13 ટેબલ ટેનિસ

ટેબલ ટેનિસ રમતની શોધ અને વિકાસ

ટેબલ ટેનિસ રમત ઈ.સ. 1880માં ઇંગ્લૅન્ડમાં શોધાઈ હતી. આ રમત શોધાઈ ત્યારે તેનું નામ 'ગાસિમા' હતું. તેની શોધનાં થોડાં વર્ષો બાદ તેનું નામ 'પિંગ પોંગ' અપાયું હતું. આ રમતની શોધ કરનારનું નામ 'જેમ્સ ગિબ' હતું. પિંગ પોંગ રમતનું ઍસોસિયેશન સૌ પ્રથમ ઇંગ્લૅન્ડમાં ઈ.સ. 1902માં રચાયું હતું. તે જ વર્ષે તેની સ્પર્ધા પણ યોજાઈ હતી. પિંગ પોંગ નામમાંથી આ રમતનું આખરી નામ ઈ.સ. 1921માં 'ટેબલ ટેનિસ' થયું હતું. આ નવા નામાભિકરણ થયેલ રમતના ઍસોસિયેશનનું નામ ઈ.સ. 1926માં 'ઇંગ્લૅન્ડ ટેબલ ટેનિસ ઍસોસિયેશન' બન્યું.

જર્મનીના ડૉ. ઓલે લેહમને (Dr. Olay Lahman) વિશ્વ ટેબલ ટેનિસ ફેડરેશનની રચના કરવા માટે ઈ.સ. 1926માં બર્લિનમાં એક બેઠક બોલાવી હતી જેમાં જર્મની, ઑસ્ટ્રેલિયા, ઇંગ્લૅન્ડ, હંગેરી, ઝેકોસ્લોવેકિયા અને સ્વિડન એટલાં રાષ્ટ્રોના પ્રતિનિધિઓએ ભાગ લીધો હતો. ઈ.સ. 1926માં રચાયેલ આ 'વિશ્વ ટેબલ ટેનિસ ફેડરેશન'ના પ્રથમ પ્રમુખ ઈવર મોન્ટંગ્યુ હતા. આ પ્રથમ ફેડરેશનની 'પ્રથમ વિશ્વ ટેબલ ટેનિસ ચેમ્પિયનશિપ' સ્પર્ધાઓ પણ ઈ.સ. 1926માં જ યોજાઈ હતી. ઈ.સ. 1935 સુધી યોજાયેલ દ્વિ-વાર્ષિક વિશ્વ ટેબલ ટેનિસ ચેમ્પિયનશિપ સ્પર્ધાઓમાં ભાગ લેનાર દેશો યુરોપના જ હતા.

અમેરિકા, ઇંગ્લૅન્ડ અને ભારતે અનુક્રમે ઈ.સ. 1935, ઈ.સ. 1937 અને ઈ.સ. 1939 માં વિશ્વ ચેમ્પિયનશિપમાં ભાગ લેવાની શરૂઆત કરી હતી. યુરોપનાં રાષ્ટ્રોની બહાર સૌપ્રથમ વખત વિશ્વ ટેબલ ટેનિસ ચેમ્પિયનશિપ સ્પર્ધાઓ ઈ.સ. 1939માં ઇજિપ્ત રાષ્ટ્રના કેરો શહેરમાં યોજાઈ હતી. ઈ.સ. 1939થી ઈ.સ. 1945 સુધી દ્વિતીય વિશ્વયુદ્ધના કારણે આ સ્પર્ધાઓ યોજાઈ ન હતી.

ઈ.સ. 1937માં ભારતમાં રચાયેલ 'ઑલ ઇન્ડિયા ટેબલ ટેનિસ ફેડરેશન'ના ઉપક્રમે ઈ.સ. 1938માં કોલકાતા ખાતે સૌપ્રથમ રાષ્ટ્રીય ટેબલ ટેનિસ સ્પર્ધાઓ યોજાઈ હતી. ત્યાર બાદ ભારતમાં નિયમિત રીતે આ રમતની રાષ્ટ્રીય સ્પર્ધાઓ યોજાતી રહી છે.

ઈ.સ. 1952 અને ઈ.સ. 1975માં ઑલ ઇન્ડિયા ટેબલ ટેનિસ ફેડરેશનના ઉપક્રમે 'વિશ્વ ટેબલ ટેનિસ ચેમ્પિયનશિપ'ની સ્પર્ધાઓ અનુક્રમે મુંબઈ અને કોલકાતા ખાતે યોજાઈ હતી.

મેદાન :

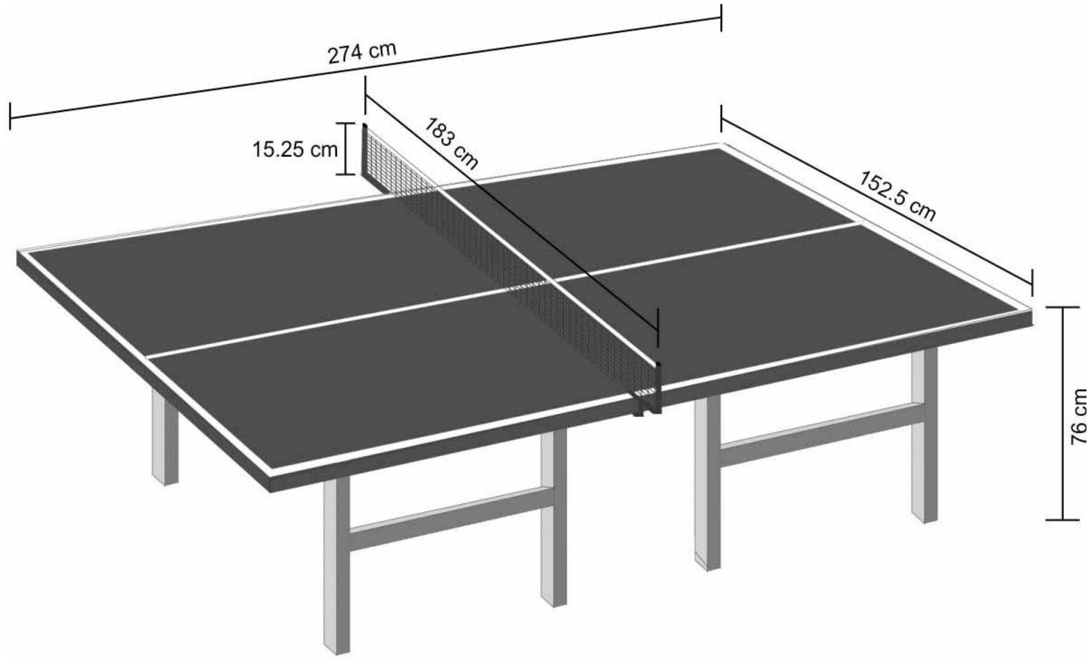
ટેબલ ટેનિસની રમત સામાન્ય રીતે બંધ બારણે મોટા ઓરડામાં કે હોલમાં ટેબલ ટેનિસનું ટેબલ મૂકીને તેના ઉપર રમાય છે. ટેબલની લંબાઈ 274 સેમી, પહોળાઈ 152.5 સેમી અને ઊંચાઈ 76 સેમી હોય છે.

ટેબલ ટેનિસના દડાનું વજન 2.40 ગ્રામથી 2.53 ગ્રામ જેટલું જ હોવાથી સહેજ પવનથી પણ રમતમાં આડખીલી ઊભી થવાની શક્યતા રહેતી હોઈ, રમત રમાય ત્યારે ઓરડો કે હોલનાં બારીબારણાં બંધ રાખવામાં આવે છે. પ્રવર્તમાન સમયમાં આ રમત વાતાનુકૂલિત ઓરડામાં કે હૉલમાં રમાડવામાં આવે છે. ઓછામાં ઓછું ટેબલ ટેનિસનું એક ટેબલ મૂકી શકાય અને તેની આજુબાજુ ખેલાડી મુક્ત રીતે હલનચલન કરી શકે તેને ધ્યાનમાં રાખીને ઓરડાની ઓછામાં ઓછી લંબાઈ 25 ફૂટ અને પહોળાઈ 15 ફૂટ હોવી આવશ્યક છે. ઓરડા કે હૉલની છત પણ ભોંયતળિયાથી ઓછામાં ઓછી 12 થી 15 ફૂટ જેટલી ઊંચી હોવી જોઈએ.

સાધનો :

ટેબલ ટેનિસની રમતનાં સાધનોમાં (1) ટેબલ (2) જાળી અને તેના આધાર સ્તંભ (3) દડો અને (4) રૅકેટ હોય છે.

(1) ટેબલ : ટેબલ ટેનિસ રમતનું ટેબલ લંબચોરસ હોય છે. નીચેની આકૃતિમાં દર્શાવ્યા અનુસાર તેની લંબાઈ 274 સેમી (2.74 મીટર) અને પહોળાઈ 152.5 સેમી (1.525 મીટર) રહેશે. પાયાઓથી આધારિત ટેબલની ઉપરની સપાટી જમીનથી 76 સેમી રહેશે. ટેબલની ઉપરની સપાટી ગમે તે વસ્તુની બનાવી શકાય, પરંતુ તે એવી હોવી જોઈએ કે જેથી ટેબલ ટેનિસનો પ્રમાણભૂત દડો ટેબલની ઉપરની સપાટીથી 30 સેમીની ઊંચાઈએથી છોડવામાં આવે તો તે ઓછામાં ઓછો 22 સેમી અને વધારેમાં વધારે 24 સેમી જેટલો ઊંચો ઉછળવો જોઈએ.

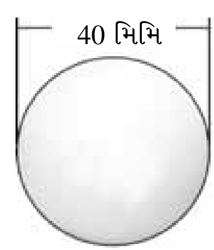


ટેબલની ઉપરની સપાટીનો રંગ ઘેરો, ખાસ કરીને લીલો હોવો જોઈએ. ટેબલની ઉપરની સપાટીની ચારેબાજુની ધાર 2 સેમીની પહોળી તથા સફેદ રંગથી રંગેલી હોવી જોઈએ. 152.5 સેમીની લંબાઈવાળી રેખાઓ 'અંત રેખાઓ' કહેવાશે અને 274 સેમીની લંબાઈવાળી રેખાઓ 'બાજુ રેખાઓ' કહેવાય છે.

ડબલ્સની રમત માટે ટેબલની ઉપરની સપાટીનો ભાગ ¼ સેમી પહોળાઈવાળી સફેદ રેખાથી બે સરખા ભાગમાં વિભાજિત કરવામાં આવશે. આ રેખાને 'મધ્ય રેખા' કહેવામાં આવે છે, જે બાજુ રેખાઓને સમાંતર હોય છે.

(2) નેટ અને તેના આધાર સ્તંભ : ટેબલની ઉપરની સપાટીને બે સરખા ભાગમાં વહેંચે તે રીતે નેટને ટેબલની મધ્યમાં બાંધવામાં આવે છે. અંત રેખાઓને સમાંતર રહેશે. નેટની લંબાઈ 183 સેમી અને પહોળાઈ 15.25 સેમી રહેશે આધારસ્તંભ સાથે દોરીથી બાંધવામાં આવશે. આધાર સ્તંભની ઊંચાઈ પણ 15.25 સેમી જેટલી હોય છે. આધાર સ્તંભની બહારની ધાર, બાજુ રેખાઓથી 15.25 સેમી. દૂર હોય છે. આકૃતિમાં ટેબલની મધ્યમાં નેટ બાંધીને દર્શાવવામાં આવી છે.

(3) દડો : દડો સંપૂર્ણગોળાકાર રહેશે. તેનો વ્યાસ 40 મિમિ રહેશે. દડો સફેદ, નારંગી રંગનો અને અપરાવર્તિત હોવો જોઈએ. તેનું વજન ઓછામાં ઓછું 2.67 ગ્રામ અને વધારેમાં વધારે 2.77 ગ્રામ હોવું જોઈએ.



(4) રૅકેટ : ટેબલ ટેનિસનું રૅકેટ (બૅટ)ની સપાટી ઘેરા રંગની અને અપરિવર્તિત હોવી જોઈએ. રેકેટની 'બ્લેડ' લાકડાની, સતત એકધારી જાડાઈવાળી, સપાટ અને કઠણ હોવી જોઈએ. બ્લેડની બંને બાજુ એકસરખી સપાટીવાળી બને તે માટે દાણાદાર રબર ચોંટાડી શકાય, તેની કુલ જાડાઈ 2 મિમિથી વધારે હોવી જોઈએ નહિ. અથવા રબરની નીચે સ્પોન્જ જેવી વસ્તુનું પડ નાખ્યું હોય તો રબર સાથેની તેની કુલ જાડાઈ 4 મિમિથી વધારે હોવી જોઈએ નહિ. રેકેટની એક બાજુએ રબર ચોંટાડેલું હોય અને બીજી બાજુએ લાકડાનું પાટિયું ખુલ્લું રાખ્યું હોય તો તેનો રંગ (લાકડાનો) કુદરતી જે હોય તે જ રહેવા દેવો જોઈશે, તેને રંગી શકાય નહિ.

ટેબલ ટેનિસ રમતનાં કૌશલ્યો :

આ રમતનાં નીચેનાં કૌશલ્યો વિશે જાણકારી મેળવીશું :

(1) રૅકેટ પકડ

(2) સર્વિસ :

(i) ફૉર હેન્ડ સર્વિસ (ii) બૅક હેન્ડ સર્વિસ (iii) સ્પિન સર્વિસ

(3) એટેક :

(i) ફૉર હેન્ડ શોટ (ii) બૅક હેન્ડ શોટ

(4) ડિફેન્સ :

(i) ફૉર હેન્ડ રિટર્ન (ii) બૅક હેન્ડ રિટર્ન

(1) રૅકેટ પકડ : પકડના બે પ્રકાર છે : (i) હસ્તધૂનન પકડ અને (ii) પેન પકડ.

(i) હસ્તધૂનન પકડ : હસ્તધૂનનની ક્રિયામાં જે રીતે સામેની વ્યક્તિનો હાથ પકડવામાં આવે છે તે રીતે સામેની વ્યક્તિના હાથની જગ્યાએ અહીં રેકેટનું હેન્ડલ પકડવામાં આવે છે. આ પકડમાં હાથનાં ચાર આંગળાં હેન્ડલની એક બાજુએ અને અંગૂઠો સામેની બાજુએ રહેશે. રેકેટનો ચપટો ભાગ બાજુએ રહેશે. તેની કિનારી ઉપર તરફ રહેશે.

(ii) પેન પકડ : આ પકડમાં જે રીતે પેન પકડવામાં આવે છે તે રીતે રેકેટને પકડવામાં આવે છે. આ પકડમાં અંગૂઠો અને પહેલી આંગળી હેન્ડલ ઉપર એવી રીતે ગોઠવવામાં આવે છે કે જેથી હેન્ડલનો ચપટો ભાગ ઉપર તરફ રહે.

(2) સર્વિસ : સર્વિસના ત્રણ પ્રકાર છે : (i) ફૉર હેન્ડ સર્વિસ (ii) બૅક હેન્ડ સર્વિસ અને (iii) સ્પિન સર્વિસ.

(i) ફૉર હેન્ડ સર્વિસ : સર્વિસ કરતી વખતે ખેલાડીના એકહાથમાં દડો હોય છે અને બીજાહાથમાં રૅકેટ હોય છે. જો ખેલાડી જમણેરી હશે તો તે જમણા હાથે રૅકેટ પકડશે અને ડાબાહાથમાં દડો રહેશે. ફૉર હેન્ડ સર્વિસમાં દડો ઉછાળ્યા પછી ખેલાડી તેના જમણાહાથમાં પકડેલ રૅકેટ વડે એવી રીતે ફટકારશે કે જેથી જમણાહાથની હથેળી સામેના ખેલાડી તરફ રહેશે. દડો રેકેટના અંગૂઠા તરફના સપાટ ભાગને સ્પર્શીને ફટકારવાનો રહેશે. આ રીતે ફટકારાયેલો દડો નેટ ઓળંગીને સામેના ખેલાડીના ટેબલના અર્ધ ભાગમાં પડવો જોઈએ.

(ii) બૅક હેન્ડ સર્વિસ : બૅક હેન્ડ સર્વિસમાં દડો ઉછાળ્યા પછી ખેલાડી તેના જમણા હાથમાં પકડેલ રૅકેટ વડે એવી રીતે ફટકારશે જેથી જમણાહાથની હથેળીના પાછળનો આંગળાવાળો ભાગ સામેના ખેલાડી તરફ રહેશે. આ પ્રકારની ક્રિયામાં દડો, ફૉર હેન્ડ સર્વિસમાં રેકેટની જે બાજુના સપાટ ભાગથી ફટકારવામાં આવતો હોય છે તેની વિરુદ્ધની બાજુના સપાટ ભાગથી ફટકારાશે.

(iii) સ્પિન સર્વિસ : સ્પિન સર્વિસમાં દડો ટેબલ ઉપરથી ગોળાકાર ગતિમાં ફરતો ફરતો સામેના ખેલાડીના ટેબલના અડધા ભાગમાં જશે. આ પદ્ધતિથી ફટકારાયેલ દડો વધારે અસરકારક હોઈ ઘણી વખત સામેના ખેલાડી માટે તેને ઉપાડવો કે રમવો અઘરો હોય છે.

સ્પિન સર્વિસમાં પણ ત્રણ પ્રકાર છે : (a) ટોપ સ્પિન સર્વિસ (b) બૅક સ્પિન સર્વિસ (c) સાઇડ સ્પિન સર્વિસ.

(a) ટોપ સ્પિન સર્વિસ : ટોપ સ્પિન સર્વિસમાં દડાને રૅકેટ વડે સ્પર્શ કરતી વખતે રેકેટને લગભગ 30°ના ખૂણે આગળ તરફ નમેલું રાખવામાં આવે છે. આ ક્રિયામાં રૅકેટ દડાના ઉપર તરફના ભાગને સ્પર્શ કરે છે અને કાંડાની ઝડપી ગતિથી દડાને સામેની બાજુએ

ગોળાકાર ગતિમાં ધકેલી આપે છે. આ ક્રિયામાં રૅકેટ વડે પકડાયેલો હાથ શરૂમાં કોણીમાંથી સહેજ વળેલો હોય છે, જે દડાને ફટકારવાની ક્રિયા પૂરી થતાંની સાથે સીધો થતો હોય છે. ટોપ સ્પિન સર્વિસમાં ખેલાડી આક્રમક અને ત્વરિત હોય છે.

(b) બૅક સ્પિન સર્વિસ : બૅક સ્પિન સર્વિસમાં દડાને રૅકેટ વડે સ્પર્શ કરતી વખતે રૅકેટ લગભગ 30°ના ખૂણે પાછળ તરફ નમેલું હોય છે. આ ક્રિયામાં દડાનો રેકેટના નીચેના ભાગમાં સ્પર્શ થતો હોય છે. હાથની અને કાંડાની સ્થિતિ ટોપ સ્પિન સર્વિસ પ્રમાણે જ હોય છે. આ ક્રિયામાં રેકેટની ગતિ પાછળ તરફ આંચકા સાથે કરવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિથી ફટકારાયેલ દડો ટોપ સ્પિન કરતાં થોડો વધારે ઊંચો ઊછળે છે, પરંતુ સામેના ટેબલ ઉપર તે દૂર નહિ પડતાં નેટ તરફ નજીકમાં પડતો હોય છે. આ રીતે પડતા દડાની ગતિ સામેનો ખેલાડી અંદાજી શકતો હોતો નથી તેથી તેની દડાને ફટકારવાની ક્રિયામાં નિષ્ફળતા મળવાની શક્યતા વધારે હોય છે. આ બૅક સ્પિનની ક્રિયાને 'ચોપ' પણ કહેવામાં આવે છે.

(c) સાઈડ સ્પિન સર્વિસ : સામાન્ય રીતે ટોપ સ્પિન અને બૅક સ્પિન ઉપર પ્રભુત્વ મેળવ્યા પછી સાઇડ સ્પિન સર્વિસ શીખવામાં સરળતા રહે છે. કારણ કે સાઈડ સ્પિનની ક્રિયા ટોપ સ્પિન અને બૅક સ્પિનના મિશ્ર પ્રકાર જેવી છે. સાઈડ સ્પિન સર્વિસમાં ખેલાડી દડાને રેકેટથી સામેની દિશામાં નહિ, પરંતુ બાજુએથી સ્પર્શતો હોય છે. આ પદ્ધતિથી સ્પિન કરેલ દડો ટેબલ ઉપર પડતાંની સાથે ટેબલની બહાર તરફ ગતિ કરતો હોય છે.

(3) એટેક : ટેબલ ટેનિસમાં એટેક અથવા ઓફેન્સ (Offence)ના બે પ્રકાર છે : (i) ફોર હેન્ડ શોટ (ii) બૅક હેન્ડ શોટ.

(i) ફૉર હેન્ડ શોટ : અહીં શોટ શબ્દ એટેક અથવા ઓફેન્સના અર્થમાં પ્રયોજવામાં આવેલ છે. આ કૌશલ્યની ક્રિયા આક્રમણ પ્રકારની છે. આમ, ટોપ સ્પિનની ક્રિયા આક્રમણ સાથે કરવામાં આવે છે. આ ક્રિયામાં દડો, પોતાના તરફના ટેબલ ઉપર પડીને ઊછળે અને ઊછળીને જ્યારે વધારેમાં વધારે ઊંચાઈ મેળવે ત્યારે તે દડાને રૅકેટ વડે ઘસારો (બ્રશિંગ) આપીને સ્પિન કરવામાં આવે છે. ઘસારો આપતી વખતે કાંડના આંચકાની ક્રિયા લંબાવવામાં આવે છે. આ ક્રિયા કરતી વખતે ડાબા પગ અને ડાબા હાથને, આવતા દડાની સ્થિતિ પ્રમાણે, એવી રીતે નેટ તરફ લઈ જવાના હોય છે કે જેથી ખેલાડીના ખભા નેટને લગભગ કાટખૂણે આવે. આ ક્રિયા કરતાં પહેલાં હાથ કોણીમાંથી લગભગ 135°ના ખૂણે વળેલા રહે. આ આક્રમણની ક્રિયાની શરૂઆતમાં હાથ લગભગ કમરની ઊંચાઈએ આશરે 30 સેમી પાછળ તરફ રાખવામાં આવે છે અને દડાને સ્થિર કર્યા પછી, હાથ ખભાની ઉપર સુધીની ઊંચાઈએ લઈ જવામાં આવે છે. ગતિથી આવતા દડાને ફટકારવાનો હોઈ આ એટેકમાં રેકેટને હંમેશાં કાટખૂણે રાખવામાં આવે છે અને હાથની ક્રિયા મુક્ત રીતે કરવામાં આવે છે. આ ક્રિયામાં હાથની હથેળી નેટ તરફ રહેશે.

(ii) બૅક હેન્ડ શોટ : અહીં પણ શોટ શબ્દ એટેક અથવા ઓફેન્સના અર્થમાં પ્રયોજવામાં આવેલ છે. આ ક્રિયામાં હાથને ફૉર હેન્ડ શોટ અથવા એટેક અથવા ઓફેન્સની ક્રિયાથી વિરુદ્ધની દિશામાં રાખવામાં આવે છે. એટલે કે આ ક્રિયા કરતી વખતે હાથની હથેળી નેટની વિરુદ્ધ દિશામાં રહેશે.

આ ક્રિયામાં પણ દડાનો સ્પર્શ વધારેમાં વધારે ઊંચાઈએ કરવાનો હોય છે. અહીં જમણો પગ અને જમણો હાથ ક્રિયા કરતી વખતે એવી સ્થિતિમાં આવે છે કે તે વખતે ખેલાડીના ખભા નેટને કાટખૂણે આવશે. અહીં શરીરને દડાથી દૂર રાખીને ઊભા રહેવાનું હોય છે, કારણ કે આ ક્રિયામાં હાથને છાતી સામેથી ડાબી બાજુએ લઈ જવાનો હોવાથી દડાને ફટકારવાની ક્રિયામાં સરળતા રહે. આ ક્રિયામાં સામેનો ખેલાડી દડાને રમવા માટે તૈયાર થાય ત્યાર પહેલાં દડો ટેબલ ઉપર અથડાઈને દૂર ચાલ્યો જાય છે.

(4) ડિફેન્સ : ટેબલ ટેનિસમાં ડિફેન્સના બે પ્રકાર છે : (i) ફોર હેન્ડ રિટર્ન (ii) બૅક હેન્ડ રિટર્ન.

(i) ફૉર હેન્ડ રિટર્ન : અહીં રિટર્ન શબ્દ ડિફેન્સના અર્થમાં પ્રયોજવામાં આવેલ છે. સામેના ખેલાડીના આક્રમણની ગતિ ધીમી કરવા માટે ડિફેન્સિવ રમત (બચાવની રમત) રમવાની હોય છે. બચાવની ક્રિયા કરવા માટે રમતમાં આવેલા દડાને થોડે દૂર સુધી જવા દેવો. આ માટે જેટલા અંતરેથી દડાનો સંપર્ક કરવાનો હોય તેટલા અંતરે સામાન્ય રીતે પહેલેથી ઊભા રહેવાનું હોય છે. આ થોડે દૂર ઊભા રહેવાની સ્થિતિનો આધાર સામેના ખેલાડીના આક્રમણ ઉપર આધારિત હોય છે. આવી ક્રિયા કરવા માટે પહેલાં જમણો પગ આવતા દડાની દિશામાં જમણી બાજુએ મૂકવો. આ રીતે રમવામાં આવતા દડાને બૅક સ્પિનની ક્રિયાથી અને ધક્કા સાથે ફટકારવામાં આવે છે.

શીખાઉ ખેલાડીઓએ આક્રમણની રમત શીખતાં પહેલાં બચાવની રમત શીખવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, કારણ કે આક્રમણની ક્રિયા કરતાં બચાવની ક્રિયા સરખામણીમાં વધારે સ્વાભાવિક અને સરળ છે.

(ii) બૅક હેન્ડ રિટર્ન : અહીં પણ રિટર્ન શબ્દ ડિફેન્સના અર્થમાં પ્રયોજવામાં આવેલ છે. બૅક હેન્ડ ડિફેન્સની ક્રિયા સામાન્ય રીતે સામેના ખેલાડીએ આક્રમણ કરીને મોકલેલો દડો ડાબી બાજુ જતો હોય ત્યારે જ કરવામાં આવે છે. આ ક્રિયામાં ડાબા પગને ડાબી બાજુએ દડા તરફ મૂકીને, જમણા હાથને છાતી સામેથી નીચે તરફ લઈ જવામાં આવે છે અને શરીરને પણ ડાબી બાજુએ સહેજ આગળ તરફ નમાવવામાં આવે છે. અહીં દડાને બૅક સ્પિનથી ધક્કા સાથે ફટકારવામાં આવે છે. આ ક્રિયા પ્રમાણમાં ફૉર હેન્ડ ડિફેન્સ કરતા અઘરી છે. બૅક હેન્ડ ક્રિયા કરતી વખતે પગનું સમતોલન રાખવું જરૂરી હોય છે. સામેના ખેલાડીઓ દડો ફૉર હેન્ડ ઓફેન્સ કે બૅક હેન્ડ ઓફેન્સથી ડાબી બાજુએ આવતો હોય ત્યારે બૅક હેન્ડ ડિફેન્સથી જ રમવો જોઈએ.

ટેબલ ટેનિસ રમતના નિયમો :

(1) કેટલીક વ્યાખ્યાઓ :

(i) રૅલી : જેટલા સમય સુધી દડો રમતમાં રહે તે સમયગાળાને 'રૅલી' કહે છે.

(ii) લેટ : રૅલી દરમિયાન જ્યારે ગુણ આપવામાં આવતા નથી તે પરિસ્થિતિને 'લેટ' કહે છે. દા.ત. સર્વિસ કરીને દડો, નેટની ઉપરની ધારને અડક્યા બાદ સામેના ટેબલ ઉપર પડે તો તેને લેટ કહે છે. આ લેટની પરિસ્થિતિમાં, જે ખેલાડીએ સર્વિસ કરી હોય તે ખેલાડીની સર્વિસ, ગુણ ગુમાવ્યા કે મેળવ્યા વગર ચાલુ રહે છે. આમ, સર્વિસ કરવાની આ પરિસ્થિતિને લેટ કહે છે.

(iii) ગુણ : રૅલી દરમિયાન લેટની પરિસ્થિતિ સિવાયની પરિસ્થિતિમાં જ્યારે ગુણ આપવામાં આવે છે ત્યારે દડાને રમવામાં ભૂલ કરનાર પક્ષના વિરુદ્ધના ખેલાડીને ગુણ આપવામાં આવે છે.

રૅલી દરમિયાન જે ખેલાડી દડાને પહેલો ફટકારે તેને 'સર્વિસ કરનાર' અને પછીથી ફટકારે તેને 'સર્વિસ ઝીલનાર' કહેવામાં આવે છે. 'સિંગલ્સ'ની રમતમાં સર્વિસ કરનાર અને સર્વિસ ઝીલનાર, એમ બે જ ખેલાડી હોય છે.

'ડબલ્સ'ની રમતમાં કુલ ચાર ખેલાડી હોય છે. સર્વિસ કરનાર, તેની સામે ડાબી બાજુથી દડો ઝીલનાર, બીજા ખેલાડી સર્વિસ કરનારની ડાબી બાજુનો ત્રીજો ખેલાડી અને સર્વિસ કરનારની બરાબર સામેનો ચોથો ખેલાડી એમ ચાર ખેલાડી હોય છે.

(2) સાચી સર્વિસ : ખુલ્લા હાથમાં મૂકેલ દડો સ્થિર થતાં, તેને પંચ જોઈ શકે તેટલો લંબ દિશામાં ઉછાળેલો દડો નીચે તરફ ગતિ કરે ત્યારે સર્વિસ કરનાર ખેલાડી દડાને ફટકારશે. આ ફટકારાયેલો દડો સર્વિસ કરનારના ટેબલને અડકીને, નેટ ઉપરથી સામેના ઝીલનાર ખેલાડીના ટેબલની ઉપરની સપાટીને અડકે, ત્યારે આ ક્રિયાને સાચી સર્વિસ કરી એમ કહેવાશે.

ડબલ્સની રમતમાં, સર્વિસ કરાયેલ દડો, સામેના ટેબલવાળાઓના જમણી તરફના અર્ધ ભાગ કે ટેબલ ઉપરથી મધ્યરેખાને અડકેલ દડો, ઝીલનાર ખેલાડી દ્વારા નેટ ઉપરથી પરત સર્વિસ કરનાર તરફના ટેબલ ઉપર જશે તો તેને સાચી સર્વિસ ગણાશે. મુક્ત સર્વિસ કરતી વખતે મુક્ત હાથમાં દડો એવી રીતે રાખવામાં આવશે કે જેથી મુક્ત હાથનાં આંગળાં ભેગાં રહે અને અંગૂઠો છૂટો રહે તથા હથેળી ખુલ્લી રહે. દડો ઉછાળતી વખતે મુક્ત હાથ ટેબલની ઉપરની સપાટી કરતાં ઊંચો હોવો જોઈએ.

(3) દડો સાચી રીતે પાછો મોકલવો : સર્વિસ કરાયેલ કે રમતમાંનો પાછો મોકલેલ દડો, ખેલાડીએ એવી રીતે ફટકારવો જોઈશે કે જેથી તે નેટ ઉપરથી કે બાજુએથી સામેના ખેલાડીના ટેબલ ઉપર પડે. આમ કરતાં જો નેટ સાથે કે તેના આધારસ્તંભ સાથે અથડાઈને સામેના ખેલાડીના ટેબલ ઉપર પડે તો તે દડો સાચી રીતે પાછો મોકલ્યો ગણાશે.

(4) દડો રમતમાં : સર્વિસ માટે દડો હાથમાંથી ઊછળે તે ક્ષણથી, નીચેની પરિસ્થિતિઓ સિવાયની પરિસ્થિતિઓમાં તે રમતમાં ગણાશે.

(i) એક જ બાજુના ટેબલને દડો, એકની જગ્યાએ બે વખત અડકે.

(ii) સર્વિસ સિવાય રૅકેટ વડે ફટકારાયેલો દડો પોતાના ટેબલને અડકે.

(iii) ખેલાડી સતત એક કરતાં વધારે વખત દડાને ફટકારે.

(iv) ખેલાડીના રૅકેટ પકડેલા હાથના કાંડા સિવાયના શરીરના કોઈ પણ ભાગને કે તેણે ધારણ કરેલ પોશાકના કોઈ પણ ભાગને અડકે.

(v) સામેની બાજુએથી ફટકારાયેલ દડો, સામેના ટેબલના બીજા બૅટના ભાગની સપાટીને અડકે ત્યાર પહેલાં રૅકેટ અથવા રૅકેટ પકડેલા હાથના કાંડા સુધીના ભાગને દડો અડકે.

(vi) નેટ અને તેના આધારસ્તંભ સિવાયના કોઈ પણ વસ્તુને દડો અડકે.

(vii) ડબલ્સની રમતમાં સર્વિસ કરેલો દડો સર્વિસ કરનાર કે ઝીલનાર ખેલાડીના ડાબી બાજુના ટેબલને અડકે.

(viii) ડબલ્સની રમતમાં ખેલાડી પોતાની વારી સિવાય દડાને અડકે.

(5) લેટ :

નીચેની પરિસ્થિતિઓમાં રેલીને લેટ કહેવામાં આવે છે :

(i) જ્યારે સર્વિસ કરાવેલ દડો નેટ ઉપરથી પસાર થવાની ક્રિયામાં નેટને કે તેના આધારસ્તંભને અડકે ત્યારે. આ વખતે સર્વિસ અન્ય રીતે સાચી હોવી જરૂરી છે.

(ii) જ્યારે ઝીલનાર ખેલાડી કે તેનો સાથી ખેલાડી તૈયાર ના હોય અને સર્વિસ કરવામાં આવી હોય.

(iii) જ્યારે ખેલાડીના કાબૂ બહારના અકસ્માતના પ્રસંગે તે સાચી સર્વિસ ના કરી શકે કે સાચી રીતે દડાને પાછો ના વાળી શકે.

(iv) જ્યારે રમતના ક્રમની ભૂલને કારણે દરમિયાનગીરી કરવામાં આવે.

(6) પૉઇન્ટ : નીચેની પરિસ્થિતિઓમાં ખેલાડી પૉઇન્ટ ગુમાવશે :

(i) જ્યારે સાચી સર્વિસ ના કરી શકે.

(ii) જ્યારે સાચી રીતે આવેલ દડો સાચી રીતે પાછો ના વાળી શકે.

(iii) જ્યારે દડો રમતમાં હોય ત્યારે ખેલાડી તેના રૅકેટ વડે કે તેણે ધારણ કરેલા પોશાક વડે નેટ કે તેના આધારસ્તંભને અડકે.

(iv) જ્યારે દડો રમતમાં હોય ત્યારે ખેલાડી તેના રૅકેટ વડે કે તેણે ધારણ કરેલા પોશાક વડે ટેબલને હલાવે કે ખસેડે.

(v) જ્યારે દડો રમતમાં હોય ત્યારે ખેલાડીનો મુક્ત હાથ ટેબલની ઉપરની સપાટીને અડકે.

(vi) દડો રમતમાં ના હોય તેવા પ્રસંગે સામેના ખેલાડી દ્વારા મોકલવામાં આવેલો દડો, ખેલાડીની નેટના પોતાની બાજુના રમત વિસ્તારને અડક્યા સિવાય રેખાઓ કે બાજુરેખાઓ પરથી પસાર થઈ ખેલાડીને કે તેણે ધારણ કરેલી ચીજવસ્તુને અડકે ત્યારે.

(vii) ડબલ્સમાં જ્યારે ખેલાડી પોતાની વારી સિવાય દડાને ફટકારે.

(7) રમત : સિંગલ્સના એક-એક ખેલાડી કે ડબલ્સના બબ્બે ખેલાડીઓની જોડીમાંથી જે ખેલાડી કે ખેલાડીઓની જોડી પહેલાં 11 ગુણ કરશે તે જીતશે. બંને ખેલાડી કે બંને જોડીએ 10 સરખા ગુણ કર્યા હશે તો ત્યાર પછી જે ખેલાડી કે જોડી 2 ગુણનો તફાવત પહેલો મેળવશે તે જીતશે.

(8) સ્પર્ધા : સ્પર્ધા સાત રમતની રહેશે. સાતમાંથી ચાર રમત જીતનાર ખેલાડી કે ખેલાડીઓની જોડી સ્પર્ધામાં વિજયી ગણાશે. રમત સતત ચાલુ રહેશે.

(9) બાજુ કે સર્વિસની પસંદગી : ટેબલની ગમે તે બાજુ કે પહેલી સર્વિસ કરવાનો કે ઝીલવાનો હક સિક્કા-ઉછાળથી કરવામાં આવશે. સિક્કા ઉછાળમાં જીતનાર સર્વિસની પસંદગી કરશે તો હારનાર બાજુની પસંદગી કરશે અને જીતનાર બાજુની પસંદગી કરશે તો

હારનારને સર્વિસની પસંદગી મળશે. સિક્કા-ઉછાળમાં જીતનાર પોતાની ઇચ્છાથી હારનારને ગમે તે પસંદ કરવાનું કહી શકશે.

ડબલ્સમાં કોઈ પણ રમતની પ્રથમ બે સર્વિસ કરવાનો હક મેળવનાર જોડ, પોતાનો કયો જોડીદાર પ્રથમ બે સર્વિસ કરશે તે નક્કી કરશે અને તે જ પ્રમાણે સામેની જોડ પણ આ સર્વિસ તેમનો કયો જોડીદાર ઝીલશે તે નક્કી કરશે. પછીની રમતો માટે સર્વિસ કરનાર જોડ પોતાનો પ્રથમ સર્વિસ કરનાર નક્કી કરશે અને તેનો પૂર્વ નિયમ સ્પર્ધક આ સર્વિસ ઝીલનાર રહેશે. એમ આ પ્રમાણે ક્રમ જળવાઈ રહેશે.

(10) બાજુ અને સર્વિસની બદલી : એક ખેલાડી કે જોડીએ જે બાજુએથી પહેલી રમતની શરૂઆત કરી હશે તેની સામેની બાજુએથી ત્યાર પછીની રમત શરૂ કરવામાં આવશે. એમ વારાફરતી સ્પર્ધા પૂરી થાય ત્યાં સુધી બાજુઓ બદલાશે. છેલ્લી નિર્ણાયક રમતમાં કોઈ પણ ખેલાડી કે જોડી પહેલાં 6 ગુણ મેળવશે કે તરત જ તેમણે બાજુઓ બદલવાની રહેશે.

ડબલ્સમાં પહેલી બે સર્વિસ જોડીમાંથી પસંદ કરેલો ખેલાડી કરશે અને સામેની જોડીમાંથી પસંદ કરેલો ખેલાડી દડાને ઝીલશે. પછીની બે સર્વિસ પહેલી બે સર્વિસ ઝીલનાર સામેની જોડીઓ ખેલાડી કરશે. આમ, વારાફરતી સર્વિસ કરવાનું અને ઝીલવાનું રમતના અંત સુધી ચાલ્યા કરશે.

જ્યારે બંને પક્ષના 10 સરખા ગુણ થયા હશે ત્યારે સર્વિસ કરવાનો ક્રમ તો તેનો તે જ રહેશે, પરંતુ દરેક ખેલાડી વારાફરતી એક-એક જ સર્વિસ કરશે. આમ, રમતના અંત સુધી ચાલશે.

ડબલ્સની નિર્ણાયક રમતમાં ગમે તે જોડી જ્યારે પહેલાં 10 ગુણ મેળવશે ત્યારે સર્વિસનો ક્રમ બદલવામાં આવશે. ઝીલનાર જોડી તેનો ઝીલવાનો ક્રમ બદલશે. ડબલ્સની સ્પર્ધાની દરેક રમતમાં શરૂઆતની રમતનો દડો ઝીલવાનો ક્રમ પછીની રમતમાં તેની વિરુદ્ધનો રહેશે. ખેલાડી કે જોડી જે રમતમાં પહેલી સર્વિસ કરશે તે ત્યાર પછીની રમતમાં પહેલો દડો ઝીલશે.

(11) બાજુ બદલવામાં, સર્વિસ કરવામાં કે દડો ઝીલવામાં ભૂલ : બાજુ બદલવાની વારી હશે ત્યારે બાજુ નહિ બદલી હોય, પરંતુ ભૂલ જણાઈ હોય ત્યારે તરત જ બદલવામાં આવશે. બાજુ બદલવાની ભૂલ ના શોધવાને કારણે રમત પૂરી થઈ હશે તો તે ભૂલને ધ્યાનમાં લેવામાં આવશે નહિ. ભૂલ જણાઈ આવતાં પહેલાં જેટલા ગુણ થયા તેટલા ગુણ ગણતરીમાં લેવામાં આવશે.

કોઈ પણ ખેલાડી ભૂલથી તેની વારી ના હોવા છતાં સર્વિસ કરે કે દડો ઝીલે તો આવી ભૂલ માલૂમ પડતાં તરત જ રમત થંભાવી દેવામાં આવશે અને રમત શરૂ થતી વખતે જે ક્રમ હોય તે ક્રમ ગોઠવવામાં આવશે અથવા 10 ગુણ થયા પછી જે ક્રમ હોય તે ક્રમ નક્કી કરવામાં આવશે. ભૂલ જણાઈ આવતા પહેલાં જે ગુણ થયા હશે તે ગણતરીમાં લેવામાં આવશે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોના સવિસ્તર ઉત્તર આપો :

(1) ટેબલ ટેનિસની રમતમાં રૅકેટ પકડવા (ગ્રીપ)ના પ્રકાર જણાવી સમજૂતી આપો.

(2) ટેબલ ટેનિસની રમતમાં ફૉર હેન્ડ સર્વિસ અને બૅક હેન્ડ સર્વિસની સમજૂતી આપો.

(3) સ્પિન સર્વિસના પ્રકાર જણાવી, દરેકની સમજૂતી આપો.

(4) ફૉર હેન્ડ એટેક કે ઓફેન્સની સમજૂતી આપો.

(5) બૅક હેન્ડ ડિફેન્સની સમજૂતી આપો.

2. નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં ઉત્તર આપો :

(1) ટેબલ ટેનિસ રમતના ટેબલનું માપ અને સમજૂતી આપો.

(2) ટેબલ ટેનિસ રમતમાં નેટ અને દડાના માપ અને સમજૂતી આપો.

(3) ટેબલ ટેનિસના રૅકેટ (બૅટ)ની સમજૂતી આપો.

(4) ટેબલ ટેનિસની રમતમાં 'રૅલી' કોને કહેવાય તે સમજાવો.

(5) ટેબલ ટેનિસની રમતમાં સાચી સર્વિસ કોને કહેવાય તે સમજાવો.

3. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર, તેની નીચે આપેલ વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી લખો :

(1) ટેબલ ટેનિસની રમત કયા દેશમાં શોધાઈ હતી ?

(A) ફ્રાન્સ (B) ઇંગ્લૅન્ડ (C) જર્મની (D) જાપાન

(2) ટેબલ ટેનિસની રમતની શોધની શરૂઆતથી અત્યાર સુધીમાં તેનાં જે નામ હતાં તેમાંથી નીચે એક નામ ખોટું છે તે શોધી કાઢો.

(A) ગાસિમા (B) આસિમા (C) પિંગપોંગ (D) ટેબલ ટેનિસ

(3) ટેબલ ટેનિસ રમતના ટેબલની લંબાઈ અને પહોળાઈ કેટલી હોય છે ?

(A) 264 સેમી - 142.5 સેમી (B) 290 સેમી - 163 સેમી

(C) 274 સેમી - 152.5 સેમી (D) 280 સેમી - 155 સેમી

(4) ટેબલ ટેનિસના ટેબલની ઉપરની સપાટીથી જમીનના તળિયા સુધીનું માપ કેટલું હોય છે ?

(A) 56 સેમી (B) 66 સેમી (C) 76 સેમી (D) 86 સેમી

(5) ટેબલ ટેનિસના દડાનો વ્યાસ કેટલો હોય છે ?

(A) 36.2 મિલિમીટર (B) 37.2 મિલિમીટર (C) 38.2 મિલિમીટર (D) 40.0 મિલિમીટર

(6) જેટલા સમય સુધી દડો રમતમાં રહે તે સમયગાળાને શું કહે છે ?

(A) રૅલી (B) નેટ (C) બૅટ (D) નિશ્ચિત સમય

(7) રૅલી દરમિયાન જ્યારે ગુણ આપવામાં આવતા નથી તેને શું કહે છે ?

(A) ખોટા ગુણ (B) સાચા ગુણ (C) લેટ (D) રૅલી

(8) રૅલી દરમિયાન જે ખેલાડી દડાને પહેલો ફટકારે તેને શું કહેવામાં આવે છે ?

(A) દડો ઝીલનાર (B) દડો પાછો મોકલનાર (C) સર્વિસ કરનાર (D) દડો રમનાર

(9) ટેબલ ટેનિસની રમતમાં ડબલ્સમાં કેટલા ખેલાડી રમતા હોય છે ?

(A) બે ખેલાડી (B) ચાર ખેલાડી (C) છ ખેલાડી (D) આઠ ખેલાડી

(10) સિક્કા-ઉછાળમાં જીતનાર શાની પસંદગી કરે છે ?

(A) બાજુ કે સર્વિસની (B) દડાની (C) રૅકેટની (D) પંચની

(11) છેલ્લી નિર્ણાયક રમતમાં કેટલા ગુણ થતાં ખેલાડી કે ખેલાડીઓની જોડીએ બાજુ બદલવાની હોય છે ?

(A) 5 ગુણ (B) 10 ગુણ (C) 7 ગુણ (D) 12 ગુણ

(12) સિંગલ્સમાં પહેલા પાંચ ગુણ પછી સર્વિસ કરનાર શું થશે ?

(A) ફટકારનાર (B) ઝીલનાર (C) રમનાર (D) હારનાર

(13) ટેબલ ટેનિસની રમત કયા વર્ષમાં શોધાઈ હતી ?

(A) 1871 (B) 1880 (C) 1891 (D) 1901

(14) ભારતમાં ઑલ ઇન્ડિયા ફેડરેશનની રચના કયા વર્ષમાં થઈ હતી ?

(A) 1927 (B) 1937 (C) 1947 (D) 1951

•