

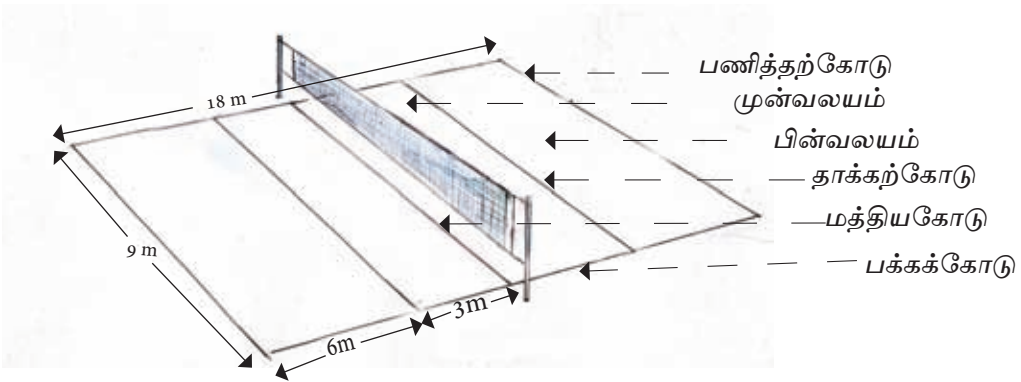
வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

வொலிபோல் விளையாட்டை மிகக் குறைந்த செலவுடன் மிகச்சிறிய இடப்பரப்பில் விளையாடலாம். வொலிபோல் விளையாட்டில் ஒரு அணியில் பன்னிரண்டு வீரர்கள் இடம்பெறுவர். ஒரு தடவையில் ஆறு பேர்கள் மாத்திரமே பங்குகொள்ளும் இவ் விளையாட்டு இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாகும்.

வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்களான பணித்தல், பெற்றுக்கொள்ளல், ஒழுங்கமைத்தல், தடுத்தல், மைதானம் காத்தல் போன்றவற்றை ஏற்கனவே தரம் 7 இல் கற்றுள்ளீர்கள். கடந்த வருடம் நீங்கள் பணித்தல் திறன்களில் கீழ்க்கைப் பணித்தலையும் (Under arm service) பெற்றுக்கொள்ளல் திறனில் கீழ்க்கையால் பெறுதலையும் (Under arm receiving) பயிற்சி பெற்றீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் நாம் பந்து பணித்தலின் மற்றொரு முறையான மேற்கைப் பணித்தலையும் (over arm service) ஒழுங்கமைத்தலில் கூடுதலாகப் பயன்படுத்தப்படும் மேற்கைமுறை ஒழுங்கமைத்தல் (volley pass) செய்முறைரீதியாகக் கற்போம்.

வொலிபோல் விளையாட்டை அறிந்துகொள்வோம்



உரு 3.1 வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானம்

வொலிபோல் விளையாடின்போது அவ்விளையாட்டுக்கே உரித்தான விசேட சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. அவையாவன,

- ◆ ஆரம்பத்தில் ஒரு அணியால் பணிக்கப்படும் பந்து எதிரணி வீரர்களால் பெறப்படுதல்
- ◆ பெறப்பட்ட பந்தை அவ்வீரர்கள் ஒழுங்கமைத்துக் கொடுத்தல்
- ◆ அவ்வாறாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட பந்தை அதேயணி வீரரொருவர் அறைதல்
- ◆ அவ்வாறு அறையப்பட்ட பந்து தமது அணிக்குள் வராதவாறு எதிரணி வீரரொருவரால் தடுக்கப்படுதல்
- ◆ தடுக்கப்பட்ட பந்தை மீட்டெடுத்தல்
- ◆ ஒழுங்கமைத்துக் கொடுத்தல்
- ◆ அறைதலைத் தடுத்தல்

மேலே காட்டப்பட்டதற்கிணங்க பந்து நிலத்தில் விழும்வரை இச்செயற்பாடுகள் சந்தத்திற்கேற்ப தொடர்ந்து நடைபெறுவதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

மேற்கைப் பணித்தல் over arm service

செயற்பாடு 3.1

வொலிபோல் மைதானத்துக்குச் சென்று உமது நண்பனொருவரின் உதவியுடன் வலையின் இருபக்கமும் தலைக்கு மேலாக செல்லும் விதத்தில் பந்தைப் பணியுங்கள். படிப்படியாக தூரத்தை அதிகரித்து இச்செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளுங்கள்.

தரம் 7 இல் நீங்கள் கற்ற கீழ்க்கைப் பணித்தல் முறையைப் போன்று மேற்கைப் பணித்தல் முறையையும் இலகுவாகக் கற்பதற்கான படிமுறைகள் சில வருமாறு,

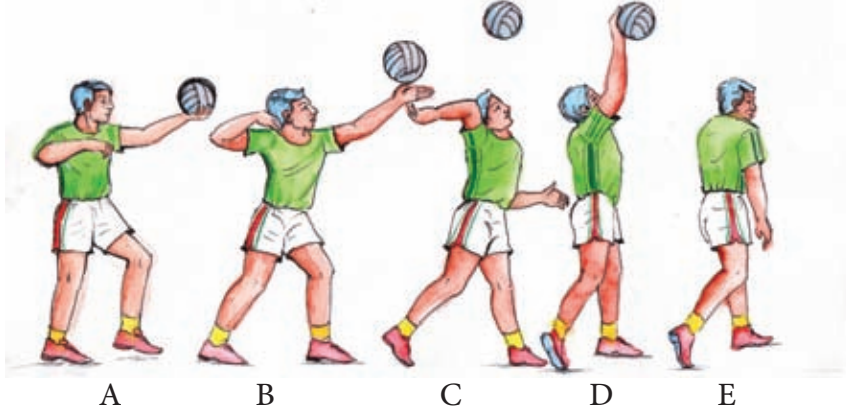
மேற்கைப் பணித்தலில் நுட்பமுறை



பந்தைத் தொடுவதற்குத் தயாராகும் சந்தர்ப்பம்

பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்

பந்தைத் தொட்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்



உரு 3.2 மேற்கைப் பணித்தல்

பந்தை தொடுவதற்குத் தயாராகும் சந்தர்ப்பம்

- ◆ முன்னால் நோக்கியவாறு நில்லுங்கள்
- ◆ பரிச்சயமற்ற கையை நீட்டி பந்தை உள்ளங்கையில் வையுங்கள் (உரு 2.3 A)
- ◆ அந்த கையின் பக்கமுள்ள பாதத்தைச் சற்று முன்னால் வையுங்கள்
- ◆ உடல் நிறை பிற்பாதத்துக்குச் செல்லும் விதத்தில் நிலைகொள்ளுங்கள்
- ◆ அறையும் கையை முழங்கையில் மடக்கி தலைக்குப் பின்னால் மேலே உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள்

பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்

- ◆ உங்களுக்கு வசதியான உயரத்துக்கு பந்தை மேலே போடுங்கள்
- ◆ அறையும் கையை வேகமாக முன்னால் கொண்டு வந்து பந்தின் நடுப் பகுதியை உள்ளங்கையால் அறையுங்கள்
- ◆ அறையும்போது கை நீட்டியவாறு இருக்க வேண்டும் (உரு 3.2 B, C, D)

பந்தைத் தொட்ட பின்னருள்ள சந்தர்ப்பம்

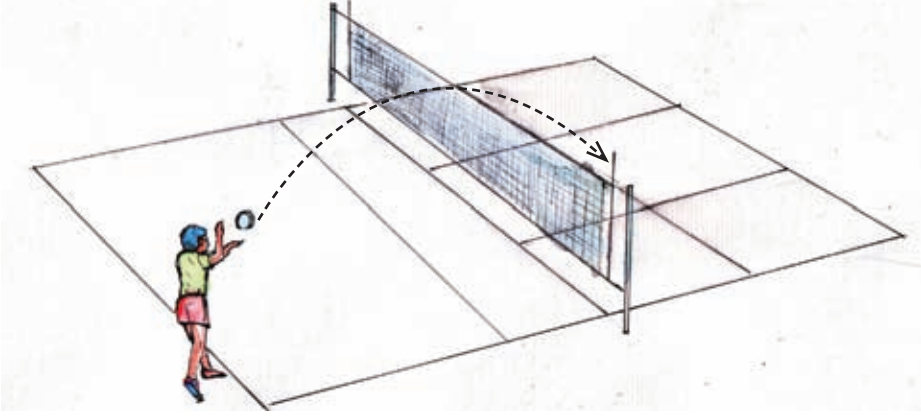
- ◆ அறைந்த கையை உடலின் முன்னால் கீழே கொண்டு வாருங்கள்
- ◆ பிற்பாதத்தை முன்னால் கொண்டு வருவதன் மூலம் உடற்சமனிலையைப் பேணுங்கள் (உரு 3.2 E)

உங்கள் ஆசிரியரின் உதவியுடன் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் செய்ய வேண்டியவற்றை வாய்ப்புப் பாருங்கள். அதற்கென பணித்தல் நுட்பமுறையை விளக்கும் இப்படத்தையும் கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் சுயாதீனமாக மேற்கொண்ட மேற்கைப் பணித்தல் முறைக்கும் இந்த நுட்ப முறைக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை இனங்காணுங்கள். அதற்கமைய இந்த நுட்பமுறையைப் பயன்படுத்தி விளையாட முயற்சி செய்யுங்கள்.

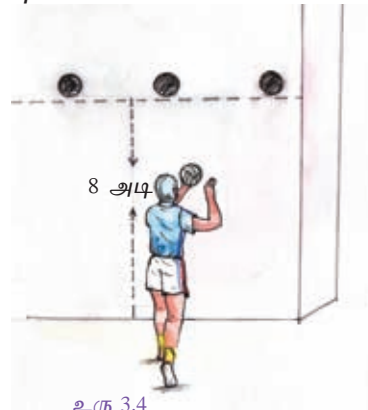
மேற்கைமுறைப் பணித்தலுக்கான செயற்பாடுகள்

1. வொலிபோல் வலை 5 அடி உயரத்தில் இருக்கத்தக்கதாக அமைத்துக்கொள்ளுங்கள். மைதானத்தின் இரு பக்கமும் வலைக்கு மேலால் செல்லத்தக்கதாக சரியான முறையில் மேற்கைப் பணித்தலை மேற்கொள்ளுங்கள். மேலும் வலையின் உயரம் 8 அடி இருக்கத்தக்கதாக உயர்த்தி இச்செயற்பாட்டை மீண்டும் மீண்டும் செய்து பாருங்கள்.



உரு 3.3

2. வொலிபோல் ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டு சுவரொன்றின் அருகே செல்லுங்கள். தரையிலிருந்து சுமார் 8 அடி உயரத்தில் சில அடையாளங்களிடுங்கள். அதன்பின் சுவரிலிருந்து சுமார் 5 m தூரத்திலிருந்து அடையாளங்கிற்படும் விதத்தில் பந்தை அறையுங்கள். தூரத்தை சுமார் 10 அடி வரை படிப்படியாக அதிகரித்து மேற்கை முறையில் பந்தை அறையுங்கள்.



உரு 3.4

ஒவ்வொரு இடத்திலிருந்தும் பந்து அறைய வேண்டிய வேகத்தையும் அறையும் கையின் எப்பகுதியால் அறைதலை மேற்கொள்ள வேண்டுமென்பதையும் இனங்காணுங்கள்.

மேற்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல் (Volley pass)

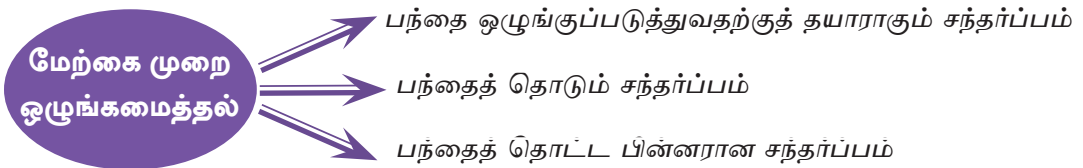
வொலிபோல் விளையாட்டின்போது அறைதலுக்கென பந்தை ஒழுங்கமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். அதற்காக கீழ்க்கைமுறை ஒழுங்கமைத்தல், மேற்கைமுறை ஒழுங்கமைத்தல் என இரு முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. கீழ்க்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல் (Dig Pass) நீங்கள் தரம் 7 இல் கற்ற கீழைக்கையால் பெற்றுக் கொள்ளல் நுட்பமுறைக்குச் சமமானதாகும். பந்தை ஒழுங்கமைப்பதற்கு மிக இலகுவானதும், நம்பிக்கைக்குரியதுமான முறை மேற்கைமுறை ஒழுங்கமைத்தல் ஆகும்.

செயற்பாடு 3.2

- ◆ நிலம்பட்டு எழுந்த (Bounce) பந்தை உள்ளங்கைகளைப் பயன்படுத்தி மேலே அனுப்புங்கள். மேலெழுந்த பந்து தலைக்கு மேல் உள்ளபோது பந்தை உள்ளங்கைகளால் பிடித்து மேலே அனுப்புங்கள். இச்செயற்பாட்டை தொடர்ச்சியாக நீண்ட நேரத்திற்குச் செய்யுங்கள். பந்தைப் பிடிக்கும்போது உள்ளங்கைகளை மேலே உயர்த்தி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ◆ உங்களது நண்பர் ஒருவரின் உதவியுடன் பந்தைப் பிடித்தல், அனுப்புதல் ஆகிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள். பந்தைப் பிடிக்கும்போது எப்போதும் உள்ளங்கைகளைப் பயன்படுத்துவதுடன் கை விரல்களை விரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இச்செயற்பாட்டை நீண்ட நேரம் செய்யுங்கள். பந்தைப் பிடிக்கும்போது தலைக்கு மேலே உள்ளங்கை இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மேற்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல் நுட்பமுறை

மேற்கை முறை ஒழுங்கமைத்தலை மூன்று படிமுறைகளில் செய்யலாம்.



பந்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்குத் தயாராகும் சந்தர்ப்பம்

- ◆ தோள்களின் அகலத்துக்குச் சமமாக இருக்கும் விதத்தில் பாதங்களைச் சற்று அகலமாக வைத்து நேர்கோடொன்றில் இருக்கும் விதத்திலோ அல்லது ஒரு பாதத்தை சற்று முன்னால் வைத்தோ சமநிலையாக நில்லுங்கள்.
- ◆ முழங்கால்களை சற்று மடித்து உடலைக் கீழே பதியுங்கள்.
- ◆ முண்டத்தை நிமிர்த்தி வைத்திருங்கள்.
- ◆ கைகளின் பெருவிரல்கள், ஆட்காட்டி விரல்கள் என்பன முக்கோண வடிவத்தில் இருக்கும் விதத்தில் விரல்களைத் தளர்வாகவும் பந்து பிடிபடக்கூடிய அளவுக்குக் கோள வடிவத்தில் வைத்திருங்கள்.
- ◆ மணிக்கட்டு மூட்டுகளை தளர்வாக வைத்திருங்கள்.
- ◆ ஒழுங்குபடுத்திய கைகளை நாடிக்குச் சற்று மேலே வைத்திருங்கள். (இச்சந்தர்ப்பத்தில் முழங்கைகள், தோள்களின் அகலத்தை விடவும் சற்று அதிகமாகவும், தோள் மட்டத்தை விட சற்று உயரத்திலும் இருக்க வேண்டும்.)
- ◆ கைகளிலுள்ள பெருவிரல்கள், ஆட்காட்டி விரல்களுக்கூடாகப் பந்தை நோக்குங்கள்.



உரு 3.5



உரு 3.6

பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்

- ◆ கணுக்கால்கள், முழங்கால்கள், இடுப்பு, முழங்கைகள் மற்றும் மணிக்கட்டுகள் என்பவற்றை நீட்டி உடலை மேலே உயர்த்தி கைவிரல் நுனிகளின் உதவியுடன் பந்தை மேலே செலுத்துங்கள்.



உரு 3.7

பந்தைத் தொட்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்

- ◆ கைகளைத் தளர்த்தி பந்து செல்லும் திசையில் நீட்டுங்கள்
- ◆ பாதங்களை உயர்த்தி உடலை மேலே உயர்த்துங்கள் பாதமொன்றை எதிரில் வைத்து உடற் சமனிலை பேணுங்கள்

உங்களது ஆசிரியரின் உதவியுடன் இவ்வொவ்வொரு செயற்பாட்டையும் செய்யுங்கள்.



உரு 3.8

மேற்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல் செயற்பாடு

1. வொலிபோல் அல்லது பொருத்தமான வேறொரு பந்தை தரையில் வைத்து அதன் மேற்பகுதியை இரு கைகளாலும் பற்றி நிலத்தில் சொட்டுங்கள். பந்து மேலெழும்போது மேற்பகுதியைப் பற்றி மீண்டும் நிலத்தில் சொட்டுங்கள் (Bounce)

மேற்கூறிய செயற்பாட்டைப்போல சொட்டி மேலே வரும் பந்தை விரல் நுனிகளைப் பயன்படுத்தி நண்பரிடம் அனுப்புங்கள். இச்செயற்பாட்டினை நீண்ட நேரம் செய்யுங்கள்.

2. வொலிபோல் ஒன்றுடன் சுவரொன்றினருகே செல்லுங்கள் தரையிலிருந்து சுமார் 10 அடி உயரத்தில் அடையாளமொன்றினை இடுங்கள். சுவரிலிருந்து சுமார் 4 m அல்லது 5 m தூரத்திலிருந்து அடையாளத்தில் படும்படி பந்தைச் செலுத்துங்கள். இதனை தொடர்ச்சியாக நீண்ட நேரம் செய்யுங்கள்.

பந்தைப் பணித்தல் மற்றும் ஒழுங்கமைத்தலுக்கான விதிமுறைகள்

- ◆ பந்தைப் பணிப்பதற்கான சமிக்ஞைக்கேற்பச் செயற்படல்
- ◆ பந்தை மேலே போட்டு 8 செக்கன்களுக்குள் பணித்தலைச் செய்தல்
- ◆ பணித்தல் கோட்டை தொடாதிருத்தல்
- ◆ ஒழுங்குபடுத்தும்போது பந்தானது கையில் தங்காதிருத்தல்
- ◆ பந்தைப் பிடித்து வீசுவதைத் தவிர்த்தல்
- ◆ ஒழுங்கமைக்கும்போது கையானது ஒரு தடவைக்கு மேல் பந்தைத் தொடுவதைத் தவிர்த்தல்

பொழிப்பு

இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டான வொலிபோல் குறைந்த செலவிலும் குறைந்தளவு இடப்பரப்பிலும் விளையாடக்கூடிய விளையாட்டாகும். இலங்கையில் அதிகமானோர் விளையாடும் இவ்விளையாட்டு சில தேர்ச்சிகளின் அடிப்படையில் உருவான சந்தத்துடன் விளையாடப்படும் விளையாட்டாகும்.

பந்து பணித்தல், பெற்றுக் கொள்ளல், ஒழுங்கமைத்தல், அறைதல், தடுத்தல், மற்றும் மைதானம் காத்தல் போன்ற திறன்களைக் கொண்ட இவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுவதற்கு அவ்வொவ்வொரு திறன்களுக்குரிய நுட்பமுறைகளை மேம்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அவற்றினை மேம்படுத்துவதற்காகப் பல்வேறு செயற்பாடுகளைச் செயற்படுத்த முடியும்.

பந்து பணிப்பதற்கான மேற்கைப் பந்து பணித்தல் நுட்பமுறையில் பந்தைத் தொடுவதற்கு முன்னருள்ள சந்தர்ப்பம், பந்து தொடும் சந்தர்ப்பம், பந்தை தொட்ட பின்னருள்ள சந்தர்ப்பம் என மூன்று சந்தர்ப்பங்களாக விளக்க முடியும். பந்தை ஒழுங்குபடுத்தும் இரு முறைகளாக கீழ்க்கை முறை ஒழுங்கமைத்தல், மேற்கை முறை ஒழுங்குபடுத்தல் என்பவற்றைக் கொள்ளலாம். மேற்கைமுறை ஒழுங்குபடுத்தும் நுட்பத்தை இலகுவாகக் கற்பதற்காக பந்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு தயாராகும் சந்தர்ப்பம், பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம், பந்தை தொட்ட பின்னரான சந்தர்ப்பமென மூன்று சந்தர்ப்பங்களில் பயிற்சிபெற முடியும்.

பயிற்சி

01. ÷©ØøP'' Eo zuÅ • ø0° ÅE° Ø] öEÖÁuØSzuSçüö\` ØEøkPØ Cµs i øÜaö\` x Pømk [PØ.

02. ÷©ØøP E° zuÅ ~mE • ø0° ß \çü°° E [PØ %øBÖ¾ • Øí ö\` ØEøkPøí uÜ zuÜ `øP ö\` x Pømk [PØ.

03. öÁö¼÷EöÀ Å øí `ømi ß \çüzøu Pømk® æßÁ, ® E, Å¾Øí ChöÁí Pøí {µ''} [PØ.

