வொலிபோல்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்.

தரம்-06-11

அ.றொ.அனோஜன்

யா/வேலணை மத்திய கல்லூரி.

வொலிபோல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம்

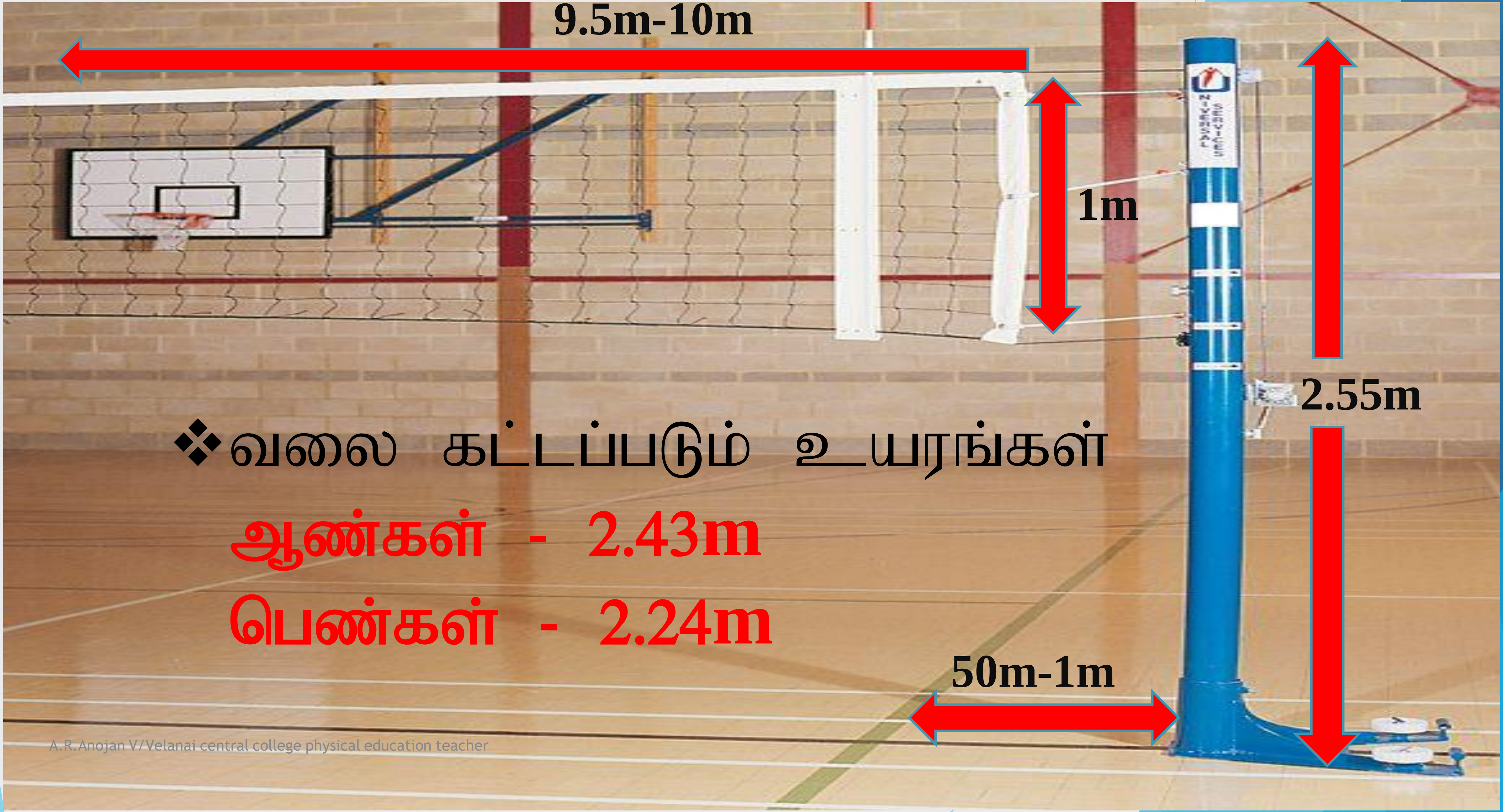
வரலாறு.......

- ❖ அறிமுகப்படுத்திய நாடு **அமெரிக்கா.**
- ❖ யாரால் உலகிற்கு அறிமுகம் செய்யப்பட்டது
- ❖ அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட ஆண்டு **1895.**
- ❖ இலங்கைக்கு அறிமுகப்படுத்தியவர் **றொபேட் வெஸ்ரர் கமெக்.**
- ❖ அறிமுகமான ஆண்டு **1916.**
- ❖ இவ் விளையாட்டு **1991** இல் இலங்கையின் **தேசிய விளையாட்டாக** அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

வில்லியம் ஜி.மோர்கன்

வலை

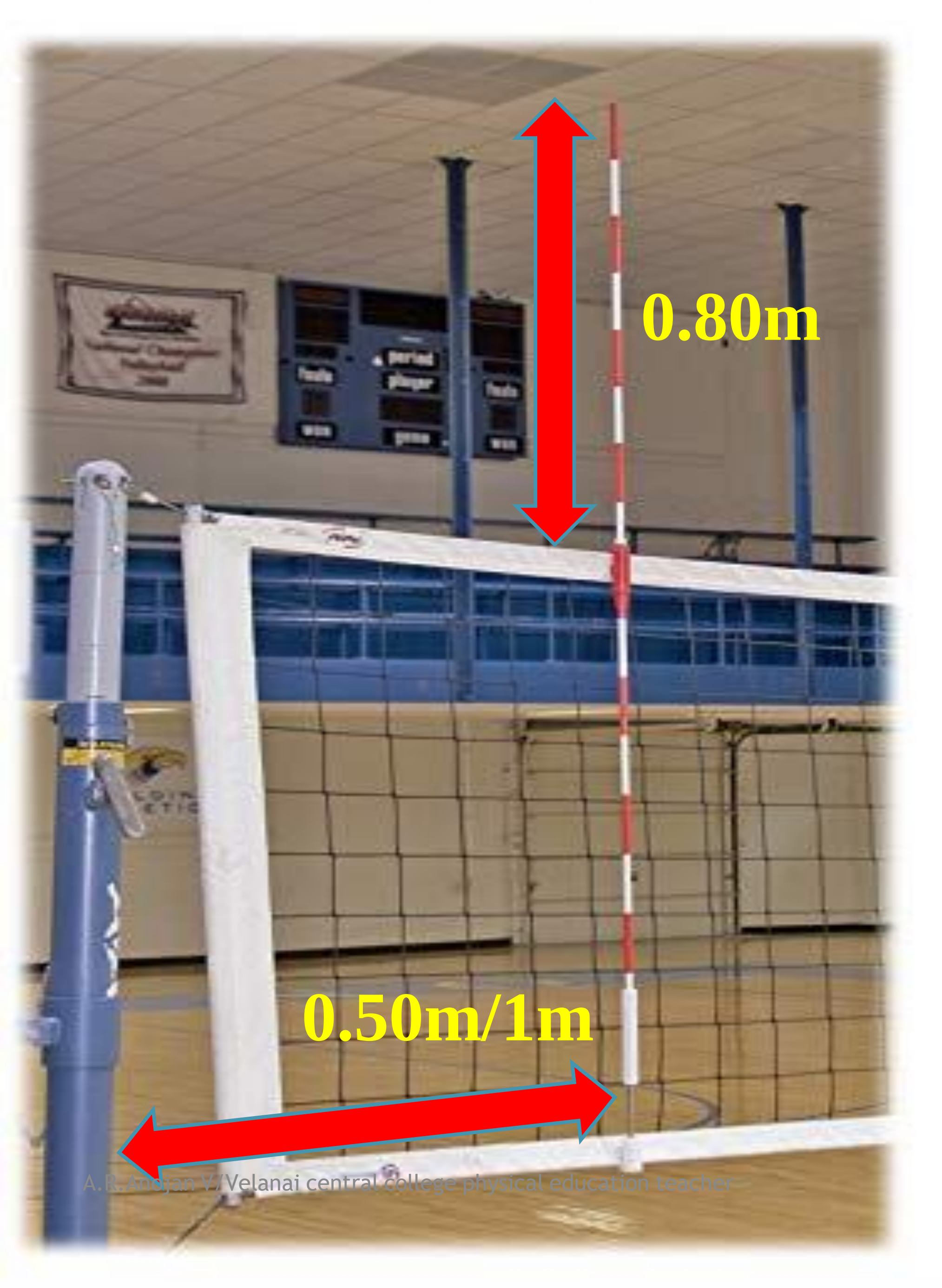


A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

பந்து

- ❖ ஊட்பகுதி இறப்பரால் அல்லது அதற்குச் சமனான ரியூப்பினாலும் வெளிப்பகுதி மடியக்கூடிய தோலினால் ஆக்கப்பட்ட கோள வடிவானதாக இருத்தல் வேண்டும்.

- ❖ நிறம் - ஒரே தன்மையான இள நிறம்
- ❖ சுற்றளவு - 65 - 67Cm
- ❖ நிறை - 260 - 280g
- ❖ உள்வளி அழுக்கம் - 0.30 - 0.325 kg/cm2



A.R.Andjan V/Velanai central college physical education teacher

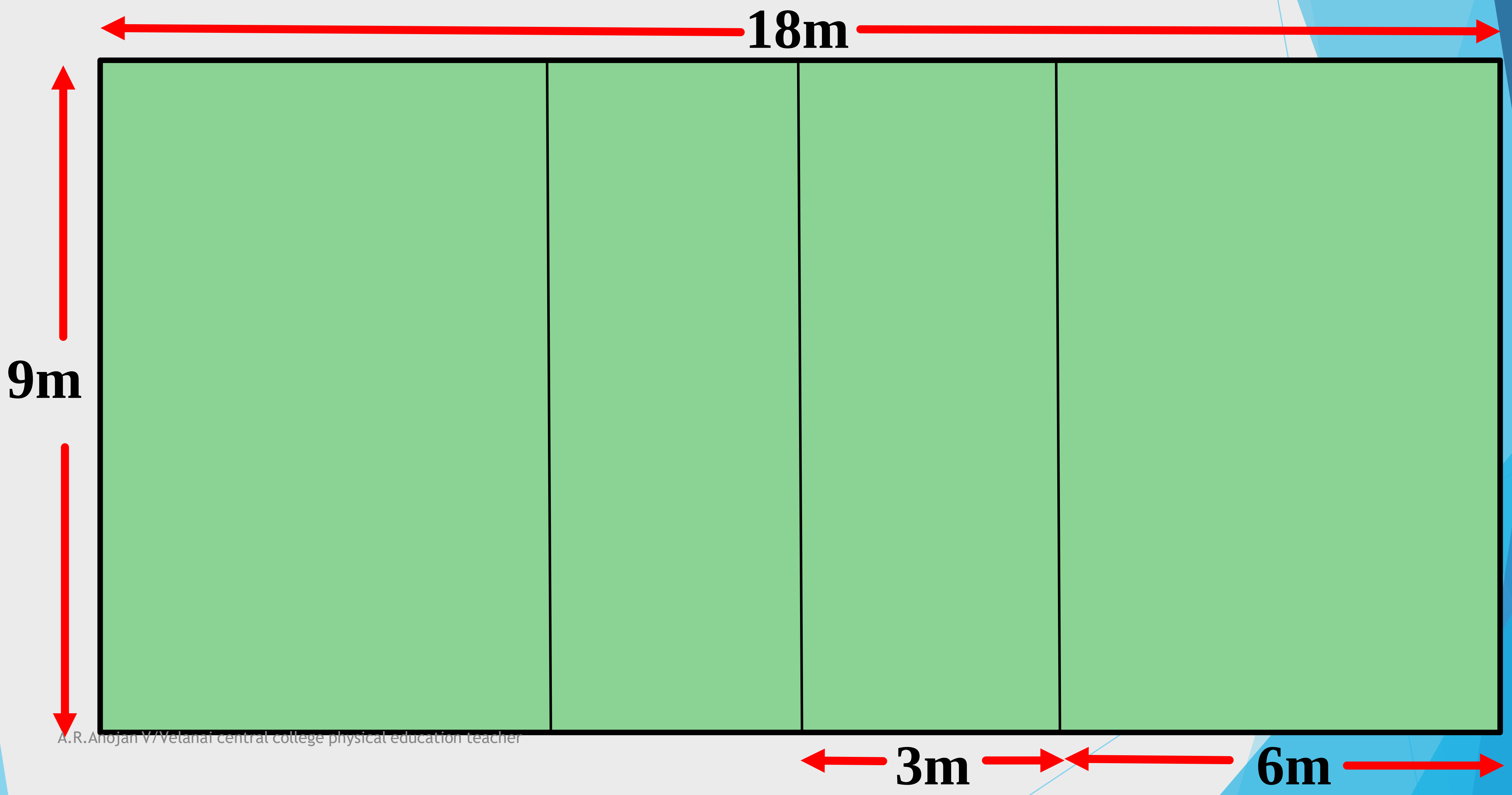
உணர்தடி

- உணர்தடி 1.8m நீளம் - 10cm விட்டம்.
- சிவப்பு, வெள்ளை நிறப்பூச்சினால் 10cm நீளத்திற்கு மாறி மாறி பூசப்பட வேண்டும்.

அணி

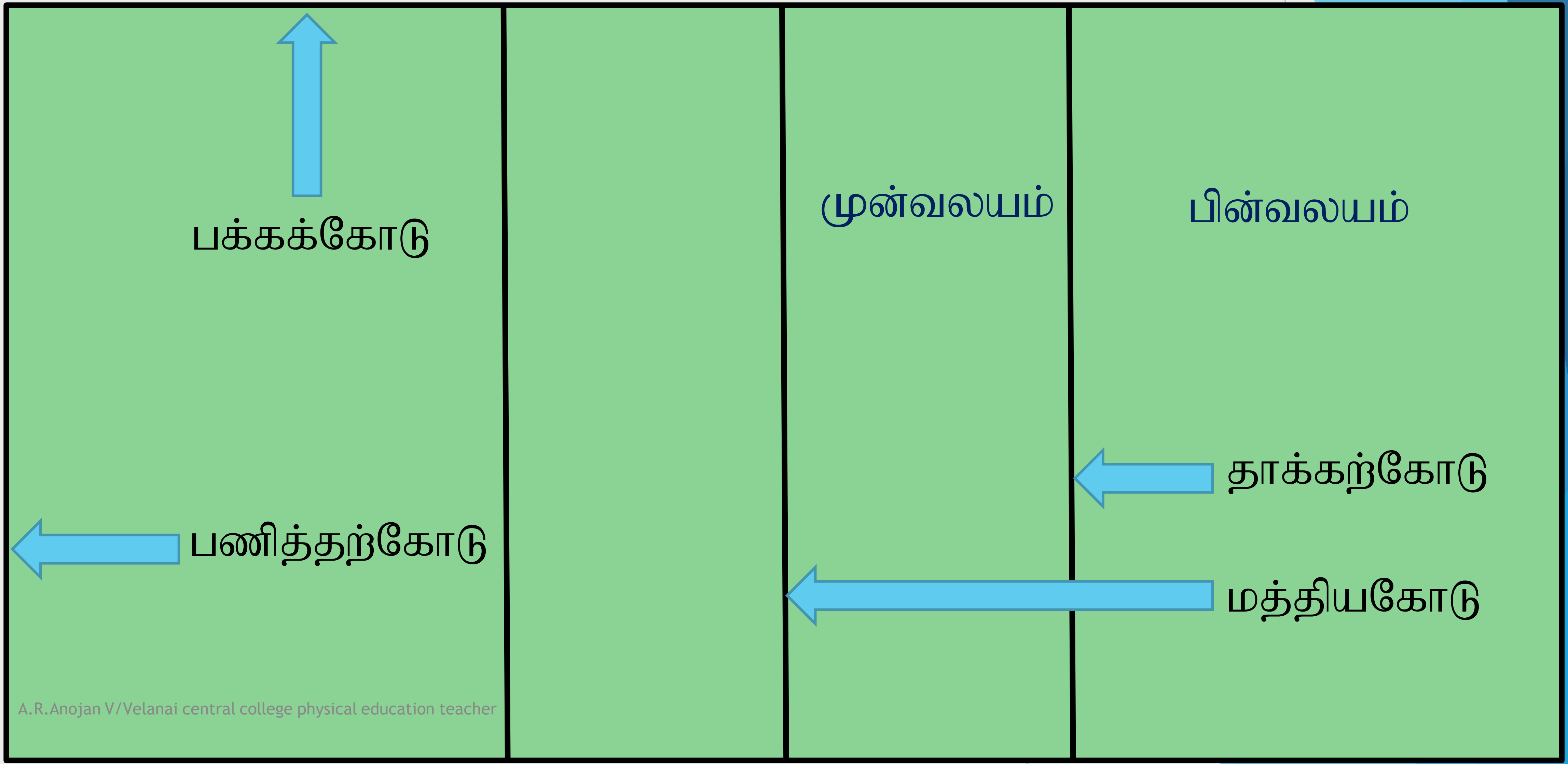
- ஒரு குழுவில் 12 விளையாட்டு வீரர்களும்
- பயிற்றுவிப்பாளர் - 01
- உதவிப் பயிற்றுவிப்பாளர் - 02 (ஆகக்கூடுதலாக)
- மருத்துவ உதவியாளர் - 01
- வைத்தியர் - 01
- சர்வதேச போட்டிகளாயின் 14 வீரர்களின் விபரங்கள் புள்ளிப் பதிவேட்டில் பதியப்பட வேண்டும். இதன்போது 02 லிபரோ உள்ளடக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- பயிற்றுவிப்பாளர் அணித்தலைவர் மாத்திரமே புள்ளிப்பதிவேட்டில் கையொப்பமிட வேண்டும். புள்ளிப்பதிவேட்டில் பதிவு செய்தவர்கள் பெயரை மாற்ற முடியாது.

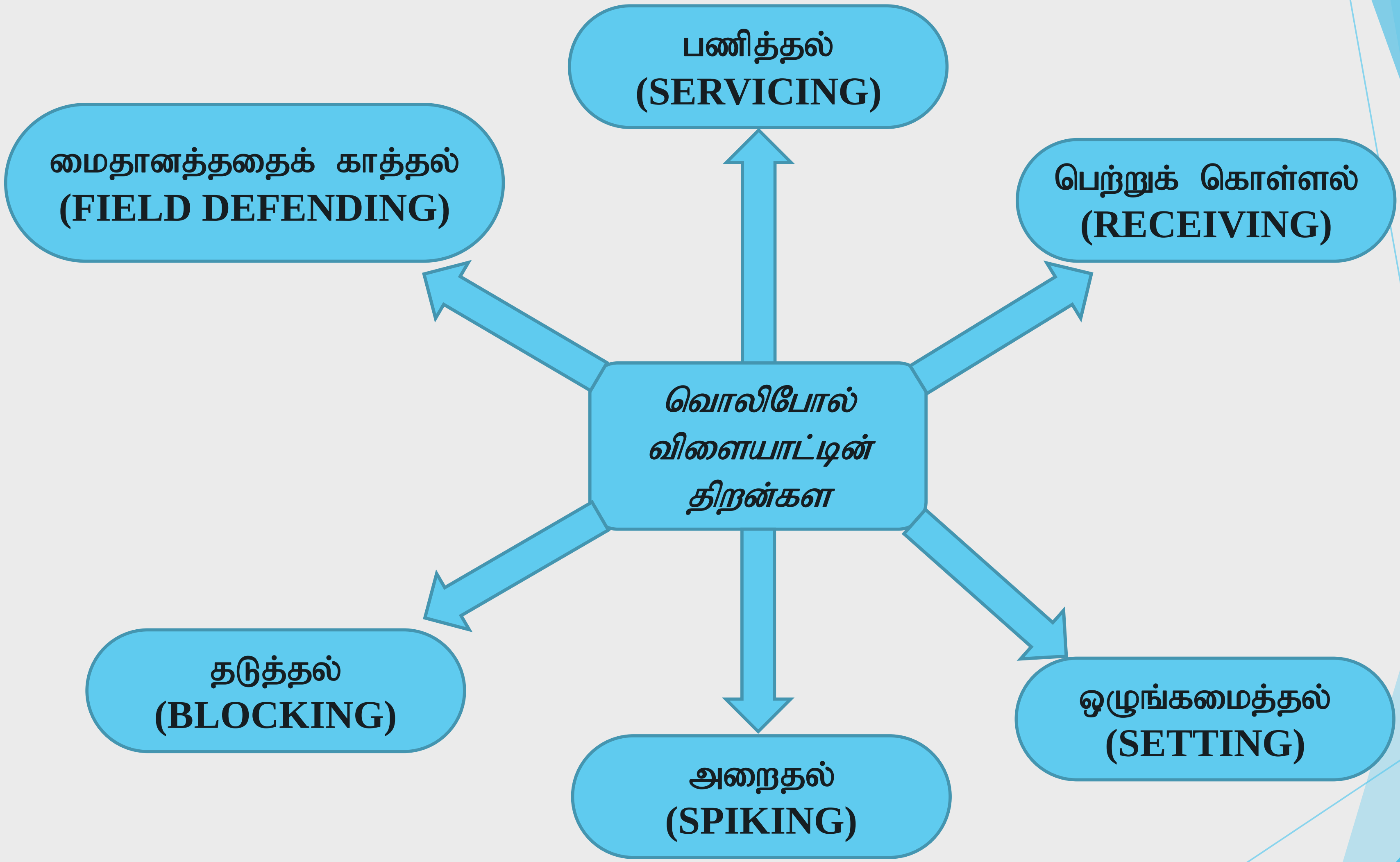
வொலிபோல் மைதானம்



A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

வொலிபோல் மைதான வலயங்களும், கோடுகளும்




பணித்தல்
(SERVICING)
மைதானத்ததைக் காத்தல்
(FIELD DEFENDING)
பெற்றுக் கொள்ளல்
(RECEIVING)
வொலிபோல் விளையாட்டின் திறன்கள
தடுத்தல்
(BLOCKING)
அறைதல்
(SPIKING)
ஒழுங்கமைத்தல்
(SETTING)

01. பணித்தல்……

பணித்தல் என்பது விளையாட்டை ஆரம்பிப்பதற்காக விளையாட்டு வீரனால் செய்யப்படும் செயற்பாடகும். விளையாட்டு வீரன் பணிப்புப் பிரதேசத்திலிருந்து எதிர்ப்பக்கத்திற்குப் பந்தை அனுப்புதல் பணித்தல் ஆகும்.

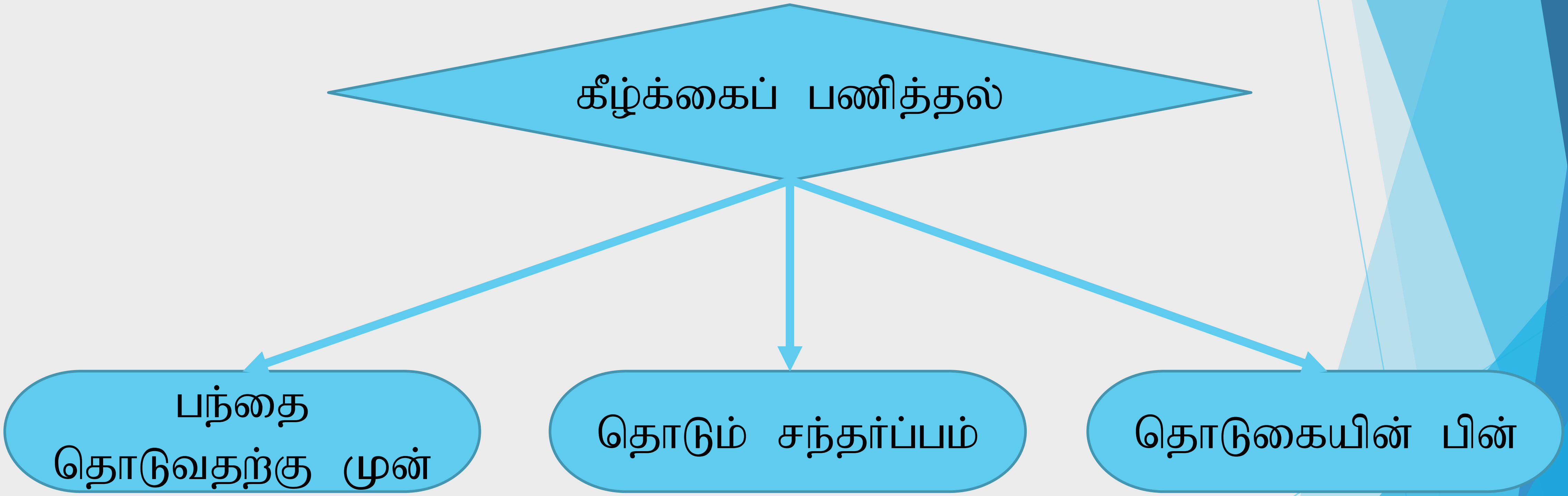
பணித்தல் இரு வகைப்படும்

கீழ்க்கைப் பணித்தல்

மேற்கைப் பணித்தல்

கீழ்க்கைப் பணித்தல் (Under arm service)

கீழ்க்கைப் பணித்தல் மூன்று படிமுறைகளைக் கொண்டது.



மேற்கைப் பணித்தல் (Overhand service)

மேற்கைப் பணித்தல் மூன்று படிமுறைகளைக் கொண்டது.

மேற்கைப் பணித்தல்

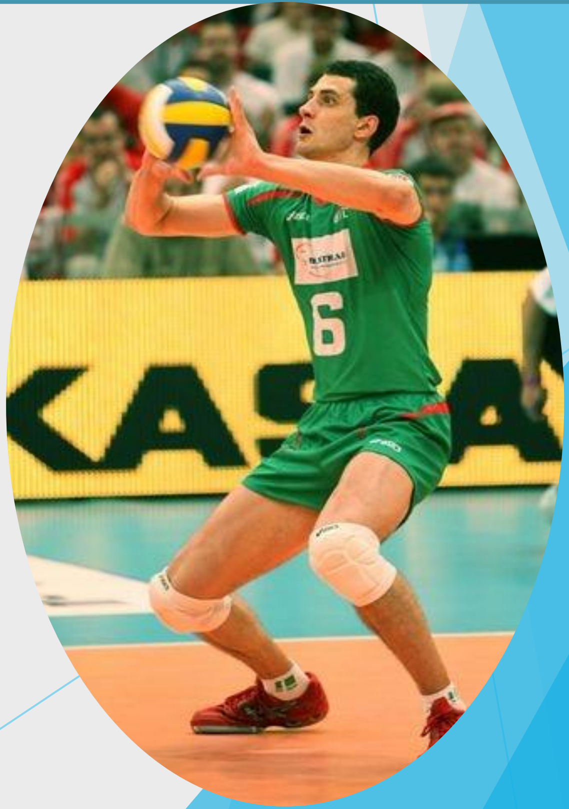
- பந்தைத் தொடுவதற்குத் தயாராகும் சந்தர்ப்பம்
- பந்தைத் தொடும் சந்தர்ப்பம்
- பந்தைத் தொட்டபின்னரான சந்தர்ப்பம்

02 பெற்றுக் கொள்ளல்

பெற்றுக் கொள்ளல்

கீழ்க்கையால் பெற்றுக் கொள்ளும் முறைகள்
(Under arm receive – Dig pass)

மேற்கையால் பெற்றுக் கொள்ளும் முறைகள்
(Over arm recieve – Volley pass)



A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

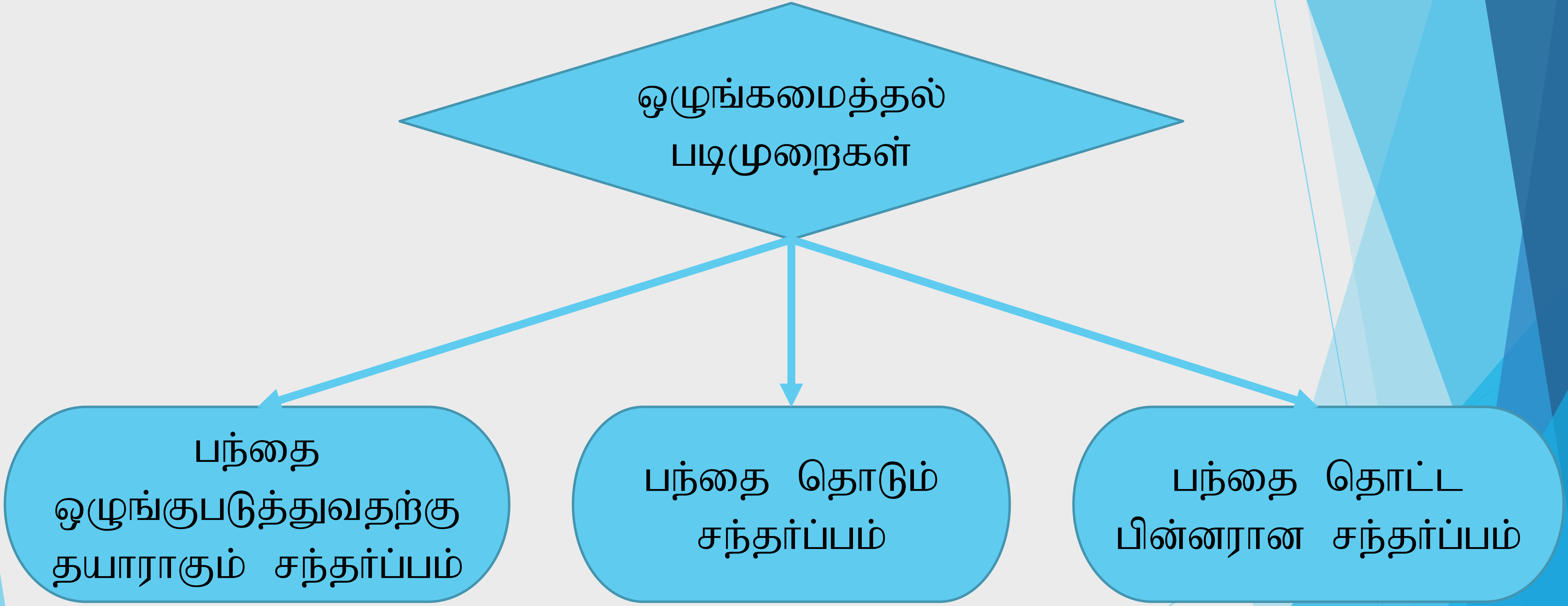
கீழ்க்கையால் பெற்றுக்கொள்ளலின் படிமுறைகள்

கீழ்க்கையால் பெற்றுக்கொள்ளல்

- பெறுவதற்கு முன்னரான சந்தர்ப்பம்
- பெறும் சந்தர்ப்பம்
- பெற்றுக் கொண்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்

03 மேற்கையால் ஒழுங்கமைத்தல்

ஒழுங்கமைத்தல் மூன்று படிமுறைகளைக் கொண்டது



A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

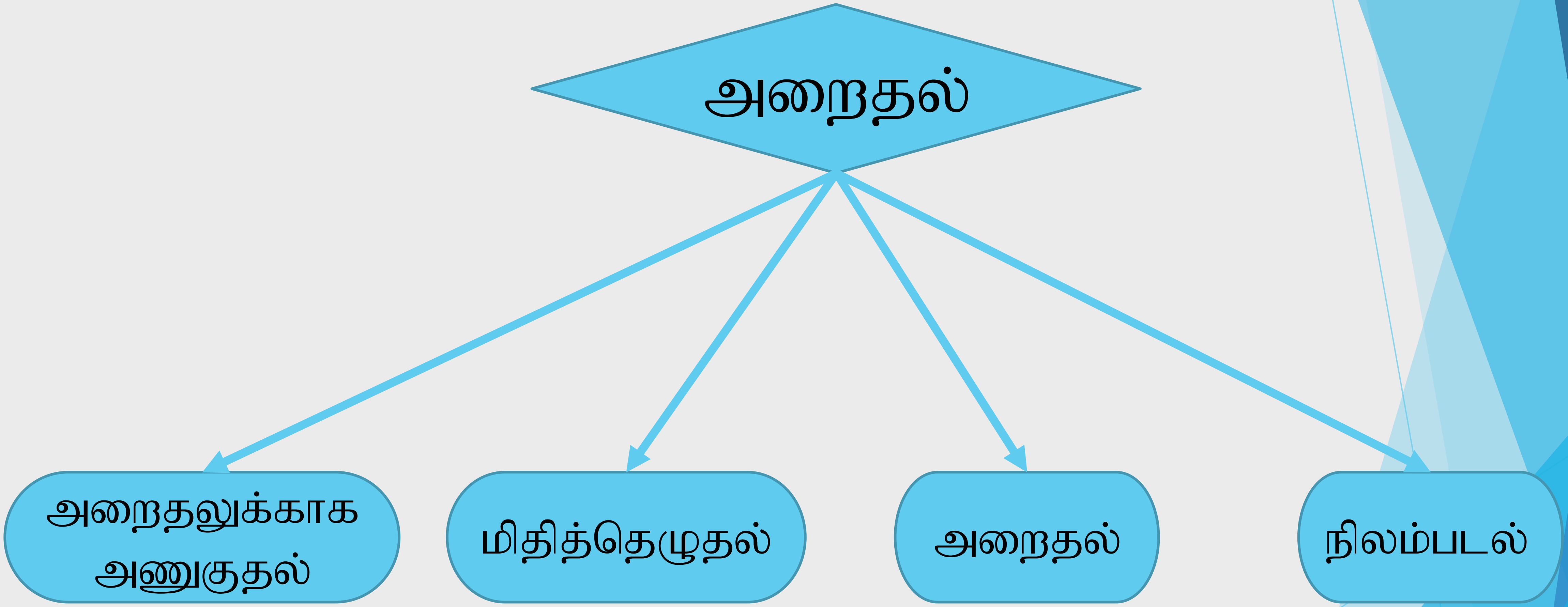
04 அறைதல்

A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

அறைதல் என்றால்......

- ❖ வலைக்கு மேலாக வரும் பந்தை மேலே பாய்ந்து எதிரணிக்குள் வேகமாக பந்தை செலுத்துவது அறைதல் எனப்படும்.
- ❖ பணித்தல், தடுத்தல் தவிர்ந்த பந்தை எதிரணிக்குள் அனுப்பப் பயன்படுத்தும் அனைத்துச் செயற்பாடுகளும் அறைதலாகவே கொள்ளப்படும்.

அறைதலுக்கான படிமுறைகள்



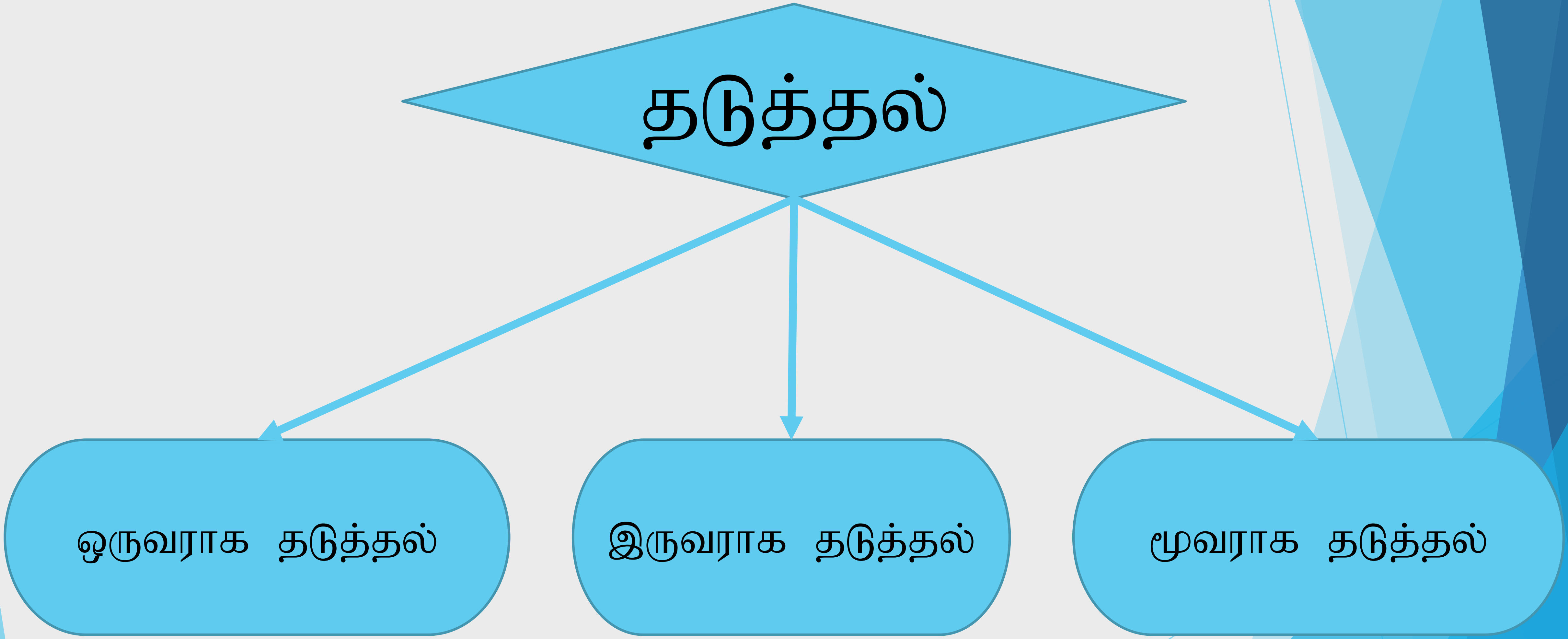
வெற்றிகரமான அறைதலுக்காக கவனத்திற்கெள்ள வேண்டிய விடயங்கள்.

- ❖ அறைதலின் போது பந்தைப் பிடிக்கவோ எறியவோ கூடாது.
- ❖ எதிர்ப் பக்கத்தில் உள்ள பந்தை அறைய முடியாது.
- ❖ அறையப்பட்ட பந்து எதிர்ப் பிரதேச மைதானத்துக்குள் விழவேண்டும்.
- ❖ முன்வரிசை வீரர்களுக்குத் தனது பிரதேசத்தினுள் எந்தவொரு உயரத்திலுள்ள பந்தை அறைய முடியும்.
- ❖ பணித்தல் மூலம் வரும் பந்து முழுமையாக வலையை தாண்டமுதல் அதனை அறைய முடியாது.
- ❖ பின்வரிசை வீரர்களுக்கு பின்வலயத்திலிருந்து விரும்பிய உயரத்தில் பந்தை அறைய முடியம்.
- ❖ அவ்வாறு அறையும் சந்தர்ப்பத்தில் பந்தின் ஒரு பகுதி வலையின் மேற்தளப் பட்டிக்கு கீழே இருக்க வேண்டும்.
- ❖ லிபரோ விரர் எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் பந்தை அறைந்து மறுபக்கம் அனுப்ப முடியாது.
- ❖ முன்வலயத்தில் லிபரோ வீரனால் உயர்த்திக் கொடுக்கப்பட்ட பந்து முழுமையாக வலையின் மேல் இருக்கும் போது அதே அணியைச் சேர்ந்த எந்தவொரு வீரனாலும் அதனை அறைந்து மறுபக்கம் அனுப்பமுடியாது.

05 தடுத்தல்

A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

தடுத்தலின் வகைகள்



ஒருவராக தடுத்தல்

A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

இருவராக தடுத்தல்

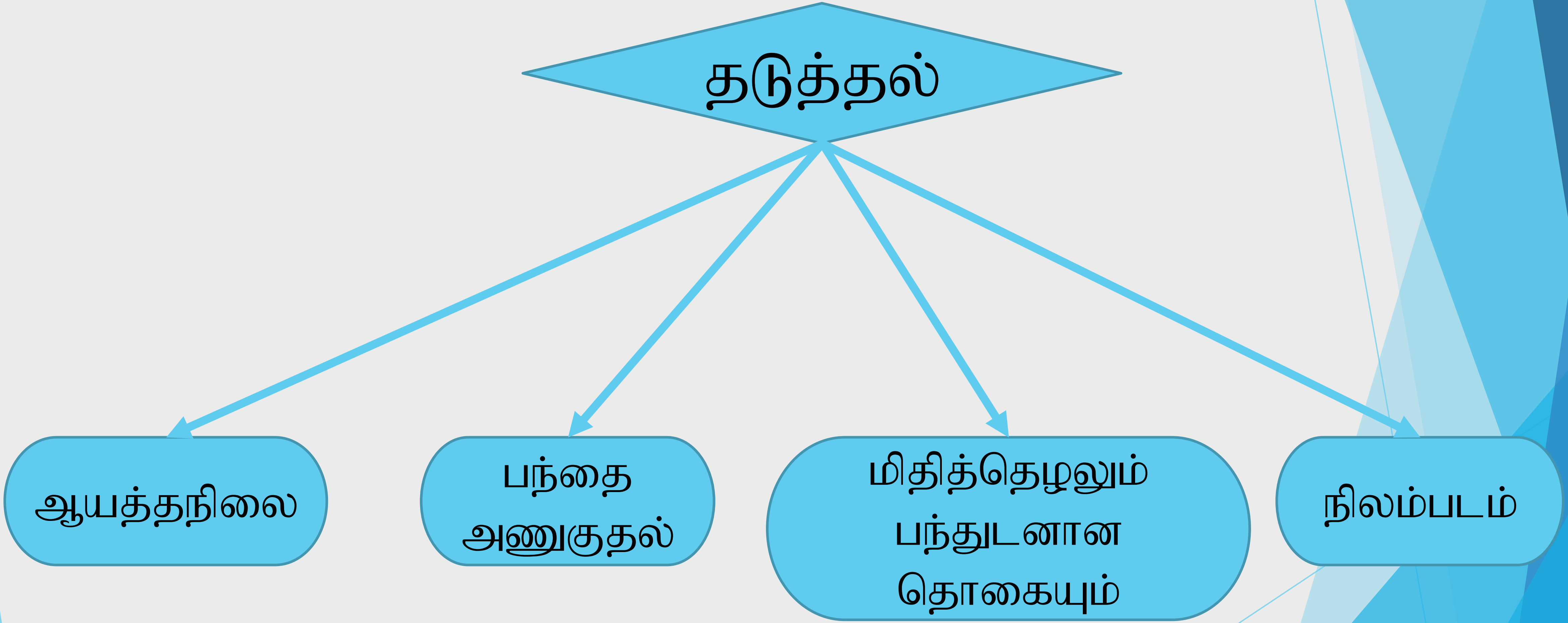
FLORIDA GATORS
FLORIDA GATORS
CAROLINA
6
5
9
FLORIDA GATORS
CAROLINA
4
14
MATT PENDLETON
PHOTO

மூவராக தடுத்தல்

தடுத்தல் என்பது.......

- எதிரணியினர் பக்கமிருந்து வரும் பந்து வலையின் மேலாக இருக்கும் போது அது தமது பக்கம் வராமலிருக்க முன்வரிசை வீரர்கள் வலையின் அருகில் நின்று இடையூறு விளைவிப்பது தடுத்தல் எனப்படும்.
- தடுத்தல் முன் வரிசை வீரர்களால் மாத்திரமே மேற்கொள்ள முடியும்.

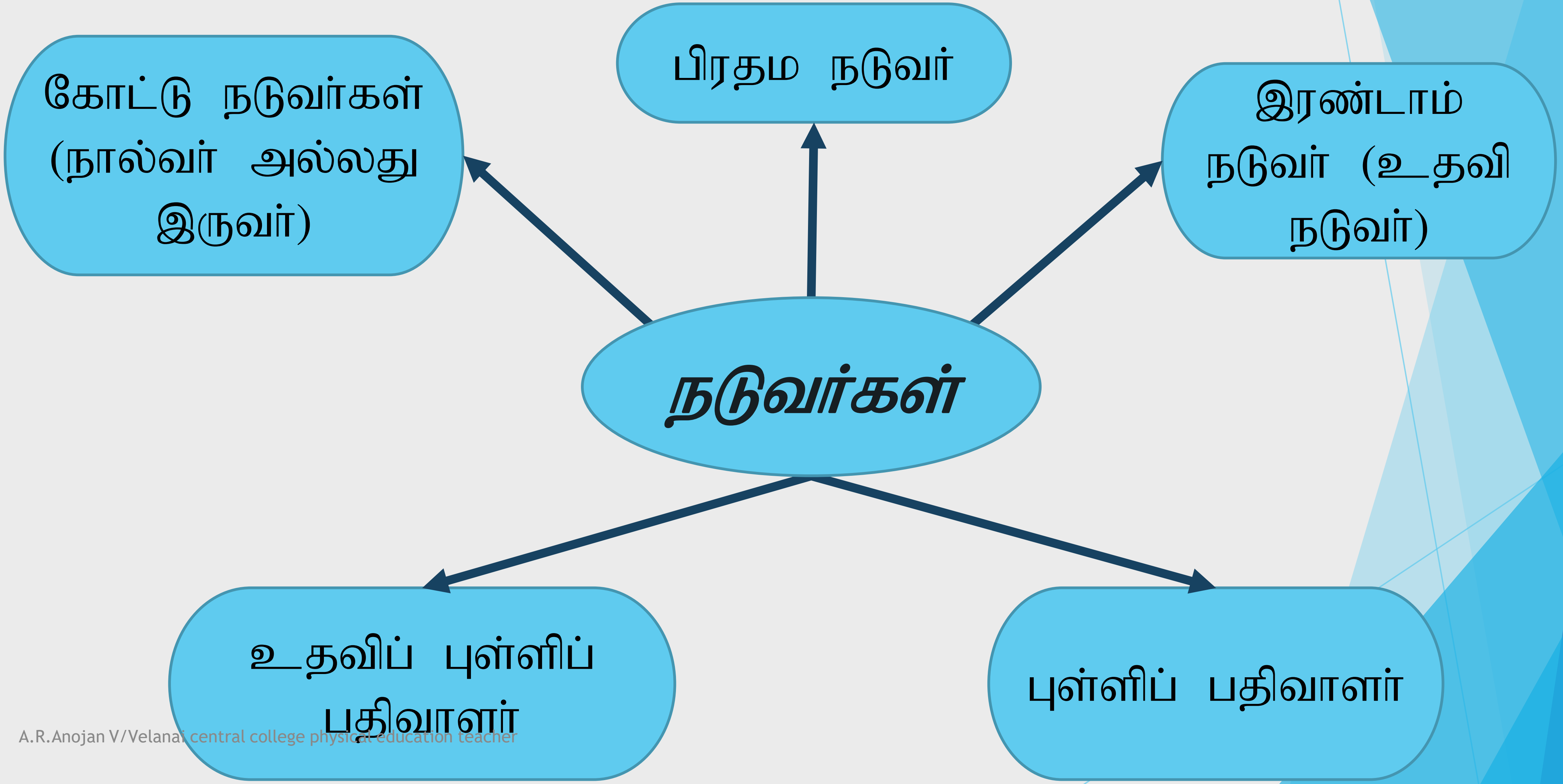
தடுத்தலுக்கான படிமுறைகள்



வெற்றிகரமான தடுத்தலுக்கு.........

- ❖ எதிரணி வீரர் ஒருவர் அறையமுன்னர் எதிர்ப்பக்கமுள்ள பந்தைத் தொடமுடியாது.
- ❖ எதிரணியினர் அறையுமுன்பாக வலையின் மேற்தளப்பட்டிக்கு மேலாக கைகள் செல்லக்கூடாது.
- ❖ பின்வரிசை வீரர் அல்லது லிபரோ வீரர் பந்து தடுத்தலில், ஈடுபடக்கூடாது.

வொலிபோல் விளையாட்டு மத்தியஸ்தர்கள்



A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

பிரதம நடுவர்

- பிரதம நடுவர் வலையின் ஒரு பக்க முடிவில் ஆசனத்தில் நின்று தனது கடமையைச் செய்வதோடு அவரது பார்வை வலையின் மேல் விளிம்பிலிருந்து 50cm உயரத்தில் நிலைகொள்ள வேண்டும்.

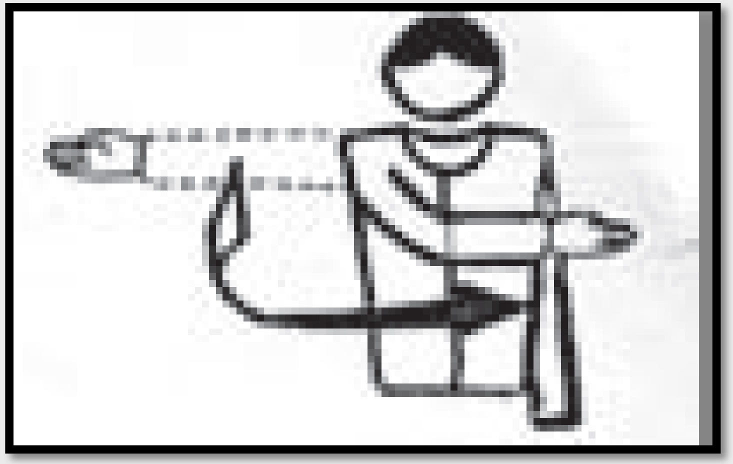
இரண்டாம் நடுவர் (உதவி நடுவர்)

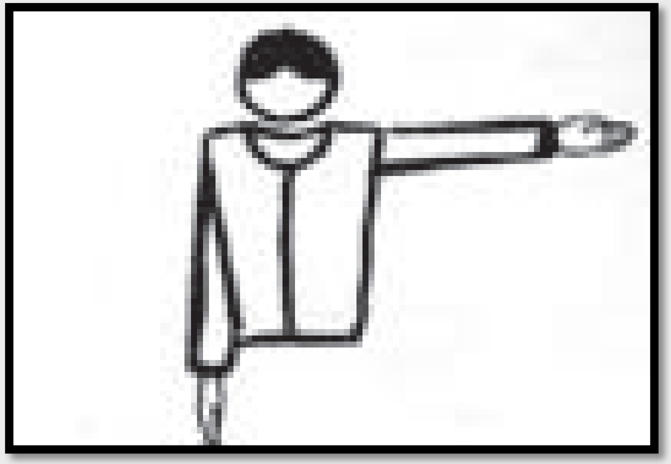
- உதவி நடுவர் பிரதம நடுவருக்கு முன்பாக எதிர்ப்பக்க முனையில் வொல்போல் வலை கட்டப்பட்ட கம்பத்திற்கு அண்மையில் நின்று கொள்ளல் வேண்டும்.

புள்ளிபதிவாளர் உதவிப்புள்ளிப் பதிவாளர்

- பிரதம நடுவருக்கு முன்பாக அவருக்கு எதிர்ப்பக்கத்தில் இரண்டாம் நடுவருக்குப் பக்கத்தில் உரியமேசையுடன் அருகில் அமர்ந்து இருத்தல் வேண்டும்.

நடுவர்களின் சமிக்ஞைகள்





பணித்தலுக்கான அனுமதியை வழங்குதல்

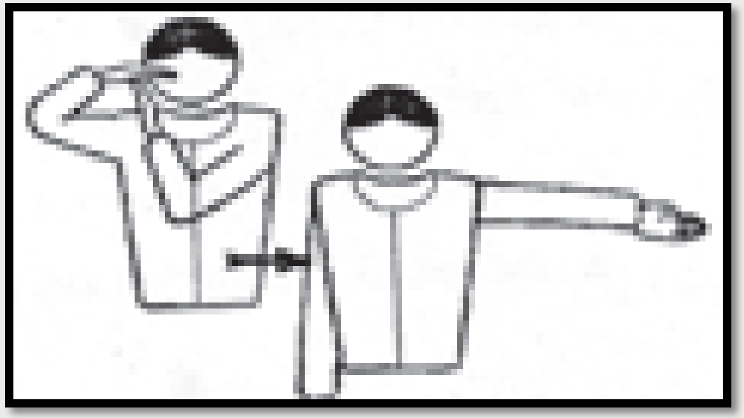
பந்து பணிக்கும் திசையை காட்டுதல்

பணிக்கும் பக்கத்தைக் காட்டுதல்

பணிக்கும் குழுவின் பக்கம் கையை நீட்டிக் காட்டுதல்

விளையாட்டுப் பக்கம் மாறுதல்

கைகளிரண்டையும் முன் பின்னாக வைத்து உடலைச் சுற்றிச் சு
ழற்றுதல்.



குறுகிய இடைவேளை

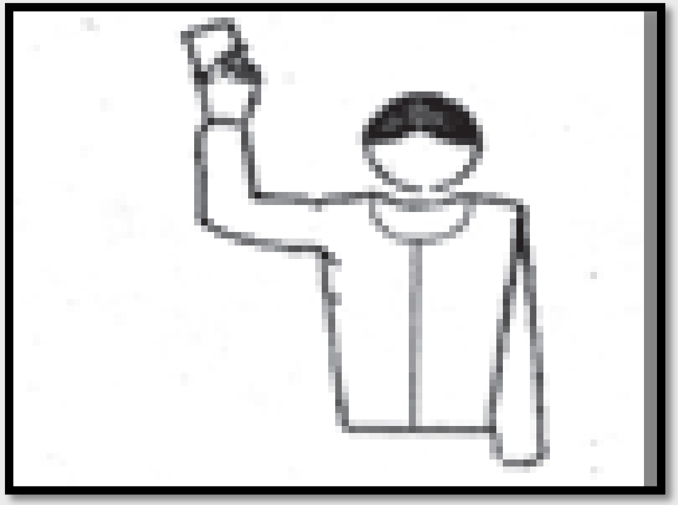
ஒரு கையின் விரல்களை நிலைக்குத்தாக மேல்நோக்கி வைத்து மறுகையை அதன் மேல் T வடிவில் வைத்து விண்ணப்பித்த அணியை காண்பித்தல்

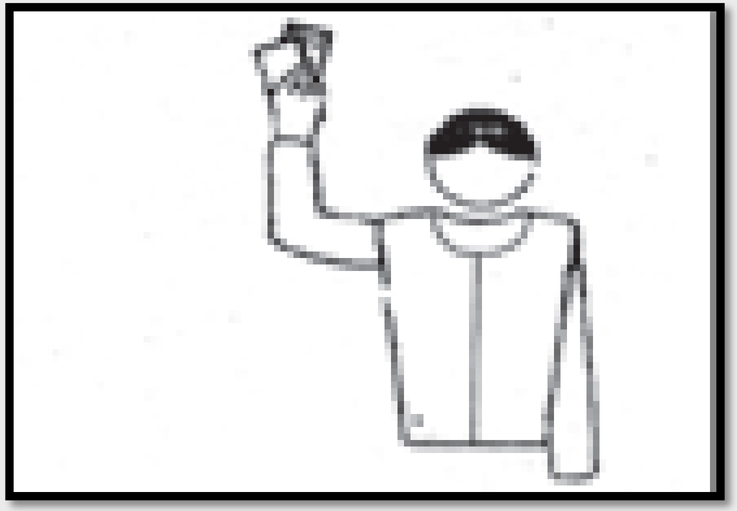
வீரர் பிரதியடு

இரு கைகளையும் முழங்கையில் மடித்து மணிக்கட்டுப் பகுதியை சுழற்றுதல்

தவறான நடத்தைக்கான எச்சரிக்கை

மஞ்சல் அட்டையைக் காண்பித்தல்





தவறு செய்தமைக்காக வெளியேற்றல்

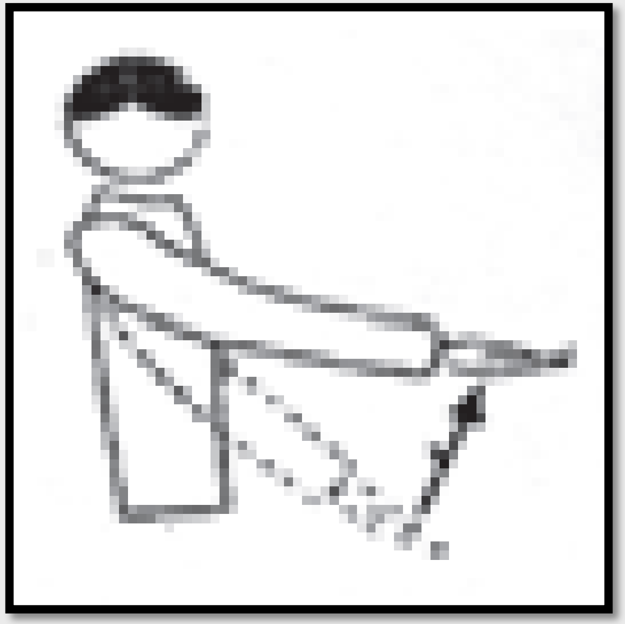
சிவப்பு அட்டையைக் காட்டுதல். முழுச்சுற்றிலும் விளையாடுவதற்கு பொருத்தமற்றதை வெளிக்காட்டி வெளியேற்றல்.

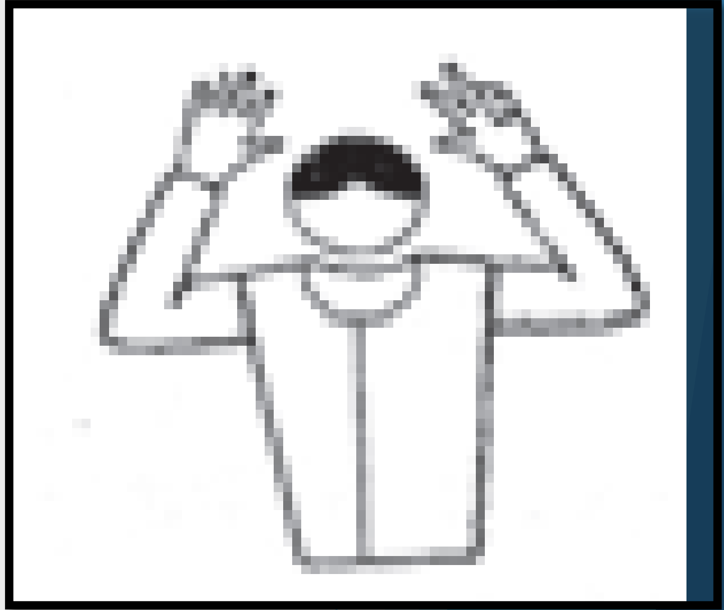
விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமற்றதை வெளிக்காட்டி வெளியேற்றல்

இரண்டு அட்டை களையும் ஒன்றாக காண்பித்தல்

விளையாடுவதற்குப் பொருத்தமற்றதை வெளிக்காட்டல்

இரண்டு அட்டை களையும் இரு கை களினால் காண்பித்தல். முழுப் போட்டிச் சுற்றில் இருந்தும்





போட்டிச் சுற்றை அல்லது போட்டியை நிறைவு செய்தல்

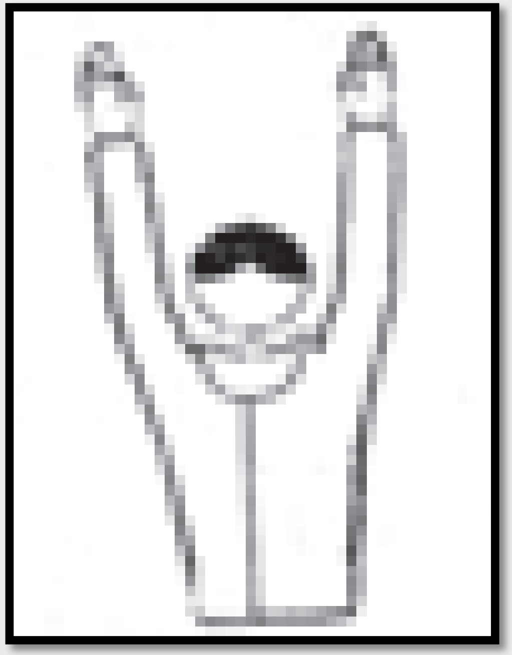
விரல்களை விரித் தவாறு கைகள் இரண்டையும் புள்ளடி வடிவில் மார்பின் மேல் வைத்தல்

பணித்தலின் போது பந்து கையிலிருந்து நழுவாதிருத்தல்

உள்ளங்கை மேல் நோக்கியவாறு கையை நீட்டி கீழிலிருந்து மேல் நோக்கி அசைத்தல்

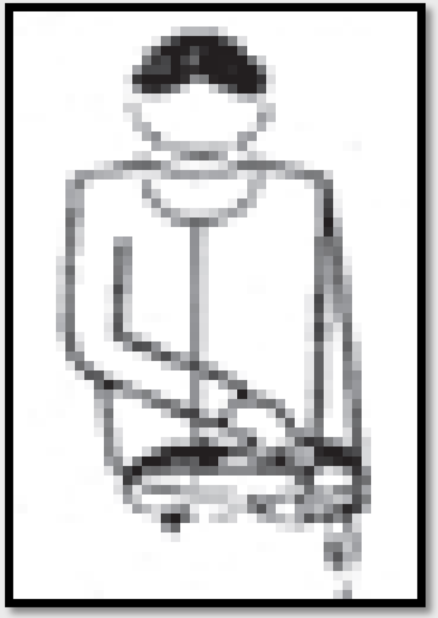
பணித்தல் தாமதமாகுல்

கைகளை உயர்த்தி உள்ளங்கை முன்னோக்கியவாறு 8 விரல்களையும் காண்பித்தல்



பந்து தடுப்பில் தவறு அல்லது மறைத்தல்

உள்ளங்கைகள் முன்னால் தெரியுமாறு கைகளை நிலைக்குத்தாக மேலே உயர்த்தல்

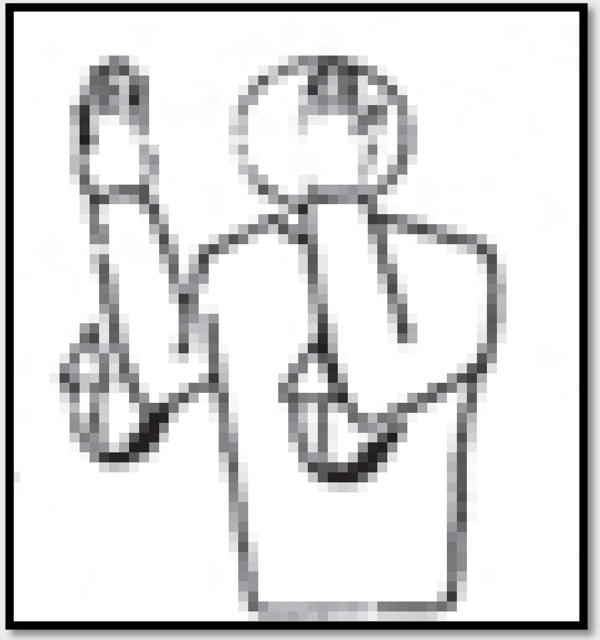


வரிசை அமைத்தல் ஒழுங்கு முறை அல்லது இடம் மாறுவதிலுள்ள தவறு

ஆள்காட்டி விரலை வட்ட வடிவில் சுழற்றிக் காட்டுதல்

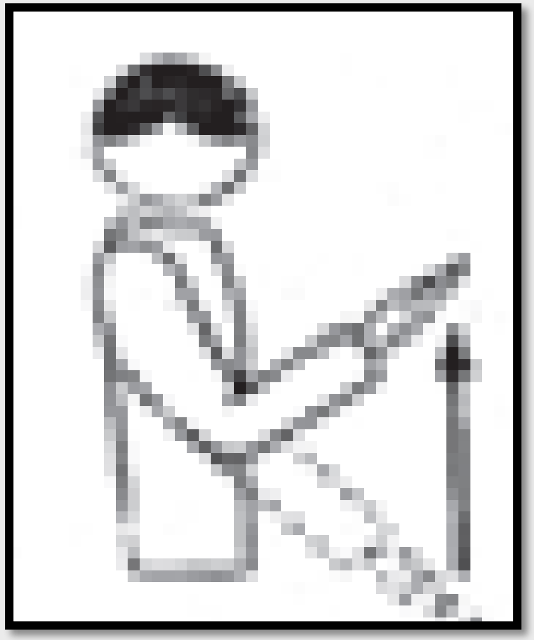
மைதானத்தின் உள்ளே பந்து நிலம்படல்

புயத்தையும் விரல்களையும் நிலத்தை நோக்கி காட்டுதல்



மைதானத்திற்கு வெளியே பந்து நிலம்படல்

உள்ளங்கைகளை உட்புறமாக திருப்பி, புயங்களை முழங்கையில் மடித்து நிலைக்குத்தாக வைத்தல்



பந்தைப்பற்றுதல்

உள்ளங்கையை மேற்பக்கமாக வைத்து முழங்கையை மடித்து மெதுவாக மேலே உயர்த்துதல்

இரு முறை தொடுதல் (ஒருவர்)

உள்ளங்கையை முன்நோக்கி இரு விரல்களை விரித்துக் காட்டுதல்

A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

நான்கு முறை அடித்தல்

உள்ளங்கையை முன்னோக்கியவாறு 4 விரல்களையும் விரித்துக் காட்டுதல்

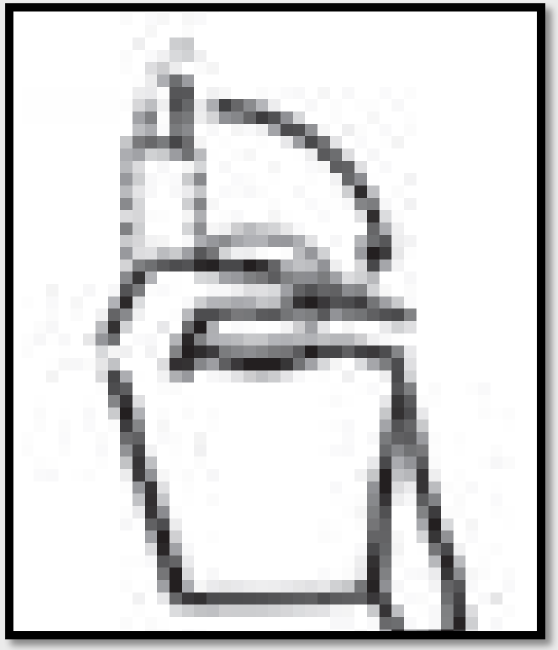
A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

வீரர் வலையை தொடுதல்

பணித்த பந்து குறிப்பிட்ட எல்லைக்கூடாக எதிரணியை அடையாதிருத்தல். உரிய பக்கத்தின் வலையை அந்தக் கையால் காட்டுதல்

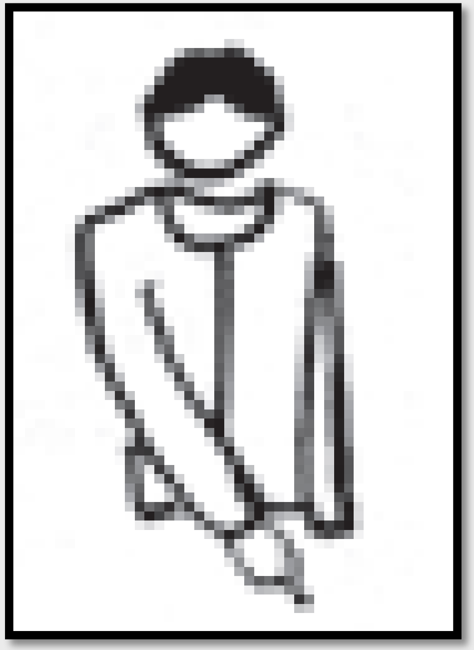
வலையின் மேலாக எதிர்ப்புறத்தை அடைதல்

உள்ளங்கை கீழ்நோக்கியவாறு முழங்கையில் மடித்து வலையின் மேல் கிடையாக வைத்துக் காட்டுதல்



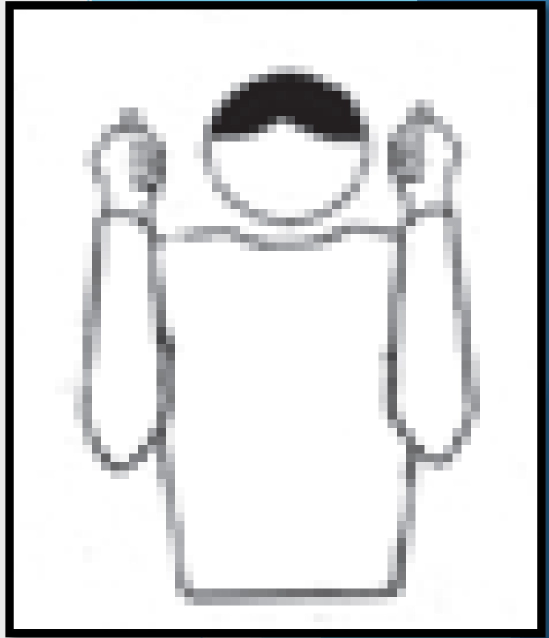
அறைதலின் போது ஏற்படும் தவறு

ஒரு கையை மேலே உயர்த்தி முழங்கையில் மடித்தல்.



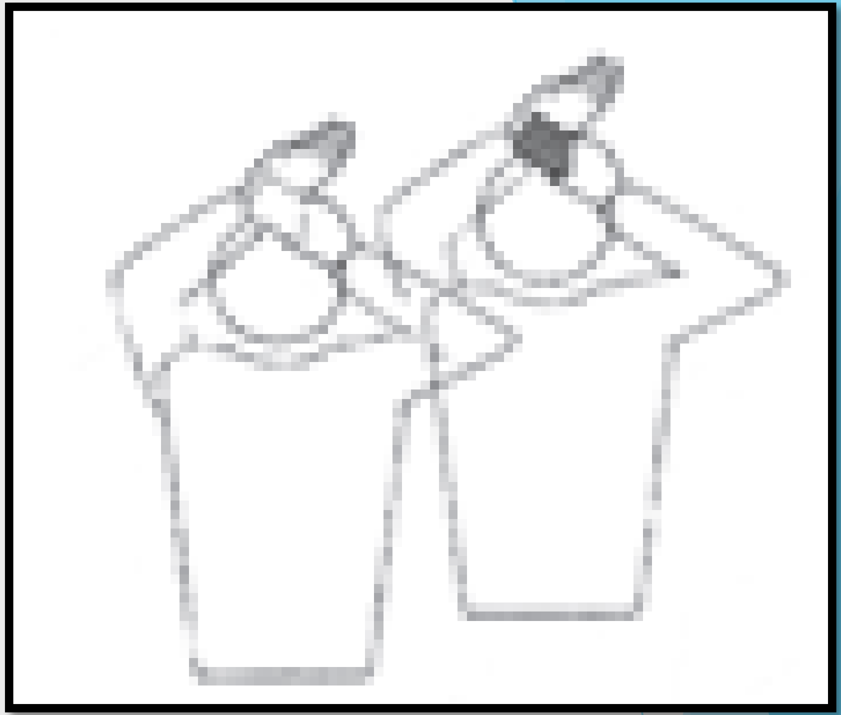
எதிரணிக்குரிய பிரதேசத்தை தொடுதல் அல்லது வலையின் கீழாக எதிரணிக்குள் பந்து செல்லல்

விரலை நமத்திய கோட்டைச் சு ட்டிக்காட்டுதல்



இரட்டைத் தவறு அல்லது மீண்டும் பணித்தல்

இருகைகளின் பெரு விரல்களையும்மேல்நோக்கிக் காட்டுதல்



பந்து தொடுதல்

ஒரு கையின் உள்ளங்கையில் மறுகையின் விரல்களைச் செங்குத்தாக வைத்துத் தட்டுதல்

தாமதித்தலுக்கான எச்சரிக்கையும் தண்டனையும் ஒருகையின் மணிக்கட்டுக்கு பக்கத்தில் மற்றக் கையின் உள்ளங்கையை வைத்துக் காட்டுதல்

கோட்டு நடுவர்களின் சமிக்ஞைகள்

<table>
<tr>
<td>பந்து மைதானத்தினுள் விழுதல்
கொடியை கீழ்நோக்கி காட்டுதல்</td>
<td> </td>
<td>பந்து மைதானத்திற்கு வெளியே விழுதல்.
கொடியை நேராக மேலே உயர்த்துதல்</td>
<td> </td>
</tr>
<tr>
<td>பந்து தொடுதல்
ஒரு கையால் உயர்த்தப்பட்ட கொடியில் மறுகையின் உள்ளங்கையை வைத்தல்</td>
<td> </td>
<td rowspan="2">செல்ல வேண்டிய பிரதேசத்திற்குப் புறம்பாக பந்து செல்லல் அல்லது பந்து பணிப்போரின் தவறுகள்
தலைக்கு மேலாகக் கொடியை அசைத்து உணர்கொம்பை அல்லது பின்புறக்கோட்டைக் காட்டுதல்</td>
<td rowspan="2"> </td>
</tr>
<tr>
<td>விளக்கமற்ற தீர்ப்பு
மார்பின் மேல் கைகளிரண்டையும் புள்ளடி வடிவில் காட்டுதல்</td>
<td> </td>
</tr>
</table>

உபகரணங்கள்

- ஜேர்சி, காற்சட்டை, காலுறை, காலணி
- சீருடை ஒரே தன்மையாகவும் தூய்மையானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
- காலணி தோலினால் ஆக்கப்பட்ட குதியில்லாமல் இருக்க வேண்டும்.
- சீருடை இலக்கங்கள் 1-20 வரையாக இலக்கமிடப்பட்டு இருத்தல் வேண்டும்.
- இலக்கங்கள் முன்பக்கம் 15cm பின்பக்கம் 20cm தடிப்பு 2cm
- சர்வதேசப்போட்டிகளாயின் இலக்கங்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்க முடியும்.
- சீருடை சேதமாக்கப்பட்டிருதால் அல்லது ஈரமாயிருந்தால் ஒரே நிறமுடையதாக அதே வகையான சீருடையை மாற்ற முடியும். இதன்போது முதலாவது மத்தியஸ்தரின் அனுமதியைப்பெறுதல் வேண்டும்.
- குளிரான பிரதேசங்களில் trackit அணிந்து விளையாட முடியும். இலக்கங்கள் 1-20 வரை காணப்பட வேண்டும்.

ஜேர்சி, காற்சட்டை, காலுறை, காலணி

A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

லிபரோ

A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

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, எதிர்ப்பக்கத்திற்கு அனுப்ப முடியாது.

அணி நிலைகொள்ளும் முறை

- கட்டாயம் 06 பேர் பங்கு பற்றல் வேண்டும்.
- சுற்றுக்கிடையில் நிலைகளை மாற்ற முடியாது
- சுற்றுக்கு முன்பதாக வீரர்கள் நிலைகொள்ளும் முறையினை புள்ளிப்பதிவாளருக்கு அல்லது 2வது மத்தியஸ்தருக்கு சமர்ப்பித்தல் வேண்டும்.
- இலத்திரணியல் முறை இருக்குமாயின் நேரடியாக புள்ளிப்பதிவாளருக்கு பயிற்றுவிப்பாளர் அனுப்ப முடியும்.
- 2வது மத்தியஸ்தருக்கு அல்லது புள்ளிப்பதிவாளருக்கு டுமைநெ ரி ளாநநவ சமர்ப்பித்தால் மாற்றம் செய்ய முடியாது.
- போட்டி தொடங்கு முன் பிழையாக வீரர்கள் நிலை கொண்டிருப்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டால் அவரை வெளியேற்றல் வேண்டும் இருப்பினும் பயிற்றுவிப்பாளர் விரும்பினால் ஒரு பிரதியீடாக கருதி அவரை விளையாடுவதற்கு அனுமதிக்க முடியும்.

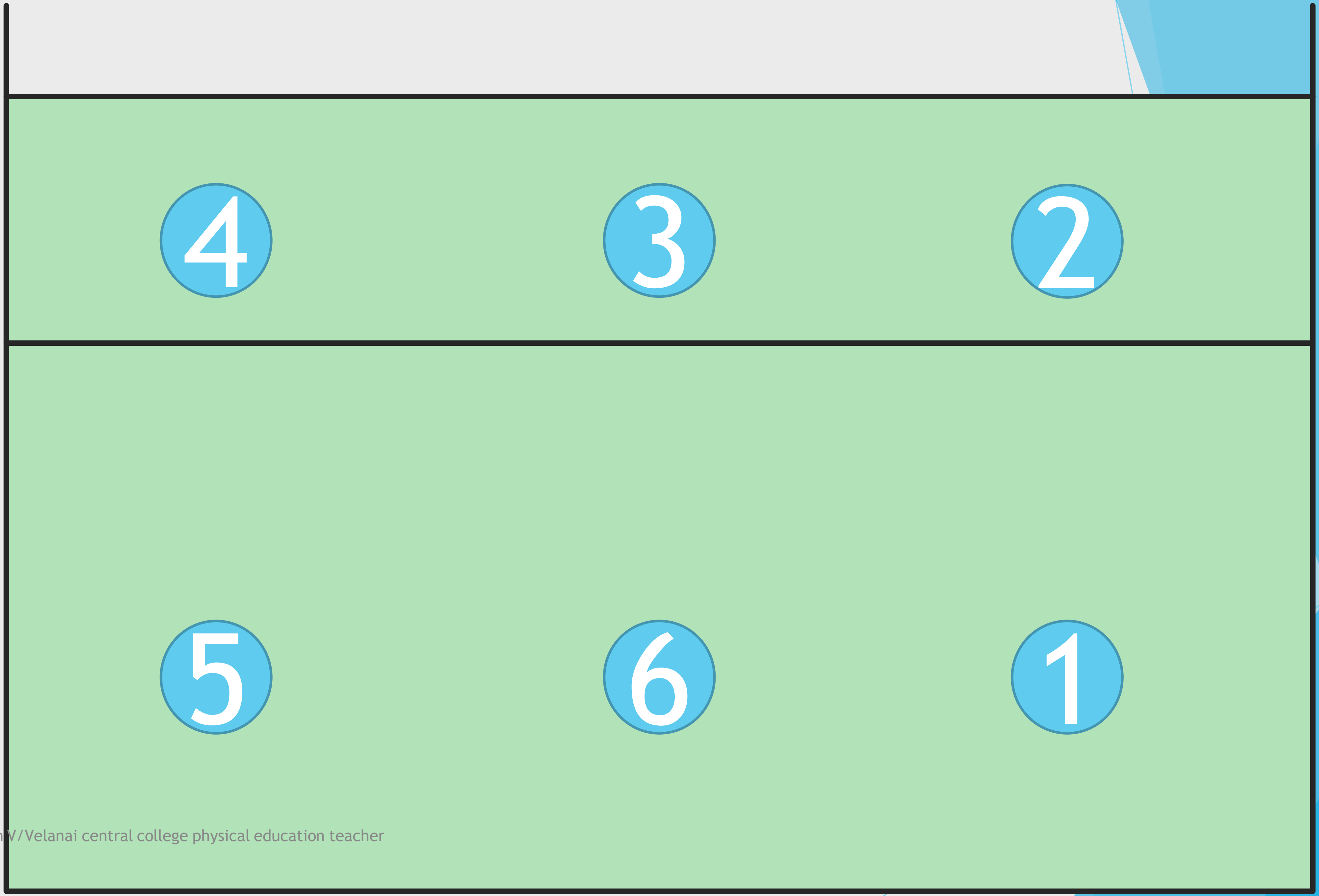
- ❖ இதற்காக மத்தியஸ்தரினால் பிரதியீட்டிற்கான சமிக்ஞை காட்டப்பட்டு பிரதியீடு செய்யப்படுவதுடன் புள்ளிப்பதிவேட்டிலும் பதியப்படும்.
- ❖ போட்டி தொடங்கிய பின்பு இச்சந்தர்ப்பம் நிகழுமாயின் பணித்தலும் அதற்கு முன்பு பெற்ற புள்ளிகளும் நீக்கப்படும்.
- ❖ பதிவுகளை மேற்கொள்ளாத வீரர் போட்டியின் போது கண்டு பிடிக்கப்பட்டால் அவ்வணி முன்பு பெற்றுக்கொண்ட புள்ளிகள் அனைத்தும் நீக்கப்படும்.
- ❖ சுற்றுமுடிவில் இச்சந்தர்ப்பம் நிகழுமாயின் அந்த சுற்று இழக்கப்பட்டு வேறொரு வீரர் மாற்றீடு செய்யப்படுவார்.

நிலைகள்

- பணிப்பவர் தவிர்ந்த இரு அணி வீரர்களும் தங்களது நிலைகளில் இருத்தல் அவசியமானது.
- வலைக்கு அண்மையில் உள்ள முன் வரிசை வீரர்கள் front Left இடது முன்பக்கம் Front Center இடது மத்தி front Right வலது முன்பக்கம் விளையாட்டு வீரர்களின் பாத்தின் உள்ளங்கால் நிலம் பதிந்தள்ளதைப்பொறுத்தே இவர்களது இட அமைவு கருத்தில்கொள்ளப்படும்
- முன்வரிசை விளையாட்டு வீரர்களின் பாதம் அவருடன் தொடர்புடைய பின்வரிசை விளையாட்டு வீரரின் பாதத்தை விட சிறிதளவானது மத்திய கோட்டுக்கு அண்மியதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- பக்க விளையாட்டு வீரரின்பாதம் மத்திய விளையாட்டு வீரரின்பாதத்தை விட பக்கக்கோட்டுக்கு அண்மியதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- பந்தைப்பணித்த பின்னர் வீரர்கள் மைதானத்தில் அல்லது சுதந்திர வலயத்தில் எவ்விடத்திலும் சென்று விளையாடலாம்

சுழற்சி

எதிரணியினர் பணித்த பின்னர் அவர்கள் செய்த தவறு ஒன்றின் காரணமாக பந்தைப் பணிப்பதற்காக தம் அணிக்குக் கிடைக்கும் போது எல்லா விளையாட்டு வீரர்களும் கடிகார சுழற்சி திசையில் (வலஞ்சுழி) ஒவ்வோர் இடமாக சுழற்சியாகச் செல்ல வேண்டும்.


4
3
2
5
6
1

வினாக்கள்

1. கரப்பந்தாட்டம் எந்த நாட்டில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

   அமெரிக்கா

2. கரப்பந்தாட்டம் யாரால் உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

   வில்லியம் ஜீ.மோர்கன்

3. கரப்பந்தாட்டம் எத்தனையாம் ஆண்டு உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

   1895

4. இலங்கையில் கரப்பந்தாட்டம் எத்தனையாம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

   1916

5. இலங்கையில் கரப்பந்தாட்டம் யாரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது?

   றொபேட் வெஸ்ரர் கமேக்

6. வொலிபோல் விளையாட்டில் வலை கட்டும் உயரங்கள் எவை?

   ஆண்கள்-2.43m, பெண்கள்-2.24m

7. உணர்தடியில் காணப்படும் வர்ணங்கள் எவை?

A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

   வெள்ளை, சிவப்பு

8. கரப்பந்தாட்ட ஆடுகளத்தினை படம் வரைந்து அதன் அளவுப்பிரமானங்களை குறித்து காட்டுக?

9. கரப்பந்தாட்ட திறன்கள் எவை?

- ❖ பணித்தல்
- ❖ பெற்றுக்கொள்ளல்
- ❖ உயர்த்துதல்
- ❖ அறைதல்
- ❖ தடுத்தல்
- ❖ மைதானத்தை காத்தல்

10. பணித்தலின் வகைகள் எவை?

- ❖ கீழ்க்கை பணித்தல்
- ❖ மேற்கை பணித்தல்

11. பணித்தலுக்கான மூன்று படி முறையும் எவை?

- பந்தை தொடுவதற்கு முன்னர்
- பந்தை தொடும் சந்தர்ப்பம்
- பந்தை தொட்ட பின்னர்

12. வொலிபோல் விளையாட்டில் கீழ்கையால் பந்தை பெற்றுக் கொள்ளலின் மூன்று படிமுறைகள் எவை?

- பெறுவதற்கு முன்னரான சந்தர்ப்பம்
- பெறும் சந்தர்ப்பம்
- பெற்றுக் கொண்ட பின்னரான சந்தர்ப்பம்

13. பணித்தலின் போது கவனிக்க வேண்டியவை?

- உடற்பாகங்கள் மைதானத்தின் கோடுகளில் படலாகாது
- நடுவரின் சைகைகளின் பின் 8 செக்கன்களுக்கு பணித்தல் வேண்டும்
- பணிப்பவரது கைகளிலுருந்து பந்து முழுமையாக விடுபட்ட பின்னரே பந்தை அறைதல்

14. பந்தை தடுத்தலுக்கான படிமுறைகள் எவை?

- ஆயத்த நிலை
- பந்தை அணுகுதல்
- மிதித்தெழல்
- பந்துடனான தொடுகை
- நிலம்படல்

15. பந்தை தடுத்தலின் வகைகள் எவை?

- தனியாக தடுத்தல்
- இருவராக தடுத்தல்
- மூவராக தடுத்தல்

16. பந்தை அறைதலுக்கான படிமுறைகள் எவை?

- அணுகுதல்
- மிதித்தெழல்
- அறைதல்
- நிலம்படல்

17. ஒழுங்கமைக்கும் போது கவனிக்க வேண்டியவை?

- ஒழுங்கமைக்கும் போது பந்து கையில் தங்காதிருத்தல்
- பந்தை பிடித்து வீசுவதை தவிர்த்தல்
- ஒழுங்கமைக்கும் போது கையானது ஒரு தடவைக்கு மேல் பந்தை தொடுவதை தவிர்த்தல்

18. கரப்பந்தாட்டத்தில் தடுத்தலின் போது ஏற்படும் தவறுகள்?

- பின் வரிசையில் வீரரொருவர் அல்லது லிபரோ வீரர் பந்து தடுத்தல் அல்லது தடுப்பதற்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குதல்
- எதிரணியினரின் பணிப்பை தடுத்தல்
- தடுத்தலின் பின் திடலை விட்டு பந்து வெளியேறுதல்

19. கரப்பந்தாட்டத்தில் தொடர்ச்சியாக பந்து விளையாடில் ஈடுபடுத்த முடியாத சந்தர்ப்பங்கள்?

- பந்த முழுமையாக எல்லைக் கோட்டின் வெளியே நிலம் படுதல்
- மைதானத்தின் வெளியேயுள்ள பொருட்கள் ஏதேனும் ஒன்றுடன் பந்து தொடுகையுறுதல்
- வலையில் உள்ள உணர்கொம்பு, கம்பம் போன்றவற்றில் பந்து படல்
- வலைக்கு கீழே உள்ள இடைவெளியூடாக பந்து முழுமையாக எதிரணிப் பக்கம் செல்லுதல்

20. கரப்பந்தாட்டத்தில் பந்தை அறையும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டியவை?

- ❖ அறைதலின் போது பந்தை பிடிக்கவே எறியவோ கூடாது
- ❖ எதிர்ப்பிரதேசத்திலுள்ள பந்தை அறைய முடியாது
- ❖ அறையப்பட்ட பந்து எதிர்ப் பிரதேச மைதானத்தில் விழவேண்டும்
- ❖ முன்வரிசை வீரர் தனது பிரதேசத்தினுள் எந்தவொரு உயரத்திலுமுள்ள பந்தை அறைய முடியும்
- ❖ எதிர்ப்பக்க பணித்தல் மூலம் வரும் பந்து முழுமையாக வலைக்கு மேலாக இருக்கும் போது அதனை அறைந்து மறுபக்கம் அனுப்ப முடிபாது
- ❖ பின்வரிசை வீரர் வலையின் மேற்தள பட்டியின் கீழ் விரும்பிய உயரத்தில் வைத்து பந்தை அறைய முடியும்
- ❖ லிபரோ வீரர் எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் வலைக்கு மேல் முழுமையாகவுள்ள பந்தினை அறைந்து அனுப்பமுடியாது
- ❖ முன் வலயத்தில் லிபரோ வீரனால் உயர்த்திக் கொடுக்கப்பட்ட பந்தினை முழுமையாக வலையின் மேல் இருக்கும் போது அறைய முடியாது“

A.R.Anojan V/Velanai central college physical education teacher

நன்றி