

কাবাডি খেলার নিয়ম: A to Z গাইড

কাবাডি খেলার নিয়ম জানা এই খেলাটি বুঝতে ও সঠিকভাবে খেলতে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কাবাডি দুই দলের মধ্যে অনুষ্ঠিত একটি জনপ্রিয় দলীয় খেলা, যেখানে প্রতিটি দল আক্রমণ ও প্রতিরক্ষার মাধ্যমে পয়েন্ট অর্জনের চেষ্টা করে।

আক্রমণকারী খেলোয়াড়কে রেইডার বলা হয়, যিনি প্রতিপক্ষের সীমানায় প্রবেশ করে একজন বা একাধিক খেলোয়াড়কে ছুঁয়ে নিজের কোর্টে ফিরে আসার চেষ্টা করেন। অন্যদিকে, প্রতিপক্ষের খেলোয়াড়রা রেইডারকে আটকানোর চেষ্টা করেন।

কাবাডি খেলার নিয়ম অনুযায়ী রেইডার সফলভাবে ফিরে এলে পয়েন্ট পায়, আর প্রতিপক্ষ রেইডারকে আটকাতে পারলে তারাও পয়েন্ট অর্জন করে। খেলার সময় সীমানা, রেইড, ট্যাকল, আউট ও পয়েন্টের নির্দিষ্ট নিয়ম অনুসরণ করতে হয়।

আজ কাবাডি [খেলার নিয়ম](#), মাঠের মাপ, কৌশল এবং এই খেলার খুঁটিনাটি সবকিছু নিয়ে আলোচনা করব। তাহলে আর দেরি না করে, চলুন শুরু করা যাক!

কাবাডি খেলা কী?

কাবাডি একটি জনপ্রিয় দলীয় খেলা, যেখানে দুই দলের খেলোয়াড়রা পালাক্রমে প্রতিপক্ষের মাঠে গিয়ে খেলোয়াড় ছুঁয়ে নিরাপদে ফিরে আসার চেষ্টা করে।

এতে শারীরিক শক্তি, দ্রুততা, কৌশল ও শ্বাস নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজন হয়। বাংলাদেশে কাবাডি জাতীয় খেলা হিসেবে বিশেষ মর্যাদা পেয়েছে এবং গ্রামাঞ্চলে এটি বেশ জনপ্রিয়।

কাবাডি খেলার নিয়মকানুন (Rules of Kabaddi)

কাবাডি খেলাটি মূলত দুটি দলের মধ্যে হয়ে থাকে। এখানে খেলোয়াড়দের শারীরিক দক্ষতা, কৌশল এবং বুদ্ধিমত্তার সমন্বয় ঘটাতে হয়। এই খেলার কিছু নির্দিষ্ট নিয়মকানুন আছে, যা মেনে চললে খেলাটি আরও আকর্ষণীয় হয়ে ওঠে।

চলুন, সেই নিয়মগুলো জেনে নেওয়া যাক:

মাঠের মাপ (Dimensions of Kabaddi Court)

কাবাডি খেলার জন্য মাঠের মাপ একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। মাঠের মাপ খেলোয়াড়দের খেলার স্থান নির্ধারণ করে এবং খেলার নিয়মাবলী পালনে সহায়তা করে। নিচে মাঠের মাপ সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য দেওয়া হলো:

পুরুষদের জন্য মাঠের মাপ

- মাঠের দৈর্ঘ্য: ১৩ মিটার
- মাঠের প্রস্থ: ১০ মিটার

মহিলাদের জন্য মাঠের মাপ

- মাঠের দৈর্ঘ্য: ১২ মিটার
- মাঠের প্রস্থ: ৮ মিটার

মাঠের মাঝখানে একটি লাইন টানা হয়, যা মাঠটিকে দুটি সমান ভাগে ভাগ করে। এই লাইনকে বলা হয় মধ্যরেখা। প্রতিটি দলের জন্য মাঠের অর্ধেক অংশ নির্দিষ্ট করা থাকে।

খেলোয়াড়ের সংখ্যা (Number of Players)

একটি কাবাডি দলে সাধারণত ১২ জন খেলোয়াড় থাকে। তবে, মাঠের মধ্যে একবারে ৭ জন খেলোয়াড় অংশ নিতে পারে। বাকি ৫ জন খেলোয়াড় অতিরিক্ত হিসেবে থাকেন, যাদের প্রয়োজনে পরিবর্তন করা যায়।

রেইড (Raid)

কাবাডি খেলার মূল আকর্ষণ হলো রেইড। একজন খেলোয়াড় বিপক্ষ দলের কোর্টে গিয়ে দম ধরে "কাবাডি কাবাডি" বলতে বলতে তাদের ছুঁয়ে আসার চেষ্টা করে এবং নিরাপদে নিজের কোর্টে ফিরে আসতে হয়।

রেইড করার নিয়ম

- রেইডারকে অবশ্যই মধ্যরেখা অতিক্রম করে বিপক্ষ দলের কোর্টে প্রবেশ করতে হবে।
- রেইডারকে একটানা দম ধরে "কাবাডি কাবাডি" বলতে থাকতে হবে। দম ভাঙলে তাকে আউট বলে গণ্য করা হবে।
- রেইডার বিপক্ষ দলের কোনো খেলোয়াড়কে স্পর্শ করে নিজের কোর্টে ফিরে আসার সময়, সেই খেলোয়াড় আউট হয়ে যায়।

ডিফেন্স (Defense)

ডিফেন্স হলো বিপক্ষ দলের রেইডারকে আটকানোর কৌশল। ডিফেন্ডাররা রেইডারকে ধরার জন্য বিভিন্ন কৌশল অবলম্বন করে, যেমন চেইন ট্যাকল, অ্যাক্সেল হোল্ড ইত্যাদি।

ডিফেন্স করার নিয়ম

- ডিফেন্ডাররা দলবদ্ধভাবে রেইডারকে ধরার চেষ্টা করে।
- রেইডারকে ধরার সময় কোনো প্রকার অবৈধ কৌশল ব্যবহার করা যায় না।
- যদি কোনো ডিফেন্ডার রেইডারকে সফলভাবে আটকাতে পারে, তবে রেইডার আউট হয়ে যায় এবং বিপক্ষ দল এক পয়েন্ট পায়।

পয়েন্ট (Points)

কাবাডি খেলায় পয়েন্ট একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। পয়েন্টের উপর নির্ভর করেই কোন দল জিতবে, তা নির্ধারিত হয়।

পয়েন্ট পাওয়ার নিয়ম

- রেইডার যদি সফলভাবে বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়কে স্পর্শ করে নিজের কোর্টে ফিরে আসে, তবে প্রতিটি স্পর্শ করা খেলোয়াড়ের জন্য এক পয়েন্ট করে পায়।
- যদি কোনো ডিফেন্ডার রেইডারকে আটকাতে পারে, তবে তার দল এক পয়েন্ট পায়।
- এছাড়াও, কিছু বিশেষ ক্ষেত্রে যেমন অল আউট হলে দল অতিরিক্ত পয়েন্ট পায়।

সময় (Time)

কাবাডি খেলার সময়সীমা নির্ধারিত থাকে। সাধারণত, পুরুষদের জন্য ৪০ মিনিট এবং মহিলাদের জন্য ৩০ মিনিটের খেলা হয়। এই সময়কে দুটি সমান ভাগে ভাগ করা হয় এবং মাঝে ৫ মিনিটের বিরতি থাকে।

অতিরিক্ত নিয়ম (Additional Rules)

- কোনো খেলোয়াড় যদি মাঠের বাইরে চলে যায়, তবে তাকে আউট বলে গণ্য করা হয়।
- রেফারি বা আম্পায়ারের সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত বলে বিবেচিত হয়।
- খেলোয়াড়দের অবশ্যই খেলার নিয়মাবলী মেনে চলতে হয় এবং কোনো প্রকার অসদাচরণ করা যায় না।

কাবাডি খেলার কৌশল (Kabaddi Playing Techniques)

কাবাডি খেলায় জয়লাভের জন্য কিছু বিশেষ কৌশল অবলম্বন করতে হয়। এই কৌশলগুলো খেলোয়াড়দের দক্ষতা এবং বুদ্ধিমত্তার পরিচয় দেয়। নিচে কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল নিয়ে আলোচনা করা হলো:

রেইডিং কৌশল (Raiding Techniques)

- **ডাবকি (Dubki):** রেইডার যখন ডিফেন্ডারদের হাত থেকে নিজেকে বাঁচানোর জন্য তাদের নিচ দিয়ে হামাগুড়ি দিয়ে পার হওয়ার চেষ্টা করে, তখন তাকে ডাবকি বলে।
- **স্করপিও কিক (Scorpio Kick):** রেইডার যখন পেছনের দিকে ঘুরে পায়ের গোড়ালি দিয়ে ডিফেন্ডারকে স্পর্শ করার চেষ্টা করে, তখন তাকে স্করপিও কিক বলে।
- **হ্যান্ড টাচ (Hand Touch):** রেইডার দ্রুত হাত ব্যবহার করে ডিফেন্ডারকে স্পর্শ করে এবং দ্রুত নিজের কোর্টে ফিরে আসে।

ডিফেন্স কৌশল (Defense Techniques)

- **চেইন ট্যাকল (Chain Tackle):** যখন দুই বা ততোধিক ডিফেন্ডার একসঙ্গে মিলিত হয়ে রেইডারকে ধরার চেষ্টা করে, তখন তাকে চেইন ট্যাকল বলে।
- **অ্যাঙ্কেল হোল্ড (Ankle Hold):** ডিফেন্ডার যখন রেইডারের পায়ের গোড়ালি ধরে তাকে আটকানোর চেষ্টা করে, তখন তাকে অ্যাঙ্কেল হোল্ড বলে।
- **থাই হোল্ড (Thigh Hold):** ডিফেন্ডার যখন রেইডারের উরু ধরে তাকে মাটিতে ফেলার চেষ্টা করে, তখন তাকে থাই হোল্ড বলে।

অন্যান্য কৌশল (Other Techniques)

- **গণনা (Anticipation):** বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়দের মুভমেন্ট এবং দুর্বলতা আগে থেকে আন্দাজ করতে পারা।
- **দলবদ্ধ খেলা (Team Coordination):** দলের সকল খেলোয়াড়ের মধ্যে ভালো বোঝাপড়া এবং সমন্বয় থাকতে হবে।
- **সময় জ্ঞান (Time Management):** কখন আক্রমণ করতে হবে এবং কখন রক্ষণাত্মক হতে হবে, সেই সম্পর্কে সঠিক ধারণা থাকতে হবে।

কখন কিভাবে পয়েন্ট পাওয়া যায়?

কাবাডি খেলায় পয়েন্ট পাওয়ার নিয়মগুলি বেশ মজার এবং কৌশলপূর্ণ।

নিচে কখন এবং কিভাবে পয়েন্ট পাওয়া যায়, তার একটি বিস্তারিত তালিকা দেওয়া হলো:

1. সফল রেইড (Successful Raid):

- যদি কোনো রেইডার বিপক্ষ দলের কোনো খেলোয়াড়কে স্পর্শ করে নিরাপদে নিজের কোর্টে ফিরে আসতে পারে, তবে সেই রেইডার প্রতিটি স্পর্শ করা খেলোয়াড়ের জন্য এক পয়েন্ট করে পাবে।
- বোনাস পয়েন্ট: যদি বিপক্ষ দলের কোর্টে ৬ জন বা তার কম খেলোয়াড় থাকে, তবে রেইডার বোনাস লাইন অতিক্রম করতে পারলে এক বোনাস পয়েন্ট পাবে।

2. সফল ট্যাকল (Successful Tackle):

- যদি ডিফেন্ডাররা কোনো রেইডারকে সফলভাবে আটকাতে পারে এবং রেইডার নিজের কোর্টে ফিরে যেতে ব্যর্থ হয়, তবে ডিফেন্ডিং দল এক পয়েন্ট পাবে।

3. অল আউট (All Out):

- যদি কোনো দলের সকল খেলোয়াড় আউট হয়ে যায়, তবে বিপক্ষ দল অতিরিক্ত দুই পয়েন্ট পাবে। এরপর আউট হওয়া খেলোয়াড়রা আবার কোর্টে ফিরে আসার সুযোগ পায়।

4. ওয়াক ওভার (Walk Over):

- যদি কোনো দল খেলায় অংশ নিতে অস্বীকার করে বা নিয়ম ভঙ্গ করে, তবে বিপক্ষ দলকে পয়েন্ট দেওয়া হয়।

5. টেকনিক্যাল পয়েন্ট (Technical Point):

- রেফারি যদি কোনো দলের খেলোয়াড়কে নিয়ম ভঙ্গের জন্য দোষী সাব্যস্ত করেন, তবে বিপক্ষ দল টেকনিক্যাল পয়েন্ট পেতে পারে।

কাবাডি খেলার উপকারিতা (Benefits of Playing Kabaddi)

শুধু মজার খেলা হিসেবেই নয়, কাবাডি খেলার অনেক উপকারিতাও আছে। এটি আমাদের শরীর ও মনকে সুস্থ রাখতে সহায়ক।

নিচে কাবাডি খেলার কিছু উল্লেখযোগ্য উপকারিতা তুলে ধরা হলো:

শারীরিক উপকারিতা (Physical Benefits)

- শারীরিক সক্ষমতা বৃদ্ধি: কাবাডি খেললে শরীরের পেশী শক্তিশালী হয় এবং শারীরিক সক্ষমতা বাড়ে।
- হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাস: নিয়মিত কাবাডি খেললে হৃদরোগের ঝুঁকি কমে যায়, কারণ এটি হৃদপিণ্ডকে সুস্থ রাখে।
- ওজন নিয়ন্ত্রণ: কাবাডি খেলা একটি ভালো ব্যায়াম, যা ওজন কমাতে সহায়ক।
- শারীরিক নমনীয়তা বৃদ্ধি: এই খেলা শরীরকে নমনীয় করে তোলে এবং শরীরের জড়তা কমায়।

মানসিক উপকারিতা (Mental Benefits)

- মানসিক চাপ কমায়: কাবাডি খেললে মানসিক চাপ কমে এবং মন প্রফুল্ল থাকে।
- একাগ্রতা বৃদ্ধি: এই খেলা মনোযোগ বাড়াতে সাহায্য করে, যা পড়াশোনা ও অন্যান্য কাজে সহায়ক।
- সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষমতা বৃদ্ধি: দ্রুত সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা বাড়ে, যা জীবনের অনেক ক্ষেত্রে কাজে লাগে।
- দলবদ্ধভাবে কাজ করার মানসিকতা তৈরি: কাবাডি দলবদ্ধ খেলা হওয়ায় সকলের সাথে মিলেমিশে কাজ করার মানসিকতা তৈরি হয়।

সামাজিক উপকারিতা (Social Benefits)

- বন্ধুত্ব বৃদ্ধি: খেলার মাধ্যমে নতুন বন্ধু তৈরি হয় এবং সামাজিক সম্পর্ক উন্নত হয়।
- নেতৃত্বের গুণাবলী বিকাশ: কাবাডি খেলোয়াড়দের মধ্যে নেতৃত্ব দেওয়ার ক্ষমতা তৈরি হয়।
- সহযোগিতা ও সম্মান: এই খেলা খেলোয়াড়দের মধ্যে সহযোগিতা ও অন্যের প্রতি সম্মানবোধ বাড়ায়।
- সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য সংরক্ষণ: কাবাডি আমাদের জাতীয় খেলা, তাই এই খেলাটি চর্চার মাধ্যমে আমরা আমাদের সংস্কৃতিকে ধরে রাখতে পারি।

"হাডুডু" কি এবং কেন বলা হয়?

"হাডুডু" হলো কাবাডি খেলার পুরনো নাম। এক সময় গ্রামবাংলায় এই খেলাটি "হাডুডু" নামেই পরিচিত ছিল। "হাডুডু" বলার কারণ হলো, এই খেলায় রেইডারকে দম ধরে লগাতার "হাডুডু হাডুডু" অথবা "কাবাডি কাবাডি" বলতে হয়। দম ফুরিয়ে গেলে বা কথা বন্ধ হয়ে গেলে রেইডারকে আউট হিসেবে গণ্য করা হয়। তাই এই খেলার নামকরণে "হাডুডু" শব্দটি ব্যবহৃত হয়েছে।

কাবাডি খেলার জনক কে?

কাবাডি খেলার জনক হিসেবে কোনো নির্দিষ্ট ব্যক্তির নাম উল্লেখ করা কঠিন। কারণ এই খেলাটি কোনো একক ব্যক্তির হাত ধরে শুরু হয়নি। এটি ভারতীয় উপমহাদেশের বিভিন্ন অঞ্চলে বিভিন্ন সময়ে প্রচলিত ছিল এবং ধীরে ধীরে আজকের রূপ নিয়েছে। তবে, কাবাডিকে জনপ্রিয় করে তোলার ক্ষেত্রে এবং আধুনিকীকরণে যারা অগ্রণী ভূমিকা রেখেছেন, তাদের অবদান অনস্বীকার্য।

কাবাডি খেলার উৎপত্তি কোন দেশে?

কাবাডি খেলার উৎপত্তি ভারতীয় উপমহাদেশে। মনে করা হয়, প্রায় ৪০০০ বছর আগে এই অঞ্চলের মানুষজন খেলাটি শুরু করেছিল। বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন নামে এই খেলা প্রচলিত ছিল। তাই বলা যায়, কাবাডি খেলার উৎপত্তিস্থল হলো ভারত এবং এর আশেপাশের অঞ্চলগুলো।

কিছু মজার তথ্য (Some Fun Facts)

- কাবাডি বাংলাদেশের জাতীয় খেলা।
- ভারতে প্রথম কাবাডি ফেডারেশন গঠিত হয় ১৯৫০ সালে।
- কাবাডি বিশ্বকাপে বাংলাদেশ তিনবার (২০০৩, ২০০৭, ২০১৬) রানার্স আপ হয়েছে।
- প্রো কাবাডি লিগ (Pro Kabaddi League) ভারতে কাবাডিকে আরও জনপ্রিয় করেছে।

শেষ কথা (Conclusion)

তাহলে আজ কাবাডি খেলার নিয়ম, কৌশল এবং উপকারিতা সম্পর্কে অনেক কিছু জানলাম। কাবাডি শুধু একটি খেলাই নয়, এটি আমাদের ঐতিহ্য, সংস্কৃতি এবং ভালোবাসার প্রতীক। এই খেলাটি আমাদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী।

আপনিও আপনার বন্ধুদের সাথে কাবাডি খেলুন এবং আমাদের সংস্কৃতিকে বাঁচিয়ে রাখুন। আর কাবাডি খেলার নিয়ম সম্পর্কে যদি কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে কमेंট করে জানাতে পারেন।

যদি এই ব্লগ পোস্টটি আপনার ভালো লেগে থাকে, তাহলে অবশ্যই শেয়ার করুন এবং আমাদের সাথে থাকুন। ধন্যবাদ!