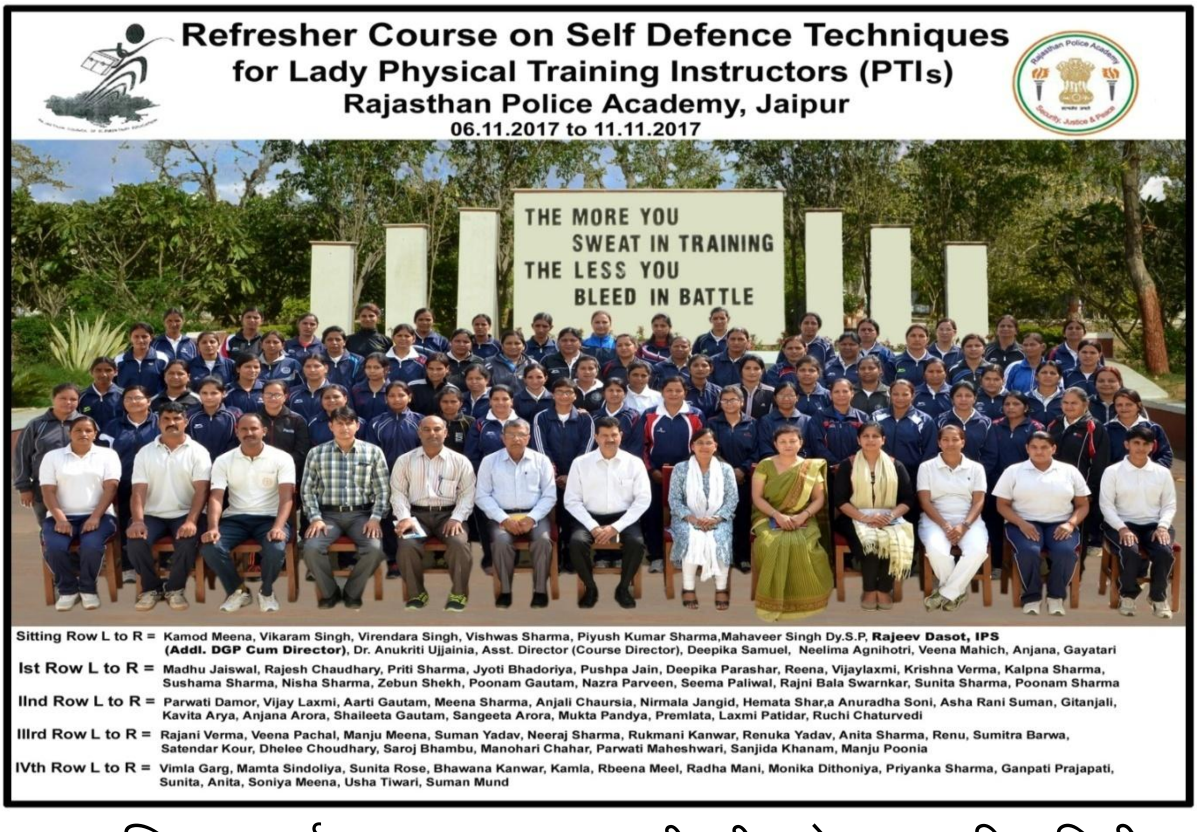
# राजस्थान पुलिस अकादमी, जयपुर

**Refresher Course for Self Defense Techniques for Lady Physical Training Instructors**

दिनांक 06.11.2017 से 11.11.2017

## प्रशिक्षण कार्यक्रम रिपोर्ट

राजस्थान पुलिस अकादमी में दिनांक 06.11.2017 से 11.11.2017 तक महिला शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षकों का **''Refresher Course for Self Defense Techniques for Lady Physical Training Instructors''** विषय पर प्रशिक्षण कार्यक्रम राजस्थान कॉन्सिल फॉर एलीमेन्ट्री एजुकेशन (आर. सी. ई. ई.) व राजस्थान पुलिस अकादमी के तत्वाधान में आयोजित किया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम में 20 जिलों से कुल 72 महिला शारीरिक प्रशिक्षकों ने प्रशिक्षण में भाग लिया।




प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारम्भ श्रीमती स्नेहलता हारित डिप्टी कमिश्नर, फोर गर्ल्स एजुकेशन, श्रीमती नीलिमा अग्निहोत्री उप निरीक्षक एवं सहायक कोर्स डायरेक्टर व श्री विश्वास कंसलटेंट यूनीसेफ सुश्री अनुराधा, कंसलटेंट यूनीसेफ, के स्वंय का व प्रतिभागियों का परिचय देकर प्रारम्भ हुआ। कोर्स का द्वितीय सत्र डॉ. अनिता हाड़ा सांगवान, प्रोफेसर द्वारा "इमर्जिंग इश्यूज रिलेटेड टू

गर्ल्स चाइल्ड एण्ड वुमेन"  पर चर्चा की गई। सांयकाल आउटडोर प्रशिक्षण में अलर्ट, पंच एवं किक्स का अभ्यास करवाया गया।

दूसरे दिन दिनांक 07.11.2017 को प्रात: वार्मअप एक्टिविटीज, पंच, किक्स, थ्रोज इत्यादि के बारे में विस्तार से बताया व समस्त क्रियाओं का प्रदर्शन देकर अभ्यास करवाया गया। इण्डोर कक्षाओं में प्रथम सत्र डॉ. व्याख्याता आरपीए, द्वारा लिया गया, जिन्होंनें मोटिवेशन एवं लीडरशिप पर प्रभावी व्याख्यान दिया। तत्पश्चात् प्रतिभागियों का फोटा सैशन श्री राजीव दासोत, अतिरिक्त महानिदेशक पुलिस एवं निदेशक, राजस्थान पुलिस अकादमी, जयपुर के सानिध्य में हुआ। निदेशक महोदय ने प्रतिभागियों से प्रशिक्षण में मिल रही सुविधाओं के बारे में फीडबैक लिया तथा आउटडोर प्रशिक्षण में कॉमन योगा प्रोटोकोल एवं प्राणायाम को भी शामिल करने के दिशा निर्देश दिये। दूसरे सत्र में डॉ. लाड. कुमारी जैन पूर्वाध्यक्ष, राज्य महिला आयोग द्वारा व्याख्यान दिया गया। जिसमें महिलाओं के कानूनी अधिकारों के बारे में विस्तृत जानकारी दी। सांयकाल आउटडोर प्रशिक्षण में यू.ए.सी. के फॉल्स एवं थ्रोज सम्बन्धी प्रशिक्षण का पुन: अभ्यास कावाया गया। तीसरे दिन दिनांक 08.11.2017 को प्रात: वार्मअप एक्टिविटीज, यू.ए.सी. व कराटे के सिखलाये गये कार्यों का अभ्यास करवाया गया। चौथे दिन दिनांक 09.11.2017 को प्रात: वार्मअप एक्टिविटीज, हैण्ड मूवमेंट व ब्लॉकिंग एवं कराटे की जानकारी दी गई। इण्डोर  कक्षा के प्रथम सत्र में डॉ. अनुकृति उज्जैनियां, सहायक निदेशक सीडीपीएसएम, आरपीए, ने सेफ्टी ऑफ गर्ल्स, बाल अधिकारों, जीवन कौशल" विषय पर चर्चा की व दूसरे सत्र में डॉ. मीता सिंह कंसलटेंट, द्वारा " न्यूट्रीशियन फोर डवलपमेंट गर्ल्स एवं एप्लाइड फीजियोलोजी " की महत्वपूर्ण जानकारी दी। सांयकाल आउटडोर प्रशिक्षण अभ्यास में योगासन एवं प्राणयाम का प्रदर्शन देकर अभ्यास करवाया गया सांयकाल में कोर्स के प्रतिभागियों के लिए प्रेरणात्मक हिन्दी मूवी "दंगल" आरपीए के ऑडिटोरियम में दिखाई गई। जिससे सांस्कृतिक गतिविधियों में रूचि लेने की भावना,

टीम भावना व नेतृत्व क्षमता का भी विकास हुआ। पांचवें दिन दिनांक 10.11.2017 को प्रात: वार्मअप एक्टिविटीज, यू.ए.सी. का सम्पूर्ण अभ्यास करवाया गया। इण्डोर कक्षा के प्रथम सत्र में श्रीमती प्रीति जैन, आई.पी. एस. पुलिस अधीक्षक, जिला टोंक ने "लीगल इश्यूज ऑफ वुमेन: रिफ्रेंस टू दी डॉमेंस्टिक वॉयलेंस एक्ट एण्ड स्वैप एक्ट" के विषय पर विस्तृत चर्चा की गई।

प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन सत्र में मुख्य अतिथि डॉ. जोगाराम, आई.ए.एस. COMMISSIONER RAJASTHAN COUNCIL OF ELEMENTRY EDUCATION, RAJASTHAN JAIPUR ने समस्त प्रतिभागियों को अपने उद्बोधन में स्वंय में आत्मविश्वास जागृत करने और आत्मविश्वास से जीव की समस्त समस्याओं का हल, स्वालम्बन व सेल्फ डिफेंस को अपने जीवन में अपनाने पर जोर क्रम दमी, के निदेशक, श्री राजीव दासोत, अति0 महानिदेशक पुलिस, ने अपने उद्बोधन में स्वास्थ्य शिक्षा आर्थिक स्वालम्बन व सेल्फ डिफेंस को अपने जीवन में अपनाने पर जोर दिया। आगामी आयोजित होने वाले आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम में कॉमन योगा प्रोटोकॉल को प्रशिक्षण में सम्मिलित करने व योगासन की वीडियो प्रतिभागियों का देने एवं दिखाने हेतु निर्देशित किया। प्रशिक्षण कार्यक्रम के समापन पर निदेशक महोदय व मुख्य अतिथ महोदय ने प्रमाण पत्र व फोटो वितरित किये।

अन्तिम दिन दिनांक 11.11.2017 को प्रात: वार्मअप एक्टिविटीज, योगासन एवं प्राणायाम तथा यू.ए.सी. का सम्पूर्ण अभ्यास करवाया गया। प्रशिक्षण की वीडियोग्राफी व इण्डोर प्रशिक्षण की सीडी भी प्रशिक्षणार्थियों को उपलब्ध करवाई गई।