



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

রাসেল ল্যাং ভলিবল অভিক্ষা:

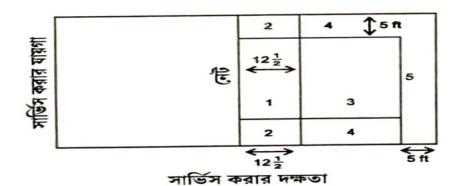
নাওমি রাসেল এবং এলিজাবেথ ল্যাঙ ভলিবল খেলায় দুইটি দক্ষতার ওপর অভীক্ষা চালিয়েছিলেন; যথাক্রমে (ক) সার্ভিস এবং (খ) বার-বার ভলি করা। এই অভীক্ষাটি চালানো হয়েছিল, সপ্তম, অষ্টম এবং নবম শ্রেণির ছাত্রীদের ওপর। পরবর্তী কালে তারা সিদ্ধান্তে এসেছিলেন যে এই অভীক্ষাটি সামান্য পরিবর্তন করে জুনিয়র হাই-স্কুলের বালিকাদের ওপরও প্রয়োগ করা যায়।

সার্ভিসের অভীক্ষা

উদ্দেশ্য ঃ খেলোয়াড়দের সার্ভিস করার ক্ষমতা পরিমাপ করা।

প্রয়োজনীয় উপকরণ ঃ সঠিকভাবে দাগ (Marking) দেওয়া একটি ভলিবল কোর্ট, একটি ভলিবল, একটি স্কোরসিট এবং কিছু সাহায্যকারী।

পদ্ধতি ঃ অভীক্ষার্থী সার্ভিসের মাধ্যমে নেটের অপর প্রান্তের কোর্টে নির্দিষ্ট লক্ষ্যে বলকে পাঠাতে চেষ্টা করবে। মোট দশবার সে এই সুযোগ পাবে। অভীক্ষার জন্য বিশেষ ভাবে কোর্টের দাগ (মার্কিং) কাটতে হবে।



(১) কোর্টের অপর প্রান্তে অর্থাৎ যেখান থেকে অভীক্ষার্থী সার্ভিস করবে সেই কোর্টের অপর প্রান্তে ৫ (পাঁচ) ফুট ভিতর দিকে এবং প্রান্ত সীমার সমান্তরাল একটি দাগ কাটতে হবে। (২) নেটের তলা

থেকে ১২ -> (ফুট) দুরত্বে

কোর্টের অপর প্রান্তে — প্রান্ত সীমার সমান্তরাল আর একটি দাগ কাটতে হবে। (৩) পার্শ্ব রেখার সমান্তরাল এবং পার্শ্বরেখা থেকে ৫'(পাঁচ) ফুট দুরত্বে নেটের তলা থেকে একটি দাগ কোর্টের ভিতরে — প্রান্ত রেখার সমান্তরাল করে কাটা নতুন দাগকে স্পর্শ করবে। সার্ভিসের মাধ্যমে ছবিতে চিহ্নিত নির্দিষ্ট লক্ষ্যে বলকে পাঠাতে পারলে উক্ত অঞ্চলের জন্য নির্ধারিত স্কোর অর্জন করা যাবে। বল যদি সরাসরি কোর্ট মধ্যবর্তী কোনো লাইনের ওপর পড়ে তাহলে সে সেই জায়গার জন্য প্রাপ্য সর্বোচ্চ নম্বর পাবে। বল যদি পার্শ্বরেখা বা প্রান্ত রেখার ওপর পরে তাহলে সন্নিহিত অংশে যে মান লেখা আছে — সেই অনুযায়ী স্কোর হবে। সার্ভিস করার সময় যদি কোনো ফুট ফণ্টহয় তাহলে সে ০ (শুন্য) নম্বর পাবে। স্কোর ঃ কোর্টের প্রতিটি বক্সের জন্য নির্দিষ্ট মান বা পয়েন্ট আছে। অভীক্ষান্ত্রী প্রতিটি সার্ভিসে যে সব বক্সে বল পাঠাতে পারবে - তার মানের সমষ্টিই হবে অভীক্ষার্থার স্কোর। মোট ১০ (দশ) টি সার্ভিসের পয়েন্টের সমষ্টি স্কোর বলে বিবেচিত হবে।

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

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

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

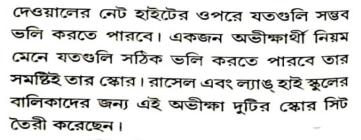
বয়স ঃ কেবলমাত্র হাইস্কুলের বালিকাদের জন্য।

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

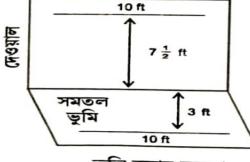
পদ্ধতি ঃ এই অভীক্ষায় অভীক্ষার্থী দ্রুততার সঙ্গে যতগুলি সম্ভব সম্মুখস্ত দেওয়ালে 'ভলি' করবে। কোর্টটি বিশেষভাবে মার্কিং করতে হবে।

- (>) ভূমি থেকে ৭³/₄' (সাড়ে 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 য়ু 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



স্কোরিং ঃ তিনটি প্রচেস্টা বা ট্রায়ালের ম^{ধ্যে} যেটি সর্বোচ্চ স্কোর সেটিকেই গ্রহণ করা হবে।



ভলি করার দক্ষতা

