



# වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන වොලිබෝල් සෑම පාසලක ම ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වී ඇත. ලොව පුරා පිරිමි මෙන් ම කාන්තාවෝ ද මෙම ක්‍රීඩාවේ යෙදෙති.

හය වන ශ්‍රේණියේදී වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දු හුරුව, චලනය සඳහා පාද හුරුව හා ඒ ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් රාශියක් ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතුරින් පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම යන දක්ෂතා දෙක ක්‍රීඩාව ආරම්භයේ දී යොදා ගනී. මෙම පාඩමෙන් එම දක්ෂතා දෙක හඳුනා ගෙන යටි අත් පිරිනැමීම හා යටි අත් ලබා ගැනීම ප්‍රායෝගිකව හදාරමු.



4.1 රූපය - වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව



## වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී හඳුන්වා දී ඇති ප්‍රධාන දක්ෂතා හයකි.



පන්දුව පිරිනැමීම	(servicing)
පන්දුව ලබා ගැනීම	(receiving)
පන්දුව එසවීම	(setting)
ප්‍රහාරය	(spiking)
වැළැක්වීම	(blocking)
පිටිය රැකීම	(field defending)



ක්‍රීඩාව ආරම්භ කිරීම සඳහා ක්‍රීඩකයෙකු පිරිනැමීමේ කලාපයේ සිට විරුද්ධ පිලට පන්දුව යැවීම පිරිනැමීම වේ.

පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකි.

1. යටි අත් පිරිනැමීම (under arm service)
2. උඩු අත් පිරිනැමීම (over arm service)

මෙහි දී අපි යටි අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය හදාරමු.

### යටි අත් පිරිනැමීම (under arm service)

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය පියවර තුනක් යටතේ හඳුනා ගත හැකි ය.



#### පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව

- තමාගේ නුහුරු අත්ල මත පන්දුව තබා ගන්න
- එම අත පැත්තේ පාදය මදක් ඉදිරියෙන් තබන්න
- හුරු අත (පහර දෙන අත) මදක් පිටුපසට තබා ගන්න
- සිරුරේ බර පසු පාදයට යොමු වන සේ සමබරව සිට ගන්න
- සිරුර මදක් ඉදිරියට නැඹුරු වන අන්දමට ඉදිරිය බලා සිටින්න

#### පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව

- පන්දුව මදක් උඩ දමන්න
- පහර දෙන අත ශරීරය අසලින් වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන පන්දුව පතුලට පහර දෙන්න



පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

- පහර දීමෙන් පසු එම අත ඉදිරියට යවන්න
- පසුපස පාදය ඉදිරියට තබා ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගන්න



4.2 රූපය - යටි අත් පිරිනැමීම

### යටි අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

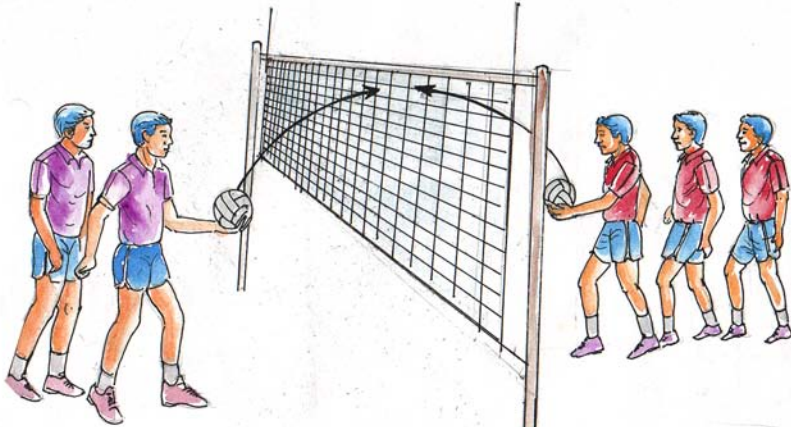
පහත රූප සටහන් හා විස්තරවලට අනුව අදාළ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

1. යටි අත් පිරිනැමීම කරන අයුරු පන්දුව රහිතව කිහිපවරක් පුහුණු වන්න
2. කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී මීටර් 5 - 6ක් පමණ ඇත්ව සිට ගන්න. යටි අත් පිරිනැමීමට අනුව ඉදිරි පෙළට පන්දුව යොමු කරන්න (4.3 රූපය)



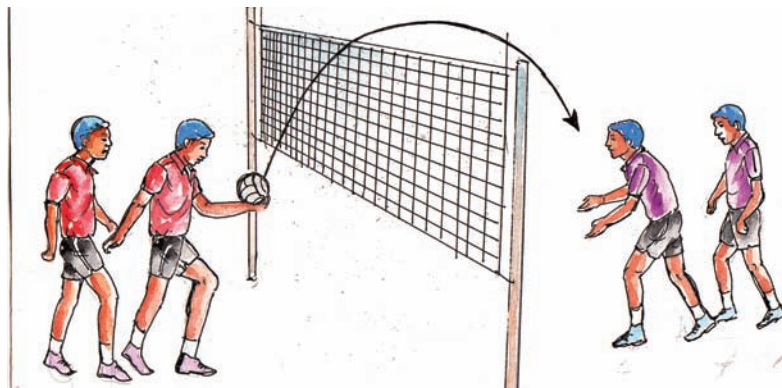
4.3 රූපය

3. බඳින ලද වොලිබෝල් දූලක දෙපස මීටර් 4 - 5ක් පමණ දුර සිට යටි අත් පිරිනැමීමේ ක්‍රමයට දූලට වදින සේ පන්දුව පිරිනමන්න (4.4 රූපය)



4.4 රූපය

4. කණ්ඩායම් දෙකම දූලෙහි සිට මීටර් 5ක පමණ දුර සිට යටි අත් පිරිනැමීමේ ක්‍රමයට දූලට ඉහළින් පන්දුව පිරිනමන්න (4.5 රූපය)



4.5 රූපය

## භාක්ෂුර් ඔලඹු

වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියේ එක් පැත්තක් 4.6 රූපයේ දැක්වෙන ලෙස කොටු හයකට බෙදා අංක යොදන්න.

විරුද්ධ පිලෙත් නම් කරනු ලබන අංකය හිමි කොටුව තුළට වදින ලෙස යටි අත් පිරිනැමීමේ ක්‍රමයට පිරිනමන්න.

පිල් මාරු වී ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්න.



	1	2	3
	6	5	4

4.6 රූපය



## ලබා ගැනීම

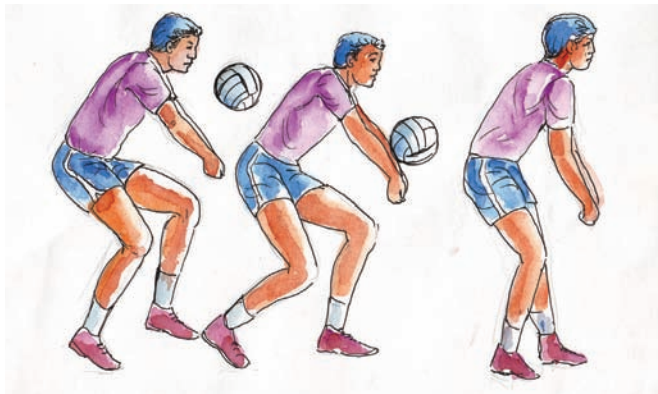
විරුද්ධ පිලෙන් තම පිලට එන පන්දුව ලබා ගැනීම මෙසේ හැඳින් වේ.

ලබා ගැනීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකි.

1. යටි අත් ලබා ගැනීම (under arm receive)
2. උඩු අත් ලබා ගැනීම (over arm receive)

මෙහිදී අපි යටි අත් ලබා ගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ඉගෙන ගනිමු.

### යටි අත් ලබා ගැනීම (under arm receive)



4.7 රූපය - යටි අත් ලබා ගැනීම

ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා පියවර කිහිපයක් යටතේ යටි අත් ලබා ගැනීම විස්තර කළ හැකි ය.



**පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව**

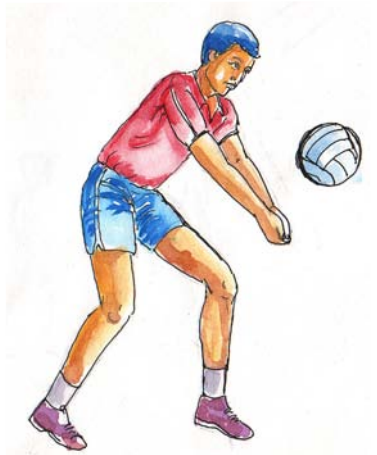
- පාද උරහිසේ ප්‍රමාණයට හෝ මදක් වෙනස්ව පහසු ලෙස තබා ගන්න
- ශරීරයේ බර පාද දෙකට ම සමානව බෙදී යන ලෙස සිටගන්න
- දණහිස්වලින් මදක් පහළට නැමී ශරීරය ඉදිරියට බරව තබා ගන්න
- ශරීරයේ දෙපස දෙ අත් තබා ගන්න. පන්දුවේ ක්‍රියාකාරිත්වය දෙසට දැස යොමු කරන්න.
- මෙහිදී ශරීරය ලිහිල්ව තබා ගත යුතු ය



4.8 රූපය - පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර

**පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව**

- 4.9 රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට දෙඅත් එකට එකතු වන සේ ද අත් සම්පූර්ණයෙන් දිග හැර ද තබා ගන්න.
- මෙහිදී අත්වල පහළ කොටසේ මස් පිඩු ප්‍රදේශය මනාව ඉහිල්වී තිබිය යුතු ය
- දෙ අත් මැණික් කටුව අසලින් පහළට යොමු කරන්න
- දැනේ පන්දුව ස්පර්ශ වනවාත් සමග ම ඉහළට නැගීම් කරන්න
- පන්දුවේ වේගය අනුව අත් පාලනය කරමින් පන්දුව ඉහළට යොමු කරන්න



4.9 රූපය - පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම

**පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව**

- පහර දීමෙන් පසු අත් ශරීරයේ දෙපසට ගන්න
- තමාට හුරු පාදය ඉදිරියට තබමින් ශරීරයේ බර පාලනය කර ගන්න

**යටි අත් ලබා ගැනීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්**

ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගෙන් අසාගෙන මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

1. යටි අත් ලබා ගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අනුව එක් ක්‍රීඩකයෙකු සිටගන්න. අනිත් ක්‍රීඩකයා ඔහුගේ අත් දඬු මත පන්දුව තබා තද කරන විට ඉහළට නැගිටින්න (4.10 රූපය)



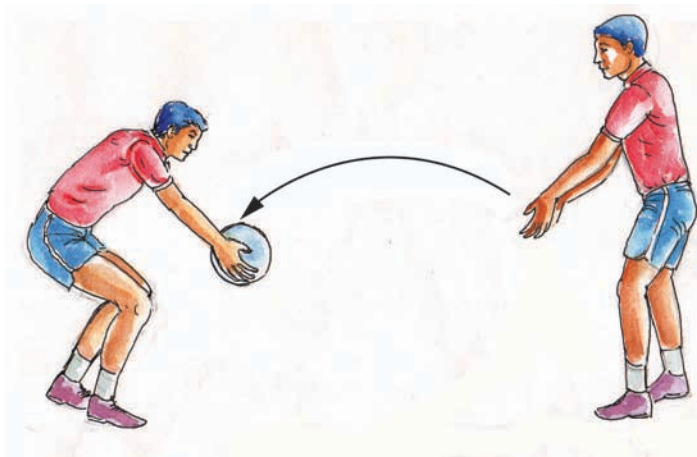
4.10 රූපය

ඉහළට නැගිටින වීට පන්දුව අත හරින්න (4.11 රූපය)



4.11 රූපය

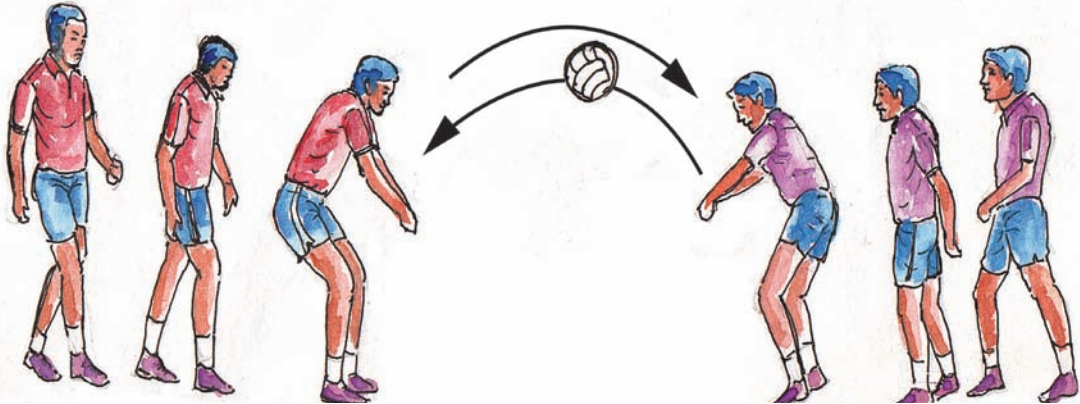
2. 4.12 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි දෙදෙනා බැගින් පන්දුව හුවමාරු කරගන්න



4.12 රූපය

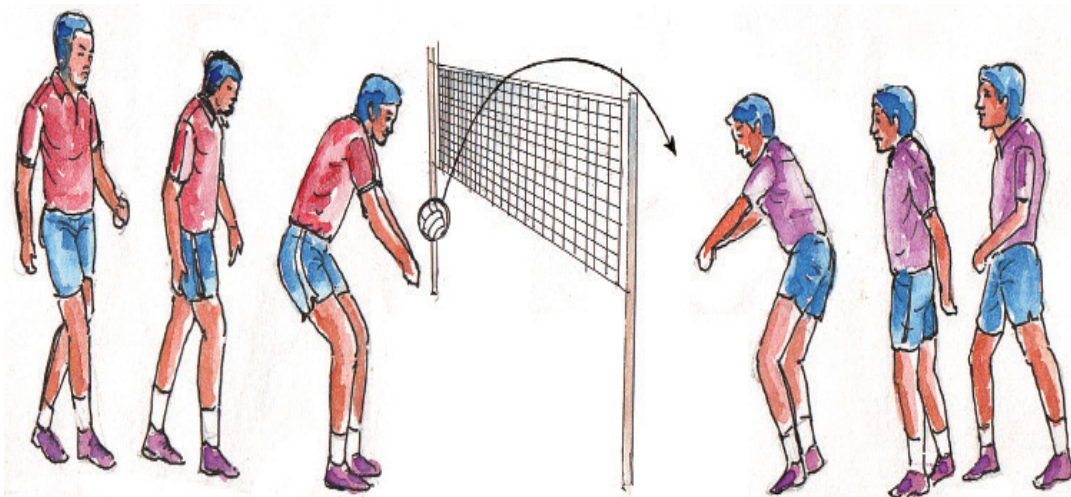
3. කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී මීටර් 5ක් පමණ දුරින් සිට ගන්න නිවැරදි යටි අත් ලබා ගැනීමේ ක්‍රමයට ඉදිරිපෙළේ ක්‍රීඩකයා වෙත පන්දුව යොමු කරන්න තම පේළියේ පිටුපසට දිව ගොස් සිටගන්න (4.13 රූපය)





4.13 රූපය

4. දූල බඳින ලද වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක දෙපස සිට නිවැරදි යටි අත් ලබා ගැනීමේ ක්‍රමයට ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන්න (4.14 රූපය)



4.14 රූපය

### භාණ්ඩාගාර වල

යටි අත් පිරිනැමීම හා යටි අත් ලබා ගැනීම ප්‍රගුණ කර ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය කරන්න.



## දැන් අප දන්නු.....

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වේ.

එහි ප්‍රධාන දක්ෂතා අතරින් පන්දුව පිරිනැමීම හා පන්දුව ලබා ගැනීම යන දක්ෂතා දෙක නිවැරදිව සිදු කිරීම වැදගත් වේ.

පන්දුව පිරිනැමීම සඳහා යටි අත් පිරිනැමීමේ ක්‍රමය ද, පන්දුව ලබා ගැනීම සඳහා යටි අත් ලබා ගැනීමේ ක්‍රමය ද පියවර කිහිපයක් යටතේ විස්තර කළ හැකි ය.

විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම මගින් මෙම දක්ෂතා වර්ධනය කර ගත හැකි වේ.



## දැනුම පරීක්ෂක

1. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ පිරිනැමීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක මොනවා ද?
2. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් පිරිනැමීමේ පියවර පැහැදිලි කරන්න.
3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යටි අත් ලබා ගැනීමේ පියවර පැහැදිලි කරන්න.