंतर सायना नेहवाल, पी. व्ही. सिंधू, साक्षी मलिक, मेरी कोम आणि मिताली राज यांसारख्या खेळाडूंनी विविध स्पर्धांमध्ये महत्त्वपूर्ण योगदान दिले. त्यांच्या यशामुळे क्रीडाक्षेत्रातील महिलांच्या सामाजिक प्रतिष्ठेत वाढ होण्यास मदत झाली.

युनेस्कोच्या 2015 मधील आंतरराष्ट्रीय क्रीडा सनदेमध्ये "महिला आणि मुलींना शारीरिक शिक्षण, क्रीडा सहभाग आणि क्रीडासंस्थांच्या निर्णयप्रक्रियेत समान संधी मिळणे हा त्यांचा अधिकार असल्याचे प्रतिपादित करण्यात आले आहे."³ यामुळे महिलांचा क्रीडासहभाग हा केवळ वैयक्तिक उपलब्धीचा विषय नसून समान अधिकार आणि सामाजिक परिवर्तनाच्या व्यापक प्रक्रियेचा भाग असल्याचे स्पष्ट होते.

5. आधुनिक क्रीडाविज्ञानाच्या संदर्भात योग आणि ध्यानाचे पूरक महत्त्व:

आधुनिक क्रीडाविज्ञानामध्ये खेळाडूंच्या शारीरिक कार्यक्षमतेबरोबरच मानसिक तयारी, पोषण, विश्रांती, पुनर्वसन आणि सुरक्षित प्रशिक्षणपद्धती यांना विशेष महत्त्व दिले जाते. व्यायामशास्त्र, जैवयांत्रिकी, क्रीडामानसशास्त्र आणि माहितीविश्लेषण यांच्या माध्यमातून खेळाडूंच्या कामगिरीचा अभ्यास केला जातो. या वैज्ञानिक प्रक्रियांना पूरक म्हणून योग आणि ध्यानाच्या काही पद्धतींचा विचार करता येतो. योगाभ्यासातील श्वसनपद्धती, शारीरिक संतुलन आणि लक्ष केंद्रित करण्याचे उपक्रम काही खेळाडूंना साठी उपयुक्त ठरू शकतात. त्याचप्रमाणे ध्यानामुळे मानसिक ताणाचे व्यवस्थापन आणि स्पर्धात्मक परिस्थितीतील भावनिक संतुलन राखण्यास मदत होण्याची शक्यता असते. तथापि या परिणामांची तीव्रता, सातत्य आणि उपयुक्तता यांबाबत सर्व व्यक्तींमध्ये समान निष्कर्ष आढळत नाहीत.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या 2023 मधील योगविषयक माहितीनुसार "योगाभ्यासामुळे मानसिक ताण कमी करणे, भावनिक स्वास्थ्य सुधारणे आणि शारीरिक व मानसिक आरोग्याला पूरक वातावरण निर्माण करणे यांसाठी मदत होऊ शकते."⁴ आधुनिक क्रीडाविज्ञान आणि भारतीय ज्ञानपरंपरा यांचा समन्वय साधताना दोन्हीच्या स्वरूपातील फरक लक्षात घेणे आवश्यक आहे. योग आणि ध्यान या पद्धती प्रशिक्षणाला पूरक ठरू शकतात; मात्र वैज्ञानिक व्यायामनियोजन, आवश्यक वैद्यकीय उपचार किंवा पात्र प्रशिक्षकांचे मार्गदर्शन यांची जागा घेऊ शकत नाहीत. खेळाडूंच्या वय, शारीरिक क्षमता आणि खेळाच्या आवश्यकतांनुसार योग्य पद्धती निवडल्यास पारंपरिक उपक्रमांचा सुरक्षित आणि परिणामकारक वापर करता येऊ शकतो.

6. कर्मयोग, कर्तव्यनिष्ठा आणि आधुनिक क्रीडावृत्ती यांचा परस्परसंबंध:

आधुनिक क्रीडाक्षेत्रामध्ये नियमित सराव, शिस्त, प्रामाणिक प्रयत्न आणि परिणामांबाबत संतुलित दृष्टिकोन या गुणांना विशेष महत्त्व आहे. प्रत्येक खेळाडूला विजय आणि पराभव या दोन्ही अनुभवांना सामोरे जावे लागते. त्यामुळे क्रीडा कामगिरीचा विचार करताना केवळ अंतिम निकालापेक्षा प्रशिक्षणाची प्रक्रिया, सातत्य आणि वैयक्तिक प्रगती यांनाही महत्त्व देणे आवश्यक आहे. भारतीय तत्त्वज्ञानातील कर्मयोग ही संकल्पना कर्तव्यनिष्ठ कृती, आत्मसंयम आणि परिणामांबद्दलच्या आसक्तीचे नियमन यांशी संबंधित आहे. क्रीडाक्षेत्रात या विचाराचा उपयोग प्रक्रियाकेंद्रित दृष्टिकोन विकसित करण्यासाठी करता येतो. प्रक्रियाकेंद्रित दृष्टिकोन म्हणजे खेळाडूने आपल्या नियंत्रणात असलेल्या सराव, तंत्र, नियोजन आणि प्रयत्नांवर लक्ष केंद्रित करणे होय.

यश मिळाल्यानंतर नम्रता राखणे, अपयशातून शिकणे आणि पुढील कामगिरीसाठी आवश्यक सुधारणा करणे या बाबी सकारात्मक क्रीडावृत्तीच्या विकासासाठी उपयुक्त ठरतात. त्याचबरोबर प्रतिस्पर्धांचा सन्मान, नियमपालन आणि प्रामाणिक स्पर्धा यांचा समावेश क्रीडानैतिकतेमध्ये होतो. आधुनिक संशोधनामध्ये योगाभ्यासाच्या शारीरिक आणि मानसिक परिणामांचा अभ्यास करण्यात आला आहे. अमेरिकेच्या पूरक आणि समन्वित आरोग्यविषयक राष्ट्रीय केंद्राच्या अधिकृत माहितीनुसार "योगाभ्यासामुळे तणाव व्यवस्थापन, मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक संतुलन आणि निरोगी सवयी विकसित

करण्यास मदत होऊ शकते; तथापि उपलब्ध संशोधनातील निष्कर्ष अभ्यासपद्धती आणि सहभागी व्यक्तींनुसार बदलतात.”⁵ कर्मयोगाच्या तात्त्विक संकल्पनेला आधुनिक मानसशास्त्रातील सर्व निष्कर्षांशी थेट समरूप मानता येत नाही. मात्र कर्तव्यनिष्ठा, आत्मपरीक्षण आणि सातत्य या मूल्यांचा खेळाडूंच्या व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी मार्गदर्शक स्वरूपात विचार करता येतो.

7. भारतीय महिला खेळाडूंच्या कामगिरीतून स्पष्ट होणारे नेतृत्व आणि युवाशक्तीचे पैलू:

भारतीय महिला क्रीडाक्षेत्रामध्ये अनेक खेळाडूंनी आपल्या कामगिरीच्या माध्यमातून सातत्य, आत्मविश्वास, नेतृत्व आणि स्पर्धात्मक तयारीचे महत्त्व अधोरेखित केले आहे. त्यांच्या यशामध्ये वैयक्तिक कौशल्याबरोबरच प्रशिक्षकांचे मार्गदर्शन, कौटुंबिक पाठबळ, संस्थात्मक संधी आणि दीर्घकालीन सराव यांचे योगदान दिसून येते. बॅडमिंटनपटू पी. व्ही. सिंधू यांनी आंतरराष्ट्रीय स्तरावर सातत्यपूर्ण कामगिरी करत भारतीय महिला क्रीडेला विशेष प्रतिष्ठा मिळवून दिली. त्यांच्या स्पर्धात्मक प्रवासातून दीर्घकालीन नियोजन, कौशल्यविकास आणि नियमित प्रशिक्षणाचे महत्त्व स्पष्ट होते. त्याचप्रमाणे सायना नेहवाल यांनी आंतरराष्ट्रीय बॅडमिंटनमध्ये उल्लेखनीय यश मिळवून भारतीय मुलींसाठी नवीन व्यावसायिक शक्यता अधोरेखित केल्या.

महिला क्रिकेटमध्ये मिताली राज यांनी फलंदाजी आणि नेतृत्वाच्या माध्यमातून भारतीय क्रिकेटच्या विकासात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावली. त्यांच्या दीर्घकालीन कारकिर्दीतून संघव्यवस्थापन, अनुभव आणि सातत्य यांचे महत्त्व स्पष्ट होते. कुस्तीपटू साक्षी मलिक यांनी 2016 च्या रिओ ऑलिंपिक स्पर्धेत कांस्यपदक मिळवून भारतीय महिला कुस्तीच्या इतिहासात महत्त्वपूर्ण कामगिरी नोंदवली. या खेळाडूंच्या कामगिरीकडे भारतीय ज्ञानपरंपरेतील शिस्त, संयम आणि सातत्य या मूल्यांच्या संदर्भात पाहता येते. तथापि प्रत्येक खेळाडूने विशिष्ट योगपद्धती, ध्यानधारणा किंवा कर्मयोगाची साधना केल्यामुळेच यश प्राप्त केले, असा दावा स्वतंत्र पुराव्यांशिवाय करता येणार नाही. या खेळाडूंच्या यशातून युवकांना दीर्घकालीन ध्येय, प्रशिक्षणातील शिस्त आणि अडचणींवर मात करण्यासाठी संस्थात्मक पाठबळाचे महत्त्व समजते. त्यामुळे महिला खेळाडूंचे योगदान हे क्रीडाक्षेत्राबरोबरच युवाशक्तीच्या सामाजिक विकासासाठीही प्रेरणादायी ठरते.

8. क्रीडासहभाग, स्त्री-सक्षमीकरण आणि सामाजिक समतेची प्रक्रिया:

स्त्री-सक्षमीकरण ही संकल्पना केवळ कायदेशीर अधिकारांपुरती मर्यादित नसून शैक्षणिक संधी, आर्थिक स्वावलंबन, निर्णयस्वातंत्र्य, सामाजिक सन्मान आणि सार्वजनिक जीवनातील सहभाग यांच्याशी संबंधित आहे. क्रीडाक्षेत्र महिलांना स्वतःच्या क्षमतांचा विकास करण्यासाठी आणि समाजामध्ये स्वतंत्र ओळख निर्माण करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण व्यासपीठ उपलब्ध करून देते. खेळांमधील सहभागामुळे महिलांना नेतृत्व, संवाद, सहकार्य आणि नियोजन यांसारखी कौशल्ये विकसित करण्याची संधी मिळू शकते. संघखेळांमध्ये सामूहिक जबाबदारी स्वीकारणे, निर्णयप्रक्रियेत भाग घेणे आणि परस्परसंवाद साधणे या अनुभवांचा सामाजिक जीवनातही उपयोग होऊ शकतो.

भारतीय समाजात महिलांच्या क्रीडासहभागावर सामाजिक संकेत, आर्थिक परिस्थिती आणि उपलब्ध सुविधांचा प्रभाव पडतो. काही ठिकाणी मुलींच्या प्रशिक्षणासाठी सुरक्षित वातावरण, योग्य क्रीडासाहित्य आणि आर्थिक सहाय्य उपलब्ध नसल्यामुळे त्यांचा सहभाग मर्यादित राहतो. युनेस्कोच्या महिला आणि क्रीडाविषयक अधिकृत भूमिकेनुसार “महिला आणि मुलींना सर्व स्तरांवर क्रीडासहभागाचा अधिकार मिळवून देणे, त्यांचे गैरवर्तन आणि छळापासून संरक्षण करणे आणि खेळांच्या माध्यमातून लैंगिक

समानतेला प्रोत्साहन देणे ही महत्त्वाची उद्दिष्टे आहेत.”⁶ या दृष्टिकोनातून क्रीडाक्षेत्रातील स्त्री-सक्षमीकरणाचा विचार केवळ राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय पदकांच्या आधारे करता येत नाही. सर्वसामान्य मुलींना नियमित प्रशिक्षण, सुरक्षित सुविधा आणि निर्णयप्रक्रियेत सहभागाच्या समान संधी मिळणेही आवश्यक आहे. महिलांच्या क्रीडासहभागाला व्यापक सामाजिक पाठबळ मिळाल्यास त्यातून आत्मनिर्भरता, सार्वजनिक सहभाग आणि समानतेच्या मूल्यांना अधिक बळ मिळू शकते.

9. भारतीय महिला क्रीडाविकासासमोरील सामाजिक, आर्थिक आणि संस्थात्मक आव्हाने:

भारतीय महिला खेळाडूंनी आंतरराष्ट्रीय स्तरावर उल्लेखनीय यश प्राप्त केले असले तरी त्यांच्या विकासासमोर अनेक सामाजिक, आर्थिक आणि संस्थात्मक आव्हाने कायम आहेत. विशेषतः ग्रामीण आणि आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल पार्श्वभूमीतील मुलींना नियमित प्रशिक्षण, क्रीडासाहित्य, प्रवास, पोषण आणि स्पर्धात्मक संधी उपलब्ध करून घेण्यासाठी अडचणींचा सामना करावा लागतो. सामाजिक मानसिकता हे महिला क्रीडाविकासातील एक महत्त्वाचे आव्हान आहे. काही कुटुंबांमध्ये मुलींनी शिक्षण, विवाह आणि घरगुती जबाबदाऱ्यांना प्राधान्य द्यावे, अशी अपेक्षा असल्यामुळे दीर्घकालीन क्रीडा प्रशिक्षणासाठी आवश्यक पाठबळ मिळत नाही. त्याचप्रमाणे सुरक्षिततेसंबंधी चिंता, प्रशिक्षित महिला प्रशिक्षकांचा अभाव आणि सार्वजनिक सुविधांमधील कमतरता यांमुळे सहभागावर मर्यादा येतात.

क्रीडा प्रशासनातील पारदर्शकता, आर्थिक सहाय्याचे न्याय्य वितरण आणि खेळाडूंच्या तक्रारींचे प्रभावी निराकरण यांनाही महत्त्व आहे. महिला खेळाडूंना सुरक्षित प्रशिक्षणव्यवस्था आणि संस्थात्मक संरक्षण उपलब्ध नसल्यास त्यांच्या कामगिरीबरोबरच मानसिक स्वास्थ्यावरही प्रतिकूल परिणाम होऊ शकतो. भारत सरकारच्या युवा कार्यक्रम व क्रीडा मंत्रालयाच्या अधिकृत माहितीनुसार “खेलो इंडिया योजनेच्या 2021-22 ते 2025-26 या कालावधीतील रचनेमध्ये क्रीडा पायाभूत सुविधा, प्रतिभाविकास, प्रशिक्षण केंद्रे आणि खेळांमधील सर्वसमावेशकतेसाठी स्वतंत्र घटकांचा समावेश करण्यात आला आहे.”⁷

अशा योजनांमुळे महिला क्रीडाविकासासाठी आवश्यक संस्थात्मक संधी निर्माण होऊ शकतात. तथापि योजनांची परिणामकारकता त्यांच्या प्रत्यक्ष अंमलबजावणीवर अवलंबून असते. म्हणून ग्रामीण भागांमध्ये उपलब्ध सुविधा, निधीचा वापर, प्रशिक्षकांची गुणवत्ता आणि सहभागाचे सातत्य यांचे नियमित मूल्यमापन करणे आवश्यक आहे.

10. भारतीय ज्ञानपरंपरा आणि महिला क्रीडाविकासाची भविष्यकालीन दिशा:

भविष्यकालीन भारतीय महिला क्रीडाविकासासाठी पारंपरिक जीवनमूल्ये, आधुनिक क्रीडाविज्ञान, सामाजिक समानता आणि संस्थात्मक नियोजन यांचा समन्वय साधणे आवश्यक आहे. भारतीय ज्ञानपरंपरेतील योग, ध्यान, संयम, संतुलन आणि कर्तव्यनिष्ठा या संकल्पनांचा खेळाडूंच्या व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी वैचारिक संदर्भ म्हणून उपयोग करता येतो. मात्र या तत्त्वांचा प्रत्यक्ष प्रशिक्षणामध्ये समावेश करताना वैज्ञानिक संशोधन, वैयक्तिक आवश्यकता आणि प्रशिक्षित तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन यांना प्राधान्य दिले पाहिजे.

महिला क्रीडाविकासाची सुरुवात शालेय आणि स्थानिक पातळीपासून होणे आवश्यक आहे. मुलींना सुरक्षित क्रीडांगणे, नियमित प्रशिक्षण, प्रशिक्षित महिला प्रशिक्षक आणि आवश्यक आर्थिक सहाय्य उपलब्ध झाल्यास त्यांचा क्रीडासहभाग अधिक व्यापक होऊ शकतो. क्रीडासंस्थांमध्ये महिलांचा प्रशासकीय सहभाग वाढविणेही महत्त्वाचे आहे. महिला प्रशिक्षक, व्यवस्थापक आणि क्रीडा प्रशासक यांच्या माध्यमातून निर्णयप्रक्रियेत महिलांचे अनुभव आणि आवश्यकता अधिक प्रभावीपणे मांडता येतील.

भारत सरकारच्या 26 जुलै 2022 च्या अधिकृत प्रसिद्धिपत्रकानुसार "खेलो इंडिया योजनेतील महिलांसाठीच्या क्रीडा घटकांतर्गत विविध क्रीडाप्रकारांमध्ये महिला लीग आयोजित करून सहभाग वाढविणे, प्रतिभावान खेळाडूंची ओळख पटविणे आणि स्पर्धात्मक अनुभव उपलब्ध करून देणे यांवर भर देण्यात आला आहे."⁸

भविष्यात अशा उपक्रमांना शालेय शिक्षण, स्थानिक क्रीडासंस्था आणि आधुनिक प्रशिक्षणसुविधांची जोड देणे आवश्यक आहे. त्याचबरोबर महिलांच्या क्रीडासहभागाचे मूल्यमापन केवळ पदकांच्या संख्येनुसार न करता सहभागातील सातत्य, सामाजिक समावेशन, सुरक्षितता आणि व्यावसायिक संधी यांच्या आधारे केले पाहिजे. भारतीय ज्ञानपरंपरेतील मूल्यांचा वैज्ञानिक आणि चिकित्सक वापर, आधुनिक प्रशिक्षणव्यवस्था आणि समान संधी यांच्या आधारे महिला क्रीडाक्षेत्र अधिक सक्षम, समावेशक आणि शाश्वत बनू शकते.

निष्कर्ष:

भारतीय महिला खेळाडूंचा विकास हा युवाशक्ती, सामाजिक परिवर्तन, संस्थात्मक संधी आणि आधुनिक प्रशिक्षणव्यवस्था यांच्या परस्परसंबंधातून घडलेला आहे. त्यांच्या राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय कामगिरीमुळे भारतीय क्रीडाक्षेत्रातील महिलांचे स्थान अधिक दृढ झाले असून युवकांसाठी प्रेरणादायी उदाहरणे निर्माण झाली आहेत. या प्रवासात शिस्त, सातत्य, आत्मविश्वास, नेतृत्व आणि मानसिक तयारी यांसारख्या गुणांचे महत्त्व स्पष्ट होते.

भारतीय ज्ञानपरंपरेतील योग, ध्यान, कर्मयोग आणि संतुलित जीवनदृष्टी या संकल्पना आधुनिक क्रीडाविकासाच्या काही उद्दिष्टांशी वैचारिकदृष्ट्या संबंधित आहेत. तथापि त्यांचा प्रत्यक्ष प्रशिक्षणातील उपयोग वैज्ञानिक पुरावे, सुरक्षितता आणि खेळाडूंच्या वैयक्तिक आवश्यकतांच्या आधारे करणे महत्त्वाचे आहे. पारंपरिक मूल्ये आणि आधुनिक क्रीडाविज्ञान यांचा समन्वय हा परस्परपूरक स्वरूपाचा असला पाहिजे. भारतीय महिला क्रीडाक्षेत्रासमोर सामाजिक पूर्वाग्रह, आर्थिक मर्यादा, सुविधांचे असमान वितरण आणि सुरक्षिततेचे प्रश्न कायम आहेत. या आव्हानांवर मात करण्यासाठी तळागाळातील प्रशिक्षणव्यवस्था मजबूत करणे, महिला प्रशिक्षकांची उपलब्धता वाढविणे आणि क्रीडा प्रशासनामध्ये पारदर्शकता निर्माण करणे आवश्यक आहे.

भविष्यकालीन विकासासाठी महिला क्रीडासहभागाचा विचार केवळ स्पर्धात्मक यशापुरता मर्यादित न ठेवता सामाजिक समानता, शैक्षणिक प्रगती, आर्थिक स्वावलंबन आणि व्यापक मानवी विकासाच्या दृष्टिकोनातून केला पाहिजे. अशा समावेशक आणि मूल्याधिष्ठित दृष्टिकोनातून भारतीय महिला खेळाडू युवाशक्तीच्या सकारात्मक विकासात आणि राष्ट्रीय प्रगतीमध्ये अधिक प्रभावी योगदान देऊ शकतील.

संदर्भसूची:

1. गीता प्रेस. श्रीमद्भगवद्गीता. गोरखपूर : गीता प्रेस, अध्याय 2, श्लोक 47.
2. पतंजली. पातञ्जलयोगसूत्र. सूत्र 1.2. योगसूत्रातील चित्तवृत्तीनिरोध संकल्पनेचा शैक्षणिक अभ्यास : तत्त्वज्ञानाचा इंटरनेट विश्वकोश.
3. संयुक्त राष्ट्र शैक्षणिक, वैज्ञानिक आणि सांस्कृतिक संघटना (युनेस्को). शारीरिक शिक्षण, शारीरिक सक्रियता आणि क्रीडाविषयक आंतरराष्ट्रीय सनद. पॅरिस : युनेस्को, 2015, कलम 1.
4. जागतिक आरोग्य संघटना. आंतरराष्ट्रीय योगदिन 2023 : मानवतेसाठी योग. भारत : जागतिक आरोग्य संघटना, 2023.

5. अमेरिकेची राष्ट्रीय आरोग्य संस्था, पूरक आणि समन्वित आरोग्यविषयक राष्ट्रीय केंद्र. योग : परिणामकारकता आणि सुरक्षितता. अमेरिका : राष्ट्रीय आरोग्य संस्था, अधिकृत संशोधनाधारित माहितीपत्रक.
6. संयुक्त राष्ट्र शैक्षणिक, वैज्ञानिक आणि सांस्कृतिक संघटना (युनेस्को). महिला आणि क्रीडा : लैंगिक समानता, सुरक्षितता आणि सक्षमीकरण. पॅरिस : युनेस्को, अधिकृत क्रीडाविषयक प्रकाशन.
7. भारत सरकार, युवा कार्यक्रम व क्रीडा मंत्रालय. खेलो इंडिया : राष्ट्रीय क्रीडाविकास कार्यक्रम आणि सुधारित कार्यान्वयन मार्गदर्शक तत्त्वे, 2021-22 ते 2025-26. नवी दिल्ली : क्रीडा विभाग, भारत सरकार.
8. भारत सरकार, युवा कार्यक्रम व क्रीडा मंत्रालय. खेलो इंडिया योजनेतील महिलांच्या क्रीडासहभागाला प्रोत्साहन : अधिकृत प्रसिद्धिपत्रक. नवी दिल्ली : पत्र सूचना कार्यालय, 26 जुलै 2022.