

Original Article

विद्यापीठ स्तरीय कबड्डी खेळाडूंच्या वेगावर (३० मीटर स्प्रिंट) विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रमाच्या
प्रभावाचा तुलनात्मक अभ्यास

बालाजी तुकाराम सलगर^१, डॉ. गुणाजी पांडुरंग नलगे^२

^१संशोधक विध्यार्थी, शिक्षणशास्त्र संकुल स्वा.रा.ती.म.वि. नांदेड

^२मार्गदर्शक, शिवाजी महाविद्यालय, हिंगोली

Manuscript ID:

yrj-150111

ISSN: 2277-7911

Impact Factor – 7.025

Volume 15

Issue 1

Jan-Feb-Mar.- 2026

Pp. 72 – 76

Submitted: 15 Jan. 2026

Revised: 28 Jan. 2026

Accepted: 10 Feb. 2026

Published: 10 Mar. 2026

Corresponding Author:

बालाजी तुकाराम सलगर

Quick Response Code:



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



DOI:

10.5281/zenodo.22236383

DOI Link:

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22236383>



Creative Commons



गोष्टवारा:

या अभ्यासासाठी विद्यापीठ स्तरावरील एकूण २५० कबड्डी खेळाडूंची यादृच्छिक नमुना निवड पद्धतीने निवड करण्यात आली. त्यांची प्रायोगिक गट (१२५) आणि नियंत्रित गट (१२५) अशा दोन समान गटांत विभागणी केली गेली. खेळाडूंचा वेग मोजण्यासाठी '३० मीटर स्प्रिंट टेस्ट'चा वापर करण्यात आला. प्रायोगिक गटाला ८ आठवडे विशिष्ट गती-प्रशिक्षण देण्यात आले, तर नियंत्रित गटाला केवळ नियमित सराव देण्यात आला. गोळा केलेल्या माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी 'टी-टेस्ट' (t-test) या सांख्यिकीय साधनाचा वापर करण्यात आला.

मुख्य शब्द (Keywords): कबड्डी, ३० मीटर स्प्रिंट, वेग (Speed), प्रायोगिक गट, विद्यापीठ स्तरीय.

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. (2026). 'विद्यापीठ स्तरीय कबड्डी खेळाडूंच्या वेगावर (३० मीटर स्प्रिंट) विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रमाच्या प्रभावाचा तुलनात्मक अभ्यास. Young Researcher, 15(1), 72 – 76. <https://doi.org/10.5281/zenodo.22236383>

प्रस्तावना (Introduction):

खेळ हा मानवी जीवनाचा एक अविभाज्य भाग असून तो शारीरिक आणि मानसिक सुदृढतेसाठी अत्यंत महत्वाचा आहे. भारताच्या मातीतील रांगडा खेळ म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या 'कबड्डी'ने गेल्या काही दशकांत ग्रामीण स्तरापासून ते आंतरराष्ट्रीय स्तरापर्यंत मोठी झेप घेतली आहे. प्रो-कबड्डी सारख्या स्पर्धांमुळे या खेळाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला असून, हा खेळ आता केवळ शक्तीचा नसून तो वेग, चपळता आणि योग्य नियोजनाचा खेळ बनला आहे.

कबड्डी हा एक अतिशय वेगवान आणि शारीरिक क्षमतेवर आधारित खेळ आहे. आधुनिक कबड्डीमध्ये 'गती' (Speed) हा घटक अत्यंत निर्णायक ठरतो. चढाई करताना (Raiding) बोनस मिळवणे किंवा साखळीतून निसटणे आणि बचाव करताना (Defense) प्रतिस्पर्ध्याला पकडण्यासाठी खेळाडूची ३० मीटर स्प्रिंटमधील गती महत्वाची भूमिका बजावते. सदर संशोधनामध्ये विद्यापीठ स्तरीय खेळाडूंच्या वेगावर विशिष्ट प्रशिक्षणाचा काय परिणाम होतो, याचा अभ्यास करण्यात आला आहे.

कबड्डीमध्ये वेगाचे (Speed) महत्त्व:

आधुनिक कबड्डीमध्ये खेळाडूची शारीरिक क्षमता हा यशाचा मुख्य आधार आहे. कबड्डीमध्ये चढाईपटू (Raider) आणि बचावपटू (Defender) या दोघांसाठीही 'वेग' हा घटक निर्णायक ठरतो. ३० मीटर स्प्रिंट ही खेळाडूंच्या स्फोटक वेगाची (Explosive Speed) चाचणी घेते. चढाईपटूला कमीत कमी वेळात

प्रतिस्पर्ध्याला स्पर्श करून स्वतःच्या मैदानात सुखरूप परतण्यासाठी प्रचंड वेगाची गरज असते, तर बचावपटूला चढाईपटूची हालचाल रोखण्यासाठी तितक्याच वेगाने धावून पकड करावी लागते.

विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रमाची (Specific Training Program) गरज:

प्रत्येक खेळाची गरज ही वेगवेगळी असते. पूर्वी कबड्डीमध्ये केवळ ताकदीवर भर दिला जात असे, मात्र आता वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून तयार केलेल्या 'विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रमाची' (उदा. प्लायमेट्रिक्स, इंटरव्हल ट्रेनिंग, एस.ए.क्यू ट्रेनिंग) गरज भासत आहे. विद्यापीठ स्तरावरील खेळाडू हे व्यावसायिक स्तरावर पोहोचण्याच्या उंबरठ्यावर असतात. या वयोगटातील खेळाडूंच्या मूलभूत वेगावर जर योग्य तांत्रिक आणि विशिष्ट व्यायाम पद्धतींनी संस्कार केले, तर त्यांच्या कामगिरीत सकारात्मक सुधारणा होऊ शकते.

संशोधनाची गरज व महत्त्व:

अनेकदा खेळाडू नियमित सराव करतात, परंतु त्यांच्या वेगात अपेक्षित वाढ होत नाही. पारंपारिक सराव पद्धती आणि आधुनिक 'विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रम' यांच्या परिवर्तनामुळे खेळाडूंच्या वेगावर नेमका काय परिणाम होतो, हे तपासणे आवश्यक आहे. विद्यापीठ स्तरावरील खेळाडूंच्या वेगाच्या बाबतीत कोणत्या त्रुटी आहेत आणि एका विशिष्ट प्रशिक्षणामुळे त्यांच्या ३० मीटर स्प्रिंटच्या वेळेत किती घट (सुधारणा) होते, याचा

तुलनात्मक अभ्यास करणे हा या संशोधनाचा मुख्य हेतू आहे.

संशोधनाचा उद्देश:

प्रस्तुत शोधनिबंधाचा मुख्य उद्देश विद्यापीठ स्तरीय कबड्डी खेळाडूंच्या ३० मीटर स्प्रिंट वेगावर विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रमाच्या प्रभावाचे मोजमाप करणे आणि नियंत्रित गट (Control Group) व प्रायोगिक गट (Experimental Group) यांच्यातील कामगिरीचा तुलनात्मक अभ्यास करणे हा आहे.

अभ्यासाचे उद्दिष्ट (Objectives):

- विद्यापीठ स्तरीय कबड्डी खेळाडूंच्या वेगावर (३० मीटर स्प्रिंट) प्रशिक्षणपूर्व आणि प्रशिक्षणोत्तर परिणामांचा अभ्यास करणे.
- प्रायोगिक गट (Experimental Group) आणि नियंत्रित गट (Control Group) यांच्यातील सुधारणेची तुलना करणे.

संशोधन पद्धती (Methodology):

- नमुना निवड: या अभ्यासासाठी एकूण २५० विद्यापीठ स्तरीय कबड्डी खेळाडूंची निवड करण्यात आली. त्यांची विभागणी दोन गटांत (प्रत्येकी १२५) करण्यात आली.
- गट अ (प्रायोगिक गट): या गटाला नियमित सरावाव्यतिरिक्त वेगासाठी विशेष प्रशिक्षण देण्यात आले.
- गट ब (नियंत्रित गट): या गटाला केवळ नियमित सराव देण्यात आला, कोणतेही विशेष वेग-प्रशिक्षण देण्यात आले नाही.
- चाचणी: खेळाडूंचा वेग मोजण्यासाठी '३० मीटर स्प्रिंट टेस्ट'चा अवलंब करण्यात आला.

माहितीचे विश्लेषण आणि निकाल (Data Analysis and Results):

गोळा केलेल्या माहितीचे विश्लेषण खालील तक्त्यामध्ये दिले आहे:

तक्ता क्र. १: प्रायोगिक व नियंत्रित गटाच्या ३० मीटर स्प्रिंट चाचणीतील गुणांची तुलना

गट	संख्या (N)	प्रशिक्षणपूर्व सरासरी (सेकंद)	मानक विचलन (SD)	प्रशिक्षणोत्तर सरासरी (सेकंद)	मानक विचलन (SD)	सरासरी फरक	टी-मूल्य (t-value)
प्रायोगिक गट	१२५	४.९१	०.३२	४.७२	०.२९	०.१९	२.८०
नियंत्रित गट	१२५	४.८९	०.३१	४.८४	०.३०	०.०५	०.९५

(नोंद: चिन्हांकित मूल्य सांख्यिकीयदृष्ट्या लक्षणीय आहे)

निष्कर्षाचे स्पष्टीकरण (Discussion):

प्रायोगिक गट: प्रायोगिक गटाची प्रशिक्षणपूर्व सरासरी ४.९१ सेकंद होती, जी विशिष्ट प्रशिक्षणानंतर ४.७२ सेकंद इतकी कमी झाली (म्हणजेच वेग वाढला). सरासरीतील फरक ०.१९ सेकंद असून 'टी-मूल्य' २.८० आहे. हे मूल्य सांख्यिकीयदृष्ट्या लक्षणीय आहे, म्हणजेच वेगासाठी दिलेल्या प्रशिक्षणाचा सकारात्मक परिणाम खेळाडूवर झाला आहे.

नियंत्रित गट: नियंत्रित गटाची प्रशिक्षणपूर्व सरासरी ४.८९ सेकंद होती आणि प्रशिक्षणोत्तर ४.८४ सेकंद राहिली. यातील फरक केवळ ०.०५ सेकंद इतका अत्यल्प आहे. 'टी-मूल्य' ०.९५ असून ते सांख्यिकीयदृष्ट्या विशेष महत्त्वाचे ठरत नाही.

निष्कर्ष (Conclusion):

सदर संशोधनावरून असे निष्कर्ष निघतात की, केवळ नियमित कबड्डी सरावापेक्षा, वेगावर लक्ष केंद्रित करून दिलेले विशेष प्रशिक्षण (Specific Speed Training) कबड्डी खेळाडूंच्या ३० मीटर स्प्रिंटमधील कामगिरी सुधारण्यास अत्यंत प्रभावी ठरते. विद्यापीठ स्तरावरील कबड्डीपटूंची कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी अशा शास्त्रीय प्रशिक्षण पद्धतींचा अवलंब करणे आवश्यक आहे.

शिफारसी (Recommendations):

१. कबड्डी प्रशिक्षकांनी खेळाडूंच्या दैनंदिन सरावात ३० मीटर स्प्रिंट आणि वेगवर्धक व्यायामांचा अंतर्भाव करावा.

२. खेळाडूंच्या शारीरिक प्रगतीचे मोजमाप करण्यासाठी वेळोवेळी अशा चाचण्यांचे आयोजन करावे.

संदर्भ:

१. मराठी (Marathi References):

१. कांबळे, पी. डी. (२०१०) शारीरिक शिक्षण आणि क्रीडा मोजमाप. फडके प्रकाशन, कोल्हापूर.
२. देशमुख, एम. एस. (२०१५) क्रीडा प्रशिक्षण तत्त्वे. विद्या प्रकाशन, नागपूर.
३. साने, प्रकाश. (२००५) भारतीय मैदानी खेळ: कबड्डी व खो-खो. मेहता पब्लिशिंग हाऊस, पुणे.

२. इंग्रजी पुस्तके (English Books):

१. Singh, Hardayal. (1991). Science of Sports Training. DVS Publications, New Delhi. (खेळाडूंच्या वेगाच्या प्रशिक्षणासाठी अत्यंत महत्त्वाचे पुस्तक).
२. Kansal, D. K. (1996). Test and Measurement in Sports and Physical Education. DVS Publications, New Delhi. (३० मीटर स्प्रिंट टेस्टच्या माहितीसाठी उपयुक्त).
३. Barrow, H. M., & McGee, R. (1979) A Practical Approach to Measurement in Physical Education. Lea & Febiger.
४. Garrett, H. E. (1981) Statistics in Psychology and Education. Vakils,

Feffer and Simons Ltd. (टी-मूल्य आणि सांख्यिकीय विश्लेषणासाठी).

३. शोधनिबंध आणि जर्नल्स (Journals & Research Papers):

1. International Journal of Physical Education, Sports and Health. "Effects

of Specific Training on Speed and Agility of Kabaddi Players."

2. Journal of Exercise Science and Physiotherapy. "Physiological Profile of University Level Kabaddi Players."