



महाराष्ट्रीय मंडळ
चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक
शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

गतिमान

शारीरिक शिक्षण



महाराष्ट्रीय मंडळाचे

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय गुलटेकडी पुणे

गतिमान शारीरिक शिक्षण

वर्ष : डिसेंबर २०२०, अंक २

आश्रयदाते

श्री. धनंजय दामले

मुख्य संपादक

डॉ. सोपान कांगणे

संपादकीय सल्लागार

मा. डॉ. संजीव सोनवणे

मा. डॉ. दत्तात्रेय तापकीर

मा. मनोज देवळेकर

कार्यकारी संपादक

डॉ. शरद आहेर

संपादक मंडळ

श्रीमती सुवर्णा देवळाणकर

श्री. विश्वनाथ पाटोळे

श्री. मिलिंद ढमढेरे

डॉ. बालाजी पोटे

डॉ. महेश देशपांडे

सौ. उज्वला राजे

डॉ. अमित प्रभू

श्रीमती आदिती बुवा

पत्र व्यवहाराचा पत्ता : महाराष्ट्रीय मंडळाचे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय,

मुकुंद नगर, गुलटेकडी पुणे ४११०३७.

दूरध्वनी: ०२०२४२६१८७२ (वेळ १०:०० ते ५:००),

ईमेल: agashecollegepune@gmail.com

लेखकांसाठी

या नियतकालिकेमध्ये आपणही आपले अनुभव, ज्ञान, आपल्या कार्यक्षेत्रातील उत्तम उपक्रम याबद्दल लेख लिहू शकाल. त्यासंबंधी काही सूचना पुढीलप्रमाणे : * लेख मराठीत टाइप अथवा हस्तलिखित असावा * लेख १००० ते १५०० शब्दांचा असावा * आवश्यक तेथे आकृत्या, फोटो आणि संदर्भ यांचा समावेश करावा * लेखाच्या शेवटी आपले संपूर्ण नाव, पत्ता व मोबाइल नंबर लिहावे * आपला लेख पुढील ईमेलवर पाठवावा : magazine@agashecollege.org

प्रस्तावना

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

गतिमान शारीरिक शिक्षण या नियतकालिकेची पहिली आवृत्ती २५ जुलै २०२० रोजी प्रकाशित करण्यात आली होती. या नियतकालिके संबंधी शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा क्षेत्रातील विविध घटकांकडून स्वागत करण्यात आले होते. आतापर्यंत हे नियतकालिक १००० पेक्षा जास्त व्यक्तींनी महाविद्यालयाच्या वेबसाईट वरून डाऊनलोड केलेले आहे. पहिल्याच प्रयत्नात मिळालेल्या या उत्स्फूर्त प्रतिसादामुळे सर्वांचा उत्साह द्विगुणित झाला आहे. शारीरिक शिक्षणात ज्ञान प्रसार करण्यासाठी आणि सकारात्मक वातावरण निर्मितीसाठी हे नियतकालिक निश्चित योगदान देऊ शकेल असा विश्वास वाटतो.

अनुक्रमणिका

१.	क्रीडा आणि व्यायामवैद्यक शास्त्राचे महत्त्व	डॉ. अजित मापारी	१
२.	भारताचे क्रीडा क्षेत्रातील कामगिरी उंचावणारे भवितव्य	डॉ. आनंद लुंकड	५
३.	फिनिक्स भरारी ... सुयशची	सुवर्णा देवळाणकर	११
४.	नॉर्मन प्रिचर्ड : विस्मृतीत गेलेले रत्न	डॉ. मिल्हींद ढमढेरे	१६
५.	विद्यार्थी केंद्रित शारीरिक शिक्षणाच्या दिशेने	डॉ. शरद आहेर	१९
६.	खेळ मांडियेला	सौ. कल्याणी कटके	२२
७.	राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२०	डॉ. सोपान कांगणे	२६
८.	मार्ग करीअरचे	भरत कोळी	३१
९.	संशोधन छोट्या मैदाना संबंधित	अभिजित पाटील	३६
१०.	Virtual Physical Education	अनंद यादव आणि मोहिनी यादव	४०
११.	सकारात्मक विचार आणि यश	उमेश थोपटे	४४

क्रीडा आणि व्यायाम वैद्यक शास्त्राचे महत्त्व



डॉ. अजित मापारी

क्रीडा व व्यायाम वैद्यक शास्त्र सल्लागार, पुणे.

E-mail : ajit@fit2sport.in

क्रीडा वैद्यकशास्त्र ही औषधाची एक शाखा आहे जी शारीरिक तंदुरुस्ती, दुखापतीपासून बचाव आणि क्रीडा व व्यायामाशी संबंधित उपचारांमध्ये विशेषज्ञ आहे. ही क्रीडा वैद्यक शास्त्राची पारंपारिक व्याख्या आहे. क्रीडा वैद्यकशास्त्रामध्ये नेमके काय समाविष्ट आहे हे समजून घेण्याचा एक चांगला दृष्टिकोन म्हणजे सांघिक खेळातील सहाय्य करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांच्या कार्यवाहीचा अभ्यास करणे.

क्रीडा वैद्यकशास्त्राची फुटबॉल मधील भूमिका समजून घेऊ या :

फुटबॉल या खेळातील परिस्थिती पाहता, सहाय्य करणारे कर्मचारी २ संघामध्ये विभागलेले असतात - नियोजन संघ आणि कार्यमान संघ. नियोजन संघामध्ये असे कर्मचारी असतात जे प्रवास, मुक्काम आणि माध्यम यासारख्या आवश्यक गरजांची पूर्तता करतात. कार्यमान संघामध्ये असे लोक असतात जे अधिक तांत्रिक स्वरूपाचे असतात आणि संघाला विजय मिळवून देण्यात हातभार लावतात. कार्यमान संघाचे नेतृत्व हे क्रीडा वैद्यकशास्त्र तज्ञ व क्रीडा शास्त्रज्ञ करतात व थेट मार्गदर्शक आणि/किंवा संघ व्यवस्थापकला रिपोर्ट करतात. ह्या संघामध्ये खेळाडूंच्या दुखपतींचे पुनर्वसन आणि इजा प्रतिबंधाचे काम क्रीडा

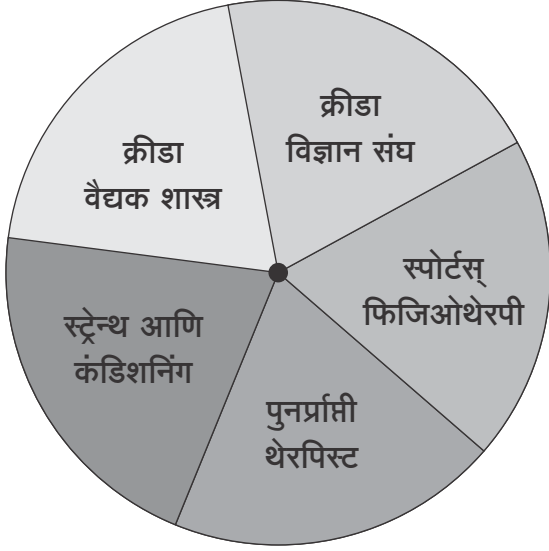
वैद्यकशास्त्र संघातील मुख्य क्रीडा वैद्य, फिजिओ, ऑर्थोपेडिक कर्मचारी (अस्थिरोग तज्ञ) आणि पुनर्प्राप्ती थेरेपिस्ट जसे की क्रीडा मॅसॉर्स (क्रीडा मालिश करणारा). हा संघ सध्या असलेली दुखपतीची काळजी घेतो व संभाव्य दुखापतीसाठी संघाची तपासणी करते तसेच एखाद्या खेळाडूला दुखापतीपासून मुक्त हंगाम मिळवण्यासाठी त्या संभाव्य दुखपतींच्या नामोहरम करण्यावर देखील त्यांचा भर असतो/संभाव्य दुखापती पूर्णपणे टाळण्यावर त्यांचा भर असतो.

प्रामुख्याने क्रीडा वैद्यक शास्त्र तज्ञाचे काम असे असतात व त्यांची मुख्यतः प्रॅक्टिस (उपचार पद्धती) ही नॉन-ऑपरेटिव्ह (शस्त्रक्रिया विरहित) तसेच पुनर्वसन पद्धतींद्वारे रुग्णाची परिस्थिती सुधारणे अशी असते. रुग्णाला शस्त्रक्रियेचा संदर्भ देण्यापूर्वी नॉन-ऑपरेटिव्ह (शस्त्रक्रिया विरहित) पध्दतीचा कायम विचार केला पाहिजे.

बहुक-अनुशासनात्मक (Multidisciplinary) दृष्टिकोनाचे प्रमुख : क्रीडा वैद्यशास्त्र

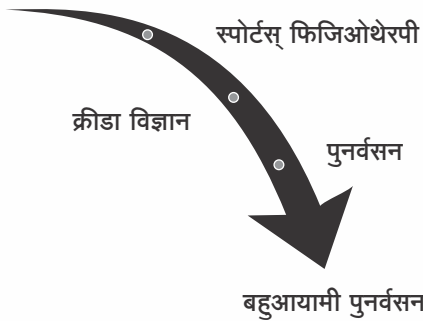
चला ह्या विभागाबद्दलची सखोल माहिती घेऊया. दुखापती आणि त्यांची घटना समजून घेण्यासाठी क्रीडा वैद्यकशास्त्र तज्ञाला मानवी शरीररचनात्मक, शरीरक्रियाशास्त्र आणि

जीवयांत्रिकीशास्त्राचे सखोल ज्ञान असणे आवश्यक आहे. दुखापतीचा इतिहास आणि यंत्रणा सामान्यतः तज्ञ चुकवत नाही परंतु उपरोक्त ज्ञान कोणतीही दुखापत झाल्यानंतर खेळाडूला होणारी विशिष्ट वेदना



दूर करेल. दुखापतीचे निदान करणे हे क्रीडा वैद्यकशास्त्र तज्ञाचे महत्वाचे व प्रमुख कार्य असते. अनुभव आणि कौशल्य वापरून दुखापतीचे योग्य निदान केल्यास फिजिओथेरपिस्टचे काम अधिक सोपे होईल. फिजिओथेरपिस्ट विविध तंत्रांचा वापर करून संपूर्ण प्रक्रियेत खेळाडू सोबत अधिक वेळ

क्रीडा वैद्यकशास्त्र



घालवून पुनर्वसन करतो. पुनर्वसन कार्य संघाकडून खेळाडूचे पुनर्वसन संपल्यानंतर क्रीडाविज्ञान

संघाच्या स्वाधीन करण्याचा सामूहिक निर्णय घेतला जातो. क्रीडावैद्यकशास्त्र तज्ञांच्या नजरेतून पुनर्वसन प्रक्रिया कशी दिसते याबद्दलचा हे एक थोडक्यात आढावा आहे.

क्रीडाक्षेत्रातील संबंधित आरोग्यविषयक विभागाचे व्यावसायिक प्रमुख म्हणून, त्याला/तिला आहार, मानसशास्त्र, क्रीडा प्रशिक्षण, इ. बदल ज्ञान असणे देखील आवश्यक आहे. ह्यामुळे संबंधित व्यवसायांना विभाजित करणारी रेषा पुसट होत आहे व व्यावसायिकांना मिसळण्यासाठी आणि जुळण्यासाठी उपयुक्त असे क्षेत्र तयार होते आहे. मी सांगितल्याप्रमाणे, खेळाडूच्या उपचारात बहु विषयी दृष्टिकोनामुळे संबंधित क्षेत्राविषयी माहिती असणे आवश्यक आहे. एखाद्या समस्येचे निराकरण करण्यासाठी कोणत्या तज्ञाला बोलवावे हे व्यावसायिकांनी ओळखले पाहिजे. उदा. वारंवार होणाऱ्या घोट्याच्या मुगळावर शास्त्रक्रियेने उपचार केले जातात आणि पुढील नुकसान टाळण्यासाठी पूर्णपणे पुनर्वसन केले जाते परंतु त्या व्यक्तीस मैदानावर कोणत्याही असंतुलनाची मानसिकता तयार होते आणि त्यावेळी क्रीडामानस शास्त्रज्ञांना बोलविणे आवश्यक असते. हा निर्णय क्रीडा वैद्यकशास्त्र तज्ञाचा असतो. हे आंतर-व्यावसायिक संबंध बऱ्याच अफवा आणि गैरसमज प्रसारित करतात तसेच सर्वसाधारणपणे रूग्ण/क्लायंटमध्ये अक्षमता वाढवते.

समज आणि गैरसमज – काही उदाहरणे

गैरसमज टाळण्यासाठी गैरसमजांना योग्य प्रकारे संबोधित करणे आवश्यक आहे.

गैरसमज: ताणल्याने दुखापती कमी होतात

सत्य: स्टॅटिक स्ट्रेचिंग मुळे स्नायू शिथिल होतात जे दुखापत होण्याची शक्यता वाढवते, प्रास्ताविक

हालचाली दरम्यान स्टॅटिक स्ट्रेचिंग केल्याने खेळामध्ये दुखापत होण्याची शक्यता नक्कीच वाढते.

पर्याय : डायनॅमिक स्ट्रेचिंग हा खेळासाठी एक चांगला पर्याय असल्याचे सिद्ध झाले आहे कारण यामुळे स्नायूंच्या आकुंचन क्षमतेत वाढ होते ज्यामुळे ती वेगवान होते आणि शक्ती सर्वत्र चांगली विकसित होते.

गैरसमज : व्यायाम पूर्वी किंवा नंतर दाहक विरोधी घेतल्यामुळे दुःख (soreness) किंवा वेदना कमी होतात.

सत्य : हे अगदी उलट आहे. व्यायाम संबंधी दाहक विरोधी वेदना कमी करत नाहीत तर वेदना विलंब करते. ही एक वाईट सवय आहे व स्नायुंवरील हानिकारक प्रभावामुळे कोणीही करू नये.

पर्याय : व्यायामामुळे दुःख (soreness) किंवा वेदना होणे म्हणजे वेगळे काही नसून हे शरीरावर पडलेल्या उच्च आणि भिन्न भारांना अनुकूलित करण्याचे काम करते. ह्यापेक्षा व्यायाम संबंधी आहार व छोटे व हलके भार ह्यावर लक्ष केंद्रित करणे महत्वाचे.

गैरसमज : मला पाठदुखी आहे, मी डेडलिफ्ट केले नाही पाहिजे

सत्य : हे पाठदुखी असलेल्या व्यक्तीला सांगितलेले सर्वात मोठे असत्य म्हणजे तो आयुष्यभर डेडलिफ्ट करू शकत नाही. डेडलिफ्ट मानवी शरीराच्या संपूर्ण पृष्ठभागाला / पार्श्व साखळीला मजबूत करते व व्यक्ती / खेळाडूसाठी एक महत्वपूर्ण व्यायाम प्रकार आहे. डेडलिफ्टचे २ प्रमुख समस्या म्हणजे -फॉर्म आणि तंत्राची प्राप्ती करण्यात अडचण, कारण त्याचे संयुक्तिक स्वरूप आणि त्याचा पाठीवर होणारा प्रभाव, जो संतुलन राखण्यासाठी आधीच धड आणि मस्तकाच्या भाराच्या दबावाखाली असते.

पर्याय : कोणताही भार न घेता किंवा सुरुवातीस काठी घेऊन फॉर्म आणि तंत्र ह्यावर लक्ष एकाग्र करून डेडलिफ्ट करणे. डेडलिफ्ट दरम्यान आयसोमेट्रिक प्रशिक्षण (भार धरून ठेवणे) करून जळजळ अनुभव करणे व वजनासह हळूहळू प्रगती करणे.

क्रीडा वैद्यकशास्त्र आणि व्यायाम यामध्ये अजून बरेच गैरसमज असतील. या क्षेत्रातील प्रत्येक सराव करणाऱ्या व्यावसायिकांचे एकमत/पद्धत असते जे त्याच्याकडे येणारे लोकं अनुसरण करतात किंवा त्याच्याकडे सल्ला घेण्यासाठी येणाऱ्या लोकांना तो उपदेशन करतो. ह्याद्वारे आपणास एक सल्ला आहे – सर्व वाचकांसाठी मुख्य मुद्दा म्हणजे एखाद्या व्यक्तीच्या ज्ञानावर किंवा त्याच्या क्रेडेन्शियल्सवर (प्रमाणपत्रावर) आधारित आंधळेपणाने विश्वास ठेवू नये. शंकांचे निराकरण करण्यासाठी इतर तज्ञ तसेच डॉ. गूगलची मदत घेऊन बहुआयामी पध्दतीद्वारे ही शंका दूर करावी. हे समजून घ्या की केवळ आपले व्यावसायिकांशी असलेले नाते/विश्वास धोक्यात नसून हे आपले शरीरदेखील धोक्यात आहे.

क्रीडा वैद्यकशास्त्राचे भविष्य

क्रीडा वैद्यशास्त्रज्ञ म्हणून भविष्य खूप उत्साह-वर्धक आहे. तंत्रज्ञान तसेच मानवी प्रगती यांचे मिश्रण क्षितीजावर आधीपासूनच दिसत आहे जेव्हा आपल्याला आईस-चेंबर आणि वायवीय कॉम्प्रेसन स्लीव्ह सारखे शोध दिसत. जलद पुनर्वसन म्हणजे उत्तम कार्यमान. मानवी कामगिरीचे भविष्य यापूर्वीच नवीन मर्यादा तोडत आहे आणि अतुलनीय विक्रम स्थापित करीत आहे; ९.५८ सेकंदात १०० मी. धावणे किंवा एका ऑलिंपिक स्पर्धेत ८ मेडल मिळविणे ह्याचा विचार करा. २०व्या शतकात ह्या गोष्टींची चर्चा हास्यास्पद असते. सध्या ही मातब्बर व्यक्ती इतिहासाच्या पुस्तकात आहेत. हे सांगणे

देखील तर्कसंगत आहे की क्रीडा वैद्यकशास्त्र व्यावसायिकांना या अशा मोठ्या कार्यक्रमांतून जितके अधिक लक्ष दिले जाईल तितके अधिक शोध आणि तंत्रज्ञान प्रकाशात येतील. साधे उदाहरण म्हणजे ऑलिंपिक स्पर्धेदरम्यान पोहणे खेळातील कर्पिंगचा किंवा क्रीडा उपक्रमातील कायनेसिओ-टॅपिंगचा प्रयोग. कोणास ठारूक पुढे काय नवीन येईल. एक शेवटचे विधान म्हणून, क्रीडा वैद्यकशास्त्र ही वैद्यकीय आणि शारीरिक तंदुरुस्तीच्या क्षेत्रातील एक वेगळी आणि महत्वाची शाखा आहे, क्रीडा

कर्मचाऱ्यांच्या शारीरिकतेची देखभाल, पुनर्वसन आणि अगदी वर्धित करणे आवश्यक आहे. क्रीडा वैद्यकशास्त्राचे महत्त्व हे प्रदर्शन नामक कोड्याचा एक नग/तुकडा गहाळ झाल्यासारखेच आहे, जो काढून टाकल्यास मोठे चित्र पूर्ण होणार नाही.

लेखक, डॉ. अजित मापारी हे पुण्यात क्रीडा व व्यायाम वैद्यकशास्त्र सल्लागार म्हणून काम करत आहेत. ह्या क्षेत्रात त्यांना २० वर्षांचा प्रदीर्घ अनुभव आहे. बॅडमिंटन लीग, प्रो कबड्डी या स्पर्धांमध्ये संघचिकित्सक म्हणून काम केलेले आहे. फिट टू स्पोर्ट्स चे ते संस्थापक आहेत.



उल्लेखनीय कामगिरी

करोनाच्या प्रादुर्भावमुळे बऱ्याच मंडळी खचल्या पण आमच्या या पठ्याने त्यावर देखील मात केली. राकेश यादव हा चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाचा द्वितीय वर्षाचा विद्यार्थी व उत्तम मार्शल आर्ट्सचा खेळाडू व प्रशिक्षक. महाविद्यालयातून कितीही दमलेला असला तरी घरी गेल्यावर हा निगडी येथे मार्शल आर्टसचे प्रशिक्षण देण्यास जात असे.

करोनामुळे ह्या नियमित प्रशिक्षणात खंड पडणार होता. हा खंड म्हणजे मुलांची नव्याने सुरवात अशीच अवस्था होणार होती. खूप विचार केल्यावर विचार आला की असा काही उपक्रम असावा जेणे करून सर्व मुले आवडीने व्यायाम करतील व सरावा मधील प्रगती टिकून राहिल. त्या पार्श्वभूमीवर काही अकॅडमीचे पदाधिकारी व सहकाऱ्यांसोबत काही नाविन्यपूर्ण उपक्रम घेण्याचे ठरवले. यामध्ये मुलांना घर बसल्या सरावात खंड न पडता व्यायाम प्रकार देण्याचे ठरविले. हे व्यायाम प्रकार मुलांपर्यंत 'आव्हान' च्या स्वरूपात पोचवण्याचे ठरवले. "DSA PUNE CORONA FIGHTING CHALLENGE" असे नाव ठेवण्यात आले. मुलांना हे आव्हान पोस्टर व एक विडिओ मार्फत पाठवण्यात आले. हळूहळू ह्या आव्हानात्मक उपक्रमांना चांगला प्रतिसाद मिळू लागला व हा उपक्रम खेळाडूंपर्यंत मर्यादित न ठेवता पालक व कुटुंबांसाठी करण्याचे ठरवले गेले. उपक्रम महत्वाकांशी होता पण निश्चय तितकाच दृढ होता. अकॅडमीच्या फेसबुक पेज वरून हे आव्हान सर्व मंडळींपर्यंत पोहोचविण्याचे ठरवले गेले व ह्याचा प्रतिसाद उत्तम मिळाला. काही अमेरिकेतील मुलांनी देखील हे आव्हान करणे पसंत केले व तसे व्हिडिओ देखील त्यांनी पाठविले गेले.

करोनामध्ये कित्येक मंडळी, संस्था अशा विविध उपक्रम चालू करतात व राबवत व काही दिवसात बंद करतात किंवा खंड पडतो. पण राकेश आणि मंडळींनी हा आव्हानात्मक उपक्रम सलग २०० दिवस (३ ऑक्टोबर २०२० पर्यंत) घेत आज देखील चालू ठेवला आहे. या आव्हानात्मक उपक्रमांची दखल आकाशवाणीने सुद्धा घेतली व ह्या मार्फत राकेश आणि मंडळींनी संपूर्ण देशातील स्पोर्ट्स अकॅडमी यांना असे उपक्रम घेण्यासाठी आव्हान केले आहे. पुढील वाटचालीसाठी राकेश व मंडळींना शुभेच्छा!

भारताचे क्रीडा क्षेत्रातील कामगिरी उंचावणारे भवितव्य

ज्ञान प्रबोधिनी - क्रीडाकुल, निगडी



डॉ. आनंद लुंकड,

शारीरिक शिक्षण संचालक, प्रतिभा महाविद्यालय, चिंचवड, पुणे.

E-mail : anandlunkad07@gmail.com

पुण्याजवळील निगडी येथे ज्ञान प्रबोधिनी नवनगर विद्यालयातील क्रीडाकुल विभागात खो-खो खेळाचा क्रीडा प्रशिक्षक म्हणून काम करताना लेखकाने विद्या वाचस्पती (पी. एच. डी.) पदवी करिता जे संशोधन केले त्याचा सारांश या लेखात आला आहे.

पार्श्वभूमी

भारतात खेळ : आपण एक देश म्हणून, क्रीडा क्षेत्रात (उदा. २०१६ लंडन ऑलिम्पिकमध्ये) सुमारे २०० देशांमध्ये ६७व्या क्रमांकावर होतो. फुटबॉल मध्ये १०७व्या क्रमांकावर आहोत. आणि कसोटी क्रिकेट मध्ये भारत प्रथम क्रमांकावर आहे. (केवळ १२ देश हा क्रिकेट खेळ खेळत आहेत) आपल्या देशाचे केवळ १२० खेळाडू २०१६ च्या लंडन ऑलिम्पिकमध्ये सहभाग घेण्यासाठी पात्र ठरले होते. महत्त्वाचे म्हणजे आपल्या देशाची एकूण लोकसंख्या १३४ कोटीपेक्षा जास्त आहे. अशी विसंगती भारतातील क्रीडा स्पर्धा कामगिरी आणि सामान्य जनजीवन यामध्ये दिसून येते.

भारतीय क्रीडा परिस्थिती .. नेमकी मेख कोठे आहे ?

ज्याप्रमाणे हिरे तासून घेतल्याने त्यांना चमक आणि किंमत प्राप्त होते. तसेच खेळातील गुण देखील

आहेत. भारत देश खेळाच्या प्रतिभेची उत्तम खाण आहे. तथापि आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील आपली क्रीडा स्पर्धातील कामगिरी मात्र निराशा जनक आहे. या मागे जी काही प्रमुख कारणे आहेत त्यात अज्ञान, आळशीपण, सोयी-सुविधांचा अभाव आणि प्रतिभेची वेळेवर ओळख न होणे अथवा प्रतिभेचा अभाव असणे इत्यादि होय.

भारतातील खेळाची परिस्थिती : - काही कारणे

- आपल्या देशात १३४ + कोटी लोकसंख्येमध्ये खेळाडू विकसित करण्यासाठी समग्र दृष्टीकोन असलेल्या संस्था मर्यादित आहेत.
- आपल्या देशात असलेल्या स्थानिक स्वायत्त संस्थांच्या परिश्रम, वैयक्तिक प्रयत्नांमुळे किंवा केवळ नशीबामुळे झालेला आज पर्यंत मिळालेले खेळातील यश आहे. उदा. अभिनव बिंद्रा, क. मल्लेश्वरी इत्यादी.
- योग्य आणि वैज्ञानिक प्रशिक्षण केवळ सशस्त्र दलातील क्रीडा व्यक्तींसाठी उपलब्ध आहे. पण इथली मुख्य उणीव अशी आहे की असे प्रशिक्षण त्या खेळाडूच्या आयुष्यात अगदी उशिरा सुरु होते.
- सर्व प्रतिष्ठित आणि जुन्या संस्थांनी पारंपारिक

पद्धतींचे रक्षण केले आहे. त्यांना आधुनिक विज्ञानाची माहिती नसल्याने ते स्पर्धात्मक जगात पिछाडीवर आहेत. उदा. केरळ मधील द्वंद्व कला इ.

- देशाच्या वेगवान बदलत्या राजकीय परिस्थितीत सर्व स्वायत्त आणि सरकारी संस्थांना मर्यादित असे स्वातंत्र्य आहे. व्यापक अभ्यास, दूरदर्शी विचारसरणी आणि निःस्वार्थ सेवा यात ते मागे राहतात असे सर्वसामान्य मत आहे.
- उपलब्ध स्रोतांचा योग्य उपयोग होत नाही. संसाधनांचा मोठा हिस्सा क्रिकेटवर खर्च केला जातो जो खेळ जगातील फक्त १२ देश खेळत आहेत.

या सर्व कारणांमुळे सामान्य माणूस क्रीडेला अत्यंत गौण स्थान देतो. आजच्या आपल्या समाजात क्रीडा प्रतिभेचा योग्य आदर आणि ओळख नाही. तसेच हुशार, उत्साही आणि सक्रिय उपक्रम करणारे युवक 'क्रीडा व खेळ' क्षेत्र हे त्यांचे मुख्य कारकीर्द म्हणून निवडत नाहीत.

क्रीडाकुल सारख्या शाळा असण्याची आवश्यकता

- खेळात सर्वोच्च यश मिळवण्यासाठी योग्य वयातच प्रशिक्षण घेणे आवश्यक आहे.
- गुणांची शर्यत आणि खूप जड वेळखाऊ अभ्यासक्रम लक्षात घेऊन आज एखाद्या खेळाडूची सर्वोच्च यशापर्यंत प्रगती करणे खूप कठीण आहे. यासाठी स्वतंत्र यंत्रणा विकसित करण्याची आवश्यकता आहे.
- क्रीडा कौशल्याबरोबरच खेळांना एक व्यावसायिक कारकीर्द म्हणून विकसित केले पाहिजे जेणेकरून क्रीडा पटू त्यातून आपले जीवन निर्वाह योग्य पद्धतीने करू शकतील.

- क्रीडा क्षेत्रातील यश बहुपदरी आहे. त्यात शरीरशास्त्र, भौतिकशास्त्र, मानसशास्त्र, क्रीडा प्रशिक्षण, क्रीडा औषध आणि अशा प्रकारच्या अनेक विज्ञानांचा समावेश आहे. यात त्यांचे आंतर संबंध देखील समाविष्ट आहे. एखादी पद्धत विकसित करण्यासाठी या आणि इतर अनेक विज्ञानांचा तपशीलवार अभ्यास केला पाहिजे.
- क्रीडा क्षेत्रात मूलभूत व व्यापक कार्य करणे आणि खेळामध्ये मोठे स्थान गाठणे जेणेकरून भारतीय खेळाचा पुन्हा गौरव होईल.
- क्रीडा व्यक्तीला समाजाचे उपयुक्त केंद्र बनविणे. असे खेळाडू सर्वसामान्यांना चांगल्या आरोग्याविषयी, आरोग्याच्या सवयींबद्दल मार्गदर्शन करतील आणि समाजातील शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी व्यायामास प्रोत्साहन देतील.
- एखाद्या व्यक्तीस त्याच्या क्रीडा प्रतिभेचा उपयोग समाजात सक्रिय, उत्साह पूर्ण आणि आदरणीय जीवन जगण्यासाठी सक्षम करणे.
- खेळ हा निरोगी दैनंदिन जीवनाचा एक महत्त्वाचा भाग असतो. शालेय खेळ हा आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत खेळाडूच्या यशाचा आधार होऊ शकतो.

ज्ञान प्रबोधिनी नवनगर विद्यालय, क्रीडाकुल, निगडी, पुणे

ज्ञान प्रबोधिनी ही संस्था पुणे येथे १९६२ मध्ये स्थापन केलेली शैक्षणिक संस्था आहे. निगडी ज्ञान प्रबोधिनी येथील क्रीडाकुल हा या संस्थेतील एक नाविन्यपूर्ण आणि अविभाज्य भाग आहे. ज्ञान प्रबोधिनीने नेहमी समाजातील विविध क्षेत्रात कार्य केले आहे. आतापर्यंत ज्ञान प्रबोधिनीने बौद्धिकदृष्ट्या हुशार आणि ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांसाठी विविध

शैक्षणिक कार्यक्रम विकसित करण्यात योगदान दिले आहे. क्रीडाकुल हा ज्ञान प्रबोधिनीचा एक शैक्षणिक विभाग आहे जो खेळावर अधिक भर देतो. क्रीडाकुल ही एक विशेष शाळा आहे जी लहान खेळाडूंना शैक्षणिक आणि क्रीडा असे एकत्रित प्रशिक्षण देते.

क्रीडाकुल : भारताच्या भावी सुवर्णपदक विजेत्यांची रोपवाटिका

क्रीडाकुलही एक विशेष शाळा आहे जिचे प्रमुख उद्दिष्ट 'आंतरराष्ट्रीय पातळीवरील खेळाडू तयार करणे' असे आहे. त्यासाठी वेगळी शिक्षण व्यवस्था हवी असते. सर्वसामान्य शाळांना काही मर्यादा असतात कारण त्यांना अभ्यास आणि खेळात संतुलन राखणे अवघड जाते. यासाठी क्रीडाकुलने स्वतंत्र शैक्षणिक यंत्रणा उभी करण्याचा प्रयत्न केला आहे. क्रीडाकुल मध्ये ५ वी (वय १० वर्षे) पासून सुरुवात केली आहे. निवडलेल्या विद्यार्थ्यांचा वेगळा विभाग आहे आणि त्यांच्या रोजच्या नित्यकर्मांमधून सर्व अडथळे दूर ठेवण्याचा प्रयत्न केला आहे. तसेच सर्व विद्यार्थ्यांकडे विशेष लक्ष देण्यासाठी जास्तीत जास्त ३० विद्यार्थ्यांची इयत्ता ५ वी च्या वर्गात निवड केली जाते.

ज्ञान प्रबोधिनी नवनगर विद्यालय, क्रीडाकुल, निगडी - सारांश

- पार्श्वभूमी आणि इतिहास - क्रीडाकुल ही एक खासगी क्रीडा शाळा आहे जी ज्ञान प्रबोधिनी नवनगर विद्यालय येथील निगडी शाळेचा एक विभाग आहे. आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील खेळाडू तयार करण्याच्या उद्देशाने या शाळेची स्थापना १ जून १९९८ मध्ये करण्यात आली.
- भौगोलिक स्थान आणि व्यवस्थापन - क्रीडाकुल ही शाळा सेक्टर क्र. २५, पीसीएनटी, निगडी येथे आहे. हे स्थान पुणे शहरापासून २०

किमी अंतरावर आहे. ज्ञान प्रबोधिनी नवनगर विद्यालय, निगडी ही मराठी सरकारी अनुदानित शाळा आहे, परंतु त्यात इंग्रजी माध्यमिक शाळा, गुरुकुल आणि क्रीडाकुल सारखे विना अनुदानित विभाग देखील आहेत. क्रीडाकुल हा एक खासगी विभाग आहे जो विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक शुल्क आणि सामाजिक निधितून चालविला जातो. शिक्षक, प्रशिक्षक आणि क्रीडा विज्ञान मदतनीस असे सर्व खासगी कर्मचारी आहेत. (विना अनुदानित कर्मचारी)

- विद्यार्थी पात्रता आणि प्रवेश परीक्षा - क्रीडाकुल शाळा ५ वी ते १० वी अशी माध्यमिक शाळा असून या विभागात ज्ञान प्रबोधिनी नवनगर विद्यालय, निगडी आणि इतर अन्य शालेय विद्यार्थ्यांना इयत्ता ५ वी पासून प्रवेश नाव नोंदणी करून होतो. प्रवेश घेणार्या विद्यार्थ्यांसाठी प्रवेश चाचणी घेतली जाते. प्रवेश चाचणी विशेषतः शारीरिक तंदुरुस्ती चाचणी, मानसशास्त्रीय आणि वैद्यकीय तपासणीसह योजना केलेली आहे. क्रीडाकुल ही एक सह-शैक्षणिक शाळा आहे. केवळ ३० विद्यार्थ्यांकरिता ५ वीत प्रवेश दिल जातो.
- क्रीडा प्रकार आणि उपक्रम - क्रीडाकुलमध्ये अॅथलेटिक्स, जिम्नॅस्टिक, आर्चरी आणि कबड्डी हे मुख्य क्रीडा प्रकार असून योग आणि मल्लखांब हे इतर क्रीडा प्रकार आहेत. विविध शासकीय आणि असोसिएशन स्तरीय क्रीडा स्पर्धेत या शाळेतील विद्यार्थी सहभागी होतात. येथे विद्यार्थ्यांसाठी इतर उपक्रम देखील आहेत. उदा. अंतर्गत स्पर्धा, प्रशिक्षण शिबिर, ट्रेकिंग इ.
- शाळेची वेळ - क्रीडाकुल ही १२ तासांची पूर्ण वेळ शाळा आहे. दररोजच्या वेळापत्रकात सकाळी आणि संध्याकाळी असे एकूण चार

तास क्रीडा प्रशिक्षण, नंतर शैक्षणिक अभ्यासक्रम शिकवण्याच्या प्रक्रियेसाठी पाच तास, आहारासाठी दोन तास आणि वैद्यकीय तपासणी आणि मनोवैज्ञानिक प्रशिक्षण यासारख्या क्रीडा विज्ञान सहाय्य कर्मचार्यांसाठी एक तास उपलब्ध असतो.

- उपलब्ध सुविधा – क्रीडाकुलमध्ये २.७५ एकर मैदानावरील अॅथलेटिक्ससाठी २०० मीटर धावण मार्ग असलेला एक ट्रॅक, १८ मीटर आच्छादित असा जिम्नॅस्टिक हॉल, धनुर्विद्या प्रशिक्षण क्षेत्र, दोन कबड्डी आच्छादित मैदान आणि एक कबड्डी मॅट असलेले मैदान, मल्लखांब आणि योग कक्ष यासारख्या क्रीडा सुविधा क्रीडाकुलच्या एकूण १८० खेळाडूंसाठी उपलब्ध आहेत.
- प्रशिक्षक आणि क्रीडा विज्ञान सहाय्य करणारे तज्ञ – क्रीडाकुल हि शाळा विनाअनुदानित अशी आहे. येथील सर्व अध्यापकांची नेमणूक हि खासगी पद्धतीने केली जाते. एकूण सहा क्रीडा प्रकारासाठी दहा विशेष अनुभवी प्रशिक्षक नेमलेले आहेत. प्रशिक्षकांव्यतिरिक्त दोन वैद्यकीय कर्मचारी आणि एक क्रीडा मानसशास्त्रज्ञ देखील विद्यार्थ्यांसाठी नियुक्त आहेत. तसेच शालेय अभ्यासक्रम शिकवण्याकरिता स्वतंत्र दहा अध्यापक नियुक्त आहेत.
- आर्थिक रचना / शुल्क – क्रीडाकुल ही स्वयं-आर्थिक शाळा असल्याने त्याचे आर्थिक व्यवस्थापन विद्यार्थ्यांद्वारे जमा केलेल्या शुल्काद्वारे केले जाते. वार्षिक शुल्क सुमारे रु. १८००० घेतले जाते यामध्ये जेवण आणि वाहतूक हा खर्च वेगळा घेतला जातो. क्रीडाकुल चालविण्यासाठी खर्च हा विद्यार्थी शुल्क, व

समाजाकडून देणगी तसेच विविध खासगी कंपन्यांचे सीएसआर फंड व उपलब्ध शासकीय स्पर्धेसाठीचे अनुदान यातून भागवला जातो.

- पालकांचा सहभाग – राष्ट्रीय स्तरावरील खेळाडूंचे पालनपोषण करण्यासाठी क्रीडाकुलही एक अखंड क्रीडा शाळा आहे. हे लक्ष्य साध्य करण्यासाठी सर्व प्रशिक्षक, विद्यार्थी आणि त्यांचे पालक एकाच दिशेने जाणारे आहेत. प्रशिक्षण सत्र निरीक्षण, स्पर्धा आणि शिबिरासारख्या क्रीडाकुलच्या काही उपक्रमांमध्ये पालकांचा सहभाग योग्य प्रकारे आखलेला आहे. आहार आणि मानसिक मार्गदर्शन पालकांना दिले जाते जेणेकरून ते घरी देखील त्यांच्या पाल्यांना मदत करू शकतील. क्रीडाकुलने पालक प्रशिक्षण सत्र, सभा आणि सहलींचे नियोजन केले आहे.
- यश / कामगिरी – दरवर्षी क्रीडाकुलची स्पर्धेतील कामगिरी ही कमीत कमी २० राष्ट्रीय आणि ५० राज्यस्तरीय खेळाडू अशी आहे. गेल्या २२ वर्षांत एकूण ३३७ राष्ट्रीय खेळाडू क्रीडाकुल येथून तयार झाले आहेत. क्रीडाकुलमध्ये तयार झालेल्या खेळाडूंनी दरवर्षी राष्ट्रीय पातळीवर अॅथलेटिक्स, कबड्डी, खो-खो आणि योगासनांमध्ये अतुलनीय कामगिरी करून दाखविली आहे. क्रीडाकुलच्या अथलेटिक्समधील प्रशिक्षणार्थीची तीन वेळा भारतीय स्तरावर निवड झाली होती आणि त्यांनी 'कनिष्ठ भारतीय क्रीडा प्रशिक्षण शिबिर' मध्ये भाग घेतला होता. तसेच मल्लखांबचे खेळाडू श्री. संतोष घाडगे यांना २०१४-१५ या वर्षासाठी महाराष्ट्र राज्य शासनाचा श्री शिव छत्रपती क्रीडा पुरस्कार (खेळाडू) प्राप्त झाला. क्रीडाकुलच्या तीन विद्यार्थ्यांनी शारीरिक

शिक्षणातील नेट / सेट परीक्षा उत्तीर्ण केली आहे आणि ते वरिष्ठ महाविद्यालयात शारीरिक शिक्षण संचालक म्हणून कार्यरत आहेत. क्रीडकुलाचे अनेक माजी विद्यार्थी हे शारीरिक शिक्षक, क्रीडा प्रशिक्षक, फिजिओथेरपिस्ट इत्यादी विविध ठिकाणी कार्यरत आहेत.

लेखकाने **क्रीडाकुल - एक चिकित्सात्मक अभ्यास** हा विषय घेऊन पुणे विद्यापीठातून २०१५ साली शारीरिक शिक्षण विषयातील विद्या वाचस्पती ही पदवी प्राप्त केली. संशोधनातील काही महत्वाची उद्दिष्टे पुढीलप्रमाणे होती.

१. क्रीडाकुल मधील विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्षमता, बुद्धिमत्ता आणि क्रीडा कामगिरी यातील सद्यस्थिती जाणून घेणे.
२. क्रीडा कामगिरी तपासण्याचे योग्य साधन तयार करणे.
३. क्रीडकुलातील विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्षमता आणि क्रीडा यश या संबंधी मांडलेले उद्दिष्टे पूर्ण झाली का ते तपासणे.
४. क्रीडकुलातील विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्षमता आणि क्रीडा यश यांच्यातिल सहसंबंध तपासणे.
५. क्रीडकुलातील विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्षमता आणि बुद्धिमत्ता यांच्यातिल सहसंबंध तपासणे.

या उद्दिष्टाच्या पूर्तिसाठी योग्य अशी संशोधन प्रक्रिया करून काही त्यांचे काही संशोधन शोध खालीलप्रमाणे आहेत.

१. ७ वी इयत्ता ते इयत्ता ९वी पर्यन्त विद्यार्थ्यांनी सर्व शारीरिक क्षमतांमध्ये वाढ दर्शविली आहे. मात्र विविध शारीरिक चाचण्यांची आकडेवारी मधून असे लक्षात आले की हे सर्व शारीरिक

क्षमता घटक आंतरराष्ट्रीय मानदंडांच्या संदर्भात यश प्राप्ती करिता पुरेसे नाहीत.

२. क्रीडाकुल मधील ७४% विद्यार्थी 'सामान्य' बुद्धिमत्तेचे होते आणि केवळ ११% विद्यार्थी उच्च श्रेणीत होते. यामध्ये कबड्डी खेळ वगळता क्रीडाकुलमधील इतर सर्व खेळांमध्ये ५५% पेक्षा जास्त विद्यार्थी 'सामान्य' बुद्धिमत्तेचे असल्याचेही समोर आले आहे.
३. क्रीडाकुलातून जिल्हा, विभागीय, राज्य व राष्ट्रीय स्तरावर पदक जिंकलेल्या विद्यार्थ्यांच्या क्रीडा उपलब्धिचे मूल्यांकन करण्यासाठी संशोधकाने एक निकष साधन विकसित केले. हे साधन विद्यार्थ्यांच्या क्रीडा उपलब्धिचे मूल्यांकन करण्यासाठी वापरले गेले.
४. क्रीडा स्पर्धा यश / कामगिरी - इ. ७वी, ८वी आणि ९वी मध्ये सरासरी खेळाडूने विभागीय स्तराचे क्रीडा यश प्राप्त केले. १० वी तिल खेळाडू स्पर्धा कामगिरी मध्ये राज्य पातळीवर यश प्राप्त केले. खेळ निहाय यश असे होते - अॅथलेटिक्सची, कुस्ती आणि कबड्डी या खेळातील खेळाडूंना केवळ जिल्हास्तरावर क्रीडा यश प्राप्त झाले. जिम्नॅस्टिक्सची, मल्लखांब आणि योगासन या खेळातील खेळाडूंनी विभागीय स्तरावर क्रीडा यश साध्य केले. तर खो - खो खेळामधील खेळाडूंचे राज्य स्तरावर क्रीडा यश होते.

संशोधकाने खाली दिलेल्या निष्कर्षांची मांडणी केली आहे.

- क्रीडाकुलमधील विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमतेचे विश्लेषण केल्यानंतर संशोधकाने आंतरराष्ट्रीय मानकानुसार शारीरिक तंदुरुस्ती ८५ टक्केपेक्षा कमी आहे असा निष्कर्ष काढला आहे. याचा

अर्थ क्रीडाकुलमधील विद्यार्थ्यांची शारीरिक क्षमता ही सर्वसाधारण प्रमाणांच्या गुणांपेक्षा वरची नाही. संभाव्य आंतरराष्ट्रीय खेळाडूंसाठी हि शारीरिक क्षमता पुरेशी नाही.

- क्रीडाकुलमधील विद्यार्थ्यांच्या बुद्धिमत्तेच्या माहितीचे विश्लेषण केल्यानंतर संशोधकाने निष्कर्ष काढला की क्रीडाकुलामधील ७४ % विद्यार्थी 'सामान्य' बुद्धिमत्तेचे होते.
- क्रीडाकुलमधील विद्यार्थ्यांच्या क्रीडा यशाचे विश्लेषण केल्यानंतर संशोधकाने क्रीडाकुल कार्यक्रमातील विद्यार्थ्यांची क्रीडा यश जास्तीत जास्त राज्य स्तरावर होती असा निष्कर्ष काढला.
- क्रीडाकुलच्या विद्यार्थ्यांमधील शारीरिक तंदुरुस्ती आणि क्रीडा यश या घटकांमध्ये सकारात्मक सहसंबंध आहे असे संशोधकाला आढळले.
- क्रीडाकुलच्या विद्यार्थ्यांची बुद्धिमत्ता आणि क्रीडा प्राप्ती यांच्यात सकारात्मक सहसंबंध आहे असे संशोधकाला आढळले.
- क्रीडाकुलमधील सद्यस्थिती व कार्यप्रणाली पाहता 'क्रीडाकुल, खरोखर भावी पदक विजेतांसाठी रोपवाटिका आहे का?' या प्रश्नाचे उत्तर होकारार्थी नाही.

• तज्ञांच्या मते, क्रीडाकुल कार्यक्रमाचे उद्दीष्ट साध्य न करण्याच्या विविध कारणांमध्ये चुकीची खेळांची निवड, प्रशिक्षित खेळाडूंची निवड न होणे आणि विद्यार्थ्यांची शारीरिक तंदुरुस्ती कमतरता ही कारणे होती.

• क्रीडाकुल कार्यक्रम योग्य दिशेने जात आहे परंतु काही शिफारशींचे पालन केले पाहिजे.

• शिफारसी आणि सूचना – निश्चित केलेले ध्येय आणि उद्दीष्ट साध्य करण्यासाठी, क्रीडाकुलला खालीलप्रमाणे काही शिफारसी आणि सूचना केल्या आहेत. प्रवेश चाचणीच्या वेळी विद्यार्थ्यांचा खेळातील आग्रह मोजायला हवा, वास्तविक क्रीडा गुणवंत शोध प्रक्रिया लागू केली जावी, बॅडमिंटन, नेमबाजी, टेनिस असे खेळ क्रीडाकुल येथे सुरू व्हावेत. क्रीडाकुलने केवळ दोन किंवा तीन क्रीडा प्रकारावर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे. महाविद्यालयीन स्तरीय खेळाडू क्रीडा प्रशिक्षण रचना क्रीडाकुल येथे तयार करायची आहे. क्रीडाकुलची आर्थिक स्थिती भक्कम असावी अशी शिफारस देखील करण्यात आली.

लेखात आलेली सर्व माहिती ही आनंद लुंकड यांनी विद्या वाचस्पती या पदवी करिता जो संशोधन प्रबंध पुणे विद्यापीठाला इ. स. २०१५ साली सादर केला होता, त्यातून घेतली आहे.



फिनिक्स भरारी ... सुयशची

• • •

सुवर्णा देवळाणकर,

उप-प्राचार्या, सेंट मिरा कॉलेज फॉर गर्ल्स, पुणे
E-mail : suvarnadeolankar@gmail.com

तो दिवस होता शनिवार, २९ ऑगस्ट २०२०, राष्ट्रीय क्रीडा दिन. या निमित्ताने नवी दिल्ली येथून राष्ट्रपती रामनाथ कोविंद यांनी कोरोनाच्या प्रादुर्भावामुळे ऑनलाइन पद्धतीने आयोजित केलेल्या एका भव्य कार्यक्रमात सर्वोत्कृष्ट कामगिरी करणा-या भारतीय खेळाडूंना राष्ट्रीय क्रीडा पुरस्काराने गौरविले गेले. राष्ट्रीय पुरस्कारासाठी एकुण पाच खेळाडूंना खेलरत्न व २७ खेळाडूंना अर्जुन पुरस्कार प्रदान करण्यात आले. केंद्रीय क्रीडा विभागातर्फे आयोजित या कार्यक्रमाला हे पदक विजेते खेळाडू ऑनलाइन पद्धतीने सहभागी झाले होते. हा कार्यक्रम मी दूरदर्शनवर पहात होते.

एक तास चाललेल्या या कार्यक्रमात राष्ट्रपती रामनाथ कोविंद यांनी पुरस्कार विजेत्यांचे अभिनंदन करताना २०२८ च्या लॉस एंजल्स ऑलिम्पिकमध्ये भारत अव्वल दहामध्ये स्थान पटकाविण्याचे लक्ष्य गाठू शकतो असा विश्वासही व्यक्त केला होता.

या कार्यक्रमा दरम्यान निवेदन करणारी व्यक्ती एक एक खेळाडूचे नाव पुकारत असताना त्या त्या



खेळाडूंनी केलेल्या कामगिरी बाबत माहिती दिली जात होती. तसेच खेळाडूंच्या कारकिर्दीसंदर्भात एक छोटा व्हिडिओही दाखवला जात होता. त्या खेळाडूला कोणता पुरस्कार मिळाला, त्या पुरस्काराचे स्वरूप आणि पुरस्काराच्या रूपाने जाहीर झालेली रक्कम, मानपत्र आणि ट्रॉफी याची माहिती दिली जात होती. मी लक्षपूर्वक एक एक खेळाडूची नावे ऐकत होते. सुरुवात राजीव गांधी खेलरत्न पुरस्कारापासून झाली. त्यानंतर अर्जुन पुरस्कार विजेते खेळाडूंची नावे पुकारली गेली. मी खूप उत्कंठेने एक एक खेळाडूचे नाव ऐकत व बघत होते. मी ज्या नावाची वाट बघत होते, तो पॅरालिंपिक खेळाडू सुयश जाधव याला अर्जुन पुरस्कार हे नाव टाळ्यांच्या गजरात ऐकताच व सुयशच्या कारकिर्दीबद्दलचा व्हिडिओ बघताना मात्र माझ्या डोळ्यात आनंदाश्रू उभे राहिले. या अश्रूंबरोबरच मी नऊ ते दहा वर्षे मागे गेले.

साधारणतः ही २०१०-११ या वर्षी पुण्याच्या डेक्कन जिमखाना येथील टिळक जलतरण तलाव येथे मी नियमितपणे माझ्या मुलाला जलतरणाच्या सरावासाठी प्रशिक्षक कल्पना आगाशे यांच्याकडे

घेऊन जात असे. त्याचवेळी सुयशचे वडील त्याला प्रशिक्षणासाठी कल्पना आगाशे यांच्याकडे घेऊन आले होते. सुयशचा सरावही तेथेच नियमितपणे सुरू झाला होता.

मी तेथे सुयशची प्रॅक्टिस दररोज पहात होते. तो बारा वर्षाखालील वयोगटातील सर्व सामान्य मुलांबरोबरच रोज तीन तास चार किमी.पोहण्याचा सराव करत असे. सुयश तसा पुण्यात नवीन होता. त्याच्या बरोबर सराव करणारी सर्व मुलेही बारा वर्ष वयोगटातील होती. त्या सर्व मुलांबरोबर दिव्यांग खेळाडू म्हणून तो कधीच वावरला नाही. आणि सर्व मुले देखील त्याला मदत करत असत. अतिशय शांत स्वभावाचा सुयश या सर्व मुलांमध्ये रमत असे. मुलांच्या स्पर्धेत त्याची स्पर्धा नसायची तरीही मुलांना प्रोत्साहन देण्याकरिता तो आवर्जून हजर असायचा. सर्वांचा तो एक आदर्श सुयशदादा तसेच एक प्रेरणा देणारा खेळाडू होता.

सुयशने फर्ग्युसन महाविद्यालयात बीए प्रथम वर्षाला प्रवेश घेतला होत. फर्ग्युसन महाविद्यालयाच्या हॉस्टेलवरच तो रहात होता. इथे मला एक गोष्ट आवर्जून सांगितली पाहिजे की, त्याला प्रशिक्षण देणाऱ्या कल्पना आगाशे यांनी देखील सुयशला दोन्ही हात नाहीत किंवा अपंग आहे म्हणून सरावामध्ये कधीच कोणतीही सूट दिली नव्हती. मी स्वतःच टिळक तलावावर सुयशचा सराव दररोज सतत चार वर्षे बघत होते.

सुयशला दोन्ही हात नाहीत हे इतरांना कधीच जाणवत नसे. कारण तो सर्व कामे इतर मुलांबरोबर अगदी सफाईदारपणे करत असे. सराव संपल्यानंतर तो स्वतःच स्वतःचे सामान आवरत असे, जलतरणातील फीन्स घालणे, काढून ठेवणे, स्वीमिंग कॉस्च्युम घालणे, कपडे बदलणे, खिशातला मोबाईल काढून बोलणे, लॅपटॉप वरील कामे करणे,

इत्यादी गोष्टी तो सहजपणे करत असे. मी हे सर्व बघून एक दिवस कल्पना आगाशे यांच्याकडे सुयशची माहिती विचारली.

सुयश हा सोलापूर जिल्ह्यातील करमाळा या तालुक्यातील एक छोटेसे गाव पांगरे येथे राहणारा. त्याचे वडील नारायण जाधव हे क्रीडाशिक्षक म्हणून वेळापूर तालुका माळशिरस येथे न्यू इंग्लिश स्कूलमध्ये नोकरीच्या निमित्ताने आले होते. सुयशचे शिक्षणही तेथेच झाले. उच्च माध्यमिक शिक्षण त्याने अकलूज येथील शंकरराव मोहिते महाविद्यालयात घेतल्यानंतर महाविद्यालयीन शिक्षण फर्ग्युसन महाविद्यालयात झाले. पॅरालिंपिक स्पर्धेसाठी त्याची तयारी करून घेत आहे. मुलगा खूपच हुशार आणि मेहनती असून एक ना एक दिवस तो आंतरराष्ट्रीय पातळीवर चमकेल एवढी त्याची क्षमता आहे असे कल्पना आगाशे यांनी सांगितले. मी सुयशला जी शक्य आहे ती मदत करण्याचे ठरवले. सुयश तोपर्यंत विविध राज्य व राष्ट्रीय स्तरावर चांगली कामगिरी करत होता ते पाहून मी सुयशबद्दल सर्व प्रसारमाध्यम प्रतिनिधींना अधिक माहिती दिली. बऱ्याच प्रतिनिधींनी जलतरण तलावावर येऊन त्याची मुलाखतही घेतली होती. याच दरम्यान त्याला मदतीसाठी काही लोकही पुढे आले होते. कल्पना आगाशे यांनी देखील सुयशकडून कधीच प्रशिक्षणासाठी पैसेही घेतले नाहीत. या शिवाय त्यांचे मोठे बंधु श्री. अशोक देशपांडे यांनी देखील सुयशला वेळोवेळी जलतरण स्पर्धेसाठी कधी प्रवेश फी तर कधी स्पर्धेला जाण्या येण्याकरिता लागणाऱ्या खर्चासाठी वेळोवेळी आर्थिक मदत केली होती याचा मी येथे आवर्जून उल्लेख करू इच्छिते.

मी नेहमीच सर्व वर्तमानपत्रात सुयशच्या स्पर्धेतील निकाल, फोटो वगैरे सर्व माहिती देत असे.

अत्यंत प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करणाऱ्या

सुयश जाधव याची कहाणी मोठी वेदनादायक आहे.
सुयशच्या आयुष्यातील दुर्दैवी घटना -

लहानपणी घडलेल्या एका दुर्घटनेमुळे त्याचे आयुष्यच बदलून गेले. तो अकरा वर्षांचा असताना त्याच्या चुलतभावाच्या लग्नात एक दुर्दैवी प्रसंग घडला. इतर मुलांबरोबर तो खेळत असताना तेथे असलेल्या इलेक्ट्रीक तारेला तो चिकटला आणि विजेचा झटका बसल्यामुळे तो होरपळून गेला. त्यात त्याला दोन्ही हात गमवावे लागले. दोन्ही हातांना गँगरीन झाले होते. हात कापण्याशिवाय गत्यंतर नव्हते. नाहीतर ते सर्व शरीरात पसरले असते. त्याच्या जीवास धोका निर्माण झाला असता. म्हणून त्याचे कोपरापासून दोन्ही हात कापावे लागले. सुयशचे वडील हे क्रीडाशिक्षक असून जलतरणातील राष्ट्रीय खेळाडू असल्याने सुयशलाही याच खेळात आंतरराष्ट्रीय दर्जाचा खेळाडू तयार करण्याची त्यांची इच्छा होती. म्हणून सुयशच्या वडिलांनी त्याला वयाच्या पाचव्या वर्षापासूनच पोहायला शिकविण्यास सुरुवात केली होती. तो प्रथम विहिरीतच पोहायला शिकला. २००७ मध्ये पहिल्या राज्यस्तरीय जलतरण स्पर्धेत त्याने सहभागी होताना तीन पदकेही मिळवली होती. त्यानंतर वरील दुर्दैवी अपघात घडला. सुयशचे हात कोपरापासून कापले गेल्याने ते निराश झाले होते. पण नंतर त्यांनी नकारात्मक विचार बाजूला सारून सुयशचा सराव सुरू केला.

इथुनच सुरू झाली बाप-लेकाच्या जिद्दीची व संघर्षाची नवी कहाणी

वडिलांनी गावातील विहिरी, तलाव, नद्यांमध्ये मिळेल त्या ठिकाणी त्याला प्रशिक्षण दिले. अनेक राज्यस्तरीय स्पर्धेत त्याने सहभागी होण्यासही सुरवात केली होती. हळूहळू राज्य पातळीवर तो पदके मिळवू लागला होता. कौतुक होत होते. पण त्याच्या वडिलांचे स्वप्न सुयशला आंतरराष्ट्रीय

खेळाडू बनवायचे होते. स्पर्धा जिंकायची असेल तर त्याला त्याच पद्धतीचे प्रशिक्षण घेणे आवश्यक असल्याने ते सुयशला पुण्यात टिळक तलावावर प्रशिक्षणासाठी घेऊन आले होते. पुण्यातील खर्च परवडत नाही म्हणून त्याच्या वडिलांनी दोन एकर जमीनही विकली व प्रशिक्षणासाठी पैसा उभारला. २०१७ मध्ये जकार्ता येथे झालेल्या आशियाई ऑलिंपिक स्पर्धेत त्याने सुवर्णपदक मिळवले या कामगिरीने मात्र त्याचे आयुष्यच बदलून गेले सगळ्या देशांनी त्यांच्यावर कौतुकाचा वर्षाव केला.

पित्याच्या जिद्दीस पुत्राच्या परिश्रमाची जोड-

आपल्या वडिलांच्या स्वप्नांची जाणीव छोट्याशा सुयशला होती आणि याच जिद्दीतून त्याने वडिलांची इच्छा पूर्ण करण्यासाठी प्रयत्न करायला सुरवात केली. दोन्ही हात गमावलेले असतानाही बघता बघता उत्कृष्ट जलतरणपटू म्हणून त्याने नावलौकिक



कमावला आणि पदकांची कमाईही केली. राजस्थानमधील उदयपूर येथे झालेल्या सतराव्या राष्ट्रीय अपंग जलतरण स्पर्धेत सुयशने उत्कृष्ट कामगिरी करताना ५० मीटर फ्री स्टाइल, १०० मीटर बटरफ्लाय व २०० मीटर वैयक्तिक मिडले या तीनही प्रकारांत सुवर्णपदक पटकाविताना सर्वोत्कृष्ट खेळाडू हा किताबही मिळवला.

प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करून मिळवलेले पुरस्कार

केवळ शारीरिकच नव्हे तर आर्थिक स्तरांतूनही अत्यंत प्रतिकूलता असूनही त्याने आज मिळविलेले

हे यश कौतुकास्पद आहे. दोन्ही हात गमावल्या- नंतरही सुयशने राज्यस्तरावर ५१, राष्ट्रीय स्तरावर ४६ तर आंतरराष्ट्रीय स्तरावर पाच सुवर्णपदकासह २१ पदके मिळविताना आजपर्यंत त्याने एकूण ११८ पदके पटकावली आहेत.

सुयशला २०१६- १७ मध्ये 'एकलव्य' राज्य क्रीडा (दिव्यांग) पुरस्काराने सन्मानित केले. राज्य शासनाने क्रीडा क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी करणाऱ्या ३२ खेळाडूंची विविध पदांवर थेट शासकीय नियुक्त्या केल्या त्यात त्याचा समावेश होता.

२०१८ मध्ये मुंबईत झालेल्या कार्यक्रमात सुयशला महाराष्ट्र शासनाच्या सर्वोत्कृष्ट खेळाडूचा शिवछत्रपती पुरस्काराने तर त्याचे वडील नारायण जाधव यांना उत्कृष्ट प्रशिक्षक शिवछत्रपती पुरस्काराने गौरवण्यात आले. या पिता पुत्रांना एकाच वेळेस हा पुरस्कार मिळाला. रिओ पॅरालिंपिक जलतरण स्पर्धेत सहभागी झालेल्या सुयशचे पदक थोडक्यात हुकले होते. या स्पर्धेनंतर सुयशला महाराष्ट्र शासनाने पन्नास लाख रुपयांचे पारितोषिक देऊन गौरविले.

आज जे सुयशने यश मिळवले त्यात त्याच्या आईवडिलांचा मोठा वाटा आहे. कारण त्यांनी नुसतेच त्याला प्रोत्साहन दिले असे नव्हे तर दिव्यांग असूनही कोणतेही नकारात्मक विचार त्याच्या मनात येऊ दिले नाहीत. तो कुठेही कमी नाही हे सतत सुयशच्या मनावर बिंबवले गेले. आपला मुलगा अपंग आहे हे त्यांनी देखील कधीच मानले नाही. त्यामुळे सुयश पूर्णपणे खेळाकडे लक्ष केंद्रित करू शकला.

सुयश दहावी व बारावीची परीक्षा उत्तम रीतीने उत्तीर्ण झाल्यानंतर पुण्यास स्थलांतरित होण्याचा महत्वाचा निर्णय घेतला. जलतरणाचे चांगले प्रशिक्षण घ्यावे हा त्यामागचा उद्देश होता.

सांस्कृतिक राजधानी बरोबरच क्रीडानगरी नावाने सुद्धा पुण्याने नाव कमावले आहे. विविध क्रीडा प्रकारात पुण्याचे खेळाडू सातत्याने आंतरराष्ट्रीय पातळीवर चमकदार कामगिरी करत आहेत. या उद्देशाने त्याचे वडील पुण्यात टिळक जलतरण तलावावर कल्पना आगाशे यांच्याकडे घेऊन आले होते. तेथे त्याचा सरावही नियमितपणे सुरू झाला.

आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील यश -

२००९ मध्ये सुयश पहिल्यांदा आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत सहभागी झाला होता. पॅरा जलतरण प्रकारात गेल्या काही वर्षांमध्ये भारताला आंतरराष्ट्रीय स्तरावर पदकं जिंकून देणाऱ्या खेळाडूत सुयश जाधव या खेळाडूचा समावेश होत आहे.

सुयशने गेल्या पाच वर्षांत सातत्याने चांगले यश मिळवले आहे. २०१५ मध्ये जर्मनी येथे तीन रौप्य तर पोलंड येथे एक सुवर्ण, एक रौप्य आणि दोन ब्राँझ पदक मिळवले होते. २०१६ मध्ये रशिया येथे झालेल्या स्पर्धेत एक रौप्य व एक ब्राँझ पदक मिळवले होते तर ब्राँझील येथील स्पर्धेत सुयश सहभागी झाला होता.

२०१७ मध्ये बर्लिन येथे एक रौप्य पदक व मेक्सिको येथे जागतिक स्तरावर ४ था क्रमांक मिळवला होता.

२०१८ मध्ये शारजा येथील आंतर राष्ट्रीय स्तरावर तीन सुवर्णपदक एक रौप्य आणि एक ब्राँझ पदक मिळवले. तसेच इंडोनेशिया येथे एशियन पॅरा गेम्स मध्ये ५० मीटर बटरफ्लाय या प्रकारात यापूर्वी एकाही भारतीय खेळाडूस सुवर्णपदक जिंकता आले नव्हते. याच क्रीडा स्पर्धेत त्याने एक सुवर्ण पदकाबरोबरच आणखी दोन ब्राँझपदकेही जिंकली होती.

२०१९ या एकाच वर्षात पोलंड येथे झालेल्या स्पर्धेत सुयशने एक रौप्यपदक मिळवले त्याच वर्षी

तो लंडन येथील जागतिक स्पर्धेत सहभागी झाला होता.

रिओ ऑलिंपिकमध्ये मात्र सुयशचे पदक अवघ्या चार सेकंदांनी हुकले होते याची त्याला आजही खंत वाटते. आंतरराष्ट्रीय पातळीवर स्पर्धेत सहभागी होण्यासाठी उच्चस्तरीय प्रशिक्षणाची आवश्यकता आहे पण इतर देशात जाउन प्रशिक्षण घेण्याकरिता आर्थिक खर्च परवडणारा नाही असेही सुयशनी सांगितले. आता टोकियो (जपान) येथे होणाऱ्या ऑलिंपिक स्पर्धेत पदक मिळवणे हेच सध्या सुयशचे मुख्य ध्येय आहे.

अर्जुन पुरस्काराचा मानकरी-

पुण्यात क्रीडा अधिकारी पदावर कार्यरत असणारा सुयशला अर्जुन पुरस्कार मिळाल्याची बातमी कळली आणि त्याच्या कुटुंबाच्या आनंदाला पारावार राहिला नाही. सुयशच्या रूपाने सोलापूर जिल्ह्याला मिळालेला हा पहिलाच अर्जुन पुरस्कार आहे. आई सविता आणि वडील नारायण जाधव यांचा खंबीर पाठिंबा आणि त्यास सुयशच्या कठोर परिश्रमाची मिळालेली जोड, यामुळेच आज सुयश अर्जुन पुरस्काराचा मानकरी ठरला आहे.

अपंगत्वाचा बाऊ करण्यापेक्षा आणि आपल्याकडे जे नाही यापेक्षा आपल्याकडे जे आहे त्याचा विचार करून त्यास मेहनतीची जोड दिली तर यश नक्की मिळते असे सुयश सांगतो. जागतिक पातळीवर आपल्या कर्तृत्वाची छाप पाडणाऱ्या सुयशची राज्य सरकारने दखल घेऊन त्याला प्रथम वर्ग क्रीडा अधिकाऱ्याची नोकरीही दिली आहे.



टाळ्यांच्या गजरात जेव्हा सुयशने अर्जुन पुरस्कार व सन्मानपत्र स्वीकारले, त्यावेळी माझ्या डोळ्या समोरून सुयशचा संपूर्ण प्रवास हा आत्ताच घडत असल्या प्रमाणे तरळून गेला. सुयश या पुरस्काराचा नक्कीच पात्र आहे. **सुयशची ही फिनिक्स भरारी** इतरांना नक्कीच प्रेरणादायी ठरेल. सुयशला पुढील कारकिर्दीसाठी शुभेच्छा !!



ओळख नविन साहित्याची : बीन बॅग्स

ह्या साधनाचा वापर फेकणे व झेलणे कौशल्य व समन्वय विकसित करण्यासाठी केले जाते. एखाद्या टिपरीचा वापर जसे आपण विविध प्रकारे करतो तसाच वापर अधिक सुरक्षित रित्या बीन बॅग्सचा करता येतो. अत्यंत अष्टपैलू असा वापर ह्या साहित्याचा करून अधिक मज्जा व आनंद मुले लुटतात. विविध रंगाचे असल्यामुळे ते आकर्षक असतात. विविध आकाराच्या (गोल, त्रिकोणी, फ्लॅट, क्यूब, इ.) बीन बॅग्सचा वापर टार्गेट (लक्ष्यवेधी) खेळ खेळण्यासाठी केला जातो. तसेच काही बीन बॅग्सवर अक्षरे लिहिलेली असतात व विविध ज्ञानात्मक खेळ देखील घेतले जातात. फलफी शिप बीनच्या पिशव्यामध्ये वेगळ्या स्पर्शाची भावना जागरूक होते आणि ती लहान मुलांसाठीच आदर्श आहे.



नॉर्मन प्रिचर्ड

विस्मृतीत गेलेले रत्न!



डॉ. मिलिंद धमढेरे,

ज्येष्ठ क्रीडा समीक्षक

e-mail : dhamdheremilind28@gmail.com

अॅथलेटिक्स याला खेळांचा महाराजा असे म्हटले जाते. या खेळामध्ये ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेसारख्या प्रतिष्ठेच्या क्रीडा महोत्सवात पदकांची लयलूट करण्याची संधी असते. भारताच्या

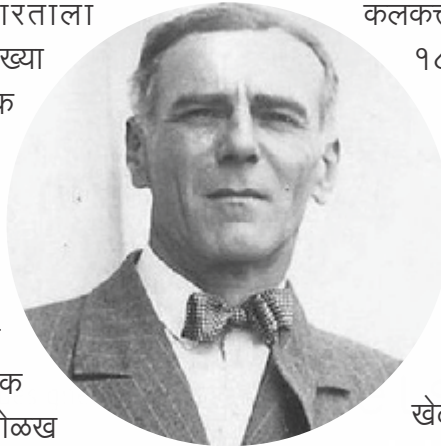
नॉर्मन प्रिचर्ड यांनी सन १९०० मध्ये पॅरिस येथे आयोजित केलेल्या ऑलिम्पिक क्रीडा स्पर्धेत दोन रौप्यपदकांची कमाई केली. त्यांच्या या रुपेरी यशानंतर आजपर्यंत भारताला ऑलिंपिकमध्ये अॅथलेटिक्ससारख्या हुकमी क्रीडा प्रकारात पदक मिळवता आलेले नाही. काळाच्या ओघात नॉर्मन यांचे यश विस्मृतीत दडले गेले आहे.

पृथ्वीवरील सर्वात मोठा क्रीडा सोहळा म्हणून ऑलिंपिक स्पर्धेची ओळख आहे. आधुनिक ऑलिंपिकचे जनक म्हणून ओळख असलेले बॅरन डी कुबर्टीन यांच्या अथक प्रयत्नानंतर अथेन्स येथे सन १८९६ मध्ये आधुनिक ऑलिंपिक स्पर्धेस प्रारंभ झाला. या स्पर्धेत मिळालेल्या चांगल्या प्रतिसादानंतर कुबर्टीन यांच्या शहरात म्हणजेच पॅरिस येथे दुसऱ्या ऑलिंपिक स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते. या स्पर्धेत

भारतीय वंशाच्या नॉर्मन यांनी २०० मीटर धावणे आणि २०० मीटर अडथळा शर्यत या दोन क्रीडा प्रकारांमध्ये रुपेरी कामगिरी केली. ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धेत पदक मिळवणारे पहिले आशियाई खेळाडू म्हणूनही त्यांच्या नावावर अनोखी कामगिरी नोंदवली गेली.

फुटबॉलचे शहर असा नावलौकिक असलेल्या कलकत्ता शहरात नॉर्मन यांचा २३ जून १८७५ रोजी जन्म झाला. लहानपणापासूनच त्यांना अनेक खेळांची आवड होती. खासकरून फुटबॉल हा खेळ त्यांच्या नसानसात भिनला होता. जॉर्ज पीटर्सन व हेलन मेनाई यांनी आपला मुलगा नॉर्मन याला लहानपणापासूनच खेळांसाठी सतत प्रोत्साहन दिले.

शालेय स्तरावर नॉर्मन यांनी अनेक स्पर्धांमध्ये भाग घेत आपल्या शाळेला विजय मिळवून दिले होते. त्यानंतर महाविद्यालयीन स्तरावरही फुटबॉलवरील त्यांचे प्रेम कायम होते. सन १८९७ मध्ये सोबाबाजार विरुद्ध सेंट झेवियर्सकडून खेळताना त्यांनी नोंदविलेली हॅटट्रिक



ही त्या काळातील स्थानिक खुल्या स्पर्धामध्ये नोंदवली गेलेली पहिली हॅटट्रिक होती असा उल्लेख केला जातो.

फुटबॉल मैदानावरील नॉर्मन यांचा धावण्याचा वेग आणि शैली पाहून त्यांच्या क्रीडा शिक्षकांनी अॅथलेटिक्स स्पर्धामध्ये भाग घेण्याचा त्यांना सल्ला दिला. हा सल्ला मानून त्यांनी आंतरमहाविद्यालयीन मैदानी स्पर्धेत भाग घेतला. तसेच त्यांनी वेगवेगळ्या प्रांतांदरम्यान आयोजित केलेल्या मैदानी स्पर्धेत बंगाल प्रांताकडून भाग घेतला. सलग सहा वर्षे त्यांनी १०० यार्डस् अंतराच्या शर्यतीत प्रथम क्रमांक टिकविला होता. सन १८९८-९९ म्हणजे त्यांनी या शर्यतीत राज्य विक्रमाची नोंद केली. त्याखेरीज त्यांनी ४४० यार्डस् धावणे आणि १२० यार्डस् अडथळा शर्यतींमध्येही आपले कौशल्य सिद्ध केले.

महाविद्यालयीन शिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर त्यांना कलकत्ता येथील एका व्यापारी पिढीमध्ये नोकरी मिळाली. नोकरी करीत असताना सन १९०० मध्ये तागाच्या कपड्यांच्या मार्केटिंगनिमित्त ते इंग्लंडला गेले होते. तेथे गेल्यानंतरही त्यांचे फुटबॉल आणि मैदानी स्पर्धा या क्रीडा प्रकारांवरील प्रेम अतूट राहिले होते. काम करीत असतानाच फावल्या वेळेत त्यांनी स्थानिक स्तरावरील फुटबॉल आणि मैदानी स्पर्धामध्ये देखील भाग घेतला. विशेषतः धावण्याच्या शर्यतींवर त्यांनी अधिक लक्ष केंद्रित केले होते. या क्रीडा प्रकारांमधील त्यांची हुकूमत पाहून लंडन अॅथलेटिक्स क्लबने त्यांना आपले सदस्यत्व दिले. त्यामुळे त्यांचा उत्साह अधिकच द्विगुणित झाला. तेथे त्यांनी १०० यार्डस् व ४४० यार्डस् धावणे, १२० यार्डस् स्पर्धामध्ये भाग घेतला. या शर्यतींमध्ये त्यांनी अनेक ब्रिटिश अनुभवी खेळाडूंचा मात केली. या शर्यतींमध्ये त्यांनी बंगाल प्रांत अॅथलेटिक्स क्लबचे प्रतिनिधित्व केले होते. त्यांच्या कामगिरीचे कौतुक तेथील स्थानिक

वृत्तपत्रांनीही भरभरून केले होते एक-दोन दैनिकांनी त्यांना 'दि इंडियन चॅम्पियन' अशी उपाधीही दिली होती.

पॅरिस येथे सन १९०० मध्येच ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धेविषयी तयारी सुरू झाली त्याचे वृत्त नॉर्मन यांच्या कानावर आले नाही तर नवलच. या स्पर्धेत उतरण्याचा निश्चय त्यांनी केला. त्यावेळी भारत देश स्वतंत्र झाला नव्हता. त्यामुळे त्यांनी या स्पर्धेत वैयक्तिक प्रवेशिका दिली होती. ६० मीटर्स, १०० मीटर्स, २०० मीटर्स धावणे, ११० मीटर्स व २०० मीटर्स अडथळा शर्यत या पाच शर्यतींमध्ये त्यांनी भाग घेतला. २०० मीटर्स अडथळा शर्यतीच्या पहिल्या प्राथमिक फेरीत त्यांनी २६.८ सेकंद वेळ नोंदवित ऑलिंपिक विक्रम नोंदविला. अंतिम फेरीत त्यांनी सर्वोत्तम कौशल्य दाखविण्याचा प्रयत्न केला, मात्र शेवटच्या टप्प्यात अमेरिकेच्या अल्विन क्रेझेलीन यांनी त्यांच्यावर मात केली. क्रेझेलीन यांनी हे अंतर २५.४ सेकंदात पार केले. नॉर्मन यांना हे अंतर पार करण्यास २६ सेकंद वेळ लागला. साहजिकच त्यांना रौप्य पदकावर समाधान मानावे लागले. अर्थात ही कामगिरी देखील त्यांच्यासाठी महत्त्वाची होती. २०० मीटर्स धावण्याच्या शर्यतीत विलक्षण चुरस पाहावयास मिळाली. अमेरिकेच्या वॉल्टर टेवेसबरी यांनी या शर्यतीत सुवर्णपदक जिंकताना २२.२ सेकंदांची वेळ नोंदवली. दुसऱ्या क्रमांकासाठी नॉर्मन आणि ऑस्ट्रेलियाचे स्टॅन रॉली यांच्यात अंतिम रेषेपर्यंत रंगतदार लढत झाली. नॉर्मन यांनी २२.८ सेकंदांत हे अंतर पार केले आणि आणखी एक रौप्यपदक आपल्या नावावर केले. रॉली यांना कांस्यपदक मिळाले. त्यांनी २२.९ सेकंदांत अंतिम रेषा ओलांडली.

नॉर्मन यांना या स्पर्धेतील अन्य क्रीडा प्रकारात पदक मिळवता आले नाही. ६० मीटर्स शर्यतीच्या प्राथमिक फेरीत त्यांना तिसरा क्रमांक मिळाला.

त्यांनी हे अंतर ७.१ सेकंदात पार केले. १०० मीटर्स धावण्याच्या शर्यतीत त्यांनी प्राथमिक फेरीत ११.४ सेकंद वेळ नोंदवली. पुढच्या फेरीत त्यांनी अकरा सेकंद वेळ नोंदवली, तथापि अंतिम फेरीसाठी त्यांना स्थान मिळवता आले नाही. ११० मीटर्स अडथळा शर्यतीच्या प्राथमिक फेरीत त्यांनी १६.६ सेकंद वेळ नोंदवली मात्र त्यांची ही कामगिरी अंतिम फेरीसाठी उपयुक्त ठरली नाही.

नॉर्मन यांच्या पदकांबाबत वाद

नॉर्मन यांनी ज्यावेळी ऑलिंपिकमध्ये भाग घेतला होता त्यावेळी भारत देश ब्रिटिशांच्या अधिपत्याखाली होता. नॉर्मन यांनी लंडन येथे असताना ऑलिंपिकसाठी प्रवेशिका दिली होती. त्यामुळे त्यांची दोन्ही पदके आमचीच आहेत असा दावा ब्रिटिशांनी केला होता आणि अजूनही ते तसेच मानतात. मात्र आंतरराष्ट्रीय ऑलिंपिक महासंघाने नॉर्मन हे भारताचे प्रतिनिधित्व करीत होते असे त्यांच्या अहवालात म्हटले आहे. ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धा संपल्यानंतर नॉर्मन भारतात परत आले. भारतामध्ये त्यांचे जोरदार स्वागत करण्यात आले. सन १९०० ते १९०२ या कालावधीमध्ये त्यांनी इंडियन फुटबॉल असोसिएशनचे सचिव म्हणून खूप सकारात्मक कामे केली.

करिअरला वेगळीच कलाटणी

लॉर्ड कर्झन यांच्याकडे भारताची सूत्रे आल्यानंतर त्यांच्या सन्मानार्थ नवी दिल्ली येथे एक समारंभ आयोजित करण्यात आला होता. या

समारंभाकरिता नॉर्मन यांनाही निमंत्रित करण्यात आले होते. या समारंभात सर चार्ल्स विनधॅम हे नॉर्मन यांना अभिनेतेच समजले. नॉर्मन यांनी स्वतःची ओळख करून दिल्यानंतर विनधॅम यांनी त्यांना नाट्य व सिनेक्षेत्रात त्यांनी काम करावे असा सल्ला दिला. बरेच दिवस विचार केल्यानंतर नॉर्मन यांनी नाट्यक्षेत्रात काम करण्याचा निश्चय केला आणि आणि सन १९०५ मध्ये ते इंग्लंडला गेले. तेथे त्यांनी अनेक नाटकांमध्ये काम केले. तथापि सिनेक्षेत्रात नाव कमवायचे असेल तर अमेरिकेत हॉलिवूडमध्ये दाखल व्हायला पाहिजे असा निश्चय करीत ते १९१४ मध्ये अमेरिकेला रवाना झाले. त्यांनी तेथे मुख्य चित्रपटांमध्ये आपल्या चेहऱ्याच्या आणि मूक अभिनयाच्या जोरावर रसिकांची मने जिंकली. अनेक मान्यवर कलाकारांसमवेत काम करण्याची त्यांना संधी मिळाली. नॉर्मन ट्रेवर याच नावाने त्यांनी सिने कलाकार म्हणून काम केले. त्यांनी अभिनेता म्हणून सव्वीस नाटकांमध्ये आणि सत्तावीस मुख्य चित्रपटांमध्ये काम केले. ३० ऑक्टोबर १९२९ रोजी त्यांनी इहलोकांची यात्रा संपवली.

नॉर्मन हे आज आपल्यात नाहीत तथापि त्यांनी अॅथलेटिक्समध्ये जी काही अतुलनीय कामगिरी केली आहे, ती कामगिरी लक्षात घेऊन आजच्या भारतीय धावपटूंनी ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धेत पथकांची लयलूट केली तरच खऱ्या अर्थाने त्यांच्या स्मृतीचे जतन केल्याचे समाधान मिळेल.



*Fitness is not about being better than someone else.
It's about being better than you used to be!*

विद्यार्थी केंद्रित शारीरिक शिक्षणाच्या दिशेने



डॉ. शरद आहेर,

सहयोगी प्राध्यापक चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे
e-mail : sharadaher@agashcollege.org

एकदा मैदानावर व्यायाम करत असताना शेजारीच बास्केटबॉल मैदानावर एक चिमुकला हातामध्ये बॉल घेऊन बास्केटबॉलच्या रिंग मध्ये टाकण्याचा आटोकाट प्रयत्न करता होता. परंतु, त्याची उंची, त्याच्या हातातील ताकद आणि बास्केटबॉल पोलची उंची यामध्ये खूप अंतर असल्यामुळे त्याचा बॉल रिंग पर्यंत जात नव्हता. त्यावेळी मनात आले की, सुपरमॅन सारखे जाऊन आपण त्या बास्केटबॉल पोलची उंची कमी करावी जेणेकरून त्या चिमुकल्याचा बॉल बास्केटबॉलच्या रिंग मध्ये जाईल आणि तो आनंदाने उड्या मारील. अशा प्रकारचे अनेक प्रसंग नेहमीच आपल्या आजूबाजूला दिसतात. शारीरिक उपक्रमात, खेळात आणि कौशल्यात यश मिळाल्यानंतर मिळणारा आनंद मानसिक आणि भावनिक दृष्ट्या खूप महत्वाचा असतो, नव्हे ती एक भावनिक गरज असते. त्यामुळे जेव्हा आपल्याला एखाद्या गोष्टीत यश मिळत नाही किंवा सतत अपयश येते तेव्हा आपण ती गोष्ट करण्याचे सोडून देतो. जर आपल्याला सातत्याने अपयश येत असल्यास वाटते की, प्रयत्न करण्यात काहीच अर्थ नाही. हीच परिस्थिती शारीरिक शिक्षण पाठात बऱ्याचदा येऊ शकते. एखादे कौशल्य किंवा उपक्रम करताना जर विद्यार्थ्यांना यश आले नाही तर ते निराश होण्याची

किंवा सराव थांबवण्याची शक्यता अधिक असते. जर शिक्षकाला असे वाटत असेल की, विद्यार्थ्यांने चांगला सराव करावा, सरावात सातत्य आणि प्रेरणा असावी तर विद्यार्थ्यांला करत असलेल्या उपक्रमात यश मिळायला हवे. यशस्वितेचा दर (Success rate) जर चांगला असेल तर विद्यार्थी सराव करण्यासाठी प्रेरित होतो. संशोधनानुसार नवीन कौशल्य शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांचा यशस्वितेचा दर हा साधारणपणे ८०% इतका असावा. उदाहरणार्थ एखादे कौशल्य विद्यार्थ्यांने दहा वेळेस केले असता त्याला आठ वेळेस यश मिळाले तर तो सरावास प्रेरित होतो. चांगले कौशल्य प्राप्त करण्यासाठी खूपसाऱ्या सरावाची आवश्यकता असते. कौशल्यावर प्रभुत्व मिळविण्यासाठी अनेक महिने अथवा वर्ष लागू शकतात. याविरुद्ध त्यांना तात्काळ निकाल हवे असतात. विद्यार्थ्यांना थोडे जरी अपयश आले तरी त्यांना वाटते की आपण कौशल्य करू शकणार नाही त्यांचा आत्मविश्वास कमी होतो, स्व संकल्पना कमी होण्याची शक्यता असते. यशस्वी विद्यार्थ्यांचे शारीरिक शिक्षण शिक्षक हे सरावात अशा प्रकारे बदल करतात जेणेकरून विद्यार्थ्यांच्या यशस्वितेचा दर का उच्च असतो. असा शिक्षक विद्यार्थ्यांच्या क्षमतेनुसार सराव देतो, सराव सोपे, अवघड क्रमबद्ध वाढवत

नेतो आणि विद्यार्थ्यांना प्रोत्साहित करतो. जेणेकरून विद्यार्थी सरावात आनंदाने सहभागी होतात व कौशल्यात प्रगती करतात. विद्यार्थ्यांच्या यशाचा दर चांगला लागण्यासाठी काही तंत्र आहेत ती पुढीलप्रमाणे.

१. स्व निश्चित लक्ष्य (Self Adjusting Target):

वेगवेगळ्या खेळामधील थ्रोईंग, कॅचिंग यासारख्या कौशल्याचा सराव करताना या तंत्राचा चांगला उपयोग होते. या कौशल्यांचा सराव करताना सर्वसाधारणपणे शिक्षक विशिष्ट असे अंतर निश्चित करून विद्यार्थ्यांना पारिंग, थ्रोईंग, किंकिंग यासारखे कौशल्य करण्यास सांगतात. परंतु शिक्षकाने निश्चित केलेले अंतर हे प्रत्येक विद्यार्थ्यांसाठी योग्य असेलच असे नाही. प्रत्येक विद्यार्थ्यांची क्षमता, कौशल्य स्तर हा वेगळा असतो त्यामुळे शिक्षकाने निश्चित केलेले अंतर हे काही विद्यार्थ्यांसाठी अतिशय सोपे तर काही विद्यार्थ्यांसाठी आव्हानात्मक असते. त्यासाठी अशा कौशल्यांचा सराव घेताना शिक्षकाने अंतर निश्चित न करता विद्यार्थ्यांना अंतर निश्चित करण्याचे स्वातंत्र्य द्यावे. त्यामुळे काही विद्यार्थी लक्ष्यापासून कमी अंतरावर उभे राहतील आणि काही विद्यार्थी लक्षा पासून अधिक अंतरावर उभे राहतील आणि



आपल्या क्षमतेनुसार सराव करतील. अशाप्रकारे शारीरिक शिक्षण पाठात काही प्रमाणात विद्यार्थ्यांना निर्णय घेण्याचे स्वातंत्र्य दिल्यास विद्यार्थ्यांच्या यशाचा दर वाढण्यास मदत होईल.

२. तिरकस रोप तंत्र (Slanty Rope Technique):

तिरकस रोप तंत्र हे सुद्धा यशस्वितेचा दर वाढविण्यासाठीचे प्रभावी तंत्र आहे. जागेवरून लांब उडी, जागेवरून उंची उडी रनिंग थ्रोईंग यासारख्या कौशल्याचा सराव करताना या तंत्राचा उपयोग होतो. यासाठी दोन रोप जमिनीवर ठेवावे एका टोकाला रोप जवळ असेल तर दुसऱ्या टोकाला रोपांमधील अंतर अधिक असेल. रोप नसल्यास मैदानावर फक्की

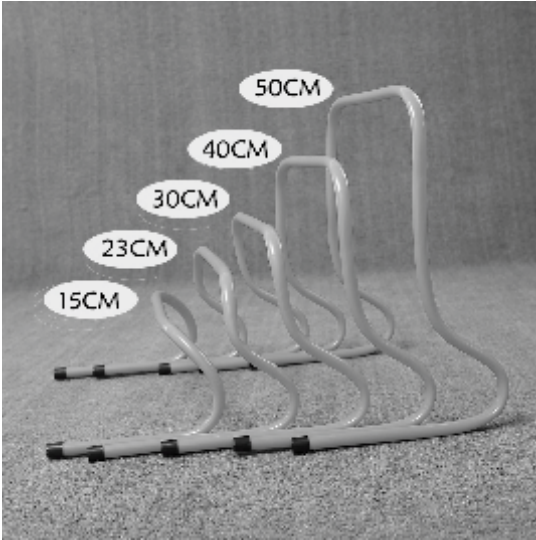


ने अथवा कोणाच्या सहाय्याने आखणी केली तरी चालेल. सराव सुरू केल्यानंतर कोणत्या अंतरावरून उडी माराची किंवा कौशल्य करायचे याचा निर्णय विद्यार्थ्यांवर सोपवायचा. विद्यार्थी आपापल्या क्षमतेप्रमाणे अंतर निश्चित करतील आणि त्या ठिकाणाहून ते कौशल्य करण्याचा प्रयत्न करतील. आंतर निवडण्याचे स्वातंत्र्य विद्यार्थ्यांना दिल्यामुळे विद्यार्थी कमी अंतरावरून कौशल्य करण्याचा

प्रयत्न करतील आणि त्यात यश आल्यानंतर विद्यार्थी ते कौशल्य किंवा उपक्रम करण्यास प्रोत्साहित होतील.

अध्यापनामध्ये निमंत्रण देणे (Teaching by Invitation) :

अध्यापनात निमंत्रण म्हणजे वर्गातील सर्व विद्यार्थ्यांना एकच प्रकारचा सराव किंवा उपक्रम न देता वेगवेगळे पर्याय विद्यार्थ्यांना उपलब्ध करून देणे उदा. यामध्ये शिक्षक दोन किंवा त्यापेक्षा जास्त सरावकार्य विद्यार्थ्यांसमोर ठेवतो व त्यानंतर



विद्यार्थी निर्णय घेतात की त्यांच्यासाठी कोणते सराव कार्य योग्य आहे. कारण एकच सराव कार्य सर्व विद्यार्थ्यांना योग्य होईलच असे नाही. वर्गामध्ये वेगवेगळ्या क्षमतेचे विद्यार्थी असतात आणि म्हणून अशा वेगवेगळ्या क्षमतेच्या विद्यार्थ्यांना वेगवेगळे सराव कार्य दिले आणि कोणते सराव कार्य विद्यार्थ्यांसाठी योग्य आहे त्यांचा निर्णय विद्यार्थ्यांनाच घेऊ दिला तर विद्यार्थी सरावासाठी निश्चितच प्रोत्साहित होतील. त्यासंदर्भात काही उदाहरणे पुढीलप्रमाणे

- ज्या विद्यार्थ्यांना मॉडिफाईड पुशअप्स करायच्या असतील त्यांनी मॉडिफाईड पुशअप्स करावेत, ज्यांना पूर्ण पुशअप्स करायचे असतील त्यांनी पूर्ण पुशअप्स करावेत.
- तुम्हाला सराव जोडीदाराबरोबर करायचा असेल तर त्याच्याबरोबर करा अथवा एकटा करायचा असेल तर एकटा करा.
- मला वाटते सर्वांनी किमान २५ सिटअप्स करावे आणि ज्यांना जास्त करायच्या असतील त्यांनी जास्त करावे.

थोडक्यात सांगायचे म्हणजे विद्यार्थ्यांवर एकच सराव कार्य लादायचे नाहीत तर त्यापेक्षा जास्त सराव कार्य विद्यार्थ्यांना देणे व कोणता सराव करायचा याचा निर्णय विद्यार्थ्यांना घेऊ देणे. क्षमतेनुसार सरावाचे स्वातंत्र्य विद्यार्थ्यांना देणे जे पारंपरिक शारीरिक शिक्षण तासामध्ये साधारणपणे नसते. अध्यापनामध्ये निमंत्रण देताना शिक्षकाने एक गोष्ट लक्षात ठेवावी म्हणजे सराव कार्याची एकमेकांशी तुलना करायची नाही किंवा हे सराव कार्य चांगले दुसरे वाईट अशा प्रकारच्या तुलना करू नये. विद्यार्थ्यांना सराव करत असताना यश मिळावे, विद्यार्थ्यांची स्व संकल्पनेचा विकास करण्यासाठी, हालचालींचा आनंद मिळणे आणि सकारात्मक वातावरण निर्मिती करणे हाच वेगवेगळे सराव कार्य देण्यामागचा प्रमुख उद्देश आहे हे शिक्षकाने लक्षात ठेवावे. प्रत्येक उपक्रम सक्तीचा, शिस्तीचा धाक या मानसिकतेमधून बाहेर पडून विद्यार्थीकेंद्रित अध्यापन पद्धतींचा दैनंदिन पाठात उपयोग करणे सर्वसमावेशक शारीरिक शिक्षणासाठी आवश्यक आहे.

संदर्भ :

Teaching children physical education
- George Graham



खेळ मांडियेला



सौ. कल्याणी मयूर कटके

कबड्डी खेळाडू

Kalyanimayur4477@gmail.com

भक्ती आणि भक्त म्हणजे नेमक तरी काय ? भक्ती फक्त देवावरच असू शकते का ? एक खेळाडू आपल्या खेळाडूला आपण खेळाचा भक्त म्हणू शकतो का ? असे प्रश्न जेव्हा मनात आले आणि त्याची उत्तरे शोधण्यासाठी अभंगांचा आधार घेतला तेव्हा उत्तर मिळाले हो. ज्याप्रमाणे संतानी आपले जीवन एक भक्त म्हणून विठ्ठलाला समर्पित केले तसेच काही अंशतः खेळाडू किंवा शारिरीक शिक्षण शिक्षक किंवा एखाद्या व्यायामप्रेमीने आपले आयुष्य त्या खेळासाठी किंवा व्यायामासाठी व्यतीत केलेले असते. म्हणून माझ्या दृष्टीने एखादा देवाचा भक्त आणि एखाद्या खेळाचा खेळाडू यांची तुलना करायची झाल्यास जरी भक्तीचे माध्यम वेगळे असले तरी त्यांच्या भक्तीचे स्वरूप तेच असेल. आध्यात्मिक भक्ती आणि खेळाडूची भक्ती यांच्यातील साम्य दाखवण्याचा प्रयत्न प्रस्तुत लेखातून करण्यात आला आहे त्यासाठी तुकोबांचे निवडक अभंग वापरण्यात आलेले आहे.

१. भेटी लागी जीवा लागली सी आस ।

तुकाराम महाराजांना विठ्ठलाला भेटण्याची ज्याप्रमाणे आस लागली होती तशीच आस तितकीच ओढ कोरोनाच्या काळात खेळाडूंना मैदानावर जाऊन सराव करण्याची लागली आहे. ज्याप्रमाणे चातक पक्षी पावसाची वाट बघतो. तशी वाट आज

खेळाडू पाहत आहे. असे म्हणले तर चुकीचे ठरणार नाही.

२. चुकलिया माते बाळरुहुरु पाहे।

जीवनावेगळी मासोळी तैसा तुका तळमळी।।

जेव्हा एखादे मूल आपल्या आईपासून हरवते किंवा दूर जाते तेव्हा त्याला सतत असे वाटत राहते की आपण आपल्या आईला कधी भेटू त्याच्या मनाला ती हुरहूर लागलेली आसते. पाणी हे माश्याचे जीवन आणि जेव्हा त्याला पाण्यातून बाहेर काढले जाते तेव्हा जसा तो तळमळत असतो.

एखाद्या खेळाडूच्या दृष्टीने या अभंगाचा विचार करायचा झाला तर जेव्हापासून कोरोनाचे संकट आले आहेत. तेव्हापासून शाळा आणि मैदाने बंद झाली. पर्यायाने व्यायाम, खेळांचे सराव बंद झाले, मैदाने सुनी झाली. घरात राहून जरी ऑनलाईन व्यायामाचे तास सुरु असले तरी त्याचे खुल्या मैदानाची सर त्याला येणार आहे का ? त्यामुळे पुन्हा मैदानावर जाऊन व्यायाम, सराव, खेळांच्या स्पर्धा परत कधी सुरु होणार अशी हुरहूर प्रत्येक खेळाडू आणि व्यायामप्रेमींना लागलेली दिसते. म्हणूनच जसे तुकोबा विठ्ठलापासून दूर गेल्यानंतर तळमळत असतात तशीच भावना आज खेळाडू आणि व्यायामप्रेमींची दिसून येते.

३. तुकोबा म्हणतात

आम्हा घरी धन शब्दांचीच रत्ने।
शब्दांचीच शस्त्रे यज्ञे करू।।
शब्दची आमुच्या जीवांचे जीवन।
शब्दे वाटू धन जनलोका।।
तुका म्हणे पहा शब्दचि हा देव।
शब्देचि गौरव पूजा करू।।

या अभंगात मांडल्याप्रमाणे तुकोबांसाठी शब्द हे रत्ने व शस्त्रांसमान आहे. तेच त्यांचे धन आणि जीवन आहे. शब्द त्यांच्यासाठी देव आहे आणि म्हणूनच ते शब्दांचा गौरव करतात. असेच एक खेळाडू म्हणून सुदृढता, व्यायाम हीच आमची शस्त्रे आणि रत्ने आहेत. आरोग्य हे खेळाडूचे धन असते. आणि मैदान हा त्याचा देव म्हणून धनरूपी आरोग्य व सुदृढता लोकांमध्ये वाटून त्यांचे आरोग्य चांगले करून मैदानरूपी देवाची आम्ही पूजा करू असे वाटते. म्हणून म्हणावे वाटते

आम्हा घरी धन सुदृढतेची रत्ने।
व्यायामाची शस्त्रे यज्ञे करू।।
खेळ आमुच्या जिवांचे जीवन।
आरोग्यरूपी धन वाटू जनलोका।।
तुका म्हणे पहा मैदान हा देव।
सुदृढतेचा गौरव पूजा करू।।

४. कन्या सासुराशी जाये मागे परतुनी पाहे।

तैसे झाले माझ्या जीवा कधी भेटसी केशवा।।

या अभंगात देवापासून दूर गेल्यानंतरच्या भावना तुकोबांनी मांडल्या आहेत. पण त्या मूळ रचनेत बदल करून शारीरिक शिक्षणाचा तास संपल्यानंतर विद्यार्थ्यांच्या मनात असलेल्या भावना मांडल्या आहेत.

मुले तास संपुनी वर्गाकडे जाये।
मागे परतुनी मैदानाकडे पाहे ।।

बैचेन वाटे माझ्या जीवा
पुन्हा कधी भेटसी खेळावया आम्हा मैदाना।।

५. आता तरी पुढे हाची उपदेश।
नका करू नाश आयुष्याचा।।
सकळांच्या पायां माझे दंडवत।
आपुलालें चित्त शुद्ध करा।।

या अभंगात तुकोबा सर्वांना उपदेश करताना म्हणतात की वार्ड मार्गावर चालून आयुष्याचा नाश करण्यापेक्षा आपले चित्त परमेश्वरच्या भक्तीने शुद्ध करा. पण जेव्हा आजच्या पिढीतला मुलांना उपदेश करण्याची वेळ आली तर नक्कीच असे म्हणावे लागेल.

आताच्या या पिढीला हाची उपदेश।
करोनी व्यसन नका करू आयुष्याचा नाश।।

व्यायामाला घालू दररोज दंडवत।
जंकफूड दूर सारुनी घ्याहो आहार सकस।।

६. जेथे जातो तेथे तू माझा संगती।
चालविसी हाती धरोनिया।
चाले वाट आम्ही तुझाची आधार।
चालविसी भार सवे माझा।।

तुकोबांनी आध्यात्मिक जीवनाचा दृष्टांत देत असताना विठ्ठलाला उद्देशून म्हणले आहे की जिथे जिथे मी जातो तिथे तू माझा सोबती आहे. माझा हात धरून तू मला चालवत आहे, सुखाच्या व दुःखाच्या वाटेवर चालत आसताना तुझा आधार मला आहे. पण याच अभंगाचा विचार जर आपल्याला शरीराशी जोडायचा ठरवला तर त्याविषयी असे म्हणता येईल की, आपले शरीर एकप्रकारे आपले दैवतच आहे

कारण जो पर्यंत आपण जीवन जगणार तोपर्यंत ते आपली साथ देणार आहे. जिथे जिथे आपण जाणार तिथे ते येणारच आहे त्याचाच आपलाला आधार आहे म्हणूनच आपण हे शरीर निरोगी, सुदृढ ठेवणे गरजेचे आहे. कारण विडुलाप्रमाणे आपले शरीर हाच आपला खरा सोबती आहे.

७. रात्रंदिन आम्हा युद्धाचा प्रसंग। अंतर्बाह्य जग आणि मन।।

या अभंगाचा विचार करताना खेळाडू म्हणून संदर्भ लावला तर सामन्याच्या आधी असणारी एखाद्या खेळाडूची स्थिती ही रात्रंदिन आम्हा युद्धाचा प्रसंग अशीच असते कारण त्याचा समोरच्या पेक्षा स्वतःची संघर्ष चालू झालेला असतो.

८. ओण्या झाल्या दिशा। मज वाटे भिंगुळवाणे।।

एखाद्या महत्वाच्या सामन्यात जेव्हा पराभव होतो तेव्हा आपल्या भावना देखील अभंगात वर्णन केल्याप्रमाणे होतात. आपल्याला दिशा दिसत नाही, काही रक्षणाकरता सगळे मार्ग बंद झाले का? असे वाटायला लागते. विचार करण्याची क्षमता कमी होते. तुकारामांच्या अभंगातील त्यांच्या आध्यात्मिक दृष्टीने व्यक्त केलेल्या भावना या खेळाडूंच्या पराभवानंतरच्या मनात येणाऱ्या विचारांशी साम्य असल्यासारखे वाटते.

९. सुख पाहता जवापाडे। दुःख पर्वताएवढे।।

जेव्हा यश मिळवण्यासाठी कष्ट करण्याची वेळ येते तेव्हा ते कष्ट पर्वताएवढे असतात. पण त्या पर्वताएवढ्या कष्टानंतर मिळणारे यश हे काही क्षणापुरते मर्यादित असते आणि पुन्हा कष्टाला सुरुवात होते. म्हणून तुकाराम महाराजांच्या अभंगाची रचना मला खेळाडूंचे कष्ट हे पर्वतेवढे आणि

यश हे जवसाच्या दाण्याएवढेच पण महत्वाचे असते,असे वाटते.

१०. आनंदाचे डोही आनंदाचे तरंग

एखादा सामना जिंकल्यानंतर जो आनंद मिळतो तो गगनात न मावणारा असतो. कारण केलेल्या कष्टाचे फळ मिळालेले असते म्हणूनच सर्वत्र आनंदाचे तरंग पसरतात आणि आनंदाचे डोही आनंद तरंग हा अभंग सामना जिंकलेल्याच्या प्रसंगाशी साजेशा वाटतो.

११. खेळ मांडियेला वाळवंटी घाई नाचती वैष्णव भाई रे।

क्रोध अभिमान गेला पावटणी।
एका एका लागतील पायी रे।।

या अभंगाची तुलना खेळाशी / खेळाच्या सामन्याशी करायची झाली तर जेव्हा आपण समूहात एकत्र येऊन एक संघ म्हणून खेळतो तेव्हा तो सामना जिंकण्यासाठी आपापल्यातले वाद, क्रोध विसरून एक संघ म्हणून खेळत असतात.

१२. झेला रे झेला। वरचे वर झेला। हातीचे गमावी। तो पाठी साहे टोला।।

या अभंगातून आपल्याला एखाद्या खेळाडूने प्रत्येक क्षणाला जागरूक राहणे गरजेचे आहे असे समजते. सामन्यामध्ये पुढच्या क्षणी समोरचा काय डाव टाकेल याचा अंदाज घेणे गरजेचे असते. आलेली संधी साधली तरच आपला विजय नाहीतर पराभव. हेच काहीसे सांगण्याचा प्रयत्न केलेला दिसतो.

१३. विष्णुमय जग वैष्णवांचा धम। भेदाभेद अमंगळ।।

आयकाजी तुम्ही भक्त भागवत।
कराल ते हित सत्य करा।।

पंढरीचीवारी ज्यात सर्व पंथाचे, जातीचे, धर्माचे लोक एकत्र येतात. आपल्या भक्तीचा आनंद घेतात. ज्याप्रमाणे स्पर्धा आयोजनाच्या ठिकाणी अर्थात क्रीडा पंढरीत अनेक राज्यातून, प्रांतातून, वेगवेगळ्या जातीचे, धर्माचे खेळाडू जमतात. आणि आपली भाषा, राज्य, प्रांत विसरून फक्त आपल्या खेळाप्रती आपली भक्ती दाखवत असतात. म्हणून मला वारकरी आणि खेळाडू यांच्या भक्तीत साम्य वाटते आणि म्हणवेसे वाटते.

क्रीडामय जग खेळाडूंचा धर्म।
जात, पात धर्म मानू अमंगळ।।
आइकाजी तुम्ही खेळ हाच धर्म।
खेळामध्ये सुख ते दडले आहे।

१४. संतकृपा झाली। इमारत फळा आली।।
ज्ञानदेव रचिला पाया। उभारिले देवालय।।
नाम तयाचा किंकर। तेणे केला हा विस्तार।।
जनार्दन एकनाथ। खांब दिला भागवत।।
तुका झालासे कळस। खेळ खेळ सावकाश।।
बहिणी फडकती ध्वज।

निरूपण आले ओजा।।

वेगवेगळ्या संतानी भागवत धर्मात केलेले कार्य वरील अभंगात मांडलेले दिसते. क्रीडा क्षेत्रात देखील असेच खेळाडूरूपी क्रीडासंत ज्यांनी देखील संताप्रमाणे आपले आयुष्य खेळासाठी अर्पण करून आपल्या देशाचा झेंडा संपूर्ण जगभर फडकवला. त्यांच्याप्रतीची कृतज्ञता खालील रचनेद्वारे व्यक्त करू इच्छिते.

संतकृपा झाली। क्रीडांगणे फळा आली।।
ध्यानचंद रचिला पाया। उभारिले देवालय।।
खाशाबा, धनराज तयाचे किंकर।
तेणे केला हा विस्तार।।
सचिन, सायना, सिंधू।
खांब दिला आधारा।।
हिमा झालीसी कळस।
खेळ खेळ रे सर्वत्र।।
मेरी कॉम, अभिनव फडकवती तिरंगा ध्वजा।
नाव गाजाविती जगभरा।।

❖ ❖ ❖

प्रत्येक व्यक्तिला शारीरिक शिक्षण आणि खेळण्याचा मूलभूत अधिकार असतो जो त्याच्या/तिच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या पूर्ण विकासासाठी आवश्यक असतो.

युनेस्को

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण २०२०

शालेय शिक्षणाची ची प्रमुख वैशिष्ट्ये



डॉ. सोपान कांगणे

प्राचार्य, चंद्रशेखर आगाशे कॉलेज, पुणे
e-mail : sopankangne@agashcollege.org

राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण (एनईपी) २०२० हे २१ व्या शतकातील पहिले शैक्षणिक धोरण आहे आणि १९८६ च्या राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणाची जागा घेते. प्रवेश, समता, गुणवत्ता, परवडणारे आणि जबाबदारी या मूलभूत खांबावर बांधले गेलेले हे धोरण २०३० च्या एजन्डाशी जोडले गेले आहे. शाश्वत विकासासाठी आणि शालेय आणि महाविद्यालयीन दोन्ही शिक्षण अधिक समग्र, लवचिक, बहु-अनुशासनिक, एकविसाव्या शतकाच्या गरजेनुसार अनुकूल आणि प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या अद्वितीय क्षमता बाहेर आणण्याचे उद्दिष्ट ठेऊन भारताला दोलायमान ज्ञान समाज आणि जागतिक ज्ञान महासत्तेत रूपांतरित करण्याचे उद्दिष्ट आहे.

पूर्व प्राथमिक शाळेपासून इ. १२ वी पर्यंत शालेय सर्व स्तरांवर सार्वत्रिक प्रवेश सुनिश्चित करणे

एनईपी २०२० चे २०३० पर्यंत शालेय शिक्षणात १००% सकल नाव नोंदणी प्रमाण साध्य करण्याचे उद्दिष्ट आहे. यासाठी हाती घेण्यात येणाऱ्या पुढाकारांमध्ये प्रभावी व पुरेशी पायाभूत सुविधा, शाळा सोडणाऱ्या मुलांना परत मुख्य प्रवाहात आणले जाईल, काळजीपूर्वक विद्यार्थ्यांचा तसेच त्यांच्या शिक्षण स्तराचा मागोवा ठेवून शाळेत सार्वत्रिक सहभाग हे सुनिश्चित करण्यासाठी पर्यायी व नाविन्यपूर्ण शिक्षण केंद्रांची तरतूद या गोष्टींचा

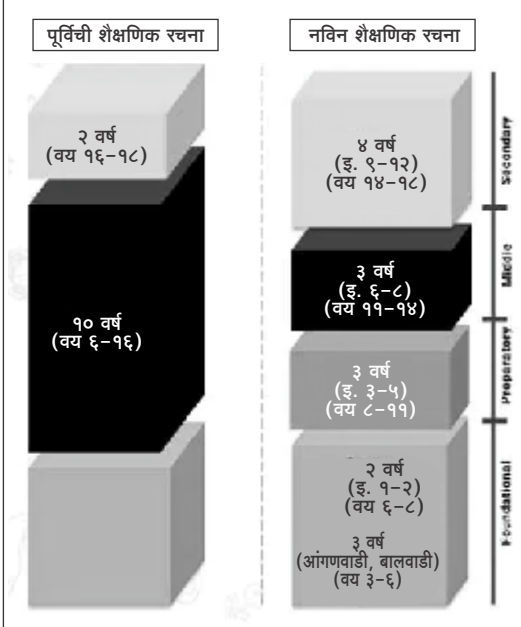
समावेश आहे. शाळा / शाळा संकुल आणि शिक्षकांशी जोडलेले समुपदेशक किंवा चांगले प्रशिक्षित सामाजिक कर्मचारी शालेय वयाची मुले शाळेत जात आहेत आणि शिकत आहेत हे सुनिश्चित करण्यासाठी विद्यार्थी आणि त्यांच्या पालकांसह सतत कार्य करतील.

बाल संगोपन शिक्षण

एनईपी २०२० हे २०२५ पर्यंत ३-६ वर्षांदरम्यानच्या सर्व मुलांसाठी गुणवत्तापूर्ण बालपण काळजी आणि शिक्षण सुनिश्चित करण्यासाठी सुरुवातीच्या निर्णायक वर्षांवर जोर देते. ३ ते ५ वयोगटातील मुलांची सध्याची अंगणवाडी व पूर्व-शाळा प्रणाली तयार केली जाईल आणि ५ ते ६ वयोगट शालेय प्रणालीमध्ये अखंड समाकलित पद्धतीने, एनसीईआरटीने तयार केलेल्या प्ले-वे आधारित अभ्यासक्रमासह समाविष्ट केले जाईल. एनसीईआरटी द्वारे ८ वर्षांपर्यंतच्या मुलांसाठी अर्ली चाइल्डहुड केअर अँड एज्युकेशन (एन.सी.पी.एफ. ई.सी.ई.ई.) साठी राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आणि शैक्षणिक फ्रेमवर्क विकसित केले जाईल. बालपण शिक्षणाचे नियोजन व अंमलबजावणी मानव संसाधन विकास, महिला व बालविकास (डब्ल्यूसीडी), आरोग्य आणि कौटुंबिक कल्याण (एचएफडब्ल्यू) आणि आदिवासी व्यवहार मंत्रालय संयुक्तपणे करेल.

नवीन अभ्यासक्रम आणि शैक्षणिक रचना :

अर्ली चाइल्डहुड केअर अँड एज्युकेशनवर जोर देऊन, शालेय अभ्यासक्रमाची १०+२ रचना अनुक्रमे ३-८, ८-११, ११-१४ आणि १४-१८ वर्षे वयोगटाप्रमाणे ५ + ३ + ३ + ४ अभ्यासक्रम रचनेत बदलण्यात येईल. यामुळे आतापर्यंत दुर्लक्षित झालेला ३ ते ६ वर्षे वयोगट, ज्याला जागतिक स्तरावर मुलांच्या मानसिक विद्यांचा विकास करण्यासाठी महत्वपूर्ण टप्पा म्हणून ओळखले जातेतो शालेय अभ्यासक्रमांतर्गत समाविष्ट होईल. नवीन प्रणालीमध्ये १२ वर्षे शालेय शिक्षण असेल यात तीन वर्षे अंगणवाडी / पूर्व शालेय शिक्षण असेल. नवीन प्रणालीमध्ये चार चरणांचा समावेश



असेल: पायाभूत टप्पा (दोन भागांमध्ये, म्हणजे अंगणवाडी / प्री-कूलची ३ वर्षे इयत्ता १-२ मधील प्राथमिक शाळेत २ वर्षे; दोघेही एकत्र वय ३-८), प्रीपेरेटरी स्टेज (इयत्ता ३-५, वयोगट ८-१०), मध्यम स्टेज (इयत्ता ६-८, वयोगटा ११- १४) आणि माध्यमिक टप्पा (इयत्ता ९- १२ दोन टप्प्यांत

म्हणजेच, पहिला इयत्ता ९ आणि १० आणि दुसरा इयत्ता ११ आणि १२, वयोगट १४-१८).

अभ्यासक्रम विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी लक्ष्य करेल, यासाठी त्यांना २१व्या शतकातील महत्त्वाच्या कौशल्यांसह सुसज्ज करणे, आवश्यक शिक्षण आणि समाकलित विचारशक्ती वाढविण्यासाठी अभ्यासक्रम आशय कमी करणे आणि अनुभवात्मक शिक्षणावर अधिक लक्ष केंद्रित करणे हे आहे. विद्यार्थ्यांसाठी लवचिकता आणि विषयांची निवड वाढेल जेणेकरून ते त्यांच्या कौशल्यानुसार आणि आवडीनुसार स्वतःचे मार्ग निवडतील. कला आणि विज्ञान, अभ्यासक्रम आणि अभ्यासक्रम बाह्यउपक्रम, व्यावसायिक आणि शैक्षणिक प्रवाह दरम्यान कोणतेही कठोर विभाजन होणार नाही. विज्ञान, सामाजिक विज्ञान, कला, भाषा, खेळ, गणित या सर्व विषयांवर शाळेत व्यावसायिक आणि शैक्षणिक प्रवाहांच्या समाकलनावर समान महत्व देणे हे उद्दीष्ट आहे.

शाळेसाठी एक नवीन आणि सर्वसमावेशक राष्ट्रीय अभ्यासक्रम फ्रेमवर्क शिक्षण, एनसीएफएसई २०२०-२०२१, एनसीईआरटी विकसित करेल.

एनसीईआरटी आणि एससीईआरटी द्वारे उच्च-गुणवत्तेची पाठ्यपुस्तक सामग्री विकसित केली जाईल.राज्ये त्यांचे स्वतःचे अभ्यासक्रम तयार करतील आणि राज्याचे विशेष गुण आणि साहित्य समाविष्ट करून पाठ्यपुस्तके तयार करतील. सर्व प्रादेशिक भाषांमध्ये पाठ्यपुस्तकांची उपलब्धता प्रथम प्राधान्य असेल. शालेय दप्तर व पाठ्य-पुस्तकांचे वजन कमी करणे देखील अभ्यासक्रम भारतात योग्य ते बदल करून सुनिश्चित केले जाईल.

पायाभूत साक्षरता आणि संख्या ज्ञान मिळवणे

२०२५ पर्यंत इयत्ता १ ते ३ पर्यंत प्राथमिक भाषा आणि गणिताची प्राथमिकता यावर लक्ष केंद्रित

करण्याच्या प्राथमिकतेवर पायाभूत साक्षरता आणि संख्याशास्त्र या विषयावरील राष्ट्रीय मिशन स्थापन केले जाईल. या धोरणानुसार, इयत्ता १ लीच्या सर्व विद्यार्थ्यांसाठी अंतरिम ३-महिन्यांचा प्ले-आधारित शालेय तयारी मॉड्यूलद्वारे शालेय तयारी विकसित करणे; वाचन, लेखन, बोलणे, मोजणी, अंकगणित आणि गणिताचे विचार यावर लक्ष केंद्रित करणे; सतत मूल्यांकन आणि अनुकूली चाचणी; पायाभूत साक्षरता आणि अंकांवरील उच्च-गुणवत्तेच्या संसाधनांचे राष्ट्रीय भांडार; शिक्षकांच्या रिक्त जागा भरणे; पिअर-प्रशिक्षण आणि स्वयंसेवक उपक्रम; प्रत्येक गावात शालेय ग्रंथालये उभारणे; नॅशनल बुक प्रमोशन पॉलिसी तयार केली जाईल आणि भौगोलिक, भाषा, स्तर आणि शैलींमध्ये पुस्तकांची उपलब्धता, प्रवेशयोग्यता, गुणवत्ता आणि वाचकांची खात्री करून घेण्यासाठी पुढाकार हाती घेण्यात येतील.

बहुभाषिकता आणि भाषेची शक्ती

एनईपी २०२० मध्ये बहुभाषिकतेला चालना देण्यासाठी जोर देण्यात आला जेणेकरून मुलांना त्यांच्या देशातील समृद्ध आणि विपुल भाषांबद्दल जाणून घेता येईल आणि शिकता येईल. कमीतकमी इयत्ता ५ वी पर्यंत शिक्षणाचे माध्यम, परंतु प्राथमिकता इयत्ता ८ वी व त्या पुढे, मुख्य भाषा / मातृभाषा / स्थानिक भाषा / प्रादेशिक भाषा असेल. देशातील प्रत्येक विद्यार्थी एक मजेदार प्रकल्प / उपक्रमात भाग घेईल 'भारताच्या भाषा'. इयत्ता ६-८ वी मध्ये कधीतरी, जसे की, 'एक भारत श्रेष्ठ भारत' उपक्रमांतर्गत. विद्यार्थ्यांसाठी तीन-भाषेच्या सूत्रासह एक महत्वाचा आणि समृद्ध करणारा महत्वाचा पर्याय म्हणून शाळा आणि उच्च शिक्षणाच्या सर्व स्तरांवर संस्कृतची ऑफर दिली जाईल. तामिळ, तेलगू, कन्नड, मल्याळम, ओडिया, पाली, पर्शियन आणि प्राकृत यासह भारतातील अन्य

शास्त्रीय भाषा आणि साहित्य विद्यार्थ्यांना पर्याय म्हणून शाळांमध्ये मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध असतील. कोरियन, जपानी, थाई, फ्रेंच, जर्मन, स्पॅनिश, पोर्तुगीज आणि रशियन यासारख्या परदेशी भाषा देखील माध्यमिक स्तरावर दिल्या जातील. भारतीय सांकेतिक भाषा (आयएसएल) संपूर्ण देशभरात प्रमाणित केली जाईल आणि ऐकण्यास असक्षम विद्यार्थ्यांस वापरण्यासाठी राष्ट्रीय आणि राज्य अभ्यासक्रम साहित्य तयार केले जाईल.

मूल्यांकन सुधारणा

समेटिव्ह मूल्यमापनाऐवजी नियमित आणि फोर्मेटिव्ह मूल्यमापन असा बदल होईल, जे अधिक कार्यक्षमता आधारित आहे, शिक्षण आणि विकासास प्रोत्साहन देते आणि विश्लेषण, समालोचनात्मक विचार आणि वैचारिक स्पष्टता यासारख्या उच्च-स्तरीय कौशल्याची तपासणी करते. इ. १०वी आणि १२वी साठी बोर्ड परीक्षा सुरू ठेवल्या जातील परंतु कोचिंग क्लासेस लावण्याची गरज पडू नये अश्या सुधारणा कराव्या. समग्र विकासास प्रोत्साहित करण्यासाठी बोर्ड परीक्षांची नव्याने रचना केल्या जातील; सर्व विद्यार्थ्यांना कोणत्याही शैक्षणिक वर्षादरम्यान दोन वेळा बोर्ड परीक्षा देण्यास परवानगी देण्यात येईल, एक मुख्य परीक्षा आणि एक इच्छा असल्यास सुधारणेसाठी. सर्व विद्यार्थी इयत्ता ३री, ५वी आणि ८वी मध्ये शालेय परीक्षा देतील ज्या योग्य प्राधिकरणाद्वारे घेण्यात येतील.

सर्व मान्यताप्राप्त शाळांच्या बोर्डससाठी विद्यार्थ्यांचे मूल्यमापन आणि मूल्यनिर्धारण करण्यासाठी निकष, मानके आणि मार्गदर्शक तत्त्वे निश्चित करण्यासाठी परख (कामगिरीचे मूल्यांकन, पुनरावलोकन आणि समग्र विकासासाठी ज्ञानाचे विश्लेषण) हे एक नवीन राष्ट्रीय मूल्यांकन केंद्र एक मानक-स्थापना संस्था म्हणून प्रस्थापित केले जाईल. राज्य कामगिरी/संपादन सर्वेक्षण

(एसएएस) मार्गदर्शन आणि राष्ट्रीय कामगिरी/संपादन सर्वेक्षण (एनएएस) हाती घेणे, शिकण्याच्या निकालांच्या उपलब्धतेवर नजर ठेवणे आणि २१व्या शतकाच्या कौशल्याची आवश्यकता पूर्ण करण्यासाठी शालेय बोर्डसना त्यांचे मूल्यमापन आकृतिबंध/प्रकार बदलण्यास प्रोत्साहित करणे आणि मदत करणे.

न्याय्य आणि सर्वसमावेशक शिक्षण

एनईपी २०२०चे उद्दीष्ट आहे की जन्माच्या किंवा पार्श्वभूमीच्या परिस्थितीमुळे कोणतेही मुल शिकण्याची आणि उत्कृष्टतेची संधी गमावणार नाही. सामाजिक आणि आर्थिकदृष्ट्या वंचित गटांवर (एसईडीजी) विशेष लक्ष दिले जाईल ज्यामध्ये लैंगिक ओळख (विशेषतः महिला आणि ट्रान्सजेंडर व्यक्ती), सामाजिक-सांस्कृतिक ओळख (जसे की अनुसूचित जाती, अनुसूचित जमाती, ओबीसी आणि अल्पसंख्याक), भौगोलिक ओळख (जसे की खेडी, लहान शहरे आणि महत्वाकांक्षी जिल्हे), अक्षमता (शैक्षणिक अक्षमता) आणि सामाजिक-आर्थिक परिस्थिती (जसे स्थलांतरित समुदाय, कमी उत्पन्न असणारी कुटुंबे, असुरक्षित परिस्थितीतील मुले, बळी पडलेल्या किंवा तस्करीच्या बळीचे मुले, अनाथ मुले शहरी भागातील बाल भिकारी आणि शहरी गरीब) यांचा समावेश आहे. स्वतंत्र लिंग समावेश निधी आणि तसेच वंचित प्रदेश आणि गटांसाठी विशेष शैक्षणिक क्षेत्रतयार केले जाईल. अपंग मुले मूलभूत अवस्थेपासून उच्च शिक्षणापर्यंत नियमित शालेय प्रक्रियेत पूर्णपणे भाग घेण्यास सक्षम असतील. क्रॉस-डिसएबिलिटी प्रशिक्षण असलेल्या विशेष शिक्षकांची भरती आणि आवश्यक तेथे संसाधन केंद्रांची स्थापना, विशेषतः गंभीर किंवा अनेक अपंग मुलांसाठी समर्थित केले जाईल. अपंगांना सर्व सुविधा आणि त्यांच्या गरजा भागविण्यासाठी आणि त्यांच्या वर्गात त्यांचा संपूर्ण

सहभाग सुनिश्चित करण्यासाठी समर्थन यंत्रणा प्रदान करण्यासाठी शाळा आणि शाळा संकुल समर्थित आहेत. सहाय्यक उपकरणे आणि योग्य तंत्रज्ञान-आधारित साधने, अपंग मुलांना अधिक सहजपणे वर्गात एकत्रित करण्यात मदत करण्यासाठी आणि शिक्षक आणि त्यांच्या सहकाऱ्यांसह व्यस्त ठेवण्यास मदत केली जाईल. कला-संबंधी, करिअरशी निगडित आणि क्रीडा संबद्ध उपक्रमांमध्ये भाग घेण्यासाठी बाल भवन्स एक विशेष डे-टाइम बोर्डिंग स्कूल म्हणून प्रस्थापित करण्यासाठी प्रत्येक राज्य/जिल्ह्यास प्रोत्साहित केले जाईल. शालेय पायाभूत सुविधांची न वापरलेली क्षमता समुदायासाठी सामाजिक, बौद्धिक आणि स्वयंसेवक क्रिया-कलापांना प्रोत्साहित करण्यासाठी आणि शिक्षकेच्या/शालेय शिक्षणादरम्यान सामाजिक एकता वाढविण्यासाठी वापरली जाईल आणि सामाजिक चेतना केंद्र म्हणून वापरली जाऊ शकते.

शिक्षक भरती आणि करिअरचा मार्ग

शिक्षकांची भरती मजबूत, पारदर्शक प्रक्रियेतून केली जाईल. बढती गुणवत्तेवर आधारित असेल आणि बहु-स्रोत नियतकालिक कामगिरी मूल्यमापनासाठी एक यंत्रणा तयार केली जाईल. शिक्षकांसाठी शैक्षणिक प्रशासक किंवा शिक्षक प्रशिक्षक होण्यासाठी प्रगती मार्ग उपलब्ध असतील. एनसीईआरटी, एससीईआरटी, स्तर व प्रदेशातील शिक्षक, व्यावसायिक शिक्षण क्षेत्रातील तज्ञ संस्था आणि उच्च शिक्षण संस्था इत्यादींच्या सल्ल्यानुसार २०२२ पर्यंत शिक्षकांसाठी एक सामान्य राष्ट्रीय व्यावसायिक मानके (एनपीएसटी) राष्ट्रीय शिक्षक शिक्षण परिषदेद्वारे (एनसीटीई) विकसित केले जातील. या मानकांमध्ये शिक्षकांच्या अपेक्षित भूमिकेची / तज्ञांच्या विविध स्तरांवर आणि त्या टप्प्यासाठी आवश्यक असलेल्या क्षमतांचा समावेश असेल. कार्यकाळ, व्यावसायिक विकासाचे प्रयत्न,

पगारवाढ, पदोन्नती आणि इतर मान्यता यासह शिक्षकांच्या करिअर व्यवस्थापनाच्या सर्व बाबी निर्धारित करण्यासाठी हे राज्य स्वीकारू शकेल. २०३० मध्ये व्यावसायिक मानदंडांचे पुनरावलोकन केले जाईल आणि ते सुधारित केले जातील आणि त्यानंतर दर दहा वर्षांनी व्यावसायिक मानदंडांचे पुनरावलोकन केले जाईल आणि ते सुधारित केले जातील.

शाळा प्रशासन

शाळा या शाळा संकुल किंवा क्लस्टर्समध्ये भरविल्या जाऊ शकतात जे व्यवस्थापन आणि प्रशासनाचे मूलभूत घटक असतील जे शैक्षणिक ग्रंथालय आणि मानवी संसाधनांसारख्या पायाभूत सुविधांसह सर्व संसाधनांची उपलब्धता सुनिश्चित करतील उदा. एक मजबूत व्यावसायिक शिक्षक समुदायासह कला आणि संगीत शिक्षक.

शालेय शिक्षणासाठी मानक-ठरविणे आणि अधिस्वीकृती / मान्यता

फायद्यासाठीचा बेबनाव दूर करण्यासाठी स्वतंत्र संस्था मार्फत शाळांचे नियमन व कार्यवाही केली जाईल. पॉलिसी बनविणे, नियमन, ऑपरेशन्स आणि शैक्षणिक बाबींसाठी स्पष्ट, स्वतंत्र प्रणाली ठेवण्याची कल्पना केली आहे. सर्व शाळा काही किमान व्यावसायिक आणि दर्जेदार मानदंडांचे पालन करतात हे सुनिश्चित करण्यासाठी राज्ये/केंद्रशासित प्रदेश स्वतंत्र राज्य संस्था, राज्य शाळा मानक प्राधिकरण (एसएसएसए) ची स्थापना करतील. एसएसएसएने ठरवलेल्या सर्व मूलभूत नियामक माहितीचा पारदर्शक सार्वजनिक स्वयं-प्रकटीकरण सार्वजनिक देखरेखीसाठी आणि उत्तरदायित्वासाठी मोठ्या प्रमाणात वापर केला जाईल. एससीईआरटी सर्व भागधारकांशी सल्ला-मसलत करून शालेय गुणवत्ता मूल्यमापन आणि

मान्यता फ्रेमवर्क (एसक्यूएएफ) विकसित करेल.

ऑनलाइन आणि ऑफलाइन सार्वजनिक प्रकटीकरण आणि पारदर्शकतेवर जोर देऊन सार्वजनिक आणि खासगी शाळांचे समान निकष, बेंचमार्क आणि प्रक्रियेवर मूल्यांकन केले जाईल आणि त्यास मान्यता दिली जाईल जेणेकरून सार्वजनिक उत्साही खासगी शाळांना प्रोत्साहित केले जाईल.

व्यावसायिक शिक्षण

२०२५ पर्यंत शाळा व उच्च शिक्षण प्रणालीद्वारे किमान ५०% विद्यार्थ्यांना व्यावसायिक शिक्षणाची संधी असेल. मध्यम व माध्यमिक विद्यालयाच्या सुरुवातीच्या वयात व्यावसायिक संधीसह, गुणवत्तापूर्ण शिक्षण उच्च शिक्षणात सहजतेने समाकलित केले जाईल. पुढील दशकात टप्प्याटप्प्याने सर्व माध्यमिक शाळांच्या शैक्षणिक ऑफरमध्ये व्यावसायिक शिक्षण एकत्रित केले जाईल.या दिशेने, आयटीआय, पॉलिटेक्निक, स्थानिक उद्योग इत्यादीं सोबत माध्यमिक शाळा सहयोग करतील.प्रत्येक मुलाला कमीतकमी एक व्यवसाय शिकण्यासाठी आणि बऱ्याच गोष्टींची संधी उपलब्ध होईल. काहीवेळा इयत्ता ६वी ते ८वी दरम्यान स्थानिक व्यावसायिक तज्ञ जसे की सुतार, गार्डनर्स, कुंभार, कलाकार इत्यादी सोबत दत्तराशिवाय १० दिवसकालावधीचा विनामोबदला प्रत्यक्ष कार्याचा अनुभव. इयत्ता ६वी ते १२वी पर्यंत विद्यार्थ्यांना सुट्टीच्या कालावधीसह व्यावसायिक विषय शिकण्यासाठी इंटरनशिपच्या अशाच संधी आहेत. ऑनलाईन पद्धतीने व्यावसायिक अभ्यासक्रमही उपलब्ध करून देण्यात येतील.

संदर्भ:

https://www.ugc.ac.in/pdfnews/4369921_NEP_Final_English.pdf

https://www.ugc.ac.in/pdfnews/4624329_NEP_final_HINDI.pdf



मार्ग करीअरचे



भरत कोळी

शारीरिक शिक्षण शिक्षक

e-mail : bharatkoli8806@gmail.com

शारीरिक शिक्षणात व क्रीडा क्षेत्रात जर करिअर करायचंय असेल तर भरपूर करीअरचे मार्ग आहेत.....पण त्यासाठी फक्त ध्येय ठेवा डोळ्यासमोर.....!!

डॉ. अब्दुल कलाम यांनी एका कार्यक्रमात खुप सुंदर वाक्य म्हटलं होतं, 'जर तुम्ही तुमच्या कामाला सलाम केलात तर कोणालाही सलाम करण्याची गरज नाही, मात्र तुम्ही दूषित काम केलेत तर सर्वांना सलाम करावा लागेल!'

आजच्या काळात प्रत्येकजण आपलं अस्तित्व जगात कसं बनवायचं यासाठी जगासमोर एक प्रश्न कायमचं निर्माण होतो आता पुढे काय....? पण हा प्रश्न माणसाला ध्येयापासून खूप भटकायला लावतो असं मला वाटतं कारण प्रत्येकाला असं वाटतं की मी ही त्याच्या सारखं बनवा जसं 'तो आमदार झाला तर मी का होणार नाही म्हणून माझं क्षेत्र सोडून आमदार होण्याच्या मार्गावर जाईल' अशी अनेक माणसं मी पाहिली आहेत आणि अशी ही भरपूर माणसं पाहिली की ज्यांना त्या क्षेत्रात 'क नंतर ख येतो' हे माहीत नाही म्हणजे त्या क्षेत्राबद्दल त्यांना काहीच माहीत नाही तरी ते आज पडत जडत त्या क्षेत्रात काम करत आहे, पण असो हा प्रत्येकाचा वैयक्तिक प्रश्न आहे यावर आपण बोलण्याने काही फरक पडत

नाही, आजच्या धावपळीच्या जीवनात प्रत्येकाला अगदीचं कमी वेळात काहींना-काही मिळवायचं आहे, म्हणजे नोकरी म्हणा किंवा आपल्या स्तरावर आपण विचार करू शकतो ती गोष्ट समजा मग त्या क्षेत्राविषयी आवड नसली तरी चालेल फक्त पैसा मिळाला पाहिजे बाकी काही नाही अशी धारणा अनेक लोकांची झाली आहे, खरं तर मुलांना घरातूनच खूप दबाव असतो असं मला वाटतं. अनेक मुलांना तर सांगितलं जातं की तुला हेचं करावं लागेल मग त्या मुलाला समजो या ना समजो आवड नसली तरी चालेल पण तुला पैसा भरपूर प्रमाणात मिळाला पाहिजे जेणेकरून तू सुखी राहशील..... असं हल्ली हा प्रकार सुरु आहे आणखी अशीही भरपूर व्यक्ती आहेत की आपल्यात ते देव बघतात तू त्याच्यामागे जाण्यापेक्षा ह्याच्यामागे जा असं सांगणारे हे महान व्यक्ती आपल्या पदरी पडले असतात यांना स्वतःच्या भविष्यापेक्षा आपल्या भविष्याची जास्त चिंता पडली आहे, वा खूप चांगली गोष्ट आहे की आपल्याबद्दल ते विचार करतात पण जरा त्यांनी आपल्या ध्येयाचा ही विचार करावा तसेच आपल्याला कोणत्या क्षेत्रात आवड आहे याचा जरा यांनी विचार केला तर फार चांगलं होईल आणि मी नक्कीचं यांचे आभार व्यक्त करेल.....खरं तर पैशावर सर्व जग अवलंबून आहे हे सत्य परिस्थिती

आहे, यात शंका नाही पण आपल्याला आवड नसलेल्या क्षेत्रात आपण कितीही पैसा कमावला आणि आपल्याला समाधान मिळाले नाही तर काय उपयोग त्या पैशाचा आयुष्यात समाधान मिळणं फार आवश्यक आहे कारण मनाला समाधानकारक अशी गोष्ट झाली नाही तर ताणतणाव कायम वाढत जातो मग यावेळी पैशातून कधीच सुख मिळत नाही...

म्हणून विचार बदला आपल्याला ज्या क्षेत्रात करिअर करायचंय आहे त्या क्षेत्रात करिअर करा मग ते शेतीकाम असू द्या किंवा इतर दुसरं काम असू द्या फक्त आवड झाली पाहिजे व सुख,शांती आणि काम करतांना आनंद भेटला पाहिजे...

मला ही स्पर्धा-परीक्षेत खुप आवड आहे पण त्यापेक्षा मला शारीरिक शिक्षणाची आवड जास्त आहे अर्थात क्रीडा क्षेत्रात जास्त आहे हा माझा वैयक्तिक प्रश्न जरी असला तरी माझं प्रत्येक खेळाडूंना किंवा क्रीडा क्षेत्रात काय आहे हे सांगणाऱ्या लोकांना सांगावंस वाटतं की क्रीडा क्षेत्रात भरपूर आहे फक्त ते शोधता आलं पाहिजे. शारीरिक शिक्षण व क्रीडा क्षेत्रात काम करतांना मला फार आनंद होतो. मग त्यातून करिअर कसं बनवायचं हे सध्या मी पुणे येथील महाराष्ट्रातील उत्कृष्ट असे चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात मी त्याचा अभ्यास करतोय,असंच वर्गात प्रा. कुमार उपाध्याय सरांनी शारीरिक शिक्षणातून कोणते करिअरचे मार्ग आहे याविषयी त्यांनी वर्गात चर्चा करत असताना माझ्या मनात वेगळंच काही तरी सुरु झालं म्हणजे की शारीरिक शिक्षणात व क्रीडा क्षेत्रात एवढ असूनही लोकांची का म्हणून नकारात्मक भूमिका आहे? हा प्रश्न उपस्थित झाला पण ह्या प्रश्नाचे उत्तर देण्यात मला जास्त काही वेळ घालवायचा नाही कारण प्रत्येकाला विचार करण्याची व आपलं करिअर कोणत्या क्षेत्रात करायचं आहे याचा हक्क दिलेला आहे ...

आपण थोडं शारीरिक शिक्षणातून व क्रीडा क्षेत्रातून उपलब्ध होणाऱ्या करिअरच्या संधी विषयी थोडी सविस्तर माहिती घेऊ. बऱ्याच अंशी खेळाडू व काही विद्यार्थ्यांचा असा गोंधळ होतो की क्रीडा क्षेत्र व शारीरिक शिक्षण म्हणजे नुसतं मैदानवरच खेळणं होय असा समज असतो पण त्यांनी जरा स्वतःच्या डोळ्याने इंटरनेटच्या माध्यमातून किंवा प्रत्यक्ष भेट देऊन चौकशी करावी अशी नम्र विनंती कारण प्रत्येकाला आपल्याला आनंद मिळेल अशा क्षेत्रात करिअर करायचंय असतं म्हणून चौकशी ही स्वतःच्या वापराने केली तर फार योग्य होईल...

‘थोडा वेळ लागतो पण आवडणाऱ्या क्षेत्रात करिअर करा’ असं मी म्हणत नाही किंवा तुम्हाला सल्ला देत नाही पण एकदा आपल्या पुढील भविष्याचा निर्णय घ्या,आज कुठल्याही क्षेत्रात जा सहज म्हणून काहीच लवकर प्राप्त होत नाही तर प्राप्त झालं तर पुढे काही खरं नाही अशी परिस्थिती निर्माण होते,चला तर आपण शारीरिक शिक्षण व क्रीडा क्षेत्रात करिअर मध्ये किती मार्ग आहेत हे बघू...!

शारीरिक शिक्षण :

हे आपण केंद्रबिंदू मानू कारण क्रीडा क्षेत्र हे शारीरिक शिक्षणाचा प्रमुख भाग आहे....

क्रीडाक्षेत्रात करिअर :

आज क्रीडाक्षेत्रात फार संधी आहेत त्यात आपण माध्यमिक शाळेत शारीरिक शिक्षण शिक्षक म्हणून तर महाविद्यालयात शारीरिक शिक्षण व क्रीडा संचालक म्हणून नोकरीची संधी आहेत.

क्रीडापत्रकारिता :

अनेक ठिकाणी क्रीडा स्पर्धा व इतर क्रीडा कार्यक्रम आयोजित होत असतात त्यासाठी पत्रकारांची गरज मोठ्या प्रमाणात बातमीसाठी किंवा प्रचार व प्रसार करण्यासाठी गरज असते ज्यांना

उत्तम लिहिता येतं त्यांच्यासाठी खुप संधी क्रीडा विभागात आहे.

क्रीडा समालोचक : क्रीडा समालोचक म्हणूनही फार संधी आहे ज्यांना बोलता येत किंवा ज्यांच्या बोलण्यातून विनोद होतो, उत्कृष्ट आवाज असलेल्या व्यक्तींनाही फार संधी आहे, ऑलिम्पिक स्तरावर, आंतरराष्ट्रीय स्तरावर किंवा राष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये समालोचकासाठी मोठ्या फार मोठ्या संधी आहे.

क्रीडा विश्लेषक :

म्हणून आजच्या काळात फार संधी आढळते कारण आजच्या आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या युगात प्रत्येक देश प्रगती करतोय त्याच बरोबर क्रीडा क्षेत्रातही तंत्रज्ञान विकसित होऊ लागल्याने क्रीडा विश्लेषकाची आवश्यकता भासते उदा. क्रिकेटच्या मैदानावर पाऊस पडला असेल तर खेळपट्टी कशी असेल कोणत्या खेळाडूंना कसा फायदा होईल किंवा कोणत्या खेळाडूला संधी द्यावी की नाही अशी अनेक समस्या ह्या क्रीडा विश्लेषका साह्याने समस्याचे निराकरण होतं, विविध क्रीडा प्रकारात क्रीडा विश्लेषकाची गरज भासत असते.

शारीरिक शिक्षण शिक्षक किंवा क्रीडा संचालक :

(हे क्रीडा व शारीरिक शिक्षण क्षेत्रात येतं) आज क्रीडा क्षेत्रात करिअर करायचंय म्हटलं तर अनेक विद्यार्थी शिक्षकीपेशा निवडत असतात त्याचं कारण म्हणजे एकाच ठिकाणी एका शाळेत काम करावं लागतं पण कितीही मोठा खेळाडू असू द्या त्याचा खरा प्रशिक्षक किंवा मार्गदर्शक हा क्रीडाशिक्षक असतो, आज जर तुम्ही माध्यमिक शाळेत गेलात तर शारीरिक शिक्षण आवश्यक आहेच त्यासाठी शारीरिक शिक्षक हे पद असतं यासाठी पदवी अभ्यासक्रम पूर्ण करावा लागतो तर महाविद्यालयीन स्तरावरही क्रीडा संचालक प्रत्येक महाविद्यालयात

असतो.....खूप संधी ह्या क्षेत्रात आहे आणि त्याचा अभ्यासक्रमही मुलांच्या शारीरिक शिक्षणाच्या दृष्टीने फार महत्वाचा आहे.

पंच :

आज विविध खेळ जरी आंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय, राज्य व इतर स्तरावर खेळले जात असले तरी त्याचे नियम व अटी प्रत्येक खेळाडूने व्यवस्थित पार पाडण्यासाठी प्रत्येक क्रीडा प्रकारासाठी पंच किंवा ऑफिशिलची गरज असते आणि यासाठी संबंधित क्रीडा संघटनेच्या माध्यमातून पंच म्हणून आपण काम पाहू शकतो मोठ्या प्रमाणात पैसा या क्षेत्रात मिळतो तर आंतरराष्ट्रीय पातळीवर तर मोठ-मोठ्या सुविधा उपलब्ध असतात खुप काही या क्षेत्रात आहे यासाठी विविध क्रीडा संघटनेच्या माध्यमातून पंच परीक्षा अभ्यासक्रम पूर्ण करावा लागतो म्हणजे कॅम्प होतो परीक्षा होत असते मग ती स्टार वर आधारित असतं उदा. १,२,३ स्टार मिळवून आपण पंच क्षेत्रातून ऑलिम्पिकपर्यंत पंच म्हणून कार्य करू शकतो किंवा काम पाहू शकतो.

आहार तज्ञ :

क्रीडा क्षेत्रात मागच्या काही वर्षांपासून खेळाडूंच्या आहाराविषयी खुप सतर्कता बाळगली जाते, त्याचं कारण म्हणजे विविध क्रीडा प्रकारात खेळाडू सराव करत असतात काही क्रीडा वजन गटानुसार खेळाडूंना खेळावं लागतं त्यासाठी त्यांचं वजन संतुलन ठेवण्यासाठी आहार तज्ज्ञांची खुप गरज असते, त्याचबरोबर आज क्रीडा क्षेत्रात भरपूर संधी आहे प्रत्येक खेळासाठी किंवा टीमसाठी गरज आहार तज्ज्ञांची गरज असते, आणखी एक गोष्ट म्हणजे आज अनेक लोकांना आरोग्याच्या समस्या निर्माण झाल्या आहेत आणि आज जवळजवळ ४८% लोकं आहार तज्ञांचा सल्ला घेत असतात त्यामुळे ह्या क्षेत्रात भरपूर करिअरच्या संधी उपलब्ध

आहे म्हणून ज्यांना आवड आहे त्यांनी इतरांच्या मागे न लागता आपला पर्याय आपण निवडावा....

क्रीडा फोटोग्राफर :

क्रीडा क्षेत्रात आजच्या घडीला फार आवश्यक अशी गरज आहे मला वाटतं कारण मी अनेक स्पर्धेला पाहिलं आहे की जिकडे-तिकडे अनेक जण फोटो काढत असतात पण हा खुप चांगला छंद आहे,कारण फोटोग्राफी आजच्या आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या युगात फार आवश्यक आहे,स्पर्धेच्या प्रचार व प्रसार फार चांगला होतोच त्याचबरोबर खेळाडूंची छायाचित्रे आठवणी म्हणून ठेवली जातात, म्हणून फोटोग्राफर असावा. वेगवेगळ्या सामन्या दरम्यान खेळाडूंची छायाचित्रे खेळतांना काढली जातात ज्याकडे ही कला आहे त्यांनी नक्कीच क्रीडा क्षेत्रातल्या फोटोग्राफीचा फायदा घ्यावा.

शिक्षण क्षेत्र :

या अगोदर आपण शारीरिक शिक्षण शिक्षक, क्रीडा संचालक व मार्गदर्शक याविषयी माहिती घेतली... आणखी भरपूर असे अनेक अभ्यासक्रम आहेत की ज्याद्वारे आपण क्रीडा शैक्षणिक क्षेत्रात किंवा शारीरिक शिक्षणात आपण काम करू शकतो.

व्यवसाय :

क्रीडा क्षेत्रात वेगवेगळ्या प्रकारचे व्यवसाय करता येतील,आजच्या घडीला खेळासाठी पोषक असं वातावरण निर्माण होत आहे त्यासाठी मैदानावर खेळाडूंची संख्या वाढू लागली आहे कोणत्याही खेळाचं सराव करण्यासाठी आवश्यक ते क्रीडासाहित्य लागत असतं उदा. कपडे,किट व क्रीडा साहित्य आपण क्रीडा साहित्याचे शॉप टाकू शकतो तसेच व विविध प्रकारे आपण क्रीडा साहित्याची विक्री करू शकतो,क्रीडा साहित्य दुरुस्ती म्हणजे बॅडमिंटन रॅकेट,क्रिकेट बॅट यांची

दुरुस्ती करणं असे अनेक माध्यमातून आपण क्रीडा क्षेत्रात करू शकतो.

सरकारी नोकरी :

आज बहुतेक लोकांना वाटतं की मोठा अधिकारी बनू शकत नाही, पण माझं त्या लोकांना एक सांगावं वाटतं की आज भारताचा क्रीडा मंत्री एक खेळाडू बनू शकतो तर अधिकारी का नाही? जरा देशाच्या विविध ठिकाणी त्यांनी जाऊन माहिती काढावी की किती अधिकारी खेळाडू आहेत.

सरकारी अधिकारीबनण्यासाठी आवश्यक शैक्षणिक व पदक पात्रता हवी, जिल्ह्याच्या क्रीडा संकुलाच्या जिल्हा क्रीडा अधिकारी पासून ते शिपाई पदापर्यंत भरपूर संधी राज्य क्रीडा मार्गदर्शक म्हणून संधी असतात, आजच्या स्थितीत सरकारच्या कुठल्याही विभागात पदक प्राप्त खेळाडूंसाठी एक वेगळा कोटा म्हणून राखीव जागा असतात,विशेष म्हणजे पोलीस,भारतीय तिन्ही संरक्षण दलात आज मोठ्या प्रमाणात खेळाडूंसाठी जागा राखीव आहेत तर भारतीय क्रीडा प्राधिकरणात प्रशिक्षक म्हणून नोकरीची संधी आहेत.

बाल मानसशास्त्र तज्ञ किंवा क्रीडा मानसशास्त्र तज्ञ :

आजचं क्रीडा क्षेत्र हे अधिक मानसशास्त्राच्या आधारे खेळलं जात आहे असं मला वाटतं कारण तुम्ही आंतरराष्ट्रीय स्तरावर किंवा राष्ट्रीय स्तरावर विविध क्रीडा स्पर्धा घेण्यात येतात त्यावेळी अनेक संघात क्रीडा मानसशास्त्र तज्ज्ञांकडून सामन्यापूर्वी किंवा सामान्यानंतर खेळाडूंना मार्गदर्शन केलं जातं आज अनेक संधी क्रीडा मानसशास्त्र किंवा बाल मानसशास्त्र तज्ञ म्हणून कार्यरत होण्याची संधी उपलब्ध आहे.

व्यायाम क्षेत्र :

आजच्या आधुनिक युगात तंत्रज्ञानाचा इतका उपयोग होत आहे की अगदी मानवाला जास्त अंगमेहनत नकरता सहज काही मिळवू शकतो, आजच्या तरुण मंडळींना आपले शरीर चांगलं राहावं किंवा दिसावं यासाठी भरपूर वेळ देतात मुंबई, पुणे सारख्या शहरात तर तरुण पिढीला व्यायामाचा एक व्यसन लागलं आहे खुप चांगली गोष्ट आहे, व्यायाम क्षेत्रात जर करिअर करायचंय असेल तर आजच्या काळात नोकरी पेक्षा या क्षेत्राला जास्त वाव आहे असं मला वाटतं कारण ह्या व्यायाम क्षेत्रात काम करतांना कधी पैसाही भरपूर मिळतो तर वेळही फार शिल्लक असते सध्या व्यायामाचे कोर्स करण्यासाठी अनेक विद्यार्थी पुढे येत आहे, यात आऊटडोर फिटनेस, इनडोर फिटनेस, जिम असतो अनेक प्रकारे आपल्याला या क्षेत्रात करिअर करता येतं.

योग :

२१ जून आंतरराष्ट्रीय योग दिवस २०१४ पासून दर वर्षी संपूर्ण जगात व भारतात साजरा करण्यात येत आहे, आजच्या घडीला योग हे जीवन जगण्याचे उत्तम शिक्षण म्हणून ओळखलं जात आहे त्याला कारणीभूतही खूप गोष्टी आहेत आपल्या पुराण काळात आयुर्वेद, योग याला फार स्थान होते पण मध्यंतरी मागे पडले पण जगात वेगवेगळ्या आरोग्याच्या समस्या निर्माण होऊ लागल्या, पण उपाय फक्त एकच मिळू शकला तो म्हणजे 'आयुर्वेद आणि योगा शिवाय पृथ्वीवर असलेल्या सर्व मानवाला आरोग्य चांगलं ठेवण्यासाठी दुसरा पर्याय नाही' आणि हे सिद्ध झालं आहे, योगा केल्याने आरोग्य चांगलं राहतं हे अनेकांनी मान्य केलं आहे आज आंतरराष्ट्रीय स्तरावर योगाचा इतका प्रभाव पडला आहे की प्रत्येक क्षेत्रात योग गरजेचे आहे, योगा मुळे आज आंतरराष्ट्रीय स्तरावर भारताचे महत्त्व पुन्हा जगासमोर 'एक संस्कृत राष्ट्र' म्हणून पाहिलं जात आहे की ज्या राष्ट्रात साधू-संतांनी तपस्या

केली आयुर्वेदीय औषधी वनस्पती गोळा करून अनेक रोगांवर गुणकारी औषध निर्माण केलं आणि योगाचा उपयोग त्यांनी सिद्ध केला... इतर देशात भारत देशाकडून योगाप्रशिक्षकांची मागणी होत आहे, ह्या चार वर्षांत योगाविषयी फार जागरूक झाले आहे याचं महत्त्व ही लोकांना समजू लागले आहे, ह्या क्षेत्रात करिअर करायचंय असेल तर मोठ्या संधी उपलब्ध आहे अनेक ठिकाणी तुम्ही स्वतंत्रपणे योगाक्लास घेऊ शकतात.

क्रीडाव्यवस्थापन क्षेत्र, क्रीडा संशोधन क्षेत्र :

अश्या अनेक प्रकारे विविध कोर्स किंवा अभ्यासक्रम पूर्ण करून आपल्याला क्रीडा क्षेत्रात करिअर करता येईल.

कोणीतरी सांगतं म्हणून त्यामागे धावण्यापेक्षा तुम्हाला काय आवडतं त्यात तुम्ही करिअर करा.

लोकांचं काय आज सांगतात उद्या सकाळी काय सांगतील याचा अंदाज कधीच व्यक्त करता येत नाही

ज्याला असं वाटतं असेल की त्याने क्रीडा क्षेत्रात फक्त खेळाडू मैदानावर खेळतो मग बाकीच्यांचे काय काम तिथं पण तो खेळाडू खेळण्याआधी त्याचं क्रीडा साहित्य, त्या स्पर्धेतील पंच, मार्गदर्शक, प्रशिक्षक, आहारतज्ञ, समालोचक, पत्रकार, मैदान कामगार, वैद्यकीय डॉ. व इतर काही... हे काय मग कोणीही करतं का.. ? ज्यांना क्रीडा क्षेत्रात करिअर करायचंय असेल त्यांनी मनापासून आपलं ध्येय गाठण्यासाठी सतत प्रयत्न करा कारण प्रयत्न करतांना अनुभव येतो मग त्या अनुभवातून आपलं ध्येय साध्य होतं हे सत्य आहे.

क्रीडा क्षेत्रात करिअर करणाऱ्या माझ्या सर्व मित्रांना भावी आयुष्यासाठी हार्दिक शुभेच्छा.



संशोधन छोट्या मैदानासंबंधित



अभिजित दिनेश पाटील

शारीरिक शिक्षण शिक्षक, परांजपे विद्या मंदिर, पुणे
mr.abhijit93@gmail.com

प्रस्तावना : कोठारी आयोगानुसार आदर्श शालेय शिक्षण कसे असावे या संदर्भात सांगितलेले आहे की, शारीरिक शिक्षण केवळ तंदुरुस्तीवर भर देत नसून शारीरिक कार्यक्षमता, मानसिक सतर्कता व सांघिक प्रवृत्ती, नेतृत्व, नियमांचा आदर, विजयावर सय्यम यांसारख्या गुणांवर भर देते. शारीरिक शिक्षणातील अपेक्षित फलनिष्पत्ती हवी असेल तर त्यात सहभागी होणाऱ्यांची क्षमता व आवड विचारात घेतली पाहिजेत. परंपरागत खेळ व शारीरिक बाबी यांवर शारीरिक शिक्षण कार्यक्रमावर भर दिला पाहिजे त्यासाठी त्यांनी पहिली ते चौथी साठी प्रत्येक आठवड्यातून शाळेत शारीरिक शिक्षणाचे दहा तासिका असणे आवश्यक आहे असे नमूद करण्यात आले आहे.

प्राथमिक शारीरिक शिक्षण अभ्यासक्रमात आराखडा २००५ नुसार शारीरिक शिक्षणात आरोग्यधिश्रित दृष्टिकोन ठेवून वैशिष्ट्यपूर्ण अभ्यासक्रमाची रचना केली आहे. यामध्ये मनोरंजक खेळांचा सुद्धा समावेश करण्यात आला आहे. विद्यार्थ्यांच्या दृष्टिकोनाने हा अभ्यासक्रम महत्त्वाचा आहे. यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये मूल्ये जोपासना, सामाजिक गुण व व्यक्तिमत्व विकास होण्यास मदत होईल. शारीरिक शिक्षणाची अंमलबजावणी करण्यासाठी पुरेसे मैदान, क्रीडा साहित्य, प्रशिक्षित

शारीरिक शिक्षण शिक्षक, शाळेतील सुविधांची कमी असते.

सध्या यांत्रिक युगात व वाढत्या लोकसंख्येमुळे व शहरीकरणामुळे क्रीडा मैदाने ही लुप्त होत चालली आहे अशावेळी मुले ही मैदानाकडे न येता यांत्रिक खेळाकडे त्यांचा कल हा वाढत आहे व त्यांच्या शारीरिक हालचाली सुद्धा कमी होत चालले आहे. त्याचा परिणाम म्हणून लड्डपणा, मधुमेह यांसारखे अनेक आजारांना आमंत्रण देत आहे. अशावेळी आपण त्यांना शालेय स्तरावर शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून धडे दिल्यास किंवा शिक्षण देणे महत्त्वाचे आहे. शालेय स्तरावर जर आपण विद्यार्थ्यांकडून कारक हालचाली करून घेतल्या तर संशोधकाचे अंतर कमी होण्यास मदत होईल नंतर आपण विविध शारीरिक उपक्रम, मनोरंजनात्मक खेळ यांचा समावेश केल्यास यामध्ये फरक आढळून येईल. जरी मैदानांची कमतरता असल्या तरी लहान क्षेत्रात खेळता येतील असे खेळ तयार करून या खेळामध्ये जास्तीत जास्त मूलभूत कारक कौशल्यांचा समावेश करून विद्यार्थ्यांचे कारक कौशल्यही वाढते का? याचा शोध घेण्यासाठीच मी माझ्या एम.पी.एड. चे संशोधन शा. शिक्षण शिक्षकांना नेहमीच भेडसावणाऱ्या समस्यांशी संबंधित केले ते म्हणजे छोट्या मैदानाशी संबंधित. त्यासाठी मी परांजपे

विद्या मंदिर, पुणे येथे शैक्षणिक वर्ष २०१९-२०, शिकत असलेल्या इयत्ता चौथी तुकडी रायगड मधील सर्व विद्यार्थ्यांच्या रनिंग, थ्रोईंग, कॅचिंग, ड्रीबलिंग, जागेवरून उंच उडी या मूलभूत कारक कौशल्यांची चाचणी घेण्यात आली व त्यानंतर शारीरिक शिक्षण उपक्रम राबविण्यात आला व शारीरिक शारीरिक उपक्रमांमध्ये विद्यार्थ्यांच्या मूलभूत कारक कौशल्यांवर काय परिणाम होतो हे तपासण्यासाठी पश्चात चाचणी घेण्यात आली. व असे आढळून आले की, विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक शिक्षण उपक्रमामुळे विद्यार्थ्यांच्या मूलभूत कौशल्यांमध्ये सार्थक परिणाम आढळून आला.

वाढत्या लोकसंख्येमुळे व शहरीकरणामुळे क्रीडा मैदानेही लुप्त झाली आहे व याचा परिणाम बऱ्याच शहरी शाळांवर वर झालेला आहे. मोठ्या प्रमाणात शहरी शाळांना क्रीडांगणे ही लघु स्वरूपात मिळालेली आहे. शारीरिक शिक्षणाचे तास घेण्यासाठी क्रीडांगण हवेतसे मिळत नाही व शारीरिक शिक्षणाचे तास घेण्यासाठी शारीरिक शिक्षण शिककाला मोठ्या प्रमाणात संकटांना सामोरे जावे लागते तसेच शारीरिक शिक्षण तास घेण्यासाठी आम्हाला क्रीडांगणे हे पुरेसे मिळत नाही. अशा असंख्य तक्रारी शारीरिक शिक्षक करत असतात परंतु, प्रस्तुत संशोधन संशोधनाच्या निकषांवरून असे आढळून आले की लघु क्रीडांगणावर सुद्धा संशोधनात संशोधकाने घेतलेल्या शारीरिक शिक्षण उपक्रम व लघु खेळ अशा उपक्रमाने विद्यार्थ्यांच्या मूलभूत कारक कौशल्य उत्तम प्रकारे विकसित करू शकतो यासाठी मोठे क्रीडांगण हवे असे नाही. हे प्रस्तुत संशोधनात सिद्ध केलेले आहे.

प्रस्तुत संशोधनात संशोधनाने तयार केलेल्या शारीरिक शिक्षण उपक्रम व लघु खेळ यांचा उपयोग

करून विद्यार्थ्यांचे मूलभूत कारक कौशल्य उत्तम प्रकारे विकसित करू शकतो असे संशोधकाला वाटते. तसेच ह्याचा उपयोग विद्यार्थ्यांचे कारक कौशल्य विकसित करण्यासाठी सर्व शारीरिक शिक्षण शिक्षक शिक्षकांनी करावा असे प्रस्तुत संशोधनाचा निष्कर्षावरून संशोधकाला वाटते. संशोधन करताना तयार केलेले शारीरिक उपक्रम व खेळ पुढीलप्रमाणे.

१) बॅक टू बॅक

साहित्य - आवश्यकता नाही.

कौशल्य - मूलभूत शारीरिक हालचाली

वर्णन - विद्यार्थ्यांची संख्या ही विषम असणे आवश्यक आहे. तसे नसेल तर शिक्षक खेळू शकतात. विद्यार्थी पळत असताना इशारा किंवा सिग्नल दिल्यास प्रत्येक विद्यार्थी दुसऱ्या विद्यार्थ्यांबरोबर पाठीला पाठ लावून थांबतो. एखादा विद्यार्थी जोडीदाराविना असेल तर असेल हा विद्यार्थी पुढील सिग्नलसाठी टाळ्या वाजवतो तेव्हा सर्व विद्यार्थी आपला जोडीदार बदलतात. जोडीदार शोधताना पूर्वीच्या खेळांमध्ये आपला जोडीदार नसावा. (म्हणजे नवीन जोडीदार असावा)

विविधता - अतिरिक्त कमांड ठेवल्याने अधिक सक्रियता प्राप्त केली जाऊ शकते. तेव्हा विद्यार्थी जोडीदाराबरोबर पाठीला पाठीला पाठ लावून थांबतात तेव्हा शिक्षक म्हणतात प्रत्येक जण पळा (स्किपिंग, लंगडी, उडी मारणे, स्लाइडिंग) इतर कमांड हत्तीसारखे चाला. तेव्हा विद्यार्थी हालचाल करतात. जेव्हा सिग्नल दिला जातो तेव्हा ताबडतोब नवीन जोडीदार शोधावा व पाठीला पाठ करून उभे राहावे.

२) बॉल पासिंग

साहित्य - प्रत्येक गटासाठी पाच ते सहा वेगवेगळ्या प्रकारचे बॉल.

कौशल्य - बॉल हाताळणे.

रचना - प्रत्येक गटामध्ये पंधरा किंवा त्यापेक्षा कमी विद्यार्थी असावेत.

वर्णन - दोन किंवा दोनपेक्षा जास्त गटामध्ये विद्यार्थी विभागावे. १५ पेक्षा जास्त विद्यार्थी एका वर्तुळामध्ये असू नये. विद्यार्थ्यांनी सुरक्षित अंतर घेऊन वर्तुळामध्ये थांबावे. शिक्षक वर्तुळाभोवती एक बॉल विद्यार्थ्यांकडे देतो तो त्याच दिशेने बॉल विद्यार्थ्यांकडून फिरवला जातो त्याच दिशेने बॉल विद्यार्थ्यांकडून फिरतो तेव्हा विद्यार्थी दुसरा बॉल वापरतो. जर एखाद्या विद्यार्थ्यांकडून बॉल खाली पडला तर तो परत घ्यावा. व परत खेळ चालू ठेवावा. काही वेळानंतर शिष्टी वाजवली जाते आणि प्रत्येक संघाच्या गुणांची बेरीज केली जाते खाली पडल्यास त्यांना एक गुण द्यावा सर्वात कमी वेळा ज्या संघाचा बॉल खाली पडला तो संघ विजयी ठरवावा. मोठे ब्लॉक्स किंवा सॉफ्टबॉल सॉफ्टवेअरचा वापर बॉल पासिंगसाठी केला जाऊ शकतो.

३) ब्लाईंड फोल्ड डक

साहित्य - ब्रूमस्टिक किंवा घुंगरु काठी

कौशल्य - मूलभूत शारीरिक हालचाली

वर्णन - एका विद्यार्थ्याला बदक म्हणून संबोधले जाते मुलगी असेल तर प्रेरणा व मुलगा असेल तर राम. वर्तुळाच्या मध्यभागी डोळे बंद करून उभे राहतो. त्यांच्या हातामध्ये काठी असते जी जमिनीवर टेकते काठीने जमिनीवर टॅप केल्यानंतर विद्यार्थ्यांना लंगडी किंवा इतर मूलभूत शारीरिक हालचाली करण्यास सांगणे. वर्तुळावरील

विद्यार्थी एकाच दिशेने हालचाल करतो. नंतर दोन वेळा जमिनीवर टॅप करतो. त्यामुळे विद्यार्थी थांबतात. वर्तुळात मुले शोधण्यासाठी डोळ्यावर पट्टी बांधून काठी सोबत फिरते. ती विचारते तू कोण आहे? मुलगा प्रत्युत्तर देतो क्लेक क्लेक ती ओळखण्याचा प्रयत्न करते जर अंदाज अचूक किंवा योग्य असेल तर तो विद्यार्थी बदक असेल जर अंदाज चुकला तर परत एक वेळेस संधी द्यावी दोन अंदाजानंतर दुसरा विद्यार्थी बदक बनेल.

४) सर्कल स्टूप

साहित्य - म्युझिक किंवा पॉम पॉम.

कौशल्य - म्युझिक वर हालचाल करणे.

वर्णन - विद्यार्थी एका वर्तुळामध्ये उलट दिशेने तोंड करून थांबलेली असतात. यामध्ये म्युझिक किंवा टॉम टॉम बिट वापरले जाऊ शकते. विद्यार्थी योग्य प्रकारे म्युझिक चालू झाल्यास मार्चिंग करतात. म्युझिक थांबल्यानंतर विद्यार्थी जमिनीवर हात स्पर्श करतात. जोपर्यंत मुलांना म्युझिकचा आवाज येत नाही तो पर्यंत विद्यार्थी जमिनीवर हा स्पर्श केलेले असतात व स्वतःचा तोल सांभाळतात. जे विद्यार्थी सर्वात शेवटी जमिनीला हात स्पर्श करतात आणि जे विद्यार्थी तोल सावरू शकत नाही ते विद्यार्थी दुसरी फेरी येईपर्यंत मध्यभागी प्रतीक्षा करतात. विद्यार्थ्यांनी चांगल्या प्रकारे मार्चिंग केले पाहिजे आणि योग्य प्रकारे खाली वाकणे गरजेचे आहे. म्युझिकचा कालावधी भिन्न असावा.

विविधता -

१ योग्य संगीताचा वापर करून मुलांना विविध मूलभूत शारीरिक हालचाली उदा. लंगडी, स्कीपिंग, गॅलपींग इ. हालचाली देऊ शकतो.

२ थांबण्याच्या स्थितीत बदल करून त्याऐवजी

पुश-अप्स, क्रॅब लेम डॉग किंवा एका पायावर तोल सांभाळणे किंवा एक हात व एक पाय जमिनीला स्पर्श करणे सांभाळणे. या प्रकारची विविधता वापरल्याने मुलांना आवड निर्माण होते.

५) चेंज साईड

साहित्य – आवश्यकता नाही.

कौशल्य – शरीर व्यवस्थापन
(Body awarness)

वर्णन – दोन समोरासमोर समांतर ३० फूट अंतरावर रेषा आखावी. निम्मे विद्यार्थी एका रेषेवर व निम्मे विद्यार्थी दुसऱ्या रेषेवर थांबतील. सुरु इशारा दिल्यानंतर अ रेषेवरील विद्यार्थी ब रेषेवर जातील व ब रेषेवरील विद्यार्थी अ या रेषेवर येतील त्यांचे चेहरे समोरासमोर असावेत आणि लक्ष द्यावे. योग्य प्रकारे पहिल्यांदा रेषा पार करतो त्या गटाला गुण द्यावे. जेव्हा विद्यार्थी समोरच्या गटातून जात असतो किंवा रेषा ओलांडत असतो अशावेळी त्यांनी काळजी घेतली पाहिजे ते योग्य प्रकारे अंतर घेऊन थांबले पाहिजेत. त्यामुळे प्रत्येक गटाला योग्य प्रकारे जाण्याची संधी मिळते. यामध्ये वेगवेगळ्या स्थानांतरीय हालचाली असाव्यात. शिक्षक चालणे, लंगडी, मोठे स्टेप, स्लाइडिंग आणि इतर स्थानांतर हालचालीचा वापर करू शकतो.

अध्यापनातील सूचना – यश हे जो गट प्रथम रेषा ओलांडतो त्यावर अवलंबून असते म्हणून शिक्षकांनी नियमांचे शॉर्टकट पहावे आणि विद्यार्थ्यांबरोबर या समस्येवर बोलणे आवश्यक आहे.

विविधता – स्पर्धा प्रत्येक रेषेवर दोन गट करून त्या विरुद्ध दोन गटांत बरोबर होऊ शकते.

६) मिड नाईट

साहित्य – आवश्यकता नाही.

कौशल्य – रनिंग, हुलकावणी देणे.

वर्णन – जो विद्यार्थी राज्य घेणार आहे म्हणजे कोल्हा त्यापासून ४० फूट अंतरावर एक सुरक्षा लाईन असते. त्या रेषेच्या मागे इतर विद्यार्थी थांबतात. खेळ सुरु झाल्यानंतर सर्व विद्यार्थी हळूहळू पुढे चालतात आणि विचारतात कोल्होबा कोल्होबा किती वेळ झाला? तेव्हा कोल्होबा विविध प्रकारे उत्तर देतो. बेड टाईम, साडेतीन व विद्यार्थ्यांना त्याच्याकडे आकर्षित करतो काही वेळानंतर कोल्होबा म्हणतो मिड नाईट असे उत्तर देतो. तेव्हा कोल्होबा विद्यार्थ्यांचा पाठलाग करत सुरक्षा लाईन पर्यंत जातो. जो विद्यार्थी पकडला गेला. (सुरक्षा लाईन पर्यंत पोहोचला नाही) तो कोल्होबा सोबत सामील होतो व इतरांना पकडण्यात मदत करतो. जोपर्यंत कोल्होबा मिडनाईट बोलणार नाही तोपर्यंत कोणताही विद्यार्थी जागा सोडणार नाही.

विविधता – यामध्ये विविध स्थानांतरीय हालचाली चा वापर करू शकतो ज्याप्रमाणे लंगडी, स्लायडिंग, उडी मारणे, पळणे.

संदर्भ :

- Victor P. Dauer and Robert P. Panagrazi. (1983). Dynamic physical education for Elementary school children .8th edition
- <https://youtu.be/2eVFfi1Ypk>



VIRTUAL PHYSICAL EDUCATION



Anand Mohan Yadav

Physical Education Teacher, The Rewachand Bhojwani Academy Pune
Email: anandmyadav75@gmail.com

Mohini Anand Yadav

Physical Education Teacher, Symbiosis International School Pune
Email: mohini3582@gmail.com

Never could anyone have thought that Physical Education could also be done virtually. We are so used to play in a big playground with our friends, class mates and with some or the other equipment. As a physical education teacher we are used to plan all the activities considering these factors. But with the arrival of Covid Pandemic, as if the life got stuck for everyone. All of us had to put our heads down and think of how to continue with the physical education in this situation where everyone has been locked down in their houses and where there is no scope to play with any of our friends or classmates. This made the life more challenging for the Physical Education teachers as how to make the students active and keep them entertained while taking their PE class online. That too in such a small space of not more than 10ft x 10ft. It was also very challenging that every student may not have the same space at their home as well as the equipment which they are used to play with.

Hence the Physical Education Teacher had to prove themselves with their creative mind of accepting these facts that they have less space and no equipment. Also taking the classes digitally was another challenge where

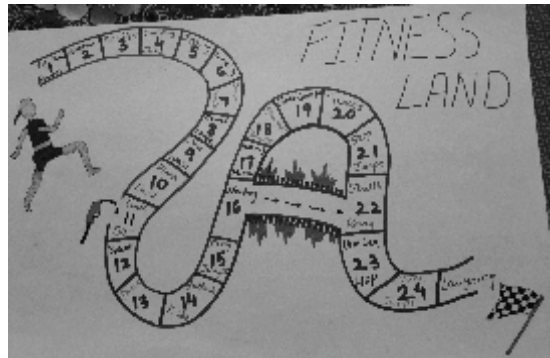
everybody would not have laptop to view the students on the big screen and faced the network issues too. With all the above considerations the Covid Pandemic has really got the PE teacher's creative minds out. As the days passed during the lockdown the teachers really did a fantastic job keeping their students active and entertained. They came up with new and innovative ideas which helped the students maintain their physical health. Here are some of the games which we at Sporty Kids came up with to keep the students fit and make them do physical fitness in an entertaining way :

1. Snakes and Ladders :

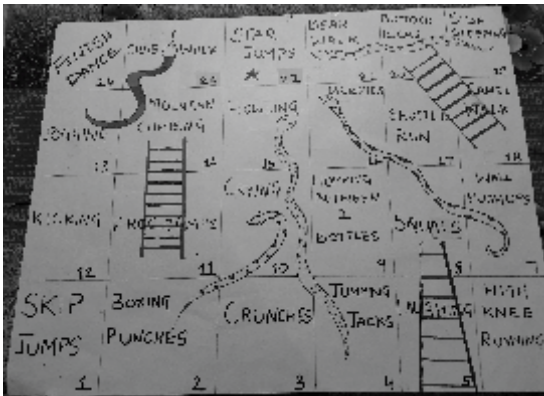
Equipment - Prepare a chart with some physical fitness activities on it in every square. eg. Skip jumps, shuttle relay, pushups, etc. depending on the age group you are teaching. The chart can be of any number of squares. Draw some snakes and ladders on it to make it entertaining and challenging. Along with it prepare a dice having numbers 1-6 on it.

How to play the game : You can play this game inter house wise or in teams of 3 or 4 to give the students recovery time between two exercises. Keep the chart in front of the

camera and throw the dice for the first team. Move the coin as per the number which comes on the dice. The exercise written on the number shall be done by the team. The time or numbers to the exercise shall be decided as per the age group. This way throw the dice for the other team and move the coins as per the numbers. The team which reaches the end first is declared as the winner.

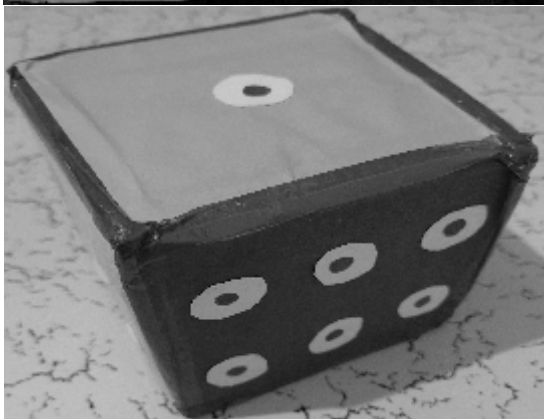


team as the number which comes on the dice. The team has to do whichever activity is written on the number. And accordingly the teacher throws the dice for the other teams. Whichever team reaches the end will win. Making 3-4 teams will give them good recovery time.



3. Physical Fitness Components :

Teachers can teach the physical fitness components via game which will make the



Every time the teacher moves the coin on the chart, he/she will spotlight the camera on the chart.

2. Fitness Land :

Equipment – A dice, two water bottles for shuttle relay activity.

How the game is played – This game can be played in teams of 3-4. The teacher throws the dice on the moves the coin of the



lesson interesting and fun to learn.

Equipment required – One dice with some of the fitness components on each side.

PHYSICAL FITNESS COMPONENTS		
Sr. No.	Health related physical Fitness	Skill related physical fitness
1	Cardiovascular Endurance	Agility
2	Muscular Strength	Balance and coordination
3	Muscular Endurance	Reaction time
4	Flexibility	Speed
5	Body composition	Accuracy

FITNESS DICE		
1	Agility	Shuttle Run/Side Stepping/Directional changes
2	Muscular Endurance	Squats/Push-ups/Plank
3	Speed	High knee running
4	coordination	Head tap tummy roll/Arm rotation/Lower arm rotation
5	Muscular strength	Leg against wall/Sit ups/Side plank
6	Cardio exercise	Skipping/Jogging/Burpies

How to play the game : This game can be played individually or in teams. Playing in teams will give good recovery in between the two exercises. The teacher throws the dice on the floor. Whichever component comes on the dice the students shall perform that component. This way the teacher shall keep throwing the dice one after the other till the time permits for the class. Do check that the students are not too exhausted.

For every activity there should be an optional exercise so that if the same fitness component is repeated on the dice the next exercise can be done by the students.

This is a very different way to teach the students the physical fitness components. By doing the exercises practically it will easier to

remember the components. With these exercises the students might also be able to think of different exercises.

4. Obstacle Course :

You must be wondering how we can design an obstacle course in such a small place where it is difficult to move around and keep the required equipment. But yes an obstacle course can also be designed as per the age group of the students in a small space. With creative minds one can think of various activities in an Obstacle course for the students. Just to give you an example, we have designed an obstacle course for the students of 10-12 age groups.

Equipment : A small chair or a stool, a small pillow or a soft toy, a dupatta, a book, 4 glass or bowls, two empty water bottles of the same size and a scale. All the above equipment is easily available in the house.

Preparation : Place the chair in the centre. Then place the book on the left side of the chair. On top of the book keep the dupatta with both the ends tied and making a ring or hula hoop of the dupatta. Above the dupatta place the pillow. Place the water bottles on the right side of the chair and the scale over it making a hurdle of this. Place the glasses behind the chair in a zig zag manner.

How to play : The student will first be sitting on the chair. On the command go, the student will get up from the chair and from the left side of the chair pick up the pillow hold it between the knees and go hopping around the chair. In the second round the student shall pick up the dupatta and go through it 3 times while going around the chair. In the third round the student shall take a round balancing the book on his/her

head and in the fourth round the student shall go zig zag through the glasses while doing langdi, jump over the hurdle and sit



down on the chair. In this way the course shall end as the student sits on the chair. To add more difficulty to the course you can add rounds of crawling, duck walk, frog jumps etc.

We are quite sure that these Virtual Physical Education lessons will help you to get some ideas of making the class fun and entertaining and with your creative ideas you will be able to make the Physical Education class more interesting and fun for the students.



ओळख नविन तंत्रज्ञानाची

आभासीवास्तव हे एक प्रशिक्षण यंत्र म्हणून विविध खेळ जसे गोल्फ, अॅथलेटिक्स, स्कींग, सायकलिंग, इ. यामध्ये वापरली जात आहे. आभासीवास्तव याचा कार्यमान तपासण्यासाठी तसेच तंत्र/कौशल्याचे विश्लेषण करण्याकरिता वापर केला जातो. खेळाडू या तंत्रज्ञानाचा उपयोग त्यांच्या कामगिरीच्या काही पैलूंवर सूक्ष्म बदल करण्यासाठी करतो, जसे एखादा गोल्फ खेळाडू आपला स्विंग सुधारण्याचा प्रयत्न करतो किंवा ट्रॅक सायकलपटू वैयक्तिक स्पर्धेत अधिक गतिमान होण्यासाठी याचा वापर करतो. त्रिमितीय सिस्टीम खेळाडूच्या कामगिरीचे विविध पैलू दर्शवू शकतात ज्यात बदल आवश्यक आहेत, उदा. जीवयांत्रिकी किंवा कौशल्य तंत्र. आभासीवास्तव तयार करण्याची साधने – व्हर्च्युअलरिअलिटी यंत्र. व्हर्च्युअलरिअलिटी प्रशिक्षणात खेळाडू ३६०० सक्रिय शिक्षण वातावरणात प्रवेश करतात, दृष्टी आणि ध्वनी अनुभवतात व आभासी आणि वास्तविक वास्तविक ते मधील अडथळा विलीन करतात. हेडसेट आणि नियंत्रकांचा वापर करून, प्रशिक्षणार्थी ३डी आभासी सेटिंगमध्ये मुक्तपणे फिरतात, बोलतात आणि पाहतात, नक्कल केलेल्या वास्तविक-जगातील साधने, यंत्रसामग्री आणि इतर प्रशिक्षणार्थी आणि प्रशिक्षकांशी संवाद साधतात.

सकारात्मक विचार आणि यश



उमेश थोपटे

क्रीडा मार्गदर्शक

E-mail : uthopte76@gmail.com

आपण लहानपणापासून कोणता ना कोणता खेळ खेळतच असतो. पुढे इतर खेळाच्या तुलनेत एकच खेळ आपल्याला जास्त आवडू लागतो व त्याच खेळात आपण प्राविण्य मिविण्याचा प्रयत्न करतो. त्या खेळाची तंत्र, कौशल्य, नियम शिकतो, त्या खेळात पारंगत होतो.

शाळा, महाविद्यालय, जिल्हा, राज्य, राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत आपण सहभागी होता. यशस्वी खेळाडू होण्यासाठी आवश्यक असतो नियमित सराव, योग्य मार्गदर्शक, योग्य प्रमाणात आहार आणि पुरेशी विश्रांती या सर्वांचा एकमेकांशी योग्य समन्वय असला तरी काही खेळाडू यशस्वी होतात. तर काहींना अपयशाचा सामना करावा लागतो. पण जे यशस्वी होतात ते नेमके काय करतात? सराव तर सर्वच खेळाडू करतात, विचार सर्वच खेळाडू करतात. तरीही ठरावीक खेळाडूच यशस्वी का होतात? सर्व खेळाडूंच्या मनात हा प्रश्न नक्कीच कधीतरी निर्माण झाला असेल. उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न केल्यास असे आढळते की हे खेळाडू वेगळ्या पद्धतीने विचार करतात. मनापासून त्या स्पर्धेत सहभागी होतात आणि महत्त्वाचे म्हणजे स्पर्धेत जिंकण्याची स्वप्ने पाहतात व तशी कृती प्रत्यक्षात करतात म्हणून असे म्हटले जाते.

मंजिले उन्हीको मिलती है,
जिसके सपनों मे जान होती है।

मित्रांनों कोणतीही गोष्ट दोन वेळा होत असते, पहिली आपल्या मनात व नंतर प्रत्यक्षात यशस्वी खेळाडू हा एखादी शर्यत मनातून प्रथम जिंकतो व नंतर प्रत्यक्षात जिंकत असतो. तर मग मनाचे कार्य चालते तरी कसे? ते आपण पाहू.

अंतर्मन (Conscious Mind) आणि बाह्यमन (Subconscious Mind) हे वेगवेगळे नसून मनाचे कार्य कसे चालते हे समजण्यासाठी केलेले एकाच मनाचे दोन भाग आहेत.

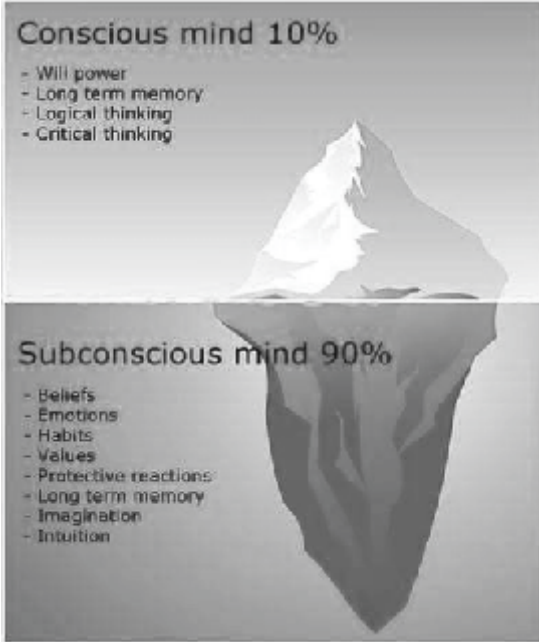
“बाह्यमन म्हणजे आपण ज्याद्वारे विचार करतो, तर्क वितर्क करतो, ज्ञान मिळवितो ते बाह्यमन.”

उदा. मैदानावर सराव करणारी मुले पाहून एखादा मुलगा किंवा मुलगी ठरवतो/ठरवते की मला मैदानी स्पर्धेचा सराव करायचा आहे. खेळाडू व्हायचे आहे. म्हणजेच त्यांनी विचार केला, तर्क केला व ज्ञान मिळविण्याचा प्रयत्न केला हे झाले बाह्यमन.

“अंतर्मन म्हणजे मनाचा खोल भाग. आपल्या मनात एखादा विचार खोलवर ठसतो म्हणजेच तो अंतर्मनात जातो.”

उदा. नियमित मैदानावर सराव केल्यानंतर एक प्रकारचा आत्मविश्वास निर्माण होतो. सरावातून एक प्रकारचा आनंद मिळायला सुरुवात होते व आपले शरीर आपल्याला “या पेक्षा चांगले तू करू शकतो” हे सांगू लागते त्या आंतरप्रेरणेतून तो किंवा ती अधिक, अधिक जोमाने सराव करू लागतात. आपल्या होणाऱ्या चुका सुधारण्याचा प्रयत्न करतात आणि त्या खेळातील आदर्श शोधून मलाही असेच व्हायचे आहे किंवा याही पेक्षा चांगले होवून दाखवायचे आहे हे जेव्हा मन सांगते हे म्हणजे अंतर्मन. कारण तो विचार मनात खोलवर रुजला आहे आणि त्यानुसार अंतर्मन सूचना बाह्यमनाला देवू लागले आहे.

मेंदू हा अंतर्मन आणि बाह्यमन यांना जोडणारा दुवा आहे. मनाचे या दोन्ही भागाचे कार्य कसे चालते ते पाहू



समुद्रात असलेल्या हिमनगाचा थोडासाच भाग आपल्याला दिसतो परंतू पाण्याखाली असलेला त्याचा प्रचंड भाग आपल्याला दिसदि नाही. तसेच

आपल्या मनाचे आहे. वरवरचे बाह्यमन आपल्याला दिसून येते परंतू आपले खोल अंतर्मन आपल्याला दिसून येत नाही.

मनाचे जे दोन भाग असतात त्यातील बाह्यमन ज्या सूचना, आदेश, विचार अंतर्मनाला देते ते सर्वांचे तंतोतंत पालन अंतर्मन करत असते ज्या प्रकारचा विचार आपण वारंवार करतो जे शब्द आपण वारंवार बोलतो, जे चलचित्र आपण वारंवार पाहतो जशा भावाना आपण वारंवार अनुभवतो तशी लोकं आपल्याला भेटतात. तशी स्थिती आपल्या भोवती निर्माण होते तशा प्रकारची लोकं आपल्याकडे आकर्षित होतात. यालाच आकर्षणाचा सिद्धांत असे म्हणतात. जर आपण सतत आपल्या मनाला सांगितले “माझा खेळ सोपा आहे, मी या खेळात यशस्वी होत आहे,” तर तशा व्यक्ती, तशी स्थिती आपल्या अयुष्यात येते व आपण यशस्वी होतो या साठी मिलखा सिंह यांच्या जीवनावरील चित्रपटातील एक प्रसंग आवश्यक पहावा शर्यत सुरू



होण्या अगोदर मिलखा सिंह हात जोडून देवाची प्रार्थना करतो. आपल्या कानाला हात लावतो. मनाला शांत करतो आणि डोळ्यसमोर संपुर्ण शर्यतीचे चलचित्र आणतो. मी शर्यत धावायला सुरुवात केली आहे. मी अंतिम रेषा पार केलेली आहे, मी शर्यत जिंकलेलो आहे. जर आपल्यालाही शर्यत जिंकायची असेल तर प्रथम आपल्या मनाला

असे स्वप्न पहाण्याची सवय लावली पाहिजे तरच आपण शर्यत जिंकू शकतो.

म्हणजेच ज्या प्रकारचे विचार आपण वारंवार करतो तशा प्रकारची परिस्थिती आपल्या भोवती येत असते. तशा घटना आपल्या आयुष्यात घडत असतात. त्यामुळे खेळाडूंना यशस्वी व्हायचे असेल तर आपले विचार सुद्धा तसेच हवेत त्यासाठभ मनाला नेहमी तीन प्रकारच्या स्वयंयुचना द्या.

एक - सकारात्मक बोला.

दोन - नाही शब्दाचा उच्चार टाळा.

तीन - चालू वर्तमानकाळात स्वतःशी संभाषण करा. संवाद साधा.

असे म्हणतात आपण जी इच्छा मनापासून व्यक्त करतो ती पूर्ण करणेसाठी सर्व बाजून प्रयत्न होत असतात.

अगर आप किसी चीज को दिलसे चाहो तो, सारी कायनात तुमसे मिलाने में जूड़ जाती है।

आपल्या मनाची प्रचंड ताकद असते आपण सतत उठता, बसता, खाता, पिता, चालता, पळता आपले ध्येय डोळ्यासमोर ठेवून समाजात वावरले पाहिजे. जेव्हा आपण आपले ध्येय डोळ्यासमोर ठेवू, जेव्हा आपण ध्येयवेडे होवू त्याच वेळेस आपण ते मिळवू शकतो. आपल्याला जर मनापासून इच्छा असेल तरच आपण चांगले खेळाडू होवू शकतो. या ठिकाणी सचिन तेंडूलकरांचेच उदाहरण द्यावेसे वाटते, सचिन तेंडूलकर क्रिकेट खेळामुळे १० वी इयत्तेत नापास झाले होते. घरातील सर्वांनी त्यांना न ओरडता क्रिकेटसाठी प्रोत्साहन दिले त्यांनी आपल्या कारकिर्दीत वेगवेगळे विक्रम प्रस्थापित

केले. जगभर स्वतःचे, कुटुंबीयांचे आणि भारताचे नांव मोठे केले. त्यांच्या या अलौकिक अशा कामगिरीमुळे त्यांचा भारत सरकारने भारतरत्न पुरस्कार देवून गौरव केला एवढेच नाही तर त्यांच्या जीवनावर आधारीत एक धडा अभ्यासक्रमात समावेश करण्यात आला. म्हणजेच सचिन तेंडूलकर यांनी जिद्द, कठोर परिश्रमाने आपले ध्येय साध्य केले.

एवढा सराव करूनही अपयश आले तरी उदास न होता परत परत अविरत प्रयत्न केल्यावर, झालेल्या चुका सुधारल्यास यश मिळणारच!

एकदा भारत आणि ऑस्ट्रेलिया सामन्यात ऑस्ट्रेलियाचा गोलंदाज ब्रेड हॉक या नवोदीत गोलंदाजाने सचिन तेंडूलकर यांना बाद कले ब्रेड हॉ याला प्रचंड आनंद झाला. सामना संपल्या नंतर तो सचिनकडे चेंडू घेवून गेला व त्यावर सही मागितली. त्यावर सही देताना सचिन म्हणाले "अशी वेळ तुमच्या आयुष्यात परत कधीच येणार नाही." ते नुसते बोलले नाहीत तर त्यानंतर अनेक वर्ष हे दोघेही अनेक वेळा सामना खेळताना समोरा समोर आले पण सचिन तेंडूलकरांना कधीच बाद करता आले नाही. यासाठी सचिन तेंडूलकर यांनी खूप सराव केला असेल, किती सुचना मनाला दिल्या असतील, असाच सराव, सूचना आपल्या मनाला द्याव्या लागणार आहेत आणि स्वतःला सांगावे लागेल.

संघर्ष का मैदान छोडकर मत भागो तुम कुछ किये बिना ही जय जय कार नहीं होती, कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती



