

# রাসেল ল্যাং ভলিবল অভীক্ষা



**Presented by- PRATYUSH MONDAL  
SACT, DEPT.OF PHYSICAL EDUCATION  
SALTORA N.C COLLEGE  
(SEM-V)**



স্কোর : কোর্টের প্রতিটি বক্সের জন্য নির্দিষ্ট মান বা পয়েন্ট আছে। অভীক্ষার্থী প্রতিটি সার্ভিসে যে সব বক্সে বল পাঠাতে পারবে - তার মানের সমষ্টিই হবে অভীক্ষার্থীর স্কোর। মোট ১০ (দশ) টি সার্ভিসের পয়েন্টের সমষ্টি স্কোর বলে বিবেচিত হবে।

অভীক্ষক : একজন প্রশিক্ষিত অভীক্ষক, একজন সময় রক্ষক, একজন রেকর্ডার বা স্কোরার, এবং কিছু বল সংগ্রহকারী।

### (C) ভলিবল খেলায় ভলি করার দক্ষতা (Volleying Test) :

উদ্দেশ্য : একজন ভলিবল খেলোয়াড়ের সঠিক 'ভলি' করতে পারার দক্ষতার পরিমাপ।

বয়স : কেবলমাত্র হাইস্কুলের বালিকাদের জন্য।

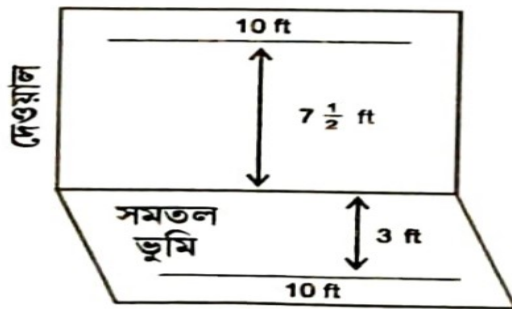
প্রয়োজনীয় উপকরণ : একটি সমতল দেওয়াল, কিছু ভলিবল, সুনির্দিষ্ট মার্কিং, একটি স্টপ ওয়াচ, স্কোর সিট এবং কিছু বল সংগ্রহকারী।

পদ্ধতি : এই অভীক্ষায় অভীক্ষার্থী দ্রুততার সঙ্গে যতগুলি সম্ভব সম্মুখস্ত দেওয়ালে 'ভলি' করবে। কোর্টটি বিশেষভাবে মার্কিং করতে হবে।

(১) ভূমি থেকে  $৭\frac{১}{২}$ ' (সাত সাত) ফুট উচ্চতায় দেওয়ালের ওপর একটি ১০' (দশ) ফুট লম্বা দাগ কাটতে হবে।

(২) দেওয়াল থেকে ৩' (তিন) ফুট দূরত্বে ভূমিতে ১০' (দশ) ফুট লম্বা আর একটি দাগ কাটতে হবে।

অভীক্ষার্থী দেওয়াল থেকে ৩' (তিন) ফুট দূরত্বে মাটিতে ১০' (দশ) ফুট লম্বা স্ট্রো দাগ কাটা আছে তার পিছন দিক থেকে উক্ত দেওয়ালে ৩০ (তিরিশ) সেকেন্ড পর্যন্ত বার বার ভলি করবে। শুরু করার সময় প্রথমে ভলিবলটিকে আন্ডারহ্যান্ডে দেওয়ালের দিকে ছুঁড়ে দিতে হবে। তারপর ৩০' (তিরিশ) সেকেন্ড পর্যন্ত অনবরত ভলি করবে। বল যদি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায় তাহলে অভীক্ষার্থী বলটি সংগ্রহ করে অথবা আর একটি ভলিবল নিয়ে ওই ৩' (তিন) ফুট দূরত্বের লাইনের পিছন থেকে ৩০ (তিরিশ) সেকেন্ড পর্যন্ত উক্ত



ভলি করার দক্ষতা

দেওয়ালের নেট হাইটের ওপরে যতগুলি সম্ভব ভলি করতে পারবে। একজন অভীক্ষার্থী নিয়ম মেনে যতগুলি সঠিক ভলি করতে পারবে তার সমষ্টিই তার স্কোর। রাসেল এবং ল্যাঙ্ক হাই স্কুলের বালিকাদের জন্য এই অভীক্ষা দুটির স্কোর সিট তৈরী করেছেন।

স্কোরিং : তিনটি প্রচেষ্টা বা ট্রায়ালের মধ্যে যেটি সর্বোচ্চ স্কোর সেটিকেই গ্রহণ করা হবে।

ধন্যবাদ