



MEDIA MENTIONS

NOTABLE MEDIA MENTIONS

How Rahi Sarnobat Lost Weight, But Gained A Gold

Apr 07, 2013, 02:52 IST | Shreeram Prasad

A day after Rahi Sarnobat became India's first ever pistol shooter to win a World Cup gold, her trainers explained to SUNDAY MiD DAY the physical and mental rigours that the Kolhapur girl underwent to achieve the medal.

“According to new rules, you need to shoot maybe 60-70 or even more shots in the final. In the older format, one had to shoot about 20 shots in the final. It's not just demanding on a player's physical ability, it's very demanding mentally too,” pointed out Ronak Pandit, a former Commonwealth Games gold medal winning shooter.



Another aspect on which Rahi worked a lot in the past six months is to be fitter, and on reducing her weight. “Shooting is not a sport where weight is a major criteria. But what is important is to have endurance level,” Agashe said. “We worked on her weight loss. But at the same time, we had to ensure that she doesn't lose her stability, and her stance doesn't change. So the weight loss was slow, as we targeted,” Rahi's fitness trainer Darshan Wagh said.

“She has lost five-six kilos in the last few months. It helps increasing an athlete's muscle endurance. Like in Rahi's case, it was not easy to carry so much weight in one position. So she was changing her positions from time to time, was sitting on her knees, and was losing her stance in the process. Now, she can stay in one position for longer periods, and is able to maintain her stance a lot better,” Wagh added.

सराय शिबिरासाठी निवड : दिल्लीतील चमकदार कामगिरीची दखल
मुरगूडची स्वाती ऑलिम्पिकच्या उंबरठ्यावर

मुरगूड : येथील सदाशिवराय पंडितक कुस्ती आवाजघाची (माहे) आंतरराष्ट्रीय महिला पल्लव स्वाती संस्था शिबिर तिने दिल्लीतील पंडित महिना कुस्ती स्वाती तिचे स्वयं चमकदार कामगिरी करत स्वयंपेक्ष लक्ष घेवून घेतले. तिच्या कामगिरीने प्रभावित होत भारतीय कुस्ती महासंघचे अध्यक्ष श्रीजयपुत्रा सिंग यांनी भारतीय कुस्ती संघाच्या ऑलिम्पिक सराय शिबिरासाठी निवड केली. या निवडोमुळे आंतरराष्ट्रीय स्तरावर चमकण्याची संधी स्वातीला मिळाली आहे. अखेर प्रसिद्ध परिषिक्तांमध्ये कुस्तीचे प्रशिक्षण घेणाऱ्या स्वाती शिबिर व नंदिनी साळके यांनी दिल्ली येथील चारागा जाधव इन्स्टीट्यूट येथील प्रशिक्षण घेऊन चमकदार कामगिरी करत स्वयंपेक्ष लक्ष घेवून घेतले. ५३ दिवस पत्रनी गदात नंदिनी दिल्लीची पूजा तोष, राजस्थानची मोना यांना पराभूत केले. उपर्यांत घेतले हरियाणाच्या सोमकान्तू माउ

तिगत ८-१० असा निरदनात पापय पकडण्या लागला. ४८ दिवस पत्रनी गदात महागुणधारे नंदिनिधित्त करणाऱ्या स्वाती शिबिर तिने दिल्ली, हरियाणा येथील मल्लाना विद्यारथ केले. कांस्यपदकाच्या लढतीत मुगुणपदक जिंतेनी फोराट व निरनकुमारी या मल्लारी तिने विघट झुंज दिली. स्वातीची चमकई, कुस्तीतील गुणवत्ता यामुळे श्रीजयपुत्रा सिंग यांनी तिची ऑलिम्पिक कॅम्पसाठी निवड केली. या सराय शिबिरात ऑलिम्पिक, राष्ट्रकुल आदी अंतरराष्ट्रीय स्तरावरील स्वयंची ऑलिम्पिक स्पर्धेमध्ये सरा शिबिराच्या स्पर्धेत या तिने पेटनात उपलब्धीच्या स्वातीला या निवडोमुळे मोठा फायदा होणार आहे. डाई पेटनात या कंपनीने या दोर्पीच्या संपूर्ण चमकीने जबाबदारी उपलब्धी आहे. या कंपनीने स्वाती व नंदिनी यांच्यासाठी दर्शन बाघ यांनी आहातजन्म घेवून निवृत्ती केली आहे. या मल्लाना 'साई'चे आंतरराष्ट्रीय प्रशिक्षक यदारी लपटे, संतोष जाधव, संजय दुपाने, सी. पी. चड्ढा यांचे प्रशिक्षण निवड आहे.

काही तालमीमध्ये मुली कुस्तीत रमणा झाल्या आहेत. ५० ते ६० मुलींच्या सरावने दिल्लीतील आवाजघाचा पल्लवमुरगुप जाण घेत आहे.

कोल्हापूर शिबिरात अनेक महिला कुस्तीतू शिबिर तालमीत सरात करीत आहेत. राज, राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर नाव गाजविणाऱ्या मुलींची संख्या वाढत आहे. मुरगूड येथे 'साई'चे (स्पेर्ट ऑर्गनाईज् ऑफ इंडिया) कुस्ती प्रशिक्षण केंद्र आहे. दिवंगत खासदार सदाशिवराय मंडलिक व 'साई'चे महासुद्धारे तत्कालीन समन्वयक चंद्रकांत चव्हाण यांच्या प्रयत्नातून हे केंद्र सुरू झाले. सन २०१० मध्ये हे केंद्र सुरू झाले तेव्हा तीन मुली सरावाला येत होत्या. आता ही संख्या दरसालने वाढवण्याचे प्रा. दादरसाहेब लवटे सांगतात. एका अर्थाने महिला कुस्ती किती झपाट्याने वाढते - शिबिरात आहे. याचे दर्शन घेवून घडते. 'साई'कडून येथे आंतरराष्ट्रीय दर्जाचे मॅट मुरगुप झाले असून आगरी एक मॅट मुरगुप झाले आहे. १२ मुलींना दमक घेतले आहे. नंदिनी साळके व स्वाती शिबिर या कंपनीने शिबिर घरातील. पण, स्वाती कुस्तीतील प्रथी यदुनू जर्क केंद्रात कॅम्पिंग

इंडिया वा बहाराष्ट्रीय कम्पनेने खर्चाची पूर्ण भार उपलब्धी आहे. दरमहा दहा हजार रुपये मानधन, देवा-विदेशीतील प्रवास खर्च, उद्योग परिश्रमात खर्च ही जबाबदारी घेतले असून यामुळे एक आवाज शिबिराचे दर्शन नाव हे महिलांमध्ये एकदा घेत देऊन आवाज, यामुळे स्वातीची संख्येत मार्गदर्शन करतात. भारतीय कुस्ती संघाच्या ऑलिम्पिक सराव शिबिरासाठी स्वातीची निवड झाली आहे. देशातील सर्वोत्तम महिला कुस्तीप्रेमसंस्तेत शिबिर सराव सुरू आहे.

कोल्हापूर शिबिरात महिला कुस्तीप्रेम संस्था वाढत आहे. रेखा माने हीचि ओळख महासुद्धारा झाली आहे. 'कोल्हापूर'ने शिबिरावर एक खास लेख यामुळे प्रसिद्ध केला आहे. तेजस सोमना, ऋतुजा मुळीक, निशा खेर (पुणे), रानी तुष व गीता मिसाली (कर्नाटक), नम्रा माने (राजगणे), शिवा व दिव्या कारडे (साडे), शिबिरी व शिवा पाटील, रंशिका काळे (आमशी), उषा माने (कोल्हापूर), ऊर्मिला बाटे (वस्त्रभूमी), सुष्मया मिश्री (पाणवत), श्रेता साळुवे (मीजे सांगव), अशा अनेक महिला कुस्तीप्रेम वास्त्या प्रकरे यमगू लागल्या आहेत.

कुस्ती खेळ ताकदीचा. सहा मिनिटांच्या खेळात गती व ताकद यांचे संतुलन ठेवत प्रतिस्पर्धाला मनवाये लागते. अशा खेळाकडे वळणाऱ्या मुलींची संख्या वाढत असली तरी स्वाती जबाबदारी कोण कोणत हा काळजी मुद्दा आहे. एखादी रेखा काळता बऱ्याचारा मुली शिबिर पारच्या. त्याचा आहारसह वाढता खर्च कुटुंबाच्या आवाजघातोर्या. खेळात प्रथी पण आर्थिक चाणक्य खेळातून परतून काढण्या लावतात. राष्ट्रीय खेळ स्पर्धेत पहिले तीन क्रमांक मिळवणाऱ्या खेळातून सात, चाच लेख तीन लाखांचे बक्षीस देण्याची घोषणा करून शासनाने केली. पण सर्व उलटले तरी ही संकम आदान मिळाली नसल्याने काश्चाया शिबिरात हा खर्चीक खेळ खेळावया, हा प्रश्न महिला कुस्तीप्रेमितांना घडवतात. यामुळे यामुळे येवता सर्वत पावडीर उलटलीत संकम आहे. परतत्याच विद्य लक्ष्मण रंडे कोटयचे पण शिबिर समर्थनात घोषीपात्र करू करायचे हे मात्र त्याच्या कुस्ती पचवणे. मुरगूड काळता कुस्तीचे स्वतंत्र प्रशिक्षण केंद्र नाही. आखाज नाही. यामुळे स्वाती निम, मॅट यामा अमन, सुकुवाची आवाळ निरुवारी, पदोर्षी होणाऱ्या खर्चासाठी आर्थिक पाठवळना अमन, अशा प्रसिद्ध परिश्रमाती जेविस आलेल्या महिला कुस्तीप्रेमी या खेळार धडपड सुरू आहे ती केवळ आपले कशिर सुधारले या अक्षेणे.

कुस्ती खेळ ताकदीचा. सहा मिनिटांच्या खेळात गती व ताकद यांचे संतुलन ठेवत प्रतिस्पर्धाला मनवाये लागते. अशा खेळाकडे वळणाऱ्या मुलींची संख्या वाढत असली तरी स्वाती जबाबदारी कोण कोणत हा काळजी मुद्दा आहे. एखादी रेखा काळता बऱ्याचारा मुली शिबिर पारच्या. त्याचा आहारसह वाढता खर्च कुटुंबाच्या आवाजघातोर्या. खेळात प्रथी पण आर्थिक चाणक्य खेळातून परतून काढण्या लावतात. राष्ट्रीय खेळ स्पर्धेत पहिले तीन क्रमांक मिळवणाऱ्या खेळातून सात, चाच लेख तीन लाखांचे बक्षीस देण्याची घोषणा करून शासनाने केली. पण सर्व उलटले तरी ही संकम आदान मिळाली नसल्याने काश्चाया शिबिरात हा खर्चीक खेळ खेळावया, हा प्रश्न महिला कुस्तीप्रेमितांना घडवतात. यामुळे यामुळे येवता सर्वत पावडीर उलटलीत संकम आहे. परतत्याच विद्य लक्ष्मण रंडे कोटयचे पण शिबिर समर्थनात घोषीपात्र करू करायचे हे मात्र त्याच्या कुस्ती पचवणे. मुरगूड काळता कुस्तीचे स्वतंत्र प्रशिक्षण केंद्र नाही. आखाज नाही. यामुळे स्वाती निम, मॅट यामा अमन, सुकुवाची आवाळ निरुवारी, पदोर्षी होणाऱ्या खर्चासाठी आर्थिक पाठवळना अमन, अशा प्रसिद्ध परिश्रमाती जेविस आलेल्या महिला कुस्तीप्रेमी या खेळार धडपड सुरू आहे ती केवळ आपले कशिर सुधारले या अक्षेणे.

१६ जून २०१३

RIISING FROM THE DUST

By Abhijeet Kulkarni, Mumbai Mirror | Updated: Mar 25, 2017, 08:50 AM IST



Top: Nandini Salokhe with teammate Swati Shinde and coach Dada Lavate with the runner-up cheque. (Above) with trainer Darshan Wagh

“As a coach, I can tell you that these girls were never short of talent but the transformation after they started working with strength and conditioning coach Darshan Wagh has been something special. Even for me it has been a learning curve on the training floor and these facilities are also helping our other wrestlers,” said Lavate, adding that he was also happy with Swati's performance in Ambala though she finished outside the medal bracket.

It's special feeling and I want a medal: Aditi Mutatkar

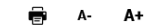


After being out for almost the whole of last year, Mutatkar made a successful return at the Syed Modi memorial tournament in Lucknow in December 2009, reaching the final. She then she made it to the semi-finals of the Senior Nationals in January this year before withdrawing because of the same injury.

Her physiotherapy sessions with Dr Anand Gangwal helped her through the injury. Aditi made it to the quarterfinals of the Asian Badminton Championship in April before replacing Gayatri Vartak in the Indian team for the Uber Cup finals.

“For the last three months, I have a new trainer. His name is Darshan Wagh. I am currently training with him and it has helped a lot. I don't have any injury scare. It is no more playing in my mind,” she said.

Asked about her women's singles hopes in the Commonwealth Games, Aditi said she has set a target of quarterfinals at least.



Corporate touch helps Murgud's Nandini beat the odds to claim silver at Bharat Kesari.

When Nandini Salokhe from Murgud in Kolhapur district participated in the National Games in Kerala two years ago, the youngster was a complete greenhorn. Though she managed to win a silver medal in a depleted field, she and her coach Dada Lavate understood the difference in competition levels in the junior and senior circuit.

What did winning the national championship mean to you?

I've won the other age-group nationals (U-13, U-16, U-19). The nationals is always important. You always want to be called a national champion. I badly needed to win something. For my parents especially — they still can't believe it, because they're so used to seeing me injured.

What role did your personal trainer play?

I started working with a personal trainer, Darshan Wagh, six months ago, and it's working out well. Earlier, I never knew the answers. Darshan knows everything about me — my history of injuries, and he keeps coming up with new ideas, and since he's young, he's enthusiastic, and that pushes me too.