प्रदीप अनंत चेंबुरकर
राष्ट्रीय सुवर्ण पदक विजेता (मल्लखांब) महाराष्ट्राचा आणि पवनपुत्र व्यायाम मंदिराचा पहिला शिव छत्रपती राज्ज पुरस्काराचा मानकरी.

श्री पवनपुत्र व्यायाम मंदीर - एक गुरुकुल. थक्क करणारा प्रवास:
शुभारंभ:
१९६३ साली जेव्हां टी.वी., इंटरनेट, सेल फोन, सोशल मीडिया ह्यांचं आगम झालं नव्हते, इतकेच काय पण साधा ल्यांडलाइन दूरध्वनी खूप जणांकडे नव्हता अशावेळी चेंबूर गावामध्ये तरुण मुलांना व्यायामाचे आकर्षण व्हावे आणि त्यांच्या ऊर्जेला संजीवक-सकारात्मक मार्ग मिळावा हया उद्देशाने प्रेरित होउन स्वतःच्या जागेत व्यायाम शाळा सुरु करण्याचा धाडसी निर्णय स्वातंत्र्य सैनिक कै. रामनाथ हरिराम पाठारे ह्यांनी घेतला.

चेंबूर गावठाण त्या वेळी एक टुमदार, चित्रात रेखाटल्या सारखे छान गाव होते. "घनश्याम सुंदरा

श्रीधरा अरुणोदय झाला" ह्या गाण्यात वर्णन केल्याप्रमाणेच गावातील पहाट व्हायची. गर्द झाडी , चिमण्यांचा चिवचिवाट, बुलबुल पक्षांची कुजबुज यामुळे सकाळी आपोआप जाग यायची. आता जुनी घरे पुनरविकसित झाल्याममुळे दुर्देवाने चिवूताई गायब झाल्या. बहुतेक सर्व घरे कौलारु नी घरासमोर फुलांची छोटी बाग. घराच्या मागे नारळ नी आंब्याची मोठी झाडे , समोर अंगण आणि उजवीकडे तुलसी वृंदावन. दिवाळीध्ये तुलसी वृंदावना समोर थंडीत कुडकुडत अभ्यंग स्नान करतात प्रसन्न वाटायचं. मुळात चेंबूर हे पूर्वी जंग्गल सदृश्य होते. बरेच जण चेंबुरला येण्यास घाबरत असत. मुळ घर मालक घर भाड्याने देण्यास उत्सुक असत. चेंबूरला रेल्वे ट्रॅक नसल्यामुळे लोक कुर्ला स्टेशन पर्यंत चालत जावून लोकल पकडून प्रवास करायचे. आता चेंबूर हे सर्वच दृष्टीने महत्वाचे उपनगर झाले आहे. डायमंड गार्डन, आंबेडकर गार्डन, सांडू गार्डन, गोल्फ क्लब गार्डन आणि रस्त्यावर दुतर्फा मोठी झाडे ह्यामुळे चेंबूर अधिकच खुलून दिसते. चेंबूर चर्च आणि बाजूच्या काही वास्तू तसेच गोल्फ क्लब ह्यांना हेरिटेज चा दर्जा देण्यात आला आहे. बंगलोर हे जसे "Garden City of India" म्हणतात तसे चेंबूर हे

"Garden Suburb of Mumbai" म्हणायला हरकत नाही!

रामनाथ पाठारे ज्यांना सर्व दादा म्हणूनच ओळखायचे त्यांनी १९४० च्या सुमारास परस्पर सहाय्यक संघ हया सामाजिक संस्थेची स्थापना केली. त्या काळात काही मुली डोक्यावर दिवा ठेवून आसनांची प्रात्याक्षीके करीत. दादा म्हटले म्हणजे त्यांची उंच धिप्पाड अशी खादीचा लांब हाताचा बुशशर्ट आणि पँट असलेली मूर्ती नजरेसमोर उभी राहते. दादा हे व्यवसायाने वास्तुविशारद होते. चेंबूर परिसर आणि विशेषतः गावठण विभागाचे सर्व नकाशे त्यांच्याकडे होते. दादा अस्सल गांधीवादी आणि सत्याची कास धरणारे होते. चेंबूर नाक्यावर असलेली लोकमान्य वाचनालय देखील दादांच्या पुढाकाराने सुरू झाले नी अजूनही व्यवस्थित चालू आहे. त्यांची व्यावसायिक कामे असतानाही मनात नेहमी सामाजिक, सांस्कृतिक विचार चालू असायचे. दादांची करडी नजर आम्हा व्यायाम मंदीरातील मुलांवर असायची.सराव करताना आम्हाला नेहमीच दादांची आदरयुक्त भीती असायची. चेंबूर एज्युकेशन सोसायटी महणजेच चेंबूर हाय स्कूलचे दादा संस्थापक सभासद होते. चेंबूर गावठाण मधील अजून

एक महत्वाची व्यक्ती म्हणजे केशव (नाना) करेंबळकर जे समाजसेवक नी स्वातंत्र्य सैनिक होते नेहमीच पवनपुत्र व्यायाम मंदिराला पाठिंबा द्यायचे. दादांचे सहकारी आणि चेंबूर हाय स्कूल नी लोकमान्य टिळक लायब्ररी चे संस्थापक सभासद म्हणून करंबेलकर सर ज्ञात होते. चेंबूर हाय स्कूल ही मुलांच्या सर्वांगीण प्रगती साठी झटणारी चेंबूरमधील एक अग्रगण्य संस्था.भव्य नाट्य महोत्त्सव , शिक्षक दीन पुष्प दिन, चर्चा सत्र, वतृक्त स्पर्धा, चित्रकला स्पर्धा आणि भव्य क्रीडा स्पर्धा ह्यांचे आयोजन दर वर्षी असायचे. चेंबूर हाय स्कूल ने विविध क्षेत्रातील अनेक मान्यवरांना निर्माण केले. राष्ट्रीय नी आंतरराट्रीय खेळाडू, वर्तमान पत्राचे संपादक(उदा.कुमार केतकर लोकसत्ता), डॉक्टर्स , इंजिनियर्स, शास्त्रज्ञ,आर्टिस्ट, व्यवसाईक (उदा. आनंद सांडू- त्रिधातु आणि सांडू ब्रदर्स)वगेरे. चेंबूर हाई स्कूल चे अनेक विद्यार्थी परदेशात मोठ्या हुद्यावर कार्यरत आहेत. शाळेचे भव्य पटांगण जे अजूनही आम्हाला खुणावते ते आम्हा मुलांच्या श्रमदानातून निर्माण झाले! पंत सरांच्या प्रेरणेतून हे मैदान तयार झाल्यामुळे त्यास भ. मा. पंत ह्या नावाने ओळखले जाते. ह्याच मैदानावर शाळेचा भव्य क्रीडा महोत्सव अगदी ऑलिम्पिक स्पर्धे सारखा

आयोजित होत असे. क्रीडा ज्योत प्रज्वलित करणे, क्रीडा स्पर्धा सुरू होण्याआधी शपथ विधी , सर्व संघांचे संचलन आणि पाहुण्यांनी उद्घाटन झाले असे जाहीर केल्यावर शांतीचे प्रतीक म्हणून आकाशात कबुतरे सोडणे! समारोपाच्या वेळी शोभेचे फटाके वाजवून क्रीडा महो्त्सव सोहळ्याची सांगता होत असे. शाळेचे क्रीडा शिक्षक खूप हौशी होते. कदम सर, आजगावकर सर, पंत सर आणि देसाई मॅडम स्वतः खेळाचा पेहराव घालून मुलांबरोबर मैदानात उतरायचे. खोखो, लंगडी, कब्बडी , बास्केटबॉल आणि अथलेटीक्स मध्ये चेंबूर हाय स्कूल नेहेमीच आघाडीवर असायची. दिवाळीच्या आणि उन्हाळी सुट्टीत मल्लखांब व जिमनॅस्टकची शिबीरे चेंबूर हाय स्कूल मैदानात होत असतं. ह्या वेळी नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ स्पोर्ट्स(NIS) या नावाजलेल्या संस्थेमधील गुर्जर सर शिकविण्यास येत असत. त्याशिवाय नानांचे ह्या शिबिरांवर लक्ष असायचेच. सर्व खेळाडूना आपले कौशल्य वाढविण्याची ही एक फार चांगली संधी असायची.

नाट्य महोत्सवा मुळे अनेक दर्जेदार नाटके शाळेच्या मुलांना आणि चेंबूरच्या नागरिकांना पाहण्यास मिळायची. डॉ. काशिनाथ घाणेकर , प्रभाकर पणशीकर,

श्रीकांत मोघे, प्रसाद सावकार, भार्गवराव आचरेकर, शरद तळवळकर, भालजी पेंढारकर, रामदास कामत, दिलीप कोल्हटकर, आशा काळे, कीर्ती शिलेदार आणि अशी अनेक मराठी रंगभूमी गाजवलेली मंडळी जवळून पाहता आली.

"परस्पर सहाय्यक संघा"च्या माध्यमातून चेंबूरकराना प्रेरणा देणाऱ्या या स्वातंत्र्य सैनिकाने १४ नोव्हेंबर १९६३ मध्ये स्वतःच्या मुलाला श्री सुहास पाठारे (नाना) ह्यांना तीच प्रेरणा दिली आणि श्री पवनपुत्र व्यायाम मंदीर सुरू झाली. नाना चेंबूर हाय स्कूल मध्ये गणित व विज्ञान हे विषय शिकवत असत. वकृत्व, दातृत्व, कर्तुत्व आणि नेतृत्व हे नानांच्या व्यक्तिम्त्वाचे पैलू व्यायामाचे धडे घेणाऱ्या आम्हा विद्यार्थ्यांना जाणवले. अतिशय अल्प शुल्क घेण्यात येयी ते सुद्धा स्पर्धेत चमक दाखविणाऱ्या विद्यार्थांना स्कॉलरशिप म्हणून परत देण्यात येत असे! केवढा निहिस्वर्थिपणा नी दात्रूत्व!आंतरराष्ट्रीय कीर्तीचे सर्वमान्य असे हे व्यायाम मंदीर चेंबूर - मुंबई चे भूषण आहे.सुरुवात मल्लखांब , योगासने , जिमनॅस्टिक्स आणी पॉवर लिफ्टींग ह्या प्रकारांनी झाली. थोडे फार डम्बेलस, वेगवेगळ्या आकाराचे मुदगल (ह्याचा वापर मनगट नी खांदे मजबूत

करण्यासाठी होत असे), काही प्लेट्स आणि बारबेलस असे मोजकच सामान असायचे. व्यायामशाळेच्या मध्य भागी बजरंग बली मूर्तीच्या समोर मल्लखांब असायचा.नानांचा लहान भावू अनिल पाठारे ह्यांचा वेट ट्रेनिंग आणि जिमनॅस्टिकची उपकरणे उपलब्ध करण्याचा व्यवसाय होता. इंटरनॅशनल स्टँडर्ड ची उपकरणे उपलब्ध करण्यात ते तज्ञ होते. अनिल पाठारेंच्या मदतीने नानांनी आणखीन उपकरणे बनवून घेतली. चेंबूर गावातील मंडळी बरोबर आता बाहेरील सभासद देखील पवनपुत्र मध्ये दाखल वाहायला लागली .१९६३ मध्ये दाखल झालेली मंडळी प्रशिक्षक मधुकर दरेकर ह्यांच्या मार्गदर्शनाखाली पॉवर लिफ्टींग व वेट लिफ्टींग शिकायला लागली.(कै. मधुकर दरेकर ह्यांना महाराष्ट्र शासनाचा शिवछत्रपती पुरस्कार देऊन गौरवण्यात आले आहे). दरेकर सरांनंतर पै सर वेट ट्रेनिंग नी पॉवर लिफ्टींग शिकवायचे. त्यांच्या हाताखाली सावंत, इंदू राव आणि मनोज मोरे ही मंडळी तयार झाली. मनोज मोरे ह्यांना २०१९-२० मधील महाराष्ट्र शासनाचा पावरलिफ्टींग मधील शिवछत्रपती पुरस्कार देऊन गौरवण्यात आले. "Strong Man of India" हा पुरस्कार देखील त्यांना लगेचच मिळाला. पवनपुत्र

मंदिराची अशा प्रकारे आसने, मल्लखांब, आर्टीस्टिक जिमनॅस्टक्स, रिदमिक जिमनॅस्टकक्स , वेट ट्रेनिंग आणि पॉवर लिफ्टींग अशा विविध क्षेत्रात मुशाफिरी सुरू झाली. दैनंदिन सरावाच्या वेळेचे व्यायामशाळेचे वातावरण नेहमीच जिवंत, रसरशीत आणि ऊर्जापूर्ण असायचे. नाना विद्यार्थ्यांची शारीरिक आणि मानसिक प्रगती कशी होईल ह्याचा सतत विचार करायचे. १९६६ साली चेंबुरकर, वढावकर आणि वेसावकर ही तीन कुटूंबे श्री पवनपुत्र व्यायाम मंदिरात दाखल झाली आणि आसने , मल्लखांब नी जिमनॅस्टिक्स क्षेत्रात पवनपुत्रचा स्पर्धात्मक यशस्वी सुवर्ण काळ खऱ्या अर्थाने सुरू झाला.

आमचे वडील श्री. अनंत चेंबूरकर ह्यांना पहिल्यापासून व्यायामाची खूप आवड होती. पाठारे क्षत्रिय समाजाच्या कार्यकारी मंडळाचे ते सभासद होते. रोज सकाळी चार वाजता उठून सूर्यनमस्कार घालूनच ते परळ येथील मध्य रेल्वेच्या ऑफिस ला निघत. त्यांच्या प्रोत्साहनाने मी व माझा धाकटा भावू महेंद्र (राजा) ह्यांनी नाना ह्यांच्याकडे १९६६ पासून जाण्यास सुरुवात केली. त्याच सुमारास व्यायाम शाळेच्या शेजारी राहणारे विनय व प्रकाश वेसावकर (विनू- बंडी) आणि उदय -

संजय वढावकर हे बंधू ह्यांनी पण आसने व मल्लखांब सरावाला सुरवात केली. काही काळाने आमच्याबरोबर माझी लहान बहीण प्रतीभा व सर्वात लहान बहीण मोहिनी तसेच संजय, उदय ह्यांच्या बहिणी सुषमा व स्मिता वढावकर ह्यांनी देखील जिमनॅस्टिक्स सरावाला सुरुवात केली. अशा प्रकारे मुलींच्या जिमनॅस्टिक्स चा शुभारंभ झाला. नानांनी मुलींना लागणारी उपकरणे म्हणजे ब्यालन्सिंग बीम आणि अनइवन प्यारलल बार्स लगेचच उपलब्ध केली. आम्ही मुले सुरवातीला आसने, मल्लखांब आणि जिमनॅस्टिक्स ह्या सगळ्यांचा सराव करायचो. बरोबर सूर्यनमस्कार असायचेच कारण सूर्यनमस्कार स्पर्धा नियमित होत असत. आम्ही सर्व वानर सेना दुपारी साधारण तीन वाजता व्यायाम शाळेत येवून आधी सर्व साफ सफाई करायचो . मल्लखांबाच्या भोवतालची जागा अठविड्यातून एकदा शेणाने सारवून ठेवणे आणि एकंदरीत स्वच्छता ठेवणे हा आमचा नेहमीचाच दिनक्रम असे. दुपारी दादांची नजर चुकवून जांबुळ झाडावरची जांबुळे काढण्याचा कार्यक्रम पण मधे मधे व्हायचा! आमचा सराव रात्री साधारण दहा पर्यंत चालायचा. स्पर्धेत ९० सेकंदात मल्लखांब आणि आसने ह्यांच सादरीकरण पांच परिक्षकान समोर

करण्यात येत असे. वर्षा नी वर्षे केलेल्या मेहनतीचा कस ह्या ९० सेकंदा मध्ये सिद्ध व्हायचा. तुमची सुरुवात आणि शेवट(मल्लखांब नी जिमनॅस्टिक्स मध्ये माउंट नी डीसमाऊंट) ,एक्झिक्युशन, कठीणता(डीफीकल्टी) , लवचिकता, सहजता, सेट मधील सौंदर्य आणि सफाई ह्या सर्व बाबींचा पंच विचार करून दहा पैकी गुण देतात. स्पर्धा सदृश्श वातावरण निर्मिती होण्यासाठी नाना आमच्यात अंतर्गत स्पर्धा लावत. ज्याला जास्त गुण मिळायचे त्याला एक कॅटबरी बक्षीस म्हणून द्यायचे. यामुळे आमची स्पर्धेच्या वातावरणाची आपोआप तयारी व्हायची. स्पर्धेत भीती आणि अनावश्शक धड धड (Anxiety) नसायची. उच्च सादरीकरन करण्यासाठी ही अतिशय महत्वाची बाब आहे. मल्लखांबाची आमची पहिली राष्ट्रीय स्पर्धा त्रिपुरा राज्जाची राजधानी अगरताला येथे झाली. आमच्या बरोबर महाराष्ट्र अमेचुअर जिमनॅस्टिक्स असोसिएशनचे राष्ट्रीय पंच्च नी पदाधिकारी श्री रामदास कल्याणपूरकर, व्यास सर ज्यांनी टोकीओ ऑलिम्पिक ला भारताचे प्रतिनिधित्व केले होते, धोत्रे सर ,सावंत सर जे मल्लखांब कोच होते, प्रवास करीत होते. सावंत सर जर्मन येथे मल्लखांब प्रात्याक्षीकासाठी भट नावाच्या त्यांच्या विद्यार्थ्याला

घेवून गेले होते .आसाम स्पर्धा वेळी थेट ट्रेन नसल्याने स्पर्धेसाठी सहा दिवस जाण्यास व सहा दिवस परत येण्यासाठी असा बारा दिवसांचा प्रवास होता. स्पर्धा ठिकाणी पोचेपर्यंत शरीर " stiff" होवू नये म्हणून नाना आम्हाला गाडीतच बरेचसे व्यायाम करायला लावायचे. " Coaches win matches" ह्या उक्ती प्रमाणे नानांच्या अचूक मार्गदर्शनामुळे व्यायाम मंदिरमधील स्पर्धकांनी भरघोस यश संपादन केलं. स्नायूंची बळकटी वाढविण्याचा व्यायाम सांगणे, प्रत्येक खेळाडूचे स्ट्राँग नी विक पॉइंटस शोधणे, योग्य आहाराची माहिती देणे, मानसिक तयारी ह्या सर्व बाबींचा विचार करून प्रत्येकाचा एक विशिष्ट स्पर्धात्मक संच तयार करून त्याचे सादरीकरण स्पर्धेत करण्याचा नानांचा आग्रह असे. आमच्या प्रत्येकाचा स्पर्धेत करायचा संच(set) वेगळा वेगळा असे. प्रत्येकाची शरीर रचना वेगळी असते ह्याची जाणीव ठेवून नाना आमची तयारी करून घेत.

मल्लखांब करण्यासाठी लागणारी ताकद वाढविण्यासाठी आम्ही विद्यार्थी वेट ट्रेनिंग, लवचिकता टिकविण्यासाठी योगासने व सूर्यनमस्कार, स्टामीना अधिक वाढविण्यासाठी स्विमिंग नी अथलेटीक्स चा सराव नियमित करीत असू. चांगला पौष्टिक आहार घेणे

यावर देखील नानांचे लक्ष असायचे. मल्लखांबा मधील फ्रंट आणि बॅक समरसॉल्ट हे प्रकार करताना एअर सेन्स महत्वाचा असतो. तो समजण्यासाठी नाना आम्हाला स्विमिंग पूल ला घेवून जात. तेथे उंचावरचास्प्रिंगबोर्ड वापरून पाण्यामध्ये लँडिंग सराव करायचो. हे करताना कित्तेकदा पाण्याचा जबर मार पण खायला मिळाला. परंतु मल्लखांब करताना त्याचा खूप फायदा झाला.अशा तऱ्हेने मल्लखांब मध्ये प्रावीण्य मिळविण्यासाठी नाना आमच्याकडून शरीराची सर्वांगीण सुधारणा व्हावी आणि स्पर्धेत कोठेही कमी पडू नये ह्याची काळजी घ्यायचे. ऑर्थोपेडिक आणि स्पोर्ट्स मेडीसिन यामधील तज्ञ डॉ. रवी बापट हे त्यावेळी KEM हॉस्पिटल चे डीन होते. नाना डॉ. बापट ह्यांच्याकडे आम्हाला शारीरिक तपासणी आणि योग्य स्पोर्टस डाएट चा सल्ला घेण्यासाठी घेवून जायचे. नानांच्या दूरदृष्टीचा खेळाडूंना खूपच फायदा झाला.

१९६९ पासून आमचा स्पर्धात्मक प्रवास सुरू झाला. सुरवातीला पवनपुत्रला योगासने स्पर्धेमध्ये मेडल्स मिळन्यास सुरुवात झाली. त्यानंतर लगेचच मल्लखांब, जिमनॅस्टिक्स(अर्टीस्टिकक्स व रीदमिक) ह्यामध्ये देखील पवनपुत्र व्यायाम मंदीरचे वर्चस्व स्थापित

व्हायला लागले. मुलांच्या बरोबरीने मुली देखील जिमनॅस्टकक्स मध्ये अव्वल यायला लागल्या. १९६६ ते १९७४ ह्या कालावधीत पवनपुत्र चे नाव राज्ज आणि राष्ट्रीय पातळीवर झळकत होते आणि त्यातच प्रदीप चेंबूरकर ह्याने १९७३-७४ चा मल्लखांब मधील महाराष्ट्र शासनाचा पहिला शिव छत्रपतीं राज्ज पुरस्कार श्री पवनपुत्र व्यायाम मंदिरास मिळवून दिला. त्यानंतर पुढील वर्षी(१९७४-७५) चा मल्लखांब मधील शिव छत्रपती पुरस्कार देखील पवनपुत्र चे सीनिअर राष्ट्रीय खेळाडू श्री उल्ल्हास कर्पे यांना मिळाला. १९७५-७६ सालाचा हाच पुरस्कार पुनः पवनपुत्र व्यायाम मंदिराचा महेंद्र चेंबुरकर याने पटकावून श्री पवनपुत्र साठी लागोपाठ तीन शिवछत्रपती पुरस्कार प्राप्त करण्याची हॅटट्रिक साधली! पवनपुत्र व्यायाम मंदिराने १९७६ साली जिमनॅस्टीक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया (GFI) मध्ये झेप घेतली. १९७६-७७ सालचा जिमनॅस्टकक्स मधील देण्यात येणारा शिव छत्रपती पुरस्कार विनय वेसावकर याने प्राप्त करून जिमनॅस्टीक्स ह्या खेळात पवनपुत्र व्यायाम मंदिराची राष्ट्रीय पातळीवर चमक दाखवली.

"ऑलिम्पिक गेम्स" ह्या सर्वोच्च जागतिक पायाभूत क्रीडाप्रकाराचा म्हणजे "जिमनॅस्टिक्स- अर्टीस्टिकक्स"

चा स्वीकार त्यावेळच्या उपलब्ध प्यारलल बार, नी रोमन रिंग्जच्या आधारे केला गेला. जिमनॅस्टिक्स हा क्रीडाप्रकार एक कलाप्रकार पण आहे. प्रत्येक खेळामध्ये कलेचे अंग असते परंतु या खेळामध्ये ते सौंदर्यपूर्ण नजाकतीने सामोरे येते. शरीराची लय आणि मनाची एकाग्रता यांचे एकत्रीकरण झाले की थक्क करणारा परफॉर्मन्स जन्म घेतो! चेंबूर मधील त्यावेळचे धडाडीचे क्रीडा शिक्षक आणि शिक्षण तज्ञ कै. भगवंत माधव पंत ह्यांनी ग्रंथालयात ऑलिम्पिक जिमनॅस्टिक्स सीरिजचा केलेला समावेश हा या व्यायाम मंदिराला प्रेरणादायी ठरला. सोव्हिएत युनियन, जर्मन तसेच ब्रिटीश एम्बसी मधील पुस्तके व १६ मि. मि. फिल्मच्या आधारे घेतलेले शिक्षण विद्यार्थांना आंतररष्ट्रीय स्तरावर पोहविण्यासाठी कामी आले. श्री पवनपुत्र व्यायाम मंदीराचे हे कार्य आधुनिक जिमनॅस्टक चा पाय घालण्यात महाराष्ट्रात अग्रेसर ठरले. मल्लखांब आणि आसने प्रकारातील प्रगती जिमनॅस्टकक्सलाही यशस्वी पणे पूरक ठरली आणि व्यायाम मंदिराला महाराष्ट्रातील सर्वोचं शिव छत्रपती
पुरस्काराने सन्मानित करण्यास कारणीभूत ठरली आणि १८ पुरस्कार राज्यसरकारतर्फे आणि एक अर्जुन

पुरस्कार (वेट लिफ्टींग) केंद्र सरकरतर्फे मिळाला. स्वतः श्री सुहास पाठारे यांना महाराष्ट्र शासना तर्फे क्रीडा विभागातील त्यांच्या योगदानाबद्दल शिवछत्रपती पुरस्कार देवून गौरविण्यात आले आहे. आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत भारताचा सहभाग असायलाच हवा असा आग्रह आणि प्रयत्न श्री पवनपुत्र व्यायाम मंदिर करीत आहे. ही क्रीडादिंडी भविष्यकाळासाठी पुढेच जात राहील असा विश्वास आहे.

साधारण ह्याच काळात श्री तात्या तळवलकर ह्यांनी चर्नी रोड येथे तळवलकर्स जिम व्यावसाईक तत्वावर सुरू केली. त्यांचा मुलगा श्री मधुकर तळवलकर ह्यांनी त्या नंतर अत्याधुनिक उपकरणे असणाऱ्या अनेक शाखा मुंबईत आणि महाराष्ट्रात सुरू केल्या. तळवलकर ह्यांची शरीर सौष्ठव विभागात तर पवनपुत्रची आसने , मल्लखांब, जिमनॅस्टिक्स, वेट लिफ्टींग व पॉवरलिफ्टींग ह्या प्रांतात समांतर घोउदौड सुरू झाली नी हे दोन्ही प्रवाह लोकांना सुखद अनुभव देत सुरळीत पणे आजही वाहत आहेत. नानांनी स्पर्धात्मक क्षेत्रात दिलेलं प्रशिक्षण व मधुकर सरांनी जिम व्यवस्थापन मध्ये दिलेल्या मार्गदर्शनामुळे माझा स्वतःचा चेंबुरकर हेल्थ क्लब गेली ३५ वर्षे सुरू आहे. ह्या दोन महान व्यक्तीनपासून प्रेरणा

घेवून अनेकांनी स्वतःची जिम आणि जिमनॅस्टिक्स सेंटर्स सुरू केली. मधुकर तळवलकर सर आणि श्री सुहास पाठारे सर ह्या दोघांनाही फिटनेस नी व्यायाम क्षेत्रात त्यांनी दिलेल्या प्रचंड योगदानाबद्दल मनःपूर्वक सलाम!

संपूर्ण महाराष्ट्रामध्ये तरुण मुलं- मुलींना जिमनॅस्टिक्स चे प्रणेता आणि प्रवर्तक म्हणून श्री पवनपुत्र व्यायाम मंदिराची ओळख आहे. मल्लखांबाची सुरुवात १९६३ साली आणि जिमनॅस्टिक्स १९६७ सुमारास सुरू झाले. राष्ट्रीय वाऱ्या करण्यामधील सफलता प्राप्त झाली आणि १९७६ मध्ये झांशी येथे जिमनॅस्टक्समधील पाहिलं राष्ट्रीय पारितोषिक श्री पवनपुत्र व्यायाम मंदिराला मिळून ह्याच साली श्री पवनपुत्रने जिमनॅस्टकक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया (GFI) मध्ये झेप घेतली! ब्यालान्सिंग बीम या प्रकारात प्रतिभा चेंबूरकर राष्ट्रीय स्पर्धेत आपली चमक दाखवत असतानाच फ्लोअर प्रकारात मंजुश्री चिवटे सुवर्ण कन्या म्हणून आपला ठसा उमटवत होती. लवचिकता नी सादरीकरणाच्या जोरावर कोमल पाटील १९९२ ला ज्युनिअर एशियाड मध्ये प्रत्यक्ष स्पर्धक म्हणून सहभागी झाली! राजेश्वरी पिल्लई हिने सलग ८ वर्षे राष्ट्रीय रोप

मल्लखांबावर आपले वर्चस्व गाजविले. पल्लवी चेंबूरकर आणि जस्मिता म्हात्रे ह्यांनी भरभरून राष्ट्रीय सुवर्ण पदके लुटली. मुलांमध्ये संजय जोशी(सध्या प्लास्टिक सर्जन म्हणून प्रसिद्ध आहेत) तसेच विकास पाथरकर (आता यशस्वी उद्योगपती) ,प्रदीप पाटकर(आता प्रसिद्ध मानस रोग तज्ञ), दिलीप रावते हे राष्ट्रीय खेळाडू पवनपुत्र व्यायाम मंदिराने घडविले. पुढील बॅच मधील शेखर पाटील(न्यूझीलंड मध्ये स्थाइक नी छत्रपती पुरस्कार विजेता), हरीश नी प्राची राणे(लंडन स्थाइक), अभिजित आचवल आणि संदीप जोगळेकर ह्या मंडळीनी राष्ट्रीय स्पर्धेत श्री पवनपुत्रचे नाव उज्वल केले. अपर्णा शिंदे आणि ऋषिकेश म्हात्रे हया श्री पवनपुत्र विद्यार्थ्यांनी " जंगल बूक" नावाने एक वर्षांच्या मुलांपासून करण्यासारखे जिमन्यास्टीक्स वर्ग नानांची कल्पना वापरून सुरू केले. नानांनी " Kids Eqipments" ही संकल्पना आधीच आमलात आणून त्या दृष्टीने " Kids equipments" उपलबध्द केली होती.

एकाबाजूने जिमनॅस्टिक्स , मल्लखांब, नी आसने विभागाची जोरदार घोड दौड सुरू असताना वेट ट्रेनिंग आणि पॉवरलिफ्टींग मधील मुले सुद्धा राष्ट्रीय व

आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत चमक दाखवत होते. मनोज मोरे ह्याला सहा वेळा "स्ट्राँग मन ऑफ इंडिया" चा किताब मिळाला! कॉमन वेल्थ गेम्स स्पर्धेत बेंचप्रेस विभागात मनोज सुवर्ण पदकाचा मानकरी ठरला. बसू राव आणि विजय सावंत यांनी राष्ट्रीय पातळीवर "पॉवरलिफ्टींग मास्टर्स" स्पर्धेत आपापल्या गटात विजय संपादन केले. १९९२ साली इंग्लंड येथील आंतररष्ट्रीय वेट ट्रेनिंग स्पर्धेत " डेडलीफ्ट" ह्या विभागात २५५ किलो वजन उचलून संजीवन भास्करन ह्याने १२ वर्षे अबाधित असलेला वर्ल्ड रेकॉर्ड तोडला आणि पवनपुत्रचे नाव सातासमुद्रा पलीकडे पोहचविले! विशेष म्हणजे स्पर्धेच्या वेळी इंग्लंड येथे -१८ डिग्री सेल्सिअस तापमान होते! ५२ किलो वजनी गटात केलेला हा विश्वविक्रम अजूनही अबाधित आहे.

मल्लखांब नी जिम्न्यास्टिक्स ह्यांचा नियमित सराव केल्यास भावनिक बुध्यांक वाढतो. भावनांक अथवा भावनिक बुद्धिमत्ता म्हणजे स्वतःच्या तसेच इतरांच्या भावना नीट समजून घेणे , त्यांचा योग्य रीतीने वापर करणे , नियोजन करणे व हाताळण्याची क्षमता असणे. स्पर्धात्मक वातावरणात भावनिक बुध्यांक जास्त असणे खूप महत्वाचे असते. स्वतः साठी नवीन ध्येय

आखणे(जिल्हा, राज्य, राष्ट्रीय आणि आतरराष्ट्रीय स्पर्धा), त्यावर सतत काम करणे त्यामुळे तुम्ही स्वतःला आणि इतरांना देखील प्रेरणा देता. एव्हढेच नाही तर काही अडचणी आल्यास त्यावर मार्ग काढू शकता. मनामध्ये कालवाकालव होणे, मन अस्थिर राहणे या बाबी स्पर्धेला घातक होऊ शकतात. भावनिक बुद्धिमत्तेमुळे विद्यार्थ्यांची स्पर्धेत भाग घेण्याची शक्ती, ऊर्जा, उत्साह हे मजबूत होत असते. प्रेरणा(motivation) हा घटक स्पर्धात्मक वातावरणात महत्त्वाचा ठरतो. यामध्ये आपल्या जीवनाची ध्येय ठरविणे, त्यांचा प्राधान्यक्रम ठरविणे, उच्च ध्येय (राष्ट्रीय/ आंतर राष्ट्रीय) गाठण्यासाठी प्रयत्नांची पराकाष्टा करणे, मनोबल टिकविणे, निरुत्साहावर मात करणे अनुकूल गोष्टींवर भर देणे म्हणजेच आशावादी राहणे इत्यादी बाबींचा अंतर्भाव होतो.

काही शोधनिबंधामध्ये भावनिक बुद्धिमत्ता आणि योगा ह्यांचा थेट संबंध धाखविला आहे. दोन्ही आपल्या भावनानंवर नियंत्रण करीत असतात. आर्टीस्टिक खेळ म्हणजे जिमन्यास्टिक्स व मल्लखांबा साठी अतिरीक्त मानसिक तयारी (विचार नी भावनांचे नियंत्रण) आवश्यक असते. बऱ्याचदा अतिशय मेहनत

घेवून देखील स्पर्धेत अपयश येवू शकते. निराशावादी स्पष्टीकरणात्मक शैली असलेली मुले स्वतःला दोष देतात आणि त्यांच्या अनेक पैलूंवर परिणाम होवू देतात. दुसरीकडे आशावादी स्पष्टीकरणात्मक शैली असलेले खेळाडू अपयशाचा त्यांच्या जीवनातील अनेक पैलूंवर परिणाम होण्यापासून प्रतिबंध करतात. झालेल्या चुका त्वरित सुधारून पुढे जातात. आशावादी स्पष्टीकरणात्मक शैली नियमित सरावाने आणि नियंत्रण करण्यायोग्य घटनांच्या अनुभवामुळे विकसित होवू शकते. ह्यासाठी सतत विविध पातळीच्या स्पर्धेत भाग घेणे महत्त्वाचे आहे. खेळाडूचे कौशल्य वाढविण्यासाठी परफॉर्मन्स करतानाची स्मरणशक्ती, मानसिक लवचिकता आणि स्वतः वरचा ताबा या तीन गोष्टींचे एकमेकाशी योग्य सहकार्य अपेक्षित असते. ही मानसिक प्रक्रिया आपल्याला एकाग्रता नी लक्ष केंद्रित करायला शिकविते. लहान मुलांमध्ये ही कौशल्ये वाढविण्याची आंतरिक शक्ती असते. अनावश्यक ताण तणाव कौशल्ये वाढविण्यास घातक ठरू शकतात. मल्लखांब व जिमन्ॅस्टीक्स चांगल्या प्रकारे ही सर्व कौशल्ये वाढविण्यास "स्पोर्ट्स सिस्टीम" म्हणून उपयोगी पडतात. सततच्या सरावामुळे हे शक्य होते. शास्त्रज्ञांच्या

मते खेळ वा व्यायामाच्या मानसिकतेचा अभ्यास म्हणजे भाग घेणाऱ्या मुलांचा आणि त्यांच्या वागणुकीचा शास्त्रीय दष्टिकोनातून केलेला अभ्यास आणि त्याचा प्रत्यक्ष कृतीमधून केलेला उपयोग.(Practical Application). साधारण ह्यामध्ये दोन उद्देश असतात १) विविध मानसिक गोष्टी सादरीकरणावर कसा परिणाम करतात आणि २) खेळ व व्यायाम क्षेत्रात भाग घेतल्यामुळे शारीरिक नी मानसिक वाढ कशी होते. खेळातील सहभाग हा मुलांच्या आत्मविश्वासावर आणि सामाजिक वाढीवर कायम स्वरूपाचा चांगला परिणाम करते. तसेच त्यांच्या मानसिकतेवर आणि व्यक्तिमत्वावर दूरगामी चांगला परिणाम करते.

खेळामधील सहभाग फक्त बक्षिसे मिळविण्यापूर्ता मर्यादित न राहता सततच्या सहभागामुळे मुलांच्या अनेक पैलूंचे ज्ञान त्यांना होवून पुढील आयुष्यात उपयोगी पडते. म्हणून खूप मोठ्या प्रमाणात शालेय जीवनापासून मल्लखांब व जिमन्यास्टिक्सचा प्रचार नी प्रसार झाला पाहिजे. सामाजिक भान नी स्वतःच्या क्षमतेची जाणीव खेळामुळे होते. " सर्वांसाठी शारीरिक क्षिक्षण " हा उद्देश ठेवून प्रत्येक शाळेत मल्लखांब नी

जिमन्ॅस्टीक्स अनिवार्य झाले पाहिजे.

जिमन्ॅस्टीक्स हे एक शास्त्र आहे नी ते विकसित करणे हा श्री पवनपुत्र व्यायाम मंदिरराचा आग्रह नी अट्टाहास आहे. सर्व प्रगत देशामध्ये जिमनॅस्टीक्स हा पायाभूत खेळ म्हणून मानला जातो. अपल्या देशात त्यासाठी " जिमनॅस्टीक्स फाउंडेशन प्रोग्राम" प्राथमिक शाळेच्या मुलानपासून सुरू करणे आवश्यक आहे. मल्लखांब, सूर्यनमस्कार नी आसने ह्यांची पूरक व्यायाम प्रकार म्हणून जिमनॅस्टीक्सला जोड देणे अत्यंत महत्त्वाचे नी उपयुक्त आहे. महेंद्र चेंबूरकर मल्लखांब सराव करीत असल्यामुळे जिमनॅस्टिकक्स स्पर्धेत एशियाड स्पर्धेत पात्र ठरला. मल्लखांब सरावाने निर्माण होणारी लवचिकता, स्नायूंची ताकद, तोल, लय आणि सादरीकरण करण्यात येणारा ग्रेस जिमनॅस्टिकक्स मध्ये फार उपयोगी ठरतो. सूर्यनमस्कार ही एक उपासना आहे आणि एक सर्वांगसुंदर व्यायाम प्रकार आहे. शरीराच्या प्रत्येक अवयवाला सूर्यनमस्कार नियमित घातल्याने व्यायाम मिळतो.सूर्याची बाराही नावे घेवून मंत्रोच्चाराने सूर्यनमस्कार घातल्याने मानसिक प्रगती होण्यास मदत होते.

लहान मुलांच्या एकाग्रता, बुद्धी आणि कौशल्य

क्षमतेमध्ये वाढ होण्यासाठी जिमनॅस्टीक्सचा समावेश शाळेच्या अभ्यासक्रमात आवश्यक आहे. आंतरराष्ट्रीय पातळीवर मुलांच्या वयोगटा प्रमाणे जिमनॅस्टीक्सचे वेगवेगळे खंड उपलब्ध आहेत (Level training) . उदा. लेव्हल ७ ते १० ह्यांची रचना ऑलिम्पिक पर्यंतच्या स्पर्धात्मक दृष्टीने केली आहे. त्याखालील लेव्हलस (0-0६) ची रचना सर्वांनी जिमनॅस्टीक्स खूप मोठ्या संख्येने खेळावे ह्या दृष्टीने आहे. साधारण सहा वर्षापासून सुरू होणारा हा प्रवास ऑलिम्पिक स्पर्धेत भाग घेण्यापर्यंत वय वर्षे २५ पर्यंत येवून थांबतो. वयानुसार आठवड्याला किती तासाचे किती सेशन्स झाले पाहिजेत ह्याचे वेळापत्रक तयार केलेला असते. त्यानुसार जिमनॅस्टकची तोंडओळख ते आंतरराष्ट्रीय डेव्हलमेंट प्रोग्राम तयार असतो. मुलांची निवड करताना सर्वसाधारण व विशेष शाररिक नी तांत्रिक क्षमता चाचण्या, घेतल्या जातात. आंतराष्ट्रीय स्पर्धेत भाग घेण्याची इर्षा असणारे जिम्नास्टस ह्याच मार्गाचा अवलंब करतात. S.S.C. बोर्डाच्या धर्तीवर जिमनॅस्टीक्स विषयी हया सर्व बाबींचा समावेश सर्व शाळांमध्ये अभ्यासक्रम/ पाठ्यक्रम स्वरूपात व्हावा असा श्री पवनपुत्र व्यायाम मंदिराचा प्रयत्न आहे.

जिमन्ॅस्टीक्स साधारण वयाच्या दोन वर्षापासून सुरू होण्यासाठी खास किड्स उपकरणे (kids equipments) श्री पवनपुत्रने तयार केली. सर्व शाळेतून हजारो मुले जेव्हां जिमनॅस्टीक्स करायला लागतील तेव्हां त्यांचे मूल्यमापन(evaluation) करून त्यांना ऑलिम्पिक पातळीपर्यंत नेणे शक्य होईल. त्यासाठी सर्वमान्य स्टँडर्डस् तज्ञां मार्फत ठरवावे लागतील. क्षमता, कुवत ,जमेची नी कमकुवत बाजू(strength & weaknesess) हे शिकण्यासाठी आवश्शक असणाऱ्या तांत्रिक घटकांचा कोचेस आणि मुलांनाही उपयोगी होईल. त्यानुसार मुलांना योग्य मार्गदर्शन देता येयील. वैयक्तीक मूल्यमापन मध्ये १) सांध्यांची हालचाल व क्षमता २) शरीर रचना ३) तोल- स्थीर नी चलत(static & dynamic) ४) लवचिकता व विविध प्रकारच्या हालचाली ५) कलात्मकता , सुंदरता व सादरीकरण हया सर्व गोष्टी लक्षात घेण्यात येतात.

परदेशात " लेव्हल ट्रेनिंग संबंधी सर्व बाबींचा विचार ऑलिम्पिक पातळीचे जिम्नास्टस् तयार करण्यासाठी केला जातो. गुणवत्ता आणि गुणवंत खेळाडू आपल्याकडे खूप आहेत. आपण तयार आहोत?

प्रदीप चेंबूरकर