Date – 10 Aug 2024

भारतीय पहलवान विनेश फोगाट वज़न- मापन विवाद बनाम पेरिस ओलंपिक 2024

(यह लेख यूपीएससी सिविल सेवा परीक्षा के मुख्य परीक्षा के सामान्य अध्ययन प्रश्न पत्र – 2 के अंतर्गत ‘ अंतर्राष्ट्रीय संबंध , महत्वपूर्ण अंतर्राष्ट्रीय संगठन, खेल और खिलाड़ी और भारत के हित्तों से संबंधित महत्वपूर्ण अंतर्राष्ट्रीय संधि और समझौते, पेरिस ओलंपिक 2024 ’ खंड से और यूपीएससी के प्रारंभिक परीक्षा के अंतर्गत ‘ पेरिस ओलंपिक 2024, भारतीय पहलवान विनेश फोगाट, भारतीय कुश्ती संघ, यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग (UWW) का वज़न-मापन नियम ’ खंड से संबंधित है। इसमें PLUTUS IAS टीम के सुझाव भी शामिल हैं। यह लेख ‘ दैनिक करेंट अफेयर्स ’ के अंतर्गत ‘ भारतीय पहलवान विनेश फोगाट वज़न- मापन विवाद बनाम पेरिस ओलंपिक 2024 ’ खंड से संबंधित है।)

खबरों में क्यों ?

- हाल ही में भारतीय पहलवान विनेश फोगाट को पेरिस ओलंपिक में वज़न कम करने में दूसरी बार विफलता का सामना करना पड़ा।
- इस बार उनका वज़न 50 किलोग्राम की निर्धारित सीमा से 100 ग्राम अधिक था, जिसके कारण वह स्वर्ण पदक मुकाबले में अर्थात फाइनल मैच में भाग नहीं ले पाईं।
- इस विफलता के परिणामस्वरूप, उनकी पेरिस ओलंपिक में पदक जीतने की संभावनाएं पूरी तरह समाप्त हो गई हैं।

- पेरिस ओलंपिक में वज़न-मापन के समय वज़न अधिक होने के कारण उन्हें प्रतियोगिता से बाहर कर दिया गया।

पेरिस ओलंपिक में वज़न-मापन विवाद से जुड़े हुए महत्वपूर्ण आयाम :

- पेरिस ओलंपिक में वज़न-मापन विवाद भारतीय पहलवान विनेश फोगाट के साथ जुड़ा हुआ है।
- हाल ही में, उन्होंने अपने 53 किलोग्राम वज़न वर्ग से 50 किलोग्राम वज़न वर्ग में स्विच किया था।
- उनका सामान्य वज़न लगभग 55-56 किलोग्राम है, जिसे उन्हें पेरिस ओलंपिक प्रतियोगिता के लिए अपना वजन कम कर 50 किलोग्राम तक करना पड़ा था।
- विनेश फोगाट को अपना वज़न कम करने के लिए कठोर प्रशिक्षण और आहार प्रतिबंधों का पालन करना पड़ा था।
- पेरिस ओलंपिक प्रतियोगिता केआहार विशेषज्ञों के द्वारा उनके शरीर में बहुत कम वसा बची हुई थी , जिससे उसके वज़न को कम करना और भी चुनौतीपूर्ण हो गया था।

ओलंपिक प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए किसी भी एथलीट द्वारा वज़न घटाने का मुख्य तरीका :
ओलंपिक प्रतियोगिता में वज़न घटाने के लिए कोई भी एथलीट आमतौर पर निम्नलिखित तरीकों का उपयोग करते हैं –

- **कम कार्बोहाइड्रेट वाले आहार का सेवन करना :** ओलंपिक प्रतियोगिता में वज़न घटाने के लिए कोई भी एथलीट कम – से – कम कैलोरीयुक्त भोजन का सेवन करता है या सीमित भोजन करता है और कम कार्बोहाइड्रेट वाले आहार का सेवन करता है।
- **निर्जलीकरण प्रक्रिया को अपनाना :** इसके तहत कोई भी एथलीट पानी का सेवन कम करता है और पानी का वज़न कम करने के लिए नहीं सोता है या स्वेट सूट का उपयोग करता है।
- **कठोर और अत्यधिक व्यायाम करना :** इस प्रक्रिया के तहत ओलंपिक प्रतियोगिता में भाग लेने वाला कोई भी एथलीट अपने शरीर में व्याप्त कैलोरी को बर्न करने या जलाने के लिए और अत्यंत तीव्र गति से वज़न कम करने के लिए कठोर व्यायाम करता है ताकि उसका वजन कम हो सके और वह प्रतियोगिता में शामिल हो सकें। विनेश फोगाट को पेरिस ओलंपिक में 50 किलोग्राम वज़न वर्ग में भाग लेने के लिए निर्धारित वज़न से 100 ग्राम अधिक होने के कारण अयोग्य घोषित कर दिया गया है।इस घटना ने खासकर महिलाओं के लिए वज़न कम करने की कठिनाइयों को लेकर वज़न-मापन के मुद्दे पर एक बड़ी बहस छेड़ दी है।

पेरिस ओलंपिक 2024 में वज़न-मापन नियम का विस्तृत विश्लेषण :

यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग (UWW) का वज़न-मापन नियम :

- पेरिस ओलंपिक 2024 में कुश्ती के लिए वज़न-मापन यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग (UWW) द्वारा निर्धारित नियमों के अनुसार किया गया था।
- यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग (UWW) के नियमों के तहत, पहलवानों को अपनी प्रतियोगिता की सुबह वज़न मापना अनिवार्य होता है।
- इस प्रक्रिया के तहत एथलीटों को अपनी श्रेणी की सीमा के बराबर या उससे कम वज़न होना चाहिए, जो कि प्रतिस्पर्धा की योग्यता के लिए आवश्यक शर्त होता है।

प्रतियोगिता के दिनों में वज़न – मापन :

- ओलंपिक कुश्ती प्रतियोगिताएँ आमतौर पर दो दिनों तक चलती हैं।
- अतः ओलंपिक कुश्ती प्रतियोगिता में एथलीटों को दोनों दिनों में वज़न मापना होता है।
- यह नियम एथलीटों को अपनी श्रेणी सीमा के भीतर बनाए रखने में मदद करता है और प्रतियोगिता की निष्पक्षता सुनिश्चित करता है।

वज़न-मापन में विफलता और इसके परिणाम :

- यदि कोई एथलीट किसी भी दिन वज़न मापने में विफल रहता है, तो उसे अयोग्य घोषित कर दिया जाता है और उसे बिना रैंक के अंतिम स्थान पर रखा जाता है। उदाहरण के लिए, यदि एक एथलीट जैसे कि विनेश फोगाट ने पहले दिन वज़न माप लिया लेकिन दूसरे दिन 50 किलोग्राम की श्रेणी सीमा को पूरा करने में असफल रहा, तो उसे अयोग्य घोषित कर दिया गया।

चोट के अपवाद :

- यदि कोई भी एथलीट पहले दिन ही किसी भी प्रकार से चोटिल हो जाता है, तो उसे दूसरे दिन के वज़न माप से छूट प्रदान की जाती है।
- इस स्थिति में, पहले दिन के परिणाम को बनाए रखा जा सकता है। हालांकि, यदि चोट दूसरे दिन के वज़न माप के बाद लगती है, तो एथलीट को दूसरे दिन के वज़न माप में शामिल होना अनिवार्य होता है।

वर्तमान प्रारूप में बदलाव :

- वर्ष 2017 से पहले, ओलंपिक कुश्ती प्रतियोगिताएँ प्रत्येक भार वर्ग में एक ही दिन आयोजित की जाती थीं, और एथलीटों को केवल एक बार वज़न मापना होता था।
- वर्ष 2017 में, यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग (UWW) ने दो दिवसीय प्रारूप को लागू किया ताकि निष्पक्षता और एथलीट की सुरक्षा में सुधार हो सके।
- इस बदलाव के तहत, एथलीटों को प्रतियोगिता के दोनों दिनों में अपना वज़न दर्ज कराना अनिवार्य कर दिया गया है।
- इस नए प्रारूप में बदलाव से कुश्ती प्रतियोगिताओं की गुणवत्ता में बेहतर सुधार और निष्पक्षता को बढ़ावा मिला है।

पहले दिन वज़न सटीक होने के बाद किसी पहलवान का वज़न किलोग्राम में कैसे बढ़ सकता है, इसे समझने के लिए निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान देना आवश्यक है-

पुनर्जलीकरण और रिकवरी :

- ओलंपिक में कुश्ती शुरू होने से पहले दिन वज़न करने के बाद, पहलवान आमतौर पर तरल पदार्थ, इलेक्ट्रोलाइट्स, और कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन करते हैं। यह प्रक्रिया पुनर्जलीकरण (rehydration) और पुनःपूर्ति (refueling) के रूप में जानी जाती है।
- इस प्रक्रिया से शरीर में खोए हुए तरल पदार्थ और पोषक तत्वों की भरपाई होती है, जिसके परिणामस्वरूप वज़न में वृद्धि होती है।
- इस पुनर्जलीकरण के माध्यम से खोया हुआ अधिकांश वज़न वापस आ जाता है, क्योंकि निर्जलीकरण के दौरान वज़न में कमी पानी की कमी के कारण होती है, जो पुनः भरपूर मात्रा में उपलब्ध कर दी जाती है।
- इस पुनर्जलीकरण के माध्यम से, खोया हुआ अधिकांश वज़न (जो मुख्यतः पानी का होता है) वापस आ जाता है।

वज़न घटाने की अस्थायी प्रकृति :

- वज़न में कमी का अधिकांश हिस्सा पानी के वज़न के कारण होता है।
- जब पहलवान निर्जलीकरण की प्रक्रिया से गुजरते हैं, तो वे पानी की मात्रा कम कर देते हैं, जिससे वज़न घटता है।
- जब पहलवान सामान्य जलयोजन (hydration) और भोजन का सेवन करते हैं, तो पानी और अन्य पोषक तत्व फिर से शरीर में समाहित हो जाते हैं, जिससे वज़न में वृद्धि होती है।
- इस प्रकार, पहले दिन के वज़न मापन के बाद दूसरे दिन वज़न मापन में बढ़ोतरी होना सामान्य है और यह अस्थायी प्रकृति की होती है।

PLUTUS IAS

प्रदर्शन पर प्रभाव :

- पुनर्जलीकरण प्रक्रिया से ऊर्जा स्तर बहाल होता है, लेकिन वज़न में तीव्रता से होने वाला परिवर्तन प्रदर्शन पर असर डाल सकता है।
- यदि पुनर्जलीकरण को ठीक से प्रबंधित नहीं किया जाता है, तो यह थकान, ऐंठन, और कम सहनशीलता जैसी समस्याओं का कारण बन सकता है।
- इस प्रकार, वज़न में तीव्र परिवर्तन का ध्यान रखना और सही तरीके से प्रबंधित करना महत्वपूर्ण है ताकि प्रतिस्पर्धा के दौरान प्रदर्शन पर नकारात्मक प्रभाव न पड़े।

रणनीतिक रूप से लाभ प्राप्त होना :

- ओलंपिक में अपने प्रदर्शन से पहले कुछ पहलवान जानबूझकर वज़न घटाते हैं ताकि वे हल्के वज़न वाले वर्ग में आ सकें और फिर प्रतियोगिता के दिन पुनर्जलीकरण के माध्यम से अपना वज़न बढ़ा लें।
- यह रणनीति उन्हें कम वज़न वाले प्रतिद्वंदियों के मुकाबले अधिक ताकत और शक्ति प्रदान करती है, जिससे वे प्रतिस्पर्धात्मक बढ़त प्राप्त कर सकते हैं।
- इस प्रकार, पहलवानों के वज़न में बदलाव की समझ को एक रणनीतिक और शारीरिक प्रक्रिया के रूप में देखना आवश्यक है, जो कि उनके प्रदर्शन और प्रतिस्पर्धात्मक लाभ को प्रभावित कर सकती है।

निष्कर्ष :

- पेरिस ओलंपिक 2024 में कुश्ती के वज़न-मापन नियमों का उद्देश्य प्रतियोगिता की निष्पक्षता और एथलीटों की सुरक्षा को सुनिश्चित करना है। यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग (UWW) के नवीनतम नियम और दो दिवसीय प्रारूप इस बात की गारंटी प्रदान करते हैं कि सभी प्रतियोगी अपनी श्रेणी के भीतर रहें और किसी भी प्रकार की असमानता से बचा जा सके।

पेरिस ओलंपिक 2024 में भारतीय खिलाड़ियों का शानदार प्रदर्शन :

स्वप्निल कुसाले ने पुरुषों की 50 मीटर राइफल थ्री पोजिशन स्पर्धा में कांस्य पदक जीता।
भारत की पुरुष हॉकी टीम ने स्पेन को हराकर कांस्य पदक जीता।
नीरज चोपड़ा ने भाला फेंक प्रतियोगिता में रजत पदक जीता।

प्रारंभिक परीक्षा के लिए अभ्यास प्रश्न :

Q.1. पेरिस ओलंपिक 2024 के संबंध में निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए।

1. भारतीय पहलवान विनेश फोगाट का वज़न 50 किलोग्राम की निर्धारित सीमा से 100 ग्राम अधिक होने के कारण उन्हें इस प्रतियोगिता से बाहर कर दिया गया।
2. स्वप्निल कुसाले ने पुरुषों की 50 मीटर राइफल थ्री पोजिशन स्पर्धा में कांस्य पदक जीता।
3. नीरज चोपड़ा ने भाला फेंक प्रतियोगिता में रजत पदक जीता।

उपरोक्त कथनों में से कितने कथन सही हैं?

A. केवल एक

B. केवल दो

C. तीनों

D. इनमें से कोई नहीं।

उत्तर – C

मुख्य परीक्षा के लिए अभ्यास प्रश्न :

Q.1. ओलंपिक खेलों में भारत का प्रदर्शन पिछले ओलंपिक की तुलना में बढ़ा है, लेकिन भारत को और अधिक पदक प्राप्त करने के लिए अभी और अधिक प्रयास करने की आवश्यकता है, इस संबंध में चर्चा कीजिए कि राष्ट्रीय खेल प्राधिकरण और उसके द्वारा शुरू की गई अन्य पहल भारत को और अधिक पदक प्राप्त करने में कैसे मदद करेंगी ? (शब्द सीमा – 250 अंक – 15)

Dr. Akhilesh Kumar Shrivastava

PLUTUS IAS

PLUTUS IAS
PLUTUS IAS
UPSC/ PCS
PHILOSOPHY
OPTIONAL
MORNING BATCH
STARTS FROM
16th AUG 2024
08:00 AM
PLUTUS IAS
WHATSAPP CHANNEL
2nd Floor, Apsara Arcade, Karol Bagh Metro Station
Gate No. – 6, New Delhi 110005
OUR CENTERS Delhi I Chandigarh I Shimla I Bilaspur
Shailendra Upadhyay
UPSC CSE Interview 2023
info@plutusias.com
8448440231
www.plutusias.com

IAS