

**STATE SPORTS HOSTEL- HOCKEY
(BOYS), SUNDER NAGAR,
DISTT. MANDI**

**Achievements, Infrastructure & Vision
(1993 – 2026)**



Introduction

Hockey Sports Hostel (Boys), Sunder Nagar, was started by HP Education Department in 1993 with 30 players shifted from Chamba Sports Hostel. At present 30 Players are residing

Budget utilization and expenditure details 2025-26.

Sr. No	Budget Recived Amount	Purpose	Utilized
1	Rs. 9,00000/-	Repair Works	Utilized
2	Rs. 4,00000/-	Gym Equipments	Utilized
3	Rs. 5,00000/-	Urgents Items for Hostel	Not Utilized Yet

INFRASTRUCTURE
Before and After photographs of
developmental/repair works executed.

Before Repair



After Repair



Kitchen Before Repair



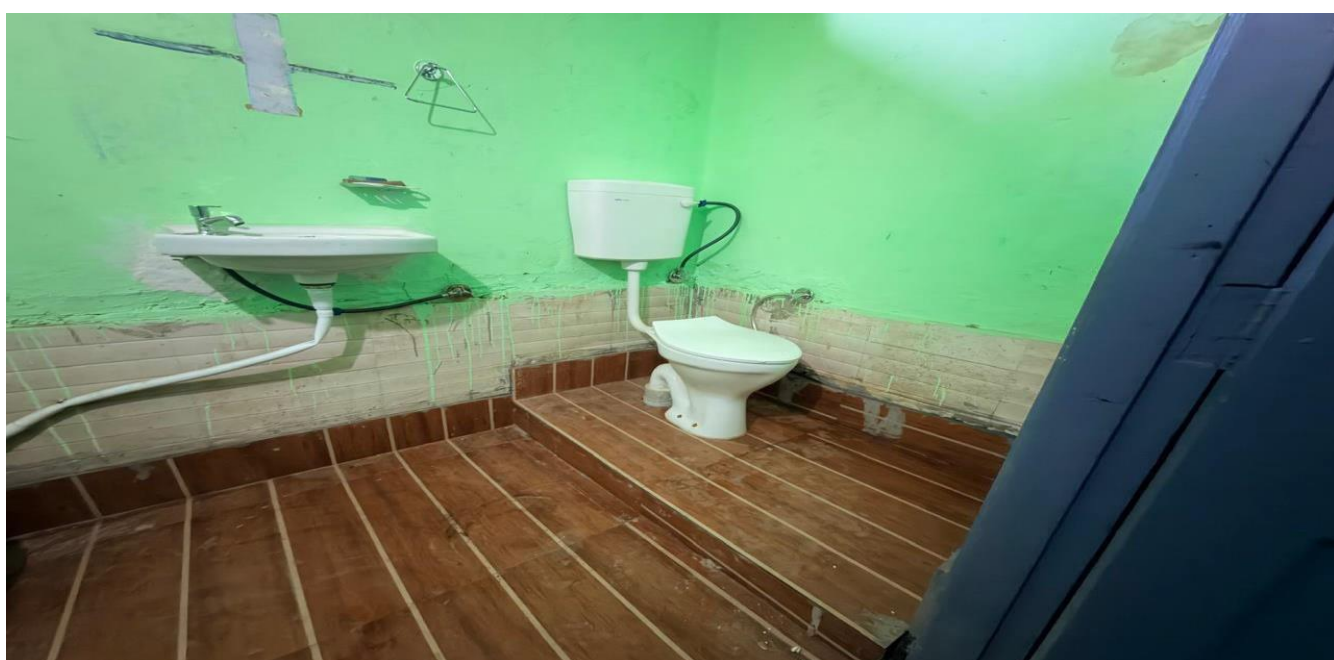
Kitchen After Repair



Wash Rooms Before Repair



Wash Rooms After Repair



Winner of U-19 School State Tournament 2024-25



Winners –Sub-Junior State Tournament 2025-26, at Nalagarh, Distt. Solan .



26वीं बार जीत खेल छात्रावास ने रचा इतिहास

फूलगुषण चढा • जागरण

सुंदरनगर : सुंदरनगर के छात्र खेल छात्रावास ने राज्यस्तरीय प्रतियोगिता में लगातार 26वीं बार जीत दर्ज कर हिमाचल में इतिहास रच दिया है। ऊना में आयोजित अंडर-19 स्कूली खेल प्रतियोगिता में 26वीं बार विजेता बनने का गौरव हासिल करने के बाद विजेता खिलाड़ियों का अपने स्कूल लौटने पर भव्य स्वागत किया गया। इन खिलाड़ियों ने न सिर्फ सुंदरनगर बल्कि पूरे मंडी जिले का नाम रोशन किया।

वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला ऊना में 27 से 29 अक्टूबर तक आयोजित अंडर-19 स्कूल राज्यस्तरीय हाकी प्रतियोगिता में सुंदरनगर हास्टल ने अजेय प्रदर्शन की जारी रखा। लगातार 26वीं बार जीतकर सुंदरनगर हास्टल ने प्रदेश के खेल इतिहास में एक अभूतपूर्व रिकार्ड कायम किया है। स्कूल के प्रवेशद्वार पर ढोल-नागाईं और वंदे मातरम और भारत माता की जय के उत्साहपूर्ण नारों के बीच विजेता टीम का फूलमालाओं और तालियों



स्कूल पहुंचने के बाद सम्मान ग्रहण कर हास्टल प्रभारी डा. संजय यादव और अध्यापकों के साथ हाकी टीम के सदस्य • जागरण

की गड़गड़ाहट से अभिनंदन किया गया। विजेता खिलाड़ियों का स्वागत प्रधानाचार्य लेख राम भारद्वाज और हास्टल प्रभारी एवं कोच और परशुराम व राज्य शिक्षक पुरस्कार से सम्मानित डा. संजय कुमार यादव ने किया। डा. संजय ने इसी वर्ष अप्रैल में कार्यभार संभालने के बाद स्वच्छता, अनुशासन और संतुलित आहार के मंत्र पर जोर दिया। स्वयं एक प्रसिद्ध पहलवान रहे डा. यादव द्वारा लागू की गई फौटिक एवं

संतुलित आहार योजना ने खिलाड़ियों के प्रदर्शन में चमत्कारिक सुधार हुआ है जिसका परिणाम यह 26वीं ऐतिहासिक जीत है। इस अवसर पर हास्टल के सेवानिवृत्त कोच सुनील कुमार को भी सम्मानित किया गया।

राष्ट्रीय स्तर पर भी सुंदरनगर हास्टल का दम : सुंदरनगर हास्टल के खिलाड़ियों ने सिर्फ राज्यस्तर पर ही नहीं बल्कि राष्ट्रीय स्तर पर भी अपनी धाक जमाई है। अंडर-19 स्कूल नेशनल गेम्स में जतिन,

विनय, करन, अनुज और सुझल ने दमदार भागीदारी की। अंडर-17 स्कूल नेशनल गेम्स में जतिन, नितिन, अनुज, सूर्याश, विनय कुमार और करन ने उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। हास्टल के सितारे जूनियर, सब जूनियर और सीनियर नेशनल टूर्नामेंट्स में भी चमके जिनमें जालंधर, चंडीगढ़, झांसी और चेन्नई जैसे शहरों की प्रतिष्ठित प्रतियोगिताएं शामिल हैं। हाल ही में टीम को नलवाड़ मेला हाकी टूर्नामेंट में विजेता का गौरव मिला।

26TH Time Winner of U-19 School State Tournament in 2025-26



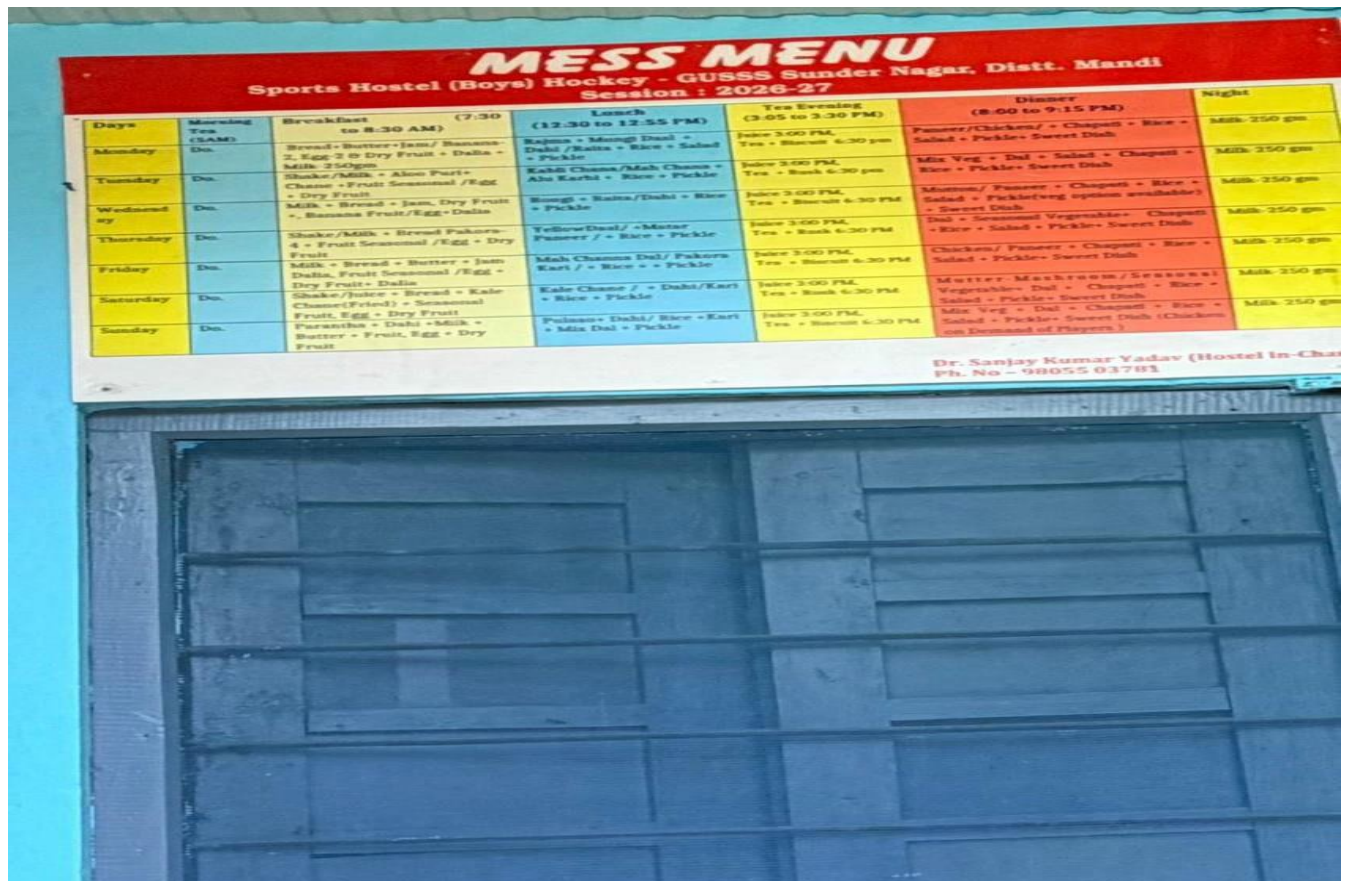
Dietary Schedule of Players

MESS MENU

Sports Hostel (Boys) Hockey - GUSSS Sunder Nagar, Distt. Mandi
Session : 2026-27

Days	Morning Tea (5AM)	Breakfast (7:30 to 8:30 AM)	Lunch (12:30 to 12:55 PM)	Tea Evening (3:05 to 3:30 PM)	Dinner (8:00 to 9:15 PM)	Night
Monday	Do.	Bread+Butter+Jam/ Banana-2, Egg-2 & Dry Fruit + Dalia + Milk-250gm	Rajma + Mungi Daal + Dahi /Raita + Rice + Salad + Pickle	Juice 3:00 PM, Tea + Biscuit 6:30 pm	Paneer/Chicken/ + Chapati + Rice + Salad + Pickle+ Sweet Dish	Milk-250 gm
Tuesday	Do.	Shake/Milk + Aloo Puri+ Chane +Fruit Seasonal /Egg + Dry Fruit	Kabli Chana/Mah Chana + Alu Karhi + Rice + Pickle	Juice 3:00 PM, Tea + Rusk 6:30 pm	Mix Veg + Dal + Salad + Chapati + Rice + Pickle+ Sweet Dish	Milk-250 gm
Wednesday	Do.	Milk + Bread + Jam, Dry Fruit +, Banana Fruit/Egg+Dalia	Rongi + Raita/Dahi + Rice + Pickle	Juice 3:00 PM, Tea + Biscuit 6:30 PM	Mutton/ Paneer + Chapati + Rice + Salad + Pickle(veg option available) + Sweet Dish	Milk-250 gm
Thursday	Do.	Shake/Milk + Bread Pakora-4 + Fruit Seasonal /Egg + Dry Fruit	YellowDaal/ +Matar Paneer / + Rice + Pickle	Juice 3:00 PM, Tea + Rusk 6:30 PM	Dal + Seasonal Vegetable+ Chapati +Rice + Salad + Pickle+ Sweet Dish	Milk-250 gm
Friday	Do.	Milk + Bread + Butter + Jam Dalia, Fruit Seasonal /Egg + Dry Fruit+ Dalia	Mah Channa Dal/ Pakora Kari / + Rice + + Pickle	Juice 3:00 PM, Tea + Biscuit 6:30 PM	Chicken/ Paneer + Chapati + Rice + Salad + Pickle+ Sweet Dish	Milk-250 gm
Saturday	Do.	Shake/Juice + Bread + Kale Chane(Fried) + Seasonal Fruit, Egg + Dry Fruit	Kale Chane / + Dahi/Kari + Rice + Pickle	Juice 3:00 PM, Tea + Rusk 6:30 PM	Mutter- Mashroom / Seasonal Vegetable+ Dal + Chapati + Rice + Salad + Pickle+ Sweet Dish	Milk-250 gm
Sunday	Do.	Parantha + Dahi +Milk + Butter + Fruit, Egg + Dry Fruit	Pulao+ Dahi/ Rice +Kari + Mix Dal + Pickle	Juice 3:00 PM, Tea + Biscuit 6:30 PM	Mix Veg + Dal + Chapati + Rice + Salad + Pickle+ Sweet Dish (Chicken on Demand of Players)	Milk-250 gm

Dr. Sanjay Kumar Yadav (Hostel In-Charge)
Ph. No - 98055 0378



Quarterly training programs and coaching schedule.

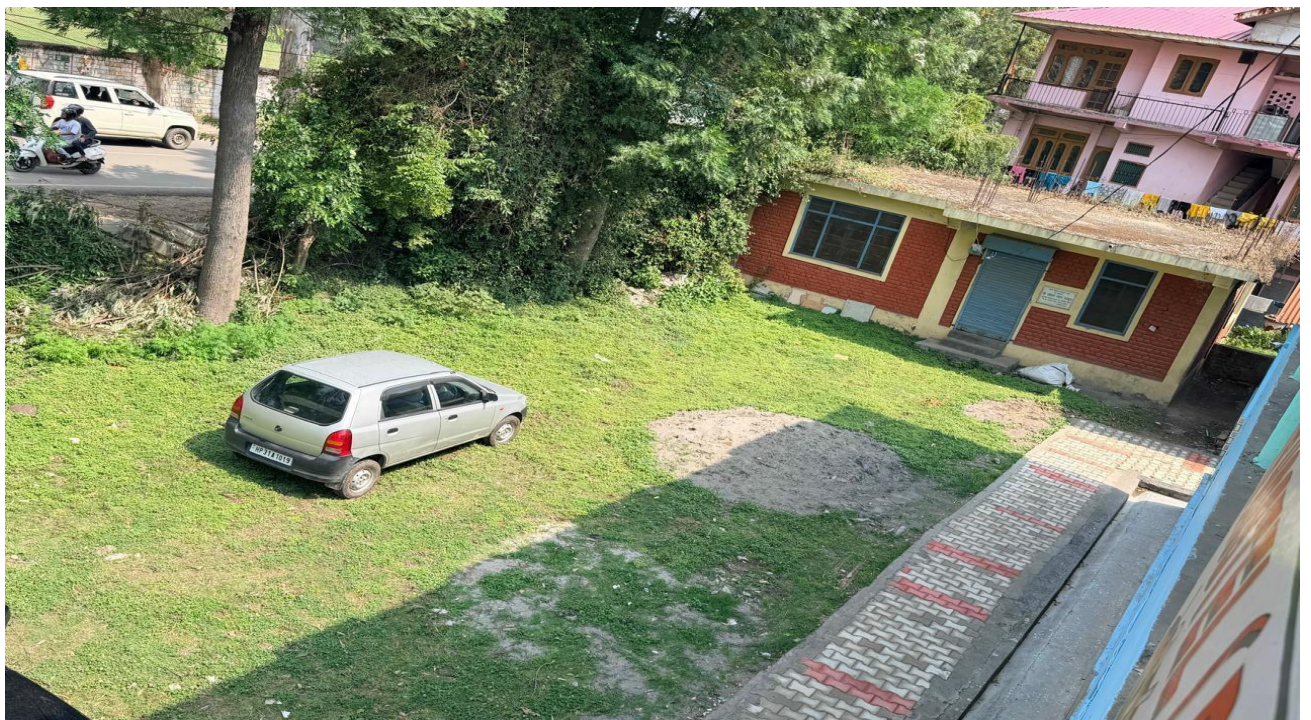


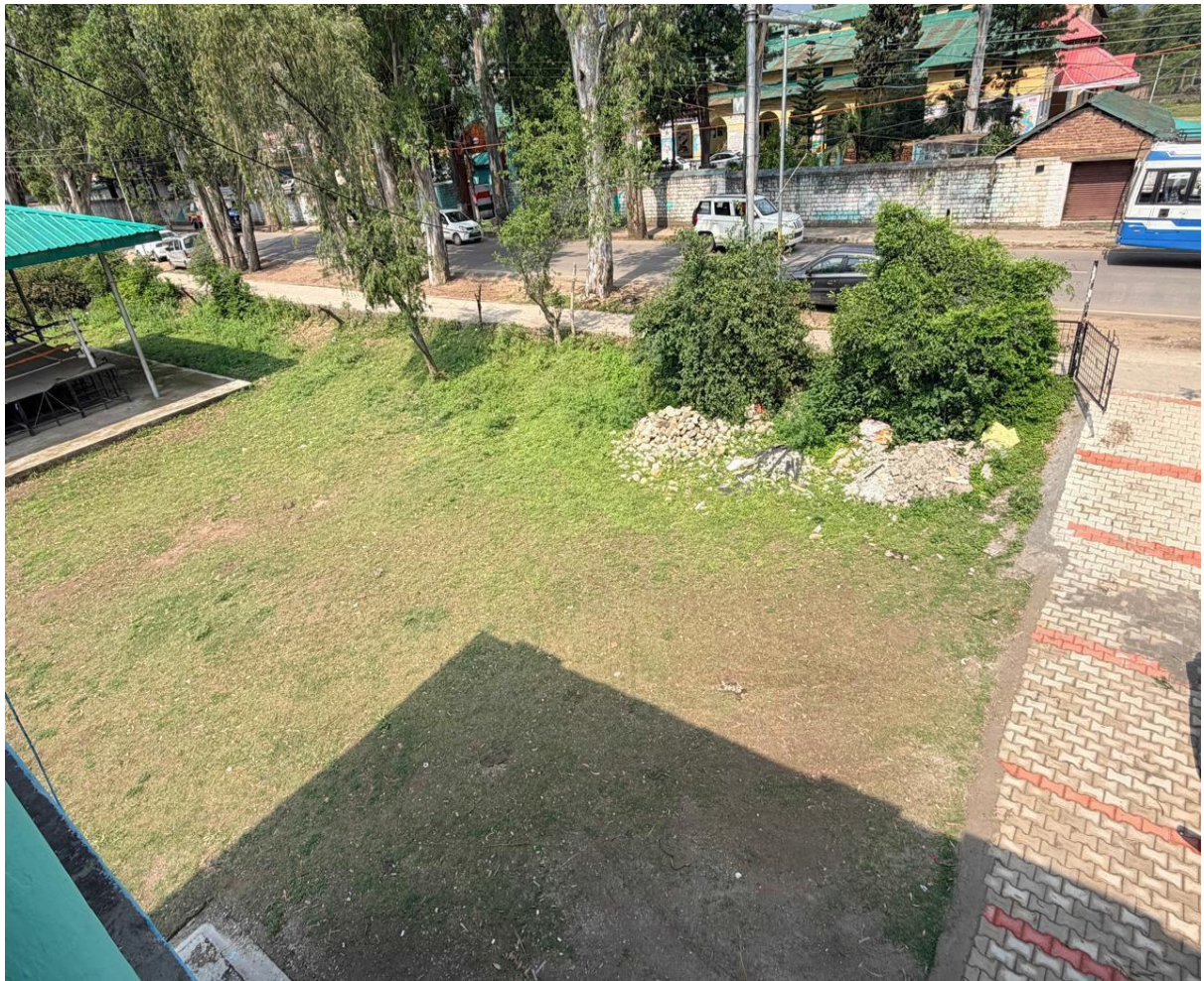
Gym Equipments Purchased & Installed



Institutional requirements, demands and operational issues, if any.

**Boundary Wall needed urgent as Stray Animals Comes in
Night in Hostel Premises and Hostel is Very Near to
Road**





Budget for Roof Repair needed urgent before coming of Monsoon



Quarterly Training Programs and Coaching Schedule

SR NO	MONTH	TYPE OF TRAINING
1	APRIL TO JUNE	1) PRE SEASON = LONG DISTANCE RUNNING - INTERVAL TRAINING AND EXERCISE 2) BASIC SKILLS DEVELOPMENT 3) INTRODUCTION OF RULES OF GAME
2	JULY TO SEPTEMBER	1) FOCUS ON MAINTAINING FITNESS 2) IMPROVING BASIC SKILL TO ADVANCE SKILLS 3) SPEED AND AGILITY DRILLS 4) PRACTICE MATCHES 5) GAME / MATCH PLANING 6) POSITIONAL PLAY
3	OCT TO DEC	1) PHYSICAL AND MENTAL REST FOR ONE WEEK 2) LIGHT FITNESS TRAINING 3) SKILL TRAINING

Conclusion

Building age is more than 60 Years and Since 1993, the hostel has produced many National & International players. However, lack of infrastructure and a regular coach hampers growth. Immediate attention is needed for:

- Budget for Roof Repair needed urgent before coming of Monsoon
- Provision of new bedding & hygienic environment.

Boundary Wall needed urgent as Stray Animals Comes in Night in Hostel Premises and Hostel is Very Near to Road

This hostel is the Nursery of Hockey in Himachal Pradesh and must be strengthened.

Thanks for Watching

Dr. Sanjay Kumar Yadav

_In charge (Hockey Sports hostel, Sunder Nagar)

-Cum- Lect. in Physical Education , GUSSS Sunder Nagar, Distt.

Mandi