Young Researcher
Peer Reviewed | International Open Access Journal
ISSN: 2277-7911 | Impact Factor – 5.958| Website: https://yra.ijaar.co.in/
Volume-14, Issue-4 | October – November – December 2025

Original Article

महाराष्ट्रातील पारंपरिक कुस्ती: इतिहास, सांस्कृतिक वारसा आणि वर्तमान स्थिती – एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

प्रा. सुदर्शन वसंतराव पाटील

आर्ट्स, कॉमर्स अँड सायन्स कॉलेज, आष्टा.

तालुका - वाळवा, जिल्हा - सांगली

Manuscript ID: yrj-140409

ISSN: 2277-7911
Impact Factor – 5.958

Volume 14
Issue 4
Oct-Nov-Dec.- 2025
Pp. 56 - 64

Submitted: 04 Oct. 2025
Revised: 25 Oct. 2025
Accepted: 20 Nov. 2025
Published: 10 Dec. 2025

Corresponding Author:
प्रा. सुदर्शन वसंतराव पाटील

Quick Response Code:

Web. https://yra.ijaar.co.in/

DOI: 10.5281/zenodo.21374874

DOI Link: https://doi.org/10.5281/zenodo.21374874

Creative Commons

सारांश:

भारतीय मल्लयुद्ध परंपरेचा विकास प्राचीन काळापासून शारीरिक शिक्षण, युद्धप्रशिक्षण आणि सामाजिक जीवनाशी संबंधित राहिला आहे. महाराष्ट्रात या परंपरेने विशेषतः कोल्हापूर, सांगली, सातारा आणि सोलापूर या प्रदेशांत संस्थात्मक स्वरूप धारण केले. तालमी, आखाडे आणि गुरु–शिष्य परंपरेच्या माध्यमातून कुस्तीचा विकास झाला. राजर्षी छत्रपती शाहू महाराज यांच्या आश्रयामुळे या खेळाला संघटित स्वरूप प्राप्त झाले आणि अनेक दर्जेदार पैलवान घडले. स्वातंत्र्योत्तर काळात आंतरराष्ट्रीय कुस्तीच्या नियमांमुळे मातीवरील कुस्तीबरोबर मॅट कुस्तीचाही प्रसार झाला. प्रस्तुत संशोधनामध्ये महाराष्ट्रातील पारंपरिक कुस्तीचा ऐतिहासिक विकास, राजाश्रय, प्रमुख मल्लांचे योगदान आणि आधुनिक काळातील स्थित्यंतरे यांचा उपलब्ध ऐतिहासिक व संशोधनपर साहित्याच्या आधारे विश्लेषणात्मक अभ्यास करण्यात आला आहे.

की-शब्द: महाराष्ट्र, पारंपरिक कुस्ती, तालीम, आखाडा, राजर्षी शाहू महाराज, मॅट कुस्ती, सांस्कृतिक वारसा.

Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0)

This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-NC-SA 4.0), *which permits others to remix, adapt, and build upon the work non-commercially, provided that appropriate credit is given and that any new creations are licensed under identical terms.*

How to cite this article:

प्रा. सुदर्शन वसंतराव पाटील. (2025). महाराष्ट्रातील पारंपरिक कुस्ती: इतिहास, सांस्कृतिक वारसा आणि वर्तमान स्थिती – एक विश्लेषणात्मक अध्ययन. Young Researcher, 14(4), 65 – 70. https://doi.org/10.5281/zenodo.21374874

प्रस्तावना:

कुस्ती हा भारतातील सर्वात प्राचीन क्रीडा प्रकारांपैकी एक मानला जातो. भारतीय परंपरेत मल्लयुद्धाचा उल्लेख रामायण, महाभारत, भागवत आणि इतर प्राचीन ग्रंथांमध्ये आढळतो. हे उल्लेख तत्कालीन समाजात शारीरिक सामर्थ्य, युद्धकौशल्य आणि मल्लविद्येला असलेल्या सांस्कृतिक महत्त्वाचे निदर्शक आहेत. तथापि, या ग्रंथांतील उल्लेखांचा उपयोग ऐतिहासिक घटनांपेक्षा सांस्कृतिक परंपरेचे प्रतिबिंब म्हणून करणे अधिक उचित ठरते.

महाराष्ट्रातील कुस्ती परंपरा ही प्राचीन मल्लविद्या, ग्रामीण व्यायामसंस्कृती आणि मराठा काळातील शारीरिक प्रशिक्षण यांच्या परस्परसंबंधातून विकसित झाली. ग्रामीण भागात तालमी आणि आखाडे हे युवकांच्या शारीरिक विकासाबरोबरच सामाजिक शिस्त, सामूहिक जीवन आणि नैतिक मूल्यांचे केंद्र म्हणून कार्यरत होते. विशेषतः पश्चिम महाराष्ट्रात या परंपरेला व्यापक लोकाधार मिळाला.

एकोणिसाव्या शतकाच्या उत्तरार्धात आणि विसाव्या शतकाच्या प्रारंभी कोल्हापूर संस्थानात राजर्षी छत्रपती शाहू महाराज यांनी कुस्तीच्या विकासासाठी राबविलेल्या धोरणांमुळे या खेळाला संस्थात्मक बळ मिळाले. त्यानंतर महाराष्ट्रातील अनेक पैलवानांनी राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर उल्लेखनीय कामगिरी केली. आजही महाराष्ट्रातील अनेक तालमी पारंपरिक पद्धती जपत आधुनिक प्रशिक्षणाचा स्वीकार करत आहेत. या पार्श्वभूमीवर कुस्ती परंपरेचा इतिहास, सांस्कृतिक मूल्ये आणि वर्तमान स्थिती यांचा वस्तुनिष्ठ अभ्यास करणे आवश्यक ठरते.

संशोधनाची उद्दिष्टे:

या अभ्यासाचा उद्देश महाराष्ट्रातील पारंपरिक कुस्तीच्या ऐतिहासिक विकासाचा अभ्यास करणे, तिच्या संस्थात्मक जडणघडणीचे विश्लेषण करणे, राजर्षी छत्रपती शाहू महाराज यांच्या योगदानाचे मूल्यांकन करणे, महाराष्ट्रातील प्रमुख मल्लांच्या कार्याचा आढावा घेणे तसेच पारंपरिक मातीवरील कुस्तीपासून आधुनिक मॅट कुस्तीपर्यंत झालेल्या स्थित्यंतरांचा अभ्यास करणे हा आहे.

संशोधन पद्धती:

प्रस्तुत संशोधन गुणात्मक आणि ऐतिहासिक स्वरूपाचे आहे. माहिती संकलनासाठी महाराष्ट्र राज्य गॅझेटिअर्स, उपलब्ध ऐतिहासिक ग्रंथ, संशोधन प्रबंध, संशोधन लेख, भारतीय कुस्ती महासंघ, युनायटेड वर्ल्ड रेसलिंग (United World Wrestling) यांची अधिकृत माहिती तसेच उपलब्ध अभिलेखीय स्रोतांचा उपयोग करण्यात आला आहे. माहितीचे विश्लेषण ऐतिहासिक, तुलनात्मक आणि विश्लेषणात्मक पद्धतीने करण्यात आले आहे.

महाराष्ट्रातील पारंपरिक कुस्तीची ऐतिहासिक पार्श्वभूमी:

भारतीय मल्लयुद्ध परंपरेचा विकास दीर्घ ऐतिहासिक प्रक्रियेतून झाला आहे. वैदिकोत्तर काळापासून शारीरिक प्रशिक्षणाला सैनिक जीवनाचा आवश्यक भाग मानले जात होते. पुढील काळात विविध राजसत्तांनी युद्धकौशल्याच्या प्रशिक्षणात मल्लविद्येचा उपयोग केला. महाराष्ट्रात सातवाहन, चालुक्य, राष्ट्रकूट आणि यादव राजवटींच्या काळात व्यायाम व युद्धप्रशिक्षणाला महत्त्व होते, असे उपलब्ध ऐतिहासिक साधनांवरून सूचित होते.

मराठा साम्राज्याच्या उदयानंतर शारीरिक तंदुरुस्तीचे महत्त्व अधिक वाढले. छत्रपती शिवाजी महाराजांनी सक्षम आणि चपळ सैन्य उभारण्यावर भर दिला. समकालीन स्रोतांमध्ये त्यांनी विशिष्ट तालमींची स्थापना केली, असा स्पष्ट पुरावा उपलब्ध नसला तरी शारीरिक प्रशिक्षणाला त्यांनी महत्त्व दिले, याबाबत इतिहासकारांमध्ये व्यापक सहमती आढळते.

ग्रामीण महाराष्ट्रात मारुती मंदिरांशी संलग्न तालमींची परंपरा विकसित झाली. येथे दंड, बैठक, गदा, मुद्गल, मल्लखांब आणि कुस्तीचा नियमित सराव केला जाई. तालमींची भूमिका केवळ व्यायामापुरती मर्यादित नव्हती; त्या सामाजिक संवाद, शिस्त आणि युवकांच्या व्यक्तिमत्त्व विकासाची केंद्रे म्हणूनही कार्यरत होत्या.

राजर्षी छत्रपती शाहू महाराज आणि कुस्तीचा संस्थात्मक विकास:

महाराष्ट्रातील कुस्तीच्या इतिहासात राजर्षी छत्रपती शाहू महाराज यांचे योगदान अत्यंत महत्त्वाचे मानले जाते. त्यांच्या कारकिर्दीत कोल्हापूर संस्थानात शिक्षण, सामाजिक सुधारणा आणि क्रीडा या क्षेत्रांना समान महत्त्व देण्यात आले. त्यांनी कुस्तीला प्रोत्साहन देण्यासाठी तालमींना आर्थिक सहाय्य, पैलवानांना आश्रय आणि स्पर्धांच्या आयोजनास पाठबळ दिले. या धोरणांमुळे कोल्हापूरमध्ये संघटित तालीम संस्कृती विकसित झाली.

या काळात महाराष्ट्रातील विविध भागांतील तसेच इतर प्रांतांतील पैलवान कोल्हापूरमध्ये प्रशिक्षणासाठी येऊ लागले. त्यामुळे कोल्हापूरला भारतीय कुस्तीच्या प्रमुख केंद्रांपैकी एक म्हणून ओळख मिळाली. गुरु–शिष्य परंपरेवर आधारित प्रशिक्षणपद्धती, नियमित व्यायाम, नियंत्रित आहार आणि शिस्तबद्ध जीवनशैली या वैशिष्ट्यांमुळे महाराष्ट्रातील तालीम व्यवस्था अधिक मजबूत झाली.

महाराष्ट्रातील प्रमुख मल्लांचे योगदान:

महाराष्ट्रातील कुस्ती परंपरेच्या विकासात अनेक पैलवानांनी राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर महत्त्वपूर्ण योगदान दिले आहे. या परंपरेमध्ये ग्रामीण तालमींच्या शिस्तबद्ध प्रशिक्षणाचा आणि संस्थात्मक पाठबळाचा प्रभाव स्पष्टपणे दिसून येतो.

खाशाबा दादासाहेब जाधव हे महाराष्ट्रातील आणि भारतीय कुस्तीच्या इतिहासातील सर्वाधिक उल्लेखनीय व्यक्तिमत्त्व मानले जातात. १९५२ च्या हेलसिंकी ऑलिम्पिक स्पर्धेत त्यांनी फ्रीस्टाईल कुस्तीमध्ये कांस्यपदक जिंकून स्वतंत्र भारतासाठी वैयक्तिक प्रकारातील पहिले ऑलिम्पिक पदक मिळविले. त्यांच्या यशामुळे भारतीय कुस्तीला आंतरराष्ट्रीय स्तरावर नवे स्थान प्राप्त झाले.

यानंतर मारुती माने, गणपतराव आंदळकर, श्रीपती खंचनाळे आणि दादू चौगुले यांसारख्या मल्लांनी राष्ट्रीय तसेच आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये उल्लेखनीय कामगिरी करून महाराष्ट्राच्या कुस्ती परंपरेचा गौरव वाढविला. या खेळाडूंनी पारंपरिक तालीम पद्धतीतून विकसित झालेल्या कौशल्यांचा आधुनिक स्पर्धात्मक कुस्तीमध्ये प्रभावी वापर केला. त्यांच्या यशामुळे ग्रामीण भागातील अनेक युवकांना कुस्ती क्षेत्रात करिअर करण्याची प्रेरणा मिळाली.

पारंपरिक कुस्तीतील स्थित्यंतरे:

महाराष्ट्रातील पारंपरिक कुस्तीने काळानुरूप अनेक बदल स्वीकारले आहेत. पूर्वी मातीवरील आखाड्यांमध्ये खेळली जाणारी कुस्ती ही प्रामुख्याने सहनशक्ती, पकड, संतुलन आणि दीर्घकालीन शारीरिक क्षमतेवर आधारित होती. प्रशिक्षणामध्ये दंड, बैठक, मल्लखांब, गदा, मुद्गल आणि नैसर्गिक साधनांचा वापर केला जात असे. नियंत्रित आहार, नियमित व्यायाम आणि शिस्तबद्ध जीवनपद्धती ही प्रशिक्षणाची मूलभूत तत्त्वे होती.

आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये फ्रीस्टाईल आणि ग्रीको-रोमन कुस्तीच्या नियमांना मान्यता मिळाल्यानंतर भारतात मॅट कुस्तीचा प्रसार वाढला. मॅट कुस्तीमध्ये निश्चित वेळ, गुणांकन प्रणाली आणि तांत्रिक नियमांना अधिक महत्त्व दिले जाते. त्यामुळे प्रशिक्षणात क्रीडाविज्ञान, पोषणशास्त्र, बायोमेकॅनिक्स, मानसशास्त्र आणि व्हिडिओ विश्लेषण यांचा समावेश होऊ लागला.

या बदलांमुळे महाराष्ट्रातील अनेक तालमींनी आधुनिक सुविधा स्वीकारल्या असल्या तरी पारंपरिक मातीवरील कुस्तीचे सामाजिक आणि सांस्कृतिक महत्त्व अद्याप कायम आहे. अनेक ठिकाणी दोन्ही प्रशिक्षणपद्धतींचा समन्वय साधण्याचा प्रयत्न होत आहे.

वर्तमान स्थिती आणि आव्हाने:

आज महाराष्ट्रातील कुस्ती परंपरेसमोर काही महत्त्वाची आव्हाने आहेत. ग्रामीण भागातील अनेक तालमींमध्ये आधुनिक प्रशिक्षण सुविधा, दर्जेदार मॅट, क्रीडा वैद्यकीय सेवा आणि प्रशिक्षित तज्ज्ञांची उपलब्धता मर्यादित आहे. यामुळे राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धांसाठी आवश्यक वैज्ञानिक प्रशिक्षण सर्व खेळाडूंना समान प्रमाणात मिळत नाही.

दुसरीकडे, बदलती सामाजिक परिस्थिती, शिक्षण आणि रोजगाराच्या संधी यांमुळे दीर्घकालीन

तालीम घेणाऱ्या युवकांची संख्या काही प्रमाणात कमी झाल्याचे दिसून येते. तरीही महाराष्ट्रातील अनेक पारंपरिक तालमी आधुनिक तंत्रज्ञान आणि वैज्ञानिक प्रशिक्षण स्वीकारून नवीन पिढी तयार करण्याचे कार्य करत आहेत. त्यामुळे परंपरा आणि आधुनिकता यांचा समन्वय साधण्याची प्रक्रिया सुरू असल्याचे दिसून येते.

चर्चा:

अभ्यासातून असे स्पष्ट होते की महाराष्ट्रातील कुस्तीचा विकास हा केवळ वैयक्तिक पैलवानांच्या यशामुळे झालेला नाही. सामाजिक संस्था, तालीम संस्कृती, राजाश्रय, ग्रामीण लोकसहभाग आणि नंतरच्या काळात आधुनिक क्रीडा व्यवस्थेचा प्रभाव या सर्व घटकांनी एकत्रितपणे या परंपरेची जडणघडण केली आहे.

राजर्षी छत्रपती शाहू महाराज यांनी कुस्तीला दिलेल्या प्रोत्साहनामुळे कोल्हापूर परिसरात संघटित प्रशिक्षण व्यवस्था विकसित झाली. त्याचबरोबर स्वातंत्र्यानंतर राष्ट्रीय क्रीडा धोरणे आणि आंतरराष्ट्रीय नियमांमुळे प्रशिक्षणाच्या स्वरूपात वैज्ञानिक बदल झाले. या दोन्ही प्रक्रियांचा समन्वय हा महाराष्ट्रातील कुस्तीच्या सातत्यपूर्ण विकासासाठी आवश्यक घटक असल्याचे या अभ्यासातून स्पष्ट होते.

निष्कर्ष:

अभ्यासाच्या आधारे असे निष्पन्न होते की महाराष्ट्रातील पारंपरिक कुस्ती ही राज्याच्या सांस्कृतिक वारशाचा महत्त्वपूर्ण घटक आहे. तिचा विकास प्राचीन मल्लयुद्ध परंपरा, ग्रामीण तालीम व्यवस्था आणि संस्थात्मक पाठबळ यांच्या एकत्रित परिणामातून झाला आहे. राजर्षी छत्रपती शाहू महाराज यांच्या काळात या परंपरेला संघटित दिशा मिळाली, तर महाराष्ट्रातील अनेक पैलवानांनी राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर उल्लेखनीय कामगिरी करून या परंपरेचा गौरव वाढविला.

आधुनिक काळात मॅट कुस्ती आणि क्रीडाविज्ञानामुळे प्रशिक्षणाच्या स्वरूपात बदल झाले असले तरी पारंपरिक तालीम व्यवस्थेतील शिस्त, परिश्रम आणि चारित्र्यनिर्मिती ही मूल्ये आजही तितकीच महत्त्वाची आहेत. त्यामुळे पारंपरिक ज्ञान आणि आधुनिक प्रशिक्षण यांचा समन्वय साधणे हे महाराष्ट्रातील कुस्तीच्या शाश्वत विकासासाठी आवश्यक आहे.

शिफारसी:

पारंपरिक तालमींचे दस्तऐवजीकरण करून त्यांचे सांस्कृतिक वारसा म्हणून जतन करणे आवश्यक आहे. ग्रामीण तालमींना आधुनिक प्रशिक्षण सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी शासन आणि क्रीडा संस्थांनी समन्वित प्रयत्न करावेत. प्रशिक्षकांसाठी नियमित कौशल्यविकास कार्यक्रम, क्रीडाविज्ञानावर आधारित प्रशिक्षण आणि

पोषणविषयक मार्गदर्शन उपलब्ध करून देणे आवश्यक आहे. ज्येष्ठ पैलवानांच्या अनुभवांचे दस्तऐवजीकरण करून पुढील पिढीपर्यंत पोहोचविणे गरजेचे आहे. तसेच विद्यापीठ स्तरावर महाराष्ट्रातील कुस्ती परंपरेवरील संशोधनाला प्रोत्साहन देऊन या क्षेत्रातील अभिलेखीय आणि क्षेत्रीय अभ्यास वाढविणे आवश्यक आहे.

संदर्भसूची:

1. Gazetteers Department, Government of Maharashtra. Kolhapur District Gazetteer.
2. Government of Maharashtra. Maharashtra State Gazetteers: Kolhapur District.
3. United World Wrestling. International Wrestling Rules.
4. Wrestling Federation of India. Official Rules and Records.
5. महाभारत (भांडारकर प्राच्यविद्या संशोधन संस्था, चिकित्सक आवृत्ती).
6. वाल्मीकी रामायण (प्रमाणित आवृत्ती).
7. श्रीमद्भागवत महापुराण.
8. National Archives of India. संबंधित अभिलेख.
9. Shodhganga. महाराष्ट्रातील कुस्ती, शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा इतिहासावरील संबंधित संशोधन प्रबंध.
10. Shivaji University, Kolhapur. शारीरिक शिक्षण, इतिहास आणि क्रीडा विषयक उपलब्ध संशोधन प्रबंध.