To, **Date: - 21/09/2020**

The Principal,
Indraraj Art's commerc And Science College, Sillod
Dist:-Aurangabad.

Subject: - Submission of the Report of the Online International Workshop on "Sports Injuries and Prevention" organized on 28th August 2020.

Respected Madam,

With respect of above cited subject, I am submitting the detailed report of the International Workshop on "Sports Injuries and Prevention" organized on 28th August 2020 to celebrate the birth anniversary of Hockey Legend Major Dhyanchand. It was organized in association of **Indraraj Art's commerc And Science College Sillod, Manikchand Pahade Law College Aurangabad, Sow IBP Mahila Mahavidyalaya Aurangabad, SBES College of Arts and Commerce Aurangabad, SBES College of Science Aurangabad, Rajarshi Shahu College, Waluj** Please acknowledge the receipt of the same.

In anticipation of your kind cooperation, please do the needful and oblige.

Yours Sincerely

Dr. Madhavsing B Ingle ,
Department of Physical Education & Sports

Encl: Detailed report of Online International Workshop.

Report of the Online International Workshop on "Sports Injuries and Prevention"

Organizing College Principal	❖ **Dr. Shashikant Shirsath** , Principal I/C ,Manikchand Manikchand Pahade Law College Aurangabad. ❖ **Dr. Vasudha Purohit** , Principal,Dr.Sow. I.B.P. Mahial Kala Mahavidyalaya, Aurangabad. ❖ **Dr. Makarand Paithankar ,**Principal I/C , SBES College of Arts and Commerce Aurangabad. ❖ **Dr. Balaji Nagtilak ,** Principal I/C ,SBES College of Science , Aurangabad. ❖ **Dr. Nishikant Alte ,** Principal, Rajarshi Shahu College, Waluj Dist. Aurangabad. ❖ **Dr. Pramod Sharma ,** Principal , Indraraj College of Arts, Commerce and Science College, Sillod Dist. Aurangabad.
Date	❖ **28th August 2020 Time : 11.00 am to 2.00 pm**
The Speakers	❖ Mr. Sibusiso Vilane , International Mountaineer & Athlete , Africa. ❖ Dr. Kartikee Shiradkar , Ex. Academy Physiotherapist , Perth ,UK. ❖ Dr. Vishwakash Jain , Physiotherepist , LNIPE Gwaliar (MP), India. ❖ Dr. Shatrunjay Kote , Principal , MSM's College of Physical Education, Aurangabad (MH)
Organizing Committee	❖ **Dr. Sachin Deshmukh ,** Director of Physical Education , Manikchand Manikchand Pahade Law College Aurangabad. ❖ **Ms. Manisha Waghmare,** Director of Physical Education , I.B.P. Mahial Kala Mahavidyalaya, Aurangabad. ❖ **Dr. Dayanand Kamble ,** Director of Physical Education, SBES College of Arts and Commerce Aurangabad. ❖ **Dr. Vishal Deshpande,** Director of Physical Education, SBES College of Science, Aurangabad. ❖ **Mr. Madhukar Wakale ,** Director of Physical Education, Rajarshi Shahu College, Waluj Dist. Aurangabad. ❖ **Dr. Madhavsingh Ingale,** Director of Physical Education, Indraraj College of Arts, Commerce and Science College, Sillod Dist. Aurangabad.
Registration Link **Feedback Link**	❖ https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSegwObCxiarfcKET36OqqNxZ46JuU1-MepHsw9BhspAhREgmQ/viewform?usp=sf_link ❖ **https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfzcDkvymazS3UoEgW-LLbjQJr0AcWQkV2D1G4Vwpsad-2D9Q/viewform?usp=sf_link**

❖ **Workshop Brochure: Page 1**

❖ **Workshop Brochure : Page 2**

Aim of the Workshop

To aware the sports person regarding the causes of sports injuries and address various remedial measures.

Objective of the Workshop

1. **To address the optimum training load strategy to avoid injuries after the break caused due to Covid-19.**
2. **To aware the athletes regarding overuse injuries, its mechanism and prevention.**
3. **To address the common sports injuries among the athletes and their management.**
4. **To address the common high altitude injuries and preventive measures for trekkers.**
5. **To address the role of kinesiology in avoiding sports injuries.**

Renowned Speakers

	Mr. SibusisoVilane International Mountaineer, Inspirational Speaker, Africa.	Topic – High Altitude injuries & Prevention 1. Common high Altitude Injuries - Causes and Prevention 2. Cold Injuries/ Frost bite - Causes and Prevention	35 min
	Dr. KartikeeShirodkar Ex. Academy Physiotherapist, Perth, United Kingdom.	Overuse Injuries and preventive measures 1. Effect of reduced training during COVID 19 lockdown 2. Effect of sudden increase in training after the unlock 3. Overuse injuries and its mechanism 4. Common examples of overuse injuries 5. Preventive measures to reduce the risk of overuse injuries	35 min
	Dr. Vishwakash Jain Physiotherapist, LNIPE Gwalior (MP) India.	Common Sports Injuries Among Athlete and Their Management. 1. Shin Splint (What to do and What not to do) 2. Low Back Ache In Young Athlete 3. Knee Pain (Wear and Tear) 4. POLICE Protocol 5. TOTAP'S Regime	35 min
	Dr. ShatrunjayKote Principal, MSM's College of Physical Education, Aurangabad (MH), India	Role of kinesiology in avoiding sports injuries 1. Joints and Fundamental movements 2. Muscles involved 3. Planes and axis 4. Postures 5. Massage technique	35 min

❖ **Workshop Brochure : Page 3**

ONLINE INTERNATIONAL WORKSHOP ON SPORTS INJURIES AND PREVENTION

ORGANISED BY

ESTD: Jun 1970	**Marathwada Legal and General Education Society's** **Dr. Sow. Indirabai Bhaskarrao Pathak Mahila Kala Mahavidyalaya, Aurangabad** ❖ **Dr. Vasudha Purohit** - Principal ❖ **Ms. Manisha Waghmare** - Director of Physical Education (Co-ordinator)
	Marathwada Legal and General Education Society's **Manikchand Pahade Law College, Aurangabad (MS)** ❖ **Dr. Shashikant Shirsath** – Principal I/C ❖ **Dr. Sachin Deshmukh** – Director of Physical Education (Co-ordinator)
	Saraswati Bhuvan Education Society's **SBES College of Arts and Commerce, Aurangabad** ❖ **Dr. Makarand Paithankar** - Principal I/C ❖ **Dr. Dayanand Kamble** - Director of Physical Education (Co-ordinator)
	Saraswati Bhuvan Education Society's **SBES College of Science, Aurangabad** ❖ **Dr. Balaji Nagtilak** - Principal I/C ❖ **Dr. Vishal Deshpande** - Director of Physical Education (Co-ordinator)
	Parivartan Education Society's, Jalna **Rajarshi Shahu Arts and Science College, Waluj, Aurangabad** ❖ **Dr. Nishikant Alte** - Principal ❖ **Mr. Madhukar Wakale** - Director of Physical Education (Co-ordinator)
	Ajanta Education & Military Preparatory Institute, Aurangabad **Indraraj Arts, Commerce and Science College, Sillod, Dist. Aurangabad** ❖ **Dr. Pramod Sharma** - Principal ❖ **Dr. Madhavsingh Ingale** - Director of Physical Education (Co-ordinator)

- **Link for Workshop:-**

Celebration of National Sports Day in the memory of the Indian Hockey Legend Major Dhyanchand

Online International Workshop on

"Sports Injuries and Prevention"

Day/ Date: - Friday, August 28, 2020

Time: - 11.00am to 2.00pm

Join us on Zoom Meeting Link:

https://us02web.zoom.us/j/89059092641?pwd=dEdyTFArS05RTVBKc051OHY1QU0zUT09

Meeting ID: 890 5909 2641 Password: mplaw#123

YouTube Link

https://www.youtube.com/channel/UCoalfw8JWfK_HzTmHlOA1EQ

Program Coordinator

Dr. Dayananad Kamble	**Ms. Manisha Waghmare**	**Dr. Vishal Deshpande**
Dr. Madhavsingh Ingale	**Mr. MadhukarWakale**	**Dr. Sachin Deshmukh**

"Stay Home Stay Safe"

❖ **Table Programme:-**

Celebration of National Sports Day in the memory of the Indian Hockey Legend Major Dhyanchand

InternationalOnline Workshop on Sports Injuries and Prevention

Table Programme

Day/ Date: - Friday, August 28, 2020 **Time: - 11.00am to 2.00pm**

Welcome to Participants	:	Dr. Sachin Deshmukh (1Min.)
Welcome/ Introductory Speech	:	Dr. Vasudha Purohit, Principal (IBP) (3Min.)
Introduction of Speaker-1	:	Prof. Madhukar Wakale (1Min.)
Key note address	:	Dr. Kartikee Shirodkar(UK) (35Min.)
Introduction of Speaker-2	:	Dr. Sachin Deshmukh (1Min.)
Key note address	:	Dr. Vishwakash Jain (Gwalior) (35Min.)
Introduction of Speaker-3	:	Prof. Manisha Waghmare (1Min.)
Key note address	:	Mr. Sibusiso Vilane (Africa) (35Min.)
Introduction of Speaker -4	:	Dr. Madhavsingh Ingale (1Min.)
Key note address	:	Dr. Shatrunjay Kote (Aurangabad) (35Min.)
Question Answer Session	:	Dr. Jagdish Vyas, Dr. Vishal Deshpande Mr.ShahrukhahemadAagamiya Shah(10Min.)
Concluding Remark	:	Dr. Shashikant Shirsat, Principal (MPL) (3Min.)
Vote of Thanks	:	Dr. Sachin Deshmukh (2Min.)
Technical Team	:	Dr. Jagdish Vyas, Dr. Sachin Deshmukh Mr. Manoj Bhujbal & Shubham Jaiswal,
Anchor	:	Mr.Shahrukhahemad Aagamiya Shah (Final Year Student)

Program Coordinator

Dr. Dayananad Kamble
SBES College of Arts & Comm.

Prof. Manisha Waghmare
Dr. Sow. IBP Mahila Kala Mahavidyalaya,

Dr. Vishal Deshpande
SBES College of Science College

Dr. MadhavsinghIngale
Indraraj Arts, Comm.& Sci.College, sillod

Prof. Madhukar Wakale
Rajarshi Shahu Arts and Sci.College Waluj

Dr. Sachin Deshmukh
M.P.Law College, Aurangabad

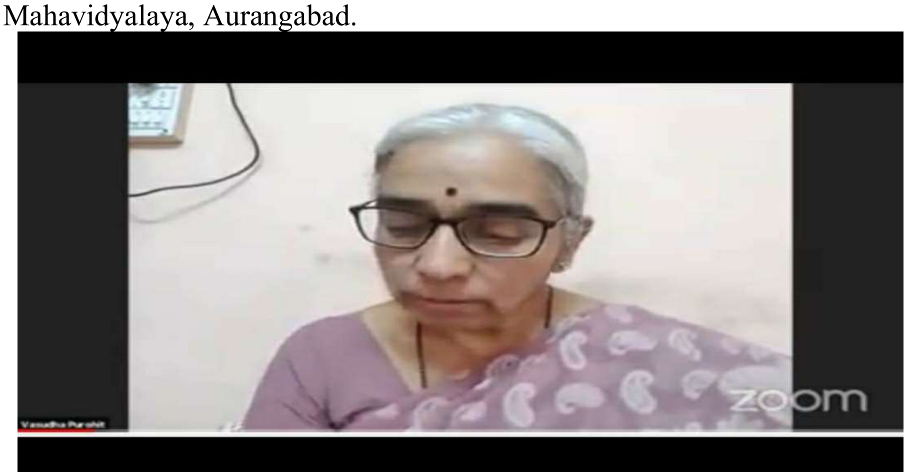
Dr. S. G. Shirsat, Principal I/c
Manikchand Pahade Law College Aurangabad

Principal
M.P.Law College
AURANGABAD

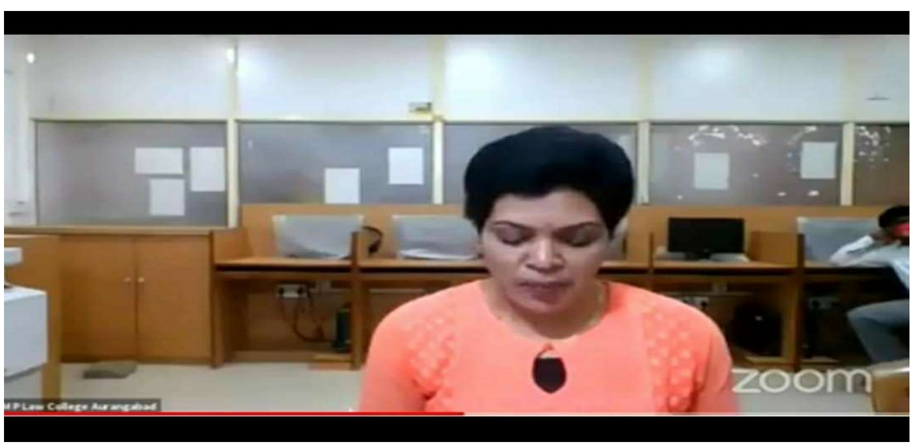
Dr. Vasudha Purohit, Principal
Dr. Sow. IBP Mahila Kala Mahavidyalaya Aurangabad.

PRINCIPAL
Dr. Sow. I.B.P. Mahila Kala Mahavidyalaya
AURANGABAD

Scanned with CamScanner

Anchor	**Mr. Sharukhkhahemad Aabamiya Shah** (Final Year Students)
Welcome to Participants	**Dr. Vishal Deshpande** Director of Physical Education, SBES College of Science, Aurangabad.
Welcome / Introductory Speech	**Dr. Vasudha Purohit** , Principal,Dr.Sow. I.B.P. Mahial Kala Mahavidyalaya, Aurangabad. 

Introduction of Speaker-1	❖ **Mr. Madhukar Wakale ,** Director of Physical Education, Rajarshi Shahu College, Waluj Dist. Aurangabad.
Key note address	❖ **Dr. Kartikee Shiradkar** , Ex. Academy Physiotherapist , Perth ,UK.
Introduction of Speaker-2	**Dr. Sachin Deshmukh ,** Director of Physical Education , Manikchand Manikchand Pahade Law College Aurangabad

<table>
<tr><td></td><td>
</td></tr>
<tr><td>Key note address</td><td>❖ Dr. Vishwakash Jain , Physiotherapist , LNIPE Gwalior (MP), India.
</td></tr>
<tr><td>Introduction of Speaker-3</td><td>❖ Ms. Manisha Waghmare, Director of Physical Education , I.B.P. Mahial Kala Mahavidyalaya, Aurangabad.

</td></tr>
<tr><td>Key note address</td><td>Mr. Sibusiso Vilane , International Mountaineer & Athlete , Africa.</td></tr>
</table>

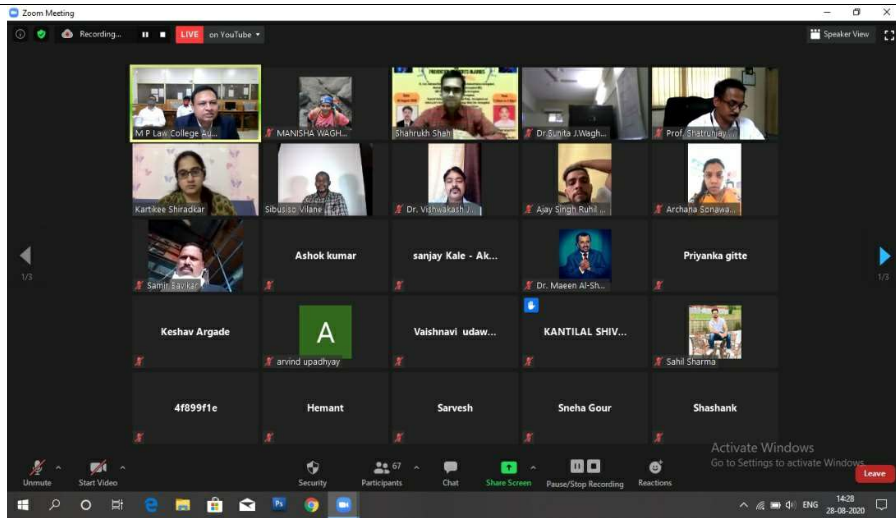
Introduction of Speaker-4	**Dr. Madhavsingh Ingale,** Director of Physical Education, Indraraj College of Arts, Commerce and Science College, Sillod Dist. Aurangabad
Key note address	❖ **Dr. Shatrunjay Kote ,** Principal , MSM's College of Physical Education, Aurangabad (MH)

<table>
<tr>
<td>Question Answer Session</td>
<td>1.Dr. Jagdish Vyas 2.Dr. Sachin Deshmukh

</td>
</tr>
<tr>
<td>Concluding Remarks</td>
<td>Dr. Shashikant Shirsath , Principal I/C ,Manikchand Manikchand Pahade Law College Aurangabad.

</td>
</tr>
<tr>
<td>Vote of Thanks</td>
<td>❖ Dr. Sachin Deshmukh , Director of Physical Education , Manikchand Manikchand Pahade Law College Aurangabad.

</td>
</tr>
</table>

Snap of International Workshop	

❖ **<u>Certificate of Participation:</u>**

ONLINE INTERNATIONAL WORKSHOP
ON
SPORTS INJURIES AND PREVENTION
Organised by
Dr.Sow. Indirabai Bhaskarrao Pathak Mahila Kala Mahavidyalaya Aurangabad
Manikchand Pahade Law College , Aurangabad (MS)
SBES College of Arts and Commerce , Aurangabad.
SBES College of Science , Aurangabad.
Rajarshi Shahu Arts and Science College Waluj, Aurangabad. and
Indraraj Arts , Commerce and Science College ,Sillod ,Dist. Aurangabad

Certificate of Participation
This is to certify that

has actively participated in the Online International Workshop on "Sports Injuries and Prevention" organized by the Departments of Physical Education on 28 August 2020.
ID.No.

Dr. Pramod Sharma PRINCIPAL	Dr. Nishikant Alte PRINCIPAL	Dr. Balaji Nagtilak PRINCIPAL I/C	Dr. Makarand Paithankar PRINCIPAL I/C	Dr. Shashikant Shirsath PRINCIPAL I/C	Dr. Vasudha Purohit PRINCIPAL

<u>Workshop Banner</u>:-

❖ **<u>Workshop News</u>:-**

Marathwada Legal & General Education Society's
MANIKCHAND PAHADE LAW COLLEGE, AURANGABAD.
Re-Accredited by NAAC with 'B+' Grade (2019)
20th Rank of OUTLOOK India's Best Professional Colleges (Law) 2019
33rd Rank of INDIA TODAY India's Best Professional Colleges (Law) 2019
15th Rank of Careers 360 Magazine best traditional law Colleges in India 2019

Dr. S. G. Shirsat,
LL.M. Ph. D.
Principal I/c

Samarth nagar, Aurangabad – 431001 (MS)
☎(O) 0240-2336621, (R) 2357175
Fax: (0240) 2341146
Web: www.mplaw.org
E-mail ID : mplawcollege@gmail.com

सं.क्रं.मा.प.वि.म./बा.प्र.क्रं/ दि. २९/०८/२०२०.

बातमी

आंतरराष्ट्रीय कार्यशाळा "खेळातील इजा आणि प्रतिबंध"

आंतरराष्ट्रीय कार्यशाळा "खेळातील इजा आणि प्रतिबंध" दि. २८ ऑगस्ट २०२० रोजी संपन्न झाली. राष्ट्रीय क्रीडा दिनाचे औचित्य साधून औरंगाबाद जिल्ह्यातील प्रथमच सहा महाविद्यालयांच्या संयुक्त विद्यमाने आंतरराष्ट्रीय कार्यशाळा खेळाडू, मार्गदर्शक व क्रीडा शिक्षक यांसाठी **"खेळातील इजा आणि प्रतिबंध"** या विषयावर आयोजीत करण्यात आली. या कार्यशाळेत एकुण १३८२ खेळाडू, मार्गदर्शक, व क्रीडा शिक्षक ह्यांनी नोंदणी केली होती. तसेच आंतरराष्ट्रीय खेळाडू व प्रशिक्षक यांनी नोंदणीची संख्या ही १३० होती त्यामध्ये ग्रीस, दुबई, अफगाणिस्तान, इराण, इराक, अमेरीका, आफ्रिका, युरोप, आर्जेटींना, बेल्जीयम, ऑस्टेलिया, सौदी, नेपाळ, चायना, ब्राझील, यमन, जर्मनी या देशातील खेळाडू व मार्गदर्शक आहेत. ही कार्यशाळा **zoom meeting** व माणिकचंद पहाडे विधि महाविद्यालयाच्या अधिकृत कार्यालयीन **YouTube** चॅलेनवर प्रसारीत करण्यात आली.

कार्यशाळेचा मुळ उद्देश:- क्रीडा दुखापती मागील कारणे आणि विविध उपयांवर लक्ष वेधण्यासाठी खेळाडूंना जागरूक करणे.

कार्यशाळेचे उद्देश

१. कोविड-१९ मुळे आलेल्या ब्रेकनंतर होणारी इजा टाळण्यासाठी इष्टतम प्रशिक्षण व भारनियोजन ठरविणे.
२. खेळाडूना जास्तीत जास्त दुखापत होण्याबाबतची जाणीव ठेवणे हे यंत्रणा आणि प्रतिबंधा बदल करणे.
३. क्रीडापटू/खेळाडू ह्यांच्या व्यवस्थापनांमधील सामान्य इजा कशा दूर करण्यासाठी उपाययोजना.
४. ट्रेकर्ससाठी सामान्य दुखापत टाळण्यासाठी व प्रतिबंध करण्यासाठी उपाययोजना .
५. खेळातील दुखापती टाळण्यासाठी किनेसियोलॉजीच्या भुमीके कडे लक्ष वेधणे.

या कार्यशाळेसाठी माणिकचंद पहाडे विधि महाविद्यालय, डॉ. सौ. इ. भा. पाठक महिला कला महाविद्यालय, सरस्वतीभुवन कला व वाणिज्य महाविद्यालय, सरस्वतीभुवन विज्ञान महाविद्यालय, राजश्री शाहू कला व विज्ञान महाविद्यालय व इंद्रराज कला व विज्ञान महाविद्यालय यांचा समावेश होता.

कार्यशाळेत खालील प्रमुख वक्त्यांनी मार्गदर्शन केले.

- प्रथम सत्रात **डॉ. कार्तीकी शिराडकर, यूके (Physiotherapist)** ह्यांनी Overuse Injuries and Preventive Measures ह्या विषयांचे अतिशय तंत्र शुध्द असे मार्गदर्शन केले. त्यांच्या व्याख्यानात खालील मुद्दे त्यांनी प्रामुख्यांने मांडली.

१. कोविड-१९ दरम्यान प्रशिक्षण कमी करण्याचा परिणाम.
२. अनलॉकनंतर प्रशिक्षण अचानक वाढ होण्याचा परिणाम.
३. दुखापत आणि त्याच्यावर नियंत्रण.
४. स्नायुंचा जास्त वापराच्या दुखापतीची उदाहरणे देऊन स्पष्ट केले.
५. अतिरिक्त जखमी होण्याच्या धोका कमी करण्यासाठी प्रतिबंधात्मक उपाय.

Dr. S. G. Shirsat,
LL.M. Ph. D.
Principal I/c

Samarth nagar, Aurangabad – 431001 (MS)
(O) 0240-2336621, (R) 2357175
Fax: (0240) 2341146
Web: www.mplaw.org
E-mail ID: mplawcollege@gmail.com

- द्वितीय सत्रामध्ये **डॉ. विश्वआकाश जैन (Physiotherapist)** LNIPE,ग्वालिअर ह्यांनी खेळाडुना Common Sports Injuries Among Athlete ह्या विषयावर अतिशय सोप्या व सरळ भाषेत छान मार्गदर्शन केले. त्यातील काही मुद्दे.

१. खेळाडू मध्ये लोअर बॅक इजा कशी कमी करणे.
२. गुडघे दु:खी खेळातील सामान्य दुखापती कशा प्रतिबंधित करणे.

- तृतीय सत्रामध्ये **श्री. सिवुसीसो विलाणे (आफ्रिका)** आंतरराष्ट्रीय धावक व गिर्यारोहक ह्यांनी High Altitude Injuries and Prevention ह्या विषयावर उत्कृष्ट असे मार्गदर्शन केले. त्यातील काही मुद्दे

१. उंचावरील श्वसनक्रिया कशी वाढवावी.
२. गिर्यारोहनाच्या प्रशिक्षणाच्या इजा व प्रतिबंधक.
३. उंचावरिल दुखापती कशा प्रकारे प्रतिबंधित करणे यांवरिल उपाय.

- चतुर्थ सत्रामध्ये **डॉ. शत्रुजंय कोटे, प्राचार्य MSM College,औरंगावाद** ह्यांनी Role of Kinesiology in Avoiding Sports Injuries ह्या विषयावर सखोल असे मार्गदर्शन केले. ह्यांनी खालील मुद्दे अतिशय मुद्देसुदपणे समजुन सांगितले.

१. स्नायु संयुक्त आणि मुलभूत हालचाली.
२. स्नायुंचा सहभाग व त्यांची कार्यक्षमता.
३. शरिर पवित्रा, शरिर रचना.
४. मालिश तंत्र.

कार्यशाळेचे कार्यक्रम खालील प्रमाणे आयोजीत करण्यात आला.

प्रथम कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक डॉ. विशाल देशपांडे यांनी केले. कार्यशाळेचा परिचय उद्देश व महत्व डॉ. वसुधा पुरोहित, प्राचार्य डॉ. सौ. इ. भा. पाठक कला महिला महाविद्यालय यांनी केले.

प्रथम सत्राच्या प्रमुख वक्त्या डॉ. कार्तीकी शिराडकर ह्यांचे परिचय प्रा. मधुकर वाकळे ह्यांनी केले. द्वितीय सत्राचे प्रमुख वक्ते डॉ. विश्वआकाश जैन ह्यांचे परिचय डॉ. सचिन देशमुख ह्यांनी केले. तृतीय सत्राचे प्रमुख वक्ते श्री. सिबुसीसो विलाणे, आफ्रिका ह्यांचा परिचय प्रा. मनिषा वाघमारे ह्यांनी केले. तसेच चतुर्थ सत्राचे प्रमुख वक्ते डॉ. शत्रुजंय कोटे ह्यांचा परिचय डॉ. माधवसिंग इंगळे यांनी केले.

सर्व कार्यशाळेचा एकत्र सारांश प्राचार्य. डॉ. शशिकांत शिरसाट, माणिकचंद पहाडे विधि महाविद्यालय यांनी अतिशय सुंदर मोजक्या शब्दात कार्यशाळेचे एकुण प्रयोजन भुमिका स्पष्ट करून सर्व सहा महाविद्यालयांच्या शैक्षणिक संस्थेचे व प्राचार्यांचे आभार मानले.

कार्यशाळेचे आभार प्रदर्शन डॉ. सचिन देशमुख यानी केले. कार्यशाळेचे सुत्रसंचालन कु. शाहरूख शाह यांनी केले. तसचे तांत्रिक समितीचे डॉ. जगदिश व्यास आणि कु. शुभम् जैस्वाल ह्यांनी अतिशय उत्कृष्ट असे नियोजन करून दिले. तसेच सर्व महाविद्यालयातील सर्व शिक्षक व शिक्षकेत्तर कर्मचारी यांनी परिश्रम घेतले.

M.P. LAW COLLEGE Aurangabad

Shirsat
प्रभारी प्राचार्य
Principal I/C.
M.P. LAW COLLEGE
Aurangabad

❖ **News Published in Maharashtra Times Daily News Paper:**

‘खेळाडूंनी दुखापतीपासून दूर राहणे महत्त्वाचे’

कार्यशाळेत विविध तज्ज्ञांचे मत

औरंगाबाद : करोना विषाणू संसर्गाला रोखण्यासाठी तब्बल गेल्या पाच महिन्यांपासून क्रीडा क्षेत्रातील घडामोडी बंदच आहेत. आता परिस्थिती ‘अनलॉक’ होत असली तरी अद्याप काही निवडक क्रीडा प्रकार वगळता अनेक खेळ हे बंदच आहेत. अशा परिस्थितीत खेळाडूंनी वैयक्तिक कौशल्य टिकवताना सामान्य इजा, दुखापतीपासून दूर राहाण्यासाठी उपाययोजना आखणे नितांत गरजेचे आहे अशी भावना आंतरराष्ट्रीय कार्यशाळेत विविध तज्ज्ञांनी व्यक्त केली आहे.

राष्ट्रीय क्रीडादिनाच्यानिमित्ताने माणिकचंद पहाडे विधी महाविद्यालय, महिला कला महाविद्यालय, सरस्वती भुवन कला व वाणिज्य महाविद्यालय, सरस्वती भुवन विज्ञान महाविद्यालय, राजश्री शाहू कला व विज्ञान महाविद्यालय, इंद्रराज कला व विज्ञान महाविद्यालयातर्फे ‘खेळातील इजा आणि प्रतिबंध’ याविषयावर आंतरराष्ट्रीय कार्यशाळा घेण्यात आली. या कार्यशाळेत एकूण एक हजार ३८२ खेळाडू, मार्गदर्शक व क्रीडा शिक्षकांनी सहभाग घेतला होता. यात ग्रीस, दुबई, आफगाणिस्तान, इराण, इराक, अमेरिका, अर्जेंटिना, बेल्जियम, ऑस्ट्रेलिया, सौदी अरेबिया, नेपाळ, चीन, ब्राझील, जर्मनीसह विविध देशांतील १३० प्रशिक्षकांनी नोंदणी केली होती.

क्रीडा दुखापतीमागील कारणे व विविध उपयांवर लक्ष वेधण्यासाठी खेळाडूंना जागरुक करणे हा मुख्य उद्देश या कार्यशाळेचा होता. फिजिओथेरपिस्ट डॉ. कार्तिक शिरोडकर यांनी खेळाडूंना होणाऱ्या दुखापती व त्यावरील उपाययोजना याविषयी मार्गदर्शन केले. करोना काळात प्रशिक्षण बंद असणे अथवा कमी असणे, अनलॉकनंतर प्रशिक्षणात अचानक वाढ, दुखापत व त्याच्यावर नियंत्रण, स्नायूंचा जास्त वापराच्या दुखापतीची उदाहरणे देऊन त्यांनी सखोल माहिती दिली.

ग्वाल्हेरच्या डॉ. विश्वआकाश जैन यांनी खेळाडूंना होणाऱ्या साध्या दुखापतींवर प्रकाशझोत टाकला. खेळाडूंमध्ये लोअरबॅक दुखापती कशी कमी करणे, गुडघेदुखी खेळातील सामान्य दुखापती कशा प्रतिबंधित करणे या विषयी सखोल मार्गदर्शन जैन यांनी केले. आफ्रिकेचे सिबुसीसो विलाणे यांनी उंच शिखरावर श्वसनक्रिया कशी वाढवावी, गिर्यारोहणाच्या प्रशिक्षणाच्या इजा व प्रतिबंधक, उंचावरील दुखापती कशा प्रकारे टाळाव्यात या विषयी मार्गदर्शन करीत उपयुक्त सूचना केल्या.

एमएसएम कॉलेजचे प्राचार्य डॉ. शत्रुंजय कोटे यांनी स्नायू संयुक्त व मुलभूत हालचाली, स्नायूंचा सहभाग व त्यांची कार्यक्षमता, शरीरपवित्रा, शरीररचना, मॉलिश तंत्र या विषयावर माहिती दिली. सरस्वती भुवन विज्ञान महाविद्यालयाचे क्रीडा विभाग प्रमुख डॉ. विशाल देशपांडे यांनी प्रास्ताविक केले. महिला कला महाविद्यालयाच्या प्राचार्या डॉ. वसुधा पुरोहित यांनी कार्यशाळेचा उद्देश व महत्त्व सांगितले. मधुकर वाकळे, डॉ. सचिन देशमुख, प्रा. मनीषा वाघमारे, डॉ. माधवसिंग इंगळे यांनी प्रमुख वक्त्यांचा परिचय करुन दिला. माणिकचंद पहाडे विधी महाविद्यालयाचे प्राचार्य डॉ. शशिकांत शिरसाट यांनी आभार मानले.