रयत शिक्षण संस्थेचे ,

सद्गुरू गाडगे महाराज कॉलेज ,कराड

(स्वायत्त महाविद्यालय)

शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभाग

आयोजित

२९ ऑगस्ट राष्ट्रीय क्रीडा दिन

दि.२९/०८/२०२२

अहवाल

महाविद्यालयाच्या शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभागाच्यावतीने दिनांक २९ ऑगस्ट २०२२ रोजी हॉकीचे जादुगार मेजर ध्यानचंद यांची जयंती **राष्ट्रीय क्रीडा दिन** म्हणून साजरा करण्यात आली. महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ .मोहन राजमाने यांच्या मार्गदर्शनाखाली हा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला.राष्ट्रीय क्रीडा दिनानिमित्त **"खेळाडूंची शारीरिक व मानसिक तंदुरुस्ती"** या विषयावरती मार्गदर्शन करण्याकरीता प्रमुख पाहुणे प्रा .सुधीर वाटवे **(अधिव्याख्याता ,डॉ.पद्मसिंह पाटील शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय ,मिरज)** अध्यक्ष उपप्राचार्य प्रा.नेताजी सूर्यवंशी तसेच रयत इंग्लिश मिडीयम स्कूल च्या प्राचार्या जयमाला शिर्के ,जिमखाना विभाग प्रमुख प्रा.विद्या पाटील ,प्रा.सचिन चव्हाण ,प्रा.सुनील कदम व महाविद्यालयातील सर्व खेळाडू उपस्थित होते.

कार्यक्रमाचे प्रमुख पाहुणे प्रा.सुधीर वाटवे सर, यांनी खेळाडूंना हॉकीचे जादुगार मेजर ध्यानचंद यांचा हॉकी या खेळातील प्रवास कसा सुरु झाला,त्यांनी कश्या पध्दतीने हॉकीचा सराव केला तसेच ऑलिम्पिक स्पर्धेत भारताला कसे यश मिळवून दिले.एकंदरीत ऑलिम्पिक स्पर्धेत हॉकी या खेळामध्ये भारताचे नाव कसे उज्वल झाले ,त्यांनी एकूण हॉकीमध्ये किती गोल केले.याची माहिती दिली .तसेच दररोज खेळाडूंनी आपल्या खेळाशी निगडीत कोणकोणते व्यायाम करणे आवश्यक आहे ,सरावास सुरवात करण्यापासून ते सराव संपेपर्यंत शारीरिक हालचाली कश्या केल्या पाहिजेत त्याचा शरीरावरती चांगला- वाईट काय परिणाम होतो याचे मार्गदर्शन केले .तसेच खेळाडूंनी आपली मानसिक तंदुरुस्ती चांगली ठेवण्यासाठी प्राणायाम व चांगला आहार करणे आवश्यक आहे हे खेळाडूंना विविध उदाहरणे देऊन पटवून दिले.यानंतर कार्यक्रमाचे अध्यक्ष महाविद्यालयाचे उपप्राचार्य प्रा.नेताजी सूर्यवंशी यांनी विद्यार्थ्यांना खेळाचे महत्व पटवून दिले व राष्ट्रीय क्रीडा दिनाच्या शुभेच्छा दिल्या .

या कार्यक्रमासाठी महाविद्यालयातील विविध खेळांचे खेळाडू उपस्थित होते तसेच रयत इंग्लिश मिडीयम स्कूल मधील विद्यार्थीही उपस्थित होते.कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक व स्वागत जिमखाना विभाग प्रमुख प्रा.विद्या पाटील यांनी केले.आभार प्रा.सुनील कदम यांनी मानले.सूत्रसंचालन प्रा सचिन चव्हाण यांनी केले.

प्रमुख

शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विभाग