खेल विभाग
बिहार सरकार

TABLE TENNIS

टेबल टेनिस

अनुक्रमणिका

क्र0	विषय	पृष्ठ सं0
1.	टेबल टेनिस का इतिहास	3
2.	नियम	4–6
3.	मार्किंग	7–8
4.	स्कोर शीट	9
5.	उपस्कर	10–11
6.	टेबल टेनिस में उपयोग होने वाले शब्द	12–13
7.	संघ	14
8.	प्रतियोगिताएँ	15–17
9.	भारत और बिहार के खिलाड़ियों का प्रदर्शन	18–21
10.	**FAQ**	22

टेबल टेनिस का इतिहास

टेबल टेनिस, जिसे पिंग पोंग के नाम से भी जाना जाता है, एक तेज–तर्रार रैकेट खेल है जो एक विशेष आयताकार मेज (टेबल) पर खेला जाता है। इस मेज को बीच में एक छोटी जाली (नेट) द्वारा दो हिस्सों में बांटा जाता है।

टेबल टेनिस की परिभाषा और मुख्य विशेषताएँ

- खेलने का तरीकाः यह खेल दो खिलाड़ियों (एकल / सिंगल्स) या चार खिलाड़ियों (युगल / डबल्स) के बीच खेला जाता है। खिलाड़ी एक छोटे ठोस रैकेट (बैट या पैडल) का उपयोग करके एक हल्की, खोखली गेंद (जिसे पिंग–पोंग बॉल भी कहा जाता है) को नेट के ऊपर से विरोधी के कोर्ट में मारते हैं।
- उद्देश्यः खिलाड़ियों का लक्ष्य गेंद को इस तरह से मारना है कि विरोधी उसे वैध तरीके से वापस न कर सके। जब एक खिलाड़ी वैध तरीके से गेंद को वापस नहीं कर पाता, तो दूसरे खिलाड़ी को एक अंक मिलता है।
- कोर्टः खेल का मैदान एक विशेष रूप से डिजाइन की गई टेबल होती है, जिसकी लंबाई 2.74 मीटर (9 फीट), चौड़ाई 1.525 मीटर (5 फीट) और फर्श से ऊँचाई 76 सेंटीमीटर (2.5 फीट) होती है।
- अंक प्रणालीः आमतौर पर, एक गेम में सबसे पहले 11 अंक हासिल करने वाला खिलाड़ी विजेता होता है, बशर्ते विरोधी से कम से कम दो अंकों का अंतर हो। यदि स्कोर 10–10 हो जाता है, तो खेल तब तक जारी रहता है जब तक एक खिलाड़ी दो अंकों की बढ़त नहीं बना लेता।
- सेवा (सर्विस)ः खेल की शुरुआत सर्विस से होती है, जिसमें खिलाड़ी गेंद को हवा में उछालता है और उसे इस तरह मारता है कि वह पहले उसके अपने कोर्ट में उछले और फिर नेट के ऊपर से विरोधी के कोर्ट में जाए।
- तेज गति और प्रतिक्रियाः टेबल टेनिस अपनी तीव्र गति, त्वरित प्रतिक्रिया, हाथ–आँख समन्वय और रणनीतिक सोच के लिए जाना जाता है।

माना जाता है कि टेबल टेनिस की शुरुआत 19वीं शताब्दी के अंत में इंग्लैंड में हुई थी, जहाँ इसे लॉन टेनिस के एक इनडोर विकल्प के रूप में खेला जाता था। आज यह दुनिया भर में एक बेहद लोकप्रिय खेल है और 1988 से ओलंपिक खेलों का हिस्सा है।

टेबल टेनिस के बुनियादी नियम (Basic Rules of Table Tennis)

1. उपकरण (Equipment):

- टेबल (Table): टेबल आयताकार होती है, जिसकी लंबाई 2.74 मीटर (9 फीट), चौड़ाई 1.525 मीटर (5 फीट) और फर्श से ऊँचाई 76 सेंटीमीटर (2.5 फीट) होती है। इसे बीच में एक नेट द्वारा दो बराबर हिस्सों में बांटा जाता है।
- नेट (Net): नेट की ऊँचाई 15.25 सेंटीमीटर (6 इंच) होती है और यह टेबल की चौड़ाई से दोनों ओर 15.25 सेंटीमीटर बाहर तक फैला होता है।
- गेंद (Ball): गेंद हल्की, खोखली होती है, जिसका व्यास 40 मिमी होता है और वजन 2.7 ग्राम होता है। यह आमतौर पर नारंगी या सफेद रंग की होती है।
- रैकेट/बैट/पैडल (Racket/Bat/Paddle): रैकेट लकड़ी का बना होता है और खेलने वाली सतह पर रबर की परत (आमतौर पर एक तरफ लाल और दूसरी तरफ काला) चढ़ी होती है।

2. खिलाड़ी और टीमें (Players and Teams):

- एकल (Singles): दो खिलाड़ी (प्रत्येक तरफ एक)।
- युगल (Doubles): चार खिलाड़ी (प्रत्येक तरफ दो)। युगल में, खिलाड़ी बारी–बारी से गेंद को मारते हैं।

3. सर्विस (Service): यह टेबल टेनिस का एक महत्वपूर्ण और थोड़ा जटिल नियम है।

- गेंद को उछालना: सर्वर को गेंद को अपने खुले हाथ की हथेली पर रखना होता है और उसे कम से कम 16 सेंटीमीटर (लगभग 6.3 इंच) सीधा ऊपर उछालना होता है।
- गेंद को मारना: गेंद को हवा में ऊपर जाते समय मारना होता है, जमीन पर गिरने से पहले।
- पहला बाउंस (Bounce): सर्विस की गई गेंद पहले सर्वर के कोर्ट में एक बार उछलनी चाहिए।
- दूसरा बाउंस (Bounce): उसके बाद वह नेट के ऊपर से विरोधी के कोर्ट में उछलनी चाहिए।
- छिपाना नहीं (No Hiding): सर्विस करते समय गेंद को शरीर या कपड़े से नहीं छुपाया जाना चाहिए, और विरोधी को गेंद साफ दिखनी चाहिए।
- युगल में सर्विस (Doubles Service): युगल में, सर्विस को सर्वर के कोर्ट के दाहिने आधे हिस्से में उछलना चाहिए, और फिर नेट के ऊपर से विरोधी के कोर्ट के दाहिने आधे हिस्से (तिरछे) में उछलना चाहिए।
- सर्विस की संख्या: प्रत्येक खिलाड़ी या जोड़ी लगातार दो सर्विस करती है, जिसके बाद सर्विस विरोधी खिलाड़ीध्जोड़ी को बदल जाती है।

4. अंक प्रणाली (Scoring System):

- गेम (Game): एक खिलाड़ीध्जोड़ी जो पहले 11 अंक प्राप्त कर लेता है, वह गेम जीत जाता है, बशर्ते विरोधी से कम से कम दो अंकों का अंतर हो।
- ड्यूस (Deuce): यदि स्कोर 10–10 हो जाता है, तो इसे 'ड्यूस' कहते हैं। इस स्थिति में, खिलाड़ी वैकल्पिक रूप से एक–एक सर्विस करते हैं, और गेम तब तक जारी रहता है जब तक कि एक खिलाड़ी दो अंकों की बढ़त नहीं बना लेता (जैसे 12–10, 13–11, आदि)।
- मैच (Match): एक मैच आमतौर पर बेस्ट ऑफ थ्री (तीन में से दो गेम) या बेस्ट ऑफ फाइव (पांच में से तीन गेम) सेट में खेला जाता है। जो खिलाड़ीध्जोड़ी पहले आवश्यक संख्या में गेम जीतता है, वह मैच जीत जाता है।

5. रैली (Rally):

- सर्विस के बाद, खिलाड़ी गेंद को नेट के ऊपर से एक बार में विरोधी के कोर्ट में मारते हैं, बशर्ते वह अपने कोर्ट में एक बार ही उछली हो।
- जब तक कोई खिलाड़ी फाउल नहीं करता, तब तक रैली जारी रहती है।

6. अंक कैसे प्राप्त करें (How to Score a Point): एक खिलाड़ी/जोड़ी को एक अंक मिलता है यदि:

- विरोधी सही ढंग से सर्विस करने में विफल रहता है।
- विरोधी सही ढंग से गेंद को वापस करने में विफल रहता है।
- गेंद विरोधी के कोर्ट में दो बार उछलती है।
- विरोधी अपने रैकेट या शरीर से नेट को छूता है।
- विरोधी अपने खेलने वाले हाथ के अलावा किसी भी चीज से गेंद को छूता है या टेबल को छूता है।
- विरोधी अपने फ्री हैंड (वह हाथ जिससे रैकेट नहीं पकड़ा है) से टेबल को छूता या हिलाता है।
- युगल में, खिलाड़ी अपनी बारी के बाहर गेंद को मारता है।

7. लेट (Let):

- यदि सर्विस के दौरान गेंद नेट को छूती है लेकिन फिर भी विरोधी के कोर्ट में सही ढंग से उछलती है, तो इसे 'लेट' कहा जाता है। इस स्थिति में सर्विस को दोबारा लिया जाता है और कोई अंक नहीं दिया जाता।
- यदि खिलाड़ी तैयार नहीं है या किसी बाहरी बाधा के कारण रैली बाधित होती है, तो भी 'लेट' हो सकता है।

8. साइड बदलना (Changing Sides):

- प्रत्येक गेम के बाद खिलाड़ी अपनी टेबल की तरफ बदलते हैं।
- एक निर्णायक गेम (जैसे 5–सेट मैच का 5वां गेम) में, जब कोई खिलाड़ी या जोड़ी पहले 5 अंक प्राप्त कर लेता है, तो वे साइड बदलते हैं।

9. फाउल (Foul) / उल्लंघन (Violation): एक खिलाड़ी अंक खो देता है यदि:

- वह गेंद को अपने कोर्ट में एक बार से अधिक उछलने के बाद हिट करता है।
- वह गेंद को विरोधी के कोर्ट में उछलने से पहले ही हिट कर देता है (वॉली)।
- वह सर्विस के नियमों का उल्लंघन करता है।
- वह अपने रैकेट या शरीर से नेट या टेबल को छूता है।
- वह अपने फ्री हैंड से टेबल को छूता है।
- वह टेबल को हिलाता है।
- युगल में, गलत खिलाड़ी बारी से बाहर गेंद को हिट करता है।

टेबल टेनिस टेबल की प्रमुख मार्किंग (Table Tennis Table Markings)

टेबल टेनिस टेबल की ऊपरी सतह, जिसे प्लेइंग सरफेस (playing surface) कहा जाता है, ही मुख्य क्षेत्र है जहाँ मार्किंग होती है।

1. आयाम (Dimensions):

- लंबाईरू 2.74 मीटर (9 फीट)
- चौड़ाईरू 1.525 मीटर (5 फीट)
- फर्श से ऊँचाईः 76 सेंटीमीटर (2.5 फीट)
- टेबल की सतह समान रूप से गहरे रंग की और मैट (matt) होनी चाहिए (चमकदार नहीं)।

2. साइड लाइन (Side Lines):

- टेबल की लंबाई (2.74 मीटर) के साथ–साथ दोनों किनारों पर 2 सेंटीमीटर (लगभग 0.8 इंच) चौड़ी सफेद रेखाएँ खींची जाती हैं। इन्हें साइडलाइन कहा जाता है।

3. एंड लाइन (End Lines):

- टेबल की चौड़ाई (1.525 मीटर) के साथ–साथ दोनों किनारों पर 2 सेंटीमीटर (लगभग 0.8 इंच) चौड़ी सफेद रेखाएँ खींची जाती हैं। इन्हें एंड लाइन कहा जाता है।

4. सेंट्रल नेट (Central Net):

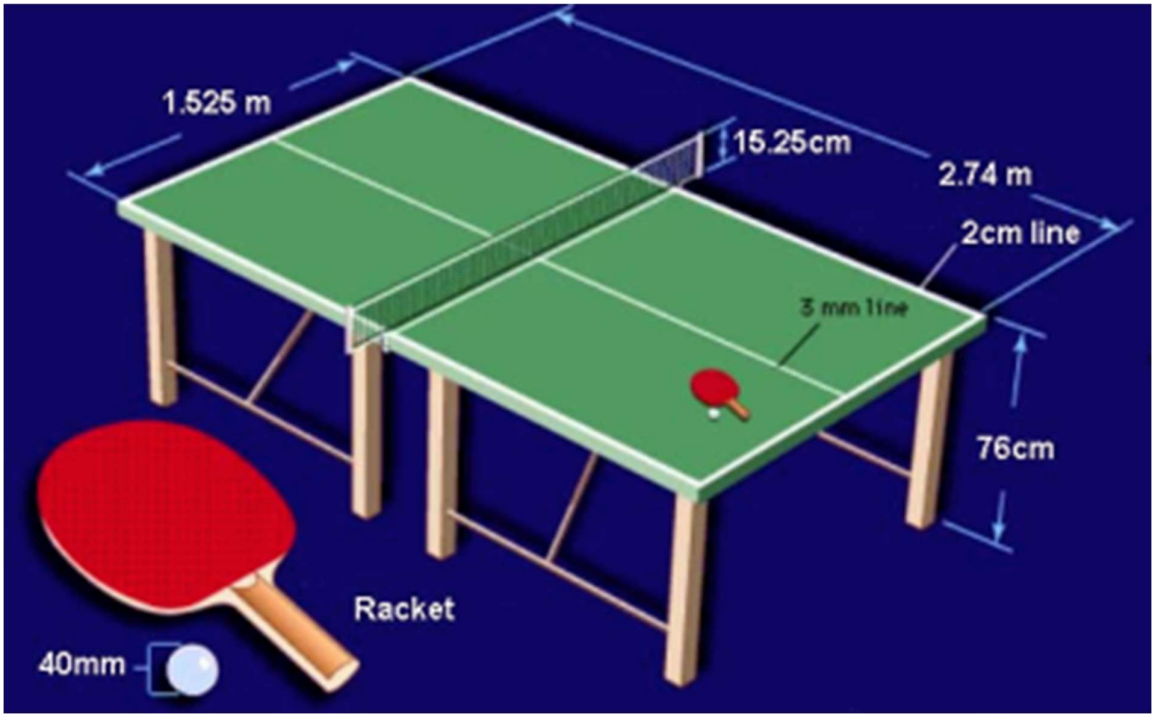
- टेबल की लंबाई के मध्य में, एंड लाइनों के समानांतर, एक जाल (नेट) लगाया जाता है।
- नेट की ऊँचाई 15.25 सेंटीमीटर (6 इंच) होती है।
- यह नेट टेबल की पूरी चौड़ाई में फैला होता है और दोनों ओर 15.25 सेंटीमीटर (6 इंच) बाहर तक फैला होता है।
- यह नेट प्लेइंग सरफेस को दो बराबर कोर्ट (court) में विभाजित करता है।

5. सेंट्रल लाइन / सेंटर लाइन (Centre Line – Doubles Only):

- यह मार्किंग केवल युगल (doubles) मैचों के लिए महत्वपूर्ण है।
- प्रत्येक कोर्ट को दो बराबर हाफ–कोर्ट (half–courts) में विभाजित करने के लिए एक 3 मिलीमीटर (लगभग 0.12 इंच) चौड़ी सफेद रेखा खींची जाती है। यह रेखा साइड लाइनों के समानांतर होती है और नेट से एंड लाइन तक चलती है।
- इस सेंट्रल लाइन को प्रत्येक दाहिने हाफ–कोर्ट का हिस्सा माना जाता है। युगल में सर्विस करते समय, गेंद को पहले सर्वर के दाहिने हाफ–कोर्ट में उछालना होता है, और फिर नेट के ऊपर से विरोधी के दाहिने हाफ–कोर्ट में जाना होता है।

मार्किंग का रंग:

- सभी रेखाएँ सफेद रंग की होती हैं और टेबल की समान रूप से गहरे रंग की मैट सतह के विपरीत दिखनी चाहिए।



टेबल टेनिस स्कोरशीट

TABLE TENNIS SCORE SHEET

Men / Women

..... **Vs** .....

#1 PLAYER		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
RUBBER:	GAMES:	POINTS:

#1 PLAYER		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
RUBBER:	GAMES:	POINTS:

#2 PLAYER		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
RUBBER:	GAMES:	POINTS:

#2 PLAYER		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
RUBBER:	GAMES:	POINTS:

#3 PLAYER		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
RUBBER:	GAMES:	POINTS:

#3 PLAYER		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
RUBBER:	GAMES:	POINTS:

#4 PLAYER		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
RUBBER:	GAMES:	POINTS:

#4 PLAYER		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
RUBBER:	GAMES:	POINTS:

#1 PAIRING		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
RUBBER:	GAMES:	POINTS:

#1 PAIRING		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
RUBBER:	GAMES:	POINTS:

#2 PAIRING		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
RUBBER:	GAMES:	POINTS:

#2 PAIRING		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 **11** 12 13 14 15		
RUBBER:	GAMES:	POINTS:

TOTAL RUBBERS:	TOTAL GAMES:	TOTAL POINTS:

TOTAL RUBBERS:	TOTAL GAMES:	TOTAL POINTS:

WINNING TEAM:

टेबल टेनिस खेल के मुख्य उपस्कर (Equipment for Table Tennis)

1. टेबल टेनिस टेबल (Table Tennis Table):

- यह खेल का मुख्य मैदान है।
- आयामः इसकी लंबाई 2.74 मीटर (9 फीट), चौड़ाई 1.525 मीटर (5 फीट) और फर्श से ऊँचाई 76 सेंटीमीटर (2.5 फीट) होती है।
- रंगः टेबल की सतह गहरे रंग (आमतौर पर हरा या नीला) की और मैट (चमक रहित) होनी चाहिए ताकि गेंद आसानी से दिखे और प्रकाश परावर्तित न हो।
- मार्किंगः
  - टेबल के चारों ओर 2 सेंटीमीटर (0.8 इंच) चौड़ी सफेद रेखाएँ (साइड लाइन और एंड लाइन) होती हैं।
  - युगल (doubles) मैचों के लिए, प्रत्येक हाफ–कोर्ट को विभाजित करने के लिए बीच में 3 मिलीमीटर (0.12 इंच) चौड़ी सफेद सेंट्रल लाइन होती है, जो एंड लाइन से नेट तक चलती है।

2. नेट असेंबली (Net Assembly):

- यह नेट और उसके सपोर्टिंग पोस्ट से मिलकर बनता है।
- नेट की ऊँचाईः नेट की ऊपरी सतह टेबल की प्लेइंग सरफेस से 15.25 सेंटीमीटर (6 इंच) ऊपर होती है।
- नेट की लंबाईः नेट टेबल की पूरी चौड़ाई में (1.525 मीटर) फैला होता है और दोनों ओर 15.25 सेंटीमीटर (6 इंच) बाहर तक निकलता है।
- बनावटः नेट आमतौर पर एक नरम जाली (उर्मी) का बना होता है, जिसका ऊपरी किनारा (टेप) सफेद या हल्के पीले रंग का होता है और इसकी चौड़ाई 15 मिमी से अधिक नहीं होनी चाहिए।

3. टेबल टेनिस गेंद (Table Tennis Ball):

- यह खेल का एक छोटा, हल्का और खोखला गोलाकार उपकरण है।
- व्यास (Diameter): गेंद का व्यास 40 मिलीमीटर (1.57 इंच) होता है।
- वजन (Weight): इसका वजन 2.7 ग्राम होता है।
- रंग: गेंद सफेद या नारंगी रंग की होती है और इसकी सतह मैट (चमक रहित) होनी चाहिए।
- सामग्री: यह सेल्युलाइड या इसी तरह की प्लास्टिक सामग्री से बनी होती है।
- गुणवत्ता: प्रतियोगिता के लिए 3–स्टार रेटिंग वाली गेंदें उपयोग की जाती हैं, जो ITTF (अंतर्राष्ट्रीय टेबल टेनिस महासंघ) द्वारा अनुमोदित होती हैं और सबसे सुसंगत उछाल प्रदान करती हैं।

4. रैकेट / बैट / पैडल (Racket / Bat / Paddle):

- यह लकड़ी का बना होता है और गेंद को मारने के लिए उपयोग किया जाता है।
- ब्लेड (Blade): रैकेट का ब्लेड सपाट और कठोर होना चाहिए। इसका कम से कम 85: भाग प्राकृतिक लकड़ी का होना चाहिए।
- रबर की परत (Rubber Covering): खेलने वाली सतह पर रबर की परत चढ़ी होती है।
  - यह साधारण पिंपल्ड रबर (दाने बाहर की ओर, अधिकतम 2.0 मिमी मोटाई) या सैंडविच रबर (सेलुलर रबर के ऊपर पिंपल्ड रबर, कुल मोटाई अधिकतम 4.0 मिमी) हो सकती है।
- रंग: रैकेट के रबर वाली सतहों में से एक तरफ लाल और दूसरी तरफ काला होना अनिवार्य है। ये रंग एक दूसरे से और गेंद के रंग से स्पष्ट रूप से अलग दिखने चाहिए।
- आकार और वनज: रैकेट का कोई निश्चित आकार या वजन नहीं होता है, लेकिन यह खिलाड़ी के हाथ में आराम से फिट होना चाहिए।

5. खेल पोशाक (Playing Attire):

- खिलाड़ियों को आरामदायक स्पोर्ट्सवियर पहनना चाहिए।
- शर्ट (Shirt): टी–शर्ट या पोलो शर्ट, जिस पर आमतौर पर खिलाड़ी का नाम और नंबर होता है।
- शॉर्ट्स (Shorts) या स्कर्ट (Skirt): खेल के दौरान गति में आसानी के लिए।
- मोजे (Socks) और खेल के जूते (Sports Shoes): कोर्ट पर अच्छी पकड़ और आराम के लिए विशेष रूप से डिजाइन किए गए जूते महत्वपूर्ण होते हैं।

टेबल टेनिस में इस्तेमाल होने वाले शब्द

यहाँ टेबल टेनिस में इस्तेमाल होने वाले कुछ अहम शब्द दिए गए हैं:

- सर्व (Serve) / सर्विस (Service): खेल की शुरुआत करने के लिए रैकेट से गेंद को मारना.
- रैली (Rally): सर्विस के बाद, जब तक गेंद जमीन पर नहीं गिरती या कोई फाउल नहीं होता, तब तक खिलाड़ियों द्वारा गेंद को नेट के ऊपर से एक–दूसरे के कोर्ट में मारते रहना.
- गेम (Game): जब कोई खिलाड़ीध्जोड़ी 11 अंक (और विरोधी से कम से कम दो अंकों की बढ़त) हासिल कर लेता है, तो वह एक गेम जीत जाता है.
- सेट (Set): टेबल टेनिस में श्सेटश शब्द का इस्तेमाल अक्सर 'गेम' के लिए ही किया जाता है, लेकिन कुछ पुराने संदर्भों में या टेनिस की तरह 'सेट' को कई गेम्स के समूह के रूप में भी समझा जा सकता है. हालांकि, ITTF नियमों में 'गेम' शब्द का इस्तेमाल होता है.
- मैच (Match): खिलाड़ियों को मैच जीतने के लिए निर्धारित संख्या में गेम जीतने होते हैं (आमतौर पर बेस्ट ऑफ थ्री, फाइव या सेवन गेम्स).
- ड्यूस (क्मनबम)रू यदि स्कोर 10–10 हो जाता है, तो इसे 'ड्यूस' कहा जाता है. इस स्थिति में, गेम जीतने के लिए किसी एक खिलाड़ी को लगातार दो अंक जीतने होते हैं.
- पॉइंट (Point) / अंकः खेल में स्कोर की सबसे छोटी इकाई.
- लेट (Let): यदि सर्विस के दौरान गेंद नेट को छूती है लेकिन फिर भी वैध तरीके से विरोधी के कोर्ट में गिरती है, तो सर्विस को दोहराया जाता है और कोई अंक नहीं दिया जाता.

शॉट और तकनीक से जुड़े शब्द

- ड्रॉप शॉट (Drop Shot): गेंद को नेट के ठीक पास विरोधी के कोर्ट में हल्के से गिराना ताकि वह मुश्किल से बाउंस हो और विरोधी तक न पहुँच पाए.
- लॉब (Lob): गेंद को बहुत ऊँचाई पर विरोधी के कोर्ट के पिछले हिस्से तक मारना, अक्सर विरोधी को नेट से पीछे धकेलने के लिए.
- टॉपस्पिन (Topspin): गेंद को ऊपर की ओर काटते हुए मारना जिससे वह आगे की ओर तेजी से घूमती है और कोर्ट में तेजी से नीचे गिरती है और ऊँचा उछलती है.
- स्लाइस (Slice) / बैकस्पिन (Backspin): गेंद को नीचे की ओर काटते हुए मारना जिससे वह पीछे की ओर घूमती है और नीची और कम उछाल लेती है.
- पुश (Push): एक डिफेंसिव स्लाइस शॉट जिसमें गेंद को नेट के ऊपर से विरोधी के कोर्ट में 'धकेला' जाता है.
- ड्राइव (Drive): एक तेज और आक्रामक टॉपस्पिन शॉट.

- स्मेश (Smash): एक शक्तिशाली ओवरहेड शॉट, अक्सर जब विरोधी गेंद को बहुत ऊँचाई पर मारता है, तब इसे मारा जाता है.
- फोरहैंड (Forehand): रैकेट को शरीर के सामने (हाथ की हथेली की तरफ) से घुमाकर गेंद को मारना.
- बैकहैंड (Backhand): रैकेट को शरीर के विपरीत (हाथ के पीछे की तरफ) से घुमाकर गेंद को मारना.
- फ्लिप (Flip) / फ्लिक (Flicī): नेट के पास की छोटी गेंद को आक्रामक रूप से मारने के लिए एक कलाई का शॉट.
- ब्लॉक (Block): विरोधी के तेज शॉट को निष्क्रिय रूप से वापस करना ताकि गेंद बिना ज्यादा शक्ति के वापस जाए.

<u>कोर्ट और नियम से जुड़े शब्द</u>

- टेबल (Table): खेल का मैदान.
- नेट (Net): टेबल के बीच में लगा जाल.
- एंड लाइन (End Line): टेबल की छोटी सीमा रेखाएँ.
- साइड लाइन (Side Line): टेबल की लंबी सीमा रेखाएँ.
- सेंटर लाइन (Centre Line): युगल मैचों के लिए टेबल के बीच से गुजरने वाली पतली रेखा जो सर्विस कोर्ट को परिभाषित करती है.
- इन (In): जब गेंद टेबल की वैध सीमा रेखाओं के भीतर गिरती है या किसी लाइन को छूती है.
- आउट (Out): जब गेंद टेबल की वैध सीमा रेखाओं के बाहर गिरती है.
- फाउल (Foul): नियमों का उल्लंघन करना, जिससे विरोधी को अंक मिलता है.
- अंपायर (Umpire): मैच का मुख्य अधिकारी जो नियमों को लागू करता है और स्कोर की घोषणा करता है.
- सर्वर (Server): वह खिलाड़ी जो सर्विस करता है.
- रिसीवर (Receiver): वह खिलाड़ी जो सर्विस को प्राप्त करता है.
- पिंपल्स (Pimples): रैकेट के रबर पर छोटे उभरे हुए दाने जो गेंद पर स्पिन पैदा करने में मदद करते हैं.
- क्लीन हिट (Clean Hit): रैकेट द्वारा गेंद को ठीक से मारना, बिना रैकेट या हाथ के किसी और हिस्से से छुए.

संघ

1. बिहार में (Bihar):

- बिहार टेबल टेनिस एसोसिएशन (Bihar Table Tennis Association)
  - यह भारतीय टेबल टेनिस महासंघ (TTFI) से संबद्ध है।
  - बिहार में टेबल टेनिस के विकास, प्रतियोगिताओं के आयोजन और खिलाड़ियों को तैयार करने के लिए यह जिम्मेदार है।
  - हाल ही में, बिहार राज्य खेल प्राधिकरण (Bihar State Sports Authority) भी राज्य में टेबल टेनिस टूर्नामेंटों के आयोजन में सक्रिय भूमिका निभा रहा है।
  - संबंधित अधिकारी (वर्तमान जानकारी के अनुसार):
    - एक जिला खेल अधिकारी (District Sports Officer) कैमूर जिले के लिए टेबल टेनिस खेल से संबंधित हैं।

2. राष्ट्रीय स्तर पर (National Level & India):

- भारतीय टेबल टेनिस महासंघ (Table Tennis Federation of India – TTFI)
  - स्थापनाः 1926 में स्थापित, यह भारत में टेबल टेनिस का सर्वोच्च शासी निकाय है। यह अंतर्राष्ट्रीय टेबल टेनिस महासंघ (ITTF) के संस्थापक सदस्यों में से एक था।
  - मुख्यालयः I–12, 3तक Floor, DSIIDC Industrial Complex, Near Udyog Nagar Metro Station, Rohtak Road, Delhi
  - अध्यक्ष (वर्तमान): मेघना अहलावत (Meghna Ahlawat)
  - महासचिव (वर्तमान)रू कमलेश मेहता (Kamlesh Mehta)
  - वेबसाइटः ttfi.org

3. अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर (International Level):

- अंतर्राष्ट्रीय टेबल टेनिस महासंघ (International Table Tennis Federation – ITTF)
  - स्थापनाः 1926 में लंदन में स्थापित। यह दुनिया भर में टेबल टेनिस का सर्वोच्च शासी निकाय है।
  - मुख्यालयः लॉजेन (Lausanne), स्विट्जरलैंड।
  - अध्यक्ष (वर्तमान): पेट्रा सोर्लिंग (Petra Sörling) (स्वीडन) – मई 2025 में फिर से चुनी गईं।
  - वेबसाइटः ittf.info
  - ITTF ने हाल ही में अपने व्यावसायिक और इवेंट्स संचालन को प्रबंधित करने के लिए वर्ल्ड टेबल टेनिस (World Table Tennis – WTT) नामक एक सहायक कंपनी बनाई है।
- एशियाई टेबल टेनिस संघ (Asian Table Tennis Union – ATTU)
  - स्थापनाः 7 मई 1972 को गठित। यह ITTF द्वारा मान्यता प्राप्त एशियाई टेबल टेनिस शासी निकाय है।
  - मुख्यालयः कुवैत सिटी (Kuwait City), कुवैत। (हालांकि, कुछ स्रोतों में बीजिंग, चीन भी उल्लेखित है।)
  - अध्यक्ष (वर्तमान): खलील अल–मोहन्नदी (Khalil Al&Mohannadi)
  - वेबसाइटः asia.ittf.com/home

प्रतियोगिताएँ

टेबल टेनिस का विश्व शासी निकाय अंतर्राष्ट्रीय टेबल टेनिस महासंघ (International Table Tennis Federation – ITTF) है, जो इन टूर्नामेंटों का आयोजन और पर्यवेक्षण करता है।

1. ओलंपिक खेल (Olympic Games):

- टेबल टेनिस 1988 के सियोल ओलंपिक के बाद से ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेलों का हिस्सा रहा है।
- इसमें पुरुष एकल, महिला एकल, पुरुष युगल (अब टीम इवेंट), महिला युगल (अब टीम इवेंट) और मिश्रित युगल (2020 टोक्यो ओलंपिक से) इवेंट शामिल होते हैं। यह सबसे प्रतिष्ठित आयोजनों में से एक है।

2. विश्व टेबल टेनिस चैम्पियनशिप (World Table Tennis Championships):

- ITTF द्वारा आयोजित यह टेबल टेनिस की सबसे पुरानी और सबसे प्रतिष्ठित प्रतियोगिता है।
- यह दो प्रकार की होती है:
  - व्यक्तिगत चैम्पियनशिप (Individual Championships): पुरुष एकल, महिला एकल, पुरुष युगल, महिला युगल और मिश्रित युगल इवेंट्स होते हैं। यह विषम वर्षों में आयोजित की जाती है।
  - टीम चैम्पियनशिप (Team Championships): पुरुष टीम और महिला टीम इवेंट्स होते हैं। यह सम वर्षों में आयोजित की जाती है।

3. विश्व टेबल टेनिस (World Table Tennis – WTT) इवेंट्स: ITTF ने हाल ही में 'वर्ल्ड टेबल टेनिस (WTT)' नामक एक नई व्यावसायिक इकाई शुरू की है ताकि खेल को अधिक रोमांचक बनाया जा सके और व्यावसायिक अपील बढ़ाई जा सके। WTT के तहत कई स्तर के टूर्नामेंट होते हैं:

- WTT ग्रैंड स्मैश (WTT Grand Smashes): ये सबसे बड़े और सबसे प्रतिष्ठित WTT इवेंट हैं, जिन्हें 'टेबल टेनिस के ग्रैंड स्लैम' के रूप में देखा जा सकता है। इनमें सिंगापुर स्मैश, चाइना स्मैश और यूनाइटेड स्टेट्स स्मैश शामिल हैं। (जैसे सिंगापुर स्मैश 2025, यूएसए स्मैश 2025, चीन स्मैश 2025)
- WTT चैम्पियन्स (WTT Champions): ये शीर्ष खिलाड़ियों के लए आयोजित होते हैं। (जैसे WTT चैम्पियन्स योकोहामा 2025, WTT चौंपियंस मकाओ 2025)
- WTT स्टार कंटेंडर (WTT Star Contender): उच्च रैंकिंग अंक और पुरस्कार राशि वाले टूर्नामेंट। (जैसे WTT स्टार कंटेंडर दोहा 2025, WTT स्टार कंटेंडर चेन्नई 2025)
- WTT कंटेंडर (WTT Contender): मध्यम स्तर के पेशेवर टूर्नामेंट।
- WTT फीडर (WTT Feeder): उभरते हुए खिलाड़ियों को अनुभव और रैंकिंग अंक प्राप्त करने का अवसर प्रदान करने वाले निचले स्तर के टूर्नामेंट।

- WTT यूथ कंटेंडर / यूथ स्टार कंटेंडर (WTT Youth Contender / Youth Star Contender): युवा खिलाड़ियों के लिए अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिस्पर्धा करने और अनुभव प्राप्त करने हेतु।
- WTT फाइनल्स (WTT Finals): सीजन के अंत में शीर्ष रैंकिंग वाले खिलाड़ियों के लिए आयोजित होते हैं।

4. विश्व कप (World Cup):

- यह पुरुषों और महिलाओं के लिए वार्षिक रूप से आयोजित एक प्रमुख एकल प्रतियोगिता थी, जिसे अब WTT इवेंट्स के साथ एकीकृत कर दिया गया है (जैसे ITTF मेन्स एंड वीमेंस वर्ल्ड कप 2025)।

5. कॉन्टिनेंटल चैम्पियनशिप और कप (Continental Championships and Cups): प्रत्येक महाद्वीपीय महासंघ (जैसे एशियाई टेनिस महासंघ – ATF, यूरोपीय टेनिस संघ – ETTU) अपने स्वयं के कॉन्टिनेंटल चैम्पियनशिप और कप का आयोजन करता है, जो अक्सर विश्व चैम्पियनशिप या ओलंपिक के लिए क्वालीफायर के रूप में कार्य करते हैं।

- एशियाई चैम्पियनशिप (Asian Championships): एशियाई टेबल टेनिस के लिए शीर्ष कॉन्टिनेंटल इवेंट।
- यूरोपीय चैम्पियनशिप (European Championships) / यूरो टॉप 16 कप (Europe Top 16 Cup): यूरोपीय टेबल टेनिस के लिए महत्वपूर्ण टूर्नामेंट।
- पैन अमेरिकन चैम्पियनशिप/कप (Pan American Championships/Cup): अमेरिकी महाद्वीपों के लिए।
- अफ्रीकी चैम्पियनशिप/कप (African Championships/Cup): अफ्रीकी महाद्वीप के लिए।

6. राष्ट्रमंडल खेल (Commonwealth Games):

- टेबल टेनिस राष्ट्रमंडल खेलों का एक नियमित हिस्सा है।

7. अन्य अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट:

- ITF वर्ल्ड टूर (ITTF World Tour): यह WTT से पहले का प्रमुख अंतर्राष्ट्रीय सर्किट था।
- पैरा टेबल टेनिस (Para Table Tennis): विकलांग एथलीटों के लिए भी अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट होते हैं, जिसमें पैरालिंपिक खेल और विश्व चैम्पियनशिप शामिल हैं।

राष्ट्रीय टेबल टेनिस टूर्नामेंट/प्रतियोगिताएं (National Table Tennis Tournaments/Competitions – India)

भारत में टेबल टेनिस का संचालन भारतीय टेबल टेनिस महासंघ (Table Tennis Federation of Indi – TTFI) द्वारा किया जाता है। TTFI पूरे भारत में विभिन्न स्तरों पर कई टूर्नामेंट आयोजित करता है:

1. राष्ट्रीय चैम्पियनशिप (**National Championships**):

- सीनियर नेशनल टेबल टेनिस चैम्पियनशिप (Senior National Table Tennis Championship): यह भारत की सबसे प्रतिष्ठित घरेलू प्रतियोगिता है, जिसमें पुरुष और महिला एकल, युगल और मिश्रित युगल इवेंट शामिल होते हैं। (जैसे 86वीं सीनियर नेशनल और इंटर–स्टेट चैम्पियनशिप 2025 सूरत, गुजरात में हुई थी)।
- जूनियर और यूथ नेशनल चैम्पियनशिप (Junior and Youth National Championships): विभिन्न आयु वर्गों (जैसे अंडर–19, अंडर–17, अंडर–15, अंडर–13, अंडर–11) के लिए राष्ट्रीय चैम्पियनशिप भी आयोजित की जाती हैं, जो युवा प्रतिभाओं की पहचान और उन्हें आगे बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण हैं।
- सब–जूनियर और कैडेट नेशनल चैम्पियनशिप (Sub-Junior and Cadet National Championships): और भी कम उम्र के खिलाड़ियों के लिए।

2. राष्ट्रीय रैंकिंग टूर्नामेंट (**National Ranking Tournaments**):

- TTFI पूरे वर्ष में कई राष्ट्रीय रैंकिंग टूर्नामेंट आयोजित करता है। ये टूर्नामेंट खिलाड़ियों को राष्ट्रीय रैंकिंग अंक अर्जित करने का अवसर प्रदान करते हैं, जो राष्ट्रीय टीमों में चयन और अंतरराष्ट्रीय टूर्नामेंटों में भागीदारी के लिए महत्वपूर्ण होते हैं।

3. इंटर–स्टेट चैम्पियनशिप (**Inter–State Championships**):

- विभिन्न राज्यों की टीमें इन चैम्पियनशिप में प्रतिस्पर्धा करती हैं, अक्सर उन्हें राष्ट्रीय चैम्पियनशिप के साथ जोड़ा जाता है (जैसे 86वीं सीनियर नेशनल और इंटर–स्टेट चैम्पियनशिप 2025)।

4. इंटर–इंस्टीट्यूशनल चैम्पियनशिप (**Inter–Institutional Championships**):

- इसमें विभिन्न संस्थानों (जैसे रेलवे, पेट्रोलियम स्पोर्ट्स प्रमोशन बोर्ड – PSPB, आदि) की टीमें प्रतिस्पर्धा करती हैं।

5. खेलो इंडिया गेम्स (**Khelo India Games**):

- टेबल टेनिस खेलो इंडिया यूथ गेम्स और खेलो इंडिया यूनिवर्सिटी गेम्स का एक हिस्सा है, जो देश भर में युवा और विश्वविद्यालय स्तर के एथलीटों को मंच प्रदान करता है।

6. अल्टीमेट टेबल टेनिस (**Ultimate Table Tennis – UTT**):

- यह भारत की एक प्रमुख पेशेवर टेबल टेनिस लीग है, जिसमें फ्रैंचाइजी टीमें होती हैं। इसका उद्देश्य भारतीय खिलाड़ियों को विश्व स्तरीय प्रतिस्पर्धा का अनुभव प्रदान करना और खेल को लोकप्रिय बनाना है। न्ज्ज में कई अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ी भी भाग लेते हैं।

7. राज्य और जिला स्तरीय टूर्नामेंट (**State and District Level Tournaments**):

- TTFI के तत्वावधान में विभिन्न राज्य संघ (जैसे दिल्ली स्टेट टेबल टेनिस एसोसिएशन, उत्तर प्रदेश टेबल टेनिस एसोसिएशन, बिहार टेबल टेनिस एसोसिएशन) और जिला इकाइयां अपने–अपने क्षेत्रों में नियमित टूर्नामेंट आयोजित करती हैं, जो जमीनी स्तर पर प्रतिभाओं को पोषित करने में मदद करते हैं।

भारत और बिहार के खिलाड़ियों का प्रदर्शन

टेबल टेनिस में भारत की अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रमुख उपलब्धियाँ

1. ओलंपिक खेल (Olympic Games):

- भारतीय खिलाड़ियों ने ओलंपिक में नियमित रूप से भाग लिया है।
- मनिका बत्रा ने टोक्यो 2020 ओलंपिक में महिला एकल के राउंड ऑफ 32 में पहुँचकर इतिहास रचा, जो किसी भी भारतीय महिला टेबल टेनिस खिलाड़ी द्वारा ओलंपिक में सबसे अच्छा प्रदर्शन है।
- शरत कमल ने भी टोक्यो 2020 में पुरुषों के एकल में राउंड ऑफ 32 तक का सफर तय किया।
- भारतीय टीम पेरिस 2024 ओलंपिक में भी अपनी उपस्थिति दर्ज करा रही है, जिसमें शरत कमल, मनिका बत्रा, श्रीजा अकुला जैसे प्रमुख खिलाड़ी शामिल हैं, जिनसे पदक की उम्मीदें जुड़ी हैं।

2. कॉमनवेल्थ गेम्स (Commonwealth Games): यह वह मंच है जहाँ भारतीय टेबल टेनिस ने अपनी सबसे बड़ी सफलताएँ हासिल की हैं।

- 2018 गोल्ड कोस्ट कॉमनवेल्थ गेम्सः यह भारतीय टेबल टेनिस के लिए एक ऐतिहासिक टूर्नामेंट था।
  - मनिका बत्रा ने महिला एकल में स्वर्ण पदक जीता, जो किसी भारतीय महिला के लिए पहली बार था। उन्होंने टीम इवेंट में भी स्वर्ण जीता।
  - पुरुष टीम ने स्वर्ण पदक जीता।
  - भारत ने इस संस्करण में कुल 8 पदक (3 स्वर्ण, 2 रजत, 3 कांस्य) जीते, जिसमें मनिका बत्रा का प्रदर्शन शानदार रहा।
- 2022 बर्मिंघम कॉमनवेल्थ गेम्सः भारत का प्रदर्शन यहाँ भी मजबूत रहा।
  - पुरुष टीम ने स्वर्ण पदक बरकरार रखा।
  - शरत कमल ने पुरुष एकल में स्वर्ण पदक जीता।
  - शरत कमल और श्रीजा अकुला ने मिश्रित युगल में स्वर्ण पदक जीता।
  - जी. साथियान ने पुरुष युगल में रजत और पुरुष एकल में कांस्य जीता।
  - भारत ने कुल 7 पदक (4 स्वर्ण, 1 रजत, 2 कांस्य) जीते।

3. एशियाई खेल (Asian Games):

- 2018 एशियाई खेल (जकार्ता): भारतीय टेबल टेनिस टीम ने एशियाई खेलों में ऐतिहासिक प्रदर्शन किया।
  - पुरुष टीम ने कांस्य पदक जीता, जो एशियाई खेलों में भारत का पहला टेबल टेनिस पदक था।
  - मनिका बत्रा और शरत कमल ने मिश्रित युगल में भी कांस्य पदक जीता।

- 2022 एशियाई खेल (हांग्जो): भारतीय टीम ने इस संस्करण में कुछ करीबी मैच खेले, हालांकि पदक नहीं जीत पाई।

4. एशियाई चैम्पियनशिप (Asian Championships):

- 2024 एशियाई टेबल टेनिस चैम्पियनशिपरू भारतीय महिला टीम ने पहली बार एशियाई चैम्पियनशिप में कांस्य पदक जीतकर इतिहास रचा। मनिका बत्रा, श्रीजा अकुला और आयहिका मुखर्जी की तिकड़ी ने दक्षिण कोरिया जैसी मजबूत टीम को हराकर यह उपलब्धि हासिल की।
- भारतीय खिलाड़ियों ने एशियाई चैम्पियनशिप में विभिन्न इवेंट्स में कुल 8 कांस्य पदक जीते हैं (2025 तक की जानकारी के अनुसार)।

5. विश्व टेबल टेनिस (WTT) इवेंट्सः

- WTT कंटेंडर बुडापेस्ट (2021): मनिका बत्रा और जी. साथियान ने मिश्रित युगल का खिताब जीता, जो किसी भारतीय जोड़ी द्वारा पहला WTT इवेंट जीत था।
- WTT कंटेंडर लास्को (2022): साथियान गणानाशेखरन ने पुरुष एकल में रजत पदक जीता।
- WTT कंटेंडर बैंकॉक (2023): श्रीजा अकुला ने महिला एकल का खिताब जीता।
- WTT स्टार कंटेंडर गोवा (2024): मनिका बत्रा ने महिला एकल में रजत पदक जीता।
- WTT कंटेंडर लागोस (2024): श्रीजा अकुला ने महिला एकल का खिताब जीता।

6. व्यक्तिगत उपलब्धियाँ और रैंकिंगः

- मनिका बत्राः वह भारतीय टेबल टेनिस की सुपरस्टार हैं। मई 2024 में, उन्होंने अपने करियर की सर्वश्रेष्ठ विश्व रैंकिंग 24 हासिल की, जो किसी भी भारतीय महिला एकल खिलाड़ी द्वारा अब तक की सर्वोच्च रैंकिंग है। उन्हें 2020 में भारत के सर्वोच्च खेल सम्मान राजीव गांधी खेल रत्न (अब मेजर ध्यानचंद खेल रत्न) से सम्मानित किया गया था।
- शरत कमलः भारत के सबसे अनुभवी और सफल पुरुष खिलाड़ी हैं। उन्होंने कई राष्ट्रीय खिताब जीते हैं और अंतर्राष्ट्रीय मंच पर लगातार प्रदर्शन किया है। उन्हें 2022 में पद्म श्री से सम्मानित किया गया।
- जी. साथियानः भारतीय पुरुषों के शीर्ष खिलाड़ियों में से एक हैं और युगल में भी उनका प्रदर्शन मजबूत रहा है।

- श्रीजा अकुलाः महिला एकल में उभरती हुई स्टार हैं, जिन्होंने ॅज्ज खिताब जीते हैं और लगातार अच्छा प्रदर्शन कर रही हैं।

टेबल टेनिस में बिहार के खिलाड़ियों की राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय उपलब्धियाँ

बिहार में टेबल टेनिस एसोसिएशन और राज्य सरकार के प्रयासों से खेल को बढ़ावा मिल रहा है, जिससे खिलाड़ियों को बेहतर प्रशिक्षण और प्रतिस्पर्धा का अवसर मिल रहा है।

1. राष्ट्रीय स्तर पर उपलब्धियाँः

- राज्य रैंकिंग टूर्नामेंटों का आयोजनः बिहार टेबल टेनिस एसोसिएशन और बिहार राज्य खेल प्राधिकरण मिलकर राज्य रैंकिंग टूर्नामेंटों का आयोजन कर रहे हैं। इन टूर्नामेंटों से राज्य के शीर्ष खिलाड़ियों की पहचान होती है और उन्हें राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के लिए बिहार टीम में चुना जाता है।
    - बिहार राज्य रैंकिंग टेबल टेनिस टूर्नामेंटः यह बिहार में पहली बार आयोजित किया जा रहा है (जून 2025 में), जिसका उद्देश्य राज्य के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों का चयन करना है।
- राष्ट्रीय चैम्पियनशिप में भागीदारीः बिहार की टीमें और व्यक्तिगत खिलाड़ी नियमित रूप से सीनियर नेशनल टेबल टेनिस चैम्पियनशिप, जूनियर और यूथ नेशनल चैम्पियनशिप, और सब–जूनियर व कैडेट नेशनल चैम्पियनशिप में भाग लेते हैं।
    - कुमार अनन्याः पटना की कुमार अनन्या ने राज्य स्तर पर दोहरा खिताब जीता है, जो राष्ट्रीय स्तर पर अच्छा प्रदर्शन करने की क्षमता को दर्शाता है।
    - प्रिया कुमारीः बिहार की नामी टेबल टेनिस खिलाड़ी प्रिया कुमारी ने राष्ट्रीय स्तर पर पहचान बनाई है। वह बिहार सरकार के भवन निर्माण विभाग में भी कार्यरत हैं।
    - पापिया बालेप गांधीः इन्होंने बिहार का प्रतिनिधित्व करते हुए 15 से अधिक वर्षों तक टेबल टेनिस खेला है और लगातार 13 बार राज्य चैम्पियनशिप जीती हैं, जो राष्ट्रीय स्तर पर उनकी निरंतरता को दर्शाता है।
    - नमन कुमार, राहुल अंकित, पी डी गांधी, चंद्र राउत, रियांशी गुप्ता और सुप्रना जोशी जैसे खिलाड़ियों ने भी राष्ट्रीय जूनियर और यूथ चैम्पियनशिप में बिहार टीम का प्रतिनिधित्व किया है।
- खेलो इंडिया गेम्स में प्रदर्शनः बिहार के युवा खिलाड़ी खेलो इंडिया यूथ गेम्स में सक्रिय रूप से भाग ले रहे हैं।
    - निलांजना शर्मा (मुजफ्फरपुर)ः मात्र आठ साल की उम्र में, निलंजना शर्मा ने खेलो इंडिया यूथ गेम्स 2025 में सबसे कम उम्र की एथलीट के रूप में भाग लेकर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया है। उन्होंने 2022 में अंडर–11 श्रेणी में बिहार राज्य चैम्पियनशिप जीती, और बाद में यू–13 और यू–15 स्पर्धाओं में

उपविजेता रहीं। 2024 में उन्होंने फिर से यू–11 और यू–13 दोनों श्रेणियों में जीत हासिल की। उनकी यह उपलब्धि राष्ट्रीय स्तर पर एक बड़ी पहचान है और अंतर्राष्ट्रीय मंच पर भविष्य के लिए उम्मीदें जगाती है।

2. अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उपलब्धियाँः

- अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिनिधित्वः बिहार से सीधे तौर पर कोई बहुत बड़ा नाम अभी तक अंतर्राष्ट्रीय टेबल टेनिस में उभरा नहीं है जिसने व्यक्तिगत रूप से बड़े पदक जीते हों, लेकिन राज्य के कुछ खिलाड़ियों ने विभिन्न आयु वर्ग की भारतीय टीमों के माध्यम से अंतर्राष्ट्रीय अनुभव प्राप्त किया है। भारतीय टेबल टेनिस में हाल की प्रगति में बिहार के उभरते खिलाड़ियों का भी योगदान है।
- अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ियों का मार्गदर्शनः बिहार में आयोजित होने वाले टूर्नामेंटों में पद्म श्री शरत कमल जैसे अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त खिलाड़ियों की उपस्थिति, बिहार के युवा खिलाड़ियों को मार्गदर्शन और अपनी प्रतिभा दिखाने का सुनहरा मौका प्रदान करती है। यह भविष्य में अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर बेहतर प्रदर्शन करने के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है।

टेबल टेनिस पर आधारित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQ)

प्र0 1.	**टेबल टेनिस क्या है?**
उत्तर	टेबल टेनिस, जिसे पिंग–पोंग के नाम से भी जाना जाता है, एक तेज–तर्रार रैकेट खेल है। इसे एक आयताकार मेज पर खेला जाता है जिसे बीच में एक छोटी जाली (नेट) से दो हिस्सों में बांटा गया है।
प्र0 2.	**यह खेल कैसे खेला जाता है?**
उत्तर	यह खेल दो खिलाड़ियों (एकल) या चार खिलाड़ियों (युगल) के बीच खेला जाता है। खिलाड़ी एक हल्के, ठोस रैकेट (बैट या पैडल) का उपयोग करके एक हल्की, खोखली गेंद को नेट के ऊपर से विरोधी के कोर्ट में मारते हैं।
प्र0 3.	**टेबल टेनिस का उद्देश्य क्या है?**
उत्तर	खलाड़ियों का लक्ष्य गेंद को इस तरह से मारना है कि विरोधी उसे वैध तरीके से वापस न कर सके। जब विरोधी गेंद को वापस नहीं कर पाता, तो दूसरे खिलाड़ी को एक अंक मिलता है।
प्र0 4.	**टेबल टेनिस की मेज (टेबल) का माप क्या होता है?**
उत्तर	टेबल की लंबाई 2.74 मीटर (9 फीट), चौड़ाई 1.525 मीटर (5 फीट) और फर्श से ऊँचाई 76 सेंटीमीटर (2.5 फीट) होती है।
प्र0 5.	**नेट की ऊँचाई कितनी होती है?**
उत्तर	नेट की ऊँचाई 15.25 सेंटीमीटर (6 इंच) होती है।
प्र0 6.	**टेबल टेनिस की सर्विस के क्या नियम हैं?**
उत्तर	सर्विस करते समय, खिलाड़ी को गेंद को अपनी खुली हथेली पर रखकर कम से कम 16 सेंटीमीटर (6.3 इंच) सीधा ऊपर उछालना होता है। गेंद को हवा में ऊपर जाते समय ही मारा जाता है, ताकि वह पहले सर्वर के कोर्ट में एक बार उछले, और फिर नेट के ऊपर से विरोधी के कोर्ट में जाए। युगल में, सर्विस को सर्वर के कोर्ट के दाहिने आधे हिस्से से विरोधी के कोर्ट के दाहिने आधे हिस्से में तिरछे जाना चाहिए।
प्र0 7.	**एक गेम में विजेता कौन होता है?**
उत्तर	एक गेम में जो खिलाड़ी पहले 11 अंक प्राप्त करता है, वह विजेता होता है, बशर्ते विरोधी से कम से कम दो अंकों का अंतर हो।
प्र0 8.	**'ड्यूस' (Deuce) क्या होता है?**
उत्तर	यदि स्कोर 10–10 हो जाता है, तो इसे 'ड्यूस' कहते हैं। इस स्थिति में, खिलाड़ी वैकल्पिक रूप से एक–एक सर्विस करते हैं, और खेल तब तक जारी रहता है जब तक कोई खिलाड़ी दो अंकों की बढ़त नहीं बना लेता।
प्र0 9.	**मैच कैसे जीता जाता है?**
उत्तर	एक मैच आमतौर पर बेस्ट ऑफ थ्री (तीन में से दो गेम) या बेस्ट ऑफ फाइव (पांच में से तीन गेम) सेट में खेला जाता है। जो खिलाड़ी पहले आवश्यक संख्या में गेम जीतता है, वह मैच जीत जाता है।