



अंतर्राष्ट्रीय एथलेटिक्स व खेल प्रतियोगिताओं में हमारे बुरे प्रदर्शन के लिए कई कारक जिम्मेदार हैं। जैसे अनियमित प्रशिक्षण, पौष्टिक भोजन की कमी और हमारी कुदरती शारीरिक बनावट। इसके साथ ही हम ग्रामीण प्रतिभाओं की उपेक्षा, क्रिकेट पर अतिशय ज़ोर और सामाजिक गतिशीलता के अभाव को भी नज़रअंदाज़ नहीं कर सकते।



## भारत को मिले कुल तीन पदक

प्रवीण कुमार

बीजिंग में हुए ओलंपिक में भारत ने अब तक का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया है। ऐसे में हर कोई इस सफलता का सेहरा अपने सिर पर बांधना चाहता है। अभिनव बिन्द्रा, जिन्होंने सरकार से कोई सहायता प्राप्त नहीं की, जिनका स्वयं का निजी शूटिंग रेंज है, को राष्ट्रपति प्रतिभा पाटिल ने पुरस्कार प्रदान करते समय प्यार से थपथपाया तो लगा कि थोड़ा ज्यादा ही हो गया। खैर, देर आयद, दुरुस्त आयद।

सबसे बड़ा प्रश्न यह है कि चीन के लगभग बराबर जनसंख्या वाले इस देश ने पिछले 100 वर्षों के ओलम्पिक खेलों में कुल 15 पदक भी प्राप्त नहीं किए हैं। वैसे जनसंख्या और एथलेटिक प्रदर्शन का बहुत ही कम सम्बंध है। जैसे चीन की तुलना में बहुत थोड़ी-सी जनसंख्या वाले अमेरिका ने चीन के कुल 100 के मुकाबले 110 पदक बटोरे। वहीं महज 30 लाख की जनसंख्या वाले लाटविया ने भी भारत के बराबर, यानी 3 पदक प्राप्त किए।

इसी तरह का एक बड़ा अंतर हमें साफ दिखाई पड़ता है जब हम नोबल पुरस्कारों की बात करते हैं जिन्हें वैज्ञानिक गतिविधियों एवं ज्ञान का पर्याय माना जाता है। नोबल पुरस्कारों के 100 वर्षों से अधिक के इतिहास में अभी तक सिर्फ 6 भारतीयों को ही यह सम्मान प्राप्त हो सका है। उन

6 में से सिर्फ चार सी.वी. रमन, रवीन्द्र नाथ टैगोर, मदर टेरेसा और अमर्त्य सेन को ही भारतीय नागरिक मान सकते हैं। वहीं 80 लाख लोगों वाले स्वीडन ने अब तक 29 नोबल पुरस्कार प्राप्त किए हैं।

किसी भी प्रकार की उपलब्धि - चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक - पर्याप्त शारीरिक पोषण की मांग करती है जिसका सीधा सम्बंध ठीक-ठाक जीवन स्तर से है। विश्व बैंक के ताज़ा अध्ययन के अनुसार 42 प्रतिशत भारतीय लोग सवा डॉलर प्रतिदिन से कम आय पर गुज़ारा कर रहे हैं। यह विश्व बैंक द्वारा कुछ अति गरीब देशों के लिए निर्धारित गरीबी रेखा से भी कम है। 2005 में चीन में ऐसे लोगों की संख्या 15 प्रतिशत ही थी।

अनिरुद्ध कृष्ण और एरिक हैगलैंड (ड्यूक विश्वविद्यालय, अमरीका) द्वारा किए गए अध्ययन के अनुसार ओलंपिक में भारत के बदतर प्रदर्शन का मुख्य कारण समाज में गतिशीलता का अभाव है। समाज में गतिशीलता कम होने के कारण खिलाड़ी बहुत कम और छिटपुट जनसंख्या में से ही आ पाते हैं। वहीं अध्ययन यह भी कहता है कि सामाजिक गतिशीलता कम होने का कारण यह है कि ग्रामीण और बड़े शहरों के बीच सुव्यवस्थित सड़क संपर्क नहीं है तथा रेडियो

एवं सूचना तकनीक का जाल विकसित नहीं हुआ है। इससे आम जनता सूचना के अभाव में जीती है।

पुर्तगाल जैसा समृद्ध देश 1992 के ओलंपिक में एक भी पदक हासिल नहीं कर सका था। लेकिन अगले चार वर्षों में वहां जैसे-जैसे रेडियो संपर्क बढ़ा, 1996 ओलंपिक में उसने 2 पदक अपने नाम कर लिए। इस अध्ययन से एक बात उभरती है कि बेहतर सूचना से लैस व्यक्ति बेहतर प्रदर्शन करता है। जागरूकता बढ़ने के साथ ही दूसरों की बराबरी करने की चाह बढ़ती है।

यदि भारत आज के इस प्रतिस्पर्धी खेल जगत में कुछ करना चाहता है तो उसे ग्रामीण क्षेत्र के एथलीट्स की संभावनाओं का उपयोग करना होगा। फिज़ियोलॉजिस्ट मानते हैं कि प्रत्येक 10 लाख लोगों में से एक विश्व स्तरीय एथलीट निकलना चाहिए। लेकिन दुख की बात तो यह है कि हमारी आबादी का एक बड़ा हिस्सा ऐसे भोजन पर ज़िन्दा है जिसमें विटामिन और प्रोटीन की मात्रा अपर्याप्त है। यह शारीरिक विकास पर विपरीत प्रभाव डालता है जो आगे चलकर मैदान और ट्रैक पर बदतर प्रदर्शन के रूप में नज़र आता है।

## प्रशिक्षण का महत्व

क्षेत्र कोई भी क्यों न हो, प्रशिक्षण बड़ा महत्व रखता है। इसकी शुरुआत कम उम्र में हो जानी चाहिए और वर्षों तक जारी भी रखा जाना चाहिए क्योंकि चैम्पियन वर्षों के लगातार कठिन प्रशिक्षण से गुज़र कर ही बनते हैं। चेक गणराज्य के खिलाड़ी एमिल जैटोपेक ने 1948 से 1955 के दरम्यान खेल की दुनिया में अनेकों प्रतिमान स्थापित किए। जब विशेषज्ञों ने उसका परीक्षण किया तो उसकी मांसपेशियों, हृदय और फेफड़ों की क्षमताओं में असाधारण कुछ नहीं मिला। समझ में आया कि प्रशिक्षण के ज़रिए उसका शरीर खेल की मांग के अनुसार बढ़ी बाधाओं को सहने के योग्य बना था। बाधा दौड़ के चैम्पियन पावो नुर्सी को एक धावक बनने के लिए प्रकृति से कुछ खास नहीं मिला था मगर अथक और अनवरत प्रशिक्षण के द्वारा उसने स्वयं को बड़े-बड़े डग भरने में सक्षम बनाया था। इसके लिए उसने

चलती हुई मालगाड़ियों के बफर्स पर खड़े रहने का अभ्यास किया था।

अगर खेलों की रिकार्ड बुक उठाकर देखें तो उसमें दर्ज नामों के पीछे मुख्य रूप से प्रशिक्षण कार्यक्रमों, एथलीट और कोच का वैज्ञानिक पद्धति से चयन और टेक्नॉलॉजी का योगदान ही दिखाई देता है। प्रथम आधुनिक ओलंपिक (1896) में पुरुषों की 100 मीटर फर्फटा दौड़ में बनाया गया रिकार्ड 12.0 सेकण्ड का था। 1956 में यह 10.5 सेकण्ड पर पहुंच गया और सिडनी ओलम्पिक (2000) में अमेरिका के माइकल ग्रीन ने इसे 9.86 सेकण्ड तक पहुंचा दिया। बीजिंग में हुए ओलंपिक में उसैन बोल्ट ने नया रिकॉर्ड 9.69 सेकण्ड का रच दिया। अर्थात 3 सेकण्ड से भी कम का सुधार होने में 100 वर्षों से अधिक का समय लगा।

प्रदर्शन में एक छोटे-से सुधार के लिए अधिक से अधिक प्रशिक्षण की ज़रूरत होती है। प्रशिक्षण किसी व्यक्ति की ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता को बढ़ाता है जिसके परिणामस्वरूप उसके हृदय के बाएं वेन्ट्रिकल का आकार कुछ बड़ा हो जाता है और हृदय अधिक रक्त पम्प करने के काबिल हो जाता है। अधिक रक्त का मतलब है अधिक हीमोग्लोबीन (ऑक्सीजन देने वाला अणु) और उसके साथ अधिक प्लाज़्मा (खून का तरल भाग) भी। अधिक प्लाज़्मा रक्त को कुछ पतला बना देता है और जब हृदय तेजी से धड़कता है तो तुलनात्मक रूप से पतला रक्त सामान्य रक्त की अपेक्षा सहजता से प्रवाहित हो जाता है। इस प्रक्रिया से रक्त केशिकाओं की संख्या में भी वृद्धि होती है। रक्त केशिकाएं वे महीन नलिकाएं हैं जो धमनी को शिराओं से जोड़ती हैं। ज़्यादा केशिकाएं होने से मांसपेशियां को ज़्यादा मात्रा में ऑक्सीजन मिल पाती है।

बहुत से देश एथलेटिक्स में शारीरिक वर्गीकरण (सोमेटो-टाइपिंग) तकनीक का सहारा लेते हैं। इसमें एथलीट की शारीरिक बनावट के अनुसार उसे एथलेटिक्स की विशिष्ट शाखा में रखा जाता है। एक नियम-सा है कि धावकों में मैराथन के लिए अपेक्षाकृत कम ऊंचाई के एथलीट होने चाहिए जबकि 400 मीटर की दौड़ के लिए लंबे एथलीट

होने चाहिए।

सामान्य तौर पर भारतीय एथलीट अन्य विश्व स्तरीय एथलीटों की तुलना में कम लंबाई और कम वज़न वाले होते हैं। उनके फेफड़ों की क्षमता भी कम होती है। राष्ट्रीय स्कूल स्तरीय खेल प्रतियोगिता के दौरान राष्ट्रीय खेल संस्थान, पटियाला ने पाया कि हमारे एथलीट अंतर्राष्ट्रीय मानकों की अपेक्षा बहुत कमज़ोर हैं। इसका मुख्य कारण है अनियमित प्रशिक्षण और कोचिंग तथा पौष्टिक आहार और उत्साह की कमी।

सरकार ने खेल और एथलेटिक्स को बढ़ावा देने के बहुत ही कम प्रयास किए हैं। खेल को मुख्यतः फुरसत का काम माना जाता है। हमारे यहां एक राष्ट्रीय खेल प्रतिभा खोज प्रतियोगिता का आयोजन ज़रूर होता है किंतु हमारी खेल गतिविधियां कमोबेश बड़े शहरों तक ही सीमित हैं। यदि हम भारत में कुछ बेहतर करना चाहते हैं तो ग्रामीण क्षेत्रों में उपस्थित एथलेटिक प्रतिभा के भंडार का उपयोग करना होगा। इस प्रकार भारत के लिए ओलंपिक का रास्ता गांवों से होकर ही गुज़रेगा। (स्रोत फीचर्स)