

## මේස පන්දු ක්‍රීඩාව

### ඉතිහාසය

1. 20 වන සියවසේ මුල් භාගයේ එංගලන්තයේදී ජනිත වූ මෙම ක්‍රීඩාව ආරම්භයේදී පිංපොං යන පොදු නාමයෙන් හදුන්වා දෙන ලදී. මේස පන්දු හෙවත් ටේබල් ටෙනිස් යන නාමයෙන් මෙම ක්‍රීඩාව ආරම්භ වූයේ 1921 හා 1922 යන වර්ෂවලදීය. පැරණි පිංපොං සමාජය එංගලන්තයේදී ආරම්භ වූ අතර 1926 වන විට ලන්ඩන් ඇතුළු එංගලන්තයේ සහ යුරෝපීය රටවල මේස පන්දු ක්‍රීඩාව ව්‍යාප්ත විය. ආරම්භයේදී මෙම ක්‍රීඩාව සඳහා උනන්දු වූ රටවල් ලෙස එංගලන්තය, ජර්මනිය, හංගේරියාව දැක්විය හැකිය. මෙම රටවල ප්‍රධානත්වයෙන් 1926 දී අන්තර් ජාතික මේස පන්දු සංගමය හෙවත් ITTF (Intranational Table Tennis Federation) පිහිටුවා ගැනීම මේස පන්දු ඉතිහාසයේ ඉතාමත් වැදගත් පිඩිදීමකි.

2. මෙම සංගමයේ ආරම්භක සාමාජිකයින් වූයේ එංගලන්තය, ස්වීඩනය, හංගේරියාව, ඉන්දියාව, ඩෙන්මාර්කය, ඔස්ට්‍රේලියාව, වෙකෝස්ලෝවේනියාව සහ චෙල්සියයි. 1970 වන විට මෙම සංගමය ලෝකයේ රටවල් 70 ක පමණ සාමාජික සංඛ්‍යාවක් සහිත සංගමයක් විය.

3. 1927 වර්ෂයේදී පලමුවන ලෝක ගුරුතාවය එංගලන්තයේ ලන්ඩන් නුවරදී පැවැත්වීම මේස පන්දු ඉතිහාසයේ තවත් වැදගත් සිදුවීමක් විය. 1927 පලමු ලෝක ගුරුතාවයේ සිට 1939 ලෝක ගුරුතාවය අතර කාලය තුළ මේස පන්දු ක්‍රීඩාවේ ග්‍රහණයට මධ්‍යම යුරෝපීය රටවල් එකතු විය. මෙයින් පිරිමි කණ්ඩායම් ගුරුතාවය නව වරක් හංගේරියාව විසින් දිනාගත් අතර, දෙවරක් වෙකෝස්ලෝවේනියාව විසින් දිනාගැනීම මෙම කාලය තුළ දක්නට ලැබුණු විශේෂ සිදුවීමකි.

4. 1946 සිට 1953 දක්වා කාලය තුළ වෙකෝස්ලෝවේනියාව හතර වරක්ද හංගේරියාව දෙවරක්ද කණ්ඩායම් ගුරුතාවය දිනාගනිමින් මධ්‍යම යුරෝපීය ග්‍රහණය තවදුරටත් ස්ථාවර කර දැක්විය.

5. මෙම රටවල් දෙකේ බිහිවුණු දකුණු ක්‍රීඩකයින් අතර, පස් වරක් කේවල ගුරුතාවය දිනාගත් චක්ඛර් ඩානා සහ දෙවරක් ගුරුතාවය දිනාගත් වෙකෝස්ලෝවේනියාවේ බොහෝමත් වානා වැදගත් වේ.

6. මේ අතර කාන්තා ලෝක ගුරුතාවයටද මධ්‍යම යුරෝපීය ක්‍රීඩාවන්ගේ ග්‍රහණයට හසුව තිබුණ අතර , ටමයින් රුමේනියාව වැඩි වාර ගණනක් කාන්තා කණ්ඩායම් හස කේවල ලෝක ගුරුතාවන් හිමි කර ගැනීමට සමත් විය.

7. මෙම යුගයේ ජපානයෙන් ශ්‍රේෂ්ඨ ක්‍රීඩකයින් රුසක් බිහිවූ අතර ඉවරෝ බිහිමුරං (වර්තමාන සභාපති) සහ මොෂියාකි මාකාකා (දෙවරක් ලෝක ගුරුතාවය දිනූ ) මේ අතර වැදගත් වේ. ඊට අමතරව තෙවරක්ම ලෝක කේවල ගුරුතාවය දිනූ "වු වැංගේ භුං" (චනය) වැනි ක්‍රීඩකයින්ද ආසියාවේ බල පරාක්‍රමය මේස පන්දු ක්‍රීඩාව තුලින් විදහා දැක්විය.

8. 1989 දක්වාම කාන්තා සහ පිරිමි කණ්ඩායම් ලෝක ගුරුතාවයන් හිදී චනය ආසියානු මහද්වීපය බල පරාක්‍රමය සෙසු මේස පන්දු ක්‍රීඩා තරගය ලෝකයට පෙන්වා සිටියදී 1989 සහ 1992 ලෝක ගුරුතාවයන් හිදී ස්වීඩනය ප්‍රමුඛ වෙනත් යුරෝපීය රටවල් නැවත වතාවක් යුරෝපීයන්ගේ බලය ස්මතු කරමින් කණ්ඩායම් සහ කේවල තරගාවලි ජයක්ග්‍රහණයන් ලබා තිබේ. වර්තමාන ලෝක කේවල සහ කණ්ඩායම් ගුරුතාවයන් ස්වීඩනයේ බිහිවී ඇත.

### ලංකා ඉතිහාසය

9. වර්ථමාන ශ්‍රී ලංකා මේස පන්දු සම්මේලනය මුලින්ම පිහිටුවා ඇත්තේ 1946 වර්ෂයේ දීය. එහෙත් ඊට ප්‍රථමව මෙම ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රීඩා කර ඇති බැව් වාර්ථා වේ. එනම් 1930 වර්ෂයේ වන අතර, එම කාලයේ කී යෙන් සැදූ ටේබල් ටෙනිස් පිත්තක් භාවිතා කරමිනි. ශ්‍රී ලංකා මේස පන්දු සංමේලනයේ මුල්ම සභාපති හෝමි රෂ් ටේම්පි මහතා විය.

ලේකම් වශයෙන් එම බලාපි මහතා කටයුතු කර ඇත. භාණ්ඩාගාරික ඒ වෛද්‍ය ලිංගම් මහතා කටයුතු කර ඇත. මුල්ම ටේබල් ටෙනිස් තරගාවලිය 1945 දී කොළඹ ක්‍රිස්තියානි සංගම් ශාලාවේදී පවත්වා ඇති බව සඳහන් වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාත්‍යන්තර ටේබල් ටෙනිස් සංගමය ආසියානු ටේබල් ටෙනිස් සම්මේලනය, පොදුරාජ්‍ය මණ්ඩලීය ටේබල් ටෙනිස් සම්මේලනයන් හි සාමාජිකත්වය දරා ඇත.

10. දැනට මෙම ක්‍රීඩාවේ ලංකාව සතු විශේෂ ජයග්‍රහණය වශයෙන් 2006 දකුණු ආසියාතික තරගාවලියේ අනුගුරතාවය ලංකාව සතු කරගෙන ඇත.

**ක්‍රීඩාවේ උපකරණ**

**ක්‍රීඩා මේසය**

11. ක්‍රීඩා ප්‍රදේශයේ හෙවත් මේසය මතුපිට සෘජු කෝණාස්‍රාකාර විය යුතුය. එහි දිග මට් 2.74 කි.(අඩි 9) පළල මට් 1.525 (අඩි 5) විය යුතුය. පොලොවෙන් මිම 760 (අඩි 2.6) උස මේසයේ ඉහල පෘෂ්ඨය පොලොවට සමාන්තර විය යුතුයි.
12. ක්‍රීඩා මේසය මතුපිට මිම 305 උසක සිට බෝලයක් දැමූ විට මිම 220 සිට මිම 250 ක් ඉහලට ඉපිලෙන දූවයකින් මේසය සාදා තිබිය යුතුය.
13. ක්‍රීඩා මේසය තද පැහැති විය යුතුය.තද කොළ පැහැති නම් වඩාත් සුදුසුය. එය දිලීසෙන සුලු නොවිය යුතුය. මි:මි: 20ක් පළල සුදු පැහැති රේඛා මේසය වටේට ලකුණු කර ලිබිය යුතුය. පළල් පැත්තකට සමාන්තරව දිවෙන මෙම රේඛා "පැති" රේඛාව යනුවෙන් හැඳින්වේ.
14. යුගල ක්‍රීඩාව සඳහා පැති රේඛාව දෙකකට සමාන්තරව දිවෙන මධ්‍යම රේඛාව මි:මි:03 ක් පළල සුදු රේඛාවකින් මේසය දිග අතට සමාන කොටස් දෙකකට බෙදිය යුතුය.
15. මේසය මතුපිට අර්ධ ක්‍රීඩා ප්‍රදේශයට අයත්ය. පැතිවල දුර ගණන් නොගනී.

ක්‍රීඩා මේසය



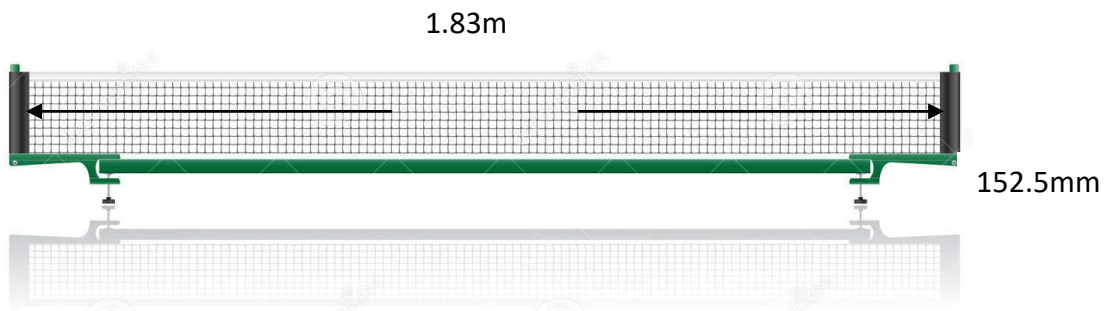
## දැල

16. කෙළවර රේඛාව සමාන්තරව සිරස් අතට තිබෙන දැලකින් ක්‍රීඩා මේසය සමාව කොටස් දෙකකට බෙදිය හැක.

17. මේසයේ දෙකෙළවර සෘජුව පිහිටා ඇති මි:මි:152.5ක් උස (අගල් 6) කණු දෙකට බැඳීමක් සම්බන්ධ කළ යුතුය. කණු දෙකේ පිටත සීමා පැති රේඛා දෙකෙන් මි:මි:152.5 ක් (අගල් 6) බැහැර විය යුතුය.

17. දැලේ දිග මීටර් 1.83 (අඩි 06) විය යුතු අතර, දිගටම එහි පළල කෙළවර ක්‍රීඩා මේසය මතු පිටින් මි:මි: 152.5 (අගල් 06) ඉහලින් පිහිටා තිබිය යුතුය.

18. එහි කොටු මි:මි:7.5 ට අඩු නොවූ මි:මි:12.5 වැඩි නොවූ කොටු වලින් යුක්ත විය යුතුය. දැලේ ඉහල කෙළවර අගල් භාගයක් පළල සුදු පැහැති පටියකින් යුක්ත වේ



## බෝලය

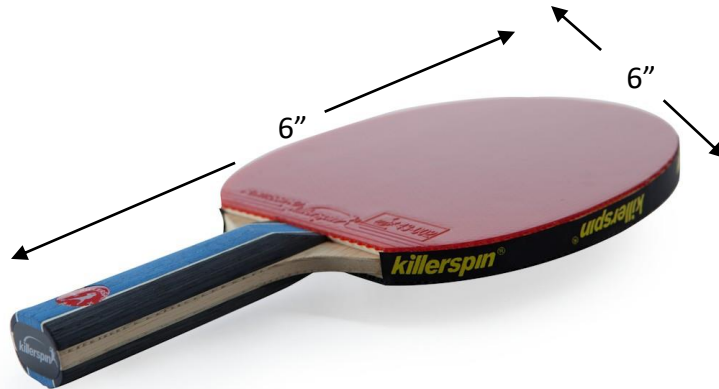
19. බෝලය ගෝලාකාර විය යුතුයි. එහි වර්ගමාපය මිම: 37.2 කට නොඅඩු හෝ මිම: 38.2 කට නොවැඩි විය යුතුය. බර ග්රෑම් 2.40 කට නොඅඩු හෝ 2.53 කට නොවැඩි විය යුතුය.



## පිත්ත

20. පිත්ත කවර හෝ ප්‍රමාණයක හැඩයක හෝ බරක් එක් විය යුතුය. මතුපිටින් සමාන ඝණකමින් යුතු ගක්තිමත් එකක් විය යුතුය. ජාත්‍යන්තර නීතියක් වුව හොත් පිත්ත සාමාන්‍යයෙන් දිග (අගල් 06) පළල (අගල් 06 ක්) මිට (අගල් 4 ක්ද) මිටෙහි පළල (අගල් 01 ක්) ද රැකැට්ටුවේ ගෝලාකාර ප්‍රදේශයේ ඝණකම අගල් 1/4 ක්ද ලෙසද සලකනු ලැබේ. බෝලය ගසන මෙන්ම නොගසන දෙපස සමාන තද පැහැති මෙන්ම නොදිලෙසෙන මතු පිටකින් විය යුතුය. මතුපිට ධාරයේ වටවූ නම් පටියකින් නම් ඊල් දෙපස පැහැය නොවුවහොත් සුදු කහ පාට නොවිය යුතුය. අඩි 70 පළල අඩි 45 මේසයේ මට්ටමට අඩි 08 ක් ඉහලින් වැදුලි පහන් සවි කළ යුතුය.

21. පහරදෙන මතුපිට සම්පූර්ණයෙන්ම වැසෙනස් ඇතුළතටත හෝ පිටතට කුඩා ගෙඩි හැඩති තෙරපිම් වලින් සැදුණු සමාන රබර් ආවර්ණයක් යොදා ඇත. මේ රබර් ආවර්ණයේ ස්වකම මි:මි:02 කට නොවැඩි විය යුතුය.



22. මේස පන්දු ක්‍රීඩා ඇදුම

- අ. අත් කොට වී ෂර්ට්
- ආ. කොට කලිසම
- ඇ. මේස්
- ඈ. ක්‍රීඩා සපත්තු (ගෘහස්ත සපත්තු)
- ඉ. රිස්ට් බෑන්ඩ්

23. මේස පන්දු ක්‍රීඩාවේ විශේෂිත වචන මාලාව

- අ. රැලිය - මෙය බෝලය ක්‍රීඩාවේ පවත්නා කාළ සීමාව
- ආ. ලෙට් - ලකුණක් අත් නොවන රැලියකි
- ඇ. පොයින්ට් - ලකුණක් අත්වන රැලියකි.
- ඈ. රැකට් අත රැකට්ටුව සහිත අතයි.
- ඉ. නිදහස් අත රැකට්ටුව අලලා නොගන්නා අතයි.
- ඊ. පහර රැකට්ටුව අල්ලා ගන්නා අතේ මැණික් කටුවට පහළින් පහර වැදීම.
- උ. වොලිය දැලෙන් මෙපිට ක්‍රීඩා මේසය මත ස්පර්ෂ වීමත් සමග ඊට පහර එල්ල කිරීම.
- ඌ. පිරිනමන්නා බෝලය ප්‍රථමයෙන් පිරිනමන්නා වේ. (සර්විස් දමන්නා)
- එ. ලබන්නා දෙවනුව බෝලයට පහර දෙන්නා වේ.

**නිසි ප්‍රති ප්‍රහාර**

26. මුලින්ම පිරිනැමීමෙන් එල්ලවූ හෝ ක්‍රීඩාවේ පවතින බෝලයකට දැලට උඩින් හෝ දැලෙන් පිටතට නෙරා ඇති කොටස වටා හෝ ප්‍රතිවාදියාගේ ක්‍රීඩා මේසයේ ස්පර්ශවන අන්දමට හෝ පහර එල්ල කළ යුතුයි.

27. ක්‍රීඩාවේදී බෝලය දැල උඩින් හෝ දැල වටා යන අවස්ථාවේදී එය ඉහත සඳහන් උපකරණ වල ස්පර්ෂ වී නියමිත සීමාවේ බෝලය වැදුනහොත් එය නිවැරදි ප්‍රති පහරක් ලෙස සලකනු ලැබේ.

28. ක්‍රීඩාවේ ආරම්භය සහ පවත්වා ගෙන යාම

අ. ක්‍රීඩාව ආරම්භ වී යැයි සැලකෙන්නේ ආරම්භක පන්දුව පිරිනැමීම කරන ක්‍රීඩකයාගේ අතින් පන්දුව මදුන මොහොතේ සිටය.

29. ක්‍රීඩාවේ නිතරනුකූල භාවය නොවන අවස්ථා

- අ. පිරිනැමීම මේසයේ දෙපසට ස්පර්ෂ නොවීම.
- ආ. එකම අවස්ථාවක පන්දුව දෙවරක් මේසයේ එකම අර්ධයක ගැටීම.
- ඇ. මේසය මත පන්දුව ස්පර්ෂ වීමට පෙර පහර දීම.
- ඈ. මේස පන්දු පිත්ත අල්ලා ඇති අතෙහි මාණික් කටුවට පහළ කොටසේ හෝ
- ඉ. ශරීරයේ අන් තැනක බෝලය ස්පර්ෂ වීම
- ඊ. මේසපන්දු පිත්තේ දාරයෙන් පහර දීම.
- උ. යම් ක්‍රීඩකයෙක් එක දිගට එක පාරකට වඩා එල්ල කිරීම.
- ඌ. යුගල ක්‍රීඩාවේදී පිරිනැමීම කරන්නාගේ හෝ දෙවනුවට එයට ප්‍රතිපහාර එල්ල
- එ. කරන්නාගේ මේසයේ මධ්‍යම රේඛාවෙන් වම්පස සුපර්ශ වීම.
- ඵ. යුගල ක්‍රීඩාවේදී පහර දීමේදී අනු පිළිවෙල කැඩීම.

**ලකුණු ලබා ගැනීම**

30. ලකුණු ලබා ගැනීම පහතින් සඳහන් කැ ඇත.

- අ. නිසියාකාරව පන්දුව පිරිනැමීමට අසමත් වීම.
- ආ. නිසියාකාරව ප්‍රතිහාර එල්ල නොකිරීම
- ඇ. බෝලය මේසය මත ස්පර්ශ වීමට ප්‍රථම පහරදීම.
- ඈ. ක්‍රීඩකයා විසින් හෝ ඔහුගේ ඇදුම මගින් මේසය සෙළවීම.
- ඉ. ක්‍රීඩාව පවතින අතර තුරදී ක්‍රීඩකයා හෝ ඔහුගේ ඇදුම දැලේ හෝ ආධාරකයේ ස්පර්ශවීම.
- ඊ. යුගල ක්‍රීඩාවේ අනු පිළිවෙල වෙනස් කිරීම.

31. තරග වටය ජයග්‍රහණය සහ සිටිය යුතු ස්ථානයන්

අ. දෙපිලේම ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනාගෙන් අයෙක් හෝ යුගලය ලකුණු 10 ක් අත්කර ගෙන ඇත්නම් අනෙක් මුලින්ම ලකුණු 11 ක් ලබාගන්නා යුගලය හෝ ක්‍රීඩකයා ජයග්‍රහණය කරනු ඇත.

ආ. දෙපිලේම ලකුණු 10 ක් අත්කරගෙන ඇති අවස්ථා වලදී වැඩිපුර ලකුණු 02 ක් ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා හෝ යුගලය ජයග්‍රහණය කරයි.

ඇ. දෙවනුව පිරිනැමීම කල යුත්තේ පළමු පිරිනැමීම පිලිගත් ක්‍රීඩකයා විසිනි. දෙවනුව පිරිනැමීම කරන්නා බෝලයට පහර දිය යුත්තේ මුලින්ම පිරිනැමීම කළ තැනැත්තාගේ සහයකයාටය.

ඇ. තරග වටයේ මුල්ම පිරිනැමීම යැවූ ක්‍රීඩකයා හෝ යුගලය ඊලඟට තරග වටයේදී මුලින්ම ප්‍රති ප්‍රහාර එල්ල කළ යුතුයි.

ඉ. යුගල තරගයකදී අවසාන වටයේ එක් පැත්තක් ලකුණු 05 ක් ලබා ගත් පසුව ප්‍රති ප්‍රහාර එල්ල කළ යුගලය විසින් ස්ථාන මාරු කරගත යුතුයි.

ඊ. යුගල තරගයකදී තනි තරගයකදී ලකුණු 10 බැගින් ලබා ඇති විට එතාන් සිට පිරිනැමීමේ වාර එකින් එකට පිරිනැමීමේ පැති මාරු වේ.

උ. තරගයක් වට තුනකින් හෝ පහකින් සමත් විය යුතුය. තරග වට අතර හැර විනාඩියකට නොවැඩි කාලයක විවේකයක් ඉල්ලීමට ක්‍රීඩකයෙකුට අවසර ඇත. එසේ විවේකයක් ඉල්ලනු නොලැබුණ හොත් දිගටම ක්‍රීඩාව කරගෙන යා හැක.

**තරග ආරම්භ කිරීම**

32. තරග ආරම්භ කරන ආකාරය පහතින් දැක්වා ඇත.

අ. පැත්ත තෝරා ගැනීම හෝ පළමු පිරි නැමීම තෝරා ගන්නේ කාසියේ වාසිය අනුවය. වාසිය ලද පිලට පහත සඳහන් දෙයින් එකක් තෝරා ගත හැක.

- (1) පිරිනැමීම
- (2) ක්‍රීඩා භාගය තෝරා ගැනීම (පැත්ත)

ආ. යුගල ක්‍රීඩාවේදී පිරිනැමීම කිරීමට ඇති යුගලය විසින් පළමු වාරයේදී තමන්ගේ කවරෙක්ද ආරම්භක පිරිනැමීම කරන්නේ තීරණය කළ යුතුයි.

ඇ. එමෙන්ම තරගයේ මුල තරගවටයේදීම විරුද්ධ පිලේ යුගල විසින් මුලින්ම ප්‍රති ප්‍රහාර එල්ල කරන්නේ කවුරුන්ද යන වග තීරණය නළ යුතුයි.

ඈ. එක් තරග වටයක් අවසන් වීමත් සමගම අනෙක් තරග වටය සදහා ක්‍රීඩකයා හෝ යුගය අනෙක් පසට මාරු විය යුතුය.

ඉ. තනි තරග වලදී ලකුණු දෙකක් රැස් කිරීමෙන් පසුව ප්‍රති ප්‍රහාර එල්ල කරන තානැත්තා බවට පත් වේ.

ඊ. යුගල ක්‍රීඩාවේදී පිරිනැමීමේ ක්‍රීඩකයා ආරම්භක පිරිනැමීම එල්ල කරනු ලබන අතර ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයා විසින් ප්‍රතිප්‍රහාර එල්ල කළ යුතුයි.