B.A. III Year
Physical Education
SEM- VI Paper No. – XII

व्हॉलीबॉल

प्रस्तावना / व्हॉलीबॉल खेळाचा ऐतिहासिक विकासः-

या लोकप्रिय खेळाची सुरुवात 1895 – विल्यम जी. मॉर्गन, अमेरिकेतील YMCA चे प्रमुख –वयस्कर खेळाडूसाठी या खेळाचा शोध – टेनिस कोर्टवरुन या खेळाची सुरुवात. इ.स. 1896 साली शारीरिक शिक्षण संचालकांच्या समोर या खेळाचे प्रात्यक्षिक दाखविण्यात आले. या ठिकाणी त्याचे नांव व्हॉलीबाल तर दुसरे नाव हवाई चेंडू – व्हॉलीबाल हा खेळ इनडोअर व आऊटडोअर म्हणून प्रसिध्दीस आला. 1912 साली नियमबध्द झाला. 1920 मध्ये नियमात बदल- इ.स. 1964 ऑलम्पिकमध्ये समावेश, इ.स. 1961 साली जागतिक स्पर्धा झाल्या. भारतात 1930 YMCA मद्रास या ठिकाणी या खेळाची सुरुवात.

व्हॉलीबॉलचा संघः-

12 खेळाडू , 6 राखीव – एखादया खेळाडूस मार लागल्यास राखीव खेळाडूतुन खेळाडू घेता येतो.

व्हॉलीबॉलचे नियमः-

जागतिक व्हॉलीबॉल संघटनेने ठरवून दिलेले सर्व नियम हे जशाला तसे लागू आहेत.

व्हॉलीबॉल खेळातील कौशल्येः-

- सर्व्हीस – अंडर आर्म सर्व्हीस, टेनिस, साधी, राउंड आर्म
- ब्लॉक – सिंगल ब्लॉम, डबल ब्लॉक आणि ट्रिपल ब्लॉक
- स्मॅश इ.
- क्रिडांगण – 18 x 9 मीटर समान दोन भाग
- नेट – पुरुष – 2.45 मीटर , महिला – 2.30 मीटर, नेटची लांबी – 9.50 x 1 मीटर
- पोल उंची – 2.45 मीटर (जमीनीच्या वर)
- पंच / अधिकारी - सरंपच, पंच, रेषा पंच – 2, गुणलेखक – 1