



Original Article

विद्यापीठ स्तरीय कबड्डी खेळाडूंच्या निवडक कौशल्यविषयक घटकांवर दीर्घकालीन प्रशिक्षणाच्या परिणामांचा अभ्यास

बालाजी तुकाराम सलगर¹, डॉ. गुणाजी पांडुरंग नलगे²

¹संशोधक विद्यार्थी, शिक्षणशास्त्र संकुल स्वा.रा.ती.म.वि. नांदेड

²मार्गदर्शक, शिवाजी महाविद्यालय, हिंगोली

Manuscript ID:

IJAAR-130239

ISSN: 2347-7075

Impact Factor – 8.141

Volume - 13

Issue - 2

November - December 2025

Pp. 275 – 283

Submitted: 10 Dec 2025

Revised: 29 Dec 2025

Accepted: 31 Dec 2025

Published: 5 Jan 2026

Corresponding Author:

बालाजी तुकाराम सलगर

Quick Response Code:



Website: <https://ijaar.co.in/>



DOI: 10.5281/zenodo.22236537

DOI Link:

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22236537>



Creative Commons



गोष्टवारा:

कबड्डी हा भारतातील एक लोकप्रिय व प्राचीन मैदानी सांघिक खेळ असून त्यामध्ये शारीरिक क्षमता, मानसिक तयारी, चपळता, वेग, संतुलन, समन्वय, सहनशक्ती आणि विविध तांत्रिक कौशल्यांचा महत्त्वपूर्ण सहभाग असतो. अभ्यासाच्या अपेक्षित निष्कर्षानुसार नियोजनबद्ध दीर्घकालीन प्रशिक्षणामुळे विद्यापीठ स्तरीय कबड्डी खेळाडूंच्या निवडक कौशल्यांमध्ये लक्षणीय सुधारणा होण्याची शक्यता आहे. विशेषतः रेडिंग, डिफेन्स, चपळता, संतुलन व प्रतिक्रिया क्षमतेत सकारात्मक बदल दिसून येऊ शकतो. त्यामुळे विद्यापीठ स्तरावरील कबड्डी खेळाडूंना वैज्ञानिक पद्धतीने आखलेले दीर्घकालीन प्रशिक्षण कार्यक्रम अधिक प्रभावी ठरू शकतात.

मुख्य शब्द: कबड्डी, विद्यापीठ खेळाडू, दीर्घकालीन प्रशिक्षण, कौशल्य, रेडिंग, बचाव, चपळता, प्रशिक्षण परिणाम.

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:

बालाजी तुकाराम सलगर, डॉ. गुणाजी पांडुरंग नलगे (2025). विद्यापीठ स्तरीय कबड्डी खेळाडूंच्या निवडक कौशल्यविषयक घटकांवर दीर्घकालीन प्रशिक्षणाच्या परिणामांचा अभ्यास. *International Journal of Advance and Applied Research*, 13(2), 275 – 283. <https://doi.org/10.5281/zenodo.22236537>



प्रस्तावना:

क्रीडा ही मानवी जीवनातील शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि भावनिक विकासासाठी महत्त्वाची बाब आहे. आधुनिक काळात क्रीडा क्षेत्रात मोठ्या प्रमाणात व्यावसायिकता आणि स्पर्धात्मकता वाढली आहे. त्यामुळे खेळाडूंच्या कामगिरीत सातत्यपूर्ण सुधारणा करण्यासाठी केवळ नैसर्गिक क्षमता पुरेशी नसून शास्त्रीय आणि नियोजनबद्ध प्रशिक्षणाची आवश्यकता असते.

कबड्डी हा भारताच्या पारंपरिक खेळांपैकी एक असून आज त्याला राष्ट्रीय तसेच आंतरराष्ट्रीय स्तरावर मोठी लोकप्रियता प्राप्त झाली आहे. कबड्डीमध्ये दोन संघ परस्परांविरुद्ध खेळतात. आक्रमण करणारा खेळाडू म्हणजे रेडर प्रतिस्पर्धी संघाच्या क्षेत्रात प्रवेश करून स्पर्श करून सुरक्षितपणे आपल्या क्षेत्रात परतण्याचा प्रयत्न करतो. त्याच वेळी बचाव करणारे खेळाडू रेडरला पकडून थांबविण्याचा प्रयत्न करतात. या संपूर्ण प्रक्रियेत वेग, चपळता, संतुलन, ताकद, सहनशक्ती, प्रतिक्रिया वेळ आणि तांत्रिक कौशल्यांची आवश्यकता असते.

विद्यापीठ स्तरावर खेळणारे खेळाडू हे उच्च स्पर्धात्मक स्तरावर पोहोचण्याच्या मार्गावर असतात. त्यामुळे त्यांच्या प्रशिक्षणामध्ये दीर्घकालीन नियोजन, प्रशिक्षणाची तीव्रता, विश्रांती, पुनर्प्राप्ती, कौशल्य प्रशिक्षण आणि शारीरिक तयारी यांचा योग्य समन्वय असणे आवश्यक आहे.

दीर्घकालीन प्रशिक्षणामध्ये खेळाडूंच्या

शारीरिक व कौशल्यविषयक क्षमतांचा क्रमशः विकास केला जातो. प्रशिक्षणाचा कालावधी वाढवल्यामुळे खेळाडूंच्या हालचाली अधिक अचूक, जलद आणि नियंत्रित होण्यास मदत होऊ शकते. त्यामुळे विद्यापीठ स्तरीय कबड्डी खेळाडूंच्या कौशल्यांवर दीर्घकालीन प्रशिक्षणाचा नेमका काय परिणाम होतो, याचा अभ्यास करणे आवश्यक ठरते.

याच पार्श्वभूमीवर प्रस्तुत अभ्यासामध्ये “विद्यापीठ स्तरीय कबड्डी खेळाडूंच्या निवडक कौशल्यविषयक घटकांवर दीर्घकालीन प्रशिक्षणाच्या परिणामांचा अभ्यास” करण्यात येत आहे.

समस्येचे विधान:

“विद्यापीठ स्तरीय कबड्डी खेळाडूंच्या निवडक कौशल्यविषयक घटकांवर दीर्घकालीन प्रशिक्षणाच्या परिणामांचा अभ्यास” ही प्रस्तुत संशोधनाची समस्या आहे.

अभ्यासाची गरज व महत्त्व:

कबड्डीमध्ये खेळाडूंच्या यशासाठी तांत्रिक कौशल्य आणि शारीरिक क्षमता यांचा परस्पर संबंध असतो. अनेक खेळाडू नियमित सराव करत असले तरी प्रशिक्षणाचे वैज्ञानिक नियोजन नसल्यामुळे त्यांच्या कामगिरीत अपेक्षित सुधारणा होत नाही. दीर्घकालीन प्रशिक्षण कार्यक्रमांमुळे



कौशल्यांमध्ये होणाऱ्या बदलांचा अभ्यास केल्यास प्रशिक्षकांना अधिक प्रभावी प्रशिक्षण पद्धती विकसित करता येतील.

या अभ्यासाचे महत्त्व पुढीलप्रमाणे आहे:

1. विद्यापीठ स्तरावरील कबड्डी खेळाडूंच्या कौशल्यविकासासाठी उपयुक्त माहिती मिळेल.
2. प्रशिक्षकांना दीर्घकालीन प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करण्यास मदत होईल.
3. रेडिंग आणि डिफेन्स कौशल्यांच्या विकासासाठी योग्य प्रशिक्षण पद्धती निश्चित करता येतील.
4. खेळाडूंची चपळता, संतुलन व प्रतिक्रिया वेळ सुधारण्यासाठी आवश्यक प्रशिक्षण समजण्यास मदत होईल.
5. शारीरिक प्रशिक्षण आणि कौशल्य प्रशिक्षण यांचा योग्य समन्वय करता येईल.
6. विद्यापीठ स्तरावर कबड्डीच्या कामगिरीत सुधारणा करण्यासाठी अभ्यासाचा उपयोग होईल.
7. पुढील संशोधकांना या विषयावर संशोधन करण्यासाठी आधार मिळेल.

अभ्यासाची उद्दिष्टे:

प्रस्तुत अभ्यासाची प्रमुख उद्दिष्टे पुढीलप्रमाणे आहेत:

1. विद्यापीठ स्तरीय कबड्डी खेळाडूंच्या निवडक कौशल्यविषयक घटकांचे प्रारंभिक स्तर निश्चित करणे.
2. निवडलेल्या खेळाडूंचा दीर्घकालीन प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा परिणाम अभ्यासणे.
3. प्रशिक्षणापूर्वी आणि प्रशिक्षणानंतर रेडिंग कौशल्यातील फरक तपासणे.
4. प्रशिक्षणापूर्वी आणि प्रशिक्षणानंतर बचावात्मक कौशल्यातील फरक तपासणे.
5. दीर्घकालीन प्रशिक्षणामुळे खेळाडूंच्या चपळतेत होणारा बदल अभ्यासणे.
6. प्रशिक्षणामुळे खेळाडूंच्या संतुलन क्षमतेत होणारा बदल तपासणे.
7. प्रशिक्षणामुळे प्रतिक्रिया वेळ आणि हालचालीतील समन्वयात होणारी सुधारणा अभ्यासणे.

संशोधनाची गृहीतके:

प्रस्तुत अभ्यासासाठी पुढील गृहीतके मांडण्यात येतात:

1. दीर्घकालीन प्रशिक्षणामुळे विद्यापीठ स्तरीय कबड्डी खेळाडूंच्या रेडिंग कौशल्यात सकारात्मक सुधारणा होईल.
2. दीर्घकालीन प्रशिक्षणामुळे बचावात्मक कौशल्यात लक्षणीय सुधारणा होईल.
3. दीर्घकालीन प्रशिक्षणामुळे खेळाडूंच्या चपळतेत सुधारणा होईल.



4. दीर्घकालीन प्रशिक्षणामुळे खेळाडूंच्या संतुलन क्षमतेत सुधारणा होईल.
5. दीर्घकालीन प्रशिक्षणामुळे प्रतिक्रिया वेळेत सुधारणा होईल.
6. प्रशिक्षणापूर्वी आणि प्रशिक्षणानंतरच्या कामगिरीमध्ये लक्षणीय फरक आढळेल.

अभ्यासाची व्याप्ती:

प्रस्तुत अभ्यासाची व्याप्ती विद्यापीठ स्तरावरील कबड्डी खेळाडूंपुरती मर्यादित राहिल. अभ्यासामध्ये निवडलेल्या खेळाडूंना दीर्घकालीन, नियोजित आणि शास्त्रीय प्रशिक्षण देण्यात येईल. प्रशिक्षणापूर्वी व प्रशिक्षणानंतर निवडक कौशल्यांची चाचणी घेण्यात येईल.

या अभ्यासात पुढील कौशल्यविषयक घटकांचा विचार करता येईल:

- रेडिंग कौशल्य
- अँकल होल्ड
- थाय होल्ड
- ब्लॉक
- चपळता
- संतुलन
- प्रतिक्रिया वेळ

अभ्यासाच्या मर्यादा:

प्रत्येक संशोधनाला काही मर्यादा असतात. प्रस्तुत अभ्यासाच्या संभाव्य मर्यादा पुढीलप्रमाणे आहेत:

1. अभ्यासासाठी निवडलेल्या खेळाडूंची संख्या मर्यादित असेल.
2. खेळाडूंच्या आहार, झोप आणि दैनंदिन जीवनशैलीवर पूर्ण नियंत्रण ठेवणे शक्य होणार नाही.
3. खेळाडूंच्या वैयक्तिक शारीरिक क्षमतेमध्ये फरक असू शकतो.
4. प्रशिक्षणादरम्यान खेळाडूंच्या उपस्थितीत फरक पडू शकतो.
5. हवामान आणि मैदानाच्या परिस्थितीचा काही प्रमाणात परिणाम होऊ शकतो.
6. अभ्यासाचे निष्कर्ष सर्व स्तरांवरील कबड्डी खेळाडूंना तंतोतंत लागू होतीलच असे नाही.

संशोधन पद्धती:

प्रस्तुत अभ्यासासाठी प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा वापर करता येईल. निवडलेल्या विद्यापीठ स्तरीय कबड्डी खेळाडूंना निश्चित कालावधीसाठी नियोजित प्रशिक्षण दिले जाईल. प्रशिक्षण कार्यक्रम सुरू करण्यापूर्वी खेळाडूंचे पूर्व-परीक्षण आणि प्रशिक्षण कालावधी पूर्ण झाल्यानंतर उत्तर-परीक्षण घेतले जाईल.



नमुना निवड:

अभ्यासासाठी विद्यापीठ स्तरावर कबड्डी खेळणाऱ्या खेळाडूंची निवड केली जाईल. उदाहरणार्थ, ३० पुरुष कबड्डी खेळाडूंची निवड प्रायोगिक नमुना म्हणून करता येईल.

नमुना निवडताना पुढील बाबी विचारात घेतल्या जातील:

- खेळाडू विद्यापीठ स्तरावर कबड्डी खेळणारा असावा.
- खेळाडूने नियमित प्रशिक्षणात सहभागी होण्यास सहमती दिलेली असावी.
- प्रशिक्षण कार्यक्रमादरम्यान नियमित उपस्थिती असावी.
- गंभीर दुखापत नसावी.

प्रशिक्षण कालावधी:

दीर्घकालीन प्रशिक्षणाचा परिणाम तपासण्यासाठी उदाहरणार्थ १२ आठवड्यांचा प्रशिक्षण कार्यक्रम आखता येईल.

प्रशिक्षण आठवड्यातून ५ दिवस आणि दररोज सुमारे ९० ते १२० मिनिटे घेता येईल.

प्रशिक्षण कार्यक्रमाचे संभाव्य स्वरूप:

प्रशिक्षण घटक	संभाव्य कालावधी
वार्म-अप	10-15 मिनिटे
चपळता प्रशिक्षण	15-20 मिनिटे
वेग व प्रतिक्रिया प्रशिक्षण	10-15 मिनिटे
रेडिंग कौशल्य	20 मिनिटे
डिफेन्स कौशल्य	20 मिनिटे
सामन्यासदृश सराव	15-20 मिनिटे
कूल-डाउन	5-10 मिनिटे

शिक्षणाची तीव्रता हळूहळू वाढवून खेळाडूंच्या क्षमतेनुसार प्रशिक्षणामध्ये प्रगती केली जाईल.

प्रशिक्षण कार्यक्रमातील प्रमुख घटक:

1. रेडिंग प्रशिक्षण:

रेडिंग हे कबड्डीतील प्रमुख आक्रमक कौशल्य आहे. रेडिंग प्रशिक्षणामध्ये पुढील बाबींचा समावेश करता येईल:

- बोनस लाइनचा सराव
- टच करण्याचा सराव
- हाताने टच
- टो टच
- साइड किक
- दिशाबदल

कबड्डी खेळात रेडिंगच्या सरावामुळे खेळाडूंचा वेग, निर्णयक्षमता, संतुलन आणि प्रतिक्रिया क्षमता सुधारण्यास मदत होते.



2. बचाव प्रशिक्षण:

बचावामध्ये योग्य वेळी आणि योग्य पद्धतीने रेडरला पकडणे अत्यंत महत्वाचे असते. प्रशिक्षणामध्ये पुढील तंत्रांचा समावेश करता येईल:

- अँकल होल्ड
- थाय होल्ड
- ब्लॉक
- कॉर्नर डिफेन्स
- कव्हर डिफेन्स
- रेडरच्या हालचालीचा अंदाज घेणे

3. चपळता प्रशिक्षण:

कबड्डीमध्ये कमी वेळेत दिशा बदलणे आवश्यक असल्यामुळे चपळता अत्यंत महत्वाची आहे. यासाठी शटल रन, झिग-झॅग रन, शिडी प्रशिक्षण, कोन ड्रिल आणि दिशाबदलाचे व्यायाम वापरता येतील.

4. प्रतिक्रिया वेळ प्रशिक्षण:

रेडर किंवा बचावपटूच्या हालचालीवर तत्काळ प्रतिक्रिया देणे हा कबड्डीतील महत्वाचा घटक आहे. दृश्य संकेत, ध्वनी संकेत आणि अनपेक्षित दिशाबदल यांचा वापर करून प्रतिक्रिया वेळेचा सराव करता येतो.

5. संतुलन व समन्वय प्रशिक्षण:

एकाच वेळी वेग, शरीराचे नियंत्रण आणि दिशा बदलण्याची क्षमता विकसित करण्यासाठी संतुलन आणि समन्वयाचे व्यायाम उपयोगी ठरतात.

माहिती संकलनाची साधने:

अभ्यासासाठी प्रमाणित किंवा प्रशिक्षक/तज्ज्ञांनी मान्य केलेल्या कौशल्य चाचण्यांचा वापर करणे योग्य ठरेल.

निवडक घटकांचे मापन खालील तक्त्याप्रमाणे करता येईल:

घटक	मापनाची पद्धत
रेडिंग कौशल्य	मान्यताप्राप्त रेडिंग स्किल टेस्ट
बचाव कौशल्य	डिफेन्स स्किल टेस्ट
चपळता	शटल रन / T-test
प्रतिक्रिया वेळ	Reaction Time Test
संतुलन	Balance Test
समन्वय	Coordination Test

प्रत्येक चाचणी प्रशिक्षणापूर्वी आणि प्रशिक्षणानंतर समान परिस्थितीत घेणे आवश्यक आहे.

सांख्यिकीय प्रक्रिया:

संकलित केलेल्या माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी वर्णनात्मक सांख्यिकीचा वापर करता येईल. त्यामध्ये:

- सरासरी (Mean)
- प्रमाणित विचलन (Standard Deviation)
- सरासरीतील फरक
- टक्केवारीतील बदल
- संबंधित नमुन्यांसाठी t-test



वरील प्रक्रियांचा आपणास वापर करता येईल.
 पूर्व-परीक्षण आणि उत्तर-परीक्षणातील फरक तपासण्यासाठी **Dependent t-test / Paired t-test** उपयुक्त ठरू शकतो.

निकालांचे नमुना सादरीकरण:
 खालील आकडे प्रातिनिधिक उदाहरण म्हणून दिले आहेत. प्रत्यक्ष संशोधनामध्ये मिळालेल्या आकडेवारीनुसार हे बदलणे आवश्यक आहे.

तक्ता १ : प्रशिक्षणापूर्वी व प्रशिक्षणानंतर निवडक कौशल्यांतील सरासरी कामगिरी

कौशल्य घटक	पूर्व-परीक्षण सरासरी	उत्तर-परीक्षण सरासरी	सुधारणा
रेडिंग कौशल्य	62.40	74.80	+12.40
बचाव कौशल्य	60.70	73.50	+12.80
चपळता	15.20	13.70	सुधारणा
संतुलन	38.60	46.90	+8.30
प्रतिक्रिया वेळ	0.42 सेकंद	0.35 सेकंद	सुधारणा
समन्वय	64.30	76.20	+11.90

वरील प्रातिनिधिक आकडेवारीवरून प्रशिक्षणानंतर जवळपास सर्वच निवडक कौशल्य घटकांमध्ये सकारात्मक सुधारणा झाल्याचे दिसून येते. विशेषतः रेडिंग व बचाव कौशल्यात वाढ झालेली दिसते. चपळता आणि प्रतिक्रिया वेळेमध्ये चाचणीच्या स्वरूपानुसार कमी वेळ म्हणजे चांगली कामगिरी असे गृहीत धरल्यास प्रशिक्षणानंतर सुधारणा दिसून येते.

निष्कर्ष:

या प्रस्तुत अभ्यासाच्या आधारे पुढील निष्कर्ष अपेक्षित आहेत:

1. दीर्घकालीन नियोजित प्रशिक्षणामुळे विद्यापीठ स्तरीय कबड्डी खेळाडूंच्या रेडिंग कौशल्यात सुधारणा होऊ शकते.
2. दीर्घकालीन प्रशिक्षणामुळे बचावात्मक कौशल्यात सकारात्मक बदल होऊ शकतो.
3. चपळता प्रशिक्षणामुळे खेळाडूंच्या दिशाबदलाच्या क्षमतेत सुधारणा होऊ शकते.
4. संतुलन प्रशिक्षणामुळे शरीरावर नियंत्रण ठेवण्याची क्षमता वाढू शकते.
5. प्रतिक्रिया प्रशिक्षणामुळे प्रतिस्पर्ध्याच्या हालचालीवर जलद प्रतिक्रिया देण्याची क्षमता सुधारू शकते.



6. कौशल्य प्रशिक्षण आणि शारीरिक प्रशिक्षण यांचा समन्वय केल्यास कबड्डी खेळाडूंच्या एकूण कामगिरीत सुधारणा होऊ शकते.
7. नियमित आणि सातत्यपूर्ण प्रशिक्षणामुळे खेळाडूंच्या तांत्रिक कौशल्यामध्ये स्थिरता निर्माण होऊ शकते.
वरील निष्कर्षाच्या आधारे विद्यापीठ स्तरावरील खेळाडूंना दीर्घकालीन प्रशिक्षण कार्यक्रम उपयुक्त ठरू शकतो.
7. सामान्यासदृश परिस्थितीमध्ये कौशल्यांचा सराव वाढवावा.
8. प्रशिक्षणाबरोबर पुरेशी विश्रांती आणि पुनर्प्राप्ती द्यावी.
9. खेळाडूंच्या आहार आणि जलसमतोलाकडे लक्ष द्यावे.
10. प्रशिक्षकांनी आधुनिक क्रीडा विज्ञानातील तत्वांचा वापर करून प्रशिक्षण कार्यक्रम आखावा.

शिफारसी:

- अभ्यासाच्या निष्कर्षाच्या आधारे पुढील शिफारसी करता येतील:
1. विद्यापीठ स्तरावरील कबड्डी संघांसाठी दीर्घकालीन प्रशिक्षण आराखडा तयार करावा.
 2. प्रशिक्षणामध्ये रेडिंग आणि डिफेन्स या दोन्ही कौशल्यांना समान महत्त्व द्यावे.
 3. चपळता आणि प्रतिक्रिया वेळ सुधारण्यासाठी स्वतंत्र ड्रिल्सचा समावेश करावा.
 4. प्रशिक्षणाची तीव्रता खेळाडूंच्या क्षमतेनुसार क्रमशः वाढवावी.
 5. प्रशिक्षणादरम्यान नियमित कौशल्य चाचण्या घ्याव्यात.
 6. प्रत्येक खेळाडूची वैयक्तिक कामगिरी नोंदवून त्यानुसार प्रशिक्षणात बदल करावा.

संदर्भसूची:

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. Bucher, C. A., & Krotee, M. L. *Management of Physical Education and Sport*. McGraw-Hill.
3. Clarke, H. H., & Clarke, D. H. *Application of Measurement to Physical Education*. Prentice Hall.
4. Johnson, B. L., & Nelson, J. K. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Surjeet Publications.
5. Mathews, D. K. *Measurement in Physical Education*. W. B. Saunders Company.



- | | |
|--|--|
| 6. Singh, H. <i>Science of Sports Training</i> . DVS Publications. | 8. विविध विद्यापीठांच्या शारीरिक शिक्षण व क्रीडा विज्ञान विषयक संशोधन प्रबंध, जर्नल्स आणि संदर्भग्रंथ. |
| 7. Uppal, A. K. <i>Physical Fitness and Wellness</i> . Friends Publications. | |