මේස පන්දු

මිනුදි පූජාගොඩ

මේස පන්දු

මිනුදි පූජාගොඩ
කතෘ

කතෘගේ වෙනත් කෘති

සෙනුරගේ කථාව

මහමායා බාලිකා විදුහල
5A

ISBN-IS38148

පිදුම

මහමායා පසල් මාතාවට................

පෙරවදන

සාහිත්‍යය දියුණුව රටක සංවර්ධනය මනින මිනුම් දණ්ඩකි ලක් ඉතිහාසයේ කෝට්ටේ දඹදෙණිය යුග කැපීපෙනෙන්නේ ද සාහිත්‍යමය වශයෙන් ප්‍රබෝදමත් කාලපරිච්ඡෙද නිසාය. එසේ නම් මහාමායා ඉතිහාසයේ ද සාහිත්‍යමය වශයෙන් ස්වර්ණමය අවධිය මෙයයි දැනට වසර ගණනාවක සිට අපගේ දියණියන් ග්‍රන්ථකරණය තුළින් විස්කම් පෑම එයට හේතුවයි පාසල තුළ පොත් ලියන සංස්කෘතියක් ගොඩ නගා එය රටේම පාසල් පද්ධතියට ව්‍යාප්තකර මෙවර ගෝලීය ශිෂ්‍ය ප්‍රජාවම ඊට සම්බන්ධ කරගැනීමට අප ගත්කතුවරියන් සමත්වීම සුවිශේෂ සිද්ධිමකි. ඉන් ඔබ්බට යමින් මෙවර පාසල් ප්‍රජාව ආදී කතෘ කරදන අත්වදස්සි මාහිමිපානන් වහන්සේට උපහාර පිණිස අතීත යතිවර ලේඛක සම්ප්‍රදාය රට තුළ යළි ගොඩනගන්නට පිරිවෙන් ශිෂ්‍ය භික්ෂුන් වහන්සේලා ද ග්‍රන්ථකරණයට යොමුකරන "**හෙරණ ගත්කරණී** "ව්‍යාපෘතිය හඳුන්වා දෙන්නට විය මෙම ශාස්ත්‍රීය සහ ශාසනික සේවාවෙන් රටේ පාසල් අධ්‍යාපනයේ සහ පිරිවෙන් අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක වෙනසක් ඇතිකරන්නට නායකත්වය දීමට ලැබීම එහි විදුහල්පතිනිය වශයෙන් මා හට අභිමානයක් වන අතරම පාසලක් වශයෙන් ලබන ජයග්‍රහණයක් ද වෙයි

ජීවිතයේ මුල් අවධියේම තම සහජ කුසලතාව හඳුනාගනිමින් ලේඛන කරණයට යොමුවීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස එළිදකින මෙම කෘතිය ඉදිරි අධ්‍යාපනය සඳහා මෙන්ම අනාගත දිවිය සඳහා අත්වැලක් වනු නො අනුමානය

විදුහල්පතිනිය

ශශිකලා සේනාධීර

මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලය - මහනුවර

මේස පන්දු

මුලික වශයෙන් ටෙනිස් වලට සමාන බෝල ක්‍රීඩාවක් වන අතර පැතලි මේසයක් මත මැදින් සවි කර ඇති දැලකින් සමාන කොටස් මේසය දෙකකට බෙදා ඇත. ඉලක්කය වන්නේ පන්දුවට පහර දීමයි, එවිට එය දැලට ඉහළින් ගොස් ප්‍රතිවාදියාට එය වෙත ළඟා වීමට හෝ එය නිවැරදිව ආපසු ලබා දීමට නොහැකි වන පරිදි ප්‍රතිවාදියාගේ මේසයේ කොටසට පතිත වීමයි. සැහැල්ලු හිස් බෝලය ක්‍රීඩකයන් විසින් රඳවාගෙන සිටින රැකට්ටුව (බැට්, හෝ පිත්ත) මගින් දැල හරහා එහාට මෙහාට තල්ලු කරනු ලැබේ. මේස පන්දු ක්‍රිඩාව ලොව පුරා ජනප්‍රිය ක්‍රිඩාවකි. බොහෝ රටවල, විශේෂයෙන්ම යුරෝපයේ , ආසියාවේ චීනයේ සහ ජපානයේ තරඟකාරී ජනප්‍රිය ක්‍රිඩාවකි.

ඉතිහාසය

- ✓ මෙම ක්‍රීඩාව 20 වන සියවසේ මුල් කාලයේ එංගලන්ත වැසියන් සොයා ගන්නා ලද අතර එය මුලින් හැඳින්වූයේ Ping-Pong, නමින්ය.

- ✓ 1902 දී පිහිටුවන ලද පිං-පොං සංගමය 1921-22 දී ටේබල් ටෙනිස් යන නම භාවිත කිරීමට සම්මත කරන ලදී.

- ✓ නමුත් මෙම සංගමය 1905 දී පමණ අසාර්ථක වී ඇත, එසේ උවද මෙම ක්‍රීඩාව එංගලන්තයේ අගනුවර වන ලන්ඩනයෙන් පිටත එංගලන්තයේ සමහර ප්‍රදේශවල ක්‍රීඩා කර ඇති අතර 1920 ගණන් වන විට වෙනත් රටවල් වලද ක්‍රීඩා කර ඇත.

- ✓ ජර්මනිය, හංගේරියාව සහ එංගලන්තයේ මුලිකත්වයෙන් ජාත්‍යන්තර මේසපන්දු සම්මේලනය 1926 දී ආරම්භ කර ඇත.

- ✓ එහි ආරම්භක සාමාජිකයින් වන්නේ එංගලන්තය, ස්වීඩනය, හංගේරියාව, ඉන්දියාව, ඩෙන්මාර්කය, ජර්මනිය, චෙකොස්ලොවැකියාව, ඔස්ට්‍රියාව සහ වේල්ස් යන රටවල් වේ.

- ✓ මේ වන විට සාමාජිකයින් 227 ක් දක්වා වර්ධනය වී ඇත.

- ✓ ශ්‍රී ලංකාවට 1967 දී සාමාජිකත්වය ලැබී ඇත.

- ✓ පළමු ලෝක ශූරතා තරගාවලිය1926 දී ලන්ඩන් හිදී පවත්වා ඇත.

- ✓ 1950 දක්වා යුරෝපයද ඉන් පසුව ආසියාව ද ආධිපත්‍යය දරනු ලබයි.

- ✓ ටේබල් ටෙනිස් 1988 දී ඔලිම්පික් ක්‍රීඩාවක් බවට පත් වූ අතර පිරිමි සහ කාන්තා සඳහා කේවල සහ යුගල තරඟ ඒ අනුව පැවැත්වේ.

මේස පන්දු ක්‍රීඩාවට අවශ්‍ය උපකරණ

මේසය සෘජුකෝණාස්‍රාකාර වේ

- ✓ අඩි 9 X 5 (මීටර් 2.7 x 1.5), එහි ඉහළ මතුපිට බිම සිට අඟල් 30 (සෙ.මී. 76) විය යුතුය.

- ✓ දැල
අඩි 6ක් (මීටර් 1.8) දිග වන අතර, මේසයේ සිට අඟල් 6ක් (15.25 සෙ.මී.) ඉහකිබිය යුතු වේ.

- ✓ ගෝලාකාර සහ කුහර සහිත බෝලය

සුදු, කහ හෝ තැඹිලි පාට විය හැකි බෝලය අවුන්ස 0.09 (ග්‍රෑම් 2.7) පමණ බරින් යුක්ත වන අතර විෂ්කම්භය අඟල් 1.6 (සෙ.මී. 4) පමණ වේ. (අතීතයේ සුදු සෙලියුලොයිඩ් වලින් සාදන ලදී. 1969 සිට සෙලියුලොයිඩ් හා සමාන ප්ලාස්ටික් භාවිතා කර ඇත.)

✓ රැකට්ටුව (බැට්, හෝ පිත්ත)

රැකට්ටුව (බැට්, හෝ පිත්ත)සාමාන්‍යයෙන් ලී වලින් සාදා ඇත, රැකට්ටුව පැතලි වේ.අලවන රබර් සාමාන්‍ය හෝ කුරුලෑ සහිත විය හැක. කුමන රබර් ස්ථරයක් භාවිතා කළත්, රැකට්ටුවේ දෙපැත්තේ එක් එක් වර්ණය වෙනස් විය යුතුය. රැකට්ටුව ඕනෑම ප්‍රමාණයකින්, බරකින් හෝ හැඩයකින් සකස් කල හැක.

මේස පන්දුවල සාමාන්‍ය නිති රීති

- ✓ තරඟයක් ජයග්‍රහණය කරනු ලබන්නේ පළමුව ලකුණු 11ට ළඟා වන ක්‍රීඩකයා හෝ, ලකුණු 10 න් පසු පැහැදිලි ලකුණු දෙකක් පළමුව ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා විසිනි.

- ✓ ක්‍රීඩකයා විසින් හොඳ පිරිනැමීමක් කිරීමට අපොහොසත් වූ විට, එක් ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව සාර්ථකව හරවා යැවීමට අපොහොසත් වූ විට, එක් ක්‍රීඩකයෙකු නිශ්චිතවම යම් නීතියක් උල්ලංඝනයක් සිදු කළ විට (උදා: ක්‍රීඩා කරන අතරතුර අතකින් මේසය ඇල්ලූ විට) අනෙත් ක්‍රීඩකයාට ලකුණු හිමිවේ.

- ✓ ලකුණු 10 දක්වා සෑම ලකුණු දෙකකට පසු පිරිනැම්මේ අවස්ථාවක් හිමිවේ.ලකුණු 10න් පසු සෑම ලකුණකටම පසු පිරිනැම්මේ අවස්ථාවක් හිමිවේ

- ✓ පන්දු පිරිනැමීමක් කරන විට මේසයේ කෙළවරට පිටුපසින් සිට කළ යුතුය. ක්‍රීඩකයා විසින් පන්දුව නිදහස් අතේ සිට ඉහළට විසි කර එය වැටෙන විට මේසයේ තමන්ගේ කොටසට වැටී දැල පසුකර යන ලෙස පහර එල්ල කල යුතුය.

- ✓ පන්දු පිරිනැමීමක් කරන විට කිරීමේදී, ඇඟිලිවලින් පන්දුවට දඟ යැවීමක් සිදු කළ නොහැක.

- ✓ ලකුණක් ලබා ගැනීම සඳහා පළමු පතිත වීමෙන් පසුව පහරක් එල්ල කළ යුතුය. පන්දුව දෙවරක් පතිත වුවහොත් අවසාන පහර දුන් ක්‍රීඩකයාට ලකුණ හිමි වේ.

✓ ක්‍රීඩකයන් පන්දුව දැල පසුකර තමාගේ කොටසටපන්දුව පැමිණෙන තෙක් බලා සිටිය යුතු අතර පන්දුවට පහර දීම සඳහා දැලට උඩින් පියවර තැබිය නොහැක.

මේස පන්දුවල ක්‍රීඩාවේ ප්‍රතිලාභ

• මානසික සම්බන්ධීකරණය වැඩි දියුණු කිරීම,

• තමන්ගේ ශරීරය පිළිබඳ දැනුවත්භාවය ගොඩනැගීම,

• යෝග්‍යතාවය වැඩි දියුණු කිරීම,

• මාංශ පේශි ශක්තිමත් කිරීම,

• ආත්ම විශ්වාසය වැඩි කිරීම,

• සම වයසේ මිතුරන් අතර වඩා හොඳ ඒකාබද්ධතාවයක්,

• බුද්ධිය වැඩි වීම.

• ක්‍රීඩාව විශේෂයෙන් සකසන ලද ප්‍රදේශයක පැවැත්විය යුතු නැත.

• මේස පන්දු මේසය වැඩි ඉඩක් නොගනී,
• විනය ගෘහස්ථව සහ එළිමහනේ ප්‍රගුණ කළ හැක,

මූලික මේස පන්දු පහර හතර

1. Forehand drive
2. Backhand drive
3. Backhand push
4. Forehand push

ස්තුතියි

පසුවදන

රටේ අනාගත සංවර්ධනයට ඉවහල්වන සාහිත්‍ය ප්‍රබෝධයත් අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක දියුණුවත් සාහිත්‍ය නිර්මාණකරණය විෂයපථ කොටගත් අනාගත පරපුරේ හැකියාවන් ඔප්නැංවීම සහ එළිදැක්වීමට වේදිකාවක් ගොඩ නැගීම වැනි බහුවිධ පරමාර්ථ ඇතිව 2014 වසරේ පටන් මාගේ සංකල්පයකට අනුව ක්‍රියාත්මක පාසල් දරුවන් ග්‍රන්ථකරණයට යොමුකරන ක්‍රියාමූලික පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතිය යටතේ මේ වන විට ලේඛක අංකුර හට දහසකට වැඩි ප්‍රමාණයක් දේශීය සාහිත්‍ය කෙතේ රෝපණය කිරීමට ලැබීම අප ලැබූ භාග්‍යයකි එම බීජ දළුලා වැඩෙන්නට අවැසි සරුපසක් සැකසීම සමාජ වගකීමයි

පාසලක් මුල්වීමෙන් අධ්‍යාපනයේ ඵලදායීතාව වෙනුවෙන් වසර ගණනාවක් අඛණ්ඩව පාසල් කලාප පළාත් ජාතික සහ ජාත්‍යන්තර තලය දක්වා ක්‍රියාත්මක කර ඇති මෑත ඉතිහාසයේ එකම ව්‍යාපෘතිය මෙයයි මෙවර ඒ සඳහා පිරිවෙන් ශිෂ්‍ය භික්ෂූන් වහන්සේලා ද සම්බන්ධ කර ගැනීම විශේෂත්වයකි මෙහිදී මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ විදුහල්පති තුමිය දියණියන් ගුරුභවතුන් දෙමාපියන් සහ ආදී ශිෂ්‍යාවන් දැක්වූ කැප කිරීමට ජාතියේ ප්‍රණාමය හිමිවිය යුතුය මුද්‍රිත පොත තවමත් අපේ අධ්‍යාපනයේ ප්‍රධාන මෙවලමයි පොතකින් දරුවෙකුට ලැබෙන ආස්වාදය අන් කිසිවකින්වත් ලබාදිය නොහැකිය මානව දැනුම ගබඩාකර තැබීමට විවිධ විද්‍යුත් උපාංග භාවිතයට එක්වීමත් සමග දරුවන් එයින් දුරස්වීම අධ්‍යාපනයේ ගුණාත්මක බවට අනර්ථකාරී මෙන්ම සමාජය තුළ විවිධ ගැටලු ප්‍රශ්න නිර්මාණය වීමට හේතු වී ඇති බව පර්යේෂණාත්මකව සනාථ වෙයි මෙයට පිළියම් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක මෙම ව්‍යාපෘතියෙන්

වසර ගණනාවක් මුද්‍රිත පොත් රචනාකර ඩිජිටල් තාක්ෂණික යුගයේ ස්මාට් බාල පරම්පරාව නූතන තාක්ෂණය සමග ගළපමින් දැනට වසර දෙකක සිට රටේම පාසල් දරුවන් සමග එක්ව විද්‍යුත් කෘති රචනාකරයි තම නිර්මාන ජාත්‍යන්තර පාඨකයන් වෙත ගෙනයාමට මහාමායා බාලිකාවයන් ඩිජිටල් වේදිකාවක් ගොඩනගා දී තිබේ තම නිසඟ සාහිත්‍ය නිර්මාණ හැකියාව තුළින් එයට පිවිසි පුංචි ගත්කතුවර ඔබගේ ලේඛන දිවියට මගේ සුභාශිංසන

ව්‍යාපෘති නිර්මාතෘ සම්බන්ධීකාරක

සෙනෙවිරත්න මහලේකම්