VOL- IX | ISSUE- IV | APRIL | 2022 | PEER REVIEW e-JOURNAL | IMPACT FACTOR 7.331 | ISSN 2349-638x

"शिवाजी विद्यापीठ अंतर्गत कार्यक्षेत्रातील निवडक वेटलिफ्टिंग प्रशिक्षण संस्थांच्या कामगिरी व सोयी सुविधांचा आढावा ."- एक अभ्यास.

१) प्रा.रविंद्र गजानन चव्हाण,
संशोधक, शारीरिक शिक्षण विभाग
शिवाजी विद्यापीठ,कोल्हापूर.

२) प्रा.डॉ.जगदीश प्रभूलिंग झाडबुके,
सहयोगी प्राध्यापक,श्रीमान भाऊसाहेब झाडबुके
महाविद्यालय,बार्शी.

सारांश:

सदरचे संशोधन हे "शिवाजी विद्यापीठ अंतर्गत कार्यक्षेत्रातील निवडक वेटलिफ्टिंग प्रशिक्षण संस्थांच्या कामगिरीचा आढावा " - एक अभ्यास. या विषयाच्या संबंधित केलेले आहे. शिवाजी विद्यापीठ कार्यक्षेत्र अंतर्गत कोल्हापूर, सांगली व सातारा या तीन जिल्ह्यांची संशोधन न्यादर्श निवड करण्यात आली. जनसंख्या म्हणून शिवाजी विद्यापीठ अंतर्गत कार्यक्षेत्रातील निवडक वेटलिफ्टिंग प्रशिक्षण संस्थांची निवड करण्यात आली आहे. शिवाजी विद्यापीठ कार्यक्षेत्र अंतर्गत कोल्हापूर, सांगली व सातारा या तीन जिल्ह्यांतील निवडक वेटलिफ्टिंग प्रशिक्षण संस्थांच्या राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील कामगिरीचा व सोयीसुविधांचा सखोल अभ्यास केला आहे. सदरील संशोधनासाठी वर्णनात्मक सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर करण्यात आला आहे. तर संशोधन विश्लेषण करण्यासाठी शेकडेवारी या संख्याशास्त्रीय साधनाचा वापर करण्यात आलेला आहे.

प्रस्तावना:

भारोत्तोलन हा एक क्रीडा प्रकार असून हा खेळ जगभरातील विविध प्रदेशात आणि विविध देशातील संघटनेमार्फत खेळवला जातो. भारोत्तोलन म्हणजे दोन्ही टोकांचा वजनदार चकत्या असलेल्या एक पाच फुट लांबीच्या मजबूत लोखंडी काडीला डोक्याच्या वरपर्यंत उचलून धरण्याची ताकद मोजणे म्हणजेच भारोत्तोलन खेळ खेळणे होय. यासच इंग्रजी भाषेत वेटलिफ्टिंग असे म्हणतात. वेटलिफ्टिंग हा खेळ उन्हाळी ऑलम्पिक स्पर्धा मध्ये १९९६ च्या आवृत्तीपासून खेळला गेला आहे. महिला व पुरुष दोन्ही खेळाडू हा खेळ खेळतात. भारोत्तोलन हा क्रीडा प्रकार वेगवेगळ्या चार गटानुसार खेळवला जातो आणि त्या गटाची विभागणी ही वयानुसार केली जाते. त्यातील गट हे खालील प्रमाणे आहेत.

- गट अ : युथ १३ ते १७ वय वर्षापर्यंत
- गट ब: जुनिअर १३ ते १७ वय वर्षापर्यंत
- गट क : सिनिअर १५ वर्षापासून
- गट ड: मास्टर ३५ वर्षाच्या पुढे

असे भारोत्तोलन या खेळाचे चार गट पडतात. भारोत्तोलन हा खेळ वेटलिफ्टिंग संघटना मान्यता प्राप्त खेळ असून वेटलिफ्टिंग महासंघाची स्थापना झाल्यापासून हा खेळ ऑलंपिकमध्ये खेळला जात आहे. भारतीय खेळाडू १९५२ पासून भारोत्तोलन हा खेळ खेळत आहेत. परंतु ऑलम्पिकमध्ये सन २००० मध्ये कर्नाम मल्लेश्वरी ने ६९ वजनी गटात भारतास एक ब्रांझ पदक तसेच टोकियो २०२० ऑलम्पिकमध्ये मीराबाई चानू हिने ४९ किलोखालील वजनी गटात रौप्यपदक मिळवून दिले आहे या व्यतिरिक्त कोणीही पदकाची कमाई केली नाही. परंतु इतर स्पर्धा मध्ये भारताला पदके मिळतात, तसेच भारतामध्ये वेटलिफ्टिंग खेळा संदर्भात राष्ट्रीय स्तरावरील संस्था कार्यरत आहेत. तसेच त्या संस्था राज्यस्तरावर कार्यरत असल्याचे आढळून येते. राज्य व्यतिरिक्त विभाग आणि जिल्हा स्तरावरही संस्था कार्यरत आहेत. अशाच प्रकारचे प्रशिक्षण संस्था या शिवाजी विद्यापीठ कार्यक्षेत्रातहि असलेल्या आढळून येतात. त्यात कोल्हापूर जिल्हा वेटलिफ्टिंग असोसिएशन सांगली, सातारा या तीन जिल्ह्यांमध्ये निवडणूक प्रशिक्षण केंद्रे उपलब्ध आहेत.

संशोधनाची गरज :-

कोणत्याही स्तरावर प्रशिक्षण घेणारा खेळाडू हा कोणत्या तरी प्रशिक्षण संस्थेमध्ये प्रवेश घेत असतात. जिल्हास्तरावरील प्रशिक्षण संस्थेमार्फत प्रशिक्षण व सोयी सुविधाही पुरवल्या जात असतात, पण त्यात नियमितता दिसत नाही. भारतासारख्या देशात याबाबत पाहिजे तेवढी सूत्रबद्धता आढळून येत नाही. वेटलिफ्टिंग प्रशिक्षण देणाऱ्या वेगवेगळ्या प्रशिक्षण पद्धती अस्तित्वात आहेत काही पारंपारिक तर काही आधुनिक स्वरूपाच्या पद्धतीचा यामध्ये समावेश होत असतो, प्रशिक्षण संस्थामार्फत पुरविण्यात येणाऱ्या प्रशिक्षणाच्या दर्जावर त्या खेळाडूंची प्रगती आणि वैयक्तिक विकासही अवलंबून असतो. सर्व प्रशिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांचा आलेख उंचावण्यासाठी प्रशिक्षण संस्था मार्फत पुरविण्यात येणाऱ्या प्रशिक्षण दर्जामध्ये ही तफावत असल्याचे दिसून येते, हि तफावत दूर करण्यासाठी त्या प्रशिक्षण संस्थांचा स्तर उंचावण्याची अत्यावश्यक गरज आहे. म्हणून सदर विषयाची निवड संशोधकाने केलेली आढळून येते.

संशोधनाचे महत्व:

महाराष्ट्रातील वेटलिफ्टिंग खेळात अग्रगण्य समजल्या जाणाऱ्या जिल्ह्यामध्ये कोल्हापूर,सांगली व सातारा या जिल्ह्यांचा समावेश होतो. या जिल्ह्यातील विविध क्रीडा प्रशिक्षण संस्थाची संख्या व खेळाडूंची संख्या सुद्धा समाधानकारक असल्याचे दिसून येते. महाराष्ट्रात अव्वल स्थानावर राहण्याची व राष्ट्रीय पातळीवरसुद्धा उल्लेखनीय यश संपादन करण्याची क्षमता येथील खेळाडूंमध्ये व त्यांना प्रशिक्षित करणाऱ्या संस्थामध्ये आहे. याची प्रचिती ही येथील क्रीडा संस्थानी आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेतील पदक विजेते खेळाडू निर्माण करून दिलेली आहे. तथापि वेटलिफ्टिंग मध्ये मुला-मुलींना यासाठी प्रचंड संधी असून सुद्धा उल्लेखनीय असा एखादाच किंवा त्यांच्या सहभागाची प्रमाण हे अगदी नगण्य असल्याचे दिसून येते. त्यासाठी वेगवेगळ्या स्तरावर योग्य ती उपाययोजना करणे गरजेचे आहे तर आंतरराष्ट्रीय दर्जाचे खेळाडू निर्माण करण्यासाठी या प्रशिक्षण संस्थांना होत असलेल्या अडचणींचा अभ्यास करून त्यावर उपाययोजना करणे गरजेचे आहे.

संशोधन उद्दिष्टे:

१) कार्यक्षेत्रातील वेटलिफ्टिंगचे प्रशिक्षण देणाऱ्या निवडक प्रशिक्षण संस्थांतील सोयीसुविधाची माहिती घेणे.
२) प्रशिक्षण संस्थामधील राज्य,राष्ट्रीय व आंतर राष्ट्रीय स्तरावरील खेळाडूंच्या कामगिरीचा आढावा घेणे.

संशोधन परिकल्पना:-

१) कार्यक्षेत्रातील वेटलिफ्टिंगचे प्रशिक्षण देणाऱ्या काही ठराविक प्रशिक्षण संस्थांमध्ये प्रशिक्षण व सोयीसुविधा उत्तम आहेत असे वाटते.
२) कार्यक्षेत्रातील वेटलिफ्टिंगचे प्रशिक्षण देणाऱ्या निवडक प्रशिक्षण संस्थांतील खेळाडूंची राज्य,राष्ट्रीय व आंतर राष्ट्रीय स्तरावरील कामगिरी समाधानकारक आहे असे वाटते.

संशोधनाची मर्यादा :-

१) सदरचे संशोधन हे शिवाजी विद्यापीठ कार्यक्षेत्र अंतर्गत कोल्हापूर, सांगली व सातारा या तीन जिल्हयापुरते मर्यादित आहे.
२) सदरील संशोधन हे कोल्हापूर,सांगली व सातारा या तीन जिल्ह्यातील निवडक प्रशिक्षण संस्था पुरते मर्यादित आहे.

संशोधनपद्धती :-

वर्णनात्मक संशोधन पद्धती - सदरील संशोधन हे वर्णनावर अवलंबून असल्याने या पद्धतीचा वापर करण्यात येणार आहे.

सर्वेक्षण संशोधन पद्धती- सदरील संशोधनात सर्वेक्षण संशोधन पद्धतीचा वापर करण्यात आला आहे.

संशोधनाचे साधन :-

प्रश्नावली :- सदरील संशोधनामध्ये माहिती संकलित करणेसाठी प्रश्नावली भरून घेण्यात आली आहे

संशोधन जनसंख्या आणि न्यादर्श:

१) शिवाजी विद्यापीठातील तीन जिल्ह्यातील निवडक २३ प्रशिक्षण संस्थांची निवड केली आहे.

संख्याशास्त्रीय विश्लेषण:

माहिती विश्लेषणासाठी शेकडेवारी या संख्याशास्त्रीय साधनाचा वापर करण्यात आलेला आहे.

माहिती विश्लेषण:

कोष्टक क्र. १

१) प्रशिक्षण संस्थेत वेटलिफ्टिंग खेळाच्या सरावासाठी उपलब्ध सोयी सुविधाबाबतची माहिती

	पर्याय	प्रतिसाद	टक्केवारी
प्रश्न क्र.१	सुसज्ज मशिन जिम्स	२	८.७० %
	शुद्ध पिण्याचे पाणी	१८	७८.३० %
	प्रथमोपचाराची सोय	२३	१०० %
	वैद्यकीय सुविधा	२३	१०० %
	योगा रूम	१२	५२.२० %
	दृक्श्राव्य साधने	९	३९.१० %
	फूड सप्लीमेंटस	११	४७.८० %
	स्टीम बाथ /सोना बाथ	८	३४.८० %
	आईस बाथ	२	८.७०%
	मसाज सुविधा	१०	४३.५० %
	फ़िजिओथेरपी	१	४.३० %

प्रशिक्षण संस्थेत वेटलिफ्टिंग खेळाच्या सरावासाठी उपलब्ध सोयी सुविधाबाबत २३ संस्थाचालकांनी आपली मते मांडली यापैकी काही संस्थाचालकांनी एक तर काहींनी दोन किंवा त्यापेक्षा अधिक मते मांडलेली आहेत .सदर प्राप्त माहितीच्या आधारे प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग खेळाच्या सरावासाठी उपलब्ध सोयी सुविधामध्ये सुसज्ज मशिन जिम्स आहेत असे २ (८.७०%) संस्थाचालकांनी आपले मत नोंदविले.प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग खेळाच्या सरावासाठी उपलब्ध सोयी सुविधामध्ये शुद्ध पिण्याचे पाणी असते असे १८ (७८.३०%) संस्थाचालकांनी आपले मत नोंदविले.प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग खेळाच्या सरावासाठी उपलब्ध सोयी सुविधामध्ये प्रथमोपचाराची सोय आणि वैद्यकीय सुविधा असते असे सर्वच २३ (१००%) संस्थाचालकांनी आपले मत नोंदविले .प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग खेळाच्या सरावासाठी उपलब्ध सोयी सुविधामध्ये योगा रूम आहे असे १२ (५२.२०%) संस्थाचालकांनी आपले मत नोंदविले. प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग खेळाच्या सरावासाठी उपलब्ध सोयी सुविधामध्ये दृक्श्राव्य साधने आहेत असे ९ (३९.१०%) संस्थाचालकांनी आपले मत नोंदविले. प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग खेळाच्या सरावासाठी उपलब्ध सोयी सुविधामध्ये फूड सप्लीमेंटस असते असे ११ (४७.८०%) संस्थाचालकांनी आपले मत नोंदविले .प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग खेळाच्या सरावासाठी उपलब्ध सोयी सुविधामध्ये स्टीम बाथ /सोनाबाथ असते असे ८ (३४.८०%) संस्थाचालकांनी आपले मत नोंदविले. प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग खेळाच्या सरावासाठी उपलब्ध सोयी सुविधामध्ये आईसबाथ असते असे २(८.७०%) संस्थाचालकांनी आपले मत नोंदविले . प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग खेळाच्या सरावासाठी उपलब्ध सोयी सुविधामध्ये मसाज सुविधा असते असे १०(४३.५०%) संस्थाचालकांनी आपले मत नोंदविले . प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग खेळाच्या सरावासाठी उपलब्ध सोयी सुविधामध्ये फ़िजिओथेरपीची सुविधा असते असे एका (४.३०%) संस्थाचालकांनी आपले मत नोंदविले .

अधिकतर संस्थाचालकांनी प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग खेळाच्या सरावासाठी शुद्ध पिण्याचे पाणी , प्रथमोपचाराची सोय ,वैद्यकीय सुविधा ,योगा रूम ,दृक्श्राव साधने आणि फूड सप्लीमेंटस इत्यादी उपलब्ध सोयी सुविधावर भर दिलेला आहे.

कोष्टक क्र. २

तक्ता क्र.२ प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग प्रशिक्षणादरम्यान खेळाडूंनी विविध स्तरावर सहभाग अथवा प्राविण्य मिळविलेबाबतची माहिती

प्रश्न क्र. ०२	स्पर्धेचा स्तर	प्राविण्य		सहभाग		एकूण
		मुले	मुली	मुले	मुली	
	आंतरराष्ट्रीय	१२ (१.०%)	४ (०.५०%)	१२० (२.७०%)	१२ (०४०%)	१३२ (१.८०%)
	राष्ट्रीय	३५८ (२८.९० %)	२५० (२९.२० %)	१७९० (३९.६० %)	१२५० (४०.७० %)	३०४० (४०.८० %)
	राज्य	८७० (७०.२० %)	६०३ (७०.४० %)	२६१० (५७.७० %)	१८०९ (५८.९० %)	४४१९ (५९.२० %)
	एकूण	१२४० (१०० %)	८५७ (१००%)	४५२० (१०० %)	३०७१ (१०० %)	७४५९ (१०० %)

प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग प्रशिक्षणादरम्यान खेळाडूंनी विविध स्तरावर सहभाग अथवा प्राविण्य मिळविलेबाबत २३ संस्थानी आपली मते मांडली यापैकी काही संथाचाल्कानी एक तर काहींनी दोन किंवा त्यापेक्षा अधिक मते मांडलेली आहेत. सदर प्राप्त माहितीच्या आधारे प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग प्रशिक्षणादरम्यान खेळाडूंनी (मुले)आंतरराष्ट्रीय १२ (१.०%) राष्ट्रीय ३५८ (२८.९०%) आणि राज्यस्तरावर ८७० (७०.२०%) प्राविण्य मिळविलेले आहे. प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग प्रशिक्षणादरम्यान खेळाडूंनी (मुली) आंतरराष्ट्रीय ४ (०.५०%), राष्ट्रीय २५० (२९.२०%) आणि राज्यस्तरावर ६०३ (७०.४०%) प्राविण्य मिळविलेले आहे. प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग प्रशिक्षणादरम्यान खेळाडूंनी (मुले)आंतरराष्ट्रीय १२० (१.०%), राष्ट्रीय १७९० (३९.६०%) आणि राज्यस्तरावर २६१० (५७.७०)एकूण सहभाग नोंदविलेला आहे. प्रशिक्षण संस्थेतील वेटलिफ्टिंग प्रशिक्षणादरम्यान खेळाडूंनी (मुली)आंतरराष्ट्रीय १२ (०.४०%), राष्ट्रीय १२५० (४०.७०%) आणि राज्यस्तरावर१८९० (५८.९०%)एकूण सहभाग नोंदविलेला आहे.

आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेतील सहभाग आणि प्राविण्य यांची तुलना केली असता मुलांचा सक्सेस रेशिओ १०% आहे तर मुलींचा ३३% आढळतो. राष्ट्रीय स्पर्धेतील सहभाग आणि प्राविण्य यांची तुलना केली असता मुलांचा आणि मुलींचा सक्सेस रेशिओ एकसमान म्हणजे २०% इतका आढळतो. तसेच राज्य स्पर्धेतील सहभाग आणि प्राविण्य यांची तुलना केली असता येथेही एकसमान सक्सेस रेशिओ म्हणजे मुळे आणि मुली यांचा ३३% इतका आढळतो.

आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेतील सहभाग आणि प्राविण्य यांची तुलना केली असता मुलांचा सक्सेस रेशिओ १०% आहे तर मुलींचा ३३% आढळतो. राष्ट्रीय स्पर्धेतील सहभाग आणि प्राविण्य यांची तुलना केली असता मुलांचा आणि मुलींचा सक्सेस रेशिओ एकसमान म्हणजे २०% इतका आढळतो .तसेच राज्य स्पर्धेतील सहभाग आणि प्राविण्य यांची तुलना केली असता येथेही एकसमान सक्सेस रेशिओ म्हणजे मुले आणि मुली यांचा ३३% इतका आढळतो.

कोष्टक क्र.३

तक्ता क्र.३ .शासनाकडून वेटलिफ्टिंग खेळाडूंना त्यांच्या क्रीडा कामगिरीसाठी पुरस्कार, बक्षीस वगैरे प्राप्त केलेल्याची माहिती

प्रश्न क्र. 3	पर्याय	जिल्हा स्तरीय उत्कृष्ठ खेळाडू	शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार	अर्जुन पुरस्कार	खेलरत्न पुरस्कार	यापेक्षा वेगळा पुरस्कार
	होय प्रतिसाद	२३	९	०	०	२१९
	टक्केवारी	९.६०%	३.८० %	०.०० %	०.०० %	९१.६०%

शासनाकडून वेटलिफ्टिंग खेळाडूंना त्यांच्या क्रीडा कामगिरीसाठी पुरस्कार, बक्षीस वगैरे प्राप्त केलेल्याची माहिती २३ संस्थाकडून घेण्यात आली .सदर प्राप्त माहितीच्या आधारे शासनाकडून वेटलिफ्टिंग खेळाडूंना त्यांच्या क्रीडा कामगिरीसाठी पुरस्कार, बक्षीस यापैकी जिल्हास्तरीय उत्कृष्ठ खेळाडू म्हणून २३ (९.६०%) खेळाडूंना गौरविण्यात आले.शासनाकडून वेटलिफ्टिंग खेळाडूंना त्यांच्या क्रीडा कामगिरीसाठी पुरस्कार, बक्षीस यापैकी शिवछत्रपती क्रीडा पुरस्कार देऊन ९ (३.८०%) खेळाडूंना गौरविण्यात आले .शासनाकडून वेटलिफ्टिंग खेळाडूंना त्यांच्या क्रीडा कामगिरीसाठी पुरस्कार, बक्षीस यापैकी अर्जुन पुरस्कार आणि खेलरत्न पुरस्कार देऊन एकाही खेळाडूस गौरविण्यात आले नाही.शासनाकडून वेटलिफ्टिंग खेळाडूंना त्यांच्या क्रीडा कामगिरीसाठी पुरस्कार, बक्षीस यापेक्षा वेगळा पुरस्कार देऊन २१९ (९१.६०%) खेळाडूंना गौरविण्यात आले.

संशोधन शिफारशी:- .

१) शिवाजी विद्यापीठ कार्यक्षेत्रामध्ये महिला खेळाडूंची संख्या वाढविणेसाठी विशेष प्रशिक्षण शिबिरांचे आयोजन करणे, खेळातील संधी बाबत महिला खेळाडूना अवगत करणे, महिला प्रशिक्षकांची संख्या वाढविणेसाठी प्रयत्न करावेत.

२) खेळाडूंच्या सरस कामगीरीमागे प्रशिक्षण संस्थेत उपलब्ध सोयीसुविधांचा महत्वाचा वाटा असतो. त्यामुळे सर्वच प्रशिक्षण संस्थानी सर्व सोयीसुविधा उपलब्ध कराव्यात.

३) राज्य व राष्ट्रीय पातळीवर पुरस्कार मिळविणाऱ्या खेळाडूंची संख्या कमी झालेली आहे. याचे मुख्य कारण म्हणजे पुरस्काराच्या नियामामध्ये झालेले बदल हे आहे. नवीन नियमानुसार खेळाडूना पुरस्कार मिळविणेसाठी प्रशिक्षण संस्थांनी आणखीन खडतर प्रशिक्षण द्यावे.

४) शिवाजी विद्यापीठ कार्यक्षेत्रामध्ये वेटलिफ्टिंग खेळाची भरपूर प्रशिक्षण केंद्रे व खेळाडू उपलब्ध आहेत, खेळाडूंनी आंतरराष्ट्रीय स्तरावर समाधानकारक कामगिरी केलेली आहे. परंतु अद्याप एकही खेळाडू ऑलिम्पिक स्पर्धेसाठी पात्र ठरला नाही. त्यादृष्टीने सर्वच प्रशिक्षण संस्थांनी आणखीन प्रयत्न करावेत

संदर्भसूची:

१) **उपासनी ना. के.** (१९९६) नवे शैक्षणिक मूल्यमापन आणि संख्याशास्त्र, श्री विद्या प्रकाशन पुणे.

२) **दांडेकर वा. ना.** (१९९४), शैक्षणिक मूल्यमापन आणि संख्याशास्त्र, विद्या प्रकाशन पुणे.

३) **घोरमोडे के. यु.**(२००८) शैक्षणिक संशोधनाची मुलतत्वे, विद्या प्रकाशन नागपूर.

४) **डॉ. भिताडे वी. रा.** (१९८८) शैक्षणिक संशोधन, नूतन प्रकाशन, पुणे.

५) **अष्टेकर श्याम** (२०१३) आपले आरोग्य,National बुक ट्रस्ट ऑफ इंडिया, नवी दिल्ली.

६) **श्रीकृष्ण शर्मा** (१९९५) भारोत्तोलान Weightlifting फ्रेंड्स पब्लिकेशन इंडिया.

७) **N. Kumar** (2016) Play & Learn Weightlifting, Khel Sahitya Kendra, New Delhi.