కబడ్డీ

నడమల గంగాధర రెడ్డి

తెలుగులో మొట్టమొదటిసారిగా వెలువడిన
కంప్లీట్ గేమ్ అండ్ లేటెస్ట్ రూల్స్ బుక్

కబడ్డీ

కంప్లీట్ గేమ్ అండ్ లేటెస్ట్ రూల్స్ బుక్

నడమల గంగాధరరెడ్డి

లెక్చరర్ ఇన్ లైబ్రరీ సైన్స్

రాయలసీమ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్

ప్రొద్దుటూరు–516362, కడప (జిల్లా)

నవరత్న బుక్ హౌస్

రహిమాన్ వీధి, అరండల్ పేట, విజయవాడ – 520 002

కబడ్డీ: కంప్లీట్ గేమ్ అండ్ లేటెస్ట్ రూల్స్ బుక్

సంకలన కర్త

నడమల గంగాధరరెడ్డి

నవరత్న బుక్ హౌస్

విజయవాడ

టైప్ సెట్టింగ్

గుడ్‌న్యూస్ గ్రాఫిక్స్,

విజయవాడ-520002.

వెల 70-00

ప్రింటర్స్

శ్రీ చైతన్య ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్

విజయవాడ-2

కృతజ్ఞతాభివందనములు

దేశానికి రత్నాంలల్లాంటి వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులను అందచేస్తున్నటువంటి
రాయలసీమ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్ వ్యవస్థాపకులు,వైద్యులు,అడ్వకేట్,
కార్మికనాయకులు, రాజకీయవేత్త, మరియు ప్రముఖ సాహితీవేత్త
శ్రీ.డా॥యం.వి.రమణారెడ్డి గారికి

రాయలసీమ కాలేజ్ ఆఫ్ ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్

సెక్రటరీ శ్రీసి.రామసుధాకరరెడ్డిగారికి   ప్రిన్సిపాల్ డా॥ బి. రవిశంకర్ గారికి

గేమ్ అడ్వైజర్, శ్రీ.కొవ్వూరు రామ సుబ్బారెడ్డి గారికి

యన్.ఐ.యస్.డిప్లొమా ఇన్ కబడ్డీ అండ్ ఖో-ఖో, విశిష్ట జ్యోతి అవార్డు గ్రహీత
ఇతర అధ్యాపక సిబ్బందికి, విద్యార్థులకు, మరియు మంచి ఫోటోగ్రఫీ సహకారం అందచేసిన
వ్యాయామ విద్య పరిశోధకులు శ్రీ పి.రాజసింహ గారికి

రచయిత సర్వదా కృతజ్ఞుడు

RAYALASEEMA COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION

Rayavaram,PRODDATUR-516 360

KADAPA (DIST), ANDHRA PRADESH

NADAMALA GANGADHARA REDDY
M.Sc.,B.Ed.,M.L.I.Sc.,
Sr.Lecturer in Library science

PRODDATUR
Date: 12-05-'08

ముందుమాట

ఆంధ్రప్రదేశ్ క్రీడల్లో మరిన్ని మెరుగైన విజయాలను సాధించి త్వరితగతిన క్రీడాంధ్రప్రదేశ్‌గా అవతరించాలంటే , ప్రస్తుతం విద్యార్థులకు మరియు యువతకు మన మాతృభాషయైన తెలుగులో వివిధ క్రీడలను గురించిన క్రీడాసమాచారాన్ని సరళంగాను మరియు వ్యవహారిక భాషలో వివరించి చెప్పే క్రీడాపుస్తకాల యొక్క ఆవశ్యకత ఎంతైనావుంది. ఇవి ప్రజలకు ఆట గురించి తెలిసేలా చేసి క్రీడలపై అభిలాషను , ఆసక్తి కలిగించి క్రీడలను చూసేవిధంగా మరియు ఆడే విధంగా ప్రోత్సహిస్తాయి.

ప్రస్తుత పుస్తకంలో కబడ్డీ క్రీడ యొక్క చరిత్ర, ఫీల్డ్ కొలతలు, స్కిల్స్, నియమ,నిబంధనలను, ప్రముఖ క్రీడాకారులను మరియు టోర్నమెంట్స్ గురించిన విలువైన సమాచారాన్నంతయు తెలుగులో క్షుణ్ణంగా వివరించడమైనది. కావున ఈ పుస్తకం విద్యార్థులలో మరియు యువతలో కబడ్డీ క్రీడపై ఆసక్తిని, ప్రోత్సాహాన్ని, మరియు అవగాహనను కల్పించి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో కబాడీ క్రీడాభివృద్ధికి తోడ్పడగలదని భావిస్తున్నాను. కబడ్డీ క్రీడాకారులకు, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులకు, క్రీడా ఔత్సాహికులకు, పాఠశాల విద్యార్థులకు, శిక్షకులకు మరియు నిర్వాహకులకు ఈ పుస్తకం ఉపయోగపడగలదని ఆశిస్తూ.....క్రీడాభివందనములతో..

(నడమల గంగాధర రెడ్డి)

విషయసూచిక

(CONTENTS)

1. కబడ్డీ ఆట చరిత్ర (History of Kabaddi)
2. భారతదేశంలో కబడ్డీ ఆట అభివృద్ధి

    (Development of Kabaddi in India)

    అమెచ్యూర్ కబడ్డీ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (AKFI)

    ఆసియన్ అమెచ్యూర్ కబడ్డీ ఫెడరేషన్(AAKF)

    ఆసియన్ గేమ్స్ (Asian games)

    కబడ్డీ వరల్డ్ కప్ (World cup)

    కబడ్డీ రూల్స్ ఆవిర్భావం (Origin of Kabaddi rules)
3. కబడ్డీ ఆటలోని రకములు (Forms of Kabaddi)

    సంజీవని పద్ధతి (Sanjavani method)

    జెమిని పద్ధతి (Gemini Method)

    అమర్ పద్ధతి (Amar method)
4. కబడ్డీ ఆట ఆడు విధానం (How to Play Kabaddi)
5. కబడ్డీ ఆటలో గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్యాంశాలు

    (Points to Remember)
6. కబడ్డీ ఆట స్థలం కొలతలు (Play field Measurements)

    మెన్ & అండ్ జూనియర్ బాయిస్ ప్లే ఫీల్డ్

    (Men & Junior boys Play field Measurements)

    ఉమెన్ & జూనియర్ గర్ల్స్ ప్లే ఫీల్డ్

    (Women & Junior girlsPlay field Measurements)

సబ్ జూనియర్ బాయిస్ & గర్ల్స్ ప్లే ఫీల్డ్
(Sub-Junior boys & girls Play field Measurements)
6. కబడ్డీ క్రీడాకారుల దుస్తులు (Player's Dress)
7. కబడ్డీ ఆట యొక్క నియమ, నిబంధనలు (Kabaddi Rules)
పదజాలం (Game Terminology)
ఆట నియమాలు (Rules of Play)
మ్యాచ్ నియమాలు (Rules of matches)
అంపైర్ సిగ్నల్స్ (Umpire signals)
స్కోర్ షీట్ (Kabaddi Score Sheet)
అసిస్టెంట్ స్కోర్ షీట్ (Assistant Score Sheet)
8. కబడ్డీ స్కిల్స్ మరియు టాక్టిక్స్ (Skills & Tactics)
అఫెన్సివ్ స్కిల్స్ (Offensive Skills)
డిఫెన్సివ్ స్కిల్స్ (Defensive Skills)
డిఫెన్సివ్ టాక్టిక్స్ (Defensive Tactics)
రైడర్స్ టాక్టిక్స్ (Raider's Tactics)
కబడ్డీ ఆటలో రక్షణ వ్యవస్థ
(Defensive jones and posions)
9. కబడ్డీ టోర్నమెంట్స్ (Kabaddi Tournaments)
10. జాతీయ – అంతర్జాతీయ కబడ్డీ పోటీల ఫలితాలు
(National and International Kabaddi Games)
11. ప్రముఖ కబడ్డీ క్రీడాకారులు–అవార్డులు
(Famous kabaddi players & Awards)
12. జాతీయ – అంతర్జాతీయ కబడ్డీ సమాఖ్యలు
(National & International Organizations)

1. కబడ్డీ ఆట చరిత్ర

(History of Kabaddi)

పల్లెలు మొదలుకొని పట్టణాల వరకు, వీధి బడులను మొదలుకొని కాలేజీల వరకు,చిన్న పిల్లలు మొదలుకొని పెద్దల వరకు, ప్రతి ఒక్కరికి తెలిసిన ఆట, భారతదేశం అంతటా ఆడే ఆట . మన భారతదేశంలోనే పుట్టిన ఆట, మన అంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర క్రీడ , బాంగ్లాదేశ్ యెక్క జాతీయ క్రీడ–కబడ్డీ ఆట.

అసియ ఉష్ణమండల ప్రాంతాలలో ప్రముఖ అవుట్‌డోర్ ఆటగా ఆడబడే కబడ్డీ ఆటను ప్రజలు ‘ గేమ్ అఫ్ ద మాసెస్’ (Game of the Masses) గా అభివర్ణిస్తారు. ఎటువంటి పరికరాలు లేకుండా కేవలం చదునుగా నున్న నేలమీద ఆటగాళ్ళ శక్తి, యుక్తులతో ఆడే సమిస్టిక్రీడగా (Combative team Game) కబడ్డీ ఆట అభివృద్ధి చెందినది.

అతి ప్రాచీన కాలం నుంచే భారతదేశంలో కబడ్డీ ఆట ఆడేవారని మన పురాణాలు మరియు ఇతిహసాలు తెలుపుచున్నాయి. మహాభారతంలో అభిమన్యుడు కబడ్డీని పోలినటువంటి పద్మవ్యూహంలో ఏడుగురు కౌరవులతో వలయాకార వ్యూహరచనలో వీరోచితంగా పోరాడాడు. అలాగే ‘తామ్రపత్ర’లో కూడా శ్రీకృష్ణుడు కబడ్డీ ఆటను పోలిన ఆటను ఆడినట్లు వర్ణించబడినది. గౌతమబుద్ధుడు వినోధం కొరకై కబడ్డీ ఆడినట్లుగా చరిత్ర చెపుతున్నది. యోర్ దేశపు రాజకుమారుడు తన శక్తిని కబడ్డీని ఆడటం ద్వారా చూపించి పెండ్లికుమార్తెలను గెలుచుకొని పెండ్లిచేసుకొనేవాడని చరిత్రకారులు తెలుపుచున్నారు.

తర్వాతి కాలంలో కబడ్డీ ఆట మొదట మహారాష్ట్రలో పుట్టినట్లుగా చెపుతున్నారు. అనాడు తాలింఖానాలలో 'కుస్తీ' కళను, అందలి మెళుకవలను తెలపడానికై మొదట కబడ్డీలో శిక్షణ ఇచ్చేవారు. కుస్తీలో పట్లకు, కబడ్డీ ఆటకు పెద్దగా వ్యత్యాసం ఉండేదికాదు. అటు తర్వాతి కాలంలో కబడ్డీని కుస్తీ నుంచి విడదీసి ప్రత్యేకంగా ఆడేవారు. అప్పట్లో కబడ్డీ ఆటస్థలం వలయాకారంగా ఉండేది. ఈ ఆటస్థలానికి ఒకే ద్వారం ఉండేది. కూతకు వెళ్ళిన క్రీడాకారుడు ప్రత్యర్థిని తాకగానే ఈ ఒక్క ద్వారం గుండానే తిరిగి వెనుకకు రావలెయును. తర్వాత తాకబడిన క్రీడాకారుడే కూతకు వచ్చి ప్రత్యర్థిని తిరిగి పట్టుకోవాలి. ఇతర క్రీడాకారులు పట్టుకోరాదు. పట్టుకొనే విధానంలో ఇద్దరు క్రీడాకారులు మధ్య జరిగే యుద్ధం లాంటి ప్రదర్శనలో వివిధ రకాల పట్లు, యుక్తులకు మంచి ప్రాధాన్యత ఉండేది.

భారతదేశంలో యువత ధైర్య సహాసాలను ప్రదర్శించుటకు మరియు పెంపొందించుటకు కబడ్డీ క్రీడలు వేదికలుగా నిలిచాయి. అందుకే ఈ క్రీడ మన దేశంలో గ్రామీణ ప్రాంతాలలో మంచి ప్రజాధరణ పొందింది. అయితే బ్రిటీష్ పాలకులు యువతకు వేదికలుగా నిలుస్తున్న కబడ్డీ ఆటలు కొట్లాటలకు దారితీస్తున్నాయని నెపంతో కబడ్డీని ఆడటం నిషేదించారు. దీనితో ప్రజలు ఈ కబడ్డీ ఆటను బ్రిటీష్ వారికి తెలియకుండా రాత్రి వేళల్లో పండు వెన్నెల వెలుతురులో అత్యంత ఇష్టంగా ఆడేవారు.

ఒకప్పుడు మన భారతదేశం నందు ఈ కబడ్డీ అటను వివిధ రాష్ట్రాలలో, వివిధ ప్రాంతాలలో పలు రకాల పేర్లతో పిలిచేవారు, పలు విధాలుగా వేరు వేరు పద్ధతులలో ఆడేవారు. మన ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు దక్షిణ రాష్ట్రాలలో కబడ్డీని 'చెడుగుడు'(Chedugudu) ఆటగా ఇసుక నేలలపై ఆడేవారు.పశ్చిమ రాష్ట్రాలలో 'హుతుతు'(Hu-Tu-Tu) గాను, ఈశాన్య భారత రాష్ట్రాలలో 'హడుడు'(Hu-Do-Do) గాను, ఉత్తర భారతావనిలో 'కుందాట'(Kaunbada) గాను మరియు ప్రస్తుతం మనము పిలుస్తున్నట్లుగానే కబడ్డీ ఆటగా పిలిచేవారు.

అలాగే ఆసియాలోని పలు దేశాలలో కబడ్డీని పలు పేర్లతో ఆడుతున్నారు. దీనిని 'కబాడి' ఆటగా పాకిస్థాన్ నందు, బాంగ్లాదేశ్ నందు 'హడుడు' గాను, శ్రీలంక నందు 'గుడు' గాను, నేపాల్ నందు 'డుడు' గాను, ఇండొనేషయాలో 'చిబ్' గాను కబడ్డీని ఆడుతున్నారు.

సర్కిల్ స్టైల్ కబడ్డీ పంజాబ్ రాష్ట్రంలో కబడ్డీ ఆటను సర్కిల్ కబడ్డీ పేరుతో సర్కిల్ ఆకారంలో వుండే ఆటమైదానంలో ఆడుతారు. ఈ తరహ ఆట ఇప్పటికి పంజాబ్‌లో పంజాబ్ స్టైల్ కబడ్డీ ఆట లేదా సర్కిల్ ఆటగా బాగా వాడుకలో వుంది.ఇది అమర్ పద్ధతిని అనుసరిస్తుంది. సర్కిల్ 22 మీటర్ల వ్యాసార్థం కలిగి వుంటుంది. ప్రతి టీం 14 మంది క్రీడాకారులు కలిగి వుండి, ఆటలో 8 మంది ఆటగాళ్ళు పాల్గొంటారు.

బీచ్ కబడ్డీ ఎ.కె.ఎఫ్.ఐ వారు కబడ్డీలో మూడవ రకం ఆటగా అధికారికంగా బీచ్ కబడ్డీ అటను అభివృద్ధి పరిచి పోటీలను నిర్వహిస్తున్నారు. 30 సెం.మీ మందం గల ఇసుక ప్లే ఫీల్డ్ పై మ్యాచ్‌లను నిర్వహిస్తారు. ప్లేఫీల్డ్ 11×7 మీటర్లతో గుర్తించబడి, ప్రతి జట్టు నుంచి నలుగురు ఆటగాళ్ళు ఆటలో పాల్గొంటారు.

2. భారతదేశంలో కబడ్డీ ఆట అభివృద్ధి
(Development of Kabaddi in India)

భారతదేశంలో జాతీయంగా బాగా ప్రాచుర్యం పొందిన కబడ్డీ ఆటను అంతర్జాతీయ ఆటగా గుర్తింపు తీసుకురావాలని కాంక్షించి మహారాష్ట్ర లోని అమరావతిలో గల హనుమాన్ వ్యాయామ ప్రచారక్ మండలి వారు 1936వ సంవత్సరములో అఖిల భారత కబడ్డీ సమాఖ్యను ఏర్పాటు చేశారు. తరువాత మన కబడ్డీ ఆటను 1936 లో బెర్లిన్‌లో జరిగిన ఒలిపిక్స్ నందు ప్రదర్శన ఆటగా (Demonstration Game) ప్రదర్శించి అంతర్జాతీయ దృష్టిని ఆకర్షించారు. మొదటి ఆల్ ఇండియా ఇన్విటేషనల్ కబడ్డీ చాంపియన్ షిప్ టోర్నమెంట్ 1938వ సంవత్సరములో కలకత్తా నందు జరిగినది.

అమెచ్యూర్ కబడ్డీ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (AKFI)

1972 సంవత్సరములో క్రొత్త బాడీగా ఎ.కె.ఎఫ్.ఐ ఎర్పడింది. ఇది భారతీయ ఒలింపిక్ అసోసియేషన్‌కు అనుబంధంగా వుంటూ అసియా లో కబడ్డీ క్రీడ అభివృద్ధికి కృషిచేస్తుంది. ఇది కబడ్డీకి కావలసిన నియమ,నిబంధనలను ప్రచురిస్తుంది. ఇదియే ప్రస్తుతం భారత కబడ్డీ ఆటకు జాతీయ పాలకమండలిగా(Kabaddi Governing Body) వ్యవహరిస్తుంది. ఇది సంజీవని పద్ధతిని గుర్తించింది. ఎ.కె.ఎఫ్.ఐ. ఏర్పడిన తర్వాత జాతీయ స్థాయిలో జూనియర్ మరియు సబ్ జూనియర్ బాల,బాలికల టోర్నమెంట్‌లు ప్రారంభించబడ్డాయి. భారత దేశంలోని 'బెస్ట్ ఎయిట్ టీం' ల మధ్య ఫెడరేషన్ కప్ నిర్వహిస్తున్నారు. ఎ.కె.ఎఫ్.ఐ వారు కబడ్డీని ఒలింపిక్ క్రీడగా అభివృద్ధి పరుచుటకు కృషి చేస్తున్నారు.

ఆసియన్ అమెచ్యూర్ కబడ్డీ ఫెడరేషన్ (AAKF)

1978లో మధ్యప్రదేశ్ భిలైలో జరిగిన జాతీయ కబడ్డీ చాంపియన్ షిప్ సిల్వర్ జూబ్లీ ఉత్సవాలలో ఆసియన్ అమెచ్యూర్ కబడ్డీ ఫెడరేషన్ ఎర్పడినది. ఆ తర్వాత మొదటి కబడ్డీ ఆసియన్ ఛాంపియన్ షిప్ మ్యాచ్ 1980లో కలకత్తాలో జరిగినది. 1990లో బీజింగ్‌లో జరిగిన ఆసియన్ గేమ్స్ నందు కబడ్డీ క్రీడగా చేర్చబడినది. ఇందులో భారత్ బంగారు పతకం కైవసం చేసుకొంది. తర్వాత 1994 హిరోషిమా, 1998బ్యాంకాక్, బూషన్ 2002, దోహ 2006 ఆసియన్ గేమ్స్‌ల నందు వరుసగా 5 సార్లు భారత్ కబడ్డీ క్రీడలో బంగారు పతకాలను సాధించింది. 1984లో సౌత్ ఆసియన్ ఫెడరేషన్ (SAF) గేమ్స్‌లో కబడ్డీ చేర్చబడినది. అలాగే 2007లో ఆసియన్ ఇండోర్ గేమ్స్ నందు, 2008లో ఆసియన్ బీచ్ గేమ్స్‌లో కబడ్డీ క్రీడ చేర్చబడినది.

1962వ సంవత్సరములో స్కూల్ గేమ్స్ ఫెడరేఫన్ ఆఫ్ ఇండియా (SGFI) వారు కబడ్డీ ఆటను గుర్తించి స్కూల్ గేమ్స్ నందు చేర్చారు. వీరు ప్రతి సంవత్సరం రాష్ట్ర స్థాయిలో మరియు జాతీయ స్థాయిలో పోటీలను నిర్వహిస్తున్నారు. బాలురు, బాలికలుకు వయస్సు అండర్ 14, 17 మరియు 19 వారిగా నేషనల్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లను నిర్వహిస్తుంది.

కడప జిల్లాలోని రైల్వేకోడూరులో జరిగిన 53వ రాష్ట్రస్థాయి అండర్14 కబడ్డీ చాంపియన్ షిప్‌ను సాధించిన నల్గొండ బాలికల జట్టు, ఫోటో మధ్యలో స్కూల్ గేమ్స్ రాష్ట్రనోడల్ అధికారి సి.హెచ్.వెంకటేశ్వరరావు

కడప జిల్లాలోని రైల్వేకోడూరులో జరిగిన 53వ రాష్ట్రస్థాయి అండర్14 కబడ్డీ చాంపియన్ షిప్‌ను సాధించిన ఖమ్మం బాలుర జట్టు, ఫోటో మధ్యలో స్కూల్ గేమ్స్ రాష్ట్రనోడల్ అధికారి సి.హెచ్.వెంకటేశ్వరరావు

ఆసియన్ గేమ్స్ లో కబడ్డీ

భారతదేశంలో 1982వ సంవత్సరములో డిల్లీలో జరిగిన 9వ ఆసియన్ గేమ్స్ నందు కబడ్డీ ఆటను 'ప్రదర్శన ఆటగా '(Demonstration Game) చేర్చారు. తర్వాత 1990లో చైనాలోని బీజింగ్‌లో జరిగిన ఆసియా గేమ్స్ నందు కబడ్డీని ఆటగా ప్రవేశపెట్టారు. ఇందులో భారతదేశం మొదటి ఆసియన్ గేమ్స్ గోల్డమెడల్‌ను గెలుపొందింది. తర్వాత అప్పటి నుండి ఇప్పటి వరకు వరుసగా (1990, 1994, 1998, 2002, 2006) ఐదు సార్లు ఇండియా ఆసియన్ గేమ్స్ నందు గోల్డ్ మెడల్స్‌ను సాధిస్తూ వస్తుంది.

2006 దోహ ఆసియన్ గేమ్స్ నందు విజయంతో భారత కబడ్డీ జట్టు

End of Preview.

Rest of the book can be read @

http://kinige.com/book/Kabaddi

* * *