

# ವಾಲಿಬಾಲ್

8ನೇ ತರಗತಿ

ತಾತ್ವಿಕ ವಿಭಾಗ

## ವಾಲಿಬಾಲ್

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲ ಕೆಲಗಿನ ಅಂಶಗಲನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ :

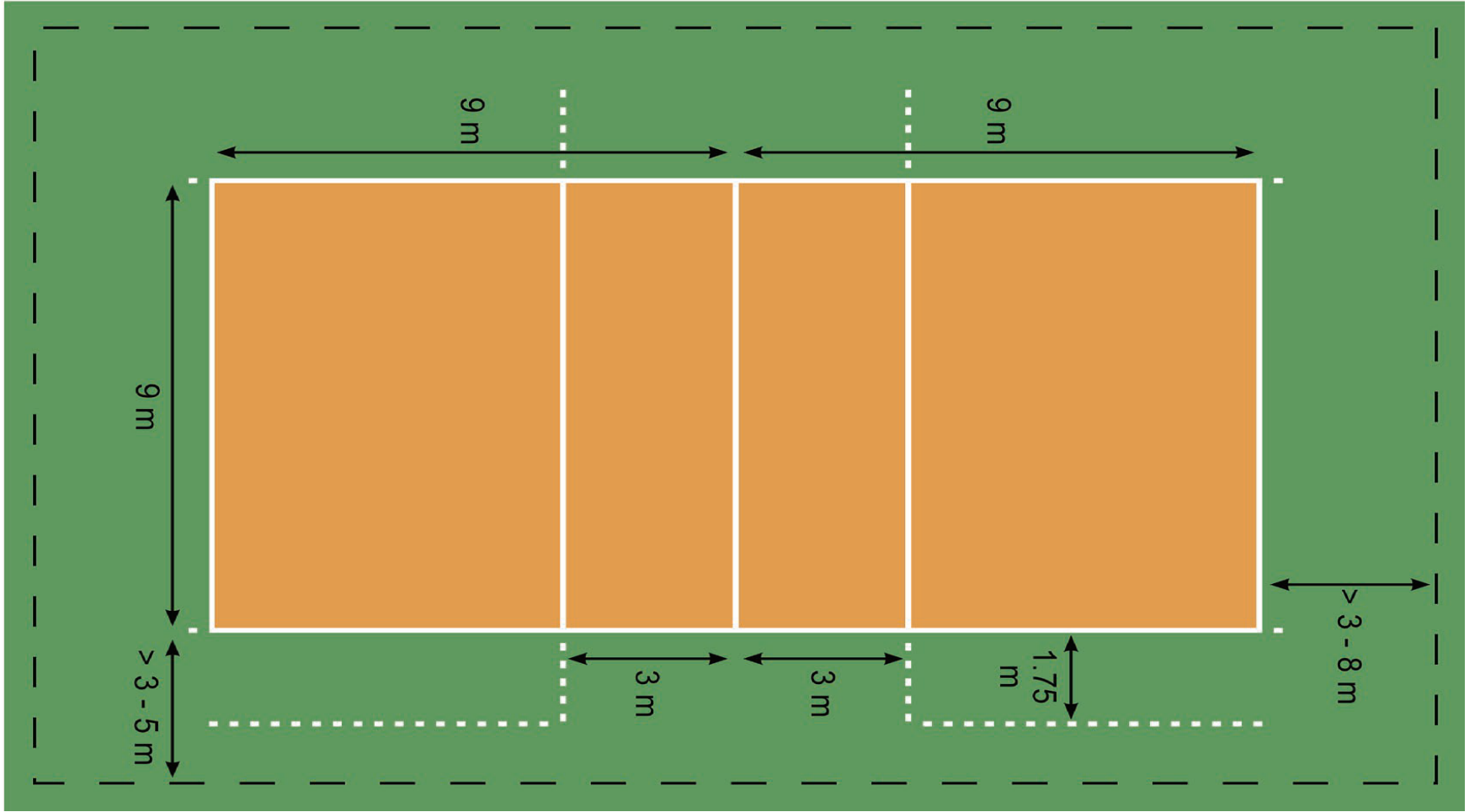
- ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ.
- ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅಂಕಣದ ಮಾದರಿ, ಅಳತೆ, ಆಟದಲ್ಲ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಲು.
- ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ನಿಯಮಗಲು.

# ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ :

- ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವು ಅಮೆರಿಕ ದೇಶದ ವಿಲಿಯಂ ಜಿ. ಮಾರ್ಗನ್ ಎಂಬುವವರಿಂದ ಸಂಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.
- ಈ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿದ ದಪ್ಪದಾದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎರಡು ಕಂಬಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ದಾರದ ಮೇಲೆ ಕಳಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಸಾಗಿದವು.
- ಚೆಂಡು ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಿಂದ ಬರುವಾಗ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿರುವ ದಾರದ ಮೇಲೆ ವಾಲಿ ಯಾಗಿ ಬರುವುದರಿಂದ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿತು.
- ಈ ಆಟವು ಹೋಲಿಯೋಕ್ ಮ್ಯಾಸಾಚ್ಯುಸೆಟ್ಸ್ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.
- ಈ ಆಟದ ಮೊದಲ ಹೆಸರು ಮಿಂಟೋನೆಟ್ ಆಗಿತ್ತು.
- ಈ ಆಟದ ಹೆಸರನ್ನು 'ವಾಲಿಬಾಲ್' ಎಂದು ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್‌ಫೀಲ್ಡ್‌ನ ಡಾ|| ಹಾಲ್‌ಸ್ಟೇಡ್ ಅವರು ಬದಲಾಯಿಸಿದರು.

- ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ **ವೈ.ಎಂ.ಸಿ.ಎ** (ಯಂಗ್ ಮೆನ್ಸ್ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್) ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿರುತ್ತದೆ.
- ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳು ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ, **ಮೂರು ಸ್ವರ್ಷ** (ಯತ್ನ) ನಿಯಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಯಿತು.
- ಪ್ರಥಮ ಮಹಾಯುದ್ಧ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ಭೂ ಸೇನಾದಳದ ಸೈನಿಕರು ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಯುರೋಪ್ ಖಂಡಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು.
- ಫೆಡರೇಶನ್ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಡಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ (**ಎಫ್.ಐ.ವಿ.ಐ.**) ಎಂಬ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು.
- **ಪಾಲ್ ಅಬಾವುಡ್** ಇವರು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಥಮ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು.
- **ಟೋಕಿಯೋ** ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆ ಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು.

# ವಾಲಬಾಲ್ ಅಂಕಣದ ಪರಿಚಯ & ಅಳತೆಗಳು :



# ವಾಲಿಬಾಲ್ ಅಂಕಣದ ಅಳತೆಗಳು :

- ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು 18 ಮೀ. ಉದ್ದ ಹಾಗೂ 9 ಮೀ. ಅಗಲದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಆಕ್ರಮಣ ಗೆರೆ** ; ಅಂಕಣವನ್ನು 9 X 9 ಮೀ.ಗಳ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಗೆರೆಯಿಂದ ಎರಡೂ ಕಡೆಯ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ 3 ಮೀ. ಇರುವಂತೆ ಅಥವಾ ಕೊನೆಯ ಗೆರೆಯಿಂದ 6 ಮೀ. ದೂರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗೆರೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಗೆರೆಗೆ ಆಕ್ರಮಣ ಗೆರೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈ ಗೆರೆಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಕಣವನ್ನು ಮುಂಭಾಗ ಹಾಗೂ ಹಿಂಭಾಗದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆಕ್ರಮಣ ಗೆರೆಗಳ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ 1.75 ಮೀ. ಉದ್ದ ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಗೆರೆ ಇರುತ್ತದೆ (15 ಸೆಂ.ಮೀ. ನಂತೆ 5 ಗೆರೆಗಳನ್ನು 20 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಂತರದೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು)

- **ಸರ್ವೀಸ್ ಕ್ಷೇತ್ರ :** ಎರಡು ಸೈಡ್ ಲೈನ್‌ಗಳು 20 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ 15 ಸೆಂ.ಮೀ.ನ ರೇಖೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿಸ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಸರ್ವೀಸ್ ಕ್ಷೇತ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
- **ನೆಟ್ಟಿನ ಎತ್ತರ:** ಅಂಕಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯಿಂದ ನೆಟ್ಟಿನ ಎತ್ತರವು ಪುರುಷರಿಗೆ 2.43 ಮೀ.
- ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 2.24 ಮೀ. ಇರುತ್ತದೆ.
- 14 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಿರಿಯ ಬಾಲಕ/ಬಾಲಕಿಯರಿಗಾಗಿ ನೆಟ್ಟಿನ ಎತ್ತರವು 2.24 ಮೀ.

# ಆಟದ ಉಪಕರಣಗಳು :

ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲ ಮೃದು ಚರ್ಮದಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಚೆಂಡು, ಜಾಕೆ (ನೆಟ್), ಬದಿಪಟ್ಟಿ & ಆಯಿನ್‌ನಾಗಳನ್ನು ಉಪಕರಣಗಳಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

## 1.ಚೆಂಡು ;

- ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲ ಮೃದುವಾದ ಚರ್ಮದಿಂದ ಅಥವಾ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಚರ್ಮದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗೋಲಾಕಾರದ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಇದರೊಳಗೆ ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಾಳಿಯ ಚೀಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಚೆಂಡು ಬಿಚುವು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಬಣ್ಣಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿರಬಹುದು.
- ಇದರ ಸುತ್ತಳತೆ 65 ಸೆಂ.ಮೀ. ನಿಂದ 67 ಸೆಂ.ಮೀ. ನಷ್ಟಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ
- ತೂಕವು 260 ನಿಂದ 280 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟಿರಬೇಕು.



## 2.ಜಾಳಗೆ :

- ವಾಲಬಾಲ್ ಆಟದಲ್ಲ ಬಳಸುವ ಜಾಳಗೆಯು 9.5 ಮೀ. ನಿಂದ 10 ಮೀ. ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ.
- ಇದು 10 ಸೆಂ.ಮೀ. ಚೌಕಗಳುಳ್ಳ ಜಾಲರಂದ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.
- ಜಾಳಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲ 7 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಗಲದ ಬಿಳಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೆಟ್‌ನ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಹೊಲಿದಿರುತ್ತಾರೆ.
- 5 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಗಲ ಹಾಗೂ 1 ಮೀ. ಉದ್ದದ ಎರಡು ಬಿಳಿ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬದಿರೇಖೆಗಳ ನೇರಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಜಾಳಗೆಗೆ ಬಿಡಿಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ **ಬದಿಪಟ್ಟಿ** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

## 3.ಆ್ಯಂಬೆನಾ :

- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬದಿಪಟ್ಟಿಗಳ ಹೊರಭಾಗಗಳಲ್ಲ 1.80 ಮೀ. ಉದ್ದದ ಹಾಗೂ 10 ಮಿ.ಮಿ ವ್ಯಾಸದ ಎರಡು ಆ್ಯಂಬೆನಾಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

## 4.ಕಂಬಗಳು :

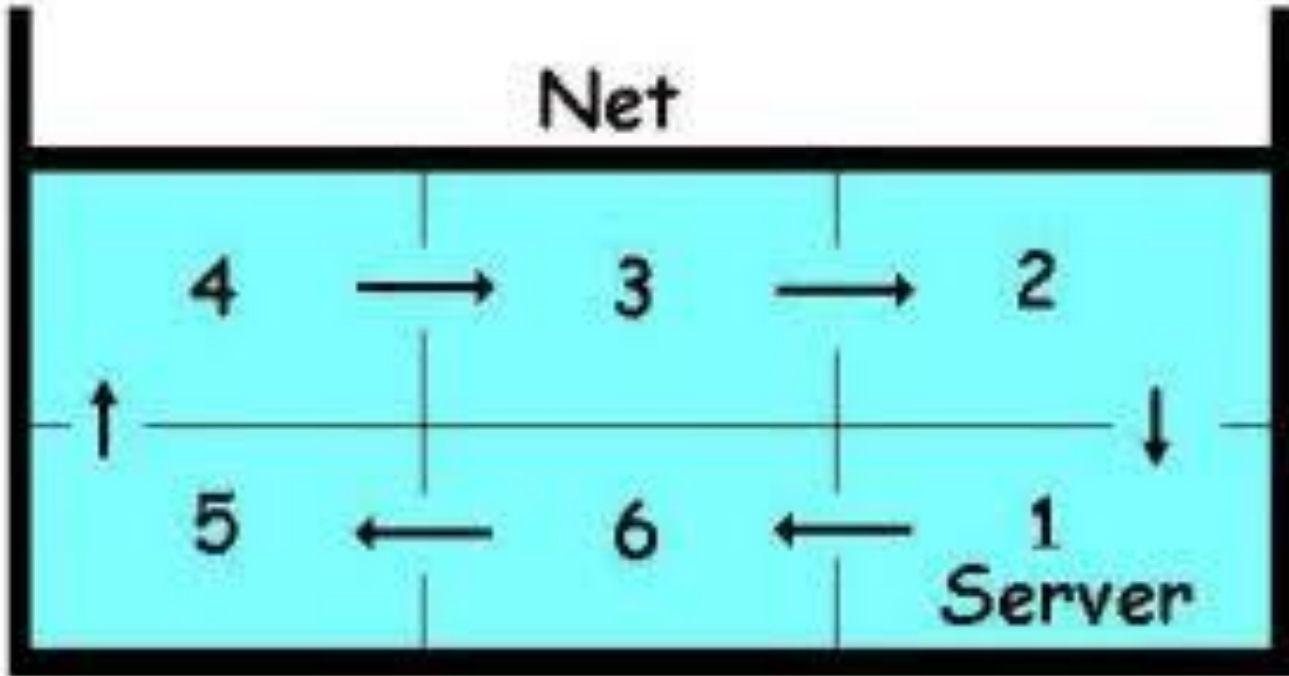
- ಜಾಳಗೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸುವ ಕಂಬಗಳನ್ನು ಬದಿರೇಖೆಯಿಂದ 0.5 ಮೀ. ನಿಂದ 1ಮೀ ಹೊರಕ್ಕೆ ನೆಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಎತ್ತರವು ಭೂಮಿಯಿಂದ 2.55 ಮೀ, ಲಂಬವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಈ ಕಂಬಗಳು ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲರಬೇಕು, ನುಣಪಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಟ್ಟಿರಬೇಕು.

# ಆಟದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಡದಲ್ಲೂ 6 ಆಟಗಾರರೊಂದಿಗೆ 6 ಬದಲಿ ಆಟಗಾರರಿರುತ್ತಾರೆ.
- ನಾಣ್ಯ ಚಿಮ್ಮುಗೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಯಾವ ತಂಡದವರು ಸರ್ವಿಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ತಂಡದಿಂದ ಒಬ್ಬ ಆಟಗಾರ (ಒಂದನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲ ನಿಂತಿರುವ) ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲ ನಿಂತು ಚೆಂಡನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲ ತೂರಿ ಎದುರಾಳಿ ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಎದುರಾಳಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲ ಇಳಿಯುವ ಹಾಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ **ಸರ್ವಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ**. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಎದುರಾಳಿ ತಂಡದವರು ಮೂರು ಸ್ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಮೀರದೇ ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಬೇಕು.

- ಆಚೆಯಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಮತ್ತು ಈಚೆಯಿಂದ ಆಚೆಗೆ ಚೆಂಡೇಟುಗಳ ಸರಣಿಯು ಅಂಕಣದ ಗಡಿಯ ಒಳಗೆ ಬೀಳುವ ತನಕ ಅಥವಾ ಆಟಗಾರರು ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುವ ತನಕ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ
- ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಚೆಂಡೇಟುಗಳ ಸರಣಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕವನ್ನು (Rally Point System) ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಯಾವುದಾದರೊಂದು ತಂಡ ಚೆಂಡೇಟುಗಳ ಸರಣಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದಾಗ ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕದೊಂದಿಗೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸರ್ವೀಸ್ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು **ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ** ಒಂದೊಂದು ಸ್ಥಾನ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ  
(ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ)

# ರೂಬೇಷನ್ ಚಿತ್ರ



Court positions and rotation direction

# ರೋಟೇಷನ್

- ಮುಂದಿನ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಮೂರು ವಿಸ್ತೀರ್ಣ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾಗಿ ಈ ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡುವ ಆಟಗಾರನ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ 1 ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ತಂಡ ಪಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಸರ್ವೀಸ್ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಆಟಗಾರರು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಥಾನ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 2ನೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದ ಆಟಗಾರ 1ನೇ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ, ಒಂದರಿಂದ ಆಟಗಾರ 6ನೇ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಉಳಿದವರೆಲ್ಲ ಈ ಅನುಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ಸ್ಥಾನ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಅಂಕಣದ ಸುತ್ತಲೂ ಬದಿರೇಖೆ ಮತ್ತು ಕೊನೇರೇಖೆಯಿಂದ 3 ಮೀ.ನಷ್ಟು ದೂರದವರೆಗೆ ಮುಕ್ತವಲಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಅಂಕಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಗೆರೆಗಳು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಅಳತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಗೆರೆಯೊಂದಿಗೆ ಚೆಂಡು ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿ ಅಥವಾ ಮಾನ್ಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ.

- ಜಾಳಿಗೆಯ ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಒಂದೊಂದು 'ಆ್ಯಂಪೆನಾ'ಗಳನ್ನು ಬದಿರೇಖೆಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಬದಿರೇಖಾ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಲಂಬವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಜಾಳಿಗೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಚೆಂಡುಗಳು ಆ್ಯಂಪೆನಾಗಳ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ತಗಲದೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಆಟಗಾರನು ಜಾಳಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು.
- **ಅಂಕಗಳು** : ಯಾವ ತಂಡ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದರ ಎದುರಾಳಿ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸರ್ವಿಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಅಂಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಯಾವ ತಂಡ ಮೊದಲು 25 ಅಂಕಗಳನ್ನು (ಎರಡು ಅಂಕಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ) ಪಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸೆಟ್ಟಿನ ವಿಜಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಐದು ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಂದ್ಯ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದ ತಂಡವನ್ನು ಪಂದ್ಯ ವಿಜಯಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಐದನೆಯ ಅಥವಾ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಸೆಟ್ಟನ್ನು 15 ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



# ವಂದನೆಗಳು



ಸಂತೋಷ್ ಕುಮಾರ್ ಸಿ.ಆರ್

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ

ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಹಗರನಹಳ್ಳಿ.

ಹುಣಸೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ಮೊ.ಸಂ : 99027 11349