



5

வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

இது உலகின் மிகவும் பிரபல்யமான விளையாட்டாகும். இலங்கையிலுள்ள எல்லாப் பாடசாலைகளிலும் விளையாடப்படும் வொலிபோல் விளையாட்டானது குறைந்த செலவுடன் சிறிய இடப்பரப்பில் விளையாடக்கூடிய விளையாட்டாகும். வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்தைப் பணித்தல், பெற்றுக்கொள்ளல், ஒழுங்கமைத்தல், பந்தை அறைதல், தடுத்தல் மற்றும் மைதானங்காத்தல் என ஆறு பிரதான திறன்கள் உள்ளன.

வொலிபோல் விளையாட்டின் மேற்படி திறன்களுள் பந்தைப் பணித்தல், பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல் மற்றும் பந்தை ஒழுங்கமைத்தல் ஆகிய திறன்களை முன்னைய தரங்களில் கற்றது உங்களுக்கு ஞாபகமிருக்கலாம்.

இத்தரத்தில் பந்தை அறைதல் மற்றும் அறைதலைத் தடுத்தல் ஆகிய திறன்களைக் கற்போம்.



வொலிபோல் விளையாட்டு அறிமுகம்

வொலிபோல் விளையாட்டில் ஓர் அணியில் பன்னிரண்டு பேர் இடம் பெறுவர். அவர்களில் ஒருவரோ, இருவரோ லிபரோ வீரர்கள் எனப் பெயரிடப்படுவர். ஒரு அணியில் ஒரு தடவைக்கு ஆறு பேர் விளையாட வேண்டும். மூன்று வீரர்கள் மைதானத்தின் முன் வலயத்திலும் அடுத்த மூவர் மைதானத்தின் பின்வலயத்திலும் நிலைகொள்வர். இவர்கள் முன்வரிசை வீரர்கள், பின்வரிசை வீரர்கள் என அழைக்கப்படுவர்.

இவ்வீரர்கள் ஆறு பேரினுள் ஒருவராக லிபரோ வீரரொருவரை இணைத்துக் கொள்ளலாம். லிபரோ வீரர் பின்வரிசை வீரராக விளையாடுவார் எனினும், லிபரோ வீரர் விளையாட வேண்டிய முறை தொடர்பான வரையறைகள் மற்றும் விதிமுறைகள் உள்ளன.



பந்தை அறைதல்

வலைக்கு மேலாக வரும் பந்தை மேலே பாய்ந்து எதிரணிக்குள் வேகமாக செலுத்துவது அறைதல் எனப்படும். பணித்தல், தடுத்தல் தவிர்ந்த பந்தை எதிரணிக்குள் அனுப்பப் பயன்படுத்தும் அனைத்துச் செயற்பாடுகளும் அறைதலாகவே கொள்ளப்படும். அறைதலுக்கான நுட்பமுறையை இலகுவாகக் கற்பதற்காகச் சில படமுறைகளின் கீழ் அவற்றை விளக்கலாம்.



உரு 5.1 பந்தை அறைதல்

அறைதலுக்காக அணுகுதல்

- மேலே வரும் பந்தை அறைவதற்காகப் பந்து வரும் திசையை நோக்கி அணுகுவதை இது குறிக்கும்.

மிதித்தெழுதல்

- பந்தை நெருங்கியவுடன் மேலேயுள்ள பந்தை நோக்கிப் தானும் மேலெழுவது மிதித்தெழுதல் எனப்படும்.
- இங்கு முதலில் முழங்காலை மடக்கி உடலைக் கீழே கொண்டு செல்வர்.
- உடலைக் கீழே கொண்டு செல்லும்போது கைகளையும் பின்னால் கொண்டு செல்வது இலகுவாக மிதித்தெழுவதற்காகும்.
- மிதித்தெழுவதோடு கைகளை முன்னால் உயரவீசி உடலை வில்போலப் பின்னால் வளைக்கவும் வேண்டும்.

அறைதல்

- அறையும் கையைத் தலைக்கு மேலாகப் பின்னால் கொண்டு சென்று முண்டத்தை வேகமாக முன்னால் கொண்டு வரும்போது பந்தை அறைய வேண்டும்.
- இங்கு அறையும் கை முற்றாக நீட்டப்பட்டு, உச்ச உயரத்தில் பந்து அறையப்படும்.
- அறையும் போது சுயாதீன கை உடலின் முன்னால் தலைக்கு நேராக சுதந்திரமாக இருக்க வேண்டும்.
- பார்வை பந்தை நோக்கியவாறிருக்க வேண்டும்.

நிலம்படல்

- அறைந்த பின்பு நிலம்படும்போது பாதங்களை முழங்கால்களில் மடக்கி உடற் சமநிலையைப் பேணியவாறு நிலம்பட வேண்டும்.



விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்வோம்



அறைதல் திறனைப் பயில்வதற்கான செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்

1.
 - ▲ வொலிபோல் ஒன்றை எடுங்கள்.
 - ▲ பரீட்சயமற்ற கையால் பந்தை மேலே போடுங்கள்.
 - ▲ அவ்வாறு மேலே போட்ட பந்தின் மேற்பகுதிக்கு பரீட்சயமான கையினால் வேகமாக அறையுங்கள்.
 - ▲ இச் செயற்பாட்டை முடிந்தளவு பல தடவைகள் செய்யுங்கள்.



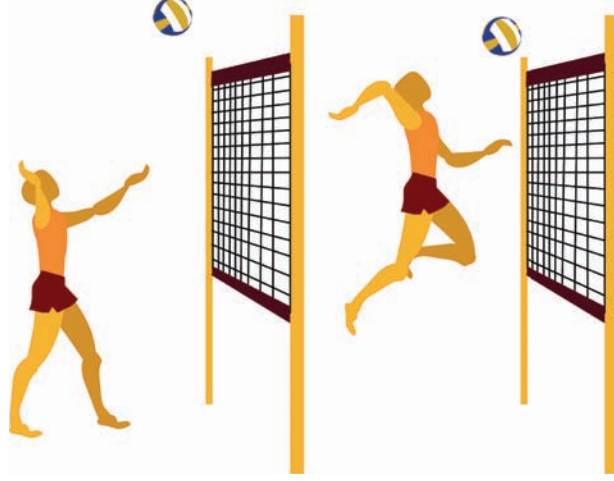
உரு 5.2

2.
 - ▲ பந்தை இரு கைகளாலும் மேலே போடுங்கள்.
 - ▲ மேலே போட்ட பந்தை பாய்ந்து வேகமாக அறையுங்கள்.



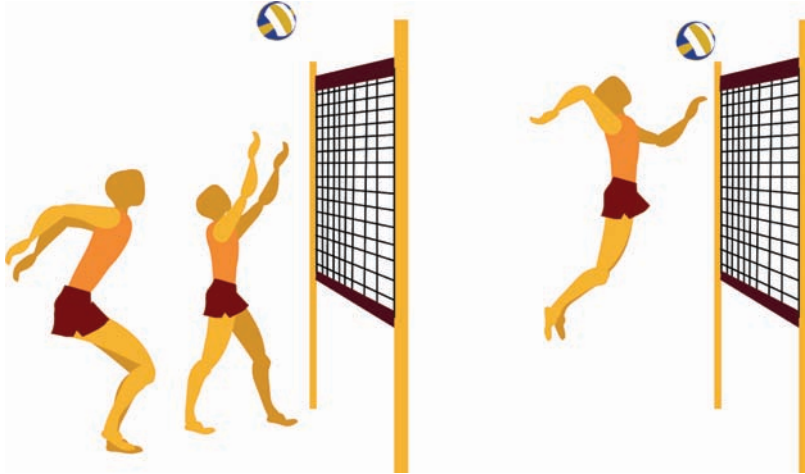
உரு 5.3

3. ✦ மைதானத்திற்குச் சென்று உங்கள் இரு கைகளை உயர்த்தும்போதுள்ள அளவை விடவும் கூடிய உயரத்தில் வலையைக் கட்டுங்கள்.
- ✦ பின்னர் வொலிபோலொன்றை அவ்வலைக்கு மேலாக உயரமாகப் போடுங்கள்.
- ✦ எதிரணியின் எதிர்ப்பக்கம் செல்லக்கூடியவாறு பந்தை அறையுங்கள்.
- ✦ படிப்படியாக வலையின் உயரத்தைக் கூட்டியவாறு இச்செயற்பாட்டைச் செய்யுங்கள்.



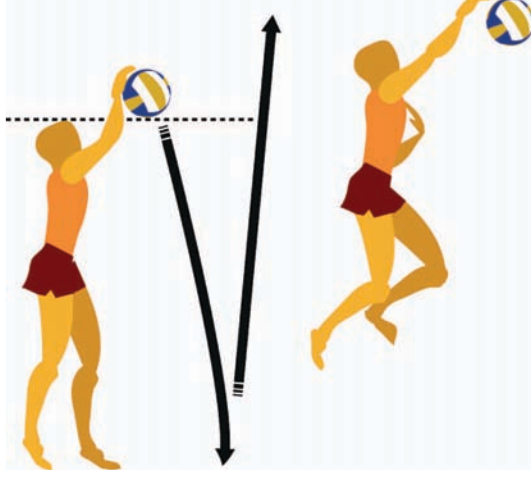
உரு 5.4

4. ✦ நண்பனொருவன் வலைக்கருகாமையில் உயரப்போடும் பந்தை மேலே பாய்ந்து மறுபக்கம் சென்று விழும் விதத்தில் அறையுங்கள்.



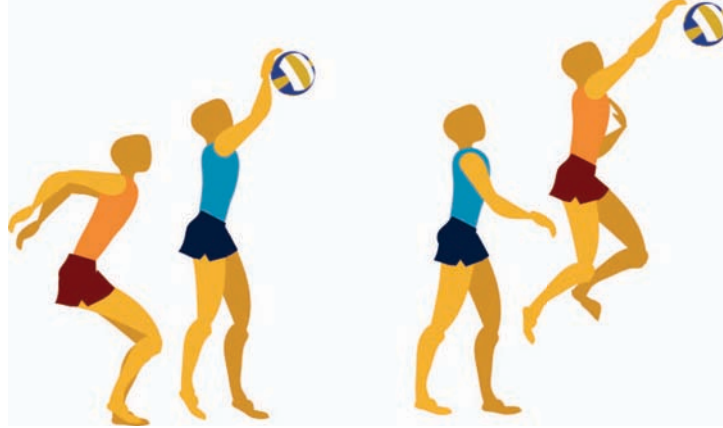
உரு 5.5

5.
 - ▲ தனது உயரத்தை விடவும் மேலே செல்லும் விதத்தில் வொலிபோல் ஒன்றைத் தரையில் அடியுங்கள்.
 - ▲ தரையில் அடிக்கப்பட்ட பந்து மேலே வருவதோடு மேலெழுந்து அதனை அறையுங்கள்.
 - ▲ பந்து தரையில் அடிக்கப்பட வேண்டிய வேகத்தை உங்கள் மிதித்தெழுதலுக் கேற்ப மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.



உரு 5.4

6.
 - ▲ இருவர் சேர்ந்து ஒருவர் பந்தைத் தரையில் அடிக்க அடுத்தவர் மேலெழுந்து அதற்கு அறையுங்கள்.
 - ▲ இதனை ஒவ்வொருவராகச் செய்துபாருங்கள்.



உரு 5.7



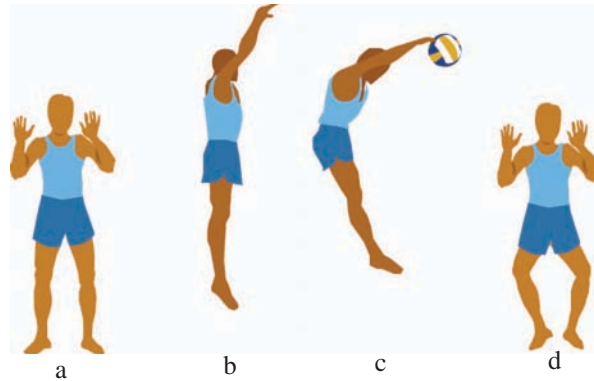
வெற்றிகரமான அறைதலொன்றின்போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- அறைதலின்போது பந்தைப் பிடிக்கவோ எறியவோ கூடாது.
- எதிர்ப்பிரதேசத்திலுள்ள பந்தை அறைய முடியாது.
- அறையப்பட்ட பந்து எதிர்ப் பிரதேச மைதானத்துக்குள் விழவேண்டும்.
- முன்வரிசை வீரர்களுக்குத் தனது பிரதேசத்தினுள் எந்தவொரு உயரத்திலுமுள்ள பந்தை அறைய முடியும்.
- முன்வரிசை வீரர்களுக்கு எதிர்ப்பக்கப் பணித்தல் மூலம் வரும் பந்து முழுமையாக வலைக்கு மேலாக இருக்கும்போது அதனை அறைந்து மறுபக்கம் அனுப்ப முடியாது.
- பின்வரிசை வீரர்களுக்கு பின்வலயத்தில் இருந்து விரும்பிய உயரத்தில் பந்தை அறை முடியும்.
- அவ்வாறு அறையும் சந்தர்ப்பத்தில் பந்தின் ஒரு பகுதி வலையின் மேற்தளப் பட்டிக்குக் கீழே இருக்க வேண்டும்.
- லிபரோவீரனுக்கு எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் வலைக்கு மேல் முழுமையாகவுள்ள பந்தொன்றை அறைந்து மறுபக்கம் அனுப்ப முடியாது.
- முன்வலயத்தில் லிபரோ வீரனால் உயர்த்திக் கொடுக்கப்பட்ட பந்து முழுமையாக வலையின் மேல் இருக்கும்போது அதே அணியைச் சேர்ந்த எந்தவொரு வீரனாலும் அதனை அறைந்து மறுபக்கம் அனுப்பமுடியாது.



தடுத்தல்

எதிரணியினர் பக்கமிருந்து வரும் பந்து வலையின் மேலாக இருக்கும்போது அது தமது பக்கம் வராமலிருப்பதற்காக முன்வரிசை வீரர்கள் வலையின் அருகில் நின்று இடையூறு விளைவிப்பது தடுத்தல் எனப்படும்.



உரு 5.8 பந்தைத் தடுத்தல்

தடுத்தல் திறனை முன்வரிசை வீரர்களால் மாத்திரமே மேற்கொள்ள முடியும். தடுக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் தடுக்கும் வீரர்களின் உடலின் ஒரு பகுதி வலையின் மேல் விளிம்புக்கு மேலாக இருக்க வேண்டும்.

வொலிபோல் விளையாட்டில் பந்து அறைவதைப் போன்றே எதிரணி வீரர்களின் அறைதல்களைத் தடுப்பதும் வெற்றி பெறுவதற்குப் பெரிதும் உதவுகின்றது. எதிரணிகளின் அறைதலுக்கு எதிராக நிகழும் தடுத்தல் செயற்பாடானது அறைதல் மேற்கொள்ளப்படும்போதே நிகழ வேண்டும். எதிரணி வீரர்கள் அறையும்போதே தமது பகுதிக்குள் பந்து வருமுன், வலைக்கருகிலேயே அதனைத் தடுப்பதன் மூலம் தமது அணியின் ஏனைய வீரர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சவால்களைக் குறைக்க முடியும். எனவே, வெலி போல் விளையாட்டு வீரன் என்ற வகையில் நீங்கள் தடுக்கும் திறனை மிகச் சிறப்பாகப் பயில வேண்டும். தடுத்தல் நுட்ப முறையை சில படிமுறைகளின் கீழ் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஆயத்தநிலை

- தோள்களின் அகலத்துக்குச் சமனாக பாதங்களை விரித்து உடற்சமனிலையைப் பேணியவாறு வலையை நோக்கி நின்றல் வேண்டும். (உரு 5.8 a)

பந்தை அணுகுதல்

- உயரத்தில் வரும் பந்து நிலம்படவுள்ள இடத்தை இனங்கண்டு அவ்விடம் நோக்கிச் செல்லல் வேண்டும்.

மிதித்தெழும் பந்துடனான தொடுகையும்

இங்கு

- கைகளை முழங்கைகளில் மடக்கி உயர்த்தி தலையின் இரு புறமும் வைத்தல்.
- கை விரல்களை விரித்தவாறு உள்ளங்கைகளை வலையை நோக்கி வைத்திருத்தல்.
- முழங்கால்களை மடக்கி உடலைக் கீழே கொண்டு சென்று மிதித்தெழல்.
- உயரச் செல்வதோடு கைகளை வலைக்கு மேலாக எதிரணிக்குள் செலுத்துதல். (உரு 5.8 b,c)

நிலம்படல்

- பாதத்தின், முன்பகுதியால் நிலம்படல்.
- நிலம்பட்ட பின்னர் கைகளைக் கீழே கொண்டு செல்லல்.
- முழங்காலை மடக்கி உடற்சமனிலையைப் பேணல். (உரு 5.8 d)



வினையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்வோம்



தடுத்தல் திறனைப் பயில்வதற்கான பயிற்சிச் செயற்பாடுகள்

மைதானத்திற்குச் சென்று பின்வரும் பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.

1.
 - ▲ வொலிபோல் ஒன்றுடன் மைதானத்துக்கு அல்லது திறந்தவெளி ஒன்றுக்குச் செல்லுங்கள்.
 - ▲ தோள்களின் அகலத்துக்குக் கால்களை விரித்து வைத்து நில்லுங்கள்
 - ▲ பந்தை இருகைகளையும் பற்றியவாறு கைகளை மேலே உயர்த்தி மணிக்கட்டுக்களினூடாக மடக்கித் தனக்கருகில் விழும் விதத்தில் முடிந்தளவு வேகத்தில் நிலம்படச் செய்யுங்கள்.
 - ▲ இதனை முடிந்தளவு பல தடவைகள் செய்யுங்கள்



உரு 5.9

2.
 - ▲ உங்களை விடவும் உயரமான நண்பனொருவனுடன் இணைந்து இச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
 - ▲ உயரமானவர் ஒரு கையால் பந்தைப் பக்கமாக மேலே உயர்த்திப் பிடிக்க மற்றையவர் சற்று மேலே பாய்ந்து முதலாவது செயற்பாட்டைப் போன்று பந்தை நிலம்படச் செய்யவும்.
 - ▲ இதனைப் பல தடவைகள் செய்யுங்கள்.



உரு 5.10

3. ▲ வொலிபோல் மைதானம் அல்லது வலை கட்டப்பட்டுள்ள இடத்துக்குச் செல்லுங்கள்.
- ▲ இருவர் இருவராகப் பிரிந்து நில்லுங்கள்.
- ▲ ஒருவர் மைதானத்தின் மறுபக்கமிருந்து வலைக்கு மேலாகப் பந்தை அனுப்ப அடுத்தவர் எதிரில் நின்று மேலே பாய்ந்து அதனைத் தடுங்கள்.
- ▲ இங்கு பாதங்களைத் தோள்களின் அகலத்திற்கு விரித்து வைத்தும் முழங்காலைச் சற்று மடக்கி கீழே கொண்டு சென்று மேலே பாய்வதற்குத் தயார் நிலையில் நில்லுங்கள்.
- ▲ கைகளை முழங்கைகளில் மடக்கி உயர்த்தி வைத்திருங்கள்.
- ▲ அனைவரும் இச்செயற்பாட்டைச் செய்யுங்கள்.



உரு 5.11



வெற்றிகரமான தடுத்தலொன்றின்போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

- எதிரணி வீரரொருவர் அறைய முன்னர் எதிர்ப்பக்கமுள்ள பந்தைத் தொடமுடியாது.
- எதிரணியினர் அறையுமுன்பாக வலையின் மேற்தளப்பட்டிக்கு மேலாக கைகள் செல்லக்கூடாது.
- பின்வரிசை வீரர் அல்லது லிபரோ வீரர் பந்து தடுத்தலில் ஈடுபடக்கூடாது.

✍ செயற்பாடு 5.1

அறைவதற்கும் தடுப்பதற்கும் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றியவாறு வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.



வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒரு அணியில் விளையாடுவதற்கு முன்வரிசை வீரர் மூவரும் பின்வரிசை வீரர் மூவருமென ஆறு வீரர்கள் தேவைப்படுவர்.

இவ்விளையாட்டில் வெற்றி பெறுவதற்கு அறைதல் மற்றும் தடுத்தலுக்கான திறன்கள் மிக அவசியமாகும்.

வலையின் மேலாகவுள்ள பந்தை அடித்து மறுபக்கம் அனுப்புவது அறைதல் எனப்படும். அறைதலுக்காக அணுகுதல், மிதித்தெழுதல், அடித்தல், நிலம்படல் ஆகிய நான்கு படிமுறைகள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன.

எதிரணியினர் பக்கமிருந்து வரும் பந்து வலையின் மேலாக இருக்கும்போது அது தமது பக்கம் வராமலிருப்பதற்காக முன்வரிசை வீரர்கள் வலையின் அருகில் நின்று இடையூறு விளைவிப்பது தடுத்தல் எனப்படும்.

தடுத்தலானது, ஆயத்தநிலை, தடுத்தலுக்காக அணுகுதல், மிதித்தெழுதல், பந்துடனான தொடுகையும் நிலம்படலும் எனும் நான்கு படிமுறைகளைக் கொண்டுள்ளது.

அறைதல், தடுத்தல் திறன்களை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்வதற்கு உரிய விதிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

எளிய பயிற்சி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் உங்களாலும் இத்திறக்களை மேம்படுத்த முடியும்.



1. அறைதல், தடுத்தலுக்கான நுட்பமுறைகளைப் படிமுறைகளின் பிரகாரம் எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
2. அறைதல், தடுத்தல் தொடர்பில் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் மூன்று வீதம் தருக.