

# भारतीय कुश्ती में वज़न प्रबंधन – खिलाड़ी के लिए स्वास्थ्य और प्रदर्शन की सही तैयारी

कुश्ती एक वज़न-श्रेणी आधारित मुकाबला खेल है, जिसमें खिलाड़ी अपने तय वज़न वर्ग में रहने के लिए लंबे समय तक वज़न नियंत्रित करने की योजना अपनाते हैं ताकि उनका शरीर मजबूत और फिट रहे। इसके अलावा, कई पहलवान वज़न तौलने (**weigh-in**) से ठीक पहले अचानक वज़न घटाने की रणनीति अपनाते हैं ताकि वे हल्के वज़न वाले वर्ग में खेल सकें और छोटे कद-काठी वाले विरोधियों के सामने बढ़त बना सकें। हालांकि यह तरीका प्रदर्शन को बेहतर बना सकता है, लेकिन इसके साथ गंभीर स्वास्थ्य जोखिम भी जुड़े होते हैं, जो कभी-कभी जानलेवा भी साबित हो सकते हैं।

इस दस्तावेज़ में दी गई जानकारी से आपको यह समझने में मदद मिलेगी:

- लंबे समय तक सुरक्षित और प्रभावी तरीके से वज़न प्रबंधन के सिद्धांत
- अचानक (कम समय में) वज़न घटाने की सुरक्षित और प्रभावी रणनीतियाँ
- निर्णय वृक्ष (**decision tree**) पद्धति से अचानक वज़न घटाने की योजना
- गलत वज़न प्रबंधन तरीकों के खतरे और उनके दुष्प्रभाव

## शारीरिक बनावट और क्षमता के आधार पर सही वज़न वर्ग चुनना

- हर पहलवान के लिए यह ज़रूरी है कि वे अपने शरीर की संरचना का सही और भरोसेमंद मूल्यांकन करवाएँ (यानी शरीर में चर्बी, हड्डी और मांसपेशियों का प्रतिशत)। इससे सही वज़न वर्ग तय करने में मदद मिलती है। यह विशेष रूप से उन पहलवानों के लिए महत्वपूर्ण है जिन्हें पहले सही वज़न बनाने में दिक्कत हुई हो, भले ही उन्हें पोषण संबंधी मदद मिली हो।
- सही वज़न वर्ग चुनने के साथ-साथ एक सुव्यवस्थित योजना बनाना भी आवश्यक है, जिसमें लंबे समय (**chronic**) और कम समय (**acute**) दोनों तरह के वज़न प्रबंधन शामिल हों। लक्ष्यों को सुरक्षित तरीके से हासिल करने के लिए समय-सीमा सावधानी से तय करनी चाहिए।

## पहलवानों के स्वास्थ्य और प्रदर्शन के लिए समन्वित सहयोग प्रणाली

पहलवानों को एक बहु-विशेषज्ञ टीम का सहयोग मिलना चाहिए, जिसमें खेल चिकित्सक (**sports doctor**), खेल मनोवैज्ञानिक (**sports psychologist**) और खेल पोषण विशेषज्ञ (**sports nutritionist**) शामिल हों। इन सभी को वज़न-श्रेणी आधारित खेल और वज़न प्रबंधन में विशेषज्ञता होनी चाहिए। टीम का मुख्य उद्देश्य हमेशा पहलवानों के स्वास्थ्य और भलाई को प्राथमिकता देना होना चाहिए।

- **स्पोर्ट्स न्यूट्रिशनिस्ट (Sports Nutritionist):** यह पहलवान के लिए पहला संपर्क बिंदु होता है। इसका काम है सही वज़न वर्ग की पहचान करना और वज़न प्रबंधन की योजना बनाना, उसे लागू करना और समय-समय पर सुधार करना।
- **मनोवैज्ञानिक (Psychologist):** उन पहलवानों की मदद करता है जिन्हें खाने की आदतों में कठिनाई हो या अस्वस्थ खानपान व्यवहार (**disordered eating**) के लक्षण दिखें, ताकि उनकी मानसिक भलाई सुनिश्चित की जा सके।
- **चिकित्सक (Doctor):** पहलवान के संपूर्ण स्वास्थ्य की निगरानी करता है, शरीर में होने वाले बदलावों की जांच करता है और ज़रूरी नैदानिक परीक्षण (**Diagnostic Tests**) (जैसे रक्त की जाँच, हड्डियों की घनत्व की जाँच) कराता है।

## लक्षित वज़न की वार्षिक योजना और निगरानी

पहलवानों को पूरे सीज़न में अपने लिए स्पष्ट वज़न लक्ष्य तय करने चाहिए ताकि लंबे समय (**chronic**) और कम समय (**acute**) दोनों तरह के वज़न घटाने की प्रक्रिया को प्रभावी ढंग से नियंत्रित किया जा सके।

- प्रतियोगिता कार्यक्रम को ध्यान में रखते हुए विशेष लक्ष्य तय करें, जिसमें शामिल हों:
  - i. ऑफ-सीज़न (प्रतियोगिता न होने का समय) का अधिकतम वज़न तय करना।
  - ii. वज़न तौल (**weigh-in**) से **2, 4, 6** और **8** हफ़्ते पहले वज़न की जाँच के लिए लक्ष्य निर्धारित करना। इससे यह सुनिश्चित होगा कि पहलवान **5%** से अधिक शरीर का वज़न अचानक (**acute**) रूप से घटाने पर निर्भर न हों।

**उदाहरण:** मान लीजिए किसी पहलवान का सामान्य वज़न **61** किलो है, लेकिन उसे **57** किलो वज़न वर्ग में खेलना है। यानी उसे वज़न तौल (**weigh-in**) से पहले **4** किलो कम करना होगा।

इसे सुरक्षित तरीके से करने के लिए प्रतियोगिता से **8, 6, 4** और **2** हफ़्ते पहले वज़न के लक्ष्य (**checkpoints**) तय किए जा सकते हैं:

**8** हफ़्ते पहले: वज़न लगभग **60.5–61** किलो (यानी लक्ष्य से थोड़ा ज़्यादा) होना चाहिए।

**6** हफ़्ते पहले: वज़न लगभग **59.5–60** किलो तक आ जाना चाहिए।

**4** हफ़्ते पहले: वज़न लगभग **58.5–59** किलो होना चाहिए।

**2** हफ़्ते पहले: वज़न लगभग **57.5–58** किलो तक होना चाहिए।

इन क्रमबद्ध लक्ष्यों का पालन करने से पहलवान को आखिरी दिनों में बहुत कम वज़न (लगभग **0.5–1** किलो) घटाना पड़ेगा। इससे शरीर को अचानक वज़न घटाने के तरीकों (जैसे पानी की कमी करना या ग्लाइकोजन घटाना) पर निर्भर नहीं रहना पड़ेगा। याद रखें कि अचानक वज़न घटाना कभी भी शरीर के कुल वज़न का **5%** (इस पहलवान के लिए लगभग **3** किलो) से ज़्यादा नहीं होना चाहिए।

- साप्ताहिक वज़न घटाना शरीर के कुल वज़न का लगभग **1%** से अधिक नहीं होना चाहिए।

**उदाहरण:** **57** किलो वज़न वर्ग के पहलवान के लिए प्रति सप्ताह वज़न घटाने की सुरक्षित सीमा लगभग **0.6** किलो (**57** किलो का **1%**) है।

- प्रशिक्षण के दौरान पोषण संबंधी रणनीतियाँ – इनका मुख्य उद्देश्य व्यायाम और रिकवरी (**recovery**) दोनों के दौरान वसा (**fat**) घटाने को अधिकतम करना और पूरे दिन वसा भंडारण को कम करना होना चाहिए:
  - i. दिन के आखिरी हिस्से में कार्बोहाइड्रेट (**carbohydrate**) और संतृप्त वसा (**saturated fats**) का सेवन कम करें।
  - ii. व्यायाम से लगभग **3** घंटे पहले कार्बोहाइड्रेट (**carbohydrate**) लें, ताकि व्यायाम के दौरान वसा (**fats**) का अधिक उपयोग हो सके।
  - iii. यदि प्रशिक्षण सत्र **2** घंटे से अधिक लंबे या कठिन हों, तो पहलवानों को प्रति किलो वज़न **8–10** ग्राम कार्बोहाइड्रेट (**carbohydrate**) वाला उच्च-कार्बोहाइड्रेट (**high-carbohydrate**) आहार लेना चाहिए ताकि ऊर्जा और प्रदर्शन बनाए रखा जा सके।

**उदाहरण: 57** किलो वज़न वाले पहलवान को ऐसे सत्र से पहले लगभग **450–570** ग्राम कार्बोहाइड्रेट (**carbohydrate**) की आवश्यकता होगी।

- iv. वसा घटाने वाले सत्र (**fat-burning sessions**) सुबह खाली पेट, मध्यम तीव्रता पर करना सबसे प्रभावी होता है।
- v. प्रशिक्षण से पहले, दौरान और बाद में पर्याप्त मात्रा में तरल (**hydrate**) लें।
- vi. प्रशिक्षण के बाद **30** मिनट के भीतर कार्बोहाइड्रेट (**carbohydrate**) और प्रोटीन (**protein**) लें।
- vii. वज़न तौल या प्रशिक्षण के बाद रीहाइड्रेशन (**rehydration**) के लिए, जितना तरल (**fluid**) शरीर से कम हुआ है, उसका लगभग **150%** कार्बोहाइड्रेट-इलेक्ट्रोलाइट (**carbohydrate-electrolyte**) ड्रिंक के रूप में लें।

**उदाहरण:** यदि **57** किलो का पहलवान प्रशिक्षण में **2** किलो (**≈2** लीटर) तरल खोता है, तो उसे लगभग **3** लीटर (**2 L + 50%**) तरल पीना चाहिए।

- viii. प्रशिक्षण से जुड़े वज़न में बदलाव, हाइड्रेशन की आदतें, मूत्र का रंग और खून की जाँच (जैसे हीमोग्लोबिन, हेमाटोक्रिट) पर नियमित रूप से नज़र रखें।
- कैप या प्रतियोगिता से पहले ध्यान देने योग्य बातें
  - i. वज़न को स्थिर रूप से घटाने के लिए कैलोरी सेवन को धीरे-धीरे और रणनीतिक रूप से कम करें।
  - ii. पहले प्रशिक्षण सत्र से लगभग **2–3** घंटे पहले भोजन करें।
- प्रतियोगिताओं की संख्या को ध्यान में रखना ज़रूरी है, क्योंकि अगर प्रतियोगिताएँ एक-दूसरे के करीब हों तो पहलवानों के पास वज़न पुनः प्राप्त करना के लिए पर्याप्त समय नहीं होगा।
- अगर प्रतियोगिताओं के बीच लंबा अंतराल हो तो थोड़ा-बहुत वज़न बढ़ाना संभव है, लेकिन बड़े उतार-चढ़ाव से बचना चाहिए। लंबे समय तक कम ऊर्जा सेवन (**low energy availability**) पर बने रहना प्रदर्शन, स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन के लिए हानिकारक हो सकता है।

वज़न घटाने का मुख्य लक्ष्य सामान्यतः चर्बी कम करना होता है। लेकिन कैलोरी कम करने से फैट-फ्री मास (**fat-free mass**) यानी मांसपेशियाँ, शरीर का पानी और हड्डियों का द्रव्यमान भी घट सकता है। मांसपेशियों का कितना ह्रास होगा, यह निर्भर करता है आहार और कैलोरी की मात्रा, लिंग, शरीर में प्रारंभिक चर्बी का स्तर, प्रशिक्षण का प्रकार और तीव्रता और हार्मोन संबंधी कारक पर।

## दीर्घकालिक (लंबे समय) वज़न घटाना — लंबी अवधि में शरीर की संरचना का व्यवस्थित प्रबंधन

**पहलवानों को वज़न घटाने की रणनीति बनाते समय हमेशा यह ध्यान रखना चाहिए कि चाहे अल्पकालिक (कम समय) हो या दीर्घकालिक (लंबे समय), दोनों तरह के वज़न घटाने से स्वास्थ्य और प्रदर्शन पर असर पड़ सकता है।**

बहुत ज़्यादा ऊर्जा (कैलोरी) घटाना या लंबे समय तक कम ऊर्जा सेवन करना शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है और इससे **RED-S सिंड्रोम (Relative Energy Deficiency in Sport)** तथा अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है।

हर पहलवान को व्यक्तिगत योजना की ज़रूरत होती है, लेकिन लंबे समय तक वज़न प्रबंधन के लिए कुछ बुनियादी नियम इस प्रकार हैं:

- i. वज़न घटाना शुरू करने से पहले अपने प्रतियोगिता वर्ग (**weight category**) के अनुसार लक्ष्य वज़न और शरीर की संरचना (**body composition**) तय करें।
- ii. सुरक्षित शरीर की चर्बी का स्तर पुरुषों के लिए कम से कम **5%** और महिलाओं के लिए कम से कम **12%** होना चाहिए।

हालाँकि ये स्तर हर किसी के लिए स्वास्थ्यप्रद या व्यावहारिक नहीं होते। बहुत कम चर्बी हमेशा प्रदर्शन में सुधार नहीं करती और स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचा सकती है।

- iii. अपने वज़न के लक्ष्य स्पोर्ट्स न्यूट्रिनिस्ट (**sports nutritionist**), कोच और वैज्ञानिक टीम के साथ मिलकर तय करें।
- iv. सुरक्षित रूप से प्रति सप्ताह **0.5–1** किलो (लगभग **1%** शरीर का वज़न) घटाने का लक्ष्य रखें और लंबे समय तक या अत्यधिक डाइटिंग से बचें।
- v. शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर ध्यान दें, और यह सुनिश्चित करें कि सहयोगी स्टाफ (**support staff**) खाने की गड़बड़ आदतों (**disordered eating**) या तनाव के संकेतों पर नज़र रखे।

**खेलों में सापेक्ष ऊर्जा की कमी (Relative Energy Deficiency in Sport – RED-S)** तब होता है जब शरीर को पर्याप्त ऊर्जा (**low energy availability**) नहीं मिलती। इसका शरीर पर गंभीर प्रभाव पड़ता है।

हड्डियों पर तनावजन्य चोट (**Bone Stress Injuries – BSI**), जैसे **stress fractures**, तब होती हैं जब हड्डियों में छोटे-छोटे नुकसान (**microdamage**) और उनकी मरम्मत/पुनर्निर्माण (**bone remodeling**) में असंतुलन हो जाता है। यह आम तौर पर अत्यधिक उपयोग या बार-बार दबाव पड़ने से होता है।

महिला खिलाड़ी **RED-S** के प्रति विशेष रूप से संवेदनशील होती हैं। उनके मामले में यह न केवल हड्डियों की चोट के रूप में दिखाई दे सकता है, बल्कि इसके साथ खाने की गड़बड़ आदतें (**disordered eating**) और मासिक धर्म में अनियमितता या रुकावट (**oligomenorrhea/amenorrhea**) जैसी समस्याएँ भी हो सकती हैं।

## अल्पकालिक (कम समय में) वज़न घटाना — प्रतियोगिता से पहले कम समय में वज़न कम करने की रणनीतियाँ

पहलवानों को प्रतियोगिता से पहले विभिन्न अल्पकालिक (कम समय में) वज़न घटाने तकनीकों को व्यक्तिगत रूप से और संयोजन में आजमाना चाहिए, और यह सब स्पोर्ट्स न्यूट्रिनिस्ट (**sports nutritionist**) या कोच की निगरानी में करना चाहिए।

इसका उद्देश्य यह समझना है कि शरीर कैसे प्रतिक्रिया करता है, कितना वज़न घटता है, और स्वास्थ्य और प्रदर्शन पर इसका क्या असर पड़ता है। इन अनुभवों की मदद से व्यक्तिगत अल्पकालिक (कम समय में) वज़न घटाने और रिकवरी योजना बनाई जा सकती है, जिसे हर प्रतियोगिता के बाद अद्यतन (**update**) किया जाता है।

इस योजना में निम्नलिखित सुझाव शामिल होने चाहिए:

- कोई भी अल्पकालिक (कम समय में) वज़न घटाने की योजना बनाने से पहले पहलवान हमेशा स्पोर्ट्स न्यूट्रिनिस्ट (**sports nutritionist**) से सलाह लें।
- अगर वज़न घटाना ज़रूरी है, तो इसे शरीर के कुल वज़न का लगभग **5%** तक ही सीमित रखें, और वज़न तौल (**weigh-in**) और प्रतियोगिता के बीच के समय को ध्यान में रखें।
- पहली कोशिश पाचन तंत्र की सामग्री कम करने से करें, यानी **2–4** दिन के लिए कम फाइबर (**10** ग्राम से कम प्रतिदिन) वाला आहार अपनाएँ।
- कार्बोहाइड्रेट (**carbohydrate**) का सेवन कम करना ग्लाइकोजन स्तर घटा सकता है, जो अल्पकालिक (कम समय में) वज़न घटाने में मदद करता है।
- कार्बोहाइड्रेट (**carbohydrate**) को बहुत कम स्तर तक घटाना तभी करें जब कम से कम **12** घंटे रिकवरी का समय हो, ताकि शरीर प्रतियोगिता से पहले ऊर्जा भंडार (**energy stores**) फिर से भर सके।
- अगर वज़न तौल प्रतियोगिता से **2** घंटे से कम पहले है, तो पहलवान शरीर के **3%** से अधिक वज़न तरल घटाने (पानी कम पीना या पसीना आना) से न घटाएँ।

**उदाहरण: 57** किलो के पहलवान के लिए, अगर वज़न तौल (**weigh-in**) प्रतियोगिता से **2** घंटे से कम पहले है, तो केवल लगभग **1.7** किलो तरल घटाया जा सकता है।

- पहलवानों को अत्यधिक गर्म वातावरण (जैसे सौना या गरम पानी के स्नान) या गैर-सांस लेने वाले कपड़े (जैसे प्लास्टिक स्वेट सूट) का लंबे समय तक प्रयोग नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे स्वास्थ्य पर विपरीत असर पड़ सकता है।
- अगर प्रतियोगिता से पहले अधिक रिकवरी समय उपलब्ध है, तो पहलवान शरीर के लगभग **4%** तक वज़न घटा सकते हैं (डीहाइड्रेशन और कभी-कभी निष्क्रिय पसीने के माध्यम से), लेकिन इसे सावधानीपूर्वक, निगरानी और उचित रिकवरी के साथ करना चाहिए।

**उदाहरण: 57** किलो के पहलवान के लिए, यदि पर्याप्त रिकवरी समय उपलब्ध है, तो इस तरीके से सुरक्षित रूप से लगभग **2.3** किलो वज़न घटाया जा सकता है।

#### अल्पकालिक (कम समय में) वज़न घटाने की सीमा:

- ज़्यादातर मामलों में, पहलवानों को शरीर के कुल वज़न का **5%** से अधिक वज़न नहीं घटाना चाहिए।

**उदाहरण: 57** किलो के पहलवान के लिए सुरक्षित सीमा लगभग **2.85** किलो है।

- अगर प्रतियोगिता तक **12** घंटे से कम समय है, तो वज़न घटाना बहुत कम होना चाहिए, क्योंकि रिकवरी का समय बहुत कम है।

**उदाहरण: 57** किलो के पहलवान के लिए लगभग **1-1.5** किलो।

- अगर **12** घंटे से अधिक रिकवरी समय है, तो थोड़ा अधिक वज़न घटाना संभव है, लेकिन इसे स्वास्थ्य और प्रदर्शन के जोखिम को ध्यान में रखते हुए करना चाहिए।

**उदाहरण: 57** किलो के पहलवान के लिए लगभग **2-2.5** किलो।

**महत्वपूर्ण:** ये सीमाएँ केवल तब सुरक्षित हैं जब पहलवान अच्छी स्थिति में शुरुआत करे — यानी वह पूरा हाइड्रेटेड (**hydrated**) हो, ग्लाइकोजन स्टोर पूरी तरह भरा हुआ हो, और पोषक तत्व और फाइबर युक्त आहार ले रहा हो। अगर पहलवान पहले से डिहाइड्रेटेड, ग्लाइकोजन कम, या पहले से किसी सख्त डाइट पर रहा है, तो और वज़न घटाना सुरक्षित नहीं है और इससे गंभीर स्वास्थ्य जोखिम हो सकते हैं।

तालिका **1:** व्यक्तिगत अल्पकालिक (कम समय में) वज़न घटाने तरीकों के फायदे और नुकसान का सारांश

कम समय में वज़न घटाने का तरीका		फायदे	नुकसान
पेट साफ करना	लैक्सेटिव/ पेट साफ करने वाली दवाइयाँ	<b>1</b> दिन में लगभग <b>1-2%</b> वज़न कम कर सकते हैं	<b>i.</b> व्यायाम क्षमता में कमी <b>ii.</b> शरीर का पानी कम होना <b>iii.</b> इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन
	भोजन कम करना	<b>1</b> दिन में लगभग <b>1-2%</b> वज़न कम कर सकते हैं	<b>i.</b> कम ऊर्जा सेवन <b>ii.</b> प्रतियोगिता से पहले पोषण कम होना <b>iii.</b> भूख लगना

कम समय में वज़न घटाने का तरीका		फायदे	नुकसान
	कम फाइबर वाला खाना	<b>2-4</b> दिन में पाचन तंत्र की सामग्री कम करता है, प्रदर्शन पर कम असर	<b>i.</b> पेट भरा हुआ महसूस न होना ( <b>Low satiety</b> ) <b>ii.</b> पोषण योजना की आवश्यकता <b>iii.</b> पानी कम लेने पर कब्ज़ ( <b>Constipation</b> ) का जोखिम
ग्लाइकोजन घटाना ( <b>Glycogen depletion</b> )	कम कार्बोहाइड्रेट + ग्लाइकोजन घटाने वाला प्रशिक्षण	<b>3-7</b> दिन में लगभग <b>2-4%</b> वज़न कम कर सकता है, छोटे ताकत/पावर पर असर नहीं	<b>i.</b> उच्च तीव्रता वाले इवेंट में प्रदर्शन गिर सकता है <b>ii.</b> रिकवरी के लिए उच्च कार्ब्स जरूरी—वज़न तौल उसी दिन हो तो मुश्किल
शरीर का पानी कम करना	मध्यम डीहाइड्रेशन ( <b>4%</b> से अधिक वज़न घटाना)	तेज़ी से वज़न घटाने का सबसे बड़ा हिस्सा	<b>i.</b> गर्मी सहने की क्षमता कम होना <b>ii.</b> प्रदर्शन में कमी <b>iii.</b> तेज़ तरल/इलेक्ट्रोलाइट रिकवरी आवश्यक
	हल्का डीहाइड्रेशन ( <b>3-4%</b> से कम वज़न घटाना)	तेज़ वज़न घटाना ( <b>1-3</b> घंटे में), <b>4</b> घंटे में रिकवरी संभव	
	पानी कम पीना	<b>1</b> दिन में लगभग <b>1-2%</b> वज़न कम, कम दुष्प्रभाव	प्यास ज़्यादा लगती है
	एक्सरसाइज से पसीना निकालना ( <b>Active Sweating</b> )	प्रशिक्षण में आसानी से फिट, रक्त प्लाज़्मा बेहतर रहता है	<b>i.</b> थकान का जोखिम <b>ii.</b> उच्च तीव्रता अभ्यास से पेट संबंधी परेशानी
	निष्क्रिय पसीना (साँना, गरम पानी से स्नान, आदि)	सरल तरीका, मूड और रिलैक्सेशन सुधार सकता है	<b>i.</b> प्लाज़्मा से पानी कम होना <b>ii.</b> गर्मी से तनाव ( <b>Heat stress</b> )
	नमक कम करना ( <b>1-5</b> दिन पहले)	पानी की मात्रा कम कर सकता है, कम फाइबर आहार के साथ इस्तेमाल हो सकता है	असर पूरी तरह से साबित नहीं हुआ है
	बहुत पानी पीना ( <b>3</b> दिन ज़्यादा पानी + <b>1</b> दिन कम पानी)	पेशाब बढ़कर बाद में अधिक वज़न घटाने की अनुमति दे सकता है	अत्यधिक अभ्यास में हाइपोनेट्रेमिया (सोडियम बहुत कम होना) का खतरा

**ध्यान दें:** किसी विशेष पहलवान के लिए वज़न घटाने की विधि चुनना कई बातों पर निर्भर करता है, जैसे खेल की प्रकृति और आवश्यकताएँ, वज़न तौल (**weigh-in**) के बाद रिकवरी की क्षमता और वर्तमान शरीर संरचना (**body composition**)

## कई दिन चलने वाली प्रतियोगिताओं में वज़न प्रबंधन

कई बार एक ही प्रतियोगिता में पहलवानों को कई वज़न तौल (**weigh-ins**) से गुजरना पड़ता है, खासकर कई दिन चलने वाले टूर्नामेंट जैसे ओलंपिक गेम्स और वर्ल्ड चैम्पियनशिप में, जहाँ वज़न वर्ग में पुनः योग्य होना ज़रूरी होता है। इससे अल्पकालिक (कम समय में) वज़न घटाना रणनीतियों (जैसे तरल या ग्लाइकोजन कम करना) से पूरी तरह रिकवरी करने का मौका कम हो जाता है। इसलिए, पहलवानों को छोटे और नियंत्रित वज़न घटाने के तरीकों को अपनाना चाहिए, ताकि प्रदर्शन और स्वास्थ्य सुरक्षित रहें।

- पाचन तंत्र प्रबंधन (**Gut management**): कम फाइबर वाले, ऊर्जा युक्त (**energy-dense**) भोजन लें ताकि पेट का वजन कम रहे, लेकिन शरीर को पर्याप्त ऊर्जा मिलती रहे।

- ग्लाइकोजन रणनीति (**Glycogen strategy**): रोज़ाना के प्रशिक्षण या प्रतियोगिता की ज़रूरत के अनुसार पर्याप्त कार्बोहाइड्रेट (**carbohydrate**) लें, ताकि ग्लाइकोजन स्तर स्थिर रहे। इससे रोज़ाना वज़न के बदलाव मुख्य रूप से पानी से होंगे, शरीर के बड़े बदलाव से नहीं।
- प्रतियोगिताओं के बीच रिकवरी (**Recovery between bouts**): मुकाबले के बाद रीहाइड्रेट और ऊर्जा पुनः प्राप्त करें, फिर अगले वज़न तौल के लिए वज़न पर निगरानी रखें। तात्कालिक रिकवरी और कुल ऊर्जा आवश्यकताओं के बीच संतुलन बनाए रखें।

एक सटीक तरीका खोज पाना कठिन होता है। कुछ पहलवान जितना हल्का हो सके रहने के लिए बहुत कम खाते हैं, जबकि कुछ वज़न तौल के बाद अधिक खाते हैं, जिससे अगले दिन वज़न प्रबंधन मुश्किल हो जाता है। इसलिए यह बलपूर्वक सुझाव दिया जाता है कि खिलाड़ी स्पोर्ट्स न्यूट्रिनिस्ट (**sports nutritionist**) के साथ मिलकर व्यक्तिगत योजना बनाएं और उसे आवश्यकतानुसार समायोजित करें, ताकि कई वज़न तौल को सुरक्षित रूप से संभाला जा सके।

## रीहाइड्रेशन और ऊर्जा पुनः प्राप्ति (**Rehydration and Refuelling**) — प्रदर्शन और रिकवरी के लिए

एक स्पोर्ट्स न्यूट्रिनिस्ट (**sports nutritionist**) पहलवानों को वज़न तौल के बाद उनकी पोषण संबंधी आवश्यकताओं को समझने में मदद कर सकता है और प्रतियोगिता तक खाद्य और तरल सेवन की उपयुक्त रणनीति तैयार कर सकता है।

अगर वज़न तौल और प्रतियोगिता के बीच लंबा अंतराल हो (**12 घंटे से अधिक**), तो योजना में रिकवरी और प्रतियोगिता की तैयारी के लिए अलग-अलग रणनीतियाँ शामिल की जा सकती हैं। जबकि अगर वज़न तौल और प्रतियोगिता के बीच समय कम हो (**2 घंटे से कम**), तो फोकस व्यवहारिक और जल्दी प्रभावी उपायों पर होना चाहिए।

## त्वरित वजन घटाने में खतरनाक तरीके

पहलवानों की वज़न प्रबंधन योजना में अल्पकालिक (कम समय में) और दीर्घकालिक (लंबे समय) वज़न घटाना के स्वास्थ्य और प्रदर्शन जोखिम को ध्यान में रखना ज़रूरी है।

कुछ पहलवान अत्यधिक या असुरक्षित तरीके अपनाते हैं, अकेले या संयोजन में, जिससे अत्यधिक वज़न घटना, शारीरिक समस्याएँ, या गर्मी का तनाव (**heat stress**) हो सकता है। दुर्भाग्यवश, ऐसे तरीकों के कारण भार वर्ग आधारित खेलों में मृत्यु के मामले भी सामने आए हैं।

निम्नलिखित तरीकों से बचना चाहिए:

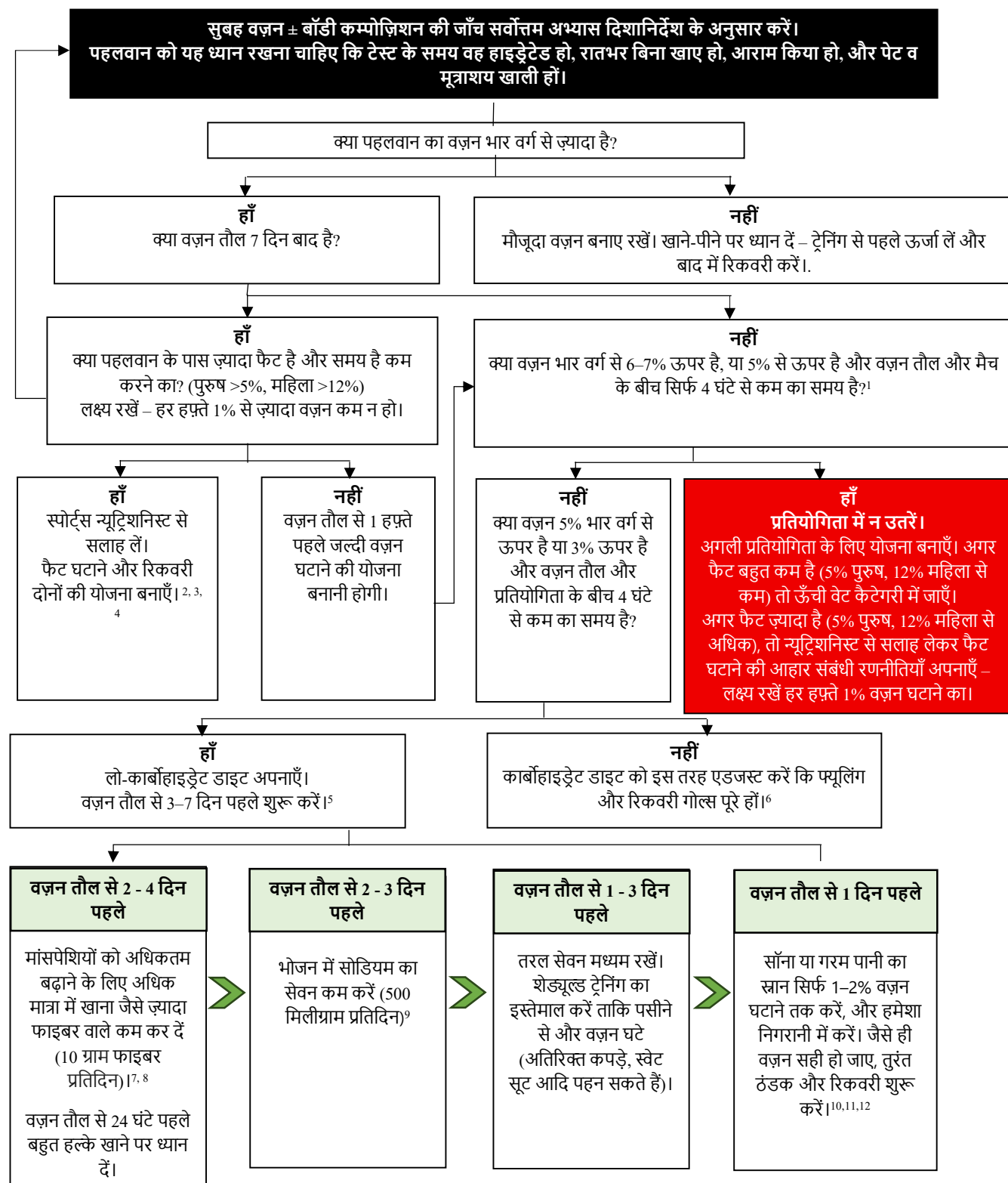
- i. उल्टी करवाना
- ii. आंत्र-सफाई समाधान, पेट साफ करने वाली दवाइयाँ (**Laxatives**) या मूत्रवर्धक (**Diuretics**) का इस्तेमाल
- iii. अनधिकृत सप्लीमेंट्स, “डाइट पिल्स” या वज़न घटाने के प्रेरक पदार्थ लेना
- iv. ऐसे अनुपूरकों (**supplements**) का सेवन जो तीसरे पक्ष द्वारा परीक्षण किया गया हों और न्यूट्रिनिस्ट/परफॉर्मेंस (**performance**) टीम द्वारा अनुमत (**approved**) न हों
- v. तरल/भोजन की अत्यधिक कमी के साथ पसीने निकालने वाली प्रक्रियाएँ (**Sweat-loss practices**)
- vi. सौना, गरम पानी से स्नान, या अभेद्य कपड़े (जैसे प्लास्टिक सूट) में लंबे समय तक रहना, खासकर व्यायाम के दौरान

**सावधान संकेत:** पसीना न आना, चक्कर आना/भ्रमित होना या मतली जैसा महसूस होना जैसे लक्षण तुरंत चिंता का विषय होने चाहिए और ऐसे में तुरंत गर्म वातावरण से बाहर निकलना, ठंडक पहुँचाने के उपाय करना तथा चिकित्सकीय सहायता प्राप्त करना आवश्यक है।उल्टी या मिचली जैसी अनुभूति



## वज़न प्रबंधन – प्रदर्शन रिकवरी निरंतरता

अल्पकालिक वज़न घटाने की रणनीति: निर्णय वृक्ष। निर्णय वृक्ष में दिए गए छोटे अंक (1, 2, 3) पेज 7 पर विस्तार से समझाए गए हैं। कृपया संदर्भ और सही तरीके से लागू करने के लिए उन्हें देखें।



जब समय मिले, तो यह ज़रूरी है कि प्रतियोगिता से पहले सभी जल्दी वज़न घटाने की रणनीतियों को अलग-अलग आजमाया जाए। इससे पता चलेगा कि कौन सा तरीका असरदार है और उसका स्वास्थ्य व खेल प्रदर्शन पर क्या असर होता है। अगर कई तरीके मिलाकर अपनाने हैं, तो उन्हें भी पहले से ट्राई करना चाहिए। वज़न तौल के बाद अपनाई जाने वाली रणनीतियों को भी पहले आजमाना ज़रूरी है।

i. सुरक्षित वज़न घटाना वज़न तौल (**Weigh-in**) से पहले:

- अगर **72** घंटे उपलब्ध हैं → लगभग **6.7%** वज़न घटाना सुरक्षित
- अगर **48** घंटे उपलब्ध हैं → लगभग **5.7%** वज़न घटाना सुरक्षित
- अगर **24** घंटे ही उपलब्ध हैं → लगभग **4.4%** वज़न घटाना सुरक्षित

उदाहरण: **57** किलो के पहलवान के लिए सुरक्षित वज़न घटाना:

- **72** घंटे पहले: लगभग **3.8** किलो (**57** का **6.7%**)
- **48** घंटे पहले: लगभग **3.3** किलो (**57** का **5.7%**)
- **24** घंटे पहले: लगभग **2.5** किलो (**57** का **4.4%**)

ii. थोड़ा अल्पकालिक (कम समय में) वज़न घटाने अभी भी ज़रूरी हो सकता है ताकि प्रतियोगिता से पहले योजनाबद्ध वज़न हासिल किया जा सके, जो वज़न तौल तक बचे समय, शरीर की चर्बी, आदि पर निर्भर करता है।

iii. व्यायाम और कम कार्बोहाइड्रेट (**carbohydrate**) वाला आहार अपनाकर पहलवान ग्लाइकोजन स्तर कम कर सकते हैं (ग्लाइकोजन पानी को रोकता है) और लगभग **1–2%** वज़न घटा सकते हैं। कम फाइबर आहार (**Low-fiber, <10 g/day, 4** दिन) अपनाने से भी इसी तरह का वज़न घटाना संभव है।

उदाहरण: **57** किलो के पहलवान के लिए लगभग **1–2%** वज़न, यानी **0.6–1.1** किलो घटाया जा सकता है।

iv. टूर्नामेंट सप्ताह / अल्पकालिक (कम समय में) वज़न घटाने की रणनीतियाँ:

- ग्लाइकोजन घटाना (**Glycogen depletion**): वज़न तौल से **7** दिन पहले शुरू किया जा सकता है और शरीर का वज़न लगभग **1–2%** कम कर सकता है। कार्बोहाइड्रेट (**carbohydrate**) की कमी केवल तेज़ वज़न घटाने की ज़रूरत होने पर ही करें और इसे जितना संभव हो सीमित रखें।
- फाइबर नियंत्रण (**Fiber manipulation**): तेज़ वज़न घटाने में मदद के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। उच्च फाइबर आहार (**>30 g/day**) से कम फाइबर आहार (**<10 g/day**) **4** दिन तक बदलने पर लगभग **1–2%** वज़न घट सकता है।
- कम सोडियम आहार (**Low-sodium diet**): मुकाबले वाले सप्ताह में **2.3 g/day** से कम सोडियम लेने से शरीर में पानी की मात्रा कम होकर वज़न घटाने में मदद मिल सकती है। हालांकि, वज़न और तरल स्तर की सावधानीपूर्वक निगरानी आवश्यक है, क्योंकि अधिक रोकथाम सुरक्षित नहीं है।
- पसीना निकालना (**Sweating**): निष्क्रिय पसीना (सौना, गरम पानी से स्नान) और सक्रिय पसीना (व्यायाम प्रेरित) दोनों अल्पकालिक वज़न घटाने के लिए उपयोग किए जा सकते हैं। सक्रिय पसीना थकान (**fatigue**) पैदा कर सकता है, इसलिए ध्यान रखना ज़रूरी है।

v. ग्लाइकोजन को कार्बोहाइड्रेट (**carbohydrate**) प्रतिबंध के माध्यम से पूरी तरह कम करने का समय एथलीट के वर्तमान ग्लाइकोजन स्तर और वज़न तौल से पहले के सप्ताह में प्रशिक्षण की मात्रा/तीव्रता पर निर्भर करता है। भारी प्रशिक्षण वाले एथलीटों को ग्लाइकोजन घटाने के लिए कम दिन चाहिए।

- vi.** कई दिन चलने वाले टूर्नामेंट से पहले, पहलवानों को उच्च कार्बोहाइड्रेट (**carbohydrate**) आहार लेना चाहिए और प्रतियोगिता से पहले के **3** दिन तक प्रशिक्षण की तीव्रता और अवधि कम करनी चाहिए ताकि ग्लाइकोजन स्टोर पूरी तरह भर सके।
- vii.** कम फाइबर (**Low-fibre**) आहार से पाचन तंत्र की सामग्री पूरी तरह कम होने का समय व्यक्ति विशेष के आंत पारगमन समय (भोजन को जठरांत्र पथ से गुजरने में लगता है, अंतर्ग्रहण के क्षण से लेकर मल त्याग में अपशिष्ट उत्पादों के निष्कासन तक) पर निर्भर करता है। पहलवानों को अपने शरीर की प्रतिक्रिया देखकर सही अवधि निर्धारित करनी चाहिए।
- viii.** **1–4** दिन तक कम फाइबर आहार अपनाएँ, जिसमें भोजन का वजन कम हो:
- पाचन तंत्र की सामग्री का वजन कम करने में प्रभावी
  - पर्याप्त ऊर्जा सेवन जारी रखने की अनुमति देता है
- ix.** सोडियम सेवन को अस्थायी रूप से कम करना शरीर में “बाउंड” पानी की मात्रा कम करने में मदद कर सकता है।
- x.** अल्पकालिक पानी कम करने की विधियाँ (जैसे सौना, गरम पानी में डुबकी) निगरानी में इस्तेमाल की जा सकती हैं। यह वज़न तौल से **24** घंटे पहले लगभग **2–4%** वज़न घटा सकता है।
- उदाहरण: 57** किलो के पहलवान के लिए लगभग **1.1–2.3** किलो वज़न कम होगा।
- xi.** निष्क्रिय या सक्रिय पसीना निकालने की तकनीकें।
- xii.** पेट लगभग **1** लीटर तरल प्रति घंटा ही खाली कर सकता है। इसलिए, अगर वज़न तौल केवल **1** घंटे पहले है, तो **1** किलो से अधिक तरल न घटाएँ, क्योंकि इसे समय पर पुनः नहीं भरा जा सकता।
- xiii.** **1–4** दिन तक कम फाइबर आहार अपनाएँ और भोजन का सेवन जितना संभव हो कम रखें।