Un sport que le monde doit connaître: Kabaddi

Sruti Roy, 10 janvier 2021

Le monde du sport est très connu à travers le monde. Les plus connus sont le soccer, le hockey, le tennis, le volleyball, le basketball et plusieurs autres. Il y a environ huit mille sports dont plusieurs ne sont pas connus à travers la planète comme le kabaddi.

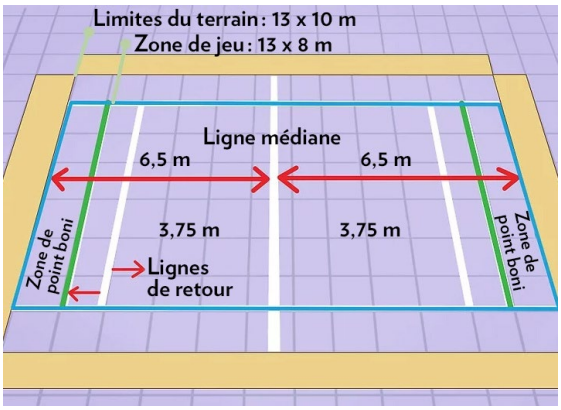
C'est quoi le kabaddi?

Né, il y a 4000 ans en Inde, mais qui commençait à être plus connu durant le 20e siècle, est un sport dont le but est, avec deux équipes de sept joueurs, de toucher avec la main ou le pied, le plus de joueurs possible de l'équipe adverse en défense puis revenir dans sa zone et d'avoir plus de points que l'autre équipe. L'équipe en attaque marque un point par joueur défensif touché et peut avoir un point d'extra si les joueurs traversent la ligne bonus (voir l'image du terrain et l'explication). Comme il y a l'équipe en attaque et l'équipe en défense, elles vont changer leur position après chaque tour de jeu.

Image qui représente la façon de jouer le kabaddi

Source:https://resize.indiatvnews.com/en/resize/newbucket/1200_-/2019/09/pro-kabaddi-league-2019-1569003053.jpg

Explication du terrain



Le terrain du kabaddi
Source:https://mobile-img.lpcdn.ca/lpca/924x/45e57e43-9360-11eb-a88b-02fe89184577.jpg

Pour comprendre ce sport, il faut aussi comprendre le terrain. La ligne qui divise les deux zones s'appelle la ligne médiane. L'équipe en attaque doit arriver à revenir à cette ligne pour avoir des points. L'équipe en défense doit empêcher le joueur dans l'équipe adverse d'y revenir. Pour toucher l'équipe adverse, avec la main ou le pied, le joueur en attaque doit au moins traverser les lignes de retour pour avoir des points. Quand il y a six joueurs ou plus en défense, c'est possible d'avoir un point bonus en traversant la zone de point boni avec un pied et en gardant l'autre pied dans les airs.

Comprendre les bases

Pour jouer le kabaddi, il faut absolument comprendre les bases. Les règles du jeu dépendent de si votre équipe attaque ou défend. Si vous êtes dans l'équipe des attaquants (*raiders*), l'équipe envoie à tour de rôle des joueurs à travers la ligne médiane, donc de l'autre côté du terrain où l'équipe en défense est placée. Le joueur en attaque doit essayer de toucher avec la main ou le pied de l'équipe adverse. Chaque contact équivaut à un point s'il revient dans sa zone. Cependant, le raider doit crier le nom du sport avant de traverser la ligne médiane et il ne peut pas s'arrêter jusqu'à ce qu'il revienne vers les membres de son équipe. S'il arrête de crier ou s'il respire du côté de l'adversaire, il doit retourner de son côté du terrain sans marquer de points, mais l'équipe en défense recevra un point.

Un joueur en attaque qui essaye de traverser la ligne médiane sans que les défenseurs le retiennent.
Source: https://www.wikihow.com/images/thumb/3/3a/Play-Kabaddi-Step-5-Version-2.jpg/aid3110802-v4-728px-Play-Kabaddi-Step-5-Version-2.jpg.webp

Si votre équipe est attaquée, il y aura quatre joueurs en défense. L'objectif est d'empêcher le joueur en attaque de toucher un défenseur et de revenir sur la ligne médiane. Il y a deux façons de l'empêcher. Soit en le fuyant jusqu'à ce qu'il soit à bout de souffle, soit en le plaquant ou en l'attrapant pour le retenir physiquement. Par contre, il ne faut pas attraper le raider par ses vêtements, ses cheveux, ses bras, etc, sauf son torse. Si l'équipe en défense réussit à retenir le joueur en attaque, l'équipe marque un point.

Les défenseurs qui empêchent le joueur en attaque de traverser la ligne médiane
Source: https://www.wikihow.com/images/thumb/9/93/Play-Kabaddi-Step-6-Version-2.jpg/aid3110802-v4-728px-Play-Kabaddi-Step-6-Version-2.jpg.webp

Bref, c'est comme un jeu du chat et de la souris ou comme le jeu appelé la «tag» que beaucoup de personnes ont joué pendant leur enfance.

L'importance de balancer la nutrition

Quand on joue un sport comme une profession, on doit bien balancer notre nutrition. D'habitude, une personne normale consomme environ 3000 calories, tandis qu'un joueur de

kabaddi doit consommer environ 8000 à 12 000 calories. Pour ce sport, il faut garder un équilibre de protéines et de glucides. Les protéines permettent d'avoir plus de force et de pouvoir. Les joueurs mangent de la viande, du poulet, du poisson, des œufs, du lait, etc. Tandis que les glucides fournissent du carburant, car la principale source de carburant est le glycogène. Les aliments en lien avec les glucides sont les fruits, les légumes, les patates douces, du riz, etc.

Suivre un bon entraînement

Pour le kabaddi, les compétiteurs doivent se concentrer sur tous les aspects de leur forme physique. Le joueur professionnel, Pardeep Narwal dit: «En tant que joueur de kabaddi, je dois examiner tous les aspects de ma forme physique, ma force, ma vitesse, ma flexibilité, mais je me concentre personnellement sur mon agilité, ma puissance ainsi que ma vigilance mentale. Ce jeu concerne les réflexes rapides et intelligents.» L'entraînement est constitué de dix exercices en continu, avec moins de repos entre deux exercices. Les joueurs doivent faire 40 secondes d'activité suivie de 20 secondes de repos avant de commencer l'exercice suivant. Comme la vitesse est un des aspects à se concentrer, ils font des sprints de 50 mètres et 80 mètres. Parfois les joueurs doivent courir pendant 30 secondes, puisqu'un raid dure 30 secondes.

Donne-t-on une chance?

Le kabaddi est un sport qui demande beaucoup d'exigence physique. Même si c'est une activité qui demande quand même beaucoup de concentration, il y a toujours la possibilité d'avoir un peu d'expérience. Alors, que pensez-vous de ce sport? Aimeriez-vous l'essayer un jour?