4 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා ක්‍රීඩකයින් හය දෙනා බැගින් වූ කණ්ඩායම් දෙකක් අවශ්‍ය වේ. මීටර් 18ක් දිග මීටර් 9ක් පළල ක්‍රීඩා පිටියක් දැලකින් සමාන කොටස් දෙකකට බෙදා වෙන් කර ක්‍රීඩාව සිදු කරයි. කණ්ඩායම් නායකයින් විසින් කාසියේ වාසිය උරගා බැලීමෙන් පසු පිරිනැමීම හිමි කණ්ඩායම තෝරා ගනී. එම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් අතුරින් පසු පෙළෙහි දකුණු පැත්තේ සිටින ක්‍රීඩකයා ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලට පිරිනැමීම සිදු කරමින් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වේ. පන්දුව විරුද්ධ පිලෙහි පතිත කිරීමෙන් හෝ වෙනත් වරදක් නිසා ලකුණක් ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමට හිමි වේ.

හය වන ශ්‍රේණියේ සිට මේ දක්වා ඔබ ඉගෙන ගත් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එන පන්දුව පිරිනැමීම, ලබා ගැනීම, එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම සහ පිටිය රැකීම යන දක්ෂතා මතකයට නගා ගන්න. වොලිබොල් ක්‍රීඩාව නිර්මාණය වී ඇත්තේ එම දක්ෂතා එකතු වීමෙනි. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රහාරය සහ වැළැක්වීම යන දක්‍ෂතාවලට අදාළ නීති රීති ද, විනිශ්චයේ දී යොදා ගන්නා නිල හස්ත සංඥා ද 10 ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත්තා ඔබට මතක ඇති.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීමේ දී වැදගත් වන ස්ථානගත වීමේ නීති රීති පිළිබඳ මෙම පාඩමේ දී අධ්‍යයනය කරමු.

4.1 රූපය - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව

ක්‍රියාකාරකම

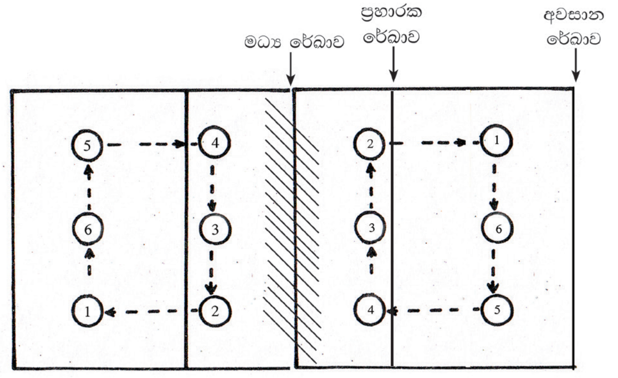
මිතුරන් හයදෙනා බැගින් වූ කණ්ඩායම් දෙකක් සාදා ගෙන මෙතෙක් ඉගෙන ගත් දක්ෂතා හා නීති රීතිවලට අනුව තරග විනිශ්චය කරමින්, පළමු ලකුණු 10 ලබා ගන්නා කණ්ඩායමට ජය හිමි වන ලෙස වොලිබෝල් තරගයක යෙදෙන්න.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ස්ථානගත වීම

ඔබ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන විට පහත සඳහන් ක්‍රීඩක ස්ථාන අනුපිළිවෙළ අනුගමනය කළ යුතු වේ.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ක්‍රීඩකයින් ස්ථානගත වන ස්ථාන අංකනය කරනු ලැබේ. තරගය ආරම්භ වීමට පෙර ක්‍රීඩකයින් සිටින පිළිවෙළ ආරම්භක අනුපිළිවෙළ ලෙස සැලකේ. මෙම පිළිවෙළ වටය අවසන් වන තෙක් ම පවත්වාගෙන යා යුතු ය. සෑම තරග වටයක් ම ආරම්භයට පෙර පුහුණුකරු විසින් ක්‍රීඩක අනුපිළිවෙළ ලියූ පෙළ ගැසීමේ පත්‍රය අත්සන් කර නියමිත වේලාවට දෙවන තීරකට හෝ ලකුණු සටහන් කරුට භාරදිය යුතු ය. එම පෙළ ගැසීමේ පත්‍රයේ අඩංගු නො වන ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා හැර අන් ක්‍රීඩකයන් එම වටයේ ආදේශකයන් ලෙස සලකනු ලැබේ. අනුපිළිවෙළ ඇතුළත් පෙළ ගැසීමේ පත්‍රය භාරදුන් පසු නැවත වෙනස් කිරීමක් කළ නොහැකි අතර එසේ අවශ්‍ය නම් විධිමත් ආදේශනයක් සිදු කළ යුතුය. තරගය ආරම්භයට පෙර ක්‍රීඩක අනුපිළිවෙළේ වෙනසක් වේ නම් එය පෙළ ගැසීමේ පත්‍රයට අනුව නිවැරදි කර ක්‍රීඩකයන් ස්ථානගත කළ යුතු ය. මෙයට දඬුවමක් දෙනු නොලැබේ.

ක්‍රීඩක ස්ථාන



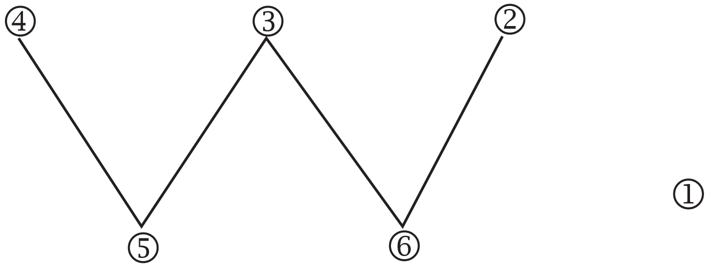
4.2 රූපය - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ස්ථානගත වීම

පිරිනැමීම සිදු කරන අවස්ථාවේ දී පිරිනමන්නා හැර කණ්ඩායම් දෙක ම පිටිය තුළ සිටිය යුතුය. එක් කණ්ඩායමක ක්‍රීඩකයන් හය දෙනා පේළි දෙකකට තුන් දෙනා බැගින් පෙළ ගැසිය යුතුය. දැල අසල ක්‍රීඩකයන් ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයන් ලෙස හැඳින්වෙන අතර ඉතිරි තිදෙනා පසු පෙළ ක්‍රීඩකයන් ලෙස හැඳින්වේ.

සෑම පසු පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ම සිටිය යුත්තේ දැලට ආසන්න සමාන ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයාට වඩා පසු පසිනි. ස්ථානගත වීමේ නීතිය අනුව ඉදිරි පෙළ 2,3,4 ද පසු පෙළ 5,6,1 ද ලෙස ස්ථාන 6ක් වේ.

පිරිනමන ක්‍රීඩකයා සෑම විට ම අංක 1 ස්ථානයේ සිටිය යුතු ය.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ස්ථානගත වීමේ විවිධ ආකාර තිබුණත් ආධුනික ක්‍රීඩකයින් 4.3 රූපයේ දැක්වෙන ලෙස W ආකාරයට ස්ථානගත වේ.



4.3 රූපය - W ආකාරයට ස්ථානගත වීම

ක්‍රීඩකයින්ගේ ස්ථාන සලකනු ලබන්නේ ඔවුගේ පාදවල යටි පතුල පොළොව මත පිහිටීම මත ය. ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයාගේ පාදයේ යටි පතුල ඔහුට සම්බන්ධ පසු පෙළ ක්‍රීඩකයාගේ පාදයේ යටි පතුලට වඩා ස්වල්පයක් හෝ මධ්‍ය රේඛාවට ආසන්නව තිබිය යුතු ය. පැති ක්‍රීඩකයාගේ පාදයේ යටි පතුල මැද ක්‍රීඩකයාගේ පාදයේ යටි පතුල්වලට වඩා පැති රේඛාවට ආසන්නව තිබිය යුතු ය. බෝලය පිරිනැමීමෙන් පසු ක්‍රීඩකයින්ට තම පිටියේ හෝ නිදහස් කලාපයේ ඕනෑ ම ස්ථානයකට ගොස් ක්‍රීඩා කළ හැකි ය.

ස්ථානගත වීමේ වැරදි

පන්දුව පිරිනමන අවස්ථාවේ දී අනෙකුත් ක්‍රීඩකයින් නියමිත ස්ථානවල නො සිටීම වරදකි. පන්දුව පිරිනමන විට ක්‍රීඩක ස්ථානවල වරදක් සහ පිරිනැමීමේ වරදක් වුවහොත් පළමුව පිරිනැමීමේ වරදට දඬුවම් ලැබේ. පිරිනැමීමේ පහරින් පසු බෝලය වැරදුණහොත් එය නොසලකා ක්‍රීඩකයින් නියමිත ස්ථානවල නොසිටීමේ වරදට දඬුවම් කරනු ලැබේ.

ස්ථානගත වීමේ වරදට ලැබෙන ප්‍රතිඵල

- වරද සිදු කළ පිලට දඬුවම් ලෙස විරුද්ධ පිලට පිරි නැමීම සහ ලකුණක් හිමි වේ.
- ක්‍රීඩකයින් නිවැරදි ස්ථානගත වීමකට නැවත මාරු විය යුතු වේ.

ක්‍රීඩක ස්ථාන මාරු වීම

විරුද්ධ පිලේ පිරිනැමීමකින් පසු ඔවුන් විසින් වරදක් කරනු ලැබීමෙන් බෝලය තම පිලට පිරිනැමීමට අවස්ථාව ලැබුණු විට සෑම ක්‍රීඩකයෙකු ම ඔරලෝසු කටුව කැරකෙන දිශාවට (දක්ෂිණාවර්තව) එක් ස්ථානය බැගින් මාරු විය යුතු ය. අංක 2 ස්ථානයේ ක්‍රීඩකයා අංක 1

ස්ථානයට මාරු වී පිරිනැමීම කළ යුතු අතර අංක 1 ස්ථානයේ ක්‍රීඩකයා අංක 6 ස්ථානයට මාරු විය යුතු ය.

වැරදි ස්ථාන මාරු වීම්

ක්‍රීඩක ස්ථාන මාරුවීම් වරදක් යනු පිරිනැමීමේ ස්ථාන මාරුවීම නිවැරදි අනුපිළිවෙළට සිදු නොවීම යි. එහිදී ද පහත සඳහන් ප්‍රතිඵල අත් වේ.

- වරද සිදු කළ පිලට දඬුවම ලෙස විරුද්ධ පිලට බෝලය හිමි වේ.
- විරුද්ධ පිලට ලකුණක් ද හිමි වේ.
- ක්‍රීඩකයන් නිවැරදි ස්ථානවලට මාරු විය යුතු යි.

සාරාංශය

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම සඳහා ක්‍රීඩකයින් ස්ථානගත වීමේ අනුපිළිවෙළක් පවතී. මෙහි දී එක් එක් කණ්ඩායමක ක්‍රීඩකයින් හය දෙනා එක් පේළියකට තිදෙනා බැගින් ඉදිරි පෙළ හා පසු පෙළ ලෙස පේළි දෙකකට පෙළ ගැසිය යුතු ය.

මෙම ස්ථානගත වීම සඳහා බලපාන නීති රීති ඇත. ක්‍රීඩක ස්ථාන මාරුවීමක් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය වූ විට, සෑම ක්‍රීඩකයකු ම දක්ෂිණාවර්තව එක් ස්ථානය බැගින් මාරු විය යුතු ය.

පන්දුව පිරිනමන අවස්ථාවේ දී ක්‍රීඩකයන් නියමිත ස්ථානවල නොසිටීම ද ස්ථාන මාරු වීම අනුපිළිවෙළට සිදු නොකිරීම ද වැරදි ලෙස සලකනු ලැබේ. ස්ථානගත වීමේ වරදට සහ වැරදි ස්ථාන මාරු වීම් සඳහා ක්‍රීඩකයින්ට නියමිත දඬුවම් හිමි වේ.

අභ්‍යාස

1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ ස්ථානගත වීමේ නීතිය පැහැදිලි කරන්න.
2. ස්ථාන ගතවීමේ වරදට අත් වන දඬුවම් කවරේ ද?
3. ස්ථාන මාරුවීම් වරදක් යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.