

PLAYERS GUIDE

Napsal



Shri. Arun Deshpande

Pro praktické využití – navštivte můj kanál YouTube „Arun Deshpande Carrom“. Odebírejte prosím kanál.



VPŘED

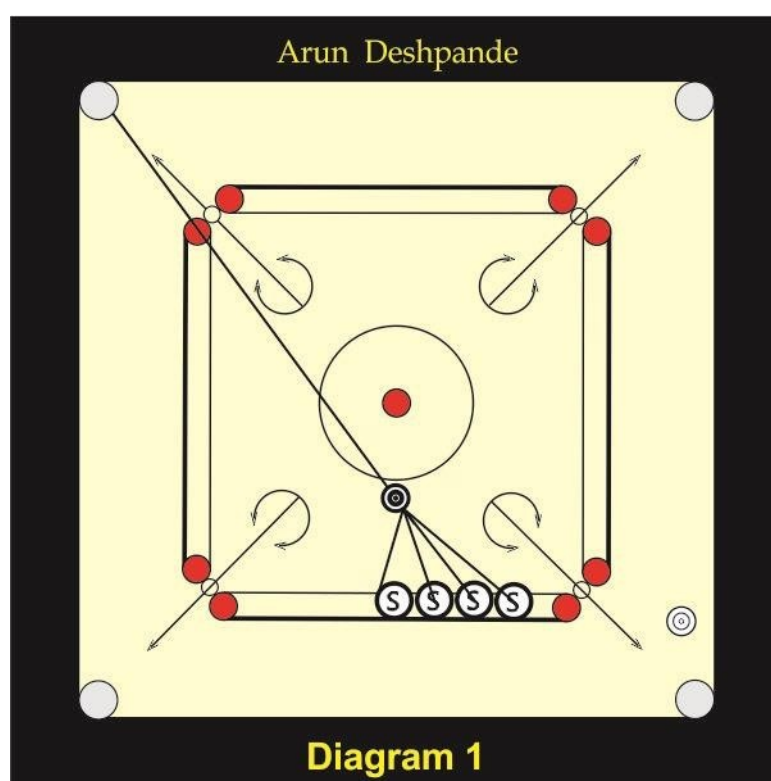
I wrote my first book in Marathi and was published by Majestic Publication in January 1982. Thanks to Late Mr. Keshavrao Kothavale for giving me opening. I translated the book in English by some additions in it and was published again by Majestic Publication, this time by Mr. Ashok Kothavale who took a risk because this was his first publication in English. Thanks a million to him for giving me platform not only in the other states in India but also in many carrom loving countries. I thought there is nothing to write more on this subject as I tried to include everything in this book. My wife Anjali was after me for many years asking me to write another book. I shifted my carrom career from playing to coaching and then I learned the intricacies of the game by solving other players' problems. I started to enjoy carrom problems of many players may it be a problem of nails of the fingers or a grip or any position on the carrom board. I thank all my students who indirectly helped me writing this book by giving me their problems. I sincerely thank Banks sports board, State Carrom Association, All India Carrom Federation and Carrom Federations of Switzerland, Germany, Italy, France, UK, Maldives and SriLanka Who gave me opportunities of coaching which helped me to gather lot of material through difficulties of the players. I discussed many subjects in details with my wife Anjali on carrom and she suggested many topics which inspired me to write this book. It took many years to write this book. I hope all the players throughout the globe will like this book and their comments will definitely inspire me to write more on my beloved game.

AIM

Kapitola 1

Základy

V kulečníku můžete mířit z pušky, ale v carrom musíte mířit z ptačí perspektivy. Mířit z ptačí perspektivy je vždy obtížné než mířit z pušky. Pro zamíření musíte vzít pomyslnou čáru ze středu kapsy a protáhnout ji středem mince, která má být vhozena. Bod, odkud tato linie vychází z mince, je bod, kde by měl být váš cíl. Své striker můžete umístit na různá místa podle situace, ale váš zásahový bod zůstane stejný. Někdy nastane pozice, kdy se soupeřova mince nachází mezi vaší mincí a kapsou jako překážka v cestě vaší mince, ale stále je tu rezerva, aby se vaše mince dostala do kapsy. Tento okraj nelze posoudit z ptačí perspektivy. V takové situaci můžete ohnout a zavřít jedno oko a druhým okem vidět cestu od své mince do kapsy pohledem z pušky a okamžitě zjistíte, zda je



možnost takovou minci vložit do kapsy.

Force

Mnoho hráčů zná různé údery, ale neznají force potřebné pro takové údery. Měli byste pochopit jednoduchý princip force v carrom. Když vaše striker půjde ve směru kapsy, kam jde mince, budete potřebovat méně force, protože na minci se přenesou maximálně force z striker. Když se vaše striker vzdaluje od kapsy, kam jde mince, budete potřebovat další force, protože část force striker se přenesou na coin a část force se vyplývá. Tuto promarněnou force můžete použít k uvolnění dalších obtížných mincí. Stejný princip se používá v tahu bomb, kde coin dostane velmi málo force a maximum promarněných force se používá k jinému účelu, jako je zničení pozice soupeřových mincí nebo usnadnění vlastní obtížné mince, protože můžete svou striker řídit po celém plánu. Díky tomuto principu můžete hrát tah bomb velmi tvrdě, když je to potřeba.

SITTING POSITION

Poloha sedu je v carrom velmi důležitá. Někteří hráči umísťují svou židli nebo stoličku daleko od desky carrom a od okraje židle nebo stoličky. V této pozici se hráči velmi obtížně udržují v rovnováze a mají strach z pádu ze židle nebo stoličky. Další nevýhodou v této pozici je, že nohy mohou překročit pomyslnou čáru, což je foul. Pokud udržujete příliš velkou vzdálenost mezi sedadlem a karambolovým prknem, musíte pro placení natáhnout ruku, což může vyvinout napětí v hrající ruce. Správná poloha při sezení je, abyste viděli, že vaše kolena a rám karambolového prkna leží v rovnoběžné linii. Zaujměte více než polovinu židle nebo stoličky, abyste seděli, a položte nohy dopředu. Při hře by se vaše tělo mělo pohybovat směrem k dráze striker poté, co striker zasáhnete mincí. Pokud například umístíte striker tak, že kapsa, mince a striker jsou v jedné přímce, pak musíte své tělo umístit v přímce kapsy. Pokud se pokusíte vložit svou minci do kapsy rovnou cut, vaše tělo by se mělo pohybovat ve směru dráhy striker. Existují dva způsoby pohybu těla. 1) Pohyb horní části těla a 2) Pohyb celého těla.

Upper body movement - In this type of movement you can move your only upper body bringing in the intended direction. By doing the perfect footwork

můžete snadno pohybovat horní částí těla, nepřekřížujte nohy za pomyslné čáry

Pohyb celého těla – Při tomto typu pohybu můžete pohybovat celým tělem zamýšleným směrem. Pro tento typ pohybu je nutné pohybovat se na sedadle. Před pohybem na sedadle pevně uchopte židli a zaujměte pohodlnou polohu pohybem na sedadle, poté uvolněte ruce ze židle a hrajte. Podporovat char je foul. To je třeba udělat, protože existuje možnost posouvat židli na podlaze, což je foul. Tato možnost je, když je lehká plastová židle nebo když je na podlaze, kde je židle umístěna, prášek.

Práce nohou

Když budu mluvit o práci nohou v karambolu, všichni se mi budou smát, protože vědí, že práce nohou je nutná pouze při venkovních hrách. Ale jako hráč byste měli vědět, jak důležitá je práce nohou pro zaujetí pohodlné pozice na židli. Mnoho hráčů si při hře položilo nohy do stojanu. Pokud budete takto sedět, nebudete schopni zaujmout dobrou pozici pro hraní vašich úderů. Někteří hráči se cítí pohodlně, když si během hraní sundají boty nebo chappals; jiní se cítí pohodlně, když nosí boty. Cítím, že s botami je snadné dělat nohy, zejména sportovní boty, protože mají přilnavost. Podle mého názoru musíte trénovat práci nohou nošením bot. Musíte si procvičit pohyb nohou, abyste zaujali pohodlnou polohu. Pohybující se nohy vám nejen usnadní zaujetí pohodlného sedu, ale také napomáhají prokrvení nohou.

VÝŠKA

Výška stojanu a židle se často mění od jednoho turnaje k druhému v závislosti na dostupnosti židlí a stojanů pro organizátory turnaje. Většinu času je výška tribuny spíše pro asijské hráče, protože asijské hráči mají obecně nízkou výšku. Pokud jste malý, musíte si vzít polštář nebo prostěradlo, kdykoli budete hrát zápas. Někdy, když výškový rozdíl není velký, je prostěradlo preferováno před polštářem, protože tloušťku prostěradla lze upravit jeho složením. Výška každého hráče se liší, a proto se musí přizpůsobit pohodlné výšce. Váš úchop se změní, pokud dojde ke změně výšky stojanu a židle. Změna úchopu je tak nepatrná

necítíte to, ale výrazně to ovlivňuje vaši hru. Proto byste měli udržovat konstantní výšku v každém turnaji.

Vzpomínám si, že v roce 1970 jsme na národních konaných v Madrasu (Chennai) zjistili, že výška tribun byla vyšší. Okamžitě jsme spěchali na maurský trh, který byl blízko místa konání, a zakoupili jsme polštáře pro všechny hráče Maharáštry. Neřekli jsme našim úředníkům, aby přinesli polštáře, ale přinesli jsme je sami. V tomto turnaji jsme mohli podat dobrý výkon jen proto, že jsme mohli upravit výšku nákupem polštářů.

Grips

Grip is very important in the game of carrom. You should develop a natural grip.

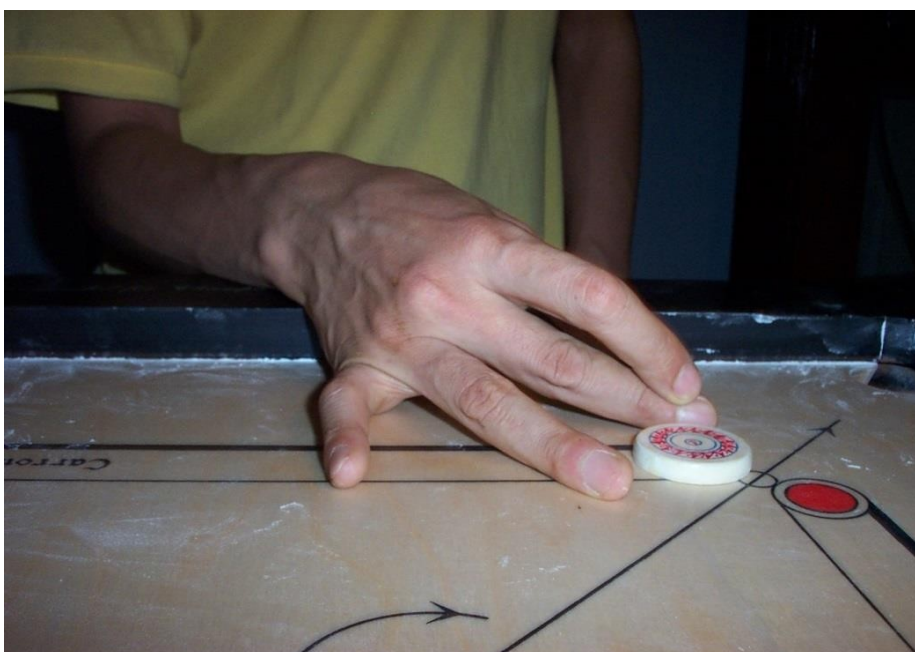


NATURAL GRIP

Existuje mnoho druhů úchopů. Nejčastějším úchopem je kombinace ukazováčku a palce. Viz výše uvedená fotka. Jedná se o velmi snadný úchop a vyžaduje méně cviku. V tomto uchopení všechny ostatní prsty spočívají na překližce. Tento

grip má mnoho výhod. S tímto gripem si hráč může udržet maximální kontrolu nad striker. Toto uchopení zůstává stabilní a pevné, protože všechny ostatní prsty dostávají podporu překližky. Hráč s tímto gripem může hrát s minimálním prostorem.

Někdy, když není k dispozici dostatek místa pro umístění rukojeti, může hráč hrát s ukazováčkem, který zvedne všechny ostatní prsty z překližky. S tímto úchopem může hráč hrát se stejnou lehkostí na obou stranách (vlevo nebo vpravo) desky carrom. Hráčova hra proto nezůstává na žádné straně slabá. V tomto uchopu nehty všech prstů touch překližky. Pokud tedy některý nehet narostl více než obvykle, dojde ke změně úchopu. Takové drobnosti jsou v carrom velmi důležité. .



NŮŽKOVÁ ÚCHYTKA

Používá se hlavně pro přestávku v Indii. Používá se jako přírodní úchop na Srí Lance a na Maledivách. V Indii pouze Ivon Marquis a Kadir Khan používali tento grip jako přirozený grip. V tomto úchopu je mnoho nevýhod. Z pravé strany se hraje velmi obtížně



ZAJIŠŤOVACÍ RUKOJEŤ

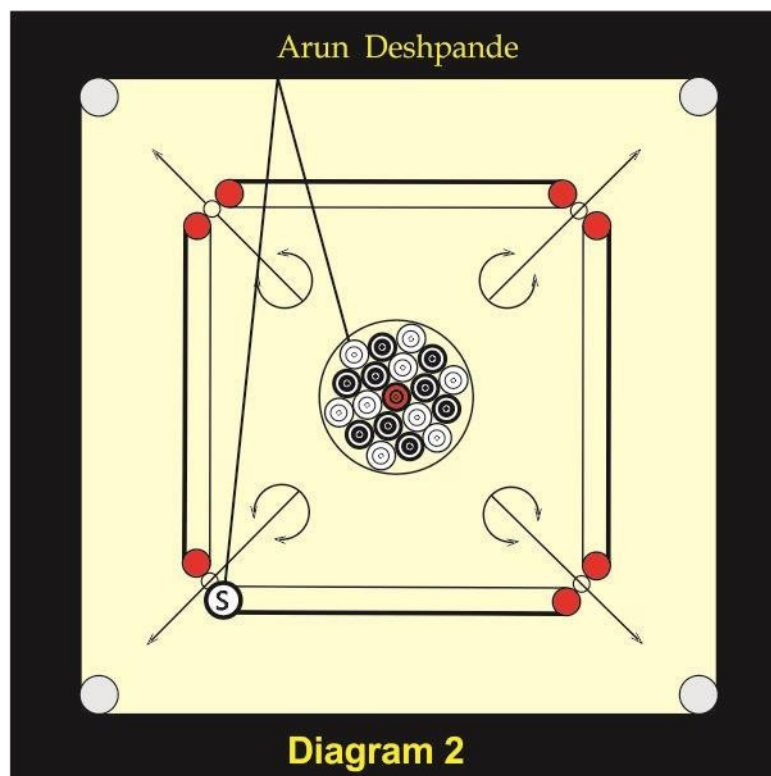
Tento úchop byste se měli naučit, pokud nemáte zamykací úchop jako svůj přirozený úchop. S tímto úchopem můžete získat sílu hrát silné údery. Byl jsem se Suhasem Kamblim v roce 1982 v Dillí na jeden měsíc a tvrdě jsme trénovali demonstrační hry v asijských hrách, když jsem pozoroval Suhase Kambliho, jak hraje mnoho silných úderů se svým přirozeným zámkem. Jeho přirozený úchop je kombinací palce, ukazováčku a malíčku, ale kdykoli potřeboval další force, měnil malíček za ukazováček. Prostě jsem to zkusil a začal jsem tímto úchopem tvrdě narážet. Rád jsem to používal a pak, kdykoli jsem dostal příležitost to použít, použil jsem to. Suhas se mi smál, protože jsem tímto úchopem nemohl správně mířit. Musel jsem vynaložit veškeré své úsilí, abych v tomto sevření získal mistrovství. Pro tento typ úchopu musíte zamknout první prst mezi palcem a třetákem. Obecně v tomto úchopu první prst, kterým se tah hraje, ne touch na hrací plochu.



PLOCHÝ ÚCHYT STŘEDNÍHO PRSTU

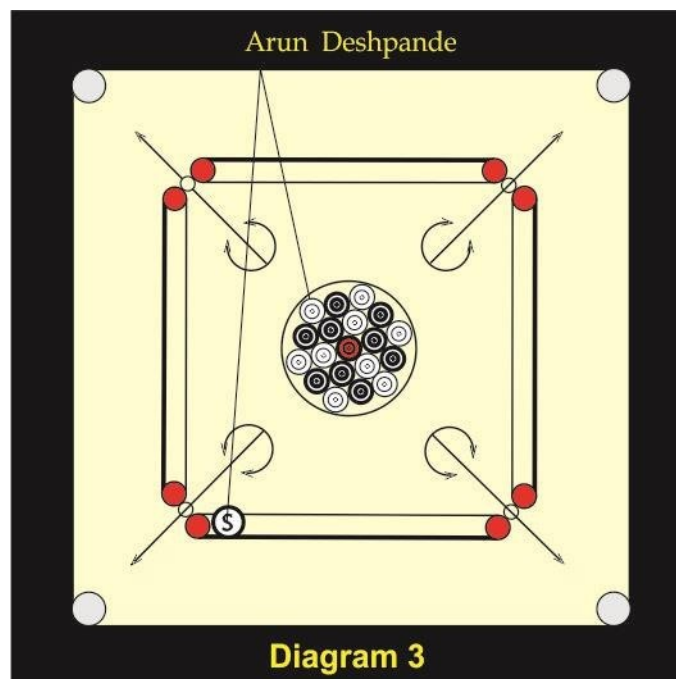
Tento grip dává rotaci striker. Na carrom boardu je mnoho pozic, kde bez rotace nemůžete úspěšně zahrát úder. V tomto úchopu se nemusíte snažit vytvořit rotaci, ta se vytvoří automaticky.

Therefore it is called natural spin. The spin is anticlockwise. You should develop this useful grip. You can play it with the left hand also to play the strokes on the other side.



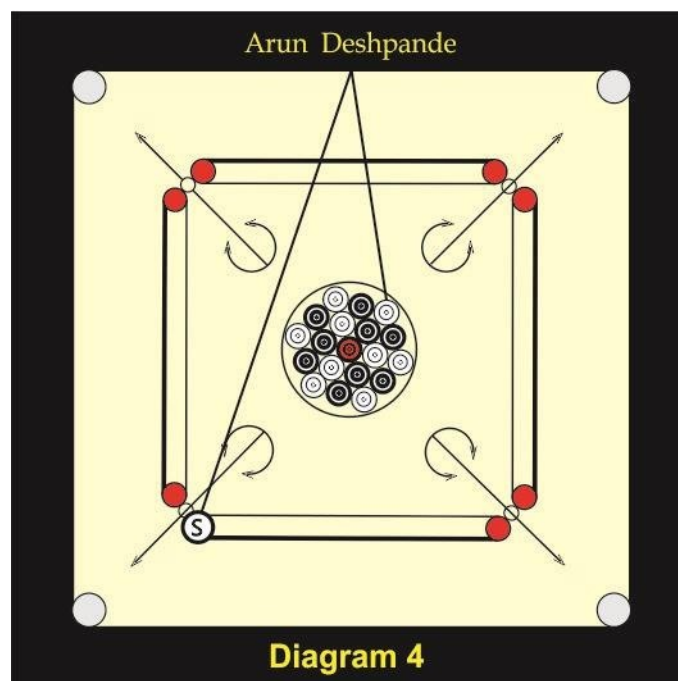
Odlomte se od levého základního kruhu

This method is the best method and is used by majority of the players. Many players take blind aim from the opposite frame for the break. If you place your striker on the left base circle then your striker should pass through the first arrow of the opposite left half circle as shown in the above figure. You can see the actual point from where your striker should pass and therefore you can play the stroke accurately. If you don't use this method and try to take an imaginary point on the opposite frame then there is a chance of varying this imaginary point resulting in failure of the break. This break should be made preferably by scissor grip or by any flat grip.

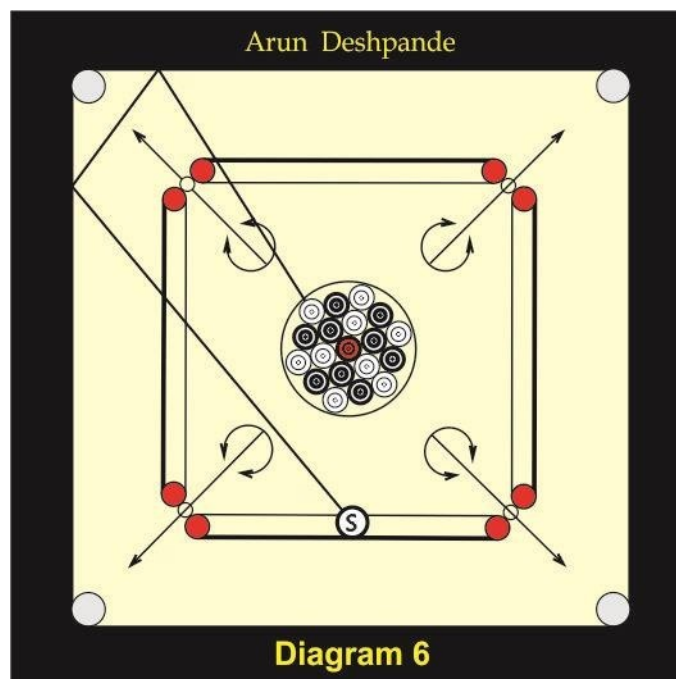


BREAK FROM NEAR THE LEFT BASE CIRCLE

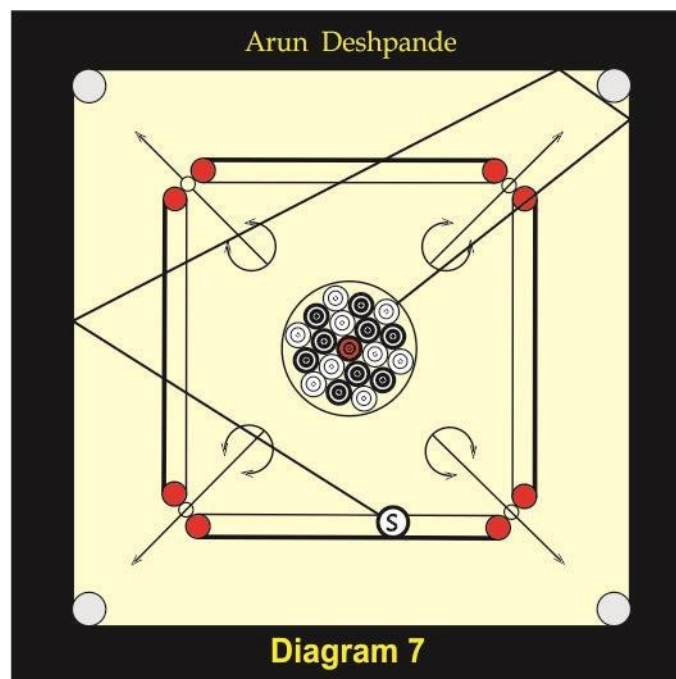
Pokud se bojíte zahrát úder z levého kruhu kvůli možnosti faulu, můžete hrát z blízkosti základního kruhu. V této metodě by vaše striker měla procházet druhou šipkou protějšího levého půlkruhu, jak je znázorněno na obrázku výše. Toto přerušení by také mělo být provedeno nůžkovým úchopem nebo jakýmkoli plochým úchopem.



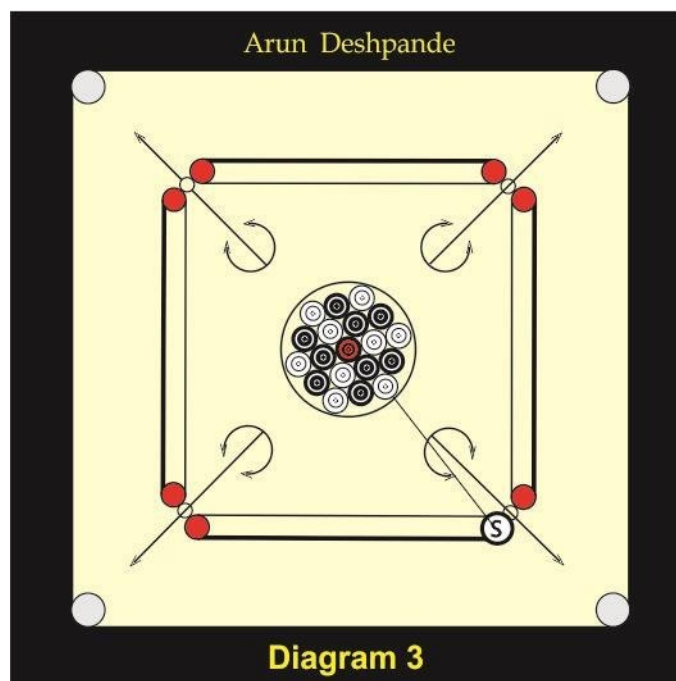
Reverzní přestávka- V tomto typu přestávky si můžete uspořádat výstřel přestávky do levé kapsy a přestávku z levé strany. Pokud se rozbijete přesně, všimnete si, že zbývá hromádka čtyř mincí takovým způsobem, že můžete zahrát úder touch a otevřít desku, čímž získáte šanci na bílý slam. Nevýhodou tohoto breaku je, že pokud se vám nepodaří rozbít správně, pak můžete buď trefit ostatní mince, nebo vaše striker může jen touch vašich zamířených bílých mincí, což bude mít za následek špatný break.



Kruhový zlom – Jedná se o velmi vzácný zlom. Někdy má protilehlý rám nějakou vadu a vaše striker při lámání skáče, pak můžete zkusit toto přerušení. Pro tento typ přestávky umístěte striker téměř do střední části základní čáry v přímé linii černých mincí z uspořádaných mincí pro přestávku. Zasáhněte striker v místě, kde končí šipka směřující ke kapse, nůžkovým úchopem nebo jakýmkoli plochým úchopem. Viz obrázek výše.



Exhibiční přestávka- Tato přestávka je užitečná pro hraní exhibičních zápasů. V exhibičních zápasech od vás diváci očekávají něco jiného. U karambolových prken nové generace je velmi dobrý zdvih rámů, který je uměle vyvinut, a proto má dobrý odskok. Na takových prknech, pokud znáte úhel, je snadné mít dobrou přestávku. Diváci jsou ohromeni, když vidí tuto přestávku.



Přestávka vpřed – Ve čtyřhře se musíte rozbít přímo, abyste dostali mince blízko svého partnera. V takovém typu brejku byste se měli vždy lámat z pravé strany a střílet z brejku směrem k protější levé kapse, protože po vašem tahu soupeř sedící po vaší pravé straně zatočí a neměl by se k němu dostat mince. Pokud se zlomíte z levé strany, váš protivník na pravé straně se k němu dostane všemi mincemi a váš partner se nemusí otočit. Proto i když jste levoruký hráč, měli byste se vždy lámat z pravé strany. Ideální přestávka pro čtyřhru je z pravého základního kruhu.

Kapitola 2

SCIENCE BEHIND THE GAME

Hra carrom je kompletní. Jsou do něj zapojeny tři subjekty.

1) Physics, 2) Geometry, 3) Mathematics

FYZIKA

Fyzika je celá o force. Každý zdvih vyžaduje jiné force. Kolik force byste měli použít, existuje jednoduchá logika.

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.

GEOMETRY

Geometrie je o určitých úhlech, které musíte znát, abyste mohli hrát mnoho úderů. Existuje mnoho tahů, které jsou jako věty v geometrii. Pokud znáte všechny věty, můžete vyřešit libovolného jezdce. Stejně tak, pokud znáte principy všech těchto úderů, zvládnete jakoukoli pozici na šachovnici.

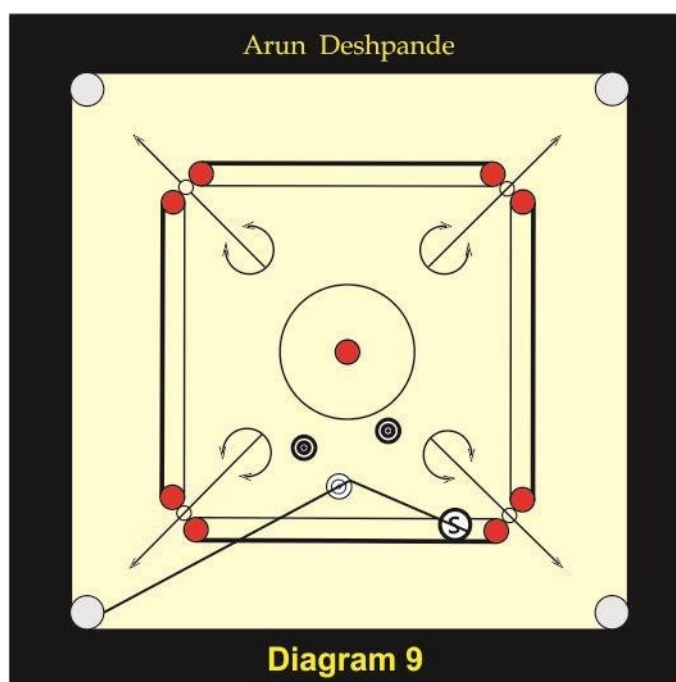
MATEMATIKA

Matematika je o zatáčkách. Po každé přestávce a během hrací desky musíte spočítat, kolik tahů dostanete od soupeře a kolik tahů dáte soupeři. Pokud máte plus jeden tah, vyhrajete desku. Pokud máte mínus jeden tah, znamená to, že ztrácíte šachovnici. Takže vaší strategií musí být zvýšení soupeřových tahů a snížení tahů. To je možné pouze tehdy, když využijete všechny tyto tahy.

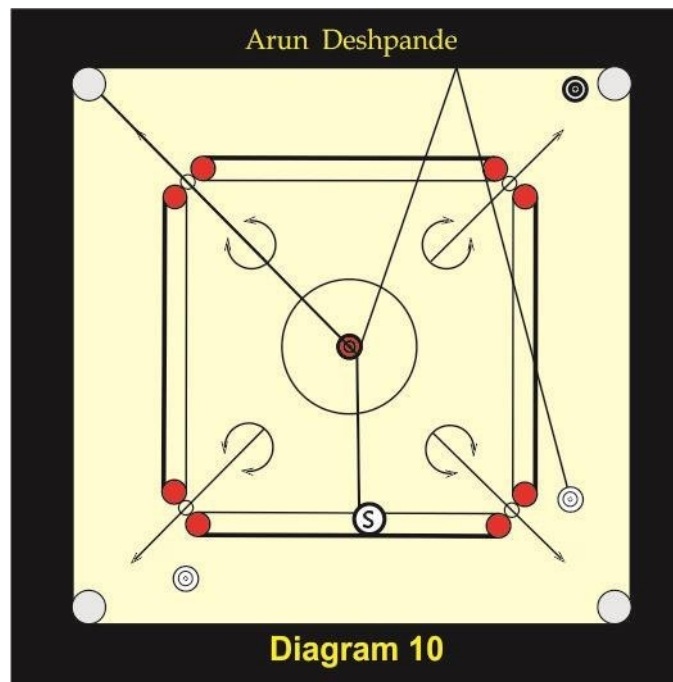
Kapitola 3

MAKTY

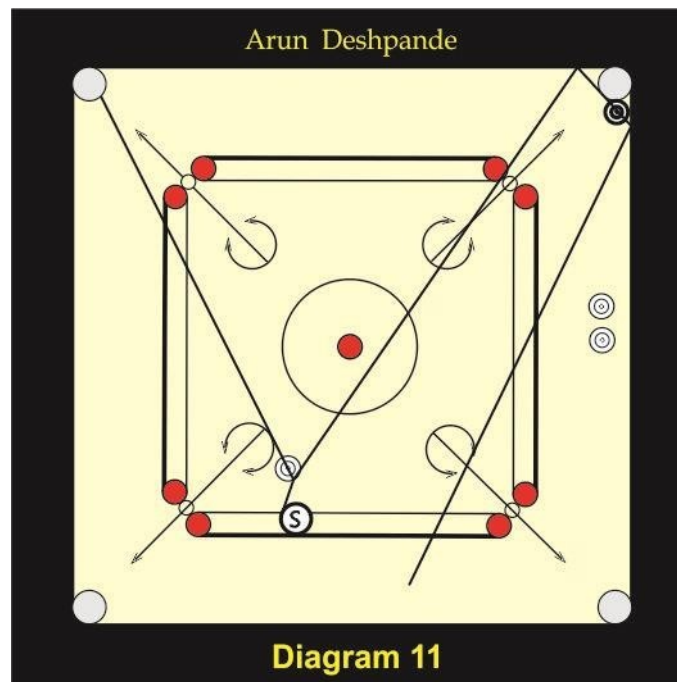
I have discussed all basic strokes and some advanced strokes in my earlier book, “Carrom Skill And Technique “ here I am giving you some more strokes.



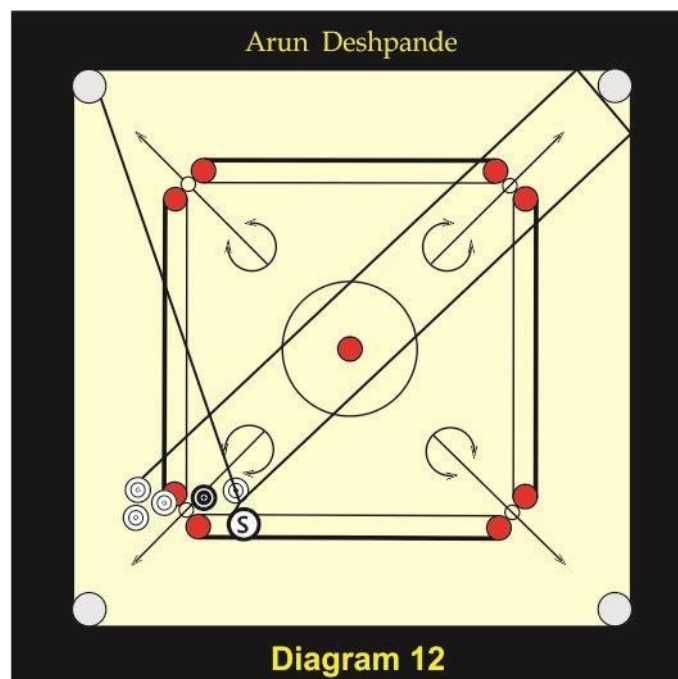
Na obrázku 9 bílých mincí nemá přístup do přední kapsy. Mnoho z vás se pokusí bránit odstraněním jakékoli černé mince, kterou se snaží přivést k základnímu rámu, ale v tomto úsilí předáte tah soupeři a nikdy nevíte, jaký tah soupeř udělá, a možná můžete ztratit desku. Svou bílou minci můžete cut vhodit do levé nebo pravé základní kapsy pomocí cut, jak je znázorněno na obrázku.



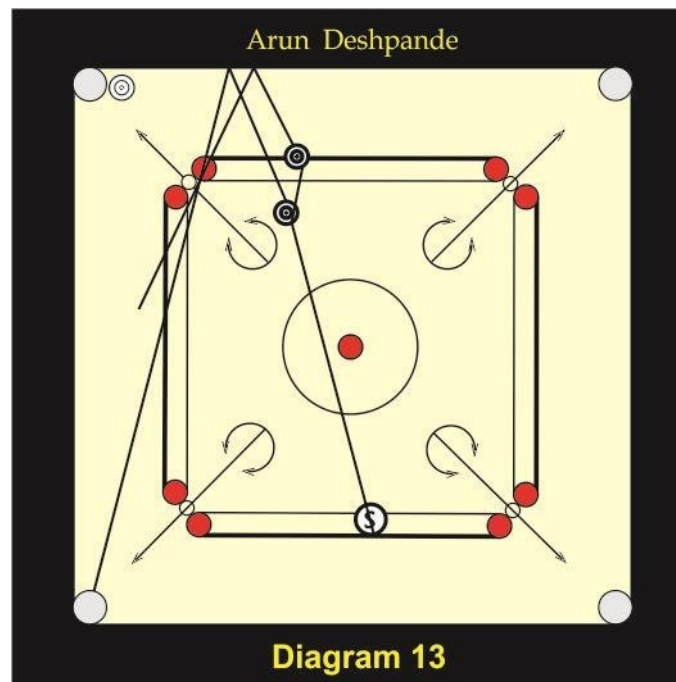
In the diagram 10 Queen is in the center circle, one white is coin near to the left base pocket and the other is at the rebound position. Your opponent is having only one black coin easy for him. Most of the payers will pocket Queen into the front pocket and will cover it with pocket in a white coin that is near to your left pocket and then will try to pocket the difficult white coin by rebound or or will try to make opponent's coin difficult. Believe me we never played such a game. We would cut the Queen into the opposite left pocket ad drag the the striker to remove the difficult coin that is at the rebound position. We believed that as far as possible we should not give the turn to the opponent even if we have to take a risk.



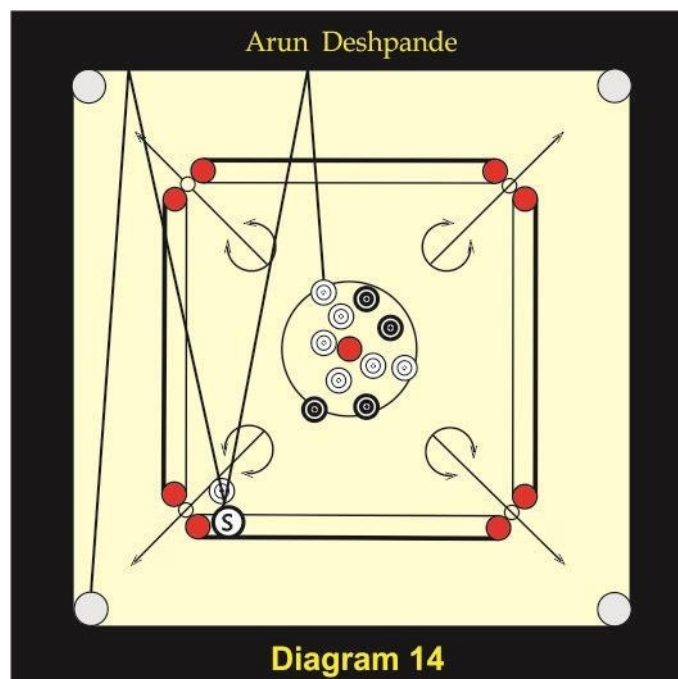
In the diagram 11 you have one white coin easy and other two are difficult because they are blocked by opponents black coin. Here again most of the players will play easy coin first and will try to pull the opponent's coin little up. In this position it is very easy to cut your easy coin and send the striker to the opposite frame near to the pocket so that opponent's coin can be removed and space can be created to pocket your difficult coins.



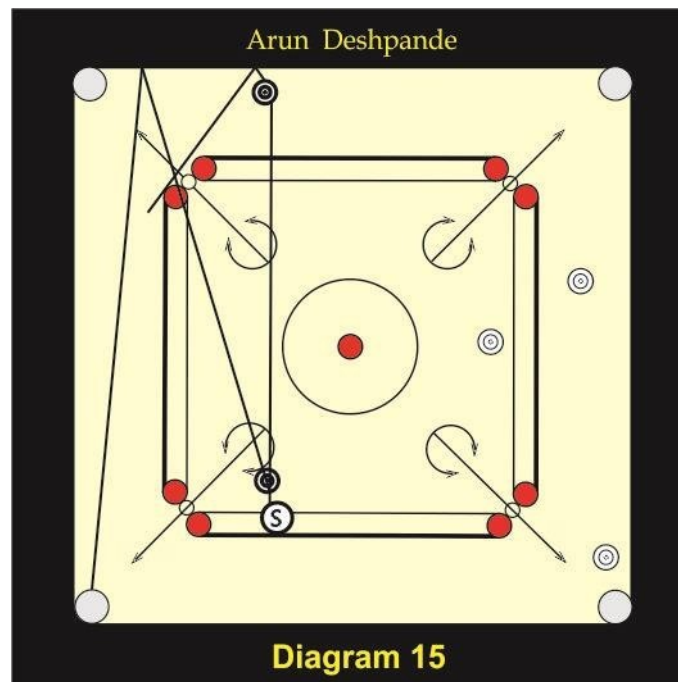
Na diagramu 12 můžete vidět, že na pozici rebound jsou tři bílé mince, ale nemůžete hrát rebound, protože soupeřovy dvě černé mince jsou v cestě rebound. Proto byste měli využít výhody své další mince, která je těsně nad vašimi základními liniemi. Tuto minci byste měli zahrát stejně jako tah bomb, kterým posunete striker do pravého rámu poblíž protější pravé kapsy. Vaše mince bude vhozena do kapsy do protější levé kapsy a striker zaujme úhel a narazí na mince na straně rebound, což jim usnadní další tah.



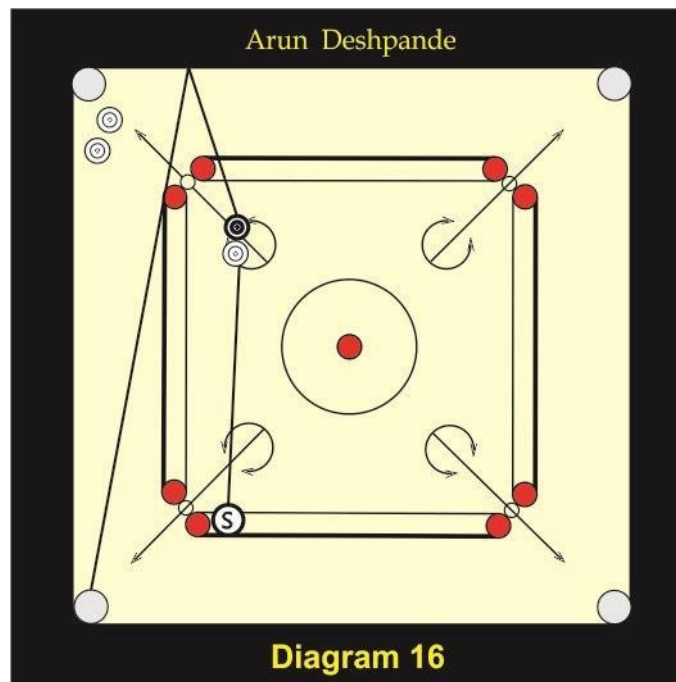
In diagram 13 your two black coins are near to the opposite base lines. The opposite left pocket is blocked by the opponents white coin. Some of the players will try to pocket the first black coin by cut and will try to remove the other black. Some may play the two black coins by double separately. I suggest you to play first black by double and send the striker onto the second black coin to remove it from that position and make easy to finish the board.



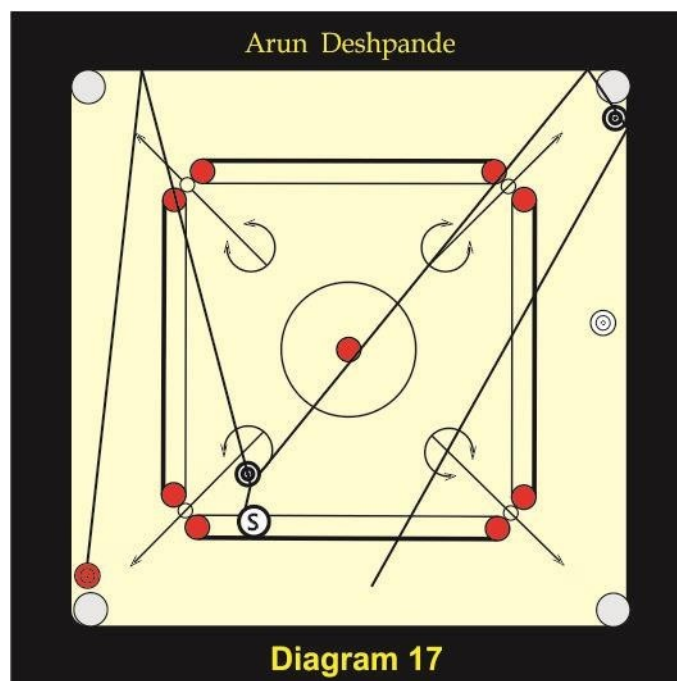
Na diagramu 14 je jedna bílá mince těsně nad základními liniemi a ve svazku, který je v kruhu, je málo bílých. Pokud se pokusíte vložit minci do přední kapsy a pokusíte se otevřít svazek zasláním striker přímo do svazku, budete muset použít o něco více force. Existuje šance, že se mince vyvrhne z kapsy kvůli extra force. Místo toho, pokud zahrajete minci double a pošlete striker do svazku, můžete použít více force k otevření svazku. Zřejmě nikoho nenapadne zahrát takový coin do double. Pokud pozorujete bod zásahu na protější rámu, uvědomíte si, že bod je velmi blízko protější kapsy.



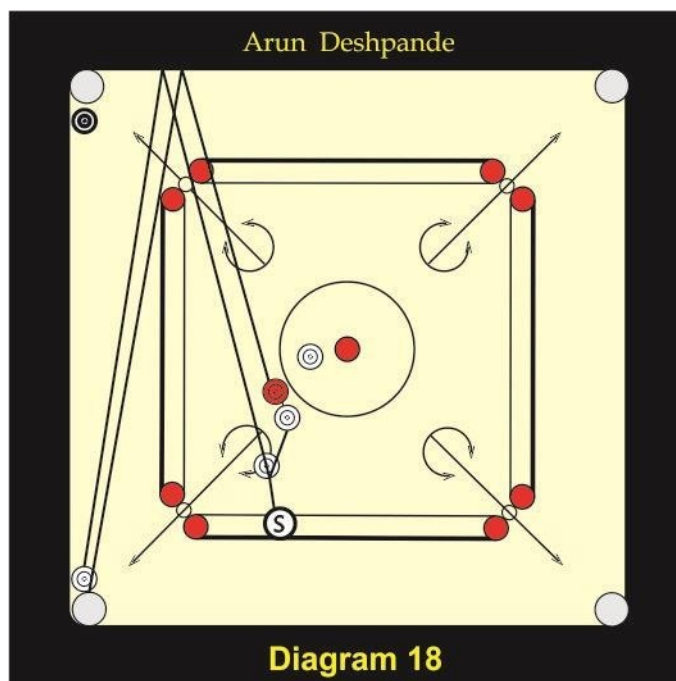
In diagram 15 one easy and one difficult black coin is there. You have to play blacks. You will notice that the distance between the black coin and the striker is more and therefore you cannot try to pocket the coin into the front pocket and send the striker onto the other coin which is near to the opposite frame. In this situation you will have to play the coin by double and send the striker onto the other coin to make it easy. Thus you can finish the board thereby not giving chance to the opponent.



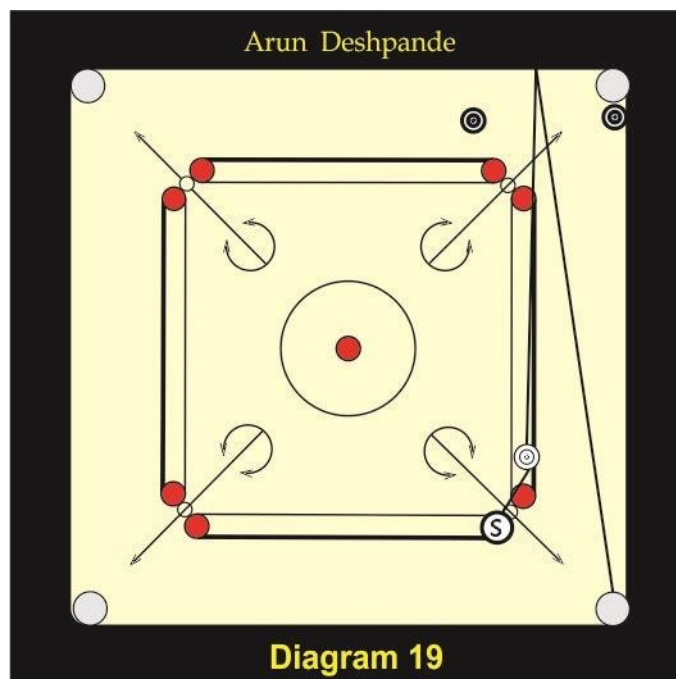
In diagram 16 your black coin is sticking to the opponent's white coin and seems to be difficult because these two coins are in a straight line but black is little towards right side. If you play the stroke as shown in the diagram you can pocket the black coin. You have to hit onto the white coin little on the right side and send the striker to the opposite frame.



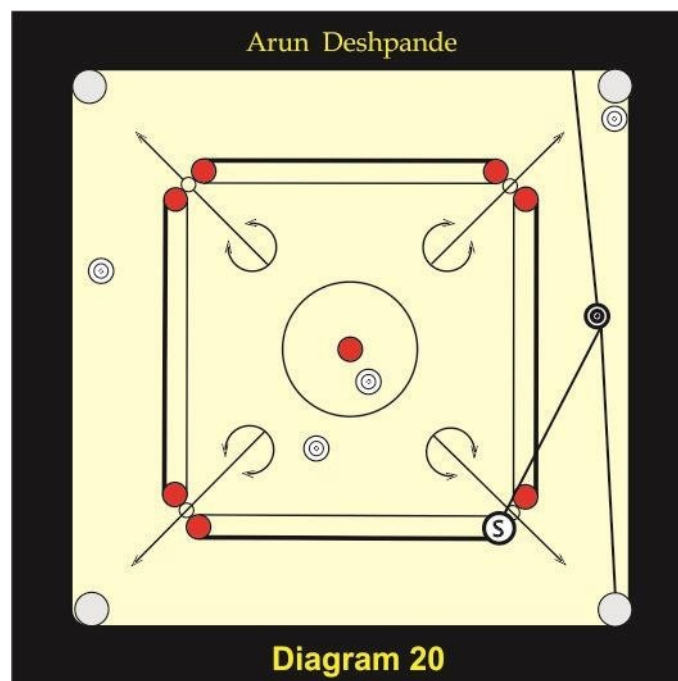
Na diagramu 17 je jedna bílá, Queen a dvě černé mince soupeře. Pozice se zdá být velmi obtížná, protože i když vložíte Queen do kapsy, vaše bílá mince je obtížná a musíte se pokusit tuto obtížnou minci vložit o rebound nebo do protější levé kapsy křížem třetí kapsy. Jelikož je mince velmi blízko rámečku, při hře přes třetí je šance double touch. Proto je snadné umístit Queen do kapsy tak, že soupeřovu minci posunete na Queen o double a zároveň posunete striker do protějšího rámu velmi blízko kapsy, abyste odtud odstranili soupeřovu minci a dokončili desku. Zde používáte soupeřovu minci jako striker.



Jak je znázorněno na obrázku 18, vaše jediná černá mince je blízko protější levé kapsy, ale Queen je obtížné, protože je blokována bílou mincí. Jakýkoli plátcе jednoduše přitáhne Queen směrem k základnímu rámu. Ale pokud budete pozorně sledovat, všimnete si, že pozice Queen a sousední bílé mince je taková, že Queen lze hrát pomocí bílé mince double, ale u ústí levé kapsy je další bílá mince. Takže musíte myslet na to, že ji odstraníte, poblíž vašich základních linií je další bílá mince. Tuto minci můžete využít k otevření levé základní kapsy. Zahrajte tuto bílou minci double na druhou minci, která je u ústí levé základní kapsy trochu tvrdě a pošlete striker na druhou bílou minci, která je blízko Queen. V tomto procesu bude bílá mince, která je na ústí kapsy, odstraněna další bílou mincí a kapsa bude otevřena pro vstup Queen do této kapsy.



V diagramu 19 jsou tři možnosti, jak si vzít bílou minci do kapsy. Jsou to rebound, třetí kapsa a křížek double. Pro hraní rebound potřebujete velmi široký úhel, protože poblíž protějšího snímku je soupeřova černá mince. Můžete hrát třetí kapsu, ale když budete pozorovat, všimnete si, že pozice vaší mince je taková, že křížek double je jednodušší než třetí kapsa. Takže křížek double je pro tuto pozici nejlepší volbou.



Na diagramu 20 je soupeřových pět bílých mincí a vaše jediná černá. Mnoho hráčů bude myslet na obranu. Někteří se mohou pokusit vytáhnout minci, která je na ústí protější pravé kapsy, která zablokovala cestu černé minci. Někteří se mohou pokusit zahrát pohledem bílou minci, která je v kruhu, a poslat striker, aby vytáhl minci z ústí protější pravé kapsy. V obou případech dáte na svého soupeře, čímž mu/jí dáváte šanci snížit všechny snadné coiny. Pokud budete hrát křížem double a uspějete, můžete získat velkou desku.

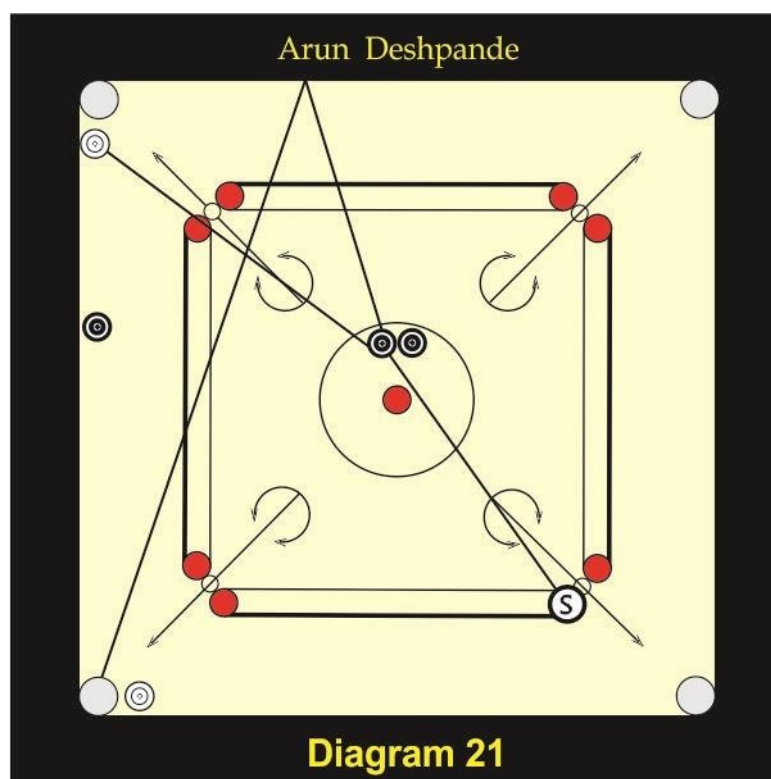


Diagram 21

V diagramu 21 jsou pro vás všechny tři černé mince obtížné a všechny bílé mince jsou snadné pro vašeho soupeře. Mnoho hráčů se pokusí vytáhnout minci z protější levé kapsy. Někteří se mohou pokusit zahrát glance na jednu z vašich dvou obtížných mincí přilepených k sobě v kruhu a poslat striker na protější rám, aby vytáhli minci, která blokuje vaši černou minci. Ale opět tím dáváte svému soupeři šanci snížit množství jednoduchých coinů. Pokud zahrajete kříž double, jak je znázorněno na diagramu, můžete desku dokončit. Můžete získat výhodu soupeřovy mince, která je blízko vaší levé základní kapsy, i když vaše mince z kruhu, který jste trefili, nedorazí přesně do levé základní kapsy, bude to touch bílá mince, která je blízko levé základní kapsy a půjde do kapsy.

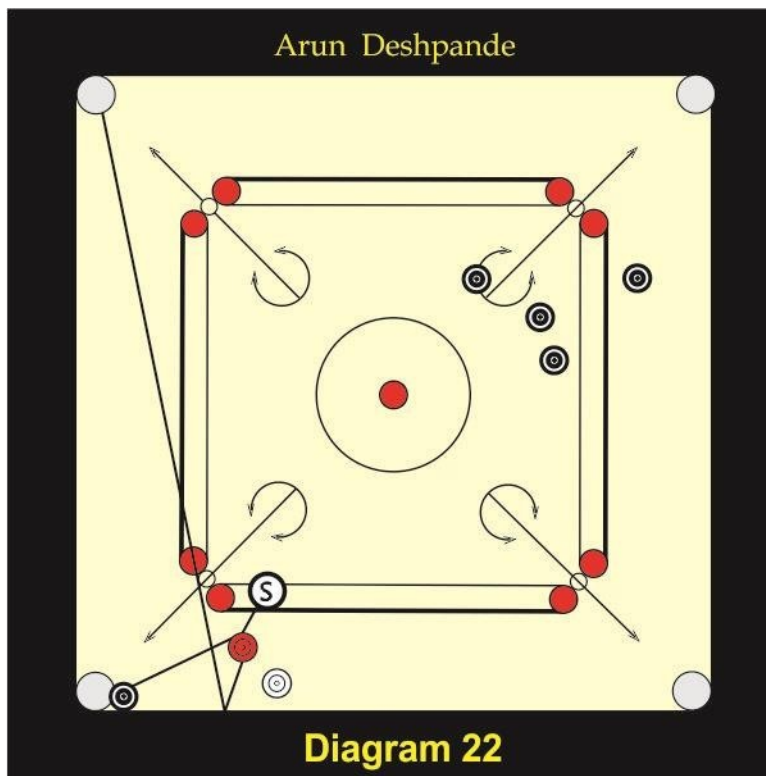


Diagram 22

In diagram 22 there is only your one white coin and Queen on the carrom board. Whereas there are five coins for the opponent. You will think that in this position the stroke called follow can be played but if you observe the position you will come to know that the opponent's coin that is on the mouth of the pocket is sticking to the frame and therefore follow is not possible. Turning is possible but it requires great accuracy and in the process you may follow the striker into the pocket with the Queen thereby making a double due. Therefore as shown in the diagram cross double is the best option for such a position where you can pocket the Queen into the opposite left pocket and make the way for your coin by removing the obstacle from the mouth of the pocket.

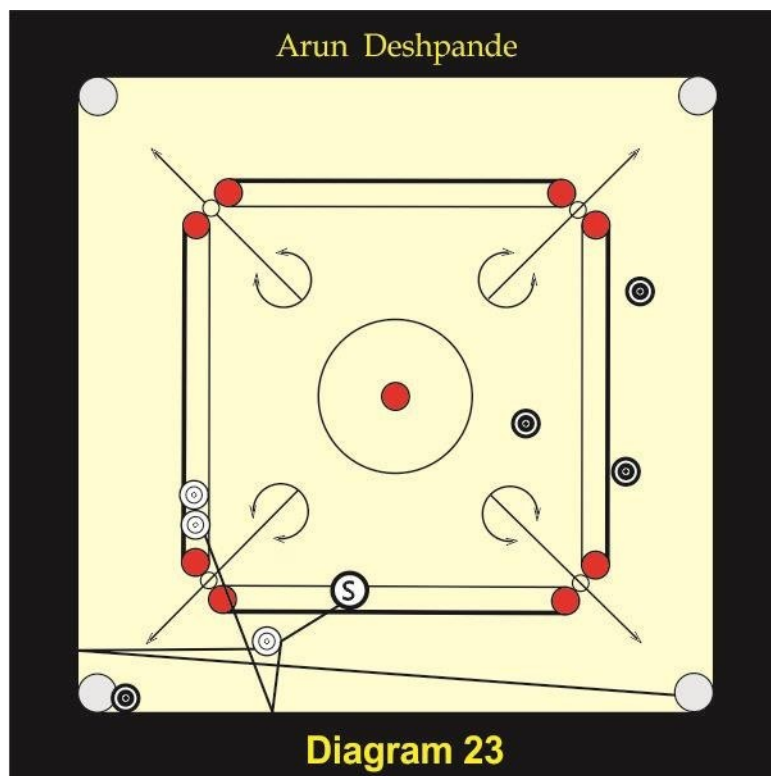
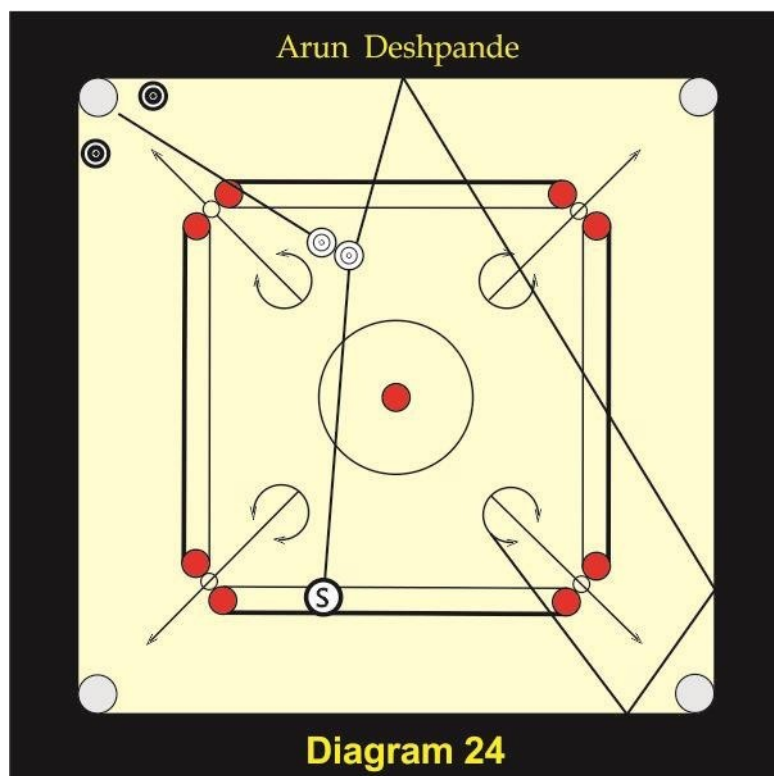
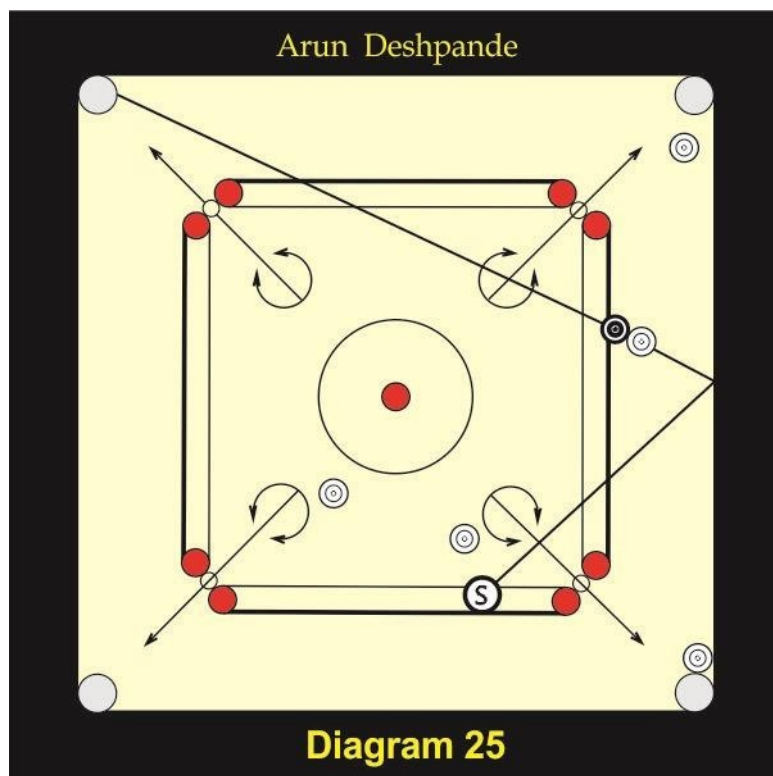


Diagram 23

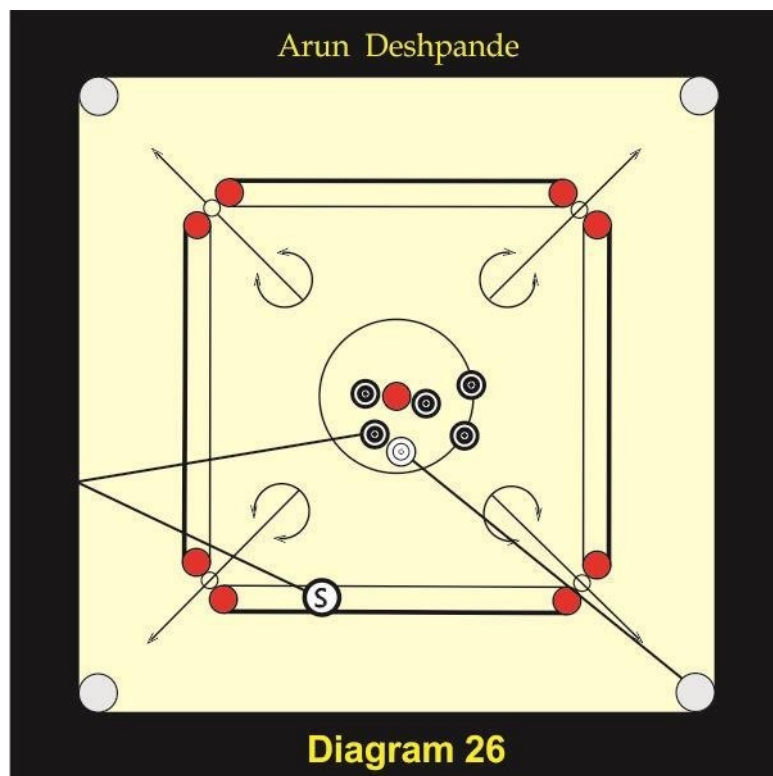
V diagramu 23 musíte zahrát dvě bílé mince, které jsou pro vás obtížné. Můžete si myslet, že vyjmete soupeřovu černou minci z ústí levé základní kapsy, protože máte od soupeře ještě jeden tah, ale během toho může váš soupeř potopit tři snadné černé mince a pak jít na obranu a nebude zaručeno, že vyhraje šachovnici. I když vyhraje šachovnici, nevyhraje velkou výhru, protože na hrací desce zůstane pouze jedna mince protivníka. Pokud budete hrát křížovou druhou, jak je znázorněno na diagramu, můžete desku dokončit a můžete vyhrát velký board V určitých situacích musíte riskovat.



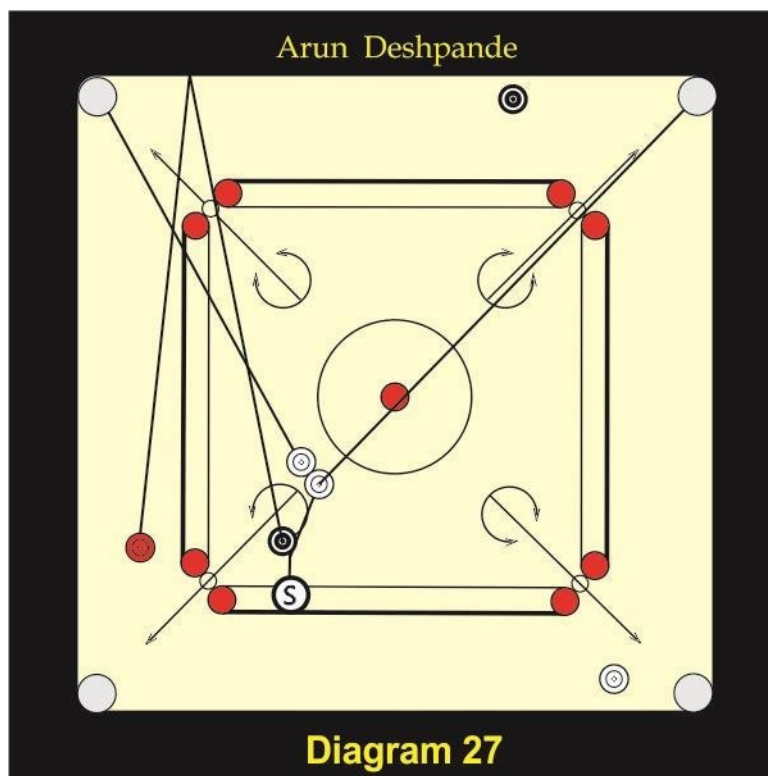
V diagramu 24 je pro vás snadný špatný záběr. Pokud zahrajete tuto ránu z levého základního kruhu, vaše jedna mince půjde do opačného snímku a bude pro vás obtížná. Pokud zahrajete ránu, jak je znázorněno na diagramu, zatímco vkládáte svou minci do kapsy, vaše druhá mince vyhoví opačný snímek a vrátí se zpět a v dalším tahu to pro vás bude snadné. Pro zahrání tohoto úderu musíte použít trochu více force jako princip force diskutovaný výše.



Jak je znázorněno na obrázku 25, máte pouze jednu černou minci a váš soupeř má čtyři bílé mince. Pokusíte se vyjmout bílou minci z protější pravé kapsy, ale pokud budete bedlivě sledovat pozici, všimnete si, že k protější levé kapse míří výstřel. Pokud trefíte správný bod pravého rámu, můžete tuto ránu velmi snadno potopit.



Na diagramu 26 je ve shluku černých mincí jedna bílá mince. Hrál jsem tuto ránu na jednom z národních šampionátů. Po zápase můj soupeř Govindraj řekl: "Nečekal jsem, že zahraješ ránu takhle, místo toho jsem čekal, že přitáhneš partu k sobě." Pokud budete pozorovat, všimnete si, že výstřel nesměřuje ke kapse, ale směřuje k základnímu rámu. Tak tohle je špatný záběr. Pokud se jedná o špatný úder, můžete tento úder zahrát pouze vy. Pokud výstřel směřuje do kapsy, pak není možné černou minci potopit, protože o tento úhel nemůžete dosáhnout požadovaného bodu zásahu.



Na obrázku jsou tři vaše bílé mince. Queen a dvě černé mince soupeře jsou tam. Všechny tři mince máte snadné, ale Queen je obtížné, protože je na pozici rebound. Jeden z černých je v takové pozici, že můžete využít tuto černou minci k usnadnění Queen. Posuňte černou minci na Queen o double a pošlete striker, abyste zasáhli výstřel. V této situaci jsou tři šance. 1) Dvě bílé a Queen lze uložit současně. 2) Dvě bílé mince lze uložit do kapsy současně. 2) Dvě bílé lze umístit do kapsy, což usnadňuje Queen. 3) Jeden bílý může být kapesní a druhý bílý a Queen může být snadný. Tyto dvě bílé mince mohou být potopeny, pokud je pozice těchto dvou mincí špatná. Jedno bílé ze střely bude jistě potopeno do protější levé kapsy, a proto byste měli jít na takový úder. Neměli byste potopit svou další snadnou minci, která je blízko pravé základní kapsy, jinak můžete ztratit šachovnici, pokud vložíte obě mince ze strku současně a ne Queen jako ve druhé možnosti.

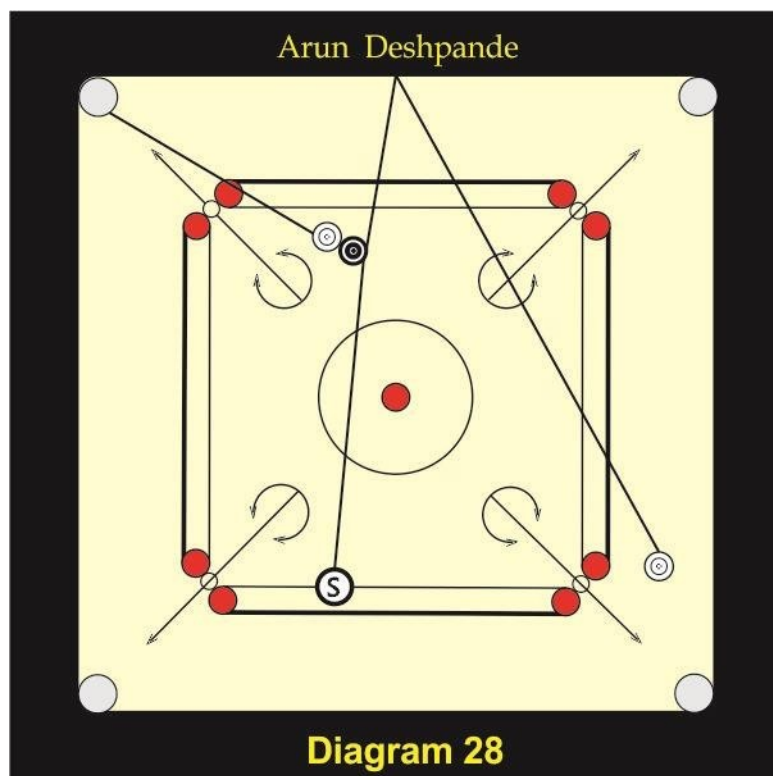
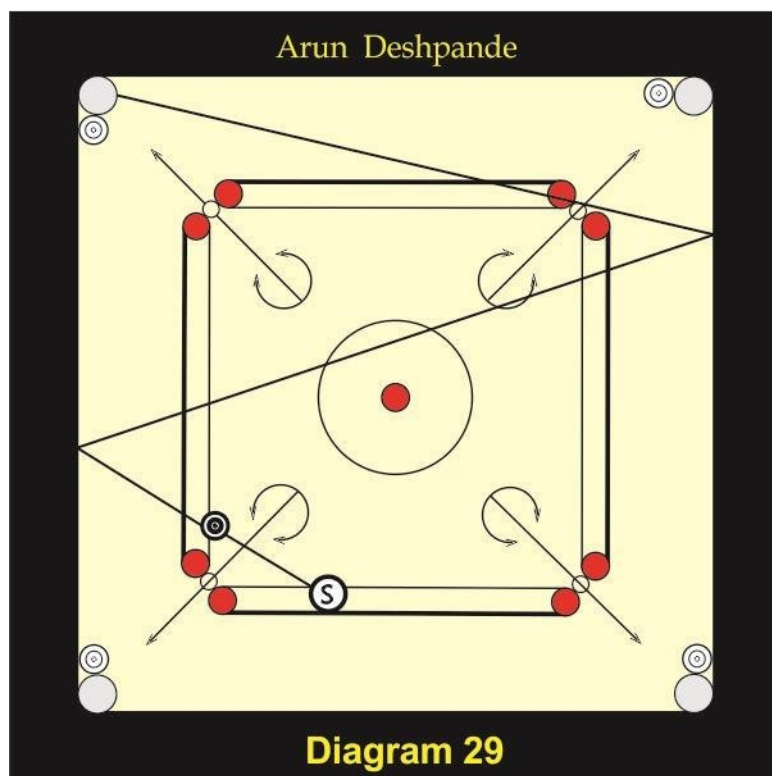
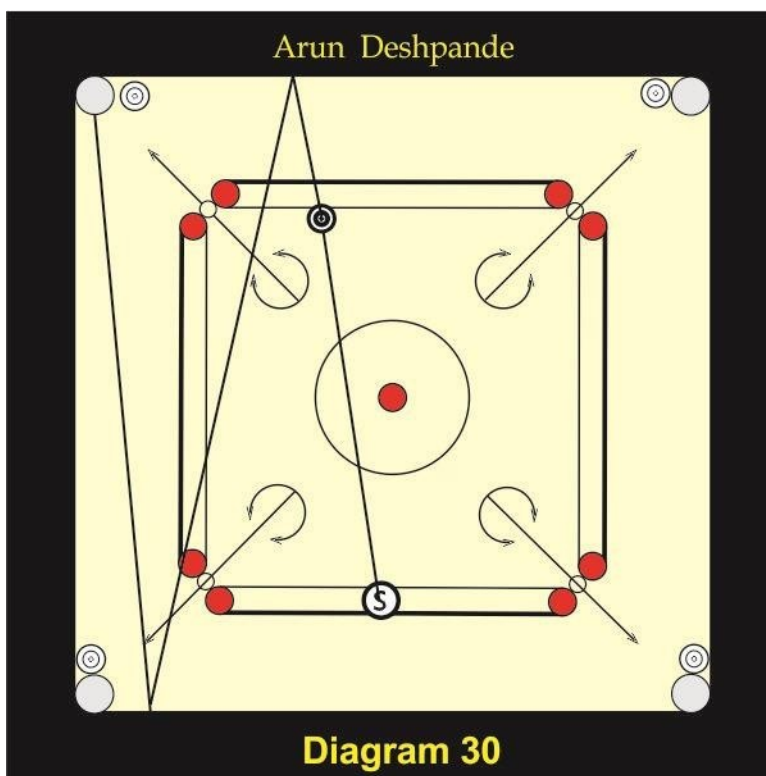


Diagram 28

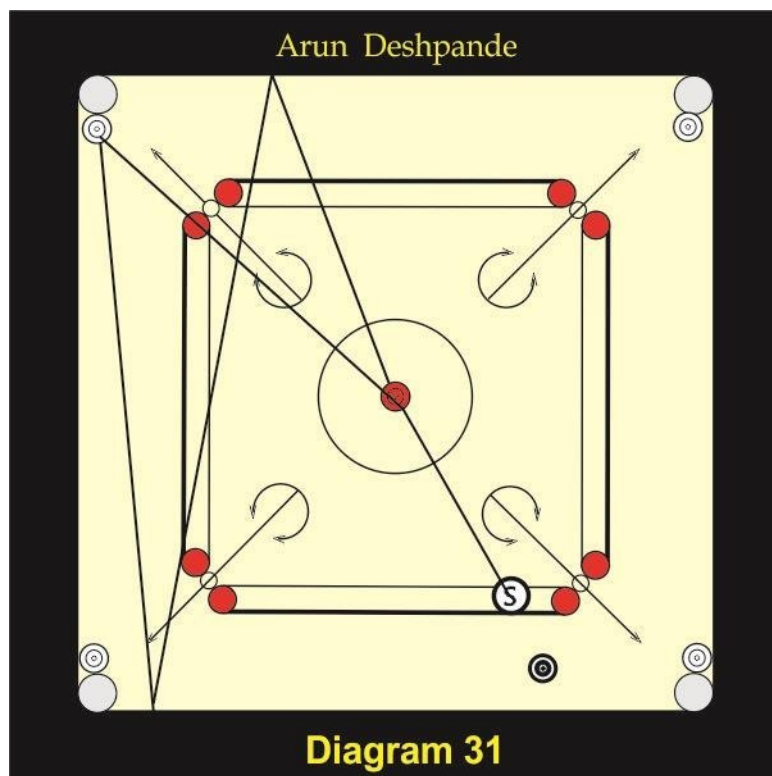
V diagramu 28 máte dvě bílé mince a jednu černou minci soupeře. Mezi bílou a černou mincí, které jsou blízko sebe, je velmi malá mezera. Jedna z vašich mincí je na pozici rebound, takže je to pro vás obtížné. V této situaci můžete zahrát ránu z jiného místa a najet striker na protější rám v takovém úhlu, že když rebound, přijde na vaši obtížnou minci, čímž vám umožní dokončit desku.



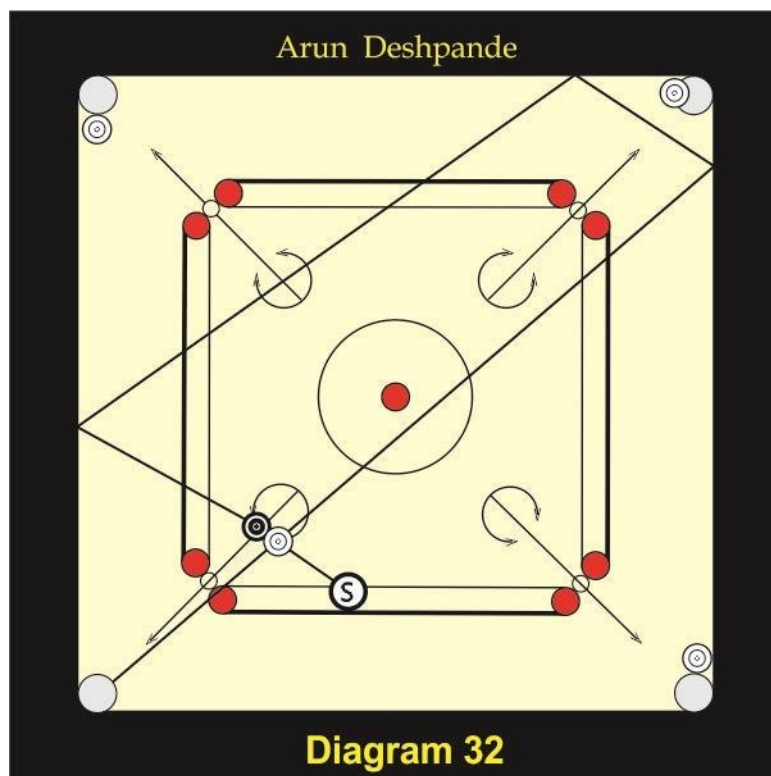
Na obrázku 29 je vaše černá mince blokována bílými mincemi, které jsou na všech čtyřech kapsách. V této situaci nemůžete hrát rovně nebo třetí kapsou nebo křížkem double nebo čtyřúhelníkem 0. Cesta Z je jediným řešením, pomocí kterého můžete vložit černou minci do protější levé kapsy, jak je znázorněno na obrázku.



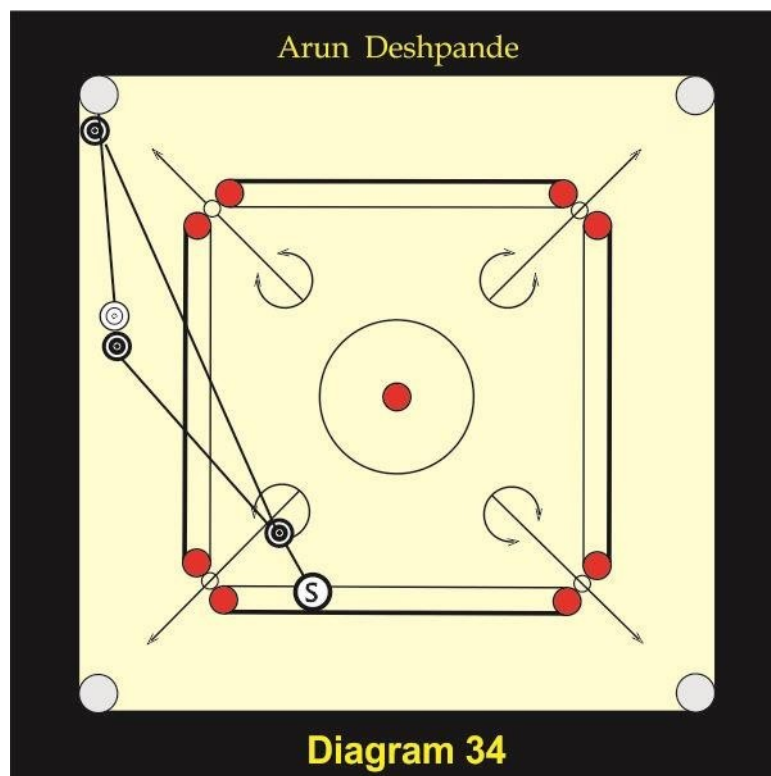
V diagramu 30 jsou všechny čtyři kapsy uzavřeny bílými mincemi. Pro vaši černou minci není žádný přímý přístup do žádné kapsy. Tuto minci můžete vložit do kapsy úderem mince tak, aby udeřila na protější rámeček, poté na základní rám a přejděte do protější levé kapsy. Všimněte si, že tuto minci musíte zahrát tak daleko, aby zasáhla velmi blízko vaší levé základní kapsy.



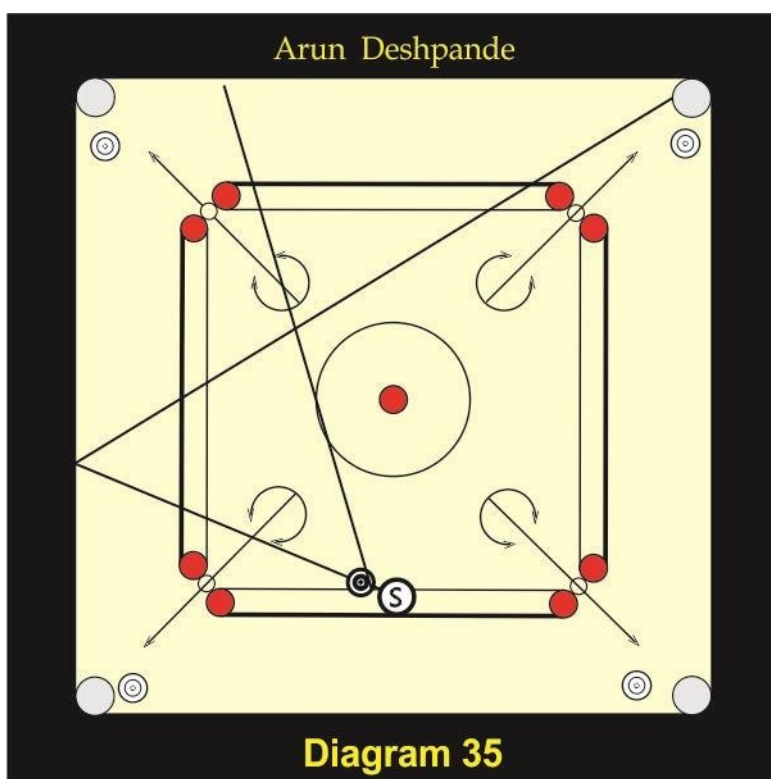
Na diagramu 31 jsou všechny čtyři kapsy uzavřeny bílými mincemi a vy musíte hrát černou mincí, která je ve středovém kruhu. Musíte hrát glance na černém tak, abyste mohli odstranit překážku z protější levé kapsy pomocí striker a ve stejném okamžiku by vaše mince měla narazit na protější rám a základní rám a měla by putovat do protější levé kapsy, odkud byla překážka odstraněna pomocí striker. Je to velmi obtížný úder, ale není nemožné ho zahrát.



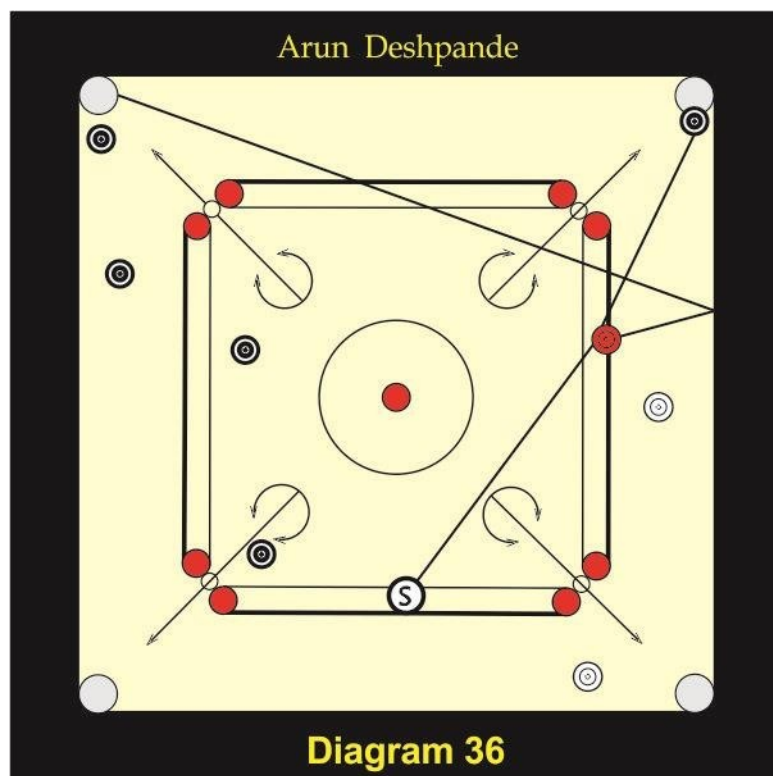
Na obrázku 32 jsou čtyři kapsy blokovány bílými mincemi a vedle sebe jsou bílé a černé mince. Musíte hrát černou minci, která nemá přímý přístup do žádné z kapes. Tuto černou minci můžete vzít do kapsy cestou „G“, jak je znázorněno na obrázku.



V diagramu 34 je vaše bílá mince obtížná. Mnoho hráčů si bude myslet, že zahrají glance na černou minci a kapsu nebo odstraní druhou černou minci, která je na kapse. Jak je znázorněno na obrázku, pokud vrazíte černou minci na druhou černou minci, která je v kapse, a pošlete striker do výstřelu, pak černou minci z kapsy lze odstranit další černou mincí a vaši bílou minci lze současně vložit do stejné kapsy. Jedná se o velmi snadný úder.



Na diagramu 35 jsou čtyři bílé mince na všech čtyřech kapsách a vaše černá mince je na základních liniích. Nemůžete ji vložit do své levé nebo pravé kapsy o cut, protože neexistuje způsob, jak se vaše mince dostat do těchto kapes. Ale pokud budete pozorně pozorovat, můžete si všimnout, že tuto obtížnou minci lze vložit do kapsy křížem třetí kapsy do protější pravé kapsy. V této kapse je výhoda soupeřovy mince.



V diagramu 36 musíte zahrát bílou mincí. Zde je vaše jedna mince a Queen obtížné, protože soupeřova černá mince, která je na vaší protější pravé kapse, je překážkou. Mnoho hráčů si bude myslet, že si vezme zpět soupeřovu černou minci z kapsy, ale tím dáváte soupeři šanci strhnout si do kapsy jeho další čtyři mince, které jsou pro něj snadné. Pokud potopíte Queen křížením třetí kapsy a současně položíte striker na černou minci v kapse, můžete desku dokončit a můžete získat velkou desku.

Kapitola 4

DICIPLINE

- 1) Chování
- 2) Dochvilnos

t CHOVÁNÍ

Velmi důležité je chování hráče.

Chování s rozhodčím

Viděl jsem některé hráče mluvit velmi hrubě s rozhodčími, čímž s nimi kazili vztahy. Opravdu nechápu, proč se hráči špatně chovají k rozhodčím? co získají? Někdy mají hráči pocit, že znají pravidla lépe než rozhodčí, a proto se hádají. Říkám vám, že v žádné jiné hře nemůže žádný hráč využít možnosti přivolat hlavního rozhodčího, jako je tomu v této hře. Pokud nejste spokojeni s rozhodnutím rozhodčího, můžete zavolat hlavního rozhodčího. I když je rozhodnutí hlavního rozhodčího také proti vám, máte právo hrát na jejich protest zaplacením poplatků za protest a podáním protestu písemně s uvedením incidentu a pravidla. Takové zařízení není k dispozici v žádném jiném sportu, pokud je vám poskytnuta taková ochrana, proč byste se měli hádat s rozhodčím? Na druhou stranu, pokud se k rozhodčímu budete chovat hezky, bude k vám mít respekt. Viděl jsem Suhase Kambliho, pětinasobného národního šampiona z Bombaje, jak se k rozhodčímu choval tak, že každý rozhodčí dychtivě odkázal svůj zápas. S žádným rozhodčím jsme nikdy neměli problém, i když byl někdy dobrý přítel našich soupeřů. Na turnajích konaných v Maharáštre jsem mnohokrát žádal přátele svých soupeřů, aby doporučovali zápasy, i když jsem věděl, že jsou příznivci mých soupeřů. Nikdy jsem se s žádným z nich nesetkal s žádným problémem. Pokud máte dobré úmysly, nic špatného se vám nestane. Za starých časů organizátoři turnaje srovnávali desky před zápasem. Seděl jsem na svém zápase v Madrasu (Chennai) a okamžitě jsem si uvědomil, že naše deska není správně srovnána. Požádal jsem našeho rozhodčího, aby mi dal obaly na vyrovnání prkna, ale rozhodčí se zdráhal dát obal a řekl, že prkno je již srovnáno. Můj soupeř také souhlasil s vyrovnáním

správná rada, ale rozhodčí naši žádost nevyslyšel. Svah na jedné straně byl tak velký, že jsme nemohli dát divákům maximum. Udělal jsem trik. Zdvořile jsem se zeptal rozhodčího na jeho letící carrom. Říkal, že carrom pravidelně pokovuje. Požádal jsem ho, aby si sedl na mé místo. Umístil jsem jednu minci do protější kapsy poblíž protějšího rámu a požádal jsem ho, aby hrál pomalu. Velmi sebejistě vytáhl z kapsy striker a zahrál minci, ale k jeho překvapení jeho striker minci nezasáhl, místo toho šla do kapsy. Pak, aniž by cokoliv řekl, odešel od tabule a přinesl obal. Diváci sledovali drama; Cítil jsem, že atmosféra je napjatá, okamžitě jsem se omluvil rozhodčímu, že jsem ho tímto způsobem přesvědčil. Byl tak potěšen, když slyšel moje slova „Promiňte“ a okamžitě odpověděl: „Pane, měl jste pravdu, mýlil jsem se.“ Po skončení zápasu jsem ho vzal na šálek čaje a řekl mu vše o úrovni hrací plochy a o tom, jak to správně dělat. Byl velmi potěšen, že získal znalosti o úrovni v představenstvu. Pak se stal mým velmi dobrým přítelem. Proto nemám pocit, že by došlo k nějaké ztrátě tím, že se chovám hezky k rozhodčímu.

Chování k divákům

Jak se chovat k divákům je pro mnoho hráčů velký problém. Měli byste pochopit základní věc, že diváci jsou vaší inspirací. Skutečný šampion si nikdy neužije zápas bez přítomnosti diváků. Získáte sebevědomí, když diváci tleskají za váš dobrý úder. Někdy vás diváci kvůli velkému davu ruší. V tomto okamžiku byste neměli ztrácet nervy. Můžete je jednoduše požádat, aby vás nerušili. Jednou jsem hrál finále státního šampionátu ve čtyřhře. Mým partnerem byl Ramesh Chitty. Našimi soupeři byli Suhas Kambli a Vijay Sangam. Obě dvojice byly silné. Měli jsme šanci vytvořit rekord hattricku. Uspořádání tribun bylo provedeno, ale dav ano

natolik, že jsme je při každém úderu všichni žádali, aby se vrátili a umožnili nám hrát. Kontrolovali se. Věděli jsme, že kvůli obrovskému tlaku nemohli pořádně stát. Zápas trval téměř tři hodiny. Díky pochopení všech čtyř hráčů nedošlo mezi hráči a diváky k žádné roztržce.

Plocha carromu je ve srovnání se stolním tenisem nebo kulečnickem velmi malá, a proto jsou diváci obecně velmi blízko vás. Občas se někteří diváci vyjádří. Žádné komentáře by vás neměly rušit. Měli byste se chovat tak hezky, aby k vám ty špatné komentáře nikdy nepřišly. Pokud se rozzlobíte a ztratíte nervy, přijdou od nich další špatné komentáře. Cituji zde klasický příklad Vijay Sangama, známého hráče carrom z Maháráštry. Na turnaji Vanmali hall v Dadaru v Bombaji hrál Vijay Sangam proti Suhas Kambli. Jeden zlomyslný divák během zápasu hlasitě řekl Sangamovi jako kala patthar (černý kámen), protože věděl, že dav je tolik a Sangam ho nebude schopen identifikovat. Uhodnete, co Sangam udělal? Nezlobil se, ale prostě viděl v davu, odkud zvuk přicházel, a nádherně se usmál. Osoba, která to komentovala, se natolik zastyděla, že po incidentu nepřišel jediný komentář od něj ani od žádné jiné osoby. Po skončení zápasu přišel za Sangamem a omluvil se. Vždy byste měli mít velký respekt k divákům, protože přicházejí z velké dálky a platí za vstupenku, aby mohli sledovat váš zápas. Měli byste s nimi mluvit slušně. Nic víc od toho neočekávají. Když s nimi mluvíte a dáváte jim respekt, baví je to. Stanou se vašimi fanoušky. 80letý pán se přišel podívat na můj zápas. Když jsem ho vídal před zápasem, vždy jsem za ním chodil, než přišel ke mně a vyptával se na jeho zdraví a chválil ho za jeho

zájem o hru. Byl velmi šťastný, když jsme se potkali na turnaji. Nedokážu slovy vyjádřit, jaké uspokojení se mi dostalo, když jsem ho viděl šťastného. Když to budete cítit, budete si to užívat.

Štěstí

V každé hře je faktor štěstí. V karambolu je také s dobrou hrou potřeba trochu štěstí, abyste vyhráli klíčové zápasy. Odkud pochází toto štěstí? Pochází z požehnání vašich fanoušků a příznivců. Vždy se modlí za vaši výhru. Jak se budete cítit, když za vámi někdo přijde a řekne, že sledoval váš zápas před 36 lety a moc si ho užil? Ano, stalo se mi to, když jsem jel jako trenér do Hajdarábádu v roce 1995, přišel za mnou starý pán a řekl mi, že sledoval můj zápas v roce 1959 a užil si ho. Přišel do turnajové haly poté, co se dozvěděl, že jsem přijel do města Hajdarábád. Překvapilo mě to. Byl jsem velmi šťastný, když jsem věděl, že jeden z mých fanoušků přišel po 36 letech, aby se se mnou setkal s láskou. Řekl jsem mu, ať chvíli počká, protože jeden z našich hráčů hraje zásadní zápas. Jakmile zápas skončil, poblahopřál jsem svému hráči a šel jsem se svým starým fanouškem na šálek čaje. Užili jsme si čas a diskutovali o hře. Měl jsem stejnou zkušenost v Madrasu. Tentokrát 75letý můj starý fanoušek popisoval mou hru s uvedením čísla desky, na kterém jsem hrál v zápase před mnoha lety. Popsal celý zápas, desku po desce a jaké údery jsem na každé desce zahrál.

Chování s protivníky

Když sedíte a hrajete zápas, pak je vaším soupeřem kterýkoli hráč. Během zápasu je vaším cílem vyhrát. Viděl jsem, jak dnešní generace neoceňuje dobré údery svého soupeře ani při tréninku, když si myslí, že když ocení,

jejich soupeři budou hrát mnohem lépe, a proto nedávají najevo žádný výraz ve tváři. V našich dnech, i když jsme si vážili našich soupeřů, vyhrávali jsme turnaje. Vezměte si příklad Suhas Kambli. Ocenil dobré údery svého soupeře, i když vyhrál pět národních šampionátů. Apparao bylo dalším příkladem. Že i přes ocenění svých soupeřů vyhrál tři národní šampionáty v řadě. Koncepce neocenit soupeře je proto chybná.

Během zápasu jste si navzájem soupeři, ale po zápase byste měli být přáteli. To ukáže vaše sportovní umění.

Popularita je dočasná. Respekt je nadčasový. Jediný způsob, jak získat respekt, je získat si ho. Respekt si nezískáte vyžadováním. Svým chováním a prací získáte respekt.

Dochvilnost

Měli byste být dochvilní po celou dobu, ať už jdete na zápas nebo do práce. Dochvilnost je zvyk a měli byste ho rozvíjet. Pokud budete ve svém životě dochvilní, uvidíte, kolik výhod tam je. Já a Ramesh Chitty, můj parťák ve čtyřhře, jsme odehráli hodně exhibičních zápasů. Rozhodli jsme se sejít se na konkrétním místě v konkrétní čas a šli jsme spolu na exhibiční zápas. Dávali jsme si velký pozor na načasování a nikdy jsme se nezpозdili. Nejlepší příklad dochvilnosti, který jsem viděl, je D> Nazir, prezident Malediv. Pro své hráče vedl trenérský kemp. Pozvali mě jako trenéra. Dodnes si pamatuji, že začínal sezení přesně na čas a včas ho uzavíral.

KAPITOLA 5

KVALITY POŽADOVANÉ K TOMU, ABY SE HRÁČ STAL ŠAMPIONEM

O vlastnostech, které hráč potřebuje, aby se stal šampiónem, jsem hovořil ve své poslední knize „Carrom Technique and Skill“.

Zde budu diskutovat o několika dalších vlastnostech a pokusím se poskytnout více materiálu pro vlastnosti, které již byly probrány.

KONCENTRACE

co je koncentrace? Koncentrace je

- 1) Schopnost soustředit pozornost
- 2) Schopnost rozšířit zaměření pozornosti
- 3) Schopnost přesunout pozornost

Koncentrace je v této hře velmi důležitá. Musíte se soustředit pouze na carrom board. Viděl jsem mnoho hráčů, kteří se během zápasu dívali z hrací plochy. Pokud se soustředíte na prkno, po nějaké době cítíte, že kapsy karambolového prkna jsou větší. Na druhou stranu, pokud se nesoustředíte na prkno, máte pocit, že jsou kapsy menší. Pokud se tedy soustředíte na carrom board, automaticky získáte sebevědomí. Koncentrace od samého začátku je zásadní. Žádný krasobruslař si nemůže dovolit nedostatek koncentrace. Žádný řidič si nemůže dovolit nesoustředěnost ani na malý nájezd. Stejně tak musí všichni hráči považovat každý trénink a každou sekundu soutěžního hraní za svou hlavní výzvu, odpovědnost a příležitost dokázat, z čeho jsou vyrobeny.

Jednou jsem hrál zápas v Bombaji. Jeden z mých příbuzných přijel z Pune, aby sledoval můj zápas. Hrál jsem ten zápas se silným soupeřem. Musel jsem s ním odehrát tři hry a zápas jsem vyhrál. Po skončení zápasu za mnou můj příbuzný přišel a řekl, že se snažil odvést mou pozornost směrem k němu tím, že stál na každém rohu desky, ale já jsem ho neviděl. Řekl jsem mu, že kdybych se tolik nekoncentroval, zápas bych prohrál. Soustředění Mahendry Tambeho je úžasné. Jednou jsem s ním hrál zápas. Když jsem hrál a kdykoli se moje striker blížilo

ke svému rámu tlačil striker, zatímco tlačil striker jen o palec nebo dva. Směrem ke mně Jeho gesto mě frustrovalo a díval jsem se na něj skoro 10 sekund, ale k mému překvapení si ani nevšiml, že se na něj dívám. Celou dobu se díval na tabuli. Vyhrál zápas. Uvedu nejlepší příklad koncentrace z Mahábháraty. Dronacharya, největší učitel všech dob, uspořádal zkoušku tím, že mířil šípem na své studenty. Položil sochu papouška na strom a řekl svým studentům, aby propíchlí oko papouška. Zeptal se všech svých studentů, co vidí. Všichni kromě Arjuna to řekli svému učiteli, protože všechno viděli jako nebe, strom, papouška atd. na stromě. Pouze Arjuna odpověděl jinak. Řekl, že vidí pouze oko papouška. Taková byla jeho koncentrace. Měli byste zamířit na bod úderu mince a plně se na něj soustředit.

POZOROVÁNÍ

Soustředění je umění. Mezi viděním, pozorováním a pozorováním je obrovský rozdíl. Pozorování vyžaduje nejen otevřené oči, ale i otevřenou mysl. Mnohokrát jen vidíme a sledujeme, ale velmi málo lidí to pozoruje. Vždy byste si měli položit otázku „proč“. Pak opravdu pochopíte, co je carrom. Hru byste měli nejen hrát, ale musíte ji i studovat. Ve hře carrom je potřeba dodržovat spoustu věcí. Několik z nich je zde uvedeno.

- 1) Rytmus
- 2) Úroveň carrom desky
- 3) Chod karomové desky
- 4) Odskok rámu
- 5) Kapsy zvrací mince
- 6) Běh mincí
- 7) Hmotnost mincí
- 8) Průměr mincí
- 9) Úroveň mincí

10) Hra přes útok nebo přes obranu

11) Silné a slabé stránky vašeho soupeře a vašeho soupeře.

RYTMUS

Každý hráč má svůj rytmus hraní. Někteří hráči hrají rychle, někteří pomalu a někteří hráči hrají velmi pomalu. Každý hráč hraje na každý úder svůj vlastní čas. Pokud hrajete v souladu s pravidly a hrajete dobrou hru, neměli byste měnit svůj styl hraní. Vzpomínám na D.

K. Sumra z Bombaje hrál v mládí velmi rychlou hru. Jeho hra byla tak rychlá, že v jednom ze zápasů dokončil hru na čtyřech deskách za pouhých sedm minut proti Abdulu Jabbarovi, který byl skvělým hráčem z Bombaje a byl ve velmi dobré formě. Sumrova hra byla v podstatě hra o kartáčování, což byla velmi komplikovaná hra. Dokázal své plány promyslet velmi rychle. Bylo to úžasné. Předvedl svou nejlepší hru, když ve finále porazil Suhase Kambliho za pouhých 25 minut. Nejlepším příkladem velmi pomalého hráče v naší době byl Paramsivam z Trichanapally. Na každý úder mu trvalo 28 až 29 sekund, když byl časový limit 30 sekund. Byl velmi přesný. Porazil všechny skvělé hráče včetně Abdula Jabbara a v roce 1961 se dostal do finále v Bombaji. Hrál své finále proti Suhas Kambli a prohrál. Byl to velmi dobrý zápas. Třetí zápas prohrál s 26 body. Když mu bylo 26, udělal si přestávku a nevěděl, že si vzal do kapsy bílou minci. Všichni si mysleli, že si jako obvykle dává na čas, aby zahrál svůj další úder. Suhas věděl, že Paramsivam nevěděl o tom, že strčil do kapsy bílou minci. Paramsivam si myslel, že je řada na Suhasovi. Když rozhodčí oznámil, že vypršel čas, Paramsivam položil své striker na karambol, aby mohl hrát; Rozhodčí mu řekl, že jeho čas vypršel. Paramsivam měl smůlu. Jeho velkou chybou bylo, že nepočítal mince na desce.

Mnoho hráčů se mě ptá, že v tréninku hrají lepší hru než na turnajích. Moje jednoduchá odpověď je, že když hrají v praxi, hrají rychlou hru a když hrají na turnajích, hrají pomalou hru. Znamená to, že se jejich rytmus změnil. Pokud chcete na turnajích podávat lepší výkony, měli byste se snažit držet stejný rytmus v praxi i na turnajích.

ÚROVEŇ CARROM BODY

Navrhuji vám všem, abyste před zápasem srovnali desku. Mnohokrát se vyskytuje výrobní vada v carrom desce. V každém turnaji byste měli vždy sledovat karambol. Aniž byste seděli na karambolu, když hrají ostatní hráči, můžete pozorovat, na které kapse hráči chybí. Někdy hráči nemohou ani touch minci v kapse, když je úroveň konkrétní kapsy vyšší. Někdy hráči nemohou položit minci, která je v kapse, protože striker se pohybuje dolů kvůli sklonu v oblasti kapsy. To se také může stát, když karambová deska není správně vyrovnaná. Ve všech turnajích, včetně národních a mezinárodních, jsou karambolové desky pouze umístěny na tribunách a nikdy nejsou vyrovnány. Hráči si musí desky vyrovnat sami. Pro juniory a kadety není snadné srovnat prkna. V naší době organizátoři turnaje vyrovnávali karambolové desky. Měli byste se naučit vyrovnat carrom prkno a také se naučit, jak platit na nevyrovnaných nebo prknech, které mají výrobní vadu. V Ambernath Nationals měly všechny desky společnou výrobní vadu. Všechny carrom desky měly středovou plochu nahoře a jsou na všech čtyřech kapsách dole. Díval jsem se na zápas mistra. Nepodařilo se mu úspěšně rozbít a při každém rozbití jeho striker netrefil bílou minci na cílový bod, ale striker se mince pouze dotýkal. Mince nebyly rozházené, jak chtěl, aby byly rozházené. Po zápase za mnou přišel a zeptal se mě, proč se to tak stalo. Řekl jsem mu, v jakém stavu jsou karambolové desky, a navrhl jsem mu, aby místo bílé mince mířil na černou minci. V dalším zápase udělal, co jsem mu řekl, a byl úspěšný. Hned po zápase za mnou přišel a děkoval mi. Jeho velikost byla, že i když byl národním šampionem, šel za někým pro řešení svého problému a nejen, že také přišel a poděkoval.

HLADKOST HRACÍ POVRCHY

Viděl jsem na mnoha šampionátech, včetně národních a mezinárodních turnajů, že carrom desky nejsou správně udržovány. Po odehrání několika zápasů prach uvízne na karambolových deskách kvůli pocení některých hráčů. Aby byla zachována hladkost karambolů, tento přilepený prášek by měl být odstraněn otřením carrom desek mokrým hadříkem, pokud jsou carrom desky vodotěsné, nebo smirkovým papírem nebo jemným drátem

gázu, pokud hrací plocha není vodotěsná. Tento proces se můžete naučit. Můžete to udělat tak, že o sebe třete dva kusy smirkového papíru, abyste z něj odstranili všechny skleněné částčky, a poté drobnými krouživými pohyby třete smirkový papír o hrací plochu. Na trhu jsou k dispozici dva druhy papírů. Jsou na dřevo i na kov. Musíte použít papír, který se používá na dřevo. Číslo papíru by mělo být 120 nebo 150.

Někdy, zejména odpoledne, je hladkost karambolových desek přehnaná a pro hráče je obtížné ovládat rychlost striker. Na jednom z mistrovství republiky v semifinále jsem s ním hrál. Deska byla příliš rychlá. Na zkušební desce jsme oba nemohli ovládat rychlost striker. Ve skutečnosti díky mému snadnému uchopení pro mě bylo snadné hrát na tom carrom boardu. Suhas Kambli měl obtížné zamykání, a proto pro něj bylo obtížné hrát na karomové desce, ale zvolil jinou taktiku. Natvrdo vložil pár mincí do kapes na zkušebním boardu a všiml si, že kapsy nezvrací zápory, začal je vkládat do svých obvyklých force přímo do kapes přesně. Vyhrál zápas. Měl jsem jiný problém. Nehty jsem měla odrostlé a bála jsem se je ostříhat a uvést na normální úroveň. Myslel jsem, že když si dám cut nehty, nemohl jsem hrát lepší hru, ale mýlil jsem se. V dalších zápasech jsem tuto chybu opravil. Kdykoli jsem cítil, že mám odrostlé nehty, cut jsem to a hrál lepší hru. Vždy jsem s sebou nosil nůž na nehty. Pak jsem začala všem dávat rady, aby nosili nůžky na nehty.

ODKAZ RÁMU

V dávných dobách se na rámy při výrobě carrom desek používalo čisté palisandr. Palisandr je husté dřevo, a proto má dobrý odraz. Po nějaké době se palisandr stal vzácným a bylo nahrazeno tvrdým dřevem. U rámu z tvrdého dřeva nedocházelo k žádnému zdvihu a tudíž k odskoku. Pro juniorské hráče bylo velmi obtížné konkurovat starším hráčům, protože největší nevýhodou pro ně byla přestávka, protože neměli sílu a hra se stala silnější než dovedností. Snažil jsem se umělým způsobem zlepšit odskok rámu. Navrhl jsem svůj nápad Surcovi ne. 1 společnost výrobců carrom v té době, ale nikdy se o něj nezajímal, protože takové desky by měly delší životnost a jeho podnikání by utrpělo. Nakonec mě oslovil pan Mahendra Bhalani, majitel přesné Industrial Corporation. On

chtěl vyrábět carrom desky. Vyráběl dřevěné televizní skřínky. Když jsem viděl carrom board, byl jsem velmi šťastný, protože použil stejný nápad, který jsem měl v hlavě mnoho let. V rámu použil bakelitový proužek, který při zásahu striker vydával silný zvuk. Změnili jsme materiál. Dalším nápadem bylo udělat hrací plochu vodotěsnou. Poté jsme produkt uvedli na trh. Můj několikaletý sen se stal skutečností, z čehož mohli mít prospěch hráči. Nyní všichni výrobci začali vyrábět carrom desky stejnou technikou.

Viděl jsem mnoho hráčů, kteří aplikovali maximum force pro přestávku, přestože framy mají velmi dobrý odraz, což vedlo k selhání přestávky. Proto byste měli prostudovat odskok rámů karambolových desek a použít správné force pro přerušení. Pokud plátce použije plné force, pak některé mince narážejí na základní rám a vracejí se a vzájemně se mísí, čímž kazí pozici mincí na kartonové desce.

KAPSY NA ZVRACENÍ MINCE

Někdy je výrobní vada v kapsách carrom desky. Obecně platí, že mince je v kapse přesně přesně, kapsy by ji neměly vyzvracet. Za takových podmínek byste měli být schopni použít omezenou force, jako by mince právě padala do kapsy.

BĚH MINCÍ

Rychlost mincí závisí na dvou faktorech, hmotnosti mince a hladkosti mince. Čím hustší je mince, tím je hladší.

HMOTNOST MINCÍ

Pokud je hmotnost mince menší, pak je chod mince větší, a proto byste měli použít méně force. Pokud jsou mince těžké, pak běží méně, a proto byste měli použít více force.

HLADKOST MINCÍ

Pokud jsou mince dobře vyleštěné, nebudou na nich žádné otřepy, a proto bude chod více.

HMOTNOST MINCÍ

Hmotnost mincí ovlivňuje dvě věci.

1) Běh mincí

2) Vychýlení striker

Spouštění mincí je popsáno výše. Čím větší je hmotnost mincí, tím větší je průhyb. Husté dřevo je vždy těžké. Husté dřevo lze dobře leštit. Červené a černé dřevo je obecně těžké. Výchylka striker ovlivní dva zdvihy. Konkrétně brush a glance. Proto byste měli pro cvičení vždy používat různé mince, které vám umožní porozumět výchylce a posoudit ji.

PRŮMĚR MINCÍ

Průměr mince by měl být podle pravidel 3,18 cm, někdy je však i méně. Můžete to posoudit pozorováním uspořádání mincí ve vnějším kruhu. Pokud jsou hodně uvnitř kruhu, můžete dojít k závěru, že mince mají menší průměr. Nebo to můžete zkontrolovat umístěním mince na červený základní kruh a posoudit to, protože průměr mince a základního kruhu je 3,18 cm. Pokud jsou mince malé, jdou snadno do kapsy, a proto s nimi můžete hrát jistěji. Obecně se to stává, když výrobce nejprve vyrobí tyč o průměru 3,18 cm a poté ji vyleští smirkovým papírem, čímž se její průměr zmenší. Mince vyrobené z takových tyčí se zmenšují v průměru. V jednom z turnajů, ve kterých jsem hrál zápas, mi náš rozhodčí řekl, abych umístil Queen správně do středového kruhu, který jej plně zabírá, když jsem dával mince na přestávku. Upozornil jsem rozhodčího, že mince mají menší průměr. Odebral jsem z kruhu všechny mince kromě Queen. Viděl, že Queen je menší než středový kruh, a byl přesvědčen.

ÚROVEŇ MINCÍ

Někdy je ve středu mince bod, pokud nejsou mince na smirkovém papíru správně vyleštěny. Taková mince se po rozbití otáčí, když jsou mince rozházené. Pokud si hráči nevšimnou rotující mince a touch striker, rozhodčí oznámí foul. Měli byste si všimnout které

mince se otáčí. Po dokončení desky byste měli říci rozhodčímu, aby ji vyměnil. Pokud se takovou minci pokusíte vložit do kapsy pomocí obvyklého force, nedosáhne do kapsy. Pokud si této mince nevšimnete, můžete desku ztratit.

HRÁT VÍCE URÁŽKY NEBO VÍCE OBRANY

Existuje mnoho dobrých hráčů, kteří prohráli své zápasy kvůli přílišné ofenzivní hře. Hráči hrají útočnou hru kvůli uznání diváků. Kdykoli zahrají dobrý útočný úder, dostanou od diváků ocenění v podobě potlesku. Jsou tak rádi, že dostanou tleskání, že ani nepřemýšlejí o pozici ostatních coinů, které by se po odehrání takového úderu mohly dostat do nevýhodné pozice pro ně nebo pro soupeře. Nalini Bolinjar je nejlepším příkladem příliš útočné hry. Ve Faridabadu jsem s ní každé ráno trénoval a zastavil jsem ji pokaždé, když chtěla zahrát komplikovaný úder, a vysvětlil jsem jí, jak pro ni pozice ostatních mincí nebude příznivá po zahrání takového úderu jen pro potěšení. Uvolňovala soupeřovy obtížné mince, což soupeři vše usnadňovalo. Řekl jsem jí, že by měla přestat hrát složité údery, ale měla by si rozmyslet, kdy je to výhodné a kdy ne. Poslechla mé rady a vyhrála mistrovství republiky.

David Joseph je dokonalým příkladem příliš defenzivního hráče. Dokázal umístit všechny mince přesněji a důsledněji než ostatní šampioni, ale nikdy neriskoval a vždy hrál obranu. Pokud se chcete stát šampionem, měli byste riskovat. Perfektní kombinace útoku a obrany dělá hráče šampionem. Suhas Kambli a Maria Irudayam jsou nejlepšími příklady, kteří velmi chytře využívali útok a obranu proti svým soupeřům.

SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY VÁS A VAŠICH SOUPĚŘŮ

Musíte znát silné a slabé stránky své a vašich protivníků. Zejména na národních, mezinárodních a všech velkých turnajích byste měli sledovat hru ostatních hráčů nejen jako divák, ale měli byste studovat jejich hru. Jen tak poznáte jejich silné a slabé stránky. Někdy mohou mít skvělí hráči jednoduchou slabinu, například Arun Kedar, národní šampion z Maháráštry

psychologický problém, kvůli kterému mnozí hráči Bombaje začali využívat jeho slabé stránky. V jednom ze zápasů ve čtyřhře Jagan Bengle záměrně strčil poslední minci Aruna Kedara do jeho základního rámce jako obranu, která znala jeho slabé místo. Arun Kedar nemohl dosáhnout svých striker k minci, a proto to zůstávalo obtížné i pro jeho partnera. Nikdo by se neodvážil hrát takovou obranu, ale Jagan měl plnou důvěru v slabé místo svého soupeře. Suhas Kampli znal slabou stránku hráčů Tamilnadu. Hráči Tamilnadu nemohli hrát na špatně vyrovnaných deskách. Suhas se nikdy nepokoušel srovnávat desky a využíval slabých stránek svých soupeřů, kteří nemohli hrát na špatně vyrovnaných deskách carrom.

Hráči s plochým úchopem prostředníčkem nebo nůžkovým úchopem jsou velmi dobří na levé straně kvůli přirozenému generovanému v striker díky plochému úchopu, ale obecně mají problémy hrát na pravé straně. Mohl jsem využít této slabé stránky Abdula Jabbara, Ivona Marquise a srílanských hráčů, kteří měli takové chvaty. Když jsem hrál s těmito hráči, dokonce jsem změnil stranu svého brejku a donutil je hrát po pravé straně, což byla jejich slabá stránka.

Obecně platí, že hráči, kteří hrají velmi rychle a velmi dobře v kapsách, jak je můžete zastavit. Pokud hrajete hru zpět a neotevřete pozici a nedovolíte jim do kapsy příliš mnoho coinů, budou frustrovaní a po nějaké době dokonce minou jednoduché mince. Suhas Kampli použil tuto strategii, když hrál v jednom z finále národního mistrovství proti Gopalkrishna z Karnataky. Suhasovi trvalo téměř 15 minut, než dokončil zkušební desku. Suhas si své mince nevložil do kapsy, ale zablokoval kapsy, čímž nedovolil Gopalkrishnovi do kapsy mince. Gopalkrishna byl frustrovaný a po několika deskách Suhas zaútočil a vyhrál zápas.

Vijay Sangam využil zadní hru Suhase Kampliho a zahrál několik silných úderů, které nejen zkazily pozici Suhasových mincí, ale také zvýhodnily pozici pro Sangama. Vijay Sangam měl tak silné tahy, že jim nikdo nerozuměl. Diváci to říkali jako hathoda (Kladivo) a jeho odpůrci to vždycky říkali jako náhoda. Jak může hráč získat vždy výhodnou pozici pokaždé, když je to náhoda? To znamená, že Sangam hrál všechny tyto údery záměrně, což bylo mimo představivost ostatních hráčů. Jeho oblíbený úder byl cut zpět.

Hrál tento úder s úžasnou přesností a rychlostí striker. Neviděl jsem žádného jiného hráče hrát tento úder tímto způsobem.

KAPITOLA

6

PLÁNOVÁNÍ

Perfektní plánování dělá hráče dokonalým. Ihned po přestávce se musíte podívat na pozici mincí na karambolu a měli byste se rozhodnout, odkud začít a jak byste měli postupovat. Carrom je plánovací hra a nejen hra s kapsami mincí. Existuje mnoho hráčů, kteří jsou lepší v kapse mincí než šampioni; stil1 nemohou porazit šampiony jen kvůli jejich špatnému plánování. Měli byste začít hrát tak, že když prohrajete tah, měli byste vždy získat výhodnou pozici. Vždy byste měli využít každou minci na karambolu ke zlepšení své pozice. Když jsem byl v evropských zemích a hrál jsem v některých klubech, dostalo se mi uznání od členů těchto klubů. Ve svých projevech mě popisovali jako doktora carromu, profesora carromu, matematika carromu a tak dále. Nejvíc se mi ale líbila poznámka jednoho člena, který ve svém projevu řekl, že používají jeden striker, zatímco já tři úderníky.

t. Moje vlastní striker jako striker

2. Moje mince jako striker

3. Mince mého soupeře jako

striker Vysvětlím to níže.

1) Mohl jsem využít svých striker k tomu, abych si usnadnil obtížný carrommen nebo ztížil soupeřovu minci a zároveň jsem si dal svou vlastní minci do kapsy.

2) Mnohokrát byla pozice taková, že moje mince byla na protějším rámu a byla pro mě obtížná, ale měl jsem šanci si to usnadnit tím, že jsem na své minci zahrál glance a nasměroval minci na obtížnou minci v protějším rámu, abych si to usnadnil a dal do kapsy svou druhou minci, která byla v kapse. Zde jsem používal svou minci jako striker, abych si usnadnil svou obtížnou minci z opačného rámu.

3) Výše uvedená pozice by mohla nastat s následujícím rozdílem" Místo toho, abych hrál glance na svou minci, hrál jsem glance na soupeřovu a narážel jsem ji na svou minci, abych to usnadnil. Při plánování je tolik faktorů

zapojeny jako jak dokončit board, jak získat lepší pozici na boardu, jak snížit naše tahy a jak zvýšit soupeřovy tahy atd. V jedné z výběrových zkoušek pro dámy na turnaj Bank of Baroda Inter zonal carrom jsem musel vybrat jednu hráčku. Povolali jsme některé hráčky na zkoušky. Vybrala jsem si ženu, jejíž kapesné nebylo tak dobré jako u jiných žen kvůli nedostatku praxe. Všichni mě obviňovali, ale věděl jsem, že ona má lepší pochopení pro plánování. Poté, co několik dní trénovala, když se stala šampionkou v turnaji, byli všichni překvapeni. Suraj Kajrolkar, juniorský šampion z Bombaje, za mnou přišel, aby se naučil hru. V jedné z jeho přestávek jsem se ho okamžitě zeptal, jaké má plány. Řekl mi své plány. Podle jeho plánů nebylo možné desku dokončit. Navrhl jsem mu své plány a pak hrál podle mých plánů a dokončil desku. Byla to bílá rána. Řekl jsem mnoha hráčům své plány, když se mnou hráli a když hráli podle mých plánů; vždy měli lepší pozici. Pak jsem je naučil plánovat. Jsem velkým obdivovatelem Suhas Kambli, Marie Irudayam a Nirmaly pro jejich úžasné plánovací schopnosti. Měli byste se naučit plánovat a ne jen skládat mince do kapsy. Měli byste si vytvořit návyk plánování. Níže uvádím několik rad ohledně plánování.

1) Neměli byste se pokoušet strhnout své mince do kapsy tím, že mu usnadníte mnoho soupeřových carrommenů, pokud nemáte šanci zakončit. Viděl jsem mnoho hráčů, kteří se pokoušeli vložit své mince do kapsy, aniž by přemýšleli o tom, jaká pozice bude na šachovnici po vhození mincí do kapsy, protože mají pouze jedno motto – vkládat do kapsy pouze své vlastní carrommen.

2) I když máte příležitost dohrát, musíte rozhodnout o pořadí vhazování mincí, co musíte myslet na to, že můžete během hry minout jakoukoli minci, a proto byste si měli vybrat takovou minci do kapsy, že i když ji minete, dostanete obrat zpět. Jednou jsem hrál zápas, kde jsem měl svou poslední minci u soupeřova základního rámce a v blízkosti mv coinu byla mince mého soupeře v takové pozici, že když jsem využil jeho coinu o glance, mohl jsem svou minci snadno strčit do kapsy. Můj soupeř měl na boardu konečnou pozici, i když všech jeho devět coinů bylo na boardu. Místo výběru mince, což pro mě byla výhoda a pro něj snadné palcování, si vybral jinou minci, ale bohužel ji minul a já dostal příležitost

v kapse svou poslední obtížnou minci využitím jeho mince. Pokud by se můj soupeř rozhodl minci potopit, což byla pro mě výhoda jako první, a i kdyby ji minul, mohl mít ještě jednu šanci, kterou by mohl využít k dokončení desky.

3) Můžete si vzít do kapsy svou vlastní minci a zároveň můžete svou striker vrazit na soupeřovu minci, abyste to ztížili.

4) Příznivé pozice můžete vytvořit tak, že pošlete striker správným směrem a kontrolovanou rychlostí při vhazování své mince.

5) Když posouváte jakoukoli minci o striker, musíte nejprve určit, kam má tato posunutá mince přijít. Mnohokrát se stane, že odstraníte překážku vaší jedné mince, ale nemyslíte, kam ta posunutá mince půjde, a proto se tato posunutá mince stane překážkou pro vaši druhou.

6) Když dáváte svou minci do kapsy a vytváříte pozici ostatních mincí na hrací ploše pomocí striker pro další tah, pozice by měla být přesná a měla by být pro vás vždy výhodná.

7) Mnohokrát musíte přivést svou minci na výhodnou pozici tím, že ji vložíte do kapsy, abyste si další obtížnou minci usnadnili při dalším tahu, např. předpokládejme, že vaše jedna nebo více mincí je v protějším rámu, jedna mince v protější kapse a jedna mince je v pozici glance. V této situaci můžete zahrát glance a pokusit se přinést minci, kterou jste mrkli na své základní čáry nebo blízko k základním liniím, abyste mohli svou obtížnou minci odstranit z opačného snímku zahráním tahu bomb s mincí, která byla přivedena na základní čáry.

B) Někdy je vaše mince na opačném rámu. Když vložíte svou minci do kapsy, pokud v její blízkosti zatlačíte druhou minci, získáte čtyři možnosti, jak tuto obtížnou minci vložit do kapsy.

a) Zatlačením vaší mince do blízkosti vaší obtížné mince na protějším snímku můžete vytvořit výstřel. b) Lze vytvořit pair. c) Můžete získat pozici touch d) Můžete získat pozici glance.

9) Pokud je vaše mince na protějším rámu a není šance přihodit druhou minci na tah bomb, můžete ji zkusit přivést do takové pozice, aby

stříháním, přímým stříháním nebo cross cutřezáním můžete svou striker vrazit na svou obtížnou minci a usnadnit to.

10) Mnohokrát je na vašich základních liniích mince za tah bomb. Jste v pokušení zahrát tah bomb, ale před jeho zahráním byste měli vidět pozici svých ostatních carrommenů na šachovnici a rozhodnout se, zda je hraní bomb nutností. Pokud jsou vaše další mince snadné a můžete je rovnou vložit do kapsy, není nutné hrát tah bomb, ale pokud je některá z vašich mincí obtížná, musíte po vhození svých lehkých mincí zahrát tah bomb. V této pozici byste také měli zahrát svůj úder bomb tím, že se rozhodnete, ve kterém bodě framu a jakou rychlostí by měl striker zasáhnout fram, abyste získali výhodnou pozici na hrací ploše.

11) Někdy máte konečnou šanci a pozici, kdy zahrajete glance na soupeřovu minci, měli byste nejprve zahrát glance, abyste mu soupeřovu minci znesnadnili, a pak dokončit. Zde díky soupeřově obtížné minci získáte více sebevědomí při dokončení desky a i když vám nějaká mince chybí, stále se dostanete na řadu.

12) Mnohokrát existuje možnost ztížit soupeřovu minci tím, že vložíte svou vlastní minci do kapsy. měli byste to udělat, protože získáte další obrat.

13) Když už je soupeřova mince u vašeho základního rámce a chcete-li mu přinést další jeho minci do základního rámce zahráním tahu glance, musíte mít na paměti, že uvedená mince by se neměla přiblížit k jiné minci, která tam již je. V opačném případě dostane váš soupeř šanci na jednu z těchto mincí a výhodu z druhé mince.

14) Měli byste počítat tahy, které dostanete od soupeře, a kolik tahů mu/jí budete dávat. Pokuste se zvýšit počet tahů od něj/jí a pokuste se snížit počet tahů, které mu/jí dáváte.

15) Předpokládejme, že jedna z mincí je pro něj/ji obtížná, ale zároveň pokud existuje jiná mince, kterou si může obtížnou minci usnadnit hraním jiné mince, měli byste se pokusit tuto výhodnou minci ztížit. Tímto způsobem, když jste neměli tah, můžete vytvořit dva tahy. Když jsou vaše dvě nebo více mincí u vašeho protějšního rámu a jsou pro vás obtížné, pak místo toho, abyste se pokoušeli vložit jednu minci do kapsy jedním tahem, plánujete tak, že v jednom tahu můžete odebrat maximum obtížných mincí z protějšního rámu a tím snížit počet vašich tahů.

VRAHŮV INSTINKT

Jakkoliv dobře hrajete, ale pokud nemáte zabijácký instinkt, nemůžete se stát šampionem. Jak rozvinout tento zabijácký instinkt je pro mnoho hráčů problém. Pro rozvoj této kvality musíte vždy myslet na to, že jste nejvyšší autoritou ve svém oboru. (Ne s přehnanou sebedůvěrou nebo hrdostí) Když hrajete s podřadnými hráči, měli byste hrát tak, aby si mysleli, že jste mnohem lepší než oni. Měli byste jít naplno, jen pak je můžete snadno porazit. Viděl jsem některé vynikající hráče, kteří se bojí riskovat a snaží se hrát velmi bezpečnou hru, čímž ztrácí sebevědomí a vyhrávají s velkými obtížemi. Vždycky říkám, když jsi šampion, měl bys hrát jako šampion. Pokud jste šampion a hrajete s jiným šampionem, musíte také hrát s instinktem zabijáka. Snažíte se dominovat tím, že zahrajete několik dobrých úderů a budete riskovat. Pokud s nějakým hráčem prohrajete, měli byste být dychtiví si s ním znovu zahrát na nějakém jiném turnaji a porazit ho. Hráči, kteří nemají zabijácký instinkt, se bojí hrát s ostatními hráči, se kterými dříve prohráli. Po ztrátě formy v poslední fázi mého carrom nosiče jsem prohrál se dvěma hráči z mého banku v našem interním turnaji, ale poté mě znovu napadlo hrát s těmi hráči s instinktem zabijáka. Rozhodl jsem se porazit všechny mv soupeře od prvního kola do finále pod 10 bodů a mohl jsem to udělat. V jiném incidentu jsem dal svůj vstup do otevřeného turnaje prostřednictvím jednoho šampiona. Zeptal jsem se ho na můj zápas. Dal mi informaci, že musím hrát s hráčem, který s ním tvrdě bojoval na předchozím turnaji, a poradil mi, abych s ním hrál opatrně. Rozhodl jsem se hrát s instinktem zabijáka a použil jsem všechny své zbraně a mohl jsem ho porazit 25-4, 25-1. Viděl jsem, že Suhas Karnbli má kvalitu zabijáckého instinktu mnohem více než ten můj. On

prodlužoval své zápasy do třetí hry záměrně v předkolech včetně národních šampionátů kvůli tréninku kvůli jeho nešikovnému držení. V jednom z Nationals si stále pamatuji, že Suhas dával tolik šancí svému soupeři, který byl frustrovaný a vztekle vstal ze svého místa s pocitem urážky, že dostal šance od Suhase záměrně. Věřte mi, že hráč, se kterým Suhas hrál takovou hru, nebyl obyčejný hráč, ale byl šampionem. Maria Irudayam má také velmi silný zabijácký instinkt. V Guntur Nationals za celý turnaj nepropadl ani jednou. V národním šampionátu ve Faridabad Maria prohrála se Sanjayem Mande velmi levně, ale hned na mistrovství světa porazila Sanjay Mande. Sanjay Mande je také hráč, který je známý svým zabijáckým instinktem. Dlouhá léta nedovolil žádnému hráči ve svém okrese, aby se s ním ani popral. V dřívějších letech jsem viděl tři čaroděje z carromu, kteří měli 'ohromný zabijácký instinkt. Byli to Apparao z Andhra, Azimuddin Shaikh a Abdul Jabbar z Bombaje. Apparao vyhrál tři národní šampionáty za sebou. Měl skvělou schopnost uměle roztočit striker pro hraní speciálních úderů, které nebylo možné hrát s přirozenými úchopy. Měl tak magickou kontrolu nad striker, že mohl přinést mince na požadovaná místa. Apparao měl jedinečnou přestávku tím, že uspořádal mince na pozici Y a nestřílel směrem ke kapse. Svou fyzickou byl velmi hubený, ale měl obrovskou sílu v prstech." Zlomil se tak, že po rozbití nezůstala v kruhu ani jedna mince. Azimuddin Shaikh byl známý svými tahy bomb" Jeho stisk byl velmi pevný a silný. Pravidelně na turnajích hrál tak fantastické údery s velkou přesností, na které bychom si troufli jen v exhibičních zápasech. Abdul Jabbar si byl vždy jistý svými schopnostmi. Byl mistrem pro cut a double údery. Vždycky říkal, že na karambolu není žádná těžká mince. Měl jedinečný plochý úchop prostředníčku, který dával striker přirozené rotaci. Hrál nepředstavitelné škrty a čtyřhry s velkou přesností. Kdysi vhodil do kapsy minci, která byla velmi blízko k opačnému rámu, než byly jeho základní kapsy, tahem nazvaným double. Abdul Jabbar proti mně hrál finále otevřeného turnaje. Vyhráli jsme každý zápas a ve třetím zápase nás bylo 28, když se hrálo na 29 bodů. Na posledním boardu byla pozice taková, že každý z nás měl jednu minci a na boardu bylo Queen. Moje mince pro mě byla velmi snadná. Queen a jeho mince se k sobě lepili u jeho základního rámu přilepeného k

střed rámu v pozici špatného výstřelu. Každý hráč by jednoduše pustil Queen a svou minci na další úder, protože existovalo 70% riziko, že Queen nepotopí. Dokonce i tehdy místo vydání Queen a jeho mince Abdul Jabbar zahrál velmi obtížnou double touch následováním striker a dokončil desku, čímž mi nedal příležitost hrát. V dalším turnaji proti Devji Sumra Jabbar udělal white slam na posledním boardu v každé hře, když skóre bylo 28 v obou hrách.

KAPITOLA 7

Fyzická zdatnost

V každé hře je fyzická zdatnost naprosto nezbytná. Hra carrom není výjimkou. Když hráč hraje velké turnaje, musí odehrát čtyři až pět zápasů o délce půl hodiny až více než tři hodiny v závislosti na soupeři. Hraní po tak dlouhou dobu zatěžuje každou část jeho těla zapojenou do této hry. Navrhují dodržovat jógová cvičení pro části těla zapojené do této hry.

OČI - Postavte se rovně. Umístěte své oční bulvy do středu. Poté jím otočte proti směru hodinových ručiček shora dolů a přiveďte oční bulvu opět do středu. Cvičení opakujte ve směru hodinových ručiček. Udělejte to pětkrát.

KRK- Nejprve sklopte hlavu a poté ji otočte proti směru hodinových ručiček. Cvičení opakujte ve směru hodinových ručiček. Udělejte to pětkrát.

RAMENO - Držte obě ruce na obou ramenech a poté je otáčejte tak, aby se dotýkaly vašich uší v obou směrech. Udělejte to pětkrát.

PRSTY - Pokuste se přitáhnout obě ruce a napněte prsty, jako byste něco drželi v ruce a přibližovali to k sobě pomocí force.

Jiné metody

Držte noviny v jedné ruce a udělejte z nich kouli prsty stejné ruky. Opakujte cvičení druhou rukou.

Otočte čínské koule ve směru a proti směru hodinových ručiček tak, že budete držet dvě koule v jedné ruce. Opakujte s druhou rukou.

ZÁPĚSTÍ - Otočte zápěstí proti směru hodinových ručiček. Cvičení opakujte ve směru hodinových ručiček. Udělejte to pro

pětkrát.

PAS - Postavte se rovně tak, že budete mít pohodlnou vzdálenost mezi nohama. Držte obě ruce na obou stranách pasu. Otočte horní část těla na maximum

levou stranu bez pohybu nohou. Opakujte toto cvičení na druhou stranu. Udělejte to pětkrát. Postavte se rovně a vezměte si vzdálenost v nohách. Ohněte a touch pravou ruku k levé noze. Pak touch levou ruku k pravé noze. Udělejte to pětkrát.

DUŠEVNÍ FITNESS

Správný odpočinek

Hráč musí mít pořádný spánek. Když se v noci pořádně vyspíte, jste druhý den ráno svěží. Zejména v Nationals musí hráči hrát zápas v 9:00. Pořadatelé obvykle začínají trénink v 7:30 nebo v 8:00. To znamená, že hráči musí být připraveni v 7:15 se snídání, aby se mohli připravit, takže ranní hráči musí vstát z postele alespoň v 6 hodin ráno. Proto by se měli snažit spát co nejdříve, místo aby trávili čas pouhým klábosením. Viděl jsem, že v mnoha místnostech, kde hráči zůstávají, světla svítí až 3 A. M. hráči buď klábosí, nebo hrají karty. Když je hráč vzhůru do 3:00: jak může být druhý den ráno svěží? Někteří hráči trénují do pozdních nočních hodin a nechodí na trénink, což také není správné. Když trénujete v hale, získáte atmosféru turnaje. Jste přizpůsobeni teplotě. Další výhodou je trénink v hale, kde se turnaj koná; trénujete na stejném vybavení, jaké se používá pro turnaj. Pouze někteří kulíkové nemusí mít správný spánek kvůli zpoždění zápasů. Tito hráči by si měli odpočinout a jít do svých pokojů ve dne, kdy nehrají své zápasy. To je udrží čerstvé pro další zápas.

Síp/spánek

- 1) Dopřejte si 7 až 8 hodin spánku každou noc.
- 2) Jděte spát a vstaňte do 30 minut od normálního denního spánku.
- 3) Snažte se chodit brzy spát a brzy vstávat, kdykoli je to možné. Udělejte vše pro to, abyste odpočinuli svým biologickým hodinám, abyste se stali spíše ranním ptáčkem než noční sovou.

4) Naučte se zdřímnout (deset až třicet minut) a probudte se s pocitem plné energie a svěžesti. Zdřímnutí kratší než deset minut vás může osvěžit, pokud se naučíte zdřímnout. Duševní zdatnosti lze dosáhnout koncentrací, relaxací a vizualizací.

KONCENTRACE - Co je koncentrace? Je to schopnost soustředit pozornost a schopnost přesunout pozornost.

1) Soustředění od samého začátku. Žádný řidič si nemůže dovolit nesoustředit se při své první jízdě. Podobně by všichni hráči měli považovat každý trénink a každou sekundu soutěžního hraní za svou výzvu a příležitost ukázat se jako nejlepší hráči.

Udělejte to podle vlastního testu. Pokud někdo řekne: "soustřed' se na tuto jasnou tečku. Nemysli na nic jiného, tvoje koncentrace se může ztratit. Některým hráčům to může připadat nudné. Koneckonců, jak zajímavá tečka může být? Carrom vyžaduje velké množství koncentrace, kterou lze dosáhnout pouze v případě, že účastníka hra baví. Soustředte se někdy úplně na něco, jindy jen na část z toho. Naučte se přesunout pozornost od některých hráčů, kteří se někdy dívají na některé hráče, kteří se na ně někdy dívají ze známých událostí. hrát Ve hře carrom jsou diváci tak blízko, že hráči mohou slyšet jejich komentáře, proto byste měli být schopni odvrátit pozornost od takových nechtěných událostí.

VIZUALIZACE- Vizualizace je velmi mocný nástroj pro dosažení úspěchu v každé oblasti. Naučte se vizualizovat události. Zde jsou některé akce navržené Coxem pro vývoj obecných vizualizačních dovedností.

1) Najděte si klidné místo, kde nebudete rušeni. Zaujměte pohodlnou polohu a zcela se uvolněte.

2) Cvičte podle představ pomocí vizualizace kruhu. Vyplňte ji sytě modrou barvou. Postup několikrát zopakujte, pokaždé použijte jinou barvu. Nechte obrázek zmizet. Uvolněte se a pozorujte spontánní představy, které se objevují.

3) Vytvořte obrázek trojrozměrného skla. Naplňte ji barevnou tekutinou; přidejte kostky ledu a brčko. Napište pod něj popisný popis.

l) Vyberte různé scény a vytvořte je s bohatými detaily. Zahrňte obrázky související se sportem, jako je bazén; tenisové kurty zelená fotbalová a kriketová hřiště. Procvičte si vizualizaci lidí včetně cizích v každé z těchto scén

5) Představte si sami sebe, jak hrajete carrom zápas, a vizualizujte si a pociťujte, jak úspěšně vyhráváte zápas ve scéně. Uvolněte se a užívejte si svůj úspěch.

6) Ukončete sezení zhluboka se nadechněte, otevřete oči a přizpůsobte se vnějšímu prostředí. Když jsem cestoval vlakem do kanceláře, zavíral jsem oči a mnohokrát jsem hrál carroma naslepo. V tomto procesu jsem dostal mnoho nápadů

RELAXACE – Existuje mnoho způsobů relaxace. Shavasan v józe je nejlepší metodou pro relaxaci. Poloha Shavasana Lehněte si na záda na zem s rukama a nohama od sebe. Mírně protáhněte tělo a dopřejte celému tělu úplné uvolnění. Soustředěním mysli na různé části těla s pohledem upřeným od prstů na nohou k hlavě dejte mozku podnět k uvolnění části po části těla. Soustřeďte se na svůj dech. Nechte jakékoli myšlenky přicházet a odcházet.

Hluboké dýchání

Inhalujte po dobu 2 sekund. Výdech za 4 sekundy. Dělejte to 5 minut. Cvičte tuto metodu hlubokého dýchání několik dní. Poté se na 4 sekundy nadechněte a za B sekund vydechněte. To vyžaduje více praxe, protože zjistíte, že vydechnout za 8 sekund je obtížné. Pomůže uvolnit napětí.

Zpívání Aum

Zhluboka se nadechněte (nadechněte) a poté zpívejte Aum s výdechem. Trvání Au am by mělo být stejné. Toto cvičení podpoří krevní oběh a dodá klid. Toto je pouze cvičení, které může stimulovat mozkové buňky.

Těžké myšlení

1) Dnešek pro mě bude velkou výzvou. Dnes musím být velmi tvrdý, abych to zvládl"

2) Nikdy se nevzdávám, ne já/nikdy.

- 3) Když se před zápasem necítíte svěží, skákejte nahoru a dolů na špičkách.
- 4) Když uděláte nejhorší možnou chybu, rychle se od ní odvráťte a na obličeji nic neukazujte. Ukažte nejvyšší důvěru.
- 5) Když protivník postupuje na všech frontách, vypadejte a chovejte se jako odvážný voják připravený na velkou bitvu.
- 6) **Když soupeř dostane náhodu, rozesmát se a svým tělem pošlete soupeři zprávu, že tentokrát měl štěstí; příště je tvoje.**
- 7) Když jste na dně, oživte své tělo zprávou, že máte rádi tuto výzvu.
- 8) Když se cítíte zklamáni sami sebou nebo ostatními, nikdy navenek neprojevujte slabost nebo negativismus.

KAPITOLA 8

PSYCHOLOGIE

strach –

Četl jsem, že psychologické slovníky definují strach jako negativní emoční stav, výsledek reakce na vnímání, hodnocení a vědomí porážky. Někdy si hráči mohou také vypěstovat negativní postoj k výkonu a sobě samým. Účinky strachu jsou napětí, bezmoc,

Sebeovládání.

Mohou také nastat určité fyzické změny, jako je zrychlené dýchání, bušení srdce, zčervenání nebo zblednutí, pocení nebo zimnice, bolesti břicha nebo třes.

Překonání úzkosti

Úzkost je normální psychický stav, ale může být škodlivý pro výkon a může vést ke změnám osobnosti. Náboženské úkony, ceremonie nebo rituální úkony jsou starověké léky proti úzkosti. Důrazně nedoporučuji samostatné užívání drog k boji proti strachu. Jejich použití skutečně přináší dočasné výsledky, ale často doprovázené nepříjemnými vedlejšími a vedlejšími účinky. Chcete-li překonat úzkost, můžete se během hry uvolnit tím, že se zhluboka nadechnete, když váš soupeř hraje. Někteří hráči žvýkají žvýkačku, aby uvolnili napětí. Metody se mohou u každého jedince lišit. Doporučuji, pokud je váš soupeř příliš silný, myslíte na to, že i když prohrajete, nikdo vám nic neřekne, a proto byste měli hrát svou přirozenou hru beze strachu a kdo ví, že můžete svého soupeře porazit a získat chválu od diváků. Pokud jste šampion, měli byste si myslet, že byste měli hrát jako šampion s instinktem zabijáka, ale ne s přehnanou sebedůvěrou

Kontrola motivace před soutěží

Psychický stav hráče je silně řízen jeho cílem a jeho důležitostí. Tato důležitost má své meze. Při překročení těchto limitů se pozitivní vliv této důležitosti na emoční vzrušení obrátí a stane se psychickou zátěží. To je běžné u každého

sport, carrom není výjimkou, protože celá mysl a energie hráčů se přehnaně soustředí na zvládnutí úkolu a výsledkem může být nadměrná stimulace. Ti, kdo jsou odhodlaní něco udělat za každou cenu, mohou bránit jejich šancím na úspěch. Řešením je myslet jen na zápas, který budete hrát, a nemyslet na celý turnaj. Po vítězství v prvním kole přemýšlejte o druhém kole, pak třetím a tak dále. Takže psychická zátěž bude jen na jeden zápas a ne na turnaj.

Ovládání emocí

Nepříznivé psychické stavy, například stav nadměrného sebevědomí nebo velké očekávání neúspěchu, narušují nebo dokonce přehlušují stav optimální psychické připravenosti, který se vyvíjel dlouhodobě nebo který byl přítomen několik dní před soutěží. Hráči si musí osvojit metody, které jim mohou pomoci při předcházení nebo odolávání vlivům měnícím situaci. Je velmi obtížné překonat negativní stav, jakmile je přítomen. Úplné zvládnutí sportovních technik a taktiky i celková fyzická příprava vyvrcholí dobrými výsledky pouze tehdy, když hráč dokáže regulovat svůj aktuální psychický stav tak, aby zvládal extrémní psychickou zátěž před i během soutěže. Jedním z nejzákladnějších způsobů ovlivňování a kontroly psychických stavů je odvedení vaší pozornosti a myšlenek od právě probíhající soutěživé aktivity. Toho lze dosáhnout tím, že před začátkem soutěže budete dělat činnosti, které máte nejraději. Můžete dělat takové aktivity, jako jsou šachy, pletení, kreslení, hudba a další podle vašich představ. Mnoho hráčů odloží vzrušující knihu až pět minut předtím, než je hlavní rozhodčí povolá k zápasu. Necháávají jen dostatek času na přípravu na tvrdou soutěž. Je nesmírně důležité nevěnovat pozornost bouřím lidských vášní. Zlepšete technickou přípravu tím, že si do nejmenších detailů představíte provedení konkrétního pohybu.

Mentální praxe

Zlepšete taktickou přípravu na různé soutěžní situace. Optimalizujte psychický stav pomocí příkazů k relaxaci nebo ke zvýšení aktivity.

Rozhodování

Měli byste se naučit umění rozhodovat. Rozhodování je pro každého hráče velmi mocným nástrojem k dosažení úspěchu. Hráč se například musí rozhodnout, jakou strategií by měl hrát s různými hráči. Mnohokrát se hráči při tahu rozhodnou špatně a až po porážce si uvědomí, že se rozhodli špatně. Někdy existuje možnost vybrat tah v konkrétní pozici, například pokud je mince uprostřed protilehlých základních čar, máte možnost vybrat tah nazvaný cut nebo double. Měli byste vědět, jaký zdvih situace vyžaduje. Cut je v tomto případě samozřejmě lepší volba. Pokud se pokusíte zahrát double a nestihnete ji, existuje šance, že mince zůstane na pozici rebound a další úder bude obtížný. Ale pokud je soupeřova mince poblíž vaší základní kapsy asi půl palce od kapsy, měli byste jít na úder zvaný double. Zde, i když mírně minete cíl, máte šanci získat výhodu soupeřových mincí a své mince si vzít do kapsy. Podobně existuje mnoho pozic, kde můžete zahrát libovolný jeden úder ze dvou nebo více možností. Měli byste si vybrat správně.

HLEDEJTE SVOU HRU

Člověk by měl být velmi věrný hře, kterou hraje. Jste-li své hře věrní a máte-li ke své hře velký respekt, pak vám vaše hra dává tolik, že si to ani nedokážete představit. Carrom si velmi vážím, protože mi dal všechno. Carrom mi dal práci v Bank of Baroda. Když jsem byl na pohovoru v bance, zeptali se mě na vše o carrom. Když jsem se snažil ukázat tazatelům své vysvědčení o absolvování, byl jsem požádán, abych předložil osvědčení o turnajích v karambolu. Ukázal jsem své carrom certifikáty a v roce 1969 jsem byl přijat do banky. Naštěstí ve stejném roce jsem vyhrál národní šampionát. Byl jsem povýšen v Bance za nejlepší výkon, když jsem získal 18 medailí v národních soutěžích na různých akcích. Mohl jsem získat znalosti o výrobě carrom desek, mincí a úderníků díky své silné touze vědět vše o mé milované hře. Dostal jsem příležitost získat velmi dobré přátele v různých částech světa, když jsem byl pozván trénovat hráče z mnoha zemí. Teď mi řekněte, proč bych neměl mít pozdravy za svou milovanou hru? Někteří dnešní hráči mají na hru jiný názor. Navzdory získání dobrých pracovních míst, povýšení,

zahraniční zájezdy apod. nejsou spokojeni. Srovnávají tuto hru s kriketem. Mají pocit, že nedostávají zázemí ani peníze jako hráči kriketu. Jak mohou porovnávat hru carrom s kriketem? Žádný hráč by neměl srovnávat žádnou hru s jinou hrou. Nejlepší způsob, jak dosáhnout spokojenosti, není porovnávat svou hru s jinou hrou, ale porovnávat, jaké vybavení získáváte dnes a jaké vybavení bylo k dispozici hráčům včera. Když jste ve frontě uprostřed a uvidíte, kolik lidí stojí před vámi, budete smutní, ale když uvidíte, kolik lidí je za vámi, budete šťastní. Vždy myslte pozitivně.

Strava

- 1) Dodržujte konzistentní rozvrh jídla a pití.
- 2) Vždy konzumujte výživnou snídani.
- 3) Jezte a pijte každé dvě hodiny, kdykoli je to možné.
- 4) Jezte 4 až 6 jídel denně, ale jezte lehce.
- 5) Častá malá jídla pomáhají stabilizovat hladinu cukru v krvi a dodávají vám více energie na delší dobu.

Kdykoli je to možné, jezte raději brzy než pozdě večer. Stravování po 8-30 P. M. jsou rušivé

Pokud chcete spát do 10-30 nebo 1 t P. M. jezte nízkotučná jídla bohatá na sacharidy. Jezte co nejširší škálu potravin, upřednostňujte přírodní, čerstvé potraviny, které neobsahují konzervační látky a chemické kontaminanty. Jezte více zelené zeleniny. Vypijte minimálně osm sklenic vody denně.

Výživové zásady

Konzumujte více

- 1) Ovoce
- 2) Zelenina, zejména zelená.
- 3) Saláty těstoviny, rýže, chapatti nebo roti, celozrnné pečivo, ovesné vločky, cereálie bez přidaného cukru.

4) Vaječný bílek, bílý jogurt, krůtí, kuřecí maso

5) Ovocné šťávy a voda

Spotřebujte méně

1) Smažené jídlo včetně smaženého masa nebo zeleniny

2) Červené maso bez ohledu na to, margarín, majonéza

3) Smetanové salátové dresinky, tisíce ostrovů, smetanové italské pečivo

4) Vaječný žloutek, zmrzlina, ořechy, cukrové maso nebo zelenina se vaří, máslo, francouzský modrý sýr,

Citace

Vítězství bez arogance, prohra bez alibi. Důvěra je nakažlivá, stejně jako nedostatek důvěry. Čím tvrději pracujete, tím těžší je vzdát se.

Život je z 10 % to, co se vám stane, a z 90 % to, jak na to zareagujete.

Ve sportu a v podnikání existují tři typy lidí. Jsou tací, kteří to dělají, ti, kteří sledují, jak se to děje, a ti, kteří se díví, co se stalo.

Pokud přijmete prohru, nemůžete vyhrát.

Důvěra pochází z hodin, dnů, týdnů a let neustálé práce a odhodlání.

Cvičení nic nenahradí. Je to cena úspěchu.

Selhání je dobré. Je to hnojivo. Vše, co se můžete naučit chybami.

Pamatujte na 5 ps, správná příprava zabraňuje špatnému výkonu.

Tvrdá práce porazí talent: pokud talent nefunguje.

Nezaměňujte aktivitu za úspěch. Cvičte správným způsobem.

Vůle vyhrát je snadná. Vůle připravit se na vítězství je složitější. O výsledcích rozhodne Will.

Vědci a mistři to nedělají jinak, ale jinak. Úsilí je nejlepší cesta k úspěchu

Dobrá fyzická vám dá dobrou mysl.

Musíte být chamtiví v úspěších.

Dobývají, kdo věří, že mohou.

Cesta k úspěchu je vždy ve výstavbě. Štěstí je, když se příprava snoubí s příležitostí.

Neúspěch není fatální a úspěch není konečný.

Když prohraješ, řekni málo, když vyhraješ, řekni méně. Hru hrajete hlavou a srdcem.

Váš postoj určí vaši nadmořskou výšku.

Pouze ten, kdo má trpělivost dělat jednoduché věci dokonale, získá dovednost dělat obtížné věci snadno.

Většina lidí selže ne proto, že míří příliš vysoko, ale protože míří na nic.

Všichni lidé jsou stvořeni s rovnou příležitostí stát se nerovnými. Dělat to nejlepší, čeho jste schopni, je vítězství a dělat méně je porážka.

Pamatujte si, že když necvičíte, někde někdo je, a když ho potkáte, vyhraje.

Cokoli si mysl dokáže představit a čemu věřit, toho lze dosáhnout. Nevěděl, že to nejde, tak to udělal.

Nikdy nebylo dosaženo ničeho velkého bez nadšení.

Překážky vidíme, když odtrhneme oči od cíle. Každá
ušlechtilá práce je zpočátku nemožná.

Vyhráli, protože se nechtěli nechat odradit svými porážkami.

Prvním a nejdůležitějším krokem k úspěchu je pocit, že můžeme uspět.

Žádný muž neselže, kdo dělá to nejlepší.

Úspěch nepřichází za vámi, vy za ním jděte.

Vítězové v/s poražení

Vítězové vidí, co chtějí, aby se stalo, poražení vidí, čemu se chtějí vyhnout.

Když vítěz udělá chybu, řekne „mýlil jsem se“, když poražený udělá chybu,
řekne „to

není moje chyba“.

Vítěz připisuje štěstí za výhru, i když to štěstí není. Poražený obviňuje z prohry
smůlu

i když to není smůla.

Vítěz prochází problémem; poražený ho obejde a nikdy ho nepřekročí.

Vítěz ukáže, že se omlouvá, tím, že udělá chybu, a příště ji napraví, poražený
řekne „Omlouvám se“, ale příště udělá to samé.

Vítěz říká: „Jsem dobrý, ale ne tak dobrý, jak bych měl být“; poražený říká:
„Nejsem špatný jako spousta jiných lidí“.

Vítěz respektuje ty, kteří jsou nad ním, a snaží se od nich něco naučit; poražený
nesnáší ty, kteří jsou nad ním, a snaží se najít trhliny v jejich brnění."

Vítěz nikdy nevzdává; odstupující nikdy nevyhraje.

Musíte se věnovat dalekosáhlému cíli a obětovat se, abyste ho dosáhli. Musíte
mít radost z toho, co děláte.

Dosáhnout nad své schopnosti. Uvědomte si, že žádný talent bez tvrdé práce z vás neudělá vítěze.

Nikdo nemůže dosáhnout dokonalosti, ale ve snaze o dokonalost lze dosáhnout dokonalosti.

Potlesk brzy utichne, cena zůstane pozadu, ale postava, kterou si vybudujete, je navždy vaše.

Vítězové zapomínají, že jsou závodem. Prostě rádi

běhají. Dobré návyky se těžko vytvářejí, ale je snadné s nimi žít.

Špatné návyky se snadno vytvářejí, ale je těžké s nimi žít.

Sláva je pára, popularita je nehoda, peníze berou křídla a ti, kteří vám dnes fandí, mohou

proklínám tě zítra. Jediné, co vydrží, je charakter. Kvůli nepřízni osudu někteří lidé lámou a jiní lámou rekordy.

Bez rizika nemůže být výzva, bez výzvy nemůže být odměna.

Úspěch předchází práci pouze ve slovníku.

Zlatá příležitost, kterou hledáte, je ve vás samotných. Není to ve vašem prostředí, není to štěstí

nebo náhoda, nebo pomoc druhých: je to jen ve vás samotných.

Velkolepému úspěchu předchází velkolepá, i když neviditelná mentální příprava.

Postoj je klíčovou složkou úspěchu.

Postoj -

A - Vždy pozitivní. B -

Žádné bodání do

zad.

C – Ochota učit se a naslouchat – nikdo není dokonalý.

D – Tým před sebou samým.

E- Touha se zlepšovat

F- Totální oddanost škole, práci, rodině a vašemu sportu. C-

Tvrdá práce.

H - Respekt ke spoluhráčům, trenérům, manažerům, funkcionářům a divákům.