

SPILLERGUIDE

Skrevet af



Shri. Arun Deshpande

**For praktisk - Besøg min YouTube-kanal "Arun Deshpande Carrom".
Abonner venligst på kanalen.**



FORWARD

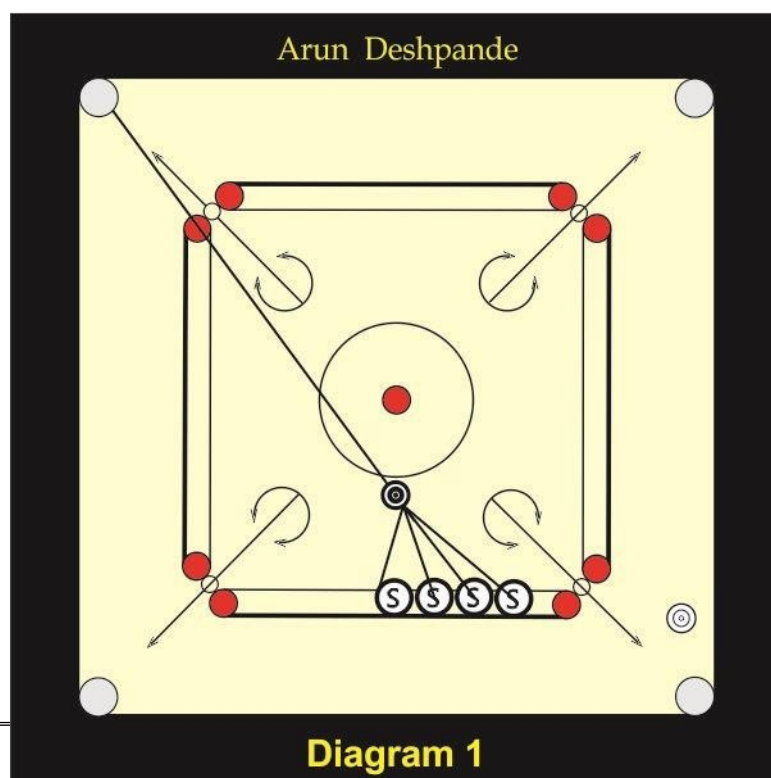
Jeg skrev min første bog på marathi og blev udgivet af Majestic Publication i januar 1982. Tak til afdøde hr. Keshavrao Kothavale for at åbne mig. Jeg oversatte bogen til engelsk ved nogle tilføjelser i den og blev udgivet igen af Majestic Publication, denne gang af Mr. Ashok Kothavale, som tog en risiko, fordi dette var hans første udgivelse på engelsk. En million tak til ham for at give mig platform, ikke kun i de andre stater i Indien, men også i mange carrom-kærlige lande. Jeg troede, at der ikke er noget at skrive mere om dette emne, da jeg forsøgte at inkludere alt i denne bog. Min kone Anjali var efter mig i mange år og bad mig om at skrive endnu en bog. Jeg skiftede min carrom-karriere fra at spille til at træne, og så lærte jeg spillets forviklinger ved at løse andre spilleres problemer. Jeg begyndte at nyde carrom problemer for mange spillere, kan det være et problem med negle på fingrene eller et greb eller en hvilken som helst position på carrom boardet. Jeg takker alle mine elever, som indirekte hjalp mig med at skrive denne bog ved at give mig deres problemer. Jeg takker oprigtigt Banks Sports Board, State Carrom Association, All India Carrom Federation og Carrom Federations of Schweiz, Tyskland, Italien, Frankrig, Storbritannien, Maldiverne og SriLanka, som gav mig muligheder for coaching, som hjalp mig med at samle en masse materiale gennem spillernes vanskeligheder. Jeg diskuterede mange emner i detaljer med min kone Anjali om carrom, og hun foreslog mange emner, som inspirerede mig til at skrive denne bog. Det tog mange år at skrive denne bog. Jeg håber, at alle spillere over hele kloden vil kunne lide denne bog, og deres kommentarer vil helt sikkert inspirere mig til at skrive mere om mit elskede spil.

SIGTE

Kapitel 1

Grundlæggende

I billard kan du tage sigte ved riffle view, men i carrom skal du tage sigte i fugleperspektiv. At tage sigte i fugleperspektiv er altid vanskeligt end at tage sigte med riffle view. For at tage sigte skal du tage en imaginær linje fra midten af lommen og føre den gennem midten af den mønt, der skal stikkes i lommen. Punktet, hvorfra denne linje kommer ud af mønten, er et punkt, hvor dit mål skal være. Du kan placere din striker forskellige steder afhængigt af situationen, men dit rammepunkt forbliver det samme. Nogle gange er der en position, hvor en modstanders mønt er mellem din mønt og lommen som en hindring i vejen for din mønt, men der er stadig en hårmargin for din mønt til at gå til lommen. Denne margin kan ikke bedømmes ud fra fugleperspektiv. I en sådan situation kan du bøje og lukke dit ene øje og med det andet øje se



vejen fra din mønt til lommen ved riffle view, og du vil straks blive klogere på, om der er mulighed for at stikke en sådan mønt i lommen.

Force

Mange spillere kender de forskellige slag, men de kender ikke force, der kræves for sådanne slag. Du bør forstå det simple princip i force i carrom. Når din striker går i retning af lommen, hvor mønten skal hen, skal du bruge en mindre force, fordi maksimum force af striker overføres til mønten. Når din striker forsvinder fra lommen, hvor mønten skal hen, skal du bruge mere force, fordi en del af striker's force overføres til mønten, og den del af force er spildt. Du kan bruge dette spildte force til at frigive dine andre vanskelige mønter. Samme princip bruges i bomb slag, hvor en mønt får meget lidt force, og det maksimale spild force bruges til andre formål som at ødelægge positionen af modstanderens mønter eller gøre din egen vanskelige mønt let, da du kan køre din striker over hele brættet. På grund af dette princip kan du spille bomb slag meget hårdt, når det er påkrævet.

SIDDEPOSITION

Siddestilling er meget vigtig i carrom. Nogle spillere placerer deres stol eller skammel langt væk fra carrom-brættet og fra kanten af stolen eller taburetten. I denne position har spillerne meget svært ved at balancere sig selv og er bange for at falde ned fra stolen eller skammel. En anden ulempe i denne stilling er, at benene kan krydse den imaginære linje, hvilket er en fejl. Hvis du holder for meget afstand mellem dit sæde og carromboard, skal du strække din hånd for at betale, hvilket kan udvikle spændinger i den spillende hånd. Den korrekte position at sidde er at se, at dine knæ og karmen på carrom-brættet ligger parallelt. Optag mere end halvdelen af stolen eller taburetten for at sidde og placer dine ben foran. Mens du spiller, skal din krop bevæge sig mod stien til striker, efter at striker har ramt mønten. For eksempel hvis du placerer din striker på en sådan måde, at lommen, mønten og striker er i en lige linje, så skal du bringe din krop i den lige linje af lommen. Hvis du prøver at stikke din mønt i lommen med lige cut, så skal din krop bevæge sig i retning af striker'ens sti. Der er to metoder til kropsbevægelse. 1) Overkropsbevægelse og 2) Fuldkropsbevægelse.

Overkropsbevægelse - I denne type bevægelse kan du bevæge din eneste overkrop, der bringer i den tilsigtede retning. Ved at lave det perfekte fodarbejde

du kan nemt bevæge din overkrop, kryds ikke dine ben ud over imaginære linjer

Fuld kropsbevægelse - I denne type bevægelse kan du bevæge din fulde krop i den tilsigtede retning. For denne type bevægelse bliver det nødvendigt at bevæge sig på sædet. Før du flytter på dit sæde, hold fast i din stol og tag en behagelig stilling ved at flytte på sædet, slip derefter dine hænder fra stolen og leg. At tage støtte af char er en fejl. Dette skal gøres, fordi der er mulighed for at flytte din stol på gulvet, hvilket er en fejl. Denne mulighed er, når der er en let plastikstol, eller når der er pudder på gulvet, hvor stolen er placeret.

Fodarbejde

Hvis jeg taler om fodarbejde i carrom, vil alle grine af mig, fordi de ved, at fodarbejde kun kræves i udendørs spil. Men som spiller bør du vide, hvor vigtigt fodarbejde er for at tage en behagelig stilling på din stol. Mange af spillerne sætter deres ben inde på stativet, mens de spiller. Hvis du sidder sådan, vil du ikke være i stand til at tage en god position til at spille dine slag. Nogle spillere føler sig godt tilpas ved at tage sko eller chappals af, mens de spiller; andre føler sig godt tilpas ved at gå i sko. Jeg føler, at det er nemt at lave fodarbejde med skoene, især sportssko, da de har greb. Efter min mening skal du træne fodarbejde ved at gå i sko. Du skal øve dig i at bevæge dine fødder for at indtage en behagelig siddestilling. Bevægelige fødder gør det ikke kun lettere for dig at tage en behagelig siddestilling, men det hjælper også på blodcirkulationen i dine ben.

HØJDE

Højden på standen og stolen ændrer sig ofte fra en turnering til en anden afhængigt af tilgængeligheden af stole og stande til turneringsarrangørerne. Det meste af tiden er højden på standpladsen mere for de asiatiske spillere, da asiatiske spillere generelt er korte i højden. Hvis du er kort, skal du tage en pude eller et lagen med dig, når du skal spille en kamp. Nogle gange, når højdeforskellen ikke er meget, foretrækkes lagnet frem for en pude, da lagnets tykkelse kan justeres ved at folde det i overensstemmelse hermed. Højden på hver spiller varierer, og derfor skal han/hun tilpasse sig den behagelige højde. Dit greb ændres, hvis der er en variation i højden på stativet og stolen. Ændringen i grebet er så lille, at

du mærker det ikke, men det påvirker dit spil betydeligt. Derfor bør du opretholde den konstante højde i hver turnering.

Jeg kan huske, at vi i 1970 afholdte statsborgere i Madras (Chennai) fandt ud af, at højden på tribunerne var højere under træningssessionen. Vi skyndte os straks til det mauriske marked, som var tæt på spillestedet, og købte puder til alle Maharashtra-spillere. Vi sagde ikke til vores embedsmænd, at de skulle medbringe puder, men vi bragte det selv. Vi kunne kun præstere godt i den turnering, fordi vi kunne justere højden ved at købe puder.

Greb

Greb er meget vigtigt i spillet carrom. Du bør udvikle et naturligt greb.

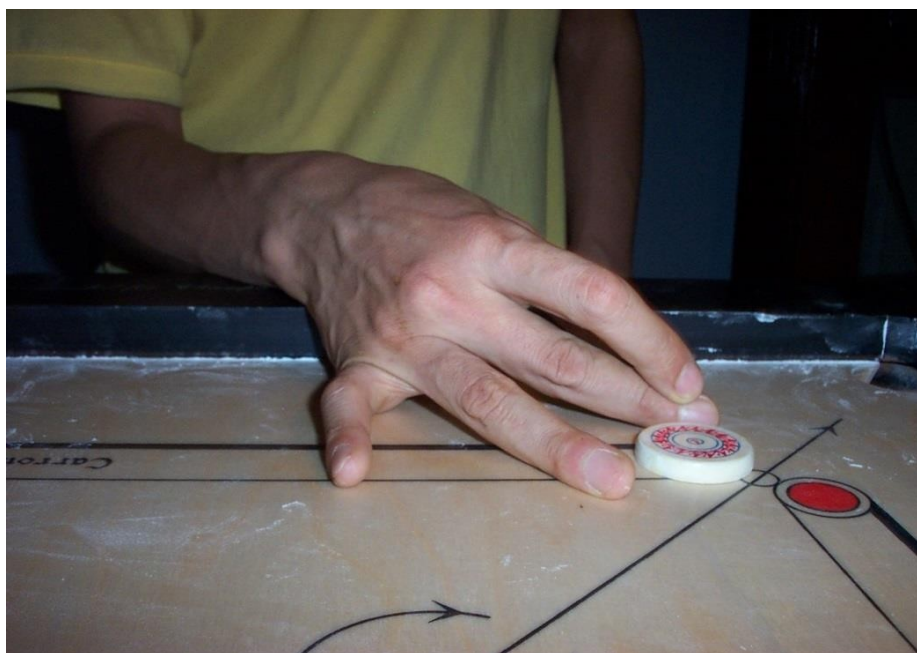


NATURLIG GRÆB

Der er mange typer greb. Det mest almindelige greb er kombinationen af pegefinger og tommelfinger. Se ovenstående foto. Dette er et meget nemt greb og kræver mindre øvelse. I dette greb hviler alle andre fingre på krydsfiner. Denne

greb har mange fordele. Med dette greb kan en spiller bevare maksimal kontrol over striker. Dette greb forbliver stabilt og fast, da alle andre fingre får støtte fra krydsfiner. En spiller med dette greb kan spille med minimal plads.

Nogle gange, når der ikke er tilstrækkelig plads til at placere et greb, kan en spiller lege med pegefingeren og løfte alle andre fingre fra krydsfiner. Med dette greb kan en spiller spille lige så let på begge sider (venstre eller højre) af carrom-brættet. Derfor forbliver spillerens spil ikke svagt på nogen side. I dette greb neglene på alle fingre touch krydsfiner. Derfor, hvis en af neglene er vokset mere end normalt, vil der være ændringer i grebet. Sådanne mindre ting er meget vigtige i carrom. .



SAKSGRÆB

Det bruges dybest set til pausen i Indien. Den bruges som et naturligt greb i Sri Lanka og Maldiverne. I Indien brugte kun Ivon Marquis og Kadir Khan dette greb som naturligt greb. Der er mange ulemper ved dette greb. Det er meget svært at spille fra højre side



LÅSEGREB

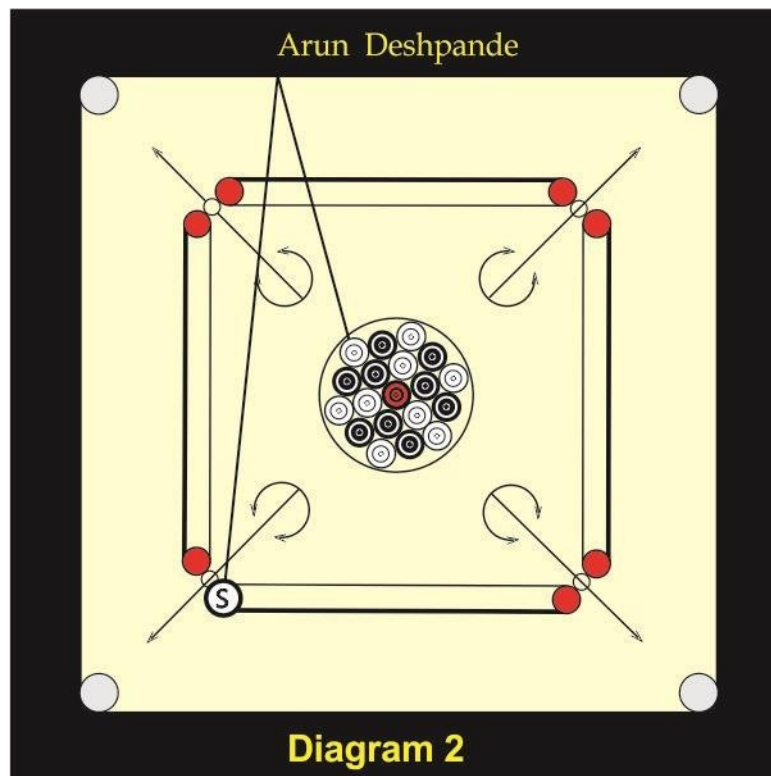
Du bør lære dette greb, hvis du ikke har låsegreb som dit naturlige greb. Med dette greb kan du få kraft til at spille kraftfulde slag. Jeg var sammen med Suhas Kambli i 1982 i Delhi i en måned, og vi øvede os hårdt på at spille demonstrationsspil i asiatiske spil, da jeg så Suhas Kambli spille mange kraftfulde slag med sit naturlige låsegreb. Hans naturlige greb er en kombination af tommelfinger, første finger og lillefinger, men hver gang han havde brug for ekstra force, ændrede han sin lillefinger til tredje finger. Jeg prøvede det lige og begyndte at slå hårdt med dette greb. Jeg nød at bruge det, og når jeg fik mulighed for at bruge det, brugte jeg det. Suhas grinede af mig, fordi jeg ikke kunne sigte ordentligt med dette greb. Jeg var nødt til at lægge alle mine kræfter i at få mestring i dette greb. Du skal låse din første finger mellem tommelfinger og tredje finger for denne type greb. Generelt i dette greb første finger, som slag spilles, ikke touch spillefladen.



MELLEfinger FLAD GRIP

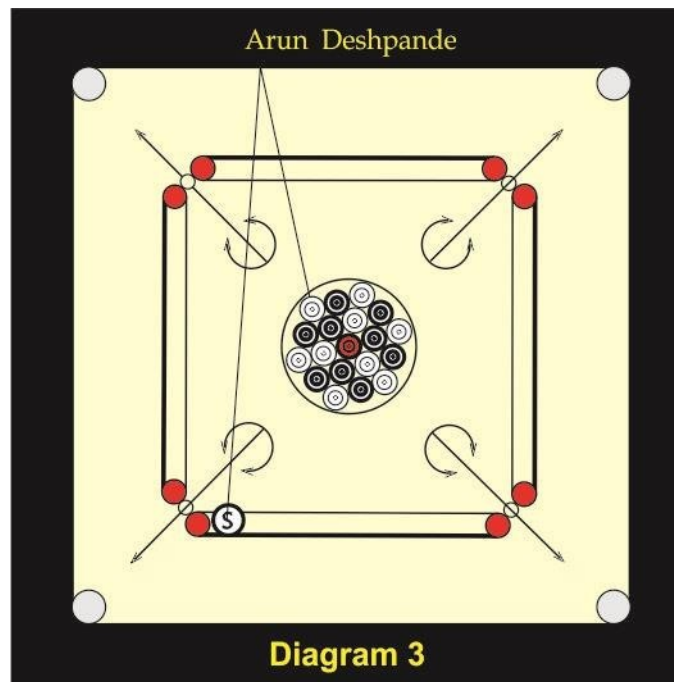
Dette greb giver spin til striker. Der er mange positioner på carrom-brættet, hvor du uden spin ikke kan spille slaget med succes. I dette greb behøver du ikke gøre en indsats for at skabe spin, det bliver automatisk skabt.

Derfor kaldes det naturligt spin. Drejningen er mod uret. Du bør udvikle dette nyttige greb. Du kan også spille det med venstre hånd for at spille slagene på den anden side.



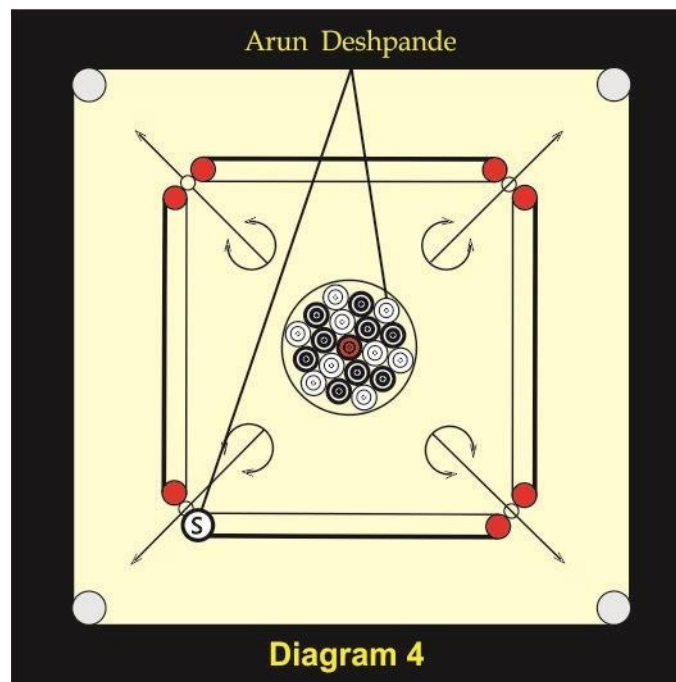
Bryd fra venstre grundcirkel

Denne metode er den bedste metode og bruges af flertallet af spillerne. Mange spillere tager blindt sigte fra den modsatte ramme til pausen. Hvis du placerer din striker på den venstre grundcirkel, skal din striker passere gennem den første pil i den modsatte venstre halvcirkel som vist i ovenstående figur. Du kan se det faktiske punkt, hvorfra din striker skal passere, og derfor kan du spille slaget præcist. Hvis du ikke bruger denne metode og prøver at tage et imaginært punkt på den modsatte ramme, er der en chance for at variere dette imaginære punkt, hvilket resulterer i fejl i pausen. Denne pause bør helst laves med saksegreb eller ved et hvilket som helst fladt greb.

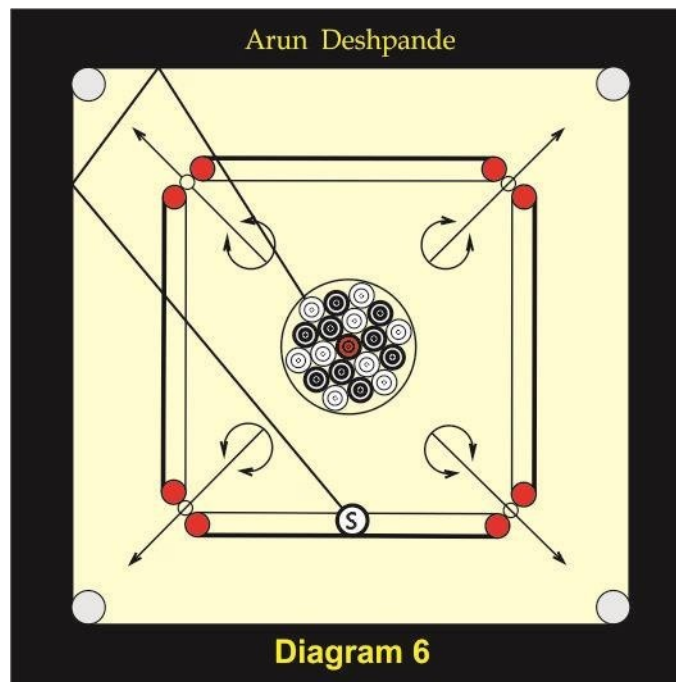


BREAK FRA NÆR DEN VENSTRE BASE CIRKEL

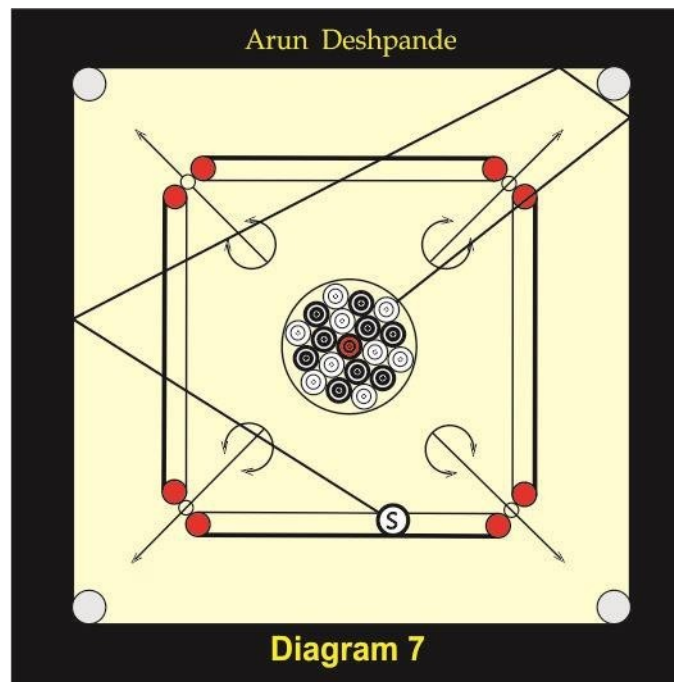
Hvis du er bange for at spille slaget fra venstre cirkel på grund af muligheden for at lave en fejl, kan du spille fra nær basiscirklen. I denne metode skal din striker passere gennem den anden pil i den modsatte venstre halvcirkel som vist i ovenstående figur. Denne pause bør også foretages med saksegreb eller et hvilket som helst fladt greb.



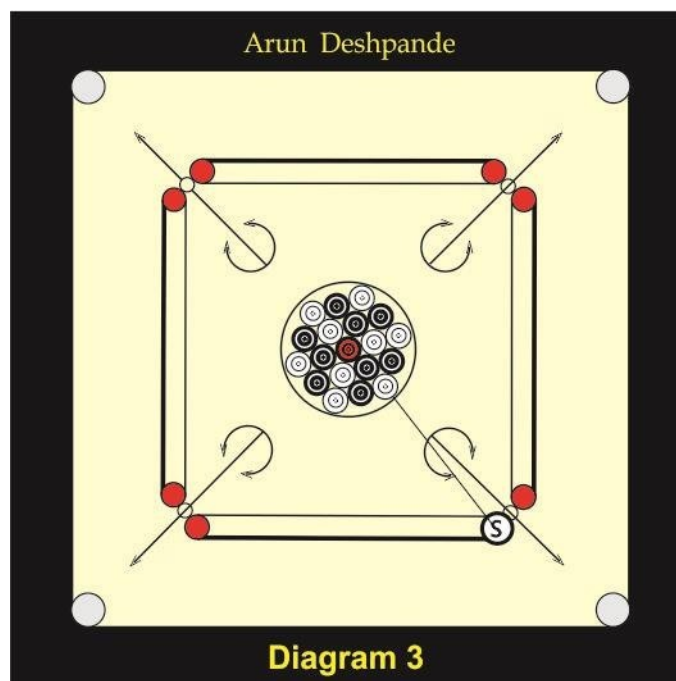
Omvendt pause- I denne type pause kan du arrangere et skud af pausen til din venstre lomme og bryde fra venstre side. Hvis du bryder præcist, vil du bemærke, at der er en flok på fire mønter tilbage på en sådan måde, at du kan spille et touch-slag og åbne brættet og dermed få en chance for et hvidt smæk. Ulempen ved denne pause er, at hvis du ikke bryder korrekt, så kan du enten ramme de andre mønter, eller din striker kan bare touch dine tilsigtede hvide mønter, hvilket resulterer i et dårligt brud.



Cirkulær pause - Dette er en meget sjælden pause. Nogle gange har en modsat ramme en defekt, og din striker hopper, mens den går i stykker, så kan du prøve denne pause. For denne type pause skal du placere din striker næsten i den midterste del af basislinjen i en lige linje af sorte mønter fra de arrangerede mønter til en pause. Slå din striker på det punkt, hvor en pil, der går mod lommen, ender med et saksegreb eller et andet fladt greb. Se ovenstående figur.



Udstillingspause- Denne pause er nyttig til at spille udstillingskampe. I udstillingskampe forventer tilskuerne, at du gør noget anderledes. I den nye generation af carambolebrædder er der et rigtig godt slag til rammerne, som er kunstigt udviklet, og derfor har det et godt opspring. På sådanne brædder hvis du kender vinklen, så er det nemt at få en god pause. Tilskuerne er forbløffede over at se denne pause.



Forward break- I doubler skal du bryde direkte for at køre mønter tæt på din partner. I en sådan type pause bør du altid bryde fra din højre side og lave slaget af pausen mod din modsatte venstre lomme, fordi efter din tur får din modstander, der sidder på din højre side, en tur, og han bør ikke få mønterne tæt på sig. Hvis du bryder fra din venstre side, vil din modstander på højre side få alle mønter tæt på sig, og din partner får muligvis ikke en tur. Derfor, selvom du er en venstrehåndet spiller, bør du altid bryde fra din højre side. Ideel pause for doubler er fra højre grundcirkel.

Kapitel 2

VIDENSKABEN BAG SPILLET

Spillet carrom er komplet. Tre emner er involveret i det.

1) Fysik, 2) Geometri, 3) Matematik

FYSIK

Fysikken handler om force. Hvert slag kræver forskellig force. Der er en simpel logik bag, hvor meget force du skal anvende.

Hvis mønten, striker og lommen er i en lige linje, overføres 100 procent force af striker til mønten, og derfor bør du anvende mindre force. force vil blive øget, når striker forsvinder fra lommen, hvor mønten skal hen. Du kan anvende maksimum force, når rammepunktet når til tangentialpunktet, som du kan se i dette slag.

GEOMETRI

Geometri handler om de bestemte vinkler, du skal kende for at spille mange slag. Der er mange streger, der er som teoremer i geometri. Hvis du kender alle teoremer, kan du løse enhver rytter. Bare sådan, hvis du kender principperne for alle disse slag, kan du håndtere enhver position på brættet.

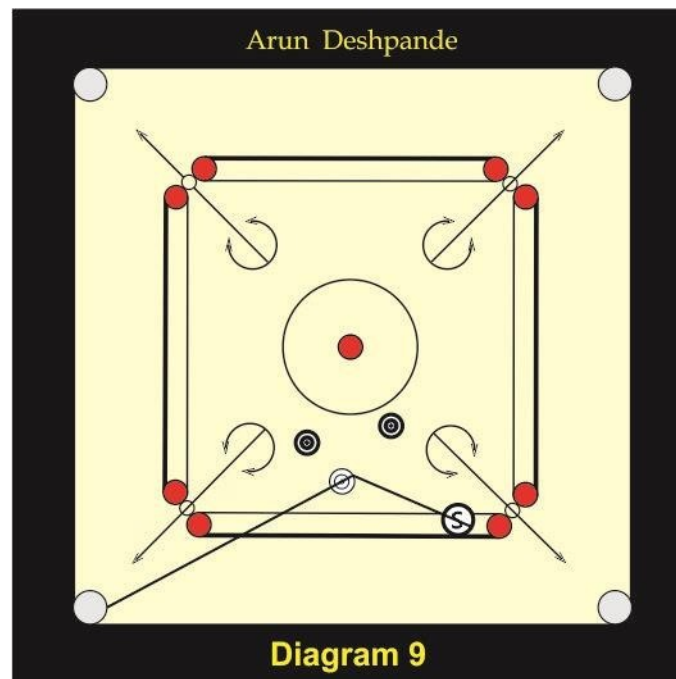
MATEMATIK

Matematikken handler om svingene. Efter hver pause og under brættet skal du tælle, hvor mange ture du får af din modstander, og hvor mange ture du skal give til modstanderen. Hvis du har plus én tur, vinder du brættet. Hvis du har minus én tur, betyder det, at du taber brættet. Så din strategi skal være at øge modstanderens ture og reducere dine ture. Dette er kun muligt, når du gør brug af alle disse streger.

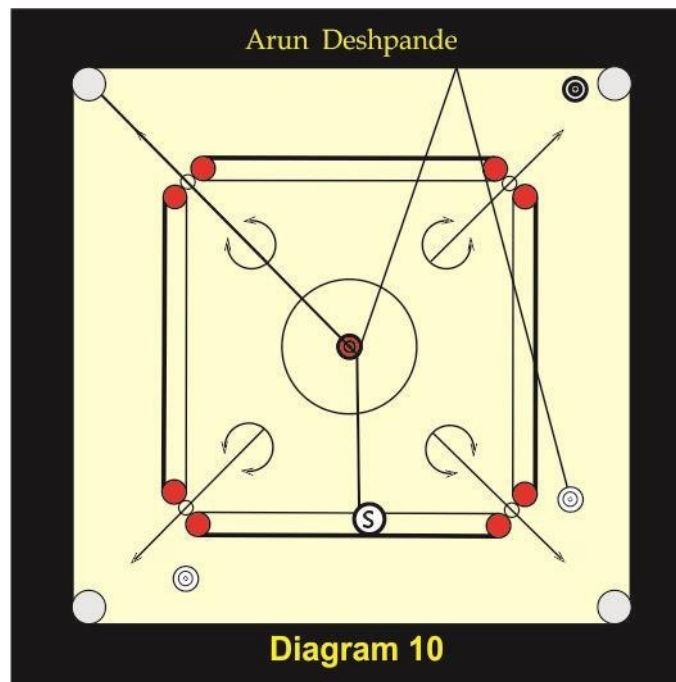
Kapitel 3

SLAG

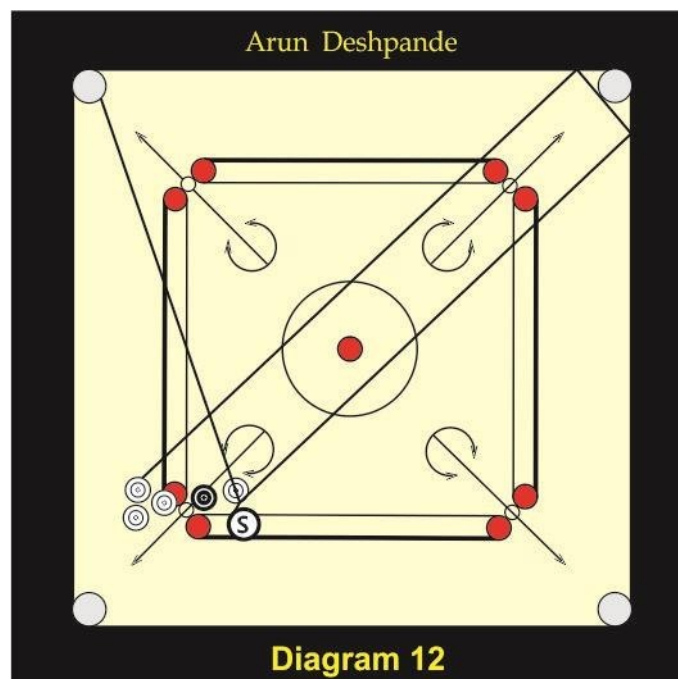
Jeg har diskuteret alle grundlæggende slag og nogle avancerede slag i min tidligere bog, "Carrom Skill And Technique" her giver jeg dig nogle flere slag.



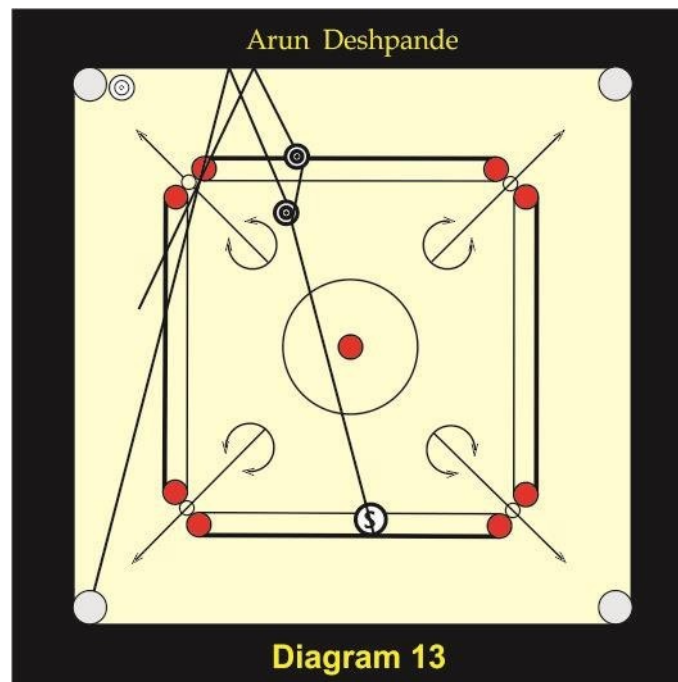
I diagrammet 9 har hvid mønt ingen adgang i frontlommen. Mange af jer vil forsøge at lave et forsvar ved at fjerne enhver af den sorte mønt og prøve at bringe den til basisrammen, men i denne indsats vil I videregive turen til modstanderen, og du ved aldrig, hvilket træk modstanderen vil foretage, og måske kan du miste brættet. Du kan cut din hvide mønt ind i venstre eller højre bundlomme med cut som vist i diagrammet.



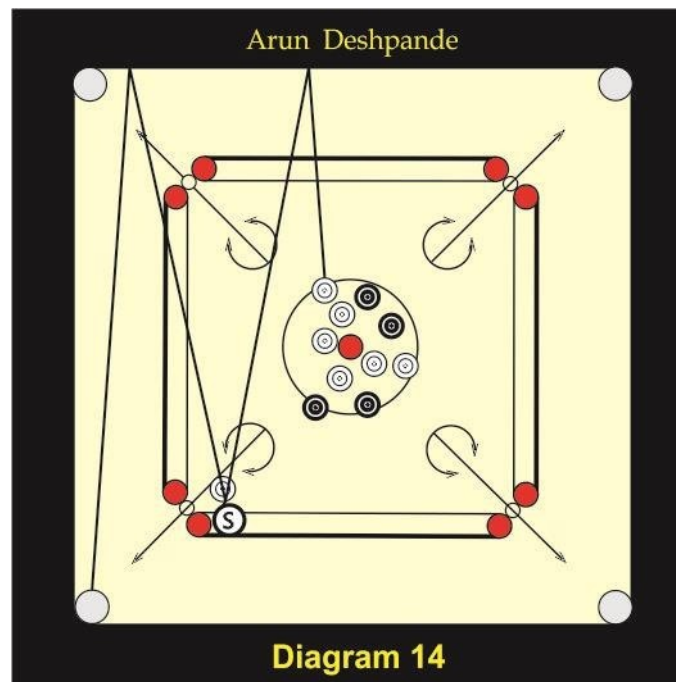
I diagrammet 10 er Queen i midtercirklen, den ene hvid er mønt nær venstre bundlomme, og den anden er i rebound-positionen. Din modstander har kun én sort mønt let for ham. De fleste af betalerne vil stikke Queen i den forreste lomme og dække den med lomme i en hvid mønt, der er tæt på din venstre lomme, og derefter forsøge at stikke den vanskelige hvide mønt i lommen med rebound eller vil forsøge at gøre modstanderens mønt vanskelig. Tro mig, vi har aldrig spillet sådan et spil. Vi ville cut Queen ind i den modsatte venstre lomme og trække striker for at fjerne den vanskelige mønt, der er i rebound-positionen. Vi mente, at vi så vidt muligt ikke skulle give tur til modstanderen, selvom vi skulle tage en risiko.



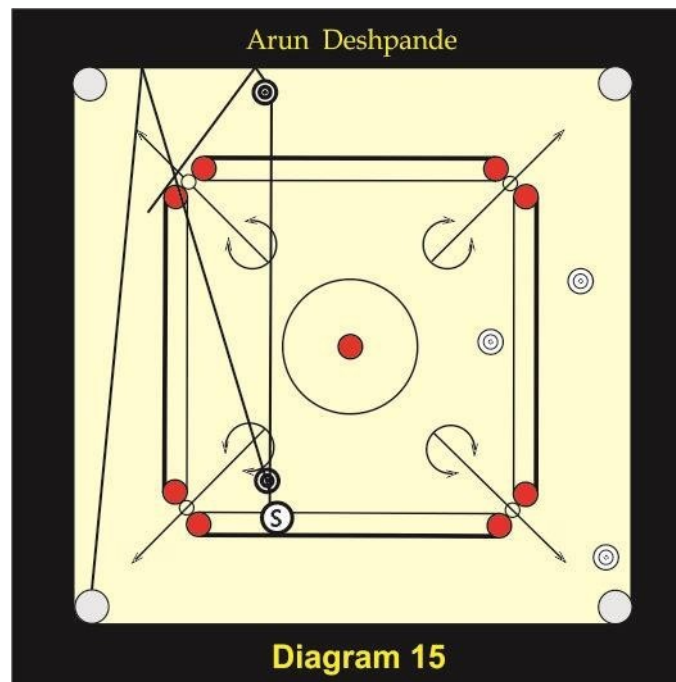
I diagram 12 kan du se, at der er tre hvide mønter på rebound-positionen, men du kan ikke spille rebound, fordi modstanderens to sorte mønter er i vejen for rebound. Derfor bør du drage fordel af din anden mønt, der er lige over dine basislinjer. Du bør spille denne mønt ligesom et bomb-slag, der driver din striker ved den højre ramme nær modsatte højre lomme. Din mønt vil blive puttet i den modsatte venstre lomme, og striker vil tage en vinkel og vil komme ind på mønterne på rebound side, hvilket gør dem nemme til næste slag.



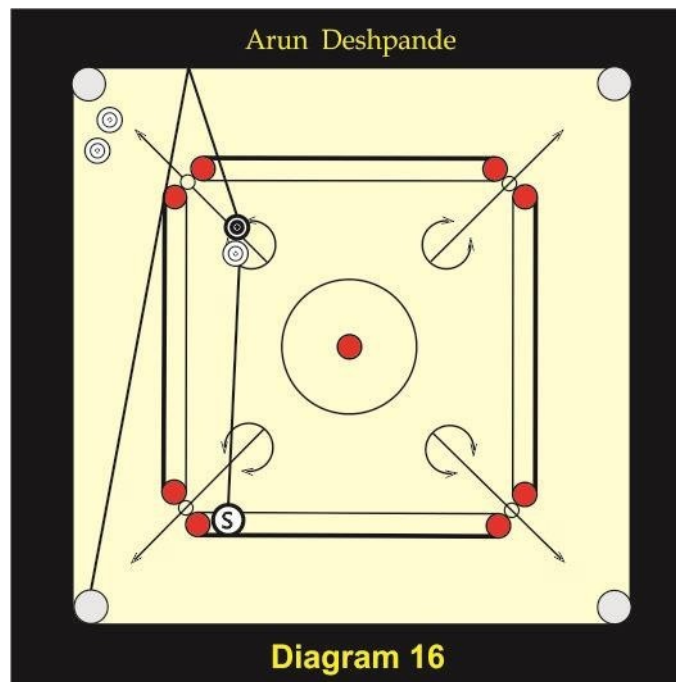
I diagram 13 er dine to sorte mønter tæt på de modsatte grundlinjer. Den modsatte venstre lomme er blokeret af modstanderens hvide mønt. Nogle af spillerne vil prøve at lægge den første sorte mønt i lommen med cut og vil forsøge at fjerne den anden sorte. Nogle kan spille de to sorte mønter med double hver for sig. Jeg foreslår, at du spiller første sort med double og sender striker til den anden sorte mønt for at fjerne den fra den position og gøre det nemt at afslutte brættet.



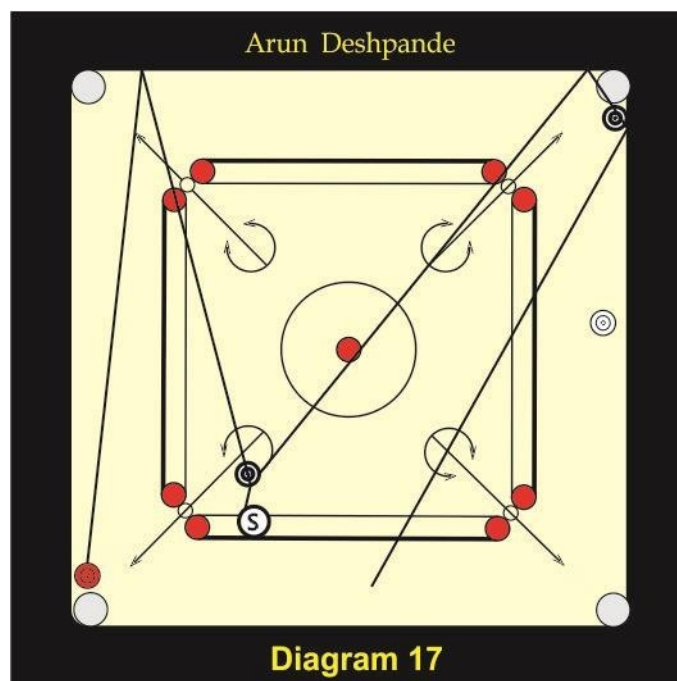
I diagram 14 er der en hvid mønt lige over basislinjerne, og der er få hvide i den flok, der er i cirklen. Hvis du prøver at stikke mønten ind i forlommen og forsøger at åbne bundtet ved at sende striker direkte ind i bundtet, bliver du nødt til at bruge lidt mere force. Der er en chance for, at mønten kaster op fra lommen på grund af ekstra force. Hvis du i stedet spiller mønten med double og sender striker ind i bunken, kan du bruge mere force for at åbne bunken. Tilsyneladende vil ingen finde på at spille sådan en mønt med double. Hvis du observerer rammepunktet på den modsatte ramme, vil du indse, at punktet er meget tæt på den modsatte lomme.



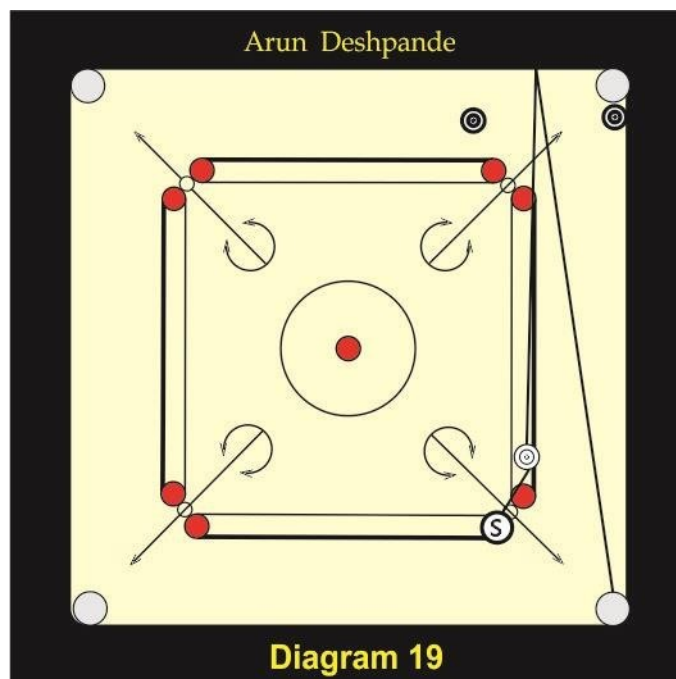
I diagram 15 er der en let og en svær sort mønt. Du skal spille sorte. Du vil bemærke, at afstanden mellem den sorte mønt og striker er større, og du kan derfor ikke prøve at stikke mønten i forlommen og sende striker til den anden mønt, som er tæt på den modsatte ramme. I denne situation bliver du nødt til at spille mønten med double og sende striker til den anden mønt for at gøre det nemt. Således kan du afslutte brættet og dermed ikke give modstanderen chancen.



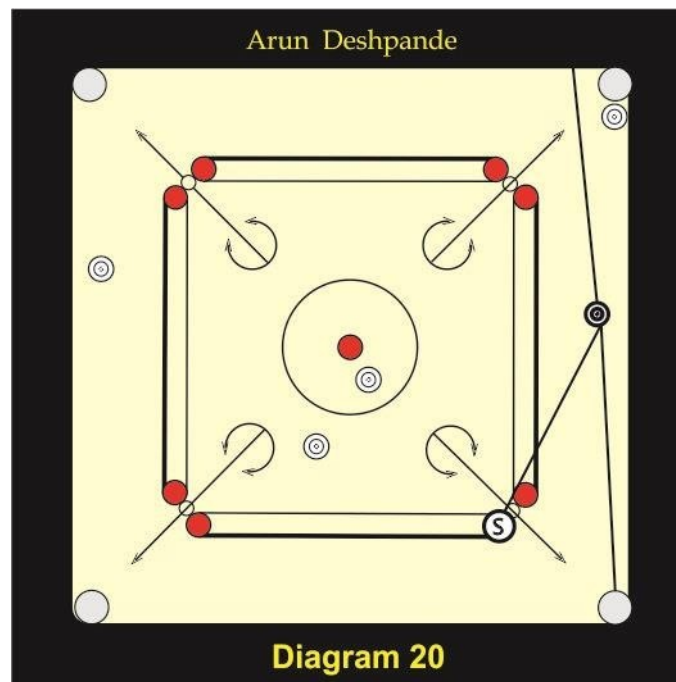
I diagram 16 holder din sorte mønt I sig til modstanderens hvide mønt og synes at være svært, fordi disse to mønter er i en lige linje, men sort er lidt mod højre side. Hvis du spiller slaget som vist i diagrammet, kan du lomme den sorte mønt. Du skal slå den hvide mønt lidt på højre side og sende striker til den modsatte ramme.



I diagram 17 er en hvid, Queen og modstanderens to sorte mønter der. Positionen ser ud til at være meget svær, for selvom du sætter Queen i lommen, er din hvide mønt svær, og du skal prøve at lægge denne svære mønt i lommen med rebound eller i den modsatte venstre lomme for kryds tredje lomme. Da mønten er meget tæt på rammen, er der en chance for double touch, mens man spiller på kryds og tværs. Derfor er det nemt at sætte Queen i lommen ved at køre modstanderens mønt ind på Queen med double og samtidig køre striker til den modsatte ramme meget tæt på lommen for at fjerne modstanderens mønt derfra for at afslutte brættet. Her bruger du modstanderens mønt som en striker.



I diagram 19 er der tre muligheder for at lomme din hvide mønt. Disse er rebound, tredje lomme og kryds double. For at spille rebound har du brug for en meget vidvinkel, da der er en modstanders sorte mønt tæt på den modsatte ramme. Du kan spille tredje lomme, men hvis du observerer, vil du bemærke, at placeringen af din mønt er sådan, at kryds double er lettere end tredje lomme. Så kryds double er den bedste mulighed for denne stilling.



I diagram 20 er modstanderens fem hvide mønter der, og din eneste sorte mønt er der. Mange af spillerne vil tænke på at spille forsvar. Nogle kan forsøge at trække den mønt, der er på munden af den modsatte højre lomme, som har blokeret vejen for den sorte mønt. Nogle vil måske prøve at spille en hvid mønt, der er i cirklen, og sende striker for at fjerne mønten fra munden af den modsatte højre lomme. I begge tilfælde giver du din modstander tur og giver ham/hende en chance for at reducere alle nemme mønter. Hvis du spiller kryds double og lykkes, kan du få et stort bræt.

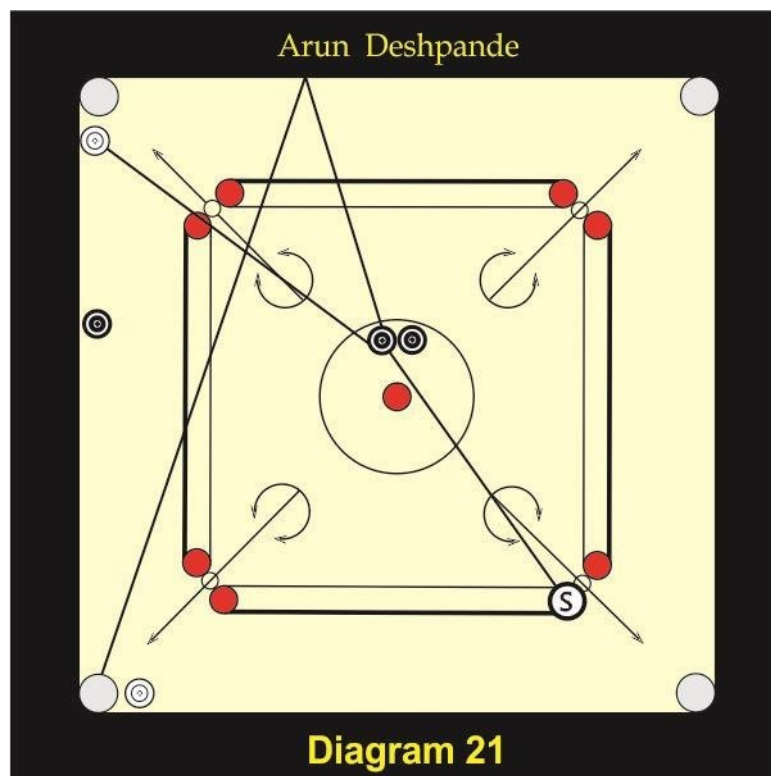


Diagram 21

I diagram 21 er alle tre sorte mønter svære for dig, og alle hvide mønter er nemme for din modstander. Mange spillere vil forsøge at trække mønten fra den modsatte venstre lomme. Nogle vil måske prøve at spille en glance på en af dine to svære mønter, der hænger sammen i cirklen og sende striker ved den modsatte ramme for at trække den mønt, der blokerer din sorte mønt. Men igen ved at gøre det giver du din modstander en chance for at reducere mange af de nemme mønter. Hvis du spiller et kryds double som vist i diagrammet, kan du afslutte brættet. Du kan få en fordel ved modstanderens mønt, der er tæt på din venstre bundlomme, selvom din mønt fra cirklen, som du rammer, ikke kommer nøjagtigt ind i venstre baselomme, vil den touch den hvide mønt, der er tæt på venstre bundlomme, og vil gå ind i lommen.

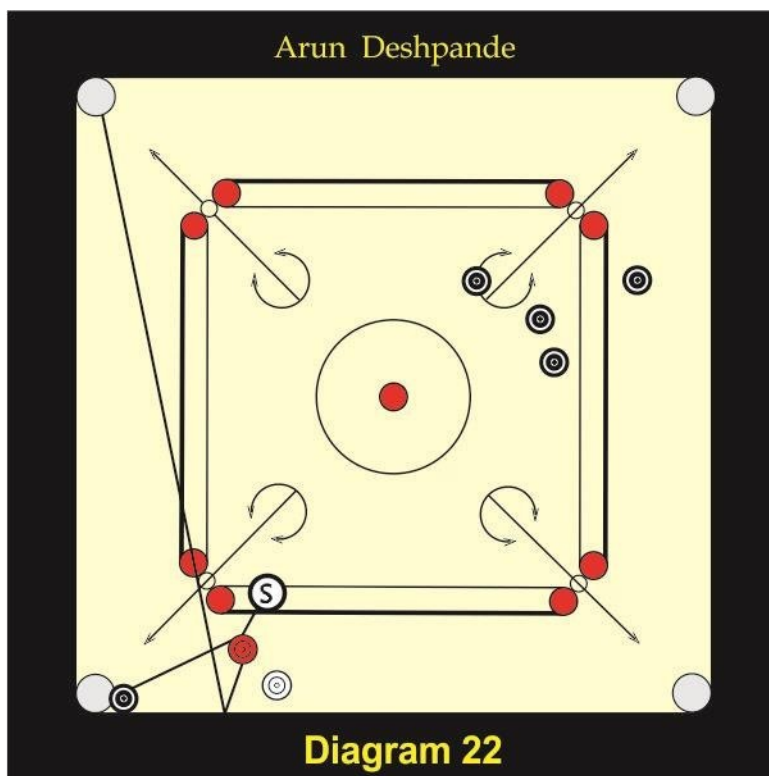


Diagram 22

I diagram 22 er der kun din ene hvide mønt og Queen på carrom boardet. Mens der er fem mønter til modstanderen. Du vil tro, at i denne position kan det slag, der kaldes follow, spilles, men hvis du observerer positionen, vil du opdage, at modstanderens mønt, der er på munden af lommen, klæber til rammen og derfor ikke er mulig. Drejning er muligt, men det kræver stor nøjagtighed, og i processen kan du følge striker ned i lommen med Queen og derved lave en double due. Derfor som vist i diagrammet er kryds double den bedste mulighed for en sådan position, hvor du kan stikke Queen i den modsatte venstre lomme og bane vejen for din møntforhindring fra lommen ved at fjerne munden på lommen.

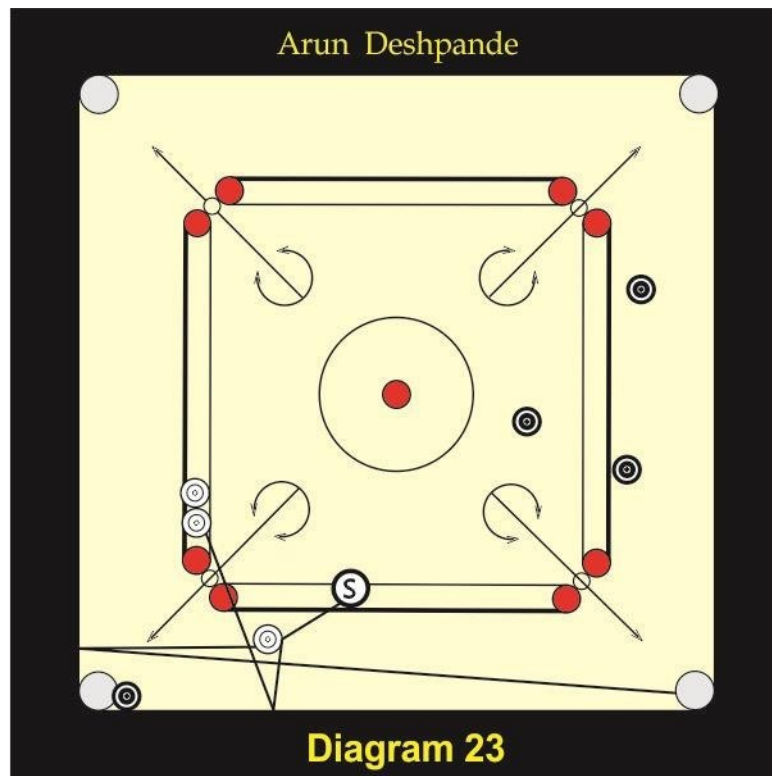
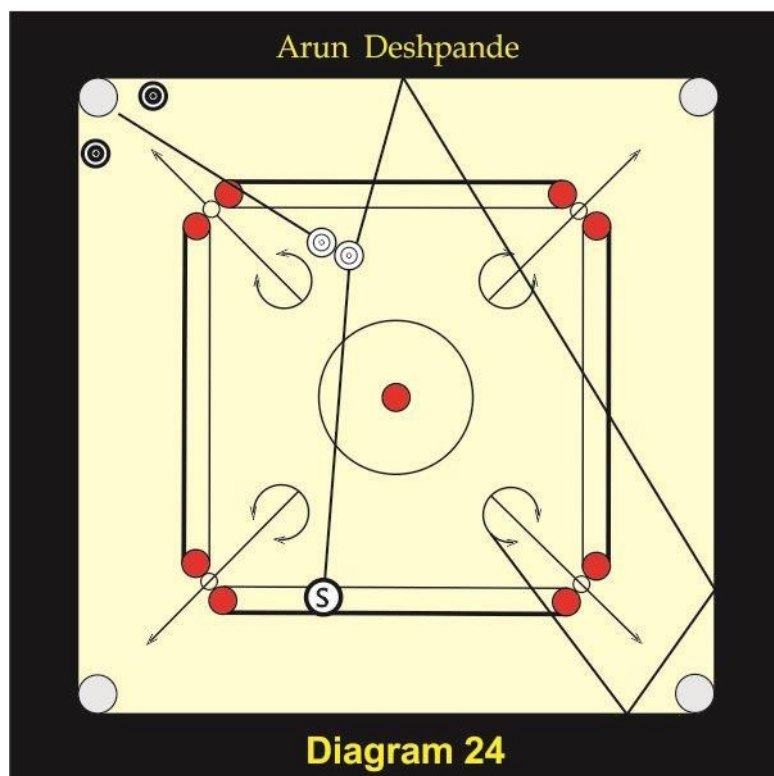
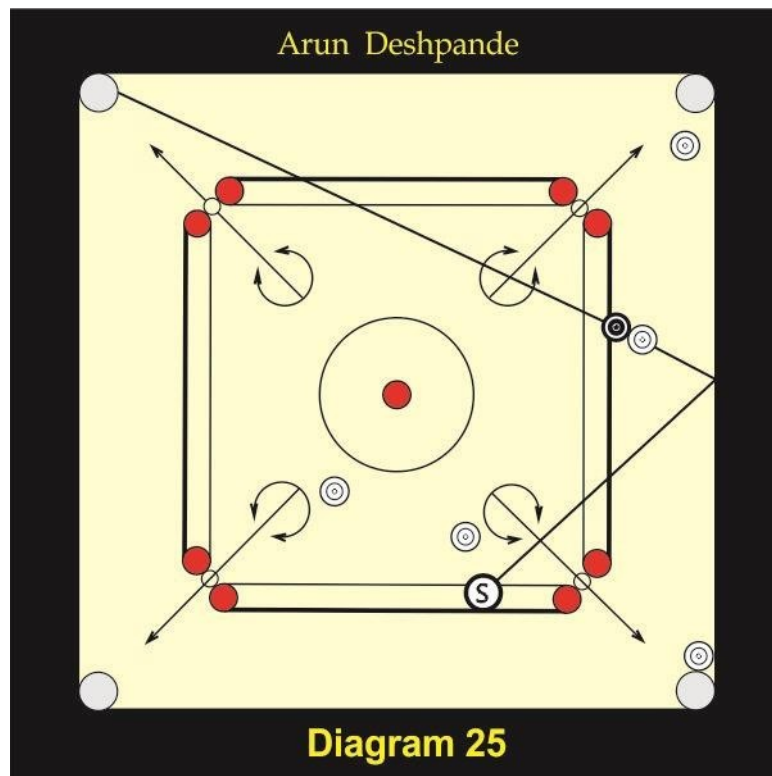


Diagram 23

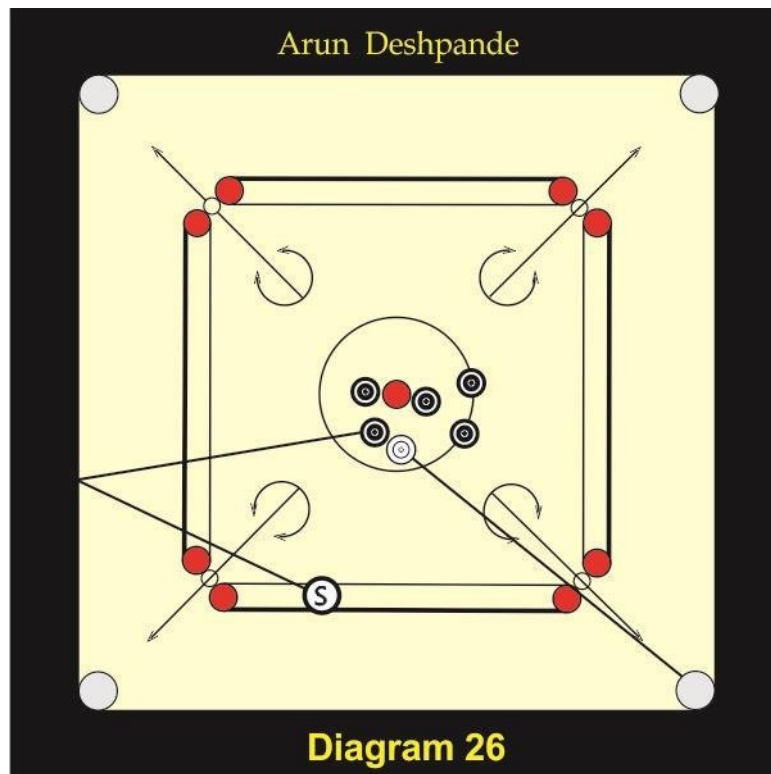
I diagrammet 23 skal du spille to hvide mønter, som er svære for dig. Du tror måske, at du vil fjerne modstanderens sorte mønt fra åbningen af venstre baselomme, fordi du har en tur mere fra modstanderen. Men i processen kan din modstander stikke tre nemme sorte mønter i lommen og derefter gå til et forsvar, og der vil ikke være nogen garanti for at vinde et bræt. Selvom du vinder brættet, vil du ikke vinde det store, da der kun vil være én modstanders mønt tilbage på brættet. Hvis du spiller på kryds og tværs som vist i diagrammet, kan du afslutte brættet og vinde det store bræt I visse situationer skal du tage en risiko.



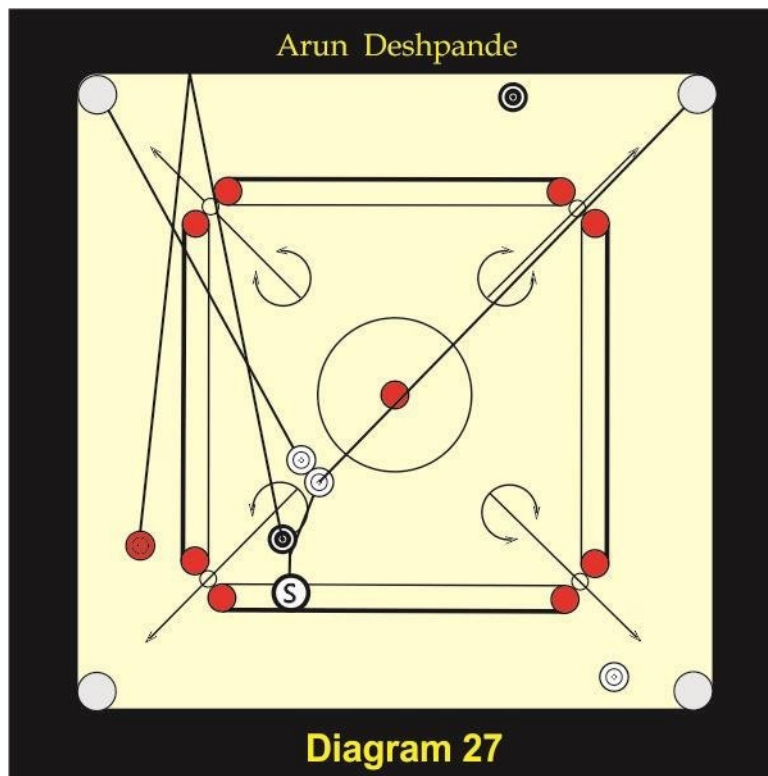
I diagram 24 er der et let forkert skud for dig. Hvis du spiller dette skud fra venstre basecirkel, vil din ene mønt gå til den modsatte ramme og blive vanskelig for dig. Hvis du spiller skud som vist i diagrammet, mens du sætter din mønt i lommen, vil din anden mønt komme i den modsatte ramme og komme tilbage, og det vil være nemt for dig i næste slag. For at spille dette slag skal du anvende lidt mere force som princippet i force, der blev diskuteret tidligere.



Som vist i diagram 25 har du kun én sort mønt, og din modstander har fire hvide mønter. Du vil forsøge at fjerne den hvide mønt fra den modsatte højre lomme, men hvis du holder øje med positionen, vil du bemærke, at der er et skud, der vender mod den modsatte venstre lomme. Hvis du rammer det rigtige punkt på det rigtige billede, kan du nemt få dette skud i lommen.



I diagram 26 er der en hvid mønt i klyngen af sorte mønter. Jeg havde spillet dette slag i et af de nationale mesterskaber. Efter kampen sagde min modstander Govindraj "Jeg forventede ikke, at du skulle spille skuddet sådan her, i stedet forventede jeg, at du ville trække flokken mod dig." Hvis du observerer, vil du bemærke, at skuddet ikke vender mod lommen, men det vender mod basisrammen. Så dette er et forkert skud. Hvis det er et forkert skud, kan kun du spille dette skud. Hvis skuddet vender mod lommen, er det ikke muligt at lægge den sorte mønt i lommen, da du ikke kan nå det ønskede slagpunkt med denne vinkel.



I diagrammet er der tre hvide mønter af dig. Queen og to sorte mønter fra turmodstanderen er der. Du har alle tre mønter let, men Queen er svært, da det er i rebound-positionen. En af de sorte er i en sådan position, at du kan drage fordel af denne sorte mønt til at gøre Queen let. Kør den sorte mønt på Queen med double og send striker for at ramme skuddet. I denne situation er der tre chancer. 1) To hvide og Queen kan lægges i lommer samtidigt. 2) To hvide mønter kan lægges i lommen samtidigt. 2) To hvide kan sættes i lommen, hvilket gør Queen let. 3) Den ene hvid kan lægges i lommen, og den anden hvid og Queen kan blive let. Disse to hvide mønter kan sættes i lommen, hvis placeringen af disse to mønter er et forkert skud. En hvid af skuddet vil helt sikkert blive stukket ind i den modsatte venstre lomme, og derfor bør du gå efter sådan et slag. Du bør ikke sænke din anden nem mønt, der er tæt på den højre bundlomme, ellers kan du miste brættet, hvis du sætter begge mønter i skuddet samtidigt og ikke Queen som i den anden mulighed.

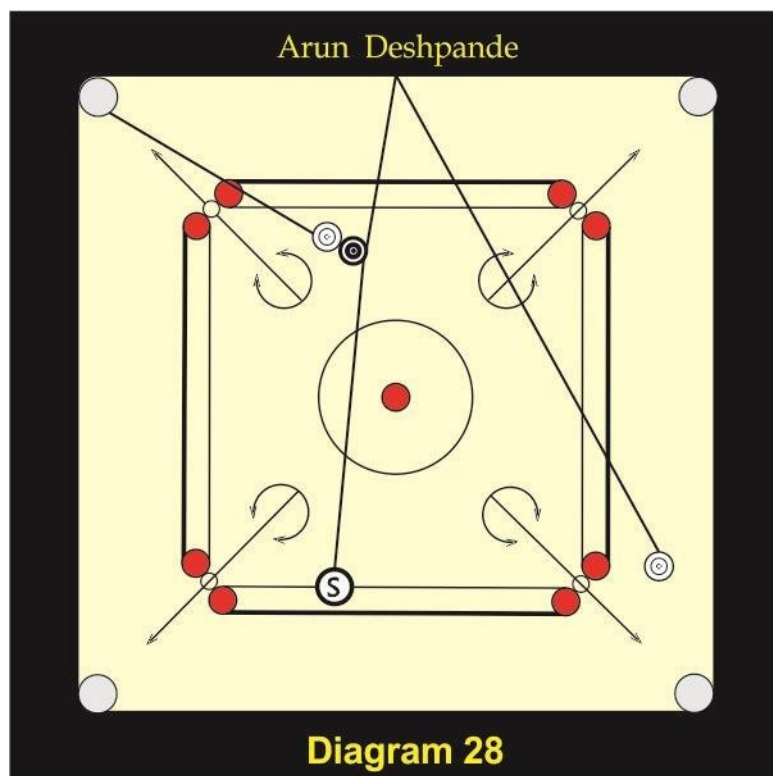
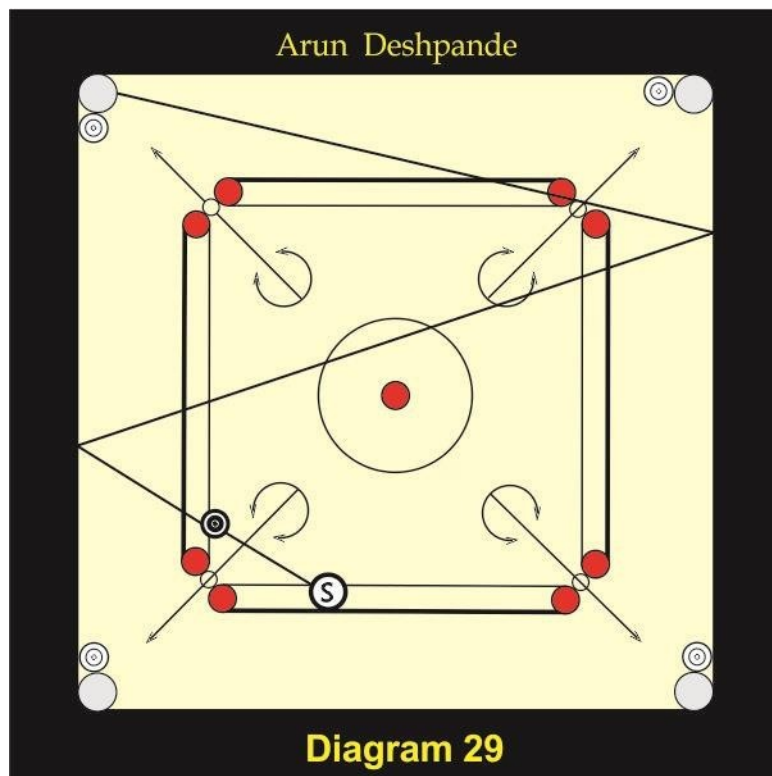
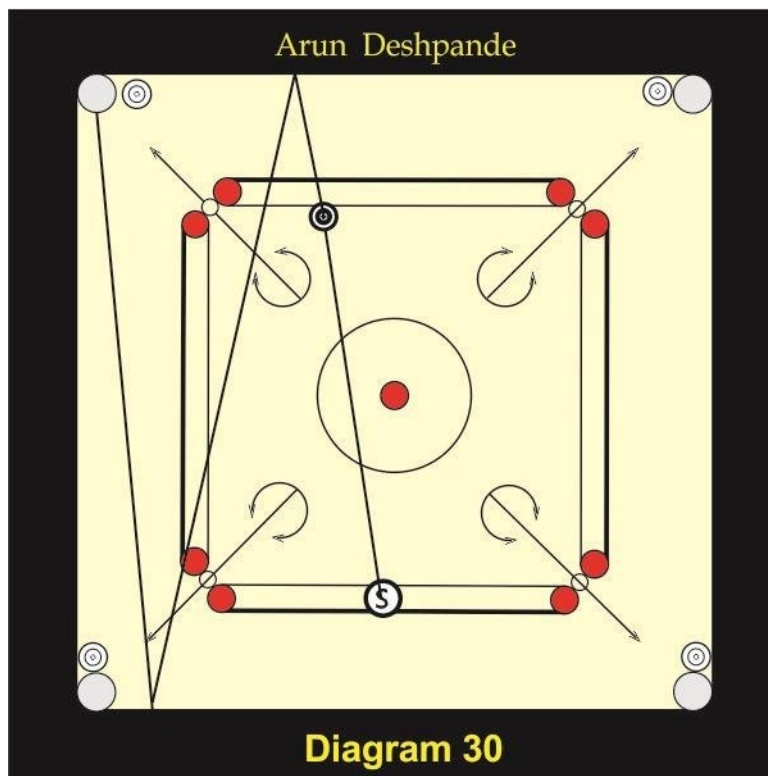


Diagram 28

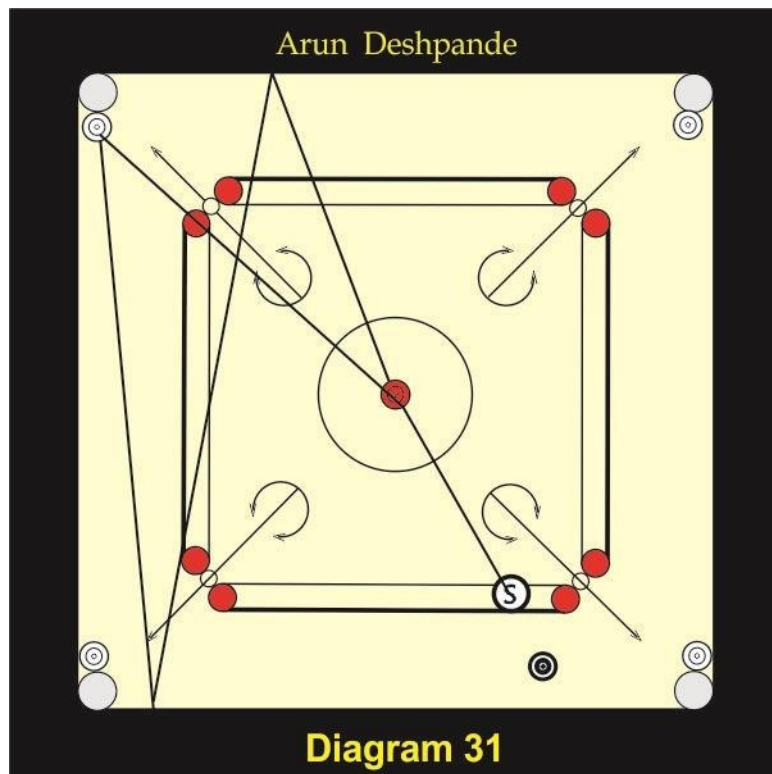
I diagram 28 har du to hvide mønter, og der er en sort mønt af modstanderen. Der er et meget lille mellemrum mellem den hvide og den sorte mønt, som er tæt på hinanden. En af dine mønter er i rebound-positionen, så det er svært for dig. I denne situation kan du spille slaget fra et andet sted og køre striker ind på den modsatte ramme i en sådan vinkel, at når den rebound kommer på din svære mønt, og derved tillader dig at afslutte brættet.



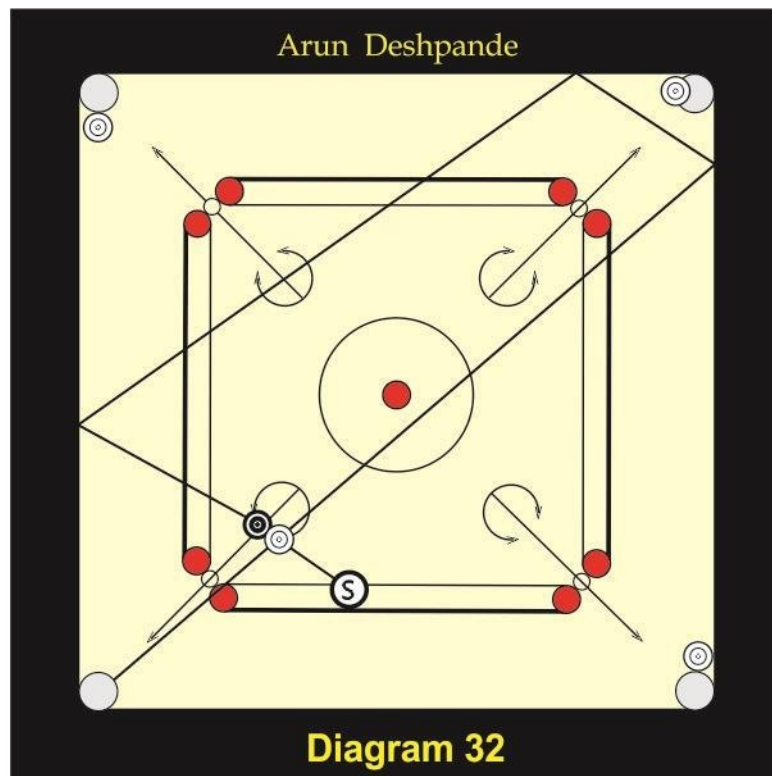
I diagram 29 er din sorte mønt blokeret af hvide mønter, som er på alle fire lommer. I denne situation kan du ikke spille den ligeud eller ved tredje lomme eller ved kryds double eller ved Quadrangle 0. Z-ruten er den eneste løsning, hvormed du kan stikke din sorte mønt i den modsatte venstre lomme som vist i diagrammet.



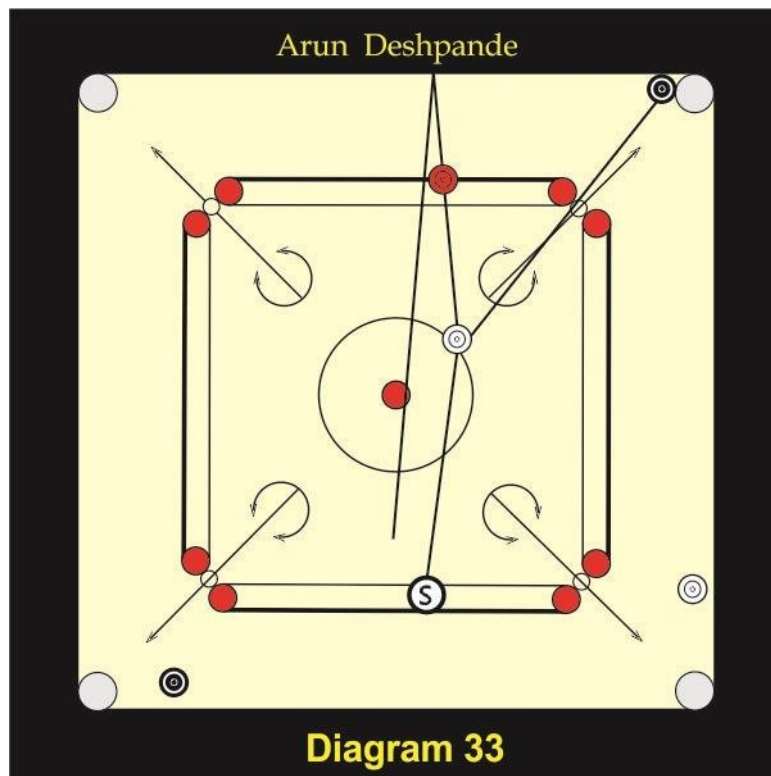
I diagram 30 er alle fire lommer lukket med hvide mønter. Der er ingen direkte adgang for din sorte mønt til nogen lomme. Du kan lomme denne mønt ved at ramme mønten på en sådan måde, at den rammer den modsatte ramme, slå derefter på bundrammen og gå til den modsatte venstre lomme. Bemærk, at du skal spille denne mønt så væk, at den rammer meget tæt på din venstre baselomme.



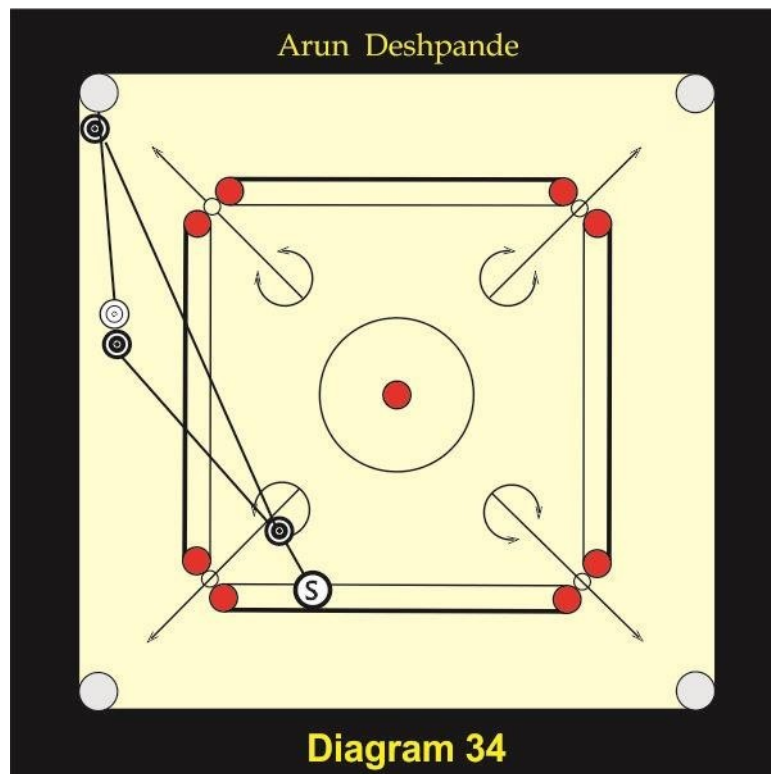
I diagram 31 er alle fire lommer lukket af hvide mønter, og du skal spille den sorte mønt, der er i midtercirklen. Du skal spille glance på sorten på en sådan måde, at du kan fjerne forhindringen fra den modsatte venstre lomme med striker og på samme tidspunkt skal din mønt ramme den modsatte ramme og bundramme og skal rejse til den modsatte venstre lomme, hvorfra forhindringen er blevet fjernet af striker. Dette er et meget svært slag, men ikke umuligt at spille.



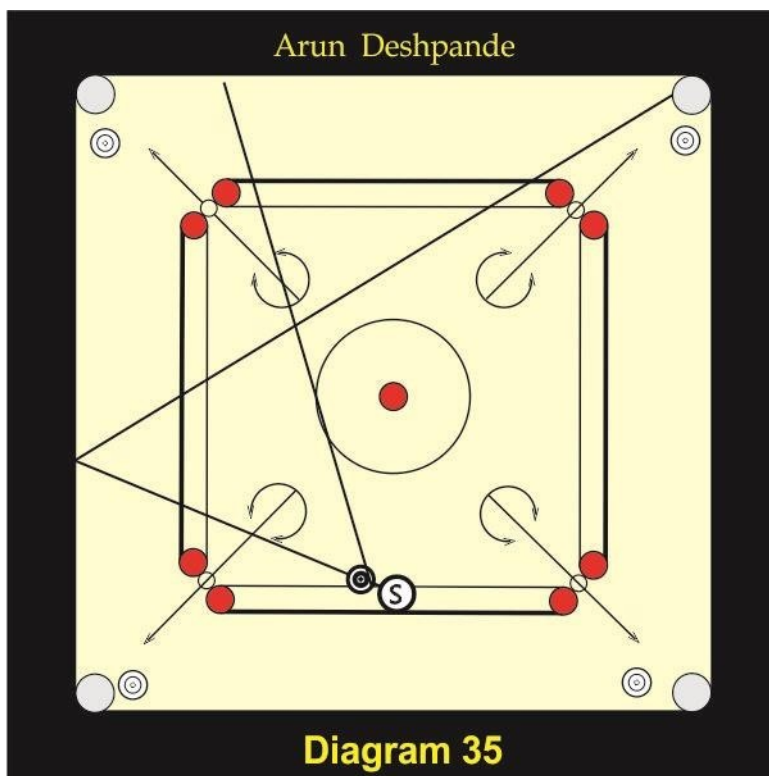
I diagrammet 32 er fire lommer blokeret af hvide mønter, og der er hvide og sorte mønter tæt på hinanden. Du skal spille sort mønt, som ikke har direkte adgang til nogen af lommerne. Du kan lomme denne sorte mønt ved 'G' rute som vist i diagrammet.



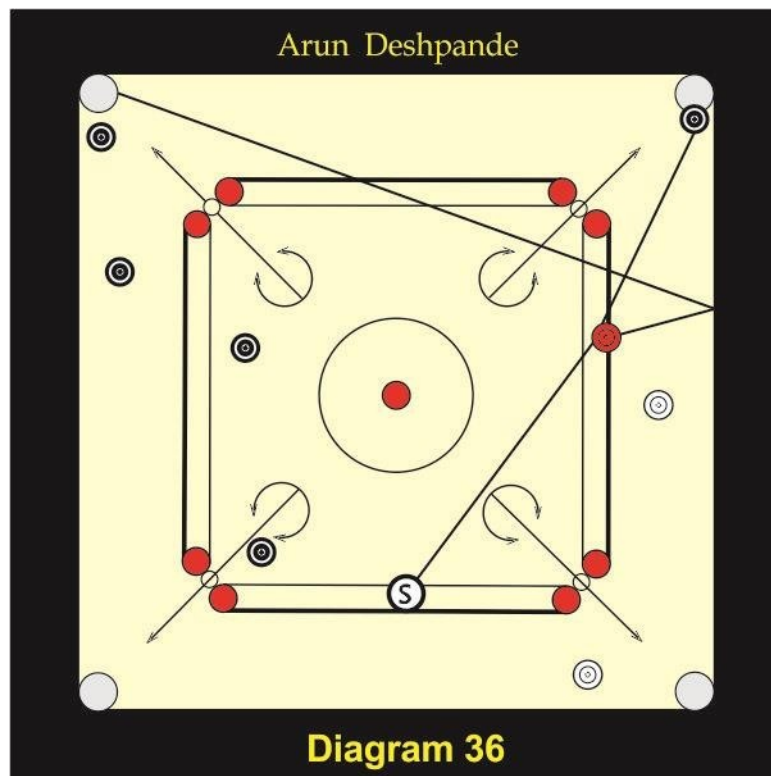
I diagram 33 er dine to sorte mønter nemme, men Queen er svært, du kan drage fordel af din modstanders hvide mønt, som du kan glance på Queen og sende striker til din sorte mønt for at lomme den. Ved dette slag kan Queen komme tæt på dig og bliver let for dit næste slag. Således kan du afslutte brættet.



I diagram 34 er din hvide mønt svær. Mange spillere vil overveje at spille glance til den sorte mønt og lomme eller fjerne den anden sorte mønt, som er på lommen. Som vist i diagrammet, hvis du kører sort mønt på den anden sorte mønt, som er på lommen, og sender striker til skuddet, så kan den sorte mønt på lommen fjernes med en anden sort mønt, og din hvide mønt kan lægges i den samme lomme samtidigt. Dette er et meget nemt slag.



I diagram 35 er der fire hvide mønter på alle fire lommer, og din sorte mønt er på basislinjerne. Du kan ikke stikke den i din venstre eller højre lomme med cut, da der ikke er nogen måde, hvorpå din mønt kan gå til disse lommer. Men hvis du observerer ordentligt, kan du bemærke, at denne vanskelige mønt kan lægges i lommen ved at krydse tredje lomme til din modsatte højre lomme. Der er en fordel ved modstanderens mønt på den lomme.



I diagram 36 skal du spille den hvide mønt. Her er din ene mønt og Queen svære, da der er en hindring for din modstanders sorte mønt, som er på din modsatte højre lomme. Mange spillere vil tænke på at tage modstanderens sorte mønt tilbage fra lommen, men ved at gøre dette giver du din modstander en chance for at stikke sine andre fire mønter i lommen, hvilket er nemt for ham. Hvis du sætter Queen ved at krydse tredje lomme og kører striker samtidigt på den sorte mønt på lommen, kan du afslutte brættet og få et stort bræt.

Kapitel 4

DICIPLINE

- 1) Opførsel
- 2) Punktlighe

d ADFÆRD

En spillers opførsel er meget vigtig.

Opførsel med dommer

Jeg har set nogle spillere tale meget groft med dommere og derved ødelægge forholdet til dem. Jeg forstår virkelig ikke, hvorfor spillere opfører sig dårligt med dommere? Hvad vinder de? Nogle gange føler spillere, at de kender reglerne på en bedre måde end dommeren, og derfor skændes de. Jeg siger jer, i intet andet spil kan muligheden for at kalde hoveddommeren benyttes af enhver spiller, som det er i dette spil. Hvis du ikke er tilfreds med dommerens afgørelse, kan du ringe til hoveddommeren. Selvom hoveddommerens beslutning også går imod dig, så har du ret til at spille på deres protest ved at betale protestgebyrer og indgive en skriftlig protest med citat om hændelsen og reglen. Sådan en facilitet er ikke tilgængelig i nogen anden sport, hvis en sådan beskyttelse er givet til dig, hvorfor skulle du skændes med dommeren? På den anden side, hvis du opfører dig pænt over for dommeren, vil han/hun have respekt for dig. Jeg har set Suhas Kambli, fem gange national mester fra Mumbai, opføre sig med dommeren på en sådan måde, at hver dommer var ivrig efter at referere sin kamp. Vi havde aldrig problemer med nogen dommer, selv nogle gange var han en god ven af vores modstandere. I turneringer afholdt i Maharashtra havde jeg mange gange bedt mine modstanderes venner om at henvise kampe på trods af at jeg vidste, at de var mine modstanders velbehag. Jeg har aldrig haft problemer med nogen af dem. Hvis du har gode intentioner, vil der ikke ske dig noget galt. I gamle dage plejede arrangørerne af turneringen at udjævne brædderne før kampen. Jeg sad på min kamp i Madras (Chennai) og indså straks, at vores bræt ikke var ordentligt jævnet. Jeg bad vores dommer om at give mig pakning for at udjævne brættet, men dommeren var tilbageholdende med at give pakning og sagde, at brættet allerede var jævnet. Min modstander gik også med til udligning

bestyrelsen, men dommeren lyttede ikke til vores anmodning. Hældningen på den ene side var så stor, at vi ikke kunne have ydet vores bedste til tilskuerne. Jeg lavede et trick. Jeg spurgte høfligt dommeren om hans flyvende carrome. Han sagde, at han pletterede carrom regelmæssigt. Jeg bad ham om at sidde på mit sæde. Jeg placerede en mønt i den modsatte lomme tæt på den modsatte ramme og bad ham om at spille den langsomt. Han tog meget selvsikkert striker fra lommen og spillede mønten, men til sin overraskelse ramte hans striker ikke mønten, i stedet gik den i lommen. Så gik han uden at sige noget fra tavlen og bragte pakningen. Tilskuerne så dramaet; Jeg følte, at atmosfæren var anspændt, og jeg sagde straks undskyld til dommeren for at have overbevist ham på den måde. Han var så glad for at høre mine ord "Undskyld" og svarede straks: "Herre, du havde ret, jeg tog fejl" Efter kampen var slut tog jeg ham til en kop te og fortalte ham alt om niveauet på brættet, og hvordan man gør det korrekt. Han var meget glad for at få viden om niveau i bestyrelsen. Så blev han en meget god ven af mig. Derfor føler jeg ikke, at der er noget tab ved at opføre sig pænt med dommeren.

Opførsel med tilskuere

Hvordan man opfører sig med tilskuere er et stort problem for mange spillere. Du bør forstå det grundlæggende, at tilskuerne er din inspiration. En ægte mester vil aldrig nyde en kamp uden tilstedeværelse af tilskuere. Du får selvtillid, når tilskuerne klapper for dit gode slag. Nogle gange bliver du forstyrret af tilskuere på grund af meget publikum. På dette tidspunkt bør du ikke miste besindelsen. Du kan blot bede dem om ikke at forstyrre dig. Engang spillede jeg statsmesterskabsfinalen i double. Min partner var Ramesh Chitty. Vores modstandere var Suhas Kambli og Vijay Sangam. Begge par var stærke. Vi havde en chance for at skabe

rekord med et hattrick. Arrangementer af tribunerne blev lavet, men publikum var det

så meget, at vi alle for hvert slag bad dem om at komme tilbage og give os lov til at spille. De kontrollerede sig selv. Vi vidste, at de ikke kunne stå ordentligt på grund af et voldsomt pres. Kampen varede i næsten tre timer. På grund af forståelse for alle de fire spillere var der ingen splid mellem spillere og tilskuere.

Arealet af carrom er meget lille sammenlignet med bordtennis eller billard, og derfor er tilskuere generelt meget tæt på dig. Nogle gange kommer nogle tilskuere med kommentarer. Eventuelle kommentarer bør ikke forstyrre dig. Du bør opføre dig på en så pæn måde, at de dårlige kommentarer aldrig kommer til dig. Hvis du bliver vred og mister besindelsen, så kommer der flere dårlige kommentarer fra dem. Jeg citerer her det klassiske eksempel på Vijay Sangam, en velkendt carrom-spiller fra Maharashtra. I Vanmali hall-turneringen i Dadar, Mumbai, spillede Vijay Sangam mod Suhas Kambli. En drilsk tilskuer sagde højlydt til Sangam som kala patthar (sort sten) under kampen velvidende, at der var så mange tilskuere, at Sangam ikke ville være i stand til at identificere ham. Kan du gætte, hvad Sangam gjorde? Han blev ikke vred, men han så simpelthen i mængden, hvorfra lyden kom og gav et vidunderligt smil. Den person, der havde kommenteret, skammer sig så meget, at der efter hændelsen ikke kom en eneste kommentar fra ham eller nogen anden person. Efter kampen var slut kom han til Sangam og undskyldte. Du skal altid have stor respekt for tilskuerne, da de kommer langvejs fra og betaler for en billet for at se din kamp. Du bør tale høfligt til dem. De forventer ikke mere end det. Hvis du taler til dem og giver dem respekt, nyder de det. De bliver dine fans. 80 år gammel herre kom for at overvære min kamp. Når jeg plejede at se ham før kampen, gik jeg altid til ham, før han kom til mig og spurgte om hans helbred og roste ham for hans

interesse for spillet. Han var meget glad, da vi mødtes i turneringen. Jeg kan ikke beskrive med ord, hvilken tilfredsstillelse jeg fik at se ham glad. Når du vil mærke det, vil du nyde det.

Held

I hvert spil er lykkefaktoren der. I carrom også med godt spil kræves lidt held også for at vinde afgørende kampe. Hvor kommer heldet fra? Det kommer fra dine fans og velsignelsers velsignelser. De beder altid om din sejr. Hvordan vil du have det, når en person kommer til dig og siger, at han så din kamp for 36 år tilbage og havde nydt det meget? Ja, det skete for mig, da jeg tog som træner til Hyderabad i 1995, kom en gammel herre til mig og fortalte mig, at han havde set min kamp i 1959-landskampene og havde nydt det. Han kom til turneringshallen efter at have fundet ud af, at jeg var kommet til byen Hyderabad. Jeg var overrasket. Jeg var meget glad for at vide, at en af mine fans kom efter 36 år for at møde mig med kærlighed. Jeg bad ham vente et stykke tid, da en af vores spillere spillede en afgørende kamp. Så snart kampen var færdig, lykønskede jeg min spiller og gik ud med min gamle fan til en kop te. Vi nød tiden og havde en diskussion om spillet. Jeg havde den samme oplevelse i Madras. Denne gang beskrev 75 år af min gamle fan mit spil og citerede tavlen nr. som jeg havde spillet i en kamp for mange år tilbage. Han beskrev hele kampen, bræt for bræt, og hvilke slag jeg spillede på hvert bræt.

Adfærd med modstandere

Når du sidder og spiller en kamp, er enhver spiller din modstander. Under kampen er dit mål at vinde. Jeg har set nutidens generation ikke værdsætte deres modstanders gode slag, selv i øvelsen med at tænke, at hvis de sætter pris på,

deres modstandere vil spille meget bedre, og derfor viser de ikke noget udtryk i deres ansigt. I vore dage vandt vi turneringer, selvom vi satte pris på vores modstandere. Tag eksemplet med Suhas Kambli. Han satte pris på sin modstanders gode slag, allerede da han vandt fem nationale mesterskaber. Apparao var et andet eksempel. At han på trods af at værdsætte sine modstandere vandt tre nationale mesterskaber i træk. Derfor er konceptet om ikke at værdsætte modstanderen forkert.

I løbet af kampen er I modstandere af hinanden, men efter kampen skal I være venner. Dette vil vise din sportsånd.

Populariteten er midlertidig. Respekt er tidløst. Den eneste måde, du kan få respekt på, er at gøre dig fortjent til den. Du kan ikke få respekt ved at kræve. Du får respekt af din adfærd og dit arbejde.

Punktlighed

Du skal være punktlig hele tiden, uanset om du skal til kampen eller på arbejde. Punktighed er en vane, og du bør udvikle den. Hvis du er punktlig i dit liv, vil du se, hvor mange fordele der er. Jeg og Ramesh Chitty, min doublepartner spillede mange opvisningskampe. Vi besluttede at mødes et bestemt sted på et bestemt tidspunkt og skulle sammen til opvisningskampen. Vi var meget specifikke med hensyn til timingen og kom aldrig for sent. Det bedste eksempel på punktighed, jeg har set, er D> Nazir, præsident for Maldiverne. Han havde gennemført trænerlejr for sine spillere. Jeg blev inviteret som træner. Jeg kan stadig huske, at han plejede at starte sessionen præcis til tiden og lukke den til tiden.

KAPITEL 5

KVALITETER, DER KRÆVES FOR, AT EN SPILLER BLIVER CHAMPION

Jeg har diskuteret de kvaliteter, der kræves for at en spiller kan blive mester i min sidste bog "carrom Teknik og dygtighed".

Her vil jeg diskutere nogle flere kvaliteter og forsøge at give mere materiale til de kvaliteter, der allerede er diskuteret.

KONCENTRATION

Hvad er koncentration? Koncentration er

- 1) Evne til at fokusere opmærksomheden
- 2) Evne til at udvide fokus for opmærksomhed
- 3) Evne til at flytte opmærksomhedsfokus

Koncentration er meget vigtig i dette spil. Du skal kun koncentrere dig om carrom board. Jeg har set mange spillere kigge ud af brættet under deres kamp. Hvis du koncentrerer dig om brættet, føler du efter et stykke tid, at lommerne på brættet er større. På den anden side, hvis du ikke koncentrerer dig om brættet, føler du, at lommerne er mindre. Derfor, hvis du koncentrerer dig om carrom boardet, får du automatisk selvtillid. Koncentration fra begyndelsen er afgørende. Ingen kunstskejteler har råd til manglende koncentration. Ingen chauffør har råd til manglende koncentration, selv for en lille køretur. På samme måde skal alle spillere betragte hver træning og hvert sekund af konkurrencespil som deres store udfordring, ansvar og mulighed for at bevise de ting, de er lavet af.

Engang spillede jeg en kamp i Bombay. En af mine slægtninge var kommet fra Pune for at se min kamp. Jeg spillede den kamp med en stærk modstander. Jeg skulle spille tre kampe med ham og vandt kampen. Efter at have afsluttet kampen kom min slægtning til mig og sagde, at han prøvede at aflede min opmærksomhed mod ham ved at stå i hvert hjørne af brættet, men jeg så ham ikke. Jeg sagde til ham, at hvis jeg ikke havde koncentreret mig så meget, ville jeg have tabt kampen. Mahendra Tambes koncentration er vidunderlig. Engang spillede jeg en kamp med ham. Når jeg spillede, og når min striker var tæt på

til sin ramme skubbede han striker han skubbede striker kun en tomme eller to. Mod mig hans gestus frustrerede mig, og jeg så på ham i næsten 10 sekunder, men til min overraskelse lagde han ikke engang mærke til, at jeg så på ham. Hele tiden kiggede han på tavlen. Han vandt kampen. Jeg vil citere det bedste eksempel på koncentration fra Mahabharata. Dronacharya, den største lærer nogensinde, afholdt en eksamen ved at sigte med pil efter sine elever. Han placerede en statue af en papegøje på et træ og bad sine elever om at gennembore papegøjens øje. Han spurgte alle sine elever, hvad de kunne se. Alle undtagen Arjuna fortalte deres lærer, da de kunne se alt som himmel, træ, papegøje osv. på træet. Kun Arjuna svarede anderledes. Han sagde, at han kun kunne se papegøjens øje. Sådan var hans koncentration. Du bør sigte mod møntens rammepunkt og koncentrere dig fuldt ud om det.

OBSERVATION

Koncentration er en kunst. Der er stor forskel på at se, se og observere. Observation kræver ikke kun åbne øjne, men også åbent sind. Mange gange ser og ser vi kun, men meget få mennesker observerer. Du bør altid stille dig selv et spørgsmål 'hvorfor'. Så vil du virkelig forstå, hvad carrom er. Du bør ikke kun spille spillet, men du skal studere det. Der er behov for at observere mange ting i spillet carrom. Et par af dem er angivet her.

- 1) Rytme
- 2) Niveau af carrom board
- 3) Kørsel af carrom board
- 4) Bounce af rammerne
- 5) Lommer, der kaster op mønter
- 6) Løb af mønter
- 7) Mønternes vægt
- 8) Diameter på mønterne
- 9) Niveau af mønter

10) Spiller over offensiv eller over forsvar

11) Stærke punkter og svage punkter hos din modstanders og dine.

RYTME

Hver spiller har sin spillerytme. Nogle spillere spiller hurtigt, nogle spiller langsomt og nogle spillere spiller meget langsomt. Hver spiller tager sin egen tid til at spille hvert slag. Så længe du spiller i overensstemmelse med reglerne og spiller godt spil, bør du ikke ændre din spillestil. Jeg husker D.

K. Sumra from Mumbai was playing very fast game in his younger days. His play was so fast that in one of the matches, he finished the game in four boards in just seven minutes against Abdul Jabbar who was a great player from Mumbai and was in very good form. Sumra's game was basically a brushing game, which was a very complicated game. He could think his plans very fast. It was amazing. He produced his best game when he beat Suhas Kambli in finals in just 25 minutes. The best example of a very slow player in our time was Paramsivam of Trichanapally. He was taking 28 to 29 seconds for every stroke when the time limit was 30 seconds. He was very accurate. He beat all the great players including Abdul Jabbar and reached finals in the 1961 nationals at Mumbai. He played his final against Suhas Kambli and lost. It was a very well fought match He lost third game on 26 points. When he was on 26 he made a break and didn't know that he had pocketed white coin. Everybody thought he was taking his own time as usual to play his next stroke. Suhas knew that Paramsivam didn't know about he had pocketed white coin. Paramsivam thought that it was Suhas' turn. When umpire declared time up, Paramsivam put his striker on the carrom board to play; Umpire told him that it was his time up It was bad luck for Paramsivam. His big mistake was he did not count the coins on the board.

Mange spillere spørger mig, at de spiller bedre spil i praksis end i turneringer. Mit enkle svar til dem er, når de spiller i praksis, spiller de hurtigt spil, og når de spiller i turneringerne, spiller de langsomt spil. Det betyder, at deres rytme er ændret. Hvis du vil præstere bedre i turneringer, bør du forsøge at holde den samme rytme i praksis og i turneringer.

NIVEAU PÅ CARROM BOARD

Jeg foreslår jer alle at udjævne brættet inden kampen. Mange gange er der en fabrikationsfejl i carromboardet. Du bør altid observere carrom-tavlen i hver turnering. Uden at sidde på carrom-brættet, når andre spillere spiller, kan du observere, på hvilken lomme spillerne mangler. Nogle gange kan spillere ikke engang touch mønten på lommen, når niveauet på den pågældende lomme er oppe. Nogle gange kan spillere ikke lomme mønt, som er på lommen, fordi striker rejser ned på grund af en hældning i lommeområdet. Dette kan også ske, når carrom-pladen ikke er nivelleret korrekt. I alle turneringer, inklusive Nationals og Internationals, placeres carrom boards bare på tribunerne, og de bliver aldrig jævnet. Spillerne skal selv nivellere brættene. Det er ikke let for underjuniorerne og kadetterne at udjævne bestyrelserne. I vores tid var arrangørerne af turneringen i gang med at jævne carrom-brædderne. Du bør lære at udjævne carrom-brættet og også lære at betale på ujævne eller plader, der har fabrikationsfejl. I Ambernath Nationals havde alle boards en fælles fabrikationsfejl. Alle carrom boards havde deres center område oppe og er på alle fire lommer var nede. Jeg så en kamp med en mester. Han kunne ikke bryde med succes, og i hver pause slog hans striker ikke hvid mønt på det målrettede punkt, men striker rørte bare mønten. Mønterne var ikke spredte, da han ville have det spredt. Efter kampen kom han til mig og spurgte mig, hvorfor det skete sådan. Jeg fortalte ham tilstanden af carrom-pladerne og foreslog ham at sigte på den sorte mønt i stedet for den hvide mønt. I den næste kamp gjorde han, hvad jeg havde bedt ham om, og han havde succes. Umiddelbart efter kampen kom han hen til mig og takkede mig. Det var hans storhed, at han på trods af at være en national mester gik til nogen for at løse sit problem, og ikke kun at han også kom og takkede.

LIGEFLADENS GLÆDIGHED

Jeg har set i mange mesterskaber, herunder nationale og internationale turneringer, carrom boards ikke bliver vedligeholdet ordentligt. Efter at have spillet et par kampe sætter pulver sig fast på carrom-pladerne på grund af sved fra nogle spillere. For at opretholde glathed af carrom boards bør dette fastsiddende pulver fjernes ved at tørre carrom boards af med en våd klud, hvis carrom boards er vandtætte eller med smergelpapir eller med fintråd

gaze, hvis spilleoverfladen ikke er vandtæt. Du kan lære denne proces. Du kan gøre det ved at gnide to stykker smergelpapir på hinanden for at fjerne alle glaspartikler fra det og derefter gnide smergelpapiret på spillefladen i små cirkulære bevægelser. Der findes to typer papirer på markedet. De er til træ og metal. Du skal bruge det papir, der bruges til træet. Papirets nummer skal være 120 eller 150.

Nogle gange, især om eftermiddagen, er glatheden af carrom-pladerne i overkant, og det bliver svært for spillerne at kontrollere hastigheden på striker. I et af de nationale mesterskaber i semifinalen spillede jeg med ham. Tavlen var for hurtig. I prøvekortet kunne vi begge ikke kontrollere hastigheden på striker. Faktisk på grund af mit lette greb var det nemt for mig at spille på det carrom-bræt. Suhas Kambli havde et svært låsegreb, og derfor var det svært for ham at spille på det carrom-bræt, men han valgte en anden taktik. Han stak nogle mønter hårdt ned i lommerne i prøvebrættet og bemærkede, at lommerne ikke var opkastningsproblemer, han begyndte at stikke dem i sin sædvanlige force direkte i lommerne præcist. Han vandt kampen. Jeg havde et andet problem. Mine negle var vokset op, og jeg var bange for at klippe det og bringe det til normalt niveau. Jeg tænkte, at hvis jeg cut mine negle, kunne jeg ikke have spillet et bedre spil, men jeg tog fejl. Jeg rettede denne fejl i andre kampe. Når jeg følte, at mine negle var voksne, cut jeg det og spillede et bedre spil. Jeg plejede altid at have en negleskærer med mig. Så begyndte jeg at give råd til alle om at bære en negleskærer.

FREMSTILLING AF RAMMEN

I gamle dage brugte man rent palisander til rammerne ved fremstilling af carrom-plader. Palisander er et tæt træ, og derfor har det et godt opspring. Efter en periode blev palisander sjældent, og det blev erstattet af hårdttræ. I hårdttræsrammer var der ingen streg og var derfor ingen hop. Det blev meget svært for juniorspillere at konkurrere med seniorbetalere, da den største ulempe for dem var pause, fordi de ikke havde nogen styrke, og spillet blev af magt mere end dygtigheden. Jeg forsøgte at forbedre bounce af rammen på en kunstig måde. Jeg foreslog min idé til Surco nr. 1 firma af carrom-producenter på det tidspunkt, men han tog aldrig interesse, fordi sådanne brædder ville have mere liv, og hans forretning ville lide. I sidste ende henvendte sig ejeren af præcise Industrial Corporation, Mr. Mahendra Bhalani til mig. Han

ønskede at fremstille carrom boards. Han fremstillede tv-skabe i træ. Da jeg så carrom-tavlen, blev jeg meget glad, fordi han havde brugt den samme idé, som jeg havde i tankerne i mange år. Han havde brugt en bakelitstrimmel i rammen, som gav en stor lyd, da striker blev ramt på den. Vi ændrede materialet. En anden idé var at gøre en spilleoverflade vandtæt. Derefter introducerede vi produktet på markedet. Min drøm gennem flere år blev til virkelighed, hvilket kunne gavne spillerne. Nu begyndte alle producenter at fremstille carrom boards med samme teknik.

Jeg har set mange spillere, der anvender maksimum force til pausen, på trods af at frames har et meget godt bounce, hvilket resulterer i en fejl i pausen. Derfor bør du studere afvisningen af karmene på carrom-pladerne og anvende korrekte force til pausen. Hvis betaleren anvender fuld force, så rammer nogle mønter basisrammen og kommer tilbage og blander sig med hinanden, hvilket ødelægger mønternes position på carrom-brættet.

LOMMER BRYKNINGSMØNTER

Nogle gange er der en fabrikationsfejl i lommerne på carromboardet. Generelt er en mønt, der er anbragt hårdt præcist, lommerne bør ikke kaste den op. Under sådanne forhold bør du være i stand til at anvende begrænset force, som om mønten bare falder ned i lommen.

LØB AF MØNTERNE

Mønternes hastighed afhænger af to faktorer, møntens vægt og møntens glathed. Jo tættere mønten er, den er glattere.

MØNTERNES VÆGT

Hvis vægten Hvis vægten af mønten er mindre, er løb af mønten mere, og derfor bør du anvende mindre force. Hvis mønterne er tunge, er der mindre løb, og derfor bør du bruge mere force.

MØNTERNES GLÆDIGHED

Hvis mønterne er godt polerede, vil der ikke være nogen grater, og derfor vil løbene være mere.

MØNTERNES VÆGT

Mønternes vægt påvirker to ting.

1) Løb af mønter

2) Afbøjning af striker

Løbningen af mønterne er diskuteret ovenfor. Jo mere vægten af mønterne er, jo mere er afbøjningen. Tæt træ er altid tungt. Tæt træ kan godt poleres. Rødt og sort farvet træ er generelt tungt. Afbøjning af striker vil påvirke to slag. Nemlig brush og glance. Derfor bør du altid bruge forskellige mønter til praksis, hvilket vil give dig mulighed for at forstå afbøjningen og bedømme den.

MØNTERNES DIAMETER

Møntens diameter skal være 3,18 cm ifølge reglerne, men nogle gange er den mindre. Du kan bedømme det ved at observere arrangementet af mønterne i den ydre cirkel. Hvis de er meget inde i cirklen, kan du konkludere, at mønterne er mindre i diameter. Eller du kan tjekke det ved at placere en mønt på den røde basiscirkel og bedømme det, fordi diameteren på mønten og basiscirklen er 3,18 cm. Hvis mønterne er små, er de nemme at punge ud, og derfor kan du spille mere trygt på sådanne mønter. Generelt sker det, når en producent først laver en stang på 3,18 cm i diameter og derefter polerer den med smergelpapir, hvilket reducerer den i diameter. Mønter lavet af sådanne stænger bliver mindre i diameter. I en af turneringerne, hvor jeg spillede en kamp, fortalte vores dommer mig, at jeg skulle placere Queen korrekt i den midterste cirkel, så den fyldte hele den, da jeg arrangerede mønterne til pausen. Jeg gjorde dommeren opmærksom på, at mønterne var mindre i diameter. Jeg fjernede alle mønter undtagen Queen fra cirklen. Han kunne se, at Queen var mindre end midtercirklen og var overbevist.

MØNTERNES NIVEAU

Nogle gange er der et punkt i midten af mønten, hvis mønterne ikke er poleret ordentligt på sandpapir. En sådan mønt roterer efter pausen, når mønterne er spredt. Hvis spillerne ikke bemærker den roterende mønt og touch striker, vil dommeren erklære en fejl. Du skal lægge mærke til hvilken

mønten roterer. Når brættet er færdigt, skal du bede dommeren om at erstatte det. Hvis du prøver at lægge en sådan mønt i lommen med din sædvanlige force, når den ikke lommen. Hvis du ikke bemærker denne mønt, kan du miste brættet.

AT SPILLE MERE OFFENS ELLER MERE FORSVAR

Der er mange gode spillere, der har tabt deres kampe på grund af overoffensivt spil. Spillerne spiller over offensivt spil på grund af tilskuernes påskønnelse. Hver gang de spiller et godt offensivt slag, får de påskønnelse i form af klap fra tilskuerne. De er så glade for at få klappet, at de ikke engang tænker på placeringen af de andre mønter, som kunne komme til den ugunstige position for dem eller en fordelagtig position for deres modstandere efter et sådant slag er spillet. Nalini Bolinjar er det bedste eksempel på overoffensivt spil. I Faridabad øvede jeg med hende hver morgen og stoppede hende hver gang hun ville spille et kompliceret slag og forklarede hende, hvordan placeringen af de andre mønter ikke vil være gunstig for hende efter at have spillet et sådant slag kun for fornøjelsens skyld. Hun frigav modstanderens svære mønter, hvilket gjorde alt nemt for modstanderen. Jeg sagde til hende, at hun skulle stoppe med at spille komplicerede slag, men hun skulle tænke, hvornår det er fordelagtigt, og hvornår det ikke er det. Hun lyttede til mit råd og vandt det nationale mesterskab.

David Joseph er det perfekte eksempel på over defensiv spiller. Han kunne lomme alle mønter mere præcist og konsekvent end andre mestre, men tog aldrig risikoen og spillede altid forsvar. Hvis du vil blive mester, bør du tage en risiko. En perfekt kombination af angreb og forsvar gør en spiller til mester. Suhas Kambli og Maria Irudayam er de bedste eksempler, der brugte angreb og forsvar meget smart mod deres modstandere.

DIG OG DINE MODSTANDERS STÆRKE PUNKTER OG SWAGE PUNKTER

Du skal kende stærke og svage punkter hos dig og dine modstandere. Især i de nationale, internationale og i alle større turneringer bør du se de andre spilleres spil ikke kun som tilskuer, men du bør studere deres spil. Først da kan du kende deres stærke og svage punkter. Nogle gange kan store spillere have et simpelt svagt punkt, for eksempel Arun Kedar, en national mester

fra Maharashtra udviklet

psykologisk problem, som mange spillere fra Mumbai begyndte at udnytte hans svage punkt. I en af kampene i double skubbede Jagan Bengale med vilje Arun Kedars sidste mønt til sin basisramme som et forsvar, der kendte hans svage punkt. Arun Kedar kunne ikke nå sin striker til mønten, og derfor forblev det også svært for hans partner. Ingen ville turde spille sådan et forsvar, men Jagan havde fuld tillid til sin modstanders svage punkt. Suhas Kambli kendte Tamilnadu-spillernes svage punkt. Tamilnadu-spillere kunne ikke spille på forkert udjævnede brædder. Suha har aldrig forsøgt at udjævne brædderne, og han udnyttede de svage punkter hos sine modstandere, som ikke kunne spille på forkert udjævnede carrom-brædder.

Langfinger fladgreb eller saksegreb spillere er meget gode på deres venstre side på grund af det naturlige genereret i striker på grund af deres flade greb, men de har generelt problemer med at spille på deres højre side. Jeg kunne drage fordel af dette svage punkt hos Abdul Jabbar, Ivon Marquis og SriLankan-spillere, der havde sådanne greb. Da jeg spillede med disse spillere, ændrede jeg endda side af min pause og tvang dem til at spille på deres højre side, hvilket var deres svage side.

Generelt kan de spillere, der spiller meget hurtigt og meget dygtige i lommer, stoppe dem. Hvis du spiller tilbage spil og ikke åbner position og ikke tillader dem at lomme for mange mønter, vil de blive frustrerede og efter nogen tid endda gå glip af de simple mønter. Suhas Kambli brugte denne strategi, da han spillede i en af de nationale mesterskabsfinaler mod Gopalkrishna fra Karnataka. Suhas tog næsten 15 minutter at færdiggøre prøvebordet. Suhas satte ikke sine mønter i lommen, men han blokerede lommer og tillod derved ikke Gopalkrishna at lomme mønter. Gopalkrishna blev frustreret og efter nogle boards angreb Suhas og vandt kampen.

Vijay Sangam udnyttede Suhas Kamblis bagspil og spillede nogle kraftfulde slag, som ikke kun spolerede positionen af Suhas' mønter, men også favoriserede positionen for Sangam. Vijay Sangam havde så kraftige slag, at ingen var i stand til at forstå. Tilskuere sagde det som hathoda (Hammer), og hans modstandere sagde det altid som et lykketræf. Hvordan kan en spiller altid få en gunstig position hver gang, hvis det er et lykketræf? Det betyder, at Sangam havde spillet alle disse slag med vilje, som var uden for andre spilleres fantasi. Hans yndlingsslag var cut tilbage.

Han spillede dette slag med forbløffende nøjagtighed og hastighed på striker.
Jeg har ikke set nogen anden spiller spille dette slag på denne måde.

KAPITEL 6

PLANLÆGNING

Perfekt planlægning gør en spiller perfekt. Umiddelbart efter pausen skal du tage et kig på mønternes placering på carrom-brættet og beslutte, hvorfra du skal starte, og hvordan du skal fortsætte. Carrom er et spil om planlægning og ikke kun spillet med at stikke mønter i lommen. Der er mange spillere, der er bedre til at stikke mønter i lommen end mestrene; stil1 de kan ikke slå mestre kun på grund af deres dårlige planlægning. Du bør begynde at spille på en sådan måde, at når du taber spilletid, så skal du altid få en gunstig position. Du bør altid drage fordel af hver mønt på carrom-brættet for at forbedre din position. Da jeg havde været i europæiske lande, og jeg spillede i nogle af klubberne, fik jeg en påskønnelse fra medlemmerne af disse klubber. I deres taler beskrev de mig som doktor i carrom, professor i carrom, matematiker i carrom og så videre. Men den bemærkning, jeg kunne lide mest, var den fra et medlem, der i sin tale sagde, at de brugte en striker, mens jeg brugte tre angribere.

t. Min egen striker som en striker

2. Min mønt som en striker

3. Min modstanders mønt som

en striker Jeg vil forklare det som

nedenfor.

1) Jeg kunne drage fordel af min striker for at gøre min svære carrommen let eller modstanderens mønt svær, mens jeg skød min egen mønt i lommen.

2) Mange gange var positionen sådan, at min mønt var ved den modsatte ramme og var svær for mig, men jeg fik en chance for at gøre det nemt ved at spille en glance på min mønt, og drev mønten ind på den svære mønt i den modsatte ramme for at gøre det nemt og sænke min anden mønt, som var på lommen. Her brugte jeg min mønt som en striker for at gøre min svære mønt fra den modsatte ramme let.

3) Ovenstående position kunne forekomme med følgende forskel" I stedet

for at spille glance på min mønt; jeg spillede glance på modstanderens og kørte den ind på min svære mønt for at gøre det nemt. I planlægningen er så mange faktorer,

involveret som hvordan man går efter at afslutte et bræt, hvordan man får en bedre placering på brættet, hvordan man reducerer vores ture, og hvordan man øger modstanderens vendinger osv. I en af dameudvælgelsesprøverne til Bank of Baroda Inter zonal carrom-turnering var jeg nødt til at vælge en spiller. Vi havde kaldt nogle kvindelige spillere til forsøgene. Jeg valgte kvinden, hvis lommepenge ikke var så god som i forhold til andre kvinder på grund af manglende øvelse. Alle bebrejdede mig, men jeg vidste, at hun havde en bedre forståelse for planlægning. Efter at have givet hende øvelse i et par dage, da hun blev mester i turneringen, blev de alle overraskede. Suraj Kajrolkar, en juniormester fra Mumbai, var kommet til mig for at lære spillet. I en af hans pauser spurgte jeg ham straks, hvad hans planer var. Han fortalte mig sine planer. Efter hans planer var det ikke muligt at afslutte bestyrelsen. Jeg foreslog ham mine planer, og så spillede han efter mine planer, og han afsluttede brættet. Det var et hvidt smæk. Jeg har fortalt mange spillere mine planer, da de spillede med mig, og hvornår de spillede efter mine planer; de fik altid en bedre position. Så lærte jeg dem at planlægge. Jeg er en stor beundrer af Suhas Kambli, Maria Irudayam og Nirmala for deres vidunderlige planlægningsevne. Du bør lære at planlægge og ikke blot at stikke mønter i lommen. Du bør udvikle en vane med at planlægge. Jeg giver nedenfor nogle hints om planlægning.

1) Du bør ikke forsøge at punge ud med dine mønter ved at gøre mange af modstanderens carrommen nemme for ham, medmindre du har en afsluttende chance. Jeg har set mange spillere forsøge at stikke deres mønter i lommen uden at tænke på, hvilken position der vil være på brættet efter at have stukket deres mønter i lommen, fordi de kun har ét motto om kun at stikke deres egen carrommen i lommen.

2) Selvom du har mulighed for at afslutte, skal du bestemme rækkefølgen af lommemønter, hvad du skal tænke på er, at du kan gå glip af en hvilken som helst mønt under dit spil, og derfor bør du vælge en sådan mønt til lomme, at selvom du går glip af den, vil du få en tur tilbage. Engang spillede jeg en kamp, hvor jeg havde min sidste mønt ved modstanderens basisramme, og der var en mønt af min modstander tæt på mv mønt i en sådan position, at jeg ved at udnytte hans mønt med glance nemt kunne stikke min mønt i lommen. Min modstander havde en slutposition på brættet, selvom alle hans ni mønter var på brættet. I stedet for at vælge en mønt, hvilket var en fordel for mig og let at

tommelfinger for ham, valgte han en anden mønt, men gik desværre glip af den, og jeg fik mulighed for at

at lægge min sidste svære mønt i lommen ved at drage fordel af hans mønt. Hvis min modstander havde valgt at stikke mønten i lomme, hvilket var en fordel for mig først, og selvom han havde forpasset den, kunne han have en chance mere, som han kunne have udnyttet til at afslutte brættet.

3) Du kan lomme din egen mønt og kan samtidig køre din striker ind på modstanderens mønt for at gøre det svært.

4) Du kan skabe gunstige positioner ved at sende din striker i den rigtige retning og med en kontrolleret hastighed, mens du lægger din mønt i lommen.

5) Når du flytter en mønt med striker, skal du først bestemme, hvor den flyttede mønt skal komme. Mange gange sker det, at du fjerner forhindringen for din ene mønt, men du tror ikke, hvor den flyttede mønt vil gå hen, og derfor bliver den flyttede mønt en hindring for din anden mønt.

6) Når du sætter din mønt i lommen og placerer de andre mønter på brættet med din striker til næste slag, skal positionen være præcis og altid være gunstig for dig.

7) Mange gange skal du bringe din mønt i en fordelagtig position ved at stikke din mønt i lommen for at gøre din anden svære mønt nem til dit næste slag, f.eks. antag at din en eller flere mønter er i den modsatte ramme, en mønt i den modsatte lomme og en mønt er i glance position. I denne situation kan du spille glance og prøve at bringe den mønt, som du har set på dine basislinjer eller tæt på basislinjerne, så du kan fjerne din svære mønt fra den modsatte ramme ved at spille et bomb-slag med den mønt, der er blevet bragt til basislinjerne.

B) Nogle gange er din mønt i den modsatte ramme. Ved at stikke din mønt i lommen, hvis du skubber din anden mønt i nærheden af den, får du fire muligheder for at lomme den svære mønt.

a) Ved at skubbe din mønt nær din svære mønt ved den modsatte ramme kan der dannes et skud. b) Der kan dannes en pair. c) Du kan få en touch-position d) Du kan få en glance-position.

9) Hvis din mønt er i den modsatte ramme, og der ikke er nogen chance for at bringe den anden mønt til et bomb-slag, kan du prøve at bringe den til en sådan position, at

ved at skære, lige skære eller cross cuttænde den, kan du køre din striker på din svære mønt for at gøre det nemt.

10) Mange gange er der en mønt på dine basislinjer for et bomb-slag. Du er fristet til at spille et bomb slag, men før du spiller det, bør du se placeringen af din anden carromme på brættet og beslutte, om du vil spille en bomb er et must. Hvis din anden mønt er let, og hvis du kan stikke dem lige, er det ikke nødvendigt at spille et bomb-slag, men hvis nogle af dine mønter er vanskelige, skal du spille et bomb-slag efter at have lagt dine nemme mønter i lommen. I denne position bør du også spille dit bomb-slag ved at bestemme, på hvilket tidspunkt af rammen og med hvilken hastighed din striker skal ramme rammen for at få dig en gunstig position på brættet.

11) Nogle gange har du en afsluttende chance og position for at spille en glance til din modstanders mønt, du skal spille glance først, hvilket gør din modstanders mønt svær for ham og derefter gå efter en finish. Her på grund af modstanderens svære mønt får du mere selvtillid til at afslutte brættet, og selvom du går glip af en mønt får du stadig en tur.

12) Mange gange er der mulighed for at gøre din modstanders mønt vanskelig for ham ved at stikke din egen mønt i lommen. du bør gøre det, fordi du får en ekstra omgang.

13) Når der allerede er modstanderens mønt ved din basisramme, og hvis du vil bringe en anden mønt af ham til din basisramme ved at spille et glance-slag, så skal du huske på, at den nævnte mønt ikke skal komme i nærheden af den anden mønt, som allerede er der. Ellers vil din modstander få en chance for en af disse mønter vha. fordelingen af den anden mønt.

14) Du skal tælle de ture, du vil få fra din modstander, og hvor mange ture du vil give ham/hende. Prøv at øge drejninger fra ham/hende, og prøv at reducere dig ved at give ham/hende vendinger.

15) Antag, at en af mønterne er svær for ham/hende, men på samme tid, hvis der er en anden mønt, hvormed han/hun kan gøre svær mønt let ved at spille en anden mønt, så skal du prøve at gøre den fordelagtige mønt vanskelig. På denne måde, når du ikke havde nogen tur, kan du oprette to omgange. Når dine to eller flere mønter er ved din modsatte ramme og er svære for dig, så i stedet for at forsøge at stikke en mønt i et slag, planlægger du på en sådan måde, at du i en omgang kan fjerne maksimalt vanskelige mønter fra den modsatte ramme og dermed kan reducere dine omdrejninger.

DRÆBERINSTINKT

Hvor godt du end spiller, men medmindre du har et dræberinstinkt, kan du ikke blive mester. Hvordan man udvikler dette morderens instinkt er et problem for mange spillere. For at udvikle denne kvalitet skal du altid tro, at du er den øverste autoritet på dit felt. (Ikke med overmod eller stolthed) Når du spiller med underlegne spillere, skal du spille på en sådan måde, at de skal tro, at du er dem langt overlegen. Du bør kun gå helt ud, så kan du nemt slå dem. Jeg har set nogle overlegne spillere, der er bange for at tage risiko og forsøge at spille et meget sikkert spil og derved miste selvtilliden og vinde med store besvær. Jeg siger altid, når du er en mester, skal du spille som en mester. Hvis du er en mester og spiller med en anden mester, så skal du også spille med morderens instinkt. Du prøver at dominere ved at spille nogle gode slag og tage en vis risiko. Hvis du taber til en spiller, bør du være ivrig efter at spille med ham igen i en anden turnering og slå ham. De spillere, der ikke har noget morder-instinkt, er bange for at spille med de andre spillere, som de havde tabt tidligere. Efter at have mistet min form i den sidste fase af min carrom carrier, havde jeg tabt til to spillere fra min bank i vores interne turnering, men efter det tænkte jeg igen på at spille med de spillere med morderens instinkt. Jeg besluttede at slå alle mv-modstandere fra første runde til finalen under 10 point, og jeg kunne gøre det. I en anden hændelse havde jeg givet min deltagelse i en åben turnering gennem en mester. Jeg spurgte ham om mit match. Han gav mig information om, at jeg skulle spille med en spiller, der havde givet ham hård kamp i tidligere turneringer, og han rådede mig til at spille forsigtigt med den spiller. Jeg besluttede at spille med morderens instinkt med den spiller og brugte alle mine våben og kunne slå ham 25-4, 25-1. Jeg har set Suhas Karnbli have kvalitet af morderens instinkt i høj grad meget mere end mit. Han

forlængede sine kampe til tredje kamp med vilje i de indledende runder, inklusive nationale mesterskaber for at få træning på grund af hans akavede låsegreb. I en af Nationals kan jeg stadig huske, at Suhas gav så mange chancer til sin modstander, som blev frustreret og rejste sig fra sin plads, vredt og følte sig fornærmet over at få chancer med vilje fra Suhas. Tro mig, den spiller, som Suhas spillede sådan et spil med, var ikke en almindelig spiller, men var en mester. Maria Irudayam har også et meget stærkt dræberinstinkt. I Guntur Nationals tabte han ikke en eneste kamp i hele turneringen. I det nationale mesterskab i Faridabad havde Maria tabt til Sanjay Mande meget billigt, men straks i verdensmesterskabet slog han Sanjay Mande. Sanjay Mande er også en spiller, der skal bemærkes for sit morderinstinkt. I mange år tillod han ikke en spiller i sit distrikt at kæmpe mod ham. I tidligere år har jeg set tre troldmænd fra carrom have 'enormt dræberinstinkt'. De var Apparao fra Andhra, Azimuddin Shaikh og Abdul Jabbar fra Mumbai. Apparao har vundet tre nationale mesterskaber i træk. Han havde en stor evne til at spinde striker kunstigt for at spille specielle slag, som var umulige at spille med naturlige greb. Han havde så magisk kontrol over striker, at han kunne bringe mønterne på ønskede steder. Apparao havde en unik pause ved at arrangere mønter i Y-position og ikke skudt vendt mod lommen. Han var meget tynd af sin fysik, men havde en enorm kraft i fingrene" Han plejede at knække på en sådan måde, at der efter pause ikke var en eneste mønt tilbage i cirklen. Azimuddin Shaikh var kendt for sine bomb slag" Hans greb var meget fast og kraftfuldt. Han plejede at spille så fantastiske slag med stor præcision jævnligt i turneringerne, som vi kun ville vove at spille i opvisningskampene. Abdul Jabbar var altid sikker på sine færdigheder. Han var en mester i cut og double slag. Han sagde altid, at der ikke var nogen svær mønt på carromboardet. Han havde et unikt fladt langfingergreb, som gav et naturligt spin til striker. Han spillede ufattelige cuts og doubler med stor nøjagtighed. Han plejede at lægge en mønt i lommer, der var meget tæt på den modsatte ramme til hans bundlommer med lethed ved slaget kaldet double. Abdul Jabbar spillede en finale i en åben turnering mod mig. Vi havde vundet en kamp hver, og i den tredje kamp var vi 28 hver, da kampen var på 29 point. I det sidste bræt var positionen sådan, at der var én mønt hver af os, og Queen var på brættet. Min mønt var meget let for mig. Queen og hans mønt klæbede sammen ved hans bundramme og klæbede til

midten af rammen i positionen for et forkert skud. Enhver spiller ville simpelthen have frigivet Queen og hans mønt til næste slag, da der var 70 % risiko for ikke at stikke Queen i lommen. Selv dengang i stedet for at frigive Queen og hans mønt, spillede Abdul Jabbar en meget svær double touch ved at følge en striker og afsluttede brættet, hvilket gav mig ikke mulighed for at spille. I en anden turnering mod Devji lavede Sumra Jabbar white slam på sidste bræt i hvert spil, da scoren var 28 hver i begge spil.

KAPITEL 7

FYSISK FITNESS

I ethvert spil er fysisk kondition helt afgørende. Spillet carrom er ingen undtagelse for det. Når en spiller spiller store turneringer, skal han/hun spille fire til fem kampe af varighed på en halv time til mere end tre timer afhængigt af modstanderen. At spille i så lang tid belaster alle dele af hans krop, der er involveret i dette spil. Jeg foreslår, at du følger yogaøvelser for de dele af kroppen, der er involveret i dette spil.

ØJNE - Stå lige. Bring dine øjeæbler i centrum. Drej den derefter i retning mod uret fra oven til neden, og bring øjeæblet i midten igen. Gentag øvelsen med uret. Gør det fem gange.

NAKKE- Bring dit hoved ned først og drej det derefter mod uret. Gentag øvelsen med uret. Gør det fem gange.

SKULDER - Hold begge hænder på begge skuldre, og drej den derefter ved at røre dine ører i begge retninger. Gør det fem gange.

FINGRE - Prøv at bringe begge hænder, der giver spænding til fingrene, som om du holder noget i hånden og bringer det tæt på hinanden ved at anvende force.

Andre metoder

Hold en avis i den ene hånd og lav en kugle af den med fingrene på samme hånd. Gentag øvelsen med den anden hånd.

Rotér kinesiske bolde med uret og mod uret ved at holde de to bolde i den ene hånd. Gentag med den anden hånd.

HÅNDÅD - Drej dine håndled mod uret. Gentag øvelsen med uret. Gør det for fem gange.

TALJE- Stå lige ved at tage behagelig afstand mellem dine ben. Hold begge hænder på hver side af din talje Drej overkroppen til maksimum

din venstre side uden at bevæge fødderne. Gentag denne øvelse på den anden side. Gør det fem gange. Stå lige og tag afstand i dine fødder. Bøj og touch din højre hånd til din venstre fod. Derefter touch din venstre hånd til din højre fod. Gør det fem gange.

MENTAL FITNESS

Ordentlig hvile

En spiller skal have en ordentlig søvn. Når du får en ordentlig søvn om natten, er du frisk næste morgen. Især i Nationals skal spillerne spille en kamp kl. 9.00. Generelt starter arrangørerne træningssessionen kl. 7.30 eller kl. 8. Det betyder, at spillere skal være klar kl. 7.15 med morgenmad for at gøre sig klar, så tidlige spillere skal stå op fra deres seng mindst kl. 6 om morgenen. Derfor bør de prøve at sove så tidligt som muligt i stedet for at bruge tid på bare at snakke. Jeg har set i mange rum, hvor spillere opholder sig, at lysene er tændt op til 3 A. M. spillere enten småprater eller spiller kort. Når en spiller er vågen til kl. 03:00: hvordan kan han være frisk næste morgen? Nogle spillere træner til sent på aftenen og deltager ikke i træningssessionen, hvilket heller ikke er korrekt. Når du træner i hallen får du en stemning af turneringen. Du er tilpasset temperaturen. Du har en yderligere fordel ved at øve i hallen, hvor turneringen afholdes; du får øvet dig på det samme udstyr, som bruges til turneringen. Det er kun nogle høner, der måske ikke får ordentlig søvn på grund af forsinkelser i kampsessionerne. Sådanne spillere bør tage hvile ved at gå til deres værelser i dagtimerne, når de ikke spiller deres kampe. Dette vil holde dem friske til deres næste kamp.

Sleep/Lur

- 1) Få mellem 7 og 8 timers søvn hver nat.
- 2) Gå i seng og stå op inden for 30 minutter efter dine normale søvntider dagligt.
- 3) Forsøg at gå tidligt i seng og stå tidligt op, når det er muligt. Gør alt for at hvile dit biologiske ur, så du bliver en tidlig fugl i stedet for en natugle.

4) Lær at tage små lur (ti til tredive minutter) og vågne op og føle dig fuldstændig energisk og forfrisket. En lur så kort som ti minutter kan gøre dig frisk, hvis du lærer at tage små lur. Mental kondition kan opnås gennem koncentration, afspænding og visualisering.

KONCENTRATION - Hvad er koncentration? Det er en evne til at fokusere opmærksomhed og en evne til at flytte opmærksomhedsfokus.

- 1) Koncentration helt fra begyndelsen. Ingen chauffør har råd til ikke at koncentrere sig, når de kører sin første køretur. På samme måde bør alle spillere betragte hver træning og hvert sekund af konkurrencespil som deres udfordringsansvar og mulighed for at bevise sig selv som de bedste spillere.

Gør det efter din egen test. Hvis nogen siger: "koncentrer dig om denne lyse prik. Tænk ikke på andet, kan din koncentration vandre. Nogle spillere kan føle, at det er kedeligt. Trods alt, hvor interessant kan en prik være? Carrom kræver høj koncentration, som kun kan gøres, hvis deltageren nyder spillet. Koncentrer nogle gange om det hele af noget, andre gange kun på en del af det. Lær at flytte en uønsket opmærksomhed på en spiller. tilskuere nogle gange til nogle, der er bekendt for dem under spillet. I spillet er tilskuerne så tæt på, at spillerne kan høre deres kommentarer.

VISUALISERING- Visualisering er et meget kraftfuldt værktøj til at opnå succes på alle områder. Lær at visualisere begivenheder. Her er nogle begivenheder foreslået af Cox for at udvikle generelle visualiseringsfærdigheder.

- 1) Find et roligt sted, hvor du ikke bliver forstyrret. Indtag en behagelig stilling og slap helt af.
- 2) Øv dig med billedsprog ved at visualisere en cirkel. Fyld den med en dyb blå farve. Gentag processen flere gange, og afbild en anden farve hver gang. Lad billedet forsvinde. Slap af og observer de spontane billeder, der opstår.
- 3) Lav et billede af tredimensionelt glas. Fyld den med farverig væske; tilsæt isterninger og et sugerør. Skriv en beskrivende billedtekst nedenunder.

l) Vælg en række forskellige scener og fremkald dem med rige detaljer. Inkluder sportsrelaterede billeder såsom en swimmingpool; tennisbaner grønne fodbold- og cricketbaner. Øv dig i at visualisere mennesker inklusive fremmede i hver af disse scener

5) Forestil dig, at du spiller carrom-match, og visualiser og mærk, at du vinder kampen med succes i en scene. Slap af og nyd din succes.

6) Afslut sessionen med at trække vejret dybt, åbne dine øjne og tilpasse dig det ydre miljø. Da jeg rejste i toget for at gå til mit kontor, lukkede jeg øjnene, og mange gange spillede jeg carrom i blinde. Jeg fik mange ideer i denne proces

AFSLAPNING – Der er mange metoder til afslapning. Shavasan i yoga er den bedste metode til afslapning. Shavasana Position Lig på ryggen på jorden med hænder og fødder fra hinanden. Stræk kroppen let og lad hele kroppen slappe helt af. Ved at koncentrere sindet om forskellige dele af kroppen og stirre fra tæerne til hovedet, giv forslag til hjernen om at slappe af del for del af kroppen. Koncentrer dig om din vejtrækning. Lad alle tanker komme og gå.

Dyb vejtrækning

Inhaler i 2 sekunder. Ånd ud på 4 sekunder. Gør det i 5 minutter. Øv denne metode til dyb vejtrækning i et par dage. Inhaler derefter i 4 sekunder og pust ud på 8 sekunder. Dette kræver mere øvelse, da du vil opdage, at det er svært at puste ud på 8 sekunder. Det vil hjælpe med at frigøre spændinger.

Chanting af Aum

Tag en dyb indånding (indånd), og syng derefter Aum ved at puste ud. Varigheden af Au og m skal være den samme. Denne øvelse vil hjælpe i blodcirkulationen og vil give ro. Dette er kun den øvelse, der kan stimulere hjerneceller.

Hård tænkning

1) I dag bliver en stor udfordring for mig. Jeg skal være super hård i dag for at klare det"

2) Jeg overgiver mig aldrig, ikke mig/aldrig.

- 3) Når du ikke føler dig frisk før kamp, så hop op og ned på tæerne.
- 4) Når du laver den værst mulige fejl, så vend dig hurtigt væk fra fejlen og vis intet på dit ansigt. Vis suveræn tillid.
- 5) Når modstanderen rykker frem på alle fronter, så se ud og opfør dig som en modig soldat, der er klar til en stor kamp.
- 6) **Når modstanderen får et lykketræf, så bryd et stort smil ud og send en besked til din modstander med din krop, at denne gang var han/hun heldig; næste gang er din.**
- 7) Når du er nede, så gør din krop levende med beskeden om, at du elsker udfordringen.
- 8) Når du føler dig skuffet over dig selv eller andre, så vis aldrig svaghed eller negativisme udefra.

KAPITEL 8

PSYKOLOGI

Frygt -

Jeg har læst, at psykologiske ordbøger definerer frygt som en negativ følelsesmæssig tilstand, resultatet af en reaktion på opfattelsen, vurderingen og bevidstheden om nederlag. Nogle gange kan spillere også udvikle en negativ holdning til at præstere og sig selv. Virkningerne af frygt er spænding, hjælpeløshed,

Selvkontrol.

Der kan også være nogle fysiske ændringer som hurtig vejrtrækning, hjertebanken, rød eller bleg, svedtendens eller kuldegysninger i maven eller rysten.

At overvinde angst

Angst er en normal psykologisk tilstand, men den kan være skadelig for præstationen og kan resultere i personlighedsændringer. Religiøse handlinger, ceremonier eller rituelle handlinger er ældgamle anti-angstmedicin. Jeg fraråder på det kraftigste at bruge stoffer uafhængigt for at bekæmpe frygt. Deres brug giver faktisk midlertidige resultater, men ofte ledsaget af ubehagelige bivirkninger og eftervirkninger. For at overvinde angst kan du slappe af under spillet ved at tage dybe vejrtrækninger, når din modstander spiller. Nogle spillere tygger tyggegummi for at frigøre spændinger. Metoderne kan være forskellige for hver enkelt person. Jeg foreslår, at hvis din modstander er for stærk, så tænk på, at selvom du taber, er der ingen, der siger noget til dig, og derfor skal du spille dit naturlige spil uden frygt, og hvem ved, du kan slå din modstander og få ros fra tilskuerne. Hvis du er en mester, så bør du tro, at du skal spille som en mester med dræberinstinkt, men ikke med overmod

Styring af motivation før konkurrence

Spillernes psykologiske tilstand er stærkt styret af hans mål og dets betydning. Denne betydning har sine grænser. Når disse grænser overskrides, vil den

positive indflydelse af denne betydning på følelsesmæssig excitation blive vendt, og det vil blive en psykologisk byrde. Dette er almindeligt i alle

sport, er carrom ingen undtagelse, fordi spillernes hele sind og energi er overdrevent koncentreret om at mestre opgaven, og resultatet kan være overdreven stimulering. De, der er fast besluttet på at gøre noget for enhver pris, kan hindre deres chancer for succes. Midlet er kun at tænke på den kamp du skal spille og ikke tænke på hele turneringen. Efter at have vundet første runde, tænk på anden runde, derefter tredje og så videre. Så den psykologiske byrde vil kun være af én kamp og ikke af turneringen.

Styring af følelser

Ugunstige psykologiske tilstande, for eksempel en tilstand af overdreven selvtillid eller en stor forventning om fiasko, forstyrrer eller overvælder endda en tilstand af optimal psykologisk parathed, som er udviklet over lang tid, eller som var til stede få dage før konkurrencen. Spillere skal mestre de metoder, der kan hjælpe dem med at forhindre eller modstå situationsændrende påvirkninger. Det er meget svært at overvinde en negativ tilstand, når den først er til stede. Fuldstændig beherskelse af sportsteknikker og -taktikker samt overordnet fysisk forberedelse, vil kun kulminere i gode resultater, når en spiller er i stand til at regulere sin faktiske psykologiske tilstand for at kontrollere ekstrem psykologisk stress både før og under konkurrencen. En af de mest elementære måder at påvirke og kontrollere psykologiske tilstande på er at aflede din opmærksomhed og dine tanker fra konkurrerende aktivitet, der finder sted. Dette kan opnås ved at udføre de aktiviteter, du bedst kan lide at lave, inden konkurrencen begynder. Du kan lave sådanne aktiviteter som skak, strikning, tegning, musik og andre efter dine ønsker. Mange spillere lægger først en spændende bog fra sig fem minutter før, de bliver kaldt til kamp af overdommeren. De efterlader kun tid nok til at forberede sig til den strenge konkurrence. Det er enormt vigtigt ikke at være opmærksom på stormene af menneskelige lidenskaber. Forbedre den tekniske forberedelse ved at forestille sig i mindste detalje udførelsen af en specifik bevægelse.

Mental Praksis

Forbedre den taktiske forberedelse til forskellige konkurrencesituationer. Optimer den psykologiske tilstand ved hjælp af kommandoer til at slappe af eller øge aktiviteten.

Beslutningstagning

Du bør lære kunsten at træffe beslutninger. Beslutningstagning er et meget kraftfuldt værktøj for enhver spiller til at opnå succes. For eksempel skal en spiller bestemme med hvilken strategi han/hun skal spille med forskellige spillere. Mange gange tager spillere forkerte beslutninger for at lave et træk og indser først efter nederlag, at de havde taget forkerte beslutninger. Nogle gange er der mulighed for at vælge et slag i en bestemt position, for eksempel hvis en mønt er på midten af de modsatte basislinjer, har du mulighed for at vælge et slag kaldet cut eller double. Du bør vide, hvilket slag situationen kræver. Cut er selvfølgelig en bedre mulighed i dette tilfælde. Hvis du prøver at spille double, og du går glip af det, er der chancer for, at mønten forbliver på rebound-positionen, og det vil være svært for det næste slag. Men hvis modstanderens mønt er i nærheden af din basislomme omkring en halv tomme væk fra lommen, skal du gå efter slaget kaldet double. Her, selvom du misser målet lidt, er der en chance for, at du kan få fordel af modstanderens mønter til at sænke dine mønter. På samme måde er der masser af positioner, hvor du kan spille et hvilket som helst slag ud af de to eller flere muligheder. Du bør træffe det rigtige valg.

HUSK DIT SPIL

Man skal være meget tro mod det spil, han eller hun spiller. Hvis du er tro mod dit spil, og hvis du har stor hilsen til dit spil, giver dit spil dig så meget, som du ikke kan forestille dig. Jeg har stor respekt for carrom, da det har givet mig alt. Carrom havde givet mig job i Bank of Baroda. Da jeg blev interviewet i banken, blev jeg spurgt om alt om carrom. Da jeg forsøgte at vise mit eksamensbevis til interviewerne, blev jeg bedt om at fremvise certifikater for carrom-turneringer. Jeg viste mine carrom-certifikater, og jeg blev rekrutteret i banken i 1969. Heldigvis samme år vandt jeg det nationale mesterskab. Jeg blev forfremmet i banken for den bedste præstation med at få 18 medaljer i Nationals i forskellige begivenheder. Jeg kunne tilegne mig viden om fremstilling af carrom-tavler, mønter og strejker på grund af mit stærke ønske om at vide alt om mit elskede spil. Jeg fik en mulighed for at få meget gode venner i forskellige dele af kloden, da jeg blev inviteret til at træne spillere fra mange lande. Fortæl mig nu, hvorfor skulle jeg ikke have hilsen til mit elskede spil? Nogle af spillerne i dag har forskellige meninger om spillet. På trods af at få

gode job, forfremmelser,

udenlandske ture osv. de er ikke glade. De sammenligner dette spil med cricket. De har en følelse af, at de hverken får faciliteter eller penge som cricketspillere. Hvordan kan de sammenligne spillet carrom med cricket? Ingen spiller bør sammenligne noget spil med andre spil. Den bedste måde at opnå tilfredshed på er ikke at sammenligne dit spil med noget andet spil, men sammenligne hvilke faciliteter du får i dag, og hvilke faciliteter der var tilgængelige for spillere i går. Når du står i køen i midten, og hvis du ser, hvor mange personer der står foran dig, vil du være ked af det, men hvis du ser, hvor mange personer, der er bag dig, vil du blive glad. Tænk altid positivt.

Kost

- 1) Følg en konsekvent tidsplan for at spise og drikke.
- 2) Spis altid en nærende morgenmad.
- 3) Spis og drik hver anden time, når det er muligt.
- 4) Indtag 4 til 6 måltider om dagen, men spis let.
- 5) Hyppige små måltider hjælper med at stabilisere blodsukkeret, hvilket giver dig mere energi over længere perioder.

Spis så vidt muligt tidligt i stedet for sent om aftenen. Måltider efter 8-30

P. M. er forstyrrende

Hvis du ønsker at sove med 10-30 eller 1t P. M. spis fedtfattige, kulhydratrige fødevarer. Spis så mange forskellige fødevarer som muligt, med præference for naturlige, friske fødevarer, der er fri for konserveringsmidler og kemiske forurenende stoffer. Spis flere grønne grøntsager. Drik mindst otte glas vand om dagen.

Ernæringsmæssige

retningslinjer

Forbrug mere

- 1) Frugter
- 2) Grøntsager især grønne.
- 3) Salater pasta, ris, chapatti eller roti, fuldkornsbrød, havregryn, korn, der ikke

er tilsat sukker.

4) Æggehvider, almindelig yoghurt, kalkun, kylling

5) Frugtjuice og vand

Forbrug mindre

1) Stegt mad inklusive stegt kød eller grøntsager

2) Rødt kød uanset hvordan, Margarine, mayonnaise

3) Cremet salatdressing, tusind øer, cremet italiensk bagværk

4) Æggeblomme, is, nødder, slikkød eller grøntsager det er kogt, smør, fransk blåskimmelost,

Citater

At vinde uden arrogance, at tabe uden alibi. Tillid smitter, ligesom mangel på selvtillid. Jo hårdere du arbejder, jo sværere er det at overgive dig.

Livet er 10 %, hvad der sker med dig og 90 %, hvordan du reagerer på det.

I sport og i erhvervslivet er der tre typer mennesker. Der er dem, der får det til at ske, dem, der ser det ske, og dem, der undrer sig over, hvad der skete.

Hvis du accepterer at tabe, kan du ikke vinde.

Tillid kommer fra timer, dage og uger og år med konstant arbejde og dedikation.

Der er ingen erstatning for praksis. Det er prisen for succes.

Fejl er godt. Det er gødning. Alt hvad du kan lære ved at lave fejl. Husk de

5 ps, korrekt forberedelse forhindrer dårlig præstation.

Hårdt arbejde slår talent: medmindre talent virker.

Forveksle ikke aktivitet med præstation. Øv på den rigtige måde.

Viljen til at vinde er let. Viljen til at forberede sig på at vinde er sværere. Will vil afgøre resultaterne.

Forskere og mestre gør ikke anderledes, de gør det anderledes.

Indsats er de bedste måder at lykkes på

God fysik vil give dig et godt sind. Du

skal være grådig i præstationer. De

sejrer, som tror, de kan.

Vejen til succes er altid under opbygning. Held

er, når forberedelse møder mulighed.

Fejl er ikke fatal, og succes er ikke endelig.

Når du taber sig lidt, når du vinder sig mindre.

Du spiller spillet med hoved og hjerte.

Din holdning vil bestemme din højde.

Kun dem, der har tålmodigheden til at gøre simple ting perfekt, vil opnå evnen til at gøre svære ting nemt.

De fleste mennesker fejler ikke fordi de sigter for højt, men fordi de sigter mod ingenting.

Alle mennesker er skabt med lige muligheder for at blive ulige. At gøre det bedste, du er i stand til, er sejr, og at gøre mindre er nederlag.

Husk, at når du ikke øver, er der et sted nogen, og når du møder ham, vil han vinde.

Uanset hvad sindet kan forestille sig og tro på, kan det opnås.

Han vidste ikke, at det ikke kunne lade sig gøre, så han gjorde det.

Intet stort blev nogensinde opnået uden entusiasme.

Vi ser forhindringer, når vi fjerner blikket fra målet.

Ethvert ædelt arbejde er i begyndelsen umuligt.

De vandt, fordi de nægtede at blive modløse af deres nederlag.

Det første og vigtigste skridt mod succes er følelsen af, at vi kan lykkes.

Ingen svigter, der gør sit bedste.

Succes kommer ikke til dig, du går til det.

Vindere v/s tabere

Vindere ser, hvad de ønsker, der skal ske, tabere ser, hvad de vil undgå.

Når en vinder laver en fejl, siger han "Jeg tog fejl", når en taber laver en fejl, siger han "det

er ikke min skyld".

En vinder krediterer held og lykke for at vinde, selvom det ikke er held og lykke. En taber giver uheldet skylden for at tabe

selvom det ikke er uheld.

En vinder går igennem et problem; en taber går rundt om det og aldrig forbi det.

En vinder viser, at han er ked af det ved at lave en fejl og retter den næste gang, en taber siger "Jeg er ked af det", men gør det samme næste gang.

En vinder siger "Jeg er god, men ikke så god, som jeg burde være"; en taber siger "Jeg er ikke dårlig som mange andre mennesker".

En vinder respekterer dem, der er ham overlegne, og forsøger at lære noget af dem; en taber ærgrer sig over dem, der er ham overlegne, og forsøger at finde sprækker i deres rustning"

En vinder holder aldrig op; en opgiver vinder aldrig.

Du skal dedikere dig selv til et vidtrækkende mål og ofre dig for at nå det. Du skal nyde det, du laver.

Nå ud over dine evner. Erkend, at intet talent uden hårdt arbejde kan gøre dig til en vinder.

Ingen kan opnå perfektion, men i jagten på perfektion kan man opnå ekspertise.

Bifaldet dør snart væk, prisen bliver efterladt, men den karakter, du bygger op, er din for evigt.

Vindere glemmer, at de er et løb. De elsker bare at løbe. Gode vaner er svære at danne, men nemme at leve med.

Dårlige vaner er nemme at danne, men svære at leve med.

Berømmelse er en damp, popularitet er en ulykke, penge tager vinger, og dem, der hepper på dig i dag, kan

forbande dig i morgen. Det eneste, der holder ud, er karakter.

Modgang får nogle mennesker til at slå og får andre til at slå rekorder.

Uden en risiko kan der ikke være nogen udfordring, uden udfordring kan der ikke være nogen belønning.

Succes kommer kun før arbejde i ordbogen.

Den gyldne mulighed, du søger, er i dig selv. Det er ikke i dit miljø, ikke i held eller tilfældigheder eller andres hjælp: det er i dig selv alene.

Forud for spektakulær succes følger en spektakulær, men usynlig mental forberedelse.

Attitude er nøgleingrediensen til succes.

Attitude -

A - Altid positiv. B -

Ingen rygстикning.

C - En villighed til at lære og lytte - ingen er perfekt. D

- Team før jeg selv.

E- Et ønske om at forbedre

F- Total forpligtelse til skole, arbejde, familie og din sport.

C- Hårdt arbejde.

H - Respekt for holdkammerater, trænere, ledere, officials og tilskuere.