



## SPORTS & WOMAN

Gamit Amruta Rameshbhai  
Shree Mukta Jivan Swami Bapa Mahila  
Arts, Commerce & BCA Collage, Bhuj

પ્રસ્તાવના :

એક ખુબજ સાચી વાત હકીકત છે કે નારીની શક્તિઓ આગળ પુરુષ હમેશા વામણો રહ્યો છે. કુદરતે સ્ત્રી માં અકલ્પ્ય અને અગમ્ય શક્તિ મુકેલી છે જો કે સંજોગો સામે તાકી રેહવાની શક્તિ માં સ્ત્રી હમેશા મોખરે છે, ઘણીવાર પરિસ્થિતિ ને કારણે ભાંગી પડેલ પુરુષ માં ચેતના પુરવાનું કામ સ્ત્રી કરે છે.

પુરુષપ્રધાન સમાજે તેના આજ સદગુણો નો લાભ ઉઠાવી તેનું શોષણ કર્યું છે, આજે જ્યારે શિક્ષણ અને સંસ્કારીતાનો વિસ્ફોટ થયો છે, નારી પોતાની અકલ્પ્ય શક્તિઓ સમાજના હિત અને વિકાસ માટે જોતરી રહી છે, ત્યારે સમાજ એક નવા મોડ ઉપર આવીને ઉભો છે.

આજે છેલ્લા વીસેક વર્ષ થી ૮ માર્ચ નાં દિવસ ને વિશ્વ મહિલા સંગઠનો, મહિલા મોરચો, મહિલા અધિવેશનો જ માત્ર નહિ પરંતુ રાષ્ટ્રસંઘ ના તમામ દેશો વિશ્વ મહિલાદિન તરીકે ઉજવે છે. સંયુક્ત રાષ્ટ્રસંઘે ૧૯૭૫ ના વર્ષને મહિલા વર્ષ તરીકે જાહેર કર્યું હતું. પરંતુ તેના બીજ તો ૧૯૧૦ માં ડેન્માર્ક કોપનહેગન શહેર માં સ્પેશીયાલીસ્ટ ઇન્ટરનેશનલની મીટીંગ માં સ્ત્રીઓ ની સમાનતા અને સાર્વત્રિક મતાધિકારની માંગણી કરવામાં આવી. ત્યારબાદ ૧૯૧૪ માં આઠમી માર્ચ મહિલાઓએ યુરોપ માં રેલી કાઢીને અંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિન મનાવ્યો હતો.

ખેલફૂલમાં સ્ત્રી હોય કે પુરુષ દરેક વ્યક્તિમાં નૈતિકતા, વફાદારી, હારજીત, જાતીયતા, સ્પર્ધાઓ, જાસુસબાજી આપોઆપ આવી જતી હોય છે. ખેલ ફૂલ થી માત્ર શારીરિક વિકાસ જ થતો નથી. પરંતુ માનસિક વિકાસ પણ થાય છે. આથી માનવ જીવનમાં ખેલફૂલ નું ખુબ જ મહત્વ જોવા મળે છે.

ખેલફૂલ માનવજીવનમાં રચનાત્મક કાર્ય માટે કરવામાં આવતી પ્રવૃત્તિ છે. સ્ત્રી જીવનમાં કોઈને કોઈ પ્રવૃત્તિ કરે છે. પરંતુ આ એવી પ્રવૃત્તિ છે કે તેનું અંતિમ પરિણામ કે લક્ષ્ય ના હોય માત્ર આનંદ આપે એવી પ્રવૃત્તિને ખેલફૂલ કહેવામાં આવે છે.

સ્ત્રી સ્વાસ્થ્ય માટે ખેલફૂલ આવશ્યકતા સામાન્ય રીતે બાલ્યાવાસ્થા એ ખેલફૂલ નો સુવર્ણકાલ ગણાય છે. પરંતુ પંચવત શૈક્ષણિક પરિસ્થિતિએ તે સમય બાળક પાસે થી ઝુટવી લીધો છે. આથી ત્યાંથી જ મનોવિજ્ઞાનિક સંયોજનની સમસ્યા ઉભી થાય છે. આથી તેની મૂંઝવણ નો જવાબ ખેલફૂલ મનોવિજ્ઞાન આપી શકશે. કેમ કે સ્ત્રી જીવનની દરેક અવસ્થામાં ખેલફૂલ ની દરેક બાબત જોવી છે. સ્પર્ધા ની તૈયારી, બજેટ, રમત-ગમત માં ઉતાર ચઢાવ, હરીફાઈ વગેરે બાબતો નો સામનો તે સ્ત્રી જીવનમાં ઘણી જગ્યાએ સમયાનુસાર જોવા મળે છે. સ્ત્રી જીવનની વાસ્તવિકતામાં જોવી મળતી સ્પર્ધા જીવનમાં ઉતાર ચઢાવ શારીરિક માનસિક, મુશ્કેલીઓ નો સામનો રમત દ્વારા કરી શકાય.

સ્ત્રીઓ ખેલફૂલ દ્વારા નૈતિકતા, વફાદારી, હારજીત, જાતીયતા સ્પર્ધાઓ, જાસુસબાજી, આપો આપ શીખી જતી હોય છે. સ્ત્રીઓનો ખેલફૂલ દ્વારા માત્ર શારીરિક વિકાસ જ થતો નથી, પરંતુ તેની સાથે સાથે માનસિક વિકાસ પણ થાય છે. માટે મનોવિજ્ઞાનિક દ્રષ્ટીએ દરેક સ્ત્રી પુરુષ ના જીવનમાં રમત-ગમત નું સ્થાન ખુબજ મહત્વ નું છે. સ્ત્રીઓ માં ખેલફૂલ દ્વારા શારીરિક રોગો સામે લડવાની શક્તિઓ નો પણ વિકાસ થાય છે. આ ઉપરાંત જ્ઞાનતંતુઓ સતેજ બને છે. જેમાંથી માનસિક વિકાસ માં વધારો થાય છે. ખાસ કરીને સ્ત્રી જીવનમાં સામાજિક, માનસિક વિકાસનું પહેલું પગથીયું જ ખેલફૂલ છે.

નારી શક્તિ રમતના મેદાનમાં

વિશ્વયુદ્ધએ વિશ્વવ્યાપી આપત્તિ ગણાય છે. કિન્તુ રમત-ગમતની દુનિયામાં આ વિશ્વયુદ્ધએ નારી શક્તિને જગાડાવવામાં અને પુરસ્કારવામાં મહત્વની ભૂમિકા ભજવી છે. છેક અઢારમી સદીનાં અંતિમ તબક્કા સુધીતો એવી માન્યતા પ્રવર્તતી હતી કે રમત-ગમતમાં ભાગ લેવા માટે સ્ત્રીઓ એટલી બધી દુર્બળ, ફિક્કી અને અશક્ત છે કે આવા શરીરબળનાં ક્ષેત્રમાં દર્શક કરતાં એનું શું

વિશેષ સ્થાન નથી. એ સમયે ભદ્ર કે ઉચ્ચ વર્ગની સ્ત્રીઓને આવી ધનિક સ્ત્રીઓ પ્રત્યે સમાજના વિચારકોનું અને સ્પર્ધાના આયોજકોનું લક્ષ કેન્દ્રિત થયું હોવાથી સ્ત્રીઓને રમત-ગમત માટે ‘અયોગ્ય’ લેખવામાં આવી. બીજી માન્યતા એવી હતી કે સમાજમાં સ્ત્રીઓએ નેતૃત્વ કરવાનું નથી. તો પછી એમને રમત-ગમતની સાથે શી લેવાદેવા? કેટલાંક દેશો એટલાં બધા ધાર્મિક રીતે પરંપરાબદ્ધ હતા કે સ્ત્રીઓને દુર્બળ ઘટવની હોવાથી અથવા તો એમની જન્મજાત કોમળનાં નંદવાઈ જવાનો ભય હોવાથી એને રમત-સ્પર્ધામાં તો ઠીક બલકે વ્યાયામ કરવાથી પણ દૂર રાખતાં હતાં. રમતમાં સ્ત્રીઓનાં અંગોનું જાહેર દર્શન-પ્રદર્શન થતું હોવાથી પણ કેટલાંક રૂઢીચુસ્તોએ વિરોધ કર્યો હતો. સ્ત્રીઓને સામાજિક સ્થિતિ, આર્થિક પરાવલંબન, ગૃહિણી અને માતૃત્વ સુધીની જ લક્ષમણરેખા, ધર્મ અને જ્ઞાતિનાં નામે લદાયેલાં બંધનો આ બધી માન્યતાઓએ એને રમતક્ષેત્રથી દૂર રાખી હતી. ધીમે-ધીમે રમત પ્રત્યેનાં આ વલણમાં સૌથી પહેલી જાગૃતિ ઇંગ્લેન્ડમાં આવી. ઇંગ્લેન્ડમાં ફંકાતા નારીવાદી આંદોલનનાં પવનને કારણે સ્ત્રીઓ માટે પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય અને બુલંદ જુસ્સાનો મહિમા વધ્યો હતો. દૃઢ અને મજબૂત સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિ માટે ધીમે-ધીમે રમત પ્રત્યેની અભિમુખના કેળવાતી હતી. અત્યાર સુધી રમત-ગમતમાં દર્શક કે પ્રોત્સાહક તરીકે જ સ્ત્રીની ભૂમિકા હતી. એમાં પરિવર્તન આવતાં હવે પોતે રમતમાં ભાગ લેવા માંડી.

છેક ઈ.સ. 1875થી સ્ત્રીઓ ટેનિસની સૌથી વધુ વિખ્યાત એવી ઇંગ્લેન્ડમાં યોજાતી વિમ્બલ્ડન સ્પર્ધામાં ભાગ લેતી હતી. એ પછી 1912માં સ્ત્રીઓએ તરણ સ્પર્ધામાં ભાગ લેવા માંડ્યો. આ અસ્પૃશ્યતા 1928ની ઓલિમ્પિક સ્પર્ધામાં દૂર થઈ. ઘણી આનાકાની અને અપાર અવરોધ પછી સ્ત્રીઓને માટે વિશ્વની સૌથી મોટી સ્પર્ધા ઓલિમ્પિકમાં 100મી દોડ, 400મી રિલે દોડ, 800મી દોડ, હાઈજમ્પ અને ડિસ્કસથ્રોની સ્પર્ધા રાખવામાં આવી. રમત-ગમતમાં નારી શક્તિનું પ્રથમ પ્રાગટ્ય કર્યું હોલેન્ડની ફ્રાંસિના બ્લેન્કર્સ કોએને 1948ની ઓલિમ્પિક સ્પર્ધામાં ભાગ લીધો. 1918ની 26મી એપ્રિલે જન્મેલી ફ્રાંસિનાએ 100મી દોડ, 200 મી દોડ, 80મી વિધ્નદોડ, અને 400મીટરની રિલેદોડમાં સુવર્ણચંદ્રક મેળવીને પોતાની વિશિષ્ટ સિદ્ધિનું વિશ્વનું ધ્યાન ખેચ્યું. ફ્રાંસિસ બ્લેન્કર્સ કોએન ‘ફ્લાઈંગ હાઉસવાઈફ’ તરીકે જાણીતી હતી અને ત્રીસ વર્ષની ઉંમરે મહિલાઓની દોડની સ્પર્ધામાં ઓલિમ્પિક વિજેતા બની ત્યારે એ બે બાળકોની માતા પણ હતી. આથી

સાબિત થયું કે તીવ્ર વેગે દોડીને હર્ડલ્સ પાર કરીને કે ઊંડે ડૂબકી લગાવીને સ્પર્ધામાં વિજય હાંસલ કરતી નારી રમતના મેદાનની બહાર સફળ ગૃહિણી કે માતા બની શકે છે. અત્યાર સુધી રમતક્ષેત્રે જ્વલંત શક્તિ ધરાવતાં ‘સુપરમેન’ નો ખ્યાલ હતો, હવે ‘સુપરવુમન’ નો ખ્યાલ શરૂ થયો. ઓસ્ટ્રેલિયાની ‘બેટી’ કથબર્ટ પશ્ચિમ જર્મનીની, બારબેલ વિકેલ, અને અમેરિકાની ઈવીલીન એશફર્ડની ચાર-ચાર ઓલિમ્પિક ગોલ્ડ-મેડલ મેળવવાની સિદ્ધિ એ સહુનું ધ્યાન ખેચ્યું. આ મહિલા ખેલાડીઓની સિદ્ધિની સાથે પશ્ચિમ-જર્મનીની મેરિટા કોચ અને મારલિસ ગોહર ઓલિમ્પિક પર ઇવાઈ જતાં જગતનું ધ્યાન ખેચનારી બની. મેરિટાએ ડોક્ટરનો વ્યવસાય કરતી પ્રથમ મહિલા ખેલાડી હતી.

1984માં જાપાનમાં માત્ર મહિલા દોડવીર માટે મેરેથોન યોજાઈ. આ સમયે ભારતની માત્ર ચાર ફુટ અને અગિયાર ઇંચ ઊંચાઈ ધરાવતી ફક્ત ચાલીસ કિલો વજનવાળી કોચિંગ નહીં મેળવી શકનારી એના દેશમાંજ અજાણી આશા-અગવાલે મેરેથોનમાં આડત્રીસમો ક્રમ મેળવ્યો હતો. આશા પાસે લાંબી દોડ માટે બૂટ પણ નહોતા. ઓલિમ્પિકના ઇતિહાસમાં હાઈજમ્પમાં રુમાનિયાની આયોલેન્ડા બાલાસ એ વિશ્વનાં પુરુષ કે મહિલા એથલેટમાં એકમાત્ર એવી ખેલાડી છે કે જેણે 1960થી 1968 દરમિયાન 140 જેટલી સ્પર્ધાઓમાં પોતાનું પ્રભુત્વ ઇલાવેલું રાખ્યું. અને 14 વિશ્વવિક્રમો સર્જ્યા હતા. છ ફૂટથી વધુ ઊંચો ફૂટકો લગાવીને વિક્રમ સર્જનારી બાલાસે 46 વખત એ સિદ્ધિનું પુનરાવર્તન કર્યું. શોર્ટપુટ અને ડિસ્કસ થ્રોમાં ‘તમસા પ્રેસ’ અને ‘ઈરીનાપ્રેસ’ એ બે ‘પ્રેસ બહેનોએ’ વર્ષો સુધી પોતાનું પ્રભુત્વ જાળવ્યું. ‘બાલાફેકમાં’ રૂથ ફ્રમસ બે વાર ઓલિમ્પિક ગોલ્ડ મેડલ જીતીને “બાલાફેકની” “મહારાણી” તરીકે ઓળખાઈ.

પ્રાચીન ભારતમાં રમત-ગમત સાથે સ્ત્રીઓને ગાઢ સંબંધ હતો. વ્યાપક માન્યતા એવી છે કે પ્રાચીન ભારતમાં સ્ત્રીઓની મુખ્ય રમત ચોપાટની પાસાબાજી હતી. પરંતુ એ ખ્યાલ ભ્રામક છે. તીરંદાજી દોડાદોડ અને રથદોડમાં પ્રાચીન ભારતીય નારી નિપુણ હતી. રામાયણની સીતા અને મહાભારતની શકુંતલાએ પોતાનાં પુત્રોને તીરંદાજી શીખવી હતી. યુદ્ધમાં રથ ખેલવામાં નિપુણ કૈકેયીએ બે શુદ્ધ દશરથને રણમેદાનમાં રથ ખેલીને ઉગાર્યા હતા. અને શ્રીકૃષ્ણને સત્યભામાએ બચાવ્યા હતા. તીરંદાજી અને રથદોડની સ્પર્ધામાં પ્રાચીન ભારતની નારી કુશળ હતી. સમ્રાટ ચંદ્રગુપ્ત મોર્યોનાં દરબારમાં અંગ-રક્ષકો તરીકે

શાસધારી મહિલાઓ હતી અને કૌટિલ્યે એના અર્થશાસ્ત્રમાં પણ નોંધ કરી છે કે તીર ચલાવવામાં કુશળ એવી મહિલાઓની ટુકડી મોર્યો લશ્કરમાં મોખરાનું સ્થાન ભોગવતી હતી. શિવાજીની માતા જીજાબાઈ એસની રમતમાં કુશળ હતાં અને એમની કુશળતા વિષે ઇતિહાસ કથા પણ મળે છે. એકવાર એમના પુત્ર શિવાજી સાથે શતરંજ ખેલતા તેઓ જીતી ગયા અને જીતના પારિતોષિક રૂપે એમણે શિવાજીને દુશ્મનો પાસેથી રાયગઢનો કિલ્લો જીતી લાવવાનું કહ્યું. આમ છતાં મધ્યકાલીન સમયમાં સ્ત્રીઓની શરીર શક્તિનું મુખ્ય માધ્યમ નૃત્યો કે ગરબા બની રહ્યાં.

અર્વાચીન ભારતમાં 1896માં જલંદરમાં કન્યા વિદ્યાલય સ્થપાયું અને એમાં અભ્યાસક્રમમાં એક મહત્વનાં ભાગરૂપે સ્ત્રીશિક્ષણ સાથે શારીરિક વ્યાયામ ઝોક આપવામાં આવ્યો. રમતક્ષેત્રમાં ભારતીય મહિલાઓની સિદ્ધિ અમેરિકા કે ઓસ્ટ્રેલિયા જેવી નોંધપાત્ર બની નથી. એશિયા ખંડમાં પણ જાપાન કે ચીનની મહિલાઓ જેવી નથી. પરંતુ સાર્ક દેશોની સ્પર્ધામાં ભારતીય મહિલાઓની બોલબાલા જોવા મળે છે. ભારતની કોઈપણ સ્પર્ધામાં સતત સોળ વખત રાષ્ટ્રીય વિજેતા બનવાનું માન એકમાત્ર ભુવનેશ્વરી કુમારીને મળ્યું છે. 1991 સુધીમાં એમણે સતત સ્કવેશની રમતમાં સોળ વખત રાષ્ટ્રીય સ્પર્ધાઓમાં મહિલાઓનું વિજેતાપદ મેળવ્યું છે. 1959ની 18મી સપ્ટેમ્બરે જન્મેલી સુનિતા 56 આંતર-રાષ્ટ્રીય મેરેથોનમાં ભાગ લઈ મૂકી છે. આ ઉપરાંત બીજી કેટલીય લાંબીદોડની સ્પર્ધાઓ તો ખરી જ. નવી દિલ્લીમાં 1982ની 24મી ઓક્ટોબર શરૂ થયેલી રથ મેરેથોન સમય જતાં મહિલા મેરેથોન દોડવીરો માટે ખૂબ પ્રેરણાદાયી સ્પર્ધા બની રહી. દોડની વાત થાય ત્યારે ‘ગોલ્ડન ગર્લ’ ‘પીટી ઉષા’ તરત યાદ આવે 1982 અને 1986 ના એશિયાઈ રમતોત્સવમાં તો પીટી ઉષાએ જ ભારતીય રમતની આબરૂ રાખી હતી. ‘એશિયાઈન ટ્રેક એન્ડ ફિલ્ડ ચેમ્પિયનશીપમાં’ પી.ટી. ઉષાએ તેર સુવર્ણચંદ્રક, ત્રણ સિલ્વર અને એક કાસ્ય એમ સત્તર મેડલ મેળવ્યા. એશિયાઈ સ્પર્ધામાં કોઈ ભારતીય આનાથી વધુ મેડલ મેળવ્યા નથી. ‘ભારો તોલન’ ની સ્પર્ધામાં વીસ વર્ષની ‘કરનામ-મલ્લેશ્વરીએ’ વર્લ્ડ વેઈટ-લિફ્ટિંગ ચેમ્પિયનશિપનો ખિતાબ મેળવીને દેશનું નામ રોશન કર્યું. આંધ્રપ્રદેશનાં શ્રી કાકુલમ જિલ્લાના અત્યંત દૂરનાં ગામડાનાં સ્થાનિક પોલીસમેનની દિકરીને નાની વયે પોષાક આહાર મળ્યો નહતો કે કોઈ તાલીમ મળી નહોતી. પરંતુ ચૌદ વર્ષની વયે એની બહેન કે.

નરસિંહ એ એને વેઈટલિફ્ટિંગ માટે પ્રોત્સાહન આપ્યું અને પરિણામે મલ્લેશ્વરી ભારતની કાબેલ વેઈટલિફ્ટર બની.

વિશ્વના મોટા-ભાગનાં દેશો ઓલિમ્પિક સ્પર્ધામાં ભાગ લે છે. તેમાં ભારતનો દેખાવ અત્યંત કંગાળ રહ્યો છે. ભારતમાં સ્ત્રીઓની આટલી વિશાળ સંખ્યા હોવા છતાં રમત પ્રત્યેની અભિમુખતાનો અભાવ સ્ત્રીઓ વિશેનાં મધ્યકાલીન ખ્યાલો અને રમતમાં વિકાસ સાધવાનાં સાધનો, તાલીમ અને સંગઠનનો અભાવ મહત્વનાં કારણો બન્યા છે. ભારતમાં પણ ગુજરાત રમતક્ષેત્રમાં ઘણું પાછળ પડે છે. ત્યારે એકવીસમી સદીની નારી-ચેતનાનાં પ્રાગટ્ય માટેનાં આ મહત્વનાં માધ્યમ પ્રત્યે ગુજરાતે સજાગ થવું પડશે.