कुश्ती

9.1 BRIEF HISTORY

प्राचीन काल

- उत्पत्तिः ऐसा माना जाता है कि कुश्ती का उद्भव 7000 ईसा पूर्व में मार्शल आर्ट के रूप में हुआ था। फ्रांस में 15,000 से 17,000 साल पहले के गुफा चित्रों में कुश्ती के शुरुआती रूप मिलते हैं।
- मल्ल–युद्धः भारत में कुश्ती को 'मल्ल–युद्ध' के नाम से जाना जाता था। रामायण और महाभारत जैसे महाकाव्यों में जरासंध, भीम, कर्ण और दुर्योधन जैसे पात्रों के मल्ल–युद्ध का उल्लेख मिलता है, जो इस खेल की प्राचीनता को दर्शाता है।
- विकासः कुश्ती का विकास संभवतः तब हुआ जब मनुष्य ने शस्त्रों का उपयोग नहीं जाना था। उस समय पशु बल पर विजय पाने के लिए दाँव–पेंचों का विकास हुआ, जिससे मल्लद्य युद्ध का उदय हुआ।
- वैदिक कालः भारत में कुश्ती की शुरुआत वैदिक काल से मानी जाती है। ऋग्वेद और महाभारत जैसे ग्रंथों में भी इसका उल्लेख मिलता है।
- योद्धाओं का प्रशिक्षणः प्राचीन यूनानियों द्वारा कुश्ती का उपयोग सैनिकों को दुश्मनों से लड़ने के लिए प्रशिक्षित करने के लिए किया जाता था।

2. मुगल काल

- फारसी प्रभावः मुगलों के शासनकाल में भारतीय और फारसी कुश्ती शैलियों का मिश्रण हुआ, जिससे आधुनिक पहलवानी कुश्ती का जन्म हुआ।
- 'कोश्ती पहलवानी': इस दौरान फारसी खेल 'कोश्ती पहलवानी' के कुछ लक्षण भारतीय कुश्ती में शामिल हुए. 'कोश्ती' का अर्थ श्वीरतापूर्ण कुश्ती था।
- 'उस्ताद': पहलवानी में पहलवानों को प्रशिक्षित करने वाले को 'उस्ताद' कहा जाता था।

3. आधुनिक काल

- यूरोपीय प्रभावः 19वीं सदी में कुश्ती की लोकप्रियता बढ़ी, जिससे यूरोपीय महाद्वीप पर ग्रीको–रोमन कुश्ती और ग्रेट ब्रिटेन व संयुक्त राज्य अमेरिका में फ्रीस्टाइल कुश्ती जैसे आधुनिक खेलों का विकास हुआ. द्य
- ओलंपिक में कुश्तीः कुश्ती ओलंपिक खेलों का एक हिस्सा है, जहाँ ग्रीको–रोमन और फ्रीस्टाइल कुश्ती की प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं।

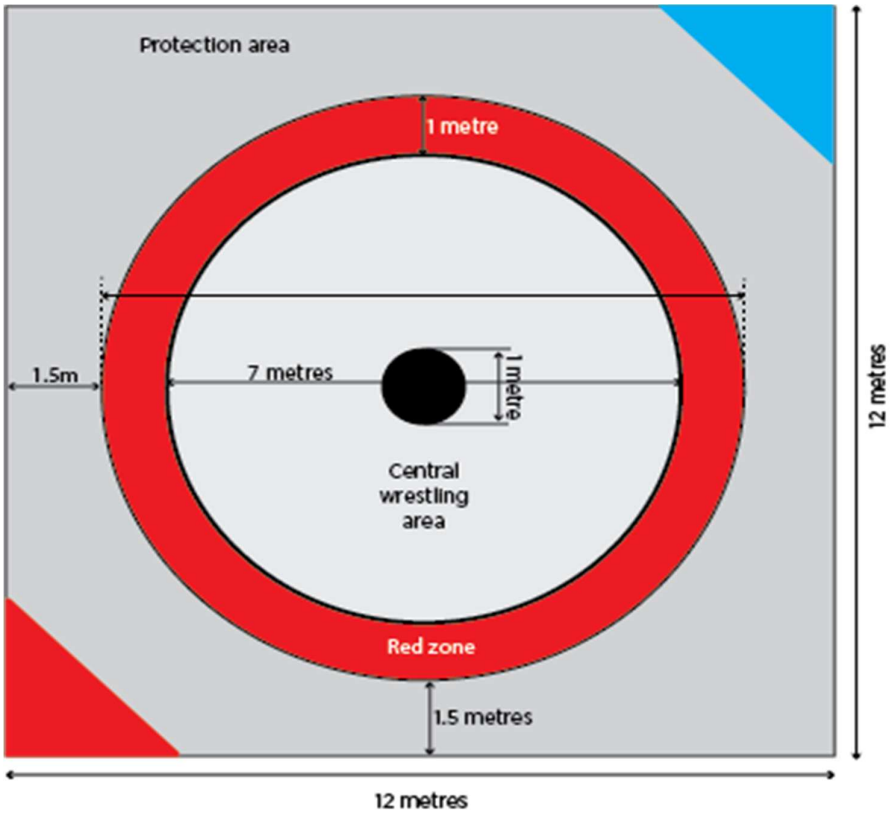
9.2 भारतीय कुश्ती की परंपरा

- क्षेत्रीय विविधताः भारत में कुश्ती विभिन्न क्षेत्रों में अलग–अलग शैलियों में आज भी लोकप्रिय है।
- महान पहलवानः गामा पहलवान, दारा सिंह, गुरु हनुमान, सतपाल सिंह, सुशील कुमार, साक्षी मलिक, गीता फोगाट और बबीता फोगाट जैसे कई भारतीय पहलवानों ने कुश्ती में देश का नाम रोशन किया है।

कुश्ती का इतिहास मनुष्यों के शारीरिक कौशल और युद्ध कला से जुड़ा हुआ है। भारत में, यह खेल प्राचीन मल्ल–युद्ध से लेकर मुगलकालीन पहलवानी और आधुनिक कुश्ती तक कई पड़ावों से गुजरा है, और आज भी इसकी परंपरा कायम है।

9.3 कुश्ती के अखाड़े का आकार

कुश्ती के अखाड़े का आकार 9 मीटर (29.5 फीट) व्यास का एक वृत्त होता है, जिसमें 1 मीटर (3.3 फीट) का एक सुरक्षा क्षेत्र और 0.5 मीटर (1.6 फीट) का एक निष्क्रियता क्षेत्र होता है। अखाड़े के केंद्र में 1 मीटर का एक घेरा होता है, जहां से कुश्ती शुरू होती है।



- मुख्य अखाड़ाः कुश्ती का मुख्य भाग 9 मीटर व्यास का एक वृत्त होता हैद्य
- सुरक्षा क्षेत्रः मुख्य अखाड़े के चारों ओर 1 मीटर का एक सुरक्षा क्षेत्र होता हैद्य
- निष्क्रियता क्षेत्रः सुरक्षा क्षेत्र के बाहर 0.5 मीटर का एक निष्क्रियता क्षेत्र होता हैद्य
- केंद्रीय घेराः अखाड़े के केंद्र में 1 मीटर का एक घेरा होता है, जहां से कुश्ती शुरू होती है।

यह आकार अंतरराष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिताओं के लिए निर्धारित है।

9.4 कुश्ती के नियम (Wrestling Rules)

यहां कुश्ती के कुछ मुख्य नियम दिए गए हैं

- वजन वर्गः पहलवानों को उनके वजन के आधार पर विभिन्न वर्गों में बांटा जाता है. जिस दिन मुकाबला होता है, उस दिन उनका वजन किया जाता हैद्य
- जीतने के तरीकेः
  - पिनः– यदि कोई पहलवान अपने प्रतिद्वंद्वी को उसकी पीठ के बल इस तरह गिराता है कि उसके दोनों कंधों का कोई भी हिस्सा या दोनों कंधे की हड्डियाँ कम से कम दो सेकंड तक मैट के संपर्क में रहें, तो वह पिन (या फॉल) से जीत जाता है।
  - अंकः– पहलवान होल्ड, थ्रो, टेकडाउन करके और प्रतिद्वंद्वी को कई सेकंड के लिए मैट पर उनकी पीठ को लगाकर या रिवर्सल करके अंक हासिल करते हैं।

- तकनीकी श्रेष्ठताः– यदि कोई पहलवान मैच के किसी भी चरण में अपने प्रतिद्वंद्वी पर 10 अंकों की बढ़त बना लेता है (फ्रीस्टाइल कुश्ती में), तो मुकाबला समाप्त घोषित कर दिया जाता है और उस पहलवान को विजेता घोषित किया जाता है।

- अवैध मूव्सः
  - गला दबाना, बाहों को मरोड़ना, कोहनी या घुटने का उपयोग करके प्रहार करना, सिर से चोट करना, बाल खींचना, दांतो से काटना या प्रतिद्वंद्वी के सिर को जमीन में रगड़ना अवैध है।
  - सिर, गर्दन या पीठ के लिए खतरनाक होल्ड भी अवैध माने जाते हैं।
  - फ्रीस्टाइल कुश्ती में लेग सीजर मूव (प्रतिद्वंद्वी के सिर, गर्दन या शरीर को लॉक करना) की अनुमति नहीं है, हालाँकि बाजुओं या पैरों पर सीजर मूव की अनुमति है।
  - ग्रीको–रोमन कुश्ती में पैरों का कोई भी इस्तेमाल अवैध है।

- चेतावनी और अयोग्यताः
  - यदि किसी पहलवान को निष्क्रिय माना जाता है, तो उसे तीस सेकंड का शॉट क्लॉक दिया जाता है. यदि दोनों में से कोई भी 30 सेकंड के दौरान एक भी अंक नहीं बना पाता है, तो प्रतिद्वंद्वी को एक अंक दिया जाता है और निष्क्रिय एथलीट को चेतावनी दी जाती है।

किसी मुकाबले के दौरान तीन चेतावनी के बाद दोषी पहलवान को मुकाबले के लिए अयोग्य घोषित कर दिया जाता है।

9.5 कुश्ती में पुरुषों और महिलाओं के लिए भार वर्ग (Weight Classes in Wrestling for Men and Women)

कुश्ती में पहलवानों को उनके वजन के अनुसार विभिन्न भार वर्गों (weight categories) में बांटा जाता है, ताकि निष्पक्ष प्रतिस्पर्धा सुनिश्चित हो सके।

ओलंपिक कुश्ती भार वर्गः

ओलंपिक कुश्ती में कुल 18 भार वर्ग हैं, जिनमें शामिल हैंः–

- पुरुषों की फ्रीस्टाइल कुश्तीः 6 भार वर्ग
  - 57 किग्रा
  - 65 किग्रा
  - 74 किग्रा
  - 86 किग्रा
  - 97 किग्रा
  - 125 किग्रा
- महिलाओं की फ्रीस्टाइल कुश्तीः 6 भार वर्ग
  - 50 किग्रा
  - 53 किग्रा
  - 57 किग्रा
  - 62 किग्रा
  - 68 किग्रा

- 76 किग्रा
- ग्रीको–रोमन कुश्ती (पुरुष): 6 भार वर्ग
  - 60 किग्रा
  - 67 किग्रा
  - 77 किग्रा
  - 87 किग्रा
  - 97 किग्रा
  - 130 किग्रा

वजन मापने के नियम

- अंतर्राष्ट्रीय नियमों के अनुसार, प्रत्येक भार वर्ग के लिए हर सुबह वजन मापने की व्यवस्था की जाती है।
- पहलवानों को अपनी भार वर्ग से अधिक वजन की अनुमति नहीं होती है।
- उदाहरण के लिए, 50 किग्रा भार वर्ग में प्रतिस्पर्धा करने वाली महिला पहलवान का वजन 50 किग्रा से अधिक नहीं होना चाहिए।

9.6 कुश्ती की शैलियाँ

मुख्य रूप से दो शैलियाँ होती हैं:

- फ्रीस्टाइल कुश्ती (Freestyle wrestling): इसमें पहलवान अपने प्रतिद्वंद्वी के पैरों पर हमला कर सकते हैं और उनका उपयोग फेंकने या टेकडाउन करने के लिए कर सकते हैं।
- ग्रीको–रोमन कुश्ती (Greco–Roman wrestling): इस शैली में पहलवान केवल प्रतिद्वंद्वी के ऊपरी शरीर पर हमला कर सकते हैं और पैरों का उपयोग पूरी तरह से प्रतिबंधित है।

कुश्ती में कई अलग–अलग कौशल और तकनीकें शामिल होती हैं। कुछ बुनियादी कौशल हैं: रुख, गति, स्तर बदलना, प्रवेश, उठाना, बैक स्टेप और बैक आर्क. इसके अलावा, ताकत, संतुलन, लचीलापन, गति और चपलता भी महत्वपूर्ण हैं। मानसिक दृढ़ता और अनुशासन भी कुश्ती में सफलता के लिए आवश्यक हैं।

9.7 कुश्ती के कुछ मुख्य कौशल:

- रुख (Stance):
  यह पहलवान की शुरुआती स्थिति है, जो उसे हमले और बचाव के लिए तैयार करती है।
- गति (Motion):
  फुर्ती और तेज चालें, जो पहलवान को अपने प्रतिद्वंद्वी को चकमा देने और हमला करने में मदद करती हैं।
- स्तर बदलना (Changing levels):
  पहलवान के शरीर के स्तर को ऊपर या नीचे करना, जो उसे विभिन्न तकनीकों को लागू करने में मदद करता है।
- प्रवेश (Penetration):
  एक पहलवान द्वारा अपने प्रतिद्वंद्वी के करीब जाने और उसे पकड़ने का प्रयास।

- उठाना (Lifting): एक पहलवान द्वारा अपने प्रतिद्वंद्वी को हवा में उठाना और उसे नीचे गिराना।
- बैक स्टेप (Back step): एक पहलवान द्वारा अपने प्रतिद्वंद्वी को पीछे हटने के लिए मजबूर करना।
- बैक आर्क (Back arch): एक पहलवान द्वारा अपने शरीर को पीछे की ओर मोड़ना, जो उसे बचाव करने या पलटवार करने में मदद करता है।

अन्य महत्वपूर्ण कौशलः

- ताकत (Strength):–मांसपेशियों की ताकत, जो पहलवान को मजबूत पकड़ बनाने और प्रतिद्वंद्वी को उठाने में मदद करती है।
- संतुलन (Balance):–शरीर का संतुलन, जो पहलवान को स्थिर रहने और गिरने से बचने में मदद करता है।
- लचीलापन (FleÛibility):–शरीर की लचीलापन, जो पहलवान को विभिन्न तकनीकों को आसानी से करने में मदद करती है।
- गति (Speed):–फुर्ती, जो पहलवान को जल्दी से हमला करने और बचाव करने में मदद करती है।
- चपलता (Agility):–शरीर की चपलता, जो पहलवान को तेजी से दिशा बदलने और पैंतरेबाजी करने में मदद करती है।
- मानसिक दृढ़ता (Mental toughness):–एक मजबूत मानसिक स्थिति, जो पहलवान को दबाव में शांत रहने और हार नहीं मानने में मदद करती है।
- अनुशासन (Discipline):– न–यमों का पालन करना और कड़ी मेहनत करना।

अन्य पहलूः

- तकनीक (Technique):–विभिन्न प्रकार की कुश्ती तकनीकों का ज्ञान और उपयोग।
- रणनीति (Strategy):–मैच जीतने के लिए एक योजना बनाना और उसे लागू करना।
- फिटनेस (Fitness):–एक अच्छी शारीरिक स्थिति, जो पहलवान को लंबे समय तक मुकाबला करने में सक्षम बनाती है।

कुश्ती एक जटिल खेल है जिसमें शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के कौशल की आवश्यकता होती है। एक अच्छा पहलवान बनने के लिए, इन सभी पहलुओं पर ध्यान देना और लगातार अभ्यास करना आवश्यक है।

9.8 कुश्ती में विभिन्न प्रकार के दांव–पेंच

कुश्ती में कई तरह के दांव–पेंच होते हैं, जिनमें कलाजंग दांव, ईरानी दांव, निकाल दांव, जांघिया दांव, बगलडूब दांव, और सांडीतोड़ दांव शामिल हैं। ये दांव–पेंच पहलवानों द्वारा एक–दूसरे को चित्त करने या हराने के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं।

- कलाजंग दांवः– इस दांव में, एक पहलवान दूसरे पहलवान को उठाकर अपने कंधे पर रखता है और फिर उसे जमीन पर पटक देता है।
- ईरानी दांवः–यह दांव बड़े पहलवानों द्वारा छोटे पहलवानों को हराने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

- निकाल दांवः–इस दांव में, एक पहलवान अपने प्रतिद्वंद्वी की टांगों के बीच से निकलकर उसे उठाकर पटकता है।
- जांघिया दांवः–यह एक पारंपरिक दांव है जिसमें पहलवान अपने प्रतिद्वंद्वी की जांघिया पकड़कर उसे उठाता है और पटकता है।
- बगलडूब दांवः– इस दांव में, एक पहलवान अपने प्रतिद्वंद्वी के बगल में जाता है और उसे उठाकर पटक देता है।
- सांडीतोड़ दांवः– यह एक शक्तिशाली दांव है जिसमें एक पहलवान अपने प्रतिद्वंद्वी को उठाकर जोर से जमीन पर पटकता है।

कुश्ती के कुछ अन्य पहलू:

- पिन करनाः– कुश्ती में, एक पहलवान को पिन किया जाता है जब उसके दोनों कंधे या पीठ के हिस्से को दो सेकंड से अधिक समय तक मैट पर रखा जाता है।
- टेकडाउनः– जब एक पहलवान अपने प्रतिद्वंद्वी को जमीन पर गिरा देता है, तो इसे टेकडाउन कहा जाता है।
- सबमिशनः– सबमिशन तब होता है जब एक पहलवान अपने प्रतिद्वंद्वी को मजबूर करता है कि वह हार मान ले।
- फाउलः– कुश्ती में कुछ हरकतें फाउल मानी जाती हैं, जैसे कि लात मारना या घूंसा मारना।

9.9 भारत में कुश्ती की मुख्य राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं

भारतीय कुश्ती महासंघ (WFI) भारत में कुश्ती की शासी निकाय है, और यह विभिन्न राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर की कुश्ती प्रतियोगिताओं का आयोजन करता है, जिसमें राष्ट्रीय कुश्ती चैम्पियनशिप भी शामिल है।

- इन प्रतियोगिताओं में फ्री–स्टाइल, ग्रीको रोमन और महिला फ्री–स्टाइल के लिए अलग–अलग वजन समूह में खिलाड़ियों का चयन किया जाता है।
- भारत में विभिन्न आयु वर्गों और शैलियों के लिए अलग–अलग राष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं। भारतीय कुश्ती महासंघ (WFI) द्वारा इनमें से प्रमुख प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है।
  - राष्ट्रीय कुश्ती चैम्पियनशिप (National Wrestling Championship): यह सीनियर स्तर की सबसे महत्वपूर्ण प्रतियोगिता है जहाँ देश के सर्वश्रेष्ठ पहलवान भाग लेते है।
  - जूनियर राष्ट्रीय कुश्ती चैम्पियनशिप (Junior National Wrestling Championship): यह जूनियर पहलवानों के लिए होती है।
  - अंडर–23 राष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिता (Under-23 National Wrestling Championship): इसका आयोजन भारतीय कुश्ती महासंघ (WFI) द्वारा किया जाता है. इसमें 23 वर्ष से कम आयु के पहलवान भाग लेते हैं।
  - अंडर–20 राष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिता (Under-20 National Wrestling Championship): इसमें 20 वर्ष से कम आयु के पहलवान भाग लेते हैं।
  - अंडर–17 राष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिता (Under-17 National Wrestling Championship): यह किशोर पहलवानों के लिए है।
  - अंडर–15 राष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिता (Under-15 National Wrestling Championship): यह युवा पहलवानों के लिए होती है।

- इन प्रतियोगिताओं में फ्रीस्टाइल, ग्रीको–रोमन और महिला फ्रीस्टाइल तीनों शैलियों में मुकाबले आयोजित होते हैं।

2. प्रो रेसलिंग लीग (Pro Wrestling League)

- Wikipedia के अनुसार यह भारतीय कुश्ती महासंघ (WFI) द्वारा आयोजित एक प्रमुख पेशेवर कुश्ती लीग है.इसमें विभिन्न शहरों और राज्यों का प्रतिनिधित्व करने वाली टीमें भाग लेती हैंद्य इस लीग में घरेलू और विदेशी दोनों टीमों के 11 खिलाड़ी शामिल होते हैं। यह कुश्ती को पूरे देश में लोकप्रिय बनाने के लिए बनाई गई थी।

3. अन्य राष्ट्रीय प्रतियोगिताएँ:

- साई इंटर रीजन रेसलिंग टूर्नामेंट (SAI Inter Region Wrestling Tournament): भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI) भी कुश्ती प्रतियोगिताओं का आयोजन करता है, जिसमें अंतर–क्षेत्रीय टूर्नामेंट शामिल हैं।

विभिन्न राज्य कुश्ती संघ भी अपने–अपने राज्यों में राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं का आयोजन करते हैं।

इन प्रतियोगिताओं के माध्यम से भारतीय पहलवान अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करते हैं और राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भारत का नाम रोशन करते हैं।

4. अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के लिए चयनः

- राष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिताओं में अच्छा प्रदर्शन करने वाले पहलवानों को अक्सर अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं जैसे एशियाई खेल, राष्ट्रमंडल खेल और ओलंपिक खेलों में भारत का प्रतिनिधित्व करने के लिए चुना जाता है।

9.10 विभिन्न अंतरराष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिताएः

- ओलंपिक खेल (Olympic Games): कुश्ती 708 ईसा पूर्व से प्राचीन ओलंपिक का हिस्सा रही है, और 1896 में आधुनिक ओलंपिक खेलों की शुरुआत के बाद से, यह लगभग हर संस्करण में शामिल रही है।
- विश्व कुश्ती चैम्पियनशिप (World Wrestling Championships): यह यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग (United World Wrestling) द्वारा आयोजित सबसे प्रतिष्ठित अंतरराष्ट्रीय कुश्ती प्रतियोगिताओं में से एक है।
- अंडर–17 विश्व चैम्पियनशिप (Under-17 World Championships): यह युवा पहलवानों के लिए एक महत्वपूर्ण टूर्नामेंट है।
- अंडर–20 विश्व चैम्पियनशिप (Under&20 World Championships): यह युवा पहलवानों के लिए एक अन्य महत्वपूर्ण प्रतियोगिता है।
- प्रो रेसलिंग लीग (Pro Wrestling League): यह भारत में आयोजित एक पेशेवर कुश्ती प्रतियोगिता है जिसमें अंतरराष्ट्रीय पहलवान भी भाग लेते हैं।
- महाद्वीपीय चैम्पियनशिप (Continental Championships): ये हर महाद्वीप के लिए आयोजित की जाती हैं, जैसे एशियाई चैम्पियनशिप (Asian Championships), अफ्रीकी चैम्पियनशिप (African Championships), यूरोपीय चैम्पियनशिप (European Championships), ओशिनिया चैम्पियनशिप (Oceania Championships) और पैन–अमेरिकन चैम्पियनशिप (Pan&American Championships)। ये चैम्पियनशिप

सीनियर, अंडर–23, अंडर–20 और अंडर–17 जैसी विभिन्न आयु श्रेणियों के लिए होती हैं।

- ○ एशियाई चैम्पियनशिप (Asian Championships): भारतीय पहलवान मनीषा भंवाला ने जॉर्डन के अम्मान में एशियाई कुश्ती चैम्पियनशिप–2025 में स्वर्ण पदक जीता है।

- रैंकिंग सीरीज (Ranking Series): ये यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग (UWW) द्वारा आयोजित की जाती हैं और विश्व रैंकिंग में सुधार के लिए महत्वपूर्ण होती हैंद्य
- विश्व कप (World Cup): यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग के अनुसार, ये फ्रीस्टाइल, ग्रीको–रोमन और महिला कुश्ती में आयोजित की जाती हैं।
- ओलंपिक क्वालीफायर (Olympic Qualifiers): इन टूर्नामेंटों में भाग लेकर पहलवान ओलंपिक खेलों के लिए क्वालीफाई करते हैं।
- अंडर–23 विश्व चैम्पियनशिप (U23 World Championships): यह युवा पहलवानों के लिए एक और महत्वपूर्ण टूर्नामेंट है, यह 2017 में पहली बार आयोजित की गई थी।

इन प्रतियोगिताओं के अलावा कई अन्य अंतरराष्ट्रीय आयोजन भी होते हैं जैसे विश्व वेटरन्स कुश्ती चैम्पियनशिप, विश्व पुलिस कुश्ती प्रतियोगिता, आदि। कुश्ती भारत के सबसे पुराने खेलों में से एक है और भारतीय पहलवानों ने अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में फ्रीस्टाइल और ग्रीको–रोमन दोनों शैलियों में कई पदक जीते हैं। यह दर्शाता है कि भारत में कुश्ती का एक समृद्ध इतिहास है और यह देश के लिए गर्व का स्रोत है।

9.11 भारत के सर्वश्रेष्ठ राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय कुश्ती खिलाड़ी

भारत ने हमेशा से ही कुश्ती में प्रतिभाशाली पहलवानों को जन्म दिया है, जिन्होंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय मंच पर देश का नाम रोशन किया है। यहाँ कुछ प्रमुख राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय कुश्ती खिलाड़ियों की सूची दी गई हैः–

पुरुष पहलवान

- गामा पहलवानः– इन्हें भारत के सबसे महान पहलवानों में से एक माना जाता है. वह एक अजेय पहलवान थे जिन्होंने अपने पूरे जीवन में कोई भी कुश्ती नहीं हारी। उन्हें दुनिया का सबसे महान पहलवान भी कहा जाता है।
- सुशील कुमारः– इन्होंने ओलंपिक में कुश्ती में भारत के लिए दो पदक जीते हैं, जिसमें एक रजत और एक कांस्य शामिल है। वह विश्व चैम्पियनशिप में स्वर्ण पदक जीतने वाले एकमात्र भारतीय पहलवान हैं।
- योगेश्वर दत्तः– इन्होंने भी ओलंपिक में कांस्य पदक जीता है।
- बजरंग पूनिया :– विश्व चैम्पियनशिप में चार पदक जीतने वाले एकमात्र भारतीय पहलवान. उन्होंने एशियाई खेलों, राष्ट्रमंडल खेलों और एशियाई चैम्पियनशिप में कई स्वर्ण पदक जीते हैं. बजरंग पुनिया ने 2020 टोक्यो ओलंपिक में कांस्य पदक जीता है. वह विश्व कुश्ती चैम्पियनशिप में तीन पदक जीतने वाले एकमात्र भारतीय पहलवान हैं।
- रवि कुमार दहिया :– इन्होंने ओलंपिक में रजत पदक जीता है।
- दीपक पुनिया :– विश्व जूनियर चैम्पियन और राष्ट्रमंडल खेलों में स्वर्ण पदक विजेता। उन्होंने 2022 बर्मिंगम राष्ट्रमंडल खेलों में स्वर्ण पदक जीता।
- के.डी. जाधव :– इन्होंने ओलंपिक में भारत के लिए कुश्ती में पहला व्यक्तिगत पदक जीता।

- राहुल अवारे :– विश्व कुश्ती चैम्पियनशिप में कांस्य पदक विजेता द्य
- अमन सहरावत :– यह पुरुषों की फ्रीस्टाइल 57 किग्रा वर्ग में प्रतिस्पर्धा करते हैं. इन्होंने ओलंपिक में कांस्य पदक जीता हैद्य

महिला पहलवान

- साक्षी मलिक :– ओलंपिक में पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला पहलवान. 2016 के रियो ओलंपिक में इन्होंने कांस्य पदक जीता. इन्हें 2016 में खेल रत्न पुरस्कार और 2017 में पद्म श्री से सम्मानित किया गया। उन्होंने 2014 के राष्ट्रमंडल खेलों में रजत पदक जीता था।
- गीता फोगाट :– महिला कुश्ती की प्रसिद्ध पहलवानों में से एक हैं।
- बबीता फोगाट :– महिला कुश्ती की प्रसिद्ध पहलवानों में से एक हैं।
- विनेश फोगाट :– महिला कुश्ती की प्रसिद्ध पहलवानों में से एक हैं। विश्व कुश्ती चैम्पियनशिप में कांस्य पदक विजेता। यह राष्ट्रमंडल और एशियाई खेलों दोनों में स्वर्ण पदक जीतने वाली एकमात्र भारतीय महिला पहलवान हैं. उन्होंने तीन अलग–अलग वजन वर्गों में प्रतिस्पर्धा की है।
- अंशु मलिक :– विश्व कुश्ती चैम्पियनशिप में भारत का प्रतिनिधित्व किया।
- अलका तोमर :– भारत की प्रसिद्ध पहलवानों में से एक हैं।
- यह सूची कुश्ती में भारत के कुछ बेहतरीन पहलवानों को उजागर करती है। इन खिलाड़ियों ने अपनी मेहनत और लगन से देश को गौरवान्वित किया है।

9.12 भारतीय प्रमुख खिलाड़ियों की सूची

कई भारतीय पहलवानों ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत का नाम रोशन किया है और पदक जीते हैं। यहाँ कुछ प्रमुख खिलाड़ियों की सूची दी गई हैः–

- साक्षी मलिकः 2016 रियो ओलंपिक में महिला फ्रीस्टाइल 58 किग्रा वर्ग में कांस्य पदक जीता।
- रवि कुमार दहियाः 2020 टोक्यो ओलंपिक में पुरुष फ्रीस्टाइल 57 किग्रा वर्ग में रजत पदक जीता।
- बजरंग पुनियाः 2020 टोक्यो ओलंपिक में पुरुष फ्रीस्टाइल 65 किग्रा वर्ग में कांस्य पदक जीता।
- अमन सहरावतः 2024 पेरिस ओलंपिक में पुरुष फ्रीस्टाइल 57 किग्रा वर्ग में कांस्य पदक जीता।

विश्व चैम्पियनशिप पदक विजेता

- सुशील कुमारः 2010 में विश्व चैम्पियनशिप में स्वर्ण पदक जीतने वाले पहले भारतीय पहलवान बने।
- विनेश फोगाटः महिला 50 किग्रा कुश्ती में कांस्य पदक जीता है और दो बार विश्व चैम्पियनशिप में कांस्य पदक भी जीता है।
- बजरंग पुनियाः पुरुष 65 किग्रा फ्रीस्टाइल में रजत पदक जीता है और विश्व चैम्पियनशिप में तीन बार पदक जीतने वाले एकमात्र भारतीय हैं।
- रवि दहियाः पुरुष 57 किग्रा फ्रीस्टाइल में कांस्य पदक जीता है।
- राहुल अवारेरू पुरुष 61 किग्रा फ्रीस्टाइल में कांस्य पदक जीता है।

- अंशु मलिकः विश्व कुश्ती चैम्पियनशिप में रजत पदक जीतने वाली पहली भारतीय महिला थीं।
- अंतिका पंघालः U20 विश्व कुश्ती चैम्पियनशिप में स्वर्ण पदक जीतने वाली पहली भारतीय थीं और उन्होंने इस खिताब का बचाव भी किया है। उन्होंने सीनियर विश्व चैम्पियनशिप और एशियाई खेलों में भी कांस्य पदक जीता है।
- हरदीप (110 किग्रा ग्रीको–रोमन) – अंडर–17 विश्व चैम्पियनशिप 2025 में स्वर्ण पदक।
- मोनी (57 किग्रा) – अंडर–17 विश्व चैम्पियनशिप 2025 में रजत पदक।
- काजल (73 किग्रा) – अंडर–17 विश्व चैम्पियनशिप 2025 में रजत पदक।
- बिहार केसरी से सम्मानितः
  - सुमंत यादवः 17 वर्षीय सुमंत यादव को सोनपुर हरिहर क्षेत्र मेले में आयोजित राज्य स्तरीय कुश्ती प्रतियोगिता में बिहार केसरी का खिताब हासिल करने पर सम्मानित किया गया है।
  - विवेकानंद सिंहः विवेकानंद सिंह बिहार के प्रसिद्ध कुश्ती पहलवानों में से एक थे और उन्हें श्बिहार केसरीश की उपाधि से सम्मानित किया गया था।

9.13 कुश्ती में अर्जुन पुरस्कार विजेता पहलवान

अर्जुन पुरस्कार भारत सरकार द्वारा खेल में उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए दिया जाने वाला एक प्रतिष्ठित सम्मान है। कुश्ती के क्षेत्र में भी कई पहलवानों को इस पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। यहाँ कुछ उल्लेखनीय नामों की सूची दी गई हैः

- हवलदार उदय चंद (1961)
- श्री मालवा (1962)
- श्री जी. अंडालकर (1963)
- श्री बिशम्बर सिंह (1964)
- श्री भीम सिंह (1966)
- श्री मुख्तियार सिंह (1967)
- मास्टर चंदगी राम (1969) (इंडिया स्टाइल)
- श्री सुदेश कुमार (1970)
- श्री प्रेम नाथ (1972)
- श्री जगरूप सिंह (1973)
- श्री सतपाल (1974)
- श्री राजिंदर सिंह (1978–1979)
- 2020 साक्षी मलिक
- 2022 सरिता
- 2023 सुनील कुमार, अंतिम पंघाल
- 2024 अमन सहरावत

9.14 भारत में कुश्ती के क्षेत्र में द्रोणाचार्य पुरस्कार से सम्मानित कुछ प्रमुख प्रशिक्षकों के नाम हैं

- बी.बी. भागवत (1985)
- गुरु हनुमान (1987)

- ओम प्रकाश दहिया (2020)
- ललित कुमार (2023)
- महा सिंह राव (2006)
- सुखचौन सिंह चीमा (2003)
- राज सिंह (2022)

द्रोणाचार्य पुरस्कार उन प्रशिक्षकों को दिया जाता है जिन्होंने कुश्ती जैसे खेलों में खिलाड़ियों को तैयार करने और उनके प्रदर्शन में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

9.15 यहां कुछ सामान्य कुश्ती शब्द और उनके हिंदी अर्थ दिए गए हैं

- कुश्ती (Kushti):–यह शब्द कुश्ती के खेल के लिए सबसे आम हिंदी शब्द है।
- मल्ल युद्ध (Mall-yudh):–इसका मतलब है 'पहलवानों का युद्ध' या 'कुश्ती का मुकाबला'।
- पहलवानी (Pahalwani):– यह शब्द पहलवानों के अभ्यास या कौशल को संदर्भित करता है।
- दंगल (Dangal):– यह शब्द कुश्ती के मुकाबले या प्रतियोगिता के लिए प्रयोग किया जाता है।
- टेकडाउन (Takedown):–जब एक पहलवान अपने प्रतिद्वंद्वी को खड़े होने की स्थिति से मैट पर ले जाता है.
- पिन (Pin):–जब एक पहलवान अपने प्रतिद्वंद्वी को दोनों कंधों पर मैट पर टिका देता है।
- सबमिशन (Submission):–जब एक पहलवान अपने प्रतिद्वंद्वी को एक ऐसा पकड़ लगाता है जिससे उसे हार माननी पड़े।
- हील (Heel):– एक कुश्ती का किरदार जो बुराई का प्रतिनिधित्व करता हैद्य
- फेस (Face): – एक कुश्ती का किरदार जो अच्छाई का प्रतिनिधित्व करता है।
- टैग टीम (Tag team):– दो पहलवानों की टीम जो एक दूसरे के साथ मिलकर कुश्ती लड़ते हैं।
- रिंग (Ring):– वह जगह जहाँ कुश्ती का मुकाबला होता है।
- शॉट क्लॉक (Shot clock):–एक समय सीमा (आमतौर पर 30 सेकंड) जिसमें एक निष्क्रिय पहलवान को अंक प्राप्त करने होते हैं।
- सिंगलेट (Singlet):– एक प्रकार का तंग, शरीर से चिपकने वाला जर्सी या बॉडीसूट जो पहलवान पहनते हैं।
- यूनाइटेड वर्ल्ड रेसलिंग (United World Wrestling):–कुश्ती का अंतर्राष्ट्रीय शासी निकाय।
- टॉम्बे (Tombe):–फ्रांसीसी शब्द जिसका अर्थ है 'गिरना', रेफरी द्वारा पिन या गिरने की घोषणा करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

9.16 भारत में कई उत्कृष्ट कुश्ती प्रशिक्षण केंद्र हैं जो महत्वाकांक्षी पहलवानों को विश्व स्तरीय प्रशिक्षण प्रदान करते हैं। यहां कुछ प्रमुख विकल्प दिए गए हैं

- रेसल स्क्वायर अकादमीः –यह भारत की शीर्ष प्रो कुश्ती अकादमियों में से एक है, जो दिल्ली एनसीआर में स्थित है. यह तकनीक, चरित्र विकास और मैच मनोविज्ञान

पर ध्यान केंद्रित करते हुए कठोर प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रदान करता है। रेसल स्क्वायर ने WWE ट्रायल सहित राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग लेने के अवसर प्रदान किए हैं।

- भारतीय रेलवे की कुश्ती अकादमी (प्रस्तावित):– भारतीय रेलवे दिल्ली के किशनगंज में देश की सबसे बड़ी कुश्ती अकादमी स्थापित कर रहा है, जिसमें उन्नत प्रशिक्षण सुविधाएं होंगी।
- सीडब्ल्यूई अकादमीः –यह अकादमी 2015 में शुरू हुई थी और इसमें 2000 से अधिक छात्र हैं- WWE ने 2017 में इसका दौरा किया था।
- डीएमएस अकादमीः –दक्षिण भारत की पहली रिंग कुश्ती अकादमियों में से एक, यह सुविधाओं और विशेषज्ञता का एक अनूठा मिश्रण प्रदान करती है। यह क्रॉस–फिटनेस, एक्वाफिटनेस और आत्मरक्षा सहित विषयों को कवर करता है।
- आरडब्ल्यूई (RWE):– यह भारत की नंबर 1 कुश्ती अकादमी होने का दावा करती है और गुरुराज के नाम से प्रसिद्ध है। यह बांदा, यूपी में स्थित है और व्यक्तिगत प्रशिक्षण पर केंद्रित है।
- गुरू वीरेंद्र रेसलिंग अकादमीः– यह नरेला में स्थित एक देसी अखाड़ा है जो पूर्ण प्रशिक्षण प्रदान करता है।
- भारतीय खेल प्राधिकरण (SAI), बेंगलुरु : यह ओलंपिक जैसी बड़ी अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं से पहले प्रशिक्षण का केंद्र है।

पारंपरिक अखाड़े (Akharas):

- गुरु हनुमान अखाड़ा, दिल्लीः इसे भारत के सबसे पुराने जीवित कुश्ती विद्यालयों में से एक माना जाता है, इसकी स्थापना 1925 में हुई थी और यह शीर्ष भारतीय पहलवानों के लिए एक महत्वपूर्ण प्रशिक्षण स्थल है। यह दिल्ली के शक्ति नगर में रोशनआरा बाग के पास स्थित है।
- अन्य देसी अखाड़ेरू भारत के विभिन्न राज्यों, विशेषकर हरियाणा और पंजाब में, कई देसी अखाड़े हैं जो पारंपरिक कुश्ती प्रशिक्षण पर केंद्रित हैं। ये अखाड़े अक्सर सख्त अनुशासन, पारंपरिक तकनीकों और मिट्टी के अखाड़े में अभ्यास पर जोर देते हैं।

प्रो कुश्ती प्रशिक्षण केंद्रः

- कॉन्टिनेंटल रेसलिंग एंटरटेनमेंट (CWE), जालंधर, पंजाबः द ग्रेट खली द्वारा स्थापित, यह भारत के सबसे बड़े प्रो रेसलिंग प्रशिक्षण स्कूलों में से एक है। CWE WWE में करियर बनाने के इच्छुक पहलवानों के लिए व्यापक प्रशिक्षण प्रदान करता है। इसमें विश्व स्तरीय सुविधाएं और अनुभवी अंतरराष्ट्रीय प्रशिक्षक हैं।
- रेसल स्क्वायर अकादमी (Jeet Wrestle Square (JWS) Academy), दिल्ली एनसीआरः यह भी भारत की प्रमुख प्रो कुश्ती अकादमियों में से एक है। रेसल स्क्वायर तकनीक, चरित्र विकास और मैच मनोविज्ञान पर ध्यान केंद्रित करते हुए कठोर प्रशिक्षण प्रदान करता है। डीएमएस अकादमी, दक्षिण भारतरू यह दक्षिण भारत की पहली रिंग कुश्ती अकादमियों में से एक है। यह क्रॉस–फिटनेस, एक्वाफिटनेस और आत्मरक्षा सहित विषयों को कवर करता है।

- सेना खेल संस्थान (ASI), पुणेः यह भारतीय सेना के शमिशन ओलंपिक कार्यक्रमश के तहत स्थापित एक उच्च प्रदर्शन केंद्र है। यह कुश्ती सहित सात ओलंपिक खेलों के लिए प्रशिक्षण प्रदान करता है।
- प्रेरणा खेल संस्थान (IIS), बेल्लारी, कर्नाटकः यह भारत का पहला निजी तौर पर वित्त पोषित उच्च प्रदर्शन प्रशिक्षण केंद्र है। यह कुश्ती सहित ओलंपिक विषयों के लिए अंतरराष्ट्रीय मानक बुनियादी ढांचा और कोचिंग प्रदान करता है।

कुश्ती प्रशिक्षण केंद्र चुनते समय विचार करने योग्य बातें

- आपके लक्ष्यः क्या आप पारंपरिक कुश्ती में उत्कृष्टता प्राप्त करना चाहते हैं या प्रो कुश्ती में करियर बनाना चाहते हैं?
- प्रशिक्षण का प्रकारः क्या आप पारंपरिक अखाड़े में मिट्टी में प्रशिक्षण पसंद करते हैं या रिंग और आधुनिक सुविधाओं के साथ प्रशिक्षण पसंद करते हैं?
- प्रशिक्षकों का अनुभव और साखः क्या प्रशिक्षक अनुभवी हैं और उनके पास सफल छात्रों का रिकॉर्ड है?
- सुविधाएं और उपकरणः क्या प्रशिक्षण केंद्र में विश्व स्तरीय प्रशिक्षण के लिए आवश्यक सुविधाएं और उपकरण हैं?
- शुल्क और आवासः क्या फीस आपकी बजट में है और क्या वे आवास और भोजन जैसी सुविधाएं प्रदान करते हैं?
- स्थानः क्या प्रशिक्षण केंद्र सुविधाजनक स्थान पर है।

9.17 Federation Address

राष्ट्रीय कुश्ती महासंघ (WFI) का कार्यालय

- राष्ट्रीय कुश्ती महासंघ (WFI) का कार्यालय नई दिल्ली में स्थित है।
- वर्तमान पताः E–81, स्ट्रीट नंबर 1, वेस्ट विनोद नगर, दिल्ली–110092

अंतर्राष्ट्रीय कुश्ती महासंघ (United World Wrestling – UWW) का कार्यालय अंतर्राष्ट्रीय कुश्ती महासंघ (United World Wrestling – UWW) का कार्यालय स्विट्जरलैंड में है। इसका सटीक पता हैः United World Wrestling, Route de la Gruyère 14, 1814 La Tour-de-Peilz, Switzerland.