IJFANS INTERNATIONAL JOURNAL OF FOOD AND NUTRITIONAL SCIENCES
ISSN PRINT 2319 1775 Online 2320 7876
Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved Journal UGC CARE Listed (Group-I) Volume 11, Iss 12, 2022

भारतीय मास्टर्स एथलेटिक्स: 1980 से 2020 का विश्लेषण

डा. सीमा कौशिक शर्मा

प्रोफ़ेसर, शारीरिक शिक्षा विभाग, लक्ष्मीबाई महाविद्यालय, दिल्ली विश्वविद्यालय

सारांश (Abstract)

भारत में मास्टर्स एथलेटिक्स का विकास पिछले चार दशकों में उल्लेखनीय रूप से बढ़ा है। वर्ष 1980 से 2020 के बीच भारतीय मास्टर्स एथलेटिक्स चैम्पियनशिप ने न केवल भागीदारी बल्कि संगठनात्मक संरचना, प्रतिस्पर्धात्मक स्तर, प्रशिक्षण सुविधाओं और वरिष्ठ खिलाड़ियों (खिलाड़ियों) के लिए अवसरों में व्यापक परिवर्तन देखे हैं। इस अवधि में भारतीय मास्टर्स एथलेटिक्स ने स्थानीय स्तर से राष्ट्रीय ढाँचे तक कई चरणों में विस्तार किया, जिससे 35 वर्ष एवं उससे अधिक आयु के खिलाड़ियों को नियमित प्रतियोगितात्मक मंच प्राप्त हुआ।

मास्टर्स खेलों के पीछे मुख्य उद्देश्य है–आजीवन स्वास्थ्य, सक्रिय जीवनशैली, खेल के प्रति निरंतर लगाव और उम्र बढ़ने के साथ प्रदर्शन क्षमता को बनाए रखना। इस शोधपत्र में मास्टर्स एथलेटिक्स के विकास को चार दशकों–1980-1990, 1991-2000, 2001-2010 और 2011-2020–की श्रेणियों में विभाजित कर विश्लेषण किया गया है। इसमें प्रतिभागियों की संख्या, संगठनात्मक ढाँचा, महिला खिलाड़ियों की भागीदारी, प्रशिक्षण सुविधाएँ, नीतिगत हस्तक्षेप, संघीय संरचना, चुनौतियाँ और भविष्य की संभावनाओं पर विस्तृत चर्चा की गई है।

समीक्षा से ज्ञात होता है कि 1980 के दशक में मास्टर्स एथलेटिक्स का स्वरूप सीमित और अनौपचारिक था। 1990 के दशक में संघीय संरचना विकसित हुई और राज्य स्तरीय प्रतियोगिताएँ नियमित होने लगीं। 2000 के बाद भारत ने अंतरराष्ट्रीय मास्टर्स प्रतियोगिताओं में भाग लेना आरंभ किया, और 2010 के बाद महिला खिलाड़ियों की भागीदारी तथा उच्च आयु वर्गों में प्रदर्शन दोनों तेजी से बढ़े।

इस अध्ययन का निष्कर्ष बताता है कि 1980 से 2020 के बीच भारतीय मास्टर्स एथलेटिक्स ने चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों के बावजूद सतत प्रगति की है। बेहतर प्रशिक्षण सुविधाएँ, सरकारी प्रोत्साहन, संघीय समन्वय तथा खेल संस्कृति की वृद्धि ने इसके विस्तार में योगदान दिया। भविष्य में नीतिगत सहयोग एवं वैज्ञानिक प्रशिक्षण व्यवस्था मास्टर्स खिलाड़ियों की क्षमता को और सशक्त कर सकती है।

Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved

मुख्य शब्द: *मास्टर्स एथलेटिक्स, वरिष्ठ खिलाड़ी, भारत, खेल नीति, प्रदर्शन विश्लेषण, 1980-2020*

परिचय

मास्टर्स एथलेटिक्स ऐसा खेल वर्ग है जिसमें 35 वर्ष से अधिक आयु के खिलाड़ी विभिन्न ट्रैक एवं फील्ड स्पर्धाओं में प्रतिस्पर्धा करते हैं। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर यूनाइटेड स्टेट्स में 1960 के दशक के बाद मास्टर्स एथलेटिक्स का विकास तेज़ी से हुआ, जबकि भारत में इसका संगठित ढाँचा 1980 के दशक के आसपास विकसित होने लगा (सिंह, 1990)। मास्टर्स खिलाड़ियों की बढ़ती संख्या यह दर्शाती है कि खेल केवल युवा वर्ग तक सीमित नहीं, बल्कि आजीवन सक्रियता का माध्यम बन चुका है।

उम्र बढ़ने के साथ शारीरिक संरचना, मांसपेशीय शक्ति, लचीलापन, हड्डी घनत्व और हृदय-श्वसन क्षमता में परिवर्तन आते हैं, लेकिन नियमित प्रशिक्षण इन परिवर्तनों को काफी हद तक धीमा कर सकता है (कुमार, 2011)। यही कारण है कि मास्टर्स एथलेटिक्स को स्वास्थ्य, सक्रिय वृद्धावस्था तथा सामाजिक सहभागिता को बढ़ाने का एक महत्वपूर्ण माध्यम माना जाने लगा है।

1980 से 2020 के बीच भारत में मास्टर्स एथलेटिक्स चैम्पियनशिप ने कई परिवर्तन देखे - संगठन, नीतियाँ, सुविधाएँ, महिला भागीदारी, प्रतिभाओं का विकास, अंतरराष्ट्रीय प्रतिष्ठा और खेल संस्कृति में बदलाव। यही परिवर्तन इस अध्ययन का आधार हैं।

साहित्य समीक्षा

भारत में मास्टर्स एथलेटिक्स पर शोध सीमित है, परंतु उपलब्ध साहित्य महत्वपूर्ण संकेत प्रदान करता है। शुरुआती वर्षों में मास्टर्स खेलों को "वरिष्ठ नागरिक गतिविधि" की तरह देखा जाता था, न कि एक प्रतिस्पर्धात्मक खेल वर्ग के रूप में (शर्मा, 1988)। 1990 के बाद खेल विज्ञान और फिटनेस संस्कृति के प्रसार से वरिष्ठ खिलाड़ियों की संख्या बढ़ने लगी (दत्त, 1995)। 2000 के दशक में अंतरराष्ट्रीय संगठनों–World Masters Athletics (WMA)–के भारत से समन्वय ने प्रतिष्ठा और सहभागिता दोनों बढ़ाए (चौहान, 2003)। महिला खिलाड़ियों की भागीदारी 2010 के बाद तेज हुई, जब सामाजिक स्तर पर महिलाओं की खेल सहभागिता को बढ़ावा मिला (मलिक, 2016)।

हाल के अध्ययनों में पाया गया कि मास्टर्स खिलाड़ियों की फिटनेस, मानसिक कल्याण और सामाजिक जुड़ाव, समान आयु के सामान्य व्यक्तियों की तुलना में अधिक होता है (भटनागर, 2019)।

Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved

अध्ययन का उद्देश्य

यह शोधपत्र निम्नलिखित उद्देश्यों पर केंद्रित है: (1) 1980 से 2020 तक भारतीय मास्टर्स एथलेटिक्स चैम्पियनशिप के विकास का विश्लेषण करना; (2) संगठनात्मक संरचना, नीतिगत परिवर्तनों एवं सुविधाओं का अध्ययन करना; (3) महिला खिलाड़ियों की भागीदारी और उच्च आयु वर्गों में प्रदर्शन का आकलन करना; तथा
(4) चुनौतियों और भविष्य की संभावनाओं का निर्धारण करना।

पद्धति

यह अध्ययन वर्णनात्मक एवं ऐतिहासिक स्वरूप का है। सामग्री विश्लेषण विधि द्वारा 40 वर्षों के डेटा का तुलनात्मक अध्ययन किया गया। इसमें निम्नलिखित स्रोतों को शामिल किया गया है: (1) प्राथमिक स्रोत: भारतीय मास्टर्स एथलेटिक्स महासंघ (IMAF), राज्य एथलेटिक्स संघों की रिपोर्टें, प्रतियोगिता अभिलेख; (2) तथा द्वितीयक स्रोत: शोधलेख, खेल नीतियाँ, समाचार रिपोर्टें, WMA अभिलेख।

1980 से 2020 तक भारतीय मास्टर्स एथलेटिक्स का विकास

1. **पहला दशक: 1980-1990 (प्रारंभिक चरण) :** 1980 का दशक भारतीय मास्टर्स एथलेटिक्स का आधार-निर्माण काल माना जा सकता है। इस दशक में प्रतियोगिताएँ अनौपचारिक और सीमित स्वरूप की थीं (शर्मा, 1988)। अधिकांश आयोजन स्थानीय क्लबों द्वारा किए जाते थे। खिलाड़ियों की संख्या कम थी और प्रायः पुरुष खिलाड़ी ही भाग लेते थे (सिंह, 1990)। औपचारिक आयु वर्ग M-35, M-40, M-45 और M-50 तक ही सीमित थे। इस दशक की मुख्य विशेषताएं इस प्रकार हैं:

   a) सीमित प्रतियोगिता संरचना

   b) खेलों का शौकिया स्वरूप

   c) महिला खिलाड़ियों की लगभग अनुपस्थिति

   d) प्रशिक्षण सुविधाओं की कमी।

   इसके बावजूद, इस दशक में नींव स्थापित हुई, जिस पर आगे का विकास आधारित रहा।

2. **दूसरा दशक: 1991-2000 (संगठनात्मक विकास):** यह दशक संस्थागत गठन का दौर था। इस दशक की मुख्य विशेषताएं इस प्रकार हैं:

   a) भारतीय मास्टर्स एथलेटिक्स महासंघ (IMAF) ने अपना ढाँचा सुदृढ़ किया (कुमार, 1998)।

   b) राज्य स्तरीय मास्टर्स प्रतियोगिताएँ नियमित होने लगीं।

Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved

c) खिलाड़ियों का पंजीकरण औपचारिक हुआ।

d) राष्ट्रीय मास्टर्स चैम्पियनशिप प्रतिवर्ष आयोजित होने लगी।

e) महिला खिलाड़ियों का प्रवेश: 1995 के बाद महिलाओं की भागीदारी धीरे-धीरे बढ़ने लगी (दत्त, 1995)।

f) अंतरराष्ट्रीय मंच: भारत ने कुछ अंतरराष्ट्रीय मास्टर्स आयोजन में प्रतिनिधित्व भेजना शुरू किया (चौहान, 2003)।

3. **तीसरा दशक: 2001-2010 (राष्ट्रीय से अंतरराष्ट्रीय उन्नति):** इस दशक में भारतीय मास्टर्स एथलेटिक्स ने दर्जनभर महत्वपूर्ण उपलब्धियाँ हासिल कीं। इस दशक की मुख्य विशेषताएं इस प्रकार हैं:

a) भारतीय दल ने एशियन एवं वर्ल्ड मास्टर्स चैम्पियनशिप में पदक जीतने शुरू किए (मलिक, 2007)।

b) प्रशिक्षण सुविधाओं का विस्तार हुआ।

c) वरिष्ठ खिलाड़ियों में स्वास्थ्य-जागरूकता बढ़ी।

d) 2005 के बाद अंतरराष्ट्रीय नियमों के अनुसार आयोजन की गुणवत्ता बढ़ी।

e) महिला खिलाड़ियों की उल्लेखनीय बढ़त: 2001-2010 के बीच महिला भागीदारी 5% से बढ़कर लगभग 20% तक पहुँची (कौर, 2010)।

4. **चौथा दशक: 2011-2020 (उन्नत स्तर और व्यापक प्रसार):** यह अवधि भारतीय मास्टर्स एथलेटिक्स की तेज़ी से बढ़ती स्वर्णिम प्रगति का दौर रही। इस दशक की मुख्य विशेषताएं इस प्रकार हैं:

a) प्रतिभागियों की संख्या कई गुना बढ़ी (भटनागर, 2019)।

b) महिला खिलाड़ियों की भागीदारी 35-40% तक पहुँची।

c) उच्च आयु वर्ग–70+, 75+, 80+–में भी प्रतिस्पर्धा बढ़ी।

d) वैज्ञानिक प्रशिक्षण, पोषण परामर्श और खेल विज्ञान का उपयोग बढ़ा।

e) भारत ने एशियन मास्टर्स में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।

f) नीतिगत परिवर्तन: वरिष्ठ नागरिकों के स्वास्थ्य कार्यक्रमों ने मास्टर्स खेलों को अप्रत्यक्ष समर्थन दिया (स्पोर्ट्स मंत्रालय, 2016)।

g) कई राज्यों ने खिलाड़ियों को आर्थिक सहायता प्रदान करनी शुरू की।

Research Paper © 2012 IJFANS. All Rights Reserved

भारतीय मास्टर्स एथलेटिक्स की प्रमुख चुनौतियाँ

1. **प्रशिक्षण सुविधाओं की कमी:** कई राज्यों में ट्रैक एवं फील्ड अवसंरचना सीमित है (सिंह, 2018)।
2. **वित्तीय सहयोग:** अधिकांश मास्टर्स खिलाड़ी स्वयं के संसाधनों से प्रतियोगिताओं में भाग लेते हैं।
3. **महिला खिलाड़ियों हेतु सामाजिक बाधाएँ:** महिलाओं को पारिवारिक दायित्वों, समय की कमी और खेल-विरोधी सामाजिक धारणाओं का सामना करना पड़ता है (कौर, 2010)।
4. **वैज्ञानिक सहायता व कोचिंग:** मास्टर्स श्रेणी हेतु वैज्ञानिक सहायता और विशेषज्ञ कोचिंग सीमित है (भटनागर, 2019)।
5. **नीति और प्रशासनिक कमियाँ:** संघीय समन्वय और मानकीकरण में अभी भी सुधार की आवश्यकता है।
6. **भविष्य की संभावनाएँ**
    a) वरिष्ठ खिलाड़ियों के लिए अलग प्रशिक्षण केन्द्रों की स्थापना।
    b) आर्थिक प्रोत्साहन योजनाएँ।
    c) मास्टर्स खिलाड़ियों के स्वास्थ्य-रिकॉर्ड और डेटा प्रबंधन।
    d) महिला खिलाड़ियों के लिए विशेष कार्यक्रम।
    e) वैज्ञानिक कोचिंग और मूल्यांकन।
    f) भारत में एशियन या वर्ल्ड मास्टर्स चैंपियनशिप की मेजबानी।

निष्कर्ष

1980 से 2020 तक भारतीय मास्टर्स एथलेटिक्स ने लंबी यात्रा तय की है–प्रारंभिक अनौपचारिक प्रतियोगिताओं से लेकर संगठित राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय मंच तक। इन चार दशकों में खिलाड़ियों की संख्या, महिला भागीदारी, प्रदर्शन स्तर और संगठनात्मक संरचना में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। चुनौतियाँ अब भी मौजूद हैं, परंतु नीतिगत सहयोग और खेल विज्ञान के उपयोग से मास्टर्स एथलेटिक्स का भविष्य अत्यंत उज्ज्वल है।

संदर्भ

1. शर्मा, ए. (1988). *भारतीय वरिष्ठ खेलों का प्रारंभिक विकास.* दिल्ली: खेल प्रकाशन।
2. सिंह, आर. (1990). *भारत में मास्टर्स एथलेटिक्स का उद्भव.* लखनऊ विश्वविद्यालय शोधपत्र।

3. दत्त, एस. (1995). *वरिष्ठ खेल सहभागिता और समाजशास्त्रीय दृष्टि*. पटना: ज्ञानदीप प्रकाशन।
4. कुमार, पी. (1998). *भारतीय मास्टर्स एथलेटिक्स महासंघ का संगठनात्मक ढाँचा*. नई दिल्ली।
5. चौहान, डी. (2003). *अंतरराष्ट्रीय मास्टर्स खेलों में भारत की भागीदारी*. स्पोर्ट्स जर्नल ऑफ इंडिया, 12(3), 44-50।
6. मलिक, आर. (2007). *भारतीय मास्टर्स खिलाड़ियों का प्रदर्शन विश्लेषण*. जयपुर: खेल शिक्षा संस्थान।
7. कौर, एस. (2010). *महिला मास्टर्स खिलाड़ियों की भागीदारी: एक विश्लेषण*. महिला खेल अध्ययन पत्रिका, 5(2), 22-34।
8. कुमार, वी. (2011). *उम्र बढ़ने के साथ शारीरिक परिवर्तनों पर अध्ययन*. खेल विज्ञान समीक्षा, 9(1), 11-19।
9. भटनागर, ए. (2019). *भारत में वरिष्ठ खिलाड़ियों का स्वास्थ्य एवं प्रदर्शन*. स्पोर्ट्स हेल्थ जर्नल, 14(4), 101-110।
10. स्पोर्ट्स मंत्रालय, भारत सरकार। (2016). *राष्ट्रीय वरिष्ठ नागरिक खेल प्रोत्साहन रिपोर्ट*।