5.2 ஓய்வைப் பயனுள்ளதாக்க வொலிபோல் விளையாடுவோம்

இலங்கையின் தேசிய விளையாட்டாகிய வொலிபோல் (கரப்பந்து) இன்று இலங்கையின் பல பாகங்களிலும் எல்லா இனத்தவர்களினாலும் விளையாடப்படும் விருப்புக்குரிய விளையாட்டாகும். அவ்விளையாட்டின் கதி, துரிதமாக ஏற்படும் மாற்றங்கள் என்பன இதற்குக் காரணங்களாகும். அதிக செலவின்றி விளையாடக்கூடிய இவ் விளையாட்டு தேசியரீதியாக நடைபெறும் விளையாட்டாகும். நீங்கள் இதற்கு முந்திய வகுப்புகளில் வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள் பற்றிய அறிவைப் பெற்றுள்ளீர்கள். அத்திறன்களை ஞாபகப்படுத்திக்கொள்வோம்.

- பணித்தல் - Serving
- பெற்றுக்கொள்ளல் - Receiving
- ஒழுங்குசெய்தல் - Setting
- அறைதல் - Spiking
- தடுத்தல் - Blocking
- மைதானத்தைக் காத்தல் - Court defending

திறமையான குழுக்கள் கூட இவ்விளையாட்டில் வெற்றியைப் பெற்றுக்கொள்ள மேற்கூறிய திறன்களைப் பெற்றிருந்தால் மட்டும் போதாது. விளையாட்டின் பலவகையான நுட்பங்களையும் அவர்கள் பயன்படுத்துவது அவசியமாகும்.

5.2.1 பந்து பணித்தல் உபாயங்கள்

- ♦ பணித்தலுக்கு முன்னர் கீழ்வரும் விடயங்களில் கவனத்தைச் செலுத்தவும்.
  - எதிரணியினரின் வியூகம்
  - பணிக்க வேண்டிய இலக்கு
- ♦ சரியாகப் பணிக்கும் பக்கத்தில் இருக்கின்றீரா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளவும்.
- ♦ பணித்தலில் மீண்டும் மீண்டும் தவறு செய்யவேண்டாம். முதலாவது பணித்தலில் தவறு ஏற்படுமாயின் அடுத்த பணித்தலைக் கட்டாயம் சரிவரச் செய்யவும்.
- ♦ கீழ்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் பணித்தலைப் பிழையின்றிச் செய்வதற்கு முயற்சிக்கவும்.
  - போட்டி அல்லது போட்டிச்சுற்று ஆரம்பிக்கும்போது
  - போட்டி அல்லது போட்டிச்சுற்றின் முடிவின்போது

உரு 5.2.1

- சிறு ஓய்வின் பின்பு
- பிரதியீடு ஒன்று இடம்பெற்றபின்பு

♦ கீழே குறிப்பிடப்படும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு பணித்தலைச் செய்வதற்கு முயற்சிக்கவும்.
  - கிட்டிய சந்தர்ப்பத்தில் தவறிழைத்த வீரருக்கு
  - எதிரணியினரின் பலவீனமான வீரருக்கு
  - அச்சந்தர்ப்பத்தில் பிரதியீடாக மைதானத்திற்குள் வந்த வீரருக்கு

♦ எதிரணியில் திறமையாகப் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வீரர்கள் இருக்கும் போது மைதானத்தில் வீரர்கள் இல்லாத இடத்திற்கு
♦ இரு வீரர்களுக்கு இடையாகப் பந்தைப் பணித்தல்.
♦ பந்தை ஒழுங்குசெய்த மற்றைய வீரருடன் இடமாற்றத்திற்கு தயாராகும்போது அவ்விடத்திற்குப் பணித்தல்.

5.2.2 பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல் உபாயங்கள்

உரு 5.2.2

- பந்தைப் பணிப்பவர் அசையும் விதத்தை அவதானித்து எவ்வகையான பணித்தலுக்குத் தயாராகின்றார் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளவும்.
- பந்தை ஒழுங்கு செய்பவரின் முன்னால் உயரத்தில் செல்லும் வகையில் பந்தை அனுப்பவும், எனினும், வலைக்கு அருகில் பந்தை அனுப்பாமலிருக்கவும்.
- மிகவும் வேகமாகப் பணிக்கப்பட்ட பந்தை ஒழுங்கு செய்பவருக்குக் கொடுத்து தவறிழைப்பதை விட, பந்தை தமது பிரதேசத்தினுள் உயர்த்திவிடல் சிறந்தது.
- பணிக்கப்பட்ட வேகமான பந்தைப் பெற்று ஒழுங்கு செய்வதற்கு கொடுத்துத் தவறிழைப்பதைவிட, பந்தை விளையாட்டு மைதானத்தின் மத்தியில் உயர்த்தி விடுவது சிறந்தது.
- உடனடியாகப் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ளும் அமைப்பைத் (Receiving formation) தயார்செய்துகொள்ளவும்.
- பந்தைப் பெற்றுக்கொள்வதில் அடுத்தடுத்து தோல்வி ஏற்படும்போது எதிரணியின் நிதானத்தை மாற்றுவதற்கு சிறிய ஓய்வை அல்லது பிரதியீட்டைப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.
- கோடுகளில் அல்லது பின்பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே பந்தை பெற்றுக்கொள்ளுதலைத் தவிர்க்கவும்.

5.2.3 பந்தை ஒழுங்கு செய்தல் உபாயங்கள்

உரு 5.2.3

- எதிரணியினரின் உடல் அசைவை அவதானிக்கவும். பந்து இயங்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அசைவு பற்றிக் கவனிக்க வேண்டியது மிக முக்கியம்.
- பந்து வரும் இடத்திற்கு இயன்ற வரை பின்னால் நிற்பதற்கு முயற்சிக்கவும்.
- பந்தின் பக்கம் ஓடல், நிற்றல், விளையாடுதல் (Run – stand – play) என்ற முறையைப் பின்பற்றவும்.
- எதிரணியிடமிருந்து பெற்றுக்கொண்ட இலகுவான பந்தை இயன்றளவு தலைக்கு மேலாக உயர்த்திக் கொடுக்கவும். (Overhead pass)
- குறுகிய தூரத்திற்கு பந்தைக் கொடுப்பதற்கு கீழ்க்கை முறையில் உயர்த்தவும் (Underhand pass).
- எதிரணியினரின் பந்தெறிகை முறையை இனங்காணவும்.

5.2.4 பந்தை அறைதல் உபாயங்கள்

உரு 5.2.4

- பந்து ஒழுங்கு செய்பவரின் நிலையையும் பந்து செல்லும் வழியையும் அவதானிக்கவும்.
- பந்தைத் தடுப்பவர்களின் அசைவையும் அவர்களின் கைகளின் அசைவையும் அவதானிக்கவும்.
- பலவீனமான பந்து ஒழுங்கு செய்யப்பட்டாலும் வெற்றிகரமான அறைதலாக மாற்றுவதற்கு முயற்சி செய்யவும்.
- எதிரணியினரின் மைதானப் பாதுகாப்பு விதிமுறை, வீரர்களின் தனிப்பட்ட திறமை, அவர்களின் பலவீனங்களை இனங்கண்டுகொள்ளவும்.
- மைதானத்தின் வெற்றிடங்களுக்குப் பந்தைப் பலவீனமாக பெற்றுக்கொள்பவர்களுக்கும் வேகமாகப் பந்தை அறையச் செய்யவும்.
- மைதானத்தைப் பாதுகாத்தல் நிலையை மாற்றி, தாக்குதல் ஓட்டத்திற்குத் தயாராகவும்.
- உங்களுக்கு முன்னால் பந்து இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் ஆகாயத்தில் உயர்ந்து அறையக்கூடிய பொருத்தமான இடத்தைத் தெரிவுசெய்து கொள்ளவும்.
- உயரமான பந்தை அறைவதற்கு அதிக உயரம் பாய்ந்து அறைதலைச் செய்யவும்.
- எதிரணியினரின் மைதானப் பாதுகாப்பு, தடுப்பவர்களின் செயற்பாடுகளுக்கு ஏற்பப் பந்து அறையும் திசையையும் அறையும் வேகத்தையும் மாற்றிக்கொள்ளவும். இதற்காக ஒரு கோணத்திலிருந்து அறையச் செல்லவும். இருவர் அல்லது மூவர் தடுத்தலின்போது பந்து தடுப்பவர்களுக்கு மேலே

செல்லும் வகையில் அல்லது வலைக்குப் பக்கத்தில் விழும் வகையில் பந்தை மெதுவாக அறைய முயற்சிக்கவும்.

- வலைக்கு அருகாமையிலிருந்து அறைதல், பின்பக்கப் பகுதியிலிருந்து அறைதல் ஆகிய இவ்விரண்டையும் மாறிமாறிச் செய்யவும்.
- எதிரணியினர் தடுத்தல் பலமாக இருக்கும்வேளையில் மைதானத்தின் பின்பகுதிக்கு அறையவும்.

5.2.5 பந்தைத் தடுத்தல் உபாயங்கள்

உரு 5.2.5

- வலைக்குப் பக்கத்தில் நின்று எதிரணியினரின் அறைதல் அசைவுகளை அறிந்து அதற்கேற்பத் தடுத்தலுக்குத் தயாராகவும்.
- எதிரணியினர் பந்தை ஒழுங்கு செய்யும் முறை, பந்து செல்லும் வழி என்பவற்றை அவதானித்துத் தடுத்தலைத் தயார்செய்து கொள்ளவும்.
- எந்தவொரு வேகமான அறைதலையும் தடுப்பதற்குத் தயாராக இருக்கவும்.
- இயன்றவரை எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் இருவராகத் தடுக்கவும்.
- தடுத்தலை மேற்கொண்டவுடன் உடனடியாக அடுத்த செயற்பாட்டிற்குத் தயாராகவும்.
- மைதானத்தில் இடைவெளிவிட்டு நிற்பதுடன் பந்தைக் காப்பதற்கும் தயாராக இருத்தல் வேண்டும்.

5.2.6 மைதானத்தைக் காத்தல் உபாயங்கள்

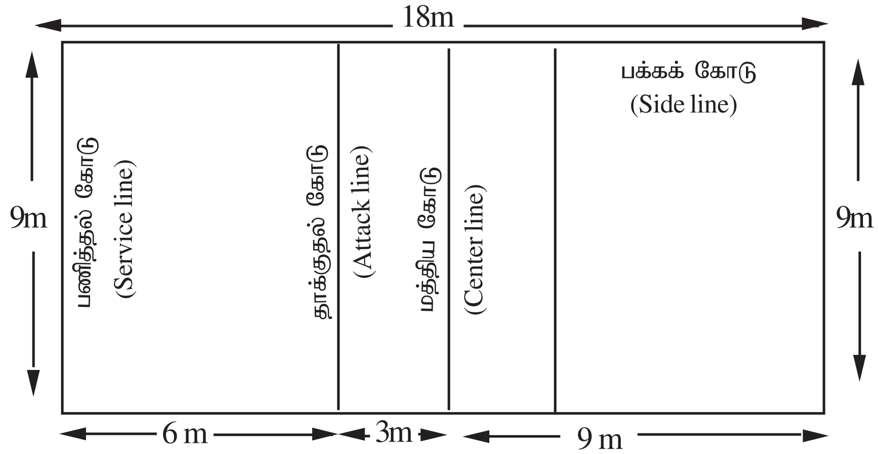
உரு 5.2.6

- எதிரணியினரின் செயற்பாடுகள், முக்கியமாக வலைக்கு அண்மையிலான செயற்பாடுகளை இனங்கண்டு, மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகளைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளவும்.
- அறைதல் திசையை இனங்கண்டு முன்வரிசை வீரர்கள் தடுத்தலுக்கு துரிதமாகச் செயற்படவும்.
- பந்தைத் தடுத்த பின்னர் உடனடியாக மைதானத்தைக் காத்தல் நிலைக்கு வரவும்.
- அறைதலின் தன்மை, வேகம், திசை ஆகியவற்றை இனங்கண்டு மிகவும் பயனுள்ள மைதானக் காத்தல் உபாயங்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- எதிரணியினரிடமிருந்து இலகுவான உயரத்தில் வரும் பந்தை இயன்றளவு மேற்கை உயர்த்தல் (Overhand pass) முறையில் உயர்த்தவும்.
- வேகமாக அறையப்படும் பந்தைக் கீழ்க்கை (Underhand pass) முறையில் உயர்த்தவும்.

- சந்தர்ப்பத்திற்கேற்பப் பாய்ந்து (Dive) அல்லது புரண்டு (Roll) பந்தைப் பெற்றுக்கொள்ள முயற்சிக்கவும். இயன்றவரை எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்தவும்.
- சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்ப முன்னால் செல்லவும். அவ்வாறு செய்யாவிடின் பந்தை அறைபவர் நீங்கள் நின்ற இடத்திற்குப் பந்தை அறைவார்.
- குழுவிலுள்ள ஏனைய வீரர்களுடன் இணைந்து கூட்டாகச் செயற்பட வேண்டும்.
- எதிரணி வீரரினால் பணிக்கப்பட்ட பந்து மற்றைய குழு வீரரில் பட்டுத் தளத்துக்கு வெளியே செல்லும்போது அதே அணி வீரர்கள் வெளியே சென்ற பந்தைத் தளத்திற்குள் அனுப்பத் தயாராக வேண்டும்.
- இருவருக்கிடையில் வரும் பந்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு முதலாவது செயற்பட்ட வீரருக்கு வசதி செய்து கொடுக்கவும்.
- எல்லாச் செயற்பாடுகளுக்கும் பின்னர் உடனடியாக அடுத்த செயற்பாட்டிற்குத் தயாராகவும்.

5.2.7 வொலிபோல் விளையாட்டின் விதிமுறைகள் / சட்டத்திட்டங்கள்

♦ **வொலிபோல் விளையாட்டு மைதானம்**



உரு 5.2.7

வொலிபோல் விளையாட்டின் சட்டதிட்டங்கள் பற்றி 7, 8 ஆம் தரங்களில் படித்திருப்பீர்கள். இன்னும் சில விதிமுறைகள் தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துவோம்.

♦ **புள்ளிகள் பெற்றுக்கொள்ளல், போட்டிச் சுற்றொன்றில் வெற்றி பெறுதல், போட்டியில் வெற்றி பெறுதல்**

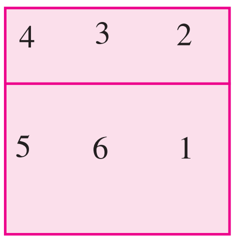
- குழுவொன்று புள்ளிகள் பெற்றுக்கொள்வது கீழ்க்காணும் முறைகளிலாகும்.
  - எதிரணியின் மைதானத்துள் பந்து விழும்போது
  - எதிரணியினர் தவறு ஒன்றைச் செய்யும்போது
  - எதிரணியினர் தண்டனை பெறும்போது
- சர்வதேச வொலிபோல் போட்டிகள் 5 சுற்றுப் போட்டிகளைக் கொண்டதாகும்.
- ஐந்தாவது சுற்றுத் தவிர்ந்த ஏனைய 4 சுற்றுகளிலும் வெற்றிபெற 25 புள்ளிகள் பெறவேண்டும். இதில் இரண்டு குழுக்களுக்குமான மிகக்குறைந்த வித்தியாசம் 2 புள்ளிகளாக இருத்தல் வேண்டும். 24 – 24 என சமபுள்ளிகள்

உள்ளபோது 2 புள்ளிகள் வித்தியாசம் வரும்வரை போட்டியைத் தொடர்ந்து நடாத்த வேண்டும்.

- குழுவொன்று 3 சுற்றுகளில் வெற்றிபெற வேண்டும்.
- இரண்டு குழுக்கள் 2 சுற்றுகள் வீதம் வெற்றிபெற்றிருக்குமாயின் 5 வது சுற்று நடாத்தப்படும்.
- 5 வது சுற்றில் வெற்றி தீர்மானிக்கப்படுவது 15 புள்ளிகள் பெற்றதன் பின்னராகும். இங்கும் குறைந்தது 2 புள்ளிகள் வித்தியாசம் இருத்தல் வேண்டும்.

நாணயச் சுழற்சியும் விளையாடும் இடமும்

- போட்டி ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் முதலாவதாகப் பந்தைப் பணிப்பதற்கும் மைதானத்தின் பக்கத்தைத் தெரிவு செய்வதற்கும் நாணயச் சுழற்சி இடம்பெறும்.
- போட்டியின் 5 வது சுற்றில் மீண்டும் நாணயச் சுழற்சி இடம்பெறும்.
- நாணயச் சுழற்சியில் வெற்றிபெற்ற குழுத் தலைவருக்குக் கீழ்காணும் சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கும்.
    - முதலாவது பணிக்கும் சந்தர்ப்பம் அல்லது பணித்தலைப் பெற்றுக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பம்.
    - மைதானத்தின் விரும்பிய பக்கத்தை தெரிவுசெய்தல்.
    - நாணயச் சுழற்சியில் வெற்றிபெற்ற தலைவர் தனது சந்தர்ப்பத்தைப் பெற்றுக்கொண்டதன் பின்னர் அடுத்த குழுவின் தலைவர் மற்றைய சந்தர்ப்பத்தைப் பெற்றுக்கொள்வார்.
- போட்டியின்போது மைதானத்தின் ஒரு பகுதியில் 6 போட்டியாளர்கள் பங்குபற்ற வேண்டும்.
- போட்டிச்சுற்றின் ஆரம்பத்திலேயே மைதானத்தில் வீரர்கள் நிலைகொள்ளல் முறைபற்றி விளையாட்டுப் பயிற்சியாளரால் அறிவுறுத்தல் வழங்கப்படல் வேண்டும்.
- பந்தைப் பணிப்பதற்காக பந்தை அடிக்கும் வரை வீரர்கள் தமக்குரிய பகுதியில் இருத்தல் வேண்டும்.
- மைதானத்தின் ஒருபக்கம் 6 பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு இலக்கமிடப்படும்.
- மூன்று வீரர்கள் முன்பக்கமாக வலையின் அருகில் நிற்றல் வேண்டும். முன்பகுதியின் இடதுபக்கம் இலக்கம் 4 எனவும் நடுவில் இலக்கம் 3 எனவும் வலதுபக்கம் இலக்கம் 2 எனவும் குறிப்பிடப்படும்.
- பின்பகுதியின் வலது பக்கம் இலக்கம் 1 எனவும் நடுவில் இலக்கம் 6 எனவும் இடதுபக்கம் இலக்கம் 5 எனவும் குறிப்பிடப்படும்.



உரு 5.2.8

- எல்லாப் பின்வரிசை வீரர்களும் தமது முன்வரிசை வீரர்களை விட மத்திய கோட்டிலிருந்து தொலைவில் இருப்பதுடன், முன்பின் பகுதியின் இடது, வலது பக்கம் இருக்கும் வீரர்கள் நடுவில் இருக்கும் வீரரை விடத் தமது பக்கக் கோட்டிற்கு அண்மையில் இருத்தல் வேண்டும்.
- பணித்தலின்போது மேற்குறிப்பிட்ட முறையில் வீரர்கள் இருந்தாலும் பணித்தலின் பின்னர் விருப்பமான இடத்தில் இடம்மாறி விளையாடலாம்.
- தவறவிட்டு மீண்டும் பந்து பணிக்கும் சந்தர்ப்பம் அணிக்குக் கிடைக்கும்போது அந்த அணியினர் கடிகார முள் சுற்றும் திசையில் ஒவ்வொருவரும் ஓர் இடம் மாற வேண்டும். இங்கு இலக்கம் 2 இலிருந்த வீரர் பந்தைச் பணிக்கச் செல்வார். இலக்கம் 1 இலிருந்த வீரர் இலக்கம் 6 இடத்திற்கு மாற வேண்டும். ஏனையோரும் ஒவ்வொரு இடம் மாறுவர்.

♦ **விளையாட்டில் ஈடுபட்டுள்ள பந்து (Ball in play)**

பணித்தலுக்காக முதலாவது மத்தியஸ்தரினால் அனுமதி வழங்கப்பட்டவுடன் பணித்தலுக்காக பந்து அறையப்படும் சந்தர்ப்பத்திலிருந்து பந்து விளையாட்டில் ஈடுபட்டதாகக் கருதப்படும்.

♦ **விளையாட்டில் ஈடுபடாத பந்து (Ball out of play)**

தவறு ஒன்று ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் மத்தியஸ்தர் ஒருவரால் கொடுக்கப்படும் சைகையுடன் (விசில் ஊதலுடன்) பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடாத பந்தாகக் கருதப்படும்.

♦ **மைதானத்தினுள் விழுந்த பந்து (Ball 'in')**

விளையாட்டு மைதானத்தின் எல்லைக்கோடு அடங்கலாகப் பந்து விளையாட்டு மைதானத்தின் தரையைத் தொடுகையுறும் சந்தர்ப்பம் மைதானத்தினுள் விழுந்த பந்தாகக் கருதப்படும்.

♦ **மைதானத்திற்கு வெளியே விழுந்த பந்து (Ball 'out')**

- கீழ்க் குறிப்பிடப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே சென்றதாகக் கருதப்படும்.
  - பந்து மைதானத்தின் எல்லைக்கோட்டிற்கு வெளியே சென்று தரையுடன் தொடுகையுறல்.
  - மைதானத்தின் வெளியிலுள்ள பொருள்கள், கூரை, விளையாட்டில் ஈடுபடாத நபர்களுடன் பந்து தொடுகையுறல்.
  - பந்து உணர்தடி வலையைக் கட்டும் கயிறு, கம்பங்கள் போன்றவற்றுடன் தொடுகையுறல்
  - பந்து முழுமையாக வலையின் கீழாக எதிரணியின் பக்கம் செல்லுதல்.

♦ **வலைக்கு கீழாகச் செல்லுதல் (Penetration under the net)**

- எதிரணி வீரர்களுக்கு இடையூறு இல்லாவிடின் வலைக்குக் கீழாக எதிரணியினரின் பக்கத்திற்குள் செல்ல அனுமதி உண்டு.
- பாதங்களினால் அல்லது பாதத்தினால் மத்திய கோட்டைத் தொடுதல் அல்லது மத்திய கோட்டிற்கு மேலாக இருத்தல் தவறல்ல.
- எதிரணியினரின் சுதந்திர வலயத்தினுள் பிரவேசிக்கும்போது எதிரணி வீரர்களில் தொடுகையுற்றால் அது விளையாட்டிற்கு இடையூறு ஏற்படாதவிடத்து தவறல்ல.
- எதிரணி வீரர்களுக்கு இடையூறு ஏற்படாதவாறு எதிரணியின் சுதந்திர வலயத்திற்குள் பிரவேசித்தல் தவறல்ல.

♦ **வலையைத் தொடுதல் (Contact with the net)**

- விளையாட்டுச் செயற்பாடு தவிர்ந்த, விளையாட்டுக்கு இடையூறு இல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் வலை அல்லது உணர்தடியுடன் தொடுகையுறல் தவறல்ல.
- பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடும் வேளையில் வலையின் மேற்பட்டியை அல்லது 80 cm நீளமான உணர்தடியை தொடுதல் தவறாகும்.
- பந்தை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துவதற்காக வலையின் உதவியைப் பெறுதல் தவறாகும்.

லிபரோ வீரர் (Libero Player)

- சிறப்பான (specialist) பாதுகாப்பில் ஈடுபடக்கூடிய வீரர் ஒருவர் அல்லது இருவரை ஈடுபடுத்த முடியும்.
- போட்டி ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னர் லிபரோ வீரர்கள் புள்ளிப் பதிவுத்தாளில் பதியப்பட வேண்டும்.
- ஏனைய வீரர்களின் உடையிலிருந்து வேறுபட்ட உடையை லிபரோ வீரர் அணிதல் வேண்டும்.
- பந்தைப் பணிப்பதற்கும் தடுப்பதற்கும் அல்லது தடுப்பதற்கு உதவி செய்யவும் முடியாது.
- லிபரோ வீரரை எந்த நேரத்திலும் வீரர் ஒருவருடன் பிரதியீடு செய்ய முடியும். இது முறையான பிரதியீடாகக் கணிக்கப்பட மாட்டாது.
- லிபரோ வீரருக்கு அணியின் தலைவராக இருக்க முடியாது.
- இவர் பின் வரிசை வீரராக மட்டும் விளையாட முடிவதுடன், மைதானத்திற்குள் சுதந்திர வலயத்தினுள் வலைக்கு மேல் உள்ள பந்தினை அடித்து, எதிர்ப் பக்கத்திற்கு அனுப்ப முடியாது.

ஒப்படை 5.2.1

வொலிபோல் விளையாட்டைப் பற்றிய கையேடு ஒன்றைத் தயாரியுங்கள்.