

5

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු

ලෝකයේ ජනප්‍රිය මෙන් ම ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම පාසලක ම අනිවාර්ය ක්‍රීඩාවක් ද වන වොලිබෝල් අඩු වියදමකින් කුඩා ඉඩ ප්‍රමාණයක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම, පන්දුව එසවීම, පන්දුවට ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම, ප්‍රහාරය වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම ලෙස ප්‍රධාන දක්ෂතා හයක් පවතී.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එන ඉහත දක්ෂතා අතරින් පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම හා පන්දුව එසවීම යන දක්ෂතා පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ඉගෙන ගත් බව ඔබට මතක ඇති.

මෙම ශ්‍රේණියේ දී පන්දුවට ප්‍රහාර එල්ල කිරීම හා ප්‍රහාරය වැළැක්වීම යන දක්ෂතා ඉගෙන ගනිමු.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හැඳින්වීම

වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයින් දොළොස් දෙනෙක් ඇතුළත් වෙති. ඒ අතරින් එක් අයෙකු හෝ දෙදෙනෙකු ලිබරෝ ක්‍රීඩකයින් ලෙස නම් කෙරේ. එක් වරකට කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් හය දෙනෙකු ක්‍රීඩා කරන අතර, ඉන් තිදෙනෙක් ක්‍රීඩා පිටියේ ඉදිරිපසින් ද, තිදෙනෙක් පසුපසින් ද ස්ථාන ගත වෙති. ඔවුන් ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයින් සහ පසුපෙළ ක්‍රීඩකයින් ලෙස පිළිවෙළින් හඳුන්වයි.

ඉහත ක්‍රීඩකයින් හය දෙනාගෙන් එක් අයෙකු ලෙස ලිබරෝ ක්‍රීඩකයෙකු යෙදවීමට කණ්ඩායමකට අවස්ථාව ලැබේ. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා පසු පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස ක්‍රීඩා කරන අතර, ඔහුට ක්‍රීඩා කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳ සීමා හා නීති රීති පවතී.

පන්දු ප්‍රහාරය

දූලට ඉහළින් ඇති පන්දුව උඩ පැන වේගයෙන් ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලට යැවීම ප්‍රහාරය ලෙස සරලව හැඳින්විය හැකි ය. පිරිනැමීම හා වැළැක්වීම හැර ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලට බෝලය යැවීමට යොදා ගන්නා සෑම ක්‍රියාවක් ම ප්‍රහාරයක් සේ සැලකේ.

ප්‍රහාරක ශිල්පීය ක්‍රමය ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා පියවර කිහිපයකින් විස්තර කළ හැකි ය.



5.1 රූපය - පන්දු ප්‍රහාරය

ප්‍රහාරය සඳහා ළඟා වීම

- ඉහළින් එන පන්දුවට ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම සඳහා පන්දුව එන දිශාවට ළඟා වීම මෙසේ හඳුන්වයි.

ඉපිලීම

- පන්දුවට ළඟා වීමෙන් පසු ඉහළ ඇති පන්දුව වෙත පනිමින් තමා ද ඉහළට යාම ඉපිලීම වේ.
- එහි දී පළමුව සිරුර දණහිසින් නවා පහතට ගෙන යයි.
- සිරුර පහතට ගෙන යෑමේ දී දැන් පසු පසට ගෙනයාම, පහසුවෙන් ඉපිලීමට උදව් වේ.
- ඉපිලීමත් සමග දැන් ඉදිරියෙන් ඉහළට පැද්දීමත් ශරීරය දුන්නක් සේ පිටුපසට නැවීමත් කළ යුතු ය.

පහර දීම

- පහර දෙන අත හිසට ඉහළින් පිටුපසට ගෙන කඳ වේගයෙන් ඉදිරියට ඒමත් සමග ම බෝලයට පහර දිය යුතු ය.
- මෙහි දී පහර දෙන අත උපරිමව දිග හැර උපරිම ඉහළ දී පන්දුවට පහර දෙයි.
- පහර දීමේ දී නිදහස් අත සිරුර ඉදිරියෙන් හිසට කෙළින් නිදහස්ව තිබිය යුතු ය.
- දැස් පන්දුව වෙත යොමු වී තිබිය යුතු ය.

පතිත වීම

- පහර දීමෙන් පසුව පතිත වීමේ දී පාද දණහිස්වලින් නවා ශරීරයේ සමබරතාව ආරක්ෂා කර ගනිමින් පොළොව මත පතිත වේ.



ක්‍රීඩා පිටියට යමු

ප්‍රභා‍රය පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රීඩා පිටියේ දී කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

එළිමහනට ගොස් පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

1. » වොලිබෝලයක් ගන්න.
 - » නුහුරු අතින් බෝලය උඩ දමන්න.
 - » එසේ උඩ දැමූ බෝලයේ ඉහළ කොටසට හුරු අතින් වේගයෙන් පහර දෙන්න.
 - » මෙම ක්‍රියාකාරකම හැකි තරම් වැඩි වාර ගණනක් කරන්න.



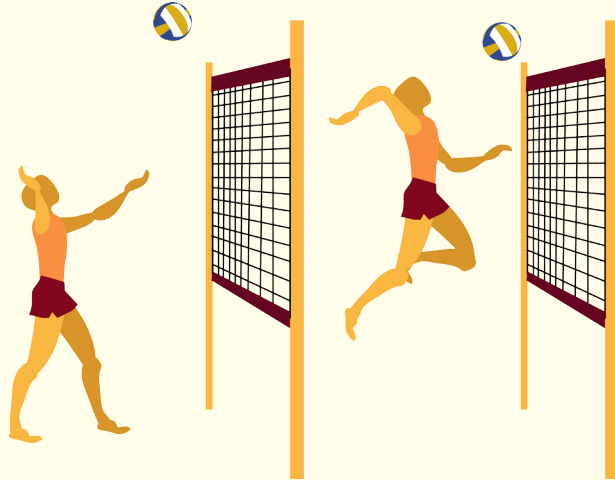
5.2 රූපය

2. » බෝලය දැතින් ඉහළ දමන්න.
 - » ඉහළ දැමූ බෝලයට උඩ පැන වේගයෙන් පහර දෙන්න.



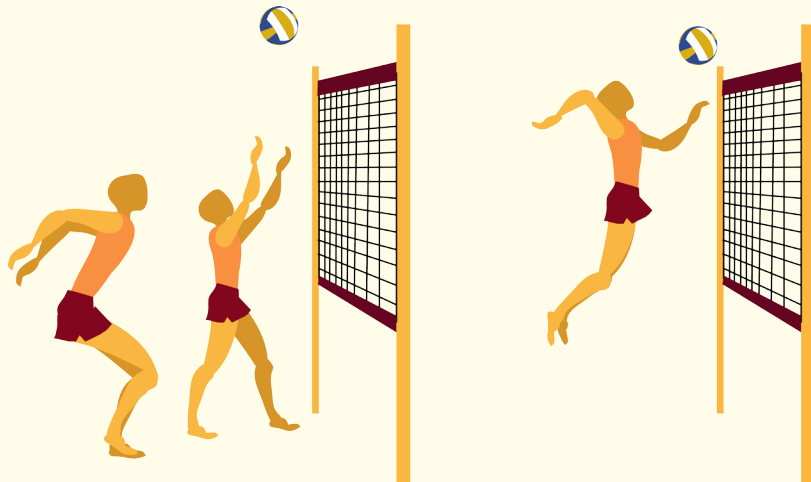
5.3 රූපය

- 3. » ක්‍රීඩා පිටියට ගොස්, ඔබගේ දැන් එසවීමේ දී ඇති උසට වැඩි උසකින් දූල බඳින්න.
- » ඉන් පසුව වොලිබෝලයක් ගෙන එම දූලට ඉහළින් බෝලය උඩ දමන්න.
- » ඔබගේ ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්තට වැටෙන ලෙස බෝලයට පහර දෙන්න.
- » ක්‍රමයෙන් දූලේ උස වැඩි කරමින් මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.



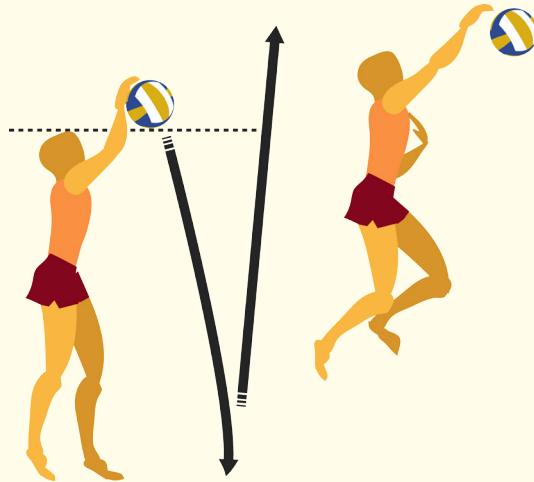
5.4 රූපය

- 4. » යහළුවෙකු විසින් දූල අසල ඉහළට දමනු ලබන බෝලයට උඩ පැන විරුද්ධ පැත්තට වැටෙන ලෙස පහර දෙන්න.



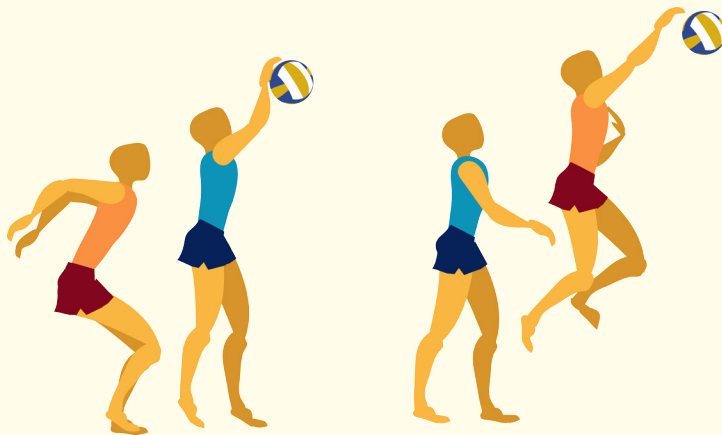
5.5 රූපය

- 5. » වොලීබෝලයක් ගෙන තමාට වඩා ඉහළ යන සේ බෝලය බිම ගසන්න.
- » බිම ගසන බෝලය ඉහළට එනවාත් සමග ඉපිලී බෝලයට පහර දෙන්න.
- » බෝලය බිමට ගැසිය යුතු වේගය ඔබගේ ඉපිලීමට අනුව සිදු කරන්න.



5.6 රූපය

- 6. » දෙදෙනෙකු එක්ව එක් අයෙකු බෝලය බිම ගසන විට අනෙක් කෙනා ඉපිලී පහර දෙන්න.
- » මෙය මාරුවෙන් මාරුවට සිදු කරන්න.



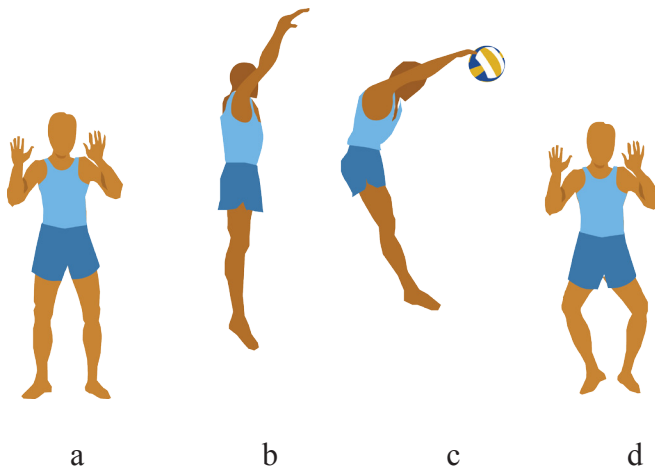
5.7 රූපය

සාර්ථක ප්‍රහරයක දී සැලකිය යුතු කරුණු

- ප්‍රහාරයක දී පන්දුව අතින් ඇල්ලීම සහ විසි කිරීම නොකළ යුතු ය.
- විරුද්ධ පිලේ පිටියේ පවතින පන්දුවට පහර දීම කළ නොහැකි ය.
- පහර දීමෙන් පසු පන්දුව විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩා පිටිය තුළ පතිත විය යුතු ය.
- ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයාට තම ක්‍රීඩා පිටිය තුළ දී ඕනෑ ම උසක ඇති පන්දුවකට පහර දිය හැකි ය.
- නමුත් ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයෙකුට විරුද්ධ පිලේ පිරිනැමීමකින් එන පන්දුව සම්පූර්ණයෙන්ම දැලට ඉහළින් ඇති විට එයට පහර දීමට නොහැකි ය.
- පසු පෙළ ක්‍රීඩකයාට ඕනෑ ම උසක ඇති පන්දුවකට පසුපස කලාපයේ සිට පමණක් පහර දිය හැකි ය.
- එසේම පන්දුවේ කොටසක් හෝ දූලේ උඩ පටියට පහතින් ඇති විට පමණක් පසු පෙළ ක්‍රීඩකයාට ඉදිරි කලාපයේ සිට වුව ද පහර දිය හැකි ය.
- ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට කිසි විටෙකත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ම ඉහළින් ඇති පන්දුවකට පහර දිය නොහැකි ය.
- ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් ඉදිරි කලාපයේ සිට ඔසවා දෙන ලද පන්දුව දැලට සම්පූර්ණයෙන් ම ඉහළින් ඇති විට ද, එම පිලේ වෙනත් කිසි ම ක්‍රීඩකයෙකුට එයට පහර දිය නොහැකි ය.

වැළැක්වීම

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී වැළැක්වීම ලෙස හඳුන්වන්නේ ප්‍රතිවාදී පිලේ සිට එන පන්දුව දැලට ඉහළින් ඇති විට දී ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයින් විසින් තම පිලට පැමිණීමට පෙර දැල අසල දී එය අවහිර කරනු ලැබීම ය.



5.8 රූපය - පන්දුව වැළැක්වීම

ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයින්ට පමණක් වැළැක්වීමේ දක්ෂතාව කළ හැකි ය. වළක්වන මොහොතේ වළක්වන ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරයේ කොටසක් දැලේ උඩ දාරයට ඉහළින් තිබිය යුතු ය.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පහර දීම මෙන් ම ප්‍රතිවාදී පිලේ පහර දීම වළක්වා ගැනීම ද තම පිලට ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීම සඳහා බෙහෙවින් ඉවහල් වන්නෙකි. ප්‍රතිවාදී පිලේ ප්‍රහාරයට ප්‍රතිවිරුද්ධව සිදු වන ක්‍රියාවක් වන වැළැක්වීම පහර දීමත් සමග ම සිදු විය යුතු ය. ප්‍රතිවාදී පිල පහර දෙනවාත් සමගම තම පිලට බෝලය පැමිණීමට පෙර දැල අසලදීම එය වළක්වා ගැනීමෙන් තම පිලේ අනෙකුත් ක්‍රීඩකයන්ට ලැබෙන අභියෝගය අඩු කර ගත හැකි ය. එබැවින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස ඔබ වැළැක්වීමේ දක්ෂතාව මැනවින් පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය.

වැළැක්වීම ශිල්පීය ක්‍රමය ද පියවර කිහිපයකින් ඉගෙන ගත හැකි ය.

සුදුනම් වීම

- උරහිස් පළලට සමාන වන පරිදි පාද ඇත් කර සිරුර සමබරව තබාගෙන දැලට මුහුණලා සිට ගනී. (5. 8 a)

පන්දුව කරා ළඟා වීම

- ඉහළින් එන පන්දුවක් පතිත වීමට නියමිත ස්ථානය හඳුනාගෙන ඒ වෙත ළඟා වේ.

ඉපිලීම හා පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම

මෙහි දී;

- දැන් වැළඹීමටත් නවා ඉහළට ඔසවා හිස දෙපසින් තබා ගනියි.
- දැනෙහි ඇඟිලි විහිදුවා අත්ල දැල දෙසට යොමු කර තබා ගනියි.
- දණහිස්වලින් ශරීරය පහළට ගෙන ගොස් ඉහළට ඉපිලීම සිදු කරයි.
- ඉහළට යාමත් සමගම දැන් දැලට ඉහළින් ප්‍රතිවාදී පිලට යොමු කරයි. (5. 8 b, c)

පතිත වීම

- පතුලේ ඉදිරි කොටසින් පතිත වෙයි.
- පතිත වීමෙන් පසු දැන් පහතට ගෙන එයි.
- දණහිස්වලින් නැමී සිරුරේ සමබරතාව රැක ගනියි. (5. 8 d)

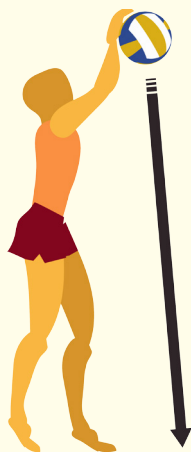


ක්‍රීඩා පිටියට යමු

වැළැක්වීම පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රීඩා පිටියේ දී කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් පහත ක්‍රියාකාරකම් පුහුණු වන්න

1. » වොලිබෝලයක් ගෙන ක්‍රීඩා පිටියට හෝ එළිමහන් තැනකට යන්න.
 - » පාද උරහිස් පළලට තබා සිට ගන්න.
 - » බෝලය දැක් මත රඳවාගෙන දැන ඉහළට ගෙන දැනේ මැණික් කටුව අසලින් නමා බෝලය තමා ආසන්නයට වැටෙන සේ හැකි තරම් වේගයෙන් පොළොවට පතිත කරන්න.
 - » එය හැකි තරම් වාර ගණනක් සිදු කරන්න.



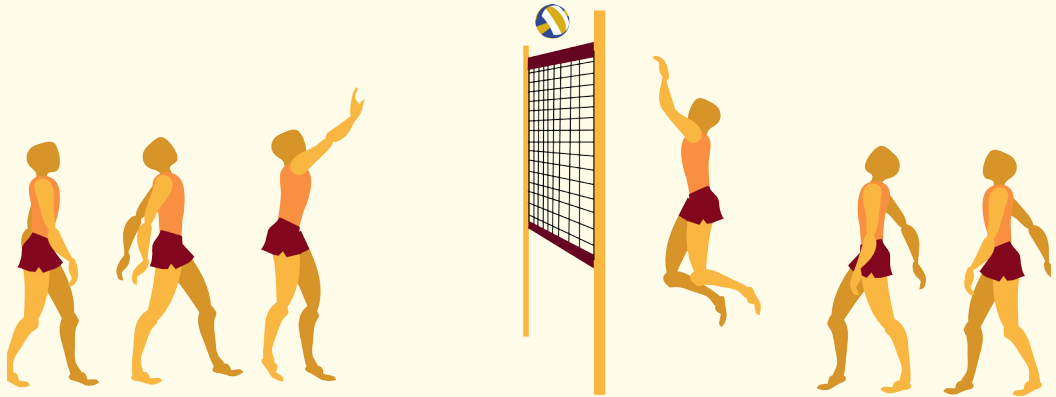
5.9 රූපය

2. » ඔබට වඩා උසින් වෙනස් මිතුරෙකු සමග එක් වන්න.
 - » උස වැඩි තැනැත්තා එක් අතකින් බෝලය පැත්තට, ඉහළට ඔසවාගෙන තබා ගන්න.
 - » අනිත් තැනැත්තා මදක් උඩ පැන පළමු ක්‍රියාකාරකමේදී මෙන් බෝලය පොළොවට පතිත කරන්න.
 - » මෙය වැඩි වාර ගණනක් කරන්න.



5.10 රූපය

3. » වොලිබෝල් පිටියට හෝ දූලක් සකසාගත් එළිමහනට යන්න.
 - » දෙදෙනා බැගින් වෙන් වන්න.
 - » එක් අයෙකු පිටියේ පසුපස සිට දූලට ඉහළින් බෝලය එවන්න.
 - » අනික් කෙනා ඉදිරියෙන් සිට උඩ පනිමින් පහර වළක්වන්න.
 - » මෙහි දී පාද උරහිස් පළලට ඇත් කර දණහිසෙන් නවා මදක් පහත් වී ඉහළට පැනීමට සූදනම්ව සිටින්න.
 - » දැන් වැළමිටෙන් නමා ඔසවා තබා ගන්න.
 - » මාරුවෙන් මාරුවට සියලු දෙනා මෙය සිදු කරන්න.



5.11 රූපය

සාර්ථක වැළැක්වීමක් සඳහා සැලකිය යුතු කරුණු

- විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පහර දීමට පෙර විරුද්ධ පිලේ ඇති බෝලය ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතු ය.
- විරුද්ධ පිලේ ප්‍රහාරය සිදු කිරීමට පෙර දලෙහි උඩ පටියට ඉහළින් දැන් නොයැවිය යුතු ය.
- පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු හෝ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා හෝ වැළැක්වීම සිදු නොකළ යුතු ය.



ක්‍රියාකාරකම

පහරදීමේ හා වැළැක්වීමේ නීති රීති අනුගමනය කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්න.

සාරාංශය

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී එක් කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයින් තිදෙනෙක් ද, පසුපෙළ ක්‍රීඩකයින් තිදෙනෙක් ද ලෙස ක්‍රීඩකයෝ හය දෙනෙක් අවශ්‍ය වෙති.

මෙම ක්‍රීඩාවේ ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රහාරය සහ වැළැක්වීම යන දක්ෂතා ඉතා වැදගත් වේ.

ප්‍රහාරය යනු දලට ඉහළින් ඇති පන්දුවට පහර දී ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලට යැවීම යි. ප්‍රහාරය, නික්මීම, ඉපිලීම, පහර දීම හා පතිත වීම යන අවස්ථා හතර යටතේ විස්තර කළ හැකි ය.

වැළැක්වීම යනු ප්‍රතිවාදී පිලේ සිට එන පන්දුව තම පිලට ඒමට පෙර අවහිර කිරීම යි. වැළැක්වීම ද සුදුනම් වීම, පන්දුව කරා ළඟා වීම, ඉපිලීම සමඟ පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම, පතිත වීම යන අවස්ථා හතරකින් සිදු වේ.

ප්‍රහාරයේ හා වැළැක්වීමේ දක්ෂතා සාර්ථකව දැක්වීම සඳහා ඊට අදාළ නීති රීති පිළිපැදිය යුතු වේ.

සරල පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් ඔබට ද මෙම දක්ෂතා ප්‍රගුණ කළ හැකි ය.



අභ්‍යාස

1. පහරදීමේ හා වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රම පියවරෙන් පියවර කර දක්වන්න.
2. ප්‍රහාරයට හා වැළැක්වීමට අදාළව සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුන බැගින් ලියා දක්වන්න.