© INTERNATIONAL JOURNAL FOR RESEARCH PUBLICATION & SEMINAR
ISSN: 2278-6848 | Volume: 14 Issue: 01 | January - March 2023
Paper is available at http://www.jrps.in | Email : info@jrps.in
Refereed & Peer Reviewed

कबड्डी खेल पर एक लघु अध्ययन

नाम– भूपेश कुमार तिवारी
विषय– शारीरिक शिक्षा
शोध निर्देशक का नाम– डॉ. शशांक राठौर, असिस्टेंट प्रोफेसर
(ओ.पी.जे.एस. विश्वविद्यालय चुरू, राजस्थान)

सार

कबड्डी एक ऐसा खेल है, जिसमे कई खेलें मिश्रित हैं। इसमें रेसलिंग, रग्बी आदि खेलों का मिश्रण देखने मिलता है। इसका मुकाबला दो दलों के बीच होता है। ये जहाँ एक तरफ बहुत ही जबरदस्त खेल है। वहीं दूसरी तरफ कई कसरतों का मेल भी है। समय के साथ इस खेल का बहुत विकास हुआ है आज ये जिला, राज्य, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खेला जा रहा है। बहुत बड़े पैमाने पर खेले जाने की वजह से कई नौजवान कबड्डी में दिलचस्पी भी लेने लगे हैं, और अपने क्षेत्र के कबड्डी क्लब से जुड़कर कबड्डी के जरिये अपना भविष्य और अपनी पहचान बनाने की कोशिश में लगे है। इस खेल को विभिन्न जगहों में विभिन्न नाम से जाना जाता है। जैसे तमिलनाडु में कबड्डी को चादूकट्टू, बंगलादेश में हद्दू, मालद्वीप में भवतिक, पंजाब में कुड्डी, पूर्वी भारत में हू तू तू, आंध्र प्रदेश में चेडूगुडू के नाम से जाना जाता है कबड्डी शब्द मूलतः एक तमिल शब्द 'काई– पीडी' शब्द से बना है जिसका मतलब है। हाथ थामे रहना, तमिल शब्द से निकलने वाला शब्द कबड्डी उत्तर भारत में बहुत मशहूर है।

मुख्य शब्दः– कबड्डी, खेल और क्षेत्र।

कबड्डी खेल

इस खेल का उद्‌भव प्राचीन भारत के तमिलनाडू में हुआ था आधुनिक कबड्डी इसी का संशोधित रूप है, जिसे विभिन्न जगहों पर अन्य कई नामो से जाना जाता है। ये विश्वस्तरीय ख्याति सन 1936 में बर्लिन ओलिंपिक से मिली। सन 1938 में इसे कलकत्ता में राष्ट्रीय खेलों में सम्मिलित किया गया। सन 1950 में अखिल भारतीये कबड्डी फेडरेशन का गठन हुआ और कबड्डी खेले जाने के नियम मुकर्रर किये गये। इसी फेडरेशन को 'अमैच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया' के नाम से सन 1972 में पुनर्गठित किया गया। इसका प्रथम राष्ट्रीय टूर्नामेंट चेन्नई में इसी साल खेला गया।

कबड्डी को जापान में भी बहुत ख्याति मिली। वहाँ इस खेल को सुंदर राम नामक भारतीय सन 1979 में सबके सामने रखा। सुंदर राम उस समय 'अमैच्योर कबड्डी' के एशियाई फेडरेशन की जानिब से इस खेल को लेकर जापान गये थे। वहाँ उन्होंने लोगों के साथ मिल कर दो महीने तक इसका प्रचार किया। सन 1979 में इस खेल का भारत और बांग्लादेश के बीच का मुकाबला भारत में ही खेला गया। सन 1980 में इस खेल के लिए एशिया चैंपियनशिप का आगाज किया गया, जिसमे भारत ने बांग्लादेश को हरा कर इस टूर्नामेंट को जीता। इस टूर्नामेंट में इन दो देशों के अलावा नेपाल, मलेशिया और जापान भी थे। इस खेल को एशियाई खेल में सन 1990 में शामिल किया गया। इस दौरान इस खेल को बीजिंग में कई अन्य देशों के बीच मुकाबले के साथ खेला गया।

कबड्डी खेल की मुख्य विशेषता

© INTERNATIONAL JOURNAL FOR RESEARCH PUBLICATION & SEMINAR
ISSN: 2278-6848 | Volume: 14 Issue: 01 | January - March 2023
Paper is available at http://www.jrps.in | Email : info@jrps.in
Refereed & Peer Reviewed

ये खेल दो दलों के बीच होता है। इसमें एक दल आक्रामक और दूसरा दल परिरक्षक के रूप में होता है। आक्रामक दल से एक एक करके खिलाड़ी परिरक्षक के क्षेत्र में परिरक्षकों को हराने के लिए आते हैं। परिरक्षकों द्वारा इस एक के बाद एक आते हुए परिरक्षकों को पकड़ना होता है। इस खेल का विस्तृत वर्णन नीचे दिया गया है–

अंतर्राष्ट्रीय कबड्डी

कबड्डी के अंतर्राष्ट्रीय स्तर के दलों में प्रत्येक दल में 7 खिलाड़ी होते हैं। खेल का मैदान दो दलों में बराबर भागों में बंटा होता है। पुरुषों द्वारा खेले जाने वाले कबड्डी में मैदान का क्षेत्रफल (10 बाई 13) का होता है, वहीँ स्त्रियों द्वारा खेले जाने वाले कबड्डी में मैदान का क्षेत्रफल (8 बाई 12) का होता है। दोनों दलों में तीन अतिरिक्त खिलाड़ी मौजूद होते हैं। ये खेल दो 20 मिनट के अंतराल पर खेला जाता है, जिसके बीच खिलाड़ियों को पांच मिनट का हाफ–टाइम मिलता है। इस हाफ टाइम के दौरान दोनों दल अपना कोर्ट बदल लेते हैं।

- इस खेल को खेलते हुए आक्रामक दल की तरफ से एक खिलाडी परिरक्षक दल के कोर्ट में 'कबड्डी–कबड्डी' कहते हुए जाता है। इस दौरान जाने वाले खिलाडी को एक पॉइंट अर्जित करने के लिए एक साँस में कबड्डी कबड्डी कहते हुए परिरक्षक दल के कोर्ट में जा कर उस दल के एक या एक से अधिक खिलाड़ियों को छु कर जल्द से जल्द अपने कोर्ट में आना होता है। यदि बिना सांस छोड़े खिलाड़ी विरोधी दल के एक या एक से अधिक खिलाडी को छू कर अपने दल के कोर्ट में पहुंच जाता है तो, उसके दल को एक पॉइंट मिलता है।
- जाने वाले खिलाड़ी को कबड्डी कबड्डी सिर्फ सांस छोड़ते हुए ही कहना होता है। यदि खिलाड़ी की सांस अपने कोर्ट में आने से पहले ही टूट जाती है, तो उसे आउट करार देकर रेफरी द्वारा मैदान से बाहर कर दिया जाता है। यदि वो एक या एक से अधिक खिलाड़ी को छू कर अपने कोर्ट में बिना सांस लिए पहुँच जाता है, तो परिरक्षक दल के खिलाड़ी के छुए गये खिलाड़ी को रेफरी आउट करार देकर मैदान से बाहर कर देता है, जिसके कारण आक्रामक दल को पॉइंट मिलता है।
- इस दौरान परिरक्षक दल के खिलाड़ी मैदान के बीचों– बीच खिंची गयी रेखा को पार नहीं कर सकते। इसके साथ ही एक और रेखा खीची रहती है, जिसे अपने कोर्ट में लौटते समय यदि आक्रामक दल का खिलाड़ी छू भी लेता है और इसके बाद सांस लेने लगता है तो उसे आउट नहीं किया जाएगा।
- आउट हुए खिलाडी अस्थायी रूप से मैदान से बाहर जाते हैं। अपने विरोधी टीम के खिलाड़ी को मैदान से बाहर भेज देने पर पॉइंट अर्जन होता है। यदि विरोधी दल पूरी तरह से मैदान से बाहर हो जाता है तो सामने वाले दल दो दो अतिरिक्त पॉइंट बोनस के तौर पर मिलते हैं। इसे 'लोना' कहा जाता है। खेल के अंत में जिस दल का स्कोर पॉइंट अधिक होता है वो विजेता हो जाता है।
- इस खेल में होने वाले मैच खिलाडी की उम्र और उसके वजन के अनुसार विभाजित होते हैं। इस खेल के दौरान खिलाड़ियों के अतिरिक्त मैदान में 6 औपचारिक सदस्य भी मौजूद् होते हैं। इन सदस्यों मे एक रेफरी, दो अंपायर, एक स्कोरर और दो असिस्टेंट स्कोरर भी होते हैं।

© INTERNATIONAL JOURNAL FOR RESEARCH PUBLICATION & SEMINAR
ISSN: 2278-6848 | Volume: 14 Issue: 01 | January - March 2023
Paper is available at http://www.jrps.in | Email : info@jrps.in
Refereed & Peer Reviewed

कबड्डी खेल का मैदान

कबड्डी एक ऐसा खेल है जिसके लिए अलग–अलग तरह के मैदान तैयार किए जाते हैं पुरूषो के लिए अलग और महिला टीम के लिए अलग। साथ ही ये भी देखा जाता है कि जिस मैदान पर कबड्डी का खेल खेला जा रहा है उसकी जमीन समतल और नरम है या नहीं क्योंकि इसी से खेल का सही अनुमान लगाया जाता है। इसके लिए आकार का भी खास ध्यान रखना पड़ता है। एक आकार तैयार किया जाता है 12.50 मीटर लम्बा और 10 मीटर। वहीं दूसरा 50 किग्रा भार से कम वर्ग के पुरुषों एवं महिलाओं के लिए यह लम्बाई 11 मीटर और चौड़ाई 8 मीटर होती है। पूरे खेल क्षेत्र को दो हिस्सों में बांटा जाता है। जिसको आम भाषा में सेंट्रल लाइन और खेल की भाषा में मध्य रेखा कहते हैं। इसमें खेल मैदान की लंबाई और चौड़ाई का भी खास ध्यान रखा जाता है।

कबड्डी किट

इसके लिए खिलाड़ियों को उनकी टीम की टी–शर्ट और शाट्स दिए जाते हैं, साथ ही शूज भी और फस्टएड किट हर किसी के पास होती है। जिसको समय पर इस्तेमाल किया जाता है।

कबड्डी खेल में खिलाड़ी

कबड्डी की टीम उतनी ही बड़ी होती है जितनी क्रिकेट की उसमें भी 12 खिलाड़ी होते हैं और इसमें भी अंतर ये होता है कि इसमें बस 7 खिलाड़ी ही खेलते हैं जो विरोधी टीम का सामना करते हैं।

कबड्डी खेल के नियम

विभिन्न तरह से खेले जाने की वजह से कबड्डी के कई विभिन्न नियम हैं। इसके मूल नियम नीचे दिए जा रहे हैं।

- यह एक 'हाइली कांटेक्ट स्पोर्ट' है, जिसमे किसी खिलाड़ी का मुख्य उद्देश्य अपने विरोधी दल के कोर्ट में जा कर, उन्हें छू कर सफलता पूर्वक वापस अपने कोर्ट में आना होता है। इस दौरान जाने वाला खिलाड़ी कबड्डी–कबड्डी कहते हुए जाते है।
- प्रत्येक मैच 40 मिनट का होना चाहिए। इस दौरान खिलाडी विरोधी टीम के कोर्ट में 'रेड' करता है। रेड करने वाले खिलाडी को रेडर कहते हैं। किसी खिलाड़ी द्वारा उसके विरोधी दल के कोर्ट में प्रवेश करते ही रेड शुरू हो जाती है।
- रेडर को संभालने वाले विरोधी दल के खिलाड़ी को डिफेंडर कहते हैं। डिफेंडर के पास रेडर को आउट करने के मौके अवस्थानुसार मिलते हैं। किसी भी रेड का अधिकतम समय 30 सेकंड होता है। रेड के दौरान रेडर को कबड्डी–कबड्डी का रट लगाना होता है, जिसे चैंट कहा जाता है।
- रेडर द्वारा डिफेंडर के कोर्ट में एक बार प्रवेश कर जाने पर रेडर दो तरह से अंक अर्जित कर सकता है। इसमें पहला बोनस अंक और दूसरा टच अंक होता है।

कबड्डी खेल अंक

इस खेल में कुछ अंक निम्न तरह से अर्जित किये जाते है –

© INTERNATIONAL JOURNAL FOR RESEARCH PUBLICATION & SEMINAR
ISSN: 2278-6848 | Volume: 14 Issue: 01 | January - March 2023
Paper is available at http://www.jrps.in | Email : info@jrps.in
Refereed & Peer Reviewed

बोनस अंकः डिफेंडर के कोर्ट में छः या छः से अधिक खिलाड़ियों की मौजूदगी में यदि रेडर बोनस लाइन तक पहुँच जाता है तो रेडर को बोनस पॉइंट मिलता है।

टच अंकः रेडर द्वारा एक या एक से अधिक डिफेंडर खिलाड़ियों को छू कर सफलता पूर्वक अपने कोर्ट में वापस आ जाने पर टच अंक मिलता है। ये टच अंक छुए गये डिफेंडर खिलाड़ियों की संख्या के बराबर होता है। छुये गये डिफेंडर खिलाडियों को कोर्ट से बहार कर दिया जाता है।

टैकल अंकः यदि एक या एक से अधिक डिफेंडर, रेडर को 30 सेकंड तक डिफेंड कोर्ट में ही रहने पर मजबूर कर देते हैं, तो डिफेंडिंग टीम को इसके बदले एक अंक मिलता है।

आल आउटः यदि किसी टीम के सभी खिलाडियों को उसकी विरोधी टीम पूरी तरह से आउट करके मैदान से बाहर करने में सफल हो जाती है, तो इसके एवज में जीती हुई टीम को 2 अतिरिक्त बोनस पॉइंट मिल जाते है।

एम्प्टी रेडः बौकल लाइन को पार करने के बाद यदि रेडर बिना किसी डिफेंडर को छुए या बिना बोनस लाइन को छुए वापस आ जाता है, तो इसे एम्प्टी रेड माना जाएगा। एम्प्टी रेड के दौरान किसी भी टीम को कोई अंक नहीं मिलता।

डू ओर डाई रेडः यदि किसी टीम द्वारा लगातार दो एम्प्टी रेड हो जाता है तो तीसरे रेड को 'डू ओर डाई' रेड कहा जाता है। इस रेड के दौरान टीम को आवश्यक तौर पर या तो बोनस या टच अंक अर्जित करना पड़ता है। ऐसा नहीं करने पर डिफेंडर टीम को एक अतिरिक्त अंक मिलता है।

सुपर रेडः जिस रेड में रेडर तीन या तीन से अधिक अंक अर्जित करता है, उस रेड को सुपर रेड कहा जाता है। ये तीन अंक बोनस और टच को मिला कर भी हो सकता है या सिर्फ टच अंक भी हो सकता है।

सुपर टैकलः यदि डिफेंडर टीम में खिलाड़ियों की संख्या तीन या तीन से कम हो जाती है, और वो टीम किसी रेडर को सँभालने और आउट करने में सफल हो जाती है तो इसे सुपर टैकल कहते हैं। सुपर टैकल के लिए डिफेंडर टीम को एक अतिरिक्त अंक भी मिलता है। इस अंक का इस्तेमाल आउट हुए खिलाडी के पुनर्जीवन के लिए नहीं किया जा सकता है।

विश्व स्तरीय कबड्डी के नियम

विश्व स्तरीय विश्वकप के दौरान कबड्डी की नियमावली कुछ अलग होती है। नीचे एक–एक करके उन नियमावली के प्रमुख अंश दिए जा रहे हैं।

- ग्रुप स्टेज के दौरान अगर कोई टीम अपने विरोधी टीम को मैच में 7 अंक से अधिक कई मार्जिन से हराता है, तो जीतने वाली टीम को 5 लीग अंक मिलते हैं। जबकि हारने वाली टीम को लीग अंक शुन्य मिलता है।
- यदि विजेता टीम की जीत का मार्जिन 7 या 7 से कम अंक का होता है तो जीतने वाली टीम को 5 लीग अंक और हारने वाली टीम को 1 लीग अंक मिलता है।
- किसी मैच के टाई हो जाने पर दोनों टीमों को 3–3 लीग अंक दिये जाते है। ग्रुप मैच के टाई के बाद कौन सी टीम सेमी फाइनल में जाएगी, इसका निर्णय एक तरह के 'डिफरेंशियल स्कोर' द्वारा

होता है। किसी टीम के लिए ये स्कोर उसके द्वारा कुल अर्जित अंक और कुल स्वीकार्य अंक के अंतर से पता चलता है। अधिकतम 'डिफरेंशियल स्कोर' पाने वाली टीम सेमी फाइनल में जाती है।

- यदि डिफरेंशियल स्कोर में दो टीमों का स्कोर बराबर आ जाता है तो ऐसे हालात में टीमों का कुल स्कोर देखा जाता है। अधिकतम पॉइंट अर्जित करने वाली टीम को सेमिफिनल में भेजा जाता है।

कबड्डी खेल में अतिरिक्त समय

यह नियम विश्वकप में फाइनल और सेमी फाइनल मैच के दौरान मौजूद होता है। फाइनल और सेमी फाइनल के दौरान यदि 40 मिनट का मैच टाई हो जाता है, तो खेल को अतिरिक्त समय के लिए बढाया जाता है।

- किसी सेमिफिनल या फाइनल मैच के टाई हो जाने पर 7 मिनट अतिरिक्त मैच खेला जाता है। ये समय दो भागों में एक मिनट के ब्रेक से साथ बंटा होता है। प्रत्येक भाग तीन मिनट का होता है।
- अपने बारह खिलाड़ियों के दल से किन्हीं सात बेहतरीन खिलाडियों के साथ दोनों टीमें फिर से सात मिनट के लिए मुकाबले में उतरती है। इस दौरान किसी भी टीम के कोच को 'टाइम आउट' कोचिंग की इजाजत नहीं होती। हालाँकि लाइन अंपायर या असिस्टेंट स्कोर की अनुमति से कोच टीम के साथ रह सकते हैं।
- अतिरिक्त समय के दौरान सिर्फ एक खिलाड़ी के प्रतिस्थापन की आज्ञा होती है। खिलाडी का ये प्रतिस्थापन सिर्फ एक मिनट के ब्रेक के दौरान हो सकता है। इस सात मिनट के बाद भी यदि मैच टाई ही रहता है, तो गोल्डन रेड रूल का इस्तेमाल होता है।

कबड्डी में गोल्डन रेड

इस दौरान एक टॉस होता है, टॉस जीतने वाले टीम को गोल्डन रेड का मौका मिलता है। इस दौरान बौलक लाइन को बोनस लाइन माना जाता है। दोनों दलों को एक एक बार इसका मौका मिलता है। इसके बाद भी यदि टाई की ही अवस्था बनी रही, तो विजेता टॉस के जरिये मुकर्रर किया जाता है।

संदर्भ

- कुमार, सुरेंद्र और सिंह, कुलदीप। ''वॉलीबॉल खिलाड़ियों की ताकत के उपायों और किनाथ्रोपोमेट्रिक प्रोफाइल के बीच संबंधों का एक अध्ययन।'' एसीएमई इंटरनेशनल जर्नल ऑफ मल्टीडिसिप्लिनरी रिसर्च (2013), खंड–1 (12): 62–66।
- लांबा, मनमोहन कौर। ''कॉलेज स्तर के आक्रामक और रक्षात्मक हॉकी खिलाड़ियों के चयनित शारीरिक स्वास्थ्य घटकों और शारीरिक मापदंडों का तुलनात्मक अध्ययन'', अप्रकाशित मास्टर थीसिस, जीवाजी विश्वविद्यालय, ग्वालियर, 2015।
- महाप्रसाद घोष और ब्रजनाथ कुंडू। ''खो–खो कौशल में प्रदर्शन के निर्धारकों के रूप में शारीरिक, और मानवशास्त्रीय उपाय – एक सहसंबंधी अध्ययन।'' मानविकी और सामाजिक विज्ञान आविष्कार के अंतर्राष्ट्रीय जर्नल (अगस्त 2014), खंड 3(8): 04–12।
- महदी मजलेसी, इलाहे आजादियन और होसेन रशीदी। ''एंथ्रोपोमेट्रिक और शारीरिक स्वास्थ्य लक्षणों के बीच सहसंबंधः हमदान कबड्डी टीम में एक केस स्टडी।'' वर्ल्ड जर्नल ऑफ स्पोर्ट साइंसेज (2012), खंड 7(4): 181– 184।

- नितिन सहगल। ''एंथ्रोपोमेट्रिक वेरिएबल्स और महिला हैंडबॉल खिलाड़ियों के पैर की ताकत के बीच संबंध।'' एशियन जर्नल ऑफ मल्टीडायमेंशनल रिसर्च (2013), खंड 2(7): 86–91
- पंबिलनाथन, अरंगा। ''पुरुष और महिला कबड्डी और खो–खो खिलाड़ियों के बीच गति का एक तुलनात्मक अध्ययन।'' ऑनलाइन इंटरनेशनल इंटरडिसिप्लिनरी रिसर्च जर्नल (जनवरी, 2015 विशेष अंक), खंड–5: 202–206।
- पांड्या एके राष्ट्रीय खेल प्रतिभा प्रतियोगिता योजनाएं (नई दिल्ली: भारतीय खेल प्राधिकरण'', जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम, 2012), पृष्ठ 57।
- परब, मंगेश. ''शिव छत्रपति चशक कबड्डी प्लेयर द्वारा उपयोग किए जाने वाले कौशल के साथ शरीर की ऊंचाई और उसके संबंध का महत्व।'' शोध संगम (2012): 223–228
- राजेन्द्र सिंह धर्मेंद्र सिंह और विवेक कुमार सिंह। ''एथलेटिक्स, बास्केटबॉल और कबड्डी खिलाड़ियों के बीच गति का एक तुलनात्मक अध्ययन।'' आवधिक अनुसंधान (2014), खंड–3 (द्वितीय): 183–185।
- राजकुमार कर्वे. ''व्यक्तित्व लक्षण, आवश्यकता पैटर्न और कर्नाटक और महाराष्ट्र कबड्डी खिलाड़ियों के नियंत्रण का ठिकाना।'' इंटरनेशनल जर्नल ऑफ हेल्थ, फिजिकल एजुकेशन एंड कंप्यूटर साइंस इन स्पोर्ट्स (2012), खंड 5(1): 1–5।