Topic :

Page
Date

MARUTRAOJI GHULE PATIL COLLEGE
AHMEDNAGAR

नाव :- गायकवाड ऋतुजा पोपट.

कॉलेज :- मारुतरावजी घुले पाटील
कला, वाणिज्य व शास्त्र
महाविद्यालय.

क्लास :- F. Y. BSC.

रोल नं :- 50.

विषय :- शारीरिक शिक्षण.

प्रोजेक्टचे नाव :- कबड्डी.

Barbie
colurs
GOLD
PPSG_02

Topic: कबड्डी खेळाचा इतिहास

Page

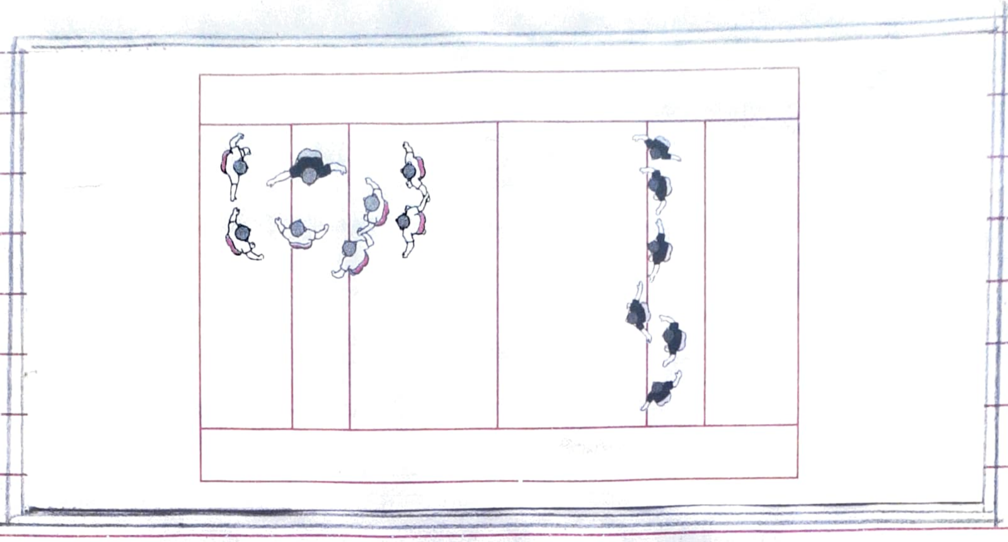
Date

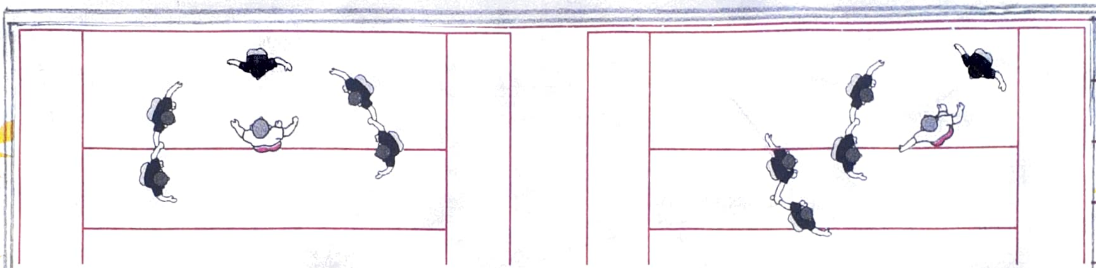
अमरावतीच्या जगविख्यात श्री हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळाने १९३६ मध्ये बर्लिन ऑलिंपिकमध्ये खेळाच्या प्रसारासाठी प्रदर्शनीय सामना खेळून दाखवला. त्यापूर्वी म्हणजे १९३४ मध्ये कबड्डीचे नियम तयार झाले आणि १९३८ पासून हा खेळ भारतात राष्ट्रीय खेळ म्हणून ओळखला जाऊ लागला पूर्वीच्या काळात हा खेळ केवळ मनोरंजनासाठी वापरला जात नसे तर शारिरीक शक्ती व स्वत:चे सामर्थ्य वाढवण्यासाठी तसेच आत्मरक्षण वृत्ती वाढवण्यासाठी खेळला जात असे. मूलत: ह्या खेळांचे अस्तित्व महाभारतातील हिंदू पौराणिक कथांमध्ये आढळून येते इसवी सन १९१८ मध्ये कबड्डीला राष्ट्रीय खेळाचा दर्जा मिळाला. यामध्ये महाराष्ट्राचा खूप मोठा वाटा होता.

इ.स. १९३४ मध्ये या खेळाचे नियम तयार झाले इ.स. १९३६ मध्ये हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळ, अमरावती यांनी या खेळाच्या प्रसारासाठी बर्लिन ऑलिंपिकमध्ये प्रदर्शनीय सामना खेळून दाखवला इ.स. १९३८ पासून हा खेळ भारतात राष्ट्रीय खेळ म्हणून ओळखला जाऊ लागला. कबड्डी हा एक अत्यंत लोकप्रिय सांघिक खेळ आहे, ज्यात कौशल्य, ताकत आणि चतुराई या गुणधर्मांची आवश्यकता असते.

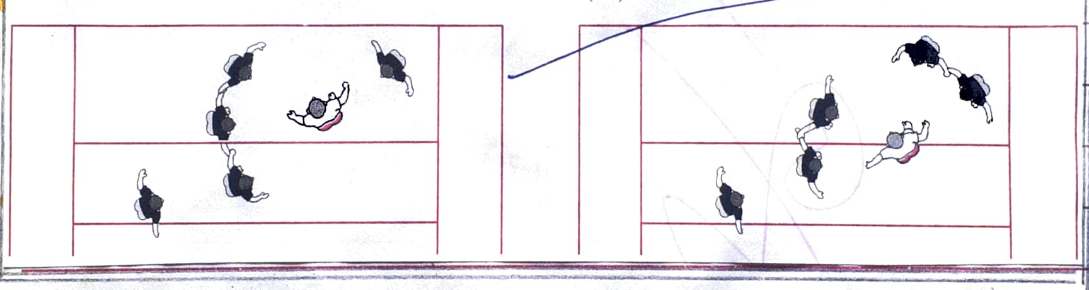
colours™
Barbie
GOLD
PPSG_02

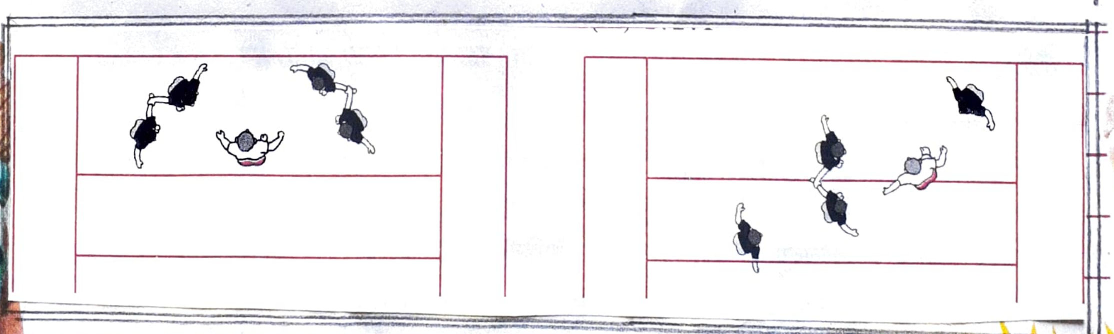
Topic : कबड्डी चे मैदान Page :
Date :





1 : 3 : 1 (10) 1 : 2 : 2





colurs™ Barbie GOLD PPSG_02

Topic: # कबड्डी खेळाचे नियम

Page:

Date:

१) जो संघ नाणेफेक जिंकतो तो संघ 'अंगण' किंवा 'चढाई' यापैकी एक निवडतो.

२) जो व्यक्ती चढाई करतो त्याला 'कबड्डी' हा शब्द स्पष्टपणे आणि सलग करावा लागतो तसे न आढळल्यास पंच त्याला ताकीत देऊन त्याला त्याच्या विरूद्ध संघाला संधी देतो.

३) चढाई करणारा जेव्हा विरूद्ध संघातील खेळाडूच्या स्पर्श करून आपल्या क्षेत्रात येईल तेव्हा त्याच्या संघाला १ गुण देण्यात येईल.

४) रक्षण करणाऱ्या संघाने जर चढाई करणाऱ्या खेळाडूस यशस्वीरीत्या निसटून मध्य रेषा पार केली तर ज्या ज्या रक्षण करणाऱ्या खेळाडूंनी चढाई करणाऱ्या खेळाडूस पकडण्याचा प्रयत्न केला किंवा स्पर्श केला असेल ते सर्व खेळाडू बाद होतात.

५) जेव्हा एखाद्या संघातील सर्व खेळाडू बाद होतात तेव्हा त्याच्या विरूद्ध संघाला 2 गुण आतीरिक्त देण्यात येतात.

६) जो खेळाडू चढाई करण्यासाठी जातो त्याची चढाई तेव्हाच वैध मानली जाते, जेव्हा तो निदान रेषा ओलांडून किंवा स्पर्श करून येतो. तसे न झाल्यास तो खेळाडू बाद म्हणून घोषित करण्यात येतो व त्याच्या विरूद्ध संघाला १ गुण देण्यात येतो.

colurs™ Barbie GOLD PPSG_02

Topic : कबड्डी चे कौशल्ये Page
Date

खेळातील मूलभूत कौशल्ये

अ) आक्रमक कौशल्ये

① मागे लाथ मारणे (बॅक किक)

चढाई करणाऱ्याने मागे किंवा गोलाकार रितीने लाथ मारुन प्रतिस्पर्ध्यास बाद करणे, हे एक वेगवान आक्रमक कौशल्य आहे. यासाठी चढाई करणारा प्रतिस्पर्ध्याकडे पाठ करुन त्यास गाफील ठेवतो. हे कौशल्य पुढील चार प्रकारे वापरले जाऊ शकते. 1) जागच्या जागी किंवा स्थिर उभे असता. 2) धावता धावता एका चवड्यावर वळून 3) डूल देण्यापाठोपाठ एका चवड्यावर वळून 4) पूर्णपणे एका चवड्यावर फिरुन

② बाजूला लाथ मारणे (साईड किक)

मागे लाथ मारणे याच्याशी साधर्म्य असणारे हे कौशल्य बहुतेक वेळा मध्यरक्षकाला टिपण्यासाठी वापरले जाते. यावेळी आक्रमक आपली पाठ बाजूच्या रेषेला किंवा लॉबीला समांतर ठेवतो. प्रतिस्पर्धी नेमका कोठे व किती दूर आहे आणि आक्रमकाची नेमकी स्थिती यानुसार ते सफाईदार आणि प्रभावीपणे वापरले जाऊ शकते. हे कौशल्य स्थिर तसेच धावत असता उपयोगात आणले जाते. एकमेकांशी बरेच साधर्म्य असणारे कौशल्य आणि तंत्र आहे.

Barbie
colors™
GOLD
PPSG_02

Topic :
Page
Date

③ प्रतिस्पर्ध्याच्या पाठीवरून व डोक्यावरून उडी मारणे

कबड्डीमधील हे सर्वात अवघड कौशल्य आत्मसात करणे अर्थातच कठीण आहे. त्याचा प्रत्यक्ष वापर प्रभावीपणे करण्यासाठी चलाखी आणि चपळाईच्या जोडीला आत्मविश्वास आणि धाडस हे गुण खेळाडूकडे असावे लागतात.

④ बाजूस वळण घेऊन साखळीतून सुटणे

हेही आक्रमणाचे अत्यंत चलाखीचे तंत्र आहे. जेव्हा आक्रमकाला एक दोन प्रतिस्पर्धी रोखण्यासाठी सामोरे येतात, तेव्हा आक्रमक आपल्या दोन्ही हातांचा वापर करून प्रतिस्पर्ध्याला रोखतो.

⑤ घसरत जाणे -

यावेळी प्रतिस्पर्ध्याच्या कोंडीत सापडलेला आक्रमक झटकन आपला एक पाय मध्यरेषेच्या दिशेने ताणताना पाठीसहित आपले पूर्ण शरीर जमिनीला टेकवतो.

⑥ पाठलाग करून गडी बाद करणे.

आक्रमणाचे हे अत्यंत चपळाईचे तंत्र आहे. जेव्हा चढाईपटू पाठ दाखवून, बेसावधपणे व निष्काळजीपणे आपल्या क्षेत्रात परत जात असतो, तेव्हा त्याचा पाठलाग करून त्याला बाद करता येते.

Barbie
colurs™
GOLD
PPSG_02

Topic :   Page :
                                               Date :

ब] बचावात्मक कौशल्ये -

① कोंडीत पकडणे -

मध्यसाखळीतील ३ आणि ५ क्रमांकाचे खेळाडू चढाईपटूस कोंडीत पकडण्याच्या दृष्टीने विशेष महत्वाचे असतात. या खेळाडूंनी त्याचा मागोवा घेत साखळीची अर्धगोलाकार रचना करणे व बेसावध क्षणी त्याला पकडणे गरजेचे असते.

② घोटा / चवडा पकडणे

मूलभूत बचावाचे हे तंत्र सर्वसाधारणपणे पद--स्पर्शाने गडी बाद करू पाहणाऱ्या आक्रमकांविरुद्ध वापरले जाते. चवडा काढणे सर्वच खेळाडूंनी शिकणे गरजेचे आहे. अशा वेळी बचावपटूने आक्रमकाच्या पायांच्या हालचालींचे अतिशय बारकाईने निरीक्षण करणे आवश्यक आहे. आक्रमकाचा पाय काहीसा स्थिर आणि पकड करण्याइतपत जवळ असल्याचे दिसताच दोन्ही हातांचा वापर करुन घोटा / चवडा पकडण्याचा प्रयत्न करावा. त्यामुळे त्याला निसटून जाता येणार नाही. बऱ्याच वेळा प्रतिस्पर्ध्याच्या पायांना आलेला घाम या गोष्टीस कारणीभूत ठरत असल्याने बचावपटूने आपल्या हातांना मैदानातील माती लावावी.

colors™ Barbie GOLD PPSG_02

Topic :

Page
Date

③ पट काढणे -

हे कौशल्य मूलत: कुस्तीतले असले तरी ते कबड्डीमध्ये चांगले रूढ झाले आहे. हे कौशल्य पुढील प्रसंगी किंवा स्थितीदरम्यान वापरले जाते.

1) जेव्हा आक्रमक कोपऱ्याकडून मध्य विभागावर आक्रमण करून मध्यरक्षक किंवा कव्हरला मारण्याचा प्रयत्न करतो.

2) जेव्हा आक्रमक पुढील पायावर आपल्या शरीराचा भार टाकतो तेव्हा.

④ गुडघ्याची पकड -

गुडघ्याची पकड आणि मांडीची पकड किंवा पट काढणे या कौशल्यांमध्ये जसे साधर्म्य आहे तसेच ते केव्हा व कसे वापरावयाचे यामध्येही आहे. कोपरारक्षकाच्या बाजूला म्हणजे दोन्हीकडच्या इनसाइड खेळाडूसाठी तर हे एक मोठे वरदान आणि प्रभावी अस्त्र आहे.

⑤ कमरेची पकड

आक्रमकाला पाठीमागून पकडण्यासाठी प्रभावीपणे वापरल्या जाणाऱ्या बचावात्मक कौशल्यापैकी हे सर्वोत्तम मानले जाते. जेव्हा आक्रमक आपली पाठ दाखवतो, तेव्हा त्याची कमर पकडण्याची सर्वात अनुकूल वेळ असते. बऱ्याच वेळा आक्रमक एका कोपऱ्याकडून दुसऱ्या कोपऱ्याकडे बेसावधपणे चढाई करीत असतो.

colurs™ Barbie GOLD PPSG_02

Topic : खेळाच्या स्पर्धांची नावे Page :

Date :

कबड्डी खेळाच्या स्पर्धांची नावे -

1. प्रो कबड्डी लीग
2. कबड्डी विश्वचषक
3. महिला कबड्डी विश्वचषक
4. संजीवनी कबड्डी
5. जेमिनी स्टाइल
6. अमर स्टाईल
7. पंजाबी कबड्डी

colurs™ Barbie GOLD PPSG_02

Topic : ३८

'डुबकी किंग' ते 'प्रो-कबड्डीचा मेस्सी' अशी ओळख बनवलेल्या प्रदीप नरवालने प्रो कबड्डी लीगच्या आठव्या हंगामाच्या लिलावात इतिहास रचला आहे. तो पीकेएलच्या इतिहासातील सर्वात महागडा खेळाडू ठरला आहे. त्याला यूपी योद्धाने १.६५ कोटी रुपयांची बोली लावत खरेदी केले. सामन्यात चढाई करताना 'डुबकी' हा डाव खेळण्यात प्रदीप तरबेज मानला जातो. त्यामुळे त्याला डुबकी किंग अशी ओळख मिळाली आहे. प्रो कबड्डीच्या इतिहासात प्रदीप नरवालचा विक्रम जबरदस्त आहे आणि त्याच्यामुळेच पाटणा पायरेट्सने तिसऱ्या, चौथ्या आणि पाचव्या हंगामात विजेतपद पटकावले. प्रदीपने पीकेएलच्या इतिहासात ११६० रेड पॉइंट्स मिळवले आहेत. अशी कामगिरी करणारा तो एकमेव खेळाडू आहे.

* राहुल चौधरी *

प्रो कबड्डी लीगमध्ये आपल्या नावावर ९५० हून अधिक चढाईचे गुण करत राहुल चौधरी ने स्वतःला एक उत्कृष्ट रेडर म्हणून सिद्ध केले आहे. राहुलचा 'रनिंग हँड टच' सर्वाधिक परिणामकारक आहे. स्वतः राहुल अनेकदा या कौशल्याचा वापर करताना दिसतो. राहुल चौधरी चा जन्म १६ जुलै १९९३ मधी उत्तर प्रदेश मधील बिजनोर जिल्ह्यातील एका जाट परिवारात झाला. कबड्डीच्या क्षितिजावरील एकतारा म्हणजे राहुल चौधरी असे म्हटल्यास वावगे ठरणार नाही. प्रो कबड्डीच्या व्यासपीठावर सर्वोत्तम चढाईपटू म्हणून गाजला जाणारा राहुल हा आधी उजवा कोपरारक्षक होता. तेलुगू टायटन्सचा संघनायक राहुल चौधरी आता देशविदेशातील कबड्डीशौकींनां-च्या हृदयासिंहासनावर राज्य करू लागला आहे.

Topic:

Page

Date

* दिपक हुड्डा *

दीपक राम निवास हुड्डा हा एक भारतीय व्यावसायिक कबड्डी खेळाडू आणि भारताच्या राष्ट्रीय कबड्डी संघाचा कर्णधार आहे. दीपकचा जन्म हरियाणातील रोहतकमधील चमारिया गावात झाला. २०१४ मध्ये पटना येथे झालेल्या वरिष्ठ राष्ट्रीय स्तरावरील स्पर्धेत सुवर्णपदक जिंकणाऱ्या हरियाणा संघाचा हुड्डा भाग होता. आक्रमक व खोलवर चढाया हे दीपकचे वैशिष्ट्य आहे. पुण्याच्या संघाला आजपर्यंत या लीगमध्ये विजेतेपद मिळवता आलेले नाही. तेलुगु टायटन्स, पुणेरी पलटन, जयपूर पिंक या संघामध्ये दिपक हुड्डाने खेळला आहे. त्याने २०१६ च्या दक्षिण आशियाई क्रिडा स्पर्धेत राष्ट्रीय संघासाठी पदार्पण केले, जिथे त्यांच्या संघाने सुवर्णपदक जिंकले. २०१८ च्या आशियाई क्रीडा स्पर्धेतही तो सुवर्णपदकाबाबत सकारात्मक होता.

Seen

Barbie

colurs™

GOLD

PPSG_02