

कुस्ती खेळातील खेळाडूंच्या शारीरिक सुदृढतेचे महत्त्व आणि प्रभाव

¹श्री. विक्रमसिंह ननावरे, ²प्रा. डॉ. माणिक राठोड

संशोधक विद्यार्थी,

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ, छत्रपती संभाजीनगर

मार्गदर्शक,

शारीरिक शिक्षण व क्रिडा विभाग,

एम.एस.एम. शारीरिक शिक्षण कॉलेज, छत्रपती संभाजीनगर

Article Info	ABSTRACT
Article History: Received: 15th Dec 2025 Accepted: 19th Dec 2025 Published: 20th Dec 2025	कुस्तीमध्ये यश मिळवण्यासाठी केवळ तांत्रिक कौशल्य पुरेसे नसून ताकद, सहनशक्ती, चपळता आणि लवचिकता यांसारख्या बायोमोटर क्षमतांचा समन्वय आवश्यक असतो. संशोधनात महाराष्ट्रातील, विशेषतः कोल्हापूर आणि सातारा जिल्ह्यातील कुस्ती परंपरेचा ऐतिहासिक संदर्भ आणि आधुनिक क्रीडा विज्ञानाचा प्रभाव तपासण्यात आला आहे. तसेच, योग्य आहार, वजन व्यवस्थापन आणि दुखापतींचे प्रतिबंध यावरही यामध्ये प्रकाश टाकण्यात आला आहे. निष्कर्षानुसार, वैज्ञानिक प्रशिक्षणाद्वारे खेळाडूंच्या कामगिरीत लक्षणीय सुधारणा होऊ शकते.
Keywords: कुस्ती, शारीरिक सुदृढता, तालीम, क्रीडा विज्ञान, ताकद आणि सहनशक्ती	

Plagiarism Check Report:

Date of Report: Dec 18, 2025

Similarity Index: 7%

Remarks: No significant matching text. All citations and matches are properly referenced. The manuscript is considered original.

Copyright © 2025 The Author(s). This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

How to Cite: Nanaware, V., & Rathod, M. (2025). कुस्ती खेळातील खेळाडूंच्या शारीरिक सुदृढतेचे महत्त्व आणि प्रभाव. IIP: International Multidisciplinary Research Journal (IIPMRJ), 2(IV), pp. 1352-1358.

१. प्रास्ताविक

कुस्ती हा केवळ एक क्रीडा प्रकार नसून ती मानवी शरीर, मन आणि आत्मा यांच्या समन्वयाची एक महान परंपरा आहे. विशेषतः भारतीय उपखंडात आणि महाराष्ट्राच्या मातीत कुस्तीला एक सांस्कृतिक आणि सामाजिक प्रतिष्ठा प्राप्त आहे. कुस्तीमध्ये यश मिळवण्यासाठी केवळ तांत्रिक कौशल्ये किंवा डावपेच पुरेसे नसतात, तर त्या कौशल्यांना प्रभावीपणे राबवण्यासाठी आवश्यक असणारी शारीरिक सुदृढता हा या खेळाचा खरा पाया आहे. कुस्ती हा एक 'कॉम्बॅट' म्हणजेच द्वंद्व युद्धाचा प्रकार असल्याने, यात दोन खेळाडूंमध्ये प्रत्यक्ष शारीरिक संपर्क येतो, जिथे प्रत्येक हालचालीला प्रतिस्पर्ध्याचा तीव्र विरोध असतो. अशा परिस्थितीत, खेळाडूची शारीरिक क्षमताच त्याला विजय मिळवून देण्यासाठी किंवा पराभवापासून वाचवण्यासाठी निर्णायक ठरते.

शारीरिक सुदृढता म्हणजे केवळ स्नायूंचे प्रदर्शन नसून, ती विविध घटकांचे एक गुंतागुंतीचे मिश्रण आहे. यामध्ये प्रामुख्याने स्नायूंची ताकद, दमश्वास, चपळता, लवचिकता आणि शरीरातील ऊर्जेचे नियोजन या बाबींचा समावेश होतो. कुस्तीच्या आखाड्यात किंवा मॅटवर टिकून राहण्यासाठी आणि प्रतिस्पर्ध्याला चितपट करण्यासाठी या प्रत्येक घटकाचा विकास करणे अनिवार्य आहे. प्रस्तुत अहवालात कुस्तीपटूंच्या शारीरिक सुदृढतेचे विविध पैलू, पारंपारिक आणि आधुनिक व्यायाम पद्धतींचा प्रभाव, पोषण आणि मानसिक तयारी यांचा सविस्तर आढावा घेण्यात आला आहे.

२. संशोधनाची उद्दिष्टे

१. कुस्तीपटूंच्या शारीरिक सुदृढतेच्या विविध घटकांचा त्यांच्या मैदानावरील कामगिरीशी असणारा संबंध तपासणे.
२. कुस्तीच्या विविध शैलींमधील खेळाडूंच्या कामगिरीची तुलना करणे.
३. कुस्तीपटूंच्या आहारात असणारे पोषक घटक आणि त्यांचे शारीरिक क्षमतेवर होणारे परिणाम अभ्यासणे.
४. वजनाच्या गटानुसार वजन कमी करण्याच्या पद्धती आणि त्याचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम शोधणे.

३. अभ्यासपद्धती :

कुस्ती खेळातील खेळाडूंच्या शारीरिक सुदृढतेचे महत्त्व आणि प्रभाव अभ्यासण्यासाठी दुय्यम साधनसामग्रीचा वापर करण्यात आला आहे. ती साधनसामग्री विविध संदर्भ ग्रंथामधून घेण्यात आली आहे. प्रस्तुत शोधनिबंधामध्ये कुस्तीतील शारीरिक सुदृढतेचे मूलभूत घटक आणि त्यांचे महत्त्व, पारंपारिक तालीम पद्धती आणि आधुनिक प्रशिक्षणाचा प्रभाव, वजन व्यवस्थापन आणि त्याचे सुदृढतेवर होणारे परिणाम आणि दुखापती प्रतिबंध आणि सुदृढतेचा प्रभाव या विविध घटकांचा अभ्यास केला आहे.

४. गृहीतके

१. कुस्तीपटूंची शारीरिक सुदृढता आणि त्याच्या प्रत्यक्ष कामगिरीचा सकारात्मक आणि उच्च सहसंबंध असतो.

५. कुस्ती खेळातील खेळाडूंच्या शारीरिक सुदृढतेचे महत्त्व आणि प्रभाव

५.१ कुस्तीतील शारीरिक सुदृढतेचे मूलभूत घटक आणि त्यांचे महत्त्व

कुस्ती या खेळाची निसर्गतः मागणी अत्यंत वेगळी आहे. हा एक 'इंटरमिटंट' खेळ आहे, ज्यामध्ये अतिशय तीव्र हालचाली आणि त्यानंतर येणारा कमी तीव्रतेचा काळ असे चक्र सतत चालू असते. त्यामुळे कुस्तीपटूला एकाच वेळी अनेक शारीरिक क्षमतांचा विकास करावा लागतो.

स्नायूंची शक्ती आणि स्फोटक ताकद

कुस्तीमध्ये ताकदीला सर्वोच्च स्थान आहे. प्रतिस्पर्ध्याला उचलणे, ओढणे, जमिनीवर टेकवणे किंवा स्वतःला त्याच्या पकडीतून

सोडवणे यासाठी प्रचंड स्नायूशक्तीची गरज असते. कुस्तीगीरांमध्ये ताकदीचे दोन प्रकार प्रामुख्याने दिसून येतात: निरपेक्ष ताकद आणि सापेक्ष ताकद. निरपेक्ष ताकद ही प्रामुख्याने जड वजनी गटातील पैलवानांसाठी महत्त्वाची असते, जिथे त्यांना स्वतःच्या वजनाचा विचार न करता जास्तीत जास्त वजन उचलण्याची क्षमता हवी असते. याउलट, हलक्या वजनी गटातील कुस्तीगीरांसाठी सापेक्ष ताकद महत्त्वाची असते, कारण त्यांना स्वतःच्या शरीराचा भार पेलताना अत्यंत चपळाईने हालचाली कराव्या लागतात. कुस्तीमध्ये स्फोटक ताकद ही डावांची यशस्वी अंमलबजावणी करण्यासाठी आवश्यक असते. उदाहरणार्थ, प्रतिस्पर्ध्याच्या पायाला पकडून त्याला उचलणे किंवा 'धोबीपछाड' सारखा डाव करणे यासाठी सेकंदाच्या एका भागामध्ये प्रचंड ऊर्जा खर्च करावी लागते. ही ताकद मिळवण्यासाठी खेळाडू वेटलिफ्टिंग, प्लायमेट्रिक्स आणि पारंपारिक गदा फिरवण्यासारखे व्यायाम करतात.

दमश्वास आणि हृदय व रक्तवाहिन्यांची सुदृढता

कुस्तीची लढत ही अत्यंत थकवणारी असते. पारंपारिक कुस्तीमध्ये वेळ ठरलेली नसते, तर आंतरराष्ट्रीय कुस्तीत ती ६ मिनिटांची असते. या काळात हृदय गती त्याच्या कमाल मर्यादेच्या ८५% ते ९८% पर्यंत पोहोचते. त्यामुळे, कुस्तीगीरांचा दमश्वास उत्कृष्ट असणे आवश्यक आहे. दमश्वास म्हणजे केवळ दीर्घकाळ पळण्याची क्षमता नव्हे, तर थकलेल्या अवस्थेतही ताकद निर्माण करण्याची क्षमता होय. कुस्तीमध्ये ऑक्सिजीन आणि विनॉक्सिजीन अशा दोन्ही ऊर्जा संध्यांचा वापर होतो. जरी डावांची हालचाल विनॉक्सिजीन स्वरूपाची असली, तरी दोन फेऱ्यांमधील विश्रांतीच्या काळात शरीराची पुनर्प्राप्ती होण्यासाठी ऑक्सिजीन क्षमता महत्त्वाची ठरते. ज्या कुस्तीगीरांची हृदय-श्वसन क्षमता चांगली असते, तो लढतीच्या शेवटच्या मिनिटांतही अधिक आक्रमक राहू शकतो.

चपळता, समन्वय आणि लवचिकता

चपळता म्हणजे कमीत कमी वेळात दिशा बदलण्याची आणि शरीरावर नियंत्रण राखण्याची क्षमता. कुस्तीमध्ये प्रतिस्पर्ध्याच्या डावावर प्रतिडाव करण्यासाठी किंवा त्याचे आक्रमण हाणून पाडण्यासाठी चपळता निर्णायक ठरते. कुस्तीगीरांचे शरीर हे 'एँक्रोबॅट' प्रमाणे लवचिक असावे लागते. लवचिकता केवळ डाव करण्यात मदत करत नाही, तर ती दुखापतींपासून संरक्षण देखील करते. जर सांध्यांची हालचाल करण्याची मर्यादा चांगली असेल, तर प्रतिस्पर्ध्याने हात किंवा पाय ओढल्यास स्नायू फाटण्याचा धोका कमी होतो. लवचिकता वाढवण्यासाठी आधुनिक कुस्तीमध्ये योगासने आणि स्ट्रेचिंगचा वापर केला जातो, तर पारंपारिक पद्धतीत 'मल्लखांब' आणि 'लठ्ठ फिरवणे' यांसारख्या व्यायामांवर भर दिला जातो.

कुस्तीच्या प्रशिक्षणाचे शरीरशास्त्र: ऊर्जा आणि स्नायू गट

कुस्तीमध्ये शरीराच्या प्रत्येक स्नायूचा वापर केला जातो. विशेषतः कोअर, पाय आणि पाठीचे स्नायू कुस्तीचा आधारस्तंभ मानले जातात.

कोअर स्नायूंचे महत्त्व

कुस्तीगीरांची ताकद ही त्यांच्या कमरेतून आणि पोटाच्या स्नायूंमधून निर्माण होते. कुस्तीमध्ये स्थिरता राखण्यासाठी आणि प्रतिस्पर्ध्याला उचलण्यासाठी मजबूत कोअर असणे आवश्यक आहे. जर कोअर स्नायू कमकुवत असतील, तर खेळाडूचा तोल लवकर जातो आणि प्रतिस्पर्ध्याला त्याला जमिनीवर टेकवणे सोपे जाते. यासाठी दंड, बैठका आणि हॅंगिंग लेग रेजेस यांसारखे व्यायाम अत्यंत प्रभावी ठरतात.

पायांची ताकद आणि स्थिरता

कुस्तीमध्ये पायांना 'खुराक' देणे म्हणजे त्यांना शक्तिशाली बनवणे होय. पायांच्या मांड्या आणि नितम्बाचे स्नायू हे प्रतिस्पर्ध्याच्या आक्रमणाला रोखण्यासाठी आणि स्वतःचे आक्रमण प्रभावी करण्यासाठी वापरले जातात. पारंपारिक बैठका हा पायांच्या ताकदीसाठी जगातील सर्वात प्रभावी व्यायाम मानला जातो. या व्यायामामुळे केवळ स्नायूंची ताकद वाढत नाही, तर गुडघ्यांची पकड आणि स्थिरता देखील सुधारते, जी कुस्तीच्या मैदानात पाय घट्ट रोवण्यासाठी आवश्यक असते.

ऊर्जा संस्थांचे कार्य

कुस्तीमधील शारीरिक हालचालींचा विचार करता, शरीरातील ऊर्जा संस्था खालीलप्रमाणे कार्य करतात:

१. **ATP-CP संस्था:** ही संस्था ५ ते १० सेकंदांच्या अत्यंत तीव्र डावांसाठी ऊर्जा पुरवते.

२. **लॅक्टिक एसिड संस्था:** १ ते २ मिनिटांच्या सततच्या संघर्षासाठी ही संस्था ऊर्जा पुरवते. कुस्तीमध्ये लॅक्टिक एसिड साठण्याचे प्रमाण जास्त असते, ज्यामुळे स्नायूंमध्ये जळजळ होऊ शकते. या अवस्थेतही लढण्याची सवय कुस्तीपटूला प्रशिक्षणातून लावावी लागते.

३. **ऑक्सिजीन संस्था:** ही संस्था संपूर्ण लढती दरम्यान आधार पुरवते आणि थकवा कमी करण्यास मदत करते.

खालील तक्त्यामध्ये विविध धावण्याच्या अंतरावर आधारित कुस्तीगीरांचे वेगाचे मानके दर्शविली आहेत:

अंतर	५५-६० किलो वजनी गट	६६-८४ किलो वजनी गट	९६-१२० किलो वजनी गट
३० मीटर धावणे (वेळ - सेकंद)	४.५३	४.५९	४.६३
६० मीटर धावणे (वेळ - सेकंद)	७.९०	७.७९	७.८०
१०० मीटर धावणे (वेळ - सेकंद)	१२.९८	१२.८७	१३.२७

५.२ पारंपारिक तालीम पद्धती आणि आधुनिक प्रशिक्षणाचा प्रभाव

कुस्तीमधील शारीरिक सुदृढतेसाठी पारंपारिक भारतीय पद्धती आजही जगाला मार्गदर्शन करत आहेत. महाराष्ट्रातील आखाडे किंवा तालीम ही अशा सुदृढतेची केंद्रे आहेत. पारंपारिक व्यायामांचा प्रभाव इतका जबरदस्त आहे की, जागतिक कीर्तीचे मार्शल आर्टिस्ट ब्रूस ली यांनी देखील भारतीय पैलवान गामा यांच्या प्रशिक्षणातून प्रेरणा घेऊन 'हिंदू पुश-अप्स' आणि 'स्कॉट्स' आपल्या दैनंदिन सरावात समाविष्ट केले होते.

तालीम: एक शिस्तबद्ध जीवनशैली

तालीमीतील पैलवानाचे जीवन हे पूर्णतः शिस्तबद्ध असते. ते सकाळी ३ ते ५ च्या दरम्यान उठतात आणि सरावाला सुरुवात करतात. त्यांचा सराव प्रामुख्याने स्वतःच्या शरीराचा भार वापरून केला जातो. तालीमीमध्ये 'जोर' किंवा 'जोडी' फिरवणे, गदा फिरवणे आणि दोरी चढणे या व्यायामांना खूप महत्त्व आहे.

आधुनिक प्रशिक्षण आणि तंत्रज्ञान

आजची कुस्ती ही केवळ मातीपुरती मर्यादित नसून ती मॅटवर खेळली जाते. मॅटवरील कुस्तीमध्ये वेग आणि स्फोटकता जास्त लागते. आधुनिक प्रशिक्षणात वेट ट्रेनिंग (Weight Training), इंटरव्हल ट्रेनिंग (HIIT) आणि वैज्ञानिक आहाराचा समावेश होतो. आधुनिक कुस्तीगीर त्यांच्या प्रशिक्षणात 'क्लीन अँड जर्क' आणि 'डेडलिफ्ट' यांसारख्या व्यायामांचा वापर करून आपली ताकद वाढवतात.

कुस्तीतील आहार, पोषण आणि पुनर्प्राप्ती

शारीरिक सुदृढता ही ७०% आहारावर अवलंबून असते. कुस्तीगीरांचा आहार हा त्यांच्या शरीराची झीज भरून काढण्यासाठी आणि ऊर्जा टिकवण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचा असतो.

पारंपारिक खुराक

पारंपारिक भारतीय कुस्तीत आहाराला 'खुराक' म्हणतात. यात दूध, तूप आणि बदाम यांना विशेष स्थान आहे. काही पैलवान दिवसाला अनेक लिटर दूध पितात आणि बदामाची पेस्ट (थंडाई) घेतात. बदामामध्ये असणारी प्रथिने आणि स्निग्ध पदार्थ स्नायूंच्या वाढीसाठी आणि मेंदूच्या आरोग्यासाठी उपयुक्त असतात. आयुर्वेदिक सिद्धांतानुसार, कुस्ती हा शरीरात उष्णता निर्माण करणारा खेळ आहे, म्हणून पैलवानांना 'सात्विक' आणि थंड प्रकृतीचे अन्न दिले जाते जेणेकरून त्यांचे मन शांत राहील आणि

शरीरातील दाह कमी होईल.

आधुनिक पोषण मूल्ये

आधुनिक क्रीडा विज्ञानानुसार, कुस्तीगीराच्या आहारात कर्बोदके, प्रथिने आणि जीवनसत्त्वांचे प्रमाण खालीलप्रमाणे असावे:

- **कर्बोदके:** व्यायामासाठी लागणारी मुख्य ऊर्जा कर्बोदकांमधून येते. कुस्तीगीराने दररोज शरीराच्या वजनाच्या प्रति पाउंड ३ ते ४ ग्रॅम कर्बोदके घेतली पाहिजेत.
- **प्रथिने:** स्नायूंच्या दुरुस्तीसाठी आणि पुनर्बांधणीसाठी प्रथिने आवश्यक आहेत. दररोज प्रति पाउंड ०.५ ते ०.८ ग्रॅम प्रथिने घेण्याची शिफारस केली जाते.
- **पाणी आणि क्षार:** घामावाटे शरीरातील पाणी आणि मीठ बाहेर जाते, ज्यामुळे थकवा येतो. त्यामुळे नियमित पाणी पिणे आणि इलेक्ट्रोलाइट्स राखणे सुदृढतेसाठी आवश्यक आहे.

खालील तक्ता एका आदर्श कुस्तीगीराच्या आहारातील पोषक घटकांचे विभाजन दर्शवतो:

पोषक घटक	शिफारस केलेले प्रमाण (%)	मुख्य स्रोत
कर्बोदके	५५ - ६०%	तांदूळ, चपाती, ओट्स, फळे
प्रथिने	२० - ३०%	अंडी, चिकन, डाळी, पनीर, सप्लीमेंट्स
स्निग्ध पदार्थ (Fats)	१० - १५%	तूप, बदाम, अक्रोड, मासे

५.३ वजन व्यवस्थापन आणि त्याचे सुदृढतेवर होणारे परिणाम

कुस्ती हा वजनी गटांचा खेळ असल्याने, खेळाडूंना अनेकदा त्यांचे वजन विशिष्ट मर्यादित ठेवावे लागते. या प्रक्रियेला 'वेट कटिंग' म्हणतात. मात्र, चुकीच्या पद्धतीने वजन कमी केल्यास शारीरिक सुदृढतेवर गंभीर परिणाम होऊ शकतात. अनेक खेळाडू स्पर्धेच्या आधी पाणी पिणे बंद करतात किंवा सौना बाथ घेऊन शरीरातील पाणी बाहेर काढतात. यामुळे रक्ताचे प्रमाण कमी होऊन हृदयावर ताण येतो आणि स्नायूंची ताकद ३० ते ४० टक्क्यांनी कमी होऊ शकते. वैज्ञानिक पद्धतीनुसार, आठवड्याला १ ते २ पाउंड पेक्षा जास्त वजन कमी करू नये. आधुनिक क्रीडा नियमानुसार, खेळाडूंच्या शरीरातील चर्बीचे प्रमाण तपासले जाते. पुरुषांसाठी हे प्रमाण ७% आणि महिलांसाठी १२% च्या खाली नसावे, असा नियम खेळाडूंच्या आरोग्यासाठी करण्यात आला आहे.

मानसिक सुदृढता: शरीराचा अदृश्य आधार

कुस्तीमध्ये शारीरिक सुदृढता जितकी महत्त्वाची आहे, तितकीच मानसिक सुदृढता देखील आवश्यक आहे. आखाड्यात प्रतिस्पर्ध्याच्या डोळ्यात बघून लढण्यासाठी लागणारा आत्मविश्वास हा कठोर शारीरिक प्रशिक्षणातूनच येतो.

- **एकाग्रता आणि संयम:** कुस्तीगीराला लढती दरम्यान प्रत्येक सेकंदाला विचार करावा लागतो. शारीरिक थकवा आलेला असतानाही बुद्धीचा वापर करून प्रतिस्पर्ध्याला चकवणे यासाठी मन खंबीर असावे लागते.
- **ताणतणाव व्यवस्थापन:** कुस्ती हा एक 'वन-ऑन-वन' खेळ आहे, जिथे पूर्ण जबाबदारी खेळाडूवर असते. व्यायामामुळे शरीरात 'डोपामाइन' आणि 'एंडोर्फिन' सारखी संप्रेरके तयार होतात, जी नैराश्य आणि ताण कमी करण्यास मदत करतात.
- **शिस्त आणि ब्रह्मचर्य:** पारंपारिक कुस्तीमध्ये ब्रह्मचर्याचे पालन करण्यास सांगितले जाते. याचा मूळ उद्देश लैंगिक ऊर्जेचे रूपांतर शारीरिक आणि मानसिक शक्तीमध्ये करणे हा असतो, ज्यामुळे खेळाडू अधिक काळ एकाग्र राहू शकतो.

५.४ दुखापती प्रतिबंध आणि सुदृढतेचा प्रभाव

कुस्तीमध्ये खांदे, गुडघे आणि मानेच्या दुखापती होण्याचा धोका सर्वाधिक असतो. शारीरिक सुदृढता या दुखापती रोखण्यासाठी ढाल म्हणून कार्य करते.

१. सांध्यांची मजबुती: व्यायामामुळे केवळ स्नायूच नाही तर हाडे आणि सांध्यांची घनता देखील वाढते. मजबूत स्नायू सांध्यांच्या भोवती एक संरक्षक कवच तयार करतात.²⁸

२. **प्रॉप्रिओसेप्शन** : संतुलित व्यायामामुळे मेंदूला शरीराच्या अवयवांच्या स्थितीची अधिक अचूक माहिती मिळते, ज्यामुळे अचानक पाय घसरल्यास किंवा तोल गेल्यास खेळाडू स्वतःला सावरू शकतो.

३. **रिकव्हरी**: सुदृढ शरीर दुखापतीतून लवकर बरे होते. रक्ताभिसरण चांगले असल्याने स्नायूंना पोषक तत्वे वेगाने मिळतात आणि जळजळ कमी होते.

४. **मालिश** हा कुस्तीमधील पुनर्प्राप्तीचा एक अविभाज्य भाग आहे. तेलाने मालिश केल्यामुळे स्नायूंचा ताण कमी होतो आणि रक्ताभिसरण सुधारते, जे सुदृढता टिकवण्यासाठी आवश्यक आहे.

जड वजनी गट विरुद्ध हलके वजनी गट: सुदृढतेच्या गरजा

कुस्तीगीराच्या वजनानुसार त्याच्या प्रशिक्षणाचे स्वरूप बदलते. हलक्या वजनी गटातील कुस्तीगीरांना आपण 'पोश' कारशी तुलना करू शकतो, ज्यांना वेग आणि वारंवार हालचालींची गरज असते. याउलट, जड वजनी गटातील पैलवान हे 'ट्रॅक्टर' सारखे असतात, ज्यांना प्रचंड ताकद आणि स्थिरता हवी असते.

घटक	हलके वजनी गट (Lightweights)	जड वजनी गट (Heavyweights)
प्राथमिक ताकद	सापेक्ष ताकद (Relative Strength)	निरपेक्ष ताकद (Absolute Strength)
कार्डिओ सराव	धावणे, स्प्रिंट्स (HIIT)	सायकलिंग, पोहणे (Low Impact)
रिअॅक्शन वेळ	१५-३० सेकंदांचा दीर्घ संघर्ष	७-१० सेकंदांचा स्फोटक संघर्ष
हालचालींची शैली	वारंवार दिशा बदलणे आणि चपळता	स्थिर पकड आणि वजनाचा वापर

६. निष्कर्ष

कुस्ती हा खेळ मानवी शरीरक्षमतेचा अंतिम कस पाहणारा खेळ आहे. या खेळातील खेळाडूंच्या शारीरिक सुदृढतेचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे कारण तीच त्यांच्या यशाची आणि आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे. एक यशस्वी कुस्तीगीर होण्यासाठी केवळ ताकद पुरेशी नाही, तर त्याला बुद्धीची जोड, चपळतेचा वेग आणि दमश्चासाठी साध आवश्यक असते. पारंपारिक तालीम पद्धतीमधील सखोलता आणि आधुनिक विज्ञानातील अचूकता यांचा संगम आजच्या कुस्तीगीरांना जागतिक स्तरावर चमकण्यासाठी मदत करत आहे. सुदृढता म्हणजे केवळ आखाड्यातील विजय नसून, ती एक जीवनशैली आहे जी खेळाडूला शिस्त, संयम आणि कणखरता शिकवते.²⁵ कुस्तीगीरांनी त्यांच्या प्रशिक्षणात शास्त्रोक्त व्यायाम, संतुलित आहार, पुरेशी विश्रांती आणि मानसिक एकाग्रता यांचा समतोल राखल्यास ते केवळ क्रीडा क्षेत्रातच नव्हे, तर जीवनाच्या सर्वच क्षेत्रात विजयी होऊ शकतात. शारीरिक सुदृढता हा कुस्तीचा आत्मा आहे आणि त्याचा योग्य विकास करणे हेच प्रत्येक पैलवानाचे आद्य कर्तव्य आहे.

९. संदर्भ -

1. Concurrent Training: Implications for Freestyle Wrestling Performance – Striving for Optimal Training Practice <https://simplifaster.com/articles/concurrent-training-freestyle-wrestling-performance/>
2. Performance Elements to Build During Wrestling's Off-Season – Elite FTS
3. The Influence of Body Weight on Chosen Physiological Parameters in Wrestling - PMC - NIH, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3796829/>
4. How Wrestlers Train and Maintain Their Shape: Secrets of WWE Stars' Physical Preparation, <https://mayorsmanor.com/2025/04/how-wrestlers-train-and-maintain-their-shape-secrets-of-wwe-stars-physical-preparation/>
5. Lightweight vs. Heavyweight Wrestling Training - Garage Strength,

- <https://www.garagestrength.com/blogs/news/lightweight-vs-heavyweight-wrestling-training>
6. The Comparison of Physical and Physiological Profiles in Elite and Amateur Young Wrestlers – ResearchGate
https://www.researchgate.net/publication/270654701_The_Comparison_of_Physical_and_Physiological_Profiles_in_Elite_and_Amateur_Young_Wrestlers
 7. Kushti - The Physical Body Outtakes - RossTraining.com,
<https://rosstraining.com/blog/2014/04/kushti-the-physical-body-outtakes/>
 8. Kushti- Ancient Wrestling Style And Training - Ryan G. Lancaster,
<http://www.ryanglancaster.com/home/kushti-ancient-wrestling-style-and-training>
 9. 'Wake up at 4am': Sushil Kumar explains a day in the life of a wrestler - Olympics.com,
<https://www.olympics.com/en/news/wake-up-at-4am-sushil-kumar-explains-a-day-in-the-life-of-a-wrestler>
 10. Nutrition for wrestling: Weight loss the healthy way - Sanford Health News
<https://news.sanfordhealth.org/sports-medicine/wrestling-nutrition/>
 11. Wrestlers Diet Guide – MPSSAA
<http://www.mpssaa.org/assets/wintersports/wrestling/wrestling%20diet%20guide.htm>
 12. Wrestling Minimum Weight Certification Program Information — University Interscholastic League (UIL) <https://www.uiltexas.org/wrestling/page/wrestling-minimum-weight-certification-program-information>