# 8 કબડ્ડી

**પ્રસ્તાવના**

કબડ્ડી ભારતીય રમત છે. ભારતીય રમતોમાં ખૂબ જ પ્રચલિત અને લોકપ્રિય રમતોમાં કબડ્ડીનું સ્થાન મોખરે છે. આ એક પ્રમાણમાં નાના અને ખુલ્લા તેમજ ઈન્ડોર મેદાનમાં ખૂબ જ ઓછા સાધનોના ઉપયોગથી આ રમત રમાય છે.

આ રમતનું ઉદ્‌ભવ સ્થાન ગુજરાત અને મહારાષ્ટ્ર છે. ભારત ઉપરાંત ચીન, જાપાન, બાંગ્લાદેશ, નેપાળ, ભૂતાન, મલેશિયા, પાકિસ્તાન, ઈરાન વગેરે એશિયાખંડના દેશોમાં પણ કબડ્ડીની રમત પ્રચલિત બની છે. ઑલિમ્પિક રમતોત્સવમાં આ રમતને સ્પર્ધાત્મક ધોરણે સ્થાન મળ્યું નથી, પરંતુ એશિયન રમતોત્સવમાં આ રમતને સ્થાન મળ્યું છે.

આ રમત ચપળતા, શક્તિ, જુસ્સો, સમયસૂચકતા અને સંઘભાવના કેળવતી તેમજ અત્યંત પ્રેક્ષણીય હોઈ આબાલવૃદ્ધ સૌને આકર્ષે છે.

**મેદાન**

**બહેનો અને સબજુનિયર ભાઈઓ મેદાનનું માપ :**

મેદાનની લંબાઈ - 11.0 મીટર

મેદાનની પહોળાઈ- 8.0 મીટર

અંતરેખાથી મધ્યરેખા સુધીનું અંતર 5.50 મીટર

મધ્યરેખાથી લંઘનરેખા સુધીનું અંતર 3.00 મીટર

લંઘનરેખાથી બોનસ રેખાનું અંતર 1.0 મીટર

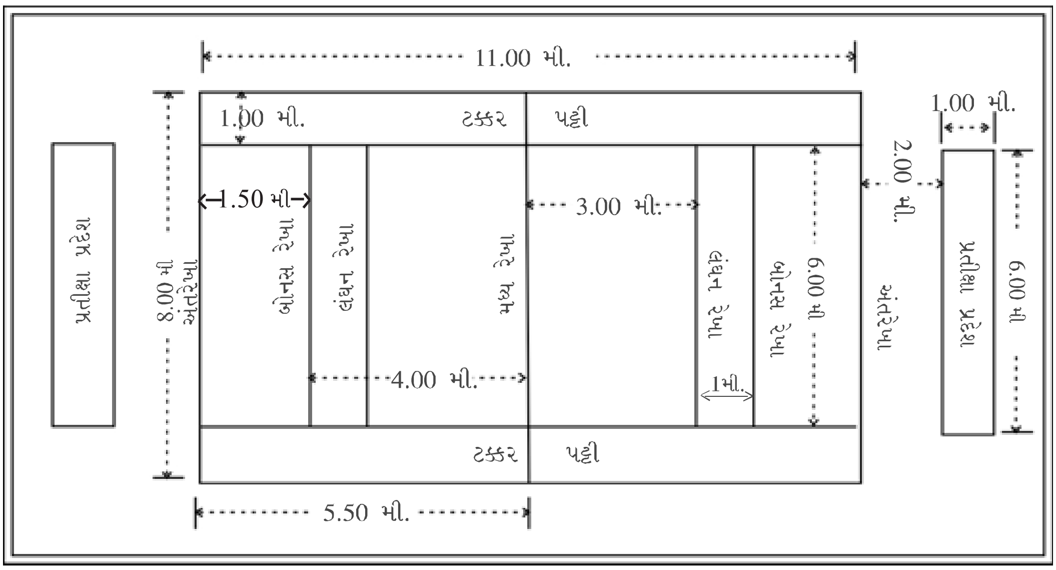
બોનસ રેખાથી અંતરેખા સુધીનું અંતર 1.50 મીટર

ટક્કર પટ્ટી- બન્ને બાજુ રેખાથી મેદાન તરફ 1.0 મીટર પહોળી અને 11.0 મીટર લાંબી હોય છે.

પ્રતીક્ષા પ્રદેશ - બન્ને અંતરેખાથી 2.0 મીટર દૂર હોય છે. જેનું માપ 6.0 મીટર લાંબુ અને 1.0 મીટર પહોળું હોય છે.

**કબડ્ડી રમતનું મેદાન**

કબડ્ડીનું મેદાન (જુનિયર : **19** વર્ષથી નીચેની વયનાં ભાઈ-બહેનો માટે)



**કબડ્ડી રમત માટેનાં સાધનો :**

(1) વિસલ (2) સ્ટોપવૉચ (3) દોરી-ચૂનો (4) ગુણપત્રક (5) માપપટ્ટી (6) સિંગલ લાઇન મશીન (7) લાલ, લીલા, પીળા રંગનાં કાર્ડ (8) રનિંગ સ્કોર બોર્ડ (9) ખુરશી-ટેબલ (10) વજનકાંટો (11) પ્રાથમિક સારવાર પેટી.

**ગણવેશ**

ખેલાડીઓને બનિયન અથવા ટી-શર્ટ અને ચડ્ડી પહેરવાનાં રહેશે. બનિયન અથવા ટી-શર્ટ પર સ્પષ્ટ વાંચી શકાય તેવા હરીફ નંબર લખવાનો રહેશે. નરમ બનાવટના ઇજા ન કરે તેવા એડી વગરના (સપાટ તળિયાવાળા) બૂટ પહેરી શકાશે. ખેલાડીઓના નખ યોગ્ય રીતે કપાયેલા હોવાં જોઇએ. ઇજા થાય તેવા ઘરેણાં કે બટન, કડાં, ઘડિયાળ, વીંટી જેવી વસ્તુઓ પહેરી શકાશે નહિ. મહિલા ખેલાડીઓએ માથાના વાળ યોગ્ય રીતે બાંધેલા રાખવા જોઇએ.

**કબડ્ડી રમતનાં કૌશલ્યો**

કબડ્ડી રમતનાં કૌશલ્યોને નીચે મુજબ બે વિભાગમાં વહેંચી શકાય.

**(અ) ચઢાઈ પક્ષનાં કૌશલ્યો**

(1) દમ ઘૂંટવો

(2) લંઘનરેખા ઓળંગવી

(3) લાત મારવી

**(બ) બચાવ પક્ષનાં કૌશલ્યો**

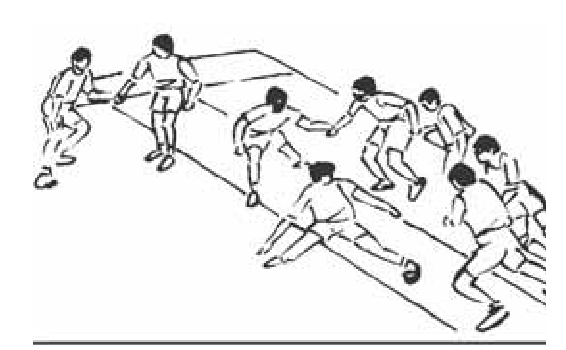
(1) ઘેરો ઘાલવો

(2) પક્કડ

**(અ) ચઢાઈ કરનારનાં કૌશલ્યો :**

**(1) દમ ઘૂંટવો :** આ કબડ્ડી રમતનું પ્રાથમિક અને આવશ્યક કૌશલ્ય છે. આમાં ખેલાડીએ કબડ્ડી....કબડ્ડી.... શબ્દનું ઉચ્ચારણ સતત એકશ્વાસે કરવાનું હોય છે. આ માટે ઉચ્ચારણની ગતિ એકસરખી અને પ્રમાણસર રાખવી જોઇએ. ટુકડીની જીત નિશ્ચિત હોય ત્યારે સમય પસાર કરવા માટે આ કાશૈલ્ય ખૂબ જ ઉપયોગી છે.

**(2) લંઘન રેખા ઓળંગવી :** ચઢાઈ કરનાર ખેલાડી માટે બચાવપક્ષના કોઇ પણ ખેલાડીને માર કર્યા સિવાય પોતાના પ્રાંગણમાં સહી-સલામત પાછા આવવા માટે લંઘનરેખા ઓળંગવી ફરજિયાત છે. આ માટે દમ તોડ્યા સિવાય એક જ શ્વાસમાં કબડ્ડી...કબડ્ડી....નું સતત ઉચ્ચારણ કરતાં સામેના પ્રાંગણમાં પોતાનો એક પગ લંઘનરેખા અને બોનસ રેખા વચ્ચેના મેદાનમાં મૂકશે અને તરત જ બીજો પગ હવામાં ઊંચો કરી લંઘનરેખા ઓળંગશે.



**લંઘનરેખા ઓળંગવી**

**(3) લાત મારવી :** ચઢાઈ કરનાર ખેલાડી પોતાનો પગ ત્વરિત ગતિએ બચાવપક્ષના ખેલાડીને માર કરવા પ્રયત્ન કરે તેને લાત મારવી કૌશલ્ય કહે છે. રમતમાં પરિસ્થિતિ પ્રમાણે : (અ) આગળ લાત (બ) પાછળ લાત

(ક) ત્રાંસી લાત એમ ત્રણ પ્રકારે લાત મારી ખેલાડીને માર કરી શકાય છે

**(અ) આગળ લાત :** ચઢાઈ કરનાર ખેલાડી પોતાના એક પગને ઘૂંટણમાંથીવાળી ત્વરિત ગતિથી આગળ સીધો કરી બચાવ પક્ષના ખેલાડીને અડકવા પ્રયત્ન કરશે. આ વખતે બીજા પગના પંજા પર ઊંચો થશે તથા સમતોલન જાળવવા શરીરને પીઠ તરફ ઝૂકાવશે, બંને હાથ બાજુ પર સીધા કરશે.

પાછળ લાત

**(બ) પાછળ લાત :** ચઢાઈ કરનાર ખેલાડીએ જે પગે લાત મારવી હોય તે બાજુ ફરી પોતાની પીઠ બચાવ કરનાર ખેલાડી તરફ રાખી ત્વરિત ગતિએ પોતાનો પગ પાછળ સીધો ઊંચો કરી બચાવપક્ષના ખેલાડીને અડકવા પ્રયત્ન કરશે. આ સમયે સમતોલન જાળવવા કમરમાંથી નીચે ઝૂકશે તથા બંને હાથ બાજુ પર સીધા કરશે.

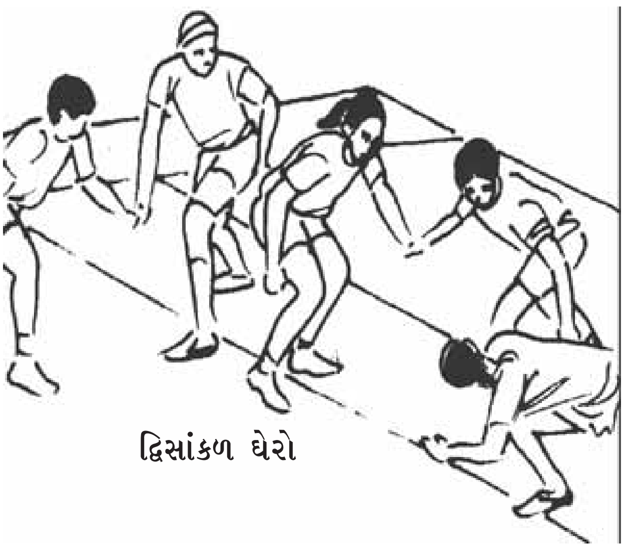
ત્રાંસી લાત

**(ક) ત્રાંસી લાત :** ચઢાઈ કરનાર ખેલાડી ત્રાંસી લાત મારવા માટે પોતાનો પગ ઘૂંટણમાંથી સહેજવાળી ત્વરિત ગતિએ ત્રાંસો સીધો ઊંચો કરીને બચાવપક્ષના ખેલાડીને અડકવા પ્રયત્ન કરશે. સમતોલન જાળવવા ઊંચા કરેલા પગની વિરુદ્ધ દિશામાં કમરમાંથી ઝૂકશે તથા બંને હાથ ખુલ્લા રાખશે.

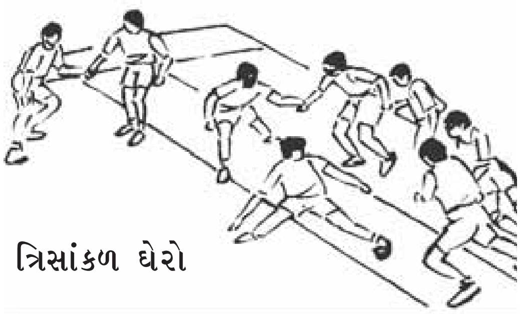
**(બ) બચાવ પક્ષનાં કૌશલ્યો :**

**(1) ઘેરો ઘાલવો :** ચઢાઈ કરનાર ખેલાડીને ઘેરવા માટે બચાવપક્ષના ખેલાડીઓ એકબીજાના હાથ પકડી સાંકળ બનાવી પકડવાનો પ્રયત્ન કરે છે. સાંકળનાં પ્રકારો નીચે મુજબ છે.

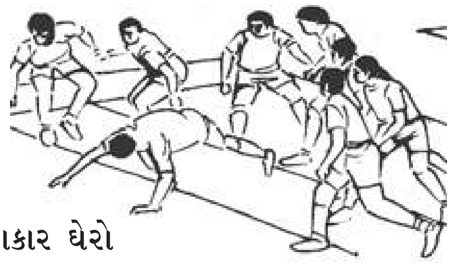
(1) એક સાંકળ ઘેરો (2) દ્વિ સાંકળ ઘેરો (3) ત્રિ સાંકળ ઘેરો (4) અર્ધચંદ્રાકાર ઘેરો



દ્વિસાંકળ ઘેરો



ત્રિસાંકળ ઘેરો



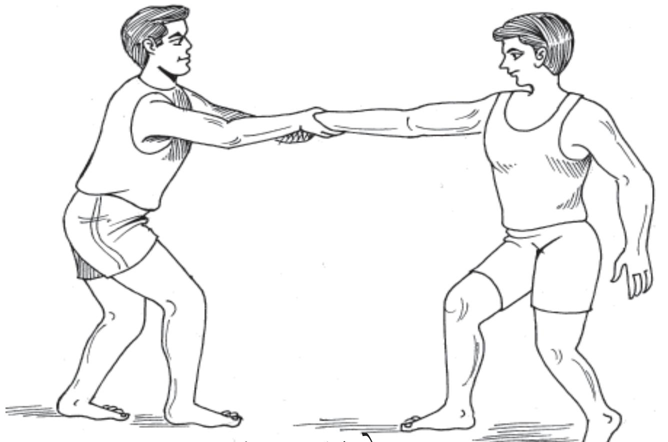
અર્ધચંદ્રાકાર ઘેરો

**(2) પક્કડ :** કબડ્ડી રમતમાં ચઢાઇ કરનાર ખેલાડીને માર કરવા માટે પક્કડ કૌશલ્ય ખૂબ જ ઉપયોગી છે. પક્કડના મુખ્ય બે પ્રકારો છે. (અ) પગ પકડવો (બ) હાથ પકડવો.

**(અ) પગ પકડવો :** ચઢાઈ કરનાર ખેલાડી જ્યારે બચાવપક્ષનાં મેદાનમાં લંઘનરેખા ઓળંગે અથવા ઓળંગવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે બચાવપક્ષનાં ખૂણા પરનો ખેલાડી બંને હાથ વડે ચઢાઈ કરનારે લંબાવેલા પગને ઝડપથી ઘૂંટીમાંથી પકડે છે અને પોતાની તરફ ખેંચી હવામાં ઊંચો કરે છે, જેથી ચઢાઈ કરનારનું સમતોલન ગુમાવે છે અને શ્વાસ તૂટે છે.

**પગ પકડવો**

**(બ) હાથ પકડવો** : આ કૌશલ્યમાં ચઢાઈ કરનાર ખેલાડી ચઢાઈ કરતી વખતે જ્યારે લંઘનરેખા ઓળંગવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે બચાવપક્ષના ખેલાડીને સ્પર્શ થઈ શકે તે માટે પોતાના બન્ને હાથ આગળ રાખી લંઘનરેખા ઓળંગવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આવા સમયે તક મળતાં જ ત્વરિત ગતિએ બચાવપક્ષનો ખેલાડી ચઢાઈ કરનાર ખેલાડીનાં કાંડાને પકડીને આંચકા સાથે પોતાની તરફ ખેંચશે.



**હાથ પકડવો**

### કબડ્ડી રમતનાં સામાન્ય નિયમો

(1) **ખેલાડી સંખ્યા :** પ્રત્યેક ટુકડીમાં ઓછામાં ઓછા 10 અને વધુમાં વધુ કુલ 12 ખેલાડીઓ હોય છે. જે પૈકી 7 ખેલાડીઓ મેદાનમાં ઊતરશે. બાકીના અવેજી ખેલાડીઓ મેદાનની બહાર નિયત કરેલી જગ્યાએ બેસશે.

(2) **રમતનો સમય :** સબ જુનિયર ભાઈઓ તથા બહેનો માટે રમતનો સમય 15+5+15 મિનિટ, એટલે કે 15 - 15 મિનિટના બે અર્ધસમય અને બે અર્ધસમય વચ્ચે 5 મિનિટનો વિરામ રહેશે.

(3) રમતની શરૂઆત સિક્કા ઉછાળથી થશે. સિક્કા ઉછાળમાં વિજેતા થનાર પ્રાંગણ અથવા ચઢાઈની પસંદગી કરશે.

(4) ચઢાઈ કરનાર ખેલાડીએ પોતાના પ્રાંગણમાંથી કબડ્ડી...કબડ્ડી.... એવો સ્પષ્ટ શબ્દોચ્ચાર સતત એક જ શ્વાસે પોતાના પ્રાંગણમાં પરત આવે ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવાનો રહેશે. આમા ભૂલ થાય તો તે માર થયેલો ગણાશે.

(5) બંને ટુકડીના ખેલાડીઓ વારાફરતી ચઢાઈ કરશે. એક ટુકડીનો ખેલાડી ચઢાઈ કરી પોતાના પ્રાંગણમાં પાછો ફરે ત્યારે સામા પક્ષે પાંચ સેકન્ડ જેટલા સમયમાં ખેલાડીને ચઢાઈ કરવા મોકલવાનો રહેશે. જો વધુ સમય લેશે તો તે ટુકડીની ચઢાઈની વારી પૂરી થયેલી ગણાશે.

(6) પોતાની ચઢાઈની વારી હોય ત્યારે ટુકડીમાંથી એક જ ખેલાડી ચઢાઈ કરી શકશે. જો એક કરતાં વધારે ખેલાડીઓ એક સાથે ચઢાઈ કરશે તો પંચ એ તમામને પરત બોલાવશે અને સામેની ટુકડીને ચઢાઈની વારી પૂરી થયેલી ગણાશે.

(7) જો કોઈ ખેલાડી પોતાની વારી ન હોવા છતાં ચઢાઇ કરશે તો પંચ તેને પરત બોલાવશે અને તેની ટુકડીને ચેતવણી આપશે. ચેતવણી આપ્યા છતાં તે આવી ભૂલ કરશે તો પંચ સામેની ટુકડીને એક 'ટેકનિકલ' ગુણ આપશે.

(8) પ્રથમ અર્ધ સમયના અંતે જેટલા ખેલાડીઓ મેદાનમાં જીવંત હશે તેટલા જ ખેલાડીઓથી બીજા અર્ધ સમયની રમત શરૂ કરવામાં આવશે.

(9) ચાલુ રમત દરમિયાન કોઇ ખેલાડી મેદાનની હદ રેખા બહાર જાય તો તે માર થયેલો ગણાશે.

(10) ચઢાઈ કરનાર ખેલાડી સાથે બચાવ પક્ષના ખેલાડીનો સ્પર્શ થાય અર્થાત્ ટક્કર થાય ત્યાર પછી જ ટક્કર પાટીનો ઉપયોગ થઈ શકશે. ચઢાઈ દરમિયાન જો કોઇ ટક્કર ન થઈ હોય અને બંને પક્ષમાંથી કોઇ પણ ખેલાડી ટક્કર પટ્ટીને સ્પર્શ કરશે તો તે માર થયેલો ગણાશે.

(11) રમત દરમિયાન જ્યારે કોઇ એક પક્ષનો ખેલાડી માર થાય ત્યારે સામા પક્ષનો અગાઉ માર થયેલો ખેલાડી ક્રમશઃ સજીવન થઇ રમતમાં જોડાશે.

(12) જ્યારે એક પક્ષ સામેના પક્ષના બધા જ ખેલાડીઓને માર કરે ત્યારે તે પક્ષે લોન પ્રાપ્ત કરી ગણાય છે અને લોનના વધારાના બે ગુણ મળશે. લોન મળ્યા પછી પણ રમત નિર્ધારિત સમય સુધી ચાલુ રહેશે.

(13) 30 સેકન્ડના બે ટાઇમ આઉટ દરેક ટુકડીને મળી શકશે. ટુકડીના નાયક અથવા કોચ ટાઇમ આઉટની માંગણી કરી શકશે.

(14) મુખ્ય પંચ અથવા મદદનીશ પંચ ખેલાડીઓને ચેતવણી આપવા વિવિધ રંગના કાર્ડ બતાવી શકશે.

| | |
|---|---|
| - ગ્રીન કાર્ડ (લીલા રંગનું) | તાકિદ/ ચેતવણી |
| - યલો કાર્ડ (પીળા રંગનું) | કામ ચલાઉ બરતરફી (2 મિનિટ માટે) |
| - રેડ કાર્ડ (લાલ રંગનું) | સમગ્ર સ્પર્ધા માટે બરતરફી |

(16) રમતના નિયત સમયને અંતે જે ટુકડીના ગુણ વધારે હશે તે ટુકડી વિજેતા ગણાશે.

**મૂલ્યાંકન**

(1) દમ ઘૂંટવો કૌશલ્યનું નિદર્શન બતાવો.

(2) લંઘન રેખા ઓળંગવી કૌશલ્ય કરી બતાવો.

(3) આગળ લાત મારવી કૌશલ્યની ક્રિયા કરી બતાવો.

(4) પાછળ લાત મારવી કૌશલ્યનું નિદર્શન બતાવો.

(5) ત્રાંસી લાત મારવી કૌશલ્ય કરી બતાવો.

(6) દ્વિ-સાંકળ ઘેરો કૌશલ્યોની ક્રિયા કરી બતાવો.

(7) ત્રિ-સાંકળ ઘેરો કૌશલ્યોનું નિદર્શન બતાવો.

(8) હાથ પકડવો કૌશલ્ય કરી બતાવો.

(9) પગ પકડવો કૌશલ્યની ક્રિયા કરી બતાવો.

**શિક્ષકો માટેની સૂચના**

- વિદ્યાર્થીઓને શીખેલ કૌશલ્યના ઉપયોગથી રમતનો મહાવરો કરાવવો અને રમત દરમિયાન કૌશલ્યોના ઉપયોગને ધ્યાને લઈ મૂલ્યાંકન કરવું.
- શાળામાં અથવા ફૂરસદના સમયે સાંકળ સાતવાળી રમત રમાડવી.
- વિદ્યાર્થીઓને મેદાનની રચના વિશે ખ્યાલ આપવો.

•