

Original Article

कबड्डी व खो-खोच्या विद्यापीठ-स्तरीय खेळाडूमधील क्रीडा दुखापतीचा तुलनात्मक अभ्यास

शिशिर दिलीपराव चौधरी¹, डॉ. अनिल पुरुषोत्तम चरडे²

¹संशोधक, पोस्ट ग्रेज्युएट टीचिंग डिपार्टमेंट ऑफ फिसिकल एज्युकेशन, नागपूर

²संत गाडगे महाराज महाविद्यालय, हिंगणा

Email: shishirchoudhari854@gmail.com

Manuscript ID:

JRD -2026-180106

ISSN: 2230-9578

Volume 18

Issue 1(A)

Pp. 26-28

January - 2026

Submitted: 15 Dec. 2025

Revised: 25 Dec. 2025

Accepted: 10 Jan. 2026

Published: 31 Jan. 2026

सार

या अभ्यासाचा उद्देश वर्धाच्या कबड्डी आणि खो-खो खेळाडूमधील क्रीडा दुखापतीची तुलना करणे हा होता. या उद्देशासाठी, संशोधकाने उद्देशपूर्ण नमुना निवड पद्धतीच्या मदतीने वर्धाच्या विविध मंडळांमधून 25 कबड्डी खेळाडू आणि 25 खो-खो खेळाडू निवडले. खेळाडूंचे वय 18 ते 25 वर्षांच्या दरम्यान होते. क्रीडा दुखापतीचे मापन स्व-निर्मित प्रश्नावलीच्या मदतीने करण्यात आले. या प्रश्नावलीमध्ये पाच पर्यायांसह 10 प्रश्न होते. खेळाडूंना प्रत्येक प्रश्नाच्या योग्य पर्यायासमोर टिक मार्क करायचे होते. त्यानंतर प्रश्नावली परत गोळा करण्यात आली आणि सांख्यिकीय विश्लेषण करण्यात आले. सांख्यिकीय विश्लेषण 't' चाचणीच्या आधारावर करण्यात आले आणि सार्थकता पातळी 0.05 ठेवण्यात आली. अभ्यासाचा निकाल दर्शवितो की मध्यमानातील फरकाच्या आधारावर कबड्डी आणि खो-खो खेळाडूंच्या दुखापती चाचणीच्या मध्यमानांमध्ये फरक आहे. हा फरक 0.05 सार्थकतेच्या पातळीवर महत्त्वपूर्ण आहे की नाही हे तपासण्यासाठी संशोधकाने 't' चाचणीची गणना केली. वरील तक्त्यानुसार कबड्डी आणि खो-खो खेळाडूंच्या दुखापती चाचणीमध्ये लक्षणीय फरक आढळून आला आहे, कारण प्राप्त 't' मूल्य 4.515 हे सारणीबद्ध 't' मूल्य 2.0106 पेक्षा जास्त आहे. अभ्यासातून स्पष्ट झाले की कबड्डी हा उच्च संपर्काचा खेळ असल्यामुळे त्यामध्ये मध्यम आणि गंभीर दुखापती अधिक प्रमाणात आढळतात. खो-खो खेळाडूंमध्ये अल्पवयीन दुखापतीचे प्रमाण जास्त असून त्या प्रामुख्याने वेगवान हालचालीमुळे होतात. अपुरी वार्म-अप प्रक्रिया व जास्त प्रशिक्षण हे दोन्ही खेळांमध्ये दुखापतीची प्रमुख कारणे असल्याचेही निदर्शनास आले. या अभ्यासातून असे निष्कर्ष निघतात की कबड्डी व खो-खो या खेळांमध्ये दुखापतीचे स्वरूप व तीव्रता वेगवेगळी आहे. कबड्डी खेळाडूंमध्ये गंभीर दुखापतीचे प्रमाण अधिक तर खो-खो खेळाडूंमध्ये किरकोळ दुखापती अधिक आढळतात. त्यामुळे खेळाच्या स्वरूपानुसार विशेष प्रशिक्षण, वार्म-अप व दुखापत प्रतिबंधक उपाययोजना अमलात आणणे आवश्यक आहे.

मुख्य शब्द : कबड्डी, खो-खो, क्रीडा दुखापती, विद्यापीठ-स्तरीय खेळाडू

प्रस्तावना

खेळ हे शारीरिक तंदुरुस्ती, मानसिक स्थैर्य आणि सामाजिक विकासाचे प्रभावी माध्यम मानले जाते. नियमित क्रीडा सहभागामुळे सहनशक्ती, शक्ती, चपळाई, समन्वय तसेच आत्मविश्वास वाढतो. मात्र स्पर्धात्मक खेळांमध्ये शारीरिक संपर्क, तीव्र प्रशिक्षण, आणि सततची हालचाल यामुळे खेळाडूंना दुखापतीचा सामना करावा लागतो. विशेषतः विद्यापीठ-स्तरावरील खेळाडू हे त्यांच्या क्रीडा कारकिर्दीच्या संक्रमण अवस्थेत असतात, जिथे शारीरिक क्षमता वाढत असते तसेच स्पर्धात्मक दबावही अधिक असतो. भारतीय पारंपरिक खेळांमध्ये कबड्डी आणि खो-खो यांना विशेष स्थान आहे. हे दोन्ही खेळ वेग, चपळाई, ताकद, संतुलन आणि रणनीतीवर आधारित असून राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर लोकप्रिय झाले आहेत. कबड्डी हा उच्च संपर्काचा खेळ असून त्यात पकड, झटापट, धक्का-बुक्की आणि अचानक हालचालींचा समावेश असतो. यामुळे स्नायू ताण, सांध्य दुखणे, गुडघा व घोट्याच्या दुखापतींचा धोका वाढतो. दुसरीकडे, खो-खो हा तुलनेने कमी संपर्काचा पण उच्च वेग व चपळाईवर आधारित खेळ आहे, ज्यामध्ये दिशा बदल, झुकणे, धावणे व थांबणे यामुळे गुडघा, घोटा व पाठीच्या दुखापती अधिक प्रमाणात दिसून येतात. आजच्या काळात क्रीडा कामगिरीबरोबरच खेळाडूंचे आरोग्य आणि दुखापत प्रतिबंध हा एक महत्वाचा विषय ठरत आहे. दुखापतीमुळे केवळ खेळाडूंची कामगिरीच कमी होत नाही, तर त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर, आत्मविश्वासावर तसेच शैक्षणिक व क्रीडा कारकिर्दीवरही विपरीत परिणाम होतो.

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](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) Public License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work noncommercially, as long as appropriate credit is given and the new creations are licensed under the identical terms.

Address for correspondence:

शिशिर दिलीपराव चौधरी, संशोधक, पोस्ट ग्रेज्युएट टीचिंग डिपार्टमेंट ऑफ फिसिकल एज्युकेशन, नागपूर

How to cite this article:

चौधरी, . शिशिर . दिलीपराव ., & चरडे, . अनिल . पुरुषोत्तम . (2026). कबड्डी व खो-खोच्या विद्यापीठ-स्तरीय खेळाडूमधील क्रीडा दुखापतीचा तुलनात्मक अभ्यास. Journal of Research & Development, 18(1(A)), 26-28. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18479146>



Website:

<https://jrdvrb.org/>

DOI:

10.5281/zenodo.18479146



दीर्घकालीन दुखापतींमुळे काही खेळाडूंना खेळातून कायमची निवृत्ती घ्यावी लागते, ही बाब गंभीर आहे. वर्धा जिल्हा हा क्रीडा उपक्रमांसाठी सक्रिय परिसर असून विद्यापीठ-स्तरावर कबड्डी व खो-खो खेळाडू मोठ्या प्रमाणावर सहभागी होताना दिसतात. मात्र या खेळाडूंमध्ये दुखापतीचे स्वरूप, त्यांची तीव्रता आणि खेळानुसार असलेले फरक यावर मर्यादित संशोधन उपलब्ध आहे. त्यामुळे वर्धा येथील विद्यापीठ-स्तरीय कबड्डी व खो-खो खेळाडूंमधील दुखापतींच्या तुलनात्मक अभ्यास करणे आवश्यक ठरते. हा अभ्यास प्रशिक्षक, क्रीडा शिक्षक, फिजिओथेरेपिस्ट आणि क्रीडा प्रशासनासाठी उपयुक्त ठरेल. अभ्यासातून मिळणारी माहिती खेळानुसार विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम, दुखापत प्रतिबंधक उपाययोजना आणि पुनर्वसन योजना तयार करण्यासाठी मार्गदर्शक ठरेल.

कार्यपद्धती

या अभ्यासाचा उद्देश वर्धाच्या कबड्डी आणि खो-खो खेळाडूंमधील क्रीडा दुखापतींची तुलना करणे हा होता. या उद्देशासाठी, संशोधकाने उद्देशपूर्ण नमुना निवड पद्धतीच्या मदतीने वर्धाच्या विविध मंडळांमधून 25 कबड्डी खेळाडू आणि 25 खो-खो खेळाडू निवडले. खेळाडूंचे वय 18 ते 25 वर्षांच्या दरम्यान होते. क्रीडा दुखापतीचे मापन स्व-निर्मित प्रश्नावलीच्या मदतीने करण्यात आले. या प्रश्नावलीमध्ये पाच पर्यायांसह 10 प्रश्न होते. खेळाडूंना प्रत्येक प्रश्नाच्या योग्य पर्यायासमोर टिक मार्क करायचे होते. त्यानंतर प्रश्नावली परत गोळा करण्यात आली आणि सांख्यिकीय विश्लेषण करण्यात आले.

सांख्यिकीय विश्लेषण

सांख्यिकीय विश्लेषण 't' चाचणीच्या आधारावर करण्यात आले आणि सार्थकता पातळी 0.05 ठेवण्यात आली.

तक्ता क्रमांक: 01

खेळातील दुखापतीच्या संदर्भात कबड्डी आणि खो-खो खेळाडूंमधील सरासरी तुलना दर्शवणारा तक्ता

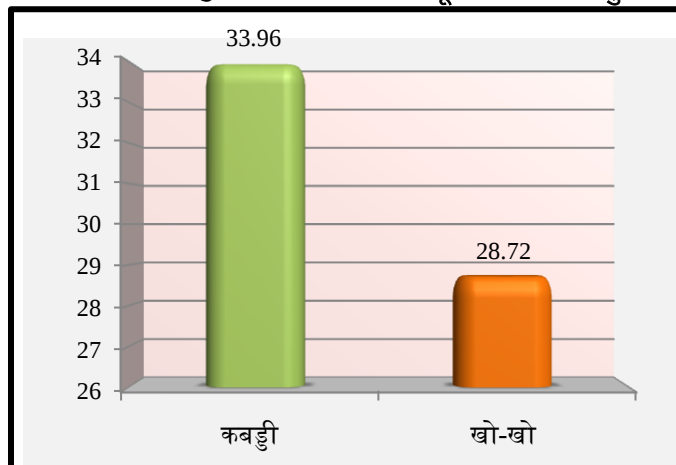
चल	कबड्डी	खो-खो
मध्यमान	33.96	28.72
प्रमाणित विचलन	3.984	4.218
प्रमाणित त्रुटी	1.1604	
मध्यमानातील फरक	5.24	
स्वातंत्र्य मात्रा	48	
प्राप्त 't'	4.515*	

*0.05 पातळीवर सार्थकता, सारणीबद्ध 't' ₍₄₈₎ = 2.0106

वरील तक्त्यावरून असे दिसून येते की मध्यमानातील फरकाच्या आधारावर कबड्डी आणि खो-खो खेळाडूंच्या दुखापती चाचणीच्या मध्यमानांमध्ये फरक आहे. हा फरक 0.05 सार्थकतेच्या पातळीवर महत्त्वपूर्ण आहे की नाही हे तपासण्यासाठी संशोधकाने 't' चाचणीची गणना केली. वरील तक्त्यानुसार कबड्डी आणि खो-खो खेळाडूंच्या दुखापती चाचणीमध्ये लक्षणीय फरक आढळून आला आहे, कारण प्राप्त 't' मूल्य 4.515 हे सारणीबद्ध 't' मूल्य 2.0106 पेक्षा जास्त आहे.

आलेख क्रमांक: 01

खेळातील दुखापतीच्या संदर्भात कबड्डी आणि खो-खो खेळाडूंमधील सरासरी तुलना दर्शवणारा आलेख



चर्चा

अभ्यासातून स्पष्ट झाले की कबड्डी हा उच्च संपर्काचा खेळ असल्यामुळे त्यामध्ये मध्यम आणि गंभीर दुखापती अधिक प्रमाणात आढळतात. खो-खो खेळाडूंमध्ये अल्पवयीन दुखापतीचे प्रमाण जास्त असून त्या प्रामुख्याने वेगवान हालचालींमुळे होतात. अपुरी वार्म-अप प्रक्रिया व जास्त प्रशिक्षण हे दोन्ही खेळांमध्ये दुखापतींची प्रमुख कारणे असल्याचेही निदर्शनास आले.

निष्कर्ष

या अभ्यासातून असे निष्कर्ष निघतात की कबड्डी व खो-खो या खेळांमध्ये दुखापतीचे स्वरूप व तीव्रता वेगवेगळी आहे. कबड्डी खेळाडूंमध्ये गंभीर दुखापतीचे प्रमाण अधिक तर खो-खो खेळाडूंमध्ये किरकोळ दुखापती अधिक आढळतात. त्यामुळे खेळाच्या स्वरूपानुसार विशेष प्रशिक्षण, वार्म-अप व दुखापत प्रतिबंधक उपाययोजना अमलात आणणे आवश्यक आहे.

संदर्भ

1. बन्सल, ए., आणि मीना, आर. (2021). भारतातील महाविद्यालयीन खेळाडूंमधील क्रीडा-संबंधित दुखापती. एशियन जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन, 12(2), 1-7.
2. गॅबेट, टी. जे. (2016). प्रशिक्षण-दुखापत प्रतिबंध विरोधाभास: खेळाडूंनी अधिक हुशारीने आणि कठोर प्रशिक्षण घेतले पाहिजे का? ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन, 50(5), 273-280.
3. गोरे, आर. एम., आणि पाटील, एस. एस. (2017). पारंपरिक भारतीय खेळांमधील दुखापतींचा तुलनात्मक अभ्यास. इंडियन जर्नल ऑफ फिजिकल एज्युकेशन अँड स्पोर्ट्स सायन्सेस, 12(3), 61-66.
4. कुमार, एस., आणि यादव, एम. (2020). संपर्क आणि गैर-संपर्क भारतीय खेळांमधील दुखापतींचे प्रकार. जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स सायन्स अँड फिजिकल एज्युकेशन, 7(1), 32-38.
5. पाटील, डी. आर., आणि कुलकर्णी, पी. (2018). खो-खो खेळाडूंमधील स्नायू आणि सांध्यांच्या दुखापती. इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ योगिक, ह्युमन मूव्हमेंट अँड स्पोर्ट्स सायन्सेस, 3(2), 98-102.
6. शिंदे, ए. व्ही. (2020). विद्यापीठ स्तरावरील कबड्डी खेळाडूंमधील दुखापतींचे प्रमाण. नॅशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एज्युकेशन अँड स्पोर्ट्स, 9(1), 24-29.
7. सिंग, ए., आणि शर्मा, आर. (2018). विद्यापीठ स्तरावरील खेळाडूंमधील क्रीडा दुखापतींचा अभ्यास. इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ फिजिकल एज्युकेशन, स्पोर्ट्स अँड हेल्थ, 5(2), 45-49.