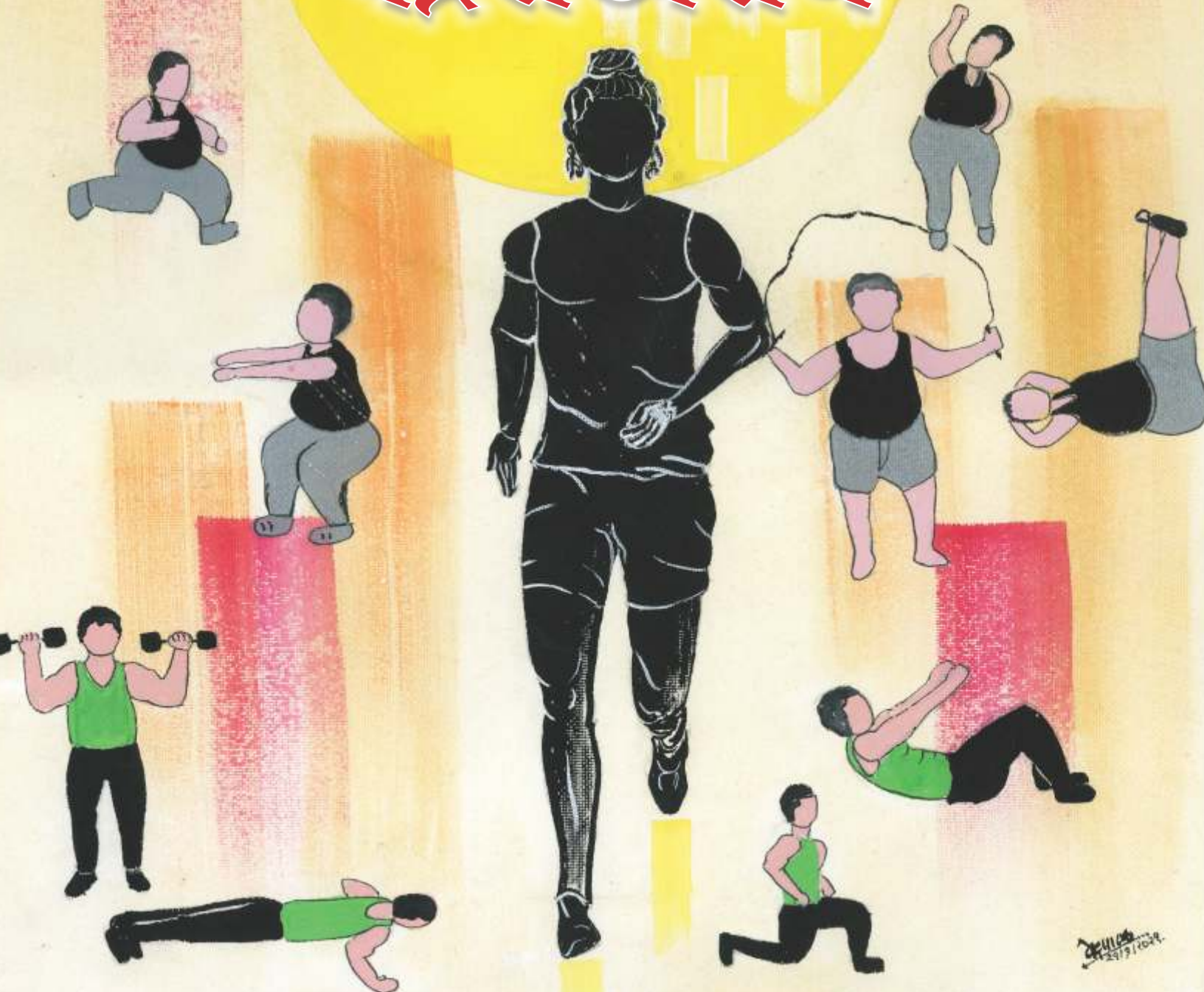


महाराष्ट्रीय मंडळाचे
चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

चंद्रशेखरीय



Chandrashekhar Agashe
College of
Physical Education
THE COORDINATE CENTER
TO THE DEVELOPMENT OF
SPORTS & FITNESS
EXPO





महाराष्ट्रीय मंडळाचे
चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

चंद्रशेखरीय

नियतकालिक

आमचे प्रेरणास्थान



कै. कॅ. शिवरामपंत दामले
संस्थापक, महाराष्ट्रीय मंडळ, पुणे



मुख्य संपादक

डॉ. सोपान कांगणे

कार्यकारी संपादक

डॉ. शरद आहेर

सहसंपादक

अनुराधा येडके

संपादकीय सल्लागार

डॉ. बालाजी पोटे

डॉ. उज्वला राजे

डॉ. श्रीकांत महाडिक

डॉ. श्रद्धा नाईक

डॉ. महेश देशपांडे

डॉ. अमित प्रभू

डॉ. शिरीष मोरे

डॉ. योगेश बोडके

संपादक मंडळ

श्री. कुमार उपाध्याय

श्री. सुमित तांबे

श्री. आदित्य गिरमे (विद्यार्थी मंडळ, सरचिटणीस)

मुखपृष्ठ : श्री. अक्षय वेदपाठक

मलपृष्ठ : श्री. वैभव कराळे

प्रिंटिंग : पूनम प्रिंटिंग प्रेस, पुणे



अनुक्रमणिका

१.	वार्षिक अहवाल २०२१-२२	५
२.	विद्यार्थी केंद्रित शिक्षण	१४
३.	थोर महात्मे होऊन गेले, चरित्र त्यांचे पहा जरा। आपण त्यांच्या समान व्हावे, हाच सापडे बोध खरा।।	१६
४.	दुर्लभ नरदेह जाणा	१८
५.	लॉकडाऊन की ओपनअप	२०
६.	एक शैक्षणिक वाटचाल!	२३
७.	टँडम सायकल आणि डॉ. मीरा	२७
८.	शारीरिक शिक्षणातील अधिक उणे	२९
९.	हरवत चाललेले खेळ, आणि हरवत चाललेले आयुष्य	३१
१०.	खेळ आणि भारत	३३
११.	क्रीडाकौशल्य	३४
१२.	ओढा रस्सी लावा जोर	३६
१३.	प्रश्नाचा नव्हे उत्तराचा भाग बनू या!	३८
१४.	Introduction To Pickleball	४०
१५.	Sport Management Course Related Practical Work Assignment	४३
१६.	अॅरो दिशाभिमुखता कसोटी	५०
१७.	शारीरिक शिक्षणातील सर्वसमावेशकता	५२



Abstract

१. "A Critical Study of Health Related Physical Fitness, Mental Health And Lifestyle Status of Different Professionals" ५५
२. आर्टिस्टिक जिम्नॅस्टिक्सच्या प्राथमिक कार्यक्रमाचा मुलांच्या फ्लोअर एक्सरसाईझ कौशल्य पातळीवर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास ५५
३. "Efficacy of Rhythmic Intervention To Promote Physical Literacy" ५६
४. पाण्यातील व जमिनीवरील व्यायामाचा ३५ ते ४० वयोगटातील स्थूल पुरुषांच्या आरोग्याधिष्ठीत शारीरिक सुदृढता, शारीरक्रियाशास्त्र व जीवरसायनशास्त्रीय घटकांवर होणाऱ्या परिणामांचा तुलनात्मक अभ्यास ५६
५. Analysis of The Effectiveness of Physical Activity Awareness Model to Mould Exercise Behaviour of Junior College Girls ५७
६. राष्ट्रीय कबड्डी खेळाडूंच्या कार्यमानाचा विश्लेषणात्मक अभ्यास ५८
७. "Prediction Of Determinants Of Penalty Shootout In Field Hockey And Effectiveness Of Customized Program" ५९
८. "Predictive Profiling Of Indian Elite Road Cyclists And Their Performance" ६०



Congratulations!

BPEd Examination 2020-2021



MR. OMKAR JADHAV
First (83.78)



MS. SHRUTI KANDHARE
Second (83.75)



MR. RUSHIKESH KULKARNI
Third (82.81)

MPEd Examination 2020-2021



MR. HARIOM KASHYAP
First (84.15)



MR. AYAHVARY PAWAR
Second (83.65)



MR. SAKET NIKALJE
Third (82.2)





Miss Vrushali Shamkant Thakare, B.PEd. (2nd year)

Participated in Asia Open Pickleball Tournament 2022 held in Phuket, Thailand (Date 13th to 17th April 2022)

Total 12 countries were participated in that tournament including Thailand, England, Australia, Indonesia etc. She won 4 international medals.

1. Gold (women's doubles) 19+ Advanced category
2. Silver (women's Singles) 19+ Open category
3. Silver (Mixed doubles) 19+ Open category
4. Silver (Team Event) in which total 16+ Teams participated from all over the world.

All India Inter University Competition



MS. RESHMA PUNEKAR
Softball



MS. RAJASHREE SHINDE
Volleyball



MS. ANDREA FRANCIS
Gymnastic



MS. PRADNYA WAREKAR
Volleyball



MR. VISHAL FARGADE
Handball



MR. SHIVA THAKUR
Handball



MR. HARSHAL MULE
Handball



MS. SHRADDHA TENDULKAR
Korfball



MR. SHUBHAM KATKAR
Baseball



MS. SAKSHI DHUMAL
Power Lifting



MR. PRATIK UBHE
Basketball



BPEd. Batch 2018-2020 Group Photo



BPEd. Batch 2019-2021 Group Photo



MPEd. Batch 2018-2020 Group Photo



MPEd. Batch 2019-2021 Group Photo



महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

वार्षिक अहवाल २०२१-२२

शारीरिक शिक्षणाचे खंदे पुरस्कर्ते, महाराष्ट्रीय मंडळाचे संस्थापक कै. शिवरामपंत दामले, मंडळाचे द्रष्टे माजी सरकार्यवाह, कै. रमेश दामलेसर आणि आमचे स्फूर्तीस्थान कै. धनंजय दामले यांच्या पवित्र स्मृतींना अभिवादन करून महाविद्यालयाचा शै. वर्ष २०२१-२२चा वार्षिक अहवाल सादर करीत आहे.

यंदा महाविद्यालय ४५व्या वर्षात पदार्पण करीत आहे. महाविद्यालयात सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाचे बी.पी.एड., एम.पी.एड., एम.मि.ल.(शारीरिक शिक्षण)(सुटीतील) व पीएच.डी. (शारीरिक शिक्षण) हे अभ्यासक्रम राबविले जातात. महाविद्यालय एन.सी.टी.ई. मान्यताप्राप्त असून नॅक पुनर्मूल्यांकित आहे.

ठळक वैशिष्ट्ये/विशेष कामगिरी

- १) शिवराज्याभिषेक सोहळा - ऑनलाईन कार्यक्रम (दि. ६ जून २०२१)
- २) ऑनलाईन आंतरकुल स्पर्धा - (बीपीएड प्रथम व द्वितीयवर्ष विद्यार्थ्यांसाठी) - (दि. १२ जून २०२१)
- ३) १९७७-७८ ते २०२०-२१ च्या बॅचेसचा ऑनलाईन माजी विद्यार्थी मेळावा (दि. १३ जून २०२१)
- ४) डॉ. योगेश बोडके यांची सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या शारीरिक शिक्षण व शिक्षक शिक्षण या तदर्थ अभ्यासमंडळाच्या सदस्यपदावर नियुक्ती (दि. ५/४/२०२१ पासून दोन वर्षांसाठी)
- ५) नॅक समन्वयक म्हणून डॉ. श्रध्दा नाईक यांची नियुक्ती (दि. १९ जून २०२१)
- ६) आगाशे प्राईड पुरस्कार समितीची स्थापना (दि. १९ जून २०२१)
- ७) दि. २१ जून २०२१ रोजी आंतरराष्ट्रीय योग दिन ऑनलाईन पध्दतीने संपन्न
- ८) कोव्हिड १९ लॉकडाऊनमुळे बीपीएड/एमपीएड विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक नुकसान टाळण्यासाठी ऑनलाईन तासिका व शालेय पाठ घेण्याची व्यवस्था.

- ९) महाविद्यालय विकास समिती सभा - दि. २ जुलै २०२१
- १०) कॅस समिती सभा - दि. १२ जुलै २०२१.
- ११) वेबिनार - Exercise Guidelines - दि. २५ जुलै २०२१.
- १२) ऑनलाईन रिसर्च वर्कशॉप - दि. २६ - २७ जुलै २०२१
- १३) पारितोषिक वितरण सोहळा - दि. ३० जुलै २०२१
- १४) JOSH-PE पहिले ऑनलाईन जर्नल प्रकाशित (जुलै २०२१)
- १५) आय क्यू ए सी सभा - दि. ३१ जुलै २०२१
- १६) पी.एच.डी मार्गदर्शकांसाठी ऑनलाईन वर्कशॉप - दि. ३ ते ७ ऑगस्ट २०२१
- १७) ग्रामो थेरपी वर्कशॉप - दि. ७ ऑगस्ट २०२१
- १८) डॉ. श्रध्दा नाईक - पदव्युत्तर विभाग प्रमुख - दि. १६ ऑगस्ट २०२१
- १९) ऑनलाईन रक्षाबंधन व गोपाळकाला कार्यक्रम - दि. २७ ऑगस्ट २०२१
- २०) राष्ट्रीय वेबिनार - Insights into Khelo India दि. २९ ऑगस्ट २०२१
- २१) राष्ट्रीय क्रीडादिन ऑनलाईन संपन्न - दि. ३० ऑगस्ट २०२१
- २२) ग्रीन ऑडिट मिटिंग - दि. २ सप्टें. २०२१
- २३) ऑनलाईन शिक्षक दिन कार्यक्रम - दि. ६ सप्टेंबर २०२१
- २४) ऑनलाईन सेट मार्गदर्शन कार्यशाळा (दि. ४ ते १२ सप्टेंबर २०२१)
- २५) 'ऑनलाईन फॅकल्टी डेव्हलपमेंट प्रोग्रॅम' मध्ये डॉ. योगेश बोडके यांचा सहभाग (दि. २१ ते २५ सप्टेंबर २०२१)
- २६) आयआयक्यूए जमा - २१ सप्टेंबर २०२१ (दि. ७ ऑक्टोबर २०२१ मान्यता)
- २७) ऑनलाईन राष्ट्रीय चर्चासत्र CARE - (based on Rehabilitation of Sports Injuries) (दि. १२ व १३ ऑक्टोबर २०२१)



- २८) ऑनलाईन पद्धतीने बीपीएड व एमपीएड (द्वितीय वर्ष) वर्ग सुरू (दि. १८ ऑक्टोबर २०२१)
- २९) व्याख्यानमालिका -डॉ. सुमेधा भोसले (लड्डुपणा) दि. २० व २१ ऑक्टोबर २०२१)
- ३०) 'आजादी का अमृत महोत्सव' अंतर्गत व्याख्यान - श्री. मिलिंद वाईकर दि. २३ ऑक्टो. २०२१
- ३१) International Physical Literacy Association (UK) या संस्थेशी सामंजस्य करार (दि.१५ नोव्हें. २०२१)
- ३२) कोव्हिड १९ बाबत शासकीय नियमांचे पालन करून बीपीएड/एमपीएड प्रवेश २०२१-२२ सीईटी मैदान परीक्षेचे महाविद्यालयात यशस्वी आयोजन (दि. १६ सप्टेंबर आणि ०९ ऑक्टोबर २०२१)
- ३३) आय.पी.एल.ए. (यू.के.) संस्थेशी सामंजस्य करार (दि. १५ नोव्हेंबर २०२१)
- ३४) नॅक मूल्यांकन तृतीय फेरीसाठी सेल्फ स्टडी रिपोर्ट नॅक बेंगलोर येथे ऑनलाईन सादर (दि.२० नोव्हेंबर २०२१)
- ३५) मास्टर्स गेम्स स्पर्धामध्ये प्राध्यापकांचे यश (दि. २८-२९ नोव्हेंबर २०२१)
- ३६) Sirona Wellness Consultants LLP,Pune कंपनीशी सामंजस्य करार (दि. ३० नोव्हेंबर २०२१)
- ३७) Dreams Academy Sarathi, Indapur संस्थेशी सामंजस्य करार
- ३८) Association of Fitness & Nutrition Science, Pune संस्थेशी सामंजस्य करार
- ३९) Publication Research Centre, Mumbai यांच्याशी सामंजस्य करार
- ४०) AGE Sports, Pune यांच्याशी सामंजस्य करार
- ४१) अनेक माजी विद्यार्थ्यांना सहयोगी पीएच.डी मार्गदर्शक म्हणून विद्यापीठमान्यता
- ४२) आंतरमहाविद्यालयीन आंतरविभागीय फुटबॉल (मुली) स्पर्धा व आंतरमहाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल (मुले व मुली) आंतरमहाविद्यालयीन अॅथलेटिक्स (लॉग डिस्टन्स) स्पर्धांचे आयोजन दि. ३ ते ६ डिसेंबर २०२१)
- ४३) गतिमान शारीरिक शिक्षण - ऑनलाईन षण्मासिक प्रकाशित (२५ जुलै २०२०)
- ४४) JOSH-PE (Research Journal) प्रकाशन
- ४५) जुलै २०२१ बीपीएड ८१.६३% व एमपीएड. विद्यार्थ्यांचा ९६.८७% निकाल, तर पीएच डी -०४ विद्यार्थी उत्तीर्ण
- ४६) सेट- ०७ विद्यार्थी व नेट - ०४ विद्यार्थी उत्तीर्ण
- ४७) प्राध्यापकांसाठी फॅकल्टी डेव्हलपमेंट प्रोग्रॅमचे महाविद्यालयात आयोजन (दि. ५ जाने. २०२१ पासून)
- ४८) कॅस अंतर्गत डॉ. राजे - प्राध्यापक डॉ. नाईक, सहयोगी प्राध्यापक (दि. १४-१०-२०२१) डॉ. महाडिक व डॉ. देशपांडे यांची सहयोगी प्राध्यापक पदावर पदोन्नती (दि. १२ जुलै २०२१)
- ४९) बीपीएड-तृतीयसत्र - सिंहगड सहल (दि.१७ डिसेंबर २०२१)
- ५०) ऑनलाईन वेबिनार - 'वेलनेस फॉर द गोल्डन इयर्स अ न्यू होरायझन फॉर करियर इन फिटनेस इंडस्ट्री' (१८ डिसेंबर २०२१)
- ५१) महाविद्यालयाचे प्रत्यक्ष कामकाज दि. ११ जानेवारी २०२१ पासून सुरू.
- ५२) ऑनलाईन कार्यशाळा - संशोधन प्रस्ताव कसा लिहावा (१ ते ३ फेब्रु. २०२२)
- ५३) Fundamentals in Sports Nutrition ऑनलाईन कोर्सचे आयोजन (दि. २१ जाने ते २५ फेब्रु. २०२२)
- ५४) महाराष्ट्र कुराश असोसिएशन व महाविद्यालय यांच्या संयुक्त विद्यमाने दोन दिवसीय पंच शिबिर आयोजन (दि. ५ व ६ मार्च २०२२)
- ५५) क्रीडा व्यवस्थापन ऑनलाईन राष्ट्रीय वेबिनार (दि.८ व ९ मार्च २०२२) समन्वयक डॉ. प्रभू
- ५६) Introduction to Rugby Workshop एम.पी.एड. साठी (द्वितीय वर्ष) आयोजन दि. २ ते १४ मार्च २०२२)
- ५७) प्राचार्य कांगणे यांचा नवीन शैक्षणिक धोरण २०२० च्या अंमलबजावणी संदर्भातील कार्यशाळेत सहभाग (दि. २१ ते २३ मार्च २०२२)
- ५८) पालकसभा (दि.२६ मार्च २०२२)
- ५९) 'शारीरिक साक्षरता' विषयावरील आंतरराष्ट्रीय दर्जाच्या प्रमाणपत्र अभ्यासक्रमाचा प्रारंभ (संबंधित वेबिनार दि. २६ मार्च २०२२)



- ६०) राष्ट्रीय वेबिनार - Wellness for the golden years – A new Horizon for career in Fitness Industry (२७ मार्च २०२२)
- ६१) आर्ट ऑफ लिव्हिंग व प्लेसमेंट मार्गदर्शन कार्यशाळांचे आयोजन (दि. १ एप्रिल २०२२)
- ६२) दोन फॅकल्टी डेव्हलपमेंट प्रोग्रॅम्सचे आयोजन (दि. ५ ते ८ जानेवारी २०२१ व दि. १ ते ४ फेब्रुवारी २०२१)
- ६३) ऑनलाईन परीक्षा आयोजन
- ६४) कोव्हिड १९ लॉकडाऊन काळात फेसबुकवर शारीरिक शिक्षणविषयक वेबिनारचे आयोजन
- ६५) शासन आदेशान्वये दि. १४ मार्च ते ३० जून २०२० व १० एप्रिल २०२१ ते पुढील आदेश प्राप्त होईपर्यंत या कालावधीत महाविद्यालयातील प्रत्यक्ष शैक्षणिक कार्य बंद व ऑनलाईन लेक्चर्सची व्यवस्था
- ६६) प्राचार्य डॉ. कांगणे यांची पुढील पाच वर्षांसाठी प्राचार्य पदावर पुनर्नियुक्तीस विद्यापीठ मान्यता (दि. ४ एप्रिल २०२२)

गतवर्षीय परीक्षा निकाल

सालाबादप्रमाणे निकालामध्ये उत्तम यश

अभ्यासक्रम	निकाल
बीपीएड (जुलै २०२१)	८१.६३%
एमपीएड (जुलै २०२१)	९६.८७%

अभ्यासक्रम	२०२१-२२ मधील उत्तीर्ण	२०२१-२२ पर्यंत उत्तीर्ण
एम.फिल (शा.शि.)	०	१००
पीएच.डी.	०९	५०

सेट परीक्षा डिसेंबर २०२०	०७ विद्यार्थी उत्तीर्ण
नेट परीक्षा डिसेंबर २०२०	०४ विद्यार्थी उत्तीर्ण

- महाविद्यालयात व सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठात सर्वप्रथम (परीक्षा जुलै २०२१)
बीपीएड- श्री. ओंकार जाधव
एमपीएड-श्री. हरीओम कश्यप

पीएच.डी.

- बडे अनिल किसन(मार्गदर्शक - डॉ. बालाजी पोटे)
- हनवंते विद्या पीयूष (मार्गदर्शक - डॉ. शरद आहरे)
- गायकवाड संजय मोहन (मार्गदर्शक - डॉ. आत्माराम ठोके)
- देवळाणकर सुवर्णा हितेंद्र (मार्गदर्शक - डॉ. अमित प्रभू)
- वाळके नितीन मधुकर (मार्गदर्शक - डॉ. बालाजी पोटे)
- ब्युला सॅबेस्टियन (मार्गदर्शक - डॉ. डी. एस. वेगस)
- रणजित पाटील अरविंद (मार्गदर्शक - डॉ. एम. एन. देशपांडे)
- लांबा धर्मेन्द्र (मार्गदर्शक - डॉ. रमेश गायकवाड)
- बेंडभर महेश (मार्गदर्शक - डॉ.बालाजी पोटे)

प्रवेश

बी.पी.एड. या वर्षावधीत महाराष्ट्र शासनाच्या सीईटी द्वारे १०७ विद्यार्थ्यांनी बीपीएड.अभ्यासक्रम (प्रथमवर्ष) साठी प्रवेश घेतला आहे. त्यापैकी ११ विद्यार्थी राज्याबाहेरील आहेत. बी.पी.एड.अभ्यासक्रम (द्वितीयवर्ष) साठी ९४ विद्यार्थ्यांनी प्रवेश घेतला आहे. त्यापैकी १३ विद्यार्थी राज्याबाहेरील आहेत. बीपीएड अभ्यासक्रमाच्या दोन तुकड्या अनुदानित आहेत.

- एमपीएड.(प्रथमवर्ष)-यावर्षी सीईटी द्वारे एमपीएड अभ्यासक्रमास ३८ विद्यार्थ्यांनी प्रवेश घेतला त्यापैकी ०७ विद्यार्थी राज्याबाहेरील आहेत तर द्वितीयवर्षामध्ये ३८ विद्यार्थी शिक्षण घेत आहेत. त्यापैकी ०९ विद्यार्थी राज्याबाहेरील आहेत
- एम. फिल.(शा.शि.)(सुटीतील अभ्यासक्रम)
एम.फिल.(सुटीतील)अभ्यासक्रम प्रवेशप्रक्रिया सा.फु. पुणे विद्यापीठाकडे असून या वर्षावधीत एम.फिल. (शा.शि.)(सुटीतील अभ्यासक्रम) प्रवेश नाहीत.
- पीएच.डी. - पीएच.डी च्या ७२ जागांसाठी १३४ प्रवेशपत्र विद्यार्थ्यांच्या मुलाखती दि. ७ ते १० फेब्रुवारी २०२२ या कालावधीत आयोजित करण्यात आल्या. विद्यापीठ नियमानुसार ६८ विद्यार्थ्यांची निवड झाली त्यापैकी प्रवेशित ५३ विद्यार्थी महाराष्ट्रातील असून ०५ विद्यार्थी राज्याबाहेरील आहेत.



सत्रारंभ -

	बीपीएड.	एमपीएड.
सत्र १	दि. २७-०१-२२ ते दि. ३०-०४-२२	दि. २४-०१-२२ ते दि. १३-०४-२२
सत्र २	दि. ०२-०५-२२	दि. १६-०५-२२
सत्र ३	दि. ०८-११-२१ ते दि. २६-०४-२२	दि. ०८-११-२१ ते दि. ०८-०२-२२
सत्र ४	दि. २७-०४-२२	दि. २१-०२-२२

क्रीडा सहभाग

खेळाडू प्राध्यापकांचे राज्यस्तरीय स्पर्धामधील यश -

महाराष्ट्र मास्टर्स गेम्स असोसिएशन तर्फे दि. २८ व २९ नोव्हेंबर २०२१ या कालावधीत अकलूज येथे आयोजित बास्केटबॉल व फुटबॉल स्पर्धामध्ये खालील प्राध्यापकांनी उल्लेखनीय यश संपादन केले.

- १) डॉ. श्रीकांत महाडिक - फुटबॉल (प्रथम क्रमांक)
- २) डॉ. अमित प्रभू - बास्केटबॉल (द्वितीय क्रमांक)

● **स्पर्धा सामने आयोजन**

शैक्षणिक वर्ष २०२१-२२ मध्ये दि. ३ ते ७ डिसेंबर २०२१ या कालावधीत महाविद्यालयाने खालील स्पर्धांचे आयोजन केले-

- १) आंतरमहाविद्यालयीन, विभागीय फुटबॉल (मुली),
- २) आंतरमहाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल (मुले व मुली)
- ३) आंतरमहाविद्यालयीन अॅथलेटिक्स (लॉग डिस्टन्स)

लॉकडाऊन शिथिल झाल्यामुळे या स्पर्धांना चांगला प्रतिसाद लाभला.

● **पंच कार्य**

आंतरमहाविद्यालयीन स्पर्धांखेरीज आमचे खेळाडू विद्यार्थी अनेक राष्ट्रीय/राज्यस्तरीय/जिल्हास्तरीय खुल्या क्रीडास्पर्धामध्ये सहभागी होऊन पंचकार्य करतात. रोख पारितोषिके मिळवितात व स्वकष्टार्जित कमाई करून शिक्षणाचे शुल्क भरतात. डॉ. शिरीष मोरे

आंतरमहाविद्यालयीन क्रीडास्पर्धा व पंचकार्य विभाग सांभाळतात.

दि. ५ व ६ मार्च २०२२ या कालावधीत महाराष्ट्र कुराश असोसिएशनच्या संयुक्त विद्यमाने महाविद्यालयाने पंच शिबिराचे आयोजन केले.

● **महाविद्यालय विकास समिती**

विद्यापीठ नियमानुसार महाविद्यालय विकास समिती अस्तित्वात असून या वर्षावधीत समितीच्या सभा आयोजित करण्यात आल्या. (दि. ०२ जुलै २०२१)

● **अंतर्गत गुणवत्ता मूल्यांकन कक्ष (आयक्यूएसी)**

महाविद्यालयामध्ये गुणवत्ता सुधार व नियमनाबाबत करावयाच्या वाटचालीसाठी अंतर्गत गुणवत्ता मूल्यांकन कक्ष अस्तित्वात असून वर्षावधीत या समितीच्या चार सभा आयोजित करण्यात आल्या. त्यामध्ये गुणवत्ता वाढीच्या दृष्टीने ध्येय-धोरणे निश्चित करण्यात आली.

● **गतिमान शारीरिक शिक्षण**

शारीरिक शिक्षण व क्रीडाक्षेत्रातील साहित्य निर्मितीसाठी महाविद्यालयाने पुढाकार घेऊन जून २०२० पासून गतिमान शारीरिक शिक्षण हे ऑनलाईन/ऑफलाईन षण्मासिक प्रकाशित करित आहे.

आयोजन

वेबिनार, चर्चासत्रे आयोजन

- कोव्हिड १९ लॉकडाऊनमुळे अमृतमहोत्सवी स्वातंत्र्यदिन संस्थेतील शिक्षक व शिक्षकेतर कर्मचाऱ्यांच्या उपस्थितीत शासननियमांचे पालन करून साजरा करण्यात आला. लॉकडाऊन शिथिल झाल्यानंतर मा. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या आदेशान्वये 'आजादी का अमृत महोत्सव' उपक्रमांतर्गत महाविद्यालयामध्ये अनेक व्याख्याने, स्पर्धा यांचे आयोजन करण्यात आले.

● **Webinar on Exercise Guidance**

दि. २५ जुलै २०२१ रोजी प्रेरणादिनाचे औचित्य साधून डॉ. शरद आहिर यांच्या मार्गदर्शनाखाली व्यायामविषयक वेबिनार आयोजित करण्यात आला. ५० व्यायाम प्रेमींनी यामध्ये सहभाग घेतला. प्रा. कुमार उपाध्याय यांनी सहभागींना मार्गदर्शन केले.



● **खेलो इंडिया वेबिनार**

क्रीडादिनाचे औचित्य साधून विद्यार्थ्यांना क्रीडाक्षेत्रातील सहभागासाठी प्रेरणा मिळावी या उद्देशाने दि.२९ ऑगस्ट २०२१ रोजी खेलो इंडिया वेबिनारचे आयोजन करण्यात आले. या चर्चासत्रामध्ये शारीरिक शिक्षण व क्रीडा-क्षेत्रातील विविध मान्यवर, खेळाडू, क्रीडा मार्गदर्शक, संशोधक स्नातक, प्राध्यापक आणि विद्यार्थीवृंद यांनी सहभाग घेतला. प्राचार्य डॉ. सोपान कांगणे राष्ट्रीय परिषदेचे संचालक होते तर डॉ. शिरीष मोरे यांनी संयोजक सचिव म्हणून काम पाहिले.

● **CARE - ऑनलाईन राष्ट्रीय परिषद**

महाविद्यालयाने दि.१२ व १३ ऑक्टोबर २०२१ या कालावधीमध्ये 'क्रीडा दुखापतींचे काळजीपूर्वक पुनर्वसन आणि संवर्धन' या विषयावरील राष्ट्रीय परिषदेचे ऑनलाईन स्वरूपात आयोजन केले. क्रीडा दुखापतींवर योग्य उपाययोजनांविषयी शारीरिक शिक्षण व क्रीडाक्षेत्राशी संबंधितांना अचूक माहिती व पध्दतींचा परिचय करून देणे हा परिषद आयोजनाचा उद्देश होता. प्रमुख पाहुणे डॉ. रविंद्र कडू यांनी बीज भाषणामध्ये महाविद्यालयाने खेळाडू आणि क्रीडा प्रशिक्षकांसाठी क्रीडा दुखापतींवरील उपाययोजना सारख्या अत्यंत महत्वाच्या विषयाची निवड केल्याबद्दल संयोजकांचे कौतुक केले. अध्यक्ष, श्री रोहन दामले यांनी अशा महत्वाच्या विषयावरील परिषदा वारंवार आयोजित व्हाव्यात जेणेकरून क्रीडांगणावर होणाऱ्या दुखापतींच्या अचूक उपाययोजनांची माहिती खेळाडू, क्रीडा प्रशिक्षकांना मिळेल व खेळाडूंचे कार्यमान सुधारण्यासाठी त्याचा उपयोग होईल असे प्रतिपादन केले. या आभासी राष्ट्रीय परिषदेत शारीरिक शिक्षण व क्रीडाक्षेत्रातील विविध मान्यवर, खेळाडू, क्रीडामार्गदर्शक, संशोधक स्नातक, प्राध्यापक आणि पदव्युत्तर विद्यार्थीवृंद अशा सुमारे १५० जणांनी सहभाग घेतला. प्राचार्य डॉ. सोपान कांगणे या राष्ट्रीय परिषदेचे संचालक होते तर डॉ. श्रीकांत महाडिक यांनी संयोजक सचिव म्हणून काम पाहिले.

● **क्रीडा व्यवस्थापन राष्ट्रीय वेबिनार**

दि. ८ व ९ मार्च २०२२ या कालावधीत महाविद्यालयाने क्रीडा व्यवस्थापन वेबिनारचे आयोजन केले. या आभासी राष्ट्रीय परिषदेस अरिहं चर्चचे श्री. सिध्दार्थ देशमुख, श्री. ऋतुराज तेलकर, सिंबायोसिस स्कूल ऑफ स्पोर्ट्स मॅनेजमेंटच्या संचालिका, डॉ. नयना निमकर, व एलएनआयपीईचे डॉ. आशिष फुलकर यांनी मार्गदर्शन

केले. शारीरिक शिक्षण व क्रीडाक्षेत्रातील मान्यवर, खेळाडू, क्रीडामार्गदर्शक, संशोधक स्नातक, प्राध्यापक आणि पदव्युत्तर विद्यार्थीवृंद अशा सुमारे १८० जणांनी सहभाग घेतला. २२ संशोधन पेपर्स प्राप्त झाले. प्राचार्य डॉ. सोपान कांगणे राष्ट्रीय परिषदेचे संचालक होते तर डॉ. अमित प्रभू यांनी संयोजक सचिव म्हणून काम पाहिले.

● **'शारीरिक साक्षरता' विषयावरील भारतातील पहिल्या आंतरराष्ट्रीय प्रमाणपत्र अभ्यासक्रमाचा प्रारंभ**

शारीरिक साक्षरता विषयावरील आंतरराष्ट्रीय दर्जाचा प्रमाणपत्र अभ्यासक्रमाचा प्रारंभ महाविद्यालयात होत आहे. या अभ्यासक्रमाच्या अधिक माहितीसाठी दि. २६ मार्च २०२२ रोजी महाविद्यालयात वेबिनारचे आयोजन करण्यात आले.

● **राष्ट्रीय वेबिनार - सुवर्णयुगासाठी निरामयता**

सिरोना वेलनेस आणि आगाशे महाविद्यालय यांच्या संयुक्त विद्यमाने 'सुवर्णयुगासाठी निरामयता आणि शारीरिक सुदृढता' क्षेत्रातील नवी क्षितिजे या विषयावरील राष्ट्रीय वेबिनार दि. २७ मार्च २०२२ रोजी आयोजित करण्यात आला. शारीरिक सुदृढता व क्रीडातज्ज्ञ डॉ. अरविंद कुलकर्णी आणि सिरोना फाऊंडेशन वेलनेस सल्लागार डॉ. सोनाली तळवलीकर यांनी वेबिनारमध्ये ज्येष्ठ नागरिकांसाठी फिटनेस प्रोग्रॅम, त्यांच्यासाठी विशेष कार्यक्रमांची आवश्यकता, उद्योगक्षेत्रासाठी जेनेरिक फिटनेस तज्ज्ञांची गरज, फिटनेस क्षेत्रात विशेष स्थान कसे निर्माण करावे या विषयांवर मार्गदर्शन केले. वेबिनारमध्ये संस्थेचे सरकार्यवाहक रोहन दामले व शारीरिक शिक्षण व क्रीडाक्षेत्रातील विविध मान्यवर, खेळाडू, क्रीडामार्गदर्शक, संशोधक स्नातक, प्राध्यापक आणि पदव्युत्तर विद्यार्थीवृंद अशा सुमारे १७५ जणांनी सहभाग घेतला. प्राचार्य डॉ. सोपान कांगणे या वेबिनारचे संचालक होते

● **संशोधन कार्यशाळा**

दि. २६ ते २८ जुलै २०२१ व दि. ४ ते १२ सप्टें. २०२१ या काळात आमच्या संशोधन केंद्रातून पीएच. डी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी दोन ऑनलाईन कार्यशाळांचे आयोजन करण्यात आले. यामध्ये अनुक्रमे २५ व २२ पीएच.डी विद्यार्थ्यांचा सहभाग होता. डॉ. महेश देशपांडे, डॉ. योगेश बोडके, डॉ.अमित प्रभू व सहाय्यक ग्रंथपाल, आदिती बुवा यांनी कार्यशाळेमध्ये मार्गदर्शन केले.



तसेच ३ ते ७ ऑगस्ट २०२१ या कालावधीत सहयोगी मार्गदर्शकांसाठी ऑनलाईन कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली.

दि. १ ते ३ फेब्रु. २०२२ या कालावधीत आमच्या पीएच.डीच्या विद्यार्थ्यांसाठी ऑनलाईन कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले. या कार्यशाळेत ७५ पीएच.डी विद्यार्थ्यांचा सहभाग होता. डॉ. महेश देशपांडे, डॉ. योगेश बोडके, डॉ. अमित प्रभू व सहाय्यक ग्रंथपाल, आदिती बुवा यांनी कार्यशाळेमध्ये मार्गदर्शन केले.

● **रग्बीची ओळख आणि तंत्रे - कार्यशाळा**

एमपीएडच्या (द्वितीयवर्ष) विद्यार्थ्यांसाठी दि. २ ते १४ मार्च २०२२ या कालावधीत, रग्बी कोच वहाबीज भरूचा आणि सुरभी दाते यांच्या मार्गदर्शनाखाली रग्बी खेळाची ओळख आणि त्यातील कौशल्यांचे प्रशिक्षण देणाऱ्या कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले.

● **पालकसभा**

बीपीएड व एमपीएडच्या पालकांची सभा दि. २६ मार्च २०२२ रोजी आयोजित करण्यात आली. सभेमध्ये महाविद्यालयाची ओळख, सुरू असलेले उपक्रमांची माहिती देण्यात आली तसेच महाविद्यालयाकडून पालकांच्या अपेक्षांविषयी चर्चा झाली. या सभेस स्थानिक पालकांनी उत्तम प्रतिसाद दिला.

● **प्राईड ऑफ आगाशे पुरस्कार वितरण**

शारीरिक शिक्षण व क्रीडाक्षेत्रात उल्लेखनीय कार्य करणाऱ्या महाविद्यालयाच्या माजी विद्यार्थ्यांस गेल्या सात वर्षांपासून, प्राईड ऑफ आगाशे पुरस्कार प्रदान करण्यात येतो. शै. वर्ष २०१९-२० आणि २०२०-२१ या दोन वर्षांचे प्राईड ऑफ आगाशे पुरस्कार वितरण एकत्रितरित्या दि. २० जुलै २०२१ रोजी करण्यात आले. शै. वर्ष २०१९-२० चा पुरस्कार कुस्ती प्रशिक्षक, श्री. दिनेश गुंड यांना तर सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या क्रीडा व शारीरिक शिक्षण मंडळाचे संचालक, डॉ. दीपक माने २०२०-२१ च्या प्राईड ऑफ आगाशे पुरस्काराचे मानकरी होते. या कार्यक्रमांमध्ये बीपीएड व एमपीएड विद्यापीठ परीक्षा २०१९ आणि २०२० मध्ये सर्वाधिक गुण प्राप्त केलेल्या विद्यार्थ्यांना आणि शै. वर्ष २०१९-२० आणि २०२०-२१ च्या बीपीएड व एमपीएड अभ्यासक्रमांच्या उत्कृष्ट विद्यार्थ्यांना गौरवण्यात आले.

● **सामंजस्य करार**

या शैक्षणिक वर्षामध्ये खालील सहा सामंजस्य करार करण्यांत आले अ.क्र संस्थेचे नाव कराराचा कालावधी अभ्यासक्रम

अ. क्र.	संस्थेचे नाव	कराराचा कालावधी	अभ्यासक्रम
१	International Physical Literacy Association (UK)	2021 ते 2024	Certificate course on Physical Literacy
2	Sirona Wellness Consultants LLP, Pune	2021 पासून अभ्यास-क्रमाच्या तीन बॅचेस	Generic Fitness Certification
3	Association of Fitness & Nutrition Science, Pune	2021 ते 2024	Nutrition for Sports & Fitness
4	Dreams Academy Sarati, Indapur	2021 ते 2024	Academic support
5	Publication Research Centre, Mumbai	2021 ते 2022	Research Journal Publication (UGC Care listed)
6	AGE Sports, Pune	2021 ते 2024	Marketing & Coordination of add on/value added courses

सामंजस्य करारांमुळे विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक गुणवत्तेत वाढ होऊन त्यांना अधिक चांगल्या रोजगार संधी उपलब्ध होतील.

● **शॉर्ट टर्म कोर्सेस**

विद्यार्थ्यांना शारीरिक शिक्षण व फिटनेस क्षेत्रातील बदलत्या ट्रेंडविषयी अत्याधुनिक शिक्षण मिळण्यासाठी महाविद्यालयाच्या विस्तार विभागांतर्गत एजीसी स्पोर्ट्सच्या संयुक्त विद्यमाने बीपीएडच्या विद्यार्थ्यांसाठी खालील अॅड-ऑन सर्टिफिकेट कोर्सेस आयोजित करण्यात आले.



अ.क्र. अभ्यासक्रम मार्गदर्शक (१) योग इन्स्ट्रक्टर डॉ. उज्वला राजे, पल्लवी कव्हाणे, निलेश यादव (२) स्पोर्ट्स न्युट्रिशन असोसिएशन ऑफ स्पोर्ट्स न्युट्रिशन अँड फिटनेस सायन्सेस, मुंबई (३) आऊटडोर फिटनेस आनंद यादव, मोहिनी यादव, तेजस्विनी यादव, समर्थ देशपांडे, अजित चव्हाण ४ जिम इन्स्ट्रक्टर अनिल मरे, दर्शन वाघ, समर्थ देशपांडे, अविनाश अडागळे, डॉ. महेश देशपांडे

● छात्रसेवा उपक्रम

विद्यार्थ्यांना शालेय व्यवस्थापन आणि अध्यापन या कामांचा प्रत्यक्ष अनुभव देण्याच्या उद्देशाने, बीपीएड (द्वितीय वर्ष) अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थ्यांसाठी छात्रसेवा कार्यक्रम (इंटरनॅशनल) आयोजित केला जातो. महाराष्ट्रातील शाळांमध्ये, विद्यार्थ्यांसाठी त्यांच्या गावाच्या, शहरांमधील शाळांमध्ये छात्रसेवा उपक्रम यशस्वीरित्या राबवीण्यात आला.

● आंतरराष्ट्रीय योग दिन

कोव्हिड १९ च्या प्रादुर्भावामुळे शासन आदेशान्वये महाविद्यालये बंद असल्यामुळे दि. २१ जून २०२१ रोजी आंतरराष्ट्रीय योगतज्ज्ञ डॉ. पल्लवी कव्हाणे यांच्या मार्गदर्शनाखाली आंतरराष्ट्रीय योग दिन ऑनलाईन पध्दतीने संपन्न झाला. यामध्ये योगासने, सूर्यनमस्कार व प्राणायाम यांचा समावेश होता. प्राध्यापक, शिक्षकेतर कर्मचारी व आमचे बीपीएड/एमपीएडचे विद्यार्थी, शिक्षक या कार्यक्रमात सहभागी झाले.

● अंतर्गत तक्रार निवारण समिती

महाविद्यालयात अंतर्गत तक्रार निवारण समिती अस्तित्वात असून ही समिती विद्यार्थ्यांच्या तक्रारींची वेळीच दखल घेऊन त्या तक्रारींचे निवारण करण्याचे कार्य करते.

● प्राध्यापकांचा राष्ट्रीय चर्चासत्रे कार्यशाळा, प्रमाणपत्र कोर्स इत्यादी मध्ये सहभाग

प्राचार्य डॉ. सोपान कांगणे - दि. २० ते २२ या कालावधीत मनशक्ती केंद्र लोणावळा येथे सा.फु. पुणे विद्यापीठातर्फे आयोजित 'शैक्षणिक धोरण २०२०' या विषयावर प्राचार्यांसाठी आयोजित कार्यशाळेत सहभाग

डॉ. योगेश बोडके - Early childhood care & education या स्कूल ऑफ एज्यु. सा.फु. पुणे विद्यापीठ

आणि मेलबर्न ग्रॅज्यु. स्कूल ऑफ एज्यु. मेलबर्न युनिव्हर्सिटी यांच्या संयुक्त विद्यमाने आयोजित करण्यात आलेल्या ऑनलाईन आंतरराष्ट्रीय कार्यशाळेत सहभाग (दि. २७ ऑक्टो. २०२१)

कोव्हिड १९ लॉकडाऊनच्या कालावधीत प्राचार्य व प्राध्यापकांनी अनेक वेबिनार्स, वर्कशॉप्स, चर्चासत्रे यांमध्ये सहभागी होऊन संशोधन पेपर्स सादर व प्रकाशित केले.

● प्राध्यापकांची कामगिरी

- * प्राचार्य, डॉ. कांगणे - सा.फु. पुणे विद्यापीठाच्या परीक्षा गैरप्रकार चौकशी समिती सदस्य व संशोधन विषय मान्यता समिती सदस्य
- * प्राध्यापक डॉ. बालाजी पोटे एस.सी./एस.टी कक्षाचे समन्वयक आहेत.
- * डॉ. शरद आहेर - महाविद्यालयाच्या अंतर्गत गुणवत्ता आश्वासन कक्षाचे समन्वयक आहेत
- * डॉ. उज्वला राजे -शालेय पाठ विभागाचे व प्लेसमेंट सेलचे काम पाहतात. महाविद्यालयाच्या अंतर्गत तक्रार निवारण समितीच्या अध्यक्षता आहेत.
- * डॉ. श्रद्धा नाईक - सिंबायोसिस आंतरराष्ट्रीय संस्थेच्या आय.क्यू.ए.सी. सदस्य असून हेल्थ अँड बायोलॉजिकल सायन्स शाखेअंतर्गत न्युट्रिशन डापेटिक अँड स्पोर्ट्स सायन्सच्या पीएच.डी. प्रवेश समितीच्या सदस्य आहेत. जून २०२१ पासून एमपीएड विभाग प्रमुख आहेत.
- * डॉ. श्रीकांत महाडिक - विद्यार्थ्यांची उपस्थिती आणि स्पोर्ट्स साहित्य विभाग सांभाळतात. अॅथलेटिक मीटचे समन्वयक.
- * डॉ. एम. एन. देशपांडे - संशोधन विभागाचे व विस्तार विभागाचे समन्वयक असून महाविद्यालयाचे परीक्षा नियंत्रक आहेत. दि. १६ ते ३१ ऑगस्ट २०२१ या कालावधीत ऑनलाईन गुरू अंगद देव टिचिंग लर्निंग सेंटर व श्री गुरू तेगबहादूर खालसा कॉलेजतर्फे आयोजित फॅकल्टी डेव्हलपमेंट प्रोग्रॅममध्ये सहभाग घेतला.
- * डॉ. योगेश बोडके - ह्युमन परफॉर्मन्स लॅबचे व ओबीसी सेलचे समन्वयक आहेत.



- * डॉ. अमित प्रभू - महाविद्यालयाचा माहिती तंत्रज्ञान विभाग सांभाळतात.
- * डॉ. शिरीष मोरे आंतरमहाविद्यालयीन व आंतर विभागीय स्पर्धा विभाग व पंचकार्य विभाग सांभाळतात. महाविद्यालयाच्या आगाशियन्स या माजी विद्यार्थी संघटनेचे सचिव आहेत. शासकीय स्तरावर शारीरिक शिक्षण या विषयास न्याय मिळवून देण्यासाठी सदैव प्रयत्नशील असतात.
- * प्रा. कुमार उपाध्याय - वाराणसी ते पुणे सायकल माहीम- दि. २३ डिसेंबर ते ३ जानेवारी २०२२ या काळात यशस्वीपणे पार पाडली. प्राचीन भारतीय स्थापत्यकला, संस्कृती व भौगोलिक विविधतेचा अभ्यास करणे या हेतूने सायकल मोहीम आयोजित करण्यात आली. सायकल मोहीमेद्वारे त्यांनी व्यायाम, शारीरिक तंदुरुस्तीचे महत्त्व आणि प्रदूषण मुक्तीसाठी जनजागृती करून फिट इंडिया ही संकल्पना जनमानसापर्यंत पोहोचली.
- * प्रा. सुमित तांबे - महाविद्यालयाचा सांस्कृतिक विभाग सांभाळतात तसेच आंतरकुल स्पर्धा कार्यक्रमाचे संयोजन करतात. सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या विद्यार्थी कल्याण योजनेचे समन्वयक आहेत.

आमचे प्राध्यापक नेहमीच शैक्षणिक कार्याव्यतिरिक्त अनेक अभिनव प्रयोग व संशोधन करतात. शारीरिक शिक्षण क्षेत्राच्या प्रचार प्रसारासाठी प्रयत्नशील असतात. विविध राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय चर्चासत्रे परिषदा इत्यादिंमध्ये संशोधन निबंध, बीजभाषणे याद्वारा सहभाग घेतात. आरोग्य, व्यायाम व शारीरिक तंदुरुस्तीविषयक व्याख्यानांद्वारे, पुस्तक लेखन, ब्लॉग लेखन व अभिनव विधायक उपक्रमांद्वारे समाज प्रबोधन करतात.

आजमितीस महाविद्यालयात प्राचार्यांसह दहा प्राध्यापक पीएच.डी.प्राप्त आहेत. ७ प्राध्यापकांना पीएच.डी. मार्गदर्शक आणि अन्य महाविद्यालयांतील १४ प्राध्यापकांना या संशोधन केंद्राचे सहयोगी पीएच.डी. मार्गदर्शक म्हणून विद्यापीठाची मान्यता प्राप्त आहे.

कोव्हिड लॉकडाऊनच्या कालावधीत विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक नुकसान टाळण्यासाठी महाविद्यालयाने अनेक

ऑनलाईन व्याख्याने, वेबिनार्स, कार्यशाळा आयोजित केलेल्या उपक्रमास विद्यार्थ्यांनी उत्तम प्रतिसाद दिला.

● कॅम्पस प्लेसमेंट

विद्यार्थ्यांना चांगल्या रोजगार संधी उपलब्ध करून देण्यासाठी महाविद्यालयाच्या रोजगार कक्षाद्वारे कॅम्पस इंटरव्ह्यू आयोजित केले जातात. विविध नामांकित शाळा, महाविद्यालये, जिम व कंपन्यांमध्ये आमच्या बी.पी.एड. व एम.पी.एड.च्या विद्यार्थ्यांना नोकऱ्या मिळतात. वर्षभर विद्यार्थ्यांना नोकरी संदर्भात मार्गदर्शन करण्यात येते. डॉ. उज्वला राजे प्लेसमेंट विभागाच्या समन्वयक आहेत.

● परीक्षा आयोजन

कोव्हिड १९ लॉकडाऊनच्या कालावधीत, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या बीपीएड व एम.पी.एड.च्या परीक्षा संचालक डॉ. सोपान कांगणे यांच्या मार्गदर्शनाखाली व सर्वांच्या सहकार्याने विहित मुदतीत पूर्ण झाले.

● ग्रंथालय

शै. वर्ष २०२१-२२ मध्ये ग्रंथालयातर्फे खालील कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले

१. लेखकाशी संवाद, लेखिका डॉ. सुमेधा भोसले, विषय-लढूपणा (दि. २० व २१ ऑक्टोबर २०२१)
२. पुस्तकभिशी व ग्रंथालय आपल्या दारी उपक्रमांचे उद्घाटन (दि. १६ नोव्हेंबर २०२१)
३. पुस्तक प्रदर्शन (दि. ३ डिसेंबर २०२१ व ७ जानेवारी २०२२)
४. ग्रंथालयाची ओळख (दि. ३१ जानेवारी २०२२)
५. बीपीएड व एम.पी.एड.च्या विद्यार्थ्यांसाठी Nlist demonstration (१० जून व २, ९, १४, १७ जुलै २०२१)

या वर्षावधीत एकूण रू.५३,९९८/-चे संदर्भग्रंथ, पुस्तके, नियतकालिके यांची खरेदी करण्यात आली. ग्रंथालयात विद्यार्थ्यांसाठी ०८ संगणक व वाय फाय सुविधा उपलब्ध आहे. आजमितीस ग्रंथालयामध्ये एकूण पुस्तके १२१७८, शीर्षके १०८३६ क्रमिक पुस्तके ४६५, संदर्भ ग्रंथ ४७०८, विश्वकोश ७५, सीडी रॉम्स व व्ही.सी.डी १११ असे साहित्य उपलब्ध आहे.



● सांस्कृतिक कार्यक्रम व व्याख्याने

कोरोना/कोव्हिड १९ च्या लॉकडाऊनच्या काळात महाविद्यालयातील गुरुपौर्णिमा, प्रेरणादिन, गोपालकाला, रक्षाबंधन हे सांस्कृतिक आणि योगदिन, क्रीडादिन हे राष्ट्रीय कार्यक्रम ऑनलाईन स्वरूपात आयोजित करण्यात आले. त्यात सांस्कृतिक व राष्ट्रीय कार्यक्रमांबरोबरच देशभक्तीपर गीते, महिला दिन, संविधान दिन, राष्ट्रीय सण, दीपावली सेलेब्रेशन व ऑनलाईन योगदिन, शिवोत्सव या कार्यक्रमांचाही समावेश होता.

वर्षभरात आयोजित करण्यात आलेली विविध क्षेत्रातील तज्ज्ञ व्यक्तींची व्याख्याने खालीलप्रमाणे

अ.क्र.व्याख्यात्याचे नाव विषय ऑनलाईन व ऑफलाईन व्याख्याने

- १ डॉ. अवनीश भटनागर - गुरुपौर्णिमा (दि. २३ जुलै २०२१)
- २ प्रा. सुनिता कुलकर्णी - प्रेरणादिन (दि. २५ जुलै २०२१)
- ३ डॉ. मनिष पांडे - ग्राफोथेरपी (दि. ७ ऑगस्ट २०२१)
- ४ डॉ. पराग शहा - नॅक मार्गदर्शन (दि. १४ ऑगस्ट २०२१)
- ५ श्री. मिलिंद ढमढेरे - टोकियो ऑलिंपिक्स २०२० (दि. २१ ऑगस्ट २०२१)
- ६ श्री. अजय देठे - व्यावसायिक शारीरिक शिक्षण शिक्षक (१३ सप्टेंबर २०२१)
- ७ डॉ. वृंदा कुलकर्णी - Inclusion & introduction to disabilities (4, 5 & 7 Oct. 2021)
- ८ डॉ. सुचित्रा ठिपसे - Inclusion & introduction to disabilities (6 Oct. 2021)
- ९ डॉ. सुमेधा भोसले लड्डपणा (दि. २१ व २२ ऑक्टोबर २०२१)
- १० श्री. मिलिंद वाईकर - आजादी का महोत्सव (दि. २३ ऑक्टोबर २०२१)

- ११ रेणूताई गावस्कर - सामाजिक जबाबदारी (दि. २९ ऑक्टोबर २०२१)
- १२ डॉ. तन्मयी दामले - क्रीडा दुखापतींवरील उपचार (दि. १० डिसेंबर २०२१)
- १३ राहुल जाधव - व्यसनाधीनता व व्यसनमुक्ती (व्यायामाचे योगदान (दि. १४ डिसेंबर २०२१)
- १४ विनोद बोधनकर - प्लॉस्टिक फ्री कॅम्पस अवेअरनेस (दि. १ जाने. २०२२)
- १५ डॉ. सुवर्णा देवळाणकर - प्रेस नोट तयार करणे मार्गदर्शन (दि. १ फेब्रु. २०२२)
- १६ डॉ. रेणूताई गावस्कर -
- १७ डॉ. दत्तात्रेय तापकीर - अध्यापन कौशल्ये (दि. १२ मार्च २०२२)
- १८ प्रज्ञा बोरा व श्री चिपळूणकर - आर्ट ऑफ लिव्हिंग - व्याख्यान व ध्यानसत्र (दि. १ एप्रिल २०२२)

● प्लेसमेंट सेल -

● निवृत्ती, नियुक्ती, पदोन्नती व धारणाधिकार

या वर्षावधीमध्ये सेवांतर्गत पदोन्नती योजनेअंतर्गत (CAS) खालील प्राध्यापक पदोन्नतीस पात्र ठरले.

प्राध्यापक - डॉ. उज्ज्वला राजे

सहयोगी प्राध्यापक - डॉ. श्रध्दा नाईक, डॉ. श्रीकांत महाडिक, व डॉ. महेश देशपांडे, डॉ. योगेश बोडके

प्राचार्य डॉ. सोपान कांगणे यांची धारणाधिकार राखून ठेवून दि. ०३ एप्रिल २०२२ पासून पुढील पाच वर्षांसाठी प्राचार्य पदावर पुनर्नियुक्ती करण्यात आली आहे.

महाराष्ट्रीय मंडळाचे खंबीर पाठबळ, प्राध्यापकवृंद आणि प्रशासकीय कर्मचारी यांचे सहकार्यामुळे महाविद्यालय प्रगतीपथावर वाटचाल करीत आहे.

डॉ. सोपान एकनाथ कांगणे

प्राचार्य, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

गुलटेकडी, पुणे ३७



विद्यार्थी केंद्रित शिक्षण

संदर्भ : रघुनाथ माशेलकर लिखित आणि स्मिता देशपांडे अनुवादित 'शोध नव्या भारताचा' या पुस्तकातून

३ जानेवारी २००० मध्ये ८६ व्या इंडियन सायन्स काँग्रेसच्या उद्घाटन प्रसंगी रघुनाथ माशेलकर यांनी 'नवसहस्रकातील पंचशील: नव्या युगाचे' याविषयी मनोगत व्यक्त केले होते. त्यातील पहिल्या मुद्द्यात त्यांनी विद्यार्थी केंद्रित शिक्षण यावर आपले विचार मांडले होते. ते अतिशय महत्त्वपूर्ण आणि आपल्याशी संबंधित आहेत म्हणून त्यांच्या भाषणातील सुरुवातीचा भाग आपणासाठी 'शोध नव्या भारताचा' या पुस्तकातून...

२००० सालानंतर भारताच्या तरुण पिढीची जडण-घडण करणे हा भारताच्या समोरचा वायू टू के इतकाच मोठा प्रश्न होता आणि आहे. दुसऱ्या भाषेत सांगायचं झालं तर नवीन शतकातील भारतापुढचं हे सर्वात मोठं आव्हान आहे. २०१५ पर्यंत वय वर्ष २० पेक्षा आतील लोकसंख्या ही निम्म्याहून अधिक असेल असा अंदाज वर्तवला जातोय. भारतासाठी खरंतर ही आनंदाची बातमी आहे. युवक हे राष्ट्राचे सामर्थ्य असतं; चेतना, जोश आणि उत्साहाचं प्रतीक असतं. युवाशक्ती ही राष्ट्राची खरी शक्ती असते. योग्य वेळीच वळण दिलं तरी युवक आपल्या संस्कृतीचे उद्धोषक ठरतील, आपल्या राष्ट्राच्या स्वाभिमानाचे राखणदार ठरतील. आपल्या राष्ट्राच्या स्वातंत्र्याची विश्वस्थ असतील. पण तरुण पिढीला असं वळण लावण्याची प्रक्रिया त्यांच्या लहानपणापासूनच त्यांना योग्य शिक्षण देऊन करायला हवी. आज आपली शिक्षण व्यवस्था हे आव्हान देण्याइतकी सक्षम आहे? दुर्दैवाने त्याचे उत्तर नकारार्थीच द्यावे लागेल. विज्ञान शिक्षणाविषयी प्रामुख्याने बोलायचं झाल्यास त्याचे उत्तर निराशाजनकच आहे.

आज ज्या तऱ्हेने शाळांमध्ये विज्ञान शिकवलं जातं त्यावरच आपल्या समाजाचं वैज्ञानिक अधिष्ठान अवलंबून असतं. भविष्यात तो समाज कल्पकतेने तंत्रज्ञान विकसित करेल का? आत्मसात करेल का? त्याचप्रमाणे सांस्कृतिक राजकीय आणि आर्थिक प्रणालीला वैज्ञानिक अधिष्ठान देईल का? हे त्या शिक्षणावर अवलंबून असतं. सध्या आपल्यापुढे तीन गंभीर

समस्या आहेत. पहिली समस्या म्हणजे, युवकांचा विज्ञानाकडे असलेला ओढा कमी झाला. पर्यायाने काही विद्यापीठांचे विज्ञान विभाग बंद करायची वेळ आली आहे. दुसरी समस्या म्हणजे जे विज्ञान शाखेकडे वळतात ते विज्ञान शाखेमध्ये टिकून राहत नाहीत. आणि तिसरी समस्या म्हणजे खुद्द वैज्ञानिक शिक्षणच. आपले शिक्षणच विद्यार्थी केंद्रित नाही. हे शिक्षण पाठ्यपुस्तक, अतर्क्य आणि ताठर अभ्यासक्रम, चुकीच्या पद्धतीचं वर्गातील शिक्षण आणि कालबाह्य परीक्षापद्धती यांच्या चक्रात अडकलेलं आहे. या विद्यार्थ्यांना मुळापासून शिकण्याच्या केलेल्या बळजबरीमुळे त्यांची व्यक्तीसापेक्षता, कल्पकता आणि स्वत्व मारलं जातं.

आपल्याला आपल्या विज्ञान शिक्षणाची पुनर्रचना करायला हवी. यासाठी 'मुळापासून शिका' या पद्धतीऐवजी 'शोध घेत शिका' आणि 'प्रयोगातून शिका' या पद्धती वापरायला हव्यात. विद्यार्थी हा विज्ञान शिकण्याच्या प्रक्रियेचा एक क्रियाशील घटक व्हायला हवा. विज्ञानातील घटक उपघटक लक्षात ठेवण्यापेक्षा विद्यार्थी सुंदर शास्त्रीय प्रक्रियांचे साक्षीदार व्हायला हवेत. विविध शास्त्रीय प्रक्रिया त्यांना समजायला हव्यात. विज्ञानाचा अभ्यासक्रम रोजच्या व्यावहारिक जीवनातील अनुभवांशी जवळीक साधणारा असायला हवा. उदा. स्थानिक वनस्पती आणि प्राणी, स्थानिक माती आणि पाणी, दैनिक, आर्थिक सामाजिक प्रश्न, स्थानिक वारसा. अशा तऱ्हेने नाही शिकवताना केलेला एखादा बदलही मुलांच्या वनस्पतीशास्त्र, रसायनशास्त्र, इतिहास यांसारख्या विषयांच्या शिकण्याला नवी दृष्टी देऊन जाईल.

माहिती आणि तंत्रज्ञान क्रांतीनं आपल्या जीवनाच्या प्रत्येक अंगाला स्पर्श केला आहे. त्यातून शिक्षणाचा क्षेत्र कसे बाजूला राहील? अध्ययन आणि अध्यापन यासंबंधीच्या धोरणात यापुढे आमूलाग्र बदल घडवून येणार आहे. आतापर्यंत शिक्षण म्हणजे शिक्षकाच बोलणं आणि शिकणं म्हणजे विद्यार्थ्यांचं ऐकणं असं स्वरूप होतं. वर्ग खोल्यांच्या चार भिंतींमध्येच शिकवणं बंदिस्त होतं, ज्यामध्ये शिक्षक शिकवायचे आणि विद्यार्थी ऐकायचे. इंटरनेटमुळे आता शिक्षण शिकणाऱ्याच्या घरापर्यंत जाऊन पोहोचलं आहे. मल्टीमीडियाच्या कल्पक वापरामुळे स्वयं शिक्षणाचे अनेक प्रोग्रॅम्स आता उपलब्ध आहेत. आतापर्यंत



ज्यांच्यापासून शिक्षण खूप दूर होतं त्यांच्या घरापर्यंत आता शिक्षण येऊन पोहोचलो आहे. स्वामी विवेकानंदांनी १८८४ मध्येच म्हटलं होतं की, आपली मुलं मुली जर शाळांपर्यंत जाऊन पोहोचत नसतील तर शाळांनी त्यांच्यापर्यंत जाऊन पोहोचले पाहिजे. स्वामीजींचे हेच उद्गार प्रेरणास्थानी ठेवून प्रसिद्ध संगणक तज्ञ डॉ. विजय भटकर यांनी ए. टी. एच. ही संस्था सुरू केली आहे. गुणित श्रेणीने अशा संस्थांची वाढ व्हायला हवी त्याचबरोबर विविध स्थानिक भाषांमधून या निर्मिती केल्यास शिक्षणाचा विस्तार अधिक जोमाने होईल. शिक्षण सर्वदूर पसरले. एक मोठा चमत्कार घडेल. अशा तऱ्हेने काम करणाऱ्यांसाठी भविष्यात मोठे आव्हानात्मक काम असेल. आपल्या शिक्षण व्यवस्थेत विद्यार्थ्यांना दरवर्षी परीक्षा देण्याची सवय असते. आपण सगळे एकाच वेळेला परीक्षा देत असतो आणि दरवर्षी एखाद्या कर्मकांडाप्रमाणे आपली क्षमता तपासत असतो. यापुढे असं घडणार नाही. यासाठी माहिती तंत्रज्ञानाला धन्यवाद द्यावेत तेवढे थोडेच आहेत. भविष्यात सातत्य असणारे आणि व्यक्तिपरत्वे बदलत जाणारी सर्जनशील मूल्यांकन पद्धती अस्तित्वात येईल. एखाद्या मुलांमध्ये विलक्षण बुद्धिमत्ता असेल तर त्याला वेगळे प्रशिक्षण देऊन त्याच्यामध्ये असलेल्या क्षमतांचा वापर करत त्याच्या करियरचा विकास वेगानं घडवता येईल.

या सगळ्यावरून मनात सहजच प्रश्न येतो की, सायबर स्पेस मधले शिक्षण आणि शिकवण हे वर्गखोल्यांची जागा घेऊ शकेल? खरं म्हणजे याचे उत्तर नाही असेच द्यावे लागेल. पारंपरिक वर्गामधले शिक्षण सामाजिक आणि परस्पर संवादाच्या दृष्टिकोनातून महत्त्वपूर्ण आहे. कारण, वर्ग खोल्यांमधील शिक्षणामध्ये मानवी संवाद आहे. भविष्यकाळातही शिक्षकांची भूमिका मोलाची राहिलच. युवा मनांना घडविणाऱ्या शिक्षकांच्या जडणघडणीकडे आपल्याला लक्ष द्यायला लागेल हे महत्वाचं. लहानपणी मुंबईच्या अगदी कनिष्ठ श्रेणीतील समजल्या जाणाऱ्या गरीब शाळेमध्ये जायचो. पण त्या छोट्या गरीब वाटणाऱ्या शाळेतील शिक्षक मात्र श्रीमंत होते; मनानं आणि ज्ञानानंही. आम्हांला भौतिकशास्त्र शिकवणारे मुख्याध्यापक भावे सर मला आठवतात. सध्याच्या मुलांवर इतका अतिरिक्त ताण असतो की, त्यांना आजूबाजूला बघायला वेळच मिळत नाही. म्हणून त्यांना बुक विरुद्ध लुक ही समस्या आहे. म्हणजेच पुस्तकी किडा व्हायचं की, भोवतालच्या जगाच्या अनुभवातून शिकायचं यामध्ये मूळ गोंधळ आहे. मुख्याध्यापक भावे सर प्रामुख्याने लूक किंवा डोळसपणे भोवतालच्या जगाचा निरीक्षण करण्यावर भर द्यायचे. मला आठवतं त्यांनी आम्हांला बहिर्वक्र भिंगाचे नाभीय अंतर मोजून दाखवण्यासाठी बाहेर सूर्यप्रकाशात नेलं होतं. त्यांनी एक कागदाचा तुकडा घेतला आणि प्रकाशमान बिंदू

त्या कागदावर येईपर्यंत भिंग वर-खाली हलवलं. आता तो बिंदू म्हणजे कागद आणि भिंग यांच्यामधलं जे अंतर होतं ते म्हणजे त्या भिंगाचे नाभीय अंतर होय. त्यांनी काही वेळ ते भिंग तसंच धरलं आणि कागद खरंच जळायला लागला. तेव्हा यात आणि त्या काळाच्या परिस्थितीनुसार आमच्यासाठी ते आश्चर्यच होतं. आणि ते एकदम माझ्याकडे बघून म्हणाले, 'माशेलकर तुम्ही तुमची शक्ती वाया न घालवता जर अशी एकाग्रता साधली तर तुम्ही जगातील कोणतीही गोष्ट जाळू शकतात, जगातील कोणतीही गोष्ट तुम्हाला अशक्य नाही'. मी विज्ञानाच्या शक्तीने इतका प्रभावित झालो की त्याच क्षणी मी शास्त्रज्ञ व्हायचं असं ठरवलं. त्याच प्रयोगांनी मला जीवनाचा तत्वज्ञानही शिकविलं. तुमच्या सगळ्या शक्ती केंद्रित करा आणि यशस्वी व्हा.

या विवेचनातून दोन गोष्टी स्पष्ट दिसतात, एक म्हणजे एक शिक्षक म्हणून सायबर स्पेस हे माझ्या भावे सरांच्या तोडीचे होऊ शकत नाही. यापुढील काळातही शिक्षक मुलांसाठी प्रेरणास्रोत राहतीलच. दुसरा म्हणजे शिक्षणाचा बाजारीकरण झालेल्या आजच्या काळात भावे सरांसारखे शिक्षक तयार होणे, टिकवणं आणि वाढवणं यासाठी आपण काय करतोय? नवीन शतकासाठी नवीन भारतीय घडवतील असे भावे सरांसारखे शिक्षक तयार करायला हवेत. विद्यार्थी केंद्रित शिक्षणाच्या अनेक पैलूंपैकी या महत्त्वपूर्ण पैलूकडे लक्ष पुरवणे ही आज प्राधान्याने पहिली गरज आहे. त्या दृष्टीने आपल्या डीएड, बीएड आणि प्रशिक्षण देणाऱ्या अध्यापक महाविद्यालयातील अभ्यासक्रम आणि वातावरण बदलायला हवं. जर शिक्षकच घोका आणि ओका अशा पद्धतीने स्वतः तयार होणार असतील तर मग विद्यार्थी कसे बदलणार ?

आम्ही रानातली पोरं

आम्ही रानातली पोरं

बिस्का घेतला खांद्यावर॥धृ॥

नेम धरला चिमणीवर

चिमणी भुर्कन भुर्कन उडं

आम्ही रानातली पोरं

बिस्का घेतला खांद्यावर

नेम धरला सशांवर

ससा टुन टुन टुन पीडं

आम्ही रानातली पोरं

बिस्का घेतला खांद्यावर

पटले जालमसिंग



थोर महात्मे होऊन गेले, चरित्र त्यांचे पहा जरा। आपण त्यांच्या समान व्हावे, हाच सापडे बोध खरा।।

वैभव केसकर M.PED. IInd year (2020- 2022)

जेव्हा आपण शाळेत जातो तेव्हा एकदा तरी ज्योतिबा आणि सावित्रीबाई फुले यांची आठवण येते का? ती पावला पावलावर यायला पाहिजे. खरं तर आली असती तर आपणही त्यांच्या समान झालो असतो. आम्ही शिक्षण हे ऑक्सफर्ड विद्यापीठात बघितले. पण खरं विद्यापीठ हे भिडे वाड्यात होतं हे कधी आम्हाला समजलेच नाही. शिक्षण घेताना सुटबुट असावा आणि त्यावर सेंट मारावा असे वाटत असले तरी खरे शिक्षण सावित्रीबाईंच्या फाटक्या साडीत होते आणि त्याला शेणाचा वासही होता हे कधी आम्हांला समजलेच नाही. म्हणूनच आम्ही त्यांच्या समान होऊ शकत नाही.

विद्येविना मती गेली ।
मतीविना नीती गेली ॥
नीतीविना गती गेली ।
गतीविना वित्त गेले ॥
वित्ताविना शूद्र खचले ।
इतके अनर्थ एका अविद्येने केले ॥

ज्योतिबा असे म्हणतात ते काय खोटे नाही, हे पुढच्या हजारो पिढ्या खरंच असणार आहे.

सावरकर आणि भगतसिंग हे दोघेही महान देशभक्त व क्रांतिकारक होते, दोघांचा स्वातंत्र्य संपादनाचा मार्ग हाही एकच होता. स्वतंत्र भारताची उभारणी ईहवाद, मानवता, समानता ह्या तत्वांवर व्हावी ह्याविषयी दोघांचे जवळजवळ एकमत होते. म्हणजे त्यांच्या विचारांत बहुतांशी साम्य होते. जणू त्यागाची व्याख्याच त्यांनी संपूर्ण जगासमोर मांडली. तसा त्याग आपण अनुभवणं तर सोडाच पण त्या त्यागाची कल्पनासुद्धा करू शकत नाहीत. सावरकरांनी त्यांच्या कवितांतून, लिखाणांतून आणि भाषणांतून आपले विचार जगासमोर सिध्द केले आणि आपल्या काळ्या पाण्याच्या शिक्षेतून मानसिक आणि शारीरिक कणखपणा सिद्ध केला. सावरकर असे म्हणतात की, “आपल्या प्रामाणिकपणाचा उपयोग होईल, पण केव्हा? तर दुसऱ्यास प्रामाणिक बनवण्याइतका आपला प्रामाणिकपणा बलवान असेल तेव्हाच” ह्याच प्रामाणिकपणाने त्यांना देशासाठी कार्य करण्यास भाग पाडले.

भगतसिंगने तर वयाच्या तेवीस-चोविसाव्या वर्षी फासावर जाऊन बलिदानाला सुध्दा लाजवेल असं देशकार्य करून जगाला दखल घेण्यास भाग पाडले. भगतसिंग असे म्हणतात की, “राखेचा प्रत्येक कण माझ्या ऊर्जेने गतिमान आहे. मी एक असा वेडा आहे जो तुरुंगातही स्वतंत्र आहे.” असेच वेडे इतिहास घडवतात ते काही चुकीचे नाही

सावरकरांच्या पत्नी आणि भगतसिंगची आई या दोनही स्त्रियांनी आपल्या डोळ्यांसमोर या दोघांच्या मरण यातना बघितल्या. ज्या दिवशी आपल्याला खरंच भगतसिंग कळेल, सावरकर कळतील त्या दिवशी खरंच आपल्यालाही त्यांच्या समान व्हावे असे वाटेल.

प्रीतिलता वड्डेदार ह्या बंगाली क्रांतिकारक होत्या त्यांनी तत्त्वज्ञानामध्ये पदवी प्राप्त केली आणि त्या शाळेत शिक्षिका बनल्या. पेशाने शिक्षिका असूनही देशासाठी काहीतरी करण्याची इच्छा त्यांना स्वस्थ बसू देत नव्हती. त्या वेळेस त्यांची भेट सूर्यसेन ह्या क्रांतिकारकाशी झाली आणि त्यांनी प्रीतिलता ह्यांना आपल्या गटात सामावून घेतले. ती असे म्हणत असे की, “जब मैं देश की आजादी के लिए अपनी जान देने के लिए तैयार हूँ, तो जरूरत पड़ने पर किसी की जान लेने मैं भी नहीं हिचकिचाऊँगी।”

१९३२ मध्ये वयाच्या एकविसाव्या वर्षी सूर्यसेन ह्यांच्या नेतृत्वाखाली चितगाव (ढाका) येथील युरोपियन क्लबवर सशस्त्र हल्ला केला आणि एका ब्रिटिशाला ठार केले आणि दहाहुन अधिक जखमी केले. ज्या वेळेस त्यांना आपण पकडले जाऊ असे वाटले त्या वेळेस त्यांनी सायनाईड पिऊन आत्महत्या केली. अशा क्रांतिकारकांना आपण विसरलो आहोत की ज्यांनी आपल्या जीवाची पर्वा न करता देशासाठी आपले बलिदान दिले. त्या क्रांतिकारकांचे स्मरण आपण का विसरलो आहोत. आपण फक्त त्यांच्या नावाचा जयघोष करतो पण त्यांचे विचार, देशप्रेम, इच्छाशक्ती आपण विसरलो आहोत. त्यांच्या देशप्रेमाबद्दल, बलिदानाबद्दल थोडा जरी आदर बाळगला तरी आपण त्यांच्या समान होऊ !



आमचा इतिहास हा काही पोरका नाही हे संपूर्ण जगाला कळण्यासाठी आपणच आता काहीतरी केले पाहिजे. खरंतर आमच्या इतिहासातून फक्त शिक्षणच भेटत नाही तर संस्कार भेटतात. आजकालच्या पिढीला कोण भगतसिंग, कोण प्रीतीलता, कोण सावित्रीबाई; त्यांनी ह्या देशासाठी काय केले आहे हे माहीत नाही किंवा ते जाणूनही घ्यायचे नाही. मग प्रश्न असा येतो की तेच स्वतः आपल्यासमोर येण्यासाठी कमी पडले असावेत किंवा त्यांना आपल्या समोर आणण्यासाठी आपले आई-वडील, शिक्षक कमी पडले असावे. आमच्या इतिहासातून आम्ही शैक्षणिक, सामाजिक, आर्थिक आणि देशप्रेम इत्यादी गोष्टी घ्यायला पाहिजे. खरं तर इतिहास आम्हाला

अन्यायाविरुद्ध लढण्याची प्रेरणा देतो, धैर्य देतो, स्वाभिमानाने आणि अभिमानाने जगण्याचा मार्ग दाखवून देतो. आज आपण जगतो तो क्षण आन् क्षण लढाईचा आहे. त्यामुळे देशाची सेवा प्रत्येकाने काय लष्करात भरती होऊनच करायची असे नाही, तर आपल्या क्षेत्रात उत्तम आणि प्रतिभावंत काम करणे हीच खरी देशभक्ती आहे. आजच्या एकविसाव्या शतकात इतिहासाची पाने चाळताना प्रत्येक पानावर स्वातंत्र्यसैनिकांची आठवण आपल्याला यायला पाहिजे. म्हणजेच हीच खरी त्यांना वाहिलेली श्रद्धांजली आहे. त्यामुळेच आपल्याला त्यांच्या समान व्हावे असे वाटले पाहिजे.

ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

ये मैं कहाँ जा रहा हूँ,
मैं एक खिलाड़ी था,
पढ़ने लिखने में थोड़ा अनाड़ी था,
पढ़ाई से भागता आ रहा हूँ,
ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

खेल को बना ढाल मैं कमाल
हर सवाल हर किताब से बचता आ रहा हूँ,
सोचा था मैं बनूँगा बड़ा महान,
बनूँगा खेल में देश की शान,
खेल ही मेरा तीर कमान,
जीवन में सफलता का शिकार,
इन्हीं के सहारे मारने जा रहा हूँ,
ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

लेकिन टूटा तीर मेरा, चोट से घायल हुआ कमान,
पर अब मैं खेल को कैसे छोड़ूँ,
ना भाग पाऊँ फिर भी पीछे दौड़ूँ
सोचा नहीं था जहां खुदको, वहाँ पा रहा हूँ,
ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

पर अंत नहीं यह मानने जा रहा हूँ,
देखो अब मैं कहाँ जा रहा हूँ,
छोड़कर सिर्फ स्वयं खेलने की बात,
दूसरों को खिलाने में हाथ मैं बढ़ाने जा रहा हूँ,
किताबों का मैं पकड़ने साथ,
जिनसे भागा अब उनके साथ,
मैं भागने जा रहा हूँ, ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

मुझे लगा मैं एक अकेला
खेल छोड़ जो ये सब झेला,
पर यहाँ तो था खिलाड़ियों का मेला,
यहां मैं कई दोस्त पा रहा हूँ,
ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

अपने सपने वापिस बुनने,
खेल सीखा कर महान बनने,
देश की फिर से शान मैं बनने,
अपने भाईयों के साथ जा रहा हूँ,
ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

अलग अलग है बोली भाषा,
पर खेल है सभी के दिल की आशा,
एक दूजे से सीखने की अभिलाषा,
कुछ कर दिखाने की जिज्ञासा,
सभी में देखते जा रहा हूँ,
ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

बनने खेल कूद का शिक्षक,
अपने लक्ष्य को पा रहा हूँ,
सोचा नहीं था जहां, वहाँ जा रहा हूँ,
सभी को मैं अपना रहा हूँ,
ये मैं कहाँ जा रहा हूँ।

सौरभ कुमार पांडेय



दुर्लभ नरदेह जाणा

डॉ. महेश देशपांडे

भारतीय संस्कृती जगात सर्वात प्राचीन संस्कृतींपैकी एक आहे. भारतीय संस्कृतीची उत्क्रांती होत असताना मानवी जीवनातील प्रत्येक अंगाचा विचार केलेला दिसून येतो. संस्कृतीने दिलेल्या प्रत्येक बाबीचा विचार केला तर त्यात मानवाचे कल्याण व्हावे हाच मूल भाव दिसून येतो. भारतीय संस्कृतीमध्ये आरोग्याला अनन्य साधारण महत्त्व दिलेले आहे. आरोग्य टिकवायचे असेल तर मन, बुद्धी व शरीर या तिन्हींचा संपूर्ण विचार केलेला आहे. अनेक ग्रंथांमधून शरीर, बल, ताकद इत्यादी बाबींचे महत्त्व विविध सूत्र, श्लोक, अभंग इत्यादींमधून दिल्याचे दिसून येते.

॥शरीरं आद्यं खलुधर्म साधनं॥

कोणत्याही सजीव प्राण्यास त्याची दैनंदिन कार्ये पूर्ण करण्यासाठी केवळ आणि केवळ शरीर हेच एकमेव माध्यम आहे असा या सूत्राचा अर्थ होतो. या सूत्रावरून असे स्पष्ट होते की शरीर हे अतिशय महत्त्वाचे असून त्याची जोपासना करून योग्य विकास करणे महत्त्वाचे आहे. खरोखरच आपल्याला मिळालेला हा देह अत्यंत दुर्लभ आहे.

दुर्लभ नरदेह जाणा।

तुम्ही वासुदेव वासुदेव म्हणा।।

असा संदेश देणारे संत एकनाथ महाराज या महाराष्ट्रात होऊन गेले. त्यांच्याच साहित्यातून शरीराचे महत्त्व विषद करताना संत एकनाथ महाराज म्हणतात, 'कायाही पंढरी, आत्मा हा विठ्ठल.' या अभंगामधून देखील शरीराचे अनन्यसाधारण महत्त्व सांगायचे आहे, त्यांनी तर आपली काया म्हणजेच आपले शरीर पंढरपुरासमान पवित्र असून त्यात विठ्ठल म्हणजे आत्मा राहतो असे म्हटले आहे. यामधून त्यांनाही हेच दर्शवायचे आहे की शरीर योग्य स्थितीत असेल तरच त्यामध्ये पांडुरंगरूपी आत्मा राहतो.

'देह देवाचे मंदिर' हा अभंग असो किंवा 'देहाची तिजोरी भक्तीचाच ठेवा' हे पद्य असो यामधून शरीराचे किती महत्त्व आहे हेच विषद करण्याचा सर्वांचा प्रयत्न दिसतो. मात्र शरीर उत्तम ठेवायचे असेल तर बलोपासनेची गरज आहे हेदेखील अनेक सूत्रांमधून स्पष्ट केल्याचे दिसून येते. शरीर उत्तम राखण्यासाठी बलोपासना अत्यंत गरजेची आहे. शरीर उत्तम ठेवले तर

आपोआपच शक्ती प्राप्त होते. ज्याच्याकडे शक्ती आहे त्या व्यक्तीचे जीवन किती सुलभ आणि सुखी असते हे स्पष्ट केले आहे संत श्री समर्थ रामदास स्वामी यांनी. संतांच्याच परंपरेतील संत श्रीसमर्थ रामदास स्वामी म्हणतात, समर्थांच्या सेवका वक्र पाहे असा सर्व भूमंडळी कोण आहे. याचा अर्थ असा आहे की जो सामर्थ्यशाली आहे त्याला कशाचे भय असत नाही, त्याच्याकडे वाकडी नजर करून पाहण्याची कोणाचीही हिंमत होत नाही. समर्थ रामदास स्वामींनी बालोपासनेचे महत्त्व त्यांच्या ग्रंथातून तर सांगितलेच आहे त्याचबरोबर त्यांनी कृतीतूनही हे वारंवार सूचित केले आहे. समर्थ स्वतः दररोज ११०० सूर्यनमस्कार घालत असत असे उल्लेख ऐतिहासिक दस्तऐवजांतून सापडतात. समर्थांनी ११ मारुतींची म्हणजेच शक्तीच्या देवतेची स्थापना करून व त्या ठिकाणी आखाडे उभारून तरुणांना प्रेरणा देण्याचे कार्य केले आहे. समर्थ रामदास स्वामींचे देशभर अनेक ठिकाणी मठ होते व त्या मठांमध्ये त्यांचे सर्व शिष्य नित्यनेमाने बलोपासना करत असत.

समर्थ रामदासांचे 'अध्यात्मासार' हे केवळ ५७ चरणांचं स्फूर्त काव्य आहे, हे जणू काही रामचंद्रांच्या माध्यमातून शक्ती आणि बुद्धी या दोन्हीचं महत्त्व सांगणारं असं उत्तम काव्य आहे. या काव्याच्या सुरुवातीला रामचंद्रांनी लंकेच्या दिशेला जाताना बंधू लक्ष्मणासह प्रतापगडच्या पायथ्याशी असलेल्या पारच्या तुळजाभवानीचं दर्शन घेतलं आणि मग भवानीने रामाला वर दिला (म्हणून ती पुढे रामवरदायिनी या नावाने ओळखली जाऊ लागली) इत्यादी वर्णन केलं आहे. पुढे २६ ते ३० श्लोकांपर्यंत समर्थ जे काही म्हणतात ते असे-

शक्तीने पावती सुखे। शक्ती नसता विटंबना।

शक्तीने नेटका प्राणी। वैभवे भोगिता दिसे।।२६।।

कोण पुसे अशक्ताला। रोगिसे बराडी दिसे।

कळा नाही कांती नाही। युक्ती बुद्धी दुरावली।।२७।।

साजिरी शक्ती तो काया। काया मायाची वाढवी।

शक्ती तो सर्वही सुखे। शक्ती आनंद भोगवी।।२८।।



सार संसार शक्तीने। शक्तीने शक्ती भोगिजे।
शक्त तो सर्वही भोगी। शक्तीवीण दरिद्रता॥२९॥

शक्तीने मिळती राज्ये। युक्तीने यत्न होतसे।
शक्ती युक्ती जये ठाई। तेथे श्रीमंत धावती॥३०॥

- अध्यात्मसार....

या सगळ्याचा काव्यातून असलेला संबंध जसा रामचंद्रांशी आहे तसा तत्कालीन जनतेशी आणि धुरीणांशीही आहे. यातून समर्थ एकच संदेश देत आहेत, की शक्ती आणि बुद्धी दोन्ही कमवा. जर तुमच्याकडे शक्ती असेल तर जवळपास सगळी सुखं तुमच्यापाशी एकवटतील, पण ती जर का नसेल तर मात्र विटंबनेशिवाय दुसरं काही पदरी पडणार नाही. शक्ती असेल तर तुम्ही निरनिराळी वैभवे भोगाल, नाहीतर अशक्ताला या जगात कोण विचारतं? कायम काहीतरी आजार झाल्यासारखी, बुद्धी गहाण टाकल्यासारखी अशक्त व्यक्ती ही मरगळलेली असते. तुमचं शरीर हे अतिशय महत्त्वाचं आहे, आणि शरीर हेच धनसंपत्ती आहे. शक्ती असलेली व्यक्तीच सर्व सुखांचा आनंद घेऊ शकते व वैभव भोगताना दिसते, शक्ती नसलेले मात्र दरिद्रीच राहतात. शक्तिमान व्यक्तीच राज्यसत्ता गाजवता येते, शक्तीसोबत युक्ती असेल तर सत्तेसाठी प्रयत्न होतात. ज्या व्यक्तीजवळ शक्ती आणि युक्ती या दोन्हींचा संगम आहे ती व्यक्तीच खरी श्रीमंत आहे. श्री छत्रपती शिवाजी महाराजांबद्दल

समर्थांनी जे म्हटलेलेच आहे ते जणू त्यांच्या या अध्यात्मसार या स्फुट काव्याचे उत्तम उदाहरणच होय. श्री छत्रपती शिवाजी महाराजांची स्तुती करताना ते म्हणतात..

निश्चयाचा महामेरू। अखंड स्थितीचा निर्धारू॥

बहुत जनांसी आधारू। श्रीमंत योगी॥

श्री छत्रपती शिवाजी महाराजांकडे शक्ती आणि युक्ती दोन्हीही होत्या, त्यामुळेच ते स्वराज्याचे वैभव भोगू शकले.

थोडक्यात काय तर शारीरिक शक्तीचं महत्त्व हे तरुणांना समजावं हा समर्थांचा उद्देश होता आणि त्याकरताच समर्थांची धडपड सुरू होती. देशभरात समर्थांच्या आयुष्यातच ठिकठिकाणी मारुतीची मंदिरे आणि मठ उभारले जात होते त्यामागे काय वेगळं कारण होतं? केवळ रामचंद्रांचा सहाय्यक मारुती नव्हे तर शरीरबलाने शत्रूला सळो की पळो करून सोडणारा हनुमंत समर्थांनी लोकांसमोर ठेवला.

आजच्या तरुणांनी मन व बुद्धी जागृत ठेवून या सर्व संत साहित्याचे आचरण केले तर त्यांना सर्व सुखे प्राप्त होऊ शकतात हेच यावरून दिसून येते. तरी आपण आपल्या शरीराची उत्तम काळजी घेऊया व सामर्थ्यशाली बनण्यासाठी नित्यनेमाने बलोपासना करूया.

मैं किवाए के कमरे में बैठ कर, महल का नक्शा बना रहा हूँ।
कितनी खुब्दख होगी वहाँ दीवारें, ये सोच कर मिंदें मवाँ रहा हूँ।।

रांनी छेत्री

“

हे जग एक अशी व्यायामशाळा आहे जिथे
आपण कणखर बनण्यासाठी आलो आहोत.

- स्वामी विवेकानंद”

“

मी कधीकधी अपयशी ठरलो आहे, पण मी
प्रयत्न करणे कधीच थांबवले नाही.

- राहुल द्रविड”

“

पदके विकत घ्यायची नसतात तर ती
कमवायची असतात.

- मेरी कोम”

“

मला वाटते की मी भाग्यवान आहे मी
अभ्यासात चांगला नव्हतो.

- पुलेला गोपीचंद”

(बडमिंटनचे आंतरराष्ट्रीय खेळाडू व मार्गदर्शक)



लॉकडाऊन की ओपनअप

डॉ. अमीत प्रभु

आयुष्यात खूप काही करायचे आहे असे सर्वांना वाटत असते. लहानपणी शाळेत असताना विविध उपक्रम करण्याच्या खूप संधी मिळतात. चित्रकला, क्राफ्ट्स, पॉटरी, हे उपक्रम मुलांच्या आवडीचे. कोणताही सण आला की त्याप्रमाणे विविध गोष्टी करायला मिळतात, जसे गणपतीला मूर्ती बनविणे व सजावट, दिवाळीला किल्ला व कंदील, संक्रांतीला पतंग तयार करणे, सुट्टीमध्ये विटी दांडू, बॅट, चक्री तयार करणे, आणि बरेच काही. लहानपणी तुम्ही सर्वांनी याचा आनंद नक्कीच लुटला असेल किंवा इतर विविध गोष्टी तयार केल्या असतील. याद्वारे अपल्याला आनंद तर मिळतच होता पण त्यापेक्षा कौशल्य विकास घडत होता. काहींना तर याचे छंददेखील लागले होते. पहा काही आठवतेय का? काढलेली चित्रे, पतंग, लाकडी गोष्टी.

साधारण परीक्षा जवळ आली की सर्व छंद बाजूला ठेवून अभ्यास एके अभ्यास, त्यात भर टाकणारी दहावी आणि बारावीची परीक्षा. आपण दहावीत गेलो की घरी बरोबर अशी काही लोकं येतात जे आपण कसे मोठे झालो आहोत आणि जबाबदारी कशी वाढली आहे याची कॅसेट लावतात. जो भेटतो तो एकच सांगतो एक वर्ष अभ्यास कर पुढे मज्जाच आहे मग. त्यांचे सततचे बोलणे ऐकून कधी तरी खरेच वाटते की आपण मोठे झालो आहोत. असो, परीक्षा होईपर्यंत फक्त अभ्यास, आणि छंद काहीसे बाजूला पडतात. परीक्षा झाली की कॉलेज, क्लासेस, इतर कोर्स, आणि मुलांना वेगळेच वेध लागतात. नवीन मित्र, कट्टा, पाठ्या, अभ्यास, परीक्षा आणि एटी-केटी यांमध्ये छंद जोपासण्यासाठी वेळच उरत नाही आणि उरला तरी आराम करण्यातच निघून जातो. शिक्षण संपले की नोकरी आणि त्यानंतर छोकरी मग 'कोल्हू का बैल' आणि मग मुलंबाळं त्यानंतर फक्त रुटीन. दहावी बारावी नंतर मज्जा आहे म्हणणारी लोकं फक्त परत भेटायला हवी. त्यांच्या तर... लहानपणी तयार केलेले प्लॅन फक्त प्लॅनच राहतात आणि तयार केलेली बकेट लिस्ट खोल मनामध्ये किंवा कोणत्यातरी अडगळीतल्या बॅगेत ठेवली जाते.

संपले ते दिवस राहिल्या त्या आठवणी

मुलानं विचारलं किंवा त्याला चित्रं काढताना पाहून किंवा दिवाळीला किल्ला करताना कधीतरी आपणदेखील लहानपणी असे काही करत होतो असे आठवतो, पुन्हा लहान होतो, काही वेळ त्यामध्ये रमतो आणि नियमित छंद जोपासण्यासाठी वेळ काढू असा फसवा निश्चय करून पुन्हा रुटीनला लागतो. मोकळा वेळ काही मिळत नाही आणि छंद पुन्हा बंद. बंद म्हटलं की कोरोनाला कसं विसरून चालणार. लॉकडाऊन ही संकल्पना आपण ह्यात असताना प्रत्यक्षात उतरेल असे कधीच वाटले नव्हते. चित्रपटात असे काही झोंबी किंवा मोठा आजार आणि सर्व काही लॉकडाऊन हे काल्पनिक आहे असेच वाटायचे, पण या कोरोनाने तर अख्खे जग बंद केले. सुरुवातीला तर मज्जा, सुट्टी मिळाली, आराम, घरच्यांसोबत वेळ, पेंडींग कामे संपवणे, असे सर्व काही केले. लॉकडाऊन काहीच दिवस होईल व रुटीन सुरू होईल असे वाटले खरे पण तसे घडले नाही. १०-१५ दिवस सांगून चक्र वर्षभर लॉकडाऊन व अनलॉकचा खेळ चालूच होता. लोकं वैतागली व आता बास... बंद करा हा खेळ व पुन्हा रुटीन सुरू करा अशी मागणी करू लागली. काहींचे मन विचलित तर काहींना मानसिक त्रास झाला.

पण माझ्यासाठी हा लॉकडाऊन ऑल ओपन करणारा ठरला. घरातून बाहेर पडलोच नाही तशी सोय पण नव्हती व त्यापेक्षा गरजच पडली नाही. पहिला आठवडा सर्वांसारखा आराम केला - टीव्ही - झोप - खाणे - पोरांसोबत खेळणे - मज्जा आली. पण कोरोना काही साधा नाही व बराच काळ लॉकडाऊन राहणार हे कळले. घरातच असल्यामुळे कपडे घट्ट होऊ लागले आणि काही तरी ठोस करणे महत्वाचे होते. लगेच प्लॅन तयार केला - वेळेचे काही बंधन नव्हते. महाविद्यालयाचे काम ऑनलाईन होते व त्यात कमी पडायचे नाही हे ठरवले. महाविद्यालयाचे काम संपले की काय करायचे असा प्रश्न पडला व लगेच दिनचर्या तयार केली.



वेळ	उपक्रम
स. ६:३०	कुक्कुडू
स. ७ - ९:३०	व्यायाम (गर्चीवर)
स. १० - १:००	महाविद्यालय कामकाज (ऑनलाइन)
दु. १ - १:३०	जेवण
दु. १:३० - अंधार पडेपर्यंत (साधारण ८:००)	छंद व इतर उपक्रम
रा. ८:०० - ८:३०	जेवण

दैनंदिन दिनचर्या

वरील प्लॅन ७-८ महिने सतत चालू होता (गरजेप्रमाणे कधीतरी बदल केले). लॉकडाऊनमध्ये वेळच मिळत नव्हता. तुम्ही म्हणाल वेळ नाही, असे काय करायचा? वेळ कसा मिळत नव्हता ते थोडक्यात मांडतो.

पहिला व दुसरा आठवडा

- सकाळी लवकर उठून मनसोक्त व्यायाम केला - गर्चीवर पळणे, जोर बैठका, पुल अपस, वजनदार गोष्टी उचलणे, आसने इत्यादी व्यायामात कोणताही खाडा नाही - रविवार आठवड्याची सुट्टी. एवढा सलग व्यायाम नॉर्मल असताना देखील केला नसेल.
- सर्व साम -सफाई केली - घराची आणि आजूबाजूची.
- घरातील पॅडिंग कामे संपवली.
- लोखंडी शिडी पूर्ण सुटी केली, पेंट केली आणि पुन्हा जोडली. (ह्या कामात वडलांची खूप मदत झाली. टाटा मोटर्समधून रिटायर झाल्यानंतर त्यांना पुन्हा हाताखाली शिकारू कामगार मिळाला व झापायला चान्स मिळाला. पूर्ण शिडी नूतनीकरण करण्यासाठी आठवडा गेला.)

पहिला महिना

- घराशेजारी असलेल्या जागेत घरच्यांनी भाज्या लावल्या. संध्याकाळी जमेल तसे तिथले काम केले (तसा मला काही रस नाही पण कष्टाचे काम व व्यायाम होतोय असे समजून केले).
- घरातील अर्धवट राहिलेली कामे पूर्ण केली (लाईट, प्लंबिंग, खिळे ठोकणे, उपकरणे दुरुस्तीची कामे इत्यादी)

- लाकडी झोपाळा तयार केला आणि ५-६ ठिकाणी लावून पाहिला.
- साहसी उपक्रमांसंबंधी थोडी माहिती घेतली आणि लिखाणकाम केले.

दुसरा महिना ते अनलॉक

ऑनलाइन क्लास चालू होते पण आधीसारखा वेळ किंवा गोंधळ कमी होत होता. व्यायाम करून क्लाससाठी आल्यावर पटकन लॉगिन - एका बाजूने नाश्ता - १०:०० च्या ठोक्यावर लेक्चर सुरू. महाविद्यालयाचे काम संपले की दुपारी काय करायचे असा प्रश्न पडला कारण पहिल्या महिन्यानंतर घरातील सर्व कामे संपली होती. मग काय... लहानपणी लागलेले छंद पुन्हा जोपासायचे म्हणून जुनी हत्यारं काढली.

पहिलं हत्यार - चित्रकला साहित्य

साधारण १३-१४ वर्षांचा असताना पेन्सिल चित्र काढायचो - आई म्हणायची चांगली काढतो. (आई पोरान्या कोणत्याही गोष्टीला चांगलंच म्हणते). साहित्य काढले मस्त कोरा कागद घेतला आणि चित्र काढले. अर्णवला (माझं पहिलं पोर) आवडले आणि आता पुढे काय करायचे याचा प्रश्न सोडवण्यात त्याने खूप मदत केली व एक प्लॅन तयार केला. तुम्हांला प्रश्न पडला असेल की पोराने मदत का केली असेल? मदत करण्याचे कारण म्हणजे मी त्याच्याबरोबर चित्र काढणे बंधनकारक होते. घरात व अंगणात क्रिकेट संपले की चित्र काढणे स्पर्धा. त्याचे चित्र चांगले की माझे ह्याची दररोज शर्यत आणि मग काय चित्र काढत रहायचे. ते झाले की क्राफ्ट - त्यात पण शर्यत. चित्र कोणते याला कोणतेही महत्त्व नव्हते - आकडा व अल्फाबेट्स वरून चित्र यावरून सुरुवात झाली व प्रसिद्ध व्यक्तीपर्यंत कधी आली कळलेच नाही. कार्टून, रेखाचित्र, काल्पनिक पात्र - इंग्रजी चित्रपटातील, स्वातंत्र्यवीर इत्यादी.

आता चित्र चांगली काढत होतो - अर्णव आणि मी दोघेही. एक तासभर चित्र काढली की अर्णवला बोर व्हायचे मग तो दुसरे काही तरी करायचा. पुन्हा प्रश्न पडला म्हणून दुसरं हत्यार काढले.

दुसरं हत्यार - लाकूड काम साधने

घरी फर्निचरचे काम चालू असताना (मी १५ वर्षांचा होतो) कारागिरांचे काम पाहून आपणपण काही तरी केले पाहिजे असे वाटले आणि छोटे खुर्ची टेबल, गणपती, तलवार व इतर बऱ्याच गोष्टी तयार केल्या. प्रथम ऑनलाइन क्लाससाठी मोबाईल स्टँड बनवले. तयार झालेले स्टँड योग्य नव्हते म्हणून दुसरे सुधारित तयार केले. प्रत्येक वेळी सुधार करत करत १०-१५ विविध



प्रकारांचं स्टँड बनवलं. लाकूड काम करतो म्हणून लगेच होम मिनिस्ट्री कडून भांड्यांना लाकडी मुठी बसवून मिळतील का? असा प्रस्ताव आला. गिळायला मिळतंय व चांगले काही तरी मिळेल ह्या आशेने लगेच होकार दिला व २-३ भांड्यांना लाकडी मुठी बसवल्या. 'कसं झालं आहे' विचारल्यावर बायका चिकित्सक असतात ह्या सुविचारावर शिक्कामोर्तब झाला. दररोज काय बनवायचे ह्यासाठी युट्यूबचा खूप फायदा झाला. लाकडी कीचेन, पेंडेन्ट, मॉडेल तयार केली. छोटी कामे १-२ दिवस तर मोठ्या कामांना आठवडा जायचा. लाकूड करवतीने कापणे, पटाशीने त्याला रूप देणे, पॉलिशपेपरने गुळगुळीत करणे, वॉरनिश लावणे, उन्हात सुकविणे अशा विविध कामांत कस लागायचा. सफाईदार करण्याचा प्रयत्न केला पण तसे झाले नसले तरी मला मज्जा आली, वेळ गेला आणि कौशल्य विकास झाला.

इतर उपक्रम

लॉकडाऊनमध्ये इतर बरेच काही केले त्यापैकी काही गोष्टी म्हणजे:

- चेतस खेळलो व पोराला खेळायला शिकवले.
- त्याला ३x३ क्यूबचे वेड लागले होते - त्याच्या काकाने ऑनलाइन मागविले पण माझ्याकडे ते कसे सोडवावे याची जबाबदारी होती. पूर्ण आठवडा गेला, शेवटी सुटलं कोडं. मग काय दिवसभर तेच. पुढच्या महिन्यात ४x४ क्यूब आणि मग पिरॅमिड. बुद्धीचा पूर्ण कस लागला.
- कोकमाच्या झाडावर चढून कोकम काढले. मुलाला व मुलीला देखील चढवले. आंब्याच्या झाडावर चढून कोबल्याने आंबे काढले.
- तयार केलेला लाकडी झोपाळा झाडावर बांधला व घरच्यांनी त्याचा मनसोक्त आनंद लुटला.
- लहानपणी खेळलेलो विविध खेळ पुन्हा खेळलो - कॅरम, पत्ते, साप-शिडी इत्यादी

वेळ कसा जायचा कळायचे नाही. विविध उपक्रम करताना शारीरिक व मानसिक व्यायाम तर झालाच पण त्यापेक्षा छंद जोपासण्यासाठी पुरेसा किंवा मी म्हणेन त्यापेक्षा अधिकच मिळाला ह्याचा आनंद अधिक होता. एक मन लॉकडाऊन संपूच नये असे म्हणत होते तर दुसरे मन लॉकडाऊन संपून सारे जग पुन्हा नॉर्मल व्हावे असे म्हणत होते. इतर लोकांचे माहीत नाही पण हा लॉकडाऊन मला पूर्ण ओपनअप करणारा होता. तुम्ही

सुद्धा असेच काही केले असावे. या कोरोनामुळे घरच्यांसोबत मस्त वेळ घालवता आला, छंद जोपासणे सहज शक्य झाले, विविध कौशल्य विकास झाला आणि मज्जा आली. कोरोनाचे किंवा त्यासारखे संकट पुन्हा नको पण शासनाने अधूनमधून ओपनअप होण्यासाठी लॉकडाऊन नक्की लावावा अशी मागणी करतो आणि ह्या माझ्या ओपनअप अनुभवाला लॉकडाऊन करतो.

दामले सर तुमचे किती मानावे उपकार

दामले सर तुमचे किती मानावे उपकार
तुम्ही उभारले आमच्यासाठी
स्वर्गाहुनी सुंदर हे ज्ञान मंदिर

४५ वर्षापूर्वी येथे नव्हते
कोणत्याही प्रकारचे ज्ञान मंदिर
तुम्ही लावले एक छोटेसे वृक्ष
त्याचा झाला आज मोठा वटवृक्ष ॥१॥

दामले सर तुमचे किती मानावे उपकार
तुम्ही उभारले आमच्यासाठी स्वर्गाहुनी सुंदर हे ज्ञान मंदिर

महाविद्यालयाच्या नावात आहे ऊर्जा आणि गती
चंद्रशेखर आगाशे होते भारतीय उद्योगपती
या ज्ञान मंदिरात आहे शिक्षकांचा मेळा
म्हणून अनेक राज्यातील विद्यार्थी होतात येथे गोळा
या ज्ञान मंदिरातील शिक्षक आहेत नटरखट
म्हणून या महाविद्यालयातील विद्यार्थी
होतात नेट सेट ॥२॥

दामले सर तुमचे किती मानावे उपकार
तुम्ही उभारले आमच्यासाठी स्वर्गाहुनी सुंदर हे ज्ञान मंदिर
दामले सर जर तुम्ही उभारले नसते हे ज्ञान मंदिर
तर आमचे शिक्षण झाले असते अनरेग्युलर
दामले सर तुमचे किती मानावे उपकार
नाही शब्दात बोलता येणार,
नाही शब्दात बोलता येणार नाही ॥३॥

अमोल नानाराव चव्हाण
एम.पी.एड. प्रथम वर्ष २०२१-२०२२



एक शैक्षणिक वाटचाल!

प्रा. डॉ. बालाजी पोटे

खरं पाहिले तर जीवन म्हणजे जन्म आणि मृत्यु यामधला प्रवास. सुखाने जगला तर अजून जगावं वाटणारा प्रवास... आणि दुःखाने जगाल तर न जगू वाटणारा प्रवास आशाच एका प्रवासाची वाटचाल आपल्यासमोर मांडत आहे. माणसाला यशस्वी जीवन जगत असताना विविध कौशल्य, जीवनाचे विविध पैलू यांची नितांत गरज असते. उदा. वैयक्तिक, सामाजिक, आर्थिक, कौटुंबिक, शैक्षणिक, धार्मिक, राजकीय व व्यावसायिक या विविध पैलूंची अंमलबजावणी आपणास करावी लागते परंतु या लेखात माझ्या फक्त शैक्षणिक पैलूविषयी आपल्यासमोर मांडणार आहे.

एका छोट्याशा गावात अतिशय खडतर व अत्यंत हलाखीची परिस्थिती जेथे दोन वेळा पोटभर जेवणसुद्धा मिळणे कठीण होते अशा एका गरीब शेतकरी कुटुंबाच्या पोटी ०३ फेब्रुवारी १९७४ ला माझा जन्म झाला.

गावातील सर्वगड्यासोबतच अतिशय खेळीमेळीच्या वातावरणामध्ये बालपण कधी गेले ते कळलेच नाही. आमच्या गावात पहिली ते चौथीपर्यंत जिल्हा परिषदेची शाळा. एकाच वर्गामध्ये पहिली ते चौथीपर्यंतचे विद्यार्थी व चारही वर्गांसाठी एकच शिक्षक अशा अवस्थेत माझे चौथीपर्यंत शिक्षण झाले. पुढील शिक्षणासाठी गावात शाळा नसल्यामुळे बाहेरगावी जावे लागेल.

शासकीय आश्रम शाळेत प्रवेश न मिळाल्यामुळे गावापासून २० किलोमीटर अंतरावर असलेले मनाठा या गावी खाजगी वस्तिगृहामध्ये राहून पाचवीपर्यंतचे शिक्षण घ्यावे लागले. खाजगी वस्तिगृह असल्यामुळे फक्त दोन वेळाच जेवायला मिळत असे. बाकी दिवसभर उपाशी राहावे लागत असल्यामुळे भूक भागत नव्हती त्यामुळे पुढील शिक्षणासाठी गावापासून सात किलोमीटर अंतरावर असलेल्या वारंगा या ठिकाणी जावे लागले व त्याच गावी सहावी ते दहावीपर्यंतचे शिक्षण झाले. तेथील शाळेत जाण्यासाठी गावातून कोणत्याही प्रकारची सोयीसुविधा उपलब्ध नसल्यामुळे दररोज ७ कि. मी. ये-जा अशी पायपीट करावी लागायची. अशातच ऊन, वारा, पाऊस यांपासून बचाव करण्यासाठी घरच्याकडून कोणतीही सुविधा मिळत नव्हती

किंबहुना ती देण्याची त्यांची परिस्थितीही नव्हती. विशेषतः उन्हाळ्यामध्ये पायामध्ये घालण्यासाठी पायताण नसायचे म्हणून पाय भाजू नयेत म्हणून आम्हांला पळसाची पाने पायाला बांधून प्रवास करावा लागायचा. सात किलोमीटरचा पायी प्रवास करताना अध्येमध्ये कुठेही पाणी पिण्याची व्यवस्था नसायची ना सोबत पिण्याच्या पाण्याची बाटली असायची. अशा परिस्थितीतच दहावी कधी आली कळलेच नाही.

आयुष्य ही फार अवघड शाळा आहे. आपण कोणत्या वर्गात आहोत हे आपल्याला माहित नसतं. पुढची परीक्षा कोणती याची कल्पना नसते आणि कॉपी करता येत नाही, कारण प्रत्येकाची प्रश्नपत्रिका वेगळी असते. दहावीचे वर्ष असल्यामुळे खूप-खूप अभ्यास करायचं अन डी. एड्. ला प्रवेश मिळवायचा हे ध्येय ठरविले होते. त्या दृष्टीने सुरुवातही झाली. दहावीचे वर्ष असल्यामुळे शाळेमध्ये जास्तीचे तास चालायचे ते सात वाजेपर्यंत असल्यामुळे घरी येण्यास खूप उशीर व्हायचा. गावातील सर्व मित्रमंडळीची शाळा लवकर सुटल्यामुळे ते लवकर घरी जायचे. मला मात्र जास्तीच्या क्लाससाठी थांबावे लागायचे त्यामुळे घरी येण्यास रात्र व्हायची. रस्त्याला कोणीही नाही, रस्त्याने एकटा, सर्वत्र काळकुट्ट अंधार, ना बॅटरीची सोय, ना प्रवासासाठी वाहन, ना कोणी सोबतीला परंतु माझ्या अंगी मुळात सुरुवातीपासूनच जिद्द आणि चिकाटी असल्याकारणाने या सगळ्या परिस्थितीवर मी मात करायचे ठरविले. असे म्हणतात की नियतीपुढे कोणाचे काही चालत नाही. नेमके तेच माझ्या नशिबी आले. सराव परीक्षेच्या अगोदर मला गंभीर आजाराने ग्रसले होते. त्या आजारपणात जवळपास तीन महिने गेले त्यामुळे मला त्या वर्षीच्या दहावीच्या परीक्षेला मुकावे लागले. त्या वेळेस मला खूप वाईट वाटले. एकांतात जाऊन मी अश्रूंना वाट मोकळी करून दिली. अशा परिस्थितीत माझा धीर खचू न देता पुढे ध्येयाच्या दिशेने वाटचाल करत राहिलो व पुढील वर्षी नव्या जोमाने, उत्साहाने व तेवढ्याच जिद्दीने वर्षाला सुरुवात केली. दहावीचे वर्ष असले तरी कोणत्याही प्रकारच्या क्लासची, मार्गदर्शनाची सोय गावामध्ये नसल्यामुळे सेल्फ स्टडी एवढेच काय ते माझ्या हातामध्ये होते. त्यामुळे काही शंका असल्यास कोणाकडे जावे? काय करावे? कोणाला विचारावे?



या सर्वांचे उत्तर मी आणि मीच होतो. अशा परिस्थितीत दहावीचे शिक्षण झाले. याचाच परिणाम मला अपेक्षेपेक्षा कमी गुण मिळाले. आणि डी. एड. ला प्रवेश मिळवायचा हे माझे ध्येय ते अपूर्णच राहिले. एखाद स्वप्न पहाणं, ते फुलवणं, ते सत्यात उतरावं म्हणून धडपडणं, त्या धडपडीतला आनंद लुटून आणि दुर्दैवाने ते स्वप्न भंग पावलं, तरी त्याच्या तुकड्यावरून रक्ताळलेल्या पायांनी दुसऱ्या स्वप्नामागे धावणे, हा मानवी जीवनाचा धर्म आहे. मनुष्याच्या जीवनाला अर्थ येतो, तो यामुळेच! माझ्या बाबतीतही जणू असेच घडत गेले.

माझ्या सोबतचे आश्रमशाळेत असल्यामुळे त्यांना टक्केवारी मिळाल्यामुळे ते डी.एड.ला लागले पुढे ते नोकरीला लागले. मला मात्र पुढचे शिक्षण घेण्याशिवाय दुसरा पर्यायच उरला नव्हता.

वारंगा येथे दहावीपर्यंत शाळा असल्यामुळे पुढील शिक्षणासाठी मात्र मला गावापासून ३५ किलोमीटरवर असलेले नांदेड हे एकमेव ठिकाण उपलब्ध होते. अकरावीला कुठे प्रवेश घ्यायचा? कोणी आपल्या भागातील मित्र मिळेल का? रूम कुठे करायची? कुठे राहायचं? स्वयंपाक करून खायचा म्हटले तर स्वतःला स्वयंपाक येत नव्हता. मित्र कोणी भेटत नव्हते. भाड्याची खोली घेऊन राहणे व घर भाडे देणे, धान्य इत्यादी खर्च घरच्यांना परवडत नव्हता.

त्यातच माझ्यासाठी घरच्यांनी मुलगी पाहून जवळपास सर्व प्रक्रिया पूर्ण केली होती. माझी फॉर्मलिटी बाकी होती. मला घरी बोलावण्यात आलं हे सर्व माझ्यापासून गुप्त ठेवलं होतं. घरी गेल्यानंतर हे सर्व कळाल्यावर त्या दिवशीची रात्र कशीबशी मी घरी काढली. घरच्यांना न सांगता त्यांच्यावर रागावून शिक्षण घेण्यासाठी थेट नांदेड गाठले. रागावून नांदेडला गेलो पण तिथे काय करावे? कुठे राहवे? कुठे झोपावे? या समस्या उभ्या राहिल्या. गुरुद्वारामध्ये फुकट जेवण मिळते हे ऐकून होतो. त्याचा शोध घेत गेलो तर काय भिकाऱ्यांच्या लाईनच्या लाईनी लागलेल्या होत्या. त्या लाईनमध्ये एका भिकाऱ्याच्या शेजारी जाऊन माझे ठाण मांडले आणि जेवण वाढणीसाठी एक गाडा घेऊन काही मंडळी तेथे आली. आम्ही दोन्ही हात समोर करायचे आणि त्यांनी आमच्या हातावर चपाती फेकायची फेकलेली चपाती पकडायची त्या चपातीवर दुसऱ्याने चटणी टाकली ते खाऊन कशीतरी पोटाची भूक भागवली. पुढे जाऊन दिवसभर स्टेडियममध्ये क्रिकेटची मॅच पाहिली. संध्याकाळ झाली पुन्हा तीच समस्या. पुन्हा सहा किलोमीटर अंतराची पायपीट करून गुरुद्वारा गाठले. नेहमीप्रमाणे भिकाऱ्यांच्या लाईनमध्ये थांबून जेवण झाले. रात्रीला कोठे थांबायचे असा प्रश्न पडला आणि एसटी बस स्थानक गाठले. एका कोपऱ्यात भिंतीच्या कडेला कशीबशी रात्र काढली. तेव्हां मात्र घरच्या सगळ्या मंडळीची

आठवण झाली. घरची मंडळी आपली किती वाट पाहत असतील याची जाणीव झाली परंतु पर्याय नव्हता. असाच तीन दिवस दिनक्रम चालला. चौथ्या दिवशी मात्र गावाकडून एक मित्र सहज फिरत फिरत स्टेडियमवर आला आणि त्याची नजर माझ्यावर पडली. त्याने चोर पावलाने एकदम माझा हात पकडला आणि तो माझ्या घरची स्टोरी सांगू लागला. जसजशी तो घरची स्टोरी सांगू लागला तसतसा माझ्या अश्रूंचा बांध फुटला. पायाला पाणी न लागता कुणी समुद्र पार करू शकतो पण माणसाचे आयुष्य अश्रूशिवाय पार करता येत नाही यालाच खरे आयुष्य म्हणतात. याचा मला प्रत्यय आला. मग काय करायचे समजत नव्हते माझ्या मित्रांनी माझी समजूत काढली, आपण महाविद्यालयात प्रवेश घेऊ पण आज आपण घरी जाऊ तुझ्या घरचे तुझी खूप वाट पाहत आहेत. मी नकार दिला पण एक अट घातली की, तू मला प्रवेश घेऊन देणार असशील तर मी गावाच्या जवळ पर्यंत येऊ शकतो. जोपर्यंत माझा प्रवेश होणार नाही तोपर्यंत मी घरी येणार नाही. त्यांनी ते मान्य केले व दुसऱ्या दिवशी माझे आजोबा दहा-बारा चपात्या व बेसन बांधून व काही पैसे माझ्यासाठी घेऊन आले. डोळ्यांत अश्रू आणून माझ्याशी दोनच वाक्य म्हणाले. “हे दोनशे रुपये घे तुला कुठे प्रवेश घ्यायचा ते घे पण संध्याकाळी घरी ये!!!..” ऐकून मन सुन्न झाले. आजोबांकडे कोणत्या तोंडाने/नजरेने पाहावे ते काहीच समजत नव्हते. शेवटी खाली मान घालून पैसे घेतले व संध्याकाळी घरी येईल एवढेच बोललो. पुन्हा नांदेडला प्रवेश घेण्यासाठी निघालो. मित्राला घेऊन प्रतिभा निकेतन महाविद्यालय येथे प्रवेश घेतला संध्याकाळी घर गाठले.

प्रवेश घेतला खरा परंतु तिथे राहायचे कसे व कुठे राहायचे हा प्रश्न होताच. शेवटी गावातील एक विद्यार्थी माझ्यासोबत राहण्यास तयार झाला. आम्ही दोघांनी रूम घेऊन एकत्र राहण्याचा निर्णय पक्का झाला. परंतु आम्हाला दोघांनाही स्वयंपाक येत नव्हता. पहिल्या दिवशी आम्ही स्टोव्ह विकत आणला. स्टोव्ह कसा पेटवायचा हे माहिती नव्हते. शेजारच्या काकूकडून स्टोव्ह पेटवून घेतला आणि खिचडी बनवायचे ठरवले परंतु खिचडीमध्ये पाणी किती टाकायचे हे माहित नसल्यामुळे आमची खिचडी वरच्या बाजूला कच्ची राहिली व खालून करपून गेली. अशा परिस्थितीत आमचे बरेच दिवस गेले. दररोज खिचडी, वरण-भात कंटाळा आला होता. एके दिवशी आम्ही भाजी पोळीचा बेत आखला. त्यासाठी लागणार होते व पोळपाट ते आमच्याकडे उपलब्ध नव्हते पण आम्ही प्लेट आणि ग्लासाच्या मदतीने पोळ्या तयार केल्या. कुठे जाडसर तर कुठे पातळ अशा कशातरी तयार करून अर्धवट कच्च्या जळालेल्या पोळ्या आम्ही अगदी आनंदाने खाऊ लागलो. काही दिवस गेल्यानंतर माझा मित्र गावी निघून गेला आणि माझ्यावर एकटे राहण्याची वेळ आली. घरात अठराविश्व



दारिद्र्य असल्यामुळे घरचे पैसे देत नव्हते. महाविद्यालयातून प्रत्येक महिन्याला ११५ रु. शिष्यवृत्ती मिळत होती. त्यातून मला रूम भाडे, पुस्तक, कपडे व राशन हा सर्व खर्च भागवावा लागायचा. महाविद्यालयापासून माझ्या खोलीचे अंतर जवळपास ६ किलोमीटर असल्यामुळे मला पायी जाण्याशिवाय पर्याय नव्हता. सोबत कोणी नाही, खर्चायला पैसे नाहीत, मार्गदर्शन करण्यास कोणी तयार नाही. त्यामुळे अभ्यासात फारसे लक्ष लागत नव्हते. कधीकधी जीवनात इतकं बेधुंद व्हावं लागतं. दुःखाचे काटे टोचतानाही खळखळून हसावं लागतं.. यालाच जीवन म्हणायच असतं.. यालाच जीवन म्हणायच असतं.. दुःख असूनही दाखवायचं नसतं.. अश्रूंनी भरलेल्या डोळ्यांना पुसत आणखी हसायचं असतं. याप्रमाणे ११ वी ते १२ वी पर्यंतचे शिक्षण झाले.

बारावीनंतर मात्र शासकीय वस्तिगृह नांदेड येथे प्रवेश मिळाला अन् आयुष्याला एक वेगळी कलाटणी मिळाली. तिथे जिवलग मित्र मिळाले. अभ्यास कसा करावा याचे मार्गदर्शन लाभले आणि माझे पुढील जीवन काहीशा प्रमाणात सुखकर झाले. मात्र आर्थिक परिस्थितीमुळे काही गोष्टी करायच्या ठरवल्या होत्या त्या मात्र तशाच राहिल्या. शेवटी पदवीला कमी गुण मिळाल्यामुळे माझा बी.एड.ला प्रवेश झाला नाही. बी.पी.एड. केल्यामुळे पाच टक्के वाढतात आणि शासकीय महाविद्यालयात बी.एड.ला नंबर लागतो असे काही जणांनी सांगितल्यामुळे मी या क्षेत्राकडे वळलो. मला खेळण्याची खूप आवड होती. माझा मुळात कबड्डी हा खेळ होता परंतु मला वरच्या स्तरापर्यंत जाता आले नाही. कोणतेही कारण नसताना दूरवर पळत जाणे तेही ना स्पर्धेत भाग घेण्यासाठी, ना बक्षीस मिळवण्यासाठी, फक्त एक छंद म्हणून मी हे करत होतो. याचा फायदा मला बी.पी.एड.ला झाला.

एकामागून एक संकटे येत होती. एक संकट संपले रे संपले, की दुसरे दुसरे संकट उभे असायचे. असेच एक संकट माझ्यावर ओढवले. औरंगाबाद येथे मुलाखतीसाठी गेलो होतो त्या ठिकाणी रात्रभर प्रवास झाल्यामुळे खूप थकलो होतो. भुकेने खूप व्याकूळ झालो होतो म्हणून सकाळी आम्ही एका हॉटेलमध्ये चहा व ब्रेड खावून भूक भागवली. पुढे मुलाखतीला गेलो, मुलाखत झाली दिवसभर पैसे नसल्यामुळे काही खाता आले नाही शेवटी रात्री उपाशी पोटीच रेल्वेने प्रवास करण्याची वेळ आली. खूप जोराची भूक लागल्यामुळे पूर्णा येथे रेल्वे थांबल्यावर आम्ही पुरी भाजी खाल्ली आणि त्याचा परिणाम म्हणजे आम्हाला झोप लागली. त्याचाच फायदा घेऊन आमचे कागदपत्र असलेली सुटकेस चोरट्यांनी पळविली. हे आम्हाला सकाळ होताच नांदेडला आल्यावर उठलो तेंव्हा समजले. दिवसभर खूप ठिकाणी शोधाशोध केली परंतु सुटकेस काही सापडली नाही शेवटी

पोलिस चौकीमध्ये तक्रार दिली. सर्व मूळ कागदपत्र हरवल्यामुळे पुढे काय करायचे हा मोठा आणि न सुटणारा प्रश्न होता. सर्व मुलाखत कागदपत्र पुनः काढायचे ठरविले तर त्यासाठी पैसे लागणार होते. ते घरच्यांकडून पैसे मिळत नव्हते. असे म्हणतात ना जीवन हा एक पाण्याचा प्रवाह आहे, समुद्र गाठायचा असेल, तर खाचखळगे पार करावेच लागतील. असेच खाचखळगे पार करत करत काही दिवस वडिलांसोबत शेतीची व जंगलामध्ये कामे केली.

एका महिन्यानंतर कागदपत्र काढण्याची चौकशी करण्यासाठी म्हणून निघालो. बस स्टँडवर गाडीची वाट पाहत असताना माझ्या समोर एक बारा पंधरा वर्षांचा मुलगा माझा चेहरा निरखून पाहत होता व दोन ते तीन वेळा माझ्या समोरून ये-जा करत होता. न राहून मला त्याने विचारले की, 'भाऊ आपले काही हरवले आहे का?' मी आश्चर्यचकित होऊन विचारले 'तुला काही सापडले का?' त्यावर त्याने मला लगेच उत्तर दिले 'तुमची सुटकेस हरवली आहे ना? एका ठिकाणी मी पाहिली आहे त्याच्यामध्ये तुमचा फोटो होता.' असे बरेचसे वर्णन त्यांनी केल्यामुळे आम्ही दोघे तिथे गेलो परंतु त्या ठिकाणी सुटकेस दिसली नाही. खूप हताश झालो काय करावे काही उमजत नव्हते. अखेर पंधरा दिवसांनंतर पोलिस स्टेशनमधून घरी एक पत्र आले आणि त्यामध्ये आपली कागदपत्रे पोलिस स्टेशन नांदेड येथे जमा झाली आहेत. आपण ओळख पटवून घेऊन जावीत अशा आशयाचे पत्र मिळाले आणि माझ्या आनंदाला पारावर उरला नाही. पत्र मिळाल्याचा आनंद गगनात मावेनासा झाला.

पुढे पूर्णा येथे शारीरिक शिक्षण शिक्षकाची मुलाखत दिली असता तिथे मला पंधरा हजार रुपये देणगी मागण्यात आली. ती देणगी मला देता न आल्यामुळे मला शारीरिक शिक्षक होता आले नाही मला एम.पी.एड. करावे लागले. त्यावेळेस जर माझ्याकडे पंधरा हजार रुपये असते तर आज मी एक शारीरिक शिक्षक राहिलो असतो. आयुष्यात काही करून दाखवायचे असेल तर आपण काय आहोत? यापेक्षा आपण काय होऊ शकतो याचा विचार करायला हवा, जगात अशक्य काहीच नसतं यावर माझा ठाम विश्वास होता.

पुढे शिक्षण चालूच ठेवले, माझे एम.पी.एड. १९९९ रोजी पूर्ण झाले. तेवढ्यातच महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय येथील एक जाहिरात प्रसिद्ध झाली. ती जाहिरात आमच्या प्राचार्यांनी माझ्यासाठी सांभाळून ठेवली होती. त्यांनी मला निरोप देऊन अर्ज करण्यास सांगितले परंतु माझा निकाल लागला नसल्यामुळे मला अर्ज करावा की नाही असा पेच पडला. परंतु त्यांनी सांगितले की तू अर्ज कर मुलाखतीपर्यंत निकाल नक्की लागेल आणि तसेच घडले. १२



जुलै १९९८ रोजी माझी मुलाखत झाली. मुलाखत झाल्यानंतर माझे गुरुवर्य कुलकर्णी सर यांना मी काही असेल तर कळवा असा निरोप देऊन मी गावी जाण्यास निघालो पण कुलकर्णी सर यांनी सांगितले की, “आहो तुमची निवड झाली आहे आणि तुम्ही कुठे निघालात.” पण माझा त्यांच्या बोलण्यावर विश्वासच बसत नव्हता कारण की आमच्याकडे आठ दिवसांनंतर कळवतो देणगी साठी पैशाची मागणी केली जाते ही वस्तुस्थिती होती. आणि या महाराष्ट्रभर नामवंत असलेली महाराष्ट्रीय मंडळाच्या संस्थेमध्ये कोणत्याही प्रकारची देणगी किंवा पैशाची मागणी केली जात नाही हे माझ्यासाठी आयुष्यातील फार फार महत्त्वाचा टप्पा आणि माझ्या जीवनाला कलाटणी देणारी घटना ठरली. दिनांक १५ जुलै १९९९ रोजी या महाविद्यालयात मी रुजू झालो आणि आज सलग २२ वर्षे अध्यापनाचे कार्य अतिशय प्रामाणिकपणे व अचूकपणे करण्याचा प्रयत्न केला आहे, करत आहे व भविष्यातही करत राहील याबद्दल काही शंकाच नाही.

असे अनेक प्रसंग माझ्या वाट्याला आले आहेत परंतु वाचकाला लेख वाचताना कंटाळा येऊ नये म्हणून येथेच थांबतो.

शेवटी एवढेच सांगावेसे वाटते की, आयुष्य जगून समजते; केवळ ऐकून, वाचून, बघून समजत नाही. या २२ वर्षांच्या कालखंडामध्ये आर्थिक बाब सोडली तर बऱ्याच समस्यांचा, अडचणींचा मला सामना करावा लागला परंतु आता माघार

घ्यायची नाही असे जणू मी मनात खूणगाठच बांधली होती. मला वाटतं मी माझ्या आयुष्यामध्ये जे काही ठरवले होते त्यापेक्षा मला खूप काही या संस्थेने, महाविद्यालयाने व महाविद्यालयात असलेल्या आजी व माजी प्राध्यापकांनी, कर्मचाऱ्यांनी मला साथ दिली. त्याबद्दल मी सर्वप्रथम महाराष्ट्रीय मंडळाचा व माझ्या यशस्वितेसाठी सहकार्य केलेल्या सर्वांचा मी या ठिकाणी ऋणी आहे व भविष्यातही मला असेच सहकार्य मिळेल अशी अपेक्षा व्यक्त करतो. जीवनात प्रवास करत असताना रस्त्याला वेडीवाकडी वळणे, चढ-उतार हे येतच असतातच फक्त त्या परिस्थितीत तुमचे स्वतःवरचे नियंत्रण न गमावता, खचून न जाता त्या परिस्थितीशी कशी झुंज देता यावर तुमचे यश अवलंबून असते. हेच या माझ्या लेखानातून सांगण्याचा एक छोटासा प्रयत्न केला आहे. यशस्वी होण्यासाठी नशीबाला दोष देत बसण्यापेक्षा कर्तव्याला महत्त्व दिल्यास यश लोटांगण घालत पाठीमागे येते. आयुष्यात काय गमावलं ह्यापेक्षा काय कमावलं ह्याचा विचार करा.

सरते शेवटी आपल्या जीवनात येणाऱ्या सर्व समस्या व संकटावर मात करून आपले ध्येय साध्य करावे हेच आपणास आवाहन करतो आणि माझ्या लेखाचा समारोप करतो.

धन्यवाद !!!

“

कोणताही क्रिकेट सामना प्रत्यक्ष सुरु होण्यापूर्वी किमान माझ्यासाठी कितीतरी आगोदर सुरु झालेला असतो.

क्रिकेट मैदानावर अत्यंत गंभीरपणे मी माझे सहा तास देतो,
निकालाची मी कधीच चिंता करत नाही

कोणत्याही सक्रिय खेळाडूने त्याचे लक्ष अत्यंत केंद्रित केले पाहिजे;
त्याने खेळतांना नेहमीच मनाच्या योग्य चौकटीत रहायला हवे

- सचिन तेंडुलकर ”

“

आत्मविश्वास आणि मेहनत तुम्हाला नेहमीच
यश मिळवून देतात

- विराट कोहली ”



टँडम सायकल आणि डॉ. मीरा

कु. सायली महाराव एफ.वाय.बी.पी.एड.

प्रत्येकाचा आयुष्यात सायकल ह्या वाहनाशी संबंध येतोच. पूर्वीच्या काळातल्या सायकली म्हणजे जरा आकर्षक होत्या. जुने दिवे सायकलच्या हॅण्डलला असत, विशिष्ट आवाजाची घंटी, तिचा विशिष्ट आकार. ठराविक रंग पण बदलत्या काळानुसार सायकलचे अनेक प्रकार, विविध रंग, वेगवेगळ्या प्रकारचे टेक्निकल फिचर्स त्यात आले. आपण आजवर सगळ्यांनी दोन चाके आणि एक सीट असलेलीच सायकल आजवर पाहिली आहे. पण बदलत्या सायकलच्या रूपात एक नवीन प्रकार समोर आला तो म्हणजे टँडम सायकल.

टँडम सायकल किंवा ट्रिन हा सायकलचा एक प्रकार आहे. (कधीकधी ट्रायसायकल) एकापेक्षा जास्त व्यक्ती चालवण्यासाठी डिझाइन केलेली ही सायकल. टँडम हा शब्द आसन व्यवस्थेशी संबंधित आहे (पुढे ते मागे, बाजूला नाही), स्वारांची संख्या नाही. टँडेम सायकलशी संबंधित पेटंट १८८० च्या दशकाच्या मध्यापासून आहेत. एकाच सायकलीवरील सारख्या रायडर्सपेक्षा टँडम्स जास्त वेगाने पोहोचू शकतात आणि टँडम सायकल रेसिंग आजही अस्तित्वात आहे. सिंगल रायडर्सच्या सायकलीप्रमाणे, अनेक वर्षांमध्ये विकसित झालेल्या अनेक भिन्नता आहेत.

विशेष म्हणजे ह्या सायकलींचा वापर पॅरालिम्पिक सारख्या स्पर्धांमध्ये केला जातो जसे की अंध आणि दृष्टिहीन सायकलस्वार पूर्ण दृष्टी असलेल्या कर्णधारांसह स्टोकर म्हणून स्वार होतात. उन्हाळी ऑलिंपिकमध्ये सायकलिंगमध्ये १९०८ आणि १९२० ते १९७२ या कालावधीत पुरुषांच्या टँडम स्पर्धा होती.

डॉ. मीरा वेलणकर ह्यांचे आणि टँडमचं एक वेगळेच नातं आहे. वय वर्ष-४६ व मूळची मुंबईकर. जीवनविज्ञानात मध्ये ह्यांनी PhD केली आहे. शाळेत असल्यापासूनच खेळाची प्रचंड आवड ख. काही कारणास्तव खेळामध्ये गॅप पडला खरा पण काही तरी जगावेगळं करण्याची त्यांची इच्छा कायम होती.



भारतात २०१५ मध्ये जेव्हा टँडम सायकल फार नेहन होत्या तेव्हा त्या नाशिकच्या शिवशक्ती सायकलचे डिलर किशोर काळे ह्यांच्याकडे सायकल उपलब्ध होत्या, व जसपाल ह्यांनी ती सायकल ऑफर केली होती. शीतील भांबुरकर व मीरा ह्या दोघी मैत्रिणी त्यांनी ही सायकल पाहिली होती व चालवूनहि बघितली होती. मीराच्या कल्पनेत आपण काही तरी वेगळं करायला हवं हे कायम होतं. त्या सायकलवर भारतात कोणत्याही महिलेने BRM² केलेली नव्हती. BRM² म्हणजे थोडक्यात Brevets de Randonneurs Mondiaux या मूळ फ्रेंच वाक्याचा इंग्रजी अर्थ 'वर्ल्डवाईड हायकर्स पेटेन्ट' असा होतो म्हणजेच 'जगभर कुठेही दूरवर रपेटीला जाणारा. 'बीआरएम हा रँडोनिअरिंगचाच एक प्रकार आहे. रँडोनिअरिंग म्हणजेच स्वबळावर केलेलं लांब पल्ल्याचं सायकलिंग. स्वतःसोबत इतरांनाही पुढे घेऊन जाणं हा 'बीआरएमचा मुख्य उद्देश आहे. ही स्पर्धा नव्हे.

मीरा व शीतल ह्यांनी २०१५ मध्ये बडोद्याला २०० कि.मी. ची BRM² पूर्ण केली व ह्या भारतातल्या पहिल्या दोन महिला होत्या ज्यांनी टँडम वर २०० कि.मी. BRM² पूर्ण केली. मीराचा भारतात SR म्हणजे २००कि.मी., ३००कि.मी., ४००कि.मी., ६००कि.मी. महिलांमध्ये चौथा क्रमांक आहे. पहिल्या दिव्या ताटे, दुसऱ्या मंजिला शिरीधर, तिसऱ्या शर्मिष्ठा नारायण व चौथ्या मीरा वेलणकर. ह्यात दुसऱ्या तिसऱ्या व चौथ्या मध्ये एका महिन्यांच्या गॅप मध्ये झालेले आहे. ह्या पूर्वी जवळजवळ ८ वर्षे ७०.३ हाम आयर्नमॅन, २ SR, डाउनहिल सायकलिंग, BBC चॅम्पियनशीप, रॅम्प स्टाईल रिले.

भारतात जितके सायकलिंग प्रकार आहेत ते मीराने केले. MTB Himalaya व High altitude रेस सोडून तिने सगळ्यांत सहभाग घेतला. भारतात २२ शहरांमध्ये मीराने सायकलिंग केले आहे.

विशेष म्हणजे २०१९ मध्ये भारताबाहेर ही तिने टँडमवर SR करण्याचा प्रयत्न केला २००कि.मी. मलेशिया, ३०० कि.मी.



थायलंड, ६०० कि.मी. संतोष सरांबरोबर तिने केले.

Ph.D. पूर्ण करून भारतात परतल्यानंतर २०११ मध्ये रोड बाईकवर ग्रेट मल्हार व टूर ऑफ निलगिरी ह्या दोन लाँग डिस्टन्स राईड केल्या. २०१२ ला नवीन वर्ष नवीन प्रयत्न हा तिचा संकल्प होता. २०१३ ला तिने पहिली SR पूर्ण केली व २०१४ मध्ये दुसरी SR.

२०१५ V^२ हाम आयर्नमॅन व ह्या वर्षात टॅडम सायकलची आणि मीराची भेट झाली व त्यावरच तिने नवीन पल्ला गाठण्याचे निश्चित केले.

२०२० कोरोनाच्या काळात BRM^२ ही बंद झाल्या व त्यानंतर टॅडम क्रीनने '3 Wave 3 Route अशा लाँगडिस्टन्स राईड सुरू केल्या. नवीन विक्रमांची नोंद १ वर्ष, ४ महिने आणि १२ दिवसांत तीन कोरोना लहरी.

१. कन्याकुमारी ते जम्मू-काश्मीर - ३८६४ Km टॅडेम-सोबती:-रॉबर्ट किंग्सले.

१० ऑक्टोबर २०२० ते २८ ऑक्टोबर २०२०.

रेकॉर्ड-टॅडम सायकलिंग, लिम्का बुक ऑफ रेकॉर्ड्स-नोंदणी.

२. गोलडन चतुर्भुज-६२६३ घा

टॅडेम- सोबती : दिनकर पाटील - ३४००, काही कारणास्तव माघार व उत्कर्ष वर्मा - २४००, मी एकूण ६२६३ पूर्ण केले, १९ जून २०२१ ते ३१ जुलै २०२१.

रेकॉर्ड-टॅडम सायकलिंग, इंडिया बुक ऑफ रेकॉर्ड्स-नोंदणी.

३. अरुणाचल प्रदेश ते गुजरात पूर्व-पश्चिम - ३८०० कि.मी. रोड बाईक,

सोबती : रोड बाईकवर, २ महिला टीम, कॉरिडर, तस्नीम २७ जानेवारी २०२२ ते २२ फेब्रुवारी २०२२ पर्यंत भारतातील प्रमुख तीन मार्ग पूर्ण.

रेकॉर्ड : आज भारतातील पहिली व्यक्ती मीरा वेलणकर ५० च्या आतील महिला जिने टॅडम सायकलवर कमी वेळात व स्लेम स्पोर्टेड राईड पूर्ण करून हा विक्रम बनवला.

आजवर केलेले लिम्का बुक ऑफ रेकॉर्ड्स

१. पहिली टॅडम २ महिला - २०० BRM, २०१५

२. प्रथम सर्व महिला ७०.३ रिले, आयरंडिस्टन्स - २०१६, तीन महिला

३. पहिले ३०० BRM^२ मिक्स सुरत, २०१६

४. K2K कन्याकुमारी ते जम्मू-काश्मीर टॅडम, २०२०, मंजूर पहिले ४ लिम्का रेकॉर्ड आहेत.

५. WUC - ८ महिला, १००० किमी रिलेमध्ये, ३६ तास, साइटवर - २०२१

भारतीय पुस्तक रेकॉर्ड, GQ टॅडम - सर्वात लांब टॅडम बाइक राइड, मंजूर - २०२१

टॅडम सायकलचं वैशिष्ट्य म्हणजे ह्यात दोन्ही सायकल चालवणाऱ्यांचा समान फिटनेस असला पाहिजे. समान विचार, दोघांनी समजून घेणं,

दोघांची मानसिक, शारीरिक तयारी ही उत्तम असावी लागते. कारण एकच स्वप्न, एकाच सायकल फ्रेमवर व एकाच मार्गावर काम करत असतात.

त्यासोबतच जर लाँग राईड करताना अनेक गोष्टी सांभाळून बाहेर पडावे लागते. फॅमिली, जॉब, सुट्ट्या ह्या सगळ्याच गोष्टी मॅनेज कराव्या लागतात व एक महिला म्हणून अनेक चांगल्या वाईट परिस्थितीना मीराने मात करून कायम तिचं ध्येय गाठलेलं आहे..

मीरा सांगते, ती दोन मुलींची आई आहे. तिने ह्या मोठ्या राईड करण्यापूर्वी अनेक गोष्टींची तयारी केली. एक मुलगी १८ वर्षांची व दुसरी १४ वर्षांची आहे. तिच्या मुलींना तिने कणीक मळण्यापासून ते घर सांभळण्यापर्यंत सगळ्या गोष्टी शिकवल्या. ती सांगते माझ्या दोन्ही मुली self motivated आहेत व घरकामाला येणाऱ्या मावशींना ही तिने विश्वासात घेऊन त्यांना जबाबदारी दिली. नवऱ्याला विश्वासात घेऊन त्याच्या सहाय्याने तिने ह्या टॅडममध्ये इतिहास रचला. वाढदिवस, दिवाळीला साडी, दागिने न घेता तिने आपल्या राईडसाठी कायम बचत केली.

मीरा आजच्या महिलांसाठी नक्कीच एक प्रेरणादायी स्त्रचे उदाहरण आहे. दोन्ही मुलीं, घर सांभाळून तुम्ही घराचा उंबरठा ओलाडून तुमची स्वप्न पूर्ण करू शकता हे ती सांगते. महिलांना काही क्षेत्रात आज ही कमी लेखले जाते पण जोवर तुम्ही बाहेर पडत नाही तोवर तुम्ही जिंकू शकणार नाही ही जिद्द मीरामध्ये दिसते.

जीवन विज्ञानात Ph.D. करून मीराने सायकलिंग क्षेत्रात ही Ph.D. केली असं म्हणायला हरकत नाही व अनेक टॅडम विक्रमही केले. हे सायकलिंग क्षेत्रात कौस्तुकास्पद आहे.



शारीरिक शिक्षणातील अधिक उणे

प्रा. शरद आहेर

रेणू दांडेकर या महाराष्ट्रातील नावाजलेल्या शिक्षण तज्ज्ञ आहेत. दापोली जवळ चिखलगाव येथे त्यांची शिक्षण संस्था आहे. त्यांना त्यांच्या शाळेत शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा शिक्षकाचे जे काही अनुभव आले ते त्यांच्या 'प्रिय प्रतिमास रेणूकडून' या पुस्तकात शब्दबद्ध केले आहेत. ते अनुभव त्यांच्याच शब्दात पुढीलप्रमाणे:

आधी मुली खेळायला मैदानात उतरत नसत. त्यात खेळाच्या ड्रेसमध्ये तर नाहीच नाही. शॉर्ट-टीशर्ट हा खेळाचा कम्फर्टेबल ड्रेस घालणं तर लांबच होतं. पण त्या शिक्षकानं खेळात जान आणली. मी सतत मनाशी म्हणायचे शिक्षक असावा तर असा! मुलांसाठी जीवाचं रान करणारा, मुलांमध्ये ताकद यावी म्हणून मुलांना खाऊपिऊ घालणारा, वेळेच्या मर्यादित काम न करणारा. याची शाळा सुरू व्हायची सकाळी ७.३० वाजता नि संपायची संध्याकाळी ७ वाजता. मैदानावरचे दगड-खडे उचलणं असो किंवा घमेल्यानं माती टाकणं असो कोणतेही काम करताना मी त्याला पहायचे. अर्थात जो कोणी कमी जास्त काम करणारा होता त्याला थोडा द्वेष वाटणं स्वाभाविक होतं; कोणी निंदो, कोणी वंदो याचं लक्ष नसायचं. मुलंही शाळेत लवकर येऊ लागली, मैदानावर खेळण्यासाठी लगबग करू लागली. एवढं घरापासून चालत येऊनही मुलं पुन्हा नव्या चैतन्यानं मैदानावर धावायला लागली. मैदानाचं क्रीडांगण झालं. नवचैतन्यच रसरसलं होतं. 'हे करू ते करू' तसे घडायला लागलं. मुलं तालुका-जिल्हा-राज्यापर्यंत गेली. तसा एक मुलगा शिरीष यापूर्वी राष्ट्रीय भारतीयमसाठी जिल्ह्यातून निवडून दिल्लीला जाऊन आला. गर्वाने छाती फुगली. प्रत्येक मुलगा असा झाला पाहिजे आणि मुली मैदानावर यायला हव्या यासाठी प्रयत्न सुरू झाला. प्रयत्नांना यश आलं. मुली मैदानात उतरल्या.

एक दिवस मुली कुठेतरी खेळायला गेल्या. बरोबर स्त्रीकर्मचारी होती. पण रात्री एक मुलगी व ते शिक्षक दोघे बाहेर पडले. पुढे काय घडलं कुणाला माहित नाही. कदाचित तसं काही घडलंही नसेल. नंतर वर्गात त्या मुलीच्या दस्तारात चिठ्ठी सापडली. दुसऱ्या मुलीनं ती घेतली नि माझ्याकडे आणून दिली. बहुधा जिला ही चिठ्ठा सापडली तिनं वाचली होती. त्यामुळे सगळीकडे गवगवा झाला. सगळे गाव शाळेत जमले. नक्कीच ही कृती वाईट होती.

त्याची मोठी शिक्षा त्याला गावंच देणार होता. "हा राजीनामा देणार नसेल तर उद्यापासून पोरं शाळेत येणार नाहीत" असा मोठा बाँब पडला. कुणासाठी शाळा राहिल मग? एका बाजूला 'चूक अक्षम्य आहे पण एकदा माफ करावं.' असं मला वाटत होतं. खूप मोठा सेटबॅक बसणार होता. मला असं वाटणंही चूक होतं की नाही, मला समजेना. तरी मी त्या शिक्षकाला थोडंफार वाचवायचा प्रयत्न केला पण उपयोग झाला नाही. त्यांना राजीनामा द्यावा लागला.

अशा घटना शिक्षण क्षेत्रात होतात तेव्हा त्याचे परिणाम केवळ त्या शिक्षकाला भोगावे लागतात असे नाही तर संबंधित शाळा, संस्था, विद्यार्थी अशा सर्वच घटकांवर त्याचा परिणाम होत असतो. त्यामुळे शिक्षक होणे ही मोठी जबाबदारी आहे आणि आपल्या हातून अशा घटना होणार नाही याची काळजी प्रत्येक शिक्षकाने घेणे महत्वाचे आहे.

मला एका शाळेत आलेला अनुभव पुढीलप्रमाणे

दिनांक २ डिसेंबर २०१८. रविवारचा दिवस होता. मुलीची ट्रायथलनची स्पर्धा सहकारनगरमधील संस्कृत विद्या मंदिर संस्थेच्या विद्याविकास प्रशालेमध्ये होती. यामध्ये स्विमिंग, रनिंग आणि सायकलिंग या तीन गोष्टींचा अंतर्भाव होता. दुपारी तीन वाजताची वेळ दिलेली होती त्याप्रमाणे आम्ही शाळेमध्ये पोहोचलो. शाळेत गेल्यागेल्या तेथील शारीरिक शिक्षण शिक्षक श्री. अमोल झरेकर आणि श्री. महादेव ढेंबरे भेटले. मला बघितल्यावर त्यांनी विचारलं 'सर, तुम्ही इकडे?' मी म्हटले 'स्पर्धेसाठी मुलीला घेऊन आलेलो आहे.' मला भेटल्यामुळे त्यांना खूपच आनंद झालेला होता आणि त्यांच्या शाळेमध्ये शारीरिक शिक्षण यासंबंधी काय काय अॅक्टिविटी चालतात? कोणकोणत्या सोयी सुविधा आहेत हे एकामागून एक सांगायला सुरुवात केली. सर्वप्रथम आम्ही जलतरण तलाव बघायला गेलो. छोटसा परंतु अतिशय चांगला जलतरण तलाव शाळेमध्ये होता. झरेकर सरांनी सांगितले की इयत्ता चौथीच्या विद्यार्थ्यांना जलतरण हे अनिवार्य आहे व प्रत्येक विद्यार्थ्याला जलतरणाचे धडे शाळेमध्ये दिले जातात. हे ऐकून खूपच समाधान वाटले. त्यानंतर आम्ही वरच्या मजल्यावरील बॅडमिंटन हॉलकडे गेलो.



अतिशय उत्कृष्ट असे एक बॅडमिंटन कोर्ट या शाळेमध्ये आहे. बॅडमिंटन हॉलच्या शेजारीच एक मल्टिपर्पज हॉल आहे ज्या ठिकाणी योगासन, ज्युदो, कराटे, एरोबिक्स यांसारख्या ऑक्टिविटी घेतल्या जातात. मल्टिपर्पज हॉलच्या शेजारीच टेबल टेनिस हॉल आहे ज्याठिकाणी दोन टेबल ठेवलेले आहेत. त्यानंतर आम्ही वरच्या मजल्यावरील फुटबॉल ग्राऊंड कडे गेलो. फुटबॉल ग्राऊंड बघून तर मी थक्क झालो कारण शाळेच्या टेरेस वरती अतिशय सुंदर असे फुटबॉलचे ग्राऊंड आहे. विशेष म्हणजे या सर्व सोयी सुविधा विद्यार्थ्यांना शारीरिक शिक्षणाच्या तासामध्ये वापरायला मिळतात व त्याव्यतिरिक्तही विद्यार्थी या सर्व सोयी सुविधांचा लाभ घेऊ शकतात. त्यानंतर शाळेच्या बाहेरच एक छोटेसे मैदान आहे साधारणपणे ३०x३० मीटर लांबीचे. मैदानाच्या शेजारीच ३०x२० मीटर लांबीचा स्केटिंग ट्रॅक आहे व मैदानावरच रोप मल्लखांबचे युनिट आहे. एवढ्या सगळ्या सोयी-सुविधा एका शाळेमध्ये बघून खूपच आनंद झाला व समाधान वाटले. सध्या शारीरिक शिक्षण शिक्षकांशी बोलताना शाळेमध्ये सोयीसुविधांचा अभाव असतो अशी ओरड सर्वच शिक्षक करताना दिसतात. परंतु या शाळेमध्ये शिक्षक मात्र या शाळेतील सोयीसुविधांबद्दल अतिशय भरभरून बोलत होते व समाधान व्यक्त करत होते. ते सांगत होते की आम्ही आमच्या संस्थाचालकांकडे कुठल्याही प्रकारच्या सुविधांची मागणी केली असता आम्हाला ती सुविधा उपलब्ध करून दिली जाते. त्यानंतर अमोल सरांनी माझी ओळख तेथील संस्थेचे सरचिटणीस श्री. विनायक जांभोरकर यांच्याशी करून दिली. जांभोरकर यांना भेटल्याबरोबर त्यांनी तेथील शारीरिक शिक्षण शिक्षकांची अतिशय मुक्तहस्ते स्तुती केली. आमचे शिक्षक अतिशय चांगले काम करत आहेत याबद्दल त्यांनी समाधान व्यक्त केले. हे पण जरा विचित्रच वाटत होते कारण सर्वसाधारणपणे संस्थाचालक अथवा मुख्याध्यापक हे शिक्षकांबद्दल असमाधान व्यक्त करतात तर शिक्षक हे मुख्याध्यापक आणि संस्थाचालक यांच्याबद्दल असमाधान व्यक्त करतात. परंतु इथली परिस्थिती बरोबर उलटी होती. संस्थाचालक पण शिक्षकांचे भरभरून कौतुक करत होते तर शिक्षकही त्या संस्थाचालकांचे भरभरून कौतुक करत होते. येथील शारीरिक शिक्षण शिक्षकांनी सांगितले की आम्ही सकाळी सात वाजता शाळेमध्ये येतो व संध्याकाळी सात वाजताच शाळेमधून जातो. एवढा वेळ काम करूनही आम्हाला कुठल्याही प्रकारचा थकवा जाणवत नाही कारण आमचे संस्थाचालक जांभोरकर सर हे अतिशय उत्साही व सकारात्मक व्यक्ती असल्यामुळे ते नेहमी आम्हाला नवीन नवीन गोष्टी करण्यासाठी प्रेरणा देतात आणि ते आमच्यासाठी इतकं काही करतात त्यामुळे आम्हालाही चांगले काम करण्यासाठी प्रेरणा मिळते. असे संस्थाचालक आणि शारीरिक शिक्षण शिक्षक यांचा वेगळं कॉम्बिनेशन असलेली ही शाळा बघून खूपच बरं वाटलं.

कधीकधी शारीरिक शिक्षण क्षेत्रामध्ये अडचणी, समस्या, सोयीसुविधा, आणि शारीरिक शिक्षणाची शाळेमधील सद्यस्थिती या सर्वांबद्दल ऐकले की काहीसे नैराश्य येते परंतु अशा काही शाळा बघितल्या की काहीतरी आशादायक घडते आहे याचे समाधान मिळते.



बालपण देगा देवा, मुंगी सारखेचा रवा

खरोखरच हे बालपणाचं फुलपाखरू आपल्या हातातून कधी निसटून जातं हे कळतसुद्धा नाही. एक निरागस, हळुवार मन, निरागसतेने विचारलले प्रश्न, छोट्या-छोट्या बाहुल्यांच्या डोळ्यांतून आत्मसात केलेले प्रेम, पापण्याची अमानत ती त्यांच्या जवळ ठेवून अगदी आपण धावत-पळत जगाच्या त्या चेंगराचेंगरीत सामील होतो. त्या प्रवाहापासून दूर जाऊन पुन्हा एकदा कुठेतरी त्या पण्यांच्या राज्यात, जादुगाराच्या जादूत हरवून जावसं वाटतं पण आपण प्रवाह पतित झालेले असतो.

आपले मन हळुवार कुठेतरी जातं आणि उरतं एक अतिशय प्रौढ, शंका-कुशंकांची जळमट असलेलं असं मन. आकाशाचा निराळाच अर्थ मनात भरविला जातो. त्या लहानपणीच्या चंदामामाच्या आणि चांदण्यांच्याजागी ग्रह तारे निर्माण होतात. कोवळ्या सूर्यप्रकाशात नुकत्याच फुटलेल्या कोवळा अंकुरात शास्त्रीय तत्त्वच दिसू लागतात. बालपणीचं ते अनोखं जग विरघळून जातं. जबाबदारीच्या प्रश्नानं मन विषण्ण होतं. बालपण असंच नकळत हरवून गेलेला कवी म्हणतो..

“ये दौलत भी लेलो, ये शोहरत भी लेलो,
भले छीन लो मुझसे मेरी जवानी,
मगर मुझको लौटा दो बचपन का सावन,
वो कागज की कश्ती वो बारीश का पानी”

मेहरुनिसा पठाण
S.Y.BPED



हरवत चाललेले खेळ, आणि हरवत चाललेले आयुष्य

युवराज देवकर माजी विद्यार्थी, बी.पी.एड. २०१८-२०००

आजच्या तंत्रज्ञानाच्या युगात मानव खूप वेगाने प्रगती करत आहे...आणि याच तंत्रज्ञानाच्या मदतीने मानव त्याच्या यशाची शिखरे पार करत चालला आहे त्याचबरोबर त्याचे आयुष्यही धावपळीचे, धकधकीचे झाले, अशातच टेक्नॉलॉजीच्या वाढत्या वापरामुळे मानव अवघड कामे घर बसल्या करू लागला, सोशल मीडियाने मानवाला प्रसिद्धी मिळाली, यंत्रांमुळे कामे साधी-सोपी झाली, ज्या कामांसाठी दिवस दिवस जायचा ते काम अगदी सहज आणि सोपे झाले, आज फक्त मोबाईलचं एक बटण दाबलं तरी महत्त्वाचा संदेश अगदी शून्य मिनिटात पोहोचतो, अर्थात हे सगळं शक्य झालं ते मानवाच्या बुद्धीचातुर्याच्या जोरावर. पण याच धावपळीच्या आणि वाढत्या तंत्रज्ञानाच्या आयुष्यात आपण काहीतरी हरवत चाललो आहोत याची जाणीव वारंवार माझ्या मनाला चटक लावून जाते, ते म्हणजे हरवत चाललेले खेळ आणि हरवत चाललेले आयुष्य....

आज एक गोष्ट तुम्हाला तळमळीने सांगावीशी वाटते ती म्हणजे आपण गावचं गावपण आणि गावातले ते जुने खेळ विसरत चाललो आहोत, गावच्या मातीचा सुगंध मनाला एक वेगळाच आनंद देत होता, तो आता उरला नाही असं नाही का वाटत तुम्हांला? किती छान, प्रांजळ होत ते बालपण, ते गावाकडचे खेळ, रानावनात बागडणं, नदीच्या पाण्यात डुंबणं, लपून गुपचूप मोराचा नाच पाहणं, पण, पण हे सध्या कुठं तरी हरवलंय, असं हरवलंय की ते सापडतच नाही! तुम्ही कुठे पाहिलंय का हो? पाहिलं असेल तर नक्की सांगा हं. मला असे वाटतंय की ते पाहणारी आमची १९९६ वाली पिढी बहुतेक शेवटची असेल? कारण या मोबाईल, सोशल मीडियाने त्याला लोकांपासून खूप दूर नेलंय हो, आणि ते आयुष्य पुन्हा मिळेल का नाही हे मला माहीत नाही? पण आज सहज आठवलं म्हणून तुम्हाला सांगतो आम्ही आमच्या बालपणी गोट्या, सोंगट्या, सुरपारंब्या, लंगडी खेळायचो, झोका, पतंग खेळायचो, नदीत कागदाच्या होड्या सोडायचो, रानात वनात हिंडायचो, चिंचा-पेरू चोरून खाणे हा तर माझा छंदच होता, आम्ही आमच्या बालपणी शाळा बुडवून ओढ्याच्या पाण्यात होड्या सोडायचो. दिवसभर तिथंच मासे खेकडे पकडत फिरायचो, आम्ही मित्र नेहमी सोबत असायचो

आणि गंमत म्हणजे एकमेकांसोबतच मारामारी सुद्धा करायचो... खरं सांगू आजही ते दिवस आठवले की नकळत डोळ्यांत पाणी येतं, असं वाटतं की काय आयुष्य होतं रावं आपलं, चड्डीला बटण नव्हतं म्हणून करदोत्याने चड्डी घट्ट बांधायचो, आई डोक्याला पार तोंडावर ओघळ येईस्तोवर खोबरेल तेल लावायची आणि वरतून कुणाची नजर लागू नये म्हणून काजळाचा टिक्का पण लावायची, अहो आम्हांला कुठली लागतीये कुणाची नजर! आमचीच नजर दुसऱ्याला लागण्याची दाट शक्यता असायची, पण प्रत्येक आईची माया आणि प्रेम आपल्या मुलावर असतंच. गावाकडे गरिबी होती पण मनाची श्रीमंती खूप होती, खायला पोटभर मिळत नव्हतं पण पोट रिकामं कधीच नसायचं, खरंच मिळेल का असं आयुष्य आताच्या पोराना? आणि ते खेळ जे आम्ही खेळायचो? ते तर आता कधीच शक्य नाही, राजा राणी, चल्लस, चिपा, विटी दांडू, कागदाचं विमान, भोवरा फिरवणं ह्या गोष्टी आमच्या आयुष्याचा एक भागच बनल्या होत्या, आताच्या पोराना माहीत असतील की नाही कुणास ठाऊक! खरंच मी तर स्वतःला भाग्यवान समजतो की मी हे आयुष्य जगलो, पण काळ बदलत गेला तशा मुलांच्या आवडीनिवडी बदलत गेल्या, पण काळ एवढा बदलेल असं कधीच वाटलं नव्हतं.. कालांतराने सोशल मीडियाचं राज्य आलं आणि आमचं बालपण कुठेतरी हरवून गेलं, जी मुलं दिवसभर उन्हात शाळेच्या मैदानावर लंगोरी खेळत होती तीच मुलं तासन्तास मोबाईल वर पब्जी खेळू लागली, मैदानापेक्षा मोबाईलवरचा खेळ त्यांना आवडायला लागला आणि मुलं मोबाईलसाठी वेडी झाली. त्या मोबाईलचं आणि इंटरनेटचं मुलांना इतकं वेड लागलं की आजूबाजूला काय चाललं आहे त्याकडे सुद्धा त्यांचं लक्ष राहिल नाही, कार्टून, गेम यांसारख्या खोट्या जगात मुलं बंदिस्त झाली. याचा परिणाम असा झाला की, मुलामुलांमधला संवाद थांबला, मैत्रीचं नात दूर झालं, मुलं एकटी राहू लागली, त्यांच्यात एकलकोंडेपणा आला आणि त्याचा मुलांच्या आरोग्यावर, मानसिकतेवर परिणाम झाला, मुलं अशक्त झाली, डोळ्यांची दृष्टी कमी झाली, रोगप्रतिकारक शक्ती कमी झाली, आणि मुलं गाव अणि गावच्या खेळांपासून कायमची दूर होत चालली.



एक आमचा काळ होता तेव्हा आमचे आई बाबा आम्ही दिवसभर खेळायचो म्हणून आम्हाला मारायचे आणि आताचे आई बाबा खेळत नाही म्हणून मुलांना मारतात. ही कसली वेळ आली आहे आपल्यावर? हे पाहून मनाला खरंच खूप वाईट वाटतं हो, आणि त्यातच सध्या चालू असलेल्या कोरोनासारख्या महामारीमुळे मुलांना घरातच बसून राहायची वेळ आली, हे म्हणजे दुष्काळात तेरावा महिना आल्यासारखच झालं म्हणायचं, कोरोनामुळे मुलांच्या शाळा बंद झाल्या, मुलं घराच्या बाहेर पडायची बंद झाली आणि याला पर्याय म्हणून ऑनलाईन शिक्षण पद्धतीचा मार्ग निघाला आणि उरल्यासुरल्या घरातही मोबाईलने आक्रमण केले. परिणाम असा झाला की शिक्षण राहिलं बाजूलाच पण मुलांना मोबाईलचं व्यसनच जडून गेलं आणि मुलांनी मोबाईलवर ताबा मिळवला पण नकळत मोबाईलनेही मुलांवर विजय मिळवलाच की! गावाकडेही ऑनलाईन शिक्षणामुळे शेतकऱ्यालाही पोटाला चिमटा काढून मोबाईल घ्यावा लागला, आणि मग उरला सुरला ग्रामीण भागही या मोबाईलने आपल्या

ताब्यात करून घेतला, आता तर गावातली मुलंही युट्युब, कार्टून, गेम्सला बळी पडली, शहरातल्या मुलांचं अनुकरण करू लागली आणि गावचे खेळ विसरत चालली, मुलांचं आयुष्य एका छोट्याशा मोबाईल फोन मध्ये बंदिस्त झालं, आणि गावचं आयुष्य हरवून गेलं.

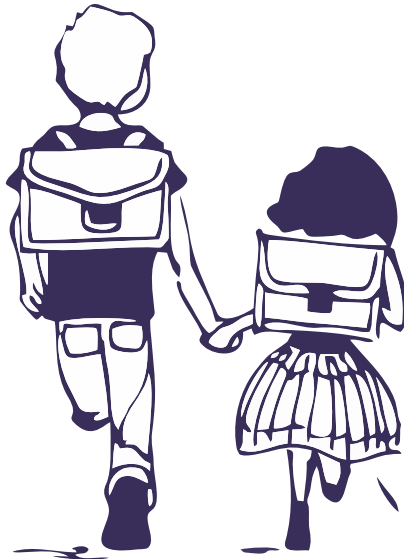
असो, काळासोबत माणसाने पावले टाकली पण आपली संस्कृती, आपलं गाव, आपले पारंपरिक खेळ कसं विसरून चालेल, किमान ह्या खेळांचं आणि आपल्या संस्कृतीचं संगोपन करणं तरी आपल्या हातात आहे असं मला वाटतं, आपण जर सगळ्यांनी मिळून निश्चय केला तर हे नक्कीच शक्य आहे...फक्त आपण आपल्या मुलांना या मोबाईलच्या जगातून बाहेर काढणं गरजेचं आहे, आणि जर हे शक्य झालं तर नक्कीच आपले जुने दिवस आपल्या मुलांना जगायला मिळतील आणि एका सुंदर आयुष्याची पुन्हा सुरुवात होईल.

शाळा मा जणि दे रा

दवडी दवडी खेलो लागे रा
बाबा मेहे शाळा मां जणि दे रा ॥धृ॥
फुलो हारक फुलो गाले रा
बाबा मेहे शाळा मां जणि देरा ॥धृ॥
शाळा मां एक दोन हिक लागे
शाळा मां अ, ब, क, ड हिक लागे
दादा हाते हिक लागे

दादा हा एखला हा जाणे देतलू
में ही एखली कुंठी राखतलू
दादा हाते जावे लागे रा बाबा
मेहे शाळा मां जाणे देरा
सुरी काय सुरु काय हारकाजरा
हिकावणे ओये तेवी दुयह मेकेरा
सुरीने हिकणे अधिकरि रा

झांसी राणीने अवतार रा
सावित्री माईने प्रकाश दे घे रा
अन्याय विरोध लढणे दे रा



पटले जालमसिंग

एस.वाय.बी.पी.एड. (२०२१-२२)

शाळेमध्ये जाऊदे ना

पळू पळू खेळू वाटतं
बाबा मला शाळेत जाऊ दे
फुलासारखं फुलू वाटतं
बाबा मला शाळेत जाऊ दे
शाळेत मला एक दोन शिकू वाटतं
शाळेत मला अ, ब, क, ड शिकू वाटतं
दादासोबत शिकू वाटतं

दादाला एकट्याला जाऊ देतोस
मला एकटीला कोंडून ठेवतोस
दादा सोबत जाऊ वाटतं
मला शाळेत जाऊ दे
मुलगी काय मुलगा काय समान आहे
शिकवायचं असेल तर दोघांना ठेव
मुर्लीना शिकण्याचा अधिकार आहे

झांसी राणीचा अवतार आहे
सावित्री माईने प्रकाश दिला
अन्याया विरुद्ध लढू दे मला



खेळ आणि भारत

संकेत सावेकर एफ.वाय.बी.पी.एड्.

खेळ हा प्रत्येक माणसाच्या आयुष्याचा असा एक अत्यंत महत्त्वाचा भाग आहे, जो खेळाडूमध्ये संघभाव, एकाग्रता, समन्वय, नेतृत्व अशा कलागुणांना वाव मिळवून देतो आणि त्याचबरोबर शरीर मजबूत आणि निरोगी ठेवतो. आपल्या भारतीय लोकांच्या मनामध्ये एक चुकीचा समज आहे तो म्हणजे “अभ्यास हा खेळापेक्षा जास्त महत्त्वाचा आहे. खेळामुळे कोणाचे भले होत नाही. फक्त वेळ वाया जातो!” पण खेळ आणि अभ्यास ह्या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत, हे भारतीय जनतेला फारसे पटत नाही आणि हेच कदाचित मूळ कारण आहे ज्यामुळे आपला भारत देश ऑलिम्पिक तसेच इतर आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील खेळांमध्ये आपले वर्चस्व दाखवू शकत नाही.

आपल्या भारताची एकूण लोकसंख्या १.३९ अब्ज इतकी आहे. पण एवढ्या लोकसंख्येपैकी ‘टोकियो ऑलिम्पिक’ स्पर्धेत भारताला फक्त सात पदके मिळवता आली व एकूण २०५ सहभागी देशांमध्ये आपल्या भारताला ४८ वा क्रमांक मिळाला. गुणतालिकेत भरपूर देशांनी भारताच्या वरचे स्थान मिळवले. त्यापैकी जपान हा देश तिसऱ्या क्रमांकावर होता. या देशाने एकूण ५८ पदक प्राप्त केली. या देशाची लोकसंख्या केवळ १२ कोटी इतकी आहे. जर जपानची भारतीय लोकसंख्येशी तुलना केली तर भारताची लोकसंख्या जपानच्या लोकसंख्येपेक्षा ११ पट आहे. तरी या देशाने भारतापेक्षा जास्त पदके टोकियो ऑलिम्पिकमध्ये मिळवली.

जर भारताची ऑलिम्पिक कारकीर्द पाहता टोकियो ऑलिम्पिक हे सर्वात यशस्वी ठरते. यापूर्वी झालेल्या रिओ ऑलिम्पिकमध्ये भारताला केवळ २ पदके मिळवता आली होती. पण हळूहळू का होईना, भारतीय जनतेला खेळाचे महत्त्व पटू लागले आहे. भारतीय पालक त्यांच्या मुलांना विविध खेळ खेळण्यास व त्या खेळामध्ये करिअर घडवण्यास प्रोत्साहित करत आहे कारण खेळ हे एक असे क्षेत्र बनत आहे जिथे प्रसिद्धी, पैसा व देशवासियांकडून कौतुकाची थाप या सर्व गोष्टी एकाच वेळी मिळवता येतात. या जाणिवेमुळे पालक मुलांना खेळांमध्ये सहभागी होण्यास प्रवृत्त करत आहेत.

जगामध्ये एकूण ८०० हून अधिक क्रीडा प्रकार आहेत. त्यापैकी तुम्हांला किती ठाऊक आहेत? जर भारतातील लोकांना प्रश्न विचारला की तुमचा आवडता खेळ कोणता तर जवळपास ८०% लोकांचे उत्तर ‘क्रिकेट’ असं असेल. जर एखाद्या मुलाने ठरवले की आपल्याला भारतीय क्रिकेट संघामध्ये स्थान मिळवायचे आहे पण हे आता वाळवंटात पाणी मिळवण्याइतके अवघड झाले आहे. त्यामुळे एकाच खेळाला प्रोत्साहन, महत्त्व न देता इतर वेगवेगळ्या खेळांबद्दल माहिती देऊन विविध खेळांविषयी जनजागृती करणे गरजेचे आहे. त्यामुळे विविध खेळ खेळणारे जास्तीत जास्त खेळाडू तयार होतील आणि याचा फायदा आपल्या भारत देशाला होईल.





क्रीडाकौशल्य

प्रा. डॉ. सोपान कांगणे प्राचार्य, चं.आ.शा.शि. महाविद्यालय

'कोचिंग स्पोर्ट्स स्किल्स' हे प्रत्येक खेळातील प्रशिक्षणाचे हृदय आहे. प्रत्येक प्रशिक्षक, प्रत्येक खेळाडू, प्रत्येक मीडिया समालोचक आणि प्रत्येक चाहता तुम्हांला सांगेल की सर्व खेळांचा मूलभूत घटक हा कौशल्यच आहे.

जसे की, फुटबॉलमध्ये लाथ मारणे आणि पास करणे, क्रिकेट आणि बेसबॉलमध्ये फेकणे आणि पकडणे; स्विमिंगमध्ये डायव्हिंग, वळणे आणि पूर्ण करणे; रग्बी आणि रग्बीलीगमध्ये टॅकलिंग आणि पासिंग; बास्केटबॉल आणि नेटबॉलमध्ये पासिंग आणि शूटिंग.

खेळातील मूलभूत कौशल्ये शिकणे, सराव करणे आणि त्यात प्रभुत्व मिळवणे हे 'कोचिंग, क्रीडा कामगिरी आणि ऍथलेटिक' प्रशिक्षणाचा पाया आहे.

तथापि, केवळ क्रीडाकौशल्य शिकणे ही प्रक्रियेतील पहिली पायरी आहे. स्पर्धा जिंकण्याचे उद्दिष्ट असेल तर सराव परिपूर्ण बनवतो यावर फक्त मूर्खांचा विश्वास आहे.

क्रीडापटूंची कौशल्य पातळी खराब असल्यामुळे ते अयशस्वी होत नाहीत. ते अपयशी ठरतात कारण स्पर्धेच्या परिस्थितीत कौशल्य प्रदर्शन करण्याची त्यांची क्षमता कमी असते आणि ही एक कोचिंग समस्या आहे.

प्रत्येक खेळात यशस्वी होण्यासाठी ७ कौशल्यांच्या पायऱ्या तुम्ही पार पाडल्या पाहिजेत.

मग क्रीडाकौशल्य म्हणजे काय ?

यशस्वीरित्या, नियमितपणे आणि किमान प्रयत्नांत / श्रमांत योग्य वेळी योग्य तंत्रांची निवड करण्याची आणि कार्यमान करण्याची क्रीडापटूंची क्षमता म्हणजे कौशल्य होय.

स्पर्धेच्या वातावरणात थकवा आणि दबावाच्या परिस्थितीत, वेगात क्रीडाकौशल्य सातत्याने चांगले करण्याची क्षमता म्हणजे कौशल्य होय.

एखादे कौशल्य शिकणे आणि ते कौशल्य सातत्याने चांगल्या गतीने करावयास शिकणे. जेव्हा तुम्ही थकलेले असता,

दबावाखाली असता आणि हजारो लोकांसमोर कौशल्य कार्यान्वित करण्याचा प्रयत्न करत असता तेव्हा या क्षमतेत खूप फरक आहे.

कार्यमान/कार्यप्रदर्शन सराव :

तुम्हाला ज्या प्रकारे कार्य प्रदर्शन करायचे आहे त्याप्रमाणे प्रशिक्षित करा.

कार्यमान/कार्यप्रदर्शन सराव ही एक तार्किक, पद्धतशीर ७ पायऱ्यांची प्रक्रिया आहे जी क्रीडापटूंना मूलभूत कौशल्याच्या अंमलबजावणीपासून ते स्पर्धेच्या परिस्थितीत सक्षम होण्यापर्यंत घेऊन जाते.

कार्यमान सरावाच्या ७ कौशल्य पायऱ्या

Skills Step 1: Perform the Skill

कौशल्य पायरी १ : कौशल्य सादरीकरण.

Skills Step 2 : Perform the Skill very well.

कौशल्याची पायरी २ : कौशल्य उत्तम प्रकारे सादर करा.

Skills Step 3 : Perform the Skill very well and at speed

कौशल्य पायरी ३ : कौशल्य खूप चांगले आणि वेगाने सादर करा.

Skills Step 4 : Perform the Skill very well, at speed and under fatigue.

कौशल्य पायरी ४ : कौशल्य अतिशय चांगल्या प्रकारे, वेगाने आणि थकव्याच्या अवस्थेत सादर करा.

Skills Step 5 : Perform the Skill very well, at speed, under fatigue and under pressure.

कौशल्य पायरी ५ : कौशल्य अतिशय चांगल्या प्रकारे, वेगाने, थकव्याच्या आणि दबावाच्या अवस्थेत सादर करा.

Skills Step 6 : Perform the Skill very well, at speed, under fatigue and under pressure consistently.



कौशल्य पायरी ६: कौशल्य अतिशय चांगल्या प्रकारे, वेगाने, थकव्याच्या आणि दबावाच्या अवस्थेत सातत्याने सादर करा.

Skills Step 7: Perform the Skill very well, at speed, under fatigue and under pressure consistently in competition conditions.

कौशल्य पायरी ७ : कौशल्य अतिशय चांगल्या प्रकारे, वेगाने, थकव्याच्या आणि दबावाच्या अवस्थेत स्पर्धेच्या परिस्थितीत सातत्याने सादर करा.

सारांश : केवळ क्रीडा कौशल्ये शिकणे आणि त्यावर प्रभुत्व मिळवणे पुरेसे नाही. प्रशिक्षक आणि खेळाडूंनी स्पर्धेच्या परिस्थितीत त्यांच्या खेळातील मूलभूत कौशल्ये शिकण्यासाठी जितका वेळ, ऊर्जा आणि मेहनत खर्च केली पाहिजे तितकीच ते मूलभूत कौशल्ये शिकण्यासाठी आणि प्राविण्य मिळवण्यासाठी करतात.



A Mother

They Give Us Power,
a Reson To Live.
Whatever We Need
She'll Always Give.
Will Be Your Moral,
Will Be Your Home,
Will Make Sure you
Never Have To Be Alone
In Your Highs,
Even In Your lows.
She Won't Leave You,
Will Always Keep U Close.
Lets Take This Moment
To Thank Them All, All
The Mothers

Farhan Iftexhar Sikalgar F.Y. BPED

प्रशिक्षकांनी क्रीडापटूंची स्पर्धेच्या परिस्थितीत मूलभूत क्रीडाकौशल्ये सादर करू शकतील याची खात्री करण्यासाठी ७ कौशल्यांच्या पायऱ्यांद्वारे पद्धतशीरपणे प्रगती केली पाहिजे.

संदर्भ : <https://wgcoaching.com/sports-skills>

Someone Else

Some One Else
I Found You Again In Someone's Smile
In A Distant Laughter
I Didn't Know
I Was Still Looking For You In Memories
That Were Made In The
One That I Just Made
I Might Never Know How Far I Will Go
Just To Find Uhh
But I Know I Will See You
One Last Time Like Every time
But In Someone Else

Farhan Iftexhar Sikalgar F.Y. BPED

Happy, Broken Or Healed

Thing That Made You Happy
Are The Things That Make You Sad
They Are All Same
They Seem Different Through
The Illusion Of Time
No One Breaks No One
Everyone Reminds Everyone
We Are So Petty
We Only Mourn When The Body Dies
What's Broken? What's Healed?
Figuring This Out Our Whole Life Passes
That's Life
Live It Or Give It
It's Up To You

Farhan Iftexhar Sikalgar F.Y. BPED



ओढा रस्सी लावा जोर

युवराज कि. शेळार इ.इ.एच. एच.डी., उ.अ.उ.इ.ए.

रस्सीखेच हा खेळ भारतात १२व्या शतकातील प्रचलित असलेल्या ५ खेळांपैकी एक गणला जातो. यामध्ये मल्लयुद्ध (कुस्ती), शिकार (हंटींग), तिरंदाजी, घोडस्वारी व रस्सीखेच हे खेळ प्रचलित होते याचा पुरावा भारतातील ओरीसा राज्यातील कोणार्क येथील प्राचीन मंदिरात पहावयास मिळतो. हे मंदिर सम्राट अशोक यांनी बांधले असून याला पुर्वी उत्कल कलिंगा राज्य समजत होते. आजही हिंदू धर्माच्या पोथ्या, पुराणांमधून या खेळाचे अस्तित्व आपणास आढळून येते.

शिवपुराणात ज्या समुद्र मंथनाचा उल्लेख आहे तो रस्सीखेचचा प्रकार आहे. त्या वेळी देवता व राक्षस या दोन संघांनी एकमेकांच्या विरुद्ध राहून समुद्रमंथन केले. हा रस्सीखेच या खेळाचा उगम मानता येईल.

ऑलिम्पिक खेळांचा जन्म झाला त्यात रस्सीखेच १९३८ पर्यंत होता. नियमित ऑलिम्पिक खेळात रस्सीखेच खेळला जात होता. परंतु संपूर्ण विश्वामध्ये प्रचलित नसल्याकारणाने या खेळाला ऑलिम्पिक खेळांमधून मुकावे लागले. परंतु हा खेळ विश्वभरात प्रचलित झाल्यास पुन्हा हा खेळ ऑलिम्पिकमध्ये सामील होणार असे आंतरराष्ट्रीय ऑलिम्पिक महासंघाने घोषित केले होते.

आज हा खेळ ७० देशांत खेळला जातो या खेळाला आंतरराष्ट्रीय फेडरेशनला आंतरराष्ट्रीय ऑलिम्पिक खेळात समाविष्ट करण्याची प्रक्रिया चालू आहे व राष्ट्रीय गेम फेडरेशन ऑफ इंडिया (SGFI) राष्ट्रीय शालेय स्पर्धेत हा खेळाचा समावेश १९६५ मध्ये सरकारने (शै. नियम) शिक्षानिती बनविली तेव्हा शैक्षणिक व क्रिडा वेगवेगळे केले त्यानंतर हा खेळ ग्रामीण राष्ट्रीय शालेय मध्ये समावेश झाला. १९७२ ते २००८ पर्यंत २००८ नंतर सरकारने पुन्हा योजना बदलली व पायंका खेळ चालू केले यामध्ये देखील काही राज्यात जिल्हा स्तरावर हा खेळला जातो. २०११ मध्ये पुन्हा राष्ट्रीय शालेय स्पर्धेत रस्सीखेच खेळाचा समावेश झाला. आज हा खेळ १४, १७, १९ वयोगटात खेळला जातो.

रस्सीखेच खेळाचे प्रकार

रस्सीखेच हा खेळ आंतरराष्ट्रीय स्तरावर मैदानावर (आऊटडोअर), मॅट (ईनडोअर) व सॅड बिचवर खेळला जातो.

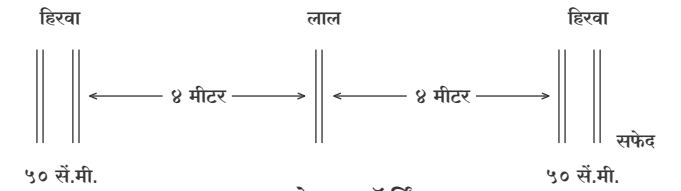
(१) आऊटडोअर : आऊटडोअर पुलिंग एरिया व ओढण्याचे क्षेत्र सपाट, समतल गवताने झाकलेला पृष्ठभाग असावे.

एक मध्य रेषा जमिनीवर चिन्हांकित केली जाईल. रस्सी बाहेर चिन्हांकित करणे खालील प्रमाणे पाच टेप किंवा रिबिन दोरीच्या खुणा चिकटवाव्यात-

(अ) दोरीच्या मध्यभागी एक (टेप किंवा मार्किंग)

(ब) दोन टेप किंवा खुणा प्रत्येक चार मीटरच्या दोन्ही बाजूंना

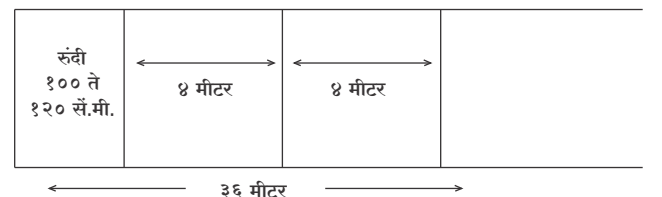
(क) मध्ये सुचीबद्ध खुणा तीन वेगवेगळ्या रंगांमध्ये असतील



आऊटडोअर मार्किंग

इनडोअर : इनडोअर हा रस्सीखेच खेळ प्रकार मॅटवर व इनडोअर शुजवर खेळला जातो. इनडोअर खेचण्याचे क्षेत्र आणि चिन्हांकन खेचणारी पृष्ठभाग अशा सामग्रीची बनविली जाईल जी देईल सामान्य इनडोअर स्पोर्ट्स शुजसाठी पुरेसे घर्षण आणि द्वारे मंजूर केले जाते.

पुलिंग पृष्ठभागाची शिफारस केलेली लांबी ३६ मीटर असेल पुलिंग पृष्ठभागाची शिफारस केलेली रुंदी १०० असेल १२० सेंटीमीटर. एक मध्य रेषा आणि दोन बाजूच्या चार





बीच रस्सीखेच : हा खेळ प्रकार समुद्रकिनाऱ्यावर खेळला जातो. यामध्ये शुज परिधान केले जात नाही व पृष्ठभागावर खेळतात. भूप्रदेश सपाट आणि एकसमान सपाट वाळूने बनलेला असावा. शक्य तितके, खडक, टरफले आणि कोणत्याही घन पदार्थापासून मुक्त, जे करू शकते खेळाडूंना कट किंवा दुखापत होण्याचा धोका असतो. बीच स्पर्धासाठी बाळफ किमान ४० सेंमी असणे आवश्यक आहे.

वजन गट	३६० कि.ग्रॅ.	३८० कि.ग्रॅ.
	४०० कि.ग्रॅ.	४२० कि.ग्रॅ.
	४४० कि.ग्रॅ.	४६० कि.ग्रॅ.
	४८० कि.ग्रॅ.	५०० कि.ग्रॅ.
	५२० कि.ग्रॅ.	५४० कि.ग्रॅ.
	५६० कि.ग्रॅ.	५८० कि.ग्रॅ.
	६०० कि.ग्रॅ.	६२० कि.ग्रॅ.
	६४० कि.ग्रॅ.	
	६८० कि.ग्रॅ.	
	७०० कि.ग्रॅ.	

साहित्य : दोरीचे वैशिष्ट्य

दोरीचे परिमाण दोरी १० सेंटीमीटर (१०० मी) पेक्षा कमी किंवा जास्त नसावी. परिघात १२.५ सेंटीमीटर (१२५ मि.मी) पेक्षा १ आणि असणे आवश्यक आहे.

हातासाठी गाठी किंवा इतर हॉल्लिंगपासून मुक्तच्या समाप्त दोरीला चाबूक मारणे आवश्यक आहे. दोरीची किमान लांबी ३३.५ मीटर पेक्षा नसावे. फक्त ज्युटच्या दोरीला प्रवेश दिला जातो.

दोरीचे चिन्हांकन-टप किंवा रिबिन लाल, हिरवी सफेद व खुणा चिकटवल्या पाहिजेत जेणेकरून तो सहज असतील दोरी ताणली

गेल्यास न्यायाधीशाद्वारे समायोजित करता येईल किंवा आक्रसणारे

रस्सीखेच खेळाचे नियम

- बसलेला हात क्षैतिजरित्या हलवत आहे.
- झुकणारा उघडा हात क्षितिज व जमीन दर्शवित आहे.
- लॉकिंग कोपर उचललेल्या वरच्या पायाला स्पर्श करते.
- एकमेकांसमोर दोन मुठी पकडा
- शरीरासह हाताने उचलण्याची हालचाल प्रोपिंग
- पोझिशन किकींग व लाथ मारणे चळवळ खालचा पाय ताणणे.
- क्लाइंबिंग द रोप (मुठीसह चढण्याच्या हालचाली)
- हात आणि शरीराच्या वरच्या भागासह रोइंग मोशन
- अँकर ग्रिप पाठीला हात लावून पकडतात.
- पाय जमिनीवर टाचांनी लाथ व खडा करणे
- साईड स्टेपिंग एका पायाने व हिस्का देणे.

केवळ भारी वजनामुळेच संघ जिंकतो असे नव्हे तर खेळाडूंच्या दणकट मांड्या, दणकट दंड, दमदारपणा, झटकन होणारी प्रतिक्रिया आणि एकाग्रता तसेच संघभावना या गुणांच्या जोरावर संघ जिंकू शकतो. उजव्या बाजूला दोर खेचून धरला असता डावा पाय पुढे असतो. तोही ३५० च्या कोनात. एका विशिष्ट झटका देऊन एकदम सगळे वळतात व हातातील दोर खांद्यावर घेऊन तोंड उलट दिशेला करून ओढण्यास सुरुवात करतात.

शेवटच्या खेळाडूवर बरीच भिस्त असते. तशीच ती पहिल्या खेळाडूवरही असते.

अँकर : हा शेवटचा गडी बहुधा सर्वात वजनदार असतो त्याला अँकरमन म्हणतात (अँकर म्हणजे बोटीचा नांगर, तो जमिनीत रुतविला की बोट हलू शकत नाही ह्यावरून ही संज्ञा आली आहे)





प्रश्नाचा नव्हे उत्तराचा भाग बनू या!

प्रा. शरद आहेर

शारीरिक शिक्षण हा विषय एकूणच शालेय व्यवस्थापन आणि शैक्षणिक प्रक्रियेतील दुर्लक्षित असा विषय आहे. त्यामुळे शाळेचे वेळापत्रक बनविताना, 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, 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. काही शिक्षक मात्र असलेल्या प्रश्नांबद्दल आणि परिस्थितीबद्दल चर्चा करत बसतात, मुख्याध्यापक इतर शिक्षक विद्यार्थी या घटकांबद्दल तक्रारी करत असतात आणि त्यातच ते समाधान मानतात.

एकदा असेच बीपीएड च्या विद्यार्थ्यांना शारीरिक शिक्षण तासात उपयोगी येतील असे मॉडिफाइड इन्फॉर्मेट तयार करा? अशा प्रकारचे एक कार्य दिले. त्यावेळी विविध विद्यार्थ्यांनी अतिशय नाविन्यपूर्ण आणि कमी खर्चिक असे साहित्य तयार केले होते. त्यामध्ये जुडो कराटे कुस्ती या खेळांमधील कौशल्य सरावासाठी डमी एका विद्यार्थ्याने बनविला होता. एका विद्यार्थिनीने कॉर्म बॉल या खेळाचा पोल (बास्केट) एका टाकाऊ डब्ब्यापासून बनविला होता. काही विद्यार्थ्यांनी टायर, सायकलची ट्यूब, सॉक्सचे बॉल, बांबू आणि दोरीच्या सहाय्याने पुल अप्स बार, कागदाचे कोन, साधी दोरी कापून स्किपिंग रोप, पाईप च्या सहाय्याने फोम रोल, छोट्या पाईप च्या सहाय्याने हर्डल्स, सॉफ्टबॉल पीचींग सराव करण्यासाठी एक साहित्य तयार केले.

हे सर्व विद्यार्थी अजून शिक्षक म्हणून रुजू झालेले नाही तर ते प्रशिक्षण घेणारे आहेत. तरीही त्यांना असलेल्या माहितीच्या आधारे त्यांनी अतिशय नाविन्यपूर्ण असे साहित्य तयार केले. या पेक्षाही जे शिक्षक शाळेमध्ये कार्यरत असतात त्यांना लागणाऱ्या साहित्याची माहिती असते तसेच ते विद्यार्थ्यांच्या मदतीने विविध प्रकारचे साहित्य तयार करू शकतात आणि साहित्य संबंधीच्या

अडचणी कमी करून प्रश्नांवर चर्चा करत बसत नाही तर उपयावर लक्ष केंद्रित करून उत्तराचा भाग बनू शकतात.

एका खेडेगावातील शाळेमध्ये शिक्षकाने शाळेतील माजी विद्यार्थ्यांना आवाहन केले आणि त्या माजी विद्यार्थ्यांनी शाळेला पंधरा हजार रुपयांची देणगी दिली या पैशांमधून शिक्षकाने शारीरिक शिक्षण आणि या साठी लागणारे साहित्य विकत घेतले.

अहमदपूर येथील महात्मा गांधी महाविद्यालयाचे शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा संचालक डॉक्टर मनोज रेड्डी यांनी केंद्र शासन आणि राज्य शासनाच्या विविध योजनांचा लाभ घेऊन बास्केट बॉल चे दोन मैदाने, जिम, एक इनडोअर हॉल अशा विविध सोई सुविधांचा विकास केला आहे.

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.

**शरीर उत्त' चांगले, शरीर सुखाचे घोसुले।
शरीरे साध्य होय केले, शरीरे साधले परब्रह्म॥**

अर्थ: शरीराच्या साहाय्यानेच आपणास सृष्टीतील सर्व भोग्य पदार्थांचे सेवन करता येते. सर्व सुखांचा आस्वाद घेता येतो आणि याच साधनरूप शरीराने जीवनाचे अंतिम साध्य असलेले परब्रह्म साधता येते, इतके या शरीराचे महत्त्व आहे.

॥शरीरं आद्यं खलु धर्म साधनम्॥

अर्थ : जन्मापासून मरेपर्यंत जे जे कार्य (धर्म) करायचे आहे त्यासाठी शरीर हेच प्रथम साधन आहे, ते कणखर हवे



एका वळणावरती...

नकळत एखाद्या वळणावरती भेटतील अचानक,
 विचारही केला नव्हता कधी मनात,
 भेटताच मार्ग सारे बदलले नव्याने मी मलाच समजले,
 भेटताच त्यांनी दाखवून दिले मज, गुण नव्याने माझे मलाच ...
 कळत-नकळत शिकवण त्यांची, चांगले-वाईट घ्यावे समजून
 नकळत मग विसरून गेले काही, चिंता काळजी सगळी मनातील
 हसत मग सुरुवात केली नव्याने, गोष्टी सगळ्या पुन्हा शिकण्यास
 नजरेतून मग त्यांनी ओळखले, स्वप्नांप्रती भाव माझ्या मनातील
 खचल्यावरही सोबत तुझ्या, राहिल म्हणाले मी नेहमीच
 प्रयत्न करूनही अपयश एकदा, झाले मग मी ही खचून उदास
 म्हणाले, पुन्हा ऊठ तू नव्याने! मार्ग सापडतील, यशही मिळेल मनभार
 हात ठेवून पाठीवरती मग, म्हणाले सोबत मी आहे निरंतर..
 प्रयत्न करत मग पुढे सरकले, प्रवास सुरू झाला जोमाने
 प्रवासात मग सोबत माझ्या, उभे पाठी ते खंबीरपणे
 शब्दांनी मग मीही त्यांच्या, उठले परत पुन्हा नव्याने ...
 घट्ट बांधले मग शब्द ते सारे मनाशी, उठले मग पुन्हा जोमाने
 जिद्द, मेहनत, सोबत त्यांची, स्वप्न मग ते सत्यात उतरले
 साथ त्यांची सोबत होती म्हणून, पूर्ण झाले सगळे स्वप्न सोहळे..
 वळणावरती प्रत्येक नव्या, सोबत ते कायम माझ्या,
 योग्य वाट दाखवत मग सुरू होतो पुन्हा प्रवास नव्याने
 असा एक खंबीर सारथी, जीवनात हवा सोबत निरंतर
 न लढताही सर्व लढाया जो, जिकवितो सतत आयुष्यभर
 नवल वाटते मलाही थोडे, निशब्द झाले मीही क्षणभर,
 कसा एवढा पूर्णपणे तो, ओळखतो माझ्यापेक्षा मज..
 शिकवण कायम सोबत त्यांची, खचणार नाही आता मी क्षणभर,
 करत राहिल प्रयत्न नव्याने, वचन आता हे स्वतः स्वतःशीच
 शिकवण त्यांची सत्यात उतरावी, प्रयत्न आता राहिन हाच कायम
 ऋण हे त्यांचे असेल सोबत, रुजलेले कायम माझ्या मनात...
 मित्र कधी तो तत्वज्ञ कधी, कधी वाटाड्या माझ्यासाठी
 मनात माझ्या त्यांच्याबद्दल प्रेम, आदर, सन्मान निरंतर
 जीवनात असे एक शिक्षक मिळावे, पावलोपावली प्रत्येकाच्या सोबत

श्रद्धा साळुंके



INTRODUCTION TO PICKLEBALL

Miss. Vrushali Thakare S.Y.B.PEd.

Pickleball, a paddle sport that combines aspects of tennis, badminton, and table tennis, is one of the fastest growing sports in America. The sport is especially popular with older adults as it provides a means for both competition and exercise.



area is quite small so within a few steps you can be in the ready to hit zone with some rallies lasting 10 or 20 or more hits going back and forth over a net until somebody puts the shot away to win or alternatively somebody messes up.

Pickleball originated at the home of **Joel Pritchard** in the **Seattle, Washington, area in 1965**. The game began as a family activity when Mr. Pritchard and his houseguest, Bill Bell, discovered that there wasn't enough good badminton equipment for the two families to play. After modifying rules and replacing rackets with wooden paddles, they developed this new game. The name came from the Pritchard's cocker spaniel, "Pickles", who kept running off with the ball whenever it landed off the court.

Though it has been around for about twenty years, the last five years has seen tremendous growth.

The United States of America Pickleball Association is the official promoter and governing body for the game.

WHAT IS PICKLEBALL?

The real beauty of the game is that any age or gender can enjoy pickleball. Mainly and more specifically because it is not a large court and strategic thinking is an important part of the game. Couple this with players that are rated around the same skill level and you have a fun and challenging game on your hands.

Played with a light weight plastic ball that has holes in it that is slightly larger than a tennis ball and a light weight paddle, it is easy to swing the paddle and hit the ball for both young and old alike. While you can play singles, the alternative preferred by many is to play doubles pickleball. When played with a partner, your playing

What is pickleball - It is hitting, playing, laughing and having a good time and it comes pretty easily to most people when they get on a pickleball court and within no time at all you get to pick-up and learn the basic rules and move quickly on to becoming addicted to the game. Teenagers have taken to the game with enthusiastic gusto and like their seniors also get the social benefit with a slightly more competitive approach.



At the professional end, pickleball is fast becoming a huge attraction to tennis, racquetball, squash and ping pong players because the game can be taken up a notch to be a really competitive activity which those at the top of their game really enjoy. It is damn lot of fun for 99.9% of the people that at first pick up a paddle and try this game with a strange sounding name that incidentally has taken 50 years to become an overnight sensation sweeping the world by storm one country at a time.



HISTORY

The History of Pickleball, the game with its funny name - is both interesting and fascinating. Fascinating because of its humble beginnings and interesting because of the phenomenon that it has become today. According to those in the know, it has been reported as having rooted its origins in Bainbridge Island, WA (near Seattle) by a man named Joel Pritchard and two of his friends.

How and why pickleball?

The game as we know it was invented is simply because Joel Pritchard and his good friends and neighbours Bill Bell and Barney McCallum couldn't find 'the badminton gear' to play badminton. There was no sitting down planning a new game, no focus, research or playing group to test the waters or marketability of the game, no logo design, nothing. It was simply because they couldn't find the gear to play a game that has been around for more than 2000 years and that they had played for most of their living years.

The 'how bit' in The History of Pickleball is a slightly longer story but not much longer. As a result of wanting to play a game of Badminton and presumably to get a bit of exercise but not finding the gear to be able to play with; improvisation and some creativity took over.

At first] it was played with ping pong paddles, a perforated plastic ball and a net placed at 60 inches high. Soon the net was lowered to the new standard of 36 inches at the sides (and 34 inches in the centre) – and then came court dimensions and the making up of the rules.

And while the rules have invariably changed and adapted to the game, the original purpose of what we

now know as pickleball was to invent a game that all the family could play and have a lot of fun playing. - 'Fun' as it has turned out seems to be the default setting!

There are noted milestones of the game's development over the years with some of the popular ones being the introduction of the first composite paddle in 1984. This was a technological improvement over the original ping pong paddle obviously and huge advancement in design and use of material from that of the much-used wooden paddle up until that time. A stunning milestone in terms of pickleball growth was made in the 1990's where pickleball was then played in 50 states of the USA.

It was then in 2005 when the USAPA – the governing body of pickleball named its first president – Mark Friedenber. The USAPA also became a Non-Profit Corporation in July 1 of that same year. It wasn't until 2008 that another significant milestone in the History of Pickleball was made when the Rules Committee headed by Dennis Duey, published the USA Pickleball Association Official Tournament Rulebook – Revision: May 1, 2008.

EQUIPMENTS



Paddle image

Pickleball paddle is available in various shapes according to players comfort and ease of use.



The Equipment

Competitive paddles used in pickleball are constructed from a high-tech composite, ranging in cost from \$50-\$150 each. An official pickleball is made of plastic and is between .78 to .935 ounces and 2.874 to 2.972 inches in diameter. There are no colour restrictions other than the ball must be a single, consistent colour. The USAPA has tested and approved several outdoor and indoor balls for official tournament play.

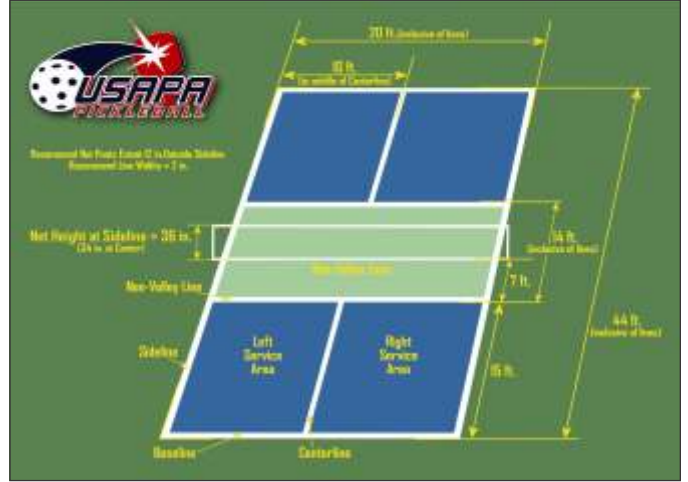
Ball Dimensions

Ball Name - Indoor	Diameter	Weight-ounces	Bounce-Inches
Durga Big Hole indoor	2.937	0.92	31
Jugs indoor	2.875	0.81	37
Onix Pure 2 Indoor	2.875	0.81	33
Ball Name - Outdoor	Diameter	Weight-ounces	Bounce-Inches
Top outdoor	2.937	0.88	32
Dura outdoor	2.973	0.92	32
Onix outdoor	2.903	0.88	31

1 Ounce = 28.34 Grams

The Court

Area of pickleball court is 20' x 44' for both singles and doubles. The net is hung at 36" at the ends and hangs 34" in the middle. A non-volley zone extends 7' back from the net on each side, commonly called "the kitchen."



Court Diagram

“

तुमच्या जीवनात जोखीम घ्या,
जर तुम्ही जिंकलात तर तुम्ही नेतृत्व करू शकता! जर तुम्ही हरलात तर
तुम्ही मार्गदर्शन करू शकता!

- स्वामी विवेकानंद

“

जितका विजय कठीण असतो,
तितका जिंकण्याचा आनंद जास्त मिळतो.

- पेले

“

स्वतःला दुर्बल समजणे
सर्वात मोठे पाप आहे

- स्वामी विवेकानंद



Sport Management Course Related Practical Work Assignment

Submitted by : **Nawang Namgail** S.Y.M.P.Ed. Students Guided by : **Dr. Shirish More**

Sport Management Course Related Practical Work Assignment

1. Planning your event

To run the event smoothly, to have sufficient level of planning and preparation and to avoid or minimise the unpleasant surprises.

ACTIVITY 1 :

Identify an upcoming event to be conducted by your organisation and note the event's aims and objectives.

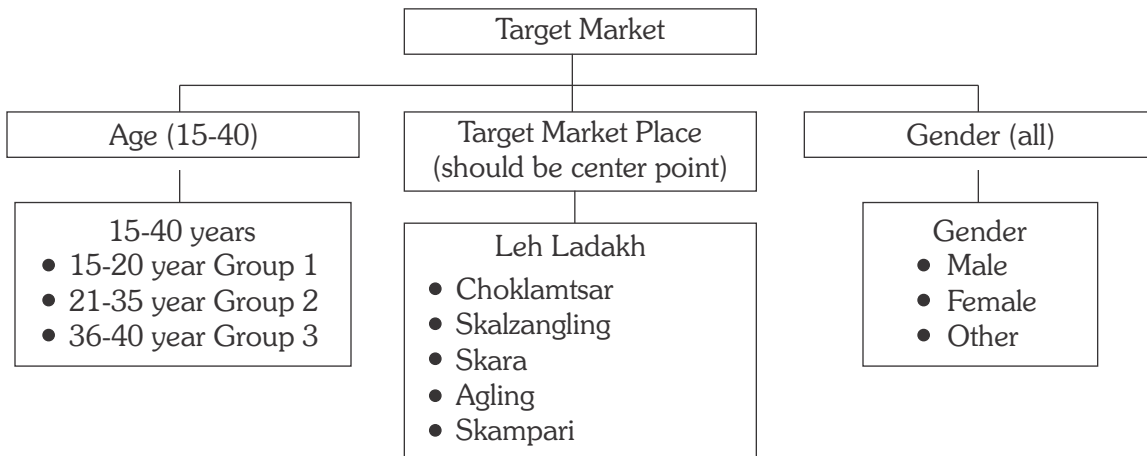
1.1 Aims and Objectives

Before you decide to proceed with conducting an event, having a super aims and objective is the best way to achieve your organisation's objective.

Name of event	Ladakh Crossfit championship
Aims / objectives	1. New crossfit gyms' advertisement.
	2. Entertainment through event
	3. Fund raising

1.2 Target Markets

The next step is to identify who you want to come to your event. Your event might target a particular demographic group such as young people, seniors, families or school children, or you may want your event to appeal to a particular interest group, such as model train enthusiasts, gardeners, or lovers of jazz.





1.3 Approvals and Permits

You need some approvals, permits or licences prior to conducting your event. These may include:

- Event approvals
- Approval LMC
- Approval of DC
- Approval of Nearby society
- Liquor and gaming licences
- Approval Police
- Approval of LAHDC
- Council permits for the preparation and sale of food

When planning your event, it is a good to speak with your local Council regarding necessary requirements to ensure you don't breach any regulations.

1.4 Venue and Scheduling

There are a range of factors that should be considered when choosing a venue for your event, including:

- Access, including emergency vehicles
- Size, layout and design
- Availability of amenities, including toilets, canteen, seating, shade Cost, if applicable
- Expected number of attendees or participants

Day 1 Schedule

S.No	Time	Activity	Group	Coordinator	Volunteer Group
1	7am-9am	Event 1 st - 5km run + 100 pull up	1	Sonam	Group A
2	9am-10am	Breakfast	ALL	Nawang	Group D
3	10am-12pm	Opening ceremony - Event 2 nd - Clean & jerk (10 x 80kg) + 25 Burpees/(10 x 60kg) + 25 Burpees.	2 Male / female	Nawang (Male) Tsewang (Female)	Group B&C
4	12-1pm	Event 3 rd - Clean & jerk (10 x 60kg) + 15 Burpees /(10 x 40kg) + 15 Burpees.	3 Male / female	Sonam (Male) Angmo (Female)	Group A&D
5	1-3pm	Lunch	ALL	Sonam	Group B
6	3-4pm	Event 4 th - Clean & jerk (10 x 60kg) + 25 Burpees/(10 x 40kg) + 25 Burpees.	1	Tsewang (Male) Nawang (Female)	Group B&C

Day 2 Schedule

S.No.	Time	Activity	Group	Co-ordinator	Volunteer Group
1	7-9am	Event 5 th - 12km run + 100 pull up	2 & 3 Male/Female Together	Tsewang Nawang Angmo	Group B, C & D
2	7-9am	Event 6 th - 50cal rowing+Mup15 + Deadlift (80-90-100kg) / 50cal rowing+Mup10+Deadlift (60-7080kg)	1 Female 1 st Male 2 nd	Sonam	Group A
3	4pm-6pm	Event 7 th - 100cal rowing+Mup 25+Deadlift (100-120-150kg)/100cal rowing+Mup 20+Deadlift (100-110120kg)	2 Female 1 st Male 2 nd	Tsewang	Group B



4	6-8pm	Event 8 th - 75cal rowing+Mup 20+Deadlift (100-110-120kg)/75cal rowing + Mup15+Deadlift (80-100- 110kg)	3 Female 1 st Male 2 nd	Angmo	Group D
5	8-10pm	Closing ceremony - Prize distribution, Guest talk about fitness & crossfit	All Including spectators	Tsewang Nawang Angmo Sonam	Group C&A

1.5 Budgeting and Funding Options

When any event conducted along with super planning, you also need to prepare super budgeting and funding that helps to track your estimate and actuals of income and expenditure.

ACTIVITY 3 :

Prepare a budget for your event, listing estimated income and expenditure

Income		Estimate	Actual
Sponsorship			
1.	Bislari.	Rs. 6,00,000	Rs. 5,50,000
2.	Druk Hotel	Rs. 5,00,000	Rs. 4,00,000
3.	Lobzang Fitness Equip	Rs. 1,00,000	Rs. 1,00,000
4.	Ladakh Nutrition	Rs. 1,00,000	Rs. 1,00,000
Ticket Sale			
1.	Gold ticket	Rs. 2,00,000	Rs. 1,50,000
2.	Silver ticket	Rs. 4,20,000	Rs. 3,50,000
3.	Brown Ticket	Rs. 3,50,000	Rs. 4,37,500
4.	VIP ticket	Rs. 2,50,000	Rs. 50,000
Merchandising			
1.	Leh Energy drink	All merchandiser will	Rs. 50,000
2.	Dry sport clothes	pay in 30 percentages	Rs. 1,20,000
3.	Lobzang Fitness Equip	from incomes after event.	Rs. 40,000
4.	Druk food		
5.	Nawang Healthy stole		Rs. 2,00,000
6.	Quick healthy café		Rs. 1,00,000
			Rs. 1,60,500
Total Income			Rs. 28,08,000 Twenty eight lakh eight thousand only.



Expenditure	Estimate	Actual
Administration		
1. Meeting booking	Rs. 15,000	Rs. 25,000
2. Approval LMC	Rs. 30,000	Rs. 20,000
3. Approval Police	-----	-----
4. Approval of DC	-----	-----
5. Approval of LAHDC	-----	-----
6. Approval of Nearby society	Rs. 15,000	Rs. 20,000
7. Stadium booking	Rs. 50,000	Rs. 1,20,000
8. Equipment	Rs. 10,00,000	Rs. 9,55,000
9. Food	Rs. 5,00,000	Rs. 5,60,000
10. Communication	Rs. 1,00,000	Rs. 50,000
11. Invitation	Rs. 50,000	Rs. 45,000
12. Marketing/ Advertising	Rs. 1,00,000	Rs. 1,50,000
13. Printing	Rs. 90,000	Rs. 1,20,000
Total expenditure	Rs. 20,65,000	

From this event, we have raised the fund of Rs: 7,43,000 (seven lakh forty three thousand only).

1.6 Contingency Planning

Even the most comprehensively planned events can fail due to unforeseen circumstances, such as bad weather or unavailability of required equipments.

To minimise the impact of unexpected challenges on the day of your event, you should consider and document potential solutions as a part of your event planning. Solutions may include identifying an alternative, indoor venue that can accommodate your event in bad weather, or retaining contact details of alternative suppliers of goods and services to be called upon should your preferred suppliers be unavailable.

ACTIVITY 4 :

Use the table given below to list out potential challenges which may arise leading up to or during your event and identify solutions for the same.

Potential Challenge	Solution
1. Event schedule	Try to conduct all events and on time, for that events schedule will be given to athlete before it started.
2. Weather	Try to fix the date on good weather so no issue will be rise, still if something will go wrong then the indoor events only conducted on that day.
3. Permission issue	Get all the required permissions from the respective department to avoid disturbances during the event.
4. Volunteer	All volunteer have to adjust according to the need. And coordinate with team leader and team coordinator.
5. Food	Coordinate with volunteer group.



2.1 Volunteer Management

Good volunteer management involves the following steps:

- Recruitment
- Selection and Screening
- Training and Induction
- Volunteer Management
- Rewards and Recognition

To increase the chances of providing valuable, on-going assistance from your event volunteers, your organisation should ensure that:

- Voluntary tasks are equally distributed.
- Volunteers are treated with dignity and respect.
- Roles are clearly explained to volunteers.
- Volunteers are appropriately appreciated and thanked for their efforts.

2.2 Media and Marketing

- Issuing a media release in the weeks leading up to your event to create interest
- Staging media functions within the event
- Setting up a dedicated media centre within your event site to act as the central point for distribution of media information
- Distributing an event handbook to the media
- Making event tickets available to the media
 - * Media promotion or Media releases
 - * Newspapers: Reach Ladakh, Radio: Radio Leh and TV: DD Leh
- Publications
- Displays and demonstrations
- Flyers and brochures
- Mementos and merchandise

ACTIVITY 5 :

Note down some ideas for themes for your event

- Change life style
- Fit Ladakh

ACTIVITY 6 :

List of ideas for how you will market your event.

- | | |
|---|---|
| 1. Social media
Instagram
Facebook
Twitter
YouTube | 2. Media
Newspapers : Reach Ladakh,
Radio : Radio Leh and
TV: DD Leh |
| 3. Athlete invitation
Inter-National player
National player
Crossfit model | 4. Poster
Wall poster
Paper print
Big poster |

When promoting your event, remember the 5 'P's of marketing; Product, Price, Promotion, Place and People.



In other words, make sure:

- Your product is valuable to customers.
- Your price is what your target markets are willing to pay.
- Your promotions appear in the right places at the right times.
- Your benefits are delivered in places where your customers wish to receive them.
- Your people are service-oriented and capable of meeting the needs of customers.

2.3 Risk Management

There are four main categories of risk which organisations face while conducting events. Understanding the general types of risk an organisation is facing can provide a better understanding of the actions required to minimise exposure to risk. The four main categories of risk are:

Physical risks : Physical risks involve injuries to people or the damage or destruction of property.

Financial risks : Financial risks affect the financial situation of an organisation or event and could include increased insurance premiums, cost overruns or costs associated with injuries.

Moral and ethical risks : Moral or ethical risks involve the loss of quality of participant experience and confidence, adverse publicity and damage to an organisation or event's image or reputation.

Legal risks : Legal risks are losses and costs arising from legal actions for breach of a law, standard or guideline or breaches or statutory duty of care. For example, a kitchen facility or foods stall which doesn't comply with local government regulations for food preparation.

There are five key ways to prevent risks :

Risk Avoidance : This risk treatment strategy involves avoiding a risk altogether by not engaging in a particular activity.

For example, if your organisation decides not to offer bungee jumping as an activity at your event, you would be avoiding the risk of injury or death due to faulty bungee jumping equipment.

Training : By providing specific training or education, an organisation can avoid risks.

For example, your members can minimise their exposure to infectious diseases if they are educated about the risks associated with sharing water bottles.

Risk Control : There are many ways through which an organisation can control risks taking place.

Risk Financing : Risk financing is where an organisation estimates the potential costs associated with a particular risk and includes those costs in their event budget.

Strategies may include allocating resources for developing, promoting and implementing safety and first aid initiatives, such as the replacement of first aid supplies and equipment.

Risk Transfer : Transferring risks to a third party is known as risk transfer.

For example, when an organisation secures insurance over an event, it is transferring the associated risks to the insurance company.

An organisation can also transfer risk by engaging contractors from outside the organisation to undertake specific duties, rather than engaging their own volunteers.

ACTIVITY 7 :

To Help You manage risks associated with your event, complete the Event Management Checklist, Provided as part of this workshop program.



S. No.	List for check	Yes/done	No / Pending
1.	Athlete enter	Yes	
2	Athlete kits issue	Yes	no if new athlete enter
3.	Invited for guess	Yes	
4.	Food arrangement	Yes	Pending checken and milk
5.	Equipment arrangement	Done	
6.	Equipment check by experts or tested all working	Done	Need to add floor mate at snatching point
7.	Emergency / first aid	Yes	Need to call for ambulance

ACTIVITY 7 :

Use Action Tables to list out the things that you need to do while preparing for and running your event. Remember to include contingency planning, marketing and promotion, risk management and event evaluation.

Issue	Checklist	Actions	Time frame	Lead Role	Estimated Cost
Equipment	Yes/No	Arrangment	Before and during event	Yes	Rs. 20000
Food	Yes/No	Arrangment	For athlets and official	Yes	Rs. 15000
Advertisement	Yes/No	Social media Radio TV Newspaper Poster Adds	Before the events	Yes	Rs. 24000



प्रकल्प

अॅरो दिशाभिमुखता कसोटी

प्रस्तावना

कोर्स क्रमांक १०५ कसोटी मापन आणि मूल्यमापन या विषयांमध्ये सुदृढता कसोट्यांची बांधणी कशी करावी यासंबंधी आमच्या गटाने जो प्रकल्प केला होता त्यामध्ये आम्ही दिशाभिमुखता विषयावर नवीन कसोटीची निर्मिती केली. कसोटीचे नाव अॅरो दिशाभिमुखता कसोटी आहे. दिशाभिमुखतेसाठी असलेल्या बऱ्याच कसोट्या या किचकट आणि क्लिष्ट स्वरूपात आहे ज्या राबवण्यासाठी खर्चीक किंवा अवघड असतात. त्यामुळे कमीत कमी साहित्यामध्ये कमी खर्चात कसोटी राबवण्यात येईल अशी नवीन कसोटी बनवण्यात आली. या कसोटीमध्ये दिशा बदलण्याची क्रियांची काठिण्य पातळी जास्त आहे त्यामुळे मोठ्या प्रमाणावर दिशाभिमुखता तपासली जाते. त्यासंबंधित सविस्तर माहिती पुढीलप्रमाणे.

उद्देश : दिशाभिमुखतेचे मापन करणे

वैधता : समांतर वैधतेचा वापर करून वैधता तपासली असता ती ०.८५ आली.

विश्वसनीयता : कसोटी पूर्णकसोटीचा वापर करून विश्वसनीयता तपासली असता ती ०.९५ आली.

वस्तुनिष्ठता : ०.९९

वय : १२ वर्षांपुढील

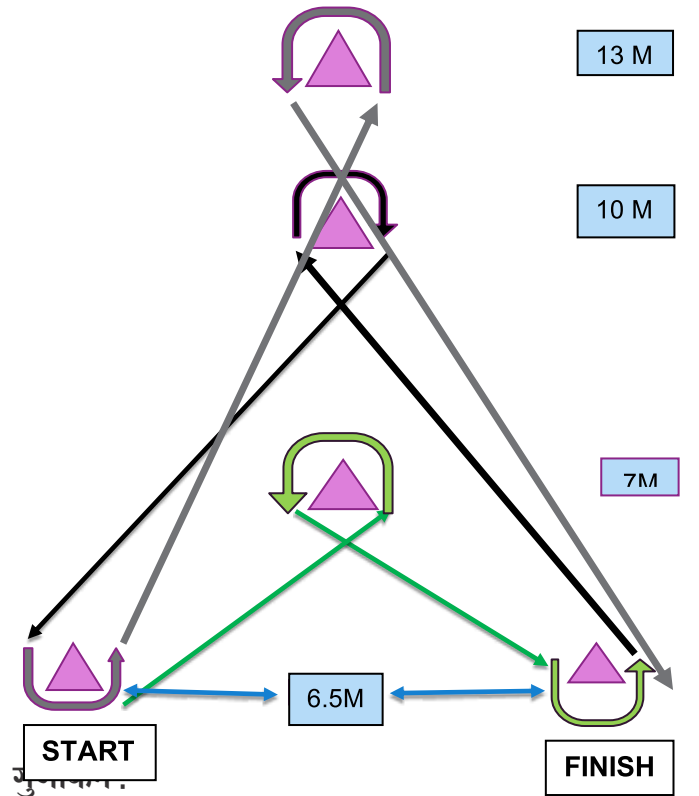
लिंग : स्त्री-पुरुष

साहित्य : सपाट पृष्ठभाग, कोप, स्टॉपवॉच, स्कोरशीट, रायटिंग पॅड, पेन, विसल, फक्की, मेजरिंग टेप.

वर्णन

- विद्यार्थ्यांला आरंभ रेषेवर उभे करावे.
- 'सुरू' इशारा मिळताच विद्यार्थ्यांने मध्यभागी ठेवलेल्या पहिल्या शंकूच्या दिशेने उजवीकडून चक्कर मारून अंतिम शंकूला चक्कर मारावी.

- 'सुरू'चा इशारा मिळताच निरीक्षण करणाऱ्या व्यक्तीने स्टॉपवॉच चालू करावे.
- अंतिम शंकूला चक्कर मारून मध्यभागी ठेवलेल्या दुसऱ्या शंकूला डावीकडून चक्कर मारून आरंभ कोणाकडे जावे.
- आरंभ कोनाला चक्कर मारून मध्यभागी ठेवलेला तिसऱ्या शंकूला उजवीकडून चक्कर मारून अंतिम कोनाला पार करावे.
- अंतिम रेषा पार करताच स्टॉपवॉच बंद करावे.



कसोटी पूर्ण करण्यास लागणारा वेळ सेकंदांमध्ये नोंदवावा. विद्यार्थ्यांला ३ संधी द्याव्यात व त्यातून उत्कृष्ट वेळ नोंदवावी.



सूचना :

१. कसोटीमध्ये प्रत्येक वेळी कोनाला चक्कर मारणे हे महत्त्वाचे आहे.
२. शंकूला चक्कर मारताना कोणत्याही प्रकारचा शारीरिक स्पर्श होता कामा नये.
३. कसोटीच्या आधी उत्तेजक व्यायाम करणे अनिवार्य आहे.
४. विद्यार्थ्यांने कसोटीला येण्यापूर्वी पूर्णपणे खेळाच्या गणवेशात असणे गरजेचे आहे.
५. विद्यार्थ्यांला कसोटी समजण्यासाठी एक सरावासाठी संधी द्यावी.

अॅरो दिशाभिमुखता कसोटीची मानके (सेकंदामध्ये)

कार्यमान	गुणांकन
२१.१७	उत्कृष्ट
२३.५१	चांगला
२५.८५	सर्वसाधारण
२८.१८	कमी
३०.५२	अतिकमी

References :

Wood R. (2022, 03 17) Shorter illinois Agility Test. Retrieved 03 17, 2022 from www.topendsports.com

<https://www.topendsports.com/testing/tests/illinois-shorter.htm>

आहेर, श. (२००९) शारीरिक शिक्षण मापन व मूल्यमापन. पुणे. डायमंड पब्लिकेशन्स

कांगणे, स. (२००९) क्रीडाविज्ञान, पुणे : निराली प्रकाशन

विद्यार्थ्यांची नावे

१. ओंकार जाधव
२. प्रिया पवार
३. झिनल झाला
४. गुडलक राय
५. विराज गाएंकर
६. नेहा कुलकणी
७. अजिंक्य जांभळे
८. प्रवीण होलसाम्ब्रेकर
९. जेनीव्हिह डिकॉस्ता



३

प्रकल्प

शारीरिक शिक्षणातील सर्वसमावेशकता

अनुप डोईफोडे एस.वाय.बी.पी.एड.

समाजात जगत असताना, जन्मापासून किंवा जन्मानंतर, काहींना काही अपघाताने आपल्या हाता-पायांना किंवा अजून शारीरिक इजा होत असतात आणि त्यातच त्यांना अपंगत्व येते. पण त्या अपंगत्वाला बाजूला टाकून ती व्यक्ती समाजात काहीतरी नवीन करून पाहत असते. समाजात जगत असताना इतर माणसांपेक्षा हे त्यांचे जीवन नक्कीच वेगळे असते. त्यांना प्रत्येक वेळेस नवीन संकटांना तोंड द्यावे लागते. आत्ताची जी परिस्थिती आहे ती स्पर्धापरीक्षांची आहे. त्यांना जन्मापासूनच भरपूर समस्यांना सामोरे जावे लागते. त्यातच सगळ्यात मोठी समस्या त्यांच्या शिक्षणाची समस्यांपासून त्याची सुरुवात होते कारण प्रत्येक शाळेमध्ये अशा विद्यार्थ्यांसाठी काही सोयी सुविधा उपलब्ध असत नाहीत आणि तिथून त्यांची युद्धाची सुरुवात होते. कारण अपुऱ्या सुविधा आणि त्यांना योग्य अशी शिक्षण पद्धती किंवा त्या शाळेमध्ये असणारे सुख-सुविधा ह्या पूर्णतः सोयिस्कर नसतात. पण आजही या सगळ्या संकटांना सामोरे जाऊन आयएस आयपीएस किंवा स्पोर्ट्स पर्सन ही या अपंगत्वाला बाजूला सारून घडलेले आहेत. आपल्या समाजात काही शारीरिक दृष्ट्या दिव्यांग आहेत तर काही लोक मानसिकरित्या दिव्यांग आहेत असेही काही लोक आहेत त्यांना काही आजाराच्या हल्ल्यामुळे अवयव गमवावे लागले आहेत. इतर रेल्वे किंवा बस आपघात बॉम्बस्फोट इत्यादी किंवा कारखान्यांमध्ये अपघातांना बळी पडतात. या किंवा त्या मार्गाने ते सामान्य जीवन उपभोगण्याच्या आनंदापासून वंचित आहेत.

व्यंग किंवा विकलांगता हा मानसिक स्थितीचा एक भाग आहे. आपल्यापैकी बहुतांशी प्रत्येक जण जीवनात एखाद्या वेळी तात्पुरत्या किंवा स्थायी स्वरूपात विकलांग होईल. वाढत्या वयासोबत आपल्याला वेगाने आणि स्वतंत्रपणे काम करणे कठीण जाणू लागते. अनेक विस्तारित कुटुंबांमध्ये एखादी व्यक्ती असते आणि अनेक सुदृढ लोक त्यांच्या दिव्यांग नातेवाईक आणि मित्रांना आदर देण्याची आणि त्यांची काळजी घेण्याची जबाबदारी स्वीकारतात. व्यक्तीचे आरोग्यामध्ये बाधा येणे कोणत्याही बाबतीत कोणत्याही वयात आणि विविध कारणांमुळे कोणते वेळ येऊ शकते जे वैद्यकीय स्थितीशी

संबंधित मारायला उत्पन्न होतात आणि दैनंदिन आयुष्यातील कामे संबोधल्या जाणाऱ्या चालणे बोलणे पोहणे शिकणे किंवा काम करण्यासारख्या महत्त्वाच्या जीवनावर शक्य कामावर ज्यांना जेव्हा त्यांना नकारात्मक परिणाम होणे सुरू होऊ लागते तेव्हा त्या व्यक्तीला मिळाले असे म्हटले जाते .

भारतातील कायदे व भारतातील दिव्यांगांची संख्या

आपण दरवर्षी ३ डिसेंबर हा दिवस जागतिक अपंग दिन साजरा करतो त्यानुसार ३ डिसेंबर २००४ रोजी अपंग दिनाच्या दिवशी एक दृष्टीक्षेप घेतल्यास असे निदर्शनास आले की

- जगात एकूण ५० कोटी अपंग व्यक्ती आहेत.
- अपघातामुळे जगात दररोज १५००० आणि वर्षाला ५० लाख व्यक्ती अपंग होतात.

भारताच्या २०११ च्या जनगणनेनुसार भारतात २६.८ दशलक्ष अपंग लोक आहेत, तर इतर स्रोतांनी जास्त अंदाज दिला आहे. भारत हा अपंग व्यक्तींच्या हक्कांवरील संयुक्त राष्ट्रांच्या अधिवेशनाचा एक पक्ष आहे. भारतातील अपंग लोकांना प्रभावित करणाऱ्या कायद्यामध्ये अपंग व्यक्तींचे जगातील सुमारे १५ टक्के लोकसंख्या दिव्यांग आहे.

जनगणना

२००१ च्या जनगणनेनुसार, भारतात २.१९ कोटी अपंग व्यक्ती आहेत म्हणजे एकूण लोकसंख्येच्या २.१३ टक्के. ह्यामध्ये अंध, बहिरे, मुके, मर्यादित हालचाली करू शकणारे (लोकोमोटर) आणि मानसिक समस्या असलेले लोक समाविष्ट आहेत.

अशा अपंग व्यक्तींपैकी ७५ टक्के लोक ग्रामीण भागात राहतात. ४९ टक्के साक्षर आहेत तर ३४ टक्क्यांकडे रोजगार आहे. आतापर्यंत अशा व्यक्तींचे वैद्यकीय दृष्टीने पुनर्वसन करण्याचा विचार केला जात असे. मात्र आता सामाजिक पुनर्वसनावर जास्त भर देण्यात येत आहे.



२००१ च्या जनगणनेनुसार अपंगत्वाची आकडेवारी

हालचाल	२८%	पाहणे	४९%
ऐकणे	६%	बोलणे	७%
मानसिक	१०%		

स्रोत : भारताची जनगणना २००१

नॅशनल सॅपल सर्वे ऑर्गनायझेशन (NSSO) २००२ नुसार अपंगत्वाची आकडेवारी

हालचाल	५१%	पाहणे	१४%
ऐकणे	१५%	बोलणे	१०%
मानसिक	१०%		

स्रोत: नॅशनल सॅपल सर्वे ऑर्गनायझेशन २००२

अधिकार अधिनियम,

२०१६, मानसिक आरोग्य सेवा अधिनियम,
२०१७, राष्ट्रीय ट्रस्ट कायदा,
१९९९ भारतीय पुनर्वसन परिषद अधिनियम,
१९९२ यांचा समावेश आहे.

दिव्यांगता व त्याची कारणे आणि प्रकार

दिव्यांगता (Disability)

हालचाल करण्याच्या क्षमतेवर आलेले बंधन किंवा त्या क्षमतेचा संपूर्ण अभाव म्हणजे दिव्यांगता होय.

अपंगत्व (Handicap)

दुर्बलतेमुळे सामान्य गोष्टी किंवा हालचाली करण्याच्या क्षमतेवर येणारे बंधन म्हणजे अपंगत्व होय.

दिव्यांगतेची कारणे

१ प्रसूतिपूर्व कारणे

- आनुवंशिकता
- गुणसूत्र दोष
- मातेमधील प्रादुर्भाव
- विषारी किंवा अमली पदार्थांचे सेवन किंवा सानिध्य
- थायरॉईड विकार
- मेंदूमधील जन्मजात दोष

२ प्रसूतीदरम्यानची कारणे

- जन्म होताना ऑक्सिजनची कमतरता
- अर्भकाची आरोग्य स्थिती
- प्रसूतीदरम्यान येणाऱ्या अडचणी
- मेंदूमध्ये अंतर्गत रक्तस्राव की व मेंदूला इजा
- जन्मतः वजन खूप कमी असणे.
- श्वसनाच्या समस्यां
- जन्म झाल्यानंतर अति प्रमाणात कावीळ होणे.
- अति प्रमाणात प्रादुर्भाव होणे

दिव्यांगतेचे प्रकार

१) शारीरिक दिव्यांगता

- सेरिब्रल पालसी - जन्मताच किंवा जन्माआधी मेंदूला दुखापत झाल्यामुळे हातापायावर नियंत्रण न राहण्याची स्थिती
- पोलिओ - स्नायूवरील ताबा नष्ट होण्याचा गंभीर आजार
- जन्मतः हातपाय नसणे किंवा जन्मानंतर अपघातात हात पाय गळणे
- चेतापेशी आजार
- स्नायूमज्जा दोष
- स्नायू डिट्रॉफी

२) संवेदी इंद्रिय दिव्यांगता

- अंशता किंवा पूर्ण अंधत्व
- अंशता किंवा पूर्ण बहिरेपणा

३) भाषा दोष

- अडखळत किंवा बोबडे बोलणे
- स्वरपट्टीचे दोष
- तोतरेपणा
- व्यक्त होण्याच्या समस्या

४) बौद्धिक दोष

- मतिमंदत्व
- अध्ययनात गती नसणे



५) सर्वव्यापी दोष

- स्वमग्नता (Autism)

६) अध्ययन दिव्यांगता

- डिस्लेक्सिया
- डिसग्रफिया
- डिस्कॅल्क्युलिया

दिव्यांग व्यक्तीच्या विकासासाठी असणारे माझे मत

- १) त्यांना बालपणापासून मिळणाऱ्या सुख-सुविधा खूप चांगल्याप्रकारे असल्या पाहिजे.
- २) सगळ्या शाळांमध्ये त्यांच्या शिक्षणाच्या सोयी-सुविधा उपलब्ध करून दिल्या पाहिजेत.
- ३) ज्यांची आर्थिक परिस्थिती चांगली नाही त्यांना मोफत शिक्षणाची सुविधा उपलब्ध करून दिली पाहिजे.
- ४) शाळेच्या वा कॉलेजच्या इमारतीची रचना ही दिव्यांग व्यक्तींना सोयीस्कर होईल अशी असावी.

- ५) त्यांना शिकवणारे शिक्षकही वेळ क्वालिफाईड असावेत.
- ६) सरकारने त्यांना अत्याधुनिक सोयी सुविधा पुरवाव्यात.
- ७) घरातील व्यक्तीने किंवा शाळेतील शिक्षकांनी त्यांना शारीरिक शिक्षणासाठी प्रोत्साहित करावे.
- ८) दिव्यांग व्यक्तीच्या शाळा-कॉलेजमध्ये वेळ एज्युकेटेड फिजिओथेरपिस्ट, क्लिनिकल सायकॉलॉजिस्ट, मानसोपचार तज्ज्ञ, विशेष एज्युकेटर शिक्षक, डाएटीशियन या सर्व कर्मचाऱ्यांची नेमणूक करावी.
- ९) पिक अपंग मुलांना शैक्षणिक शिष्यवृत्ती मिळावी याची दक्षता घेणे.
- १०) अपंग विद्यार्थ्यांसाठी शैक्षणिक व्यावसायिक कार्यक्रम राबवावा.
- ११) शिक्षण विभागाने दिव्यांग व्यक्तींच्या शिक्षकांना चांगले प्रशिक्षण देता यावे याची सोय करावी.
- १२) स्वयंरोजगाराविषयी जागृती वाढवावी.



२०२०-२०२१ शैक्षणिक वर्षात संशोधन केंद्रातून विद्यावाचस्पती (Ph.D) पदवी पूर्ण केलेल्या संशोधनांचा गोषवारा

1 “A Critical Study of Health Related Physical Fitness, Mental Health And Lifestyle Status of Different Professionals”

Researcher : **Suvarna Deolankar** Guide : **Dr. Ameet Prabhu**

There is no drug in current or prospective use that holds as much promise for sustained health as a lifetime program of physical exercise.

Most people believe that school will teach them how to make a better living. A fitness and wellness course will teach you how to live better, how to live your life to its fullest potential. Real success is about more than money. Making a good living will not help you unless you live a weakness lifestyle that will allow you to enjoy what you have. Your life style is the most important factor affecting your personal well-being, but most people don't know how to make the right choices to live their life best. During the last three decades, the benefits of physical activity have been substantiated by scientific evidence linking increased physical activity and positive lifestyle habits to better health and improved quality of life.

Exercise is considered to be a type of physical activity that requires planned, structured and repetitive bodily movement to improve or maintain one or more components of physical fitness. A regular weekly program of walking, jogging, culling, aerobics, swimming. strength training and stretching exercise are all examples of exercise. The sedentary lifestyle does not provide the human body with sufficient physical activity to enhance or maintain adequate health. Actually our way of life is such a serious threat to our health that it increases the deterioration rate of human body and leads to premature illness and mortality.

We can say that the above mentioned factors are very important factor for the success of any Profession. Very few studies have been done in relation to the above mentioned abilities of Professionals, especially in India and in particularly no such study have done for the state of Maharashtra. With reviews and studies showing call for study for. So the researcher decided to undertake the study "A CRITICAL STUDY OF HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS, MENTAL HEALTH AND LIFESTYLE STATUS OF DIFFERENT PROFESSIONALS."

2 आर्टिस्टिक जिम्नॉस्टिक्सच्या प्राथमिक कार्यक्रमाचा मुलांच्या फ्लोअर एक्सरसाईज कौशल्य पातळीवर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास

संशोधक : **रणजित पाटील** मार्गदर्शक : **डॉ. महेश देशपांडे**

सदर संशोधनाचा उद्देश आर्टिस्टिक जिम्नॉस्टिक्सच्या प्राथमिक कार्यक्रमाचा मुलांच्या फ्लोअर एक्सरसाईज कौशल्य पातळीवर होणारा परिणाम अभ्यासणे. संशोधनासाठी जिम्नॉस्टिक्समधील बेसिक क्षमता व सुदृढता कसोटी घेण्यासाठी एकूण ३४३ सामान्य विद्यार्थ्यांची निवड करण्यात आली. पुणे शहरामध्ये समाविष्ट असणाऱ्या आर्टिस्टिक जिम्नॉस्टिक्समधील एक शाळा किंवा क्लबमधील ८० मुलांची असंभाव्य सहेतुक पद्धतीने न्यादर्श म्हणून निवड करण्यात आली, कसोट्यांच्या आधारे क्षमतांनुसार दोन समान (N = ४० प्रत्येकी) गटामध्ये विभागणी करण्यात आली. आर्टिस्टिक जिम्नॉस्टिक्सच्या प्राथमिक व पातळी कार्यक्रमाचा होणारा परिणाम पाहण्यासाठी फ्लोअर एक्सरसाईज कौशल्य साधनाचा वापर करण्यात आला. माहिती विश्लेषण करण्याकरीता वर्णनात्मक सांख्यिकी सोबतच अप्राचलनीय संख्याशास्त्रीय साधनांचा वापर केला आहे. अप्राचलनीय सांख्यिकीतील '२' परीक्षिका वापरून नियंत्रित व प्रायोगिक गटांची तुलना केली असता उत्तर जिम्नॉस्टिक्स फ्लोअर एक्ससाईज स्पर्धात्मक कार्यमान कसोटी, पूर्व नियंत्रित व प्रायोगिक गटातील मुलांचे '२' मुल्य अनुक्रमे २.६६६ सार्थकता स्तर अनुक्रमे ०.००८ यावरून असे दिसून येते की, उत्तर जिम्नॉस्टिक्स फ्लोअर एक्ससाईज स्पर्धात्मक कार्यमान कसोटी नियंत्रित व प्रायोगिक गटामध्ये सार्थक परिणाम झालेला पाहायला मिळतो. महत्त्वाचे शब्द: जिम्नॉस्टिक्स, आर्टिस्टिक.



3 “EFFICACY OF RHYTHMIC INTERVENTION TO PROMOTE PHYSICAL LITERACY”

Researcher : **Beulah Sebastian** Guide : **Dr. Sario**

Physical Literacy (PL) is crucial for lifelong wellness. Educating children in the elementary years, with the basic movement skills needed to participate in varied activities widens the scope to be active for life and lower the risk of non-communicable diseases (NCD's). The objective of this study was to determine the efficacy of a rhythmic intervention program in developing motor skill competence of running, locomotor, balance, stability and body control, to assess movement comprehension, confidence and also assess its impact on PL. self-perception in 3⁰ and 4 graders (N=45, age 7-9) in an after school physical activity program setting. This was an experimental study and used the control experimental design to test the proposed hypothesis. The rhythmic intervention was implemented for 12 weeks (45 mins each session, thrice a week). Descriptive statistics, paired sample T-Test and one way ANCOVA, was employed to analyse the data and assess changes in children's PL domains and self-perception. Results indicated significant differences in locomotor, balance, stability and body control skills; overall motor competence, comprehension and confidence (p-value < 0.01) in the post test scores, However, both groups improved equally in the running skill and there was no significant effect. In the intervention group, there was significant difference seen in the post-intervention scores of PL self-perception and ranking of physical literacy to numeracy and literacy. Results imply that the rhythmic intervention is feasible and effective in promoting PL. in children. Future PL studies can focus on implementing similar programs in various settings and age groups and include qualitative assessments to ensure holistic program evaluation.

Keywords : physical literacy, self-perception, rhythmic intervention, motor competence, comprehension, confidence, ranking physical literacy

4 पाण्यातील व जमिनीवरील व्यायामाचा ३५ ते ४० वयोगटातील स्थूल पुरुषांच्या आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता, शारीरिकशास्त्र व जीवरसायनशास्त्रीय घटकांवर होणाऱ्या परिणामांचा तुलनात्मक अभ्यास

संशोधक : नितीन वाळके मार्गदर्शक : डॉ. बालाजी पोटे

प्रस्तुत संशोधनात पाण्यातील व जमिनीवरील व्यायामाचा ३५ ते ४० वयोगटातील स्थूल पुरुषांच्या आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता, शारीरिकशास्त्र व जीवरसायनशास्त्रीय घटकांवर होणाऱ्या परिणामांचा तुलनात्मक अभ्यास करण्यात आला असून, संशोधन अभ्यासासाठी प्रायोगिक पध्दतीतील पूर्वपश्चात पध्दतीचा अवलंब करून, यादृच्छिक न्यादर्श निवड पध्दतीतील लॉटरी पध्दतीने पाण्यातील २० व जमिनीवरील व्यायाम प्रशिक्षणासाठी २० स्थूल पुरुषांना दोन प्रायोगिक गटांत विभागण्यात आले. १६ आठवड्यांचा प्रशिक्षण कार्यक्रम राबवण्यात आला. व्यायाम प्रशिक्षणात प्रथम व शेवटच्या आठवड्यात आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता, शारीरिकशास्त्र व जीवरसायनशास्त्रीय घटकांच्या प्रशिक्षण पूर्व व उत्तर कसोट्या घेण्यात आल्या. आठवड्यातील ०६ दिवस प्रशिक्षण व ०१ दिवस विश्रांती देण्यात आली.

माहितीचे विश्लेषणावरून अर्थनिर्वचन करण्यासाठी SPSS च्या सहाय्याने वर्णनात्मक संख्याशास्त्रीय विश्लेषण पध्दतीचा वापर करून मध्यमान, मध्यमानातील फरक, प्रमाण त्रुटी, प्रमाण विचलन, सार्थकता स्तर Paired Sample 't' Test. Independent Samples Test 't' Test' वापरून निष्कर्ष काढण्यात आले. प्रस्तुत संशोधन अभ्यासाअंती असे निष्कर्षित झाले की, पाण्यातील व्यायाम प्रशिक्षणाचा व जमिनीवरील व्यायाम प्रशिक्षणाचा स्थूल पुरुषांच्या शारीरिक सुदृढता, शारीरिकशास्त्र व जीवरसायनशास्त्रीय घटकांवर सार्थक परिणाम आढळला व तुलनात्मक दृष्ट्या पाण्यातील व्यायाम प्रशिक्षणाचा जमिनीवरील व्यायाम प्रशिक्षणापेक्षा स्थूल पुरुषांच्या शारीरिक सुदृढता शारीरिकशास्त्र व जीवरसायन शास्त्रीय घटकांवर सार्थक परिणाम आढळून आला.

महत्त्वाचे शब्द : स्थूलता, पाण्यातील व्यायाम, जमिनीवरील व्यायाम, आरोग्याधिष्ठित शारीरिक सुदृढता, शारीरिकशास्त्र, जीवरसायनशास्त्रीय

आंतरकुल आणि आंतरमहाविद्यालयीन स्पर्धांची क्षणचित्रे



-Invitation-
100 SPORTSMAN GROUP
HOUSE OF ASHOKA, MUMBAI
VIZ

1st Intra-mural
Competition 2022

MODIFIED RELAY

DATE - 05th March 2022

CREATED BY -
ASHOK HOUSE

VENUE -
C.A.C.P.E GROUND



CHAMPIONS

CHAMPIONS

बी.पी.एड्.
प्रथम वर्ष विद्यार्थ्यांनी
शारिरीक शिक्षणातील
मॉडिफाईड साहित्यासंबंधी
केलेल्या प्रकल्पातील
साहित्य



बिन बॅग



टेबल टेनिस रॅकेट



स्किपींग रोप



डल्ला डूप



हर्डल्स



रिंग



लॅडर



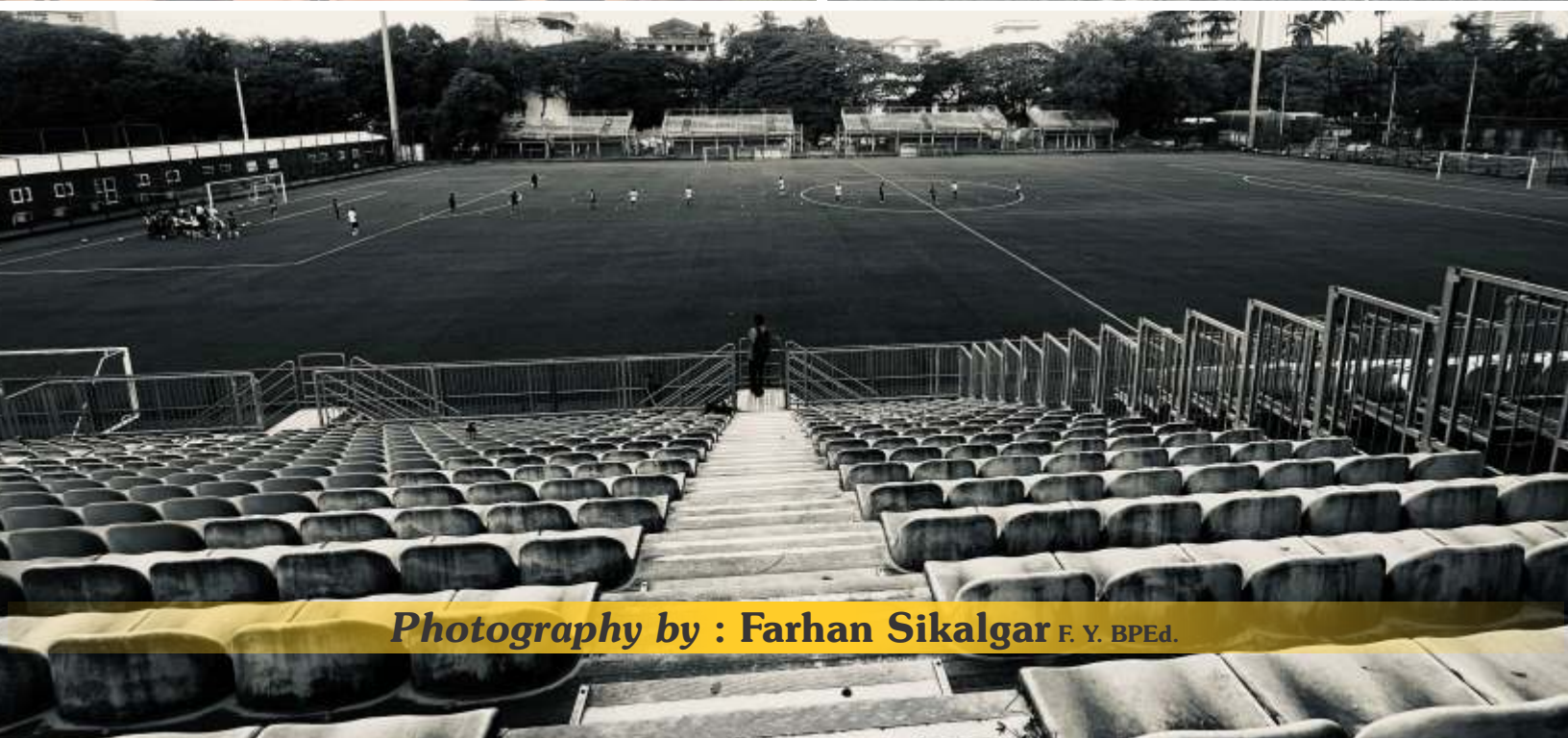
गोलपोस्ट



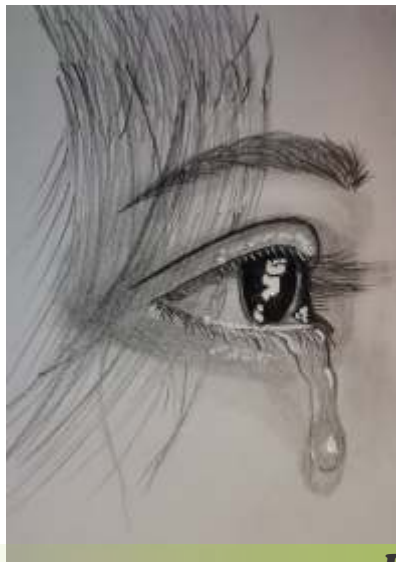
पंचिंग बॅग



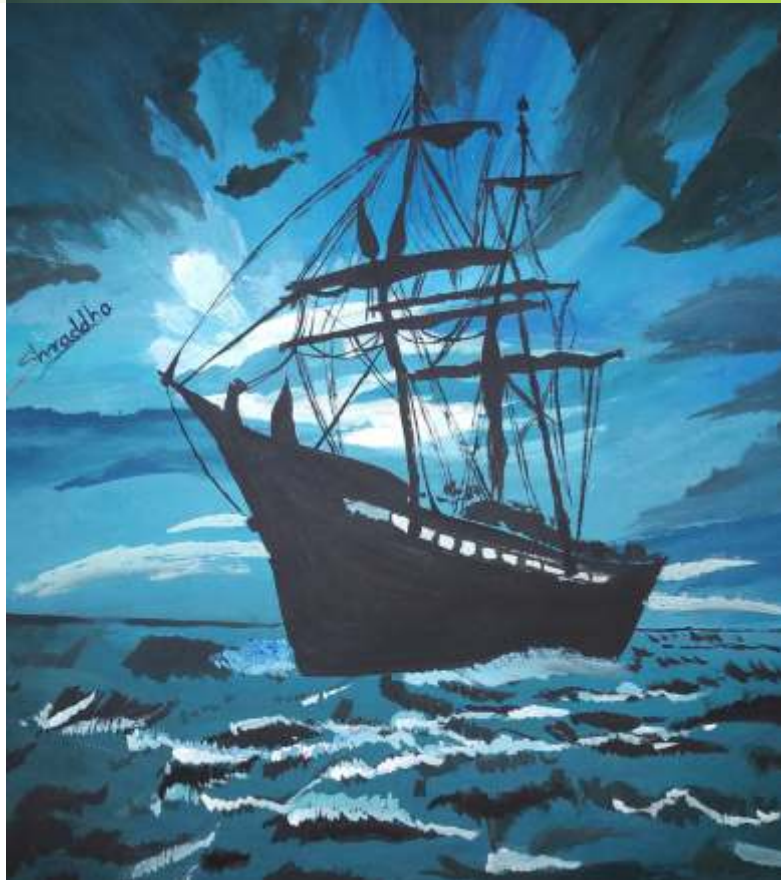
कोन



Photography by : Farhan Sikalgar F. Y. BPEd.



Drawing by : Shradha Pendhari s. Y. BPEd.





5 Analysis of The Effectiveness of Physical Activity Awareness Model to Mould Exercise Behaviour of Junior College Girls

Researcher : **Suvarna Deolankar** Guide : **Dr. Ameet Prabhu**

Rapid mechanization reduced the share of physical hardship in daily life. Physical inactivity is a major problem among junior college girls. College girls are addicted to the cell phones and they aren't participating in Physical Activities. This physical inactivity in daily life is the main reason for the problem of obesity. Many of the chronic illness in humans are caused because of poor diet and the sedentary lifestyle. Junior college girls are not serious about their physical fitness. And because of lack of physical fitness awareness, they are suffering fitness related problems. Junior College girls are suffering from fitness problem due to lack of Physical fitness awareness. Therefore, it is necessary to prepare Exercise Behavior Model for Junior College girls to change their behavior towards exercise.

This study attempts to "Analyse the Effectiveness of Physical Activity Awareness Model to Mould Exercise Behavior of Junior College Girls". The purpose was to see the effect of Physical Activity Awareness Model on various fitness factors like Muscular strength of arms, flexibility, Muscular endurance, coordination, and cardio vascular endurance measured through various Physical Fitness Tests. This study was aimed to prepare a questionnaire to evaluate the physical activity behavior, Attitude towards physical activity, Awareness towards Physical Activity and knowledge about importance of Fitness, Health, and Exercise of Junior College Girls. For this experimental study, single group pre test-post test design was used. Total 119 girls having average age +17.4. years old, studying at St. Mira's College for Girls were selected purposely. All the Fitness tests were employed on the subjects. The data was analyzed using Paired Sample 't' test to find out the effect of Physical Activity Awareness Model program.

Modified push-ups test resulted 't' value was -13.25 and the 'P' value was 0.00 which was significant. Sit and Reach test showed the 't' value was -13.24 and the 'P' value was 0.00 which was significant. Bent knee sit-ups test showed the 't' value -11.74 and the 'P' value is 0.00 which was significant. Skipping test analysis showed the 't' value was -7.79 and the 'P' value was 0.00 which was significant. Harward Step test analysis shows the 't' value was 18.11 and the 'P' value was 0.00 which was significant. WHR test analysis shows that the 't' value was 1.07 and the 'P' value was 0.285 which was significant. BMI test analysis shows the 't' value was -1.17 and the "P" value was 0.245 which was significant. All data was checked against the 0.05 level of significance. Data analysis showed that Physical Activity Awareness Model was effective to improve selected physical fitness factors as there was significant improvement. Results highlight the contribution and importance of the Physical awareness training programs which will be guidelines for the society. The results of Exercise Behavior Questionnaire, does not show any significant improvement in the behavior of the students, hence it is supposed that Physical Activity Awareness Model was not effective for the physical activity behavior change..

Keywords - Physical Activity Awareness Model, Exercise Behavior Questionnaire, Physical Fitness components



6 राष्ट्रीय कबड्डी खेळाडूंच्या कार्यमानाचा विश्लेषणात्मक अभ्यास

संशोधक : विद्या हनुमंत मार्गदर्शक : डॉ. शरद आहेर

राष्ट्रीय कबड्डी खेळाडूंच्या कार्यमानाचा विश्लेषणात्मक अभ्यास : प्रस्तुत संशोधनाचा मुख्य उद्देश कबड्डी खेळातील निवडक कौशल्यांची पदनिश्चयन श्रेणी विकसित करून त्याआधारे राष्ट्रीय कबड्डी महिला खेळाडूंच्या कार्यमानाचे विश्लेषणात्मक मूल्यमापन करणे हा होता. त्यासाठी २०१५ व २०१६ मध्ये बंगलोर आणि पटना येथे झालेल्या वरिष्ठ राष्ट्रीय कबड्डी स्पर्धेतील उपउपांत्यपूर्व फेरीपासून सर्व म्हणजे एकूण २२ सामन्यांची सहेतुक पद्धतीने न्यादर्श म्हणून निवड करण्यात आली. तयार केलेल्या पदनिश्चयन श्रेणीची विश्वसनीयता प्रमाणित करण्यासाठी कसोटी पुनर्कसोटी पद्धतीचा वापर करण्यात आला. पदनिश्चयन श्रेणीची वस्तुनिष्ठता प्रमाणित करण्यासाठी पिअरसन सहसंबंध या संख्या शास्त्राचा वापर केला. यामध्ये काही चढाईची व काही क्षेत्ररक्षणाची कौशल्ये आहेत. विकसित केलेली पदनिश्चयन श्रेणी वस्तुनिष्ठ आहे. बोनस करण्याची विश्वसनीयता (.९८) व वस्तुनिष्ठता (.९८) आहे, हाताने स्पर्श करण्याची विश्वसनीयता (.९८) व वस्तुनिष्ठता (.९८.), पट काढणे विश्वसनीयता (.९५) व वस्तुनिष्ठता (.९७) आहे., चवडा पकडण्याची विश्वसनीयता (९४) व वस्तुनिष्ठता (.९८), थोपवून धरण्याची विश्वसनीयता (९८) व वस्तुनिष्ठता (.९७) या कौशल्यांची पदनिश्चयन श्रेणी शास्त्रीय पद्धतीने विकसित केली आहे. पदनिश्चयन श्रेणीची वैधता, विश्वसनीयता व वस्तुनिष्ठता प्रमाणित केली आहे. प्रमाणित पदनिश्चयन श्रेणीची उपयुक्तता तपासली आहे व कबड्डीतील निवडक कौशल्यांच्या मूल्यमापनासाठी उपयुक्त ठरणारी हस्तपुस्तिका तयार केली आहे. निवडक महिला कबड्डी खेळाडूंच्या क्रीडा कार्यमानाच्या कौशल्यांचे मूल्यमापन करणारी पदनिश्चयन श्रेणी सारणी तयार करण्यासाठी चित्रीकरण केलेल्या सामन्यांमधील निवडक उत्कृष्ट महिला खेळाडूंच्या सामन्यांचे विश्लेषण करून प्रमाण विचलन सांख्यिकी पद्धतीने सारणी तयार करण्यात आली. या पदनिश्चयन श्रेणी मूल्यमापन सारणीनुसार १५ निवडक उत्कृष्ट महिला खेळाडूंच्या निवडक कबड्डी कौशल्यांचे विश्लेषण करण्यात आले. यावरून उत्कृष्ट, चांगला, सरासरी, बरा व निकृष्ट खेळाडू ठरविण्यात आला. माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी वर्णनात्मक सांख्यिकीमध्ये मध्यमान व प्रमाण विचलन त्याचप्रमाणे पिअरसन सहसंबंध या संख्या शास्त्राचा वापर केला. निवडक खेळाडूंना सामन्यांमधील कामगिरीच्या कार्यमानावरून पदनिश्चयन श्रेणीप्रमाणे, प्रत्येक खेळाडूंच्या कौशल्याप्रमाणे त्यांना श्रेणी दिली आहे. यामध्ये काही चढाईची व काही क्षेत्ररक्षणाची कौशल्ये आहेत. काही खेळाडू फक्त चढाईपटू आहेत (खेळाडू क्रमांक १,२,५,८,९) त्यांनी हाताने स्पर्श करणे व बोनस करणे या कौशल्यामध्ये उत्कृष्ट व चांगली श्रेणी मिळविली आहे तर जे क्षेत्ररक्षक आहेत (खेळाडू क्रमांक १२,१३,१४) त्यांना चवडा पकडणे, पट काढणे, थोपवून धरणे या कौशल्यांमध्ये चांगली व सरासरी श्रेणी मिळाली आहे. पण काही चढाईपटू कधीकधी क्षेत्ररक्षणाची कौशल्ये करतात त्यामध्ये ते तितकी यशस्वी होत नाहीत. त्यामुळे पट काढणे, चवडा पकडणे व थोपवून धरणे या कौशल्यांचे कार्यमान बरे किंवा निकृष्ट आले आहे. तसेच सामन्यांमध्ये क्षेत्ररक्षकांवर चढाई करण्याची वेळ येते अशा वेळी ते आक्रमक कौशल्ये बोनस करणे, हाताने स्पर्श करणे तितकी चांगली करू शकत नाही त्यामुळे त्यांचे क्रीडा कार्यमान त्या कौशल्यांमध्ये बरे किंवा निकृष्ट दिसले.



7 “Prediction Of Determinants Of Penalty Shootout In Field Hockey And Effectiveness Of Customized Program”

Researcher : **Mahesh Bendbhar** Guide : **Dr. Balaji Pote**

Game Hockey is played with 11 players inside ground. Player, who is called as defender, midfielder and attacker is supposed to enter in opponent team's area to try to score the goal. The team that score most in terms of goals always win. Whenever in match both teams score equally or same then use of penalty shootout for deciding who is the winner. Previously for shootout they used to standing stroke but later as the rule change, they started using & second penalty shootout. Hence to score the goal player starting using different strategy to score a goal. Hence objective of this study was to find out which skill is more beneficial to score goal for attacking player. As present investigation follows the survey of penalty shootout which is followed by experiment to correct the same, it becomes descriptive cum experimental study. The Study was about to finding out the skill is beneficial for hockey players while doing penalty shootout procedure. The purpose of this study was to study the effects of customize training program the output of penalty shootout using their skills for prediction and to prepare an opinionnaire in order to collect the information regarding how to use different skills in penalty shootout. This research was done with descriptive survey cum experimental study method. For the present study sample was drawn from 1 to 20 FIH ranking teams during various International Competitions a sample of 596 penalty shootouts taken by 100 players were chosen using the Purposive Sampling method. The total 40 players were selected for the customized training program for 6 weeks from the nine regions using the Purposive Sampling method. The data was analysed using various Statistical Techniques Used such as crosstab and Chi square Test. Following conclusions were found:

Researcher has concluded that in new rule of 8 second penalty shootout players use different acceleration however players use fast acceleration as it is most effective in 8 second penalty shootout to convert a goal.

As per the observation chart during the 8 second penalty shootout attacker uses 9 directions to score a goal i.e., Center, left, right, center to Left, Center to right, left to Center, right to Center. left to right and right to left direction used by players to score a goal. Out of these skills, Center to left, Center to right and Center direction is most effective direction foe scoring a goal.

In a hockey match player require different skills i.e., attacking and defending skills. But as per the new rule of & wnd shot acker mi peviad attacking skills to score a goal. As per the conclusion dibbling de hill, with hall, pushing and reverse shet skills are most effective skill b penalty shootout. In second shootout hockey players and coaches planed a fetes As per the conclusion players are used most of the time bound targets goal. In a hockey match, every player position is importance Le, midfielder, aackor, defender and goal keeper. As per the conclusion stacker can the goal shen Goal keeper stands behind penalty spt maximum goals are covered

Keywords: Hockey, Skills, & second shoot-out & attacking player



8 “Predictive Profiling Of Indian Elite Road Cyclists And Their Performance”

Researcher : **Dharmender Lamba** Guide : **Dr. Ramesh Gaikwad**

The purpose of the present study was to determine the anthropometric and body composition physical and physiological profe status of the road t provide baseline data for identifying talented athletes and prescribe training for elte cyclists towards specific goals and develop the predictive Anctional model of profiling for ette mad cyclists. Twenty-five male cyclists selected for the study have exposure to a minimum of 3 to 4 competitions at National and inal levels in a year. Some selected physical and physiological parameters were assessed and the major results of the study as follows age (24592 3years means-SD), body height (1.742004 am body weight (68.224.27 kg Sing height (89.706276 cm), BM (22.500 90 Kg), Body fat % (12.542 60 Woer (54.3211.66) Muscle mass (57.1153 46 kgl. back strength (108 5615 83 Agl lower back flexibility (19.3213 95.6417 49 beatsimin PO (33224.49 watt). Absolute power (48820 44 Watt kg), VO₂max (55.36*3.01 mikimin HR(161.6418.54 beatsimint POL(21823.80 watt) The descriptive and step-wise multiple regression analysis technics were used for analyzing the data Analysis result of this study shows significant relationship of Power Output (wan) (763), maximal oxygen consumption VO₂max (mgmin) (534), Heart Rate at 4mimol L (beatsmin) (503), Hight (m) (482) Power Output at 4mimol Lwa) (444) Absolute power (watt) (436) Muscle mass (kg) (417) with ITT cycling performance of elite road cyclists at 0.05 significance level of confidence. The value of R= 84 shows a high correlation between physiological variables with the ITT cycling performance. The coefficient of determination = 70 shows that 70 % of the total effect on ITT cycling performance is affected by physiological variables. The prediction regression equation model: Performance ITT cycling (sec) 5705-47-39 Power Output (watt) - 10.48 - VO (mikgitmin) 4.09 HR (beats/min) +0.09 "PO (watt) - 90.19 Absolute power (watt) The coefficient of correlation for the validity of the Predication Regression Equation for calculated ITT cycling performance with predicted ITT cycling performance in seconds for elite road cyclists on basis of physiological variables is expressed as r= 83 it shows a significant correlation between calculated ITT cycling performance with predicted ITT cycling performance. Therefore, the results of this study conclude that physiological variables are highly correlated with cycling performance and road cycling is an extreme endurance sport that places high demands on the physical and physiological parameters of cyclists. These results provide specific physical and physiological status of Indian elite road cyclists, which are important for sports scientists, Coaches and cyclists as baseline data to identify talented athletes and prescribe training for elite cyclists. Further, it is recommended that study could be conducted on large population may contribute some new findings and on different sports events, gender and age groups.

Keywords : Maximum oxygen uptake (VO₂max), Power output, absolute power, talent identification, elite road cyclists.



