

**खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स 2021के मौके पर खेल विज्ञान सत्र जागरूकता पैदा करने में मदद करता है**

जबकि पूर्व बैडमिंटन एस अदिति मुताटकर ने मासिक धर्म पर एक सत्र आयोजित किया और यह प्रदर्शन को कैसे प्रभावित करता है, सिंपली स्पोर्ट फाउंडेशन के विशेषज्ञों द्वारा ताकत और कंडीशनिंग पर एक सत्र ने प्रशिक्षकों को परेशान किया

**बेंगलुरु, 2 मई 2022:**जबकि खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स 2021 के आयोजकों ने पोषण पर बहुत जोर दिया है, वहीं उन्होंने एथलीटों और प्रशिक्षकों के बीच जागरूकता पैदा करने के लिए प्रतिष्ठित आयोजन के मौके पर खेल विज्ञान सत्र भी आयोजित किए हैं।

शनिवार को, पूर्व बैडमिंटन एस अदिति मुताटकर को मासिक धर्म पर एक सत्र आयोजित करने के लिए पुणे से बेंगलुरु लाया गया था। "अक्सर, महिला एथलीट अपने पीरियड्स के बारे में बोलने से हिचकिचाती हैं और इसके चारों ओर अभी भी एक कलंक है। हमारा प्रयास एथलीटों और प्रशिक्षक को मासिक धर्म से उनके प्रदर्शन पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में शिक्षित करने में मदद करना है। उन्हें लंबे समय तक समझने में मदद करना भी बहुत महत्वपूर्ण है। और विशेष रूप से उनके मासिक धर्म के दौरान अपने शरीर की देखभाल न करने का अल्पकालिक प्रभाव पड़ेगा। इससे चोटों से बचने में बहुत मदद मिलेगी," राष्ट्रमंडल खेलों के रजत पदक विजेता मुताटकर ने समझाया, जो अब सिंपली स्पोर्ट फाउंडेशन, एक गैर सरकारी संगठन से जुड़े हैं जो भारत भर में जमीनी स्तर पर खेलों के विकास सेचैपियन बना रहे हैं।

अदिति के अनुसार, मुकाबला करने वाले पहले मुद्दों में से एक प्रशिक्षक के बीच जागरूकता पैदा करना है और उन्हें अपने एथलीटों को उनके मासिक धर्म चक्र के दौरान आने वाली समस्याओं के बारे में बात करने के लिए कहना है ताकि प्रशिक्षण भार के अनुसार योजना बनाई जा सके। "यहां तक कि अपने प्रशिक्षण के दिनों में भी, मैं अपने प्रशिक्षकों के साथ इस बारे में कभी नहीं बोल सकती थी। न ही मैं यह व्यक्त करना चाहती थी कि मैं प्रशिक्षण नहीं ले सकती क्योंकि इसका मतलब है कि मैं कमजोर हूँ," उसने प्रतिध्वनित किया कि एथलीट आमतौर पर क्या करते हैं।

उनके सत्र में जिन प्रमुख पहलुओं को शामिल किया गया था, उनमें मासिक धर्म चक्र ट्रैकिंग का महत्व था ताकि एथलीटों के भार और पोषण सेवन की योजना उसी के अनुसार बनाई जा सके। उदाहरण के लिए, भारी वजन प्रशिक्षण को कम करें, विशेष रूप से वे व्यायाम जो पीठ या घुटनों पर प्रभाव डालते हैं। अदिति ने कहा, "ट्रैकिंग पीरियड्स से एथलीटों के मूड को भी समझने में मदद मिलेगी। लेकिन सबसे पहली और महत्वपूर्ण बात यह है कि इस बारे में दोतरफा संवाद किया जाए।"

सत्र में भाग लेने वाले पंजाब विश्वविद्यालय के टेनिस प्रशिक्षकबीरबल वढेरा ने प्रतिष्ठित खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स के अवसर पर इस सत्र के आयोजन की पहल की सराहना की। उन्होंने कहा, "यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण विषय है फिर भी हम इसके बारे में कभी बात नहीं करते हैं क्योंकि प्रशिक्षक के रूप में हमें यकीन नहीं है कि एथलीट कैसे प्रतिक्रिया देगा। अदिति, जो खुद उच्चतम स्तर पर



एथलीट रही हैं , के बारे में बात करें कि एथलीट क्या करते हैं। उनकी अवधि के दौरान बेहद जानकारीपूर्ण था और निश्चित रूप से हमारे पास ऐसे सत्र होने चाहिए क्योंकि मुझे निश्चित रूप से लगता है कि यह केवल प्रदर्शन को बेहतर बनाने में मदद करेगा।"

एक अन्य सत्र में जिसने कई प्रतिभागियों को आकर्षित किया वह था प्रशिक्षक सोलकुमार राजेंद्रन द्वारा आयोजित शक्ति और कंडीशनिंग परबातचीत। उन्होंने एथलीटों के लिए ताकत और कंडीशनिंग के महत्व को छुआ, यह मांसपेशियों के फाइबर के निर्माण में कैसे योगदान देता है। उन्होंने बताया कि कैसे शक्ति एथलीटों में धीरज एथलीटों की तुलना में फास्ट-ट्विच फाइबर का उच्च अनुपात होता है। सत्र में अधिक भार और लचीलेपन के महत्व से बचने वाले पहलुओं को भी शामिल किया गया।

ईओएम