

पुणे शहरातील १९ ते २५ वयोगटातील पुरुष बॉक्सिंग व कुस्ती खेळाडूंच्या जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धतींचा वर्णनात्मक अभ्यास

अजिंक्य पाटील

संशोधन अभ्यासक चं आगाशे शा शि महाविद्यालय, पुणे.

डॉ. शिरीष मोरे

सहयोगी प्राध्यापक, चं आगाशे शा शि महाविद्यालय, पुणे.

गोषवारा

हा वर्णनात्मक अभ्यास पुणे शहरातील १९ ते २५ वयोगटातील पुरुष बॉक्सर आणि कुस्तीपटूंमधील जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धती तपासतो. बॉक्सिंग आणि कुस्ती यांसारख्या लढाऊ खेळांमध्ये जलद वजन कमी करणे ही एक सामान्य प्रथा आहे, ही पद्धत स्पर्धापूर्वी विशिष्ट वजन वर्गाच्या आवश्यकता पूर्ण करण्यासाठी निवडली जाते. हे संशोधन या क्षेत्रातील जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धतींचा प्रसार, वजन कमी करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या पद्धती, वजन कमी करण्याच्या पद्धतींचा कालावधी आणि क्रीडापटूंच्या पुर्नप्राप्ती संबंधित समज आणि अनुभव यांचा तपास करते. माहिती संकलनामध्ये न्यादर्श निवडताना असंभाव्य न्यादर्श पद्धतीतील सप्रयोजन हेतुपूर्ण (*purposive*) न्यादर्शन पद्धतीने पुणे शहरातील विविध प्रशिक्षण केंद्रे आणि क्लबमधील एकूण ९८ पुरुष खेळाडूंचा समावेश होता त्यामध्ये ४४ बॉक्सर आणि ५४ कुस्तीपटूंचे सर्वेक्षणाच्या माध्यमातून गूगल फॉर्मच्या माध्यमातून प्रश्नावलीद्वारे हे माहिती संकलन केले आहे. व संख्याशास्त्रातील वारंवारिता या साधनाचा वापर करून टक्केवारीच्या आधारे अर्थनिर्वचन केले आहे. या अभ्यासाचे निष्कर्ष लढाऊ खेळांमधील जलद वजन कमी करण्यासाठी कोणत्या पद्धती वापरल्या आहेत आणि पुर्नप्राप्ती कोणत्या प्रकारे केली जाते जसे की निर्जलीकरण तंत्राचा वापर मेणबत्तीच्या सहाय्याने पांघरून घेऊन बसने पुर्नप्राप्तीसाठी कॅल्शियम सलाइन चा वापर हे धोकादायक प्रकार दिसून आले. यामुळे हे अधिक चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यास योगदान देतात आणि या क्षेत्रातील खेळाडूंमध्ये मध्ये सुरक्षित आणि निरोगी वजन व्यवस्थापन पद्धतींना प्रोत्साहन देण्यासाठी हस्तक्षेप आणि मार्गदर्शक तत्वांच्या विकासाची माहिती देऊ शकतात.

महत्वाच्या सज्ञा : पुणे शहर, जलद वजन कमी करणे, पुर्नप्राप्ती, बॉक्सिंग खेळाडू, कुस्ती खेळाडू, स्पर्धा.

प्रस्तावना

कुस्ती आणि मुष्टियुद्ध यांसारख्या लढाऊ खेळांच्या गतिमान जगात, खेळाडूंना विशिष्ट वजन वर्गाच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धतींचा सामना करावा लागतो. वजन कमी करण्याच्या या तंत्रांचा उद्देश कमी वजनाच्या विभागांमध्ये स्पर्धा करून स्पर्धात्मक फायदा मिळवणे हा आहे. जेथे ऍथलीट त्यांचे कार्यप्रदर्शन वाढविण्यासाठी कठोर प्रशिक्षण पद्धतींमध्ये व्यस्त असतात. १९ ते २५ वयोगटातील पुरुष बॉक्सर आणि कुस्तीपटूंच्या तयारीचे केंद्रस्थान म्हणजे जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धतींद्वारे शरीराच्या वजनात फेरफार करणे. जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धती, शरीराच्या वजनापेक्षा झपाट्याने वजन कमी करणे, ही एक सामान्य प्रथा आहे जी स्पर्धापूर्वी वजन वर्गाच्या आवश्यकता पूर्ण करण्यासाठी वापरली जाते. तथापि, ही प्रथा त्याच्या चुकीच्या आणि संभाव्य जोखमींशिवाय नाही.

स्पर्धात्मक वजन वर्ग हा मुष्टियुद्ध आणि कुस्ती यासारख्या लढाऊ खेळांचा आधारस्तंभ आहे. फायदा मिळवण्यासाठी, या क्रीडा क्षेत्रातील काही खेळाडू स्पर्धेच्या जवळ जलद वजन कमी करण्याचा सराव करतात. त्यांच्या इच्छित वजन वर्गात स्पर्धा करणे धोरणात्मकदृष्ट्या फायदेशीर ठरू शकते, परंतु या पद्धती अनेकदा दीर्घकालीन आरोग्यापेक्षा त्वरित परिणामांना प्राधान्य देतात. हा वर्णनात्मक अभ्यास १९ ते २५ वयोगटातील पुरुष बॉक्सर आणि कुस्तीपटूंनी जलद वजन कमी करण्यासाठी वापरलेल्या विशिष्ट पद्धतींचा शोध घेतो. या पद्धतींचा प्रसार आणि स्वरूप समजून घेऊन, आम्ही लढाऊ खेळांमध्ये जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धतीशी संबंधित संस्कृती आणि संभाव्य आरोग्य धोक्यांबद्दल मौल्यवान अंतर्दृष्टी प्राप्त करू शकतो.

हे संशोधन तीन प्रमुख क्षेत्रांवर लक्ष केंद्रित करेल. प्रथम, आम्ही ऍथलीटद्वारे वापरल्या जाणाऱ्या जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धती पद्धतींचे प्रकार, आहारातील निर्बंध, द्रव हाताळणी तंत्र आणि संभाव्य असुरक्षित पद्धती तपासू. दुसरे म्हणजे, आम्ही या वयोगटातील जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धती मधील प्रबळ ट्रेंडचे स्पष्ट चित्र प्रदान करून लक्षित लोकसंख्येमध्ये सर्वाधिक वापरल्या जाणाऱ्या पद्धती ओळखू. शेवटी, अभ्यासामध्ये खेळाडूंना जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धती मध्ये सहभागी होण्याच्या प्रेरणा समजून घेण्याचा प्रयत्न केला जाईल. या प्रेरणांमध्ये कथित कामगिरीचे फायदे, खेळातील सांस्कृतिक नियमांमुळे कमी वजनाच्या वर्गात स्पर्धा करण्याचा दबाव किंवा घटकांचा समावेश असू शकतो.

या अभ्यासाचे निष्कर्ष लढाऊ खेळाडूंसाठी सुरक्षित वजन व्यवस्थापन धोरणांच्या विकासामध्ये महत्त्वपूर्ण योगदान देऊ शकतात. जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धतीचे संभाव्य धोके हायलाइट करून आणि संपूर्ण

प्रशिक्षण कालावधीत निरोगी वजन व्यवस्थापन पद्धतींना प्रोत्साहन देऊन, आम्ही या मागणी असलेल्या खेळांमध्ये खेळाडूंनासाठी अधिक टिकाऊ आणि सहाय्यक वातावरण तयार करू शकतो. हा बदल केवळ त्यांच्या शारीरिक आरोग्याचे रक्षण करू शकत नाही तर लढाऊ खेळांमध्ये दीर्घकालीन कल्याणाची संस्कृती देखील वाढवू शकतो.

संशोधन पद्धती

पुणे शहरातील १९ ते २५ वयोगटातील पुरुष बॉक्सर आणि कुस्तीपटूंचे जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धती समजून घेण्यासाठी, संशोधकांने संशोधन पद्धतीची निवड करताना अध्ययनासाठी वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीतील सर्वेक्षण पद्धतीचा अवलंब केला आहे. संशोधनाच्या विशिष्ट निकषांची पूर्तता करणाऱ्या व्यक्तींना लक्ष्य करण्यासाठी संशोधकांने स्थानिक बॉक्सिंग क्लब आणि कुस्तीच्या तालीम यांच्याशी सहयोग करून ज्यामध्ये १९ ते २५ वयोगटातील पुरुष बॉक्सर आणि कुस्तीपटू यांचा समावेश आहे जे सक्रियपणे प्रशिक्षण घेतात आणि स्पर्धा करतात आणि स्पर्धासाठी जलद वजन कमी करण्याचे अनुभव आहेत. त्याप्रमाणे जनसंख्या ही महत्त्वाचा घटक असल्याने संशोधकांने असंभाव्य नमुना निवड पुणे शहरातील विविध तालीम व क्लब मधील हेतू पुरस्कर पद्धतीने एकूण ९८ खेळाडू जनसंख्या म्हणून निवडली. माहिती संकलनासाठी संशोधकांने प्रश्नावली गुगल फॉर्म या साधनांचा वापर केला जेणेकरून Google Forms वापरून विकसित केलेली स्वयं-प्रशासित प्रश्नावली डेटा संकलन साधन म्हणून काम करेल. हे ऑनलाइन प्लॅटफॉर्म सहभागींसाठी सुलभ प्रवेश, प्रामाणिक प्रतिसादांना प्रोत्साहन देण्यासाठी निनावीपणा आणि डेटा एंट्री त्रुटी कमी करणारी वैशिष्ट्ये यासारखे फायदे देते. प्रश्नावली तयार करत असताना जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धती, स्पर्धेपूर्वी सरासरी किती वजन कमी करतात, पुर्नप्राप्तीसाठी या घटकांवर आधारित प्रश्नावली तयार करण्यात आली प्रश्नावलीच्या विविध प्रकारांपैकी बंदिस्त प्रश्नावली या प्रकाराचा उपयोग करण्यात आला त्याचबरोबर प्रश्नावली मध्ये चेक बॉक्सचा वापर करण्यात आला. जेणे करून खेळाडू मुक्तपणे सुद्धा उत्तरे देऊ शकतील प्रश्नावली द्वारे आलेल्या माहितीचे संख्याशास्त्रीय विश्लेषण करण्याकरिता एकदा गोळा केल्यावर, सहभागींमध्ये जलद वजन कमी करण्यासंबंधी नमुन्यांची व्याप्ती आणि वैशिष्ट्ये निर्धारित करण्यासाठी वर्णनात्मक आकडेवारी वापरून डेटाचे विश्लेषण केले जाईल. या विश्लेषणामध्ये फ्रिकेन्सी, टक्केवारी आणि माध्यमांची गणना या साधनांचा उपयोग केला आहे. आणि त्याद्वारे वर्णन केले प्रस्तुत संशोधनामध्ये संशोधकांनी आलेल्या माहितीच्या आधारे निष्कर्ष मांडले आहेत.

कोष्टक १.१ : खेळाडू खेळामध्ये स्पर्धेपूर्वी जलद वजन कमी करणे का निवडतात या संदर्भातील वर्गीकरण

पर्याय	वारंवारीता
कमी वजन वर्गाचा फायदा (कमी ताकद असणाऱ्या प्रतिस्पर्धीशी स्पर्धा केल्याने चांगल्या कामगिरीची शक्यता वाढते.)	४४
इच्छित वजन वर्गात पात्र होण्यासाठी	६३
प्रशिक्षक आणि संघाकडून दबाव	१६
पूर्वनियोजित वजन वर्ग विषयी मार्गदर्शनाचा अभाव	६
स्पर्धेत यशस्वी होण्यासाठी	१
एकूण	१३०

पुणे शहरातील १९ ते २५ वयोगटातील ९८ कुस्ती व बॉक्सिंग खेळाडूंना तुमच्या खेळामध्ये स्पर्धेपूर्वी जलद वजन कमी करणे तुम्ही का निवडता? असा प्रश्न केला असता कमी वजन वर्गाचा फायदा (कमी ताकद असणाऱ्या प्रतिस्पर्धीशी स्पर्धा केल्याने चांगल्या कामगिरीची शक्यता वाढते) म्हणून वजन कमी करणारे एकूण ४४ खेळाडू म्हणजे ४४.९% आहेत. इच्छित वजन वर्गात पात्र होण्यासाठी ६३ खेळाडू म्हणजे ६४.३% आहेत. प्रशिक्षक आणि संघाकडून दबावामुळे वजन कमी करणारे १६ खेळाडू म्हणजे १६.३% आहेत. पूर्वनियोजित वजन वर्ग विषयी मार्गदर्शनाचा अभावामुळे वजन कमी करणारे ६ खेळाडू म्हणजे ६.१% तर स्पर्धेत यशस्वी होण्यासाठी वजन कमी करणारे १ खेळाडू म्हणजे १% यावरून असा अर्थ निघतो की जास्तीत जास्त खेळाडू इच्छित वजन वर्गात पात्र होण्यासाठी हा प्रतिसाद देतात.

कोष्टक क्र. १.२ : खेळाडूनि स्पर्धेपूर्वी जलद वजन कमी केले असल्यास २४ तासात किती वजन कमी केले आहे या संदर्भातील वर्गीकरण

पर्याय	१ ते २ किलो	२ ते ३ किलो	३ ते ४ किलो	त्यापेक्षा जास्त	एकूण
वारंवारीता	५६	९८	३२	१०	

पुणे शहरातील १९ ते २५ वयोगटातील ९८ कुस्ती व बॉक्सिंग खेळाडूंना तुम्ही स्पर्धेपूर्वी जलद वजन कमी केले असल्यास २४ तासात किती वजन कमी केले आहे ? असा प्रश्न केला असता १ ते २ किलो वजन कमी करणारे एकूण ५६ खेळाडू म्हणजे ५७.१% आहेत. २ ते ३ किलो वजन कमी करणारे ३२ खेळाडू म्हणजे ३२.७ % आहेत. ३ ते ४ किलो वजन कमी करणारे १० खेळाडू म्हणजे १०.२% आहेत. तर त्या पेक्षा ही जास्त वजन कमी करणारे खेळाडू आहेत यावरून असा अर्थ निघतो की जास्तीत जास्त खेळाडू स्पर्धेपूर्वी २४ तास आधी १ ते २ किलो वजन कमी केले आहे हा प्रतिसाद देतात.

कोष्टक क्र. १.३ : जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धती कोणत्या किंवा कोणत्या पद्धती ने खेळाडू जलद वजन कमी करतात या संदर्भातील वर्गीकरण

पर्याय	वारंवारीता
व्यायाम वाढवणे.	५५
सौना किंवा प्लॅस्टिक सूटचा वापर (रेनकोट घालून रनिंग करणे, स्वेटर जॅकेट्स, ब्लॅकेट घालून उष्ण ठिकाणी बसणे)	५८
कमी कॅलरी चे सेवन (अन्नाचे सेवन कमी करणे)	३०
कमी कर्बोदके (carbs) व मेदाचे (fats) सेवन आणि प्रथिने (protein) वाढवणे	३१
निर्जलीकरण तंत्र, द्रव निर्बंध (शरीरामध्ये पाण्याचे सेवन न करणे किंवा कमी करणे)	१५
Diuretics or laxatives युरिन (लघवी) चे प्रमाण वाढवणारे औषधे (उदा., अशी Lasix, spironolactone औषधे ज्याद्वारे युरिन मार्फत शरीरातील पाणी बाहेर काढले जाते)	२४
मीठ क्षार असणारे पाणी पिऊन उल्टी मार्फत शरीरातील अन्न किंवा पाणी बाहेर काढणे.	६
फॅट बर्नर सारख्या सप्लीमेंट चा वापर.	१०
Iodex, विक्स लाऊन रनिंग करणे.	३३
पांघरून घेऊन मेणबत्ती लाऊन बसणे.	५
एकूण	२६७

पुणे शहरातील १९ ते २५ वयोगटातील ९८ कुस्ती व बॉक्सिंग खेळाडूंना ७) तुम्ही किंवा तुमचे सहकारी जलद वजन कमी करण्यासाठी कोणत्या पद्धतीचा वापर करता? किंवा खालील पैकी कोणत्या पद्धती तुम्हाला माहिती आहेत? असा प्रश्न केला असता व्यायाम वाढवून वजन कमी करणारे एकूण ५५ खेळाडू म्हणजे ५६.१% आहेत. सौना किंवा प्लॅस्टिक सूटचा वापर (रेनकोट घालून रनिंग करणे, स्वेटर जॅकेट्स, ब्लॅकेट घालून उष्ण ठिकाणी बसणे.) या पद्धतीने वजन कमी करणारे ५८ खेळाडू म्हणजे ५९.२% आहेत. कमी कॅलरी चे सेवन अन्नाचे सेवन कमी करणे या पद्धतीने वजन कमी करणारे ३० खेळाडू म्हणजे ३०.६% आहेत. कमी कर्बोदके (carbs) व मेदाचे (fats) सेवन आणि प्रथिने (protein) वाढवणे यापद्धतीने वजन कमी करणारे ३१ खेळाडू म्हणजे ३१.६%. निर्जलीकरण तंत्र, द्रव निर्बंध (शरीरामध्ये पाण्याचे सेवन न करणे किंवा कमी करणे) या पद्धतीने वजन कमी करणारे १५ खेळाडू म्हणजे १५.३%. Diuretics or laxatives युरिन (लघवी) चे प्रमाण वाढवणारे औषधे (उदा., Lasix, spironolactone अशी औषधे

ज्याद्वारे युरिन मार्फत शरीरातील पाणी बाहेर काढले जाते.) या पद्धतीने वजन कमी करणारे २४ खेळाडू म्हणजे २४.५%. मीठ क्षार असणारे पाणी पिऊन उल्टी मार्फत शरीरातील अन्न किंवा पाणी बाहेर काढणे यापद्धतीने वजन कमी करणारे ६ खेळाडू म्हणजे ६.१ %. फॅट बर्नर सारख्या सप्लीमेंट्स चा वापर करून वजन कमी करणारे १० खेळाडू म्हणजे १०.२ %. Iodex, विकस लाऊन रनिंग करणे या पद्धतीने वजन कमी करणारे ३३ खेळाडू म्हणजे ३३.७ %. पांघरून घेऊन मेणबत्ती लाऊन बसणे या पद्धतीने वजन कमी करणारे ५ खेळाडू म्हणजे ५% यावरून असा अर्थ निघतो की जास्तीत जास्त खेळाडू सौना किंवा प्लॉस्टिक सूटचा वापर (रेनकोट घालून रनिंग करणे, स्वेटर जॅकेट्स, ब्लॅकेट घालून उष्ण ठिकाणी बसणे.) या पद्धतीचा वापर करून वजन कमी करणे हा प्रतिसाद देतात.

कोष्टक क्र. १.४ : ज्या स्पर्धेसाठी जलद वजन कमी केले असेल व ती स्पर्धा संपल्यानंतर पुर्नप्राप्तीसाठी कोणकोणत्या घटकांवर लक्ष देता या संदर्भातील वर्गीकरण

पर्याय	पोषण विषयक गरजा पुर्ण करणे.	रिहायड्रेशन वरती लक्ष देणे	स्नायू पुर्नप्राप्ती	झोप आणि विश्रांतीला प्राधान्य	विशेष काही करत नाही	सलाईन लावणे	जास्त आहार घेणे झोपणे गोड खाणे	एकूण
वारंवारीता	४६	४६	२५	३९	९	११	२	१७८

पुणे शहरातील १९ ते २५ वयोगटातील ९८ कुस्ती व बॉक्सिंग खेळाडूंना ज्या स्पर्धेसाठी जलद वजन कमी केले असेल व ती स्पर्धा संपल्यानंतर पुर्नप्राप्तीसाठी कोणकोणत्या घटकांवर लक्ष देता? असा प्रश्न केला असता पोषण विषयक गरजा पुर्ण करणे म्हणणारे ४६ खेळाडू म्हणजे ४६.९%. रिहायड्रेशन वरती लक्ष देणे म्हणणारे ४६ खेळाडू म्हणजे ४६.९% स्नायू पुर्नप्राप्तीकडे लक्ष देतो म्हणणारे २५ खेळाडू म्हणजे २५.५% झोप आणि विश्रांतीला प्राधान्य या पर्यायास प्रतिसाद देणारे ३९ खेळाडू म्हणजे ३९.८% विशेष काही करत नाही म्हणणारे ९ खेळाडू म्हणजे ९.२%. सलाईन लावणे म्हणणारे ११ खेळाडू म्हणजे ११%. जास्त आहार घेणे झोपणे गोड खाणे म्हणणारे २ खेळाडू म्हणजे २% याचा अर्थ असा होतो की जास्तीत जास्त खेळाडू पोषण विषयक गरजा पुर्ण करणे. व रिहायड्रेशन वरती लक्ष देणे या पर्यायास सर्वाधिक प्रतिसाद देतात.

चर्चा:

या अभ्यासाचे निष्कर्ष पुणे शहरातील १९ ते २५ वयोगटातील पुरुष बॉक्सर आणि कुस्तीपटूंद्वारे नियोजित जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धतींबद्दल दिसून येतात. कमी वजनाच्या वर्गात स्पर्धा करण्याची इच्छा या खेळाडूंना संभाव्य धोकादायक पद्धतींचा अवलंब करण्यास प्रवृत्त करते जसे की सौना किंवा प्रतिबंधात्मक कपड्यांमधून जास्त घाम येणे, अगदी २४ तासांच्या आत १-२ किलो वजन कमी करणे. काहीजण वजन

कमी केल्यानंतर पुनर्प्राप्तीसाठी रिहायड्रेशन आणि पौष्टिक गरजांना प्राधान्य देतात, परंतु पुनर्प्राप्तीसाठी कॅल्शियम सलाईनचे स्वयं तसेच इतरांचे अनुकरण संभाव्य ज्ञानाच्या अकलनाबद्दल आणि योग्य वैद्यकीय मार्गदर्शनाकडे दुर्लक्ष करण्याबद्दल धोकादायक संकेत देते. तसेच यापूर्वी या विषयासंदर्भात जे अॅडम कोलक आणि कुसजेवेसकी मेरेक यांच्या वजन कमी करण्याच्या पद्धती आणि परिणाम व निर्जलीकरण व इतर पद्धती या संशोधनामध्ये निर्जलीकरण करून वजन कमी केल्याचे दिसून आले आहे पण पुनर्प्राप्ती साठी कॅल्शियम सलाईन चा वापर व जलद वजन कमी करण्यासाठी मेणबत्तीच्या सहाय्याने पांघरुण घेऊन घामाद्वारे वजन कमी करणे. या पद्धती यापूर्वीच्या संशोधनपेक्षा नवीन व अधिक धोका दर्शवतात.

हे निष्कर्ष पुणे शहरातील लढाऊ खेळाडूसाठी लक्षित शैक्षणिक हस्तक्षेपांची तातडीची गरज अधोरेखित करतात. क्रीडापटूंना अत्यंत जलद वजन कमी करण्यासंबंधी पद्धतींशी संबंधित आरोग्य धोक्यांबद्दल आणि त्यांच्या प्रशिक्षण कालावधीत सुरक्षित, शाश्वत वजन व्यवस्थापन धोरण अवलंबण्याचे महत्व याबद्दल माहिती दिली पाहिजे. प्रशिक्षक आणि वैद्यकीय व्यावसायिकांचे सहकार्य अल्प-मुदतीच्या स्पर्धात्मक फायद्यांपेक्षा दीर्घकालीन आरोग्य आणि कल्याण यांना प्राधान्य देणारी संस्कृती वाढवू शकते.

निष्कर्ष :

पुणे शहरातील बॉक्सर आणि कुस्तीपटू खेळाडू त्यांच्या इच्छित वजन वर्गासाठी पात्र होण्यासाठी असुरक्षित जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धतींचा अवलंब करतात, जसे की सौना किंवा प्लास्टिक सूटमध्ये व्यायाम केल्याने जास्त घाम येणे यामुळे केवळ २४ तासांत १-२ किलो वजन कमी होते. ही निर्जलीकरण प्रक्रिया वापरून वजन कमी केल्याने पुनर्प्राप्तीसाठी पोषण विषयक गरज पूर्ण करणे, रिहायड्रेशन स्वतःहून कॅल्शियम सलाईनद्वारे केली जाते. या गोष्टी यातून दिसून आल्या आहेत. या खेळाडूसाठी योग्य मार्गदर्शन आणि नियोजित वजन व्यवस्थापन तंत्रांची आवश्यकता अधोरेखित करते.

शिफारशी:

१. बॉक्सिंग व कुस्ती प्रमाणे ज्या खेळांमध्ये वजन श्रेणी आहेत (उदा. ज्युडो, कबड्डी, मिक्स मार्शल आर्ट) अशा खेळांमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धतींचा अभ्यास करता येईल
२. लढाऊ खेळांमधील जलद वजन कमी केल्यामुळे आरोग्यावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करता येईल.
३. प्रस्तुत संशोधनामध्ये फक्त १९ ते २५ वयोगटाचा समावेश आहे त्याच प्रमाणे १९ वर्षाखालील, १७ वर्षाखालील खेळाडूंवर जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धतींचा अभ्यास करता येईल.

४. जलद वजन कमी करण्यासंबंधीचे प्रशिक्षकांचे ज्ञान तपासणे हा अभ्यास करता येईल.
५. एखाद्या राज्यस्तरीय किंवा राष्ट्रीय स्पर्धेच्या ठिकाणी जाऊन तेथील खेळाडूंचा जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धतीचा अभ्यास करता येईल.
६. हळू हळू वजन कमी करण्याच्या व जलद वजन कमी करण्याच्या परिणामांचा अभ्यास करता येईल.
७. जलद वजन कमी करण्याच्या पद्धतीचा अभ्यास करताना कुस्ती व बॉक्सिंग या खेळांमधील जलद वजन कमी करण्याचे प्रमाण याचा तुलनात्मक अभ्यास करता येईल

संदर्भसूची

Adem Çolak, İbrahim Şahin. (2020). Weight Loss Methods And Effects On The Different Combat Sports Athletes. Progress In Nutrition, 119-124.

Cruszeveski Marek,. (2022). DEHYDRATION AND OTHER STRATEGIES OF RAPID WEIGHT LOSS IN YOUNG. Journal Of Kinesiology And Exercises Sciences, 11-20.

KARINCH, M. (2002). DIETS DESIGNED OR ATHLETES. In DIETS DESIGNED OR ATHLETES. UNITED

STATES OF AMERICA: HUMAN KINETICS.

Manual Sanj , Loren Rodrigej. (2023). Effects of Different Rapid Weight Loss Strategies and Percentages on Performance-Related Parameters in Combat. International Journal of Environmental Research and Public Health.

Oliver R. Barley, Dale W. Chapman , Chris Abbiss. (2018). Weight Loss Strategies In Combat sports And Concerning Habits in Mixed Martial Arts. Edith Cowan University, 933-939.

Reale R J, Slatter. (2017). Acute-Weight-Loss Strategies for Combat Sports And Applications To Olympic Success. International Journal of Sports Physiology And Performance.

Seren Dalati , Jorge Gomej. (2018). Surveys and Questionnaires. Modernizing the Academic Teaching and Research Environment.

Uddin N, Waldron M , patterson SD, Winter S, Tllent J. (2022, november 24 march). a servey of combat athletes' Rapid weight Loss practices and evaluation of the rrelationship with symptoms. Retrieved from pubmed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35325898/>

Zulfikar Ali , S Bala Bhaskar. (2016). Basic Statistical Tools In Research And Data Analysis