

3

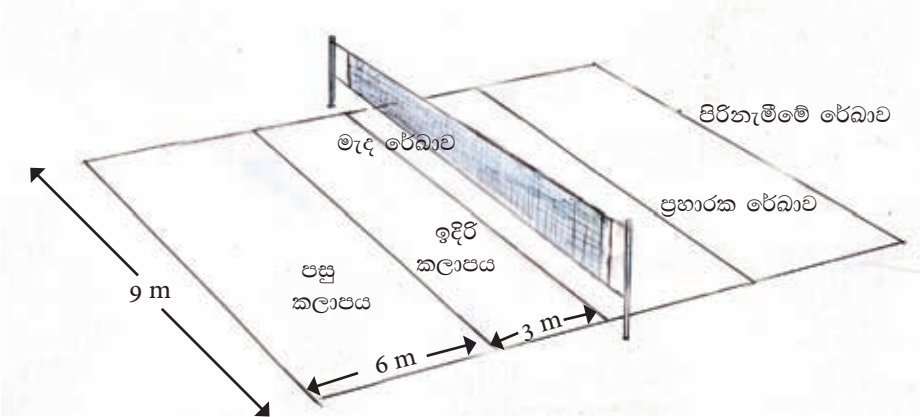
වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු

පන්දුවක් භාවිත කරමින් කරන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ඉතාමත් අඩු වියදමකින් කුඩා ඉඩක් තුළ කළ හැකි ය. එක් පිලකට ක්‍රීඩකයන් දෙළොස් දෙනෙකු ඇතුළත් වුවත් වරකට හය දෙනෙකුට පමණක් ක්‍රීඩා කළ හැකි මෙම ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාවයි.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එන පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම, පන්දුව එසවීම, ප්‍රහාරය, වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම යන දක්ෂතා ඔබ හත ශ්‍රේණියේ දී හඳුනාගෙන ඇත. එපමණක් නොව ඔබ පසුගිය වසරේ දී පිරිනැමීම හා ලබා ගැනීම යන දක්ෂතා දෙකෙහි යටි අත් පිරිනැමීම හා යටි අත් ලබා ගැනීම ප්‍රායෝගිකව ද ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම ශ්‍රේණියේ දී පන්දු පිරිනැමීමේ තවත් ක්‍රමයක් වන උඩු අත් පිරිනැමීම හා පන්දු එසවීමට වැඩිපුර ම භාවිත වන උඩු අත් එසවීම ප්‍රායෝගිකව ඉගෙන ගනිමු.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හඳුනා ගනිමු



3.1 රූපය - වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටිය

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අවස්ථා අප හොඳින් නිරීක්ෂණයට ලක් කළ හොත් එම ක්‍රීඩාවට සුවිශේෂී වූ රිද්මයක් දැකිය හැකි ය.

- පළමුව එක් පිලක් විසින් පිරිනමන ලද බෝලය ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයන් විසින් ලබා ගැනීම.
- ලබා ගන්නා ලද බෝලය එම පිලේ ම ක්‍රීඩකයන් විසින් ඔසවා දීම
- එම ඔසවන පන්දුවට එම පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු විසින් ම පහර දෙනු ලැබීම
- එම පහර දෙන පන්දුව තම පිලට නොඑන සේ ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයන් විසින් වළක්වනු ලැබීම
- වළක්වාලන ලද බෝලය ගොඩ ගැනීම
- ඔසවා දීම
- පහර දීම වැළැක්වීම

ඉහත දැක් වූ පරිදි බෝලය පහර වන තුරු එම රිද්මය පවත්වා ගෙන යනු අපට දැකිය හැකි ය.

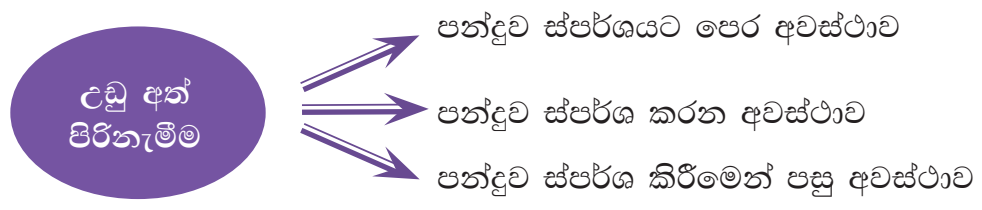
උඩු අත් පිරිනැමීම (Over arm service)

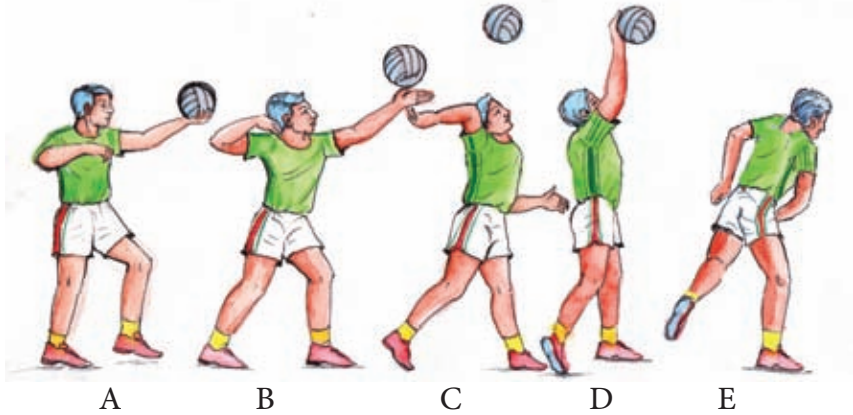
五 支 ක්‍රියාකාරකම

වොලිබෝලයක් ගෙන වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් ඔබගේ යහළුවෙකුගේ සහාය ද ලබා ගෙන ක්‍රීඩා පිටියේ පැති දෙකේ දූල අසලට පැමිණ පන්දුව හිසට ඉහළින් යන සේ පිරිනමන්න. ක්‍රමයෙන් දුර වැඩි කරමින් මෙම ක්‍රියාකාරකම කරන්න.

උඩු අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

ඔබ හත ශ්‍රේණියේ දී උගත් යටි අත් පිරිනැමීම මෙන් ම උඩු අත් පිරිනැමීම ද ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා පියවර කිහිපයක් යටතේ විස්තර කළ හැකි ය.





3.2 රූපය - උඩු අත් පිරිනැමීම

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව

- ඉදිරිය බලා සිට ගන්න.
- නුහුරු අත දිග හැර පන්දුව අත්ල මත තබා ගන්න.
- එම අත පැත්තේ පාදය මඳක් ඉදිරියෙන් තබා ගන්න.
- ශරීරයේ බර පසු පාදයට යොමු වන සේ සිට ගන්න. (3.2 A රූපය)
- පහර දෙන අත වැළඹීමෙන් නමා හිසට පිටුපස ඉහළින් තබා ගන්න. (3.2 B රූපය)

පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව

- පන්දුව තමාට පහසු ප්‍රමාණයට උඩ දමන්න.
- පහර දෙන අත වේගයෙන් ඉදිරියට ගෙන එමින් පන්දුවේ මැදට අත්ලෙන් පහර දෙන්න.
- පහර දෙන විට අත දිග හැර තිබිය යුතු ය. (3.2,C,D රූප)

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

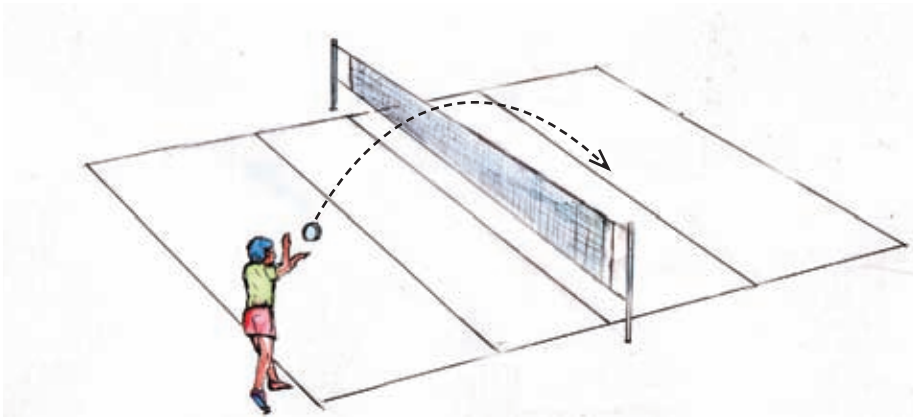
- පහර දුන් අත ශරීරය ඉදිරියෙන් පහළට ගෙන එන්න.
- පසු පාදය ඉදිරියට ගෙන ඒමෙන් ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගන්න. (3.2 E රූපය)

ඔබගේ ගුරුකුමාගේ හෝ ගුරුකුමියගේ සහාය ලබා ගෙන එක් එක් අවස්ථාවේ දී සිදු වන ක්‍රියාවන් ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාවට නගන්න. ඒ සඳහා මෙම පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දැක්වෙන පින්තූර ද නිරීක්ෂණය කර බලන්න.

ඔබ නිදහසේ උඩු අත් පිරිනැමීම කළ ආකාරය හා මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය අතර ඇති වෙනස හඳුනා ගන්න. ඒ අනුව මෙම ශිල්පීය ක්‍රමය භාවිතයට උත්සාහ ගන්න.

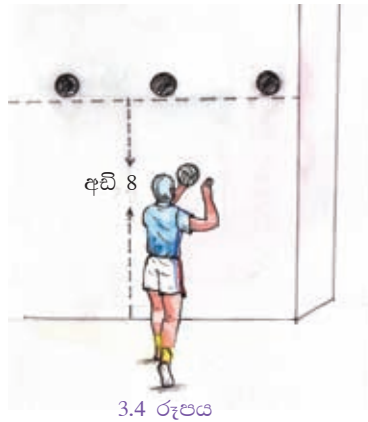
උඩු අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

1. වොලිබෝල් දූල අඩි පහක් පමණ උසට සිටින සේ සකස් කරන්න. ක්‍රීඩා පිටියේ දෙපස සිට දූලට ඉහළින් යන සේ, නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට උඩු අත් පිරිනැමීම සිදු කරන්න. ක්‍රමයෙන් දූලේ උස අඩි අටක් දක්වා වැඩි කරමින් එම ක්‍රියාකාරකම නැවත නැවත කරන්න.



3.3 රූපය

2. වොලිබෝලයක් සමග බිත්තියක් අසලට යන්න. පොළොවේ සිට අඩි 8ක් පමණ ඉහළින් වන සේ බිත්තියේ සලකුණු කිහිපයක් යොදන්න. ඉන් පසු සලකුණුවල වදින සේ බිත්තිය ආසන්නයෙන් මීටර් 5ක් පමණ දුරකින් සිට බෝලයට පහර දෙන්න. මීටර් 10 දක්වා දුර ක්‍රමයෙන් වැඩි කරමින් උඩු අත් ක්‍රමයට බෝලයට පහර දෙන්න.



එක් එක් සටානයේ දී බෝලයට පහර දිය යුතු වේගය හා පහර දෙන අතෙහි කුමන ප්‍රදේශයකින් බෝලයට පහර දිය යුතු දැයි හඳුනා ගන්න.

උඩු අත් එසවීම (volley pass)

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී ප්‍රභා‍රය සඳහා බෝලය ඔසවා දිය යුතු ය. ඒ සඳහා යටි අත් එසවීම හා උඩු අත් එසවීම භාවිත කෙරේ. යටි අත් එසවීම (Dig Pass) ඔබ 7 ශ්‍රේණියේ දී උගත් යටි අත් ලබා ගැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට සමාන වේ. ඔසවා දීම සඳහා වඩාත් පහසු හා විශ්වාසී ක්‍රමය වන්නේ උඩු අත් එසවීම යි. (Volley Pass)

➡ ක්‍රියාකාරකම

1. Bounce කළ බෝලයේ යට පැත්තෙන් දැන ම උපයෝගී කරගෙන අල්ලා එය ඉහළට යවන්න. බෝලය බිමට වැටීමට නොදී හිසට ඉහළ දී බෝලය යට පැත්තෙන් අල්ලා ඉහළට යවන්න. මෙය නොකඩවා බොහෝ වේලාවක් කරන්න. බෝලය ඇල්ලීමේ දී අත්ල අහස දෙසට හරවා තබා ගන්න.
2. ඔබගේ යහළුවෙකුගේ උදව් ලබාගෙන යහළුවා සමඟ බෝලය ඇල්ලීම හා යැවීම කරන්න. සෑම විටක ම බෝලය ඇල්ලීම බෝලයේ පතුලින් දැන ම විහිද කළ යුතු බව සිතන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම බොහෝ වේලාවක් කරන්න. බෝලය ඇල්ලීමේ දී හිසට ඉහළින් දැනේ අත්ල අහස දෙසට හරවා තබන්න.

උඩු අත් එසවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

උඩු අත් ක්‍රමයට පන්දුව එසවීමේ දී ද අවස්ථා තුනක් යටතේ එය හැදෑරිය හැකි වේ.



පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව

- දෙපා උරහිස් පළලට සමානව හෝ මඳක් පළල් වන සේ තබා සමබරව සිට ගන්න.
- දණහිස් මඳක් නවා ශරීරය පහළට ගෙන එන්න.
- කඳ සෘජුව තබා ගන්න.
- දෙ අත්වල මහපටැඟිලි හා දබරැඟිලි ත්‍රිකෝණාකාර හැඩයකට සිටින සේ ඇඟිලි ලිහිල්ව, පන්දුව හසු වන ප්‍රමාණයට ගෝලාකාර හැඩයකට තබා ගන්න.
- මැණික් කටු සන්ධි ලිහිල්ව තබා ගන්න.
- එසේ සකසා ගත් දෙ අත් නළලට මඳක් ඉහළින් තබා ගන්න.
- දෙ අත් මහපටැඟිලි හා දබරැඟිලි අතරින් දැස් පන්දුව වෙත යොමු කරන්න.



3.5 රූපය



3.6 රූපය

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමේ අවස්ථාව

- වළලුකර, දණහිස්, උකුල, වැළමිට හා මැණික්කටු සන්ධි දිග හරිමින් ශරීරය ඉහළට ඔසවමින් දැනේ ඇඟිලි තුඩු ආධාරයෙන් පන්දුව ඉහළට යොමු කරන්න



3.7 රූපය

පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව

- දැන් ලිහිල් කරමින් පන්දුව ගමන් කරන දිශාවට දිග හරින්න.
- පාද දිග හරිමින් ශරීරය ඉහළට යොමු කරන්න.
- පාදයක් පෙරට තබා ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගන්න.



3.8 රූපය

ඔබගේ ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ සහාය ලබාගෙන මේ එක් එක් අවස්ථාවන් ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාවට නගන්න.

උඩු අත් එසවීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

1. වොලිබෝලයක් හෝ වෙනත් ආදේශක බෝලයක් ගෙන බිම තබා බෝලය මුදුනක දැනින් අල්ලා පොළොව මතට ගසන්න. බෝලය ඉහළට එද්දී දැනේ ඇඟිලි උපයෝගී කර ගනිමින් නැවත නැවත බිම ගසන්න (Bounce කරන්න). ඉහත ක්‍රියාකාරකමේ දී මෙන් බිම ගසා ඉහළට එන බෝලය ඇඟිලි තුඩු උපයෝගී කරගෙන යහළුවා වෙතට යවන්න. මෙම ක්‍රියාකාරකම බොහෝ වේලාවක් කරන්න.

2. වොලිබෝලයක් ගෙන බිත්තියක් අසලට යන්න.
 පොළොවේ සිට අඩි 10ක් පමණ ඉහළින් සලකුණක් යොදන්න.
 බිත්තියට මීටර් 4ක් හෝ 5 ඇතින් සිට, සලකුණුවල වදින සේ බෝලය ඇඟිලි තුඩුවලින් යවන්න.
 මෙය නොනවත්වා බොහෝ වේලාවක් කරන්න.

පන්දුව පිරිනැමීමට සහ පන්දුව එසවීමට අදාළ හිනි රීති

- පන්දුව පිරිනැමීම සංඥාවට සිදු කළ යුතු ය
- පන්දුව උඩ දමා තත්පර අටක් තුළ පිරිනැමීම සිදු කළ යුතු ය
- පිරිනැමීමේ රේඛාව ස්පර්ශ නොකළ යුතු ය
- එසවීමේ දී පන්දුව අතේ රැඳී තිබිය නොහැකි ය
- පන්දුව අල්ලා විසි කිරීමට නොහැකි ය
- එසවීමේ දී පන්දුව එක් වරකට වඩා අතේ ස්පර්ශ නොවිය යුතු ය

සාරාංශය

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව වන වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව අඩු වියදමකින් හා අඩු ඉඩ කඩක් තුළ කළ හැකි ක්‍රීඩාවකි. මෙම ක්‍රීඩාව දක්ෂතා කිහිපයක් මත පදනම්ව තිබෙන අතර මෙහි රිද්මයක් දැක ගත හැකි ය.

මෙම ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතරින් පන්දුව පිරිනැමීම සඳහා යොදා ගන්නා උඩු අත් පිරිනැමීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අවස්ථාව, පන්දුව ස්පර්ශ කරන අවස්ථාව සහ පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව යන අවස්ථාවලින් පැහැදිලි කළ හැකි ය.

පන්දුව එසවීම සිදු කරන ආකාර දෙක ලෙස යටි අත් එසවීම සහ උඩු අත් එසවීම දැක්විය හැකි වේ. උඩු අත් එසවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය ද ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා එසවීමට සුදුසුම වීමේ අවස්ථාව, පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමේ අවස්ථාව, පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් පසු අවස්ථාව ලෙස කොටස් තුනකින් හැදෑරීමට හැකි වේ.

මෙම ශිල්පීය ක්‍රම ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා ඔබ විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුයි.

 අභ්‍යාස

1. උඩු අත් පිරිනැමීම පුහුණුව සඳහා භාවිත කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් කර පෙන්වන්න
2. උඩු අත් එසවීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ ඇති අවස්ථා තුනෙහි දී සිදු වන පියවර එකින් එක කර පෙන්වන්න
3. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ රිද්මය දැක්වෙන පහත සඳහන් රූපයේ හිස්තැන් පුරවන්න.

