

महाराष्ट्रीय मंडळ
चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक
शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

गतिमान

शारीरिक शिक्षण

About Us

Sai Sports Pro is involved in Supply and Installation of Indoor and Outdoor Sports Flooring Conforming to international Standards at an optimize cost from Government Organizations to private institutions our Client is Constantly Expanding while We are Operational Across multiple District in Maharashtra. We Aspire To Expand Our Footprint in Other Neighboring States as Well

Nature Of Work



Running Track



Wooden Flooring



Acrylic Synthetic Flooring



Artificial grass football turf

Other Flooring

Artificial Turf

EPDM Rubber Flooring

PU Flooring

Our Services

- Civil Works
- Lighting
- Fencing
- Surface Spraying
- Indoor Court Shed
- Court Repair & Renovation
- Construction of new Court

Our Clients

- Kirloskar group
- Bhartiya Vidyalata Satara
- Priyadarshani group of school pune
- Arise international school pune
- Army cantt Hyderabad
- Suyash academy pune
- Armourturf Kharadi pune
- INS Shivaji Lonavla
- Indian navy Army cantt pune
- Cammand office pune
- White House Manjari pune
- Arena 55 pune



प्रस्तावना

महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय हे गुणवत्तापूर्ण शारीरिक शिक्षणासाठी ओळखले जाते. शारीरिक शिक्षणातील आधुनिकता व परंपरागतता याबाबत योग्य तो मेळ घालण्यात नेहमीच पुढाकार घेणारे महाविद्यालय ही ओळख अधिक सुस्पष्ट करण्यासाठी नियतकालिक सुरू करत आहोत. हे नियतकालिक विविध स्तरावरील शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा क्षेत्रात कार्यरत असलेल्या सर्व घटकांसाठी आहे. असे म्हणतात की, 'एखादा प्रश्न जर सुटायचा असेल तर त्या विषयाचे साहित्य निर्माण व्हावे लागते त्यामुळे तो प्रश्न सुटायला मदत होते.' शारीरिक शिक्षणामध्ये खूप कमी प्रमाणात मराठीमध्ये साहित्य उपलब्ध आहे. त्यामुळे शारीरिक शिक्षणातील मराठी साहित्य निर्मिती करणे, शारीरिक शिक्षणातील मराठी साहित्याचे जतन करणे, शारीरिक शिक्षणातील अद्ययावत ज्ञान, माहिती, संशोधन शारीरिक शिक्षणाशी संबंधित घटकांपर्यंत पोहोचविण्यास पुढाकार घेणे, शारीरिक शिक्षणातील उत्तम उपक्रम, अध्ययन पद्धतींची माहिती शारीरिक शिक्षणातील सर्व घटकांपर्यंत पोहोचविणे आणि शारीरिक शिक्षणातील लेखकांना प्रोत्साहन देण्यासाठी व्यासपीठ उपलब्ध करून देणे. ही उद्दिष्टे डोळ्यासमोर ठेवून हे नियतकालिक सुरू केले आहे.

गतिमान शारीरिक शिक्षण या नियतकालिकेचा दुसरा अंक डिसेंबर २०२० रोजी प्रकाशित करण्यात आला होता. या नियतकालिके संबंधी शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा क्षेत्रातील विविध घटकांकडून स्वागत करण्यात आले होते. आतापर्यंत हे नियतकालिक १००० पेक्षा जास्त व्यक्तींनी महाविद्यालयाच्या वेबसाईट वरून डाऊनलोड केलेले आहे. महाविद्यालयाच्या प्रयत्नांना मिळालेल्या या उत्स्फूर्त प्रतिसादामुळे सर्वांचा उत्साह द्विगुणित झाला आहे. शारीरिक शिक्षणात ज्ञान प्रसार करण्यासाठी आणि सकारात्मक वातावरण निर्मितीसाठी हे नियतकालिक निश्चित योगदान देऊ शकेल असा विश्वास वाटतो.

महाराष्ट्रीय मंडळाचे

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, गुलटेकडी, पुणे

गतिमान शारीरिक शिक्षण

वर्ष : जुलै २०२२, अंक ५

आश्रयदाते
श्री. रोहन दामले

मुख्य संपादक
डॉ. सोपान कांगणे

संपादकीय सल्लागार

मा. डॉ. संजीव सोनवणे

मा. डॉ. दत्तात्रय तापकीर

मा. मनोज देवळेकर

कार्यकारी संपादक

शरद आहेर

संपादक मंडळ

श्रीमती सुवर्णा देवळाणकर
डॉ. बालाजी पोटे
डॉ. अमित प्रभू

श्री. विश्वनाथ पाटोळे
डॉ. महेश देशपांडे
श्रीमती आदिती बुवा

श्री. मिलिंद ढमढेरे
सौ. उज्वला राजे

मुखपृष्ठ : अक्षय वेदपाठक

मलपृष्ठ : वैभव कराले

पत्र व्यवहाराचा 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

लेखकांसाठी

या नियतकालिकामध्ये आपणही आपले अनुभव, ज्ञान, आपल्या कार्यक्षेत्रातील उत्तम उपक्रम यांबद्दल लेख लिहू शकाल. 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. सायकलपटू लान्स आर्मस्ट्रॉंग यांचे आत्मकथन :
“इट्स नॉट अबाउट द बाइक- माय जर्नी बॅक टू लाइफ” ५
२. स्वतःशी जिंकणारा असामान्य सागरी साहसीवीर - प्रभात कोळी १२
३. टेबल टेनिसच्या युगकर्त्या 'मिनाताई परांडे १५
४. **Get to Know - Geriatric Fitness** १७
५. प्रश्नाचा नव्हे उत्तराचा भाग बनू या! १९
६. क्रीडा विकास योजना २३
७. विद्यार्थ्यांच्या पाठीवरील दप्तराचे ओझे हे सर्वांगीण विकासाचे की अपेक्षांचे? ३९
८. वेगळ्या वाटेवर ४२
९. सामूहिक आंतरकुल स्पर्धा ४५
१०. दुर्ग भटकंती ... लाईफ लाईन ५०

डॉ. वैभव आत्माराम ढमाळ

भारती विद्यापीठ, पुणे

लान्स आर्मस्ट्रॉंग हा ‘टूर द फ्रान्स’ (Tour de France) ही जगातली सर्वात कठीण व सुप्रसिद्ध सायकल स्पर्धा सलग सात वेळा जिंकणारा सर्वकालीन महान सायकलपटू... जीवनातल्या विविध टप्प्यांमध्ये सायकलिंगवरचे प्रेम, कॅन्सरचे आजारपण, आर्थिक अडचणी, कॅन्सरवर मात व पुनरागमनाचे प्रयत्न करून जगज्जेता बनणे अशा संघर्षमय अनुभवांना सामोरा गेला. सायकलिंग एवढ्याच चढ-उताराचे आणि अनिश्चिततेचे आव्हानात्मक जीवन जगला. जीवनातल्या सर्वात कठीण संकटांकडूनच जीवन जगायची प्रेरणा, ऊर्मी आणि ताकद घेणे हा लढाऊ वृत्तीचा परमोच्च बिंदू म्हणावा, एवढे लान्सचे जीवन प्रेरणादायक आहे.

प्रस्तावना:

आत्मचरित्रं-आत्मकथनं वाचून आपल्याला काय मिळतं? याचा विचार करता असं जाणवतं की, माणसं मोठी कशी होतात? हे जाणून घेणं फारच उद्बोधक असते. मोठ्या माणसांची जीवनमूल्ये कशी असतात? त्यांचा संघर्ष कशा प्रकारचा असतो? हे अनुभवणं आपल्यालाही बळ देणारं असतं. आपणही स्वतःला नकळतपणे काही प्रसंगांमध्ये पाहू लागतो. आपल्या समस्यांची उत्तरे इतरांच्या कथांमध्ये सापडतात. कदाचित म्हणूनच असे म्हटले जाते की, ग्रंथ जीवनाचे प्रश्न सोडवत नाहीत, परंतु जीवनातल्या प्रश्नांकडे-संघर्षांकडे-दुःखांकडे पाहण्याची वेगळी आणि नवी दृष्टी देतात हे मात्र नक्की.

कोणतीही पार्श्वभूमी अथवा प्रेरणा नसताना सोळा वर्षांचा एक मुलगा सायकलिंगच्या ध्येयाने भारावून जातो व एकविसाव्या वर्षापर्यंत अविश्रांत कष्ट घेऊन सायकलिंगच्या जगताला स्वतःची नोंद घ्यायला

भाग पाडतो. असा हा महान सायकलपटू जीवनातल्या विविध संकटांवर मात करून जगज्जेता बनतो. सायकलिंग हा प्रचंड आव्हानात्मक व अनिश्चिततेने भरलेला क्रीडा प्रकार आहे. लान्सदेखील असेच अनिश्चिततेचे आव्हानात्मक जीवन जगला. हा जीवन प्रवास वाचकांना थक्क करणारा आहे. जीवनाच्या या टप्प्यापर्यंत तो कसा पोहोचला ते त्याच्याकडून शिकावे व प्रेरणा घ्यावी असेच त्याचे चरित्र आहे.

त्याचे जीवन एक क्रीडापटू/सायकलपटू म्हणून अतीव कष्ट, मैदानावरील व मैदानाबाहेरील स्पर्धा, अखंड अभ्यास आणि सराव यांनी भरलेले होते. स्पर्धा म्हटली की यश-अपयश हे येत राहणारच. अज्ञात संकटांनी भरलेले मानवी जीवन सतत आपली परीक्षा घेत असते. कॅन्सरसारख्या आजाराचे उद्भवणे आणि त्या आजारातून यशस्वीपणे बरे होणे ही एक मोठी लढाई लान्सने जिंकली. पुढे १९९९ ते २००७ पर्यंत तो अनेक स्पर्धा जिंकत राहिला. त्याची आक्रमकता, सायकलिंगमधले डावपेच, स्पर्धेगणिक वाढणारे कौशल्य आणि त्याला जगभरातून लाभलेला कोट्यवधी लोकांचा पाठिंबा यांच्या जोरावर लान्स आर्मस्ट्रॉंग हा एक दंतकथा बनला होता... सर्वकालीन महान सायकलपटू...!

इट्स नॉट अबाउट द बाइक :

लान्स आर्मस्ट्रॉंग याचे "IT'S NOT ABOUT THE BIKE - MY JOURNEY BACK TO LIFE" / “इट्स नॉट अबाउट द बाइक - माय जर्नी बॅक टू लाइफ” हे आत्मकथन मूळ इंग्रजी भाषेमध्ये Penguin Group (USA) च्या G.P. Putnam's Sons या प्रकाशन संस्थेने २००० साली प्रकाशित

केले. सॅली जेनकिन्स या सदर आत्मकथनाच्या सहलेखिका आहेत. या आत्मकथनाचा मराठी अनुवाद २००९ साली अंजनी नरवणे यांनी मेहता पब्लिशिंग हाऊस यांच्या माध्यमातून वाचकांसमोर आणला. पुस्तकाच्या विस्तृत शीर्षकामध्ये लान्सने सूचित केले आहे की, हे आत्मकथन म्हणजे केवळ सायकलिंगबद्दल नाही तर जीवनाच्या नव्या प्रवासाबद्दल आहे. हा पुनर्प्रवास दोन पातळ्यांवरचा असावा असे वाटते. एक म्हणजे कॅन्सरसारख्या असाध्य आजाराने मृत्यूचे दर्शन घेऊन पुनर्जन्म होणे...आणि दुसरा म्हणजे असाध्य आजारानंतरही पुन्हा एकदा सायकलिंग ट्रॅकवर उतरून, स्वतःला सिध्द करून, जगज्जेता बनून जीवनाची कृतार्थता अनुभवणे हा होय. कारण सायकलिंग हाच लान्सचा प्राण होता. जीवनातल्या संघर्षाच्या काळात सोबत असणाऱ्या आई, पत्नी, सर्व डॉक्टर्स, मित्रमंडळी, सपोर्टिंग स्टाफ यांसह अनेक लोकांचा नामोल्लेख करून हे आत्मकथन त्या सर्वांना अर्पण केले आहे. लान्सचा कृतज्ञतेचा हा भाव फार महत्त्वाचा आणि सूचक आहे.

लान्स आर्मस्ट्रॉंगचा जन्म १९७१ चा. वयाच्या एकविसाव्या वर्षापासून तो सायकलिंग स्पर्धांमध्ये भाग घेऊ लागला. व्यावसायिक स्पर्धांमध्ये स्थिरावतोय असे वाटत असताना अचानकपणे १९९६ च्या मे महिन्यात त्याला वृषणाचा कॅन्सर असल्याचे उघड झाले. तेव्हा त्याचे वय पंचवीस वर्षे होते. हा आघात फार मोठा होता. तरीही वृषणाच्या कॅन्सरमध्ये ऑपरेशनानंतर जगण्याची शक्यता अधिक होती. डॉक्टरांचे उपचार, मित्रांचे सहकार्य, आईची सोबत व प्रायोजकत्व देणाऱ्या ब्रॅन्डस्चे आर्थिक सहकार्य यांच्या बळावर लान्स आजाराने बरा झाला व पुन्हा एकदा नव्या जोमाने व्यावसायिक सायकलिंग स्पर्धांमध्ये भाग घेऊ लागला. जगज्जेता झाला. जगभरातील सायकलप्रेमींच्या गळ्यातील तारिंत बनला. लोकोत्तर सायकलपटू म्हणून क्रीडा जगतात त्याला मोठा मान होता.

हीज् जर्नी बॅक टू लाइफ :

एकूण अकरा प्रकरणांमध्ये विभागलेले हे २८० पानांचे आत्मकथन वाचकांना सामान्यतः त्यांच्या अनुभवात नसलेल्या अनेक गोष्टींची अनुभूती देणारे आहे. चरित्रलेखनाची शैली सहज सुंदर अशी आहे. 'आधी आणि नंतर' या पहिल्या प्रकरणाने आत्मकथनाची सुरुवात होते. २५ वर्षांचा लान्स सायकलिंग विश्वात स्थिरावलेला असतो आणि जग त्याच्याकडं भविष्यातला जगज्जेता म्हणून पाहू लागलं होतं. तशातच एके दिवशी अचानकपणे त्याचं डोकं दुखू लागलं आणि सर्वोत्तम प्रकारे चाललेल्या त्याच्या जीवनामध्ये उलथापालथ व्हायला सुरुवात होते. डॉक्टरांच्या भेटी व तपासांनंतर अनेक अज्ञात गोष्टी समोर येऊ लागतात. तपासणीअंती एक विदारक सत्य लान्स आणि त्याच्या मित्रांसमोर आले. त्याला वृषणाचा कॅन्सर झाला होता. तो कॅन्सर त्याच्या फुफ्फुसामध्ये व मेंदूमध्येही पसरला होता. कॅन्सरच्या अनेक प्रकारांपैकी हा तसा कमी हानी करणारा होता. तरीही भीतीने ग्रासले जाण्याचा व मृत्यूचा स्पर्श होत असल्याचा भाव त्याच्या मनात निर्माण झाला.

जीवनातल्या अशा संकटांचा-आजाराचा आभास होईपर्यंत आपण जीवनाकडे फार सजगपणे पाहत नसतो. भूतकाळ, वर्तमानकाळ व भविष्यकाळाच्या विविध चिंता, आव्हान, स्वप्न, हेवे-दावे, यशापयश अशा अनेक गोष्टींनी आपण व्यापलेले असतो. परंतु मृत्यूच्या पार्श्वभूमीवर वरील सर्व गोष्टी अचानक निरर्थक वाटू लागतात. कारण मृत्यूपेक्षा मोठी हानी कोणतीच नसते. लान्स आर्मस्ट्रॉंगदेखील स्वतःकडे सजगपणे पाहू लागला. त्याला त्याचा भूतकाळ आठवू लागला. त्याला फार आनंददायी बालपण लाभले नसले तरी त्याच्या आईचे त्याच्यावर फार प्रेम होते. तिने प्रयत्नपूर्वक एकटीने त्याचे संगोपन केले. ती एक धीरोदात्त व लढाऊस्त्री होती. संकट कोणतेही असो, प्रयत्न करणे कधीच थांबवायचे नसते हा सर्वात मोठा धडा लान्सने त्याच्या

आईकडून शिकला. या शिकवणीने खऱ्या अर्थाने लान्सचे जीवन बदलले.

त्याच्या सायकलिंग कौशल्याची जाण त्याला फार लवकर आली. सरावाने तो अधिक निपुण झाला. विसाव्या वर्षापासूनच लान्स विविध सायकलिंग स्पर्धांमध्ये भाग घेऊ लागला. आईवर त्याचे नेहमीच प्रेम होते. पण आजाराच्या काळात त्याला तिची फार जास्त गरज भासू लागली. जीवघेण्या संकटाच्या काळात आपल्यासोबत असतात आई, वडील, भाऊ, पत्नी अथवा मुले. पण लान्सकडे मात्र आई आणि काही मित्र एवढेच लोक होते. लान्सच्या जीवनात त्याची आई लॅंड आर्मस्ट्रॉंग यांचा फार मोठा वाटा आहे. त्याच्या बालपणीच्या आठवणीमधून हे सारे वाचकांच्या लक्षात येते. वडलांशिवाय एकटे वाढवताना आई लॅंडाने खूप कष्ट सोसल्याचे तो सांगतो. बालपणातील आईचे संगोपन व तिने दिलेले स्वातंत्र्य यांमुळे लान्स त्याच्या आवडीप्रमाणे वाढत होता. त्या दोघांमध्ये खूपच परस्परपूरक भाव तसेच समजूतदारपणा होता. त्यामुळे लान्सचे आईवर खूप प्रेम होते. या आत्मकथनामध्ये त्याचे बालपण, कुमार अवस्था, कौटुंबिक पार्श्वभूमी यांविषयीची माहिती 'सुरुवातीची रेषा' या दुसऱ्या प्रकरणात थोडक्यात सांगितली आहे.

आत्मकथनामधील 'मी माझ्या आईला दाराशी उभं करणार नाही!' या प्रकरणामध्ये त्याने त्याच्या सुरुवातीच्या काळातील सायकलिंगचे अनुभव सांगितले आहे. त्यापैकी ऑस्लोमधील त्याच्या पहिल्या आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेमध्ये विजेतपद मिळवल्याचा एक प्रसंग फार बोलका आहे. या स्पर्धा विजयानंतर मैदानावरच नार्वेचे राजे किंग हेराल्ड यांनी लान्सना अभिनंदनासाठी बोलावले. आई लॅंडा व लान्स त्यांना भेटायला गेले असता, प्रवेशद्वारावर त्यांना अडवले गेले व एकट्या लान्सला आत जायला सांगितले. लान्सने थेटपणे तेथील सुरक्षा अधिकाऱ्याला सुनावले, "मी माझ्या आईला दाराशी उभी करून येणार नाहीम" आणि तो परत जायला

निघाला. यावर मात्र अधिकारी नरमला व त्या दोघांना राजाच्या भेटीसाठी आत सोडण्यात आले. याच प्रकरणामध्ये एक व्यावसायिक सायकलपटू म्हणून तो कशा प्रकारे परिपक्व होत होता याचा सविस्तर वृत्तांत आहे. खेळाच्या क्षेत्रातील लोकांना, तरुणांना हा भाग नक्कीच अधिक आवडेल.

'वाईटातून जास्त वाईटाकडे' या प्रकरणामध्ये त्याने कॅन्सरच्या तपासण्यांदरम्यानचे व सुरुवातीच्या उपचारांबाबतचे अनुभव सांगितले आहेत. मनातली भीती अधिक गडद होऊ लागली. लान्स लिहितो, "मला वाटणाऱ्या भीतीनं मला विनम्र केलं. त्याहूनही जास्त म्हणजे मला 'सामान्य माणूस' बनवलं." (६९) "भीती वाटणं हे एक अत्यंत मूल्यवान शिक्षण आहे. एकदा तुम्ही तितकी भीती अनुभवली म्हणजे तुमच्या क्षणभंगुरतेबद्दल, दौर्बल्याबद्दल इतर चार लोकांपेक्षा तुम्हाला जास्त समज येते आणि ती समज मनुष्याला बदलून टाकते." (९३)

'कॅन्सरशी संवाद' आणि 'केमो' या दोन्ही प्रकरणांमध्ये लान्सने उपचारंदरम्यानचे अनुभव सांगितले आहेत. या उपचारांदरम्यान लान्सला त्याचा सायकलपटू म्हणून असलेला लढवऱ्या स्वभाव फारच सहाय्यकारी ठरला. एक उत्तम खेळाडू हा खेळामधील कौशल्यांबरोबरच अत्यंत कणखर मानसिकतेचा माणूस असतो. ताण-तणाव हाताळण्याची व कठीण काळात मन शांत ठेवण्याची त्यांची हातोटी व्यक्तिगत जीवनातही हितकारक ठरल्याचे वाचकांच्या लक्षात येते. सततच्या नकारात्मक भावनांवर ताबा मिळवण्याचे कौशल्य लान्सला प्रयत्नपूर्वक मिळवावे लागले. या दरम्यान तो सतत स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विचार करत असे. आपण वेदनेला कसे सामोरे जायला हवे याचा विचार करत असे. मृत्यू आलाच तर तो त्याला कसा भिडणार आहे. आपली श्रद्धा किती अढळ आहे हे तो वारंवार तपासून पाहत असे. त्याचा विवेक आणि कार्यकारण भावावर अधिक विश्वास होता. तरीही कठीण काळात, मृत्यूच्या दारात त्याला त्याच्या

श्रद्धेवर अधिक विश्वास ठेवावा असे वाटू लागले. कारण कसोटीच्या काळात जर देवावरील श्रद्धा कमकुवत झाली, नष्ट झाली तर सर्वनाशाची भीती जीवनाच्या प्रत्येक क्षणाला वेढून टाकेल. श्रद्धा तुमचे मनोबल वाढवते. याचा त्याने जवळून अनुभव घेतला.

डिसेंबर १९९६ मध्ये लान्सची केमोथेरपी संपली. जवळपास तीन महिन्यांच्या उपचारांनंतर तो आता बरा होत होता. आत्मबल वाढत होते. लान्सच्या प्रयत्नांना यश येत होते. याच काळात त्याने एक कॅन्सर प्रतिष्ठान व 'राइड फॉर द रोझेस' या सायकल स्पर्धेचे आयोजन केले. या प्रक्रियेदरम्यान त्याला क्रिस्टीन रिचर्ड (कीक) नावाची मैत्रीण भेटली. तिच्याशी लान्स विवाहबद्ध झाला. कीक ही एक समजूतदार पत्नी म्हणून त्याच्या आयुष्यात खूप महत्त्वाची असल्याचे लान्स वारंवार सांगतो. आजारातून उठलेल्या व सायकलिंग स्पर्धांमध्ये पुनरागमन करण्यासाठी धडपडणाऱ्या लान्सला कीकने समर्थ साथ दिली. लान्स आजारातून बरा झाला असला तरी पुन्हा आजार उद्भवण्याची भीती होती. त्यामुळे ती भावनिक आंदोलने हाताळण्याचे काम लान्सने त्याची आई लिंडा, पत्नी कीक व अनेक जवळच्या मित्रांच्या मदतीमुळे कौशल्याने केले. हा सर्व काळ लान्ससाठी माणूस म्हणून प्रगल्भ करणारा आणि नातेसंबंधावरील विश्वास वाढवणारा होता.

आजारातून पूर्णपणे बरे झाल्यावर आपण पुन्हा एकदा पूर्वीच्या क्षमतेने स्पर्धा जिंकू शकू का? हा प्रश्न काही काळ त्याला छळत होता. कारण सायकल रेसिंग हा मोठा दमश्वासाचा खेळ आहे. शेकडो-हजारो किलोमीटरच्या त्या स्पर्धा एक आठवडा ते एक महिन्यांपर्यंत चालतात. उच्चतर शारीरिक व मानसिक क्षमतांची पुरेपूर परीक्षा घेणाऱ्या त्या स्पर्धा कमकुवत शरीराच्या व मनाच्या लोकांसाठी खचितच नाहीत. परंतु सायकल रेसिंग हाच लान्सचा प्राण होता. त्याने कॅन्सरवर मात केली होती. या विषयीचे विवेचन 'उत्तरजीवन' या

प्रकरणामध्ये केले आहे. आयुष्याने त्याला पुन्हा एकदा संधी दिली होती. लान्सने निकराने प्रयत्न केले. दीर्घकाळ सराव केला. पुन्हा एकदा तासन तास मेहनत करून कौशल्य व मनोबल वाढवले. कॅन्सरनंतरचे आपले आयुष्य कसे असेल? हा सतावणारा प्रश्न त्याने सोडवला होता. त्याला पुन्हा सायकल चालवायची होती. हजारो किलोमीटरच्या स्पर्धांमध्ये भाग घ्यायचा होता. मी जिंकू शकतो हे दाखवून देण्यासाठी त्याला पुन्हा एकदा जगज्जेता व्हायचे होतं.

'दि टूर' (The Tour) हे या आत्मकथनामधील एक रोमांचक व उत्कंठवर्धक प्रकरण आहे. १९९९ चा सायकलिंग सीझन लान्ससाठी फारसा फलदायी ठरला नाही. परंतु त्या वर्षी होणारी 'टूर द फ्रान्स' (Tour de France) ही स्पर्धा जिंकायचीच हा आत्मविश्वास त्याच्या मनात दाटला होता. कॅन्सरनंतर बदललेला लान्स आता अधिक परिपक्व, तंत्रशुद्ध आणि मनस्वी स्पर्धक बनला होता. पूर्वीचा कोपिष्टपणा, अस्वस्थता, अति आक्रमकता या गोष्टी नाहीशा झाल्या होत्या. Tour de France जिंकण्यासाठी उच्च दर्जाचे तंत्र, प्रचंड सहनशीलता, संघभावना आणि शारीरिक तंदुरुस्ती आवश्यक होती. हे सारे लान्सने मिळवले होते. Tour de France ही जगातील सर्वाधिक महत्त्वाची व प्रसिद्ध सायकल स्पर्धा आहे. २३ दिवसांच्या या स्पर्धेचे एकूण २१ टप्पे असतात. तर एकूण अंतर हे ३५०० कि.मी. एवढे असते. जगभरातील सर्वोत्तम स्पर्धक व टिमिस् या स्पर्धेमध्ये सहभागी होत असतात.

लान्सची यु.एस. पोस्टल टिम ही Tour de France स्पर्धेमधील विजेता होईल असे जाणकारांना वाटत नव्हते. परंतु सर्व अंदाज मोडून काढत त्यांनी या स्पर्धेमधील पहिला टप्पा जिंकला. पुढील प्रत्येक टप्प्यात आक्रमक व रोमहर्षक लढत देऊन लॉन्सने १९९९ ची टूर द फ्रान्स ही स्पर्धा मोठ्या दिमाखात जिंकली. लान्ससाठी हा विजय अनेक अर्थानी

महत्वाचा होता. सर्वस्व गमावलेल्या लान्सने पुन्हा एकदा जग जिंकलं होतं. या दरम्यानचा एक प्रसंग मोठा बोलका आहे. पोलिडियमवर ट्रॉफी घेऊन उभा असलेला लान्स त्याच्या आईला शोधत होता. लोकांच्या गर्दीत जाऊन त्याने आई लिंडा हिला आर्लिंगन दिले. माय-लेकाच्या स्वप्नपूर्तीचा तो सर्वोच्च क्षण होता. त्या वेळी पत्रकारांनी तिला विचारले की, लान्सचा हा विजय अनेक संकटांवर मात करून मिळाला होता का? यावर आई लिंडा म्हणाल्या की, “लान्सचं सारं आयुष्यच संकटांवर मात करत चाललं आहे!” (२५०)

‘पुनःश्च’ या शेवटच्या प्रकरणामध्ये लान्स त्याच्या जीवनातील काही महत्वाच्या आठवणींना पुन्हा एकदा उजाळा देतो. यामध्ये काही आठवणी सायकलिंगच्या आहेत तर काही उपचारां-दरम्यानच्या आहेत. सायकलिंग असो वा आजाराच्या वेदना; दोन्ही समर्थपणे हाताळता यायल्या हव्यात असे तो सांगतो. याविषयी लान्स लिहितो, “वेदना तात्पुरत्या असतात. त्या मिनिटभर, तासभर, दिवसभर, वर्षभर टिकतील, पण मग त्या जातील आणि त्यांची जागा दुसरं काहीतरी घेईल. पण मी हार मानली, तर त्या कायम राहतील. ते माघार घेणं, क्षणभरही आशा सोडून देणं, हे कायम माझ्या बरोबर राहतं. (२६२)

कॅन्सरवर यशस्वीपणे मात केल्यानंतर त्याच्यामध्ये अंतर्बाह्य झालेले बदल त्याने प्रांजळपणे मांडले आहेत. कॅन्सरची शिकवण ही सायकलिंगच्या स्पर्धापेक्षा अधिक महत्त्वपूर्ण असल्याचे तो सांगतो. पराभवापेक्षा मृत्यूची भीती अधिक असल्याचे तो सांगतो. याविषयी तो लिहितो, “दूर द फ्रान्स जिंकणं आणि कॅन्सर ह्यात मी कॅन्सर परांत करेन, तेव्हा मला काय अभिप्रेत असतं? मला असं म्हणायचं असतं की, मला कॅन्सरशी झुंजावं लागलं नसतं, तर मी जे सगळ शिकलो ते शिकलो नसतो, माझ्या त्या लढ्याशिवाय मी काही ‘टूर’ (Tour de France) जिंकलो नसतो, कारण कॅन्सरने मला खूप शिकवलं.” (२७५)

जीवनातल्या सर्वात कठीण संकटांकडूनच जीवन जगायची प्रेरणा, ऊर्मी आणि ताकद घेणे हा लढाऊ वृत्तीचा परमोच्च बिंदू म्हणावा, एवढे लान्सचे जीवन प्रेरणादायक आहे.

अंगभूत कौशल्य, सायकलिंगवरचे प्रेम, मित्र-मंडळींचे सहकार्य आणि आईची निर्व्याज्य माया यांच्या बळावर लान्स आर्मस्ट्रॉंग याने आयुष्यातले अनेक टप्पे यशस्वीपणे पार पाडले. संकट ही प्रत्येकाच्याच जीवनात रूप बदलून येत असतात. प्रत्येकाचा लढा-संघर्ष वेगळा असतो. परंतु त्या संघर्षादरम्यान अत्यावश्यक असणारी सकारात्मक मानसिकता एकसारखीच असते. ती आपणही शिकण्यासारखी आहे. आयुष्याच्या लढाईतील कठीण प्रसंग आपल्याला दमवतात, मोडून पाडू पाहतात. ज्याक्षणी लढाई सोडून द्यावीशी वाटते, तोच क्षण असतो, पुन्हा एकदा आपली ढाल-तलवार उचलण्याचा... अशा विजिगिषू माणसांकडे पाहून विंदा करंदीकर आपल्याला सांगतात,

“असे जगावे दुनियेमध्ये, आव्हानाचे लावून अत्तर, नजर रोखूनी नजरेमध्ये, आयुष्याला द्यावे त्तर...”

आत्मकथनाच्या मर्यादा :

हे लान्सचे आत्मकथन असले तरी या आत्मकथनाला काही मर्यादा आहेत. कारण हा त्याच्या आयुष्यातील मोजक्या परंतु अत्यंत महत्वाच्या घटनांचा वृत्तांत आहे. यात त्याला कॅन्सरची झालेली लागण, त्याचे उपचार व बरे होणे आणि दोन दूर द फ्रान्स स्पर्धा जिंकणं एवढ्याच घटनांचा उल्लेख आहे. म्हणजेच १९९६ ते २००० एवढ्या पाच वर्षांचा संघर्षमय काळ या आत्म-कथनामध्ये प्रामुख्याने आला आहे. अनेक जुन्या आठवणी संदर्भादाखल ओघाने येतात पण त्या तेवढ्यापुरत्याच.

विविध सायकलिंग स्पर्धांचे अनुभव, वर्ष २००१ नंतर त्याच्यावर डोपिंगचे झालेले आरोप, त्यातून झालेली प्रचंड मानहानी यांसह अनेक घटनांचे वर्णन

यात नाही. तरीही एका सर्वोत्तम सायकलपटूचा जीवघेणा संघर्ष व पुनरागमनाचा लढा फार रोमहर्षक व प्रेरणादायक झाला आहे.

देवत्वाचा शाप:

या आत्मकथनामध्ये सन २००० पर्यंतचा वृत्तांत आहे. हे पुस्तक २०००-२००१ मध्ये प्रकाशित झाले. २००१ ते २०१३ या काळात अनेक महत्त्वपूर्ण घटना लान्स आर्मस्ट्रॉंग, त्याचे टिम मेंबर्स, डॉक्टर्स, प्रायोजक यांच्या बाबतीत घडल्या. त्याच्या कारकिर्दीमध्ये २००० नंतर घडलेल्या उत्तेजक द्रव्यांच्या घटनांबद्दल कोणताही उल्लेख या पुस्तकामध्ये नाही. 'त्या' घटना तत्कालिन वर्तमानपत्रांमध्ये व समाज माध्यमांवर सविस्तरपणे छापल्या गेल्या व आजही ओघाने चर्चितल्या जातात. सदर लेखामध्ये त्या घटनांविषयी थोडक्यात चर्चा करणे क्रमप्राप्त ठरते. मानवी चुकांमुळे - अपराधांमुळे दैवी देणगीचा कसा नाश होतो, हे या निमित्ताने नवतरुणांसमोर, वाचकांसमोर येईल. त्यातून आपणही काही धडा घेऊ असे वाटते.

२००५ पर्यंत त्याने सलग सात वेळा Tour de France ही स्पर्धा जिंकली व सर्वकालीन महान खेळाडू म्हणून ओळखला जाऊ लागला. परंतु त्याच्या यशाला उत्तेजक द्रव्यांच्या सेवनाचं ग्रहण लागलं होतं. त्याच्यावर डोपिंगचे आरोप झाले व ते २०१२ साली सिद्धही झाले, जे लान्सने वारंवार नाकारले होते. त्याच वर्षी त्याच्यावर सायकलिंग खेळाच्या सर्व प्रकारांमध्ये आयुष्यभरासाठी बंदी घालण्यात आली. पुढे २०१३ साली ऑपरा विन्म्रेच्या शोमध्ये त्याने सार्वजनिकरीत्या त्याच्यावरील डोपिंगचे आरोप मान्य केले.

लान्स आर्मस्ट्रॉंगचे सायकल रेसिंगवर मनापासून प्रेम होते. त्याच्याकडे अफाट क्षमता होती. त्याने ती सिद्धही केली होती. कॅन्सरसारख्या आजारावर विजय मिळवत त्याने यशस्वी पुनरागमन केले होते. परंतु या गुणवान व क्षमतावान खेळाडूची संपूर्ण

कारकिर्द उत्तेजक द्रव्यांच्या सेवनामुळे मातीमोल झाली. तरीही एक मात्र नक्की, सायकल रेसिंगमधील तो एक नामांकित खेळाडू होता. त्याचा प्रवास संघर्षमय होता. त्याच्या हातून झालेला अपराध हादेखील तरुणांसाठी मोठा धडा आहे. आपल्या क्षमता, प्रचंड कष्टाने प्राप्त केलेले कौशल्य, मिळालेले यश, कीर्ति व संपत्ती हे सारे एखाद्या अपराधामुळे मातीमोल होते. अशा प्रलोभनांपासून दूर राहिल्यास यश कमी अथवा उशिरा मिळेल, पण जे काही मिळेल ते चिरकाल टिकणारे असेल, ही फार मोठी शिकवण आहे.

लॉन्स आर्मस्ट्रॉंग, बॉक्सर माईक टायसन, फुटबॉलपटू दिएगो मॅराडोना, गोल्फपटू टायगर वूड्स, धावपटू बेन जॉन्सन, बेसबॉल खेळाडू बॅरी बॉन्डस् आणि पेट रोझ, स्केटींग खेळाडू तान्या हार्डिंग अशा अनेक महान खेळाडूंची शोकांतिका झाली. हे सर्व जण आपापल्या खेळात सर्वकालिन महान आहेत. परंतु उत्तेजक द्रव्यांचे सेवन, प्रतिस्पर्धी खेळाडूला इजा करणे, मैदान व मैदानाबाहेरील अत्यंत अप्रिय वर्तन, मॅच फिक्सिंग सारखे गैरप्रकार, मादक द्रव्यांचे सेवन, लाचखोरी अथवा अनैतिक संबंध अशा प्रकारच्या अनेक गैरकृत्यांनी त्यांनी त्यांची महानता गमावली. या सगळ्यांकडे खेळाची उच्चप्रतीची गुणवत्ता होती. अपार कष्ट करण्याची तयारी होती. खेळातील सर्वोच्च स्थान त्यांनी मिळवले होते. पैसा प्रसिद्धी-प्रतिष्ठा हे त्यांच्या पायाशी लोळण घेत होते. परंतु तरीही त्यांच्या बेजबाबदार वर्तनाने क्रीडा क्षेत्राची महती कमी होईल असे ते वागले आणि स्वप्नवत प्रसिद्धी गमावून बसले. यामुळे त्यांचे व्यक्तिगत नुकसान तर झालेच पण क्रीडा क्षेत्राचेही अपरिमित नुकसान झाले.

गेल्या वर्षाच्या शेवटी म्हणजे नोव्हेंबर २०२० मध्ये महान फुटबॉलपटू दिएगो मॅराडोना यांचे निधन झाले. त्या निमित्ताने दै. लोकसत्तामधील 'देवत्वाचा शाप!' या अग्रलेखाच्या शेवटी गिरिशजी कुबेर

लिहितात, “माणसाच्या पूर्णत्वाच्या प्रवासातील या उणीवा त्याचा असामान्यत्वाचा प्रवास उजळवून टाकतात. तो पाहिल्यावर जाणवते की, असामान्यांचे अल्पकालीन अपुरेपण हे सामान्यांच्या शाश्वत परंतु, सपक दीर्घात्वापेक्षा नेहमीच मूल्यवान असते.

पण, असामान्य गुणांचे हे देवत्व पेलण्याचे सामर्थ्य नसेल तर हे असे देवत्व हा शाप ठरतो.” मॅराडोनापासून ते लान्स आर्मस्ट्रॉंग अशा साऱ्यांच्याच जीवन कहाणीचा अर्थ यापेक्षा वेगळा तो काय !

शिक्षक हूँ मैं खेल का

कि शिक्षक हूँ मैं खेल का, मैं धूप छांव झेलता, मैं दौड़ता हूँ रेल सा,
बालकों के जीवन के पेड़ पर मैं बेल सा।की खेल मेरी आन है, सीटी मेरी जुबान है,
हर बच्चा बने महान है, जो सुने मेरी कमान है, ये सारे ही नादान है, तभी तो मेरी जान है,
इनपर मेरा अभिमान है, अभिमान है।

के मैं उड़ता हूँ इस बात से, के मैं उड़ता हूँ इस बात से, के जुड़ा हूँ मैं जमिन से, यकीन से,
यकीन से मैं कह सकू, हसीन से भविष्य ये, बनेंगे मेरे देश के ये लाडले, बढ़ेंगे मेरी आड़ में।

कि शिक्षक हूँ मैं खेल का,

बढ़ेंगे मेरी आड़, इनके लिए जमीन मैं इनके लिए पहाड़ मैं,
जो इनपें कोई आंच हो तो शेर की दहाड़ मैं, इस मिट्टी की धरोहरों को, सजाता मैं घरों घरों को,
यही तो मेरा धर्म है, धर्म है।

कि शिक्षक हूँ मैं खेल का,

यही तो मेरा धर्म है, जो कर्म की इस भूमि पर, अधर्म है कपट जो मेरे मन में आए,
नर्म है अंदर से मेरा मन जो है, जो ऊपरी कठोर है, इंसानियत की डोर है, विभोर है
समाज मेरे कर्म से, विभोर है, विभोर है, जो छोर है खेल को बढ़ाने की, देश को जगाने की,
सबसे आगे लाने की, सबसे स्वस्थ बनाने

कि शिक्षक हूँ मैं खेल का,

कि, बीमारिया मिटाने की, कसरत को जगाने की,
सारे विश्व पर अपने तिरंगे को बिछाने की, छोर है,
ये है जो मेरे हाथ मे मेरे बच्चों के साथ मैं, सदा से मेरा अर्थ ये, अर्थ ये

कि शिक्षक हूँ मैं खेल का,

अर्थ ये निरर्थ है, वो लोग जो मुझे नहीं है जानते, ना जाने मेरी क्षमता, मेरी ममता,
ये विषता, भटकता मैं इस भीड़में, लेकिन सभी ये भूलते, लेकिन सभी ये भूलते,
प्रचंड है, संकल्प ये, घमंड है, अखंड है, जो देश आगे न बढ़े ये सबसे बड़ दंड है,
बुलंद है ये होसले, बुलंद है

सौरभ पांडे

बी.पी.एड.

स्वतःशी जिकणारा असामान्य सागरी साहसीवीर - प्रभात कोळी

२

डॉ. सुवर्णा हितेंद्र देवळाणकर

उपप्राचार्य व शारीरिक शिक्षण शिक्षिका, सेंट मीरा महाविद्यालय, पुणे

प्रभातने एक स्वप्न बघितले- जगातील सर्व समुद्रात पोहावे, साहसी जलतरणात सहभागी व्हावे व साता समुद्रापलीकडे नाव कमवावे. त्यासाठी त्याने अहोरात्र मेहनत घ्यायची तयारी सुरू केली. हे स्वप्न सत्यात उतरवत त्याने



आतापर्यंत स्वतःच्या नावावर अनेक विक्रम केले आहेत. त्याच्या कारकिर्दीवर प्रकाश टाकणारा हा लेख....

प्रभात कोळीचे स्वप्न होते, साहसी जलतरणात सहभागी व्हावे व साता समुद्रापार नाव कमवावे. साहसी जलतरणात नावलौकिक मिळवणे हे अत्यंत खडतर आव्हान पेलण्यास प्रभात सज्ज झाला. आपल्या लाडक्या सुपुत्राच्या या आगळ्यावेगळ्या आव्हानाला त्याच्या आई वडीलांनीही भक्कम साथ दिली. त्यांच्या खंबीर पाठिंब्यामुळेच आज प्रभातने साहसी जलतरणात एकूण सहा महासागर ओलांडत जागतिक कीर्ती मिळवली. प्रभातची पाण्याशी असलेली ओढ, जलतरणासाठी तीव्र इच्छा पाहून साहसी जलतरणासाठी प्रभातला पूर्ण सहकार्य करावयाचे पालकांनी ठरवले. प्रभातने राष्ट्रीय तसेच आंतरराष्ट्रीय स्तरावर यशस्वी जलतरण करीत कोळ्यांचे पाण्याशी असलेले नातं त्याने वेगळ्या पद्धतीने जपलं.

वयाच्या ११ व्या वर्षी सुरू केलेला प्रभातचा हा प्रवास बघितल्यावर थक्क व्हायला होते. कासा ते खंदेरी हा धोकादायक मानला जाणारा सागरी पट्टा पार करणे अत्यंत खडतर. काही वर्षांपूर्वी वयाच्या १४व्या वर्षी प्रभात कोळीने हे अंतर पार केले, सागरी जलतरणात हा मुलगा पुढे जाऊन मोठे यश मिळवू शकतो, असा विश्वास त्याच्या वडलांना

प्रभातबद्दल वाटत होता, तो प्रभातने सार्थ ठरवला. आज याच प्रभातने जगातील जवळपास १५ ते २० समुद्र पादाक्रांत केले आहेत. जगातील मान्यताप्राप्त सात समुद्रांपैकी सहा समुद्र प्रभातने वयाच्या १९ व्या वर्षापर्यंत पोहून

पार केले आहेत.

नवी मुंबई येथील नेरूळ भागातील प्रभात कोळी याने वयाच्या सोळाव्या वर्षी दक्षिण आफ्रिकेतील अटलांटिक महासागरात जलतरणाच्या सहा मोहिमा एकाच महिन्यात पार पाडल्या. या मोहिमा फत्ते करणारा जगातील एकमेव जलतरणपटू म्हणून प्रभातच्या विक्रमाची नोंद लिमका बुक ऑफ रेकॉर्ड्समध्ये करण्यात आली आहे. यासह इतर चार मोहिमांमध्ये जागतिक विक्रम तसेच सागरी जलतरण क्षेत्रात सुवर्णपदक मिळवणारा एकमेव भारतीय जलतरणपटू असा मान देखील प्रभातने मिळवला आहे.

प्रभात हा कोळी कुटुंबातला, त्यामुळे समुद्राशी त्याचे घट्ट नाते आहे. वडील राजू कोळी मासेमारी व्यवसायात आहेत. प्रभातला २०१२ मध्ये त्यांनी धरमतर ते गेटवे हे सर्व नव्या सागरी जलतरणपटूंचे प्राथमिक आव्हान पार करण्यास सांगितले. ते त्याने पूर्णही केले. वयाच्या १४ व्या वर्षीच 'कासा ते खंदेरी' हा धोकादायक मानला जाणारा सागरी पट्टा पार करून प्रभातने आपल्यातील साहसी जलतरणपटूची चुणूक जगाला दाखवून दिली होती. या पट्ट्यात पोहोताना त्याच्या वडलांना त्याच्यातील अस्सल सागरी जलतरणपटू सापडला. मग प्रभातचा आंतरराष्ट्रीय सागरी जलतरणातील संघर्ष सुरू झाला.

बीएआरसीमध्ये काम करणारे वडील राजू कोळी व प्रभातची आई शिल्पा यांनी स्वतःचे रो हाऊस विकून मुलासाठी सर्वस्व अर्पण केले. आईवडिलांनी प्रभातच्या सागरी जलतरणावर संपूर्ण लक्ष केंद्रीत केले, त्याला या क्षेत्रात प्रोत्साहन दिले. प्रभातने ही त्यांची मेहनत वाया जाऊ दिली नाही. परिणामी, २०१४ पर्यंत प्रभातने भारतातील काही समुद्रमार्ग पार केल्यानंतर २०१५ मध्ये इंग्लिश खाडीचे खडतर आव्हान पूर्ण केले. त्याआधी, अराऊंड जर्सी हा ६६ किलोमीटरचा चा अतिशय थंड पाण्याचा पट्टा ओलांडून पराक्रम केला.

इंग्लिश खाडी पोहताना सोबत असलेली बोट बंद पडली होती. प्रयत्न फुकट जाणार असे वाटत असताना ती पुन्हा सुरू झाली आणि प्रभातने तेही अंतर पार केले. दक्षिण आफ्रिकेतील सहा समुद्रमार्ग पार करताना त्यातील चार टप्प्यात त्याने वेगवान जलतरणपटू ठरण्याचा मानही मिळविला. कॅटलिना, मॅनहटन, इंग्लिश खाडी हा 'तिहेरी मुकुट' त्याची शान वाढवतो आहे. जर्मनी ते स्वित्झर्लंड हे अंतर पार करणारा तो पहिला आशियाई जलतरणपटू ठरला आहे. आयरिश खाडी पोहणारा तो सर्वात तरुण खेळाडू आहे. कॅटलिनाचे आव्हान समोर असताना दातदुखीमुळे सुजलेला गाल आणि त्यावर औषधोपचार केल्यामुळे आलेली गुंगी अशा कठीण परिस्थितीत प्रभातने हे अंतर पार केले.

सर्वात तरुण जलतरणपटूचा मान

तेनझिंग नॉर्गे हा केंद्र सरकारचा राष्ट्रीय साहस पुरस्कार आणि महाराष्ट्राचा प्रतिष्ठेचा शिवछत्रपती थेट साहसी क्रीडा पुरस्कार पटकावणारा सागरी जलतरणपटू प्रभात कोळी याच्या कामगिरीची दखल गिनिज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्डसनेही घेतली आहे. उत्तर आयर्लंड ते स्कॉटलंड हे ३५ किलोमीटर (१८.६ सागरी मैल) इतके अंतर पार करणारा सर्वात तरुण पुरुष जलतरणपटू म्हणून देखिल प्रभातच्या कामगिरीची नोंद गिनिज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्डसने घेतली असून त्याला तसे प्रमाणपत्रही पाठवले आहे. १९ वर्षे ८ महिन्यांचा असताना प्रभातने ही कामगिरी करून दाखवल्या-बद्दल त्याचा

गौरव गिनिज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्डसने केला आहे. प्रभातने १० तास ४१ मिनिटांत ते अंतर कापले होते. त्याशिवाय, त्याने आतापर्यंत जे सहा समुद्र पार केले आहेत, त्यांचाही उल्लेख गिनिजच्या वेबसाईटवर आहे. त्यात इंग्लिश खाडी (इंग्लंड ते फ्रान्स; २० सप्टेंबर २०१५), कॅटलिना चॅनेल (सांता कॅटलिना ते कॅलिफोर्निया फेनलॅंड; ८ ऑगस्ट २०१६), मोलोकाय खाडी (हवाई; ७ जून २०१७), सुगारू चॅनेल (हॉंशु ते होकाईडो जपान; ११ सप्टेंबर २०१७), नॉर्थ चॅनेल (उत्तर आयर्लंड ते स्कॉटलंड, ४ ऑगस्ट २०१८), जिब्राल्टरची सामुद्रधुनी (युरोप ते आफ्रिका २१ एप्रिल २०१९) यांचा उल्लेख आहे. सात समुद्र पार करण्याचे त्याचे स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी तो आता सज्ज आहे.

संघर्षात साथ

त्याच्या आजवरच्या संघर्षात अनेकांनी साथ दिली. पहिले प्रशिक्षक किशोर पाटील, दादरच्या महात्मा गांधी तलावात प्रशिक्षण देणारे पर्सी हकीम, जोशवा जोसेम यांचे त्याला खूप सहकार्य लाभले. ब्रिटनमधील नामांकित जलतरणपटू सॅल मिन्टी ग्रॅव्हेट या सावलीसारख्या त्याच्यासोबत राहिल्या. चेंबूरच्या ज्या डॉ. आंबेडकर कॉलेजमध्ये तो वाणिज्य शाखेत शिकत आहे, त्या कॉलेजने त्याला जलतरणासाठी हवा तेवढा वेळ देण्याची तयारी दर्शवली. त्यामुळे परदेशातील थंड पाण्यात पोहण्यासाठी नैनितालला जाऊन तेथील थंड पाण्यात सराव करताना प्रभातला पुरेसा वेळ मिळाला. बीएआरसीच्या जलतरण तलावात सराव करण्याची संधी मिळाली. रामशेट ठाकूर स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्सने मदतीचा हात पुढे केला.

मेनलॅन्ड ते अँनाकापा पोहणारा प्रभात हा पहिला आशियाई जलतरणपटू

कॅलिफोर्नियातील सांताबारा येथील मेनलॅन्ड ते अँनाकापा हे प्रशांत महासागरातील २० किलोमीटरचे सागरी अंतर यशस्वीरीत्या पोहून पार करणारा मुंबईकर प्रभात कोळी हा आशिया आणि भारतातील पहिला जलतरणपटू ठरला आहे.

आतापर्यंत जगभरातील केवळ १४ जलतरणपटूंनी अशी कामगिरी साधली आहे. प्रभातने सातव्या क्रमांकाची वेळ नोंदवली आहे. विशेष म्हणजे या मोहिमेकरता प्रशांत महासागरात सराव करत असताना प्रभातचा डावा खांदा दुखावला होता. पण या दुखण्यावर मात करत प्रभातने यशावर शिकामोर्तब केले.

पूर्वनियोजित वेळापत्रकानुसार ३ जुलै २०१९ रोजी प्रभातने अँनाकापा ते मेनलॅन्ड हे २० किलोमीटरचे अंतर पोहण्यास सुरुवात केली होती. पण या मार्गात असलेल्या तेलाच्या विहिरीतील निघालेला तेलाचा तवंग पाण्यावर पसरला होता. सुमारे ८ किलोमीटरचे अंतर पोहून गेल्यावर पाण्यावर पसरलेल्या तेलाचा प्रभातला खूप त्रास झाला. पोहत असताना अवघ्या १५ मिनिटांच्या कालावधीत प्रभातला वारंवार उलट्या होऊ लागल्या. त्यामुळे पुढचा धोका टाळण्यासाठी प्रभातने पाण्याबाहेर पडण्याचा निर्णय घेतला. या अपयशामुळे नाउमेद न होता १० जुलै रोजी प्रभात मेनलॅन्ड ते अँनाकापा हे उलट अंतर पोहण्यासाठी पाण्यात उतरला आणि त्यात यशही मिळवले. या वेळी पाण्याच्या प्रवाहाविरुद्ध पोहायला लागल्याने प्रभातला अपेक्षित वेळ साधता आली नाही. साधारणतः; चार फुटाची लाट आणि १३ अंश सेल्सिअस पाण्याचे तापमान असताना प्रभातने २० किलोमीटरचे अंतर ६ तास २० मिनिटांमध्ये पोहून पार केले.

इंग्लंडच्या मॅबर ऑफ ब्रिटिश एम्पायर किताबाच्या मानकरी असलेल्या सॅलीमेंटी ग्रॅव्हीट यांच्या मार्गदर्शनानुसार सराव करणाऱ्या प्रभातने दीर्घ पल्ल्याच्या जलतरणात चांगलीच छाप पाडली आहे. खुल्या पाण्यातील जलतरणात यश संपादन करणारा प्रभात आशियातील सर्वात युवा जलतरणपटू आहे. हवाई बेटावरील कैवी चॅनेल जलदरीत्या पोहणारा प्रभात आशियातील सर्वात युवा जलतरणपटू आहे. दक्षिण आफ्रिकेतील अटलांटिक महासागरही जलदरीत्या पोहण्याची कामगिरी प्रभातने साधली आहे. इंग्लंडमधील नॉर्थ आयर्लंड

येथील नॉर्थ चॅनेल आणि जपानमधील त्सुगुरु चॅनेल पोहणारा प्रभात आशियातील युवा जलतरणपटू आहे.

कॅलिफोर्नियातील सांताबारबारा येथील मेनलॅन्ड ते अँनाकापा हे प्रशांत महासागरातील २० किलोमीटरचे सागरी अंतर यशस्वीरीत्या पोहून पार करणारा पहिला आशियाई जलतरणपटू ठरलेल्या प्रभात कोळी याला केंद्रीय युवा आणि क्रीडा मंत्रालयातर्फे देण्यात येणारा 'तेन्झिंग नोर्गे राष्ट्रीय साहसी पुरस्कार-२०१८' हा प्रतिष्ठेचा किताब मिळाला आहे. २९ ऑगस्ट २०१९ रोजी भारताचे राष्ट्रपती रामनाथ कोविंद यांच्या हस्ते राष्ट्रीय क्रीडादिनी हा पुरस्कार राष्ट्रपती भवनात प्रभातला प्रदान करण्यात आला. पाच लाख रुपये आणि मानचिन्ह असे या पुरस्काराचे स्वरूप होते. विविध साहसी प्रकारांत एकूण ६ खेळाडूंची निवड या पुरस्कारासाठी झाली असून महाराष्ट्राचा युवा जलतरणपटू प्रभात कोळी याच्या सागरी जलतरणातील साहसाची नोंद घेऊन त्याला हा मानाचा पुरस्कार जाहीर झाला आहे.

असामान्य सागरी साहसीवीर

चेंबूरच्या बाबासाहेब आंबेडकर महाविद्यालयातून वाणिज्य शाखेची पदवी घेतलेल्या प्रभातनी सागरी जलतरणातील करिअर यशस्वी करून दाखवले. आपल्या वाटेत आलेल्या अनेक आव्हानाला बघता बघता दूर सारत प्रभातने साता समुद्रापार आपले नाव कमावले आहे. आपली कारकिर्द स्वतःच घडवणारा, असामान्य साहसी जलतरणपटू म्हणून प्रभातने नाव कमावले आहे. प्रभातची ही कारकिर्द इतरांसाठी नक्कीच प्रेरणादायी आहे. एकीकडे समुद्रातील असंख्य अडचणींवर मात करत वेगवेगळे समुद्र चिवटपणे पार पाडणाऱ्या प्रभातने दुर्दम्य साहस, शारीरिक व मानसिक मर्यादांना दूर सारत एक नव्हे तर अनेक समुद्र पार करण्याचे धाडस केले म्हणूनच प्रभात हा स्वतःशीही जिंकणारा असामान्य साहसीवीर ठरला आहे.

सर्वसाधारणपणे पन्नास वर्षांपूर्वी भारतामध्ये स्त्रियांचे क्षेत्र फक्त चूल व मूल यांपलीकडे नाही असेच मानले जात होते. मात्र त्याला छेद देत आपले करिअर हे फक्त टेबल-टेनिससाठीच आहे असे मानून त्याचीच कास धरून जीवन जगणाऱ्या मिनाताई परांडे या खऱ्या अर्थाने टेबल टेनिसच्या युगकर्त्या होत्या असे म्हटले तर ते फारसे वावगे ठरणार नाही.

स्वातंत्र्यानंतरच्या दहा बारा वर्षांमध्ये क्रीडाक्षेत्र हे फक्त पुरुष खेळाडूंसाठीच आहे अशीच संकल्पना होती आणि आपोआपच महिलांना क्रीडाक्षेत्रात पुढे येण्यास अप्रत्यक्षपणे विरोध दर्शवला जात असे. किंबहुना अजूनही देशाच्या ग्रामीण भागात महिलांना क्रीडाक्षेत्रात करिअर करण्यासाठी फारसे प्रोत्साहन दिले जात नाही. मिनाताई यांनी सुरुवातीपासून एकच ध्येय ठेवले होते ते म्हणजे टेबल टेनिससारखा सुंदर खेळ आत्मसात करायचा आणि संपूर्ण जीवन त्यासाठी वाहून घ्यायचे. त्यांच्या सुदैवाने त्यांना घरच्यांचे पूर्ण पाठबळ मिळाले.

मिनाताई यांचे वडील दादासाहेब परांडे हे व्यवसायाने बॅरिस्टर होते. मात्र ते उत्तम दर्जाचे क्रिकेट व टेनिसपटूही होते. आपल्या कन्येने खेळांमध्ये प्रावीण्य मिळवावे अशी त्यांची सुप्त इच्छा होती. मुलींनी क्रीडाक्षेत्रात येऊ नये असे मानणारा समाज त्या वेळी होता तरीही त्याकडे दुर्लक्ष देऊन त्यांनी आपल्या कन्येला म्हणजेच मिनाताई यांना टेबल टेनिस खेळासाठी प्रोत्साहित केले. घरच्यांकडूनच संपूर्ण पाठिंबा मिळाल्यानंतर मिनाताई यांना खेळामध्ये करिअर करताना कोणतीच अडचण आली नाही.



समृद्ध कारकिर्द

साधारणपणे १९४८ ते १९६५ या कालावधीमध्ये मिनाताई यांनी सातत्यपूर्ण कामगिरीच्या जोरावर टेबल टेनिसची समृद्ध कारकिर्द केली.

(राज्यस्तरावर त्यांनी भरपूर स्पर्धा जिंकल्या, एवढेच नव्हे तर राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावरही त्यांनी स्वतःचे आणि पुण्याचे नाव उज्वल केले.) सन १९५४ मध्ये त्यांनी बडोदा येथे झालेल्या वरिष्ठ राष्ट्रीय स्पर्धेत विजेतेपदावर प्रथमच आपले नाव कोरले. हे नाव करताना त्यांनी सुलताना सर्ईद यांची अपराजित्वाची मालिकाही खंडित केली. सुलताना यांनी अनेक वर्षे राष्ट्रीय स्तरावर अजिंक्यपद

पटकावले होते. त्यानंतर मिनाताई यांनी १९५६ व १९५७ मध्ये विजेतेपद पटकावले पाठोपाठ १९५९ मध्ये त्यांनी तिहेरी मुकुट पटकावला. सन १९५३ ते १९५८ या कालावधीत त्यांनी महाराष्ट्राचे प्रतिनिधित्वही केले. सन १९५४ मध्ये व १९५६ मध्ये झालेल्या आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत त्यांनी भारताचे प्रतिनिधित्व केले. आशियाई स्तरावरील अनेक स्पर्धांमध्ये त्यांनी घवघवीत यश मिळवले. आशियाई स्तरावर त्यांना तिसरे मानांकनही मिळाले होते. परदेशातील स्पर्धांचा अधिकाधिक अनुभव मिळवावा यादृष्टीने त्यांनी सिंगापूर, बँकॉक, व्हिएतनाम, पाकिस्तान व श्रीलंकामधील स्थानिक स्पर्धांमध्येही भाग घेतला आणि तेथेही आपल्या अप्रतिम कौशल्याचा प्रत्यय घडवला. पाकिस्तान-मध्ये त्यांनी तीन वेळा दौरे केले आणि भरपूर बक्षिसांची कमाई केली. त्यांना अनेक जण तुम्ही पाकिस्तानमध्ये कशा काय जाता? तुम्हांला भीती

नाही का वाटत? असाही प्रश्न विचारला जात असे. अशा वेळी त्या म्हणत, “खेळाला कधी आंतरराष्ट्रीय सीमा नसतात. तेथेही माझे भरपूर चाहते आहेत. त्यांना आनंद देण्यासाठी आणि मला मानसिक समाधान मिळण्यासाठी मी तेथील स्पर्धांमध्ये भाग घेत असते.”

महाराष्ट्राबरोबरच त्यांनी रेल्वे संघाकडूनही अनेक स्पर्धांमध्ये भाग घेतला. सन १९५९ ते १९६५ या कालावधीत त्यांनी अखिल भारतीय रेल्वे स्पर्धेत अनेक वेळा वैयक्तिक आणि सांघिक विजेतेपदाची कमाई केली. त्यांची कामगिरी पाहून आणखी अनेक टेबल टेनिसपटूंना रेल्वेमध्ये नोकरी मिळाली. या सहकारी खेळाडूंनाही त्यांनी मार्गदर्शन केले.

अनेक खेळाडूंच्या मार्गदर्शक

कीर्तीच्या शिखरावर असतानाच निवृत्त होणे चांगले असते असे नेहमी म्हटले जाते त्याप्रमाणेच मीनाताई यांनी १९६५ मध्ये स्पर्धात्मक टेबल टेनिसमधून निवृत्ती स्वीकारली आणि प्रशिक्षक म्हणून नवीन जबाबदारी मोठ्या हौसेने स्वीकारली. जवळजवळ वीस वर्षे त्यांनी आपल्याकडे असलेले खेळाचे ज्ञान

पुण्यासह महाराष्ट्रातील अनेक खेळाडूंना दान देण्याचे काम केले. त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली डॉक्टर चारुदत्त आपटे, राजीव बोडस, सुहास कुलकर्णी, अजय सिधये, नीला कुलकर्णी, नंदिनी कुलकर्णी, सुनंदा काणे इत्यादी अनेक आंतरराष्ट्रीय खेळाडू तयार झाले. ‘मीना परांडे टेबल टेनिस वर्ग’ या नावानेच त्यांचा प्रशिक्षण वर्ग लोकप्रिय झाला होता. केवळ युवा किंवा अनुभवी खेळाडू नव्हे तर काही प्रशिक्षकही त्यांच्याकडे अव्वल ज्ञान आत्मसात करण्यासाठी येत असत. त्यांच्याकडे प्रशिक्षणासाठी आलेला कोणताही खेळाडू विन्मुख होऊन जात नसे. प्रत्येकाला त्याचे समाधान होईल तोपर्यंत खेळाचे ज्ञान देण्यातच त्यांना आनंद वाटत असे.

टेबल टेनिस खेळासाठी आवश्यक असणारी सर्व तंत्रे त्यांनी आत्मसात केली होती. टॉपस्पीन फटके, काउंटर टॅक, चॉप्स, नेट जवळून प्लेसिंग असे परिपूर्ण कौशल्य त्यांच्या खेळात दिसून येत असे. पाहणाऱ्याला त्यांचा खेळ अतिशय आनंद देणाराच असे. टेबल टेनिसची सेवा करण्यासाठी त्यांनी आपले संपूर्ण जीवन वाहून घेतले होते. खऱ्या अर्थाने त्या टेबल टेनिस खेळाच्या युगकर्त्या होत्या.



बीन बॅम्ब

ह्या साधनाचा वापर फेकणे व झेलणे कौशल्य व क्षमन्वय विकसित करण्यासाठी केला जातो. एखाद्या टिपरीचा वापर जसे आपण विविध प्रकारे करतो तसाच वापर अधिक सुरक्षित रित्या बीन बॅम्बचा करता येतो. ह्या साहित्याचा अत्यंत अष्टपैलू असा वापर करून अधिक मज्जा व आनंद मुले लुटतात. विविध रंगाचे अक्षर्यांमुळे ते आकर्षक असतात. विविध आकाराच्या (गोल,

त्रिकोणी, फ्लॅट, क्यूब, इ.) बीन बॅम्बचा वापर टार्गेट (लक्ष्यवेधी) व्हेळ व्हेळण्यासाठी केला जातो. तसेच काही बीन बॅम्बवर अक्षरे लिहिलेली असतात व विविध ज्ञानात्मक व्हेळ देखील घेतले जातात. फलफी क्षिप बीनच्या पिशव्यांमध्ये वेगळ्या रंगांची भावना जागृत होते आणि ती लहान मुलांसाठीच आदर्श आहे.

डॉ. अमित प्रभू

प्राध्यापक, महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे



Get to Know - Geriatric Fitness

Dr. Sonali Talavlikar

Geriatric Fitness Expert

Health, fitness, and vitality, are some of the words automatically associated with youth.

Unfortunately, though we respect age and the elderly, many negative stereotypes about aging exist. While on one hand 'mature' and 'wise' are words used to describe the elderly, so are 'senile', 'decrepit' and 'frail'; old age is often regarded as a downward spiral, physically, mentally and emotionally.

There is really no arbitrary cutoff point where a person is considered 'old' or 'elderly', as there are so many variables involved in the process of aging.

Biological/physiological age is always the focal point as against chronological age. Simply put, your genetics, environment and lifestyle have a huge impact on how and when you age.

A 70 year old thus might be 'fitter' than a 40 year old due to the correct combination of the above mentioned factors and hence score better on various health/fitness parameters.

Sadly, healthy aging is still a distant goal and our hypothetical 70 year old is more an exception than the normal.

To simplify matters in the world, those over 60 are considered as senior citizens or the geriatric population. For the first time ever in human history, the population worldwide is ageing as people are living longer due to advances in health, technology and medicine.

Between 2015 and 2050, the world population over 60 years will nearly double from 12% to 22%. In 2050, 80% of the aged population will be living in low and middle income countries (Source: WHO). India is

predicted to have around 173 million and 319 million aged people by 2026 and 2050 respectively. As more and more people live longer, ensuring their health and well-being becomes a priority. Older adults in the majority of cases do not engage in physical activity at levels necessary to receive health benefits. While looking at a holistic approach to wellness, i.e: physical, mental, emotional, social and spiritual aspects. The impact of sedentary lifestyles on the quality of life throughout life and particularly in the aged needs to be understood. Lack of physical activity and exercise along with poor nutrition leads to dire consequences including loss of health (strain on healthcare), loss of productivity (diminished work force) and loss of independence (need for long term care).

Regular exercise and positive lifestyle choices help increase 'health span', the length of time a person can enjoy a healthy active life. The question is : 'Do we become inactive as we age or do we age because we become inactive?'

Physical activity has consistently proven to be one of the most important contributors to longevity and quality of life. Geriatric fitness is placed 9th on ACSM Fitness Trends list 2021.

BENEFITS OF EXERCISE FOR SENIORS:

1) Maintain or lose weight: Metabolism slows with age, leading to weight gain. Regular exercise counters this by increasing your metabolism and building muscle mass, greater energy expenditure; thus helping lose or maintain weight.

2) Reduced impact of illness and chronic diseases: Improved immunity and digestive function, better blood pressure and blood sugar level, lower risk of diabetes, obesity, heart diseases, osteoporosis, arthritis and certain cancers are some advantages of being physically active.

3) Enhanced mobility, flexibility and balance: This leads to improved posture and co-ordination, reducing the risks of falls. Falls may result in fractures in the elderly, reducing movement capacity, independence and may eventually cause disability.

4) Mental Health Benefits : Exercise improves mood and boosts self confidence.

Endorphins released during exercise can help reduce feelings of sadness, depression and anxiety. It enhances the quality of sleep. Regular exercise can improve brain function, create new neural pathways, prevent memory loss, cognitive decline and dementia. Staying active may also slow down the progression of brain disorders such

Alzheimer's disease.

5) Social connect: Exercising with other older adults in a group setting, whether formal (gym, group exercise class) or informal (walking with friends), can provide the much needed support and encouragement to consistently keep exercising.

While many seniors might be following some exercise plan including walking yoga swimming or playing a sport, far make do not exercise. The reasons for not exercising are myriad.-lack of resources, fear of falls, injury, ageist attitude, lack of motivation to name a few.

One major obstacle to following an exercise schedule is lack of knowledge about what can be done. Senior citizens may not have the correct information about appropriate

physical activity and exercise recommendations and lack clarity about how to access information. In this age of information overload and over exposure seniors might follow certain fitness trends which can be unsuitable and harmful certain misconceptions might dissuade them from doing things which are actually beneficial case in point, strength / resistance training resistance training.

Considering the forementioned points, there is a need for welltrained specialist who can guide this older/genetic population and ensure that seniors are followings a safe, effective and well-planned exercise program.

A geriatric fitness/senior fitness trainer who has undergone formal training, has the knowledge, skills and attitude (as well as aptitude) to develop workout plans catering to the needs of this group of special population.

Certified senior fitness trainer is best able to identify barriers, help set realistic goals, provide motivation, and deliver scientifically sound and effective exercise program. Teaching exercise to senior citizens requires commitment, passion and patience.

In their golden years, seniors are very rarely looking for fabulous bodies are more interested in reducing the impact of diseases and staying functionally fit and both these factors have a huge bearing an the quality of life.

As a senior/Geriatric fitness trainer, one can contribute to our senior's lives being independent, active, productive, leading to the ultimate goal of life - Human flourishing and alife well lived.

MM's CACPE offers a certificate course in senior / Geriatric fitness training. For more information Contact us on 917620051998

शाळेमधील मधली सुट्टी, सोसायटीमध्ये अथवा गल्लीमध्ये निरीक्षण केले असता असे दिसते की विद्यार्थी वही अथवा पुस्तकाच्या सहाय्याने बॅडमिंटन खेळतात, सॉक्स अथवा कागदाचा बॉल करून फुटबॉल, अप्पा रप्पी खेळतात, फळीच्या अथवा काठीच्या सहाय्याने क्रिकेट खेळतात. थोडक्यात खेळणं हा विद्यार्थ्यांच्या जीवनशैलीचा महत्त्वाचा आणि नैसर्गिक भाग असतो आणि जेव्हा वेळ मिळेल तेव्हा, जेवढी जागा असेल त्या जागेत, जे साहित्य असेल त्या साहित्य सह विद्यार्थी विविध खेळ अथवा उपक्रम आनंदाने करताना आपल्याला दिसतात.

शारीरिक शिक्षण तासात सर्वसामान्यपणे याच्या उलट वातावरण आढळते. शारीरिक शिक्षण तासाला एक वर्ग जेव्हा येतो तेव्हा त्यात ५० ते ६० विद्यार्थी असतात आणि साहित्य मात्र अत्यंत कमी असते. त्यामुळे अपुऱ्या साहित्यामुळे विद्यार्थ्यांचा हिरमोड होतो आणि त्यांच्या खेळण्यावर, हालचालींवर मर्यादा येतात. त्यामुळे प्रभावी शारीरिक शिक्षणासाठी पुरेशी मैदानं आणि विद्यार्थी संख्येच्या प्रमाणात साहित्य असणे हे महत्त्वाचे आहे. प्रत्येक शाळेत भरपूर प्रमाणात साहित्य उपलब्ध असेलच असे नाही. या परिस्थितीवर पर्याय म्हणून विद्यार्थ्यांच्या मदतीने व कमी खर्चात शारीरिक शिक्षण तासात उपयोगी होईल असे साहित्य बनवता येईल का? म्हणून महाविद्यालयातील बीपीएडच्या विद्यार्थ्यांना शारीरिक शिक्षण तासात उपयोगी येतील असे मॉडिफाइड इक्विपमेंट तयार करा? अशा प्रकारचे एक कार्य/प्रकल्प दिले. त्या वेळी विविध विद्यार्थ्यांनी अतिशय नाविन्यपूर्ण आणि कमी खर्चिक असे साहित्य तयार केले व ते पुढीलप्रमाणे

अ.क्र.	साहित्य	अ.क्र.	साहित्य
१	कोन	६	बिन बॅग
२	स्कीपिंग रोप	७	हर्डल्स
३	Agility ladder	८	टेबल टेनिस रॅकेट
४	गोल पोस्ट	९	हुला हुप्स
५	Thera Band	१०	बेस बॉल बॅट

छोटा गोल पोस्ट

- १) गोल पोस्ट बनवण्यासाठी एकूण ८ PVC पाईपचा उपयोग करण्यात आला
- २) ६ LBow जॉईंट आणि २ T Bow वापरले .
- ३) हे सर्व साहित्य चिकटवण्यासाठी Fevikwik तसेच रंगीत चिकटपट्ट्यांचा वापर केला .
- ४) नेट बनवण्यासाठी नायलॉन दोऱ्यांचा वापर केला.
- ५) गोल पोस्ट बनवण्यासाठी pvc पाईप समान आकाराच्या कापून घेतल्या व Fevikwik आणि चिकटपट्ट्यांचा वापर करून योग्य रित्या चिकटवल्या. व नेट हे गोलपोस्टला चिकट पट्ट्यांच्या मदतीने चिकटले .



टेबल टेनिस रॅकेट

साहित्य : कागदाचा जाड पुट्टा, रंगीत कागद, दोन फूटपट्ट्या

कागदाच्या जाड पुट्ट्यावर टेबल टेनिस रॅकेटचे माप घेतले व ते आकार कात्रीच्या साहाय्याने कापले व ४ आकार काढले. दोन-दोन एकमेकाला चिकटवले. तसेच दोन फूटपट्ट्या रॅकेटच्या दांड्यांना लावल्या.



पंचिंग बॅग

पंचिंग बॅग तयार करण्यासाठी जुनी जीन्स पॅन्टचा उपयोग केला. फॅनची एक बाजू दोरीने घट्ट बांधले आणि त्याचा गोल असा आकार बनवला. पंचिंग बाग मध्ये थर्माकोल रेती व वापरलेले कपडे इत्यादी साहित्याचा वापर करून पंचिंग बॅग भरली.



कोन

१. यासाठी फ्रिजच्या जाड पुट्टाचा उपयोग केला.
२. पुट्टाचे तीन समान असे त्रिकोण मार्क करून कापले.
३. कापलेले तीन त्रिकोण फेविकॉलच्या साहाय्याने जोडले.
४. कोण स्थिर राहण्यासाठी तिन्ही बाजूला पट्ट्या लावल्या.
५. कोन तयार झाल्यानंतर वर्तमानपत्र

फेविकॉलच्या पाण्यात बुडवून त्या कोनला लावला व काही वेळानंतर वर्तमानपत्र त्या कोनला घट्ट चिकटला आणि कोन अधिक मजबूत झाला.

६. कोन आकर्षक दिसण्यासाठी दोन वेगवेगळ्या रंगाचे टेप चिकटवले.



बीन बॅग

१. यासाठी जुन्या फाटलेल्या जीन्स आणि मणी या साहित्याचा उपयोग केला
२. जुन्या फाटलेल्या जीन्स चौकोनी आकारात कापल्या त्यात मणी टाकले व चार बाजूनी शिवून घेतल्या
३. बीन बॅगचा उपयोग कॅचिंग, थ्रोईंग व विविध मनोरंजनात्मक खेळात होतो.



हुला हुप

१. यासाठी जुने सायकल टायर व चिकट टेप या साहित्याचा उपयोग केला.
२. सायकलचे जुने टायर घेतले आणि त्यांना वेगवेगळ्या रंगाचे चिकट टेप चिकटवले.
३. हुला हुपचा उपयोग रनिंग, जम्पिंग, लिपिंग, हॉपिंग अशा विविध स्थानांतरणीय कौशल्यांचा विकास करण्यासाठी होतो.

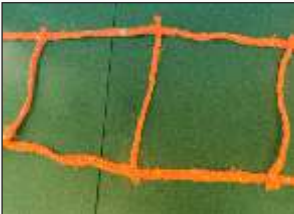


रेसिस्टन्स बँड

१. यासाठी सायकलचे ट्युब आणि चिकट टेप यांचा उपयोग करण्यात आला
२. प्रथम सायकल ट्युब घेतली व त्याला मधोमध कापून त्याचे दोन भाग केले. त्यानंतर कापलेल्या दोन तुकड्यांना परत चिकट टेपच्या साहाय्याने एकत्र जोडले. त्यामुळे त्याची ताणन क्षमता वाढली. ते आकर्षक दिसण्यासाठी विविध रंगाचे चिकट टेप वापरले.

अँजिलिटी लॅडर

१. यासाठी फेटा आणि गम याचा उपयोग करण्यात आला
२. फेटे सारख्या प्रकारे कापले आणि त्याची वेणी घालतात तसे जोडले
३. जोडलेले फेटे लॅडरच्या आकारासारखे एकत्र केले
४. अँजिलिटी लॅडरचा उपयोग ए बी सी ड्रिल्स जम्पिंग, हॉपिंग व विविध खेळातील आवश्यक फुटवर्क चांगला होण्यासाठी उपयोग केला जातो.



स्लगर

१. यासाठी एक काठी, वर्तमानपत्र व चिकट टेप याचा उपयोग केला.

२. काठीच्या भोवती वर्तमानपत्र गुंडाळले व त्यावरून चिकट टेपच्या सहाय्याने त्याला सलगर सारखा आकार दिला.
३. बेसबॉल आणि सॉफ्ट बॉल खेळण्यासाठी तसेच साहित्यासह करावयाच्या कारक कौशल्यांचा (Manipulative Skills) विकास करण्यासाठी या साहित्याचा उपयोग केला जाऊ शकतो.

हर्डल्स

१. यासाठी प्लास्टिक पाइप व चिकटपट्टी याचा उपयोग करण्यात आला.
२. प्लास्टिकच्या पाईपचे एक फुट आणि तीन फुटाचे असे प्रत्येकी दोन भाग करून घेतले. त्यानंतर ते उभे व आडवे चिकटपट्टीच्या साहाय्याने जोडले.
३. नंतर स्टँड बनवण्यासाठी एका फुटाचे दोन पाईप कट करून घेतले व ते खालील बाजूने बसवले.
४. हर्डल्स आकर्षक दिसण्यासाठी विविध रंगीत चिकटपट्ट्यांचा उपयोग करण्यात आला.
५. जम्पिंग, हॉपिंग असे विविध व्यायाम प्रकार करण्यासाठी याचा उपयोग होतो.



स्किपिंग रोप

१. यासाठी बंद पडलेले मार्कर पेन दोरी आणि रंगीत सेलोटप याचा उपयोग केला
२. मार्कर पेनच्या पुढील बाजूचे निब काढणे व मागील बाजूचे बंद झाकण काढणे
३. त्यानंतर मार्करच्या आत दोरी ओवून घेणे व त्या

दोरीला एक घट्ट गाठ मारणे.

४. गाठ मारून झाल्यावर मागील बाजूचे झाकण बंद करून ते तयार करून घ्यावे.
५. आता मार्कला रंगीत सेलोटपेप असे गुंडाळून घेणे जेणेकरून ते आकर्षक दिसतील.
६. अशा प्रकारे स्किपिंग रोप तयार होईल



टेनिक्राईट रिंग

१. यासाठी गार्डन पाईप, वाळू, साधी चिकटपट्टी आणि रंगीत चिकटपट्टी याचा उपयोग करण्यात आला.
२. प्रथम पाईप छोट्या तुकड्यांमध्ये कापणे.
३. जडपणा येण्यासाठी त्यामध्ये वाळू भरून पाईप गोलाकार करणे.
४. पाईपचे शेवटचे टोक एकमेकांमध्ये अडकवून पाईप गोलाकार करावा व त्यावरून चिकटपट्टी लावावी.
५. रिंग आकर्षक दिसण्यासाठी त्यावरून विविध रंगीबेरंगी चिकट टेप गुंडाळावा.
६. टेनिक्राईट खेळ खेळण्यासाठी तसेच कॅचिंग आणि थ्रोईंग हे कौशल्य शिकण्यासाठी रिंगचा उपयोग होतो.



हे सर्व विद्यार्थी अजून शिक्षक म्हणून रुजू झालेले नाही तर ते प्रशिक्षण घेणारे आहेत. तरीही त्यांना असलेल्या माहितीच्या आधारे त्यांनी अतिशय नावीन्यपूर्ण असे साहित्य तयार केले. विशेष म्हणजे विद्यार्थ्यांनी तयार केलेले साहित्य हे आकर्षक आणि टिकाऊ आहे.

शारीरिक शिक्षण हा विषय एकूणच शालेय व्यवस्थापन आणि शैक्षणिक प्रक्रियेतील दुर्लक्षित असा विषय आहे. त्यामुळे शाळेचे वेळापत्रक बनवताना, सोयीसुविधांचा विकास, खरेदी, बजेट अशा सगळ्या बाबींचा विचार करतांना शारीरिक शिक्षण या विषयाला प्राधान्य दिले जात नाही. याला विविध करणे असली तरी वस्तुस्थिती आहे आणि ती नाकारता येणार नाही. त्यामुळे शाळेमध्ये रुजू होणाऱ्या तरुण आणि नवीन शारीरिक शिक्षण शिक्षकांना ही परिस्थिती काहीशी निराशा आणणारी व त्यांच्या उत्साहाला बाधा आणणारी असते. अशा परिस्थितीतही काही शिक्षक असलेल्या परिस्थितीवर उपाय आणि उत्तरे शोधून मात करतात. म्हणूनच म्हणतात की, Be the part of answer, not question अर्थात व्यक्तीने प्रश्नाचा नव्हे तर उत्तराचा भाग बनावे.

एका खेडेगावातील शाळेमध्ये शिक्षकाने शाळेतील माजी विद्यार्थ्यांना आवाहन केले आणि त्या माजी विद्यार्थ्यांनी शाळेला पंधरा हजार रुपयांची देणगी दिली. या पैश्यांमधून शिक्षकाने शारीरिक शिक्षण आणि खेळा साठी लागणारे साहित्य विकत घेतले. अशाच पद्धतीने पालक-शिक्षक संघाच्या माध्यमातून, स्थानिक पातळीवरील दानशूर व्यक्ती यांच्या माध्यमातून शाळा महाविद्यालयातील शारीरिक शिक्षणातील प्रश्न सुटण्यास निश्चित मदत होऊ शकते. गरज आहे सकारात्मक मानसिकतेची, चिकाटीची आणि प्रामाणिक प्रयत्नांची!

जिल्हा क्रीडा अधिकारी कार्यालया द्वारा राबवण्यात येणाऱ्या विविध क्रीडा विकास योजना

जिल्हास्तर क्रीडा विकास योजना

१. व्यायामशाळा विकास अनुदान (जिल्हास्तर योजना)

पारंपारिक खेळ व क्रीडाविषयक बाबींचे जतन हे व्यायामशाळा व तालमी यांच्या माध्यमाद्वारे होत असून, युवकांची शारीरिक सुदृढता वाढवणे हे उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी स्वायत्त संस्था अतिशय महत्त्वाची कामगिरी बजावत आहेत.

शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, शासन निर्णय क्र. क्रीडाधो-संकीर्ण/प्र.क्र.४९/क्रीयुसे-१, दि. ०८ जानेवारी २०१९ अन्वये, शासकीय शाळा, स्थानिक स्वराज्य संस्था, मान्यताप्राप्त शैक्षणिक संस्था, शासकीय आश्रमशाळा, शासकीय विभाग इत्यादी यांना नवीन व्यायामशाळा बांधकाम किंवा दुरुस्ती, नूतनीकरण आणि आधुनिक व्यायाम साहित्य पुरवठा तसेच खुली व्यायामशाळा उभारण्यासाठी अंदाजपत्रकाएवढी किंवा जास्तीत जास्त रु. सात लाख (७.०० लक्ष) यांपैकी कमी असेल इतके अनुदान देण्यात येते.

२. क्रीडांगण विकास अनुदान (जिल्हास्तर योजना)

शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, शासन निर्णय क्र. क्रीडाधो-३१३३/प्र.क्र.४८/क्रीयुसे-१, दि. ०७-९-२०१९ अन्वये, ग्रामीण व नागरी व त्याचप्रमाणे आदिवासी भागात विविध खेळांची सुयोग्य क्रीडांगणे निर्माण करण्यासाठी अंदाजपत्रकीय रक्कम किंवा जास्तीत जास्त रु. ७.०० लाख यांपैकी कमी असेल इतके अनुदान दिले जाते. आदिवासी विभागामार्फत चालविल्या जाणाऱ्या शासकीय आश्रमशाळांना

१०० टक्के अनुदान परंतु कमाल रु. ७.०० लाख इतके देण्यात येते. हे अनुदान राज्यातील खाजगी शैक्षणिक संस्थेद्वारा चालवण्यात येणाऱ्या माध्यमिक शाळा, कनिष्ठ महाविद्यालये तसेच शासकीय शाळा, स्थानिक स्वराज्य संस्था, मान्यताप्राप्त शैक्षणिक संस्था, शासकीय आश्रमशाळा, शासकीय विभाग विविध खेळांच्या विकासासाठी आदिवासी मुलांमुलींकरिता शासनामार्फत कार्यरत आश्रम शाळांना देण्यात येते.

३. समाजसेवा शिबिर भरविणे (जिल्हास्तर योजना)

राज्यातील १५ ते ३५ वयोगटातील विद्यार्थी व विद्यार्थीतर युवकांना शारीरिक श्रमाची कल्पना यावी यासाठी समाजसेवा शिबिराचे आयोजन करण्यात येते. याअंतर्गत युवकांचे शारीरिक श्रम व कठीण परिश्रम यांचे महत्त्व पटेल असे रचनात्मक कार्यक्रम आयोजित करणे. युवकांच्या समस्येबाबत चर्चा घडवून आणणे.

शिबिरात प्रत्येक दिवशी सकाळी शारीरिक कवायती व सायंकाळी खेळांचे सांस्कृतिक कार्यक्रम आयेज्ज करणे इ. कार्यक्रम अंतर्भूत आहेत. या योजनेअंतर्गत युवक कल्याण क्षेत्रात कार्यरत असणाऱ्या पंजीबद्ध संस्थांना जास्तीत जास्त रु.२५,०००/- पर्यंत अनुदान देण्यात येते.

४. ग्रामीण व शहरी युवक मंडळ आर्थिक सहाय्य (जिल्हास्तर योजना)

ग्रामीण तसेच शहरी भागातील १५ ते ३५ वर्षे वयोगटातील युवकांसाठी समाजसेवा शिबिर, युवा नेतृत्व प्रशिक्षण शिबिराचे आयोजन, अस्पृश्यता

विरोधी मोहिम. आरोग्य तपासणी, नेत्र तपासणी, प्रथमोपचार, स्वयंरोजगार कार्यक्रम, जिल्हा व तालुका पातळीवर युवक महोत्सवाचे आयोजन युवक पत्रिका प्रकाशित करणे. युवकांच्या समस्येवर चर्चासत्र, वाद-विवाद स्पर्धा, वक्तृत्व स्पर्धा, काव्य गायन स्पर्धा, ग्रामीण विकास कार्यक्रम उदा. वृक्षारोपण, स्वच्छता मोहिम, आरोग्य व स्वच्छता-विषयक शिबिरे, बेरोजगार युवकांसाठी कार्य केंद्र स्थापन करणे. सांस्कृतिक कार्यक्रम उदा. नाट्य, नृत्य, संगीत इत्यादी बाबत स्पर्धा, युवक आदान प्रदान कार्यक्रम आयोजित करण्यासाठी स्वयंसेवी संस्थांना एक किंवा अनेक कार्यक्रम राबवण्यासाठी एका अर्थिक वर्षात जास्तीत जास्त रु. २५,०००/- इतके आर्थिक सहाय्य मंजूर करण्यात येते.

स्थानिक क्रीडा विकासाकरिता मा. आमदार निधी

- मान्यता प्राप्त जिल्हास्तर ते आंतरराष्ट्रीय क्रीडा स्पर्धा आयोजनाकरिता रू. ५.०० लक्ष ते १५ लक्षापर्यंत आर्थिक सहाय्य.
- स्थानिक स्वराज संस्थेच्या व्यायामशाळा बांधकाम व साहित्याकरता रू. १०.०० लक्ष पर्यंत आर्थिक सहाय्य.
- मान्यताप्राप्त आंतरराष्ट्रीय खेळाडूस क्रीडा साहित्याकरता रू. १.०० पर्यंतचे आर्थिक साहाय्य.
- नोंदणीकृत क्रीडामंडळाला क्रीडा साहित्या- करिता रू. ५.०० लक्षापर्यंतचे आर्थिक सहाय्य.

स्थानिक क्रीडा विकासाकरिता मा. खासदार निधी

- Buildings for Sports Activities. (Multi Gym)
- Financial Assistance for fixed (immovable) Sports Equipments
- Multi Gym Equipments
- Constructions of Play fields at Village/ Block Level

राज्यस्तर क्रीडा विकास योजना

१. क्रीडा संकुल बांधकाम योजना

महाराष्ट्र राज्याच्या क्रीडा धोरणाअंतर्गत प्रत्येक विभाग, जिल्हा व तालुक्याच्या ठिकाणी क्रीडा संकुल उभारण्याची सुधारीत योजना शासन निर्णय, सामाजिक न्याय, सांस्कृतिक कार्य, क्रीडा व विशेष सहाय्य विभाग, क्र.राक्रीधो-२००३/प्र.क्र.११/क्रीयुसे-१, दि.२६ मार्च, २००३ अन्वये कार्यान्वित करण्यात आलेली आहे. शासनाने शासन निर्णय क्र.राक्रीधो-२००९/(प्र.क्र.२५/०९)/क्रीयुसे-१ दि.२१ मार्च, २००९ अन्वये विभागीय क्रीडा संकुलासाठी रु. २४००.०० लक्ष, जिल्हा क्रीडा संकुलासाठी रु. ८००.०० लक्ष व तालुका क्रीडा संकुलासाठी रु.१००.०० लक्ष इतके अनुदान वितरीत करण्यात आले आहे.

नुकतेच शासनाने शासन निर्णय क्र.राक्रीधो-२०१९/प्र.क्र.९२/क्रीयुसे-१, दि.२३ मार्च २०२२ नुसार क्रीडा संकुलांच्या निधीच्या मर्यादित पुढीलप्रमाणे वाढ केली आहे. विभागीय क्रीडा संकुलासाठी रु. ५०००.०० लक्ष, जिल्हा क्रीडा संकुलासाठी रु. २५००.०० लक्ष व तालुका क्रीडा संकुलासाठी रु. ५००.०० लक्ष इतके अनुदान वाढ केली.

अ) विभागीय क्रीडा संकुल :- (अनुदान मर्यादा रू. २४००.०० लाख)

विभागीय क्रीडा संकुलामध्ये १० लेनच्या सिंथेटिक रॅकसह खुले प्रेक्षागृह, बंदिस्त जलतरण तलाव, बंदिस्त (वातानुकूलित) प्रेक्षागृह, ऍस्ट्रोर्टफ हॉकी मैदान व विविध खेळांची क्रीडांगणे, मुला मुलींची वसतिगृहे, पाणीपुरवठा/ट्रेनेज/विद्युतिकरण/अंतर्गत रस्ते/संरक्षक भिंत इत्यादी बाबींचा समावेश असून आंतरराष्ट्रीय दर्जाचे क्रीडा साहित्य खरेदीचाही समावेश आहे. नुकतेच शासनाने शासन निर्णय क्र.राक्रीधो-२०१९/प्र.क्र.९२/क्रीयुसे-१,

दि.२३ मार्च २०२२ नुसार क्रीडा संकुलांच्या निधीच्या मर्यादित पुढीलप्रमाणे वाढ केली आहे. विभागीय क्रीडा संकुलासाठी रु.५०००.०० लक्ष निधी मर्यादित वाढ करण्यात आलेली आहे.

ब) जिल्हा क्रीडा संकुल : (अनुदान मर्यादा रु. ८००.०० लाख)

प्रत्येक जिल्ह्याच्या ठिकाणी जिल्हा क्रीडा संकुल उभारण्याचे प्रस्तावित आहे. जिल्हा क्रीडा संकुलामध्ये ४०० मी. ट्रॅकसह खुले प्रेक्षागृह, विविध खेळांची मैदाने, मल्टिजिम, वेटलिफ्टिंग, फिजिकल एक्झरसाईज हॉल, फिटनेस सेंटर, जलतरण तलाव, इनडोअर हॉल, मुला मुलींची वसतिगृहे, पाणीपुरवठा/ड्रेनेज/विद्युतिकरण/अंतर्गत रस्ते/संरक्षक भित इत्यादी बाबींचा समावेश असून क्रीडा साहित्य खरेदीचाही समावेश आहे.

नुकतेच शासनाने शासन निर्णय क्र.राक्रीधो-२०१९/प्र.क्र.९२/क्रीयुसे-१, दि.२३ मार्च २०२२ नुसार क्रीडा संकुलांच्या निधीच्या मर्यादित पुढील प्रमाणे वाढ केली आहे. जिल्हा क्रीडा संकुलासाठी रु.२५००.०० लक्ष इतके अनुदान वाढ केली.

क) तालुका क्रीडा संकुल :- (अनुदान मर्यादा रु.१.०० कोटी)

तालुक्याच्या ठिकाणी तालुका क्रीडा संकुल उभारण्याचे प्रस्तावित आहे. तालुका क्रीडा संकुलामध्ये ४०० मी. धावनपथ, इनडोअर गेम हॉल, खो-खो, हॉलीबॉल, कबड्डीची प्रत्येकी दोन मैदाने, बास्केटबॉल कोर्ट/ लॉन टेनिस वा अन्य सुविधा/शूटींग रेंज पाणीपुरवठा/ड्रेनेज/विद्युतिकरण/अंतर्गत रस्ते/संरक्षक भित इत्यादी बाबींचा समावेश असून क्रीडा साहित्य खरेदीचाही समावेश आहे.

नुकतेच शासनाने शासन निर्णय क्र.राक्रीधो-२०१९/प्र.क्र.९२/क्रीयुसे-१, दि.२३ मार्च

२०२२ नुसार क्रीडा संकुलांच्या निधीच्या मर्यादित पुढीलप्रमाणे वाढ केली आहे. तालुका क्रीडा संकुलासाठी रु. ५००.०० लक्ष इतके अनुदान वाढविण्यात आले.

२. स्वयंसिध्दा महिला स्वसंरक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रम.

शहरी भागातील अस्थिर व असुरक्षित जीवनमान लक्षात घेता प्रत्येक महिलेला आपल्या स्वतःच्या संरक्षणासाठी निर्भय, सक्षम, स्वयंसिध्द बनवणे तसेच संरक्षणाबाबतची भिती महिलांच्या मनातून घालवून त्यांच्यामध्ये आत्मविश्वास निर्माण करणे व निर्भय मानसिकता निमाण करणे हाच या योजनेचा मुख्य उद्देश आहे. खेळाद्वारे सर्वांसाठी सुदृढता या कार्यक्रमांतर्गत सर्व नागरिकांच्या सुदृढतेबरोबरच स्वसंरक्षण ही एक काळाची गरज बनली आहे. सन २००३ पासून शासनाच्या क्रीडा विभागामार्फत महिलांसाठी स्वसंरक्षणाची निर्भय योजना राबवण्यात येत आहे.

आजच्या काळात व्यवसायासाठी, नोकरीसाठी, शिक्षणासाठी घरातून बाहेर पडणाऱ्या महिलांना स्वयंसिध्द बनवणे ही सामाजिक बांधिलकी समोर ठेवून शासनाने या योजनेची आखणी केली आहे. सर्व महिलांना आत्मविश्वासपूर्ण स्वसंरक्षणाचे प्रशिक्षण देणे हे जरूरीचे झाले आहे. याकरिता शासनाने घेतलेल्या निर्णयानुसार ज्युदो / तायक्वांदो खेळातील तज्ज्ञ व्यक्तींशी विचारविनिमय करून तयार केलेल्या अभ्यासक्रमानुसार महिला वर्गाला स्वसंरक्षणाचे डावपेच (ज्युदो, तायक्वांदो, मार्शल आर्ट, लाठी काठी) शारीरिक तंदुरुस्तीचे व्यायाम प्रकार, योगासन, हास्यउपचार पध्दती, स्वयंरोजगार इत्यादीचे प्रशिक्षण दिले जाते. तसेच स्त्रियांच्या सर्वांगीण विकासासाठी शरीररचना स्नायू दुखापती, खेळाडूचे मानसिक व शारीरिक पुनर्वसन, महिलांचे आरोग्य, आहार मार्गदर्शन, व्यक्तिमत्व विकास, व्यवसाय मार्गदर्शन, स्वयंरोजगार, आणि करिअर मार्गदर्शन, होम मॅनेजमेंट, फायरब्रिगेड ट्रेनिंग-

संकल्पना, प्रात्यक्षिके, ट्रॅफिक-नियम-माहिती - प्रात्यक्षिके महिलांच्या समस्या व निराकरण व महिलाविषयक कायद्यातील तरतुदी इत्यादी विषयांवर तज्ज्ञांमार्फत व्याख्यान दिले जाते.

३. महाराष्ट्र राज्य क्रीडा परिषदेमार्फत क्रीडा संस्थांना आर्थिक सहाय्य महाराष्ट्र राज्यात क्रीडा व खेळांच्या विकासासाठी कार्यरत असलेल्या एकविध खेळाच्या

जिल्हा व राज्य संघटना, क्रीडा संस्था, क्रीडा मंडळे तसेच इतर कार्यक्रमाबरोबर क्रीडा विकासाचे कार्य करणाऱ्या संस्थांना महाराष्ट्र राज्य क्रीडा परिषदेच्या निधीतून आर्थिक सहाय्य देण्यात येते.

शासनाने मान्यता दिलेल्या खेळांच्या जिल्हा, राज्य संघटनांना तसेच क्रीडा संस्थांना खालील बाबींकरिता अनुदान देण्यात येते.

बाब	राज्य संघटना	जिल्हा संघटना	स्थानिक संघटना
निर्वाह अनुदान.	प्रति जिल्हा रु.१०००/- किंवा गत वर्षातील खर्चाच्या ५० टक्के	कमाल रु.५०००/- किंवा गत वर्षातील खर्चाच्या ५० टक्के	कमाल रु.५००/- किंवा गत वर्षातील खर्चाच्या ५० टक्के
क्रीडा साहित्य खरेदीसाठी अनुदान	रु.५०००/-	रु.५०००/-	रु.२०००/-
अधिकृत राज्य स्पर्धांच्या आयोजनासाठी अनुदान	कमाल रु.१०००००/- किंवा गत वर्षातील खर्चाच्या ५० टक्के	कमाल रु.५००००/-	-
अधिकृत राष्ट्रीय/आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांच्या आयोजनासाठी अनुदान	कमाल रु.२०००००/- किंवा प्रत्यक्ष खर्चाच्या ५० टक्के	कमाल रु.१०००००/-	-

सदर महाराष्ट्र राज्य क्रीडा परिषद योजनेमध्ये शासनाकडे बदल प्रस्तावित करण्यात आलेला आहे.

४. आंतरराष्ट्रीय दर्जाचे खेळाडू निर्माण करण्याकरीता अनुदान

क्रीडापीठाची संकल्पनेच्या प्रभावी अंमलबजावणी अंतर्गत आंतरराष्ट्रीय दर्जाचे खेळाडू तयार करण्यासाठी सहाय्यक अनुदान उपलब्ध करून देणे. महाराष्ट्र राज्याच्या क्रीडा धोरणामुळे क्रीडा क्षेत्राला चालना मिळालेली आहे. खेळाडूंच्या कामगिरीत वाढ करण्यासाठी अत्याधुनिक साहित्य, आंतरराष्ट्रीय दर्जाच्या मार्गदर्शकाकडून मार्गदर्शन मिळाल्यास त्यांच्या कामगिरीमध्ये वाढ होऊन आंतरराष्ट्रीय

स्तरावर महाराष्ट्राचा नावलौकिक वाढण्याच्या उद्देशाने शासनाने शासन निर्णय क्र. राक्रीधो - ३११३/प्रक्र.२९/क्रीयुसे-३, रद.२८.४.२०१४ नुसार योजनेस मान्यता प्रदान केली आहे. खालील बाबींवर रु.५.०० लक्ष मर्यादित अर्थसहाय्य देण्यात येते.

१. क्रीडा साहित्य आयात करणे.
२. क्रीडा गणवेश आयात करणे.
३. क्रीडा प्रशिक्षणासाठी देशांतर्गत व देशाबाहेरील प्रवास, निवास, भोजन इत्यादी.

४. प्रशिक्षण कार्यक्रम शुल्क,
५. चित्रफीत, पुस्तके अशा बाबींवरील खर्च अनुज्ञेय आहे.

५. क्रीडा प्रबोधिनी

राज्यातून जास्तीत जास्त आंतरराष्ट्रीय किर्तीचे खेळाडू तयार व्हावेत यासाठी नेमलेल्या उच्चस्तरीय तज्ज्ञ समितीच्या शिफारशीनुसार राज्यातील खेळ परंपरा, उपलब्ध क्रीडा सुविधा व अंतःसामर्थ्य यांचा सारासर विचार करून राज्यात पुणे, कोल्हापूर, नाशिक, ठाणे, अमरावती, नागपूर, गडचिरोली, अकोला, औरंगाबाद, प्रवरानगर (जि. अहमदनगर), सांगली अशा ११ ठिकाणी क्रीडा प्रबोधिनी व या सर्व प्रबोधिनींवर देखरेख ठेवणारी तसेच उच्चतम दर्जाचे क्रीडा प्रशिक्षण देणारी एक मध्यवर्ती क्रीडा संस्था शिवछत्रपती क्रीडानगरी, पुणे येथे कार्यरत आहे. क्रीडा प्रबोधिनी प्रवेशाकरीता शिक्षण संचालनालय व क्रीडा व युवकसेवा संचालनालय यांच्या संयुक्त विद्यमाने शाळास्तरावर, तालुकास्तरावर व जिल्हास्तरावर संबंधित जिल्ह्यातील जिल्हा क्रीडा अधिकारी कार्यालय, शिक्षणाधिकारी कार्यालय, तालुका क्रीडा अधिकारी कार्यालय व गट शिक्षणाधिकारी कार्यालय यांचे मार्फत व राज्य पातळीवर शिवछत्रपती क्रीडापीठामार्फत महाराष्ट्रातील ८ ते १४ वयोगटातील मुला-मुलीं साठी क्रीडा नैपुण्य चाचण्यांचे आयोजन करून पात्र मुला-मुलींच्या वैद्यकीय तपासणी अहवालानुसार प्रशिक्षणार्थींची अंतिम प्रवेशासाठी निवड करण्यात येते. अशा खेळाडूंना संबंधित खेळाचे विशेष प्रशिक्षणासह निवास, भोजन व शालेय शिक्षणाची सुविधा शासनाच्या संपूर्ण खर्चाने उपलब्ध करून दिली जात आहे.

६. क्रीडा महोत्सव

क्रीडा आणि युवक सेवा संचालनालयामार्फत तालुका, जिल्हा, विभागीय आणि राज्य स्तरावर शालेय, ग्रामीण, महिला, क्रीडा स्पर्धा याशिवाय सुब्रतो मुखर्जी फुटबॉल, ज्युनिअर व सब ज्युनिअर

नेहरु हॉकी इत्यादी स्पर्धांचे आयोजन प्रतिवर्षी करण्यात येते. राज्यस्तरीय स्पर्धांचे आयोजन संचालनालयाद्वारा संबंधित जिल्ह्यांच्या जिल्हा क्रीडा परिषदेच्या सहकार्याने करण्यात येते. वरील सर्व स्पर्धांतील सर्व खेळाडूंचा निवास, प्रवास, भोजन खर्च तसेच पंच, निवड समिती सदस्य यांचा प्रवास व दैनंदिन भत्ते व स्पर्धा आयोजन खर्च या योजनेअंतर्गत करण्यात येतो. राज्यस्तरीय स्पर्धेतून संबंधित खेळाच्या प्रातिनिधिक संघासाठी खेळाडूंची निवड करून राष्ट्रीय स्पर्धेकरिता शासनामार्फत संघ पाठवण्यात येतो.

सद्यस्थितीमध्ये खेलो इंडिया या योजनेअंतर्गत खेलो इंडिया गेम्स, खेलो इंडिया युथ गेम्स अशा स्पर्धांचे आयोजन केंद्र शासनाच्या साईमार्फत केले जाते, या स्पर्धांमध्ये क्रीडा व युवकसेवा संचालनालयामार्फत संघ आणि खेळाडू सहभागी केले जातात.

७. शिवछत्रपती राज्य क्रीडा पुरस्कार

राज्याच्या क्रीडा क्षेत्रात उल्लेखनीय कार्य करणाऱ्या व्यक्तितसेच खेळाडू यांचा यथोचित गौरव करण्यासाठी खालील क्रीडा पुरस्कार शासनातर्फे प्रदान करण्यात येतात.

- १) शिवछत्रपती राज्य क्रीडा जीवन गौरव पुरस्कार
- २) क्रीडा मार्गदर्शकांसाठी उत्कृष्ट क्रीडा मार्गदर्शक पुरस्कार
- ३) शिवछत्रपती राज्य क्रीडा पुरस्कार (खेळाडू/संघटक कार्यकर्ते)
- ४) राज्य साहसी क्रीडा पुरस्कार
- ५) एकलव्य राज्य क्रीडा पुरस्कार
- ६) संघटक/कार्यकर्ते यांस जिजामाता राज्य क्रीडा पुरस्कार
- ७) जिल्हा क्रीडा पुरस्कार

८. राज्य क्रीडा विकास निधी स्थापना :

क्रीडा संस्कृतीची जोपासना व संवर्धन राज्यामध्ये परिणामकारक रित्या करण्याच्या दृष्टिने व राज्यात

क्रीडासुविधा निर्माण करणे, दर्जेदार खेळाडूंना परदेशी क्रीडा मार्गदर्शकाची सेवा उपलब्ध करून देणे नावाजलेल्या खेळाडूंना अर्थसहाय्य करणे, काही गुणवान खेळाडू व संघ दत्तक घेऊन त्यांच्याद्वारे राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय विजेते खेळाडू घडवणे व क्रीडा विकासामध्ये शासकीय संस्था, निमशासकीय संस्था, औद्योगिक व वाणिज्यिक प्रतिष्ठाणे, स्वयंसेवी संस्था यांचा सहभाग करणे.

९. राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर अनुत्तलीय कामगिरी केलेल्या वयोवृद्ध खेळाडूंना मानधन.

राज्याचे नाव राष्ट्रीय/आंतरराष्ट्रीय स्तरावर उज्ज्वल केलेल्या खेळाडूंना वृद्धापकाळात सन्मानाने जीवन जगता यावे याकरीता मानधनात वाढ करण्याचा महत्त्वपूर्ण निर्णय शासनाने घेतलेला आहे. सुधारीत मानधन १ एप्रिल २०१० पासून देण्याचा निर्णय शासनाने घेतलेला आहे. महाराष्ट्र केसरी हा किताब

प्राप्त करणाऱ्या कुस्तीगिराचा समावेश वयोवृद्ध खेळाडूंच्या मानधन योजनेत करण्याचा महत्त्वपूर्ण निर्णय दि. ६ मार्च २०१० रोजी शासनाने घेतलेला आहे.

२१ डिसेंबर २०१२ च्या शासन निर्णयानुसार खालीलप्रमाणे मानधनात वाढ करण्यात आलेली आहे.

१०. कुस्ती कला विकासासाठी आर्थिक मदत

राज्यात कुस्ती कलेच्या सर्वांगीण विकासासाठी महाराष्ट्रराज्य कुस्तीगिर परिषद यांच्या द्वारे उदयोन्मुख हौशी कुस्तीगिरांसाठी सामने व शिबिरे भरविली जातात. वार्षिक अधिवेशनांत गादी व माती विभागात विविध गटांखाली कुस्त्यांच्या चढाओढी होऊन प्रत्येक वजन गटातील प्रथम तीन क्रमांकाच्या कुस्तीगिरांना पुढीलप्रमाणे दरमहा मानधन देण्यात येते.

स्पर्धेचा स्तर	प्रचलितमानधन	सुधारित मानधन
राष्ट्रीय स्तर वयोवृद्ध खेळाडू	रु. १५००/-	रु. २,५००/-
आंतरराष्ट्रीय स्तर वयोवृद्ध खेळाडू (ऑलिंपिक/जागतीक कुस्ती स्पर्धा) (आशियाई/एशीयन/राष्ट्रकुल)	रु. ३०००/- रु. ३०००/-	रु. ६,०००/- रु. ४,०००/-
हिंदकेसरी, रुस्तमे-हिंद, महान भार केसरी, भारत केसरी, महाराष्ट्र केसरी किताब प्राप्त कुस्तीगीर	रु. ४,०००/-	रु. ६,०००/-

१. वरिष्ठ गट (फ्रीस्टाईल) गादी विभागातील प्रावीण्यप्राप्त कुस्तीगीरांना वजन गट ५७ किलो ते

१२५ किलो असे दहा वजन गटात खालीलप्रमाणे मानधन दिले जाते.

वजनगट	प्रथम	द्वितीय	तृतीय	तृतीय
५७ ते १२५ असे एकूण १० गट	६००००	५५०००	५००००	५००००

(कुस्ती खेळात दोन खेळाडुंना तृतीय क्रमांक दिला जातो)

२. वरिष्ठ गट (फ्रिस्टाईल) माती विभागातील प्रावीण्यप्राप्त कुस्तीगीरांना वजन गट ५७ किलो ते १२५ किलो असे दहा वजनगटात खालीलप्रमाणे मानधन दिले जाते.

वजनगट	प्रथम	द्वितीय	तृतीय	तृतीय
५७ ते १२५ असे एकूण १० गट	६००००	५५०००	५००००	५००००

३. उदयोन्मुख (कुमार गट) प्रावीण्यप्राप्त कुस्तीगीरांना वजन गट ४५ किलो ते ११० किलो असे दहा वजन गटात खालीलप्रमाणे मानधन दिले जाते.

वजनगट	प्रथम	द्वितीय	तृतीय	तृतीय
४५ ते ११० असे एकूण १० गट	५००००	३६०००	२४०००	२४०००

४. ग्रीको रोमन वरिष्ठ गटात प्राविण्यप्राप्त कुस्तीगीरांना वजन गट ५५ किलो ते १३० किलो असे दहा वजन गटात खालील प्रमाणे मानधन दिले जाते.

वजनगट	प्रथम	द्वितीय	तृतीय	तृतीय
५५ ते १३० असे एकूण १० गट	६००००	५००००	३६०००	३६०००

५. प्रावीण्यप्राप्त महिला कुस्तीगीरांना वजन गट ५०

किलो ते ७६ किलो असे दहा वजनगटात

खालीलप्रमाणे वजनगट	मानधन दिले जाते. प्रथम	द्वितीय	तृतीय	तृतीय
५० ते ७६ असे एकूण १० गट	६००००	५००००	३६०००	३६०००

११. अद्ययावत व्यायामशाळा विकास व कुस्ती, ज्युदो, कराटे जिम्नॉस्टिक्स, ऍथलेटिक्स, वेट-लिफ्टिंग, स्विमिंग खेळांचे अद्ययावत साहित्य अनुदान राज्यातील व्यायामशाळांचा विकास घडवून राज्यातील युवकांच्या शारीरिक क्षमतेचा विकास करण्याकरिता शासनामार्फत क्रीडा संस्था, व्यायामशाळा, शैक्षणिक संस्थांना जास्तीत जास्त रु. १,००,०००/- व शासकीय अनुदानाच्या २५ टक्के रक्कम संस्थेचा हिस्सा अशा एकूण रकमेचे आधुनिक व्यायाम साहित्य याशिवाय जिम्नॉस्टिक, ऍथलेटिक्स, वेटलिफ्टिंग, व स्विमिंग या खेळांचे साहित्य शासनातर्फे पुरविण्यांत येते.

शासकीय अनुदानातून व्यायाम साहित्याची मागणी करण्यासाठी नोंदणीकृत संस्थेकडे स्वतःच्या मालकीच्या अथवा दीर्घ मुदतीच्या कराराच्या जागेवर किमान ५०० चौ. फूट व बांधकाम नियमानुसार उंचीची इमारत आवश्यक आहे. तथापि जिम्नॉस्टिक, ऍथलेटिक्स, वेटलिफ्टिंग व जलतरण खेळांचे अद्ययावत साहित्यासाठी संबंधित संस्थेकडे इमारतीची आवश्यकता नाही तथापि, त्या त्या खेळाच्या सुविधा असणे आवश्यक आहे.

१२. क्रीडा नैपुण्य शिष्यवृत्ती

राज्यात तालुका ते राष्ट्रीय स्तरावर भारतीय खेल महासंघ तसेच भारतीय क्रीडा प्राधिकरणाच्या शालेय, महिला, ग्रामीण (पायका) क्रीडा स्पर्धांचे आयोजन क्रीडा व युवक सेवा संचालनालयामार्फत प्रतिवर्षी करण्यात येते. महाराष्ट्रराज्य हे गत पाच वर्षांपासून शालेय क्रीडा स्पर्धेत पदक तालिकेत अग्रस्थानावर आहे.

राज्यातील खेळाडूंकरीत असलेल्या क्रीडा कामगिरीची दखल घेऊन खालीलप्रमाणे शिष्यवृत्तीत वाढ करण्याचा तसेच आंतरराष्ट्रीय शालेय स्पर्धेत प्रावीण्य संपादन व सहभाग घेणाऱ्या खेळाडूंना मानधन देण्याचा महत्त्वपूर्ण निर्णय शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, शासन निर्णय क्र.अताप्र-१००८/ (प्र.क्र.४२८/०८)/क्रीयुसे-२, दि.२२ मार्च २०१० अन्वये घेतला आहे.

१३. जिल्हा क्रीडा प्रशिक्षण केंद्राची स्थापना.

राज्यातील प्रत्येक जिल्ह्यांत जिल्हा क्रीडा प्रशिक्षण केंद्राची स्थापना करून या केंद्राचे ठिकाणी क्रीडा प्रशिक्षणाच्या अद्ययावत सुविधा उपलब्ध करून घेऊन या सुविधांच्या माध्यमातून जिल्ह्यातील खेळाडूंना नियमित स्वरूपात क्रीडा प्रशिक्षण देण्यात येईल.

राज्यातील ज्या जिल्ह्यात जिल्हा क्रीडा प्रशिक्षण केंद्र स्थापन होण्यास शासनाची मान्यता प्राप्त झाली आहे असे केंद्र अनुदानास पात्र समजण्यात येईल. मान्यता प्राप्त जिल्हा क्रीडा प्रशिक्षण केंद्राने आवश्यक त्या कागदपत्रांसह संबंधित जिल्हा क्रीडा अधिकारी तथा सदस्य सचिव जिल्हा क्रीडा परिषद यांचे कडे अर्ज सादर करावा. त्यांनी सदर अर्ज आयुक्त क्रीडा व युवकसेवा महाराष्ट्र राज्य पुणे यांचेकडे मंजुरीसाठी सादर करावा.

जिल्हा क्रीडा प्रशिक्षण केंद्रास क्रीडा साहित्य व क्रीडा प्रशिक्षण उपकरणे, खेळाडूंना ट्रॅकसूट व गणवेश, अंशकालीन मैदान सेवकाचे मानधन, क्रीडाविषयक वाडःमय, सी.डी. पुस्तके, नियतकालीके, मासिके इत्यादी कार्यालयीन/सादील खर्च, प्रशिक्षकांचा प्रवास खर्च, क्रीडांगणे देखभाल व दुरुस्ती,

प्राविण्य	प्रचलित शिष्यवृत्ती रक्कम	सुधारीत शिष्यवृत्ती रक्कम	आंतरराष्ट्रीय शालेय क्रीडा स्पर्धा प्रचलित शिष्यवृत्ती रक्कम	आंतरराष्ट्रीय शालेय क्रीडा स्पर्धा वार्षिक शिष्यवृत्ती रक्कम
प्रथम क्रमांक	९०००/-	११२५०/-	२४०००/-	३००००/-
प्रथम क्रमांक	७२००/-	८९५०/-	१८०००/-	२२५००/-
प्रथम क्रमांक	५४००/-	६७५०/-	१२०००/-	१५०००/-
सहभाग	३०००/-	३७५०/-	९०००/-	११२५०/-

चर्चासत्र/ परिसंवाद/उजळणी वर्ग (वर्षातून किमान दोन वेळा) समुपदेशन, प्रशिक्षण केंद्राच्या प्रसिध्दीसाठी ब्रोशर तयार करणे, फ्लेक्स बोर्ड, पोस्टर्स, स्थानिक वृत्तपत्र/केबल वाहिनी व प्रशिक्षण शिबीर इत्यादी करिता दरवर्षी प्रति जिल्हा रु.१४,४८,५००/- इतके अनुदान देण्यात येईल.

१४. क्रीडा गुण सवलत :-

इयत्ता १० वी व इयत्ता १२ वी परीक्षेस बसलेल्या व मान्यताप्राप्त राज्य, राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या खेळाडूंना यापूर्वी अंतिम परीक्षेत

नापास झाल्यास सवलतीचे २५ गुण फक्त उत्तीर्ण होण्याकरीताच देण्यात येत होते.

तथापी शासनाने दि.२१ एप्रिल २०१५ च्या सुधारीत शासन निर्णयानुसार फक्त अनुत्तिर्ण खेळाडूंना देण्यात येणाऱ्या सवलत गुणांची तरतूद बंद करून इयत्ता ९ वी ते १२ च्या परीक्षेस बसलेल्या खेळाडूंना खालीलप्रमाणे सुधारीत सवलत देण्याचा शासनाने निर्णय घेतला आहे.

१. क्रीडा विभागाद्वारा आयोजित राष्ट्रीय स्पर्धा प्रावीण्य - २५ गुण

२. क्रीडा विभागाद्वारा आयोजित राष्ट्रीय स्पर्धा सहभाग व राज्यस्तरीय स्पर्धेत प्रावीण्य - २० गुण
३. क्रीडा विभागाद्वारा आयोजित राज्यस्तरीय स्पर्धा सहभाग - १५ गुण
४. अधिकृत संघटनेच्या आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत सहभाग व राष्ट्रीय स्पर्धेत प्रावीण्य - २५ गुण
५. अधिकृत संघटनेच्या राष्ट्रीय स्पर्धेत सहभाग व राज्य स्पर्धेत प्रावीण्य - २० गुण
६. अधिकृत संघटनेच्या राज्य स्पर्धेत सहभाग - १५ गुण
७. इयत्ता १ ली ते ८ वी च्या विद्यार्थ्यांना शारीरिक शिक्षण परीक्षेत जिल्हा, विभाग, राज्य व राष्ट्रीय स्पर्धेत प्रावीण्य मिळाल्यास सदर खेळाडूस अनुक्रमे २५, ५०, ७५, १०० गुण देण्याची सवलत देण्याचा निर्णय शासनाने घेतला आहे.

१५. पुरस्कार विजेते खेळाडू कुस्तीगीर यांना सदनिका मिळणेबाबत.

प्रचलित नियमानुसार रुस्तम ए हिंद, महान भारत केसरी, हिंद केसरी किताब पटकावणाऱ्या कुस्तीगीर यांना मा. मुख्यमंत्री महोदय यांचे स्वेच्छाधिकार-मधुन सदनिका मिळण्याकरिता सवलत देण्यात येत होती.

दि. १८ मार्च २०१३ च्या शासन निर्णयामध्ये पद्मपुरस्कार, ऑलिम्पिक, एशियन व राष्ट्रकुल स्पर्धेमधील पदक विजेत्यांना सदर योजनेमधून सदनिका मिळण्यासाठी पात्र ठरवीण्याबाबतची तरतूद करणेत आलेली आहे.

१६. इ ११ वी प्रवेशासाठी खेळाडूंना ३% आरक्षण

शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, शासन निर्णय क्र.एचएससी-१७०७/(२२२/०७)/उमारश-१, दि. २६ जून २००८, अन्वये भारतीय शालेय खेळ महासंघ पुरस्कृत विभागीय क्रीडा स्पर्धेत पदक विजेत्या खेळाडूंना, राज्य-राष्ट्रीय क्रीडास्पर्धेत

सहभागी झालेल्या खेळाडूंना तसेच एकविध खेळांच्या मान्यता प्राप्त संघटनेच्या राज्यस्तर अजिंक्यपद स्पर्धेतील पदक विजेत्या खेळाडूंना व राष्ट्रीय स्पर्धेत सहभागी झालेल्या खेळाडूंना इयत्ता ११ वी प्रवेशासाठी ५ टक्के जागा राखून ठेवण्याबाबत शासनाने मान्यता दिलेली आहे.

१७. अत्युच्च गुणवत्ताधारक खेळाडूंना शासकीय, निमशासकीय व इतर क्षेत्रात नोकरीसाठी आरक्षण

खेळाडूंना नोकरीमध्ये आरक्षण असावे याकरीता शासनाने ऐतिहासिक निर्णय घेतला आहे. राज्य, राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील क्रीडास्पर्धेत प्रावीण्य प्राप्त करणाऱ्या खेळाडूंना शासनसेवेत ५ टक्के आरक्षण ठेवण्यात आले आहे.

शासनाच्या विविध विभागात, शासनाच्या मालकीच्या व नियंत्रणाखाली असलेल्या महामंडळात, स्थानक प्राधिकरणात व विविध स्वरूपात शासकीय सवलती प्राप्त केलेल्या संस्थांमध्ये राज्यातील अत्युच्च गुणवत्ताप्राप्त खेळाडूंना नोकऱ्यांमध्ये आरक्षण ठेवण्याचा निर्णय, शासन निर्णय, शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, क्र.राक्रीधो-२००२/प्र.क्र.६८/ क्रीयुसे-२, दि.३० एप्रिल, २००५, २१ जून, २००६ व दि.१८ नोव्हेंबर, २००६ अन्वये घेतला आहे.

खेळाडूंना शासकीय/निमशासकीय सेवेत थेट नियुक्ती देण्याचा राज्य शासनाने महत्त्वपूर्ण निर्णय घेतला असून "अ" संवर्गासाठी ऑलिम्पिक, आशियाई, जागतिक अजिंक्यपद स्पर्धा, राष्ट्रकुल क्रीडा स्पर्धा तसेच "ब" संवर्गासाठी युवा राष्ट्रकुल क्रीडास्पर्धा, आशियाई अजिंक्यपद स्पर्धा, ज्युनि. जागतिक अजिंक्यपद स्पर्धा इत्यादी स्पर्धेतील प्रावीण्यधारक खेळाडू हा पात्र राहणार आहे.

शूर्तींगमध्ये जागतिक विक्रमाची बरोबरी साधणारी कु. तेजस्विनी सावंत, श्री. नवनाथ फरताडे (शुटिंग), श्री. अजय लाकरा (हॉकी), श्री.नरसिंग यादव (कुस्ती), श्री. सुहास खामकर (शरीर

सौष्ठव), स्नेहल साळुंखे (कबड्डी), राही सरनोबत (शूटिंग), सुवर्णा बारटक्के (कबड्डी), संदीप तरटे (शूटिंग), विजया नर (पॉवरलिफ्टिंग), विद्या शिरस (वेटलिफ्टिंग) श्रीमती उज्वला माने (वेटलिफ्टिंग) या खेळाडूंना राज्य शासनाच्या वतीने शासकीय सेवेत थेट नियुक्ती देण्यात आली आहे. अभिलाषा म्हात्रे (कबड्डी), श्री. जगन्नाथ लकडे (अॅथलेटिक्स), तृणाल हेलेगांवकर (सेलिंग), करण रस्तोगी (टेनिस), ममता प्रभू (टेबल टेनिस), प्राजक्ता सावंत (बॅडमिंटन) हे राज्य शासनाच्या वतीने शासकीय सेवेत थेट नियुक्तीकरीता पात्र ठरले आहेत.

सदर योजनेचा नवीन शासन निर्णय दिनांक १ जुलै २०१६ अन्वये झाला आहे.

१८. स्व. खाशाबा जाधव चषक कुस्ती व छ. शिवाजी चषक कबड्डी, भाई नेरुरकर खो-खो स्पर्धा, व्हॉलीबॉल चषक स्पर्धा :

महाराष्ट्राची क्रीडा संस्कृती जोपासण्यासाठी व वाढ होण्यासाठी विविध खेळाच्या माध्यमातून युवा पिढीला खेळाकडे आकृष्ट करणे व त्यांच्यातील क्रीडा गुणांना वाव देण्यासाठी स्व. खाशाबा जाधव चषक कुस्ती स्पर्धा, छ. शिवाजी चषक कबड्डी स्पर्धांचे तसेच भाई नेरुरकर खो-खो स्पर्धांचे आयोजन करण्यात येते. यामध्ये आंतरराष्ट्रीय दर्जाच्या खेळाडूंबरोबर खेळण्याची संधी तसेच जवळून कौशल्य पाहण्याची संधी राज्यातील खेळाडूंना मिळत आहे. सदर प्रत्येक स्पर्धेकरीता शासनामार्फत रु. ५०.०० लक्ष इतका निधी वितरीत केला जातो.

१९. राज्याचे युवा धोरण २०१२

देशाचे युवा धोरण सन २००३ मध्ये जाहीर करण्यात आले आहे. राज्यातील १३ ते ३५ वयोगटातील युवा लोकसंख्येचा विचार करता देशाच्या युवा धोरणाच्या अनुषंगाने राज्याचे स्वतंत्र युवा धोरण तयार झाल्यास त्याव्दारे युवा कल्याणाच्या विविध योजना राबवणे शक्य होणार आहे. या पार्श्वभूमीवर एकंदरीतच राज्याच्या युवक कल्याण क्षेत्राचा आढावा घेऊन नवीन युवा धोरण

ठरवण्याकरीता मा. मंत्री (क्रीडा व युवककल्याण) अध्यक्ष व मा. राज्यमंत्री, क्रीडा व युवक कल्याण यांच्या उपाध्यक्षतेखाली समिती नियुक्त करण्याचा निर्णय शासनाने दिनांक २० फेब्रुवारी २०१० च्या शासन निर्णयान्वये घेतला आहे. या समितीत २९ सदस्यांचा अंतर्भाव होता.

देशाचे युवा धोरण २००३ व त्यानंतर युवक कल्याण क्षेत्रात झालेले विविध बदल विचारात घेऊन राज्याचे नवीन युवा धोरण ठरवण्याकरीता सहाय्यभूत होतील अशा सर्वकर्ष शिफारशी करणे अशी या समितीची कार्यक्षमता होती. दि. १४ जुन २०१२ रोजी महाराष्ट्र राज्याचे युवा धोरण-२०१२ जाहीर झाले असून, शासन निर्णय निर्गमित करण्यात आला. त्या अनुषंगिक ६ योजनांचे शासन निर्णय प्राप्त झाले असून, त्या योजना खालीलप्रमाणे आहेत.

अ. युवा वसतिगृहाची स्थापना -

राज्याचे युवा धोरण-२०१२ अंतर्गत राज्यातील युवांना विविध उपक्रमांमध्ये सहभागी होत असताना निवास ही समस्या न राहता त्यांना वसतिगृहे आधार देणारे ठिकाण असणे आवश्यक आहे. वसतिगृहाची सुविधा उपलब्ध झाल्यास युवा त्यांच्या कार्यावर लक्ष केंद्रित करून प्रगतीच्या संधीचा योग्य फायदा घेतील या उद्देशाने शासन निर्णय शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग क्र.युकयो.२०१२/प्र.क्र.६६/क्रीयुसे-३ दिनांक २८ एप्रिल, २०१४ अन्वये राज्यात सहा महसूल विभागाच्या मुख्यालयाच्या ठिकाणी रु.४.०० कोटी अनुदानाच्या मर्यादित १०० युवक, युवतीच्या निवास व्यवस्थेसाठी युवा वसतिगृहे उभारण्यात येणार आहेत.

ब. युवा महोत्सवाचे आयोजन -

राज्याचे युवा धोरण २०१२ अंतर्गत राज्याची संस्कृती व परंपरा जतन करण्यासाठी तसेच राष्ट्रीय एकात्मता व युवकांच्या अंगी असलेल्या सुप्त गुणांना वाव देण्यासाठी राज्यातील १३ ते ३५ वयोगटातील युवकांसाठी शासन निर्णय शालेय शिक्षण व क्रीडा

विभाग क्र.युकयो-२०११२/प्र.क्र.६७/क्रीयुसे-३ दि.६ जानेवारी, २०१४ अन्वये जिल्हा, विभाग व राज्यस्तरावर युवा महोत्सवाचे आयोजन करण्यात येणार आहे. यामध्ये युवा महोत्सवामध्ये लोकनृत्य, लोकगीत, एकांकिका (इंग्रजी व हिंदी) शास्त्रीय गायन (हिंदुस्थानी), शास्त्रीय नृत्य, सतार, बासरी, तबला, विणा, मृदंग, हार्मोनियम, गिटार, मणीपुरी नृत्य, ओरडसी नृत्य, भरतनाट्यम, कथक, कुचिपुडी नृत्य, व वक्तृत्व या प्रकारच्या स्पर्धात्मक बाबींमध्ये तर राज्याच्या संस्कृतीचे दर्शन घडवणाऱ्या दोन कार्यक्रमांमध्ये स्पर्धा घेऊन यातील पात्र युवकांना राष्ट्रीय युवा महोत्सवामध्ये राज्याचा प्रतिनिधिक संघ सहभागी करण्यात येणार आहे.

क. युवा नेतृत्व व व्यक्तिमत्त्व विकास प्रशिक्षण व इतर युवक कल्याणकारी कार्यक्रम -

राज्याचे युवा धोरण-२०१२ अंतर्गत राज्यातील युवक कल्याण क्षेत्रात परिणामकारक बदल घडवून आणण्याच्या उद्देशाने युवकांना जीवनात ध्येय निश्चित करण्यास मदत करण्यासाठी व ते गाठण्यासाठी प्रेरित करण्याकरिता युवकांमधील नेतृत्व व व्यक्तिमत्त्वाचा विकास घडवून आणण्याकरिता त्यांना प्रशिक्षण देण्यासाठी शासन निर्णय शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग क्र. युकयो. २०१३/प्र.क्र.८/क्रीयुसे-३ दिनांक २८ एप्रिल, २०१४ अन्वये राज्यात प्रतिवर्षी यशदा सारख्या शासकीय संस्थेमार्फत ६ शिबिरांचे आयोजन करण्यात येणार आहे. प्रत्येक शिबिरामध्ये राज्यातील ३५ जिल्ह्यातून जिल्हा युवा पुरस्कार प्राप्त केलेल्या एका युवक व युवतीस पाचारण करण्यात येणार आहे. सदर ७० युवकांना त्यांच्या नेतृत्व गुणांचा व व्यक्तिमत्त्वाचा विकास घडवून आणणेसाठी १५ दिवसांच्या निवासी प्रशिक्षण शिबिराचे आयोजन करण्यात येणार आहे.

ड. राज्य युवा विकास निधीस अनुदान :

राज्याचे युवा धोरण २०१२ अंतर्गत युवकांना व युवा क्षेत्रात काम करणाऱ्या संस्थांना युवक

कल्याणविषयक उपक्रमांना सहाय्य करण्यासाठी शासन निर्णय शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग क्र. युकयो. २०१३/प्र.क्र.६६/क्रीयुसे-१ दि.१९ डिसेंबर २०१३ अन्वये राज्य युवा विकास निधीची स्थापना केलेली आहे. यामधून राज्यातील युवक, युवती व संस्थांना युवा कल्याणकारी उपक्रम, युवक कल्याण क्षेत्रात संशोधन, युवकांना शिष्यवृत्ती/फेलोशिप, युवांच्या सक्षमीकरणाकरिता उपक्रम, युवा विकासासंबंधी साहित्य निर्मिती, युवांच्या समस्या व त्यावरील उपाययोजना शोधण्याकरिता सर्वेक्षण, युवांसाठी चर्चासत्रे, कार्यशाळा, शिबिरे, उद्बोधन वर्ग आयोजित करणे इत्यादीं साठी अर्थसहाय्य करण्यात येते.

इ. राज्य युवा प्रशिक्षण केंद्रांची स्थापना -

राज्याचे युवा धोरण-२०१२ अंतर्गत राज्यातील युवांच्या सक्षमीकरणाकरिता शासन निर्णय शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग क्र. युकयो.२०१२/प्र.क्र.६३/क्रीयुसे-३ दि. १२ नोव्हेंबर, २०१३ अन्वये राज्य युवा प्रशिक्षण केंद्र शिवछत्रपती क्रीडा संकुल, म्हाळुंगे-बालेवाडी, पुणे येथे सुरू केलेले आहे. हे केंद्र युवांच्या गरजा ओळखून त्या गरजांच्या पूर्णतेकरिता 'शिका, नेतृत्व करा व योगदान द्या' या सिध्दांतानुसार कार्यरत रहाणार असून शिक्षण, युवा सक्षमीकरणाकरिता विविध प्रशिक्षण कार्यक्रम, कार्यशाळा, सेमिनार इत्यादींचे आयोजन तसेच सल्ला व सहाय्य या बाबींवर लक्ष केंद्रित करणार आहे. सदर केंद्रामार्फत विविध विषयांचे १० व ३० दिवसांचे प्रमाणपत्र अभ्यासक्रम राबवण्यात येतील. केंद्रामार्फत युवक कल्याण क्षेत्रात नवनवीन संकल्पना राबवण्याकरिता नियमित संशोधन कार्य करण्यात येईल. संशोधन कार्य करण्याकरिता तज्ज्ञ व्यक्ती/संस्थेस दरवर्षी आर्थिक सहाय्य देण्यात येईल.

फ. युवा पुरस्कार :

राज्याचे युवा धोरण-२०१२ अंतर्गत राज्यातील व जिल्ह्यातील युवांनी केलेल्या समाजहिताच्या

कार्याचा गौरव व्हावा व युवा विकासाचे कार्य करण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहन मिळावे यासाठी शासन निर्णय शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग क्र.युकयो.२०१२/प्र.क्र.६५/क्रीयुसे-३ दिनांक १२ नोव्हेंबर,२०१३ अन्वये प्रतिवर्षी जिल्हा व राज्यस्तरावर एक युवक, एक युवती व एका संस्थेस युवा पुरस्कार प्रदान करण्यात येणार आहे. पुरस्काराचे स्वरूप जिल्हास्तरावर युवक व युवतीस रोख रुपये १०,०००/- संस्थेस रुपये ५०,०००/- तसेच गौरवपत्र, सन्मानचिन्ह असे असेल तर पुरस्काराचे स्वरूप राज्यस्तरावर युवक व युवतीस रोख रुपये.५०,०००/- संस्थेस रुपये १,००,०००/- तसेच गौरव पत्र, सन्मानचिन्ह असे असणार आहे.

२०. राज्याचे क्रीडा धोरण २०११

देशात क्रीडा धोरण जाहीर करणारे महाराष्ट्र हे पहिले राज्य आहे. खेळाडू हा केंद्र बिंदू मानून सन १९९६ मध्ये सर्वप्रथम क्रीडाधोरण तयार करण्यात आले. या क्रीडा धोरणाचा कालावधी सन २००० पर्यंत निश्चित करण्यात आला होता.

- सन १९९६ मधील क्रीडा धोरणाची फलश्रुती व क्रीडा विकासाची दिशा लक्षात घेऊन नवीन क्रीडा धोरण सन २००१ मध्ये जाहीर करण्यात आले.

- सन २००१ च्या क्रीडा धोरणात 'सर्वांसाठी खेळाद्वारे सुदृढता' हा केंद्र बिंदू ठरवण्यात आला असून आबालवृद्ध नागरिकांमध्ये शारीरिक सुदृढता आणि याद्वारे आरोग्यसंपन्न कार्यक्षम जीवनाचे महत्त्व त्यांच्या मनावर बिंबवण्यासाठी आवश्यक ती उपाययोजना या क्रीडा धोरणात सुचवण्यात आली आहे.

- राज्याचे क्रीडा धोरण ठरवण्यासाठी शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग शासन निर्णय क्र. क्र. क्रीडाधो-२००६/प्र.क्र.१६७/०६/क्रीयुसे-१, दि.२० फेब्रु. २०१० अन्वये, मा. मंत्री, क्रीडा व युवक कल्याण यांच्या अध्यक्षतेखाली समिती नियुक्त करण्याचा निर्णय घेतलेला आहे. या समितीत

४५ सदस्यांचा अंतर्भाव होता.

क्रीडा धोरणांमधिल ५८ महत्त्वपूर्ण शिफारसी केलेल्या आहेत. दि.२० एप्रिल, २०१२ रोजी शासनाने क्रीडा धोरण २०१२ मान्यता दिलेली होती.

- दि. १४ जून २०१२ रोजी महाराष्ट्र राज्याचे क्रीडा धोरण २०१२ जाहीर झाले असून शासन निर्णय निर्गमित करण्यात आला. त्या अनुषंगिक ८ योजनांचे शासन निर्णय प्राप्त झाले असून ते खालील प्रमाणे आहेत.

१. राज्यातील आंतरराष्ट्रीय पदक प्राप्त खेळाडू व त्यांचे क्रीडा मार्गदर्शक यांना रोख बक्षीस देऊन गौरवण्याची योजना.

राज्याचे क्रीडा धोरण २०१२ च्या अनुषंगाने शासन निर्णय क्र.राक्रीधो -२०१२/ प्र. क्र.१५८/१२/ क्रीयुसे-२, दिनांक ५ फेब्रुवारी, २०१४ अन्वये राज्यातील आंतरराष्ट्रीय पदक प्राप्त खेळाडू व त्यांचे क्रीडा मार्गदर्शक यांना रोख बक्षीस देऊन गौरवण्याची योजना कार्यान्वित करण्यास शासनाने मान्यता व मंजूरी दिलेली आहे.

महाराष्ट्रात आंतरराष्ट्रीय स्तरावर पदक प्राप्त करणाऱ्या खेळाडूंना तसेच त्यांचे क्रीडा मार्गदर्शक / प्रशिक्षक यांना रोख पारितोषिके देऊन गौरव करण्याबाबत राज्यातील उल्लेखनीय कामगिरी करणाऱ्या खेळाडूंना राज्य शासनार्फे यापूर्वी वेळोवेळी रोख पारितोषिके देऊन गौरवण्यात आलेले आहे.

तसेच राज्यातील आंतरराष्ट्रीय स्तरावर उल्लेखनीय कामगिरी करून राज्याचे नाव उज्वल केलेल्या राज्यातील खेळाडूंना व त्यांच्या मार्गदर्शक/ प्रशिक्षकांना, ऑलिम्पिक, विश्व अजिंक्यपद, एशियनगेम्स, राष्ट्रकुल, युवा राष्ट्रकुल, एशियन चॅम्पियनशीप, युथ ऑलिम्पिक/ज्युनियर एशियन/ विश्व, अजिंक्यपद स्पर्धा/शालेय आशियाई स्पर्धा, परॉ ऑलिम्पिक स्पर्धा व परॉ

एशियन स्पर्धा या स्पर्धाकरीता रोख रकमेचे पारितोषिक देऊन गौरवण्यात येते.

२. तालीम कुस्ती केंद्राचा विकास करण्याबाबत

राज्याचे क्रीडा धोरण २०१२ च्या अनुषंगाने शासन निर्णय क्र.राक्रीधो-२०१२/प्र.क्र.२४४/१२/क्रीयुसे-१, दिनांक १ मार्च, २०१४ अन्वये तालिम कुस्ती केंद्राचा विकास करण्याबाबत ही योजना कार्यान्वित करण्यास शासनाने मान्यता व मंजूरी दिलेली आहे.

महाराष्ट्रात कुस्ती कलेची परंपरा जोपासण्यासाठी तालीम व आखाड्यांचे योगदान महत्त्वाचे आहे. कुस्तीच्या तंत्रात झालेले बदल लक्षात घेऊन आखाडा/तालमीचे आधुनिकीकरण करणे गरजेचे असल्याची भावना राज्यातील कुस्ती पटूंनी वेळोवेळी व्यक्त केली आहे. जुन्या तालमीची दुरुस्ती/नूतनीकरण करण्यास अंदाजित खर्चाच्या ७५ टक्के किंवा कमाल रुपये ७.०० लक्ष या पैकी जी कमी असेल इतके अर्थसहाय्य ७५.२५ (शासन व संस्था) या प्रमाणात अनुदान स्वरूपात एक रकमी देण्यात येईल, असे प्रस्तावित आहे.

३. क्रीडा शिक्षकांसाठी प्रशिक्षण शिबिरांचे आयोजन

राज्यात क्रीडा संस्कृतीचे संवर्धन, प्रचार, प्रसार व जोपासना करण्यासाठी पोषक वातावरण असणे आवश्यक आहे. याच भूमिकेतून राज्याचे क्रीडा धोरण २०१२ घोषित करण्यात आलेले आहे. या क्रीडा धोरणातील मुद्दा क्र ६ (५) नुसार खेळामधील बदललेले आधुनिक तंत्रज्ञान, प्रशिक्षणाच्या पध्दती, नवीन खेळ, खेळांची शास्त्रोक्त माहिती वेळोवेळी शिक्षकांना होणे आवश्यक आहे. तालुका, जिल्हा, विभाग व राज्यस्तरावर क्रीडा शिक्षकांच्या ज्ञानात भर पडावी व वेळोवेळी क्रीडा क्षेत्रात होणारे बदल अवगत होण्यासाठी राज्यातील शालेय शिक्षण विद्यार्थ्यांना योग्य क्रीडा प्रशिक्षण मिळण्यासाठी क्रीडा शिक्षकांचे अद्ययावत प्रशिक्षण असणे आवश्यक आहे. याकरीता प्रति वर्षी १० दिवसांचे

राज्यस्तरावर मास्टर्स ट्रेनर व जिल्हास्तरीय शिक्षकांसाठी प्रशिक्षण शिबिरांचे आयोजन करण्यासाठी अद्ययावत क्रीडा धोरण सन २०१२ तयार करण्यात येऊन त्याच्या अंमलबजावणीसाठी शासन निर्णय क्र. क्रीडाधो-२०१२/प्र.क्र.२५०/१२/क्रीयुसे-२, दि. २८/०४/२०१४ चा शासन निर्णय निर्गमित करण्यात आला आहे.

४. राज्यस्तरावर क्रीडा प्रशिक्षण शिबिराचे आयोजन

राज्यात क्रीडा संस्कृतीचे संवर्धन, प्रचार, प्रसार व जोपासना करण्यासाठी व प्रतिभावंत खेळाडू तयार करण्यासाठी शासन अनेक वर्षांपासून प्रयत्नशील आहे. सन १९९६ मध्ये राज्याचे स्वतंत्र क्रीडा धोरण जाहीर करण्यात आले. त्यानंतर सन २००१ मध्ये सुधारीत धोरण निश्चित करण्यात आले त्याचा परिणाम म्हणजे महाराष्ट्राचे क्रीडा क्षेत्रात नावलौकीक झाले. दरम्यानच्या काळात क्रीडा क्षेत्रात झालेले बदल लक्षात घेऊन व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर पदक विजेते खेळाडू तयार होण्यासाठी अद्ययावत क्रीडा धोरण सन २०१२ तयार करण्यात येऊन त्याच्या अंमलबजावणीसाठी शासन निर्णय क्र. क्रीडाधो-२०१२/प्र.क्र.२३१/क्रीयूसे-१, दि. १३ फेब्रु. २०१४ चा शासन निर्णय निर्गमित करण्यात आला. या शासन निर्णयान्वये पुरुष व महिला गटातील संबंधित अधिकृत संघटनेचे खेळाडू तसेच शालेय १७ व १९ या वयोगटातील मुले व मुली खेळाडूंना सहभागी करून घेण्यात येणार आहे.

५. राज्यातील क्रीडा सुविधांचे सर्वेक्षण करणे

महाराष्ट्र राज्याचे क्रीडा धोरण-२०१२ च्या अनुषंगाने शासन निर्णय क्र.राक्रीधो-३११३/प्र.क्र.४६/क्रीयुसे-३ दि. २६ फेब्रु. २०१४ अन्वये, राज्य शासन, स्थानिक स्वराज्य संस्था तसेच खाजगी संस्थामार्फत विकसित करण्यात आलेल्या क्रीडा सुविधांची माहिती संकलित करून सर्वसामान्य जनतेस व खेळाडूंना उपलब्ध व्हावी तसेच जिथे क्रीडा सुविधा उपलब्ध

नाहीत, तेथे नव्याने क्रीडा सुविधा उपलब्ध करणे या उद्देशाने क्रीडा विभागामार्फत सदर सुविधांचे सर्वेक्षण करण्यास शासनाने मान्यता दिली आहे. यामध्ये जिल्ह्यातील स्थानिक स्वराज्य संस्था, महसूल विभाग, शिक्षण विभाग, खाजगी संस्था यांचे सहकार्याने जिल्हानिहाय उपलब्ध सुविधांची माहिती संकलित करून त्या माहितीच्या आधारे लोकप्रिय क्रीडा प्रकार, उपलब्ध सुविधा, खेळाडू संख्या, आवश्यकता इत्यादी बाबींचा विचार करून क्रीडा सुविधा विकसित करण्याकरिता आराखडा तयार करणे.

६. माध्यमिक शाळा व कनिष्ठ महाविद्यालयांना खेळांचे प्रचलनासाठी प्रोत्साहनात्मक अनुदान :

क्रीडा धोरण, २०१२ च्या मधील शासन निर्णय क्र. राक्रीधो-२०१२/प्र.क्र.२५९/क्रीयुसे-१ दि. २६ फेब्रु., २०१४ अन्वये तालुका, जिल्हास्तरीय शालेय क्रीडा स्पर्धेत जास्तीत जास्त शाळांच्या मुला/मुलींचा सहभाग होण्याच्या दृष्टिकोनातून शाळांना प्रोत्साहनात्मक अनुदान मर्यादित वाढ करण्याचा सुधारित निर्णय घेण्यात आलेला आहे.

क्रीडा विभागामार्फत तालुका, जिल्हा, विभाग, राज्य व राष्ट्रीय स्तर या क्रमाने शालेय क्रीडा स्पर्धेचे आयोजन करण्यात येते. या योजनेमध्ये जिल्हास्तर १४, १७, १९ वयोगटातील मुले व मुलींच्या जिल्हास्तरीय शालेय क्रीडा स्पर्धेतील खेळ निहाय कामगिरीनुसार गुण प्रदान करण्यात येऊन त्यानुसार प्रथम, द्वितीय व तृतीय क्रमांक दिले जातात. सदर शाळांना प्रोत्साहनात्मक अनुदान अनुक्रमे रु.१.०० लाख, रु.०.७५ लाख, ०.५० लाख दिले जातात. त्याचप्रमाणे राष्ट्रीय स्तर शालेय क्रीडा स्पर्धेत जास्तीत जास्त क्रीडा प्रकारात सहभागी होऊन पदक प्राप्त करणाऱ्या राज्यातील सर्वोत्कृष्ट तीन शाळा रु. २.०० लक्ष, आणि आंतरराष्ट्रीय स्तर शालेय आंतरराष्ट्रीय क्रीडा स्पर्धेत सहभागी होऊन प्रथम तीनक्रमांकापर्यंत प्रावीण्य मिळवणाऱ्या खेळाडू विद्यार्थ्यांच्या शाळेस रु.७.०० लाख व ४ ते १०

क्रमांकापर्यंतचे पदक विजेते खेळाडू तयार करणाऱ्या शाळांना रु.३.०० लक्ष दिले जाणार आहे. याप्रकारे प्रावीण्य मिळवणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या शाळांना मंजूर झालेल्या अनुदानातून पुढील बाबींवर खर्च करणे बंधनकारक राहिल, उदा. क्रीडांगणांची देखभाल व दुरुस्ती, क्रीडा साहित्याची खरेदी, क्रीडा वाड्मय पुस्तके, नियतकालिके यांची खरेदी, क्रीडाविषयक ध्वनीचित्रफितीची खरेदी, खेळाडूंचे प्रशिक्षण व प्रशिक्षकांचे मानधन, संबंधित खेळाडूंना गणवेश व रोख पारितोषिक इत्यादी.

७. क्रीडा सुविधा निर्माण करण्यासाठी आर्थिक सहाय्य योजना :

राज्याचे क्रीडा धोरण-२०१२, च्या अनुषंगाने शासन निर्णय क्र. राक्रीधो-२०१२/प्र.क्र.२६०/क्रीयुसे -१ दि. १ मार्च, २०१४ अन्वये क्रीडा सुविधा निर्मितीसाठी आर्थिक सहाय्य ही योजना कार्यान्वित करण्यास शासनाने मंजुरी दिलेली आहे.

सदर योजनेअंतर्गत अद्ययावत क्रीडा सुविधा निर्मिती व क्रीडा साहित्य अनुदान याकरिता खाजगी/शासनाच्या मार्फत चालविण्यात येणाऱ्या व राज्य शासनाच्या संबंधित विभागाने दिलेल्या मान्यताप्राप्त माध्यमिक शाळा, कनिष्ठ महाविद्यालय, वरिष्ठ महाविद्यालय, कृषी महाविद्यालय, तंत्र शिक्षण व वैद्यकीय महाविद्यालय इत्यादी, स्थानिक स्वराज्य संस्थेमार्फत चालवण्यात येणाऱ्या प्राथमिक/माध्यमिक शाळा, कनिष्ठ महाविद्यालय, विविध खेळांच्या विकासासाठी कार्यरत असणाऱ्या सार्वजनिक विश्वस्त अधिनियम १९५० किंवा संस्था नोंदणी अधिनियम -१८६० अन्वये पंजीबद्ध असतील अशा व्यायाम संस्था, क्रीडा मंडळे, एकविध खेळाच्या क्रीडा संघटना, युवा मंडळे व महिला मंडळे, स्थानिक स्वराज्य संस्था, ग्रामपंचायत, नगरपरिषद, महानगरपालिका, जिल्हा परिषद, आदिवासी विकास विभागामार्फत चालविण्यात येणाऱ्या आश्रमशाळा, राज्य

शासनाच्या वतीने विकसित करण्यात आलेली विभाग, जिल्हा, तालुका व ग्राम क्रीडा संकुले यांना ७५ : २५ शासन व संस्था हिस्सा या प्रमाणात अनुदान देण्यात येते.

८. शैक्षणिक संस्थांना मानधनावर क्रीडा मार्गदर्शक नियुक्तीस मान्यता देणेबाबत.

राज्याचे क्रीडा धोरण २०१२ च्या अनुषंगाने शासन निर्णय क्र. राक्रीधो-२०१२/प्र.क्र.१७९/१२/क्रीयुसे-२, दिनांक २८ एप्रिल २०१४ अन्वये शैक्षणिक संस्थांना मानधनावर क्रीडा मार्गदर्शक नियुक्तीस मान्यता देण्याबाबत ही योजना कार्यान्वित करण्यास शासनाने मंजूरी दिलेली आहे.

शाळांमध्ये क्रीडा संस्कृती रुजवण्यासाठी शाळांच्या नियमित वेळापत्रकाव्यतिरिक्त शाळा सुरू होण्यापूर्वी व शाळा सुटल्यानंतर सकाळी व संध्याकाळी तसेच सुट्टीच्या कालावधीमध्ये क्रीडा प्रशिक्षण देण्यासाठी मानधन तत्वावर क्रीडा मार्गदर्शकांची नियुक्ती देऊन क्रीडा मार्गदर्शकांना रु.५०००/- दरमहा मानधन तत्वावर नियुक्ती देण्याचा निर्णय शासनाने घेतला आहे.

९. आंतरराष्ट्रीय खेळाडूनां प्रशिक्षण, क्रीडा साहित्य, मार्गदर्शकांचे शुल्क इत्यादी आर्थिक मदत करणे.

राज्याचे क्रीडा धोरण २०१२ च्या अनुषंगाने शासन निर्णय क्र. क्रीडाधो-३११३/प्र.क्र.२९/क्रीयुसे-३, दिनांक २८ एप्रिल २०१४ अन्वये अधिकृत आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत सहभागी होण्यासाठी तसेच सहभागी झालेल्या होतकरू खेळाडूनां प्रशिक्षण व इतर बाबींसाठी आर्थिक सहाय्य देण्याबाबत ही योजना कार्यान्वित करण्यास शासनाने मंजूरी दिलेली आहे.

सदर योजनेअंतर्गत अधिकृत आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या खेळाडूना स्पर्धेत सहभागी होण्यासाठी

१. प्रवास खर्च, प्रवेश शुल्क, निवास व भोजन

२. देश विदेशातील स्पर्धापूर्व प्रशिक्षण, प्रशिक्षण उपकरणे, तज्ज्ञ क्रीडा मार्गदर्शकांचे मार्गदर्शन शुल्क, प्रशिक्षण कार्यक्रम शुल्क.

३. आधुनिक क्रीडा साहित्य आयात/ खरेदी करणे, गणवेश इत्यादी बाबींचा समावेश करण्यात आलेला आहे.

१०. क्रीडा शिक्षकांना प्रोत्साहित करण्यासाठी पुरस्कार देणे.

राज्याचे क्रीडा धोरण २०१२ च्या अनुषंगानेशासन निर्णय क्र. क्रीडाधो-३११३/प्र.क्र.३०/१३/क्रीयुसे-३, दिनांक २८ एप्रिल २०१४ अन्वये क्रीडा शिक्षकांना प्रोत्साहित करण्यासाठी पुरस्कार देण्याबाबत ही योजना कार्यान्वित करण्यास शासनाने मान्यता दिलेली आहे.

सदर योजनेअंतर्गत दिनांक १ जानेवारी ते ३१ डिसेंबर या गत तीन वर्षांची कामगिरी विचारात घेण्यात येते. यामध्ये गुणवंत क्रीडा शिक्षकांसाठी एक महिला व एक पुरुष यांचा समावेश असून राज्यस्तरावर ८ विभागांसाठी १२ पुरस्कार दिले जातात. तसेच जिल्हास्तरावर ७० पुरस्कार दिले जातात. यात राज्यस्तर- गौरव, सन्मानचिन्ह व रोख रु.५०,०००/- जिल्हास्तर- गौरव, सन्मान चिन्ह व रोख रु.१०,०००/- याप्रमाणे पुरस्कार देण्यात येणार आहे.

११. शालेय क्रीडा स्पर्धा

राज्याचे क्रीडा धोरण २०१२ च्या अनुषंगानेशासन निर्णय क्र. राक्रीधो-२०१२/प्र.क्र.१८२/क्रीयुसे-२, दि. २४ डिसेंबर २०१४ अन्वये शालेय क्रीडा स्पर्धा आयोजन करण्यास शासनाने मान्यता दिलेली आहे.

सदर योजनेअंतर्गत तालुका, जिल्हा, विभाग व राज्यस्तर तसेच भारतीय शालेय खेळ महासंघाव्दारे निवड होणाऱ्या राष्ट्रीय क्रीडा स्पर्धांचे आयोजन करण्यात येणार आहे. यात खेळाडूना गणवेश, ट्रॅकसूट, हातखर्ची भत्ता, प्रवास खर्च, निवास व

भोजन खर्च, अल्पोपहार भत्ता या बार्बीचा समावेश करण्यात आलेला आहे.

महाराष्ट्र राज्याच्या क्रीडा विभागातील विविध माहिती करीता

- जिल्हास्तरीय क्रीडा विकास योजनांच्या माहिती करीता खालील लिन्कवर क्लिक केल्यास तुम्हांला तुमच्या जिल्ह्याच्या तालुका क्रीडा

अधिकारी, जिल्हा क्रीडा अधिकारी आणि विभागीय उपसांचालक, क्रीडा व युवक सेवा कार्यालयाचा संपर्क पत्ता मिळेल.

https://sports.maharashtra.gov.in/sports_web/

- राज्यस्तर क्रीडा विकास योजनांची माहिती हवी असल्यास खालील लिन्क वर क्लिक करा.
<https://sports.maharashtra.gov.in>

केंद्रशासन क्रीडा विकास योजना

Ministry of Youth affairs and Sports Different Sports Development Schemes

- Schemes of Sports Authority of India (SAI)
- Fit India Movement
- Sports Talent Search Portal
- National Sports Development Fund
- High-level committee to address grievances of women sportspersons
- Empowered Steering Committee on Sports
- National Sports Awards Scheme
- Scheme For Assistance To National Sports Federations
- Sports & Games for Persons with Disabilities Scheme
- Promotion of sports amongst School Students under the Samagra Shiksha Scheme
- Target Olympic Podium Scheme
- Khelo India
- Scheme of Sports Fund for Pension to Meritorious Sportspersons
- Scheme of Cash Awards To Medal Winners In International Sports Events And Their Coaches
- Scheme of Human Resources Development in Sports
- Please click on the link give below to visit
 - ◇ Ministry of Youth affairs and Sports Department
<https://yas.nic.in/sports>
 - ◇ Different Schemes click below
<https://yas.nic.in/sports/schemes>
 - ◇ Scheme of Human Resources Development in◇ Sports
<https://yas.nic.in/sports/scheme-human-resources-development-sports-0>

विद्यार्थ्यांच्या पाठीवरील दप्तराचे ओझे हे सर्वांगीण विकासाचे की अपेक्षांचे ?

भरत कोळी

बाक्सिंग प्रशिक्षक, धुळे

शाळा म्हटलं की मला माझ्या शाळेतल्या आठवणी नेहमीच डोळ्यासमोर उभ्या राहतात. निसर्गरम्य वातावरणात मैदानावर होणारी सकाळची प्रार्थना, शाळेतल्या पहिल्या तासापासून विविध उपक्रमाच्या माध्यमातून मिळणारं शिक्षण मग इंग्रजी असो की गणित असो तासाला खूप आनंद यायचा कारण आमच्या पाठीवरचं ओझं खूप कमी होतं पण वर्गातला प्रत्येक विद्यार्थी हा हुशार आणि चाणाक्ष होता त्याचबरोबर शारीरिक व मानसिकरित्या खुप तंदुरुस्त होता. शाळेत विविध खेळ, विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम, सहल, क्षेत्रभेट, २६ जानेवारी, १५ ऑगस्ट, १ मे अशा विविध कार्यक्रमांमुळे आम्ही नेहमीच आनंदी राहायला शिकलो आणि आज तोच आनंद माझ्या जीवनशैलीत जणू रुजला आहे की काय असं वाटतं. जेव्हा मी शाळेत जाणारी मुलं बघतो तेव्हा त्यांच्या चेहऱ्यावरील आनंद कुठंतरी हरवलाय की काय असं चित्र जवळजवळ बघायला मिळतं खासकरून शहरीभागात हे चित्र दिसतं.

खरं तर आजच्या शालेय शिक्षण व्यवस्थेत झालेले बदल हे विद्यार्थ्यांना शारीरिक व मानसिक कमकुवत बनवत आहे आणि शासनाला 'सर्वांगीण विकासाचा' सुध्दा विसर पडत असल्यामुळे शालेय विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर मोठा परिणाम दिसायला लागले आहेत. शालेय विद्यार्थ्यांना लढपणाचा सामना करावा लागत असल्याचे चित्र मागील काही अहवालात दिसून आले. त्याचबरोबर मानसिक ताणतणावाच्या समस्या भेडसावत आहेत. विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमतेत सुध्दा मोठा बदल झालेला दिसून येतो, मग यावरूनच आपल्याला लक्षात येऊन जातं की आजच्या शालेय शिक्षण व्यवस्थेत विद्यार्थ्यांच्या आरोग्यावर पाठीवरील दप्तराचे ओझं सर्वांगीण विकासाचे की अपेक्षांचे..? असो पण पालकांनी

सावधगिरीने आपल्या मुलांच्या भविष्याची चिंता करायला हवी जेणेकरून त्यांचे आरोग्य चांगले राहिल,ताणतणावमुक्त राहतील,आनंदी वातावरणात जीवनशैलीचा विकास करतील, शारीरिक व मानसिक सक्षम राहतील.

“मुलांना शालेय जीवनात आनंद देण्याचा प्रयत्न करणे गरजेचं”

शालेय जीवनात त्यांना खेळण्याचा प्रचंड उत्साह असतो आणि तो उत्साह टिकवून ठेवणे ही आपली पालक म्हणून अतिशय महत्त्वाची जबाबदारी आहे असं मला वाटतं कारण जोपर्यंत ते आनंद घेत नाही तोपर्यंत इतर कुठल्याही कार्यात शालेय विद्यार्थ्यांचे अजिबात मन लागत नाही मग तो अभ्यास असो किंवा त्यांच्या आवडत्या गोष्टी असो म्हणून त्यांना आनंद मिळावा यासाठी विविध प्रयत्न करणे गरजेचं आहे, खासकरून खेळाच्या माध्यमातून मिळणारा आनंद हा त्यांच्या जीवनशैलीसाठी खूप फायदेशीर ठरतो आणि त्यामुळे ते सतत उत्साही राहण्याचा प्रयत्न करत असतात. आनंद हा जीवनात परिवर्तन घडवून आणणारा मोठा ग्रंथ आहे.

“पाठीवरील दप्तराचे ओझं कमी करून उपक्रम-शील शिक्षणाची मोठी गरज”

२१ व्या शतकातील आधुनिक व तंत्रज्ञानाच्या युगात प्रचंड बदल झालेले दिसतात अगदी 'तासाचे काम मिनिटांत व्हायला लागले' इतका बदल अपेक्षित जरी असला तरी आरोग्याच्या दृष्टीने हे सर्वस्वी बदल येणाऱ्या काळासाठी घातक ठरतील, उदा. इमारतीमध्ये पायऱ्यापेक्षा लिफ्टचा अति वापर होय. असो पण शिक्षण व्यवस्थेत सुध्दा आमूलाग्र बदल घडवून येत आहे, २०२२ च्या शिक्षण धोरणामुळे आणखी बदल झालेले दिसतील. मधल्या काळात

विद्यार्थ्यांच्या पाठीवरील दप्तराचे ओझं वाढल्याचे दिसून आले आणि त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या आनंद कुठंतरी हरवला की काय असं वाटतं कारण प्रचंड अभ्यासाचा व्याप त्यांना मानसिक ताणतणावात घेऊन जात आहे. यावर उपाय म्हणून दप्तराचे ओझं कमी करून शालेय स्तरावर विविध उपक्रमनंतर्गत शिक्षण देणे फार गरजेचं आहे.

“विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याकडे लक्ष केंद्रित करण्याची गरज”

शालेय विद्यार्थ्यांना शारीरिक व मानसिक सक्षम होण्यासाठी मदत करणं हे अतिशय महत्वाची भूमिका प्रत्येक व्यक्तीची असावी असं मला वाटतं किंवा विविध मार्ग उपलब्ध करून देण्याची सोय आपण केली तर शालेय विद्यार्थ्यांचे आरोग्य उत्तम राहिल यात अजिबात शंका नाही. आज स्थितीत मोठ्या प्रमाणात शालेय स्तरावरील विद्यार्थ्यांमध्ये लठ्ठपणा दिसून येतो आणि हे त्या विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने अतिशय घातक आहे. स्वच्छताबाबतीत, अल्कोहोल, तंबाखूजन्य पदार्थ व इतर काही पदार्थ जे शरीरासाठी घातक आहे अशा सर्व बाबतीत जनजागृती करून विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याकडे लक्ष केंद्रित करणं आवश्यक आहे आणि त्यासाठी ‘दप्तराचे ओझं’ कमी करून शालेय जीवनात आवश्यक असा आरोग्यदुष्टीत अभ्यासक्रम असणं गरजेचं आहे. शहरी भागातील विद्यार्थ्यांमध्ये लठ्ठपणा मोठ्या प्रमाणात.

“वाढलेल्या दप्तराच्या ओझ्यामुळे विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास हरवला”

शालेय स्तरावर सर्वांगीण विकासाच्या दृष्टीने आखलेल्या अभ्यासक्रमाची प्रभावी अंमलबजावणी करणे आवश्यक आहे, पण दप्तराच्या वाढत्या ओझ्यामुळे सर्वांगीण विकास हरवला आहे असं चित्र बहुतेक ठिकाणी दिसतं. विद्यार्थ्यांना शारीरिक व मानसिक सक्षम करणं हे अतिशय महत्वाचे आहे. पुस्तकात हुशार व्यावहारिक जीवनात शून्य अशी परिस्थिती निर्माण न होऊ देणे गरजेचं आहे त्यामुळे

दप्तराचे ओझं कमी करून शालेय स्तरावर सर्वांगीण विकासाचा प्रभावी अवलंब हवा.

“दप्तराच्या ओझ्याखाली असलेल्या शारीरिक शिक्षणाची प्रचंड गरज युवा भारतासाठी”

शारीरिक शिक्षण हा असा विषय आहे की भारताच्या प्रत्येक नागरिकाला शारीरिक व मानसिक सुदृढ बनवू शकतो तर आरोग्याच्या दृष्टीने आनंदी जीवनशैली प्रधान करू शकतो आणि त्यामुळे भारताला युवा महासत्तेचा बलशाली देश म्हणून ओळख निर्माण होऊ शकते. पण दुर्दैवाने शालेय स्तरावर दप्तराच्या ओझ्याखाली असलेल्या शारीरिक शिक्षण विषयाला दिलं जाणारं कमकुवत महत्त्व हे भारताला युवा महासत्ता निर्माण करू शकत नाहीये. आज शासनाने कोरोना काळातली भारतीय जनतेची आरोग्याबाबतीत स्थिती पाहता शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षण हा विषय का महत्वाचा आहे याचा आढावा नक्कीच घ्यावा. भारतातला प्रत्येक नागरिक शारीरिक व मानसिक सुदृढ राहावा यासाठी शारीरिक शिक्षण हा विषय आरोग्यासाठी संजीवनी म्हणून योगदान देणारा ठरेल.

“विद्यार्थ्यांच्या कलागुणांना वाव द्यावा”

दप्तराचं ओझं वाढलं आणि विद्यार्थ्यांच्या अंगी असलेल्या कलागुण लुप्त झाल्या अशा बऱ्याच घटना माझ्या कानावर पडत असतात. खरं तर विद्यार्थ्यांचे कलागुणच त्यांना यशस्वी बनवत असतात पण हल्ली विद्यार्थ्यांकडून पालकांच्या अपेक्षा वाढल्यामुळे दप्तराचे ओझं वाढवलं गेलं त्यामुळे विद्यार्थ्यांना आनंद देणाऱ्या सर्व कलागुण त्यांच्या अंगी न राहिल्यामुळे आरामदायी जीवनशैलीची सवय लागली, त्यामुळे विद्यार्थी निरुत्साही झाले यशस्वी होण्याचा दर कमी झाला हे अतिशय महत्वाचे कारण म्हणता येईल.

मुलांना यशस्वी करण्यासाठी त्यांच्या कलागुणांना वाव देत आपल्या अपेक्षा पूर्ण करणे हे अतिशय उपयुक्त मार्ग आहे याकडे आपण लक्ष केंद्रित करणं आवश्यक आहे.

“मुलांना दररोज एक तास मैदानावर खेळू द्या”

आपल्या मुलांना मैदानापासून दूर ठेवू नका जोपर्यंत आपण त्यांना मैदानापासून दूर ठेवणार तोपर्यंत त्यांचा शारीरिक व मानसिक विकास होणार नाही आणि सर्वांत महत्वाचे म्हणजे आत्मविश्वास त्यांचा वाढणार नाही. म्हणून मुलांना मैदानावर दररोज एक तास खेळू द्या आनंद घेऊ द्या जेणेकरून त्यांचा आत्मविश्वास हा वाढत राहिल व भविष्यातील सर्व निर्णयाची प्रभावी अंमलबजावणी तो करू शकेल. त्याचबरोबर दररोज एक तास मैदानावर खेळल्याने मानसिक ताणतणावमुक्त राहण्यास प्रचंड मदत होते, व्यसनापासून दूर राहतो तर निरोगी आयुष्याची सवय अंगी लागते.

“शालेय विद्यार्थ्यांकडून अपेक्षा अति नकोत”

शालेय जीवनातील वय हे अगदी खेळण्याचे, आनंद घेण्याचे असतं आणि ह्या वयात त्यांच्याकडून भरपूर अपेक्षा करणं हे त्यांच्या क्षमतेच्या बाहेर असतं म्हणून पालकांनी शालेय विद्यार्थ्यांकडून अति अपेक्षा न करता त्यांच्या कलागुणांना प्रोत्साहन द्यावे ही आपली भूमिका असावी. दप्तराच्या ओझ्याखाली त्यांच्या कलागुणांची पायमल्ली होऊ नये याची काळजी घ्यावी.

“मोबाईलकडून मैदानाकडे शालेय विद्यार्थ्यांना नेण्याची गरज.”

कोरोना काळात ऑनलाईन शिक्षण मोठ्या प्रमाणात राबवले गेले त्यामुळे विद्यार्थ्यांचे शिक्षण थांबले नाही याचं कौतुक पण हे शिक्षण ५५% विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचू शकलं नाही याचं मोठं दुःख वाटतं. शहरी भागात ऑनलाईन शिक्षण दिसले पण ग्रामीण भागात ऑनलाईन शिक्षण हे फक्त कानावर ऐकायला मिळालं अशी परिस्थिती मधल्या काळात होती. पण आजच्या परिस्थितीत शालेय विद्यार्थ्यांच्या हातात मोबाईल नावाचा शत्रू येऊन बसल्यामुळे हल्ली मैदानावरील खेळ व इतर काही खेळ मोबाईलवरचं खेळू लागल्यामुळे शारीरिक व मानसिक असक्षम व आरोग्याच्या दृष्टीने विविध समस्या ह्या शालेय

विद्यार्थ्यांना होऊ पाहत आहे, त्यामुळे ह्या विद्यार्थ्यांना मोबाईलकडून मैदानाकडे नेण्याची प्रचंड गरज.

विद्यार्थ्यांच्या पाठीवरील दप्तराचे ओझं हे सर्वांगीण विकासाला बळी पाडणारे आहे आणि पालकांच्या अपेक्षा वाढवणारे आहे त्याचबरोबर शारीरिक व मानसिक अ-सुदृढ, कमकुवत करणारे असल्याने शालेय स्तरावर सर्वांगीण विकासाचा अभ्यासक्रम राबवणं आवश्यक आहे, शारीरिक शिक्षण हा विषय ह्यासाठी अतिशय प्रभावी अंमलबजावणी करू शकतो.

अपि क्रियार्यं सुलभं समित्कुशं
जलान्यपि स्नानविधिक्षमाणि ते ।
अपि स्वशक्त्या तपसि प्रवर्तसे
शरीरं आद्यं खलु धर्मसाधनम् ॥

- कालिदास यांचे कुमारसम्भवम्

अर्थ

‘(हे पार्वती), या ठिकाणी तुला
होमहवनासाठी समिधी (समित्कुशं),
दर्भ इत्यादी साहित्य सहज मिळतं ना?

स्नानासाठी योग्य असं पाणी
उपलब्ध आहे ना?

तुझं तप हे

स्वतःच्या सामर्थ्यावर (स्वशक्त्या)

चालू आहे ना?

कारण तपासाठी –

धर्माचरणासाठी –

सर्वांत प्रमुख, आरंभीचं साधन

शरीर (आरोग्यपूर्ण शरीर)

हेच असतं.

डॉ. उज्वला राजे

प्राध्यापिका, महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

शारीरिक शिक्षण, क्रीडा व सामाजिक क्षेत्रात विशेष उल्लेखनीय कर्तृत्व गाजविल्याबद्दल महाराष्ट्रीय मंडळाच्या चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाचा २०२१-२२ या वर्षाचा प्रार्डिड ऑफ आगाशे प्रा. अनुराधा शाहू येडके यांना देऊन गौरवण्यात आले.

अनुराधा ही सन २००६ बीपीएड, सन २०१२ एमपीएडची माजी विद्यार्थिनी असून. गेली १५ वर्षे पुण्यातील विविध नामांकित शैक्षणिक संस्थांमधून शारीरिक शिक्षण शिक्षक म्हणून कार्यरत असतानाच, जाणीवपूर्वक नोकाराच्या बंधनातून मुक्त होऊन, भारतीय संस्कृती आणि खेळ यांची जोपासना करणाऱ्या शाहू लक्ष्मी कला क्रीडा अकादमीची संचालक-अध्यक्ष म्हणून ती सध्या अतिशय उल्लेखनीय कार्य करीत आहात. शाहू लक्ष्मी हे तिच्या आई वडलांचे नाव असून मातृ पितृ ऋणात राहणे हे अतिशय आदर्श आणि वंदनीय आहे. सगळ्यात आधी आईवडलांचा सन्मान आदर करावा हे तिच्या कृतीतूनच तिने पुढील पिढीला शिकवण दिली. आईवडलांच्या नावाने चालणाऱ्या या संस्थेमार्फत समाजातील विविध वयोगटातील मुलांसाठी खेळ आणि व्यायामाचे संस्कार, देशप्रेम,

स्वयंशिस्त, गुरुजनांचा आदर यासारखे उपक्रम जाणीवपूर्वक राबवले जातात.

तिचे शारीरिक शिक्षण आणि खेळ क्षेत्रातील योगदान उल्लेखनीय असून, पुण्यात पटवर्धन बाग येथे शाहू लक्ष्मी कला क्रीडा अकादमी अंतर्गतच स्पोर्ट्स नर्सरी चालवली जाते. यामध्ये वय वर्षे ३ ते १५ वयोगटातील अवघ्या १५-२० मुलांपासून सुरु केलेल्या या नर्सरीत आता २५० ते ३०० मुले-मुली प्रशिक्षण घेताना दिसतात. यामध्ये जे उपक्रम घेतले जातात त्याचे पूर्वनियोजन केले जाते. त्यामध्ये मुलांसाठी खेळाची पूर्व तयारी, मैदानी खेळ, मल्लखांब, दोरीचा मल्लखांब व संस्कार वर्ग त्याबरोबरच, तंदुरुस्ती, आहार सवयी, स्वयंशिस्त अशा विविध आवश्यक गोष्टींमधून संस्कृती, परंपरांचे जतन केले जाते. अनुराधाच्या अथक परिश्रमांमुळेच या संस्थेतील खेळाडूंनी खो-खो, कबड्डी, मैदानी स्पर्धा यासारख्या खेळांमध्ये जिल्हा, राज्य पातळीवर अनेक स्पर्धांमध्ये पदकेही प्राप्त केली आहेत.

अनुराधा प्रत्येक सण-समारंभ साजरा करण्यात कसा वेगळेपणा आणते, एक वेगळा विचार घेऊन संस्था चालवते हे तिच्याशी बोलताना जाणवते.



नववर्षाचे स्वागत म्हणले की रात्री उशिरापर्यंत जागणे, नाच गाणे, थोडक्यात काय तर दंगा करणे असे आजकाल सर्रास दिसते यातच खरा आनंद असे समजले जाते. पण या संस्थेत नववर्षारंभ सायकल डेकोरेशन करून सायकल रॅली काढली जाते. ज्यासाठी बालकांना सकाळी उठून आपल्या पालकांच्या समवेत प्रसन्न वातावरणात घराबाहेर पडण्याची संधी मिळते आणि यातूनच मुलांमध्ये व्यायाम आणि खेळाची आवड जोपासली जाते. वर्षाच्या शेवटी संस्थेमार्फत प्रत्येक वयोगटांसाठी विविध स्पर्धांचे आयोजन तर केले जातेच पण त्याचबरोबर, पतंगोत्सवाचे आयोजन, पर्यावरणाचे महत्त्व रुजवण्यासाठी शाडू मातीचे गणपती बनवण्याची कार्यशाळा, शिवजयंती, भोंडला, पाडवा इत्यादी उपक्रम घेतले जातात.

तरुण मुलामुलींसाठी इतिहासाची ओळख करून देण्यासाठी गडकिल्ले भटकंतीचे आयोजन, मल्लखांबच्या भव्य निमंत्रण जिल्हास्तरीय मल्लखांब स्पर्धांचे आयोजन मोठ्या स्टेडियममध्ये केले, संस्थेमार्फत मुलांसाठी वर्षभर व्यक्तिमत्त्व विकास, विविध निवासी शिबिरे, करिअर गाईडन्स असे उपक्रम विनामूल्य राबविले जातात. पालकांसाठी पालकत्व आणि त्यामध्ये येणाऱ्या अडचणी अशा विषयांवर चर्चासत्र, परिसंवाद घेतले जातात.

पालक आणि आजी आजोबांनाही व्यायामाची सवय लागावी यासाठी विविध स्पर्धांचे आयोजन केले जाते.

अनुराधा आणि तिचे सहकारी यांचे सामाजिक योगदान देखील उल्लेखनीय असून, सामाजिक बांधिलकीच्या जाणिवेतून ते समाजात वावरताना, मुलींनी सक्षमपणे स्वतःचे रक्षण स्वतः करावे हाच उद्देश डोळ्यांपुढे ठेवून आणि होणाऱ्या अत्याचाराला परखडपणे उत्तर देता यावे म्हणून संस्थेमार्फत मुलींसाठी विनामूल्य लाठीकाठी, भाला, तलवार, दांडपट्टा इत्यादी शस्त्र तसेच स्वसंरक्षणाचे प्रशिक्षण वर्ग चालवले जातात. त्यामध्ये आतापर्यंत हजारो मुलींनी प्रशिक्षण घेतले आहेच परंतु ही मंडळी इथेच थांबली नाही तर यापुढेही भविष्यात विविध शाळा, कॉलेज, संस्था, सोसायट्या, वस्त्या अशा ठिकाणी जाऊन स्त्री सशक्तीकरण पर्वातर्गत आजपर्यंत हजारो मुली, महिलांना स्वसंरक्षणाचे प्रशिक्षण देण्याचे कार्य यांच्याकडून अखंड सुरूच रहाणार आहे. पुढील वर्षी २५ हजार मुली प्रशिक्षित करण्याचा संस्थेचा मानस आहे.

या सर्व कार्यात वयात येणाऱ्या मुलींसाठी देखील विविध विषयांवर तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन, मुली आणि महिलांसाठी रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढवण्यासाठी कमी खर्चात तज्ज्ञ डॉक्टरांकडून



सल्ला-मेळावा, पाच वर्षांपासूनच स्वयंशिक्षितीची सवय म्हणून निवासी शिबिराचे आयोजन केले जाते. संस्थेमार्फत विशेष मुलांसाठी खास शारीरिक प्रशिक्षण वर्ग घेतले जातात.

मागील दोन वर्षांत आपण सगळ्यांनीच कोविडची परिस्थिति अनुभवली सारा. देश जगच भयभीत झाले होते सुरुवातीला तर आत्मस्वकीयांपासूनही आपण दुरावलो होतो. काय होणार माहीत नव्हते. माणूस माणसाला परका झाला पण याही काळात प्रतिकूल भयावह काळात ,परिस्थिति अनुराधाने कोविड केअर सेंटर येथे वर्ष २०२० -२१ या दोन्ही वर्षी कोरोना रुग्णांची सेवा केली. तिचे हे धाडस जिद्द आपल्याला माणसातील माणुसकीवर विश्वास ठेवायला शिकवते.

अनुराधाने यादरम्यान रुग्णांना शारीरिक आणि मानसिक बळ दिले, त्यांच्या सकारात्मकतेत वाढ व्हावी याउद्देशाने रुग्णांसाठी व्यायाम, प्राणायाम, मनोरंजनात्मक खेळांचे आयोजन केले. तसेच समुपदेशन करणे, त्यांना वेळेवर चहा, नाश्ता, जेवण औषधे देणे, त्यांच्या वैद्यकीय तपासणीत वेळोवेळी मदत तर केलीच, तसेच लॉक डाऊनच्या काळात समाजातील ज्येष्ठ असलेले महत्त्वाचे घटक एकटे पडले होते या ज्येष्ठ नागरिकांना औषधे घरपोच नेऊन देणे, त्यांची लाईट बिल भरणे, दैनंदिन लागणाऱ्या वस्तूंचा पुरवठा करणे, रुग्णांना डबे पोचवणे अशी दैनंदिन कामेही ताईदादा टीमने करून सामाजिक बांधिलकी जपली. स्वतः रक्तदान,

प्लाझमादान करून जनजागृती, समाजातील तळागाळातील घटकांना अन्नधान्य पुरवठा करणे, पोलीस यंत्रणेला चहा, नाष्टा यांची सोय केली अनुराधा आणि तिचे सगळे सहकारी त्यांचा आधार बनले. कोणतेही काम कोणी एकटेच करत नाही पण सगळ्यांना आपलेसे करून धरून वाटचाल करणेही तितकेच महत्त्वाचे असते जे अनुराधा आजपर्यन्त करत आली आहे. अनुराधाने केल्याची विशेष दखल घेत पुणे महानगरपालिकेने तिला २०२० साली कोरोना योद्धा पुरस्कार देऊन अनुराधाला सन्मानित करण्यात आले.

आपल्या कार्यातूनच तिने स्वतःची वेगळी अशी ओळख निर्माण केलेली असून, मल्लखांब, मैदानी खेळ अशा सतत नवनवीन गोष्टी ती स्वतः विद्यार्थी बनून शिकतांनाच इतरानी शिकावे म्हणून झटत असते. तिच्या या झोकून देण्याच्या वृत्तीला, चिकटीला, वेगळ्या वाटेवर चालण्याच्या धडपडीला आणि मार्ग कठीण असला तरी स्वप्न मोठे बाळगून ते पूर्ण करण्याच्या जिद्दीला,माझा आपल्या संगळ्यांकडूनच सलाम! अनुराधाच्या या कर्तृत्वामुळेच आज शाहूलक्ष्मी कला क्रीडा अकादमी नावारूपाला येत आहे.

अनुराधाची सामाजिक बांधिलकी पाहूनच तिला या वर्षीचा प्राइड ऑफ सीएसीपीइ पुरस्काराने सन्मानित केले गेले याचा माझ्याबरोबरच आपणा सर्वांनाच विशेष आनंद आहे. अनुराधला तिच्या पुढील आयुष्यासाठी मनःपूर्वक शुभेच्छा !



डॉ. महेश देशपांडे

सहयोगी प्राध्यापक, महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

ज्या शाळा महाविद्यालयांमधून कुल पद्धतीच्या माध्यमातून विविध स्पर्धा आयोजित केल्या जातात, त्यामध्ये प्रामुख्याने नेहमी खेळल्या जाणाऱ्या सर्वसामान्य व माहित असलेल्या खेळांचाच समावेश आढळून येतो. मात्र कुलपद्धती ही व्यवस्था अत्यंत प्रभावी असून त्या माध्यमातून शाळेतील किंवा महाविद्यालयातील प्रत्येक विद्यार्थ्यांस स्पर्धेत सहभागी करून घेता येते. जे नियमितपणे खेळले जाणारे व प्रसिद्ध खेळ आहेत त्या खेळांच्या आंतरकुल स्पर्धामधून किंवा त्या खेळांच्या इतर स्पर्धामधून देखील विशेष विद्यार्थ्यांचे सहभागी झालेले दिसतात. जे विद्यार्थी खेळामध्ये निपुण आहेत किंवा खेळाचा नियमित सराव करतात अशा विद्यार्थ्यांचाच त्या खेळाच्या स्पर्धेत बोलबाला दिसून येतो. सर्व विद्यार्थ्यांना उत्तम खेळता येतेच असे नाही. मात्र अशा खेळांमध्ये न्यूनगंडाची भावना निर्माण होऊन ते विद्यार्थी खेळापासून दूर जातात कारण ते नियमित खेळणाऱ्या विद्यार्थ्यांसमोर क्रीडा स्पर्धामध्ये तग धरू शकत नाहीत.

आंतरकुल स्पर्धामधून खेळात निपुण असलेले वा नसलेले असे दोन्ही प्रकारचे विद्यार्थी सहभागी होऊ शकतात. “सामूहिक आंतरकुल स्पर्धा” (Mass Intramural Competition) ही एक अशी स्पर्धा आहे ज्यामध्ये खेळात उत्तम असलेला, सर्वसाधारण असलेला तसेच खेळात मागे असलेला असे सर्वच विद्यार्थी आपला सहभाग देऊन संघासाठी म्हणजेच आपल्या कुलासाठी खारीचे योगदान देऊ शकतात. या स्पर्धामध्ये प्रत्येक प्रतिस्पर्धकाने उत्तमच कामगिरी केली पाहिजे असे बंधन नसते. परंतु प्रत्येकाने स्वतःच्या क्षमतेच्या १००% योगदान गरजेचे असते. अतिसामान्य खेळाडूसुद्धा या स्पर्धेत आपले योगदान देतात त्यामुळे एक प्रकारची

संघभावना निर्माण होते. “सामूहिक आंतरकुल स्पर्धा” भरविण्यासाठी नमुन्या दाखल पुढे काही स्पर्धांचे आयोजन-नियोजन देत आहे.

अ. सामूहिक धावणे आंतरकुल स्पर्धा

एखाद्या शाळेत कुलव्यवस्था असेल तर प्रत्येक कुलाची संख्या म्हणजे एकूण संख्येला कुलाच्या संखेने भाग दिल्यास मिळू शकते. जसे एका शाळेत १००० विद्यार्थी असतील व चार कुल असतील तर प्रत्येक कुलात २५० विद्यार्थी विभागलेले असतात. सामूहिक धावणे आंतरकुल स्पर्धेमध्ये प्रत्येक कुलाच्या सर्वच विद्यार्थ्यांना सहभागी करून घेता येते. या स्पर्धेचे खालील पद्धतीने आयोजन करावे.

- सर्व प्रथम धावण्याचे अंतर व मार्ग निश्चित करावा.
- विद्यार्थ्यांच्या वयोगटानुसार प्रत्येक कुलांची विभागणी करावी. ही विभागणी इयत्तानुसार देखील करता येईल.
- या स्पर्धेसाठी फार लांब किंवा फार कमी पल्ल्याचे अंतर निश्चित न करता मध्यम पल्ल्याचे अंतर ठरवावे. साधारण १ कि.मी. पेक्षा जास्त व ३ कि.मी. पेक्षा कमी अंतर निश्चित करावे.
- स्पर्धेसाठी अंतर व मार्ग निश्चित झाला म्हणजे स्पर्धेचे आयोजन चांगले करता येते.
- सर्वसाधारणपणे एका ठिकाणी स्पर्धेची सुरुवात करून दुसऱ्या ठिकाणी ती स्पर्धा संपेल असे ठरवावे. ट्रॅकवर या स्पर्धेचे आयोजन नको. कारण मोठ्या संख्येने स्पर्धक असल्याने प्रत्येकाची ट्रॅकवरील आवर्तने मोजणे व त्याची

नोंद ठेवणे अवघड असते मात्र ४०० मी. च्या ट्रॅकवर एकदाच धावायचे असल्यास ट्रॅकवर आयोजनास हरकत नाही.

- प्रारंभ रेषेमागे सर्व कुलातील सर्व स्पर्धकांना उभे करावे. (अर्थात वयोगट किंवा इयत्तानुसार गट करावे)
- एका कुलाच्या विशिष्ट वयोगट किंवा इयत्तेच्या गटाची संख्या १००-१२० च्या वर जाणार नाही याची काळजी घ्यावी..
- जर चाल कुल असतील तर प्रारंभ रेषेवर एकाच वेळी ४००-४६० विद्यार्थी स्पर्धक धावण्यासाठी सज्ज असतील.
- ज्या ठिकाणावरून प्रारंभ असेल ती जागा प्रशस्त असावी, त्यामुळे प्रारंभ दिल्यानंतर अपघात होत नाही.
- स्पर्धेचा प्रारंभ एखाद्या माजी विद्यार्थी खेळाडूने झेंडा दाखवून करावा.
- प्रारंभ दिल्यानंतर मोठ्या संख्येने सर्व खेळाडू धावायला सुरूवात करतात.
- स्पर्धेच्या मार्गावर स्वयंसेवक असावे व त्यांनी खेळाडूंना योग्य मार्गदर्शन करावे. सर्व खेळाडू ठरलेल्या मार्गानेच अंतिम रेषा पार करेपर्यंत धावतील याची आयोजकांनी काळजी घ्यावी.
- अंतिम रेषेजवळ बांबू बांधून नरसाळ्याप्रमाणे रचना करावी, जेणेकरून एका वेळी एकच खेळाडू अंतिम रेषा पार करेल.
- अंतिम रेषा पार करणाऱ्या प्रत्येक स्पर्धकास उलट क्रमाचे टोकन द्यावे म्हणजे स्पर्धेत १०० स्पर्धक सहभाग असणार असे ठरले असेल तर प्रथम येणाऱ्या स्पर्धकास अंतिम रेषा पार करताच १०० अंक असलेले टोकन द्यावे.
- अनुक्रमे येणाऱ्या प्रत्येक स्पर्धकास उलट क्रमाने टोकन द्यावे, जसे १००, ९९, ९८, ... इत्यादी क्रमाने टोकन वितरण होईल याची

खात्री करावी.

- शेवटी आलेल्या स्पर्धकास दिलेल्या टोकनावर सर्वात लहान अंक असेल.
- या धावण्याच्या स्पर्धेत सहभागी झालेल्या प्रत्येक स्पर्धकास कोणत्या ना कोणत्या क्रमांकाचे टोकन मिळेल याची आयोजकाने खात्री करावी.
- स्पर्धा संपत असतानाच प्रत्येक कुलाच्या संघनायक किंवा शिक्षक व्यवस्थापकाने त्यांच्या कुलातील स्पर्धकाकडून टोकन घेऊन त्याची नोंद करावी. कुलातील प्रत्येक स्पर्धकाच्या टोकनावरील अंकाची नोंद होणे आवश्यक आहे.
- कुलव्यवस्थापक शिक्षक किंवा कुलनायकाने टोकनांची नोंद केल्यानंतर त्या सर्व अंकांची बेरीज करावी व आयोजकाकडे नोंद वही व टोकन जमा करावे.
- आयोजकांनी योग्य तपासणी करून प्रत्येक कुलातील स्पर्धक संख्या व त्यांनी मिळविलेल्या टोकनानुसार अंकाची आलेली बेरीज याची खातरजमा करावी.
- प्रत्येक कुलातील वैयक्तिक स्पर्धकाने ज्या क्रमाने स्पर्धा पूर्ण केलेली असेल त्याप्रमाणे त्या स्पर्धकास टोकन प्राप्त होते. टोकनावरील अंक विशिष्ट क्रमाने असत नाही.
- प्रत्येक कुलातील एकूण स्पर्धकांनी मिळवलेल्या गुणांची एकूण बेरजी म्हणजे त्या कुलाचा प्राप्तांक असतो. सर्व कुलांच्या प्राप्तांकापैकी अनुक्रमे सर्वाधिक ते सर्वात कमी प्राप्तांकानुसार १, २, ३, ४ इत्यादी क्रम दिला जातो.
- या स्पर्धेत एका कुलातील सहभागी असलेल्या खेळाडूंच्या प्रत्येक स्पर्धकाने प्राप्त केलेल्या प्राप्तांकाची बेरीज करून त्या कुलाचा प्राप्तांक ठरतो व त्यानुसार कुलाचा स्पर्धेतील क्रम ठरतो.

अशा प्रकारे एकाच वेळी सर्व कुलातील एका वयोगटाची किंवा इयत्तेची सामुहिक धावण्याची स्पर्धा आयोजित करता येते. या स्पर्धेमध्ये प्रत्येक खेळाडू आपले योगदान देतो त्यामुळे सांघिक भावना निर्माण होते.

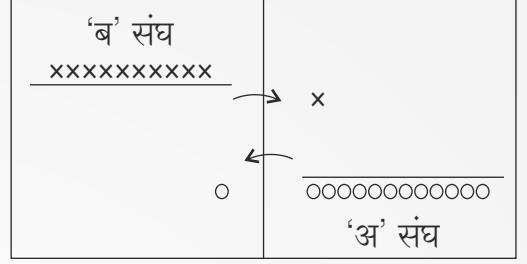
शेवटी आयोजक सर्व सहभागी स्पर्धक व त्यांच्या प्राप्तांकाची बेरीज करून ज्या कुलाच्या प्राप्तांकांची बेरीज सर्वाधिक असते त्यांना विजयी घोषित करतात. विजयी कुलाची घोषणा करण्यापूर्वी प्रत्येक बाबीची खातरजमा रावी. कारण या स्पर्धेत अनेक घोळ होऊ शकतात.

ब. सामूहिक गोळाफेक आंतर कुल स्पर्धा

ही स्पर्धा आयोजित करण्यासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे

- सर्व स्पर्धकांनी स्पर्धेत सहभागी होण्यापूर्वी गोळा फेक कसा करतात हे शिकलेले असावे तसेच थोडाफार सराव केलेला असावा. कोणत्याही स्पर्धकास थेट स्पर्धेत सहभागी करून घेऊ नये.
- ही स्पर्धा विविध वयोगटांत आयोजित करावी.
- गोळ्याचे वजन ६ पौंड, ८ पौंड, १० पौंड, १२ पौंड व १६ पौंड असे असते. क्रीडा साहित्याच्या दुकानांत वरील वजनांचे गोळे उपलब्ध असतात.
- लहान वयोगटास कमी वजनाचा (६ पौंड) तर कनिष्ठ महाविद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांना जास्त वजनाचा (१२ पौंड) गोळा असावा. मुलींकरीता ६ पौंडाचाच गोळा वापरावा.
- ही स्पर्धा सर्वसामान्यांसाठी असल्यामुळे गोळ्याचे वजन मैदानी बाबींच्या संघटनेच्या नियमांनुसार असावे असा आग्रह न धरता कमी वजनाचा गोळा असावा.
- या स्पर्धेमध्ये एका वेळी दोन कुल सहभागी होऊन एकमेकांशी सामना करतात.

- स्पर्धेची रचना व मैदानाची आखणी आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे असावी.



- आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे मध्यभागी आडवी रेष आखावी व त्या रेषेच्या दोन्ही बाजूंस प्रत्येकी 'अ' व 'ब'संघ अनुक्रमे उभे करावे.
- कुलातील कोणता स्पर्धक प्रथम गोळा फेकणार याचा क्रम ठरवण्याचा अधिकार त्या त्या कुलास असावा.
- प्रत्येक स्पर्धकास विशिष्ट क्रमाने गोळा फेक करणे अनिवार्य असते. मात्र गोळा फेक करतानाचा स्पर्धकाचा क्रम मागेपुढे करण्याचा अधिकार त्या कुलाला असावा.
- नाणे फेक करून कोणत्या कुलाने गोळा फेकाची सुरुवात करायचे हे ठरवले जाते.
- ज्या कुलाचा स्पर्धक सर्व प्रथम गोळा फेक करणार आहे त्याने मध्यभागी आखलेल्या रेषेच्या मागे उभे राहून गोळाफेक करावा.
- दोन्ही कुलांतील सर्व स्पर्धकांनी आकृतीत दर्शविल्याप्रमाणे मध्यरेषेच्या दोन्ही बाजूंस उभे रहावे.
- दर्शकांनी समांतर आखलेल्या रेषेबाहेरच उभे रहावे.
- 'अ' संघाच्या पहिल्या स्पर्धकाने मध्य रेषेच्या मागे उभे राहून विरुद्ध संघाच्या 'ब' संघाच्या अंगणात जास्तीतजास्त दूर गोळा फेक करावा.
- गोळाफेक करणाऱ्या स्पर्धकाने फेकताना किंवा गोळाफेक झाल्यानंतर रेषेला स्पर्श करू नये

अथवा ती रेषा पार करून पुढे जाऊ नये. तसे केल्यास प्रमाद ठरतो.

- पहिल्या स्पर्धकाचा गोळा विरुद्ध संघाच्या ('ब' संघाच्या) अंगणात ज्या ठिकाणी पडतो तिथूनच 'अ' संघाच्या अंगणात फेकायचा आहे.
- 'अ' संघातील पहिल्या खेळाडूची संधी संपताच त्याने 'ब' संघाच्या अंगणात 'अ' संघ उभा असेल त्याच्या विरुद्ध बाजूस उभे रहावे.
- 'अ' संघाचा गोळा जेथे पडेल तिथेच मध्यरेषेच्या सर्वात कमी अंतरावर पंचांनी मध्यरेषेस समांतर रेषा आखावी.
- पंचांनी आखलेल्या समांतर रेषेमागे उभे राहूनच 'ब' संघातील खेळाडूने 'अ' संघाच्या अंगणात गोळा टाकण्याचा प्रयत्न करायचा आहे.
- पंचांनी आखलेली रेषा स्पर्धकाने ओलांडू नये किंवा त्या रेषेस स्पर्श होणार नाही याची काळजी घ्यायची आहे.
- प्रत्येक कुलातील एकावेळी एकाच स्पर्धकाने गोळा फेक करायचा आहे. 'अ' संघातील स्पर्धकाची संधी झाली की 'ब' संघातील स्पर्धकाची संधी असते.
- क्रमाक्रमाने दोन्ही कुलातील प्रत्येक खेळाडूस विरुद्ध संघाच्या अंगणात गोळा टाकण्याची संधी दिली जाते.
- ज्या संघातील स्पर्धक जास्त दूर गोळा टाकतो त्या कुलास त्याचा फायदा मिळतो. दोन्ही संघांनी गोळा विरुद्ध संघाच्या अंगणात म्हणजेच मध्यरेषेच्या पार राहिल असा प्रयत्न कराचा आहे.
- प्रमाद झाल्यास ज्या संघाचा प्रमाद घडतो त्याच्या विरुद्ध संघास फायदा मिळतो व जेथे प्रमाद झाला त्याच जागेवरून विरुद्ध संघाच्या अंगणात मध्य रेषेपासून जास्तीत जास्त दूरवर

गोळा टाकण्याची संधी प्राप्त होते.

पंचांचे कार्य

या स्पर्धेसाठी किमान दोन पंच व एक-दोन स्वयंसेवक आवश्यक आहेत.

- एक पंच गोळाफेक करणाऱ्या खेळाडूचा प्रमाद नोंदवतो तर दुसरा पंच ज्या जागेवर गोळा पडतो ती जागा हेरून त्या जागी रेषेपासून किमान अंतरावर मध्य रेषेस समांतर रेषा आखतो.
- 'अ' संघाची नोंद करणारा व 'ब' संघाची नोंद करणारा असे दोन पंच या स्पर्धेत काळजीपूर्वक काम करतात.
- 'अ' संघाचा स्पर्धक गोळा फेक करतो तेव्हा बाजूचा पंच प्रमाद झाल्यास नोंद करतो तर त्याच वेळी 'ब' संघाच्या अंगणातील पंच गोळा पडलेल्या जागेवर मध्यरेषेस समांतर रेषा आखण्यासाठी सज्ज असतो.
- दर वेळी पंचांची भूमिका बदलत असते.
- पंचांनी प्रमाद अत्यंत काळजीपूर्वक नोंदवायचा असतो कारण केवळ एका प्रमादामुळे संपूर्ण स्पर्धेचा निकाल बदलू शकतो.

स्पर्धकांसाठी सूचना

- स्पर्धकांनी प्रमाद होणार नाही याची काळजी घ्यावी कारण गोळा दूरवर फेकण्याच्या नादात प्रमाद होण्याची शक्यता असते.
- गोळा दुर टाकण्याच्या नादात प्रमाद केल्यास विरुद्ध संघास मोठ्या अंतराचा फायदा होतो.
- प्रमाद करण्यापेक्षा गोळा कमी अंतरावर टाकणे अनेक वेळा फायद्याचे ठरते.
- स्पर्धेची सुरुवात चांगली करण्यासाठी व स्पर्धेत आघाडी मिळवण्यासाठी सर्वप्रथम फेकी करणारा स्पर्धक उत्तम खेळाडूपैकीच असावा.
- स्पर्धेचा शेवट करणारा स्पर्धकही आपल्या संघातील सर्वोत्कृष्ट खेळाडू असावा.

स्पर्धेदरम्यान आघाडी घेण्याच्या दृष्टीने खेळाडूंचा क्रम बदलता येतो, या नियमाचा फायदा घेण्याच्या दृष्टीने प्रत्येक संघाने डावपेच आखावे.

या सामूहिक गोळा फेक आंतरकुल स्पर्धेस धोटा पद्धती म्हणतात. ज्याप्रमाणे कापडे विणताना धोटा एका बाजू कडून दुसऱ्या बाजूकडे व दुसऱ्या बाजूकडून पुन्हा पहिल्या बाजूकडे सतत नेला जातो, तसेच या स्पर्धेत गोळा एका अंगणाकडून दुसऱ्या अंगणात पुन्हा परत दुसऱ्या अंगणाकडून पहिल्या अंगणात टाकला जातो.

स्पर्धेचा निकाल लावण्याची पद्धती

जर स्पर्धेची सुरुवात करणाऱ्या संघास 'अ' संघ

संबंधले तर विरुद्ध बाजूस असलेल्या संघास 'ब' संघ संबोधते.

'अ' संघाने स्पर्धेची सुरुवात केली असेल तर 'ब' संघ स्पर्धेचा शेवट करतो. दोन्ही संघांमध्ये समान सरख्येचे स्पर्धक असतात.

'ब' संघातील शेवटच्या स्पर्धकाने गोळा टाकल्यानंतर गोळा 'अ' संघाच्या अंगणात म्हणजे मध्य रेषेच्या पुढे पडला तर 'ब' संघ विजयी ठरतो तर शेवटच्या स्पर्धकाचा गोळा मध्यरेषेच्या आगोदर म्हणजेच 'ब' संघाच्याच अंगणात पडल्यास 'अ' संघास विजयी घोषित केले जाते.



प्रश्नमंजुशा उत्तर सुची : (१) सॅली जेनकिन्स (२) १९९६ - वृषणाचा (३) दूर द फ्रान्स (४) ३५००-२३ (५) कासा ते खंदेरी (६) तेनझिंग नांगे - शिवछत्रपती (७) क्रिकेट व टेनिस (८) आशियाई - तिसरे (९) Age - weight gain (१०) Posture - co-ordination (११) मैदाने-साहित्य (१२) ABC, जंपिंग, हॉपिंग (१३) निर्भय (१४) सर्वांसाठी खेळाद्वारे सुदृढता (१५) आनंद (१६) सामूहिक आंतरकुल स्पर्धा (१७) समान

मिलिंद क्षीरसागर

शारीरिक शिक्षण शिक्षक, पुणे

मी मिलिंद क्षीरसागर....

पुण्याच्या “श्री शिवाजी प्रिपरेटरी मिलिटरी स्कूल”चा विद्यार्थी. मूळ गाव शिवनेरी पायथ्याचे जुन्नर, आजोळ अजिंक्यतारा पायथ्याचे सातारा, राहायला जुना तोफखाना शिवाजीनगर. अशी सगळी ऐतिहासिक ठिकाणे माझ्या नावाशीच जोडली गेली असल्यामुळे मला “किल्ले” हेच सर्वस्व वाटावे हे काही नवल नाही, शाळेपासून मित्रांसोबत किल्ले पाहण्याची संधी मिळाली, पुढे महाविद्यालयात गेल्यावर मित्र असे मिळाले ज्यांनी किल्ल्यांना भेट द्यायला साथ दिली. १९८७ साली माझ्याच शाळेत मी प्राथमिक शिक्षक झालो व माध्यमिकला फुटबॉल प्रशिक्षक म्हणून नेमले गेलो. पण शहरातील विद्यार्थ्यांमध्ये हृदयाचा दमदारपणा कमी असतो हे मला लहानपणापासून स्वानुभवातून समजले होते, म्हणून मी विद्यार्थ्यांसाठी रविवारी किल्ले भटकंती कार्यक्रम सुरू केला, त्यातून शहरातील विद्यार्थ्यांना त्याचा प्रचंड उपयोग झाला व संघाची प्रगती दिसून येऊ लागली. शहरातील विद्यार्थ्यांमध्ये खेळातील कौशल्य अमाप असतात पण हृदयाचा दमदारपणा कमी पडल्यामुळे यश प्राप्त करणे शक्य होत नाही.

१९८९ साली आगाशे महाविद्यालयात प्रवेश घेतला व माझ्या शिकवण्याच्या पद्धतीला पाठबळ मिळाले १९९३ साली शाळेमागेच मोठी टेकडी असणाऱ्या लोयोला सारख्या आनुदानित, क्रीडा क्षेत्रात नावाजलेल्या शाळेत नोकरी करायला मिळाली हे माझे भाग्यच माझ्या प्रयत्नाला यश मिळाले ते तेव्हाचे मुख्याध्यापक कै. फादर जो पल्ली यांनी मला माझे प्रयोग करण्यास परवानगी दिली “फिटनेस फॉर ऑल” शाळा सुटल्या नंतर संपूर्ण वर्ग सव्वा तास थांबत असे, क्रॉस कंट्रीच्या मदतीने मी शाळेतील प्रत्येक विद्यार्थ्याला सुदृढ व निरोगी

करण्यात यशस्वी झालो याचाच परिणाम म्हणजे माझ्या विद्यार्थ्यांनी फुटबॉल, हॉकी, व्हॉलीबॉल, बॅडमिंटन, टेनिस, क्रॉस कंट्री, मैदानी खेळ, चेस सारख्या खेळांमध्ये राज्य व राष्ट्रीय पातळीवर यश संपादन करून खूप नाव कमावले अर्थात मी एक निमित्त मात्र होतो. पालकांनी खूप मदत केली व पाल्यांना वरच्या पातळीवर घेऊन जाण्यास परवानगी देऊन मदत केली. सलग पुढेल दहा बारा वर्ष लॉयलाने पुण्याच्या क्रीडा क्षेत्रातील आपला दबदबा निर्माण केला होता. त्यानंतर विद्यार्थी वर्षभर सुदृढ निरोगी व तंदुरुस्त रहावा म्हणून दुर्ग भ्रमंती चालू केली. पावसाळ्यात भ्रमंती केली, निसरड्या भूभागावर चालायचे कसे, आपला तोल सांभाळण्यासाठी नक्की काय करायचे ह्याचे धडे गिरवले, वर्षा विहार या नावाखाली तासनतास भिजलेल्या अवस्थेत शरीरातील ऊर्जा कशी साठवून ठेवायची व निसरड्या जमिनीवर तोल सांभाळत पुढे कसे धावायचे ह्याचे धडे किल्ल्यांनी गिरवून घेतले. शहरातील विद्यार्थ्यांमध्ये मिनरल वॉटरचा न्यूनगंड किल्ल्यावरचे पाणी पाजून दूर करण्यास उपयोग झाला. मिळेल ते खायला विद्यार्थी अशाच वातावरणात शिकवले त्यामुळे स्पर्धा कुठे ही असो खायला चांगले नाही असे कधी म्हणले नाहीत पण तिखट जेवणावर तोडगा काढता आला नाही. थंडीतील दुर्ग भ्रमंती विद्यार्थ्यांना वेगळाच आनुभव देत असत. शरीरात ऊर्जा निर्माण करणे म्हणजे नक्की काय हे मला त्यांना समजून सांगता आले त्यामुळे खेळाआधी पूरक हालचाली का करायच्या ह्याचे उत्तर त्यांना मिळाले. थंडीपासून शरीर कसे जपायचे, उबदार कपडे नक्की कसे काम करतात व ते आपल्या कसे फायद्याचे असतात हे त्यांना कृतीतून सिद्ध करण्यात यश आले. उन्हाळ्यात किल्ले भटकंतीचा

वेगळाच आनुभाव मिळतो, पाण्याचे महत्त्व व मुरमाड जमिनीवर कसे पळायचे पावलांची गती व पळताना पाऊल नेमके कुठे टाकायचे ह्याचे धडे गिरवणे खूप सोपे झाले होते.

दुर्ग भटकंती एका प्रकारची फिजिओथेरपी आहे असा माझा स्वतःचा अनुभव आहे, आजतागायत माझे नऊ अपघात झाले आहेत, पण किल्ल्याच्या मुळे मला फिजिओथेरपी मिळाली व प्रत्येक अपघातानंतर दुर्ग भटकंती कार्यक्रम चालू होता त्यात काही जास्त काळ खंड पडला नाही, त्यामुळे मी आजवर कन्याकुमारी ते लेह व कोटेश्वर (गुजरात) ते भूतान असा साधारण सव्वा लाख किलोमीटर भारत स्कूटरवर प्रवास करून नऊशे पेक्षा जास्त किल्ले पाहिले ते ही बायको व मुलांसह. माझी बायको म्हणजे सुजाता माझी एम् एड ची सहपाठी सध्या एम आई टी येथे शारीरिक शिक्षण शिक्षक म्हणून कार्यरत

आहे तर मुलगा अमेरिकन क्रुझ कंपनी प्रिन्सेसवर व्यावसायिक छायाचित्रकार म्हणून जगभर फिरत असतो. मी त्याला भारतातील सातशे पेक्षा जास्त किल्ले दाखवले पण आता तो नोकरी सांभाळत भारताबाहेरचे किल्ले भ्रमंती करत आहे.

दुर्ग भ्रमंती माझ्या आयुष्याची दिशादर्शक ठरली हे मात्र खरे. किल्ल्यांनीच आपली मान तेव्हाही उंचावली व आजही माझ्या आयुष्यात मला खूप उंचावर आणले. पहिली दुर्ग संवर्धन करणारी संस्था शिवाजी ट्रेल् पंचवीस वर्षांपूर्वी स्थापना केली, दुर्ग संवर्धक संघ महाराष्ट्रचे अध्यक्ष पद माझ्याकडे आहे. खासदार डॉ.अमोल कोल्हे हे माझ्या संस्थेचे ब्रँड अॅम्बेसेडर आहे, त्यांच्याच छोट्या पडद्यावरच्या शिवपुत्र संभाजी ह्या नावाजलेल्या मालिकेत माझे नाव दाखवले जाते हे ही काही कमी नाही



प्रश्नमंजूषा

१. “इट्स नॉट अबाउट द बाइक - माय जर्नी बॅक टू लाईफ” या लान्स आर्मस्ट्रॉंगच्या आत्मकथनाच्या सहलेखिका कोण ?
२. लान्स आर्मस्ट्रॉंग या ----- वर्षी चा कॅन्सर झाला होता.
३. लान्सने सर्वाधिक वेळा जिकलेल्या सायकल स्पर्धेचे नाव ----- आहे.
४. टूर द फ्रान्स या सायकल स्पर्धेचे एकुण अंतर ----- कि.मी. असून ती स्पर्धा २१ टप्प्यात ----- दिवस चालते
५. प्रभात कोळीने वयाच्या १४ व्या वर्षी ----- ते ----- हा धोकादायक मानला जाणारा सागरी पट्टा पार केला.
६. प्रभात कोळी यास केंद्र सरकारचा ----- हा राष्ट्रीय साहस व महाराष्ट्राचा प्रतिष्ठेचा ----- पुरस्कार मिळाला आहे.
७. स्वातंत्र्यानंतरच्या काळातील टेबल टेनिस खेळाडू मीनाताई परांडे यांचे वडील ----- व ----- खेळाचे उत्तम दर्जाचे खेळाडू होते.
८. मीनाताई परांडे यांना टेबल टेनिस खेळामध्ये ----- स्तरावर ----- मानांकन मिळाले होते.
९. Metabolism slows with _____, Leading to _____
१०. Mobility, flexibility and balance leads to improve _____ and _____, reducing the risks of falls in old age people.
११. प्रभावी शारीरिक शिक्षणासाठी पुरेशी ----- आणि विद्यार्थी संख्येच्या प्रमाणात ----- असणे महत्त्वाचे आहे.
१२. अँजिलिटी लॅडरचा उपयोग ----- ड्रिल्स, - ----- व ----- सुधारण्यासाठी केला जातो.
१३. सन २००३ पासून शासनाच्या क्रीड विभागामार्फत महिलांसाठी स्वसंरक्षणाची ----- योजना राबवण्यात येत आहे.
१४. सन २००१च्या क्रीडा धोरणाचा केंद्रबिंदू ‘-----’ हा ठरवण्यात आला आहे.
१५. ----- हा जीवनात परिवर्तन घडवून आणणारा ग्रंथ आहे.
१६. ----- स्पर्धेमध्ये सर्व विद्यार्थ्यांचा सहभाग घेऊ शकतो.
१७. सामुहिक गोळाफेक स्पर्धेत दोन्ही संघामध्ये ----- संखेचे स्पर्धक असतात.



Since - 1977



Maharashtriyā 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

