



महाराष्ट्रीय मंडळ  
चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक  
शिक्षण महाविद्यालय, पुणे

# गतिमान

शारीरिक शिक्षण



# महाराष्ट्रीय मंडळाचे

चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय गुलटेकडी पुणे

## गतिमान शारीरिक शिक्षण

वर्ष : जून २०२१, अंक ३

### आश्रयदाते

श्री. रोहन 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](mailto: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](mailto:magazine@agashecollege.org)

# प्रस्तावना

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

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

# अनुक्रमणिका

१. वर्गातील विविधतेचा विचार व्हावा	डॉ. शरद शंकर आहेर	१
२. <b>Best Practices in School or College</b>	Tulshidas S. Bordekar	५
३. शारीरिक शिक्षण शिक्षकासाठी जीवयांत्रिकी शास्त्र	डॉ. श्रीकांत सुर्यकांत महाडिक	११
४. शिक्षणाची 'परीक्षा'	प्रा. अनुराधा शाहू येडके	१६
५. एन. बालादेवी, महिला फुटबॉलची प्रेरणा	सुवर्णा हितेंद्र देवळाणकर	१९
६. मिहिर सेन - सागरी जलतरणाचे पितामह	डॉ. मिल्हींद ढमढेरे	२२
७. क्रीडाक्षेत्रातील राष्ट्रीय पुरस्कार	डॉ. सचिन चामले प्रा. रोहित भैरवनाथ आदलिंगे	२६
८. इन्टर्नशिप प्रोग्रॅम अनुभव	श्री. भरत कोळी	३१
९. <b>Food And Nutrition</b>	Dr. Sonali Talavlikar	३६
१०. सुपर कॉम्पेन्सेशन इन ट्रेनिंग	डॉ. सोपान एकनाथ कांगणे	४०
११. क्रीडा क्षेत्रातील जागृकता	सौ. योगिनी आमोल कानडे	४४
१२. आंतरविद्याशाखीय दृष्टिकोण आणि शारीरिक शिक्षण	डॉ. अमीत दत्ताराम प्रभू	४९
१३. आगळवेगळ टोकियो २०२१ ऑलिम्पिक होणार की नाही ?	श्री. लक्ष्मण चलचमले	५५



## 1

## वर्गातील विविधतेचा विचार व्हावा



डॉ. शरद शंकर आहेर

प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे.  
E-mail : sharadaher@agashecollege.org

सर्वाना एकसारखा उपक्रम (One size fits All) हा शारीरिक शिक्षण शिक्षणातील मोठा दोष आहे असे म्हटले तर वावगं ठरू नये. कारण सर्वसाधारणपणे विद्यार्थी शारीरिक शिक्षण तासाला आल्यानंतर सुरुवातीचे व्यायाम, मुख्य भाग किंवा उपक्रम, खेळ या सगळ्या भागामध्ये शिक्षकांच्या सूचना या सगळ्या विद्यार्थ्यांना सारख्याच असतात. यातील व्यायामाचा विचार केल्यास किती रनिंग करायची, वेग किती असावा, व्यायामाची किती आवर्तने करायची याबाबतीत शारीरिक शिक्षण शिक्षक सगळ्यांना सारखेच (One size fits all) या तत्वाचा उपयोग करताना आढळतात. हेच चित्र कौशल्य सराव, उपक्रम यामध्येही दिसते. प्रत्येक विद्यार्थ्यांच्या क्षमता, अनुभव हे वेगवेगळे असतात त्यामुळे सर्व विद्यार्थ्यांना एक सारखेपणा योग्य ठरणार नाही. वर्गातील विद्यार्थी संख्या जास्त असल्यामुळे कदाचित प्रत्येक विद्यार्थ्यांला वेगळ्या तीव्रतेचे उपक्रम, व्यायाम देणे अवघड असते. समान क्षमता किंवा कौशल्य स्तर असलेल्या विद्यार्थ्यांचे काही गट निश्चित करून त्या गटांना वेगवेगळ्या तीव्रतेचे व्यायाम अथवा कौशल्य सराव किंवा उपक्रम देता येतील.

कौशल्य अध्ययनाच्या सर्वसाधारणपणे तीन अवस्था असतात. पहिल्या अवस्थेला बोधन

अवस्था असे म्हणतात. या अवस्थेमध्ये विद्यार्थ्यांना करावयाच्या हालचालीचा किंवा कौशल्याचा बोध होतो. या अवस्थेमध्ये विद्यार्थ्यांला हालचालीतील अथवा कौशल्यातील आवश्यक घटक कोणते हे समजते. उदा. लांब उडी मारताना अॅप्रोच रन, टेक ऑफ, हवेतील स्थिती आणि लँडिंग हे लांब उडीतील आवश्यक घटक आहे. परंतु ते कौशल्य लगेच सर्व विद्यार्थ्यांना सफाईदारपणे करता येत नाही. त्यामुळे हालचालीतील चुकांचे प्रमाण जास्त असते. म्हणूनच या अवस्थेमध्ये प्रात्यक्षिक दाखविणे, हालचाल/कौशल्य कसे करावे याबाबतीत मार्गदर्शन करणे आवश्यक तेथे फीडबॅक देणे आवश्यक असते. या अवस्थेत विद्यार्थ्यांचा यशाचा दर (Success rate) कमी असतो त्यामुळे त्यांना प्रोत्साहनाची आवश्यकता असते. हि अवस्था तुलनेने कमी कालावधीची असते.

दुसरी अवस्था असते ती सरावाची अवस्था. या अवस्थेत विद्यार्थ्यांना हालचाल/कौशल्य कसे करायचे याचा अंदाज आलेला असतो त्यामुळे सरावाच्या जास्तीत जास्त संधी देणे महत्त्वाचे असते. शाळेतील साहित्य अथवा सोईसुविधा कमी असल्यास विद्यार्थ्यांना मिळणाऱ्या सरावाच्या संधीवर मर्यादा येतात. त्यासाठी पुरेसे साहित्य उपलब्ध करून देणे अथवा मॉडीफाईड साहित्याचा

उपयोग करणे चांगल्या अध्ययनासाठी आवश्यक असते. तसेच या अवस्थेमध्ये शिक्षक व विद्यार्थी दोघांनीही कौशल्याच्या किंवा हालचालीच्या परिणामावर (Effect) लक्ष न देता प्रक्रियेवर (Process) लक्ष द्यावे. म्हणजेच हालचालीच्या अचूकतेवर लक्ष केंद्रित करावे.

तिसरी अवस्था म्हणजे स्वयंचलित अवस्था (Autonomous stage). या अवस्थेमध्ये विद्यार्थ्यांने हालचालींवर प्रभुत्व मिळविलेले असते. हालचाली अतिशय सफाईदारपणे सहज आणि कार्यक्षमपणे करतो. यशाचा दर (Success rate) खूप चांगला असतो. कार्यमानात सातत्य असते.

अशाप्रकारे शारीरिक शिक्षण तासाला येणाऱ्या प्रत्येक वर्गात वेगवेगळ्या अध्ययन अवस्थेमधील विद्यार्थी असतात. काही विद्यार्थी बोधन अवस्थेत काही विद्यार्थी सरावाच्या अवस्थेत तर काही मोजके विद्यार्थी स्वयंचलित अवस्थेमध्ये असतात. अशावेळी या वेगवेगळ्या अध्ययन अवस्थेतील विद्यार्थ्यांना त्यांच्या अवस्थेप्रमाणे, क्षमतेप्रमाणे वेगवेगळ्या काठिण्यपातळी चे उपक्रम देणे अधिक संयुक्तिक होईल. बोधन अवस्थेतील विद्यार्थ्यांना

कमी काठिण्यपातळी चे उपक्रम, सरावाच्या अवस्थेतील विद्यार्थ्यांना मध्यम काठिण्यपातळी चे उपक्रम आणि स्वयंचलित अवस्थेतील विद्यार्थ्यांना अधिक काठिण्यपातळी चे उपक्रम दिल्यास विद्यार्थ्यांचे शारीरिक शिक्षण तासातील किंवा उपक्रमातील रुची टिकून राहण्यास मदत होते. कारण प्रत्येकाला आपापल्या काठिण्य पातळी आणि क्षमतेप्रमाणे उपक्रम दिल्यामुळे यशाचा दर चांगला राहतो. यासाठी स्व निश्चित लक्ष, स्लान्टि रोप तंत्र यासारख्या तंत्रांचा उपयोग तासात करणे आवश्यक आहे. (या तंत्रांविषयी मागील गतिमान मध्ये सविस्तर लेख लिहिलेला आहे). त्यामुळे विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास वाढण्यासाठी वेगवेगळ्या काठिण्यपातळी चे अथवा वेगवेगळे उपक्रम देणे आवश्यक आहे. शारीरिक शिक्षणाच्या तासामध्ये कवायत प्रकार घेताना किंवा प्रात्यक्षिके बसविताना सर्वांच्या एकसारख्या हालचाली अपेक्षित असतात. परंतु, हे तत्त्व सर्वच ठिकाणी लागू करणे विद्यार्थ्यांच्या दृष्टिकोनातून अन्यायकारक आहे. त्यामुळे शारीरिक शिक्षणातून सगळ्यांना एक सारखे उपक्रम (One size fits all) ही संकल्पना आणि मानसिकता तात्काळ बदलणे काळाची गरज आहे.

देहाची तिजोरी, भक्तीचाच ठेवा।

- जगदीश खेबुडकर

अर्थ: देवाची भक्ती करायची असेल आणि जपायची असेल तर तिजोरी रुपी शरीर मजबूत असायला हवे

## 2

## Best Practices in School or College



**Tulshidas S. Bordekar**

P.E. Teacher, Shree Ganesh High School, Ganeshpuri Mhapsa - Goa

Email : tulsidasbordekar05@gmail.com Mob. : 8999454153 WhatsApp : 9765172975.

When it comes to Physical Education, one should have a proper discipline during School hours that is in the class and also on the ground, while playing any game or sports. Hence to boost the discipline of the school or college, one committee has to be appointed by the teachers in the name of

"DISCIPLINE LEADERS" which will consist of senior most (Boys and Girls) students of the school. This committee of the students will look after the discipline of the School during Recess or when any competitions is held in the school. Also this committee will look after the students once the school is over to maintain the proper queue and discipline while walking out from their Classes.

1. These Discipline leaders will be getting a separate Recess of extra time other than the normal recess to have their tiffins.
2. Fit India school month should be observed in the school which will comprise of various Physical, Mental and Social activities to create healthy and fit individuals in the school who will further lead towards healthy Bharat.

3. A Concept of intramurals for inter house competitions (Sports and other) needs to be conducted in the school at the end of every month comprising of different games and activities to develop the sportsmanship spirit among students and teachers and to hunt the talent related to various sports & games and other activities amongst the students.
4. Heading towards Technology, more audio video based presentations and motivational videos needs to be shown to students explaining various skills with regards to different games and sports.
5. Adoption technique needs to be implemented in the school where students having good talent in sports and other activities needs to be identified and adopted to give special platform to them in order to polish and nourish his or her skills according to their needs.
6. A concept of "HOME VISITS" needs to be implemented in the school where actual home visits are to be

done of the students by the teachers, specially of 10th and 12th std students to find out the Homely environment, study atmosphere and physical activity hours of the students while he or she is at home to maintain the relation with parents

7. An early talks/seminars to be conducted by the school on career guidance. Diet and nutrition and how to become a Technosavy in the school to create a healthy & responsible Citizens of the country, who will in future lead to an "Aatmanirbhar Bharat".
8. On Every second and fourth Saturday of the month exclusively fun related activities and recreational games to be conducted in the school (Class-wise or House-wise) to give them Platform for this activities and identify the hidden talent amongst the students and boost them. Mass participation will be one of the objective behind it.
9. A Special day in the name of "SAMARPAN" needs to be conducted in the school (on one fix day) where each and every student of the School should develop a habit of donating something or the other in the form of grocery, clothes or money for the benefit and welfare of the needy people. This activity will develop a habit of donation towards the society when the society and nation is in need.
10. An early activity needs to be conducted in the school felicitating the students under the title "NEVER LATE NEVER ABSENT ". This is for the Students who have never remained absent in the school throughout the year for no reason and students who have never been late to school throughout the year. Activity will motivate the students to be Regular and will inculcate the habit of punctuality and being healthy so as to attend the school on time and regularly.
11. A Semester based activity should be implemented in the school under the banner of "SHRAMADAAN", where each and every Student of the Year school needs to contribute his or her time and energy for cleaning of the school and its premises.  
Through this Activity a habit of cleanliness will be inculcated in the students, which will definitely help them to keep their home, surrounding and Society clean making them a responsible & healthy citizens of the country.
12. An activity under the name "Sparkling News " or "Tejaswi Sakaal" needs to be started in the school, where news about the sports and other related matter along with one sparkling thought about the sports should be read by the students for the morning assembly regularly. which will develop & inculcate the habit of reading a Newspaper in the students along with an interest in the Sports.



## 3

## शारीरिक शिक्षण शिक्षकासाठी जीवयांत्रिकीशास्त्र

डॉ. श्रीकांत सुर्यकांत महाडिक

सहयोगी प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, पुणे.  
E-mail : shrikantmahadik@agashecollege.org

### जीवयांत्रिकी शास्त्र म्हणजे काय ?

मानवी शरीरावर कार्य करणारे आंतरिक व बाह्य बल व त्याचे परिणामांचा अभ्यास करणारे शास्त्र म्हणजे जीवयांत्रिकीशास्त्र होय. जीवयांत्रिकी शास्त्रामार्फत जैविक सजीवांच्या प्रणाली आणि संरचना वर बाह्य बळाचा आणि उत्तेजनाचा काय परिणाम होतो याचा अभ्यास केला जातो व ते विविध परिस्थितीमध्ये कशा रीतीने कार्य करतात हे तपासले जाते.

जीवयांत्रिकीशास्त्र एक विस्तृत क्षेत्र आहे, ज्याच्या अंतर्गत अनेक भाग येतात जसे की, musculoskeletal biomechanics (स्नायू-अस्थी जीवयांत्रिकीशास्त्र), किनेसियोलॉजी, आणि क्रीडा जीवयांत्रिकीशास्त्र.

मानवी शरीराची क्षमता आणि मर्यादा जाणून घेण्यासाठी जीवयांत्रिकी शास्त्रज्ञ हे अभियांत्रिकीची तत्वे, भौतिकशास्त्राचे नियम व गणितिय सुत्रांचा वापर करून विश्लेषण करतात.

### जीवयांत्रिकीशास्त्र आणि क्रीडा/शारीरिक शिक्षण शिक्षक

१. व्यायाम, शारीरिक हालचाली आणि मूलभूत कारक कौशल्य

शारीरिक शिक्षण शिक्षक आपल्या विद्यार्थ्यांना विविध प्रकारच्या मानवी हालचाली शिकवतात. विद्यार्थ्यांचे व्यायाम व शारीरिक हालचाली यांचा प्रथम संबंध हा केवळ शारीरिक शिक्षण शिक्षकांमुळे येतो. जीवयांत्रिकीशास्त्राचे ज्ञान असल्यामुळे शिक्षक आपल्या विद्यार्थ्यांमधील मुलभूत कौशल्यांमध्ये होणाऱ्या चुकांचा अभ्यास करू शकतो व जीवयांत्रिकीशास्त्रा मार्फतच त्यामध्ये सुधारणा ही करत असतो. जीवयांत्रिकी शास्त्राच्या ज्ञानामुळे शिक्षक विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक विकासाकरिता वयानुसार योग्य व्यायाम प्रकारची व शारीरिक हालचालींची निवड करतो व त्याला कोणते स्नायू समूह व कोणते सुदृढता घटकांवर कार्य करायचे आहे हे ही समजते.

आपल्या विद्यार्थ्यांचा मूलभूत कारक कौशल्य विकास हा प्रभावी व सुरक्षित होणे हे क्रीडा शिक्षकांचे मुख्य ध्येय असते. जीवयांत्रिकी-शास्त्राच्या सहाय्याने मूलभूत कारक कौशल्यांचे गुणात्मक विश्लेषण करता येते. वयानुसार कोणते व कसे मूलभूत कारक कौशल्य विकसित करावे व त्याचे परिपूर्ण गुणात्मक विश्लेषण हे जीवयांत्रिकीशास्त्राच्या मदतीने शक्य होते.

## २. शरीर धारणा विश्लेषण

लहान वयापासून विद्यार्थ्यांमध्ये बसणे, चालणे, आणि पळण्याची अयोग्य सवय लागल्यास पुढील वयात त्यांच्या मध्ये शारीरिक विकृती होण्याची शक्यता वाढते. याव्यतिरिक्त योग्य बूट (Shoes) न घातल्याने, अयोग्य पद्धतीने शाळेचे दसर वहन केल्याने, अति वजन असल्याने व शाळेतील बाकाचे (Seating Desk) योग्य नसल्याने सुद्धा शारीरिक विकृती होण्याची शक्यता वाढते. जीवयांत्रिकीशास्त्राच्या उपयोगाने क्रीडाशिक्षक शारीरिक विकृतीची कारणे व त्यावर उपाय योजना करू शकतो.

याव्यतिरिक्त विद्यार्थ्यांमध्ये मूलभूत हालचाली जसे की त्यांची चालण्याची पद्धत, पळण्याची पद्धत, बसण्याची पद्धत ही योग्य आहे की नाही हे ठरविण्याकरिता तो जीवयांत्रिकी ज्ञानाचा वापर करू शकतो. विद्यार्थ्यांमध्ये शारीरिक विकृतीचे विश्लेषण करण्याकरिता क्रीडाशिक्षक जीवयांत्रिकी साधनांचा वापर करू शकतो. या करिता transparent grids, bubble levels, silhouetographs, posturometer devices AmUr contourography ही साधने तो प्रामुख्याने वापरतो.

## ३. जीवयांत्रिकीशास्त्र आणि मूल्यमापन

विद्यार्थ्यांची शारीरिक वाढ, शारीरिक सुदृढता आणि क्षमतांबद्दल याचे मूल्यमापन करण्याकरिता क्रीडाशिक्षक विविध जीव-यांत्रिकी साधनांचा वापर करतो. यामध्ये weighing scale, stadiometer, goniometer, speed gun, sit-n-reach box, calliper, hand grip dynamometer, reaction boxes इत्यादि

साधने हे स्वस्त व सहज वापर साठी सोयीस्कर आहेत. सध्या उपलब्ध असलेल्या ॲप आणि सॉफ्टवेअरमुळे विद्यार्थ्यांच्या सर्व हालचालीचे विश्लेषण करणे शक्य झाले आहे. माहिती तंत्रज्ञान मुळे विद्यार्थ्यांचे मूल्यमापनाची माहिती वर्षानुवर्षे साठवून ठेवणे व त्याचे विश्लेषण करणे क्रीडा शिक्षकासाठी सहज झाले आहे व ते तो त्यांच्या पालकांपर्यंत नियमित माहिती पाठवू ही शकतो.

## ४. जीवयांत्रिकीशास्त्र व खेळाचे साहित्य

वयोगटानुसार व विद्यार्थ्यांचे शारीरिक क्षमतेनुसार त्यांना क्रीडासाहित्य खेळण्यास दिल्यास त्यांच्या मूलभूत कौशल्यांमध्ये योग्य विकास होतो. क्रीडा साहित्य हाताळण्यास सहज झाल्यास विद्यार्थ्यांमध्ये खेळाची आवड निर्माण होते. जीवयांत्रिकीशास्त्राच्या ज्ञानामुळे क्रीडा शिक्षक वयोगटानुसार कोणते साहित्य विद्यार्थ्यांना सहज होतील हे ठरवू शकतो. उदाहरणार्थ पहिल्या वर्गातील मुलांना झेलणे हे कौशल्ये शिकवायचे असल्यास त्याला हलके व मोठे बॉल खेळण्यास द्यावे लागते किंवा रुमालच्या सहाय्याने तो त्याला कौशल्य शिकवू शकतो. क्रीडा साहित्याच्या modification मध्ये जीवयांत्रिकीशास्त्र मुख्य भूमिका बजावते .

विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमतेचा व सुदृढतेचा परिपूर्ण विकास करावयाचा असल्यास क्रीडा/शारीरिक शिक्षण शिक्षकांनी जीव-यांत्रिकी शास्त्राच्या ज्ञानाचा नियमित वापर केला पाहिजे व त्या संदर्भातील आपले ज्ञान अद्ययावत केले पाहिजे.

## 4

## शिक्षणाची 'परीक्षा'

प्रा. अनुराधा शाहू येडके

अध्यक्ष, शाहू लक्ष्मी कला, क्रीडा मंडळ, पुणे  
E-mail : anuradhay10@gmail.com

गले एक-दीडवर्ष संपूर्ण जग कोरोनाच्या विळख्यात जखडले आहे. या विळख्याची पकड आता सैल होईल म्हणता म्हणता दिवसेंदिवस वाढतच चालली आहे. जीवनाच्या सर्व परिभाषाच बदलल्या आहेत. लहान-थोर, गरीब-श्रीमंत, श्रेष्ठ-कनिष्ठ प्रत्येकजण जगण्यासाठी धडपड करताना दिसत आहे. ए.सी. मध्ये बसून काम करणारे नोकरदार, नोकरी सुटली म्हणून लाज न बाळगता भाज्या विकताना, रस्त्यावर वडापाव विकताना दिसत आहेत. मिळेल ते काम करून गुजराण झाली पाहिजे असा निश्चयच त्यांनी केलेला दिसतो. 'सर सलामत तो पगडी पचास' ही म्हण जगूनही दाखवावी लागेल अस त्यांना स्वप्नातही वाटलं नसेल.

सर्वांनीच परिभाषा बदलण्याचा मनोनिश्चय केला असला तरी आमचे शिक्षणक्षेत्र काही आपला हट्ट सोडायला तयार नाही. स्वतःला सिद्ध करायचं असेल तर तुम्हांला परीक्षेला पर्याय नाही हा सूर कुठेही बेसूर होताना दिसत नाही. वर्षभर मुलांच्या काळजीपोटी म्हणा किंवा शिक्षण संस्थेच्या खिशासाठी म्हणा पण निदान शिक्षण ऑनलाईन तरी आले. त्यातले शिकवणाऱ्याला आणि शिकणाऱ्याला किती झेपले हा वेगळाच मुद्दा आहे. परंतु परीक्षेच्या विळख्यात अडकलेले आमचे दहावी आणि बारावीचे

विद्यार्थी बोर्डाने ऑफलाईन परीक्षा घ्यायची म्हटले की अचानक खडबडून जागे झाले आणि मग वर्षभर ऑनलाईन अभ्यास आणि वर्षाच्या शेवटी ऑफलाईन परीक्षा यामधील विरोधाभास त्यांना जाणवू लागला. थोडक्यात काय तर मी खरंच वर्षभर ऑनलाईनला नीट बसलो असतो तर ही पंचाईत आली नसती हे त्यांना आता कळलंय. असो!

सांगायचा मुद्दा असा की कोरोनाने संपूर्ण आयुष्य बदललं पण परीक्षार्थी शिक्षण आपण बदलू शकलो नाही. खरंच शिक्षणाच्या कप्प्यातून परीक्षा हट्टपार झाल्या तर शिकत असलेल्या पिढीची आणि येणाऱ्या पिढीची शिकण्याची इच्छा तर मरून जाणार नाही ना? अशी भिती वाटायला लागली आहे. समजा एक-दोन वर्षे परीक्षा झाल्याच नाही तर आपण पालक म्हणून, शिक्षक म्हणून, समाजाचा एक जबाबदार नागरिक म्हणून मुलांमधील ही शिकण्याची जिज्ञासा वाढीस लावू शकू का? हा विचार करायला लावणारा प्रश्न आहे.

सुरुवातीच्या काळात सर्व शिक्षण संस्थानी अगदी play group पासून पदवीपर्यंतच्या शिक्षणाला ऑनलाईन आणण्याचा प्रयत्न केला. यामध्ये कुठेही शिक्षण होताना दिसले नाही याचे मुख्य कारण म्हणजे शिक्षक जेव्हा जीव तोडून शिकवत होते तेव्हा टेक्नॉलॉजीचा खूप अभ्यास केलेल्या मुलांचे

अचानक नेटवर्क जायचे, आजी-आजोबांना ऑनलाईन मधले काही कळायचे नाही आणि आज काम आहे तर उद्या नाही अशी टांगती तलवार घेऊन १०-१२ तास घरात ऑनलाईन बसून काम करणाऱ्या पालकांना मुलं काय करतात हे पहायला वेळच शिल्लक नसायचा. अशाच पद्धतीने शिक्षण पद्धती पुढे जात होती. यामध्ये त्या त्या वेळी प्रत्येकजण आपापल्या जागेवर बरोबर असला तरी आतामात्र परीक्षेचा चेंडू दुसऱ्याच्या कोर्टात कसा टाकायचा याचा अतोनात प्रयत्न प्रत्येकजण करत आहे.

काल सहजच एका कार्यक्रमात कुजबूज ऐकली. एक मैत्रीण दुसरीला जग जिंकल्याच्या आविर्भावात सांगत होती, आम्ही सगळ्या पालकांनी शाळेच्या प्रशासनाला ठणकावून सांगितलं, वर्षभर मुलांनी ऑनलाईन अभ्यास केलाय मग तुम्हीही मुलांना नाराज न करता परीक्षा घ्या. परीक्षा झाल्या नाही तर ते पास कसे होणार? (आम्ही मुलगा/मुलगी पास झाली हे कसं मिरवणार?). थोडक्यात काय तर मुलगा ऑनलाईन क्लासमध्ये झोपला जरी असला तरी तुम्ही परीक्षा या घेतल्याचं पाहिजे हा अट्टाहास. शिक्षणाचा अजब फंडा बघायला मिळाला.

आज एखादा अभ्यासक्रम पूर्ण करणाऱ्या व्यक्तीला तेव्हाच सिद्धता प्राप्त होते जेव्हा ती परीक्षेच्या लाटांवर विराजमान होते. परीक्षेत किती गुण मिळाले याच्यावर त्याची सामाजिक पत ठरते. शालेय जीवनात, शालेय काळ हा शिकण्याचा सुवर्ण काळ म्हणून ओळखला जातो परंतु त्याला शिकण्याच्या खरच किती संधी उपलब्ध करून दिल्या जातात हा चर्चेचा विषय आहे. विद्यार्थी दशेत मुले पुस्तकी ज्ञानाबरोबरच सामाजिक भानही शिकत असतात. नेमका याचाच आज विसर पडताना दिसतोय. कदाचित अभ्यासक्रमात या गोष्टींना फक्त

अ, ब, क, ड इतकाच दर्जा असेलही. पण मुलाची मानसिक आणि सामाजिक पत वाढण्यासाठी कोणीही विशेष प्रयत्न करताना दिसत नाही, की मोर्चे, आंदोलने होत नाहीत. जितकी पडझड मुलांच्या परीक्षा न होण्यानं होणार आहे तितकीच किंबहुना त्यापेक्षा जास्तच पडझड ही मुलांच्या समाजीकरण न होण्याने आणि मानसिकतेचे समायोजन न झाल्याने होणार आहे. परंतु या गोष्टी आता कुणाच्या गावातही नाहीत. ही जीवनमूल्ये जर योग्य वयात रुजली नाहीत तर याचे दूरगामी दुष्परिणाम हे समाजाच्या मनःपटलावर कोरले जातील. कदाचित काही वर्षांनी आपण कोरोनावर मातही करू पण आता मुलांची जी सामाजिक, मानसिक आणि शारीरिक झीज होत आहे ती भरून काढणे खरंच खूप अवघड आहे. त्यातून विद्यार्थी, पालक आणि शिक्षक यांना सगळ्यांना बाहेर पडायला दीर्घकाळ लागेल यात शंकाच नाही. म्हणूनच मुलांच्या विश्वात काम करणाऱ्या, त्यांना घडवणाऱ्या प्रत्येकाने ही परिस्थिती हाताळली पाहिजे. परिक्षापेक्षाही हे महत्त्वाचं आहे. उद्या जर पुढे जाऊन एखादं आपलं मुलं अपयश पचवू शकलं नाही, त्याच सामाजिक, मानसिक समायोजन झालं नाही तर या परिस्थितीला त्यांच्याभोवती असणारे, त्यांच्या विश्वात वावरणारे आपण सगळे जबाबदार असू हे विसरून चालणार नाही. याचे भान ठेवूनच शिक्षण क्षेत्रातील पर्यायांचा विचार व्हायला हवा.

परीक्षांना काही पर्याय असू शकतील का? हा विचार पुढे यायला हवा. तरच शिक्षणाचा दर्जा उंचावेल. परीक्षा म्हणजे घोकंपट्टी आणि शिक्षण म्हणजे अखंड जिज्ञासा, स्वतःमध्ये पावलोपावली होणारा बदल अनुभवणे, चुकांमधून वाट काढत काढत नवनिर्मितीचा आनंद घेणे म्हणजे शिक्षण. हाच विचार करून मुलं शिक्षण घेत असतानाच

त्याच्यात होणाऱ्या बदलांच्या नोंदी केल्या, आणि एका बाजूला सकारात्मक बदलांची बेरीज वाढवत असतानाच दुसरीकडे नकारात्मक किंवा मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी बाधा आणणाऱ्या गोष्टी हळूहळू कमी केल्या तर समोर येणारे व्यक्तिमत्त्व हे

शिक्षण आणि शिष्टाचार यांचा उत्तम नमुना असेल. शिक्षण परीक्षांच्या पिंजऱ्यात अडकवून ठेवण्याची गोष्ट नाही. ती एक जिवंतपणाची अनुभूती आहे.

### नवीन साहित्य / तंत्रज्ञान

आभासी वास्तव हे एक प्रशिक्षण तंत्र म्हणून विविध खेळ जसे गोल्फ, अॅथलेटिक्स, स्कीईंग, सायकलिंग, इ. यामध्ये वापरलं जात आहे. आभासी वास्तव 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.



आभासी वास्तव तयार करण्याची साधने – व्हर्च्युअल रिअलिटी यंत्र. व्हर्च्युअल रिअॅलिटी प्रशिक्षणात खेळाडू ३६०० सक्रिय शिक्षण वातावरणात प्रवेश करतात, दृष्टी आणि ध्वनी अनुभवतात व आभासी आणि वास्तविक वास्तविकतेमधील अडथळा विलीन करतात. हेडसेट आणि नियंत्रकांचा वापर करून, प्रशिक्षणार्थी ३डी आभासी सेटिंगमध्ये मुक्तपणे फिरतात, बोलतात आणि पाहतात, नकल केलेल्या वास्तविक-जगातील साधने, यंत्रसामग्री आणि इतर प्रशिक्षणार्थी आणि प्रशिक्षकांशी संवाद साधतात.

संकलन : डॉ. अमित प्रभू



## 5

## एन. बालादेवी महिला फुटबॉल ची प्रेरणा

सुवर्णा हितेंद्र देवळाणकर

उपप्राचार्या, सेंट मीरा महाविद्यालय, पुणे  
E-mail : suvarnadeolankar@gmail.com

इतर खेळांमध्ये महिलांना आता पुरुषांएवढी लोकप्रियता, ग्लॅमर व पैसा मिळू लागला आहे. पण अजूनही आपल्याकडे महिला फुटबॉलमध्ये मात्र तसे होत नाही. अजून महिला फुटबॉल लीगला आपण फार काळ दूर ठेवता येणार नाही अशीच एक महत्त्वाची घटना नुकतीच घडली होती...

नानगोंम बाला देवी स्कॉटलंड फुटबॉल क्लबकडून खेळणारी पहिली महिला खेळाडू ठरली आहे. काय आहे ही घटना? कोण आहेत या एन. बालादेवी?

आपल्याला बायचुंग भुतिया, अर्जेन्टिनाचा मेस्सी किंवा पोर्तुगालचा रोनाल्डो यांची नावे त्यांची कामगिरीही तोंडपाठ असते. मात्र बालादेवी ही भारतीय महिला फुटबॉल संघाची माजी कर्णधार आहे हे कित्येक लोकांना आजही माहीत देखील नाही. ती पहिली भारतीय महिला फुटबॉलपटू आहे ज्याने परदेशात एखाद्या व्यावसायिक संघाकडून खेळण्याच्या करारावर स्वाक्षरी केली आहे. बाला देवीने स्कॉटिश लीग क्लब रॅजर्सतर्फे शानदार कामगिरी केली आहे.



मणिपूरच्या या स्ट्राईकरचा रॅजर्ससोबत व्यावसायिक करार आहे. कोणत्याही व्यावसायिक पुरुष फुटबॉलपटूच्या तुलनेत हे यश सामान्य असू शकेल मात्र महिला फुटबॉलपटूच्या आजवरच्या इतिहासात बघितला तर ही केलेली कामगिरी निश्चितच अभिमानास्पद आहे. बाला देवीने परदेशी कंपनीशी करार करून भारतीय महिला फुटबॉल जगतात नवा इतिहास रचला अशी कामगिरी करणारी ती पहिली भारतीय महिला फुटबॉलपटू ठरली आहे.

### जाणून घेऊ या बालादेवीची अधिक माहिती

आसाम मधील मणिपूर मध्ये नानगोंम बालादेवीचा दोन फेब्रुवारी १९९० मध्ये जन्म झाला. तिचे शिक्षण ही मणिपूरमध्ये झाले. तिला फुटबॉल हा खेळ आवडत होता तो तिच्या वडिलांमुळे. तिचे संपूर्ण कुटुंबच फुटबॉल खेळत असे. ती टेनिस किंवा हॅंडबॉलसारखे खेळ लहानपणापासून खेळू लागली. फुटबॉल खेळणे हा तिच्या वडिलांचा आवडता छंद होता. त्यांचे बघून तिलाही या खेळाची आवड निर्माण झाली. मग ती

आसपासच्या मुलांबरोबर फुटबॉल खेळू लागली. आणि मुलांबरोबर खेळत असताना ती त्यात पारंगत होत गेली. तिची आवड व प्रगती वडील बघत होतेच. मग वडिलांनी देखील तिला खेळण्यासाठी प्रोत्साहन दिले..

नानगोंम बाला देवी फुटबॉल प्रतिभेची खाण असलेली मणिपूरची आहे. मणिपूर महिला संघाने २५ पैकी २० वेळा राष्ट्रीय विजेतेपद जिंकले आहे. जेव्हा बिष्णुपूर जिल्ह्यातील तिच्या शेजारच्या मुलांबरोबर तिने फुटबॉल खेळला तेव्हा देवीचे फुटबॉलवरील प्रेम उत्कटतेने बदलले.

### राष्ट्रीय पातळीवर अनेक विक्रम -

ती केवळ अकरा वर्षांची असताना तिथल्या इम्फाल येथील फुटबॉल क्लबमध्ये तीने प्रवेश केला. या टीमने कित्येक खेळाडू देशाला दिले आहेत, ज्यात दिग्गज ओइनम बीम बेम देवी यांचा समावेश आहे. भारतीय फुटबॉलपटूची दुर्गा अशी ओळख असलेली मणिपूरची फुटबॉलपटू दिग्गज खेळाडू ओइनम बीम बेम देवी तिचे आदर्श होती. नानगोंम बाला देवीला, ओइनम बीम बेम देवीबरोबर खेळण्याची संधी मिळाली. पंधरा वर्षांची असताना तिला भारतीय महिला फुटबॉल संघाच्या सतरा वर्षाखालील गटात प्रथमच खेळण्यासाठी स्थान मिळाले. आज तिच्या नावावर अनेक विक्रम आहेत.

भारतीय आणि आंतरराष्ट्रीय सामन्यांमध्ये लहान गटात तिने ५८ सामन्यांत सहभागी होत सर्वाधिक ५२ गोल करणारी खेळाडू ठरली दक्षिण आशियातील महिला फुटबॉलपटू १२० राष्ट्रीय सामन्यात शंभरपेक्षा अधिक गोल करणाऱ्या या फुटबॉलपटूने राष्ट्रीय फुटबॉल संघाचे कर्णधारपद भूषविताना दोन वेळा 'प्लेअर ऑफ दी इयर' हा किताबही पटकाविला सगळ्यात जास्त गोल

करणारी भारतीय संघातील खेळाडू अशी तिची ख्याती आहे. निर्णायकक्षणी शानदार खेळ करत आपल्या संघाला तीने विजयश्री प्राप्त करून दिली आहे.

### आंतरराष्ट्रीय पातळीवर धडक

बाला देवी या नामांकित खेळाडूची कमान चढतीच राहिली आहे. भारतीय महिला फुटबॉल संघाचे कर्णधार असलेल्या नानगोंम बाला देवीने २०२० मध्ये स्कॉटलंडच्या रेंजर्स या फुटबॉल क्लब बरोबर करार केला. त्यामुळे ती व्यावसायिक फुटबॉल खेळणारी देशातील पहिली महिला फुटबॉलपटू ठरली आणि रेंजर्स साठी खेळणारी पहिली आशियायी आंतरराष्ट्रीय महिला फुटबॉलपटू बनली आहे. खरे तर महिला फुटबॉल संघाचे लीग अस्तित्वात येईल असे कधी कोणाला वाटले नसेल. महिला फुटबॉलला ही आता चांगले दिवस येऊ लागले आहेत. या परदेशी क्लबशी करार करून भारतीय महिला फुटबॉल जगतात नवा इतिहास रचला आहे.

प्रत्येक वयोगटातील आगामी पिढीला तिने मार्ग दाखविला असून महिला फुटबॉलपटू कुठेच कमी नाही, हे सिद्ध केले आहे. मणिपूर सारख्या छोट्याशा राज्यातील बाला देवी आज देशातील महिला खेळाडूंचे प्रेरणास्थान बनली आहे. संपूर्ण भारतातून तिच्यावर अभिनंदनाचा वर्षाव झाला. तिचा आदर्श नक्की घेण्यासारखा आहे. तिने ओआयएनएएमच्या ओइनम थंबल मार्क कॉलेजमध्ये आपले शिक्षण पूर्ण केले. भारतातील अर्ध-व्यावसायिक फुटबॉलपटू असताना देवीने मणिपूर पोलिस विभागात पोलिस महिला म्हणूनही काम केले. रेंजर्स डब्ल्यूएफसीच्या फुटबॉलमधील प्रभावी कामगिरीनंतर तिला निरीक्षक दर्जावर बढती देण्यात आली. त्यामुळे मणिपूर पोलिस स्पोर्ट्स क्लब कडूनही तिने काही सामने

खेळले आहेत.

अमेरिकन कर्णधार मेगन रॅपिनो, जगभरातील करोडो फुटबॉल प्रेमींच्या हृदयात स्थान मिळवलेला अर्जेन्टिनाचा महान खेळाडू लिओनेल मेस्सी आणि त्याचा पारंपारिक प्रतिस्पर्धी असलेला पोर्तुगीज क्रिस्तियानो रोनाल्डो हे तिचे आदर्श होत. रॅजर्सशी देवीचा करार १८ महिन्यांपर्यंत राहिल. तिला इतर खेळाडूंना फक्त असे म्हणायचे आहे की कधीही हार मानू नका, प्रयत्न करा.

### बालपणातील आवडीचे व्यावसायिक यशोगाथा मध्ये रूपांतर-

लहानपणापासूनच बाला देवी फुटबॉल खेळाडू म्हणून राज्य व राष्ट्रीय स्तरावर चमकत असताना व्यावसायिक फुटबॉल खेळण्याचे स्वप्न पाहत असे. तिला युरोपमध्ये खेळण्याची संधी मिळावी ही तिची इच्छा होती. तेच स्वप्न पूर्ण करण्याच्या दृष्टीने तिचे प्रयत्न सुरू होते. त्यानंतर वयाच्या ३० व्या वर्षी तिचे फुटबॉल मधील नवीन करिअर सुरू झाले. भारतीय महिला फुटबॉल संघाची माजी कर्णधार असलेल्या बाला देवीने आपल्या शिरपेचात एक मानाचा तुरा खोवला आहेच पण भारतातील महिला फुटबॉल साठी एक नवीन पर्वाची सुरवातही करून दिली आहे.

एका व्यावसायिक यशोगाथामध्ये रूपांतर करून तिने बालपणातील आवड कारकिर्दीत जपली आहे. या घडामोडीचा परिणाम भारतातील महिला खेळाडूंवर निश्चित होईल अशी तिची भावना आहे. आपल्या कौशल्याच्या जोरावर फुटबॉल खेळात तिने मिळवलेला लौकिक नव्या खेळाडूंसाठी उमेद देणारा उत्साह वाढवणारा आहे.

फुटबॉल या खेळातून कारकिर्दीची सुरवात करणाऱ्या बाला देवीच्या यशाचा वेलू गेला गगनावरी

पोहोचलाय. आता तिसाव्या वर्षी तिच्या शिरपेचात आणखी एक मानाचा तुरा रोवला आहे. तो रॅजर्सच्या रूपाने तिला जागतिक दर्जाच्या सुविधा उपलब्ध झाल्या आहेत. या सुविधांचा पुरेपूर उपयोग करून घेण्याचे तिचे उद्दिष्ट असून तिला ही संधी प्राप्त झाली आहे. त्यामुळे जगातील सगळ्यात मोठ्या क्लबसाठी ती युरोपात फुटबॉल खेळू शकेल. तिनेही या स्वप्नातही असा विचार केला नव्हता. रॅजर्स बरोबर केलेला हा करार फुटबॉल हा व्यवसाय म्हणून स्वीकारण्याची आणि या खेळात मोठे योगदान देण्याची इच्छा असलेल्या हजारो मुलींसाठी हे नक्कीच प्रेरणादायी गोष्ट ठरेल. या आधी फक्त भारताची आदिती चौहान २०१५ मध्ये वेस्ट हॅम युनायटेड लेडीज संघाकडून खेळली होती पण एखाद्या व्यावसायिक फुटबॉल क्लबशी करार करणारी बाला देवी ही पहिलीच भारतीय महिला खेळाडू आहे. क्लबशी करार केल्यानंतर भारतीय पुरुष फुटबॉल संघाचा कर्णधार सुनील छेत्री यांनीही बाला देवीचे अभिनंदन करताना म्हटले आहे की, यापूर्वी कोणत्याही भारतीय महिलेने असे केले नाही. भारतात मुळात फुटबॉल या खेळात टिकाव धरणे, योग्य सुविधा उपलब्ध होणे हे तसे दुरापास्त. अशा परिस्थितीत बाला सारख्या गुणी महिला खेळाडूने आंतरराष्ट्रीय स्तरावर आपला ठसा उमटविणे आणि तिची उत्तरोत्तर अधिक प्रगती होत जाणे हे खरोखरच कौतुकास्पद आहे. बाला देवीने सर्व मुलींसाठी एक आदर्श निर्माण केलेला आहे.

### महिला फुटबॉलकडे बघण्याचा दृष्टिकोन

भारतातील महिला फुटबॉलपटूंनी बाला देवीकडून प्रेरणा घ्यायला हवी. गेल्या अनेक वर्षांपासून बदल घडत आहेत. पण तसेच महिलांच्या क्रीडा प्रकारांकडे एवढे गांभीर्याने पाहिले जात नाही कारण अजूनही आपल्याला बराच मोठा पल्ला गाठावा

लागणार आहे. फक्त क्रिकेटमध्ये नव्हे तर इतर खेळातही भारतीय महिलांना आत्ताशी कुठे थोडे थोडे ग्लॅमर प्राप्त होत आहे. आपल्या कामगिरीद्वारे महिला दखल घेण्यास भाग पाडत आहेत. आताही बालादेवीच्या रूपाने महिला फुटबॉलची दखल घ्यायला हरकत नाही. बालादेवीच्या रूपाने लोकांच्या मनात असलेली महिला फुटबॉलकडे बघण्याचा दृष्टिकोन नक्की बदलेल याची खात्री आहे.

वयाच्या तिसाव्या वर्षी बाला देवी करार करून उत्तम कामगिरीद्वारे महिला व्यावसायिक फुटबॉलपटू

होऊ शकते कारण वयाची तिशी गाठेपर्यंत बहुसंख्य महिला खेळाडूंना खेळातून लग्न किंवा मुलांचा जन्म किंवा इतर अनेक कारणांनी खेळातील करिअर सोडावे लागते , त्याच वयात नगंगोम बाला देवी फुटबॉलच्या मैदानात नवीन करिअर करण्यासाठी उतरली आहे. बाला देवी निःसंशयपणे आपल्या देशातील सर्वोत्कृष्ट खेळाडू आहे. तिचा व्यावसायिक करार केवळ भारतीय महिला खेळाडूंनाच नव्हे तर सॅफ क्षेत्रातील प्रत्येक महिला खेळाडूला प्रेरणा देईल यात शंका नाही.

### व्यायाम मंत्र घ्यावा

राष्ट्रास रक्षण्याला, व्यायाम मंत्र घ्यावा।  
 जरी वीर्य नाही देही, तरि कार्य काय होई ॥१॥  
 शक्ति जरी शरीरि, मन होय कार्यकारी।  
 कर्तव्य-कार्य करण्या, व्यायाम मंत्र घ्यावा ॥२॥  
 शांति मनासि लाभे, देहास सौख्य लाभे।  
 शक्तीस वृद्धि देण्या, व्यायाम मंत्र घ्यावा ॥३॥  
 मारोनि राक्षसांना, रक्षोनि राम सेना।  
 कार्यासि शक्त होण्या, व्यायाम मंत्र घ्यावा ॥४॥  
 की चंड भीमसेना, कुरु सैन्य नाशवीले।  
 बल-भीम दावि सकलां, व्यायाम मंत्र घ्यावा ॥५॥  
 व्यायाम होत शक्ति, व्यायाम राष्ट्र भक्ति।  
 शिकवोनिद्या जगाला, व्यायाम मंत्र घ्यावा ॥६॥  
 सेवावयास माता, नाशावयास चिंता।  
 व्यायाम धर्म व्हावा, व्यायाम मंत्र घ्यावा ॥७॥  
 थोरानी वंदुनीया, मान्यांस मानुनीया।  
 द्यावी मनासि स्थिरता, व्यायाम मंत्र घ्यावा ॥८॥

6

## मिहिर सेन सागरी जलतरणाचे पितामह विस्मृतीस गेलेले रत्न ?

डॉ. मिलींद धमढेरे

ज्येष्ठ क्रीडा समिक्षक

E-mail : dhamdheremilind28@gmail.com

इंग्लिश खाडी पोहणे हे आज-काल अनेक भारतीय जलतरणपटू उपक्रम यशस्वी करित असतात. मात्र पूर्वीच्या काळी हा उपक्रम करणे म्हणजे भारतीय लोकांसाठी एक दिवास्वप्नच असायचे. सतत वेगवेगळ्या ध्येयाचा ध्यास घेणारे आणि त्यासाठी अहोरात्र कष्ट घेणारे मिहिर सेन यांनी इंग्लिश खाडी पोहून याचा पहिला भारतीय जलतरणपटू होण्याचा पराक्रम केला आहे. एवढेच नव्हे तर एकाच वॅलेंडर वर्षात पाच खंडांमध्ये खाडी पोहण्याचा उपक्रम करित त्यांनी आगळावेगळा विक्रम नोंदविला होता.



मिहिर यांनी दिनांक २७ सप्टेंबर १९५८ या दिवशी डोवर ते कलाईस हे सागरी ९० किलोमीटर अंतर १४ तास ४५ मिनिटांत पार केले आणि सागरी जलतरणातही भारतीय खेळाडू कमी नाहीत हे दाखवून दिले. इंग्लिश खाडी पोहून ते थांबले नाहीत तर जगातील पाचही खंडांमधील प्रमुख खाडी

पोहण्याचा पराक्रम त्यांनी केला. भारतामध्ये असलेले वेगवेगळ्या क्लबमध्ये पूर्वी फक्त गोऱ्या लोकांनाच प्रवेश दिला जात असे मिहिर यांनी या प्रथेविरुद्ध मोठा लढा उभा केला आणि भारतीय लोकांनाही तेथे प्रवेश खुला केला.

मिहिर यांचा जन्म दिनांक १६ नोव्हेंबर १९३० रोजी पश्चिम बंगालमधील पुरुलिया या ठिकाणी झाला. त्यांचे वडील रमेश हे जनरल फिजिशियन होते

तर लीलावती या गृहिणी आणि समाजसेविका होत्या. आपल्या मुलाला चांगले शिक्षण मिळावे यासाठी लीलावती यांच्या आग्रहाखातर हे कुटुंब कटक येथे स्थायिक झाले. मिहिर यांनी भुवनेश्वर येथील उत्कल विद्यापिठात कायद्यामध्ये पदवी संपादन केली. बॅरिस्टर होण्यासाठी इंग्लंडला जाण्याची त्यांची इच्छा होती. मात्र इंग्लंड मध्ये जाऊन बॅरिस्टर पदवी मिळवणे ही खूप खर्चिक गोष्ट होती आणि तेवढे आर्थिक पाठबळ उभारण्याची त्यांच्या वडिलांची



क्षमता नव्हती. त्याकाळी म्हणजे १९५० मध्ये ओरिसाचे मुख्यमंत्री बिजू पटनाईक हे राज्यांमधील विद्यार्थ्यांना परदेशी जाण्यासाठी शिष्यवृत्ती देत असत. मिहिर यांनी त्यांच्याकडे पाठपुरावा करीत इंग्लंडला जाण्यासाठी शिष्यवृत्ती मिळविली.

### इंग्लंडमधील कष्टप्रद दिवस

इंग्लंडमध्येही जीवन सोपे नाही. तेथे बॅरिस्टर होण्यासाठी देखील भरपूर कष्ट करावे लागणार आहेत याची प्रचिती मिहिर यांना तेथे गेल्यानंतर लक्षात आली. त्यांना शिक्षणासाठी शिष्यवृत्ती मिळाली होती तरीही बाकीचा खर्च भागवण्यासाठी आपल्याला आणखी पैसे मिळवावे लागणार आहेत हेही त्यांच्या लक्षात आले. आपल्या खर्चाचा आणखी भार आपल्या आई-वडिलांवर टाकण्यासाठी देखील ते राजी नव्हते. सुदैवाने त्यावेळी भारतीय दूतावासाचे आयुक्त कृष्णा मेनन यांनी त्यांना इंडिया हाऊस मध्ये नोकरी दिली. दिवसभर तेथे नोकरी करीत घरी आल्यानंतर रात्री ते बॅरिस्टरचा अभ्यास करीत असत. नोकरी करीत असल्यामुळे बॅरिस्टरच्या व्याख्यानांना उपस्थित राहणे शक्य नव्हते. त्यामुळे त्यांनी ग्रंथालयातील पुस्तके घरी आणून रात्री जागूनच अभ्यास करणे पसंत केले. कमालीची चिकाटी आणि एकपाठी असल्यामुळे त्यांनी तीन वर्षातच बॅरिस्टर ही पदवी संपादन केली. या तीन वर्षातच त्यांची भावी पत्नी बेला विईगार्टेन हिच्याशी भेट झाली. लंडन येथील इंटरनॅशनल युथ होस्टेल येथे आयोजित केलेल्या एका कार्यक्रमात त्यांनी बेला हिला पाहिले आणि पाहताक्षणीच त्यांचा तिच्यावर जीव जडला. त्यांनी तिच्याशी ओळख करून घेतली आली आणि हळूहळू त्यांच्या मैत्रीचे रूपांतर विवाहातही झाले.

लंडन येथे असतानाच मिहिर यांच्या वाचनात

इंग्लिश खाडी पोहोणाऱ्यांच्या खेळाडूंची माहिती आली. फ्लोरेंस चॅडविक यांनी १९५० मध्ये ही खाडी पोहणारी पहिली अमेरिकन महिला खेळाडू होण्याचा पराक्रम नोंदविला होता. जर एखादी महिला हा पराक्रम करू शकते तर आपण का नाही असा प्रश्न त्यांना भेडसावत राहिला. आजपर्यंत एकाही भारतीय खेळाडूने हा पराक्रम केलेला नाही. आपण हा पराक्रम केला पाहिजे या ध्येयाने त्यांना झपाटले. त्यांना पोहण्याचा फारसा सराव नव्हता. खाडी पोहायची असेल तर अगोदर आपण जलतरणात पारंगत व्हायला पाहिजे असा विचार त्यांच्या मनात आला आणि त्यांनी तेथील वायएमसीमध्ये प्रवेश घेतला. फ्रीस्टाईलसह चारही प्रकारांमध्ये त्यांनी प्रशिक्षण घेतले. त्यांनी समुद्रातही पोहोण्याचा सराव केला.

### अखेर तो दिवस उजाडला!

समुद्रात पोहोण्याचा सराव केला तरीही खाडी पोहताना समुद्राच्या लाटा, पाण्याचा गारपणा, बाहेरील हवामान आदी अनेक आव्हानांना तोंड द्यावे लागते. कितीही अडचणी आल्या तरी आपण ठरवलेले ध्येय साकार करायचे आहे अशी खूणगाठ मिहिर यांनी मनाशी ठरविली होती. दिनांक २७ सप्टेंबर १९५८ रोजी भल्या पहाटे डोवर येथून मिहिर यांनी खाडी पोहण्याच्या उपक्रमास प्रारंभ केला. प्रतिकूल लाटा, बोचरे वारे आणि थंड हवामान याला सामोरे जात त्यांनी डोवर ते कलाईस ही खाडी १४ तास ४५ मिनिटांत पार करीत कलाईस येथील किनारा गाठला तेव्हा त्यांच्या चाहत्यांनी जोरदार स्वागत केले. भारताच्या इतिहासात सुवर्णाक्षरांनी नोंदविण्याचा हा क्षण होता. भारतात परतल्यानंतरही त्यांचे भव्य स्वागत करण्यात आले. १९५९ मध्ये त्यांना पद्मश्री या सन्मानाने गौरविण्यात आले.

## आणखी एक मानाचा तुरा!

इंग्लिश खाडी पोहोण्याचा उपक्रम केल्यानंतर मिहीर यांचा आत्मविश्वास वाढला आणि अन्य खाड्याही पार केल्या पाहिजेत असे त्यांच्या मनात आले. १९६६ हे वर्ष त्यांच्या कारकिर्दीतील आणखी एक महत्त्वाचा टप्पा होता. दिनांक ५ व ६ एप्रिल रोजी सिलोन (श्रीलंका ते धनुष्यकोडी (भारत) ही पाल्कची सामुद्रधुनी २५ तास ३६ मिनिटांत पार केली आणि हा उपक्रम पूर्ण करणारा पहिला भारतीय खेळाडू होण्याचा मान मिळविला. दिनांक २४ ऑगस्ट रोजी त्यांनी युरोप आणि आफ्रिका या खंडांना जोडणारी जिब्राल्टरची खाडी पोहण्याचा पराक्रम केला. हा पराक्रम करणारे ते पहिलेच आशियाई जलतरणपटू होते. ही खाडी त्यांनी आठ तास एक मिनिटात पार केली. त्यानंतर त्यांना दरडानिलिसची खाडी खुणावत होती. ही खाडी त्यांच्यापूर्वी कोणीच पार केली नव्हती. गॅलिपोली (युरोप) ते सेदुल बहीर (आशिया) हे सागरी चाळीस मैल अंतर त्यांनी तेरा तास पंचावन्न मिनिटात पार केले. ही खाडी पोहोणारे जगातील पहिले जलतरणपटू म्हणून त्यांना मान मिळाला. याच वर्षी त्यांनी टर्कीमधील बोस्फोरस खाडी पोहण्याचा पराक्रम केला. पन्नास सागरी मैल अंतर त्यांनी चार तासांत पूर्ण केले. हा उपक्रम पूर्ण करणारे ते पहिले भारतीय आणि पहिले बिगर अमेरिकन खेळाडू ठरले. याच वर्षाची सांगता त्यांनी पनामा कालवा पोहण्याच्या पराक्रमाने केली. हा कालवा त्यांनी ३४ तास १५ मिनिटांत पार केला. एकाच कॅलेंडर वर्षात पाच खंडांमध्ये खाडी पोहण्याचा त्यांचा पराक्रम गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड्समध्येही नोंदविला गेला. त्यांच्या या अतुलनीय कामगिरीबद्दल केंद्र

सरकारने त्यांना पद्मभूषण हा सन्मान देऊन गौरविण्यात आले. तसेच त्यांना ब्लिट्झ नेहरू सन्मानही देण्यात आला.

## सर्वसामान्यांसाठी लढा

भारताला स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतरही काही क्लबमध्ये फक्त गोऱ्या लोकांना प्रवेश मिळण्याची प्रथा होती. १९५८ मध्ये इंग्लिश खाडी पोहल्यानंतरही मिहीर यांना या क्लासमध्ये प्रवेश नाकारण्यात आला. कारण काय तर ते भारतीय आहेत. आपल्या देशातच अजूनही अशी प्रथा सुरू आहे हे पाहून मिहीर तीव्र नाराज झाले आणि त्यांनी या अन्यायाविरुद्ध प्रसारमाध्यमांद्वारे आवाज उठवण्यास प्रारंभ केला. मिहीर यांच्यासारख्या ख्यातनाम खेळाडूने हा लढा सुरू केल्यामुळे त्याला लोकांचाही भरपूर प्रतिसाद मिळाला आणि अखेर क्लबमध्ये सर्वांना प्रवेश देण्याची मुभा मिळाली.

मिहीर यांनी कलकत्ता येथील उच्च न्यायालयात फौजदारी वकील म्हणून चांगला नावलौकिक मिळविला. त्याचबरोबर त्यांनी एकीकडे रेशीम धाग्याचे निर्यातदार म्हणूनही प्रसिद्धी मिळविली. रेशीम धाग्याचे निर्यातीबाबतही केंद्र शासनाने त्यांचा गौरव केला होता. हा व्यवसाय सांभाळताना त्यांनी अनेक होतकरू जलतरणपटूंना भरपूर मदत केली. सन १९९७ मध्ये वयाच्या ६६ व्या वर्षी त्यांनी जगाचा निरोप घेतला. तलावातील स्पर्धात्मक जलतरणाबरोबरच सागरी जलतरण या खेळातही आपली शारीरिक आणि मानसिक क्षमता सिद्ध करता येते. खाडी पोहण्याच्या उपक्रमांद्वारे जगात नावलौकिक मिळविता येतो. हे मिहीर सेन यांनी दाखवून दिले आहे.

## क्रीडाक्षेत्रातील राष्ट्रीय पुरस्कार

डॉ. सचिन चामले

शारीरिक शिक्षण व क्रीडा संचालक, कै. रसिका महाविद्यालय, देवणी, लातूर  
E-mail : sachin09.chamle@gmail.com

प्रा. रोहित भैरवनाथ आदलिंगे

शारीरिक शिक्षण संचालक, दादापाटील राजळे कला, विज्ञान आणि वाणिज्य महाविद्यालय, अहमदनगर

भारतामध्ये क्रीडाक्षेत्रातील खेळाडू, मार्गदर्शक, संघटक, खेळांना प्रोत्साहन देणाऱ्या व्यक्तींना क्रीडाक्षेत्रातील विशेष पुरस्कार देऊन गौरविण्यात येते जेणे करून आपल्या देशामध्ये खेळाला पोषक वातावरण तयार व्हावे.

आपल्या देशात आणि राज्यात जास्तीतजास्त खेळाडू निर्माण व्हावेत व त्यांनी चांगली कामगिरी करावी. जेणेकरून देशाची तरुण पिढीही अधिक ताकदवान बळकट होईल व एक आदर्श नागरिक बनेल. आपल्या देशाचे नाव पूर्ण विश्वात गाजेल व आपल्या देशाची खेळामध्ये एक वेगळी ओळख निर्माण होईल.

### शासन पुरस्काराचे नाव

### केंद्रशासनामार्फत दिले जाणारे क्रीडाक्षेत्रातील पुरस्कार

१. राजीवगांधी खेलरत्न पुरस्कार
२. अर्जुन पुरस्कार
३. द्रोणाचार्य पुरस्कार
४. ध्यानचंद पुरस्कार
५. तेनसिंग नॉर्गे पुरस्कार

### केंद्र शासनामार्फत दिले जाणारे क्रीडाक्षेत्रातील पुरस्कार :

क्रीडाक्षेत्रात खेळाडू, मार्गदर्शक, कार्यकर्ता म्हणून भरीव कामगिरी करणाऱ्या व्यक्तीस राष्ट्रीयस्तरावर पुढील पुरस्कार देऊन गौरविले जाते.

### १. राजीवगांधी खेलरत्न पुरस्कार :

भारतातील हा क्रीडाक्षेत्रातील सर्वोच्च पुरस्कार आहे. राजीवगांधी खेलरत्नपुरस्कार हा आपल्या भारताचे दिवंगत पंतप्रधान श्री. राजीव गांधी यांच्या नावाने दिला जातो व हा पुरस्कार केंद्रशासनाच्या केंद्रीय युवक कल्याण व क्रीडा मंत्रालयामार्फत दिला जातो. राजीव गांधी खेलरत्न पुरस्कार सन १९९१-९२ पासून देण्यास सुरुवात झाली. स्वर्गीय मेजर ध्यानचंद यांच्या जन्मदिवसानिमित्त २९ ऑगस्ट रोजी राष्ट्रपती भवनात भारताचे राष्ट्रपती यांच्या हस्ते हा पुरस्कार दिला जातो. या पुरस्काराचे स्वरूप पदक, सन्मानपत्र आणि पंचवीसलाख (२५,००,०००/-) रोख असे आहे. या पुरस्कारापोटी मिळणाऱ्या रकमेवर आयकरात सूट दिलेली आहे.

**राजीवगांधी खेलरत्न पुरस्कार देण्याचे उद्दिष्ट :**

क्रीडा क्षेत्रात एखाद्या खेळाडूने नेत्रदीपक व अतिउच्च कार्यमान आंतरराष्ट्रीय स्तरावर केले आहे. एकूणच मागील चार वर्षांपासून त्या खेळाडूचे क्रीडा कार्यमान चांगल्या स्तरावर आहे व त्यामुळे देशाचे नावलौकिक झाले आहे अशा खेळाडूचा गुणगौरव करण्यासाठी व त्यांना प्रोत्साहन करण्यासाठी राजीव गांधी खेलरत्न पुरस्कार दिला जातो असे या पुरस्काराचे उद्दिष्ट आहे.

**राजीव गांधी खेलरत्न पुरस्कार पात्रतेचे निकष :**

१. राजीव गांधी खेलरत्न पुरस्कारासाठी व्यक्तिगत अर्ज केला जात नाही.
२. भारत सरकार द्वारे मान्यता प्राप्त भारतीय ऑलिम्पिक समिती, राष्ट्रीय खेळाच्या संघटना, खेळांना प्रोत्साहित करणाऱ्या संघटना यांच्या मार्फत शिफारशी अर्ज मागवले जातात.
३. शिफारस केलेल्या खेळाडूचे संपूर्ण वर्षात (१ एप्रिल ते ३१ मार्च) नेत्रदीपक आणि अतिउच्च कार्यमान आंतरराष्ट्रीय स्तरावर असावे लागते. तसेच एकूणच मागील चार वर्षांपासून त्याखेळाडूचे क्रीडा कार्यमान चांगल्या स्तरावर असावे लागते.
४. एका क्रीडा प्रकारातील दोन व्यक्तींना हा पुरस्कार दिला जात नाही.
५. संपूर्ण आयुष्यात एका व्यक्तीस हा पुरस्कार एकदाच दिला जातो.
६. ऑलिम्पिक खेळ, एशियन गेम्स, कॉमनवेल्थ गेम्स अशा चार वर्षात एकदा किंवा दोन वर्षात एकदा अशा होणाऱ्या स्पर्धांच्या (समारोपा-पर्यंत) शेवटपर्यंत होणाऱ्या कार्यमान ग्राह्य धरले जाते.

७. नॅशनल अँटीडोपिंग एजन्सी (NADA) किंवा वर्ल्ड अँटीडोपिंग एजन्सीने अधिकृत केलेल्या इतर एजन्सीद्वारे नमूद केलेल्या नमुन्याच्या आधारे प्रतिबंधित औषधे/पदार्थांच्या वापरासाठी शिक्षा करण्यात आली आहे असे खेळाडू या पुरस्कारसाठी पात्र असणार नाहीत. एखाद्या खेळाडूस हा पुरस्कार दिला गेला असेल व तो शिक्षेस पात्र असेल तर त्याचा पुरस्कार परत घेतला जातो.

८. शिफारशी : केंद्रीय युवक कल्याण व क्रीडा मंत्रालयामार्फत प्रत्येक वर्षी जानेवारी किंवा फेब्रुवारी महिन्यामध्ये शिफारशी अर्ज मागवले जातात त्यात भारत सरकारद्वारे मान्यताप्राप्त भारतीय ऑलिम्पिक समिती, राष्ट्रीय खेळाच्या संघटना, खेळांना प्रोत्साहित करणाऱ्या संघटना एका वर्षात एका विशिष्ट क्रीडाप्रकारात किंवा खेळात दोन नावे नामांकन करू शकतात. एखादी राष्ट्रीय संघटना भारत सरकारद्वारे मान्यताप्राप्त नाही अशा संघटनासाठी भारतीय क्रीडा प्राधिकरण नामांकन करू शकते. जसे भारतीय क्रिकेट नियामक मंडळाकडून (बीसीसीआय) नामांकन अर्ज मागवण्यात येतात.

शिफारशीचा अर्ज भारतीय ऑलिम्पिक संघटना, राज्यसरकार, भारतीय क्रिकेट कंट्रोलबोर्ड (बीसीसीआय), भारतीय क्रीडा प्राधिकरण (SAI), विविध राष्ट्रीय क्रीडा संघटनामार्फत त्यांच्या अध्यक्ष किंवा सचिव / कार्यकारी संचालक यांच्या मार्फत येणे गरजेचे आहे.

## राजीवगांधी खेलरत्न पुरस्कार निवड समिती

अ.क्र.	सदस्यांचे नाव	पदनाम
१	केंद्रीय युवक कल्याण व क्रीडामंत्रालयाद्वारे नामनिर्देशित केलेली व्यक्ती	अध्यक्ष
२	प्रतिष्ठित खेळाडू (ऑलिम्पियन किंवा राजीवगांधी खेळरत्न पुरस्कार प्राप्त किंवा अर्जुन पुरस्कार प्राप्त)	४- सदस्य
३	क्रीडापत्रकार / तज्ञ / समालोचक	३ - सदस्य
४	क्रीडातज्ञ पॅरास्पोर्ट्सशीसंबंधित / क्रीडाप्रशासक	१ - सदस्य
५	मुख्य कार्यकारी अधिकारी (CEO), टारगेट ओलंपिक योजना सचिवालय माजी अधिकारी	सदस्य
६	कार्यकारी संचालक (TEMS) / प्रभारी अधिकारी विभागीय (TEMS), भारतीय क्रीडा प्राधिकरण माजी अधिकारी	सदस्य
७	सहसचिव, क्रीडा विभाग सदस्य	सचिव

## २. अर्जुनपुरस्कार

आंतरराष्ट्रीय स्तरावर क्रीडा व खेळातील उत्कृष्ट कामगिरी करणाऱ्या खेळाडूस अर्जुन पुरस्कार दिला जातो. प्राचीन भारताच्या महाभारतातील हिंदू पौराणिक कथांमध्ये त्याचे परिश्रम, समर्पण आणि एकाग्रतेचे प्रतीक व कुशल धनुर्धर म्हणून त्याची ओळख आहे त्यामुळे अर्जुन नावावरून या पुरस्काराचे नाव देण्यात आले आहे. केंद्रशासनाच्या केंद्रीय युवक कल्याण व क्रीडा मंत्रालयामार्फत अर्जुन पुरस्कार सन १९६१ पासून देण्यास सुरुवात झाली. १९९१-९२ मध्ये राजीव गांधी खेलरत्न सुरु होण्यापूर्वी अर्जुन पुरस्कार हा भारताचा सर्वोच्च क्रीडा सन्मान होता. यात महाराष्ट्रातीलसुद्धा विविध खेळांच्या खेळाडूंना अर्जुन पुरस्कार मिळालेले आहेत. या पुरस्काराचे स्वरूप धनुर्धारी अर्जुनाचा स्टॅच्यू (पुतळा), ब्लेझर समारंभाची वेषभूषा, सन्मानपत्र आणि पंधरा लाख (१५,००,०००/-) रोख असे आहे.

## ● अर्जुनपुरस्कार देण्याचेउद्दिष्ट :

आंतरराष्ट्रीय पातळीवरील क्रीडाक्षेत्रात खेळाडूंना उल्लेखनीय कामगिरी केले आहे. एकूणच मागील चार वर्षांपासून त्याखेळाडूंचे क्रीडा कार्यमान चांगल्या स्तरावर आहे. अशा खेळाडूंचा गुणगौरव करण्यासाठी व इतर खेळाडूंना प्रेरणा देण्यासाठी अर्जुन पुरस्कार दिला जातो असे या पुरस्काराचे उद्दिष्ट आहे.

## ● अर्जुन पुरस्कार पात्रतेचे निकष :

१. अर्जुन पुरस्कारासाठी व्यक्तिगत अर्ज केला जात नाही.
२. भारत सरकारद्वारे मान्यता प्राप्त भारतीय ऑलिम्पिक संघटना, विविध खेळांच्या राष्ट्रीय संघटना, खेळांना प्रोत्साहित करणाऱ्या संघटनायांच्या मार्फत शिफारशी अर्ज मागवले जातात.



३. शिफारस केलेल्या खेळाडूचे संपूर्ण वर्षात (१ एप्रिलते ३१ मार्च) भारताचे प्रतिनिधित्व करत असताना अतिउच्च कार्यमान आंतरराष्ट्रीय स्तरावर क्रीडा कार्यमान चांगल्या स्तरावर असावे लागते. तसेच एकूणच मागील चार वर्षांपासून त्या खेळाडूंचे क्रीडा कार्यमान चांगल्या स्तरावर असावे लागते.
४. ऑलिम्पिक खेळ, एशियन गेम्स, कॉमनवेल्थ गेम्स, विश्वचषक, जागतिकस्पर्धा किंवा स्वदेशी खेळ, दिव्यांग खेळाडूसाठी खेळल्या जाणाऱ्या विविध आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा व ऑलिम्पिक स्पर्धांच्या (समारोपापर्यंत) शेवट पर्यंत होणाऱ्या कार्यमान सग्राह्य धरले जाते.
५. केंद्रशासनाने पुरस्कारासाठी ठरवून दिलेल्या ऑलिम्पिक खेळ, एशियन गेम्स, कॉमनवेल्थ गेम्स, विश्वचषक, जागतिक स्पर्धा किंवा स्वदेशी खेळ, दिव्यांग खेळाडूसाठी खेळल्या जाणाऱ्या विविध आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा व ऑलिम्पिक स्पर्धांचा विचार केला जातो.
६. नॅशनल अँटीडोपिंग एजन्सी (NADA) किंवा वर्ल्ड अँटीडोपिंग एजन्सीने अधिकृत केलेल्या इतर एजन्सीद्वारे नमूद केलेल्या नमुन्याच्या आधारे प्रतिबंधित औषधे/पदार्थांच्या वापरासाठी शिक्षा करण्यात आली आहे असे खेळाडू या पुरस्कारासाठी पात्र असणार नाहीत. एखाद्या खेळाडूस हा पुरस्कार दिला गेला असेल व तो शिक्षेस पात्र असेल तर त्याचा पुरस्कार परत घेतला जातो.
७. शिफारशी : विविध खेळाच्या राष्ट्रीय क्रीडाफेडरेशन, भारतीय ऑलिम्पिक संघटना,

राज्यसरकार, भारतीय क्रिकेट कंट्रोलबोर्ड (बीसीसीआय), भारतीय क्रीडा प्राधिकरण (SAI) या एजन्सींना जास्तीतजास्त तीन पात्र खेळाडूंच्या शिफारशी करता येतात.

ऑल इंडिया पोलीस स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड, आर्मी स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड, रेल्वे स्पोर्ट्स प्रमोशन बोर्ड, सर्विसेस स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड, इंडियन नेव्ही स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड, एअरफोर्स स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड, पेट्रोलियम स्पोर्ट्स प्रमोशन बोर्ड, एअर इंडिया स्पोर्ट्स प्रमोशन बोर्ड, सेल स्पोर्ट्स प्रमोशन बोर्ड यांच्या तर्फे पाच पात्र खेळाडूंच्या शिफारशी करता येतात.

सर्वसाधारणपणे पात्र असणाऱ्या खेळाडूंच्या उपलब्धतेनुसार एका वर्षात एका क्रीडा प्रकारात एकच पुरस्कार दिला जातो. तथापि एक दिव्यांग खेळाडूसाठी हा पुरस्कार दिला जातो. निवड समिती योग्य पात्र असणाऱ्या खेळाडूंच्या उपलब्धतेनुसार सांघिक क्रीडा प्रकारात किंवा पुरुष व महिला दोन्ही लिंगांच्या खेळाडूंच्याबाबतीत एकापेक्षा जास्त खेळाडूंची शिफारस करून जास्तीचे पुरस्कार दिले जाऊ शकतात.

शिफारशीचा अर्ज भारतीय ऑलिम्पिक संघटना, राज्यसरकार, भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआय), भारतीय क्रीडा प्राधिकरण (SAI), विविध राष्ट्रीय क्रीडा संघटनांमार्फत त्यांच्या अध्यक्ष किंवा सचिव / कार्यकारी संचालक्यांच्या मार्फत येणे गरजेचे आहे.

## अर्जुन पुरस्कार निवड समिती

अ.क्र.	सदस्यांचे नाव	पदनाम
१	सर्वोच्च न्यायालय / उच्चन्यायालय याचा सेवानिवृत्त न्यायाधीश	अध्यक्ष
२	प्रतिष्ठित खेळाडू (ऑलिम्पियन किंवा राजीव गांधी खेळरत्न पुरस्कार प्राप्त किंवा अर्जुन पुरस्कार प्राप्त)	४- सदस्य
३	क्रीडापत्रकार / तज्ञ / समालोचक	३ - सदस्य
४	क्रीडातज्ञ पॅरास्पोर्ट्सशी संबंधित / क्रीडाप्रशासक	१ - सदस्य
५	मुख्य कार्यकारी अधिकारी (CEO), टारगेट ओलंपिक योजना सचिवालय माजी अधिकारी	सदस्य
६	कार्यकारी संचालक (TEMS) / प्रभारी अधिकारी विभागीय (TEMS), भारतीय क्रीडा प्राधिकरण माजी अधिकारी	सदस्य
७	सहसचिव, क्रीडा विभाग सदस्य	सचिव

### ३. द्रोणाचार्य पुरस्कार

आंतरराष्ट्रीय स्तरावर क्रीडा व खेळातील उत्कृष्ट कामगिरी करणाऱ्या खेळाडूंच्या मार्गदर्शकास द्रोणाचार्य पुरस्कार दिला जातो. भारता मधील क्रीडामार्गदर्शकास दिला जाणारा सर्वोच्च पुरस्कार म्हणून त्या पुरस्काराची ओळख आहे. प्राचीन भारताच्या महाभारतामध्ये महान मार्गदर्शक म्हणून द्रोणाचार्य किंवा गुरुद्रोण यांचे नाव घेतले जाते. महाभारताच्या कालखंडामध्ये सैनिकी प्रशिक्षण, दिव्य शस्त्र व शस्त्रकलेच्या प्रशिक्षणासाठी कौरव आणि पांडव राजपुत्रांना शाही प्रशिक्षण देणारे महान मार्गदर्शक म्हणून ओळखले जात होते. भारतीय गुरु-शिष्याची परंपरा डोळ्यांसमोर ठेवून द्रोणाचार्य पुरस्कार नाव देण्यात आले आहे. केंद्रशासनाच्या केंद्रीय युवक कल्याण व क्रीडा मंत्रालयामार्फत द्रोणाचार्य पुरस्कार सन १९८५ पासून देण्यास सुरुवात झाली आहे.

### ● द्रोणाचार्य पुरस्कार देण्याचे उद्दिष्ट :

सातत्यपूर्ण आधारावर उत्कृष्ट कार्य आणि त्यांच्या खेळाडूंनी आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये उत्कृष्ट कामगिरी केली आहे व त्यासाठी त्यांनी त्याला सक्षम केले आहे. अशा मार्गदर्शकास किंवा प्रशिक्षकास द्रोणाचार्य पुरस्कार दिला जातो. विविध खेळांतील मार्गदर्शकांना हा पुरस्कार मिळालेला आहे. महाराष्ट्रातील सचिन तेंडुलकर व विनोद कांबळी यांचे गुरु रमाकांत आचरेकर यांना क्रिकेटसाठी सन १९९० मध्ये तर गोपाळराव फडके यांना खो-खो साठी हा पुरस्कार मिळालेला आहे. या पुरस्काराचे स्वरूप द्रोणाचार्यांचा स्टॅच्यू (पुतळा), ब्लेझर समारंभाची वेषभूषा, सन्मानपत्र आणि द्रोणाचार्य (आजीवन) पुरस्कार पंधरा लाख (१५,००,०००/-) रोख तसेच द्रोणाचार्य पुरस्कार दहा लाख रुपये (१०,००,०००/-) असे आहे.

सातत्याने उत्कृष्ट आणि गुणवंत कामगिरी करणारे आणि खेळाडूंना आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत उत्कृष्ट कामगिरी करण्यास सक्षम करणाऱ्यासाठी हा सन्मान आहे. व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर भारतीय खेळाडूंनी अतिउच्च कार्यमान करण्याच्या उद्देशाने पूर्ण आयुष्य समर्पित करतात अशा मार्गदर्शक व प्रशिक्षकाचा गुणगौरव करण्यासाठी हा पुरस्कार दिला जातो.

### ● द्रोणाचार्य पुरस्कार पात्रतेचे निकष :

१. प्रशिक्षक किंवा मार्गदर्शक याने सतत चारवर्ष अतिउच्च व उल्लेखनीय काम केलेले असावे.
२. ऑलिम्पिक खेळ, एशियन गेम्स, कॉमनवेल्थ गेम्स, विश्वचषक, जागतिक स्पर्धा किंवा स्वदेशी खेळ, दिव्यांग खेळाडूसाठी खेळल्या जाणाऱ्या विविध आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा व ऑलिम्पिक स्पर्धांच्या (समारोपापर्यंत) शेवटपर्यंत प्रशिक्षकाने प्रशिक्षण दिलेल्या खेळाडूचे कार्यमान ग्राह्य धरले जाते.
३. एखाद्या प्रशिक्षकाने पुरस्कारासाठी शिफारस अर्ज केला असेल तर त्याने मागील चार वर्षांपासून ज्या खेळाडूंना मार्गदर्शन केले आहे त्या खेळाडूंच्या कार्यमनाचे पुरावे सादर करावे लागतील तसेच या प्रशिक्षकाच्या मार्गदर्शनाखाली एखाद्या खेळाडूने पुरस्कार प्राप्त केला आहे अशा खेळाडूंची माहिती सादर करणे गरजेचे आहे. एकापेक्षा अधिक प्रशिक्षकाकडून मार्गदर्शन घेतले आहे त्या खेळाडूंनी केलेल्या कार्यमनावरती श्रेय प्रशिक्षक घेतल्याचे दिसून येत असेल तर

अशावेळी त्या खेळाडूचे शपथपत्र असणे गरजेचे आहे.

४. द्रोणाचार्य (आजीवन) पुरस्कार दोन पुरस्कार देण्यात येतात. २० वर्ष किंवा त्यापेक्षा अधिक कालावधीमध्ये उत्कृष्ट खेळाडू तयार करून त्या खेळाडूची कार्यमान उत्कृष्ट प्रतीचे आहे अशा प्रशिक्षणासाठी हा पुरस्कार दिला जातो.
  ५. नॅशनल अँटीडोपिंगएजन्सी (NADA) किंवा वर्ल्ड अँटीडोपिंग एजन्सीने अधिकृत केलेल्या इतर एजन्सीद्वारे नमूद केलेल्या नमुन्याच्या आधारे प्रतिबंधित औषधे/पदार्थांच्या वापरासाठी शिक्षा करण्यात आली आहे असे खेळाडू आहे त्यांच्या प्रशिक्षकास पुरस्कारासाठी अर्ज करता येत नाही.
  ६. एखाद्या व्यक्तीने खेळाडू असताना मेजर ध्यानचंद पुरस्कार प्राप्त केला असेल तर तो द्रोणाचार्य पुरस्कारासाठी पात्र असणार नाही.
  ७. शिफारशी : विविध खेळाच्या राष्ट्रीय क्रीडाफेडरेशन, भारतीय ऑलिम्पिक संघटना, राज्यसरकार, भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआय), भारतीय क्रीडा प्राधिकरण (SAI) या एजन्सींना जास्तीत जास्त २ पात्र प्रशिक्षकाच्या शिफारशी करता येतात.
- शिफारशीचा अर्ज भारतीय ऑलिम्पिक संघटना, राज्य सरकार, भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआय), भारतीय क्रीडा प्राधिकरण (SAI), विविध राष्ट्रीय क्रीडा संघटनांमार्फत त्यांच्या अध्यक्ष किंवा सचिव / कार्यकारी संचालक यांच्या मार्फत येणे गरजेचे आहे.

## द्रोणाचार्य पुरस्कार निवड समिती

अ.क्र.	सदस्यांचे नाव	पदनाम
१	केंद्रीय युवक कल्याण व क्रीडामंत्राद्वारे नामनिर्देशित केलेली व्यक्ती	अध्यक्ष
२	प्रतिष्ठित खेळाडू (ऑलिम्पियन किंवा राजीव गांधी खेळरत्न पुरस्कार प्राप्त किंवा अर्जुन पुरस्कार प्राप्त)	४- सदस्य
३	द्रोणाचार्य पुरस्कार प्राप्त व्यक्ती विविध खेळातील	३ - सदस्य
४	क्रीडापत्रकार / तज्ञ / समालोचक	१ - सदस्य
५	मुख्य कार्यकारी अधिकारी (CEO), टारगेट ओलंपिक योजना सचिवालय माजी अधिकारी	सदस्य
६	कार्यकारी संचालक (TEMS) / प्रभारी अधिकारी विभागीय (TEMS), भारतीय क्रीडा प्राधिकरण माजी अधिकारी	सदस्य
७	सहसचिव, क्रीडा विभाग सदस्य	सचिव

## ४. ध्यानचंद पुरस्कार

खेळाडूची कारकीर्द खूप वैभवशाली व उत्कृष्ट आहे व खेळातून निवृत्तीनंतर त्याने खेळासाठी जीवन व्यतीत केलेले आहे अशा खेळाडूसाठी ध्यानचंद पुरस्कार दिला जातो. भारत देशाचा क्रीडा व खेळातील क्षेत्रातील आजीवन कामगिरीचा सन्मान आहे. ध्यानचंद पुरस्कार हा मेजर ध्यानचंद यांच्या नावाने दिला जातो. मेजर ध्यानचंद हे हॉकीचे महान खेळाडू होते. मेजर ध्यानचंद हे भारतातर्फे खेळत असताना त्यांनी भारतासाठी ऑलम्पिकमध्ये १९२८, १९३२ व १९३६ यासाली सलग तीनवेळेस हॉकीमध्ये गोल्ड मेडल जिंकून दिले होते. तसेच मेजर ध्यानचंद यांच्या कारकिर्दीमध्ये भारताला एकूण ऑलम्पिक मध्ये आठ वेळेस पदक प्राप्त करून दिले आहेत. त्यांच्या २० वर्षांच्या (१९२६ ते १९४८) कारकीर्दीत त्यांनी एकूण १००० गोल

केले होते. मेजर ध्यानचंद यांना हॉकीचे जादूगार म्हणून ओळखले जाते. मेजर ध्यानचंद यांनी हॉकी या खेळासाठी भारताची वेगळी ओळख निर्माण करून दिली होती. त्यामुळे त्यांच्या नावाने हा पुरस्कार दिला जातो.

केंद्रशासनाच्या केंद्रीय युवक कल्याण व क्रीडा मंत्रालयामार्फत द्रोणाचार्य पुरस्कार सन २००२ पासून देण्यास सुरुवात झाली आहे. या पुरस्काराचे पहिले विजेते हे बॉक्सिंग खेळाचे शाहू राजबिरादार आहेत हे महाराष्ट्रातील रहिवासी असून लातूर जिल्ह्यातील निलंगा येथील रहिवासी आहेत. एका वर्षामध्ये जास्तीत जास्त तीन ध्यानचंद पुरस्कार दिले जातात. या पुरस्काराचे स्वरूप मेजर ध्यानचंद यांचा स्टॅच्यू (पुतळा), ब्लेझर समारंभाची वेषभूषा, सन्मानपत्र आणि दहा लाख रुपये (१०,००,०००/-) रोख असे आहे.

● **ध्यानचंद पुरस्कार देण्याचे उद्दिष्ट :**

ज्या खेळाडूंनी त्यांच्या खेळामध्ये उत्तम कामगिरी करून योगदान दिले आहे. तसेच सक्रिय क्रीडा कारकीर्दीतून निवृत्ती घेतल्यानंतरही खेळाच्या प्रोत्साहनात योगदान देणे सुरू ठेवले आहे. त्यांचा सन्मान करणे. तसेच ज्यांनी आयुष्यभर खेळ आणि क्रीडा संवर्धनासाठी हातभार लावला आहे त्यांना उत्तेजन देण्यासाठी व देशातील क्रीडा क्षेत्रातील कार्यमानाचा विकास होण्यासाठी आणि क्रीडा क्षेत्राच्या विकासास प्रोत्साहन देण्यासाठी हा ध्यानचंद पुरस्कार देण्याचे उद्दिष्ट आहे

● **ध्यानचंद पुरस्कार पात्रतेचे निकष :**

१. खेळाडूने त्याच्या खेळात आंतरराष्ट्रीय स्तरावर उत्तम कार्यमान देऊन चालत नाही तर त्याने त्याची कारकीर्द संपल्यानंतरही त्याच्या वैयक्तिक क्षमतेत खेळाच्या संवर्धनासाठी योगदान देणे चालू ठेवायला हवे. खेळाडूने नेतृत्व, क्रीडाकौशल्य आणि शिस्तीची भावना देखील दर्शविली पाहिजेत तरच तो त्या पुरस्कारासाठी पात्र असेल.
२. नॅशनल अँटीडोपिंग एजन्सी (NADA) किंवा वर्ल्ड अँटीडोपिंग (WADA) एजन्सीने अधिकृत केलेल्या इतर एजन्सी द्वारे नमूद केलेल्या नमुन्याच्या आधारे प्रतिबंधित औषधे / पदार्थांच्या वापरासाठी शिक्षा करण्यात आली आहे. आहे किंवा ज्यांची चौकशी प्रलंबित आहे

किंवा त्यांच्या विरुद्ध चौकशी चालू आहे असे खेळाडू या पुरस्कारसाठी पात्र असणार नाहीत.

३. यापूर्वी राजीव गांधी खेलरत्न, अर्जुन पुरस्कार किंवा द्रोणाचार्य पुरस्काराने गौरविण्यात आलेले खेळाडू ध्यानचंद पुरस्कारासाठी अर्ज करण्यास पात्र असणार नाहीत.

४. शिफारशी : विविध खेळाच्या राष्ट्रीय क्रीडा संघटना, भारतीय ऑलिम्पिक संघटना, राज्यसरकार, भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआय), भारतीय क्रीडा प्राधिकरण (SAI) या एजन्सींना जास्तीतजास्त २ पात्र खेळाडूंच्या शिफारशी करता येतात.

ऑल इंडिया पोलीस स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड, आर्मी स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड, रेल्वे स्पोर्ट्स प्रमोशन बोर्ड, सर्विसेस स्पोर्ट्स कंट्रोलबोर्ड, इंडियन नेव्ही स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड, एअर फोर्स स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड, पेट्रोलियम स्पोर्ट्स प्रमोशन बोर्ड, एअर इंडिया स्पोर्ट्स प्रमोशन बोर्ड, सेल स्पोर्ट्स प्रमोशन बोर्ड यांच्या तर्फे २ पात्र खेळाडूंच्या शिफारशी करता येतात.

शिफारशीचा अर्ज भारतीय ऑलिम्पिक संघटना, राज्यसरकार, भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआय), भारतीय क्रीडा प्राधिकरण (SAI), विविध राष्ट्रीय क्रीडा संघटनांमार्फत त्यांच्या अध्यक्ष किंवा सचिव / कार्यकारी संचालक यांच्या मार्फत येणे गरजेचे आहे.



## ध्यानचंद पुरस्कार निवड समिती

अ.क्र.	सदस्यांचे नाव	पदनाम
१	केंद्रीय युवक कल्याण व क्रीडामंत्राद्वारे नामनिर्देशित केलेली व्यक्ती	अध्यक्ष
२	प्रतिष्ठित खेळाडू (ऑलिम्पियन किंवा राजीव गांधी खेळरत्न पुरस्कार प्राप्त किंवा अर्जुन पुरस्कार प्राप्त, ध्यानचंद पुरस्कार प्राप्त)	३ सदस्य
३	क्रीडापत्रकार / तज्ञ / समालोचक	२ सदस्य
५	क्रिडा प्रशासक	१ सदस्य
६	महासंचालक, भारतीय क्रीडा प्राधिकरण	सदस्य
७	सहसचिव, क्रीडा विभाग युवा कार्य व क्रीडा मंत्रालय सदस्य	सचिव

### ५. तेनसिंग नॉर्गे पुरस्कार

तेनसिंग नॉर्गे राष्ट्रीय साहसी पुरस्कारची सुरुवात ही अर्जुन पुरस्काराने झाले आहे. अतिउच्च साहसी कामगिरी करणाऱ्या व्यक्तीस हा पुरस्कार दिला जातो. भारताच्या इतिहासात प्रथमच एक पूर्ण संघाला अर्जुन पुरस्कार दिला गेला होता जिने १९६५ मध्ये भारतीय माऊंट एव्हरेस्ट वरती यशस्वी चढाई केली होती या संघामधील सर्व सदस्यांना अर्जुन पुरस्कार दिला गेला होता. तसेच १९८१ मध्ये दोन पर्वतारोही व १९८४ मध्ये पहिली भारतीय महिला पर्वतारोही बाचेंद्रीपाल ही समवेत होती तसेच १९८० मध्ये तीन पर्वतारोही यांनी माऊंट एव्हरेस्टवर यशस्वी चढाई केली होती यासर्वांना अर्जुन पुरस्कार देऊन गौरविण्यात आले होते. त्यानंतर १९९३ मध्ये केंद्रीय युवक कल्याण व केंद्रीय मंत्रालयाने व राज्यमंत्री मुकुल वासनिक यांनी स्वतंत्र राष्ट्रीय साहसी पुरस्कार देण्याची घोषणा केली. त्यात भूभाग समुद्र हवा व आजीवन साहसी कामगिरी करणाऱ्यांना हा पुरस्कार दिला जाईल तसेच ज्याप्रमाणे अर्जुन पुरस्कारास सन्मान दिला जातो त्याचप्रमाणे या

साहसी पुरस्काराचा सन्मान दिला जाईल असे ठरवण्यात आले.

साहसी पुरस्कार देण्यास सुरुवात १९९४ पासून झाली व या पुरस्काराचे पूर्ण नामकरण २००३ मध्ये करण्यात आले त्याचे नाव तेनसिंग नॉर्गे राष्ट्रीय साहसी पुरस्कार हे ठेवण्यात आले. १९५३ मध्ये एडमंडहिलरी समवेत एव्हरेस्टच्या शिखरावर पोहोचणाऱ्या पहिल्या दोन व्यक्तीपैकी पहिली व्यक्तीही (भारतीय-नेपाळी-शेर्पा) तेनसिंग नॉर्गे, पर्वतारोही हे होते त्यामुळे या पुरस्कारास त्यांचे नाव देण्यात आले. हा पुरस्कार २००२ पासून राष्ट्रपती भवनात देण्यात येतो. २००९ मध्ये या पुरस्कारासाठी देण्यात येणाऱ्या स्मृतिचिन्हची पुनर्रचना करण्यात आलीया स्मृतिचिन्हात तेनसिंग नॉर्गे एव्हरेस्टच्या शिखरावर चढतानाचा पितळीचे स्मृतिचिन्ह देण्याचे ठरविण्यात आले. तेनसिंग नॉर्गे राष्ट्रीय साहसी पुरस्कार या पुरस्काराचे स्वरूप स्मृतिचिन्ह, प्रमाणपत्र, ब्लेझर व सिल्कचे टाय व (महिलांसाठी साडी) व रोख रक्कम ५,००,०००/- पाच लाख रुपये असे देण्यात येते.

## ● तेनझिंग नॉर्गे राष्ट्रीय साहसी पुरस्काराची पात्रता :

तेनझिंग नॉर्गे राष्ट्रीय साहसी पुरस्कार हा मरणोत्तर पुरस्कार देण्याची तरतूद अस्तित्वात आहे. परंतु एकाच श्रेणीतील एकाच व्यक्तीस एकापेक्षा जास्त वेळा कोणताही पुरस्कार देता येणार नाही. तेनझिंग नॉर्गे राष्ट्रीय साहसी पुरस्कार अर्जाची शिफारस एक तर राज्यसरकारच्या युवा किंवा क्रीडा विभागाने किंवा विशिष्ट श्रेणीचे प्रतिनिधित्व करणाऱ्या मान्यताप्राप्त साहसी संस्थांना करता येते. पुरस्कारासाठी अर्ज केलेल्या वर्षापासून मागील तीन वर्षांचे कार्यमान ग्राह्य धरले जाते. पुरस्कारासाठी शिफारस केलेल्या सर्व व्यक्तींचे अर्ज तीन वेगवेगळ्या संस्थांना पाठवले जातात. जमीनीसाठी इंडियन माऊंटनिंगरिंग (गिर्यारोहण) रिंग फाउंडेशन, पाण्यासाठी नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ वॉटरस्पोर्ट्स, हवेतील साहसी प्रकारासाठी एरोक्लब ऑफ इंडिया एअर या तिन्ही संस्था त्यांच्या परिक्षेत्रातील विविध साहसी प्रकारातील कामगिरीची पडताळणी करतात. अर्ज मिळाल्याच्या एक महिन्याच्याआत सर्व संस्थात्यांचे रिपोर्ट अहवाल केंद्रसरकारकडे जमा करतात.

अर्जाच्या तपासणी करून योग्य असणाऱ्या व्यक्तीची अर्ज केंद्रशासनाने गठीत केलेल्या पुरस्कार निवड समितीसमोर मांडले जातात. पुरस्कार निवड समितीमध्ये पाच पाच सदस्य असतात. केंद्रीय युवक कल्याण व क्रीडामंत्रालयाचे अध्यक्ष व सचिव आणि तीन विभागांपैकी प्रत्येकाचा जमीनीसाठी इंडियन माऊंटनिंगरिंग फाउंडेशन, पाण्यासाठी नॅशनल

इन्स्टिट्यूट ऑफ वॉटर स्पोर्ट्स, हवेतील साहसी प्रकारासाठी एरोक्लब ऑफ इंडिया एअर एक प्रतिनिधी असतो. या समितीतर्फे निवड झालेल्या व्यक्तींची यादी पुढील मान्यतेसाठी केंद्रीय युवक कल्याण व क्रीडामंत्री यांना सादर केले जाते. शिफारशीमध्ये केलेल्या तरतुदी मध्ये प्रत्येक वर्गात फक्त एकच पुरस्कार दिला जातो परंतु मंत्रालयाच्या मान्यतेने एखाद्या विशिष्ट वर्षात पुरस्कारांची संख्या वाढवूनपण दिली जाते. गेल्या तीन वर्षात त्यांच्या उत्कृष्ट कामगिरी, नेतृत्वाचे उत्कृष्ट गुण, साहसी शिस्तीची भावना आणि एका विशिष्ट क्षेत्रात उदा. भूमी, वायू किंवा जल (समुद्र) या कामगिरीबद्दल त्यांना सन्मानित केले जाते.

## संदर्भ :

1. Rajiv Gandhi Khel Ratna Award, Government of India, Ministry of Youth Affairs & Sports, Department of Sports - F. No. K-15012/2/2020-SP-IV- SP-IV 15C, Shastri Bhawan, New Delhi Dated the 4th May, 2020.
2. Arjuna Award, Government of India, Ministry of Youth Affairs & Sports, Department of Sports -F. No. K-15012/3/2020- SP-IV 15C, Shastri Bhawan, New Delhi Dated the 4th May, 2020.
3. Dronacharya Award, Government of India, Ministry of Youth Affairs & Sports, Department of Sports -F. No. K-15012/4/2020- SP-IV15C, Shastri Bhawan, New Delhi Dated the 4th May, 2020.
4. Dhyan Chand Award, Government of India, Ministry of Youth Affairs & Sports, Department of Sports -F. No. K-15012/5/2020- SP-IV15C, Shastri Bhawan, New Delhi Dated the 4th May, 2020.
5. Tenzing Norgay National Adventure Award, Retrieved, 30 March 2021 from [https://en.wikipedia.org/wiki/Tenzing\\_Norgay\\_National\\_Adventure\\_Award](https://en.wikipedia.org/wiki/Tenzing_Norgay_National_Adventure_Award).

## 8

## इन्टर्नशिप प्रोग्रॅम अनुभव

भरत कोळी

शारीरिक शिक्षण शिक्षक

E-mail : bharatkoli8806@gmail.com

मित्रांनो सोबत या आणि ग्रामीण भागात पोहचू शारीरिक शिक्षणाला एक मदतीचा हातभार लावू या....

“आपल्याला मिळालेला अनुभव हा येणाऱ्या प्रत्येक समस्यांना सामोरे जाण्यासाठी स्वतःला तयार करतो”

“शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाकडून जीवनात आनंद कसा मिळवता येईल हे मी शिकलो.”

पुण्यातल्या चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयात B.Ed (Phyedn) करत असतांना अनेक अनुभव आले, त्यात शारीरिक शिक्षणाबाबत असलेले बरेच गैरसमज दूर झाले. खरं शारीरिक शिक्षण कसं असावं, ग्रामीण भागातील शारीरिक शिक्षण कुठल्या स्तरावर राबवलं जातं? खरंच ग्रामीण भागात शारीरिक शिक्षण शिक्षक सक्रिय पातळीवर सहभाग घेतो का? असे अनेक प्रश्न मनात होते, पण चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयातील सर्व प्राध्यापकांनी खुप काही अनुभव दिला, त्यातला मला सर्वात महत्त्वाचा अनुभव वाटला तो इन्टर्नशिप प्रोग्रॅम मधील मिळालेला अनुभव होता.

२ महिन्यांच्या इन्टर्नशिप प्रोग्रॅमसाठी शाळा

निवडणं ही प्रक्रिया माझ्यासाठी खुप काही अवघड गेलं नाही, कारण मी ग्रामीण भागातून असल्यामुळे मला ग्रामीण भागातल्या शाळांमधील चालणारे शारीरिक शिक्षण कसं चालतं हे मला बऱ्यापैकी माहित असल्यामुळे इन्टर्नशिपसाठी मी ग्रामीण भागातली शाळा निवडली. ती ही माझ्या धुळे जिल्ह्यातील निवडली. त्याचबरोबर मी जेव्हा ओ. एम. रुपनर माध्यमिक विद्यालय, बाभळे ता. शिंदखेडा जि. धुळे येथील मुख्याध्यापकांशी आमच्या इंटरशिप प्रोग्रॅमबद्दल परवानगी घेण्यासाठी गेलो असता त्यांनी खुप आग्रही भूमिका बजावत परवानगी दिली. शाळा ५ वी ते १० वी माध्यमिक होती. मला शिरपूर तालुक्यातील शाळा ही घेता आली असती कारण शिरपूर हे महाराष्ट्रातील शिक्षण पंढरी म्हणून ही ओळखू जाऊ लागल्यामुळे मला ह्या ठिकाणी इंटरशिप प्रोग्रॅम दरम्यान जास्त समस्या आल्या नसत्या पण तिथं काम करणं हे मला एखाद्या निकामी माणसाप्रमाणे वाटलं असतं, पण समस्यांना व अडचणींना तोंड देणं हेचं अनुभवाचं खरं महत्त्व आहे असं मला वाटले.

मी ओ. एम. रुपनर माध्यमिक विद्यालय, (बाभळे) ही शाळा निवडली होती. २५ नोव्हेंबर ते १ फेब्रुवारी या कालावधीत इन्टर्नशिप प्रोग्रॅम होता. त्यातल्या-त्यात बऱ्याच गोष्टी ह्या दोन महिन्यांत

शाळेला द्यायच्या होत्या, पण खरी अडचण होती ती ग्रामीण भागात शारीरिक शिक्षण कसं असलं पाहिजे त्यात आपल्याला काही हातभार लावता येईल का? शारीरिक शिक्षणाविषयी शाळेच्या शिक्षकांचे मत कसे असेल? असे अनेक प्रश्न मला उपस्थित होऊ लागले, पण असो यावर नक्कीचं मी ह्या दोन महिन्यांत तोडगा काढण्यासाठी प्रयत्न करणार होतो याचाही मला खुप आनंद होता.

बऱ्याच दिवसांनी मी परत माझ्या गावाकडे गेल्यामुळे मित्र परिवार व घरची मंडळीना जरा बरं वाटलं, पण मी ज्या अनुभवासाठी आलो होतो त्या गोष्टीला मी १००% प्रथम प्राधान्य देण्याचं ठरवलं होतं त्यामुळे शंका नव्हती, कधी-कधी वाटायचं की आपल्याला कोण बघायला येणार आहे पुण्याहून, पण प्रश्न होता तो स्वतःच्या अस्तिवाचा आणि स्वतःच्या ध्येयाचा प्रश्न होता त्यामुळे फक्त इनटर्नशिप आणि इनटर्नशिप डोक्यात होतं. ओ. एम. रुपनर मा. शाळेत चांदगड, वायपुर, सार्वे, बाभळे या गावातील विद्यार्थी होते, सर्व ग्रामीण भाग ४ ते ५ किलोमीटर अंतरावरून विद्यार्थी येत होते. शाळेकडून मोफत बस सुविधा होती. ५ वी ते १० वी च्या सर्व मुला-मुलींना पोषण आहार, वह्या, पुस्तके, पेन, कपडे सर्व गोष्टी मोफत होत्या. खुप काही देण्याचा प्रयत्न शाळा करत असते, पण ग्रामीण भागातील पालकांचा शिक्षणाबाबत फार मोठा गैरसमज होता. त्यातल्या-त्यात आणखी राजकीय लोकांची वेगळी स्पर्धा ह्या भागात भेडसावत होती, पालकांचा असा गैरसमज होता की

१. मुली शिकून तरी करणार काय शेवटी चूल आणि मूल हीच त्यांची जवाबदारी आहे.
२. मुलांना शाळेत तर पाठवलं पण पुढच्या शिक्षणासाठी पैसा तरी कुठून उभा करायचा.

३. शिकून शेवटी शेतीचं करणार फक्त त्याला लिहिता वाचता आलं म्हणजे झालं.
४. मुलाने शिक्षण घेतलं तरी त्याला नोकरी लावण्यासाठी ओळख लागते आणि लाखो रुपये लागतात मग ते तरी कुठून आणायचे.
५. शाळेत शिष्यवृत्ती मुलांना भेटत नाही म्हणून शाळेत पाठवायचे नाही (खरं तर शासनाने शिष्यवृत्ती दिलीचं नाही तर कुठून देणार)
६. काही त्या भागातील राजकीय लोकांचे ऐकून त्या शाळेत मुलांना पाठवायचे नाही.
७. शेतीच्या कामामुळे मजूर मिळत नाही म्हणून मुलांना घरी ठेवणं.

असे अनेक गैरसमज पालकांच्या मनात होते. अगदी मुलामध्ये ही पालकांनी गैरसमज निर्माण करून ठेवला होता. खरं तर शाळा सर्वांना माहित होती, पण शाळेचं महत्व या लोकांना माहित नव्हतं असं मला वाटत होतं. शाळेने एक रुपया ही फी न घेता बस सेवा पासून ते पेन पर्यंत सर्व शिक्षणाचा खर्च करत होती तरी त्या भागातील पालकांचा फार गैरसमज होता, त्यांना अपेक्षा अशी होती की मुलांनी शाळेतून शिष्यवृत्तीचे पैसे आणले पाहिजे. अशी मानसिकता तयार झालेल्या भागात मला माझा विषय म्हणजे शारीरिक शिक्षण राबवणं तारेवरची कसरत होती. पण मी ही खुप हट्टी होतो कारण एखाद्या अडचणीवर मात करण्यासाठी अगोदर त्या अडचणीचा अभ्यास करणं फार महत्वाचा असतो.

### शाळेचा पहिला दिवस

माझ्यासाठी खुप महत्वाचा ठरला, शाळेची विद्यार्थ्यांची एकूण संख्या जवळजवळ १३४ च्या आसपास ५ वी ते १० वी होती. (एक-एक वर्ग होते) ११:३० ते ५:०० दरम्यान सोमवार ते शुक्रवार शाळा

होती तर शनिवार सकाळची शाळा ११ वाजेपर्यंत असायची) खरं तर संख्या भरपूर आहे, पण ग्रामीण भागातील शेतीच्या कामामुळे अनेक मुलं मजुरीसाठी जात होती हे पण मला एक आव्हान होतं. मी तसा पहिल्या दिवशी १०:३० ला शाळेत हजर झालो होतो. मुख्याध्यापकांशी माझ्या इनटर्नशिप प्रोग्रॅमबद्दल सविस्तर बोलायचे होतो. त्याचबरोबर मुख्याध्यापकांचे मला आश्वासन दिलं की १००% आपण शारीरिक शिक्षण राबवू, खरं तर तेव्हाचं मनात ऊर्जा निर्माण झाली. माझी ओळख सर्व शिक्षकांना त्यांनीचं करून दिली. शाळेचे सर्व कामकाज मला फार आपुलकीने श्री. दिपक पाटिल सरांनी सांगितले, त्याचबरोबर शाळेत येणारी सर्व मुले माझ्याकडे पाहत होती, की नविन कोणीतरी कार्यनभुवाचा वस्तू बनवणारी व्यक्ती आली असावी असं विद्यार्थ्यांना वाटत होतं, पण जेव्हा शाळा भरल्यावर राष्ट्रगीत, प्रतिज्ञा, प्रार्थना, झाली तेव्हा मुख्याध्यापकांनी सर्व विद्यार्थ्यांना माझी ओळख करून दिली. माझ्या इनटर्नशिप प्रोग्रॅमबद्दल त्यांना सांगितलं. काहीतरी हे सर नविन खेळ शिकवणार आहेत आणि आपल्या शाळेत ते राहणार आहेत हा आनंद सगळ्यांना झाला, आणि पहिल्याचं दिवशी मला सरांनी प्रत्येक वर्गावर तुमची ओळख सांगा आणि शारीरिक शिक्षणाविषयी सांगा. खरं तर मी प्रत्येक वर्गावर तर गेलो पण मी माझ्या ओळख सांगण्यापेक्षा त्या सर्व विद्यार्थ्यांना खेळाची आवड कशी निर्माण होईल ह्या दृष्टीकोनातून मी प्रत्येक वर्गात ओळख दिली. पहिल्या दिवशी मी फक्त पाचवीच्या वर्गावर FUN Game घेतला. त्यांनी खूप आनंद लुटला. शाळेचं पूर्ण कामकाज समजून घेतलं त्याचबरोबर शारीरिक शिक्षण शिक्षकांशी चर्चा करून शाळेतल्या शारीरिक शिक्षण तासिकांचे वेळापत्रक घेतलं...

खरं तर या शाळेत खो-खो, कबड्डी आणि क्रिकेट या खेळाचं वातावरण निर्माण खुप चांगल्या प्रकारे श्री. मनोज मावची सर आणि दिपक पाटिल सर यांनी निर्माण केलं होतं. पण पालकांच्या गैरसमजामुळे हे वातावरण कमी झाले कारण शाळेचा खो-खो संघ पाठवायचा म्हटलं तर निवडक खेळाडुंचा संघ पाठवावा लागतो, पण प्रत्येक पालक शिक्षकांना कॉल करू लागले की माझ्या मुलाला घ्या माझ्या मुलांमध्ये काय कमजोरी आहे मग त्यालाचं तुम्ही का घेतलं असे अनेक उलट-सुलट प्रश्न विचारू लागल्यामुळे या शिक्षकांनी माघार घेतली. बऱ्यापैकी साहित्य ही त्यांनी उपलब्ध केले होते खराब झालेली परिस्थिती लक्षात घेता नवीन साहित्य मागवले नाही. क्रीडा रूम नव्हती फक्त एक लोखंडी कपाट होते त्यात ३० लेझीम, ३० घुंगरू काठी, ३० डंबल्स जोड्या, १ क्रिकेट बॅट, ३ टेनिस-क्रिकेट बॉल, क्रिकेट स्टॅम्प आणि १ ढोल २ ताशे बस. फक्त यावर मला इनटर्नशिप करायची होती.

आमच्या क्लबशी अशीच चर्चा रात्री सुरु असता मी शाळेसाठी भेट म्हणून क्रीडा साहित्य मागितले होते त्यांनी मला ते उपलब्ध करून दिले त्यात ४२ डिशकोन, १० मोठे कोन, १०-बीच बॉल, १-लॅडर, २ हडल्स, २-फ्रीझबी असे क्रीडा साहित्य मी मुख्याध्यापकांच्या परवानगीने शाळेसाठी स्वीकारले.

दुसऱ्या दिवसापासून माझा कार्यक्रम दररोज सुरु झाला त्यात मला ५ वी ते १० वी च्या सर्व वर्गाचा शारीरिक शिक्षणाचा तास मिळत होता. त्यात आठवड्यात प्रत्येक वर्गासाठी ४ तासिका होत्या त्या मला मिळत होत्या हा माझा ओ. एम. रुपनर माध्यमिक विद्यालयातील पहिला विजय मिळविला होता. मला कोणत्याच शिक्षकांने तास देण्याचे



नाकारले नाही उलट शिक्षक ही त्या शारीरिक शिक्षणाच्या तासातल्या ऍक्टिव्हिटीमध्ये सहभागी होत होते. पण मुलींच्या बाबतीत मी खुप नाराज झालो की मुली मैदानावर खेळण्यासाठी खूप लाजत होत्या, त्यांना खेळात सहभागी होणं खुप विचित्र वाटत होतं, पण मला त्यांनाही मैदानावर खेळवायचं होतं ह्या दृष्टिकोनातून मी पुढे जात होतो. ह्या मुलांनी फक्त खो-खो, कबड्डी, क्रिकेट हे खेळ पाहिले होते म्हणून ८ वी आणि ९ वी १० वी च्या विद्यार्थ्यांना हे खेळ घेण्यासाठी मी पहिले १० ते १५ दिवस प्राधान्य दिले त्यात खो-खो, कबड्डी मधील कौशल्य शिकवली, पण त्यांना कौशल्य शिकण्यापेक्षा डायरेक्ट खो-खो, कबड्डी खेळणं हे महत्वाचं वाटत होते मी त्यांची मतानुसार चालत राहिलो. मला या सर्व विद्यार्थ्यांचे कौतुक करावंसं वाटतं, कारण हे शारीरिक शिक्षणाच्या तासात गोंधळ करत नव्हती. फक्त आनंद लुटण्याचा प्रयत्न करत होती हे माझ्यासाठी खुप चांगली गोष्ट ठरत होती. पण ५ वी, ६ वी, ७ वी च्या विद्यार्थ्यांना मी अनेक FUN game घेतले सर्व शिक्षकांना हे खेळ फार नाविन्यपूर्ण दिसत होते. मुलं हसत-खेळत एन्जॉय करत होती. त्यातल्या-त्यात त्यांच्या शारीरिक व मानिसक क्षमतांचा विकास होत होता आणि आनंद त्याच्या गगनात मावत नव्हता. हे चित्र ८ वी, ९ वी, १० वी च्या विद्यार्थ्यांना दिसू लागल्यामुळे परिवर्तन घडू लागले. हेच मुलं मला सांगू लागले की ५, ६, ७ वी जसे खेळ घेता तसे खेळ घ्या सर. मला मनातल्या मनात आनंद होत होता की फक्त खो-खो, कबड्डी, क्रिकेट खेळणारी मुलं इतर खेळ ही खेळू लागली, त्याचबरोबर लेग क्रिकेट ही मी घेतला. एक नवं वातावरण मी त्या शाळेत निर्माण करू शकलो याचा आनंद सर्व शिक्षकांना होत होता. मुलींनी ही प्रत्यक्ष मैदानावर खेळ खेळू लागल्या, कृती करू लागल्या

त्यामुळे मला अधिक ऊर्जा काम करण्यात मिळाली. इयत्ता दहावीच्या विद्यार्थ्यांचे अभ्यासक्रम अपूर्ण असेल ह्या दृष्टिकोनामुळे मला त्याचा शारीरिक शिक्षणाचा चा तास मिळणार नाही अशी शंका होती पण श्री. राहुल पाटिल सर यांनी मला आग्रही होऊन सांगितले की इयत्ता १० वी चा प्रत्येक शारीरिक शिक्षणाचा चा तास घ्या यांना मैदानावर खेळवा निदान यांचा ताणतणाव कमी होऊ शकतो.. ह्या दृष्टीने मला शारीरिक शिक्षणाचा प्रत्येक तास मिळाला.

मी अनेक Fun game / physical activity / लहान-लहान मनोरंजनात्मक खेळ घेतले ९९% खेळ ह्या मुलांना माहीत नव्हते फक्त ऐकले बघितले असतील, पण प्रत्यक्ष कसं खेळतात हे माहीत नव्हतं. खो-खो खेळत हा जास्त खेळला जात असला तरी खो-खो पोल (खांब) नव्हते. (गावातील कोणीतरी काढून घेऊन गेले होते.) शारीरिक शिक्षणाच्या सर्व तासिका मी घेतल्या याचा मोठा आनंद होता. मी वर्गातल्या शारीरिक शिक्षणाच्या तासिकेत खेळातील व्यवसाय, आंतरराष्ट्रीय स्तरावर क्रीडा स्पर्धा, पुरस्कार, आहार, व्यायाम याबाबत मी तासिका घेतल्या. प्रचंड गैरसमज असलेल्या मुलांची गाडी योग्य रस्त्यावर येत होती हा सर्वात मोठा विजय माझ्यासाठी होता. त्याचबरोबर माझा विषय भूगोल होता, इयत्ता आठवी वर मला २ पाठ शिकवण्याची जबाबदारी श्री. अमोल पाटिल सरांनी दिली होती, नववी, पाचवी, सातवी, सहावी वर पण मला १ पाठ दिला होता, इयत्ता दहावीवर पण शेवटचा पाठ वाहतूक, पर्यटन, संदेश वहन घेतला खरं तर मी पुस्तकांतील उदाहरणे देण्यापेक्षा त्याच्या परिसरातील उदाहरणे देऊन मी त्यांना भूगोल शिकवला. कारण दिशा लक्षात ठेवण्यासाठी मी एक वाक्य दिलं होतं ते म्हणजे 'वाघ

इकडे आला नाही' हे वाक्य ५ वी ते १० वी च्या सर्व विद्यार्थ्यांनी लक्षात ठेवले ते आयुष्याभर विसरणार नाही दिशा...अशा अनेक क्लुप्त्या भूगोलाच्या सांगितल्या. माझ्यासाठी हा ही एक वेगळा अनुभव होता, ऑफ तासांचा मी खूप फायदा करून घेतला काही वर्गातल्या activity असतील गाणे असतील, प्रश्नंजुषा BCD उपक्रम असेल (एक बौद्धिक उपक्रम) घेण्याचा मी १००% प्रयत्न केला. मुलांचा खूप आग्रह राहायचा की सर आमच्या वर्गावर आज या वर्गात पाय ठेवला की मुलं आनंदाने सहभागी व्हायची.

शाळेत sports day ही संकल्पना नव्हती, ती sports day न घेण्यामागे ही वेगळं कारण होतं ते म्हणजे बाभळेच्या मुलांचा वेगळा गट, वायपुरच्या मुलांचा वेगळा गट, चांदगडच्या मुलांचा वेगळा गट यामुळे भांडणे मोठी होऊ शकतात यामुळे sports day घेणं शक्य नव्हतं पण त्यातल्या-त्यात कबड्डी, खो-खो, क्रिकेट घेणं ही भांडण होण्यासाठी चुलीस आमंत्रण देण्यासारखे होतं. पण पर्याय मी राखून ठेवला होता तो म्हणजे \*FUN SPORTS ACTIVITY\* ही स्पर्धा घेणं. यात सर्व शाळेच्या विद्यार्थ्यांचा सहभाग होणार होता फक्त अडचण अशी होती की टीम बनवायच्या तर कशा मग शारीरिक शिक्षण क्रीडाशिक्षक श्री. मनोज सर, मुख्याध्यापक श्री. भट्ट राजे सर यांच्याशी चर्चा करत मार्ग सापडला की प्रत्येक गटात वेगवेगळ्या विद्यार्थ्यांचा समावेश केला (अर्थात गावाचे मित्र एक इकडं एक तिकडं) अशाप्रकारे मुलांच्या ५ संघ तर मुलींच्या ३ संघ बनवून एकूण ८ संघ तयार केले त्यांना वशिष्ठ, ऋषि, अत्री, जमदग्नी, विश्वामित्र, गौतम, कश्यप, भारद्वाज असे नाव दिली. इयत्ता दहावीच्या विद्यार्थ्यांना संघ प्रमुख तर ८ वी च्या विद्यार्थ्यांना उप संघप्रमुख चिड्डी आधारे निवड झाली तर या सर्व संघाचे मार्गदर्शक

शिक्षकांची निवड ही चिड्डी आधारे घेतली. मी फक्त २ दिवसांचे नियोजन करून स्पर्धा घेण्याचे होते. पण मुख्याध्यापक व शारीरिक शिक्षण क्रीडाशिक्षक यांनी मला १ दिवस वाढवून एकूण ३ दिवस ही fun sports activity स्पर्धा शाळेत चालली यात घरी राहिलेल्या विद्यार्थ्यांची संख्या खूप वाढली. मुलं ११ ते ५ फक्त मैदानावर ३ दिवस त्यांना दिलेल्या स्टेशनवर होती एकूण २७ ते ३० खेळ यात घेण्यात आले, एक स्पर्धेचं वातावरण या ठिकाणी निर्माण झालं होतं, प्रत्येक संघात चुरस होती ५ ते ६ खेळ कॅम्प मधील घेतले होते. प्रत्येकानं आनंद १००% लुटला, यासाठी सर्व शिक्षकांनी १००% सहकार्य केलं नाहीतर मदत केली, मला असं वाटत होतं की मी फक्त मार्गदर्शन त्यांना करता होतो आणि कार्य ते पार पाडत होती. ट्रॉफी, लेबल, इतर सर्व मी मुलांच्या सहकार्याने टाकाऊ वस्तू पासून टिकाऊ वस्तू चा वापर केला. शाळेला फक्त ८०/-खर्च आला ह्या ३ दिवसाच्या नियोजनात, उद्घाटन थाटात झाले या समारोप अगदी उत्स्फूर्तपणे झाला. स्पर्धा आहे म्हणून पूर्व तयारी, नियोजन, कागदी बॅनर, निमंत्रण पत्रिका फलक, गुणपत्रिका अशी सर्व तयारी ह्यात होती, मुलांना असं वाटत होतं की पुन्हा हे तीन दिवस व्हावे.

त्याचबरोबर पहिला एक शनिवार सोडला तर दर शनिवारी एरोबिक्स, चिकन डॉन्स, सूर्यनमस्कार, बीप टेस्ट व इतर स्पर्धा १० वाजेपर्यंत होत होत्या. कारण शनिवारी सकाळची शाळा असल्यामुळे संख्या कमी असते ही वाढविण्यासाठी मुख्याध्यापकांनी हा निर्णय घेतला की दर शनिवारी नवीन काहीतरी खेळ किंवा मनोरंजनात्मक शिक्षण असेल. हा निर्णय घेण्यासाठी सरांनी चर्चा केली होती त्याचा मला खूप आनंद होत होता. या निर्णयामुळे खर्च शाळेच्या विद्यार्थी संख्येत बदल

दिसून आले. ६३० सूर्यनमस्कार शाळेने एकूण घातले हा ही एक नवा इतिहास शाळेचा होता. एकाही विद्यार्थ्याला माहीत नसलेली एरोबिक्स डान्स घेतल्या मुळे मुले खूप आनंद लुटत होती. मला खरंच एरोबिक्स आवडत नव्हते पण शाळेत घेतल्यामुळे मला एरोबिक्सची आवड निर्माण झाली. दर शनिवारी MPT चं होत होती, पण त्यात बदल करत नवीन काहीतरी घेण्याचा आग्रह शारीरिक शिक्षण क्रीडाशिक्षक मनोज सरांनी घेतल्यामुळे ग्रामीण भागात शारीरिक शिक्षण उत्कृष्ट होऊ शकतं हे सिद्ध केल्याचं माझं ध्येयाकडे जात होतो. सूर्यनमस्कार मुलांना आवडत नव्हते, पण त्यासाठी ही वर्गात स्पर्धा लावल्यामुळे आवड निर्माण आपोआप झाली, म्हणजे ८ वी च्या मुलांनी एकूण १२८ मारले, ९ वी च्या मुलांनी फक्त ९६ मारले अशी स्पर्धा लावली, त्यामुळे आपोआप वातावरण तयार झालं. एका शनिवारी बॉक्सिंग डेमो ठेवला होता. आकर्षण होते खेळो इंडिया स्पर्धेतील महिला बॉक्सर तिनं शाळेतल्या मुलींना मार्गदर्शन तर केलंच पण girls power ही काय आहे हे त्या बॉक्सिंग डेमो मुळे सर्वांना दिसून आले.

आगशे महाविद्यालयात Obstacle रेस होते. मला B.Ed. प्रथम वर्षातील विद्यार्थ्यांचा कॉल आलं की तुमची शाळा ह्या obsty रेस मध्ये सहभागी होऊ शकेल का? तर मी नाही म्हटलं कारण ४२६ किलोमीटर येणं शक्य नव्हतं आणि मला ती रेस ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांना दाखवायची होती. मी या रेस बाबत शारीरिक शिक्षण क्रीडा शिक्षकांशी चर्चा केली. या शर्यतीबाबत सांगितले. सरांनी होकार दिला मुख्याध्यापकांनी तर खुप मदत केली. शाळेच्या सर्व शिक्षकांनी मैदान आखण्यापासून ते स्टेशन तयार करण्यासाठी मदत केली तर, फलक लेखन करण्यापासून ते गुणपत्रिका तयार

करण्यासाठी मदत केली. अर्थात मदत म्हणता येणार नाही त्यांनीचं ती जवाबदारी पूर्ण केली. एकूण १४ स्टेशन होती, ८ वी, ९ वी, १० वी च्या मुलामुलींनी यात सहभाग घेतला तर ७ वी च्या मुलींनी यात सहभाग नोंदवला, obsty रेस बदल कोणालाच काही माहीत नव्हतं मैदान तयार करतांना मुलं आपल्या परीने विचार करत होती, यात आमच्या शाळेच्या मुख्याध्यापकांनी, दीपक सर व कर्मचारी किशोर दादा यांनी ही रेस पूर्ण केली. मुलांनी खुप आनंद लुटला नवीनचं उपक्रम घेतल्याची नोंद शाळेत झाली. परिसरातील अनेक शिक्षकांनी ह्या रेस बदल आमच्या शाळेच्या शिक्षकांसोबत चर्चा केली, पाण्याची सोय, वॉर्म एरिया पण तयार केला होता.

इयत्ता आठवीच्या वर्गावर शारीरिक चाचणी घेतली, त्यात वजन, उंची, शटल रन, पुश-अप्स, SBJ या चाचण्या घेतल्या यासाठी सैदाने मॅडम, रूपाली मॅडम, मनोज सर यांनी मदत केली. त्याचबरोबर शाळेत वजन काटा नव्हता तर राहुल पाटिल सरांनी डिजिटल वजन काटा त्यांनी आणून दिला होता. शाळेच्या प्रत्येक कार्यक्रमात सर्व शिक्षक अतिशय जवाबदारीने सहभागी झाले.

२६ जानेवारी निमित्त विविध कार्यक्रम घेण्याचे ठरले होते त्यासाठी दिनांक १८ जानेवारी पासून तयारी सुरू केली होती. त्यात कवायत, लेझीम देशभक्तीवर आधारित डान्स, भाषण, चित्रकला स्पर्धा, मूक नाटिका, असे कार्यक्रम घ्यायचे होते. लेझीम चा वापर फक्त कवायतीसाठी शाळेत होत होता, पण मी नवीनचं एक लेझीम डेमो बसवला होता. त्यात १६ प्रकार (क्रिया) मी बसवल्या होत्या त्यात शिवाजी महाराजांचे दरबार, शेतकरी पेरणी हे खास आकर्षण ठरले. यात मी ७ वी, ८ वी, ९ वी १० वी तील एकूण २८ मुलामुलींचा सहभाग केला होता. सर्वांना फेटा मुख्याध्यापकांनी उपलब्ध करून दिला

होता. त्याच बरोबर 'आई बाबा हरवले' हे मूक नाटिका बसवली होती. खुप हृदयस्पर्शी नाटिका झाली. प्रेक्षकांच्या मनात ठसली. या नाटिकेत सर्व मुलींचा समावेश केला होता. एकूण २२ मुलींचा सहभाग होता. या लेझीम व मूक नाटिकेसाठी रोख अनेक बक्षिसे आली होती. त्याबरोबर शाळेत नवीन संकल्पना राबवली ती म्हणजे चित्रकला दालनाचे उद्घाटन त्यासाठी मुलांनी अनेक चित्र २४ तारखेला घरून काढून आणली होती त्या चित्रकला दालनाचे उद्घाटन पाहुण्याच्या हस्ते झाले. त्याचबरोबर विद्यार्थ्यांनी बनवलेल्या टाकाऊ वस्तू पासून टिकाऊ वस्तू ही ह्या दालनात ठेवल्या होत्या. मला लेझीम, मूक नाटिकेसाठी, चित्रकला दालनासाठी सर्व गोष्टींची मदत आणि सहकार्य मला ओ. एम. रुपनर माध्यमिक विद्यालयातील सर्व शिक्षकांनी केली त्याबद्दल त्याचे आभार कोणत्या शब्दांत मागावे हा मला पडलेला एक मोठा प्रश्न आहे.

या सर्व शिक्षकांनी माझा निरोप समारंभाचा कार्यक्रम आयोजित केला होता, त्यात सर्व शिक्षकांनी आपली मनोगते व्यक्त केली, शाळेतल्या अनेक विद्यार्थ्यांनी मनोगत व्यक्त केली.

या कार्यक्रमात मी मनोगत व्यक्त केलं पण माझ्यासाठी हा दिवस एक दुःख मनात निर्माण करून

गेला. मला ओ. एम. रुपनर माध्यमिक विद्यालयातील सर्व शिक्षकांनी सहकार्य करण्याचे जे कष्ट घेतले त्यातचं माझं शारीरिक शिक्षण ह्या विषयाचा ग्रामीण भागात यश सामावले आहे.

मला शाळेकडून अमूल्य भेट दिली ती म्हणजे ट्रॅक-सूट आणि शूज. ही भेट आठवण म्हणून कायम राहिल.

ग्रामीण भागातील शाळेत उत्तम प्रकारे शारीरिक शिक्षण चालू शकतं, पण मेहनत घेणारा शारीरिक शिक्षण क्रीडाशिक्षक असावा.

कारणे दाखवणारा व्यक्ती हा शारीरिक शिक्षण क्रीडाशिक्षक होऊ शकत नाही.

समस्या व अडचणी प्रत्येक ठिकाणी आहेत फक्त त्या सोडवण्याचा प्रयत्न करा.

मला अडचण आली नाही कारण माझे विचार शारीरिक शिक्षण त्या ग्रामीण भागातल्या शाळेत राबविण्यासाठी हट्टी होते.

लिहिण्यासारखे भरपूर काही आहे. आपण अनुभव पूर्ण वाचल्या बद्दल धन्यवाद!

### शारीरिक शिक्षण शिक्षकांना आवाहन

- वेळापत्रकात शारीरिक शिक्षणाचा उल्लेख शारीरिक शिक्षण किंवा शा. शि. असा करावा. PT असा उल्लेख करू नये.
- शारीरिक शिक्षणाचा तास हा शारीरिक शिक्षणासाठीच असावा, इतर विषयांसाठी या तासाचा उपयोग करू नये.
- विद्यार्थ्यांना शिक्षा म्हणून व्यायाम करायला सांगू नये उदा. रानिंग, फ्रंट रोल इ.

## 9

**Food And Nutrition****The Role of Nutrition Through The Life Course : Life Cycle Nutrition****Dr. Sonali Talavlikar**Lifestyle Coach and Director - Star Fitness, Pune  
Email : sonali1973@gmail.com

A balanced and health promoting lifestyle includes regular physical activity/ exercise appropriate nutritious diet, stress identification and management and regular medical check-ups as and when necessary.

The role of nutrition in achieving positive health and well being is paramount. Sadly it is an often neglected aspect either due to lack of information, misinformation and these days, over information and easily accessible information which can be confusing. There are often conflicting messages reaching us about What, How and When to eat. Science and research in dietetics and nutrition has allowed us to gain a deeper knowledge about the different components of food; however this knowledge is often limited to the scientific community and not easily accessible to the general population.

In this article, we will try and deepen our understanding of nutrition, allowing us to make better food choices and incorporate this information in our day to day lives, thus moving towards positive health, vitality and well being.

A BALANCED DIET is the one that provides all the essential nutrients in sufficient quantities and in the correct proportions to promote good health. There is no 'ideal' diet which can suit everyone, as requirements of nutrients and calories will vary from person to person depending on age, sex, activity level and many other factors. Requirements also change for the same person during the life course. Most countries have their own guidelines developed by national nutritional boards or medical organizations which give recommendations regarding the consumption of different nutrients.

This considers the 'average' requirements assuming a 'standard' male or female as well as requirements at different life stages such as childhood, adulthood, during pregnancy, old age etc. Clinical nutrition looks into diet modification needed if there are any diseases or medical condition, e.g. diabetes, High B.P. etc. Sports nutrition is a special branch looking at the needs of Athletes and Sports persons



NUTRIENTS can be divided into the following groups –

1. Macronutrients which are required in larger amounts, usually measured in grams. These includes
  - i. Carbohydrates
  - ii. Proteins
  - iii. Fats
  - iv. Water
  - v. Fibre
- 2) Micronutrients : These are required in smaller amounts such as mg, microgram and smaller units, including
  - i. Vitamins
  - ii. Minerals

These nutrients have their Dietary Reference Intakes (DRI) which are reference values to plan and assess nutrient intakes of healthy people; and include –

- RDA – (Recommended Dietary Allowance)  
Average daily level of intake to meet the nutrient requirements of nearly all (97-98%) healthy people.
- AI – (Adequate Intake) – Established when there is insufficient evidence to develop an RDA
- UL – (Tolerable Upper Intake level)  
The maximum daily intake unlikely to cause adverse health effects (generally for micronutrients)

In the Indian context, the major food, issues are insufficient/imbalanced intake

of nutrients. With changing lifestyle and easy availability of fast foods, over nutrition and obesity are also worrying trends. A lot of social, cultural taboos and economic issues also contribute to unequal and inadequate food distribution and consumption. Considering all these points the National Institute of Nutrition has developed guidelines which in a nutshell recommend the consumption of a wide variety of food from different food groups to ensure adequate nutrition.

Foods can be divided into the following groups based on their function – each will have a major nutrient and other nutrients.

### 1) Energy Rich Foods – Carbohydrates and Fats

Carbohydrates are the preferred fuel in our body. One gram of Carbohydrate yields 4 Kcal.

Whole grains such as wheat, rice and millets such as jowar, bajra, ragi are good sources. Approximately 45-65% of our dietary intake should come from Carbohydrates.

Roots, tubers, certain vegetables and nuts are also good sources.

These days Carbohydrates are made into the main 'villain' and low Carbohydrate or 'no' Carbohydrate diets are a trend. In the long run these are non-sustainable and can be harmful. The brain can use only glucose (final breakdown of Carbohydrate) as fuel – low Carbohydrate can affect our alertness

and energy levels in general.

Fats – One gram of fat yields 9Kcal  
Vegetables oils, ghee, butter, nuts oilseeds, milk & milk products, red meat are sources of fat. Too much or too little fat, in the diet can both be problematic. The acceptable Macro nutrients Distribution Range is 20-35% .Fats can be divided into saturated ,unsaturated and Trans fats . Trans fats which are fats whose structure has been chemically modified ,are harmful and can caused various diseases, especially related to the heart. Fats are an energy reserve, provide essential Fatty Acids (which the body cannot manufacture) dissolve fat soluble nutrients such as certain vitamins and disease fighting Phytochemicals in addition to giving flavour to food.

## 2) **BODY BUILDING FOODS – PROTEIN**

Proteins are involved in numerous processes in the body, including repair, formation of enzymes, hormones and antibodies, transport of substances and maintaining acid base balance. They are not generally used as a source of energy, but can provide 4kcal/gm Made up of nitrogenous compounds called amino acids, these are required in different quantities. ranging from 0.8 gm/kg body weight to upto 1.7 gm/kg body weight.

Poultry ,meat, eggs, fish, milk and milk products are animal sources while

plant sources include soya, pulses, beans and lentils.

Vegetarians are often concerned about getting enough Protein as vegetarian sources lacks some amino acids (incomplete protein) A well planned vegetarian diet can supply enough protein. Athletes and active individuals may require supplemental protein, if their diet cannot provide enough. However a protein supplement should not be the first option and should not replace food sources .Where caloric and nutritional demands are not being met, protein supplements are advisable.

## 3) **PROTECTIVE FOODS**

Protein can be considered in this group as it repairs the body and helps in producing antibodies. Vitamins and Minerals constitute protective foods and come from varied sources. Generally fruits, coloured vegetables and green leafy vegetables are good sources of both. Certain animal origin foods such as meat, (Iron, B12) milk (Calcium, Vitamin A) egg yolk (Vit A) are excellent sources of specific nutrients.

Vitamins and Minerals do not give energy but are converted into enzymes and co-enzymes involved in energy production.

Though they are protective in nature calling a particular vitamin 'super food' and consuming excessive amounts can cause toxicities and interactions or competition for

absorption.

Along with vitamins like A & C & minerals like Selenium, Zinc, and Chromium, coloured vegetables contain compounds like beta-Carotene, Lycopene, polyphenols which act as 'anti-oxidants'

- Let's not overlook water-since 70% of our body contains water and all the cell processes and reactions takes place in a fluid medium enough water needs to be consumed. Though there are recommendations such as 8 glasses, requirements vary by size, activity level, sweat rate, environment etc. Apart from water, food and other beverages also contribute to our fluid intake. Both excessive (over hydration) and less (hypo hydration) consumption can cause fluid and electrolyte imbalances.

Finally fibre; This component imparts bulk to the food and is found in un-refined grains, fruits & vegetables (with skin). Oats, bananas, leafy vegetables are good sources. Fibre allows the food to pass through the G-I-T easily and consuming enough quantity can prevent conditions such as constipation.

Fibre also influences the gut 'MICRO BIOME'

These are the good bacteria living in the intestine which are responsible for health not only of the digestive system, but the body in general.

To conclude, each one of us has unique nutritional requirements, which

can be met by following certain guidelines.

- 1) Eat a variety of local, seasonal and easily available food. This reduces the chances of deficiency and avoids monotony.
- 2) Be aware of how and from where your food is sourced. Storage, cleaning and cooking techniques can massively impact the nutrient levels of the food.
- 3) Minimise or eliminate highly processed foods e.g. Bread, biscuits, chips sugared drinks. These contain trans-fats and excessive amounts of sugar and sodium, all of which are harmful.
- 4) If some is good – more must be better' Excess consumption of certain foods, even if they are 'healthy' can lead to complications. Think carefully and when in doubt, consult your doctor or dietician when thinking of starting any supplement, be it protein or vitamins or any other.
- 5) Fad diets' which promise miracles such as weight loss, disease control, age reversal are often unscientific. Also, what works for one person may not work for another, Fad diets often ask that an entire food group be eliminated or drastically reduced (e.g. Carbohydrate) or that a food group be consumed in excess (Protein/Fat) Certain food items are given the epithet of 'SUPER FOODS' the consumption of which will magically take care of all nutritional problems, Be critical alert and aware of any food

related advice not coming from a reliable source (such as a professional dietician or scientific publication)

- 6) There are no shortcuts to health, eating well requires a little bit of planning and effort, but once the habit is established it has a positive impact on all aspects of our lives Remember – we are what we eat'.

### Suggested Reading

Dietary Guidelines for Indians

National Institute of Nutrition

Website : <http://www.nin/res.in>



## सुपर कॉम्पेन्सेशन इन ट्रेनिंग

डॉ. सोपान एकनाथ कांगणे

प्राचार्य, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय पुणे.  
E-mail : sopankangane@agashecollege.org

हे निश्चितपणे गुपित नाही की सुसंगत राहणे आणि कठोर परिश्रम करणे हे खेळातील/क्रीडेतील यशाचा आधार आहे. तथापि, आपण आपल्या उच्च तीव्रतेच्या प्रशिक्षण सत्रांच्या वेळेचा विचार करण्यासाठी किती वेळ दिला आहे आणि आपल्या आठवड्यात, महिन्यात किंवा प्रशिक्षण वर्षात पुनर्प्राप्तीसाठी ते प्रशिक्षण सत्र किती संतुलित आहेत?

आपल्या प्रशिक्षण सत्राचे नियोजन आणि अंमलबजावणी करताना आपण हे निश्चितपणे समजून घेणे महत्वाचे आहे की आपण काही वर्कआउट/कसरत का करीत आहात? त्या वर्कआउटचे साध्ये आणि उद्दीष्टे कोणती आहेत? आणि त्या वर्कआउटचा अधिकतम लाभ घेण्यासाठी कोणत्या पातळीवर पुनर्प्राप्ती आवश्यक आहे?

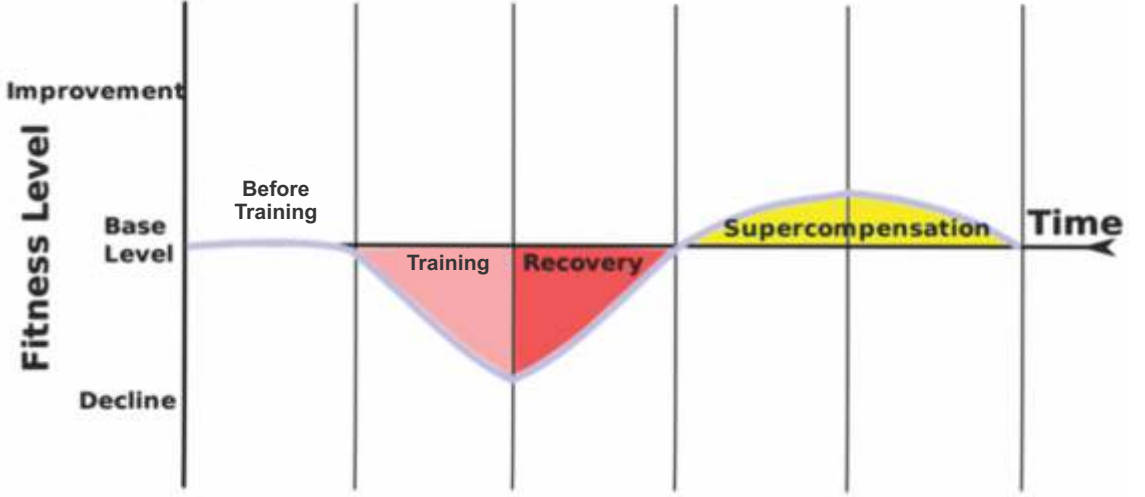
खरंतर, आपण आपल्या सुरुवातीच्या प्रशिक्षण सत्रा नंतर लगेचच खूप लवकर उच्च तीव्रतेचे प्रशिक्षण घेत असल्यास कदाचित आपण केवळ कामगिरीमध्ये

पठारग्रस्त होऊ शकत नाही, परंतु प्रत्यक्षात कार्यक्षमतेत घट दिसून येऊ शकते. तुमच्यापैकी बऱ्याचजणांना या अतिशय सामान्य घटनेचा अनुभव आलेला असेल. आपण विचारू शकता तो उपाय काय आहे? तसेच हे फक्त ओव्हर कॉम्पेन्सेशन किंवा सुपर कॉम्पेन्सेशन सिद्धांताद्वारे समजून घेतले जाऊ शकते.

### सुपर कॉम्पेन्सेशन सिद्धांत म्हणजे काय?

प्रशिक्षणात इच्छित अनुकूलतेच्या/जुळणीच्या (अडॉप्टेशन) प्रतिसादाला सुपर कॉम्पेन्सेशन म्हणतात. जेव्हा एखाद्या क्रीडापटूला योग्य प्रशिक्षण भार दिला जातो आणि त्यानंतर योग्य पुनर्प्राप्ती (रिकव्हरी) दिली जाते, तेव्हा क्रीडापटूचे शरीर केवळ पूर्वीच्या कार्यमानाच्या/कामगिरीच्या आधार रेषेवरवर परत येत नाही, तर भविष्यातील मोठ्या प्रशिक्षण भारासाठी तयार होण्यासाठी सुपर कॉम्पॉन्सिट देखील करते. या सिद्धांताच्या चार मुख्य अवस्था/टप्पे आहेत.





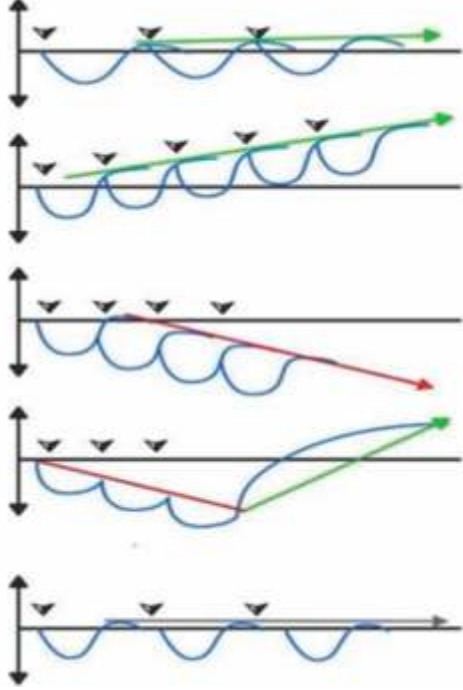
१. पहिला टप्पा म्हणजे एखाद्या क्रीडापटूला प्रशिक्षण उत्तेजन/भार देणे. पूर्वी नमूद केल्याप्रमाणे, या प्रशिक्षणाची तीव्रता क्रीडापटूसाठी योग्य असणे आश्चर्यकारकपणे महत्वाचे आहे. प्रशिक्षणभार जो अतितीव्र असेल तर त्या परिणामी आधार स्तरावर परत जाण्यास अडचण होईल. त्याचप्रमाणे प्रशिक्षण भार खूपच सोपा असेल तर त्याचा परिणाम म्हणजे कमी अनुकूलन/जुळणी (अडाप्टेशन) होईल.
२. दुसरा टप्पा म्हणजे पुनर्रप्राप्ती. सुपर-कॉम्पेन्सेशन सिद्धांत केवळ तेव्हाच कार्य करतो जेव्हा क्रीडापटूची प्रशिक्षण भार उत्तेजनातून पूर्णपणे पुनर्रप्राप्ती होते आणि तो सुपरकॉम्पेन्सेशन झोन मध्ये येतो. जर प्रारंभीच्या प्रशिक्षणानंतर खूपच लवकर प्रशिक्षणाचा तीव्र ताण लागू केला गेला तर क्रीडापटू सुपरकॉम्पेन्सेशनचे फायदेच गमावणार नाही तर त्यांच्या संपूर्ण कार्यमान स्तराची आधारपातळीसुद्धा कमी होईल. व्यवस्थित पुनर्रप्राप्ती न करता वारंवार शरीरावर

अतिभार दिल्यास बऱ्याचदा पठार अवस्था येते किंवा कार्यमानात/कामगिरीत घट होते.

३. तिसरा टप्पा म्हणजे सुपरकॉम्पेन्सेशन. जर योग्य प्रशिक्षण भार लागू केला गेला असेल आणि पुरेशा प्रमाणात पुनर्रप्राप्ती झाली असेल तर आपले शरीर आपल्या सुपरकॉम्पेन्सेशन टप्प्यामध्ये प्रवेश करते. सुरुवातीच्या प्रशिक्षण भाराची/ताणाची ही जुळणी/स्वीकृती /अनुकूलन (अडाप्टेशन) क्रीडापटूला पूर्वीपेक्षा उच्चस्तरावर कार्यकरण्यास अनुमती देते. जर भाराचे आणि पुनर्रप्राप्तीचे योग्य प्रशिक्षण गुणोत्तर अंमलात आले असेल तर परिणाम हा सातत्यपूर्ण लहरीप्रमाणे/तरंगाप्रमाणे/प्रशिक्षण आलेख असेल जो मोठ्या कार्यमानास/कार्यक्षमतेस कारणीभूत ठरेल.
४. अंतिम टप्पा म्हणजे डी ट्रेनिंग. प्रारंभिक सत्रानंतर जर पुढील प्रशिक्षण भार खूपच सोपा असेल किंवा दीर्घकाळ दिला असेल तर सुपरकॉम्पेन्सेशन टप्पा चुकला जाईल. वर्कआउट खूप सोपे किंवा खूप विखुरलेले या

स्वरूपाचे असेल तर क्रीडापटूंच्या कार्यमान आधारपातळीचा स्तर घसरू लागेल. जेव्हा तीव्रता कमी करायची असते किंवा ऑफ

सीझनमध्ये प्रवेश करतो तेव्हा हा विचार करणे महत्त्वाचे आहे.



Supercompensation positive

Supercompensation positive

Supercompensation negative

Supercompensation positive accumulated

Supercompensation null

### मार्गदर्शकांसाठी व्यवहारिक उपयोग :

१. प्रशिक्षक या नात्याने आमचे पहिले आव्हान एथलीटच्या सद्य वेळापत्रकांचे मूल्यांकन करणे आणि सुधारण्यासाठी संधी शोधणे आहे.
२. काही एथलीट्स साठी जे त्यांच्या आठवड्यातील एकूण तीव्रता कमी करतात आणि कठीण आणि सुलभ दिवसांमध्ये अधिक असमानता निर्माण करतात.
३. इतर एथलीट्स साठी आम्हाला अधिक तीव्र प्रशिक्षण भार देण्याची आवश्यकता आहे.
४. सर्व एथलीट्स साठी आम्हाला मानसिक ताणतणावासाठी व्यक्तीची असलेली सहन-

शीलता ओळखणे आवश्यक आहे आणि पुरेशी पुनर्प्राप्ती होते हे सुनिश्चित करणे आवश्यक आहे.

५. याचा अर्थ असा की विशिष्ट क्रीडापटूंना उच्च तीव्रतेच्या एकाच सत्राद्वारे अधिक चांगले प्रशिक्षण दिले जाऊ शकते इतर कदाचित सहजतेने अनेक सत्रे पूर्ण करण्यास सक्षम असतील.
६. काही धावपटूंचा ६ दिवस धावण्याचा फायदा होऊ शकेल, तर इतर फक्त ३ किंवा ४ दिवस धावण्याने चांगले कामगिरी करतात. आणि त्याहूनही चांगली गोष्ट म्हणजे, एखाद्या

क्रीडापटूस एकाच सत्रातून पूर्ण फायदा मिळू शकेल कदाचित जे क्रीडापटू संपूर्ण पुनर्रप्राप्ती न होता नियमितपणे उच्च तीव्रतेचे अनेक प्रशिक्षण सत्रे करत असतील त्यांच्यापेक्षा अधिक सुधारणा दिसून येईल .

### क्रीडापटूसाठी सल्ला :

१. आपले आदर्श प्रशिक्षण प्रमाण निश्चित करण्यासाठी कोचसह कार्य करा. प्रत्येक एथलीटचे प्रशिक्षण गुणोत्तर भिन्न असेल. फक्त क्रीडापटूंचा समूह समान वय, वेग इत्यादी असल्यामुळे प्रशिक्षित आणि पुनर्राप्त करण्याची त्यांची क्षमता समान आहे असे नाही.
२. तपशीलवार प्रशिक्षण नोंदी ठेवा ज्यात आपले वर्कआउट्स, पोषण, झोपेचेतास, कार्य आणि वैयक्तिक ताण इत्यादींचा समावेश असेल .
३. एका वर्कआउट्सच्या शेवटी आणि दुसऱ्या वर्कआउट्सच्या सुरुवातीच्या दरम्यान घडणारी प्रत्येक गोष्ट आपल्या प्रशिक्षणातील एक महत्त्वाचा घटक आहे.
४. आपल्या प्रशिक्षणामधील नमुने ओळखण्याचा प्रयत्न करा जे एक तर उच्चकार्यक्षमतेनंतर किंवा वाढलेल्या थकव्यानंतर पुरेशी पुनर्राप्ती दर्शवितात, आणि त्यानुसार आपले प्रशिक्षण आठवडे समायोजित करा.
५. पुनर्राप्ती देखरेख करणारे एखादे साधन/

डिव्हाइस वापरा. केवळ उपक्रमांवर नजर ठेवण्यासाठीच नव्हे तर पुनर्राप्ती वेळेवर देखरेख ठेवण्यासाठी देखील पर्याय बाजारात उपलब्ध आहेत. बरीच जीपीएस घड्याळे शिफारस केलेल्या पुनर्राप्ती वेळा नोंदून तयार केली आहेत ही जीपीएस घड्याळे वर्कआउट नंतर त्वरित पुनर्राप्ती वेळ प्रदर्शित करतात.

६. जेव्हा आपले शरीर पुन्हा उच्च ताण घेण्यास सक्षम असेल तेव्हा मार्गदर्शक म्हणून या शिफारसी वापरा.

### अंतिमविचार

प्रत्येक एथलीट वेगळा आहे हे लक्षात ठेवा. आपण स्वतःची मित्र, सहकारी किंवा स्वतःच्या पूर्वीच्या आवृत्तीशी स्वतःची तुलना करू शकत नाही आणि करूही नाही. प्रयोग करण्यासाठी वेळ समर्पित करा आणि आपल्या प्रशिक्षण आठवड्यात त्यांचा वापर करा. कार्यक्षमतेच्या प्राप्तीसाठी अनुकूलता/जुळणी वाढवण्याच्या उद्देशाने विविध उच्च आणि कमी तीव्रतेच्या वर्कआउट्सचा प्रशिक्षणात समावेश असल्याचे सुनिश्चित करा.

### संदर्भ :

1. <http://blog.mattwilpers.com/what-is-supercompensation-theory-and-why-should-you-care>
2. <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/defining-supercompensation-training>

## क्रीडा क्षेत्रातील जागृकता

सौ. योगिनी आमोल कानडे

शारीरिक शिक्षण शिक्षक, डी ई एस् प्रायमरी, टिळक रोड, पुणे ३०..  
E-mail : yogineekanade@gmail.com

नमस्कार वाचक हो!

या क्रीडाक्षेत्रात मी अचानक अपघातानेच आले असे म्हटले तर वावगे ठरणार नाही. शाळेत ली-प्रायमरी विभागा बरोबर काम करता करता प्रायमरी विभागात काम करण्याची सुवर्ण संधी मिळाली आणि त्याचेच सोने करून मी क्रीडाक्षेत्रात उतरले. क्रीडाक्षेत्रात काम करण्याचे प्रत्येकाचे दृष्टीकोन वेगवेगळे आहेत. माझे मत मांडताना मी आवर्जून सांगेन आपल्याकडे म्हटले जाते, “आरोग्यम् धनसंपदा” हीच संपत्ती आनंदाने मिळवणे, लहानपणीचे आयुष्य पुन्हा नव्याने मुलात मुल होऊन जगणे, प्रत्येक गोष्ट करून बघणे, सतत प्रयत्न करणे, यश मिळवणे आणि अत्यंत महत्वाचे म्हणजे स्वतःला समजून घेणे. हे सर्व मी दररोज करू शकते ते केवळ आपल्या क्रीडाक्षेत्रामूळेच. उदाहरण म्हणून द्याचे झाले तर मी आज ‘संगीत’ आणि ‘क्रीडा’ याचे देईन.

संगीत व क्रीडा या दोन विषयांचे एकमेकांशी असणारे नाते फार वेगळेच आहे. क्रीडा म्हणजे मैदानावर केले जाणारे व्यायाम प्रकार ऐवढेच मर्यादीत नाही. क्रीडा या क्षेत्रात विविध व्यायाम प्रकार, विविध खेळ, शरीर सृष्टीसाठी केले जाणारे उपक्रम, मनोरंजनात्मक खेळ इ. गोष्टी समाविष्ट

केल्या गेल्या आहेत. अगदी पूर्वीपासून चाललेल्या आपल्या परंपारिक खेळांना देखील संगीताची साथ लाभली आहे. उदाहरण द्यायचं झालं तर बघा नागपंचमीचे खेळ, मंगळागौरीचे खेळ खेळताना मुली गाणं म्हणत खेळतात.

फुगडी - ‘चहा बाई चहा गवती चहा, आम्हा मैत्रिणीची फुगडी पहा’

झिम्मा - झिम पोरी झिम कपाळाला बीम ...

गोफ - गोफ विणू बाई गोफ विणू...

नकुल्या - नकुल्या बाई नकुल्या चंदनाच्या टिकुल्या...

आगोटा - पागोटा-आगोटा-पागोटा \$\$\$

फेर - खुर्ची का मिर्ची जाशील कैसी ...

आणि असे बरेच काही, विशेष म्हणजे जात्यावर दळणे दळणे, खाली वाकून सडा, रांगोळी घालणे, पूर्वीच्या काळी दोन पायांवर बसून घर सारवणे तसेच त्यावेळी त्या ओव्या दखील गात असतं. ओव्या, गाणी म्हणजे संगीत. हे सर्व खेळ खेळताना हाताची, पायाची हालचाल, उड्या मारणे महत्वाचे म्हणजे कमरेतून वाकून केल्या जाणाऱ्या हालचाली हे सगळे व्यायाम प्रकार आणि संगीत आपल्याला एकत्र आढळून येते. आला की नाही येथे संगीत आणि

खेळाचा, व्यायामाचा संबंध ?

मुलांच्या बाबतीत म्हणाल तर झांज, लेझीम, ढोल-ताशा, घुंगरु काठी इ. साहित्य घेऊन मुले विविध प्रकारच्या सांगीतिक कवायती करत असत. याच बरोबर बघा ना ध्वजारोहण करताना अथवा ध्वजावतरणाच्या वेळेस आपण बिगूल हे वाद्य वाजवतो. ध्वजाला सलामी देताना, त्याचप्रमाणे मान्यवरांना सलज्जमी देताना आपण जे संचलन करतो, त्यावेळेस देखील आपण वाद्याची साथ घेत असतो. या ठिकाणी देखील आपल्या संगीत व क्रीडा क्षेत्राचा संबंध जाणवतो. सांघिक कवायत करताना आपण सांगीतिक कवायत याचा आवर्जून विचार करतो. आजच्या या युगाव रिदमीक एक्सरसाईज म्हणजेच अॅरोबीक्स, झुंबा हे फॉर्म्स आपण म्युझिकवरच करतो. सध्या प्रचलित असलेला शार्क डान्स, चिकन डान्स अतिशय सुप्रसिद्ध आणि सगळ्यांना आवडणारा आहे.

सध्याच्या काळात शारीरिक आरोग्यावर सगळ्यांमध्ये जागरुकता आढळून येत आहे. आपल्या आजूबाजूला तळजाईवर, सिंहगडावर विविध ग्राऊंडवर आपल्याला सर्व नागरिक चालणे, पळणे, सायकलिंग करताना कानामध्ये हेडफोन घालून वावरताना दिसतात. आमच्या शाळेत संगीत व क्रीडा हे हातात हात घालून कार्यरत आहेत. आमचे विद्यार्थी दररोज सकाळी १ तास मैदानावर सुदृढ आरोग्यासाठी खेळतातच. शाळेतील प्रत्येक

विद्यार्थी दररोज योगा, लाठी-काठी, बास्केट बॉल प्रीस्कील, व्हॉलीबॉल प्रीस्केल, अॅक्टीव्हीटीज, बॅडमींटन, फन वीथ गेम्, लंगडी, डॉजबॉल असे खेळ गटाप्रमाणे क्रमांकाने खेळत होतेच. याचा उपयोग त्यांच्या फिटनेस साठी खूपच छान झाला. विद्यार्थी आजारी असले तरी आम्हाला खेळायचं, शाळेत जायचं असे पालकांचे निरोप येऊ लागले होते. विद्यार्थ्यांची खेळाविषयाची ओढ वाढू लागली हा उपक्रम आमचा सतत २ वर्षे झाल चालूच आहे. या वर्षी कोव्हीड १९ मुळे प्रत्यक्ष मैदानावर आम्हाला सगळ्यांना एकत्र येणे शक्य झाले नाही पण आम्हा हार मानली नाही. आम्ही दररोज आपले शारीरिक शिक्षणाचे तास ऑन लाईन व व्हीडीओज् द्वारा घेत आहोत. यावर्षीचा आमचा 'योगा डे' खूप खास होता. विद्यार्थ्यांनी फक्त २१ जून ला हा साजरा केला नाही तर ते दररोज साजरा करतात. या वर्षी आम्हाला प्रमुख पाहूणे म्हणून डॉ. शरद आहेर लाभले होते. सरांचे बहुमूल्य मार्गदर्शन तर नेहमीच लाभते पण मला आवर्जून सांगावेसे वाटते ते म्हणजे सरांनी मुलांनी केलेले 'सूर्यनमस्कार' रोज घालण्याचे आवाहन आणि हे आमची मुले आजही करत आहेत. त्यांचा दृढ संकल्प वाखणण्याजोगा आहे. अशा पद्धतीने हसत खेळत विद्यार्थ्यांबरोबर खेळणे काम करणे म्हणजे आनंद, मज्जा, मस्ती होय. अशीच जागरुकता आपल्या आरोग्याविषयी व क्रीडाक्षेत्रा विषयी सर्वांमध्ये वृद्धिंगत व्हावी आणि यासाठी एक क्रीडाशिक्षक म्हणून आपण सर्वजण एकजूतीने निश्चितच उभे राहू.

## आंतरविद्याशाखीय दृष्टिकोण आणि शारीरिक शिक्षण

डॉ. अमीत दत्ताराम प्रभू

सहयोगी प्राध्यापक, चंद्रशेखर आगाशे शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय पुणे.  
ए-रज्जु : राशशीरिलहोसरसरीहशलेभ्रशसशोस

### प्रस्तावना

हालचाल शरीराच्या मज्जातंतूय जोडणी सक्रिय करते आणि त्यामुळे संपूर्ण शरीर शिकण्याचे साधन बनते. मन व शरीर हे काही वेगळे नसून मनुष्य हा एक पूर्ण संगम आहे व जीव हा एकच ऐक्य आहे. हालचाल हे मुलांसाठी संवादाचे प्राथमिक माध्यम आहे. भाषेच्या विकासापूर्वी मुले आसपासच्यांशी संवाद साधण्यासाठी शारीरिक हालचाली आणि आवाज यांचाच वापर करतात. हालचाल मेंदूमधील जोडणी सक्रिय आणि एकत्रिकरण करते आणि अशा प्रकारे शिकण्याची प्रक्रिया वाढवते.

आपले राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण नुकतेच जाहीर झाले आहे आणि ह्यामध्ये आंतरविद्याशाखीय पद्धतीचा वापर सर्वांनी करावा अशा शिफारसी दिल्या आहेत. शारीरिक शिक्षण हा इतर विषयांसारखाच महत्वाचा विषय आहे आणि अध्ययन करताना आपण नकळत आंतरविद्या-शाखीय पद्धतीचा वापर असतो. हालचालीद्वारे शैक्षणिक कौशल्य शिकवले गेलेले विद्यार्थी पारंपारिक शिक्षण पद्धतींमध्ये समान संकल्पना शिकववल्या गेलेल्यांपेक्षा अधिक चांगले शिकले (वर्नर १९९९). बऱ्याच इतर संशोधकांनी समान विचार मांडले आहेत. आंतरविद्याशाखीय शिक्षणासाठी शारीरिक शिक्षण हे एक प्रमुख सामग्री

क्षेत्र आहे. मुलांसाठी शारीरिक शिक्षणतील विविध हालचाली घटकांचा वापर भाषा कौशल्यांचा सराव व कौशल्य अधिक बळकट करण्यासाठी एक माध्यम म्हणून करता येईल.

पण काही ठराविक पद्धती न वापरता आंतरविद्याशाखीय दृष्टिकोण जर संपूर्ण जाणून घेतल्यास अध्ययन सखोल, आनंददायी आणि अधिक प्रभावशाली होईल. तर चला आंतरविद्याशाखीय दृष्टिकोण म्हणजे काय आणि शारीरिक शिक्षणात त्याचा उत्तम वापर कसा करता येईल हे पाहूया.

### व्याख्या :

आंतरविद्याशाखीय शिक्षण: प्रत्येक शाखेतील अध्ययन अधिक चांगले होण्याच्या दृष्टीने किंवा वाढविण्यासाठी दोन किंवा अधिक विषय क्षेत्र एकात्मिक किंवा एकत्रित केले जातात अशा शैक्षणिक प्रक्रियेस आंतरविद्याशाखीय शिक्षण असे म्हणतात.

आंतरविद्याशाखीय शिक्षण हे काही नवीन नाही. विविध उदाहरणांवरून शिक्षक विविध विषय समाकलित करतात हे कळते जसे भाषा व गणित, गणित व विज्ञान, किंवा शारीरिक शिक्षण व संगीत. विद्यार्थ्यांना एका विशिष्ट विषयात रस नसून विविध



विषयात रस असते. शिक्षक अध्ययन चांगले करण्यासाठी सर्वसाधारण विषय, संकल्पना आणि विविध विषयांमधील कौशल्य यावर अभ्यासक्रमाचे नियोजन करतात.

जेकब्स यांनी १९८९ मध्ये विधान करून विविध विषय एकमेकांसोबत विविध प्रकारे संबंधित असू शकतात जसे मुख्य विषय, मुद्दे, समस्या, प्रक्रिया, सामान्य विषय आणि अनुभव असे मांडले आहे. आंतरविद्याशाखीय अभ्यासक्रमाचा उपयोग मुलांचा विविध शैक्षणिक शाखांतील अध्ययन समृद्ध करण्यासाठी शिक्षकांद्वारे दिलेल्या ज्ञान व विशेष नैपुण्यांचे इतर विषयातील कौशल्य वृद्धिसाठी फायदा होऊ शकतो. नियमित शारीरिक उपक्रम न केल्यास व्यक्ति विविध आजारांना बळी पडतो व हे त्याचे दीर्घ आयुष्यमान देखील कमी होण्याकरिता कारणीभूत ठरते. जर विद्यार्थी शाळेत साधारणतः ४-५ तास बसून असतील व घरी गेल्यावर गृहपाठ, तसेच विडिओ गेम्स व विविध प्रकारे स्क्रीन टाइमवर असतील तर त्यांच्या नियोजित शारीरिक हालचाली पूर्ण होणार नाहीत व ही समस्या सध्याच्या शिक्षण तज्ञ व सर्व पालकांना भेडसावत आहेत. आंतरविद्याशाखीय शिक्षणाद्वारे ही समस्या सोडविणे सोपे होईल.

### आंतरविद्याशाखीय शिक्षण कशासाठी ?

सध्याच्या आधुनिक काळात मनुष्याला दैनंदिन जीवनातील विविध प्रश्न भेडसावत आहेत. कोणताही एका प्रश्नाचे उत्तर मिळवायचे असल्यास आंतर विद्याशाखीय दृष्टिकोण आवश्यक आहे.

उदा. वाहतुकीचे कोणते साधन वापरावे ? ही समस्या सोडविण्यासाठी अर्थशास्त्र, समाजशास्त्र, मानसिकता, गरज, वातावरण, विज्ञान, इ. विविध



शाखांचे सखोल ज्ञान असले पाहिजे. एकाच शाखेचा विचार करून समस्या सोडविणे रास्त ठरणार नाही व पुरेसे देखील नाही.

अशी वास्तविक आयुष्यातील समस्या असेच विद्यार्थी सोडवतील जे वर्गात संभाषण व विविध असाइनमेन्टसमध्ये सक्रिय सहभाग घेतात, महत्वाच्या अध्ययनात व्यस्त असतात आणि उपयोजनात्मक शिक्षणात रस ठेवतात. त्यांना अश्या आव्हानात्मक समस्या समजतात आणि त्यावर व्यावहारिक उपाय अधिक चांगल्या प्रकारे देता येतील.

### आंतरविद्याशाखीय शिक्षणाचे फायदे

आंतरविद्याशाखीय शिक्षणाचे बरेच फायदे आहेत ते खालील प्रमाणे :

१. टिकाकुशल विचार सुधारण्यासाठी व विविध शाखेतील दृष्टिकोन वापरून विश्लेषण करण्यासाठी.
२. भविष्यातील समस्या सोडवण्यासाठी विद्यार्थी तयार असतील.

३. विविध विचार असलेल्या लोकांसोबत सहज एकत्र काम करता येईल व त्यांच्या दृष्टिकोनातून देखील एखादा वेगळा विचार किंवा समस्या सोडविता येईल हे जाणता येईल. एकच समस्या विविध दृष्टिकोनातून सोडविता येईल हे कळते.
४. नवीन व उदयोन्मुख क्षेत्रात करियरसाठी तयार होतील.
५. आयुष्यभरासाठी अनुकूल असलेल्या विविध शैक्षणिक विषयांचा व कौशल्यांचा अभ्यास एकत्रित रित्या करता येईल.
६. विद्यार्थी ह्या वेगळ्या व आकर्षक सध्य जीवनाशी निगडीत शिक्षण पद्धतीसाठी अत्यंत प्रवृत्त असतील. सध्य जीवनाशी निगडीत शिक्षण असल्यामुळे ते आधिक अर्थपूर्ण, हेतुपूर्ण, व संपूर्ण आयुष्यासाठीचे अनुभव देणारे असणार आहे.
७. विविध विषयातील सखोल ज्ञान मिळते, आंतरसंबंध देखील कळतो.
८. हस्तांतरणीय कौशल्ये विकसित होतात.
९. विद्यार्थी अधिक कृतिशील होतात.
१०. विविध संशोधन विषय तयार होतील व त्याद्वारे दैनंदिन समस्या सोडविण्याची वृत्ती तयार होईल.

### शारीरिक शिक्षण अभिकल्प

रॉबिन फॉगार्टीच्या एकत्रीकरणाचे अभिकल्प (Models) महत्वाचे आहेत पण विविध दृष्टिकोणांचा अभ्यास व प्रयोग केल्यानंतर सामान्य ते जटिल यावर कार्य करणारे ३ अभिकल्प विकसित केले आहेत.

१. जोडलेले अभिकल्प – Connected Model
  २. सामायिक अभिकल्प – Shared Model
  ३. भागीदारी अभिकल्प – Partnership Model
- वरील तिन्ही अभिकल्पाद्वारे २ किंवा अधिक विषयांचे कौशल्य व संकल्पना योग्य प्रकारे समाकलित (integrate) करता येतील. आंतर-विद्याशाखीय अध्ययन वापरण्याचा हेतू आणि उद्दीष्टे या अभिकल्पाद्वारे योग्य प्रकारे स्पष्ट होईल. ही अभिकल्प काही अंतिम नाहीत पण नक्कीच तुम्हाला मार्गदर्शक ठरू शकतात. या अभिकल्पामध्ये योग्य प्रकारे न बसणारे इतर अध्ययन अनुभव देखील तुम्हाला जरूर विकसित करता येतील.

### १. जोडलेले अभिकल्प – Connected Model:

हे अभिकल्प सामान्य दृष्टिकोणाचा वापर करते. यामध्ये एखाद्या विषय क्षेत्रातील आशय (कंटेंट/content) दुसऱ्या विषय क्षेत्रामधील अध्ययन पूरक करण्यासाठी किंवा वाढविण्यासाठी केले जाते. ह्या अभिकल्पामध्ये शारीरिक शिक्षणातील विषय, संकल्पना, कौशल्य, इ. हे प्रमुख लक्ष आहे आणि इतर विषयाच्या संकल्पनांचा उपयोग अध्ययन अनुभव अधिक वाढविण्यासाठी किंवा पूरक करण्यासाठी केला जातो. शिक्षक या अभिकल्पाचा वापर अधिक करतात कारण विषयांच्या संकल्पनेची जोडणी करण्यासाठी विषयाचे नियोजन, वेळापत्रक व निवड स्वतंत्र रित्या करता येते. स्वतःच्या वार्षिक नियोजन मधील अध्ययन क्रमांचा विचार करून पाठाचे आयोजन करता येते. पण हे करताना इतर शिक्षकांशी संवाद साधल्यास इतर संसाधने व अचूक माहिती मिळवता येईल. उदा.

- शारीरिक शिक्षणातील कोणतेही नवीन खेळ, कौशल्य, विषय किंवा संकल्पनांची प्रस्तावना करताना इतर विषयाची जोडणी करून अधिक स्पष्ट करता येईल. उड्या मारणे शिकवताना विज्ञान विषयाशी संबंध असलेले स्प्रिंग दाखवून ते कसे कार्य करते व उड्या मारण्याशी कसे संबंधित आहे हे जोडता येईल.
- मैदान आखणी किंवा लांब उडीचे मापन याची जोडणी गणितातील मापन कौशल्याशी करता येईल. विविध मैदानांचे किंवा आकृत्यांचे मापन मैदानावर सहज करता येईल.
- हॉपस्कॉच खेळ व अंक मोजणी यांची जोडणी देखील मजेदार होते व अध्ययन सहज होते.
- शारीरिक शिक्षणातील विविध शब्द, संकल्पना यांचा वापर भाषेतील विविध गोष्टी सोबत सहज जोडता येईल.
- मेक्सिकन नृत्य शिकवत असल्यास जागतिक नकाशावर मेक्सिको कुठे आहे हे दाखवून सामाजिक विज्ञान सोबत जोडता येईल.
- तसेच फुटबॉल खेळ शिकवताना आपण जागतिक नकाशा दाखवून फुटबॉल क्रमवारीतील विविध अक्वल देश दाखवून सामाजिक विज्ञानासोबत जोडता येईल.
- गणितातील विविध संकल्पना ह्या शारीरिक शिक्षणातील मैदान आखणी करताना जोडून शिकवल्यास उत्तम ठरेल.
- विज्ञान, सामान्य ज्ञान, गणित व इतिहासातील विविध संकल्पना शारीरिक शिक्षणद्वारे सहज जोडून शिकवता येतील.

## २. सामायिक अभिकल्प - Shared Model

सामायिक अभिकल्पामध्ये दुसऱ्या शिक्षका-

सोबत सहयोगाने दोन किंवा अधिक विषय क्षेत्रांमधील समान विषय, संकल्पना किंवा कौशल्य अध्ययन जोडण्यावर जोर दिला आहे. या अभिकल्पामध्ये दोन विषय, समान कौशल्य, विषय, किंवा संकल्पना द्वारे समाकलित केले जातात. ह्या अभिकल्पामध्ये दोन्ही विषय शिक्षकांमध्ये कौशल्य, विषय किंवा संकल्पनामध्ये तसेच अध्यापनाच्या वेळेमध्ये मान्यता असणे गरजेचे आहे. अध्यापनाच्या वेळेत वैयक्तिक वर्गात एकत्रित सादरीकरण करून किंवा एखादा शिक्षक प्रथम व त्यानंतर दुसरा शिक्षक कौशल्य, विषय किंवा संकल्पना सादर करेल. नवीन सामान्यक संकल्पना समाविष्ट करण्यासाठी ह्या सामान्यक अभिकल्पामध्ये शिक्षकांना आपला अध्ययन क्रम समयोजित/एकत्रित करावे लागतो. ह्या एकत्रीकरणामुळे विद्यार्थ्याला कौशल्य, विषय किंवा संकल्पना यांचा इतर विषयांशी असलेला संबंध समजण्यास सोपे जाते. विविध शिक्षक समान विचार व कल्पना वेगळ्या वर्गांमध्ये समांतर रित्या मांडतात तेव्हा विद्यार्थ्यांचे अध्ययन अर्थपूर्ण प्रकारे प्रबलित होते. उदा:

- ह्यामुळे शिक्षकांमधील सहकार्य वाढण्यास मदत होते. शिक्षक वर्षभरात काय शिकवणार आहेत त्याचे नियोजन इतर शिक्षकांसोबत चर्चा करतात आणि समान कौशल्य, विषय व संकल्पना ओळखतात. एकदा समान भाग/विषय ओळखला की समान पाठ शिकविण्यासाठी अध्यापनाचा क्रम संरेखित करता येतो.
- सामाजिक विज्ञान वर्गात विद्यार्थी जर समाज एकत्रित रित्या कसे काम करते हे शिकत असतील तर शारीरिक शिक्षण वर्गात ते त्याच वेळी संघ बांधणी उपक्रम किंवा संघकार्य (टीमवर्क) शिकतात. एकमेकांना कार्य पूर्ण

करण्यात मदत करण्यासाठी लोक एकत्र कसे काम करतात याची संकल्पना विषय दोन्ही वर्गात सामायिक करतात.

- निवडलेला विषय अधिक मजबुत करण्यासाठी विविध शिक्षक एका व्यापक विषयाची निवड एखाद्या विभाग किंवा शालेय प्रकल्प म्हणून करता येईल. सर्व विषय शिक्षक एखादी संकल्पना शिकवण्याचे विविध मार्ग शोधतात, पण ही संकल्पना सर्वच विषयात समान महत्वाची असेल असे सांगता येत नाही. उदा. विद्यार्थ्यांना बदल हे शिकवायचे असेल तर विज्ञानात ऋतु बदल, भाषेत बदलणारे विचार किंवा लेखन, इतिहासात बदलते दृष्टिकोण, आणि शारीरिक शिक्षणात एखाद्या खेळाचे बदलणारे नियम व स्वरूप हे शिकवले जाईल.
- एखाद्या कौशल्याची, विषयाची किंवा संकल्पनेची निवड दोन्ही विषय विभागात सामायिक करता येतील. उदा. समाज शास्त्रात व्यावसाय व उद्योग शिकविले जातात पण शारीरिक शिक्षणात हे क्वचितच शिकविले जाते. सामायिक मॉडेलमुळे ह्या संकल्पना देखील सर्व विषयात सहज शिकवता येतील.
- लोकनृत्य हे सामायिक करून शिकवता येईल. मेक्सिकन सांस्कृतिक परंपरा सहयोगाने शारीरिक शिक्षण व सामान्य ज्ञानातील पाठात शिकवता येईल. लोकनृत्य (शारीरिक शिक्षण) सांस्कृतिक परंपरेवर जोर देतात आणि परंपरा ह्या सुट्टीचा भाग कसे असतात यावर सामाजिक अभ्यास लक्ष केंद्रित करते.
- विज्ञानातील "बॉयलचा नियम" वर्गात एक शिक्षक शिकवेल व शारीरिक शिक्षण शिक्षक क्रिकेट गोलंदाजीतील स्विंग शिकवेल व समान

संकल्पना बॉयलचा नियम विद्यार्थी शिकतील.

### ३. भागीदारी अभिकल्प - Partnership Model

भागीदारी अभिकल्प हे अधिक महत्त्वाकांक्षी आहे व दोन किंवा अधिक विषय क्षेत्रातील जटिल संकल्पना एकत्रित करण्यासाठी एक धोरण प्रदान करते. भागीदारी अभिकल्पामध्ये दोन किंवा अधिक विषय विभागांचे एकत्रित प्रतिनिधित्व असते. दोन किंवा अधिक विषयांचे कौशल्य, विषय व संकल्पना एकत्र मिश्रित केले जाते व सर्व विषय विभागातील अध्ययन घडते. अध्ययन हे सहयोगी स्वरूपाचे असते आणि सहसा संघ-शिक्षण अभिकल्पाद्वारे पूर्ण केले जाते. शिक्षक एकत्रित रित्या एकाच वेळी वर्गात सहयोगी प्रकारे शिकवतात. भागीदारी अभिकल्पाचा वापर करताना लक्षणीय नियोजन, समान क्षेत्र शोधण्याची इच्छा, अशा प्रकारे शिकवण्या-करता एकत्रित वेळेची ओळख आणि विशिष्ट अभ्यासक्रम क्षेत्रांमधील दुवे ओळखण्याचा महत्त्वपूर्ण प्रयत्न केला जातो. स्वतःच्या विषय अभ्यासक्रम एखाद्या नवीन आणि वेगळ्या दृष्टिकोनातून पाहणे हे आव्हान शिक्षकांसमोर उभे राहते. ह्यामुळे असा अभ्यासक्रम तयार होतो ज्यामुळे नियोजित अभ्यासक्रमातील परस्पर संबंध अधिक चांगल्या रीतीने समजतो. उदा:

- स्वतंत्र विषय क्षेत्र म्हणून शिकवले जाण्यापेक्षा दोन किंवा अधिक विषय क्षेत्रांमधील संबंध समजून घेण्याचे महत्त्व दर्शविण्यासाठी या मॉडेलचा फायदा होऊ शकतो. विद्यार्थ्यांना त्यांचे ज्ञान वेगळ्या संदर्भात लागू करण्याची संधी आहे, जेणेकरून त्यांनी जे काही शिकले

आहे त्याबद्दल त्यांचे संपूर्ण ज्ञान दर्शवता येईल. शिकण्याच्या अनुभवापूर्वी, दोन्ही शिक्षक त्यांची सामग्री एकमेकांशी सामायिक करतात आणि एकत्रितपणे लक्षित सामग्री शिकवण्याचा एक नवीन मार्ग तयार करतात.

- एकात्मिक कार्यक्रम सुलभ करण्यासाठी शाळेतील सर्व शिक्षकांचा, विद्यार्थ्यांचा आणि कर्मचाऱ्यांचा संपूर्ण सहभाग असणे अत्यंत महत्वाचे आहे. शाळा विशिष्ट कार्यक्रम साजरा करण्याचे ठरवते आणि त्या संकल्पनांच्या जवळपास असलेल्या सर्व क्रियाकलापांवर लक्ष केंद्रित करते. सर्व शाळा कार्यक्रम संबंधी विविध उपक्रम, आहार, पोशाख, चालीरीती, इ. कामामध्ये सहभागी होतात आणि विविध विषय विभागांच्या अध्ययन अनुभवांचा समन्वय साधतात. शिक्षक, कर्मचारी आणि विद्यार्थी एकत्रित रित्या विविध उपक्रमात काम करतात.
- पाणी ह्याचे संकल्पनेचे अध्ययन शिक्षक नियोजन करून संघ-अध्यापन करून विज्ञान, शारीरिक शिक्षण, कला, आहार, इतिहास, सांस्कृतिक परंपरा, नृत्य या सर्वांच्या एकत्रित अनुषंगाने शिकवु शकतील.
- प्राण्यांचे संगोपन व त्यांचे निसर्गातील समतोल हा विज्ञान, शारीरिक शिक्षण (animal walks), कला, आहार, इतिहास, सांस्कृतिक परंपरा, नृत्य या सर्वांच्या एकत्रित अनुषंगाने शिकवु शकतील.

शारीरिक शिक्षण द्वारे आंतरविद्याशाखीय दृष्टिकोण योग्य रीतीने अंमलात आणल्यास शिक्षण अधिक सोपे, सहज आणि प्रभावशाली होईल यात काहीच शंका नाही. किंबहुना हाच विचार करून नवीन राष्ट्रीय शिक्षण धोरणाची निर्मिती केली गेली असावी.

सर्व विषय हे वर्गातच न शिकवता खेळ या द्वारे शिकवावे असे मुद्दामच नमूद केले असावे. शारीरिक शिक्षण शिक्षक खेळ व विविध शारीरिक शिक्षण उपक्रमांद्वारे नीतीमूल्य, सामान्य ज्ञान, मूलभूत जीवन कौशल्य, विद्यार्थ्यांच्या अंगी कितीतरी वर्षे नकळत रुजवत आहेत. शारीरिक शिक्षण विषयास अत्यंत चांगले दिवस येणार आहेत व आंतरविद्या-शाखीय दृष्टिकोणाद्वारे विविध विषयांच्या सोबत उपक्रमांचे आयोजन करणे गरजेचे आहे. चला सर्व एकत्र येऊन शारीरिक शिक्षण द्वारे इतर विषय कसे सहज रित्या शिकवता येतील. शारीरिक शिक्षकाने आपले अध्ययन किती व्यापक आहे हे इतर विषय शिक्षक व समाजाला दाखवण्याची वेळ आली आहे व या लेखनाद्वारे शारीरिक शिक्षण शिक्षकांना एक मार्ग सुचविण्याचा एक प्रांजल प्रयत्न लेखकाने केला आहे.

चला इतर विषयांशी शारीरिक शिक्षण जोडूया, त्यांच्याशी सामायिक होऊया आणि भागीदारीने विद्यार्थ्यांच्या अध्ययन अनुभवात भर घालून त्यांना एक सुजाण, जवाबदार आणि अष्टपैलू व्यक्ति होण्यासाठी तयार करूया.

### संदर्भसूची

- Cone Theresa, Werner Peter Cone Stephen (2009). Interdisciplinary Elementary Physical Education (2nd ed). Human Kinetics: US  
<https://serc.carleton.edu/sp/library/interdisciplinary/index.html>  
<https://www.cairn.info/revue-movement-and-sport-sciences-2012-4-page-3.htm>  
<https://www.prodigygame.com/en/blog/interdisciplinary-teaching-activities-examples/>  
<https://www.open.edu/openlearn/education/what-are-the-benefits-interdisciplinary-study>

## 13

## आगळंवेगळं टोकियो २०२१ ऑलिम्पिक होणार की नाही ?

श्री. लक्ष्मण चलमले

शारीरिक शिक्षण शिक्षक, पनवेल

E-mail : laxmanchamale@gmail.com

२३ जुलै पासून सुरु होणारं हे ऑलिम्पिक झाले तर खूप आगळं वेगळं असणार आहे. ७० दिवसांनी होणाऱ्या या स्पर्धेवर कोरोनाचे काळेकुट्ट ढग फिरत आहेत. त्यामुळे अजूनही निश्चितपणे सांगता येत नाही की स्पर्धा होतील कि नाही. झाल्याच तर प्रेक्षकांना बंदी असेल. खेळ पहायला कोणी नसेल विना प्रेक्षक रिकाम्या स्टेडियम मध्ये खेळाडूंना खेळावे लागणार. मग या खेळण्यात कसली मजा ?

ऑलिम्पिक स्पर्धा म्हणजे जगभरातील नामवंत खेळाडू त्यांचे चाहते सोबत स्पोर्टिंग स्टाफ, पत्रकार, टि.व्ही. चॅनलवाले, कॅमेरामन हे सर्वजण वर्षे वर्षे अशा स्पर्धांची वाट पहात असतात. आयोजक देशातील हॉटेल व्यवसाय, पर्यटन व्यवसाय, वाहतूक व्यवसाय यांच्या माध्यमातून परदेशी चलनवाढीस मदत मिळते. पण या टोकियो ऑलिम्पिक मध्ये हे काहीच होणार नाही. हे सर्व कोव्हिड१९ मुळे.

कोरोना महामारीचा प्रभाव टोकियो ऑलिम्पिकवर नक्की दिसणार आहे. केवळ ७० दिवसांनी या भव्य स्पर्धा सुरु होणार आहेत तरीही काही देशातील खेळाडूंना या रद्द होतील की काय अशी शंका आहे. २४ ऑगस्ट पासून पॅराऑलिम्पिक असल्याने २३ जुलै ते ८ ऑगस्ट दरम्यानचे हे उन्हाळी ऑलिम्पिक कोणत्याही परिस्थितीत

होणारच असे जपान सरकारने घोषित केले आहे.

२५ मार्च रोजी ऑलिम्पिक ज्योतीचे प्रज्वलन व संचलन उत्तर जपान येथून सुरु झाले. ही ज्योत घेऊन धावण्याचा मान जपानच्या महिला फुटबॉल संघास मिळाला. आता बातमी आहे की या कार्यक्रमाची जबाबदारी ज्या अधिकारी वर्गावर सोपवली आहे त्यातील काही जणांना कोरोनाची बाधा झाली आहे. तरीही जपान या स्पर्धा रद्द का करत नाही ?

### स्पर्धा झाल्याच तर कशा पद्धतीने पार पडतील ?

जगातील २०६ देश व त्यांचे सर्वोत्कृष्ट खेळाडू आपलं कौशल्य दाखवण्यासाठी या महासोहळ्यात सामील होतील पण कौतुकासाठी त्यांचे चाहते स्टेडियम मध्ये नसतील. त्यांचे प्रोत्साहन, त्यांचे आनंदाश्रू नसतील, त्यांचा हल्लकल्लोळ नसेल.

स्पर्धेच्या दरम्यान कोरोना संसर्ग टाळण्यासाठी जपान सरकारने व आयओसीने दक्षता म्हणून काही कडक पावले उचलली आहेत.

### १. प्रेक्षकांशिवाय स्पर्धा -

प्रेक्षक व चाहत्यांना ऑलिम्पिक नगरीत प्रवेश नाही. विविध देशांतील प्रेक्षकांना व चाहत्यांना परवानगी दिली तर कोरोना पसरण्याची



शक्यता नाकारता येत नाही म्हणून आयओसीचे चेअरमन श्री. थॉमस बॅच यांनी सर्व प्रेक्षकांची माफी मागितली आहे. पण मला खात्री आहे की तुम्ही घरी बसून स्पर्धा पाहणार आहात म्हणून स्पर्धांचे लाईव्ह प्रसारण सर्वोत्तम करण्यासाठी आम्ही प्रयत्न करू असे श्री. थॉमस म्हणाले.

खेळाडू सोबत अत्यावश्यक असलेल्या सर्व स्टाफला ऑलिम्पिक स्पर्धा स्थळी परवानगी असेल. त्यात प्रशिक्षक, व्यवस्थापक, फिजिओथेरपिस्ट, आहार तज्ज्ञ, मानसोपचार तज्ज्ञ यांचा समावेश असेल.

## २. खेळाडूसाठी कडक निर्बंध -

- मास्क, सामाजिक अंतर व कोरोना चाचण्या सक्तीच्या असतील.
- खेळाडूंना टोकियो मध्ये प्रवेश करताच एंटीजेन कोवीड चाचणी सक्तीची असेल.
- दररोज ही कोव्हिड १९ चाचणी प्रत्येक खेळाडू व अधिकारी वर्गाला सक्तीची असेल.
- खेळाडूंच्या इव्हेंट नुसार लाळेद्वारे एंटीजेन चाचणी केंद्र व वेळ ठरवून दिलेली असेल.
- एंटीजेन चाचणी पॉझिटिव्ह आल्यास खेळाडूस सहभागी होता येणार नाही.
- खेळाडूची स्पर्धा संपताच ४८ तासात त्यांना त्यांच्या मायदेशी पाठवले जाईल.
- ठरवून दिलेल्या ठिकाणी ठरलेल्या वेळी उपस्थित राहून स्पर्धेत भाग घ्यायचा व लगेच मायदेशी परतायचे.
- विमानतळावर उतरल्या पासून खेळाडूंनी कोणते नियम पाळले पाहिजेत याची यादी एक महिना पूर्वी पाठवण्यात आली आहे. या

नियमांचे तंतोतंत पालन होत आहे की नाही हे CCTV व खेळाडूंच्या मोबाईल लोकेशन वरून तपासले जाणार आहे.

- मैदानावर उतरण्यापूर्वी आपल्या प्रकृतीची लक्षणांची संपूर्ण माहिती (Symptoms Checker) मोबाईल द्वारे कळवायची आहे.
- खेळाडूंनी स्पर्धे दरम्यान व स्पर्धा नसेल त्यावेळी कोणती खबरदारी घ्यावी याबाबत ३३ पानांची नियमपुस्तिका तयार करण्यात आली आहे व ती सर्व देशातील खेळाडूंना स्पर्धेपूर्वीच पाठवण्यात आली आहे.
- कोरोना नियमावली ही त्या खेळाची नियमावली असेल.
- खेळाडू हे शिस्तप्रिय असतातच त्यामुळे ते सर्व नियमांचे काटेकोर पालन करतीलच.

## आलिम्पिक स्पर्धेस विरोध का होतोय ?

१. आज दिनांक २० मे २०२१ पर्यंत जपानच्या लोकसंख्येच्या ३% जनतेलाच कोरोना लस देण्यात आली आहे.
२. एका राज्याच्या राज्यपालांनी कोवीड प्रसाराच्या भितीपोटी परदेशी खेळाडूंना हॉस्पिटल बेड देण्यास असमर्थता दर्शविली आहे.
३. अमेरिकन अॅथलेटिक्स संघाने ऑलिम्पिक पूर्व सराव शिबीर जे जपान मध्ये होणार होते ते रद्द केले आहे.
४. वाढणारी कोरोना पेशंटची संख्या पाहता जपानी डॉक्टर संघटनेने या स्पर्धा भरवणे अशक्य असल्याचे सांगितले आहे.
५. ज्या ऑलिम्पिक गावांमध्ये खेळाडूंच्या राहण्याची व्यवस्था करण्यात आली होती

तथील नागरिकांनी या स्पर्धा आयोजनास विरोध केला आहे.

६. एका सर्वेक्षणानुसार जपानमधील ८०% जनतचा या ऑलिम्पिक स्पर्धांना विरोध आहे. जगभर कोरोनाने थैमान घातले आहे. विविध देशांतील खेळाडू सोबत हा व्हायरस व त्याचे प्रकार जपानी जनतेत पसरण्याची भीती त्यांना वाटत आहे. पण जपान सरकार यावर सर्व प्रकारच्या उपाययोजना करण्यात येत आहेत असे सांगत आहे.

### जपान सरकार ऑलिम्पिक स्पर्धा आयोजनासाठी आग्रही का आहे ?

एवढा विरोध व कोरोनाची भीती असतानाही जपान सरकार स्पर्धा आयोजित करण्यासाठी आग्रही का आहे. हे समजून घेणे आवश्यक आहे. कारण नंबर एक - IOC व जपान सरकार यांच्यातील करार. या करारानुसार आयोजक देशाने युद्ध किंवा मानवी असुविधा (Civil Disorder) या दोन कारणांशिवाय स्पर्धा रद्द केल्या तर ठरलेली रक्कम IOC ला द्यावी लागते. म्हणून या ठिकाणी जपान स्वतः होऊन स्पर्धा रद्द करण्याची घोषणा करणार नाही. पण IOC सांगेल त्या प्रमाणे सर्व सोयीसुविधा उपलब्ध करून दिली जाईल. कोवीड-१९ बाबत WHO ने जाहीर केलेली SOP नुसार दक्षता घेतली जाईल.

### मग IOC रद्द का नाही करत ?

जोपर्यंत या स्पर्धा आयोजनाने खेळाडूंच्या जिवीतास धोका आहे हे स्पष्ट होत नाही तसेच यातून नरसंहार होईल याची खात्री होत नाही तोपर्यंत या रद्द केल्याची घोषणा केली जाणार नाही.

दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे IOC साठी या स्पर्धा म्हणजे दुभती गाय आहे. आणि ही गायच

हातून गेली तर शिल्लक काहीच रहात नाही.

शेवटी जागतिक महामारीचा व खेळाडूंच्या जिवीताचा विचार करून जपान सरकार व IOC दोघांनी एकमेकांच्या संमतीने या स्पर्धा रद्द केल्या तरच कायदेशीर रित्या प्रसारणाचे हक्क व प्रायोजक कंपन्यांना तोंड देणे सोपे होईल.

### कारण नंबर २ - देशाची प्रतिमा.

आजपर्यंत केवळ ३ ऑलिम्पिक स्पर्धा रद्द झाल्या आहेत. १९१६ सालच्या बर्लिन ऑलिम्पिक स्पर्धा पहिल्या महायुद्धाच्या पार्श्वभूमीवर रद्द झाल्या.

१९४० च्या टोकियो ऑलिम्पिक स्पर्धा व १९४४ च्या लंडन स्पर्धा दुसऱ्या महायुद्धाच्या पार्श्वभूमीवर रद्द झाल्या.

ऑलिम्पिक स्पर्धा आयोजित करण्यासाठी देशादेशांमध्ये चुरस असते. प्रत्येक प्रगत देशाला आपणही ऑलिम्पिक स्पर्धा आयोजित करू शकतो हे जगाला दाखवून द्यायचे असते. जगासमोर आपल्या देशाचा विकास दाखवण्याची संधी या स्पर्धेच्या माध्यमातून मिळते.

दुसऱ्या महायुद्धात हिरोशिमा व नागासाकी या शहरांवर अणुबॉम्ब पडले त्यात अतोनात नुकसान झाल्यानंतरही जपानने १९६४ साली टोकियो ऑलिम्पिक भरवले व आपल्या विकासाची गती जगाला दाखवून दिली. त्यानंतर जपानने खूप प्रगती केली एक विकसित देश म्हणून आपला ठसा उमटविला पण पुन्हा त्सुनामी ने संपूर्ण जपानच्या अर्थव्यवस्थेचे कंबरडचे मोडले. त्यातून ही झेप घेत जपानला ऑलिम्पिक स्पर्धा आयोजित करून जगासमोर आपल्याला सिद्ध करायचे होते पण त्यात कोरोना खोडा घालतो की काय असे वाटते.

## उल्लेखनीय कामगिरी

कोल्हापूर जिल्ह्यातील एका दुर्गम खेड्यात सरदारचा जन्म झाला. वडील किरकोळ भात शेती आणि पशुपालन करत त्यामुळे सरदारचे प्राथमिक व माध्यमिक शिक्षण गावातच झाले. पुढील शिक्षणासाठी कोल्हापूर येथे आल्यानंतर मित्रांकडून स्पर्धा परीक्षेची माहिती मिळाली आणि लहानपणापासूनच खाकी वर्दीचे स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी सरदारने स्पर्धा परीक्षा देण्याचा निर्णय घेतला. फॉर्म भरताना आपली ऊंची कमी म्हणून झळ होण्यासाठी पात्र नाही हे समजले. अभ्यास चांगला असल्यामुळे दुसऱ्या परीक्षांकडे लक्ष देण्याचा अनेकांनी सल्ला दिला मात्र सरदारला इतर कोणत्याच पदामध्ये आवड नव्हती. काय करावे कळत नव्हते. अशावेळी आवडीच्या क्षेत्रात म्हणजे शारीरिक शिक्षण या विषयात करियर करण्याचा निर्णय घेतला. बी. पी. एड. व एम. पी. एड. चंद्रशेखर आगाशे कॉलेजमधून पूर्ण केले व सेट-नेट चा अभ्यास सुरू केला.

घरची परिस्थिती बेताची असल्यामुळे पुण्यातील खर्चाचा विचार करून कोल्हापूर मधील शिवाजी विद्यापीठात अभ्यास सुरू केला. सायंकाळी विद्यापीठाच्या मैदानावर फिरायला जाताना अनेक पोलीस भरतीची मुलं भरतीचा सराव करताना दिसली व त्यांचा सराव पाहून यांना योग्य मार्गदर्शनाची गरज आहे असे जाणवले. काही मुलांशी परिचय असल्यामुळे त्यांनी सरदारला फिजिकल मध्ये मार्गदर्शन करण्यासाठी आग्रह केला आणि ज्ञानदानाच्या कामाला सुरुवात झाली. सरदारने सायंकाळी त्या मुलांचा सराव घेण्यास सुरुवात केली.



सरदारकडे येणाऱ्या मुलांपैकी ७ पोलीस भरती व ८ PSI साठी तयारी करत होते फक्त तीन महिने वेळ होता. वैयक्तिक अभ्यास करून प्रत्येकासाठी वेगळी योजना तयार करून सराव चालू केला. सरदारचे प्रयत्न आणि विद्यार्थ्यांची क्षमता यांना यश आले. ३ पोलीस भरतीत व ६ PSI म्हणून निवडले गेले. अॅकॅडमी सुरू करण्याचा सल्ला काहींनी दिला व २०१७ साली 'एस. एस. भित्तम ब्रदर्स' या नावाने शिक्षण संस्था चालू केली व त्या अंतर्गत 'आयडियल अॅकॅडमी' व 'आयडियल इंग्लिश मीडियम स्कूल' चालू केले.

पहिल्याच निकालातून चांगले यश मिळाल्याने प्रशिक्षणार्थी वाढले व अधिक यश मिळत गेले (१८ PSI तर ९ पोलीस भरतीमध्ये निवडले गेले). या

निकालाने यशस्वितेचा एक नवा पॅटर्नच कोल्हापुरात तयार झाला. याला विद्यार्थ्यांनी 'सरदार रायडर्स' असे ब्रँड नेम दिले. विद्यार्थ्यांची संख्या वाढतच राहिली व महाराष्ट्राच्या विविध भागातून विद्यार्थ्यांनी प्रवेश घेतला. २०१८ च्या PSI परीक्षेत २० विद्यार्थ्यांची निवड झाली. कोणत्याही प्रकारची जाहिरात नसताना कोल्हापूर, सांगली, सातारा, सोलापूर, बीड, पुणे, अहमदनगर, औरंगाबाद अशा जिल्ह्यातून विद्यार्थी संपर्क साधून येऊ लागले. सध्या PSI २०१९ च्या जाहिरातीनुसार ३८ विद्यार्थी व पोलीस भरतीसाठी ६७ विद्यार्थी अॅकॅडमीमध्ये सराव करत आहेत.

कोल्हापूर मध्ये सकाळी ५:४५ ला पहिली बॅच चालू होते व त्यासाठी ६० किमी दूर राहत असलेल्या सरदारला घरातून सकाळी ४:३० ला बाहेर पडावे लागते. सर्व बॅचचा सराव संपवून गावी पोहचायला दुपार होते व त्यानंतर इंग्लिश मीडियम स्कूलचे कामकाज पाहून संध्याकाळी चार वाजता गावातील अॅकॅडमीच्या विद्यार्थ्यांचा सराव घेण्यासाठी सरदार सज्ज असतो.

गेल्या ३ वर्षात यश मिळवून ७९ मुलांची (पोलिस व इतर क्षेत्रात) निवड होऊन एस. एस. भित्तम ब्रदर्स शिक्षण संस्था अंतर्गत आयडियल अॅकॅडमीचे नाव उंचावले आहे.

सरदार नेहमी म्हणतो की, पत्त्यांच्या खेळात आपल्याला चांगली पाने येणे आपल्या हातात नसते मात्र आलेल्या पानात चांगला डाव खेळणे महत्वाचे असते. तसेच आयुष्यात सगळ्या गोष्टी आपण ठरवल्याप्रमाणे घडतीलच असे नाही. तेव्हा हार न मानता आपल्यातील क्षमता, परिस्थिती आणि कष्ट यांचा समन्वय साधून प्रयत्न केल्यास यश आपलेच आहे.

सरदार करीत असलेल्या ह्या कामाची दखल नक्कीच घेणे गरजेचे आहे व 'सरदार रायडर्स' ह्या ब्रँड नावाची माहिती सर्वांना करून देताना सरदार आमच्या महाविद्यालयाचा एक विद्यार्थी होता याचा आम्हाला सार्थ अभिमान आहे. सरदारच्या या कामाला मानाचा मुजरा..

सरदार शामराव भित्तम,  
मु.भित्तमवाडी, पो. म्हासुर्ली,  
ता. राधानगरी, जि.कोल्हापूर

संकलन  
डॉ. अमित प्रभू

