खेळाडूंच्या यशोगाथा

खेळाडू ते क्रीडामंत्री (राजवर्धनसिंग राठोड)

राजवर्धनसिंग राठोड यांचा जन्म २९ जानेवारी १९७० या दिवशी राजस्थान येथील जैसलमेर येथे झाला. त्याच्या वडलांचे नाव कर्नल लक्ष्मणसिंग राठोड व आईचे नाव मंजू राठोड. भारताला ऑलिंपिकमध्ये पुरुषांच्या शूटींग डबल ट्रॅप या नेमबाजी प्रकारात पहिले वैयक्तिक रौप्य पदक मिळवून देणारा खेळाडू म्हणून राजवर्धनसिंग राठोड प्रसिद्ध झाले.

शालेय जीवनात राठोड हे बास्केट बॉल, व्हॉलीबॉल, क्रिकेट, फुटबॉल, कबड्डी आणि ॲथलेटिक्सचे (मैदानी स्पर्धा) उत्कृष्ट खेळाडू होते. राष्ट्रीय क्रिकेट स्पर्धेतील उत्कृष्ट खेळामुळे त्यांना स्कूल गेम फेडरेशन ऑफ इंडियाने शिष्यवृत्ती दिली. राष्ट्रीय रक्षा अकादमी (NDA) च्या बास्केट बॉल टीममधून शानदार खेळ करून त्यांनी व्यक्तिगत सुवर्णपदक प्राप्त केले. त्यांना NDA तील सर्वोत्कृष्ट खेळाडू पुरस्कार 'NDA ब्लेजर' ने सन्मानित करण्यात आले. डेहराडून येथील इंडियन मिलिटरी ॲकॅडमीमध्ये दाखल झाल्यानंतर व्हॉलीबॉल, फुटबॉल, क्रिकेट, बॉक्सिंग, वॉटर पोलो या खेळातील सुवर्णपदके त्यांनी प्राप्त केली. सर्वोत्कृष्ट खेळाडू ठरल्याने त्यांना शीख रेजिमेंटचे सुवर्ण पदक बहाल करण्यात आले. या दरम्यान सर्वश्रेष्ठ कॅडेट घोषित करून बोर्ड ऑफ ऑनर हा पुरस्कार बहाल करण्यात आला.

१९९६ मध्ये राजवर्धनसिंग राठोड यांचे नेमबाजीचे प्रशिक्षण आर्मी मार्क्स मैन इन्फेंटरी स्कूलमध्ये झाले. त्यानंतर दिल्ली येथील के. डी. कर्णी सिंह शूटींग रेंजमध्ये त्यांनी नेमबाजीचा नियमित सराव सुरू केला.

२००३ मध्ये त्यांनी साइप्रसमधील निकोसिया या शहरात जागतिक चॅम्पियनशिपमध्ये कांस्य पदक जिंकले.

भारतीय लष्करी सेवेत लेफ्टनंटच्या पदावर असलेल्या राजवर्धनसिंग राठोड यांनी २००४ च्या अॅथेन्स ऑलिंपिकमध्ये पुरुषांच्या शूटिंग डबल ट्रॅप स्पर्धेत रौप्य पदक प्राप्त केले. २००५ साली झालेल्या आशियाई क्ले शूटिंग चॅम्पियन स्पर्धेत सांघिक सुवर्ण पदक मिळवून देण्यात राजवर्धन यांचा मोलाचा वाटा होता. त्यांनी २००२ ते २००४ च्या आशियाई स्पर्धेत सलग तीन वेळा सुवर्णपदक मिळवले, याचबरोबर राष्ट्रकुल स्पर्धा २००२ व २००६, ISSF वर्ल्ड शूटिंग चॅम्पियन शिप, एशियन क्ले टार्गेट चॅम्पियनशिप अशा विविध स्पर्धांत त्यांनी २५ आंतरराष्ट्रीय पदके मिळवली.

लष्करातून निवृत्त झाल्यानंतर ते राजकारणात सक्रिय झाले व २०१४ च्या लोकसभा निवडणुकीत निवडून आले. सुरुवातीला माहिती व प्रसारण राज्यमंत्रीपदावर काम केल्यानंतर त्यांच्याकडे क्रीडा खात्याचा कार्यभार सोपवण्यात आला. ऑलिंपिक नेमबाज क्रीडामंत्री झाल्याने त्यांनी प्रचंड उत्साहाने क्रीडाक्षेत्रात कार्याला सुरुवात केली.

खेळ हा देशाच्या भविष्याच्या योजनांचा एक महत्त्वपूर्ण भाग आहे, नेतृत्वविकास साधून तरूणांना चांगला माणूस म्हणून घडवण्याची क्षमता खेळात आहे असा विचार व्यक्त करून खेळातून भारतीय खेळाडूंना आंतरराष्ट्रीय व्यासपीठ उपलब्ध व्हावे आणि आपली क्षमता जगासमोर मांडण्याची संधी मिळावी या उद्देशाने भारतीय क्रीडाक्षेत्रात नवनवीन योजनांचा समावेश केला. त्यांनी 'खेलो इंडिया' आणि 'टार्गेट ऑलिंपिक पोडियम' (TOP) या योजना निर्माण केल्या. यामुळेच आज खेळातील अभिरुची वाढण्यास मदत होत आहे.

त्यांच्या क्रीडाक्षेत्राच्या कामगिरीची दखल घेत त्यांना भारत सरकारने २००३-०४ मध्ये अर्जुन पुरस्कार, २००४-०५ मध्ये राजीव गांधी खेलरत्न पुरस्कार हे क्रीडा क्षेत्रातील राष्ट्रीय पुरस्कार देऊन सन्मानित केले. सन २००५-०६ मध्ये पद्मश्री हा सर्वोच्च नागरी पुरस्कार बहाल करण्यात आला. अतिविशिष्ट सेवा पदक त्यांना मिळाले

आहे. ब्रिगेडियर दर्जाखाली असा पुरस्कार प्राप्त करणारे ते पहिलेच भारतीय सैनिक ठरले. अशा या जिगरबाज खेळाडूला तमाम भारतीयांचा सलाम!

एक करारी व्यक्तिमत्त्व (पी. टी. उषा)

पी. टी. उषा हे भारतात आणि जगात गाजलेले

व्यक्तिमत्त्व आहे. पी. टी. उषा एक महान ॲथलिट होती. आजदेखील सगळ्यांत जोरात पळणारी महिला कोण असे विचारले तर मुलांच्या तोंडात पी. टी. उषाचेच नाव येते.

जून २७, १९६४ मध्ये पैतल आणि लक्ष्मी अम्मा यांच्या पोटी जन्माला आलेले हे ६ मुलांमधील २ नंबरचे अपत्य पायोली नावाच्या एका छोट्या गावात अतिशय गरीब कुटुंबात जन्माला आलेली ही मुलगी ज्या शाळेत जात होती त्या शाळेचे शारीरिक शिक्षक बालकृष्णा मास्टर यांना खेळाची खूप आवड होती. एकदा उषाच्या वडलांबरोबर बोलत असताना त्यांची नजर एका खेळत असलेल्या लहान मुलीकडे गेली. तिने निळ्या रंगाचा धुळीत माखलेला स्कर्ट घातलेला होता. त्या मुलीच्या पायांची हालचाल इतकी जलद होती की संपूर्ण खेळ होईपर्यंत बाळकृष्ण सरांची नजर हटली नाही. खेळ संपल्यावर अतिशय शांतपणाने त्यांनी त्या मुलीला हाक मारली व तिला विचारले, 'बाळ तुझे नाव काय'? यावर तिने अगदी भीतभीत उत्तर दिले, 'उषा ४ थी क्लास'.

त्याच दिवसापासून पी. टी. उषाच्या यशाच्या कारकिर्दीला खरी सुरुवात झाली. बाळकृष्णा मास्टर यांनी शाळेत काही मुलांना निवडले, त्यात पी. टी. उषाही होती. दररोज भरपूर सराव करून घेतल्यानंतर सर त्यांना चहा व नाष्टा देत असत. अशा प्रकारे त्यांच्या छत्रछायेखाली तिचे प्रशिक्षण सुरू झाले.

४ थी इयत्तेत असताना एकदा एका स्पर्धेत तिने ७ वी च्या वर्गातील मुलींबरोबर स्पर्धा जिंकली व ॲथलेटिक्सच्या दिशेने तिची वाटचाल सुरू झाली. १९७६ साली केरळ सरकारने एक ट्रेनिंग सेंटर सुरू केले. उषाला त्यावेळी २५० रु. ची स्कॉलरशिप मिळाली आणि ॲथलेटिक्सच्या नवीन सुविधा मिळाल्या.

पी. टी. उषाची कारकीर्द :

१९८० मध्ये वयाच्या अवघ्या १६ वर्षी सगळ्यांत तरुण धावपटू म्हणून तिची निवड झाली.

१९८२ मध्ये उषाला १०० मी/२०० मीटर धावण्यात रौप्य पदक मिळाले. आशियाई खेळामध्ये ४०० मीटर धावण्यात तिने पहिले सुवर्ण पदक मिळवले. तिने १००, २००, ४०० मीटरमध्ये सलग सुवर्ण पदक मिळवून जागतिक विक्रम केला. १९८६ च्या सेऊल आशियन स्पर्धेत ४ गोल्ड व १ सिल्वह अशी ५ मेडल्स घेऊन ती घरी आली. तिच्या या ॲथलेटिक्समधील अप्रतिम यशामुळे तिला Golden Girl, पाथोली एक्सप्रेस अशी कितीतरी नावे मिळाली, इतकेच नव्हे तर १९८४ मध्ये उषाला पद्मश्री व अर्जुन पुरस्कार मिळाला.

१९९१ मध्ये त्यांनी श्रीनिवासन यांच्याशी लग्न केले. त्यानंतर त्यांनी उज्ज्वल नावाच्या मुलाला जन्म दिला. १९९८ मध्ये अचानक ३४ वर्ष वयाच्या पी. टी. उषाने पुन्हा एकदा ॲथलेटिक्समध्ये प्रवेश केला व जपानमध्ये फुफुओका येथे आयोजित एशियन ट्रॅक फेडरेशनमध्ये भाग घेऊन २०० व ४०० मीटरमध्ये रौप्य पदक मिळवून हे जाहीर केले की वय हे कोणत्याही यशाच्या आडवे येऊ शकत नाही.

इतके करूनही ती थांबली नाही. आपले हे स्वप्न असेच पुढे जिवंत राहावे म्हणून ती आजही केरळमध्ये ॲथलिट स्कूल चालवते. तिथे ती तरुण मुलांना ॲथलेटिक्सचे प्रशिक्षण देते.

आशियाई स्पर्धांत पी. टी. उषाची पदकप्राप्त कामगिरी

आशियाई खेळ :

१९८२ – दिल्ली, २ रौप्यपदके
१९८६ – सेऊल, ४ सुवर्णपदके, १ रौप्यपदक
१९९० – बिजींग, ३ रौप्यपदके
१९९४ – हिरोशिमा, १ रौप्यपदक

खालील खेळाडूंची माहिती मिळवून तक्ता पूर्ण करा.

अ.क्र.	खेळाडूचे नाव	खेळाचे प्रकार	स्पर्धा कामगिरी	पुरस्कार
१.	खाशाबा जाधव			
२.	लिएँडर पेस			
३.	कर्णाम मल्लेश्वरी			
४.	राजवर्धनसिंग राठोड			
५.	अभिनव बिंद्रा			
६.	सुशील कुमार			
७.	विजेंदर सिंग			
८.	विजय कुमार			
९.	योगेश्वर दत्त			
१०.	मेरी कोम			
११.	साईना नेहवाल			
१२.	गगन नारंग			
१३.	पी. व्ही. सिंधू			
१४.	साक्षी मलिक			
१५.	हिमा दास			

१	**शारीरिक सुदृढता** ● प्रशिक्षण पद्धती : सर्किट ट्रेनिंग, वेट ट्रेनिंग, प्लायोमेट्रिक ट्रेनिंग, फार्टलेक ट्रेनिंग, गतिरोध मालिका (Obstacle course), एरोबिक्स/झुंबा, ABC ड्रिल्स इत्यादी. **सूचना :** या बाबींचा सराव करताना संच, आवर्तने, दोन संचांमधील विश्रांती, तीव्रता, विविधता, काठिण्यपातळी व दोन व्यायामांचे एकत्रीकरण इत्यादी घटक जाणून त्याप्रमाणे सराव करावा.
२	**मैदानी बाबी (अनिवार्य)** ● धावणे – १०० मी/२०० मी/४०० मी. पैकी एक; ८०० मी/१५०० मी. पैकी एक ● फेकीच्या बाबी व उडी प्रकार – कोणत्याही एका फेकीच्या व एका उडीच्या बाबीचा अध्ययन करून सराव करावा. याव्यतिरिक्त इतरही मैदानी बाबींचा (ऐच्छिक) सराव करणे.
३	**विविध खेळ व क्रीडा स्पर्धा** ● मागील वर्गामध्ये खेळलेल्या खेळांपैकी कोणत्याही दोन खेळांमध्ये प्रावीण्य मिळवण्याच्या दृष्टिने त्या खेळाचा प्रगत सराव करावा. सरावात उत्तेजक हालचाली, खेळातील कौशल्ये, डावपेच यांचा समावेश असावा. सराव झाल्यानंतर शिथिलीकरण करणे.
४	**योग** ● पाठ्यपुस्तकात दिलेल्या आसनांव्यतिरिक्त बैठकस्थिती, शयनस्थिती, विपरीत शयनस्थिती व दंडस्थितीतील आसन प्रकारांनुसार प्रत्येकी किमान पाच आसनांचा सराव करावा. ● प्राणायाम : अनुलोम – विलोम या प्राणायामाचा सराव करणे. ● कपालभाती या क्रियेचा तसेच पाठ्यपुस्तकात दिलेल्या मुद्रांचा सराव करणे.
५	**उपक्रम (दिलेल्या उपक्रमांपैकी किमान एक उपक्रम प्रत्येक सत्रात पूर्ण करावा.)** ● सायकल ट्रिप ● फिटनेस ॲपच्या साहाय्याने शारीरिक उपक्रम करणे व त्याच्या नोंदी ठेवणे. (किमान सात दिवसांच्या) ● क्रीडा साहित्य प्रदर्शन (चित्र स्वरूपात, प्रतिकृती अथवा प्रत्यक्ष क्रीडा साहित्य इत्यादी) ● व्यायामांच्या विविध साहित्यांची यादी करावी. साहित्य वापरून नवीन व्यायाम करून पहाणे. ● क्रीडा प्रश्नमंजुषेचे आयोजन करणे. ● क्रीडा संकुलांना भेटी देऊन तेथील क्रीडा सोयीसुविधांच्या नोंदी करणे. ● प्रिमियर लीगच्या धर्तीवर शाळेमध्ये कोणत्याही एका खेळाच्या आंतरवर्गीय/आंतरकुल स्पर्धांचे आयोजन करणे. (उदा. खेळाडूंचा लिलाव, संघ मालक, संघ व्यवस्थापक, प्रशिक्षक इत्यादी) ● सामूहिक सूर्यनमस्काराचे निश्चित ध्येय ठरवून ते गाठण्याचा प्रयत्न करणे.

महत्वाची सूचना : कोणत्याही क्रीडा कौशल्याचे, शारीरिक उपक्रमांचा, मैदानी खेळ प्रकार इत्यादी बाबींचा सराव तज्ज्ञ मार्गदर्शकांच्या मार्गदर्शनानुसारच करावा.