खेल विभाग
बिहार सरकार

KABADDI

कबड्डी

अनुक्रमणिका

क्र0	विषय	पृष्ठ सं0
1.	कबड्डी का इतिहास	3—5
2.	नियम	4—6
3.	मार्किंग	7—9
4.	स्कोर शीट	10
5.	उपस्कर	11—12
6.	कबड्डी खेल में उपयोग होने वाले शब्द	13—14
7.	संघ	15
8.	प्रतियोगिताएँ	16—18
9.	भारत और बिहार के खिलाड़ियों का प्रदर्शन	19—21
10.	**FAQ**	22

कबड्डी का इतिहास

कबड्डी भारत का एक प्राचीन और लोकप्रिय संपर्क टीम खेल है, जो मुख्य रूप से भारतीय उपमहाद्वीप में खेला जाता है। यह खेल सात खिलाड़ियों की दो टीमों के बीच एक कोर्ट पर खेला जाता है, जिसे बीच में एक रेखा द्वारा दो हिस्सों में बांटा गया होता है।

इस खेल का मूल उद्देश्य यह है कि एक टीम का खिलाड़ी (जिसे रेडर कहा जाता है) 'कबड्डी–कबड्डी' बोलते हुए विरोधी टीम के पाले में जाता है। उसका लक्ष्य होता है कि वह अपनी एक ही सांस में विरोधी खिलाड़ियों (जिन्हें एंटी या डिफेंडर कहा जाता है) में से अधिक से अधिक को छूकर बिना पकड़े अपने पाले में वापस आ जाए। यदि रेडर ऐसा करने में सफल होता है, तो उसकी टीम को अंक मिलते हैं और जिन खिलाड़ियों को उसने छुआ होता है, वे आउट हो जाते हैं।

वहीं, विरोधी टीम के डिफेंडर का लक्ष्य होता है कि वे रेडर को पकड़ लें और उसे अपने पाले में वापस जाने से रोकें। यदि डिफेंडर रेडर को पकड़ने में सफल होते हैं और वह अपनी सांस टूटने से पहले या बिना किसी को छुए अपने पाले में वापस नहीं जा पाता, तो रेडर आउट हो जाता है और डिफेंडिंग टीम को अंक मिलते हैं।

कबड्डी में फुर्ती, ताकत, रणनीति और सांस पर नियंत्रण का एक अनूठा संगम देखने को मिलता है। यह एक शारीरिक और मानसिक रूप से चुनौतीपूर्ण खेल है, जिसमें खिलाड़ियों को तेज प्रतिक्रिया और टीम वर्क की आवश्यकता होती है।

नियम

1. टीमें और खिलाड़ीः

- प्रत्येक टीम में 12 खिलाड़ी होते हैं, लेकिन मैदान पर एक समय में 7 खिलाड़ी ही खेलते हैं।
- शेष 5 खिलाड़ी सब्स्टीट्यूट के रूप में बेंच पर रहते हैं और आवश्यकता पड़ने पर उनका उपयोग किया जा सकता है।

2. कोर्ट और मापः

- पुरुषों के लिए कबड्डी कोर्ट की लंबाई 13 मीटर और चौड़ाई 10 मीटर होती है।
- कोर्ट को बीच में एक 'मध्य रेखा' (Mid Line) द्वारा दो हिस्सों में बांटा जाता है।
- मिड लाइन से 3.75 मीटर पर 'बॉक लाइन' (Baulk Line) होती है, जिसे रेडर को अंक अर्जित करने के लिए पार करना अनिवार्य है।
- बॉक लाइन से 1 मीटर आगे 'बोनस लाइन' (Bonus Line) होती है।
- बोनस लाइन से 1.75 मीटर आगे 'एंड लाइन' (End Line) होती है।
- कोर्ट के बाहर 'लॉबी' (Lobby) होती है, जो रेडर द्वारा किसी डिफेंडर को छूने के बाद ही खेलने योग्य क्षेत्र बन जाती है।
- महिलाओं और किशोरों के लिए लंबाई 12 मीटर और चौड़ाई 8 मीटर होती है।
- मिड लाइन से 3 मीटर पर 'बॉक लाइन' (Baulk Line) होती है, जिसे रेडर को अंक अर्जित करने के लिए पार करना अनिवार्य है।
- बॉक लाइन से 1 मीटर आगे 'बोनस लाइन' (Bonus Line) होती है।
- बोनस लाइन से 2 मीटर आगे 'एंड लाइन' (End Line) होती है।

3. खेल का समयः

- एक कबड्डी मैच आमतौर पर 40 मिनट का होता है, जिसे 20–20 मिनट के दो हाफ में बांटा जाता है।
- दोनों हाफ के बीच 5 मिनट का विश्राम होता है।
- महिलाओं और किशोरों के लिए मैच की अवधि 30 मिनट (15–15 मिनट के दो हाफ) होती है।

4. खेल की शुरुआतः

- मैच की शुरुआत सिक्का उछालकर (टॉस) की जाती है।
- टॉस जीतने वाली टीम यह तय कर सकती है कि वह पहले रेड करेगी या डिफेंड करेगी।

5. रेडिंग के नियमः

- 'कबड्डी–कबड्डी' मंत्रः रेडर को विरोधी पाले में जाते ही लगातार 'कबड्डी–कबड्डी' बोलना शुरू कर देना चाहिए और अपनी सांस रोके रखनी चाहिए। यदि वह अपनी सांस तोड़ता है या बोलना बंद कर देता है, तो उसे आउट माना जाता है।
- बॉक लाइन पार करनाः रेडर को अंक प्राप्त करने के लिए कम से कम एक पैर से बॉक लाइन को पार करना अनिवार्य है, जबकि उसका दूसरा पैर हवा में हो सकता है।
- रेड का समयः एक रेड अधिकतम 30 सेकंड की होती है। यदि रेडर इस समय सीमा के भीतर अपने पाले में वापस नहीं आता है, तो उसे आउट माना जाता है, भले ही उसने कोई अंक हासिल किया हो या नहीं।
- टच करनाः रेडर का लक्ष्य होता है कि वह विरोधी टीम के डिफेंडरों में से एक या एक से अधिक को छूकर बिना पकड़े अपने पाले में वापस आ जाए।
- लॉबी का उपयोगः यदि रेडर किसी डिफेंडर को छूता है, तो लॉबी खेलने का हिस्सा बन जाती है। रेडर और डिफेंडर दोनों लॉबी का उपयोग कर सकते हैं।
- सुपर रेडः यदि रेडर एक ही रेड में 3 या उससे अधिक अंक (टच या बोनस) अर्जित करता है, तो उसे 'सुपर रेड' कहा जाता है।

6. डिफेंडिंग के नियमः

- डिफेंडरों का लक्ष्य होता है कि वे रेडर को पकड़ लें और उसे अपने पाले में वापस जाने से रोकें।
- रेडर को उसके शरीर के अंगों या धड़ से पकड़ा जा सकता है। बालों या कपड़ों को पकड़ना फाउल माना जाता है।
- यदि डिफेंडर रेडर को पकड़ने में सफल होते हैं और वह अपनी सांस टूटने से पहले या बिना किसी को छुए अपने पाले में वापस नहीं जा पाता, तो रेडर आउट हो जाता है।
- सुपर टैकलः यदि डिफेंडिंग टीम के पास 3 या उससे कम डिफेंडर मैदान पर हों और वे रेडर को सफलतापूर्वक टैकल कर लेते हैं, तो उन्हें 1 के बजाय 2 अंक मिलते हैं। इसे 'सुपर टैकल' कहा जाता है।

7. अंक प्रणालीः

- टच पॉइंटः रेडर द्वारा छूए गए प्रत्येक विरोधी खिलाड़ी के लिए उसकी टीम को एक अंक मिलता है। छूए गए खिलाड़ी आउट हो जाते हैं।
- टैकल पॉइंटः डिफेंडरों द्वारा रेडर को सफलतापूर्वक टैकल करने पर डिफेंडिंग टीम को एक अंक मिलता है। रेडर आउट हो जाता है।

- बोनस पॉइंटः यदि रेडर बोनस लाइन को पार करता है (जब डिफेंडिंग टीम में 6 या 7 खिलाड़ी हों), तो उसे एक अतिरिक्त 'बोनस पॉइंट' मिलता है, भले ही उसने किसी को छुआ हो या नहीं।
- लोना (All Out): यदि एक टीम के सभी खिलाड़ी आउट हो जाते हैं, तो विरोधी टीम को 2 अतिरिक्त अंक मिलते हैं और आउट हुई टीम के सभी खिलाड़ी मैदान पर वापस आ जाते हैं।
- आउट हुए खिलाड़ी का रिवाइवलरू जब कोई खिलाड़ी विरोधी टीम द्वारा आउट होता है, तो उसे मैदान से बाहर कर दिया जाता है। लेकिन जब उसकी टीम अंक अर्जित करती है (या तो रेड से या टैकल से), तो उनके आउट हुए खिलाड़ी उसी क्रम में वापस मैदान पर आ जाते हैं जिसमें वे आउट हुए थे।

8. अन्य महत्वपूर्ण नियमः

- डू ऑर डाई (Do or Die) रेडः यदि एक टीम लगातार दो रेड में कोई अंक अर्जित नहीं करती है, तो उनकी अगली रेड 'डू ऑर डाई' रेड होती है। इस रेड में रेडर को अनिवार्य रूप से अंक अर्जित करना होता है, अन्यथा वह आउट हो जाता है।
- टाइम–आउटः प्रत्येक टीम को प्रत्येक हाफ में दो टाइम–आउट की अनुमति होती है, जो 30 सेकंड के होते हैं और मैच के समय में शामिल होते हैं।
- फाउलः खिलाड़ियों को धक्का देना, कपड़ों या बालों को पकड़ना, रेडर को पकड़ने के लिए कोर्ट से बाहर जाना आदि फाउल माने जाते हैं।
- रेफरी और अधिकारीरू खेल का नियंत्रण एक रेफरी, दो अंपायर, दो लाइंसमैन और एक स्कोरर द्वारा किया जाता है।

मार्किंग

1. कोर्ट का आकार (**Court Dimensions**):

- लंबाईः 13 मीटर (42.65 फीट)
- चौड़ाईः 10 मीटर (32.81 फीट)

2. मध्य रेखा (**Mid Line/Centre Line**):

- यह कोर्ट को ठीक बीच से दो बराबर हिस्सों में बांटती है। इसकी लंबाई 10 मीटर होती है।
- यह लाइन दोनों टीमों के पालों (courts) को अलग करती है।

3. बॉक लाइन (**Baulk Line**):

- यह लाइन मध्य रेखा से 3.75 मीटर (12.30 फीट) की दूरी पर दोनों तरफ खींची जाती है।
- रेडर को अंक प्राप्त करने के लिए इस लाइन को पार करना अनिवार्य होता है। यदि रेडर इस लाइन को पार नहीं करता है और बिना किसी को छुए अपने पाले में वापस आ जाता है, तो उसे आउट माना जाता है।

4. बोनस लाइन (**Bonus Line**):

- यह लाइन बॉक लाइन से 1 मीटर (3.28 फीट) आगे की ओर खींची जाती है।
- यह लाइन एंड लाइन से 1.75 मीटर (5.74 फीट) की दूरी पर होती है।
- बोनस अंक अर्जित करने के लिए रेडर को इस लाइन को कम से कम एक पैर से पार करना होता है, जबकि उसका दूसरा पैर हवा में होना चाहिए और डिफेंडिंग टीम में कम से कम 6 या 7 खिलाड़ी होने चाहिए।

5. एंड लाइन (**End Line/Touch Line**):

- यह कोर्ट की सबसे बाहरी लाइन होती है, जो कोर्ट के अंत में खींची जाती है। इसकी लंबाई 10 मीटर होती है।
- यह बोनस लाइन से 1.75 मीटर (5.74 फीट) की दूरी पर होती है।
- रेडर को इस लाइन के अंदर रहकर रेड करनी होती है।

6. लॉबी (**Lobby**):

- यह कोर्ट की दोनों लंबी साइडों (side lines) के समानांतर 1 मीटर (3.28 फीट) चौड़ी पट्टी होती है।
- रेड के दौरान, जब तक रेडर किसी डिफेंडर को नहीं छूता, तब तक लॉबी खेल का हिस्सा नहीं होती है।

- जैसे ही रेडर किसी डिफेंडर को छूता है, लॉबी खेलने का हिस्सा बन जाती है और खिलाड़ी इसका उपयोग कर सकते हैं।

7. रिवाइवल लाइन (Revival Line):

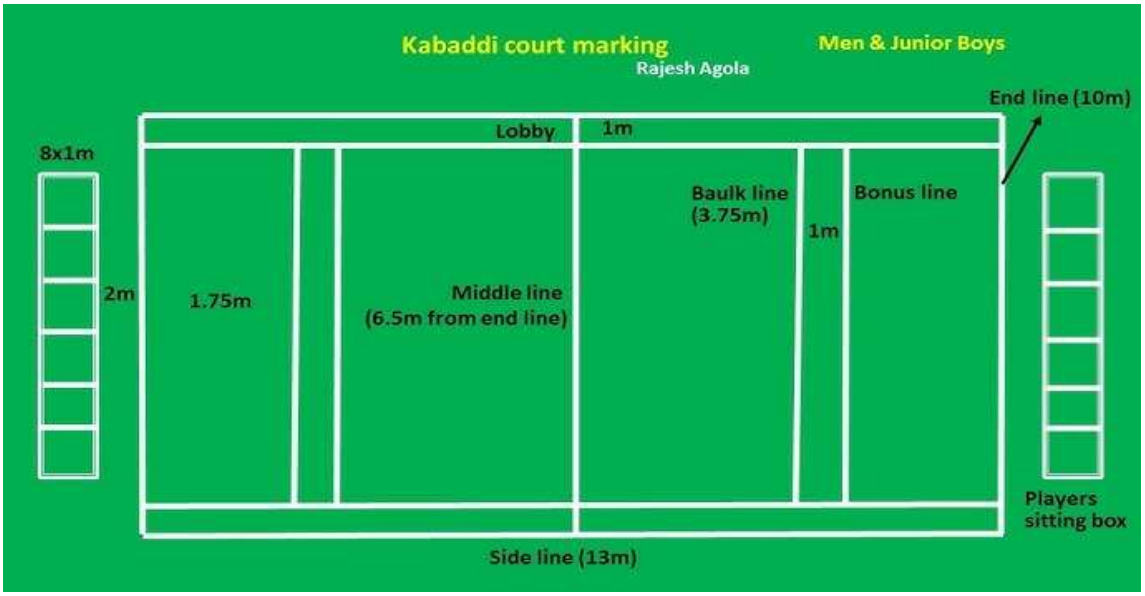
- कुछ टूर्नामेंट या आयु वर्ग के नियमों के अनुसार, एंड लाइन और बोनस लाइन के बीच एक रिवाइवल लाइन भी हो सकती है, हालांकि यह हमेशा उपयोग में नहीं होती।

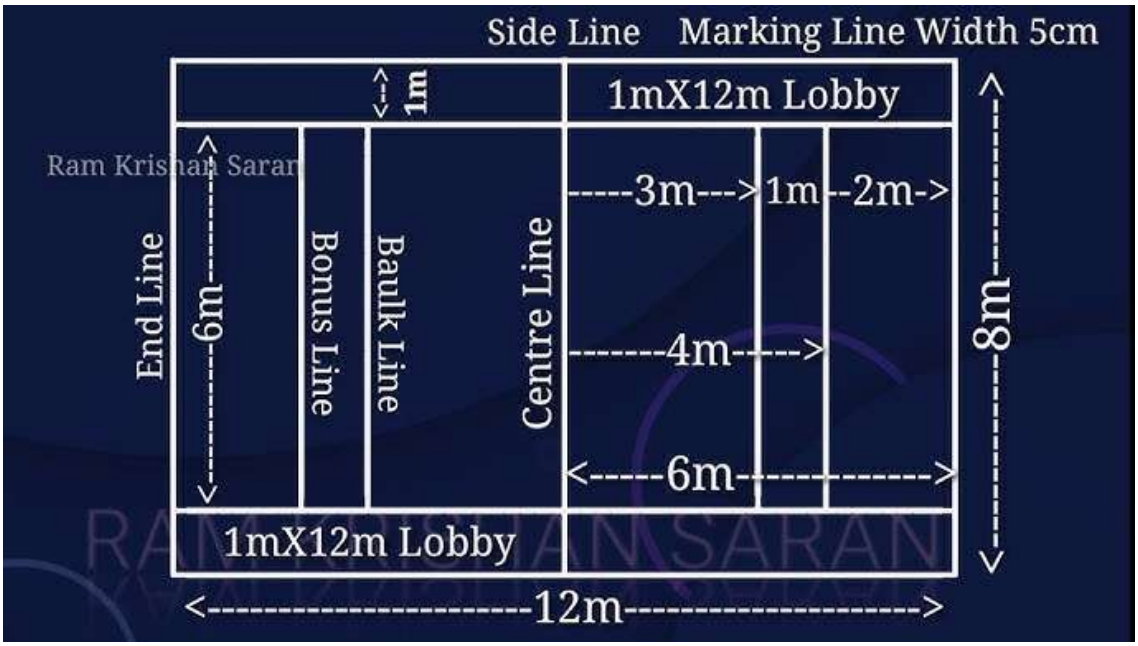
महिलाओं और जूनियर खिलाड़ियों के लिए कोर्ट के माप में अंतरः

- महिलाओं के लिएः
  - लंबाईः 12 मीटर
  - चौड़ाईः 8 मीटर
  - मध्य रेखा से बॉक लाइनः 3 मीटर
  - बॉक लाइन से बोनस लाइनः 1 मीटर
  - बोनस लाइन से एंड लाइनः 2 मीटर
  - लॉबीः 1 मीटर चौड़ी

मार्किंग के लिए सामग्रीः कबड्डी कोर्ट को आमतौर पर सफेद चूने (chalk powder) या किसी अन्य गैर–हानिकारक, स्पष्ट मार्किंग सामग्री से चिह्नित किया जाता है। लाइनों की चौड़ाई आमतौर पर 3 से 5 सेंटीमीटर होती है।

सही मार्किंग के लिए, कोर्ट के कोनों को निर्धारित करना और फिर सभी लाइनों को सीधा और माप के अनुसार खींचना महत्वपूर्ण होता है। विकर्ण माप (diagonal measurement) का उपयोग करके कोर्ट को वर्ग या आयत के रूप में सही ढंग से संरेखित किया जा सकता है। पुरुषों के कोर्ट के लिए, एक कोने से दूसरे कोने तक का विकर्ण माप लगभग 16.40 मीटर (53.81 फीट) होना चाहिए।




Side Line
Marking Line Width 5cm
1m
1mX12m Lobby
Ram Krishan Saran
End Line
6m
Bonus Line
Baulk Line
Centre Line
3m
1m
2m
4m
6m
8m
1mX12m Lobby
12m

स्कोर शीट

DOWNLOAD MORE SCORE SHEET - https://wordpress.com/posts/my/tamilnaduschoolgames.wordpress.com

KABADDI - SCORE SHEET

Section: ..... Match: ..... Age: Under 14 / 17 / 19 BOYS /GIRLS

Date: ..... Time: ..... Place: ..... Ground No: .....

Toss won by: ..... Team. Choose: Raid/ Court

Team:								Vs	Team:								
1st Seven Players									1st Seven Players								
Reserved Player									Reserved Player								
Time out	I Half		Official		II Half		Official		Time out	I Half		Official		II Half		Official	
	1	2			1	2				1	2			1	2		
Substitution IN									Substitution IN								
Substitution OUT									Substitution OUT								
Team Warning									Team Warning								
TIE BREAKER									TIE BREAKER								
Order of 5 raids							Total		Order of 5 raids							Total	
Points Details Scored									Points Details Scored								
Points Details Lost									Points Details Lost								

S.No.	Name of the Players	Chest No.	S.No.	Name of the Players	Chest No.
1.			1.		
2.			2.		
3.			3.		
4.			4.		
5.			5.		
6.			6.		
7.			7.		
8.			8.		
9.			9.		
10.			10.		
11.			11.		
12.			12.		
Coach :			Coach :		
Manager :			Manager :		

RUNNING SCORE (Keys: Out / Bonus △, Lona -- Technical O, First Leading □)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	58	60	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	58	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72

POINTS DETAILS

Particulars	OUT	BONUS	LONA	TECH	TOTAL	Particulars	OUT	BONUS	LONA	TECH	TOTAL
1st HALF						1st HALF					
2nd HALF						2nd HALF					
5 Raids						5 Raids					
Golden Raid						Golden Raid					
Total						Total					

RESULT: This match won by_____ team with _____ points

Signature's for Officials

Scorer: Umpire – 1: Umpire – 2: Referee:

कबड्डी खेल के मुख्य उपस्कर (Equipment)

1. **कबड्डी कोर्ट (Kabaddi Court):**
   - यह सबसे महत्वपूर्ण 'उपकरण' है। कबड्डी एक आयताकार मैदान पर खेला जाता है जिसे विशिष्ट मापों के साथ चिह्नित किया जाता है (जैसा कि पहले चर्चा की गई)।
   - पारंपरिक रूप से, यह मिट्टी के मैदान पर खेला जाता था।
   - आधुनिक और पेशेवर कबड्डी, जैसे प्रो कबड्डी लीग (PKL) और अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में, चोटों से बचाव और बेहतर खेल सतह के लिए मैट (Mat) का उपयोग किया जाता है। ये मैट सिंथेटिक सामग्री से बने होते हैं और खिलाड़ियों को गिरने या फिसलने पर सुरक्षा प्रदान करते हैं। मैट पर ही सफेद या रंगीन लाइनों से कोर्ट की मार्किंग की जाती है।

2. **खिलाड़ी की पोशाक (Player's Attire):**
   - खिलाड़ी आमतौर पर हल्की बनियान/टी–शर्ट और निक्कर/शॉर्ट्स पहनते हैं। यह ढीला और आरामदायक होना चाहिए ताकि खिलाड़ी आसानी से घूम सकें और विरोधियों को पकड़ने या पकड़ में आने में कोई बाधा न हो।
   - टी–शर्ट के आगे और पीछे नंबर छपे होते हैं ताकि खिलाड़ियों की पहचान की जा सके।
   - कई खिलाड़ी लंगोट या जांघिया भी पहनते हैं ताकि खेलते समय कपड़े न खिसकें।

3. **जूते (Shoes):**
   - हालांकि पारंपरिक कबड्डी नंगे पैर भी खेली जाती है, लेकिन आधुनिक कबड्डी में खिलाड़ी विशेष स्पोर्ट्स शूज पहनते हैं।
   - ये जूते अच्छी पकड़ (grip) प्रदान करते हैं, जिससे खिलाड़ी फिसलते नहीं हैं, और दौड़ते या मुड़ते समय स्थिरता बनाए रखते हैं।
   - ये पैर की उंगलियों और टखनों को चोटों से बचाने में भी मदद करते हैं।

सुरक्षा उपकरण (Safety Equipment)

कबड्डी एक संपर्क खेल है जिसमें चोट लगने का खतरा होता है। इसलिए, खिलाड़ियों की सुरक्षा के लिए कुछ उपकरण उपयोग किए जा सकते हैं:

1. घुटने के पैड और कोहनी के पैड (Knee Pads and Elbow Pads):
   - यह सबसे आम सुरक्षा उपकरण हैं। खिलाड़ी अपने घुटनों और कोहनियों पर पैड पहनते हैं ताकि गिरने, टैकल करने या दूसरों से टकराने पर चोट लगने से बचा जा सके। ये पैड गद्देदार होते हैं और प्रभाव को कम करते हैं।

2. **टखने और कलाई का समर्थन (Ankle and Wrist Supports):**
   - खिलाड़ी अपने टखनों और कलाइयों पर इलास्टिक सपोर्ट पहनते हैं ताकि मोच या अन्य चोटों से बचा जा सके। कबड्डी में टखनों और कलाइयों पर काफी दबाव पड़ता है, खासकर टैकल करते समय।

3. **लंगोट/सुरक्षात्मक गियर (Groin Guard/Protective Gear):**
   - पुरुष खिलाड़ी अंडरगारमेंट के नीचे एक गार्ड पहन सकते हैं ताकि नाजुक अंगों को चोट लगने से बचाया जा सके।

4. पट्टी/टेप (Strapping/Taping):
   - खिलाड़ी अक्सर अपनी उंगलियों, टखनों या अन्य जोड़ों को स्पोर्ट्स टेप या पट्टियों से लपेटते हैं ताकि उन्हें अतिरिक्त समर्थन मिले और चोटों से बचाव हो।

अन्य सहायक उपस्कर (Other Supporting Equipment)

- स्कोर शीट (Score Sheet): मैच के स्कोर और विभिन्न बिंदुओं (टच, टैकल, बोनस, लोना) को रिकॉर्ड करने के लिए।
- स्टॉपवॉच (Stopwatch): रेड के समय (30 सेकंड) और मैच के समय को ट्रैक करने के लिए।
- सीटें या बेंच (Seating/Benches): आउट हुए खिलाड़ियों और सब्स्टीट्यूट खिलाड़ियों के लिए।
- फर्स्ट–एड किट (First-Aid Kit): खिलाड़ियों को लगी छोटी–मोटी चोटों के तुरंत इलाज के लिए।
- पानी की बोतलें और तौलिये (Water Bottles and Towels): खिलाड़ियों को हाइड्रेटेड रखने और पसीना पोंछने के लिए।
- ''रेफरी/अंपायर के लिए किट'': रेफरी के लिए विशिष्ट पोशाक (जैसे काली टी–शर्ट और सफेद चूना या फ्लैग मार्कर)।

कबड्डी खेल में उपयोग होने वाले शब्द

रेडिंग से संबंधित शब्द (शब्दावली)

- रेडर (त्पकमत): वह खिलाड़ी जो अंक प्राप्त करने के लिए विरोधी पाले में जाता है और 'कबड्डी–कबड्डी' बोलता है।
- रेड (त्पक): रेडर द्वारा विरोधी पाले में जाकर अंक प्राप्त करने का प्रयास।
- कबड्डी–कबड्डी (Kabaddi-Kabaddi): रेडर द्वारा अपनी सांस रोके रखने के लिए लगातार बोला जाने वाला मंत्र। यदि यह मंत्र टूटता है, तो रेडर आउट माना जाता है।
- टच (Touch): रेडर द्वारा विरोधी टीम के खिलाड़ी को छूना।
- बोनस लाइन (Bonus Line): वह रेखा जिसे रेडर 6 या 7 डिफेंडरों के होने पर पार करके अतिरिक्त अंक (बोनस पॉइंट) प्राप्त कर सकता है।
- बॉक लाइन (Baulk Line): वह रेखा जिसे रेडर को अंक अर्जित करने के लिए पार करना अनिवार्य होता है।
- डू ऑर डाई रेड (Do or Die Raid)रू यदि एक टीम लगातार दो खाली रेड (बिना अंक के) करती है, तो तीसरी रेड ष्डू ऑर डाईष् होती है जिसमें रेडर को अनिवार्य रूप से अंक लेना होता है, अन्यथा वह आउट हो जाता है।
- खाली रेड (Empty Raid/Do Nothing Raid)रू वह रेड जिसमें रेडर कोई अंक हासिल किए बिना अपने पाले में वापस आ जाता है।
- सुपर रेड (Super Raid)रू जब एक रेडर एक ही रेड में 3 या उससे अधिक अंक (टच या बोनस) अर्जित करता है।

डिफेंडिंग से संबंधित शब्द (शब्दावली)

- एंटी / डिफेंडर (Anti / Defender): विरोधी टीम के खिलाड़ी जो रेडर को पकड़ने का प्रयास करते हैं।
- टैकल (Tackle): डिफेंडरों द्वारा रेडर को पकड़ने का प्रयास ताकि वह अपने पाले में वापस न जा सके।
- पकड़ / कैच (Catch / Hold): रेडर को सफलतापूर्वक पकड़ना।
- चेन टैकल (Chain Tackle): एक से अधिक डिफेंडरों द्वारा एक–दूसरे का हाथ पकड़कर रेडर को पकड़ना।
- ब्लॉक (Block): रेडर के रास्ते को अवरुद्ध करना ताकि वह अपने पाले में वापस न जा सके।
- एंकल होल्ड (Ankle Hold): डिफेंडर द्वारा रेडर के टखने को पकड़ना।
- थाई होल्ड (Thigh Hold): डिफेंडर द्वारा रेडर की जांघ को पकड़ना।
- कवर (Cover): डिफेंडर जो रेडर को किनारे से घेरने का प्रयास करते हैं।

- सुपर टैकल (Super Tackle): जब डिफेंडिंग टीम के पास मैदान पर 3 या उससे कम डिफेंडर हों और वे रेडर को सफलतापूर्वक टैकल कर लें, तो उन्हें 1 के बजाय 2 अंक मिलते हैं।

कोर्ट और स्कोरिंग से संबंधित शब्द (शब्दावली)

- कोर्ट (Court): कबड्डी खेलने का मैदान।
- मध्य रेखा (Mid Line / Centre Line): कोर्ट को दो पालों में विभाजित करने वाली रेखा।
- लॉबी (Lobby): कोर्ट के किनारे की 1 मीटर चौड़ी पट्टी जो केवल तब सक्रिय होती है जब रेडर किसी डिफेंडर को छूता है।
- एंड लाइन (End Line / Touch Line): कोर्ट की सबसे बाहरी अंतिम रेखा।
- टच पॉइंट (ज्वनबी च्वपदज): रेडर द्वारा छूए गए प्रत्येक विरोधी खिलाड़ी के लिए मिला अंक।
- टैकल पॉइंट (Tackle Point): डिफेंडरों द्वारा रेडर को सफलतापूर्वक टैकल करने पर मिला अंक।
- बोनस पॉइंट (Bonus Point): बोनस लाइन को सफलतापूर्वक पार करने पर रेडर को मिला अतिरिक्त अंक।
- लोना (Lona)रू जब एक टीम के सभी खिलाड़ी आउट हो जाते हैं, तो विरोधी टीम को 2 अतिरिक्त अंक मिलते हैं और आउट हुई टीम के सभी खिलाड़ी रिवाइव हो जाते हैं।
- रिवाइवल (Revival)रू जब एक टीम अंक अर्जित करती है, तो उनका एक आउट हुआ खिलाड़ी मैदान में वापस आ जाता है।
- ऑल आउट (All Out)रू जब एक टीम के सभी खिलाड़ी मैदान से बाहर हो जाते हैं (लोना के समान)।
- टेक्निकल पॉइंट (Technical Point)रू नियमों के उल्लंघन या अधिकारियों के निर्देशों का पालन न करने पर दिया गया अंक।
- टाइम आउट (Time Out)रू खेल के दौरान टीमों या अधिकारियों द्वारा लिया गया छोटा विराम।

अन्य सामान्य शब्द (शब्दावली)

- कैप्टन (Captain): टीम का नेता।
- कोच (Coach): टीम को प्रशिक्षण और रणनीति देने वाला व्यक्ति।
- रेफरी (Referee): खेल का मुख्य अधिकारी जो नियमों को लागू करता है।
- अंपायर (Umpire): रेफरी की सहायता करने वाले अधिकारी।
- स्कोरर (Scorer): मैच के अंकों का रिकॉर्ड रखने वाला व्यक्ति।
- चेस्ट नंबर (Chest Number): खिलाड़ियों की जर्सी पर छपा नंबर।

संघ

1. बिहार में (Bihar):

- बिहार राज्य कबड्डी संघ (Bihar State Kabaddi Association)
    - यह बिहार में कबड्डी के खेल को बढ़ावा देने और नियंत्रित करने वाली आधिकारिक संस्था है। यह राष्ट्रीय महासंघ से संबद्ध है।

2. राष्ट्रीय स्तर पर (National Level – India):

- एमेच्योर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया (Amateur Kabaddi Federation of India - AKFI)
    - यह भारत में कबड्डी के लिए शीर्ष शासी निकाय है।
    - AKFI भारत सरकार के युवा कार्य और खेल मंत्रालय द्वारा मान्यता प्राप्त है और अंतर्राष्ट्रीय कबड्डी महासंघ (IKF) और एशियाई कबड्डी महासंघ (AKF) से भी संबद्ध है।
    - भारत में सभी प्रमुख राष्ट्रीय कबड्डी प्रतियोगिताएं (जैसे सीनियर नेशनल, जूनियर नेशनल) AKFI द्वारा ही आयोजित की जाती हैं।

3. अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर (International Level):

- अंतर्राष्ट्रीय कबड्डी महासंघ (International Kabaddi Federation - IKF)
    - यह कबड्डी के लिए विश्व शासी निकाय है।
    - IKF का गठन 2004 में हुआ था और यह कबड्डी के खेल के वैश्विक विकास और विनियमन के लिए जिम्मेदार है।
    - यह कबड्डी विश्व कप जैसे अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट आयोजित करता है।
- एशियाई कबड्डी महासंघ (Asian Kabaddi Federation - AKF)
    - यह एशिया के भीतर कबड्डी का शासी निकाय है।
    - यह एशियाई खेलों और एशियाई कबड्डी चैम्पियनशिप जैसे क्षेत्रीय टूर्नामेंटों का आयोजन करता है। AKF, IKF से संबद्ध है।

प्रतियोगिताएँ

राष्ट्रीय टूर्नामेंट/प्रतियोगिताएं (National Tournaments/Competitions):

भारत में कबड्डी की जड़ें गहरी हैं, और यहाँ कई प्रमुख राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं होती हैं जो खिलाड़ियों को अपने कौशल दिखाने और राष्ट्रीय टीम में जगह बनाने का अवसर प्रदान करती हैं:

1. सीनियर नेशनल कबड्डी चैम्पियनशिप (Senior National Kabaddi Championship):
   - यह भारत में पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए सबसे प्रतिष्ठित राष्ट्रीय कबड्डी प्रतियोगिता है।
   - इसका आयोजन Amateur Kabaddi Federation of India (AKFI) द्वारा किया जाता है।
   - विभिन्न राज्यों और खेल बोर्डों (जैसे रेलवे, सर्विसेज) की टीमें इसमें भाग लेती हैं।
   - यह खिलाड़ियों के लिए राष्ट्रीय टीम में चयन का एक महत्वपूर्ण मंच है।

2. **जूनियर नेशनल कबड्डी चैम्पियनशिप (Junior National Kabaddi Championship):**
   - यह युवा प्रतिभाओं को निखारने के लिए आयोजित की जाती है।
   - इसमें जूनियर आयु वर्ग के खिलाड़ी भाग लेते हैं।

3. **सब–जूनियर नेशनल कबड्डी चैम्पियनशिप (Sub-Junior National Kabaddi Championship):**
   - यह सबसे कम आयु वर्ग के खिलाड़ियों के लिए होती है, जो भविष्य के सितारों की पहचान करने में मदद करती है।

4. **नेशनल गेम्स (National Games):**
   - भारत के राष्ट्रीय खेलों में कबड्डी भी एक प्रमुख खेल स्पर्धा होती है।
   - इसमें विभिन्न राज्यों की टीमें प्रतिस्पर्धा करती हैं, और यह भारत में खेल के विकास को बढ़ावा देता है।

5. **बीच कबड्डी प्रतियोगिताएं (Beach Kabaddi Competitions):**
   - भारत में बीच कबड्डी की भी राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती हैं, जैसे राष्ट्रीय सीनियर बीच कबड्डी प्रतियोगिता।

6. **फेडरेशन कप (Federation Cup):**
   - यह भी AKFI द्वारा आयोजित एक महत्वपूर्ण टूर्नामेंट है जिसमें शीर्ष टीमें भाग लेती हैं।

7. **प्रो कबड्डी लीग (Pro Kabaddi League & PKL):**
   - यह भारत की सबसे बड़ी और सबसे लोकप्रिय व्यावसायिक कबड्डी लीग है।

- इसकी शुरुआत 2014 में हुई थी और इसने कबड्डी को पूरे भारत और दुनिया भर में एक नई पहचान दी है।
- इसमें विभिन्न शहरों की फ्रैंचाइजी टीमें शामिल होती हैं और इसमें भारतीय और अंतर्राष्ट्रीय दोनों खिलाड़ी खेलते हैं।
- च्ज्ञस् ने खिलाड़ियों के लिए वित्तीय स्थिरता और वैश्विक पहचान दिलाई है।

अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट/प्रतियोगिताएं (International Tournaments/Competitions):

- कबड्डी की बढ़ती वैश्विक लोकप्रियता के साथ, कई अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट आयोजित किए जाते हैं:

1. कबड्डी विश्व कप (Kabaddi World Cup & Standard Style):
   - अंतर्राष्ट्रीय कबड्डी महासंघ (International Kabaddi Federation & IKF) द्वारा आयोजित यह पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए सबसे प्रतिष्ठित अंतर्राष्ट्रीय कबड्डी टूर्नामेंट है।
   - भारत ने 2004, 2007 और 2016 में आयोजित तीनों विश्व कप जीते हैं।
   - अगला कबड्डी विश्व कप मार्च 2025 में वेस्ट मिडलैंड्स, इंग्लैंड में होने वाला है, जो पहली बार एशिया से बाहर आयोजित होगा।

2. **सर्कल स्टाइल कबड्डी विश्व कप (Circle Style Kabaddi World Cup):**
   - यह सर्कल शैली (पंजाबी शैली) की कबड्डी के लिए आयोजित किया जाता है, जो मानक शैली से थोड़ी अलग होती है।
   - पंजाब, भारत में कई बार इसका सफल आयोजन किया गया है।

3. **एशियाई खेल (Asian Games):**
   - कबड्डी 1990 से एशियाई खेलों का एक हिस्सा रहा है।
   - भारत ने एशियाई खेलों में पुरुषों और महिलाओं दोनों वर्गों में ऐतिहासिक रूप से अपना दबदबा बनाए रखा है, लगभग हर संस्करण में स्वर्ण पदक जीता है।
   - एशियाई खेल कबड्डी में स्वर्ण पदक जीतना किसी भी कबड्डी खिलाड़ी के लिए एक बड़ी उपलब्धि मानी जाती है।

4. **एशियाई कबड्डी चैम्पियनशिप (Asian Kabaddi Championship):**
   - यह एशिया के भीतर राष्ट्रीय टीमों के लिए एक प्रमुख क्षेत्रीय प्रतियोगिता है।
   - भारत इस टूर्नामेंट में भी सबसे सफल टीम रहा है।

5. **जूनियर कबड्डी विश्व कप (Junior Kabaddi World Cup):**
   - युवा अंतरराष्ट्रीय प्रतिभाओं को मंच प्रदान करने के लिए IKF द्वारा जूनियर स्तर पर भी विश्व कप आयोजित किया जाता है।

6. **दक्षिण एशियाई खेल (South Asian Games):**
   - इस क्षेत्रीय खेल आयोजन में भी कबड्डी एक महत्वपूर्ण स्पर्धा है, जिसमें दक्षिण एशियाई देशों की टीमें प्रतिस्पर्धा करती हैं।

7. **दुबई कबड्डी मास्टर्स (Dubai Kabaddi Masters):**
   - यह एक आमंत्रण–आधारित टूर्नामेंट है जिसमें शीर्ष कबड्डी खेलने वाले देश भाग लेते हैं।

भारत और बिहार के खिलाड़ियों का प्रदर्शन

कबड्डी विश्व कप (Kabaddi World Cup & Standard Style):

- भारत पुरुषों के कबड्डी विश्व कप का अजेय चैम्पियन रहा है।
- अब तक आयोजित हुए सभी विश्व कप (2004, 2007 और 2016) में भारतीय टीम ने स्वर्ण पदक जीते हैं।
- महिला कबड्डी विश्व कप (जो 2012 में शुरू हुआ) भी भारतीय महिलाओं ने जीता है। यह इस बात का प्रमाण है कि भारत इस खेल में अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कितना प्रभावशाली है।

एशियाई खेल (Asian Games):

- कबड्डी 1990 में एशियाई खेलों में शामिल किया गया था, और तब से भारतीय पुरुष टीम ने लगातार स्वर्ण पदक जीते, सिर्फ 2018 में रजत पदक से संतोष करना पड़ा। हालाँकि, 2023 में भारतीय पुरुष टीम ने फिर से स्वर्ण पदक जीतकर अपना दबदबा कायम किया।
- भारतीय महिला कबड्डी टीम ने भी एशियाई खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है और कई स्वर्ण पदक जीते हैं (जैसे 2010, 2014, और 2023)। यह महिला कबड्डी में भी भारत की मजबूत स्थिति को दर्शाता है।
- एशियाई कबड्डी चैम्पियनशिप (Asian Kabaddi Championship):
- भारत एशियाई कबड्डी चैम्पियनशिप में भी सबसे सफल टीम है, जिसने पुरुषों और महिलाओं दोनों वर्गों में कई खिताब जीते हैं।

दक्षिण एशियाई खेल (South Asian Games):

- दक्षिण एशियाई खेलों में भी भारतीय कबड्डी टीम का प्रदर्शन हमेशा बेहतरीन रहा है, और उन्होंने इस प्रतियोगिता में भी कई स्वर्ण पदक अपने नाम किए हैं।

जूनियर कबड्डी विश्व कप (Junior Kabaddi World Cup):

- भारत ने जूनियर स्तर पर भी अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में अपनी शक्ति दिखाई है, जिससे पता चलता है कि भविष्य में भी भारतीय कबड्डी टीम मजबूत बनी रहेगी।

प्रो कबड्डी लीग (Pro Kabaddi League & PKL):

- हालांकि PKL एक राष्ट्रीय लीग है, इसने कबड्डी को वैश्विक मानचित्र पर लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।
- इस लीग ने न केवल भारतीय खिलाड़ियों को एक बड़ा मंच और वित्तीय स्थिरता प्रदान की है, बल्कि इसने अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ियों को भी भारत आकर खेलने और

भारतीय शैली की कबड्डी सीखने का अवसर दिया है। इससे कबड्डी की अंतर्राष्ट्रीय लोकप्रियता बढ़ी है और अन्य देशों के खिलाड़ियों के स्तर में भी सुधार हुआ है।

राष्ट्रीय स्तर पर बिहार के खिलाड़ियों की उपलब्धियाँ

1. **राष्ट्रीय चैम्पियनशिप में प्रतिनिधित्वः**
   - बिहार के खिलाड़ी नियमित रूप से सीनियर नेशनल कबड्डी चैम्पियनशिप, जूनियर नेशनल कबड्डी चैम्पियनशिप और सब–जूनियर नेशनल कबड्डी चैम्पियनशिप में अपने राज्य का प्रतिनिधित्व करते हैं।
   - कुछ खिलाड़ी इन प्रतियोगिताओं में पदक जीतने वाली टीमों का हिस्सा भी रहे हैं, जो राज्य में प्रतिभा की कमी नहीं है, इसका प्रमाण है।

2. **प्रो कबड्डी लीग (PKL) में भागीदारीः**
   - बिहार की अपनी एक प्रसिद्ध टीम पटना पाइरेट्स है, जो प्रो कबड्डी लीग की सबसे सफल टीमों में से एक है।
   - पटना पाइरेट्स ने PKL में तीन बार खिताब जीता है (सीजन 3, 4, और 5), जो किसी भी अन्य टीम से अधिक है। यह बिहार के लिए गर्व की बात है और दर्शाता है कि राज्य में कबड्डी की गहरी समझ और प्रतिभा है।
   - हालांकि पटना पाइरेट्स में देशभर के खिलाड़ी शामिल होते हैं, लेकिन इस टीम की सफलता ने बिहार में कबड्डी के प्रति उत्साह को बढ़ाया है और स्थानीय खिलाड़ियों को प्रेरित किया है।
   - परदीप नरवाल, जो PKL के सबसे सफल रेडरों में से एक हैं और कई रिकॉर्ड अपने नाम कर चुके हैं, वह भी पटना पाइरेट्स का हिस्सा रहे हैं, हालांकि वह उत्तर प्रदेश से हैं। उनकी सफलता ने लीग में बिहार की टीम को प्रमुखता दिलाई।

3. **'मेडल लाओ, नौकरी पाओ योजना' का लाभः**
   - बिहार सरकार 'मेडल लाओ, नौकरी पाओ योजना' जैसी पहल के माध्यम से राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीतने वाले खिलाड़ियों को सरकारी नौकरी देकर प्रोत्साहित करती है। इससे कबड्डी खिलाड़ियों को भी फायदा मिला है और उन्हें खेल में अपना करियर बनाने के लिए प्रोत्साहन मिला है।

<u>अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बिहार के खिलाड़ियों की उपलब्धियाँ</u>

अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बिहार के कबड्डी खिलाड़ियों की संख्या अभी कम है, लेकिन कुछ खिलाड़ियों ने भारतीय टीम में जगह बनाई है और देश का प्रतिनिधित्व किया हैः

1. स्मिता कुमारी (Smita Kumari):
   - स्मिता कुमारी बिहार की एक प्रमुख महिला कबड्डी खिलाड़ी हैं जिन्होंने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर देश का प्रतिनिधित्व किया है।

- वह 2010 एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक जीतने वाली भारतीय महिला कबड्डी टीम का हिस्सा थीं। यह बिहार के लिए एक बड़ी उपलब्धि थी और स्मिता कुमारी को 'गोल्डन गर्ल' के नाम से जाना जाने लगा।
- उनकी सफलता ने राज्य की कई युवा लड़कियों को कबड्डी में आने के लिए प्रेरित किया।

कबड्डी पर आधारित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQ)

प्र0 1.	**कबड्डी क्या है?**
उत्तर	कबड्डी भारत का एक पुराना और लोकप्रिय संपर्क टीम गेम है, जो मुख्य रूप से भारतीय उपमहाद्वीप में खेला जाता है। इस खेल में सात खिलाड़ियों की दो टीमें एक कोर्ट पर खेलती हैं, जिसे बीच में एक रेखा से दो हिस्सों में बांटा गया होता है।
प्र0 2.	**एक कबड्डी मैच कितने समय का होता है?**
उत्तर	एक कबड्डी मैच आमतौर पर 40 मिनट का होता है, जिसे 20–20 मिनट के दो हाफ में बांटा जाता है, और दोनों हाफ के बीच में 5 मिनट का ब्रेक होता है। महिलाओं और किशोरों के लिए, मैच की अवधि 30 मिनट होती है, जिसमें 15–15 मिनट के दो हाफ होते हैं।
प्र0 3.	**कबड्डी कोर्ट का माप क्या होता है?**
उत्तर	पुरुषों के लिए, कबड्डी कोर्ट की लंबाई 13 मीटर और चौड़ाई 10 मीटर होती है। महिलाओं और किशोरों के लिए, कोर्ट की लंबाई 11 मीटर और चौड़ाई 8 मीटर होती है।
प्र0 4.	**'रेडर' और 'डिफेंडर' कौन होते हैं?**
उत्तर	'रेडर' वह खिलाड़ी होता है जो 'कबड्डी कबड्डी' बोलते हुए विरोधी टीम के पाले में अंक लेने के लिए जाता है। 'डिफेंडर' (या 'एंटी') विरोधी टीम के खिलाड़ी होते हैं जो रेडर को पकड़ने की कोशिश करते हैं और उसे अपने पाले में वापस जाने से रोकते हैं।
प्र0 5.	**कबड्डी में 'सुपर टैकल' क्या होता है?**
उत्तर	जब डिफेंडिंग टीम के पास मैदान पर 3 या उससे कम डिफेंडर होते हैं और वे रेडर को सफलतापूर्वक पकड़ लेते हैं, तो इसे 'सुपर टैकल' कहा जाता है। इस स्थिति में, डिफेंडिंग टीम को 1 की जगह 2 अंक मिलते हैं।
प्र0 6.	**कबड्डी में 'लोना' क्या होता है?**
उत्तर	जब एक टीम के सभी खिलाड़ी आउट हो जाते हैं, तो विरोधी टीम को 2 अतिरिक्त अंक मिलते हैं और आउट हुई टीम के सभी खिलाड़ी मैदान पर वापस आ जाते हैं। इसे 'लोना' कहा जाता है।
प्र0 7.	**'डू ऑर डाई' रेड क्या होती है?**
उत्तर	यदि एक टीम लगातार दो रेड में कोई अंक नहीं लेती है, तो उनकी अगली रेड 'डू ऑर डाई' रेड कहलाती है। इस रेड में, रेडर को अनिवार्य रूप से एक अंक लेना होता है, नहीं तो वह आउट हो जाता ळें