



महाराष्ट्रीय मंडळाचे

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय

शारीरिक सक्रीय राड्राचा संकल्प

चंद्रशेखरीय

नियतकालिक २०२२-२३

Athletics Track & Football Ground



मुख्य संपादक

डॉ. सोपान कांगणे

कार्यकारी संपादक

प्रा. शरद आहरे

सहसंपादक

अनुराधा येडके

संपादकीय सल्लागार

प्रा. बालाजी पोटे

प्रा. उज्वला राजे

डॉ. श्रीकांत महाडिक

डॉ. श्रद्धा नाईक

डॉ. महेश देशपांडे

प्रा. अमित प्रभू

डॉ. शिरीष मोरे

डॉ. योगेश बोडके

संपादक मंडळ

श्री. कुमार उपाध्याय

श्री. सुमित तांबे

कु. वेदांती प्रेमचंदानी (विद्यार्थी मंडळ, सरचिटणीस)

मलपृष्ठ : कु. श्रुती कंधारे

प्रिंटिंग : पूनम प्रिंटिंग प्रेस, पुणे



महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

वार्षिक अहवाल २०२२-२३

शारीरिक शिक्षणाचे खंदे पुरस्कर्ते, महाराष्ट्रीय मंडळाचे संस्थापक कै.कै.शिवरामपंत दामले, मंडळाचे द्रष्टे माजी सरकार्यवाह, कै. रमेश दामलेसर आणि आमचे प्रेरणास्थान कै. धनंजय दामले यांच्या पवित्र स्मृतींना अभिवादन करून महाविद्यालयाचा शैक्षणिक वर्ष २०२२-२३ चा वार्षिक अहवाल सहर्ष सादर करित आहोत.

यंदा महाविद्यालय ४६ व्या वर्षात पदार्पण करित आहे. महाविद्यालयात सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाचे बीपीएड., एमपीएड, व पीएच.डी. (शारीरिक शिक्षण) हे अभ्यासक्रम राबविले जातात. महाविद्यालयास एन.सी.टी.ई.ची मान्यता प्राप्त असून नॅक पुनर्मूल्यांकित आहे.

● ठळक वैशिष्ट्ये/विशेष कामगिरी

- १) फॅकल्टी डेव्हलपमेंट प्रोग्रॅम - दि. २,९ व १६ जुलै २०२२
- २) प्रेरणादिनानिमित्त संस्थेच्या शाळा व महाविद्यालयामध्ये मी शिवाकाका कार्यक्रम (दि. २३ जुलै २०२२)
- ३) बीपीएड / एमपीएड प्रवेश २०२२-२३ सीईटी मैदानपरीक्षेचे महाविद्यालयात यशस्वी आयोजन (दि. ३-५ ऑगस्ट आणि २३ ऑगस्ट २०२२)
- ४) क्रीडादिन संपन्न (दि. २९/०८/२०२२)
- ५) सत्रारंभ बीपीएड तृतीय सत्र दि. ०१-०९-२०२२ व एमपीएड दि. ०१-१०-२०२२
- ६) व्याख्यानमाला - Inclusion in Physical Education (दि. २६ ते ३० जुलै २०२२)
- ७) शारीरिक साक्षरता (Physical Literacy): आंतरराष्ट्रीय परिसंवाद व कार्यशाळा - (दि. १३ व १४ सप्टेंबर २०२२)
- ८) Leadership through Sports Seminar दि. ३०/९ व १/१०/२०२२)

- ९) नवरात्रीनिमित्त क्रीडा व शारीरिक शिक्षण क्षेत्रातील तज्ज्ञ योगिनींची प्रात्यक्षिके (दि. २६/९ ते ४/१०/२०२२)
- १०) आंतरमहाविद्यालयीन स्पर्धा व्हॉलीबॉल (मुली) (दि. ३ व ४ ऑक्टो. २०२२)
- ११) Will power : a b c of success - फॅकल्टीसाठी चर्चासत्र (दि. ८ ऑक्टो. २०२२)
- १२) जिल्हास्तरीय खुल्या बुद्धिबळ स्पर्धा (दि. १३ ऑक्टो. २०२२)
- १३) वाचनप्रेरणादिन १५/१०/२०२२
- १४) दीपावलीनिमित्त गरजूंना फराळवाटप (दि. १८ ऑक्टो. २०२२)
- १५) आंतरविभागीय बास्केटबॉल स्पर्धा (मुली) (दि. २० व २१ ऑक्टो. २०२२)
- १६) पीएच.डी. ऑनलाईन रिसर्च वर्कशॉप (दि. १-५ नोव्हें. २०२२)
- १७) आंतरमहाविद्यालयीन बास्केटबॉल व व्हॉलीबॉल स्पर्धा (मुले) (दि. ५ व ६ नोव्हें. २०२२)
आंतरविभागीय बास्केटबॉल स्पर्धा (मुले) दि. १० ते ११ नोव्हें. २०२२
- १८) माजी विद्यार्थी मेळावे - बॅच १९८४-८५ व १९९७-९८ (दि. १९ व २० नोव्हें २०२२) व बॅच २००७-०८ (१९/२/२०२३)
- १९) फॅकल्टी डेव्हलपमेंट प्रोग्रॅम - दि. २१ नोव्हें. २०२२
- २०) सामंजस्य करार - विद्याभारती उच्चशिक्षण संस्थान, पश्चिम प्रांत (दि. ३०/११/२०२२) व
- २१) बीपीएड - शैक्षणिक शिबिर खानापूर - दि. २० ते २२ डिसेंबर २०२२

- २२) ज्ञानप्रबोधिनी, पुणे शाळेतील इ.५ ते ८ वी च्या ४६० विद्यार्थ्यांच्या शा. सुदृढता मापन चाचण्या (दि. ९ ते १२ जाने. २०२३)
- २३) माजी विद्यार्थी मेळावा बॅच १९८४-८५ (दि. १८ जाने. २०२३)
- २४) अडथळा शर्यत (दि. २७ व २८ जाने २०२३)
- २५) राष्ट्रीय चर्चासत्र - Scientific Enlightenment on NEP Administration, Role Implantation & Opportunities (Scenario) dts. 31st Jan & 1st Feb. 2023.
- २६) डॉ.योगेश बोडके यांची सा. फु. पुणे विद्यापीठाच्या शारीरिक शिक्षण व शिक्षक शिक्षण या तदर्थ अभ्यास मंडळाच्या सदस्यपदावर नियुक्ती (दि.५/४/२०२१ पासून दोन वर्षासाठी)
- २७) महाविद्यालय विकास समिती सभा -दि.३ सप्टे.२०२२ व ६ फेब्रु.२०२३
- २८) कॅस समिती सभा -१) डॉ.बोडके - मे. २०२२ व २) डॉ. प्रभु डिसें. २०२२.
- २९) सेट मार्गदर्शन कार्यशाळा (दि. १३ ते २४ फेब्रु. २०२३)
- ३०) JOSH-PE ऑनलाईन जर्नलला ISSN क्र. प्राप्त (१ फेब्रु. २०२३)
- ३१) श्री शिवछत्रपती क्रीडानगरी बालेवाडी येथे आयोजित अपंग खेळाडूंच्या स्पर्धामध्ये बीपीएड (प्रथमवर्ष) च्या विद्यार्थ्यांचा पंच/स्वयंसेवक म्हणून सहभाग (दि. १४ ते १६ फेब्रु. २०२३)
- ३२) एमपीएड (प्रथमवर्ष) विद्यार्थ्यांची आर्मी स्पोर्ट्स इन्स्टिट्यूट भेट - (दि. १८ फेब्रुवारी २०२३)
- ३३) आयुर्वेद विद्यापीठाच्या संयुक्त विद्यमाने ज्ञानप्रबोधिनी, निगडी येथे स्पोर्ट्स आयुर्वेद विषयावर राष्ट्रीय चर्चासत्राचे आयोजन (दि.१८ व १९ फेब्रुवारी २०२३)
- ३४) एमआयटी समिट २०२३ मध्ये एमपीएड (प्रथमवर्षाच्या विद्यार्थ्यांचा सहभाग दि.२० व २१ फेब्रु.२०२३)
- ३५) प्राध्यापकांचा निवडणूक अधिकारी म्हणून सहभाग (दि. २५ फेब्रु.२०२३)
- ३६) अॅथलेटिक मीट (दि.२ ते ४ मार्च २०२३)

- ३७) रक्तदान शिबिर व आरोग्य जागृती व्याख्यान (दि. ८ मार्च २०२३)
- ३८) पालकसभा (दि.११ मार्च २०२३)
- ३९) सामंजस्य करार - आर्मी इन्स्टिट्यूट ऑफ फिजिकल ट्रेनिंग (दि.१५ मार्च २०२३)
- ४०) आयक्यूसी सभा (१८ मार्च २०२३)
- ४१) परीक्षा आयोजन
- ४२) डॉ. नयना निमकर यांना प्राईड ऑफ आगाशे पुरस्कार जाहीर, पारितोषिक वितरण सोहळा (दि. १८ एप्रिल २०२३)

गतवर्षीय परीक्षा फल : सालाबादप्रमाणे निकालामध्ये उत्तम यश

अभ्यासक्रम	निकाल
बीपीएड (मे २०२२)	९७.८४%
एमपीएड. (मे २०२२)	८२.५ %

अभ्यासक्रम	२०२२-२३ मधील उत्तीर्ण	२०२२-२३ पर्यंत उत्तीर्ण
एम.फिल (शा.शि.)	०	१००
पीएच.डी.	०४	५३

- महाविद्यालयात व सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठात सर्वप्रथम (परीक्षा मे २०२२)

बीपीएड - श्री अंजुम दिलीप सावंतदेसाई

एमपीएड - श्री नवांग नामगिल

पीएच.डी. -

- १) यादव आनंद मोहन (मार्गदर्शक- डॉ.शरद आहेर)
- २) चोडणकर शैलेश गुरूदास (मार्गदर्शक-डॉ.शरद आहेर)
- ३) थरकुडे सुरेश रामचंद्र (मार्गदर्शक-प्राचार्य,डॉ.सोपान कांगणे)
- ४) माने अमितराज (मार्गदर्शक-प्राचार्य,डॉ.सोपान कांगणे)

प्रवेश

- **बीपीएड -** या वर्षावधीत महाराष्ट्र शासनाच्या सीईटीद्वारे ११० विद्यार्थ्यांनी बीपीएड. अभ्यासक्रम (प्रथमवर्ष) साठी प्रवेश

घेतला आहे. त्यापैकी ०९ विद्यार्थी राज्याबाहेरील आहेत. बी.पी.एड. अभ्यासक्रम (द्वितीयवर्ष) साठी ९९ विद्यार्थ्यांनी प्रवेश घेतला आहे. त्यापैकी ११ विद्यार्थी राज्याबाहेरील आहेत. बीपीएड अभ्यासक्रमाच्या दोन तुकड्या अनुदानित आहेत.

● **एमपीएड.** (प्रथमवर्ष) यावर्षी सीईटी द्वारे एमपीएड अभ्यासक्रमास ३८ विद्यार्थ्यांनी प्रवेश घेतला त्यापैकी ०४ विद्यार्थी राज्याबाहेरील आहेत तर द्वितीयवर्ष मध्ये ३६ 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 झाले नाहीत.

● **शैक्षणिक सत्रारंभ** - बीपीएड -प्रथमसत्र दि.२ जाने.२०२३
एमपीएड - प्रथमसत्र दि.३ जाने.२०२३

● **स्पर्धा सामने आयोजन**

- १) सा.फु.पुणे विद्यापीठ आंतरविभागीय स्पर्धा - बास्केटबॉल (मुली) -दि.२० ते २१ ऑक्टो.२०२२
- २) पुणे शहर आंतर विभागीय आंतरमहाविद्यालयीन स्पर्धा - व्हॉलीबॉल (मुली) दि.३ ते ४ ऑक्टो.२०२२
- ३) सा.फु.पुणे विद्यापीठ आंतरविभागीय स्पर्धा - बास्केटबॉल (मुले) दि.१० ते ११ नोव्हें.२०२२
- ४) पुणे शहर विभागीय आंतरमहाविद्यालयीन स्पर्धा - व्हॉलीबॉल (मुले) दि.५ ते ६ नोव्हें.२०२२
- ५) पुणे शहर विभागीय आंतरमहाविद्यालयीन स्पर्धा - बास्केटबॉल (मुले) दि.५ ते ६ नोव्हें.२०२२

● **क्रीडाप्रदर्शन**

दि.११ मार्च २०२३ रोजी महाविद्यालयामध्ये भरविण्यात आलेल्या आगळ्यावेगळ्या क्रीडाप्रदर्शनामध्ये विद्यार्थ्यांना ऑलिंपिक चळवळीसंबंधित बीपीएड (प्रथमवर्ष) विद्यार्थ्यांच्या सहाय्याने प्रदर्शन भरविण्यात आले. विद्यार्थी, प्राध्यापक व क्रीडारसिक या कार्यक्रमात सहभागी झाले. प्रा. कुमार उपाध्याय यांच्या मार्गदर्शनाखाली या प्रदर्शनाचे आयोजन करण्यात आले.

आंतरमहाविद्यालयीन सहभाग

अ.क्र.	बाब	बीपीएड प्रथमवर्ष		बीपीएड द्वितीयवर्ष		एमपीएड प्रथमवर्ष		एमपीएड द्वितीयवर्ष		एकूण
		मुले	मुली	मुले	मुली	मुले	मुली	मुले	मुली	
१	सॉफ्टबॉल	२		११						१३
२	बेसबॉल	२		१२		१		१५		
३	अॅथलेटिक्स			१४	१				१५	
४	कॅनोईंग				१				१	
५	खो खो			१३		२		१५		
६	हॅन्डबॉल		१५	६		१		५	२७	
७	क्रिकेट	१		१						२
८	व्हॉली बॉल			६	६		६		५	२३
९	फुटबॉल			१८			२			२०
१०	कुस्ती			१						१
११	ज्युदो			१					१	
१२	कबड्डी		११		१				१२	

अ.क्र.	बाब	बीपीएड प्रथमवर्ष		बीपीएड द्वितीयवर्ष		एमपीएड प्रथमवर्ष		एमपीएड द्वितीयवर्ष		एकूण
		मुले	मुली	मुले	मुली	मुले	मुली	मुले	मुली	
१३	सायकलिंग			१						१
१४	बास्केटबॉल			११			१			१२
१५	आर्चरी				१					१
१६	कॉर्फबॉल			६	४					१०
१७	रोलबॉल								१	१
१८	बॅडमिंटन			६						६
	एकूण			१२६	२०	१	०	१३	११	१७६

आंतरमहाविद्यालयीन सहभाग

अ.क्र.	बाब	बीपीएड प्रथमवर्ष		बीपीएड द्वितीयवर्ष		एमपीएड प्रथमवर्ष		एमपीएड द्वितीयवर्ष		एकूण
		मुले	मुली	मुले	मुली	मुले	मुली	मुले	मुली	
१	अॅथलेटिक्स			४						४
२	आर्चरी	१			१					२
३	खो खो			२						२
४	सायकलिंग			१	१					१
५	व्हॉलीबॉल				२				२	४
६	हॅडबॉल			४	३				१	८
७	कॅनोईंग				१					१
८	क्रिकेट			१			१			२
९	हॉकी				१					१
१०	कॉर्फबॉल			२	२					४
११	बास्केट बॉल							१		१
१२	सॉफ्टबॉल			३						
१३		१		३						६
	एकूण	२	०	२०	१०	०		१	३	३६

अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ स्पर्धा सहभाग (अपूर्ण)

अ.क्र.	बाब	बीपीएड प्रथमवर्ष		बीपीएड द्वितीयवर्ष		एमपीएड प्रथमवर्ष		एमपीएड द्वितीयवर्ष		एकूण
		मुले	मुली	मुले	मुली	मुले	मुली	मुले	मुली	
१	हॅडबॉल			२					१	३
२	व्हॉली बॉल				१				१	२
३	कॉर्फबॉल									
	एकूण									

आंतरविद्यापीठ स्पर्धा वैयक्तिक सहभाग

Sr. No.	Event	B.P.Ed. I		B.P.Ed. II		M.P.Ed. I		M.P.Ed. II		Total
		Boys	Girls	Boys	Girls	Boys	Girls	Boys	Girls	
1	Handball			3					1	
2	Volleyball				1				1	
3	Korfball				1					
4	Kho Kho	1								
5	Archery		1							
6	Football		1							
7	Softball		1							

आंतर महाविद्यालयीन सांघिक यश

अ.क्र.	क्रीडाबाब	कामगिरी	
		मुले	मुली
१	व्हॉली बॉल		Final
२	सॉफ्टबॉल	3rd Place	
३	बेस बॉल	1st Place	-
४	हॅन्डबॉल	2nd Place	2nd Place
५	खो खो	2nd Place	
६	बास्केट बॉल	3rd Place	

पंच कार्य

आंतरमहाविद्यालयीन स्पर्धाखेरीज आमचे खेळाडू विद्यार्थी अनेक राष्ट्रीय/राज्यस्तरीय/जिल्हास्तरीय खुल्या क्रीडास्पर्धांमध्ये सहभागी होऊन पंचकार्य करतात. रोख पारितोषिके मिळवितात व स्वकष्टार्जित कमाई करून शिक्षणाचे शुल्क भरतात. डॉ. शिरिष मोरे आंतरमहाविद्यालयीन क्रीडास्पर्धा व पंचकार्य विभाग सांभाळतात.

बीपीएडच्या (प्रथमवर्ष) विद्यार्थ्यांनी शिवछत्रपती क्रीडानगरी बालेवाडी येथे दि. १४ ते १६ फेब्रु. २०२३ या कालावधीत दिव्यांग खेळाडूंच्या मैदानी क्रीडास्पर्धांमध्ये स्वयंसेवक/पंच म्हणून उत्तम योगदान दिले.

वैयक्तिक सहभाग

अ.क्र.	क्रीडाबाब	कामगिरी	
		मुले	मुली
१	स्विमिंग	2nd Place	Final
२	जिम्नॅस्टिक्स	-	1st Place
३	ज्युदो	1st Place	-
४	कुस्ती	1st Place	-

आंतरकुल स्पर्धा

हा बीपीएड व एमपीएड अभ्यासक्रमाचे शिक्षण घेणाऱ्या भावी शिक्षकांसाठी अतिशय उपयुक्त कार्यक्रम. यामध्ये विद्यार्थ्यांना स्पर्धांचे आयोजन व व्यवस्थापनाचे प्रशिक्षण देण्यात येते. दर शनिवारी आयोजित होणाऱ्या आंतरकुल स्पर्धांमध्ये विद्यार्थी अतिशय हिरीरीने व उत्साहाने सहभागी होतात. यामध्ये रस्सीखेच, बास्केटबॉल, हॅन्डबॉल, हॉकी, कबड्डी, खो खो या क्रीडाबाबींचा समावेश होता.

अॅथलेटिक मीट

यंदाची ३९ वी अॅथलेटिक मीट (मैदानी क्रीडामहोत्सव) बीपीएड व एमपीएडच्या विद्यार्थ्यांनी सर्व प्राध्यापकांच्या मार्गदर्शनाखाली व सेवकांच्या सहकार्याने दि. २ ते ३ मार्च २०२३ या कालावधीत

आयोजित करण्यात आली. या स्पर्धेतील विजेत्या खेळाडूंना सुवर्ण, रौप्य व कांस्य पदके व प्रमाणपत्रके प्रदान करण्यात आली. खेळाडूंना प्रोत्साहन मिळावे म्हणून महाविद्यालयाच्या वतीने पारितोषिके प्रदान करण्यात आली.

शैक्षणिक शिबिर

दि. २० ते २२ डिसेंबर २०२२ या कालावधीत बीपीएड (द्वितीयवर्ष) च्या विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक शिबिर स्नेहसेवा, खानापूर येथे आयोजित करण्यात आले.

प्रकाशन

शारीरिक शिक्षण व क्रीडाक्षेत्रातील साहित्यनिर्मितीसाठी पुढाकार घेऊन महाविद्यालय, जून २०२० पासून गतिमान शारीरिक शिक्षण आणि JOSH-PE ही दोन ऑनलाईन षण्मासिके प्रकाशित करते. JOSH-PE ऑनलाईन जर्नलला १ फेब्रु.२०२३ रोजी ISSN क्रमांक प्राप्त झाला

आयोजन

व्हेबिनार, चर्चासत्रे आयोजन

खालील विषयांवर प्राध्यापकांसाठी फॅकल्टी डेव्हलपमेंट प्रोग्रॅम आयोजित करण्यात आले.

- १) लेखन तंत्रविषयक तीन दिवसीय कार्यशाळा, तज्ज्ञ श्री. शिवराज गोरले दि. २, ९ व १६ जुलै २०२२
- २) शारीरिक साक्षरता (Physical Literacy) : आंतरराष्ट्रीय परिसंवाद व कार्यशाळा

क्रीडादिन

दि.२९/०८/२०२२ रोजी, क्रीडादिनाच्या निमित्ताने, संस्थेच्या शाळांमधील विद्यार्थ्यांसाठी शाळेमध्ये मैदानावर फन गेम्स व फन रिले या बाबींचे आयोजन करण्यात आले. त्याचप्रमाणे विशेष विद्यार्थ्यांसाठी देखील वरील कार्यक्रम घेण्यात आले. बीपीएडच्या विद्यार्थी-शिक्षकांनी आयोजन केलेल्या या उपक्रमाची मुख्याध्यापक, शिक्षक पालक व विद्यार्थी यांनी प्रशंसा केली.

आंतरशालेय आंतरमहाविद्यालयीन अडथळा शर्यत

क्रीडास्पर्धामध्ये मोजकेच विद्यार्थी प्रशिक्षण घेऊन सहभागी होतात म्हणून शारीरिक सुदृढतेची स्पर्धा असेल तर सर्वसामान्य

विद्यार्थी सहभागी होऊन स्वतःची सुदृढता आजमावू शकतील व संघाच्या यशासाठी एकजुटीने प्रयत्न करतील. यातूनच सर्व विद्यार्थ्यांमध्ये व्यायामाची आवड निर्माण होईल. या उद्देशाने महाविद्यालय समाजाला सबल करणारे उपक्रम सातत्याने राबवित असते. संस्थेचे माजी सरकार्यवाह, कै. धनंजय दामले यांचे स्मृति प्रीत्यर्थ महाविद्यालयाने, दि.२७ व २८ जानेवारी २०२३ या कालावधीत आंतरशालेय व आंतरमहाविद्यालयीन अडथळा शर्यतीचे आयोजन केले. स्पर्धा आयोजनाचे हे सहावे वर्ष आहे. दरवर्षी विद्यार्थ्यांचा अतिशय उत्तम व वाढता प्रतिसाद स्पर्धाना असतो. या स्पर्धामध्ये यंदा पुणे जिल्ह्यातील १४७ शाळा व १० वरिष्ठ महाविद्यालये यातील सुमारे ३००० विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला.

स्पर्धांचे उद्घाटन महाराष्ट्राचे उच्च व तंत्रशिक्षण मंत्री मा. चंद्रकांतदादा पाटील यांचे हस्ते झाले तर समारोप समारंभ श्रीशिवछत्रपती पारितोषिक विजेते श्री राजीव जालनापूरकर यांच्या हस्ते संपन्न झाला. विजेत्या संघांना खालीलप्रमाणे पारितोषिकांचे वितरण करण्यात आले

प्रथम पारितोषिक - रू.७,५००, चषक व मेडल्स

द्वितीय पारितोषिक - रू.५,०००, चषक व मेडल्स

तृतीय पारितोषिक -रू.३,०००, चषक व मेडल्स

क्र. चार पाच व सहाव्या क्रमांकाच्या विजेत्या संघांना उत्तेजनार्थ पारितोषिके प्रदान करण्यात आली.

स्वातंत्र्यदिन व प्रजासत्ताक दिन कार्यक्रम- संस्थेच्या सर्व शाळा व महाविद्यालयात एकत्रितपणे साजरे करतो. शालेय व महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांची प्रेक्षणीय प्रात्यक्षिके सादर करण्यात येतात. यंदादेखील हे कार्यक्रम अतिशय उत्साहात व दिमाखात संपन्न झाले.

राष्ट्रीय परिषद - राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२०

सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या गुणवत्ता सुधार कार्यक्रमांतर्गत विद्याभारती उच्च शिक्षण संस्थान, पश्चिम प्रांत यांच्या सहयोगाने राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० या विषयावरील राष्ट्रीय चर्चासत्र दि. ३१ जानेवारी आणि १ फेब्रुवारी २०२३ या कालावधीत महाविद्यालयात आयोजित करण्यात आले. शिक्षणक्षेत्रातील व्यक्तींना नव्या शैक्षणिक धोरणाची प्रभावी अंमलबजावणी कशी करता येईल याचे सखोल मार्गदर्शन मिळावे

या उद्देशाने ही परिषद आयोजित करण्यात आली. परिषदेस रू. १,००,०००/- इतके अर्थसहाय्य विद्यापीठाने मंजूर केले.

परिषदेचे उद्घाटन एअर मार्शल (से.नि.) भूषण गोखले यांचे हस्ते व सरकार्यवाह, रोहन दामले यांच्या उपस्थितीत संपन्न झाले त्यानंतर शिक्षणतज्ज्ञ डॉ. शरद कुंटे यांचे बीजभाषण झाले. या दोन दिवसांत खालील शिक्षणतज्ज्ञांची अभ्याससत्रे आयोजित करण्यांत आली.

परिषदेचा समारोप प्रकुलगुरू डॉ.संजीव सोनवणे यांचे हस्ते संपन्न झाला. त्या वेळी डॉ.सोनवणे यांनी National Education

Policy 2020 ची अंमलबजावणी करताना, शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालयांच्या भूमिकेचे महत्त्व स्पष्ट केले. हे धोरण लागू झाल्यानंतर त्याची लाईट आणि टाईट वैशिष्ट्ये विशद केली. या परिषदेत संस्थेचे सकार्यवाह रोहन दामले, शारीरिक शिक्षण व क्रीडाक्षेत्रातील विविध मान्यवर, खेळाडू, क्रीडा मार्गदर्शक, संशोधक स्नातक, प्राध्यापक आणि पदव्युत्तर विद्यार्थीवृंद अशा सुमारे १७५ जणांनी सहभाग घेतला. संचालक प्राचार्य डॉ. सोपान कांगणे आणि समन्वयक डॉ. महेश देशपांडे यांनी, सहकारी प्राध्यापक, शिक्षकेतर कर्मचारी व विद्यार्थीवृंद यांच्या सहाय्याने या राष्ट्रीय परिषदेचे संयोजन केले.

दिनांक	विषय तज्ञ	विषय
३१ जाने.२०२३	डॉ. मधुश्री सावजी	Putting the National Education Policy 2020 into practice : Operating
	डॉ.किशन वीर सिंह	Issues & Solutions with Implementing National Education Policy 2020
	डॉ. श्रध्दा नाईक व डॉ.शिरीष मोरे	Scientific Sessions
१ फेब्रु.२०२३	सुषमा पाध्ये	Activity based Teaching Approach
	श्री आशिष पुराणिक श्रीमती रमा कुलकर्णी श्रीमती ज्योती पोफळे	गटचर्चा
	डॉ.संजीव सोनवणे प्रकुलगुरू, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ	Plenary session - Roll of Teach Training Colleges in implementation of National Education Policy in Schools

संशोधन कार्यशाळा

दि. १ ते ५ नोव्हेंबर २०२२ या काळात आमच्या संशोधनकेंद्रातून पीएच.डी करणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी कार्यशाळांचे आयोजन करण्यात आले. यामध्ये २२ पीएच.डी विद्यार्थ्यांचा सहभाग होता. डॉ. शरद आहेर, डॉ. श्रध्दा नाईक, डॉ. महेश देशपांडे, डॉ. योगेश बोडके, डॉ. अमित प्रभू व सहाय्यक ग्रंथपाल, डॉ. ललिता वर्तक, डॉ. कुंभार, डॉ.नगरकर मॅडम, डॉ.चित्रा सोहोनी यांनी कार्यशाळेमध्ये मार्गदर्शन केले. २ ते १३ मे २०२३ या कालावधीत पुढील पीएच.डी कोर्सवर्क आयोजित करण्यात येणार आहे.

सेट मार्गदर्शन कार्यशाळा

विद्यार्थी कल्याण मंडळ, सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या संयुक्त विद्यमाने महाविद्यालयात पदव्युत्तर अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थ्यांसाठी दि. १३ ते २४ फेब्रुवारी २०२३ या कालावधीत,

सेट मार्गदर्शन कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली. ३१ विद्यार्थी या कार्यशाळेत सहभागी झाले. विद्यापीठाच्या शारीरिक शिक्षण विभागाचे डॉ. सुमन पांडे व डॉ. दादासाहेब ढेंगळे, आणि डॉ. महेश देशपांडे, डॉ. श्रीकांत महाडिक, डॉ. योगेश बोडके, डॉ. अमित प्रभू, डॉ. शिरीष मोरे प्रा.कुमार उपाध्याय व प्रा. सुमित तांबे यांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. प्रा. (डॉ) पोटे या कार्यशाळेचे समन्वयक होते.

पदव्युत्तर विभाग

पदव्युत्तर अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थ्यांनी आर्मी स्पोर्ट्स इन्स्टिट्यूटला दि. १८ फेब्रु. २०२३ रोजी भेट देऊन तेथील क्रीडा बाबींची मैदाने व सोयीसुविधांची पाहाणी केली दि.२० फेब्रु.२०२३ रोजी एमआयटी, पुणे आयोजित Sports Excellence and Innovation for Sustainable Development & Peace या आंतरराष्ट्रीय Summit मध्ये पदव्युत्तर अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला. तसेच

पंजाबी विद्यापीठ, पतियाळा यांनी दि.२२ ते २४ मार्च २०२३ या काळात आयोजित Inter-National Conference on Physical Education & Exercise Sciences (ICPEES 2023) मध्ये पदव्युत्तर अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला व शोधनिबंध सादर केले. तसेच NSNIS येथे भेट देऊन क्रीडासुविधांची पाहणी केली.

पालकसभा

बीपीएड व एमपीएडच्या पालकांची सभा दि. ११ मार्च २०२३ रोजी आयोजित करण्यात आली. सभेमध्ये महाविद्यालयाची ओळख आणि सुरु असलेल्या उपक्रमांची माहिती करून देण्यात आली तसेच महाविद्यालयाकडून पालकांच्या अपेक्षांविषयी चर्चा झाली. या सभेस स्थानिक पालकांनी उत्तम प्रतिसाद दिला.

प्राईड ऑफ सीएसीपीई पुरस्कार

शारीरिक शिक्षण व क्रीडाक्षेत्रात उल्लेखनीय कार्य करणाऱ्या महाविद्यालयाच्या माजी विद्यार्थ्यांना गेल्या आठ वर्षांपासून, प्राईड ऑफ सीएसीपीई पुरस्कार प्रदान करण्यात येतो. २०२२-२३ च्या पुरस्कार महाविद्यालयाच्या माजी प्राचार्या व सिंबॉयसिस स्कूल ऑफ स्पोर्ट्स सायन्सेसच्या संचालिका डॉ. नयना निमकर यांना जाहीर झाला.

सामंजस्य करार

या शैक्षणिक वर्षामध्ये आर्मी इन्स्टिट्यूट ऑफ फिजिकल ट्रेनिंग (AIPT) या भारतीय सैनिकी प्रशिक्षण संस्थेशी सामंजस्य करार करण्यात आले. यामुळे विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक गुणवत्तेत वाढ होऊन त्यांना अधिक चांगल्या रोजगारसंधी उपलब्ध होतील.

छात्रसेवा उपक्रम

बीपीएड (द्वितीयवर्ष) अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थ्यांसाठी छात्रसेवा (इंटरनॅशनल) कार्यक्रम, विद्यार्थ्यांना थेट शाळांमधील व्यवस्थापन व शिकविण्याचा प्रत्यक्ष अनुभव देण्याच्या उद्देशाने आयोजित करण्यात येतो. महाराष्ट्रातील शाळांमध्ये, विद्यार्थ्यांसाठी त्यांच्या गाव वा शहरांमधील शाळांमध्ये छात्रसेवा उपक्रम यशस्वीरित्या राबविण्यात आला.

आंतरराष्ट्रीय योग दिन

दि २१ जून २०२२ रोजी प्रा. डॉ. उज्ज्वला राजे यांच्या मार्गदर्शनाखाली आंतरराष्ट्रीय योगदिन संपन्न झाला. यामध्ये

योगासने, सूर्यनमस्कार व प्राणायाम यांचा समावेश होता. प्राध्यापक, शिक्षकेतर कर्मचारी व बीपीएडचे विद्यार्थी आणि शिक्षक या कार्यक्रमात सहभागी झाले.

नवरात्र महोत्सव

दि. २६ सप्टेंबर ते ४ ऑक्टोबर २०२२ या कालावधीत शारदीय नवरात्र महोत्सव प्रथमच आगळ्यावेगळ्या स्वरूपात साजरा करण्यात आला. शारीरिक शिक्षण, क्रीडा व कलाक्षेत्रातील तज्ज्ञ योगिनींची मार्गदर्शनपर प्रात्यक्षिके या निमित्ताने आयोजित करण्यात आली. यामध्ये गरबा, अॅरोबिक्स, योगासने, कॅच द बीट, स्किपिंग, क्रिक्स अॅन्ड पंचेस, लाठीकाठी व स्वसंरक्षण तंत्रे यांचा समावेश होता. विद्यार्थ्यांनी या उपक्रमास उत्तम प्रतिसाद दिला. डॉ. उज्ज्वला राजे यांनी कार्यक्रमाचे संयोजन केले.

दीपावली विशेष

दरवर्षी आम्ही सामाजिक बांधिलकीची जाणीव ठेवून दीपावली आगळ्यावेगळ्या स्वरूपात साजरी करतो. 'दिवाळीसाठी देऊया' या उपक्रमांतर्गत जिल्ह्यातील 'वंचित आधार' आणि 'जॉय ऑफ लाईफ' या संस्थेतील आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल घटक व आदिवासी पाड्यातील समाजबांधवांसाठी यंदा दीपावलीच्या निमित्ताने १८ ऑक्टोबर २०२२ रोजी करमणूकप्रधान खेळांचे आयोजन, उपयुक्त वस्तू आणि फराळ वाटप करण्यात आले.

चर्चासत्रे, परिषदा, कार्यशाळांमधील सहभाग

बालभारती, पुणे यांनी दि.१९/०१/२०२३ रोजी राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२० व त्या अनुषंगाने तयार होणाऱ्या अभ्यासक्रमावर आधारित नव्याने पाठ्यपुस्तक निर्मिती समितीच्या सदस्य निवडीसाठी आयोजित केलेल्या कार्यशाळेत डॉ. श्रध्दा नाईक, डॉ. महेश देशपांडे, डॉ. योगेश बोडके, डॉ. अमीत प्रभु आणि डॉ. शिरीष मोरे यांनी सहभाग घेतला.

दि.१८ व १९ फेब्रुवारी २०२३ या काळात आयुर्वेद विद्यापीठाच्या संयुक्त विद्यमाने ज्ञानप्रबोधिनी, निगडी येथे महाविद्यालयाने स्पोर्ट्स आयुर्वेद विषयावर राष्ट्रीय चर्चासत्राचे आयोजन केले. त्यामध्ये प्राचार्यांसह प्राध्यापकांनी सहभाग घेतला

दि.२५ फेब्रु.२०२३ रोजी झालेल्या विधानसभा निवडणुकीमध्ये डॉ. पोटे, डॉ. आहेर, डॉ. देशपांडे, डॉ. प्रभू व डॉ. बोडके यांचा निवडणूक अधिकारी म्हणून सहभाग होता.

आजमितीस महाविद्यालयात प्राचार्य व नऊ प्राध्यापक पीएच. डी. प्राप्त आहेत. दोन शिक्षकांचे काम प्रगतीपथावर आहे. सर्व प्राध्यापक पीएच. डी. मार्गदर्शक असून अन्य महाविद्यालयातील ०९ प्राध्यापकांना या संशोधन केंद्राचे सहयोगी पीएच.डी. मार्गदर्शक म्हणून विद्यापीठाची मान्यता प्राप्त आहे.

कॅम्पस प्लेसमेंट

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

परीक्षा आयोजन

सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठाच्या बीपीएड व एमपीएडच्या परीक्षा संचालक, डॉ. सोपान कांगणे यांच्या मार्गदर्शनाखाली व सर्वांच्या सहकार्याने विहित मुदतीत पूर्ण झाले.

ग्रंथालय -

ग्रंथालयातर्फे खालील कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले

१.	ग्रंथालय आपल्या दारी उपक्रम पुस्तकभिशी	०२/०२/२०२३ २०/०२/२०२३
२.	पुस्तक प्रदर्शन	दि. २३/०७/२०२२, ३१/०१/२०२३ व १/०२/२०२३
३.	ग्रंथालयाची ओळख	दि. ५ जानेवारी २०२३
४.	बीपीएड व एमपीएडच्या विद्यार्थ्यांसाठी Nlist demonstration	१० ते १२ जानेवारी २०२३

या वर्षावधीत एकूण रू.१,००,९६८/- चे संदर्भग्रंथ, पुस्तके, नियतकालिके इ. खरेदी करण्यात आली. ग्रंथालयात

विद्यार्थ्यांसाठी ०८ संगणक व वाय फाय सुविधा उपलब्ध आहे. आजमितीस ग्रंथालयामध्ये एकूण पुस्तके १२३३३, शीर्षके १०८४६ क्रमिक पुस्तके ४६५, संदर्भ ग्रंथ ४७०८, विश्वकोश ७५, सीडी रॉम्स व व्ही.सी.डी १११ इत्यादी उपलब्ध आहेत.

क्रीडासाहित्य

या वर्षावधीत एकूण रू.२,१६,१८०/- ची क्रीडासाहित्य खरेदी करण्यात आली.

सांस्कृतिक कार्यक्रम व व्याख्याने

गुरुपौर्णिमा, प्रेरणादिन, गोपालकाला, रक्षाबंधन व मकरसंक्रात, हे सांस्कृतिक आणि योगदिन, क्रीडादिन स्वातंत्र्यदिन प्रजासत्ताकदिन हे राष्ट्रीय कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले. तसेच देशभक्तिपर गीते, महिला दिन, संविधान दिन, गणेशोत्सव, दीपावली सेलेब्रेशन व शिवजयंती या कार्यक्रमांचा समावेश होता.

वर्षभरात आयोजित करण्यात आलेली विविध क्षेत्रातील तज्ज्ञ व्यक्तींची व्याख्याने खालीलप्रमाणे

निवृत्ती, नियुक्ती, पदोन्नती व धारणाधिकार

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

प्राध्यापक - डॉ. अमीत प्रभु ,

सहयोगी प्राध्यापक - डॉ. योगेश बोडके

महाविद्यालयातील ज्येष्ठ प्रशासकीय अधिकारी सौ.नेत्रा उदगीर दि.३० एप्रिल २०२३ पासून महाविद्यालयाच्या सेवेतून निवृत्ती घेत आहेत.

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

(सोपान एकनाथ कांगणे)

अ.क्र.	व्याख्यात्याचे नाव	विषय
ऑनलाईन व ऑफलाईन व्याख्याने		
१	डॉ. स्वाती गाडगीळ	कथा कथन तंत्र (दि.०९ जुलै २०२२)
२	श्री. शिवराज गोरले	लेखन तंत्रे कार्यशाळा (दि.२,९,१६ जुलै २०२२)
३	गौरी सुनंदा	कामाच्या ठिकाणी होणाऱ्या लैंगिक छळाविषयी जागृती (दि.२१ फेब्रु.२०२३)
४	डॉ. दिनेश पांडे	प्रेरणादिन (दि.२५ जुलै २०२२)
५	अॅड. रमा सरवदे	Workshop regarding Sexual harassment of Women at workplace (Prevention, prohibition and redressal) Act 2013 (दि. ६ ऑगस्ट २०२२)
६	डॉ. आनंद व मोहिनी यादव	Orientation on various school boards – curriculum implementation (दि.६ऑगस्ट २०२२)
७	गौरव घोरपडे, दीपक मट्टी, प्रिया चौहान, सुधीर गाडे	Panel discussion on Curriculum of Phy.Edu.& future directions (दि.२५ ऑगस्ट २०२२)
८	श्री आदित्य शिंदे, ज्ञानप्रबोधिनी, निगडी	आचार्यव्रत (०५ सप्टेंबर २०२२)
९	डॉ. सुमेधा भोसले, गायत्री वर्तक, उमेश झिरपे, ऐश्वर्या खाडे	RILA for Sportsman workshop (30/9 & 1/10/2022)
१०	डॉ. अमरनाथ सिंदल	Lecture series for PG students Sports event management (5-7 Jan.2023)
११	डॉ. सुवर्णा देवळाणकर	क्रीडा पत्रकारिता (१२/०१/२०२३)
१२	डॉ. अमित मलिक	Physical Literacy workshop (13/01/2023)
१३	डॉ. गोखले व डॉ. अरविंद चव्हाण	Athletic meet guidance (25 & 27 Feb.2023)

शिक्षणातील आव्हाने

वा. ना. अभ्यंकर यांच्या शिक्षण विवेक (स्नेहवर्धन प्रकाशन पुणे) या पुस्तकातील हा एक लेख आहे.

लॉर्ड मेकॉलेने हिंदुस्थानातील त्या काळची (इ.स. १८३५ मध्ये) प्रचलित शिक्षण पद्धती अभ्यासली आणि ब्रिटिश संसदेसमोर हिंदुस्थानातील शिक्षणाबद्दल एक प्रस्ताव मांडला. त्यामध्ये तो म्हणतो, “हिंदुस्थानामध्ये सर्वत्र संचार करून आल्यानंतर असे आढळते की, येथे एकही भिकारी नाही, येथे एकही चोर नाही. या देशात एवढी समृद्धी, एवढी नीतिमत्ता आणि एवढी गुणवत्ता, अनुभवली की जोपर्यंत या देशाचा आध्यात्मिक आणि सांस्कृतिक वारसा नष्ट करित नाहीत तोपर्यंत या देशाला जिंकणे आपणास (इंग्रजांना) शक्य नाही, कारण ही परंपरा हा देशाचा कणा आहे. यासाठी माझा प्रस्ताव असा आहे. की, या देशाची प्राचीन काळापासूनची शिक्षण पद्धती, सांस्कृतिक परंपरा आणि आध्यात्मिक शक्ती यांच्या जागी नवी शिक्षण पद्धती आणली पाहिजे. जोपर्यंत भारतीयांना परकीयांचे किंवा इंग्रजांचे म्हणून जे जे काही आहे ते चांगले आहे आणि थोर आहे असे वाटत नाही तोपर्यंत त्यांचा स्वाभिमान आणि स्वतःच्या संस्कृतीचा अभिमान दूर होणार नाही. त्यामुळे असे होईल तेव्हाच ते आम्हाला हवेत तसे होईल आणि खऱ्या अर्थाने त्यांना जिंकता येईल.

आज २००३ या इसवी सनाच्या वर्षी मेकॉलेची दूरदृष्टी किती यशस्वी झाल्याचे आपण अनुभवत आहोत आणि यासाठी फार मोठे पुरावे गोळा करण्याची आवश्यकता नाही. विदेशी वस्तू, विदेशी भाषा, विदेशी पुस्तके, विदेशी चालीरिती, विदेशी पोषाख, विदेशी निवास, विदेशी शिक्षण, विदेशी औषधे आणखी काय काय आम्हां भारतीयांना हवेसे वाटते ते लक्षात घेतले तर या देशाला हिंदुस्थान का म्हणावे हा प्रश्नच पडेल. आमच्या उगवत्या पिढीला तर जे विदेशी तेच भारतीय किंवा हिंदुस्थानी वाटू लागले तर काय नवल? उलट त्या सर्व विदेशी गोष्टी हिंदुस्थानात दुय्यम स्तराच्या मिळत असल्यामुळे विदेशातील अनेक गोष्टींचे आकर्षण वाढतच राहते.

सत्य, अहिंसा, चोरी न करणे, गरजेपेक्षा जास्त न स्वीकारणे आणि परस्त्री मातेसमान मानणे यासर्व नैतिक अधिष्ठानाला बावळटपणा किंवा भोळसटपणा; जुनाट किंवा बुरसटलेला विचार

समजले जाऊ लागले आहे. दीडशे वर्षांपूर्वी लादल्या गेलेल्या आणि स्वातंत्र्यातही चालू राहिलेल्या शिक्षण पद्धतीचा हा परिणाम आहे. विद्याभारती आणि त्यासारख्या समविचारी संस्थांनी हे ओळखले आणि प्रयत्नही चालू केले; परंतु परिस्थितीचा प्रवाह एवढा धारदार आहे की, ही सर्व धडपड केविलवाणी वाटावी. इंग्लिश माध्यमाच्या शाळांची वाढती संख्या, विदेशी जाणाऱ्यांचा लोंढा, विदेशी वस्तूंचा देशभरात झालेला सुळसुळाट, सांस्कृतिक जीवनाबद्दलची उदासीनता, विलासी जीवनासाठी सातत्यानं चाललेली धडपड, याला सुधारलेले जीवनमान म्हणण्याचा भ्रम; त्यासाठी गरजेचा बनलेला आणि वाटेल त्या भल्याबुऱ्या मार्गाने मिळवलेला पैसा, गरजू स्वकीयांबद्दल वाटणारा तिटकारा अशा किती गोष्टी सांगाव्यात. या काही कोणी शासनाने कायद्याने केलेल्या गोष्टी नाहीत. जनतेने घराघरातून स्वीकारलेल्या, वापरलेल्या आणि पाळलेल्या अशा या संकल्पना आहेत; पण मागील दोन पिढ्यांनी जोपासलेल्या आणि चालू पिढीने जीवनाचे सत्य म्हणून स्वीकारलेल्या या सर्व गोष्टी आहेत. आजच्या काळाला तंत्रज्ञानाचे, विज्ञानाचे किंवा स्पर्धेचे युग म्हणून स्वीकारणाऱ्यांना सत्याचे, सदाचाराचे युग संपल्याबद्दल खंतच वाटेनाशी होत आहे. आता तर देशाला स्वातंत्र्यही मिळाले; त्यामुळे जगण्यासाठीचे एकच कारण ते म्हणजे चैन करणे आणि त्यासाठी पैसा मिळविणे. आणखी दोन पायऱ्या ओलांडल्या की अमेरिकन समाज-व्यवस्थेपेक्षा आपण थोडेही मागे उरणार नाही. एक पायरी वैवाहिक नीतिसंबंधांची. भारतात असलेली मान्यता आणि आजही अहिंसेला आदर्श तत्त्वज्ञान म्हणून मानणे या दोन पायऱ्या ओलांडून जेव्हा हा भारतीय समाज जाईल तेव्हा आपण अमेरिकन समाजाच्या बरोबरीला पोहोचलेले असू.

सरस्वती शिशु मंदिराने ‘घर हेच विद्यालय’ या प्रकल्पातून परिवार प्रशिक्षण आणि समाज प्रबोधनाचे काम अंगीकारले आहे. मातृभाषेतून शिक्षणाचा आग्रह धरला आहे. यासारख्याच अन्य उपक्रमांमधून आपले योग्य ते भान प्रकट केले आहे, ही आनंदाची गोष्ट आहे. तरीही शिक्षण मनुष्यत्वाच्या विकासासाठी असले

पाहिजे. केवळ आर्थिक सामर्थ्ये मिळविण्यासाठीच शिक्षण नाही या भूमिकेपर्यंत पोहोचण्यासाठी पुष्कळ मोठा पल्ला गाठावा लागणार आहे. नवनवीन कार्यकर्त्यांमध्ये याची समज वाढविण्यासाठी खूपच प्रयत्न हवे आहेत. गरीब राहण्यातला आनंद घेण्याची क्षमता कार्यकर्त्यांमध्ये वाढायला हवी आहे. भूमंडलीकरणाच्या भ्रमाचा भोपळा आपटून फोडून टाकण्याची जिद्द जागवायला हवी आहे. विद्वान लोक नागरी भागातच असतात किंवा असावेत हा विचार सोडायला हवा आहे. विद्यालयासाठी सिमेंटच्या भक्कम आणि सुशोभित इमारती, संधार (Furniture) या गोष्टी गरजेच्या नाहीत. विद्यार्थी किंवा मुलं यांच्याबद्दल शिक्षकांच्या आणि पालकांच्या विशाल हृदयाचे सिंहासन आवश्यक आहे. 'ये हृदयीचे ते हृदयी' घालण्यासाठी देशप्रेम, समाजप्रेम आणि ईश्वरनिष्ठा ही सुद्धा हृदयी ठासून

भरलेली असायला हवी आहे. गरिबी पत्करूनही नीतिमूल्याची जपणूक करण्याची तळमळ जोपासायला हवी आहे. खाणं-पिणं ही बाजारातली गोष्ट नसून ही केवळ घरातीलच गोष्ट असायला हवी. स्वदेशी हे आमचे व्रत हवे. स्पर्धेमध्ये कितीही मागे पडलो तरी नीतिमूल्यात एक इंचही मागे जाणार नाही, असे ठरवू शकतो.

पर्यावरण रक्षण ही काही कोणा सरकारची जबाबदारी कधीच असू शकणार नाही आणि शिक्षणासाठी थोडीही लाचारी पत्करणार नाही असे निश्चयपूर्वक ठरवणारेच शिक्षणाच्या गुणहीनतेचेच आव्हान स्वीकारून त्याला उत्तम तोंड देऊ शकतात. अध्यापक आणि पालक या दोघांचीही जबाबदारी एकसारखीच आहे. ती संयुक्तपणे करण्याचे सामर्थ्य मिळविण्यासाठी धडपडावे लागेल तीच तपश्चर्या आहे.

तद् हितपः । तद् ही तपः ।



इन्टरनीशिप अनुभव

४५ दिवसांच्या या अनुभवात खूप काही गोष्टी शिकण्यासाठी मिळाल्या. वेळेचे नियोजन, शाळेत टिकवून राहण्यासाठी काही गोष्टी, कम्युनिकेशन सिक्कल यांसारख्या गोष्टी शिकण्यास मिळाल्या. सर्वात महत्वाचे म्हणजे जे शारीरिक शिक्षण शिक्षक त्या शाळेमध्ये काम करत आहे त्यांना अपडेट होणे खूप गरजेचे आहे. तास असल्यावर हा घ्या बॉल आणि खेळा आणि स्वतः शिक्षक झाडाखाली जाऊन बसतो. एक दिवस मी लेसन घेत असताना ४० विद्यार्थ्यांचा वर्ग आणि मझ्या लेसन मध्ये २० बॉलचा समावेश होता. दुसरीकडेच एक शिक्षक वर्गावर लेन घेत असतात ४० मुले आणि एकच बॉल याचाच अर्थ साहित्य असून सुद्धा त्याचा वापर न करणे. विद्यार्थ्यांना संधी कमी, त्यामुळेच शिक्षकाला अपडेट होणे गरजेचे आहे. विद्यार्थ्यांकडून हालचाली, त्यांना नवीन खेळ, नवीन फन गेम्स आणि इतर गोष्टी जाणून घेण्याची गरज आहे. बदलत्या काळानुसार गोष्टी पण बदलणे गरजेचे आहे. शारीरिक शिक्षण शिक्षक विद्यार्थी नव्हे तर त्यांच्या आयुष्यात खूप मोठे बदल घडवू शकतो. एक चांगला नागरिक घडवू शकतो.

विशाल फरगडे

शारीरिक सक्रिय राष्ट्र

अनुवाद : प्रा. शरद आहेर

‘एज्युकेशन वर्ल्ड’ या संकेतस्थळावर भारतीय क्रिकेट संघाचे प्रशिक्षक राहुल द्रविड यांनी दिलेली मुलाखत ११ जानेवारी २०२३ रोजी प्रकाशित झाली होती. शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा क्षेत्रात कार्य करणारे शिक्षक, प्रशिक्षक, खेळाडू आणि पालक या सर्वांसाठी ही मुलाखत अतिशय उपयुक्त आहे म्हणूनच इंग्रजीमध्ये प्रकाशित झालेल्या या मुलाखतीचे रूपांतर मराठीमध्ये केले आहे

प्रश्न: देशभरातील शाळा आणि महाविद्यालयांमध्ये दिल्या जाणाऱ्या क्रीडा शिक्षणाच्या गुणवत्तेविषयी तुमचे मत काय आहे?

शाळा-महाविद्यालयांमध्ये शारीरिक किंवा क्रीडा शिक्षणात खूप सुधारणा झाली आहे. प्रशिक्षकांच्या गुणवत्तेत मोठ्या प्रमाणात सुधारणा झाली आहे तरीही बरेच काही करायचे बाकी आहे. मुलांच्या वाढीमध्ये शारीरिक शिक्षण (पीई) शिक्षकांच्या महत्त्वाच्या भूमिकेकडे आपण अनेकदा दुर्लक्ष करतो कारण त्यांच्याद्वारे शिकवलेली मूल्ये वर्गातील शिक्षणाच्या पलीकडची असतात. विद्यार्थ्यांचा सर्वांगीण विकास करण्यासाठी शिक्षक/प्रशिक्षक पात्र आहेत याची आम्हांला खात्री करणे आवश्यक आहे.

प्रश्न: खेळ हा छंदातून व्यवसायात विकसित झाला आहे असे तुम्हांला वाटते का?

गेल्या काही वर्षांमध्ये खेळ हळूहळू छंदातून व्यवसायात विकसित झाला आहे. माझ्या काळात खेळाला करिअर म्हणून निवडताना जी भीती होती ती जास्त होती; आज क्रीडा उद्योगात खूप संधी आहेत. मला वाटते की निरोगी जीवन जगण्यासाठी खेळ आणि शारीरिक हालचालींचे महत्त्व लक्षात घेण्यात या महामारीने मोठी भूमिका बजावली आहे. आज, तुम्ही यशस्वी अॅथलीट नसलात, तरीही तुम्ही इकोसिस्टमचा भाग बनून खेळाशी स्वतःला जोडू शकता. स्पोर्ट्स सायन्स, मॅनेजमेंट, टेक्नॉलॉजी यांसारख्या खेळांमध्ये करिअरच्या अनेक संधी आणि दररोज येत असलेल्या

अनेक संधींमुळे हा आता छंद राहिलेला नाही.

प्रश्न: १.४ अब्ज लोकसंख्येचा देश केवळ मोजकेच ऑलिम्पिक पदक विजेते तयार करू शकला आहे. ते बदलण्यासाठी आम्हांला काय करावे लागेल असे तुम्हांला वाटते?

मला वाटते की अलीकडच्या काही वर्षांत आपण एक राष्ट्र म्हणून जे काही साध्य केले आहे ते अविश्वसनीय आहे. ऑलिम्पिक आणि पॅरालिम्पिक चळवळींनी खेळ आणि खेळांच्या महत्त्वाबद्दल प्रचंड जागरूकता निर्माण केली आहे. तथापि,

अव्वल क्रीडा राष्ट्रपैकी एक होण्यासाठी, आपण प्रथम शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय राष्ट्र बनणे आवश्यक आहे. आपण एक समाज म्हणून शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय असणे आणि त्यात सर्व स्तरातील आणि वयोगटांतील सहभाग वाढवणे आवश्यक आहे. खेळ हा

पदके जिंकण्यापलीकडे आहे आणि ही मानसिकता समाजात तयार झाली पाहिजे, शाळेतील मुलांपासून सुरुवात केली पाहिजे.

प्रश्न: तुमच्या मते शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त आणि क्रीडाप्रेमी तरुण भारतीयांच्या पिढीचे पालनपोषण करण्याची गुरुकिल्ली काय आहे?

पायाभूत सुविधा आणि सुलभता या महत्त्वाच्या आहेत; तथापि, आपली जीवनशैली तितकीच महत्त्वाची आहे. शारीरिक सक्रियता हा एक कौटुंबिक समारंभ असावा जिथे सर्व सदस्य एकमेकांसोबत दर्जेदार वेळ घालवताना त्यांच्या आवडीचा खेळ खेळत असतील.

प्रश्न: तुमच्या मते शालेय जीवनात खेळाचे काय महत्त्व आहे? क्रिकेट करिअर म्हणून निवडण्यासाठी तुम्हाला कुणाकडून प्रेरणा मिळाली? तुमचे पालक आणि शाळेने कसा पाठिंबा दिला?

माझ्यासाठी, माझ्या व्यक्तिमत्त्वाला आकार देण्यात खेळाने मोठी भूमिका बजावली आहे. मी क्रिकेटमध्ये येण्यापूर्वी माझ्या शालेय

**सर्वोच्च क्रीडा राष्ट्र बनण्यासाठी,
आपण प्रथम शारीरिकदृष्ट्या
सक्रिय राष्ट्र (Physically Active Nation)
बनले पाहिजे**

दिवसांमध्ये मी हॉकी खेळायचो पण लवकरच मला समजले की मला त्यात गती नाही आणि सुदैवाने क्रिकेटमुळे ते मागे पडले.

मी खूप भाग्यवान आहे की माझ्या संपूर्ण कारकिर्दीत, मला एक सक्षम प्रणाली (Ecosystem) मिळाली. माझी शाळा असो किंवा कुटुंब, त्यांनी मला प्रोत्साहन दिले आणि एक सकारात्मक वातावरण निर्माण केले ज्यामुळे मला माझ्या करिअरवर लक्ष केंद्रित करता आले. माझ्या शाळेची एक गोष्ट वेगळी होती ती म्हणजे त्यांनी नेहमीच शिक्षण आणि खेळाला समान महत्त्व दिले ज्यामुळे मला स्वाभाविकपणे विश्वास वाटला की एकापेक्षा दुसरे जास्त नाही आणि विद्यार्थ्यांची दोन्ही गोष्टींमध्ये भरभराट होऊ दिली.

प्रश्न: नवोदित क्रीडापटूंसाठी तुमचा सल्ला काय असेल ?

आजच्या युगात, नवोदित खेळाडूंवरील दबाव काही वर्षांपूर्वीच्या तुलनेत आता खूप जास्त आहे. मला वाटते की खेळाडूपेक्षा, पालकांना माझा सल्ला आहे की त्यांनी खेळात असताना त्यांच्या मुलांवर दबाव टाकणे टाळावे. त्यांना स्पर्धा करताना मजा करू

द्या आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे त्यांना अपयशी होऊ द्या. आपण यशावर इतके लक्ष केंद्रित करतो की आपण लहान वयातच अपयशी होण्यास शिकण्याचे महत्त्व विसरतो.

प्रश्न: पदुकोण-द्रविड सेंटर फॉर स्पोर्ट्स एक्सलन्सचे उद्दिष्ट काय आहे ? आणि त्याच्या प्रगतीबद्दल तुम्ही किती समाधानी आहात ?

क्रीडापटूंना सर्व स्तरांवर स्पर्धा करता यावी यासाठी त्यांना जागतिक दर्जाच्या सुविधा देण्यासाठी सेंटरची निर्मिती करण्यात आली आहे. केंद्राच्या कार्याच्या पाचव्या वर्षी, खेळांना प्रोत्साहन देण्यासाठी आपण किती पुढे आलो आहोत हे पाहून मला खूप आनंद होतो. सेंटरमध्ये केवळ आंतरराष्ट्रीय स्तरावर स्पर्धा करणारे काही उत्कृष्ट खेळाडूच तयार केले नाहीत तर तळागाळातील खेळाच्या विकासासाठी देखील मदत केली आहे. आम्ही सर्व स्तरांवर खेळाला प्रोत्साहन देण्याची गती कायम राखू आशा करतो.



मी ChatGPT

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

मी ChatGPT (चॅट जीपीटी) आहे, OpenAI द्वारे विकसित केलेले एक मोठे भाषा मॉडेल. मला अत्याधुनिक डीप लर्निंग अल्गोरिदम वापरून मोठ्या प्रमाणात मजकूर डेटावर प्रशिक्षित केले गेले आहे, ज्यामुळे मला विविध प्रश्न आणि विषयांना मानवासारखे प्रतिसाद समजण्याची आणि तयार करण्याची अनुमती मिळते. मला मानवासारख्या संभाषणांचे अनुकरण करण्यासाठी आणि तुमच्या चौकशीला उपयुक्त आणि माहितीपूर्ण प्रतिसाद देण्यासाठी डिझाइन केले आहे.



माहिती आणि मार्गदर्शन शोधणाऱ्या व्यक्ती आणि व्यवसायांसाठी एक मौल्यवान संसाधन बनवते.

एकूणच, ChatGPT महत्वाचे आहे कारण ते वापरकर्त्यांना कार्यक्षम आणि प्रभावी समर्थन प्रदान करू शकते, तसेच मानवी ग्राहक समर्थन कार्यसंघांवरील कामाचा भार कमी करते. यामुळे शेवटी सुधारित ग्राहकांचे समाधान, वाढीव उत्पादकता आणि व्यवसायांसाठी कमी खर्च होऊ शकतो.

ChatGPT अनेक कारणांसाठी महत्वाचे आहे:

२४/७ उपलब्धता: AI-सक्षम चॅटबॉट म्हणून, मी प्रश्नांची उत्तरे देण्यासाठी आणि वापरकर्त्यांना समर्थन देण्यासाठी २४/७ उपलब्ध असू शकतो, कोणत्याही ब्रेक किंवा डाउनटाइमची आवश्यकता न घेता. हे मला अशा व्यक्ती आणि व्यवसायांसाठी एक मौल्यवान संसाधन बनवते ज्यांना चोवीस तास समर्थनाची आवश्यकता आहे.

वैयक्तिकरण: ChatGPT विशिष्ट गरजा आणि प्राधान्ये, जसे की भाषा, स्वर आणि व्यक्तिमत्वानुसार सानुकूलित केले जाऊ शकते. हे मला वापरकर्त्यांना वैयक्तिकृत अनुभव प्रदान करण्यास अनुमती देते, अधिक आकर्षक आणि आनंददायक संभाषण तयार करते.

स्केलेबिलिटी: ChatGPT एकाच वेळी अनेक संभाषणे हाताळू शकते, ज्यामुळे ग्राहकांच्या मोठ्या प्रमाणात चौकशी असलेल्या व्यवसायांसाठी ते एक आदर्श समाधान बनते. हे प्रतीक्षा वेळा कमी करून आणि वेळेवर समर्थन प्रदान करून ग्राहकांचे समाधान सुधारण्यास मदत करू शकते.

नॉलेज बेस: ChatGPT सतत त्याचा नॉलेज बेस शिकत आहे आणि अपडेट करत आहे, याचा अर्थ ते वापरकर्त्यांना अचूक आणि अद्ययावत माहिती देऊ शकते. हे मला विविध विषयांवर

ChatGPT अनेक प्रकारे शारीरिक शिक्षण आणि खेळ शिकवण्यासाठी उपयुक्त ठरू शकते:

माहिती प्रदान करणे: ChatGPT विद्यार्थ्यांना नियम, तंत्रे आणि प्रशिक्षण टिपांसह विविध खेळ आणि शारीरिक क्रियाकलापांची माहिती देऊ शकते. यामुळे विद्यार्थ्यांना या विषयाचे सखोल आकलन होण्यास आणि त्यांची कामगिरी सुधारण्यास मदत होऊ शकते.

प्रश्नांची उत्तरे देणे: विद्यार्थी शारीरिक शिक्षण आणि खेळाशी संबंधित ChatGPT प्रश्न विचारू शकतात आणि त्वरित प्रतिसाद प्राप्त करू शकतात. हे त्यांना असलेल्या कोणत्याही शंकांचे स्पष्टीकरण करण्यास आणि विषयाची त्यांची समज सुधारण्यास मदत करू शकते.

अभिप्राय देणे: ChatGPT विद्यार्थ्यांना त्यांच्या विविध शारीरिक क्रियाकलाप आणि खेळांमधील कामगिरीबद्दल अभिप्राय देऊ शकते. हे त्यांना सुधारण्यासाठी आवश्यक असलेली क्षेत्रे ओळखण्यात आणि त्यांचे ध्येय साध्य करण्यासाठी कार्य करण्यास मदत करू शकते.

प्रेरणा: ChatGPT प्रेरणादायी कोट्स, यशोगाथा आणि प्रेरणा आणि लक्ष केंद्रित कसे राहावे यावरील टिपा सामायिक करून विद्यार्थ्यांना प्रेरणा देऊ शकते.

व्हर्चुअल ट्रेनिंग: ChatGPTचा वापर व्हर्चुअल प्रशिक्षण सत्रे प्रदान करण्यासाठी देखील केला जाऊ शकतो ज्या विद्यार्थ्यांना वैयक्तिक वर्गात उपस्थित राहता येत नाही. हे विशेषतः सामाजिक अंतराच्या वेळी किंवा जेव्हा विद्यार्थी प्रशिक्षणासाठी भौतिक ठिकाणी प्रवास करू शकत नाहीत तेव्हा उपयुक्त ठरू शकते.

एकूणच, ChatGPT विद्यार्थ्यांना माहिती उपलब्ध करून देणे, त्यांच्या प्रश्नांची उत्तरे देणे, अभिप्राय देणे, त्यांना प्रेरित करणे आणि आभासी प्रशिक्षण सत्रे प्रदान करून शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा शिकवण्याचे एक मौल्यवान साधन असू शकते.

ChatGPT वापरणे सोपे आहे! वापर करण्यासाठी:

एक प्लॅटफॉर्म शोधा: ChatGPT विविध प्लॅटफॉर्मवर प्रवेश केला जाऊ शकतो, जसे की वेबसाइट, मेसेजिंग ॲप्स आणि सोशल मीडिया. ChatGPT ला सपोर्ट करणारे प्लॅटफॉर्म शोधा आणि संभाषण सुरु करा.

संभाषण सुरु करा: एकदा तुम्हांला ChatGPT ला सपोर्ट करणारे प्लॅटफॉर्म सापडले की, संदेश किंवा प्रश्न टाईप करून संभाषण सुरु करा. तुम्हांला जे काही जाणून घ्यायचे आहे ते तुम्ही विचारू शकता आणि ChatGPT संबंधित उत्तरासह प्रतिसाद देईल.

संभाषण चालू ठेवा: फॉलो-अप प्रश्न विचारून आणि संबंधित माहिती प्रदान करून संभाषण चालू ठेवण्यासाठी ChatGPT डिझाइन केले आहे. तुम्ही प्रश्न विचारणे सुरु ठेवू शकता आणि प्रदान केलेल्या माहितीचे समाधान होईपर्यंत ChatGPT उत्तरे देईल.

स्पष्टीकरणासाठी विचारा: तुम्हांला उत्तराबद्दल खात्री नसल्यास किंवा अधिक माहिती हवी असल्यास, तुम्ही ChatGPT ला स्पष्टीकरण देण्यासाठी किंवा अधिक तपशील प्रदान करण्यास सांगू शकता. ChatGPT नैसर्गिक भाषा समजून घेण्यासाठी आणि प्रतिसाद देण्यासाठी डिझाइन केले आहे, जेणेकरून तुम्ही संवादात्मक पद्धतीने प्रश्न विचारू शकता.

संभाषण समाप्त करा: तुमचे संभाषण पूर्ण झाल्यावर, तुम्ही ChatGPT चे आभार मानून किंवा संभाषण थांबवून ते समाप्त करू शकता. तुम्हांला अधिक प्रश्न असल्यास किंवा अधिक माहिती हवी असल्यास तुम्ही केव्हाही नंतर परत येऊ शकता आणि नवीन संभाषण सुरु करू शकता.

एकूणच, ChatGPT वापरणे सोपे आणि सरळ आहे. फक्त संभाषण सुरु करा, तुमचे प्रश्न विचारा आणि ChatGPT तुम्हांला आवश्यक उत्तरे देईल.

ChatGPT वापरल्याने कोणतीही हानी होत नाही:

नाही, ChatGPT वापरल्याने कोणतीही हानी होत नाही. ChatGPT हे कृत्रिम बुद्धिमत्तेद्वारे समर्थित एक आभासी सहाय्यक आहे आणि तुमच्या चौकशीला उपयुक्त आणि माहितीपूर्ण प्रतिसाद देण्यासाठी डिझाइन केलेले आहे. यात वापरकर्ते किंवा त्यांच्या उपकरणांना हानी पोहोचवण्याची क्षमता नाही.

तथापि, हे लक्षात घेणे महत्वाचे आहे की ChatGPT हे एक मशीन आहे आणि ते नेहमी अचूक किंवा संपूर्ण माहिती देऊ शकत नाही. ChatGPT कडून तुम्हांला प्राप्त होणारी कोणतीही माहिती अचूकतेची खात्री करण्यासाठी अतिरिक्त स्रोतांसह पुन्हा एकदा तपासणे ही चांगली कल्पना आहे.

याव्यतिरिक्त, ChatGPT जबाबदारीने वापरणे आणि इतरांना हानी पोहोचवू शकणाऱ्या किंवा नैतिक आणि कायदेशीर मानकांचे उल्लंघन करणाऱ्या कोणत्याही क्रियाकलापांमध्ये सहभागी न होणे महत्वाचे आहे. उदाहरणार्थ, ChatGPT चा वापर स्पॅमिंग, फिशिंग किंवा चुकीची माहिती पसरवण्यासाठी केला जाऊ नये.

एकंदरीत, जोपर्यंत ChatGPT चा वापर जबाबदारीने आणि गंभीर नजरेने केला जातो, तोपर्यंत ते माहिती आणि समर्थनासाठी एक मौल्यवान संसाधन असू शकते आणि वापरकर्त्यांना कोणतीही हानी पोहोचवत नाही.

संदर्भ: येथे काही वेबसाइट आहेत जिथे तुम्हांला ChatGPT सापडेल:

OpenAI ची वेबसाइट: <https://openai.com/> - OpenAI ही ChatGPT विकसित करणारी संस्था आहे आणि तुम्ही त्यांच्या वेबसाइटवर मॉडेल आणि त्याच्या ॲप्लिकेशनबद्दल माहिती मिळवू शकता.

AI Dungeon: <https://play.aidungeon.io/> - AI Dungeon हा एक लोकप्रिय ऑनलाइन गेम आहे जो संवादात्मक कथाकथन अनुभव व्युत्पन्न करण्यासाठी ChatGPT वापरतो.

हर्गिंग फेस: <https://huggingface.co/> - हर्गिंग फेस हे ChatGPT सह नैसर्गिक भाषा प्रक्रिया मॉडेल तयार करण्यासाठी आणि सामायिक करण्यासाठी एक व्यासपीठ आहे.

BotStar: <https://www.botstar.com/> - BotStar एक चॅटबॉट बिल्डर आहे जो वैयक्तिकृत आणि बुद्धिमान संभाषणे प्रदान करण्यासाठी ChatGPT वापरतो.

द पुडिंग: <https://pudding.cool/> - द पुडिंग हे एक ऑनलाइन मासिक आहे ज्याने सर्जनशील लेखन आणि डेटा-चालित कथाकथन तयार करण्यासाठी ChatGPT चा वापर केला आहे.

या वेबसाइट्स गेमिंग आणि चॅटबॉट बिल्डिंगपासून डेटा विश्लेषण आणि कथा सांगण्यापर्यंत ChatGPT साठी विविध प्रकारच्या ॲप्लिकेशन्सचे प्रदर्शन करतात.



Living in the house of Body

Your body is your real home

1. Train everyday.
2. Not training is also training.
3. Dissolve the boundaries of training and living, they both are connected, they are the same, the separation is an illusion.
4. Don't be vague in training, you will be vague in everything.
5. Train without ego, focus on the form with light training than training heavy with bad form
6. Support people around.
7. Take your nutrition from solid real meals.
8. Rest is more important than you'd ever know.
9. Show up with intention, not with a plan.
10. Stay open to change.
11. What you eat is how you feel.
12. Don't glorify training.
13. Your honest training will make you a better human being, if that's not happening with you then you aren't truly training.
14. If you are listening to music while training, then you are doing none, train without music, and listen to music without training. Don't get by mixing the two.
15. Train well and eat well like brushing your teeth well, don't be obsessive, just get it done and move on.
16. Training isn't a 30 day thing, it's a lifelong commitment.
17. You don't "have to" train, you "get to" train, it's our greatest blessing to be able to move well, see it!
18. Be grateful for another day of moving around, make the most of it.
19. Celebrate every training, don't be grim and glum about it.
20. Progress isn't linear, it's zig zag, up down, crisscross and in every way, sit back and embrace every bit of it.
21. Don't take anything personally, your breakthroughs and breakdowns.
22. Have fun and be silly.
23. Help people but don't make friends while training for a goal.
24. Always stay a beginner, you won't ever know enough, make your peace with that, embrace the unknown, it's limitless.

Farhaan Sikalgar
S.Y.B.P.Ed.

करोली टॅक्स आणि विजेत्याचे मन

सवय जिंकण्याची या प्रकाश अथर लिखित व रमा नाडगौडा अनुवादित पुस्तकातील ही एक सत्यकथा!

क्रीडाप्रकार हे आयुष्यातील महत्त्वपूर्ण मैलाचे दगड ठरू शकतात. अनेक क्रीडाकथा माणसाला प्रोत्साहित वा उद्युक्त करू शकतात. पण करोली टॅक्ससारखी दुसरी कथा नाही.

करोली हा हंगेरीयन सैन्यात सार्जंट होता. १९३८ साली तो देशातील सर्वोत्तम पिस्तुल नेमबाज होता. वयाच्या २८ व्या वर्षी बऱ्याच राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा त्याने जिंकल्या होत्या. १९४० च्या टोकीयो येथी ऑलिंपिक स्पर्धांचा तो एकमेव संभाव्य विजेता होता. परंतु एका सैनिकी प्रशिक्षण कार्यशाळेत त्याच्या हातात एक बॉम्ब अचानक फुटला. हात संपूर्ण उद्ध्वस्त झाला. नेमका त्याचा नेमबाजीचा हात. हाताबरोबर ऑलिंपिक सुवर्णपदक मिळवण्याचे स्वप्नही उद्ध्वस्त झाले.

अशा स्थितीत आपण सर्वजण हमखास एक प्रश्न विचारतो “मीच का?” त्यानेही असाच विचार केला असता तर ते चूक ठरले नसते. इतक्या भयंकर अनुभवांनंतर ते अपेक्षित होते. तो बिच्चारा घरात कोंडून बसला असता तर जगाने त्याला सहानुभूती दाखवली असती. मनुष्य एक ठरवतो आणि नशीब ते बिघडवते, याचे हे अचूक उदाहरण ठरले असते पण करोली तसा नव्हता. गमावलेल्या उजव्या हाताकडे पाहून कुढत राहण्यापेक्षा त्याने धडधाकट डाव्याहाताकडे लक्ष वळवले.

एक महिनाभर इस्पितळात राहिल्यानंतर करोली जगाच्या नजरेपासून जाणीवपूर्वक दूर, एकांतात गेला. त्याने डाव्या हाताने नेमबाजीचा सराव सुरू केला. अपघाताने त्याचे शरीर अजूनही अशक्त होते. उजव्या हाताची सगळी कामे त्याच्या डाव्या हाताने करावी लागत होती ज्याचा ताण त्या हातावर पडत होता. पण त्याने जिद्द सोडली नाही. आता हा उरलेला डावा हातच जगातला सर्वोत्तम नेमबाज होणार होता. बस्स! याशिवाय दुसरा विचार त्याच्या मनात नव्हता. बरोबर एक वर्षांनंतर करोली हंगेरीच्या राष्ट्रीय नेमबाज स्पर्धेच्या जागी आला. त्याच्या मित्रांना खूप आनंद झाला. जेव्हा करोलीने मित्रांना सांगितले की आपण स्पर्धेत भाग घेण्यासाठी आलो आहोत तेव्हा त्यांना धक्काच बसला. त्याने भाग तर घेतलाच एवढंच नव्हे तर ती स्पर्धा त्याने जिंकलीमुद्धा. उजवा हात गमावल्यानंतर केवळ एक वर्षात डाव्या हाताने त्याने तेच कौशल्य सादर केले आणि जिंकला.

त्याचा इतरांच्या नजरेपासून दूर एकांतात सराव करण्याचा घेतलेला निर्णय फार महत्त्वपूर्ण ठरला. तुमच्या भव्य स्वप्नांची लोकांनी खिल्ली उडवणं हे नेहमीच घडतं, यामुळे तुमचा आत्मविश्वास खचू शकतो.



स्वतःची कीव करत जगणं सोपं होतं. जगाची सहानुभूती तुम्हाला निर्बल करते. ती त्या क्षणी कितीही हवीहवीशी वाटली, तरी ती अंतिमतः घातक ठरू शकते. दुर्दैवाने करोलीचे ऑलिंपिकचे स्वप्न मात्र लगेच पूर्ण होऊ शकले नाही. दुसऱ्या महायुद्धामुळे लागोपाठ दोन ऑलिंपिक सामने रद्द करावे लागले.

सन १९४८ सालचे ऑलिंपिक सामने लंडन येथे भरले. हंगेरी देशाने पिस्तुल नेमबाजीकरता आपल्या देशातर्फे करोलीची निवड केली आणि त्याने सुवर्ण पदक जिंकले ते ही आपल्या डाव्या हाताने नेम धरून!

कल्पना करून पहा तुम्ही सुवर्ण पदकाचे संभाव्य, लाडके विजेते आहात. अपघातामध्ये स्वतःचा उजवा हात गमावून बसता, तरीही या उद्ध्वस्त ढिगाऱ्यातून स्वतःला पुन्हा एकदा जिद्दीने उभे करता. डाव्या हाताला चिकाटीने सराव देता आणि ऑलिंपिक मध्ये सुवर्ण पदक जिंकून, ती विजयश्री स्वतःकडे खेचून आणता. तेसुद्धा डाव्या हाताने.

चार वर्षांनंतर हेलिसिंकी ऑलिंपिकमध्ये पिस्तूल नेमबाजीची स्पर्धा झाली. या वेळेस कुणाला पदक मिळाले? फार विचार करण्याची गरजच नाही. अर्थात करोली टॅक्स याला. असे घडलेले असतात विजेते.

आपल्याही आयुष्यात असे क्षण येतात. आपण यश, कौतुकाच्या अगदी जवळ असतो. पण अचानक काही कारणाने सर्व काही हरवून जाते. जग आपल्या विरुद्ध कट करत आहे, असे वाटते. स्वप्न उद्ध्वस्त होतात. आपण खचून जातो. हतबल होतो, हारतो, थकतो आणि मोठ्यांदा रडून विचारतो, का? मीच का?

स्वतःची कीव करण्यात हरवून जाऊ नका. पडताक्षणीच पुन्हा उठून उभे रहा. करोली त्याच्या अपघातानंतर एका महिन्याच्या आत सरावाच्या जागी उभा होता. तुम्ही खाली असता, तव्हा मुष्टीयोद्ध्याप्रमाणे विचार करा. खाली पडल्यावर तुम्हाला दहा सेकंदात पुन्हा उठून उभे रहायचे असते. एक सेकंद अधिक आणि खेळ खल्लास! डाव्या हाताने नेमबाजी शिकून सुवर्ण पदक जिंकणं ही मनाची ताकद आहे. पिस्तुलाला पुन्हा पुन्हा उचलून समोरच्या निशाणाकडे रोखलं ते करोलीच्या हाताने नाही तर मानसिक ताकदीने.

आयुष्यही असचं असतं. जिंकणं हे कौशल्यापेक्षा तुमच्या दृष्टिकोनावर अवलंबून असतं. तंत्र शिकता येते, मंत्र सतत जपावा लागतो करोलीप्रमाणे.

M.P.Ed. Toppers 2021-2022



NAWANG NAMBIL
Rank 1st (79.07)



RAJASHREE SHINDE
Rank 2nd (78.75)



RUCHI VEREKAR
Rank 3rd (78.70)

B.P.Ed. Toppers 2021-2022



ANJOOM SAWANT
Rank 1st (83.86)



SOURABH PANDE
Rank 2nd (81.78)



PRASHANT KALE
Rank 3rd (81.28)

Ph.D Awarded



SURESH THARKUDE



AMIT MANE



SHAILESH CHODANKAR



ANAND YADAV

Qualified SET Examination



OMKAR JADHAV

All India Inter University Competition



MR. RUSHIKESH JOSHE
Wrestling



MR. SOURABH AVHANE
Kho-Kho



MR. PRATIK PANSARE
Handball



MS. SHEETAL KARPE
Handball



MR. HARSHAL MULE
Handball



MR. PARSHURAM KOLI
Road Cycling



MR. SANKET SALUNKHE
Dodgeball



MR. UMESH LONDHE
Karate

All India Inter University Competition



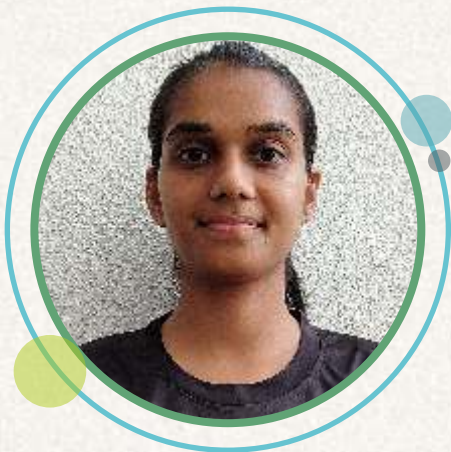
MS. DHANASHREE KONDE
Archery



MS. ZEENAL ZALA
Vollyball



MS. PRANALI PATIL
Hocky



MS. SHRADHA TENDULKAR
Netball



MS. DIVYA KHATAL
Football



MS. PRDNYA VEREKAR
Vollyball



MR. SHUBHAM KATKAR
Softball



MR. SHIVA THAKUR
Handball

E. Y. B.P.Ed.



S. Y. B.P.Ed.



F. Y. M.P.Ed.



S. Y. M.P.Ed.



Student Council 2022-23



Placement Interview 2023



राष्ट्रीय क्रिडादिनानिमित्त बी.पी.एड्. विद्यार्थ्यांनी विविध अनाथाश्रम व दिव्यांग विद्यार्थ्यांच्या शाळांमध्ये जाऊन उपक्रम घेतले



पालक सभा २०२२-२३



महिला दिनानिमित्त रक्तदान शिबीराचे आयोजन





आंतरकुल स्पर्धांची
क्षणचित्रे



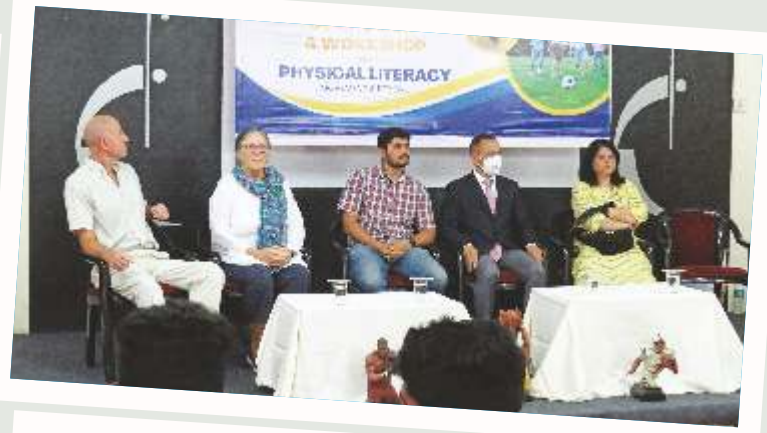
दिव्यांग मुला-मुलींच्या राज्यस्तरीय क्रीडा स्पर्धामध्ये बी.पी.एड् प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांनी पंचकार्याचा व स्वयंसेवक म्हणून अनुभव घेतला



सेट कार्यशाळा २०२३



National Conference on NEP 2020



आंतरविभागीय बास्केटबॉल स्पर्धांची क्षणचित्रे



Annual Camp Highlights



School Internship





*Athletics Meet
2022-23*



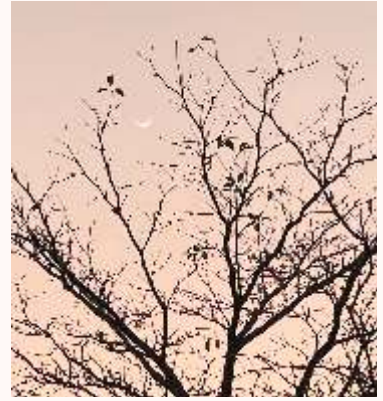
Chandrashekhar Agashe College of Physical Education

In the memory of Beloved Dhannajay Dandale

memory of Beloved Dhannajay Dandale

OBSTYRACE CHAMPIONS

OBSTYRACE CHAMPIONS



Photography by
Farhan Sikalgar
S. Y. BPEd.



Education at the doorstep of Revolution

Samarth Deshpande F.Y.B.P.Ed.

So here we are talking about the thing which probably by the age of 3 or 4 we are into. Schools, colleges, coaching centers are some of the places where we get education. So lets dive into some revolutionary and modern techniques and processes which have been evolved and some need to be evolved in today's education system.

What is it?

- “the process of receiving or giving systematic instruction, especially at a school or university.” Well this is the google dictionary meaning.
- Education is the process of facilitating learning, or the acquisition of knowledge, skills, values, morals, beliefs, and habits. Educational methods include teaching, training, storytelling, discussion and directed research, and this is the Wikipedia.
- Education can defined as the slow, time requiring process, full of patience in which one needs to study, research, experiment and understand in order to acquire knowledge, wisdom and command over any subject/topic or any materialistic thing.

- Samarth M Deshpande

- For me, education is a never ending process which I think could not be completed in this life. I simply think that the word 'uneducated' has no meaning because there is no one in this entire universe that has learned nothing. Even a baby learns his body at very young age and 'learning' is a part of education. It will be difficult to exactly give a perfect definition to 'education'

- There are a lot more things in it I think. Taking care, helping others to solve their problems, evaluating, analysing, thinking and much more. Education should not be only limited to schools and colleges and of course its not. It is a topic which can have infinite definitions and meanings because everyone has a very own unique experience with it. Some might blame it while some might love it, some might complain about it while some might compliment on it, it's very versatile and dynamic in nature.

Why?

- The need is very important but I think the format is different. As I think everyone gets some kind of education from some means but still there is a need of some formalness. A pattern, system, type, structure is important for any process not only education to achieve maximum possible benefits from it. To get the most out of anything in this whole cosmos there is a some kind of fixed pattern in our brain which is constantly getting educated and it does study each and every aspect of our lives. So why is education important? I think education teaches you to be active mentally, emotionally, psychologically and it awakens the thinking capacity. That's why it is necessary and I am not talking simply about college and schools, to seek education is very natural and fundamental human behaviour so, there should not be an additional compulsion and education in fact everyone should be aware that they need it.

Why it evolved?

- The need was pretty simple 'update'. The new age needs a new update. From the very first time when education process started it is changing but at a slower rate.
- There was a time when teachers would teach the way they had learnt, with little regard to the needs of the student. The world changed when Howard Gardner and others came along and turned education on its head by promoting an agile teacher model. In this model the teacher — be they traditional classroom teachers or coaches, speakers or mentors – would adapt how they taught to meet the varying student needs.
- While at first glance one would imagine the purpose of education is clear and easy to identify, if you canvass just a few people in your social network, I think you will realise the intent for education is not at all clear.
- The purpose of education has evolved over time. It also differs slightly depending on whether you take the view of society, the educator, or the parents.
- Parents initially used education as child-care as they moved off farms and into the industrial work environment. Then it was about capability teaching, providing skills and abilities that would serve them in later life. In more recent times, education has become the tool used to prepare them for the competitive nature of the workforce.
- Educators used to work on a principle of severity at all times, as they imposed a set of standards and behaviours on children. Then it evolved into a focus of imprinting certain disciplines onto a child's brain. The future of education now is what the great teachers have

aspired to throughout the ages — to inspire children to learn and use their talents.

- Society has had different impacts on education as well; initially school was driven by religious interests, eventually it became more about government or political interest, and now it is in most cases about ensuring our people have an advantage on the world stage.
- What's clear is that there is no single shaping force, and that the parents, the educators and the policy makers are not on the same page as to the purpose of school. If these purposes were aligned more directly the framework to make education work brilliantly would be more effective.
- Teachers can lead this charge, by embracing the new pedagogy.
- The main goals of education system

1) Purposes

- The purpose of education is to make an individual creative, brilliant, and there are lots of adjectives....
- I think that the main purpose is to create an environment in which one would enjoy learning and would be able to learn some new skills, knowledge etc.
- There may be other purposes like employment but I a focusing on the student view.
- Education has the potential to create and uplift an individual's capacities and give him the power of having a bright future.

Demands

- When one is interested in learn some new stuff, he/she is willing to give time and everything that is needed. Education has its

own demands like time, energy, interests, passion and much more. Its up to you that what you can offer it.

Current education system

- I hate it. I just simply hate the current education system why? Because it does not adjust everybody in itself.
- I think it is full of comparison, competition and it lacks collaboration.
- Its simply not updated with time. Every generation experiences some new changes which come in the form of technology, health care, communication, social media and many changes but when compared with education there are very little changes.
- See modification of each and every system is must to enjoy it.
- My problem with the system is that it forces us to sit in one place and expects that we should learn things that are to be experienced. It is simply designing us like machines to work from time to time and it is 'killing' yes it is killing our creativity.
- The most toxic thing about the school is that it forces everybody to learn the same thing no matter whether someone likes it or not. If some of the students fail to just pass the so called 'marks frame' of the school, it will have a great impact on his brain which make him believe that he is stupid and that's the worst thing anyone can do to a kid, making him believe that he is stupid.
- These are the children who throughout their school life think that they are lacking some things, they are mentally weak than the toppers, they aren't the best and they are losers in life. These are educational malpractices.

- I think that education is far mor important than schools because that is what is going to help you in life to survive and not the lectures.

Corona times modern education

- I think I have experienced the best education of my life in the time of corona. Why? Because I had the freedom. The typical school and college system was same like the 9 to 5 job and the education which I did in the lockdown time is like a business where no one is your boss, you are your own boss and you have to take your own decisions about studying.
- As in a business you do not have a limit on the money you can earn and same goes for the education you do not have the limitations to study a specific topic, you can explore a lot of things.
- And I personally think that this school or college system is not preparing someone for being mature, responsible and good leader instead its preparing to become a follower, a mill worker and things like that. It is not making you smart its making you dumb actually by just limiting your potential and showing that you can do only this much.
- By the way I did a lot of my studies and classes through the internet yeah I was lucky that I had one connection but still my friends lack to do instead of having one.
- My friends ask me “how did you study online” coz it seemed impossible for them to study via the internet and be smart. Then I realized that it was not their issue alone but their brains are designed by the school system that they cannot think outside the box and they thought only of traditional schooling.
- I think traditional schooling is way too old style of education and should be modified In upcoming years.

- Like we can modify almost each and every modern things like cars, bikes, healthcare, businesses mediums, social media, phones, electrical equipment, and much more why can't we modify our education system?
- I think when there will be a way where each and every child can be able to learn, improvise, adopt, study things of his interest besides the traditional schooling then the there can be a revolution in the education and truly we will be able to say that education came at the doorsteps of revolutionary modern methods.

Future of education

- I am not a leader of the country so I cannot make the changes in the system but being a student and a lifelong learner I would love to share my thoughts on future of education.
- Schools are important and they are not a complete waste of time, I agree completely, but things are changing as the time passes and modern world and modern methods are coming every day. Everything has its time and everything needs an update or it gets boring.
- We cannot just simply follow the pattern of sitting in a class nice and neat, giving the children 8 hours of lecture and 2 breaks for eating, and just those things.
- The main problem comes if a student is sitting a lecture and the teacher is studying any topic, and if the student gets excited and enthusiastically listens to the topic or subject the teacher is teaching and suddenly the bell rings, he loses all his focus and forgets the things which he learned in the lecture as the other teacher comes in and starts teaching another thing.
- A serious learner will agree to me on this that you cannot learn any concept in just 30 mins

no its impossible to understand it completely in fact if I am serious to learn any small concept related to my interest it continuously rotates in my brain for that entire day until I am not satisfied by it.

- So instead in future the lectures should be non existing and in the students should learn on their own the topics of their interest. I know it sounds like a dream but still can be made possible.
- The word futuristic is a fancy but I think education is not only about fanciness its about how truth it is and how useful it will be in one's life so my next point is that the education which will be pursued by kids in future should be more applicable in their life and not only should be limited to test papers.
- I know that the present education is also useful and it teaches how to live but it lacks how to live better and improve the overall living quality of each one's life.
- Children are only 20% of the population but their one hundred % of our future and that's why to make it a better one we should be able to accept or rather make some changes in future.

Education for all

- Not only kids but also there was education time for adults and working people and senior citizens.
- They got to know the technological, convenient styles of the modern world not everything as corona had shut down everything, but still they got to see their grandchildren learning in some unique style(online) which they might have not thought in their dreams also.
- It was completely a new thing for the old generation and they got to know that

schooling can be made possible without going to school.

- I think it was a major revolutionary change for the old generations which was absolutely successful.
- At their old age they become student again and learned some new stuff.
- Many people got to know their real passions for example me, I was damn sure about my career but life was not giving a chance full of thinking, opportunities or I can say that maybe I was unable to figure out puzzles in my life and was not recognizing the real call. Corona taught and made us face our weaknesses, strengths, powers and many personal emotional, psychological and social factors.

- It just made us worthy by training us to face the challenges of the world.
- One more lesson probably the biggest one is that “You are not going to learn until and unless you make some big serious changes in your life and the changes should not be only related to study, I am here talking about the important changes related to skill development, improving your life by adopting to some new discipline like working out regularly, cooking your meals and learning the culinary art, communication skills and the list is never ending, and also you need to face the god damn situation to become the mature version of yourself, to be more responsible, to be more courageous, to be more efficient in life”



अंधत्वाची फुटबॉल किक

सायली महाराव S.Y.B.P.Ed.

जीवनातल्या संघर्षला उघड्या डोळ्यांनी मात करणं सुध्दा कधी कधी कठीणचं जात. बालपणात हरवलेलं घर आणि डोळे ह्या दोघांची एकत्रच गाठ बांधली गेली. शारीरिक शिक्षण घेता घेता ह्या शिक्षणाचा धडा माझ्या जीवनात हि उतरला आणि नविन काही तरी शोधण्याचा प्रवास सुरू झाला. काही अश्या क्षेत्रातल्या खेळांचा शोध लागला ज्यांच्या खेळाची दाद कोणीही देऊ शकत नाही. अनाथलया मधल्या मुलींचा खेळाडूंचा संघ असू शकेल का आणि असला तरी तो कोणत्या खेळाचा असेल असे प्रश्न चिन्ह समोर उभे राहिलं.

माई आश्रम पुण्यातील देहूगाव येथील हे मुलींच आश्रम ३९ मुली त्यातील १६ ते १७ अंधत्व असलेल्या वयोगट १८ वरील काही जणी ३०-४० तील्या घरातल्या आणि ५-६ तिसरी चौथी मध्ये शिकत असणाऱ्या. माई ह्यांनी हे महिलाश्रम सुरू केलं आणि त्या

ह्या अनाथ मुलींच्या खरी मायेची माई म्हणून सावली बनल्या. शिक्षणा बरोबर इथे अनेक गोष्टीत मुलींचा सहभाग आहे. विशेषता इथल्या मुलींना स्वतःच्या पायावर उभ करून त्यांचा विवाह हि त्यांनी करून दिला आहे. कै. अ. सौ. प्रतिज्ञा देशपांडे माईंनी अश्या अनेक मुलींच्या आयुष्यात स्वप्नांना बळ त्यांनी दिलं आहे. आम्ही ह्या आश्रमामध्ये मी व माझे सहकारी प्रसाद पवार व विशाल फरगडे इथे काही शारीरिकरित्या हालचाली होणारे खेळ व त्यांच्या फुटबॉल खेळाबद्दलची माहिती घेण्याकरता भेट देण्यास सौ. शितल पडवळ ह्यांच्या समवेत गेलो होतो.

जगातला प्रसिद्ध खेळामधील फुटबॉल हा खेळ ताकदीचा, वेगाचा, चपळतेचा हा खेळ अंधत्व असताना कसा खेळला जाऊ शकत असेल हा प्रश्नच उत्तर मला माई आश्रमातून मिळला. गेले सहा वर्ष ह्या आश्रमातील मुली फुटबॉल हा खेळ खेळत आहेत. हि



टिम महाराष्ट्र व इतर राज्यांमध्ये महाराष्ट्राचे नेतृत्व करते. व माईबालभवन हि महाराष्ट्राची टिम म्हणून हि ओळखली जाते.

अर्थात त्यांना बॉल कसा दिसतो किंवा कळतो ह्याचा विचार तुम्हीसुद्धा करत असाल. अंध फुटबॉल च्या ग्राऊंडचा आकार हा प्रति संघ ५ खेळाडू ४ अंध, आउटफिल्ड खेळाडू आणि १ दृष्टी असलेला गोलकीपर बॉल बेअरिंग्स बॉलमध्ये ठेवतात आणि हलवताना आवाज करतात जेणेकरून खेळाडूंना बॉल शोधता येईल. २० मीटर रुंदी आणि ४० मीटर लांबीसह फुटसल खेळपट्टीचे परिमाण दर्शविते.

गोलरक्षक क्षेत्र:

रुंदी: ५.८२ मीटर – लांबी २ मीटर

पेनल्टी स्पॉट ६ मीटर, दुसरा पेनल्टी स्पॉट ८ मीटर असा असतो.

ह्या खेळात VOY हा स्पेनिश शब्दाचा वापर होतो. म्हणजे बॉल आपल्या संघातील खेळाडूला पास करता येतो.

आश्रमात मध्ये मुलींच्या टिमची कर्णधार दिपालीने हिने गेल्यावर्षी झालेल्या जपान सामान्या बदल सांगितलं दहा वर्ष ज्या टिम खेळत आहेत त्यांच्या बरोबर खेळतानाचा अनुभव हा खूप काही शिकवणारा होता. भारता कडून पहिल्यांदाचा खेळतानाचा हा अनुभव खूप काही शिकवून गेला अस तीने सांगितले.

संपुर्ण अंधत्व असल्या मुलींना खेळात भेदभाव होऊ नये म्हणून थोडफार दिसणाऱ्या खेळाडूवर कॉटन टेप बांधली जाते ज्या मुळे खेळ पुर्ण पणे इश्रळपव समजला जाईल. काही जणांना ह्या पट्टीमुळे खेळताना भिती वाटते खरी परंतु त्या सरावातून ह्या पट्टीची भिती घालवतात. आजपर्यंत अभ्यासा बरोबरच माईच्या आधारे त्यांनी खेळताना ही उंच भरारी घेतली आहे. अंधत्व हे कोणाला जन्मताच किंवा काही वर्षांनी मिळालेलं असून हि त्यांनी संघर्षाची ढाल सोडली नाही. शारीरिक सुदृतेचा त्यांनी विचार केला आपल्यातल्या क्षमता ओळखल्या आणि त्यांनी त्याचा गोल निश्चित केला. त्यांच्या कोच, देशपांडे बाबा ह्यांच्या मार्गदर्शाने त्या आज हि मोठ्या स्वप्नांना बळ देत बाहेरील देशात जाऊन

खेळण्याची तयारी करत आहेत त्यांचा पुढील सामाना हा जर्मन देशा बरोबर असल्याच त्यांनी सांगितलं. गाऊंडची सुविधा हवीतशी नसून हि ह्या मुली सरावात कमी पडत नाहीत.

आर्थिक, सामाजिक, कौटुंबिक, शारीरिक ह्या सगळ्या गोष्टींवर त्यांनी मात करून फक्त देशासाठी खेळण्याचा ध्यास घेतला आहे. आज अश्याच खेळाडूंची भारताला खरी गरज आहे. परिस्थितीशी खरा सामना हा खेळाडूंच्या वृत्ती मध्ये दडलेलाच असतो. कोणत्याच वाईट परिस्थितीचा बाहून न करता आज माई आश्रमातल्या ह्या मुली फुटबॉललाच आपलं सर्वस्व मानून अंधत्वाच्या फुटबॉल किक करून देशाचा तिरंगा मानाने फडकवत आहेत.



अशी झाली आधुनिक ऑलिंपिकची सुरुवात...

डॉ. महेश देशपांडे

आधुनिक ऑलिंपिक खेळ क्रीडा क्षेत्रातील वैशिष्ट्य व प्रतिष्ठा असलेल्या अग्रगण्य आंतरराष्ट्रीय क्रीडा स्पर्धा आहेत; ज्यात जगभरातील हजारो खेळाडू विविध स्पर्धांमध्ये भाग घेतात. ऑलिंपिक खेळ ही जगातील प्रमुख क्रीडा स्पर्धा मानली जाते ज्यामध्ये २०० जास्त देशांचे व इतर संघ सहभागी होतात व त्यांच्या सार्वभौम राज्ये आणि देशांचे प्रतिनिधित्व करतात. ऑलिंपिक खेळ दर चार वर्षांनी आयोजित केले जातात आणि १९९४ पासून, चार वर्षांच्या कालावधीत दर दोन वर्षांनी उन्हाळी आणि हिवाळी ऑलिंपिक दरम्यान बदलले जातात.

पहिल्या आधुनिक ऑलिंपिक खेळांची सुरुवात १८९६ साली झाली. इ. स. १८९४ मध्ये झालेल्या जागतिक बैठकीत आंतरराष्ट्रीय ऑलिंपिक समिती समोर केवळ दोन वर्षांत पहिल्या वहिल्या खेळांचे आयोजन करायचे आव्हान होते, त्यातच विरोधकांची त्यांच्या चुकांवर नजर होतीच. या स्पर्धा भारावण्यामध्ये बॅरेन डी कुबर्टीन यांचे समोर मोठा राजनयिक पर्वत पार करण्याचे आव्हान होते. या स्पर्धांना येणारा खर्च खूप मोठा होता, ग्रीस देश तर कर्जबाजारी झालेला होता त्यांच्याकडे तर ही स्पर्धा आयोजित करण्यासाठी पैसाच नव्हता. आर्थिक अडचणीमुळे ग्रीस देशाने ऑलिंपिकच्या स्पर्धा घेण्यास नकार दिला होता, राजघराण्यानेही तसा विरोधच दर्शवला होता. मात्र बॅरेन डी कुबर्टीन माघार घेणाऱ्यातले नव्हते, ते थांबले नाहीत त्यांनी राज दरबारातल्या अनेक राजकीय नेत्यांशी चर्चा केली ते राजेसाहेबांनाही भेटले. स्पर्धेच्या खर्चाची जबाबदारी बॅरेन डी कुबर्टीन यांनी स्वतः स्वीकारली त्यासाठी त्यांनी अनेक योजना सुचवल्या.

प्राचीन ऑलिंपिक खेळ अथेन्स येथील ज्या पॅनाटेनिअन स्टेडियममध्ये घेतले जात, त्याच प्राचीन पॅनाटेनिअन स्टेडियममध्ये पहिले आधुनिक ऑलिंपिक खेळ घेण्यात यावे असा बॅरेन डी कुबर्टीन यांचा आग्रह होता व तसे ऑलिंपिक स्पर्धा अथेन्स येथेच घेण्याचे निश्चित झाल्यानंतर अथेन्समधील प्राचीन पॅनाटेनिअन स्टेडियमचा जीर्णोद्धार करण्याचे ठरले; जीर्णोद्धाराने

स्टेडियमचे नूतनीकरण करण्याचे ठरले. हा जीर्णोद्धार करण्यासाठी उत्तर अथेन्स जवळील पॅटाली पर्वतावरील संगमरवरच्या दगडांचा वापर करण्यात आला होता. अथेन्स ऑलिंपिक पूर्वी एक वर्ष अगोदरच १८९५ साली पॅनाटेनिअन स्टेडियमच्या जीर्णोद्धाराने काम सुरू झाले. या जीर्णोद्धारसाठी आगोदर अंदाजे ५,८५,००० डॉकमा (दिरहम) (वॉरल्लहार) (ग्रीस चलन) खर्च निश्चित केला होता मात्र हा खर्च शेवटी ९,२०,००० डॉकमा इतका झाला. स्पर्धेपूर्वी १८९५च्या सुरुवातीलाच केवळ दोन महिन्यात ग्रीस जनतेच्या सदस्यता निधीद्वारे १३,००० डॉकमा इतकी रक्कम जमा झाली होती, मात्र ही रक्कम फारच थोडी होती. तेव्हा पॅनाटेनिअन स्टेडियमच्या जीर्णोद्धारसाठी लागणाऱ्या खर्चासाठी मदत मिळावी म्हणून बॅरेन डी कुबर्टीन इजिप्तमधील जॉर्जियस अॅव्हरॉफ या एक अति धनाढ्य व उदार व्यापाऱ्यास भेटले. या व्यापाऱ्याने १०,००,००० (दहा लाख) डॉकमा इतकी प्रचंड मोठी रक्कम अथेन्समध्ये होऊ घातलेल्या ऑलिंपिक स्पर्धेला लागणाऱ्या खर्चासाठी दान केली होती.

जॉर्जियस अॅव्हरॉफ हा मूळचा ग्रीसचाच होता मात्र पुढे तो इजिप्तमधील कैरो येथे स्थलांतरित झाला. त्याला तेथे व्यापारात प्रचंड यश मिळाले, एकाच वेळी त्याने बँकेचा व स्थावर जंगम मालमत्तेचा (जमिनीचे व्यवहार) व्यापार सुरू केला, त्याच्या अनेक बोटी नाईल नदीमधून विदेशातही आयात निर्यातीचा व्यापार करून रग्गड कमाई करत होत्या. कदाचित हा व्यापारी त्या काळात जगातील सर्वात श्रीमंतांपैकी एक होता विशेष म्हणजे तो फार मोठा देणगीदारही होता. त्याचे अॅलेक्झांडरीयातील ग्रीक समाज, मेत्सोवो, अथेन्स, तसेच ग्रीक मधील जनतेच्या शैक्षणिक व इतर अनेक प्रकल्पांमध्ये मोठे योगदान होते, त्यासाठी त्याने भल्या मोठ्या देणग्या दिल्या होत्या. मिलिटरी अकादमी तसेच लारीसा येथील कृषी विद्यापीठ उभारणीतही त्याने मोठ्या देणगीच्या रूपाने लक्षवेधी योगदान दिले होते. जॉर्जियस अॅव्हरॉफ याने अथेन्स ऑलिंपिक खेळांच्या स्वागत समितीतही सेवा दिली होती. अशा या महान दानवीराचा अंत १८९९ला अॅलेक्झांडरीया

येथे झाला. त्याने दिलेले योगदान व सेवेच्या कृतज्ञतेपोटी पॅनाटेनिअन स्टेडियम समोर त्याचा संगमरवरी पुतळा उभारण्यात आला आहे व आजही हा पुतळा पॅनाटेनिअन स्टेडियमसमोर दिमाखात उभा आहे.

संगमरवरच्या बैठकांवर ६०,००० प्रेक्षक बसू शकतील एवढी जीर्णोद्धार केलेल्या पॅनाटेनिअन स्टेडियमची क्षमता होती. असे असले तरी प्रत्यक्ष स्पर्धेच्या वेळी प्रचंड गर्दी झाल्यामुळे संपूर्ण स्टेडियम गच्च भरले होते व अनेकांना जागा न मिळाल्यामुळे निराश व्हावे लागले होते. ऑलिंपिकच्या या खेळांमुळे मैदानाला जणू उरुसाचे स्वरूप प्राप्त झाले होते. स्पर्धेदरम्यान सर्व रात्री रस्त्यांवरून जल्लोष सुरू राहत होता. मिरवणुका, मेजवान्या, आतिषबाजी, संगीत इत्यादींचा तर जणू पाऊसच पडत होता. ऑलिंपिकच्या या खेळांचे एकूण एक दिवस जणू सणांप्रमाणे जोशात व उत्साहात साजरे करण्यात येत होते.

शेवटच्या दिवशी मॅरथान स्पर्धा घेण्यात आली या स्पर्धेला तर संपूर्ण ४० कि. मी. रस्त्यावर दुतर्फा प्रचंड गर्दी जमली होती व जवळ जवळ १,००,००० प्रेक्षकांनी या शर्यतीचा आनंद घेतला. ही गर्दी जमण्याचे कारणही तसेच होते, या स्पर्धेमध्ये आयोजक असलेल्या ग्रीस देशाचा स्पिरीडॉन लुईस हा खेळाडू स्पर्धेचा संभाव्य दावेदार होता, या स्पर्धेत अपेक्षेप्रमाणेच स्पिरीडॉन लुईस या धावकाने प्रथम क्रमांक पटकावला. ही शर्यत ऑलिंपिक स्टेडियममध्ये संपली तेव्हा तर जनसमूहाच्या जल्लोषाचा व गर्जनांचा जणू स्फोटच झाला होता. ऑलिंपिक खेळात सहभागी झालेल्या विदेशी खेळाडूंच्या उपस्थितीने व या उत्सवाने ग्रीक भारावून गेले, खुद्द राजेसाहेबांना खूप आनंद झाला. या स्पर्धेमुळे ग्रीकांचे वैभव पुन्हा एकदा जगासमोर आले. या स्पर्धेला अपेक्षेपेक्षा खूपच जास्त प्रतिसाद मिळाला आणि शेवटच्या दिवशी जेव्हा स्पर्धेचा जल्लोष संपला, तेव्हा ऑलिंपिक खेळ अयशस्वी करण्यासाठी कट रचणाऱ्यांची तोंडे बंद झाली व त्यांच्या पैकी एका मंत्रानेच या स्पर्धा प्रचंड यशस्वी झाल्याचे घोषित केले. राजेसाहेबांना तर इतका आनंद झाला की दर चार वर्षांनी या स्पर्धा ग्रीस देशात अथेन्सलाच व्हाव्यात असा त्यांनी बॅरन डी कुबर्टीन यांचेकडे आग्रह धरला तशी जाहीरपणे विनंतीसुद्धा केली, अर्थातच त्यांची विनंती नाकारण्यात आली, पण ऑलिंपिक स्पर्धेतील ग्रीकांची नैतिक प्रतिष्ठा राखली जाईल अशा खेळांना व उपक्रमांनाच सर्व परकीय देशांनी मान्यता दिली.

प्राचीन वारसा असलेली ऑलिंपिकची ही स्पर्धा १५०० वर्षांनंतर पुन्हा एकदा सुरू झाली होती; याचे सर्व श्रेय बॅरन डी कुबर्टीन यांनाच जाते.

पॅरीस येथे बॅरन डी कुबर्टीन यांच्या नेतृत्वाखाली दि. १६ ते २३ जून १८९४ ला झालेल्या आंतरराष्ट्रीय परिषदेमध्ये ऑलिंपिकच्या पहिल्या स्पर्धा अथेन्स येथेच घेण्यात याव्या असे ठरले, त्यानुसार थियोडोसियम याने १५०२ वर्षापूर्वी बंद केलेल्या ऑलिंपिक खेळांचे ग्रीस देशातील अथेन्स येथील पॅनाटेनिअन स्टेडियममध्ये दि. ६ ते १५ एप्रिल १८९६ला आयोजन करण्यात आले होते.

पहिल्याच ऑलिंपिक स्पर्धांना १४ देशांमधून २४५ खेळाडूंनी ९ खेळांच्या एकूण ४३ बाबींमध्ये सहभाग घेतला होता. जगभरातल्या विविध खंडांमधून स्पर्धेमध्ये सहभागी होण्याकरिता आलेल्या देशांमध्ये ऑस्ट्रेलिया, ऑस्ट्रिया-हंगेरी, बल्गेरिया, चिली, डेन्मार्क, इजिप्त, युनायटेड स्टेट्स ऑफ अमेरिका, फ्रांस, जर्मनी, ग्रेट ब्रिटन, ग्रीस, इटली, स्वीडेन व स्वीत्सर्लंड हे १४ देश होते. या स्पर्धेमध्ये कोणकोणत्या खेळांना समाविष्ट करावे यासाठी १८९४ला झालेल्या परिषदेत चर्चा करण्यात आली होती. या चर्चेतून अनेक खेळ सुचवण्यात आले होते, त्यात फुटबॉल व क्रिकेट आघाडीवर होते. या खेळांचा समावेशही निश्चित झाला होता मात्र तो निर्णय अंतिम नव्हता व त्यानुसार दोन्ही खेळांना स्पर्धेमध्ये स्थान मिळाले नाही.

या स्पर्धेमध्ये सहभागी झालेल्या खेळाडूंनी मैदानी बाबी, सायकलिंग, तलवारबाजी, जिमनॅस्टिक, भारत्तोलन, कुस्ती, पोहणे, टेनिस, व निशाणेबाजी अशा ९ खेळांमध्ये भाग घेतला व अत्यंत चुरशीने या खेळांच्या विविध बाबींच्या स्पर्धा पार पडल्या. अथेन्स येथे १८९६ला झालेल्या ऑलिंपिक खेळांमध्ये मैदानी बाबींच्या स्पर्धांचे प्रेक्षकांमध्ये सर्वाधिक आकर्षण होते. फार पूर्वीपासूनच मैदानी स्पर्धांचे सर्वसामान्यांना प्रचंड आकर्षण आढळून येते. त्यामुळेच बहुदा मैदानी बाबींच्या स्पर्धांचे अतिप्राचीन काळापासूनच खूप मोठ्या प्रमाणात आयोजन झाल्याचे आढळून येते. अथेन्स या शहरात ६ ते १५ एप्रिल १८९६ ला झालेल्या पहिल्या उन्हाळी ऑलिंपिकच्या पदक तालिकेमध्ये ११ सुवर्ण, ७ रौप्य व २ कांस्य पदके घेऊन विजेत्या अमेरिका या पाहुण्या देशाने प्रथम क्रमांक पटकावून प्रेक्षकांची वाहवाह मिळवली.

इ. स. १८९६ मध्ये पहिल्या ऑलिंपिक स्पर्धांचे यशस्वी आयोजन पार पडले आणि आधुनिक ऑलिंपिक स्पर्धांची परंपरा सुरू झाली व त्यानंतर पहिल्या व दुसऱ्या महायुद्धाचा अपवाद वगळता दर चार वर्षांनी या स्पर्धांचे मोठ्या उत्साहाने व चुरशीने

आयोजन केले जाते. पुढे 'आधुनिक ऑलिंपिक' स्पर्धांचे आयोजन कोणत्या देशात व किती तारखांना पर पडले या संबंधी तक्ता दिला आहे.

तक्ता क्र. १: आधुनिक ऑलिंपिक स्पर्धा आयोजन देश १८९६ ते २०३२

अ. क्र.	ऑलिंपियाड	यजमान राष्ट्र	ऑलिंपिक	नियोजन कालावधी
१	अथेन्स	ग्रीस (GRE)	I	६ एप्रिल ते १५ एप्रिल १८९६
२	पॅरिस	फ्रान्स (FRA)	II	४ मे ते २८ ऑक्टोबर १९००
३	सेंट लुईस	अमेरिका (USA)	III	२९ ऑगस्ट ते ३ सप्टेंबर १९०४
४	लंडन	ग्रेट ब्रिटेन (GBR)	IV	२७ एप्रिल - ३१ ऑक्टोबर १९०८
५	स्टॉकहोम	स्वीडन (SWE)	V	६ ते २२ जुलै १९१२
६	बार्लिन	जर्मनी (GER)	NH	पहिल्या महायुद्धामुळे रद्द
७	अँटवार्प	बेल्जियम (BEL)	VI	१४ ऑगस्ट - १२ सप्टेंबर १९२०
८	पॅरिस	फ्रान्स (FRA)	VII	५ ते २७ जुलै १९२४
९	आम्सटरडॅम	नेदरलँड (NEI)	VIII	२८ जुलै - १२ ऑगस्ट १९२८
१०	लॉस आंजल्स	अमेरिका (USA)	IX	३० जुलै - १४ ऑगस्ट १९३२
११	बर्लिन	जर्मनी (GER)	X	१-१६ ऑगस्ट १९३६
१२	आयोजित नाही	--	NH	दुसऱ्या महायुद्धामुळे रद्द
१३	लंडन	ग्रेट ब्रिटेन (GBR)	NH	दुसऱ्या महायुद्धामुळे रद्द
१४	लंडन	ग्रेट ब्रिटेन (GBR)	XI	२९ जुलै - १४ ऑगस्ट १९४८
१५	हेलसिंकी	फिनलंड (FIN)	XII	१९ जुलै ते ३ ऑगस्ट १९५२
१६	मेलबॉर्न	ऑस्ट्रेलिया (AUS)	XIII	२२ नोव्हेंबर ते ८ डिसेंबर १९५६
१७	रोम	इटली (ITA)	XIV	२५ ऑगस्ट ते ११ सप्टेंबर १९६०
१८	टोकियो	जपान (JAP)	XV	१० ते २४ ऑक्टोबर १९६४
१९	मेक्सिको शहर	मेक्सिको (MEX)	XVI	१२ ते २७ ऑक्टोबर १९६८
२०	म्युनिक	पश्चिम जर्मनी (G R)	XVII	२६ ऑगस्ट ते ११ सप्टेंबर १९७२
२१	मॉन्टेरियल	कॅनडा (CAN)	XVIII	१७ जुलै ते १ ऑगस्ट १९७६

अ. क्र.	ऑलिंपियाड	यजमान राष्ट्र	ऑलिंपिक	नियोजन कालावधी
२२	मॉस्को	युनियन ऑफ सोव्हिएत सोशलिस्ट रिपब्लिक (SOV)	XIX	१९ जुलै ते ३ ऑगस्ट १९८०
२३	लॉस आंजल्स	अमेरिका (USA)	XX	२८ जुलै ते १२ ऑगस्ट १९८४
२४	सोल	दक्षिण कोरिया (KOR)	XXI	१७ सप्टेंबर ते २ ऑक्टोबर १९८८
२५	बार्सिलोना	स्पेन (ESP)	XXII	२५ जुलै ते ९ ऑगस्ट १९९२
२६	ऍटलेन्टा	अमेरिका (USA)	XXIII	१९ जुलै ते ४ ऑगस्ट १९९६
२७	सिडनी	ऑस्ट्रेलिया (AUS)	XXIV	१५ सप्टेंबर ते १ ऑक्टोबर २०००
२८	अथेन्स	ग्रीस (GRE)	XXV	१३ ते २९ ऑगस्ट २००४
२९	बीजिंग	चीन (CHN)	XXVI	८ ते २४ ऑगस्ट २००८
३०	लंडन	ग्रेट ब्रिटेन (GBR)	XXVII	२७ जुलै ते १२ ऑगस्ट २०१२
३१	रिओ-डी जानेरो	ब्राझील (BRA)	XXVIII	५ ते २१ ऑगस्ट २०१६
३२	टोकियो	जपान (JAP)	XXIX	२३ जुलै ते ८ ऑगस्ट २०२१
३३	पॅरिस	फ्रान्स (FRA)	XXX	२६ जुलै ते ११ ऑगस्ट २०२४ (होणार आहेत)
३४	लॉस एंजेलेस	अमेरिका (USA)	XXXI	१४ ते ३० जुलै २०२८ (होणार आहेत)
३५	ब्रीसबेन	ऑस्ट्रेलिया (AUS)	XXXII	२३ जुलै ते ८ ऑगस्ट २०३२ (होणार आहेत)



HOW MUCH PHYSICAL ACTIVITY IS NEEDED FOR GOOD HEALTH ?

FOR ADULTS AND OLDER ADULTS
minutes per week
75 or 150
Vigorous intensity or Moderate intensity
or a combination of both
More is better and provides additional health benefits
Something is better than nothing

FOR CHILDREN
aim for at least
60 minutes everyday

FOR OLDER ADULTS with poor mobility
perform physical activity to enhance balance and prevent falls on
3 or more day a week

EVERYONE
perform muscle-strengthening activities involving major muscle groups, on
2 or more day a week
Start small and increase gradually

MORE ACTIVE PEOPLE FOR HEALTHIER SOCIETY

पुस्तक भिशीमधील विद्यार्थ्यांनी वाचलेल्या पुस्तकांचा परिचयक

भिंती पलीकडील शाळा

लेखिका : माधुरी देशपांडे

शिक्षण हा बालकाचा हक्क आहे असे जर आपण मानले तर सर्व बालकांना मग ती नॉर्मल असोत अथवा विशेष शैक्षणिक गरजा असलेली असोत. प्रत्येकाला सामान्य शाळेत प्रवेश मिळायला हवा परंतु तसे घडताना दिसते आहे का ?

बरेच ठिकाणी दिसून येते की मुलं शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या ठिक नसेल तर त्यांना वेगळी वागणुक दिली जाते. या पुस्तकात थोडक्यात विविध उपचार पद्धती त्यांच्याशी वागणुक बोलणे इतर अॅकटीव्हिटी बदल दिले आहे.

बालकांशी समन्वय या संदर्भात आहे. एखाद्या शाळेतच ह्या भिंती काढून टाकल्यास प्रत्येक बालकाला स्वयंविकासाची संधी प्राप्त करून देऊन त्यांचे भवितव्य उज्वल करण्यात यश येईल हे नक्की.

विशाल फरगडे



एका दिशेचा शोध

लेखकाचे नांव : संदीप वासलेकर

भारत, पाकिस्तान, भारत-चीन, इस्राइल पॅलेस्टाइन असे देशादेशांमधील संघर्ष, साऱ्या जगाला टांगत्या तलवारीसारख भेडसावणारा दहशतवाद, पर्यावरणाची हानी, यातून येणाऱ्या भविष्यात उभ्या राहणाऱ्या अन्नधान्याच्या आणि पाण्याच्या गंभीर समस्या भारत आणि भारतासारख्या अनेक देशांपुढे उभे असलेले गरिबी, कुपोषण, अनारोग्य, बेकारीचे

एका आईच्या लढाऊ वृत्तीला ह्या पुस्तकातर्फे एक सलामच असेल असे मला वाटते.

नॉट विदाउट माय डॉटर

लेखकाचे नांव : वेटी महमूदी, विल्यम हॉफर

तब्बल ३२ वर्ष जुनी असली तरही आज सुद्धा एखाद्याला जगण्याची नवी उमेद देणारी अशी ही गोष्ट आहे. १९९७ साली पहिली आवृत्ती प्रकाशित झाली. आमच्या घरी हे पुस्तक २०१५-१६ मध्ये मी पाहिलं तेव्हा मी ९-१० वी मध्ये असल्याने मी ते पुस्तक आवडीने वाचायला घेतले. हे माझं पहिलंच मोठं पुस्तक असेल आणि कदाचित ते वाचून 'सुन्न होणे' या वाक्प्रचाराचा अर्थ मला सापडा.

इस दुनिया में सबसे बड़ा योद्धा मां होती है या वाक्यासोबत आपण सगळे परिचित आहोत. ह्याच वाक्याला न्याय देणारे व वाचकांना खिळवून ठेवणारी घटना या पुस्तकातून मांडण्याचा प्रयत्न लेखिकेने केले आहे.

स्वतंत्र विचारसरणीला प्राधान्य देणारी बेटटी ही अमेरिकेची होती. तिला नवऱ्याच्या आग्रहाखार इराणला यावे लागले व तिला इराणमध्ये स्त्रिरुंना मिळणारी वागणूक, लोकांची विचारसरणी यामुळे परत अमेरिकेला जावेसे वाटते परंतु तिचा नवरा बेटटी व तिची मुलगी दोघीना नजरकैदेत ठेवतो. ह्याच नजरकैदेतून बेटटी व मोहताब ह्यांची सुटा होते का नाही हे समजून घेण्यासाठी पुस्तकच वाचावे.

एका आईच्या लढाऊ वृत्तीला ह्या पुस्तकातर्फे एक सलामच असेल असे मला वाटते.

प्रतिक्षा श. अवसरे



२०२१-२०२२ शैक्षणिक वर्षात संशोधन केंद्रातून विद्यावाचस्पती (Ph.D) पदवी पूर्ण केलेल्या संशोधनांचा गोषवारा

1 | An Exploratory Study of Stress and the Effect of Psychological Intervention Program, on Stress Level of Athletes

Dr. Sopan Kangane
Research Guide

Mr. Ameetraj U. Mane
Research Student

The study of stress has become a major topic of interest to sports psychologist in recent years. In modern competitive sports, the stress in sportsmen has affected their performance. Researchers in the area of sport psychology have also recognized the importance of investigating stress among athletes. The investigator notes that stress has paramount influence in sports performance. The researcher himself, being a middle-distance runner, and now a coach has experienced such situations so feels a need for study in this area, so he has decided to conduct a study and hence has undertaken study entitled “**An Exploratory Study of Stress and the Effect of Psychological Intervention Program, on Stress Level of Athletes**”

The present study was undertaken with a view of measuring the Stress of state level of athletes. **The researcher** has developed a Questionnaire to assess the stress in state level athletes and to develop a psychological intervention program and study the effect of psychological intervention program.

For this study firstly survey method was used to collect the data and then an experimental research method was used. All the state-level Male athletes of Maharashtra representing their respective district at various track and field state level competitions and who are aged between 16 to 21 years were considered as the population of the study. For the survey part of the study, the data was collected from athletes from Sangli, Satara, and Kolhapur District. Purposive sampling was used to select them. Coaches, experts and state level athletes were

interviewed to collect information for designing the questionnaire. All the scientific steps to form a questionnaire were used make a teacher made questionnaire to find stress. Sportsman stress scale was finalized and was used as a tool for data collection for survey. The main purpose of this scale is to measure athlete stress on the basis of stressors. Survey of 201 statelevel athletes was done and their stress level was found out using the self-developed stress questionnaire.

Their stress level was found out by using the self made stress questionnaire. After data collection, the score was used as data to prepare the intervention program for stress training. For this study Experimental research method was used. For the experimental part of the research two group pretest and Posttest, the design was used. The convenience sample method from the non-probability sampling method was used to select the sample for this study. The sample was such that they received all most similar type of training and facilities. Sample for study were state level athletes from Satara District Athletics Associations practicing at Chatrapati Shivaji Stadium Karad. Two groups of 25 state-level athletes each who have represented the Satara District for various state level competitions were selected for the experimental study of the intervention program on stress management. One group was the control group and others were the experimental group. The groups were divided by purposive sampling

method. After the designed intervention program was applied, the control and experimental group post test data was collected and Frequency, Mann-Whitney U, Wilcoxon W was used to determine the effect of intervention program on stress level and performance of the athletes.

Training was conducted 6 days per week in two sessions. Meditation was done before both the sessions and after the training sessions of self-talk, Social Support (SS) and time management it was practised and discussed during the athletics training sessions. Progressive Muscle Relaxation (PMR) was conducted after the morning & evening athletics practise session. Goal Setting (GS), Parental coach support (PCS), Adhering to the

programme (A2P) were done in the morning after sessions.

Psychological intervention program developed by the researcher could not bring any change in stress level. The researcher discussed with experts of physical education and psychological experts about the probable reasons for no change was in stress of experimental group due to psychological intervention program. So it may be concluded that the current psychological intervention program is not effective and decline in environmental stress, life style stress, emotional stress, training stress and competition stress level does not taken place.



2 | A Comparative Study of Clay court and Mat Court with respect to perception and Skill effectiveness of Game Kho-Kho

Dr. Sopan Kangane
Research Guide

Dr. Tharkude Suresh
Research Student

The objective of the study was to analyze the skills used on clay and mat court, to analyze the success rate of the skills used on clay and mat court, to analyze the skill effectiveness and to suggest the guidelines to increase the success rate of Kho-Kho skills.

The scope of research was analysis of technical and tactical actions of scoring points in match situation of game Kho-Kho from sample matches of research. Total 16 performance variables were selected for the comparison of the skill effectiveness on clay court and Mat Court.

Questionnaire, Video Recording tools were used for data collection. Offensive skill analysis sheet, Perception Frequency Chart, Technical Movements

Analysis Sheet were used to analyze the data. Descriptive statistics such as frequencies and percentages were used to analyze the data. The Pearson's Product Moment Coefficient of Correlation and T Test was also used. There is no significance difference between clay court and mat court point scoring performance. From the observation it can be interpret that point scoring success rate is better on clay court than mat court. There is no significant value between mat court success percentage and clay court success percentage on selected 14 offensive skills. There is no significant difference between mat court successful points and clay court successful point. There is moderate correlation between two groups which is not too high, not too low.

In general this study reveals that the overall perception of the athletes and experts were better on clay court than mat court. Player's movements were observed freely on clay court. In successful and unsuccessful point scoring attempts found similarity in some technical movements for example Reaction time, acceleration, Speed, hand reach in opposite side of the court, cover, pole turning and differentiation found in speedy movements with dodging, anticipation and dodging according to

defenders movements, decisive efforts, effective use of time and space, game sense and tactical knowledge.

Kho-Kho is open skilled sports. Read and react ability in game situation is important so reactive agility drills and movements should have weightage in routine training sessions on different sites and spots. In successful attempts it is observed that efficient technical movements were used and completed with game intelligence and anticipation



3 | Phenomenological Study on Outsourcing Physical Education in Indian School Setting: Perspective of the Stakeholders

Dr. Sharad Aher
Research Guide

Dr. Shailesh G. Chodankar
Research Student

The physical education in schools has seen massive change over the last years and outsourcing physical education programs being one of them. In this study, the researcher used a qualitative phenomenological approach to address the research questions about the perspectives of stakeholders in schools towards in-house and outsourcing physical education. The researcher made an attempt to understand the reasons behind outsourcing physical education programs in schools across the Indian states of Goa and Maharashtra. To gain perspectives of phenomenon of physical education, the researcher conducted in-depth semi-structured interviews on 46 school principals, 30 physical education teachers, and 16 physical education specialists along with 46 focus group interviews on school students classified in various categories. Further, the data were analyzed and interpreted using a thematic approach. The study revealed the major shortfalls of in-house physical

education to outsourced physical education in terms of curriculum, resources, environment, and best practices. The principles were content with the outsourced physical education program as they felt it to be more structured and attained the objectives of the physical education program. The physical education specialist found it easier to attain the objectives and to implement the program while the physical education teachers found it difficult due to the additional duties and the inappropriate student-equipment and student-teacher ratio. The students were more satisfied and happier with the outsourcing physical education program over the in-house physical education curriculum. The outcome of the study raises the need towards the up-gradation of present in-house physical education curriculum to meet the expectations of the stakeholders towards physical education curriculum.



4 | "Study of Physical Fitness Anthropometric and Fundamental Skill Profiles of Roll Ball players at International Level"

Dr. Sharad Aher
Research Guide

Anand Yadav
Research Student

Yadav Anand M. (2021) conducted a research on "Study of Physical Fitness Anthropometric and Fundamental Skill Profiles of Roll Ball players at International Level" The demand on athletic trainers, coaches and athletes to succeed in their sport appears to be increasing today. In response to this demand, athletes are spending more time practicing and expending more energy training in order to be in the best possible shape for competition. These increased demands are being met because of advances in sports research, sports sciences, and allied sectors. Individuals who participate in high-level athletics have become more specialized in their various disciplines. Players can improve their chances of winning and performing at higher levels by incorporating new breakthroughs in sports and specialization of athletes in today's sports environment.

Roll Ball being a new game has not yet developed any specific selection process of a national team. This might hamper the performance of the team and may not give the best result. The researcher hence thought of taking up this study on profiling the physical fitness, anthropometric and fundamental skills and comparing them, which may prove very helpful to the coaches and trainers in selecting the best team.

A total of 93 players playing at the International Level from four continents viz. Asia, Africa, South America and Europe were assessed for physical fitness, anthropometric and fundamental skills of Roll Ball.

The data was gathered during the Roll Ball World Championships held in 2015, 2017 and 2019 by conducting various tests on the players. Various experts and coaches were trained to implement the tests on the players. The data was analyzed using statistical software SPSS (11.5 version) and various statistical techniques were used like Mean, Mode, Median, Standard Deviation, Skewness and Kurtosis for Descriptive Statistics while Percentile and ANOVA for Inferential Statistics.

It was concluded that Muscle endurance, strength, flexibility and agility are all very important fitness needs, while accuracy and skate control are the vital qualities that are required to succeed in Roll Ball at higher competitive levels.

The requirement of the sport is a Standard Selection Criterion for distinguishing talented Roll Ball players. This research is an attempt to meet that need. As a result, the Test Battery, which contains anthropometrical, physical and skill factors, can be used to choose talented senior men Roll Ball players for a national Roll Ball team.

The present research aimed at comparing the performance variables of Male Roll Ball players of the above four continents. The objective of identifying general performance profile and comparing them was successfully accomplished.

Keywords: Roll Ball, profile, fundamental skills, international players, Roll Ball players



TRIDENT AGILITY TEST

Project Submitted in course 105 F.Y.M.P.Ed. about fitness test construction

Neela Kamble
F.Y.M.P.Ed.

Introduction

Course No. 105 Test Measurement and Evaluation In the project that our group has done on how to construct a fitness test, we have created a new test on the factor of **Agility**. The name of the test is **Trident Agility Test**. There are many tests available for agility. But many tests are complex and complicated in nature, costly and difficult to implement. Therefore, a new test has been made that can be conducted with minimum materials at low

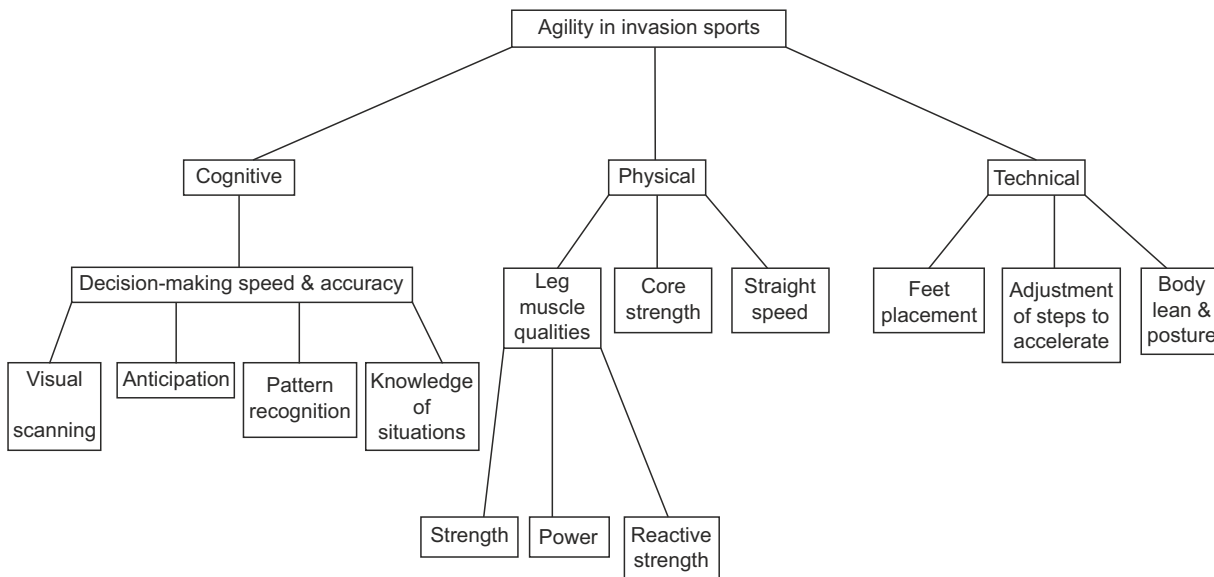
cost. In this test, the difficulty level of the change of direction actions is high. So agility is tested on a large scale. Detailed information about it is as follows...

What is Agility?

Agility is the ability to change the direction of the body efficiently and effectively.

(MACKENZIE, 2000)

The Components of Agility



(fig.1) (Sheppard JM, 2005)

Over the past several decades, 'agility' appears to have been referred to as almost anything that requires an athlete to quickly change direction multiple times. As a prime example, the T-test, Illinois agility test, arrowhead agility test, and the pro-agility test have all historically been referred to as agility tests, simply because they require an athlete to complete a pre-planned course of directional changes as quickly as possible.

(Scanlon, 2013)

Objective : To Measure Agility.

(Aher D. , 2009)

Validity : The concurrent validity between Dodging Run Test and Trident Agility Test is **0.98** so we conclude the validity is **Very High positive** correlation. PAGE 3

(Aher D. , 2009)

Reliability : Using Test-Retest reliability, the reliability came to 0.92.

(Aher D. , 2009)

Objectivity : It can be concluded the objectivity of test is 0.98

(Aher D. , 2009)

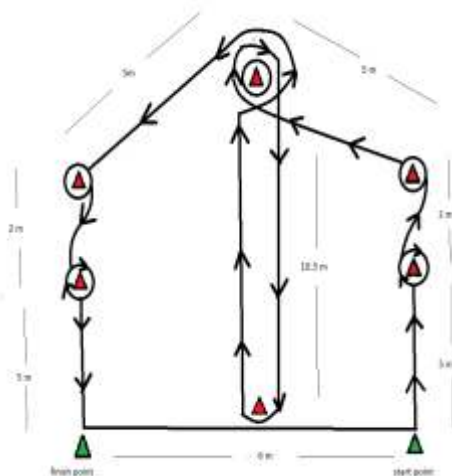
Age : 15 Years Above

Gender : Male – Female

Required Equipment's : Agility Poles, Markers, Whistle, Stopwatch. PAGE 4

Procedure with Diagram

1. Student stand near the starting line.
2. As soon as the start warning is given, the student should make a round turn to the agility pole in front and immediately make a similar turn to the next agility pole.
3. After that, side shuffel to the agility pole on the side and turn and sprint to the middle marker (disc cone) on the starting line and immediately change direction and sprint again back to agility pole.
4. Now go back to the third agility pole by side shuffling and turn it completely to the fourth agility pole
5. And finally the students have to sprint and cross the finish line.



Trident Agility Test. (Fig 2) PAGE 5

Scoring

- The time taken to complete the test should be recorded in seconds.
- A student should be given three chances.

Instructions

1. It is important to go round circle to the agility pole every time in the test.
2. There should be no physical contact while rounding the agility pole.
3. Doing warmup exercise is mandatory before the test.
4. A student must be in full sports uniform before appearing for the test.
5. A practice opportunity should be given to the student to understand the test.

Safety and Precautions

1. Doing warmup exercise is mandatory before the test.
2. A student must be in full sports uniform.
3. It is necessary to have a flat surface while conducting the test.

Norms For Trident Agility Test (In Seconds)

Performance	Scoring
Less than 17.78	Excellent
17.79 - 20.10	Above Average
20.11 - 22.42	Average
22.43 - 24.73	Below Average
More than 24.74	Very Poor



LEG-EYE COORDINATION

Project on Construction of Psychomotor Test

Snehanjali Yadav
F.Y.M.PEd.

Introduction :

Factor : **Coordination**

Coordination is the ability to select the right muscle at the right time with proper intensity to achieve proper action.

Coordination movement is characterized by appropriate speed, distance, timing, direction and muscular tension.

Coordination is typically measured using test of hand-eye or foot eye coordination such as throwing, catching, or bouncing a ball, or hitting an object.

Types of Coordination

1. Fine Motor Skill-
Required coordinated movement of small muscles (hand, face)
Example – include writing, drawing etc.
2. Gross Motor Skill-
Required coordinated movement of muscles.
Examples- walking, running, lifting activities.
3. Hand-eye Skill-The ability of the visual system to coordinated visual information.

Test for Coordination:

- Plate Tapping
- Alternate Hand Wall Toss Test
- Stick Flip Coordination Test
- Light Board Test
- Soda Pop Test

Objective of Test:

To assess the speed and the coordination of limb movement.

Age : 12 years above

Gender : Male Female Boys Girls

Required Resources :

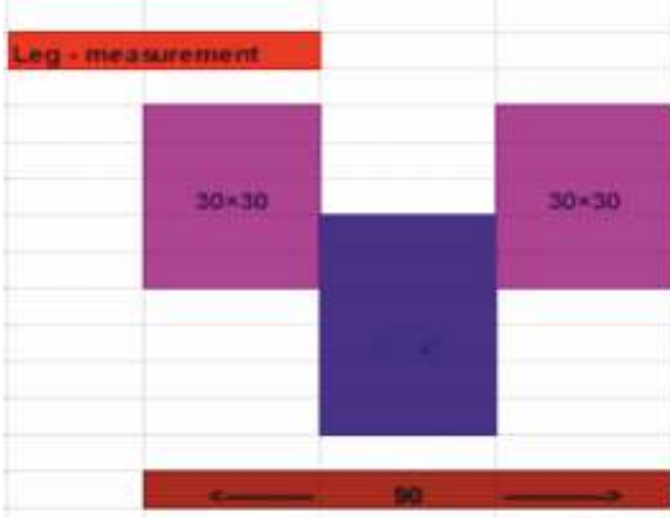
Flat surface, Pole (for support), Chalk, Scoresheet and Pen,

Stopwatch, Scale or (measurement tape)

Procedure :

- Draw two squares of 30*30cm and one square of 40*30cm in between them.
- Draw it with chalk powder or chalk.
- All three squares must be near the pole.
- Make the person stand on the middle square i.e.40*30cm square.
- Instruct him to place your non dominant leg in that square with slightly bent knee and let your dominant leg be free to perform the test.
- Allow him to take the support of pole by holding it by single hand.
- Instruct him that he has to tap his toe of dominant leg on the squares to his right and left alternately.
- Subject has to perform it for 25cycle i.e. tapping on left square & right square alternately will be counted as one cycle.
- Once the subject starts tapping immediately you have to start the stopwatch and end the time after 25 cycles are completed.
- Note down the time after 25 cycles and that will be his measurement of this test.

Scoring : The time taken to complete 25 cycles is recorded.



- Reliability of the test is checked by finding correlation between 1st and 2nd trial scores.
- The method used to check Reliability was the Test- Retest method.
- Reliability of leg-eye coordination is 0.85

Objectivity of Test :

Increasing the number of observers, objectivity of the test has been taken by finding the correlation between observer 1 and observer 2 for

Objectivity of leg-eye coordination test is 0.99

Norms : Standard Deviation Method

Excellent	9.22
Good	10.58
Average	12.60
Poor	14.28
Very Poor	15.97

Safety : The surface used for test must be plain and even surface.

The students must be in proper attire.

Validity : The validity has been checked by concurrent validity method which is 0.69

Reliability :

- Reliability is comparing the scores of 1st trial with recent trial within 2-6 weeks.



College Campus



