



வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டு வொலிபோல் ஆகும். இதனால் பாடசாலைகளில் வொலிபோல் விளையாட்டானது பிரபல்யமான விளையாட்டாக உள்ளது. இது உலகளாவியரீதியில் ஆண், பெண் இருபாலாரினாலும் விளையாடப்பட்டு வருவதைக் காணலாம்.

வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களில் பணித்தல், பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல் ஆகிய திறன்கள் இரண்டும் இவ்விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படுபவையாகும். இவ்வத்தியாயத்தில் இந்த இரண்டு திறன்களையும் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

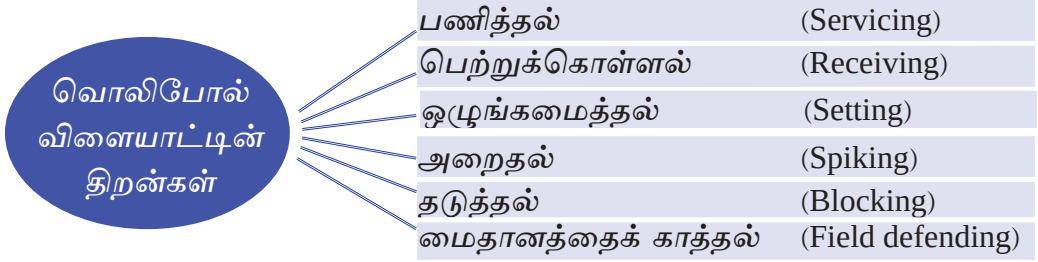


உரு 4.1 வொலிபோல் விளையாட்டு



வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள்

வொலிபோல் விளையாட்டில் பின்வரும் ஆறு திறன்கள் உள்ளன.



பணித்தல்

இது விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்காக விளையாட்டு வீரனால் மேற்கொள்ளப்படும் முதல் திறனாகும். விளையாட்டு வீரன் பணிப்புப் பிரதேசத்திலிருந்து எதிர்ப்பக்கத்திற்குப் பந்தை அனுப்புதல் பணித்தல் ஆகும்.

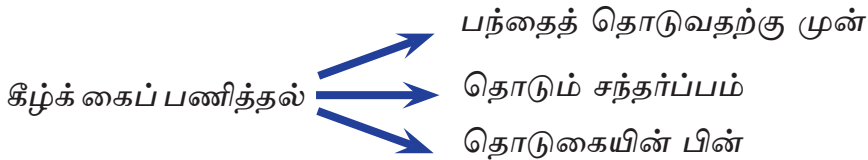
பந்து பணித்தல் இரு வகைப்படும்

1. கீழ்க்கைப் பணித்தல்
2. மேற்கைப் பணித்தல்

நாம் கீழ்க்கைப் பணித்தல் நுட்பத்தைக் கற்போம்

கீழ்க்கைப் பணித்தல் (Under arm service)

வொலிபோல் விளையாட்டில் கீழ்க்கைப் பணித்தலுக்கான நுட்பங்களை மூன்று படிமுறைகளில் அறிமுகம் செய்யலாம்.



பந்தைத் தொடுவதற்கு முன்னரான சந்தர்ப்பம்

- உங்களின் சுயாதீன கையின் நடுவில் பந்தை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்
- அக்கையின் பக்கத்திற்குரிய காலை சற்று முன்னாக வைத்துக்

கொள்ளுங்கள்

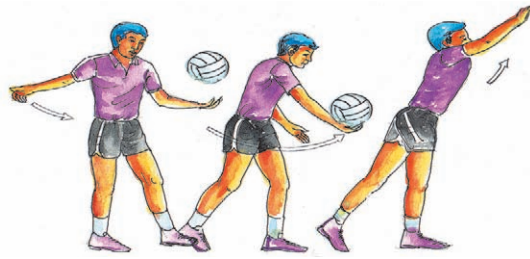
- சக்திமிக்க கையை (அறையும் கை) சிறிது பின்னால் நீட்டிக் கொள்ளுங்கள்
- உடலின் நிறையை பின்பாதத்திற்குச் செலுத்தி சமநிலையைப் பேணிக் கொள்ளுங்கள்
- உடலினைச் சற்று முன்னோக்கி வளைத்து பார்வையை நேராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்

- பந்தைக் கையிலிருந்து சற்று மேல்நோக்கிப் போடுங்கள்
- அறையும் கையை உடலிற்குப் பக்கவாட்டாக வேகமாக முன்னால் கொண்டு வருவதன் மூலம் பந்தின் நடுவில் அறையுங்கள்

தொடுகைக்குப் பின்னரான சந்தர்ப்பம்

- பணித்தல் நடைபெற்றபின் கை முன்னோக்கியிருத்தல்
- பின்னுள்ள காலை உடற்சமநிலையைப் பேணுவதற்காக முன்னோக்கி வைத்தல்

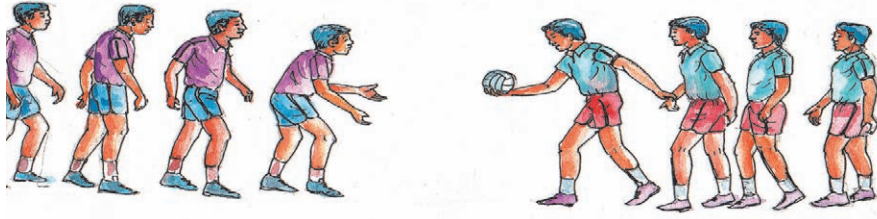


உரு 4.2

கீழ்க்கைப் பணித்தலுக்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோம்

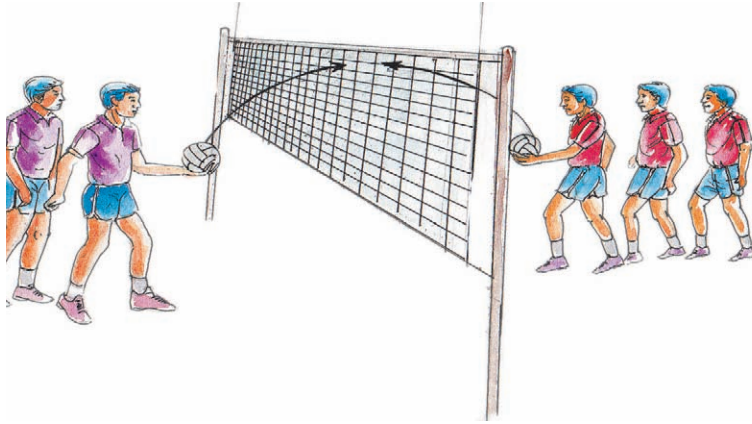
கீழேயுள்ள படத்திற்கமையை பொருத்தமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோம்

1. கீழ்க்கைப் பணித்தல் முறையினைப் பந்து இன்றிப் பல தடவைகள் பயிற்சி பெறுங்கள்.
2. இரு குழுக்களாப் பிரித்து 5 - 6 m இடைவெளியில் வரிசையில் நிற்கச் செய்து கீழ்க்கைப் பணித்தலுக்காக முன்வரிசைக்குப் பந்தை அனுப்புங்கள் (உரு 4.3)



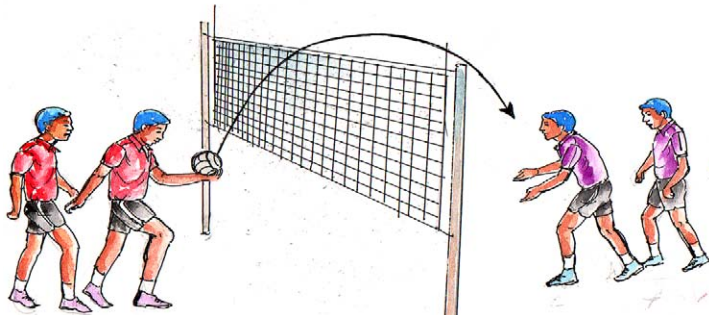
உரு 4.3

3. வொலிபோல் வலையின் இருபக்கமும் 4 - 5 m அளவான தூரத்தில் வரிசையில் நிற்கச்செய்து கீழ்க்கைப் பணித்தலின் மூலம் வலையில் படும் வகையில் பந்தை அனுப்புங்கள். (உரு 4.4)



உரு 4.4

4. இருகுழுக்களும் வலையிலிருந்து 5 m தூரத்திலிருந்து கீழ்க்கைப் பணித்தல் மூலம் வலைக்கு மேலால் பந்தை அனுப்புங்கள். (உரு 4.5)

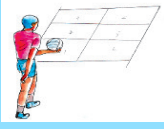


உரு 4.5



முயன்று பார்ப்போம்...

- வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானத்தின் ஒருபகுதியினைப் படத்தில் காட்டியவாறு ஆறு பகுதிகளாகப் பிரித்து இலக்கமிடுக.
- எதிர்ப்பக்கத்தில் இருப்பவர்கள் பணித்தலை மேற்கொள்பவரின் பெயரையும் இலக்கத்தையும் கூறும் போது அந்த இலக்கப் பெட்டிக்குள் விழுமாறு கீழ்க்கைப் பணித்தலை மேற்கொள்க.
- மேற்குறிப்பிட்டவாறு ஒவ்வொருவரும் மாறிமாறி விளையாட்டில் ஈடுபடுக.



	1	2	3
	6	5	4

உரு 4.6



பெற்றுக் கொள்ளல்

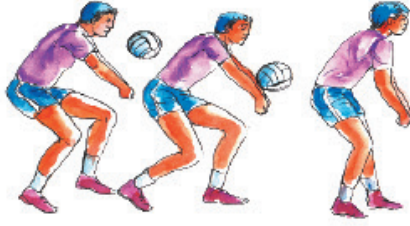
எதிரணியிலிருந்து தமது அணிக்கு வரும் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலை இவ்வாறு அழைக்கப்படும்.

பெற்றுக்கொள்ளலில் இரண்டு முறைகள் உள்ளன.

1. கீழ்க்கையால் பெற்றுக் கொள்ளும் முறை (Under arm recieve - Dig pass)
2. மேற்கையால் பெற்றுக் கொள்ளும் முறை (Over arm recieve - Volley pass)

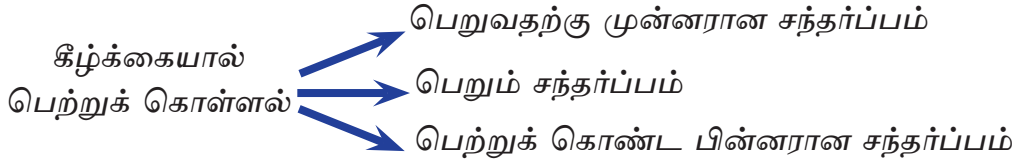
இங்கு நாங்கள் கீழ்க்கையால் பெற்றுக்கொள்ளும் நுட்பமுறையைக் கற்றுக் கொள்வோம்.

கீழ்க்கையால் பெற்றுக்கொள்ளல் (under arm receive)



உரு 4.7 கீழ்க்கை முறையால் பெற்றுக் கொள்ளல்

கீழ்க்கையால் பெற்றுக்கொள்ளலைப் பின்வரும் படிமுறைகள் மூலம் விளக்கலாம்.



பந்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு முன்னரான சந்தர்ப்பம்

- பாதத்தை தோள் மட்டத்திற்கு அல்லது நடுவில் இலகுவாக வைத்தல்.
- உடல் நிறையை இரு காலிலும் சமனாகத் தாங்குதல்.
- முழங்காலைச் சற்று மடித்து உடற்பாரத்தினை முன்னால் செலுத்தி நிற்கல்.
- உடலின் இரண்டு பக்கங்களிற்கும் இரு கைகளையும் வைத்துக் கொள்ளல்
- பந்து வரும் திசையில் கண்பார்வையைச் செலுத்துக.
- இவ்வாறு உடலை இலகுவாக வைப்பதற்குரிய தேர்ச்சிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.



உரு 4.8 பந்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு முன்னர்

பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் (பந்து தொடுகையில்)

- படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு இருகைகளையும் ஒன்றாக முடிந்தவரை நீட்டியவாறு வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- இரு கைகளின் கீழ்ப்பகுதியில் காணப்படும் தசைகளின் உதவியுடன் இலகுவாகவும் விரும்பியவாறும் கைகளை அசையுங்கள்.
- இரு கைகளின் மணிக்கட்டுக்களையும் மேலும் கீழும் அசையுங்கள்.
- மேலெழும் பந்தினை இரு கைகளாலும் தொடத்தக்க வகையில் மேலெழல்.
- பந்தின் வேகத்திற்கு ஏற்ப கைகளைப் பேணி பந்தை முன்னால் அனுப்புங்கள்.



உரு 4.9 பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல்

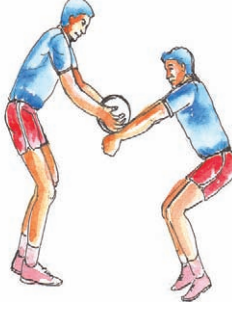
பந்தைப் பெற்றுக்கொண்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்

- பந்தைத் தாக்கிய பின் கைகள் இரண்டும் உடலின் இரு பக்கங்களிலும் இருத்தல்.
- உங்களின் சுயாதீனமான காலை முன்னால் வைத்து உடலின் நிறையைச் சமனிலைப்படுத்துக.

கீழ்க்கையால் பந்தைப் பெறுவதற்கான பயிற்சிகள்

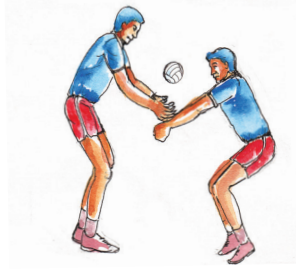
உங்கள் ஆசிரியரின் வழிகாட்டலின் கீழ் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்.

1. படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு இருவர் இருவராக எதிரெதிரே நின்று கீழ்க்கை முறையில் பந்தினைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள் (உரு 4.10)



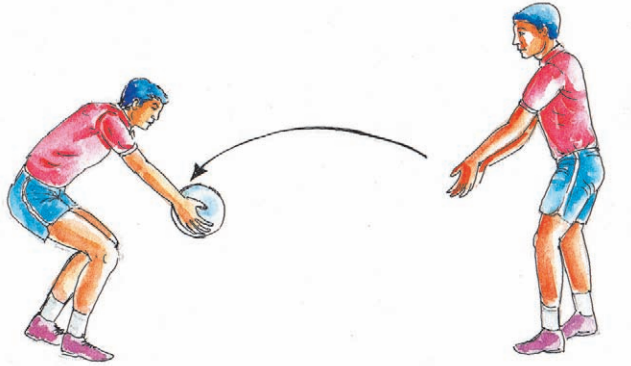
உரு 4.10

2. கீழ்க்கையால் பந்தினைப் பெறும் நுட்பத்திற்கமைய ஒரு வீரர் நிற்கவும் அடுத்த வீரர் அவரின் கையின் மேல் பந்தினை வைத்து அழுத்தும்போது மேலெழும்புங்கள். (உரு 4.11)



உரு 4.11

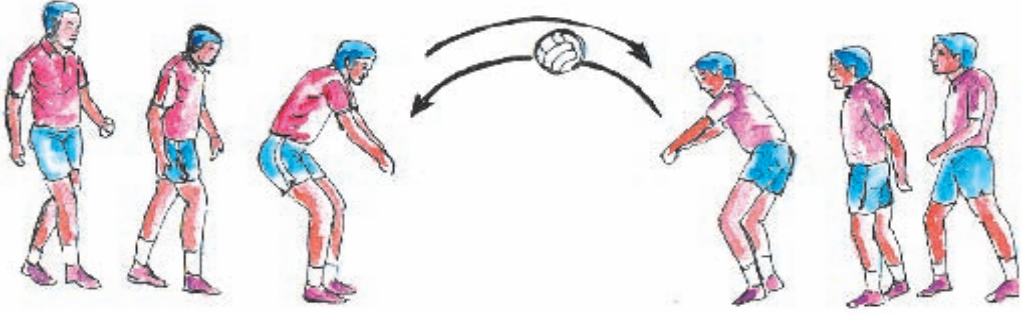
- மேலெழும்பும் சந்தர்ப்பத்தில் பந்தினைக் கைவிடுங்கள் (உரு 4.12)



உரு 4.12

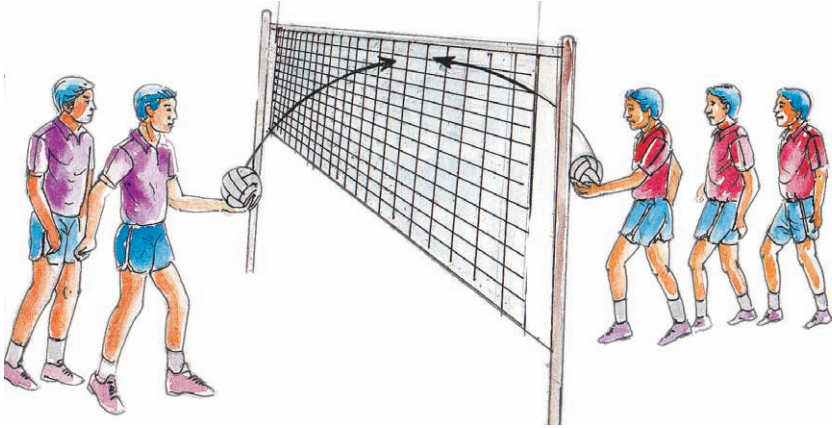
3. இரு குழுக்களாகப் பிரித்து 5 m இடைவெளியில் எதிர்ப் பக்கங்களில் வரிசையாக நில்லுங்கள். கீழ்க்கையால் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் முறையில் எதிரேயுள்ள வீரனுக்கு பந்தை அனுப்புங்கள். பின்னர் உமது

வரிசையின் பின்னால் சென்று நிலையெடுங்கள் (உரு 4.13)



உரு 4.13

4. வலை கட்டப்பட்ட மைதானத்தின் இரு பக்கங்களிலும் வரிசையாக நில்லுங்கள். கீழ்க்கையால் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் முறையில் பந்தினை அனுப்பிப் பயிற்சியினை மேற்கொள்ளுங்கள் (உரு 4.15)



உரு 4.15



முயன்று பார்ப்போம்...

கீழ்க்கைப் பணித்தல் மற்றும் கீழ்க்கை மூலம் பெற்றுக்கொள்ளல் தொடர்பான பயிற்சியினைப் பெறுவதற்கான பல்வேறு செயற்பாடுகளை உருவாக்குங்கள்.



நாம் அறிந்தவை...

வொலிபோல் இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாகும். பணித்தல், பெற்றுக்கொள்ளல் ஆகிய இரண்டு திறன்களையும் பிழையின்றிச் செயற்படுத்தல் அவசியமாகும்.

பணித்தல், பெற்றுக்கொள்ளல் ஆகிய இரு திறன்களையும் பல படிமுறைகளில் விவரிக்க முடியும். பல்வேறு பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் இத்திறன்களை விருத்தி செய்துகொள்ள முடியும்.



அறிவைப் பரீட்சிப்போம்...

1. வொலிபோல் விளையாட்டின் பணித்தலின் பிரதான இரண்டு முறைகளும் எவை?
2. வொலிபோல் விளையாட்டில் கீழ்க்கைப் பணித்தலின் மூன்று படிமுறைகளை விளக்குக.
3. வொலிபோல் விளையாட்டின் கீழ்க்கையால் பெற்றுக் கொள்ளலின் மூன்று படிமுறைகளை விளக்குக.