Vol 5 Issue 2 Aug 2015

ISSN No :2231-5063

International Multidisciplinary Research Journal

Golden Research Thoughts

Chief Editor
Dr.Tukaram Narayan Shinde

Publisher
Mrs.Laxmi Ashok Yakkaldevi

Associate Editor
Dr.Rajani Dalvi

Honorary
Mr.Ashok Yakkaldevi

Welcome to GRT

RNI MAHMUL/2011/38595 **ISSN No.2231-5063**

Golden Research Thoughts Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi & Marathi Language. All research papers submitted to the journal will be double - blind peer reviewed referred by members of the editorial board.Readers will include investigator in universities, research institutes government and industry with research interest in the general subjects.

International Advisory Board

Flávio de São Pedro Filho
Federal University of Rondonia, Brazil

Kamani Perera
Regional Center For Strategic Studies, Sri Lanka

Janaki Sinnasamy
Librarian, University of Malaya

Romona Mihaila
Spiru Haret University, Romania

Delia Serbescu
Spiru Haret University, Bucharest, Romania

Anurag Misra
DBS College, Kanpur

Titus PopPhD, Partium Christian University, Oradea,Romania

Mohammad Hailat
Dept. of Mathematical Sciences, University of South Carolina Aiken

Abdullah Sabbagh
Engineering Studies, Sydney

Ecaterina Patrascu
Spiru Haret University, Bucharest

Loredana Bosca
Spiru Haret University, Romania

Fabricio Moraes de Almeida
Federal University of Rondonia, Brazil

George - Calin SERITAN
Faculty of Philosophy and Socio-Political Sciences Al. I. Cuza University, Iasi

Hasan Baktir
English Language and Literature Department, Kayseri

Ghayoor Abbas Chotana
Dept of Chemistry, Lahore University of Management Sciences[PK]

Anna Maria Constantinovici
AL. I. Cuza University, Romania

Ilie Pintea,
Spiru Haret University, Romania

Xiaohua Yang
PhD, USA

......More

Editorial Board

Pratap Vyamktrao Naikwade
ASP College Devrukh,Ratnagiri,MS India

R. R. Patil
Head Geology Department Solapur University,Solapur

Rama Bhosale
Prin. and Jt. Director Higher Education, Panvel

Salve R. N.
Department of Sociology, Shivaji University,Kolhapur

Govind P. Shinde
Bharati Vidyapeeth School of Distance Education Center, Navi Mumbai

Chakane Sanjay Dnyaneshwar
Arts, Science & Commerce College, Indapur, Pune

Awadhesh Kumar Shirotriya
Secretary,Play India Play,Meerut(U.P.)

Iresh Swami
Ex - VC. Solapur University, Solapur

N.S. Dhaygude
Ex. Prin. Dayanand College, Solapur

Narendra Kadu
Jt. Director Higher Education, Pune

K. M. Bhandarkar
Praful Patel College of Education, Gondia

Sonal Singh
Vikram University, Ujjain

G. P. Patankar
S. D. M. Degree College, Honavar, Karnataka

Maj. S. Bakhtiar Choudhary
Director,Hyderabad AP India.

S.Parvathi Devi
Ph.D.-University of Allahabad

Sonal Singh,
Vikram University, Ujjain

Rajendra Shendge
Director, B.C.U.D. Solapur University, Solapur

R. R. Yalikar
Director Managment Institute, Solapur

Umesh Rajderkar
Head Humanities & Social Science YCMOU,Nashik

S. R. Pandya
Head Education Dept. Mumbai University, Mumbai

Alka Darshan Shrivastava
Shaskiya Snatkottar Mahavidyalaya, Dhar

Rahul Shriram Sudke
Devi Ahilya Vishwavidyalaya, Indore

S.KANNAN
Annamalai University,TN

Satish Kumar Kalhotra
Maulana Azad National Urdu University

Address:-Ashok Yakkaldevi 258/34, Raviwar Peth, Solapur - 413 005 Maharashtra, India
Cell : 9595 359 435, Ph No: 02172372010 Email: ayisrj@yahoo.in Website: www.aygrt.isrj.org

Golden Research Thoughts
ISSN 2231-5063

Impact Factor : 3.4052(UIF)
Volume - 5 | Issue - 2 | Aug - 2015

कुस्तीवीरासाठी लागणारे कौशल्यः एक प्रकाश झोत

बाळकृष्ण ज्ञा. भोसले
शारीरिक संचालक, डी.पी.भोसले कॉलेज, कोरेगांव

सारांश :
कुस्ती हा मराठी शब्द कुशती या फार्सी शब्दावरून तयार झाला असून त्यांचा अर्थ मलयुध्द, अंगयुध्द किंवा बाहययुध्द असा आहे. प्राचीन काळी इराण देशात द्वंदव् खेळताना कमरेला जो पटटा किंवा जी दोरी बांधत त्याला कुश्ती हे नाव होते. त्यांना धरून जे द्वंदव खेळले जाईल त्यास कुश्ती हे नाव प्राप्त झाले. प्रतिस्पर्धावर शक्तीने व युक्तीने मात करून त्याला नामोहरम करणे हा कुस्ती हया शब्दाचा अर्थ आहे.

1.प्रस्तावना :–

आदिमानवापासून आत्मसंरक्षणासाठी मानव ज्या लढया चढया करीत आला त्यातूनच कुस्तीच्या दवंदवाचा उगम झाला. छोटे प्राणी मोठया प्राण्यांवर युक्तीने कशी मात करतात व स्वतःचा बचाव करू शकतात हे पाहून मानवाने मल्लविद्येची उपासना व जोपासना सुरू केली. पुढे मानवामानवांमधील द्वंदव स्वतःचे श्रेष्ठत्व सिध्द करण्यासाठी मल्ल विद्या उपयुक्त ठरली. कालातरांने या प्राथमिक द्वंदवास जागतिक स्वरूप प्राप्त झाले व त्यांचे स्वतंत्र असे शास्त्र बनत गेले.

कुस्तीची वा मल्लयुध्दाची पूर्वपीठीका फार प्राचीन आहे. भारतात वैदीक वाङःमयात तसेच रामायण, महाभारत आदी ग्रंथातील मल्लविद्येचा उल्लेख अनेक ठिकाणी येतो. इ.स.पू. ३००० वर्ष इजिप्त देशातील नाईल नदीजवळ बेनीहसन येथील मशिदीच्या व दर्ग्याच्या भिंतीवर केलेल्या कोरीव कामात कुस्त्यातील डावपेचांचे शेकडो देखावे पहावयास मिळतात. प्राचीन ग्रीक वाङःमयातही मल्लयुध्दाचा उल्लेख आढळतो हामरच्या इलीअड या सुप्रसिध्द महाकाव्यात ऍजेक्स ओडिसियस यांच्यामध्ये झालेल्या कुस्तीचा उल्लेख आहे. ग्रीक सांस्कृतिकसुरू झालेल्या ऑलिपींक क्रीडा सामन्यांत मल्लयुध्दाचा समावेश केलेला होता. पायथॅगोरस या सुप्रसिध्द ग्रीक तत्ववेत्यांचा शिष्य मिलो याने मल्लयुध्दात पराक्रम केला होता. ऑलिंपीक सामन्यांत त्याने सलग सहा वेळा कुस्तीत अजिंक्यपद मिळविले होते. ग्रीक लोकांना कुस्तीची कला बरीच प्रगत केली होती. अलीकडील काळात कुस्तीमध्ये बदल झाला आहे. पुस्तूत शोधनिबंधात कुस्ती करण्यासाठी चांगले पैलवान बनवण्यासाठी लागणाऱ्या गुणांचा अभ्यास केला आहे.

2.उदिष्टये

१.कुस्ती करण्यासाठी चांगले पैलवान बनवण्यासाठी लागणाऱ्या गुणांचा अभ्यास करणे.
२.कुस्तीची माहिती घेणे.

3.अभ्यासपध्दतीः–

प्रस्तुत शोधनिबंध हा प्रामुख्याने दुय्यम माहितीवर आधारित आहे. चांगले पैलवान बनवण्यासाठी लागणाऱ्या चांगल्या गुणांचा अभ्यास करण्यासाठी कुस्तीवरील माहिती विविध संदर्भग्रंथ, कुस्तीच्या बेबसाईट या संदर्भस्त्रोतांतून घेण्यात आली आहे.

4.चांगले पैलवान बनवण्यासाठी लागणारे गुणः–

कोणत्याही क्षेत्रात पुढे जायचे असेल, चमकायचे असेल तर त्यासाठी ठराविक गुण असणे गरजेचे असते. कुस्तीमध्ये जर राष्ट्रीय आंतरराष्ट्रीय आणि ऑलिंपिक क्षेत्रात जर चमकायचे असेल तर त्याला काही गुणांची आवश्यकता असते. ते गुण पैलवानामध्ये येणे गरजेचे असते. ते गुण पुढीलप्रमाणे आहेत.

1.कुस्तीबद्दलचे प्रेमः–

सर्वात प्रथम त्या पैलवानाला कुस्ती विषयी आवड असावी लागते. तसेच कुस्ती विषयी आस्था, प्रेम असणे गरजेचे आहे. कोणी कुस्तीमध्ये करिअर करण्यासाठी सांगितले म्हणून किंवा आईवडील सांगतात म्हणून किंवा पूर्वज कुस्ती करत होते. म्हणून

कुस्ती पेशा निवडणे उपयोगाचे नाही. त्या मुलांना कुस्तींची आवड असली पाहिजे.

2.नियमितता:—

पैलवानाला कुस्तीसाठी मेहनत, व्यायाम ही नेहमी व नियमित असणे जरूरीचे आहे. नाहीतर गावची यात्रा, किंवा ठराविक स्पर्धेसाठी तयारी करावयाची व नंतर निवांत राहून चालणार नाही. त्यासाठी नियमितपणाने व्यायाम, कुस्तीची गरज असते. व्यायामामध्ये अंतर पडल्यास परफॉर्मन्स टिकवणे अवघड असते व आपण आपले कुस्तीचे उदिष्ट साध्य करू शकत नाही.

3.जिद्द

ज्या पैलवानामध्ये जिद्द नाही. प्रबळ शक्ती नाही तो पैलवान बनू शकत नाही कारण खेळतेवेळी त्यांची जिद्द कमी पडली तर तो कुस्ती करू शकत नाही. त्यासाठी त्यांच्याजवळ जिद्द हवी. जिद्द हा पैलवानाचा महत्वाचा घटक आहे. खेळतेवेळी पैलवान लहान आहे की मोठा आहे. की चॅम्पियन आहे त्यापेक्षा पैलवानाजवळ मी खेळणार व जिंकणारच अशी जिद्द हवी आहे.

4.शक्ती / ताकद :—

पैलवानाला कुस्ती खेळण्यासाठी ताकद किंवा शक्तीची गरज असते. पैलवानाला कुस्ती करताना प्रतिस्पर्धी पैलवानाला प्रतिकार करण्यासाठी, डाव, प्रतिडाव करण्यासाठी शक्ती किंवा ताकद असणे गरजेचे असते.

5.लवचिकपणा:—

पैलवानाच्या अंगात लवचिकपणा असणे गरजेचे असते. कुस्ती खेळताना एखाद्या प्रतिस्पर्धी पैलवानाने जर डाव मारला तर त्यातून आपणास धोकादायक स्थितीतूनही वाचता आले पाहिजे किंवा आपण स्वतः धोका पत्करून डाव करता आला पाहिजे. आणि त्यातून मार्ग काढण्यासाठी पैलवानाचा शरीरात लवचिकता असली पाहिजे.

6.गती:—

अलिकडच्या काळात पैलवानाजवळ गती असणे गरजेचे आहे पैलवानाला डाव प्रतिडाव करण्यासाठी त्यांच्या जवळ गती (स्पीड) असणे तसेच ताकद असणे गरजेचे असते. तरच प्रतिस्पर्धी पैलवानाला स्पर्धेतून बाद करता येते.

7.चपळता :—

पैलवानाच्या अंगी चपळता असणे जरूरीचे आहे. ज्या पैलवानाजवळ चपळता नसते त्या पैलवानाला डाव प्रतिडाव करता येत नाही. धसमुसळेपणा करून कुस्ती करता येत नाही. कुस्ती करण्यासाठी त्यांच्याजवळ चपळता असणे गरजेचे असते.

8.खुबी :—

पैलवानांच्या अंगामध्ये कोणत्यावेळी कोणता डाव लावला पाहिजे. कोणत्या वेळी कोणता नियम लावला पाहिजे म्हणजे आपणाला नियमाचा फायदा मिळेल. आपल्या प्रतिस्पर्ध्यावर कोणत्याही परिस्थितीत विजय मिळविण्यासाठी पैलवानाच्या अंगी खुबी असणे गरजेचे असते. त्यासाठी पैलवानाच्या अंगी खुबी व कल्पकता असणे गरजेचे असते.

9.आत्मविश्वास :—

पैलवानाच्या मनामध्ये कुस्ती जिंकण्यासाठी स्वतःबद्दल आत्मविश्वास असणे गरजेचे असते. आत्मविश्वास आणि इच्छाशक्तीच्या जोरावर हातातून गेलेली कुस्ती परत जिंकता येते. आत्मविश्वास / इच्छाशक्ती ज्या जोरावर अनेक वेळा असाध्य वाटणारे काम साध्य होऊ शकते.

10.आशावादी :—

पैलवानाने नेहमी आशावादी असले पाहिजे. डोळयापुढे उदिष्ट ठेउन त्याने मेहनत व व्यायाम केला पाहिजे मी कुस्तीमध्ये जिंकेन, मी राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय पातळीवर खेळेन, मी महराष्ट्र केसरी, मी हिंद केसरी होईन असा आशावादी दृष्टीकोन असला पाहिजे.

11.खिलाडू वृत्ती:—

प्रत्येक पैलवानांच्या अंगी खिलाडू वृत्ती असणे गरजेचे असते. प्रत्येक पैलवानाने कुस्तीत जय किंवा पराजय दोन्हीही समान मानले पाहिजेत. कुस्तीमध्ये पंचानी दिलेल्या निर्णयाचा मान राखला पाहिजे. पंचाशी वाद न घालणे. हे चांगल्या खेळाडूचे लक्षण आहे. पंचाचा एखादा निर्णय आपल्या विरूध्द गेला तरी वाद न करता तो निर्णय मान्य करावा पैलवानांनी आपल्या प्रतिस्पर्धाशी नेहमी सौजन्याने आणि खिलाडू वत्र्तीने वागावे.

12.आकमकता :—

पैलवानाने खेळतेवेळी नेहमी चाल करून खेळले पाहिजे. स्वतःहून ॲटक करत रहाणे. कारण कुस्ती जिंकण्यासाठी

सुरूवातीपासूनच प्रतिस्पर्धी पैलवानावर ॲटक करणे गरजेचे असते. तसेच आक्रमकपणाबरोबर काही वेळा बचावत्मक खेळले पाहिजे.

13.नम्रता :—

पैलवानाच्या जवळ कायमस्वरूपी नम्रपणा असणे गरजेचा आहे. आपल्यापेक्षा मोठयांचा आदर राखणे, आपल्यापेक्षा मोठयाबरोबर बोलताना नम्रपणे बोलणे, वागणे, समाजामध्ये आपले स्थान निर्माण करण्यासाठी पैलवानाकडे नम्रता असली पाहिजे.

14.सहनशिलता :—

कुस्ती किंवा खेळ म्हणले की हार आणि जीत आली हारलो म्हणून खचून न जाता परत तयारी करून प्रगती करावी व कुस्ती जिंकावी. तसेच कुस्ती जिंकलो म्हणून सत्कार करून घेत फिरायचे बरोबर नाही. विरोधी पैलवानावरती राग किंवा पंचाशी गैरव्यवहार न करता सर्वांशी सहनशिलतेने वागावे.

15.डावः—

कुस्ती या खेळामध्ये प्रतिस्पर्धांना हारविण्यासाठी अनेक डाव आहेत. पैलवानाला कुस्ती जिंकण्यासाठी काही डावावर प्रभुत्व असणे गरजेचे आहे. तसेच राहिलेल्या डावाचे ज्ञान असणे गरजेचे आहे. कारण प्रतिस्पर्धाना एखादा डाव आपल्यावर टाकल्यास त्यातून आपली सुटका करण्यासाठी त्याचे ज्ञान असणे गरजेचे आहे.

16.व्यवहारी ज्ञान :—

कुस्तीबरोबर पैलवानांना व्यवहारी ज्ञानाची जरूरी आहे. जगात कुठे काय चालले आहे यांची माहिती पैलवानाला माहिती असणे गरजेचे आहे. कोणत्या आखाडया मध्ये कुस्तीच्या स्पर्धा आहेत. कुस्तीच्या नियमामध्ये काही बदल झाले असल्यास त्याला माहिती असणे गरजेचे आहे. पैलवानांना ही माहिती मिळवण्यासाठी पेपर, रेडिओ, टी.व्ही, संगणक व इंटरनेट, क्रीडा मासिके इ. वाचणे व पाहणे गरजेचे आहे.

17.शिक्षण :—

आजच्या कुस्तीमध्ये पैलवानाला शिक्षण गरजेचे आहे. आजच्या युगात शिक्षण व कुस्ती दोन्ही ही करू शकतो. बुध्दीमान, सुशिक्षित व हुशार व्यक्तीच चांगला पैलवान होउ शकतो. तो चांगला पैलवान असेल तर तो प्रतिस्पर्धांच्या डावावर लगेच प्रतिडाव करू शकतो.

18.गर्व नसावाः—

पैलवानाच्या मनामध्ये कोणत्याही प्रकारच्या गर्व असू नये. त्याला आपल्या ताकदीवर, शरीरावर, कुस्तीवर गर्व नसावा. तसेच त्याने आपल्यापेक्षा मोठयांचा आदर करावा. कुस्ती जिंकल्याची घमेंड नसावी. उलट विनम्र व शांत राहून आणखीत प्रगतीचे टप्पे गाठण्याची मनात इच्छा असावी.

19.भिती नसावीः—

पैलवानांच्या मनामध्ये भिती असता कामा नये. प्रतिस्पर्धी पैलवान माझ्यापेक्षा मोठा आहे. तो चॅम्पियन, महाराष्ट्र केसरी, हिंद केसरी, किंवा गतवेळची स्पर्धा जिंकला आहे. अशा प्रकारची भिती विचार मनात न आणता त्याने निर्भीडपणे कुस्ती केली पाहिजे.

20.अत्याधुनिक नियमांची माहितीः—

नियम वरचेवर बदलत असतात आणि त्यासाठी पैलवानाला नविन नियमांची माहिती असणे जरूरीचे आहे. कारण त्यांचा फायदा त्याला स्पर्धेच्या वेळी मिळतो व त्यामुळे आपली कुस्ती जिंकण्यासाठी फायदा होतो.

5.समारोपः—

आदिमानवापासून आत्मसंरक्षणासाठी मानव त्या लढया चढया करीत आला त्यातूनच कुस्तीच्या द्वंद्वाचा उगम झाला. मानवा-मानवांमधील द्वंद्व स्वतःचे श्रेष्ठतव सिध्द करण्यासाठी मल्ल विद्या उपयुक्त ठरली. भारतात रामायण, महाभारत या ग्रंथात मल्लविद्येचा उल्लेख आहे. कुस्ती करण्यासाठी पैलवानाची गरज असते. पैलवान चांगले निर्माण होण्यासाठी त्यांच्या अंगी चांगले गुण असणे गरजेचे आहे. कुस्तीबद्दलचे प्रेम, नियमितता, जिद्द, ताकद, लवचिकपणा, गती, चपळता, खुबी, आत्मविश्वास, आशावादी, खिलाडू वृत्ती, आक्रमकता, नम्रता, सहनशिलता या गुणांची गरज असते.

6.संदर्भसूची :—

१.उत्तमराव पाटील (१९८८), अदयावत कुस्ती, श्री.दिलिपराव कृष्णराव पवार, मु.पो.साप ता.कोरेगांव जि.सातारा.
२.तुकाराम साबळे (१९९०), भारतीय मल्लविद्याशास्त्र, राजर्शी शाहू मल्लविद्या प्रकाशन, मु.पो.तुंरबे ता.राधानगरीजि.कोल्हापूर.

३.उत्तमराव पाटील (२००८), आंतरराष्ट्रीय कुस्ती नियम, श्री.विलास कुथुरे, पुणे.
४.www.mr.vikaspedia.in
५.www.mimarathi.in
६.www.bharat4india.com
७.विकिपीडीया

Publish Research Article
International Level Multidisciplinary Research Journal
For All Subjects

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper,Summary of Research Project,Theses,Books and Book Review for publication,you will be pleased to know that our journals are

Associated and Indexed,India

- ✶ International Scientific Journal Consortium
- ✶ OPEN J-GATE

Associated and Indexed,USA

- EBSCO
- Index Copernicus
- Publication Index
- Academic Journal Database
- Contemporary Research Index
- Academic Paper Databse
- Digital Journals Database
- Current Index to Scholarly Journals
- Elite Scientific Journal Archive
- Directory Of Academic Resources
- Scholar Journal Index
- Recent Science Index
- Scientific Resources Database
- Directory Of Research Journal Indexing

Golden Research Thoughts
258/34 Raviwar Peth Solapur-413005,Maharashtra
Contact-9595359435
E-Mail-ayisrj@yahoo.in/ayisrj2011@gmail.com
Website : www.aygrt.isrj.org