

**BHARATI VIDYAPEETH UNIVERSITY**  
**RAJIV GANDHI INSTITUTE OF IT& BIOTECHNOLOGY**  
**PUNE-411046**

**SPORTS DEPARTMENT**

RGITBT students participated in the following intercollegiate Sports competition organized by Bharati Vidyapeeth University & other institutes of Pune for the academic year 2021-22

➤ **ACHIEVEMENT IN BVDU INTER COLLEGIATE SPORTS MEN & WOMEN**

| Sr.No | Name of Game/Sports |               |                            | No. Student participate |              | Place in the Tournament |   |
|-------|---------------------|---------------|----------------------------|-------------------------|--------------|-------------------------|---|
|       |                     | <i>Date</i>   | <i>Place</i>               | <i>Men</i>              | <i>women</i> | <i>Winnerup</i>         | <i>Runnerup</i>                                   |
| 1     | Badminton           | 16,17/12/2021 | Dattanagar (COEP)          | 05                      | 06           |                         | Semi-final(W)                                     |
| 2     | Kho-Kho             | -----         |                            | -                       | -            |                         |   |
| 3     | Volleyball          | 9,10/12/2021  | BV.Ground (RGITBT)         | 12                      | 12           |                         | Semi-final(W)                                     |
| 4     | Athletics           | 24/12/2021    | Sanas Ground (COPE)        | 02                      | 03           |                         |   |
| 5     | Chess               | 22,23/12/2021 | Ayurved College Chess Hall | 05                      | 05           |                         | 5 <sup>th</sup> Place (M)4 <sup>th</sup> Place(W) |
| 6     | Basketball          | 14,15,2021    | BV.Ground Dental College   | 14                      |              |                         |   |
| 7     | Table Tennis        | 20/12/2021    | Sharda Complex (NLC)       | 05                      | 05           |                         | Semi-final  |
| 8     | Softball            | -----         |                            |                         | --           | -----                   |   |
| 9     | Football            | 6,7/12/2021   | BV.Ground Medical College  | 16                      |              |                         |   |
| 10    | Handball            | -----         | BV.Ground (HMC)            |                         |              |                         |   |

➤ **WESTZONE/ALL INDIA INTER UNIVERSITY PARTICIPATION**

| Sr.No. | Name of the Sports | Name            | Place                     |
|--------|--------------------|-----------------|---------------------------|
| 1      | Volleyball         | Rinku Chaudhari | Ahmadnagar<br>(kopergaon) |
| 2      |                    | Vishakha Joshi  |                           |
| 3      |                    | Gaytri Hole     |                           |

➤ **ORGANIZATION- VOLLEYBALL TOURNAMENT BY RGITBT**

On 20<sup>th</sup> August 2021 we had organized Bharati Vidyapeeth Deemed University Inter collegiate Volleyball Tournament for Men& Women 14 teams for men & 8 teams for Women from Different Colleges & Institutes Participated in this tournament. The event was inaugurated by Dr.S.S.Vidhate Principal (COPE) on 7 December 2021 in the presence of following dignitaries. Dr.Netaji Jadhav Director of Sports (BVDU) . Dr.S.A.Shaikh Principal (RGITBT), ,Dr.E.A. Singh, Dr. P.S.Patil , ,Dr.Santosh Pawar Director Of Sports(RGITBT).

➤ **THE RESULT OF THIS TOURNAMENT IS FOLLOWS**

| Sr. No. | Men       |        | Women     |        |
|---------|-----------|--------|-----------|--------|
| 1       | IMED Pune | Winner | IMED Pune | Winner |
| 2       | COPE Pune | Runner | COPE      | Runner |

➤ **SPORT COMPETITION ORGANIZED BY RGITBT (JUDO SELECTION TRAIL )**

On 8<sup>th</sup> Dec.2022 we had organized Bharati Vidyapeeth Deemed University Inter collegiate Judo Selection trail for Men& Women 35 players from Different Colleges & Institutes Participated in this selection trail. The event was inaugurated by Dr.E.A. Singh (Vice Principal) (RGITBT), on 7 August 2021 in the presence of following dignitaries. Dr.Netaji Jadhav Director of Sports (BVDU) ,Dr.E.A. Singh, Dr.S.S.Vidhate,Dr. P.S.Patil , ,Dr.Santosh Pawar Director Of Sports(RGITBT).

➤ **SPORT COMPETITION ORGANIZED BY RGITBT (TAEKWONDO SELECTION TRAIL)**

On 18<sup>th</sup> Dec.2021 we had organized Bharati Vidyapeeth Deemed University Inter collegiate Taekwondo Selection trail for Men& Women 27 players from Different Colleges & Institutes Participated in this selection trail. The event was inaugurated by Mr.Deepak sawant Inter national Player(RGITBT), on 7 August 2021 in the presence of following dignitaries. Dr.E.A. Singh (Vice Principal) Dr.Netaji Jadhav Director of Sports (BVDU) ,Dr.E.A. Singh, Dr.S.S.Vidhate,Dr. P.S.Patil , ,Dr.Santosh Pawar Director Of Sports(RGITBT).

➤ **ACHIEVEMENT IN RGITBT INTER CLASS SPORTS MEN & WOMEN**

| Sr.No | Name Of Game                  |             |            | Name of Class (Men) |          | Name of Class (Women) |          | Participated Players |       | Total Players |
|-------|-------------------------------|-------------|------------|---------------------|----------|-----------------------|----------|----------------------|-------|---------------|
|       |                               | Place       | Date       | Winner              | Runner   | Winner                | Runner   | Men                  | Women |               |
| 1     | Volleyball                    | BV Ground   | 29/11/21   | B.Sc III            | B.Sc II  | B.Sc I                | B.Sc III | 51                   | 27    | 78            |
| 2     | Football                      | BV Ground   | 29/11/21   | B.Sc III            | B.Sc III |                       |          | 55                   |       | 55            |
| 3     | Basketball                    | BV Ground   | 29/11/21   | B.Sc II             | B.Sc I   | B.Sc I                | B.Sc III | 36                   | 29    | 65            |
| 4     | Chess                         | RGITBT HALL | 26/11/2021 | M.Sc II             | B.Sc I   | M.Sc I                | M.Sc I   | 21                   | 34    | 55            |
| 5     | Badminton                     | WOW sports  | 29/11/2021 | M.Sc II             | B.Sc II  | B.Sc II               | B.Sc II  | 30                   | 26    | 56            |
| 6     | Table-Tenis                   | RGITBT HALL | 26/11/2021 | BSc III             | M.Sc I   | B.Sc I                | M.Sc II  | 13                   | 15    | 28            |
| 7     | Foot cricket                  | BV Ground   | 27/11/2021 | B.Sc.III            | B.Sc II  | B.Sc II               | B.S.c I  | 52                   | 27    | 79            |
| 8     | Cricket                       | BV Ground   | 28/11/2021 | BSc III             | BSc II   |                       |          | 48                   |       | 48            |
| 9     | Athletics<br>100m<br><br>200m | BV Ground   | 27/11/2021 |                     |          |                       |          |                      |       |               |
|       |                               |             |            | M.Sc I              | B.Sc III | B.Sc I                | B.ScII   | 15                   | 14    | 29            |
|       |                               | BV Ground   |            | B.Sc II             | B.Sc III | B.Sc II               | B.Sc I   | 14                   | 13    | 27            |

## Sports Activities-

### ➤ INTERCOLLEGIATE VOLLEYBALL TOURNAMENT ORGANIZED BY RGITBT





**पुढारी**  
संस्कृत शिक्षण प्रसारक

# आयएमईडी संघाची आगेकूच

पुणे : प्रतिनिधी

आंतर महाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल स्पर्धेत मुलांच्या गटात आयएमईडी आणि शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय, तर मुलींच्या गटात आयएमईडी संघाने प्रतिस्पर्ध्यांचा पराभव करित आगेकूच केली.

भारती विद्यापीठ अभिमत विश्वविद्यालयाच्या राजीव गांधी आय. टी. अँड. बी. टी. पुणे या महाविद्यालयाच्या वतीने ही स्पर्धा सुरू आहे. या स्पर्धेत मुले व मुली गटांमध्ये एकूण २६ संघांनी सहभाग घेतला आहे. स्पर्धेचे उद्घाटन शिवछत्रपती

## आंतरमहाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल स्पर्धा

पुरस्कार विजेते आणि आयकर विभागाचे उपायुक्त सुरेश गायकवाड यांच्या हस्ते करण्यात आले. या वेळी क्रीडा संचालक डॉ. नेताजी जाधव, डॉ. शमीम शेख, वैष्णवी चौबे, सोहम देशमुख, डॉ. संतोष पवार आदींच्या उपस्थितीत करण्यात आले.

या स्पर्धेमध्ये मुलांच्या गटात शारीरिक शिक्षण महाविद्यालय संघाने राजीव गांधी आय टी अँड बीटी पुणे संघाचा २५-२०, २५-१८, २५-१८

असा ३-० च्या फरकाने पराभव करित आगेकूच केली. या सामन्यामध्ये शारीरिक शिक्षण महाविद्यालयाकडून माधव राव आणि गौरव ब्रह्मे यांनी, तर राजीव गांधी संघाकडून सोहम देशमुख आणि प्रतीक पाटील यांनी चांगला खेळ केला. दुसऱ्या सामन्यात आयएमईडी पुणे संघाने दंत महाविद्यालय संघाचा २५-१०, २५-१२, २५-१८ असा ३-० च्या फरकाने पराभव करित विजय मिळविला. आयएमईडी संघाकडून प्रीतम जाधव, हेमंत ठाकूर आणि योगेश कुत्रे यांनी, तर दंत महाविद्यालयाकडून साहिल

पठाण आणि गोपाल शर्मा यांनी चांगला खेळ केला.

मुलींच्या गटात झालेल्या सामन्यामध्ये आयएमईडी पुणे संघाने वैद्यकीय महाविद्यालय संघाचा २५-१५, २५-१८, २५-२० असा ३-० च्या फरकाने एकतर्फी पराभव करित विजय मिळविला. विजयी आयएमईडी संघाकडून गायत्री भैरवकर आणि मोहिनी यांनी चांगला खेळ केला; तर पराभूत वैद्यकीय महाविद्यालय संघाकडून रिया पाई, अनुष्का शर्मा आणि कनिका राना यांनी चांगला खेळ केला.



आंतरमहाविद्यालयीन व्हॉलीबॉल स्पर्धेमध्ये गोल करण्यासाठी निर्माण झालेली चुरस.

## ORGANIZATION- JUDO & TAEKWONDO SELECTION TRAIL BY RGITBT





INTER CLASS BADMINTON TOURNAMENT 2021



INTER CLASS CHESS TOURNAMENT 2021

# हॉलीबॉल खेळाडूंनी संकटाकडे सकारात्मक दृष्टिकोनातून पाहावे

राष्ट्रीय हॉलीबॉल प्रशिक्षक व राजीव गांधी महाविद्यालयाचे क्रीडा संचालक प्रा. डॉ. संतोष पवार यांनी दिल्या विविध टिप्स

उपेश पाटील

कोरोनामुळे क्रीडा क्षेत्रातील परिस्थिती सिराप्रवादी आहे. संपूर्ण जगासह भारतात कोरोनाचे असह्य बंदी गेले आहेत. देशात २५ मार्चपासून लॉकडाऊन सुरू झाल्यामुळे सर्व मैदाने, जिम्नॅशियम हॉल, विविध खेळांचे क्लब बंद आहेत. त्याचप्रमाणे हॉलीबॉलचे सर्व स्तर व मैदानेही बंद आहेत. हॉलीबॉल खेळाच्या व्यवसायिक स्पर्धा या कालावधीत विविध भागात होत असतात. त्याही रद्द करण्यात आल्या आहेत. पाच वर्ल्डटूर्नीवर चारू वर्षांच्या हॉलीबॉल फेडरेशन ऑफ इंडियाच्या १४, १६ व २१ वर्षे वयोगटातील राष्ट्रीय स्पर्धा पुढे ढकलण्यात आल्या आहेत. त्यामुळे व्यावसायिक खेळाडूंचे आर्थिक व विविध बरोगटात खेळण्याच्या खेळाडूंचे मानसिक नुकसान झाले आहे. सर्व खेळाडू मैदानावर परतण्यास उत्सुक आहेत. परंतु ही समस्या खेळाडूंपुरती बघावित नाही, तर जगातील इतके व्यक्तींमध्ये ही मानसिक समस्या बनली आहे. मात्र सग्या तरी कोणत्याही बाबत काहीच पर्पाय नाही. परंतु या समस्याकडे हॉलीबॉल खेळाडूंनी सकारात्मक दृष्टीने पाहण्यात हवे.

## १ शारीरिक तंदुरुस्ती महत्वाची

लॉकडाऊनच्या काळात हॉलीबॉल खेळाडूंचे स्वतःला शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त ठेवणे महत्वाचे आहे. शारीरिक तंदुरुस्ती निर्माणित ठेवण्यासाठी काही सोपे व्यायाम खेळाडू घराबघे करू शकतात. दंड, डीप क्वाड्रेट्सच्या फ्लॉन्सने सपाट्या तसेच विविध प्रकारे कोरॅलरील उड्या व घाबामधे बिना चढने, उतरणे क्वाड्रेट्सच्या फ्लॉन्सने साधना मारणे इत्यादी व्यायामांमुळे खेळाडूंची ताकद व दमदासपणा वाढण्यास मदत होते. पोटाच्या स्नायूंची ताकद वाढविण्यासाठी बोट सिटअप्स, लेन लेअर सिटअप्स, अल्टरनेट लेन सिटअप्स, बटरफ्लाय सिटअप्स, स्ट्रेट लेग सिटअप्स इ. विविध प्रकारचे सिटअप्स तसेच प्रकारच्या प्लँक करणे उदा. फ्लोर आर्म प्लँक, साईड प्लँक, प्लँक जॅम्स, प्लँक स्विच, इ. सीटअप्स आणि प्लँकचे व्यायाम तसेच श्वसन स्थितीतील व विपरीत श्वसन स्थितीतील योगदाने केल्याने पोटाच्या स्नायूंची ताकद वाढण्यास मदत होईल.



विविध प्रकारच्या प्लँक करणे उदा. फ्लोर आर्म प्लँक, साईड प्लँक, प्लँक जॅम्स, प्लँक स्विच, इ. सीटअप्स आणि प्लँकचे व्यायाम तसेच श्वसन स्थितीतील व विपरीत श्वसन स्थितीतील योगदाने केल्याने पोटाच्या स्नायूंची ताकद वाढण्यास मदत होईल.

## २ प्लाचोमेटिक व्यायाम

घराबघे खेळाडू विविध प्रकारचे प्लाचोमेटिक व्यायाम करू शकतात. उदा. जॅम्स, जॅम्स, क्लॉपिंग पुराजप्स, स्कोरजप्स, ड्रॉजप्स, अल्टरनेट जॅम्स जप्स, स्कॉटर होल्स इ. प्लाचोमेटिक व्यायाम केल्याने स्पीड, ताकद, लवचिकता वाढण्यास मदत होईल. तसेच हॉलीबॉलमधील विविध कौशल्यांचा सराव सुद्धा आपण घराबघे करू शकतात. उदा. बिग्लेअर अंडरआर्म पस पेपे ओव्हरआर्म पस पेपे, वात टॅमिंग करणे, बॉल क्लॉपिंग करणे तसेच बॉल धेऊन साईड मुव्हमेंट, फ्रंट मुव्हमेंट करणे इत्यादी आपण घराबघे करू शकतो.

## ३ स्ट्रेचिंग

खेळाडूंचे व्यायामानंतर स्टॅटिक स्ट्रेचिंग, डायनॅमिक स्ट्रेचिंग, बॅलिस्टिक स्ट्रेचिंग फंक्शनल स्ट्रेचिंग इत्यादी प्रकारचे स्ट्रेचिंग करणे आवश्यक आहे. स्ट्रेचिंगमुळे खेळाडूंच्या शरीराची लवचिकता, कौशल्य, हातचाही वाढण्यास मदत होते. तसेच शरीर तणावमुक्त करण्यात मदत होते.

## ४ आहार

खेळाडूंचे लॉकडाऊनच्या कालावधीत आहारकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे. कारण खेळाडूंची हालचाल नेहमीपेक्षा कमी झालेली असते. त्यामुळे वजन वाढण्याची शक्यता असते. त्यामुळे खेळाडूंचे प्रशिक्षणे, कारबोहायड्रेट्स कॅलरीची मात्रा जेवणामध्ये नेहमीपेक्षा कमी असली व प्रोटेनमध्ये मात्रा जास्त ठेवावी. तसेच नेहमीपेक्षा जेवणाची मात्रा कमी करून कमी रक्क घेतात. आहार फेसता पाहिजे. या गोष्टीचे व्यवस्थित नियोजन केल्यास खेळाडूंचे स्वतःची शारीरिक तंदुरुस्ती निश्चित ठेवण्यास मदत होईल.

## ५ तणावापासून दूर रहावे

खेळाडूंचे लॉकडाऊनच्या काळात नकारात्मक तणावापासून दूर राहण्यासाठी खेळविषयक प्रेरणादायी विजयट तसेच विविध स्पर्धा किमतीत पहाण्यात तसेच महान खेळाडूंची व महापुरुषांच्या पुस्तकांचे वाचन करणे यामुळे खेळाडूंच्या मनात व शरीरामध्ये सकारात्मक ऊर्जा निर्माण होण्यास मदत होईल.

