

খেলোয়াড়দের গাইড

লিখেছেন



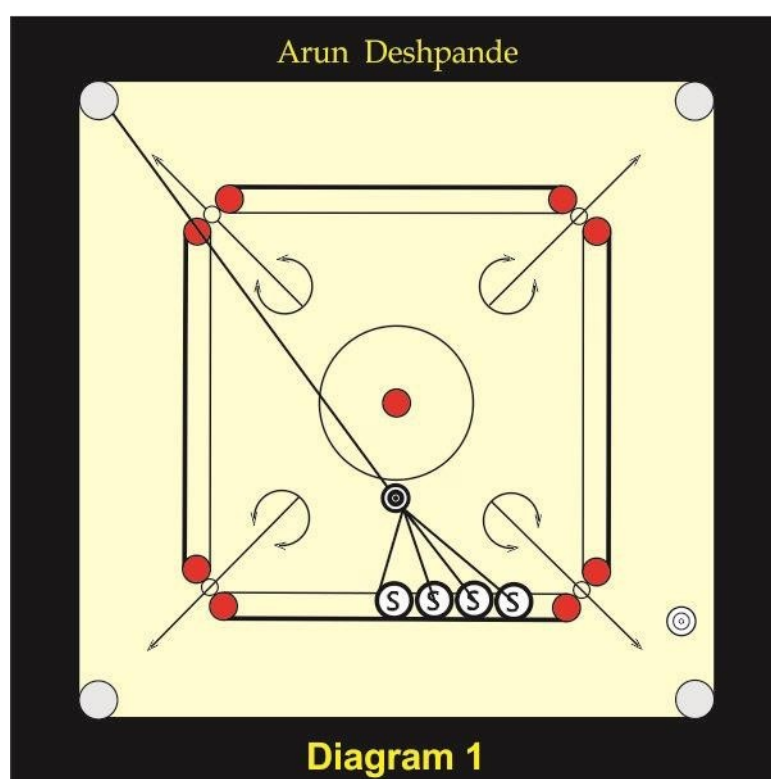
শ্রী অরুণ দেশপান্ডে

ব্যবহারিকের জন্য - আমার YouTube চ্যানেল "অরুণ দেশপান্ডে ক্যারাম" দেখুন।
অনুগ্রহ করে চ্যানেলটি সাবস্কাইব করুন।



ফরওয়ার্ড

আমি মারাঠি ভাষায় আমার প্রথম বই লিখেছিলাম এবং জানুয়ারী ১৯৮২ সালে ম্যাজেস্টিক পাবলিকেশন দ্বারা প্রকাশিত হয়েছিল। আমাকে উদ্বোধন করার জন্য প্রয়াত জনাব কেশভরাও কোঠাভেলেকে ধন্যবাদ। আমি কিছু সংযোজন করে বইটি ইংরেজিতে অনুবাদ করেছিলাম এবং ম্যাজেস্টিক পাবলিকেশন থেকে আবার প্রকাশিত হয়েছিল, এবার মিঃ অশোক কোঠাভেলের দ্বারা, যিনি একটি ঝুঁকি নিয়েছিলেন কারণ এটি ছিল ইংরেজিতে তাঁর প্রথম প্রকাশনা। শুধু ভারতের অন্যান্য রাজ্যে নয়, অনেক ক্যারামপ্রেমী দেশেও আমাকে প্ল্যাটফর্ম দেওয়ার জন্য তাকে লক্ষ লক্ষ ধন্যবাদ। আমি ভেবেছিলাম এই বিষয়ে আরও কিছু লেখার নেই কারণ আমি এই বইটিতে সবকিছু অন্তর্ভুক্ত করার চেষ্টা করেছি। আমার স্ত্রী অঞ্জলি বহু বছর ধরে আমার পিছনে ছিল আরেকটি বই লিখতে। আমি আমার ক্যারাম ক্যারিয়ার খেলা থেকে কোচিংয়ে স্থানান্তরিত করেছি এবং তারপরে আমি অন্যান্য খেলোয়াড়দের সমস্যার সমাধান করে খেলার জটিলতা শিখেছি। আমি অনেক খেলোয়াড়ের ক্যারাম সমস্যা উপভোগ করতে শুরু করেছি তা আঙ্গুলের নখের সমস্যা বা গ্রিপ বা ক্যারাম বোর্ডের যেকোনো অবস্থানের সমস্যা হতে পারে। আমি আমার সমস্ত ছাত্রদের ধন্যবাদ জানাই যারা পরোক্ষভাবে আমাকে তাদের সমস্যাগুলি দিয়ে এই বইটি লিখতে সাহায্য করেছেন। আমি আন্তরিকভাবে ব্যাল্কস স্পোর্টস বোর্ড, স্টেট ক্যারাম অ্যাসোসিয়েশন, অল ইন্ডিয়া ক্যারাম ফেডারেশন এবং সুইজারল্যান্ড, জার্মানি, ইতালি, ফ্রান্স, ইউকে, মালদ্বীপ এবং শ্রীলঙ্কার ক্যারাম ফেডারেশনকে ধন্যবাদ জানাই যারা আমাকে কোচিংয়ের সুযোগ দিয়েছিলেন যা আমাকে খেলোয়াড়দের অসুবিধার মধ্য দিয়ে প্রচুর উপাদান সংগ্রহ করতে সাহায্য করেছিল। আমি আমার স্ত্রী অঞ্জলির সাথে ক্যারাম নিয়ে অনেক বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেছি এবং তিনি অনেক বিষয়ের পরামর্শ দিয়েছেন যা আমাকে এই বইটি লিখতে অনুপ্রাণিত করেছে। এই বইটি লিখতে অনেক বছর লেগেছে। আমি আশা করি সারা বিশ্বের সমস্ত খেলোয়াড় এই বইটি পছন্দ করবে এবং তাদের মন্তব্য অবশ্যই আমাকে আমার প্রিয় খেলা নিয়ে আরও লিখতে অনুপ্রাণিত করবে।



এমতাবস্থায় আপনি আপনার এক চোখ বাঁকা করে বন্ধ করে অন্য চোখ দিয়ে দেখতে পারেন, রাইফেল ভিউ দিয়ে আপনার কয়েন থেকে পকেটে যাওয়ার পথ এবং আপনি সাথে সাথেই জানতে পারবেন এই ধরনের কয়েন পকেটে রাখার সম্ভাবনা আছে কিনা।

Force

অনেক খেলোয়াড় বিভিন্ন স্ট্রোক জানেন কিন্তু তারা এই ধরনের স্ট্রোকের জন্য প্রয়োজনীয় force জানেন না। আপনার ক্যারামে force এর সহজ নীতিটি বোঝা উচিত। যখন আপনার striker পকেটের দিকে যায় যেখানে কয়েন যাচ্ছে, আপনার কম force প্রয়োজন হবে কারণ striker-এর সর্বাধিক force মুদ্রায় স্থানান্তরিত হয়। যখন আপনার striker পকেট থেকে কয়েনটি চলে যাচ্ছে, তখন আপনার আরও force প্রয়োজন হবে কারণ striker-এর force অংশ কয়েনে স্থানান্তরিত হয় এবং force-এর অংশ নষ্ট হয়। আপনি আপনার অন্যান্য কঠিন কয়েন মুক্তির জন্য এই নষ্ট force ব্যবহার করতে পারেন। একই নীতি bomb স্ট্রোকে ব্যবহার করা হয় যেখানে একটি মুদ্রা খুব কম force পায় এবং সর্বাধিক অপচয় করা হয় force অন্য উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হয় যেমন প্রতিপক্ষের কয়েনের অবস্থান ধ্বংস করা বা আপনার নিজের কঠিন মুদ্রাকে সহজ করা কারণ আপনি আপনার striker পুরো বোর্ডে চালাতে পারেন কারণ এই নীতির কারণে আপনি যখন খুব কঠিন প্রয়োজন হয় তখন bomb স্ট্রোক খেলতে পারেন।

বসার অবস্থান

ক্যারামে সিটিং পজিশন খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কিছু খেলোয়াড় তাদের চেয়ার বা স্টুল ক্যারাম বোর্ড থেকে অনেক দূরে এবং চেয়ার বা স্টুলের কিনারা থেকে রাখছে। এই অবস্থানে খেলোয়াড়দের নিজেদের ভারসাম্য বজায় রাখা খুব কঠিন মনে হয় এবং তারা চেয়ার বা স্টুল থেকে পড়ে যাওয়ার ভয় পায়। এই অবস্থানে আরেকটি অসুবিধা হল পা কাল্পনিক লাইন অতিক্রম করতে পারে যা একটি ফাউল। আপনি যদি আপনার আসন এবং ক্যারাম বোর্ডের মধ্যে খুব বেশি দূরত্ব রাখেন তবে আপনাকে অর্থ প্রদানের জন্য আপনার হাত প্রসারিত করতে হবে, যা খেলার হাতে উত্তেজনা তৈরি করতে পারে। বসার সঠিক অবস্থান হল আপনার হাঁটু এবং ক্যারাম বোর্ডের ফ্রেম সমান্তরাল রেখায় লাইছে। বসার জন্য চেয়ার বা মলের অর্ধেকের বেশি অংশ দখল করুন এবং আপনার পা সামনে রাখুন। খেলার সময় আপনার শরীরকে striker কয়েন আঘাত করার পরে striker এর পথের দিকে যেতে হবে। উদাহরণস্বরূপ আপনি যদি আপনার striker এমনভাবে স্থাপন করেন যাতে পকেট, মুদ্রা এবং striker একটি সরল রেখায় থাকে তবে আপনি আপনার শরীরকে পকেটের সরল রেখায় নিয়ে এসেছেন। আপনি যদি আপনার মুদ্রাকে সোজা cut করে পকেট করার চেষ্টা করেন তবে আপনার শরীরকে striker এর পথের দিকে যেতে হবে। শরীরের নড়াচড়ার জন্য দুটি পদ্ধতি রয়েছে। 1) শরীরের উপরের নড়াচড়া এবং 2) সম্পূর্ণ শরীরের নড়াচড়া।

শরীরের উপরের অংশের নড়াচড়া - এই ধরনের নড়াচড়ায় আপনি আপনার একমাত্র উপরের শরীরকে উদ্দেশ্যমূলক দিকে নিয়ে আসতে পারেন। নিখুঁত ফুটওয়ার্ক করে

আপনি আপনার শরীরের উপরের অংশ সহজে সরাতে পারেন কাল্পনিক লাইনের বাইরে আপনার পা অতিক্রম করবেন না

সম্পূর্ণ শরীরের নড়াচড়া - এই ধরনের নড়াচড়ায় আপনি আপনার পুরো শরীরকে উদ্দেশ্যমূলক দিকে নিয়ে যেতে পারেন। এই ধরনের নড়াচড়ার জন্য আসনের উপর নড়াচড়া করা জরুরি হয়ে পড়ে। আপনার সিটে যাওয়ার আগে আপনার চেয়ারটি শক্তভাবে ধরে রাখুন এবং সিটে নড়াচড়া করে আরামদায়ক অবস্থান নিন, তারপর চেয়ার থেকে আপনার হাত ছেড়ে দিন এবং খেলুন। চরের সাপোর্ট নেওয়া ফাউল। এটি করতে হবে কারণ মেঝেতে আপনার চেয়ারটি সরানোর সম্ভাবনা রয়েছে, যা একটি ফাউল। এই সম্ভাবনাটি যখন একটি হালকা প্লাস্টিকের চেয়ার থাকে বা যখন চেয়ারটি যেখানে মেঝেতে পাউডার থাকে।

ফুটওয়ার্ক

আমি যদি ক্যারামে ফুটওয়ার্কের কথা বলি সবাই আমাকে নিয়ে হাসবে কারণ তারা জানে যে ফুটওয়ার্ক শুধুমাত্র আউটডোর গেমগুলিতে প্রয়োজন। কিন্তু একজন খেলোয়াড় হিসেবে আপনার জানা উচিত আপনার চেয়ারে আরামদায়ক অবস্থান নেওয়ার জন্য ফুটওয়ার্ক কতটা গুরুত্বপূর্ণ। খেলোয়াড়দের অনেকেই খেলার সময় স্ট্যান্ডের ভেতরে পা রাখেন। আপনি যদি এভাবে বসে থাকেন তবে আপনি আপনার স্ট্রোক খেলতে ভাল অবস্থান নিতে পারবেন না। কিছু খেলোয়াড় খেলার সময় জুতা বা চপ্পল সরিয়ে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন; অন্যরা জুতা পরে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করে। আমি অনুভব করি যে জুতা বিশেষ করে খেলার জুতাগুলির সাথে ফুটওয়ার্ক করা সহজ কারণ এতে গ্রিপ রয়েছে। আমার মতে আপনাকে জুতা পরে ফুটওয়ার্ক অনুশীলন করতে হবে। আরামদায়ক বসার অবস্থান নিতে আপনার পা নড়াচড়া করার অনুশীলন করতে হবে। পা নড়াচড়া করা আপনাকে কেবল আরামদায়ক বসার অবস্থান নিতে সহায়তা করে না তবে এটি আপনার পায়ে রক্ত সঞ্চালনেও সহায়তা করে।

উচ্চতা

টুর্নামেন্ট আয়োজকদের কাছে চেয়ার এবং স্ট্যান্ডের প্রাপ্যতার উপর নির্ভর করে স্ট্যান্ড এবং চেয়ারের উচ্চতা ঘন ঘন এক টুর্নামেন্ট থেকে অন্য টুর্নামেন্টে পরিবর্তিত হয়। বেশিরভাগ সময় স্ট্যান্ডের উচ্চতা এশিয়ান খেলোয়াড়দের জন্য বেশি হয় কারণ এশিয়ান খেলোয়াড়রা সাধারণত উচ্চতায় ছোট হয়। আপনি ছোট হলে আপনাকে যা করতে হবে তা হল আপনি যখনই ম্যাচ খেলতে যাবেন তখন একটি বালিশ বা বিছানার চাদর বহন করতে হবে। কখনও কখনও যখন উচ্চতার পার্থক্য খুব বেশি হয় না, তখন একটি বালিশের চেয়ে বিছানার চাদরকে প্রাধান্য দেওয়া হয় কারণ বিছানার চাদরের পুরুত্ব সেই অনুযায়ী ভাঁজ করে সামঞ্জস্য করা যায়। প্রতিটি খেলোয়াড়ের উচ্চতা পরিবর্তিত হয় এবং তাই তাকে আরামদায়ক উচ্চতার সাথে সামঞ্জস্য করতে হবে। স্ট্যান্ড এবং চেয়ারের উচ্চতায় তারতম্য থাকলে আপনার গ্রিপ পরিবর্তন হবে। গ্রিপ পরিবর্তন তাই মিনিট যে

আপনি এটি অনুভব করেন না, তবে এটি আপনার খেলাকে উল্লেখযোগ্যভাবে প্রভাবিত করে। তাই প্রতিটি টুর্নামেন্টে আপনার ধ্রুবক উচ্চতা বজায় রাখা উচিত।

আমার মনে আছে 1970 সালে মাদ্রাজ (চেন্নাই) তে অনুষ্ঠিত জাতীয় অনুশীলন সেশনে আমরা দেখেছিলাম যে স্ট্যান্ডের উচ্চতা বেশি ছিল। আমরা অবিলম্বে মুর বাজারে ছুটে যাই, যা অনুষ্ঠানস্থলের কাছে ছিল এবং মহারাষ্ট্রের সমস্ত খেলোয়াড়দের জন্য বালিশ কিনেছিলাম। আমরা আমাদের কর্মকর্তাদের বালিশ আনতে বলিনি, আমরা নিজেরাই এনেছি। আমরা সেই টুর্নামেন্টে ভালো পারফর্ম করতে পারতাম কারণ আমরা বালিশ কিনে উচ্চতা সামঞ্জস্য করতে পারতাম।

গ্রিপস

কারাম খেলায় গ্রিপ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি একটি প্রাকৃতিক খপ্পর বিকাশ করা উচিত।



ন্যাচারাল গ্রিপ

গ্রিপ অনেক ধরনের আছে। সবচেয়ে সাধারণ গ্রিপ হল তর্জনী এবং থাম্বের সমন্বয়। উপরের ছবিটি দেখুন। এটি একটি খুব সহজ গ্রিপ এবং কম অনুশীলন প্রয়োজন। এই খপ্পরে অন্য সব আঙ্গুল পাতলা পাতলা কাঠের উপর বিশ্রাম। এই

গ্রিপ অনেক সুবিধা আছে. এই গ্রিপ দিয়ে একজন খেলোয়াড় striker এর উপর সর্বোচ্চ নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারে। অন্যান্য সমস্ত আঙ্গুল পাতলা পাতলা কাঠের সমর্থন পাওয়ায় এই গ্রিপ স্থির এবং দৃঢ় থাকে। এই গ্রিপের একজন খেলোয়াড় ন্যূনতম জায়গা নিয়ে খেলতে পারে।

কখনও কখনও যখন গ্রিপ স্থাপনের জন্য অপরিপূর্ণ জায়গা উপলব্ধ থাকে তখন একজন খেলোয়াড় তর্জনী দিয়ে খেলতে পারে প্লাইউড থেকে অন্য সমস্ত আঙ্গুল তুলে নিয়ে। এই গ্রিপের সাহায্যে একজন খেলোয়াড় ক্যারাম বোর্ডের উভয় পাশে (বাঁম বা ডান) সমান স্বাচ্ছন্দ্যে খেলতে পারে। তাই খেলোয়াড়ের খেলা কোনো দিকেই দুর্বল থাকে না। এই গ্রিপে সমস্ত আঙ্গুলের নখ touch প্লাইউড। তাই যদি কোনো একটি পেরেক স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি বেড়ে যায়, তাহলে গ্রিপ পরিবর্তন হবে। ক্যারামে এ ধরনের ছোটখাটো বিষয়গুলো খুবই গুরুত্বপূর্ণ। .



কাঁচি গ্রিপ

এটি মূলত ভারতে বিরতির জন্য ব্যবহৃত হয়। এটি শীলঙ্কা এবং মালদ্বীপে প্রাকৃতিক খপ্পর হিসাবে ব্যবহৃত হয়। ভারতে শুধুমাত্র ইভন মারকুইস এবং কাদিরখান এই গ্রিপটিকে প্রাকৃতিক গ্রিপ হিসেবে ব্যবহার করেছিলেন। এই খপ্পরে অনেক অসুবিধা আছে। ডান দিক থেকে খেলা খুব কঠিন



লকিং গ্রিপ

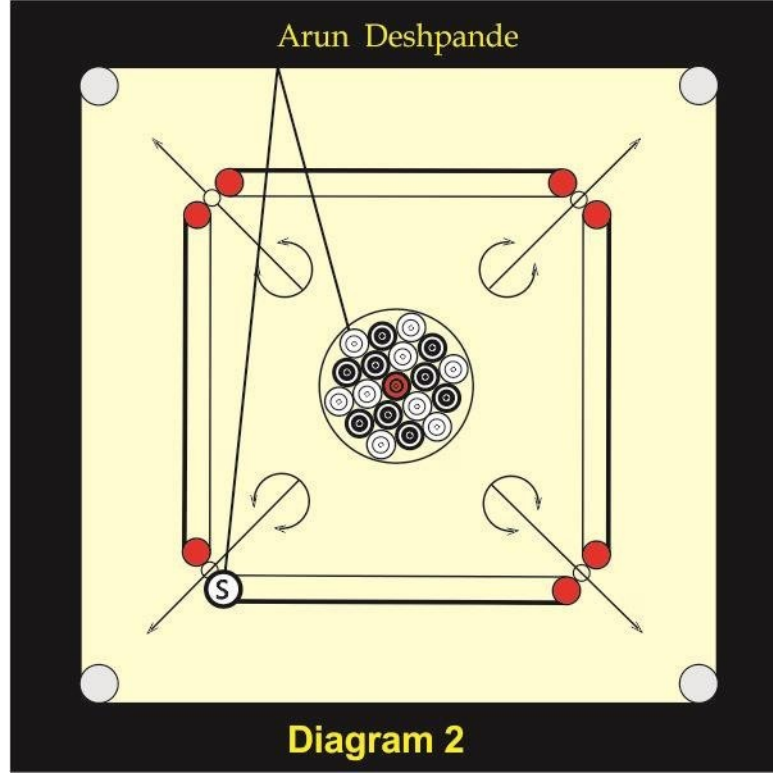
আপনার স্বাভাবিক গ্রিপ হিসাবে লকিং গ্রিপ না থাকলে আপনার এই গ্রিপটি শিখতে হবে। এই গ্রিপ দিয়ে আপনি শক্তিশালী স্ট্রোক খেলার ক্ষমতা পেতে পারেন। আমি সুহাস কাশ্বলির সাথে 1982 সালে দিল্লিতে এক মাসের জন্য ছিলাম এবং আমরা এশিয়ান গেমসে ডেমোনস্ট্রেশন গেম খেলতে কঠোর অনুশীলন করছিলাম যখন আমি সুহাস কাশ্বলিকে তার প্রাকৃতিক লকিং গ্রিপ দিয়ে অনেক শক্তিশালী স্ট্রোক খেলতে দেখেছি। তার স্বাভাবিক গ্রিপ হল বড়ো আঙুল, প্রথম আঙুল এবং কনিষ্ঠ আঙুলের সংমিশ্রণ, কিন্তু যখনই তার অতিরিক্ত force প্রয়োজন হয় তখনই তিনি তার ছোট আঙুলকে তৃতীয় আঙুলে পরিবর্তন করতেন। আমি শুধু এটা চেষ্টা এবং এই খপ্পর সঙ্গে কঠিন আঘাত শুরু। আমি এটি ব্যবহার করে উপভোগ করেছি এবং তারপর যখনই আমি এটি ব্যবহার করার সুযোগ পেয়েছি, আমি এটি ব্যবহার করেছি। সুহাস আমাকে দেখে হাসছিল কারণ আমি এই গ্রিপ দিয়ে ঠিকমতো লক্ষ্য করতে পারিনি। এই খপ্পরে আয়ত্ত করার জন্য আমাকে আমার সমস্ত প্রচেষ্টা করতে হয়েছিল। এই ধরনের গ্রিপ করার জন্য আপনাকে আপনার প্রথম আঙুলটি থাম্ব এবং তৃতীয় আঙুলের মধ্যে লক করতে হবে। সাধারণত এই গ্রিপে প্রথম আঙুল যা দ্বারা স্ট্রোক খেলা হয়, খেলার পৃষ্ঠে touch করে না।



মিডল ফিঙ্গার ফ্ল্যাট গ্রিপ

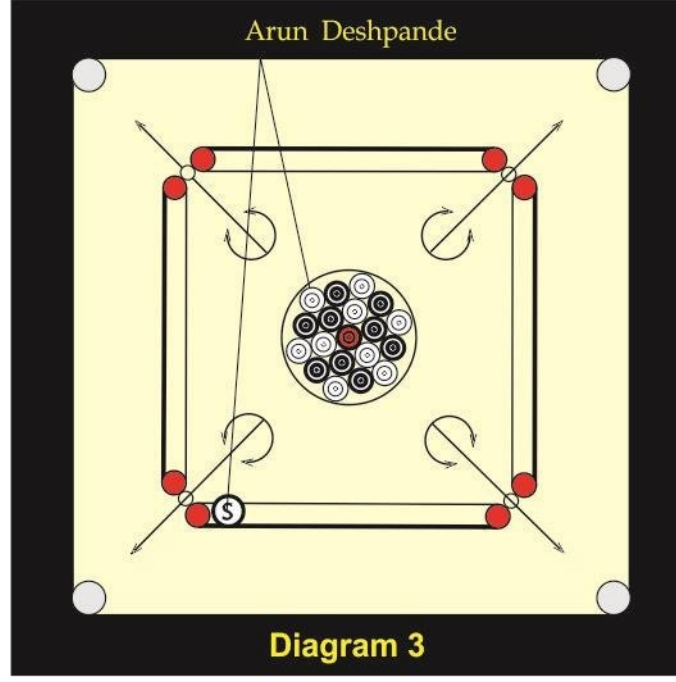
এই গ্রিপ striker কে স্পিন দেয়। ক্যারাম বোর্ডে অনেক পজিশন আছে যেখানে স্পিন ছাড়া আপনি সফলভাবে স্ট্রোক খেলতে পারবেন না। এই গ্রিপে আপনাকে স্পিন তৈরি করার চেষ্টা করতে হবে না, এটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে তৈরি হয়।

তাই একে প্রাকৃতিক স্পিন বলা হয়। স্পিনটি কাঁটার বিপরীত দিকে। আপনি এই দরকারী খপ্পর বিকাশ করা উচিত. আপনি অন্য দিকে স্ট্রোক খেলতে বাম হাত দিয়ে এটি খেলতে পারেন।



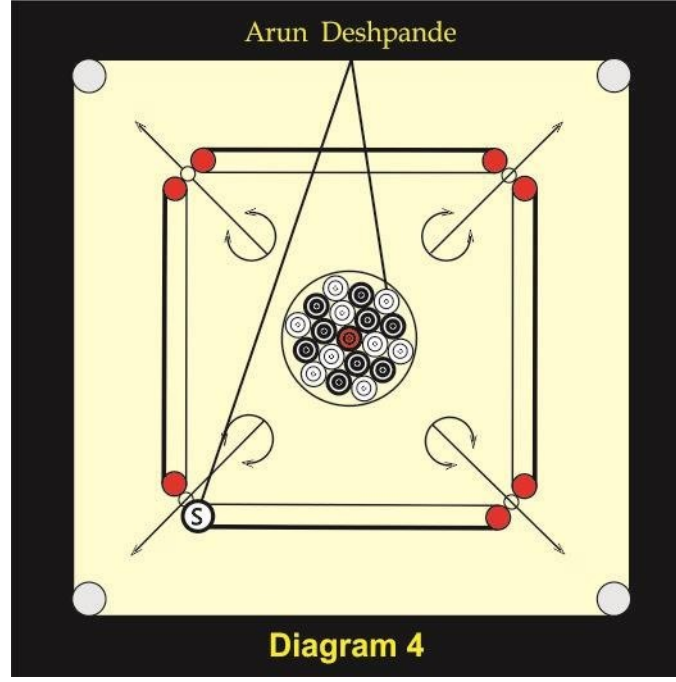
বাম বেস বৃত্ত থেকে বিরতি

এই পদ্ধতিটি সর্বোত্তম পদ্ধতি এবং বেশিরভাগ খেলোয়াড় ব্যবহার করে। অনেক খেলোয়াড় বিরতির জন্য বিপরীত ফ্রেম থেকে অন্ধ লক্ষ্য নেয়। আপনি যদি আপনার strikerকে বাম বেস বৃত্তে রাখেন তাহলে আপনার striker উপরের চিত্রে দেখানো বিপরীত বাম অর্ধ বৃত্তের প্রথম তীরের মধ্য দিয়ে যেতে হবে। আপনি প্রকৃত বিন্দুটি দেখতে পারেন যেখান থেকে আপনার striker পাস করা উচিত এবং তাই আপনি সঠিকভাবে স্ট্রোকটি খেলতে পারেন। আপনি যদি এই পদ্ধতিটি ব্যবহার না করেন এবং বিপরীত ফ্রেমে একটি কাল্পনিক বিন্দু নেওয়ার চেষ্টা করেন তবে এই কাল্পনিক বিন্দুটি পরিবর্তিত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে যার ফলে বিরতি ব্যর্থ হয়। এই বিরতিটি কাঁচি গ্রিপ বা যেকোনো ফ্ল্যাট গ্রিপ দ্বারা করা উচিত।

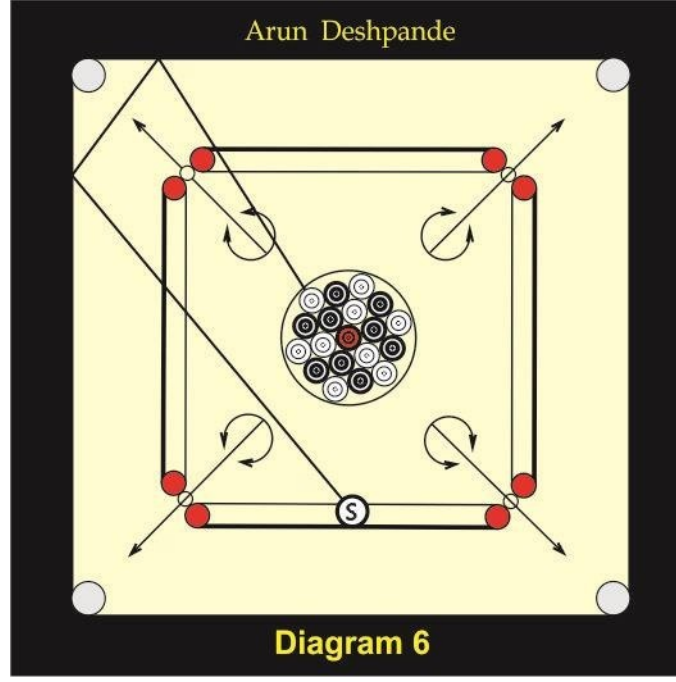


বাম বেস সার্কেলের কাছাকাছি থেকে বিরতি

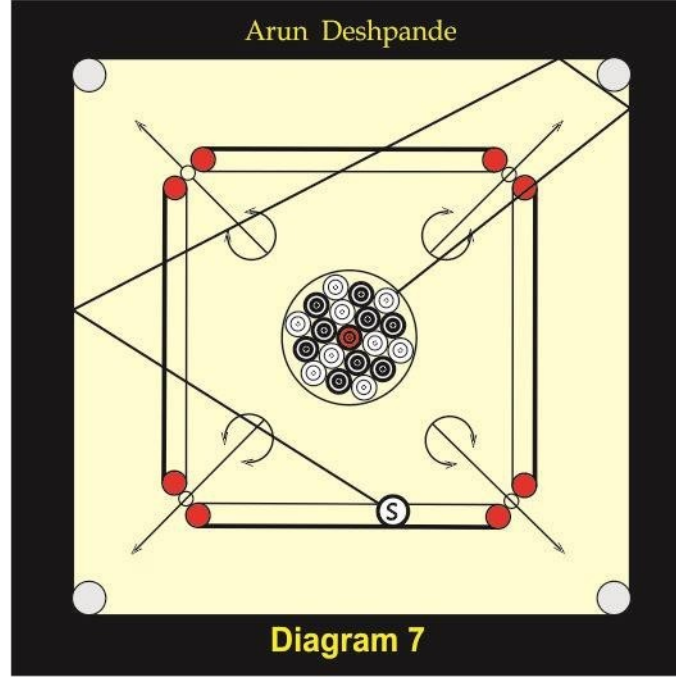
আপনি যদি ফাউল করার সম্ভাবনার কারণে বাম বৃত্ত থেকে স্ট্রোক খেলতে ভয় পান তবে আপনি বেস সার্কেলের কাছাকাছি থেকে খেলতে পারেন। এই পদ্ধতিতে আপনার striker উপরের চিত্রে দেখানো বিপরীত বাম অর্ধ বৃত্তের দ্বিতীয় তীরের মধ্য দিয়ে যেতে হবে। এই বিরতিটিও কাঁচি গ্রিপ বা কোন সমতল গ্রিপ দ্বারা করা উচিত।



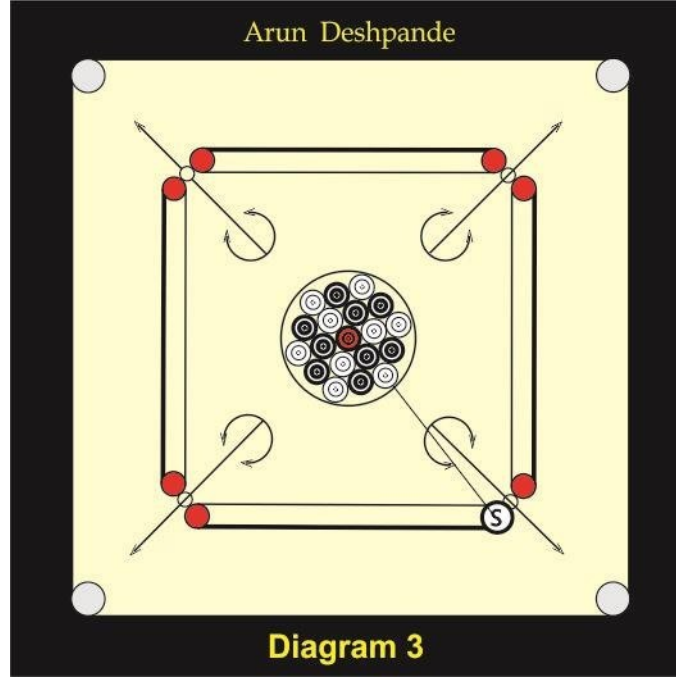
বিপরীত বিরতি- এই ধরনের বিরতিতে আপনি আপনার বাম পকেটে বিরতির একটি শট সাজাতে পারেন এবং বাম দিক থেকে বিরতি দিতে পারেন। আপনি যদি সঠিকভাবে ব্রেক করেন তাহলে আপনি লক্ষ্য করবেন যে চারটি কয়েনের একটি গুচ্ছ এমনভাবে রয়ে গেছে যাতে আপনি একটি **touch** স্ট্রোক খেলতে পারেন এবং বোর্ডটি খুলতে পারেন যার ফলে একটি সাদা স্ল্যামের সুযোগ পাবেন। এই বিরতির অসুবিধা হল যে আপনি যদি সঠিকভাবে ব্রেক করতে ব্যর্থ হন, তাহলে হয় আপনি অন্য কয়েনগুলিতে আঘাত করতে পারেন অথবা আপনার **striker** আপনার লক্ষ্য করা সাদা কয়েনগুলি খারাপ বিরতির ফলে **touch** হতে পারে।



সার্কুলার ব্রেক- এটি একটি খুব বিরল বিরতি। কখনও কখনও বিপরীত ফ্রেমে কিছু ক্রটি থাকে এবং আপনার **striker** ভাঙার সময় লাফিয়ে উঠছে তাহলে আপনি এই বিরতিটি চেষ্টা করতে পারেন। এই ধরনের বিরতির জন্য আপনার **striker** বেস লাইনের প্রায় মাঝখানের অংশে একটি বিরতির জন্য সাজানো করেন থেকে একটি কালো মুদ্রার একটি সরল রেখায় রাখুন। আপনার **striker** টি বিন্দুতে আঘাত করুন যেখানে পকেটের দিকে যাওয়া একটি তীর কাঁচির গ্রিপ বা যেকোনো সমতল গ্রিপ দিয়ে শেষ হয়। উপরের চিত্র দেখুন।



প্রদর্শনী বিরতি- এই বিরতি প্রদর্শনী ম্যাচ খেলার জন্য দরকারী। প্রদর্শনী ম্যাচে দর্শকরা আশা করেন আপনি ভিন্ন কিছু করবেন। নতুন প্রজন্মের ক্যারাম বোর্ডগুলিতে ফ্রেমের খুব ভাল স্ট্রোক রয়েছে, যা কৃত্রিমভাবে তৈরি করা হয়েছে এবং তাই এটি একটি ভাল বাউন্স রয়েছে। এই জাতীয় বোর্ডগুলিতে আপনি যদি কোণটি জানেন তবে এটি একটি ভাল বিরতি করা সহজ। এই বিরতি দেখে দর্শকরা বিস্মিত।



ফরোয়ার্ড ব্রেক- ডাবলসে, আপনার সঙ্গীর কাছে কয়েন চালাতে আপনাকে সরাসরি ব্রেক করতে হবে। এই ধরনের বিরতিতে আপনি সর্বদা আপনার ডান দিক থেকে বিরতির শটটি আপনার বিপরীত বাম পকেটের দিকে নিয়ে যেতে হবে কারণ আপনার বাঁক নেওয়ার পরে আপনার ডান পাশে বসা প্রতিপক্ষ একটি পালা পায় এবং সে যেন তার কাছে কয়েন না পায়। আপনি যদি আপনার বাম দিক থেকে বিরতি দেন তবে আপনার ডান পাশের প্রতিপক্ষ তার কাছে সমস্ত কয়েন পাবে এবং আপনার সঙ্গী একটি পালা নাও পেতে পারে। তাই আপনি বাঁ-হাতি খেলোয়াড় হলেও আপনার ডান দিক থেকে সবসময় বিরতি নেওয়া উচিত। ডাবলসের জন্য আদর্শ বিরতি হল ডান বেস সার্কেল থেকে।

অধ্যায় 2

খেলায় পিছনে বিজ্ঞান

ক্যারাম খেলা একটি সম্পূর্ণ. এতে তিনটি বিষয় জড়িত।

1) পদার্থবিদ্যা, 2) জ্যামিতি, 3) গণিত

পদার্থবিদ্যা

পদার্থবিদ্যা হল force সম্পর্কে। প্রতিটি স্ট্রোকের জন্য আলাদা force প্রয়োজন। আপনার কতটা force আবেদন করা উচিত তার পিছনে একটি সহজ যুক্তি আছে।

If the coin, striker and the pocket are in one straight line then 100 percent force of the striker is transferred on to the coin and therefore you should apply less force. The force will be increased as the striker goes away from the pocket where the coin is going. You can apply maximum force when the hitting point reaches to the tangent point as you can see in this stroke.

জ্যামিতি

জ্যামিতি হল নির্দিষ্ট কোণগুলি সম্পর্কে যা আপনাকে অনেক স্ট্রোক খেলতে জানতে হবে। অনেক স্ট্রোক আছে যা জ্যামিতির উপপাদ্যের মত। আপনি যদি সমস্ত উপপাদ্য জানেন তবে আপনি যে কোনও রাইডারকে সমাধান করতে পারেন। ঠিক তেমনই যদি আপনি এই সমস্ত স্ট্রোকের প্রিন্সিপাল জানেন তবে আপনি বোর্ডে যে কোনও অবস্থান পরিচালনা করতে পারেন।

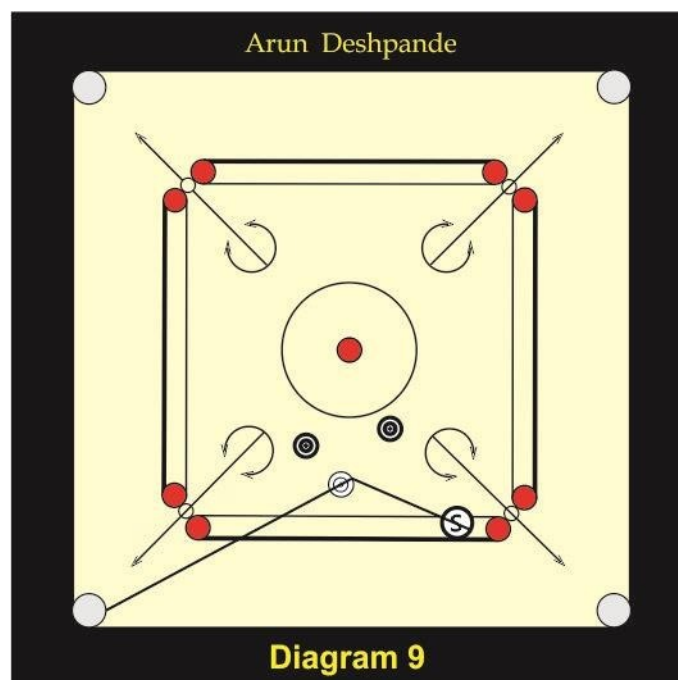
গণিত

গণিত বাঁক সম্পর্কে. প্রতিটি বিরতির পরে এবং বোর্ডের সময় আপনাকে অবশ্যই গণনা করতে হবে যে আপনি আপনার প্রতিপক্ষের কাছ থেকে কতগুলি পালা পেতে যাচ্ছেন এবং আপনি প্রতিপক্ষকে কতগুলি পালা দিতে যাচ্ছেন। আপনার প্লাস ওয়ান টার্ন থাকলে আপনি বোর্ড জিতবেন। আপনার যদি মাইনাস ওয়ান টার্ন থাকে তার মানে আপনি বোর্ড হারাচ্ছেন। তাই আপনার কৌশলটি হতে হবে প্রতিপক্ষের টার্ন বাড়ানো এবং আপনার পালা কমানো। এটি তখনই সম্ভব যখন আপনি এই সমস্ত স্ট্রোক ব্যবহার করবেন।

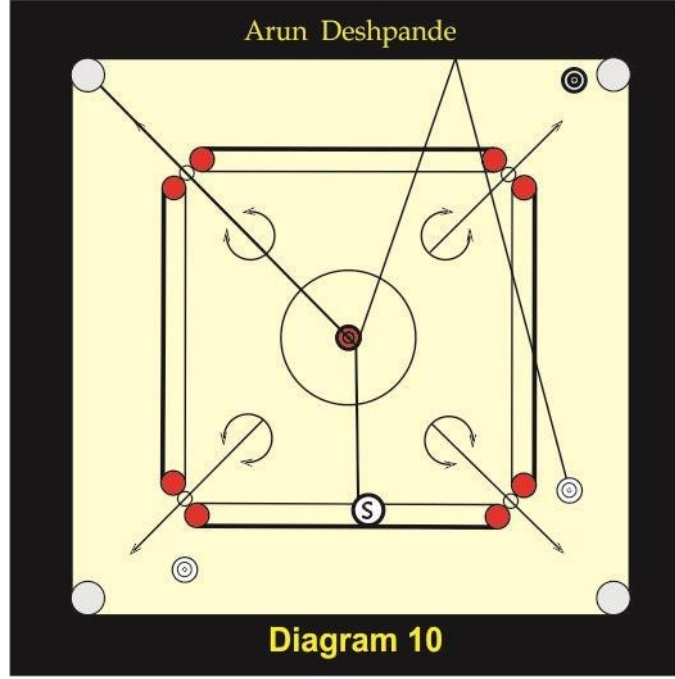
অধ্যায় 3

স্ট্রোক

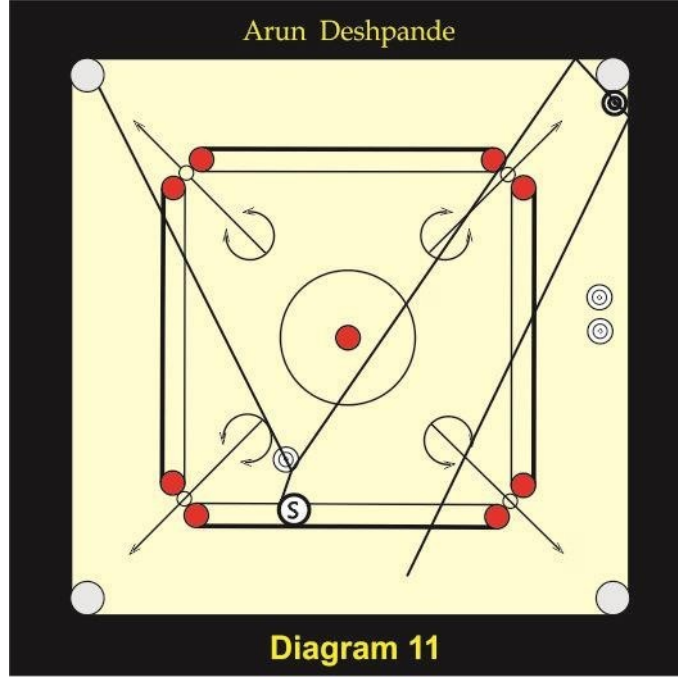
আমি আমার আগের বই “কারাম স্কিল অ্যান্ড টেকনিক”-এ সমস্ত মৌলিক স্ট্রোক এবং কিছু উন্নত স্ট্রোক নিয়ে আলোচনা করেছি এখানে আমি আপনাকে আরও কিছু স্ট্রোক দিচ্ছি।



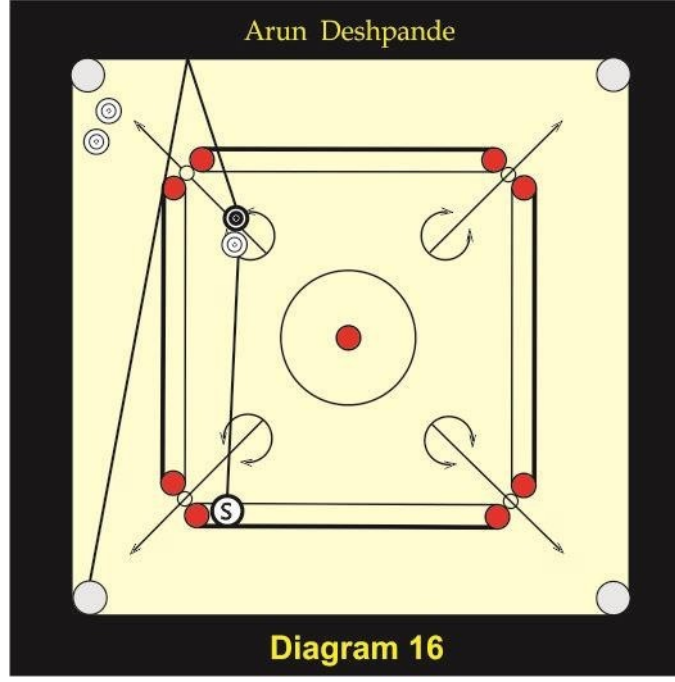
ডায়াগ্রামে ৭ সাদা মুদ্রার সামনের পকেটে প্রবেশাধিকার নেই। আপনার মধ্যে অনেকেই কালো মুদ্রাটিকে বেস ফ্রেমে আনার চেষ্টা করে সেটিকে সরিয়ে দিয়ে প্রতিরক্ষা করার চেষ্টা করবেন কিন্তু এই প্রচেষ্টায় আপনি প্রতিপক্ষের কাছে পালা দেবেন এবং আপনি কখনই জানেন না প্রতিপক্ষ কী পদক্ষেপ নেবে এবং সম্ভবত আপনি বোর্ড হারাতে পারেন। ডায়াগ্রামে দেখানো হিসাবে আপনি cut দ্বারা আপনার সাদা মুদ্রাটি বাম বা ডান বেস পকেটে cut প্রবেশ করতে পারেন।



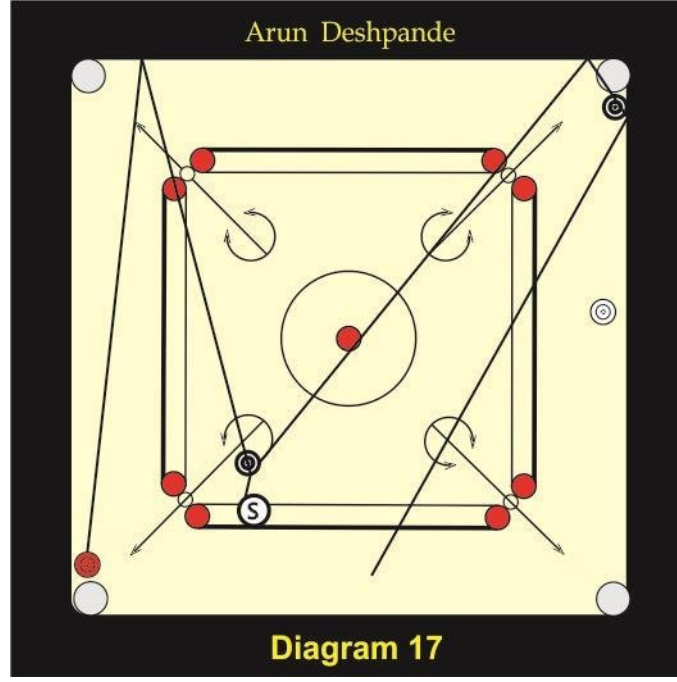
ডায়াগ্রামে 10 Queen কেন্দ্রের বৃত্তে রয়েছে, একটি সাদা মুদ্রা বাম বেস পকেটের কাছে এবং অন্যটি rebound অবস্থানে। আপনার প্রতিপক্ষের কাছে তার জন্য সহজ একটি কালো মুদ্রা আছে। বেশিরভাগ অর্থপ্রদানকারীরা সামনের পকেটে Queen পকেট করবে এবং আপনার বাম পকেটের কাছে থাকা একটি সাদা মুদ্রায় পকেট দিয়ে ঢেকে দেবে এবং তারপর rebound দ্বারা কঠিন সাদা মুদ্রাটি পকেট করার চেষ্টা করবে বা প্রতিপক্ষের মুদ্রা কঠিন করার চেষ্টা করবে। বিশ্বাস করুন আমরা কখনো এমন খেলা খেলিনি। আমরা cut Queen বিপরীত বাম পকেট বিজ্ঞাপনে rebound অবস্থানে থাকা কঠিন মুদ্রাটি সরাতে strikerটি টেনে আনব। আমরা বিশ্বাস করতাম যে যতটা সম্ভব ঝুঁকি নিতে হলেও প্রতিপক্ষকে পাল্টা দেওয়া উচিত নয়।



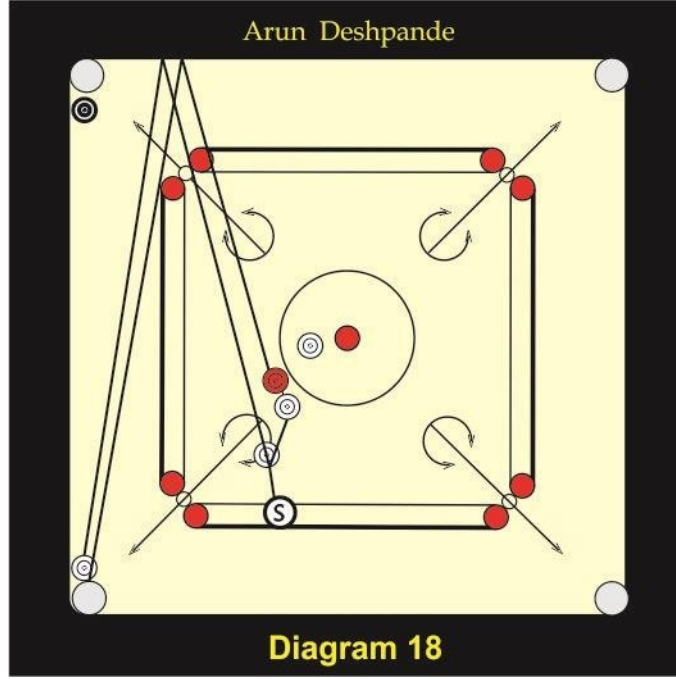
ডায়াগ্রাম 11-এ আপনার কাছে একটি সাদা মুদ্রা সহজ এবং অন্য দুটি কঠিন কারণ তারা প্রতিপক্ষের কালো মুদ্রা দ্বারা অবরুদ্ধ। এখানে আবার বেশিরভাগ খেলোয়াড়ই প্রথমে সহজ মুদ্রা খেলবে এবং প্রতিপক্ষের মুদ্রাকে একটু উপরে তোলার চেষ্টা করবে। এই অবস্থানে আপনার সহজ মুদ্রা cut করা এবং strikerটিকে পকেটের কাছের বিপরীত ফ্রেমে প্রেরণ করা খুব সহজ যাতে প্রতিপক্ষের মুদ্রা সরানো যায় এবং আপনার কঠিন মুদ্রা পকেটে রাখার জন্য স্থান তৈরি করা যায়।



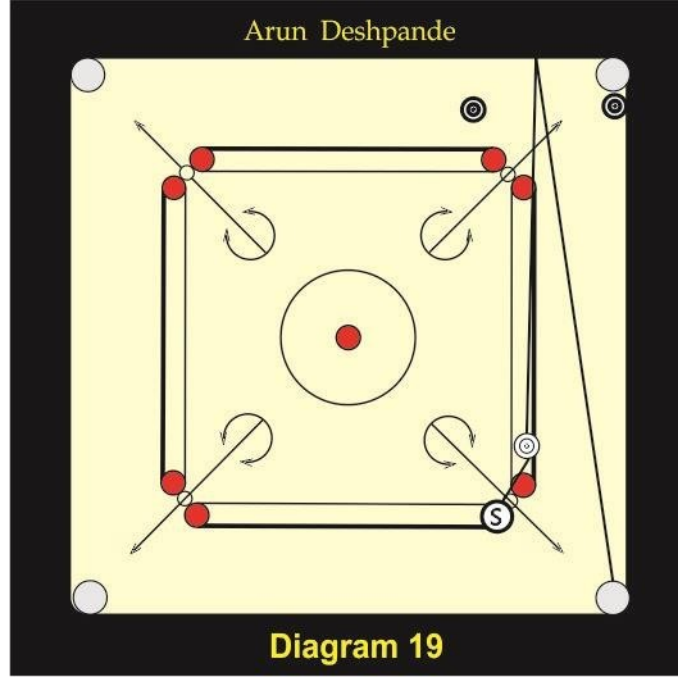
চিত্র 16-এ আপনার কালো মুদ্রা আমি প্রতিপক্ষের সাদা মুদ্রায় আটকেছি এবং কঠিন বলে মনে হচ্ছে কারণ এই দুটি মুদ্রা একটি সরল রেখায় কিন্তু কালো ডানদিকে সামান্য। আপনি যদি ভায়াগ্রামে দেখানো স্ট্রোকটি খেলেন তবে আপনি কালো মুদ্রাটি পকেট করতে পারেন। আপনাকে ডানদিকে সাদা কয়েনের উপর সামান্য আঘাত করতে হবে এবং strikerটিকে বিপরীত ফ্রেমে পাঠাতে হবে।



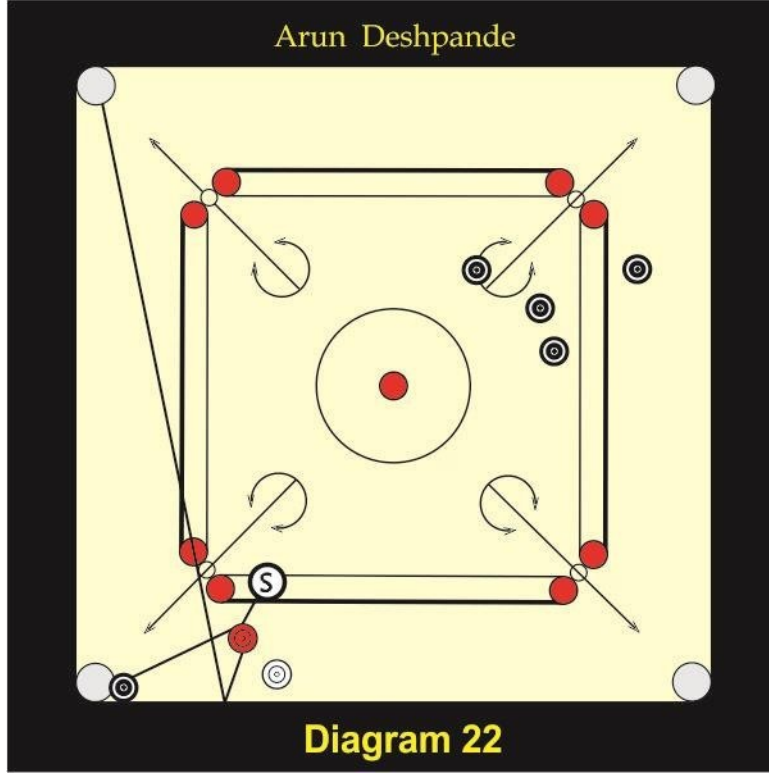
চিত্র 17-এ একটি সাদা, Queen এবং প্রতিপক্ষের দুটি কালো মুদ্রা রয়েছে। অবস্থানটি খুব কঠিন বলে মনে হচ্ছে কারণ আপনি Queen পকেটে রাখলেও আপনার সাদা কয়েনটি কঠিন এবং আপনাকে এই কঠিন মুদ্রাটি rebound দ্বারা বা বিপরীত বাম পকেটে ক্রস থার্ড পকেটে রাখার চেষ্টা করতে হবে। যেহেতু কয়েনটি ফ্রেমের খুব কাছাকাছি, ক্রস থার্ড খেলার সময় double touch হওয়ার সুযোগ রয়েছে। তাই প্রতিপক্ষের কয়েন Queen-এ double চালিয়ে Queen পকেট করা সহজ এবং একই সাথে striker কে পকেটের খুব কাছে বিপরীত ফ্রেমে ড্রাইভ করে সেখান থেকে প্রতিপক্ষের কয়েন সরিয়ে বোর্ড শেষ করতে। এখানে আপনি প্রতিপক্ষের মুদ্রাকে striker হিসেবে ব্যবহার করছেন।



18 ডায়াগ্রামে দেখানো হয়েছে আপনার একমাত্র কালো মুদ্রাটি বিপরীত বাম পকেটের কাছে কিন্তু Queen কঠিন কারণ এটি একটি সাদা মুদ্রা দ্বারা অবরুদ্ধ। যেকোন অর্থপ্রদানকারী শুধুমাত্র বেস ফ্রেমের দিকে Queen টানবে। কিন্তু আপনি যদি মনোযোগ সহকারে লক্ষ্য করেন তবে আপনি লক্ষ্য করবেন যে Queen এবং সংলগ্ন সাদা মুদ্রার অবস্থান এমন যে সাদা মুদ্রার সাহায্যে double দ্বারা Queen চালানো যায় তবে বাম পকেটের মুখে আরেকটি সাদা মুদ্রা রয়েছে। সুতরাং আপনার বেস লাইনের কাছাকাছি আরেকটি সাদা মুদ্রা আছে এটি অপসারণের চিন্তা করতে হবে। বাম বেস পকেট খোলার জন্য আপনি এই মুদ্রার সুবিধা নিতে পারেন। এই সাদা কয়েনটিকে double দিয়ে বাম বেস পকেটের মুখে থাকা অন্য কয়েনের উপরে একটু শক্ত করে চালান এবং strikerটিকে Queen-এর কাছাকাছি থাকা অন্য সাদা মুদ্রায় পাঠান। এই প্রক্রিয়ায় পকেটের মুখে থাকা সাদা কয়েনটি অন্য একটি সাদা কয়েন দ্বারা সরিয়ে ফেলা হবে এবং এই পকেটে Queen প্রবেশের জন্য পকেট খোলা হবে।

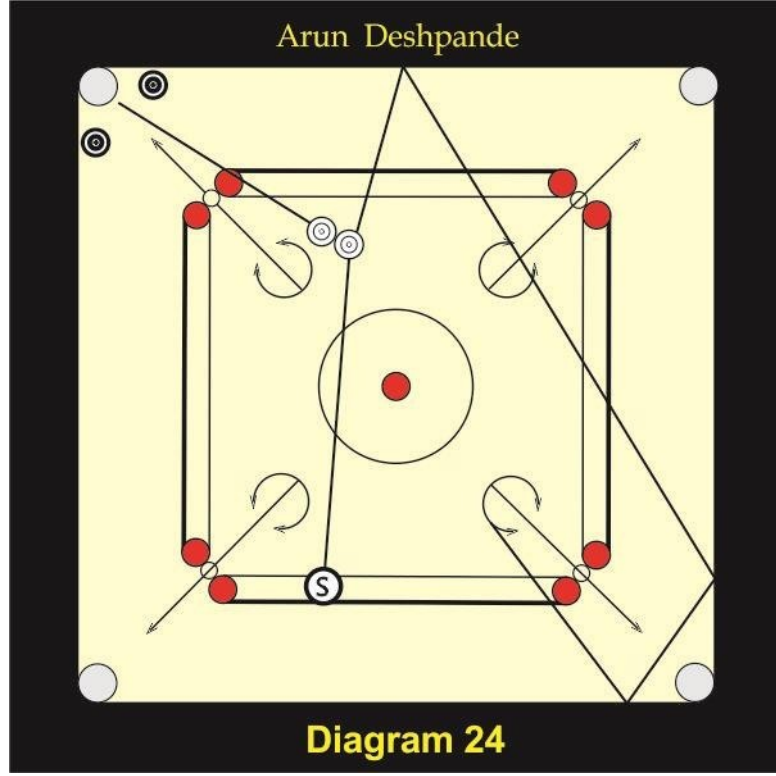


ডায়াগ্রাম 19-এ আপনার সাদা কয়েন পকেটে রাখার জন্য তিনটি বিকল্প রয়েছে। এগুলো হল rebound, তৃতীয় পকেট এবং ক্রস double। rebound খেলার জন্য আপনার একটি খুব প্রশস্ত কোণ প্রয়োজন কারণ বিপরীত ফ্রেমের কাছে একটি প্রতিপক্ষের কালো মুদ্রা রয়েছে। আপনি তৃতীয় পকেট খেলতে পারেন কিন্তু আপনি যদি লক্ষ্য করেন যে আপনার মুদ্রার অবস্থান এমন যে ক্রস double তৃতীয় পকেটের চেয়ে সহজ। তাই ক্রস double এই অবস্থানের জন্য সেরা বিকল্প।

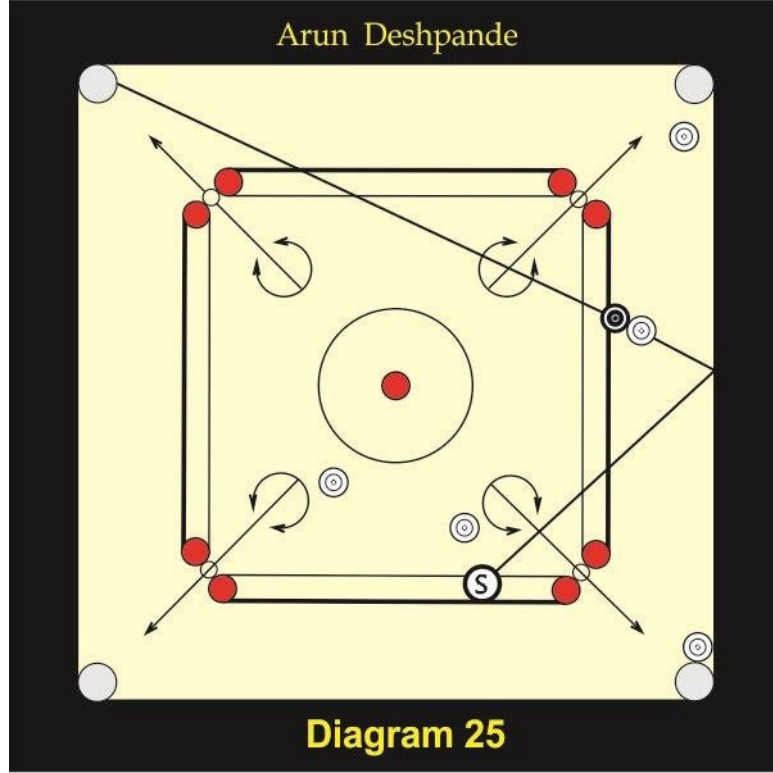


চিত্র 22

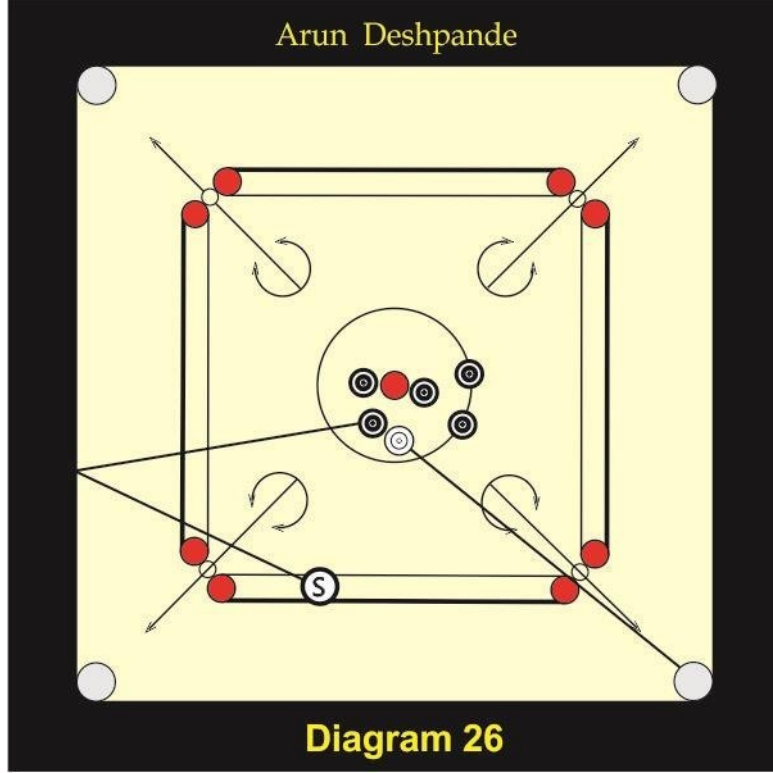
ডায়াগ্রাম 22-এ ক্যারাম বোর্ডে শুধুমাত্র আপনার একটি সাদা কয়েন এবং Queen আছে। যেখানে প্রতিপক্ষের জন্য রয়েছে পাঁচটি কয়েন। আপনি ভাববেন যে এই পজিশনে ফলো নামক স্ট্রোক চালানো যায় কিন্তু পজিশন পর্যবেক্ষণ করলে আপনি জানতে পারবেন যে প্রতিপক্ষের পকেটের মুখে থাকা মুদ্রা ফ্রেমের সাথে লেগে আছে তাই ফলো করা সম্ভব নয়। বাঁকানো সম্ভব কিন্তু এটির জন্য অত্যন্ত নির্ভুলতার প্রয়োজন এবং প্রক্রিয়ায় আপনি Queen এর সাথে পকেটে striker অনুসরণ করতে পারেন যার ফলে একটি double বকেয়া তৈরি করা হয় তাই চিত্র ক্রমে যেমন দেখানো হয়েছে double এমন একটি অবস্থানের জন্য সর্বোত্তম বিকল্প যেখানে আপনি বিপরীত বাম পকেটে Queen পকেট করতে পারেন এবং আপনার মুখের কোটমোটি থেকে কোটমোটি পুনরুদ্ধার করার উপায় তৈরি করতে পারেন।



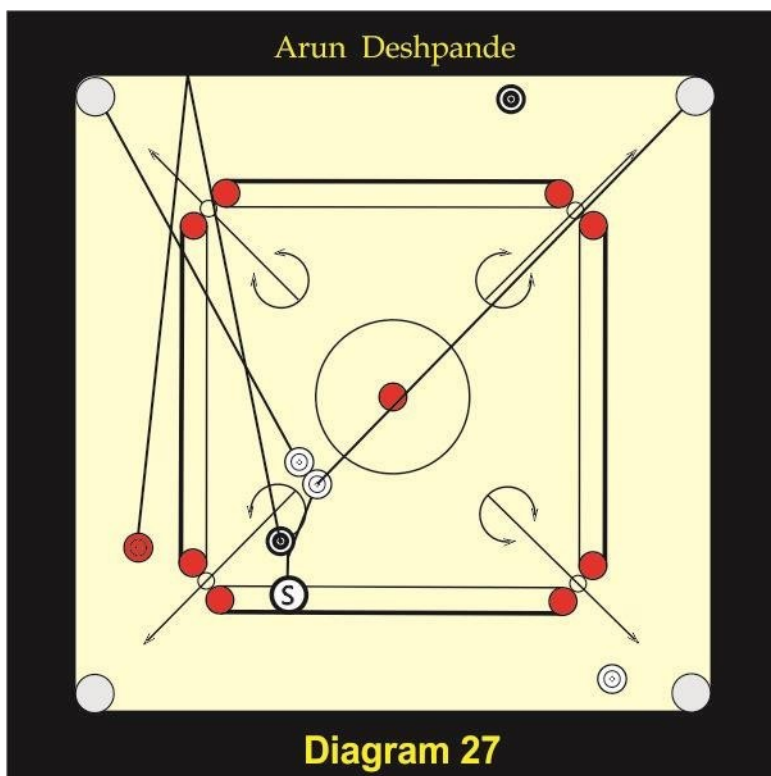
ডায়াগ্রাম 24-এ আপনার জন্য একটি সহজ ভুল শট আছে। আপনি যদি বাম বেস সার্কেল থেকে এই শটটি খেলেন তবে আপনার একটি কয়েন বিপরীত ফ্রেমে চলে যাবে এবং আপনার জন্য কঠিন হয়ে যাবে। আপনি যদি আপনার কয়েন পকেটে রাখার সময় ডায়াগ্রামে দেখানো হিসাবে শট খেলেন তবে আপনার অন্য কয়েনটি বিপরীত ফ্রেমে হাই করবে এবং রান্ডে ফিরে আসা পরবর্তী স্ট্রোকে আপনার পক্ষে সহজ হবে। এই স্ট্রোকটি খেলার জন্য আপনাকে আগে আলোচিত force নীতি হিসাবে একটু বেশি force প্রয়োগ করতে হবে।



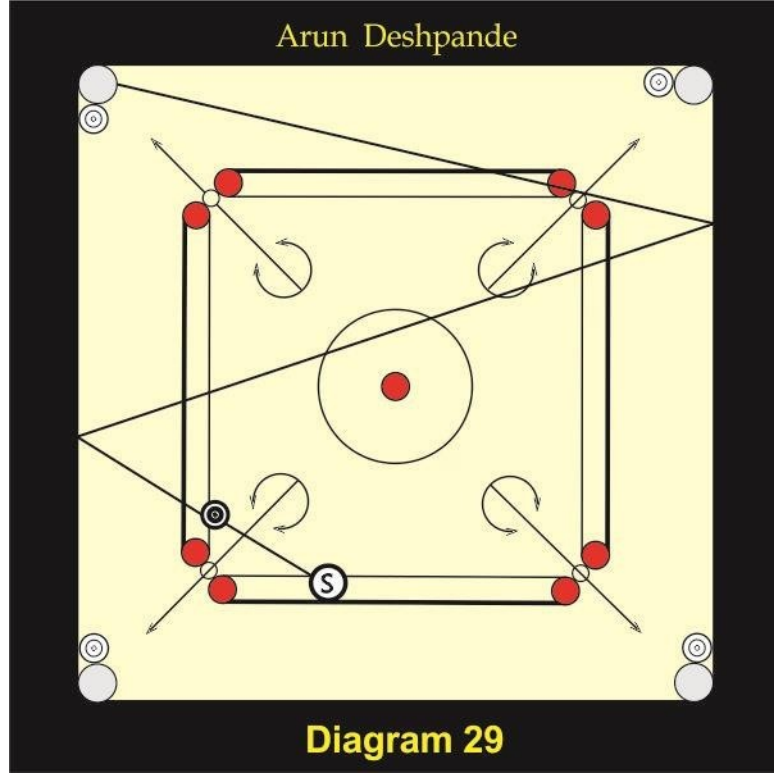
চিত্র 25 এ দেখানো হয়েছে যে আপনার কাছে শুধুমাত্র একটি কালো মুদ্রা রয়েছে এবং আপনার প্রতিপক্ষের কাছে চারটি সাদা মুদ্রা রয়েছে। আপনি বিপরীত ডান পকেট থেকে সাদা মুদ্রাটি সরানোর চেষ্টা করবেন কিন্তু আপনি যদি অবস্থানটি মনোযোগ সহকারে দেখেন তবে আপনি লক্ষ্য করবেন যে বিপরীত বাম পকেটের দিকে একটি শট রয়েছে। আপনি যদি সঠিক ফ্রেমের সঠিক পয়েন্টে আঘাত করেন তবে আপনি খুব সহজেই এই শটটি পকেট করতে পারবেন।



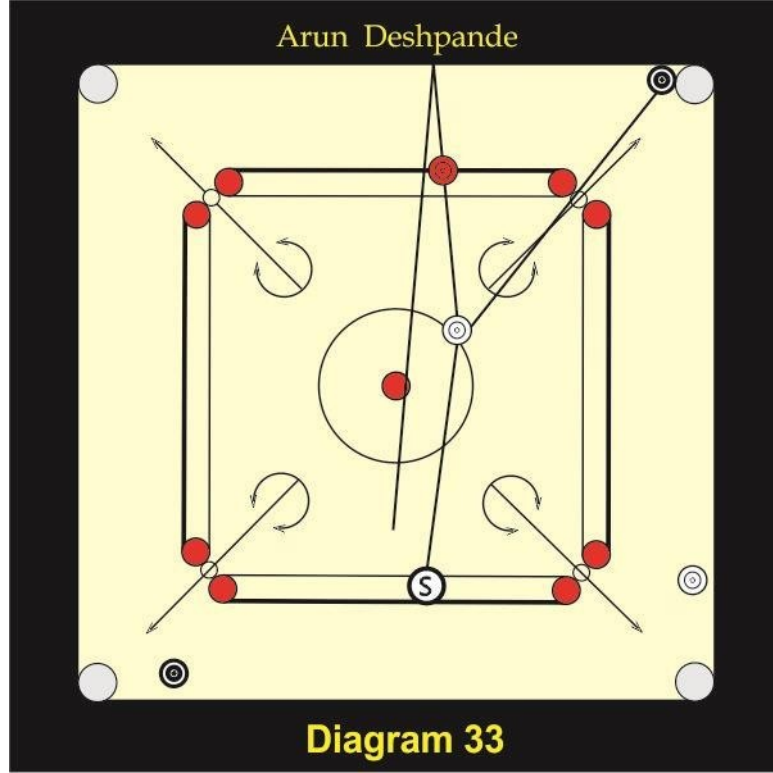
চিত্র 26-এ কালো মুদ্রার গুচ্ছে একটি সাদা মুদ্রা রয়েছে। এই শটটি আমি জাতীয় চ্যাম্পিয়নশিপে খেলেছিলাম। ম্যাচের পর আমার প্রতিপক্ষ গোবিন্দরাজ বলেছিল, "আমি আশা করিনি তুমি এভাবে শট খেলবে, বরং আমি আশা করছিলাম তুমি তোমার দিকে গুচ্ছ টানবে।" আপনি যদি লক্ষ্য করেন তবে আপনি লক্ষ্য করবেন যে শটটি পকেটের দিকে নয় বরং এটি বেস ফ্রেমের দিকে মুখ করছে। তাই এটি একটি ভুল শট। যদি এটি একটি ভুল শট হয় তবেই আপনি এই শটটি খেলতে পারবেন। যদি শটটি পকেটের দিকে মুখ করে থাকে তবে কালো মুদ্রাটি পকেট করা সম্ভব নয় কারণ আপনি এই কোণে কাঙ্ক্ষিত হিটিং পয়েন্টে পৌঁছাতে পারবেন না।



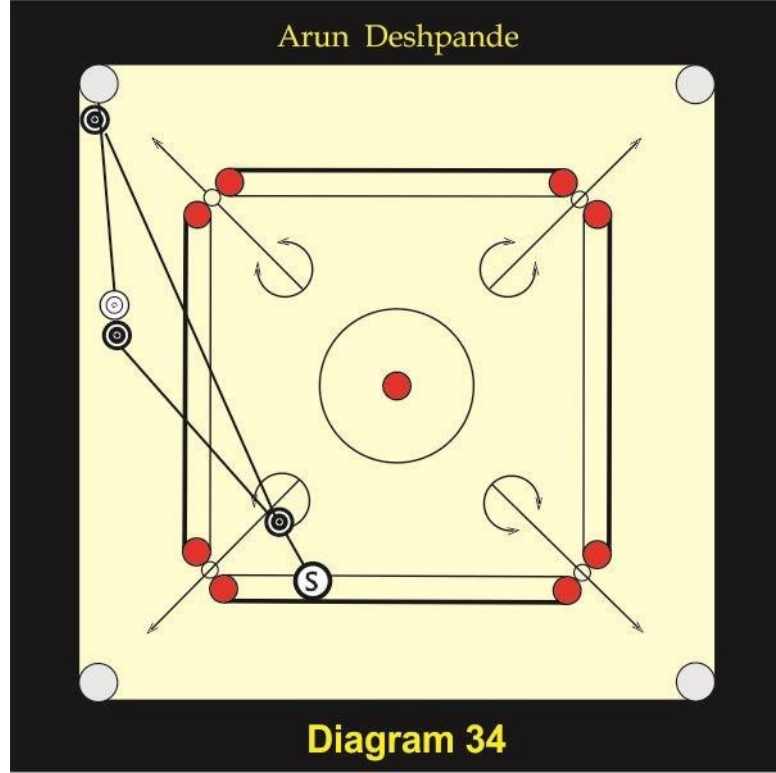
ডায়াগ্রামে আপনার তিনটি সাদা কয়েন আছে। Queen এবং সফর প্রতিপক্ষের দুটি কালো কয়েন আছে। আপনার কাছে তিনটি কয়েনই সহজ কিন্তু Queen কঠিন কারণ এটি rebound অবস্থানে রয়েছে। কালোগুলির মধ্যে একটি এমন অবস্থানে রয়েছে যে আপনি Queen সহজ করার জন্য এই কালো মুদ্রার সুবিধা নিতে পারেন। কালো মুদ্রাটি Queen-এ double চালান এবং শটটি আঘাত করতে striker পাঠান। এই পরিস্থিতিতে তিনটি সম্ভাবনা রয়েছে। 1) দুটি সাদা এবং Queen একই সাথে পকেট করা যেতে পারে। 2) দুটি সাদা কয়েন একই সাথে পকেটে রাখা যায়। 2) দুটি সাদা পকেটে রাখা যেতে পারে যাতে Queen সহজ হয়। 3) একটি সাদা পকেটে রাখা যায় এবং অন্য সাদা এবং Queen সহজ হয়ে যেতে পারে। এই দুটি সাদা মুদ্রা পকেটে যেতে পারে যদি এই দুটি মুদ্রার অবস্থান একটি ভুল শট হয়। একটি সাদা শট অবশ্যই বিপরীত বাম পকেটে পকেটে যাবে এবং সেইজন্য আপনার এই জাতীয় স্ট্রোকেসের জন্য যাওয়া উচিত। আপনার আর একটি সহজ কয়েন পকেটে রাখা উচিত নয় যা ডান বেস পকেটের কাছে আছে অন্যথায় আপনি যদি শটের উভয় কয়েন একই সাথে পকেটে ফেলেন এবং দ্বিতীয় সম্ভাবনার মতো Queen না করেন তবে আপনি বোর্ডটি হারাতে পারেন।



চিত্র 29-এ আপনার কালো মুদ্রাটি সাদা কয়েন দ্বারা ব্লক করা হয়েছে যা চারটি পকেটে রয়েছে। এই পরিস্থিতিতে আপনি সরাসরি বা তৃতীয় পকেটে বা ক্রস double বা চতুর্ভুজ 0 দ্বারা এটি খেলতে পারবেন না। Z রুট হল একমাত্র সমাধান যার মাধ্যমে আপনি আপনার কালো মুদ্রাটিকে বিপরীত বাম পকেটে পকেট করতে পারেন যেমন চিত্রে দেখানো হয়েছে।



চিত্র 33-এ আপনার দুটি কালো কয়েন সহজ কিন্তু Queen কঠিন আপনি আপনার প্রতিপক্ষের সাদা মুদ্রার সুবিধা নিতে পারেন যা আপনি Queen এ glance করতে পারেন এবং পকেটে রাখার জন্য আপনার কালো মুদ্রায় striker পাঠাতে পারেন। এই স্ট্রোকের মাধ্যমে Queen আপনার কাছাকাছি আসতে পারে এবং আপনার পরবর্তী স্ট্রোকের জন্য সহজ হয়ে যাবে। এইভাবে আপনি বোর্ড শেষ করতে পারেন.



34 ডায়াগ্রামে আপনার সাদা মুদ্রাটি কর্ঠিন। অনেক খেলোয়াড় কালো কয়েন এবং পকেটে glance খেলতে বা পকেটে থাকা অন্য কালো মুদ্রাটি সরিয়ে ফেলার কথা ভাববে। ডায়াগ্রামে দেখানো হিসাবে আপনি যদি পকেটে থাকা অন্য কালো কয়েনের উপর কালো কয়েন চালান এবং striker শটে পাঠান, তাহলে পকেটের কালো কয়েনটি অন্য একটি কালো মুদ্রা দ্বারা সরানো যেতে পারে এবং আপনার সাদা কয়েন একই সাথে একই পকেটে যেতে পারে। এটি একটি খুব সহজ স্ট্রোক।

অধ্যায় 4

ডিসিআইপিলাইন

1) আচরণ

2) সময়ানুবর্তিতা

আচরণ

একজন খেলোয়াড়ের আচরণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

আম্পায়ারের সাথে আচরণ

আমি কিছু খেলোয়াড়কে দেখেছি আম্পায়ারদের সাথে খুব অভদ্রভাবে কথা বলতে যার ফলে তাদের সাথে সম্পর্ক নষ্ট হয়ে যায়। আমি আসলেই বুঝি না খেলোয়াড়রা কেন আম্পায়ারদের সাথে খারাপ ব্যবহার করে? তারা কি লাভ? কখনও কখনও খেলোয়াড়রা মনে করেন যে তারা নিয়মগুলি আম্পায়ারের চেয়ে ভালভাবে জানে এবং তাই তারা তর্ক করে। আমি আপনাকে বলছি, অন্য কোন খেলায় প্রধান রেফারিকে ডাকার সুবিধা যে কোন খেলোয়াড় এই খেলায় পাওয়া যায় না। আপনি যদি আম্পায়ারের সিদ্ধান্তে সন্তুষ্ট না হন তবে আপনি প্রধান রেফারিকে কল করতে পারেন। এমনকি যদি প্রধান রেফারির সিদ্ধান্তও আপনার বিরুদ্ধে যায়, তবে আপনার প্রতিবাদ ফি প্রদান করে এবং ঘটনা এবং নিয়ম উদ্ধৃত করে লিখিতভাবে প্রতিবাদ জানানোর অধিকার রয়েছে। এমন সুবিধা অন্য কোনো খেলায় পাওয়া যায় না যদি এমন সুরক্ষা দেওয়া হয় তাহলে আম্পায়ারের সঙ্গে তর্ক করবেন কেন? অন্যদিকে আপনি যদি আম্পায়ারের সাথে সুন্দর আচরণ করেন, তাহলে সে আপনার প্রতি শ্রদ্ধাশীল হবে। আমি মুম্বাইয়ের পাঁচবারের জাতীয় চ্যাম্পিয়ন সুহাস কাশ্বলিকে আম্পায়ারের সাথে এমন আচরণ করতে দেখেছি যে প্রতিটি আম্পায়ার তার ম্যাচ রেফার করতে আগ্রহী ছিল। কোনো আম্পায়ারের সঙ্গে আমাদের কখনো কোনো সমস্যা হয়নি এমনকি কখনো কখনো তিনি আমাদের প্রতিপক্ষের ভালো বন্ধু ছিলেন। মহারাষ্ট্রে অনুষ্ঠিত টুর্নামেন্টে আমি আমার প্রতিপক্ষের বন্ধুদের অনেকবার অনুরোধ করেছি যে তারা আমার প্রতিপক্ষের শুভাকাঙ্ক্ষী হওয়া সত্ত্বেও ম্যাচগুলি রেফার করতে। আমি তাদের কারো সাথে কোন সমস্যার সম্মুখীন হইনি। আপনার যদি ভাল উদ্দেশ্য থাকে তবে আপনার সাথে খারাপ কিছু ঘটবে না। পুরনো দিনে টুর্নামেন্টের আয়োজকরা ম্যাচের আগে বোর্ডগুলো সমান করে দিতেন। আমি মাদ্রাজ (চেন্নাই) আমার ম্যাচে বসেছিলাম এবং সঙ্গে সঙ্গে বুঝতে পেরেছিলাম যে আমাদের বোর্ড সঠিকভাবে সমতল করা হয়নি। আমি আমাদের আম্পায়ারকে বোর্ড সমতল করার জন্য আমাকে প্যাকিং দিতে বলেছিলাম কিন্তু আম্পায়ার প্যাকিং দিতে নারাজ এই বলে যে বোর্ডটি ইতিমধ্যে সমতল করা হয়েছে। আমার প্রতিপক্ষও সমতল করার জন্য রাজি হয়েছিল

বোর্ড কিন্তু আস্পায়ার আমাদের অনুরোধ শোনেনি। একদিকে ঢাল এতটাই ছিল যে আমরা দর্শকদের সেরাটা দিতে পারতাম না। আমি একটা কৌশল করেছি। আমি আস্পায়ারকে তার প্লেয়িং ক্যারাম সম্পর্কে বিনয়ের সাথে জিজ্ঞাসা করলাম। তিনি জানান, তিনি নিয়মিত ক্যারামের প্রলেপ দেন। আমি তাকে আমার সিটে বসতে অনুরোধ করলাম। আমি বিপরীত ফ্রেমের কাছে বিপরীত পকেটে একটি মুদ্রা রাখলাম এবং তাকে ধীরে ধীরে খেলতে বললাম। সে খুব আত্মবিশ্বাসের সাথে তার পকেট থেকে **striker** নিয়ে কয়েন খেলল কিন্তু অবাক হয়ে তার **striker** কয়েনটা মারল না, বরং পকেটে গেল। তারপর কিছু না বলে বোর্ড থেকে গিয়ে প্যাকিং নিয়ে এলেন। দর্শকরা নাটক দেখছিলেন; আমি অনুভব করলাম যে পরিবেশ উত্তেজনাপূর্ণ ছিল আমি অবিলম্বে আস্পায়ারকে এইভাবে বোঝানোর জন্য দুঃখিত বলেছিলাম। আমার "দুঃখিত" কথাটি শুনে তিনি খুব খুশি হয়েছিলেন এবং সাথে সাথে উত্তর দিয়েছিলেন, "স্যার, আপনি ঠিক বলেছেন আমি ভুল ছিলাম" ম্যাচ শেষ হওয়ার পরে আমি তাকে চায়ের কাপে নিয়ে গিয়েছিলাম এবং তাকে বোর্ডের স্তর এবং কীভাবে এটি সঠিকভাবে করতে হবে সে সম্পর্কে সমস্ত কিছু বলেছিলাম। বোর্ডে স্তরের জ্ঞান পেয়ে তিনি খুব খুশি হন। তখন সে আমার খুব ভালো বন্ধু হয়ে গেল। তাই আস্পায়ারের সঙ্গে ভালো ব্যবহার করে কোনো ক্ষতি আছে বলে মনে করি না।

দর্শকদের সাথে আচরণ

দর্শকদের সাথে কীভাবে আচরণ করা যায় তা অনেক খেলোয়াড়ের জন্য একটি বড় সমস্যা। দর্শকরা আপনার অনুপ্রেরণা যে মূল জিনিসটি আপনার বোঝা উচিত। একজন সত্যিকারের চ্যাম্পিয়ন দর্শকদের উপস্থিতি ছাড়া ম্যাচ উপভোগ করতে পারে না। দর্শকরা যখন আপনার ভালো স্ট্রোকের জন্য করতালি দেয় তখন আপনি আত্মবিশ্বাস অর্জন করেন। অনেক সময় দর্শকদের ভিড়ের কারণে আপনি বিরক্ত হন। এই মুহূর্তে আপনার মেজাজ হারানো উচিত নয়। আপনি তাদের বিরক্ত না করার জন্য কেবল অনুরোধ করতে পারেন। একবার আমি স্টেট চ্যাম্পিয়নশিপের ডাবলস ফাইনাল খেলছিলাম। আমার সঙ্গী ছিল রমেশ চিট্টি। আমাদের প্রতিপক্ষ ছিলেন সুহাস কাশলি ও বিজয় সঙ্গম। দুটি জুটিই ছিল শক্তিশালী। আমাদের হ্যাটট্রিকের রেকর্ড গড়ার সুযোগ ছিল। স্ট্যান্ডের ব্যবস্থা করা হলেও ভিড় ছিল

এতটাই যে প্রতিটি স্ট্রোকের জন্য আমরা সবাই তাদের ফিরে আসার এবং আমাদের খেলার অনুমতি দেওয়ার জন্য অনুরোধ করছিলাম। তারা নিজেদের নিয়ন্ত্রণ করছিল। আমরা জানতাম প্রচণ্ড চাপের কারণে তারা ঠিকমতো দাঁড়াতে পারছে না। প্রায় তিন ঘণ্টা ধরে চলে ম্যাচ। চারজন খেলোয়াড়ের বোঝাপড়ার কারণে খেলোয়াড় ও দর্শকদের মধ্যে কোনো ফাটল ছিল না।

টেবিল টেনিস বা বিলিয়ার্ডের তুলনায় ক্যারামের ক্ষেত্রফল খুবই ছোট এবং তাই সাধারণত দর্শকরা আপনার খুব কাছাকাছি থাকে। মাঝে মাঝে কিছু দর্শক মন্তব্য করেন। কোন মন্তব্য আপনাকে বিরক্ত করা উচিত নয়. আপনার এমন সুন্দর আচরণ করা উচিত যাতে সেই খারাপ মন্তব্য আপনার কাছে কখনই না আসে। আপনি যদি রেগে যান এবং আপনার মেজাজ হারিয়ে ফেলেন তবে তাদের কাছ থেকে আরও খারাপ মন্তব্য আসবে। আমি এখানে মহারাষ্ট্রের একজন সুপরিচিত ক্যারাম খেলোয়াড় বিজয় সঙ্গমের ক্লাসিক উদাহরণ উদ্ধৃত করছি। মুম্বাইয়ের দাদারে বনমালি হল টুর্নামেন্টে বিজয় সঙ্গম খেলছিল সুহাস কাশ্বলির বিরুদ্ধে। একজন দুই দর্শক ম্যাচের সময় সঙ্গমকে কালো পাথর (কালো পাথর) বলে উচ্চস্বরে বলেছিল যে ভিড় এত বেশি ছিল এবং সঙ্গম তাকে চিনতে পারবে না।

আপনি কি অনুমান করতে পারেন সঙ্গম? তিনি রাগ করলেন না, তবে তিনি কেবল ভিড়ের মধ্যে দেখলেন যে কোথা থেকে শব্দ এসেছে এবং একটি দুর্দান্ত হাসি দিল। যে ব্যক্তি মন্তব্য করেছিলেন তিনি এতটাই লজ্জিত যে ঘটনার পরে তার বা অন্য কারও কাছ থেকে একটিও মন্তব্য আসেনি। ম্যাচ শেষ হওয়ার পর তিনি সঙ্গমে এসে ক্ষমা চান। দর্শকদের প্রতি আপনার সর্বদা শ্রদ্ধা থাকা উচিত কারণ তারা আপনার ম্যাচ দেখার জন্য টিকিটের জন্য অনেক দূর থেকে আসে। আপনার উচিত তাদের সাথে বিনয়ের সাথে কথা বলা। এর থেকে বেশি কিছু তারা আশা করে না। আপনি যদি তাদের সম্মান দিয়ে কথা বলেন তবে তারা এটি উপভোগ করে। তারা আপনার ভক্ত হয়ে ওঠে.

80 বছর বয়সী ভদ্রলোক আমার ম্যাচ দেখতে আসছিলেন। ম্যাচের আগে যখন আমি তাকে দেখতাম তখন সে আমার কাছে আসার আগে আমি সবসময় তার কাছে যেতাম এবং তার স্বাস্থ্যের খোঁজখবর নিতাম এবং তার জন্য তার প্রশংসা করতাম।

খেলার প্রতি আগ্রহ। আমরা যখন টুর্নামেন্টে দেখা করছিলাম তখন সে খুব খুশি ছিল। তাকে খুশি দেখে আমি যে কী তৃপ্তি পেয়েছি তা ভাষায় প্রকাশ করতে পারব না। যখন আপনি এটি অনুভব করবেন, আপনি এটি উপভোগ করবেন।

ভাগ্য

প্রতিটি খেলায়, ভাগ্য ফ্যাক্টর আছে। কারমেও ভালো খেলার সঙ্গে গুরুত্বপূর্ণ ম্যাচ জিততে সামান্য ভাগ্যেরও প্রয়োজন। এই ভাগ্য কোথা থেকে আসে? এটা আপনার ভক্ত ও শুভাকাঙ্ক্ষীদের আশীর্বাদ থেকে এসেছে। তারা সবসময় আপনার জয়ের জন্য প্রার্থনা করে। আপনি কেমন অনুভব করবেন যখন একজন ব্যক্তি আপনার কাছে এসে বলে যে সে 36 বছর আগে আপনার ম্যাচ দেখেছিল এবং খুব উপভোগ করেছিল? হ্যাঁ, এটা আমার সাথে ঘটেছিল যখন আমি 1995 সালে হায়দ্রাবাদে কোচ হিসাবে গিয়েছিলাম, একজন বৃদ্ধ ভদ্রলোক আমার কাছে এসে আমাকে বলেছিলেন যে তিনি 1959 জাতীয় দলের আমার ম্যাচ দেখেছিলেন এবং উপভোগ করেছিলেন। আমি হায়দ্রাবাদ শহরে এসেছি জানতে পেরে তিনি টুর্নামেন্ট হলে আসেন। আমি অবাক হয়ে গেলাম। আমি জেনে খুব খুশি হলাম যে আমার একজন ভক্ত 36 বছর পর আমার সাথে প্রেমের সাথে দেখা করতে এসেছেন। আমি তাকে কিছুক্ষণ অপেক্ষা করতে বলেছিলাম কারণ আমাদের একজন খেলোয়াড় একটি গুরুত্বপূর্ণ ম্যাচ খেলছে। ম্যাচ শেষ হওয়ার সাথে সাথে আমি আমার খেলোয়াড়কে অভিনন্দন জানালাম এবং আমার পুরানো ভক্তের সাথে এক কাপ চায়ের জন্য বেরিয়ে পড়লাম। আমরা সময় উপভোগ করেছি এবং খেলা নিয়ে আলোচনা করেছি। মাদ্রাজেও আমার একই অভিজ্ঞতা হয়েছিল। এবার আমার 75 বছর বয়সী ভক্ত আমার খেলার বর্ণনা দিচ্ছিলেন নং বোর্ডের উদ্ধৃতি দিয়ে। যার উপর আমি অনেক বছর আগে একটি ম্যাচে খেলেছিলাম। তিনি পুরো ম্যাচ, বোর্ড বাই বোর্ড এবং প্রতিটি বোর্ডে আমি কী স্ট্রোক খেলেছি তা বর্ণনা করেছেন।

বিরোধীদের সাথে আচরণ

আপনি যখন ম্যাচ খেলতে বসবেন তখন যে কোনো খেলোয়াড় আপনার প্রতিপক্ষ। ম্যাচ চলাকালীন আপনার লক্ষ্য জেতা। আমি দেখেছি আজকের প্রজন্ম তাদের প্রতিপক্ষের ভালো স্ট্রোকের প্রশংসা করে না অনুশীলনেও এই ভাবে যে তারা প্রশংসা করলে,

তাদের প্রতিপক্ষরা অনেক ভালো খেলবে এবং তাই তারা তাদের মুখে কোন অভিব্যক্তি দেখায় না। আমাদের সময়ে প্রতিপক্ষের প্রশংসা করলেও আমরা টুর্নামেন্ট জিততাম। সুহাস কাম্বলির কথাই ধরুন। তিনি তার প্রতিপক্ষের ভাল স্ট্রোকের প্রশংসা করছিলেন তারপরও তিনি পাঁচটি জাতীয় চ্যাম্পিয়নশিপ জিতেছিলেন। আপারাও ছিলেন আরেকটি উদাহরণ। যে তার প্রতিপক্ষের প্রশংসা করা সত্ত্বেও তিনি পরপর তিনটি জাতীয় চ্যাম্পিয়নশিপ জিতেছেন। তাই প্রতিপক্ষের প্রশংসা না করার ধারণা ভুল।

ম্যাচ চলাকালীন আপনি একে অপরের প্রতিপক্ষ কিন্তু ম্যাচের পরে আপনার বন্ধু হওয়া উচিত। এতে আপনার খেলাধুলা দেখাবে।

জনপ্রিয়তা ক্ষণস্থায়ী। শ্রদ্ধা চিরন্তন। সম্মান পাওয়ার একমাত্র উপায় হল তা অর্জন করা। দাবি করে সম্মান পাওয়া যায় না। আপনি আপনার আচরণ এবং আপনার কাজ দ্বারা সম্মান পাবেন।

সময়ানুবর্তিতা

আপনি ম্যাচ বা কর্মক্ষেত্রে যাচ্ছেন না কেন আপনাকে সর্বদা সময়নিষ্ঠ হতে হবে। সময়ানুবর্তিতা একটি অভ্যাস এবং আপনার এটি বিকাশ করা উচিত। আপনি যদি আপনার জীবনে সময়নিষ্ঠ হন তাহলে দেখবেন কত সুবিধা আছে। আমি এবং আমার ডাবলস পার্টনার রমেশ চিট্টি অনেক প্রদর্শনী ম্যাচ খেলেছি। আমরা একটি নির্দিষ্ট সময়ে একটি নির্দিষ্ট স্থানে দেখা করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম এবং প্রদর্শনী ম্যাচের জন্য একসাথে যাচ্ছিলাম। আমরা সময় সম্পর্কে খুব বিশেষ ছিলাম এবং কখনই দেরি করিনি। আমার দেখা সময়ানুবর্তিতার সর্বোত্তম উদাহরণ হল D> নাজির, প্রেসিডেন্ট মালদ্বীপ। তিনি তার খেলোয়াড়দের জন্য কোচিং ক্যাম্প পরিচালনা করেছিলেন। একজন কোচ হিসেবে আমাকে আমন্ত্রণ জানানো হয়েছিল আমার এখনও মনে আছে যে তিনি ঠিক সময়ে সেশন শুরু করতেন এবং সময়মতো বন্ধ করতেন।

অধ্যায় 5

একজন খেলোয়াড়ের চ্যাম্পিয়ন হওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় গুণাবলী

আমি আমার শেষ বই "ক্যারাম টেকনিক এবং দক্ষতা" এ একজন খেলোয়াড়ের চ্যাম্পিয়ন হওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় গুণাবলী নিয়ে আলোচনা করেছি।

এখানে আমি আরও কয়েকটি গুণ নিয়ে আলোচনা করতে যাচ্ছি এবং ইতিমধ্যে আলোচিত গুণগুলির জন্য আরও উপাদান দেওয়ার চেষ্টা করছি।

একাগ্রতা

একাগ্রতা কি? একাগ্রতা হল

- 1) মনোযোগ ফোকাস করার ক্ষমতা
- 2) মনোযোগের ফোকাস প্রসারিত করার ক্ষমতা
- 3) মনোযোগের ফোকাস স্থানান্তর করার ক্ষমতা

এই খেলায় একাগ্রতা খুবই প্রয়োজনীয়। আপনাকে শুধুমাত্র ক্যারাম বোর্ডে মনোনিবেশ করতে হবে। আমি অনেক খেলোয়াড়কে তাদের ম্যাচ চলাকালীন বোর্ডের বাইরে তাকিয়ে থাকতে দেখেছি। আপনি যদি বোর্ডে মনোনিবেশ করেন তবে কিছুক্ষণ পরে আপনি অনুভব করেন যে ক্যারাম বোর্ডের পকেট বড়। অন্যদিকে আপনি যদি বোর্ডে মনোনিবেশ না করেন তবে আপনি মনে করেন যে পকেটগুলি ছোট। অতএব আপনি যদি ক্যারাম বোর্ডে মনোনিবেশ করেন তবে আপনি স্বয়ংক্রিয়ভাবে আত্মবিশ্বাস অর্জন করবেন। প্রথম থেকেই একাগ্রতা অপরিহার্য। কোন ফিগার স্ক্লেটার একাগ্রতার অভাব বহন করতে পারে না। একটি ছোট ড্রাইভের জন্যও কোন চালক একাগ্রতার অভাব বহন করতে পারে না। একইভাবে সমস্ত খেলোয়াড়কে অবশ্যই প্রতিটি অনুশীলন এবং প্রতিযোগিতামূলক খেলার প্রতিটি সেকেন্ডকে তাদের প্রধান চ্যালেঞ্জ, দায়িত্ব এবং তারা যে জিনিসগুলি দিয়ে তৈরি তা প্রমাণ করার সুযোগ হিসাবে বিবেচনা করতে হবে।

একবার বোম্বেতে একটা ম্যাচ খেলছিলাম। আমার এক আত্মীয় পুনে থেকে আমার ম্যাচ দেখতে এসেছিল। শক্তিশালী প্রতিপক্ষের সঙ্গে ম্যাচটা খেলছিলাম। আমাকে তার সাথে তিনটি ম্যাচ খেলতে হয়েছিল এবং ম্যাচটি জিততে হয়েছিল। ম্যাচ শেষ হওয়ার পর আমার আত্মীয় আমার কাছে এসে বলল যে সে বোর্ডের প্রতিটি কোণায় দাঁড়িয়ে আমার মনোযোগ তার দিকে সরিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করেছে কিন্তু আমি তাকে দেখতে পাইনি। আমি তাকে বলেছিলাম, আমি যদি এত মনোযোগ না দিতাম, তাহলে ম্যাচ হেরে যেতাম। মহেন্দ্র তাম্বের একাগ্রতা বিস্ময়কর। একবার ওর সাথে ম্যাচ খেলছিলাম। যখন আমি খেলছিলাম এবং যখনই আমার striker কাছে যাচ্ছিল

তার ফ্রেমে সে striker ঠেলে দিচ্ছিল সে striker মাত্র এক বা দুই ইঞ্চি ঠেলে দিচ্ছিল। আমার দিকে তার অঙ্গভঙ্গি আমাকে হতাশ করেছিল এবং আমি প্রায় 10 সেকেন্ডের জন্য তার দিকে তাকালাম কিন্তু আমার আশ্চর্যের জন্য সে লক্ষ্যও করেনি যে আমি তার দিকে তাকিয়ে আছি। সারাক্ষণ বোর্ডের দিকে তাকিয়ে থাকত। ম্যাচ জিতেছেন তিনি। আমি মহাভারত থেকে একাগ্রতার সেরা উদাহরণ উদ্ধৃত করব। দ্রোণাচার্য, সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ শিক্ষক, তার ছাত্রদের জন্য তীর নিশানা করে একটি পরীক্ষা করেছিলেন। তিনি একটি গাছের উপর একটি তোতাপাখির একটি মূর্তি স্থাপন করেন এবং তার ছাত্রদের বললেন তোতাপাখিটির চোখ ছিদ্র করতে তিনি তার সমস্ত ছাত্রদের জিজ্ঞাসা করলেন তারা কী দেখতে পাচ্ছেন। অর্জুন ব্যতীত তারা সবাই তাদের শিক্ষককে বলেছিল যে তারা গাছে আকাশ, গাছ, তোতাপাখি ইত্যাদি দেখতে পায়। শুধু অর্জুন ভিন্নভাবে উত্তর দিলেন তিনি বললেন যে তিনি শুধু তোতাপাখির চোখ দেখতে পান। এমনই ছিল তার একাগ্রতা। আপনি মুদ্রার হিটিং পয়েন্ট লক্ষ্য করা উচিত এবং এটিতে সম্পূর্ণরূপে মনোনিবেশ করা উচিত।

পর্যবেক্ষণ

একাগ্রতা একটি শিল্প। দেখা, দেখা এবং পর্যবেক্ষণের মধ্যে বিস্তর পার্থক্য রয়েছে। পর্যবেক্ষণের জন্য শুধুমাত্র খোলা চোখ নয়, খোলা মনও প্রয়োজন। অনেক সময় আমরা শুধু দেখি এবং দেখি কিন্তু খুব কম লোকই পর্যবেক্ষণ করে। আপনি সবসময় নিজেকে একটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা উচিত 'কেন'. তাহলে আপনি সত্যিই বুঝতে পারবেন ক্যারাম কি। আপনি শুধুমাত্র খেলা খেলতে হবে না কিন্তু আপনি এটা অধ্যয়ন করা আবশ্যিক. ক্যারাম খেলায় অনেক কিছু পালন করতে হয়। তার কয়েকটি এখানে উল্লেখ করা হলো।

- 1) ছন্দ
- 2) ক্যারাম বোর্ডের স্তর
- 3) ক্যারাম বোর্ডের দৌড়
- 4) ফ্রেমের বাউন্স
- 5) পকেট বমি কয়েন
- 6) মুদ্রার চলমান
- 7) মুদ্রার ওজন
- 8) কয়েন ব্যাস
- 9) মুদ্রার স্তর

10) ওভার অফেন্স বা ওভার ডিফেন্স খেলা

11) আপনার এবং আপনার প্রতিপক্ষের শক্তিশালী পয়েন্ট এবং দুর্বল পয়েন্ট।

তাল

প্রতিটি খেলোয়াড়ের খেলার তার ছন্দ আছে। কিছু খেলোয়াড় দ্রুত খেলে, কেউ ধীরে খেলে এবং কিছু খেলোয়াড় খুব ধীরে খেলে। প্রতিটি খেলোয়াড় প্রতিটি স্ট্রোক খেলতে তার নিজের সময় নেয়। যতক্ষণ না আপনি নিয়ম মেনে খেলছেন এবং ভাল খেলা খেলছেন, ততক্ষণ আপনার খেলার ধরন পরিবর্তন করা উচিত নয়। আমার মনে আছে ডি.

মুশ্বাইয়ের কে. সুমরা ছোট বেলায় খুব দ্রুত খেলা খেলতেন। তার খেলা এতই দ্রুত ছিল যে একটি ম্যাচে, তিনি মুশ্বাইয়ের একজন দুর্দান্ত খেলোয়াড় এবং খুব ভালো ফর্মে থাকা আব্দুল জব্বারের বিপক্ষে মাত্র সাত মিনিটে চারটি বোর্ডে খেলা শেষ করেছিলেন। সুমরার গেমটি মূলত একটি ব্রাশিং গেম ছিল, যা একটি খুব জটিল খেলা ছিল। সে তার পরিকল্পনা খুব দ্রুত ভাবতে পারে। এটা আশ্চর্যজনক ছিল। তিনি তার সেরা খেলাটি তৈরি করেছিলেন যখন তিনি ফাইনালে সুহাস কাশ্বলিকে মাত্র 25 মিনিটে পরাজিত করেছিলেন। আমাদের সময়ের খুব ধীরস্থির খেলোয়াড়ের সেরা উদাহরণ ছিলেন ত্রিচানাপল্লির পরমসিভম। তিনি প্রতিটি স্ট্রোকের জন্য 28 থেকে 29 সেকেন্ড সময় নিচ্ছিলেন যখন সময়সীমা 30 সেকেন্ড ছিল। তিনি খুব সঠিক ছিল। তিনি আব্দুল জব্বার সহ সকল মহান খেলোয়াড়দের পরাজিত করেন এবং মুশ্বাইতে 1961 জাতীয় দলের ফাইনালে পৌঁছেন। তিনি সুহাস কাশ্বলির বিপক্ষে ফাইনাল খেলেন এবং হেরে যান। এটি একটি খুব ভাল লড়াই ম্যাচ ছিল তিনি 26 পয়েন্টে তৃতীয় গেম হেরেছিলেন। যখন তিনি 26-এ ছিলেন তখন তিনি একটি বিরতি করেছিলেন এবং জানতেন না যে তিনি সাদা মুদ্রা পকেটে রেখেছিলেন। সবাই ভেবেছিল সে তার পরবর্তী স্ট্রোক খেলতে যথারীতি তার নিজের সময় নিচ্ছে। সুহাস জানতেন যে পরমশিবম জানেন না যে তিনি সাদা মুদ্রা পকেটে রেখেছিলেন। পরমসিভম ভাবল এবার সুহাসের পালা। আম্পায়ার সময় ঘোষণা করলে, পরমসিভম খেলার জন্য তার striker ক্যারাম বোর্ডে রাখলেন; আম্পায়ার তাকে বলেছিলেন যে এটি তার শেষের সময় ছিল এটি পরমসিভমের জন্য দুর্ভাগ্য। তার বড় ভুল ছিল সে বোর্ডে কয়েন গুনেনি।

অনেক খেলোয়াড় আমাকে জিজ্ঞাসা করে যে তারা টুর্নামেন্টের চেয়ে অনুশীলনে ভাল খেলা খেলে। তাদের কাছে আমার সহজ উত্তর হল তারা যখন অনুশীলনে খেলে তারা দ্রুত খেলা খেলে এবং যখন তারা টুর্নামেন্টে খেলে তখন তারা ধীরে খেলা খেলে। এর মানে তাদের ছন্দ পরিবর্তন হয়েছে। টুর্নামেন্টে ভালো পারফর্ম করতে চাইলে অনুশীলনে এবং টুর্নামেন্টে একই ছন্দ বজায় রাখার চেষ্টা করা উচিত।

ক্যারাম বোর্ডের স্তর

আমি আপনাদের সবাইকে ম্যাচের আগে বোর্ড সমতল করার পরামর্শ দিচ্ছি। অনেক সময় ক্যারাম বোর্ডে ম্যানুফ্যাকচারিং ডিফেক্ট থাকে। প্রতিটি টুর্নামেন্টে আপনার সবসময় ক্যারাম বোর্ড পর্যবেক্ষণ করা উচিত। অন্য খেলোয়াড়রা যখন খেলছে তখন ক্যারাম বোর্ডে না বসে আপনি খেয়াল করতে পারবেন কোন পকেটে খেলোয়াড়রা অনুপস্থিত। কখনও কখনও খেলোয়াড়রা পকেটে মুদ্রা touchও রাখতে পারে না যখন সেই নির্দিষ্ট পকেটের স্তর উপরে থাকে। কখনও কখনও খেলোয়াড়রা পকেটে থাকা কয়েনটি পকেট করতে পারে না কারণ পকেট এলাকায় ঢালের কারণে striker নিচে চলে যায়। ক্যারাম বোর্ড সঠিকভাবে সমতল না হলে এটি ঘটতে পারে। জাতীয় এবং আন্তর্জাতিক সহ সমস্ত টুর্নামেন্টে, ক্যারাম বোর্ডগুলি কেবল স্ট্যান্ডে স্থাপন করা হয় এবং সেগুলি কখনই সমান হয় না। খেলোয়াড়দের নিজেদেরই বোর্ড সমতল করতে হবে। সাব জুনিয়র এবং ক্যাডেটদের জন্য বোর্ড সমতল করা সহজ নয়। আমাদের সময়ে টুর্নামেন্টের আয়োজকরা ক্যারাম বোর্ড সমতল করত। আপনার ক্যারাম বোর্ড সমতল করা শিখতে হবে এবং অ-স্তরবিহীন বা উত্পাদন ত্রুটিযুক্ত বোর্ডগুলিতে কীভাবে অর্থ প্রদান করতে হয় তাও শিখতে হবে। অম্বরনাথ ন্যাশনালের সমস্ত বোর্ডের একটি সাধারণ উত্পাদন ত্রুটি ছিল। সমস্ত ক্যারাম বোর্ড তাদের কেন্দ্র এলাকা উপরে ছিল এবং চারটি পকেট নিচে ছিল। আমি একজন চ্যাম্পিয়নের ম্যাচ দেখছিলাম। সে সফলভাবে ভাঙতে পারেনি এবং প্রতিটি বিরতিতে তার striker টার্গেটেড পয়েন্টে সাদা কয়েন আঘাত করছিল না কিন্তু striker শুধু মুদ্রাটিকে স্পর্শ করছিল। মুদ্রাগুলি ছড়িয়ে ছিটিয়ে ছিল না, কারণ তিনি এটি ছড়িয়ে দিতে চেয়েছিলেন। ম্যাচের পর সে আমার কাছে এসে জিজ্ঞেস করলো কেন এমন হলো। আমি তাকে ক্যারাম বোর্ডের অবস্থা বললাম এবং তাকে সাদা মুদ্রার পরিবর্তে কালো মুদ্রার দিকে লক্ষ্য রাখার পরামর্শ দিলাম। পরের ম্যাচে আমি তাকে যা করতে বলেছিলাম সে তাই করেছে এবং সে সফল হয়েছে। ম্যাচের পরপরই তিনি আমার কাছে এসে ধন্যবাদ জানান। এটা তার মহত্ব যে একজন জাতীয় চ্যাম্পিয়ন হওয়া সত্ত্বেও, তিনি তার সমস্যার সমাধানের জন্য কারও কাছে গিয়েছিলেন এবং শুধু তাই নয় তিনি এসে ধন্যবাদও দিয়েছেন।

সারফেস খেলার মসৃণতা

জাতীয় ও আন্তর্জাতিক টুর্নামেন্টসহ অনেক চ্যাম্পিয়নশিপে দেখেছি ক্যারাম বোর্ড ঠিকমতো রক্ষণাবেক্ষণ করা হয় না। কয়েক ম্যাচ খেলার পর কিছু খেলোয়াড়ের ঘামের কারণে পাউডার ক্যারাম বোর্ডে আটকে যায়। ক্যারাম বোর্ডের মসৃণতা বজায় রাখার জন্য এই আটকে থাকা পাউডারটি একটি ভেজা কাপড় দিয়ে ক্যারাম বোর্ডগুলি মুছে ফেলতে হবে যদি ক্যারাম বোর্ডগুলি জলরোধী হয় বা এমেরি পেপার বা সূক্ষ্ম তার দিয়ে।

খেলার পৃষ্ঠ জলরোধী না হলে গজ। আপনি এই প্রক্রিয়া শিখতে পারেন। আপনি এটি থেকে সমস্ত কাচের কণা অপসারণ করার জন্য একে অপরের উপর দুটি টুকরো এমরি কাগজ ঘষে এবং তারপর ছোট বৃত্তাকার গতিতে খেলার পৃষ্ঠে এমরি কাগজটি ঘষে এটি করতে পারেন। বাজারে দুই ধরনের কাগজ পাওয়া যায়। তারা কাঠ এবং ধাতু জন্য হয়। কাঠের জন্য যে কাগজ ব্যবহার করা হয় তা ব্যবহার করতে হবে। কাগজের সংখ্যা 120 বা 150 হতে হবে।

কখনও কখনও, বিশেষ করে বিকেলে ক্যারাম বোর্ডের মসৃণতা অতিরিক্ত হয় এবং খেলোয়াড়দের জন্য striker এর গতি নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হয়ে পড়ে। কোনো এক জাতীয় চ্যাম্পিয়নশিপে সেমিফাইনালে আমি তার সঙ্গে খেলছিলাম। বোর্ড খুব দ্রুত ছিল। ট্রায়াল বোর্ডে আমরা দুজনেই striker এর গতি নিয়ন্ত্রণ করতে পারিনি। আসলে আমার সহজ গ্রিপের কারণে সেই ক্যারাম বোর্ডে খেলা আমার পক্ষে সহজ ছিল। সুহাস কাশলির একটি কঠিন লকিং গ্রিপ ছিল এবং তাই সেই ক্যারাম বোর্ডে খেলা তার পক্ষে কঠিন ছিল কিন্তু তিনি একটি ভিন্ন কৌশল অবলম্বন করেছিলেন। তিনি কিছু কয়েন ট্রায়াল বোর্ডের পকেটে শক্ত করে ঢেলে দিলেন এবং লক্ষ্য করলেন যে পকেটগুলো বমি করছে না, সে সেগুলিকে তার স্বাভাবিক force সরাসরি পকেটে নিখুঁতভাবে ঢোকাতে শুরু করল। ম্যাচ জিতেছেন তিনি। আমার আরেকটি সমস্যা ছিল। আমার নখ বড় হয়ে গেছে এবং আমি এটি কেটে স্বাভাবিক পর্যায়ে নিয়ে আসতে ভয় পাচ্ছিলাম। আমি ভেবেছিলাম যে আমি আমার নখ cut থাকলে আমি আরও ভাল খেলা খেলতে পারতাম না কিন্তু আমি ভুল ছিলাম। অন্য ম্যাচে এই ভুল শুধরে দিয়েছি। যখনই আমি অনুভব করেছি যে আমার নখ বড় হয়ে গেছে, আমি এটি cut এবং একটি ভাল খেলা খেলেছি। আমি সবসময় আমার সাথে একটি পেরেক কাটার ব্যবহার করতাম। তারপর সবাইকে নেল কাটার নিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দিতে লাগলাম।

ফ্রেম বাউন্স

পুরানো দিনে ক্যারাম বোর্ড তৈরিতে ফ্রেমের জন্য খাঁটি গোলাপ কাঠ ব্যবহার করা হত। রোজউড একটি ঘন কাঠ এবং তাই এটি একটি ভাল বাউন্স আছে। কিছু সময়ের পরে রোজউড বিরল হয়ে ওঠে এবং এটি শক্ত কাঠ দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়। শক্ত কাঠের ফ্রেমে কোন স্ট্রোক ছিল না এবং তাই কোন বাউন্স ছিল না। জুনিয়র খেলোয়াড়দের জন্য সিনিয়র পেয়ারদের সাথে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করা খুব কঠিন হয়ে পড়ে, কারণ তাদের জন্য সবচেয়ে বড় অসুবিধা ছিল বিরতি কারণ তাদের শক্তি ছিল না এবং খেলাটি দক্ষতার চেয়ে বেশি শক্তিতে পরিণত হয়েছিল। আমি কৃত্রিম উপায়ে ফ্রেমের বাউন্স উন্নত করার চেষ্টা করেছি। আমি আমার ধারণা Surco নম্বর প্রস্তাব। সেই সময়ে ক্যারাম প্রস্তুতকারক 1টি কোম্পানি কিন্তু তিনি কখনোই আগ্রহ নেননি কারণ এই ধরনের বোর্ডের জীবন আরও বেশি হবে এবং তার ব্যবসা ক্ষতিগ্রস্ত হবে। শেষ পর্যন্ত সুনির্দিষ্ট ইন্ডাস্ট্রিয়াল কর্পোরেশনের মালিক মহেন্দ্র ভালানি আমার কাছে আসেন। সে

কারাম বোর্ড তৈরি করতে চেয়েছিলেন। তিনি কাঠের টিভি ক্যাবিনেট তৈরি করছিলেন। যখন আমি কারাম বোর্ডটি দেখলাম তখন আমি খুব খুশি হয়েছিলাম কারণ তিনি একই ধারণা ব্যবহার করেছিলেন, যা বহু বছর ধরে আমার মনে ছিল। তিনি ফ্রেমে একটি বেকেলাইট স্ট্রিপ ব্যবহার করেছিলেন, যেটি striker আঘাত করার সময় একটি বড় শব্দ করে। আমরা উপাদান পরিবর্তন। আরেকটি ধারণা একটি খেলা পৃষ্ঠ জলরোধী করা ছিল। এরপর আমরা পণ্যটি বাজারে এনেছি। আমার কয়েক বছরের স্বপ্ন বাস্তবে এসেছে, যা খেলোয়াড়দের উপকার করতে পারে। এখন সব নির্মাতা একই কৌশলে কারাম বোর্ড তৈরি করতে শুরু করেছে।

আমি অনেক খেলোয়াড়কে ফ্রেম থাকা সত্ত্বেও বিরতির জন্য সর্বোচ্চ force প্রয়োগ করতে দেখেছি, যার ফলে বিরতি ব্যর্থ হয়। তাই আপনার কারাম বোর্ডের ফ্রেমের বাউন্স অধ্যয়ন করা উচিত এবং বিরতির জন্য সঠিক force প্রয়োগ করা উচিত। যদি অর্থপ্রদানকারী সম্পূর্ণ force প্রয়োগ করে তাহলে কিছু কয়েন বেস ফ্রেমে আঘাত করছে এবং ফিরে এসে একে অপরের সাথে ঝাঁকুনি দিচ্ছে, কারাম বোর্ডে কয়েনের অবস্থান নষ্ট করছে।

পকেট বমি কয়েন

কখনও কখনও কারাম বোর্ডের পকেটে একটি উত্পাদন ত্রুটি আছে। সাধারণত একটি মুদ্রা শক্তভাবে পকেটে রাখা হয়, পকেটের এটি বমি করা উচিত নয়। এই ধরনের পরিস্থিতিতে আপনি সীমিত force প্রয়োগ করতে সক্ষম হবেন যেন মুদ্রাটি পকেটে পড়ছে।

কয়েন চলমান

মুদ্রার গতি দুটি বিষয়ের উপর নির্ভর করে, মুদ্রার ওজন এবং মুদ্রার মসৃণতা। ঘন হল মুদ্রা এটি মসৃণ।

কয়েন ওজন

যদি মুদ্রার ওজন কম হয় তবে মুদ্রার চলন বেশি হয় এবং তাই আপনার কম প্রয়োগ করা উচিত force। যদি কয়েনগুলি ভারী হয় তবে সেখানে চলমান কম এবং তাই আপনার আরো force প্রয়োগ করা উচিত।

মুদ্রার মসৃণতা

কয়েনগুলো ভালোভাবে পালিশ করা হলে কোনো দাগ থাকবে না এবং তাই চলমান আরও বেশি হবে।

কয়েন ওজন

মুদ্রার ওজন দুটি জিনিসকে প্রভাবিত করে।

1) মুদ্রার চলমান

2) striker এর বিচ্যুতি

কয়েন চলমান উপরে আলোচনা করা হয়েছে. মুদ্রার ওজন যত বেশি, বিচ্যুতি তত বেশি। ঘন কাঠ সবসময় ভারী হয়। ঘন কাঠ ভাল পালিশ করা যেতে পারে। লাল এবং কালো রঙের কাঠ সাধারণত ভারী হয়। striker এর বিচ্যুতি দুটি স্ট্রোককে প্রভাবিত করবে। যথা brush এবং glance। তাই অনুশীলনের জন্য আপনার সর্বদা বিভিন্ন মুদ্রা ব্যবহার করা উচিত, যা আপনাকে বিচ্যুতি বুঝতে এবং বিচার করতে দেয়।

কয়েনের ব্যাস

নিয়ম অনুসারে মুদ্রার ব্যাস 3.18 সেমি হওয়া উচিত, তবে কখনও কখনও কম হয়। আপনি বাইরের বৃত্তে মুদ্রাগুলির বিন্যাস পর্যবেক্ষণ করে এটি বিচার করতে পারেন। যদি তারা বৃত্তের ভিতরে খুব বেশি থাকে তবে আপনি উপসংহারে আসতে পারেন যে মুদ্রাগুলি ব্যাস ছোট। অথবা আপনি লাল বেস বৃত্তের উপর একটি মুদ্রা রেখে এটি পরীক্ষা করতে পারেন এবং এটি বিচার করতে পারেন কারণ মুদ্রা এবং ভিত্তি বৃত্তের ব্যাস 3.18 সেমি। কয়েনগুলো ছোট হলে সেগুলো পকেটে রাখা সহজ এবং তাই আপনি এই ধরনের কয়েনে আরও আত্মবিশ্বাসের সাথে খেলতে পারেন। সাধারণত এটি ঘটে যখন একটি প্রস্তুতকারক প্রথমে 3.18 সেন্টিমিটার ব্যাসের একটি রড তৈরি করে এবং তারপর এমেরি পেপার দিয়ে পালিশ করে, যা এটির ব্যাস কমিয়ে দেয়। এই ধরনের রড দিয়ে তৈরি কয়েন ব্যাস ছোট হয়ে যায়। একটি টুর্নামেন্টে আমি একটি ম্যাচ খেলছিলাম, যখন আমি বিরতির জন্য কয়েনগুলি সাজিয়েছিলাম, তখন আমাদের আম্পায়ার আমাকে Queenকে কেন্দ্রের বৃত্তে সঠিকভাবে স্থাপন করতে বলেছিলেন। আমি আম্পায়ারের নজরে আনলাম যে কয়েনগুলো ব্যাস ছোট। আমি বৃত্ত থেকে Queen ছাড়া সব কয়েন সরিয়ে দিয়েছি। তিনি দেখতে পেলেন যে Queen কেন্দ্রের বৃত্তের চেয়ে ছোট এবং নিশ্চিত ছিলেন।

কয়েন স্তর

কখনও কখনও মুদ্রার কেন্দ্রে একটি বিন্দু থাকে যদি কয়েনগুলি স্যান্ড পেপারে সঠিকভাবে পলিশ না করা হয়। এই ধরনের মুদ্রা বিরতির পরে ঘোরে যখন মুদ্রাগুলি ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকে। খেলোয়াড়রা যদি ঘূর্ণায়মান মুদ্রা এবং touch striker লক্ষ্য না করে তাহলে আম্পায়ার ফাউল ঘোষণা করবেন। আপনি যা লক্ষ্য করা উচিত

মুদ্রা ঘুরছে। বোর্ডের কাজ শেষ হওয়ার পর আপনার উচিত আস্পায়ারকে বলা উচিত এটি প্রতিস্থাপন করতে। আপনি যদি আপনার স্বাভাবিক force দিয়ে এই ধরনের মুদ্রা পকেটে রাখার চেষ্টা করেন তবে তা পকেটে পৌঁছাবে না। আপনি যদি এই মুদ্রাটি লক্ষ্য না করেন তবে আপনি বোর্ডটি হারাতে পারেন।

আরো অপরাধ বা আরো প্রতিরক্ষা বাজানো

অনেক ভালো খেলোয়াড় আছে যারা অতিরিক্ত আক্রমণাত্মক খেলার কারণে ম্যাচ হেরেছে। দর্শকদের প্রশংসার কারণে খেলোয়াড়রা আক্রমণাত্মক খেলা খেলে। যখনই তারা ভালো আক্রমণাত্মক স্ট্রোক খেলে, দর্শকদের হাততালির আকারে তারা প্রশংসা পায়। তারা হাততালি পেয়ে এতটাই খুশি যে তারা অন্য কয়েনের অবস্থান সম্পর্কেও ভাবেন না, যা তাদের কাছে ক্ষতিকর অবস্থানে আসতে পারে বা এই জাতীয় স্ট্রোক খেলার পরে তাদের প্রতিপক্ষের পক্ষে সুবিধাজনক অবস্থানে আসতে পারে। নলিনী বলিঞ্জকার ওভার আক্রমণাত্মক খেলার সেরা উদাহরণ। ফরিদাবাদে আমি প্রতিদিন সকালে তার সাথে অনুশীলন করতাম এবং প্রতিবার যখন সে একটি জটিল স্ট্রোক খেলতে চাইত তখন তাকে থামিয়ে দিতাম এবং তাকে ব্যাখ্যা করতাম যে কেবল আনন্দের জন্য এই জাতীয় স্ট্রোক খেলে অন্যান্য মুদ্রার অবস্থান কীভাবে তার পক্ষে অনুকূল হবে না। তিনি প্রতিপক্ষের কঠিন কয়েন ছেড়ে দিয়েছিলেন প্রতিপক্ষের জন্য সবকিছু সহজ করে। আমি তাকে বলেছিলাম যে তার জটিল স্ট্রোক খেলা বন্ধ করা উচিত কিন্তু তার চিন্তা করা উচিত কখন এটি সুবিধাজনক এবং কখন এটি নয়। সে আমার পরামর্শ শুনে জাতীয় চ্যাম্পিয়নশিপ জিতেছে।

ওভার ডিফেন্সিভ খেলোয়াড়ের নিখুঁত উদাহরণ ডেভিড জোসেফ। তিনি অন্যান্য চ্যাম্পিয়নদের তুলনায় আরও নিখুঁতভাবে এবং ধারাবাহিকভাবে সমস্ত কয়েন পকেট করতে পারতেন কিন্তু কখনও ঝুঁকি নেননি এবং সবসময় ডিফেন্স খেলেন। আপনি যদি চ্যাম্পিয়ন হতে চান তবে আপনাকে একটি ঝুঁকি নিতে হবে। অপরাধ এবং প্রতিরক্ষার নিখুঁত সমন্বয় একজন খেলোয়াড়কে চ্যাম্পিয়ন করে। সুহাস কাশ্বলি এবং মারিয়া ইরুদয়াম তাদের প্রতিপক্ষের বিরুদ্ধে খুব চতুরতার সাথে অপরাধ এবং প্রতিরক্ষা ব্যবহার করার সেরা উদাহরণ।

STRONG POINTS AND WEAK POINTS OF YOU AND YOUR OPPONENTS

আপনাকে অবশ্যই আপনার এবং আপনার প্রতিপক্ষের শক্তিশালী পয়েন্ট এবং দুর্বল পয়েন্টগুলি জানতে হবে। বিশেষ করে জাতীয়, আন্তর্জাতিক এবং সমস্ত বড় টুর্নামেন্টে আপনার অন্য খেলোয়াড়দের খেলা শুধু দর্শক হিসেবেই দেখা উচিত নয়, তাদের খেলা অধ্যয়ন করা উচিত। তবেই আপনি তাদের শক্তিশালী এবং দুর্বল দিকগুলি জানতে পারবেন। কখনও কখনও দুর্দান্ত খেলোয়াড়দের সাধারণ দুর্বল পয়েন্ট থাকতে পারে যেমন অরুণ কেদার, মহারাষ্ট্রের একজন জাতীয় চ্যাম্পিয়ন বিকাশ করেছিলেন

বুড়ো আঙুলের জন্য মনস্তাত্ত্বিক সমস্যায় মুম্বাইয়ের অনেক খেলোয়াড়ই তার দুর্বল পয়েন্টের সুযোগ নিতে শুরু করেন। ডাবলসের একটি ম্যাচে, জগন বেঙ্গলে উদ্দেশ্যমূলকভাবে অরুণ কেদারের শেষ কয়েনটি তার দুর্বল পয়েন্ট জেনে প্রতিরক্ষা হিসাবে তার বেস ফ্রেমে ঠেলে দিয়েছিলেন। অরুণ কেদার তার striker মুদ্রায় পৌঁছাতে পারেনি এবং তাই তার সঙ্গীর পক্ষেও এটি কঠিন ছিল। কেউ এমন ডিফেন্স খেলতে সাহস করবে না কিন্তু জগন তার প্রতিপক্ষের দুর্বল পয়েন্টের উপর পূর্ণ আস্থা রেখেছিল। তামিলনাড়ুর খেলোয়াড়দের দুর্বল দিকটা জানতেন সুহাস কাশ্বলি। তামিলনাড়ুর খেলোয়াড়রা ভুলভাবে সমতল করা বোর্ডে খেলতে পারেনি। সুহাস কখনই বোর্ড সমতল করার চেষ্টা করেননি এবং তিনি তার প্রতিপক্ষের দুর্বল পয়েন্টগুলির সুযোগ নিয়েছিলেন যারা ভুলভাবে সমতল করা ক্যারাম বোর্ডে খেলতে পারেনি।

মধ্য আঙুলের ফ্ল্যাট গ্রিপ বা কাঁচি গ্রিপ স্লেয়াররা তাদের ফ্ল্যাট গ্রিপের কারণে striker-এ প্রাকৃতিকভাবে উৎপন্ন হওয়ার কারণে তাদের বাম দিকে খুব ভালো, কিন্তু তাদের সাধারণত ডান দিকে খেলতে সমস্যা হয়। আমি আব্দুল জব্বার, ইভন মারকুইস এবং শ্রীলঙ্কান খেলোয়াড়দের এই দুর্বলতার সুযোগ নিতে পারতাম যাদের এমন গ্রিপ ছিল। আমি যখন এই খেলোয়াড়দের সাথে খেলতাম, আমি এমনকি আমার বিরতির দিকটি পরিবর্তন করেছিলাম এবং তাদের ডান দিকে খেলতে বাধ্য করতাম, যা তাদের দুর্বল দিক ছিল।

সাধারণত যে খেলোয়াড়রা খুব দ্রুত খেলে এবং পকেটে খুব ভালো খেলে তাদের আপনি কিভাবে আটকাতে পারেন। আপনি যদি ব্যাক গেম খেলেন এবং পজিশন ওপেন না করেন এবং তাদের অনেক বেশি কয়েন পকেটে রাখার অনুমতি না দেন তাহলে তারা হতাশ হবেন এবং কিছু সময় পরে সাধারণ কয়েনও মিস করবেন। সুহাস কাশ্বলি এই কৌশলটি ব্যবহার করেছিলেন, যখন তিনি কর্ণাটকের গোপালকৃষ্ণের বিরুদ্ধে জাতীয় চ্যাম্পিয়নশিপের ফাইনালে খেলেছিলেন। সুহাস ট্রায়াল বোর্ড সম্পূর্ণ করতে প্রায় 15 মিনিট সময় নেয়। সুহাস তার কয়েন পকেটে রাখেননি কিন্তু তিনি পকেট আটকে দিয়েছিলেন যার ফলে গোপালকৃষ্ণকে কয়েন পকেটে রাখতে দেননি। গোপালকৃষ্ণ হতাশ হয়ে পড়েন এবং কিছু বোর্ডের পরে সুহাস আক্রমণ করে ম্যাচ জিতে নেন।

বিজয় সঙ্গম সুহাস কাশ্বলির পিছনের খেলার সুবিধা নিচ্ছিল এবং কিছু শক্তিশালী স্ট্রোক খেলেছিল, যা কেবল সুহাসের মুদ্রার অবস্থানই নষ্ট করেনি বরং সঙ্গমের পক্ষে অবস্থানকেও সমর্থন করেছিল। বিজয় সঙ্গমের এত শক্তিশালী স্ট্রোক ছিল যে কেউ বুঝতে সক্ষম ছিল না। দর্শকরা এটাকে হাথোদা (হ্যামার) বলছিলেন এবং তার বিরোধীরা সবসময় এটিকে ফ্লুক হিসাবে বলছিলেন। প্রতিবার ফ্লুক হলে একজন খেলোয়াড় কীভাবে সবসময় অনুকূল অবস্থান পেতে পারে? তার মানে সঙ্গম এই সব স্ট্রোক ইচ্ছাকৃতভাবে খেলেছিল যা অন্য খেলোয়াড়দের কব্জনার বাইরে ছিল। তার প্রিয়

ষ্ট্রোক ছিল cut ফিরে।

তিনি এই স্ট্রোকটি আশ্চর্যজনক নিৰ্ভুলতা এবং striker গতির সাথে খেলছিলেন। অন্য
কোনো খেলোয়াড়কে এই ফ্যাশনে স্ট্রোক খেলতে দেখিনি।

অধ্যায় 6

প্ল্যানিং

নিখুঁত পরিকল্পনা একজন খেলোয়াড়কে নিখুঁত করে তোলে। বিরতির পরপরই আপনাকে অবশ্যই ক্যারাম বোর্ডে কয়েনের অবস্থানের দিকে নজর দিতে হবে এবং কোথা থেকে শুরু করতে হবে এবং কীভাবে এগিয়ে যেতে হবে তা নির্ধারণ করতে হবে। ক্যারাম একটি পরিকল্পনার খেলা এবং শুধুমাত্র পকেটের মুদ্রার খেলা নয়। অনেক খেলোয়াড় আছে যারা চ্যাম্পিয়নদের চেয়ে কয়েন পকেটিংয়ে ভালো; st11 তারা শুধুমাত্র তাদের দুর্বল পরিকল্পনার কারণে চ্যাম্পিয়নদের হারাতে পারে না। আপনার এমনভাবে খেলা শুরু করা উচিত যাতে আপনি যখন খেলার পালা হারাবেন, তখন আপনি সর্বদা একটি অনুকূল অবস্থান পাবেন। আপনার অবস্থান উন্নত করতে আপনার সর্বদা ক্যারাম বোর্ডের প্রতিটি মুদ্রার সুবিধা নেওয়া উচিত। আমি যখন ইউরোপীয় দেশগুলিতে গিয়েছিলাম এবং আমি কয়েকটি ক্লাবে খেলেছিলাম, আমি সেই ক্লাবগুলির সদস্যদের কাছ থেকে প্রশংসা পেয়েছি। তাদের বক্তৃতায় তারা আমাকে ক্যারামের ডাক্তার, ক্যারামের অধ্যাপক, ক্যারামের গণিতবিদ ইত্যাদি বলে বর্ণনা করেছেন। কিন্তু মন্তব্যটি আমার সবচেয়ে ভালো লেগেছে একজন সদস্যের যিনি তার বক্তৃতায় বলেছিলেন যে তারা একজন ব্যবহার করছে striker যেখানে আমি তিনজন স্ট্রাইকার ব্যবহার করছি।

t. My own striker as a striker

2. My coin as a striker

3. আমার প্রতিপক্ষের মুদ্রা striker হিসাবে

আমি নীচের মত ব্যাখ্যা করব।

1) আমি আমার striker আমার কঠিন ক্যারামমেনকে সহজ বা প্রতিপক্ষের মুদ্রাকে কঠিন করতে আমার নিজের মুদ্রা পকেটে রাখার একটি সুবিধা নিতে পারি।

2) অনেক সময় পজিশনটি এমন ছিল যে আমার কয়েনটি বিপরীত ফ্রেমে ছিল এবং আমার পক্ষে কঠিন ছিল কিন্তু আমি আমার কয়েনের উপর একটি glance বাজিয়ে এটিকে সহজ করার জন্য বিপরীত ফ্রেমের কঠিন কয়েনের উপর কয়েনটি চালিয়ে এটি সহজ করার সুযোগ পেয়েছি এবং আমার পকেটে থাকা অন্য কয়েনটি পকেটে রেখেছি। এখানে আমি আমার মুদ্রাটিকে একটি striker হিসাবে ব্যবহার করছিলাম যাতে বিপরীত ফ্রেম থেকে আমার কঠিন মুদ্রা সহজ হয়।

3) উপরের অবস্থানটি নিম্নলিখিত পার্থক্যের সাথে ঘটতে পারে" আমার মুদ্রায় glance খেলার পরিবর্তে; আমি প্রতিপক্ষের উপর glance খেলছিলাম এবং এটি সহজ করার জন্য আমার মুদ্রা কঠিন মুদ্রার উপর চালাছিলাম। পরিকল্পনা করার জন্য অনেকগুলি কারণ রয়েছে

কিভাবে একটি বোর্ড ফিনিশিং করতে যেতে হয়, কিভাবে বোর্ডে একটি ভাল অবস্থান পেতে হয়, কিভাবে আমাদের পালা কমানো যায়, এবং কিভাবে প্রতিপক্ষের পালা বৃদ্ধি করা যায় ইত্যাদি জড়িত। ব্যাঙ্ক অফ বরোদা ইন্টার জোনাল ক্যারাম টুর্নামেন্টের জন্য মহিলা নির্বাচন ট্রায়ালগুলির একটিতে আমাকে একজন খেলোয়াড় নির্বাচন করতে হয়েছিল। আমরা কয়েকজন নারী খেলোয়াড়কে ট্রায়ালের জন্য ডেকেছিলাম। আমি সেই মহিলাকে বেছে নিয়েছিলাম যার পকেটিং অনুশীলনের অভাবে অন্যান্য মহিলাদের তুলনায় তেমন ভাল ছিল না। সবাই আমাকে দোষারোপ করছিল কিন্তু আমি জানতাম যে পরিকল্পনা করার জন্য তার আরও ভাল বোঝা ছিল। কয়েকদিন অনুশীলন করার পর যখন সে টুর্নামেন্টে চ্যাম্পিয়ন হয়, তখন সবাই অবাক। মুম্বাইয়ের জুনিয়র চ্যাম্পিয়ন সুবজ কাজরোলকার আমার কাছে খেলা শিখাতে এসেছিলেন। তার একটি বিরতিতে অবিলম্বে আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম তার পরিকল্পনা কি ছিল। সে আমাকে তার পরিকল্পনার কথা বলল। তার পরিকল্পনা অনুযায়ী বোর্ড শেষ করা সম্ভব হয়নি। আমি তাকে আমার পরিকল্পনার পরামর্শ দিয়েছিলাম এবং তারপর সে আমার পরিকল্পনা অনুযায়ী খেলেছে এবং সে বোর্ড শেষ করেছে। এটি একটি সাদা স্ল্যাম ছিল। আমি অনেক খেলোয়াড়কে আমার পরিকল্পনা বলেছি যখন তারা আমার সাথে খেলছিল এবং কখন তারা আমার পরিকল্পনা অনুযায়ী খেলেছিল; তারা সবসময় একটি ভাল অবস্থান পেয়েছে। আমি তখন তাদের শিখিয়েছিলাম কিভাবে পরিকল্পনা করতে হয়। আমি সুহাস কাশ্বলি, মারিয়া ইরুদয়াম এবং নির্মলা তাদের চমৎকার পরিকল্পনা ক্ষমতার জন্য তাদের একজন মহান ভক্ত। আপনার পরিকল্পনা শেখা উচিত এবং কেবল পকেটের মুদ্রা নয়। আপনার পরিকল্পনা করার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। পরিকল্পনা সম্পর্কে আমি নীচে কিছু ইঙ্গিত দিচ্ছি।

1) আপনার প্রতিপক্ষের অনেক ক্যারামম্যানকে তার জন্য সহজ করে দিয়ে আপনার কয়েন পকেটস্থ করার চেষ্টা করা উচিত নয় যদি না আপনার কাছে শেষ করার সুযোগ থাকে। আমি অনেক খেলোয়াড়কে দেখেছি যে তাদের কয়েন পকেট করার পরে বোর্ডে কী অবস্থান থাকবে তা না ভেবেই তাদের কয়েন পকেট করার চেষ্টা করে কারণ তাদের কেবলমাত্র তাদের নিজস্ব ক্যারামম্যান পকেটে রাখার একটি নীতিবাক্য রয়েছে।

2) যদিও আপনার কাছে সমাপ্তির সুযোগ রয়েছে তবুও আপনাকে অবশ্যই পকেটিং কয়েনগুলির ক্রমটি নির্ধারণ করতে হবে যা আপনাকে ভাবতে হবে যে আপনি আপনার খেলার সময় যে কোনও মুদ্রা মিস করতে পারেন এবং তাই আপনার পকেটের জন্য এমন একটি মুদ্রা নির্বাচন করা উচিত যাতে আপনি এটি মিস করলেও আপনি ফিরে যেতে পারেন। একবার আমি একটি ম্যাচ খেলছিলাম যেখানে প্রতিপক্ষের বেস ফ্রেমে আমার শেষ কয়েন ছিল এবং সেখানে mv কয়েনের কাছে আমার প্রতিপক্ষের একটি কয়েন এমন অবস্থায় ছিল যে glance দ্বারা তার মুদ্রার সুবিধা গ্রহণ করে আমি সহজেই আমার মুদ্রা পকেট করতে পারতাম। আমার প্রতিপক্ষের বোর্ডে একটি ফিনিশিং পজিশন ছিল যদিও তার নয়টি কয়েন বোর্ডে ছিল। একটি মুদ্রা নির্বাচন করার পরিবর্তে, যা আমার জন্য একটি সুবিধা এবং তার জন্য সহজে থাম্বিং ছিল, তিনি অন্য মুদ্রা বেছে নিয়েছিলেন কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত এটি মিস করেছিলেন এবং আমি সুযোগ পেয়েছিলাম

তার মুদ্রার সুবিধা নিয়ে আমার শেষ কঠিন মুদ্রা পকেটে ঢোকানো। আমার প্রতিপক্ষ যদি কয়েনটি পকেট করা বেছে নেয়, যা প্রথমে আমার জন্য একটি সুবিধা ছিল এবং যদি সে এটি মিস করেও তবে তার আরও একটি সুযোগ থাকতে পারে যা সে বোর্ড শেষ করার জন্য ব্যবহার করতে পারত।

3) আপনি আপনার নিজের মুদ্রা পকেট করতে পারেন এবং একই সাথে আপনার **striker**কে প্রতিপক্ষের মুদ্রার উপর চালাতে পারেন যাতে এটি কঠিন হয়।

4) আপনি আপনার কয়েন পকেটে রাখার সময় আপনার **striker**কে সঠিক দিকে এবং নিয়ন্ত্রিত গতিতে পাঠিয়ে অনুকূল অবস্থান তৈরি করতে পারেন।

5) যখন আপনি **striker** দ্বারা কোন মুদ্রা সরান তখন আপনাকে প্রথমে নির্ধারণ করতে হবে যে সেই সরানো মুদ্রাটি কোথায় আসবে। অনেক সময় এমন হয় যে আপনি আপনার একটি মুদ্রার প্রতিবন্ধকতা দূর করেন কিন্তু আপনি ভাবেন না যে সেই সরানো মুদ্রাটি কোথায় যাবে এবং তাই সেই সরানো মুদ্রাটি আপনার অন্য মুদ্রার জন্য বাধা হয়ে দাঁড়ায়।

6) আপনি যখন আপনার কয়েন পকেটে রাখবেন এবং পরবর্তী স্ট্রোকে জন্য আপনার **striker** দিয়ে বোর্ডে অন্যান্য মুদ্রার অবস্থান তৈরি করবেন তখন অবস্থানটি সুনির্দিষ্ট হওয়া উচিত এবং সর্বদা আপনার অনুকূল হওয়া উচিত।

7) আপনার পরবর্তী স্ট্রোকে জন্য আপনার অন্যান্য কঠিন মুদ্রা সহজ করার জন্য অনেক সময় আপনাকে আপনার মুদ্রা পকেটে রেখে সুবিধাজনক অবস্থানে আনতে হবে, যেমন ধরুন আপনার এক বা একাধিক কয়েন বিপরীত ফ্রেমে, একটি কয়েন বিপরীত পকেটে এবং একটি কয়েন **glance** অবস্থানে রয়েছে। এই অবস্থায় আপনি আপনার বেস লাইনে বা বেস লাইনের কাছাকাছি যে কয়েনটি দেখেছেন সেটি আনার চেষ্টা করে আপনি **glance** খেলতে পারেন যাতে আপনি বেস লাইনে আনা কয়েনের সাথে একটি **bomb** স্ট্রোক বাজিয়ে বিপরীত ফ্রেম থেকে আপনার কঠিন মুদ্রাটি সরিয়ে ফেলতে পারেন।

B) কখনও কখনও আপনার মুদ্রা বিপরীত ফ্রেমে থাকে। আপনার মুদ্রা পকেটে রেখে আপনি যদি আপনার অন্য মুদ্রাটি এটির কাছে ঠেলে দেন তবে আপনি সেই কঠিন মুদ্রাটি পকেটে রাখার চারটি সম্ভাবনা পাবেন।

a) বিপরীত ফ্রেমে আপনার কঠিন মুদ্রার কাছে আপনার মুদ্রা ঠেলে একটি শট গঠন করা যেতে পারে। b) A pair গঠিত হতে পারে। গ) আপনি একটি **touch** অবস্থান পেতে পারেন ঘ) আপনি একটি **glance** অবস্থান পেতে পারেন।

9) যদি আপনার মুদ্রাটি বিপরীত ফ্রেমে থাকে এবং **bomb** স্ট্রোকে জন্য অন্য মুদ্রা আনার কোন সুযোগ না থাকে তবে আপনি এটিকে এমন একটি অবস্থানে আনার চেষ্টা করতে পারেন

কাটিং, স্টেইট কাটিং বা cross cutটিং করে, আপনি আপনার strikerটিকে আপনার কঠিন মুদ্রার উপর চালাতে পারেন যাতে এটি সহজ হয়।

10) অনেক সময় bomb স্ট্রোকের জন্য আপনার বেস লাইনে একটি মুদ্রা থাকে। আপনি একটি bomb স্ট্রোক খেলতে প্রলুব্ধ হন তবে এটি খেলার আগে, আপনার বোর্ডে আপনার অন্যান্য কার্যামস্যানের অবস্থান দেখতে হবে এবং একটি bomb খেলতে হবে কিনা তা নির্ধারণ করা উচিত। যদি আপনার অন্য কয়েন সহজ হয় এবং আপনি যদি সেগুলি সোজা পকেটে রাখতে পারেন তবে bomb স্ট্রোক খেলার প্রয়োজন নেই তবে আপনার কিছু মুদ্রা যদি কঠিন হয় তবে আপনার সহজ কয়েন পকেটে রাখার পরে আপনাকে একটি bomb স্ট্রোক খেলতে হবে। এই পরিস্থিতিতেও আপনাকে ফ্রেমের কোন পয়েন্টে আপনার bomb স্ট্রোক খেলতে হবে এবং আপনার striker কত গতিতে ফ্রেমে আঘাত করবে তা নির্ধারণ করে আপনাকে বোর্ডে একটি অনুকূল অবস্থান পেতে হবে।

11) কখনও কখনও আপনার প্রতিপক্ষের মুদ্রায় glance খেলার একটি চূড়ান্ত সুযোগ এবং অবস্থান থাকে, আপনাকে প্রথমে আপনার প্রতিপক্ষের মুদ্রাকে তার জন্য কঠিন করে glance খেলতে হবে এবং তারপরে শেষ করতে হবে। এখানে প্রতিপক্ষের কঠিন মুদ্রার কারণে আপনি বোর্ড শেষ করার জন্য আরও আত্মবিশ্বাস অর্জন করেন এবং এমনকি যদি আপনি কোনো মুদ্রা মিস করেন তবুও আপনি একটি টার্ন পাবেন।

12) অনেক সময় আপনার নিজের মুদ্রা পকেটে রেখে আপনার প্রতিপক্ষের মুদ্রা তার জন্য কঠিন করে তোলার সম্ভাবনা থাকে। আপনার এটি করা উচিত কারণ আপনি একটি অতিরিক্ত টার্ন পাবেন।

13) যখন আপনার বেস ফ্রেমে ইতিমধ্যেই প্রতিপক্ষের কয়েন থাকে এবং আপনি যদি glance স্ট্রোক বাজিয়ে তার আরেকটি কয়েন আপনার বেস ফ্রেমে আনতে চান তাহলে আপনাকে অবশ্যই মনে রাখতে হবে যে উল্লিখিত কয়েনটি আগে থেকেই থাকা অন্য কয়েনের কাছাকাছি না আসা উচিত। অন্যথায় আপনার প্রতিপক্ষ ঐ কয়েনগুলির একটির সুযোগ পাবে এবং অন্য কয়েনের সুবিধা পাবে।

14) আপনার প্রতিপক্ষের কাছ থেকে আপনি যে বাঁকগুলি পেতে চলেছেন এবং আপনি তাকে কতগুলি পালা দেবেন তা গণনা করা উচিত। তার থেকে বাঁক বাড়ানোর চেষ্টা করুন এবং তাকে বাড়ানো কমানোর চেষ্টা করুন।

15) ধরুন একটি কয়েন তার জন্য কঠিন কিন্তু একই সাথে যদি অন্য কোন কয়েন থাকে যার সাহায্যে সে অন্য কয়েন খেলে কঠিন কয়েনকে সহজ করতে পারে তাহলে আপনার সেই সুবিধাজনক কয়েনটিকে কঠিন করার চেষ্টা করা উচিত। এই ভাবে যখন আপনার কোন বাঁক ছিল না, আপনি দুটি বাঁক তৈরি করতে পারেন। যখন আপনার দুই বা ততোধিক কয়েন আপনার বিপরীত ফ্রেমে থাকে এবং আপনার পক্ষে কঠিন হয় তখন আপনি এক স্ট্রোকে একটি কয়েন পকেট করার চেষ্টা করার পরিবর্তে এমনভাবে পরিকল্পনা করেন যাতে আপনি বিপরীত ফ্রেমের থেকে সর্বাধিক কঠিন কয়েন সরিয়ে ফেলতে পারেন এবং এইভাবে আপনার পালা কমাতে পারেন।

হত্যাকারীর প্রবৃত্তি

আপনি যতই ভালো খেলুন না কেন, কিন্তু আপনার মধ্যে হত্যাকারীর প্রবৃত্তি না থাকলে আপনি চ্যাম্পিয়ন হতে পারবেন না। এই হত্যাকারীর প্রবৃত্তি কীভাবে বিকাশ করা যায় তা অনেক খেলোয়াড়ের জন্য একটি সমস্যা। এই গুণটি বিকাশের জন্য আপনাকে সর্বদা ভাবতে হবে যে আপনি আপনার ক্ষেত্রের সর্বোচ্চ কর্তৃপক্ষ। (অতিরিক্ত আত্মবিশ্বাস বা গর্বিত নয়) আপনি যখন নিকৃষ্ট খেলোয়াড়দের সাথে খেলবেন তখন এমনভাবে খেলতে হবে যাতে তারা মনে করে যে আপনি তাদের চেয়ে অনেক উচ্চতর। আপনার অল আউট হওয়া উচিত তবেই আপনি সহজেই তাদের পরাজিত করতে পারবেন। আমি দেখেছি কিছু উচ্চতর খেলোয়াড় ঝুঁকি নিতে ভয় পায় এবং একটি খুব নিরাপদ খেলা খেলতে চেষ্টা করে যার ফলে আত্মবিশ্বাস হারায় এবং অনেক কষ্টে জেতে। আমি সবসময় বলি, আপনি যখন চ্যাম্পিয়ন হন তখন আপনার চ্যাম্পিয়নের মতো খেলা উচিত। আপনি যদি চ্যাম্পিয়ন হন এবং অন্য চ্যাম্পিয়নের সাথে খেলতে থাকেন তবে আপনাকে অবশ্যই হত্যাকারীর প্রবৃত্তি নিয়ে খেলতে হবে। আপনি কিছু ঝুঁকি নিয়ে কিছু ভালো স্ট্রোক খেলে আধিপত্য বিস্তার করার চেষ্টা করেন। আপনি যদি কোনো খেলোয়াড়ের কাছে হেরে যান তাহলে আপনার উচিত হবে অন্য কোনো টুর্নামেন্টে আবার তার সাথে খেলতে এবং তাকে হারাতে আগ্রহী। যে খেলোয়াড়দের কোন হত্যাকারীর প্রবৃত্তি নেই তারা অন্য খেলোয়াড়দের সাথে খেলতে ভয় পায় যাদের সাথে তারা আগে হেরেছিল। আমার ক্যারাম ক্যারিয়ারের শেষ পর্যায়ে আমার ফর্ম হারানোর পরে আমি আমাদের অভ্যন্তরীণ টুর্নামেন্টে আমার ব্যাক্সের দুই খেলোয়াড়ের কাছে হেরেছিলাম কিন্তু তারপরে আমি আবার সেই খেলোয়াড়দের সাথে হত্যাকারীর প্রবৃত্তি নিয়ে খেলার কথা ভাবলাম। আমি 10 পয়েন্টের নিচে প্রথম রাউন্ড থেকে ফাইনাল পর্যন্ত সমস্ত এমভি প্রতিপক্ষকে পরাজিত করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি এবং আমি এটি করতে পারি। আরেকটি ঘটনায় আমি একজন চ্যাম্পিয়নের মাধ্যমে একটি ওপেন টুর্নামেন্টে এন্ট্রি দিয়েছিলাম। আমি তাকে আমার ম্যাচ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করেছি। তিনি আমাকে তথ্য দিয়েছিলেন যে আমাকে এমন একজন খেলোয়াড়ের সাথে খেলতে হবে যিনি তাকে আগের টুর্নামেন্টে কঠিন লড়াই দিয়েছিলেন এবং তিনি আমাকে সেই খেলোয়াড়ের সাথে সাবধানে খেলার পরামর্শ দিয়েছিলেন। আমি সেই খেলোয়াড়ের সাথে হত্যাকারীর প্রবৃত্তি নিয়ে খেলার সিদ্ধান্ত নিয়েছি এবং আমার সমস্ত অস্ত্র ব্যবহার করেছি এবং তাকে 25-4, 25-1 হারাতে পারি। আমি সুহাস কর্ণবলীকে আমার চেয়ে অনেক বেশি পরিমাণে হত্যাকারীর প্রবৃত্তির গুণমান দেখেছি। সে

তার বিদ্রোহী লকিং গ্রিপের কারণে অনুশীলন করার জন্য জাতীয় চ্যাম্পিয়নশিপ সহ প্রাথমিক রাউন্ডে উদ্দেশ্যমূলকভাবে তার ম্যাচগুলি তৃতীয় গেমের বাইরে ছিল। একজন ন্যাশনালের মধ্যে আমার এখনও মনে আছে সুহাস তার প্রতিপক্ষকে অনেকগুলি সুযোগ দিচ্ছিল যারা হতাশ হয়ে সুহাসের কাছ থেকে ইচ্ছাকৃতভাবে চান্স পাওয়ার অপমান বোধ করে রেগে গিয়ে তার আসন থেকে উঠেছিল। বিশ্বাস করুন, সুহাস যে খেলোয়াড়ের সাথে এমন খেলা খেলেছে সে সাধারণ খেলোয়াড় নয়, চ্যাম্পিয়ন ছিল। মারিয়া ইরুদয়ামেরও খুব শক্তিশালী কি1লারের সহজাত প্রবৃত্তি রয়েছে। গুন্টুর ন্যাশনালসে তিনি পুরো টুর্নামেন্টে একটি খেলাও বাদ দেননি। ফরিদাবাদে জাতীয় চ্যাম্পিয়নশিপে মারিয়া খুব সস্তায় সঞ্জয় মান্ডের কাছে হেরেছিলেন কিন্তু বিশ্ব চ্যাম্পিয়নশিপে তিনি সঞ্জয় মান্ডেকে পরাজিত করেছিলেন। সঞ্জয় মান্ডে তার হত্যাকারীর প্রবৃত্তির জন্যও বিখ্যাত একজন খেলোয়াড়। বহু বছর ধরে তিনি তার জেলার কোন খেলোয়াড়কে এমনকি তার সাথে লড়াই করতে দেননি। আগের বছরগুলিতে আমি ক্যারামের তিন জাদুকরকে দেখেছি 'অসাধারণ হত্যাকারীর প্রবৃত্তি। তারা হলেন অন্ধের আপারাও, আজিমুদ্দিন শেখ এবং মুম্বাইয়ের আবদুল জব্বার। আপারাও পরপর তিনটি জাতীয় চ্যাম্পিয়নশিপ জিতেছেন। বিশেষ স্ট্রোক খেলার জন্য তার striker কৃত্রিমভাবে ঘোরানোর একটি দুর্দান্ত ক্ষমতা ছিল, যা প্রাকৃতিক গ্রিপ দিয়ে খেলা অসম্ভব ছিল। striker এর উপর তার এমন জাদুকরী নিয়ন্ত্রণ ছিল যে সে পছন্দের জায়গায় মুদ্রা আনতে পারত। পকেটের দিকে মুখ না করে ৭ পজিশনে কয়েন সাজিয়ে আপারাও একটি অনন্য বিরতি পেয়েছিলেন। তিনি তার দৈহিক দিক থেকে খুব পাতলা ছিলেন কিন্তু তার আঙুলে একটি অসাধারণ শক্তি ছিল" তিনি এমনভাবে ভাঙতেন যে বিরতির পরে একটি মুদ্রাও বৃত্তে অবশিষ্ট থাকত না। আজিমুদ্দিন শেখ তার bomb স্ট্রোকের জন্য পরিচিত ছিলেন" তার খপ্পর ছিল অত্যন্ত দৃঢ় এবং শক্তিশালী। তিনি নিয়মিত টুর্নামেন্টগুলিতে দুর্দান্ত নির্ভুলতার সাথে এমন দুর্দান্ত স্ট্রোক খেলতেন, যা আমরা কেবল প্রদর্শনী ম্যাচে খেলতে সাহস করতাম। আবদুল জব্বার তার দক্ষতার প্রতি সবসময় আস্থাশীল ছিলেন। তিনি cut এবং double স্ট্রোকের জন্য একজন মাস্টার ছিলেন। তিনি সব সময় বলছিলেন, ক্যারাম বোর্ডে কোনো কঠিন মুদ্রা নেই। তার একটি অনন্য মধ্যমা আঙুলের সমতল গ্রিপ ছিল, যা striker কে স্বাভাবিক স্পিন দিচ্ছিল। তিনি দুর্দান্ত নির্ভুলতার সাথে অকল্পনীয় কাট এবং ডাবলস খেলছিলেন। তিনি double নামক স্ট্রোক দ্বারা সহজে তার বেস পকেটের বিপরীত ফ্রেমের খুব কাছাকাছি একটি মুদ্রা পকেটে রাখতেন। আবদুল জব্বার আমার বিপক্ষে একটি ওপেন টুর্নামেন্টের ফাইনাল খেলছিলেন। আমরা একটি করে ম্যাচ জিতেছিলাম এবং তৃতীয় খেলায় আমরা 28 ছিলাম যখন খেলাটি 29 পয়েন্ট ছিল। শেষ বোর্ডে অবস্থান এমন ছিল যে আমাদের প্রত্যেকে একটি করে মুদ্রা ছিল এবং বোর্ডে Queen ছিল। আমার মুদ্রা আমার জন্য খুব সহজ ছিল। Queen এবং তার কয়েন তার বেস ফ্রেমে একসাথে আটকে ছিল

একটি ভুল শটের অবস্থানে ফ্রমের কেন্দ্র। যেকোনো খেলোয়াড়ই পরবর্তী স্ট্রোকের জন্য সহজভাবে Queen এবং তার কয়েন ছেড়ে দিতেন, কারণ Queen পকেটে না যাওয়ার 70% ঝুঁকি ছিল। তারপরও Queen এবং তার মুদ্রা আবদুল জব্বার ছেড়ে দেওয়ার পরিবর্তে একটি striker অনুসরণ করে একটি খুব কঠিন double touch খেলেন এবং বোর্ডটি শেষ করেন যার ফলে আমাকে খেলার সুযোগ দেওয়া হয়নি। দেবজীর বিপক্ষে অন্য একটি টুর্নামেন্টে সুমরা জব্বার প্রতিটি খেলায় শেষ বোর্ডে সাদা স্ল্যাম করেছিলেন যখন উভয় খেলায় স্কোর ছিল ২৮।

অধ্যায় 7

শারীরিক ফিটনেস

যেকোনো খেলায় শারীরিক সুস্থতা একান্ত অপরিহার্য। ক্যারাম খেলাও এর ব্যতিক্রম নয়। যখন একজন খেলোয়াড় প্রধান টুর্নামেন্ট খেলে তাকে প্রতিপক্ষের উপর নির্ভর করে আধা ঘন্টা থেকে তিন ঘন্টার বেশি সময়কালের চার থেকে পাঁচটি ম্যাচ খেলতে হয়। এতক্ষণ খেলে এই খেলায় জড়িত তার শরীরের প্রতিটি অঙ্গে চাপ পড়ে। আমি এই গেমের সাথে জড়িত শরীরের অংশগুলির জন্য যোগ ব্যায়াম অনুসরণ করার পরামর্শ দিই।

চোখ - সোজা হয়ে দাঁড়ান। কেন্দ্রে আপনার চোখের বল আনুন। তারপরে এটিকে উপরে থেকে নীচের দিকে কাঁটার বিপরীত দিকে ঘোরান এবং চোখের গোলাটিকে আবার কেন্দ্রে আনুন। ঘড়ির কাঁটার দিকে ব্যায়ামটি পুনরাবৃত্তি করুন। এটি পাঁচবার করুন।

ঘাড়- প্রথমে আপনার মাথাটি নিচে আনুন এবং তারপর এটিকে ঘোরান কাঁটার বিপরীত দিকে। ঘড়ির কাঁটার দিকে ব্যায়ামটি পুনরাবৃত্তি করুন। এটি পাঁচবার করুন।

কাঁধ - আপনার উভয় হাত উভয় কাঁধে রাখুন এবং তারপর উভয় দিকে আপনার কান স্পর্শ করে ঘোরান। এটি পাঁচবার করুন।

আঙ্গুলগুলি - আপনার উভয় হাত আঙ্গুলগুলিতে টান দেওয়ার চেষ্টা করুন যেন আপনি আপনার হাতে কিছু ধরে আছেন এবং **force** প্রয়োগ করে একে অপরের কাছে নিয়ে আসছেন।

অন্যান্য পদ্ধতি

এক হাতে একটি সংবাদপত্র ধরুন এবং একই হাতের আঙ্গুল দিয়ে এটির একটি বল তৈরি করুন। অন্য হাত দিয়ে ব্যায়াম পুনরাবৃত্তি করুন।

দুটি বল এক হাতে ধরে ঘড়ির কাঁটার দিকে এবং ঘড়ির কাঁটার বিপরীত দিকে ঘোরান। অন্য হাত দিয়ে পুনরাবৃত্তি করুন।

কব্জি- আপনার কব্জি ঘোরান কাঁটার বিপরীত দিকে। ঘড়ির কাঁটার দিকে ব্যায়ামটি পুনরাবৃত্তি করুন। জন্য এটা করুন

পাঁচ বার

কোমর- আপনার পায়ের মধ্যে আরামদায়ক দূরত্ব নিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়ান। উভয় হাত আপনার কোমরের দুপাশে রাখুন উপরের শরীরটিকে সর্বাধিক করে দিন

পা নড়াচড়া না করে আপনার বাম দিকে। এই অনুশীলনটি অন্য দিকে পুনরাবৃত্তি করুন। এটি পাঁচবার করুন। আপনার পায়ে দূরত্ব নিয়ে সোজা হয়ে দাঁড়ান। বাঁকুন এবং touch আপনার ডান হাত আপনার বাম পায়ে। তারপর touch আপনার বাম হাত আপনার ডান পায়ের কাছে। এটি পাঁচবার করুন।

মানসিক ফিটনেস

যথাযথ বিশ্রাম

একজন খেলোয়াড়ের অবশ্যই সঠিক ঘুম হতে হবে। আপনি যখন রাতে সঠিক ঘুম পান, আপনি পরের দিন সকালে ফ্রেশ হন। বিশেষ করে জাতীয় দলের খেলোয়াড়দের সকাল ৯টায় একটি ম্যাচ খেলতে হয়। সাধারণত আয়োজকরা 7.30 A. বা 8 A. এ অনুশীলন শুরু করেন। এর মানে খেলোয়াড়দের প্রস্তুত হওয়ার জন্য প্রাতঃরাশের সাথে 7.15 এ প্রস্তুত হতে হবে তাই তাড়াতাড়ি খেলোয়াড়দের তাদের বিছানা থেকে কমপক্ষে 6 A M এ উঠতে হবে। তাই তাদের শুধু চিটচ্যাট করার জন্য সময় কাটানোর পরিবর্তে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ঘুমানোর চেষ্টা করা উচিত। আমি অনেক কক্ষে দেখেছি যেখানে খেলোয়াড়রা থাকে, ৩টা পর্যন্ত লাইট জ্বলে থাকে। খেলোয়াড়রা হয় চিটচ্যাট করছে বা তাস খেলছে। একজন খেলোয়াড় যখন 3A.M পর্যন্ত জেগে থাকে: সে কীভাবে পরের দিন সকালে ফ্রেশ হতে পারে? কিছু খেলোয়াড় গভীর রাত পর্যন্ত অনুশীলন করেন এবং অনুশীলনে অংশ নেন না, যা সঠিক নয়। আপনি যখন হলের অনুশীলন করেন তখন আপনি টুর্নামেন্টের পরিবেশ পান। আপনি তাপমাত্রা সামঞ্জস্য করা হয়। যেখানে টুর্নামেন্ট অনুষ্ঠিত হয় সেখানে অনুশীলন করার আপনার একটি অতিরিক্ত সুবিধা রয়েছে; আপনি টুর্নামেন্টের জন্য ব্যবহৃত একই সরঞ্জামগুলিতে অনুশীলন পাবেন। ম্যাচ সেশনে বিলম্বের কারণে শুধুমাত্র কিছু প্লোভার ঠিকমতো ঘুমাতে পারে না। এই ধরনের খেলোয়াড়দের দিনের বেলা তাদের কক্ষে গিয়ে বিশ্রাম নেওয়া উচিত যখন তারা তাদের ম্যাচ খেলছে না। এটি তাদের পরবর্তী ম্যাচের জন্য সতেজ রাখবে।

Sleep/Nap

- 1) প্রতি রাতে 7 থেকে 8 ঘন্টা ঘুমান।
- 2) বিছানায় যান এবং প্রতিদিন আপনার স্বাভাবিক ঘুমের 30 মিনিটের মধ্যে ঘুম থেকে উঠুন।
- 3) তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যাওয়ার চেষ্টা করুন এবং যখনই সম্ভব তাড়াতাড়ি উঠুন। আপনার জৈবিক ঘড়িটিকে বিশ্রাম দেওয়ার জন্য সর্বাত্মক প্রচেষ্টা করুন যাতে আপনি রাতের পেঁচা না হয়ে প্রাথমিক পাখি হয়ে উঠতে পারেন।

4) ছোট ঘুম নিতে শিখুন (দশ থেকে ত্রিশ মিনিট) এবং জেগে উঠুন সম্পূর্ণরূপে উজ্জীবিত এবং সতেজ বোধ করুন। আপনি যদি ছোট ছোট ঘুম নিতে শিখেন তবে দশ মিনিটের মতো একটি ঘুম আপনাকে সতেজ করে তুলতে পারে। একাগ্রতা, শিথিলকরণ এবং দৃশ্যায়নের মাধ্যমে মানসিক সুস্থতা অর্জন করা যেতে পারে।

একাগ্রতা - একাগ্রতা কি? এটি মনোযোগ ফোকাস করার ক্ষমতা এবং মনোযোগের ফোকাস স্থানান্তর করার ক্ষমতা।

1) শুরু থেকেই একাগ্রতা। কোন চালক তার প্রথম ড্রাইভ চালানোর সময় মনোযোগ না দেওয়ার সামর্থ্য রাখে না। একইভাবে সমস্ত খেলোয়াড়ের প্রতিটি অনুশীলন এবং প্রতিযোগিতামূলক খেলার প্রতিটি সেকেন্ডকে তাদের চ্যালেঞ্জ দায়িত্ব এবং সেরা খেলোয়াড় হিসাবে নিজেকে প্রমাণ করার সুযোগ হিসাবে বিবেচনা করা উচিত।

আপনার নিজের পরীক্ষা অনুযায়ী এটি করুন। যদি কেউ বলে: "এই উজ্জ্বল বিন্দুতে মনোনিবেশ করুন। অন্য কিছু নিয়ে ভাববেন না আপনার একাগ্রতা নষ্ট হতে পারে। কিছু খেলোয়াড় এটি বিরক্তিকর বোধ করতে পারে। সর্বোপরি, একটি বিন্দু কতটা আকর্ষণীয় হতে পারে? ক্যারামের জন্য প্রচুর পরিমাণে ০] একাগ্রতা প্রয়োজন যা শুধুমাত্র অংশগ্রহণকারীরা খেলাটি উপভোগ করলেই করা যেতে পারে। কখনও কখনও সম্পূর্ণভাবে কিছুতে মনোনিবেশ করুন, আবার অনেক সময় খেলার দিকে মনোযোগ না দেওয়ার অভ্যাস থেকে খেলার অভ্যাস করুন। কখনও কখনও দর্শকদের দিকে তাকান যারা খেলার সময় তাদের সাথে পরিচিত হয়।

ভিজ্যুয়ালাইজেশন- প্রতিটি ক্ষেত্রে সাফল্য অর্জনের জন্য ভিজ্যুয়ালাইজেশন একটি অত্যন্ত শক্তিশালী হাতিয়ার। ঘটনাগুলি কল্পনা করতে শিখুন। এখানে সাধারণ ভিজ্যুয়ালাইজেশন স্কিল বিকাশের জন্য কত্না দ্বারা প্রস্তাবিত কিছু ইভেন্ট রয়েছে।

1) একটি শান্ত জায়গা খুঁজুন যেখানে আপনি বিরক্ত হবেন না। একটি আরামদায়ক অবস্থান নিন এবং সম্পূর্ণরূপে শিথিল করুন।

2) একটি বৃত্ত কল্পনা করে চিত্র দ্বারা অনুশীলন করুন। গভীর নীল রঙ দ্বারা এটি পূরণ করুন। প্রক্রিয়াটি বেশ কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করুন, প্রতিবার একটি ভিন্ন রঙ ইমেজ করুন। ছবিটি অদৃশ্য হওয়ার অনুমতি দিন। শিথিল করুন এবং উদ্ভূত স্বতঃস্ফূর্ত চিত্রগুলি পর্যবেক্ষণ করুন।

3) ত্রিমাত্রিক কাচের একটি চিত্র তৈরি করুন। রঙিন তরল দিয়ে এটি পূরণ করুন; বরফের টুকরো এবং একটি খড় যোগ করুন। নীচে একটি বর্ণনামূলক ক্যাপশন লিখুন।

১) বিভিন্ন ধরণের দৃশ্য নির্বাচন করুন এবং সমৃদ্ধ বিবরণ সহ তাদের বিকাশ করুন। একটি সুইমিং পুলের মতো খেলাধুলা সম্পর্কিত ছবিগুলি অন্তর্ভুক্ত করুন; টেনিস কোর্ট সবুজ ফুটবল ও ক্রিকেট মাঠ। এই দৃশ্যগুলির প্রতিটিতে অপরিচিত ব্যক্তি সহ লোকেদের কল্পনা করার অনুশীলন করুন

৫) নিজেকে ক্যারাম ম্যাচ খেলতে কল্পনা করুন এবং একটি দৃশ্য নিজেকে সফলভাবে ম্যাচ জিতেছেন এবং কল্পনা করুন। আরাম করুন এবং আপনার সাফল্য উপভোগ করুন।

৬) গভীরভাবে শ্বাস নিয়ে, চোখ খুলে এবং বাহ্যিক পরিবেশের সাথে সামঞ্জস্য করে অধিবেশনটি শেষ করুন। আমি যখন আমার অফিসে যাওয়ার জন্য ট্রেনে যাতায়াত করছিলাম, আমি চোখ বন্ধ করছিলাম এবং অনেক সময় আমি অন্ধভাবে ক্যারাম খেলছিলাম। এই প্রক্রিয়ায় আমি অনেক ধারণা পেয়েছি

শিথিলকরণ - শিথিলকরণের জন্য অনেকগুলি পদ্ধতি রয়েছে। যোগব্যায়ামে শ্বাসন হল শিথিলকরণের সর্বোত্তম পদ্ধতি। শ্বাসনের অবস্থান হাত ও পা আলাদা করে মাটিতে শুয়ে পড়ুন। শরীরকে সামান্য প্রসারিত করুন এবং পুরো শরীরকে পুরোপুরি শিথিল হতে দিন। পায়ের আঙ্গুল থেকে মাথা পর্যন্ত শরীরের বিভিন্ন অংশে মনকে কেন্দ্রীভূত করে, মস্তিষ্কে শরীরের বিভিন্ন অংশ শিথিল করার পরামর্শ দিন। আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসে মনোনিবেশ করুন। কোন চিন্তা আসা এবং যেতে দিন।

গভীর শ্বাস

২ সেকেন্ডের জন্য শ্বাস নিন। ৪ সেকেন্ডের মধ্যে শ্বাস ছাড়ুন। এটি ৫ মিনিটের জন্য করুন। কয়েকদিন গভীর শ্বাস নেওয়ার এই পদ্ধতিটি অনুশীলন করুন। তারপরে ৪ সেকেন্ডের জন্য শ্বাস নিন এবং বি সেকেন্ডে শ্বাস ছাড়ুন। এটির জন্য আরও অনুশীলনের প্রয়োজন কারণ আপনি দেখতে পাবেন যে ৪ সেকেন্ডের মধ্যে শ্বাস ছাড়ানো কঠিন। এটি উত্তেজনা থেকে মুক্তি পেতে সাহায্য করবে।

ওম জপ

একটি গভীর শ্বাস নিন (নিঃশ্বাস নিন) তারপর শ্বাস ছেড়ে অম জপ করুন। Au এবং m এর সময়কাল একই হওয়া উচিত। এই ব্যায়াম রক্ত সঞ্চালনে সাহায্য করবে এবং প্রশান্তি দেবে। এটি শুধুমাত্র ব্যায়াম যা মস্তিষ্কের কোষগুলিকে উদ্দীপিত করতে পারে।

কঠিন চিন্তা

১) আজ আমার জন্য বড় চ্যালেঞ্জ হবে। এটা করতে আমাকে আজ খুব কঠিন হতে হবে"

২) আমি কখনই আত্মসমর্পণ করি না, আমি না/কখনই না।

- 3) ম্যাচের আগে আপনি যখন ফ্রেশ বোধ করেন না, তখন আপনার পায়ের আঙ্গুলের উপর এবং নিচে লাফ দিন।
- 4) আপনি যখন সম্ভাব্য সবচেয়ে খারাপ ভুল করেন, দ্রুত ভুল থেকে দূরে সরে যান এবং আপনার মুখে কিছুই দেখাবেন না। সর্বোচ্চ আত্মবিশ্বাস দেখান।
- 5) When opponent is advancing on all fronts, look and act like a courageous soldier poised for a great battle.
- 6) যখন প্রতিপক্ষ একটি ফ্লুক পায়, তখন একটি বড় হাসি ভেঙ্গে ফেলুন এবং আপনার শরীর দিয়ে আপনার প্রতিপক্ষকে একটি বার্তা পাঠান যে এবার সে ভাগ্যবান; পরের বার আপনার।
- 7) আপনি যখন নিচে থাকেন, তখন আপনার শরীরকে এই বার্তা দিয়ে জীবিত করুন যে আপনি চ্যালেঞ্জকে ভালোবাসেন।
- 8) আপনি যখন নিজের বা অন্যদের সাথে হতাশ বোধ করেন, তখন বাইরের দিকে দুর্বলতা বা নেতিবাচকতা দেখাবেন না।

অধ্যায় ৪

সাইকোলজি

ভয়-

আমি পড়েছি যে মনোবিজ্ঞানের অভিধানগুলি ভয়কে একটি নেতিবাচক মানসিক অবস্থা হিসাবে সংজ্ঞায়িত করে, পরাজয়ের উপলব্ধি, মূল্যায়ন এবং চেতনার প্রতিক্রিয়ার ফলাফল। কখনও কখনও খেলোয়াড়রাও পারফরম্যান্স এবং নিজেদের প্রতি নেতিবাচক মনোভাব গড়ে তুলতে পারে। ভয়ের প্রভাব হল উত্তেজনা, অসহায়ত্ব,

আত্মনিয়ন্ত্রণ।

কিছু শারীরিক পরিবর্তনও হতে পারে যেমন দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস, ধড়ফড়, লাল বা ফ্যাকাশে হয়ে যাওয়া, ঘাম হওয়া বা ঠাণ্ডা হওয়া পেটে ব্যথা বা কাঁপুনি।

দুশ্চিন্তা কাটিয়ে ওঠা

উদ্বেগ একটি স্বাভাবিক মানসিক অবস্থা কিন্তু এটি কর্মক্ষমতার জন্য ক্ষতিকর হতে পারে এবং এর ফলে ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন হতে পারে। ধর্মীয় ক্রিয়া, অনুষ্ঠান বা আচার-অনুষ্ঠান হল প্রাচীন উদ্বেগ-বিরোধী ঔষধ। ভয়ের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য আমি স্বাধীনভাবে ঔষধ ব্যবহার করতে নিরুৎসাহিত করি। তাদের ব্যবহার প্রকৃতপক্ষে অস্থায়ী ফলাফল তৈরি করে তবে প্রায়শই অপ্রীতিকর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া এবং পরবর্তী প্রভাবগুলির সাথে থাকে। উদ্বেগ কাটিয়ে উঠতে আপনি যখন আপনার প্রতিপক্ষ খেলছেন তখন গভীর শ্বাস নিয়ে খেলা চলাকালীন শিথিল করতে পারেন। কিছু খেলোয়াড় উত্তেজনা ছেড়ে দেওয়ার জন্য চুইংগাম চিবাচ্ছেন। পদ্ধতি প্রতিটি ব্যক্তির জন্য ভিন্ন হতে পারে। আমি পরামর্শ দিচ্ছি যে যদি আপনার প্রতিপক্ষ খুব শক্তিশালী হয় তাহলে ভাবুন যে আপনি হারলেও কেউ আপনাকে কিছু বলবে না এবং তাই আপনি ভয় না করে আপনার স্বাভাবিক খেলাটি খেলুন এবং কে জানে আপনি আপনার প্রতিপক্ষকে হারিয়ে দর্শকদের কাছ থেকে প্রশংসা পেতে পারেন। আপনি যদি চ্যাম্পিয়ন হন তবে আপনার মনে করা উচিত যে আপনার হত্যাকারী প্রবৃত্তির সাথে চ্যাম্পিয়নের মতো খেলা উচিত তবে অতিরিক্ত আত্মবিশ্বাসের সাথে নয়

প্রতিযোগিতার আগে অনুপ্রেরণা নিয়ন্ত্রণ করা

খেলোয়াড়দের মনস্তাত্ত্বিক অবস্থা তার লক্ষ্য এবং এর গুরুত্ব দ্বারা ব্যাপকভাবে নিয়ন্ত্রিত হয়। এই গুরুত্বের সীমা আছে। যখন এই সীমাগুলি অতিক্রম করা হয়, তখন মানসিক উত্তেজনার উপর এই গুরুত্বের ইতিবাচক প্রভাব বিপরীত হয়ে যাবে এবং এটি একটি মানসিক বোঝা হয়ে উঠবে। এটি প্রত্যেকের মধ্যে সাধারণ

খেলাধুলা, ক্যারাম ব্যতিক্রম নয় কারণ খেলোয়াড়দের পুরো মন এবং শক্তি অতিরিক্তভাবে কাজটি আয়ত্ত করার জন্য মনোনিবেশ করা হয় এবং ফলাফল অতিরিক্ত উদ্দীপনা হতে পারে। যে কোনো মূল্যে কিছু করতে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ যারা তাদের সাফল্যের সম্ভাবনাকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে। প্রতিকার হল আপনি যে ম্যাচটি খেলতে যাচ্ছেন সেটা নিয়েই চিন্তা করা এবং পুরো টুর্নামেন্ট নিয়ে ভাববেন না। প্রথম রাউন্ডে জেতার পর দ্বিতীয় রাউন্ড তারপর তৃতীয় ইত্যাদির কথা ভাবুন। তাই মনস্তাত্ত্বিক ভার শুধু একটি ম্যাচের হবে, টুর্নামেন্টের নয়।

আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা

প্রতিকূল মনস্তাত্ত্বিক অবস্থা, উদাহরণস্বরূপ, অত্যধিক আত্মবিশ্বাসের একটি অবস্থা বা ব্যর্থতার একটি বড় প্রত্যাশা, এমন একটি সর্বোত্তম মানসিক প্রস্তুতির অবস্থাকে হস্তক্ষেপ করে বা এমনকি অভিভূত করে যা একটি দীর্ঘমেয়াদে বিকশিত হয়েছিল বা যা প্রতিযোগিতার কয়েক দিন আগে উপস্থিত ছিল। খেলোয়াড়দের অবশ্যই সেই পদ্ধতিগুলি আয়ত্ত করতে হবে যা তাদের পরিস্থিতি-পরিবর্তন প্রভাব প্রতিরোধ বা প্রতিরোধে সহায়তা করতে পারে। একটি নেতিবাচক অবস্থা একবার উপস্থিত হলে তা কাটিয়ে ওঠা খুব কঠিন। খেলাধুলার কৌশল এবং কৌশলগুলির পাশাপাশি সামগ্রিক শারীরিক প্রস্তুতির সম্পূর্ণ আয়ত্ত, শুধুমাত্র তখনই ভাল ফলাফলে পরিণত হবে যখন একজন খেলোয়াড় প্রতিযোগিতার আগে এবং উভয় সময়ে চরম মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে তার প্রকৃত মনস্তাত্ত্বিক অবস্থা নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম হয়। মনস্তাত্ত্বিক অবস্থাকে প্রভাবিত করার এবং নিয়ন্ত্রণ করার সবচেয়ে প্রাথমিক উপায়গুলির মধ্যে একটি হল প্রতিযোগিতামূলক কার্যকলাপ থেকে আপনার মনোযোগ এবং চিন্তাভাবনাকে সরিয়ে দেওয়া। প্রতিযোগিতা শুরুর আগে আপনি যে ক্রিয়াকলাপগুলি সবচেয়ে ভাল করতে চান তা করে এটি অর্জন করা যেতে পারে। আপনি আপনার পছন্দ অনুযায়ী দাবা, বুনন, অঙ্কন, সঙ্গীত এবং অন্যান্য ক্রিয়াকলাপগুলি করতে পারেন। অনেক খেলোয়াড় প্রধান রেফারির দ্বারা ম্যাচের জন্য ডাকার পাঁচ মিনিট আগে পর্যন্ত একটি উত্তেজনাপূর্ণ বই রাখেন না। তারা কঠোর প্রতিযোগিতার জন্য প্রস্তুতির জন্য যথেষ্ট সময় ছেড়ে দেয়। মানুষের আবেগের ঝড়ের দিকে মনোযোগ না দেওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সুনির্দিষ্ট আন্দোলনের কার্য সম্পাদনের মিনিট বিশদে কল্পনা করার মাধ্যমে প্রযুক্তিগত প্রস্তুতির উন্নতি করুন।

মানসিক অনুশীলন

বিভিন্ন প্রতিযোগিতামূলক পরিস্থিতির জন্য কৌশলগত প্রস্তুতি উন্নত করুন। শিথিল করতে বা ক্রিয়াকলাপ বাড়াতে আদেশের মাধ্যমে মনস্তাত্ত্বিক অবস্থাকে অস্টিমাইজ করুন।

সিদ্ধান্ত গ্রহণ

আপনার সিদ্ধান্ত নেওয়ার শিল্প শিখতে হবে। যেকোনো খেলোয়াড়ের সাফল্য অর্জনের জন্য সিদ্ধান্ত গ্রহণ একটি অত্যন্ত শক্তিশালী হাতিয়ার। উদাহরণস্বরূপ, একজন খেলোয়াড়কে সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে সে বিভিন্ন খেলোয়াড়ের সাথে কোন কৌশল নিয়ে খেলবে। অনেক সময় খেলোয়াড়রা পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য ভুল সিদ্ধান্ত নেয় এবং পরাজয়ের পরেই বুঝতে পারে যে তারা ভুল সিদ্ধান্ত নিয়েছে। কখনও কখনও একটি নির্দিষ্ট অবস্থানে একটি স্ট্রোক নির্বাচন করার একটি বিকল্প রয়েছে, উদাহরণস্বরূপ যদি একটি মুদ্রা বিপরীত বেস লাইনের মাঝখানে থাকে তবে আপনার কাছে cut বা double নামে একটি স্ট্রোক নির্বাচন করার বিকল্প রয়েছে। পরিস্থিতি কী স্ট্রোক দাবি করে তা আপনার জানা উচিত। Cut অবশ্যই এই ক্ষেত্রে একটি ভাল বিকল্প। আপনি যদি double খেলার চেষ্টা করেন এবং আপনি এটি মিস করেন তবে মুদ্রাটি rebound অবস্থানে থাকার সম্ভাবনা রয়েছে এবং পরবর্তী স্ট্রোকের জন্য এটি কঠিন হবে। কিন্তু যদি প্রতিপক্ষের মুদ্রা আপনার বেস পকেটের কাছাকাছি থাকে পকেট থেকে প্রায় আধা ইঞ্চি দূরে তাহলে আপনাকে double নামক স্ট্রোকের জন্য যেতে হবে। এখানে আপনি লক্ষ্যটি সামান্য মিস করলেও প্রতিপক্ষের কয়েনের সুবিধা পেয়ে আপনার কয়েন পকেটে রাখার সুযোগ রয়েছে। একইভাবে অনেক পজিশন আছে যেখানে আপনি দুই বা ততোধিক অপশনের মধ্যে যেকোনো একটি স্ট্রোক খেলতে পারেন। আপনি সঠিক পছন্দ করা উচিত।

আপনার খেলা সম্পর্কে

সে যে খেলাটি খেলে তার প্রতি একজনের খুব বিশ্বস্ত হওয়া উচিত। আপনি যদি আপনার খেলার প্রতি বিশ্বস্ত হন এবং আপনার খেলার প্রতি যদি আপনার শ্রদ্ধা থাকে তবে আপনার খেলা আপনাকে এত বেশি দেয় যা আপনি কল্পনাও করতে পারবেন না। ক্যারামের প্রতি আমার খুব শ্রদ্ধা আছে কারণ এটি আমাকে সবকিছু দিয়েছে। ক্যারাম আমাকে ব্যাংক অফ বরোদায় চাকরি দিয়েছিল। ব্যাংকে ইন্টারভিউ দেওয়ার সময় আমাকে ক্যারাম সম্পর্কে সবকিছু জিজ্ঞেস করা হয়েছিল। যখন আমি সাক্ষাৎকারকারীদের কাছে আমার স্নাতক সার্টিফিকেট দেখানোর চেষ্টা করি, তখন আমাকে ক্যারাম টুর্নামেন্টের সার্টিফিকেট দিতে বলা হয়। আমি আমার ক্যারাম সার্টিফিকেট দেখালাম এবং আমি 1969 সালে ব্যাংকে নিয়োগ পাই। সৌভাগ্যবশত একই বছর আমি জাতীয় চ্যাম্পিয়নশিপ জিতেছিলাম। বিভিন্ন ইভেন্টে জাতীয় পর্যায়ে 18টি পদক পেয়ে সেবা পারফরম্যান্সের জন্য আমি ব্যাংকে পদোন্নতি পেয়েছি। আমার প্রিয় খেলা সম্পর্কে সবকিছু জানার প্রবল ইচ্ছার কারণে আমি ক্যারাম বোর্ড, কয়েন এবং স্ট্রাইকার তৈরির জ্ঞান অর্জন করতে পারি। আমি বিশ্বের বিভিন্ন প্রান্তে খুব ভাল বন্ধু তৈরি করার সুযোগ পেয়েছি যখন আমাকে অনেক দেশের খেলোয়াড়দের কোচ করার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হয়েছিল। এখন আমাকে বলুন কেন আমার প্রিয় খেলার জন্য আমার সালাম দেওয়া উচিত নয়? বর্তমান সময়ের কিছু খেলোয়াড়ের খেলা নিয়ে ভিন্ন মত রয়েছে। ভালো চাকরি, পদোন্নতি পাওয়া সত্ত্বেও,

বিদেশ সফর ইত্যাদিতেও তারা খুশি নয়। তারা এই খেলাটিকে ক্রিকেটের সাথে তুলনা করে। ক্রিকেটারদের মতো সুযোগ-সুবিধা বা টাকা-পয়সাও পাচ্ছেন না বলে মনে করছেন তারা। তারা ক্রিকেটের সাথে ক্যারাম খেলার তুলনা করবে কিভাবে? কোনো খেলোয়াড়ের অন্য কোনো খেলার সঙ্গে কোনো খেলার তুলনা করা উচিত নয়। সন্তুষ্টি পাওয়ার সর্বোত্তম উপায় হ'ল অন্য কোনও খেলার সাথে আপনার খেলার তুলনা না করা তবে আপনি আজ কী সুবিধা পাচ্ছেন এবং গতকালের খেলোয়াড়দের জন্য কী সুবিধাগুলি উপলব্ধ ছিল তা তুলনা করুন। আপনি যখন মাঝখানে কাতারে থাকেন এবং আপনি যদি দেখেন আপনার সামনে কত লোক দাঁড়িয়ে আছে তবে আপনি দুঃখিত হবেন কিন্তু আপনি যদি দেখেন কতজন আপনার পিছনে দাঁড়িয়ে আছেন তবে আপনি খুশি হবেন। সবসময় ইতিবাচক চিন্তা করুন।

ডায়েট

- 1) খাওয়া-দাওয়ার সামঞ্জস্যপূর্ণ সময়সূচী অনুসরণ করুন।
- 2) সর্বদা একটি পুষ্টিগত সন্ধ্যার নাস্তা খান।
- 3) যখনই সম্ভব প্রতি দুই ঘণ্টা পরপর খান এবং পান করুন।
- 4) প্রতিদিন 4 থেকে 6 খাবার খান তবে হালকা খান।
- 5) ঘন ঘন ছোট খাবার রক্তে শর্করাকে স্থিতিশীল করতে সাহায্য করে, দীর্ঘ সময় ধরে আপনাকে আরও শক্তি দেয়।

যখনই সম্ভব সন্ধ্যার চেয়ে তাড়াতাড়ি খাবেন। ৪-৩০ পরে খাবার

P. M. ব্যাঘাতমূলক

আপনি যদি ১০-৩০ বা ১১ P.M এর মধ্যে ঘুমাতে চান তাহলে কম চর্বিযুক্ত, কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ খাবার খান। প্রিজারভেটিভ এবং রাসায়নিক দূষণমুক্ত প্রাকৃতিক, তাজা খাবারের অগ্রাধিকার দিয়ে যতটা সম্ভব বিভিন্ন ধরনের খাবার খান। বেশি করে সবুজ শাকসবজি খান। প্রতিদিন কমপক্ষে আট গ্লাস পানি পান করুন।

পুষ্টি নির্দেশিকা আরো

গ্রাস

- 1) ফল
- 2) শাকসবজি বিশেষ করে সবুজ।
- 3) সালাদ পাস্তা, ভাত, চাপাতি বা রোটি, পুরো শস্যের রুটি, ওটমিল, সিরিয়াল যাতে চিনি নেই।

4) ডিমের সাদা অংশ, সাধারণ দই, টার্কি, মুরগির মাংস

5) ফলের রস এবং জল

কম খাওয়া

1) ভাজা মাংস বা সবজি সহ ভাজা খাবার

2) লাল মাংস যেভাবেই হোক, মার্জারিন, মেয়োনিজ

3) ক্রিমি সালাদ ড্রেসিং, হাজার দ্বীপ, ক্রিমি ইতালিয়ান প্যান্ডি

4) ডিমের কুসুম, আইসক্রিম, বাদাম, মিছরির মাংস বা সবজি রান্না করা হয়, মাখন, ফ্রেশ নীল পনির,

উদ্ধৃতি

অহংকার ছাড়া জয়, আলিবি ছাড়া হার। আত্মবিশ্বাস

সংক্রামক, যেমন আত্মবিশ্বাসের অভাব। আপনি যত বেশি

পরিশ্রম করেন, আত্মসমর্পণ করা তত কঠিন।

জীবন হল 10% যা আপনার সাথে ঘটে এবং 90% আপনি এতে কীভাবে প্রতিক্রিয়া করেন।

খেলাধুলা ও ব্যবসায় তিন ধরনের মানুষ আছে। এটা ঘটতে যারা ঘটতে, যারা এটা ঘটতে দেখেন, এবং যারা বিস্মিত কি ঘটেছে আছে।

পরাজয় মেনে নিলে জিততে পারবেন না।

আত্মবিশ্বাস আসে ঘন্টা, এবং দিন, এবং সপ্তাহ এবং বছরের অবিরাম কাজ এবং উত্সর্গ থেকে।

অনুশীলনের কোনো বিকল্প নেই। এটি সাফল্যের মূল্য।

ব্যর্থতা ভালো। এটা সার। আপনি ভুল করে শিখতে পারেন সবকিছু. 5 পিএস মনে

রাখবেন, সঠিক প্রস্তুতি খারাপ কর্মক্ষমতা প্রতিরোধ করে।

কঠোর পরিশ্রম প্রতিভাকে হারায়: যদি না প্রতিভা কাজ করে।

কৃতিত্বের জন্য কার্যকলাপ ভুল করবেন না. সঠিক উপায়ে অনুশীলন করুন।

জেতার ইচ্ছা সহজ। জেতার জন্য প্রস্তুত করা আরও কঠিন। সিদ্ধান্ত নেবে
ফলাফল।

বিজ্ঞানীরা এবং চ্যাম্পিয়নরা আলাদা করে না তারা আলাদাভাবে করে।

প্রচেষ্টা সফলতার সর্বোত্তম উপায়

ভালো ফিজিক আপনাকে ভালো মন

দেবে। আপনি অর্জন লোভী হতে হবে.

তারা জয় করে যারা বিশ্বাস করে যে তারা

পারবে।

সাফল্যের রাস্তা সর্বদা নির্মাণাধীন। ভাগ্য হল যখন

প্রস্তুতি সুযোগ মেলে।

ব্যর্থতা মারাত্মক নয় এবং সাফল্য চূড়ান্ত নয়।

হেরে গেলে কম বলো, জিতলে কম বলো। আপনি

মাথা এবং হৃদয় দিয়ে খেলা খেলুন.

আপনার মনোভাব আপনার উচ্চতা নির্ধারণ করবে।

সহজ কাজগুলো নিখুঁতভাবে করার ধৈর্য যাদের আছে তারাই কঠিন কাজগুলো সহজে
করার দক্ষতা অর্জন করবে।

বেশির ভাগ মানুষ ব্যর্থ হয় না কারণ তারা খুব বেশি লক্ষ্য করে, কিন্তু কারণ তারা লক্ষ্য করে,
কিছুই না।

সকল মানুষকে অসম হওয়ার সমান সুযোগ দিয়ে সৃষ্টি করা হয়েছে। আপনার

সামর্থ্যের সেরাটা করা জয়, আর কম করাটা হল পরাজয়।

মনে রাখবেন আপনি যখন অনুশীলন করছেন না, কোথাও কেউ আছেন, এবং আপনি
যখন তার সাথে দেখা করবেন, তখন তিনি জয়ী হবেন।

মন যা কল্পনা করে বিশ্বাস করে তা অর্জন করা যায়। তিনি জানতেন না

এটি করা যাবে না তাই তিনি এটি করেছেন।

উদ্যম ছাড়া মহান কিছুই অর্জন করা হয়নি।

লক্ষ্য থেকে চোখ সরিয়ে নিলেই আমরা বাধা দেখি। প্রতিটি

মহৎ কাজ প্রথমে অসম্ভব।

তারা জয়ী হয়েছিল কারণ তারা তাদের পরাজয়ের দ্বারা নিরুৎসাহিত হতে অস্বীকার করেছিল।

সাফল্যের দিকে প্রথম এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হল আমরা সফল হতে পারি এমন অনুভূতি।

কোনো মানুষ ব্যর্থ হয় না যে তার সেরাটা করে।

সাফল্য আপনার কাছে আসে না আপনি এটিতে যান।

বিজয়ী বনাম পরাজিত

বিজয়ীরা দেখতে পায় তারা কী ঘটতে চায়, পরাজিতরা দেখতে পায় তারা কী এড়াতে চায়।

যখন একজন বিজয়ী ভুল করে, তখন সে বলে "আমি ভুল ছিলাম" যখন একজন পরাজিত একজন ভুল করে, সে বলে "এটি

আমার দোষ নয়।"

একজন বিজয়ী জয়ের জন্য সৌভাগ্যের কৃতিত্ব দেয়, যদিও এটি সৌভাগ্য নয়। একজন পরাজিত ব্যক্তি হারের জন্য দুর্ভাগ্যকে দায়ী করে

যদিও এটা দুর্ভাগ্য নয়।

একজন বিজয়ী একটি সমস্যার মধ্য দিয়ে যায়; একজন পরাজিত ব্যক্তি এটির চারপাশে যায় এবং এটি অতিক্রম করে না।

একজন বিজয়ী দেখায় যে সে ভুল করে দুঃখিত এবং পরের বার সংশোধন করে, একজন পরাজিত ব্যক্তি বলে "আমি দুঃখিত" কিন্তু পরের বার একই জিনিস করে।

একজন বিজয়ী বলেছেন "আমি ভালো কিন্তু আমার যতটা ভালো হওয়া উচিত ততটা ভালো না"; একজন পরাজিত ব্যক্তি বলে "আমি অন্য অনেকের মতো খারাপ নই"।

একজন বিজয়ী যারা তার থেকে উচ্চতর তাদের সম্মান করে এবং তাদের কাছ থেকে কিছু শেখার চেষ্টা করে; একজন পরাজিত ব্যক্তি যারা তার থেকে উচ্চতর তাদের প্রতি বিরক্তি প্রকাশ করে এবং তাদের বর্মের মধ্যে দাগ খুঁজে বের করার চেষ্টা করে"

একজন বিজয়ী কখনও হাল ছাড়েন না; একজন ত্যাগকারী কখনো জয়ী হয় না।

আপনাকে অবশ্যই একটি সুদূরপ্রসারী লক্ষ্য নিজেকে উত্সর্গ করতে হবে এবং এটি পৌঁছানোর জন্য আত্মত্যাগ করতে হবে। আপনি যা করেন তা অবশ্যই উপভোগ করতে

হবে।

আপনার সামর্থ্যের বাইরে পৌঁছান। স্বীকার করুন যে কঠোর পরিশ্রম ছাড়া কোন প্রতিভাই আপনাকে বিজয়ী করতে পারে না।

কেউই পরিপূর্ণতা অর্জন করতে পারে না, কিন্তু পরিপূর্ণতার সাধনায় শ্রেষ্ঠত্ব অর্জন করতে পারে।

করতালি শীঘ্রই শেষ হয়ে যায়, পুরস্কারটি বাকি থাকে তবে আপনি যে চরিত্রটি গড়ে তোলেন তা চিরকালের জন্য আপনার।

বিজয়ীরা ভুলে যায় যে তারা একটি জাতি। তারা শুধু

দৌড়াতে ভালোবাসে। ভাল অভ্যাস গঠন করা কঠিন কিন্তু

সাথে বসবাস করা সহজ।

থারাপ অভ্যাস গঠন করা সহজ কিন্তু সাথে বসবাস করা কঠিন।

খ্যাতি একটি বাষ্প, জনপ্রিয়তা একটি দুঘটনা, অর্থ ডানা লাগে, এবং যারা আজ আপনাকে উত্সাহিত করতে পারে

আগামীকাল তোমাকে অভিশাপ দাও। একমাত্র জিনিস যা সহ্য করে তা হল

চরিত্র। প্রতিকূলতা কিছু মানুষকে ভেঙে দেয় এবং অন্যদের রেকর্ড ভাঙায়।

ঝুঁকি ছাড়া কোন চ্যালেঞ্জ হতে পারে না, চ্যালেঞ্জ ছাড়া কোন পুরস্কার হতে পারে না।

কাজের আগে সাফল্য আসে শুধুমাত্র অভিধানে।

আপনি যে সুবর্ণ সুযোগ খুঁজছেন তা নিজের মধ্যেই রয়েছে। এটি আপনার পরিবেশে নয়, ভাগ্যে নয়

বা সুযোগ, বা অন্যদের সাহায্য: এটি আপনার একা।

দর্শনীয় সাফল্যের আগে দর্শনীয় যদিও অদৃশ্য মানসিক প্রস্তুতি।

মনোভাব সাফল্যের মূল উপাদান।

মনোভাব -

উঃ- সবসময়

ইতিবাচক। বি - পিঠে

ছুরিকাঘাত নেই।

সি - শেখার এবং শোনার ইচ্ছা - কেউই পারফেক্ট নয়। ডি -

নিজের আগে দল।

ই- উন্নতি করার ইচ্ছা

F- স্কুল, কাজ, পরিবার এবং আপনার খেলাধুলার প্রতি সম্পূর্ণ

প্রতিশ্রুতি। গ- কঠোর পরিশ্রম।

H - টিম মেট, কোচ, ম্যানেজার, কর্মকর্তা এবং দর্শকদের প্রতি শ্রদ্ধা।