

SPIELER- HANDBUCH

Geschrieben von



Shri. Arun Deshpande

Für praktische Zwecke: Besuchen Sie meinen YouTube-Kanal „Arun Deshpande Carrom“. Bitte abonnieren Sie den Kanal.



NACH VORNE

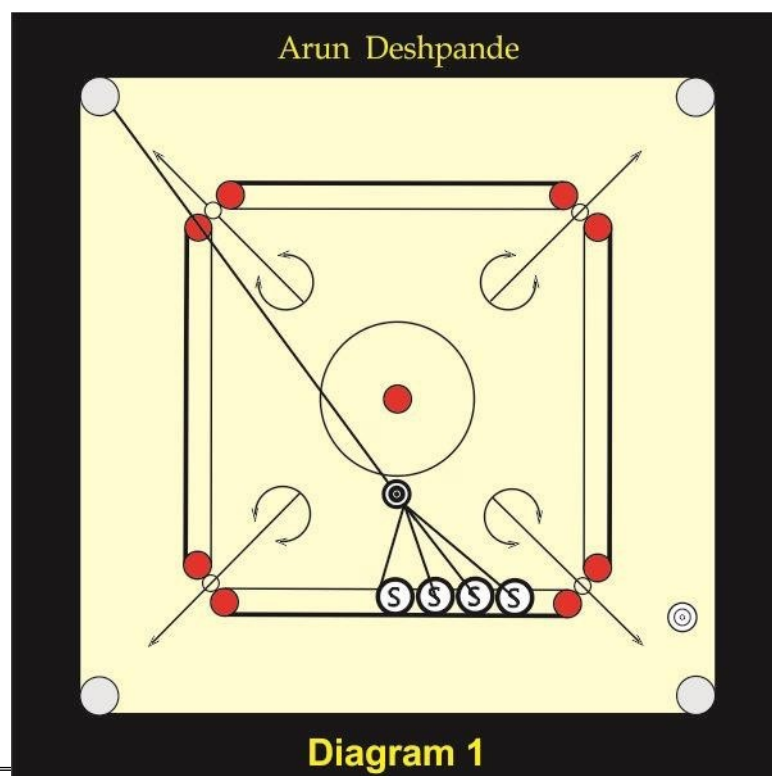
Ich habe mein erstes Buch in Marathi geschrieben und wurde im Januar 1982 von Majestic Publication veröffentlicht. Vielen Dank an den verstorbenen Herrn Keshavrao Kothavale für die Eröffnung. Ich habe das Buch durch einige Ergänzungen ins Englische übersetzt und es wurde erneut von Majestic Publication veröffentlicht, dieses Mal von Herrn Ashok Kothavale, der ein Risiko einging, da dies seine erste Veröffentlichung auf Englisch war. Vielen Dank an ihn, dass er mir nicht nur in den anderen Bundesstaaten Indiens, sondern auch in vielen Carrom-liebenden Ländern eine Plattform gegeben hat. Ich dachte, es gäbe zu diesem Thema nichts mehr zu schreiben, da ich versucht habe, alles in dieses Buch aufzunehmen. Meine Frau Anjali war viele Jahre lang hinter mir her und bat mich, ein weiteres Buch zu schreiben. Ich habe meine Carrom-Karriere vom Spieler zum Trainer verlagert und dann die Feinheiten des Spiels gelernt, indem ich die Probleme anderer Spieler gelöst habe. Mir gefielen die Carrom-Probleme vieler Spieler, sei es ein Problem mit Fingernägeln, einem Griff oder einer anderen Position auf dem Carrom-Brett. Ich danke allen meinen Studenten, die mir indirekt beim Schreiben dieses Buches geholfen haben, indem sie mir ihre Probleme mitgeteilt haben. Ich danke Banks Sports Board, der State Carrom Association, der All India Carrom Federation und den Carrom Federations der Schweiz, Deutschlands, Italiens, Frankreichs, des Vereinigten Königreichs, der Malediven und Sri Lankas aufrichtig. Sie gaben mir die Möglichkeit, zu trainieren, was mir half, durch die Schwierigkeiten der Spieler viel Material zu sammeln. Ich habe viele Themen ausführlich mit meiner Frau Anjali auf Carrom besprochen und sie hat viele Themen vorgeschlagen, die mich dazu inspiriert haben, dieses Buch zu schreiben. Es hat viele Jahre gedauert, dieses Buch zu schreiben. Ich hoffe, dass allen Spielern auf der ganzen Welt dieses Buch gefällt und ihre Kommentare mich definitiv dazu inspirieren werden, mehr über mein geliebtes Spiel zu schreiben.

ZIEL

Kapitel 1

Grundlagen

Beim Billard kann man mit der Gewehrperspektive zielen, beim Carrom hingegen muss man mit der Vogelperspektive zielen. Das Zielen aus der Vogelperspektive ist immer schwieriger als das Zielen aus der Gewehrperspektive. Um zu zielen, müssen Sie eine imaginäre Linie von der Mitte der Tasche nehmen und diese durch die Mitte der Münze führen, die Sie einstecken möchten. Der Punkt, an dem diese Linie aus der Münze herauskommt, ist der Punkt, an dem Ihr Ziel sein sollte. Sie können Ihren striker je nach Situation an verschiedenen Orten platzieren, aber Ihr Trefferpunkt bleibt derselbe. Manchmal gibt es eine Position, in der sich die Münze eines Gegners zwischen Ihrer Münze und dem Fach befindet und ein



Hindernis auf dem Weg Ihrer Münze darstellt, Ihre Münze jedoch nur knapp ins Fach gelangen kann. Dieser Spielraum kann nicht aus der Vogelperspektive beurteilt werden. In einer solchen Situation können Sie Ihr Auge beugen und schließen und mit dem anderen Auge den Weg von Ihrer Münze zur Tasche durch die Riffelansicht sehen und Sie werden sofort wissen, ob die Möglichkeit besteht, diese Münze einzustecken.

Force

Viele Spieler kennen die verschiedenen Schläge, wissen aber nicht, wie viel force für solche Schläge erforderlich ist. Sie sollten das einfache Prinzip von force in Carrom verstehen. Wenn Ihr striker in die Richtung der Tasche geht, in die die Münze fließt, benötigen Sie weniger force, da maximal force des striker auf die Münze übertragen wird. Wenn Ihr striker von der Tasche weggeht, in die die Münze gesteckt wird, benötigen Sie mehr force, da ein Teil der force von striker auf die Münze übertragen wird und der Teil von force verschwendet wird. Sie können dieses verschwendete force verwenden, um Ihre anderen schwierigen Münzen freizugeben. Dasselbe Prinzip wird beim bomb-Schlag verwendet, bei dem eine Münze nur sehr wenig force erhält und der maximal verschwendete force für andere Zwecke verwendet wird, z. B. um die Position der gegnerischen Münzen zu zerstören oder die eigene schwierige Münze einfacher zu machen, da Sie Ihren striker-Schlag über das gesamte Spielbrett treiben können. Aufgrund dieses Prinzips können Sie den bomb-Schlag sehr hart spielen, wenn es erforderlich ist.

SITZPOSITION

Die Sitzposition ist beim Carrom sehr wichtig. Einige Spieler platzieren ihren Stuhl oder Hocker weit entfernt vom Carrom-Brett und von der Kante des Stuhls oder Hockers. In dieser Position fällt es den Spielern sehr schwer, das Gleichgewicht zu halten, und sie haben Angst, vom Stuhl oder Hocker herunterzufallen. Ein weiterer Nachteil dieser Position besteht darin, dass die Beine die imaginäre Linie überschreiten können, was ein Foul darstellt. Wenn Sie einen zu großen Abstand zwischen Ihrem Sitz und dem Carrom-Brett einhalten, müssen Sie Ihre Hand zum Bezahlen ausstrecken, was zu Spannungen in der spielenden Hand führen kann. Die richtige Sitzposition besteht darin, dass Ihre Knie und der Rahmen des Carrom-Boards in einer parallelen Linie liegen. Nehmen Sie zum Sitzen mehr als die Hälfte des Stuhls oder Hockers ein und stellen Sie Ihre Beine nach vorne. Beim Spielen sollte sich Ihr Körper in Richtung der Bahn des striker bewegen, nachdem striker die Münze getroffen hat. Wenn Sie beispielsweise Ihr striker so platzieren, dass die Tasche, die Münze und das striker eine gerade Linie bilden, müssen Sie Ihren Körper in die gerade Linie der Tasche bringen. Wenn Sie versuchen, Ihre Münze durch gerades cut einzustecken, sollte sich Ihr Körper in die Richtung des Pfads

von striker bewegen. Es gibt zwei Methoden zur Körperbewegung. 1) Oberkörperbewegung und 2) Ganzkörperbewegung.

Oberkörperbewegung - Bei dieser Bewegungsart können Sie nur Ihren Oberkörper in die vorgesehene Richtung bewegen. Durch die perfekte Beinarbeit

Sie können Ihren Oberkörper leicht bewegen. Schlagen Sie Ihre Beine nicht über imaginäre Linien hinaus

Ganzkörperbewegung – Bei dieser Bewegungsart können Sie Ihren ganzen Körper in die vorgesehene Richtung bewegen. Für diese Art der Bewegung ist es notwendig, sich auf dem Sitz zu bewegen. Bevor Sie sich auf Ihrem Sitz bewegen, halten Sie Ihren Stuhl fest und nehmen Sie eine bequeme Position ein, indem Sie sich auf dem Sitz bewegen. Lassen Sie dann Ihre Hände vom Stuhl los und spielen Sie. Den Char zu unterstützen ist ein Foul. Dies ist notwendig, da die Möglichkeit besteht, dass der Stuhl auf dem Boden bewegt wird, was ein Foul darstellt. Diese Möglichkeit besteht, wenn ein leichter Plastikstuhl vorhanden ist oder wenn sich auf dem Boden, auf dem der Stuhl steht, Pulver befindet.

Beinarbeit

Wenn ich über Beinarbeit im Carrom spreche, werden mich alle auslachen, weil sie wissen, dass Beinarbeit nur bei Spielen im Freien erforderlich ist. Aber als Spieler sollten Sie wissen, wie wichtig die Beinarbeit ist, um eine bequeme Position auf Ihrem Stuhl einzunehmen. Viele der Spieler stecken beim Spielen ihre Beine in die Tribüne. Wenn Sie so sitzen, können Sie keine gute Position einnehmen, um Ihre Schläge auszuführen. Manche Spieler fühlen sich wohl, wenn sie beim Spielen ihre Schuhe oder Chappals ausziehen; andere fühlen sich durch das Tragen von Schuhen wohler. Ich finde, dass es einfach ist, mit den Schuhen Beinarbeit zu machen, insbesondere mit Sportschuhen, da sie Halt bieten. Meiner Meinung nach muss man die Beinarbeit üben, indem man Schuhe trägt. Sie müssen üben, Ihre Füße zu bewegen, um eine bequeme Sitzposition einzunehmen. Das Bewegen der Füße erleichtert Ihnen nicht nur eine bequeme Sitzposition, sondern fördert auch die Blutzirkulation in Ihren Beinen.

HÖHE

Die Höhe der Tribüne und des Stuhls ändert sich häufig von Turnier zu Turnier, abhängig von der Verfügbarkeit der Stühle und Tribünen für die Turnierorganisatoren. Meistens ist die Höhe der Tribüne eher für asiatische Spieler geeignet, da asiatische Spieler im Allgemeinen klein sind. Wenn Sie klein sind, müssen Sie jedes Mal, wenn Sie ein Spiel spielen, ein Kissen oder ein Bettlaken dabei haben. Manchmal, wenn der Höhenunterschied nicht groß ist,

ist ein Bettlaken einem Kissen vorzuziehen, da die Dicke des Bettlakens durch entsprechendes Falten angepasst werden kann. Die Größe jedes Spielers variiert und daher muss er/sie sich auf die angenehme Größe einstellen. Ihr Griff verändert sich, wenn sich die Höhe des Ständers und des Stuhls ändert. Die Änderung des Griffs ist so gering, dass

Sie spüren es nicht, aber es beeinflusst Ihr Spiel erheblich. Deshalb sollten Sie bei jedem Turnier die konstante Höhe beibehalten.

Ich erinnere mich an die Nationalmeisterschaften 1970 in Madras (Chennai). Wir stellten im Training fest, dass die Höhe der Tribünen größer war. Wir eilten sofort zum Moor-Markt, der in der Nähe des Veranstaltungsortes lag, und kauften Kissen für alle Maharashtra-Spieler. Wir haben unseren Beamten nicht gesagt, sie sollten Kissen mitbringen, aber wir selbst haben sie mitgebracht. Wir konnten in diesem Turnier nur deshalb gute Leistungen erbringen, weil wir die Körpergröße durch den Kauf von Kissen anpassen konnten.

Griffe

Griffigkeit ist beim Carrom-Spiel sehr wichtig. Sie sollten einen natürlichen Griff entwickeln.

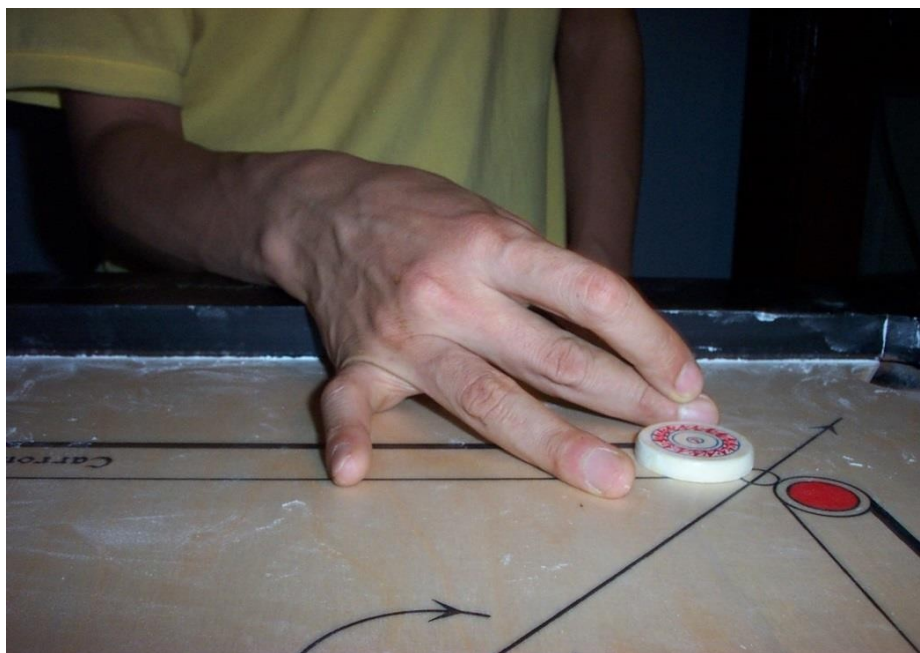


NATÜRLICHER GRIFF

Es gibt viele Arten von Griffen. Der gebräuchlichste Griff ist die Kombination aus Zeigefinger und Daumen. Siehe das Foto oben. Dies ist ein sehr einfacher Griff und erfordert weniger Übung. Bei diesem Griff ruhen alle anderen Finger auf dem Sperrholz. Das

Griffigkeit hat viele Vorteile. Mit diesem Griff kann ein Spieler die maximale Kontrolle über den striker behalten. Dieser Griff bleibt stabil und fest, da alle anderen Finger auf dem Sperrholz Halt finden. Ein Spieler mit diesem Griff kann auf kleinstem Raum spielen.

Manchmal, wenn nicht genügend Platz für den Griff vorhanden ist, kann ein Spieler spielen, indem er mit dem Zeigefinger alle anderen Finger vom Sperrholz abhebt. Mit diesem Griff kann ein Spieler problemlos auf beiden Seiten (links oder rechts) des Carrom-Bretts spielen. Daher bleibt das Spiel des Spielers auf keiner Seite schwach. Dabei greifen die Nägel aller Finger touch in das Sperrholz. Wenn also ein Nagel stärker als gewöhnlich gewachsen ist, verändert sich der Halt. Solche Kleinigkeiten sind in Carrom sehr wichtig. .



SCHEREGRIF

Es wird hauptsächlich für die Pause in Indien verwendet. Es wird in Sri Lanka und auf den Malediven als natürliches Mittel verwendet. In Indien nutzten nur Iyon Marquis und Kadir Khan diesen Griff als natürlichen Griff. Dieser Griff hat viele Nachteile. Es ist sehr schwierig, von der rechten Seite zu spielen



VERRIEGELUNGSGRIFF

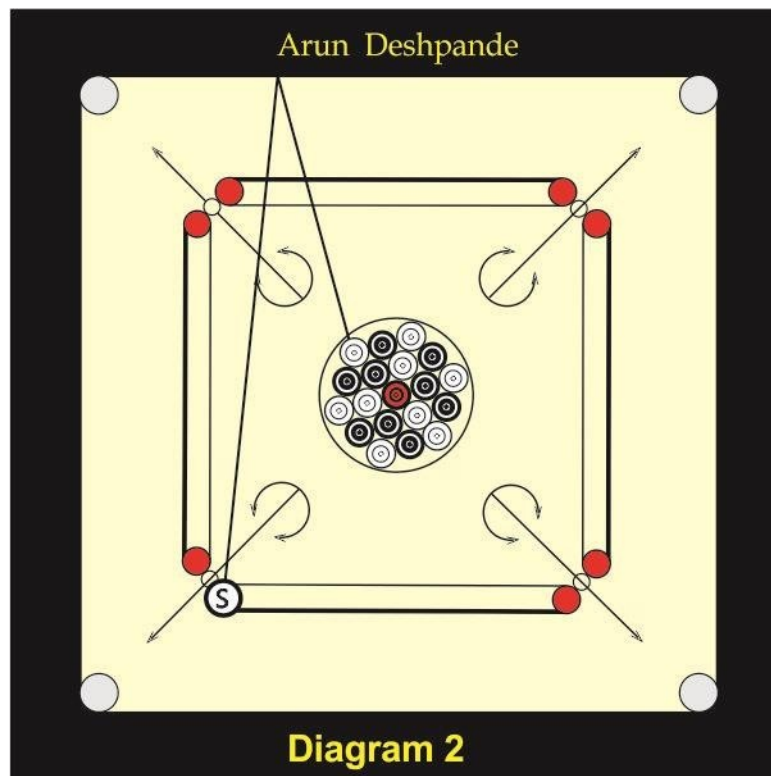
Sie sollten diesen Griff erlernen, wenn Sie den Feststellgriff nicht als Ihren natürlichen Griff haben. Mit diesem Griff können Sie kraftvolle Schläge ausführen. Ich war 1982 einen Monat lang mit Suhas Kambli in Delhi und wir übten intensiv, Demonstrationsspiele bei asiatischen Spielen zu spielen, als ich beobachtete, wie Suhas Kambli mit seinem natürlichen Verriegelungsgriff viele kraftvolle Schläge ausführte. Sein natürlicher Griff ist eine Kombination aus Daumen, Zeigefinger und kleinem Finger, aber wann immer er mehr force brauchte, wechselte er seinen kleinen Finger zum dritten Finger. Ich habe es einfach ausprobiert und angefangen, mit diesem Griff hart zuzuschlagen. Es hat mir Spaß gemacht, es zu benutzen, und wann immer ich Gelegenheit dazu hatte, habe ich es genutzt. Suhas hat mich ausgelacht, weil ich mit diesem Griff nicht richtig zielen konnte. Ich musste alle meine Anstrengungen unternehmen, um diesen Griff zu beherrschen. Bei dieser Griffart müssen Sie Ihren Zeigefinger zwischen Daumen und Mittelfinger einklemmen. Im Allgemeinen berührt dieser Griff den ersten Finger, mit dem der Schlag gespielt wird, nicht touch der Spielfläche.



FLACHGRIFF DES MITTELFINGERS

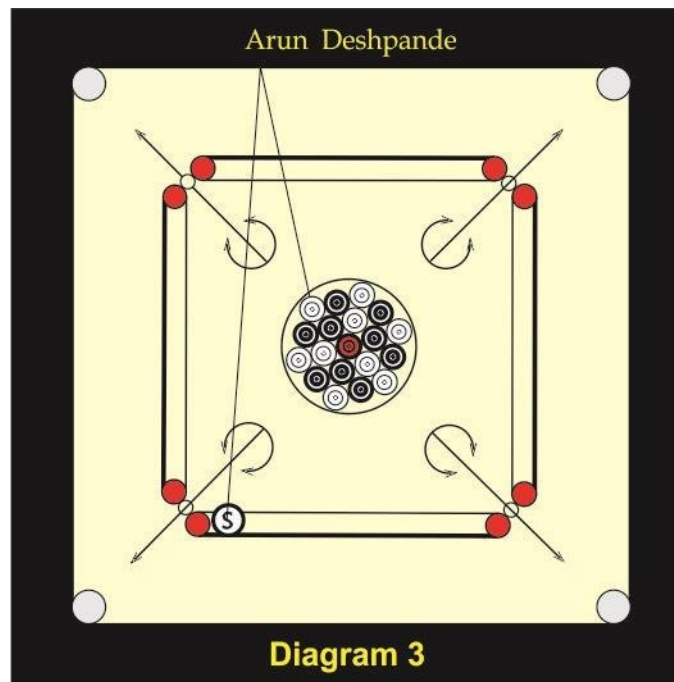
Dieser Griff verleiht dem striker Spin. Es gibt viele Positionen auf dem Carrom-Brett, bei denen man den Schlag ohne Spin nicht erfolgreich ausführen kann. Bei diesem Griff muss man sich nicht anstrengen, um Spin zu erzeugen, er wird automatisch erzeugt.

Man spricht daher von natürlichem Spin. Die Drehung erfolgt gegen den Uhrzeigersinn. Sie sollten diesen nützlichen Griff entwickeln. Sie können es auch mit der linken Hand spielen, um die Schläge auf der anderen Seite zu spielen.



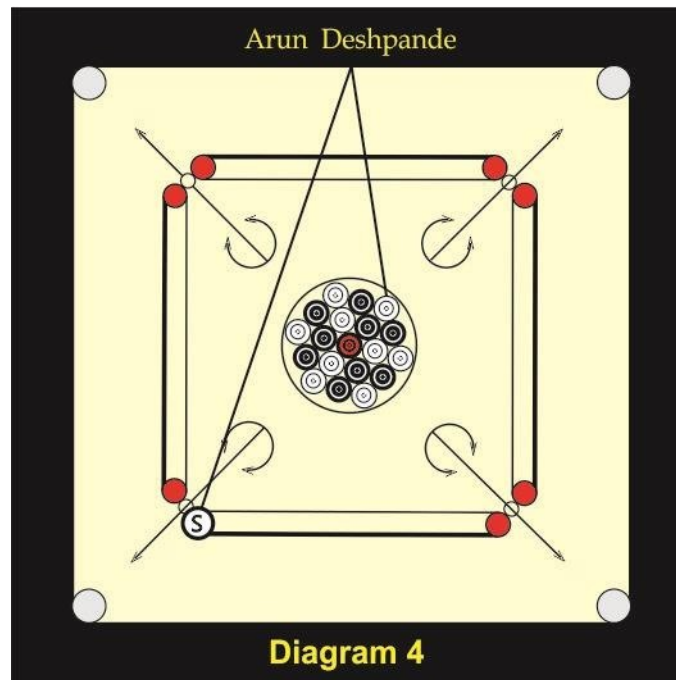
Brechen Sie vom linken Grundkreis ab

Diese Methode ist die beste und wird von der Mehrheit der Spieler verwendet. Viele Spieler schießen in der Pause blind vom gegenüberliegenden Feld aus. Wenn Sie Ihr striker auf dem linken Grundkreis platzieren, sollte Ihr striker durch den ersten Pfeil des gegenüberliegenden linken Halbkreises verlaufen, wie in der Abbildung oben gezeigt. Sie können den tatsächlichen Punkt sehen, von dem aus Ihr striker passieren sollte, und so den Schlag präzise spielen. Wenn Sie diese Methode nicht verwenden und versuchen, einen imaginären Punkt auf dem gegenüberliegenden Rahmen zu nehmen, besteht die Möglichkeit, dass dieser imaginäre Punkt variiert wird, was zum Scheitern des Bruchs führt. Dieser Bruch sollte vorzugsweise durch einen Scherengriff oder einen beliebigen Flachgriff erfolgen.

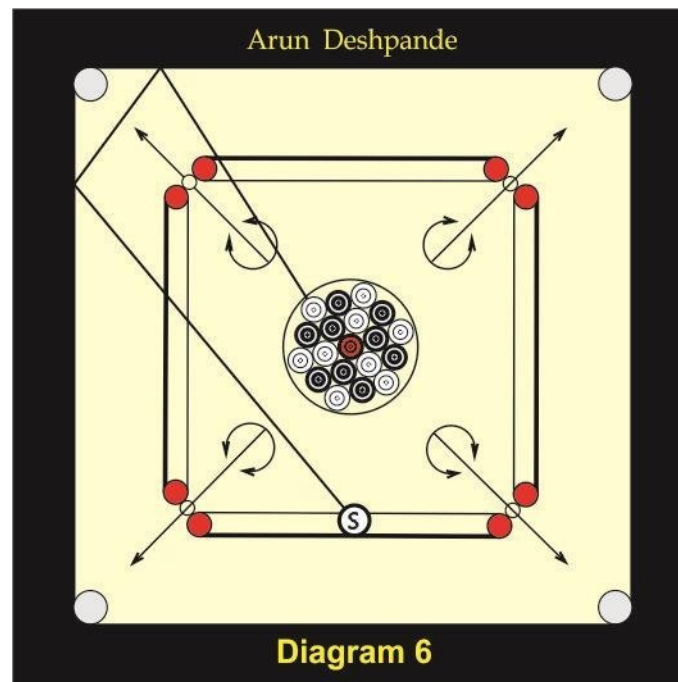


Brechen Sie in der Nähe des linken Grundkreises ab

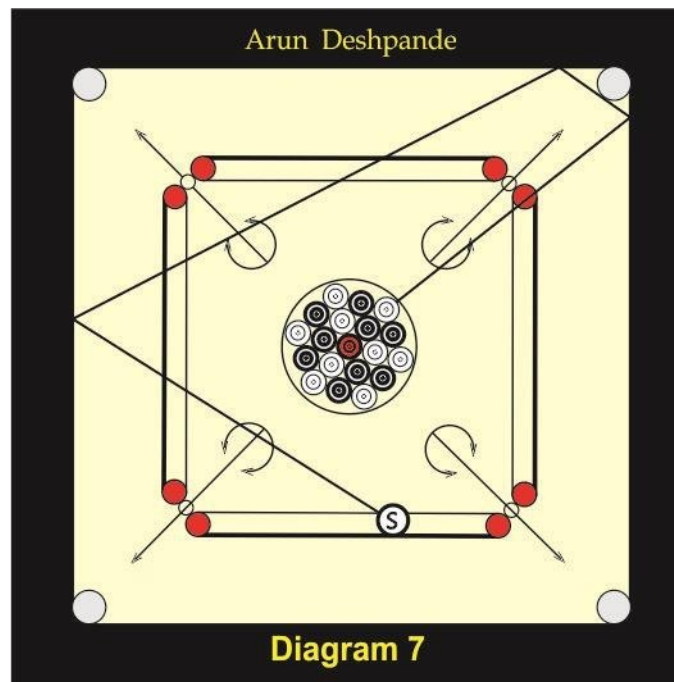
Wenn Sie aufgrund der Möglichkeit eines Fouls Angst davor haben, den Schlag vom linken Kreis aus zu spielen, können Sie in der Nähe des Grundkreises spielen. Bei dieser Methode sollte Ihr striker durch den zweiten Pfeil des gegenüberliegenden linken Halbkreises verlaufen, wie in der obigen Abbildung gezeigt. Auch dieser Bruch sollte durch einen Scherengriff oder einen anderen Flachgriff erfolgen.



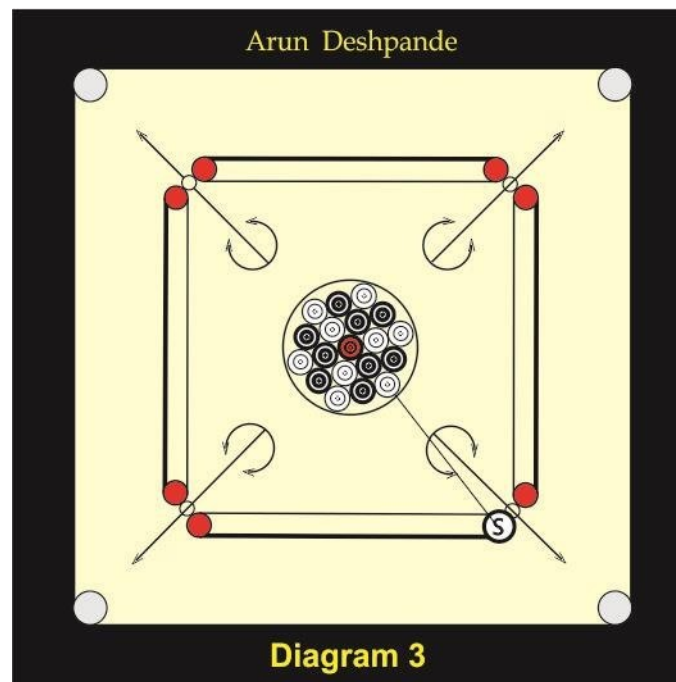
Umgekehrter Break – Bei dieser Art von Break können Sie den Break in Ihre linke Tasche werfen und von der linken Seite aus brechen. Wenn Sie genau brechen, werden Sie feststellen, dass ein Stapel von vier Münzen übrig bleibt, so dass Sie einen touch-Schlag spielen und das Spielbrett öffnen können, wodurch Sie die Chance auf einen weißen Slam erhalten. Der Nachteil dieses Bruchs besteht darin, dass Sie, wenn Sie ihn nicht richtig brechen, entweder die anderen Münzen treffen oder Ihr striker möglicherweise nur touch Ihre gezielten weißen Münzen trifft, was zu einem schlechten Bruch führt.



Zirkulärer Bruch – Dies ist ein sehr seltener Bruch. Manchmal hat der gegenüberliegende Rahmen einen Defekt und Ihr striker springt beim Brechen, dann können Sie diesen Bruch versuchen. Für diese Art von Pause platzieren Sie Ihr striker fast im mittleren Teil der Grundlinie in einer geraden Linie aus schwarzen Münzen aus den angeordneten Münzen für eine Pause. Schlagen Sie Ihr striker mit einem Scherengriff oder einem anderen flachen Griff an der Stelle, an der ein Pfeil in Richtung Tasche endet. Siehe Abbildung oben.



Ausstellungspause – Diese Pause ist nützlich, um Ausstellungsspiele zu spielen. Bei Schaukämpfen erwarten die Zuschauer, dass Sie etwas anderes machen. Bei der neuen Generation von Karambolbrettern gibt es einen sehr guten Schlag an den künstlich entwickelten Rahmen und daher eine gute Sprungkraft. Wenn man auf solchen Brettern den Winkel kennt, ist es einfach, einen guten Bruch zu machen. Die Zuschauer staunen über diesen Bruch.



Vorwärts-Break – Im Doppel müssen Sie gerade ausbrechen, um Münzen in die Nähe Ihres Partners zu bringen. Bei einer solchen Art von Break sollten Sie immer von der rechten Seite aus den Break machen und dabei den Schlag des Breaks in Richtung der gegenüberliegenden linken Tasche machen, denn nachdem Sie an der Reihe sind, ist Ihr Gegner, der auf Ihrer rechten Seite sitzt, an der Reihe und sollte die Münzen nicht in seine Nähe bringen. Wenn Sie von Ihrer linken Seite aus ausbrechen, erhält Ihr Gegner auf der rechten Seite alle Münzen in seiner Nähe und Ihr Partner kommt möglicherweise nicht an die Reihe. Deshalb sollten Sie auch als Linkshänder immer von der rechten Seite aus anschlagen. Die ideale Pause für Doppel ist der rechte Grundkreis.

Kapitel 2

WISSENSCHAFT HINTER DEM SPIEL

Das Carrom-Spiel ist komplett. Daran sind drei Subjekte beteiligt.

1) Physik, 2) Geometrie, 3) Mathematik

PHYSIK

In der Physik dreht sich alles um force. Jeder Strich erfordert ein anderes force. Es gibt eine einfache Logik, wie viel force Sie anwenden sollten.

Wenn die Münze, striker und die Tasche in einer geraden Linie liegen, werden 100 Prozent force des striker auf die Münze übertragen und Sie sollten daher weniger force anwenden. Der force wird erhöht, wenn sich der striker von der Tasche entfernt, in die die Münze fließt. Sie können maximal force anwenden, wenn der Auftreffpunkt den Tangentenpunkt erreicht, wie Sie in diesem Strich sehen können.

GEOMETRIE

Bei der Geometrie geht es um die bestimmten Winkel, die Sie kennen müssen, um viele Schläge zu spielen. Es gibt viele Striche, die wie Theoreme in der Geometrie sind. Wenn Sie alle Theoreme kennen, können Sie jeden Reiter lösen. Wenn Sie die Prinzipien all dieser Schläge kennen, können Sie einfach jede Position auf dem Brett beherrschen.

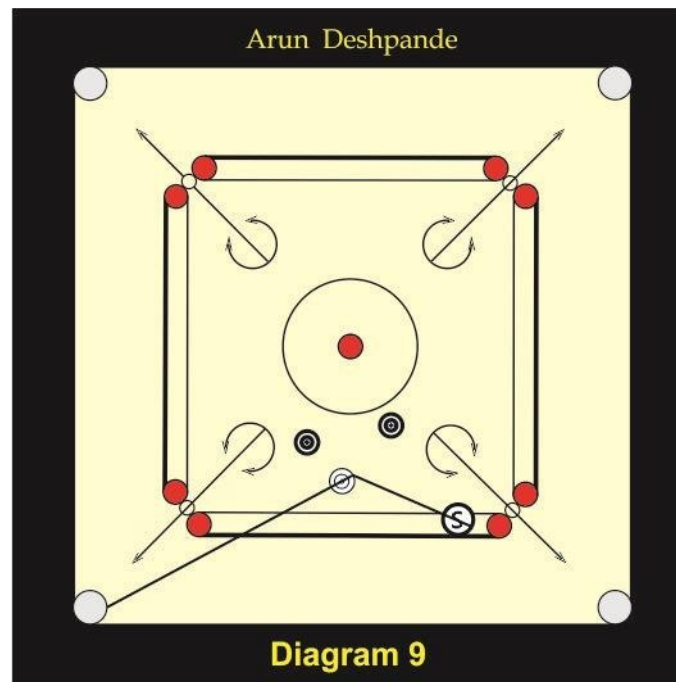
MATHEMATIK

In der Mathematik geht es um die Wendungen. Nach jeder Pause und während des Boards müssen Sie zählen, wie viele Züge Sie von Ihrem Gegner erhalten und wie viele Züge Sie dem Gegner geben werden. Wenn Sie plus einen Zug haben, gewinnen Sie das Spielbrett. Wenn Sie minus einen Zug haben, bedeutet das, dass Sie das Spielbrett verlieren. Ihre Strategie muss also darin bestehen, die Züge des Gegners zu erhöhen und Ihre Züge zu reduzieren. Dies ist nur möglich, wenn Sie alle diese Striche nutzen.

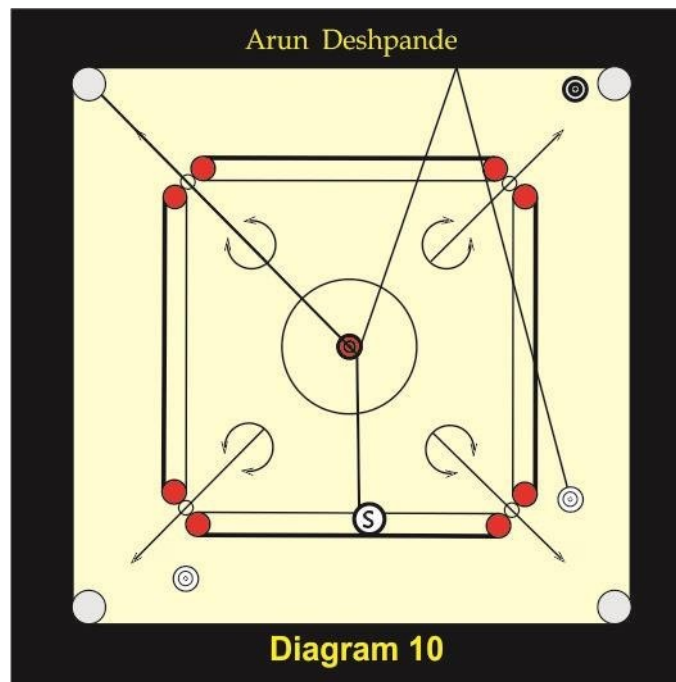
Kapitel 3

SCHLÄGE

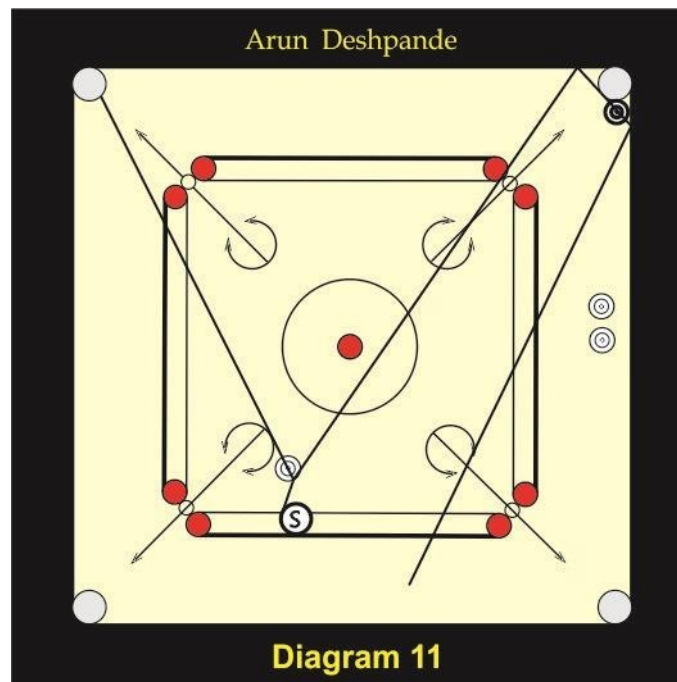
Ich habe alle Grundschräge und einige fortgeschrittene Schräge in meinem früheren Buch „Carrom Skill And Technique“ besprochen, hier gebe ich Ihnen einige weitere Schräge.



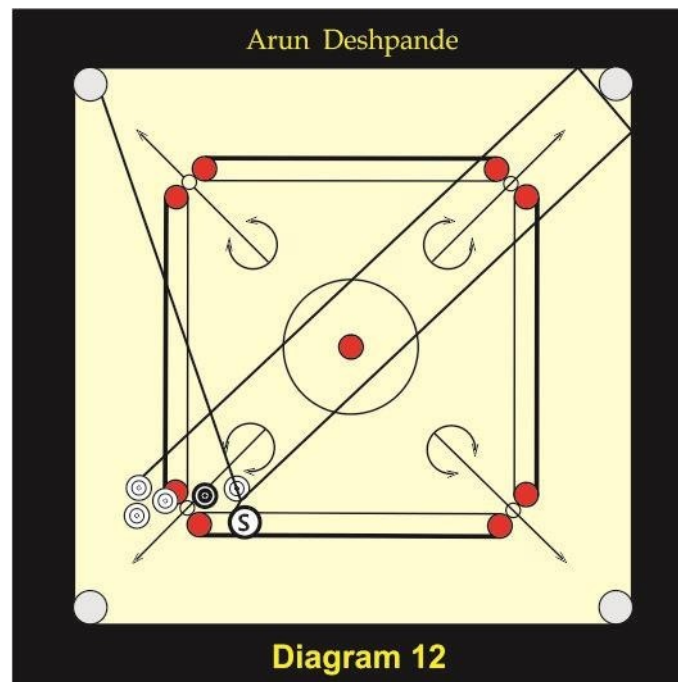
In der Abbildung hat die weiße Münze 9 keinen Zugriff auf die Vordertasche. Viele von Ihnen werden versuchen, sich zu verteidigen, indem Sie eine schwarze Münze entfernen und versuchen, sie auf das Grundfeld zu bringen. Bei diesem Versuch werden Sie jedoch den Spielzug an den Gegner weitergeben und nie wissen, welchen Zug der Gegner machen wird, und vielleicht verlieren Sie das Spielfeld. Sie können Ihre weiße Münze cut um cut in die linke oder rechte Basistasche stecken, wie in der Abbildung gezeigt.



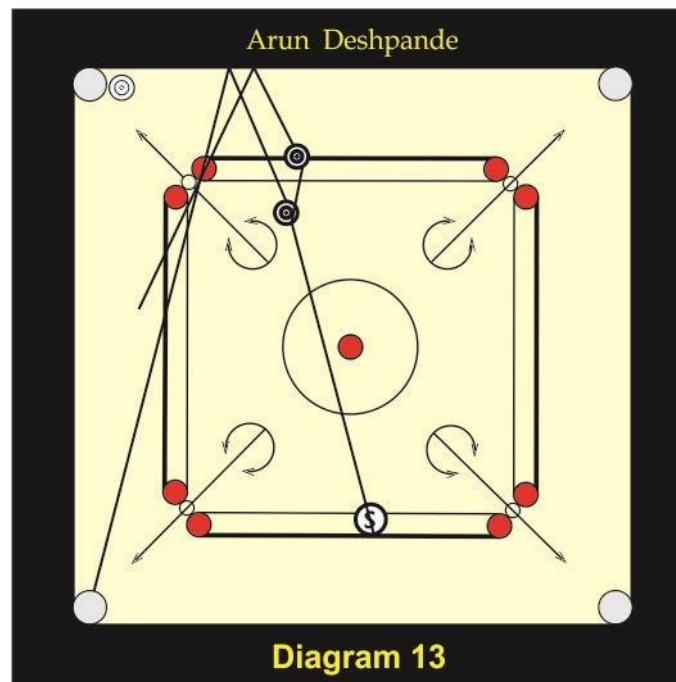
Im Diagramm 10 befindet sich Queen im Mittelkreis, eine weiße Münze befindet sich in der Nähe der linken Basistasche und die andere befindet sich an der Position rebound. Ihr Gegner hat nur eine schwarze Münze leicht für sich. Die meisten Zahler stecken Queen in die vordere Tasche und decken diese mit einer weißen Münze ab, die sich in der Nähe Ihrer linken Tasche befindet, und versuchen dann, die schwierige weiße Münze um rebound einzustecken, oder sie versuchen, die Münze des Gegners schwierig zu machen. Glauben Sie mir, wir haben noch nie ein solches Spiel gespielt. Wir würden cut das Queen in die gegenüberliegende linke Tasche verschieben und das striker ziehen, um die schwierige Münze zu entfernen, die sich an der Position rebound befindet. Wir glaubten, dass wir dem Gegner möglichst nicht den Zug überlassen sollten, selbst wenn wir ein Risiko eingehen müssten.



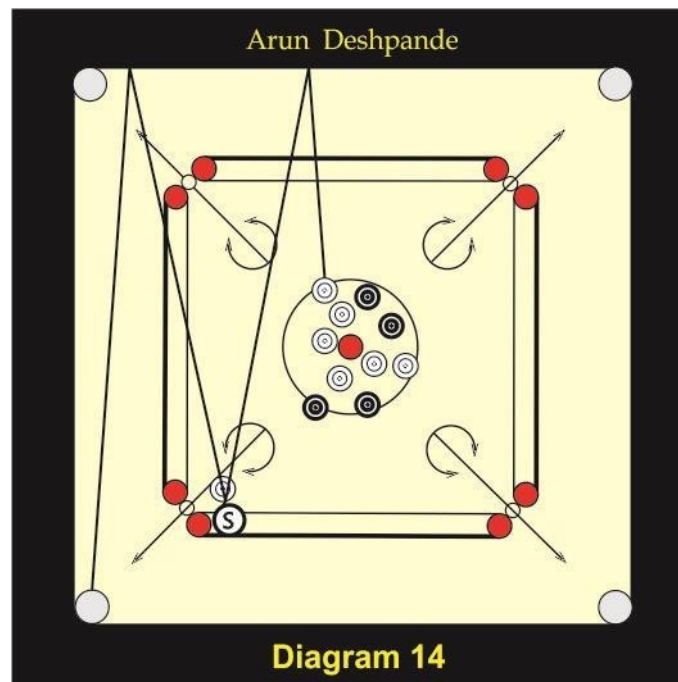
Im Diagramm 11 haben Sie eine weiße Münze einfach und zwei andere sind schwierig, weil sie von der schwarzen Münze des Gegners blockiert werden. Auch hier werden die meisten Spieler zuerst die einfache Münze spielen und versuchen, die Münze des Gegners ein wenig nach oben zu ziehen. In dieser Position ist es sehr einfach, Ihre einfache Münze zu cut und striker an den gegenüberliegenden Rahmen in der Nähe der Tasche zu senden, sodass die Münze des Gegners entfernt werden kann und Platz geschaffen werden kann, um Ihre schwierigen Münzen einzustecken.



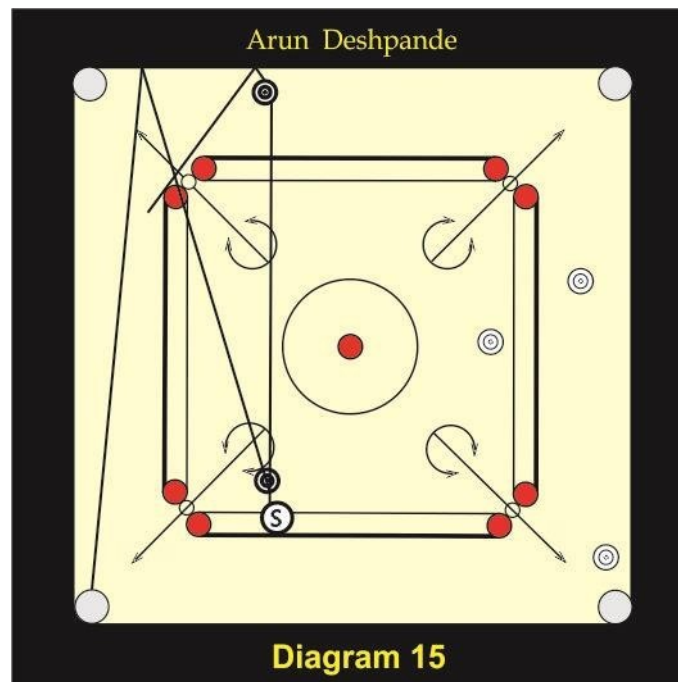
In Abbildung 12 sehen Sie, dass sich drei weiße Münzen auf der Position rebound befinden, Sie jedoch nicht rebound spielen können, da sich die beiden schwarzen Münzen des Gegners im Weg von rebound befinden. Daher sollten Sie den Vorteil Ihrer anderen Münze nutzen, die knapp über Ihren Basislinien liegt. Sie sollten diese Münze wie einen bomb-Schlag spielen, der Ihren striker in den rechten Rahmen in der Nähe der gegenüberliegenden rechten Tasche treibt. Ihre Münze wird in das gegenüberliegende linke Fach gesteckt und der striker nimmt einen Winkel ein und trifft auf der rebound-Seite auf die Münzen, sodass sie für den nächsten Schlag leicht zugänglich sind.



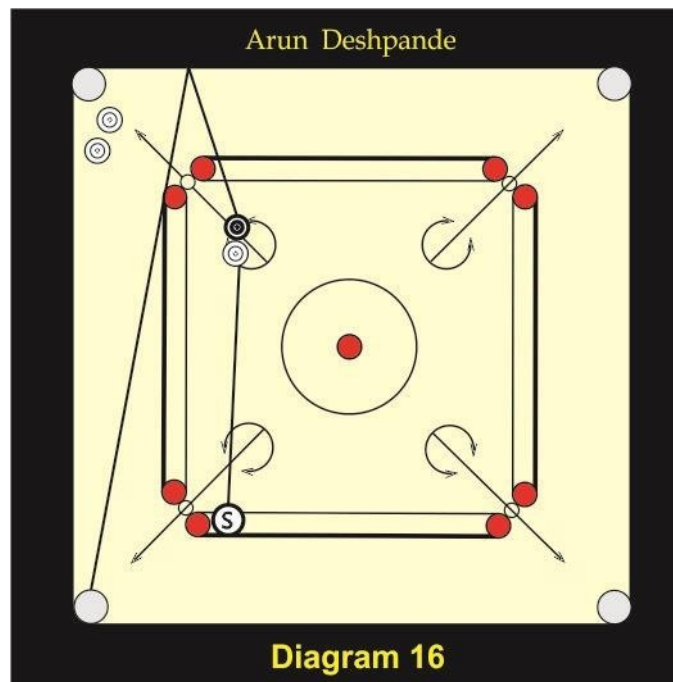
In Diagramm 13 befinden sich Ihre beiden schwarzen Münzen in der Nähe der gegenüberliegenden Grundlinien. Die gegenüberliegende linke Tasche wird durch die weiße Münze des Gegners blockiert. Einige Spieler werden versuchen, die erste schwarze Münze um cut einzustecken und die andere schwarze Münze zu entfernen. Manche spielen die beiden schwarzen Münzen um double getrennt aus. Ich schlage vor, dass Sie das erste Schwarz mit double spielen und das striker auf die zweite schwarze Münze schicken, um sie von dieser Position zu entfernen und das Spielbrett leichter fertigzustellen.



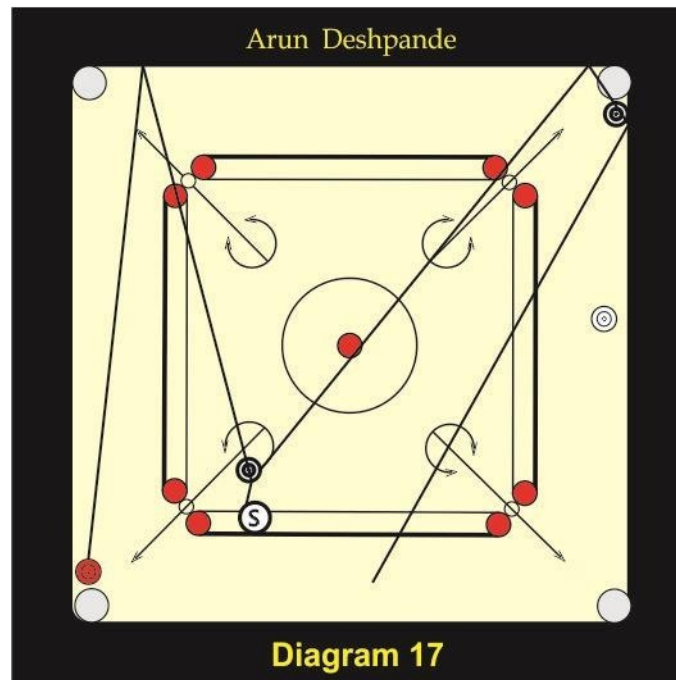
In Abbildung 14 befindet sich eine weiße Münze direkt über den Grundlinien und es gibt nur wenige Weiße in dem Haufen im Kreis. Wenn Sie versuchen, die Münze in die vordere Tasche zu stecken und versuchen, den Haufen zu öffnen, indem Sie striker direkt in den Haufen schicken, müssen Sie etwas mehr force auftragen. Es besteht die Möglichkeit, dass die Münze aufgrund zusätzlicher force aus der Tasche geworfen wird. Wenn Sie stattdessen die Münze um double spielen und striker in den Haufen schicken, können Sie mehr force anwenden, um den Haufen zu öffnen. Anscheinend wird niemand auf die Idee kommen, bis double eine solche Münze zu spielen. Wenn Sie den Auftreffpunkt auf dem gegenüberliegenden Rahmen beobachten, werden Sie feststellen, dass sich der Punkt sehr nahe an der gegenüberliegenden Tasche befindet.



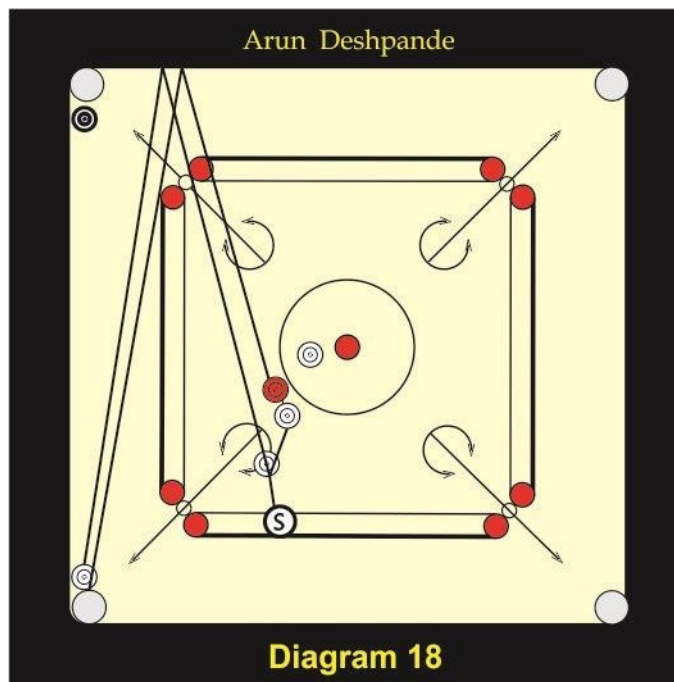
In Diagramm 15 ist eine einfache und eine schwierige schwarze Münze zu sehen. Du musst gegen Schwarze spielen. Sie werden feststellen, dass der Abstand zwischen der schwarzen Münze und dem striker größer ist und Sie daher nicht versuchen können, die Münze in die vordere Tasche zu stecken und den striker auf die andere Münze zu schicken, die sich in der Nähe des gegenüberliegenden Rahmens befindet. In dieser Situation müssen Sie die Münze mit double spielen und striker auf die andere Münze senden, um es einfacher zu machen. So können Sie das Spielfeld beenden und dem Gegner keine Chance lassen.



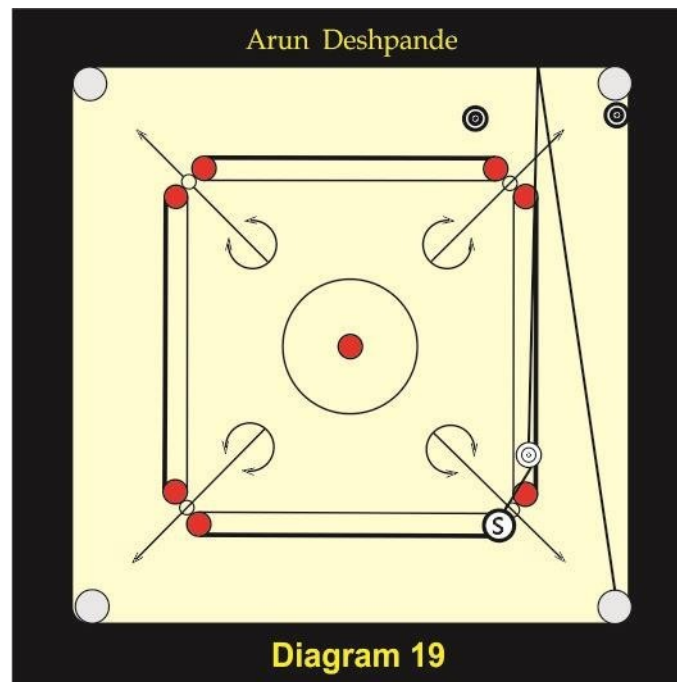
In Abbildung 16 bleibt Ihre schwarze Münze I an der weißen Münze des Gegners hängen und scheint schwierig zu sein, da diese beiden Münzen in einer geraden Linie liegen, Schwarz jedoch wenig auf der rechten Seite liegt. Wenn Sie den Schlag wie in der Abbildung gezeigt ausführen, können Sie die schwarze Münze einstecken. Sie müssen auf die kleine weiße Münze auf der rechten Seite klicken und das striker an den gegenüberliegenden Rahmen senden.



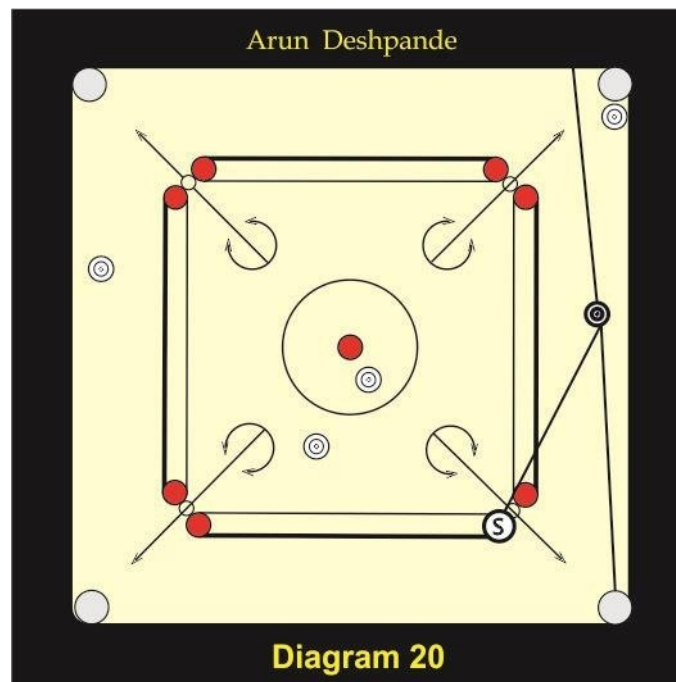
Im Diagramm 17 sind eine weiße, Queen und zwei gegnerische schwarze Münzen zu sehen. Die Position scheint sehr schwierig zu sein, denn selbst wenn Sie Queen einstecken, ist Ihre weiße Münze schwierig und Sie müssen versuchen, diese schwierige Münze mit rebound oder in die gegenüberliegende linke Tasche einzustecken, indem Sie die dritte Tasche kreuzen. Da sich die Münze sehr nahe am Rahmen befindet, besteht beim Spielen von Cross Third die Chance auf double touch. Daher ist es einfach, den Queen einzustecken, indem man die Münze des Gegners mit double auf den Queen treibt und gleichzeitig den striker zum gegenüberliegenden Rahmen ganz in der Nähe des Fachs treibt, um die Münze des Gegners von dort zu entfernen und das Spielbrett fertigzustellen. Hier verwenden Sie die Münze des Gegners als striker.



Wie in Abbildung 18 gezeigt, befindet sich Ihre einzige schwarze Münze in der Nähe der gegenüberliegenden linken Tasche, aber Queen ist schwierig, da sie durch eine weiße Münze blockiert wird. Jeder Zahler zieht einfach den Queen in Richtung Grundrahmen. Wenn Sie jedoch genau hinsehen, werden Sie feststellen, dass die Position von Queen und der angrenzenden weißen Münze so ist, dass Queen mit Hilfe der weißen Münze von double gespielt werden kann, sich aber an der Öffnung der linken Tasche eine weitere weiße Münze befindet. Sie müssen also darüber nachdenken, sie zu entfernen, da sich in der Nähe Ihrer Grundlinien eine weitere weiße Münze befindet. Diese Münze können Sie zum Öffnen der linken Bodentasche nutzen. Spielen Sie diese weiße Münze mit double auf die andere Münze, die sich an der Öffnung der linken Basistasche befindet, und senden Sie striker auf die andere weiße Münze, die sich in der Nähe von Queen befindet. Bei diesem Vorgang wird die weiße Münze, die sich auf der Öffnung der Tasche befindet, durch eine andere weiße Münze entfernt und die Tasche wird für die Eingabe des Queen in diese Tasche geöffnet.



Im Diagramm 19 gibt es drei Möglichkeiten, Ihre weiße Münze einzustecken. Dies sind rebound, dritte Tasche und Kreuz double. Zum Spielen von rebound benötigen Sie einen sehr weiten Winkel, da sich die schwarze Münze eines Gegners in der Nähe des gegenüberliegenden Rahmens befindet. Sie können Third Pocket spielen, aber wenn Sie genau hinschauen, werden Sie feststellen, dass die Position Ihrer Münze so ist, dass Cross double einfacher ist als Third Pocket. Cross double ist also die beste Option für diese Position.



Im Diagramm 20 sind die fünf weißen Münzen des Gegners dort und von Ihnen nur eine schwarze Münze. Viele der Spieler werden daran denken, in der Verteidigung zu spielen. Einige versuchen möglicherweise, die Münze herauszuziehen, die sich an der Öffnung der gegenüberliegenden rechten Tasche befindet, die den Weg der schwarzen Münze blockiert hat. Einige versuchen möglicherweise, eine flüchtige weiße Münze im Kreis auszuspielen und striker zu senden, um die Münze aus der Öffnung der gegenüberliegenden rechten Tasche zu entfernen. In beiden Fällen geben Sie Ihrem Gegner die Möglichkeit, alle einfachen Münzen zu reduzieren. Wenn Sie Cross double spielen und Erfolg haben, können Sie ein großes Brett bekommen.

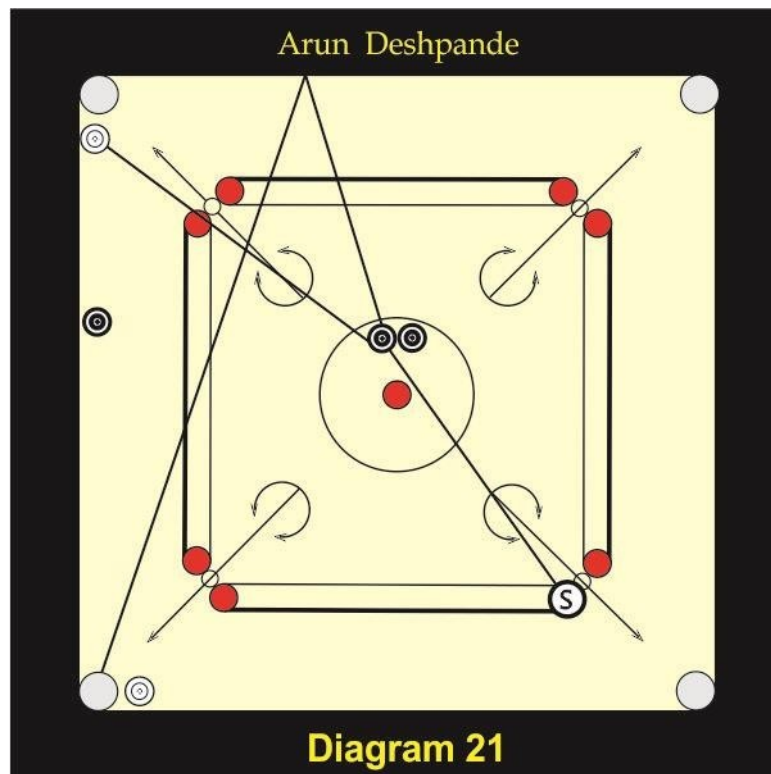


Diagramm 21

Im Diagramm 21 sind alle drei schwarzen Münzen für Sie schwierig und alle weißen Münzen für Ihren Gegner leicht. Viele Spieler werden versuchen, die Münze aus der gegenüberliegenden linken Tasche zu ziehen. Einige könnten versuchen, ein glance auf eine Ihrer beiden schwierigen Münzen zu spielen, die im Kreis zusammenkleben, und das striker an den gegenüberliegenden Rahmen zu senden, um die Münze zu ziehen, die Ihre schwarze Münze blockiert. Aber auch hierdurch geben Sie Ihrem Gegner die Chance, viele der einfachen Münzen zu reduzieren. Wenn Sie ein Kreuz double spielen, wie in der Abbildung gezeigt, können Sie das Spielfeld beenden. Sie können einen Vorteil aus der Münze Ihres Gegners ziehen, die sich in der Nähe Ihrer linken Basistasche befindet, selbst wenn Ihre Münze aus dem Kreis, den Sie treffen, nicht genau in die linke Basistasche gelangt, touch die weiße Münze, die sich in der Nähe der linken Basistasche befindet, und in die Tasche wandert.

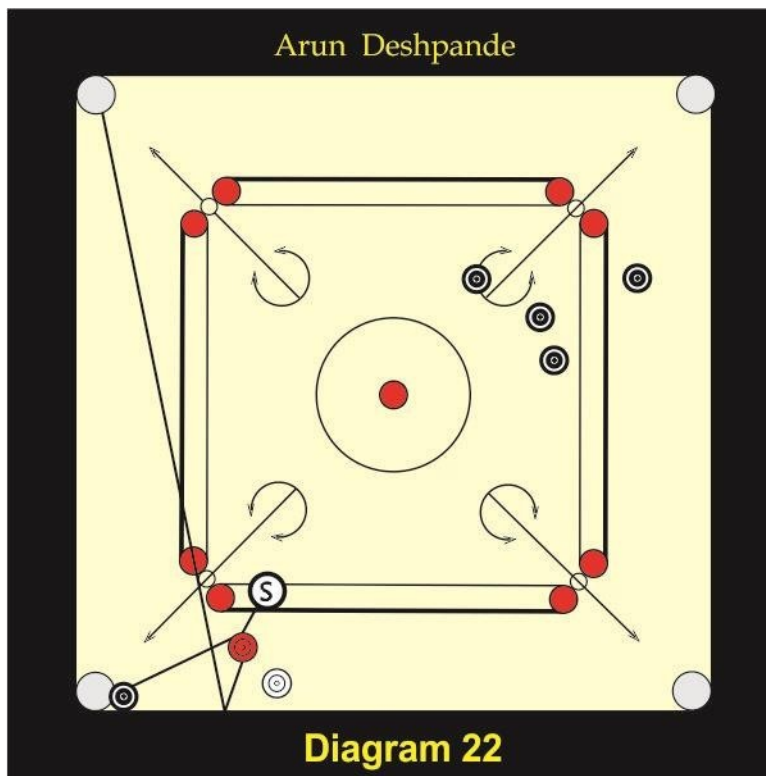


Diagramm 22

In Diagramm 22 gibt es nur Ihre eine weiße Münze und Queen auf dem Carrom-Brett. Dagegen gibt es für den Gegner fünf Münzen. Sie werden denken, dass in dieser Position der Schlag namens „Folgen“ gespielt werden kann, aber wenn Sie die Position beobachten, werden Sie feststellen, dass die Münze des Gegners, die sich auf der Öffnung der Tasche befindet, am Rahmen klebt und daher kein „Folgen“ möglich ist. Drehen ist möglich, erfordert aber große Genauigkeit. Dabei kann es sein, dass Sie dem striker mit dem Queen in die Tasche folgen und so ein double fällig machen. Deshalb ist, wie in der Abbildung gezeigt, das Kreuzen von double die beste Option für eine Position, in der Sie das Queen in die gegenüberliegende linke Tasche stecken und den Weg für Ihre Münze frei machen können, indem Sie das Hindernis aus der Öffnung der Tasche entfernen.

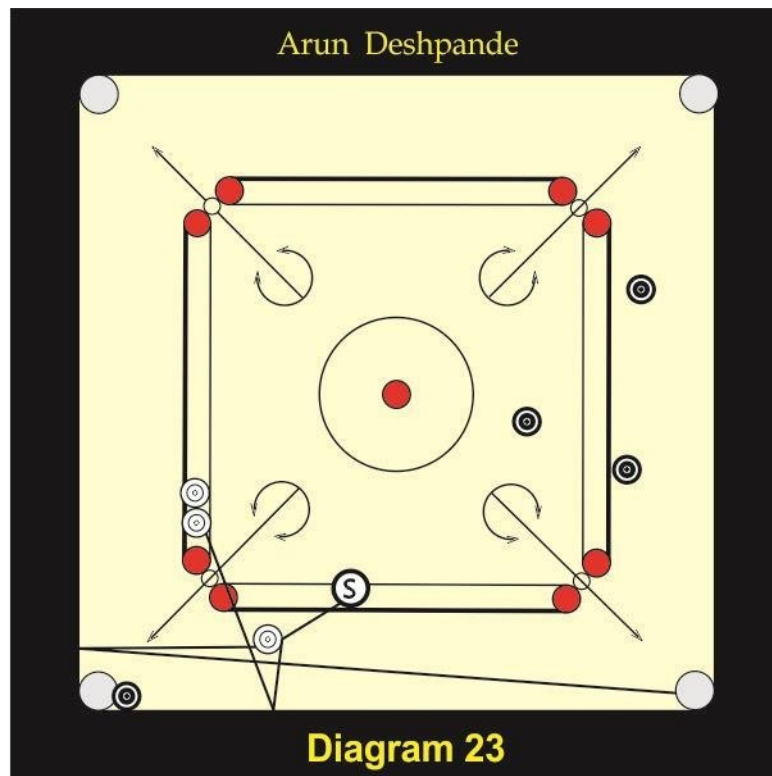
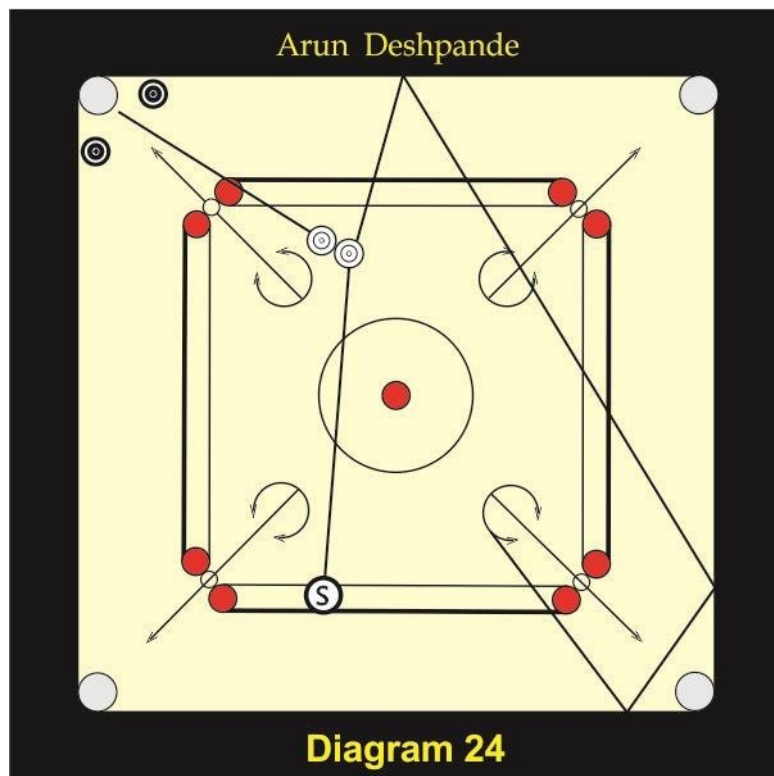
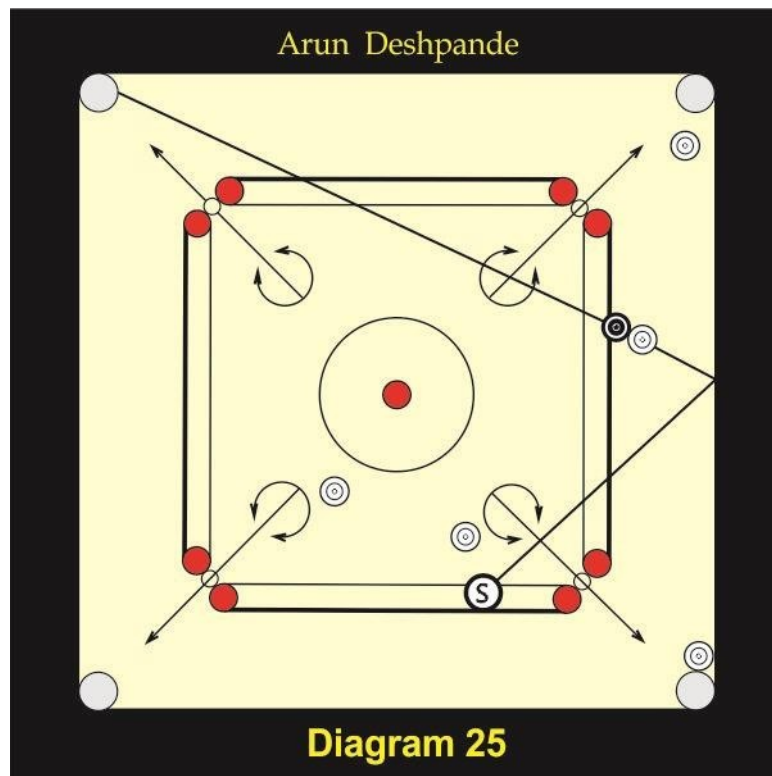


Diagramm 23

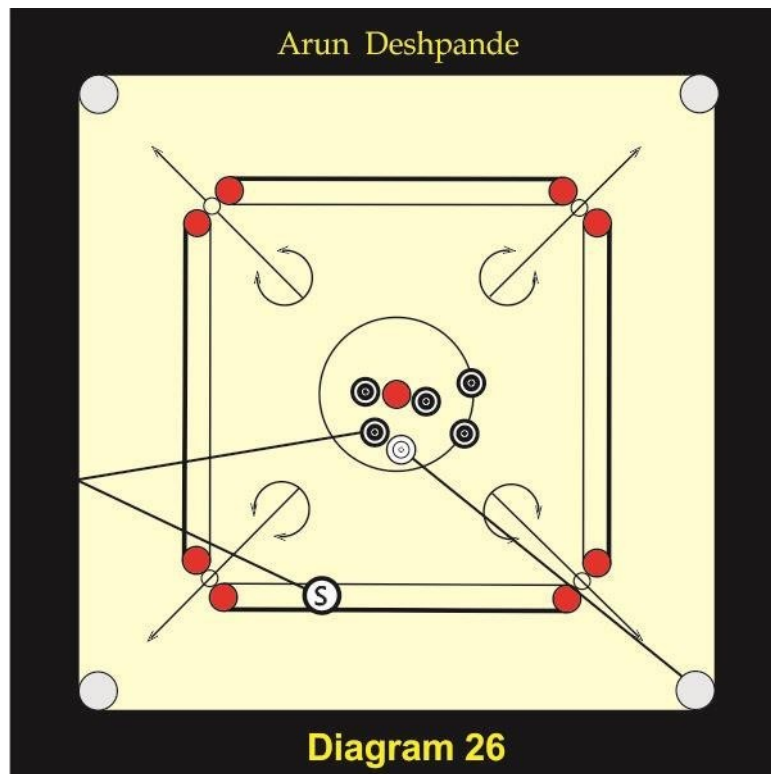
Im Diagramm 23 müssen Sie zwei weiße Münzen spielen, die für Sie schwierig sind. Sie denken vielleicht, dass Sie die schwarze Münze des Gegners aus der Öffnung der linken Basistasche entfernen, weil Sie noch einen Zug vom Gegner haben. Aber dabei kann Ihr Gegner drei einfache schwarze Münzen einstecken und dann eine Verteidigung anstreben, und es gibt keine Garantie, dass er ein Brett gewinnt. Selbst wenn Sie das Spielbrett gewinnen, gewinnen Sie nicht das große Spielfeld, da nur noch die Münze eines Gegners auf dem Spielfeld verbleibt. Wenn Sie, wie in der Abbildung gezeigt, als Zweiter spielen, können Sie das Spielfeld beenden und das große Spielfeld gewinnen. In bestimmten Situationen müssen Sie ein Risiko eingehen.



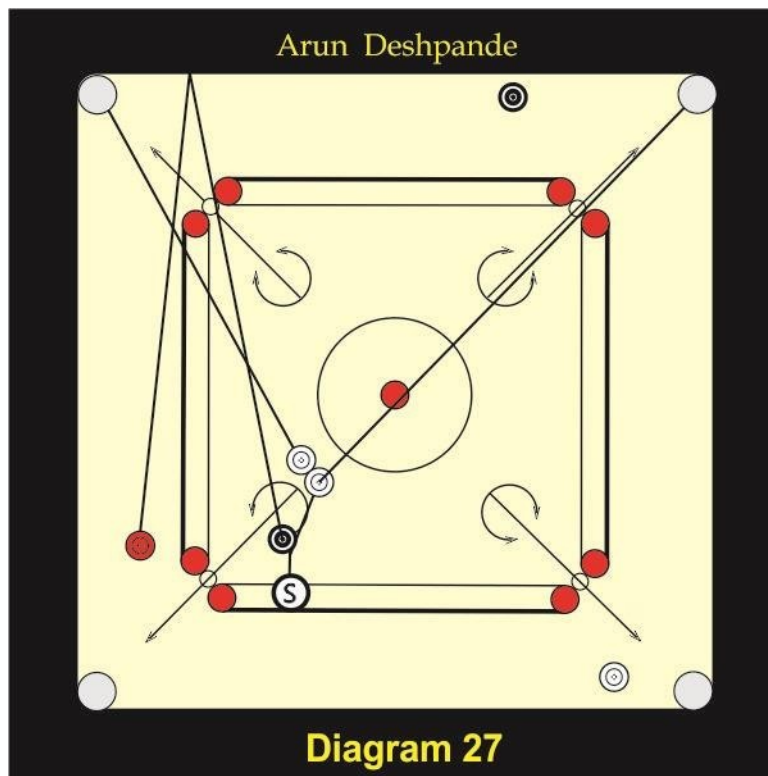
Im Diagramm 24 gibt es für Sie einen leichten Fehlschuss. Wenn Sie diesen Schlag vom linken Grundkreis aus spielen, landet Ihre Münze im gegenüberliegenden Rahmen und wird für Sie schwierig. Wenn Sie wie in der Abbildung gezeigt einen Schuss spielen, während Sie Ihre Münze einstecken, landet Ihre andere Münze im gegenüberliegenden Rahmen und kommt zurück und wird Ihnen beim nächsten Schlag leicht fallen. Um diesen Schlag zu spielen, müssen Sie etwas mehr force anwenden als das Prinzip des zuvor besprochenen force.



Wie in Abbildung 25 dargestellt, haben Sie nur eine schwarze Münze und Ihr Gegner hat vier weiße Münzen. Sie werden versuchen, die weiße Münze aus der gegenüberliegenden rechten Tasche zu entfernen, aber wenn Sie die Position genau beobachten, werden Sie feststellen, dass ein Schuss in die gegenüberliegende linke Tasche gerichtet ist. Wenn Sie den richtigen Punkt im richtigen Rahmen treffen, können Sie diesen Schuss ganz einfach einlochen.



Im Diagramm 26 gibt es eine einzige weiße Münze in der Gruppe der schwarzen Münzen. Ich hatte diesen Schlag bei einer der nationalen Meisterschaften gespielt. Nach dem Match sagte mein Gegner Govindraj: „Ich habe nicht erwartet, dass du den Schlag so spielst, sondern dass du den Ball zu dir heranziehst.“ Wenn Sie genau hinsehen, werden Sie feststellen, dass der Schuss nicht in Richtung der Tasche, sondern in Richtung des Grundrahmens zeigt. Das ist also ein falscher Schuss. Wenn es ein falscher Schlag ist, können nur Sie diesen Schlag spielen. Wenn der Schuss in Richtung Tasche zeigt, ist es nicht möglich, die schwarze Münze einzustecken, da man in diesem Winkel den gewünschten Treffpunkt nicht erreichen kann.



Im Diagramm sind drei weiße Münzen von Ihnen zu sehen. Queen und zwei schwarze Münzen des Tourgegners sind da. Sie haben alle drei Münzen leicht, aber Queen ist schwierig, da es sich an der Position rebound befindet. Einer der Schwarzen ist in einer solchen Position, dass Sie diese schwarze Münze nutzen können, um Queen einfach zu machen. Fahren Sie die schwarze Münze auf dem Queen um double und senden Sie den striker, um den Schuss zu treffen. In dieser Situation gibt es drei Chancen. 1) Zwei Weiße und Queen können gleichzeitig eingesteckt werden. 2) Zwei weiße Münzen können gleichzeitig eingesteckt werden. 2) Zwei Weiße können in die Tasche gesteckt werden, wodurch das Queen einfacher wird. 3) Ein Weiß kann in die Tasche gesteckt werden und das andere Weiß und Queen können einfach werden. Diese beiden weißen Münzen können eingesteckt werden, wenn die Position dieser beiden Münzen falsch ist. Ein Weiß des Schlages wird mit Sicherheit in die gegenüberliegende linke Tasche gesteckt und daher sollten Sie einen solchen Schlag ausführen. Sie sollten keine andere einfache Münze einstecken, die sich in der Nähe der rechten Basistasche befindet, da Sie sonst möglicherweise das Brett verlieren, wenn Sie beide Münzen des Schusses gleichzeitig einstecken und nicht die Queen, wie bei der zweiten Möglichkeit.

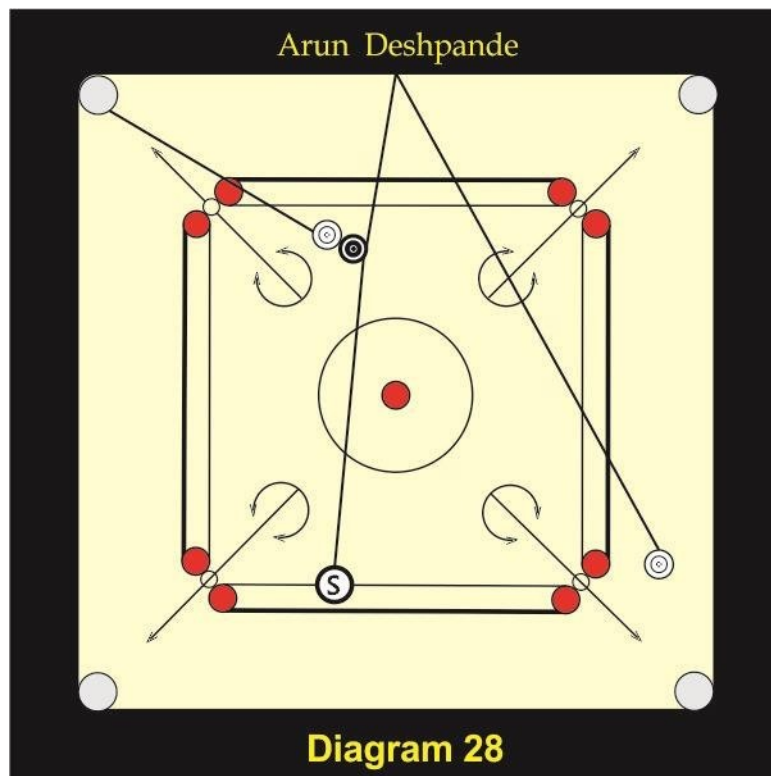
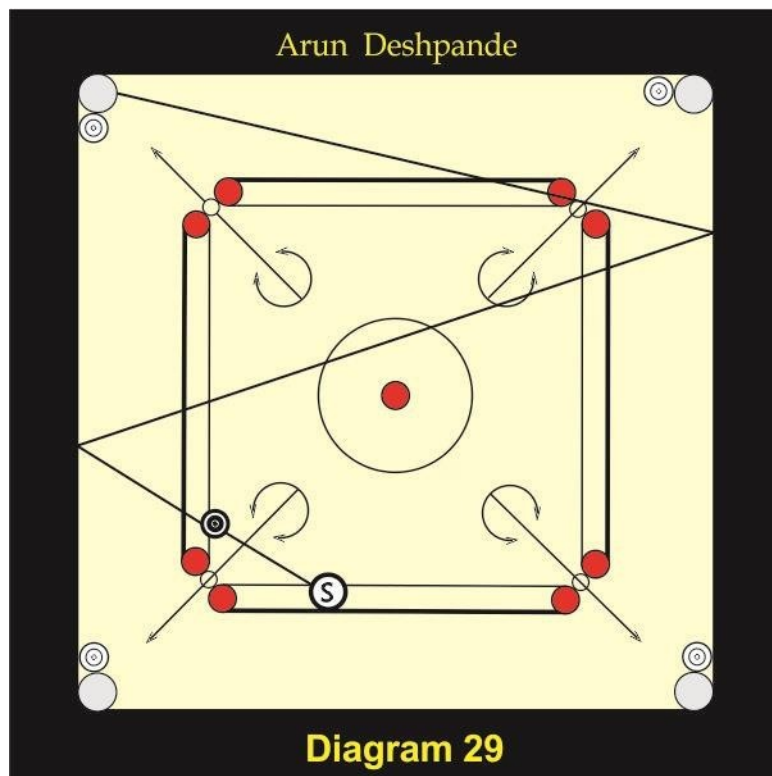
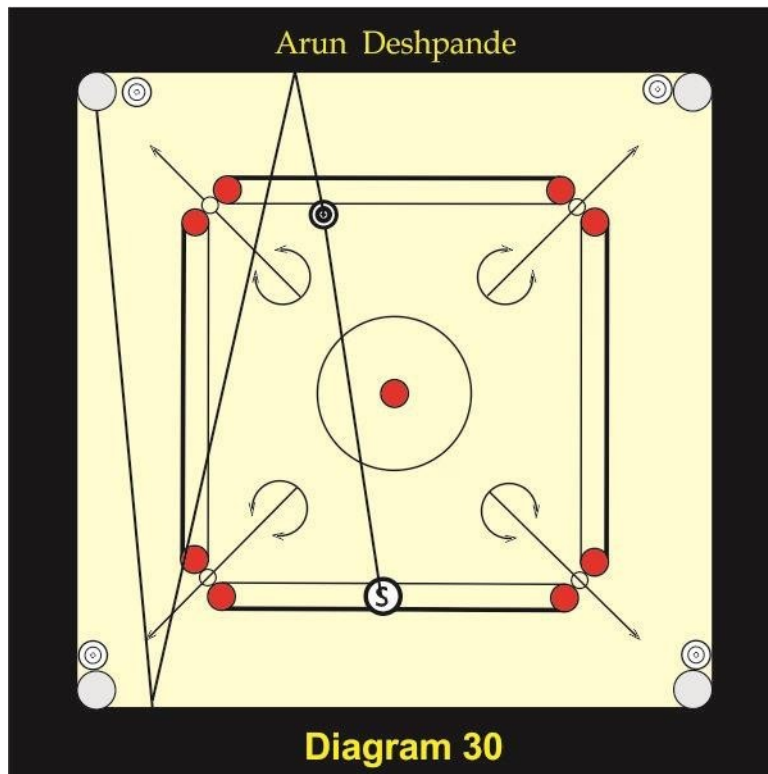


Diagramm 28

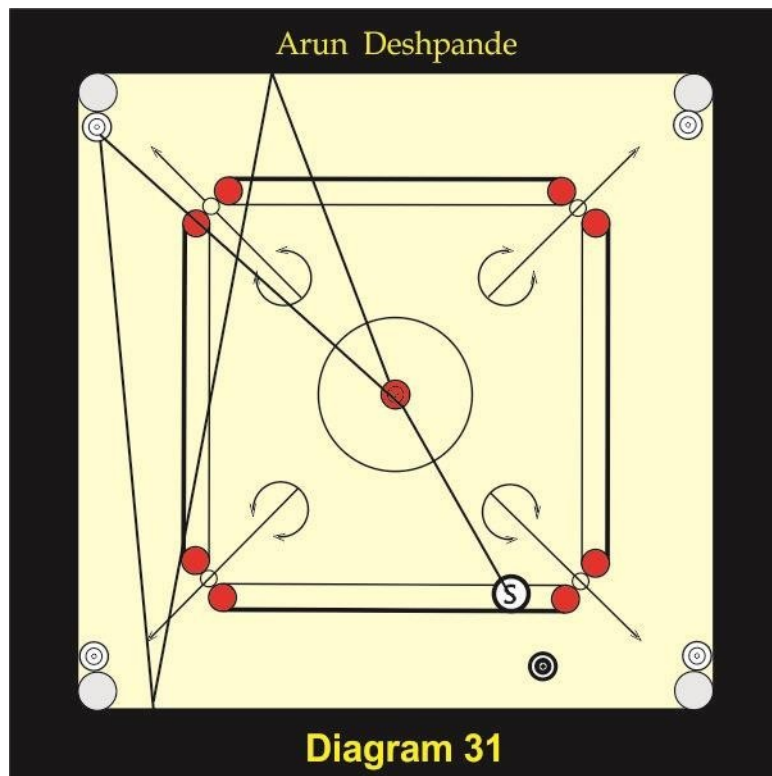
In Diagramm 28 haben Sie zwei weiße Münzen und es gibt eine schwarze Münze des Gegners. Zwischen der weißen und der schwarzen Münze, die nahe beieinander liegen, besteht eine sehr kleine Lücke. Eine Ihrer Münzen befindet sich an der Position rebound und ist daher schwierig für Sie. In dieser Situation können Sie den Schuss von einer anderen Stelle aus spielen und das striker in einem solchen Winkel auf den gegenüberliegenden Rahmen treiben, dass es bei rebound auf Ihre schwierige Münze trifft und Sie so das Spielbrett beenden können.



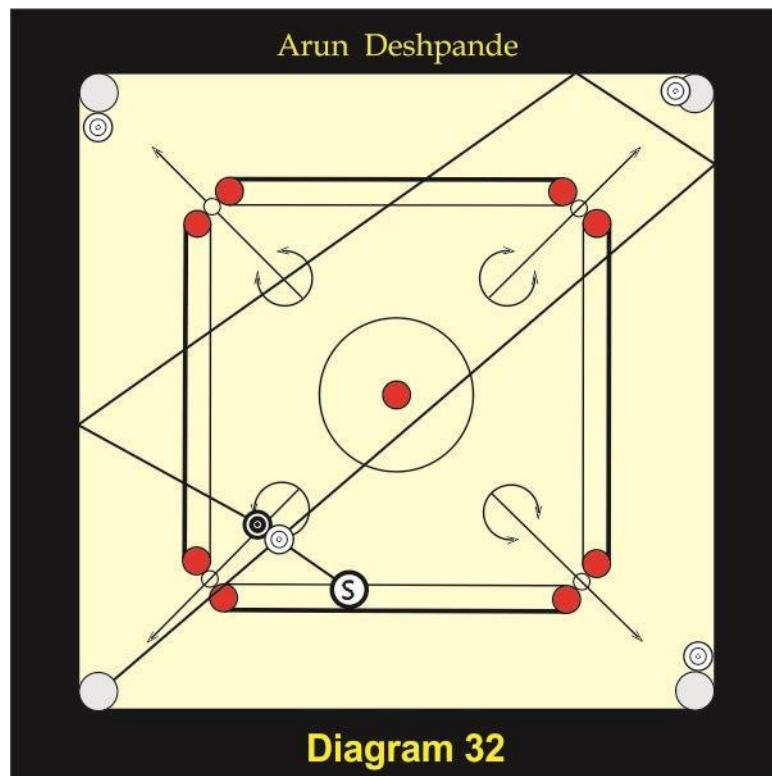
Im Diagramm 29 wird Ihre schwarze Münze durch weiße Münzen blockiert, die sich auf allen vier Taschen befinden. In dieser Situation können Sie es nicht direkt oder mit der dritten Tasche oder mit Kreuz double oder mit Viereck 0 spielen. Die Z-Route ist die einzige Lösung, bei der Sie Ihre schwarze Münze in die gegenüberliegende linke Tasche stecken können, wie im Diagramm gezeigt.



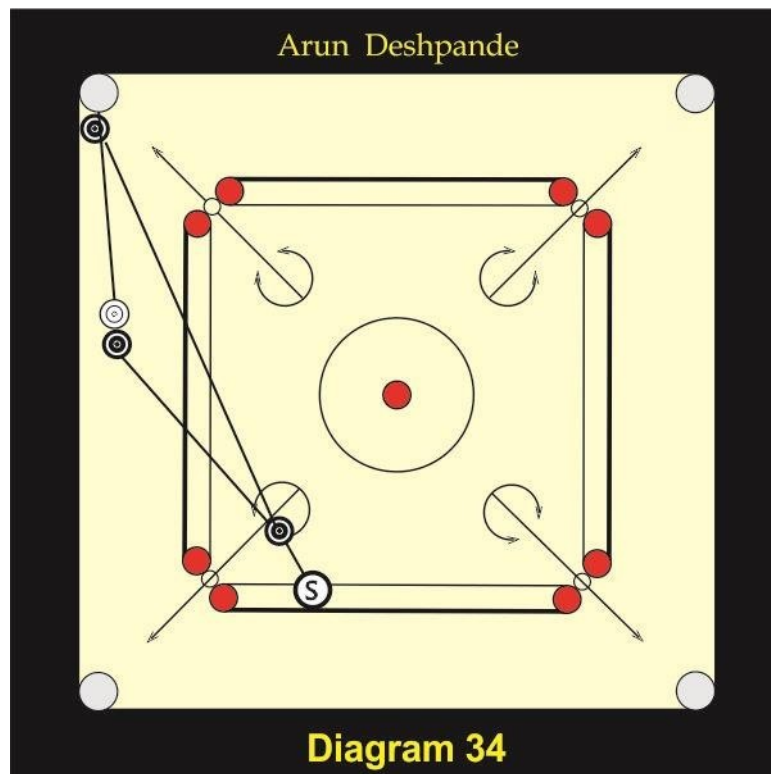
In Abbildung 30 sind alle vier Taschen durch weiße Münzen verschlossen. Es gibt keinen direkten Zugang für Ihre schwarze Münze zu einer Tasche. Sie können diese Münze einstecken, indem Sie die Münze so schlagen, dass sie auf den gegenüberliegenden Rahmen trifft, dann auf den Grundrahmen schlagen und in die gegenüberliegende linke Tasche gelangen. Beachten Sie, dass Sie diese Münze so spielen müssen, dass sie ganz in der Nähe Ihrer linken Basistasche auftrifft.



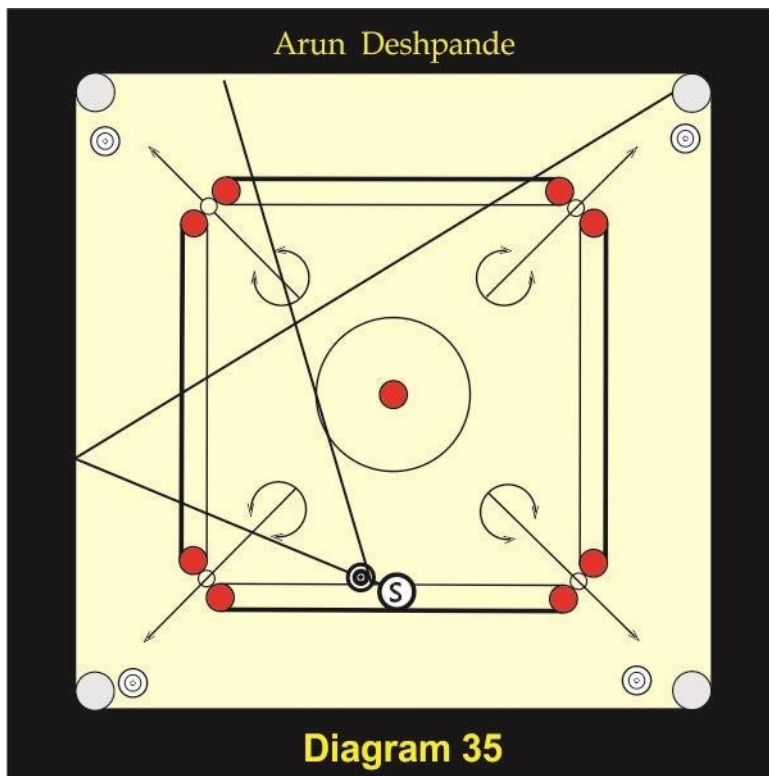
Im Diagramm 31 sind alle vier Taschen durch weiße Münzen verschlossen und Sie müssen die schwarze Münze ausspielen, die sich im Mittelkreis befindet. Sie müssen glance auf Schwarz so spielen, dass Sie das Hindernis aus der gegenüberliegenden linken Tasche durch striker entfernen können und an der gleichen Stelle sollte Ihre Münze den gegenüberliegenden Rahmen und Grundrahmen treffen und zur gegenüberliegenden linken Tasche wandern, von der aus das Hindernis durch striker entfernt wurde. Dies ist ein sehr schwieriger Schlag, aber nicht unmöglich zu spielen.



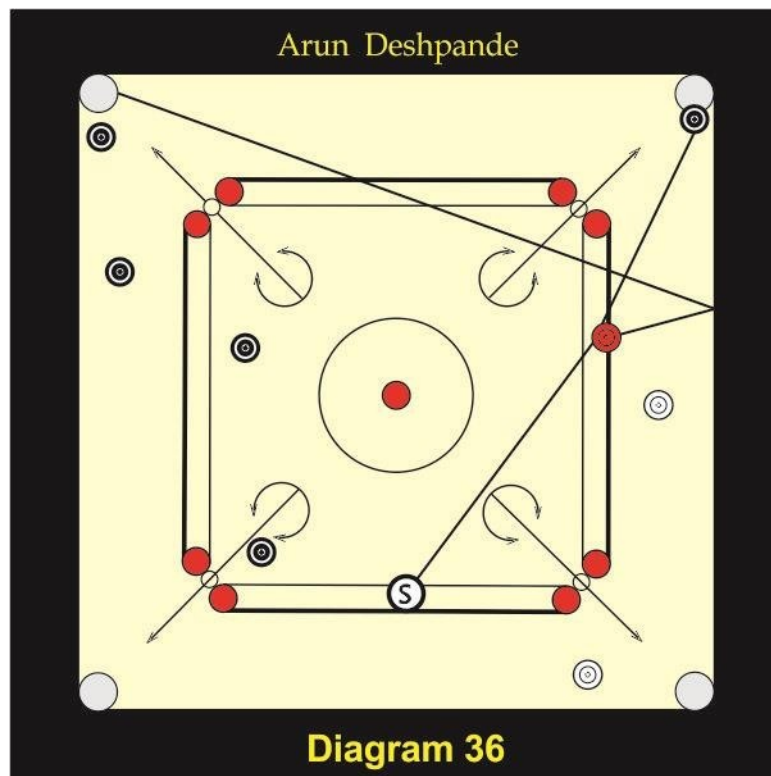
In der Abbildung 32 sind vier Fächer durch weiße Münzen blockiert und es liegen weiße und schwarze Münzen nahe beieinander. Sie müssen mit einer schwarzen Münze spielen, die keinen direkten Zugriff auf eines der Fächer hat. Sie können diese schwarze Münze auf dem Weg „G“ einstecken, wie in der Abbildung gezeigt.



Im Diagramm 34 ist Ihre weiße Münze schwierig. Viele Spieler denken darüber nach, glance auf die schwarze Münze zu spielen und die Tasche einzustecken oder die andere schwarze Münze, die sich auf der Tasche befindet, zu entfernen. Wie in der Abbildung gezeigt, kann, wenn Sie eine schwarze Münze auf die andere schwarze Münze in der Tasche schieben und das striker an den Schuss senden, die schwarze Münze in der Tasche durch eine andere schwarze Münze entfernt werden und Ihre weiße Münze kann gleichzeitig in dieselbe Tasche gesteckt werden. Dies ist ein sehr einfacher Schlag.



Im Diagramm 35 befinden sich auf allen vier Taschen vier weiße Münzen und Ihre schwarze Münze befindet sich auf den Grundlinien. Sie können es bis zum cut nicht in Ihre linke oder rechte Tasche stecken, da Ihre Münze nicht in diese Taschen gelangen kann. Wenn Sie jedoch genau hinsehen, können Sie feststellen, dass diese schwierige Münze durch Überqueren der dritten Tasche in die gegenüberliegende rechte Tasche eingesteckt werden kann. Es besteht ein Vorteil darin, dass die Münze des Gegners auf dieser Tasche liegt.



Im Diagramm 36 müssen Sie die weiße Münze spielen. Hier sind Ihre eine Münze und Queen schwierig, da die schwarze Münze Ihres Gegners, die sich auf der gegenüberliegenden rechten Tasche befindet, ein Hindernis darstellt. Viele Spieler denken darüber nach, die schwarze Münze des Gegners aus der Tasche zurückzuholen. Aber indem Sie dies tun, geben Sie Ihrem Gegner die Chance, seine anderen vier Münzen einzustecken, die für ihn einfach sind. Wenn Sie das Queen durch Kreuzen der dritten Tasche einstecken und gleichzeitig das striker auf die schwarze Münze auf der Tasche fahren, können Sie das Brett fertigstellen und ein großes Brett erhalten.

Kapitel 4

Disziplin

- 1) Verhalten
- 2) Pünktlichk

eit VERHALTEN

Das Verhalten eines Spielers ist sehr wichtig.

Verhalten gegenüber dem Schiedsrichter

Ich habe einige Spieler gesehen, die sehr unhöflich mit Schiedsrichtern sprachen und dadurch die Beziehung zu ihnen zerstörten. Ich verstehe wirklich nicht, warum sich Spieler gegenüber Schiedsrichtern schlecht benehmen? Was gewinnen sie? Manchmal haben Spieler das Gefühl, dass sie die Regeln besser kennen als der Schiedsrichter, und streiten sich deshalb. Ich sage Ihnen, in keinem anderen Spiel kann ein Spieler die Möglichkeit, den Chefschiedsrichter zu rufen, so nutzen wie in diesem Spiel. Wenn Sie mit der Entscheidung des Schiedsrichters nicht zufrieden sind, können Sie den Hauptschiedsrichter anrufen. Auch wenn die Entscheidung des Hauptschiedsrichters ebenfalls zu Ihren Ungunsten ausfällt, haben Sie das Recht, seinen Protest auszunutzen, indem Sie Protestgebühren zahlen und einen schriftlichen Protest unter Angabe des Vorfalls und der Regel einreichen. Eine solche Möglichkeit gibt es in keiner anderen Sportart. Wenn Ihnen ein solcher Schutz gewährt wird, warum sollten Sie dann mit dem Schiedsrichter streiten? Wenn Sie sich dem Schiedsrichter gegenüber jedoch gut verhalten, wird er/sie Respekt vor Ihnen haben. Ich habe gesehen, wie sich Suhas Kambli, fünfmaliger Landesmeister aus Mumbai, gegenüber dem Schiedsrichter so verhielt, dass jeder Schiedsrichter sein Spiel unbedingt weiterleiten wollte. Wir hatten nie Probleme mit einem Schiedsrichter, auch wenn er manchmal ein guter Freund unserer Gegner war. Bei Turnieren in Maharashtra hatte ich oft Freunde meiner Gegner gebeten, Spiele zu empfehlen, obwohl ich wusste, dass sie meinen Gegnern wohlgesonnen waren. Ich hatte mit keinem von ihnen ein Problem. Wenn du gute Absichten hast, wird dir nichts Schlimmes passieren. Früher richteten die Organisatoren des Turniers die Banden vor dem Spiel aus. Ich saß bei meinem Streichholz in Madras (Chennai) und stellte sofort fest, dass unser Brett nicht richtig nivelliert war. Ich bat unseren Schiedsrichter, mir

Packmaterial zum Nivellieren des Bretts zu geben, aber der Schiedsrichter zögerte, mir Packmaterial zu geben, da das Brett bereits nivelliert war. Mein Gegner stimmte auch dem Leveln zu

der Vorstand, aber der Schiedsrichter hörte nicht auf unsere Bitte. Das Gefälle auf einer Seite war so groß, dass wir den Zuschauern nicht unser Bestes geben konnten. Ich habe einen Trick gemacht. Ich fragte den Schiedsrichter höflich nach seinem Carrom-Spiel. Er sagte, dass er regelmäßig Carrom esse. Ich bat ihn, auf meinem Platz Platz zu nehmen. Ich legte eine Münze in das gegenüberliegende Fach in der Nähe des gegenüberliegenden Rahmens und bat ihn, sie langsam zu spielen. Er nahm sehr selbstbewusst striker aus seiner Tasche und spielte die Münze, aber zu seiner Überraschung traf sein striker die Münze nicht, sondern landete in der Tasche. Dann verließ er ohne etwas zu sagen das Brett und brachte die Verpackung. Die Zuschauer verfolgten das Drama; Ich hatte das Gefühl, dass die Atmosphäre angespannt war, und entschuldigte mich sofort beim Schiedsrichter dafür, dass er ihn auf diese Weise überzeugt hatte. Er war so erfreut, als er meine Worte „Entschuldigung“ hörte, und antwortete sofort: „Sir, Sie hatten Recht, ich hatte Unrecht.“ Nachdem das Spiel vorbei war, ging ich mit ihm auf eine Tasse Tee und erzählte ihm alles über die Höhe des Bretts und wie man es richtig macht. Er freute sich sehr über die Kenntnis des Niveaus im Vorstand. Er wurde dann ein sehr guter Freund von mir. Daher habe ich nicht das Gefühl, dass es einen Verlust bringt, wenn man sich gegenüber dem Schiedsrichter nett verhält.

Verhalten gegenüber Zuschauern

Der Umgang mit Zuschauern ist für viele Spieler ein großes Problem. Sie sollten das Grundlegende verstehen, dass die Zuschauer Ihre Inspiration sind. Ein echter Champion wird niemals ein Spiel ohne die Anwesenheit von Zuschauern genießen. Sie gewinnen Selbstvertrauen, wenn die Zuschauer für Ihren guten Schlag applaudieren. Manchmal wird man durch den großen Andrang durch Zuschauer gestört. An dieser Stelle sollten Sie nicht die Beherrschung

verlieren. Sie können sie einfach bitten, Sie nicht zu stören. Einmal spielte ich im Finale der Staatsmeisterschaft im Doppel. Mein Partner war Ramesh Chitty. Unsere Gegner waren Suhas Kambli und Vijay Sangam. Beide Paare waren stark. Wir hatten die Chance, einen Hat trick zu dokumentieren. Die Stände wurden bereits arrangiert, aber der Andrang war groß

so sehr, dass wir sie alle bei jedem Schlag darum baten, zurückzukommen und uns spielen zu lassen. Sie beherrschten sich. Wir wussten, dass sie aufgrund des enormen Drucks nicht richtig stehen konnten. Das Spiel dauerte fast drei Stunden. Aufgrund des Verständnisses aller vier Spieler kam es zu keiner Kluft zwischen Spielern und Zuschauern.

Die Fläche beim Carrom ist im Vergleich zu Tischtennis oder Billard sehr klein und daher sind die Zuschauer in der Regel sehr nah an einem. Manchmal machen einige Zuschauer Kommentare. Alle Kommentare sollten Sie nicht stören. Sie sollten sich so nett verhalten, dass Ihnen diese schlechten Kommentare nie einfallen. Wenn Sie wütend werden und die Beherrschung verlieren, werden noch mehr schlechte Kommentare von ihnen kommen. Ich zitiere hier das klassische Beispiel von Vijay Sangam, einem bekannten Carrom-Spieler aus Maharashtra. Beim Vanmali-Hallturnier in Dadar, Mumbai, spielte Vijay Sangam gegen Suhas Kambli. Ein schelmischer Zuschauer sagte während des Spiels laut zu Sangam: „Kala Patthar“ (schwarzer Stein), wohlwissend, dass die Menge so groß war und Sangam ihn nicht identifizieren konnte. Können Sie erraten, was Sangam getan hat? Er wurde nicht wütend, sondern sah einfach in der Menge, woher das Geräusch kam, und lächelte wunderbar. Der Kommentator schämte sich so sehr, dass nach dem Vorfall kein einziger Kommentar mehr von ihm oder einer anderen Person kam. Nachdem das Spiel vorbei war, kam er zu Sangam und entschuldigte sich. Sie sollten immer großen Respekt vor den Zuschauern haben, da diese von weit her kommen und eine Eintrittskarte für Ihr Spiel bezahlen. Sie sollten höflich mit ihnen sprechen. Mehr erwarten sie nicht. Wenn man mit ihnen spricht und ihnen Respekt entgegenbringt, genießen sie es. Sie werden zu deinen Fans. Ein 80-jähriger Herr kam, um bei meinem Kampf dabei zu sein. Wenn ich ihn vor dem Spiel sah, ging ich immer zu ihm, bevor er zu mir kam,

erkundigte mich nach seinem Gesundheitszustand und lobte ihn dafür

Interesse am Spiel. Er war sehr glücklich, als wir uns im Turnier trafen. Ich kann nicht in Worte fassen, was für eine Genugtuung es für mich war, ihn glücklich zu sehen. Wenn Sie es spüren, werden Sie es genießen.

Glück

In jedem Spiel ist der Glücksfaktor vorhanden. Auch im Carrom ist bei gutem Spiel wenig Glück erforderlich, um entscheidende Spiele zu gewinnen. Woher kommt dieses Glück? Es kommt vom Segen Ihrer Fans und Gratulanten. Sie beten immer für Ihren Sieg. Wie werden Sie sich fühlen, wenn jemand zu Ihnen kommt und sagt, dass er Ihr Spiel vor 36 Jahren gesehen hat und es ihm sehr gut gefallen hat? Ja, es ist mir passiert, als ich 1995 als Trainer nach Hyderabad ging. Ein alter Herr kam zu mir und erzählte mir, dass er mein Spiel bei der Nationalmeisterschaft 1959 gesehen und es genossen hatte. Er kam in die Turnierhalle, nachdem er erfahren hatte, dass ich in die Stadt Hyderabad gekommen war. Ich war überrascht. Ich war sehr glücklich zu erfahren, dass einer meiner Fans nach 36 Jahren kam, um mich mit Liebe zu treffen. Ich sagte ihm, er solle etwas warten, da einer unserer Spieler ein entscheidendes Spiel bestreite. Sobald das Spiel zu Ende war, gratulierte ich meinem Spieler und ging mit meinem alten Fan auf eine Tasse Tee. Wir genossen die Zeit und diskutierten über das Spiel. Ich habe die gleiche Erfahrung in Madras gemacht. Dieses Mal beschrieb mein 75-jähriger Fan mein Spiel unter Berufung auf die Brettnummer, auf dem ich vor vielen Jahren in einem Match gespielt hatte. Er beschrieb das gesamte Spiel Brett für Brett und welche Schläge ich auf jedem Brett spielte.

Verhalten gegenüber Gegnern

Wenn Sie sitzen, um ein Spiel zu spielen, ist jeder Spieler Ihr Gegner. Während

des Spiels ist es Ihr Ziel, zu gewinnen. Ich habe gesehen, dass die heutige Generation die guten Schläge ihres Gegners selbst im Training nicht wertschätzt und denkt, wenn sie es wertschätzen,

Ihre Gegner werden viel besser spielen und deshalb zeigen sie keinen Gesichtsausdruck. Selbst wenn wir in unseren Tagen unsere Gegner wertschätzten, gewannen wir Turniere. Nehmen Sie das Beispiel von Suhas Kambli. Er schätzte die guten Schläge seines Gegners, selbst als er fünf nationale Meisterschaften gewann. Apparao war ein weiteres Beispiel. Dass er trotz der Wertschätzung seiner Gegner drei nationale Meisterschaften in Folge gewann. Daher ist das Konzept, den Gegner nicht zu schätzen, falsch.

Während des Spiels sind Sie die Gegner des anderen, aber nach dem Spiel sollten Sie Freunde sein. Dies wird Ihren Sportsgeist unter Beweis stellen.

Die Popularität ist vorübergehend. Respekt ist zeitlos. Der einzige Weg, Respekt zu erlangen, besteht darin, ihn zu verdienen. Respekt kann man sich nicht durch Forderungen verschaffen. Respekt verschaffen Sie sich durch Ihr Verhalten und Ihre Arbeit.

Pünktlichkeit

Sie sollten immer pünktlich sein, egal ob Sie zum Spiel oder zur Arbeit gehen. Pünktlichkeit ist eine Gewohnheit und Sie sollten sie entwickeln. Wenn Sie in Ihrem Leben pünktlich sind, werden Sie sehen, wie viele Vorteile es gibt. Ich und Ramesh Chitty, mein Doppelpartner, haben viele Freundschaftsspiele bestritten. Wir beschlossen, uns zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort zu treffen und gingen gemeinsam zum Freundschaftsspiel. Wir legten großen Wert auf den Zeitpunkt und kamen nie zu spät. Das beste Beispiel für Pünktlichkeit, das ich gesehen habe, ist D> Nazir, Präsident der Malediven. Er hatte ein Coaching-Camp für seine Spieler durchgeführt. Ich wurde als Trainer eingeladen. Ich erinnere mich noch daran, dass er die Sitzung immer pünktlich begann und pünktlich beendete.

KAPITEL 5

ERFORDERLICHE QUALITÄTEN, UM CHAMPION ZU WERDEN

In meinem letzten Buch „Carrom Technique and Skill“ habe ich die Qualitäten besprochen, die ein Spieler braucht, um Champion zu werden.

Hier werde ich einige weitere Eigenschaften besprechen und versuchen, mehr Material für die bereits besprochenen Eigenschaften bereitzustellen.

KONZENTRATION

Was ist Konzentration? Konzentration ist

- 1) Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu fokussieren
- 2) Fähigkeit, den Fokus der Aufmerksamkeit zu erweitern
- 3) Fähigkeit, den Fokus der Aufmerksamkeit zu verschieben

Konzentration ist in diesem Spiel sehr wichtig. Sie müssen sich nur auf das Carrom-Board konzentrieren. Ich habe viele Spieler gesehen, die während ihres Spiels aus dem Spielfeld schauen. Wenn man sich auf das Board konzentriert, merkt man nach einiger Zeit, dass die Taschen des Carrom-Boards größer sind. Wenn man sich hingegen nicht auf das Board konzentriert, hat man das Gefühl, dass die Taschen kleiner sind. Wenn Sie sich also auf das Carrom-Board konzentrieren, gewinnen Sie automatisch an Selbstvertrauen. Konzentration von Anfang an ist unerlässlich. Mangelnde Konzentration kann sich kein Eiskunstläufer leisten. Selbst bei einer kurzen Fahrt kann sich kein Autofahrer mangelnde Konzentration leisten. Ebenso müssen alle Spieler jedes Training und jede Sekunde des Wettkampfspiels als ihre größte Herausforderung, Verantwortung und Gelegenheit betrachten, ihr Können unter Beweis zu stellen.

Einmal spielte ich ein Match in Bombay. Einer meiner Verwandten war aus Pune angereist, um sich mein Spiel anzusehen. Ich habe dieses Match gegen einen starken Gegner gespielt. Ich musste drei Spiele mit ihm spielen und habe das Match gewonnen. Nachdem das Spiel beendet war, kam mein Verwandter zu mir und sagte, dass er versuchte, meine Aufmerksamkeit auf ihn abzulenken, indem er sich an jede Ecke des Spielbretts stellte, aber ich sah ihn

nicht. Ich sagte ihm, wenn ich mich nicht so konzentriert hätte, hätte ich das Match verloren. Mahendra Tambes Konzentration ist wunderbar. Einmal spielte ich ein Match mit ihm. Als ich spielte und wann immer sich mein striker näherte

zu seinem Rahmen drückte er den striker, er drückte den striker nur ein oder zwei Zoll. Zu mir hin Seine Geste frustrierte mich und ich sah ihn fast zehn Sekunden lang an, aber zu meiner Überraschung bemerkte er nicht einmal, dass ich ihn ansah. Die ganze Zeit blickte er auf die Tafel. Er hat das Match gewonnen. Ich werde das beste Beispiel für Konzentration aus Mahabharata zitieren. Dronacharya, der größte Lehrer aller Zeiten, hielt für seine Schüler eine Prüfung ab, indem er mit dem Pfeil zielte. Er stellte eine Papageienstatue auf einen Baum und forderte seine Schüler auf, das Auge des Papageis zu durchbohren. Er fragte alle seine Schüler, was sie sehen könnten. Alle außer Arjuna erzählten es ihrem Lehrer, da sie alles wie Himmel, Baum, Papagei usw. auf dem Baum sehen konnten. Nur Arjuna antwortete anders. Er sagte, dass er nur das Auge des Papageis sehen könne. So hoch war seine Konzentration. Sie sollten den Auftreffpunkt der Münze anvisieren und sich voll und ganz darauf konzentrieren.

BEOBACHTUNG

Konzentration ist eine Kunst. Es gibt einen großen Unterschied zwischen Sehen, Beobachten und Beobachten. Beobachtung erfordert nicht nur offene Augen, sondern auch einen offenen Geist. Oftmals sehen und beobachten wir nur, aber nur sehr wenige Menschen beobachten. Sie sollten sich immer die Frage „Warum“ stellen. Dann werden Sie wirklich verstehen, was Carrom ist. Sie sollten das Spiel nicht nur spielen, sondern Sie müssen es auch studieren. Beim Carrom-Spiel müssen viele Dinge beachtet werden. Einige davon sind hier aufgeführt.

- 1) Rhythmus
- 2) Niveau des Carrom-Boards
- 3) Laufen des Carrom-Boards
- 4) Bounce der Frames
- 5) Taschen erbrechen Münzen
- 6) Ablauf der Münzen
- 7) Gewicht der Münzen
- 8) Durchmesser der Münzen

9) Stand der Münzen

10) Über die Offensive oder über die Verteidigung spielen

11) Stärken und Schwächen Ihres Gegners und Ihrer eigenen.

RHYTHMUS

Jeder Spieler hat seinen eigenen Spielrhythmus. Manche Spieler spielen schnell, manche langsam und manche sehr langsam. Jeder Spieler nimmt sich für jeden Schlag seine eigene Zeit. Solange Sie sich an die Regeln halten und ein gutes Spiel spielen, sollten Sie Ihren Spielstil nicht ändern. Ich erinnere mich an D.

K. Sumra aus Mumbai spielte in jungen Jahren ein sehr schnelles Spiel. Sein Spiel war so schnell, dass er in einem der Spiele die Partie an vier Brettern in nur sieben Minuten gegen Abdul Jabbar, einen großartigen Spieler aus Mumbai und in sehr guter Form, beendete. Sumras Spiel war im Grunde ein Putzspiel, was ein sehr kompliziertes Spiel war. Er konnte seine Pläne sehr schnell durchdenken. Es war erstaunlich. Sein bestes Spiel zeigte er, als er Suhas Kambli im Finale in nur 25 Minuten besiegte. Das beste Beispiel für einen sehr langsamen Spieler unserer Zeit war Paramsivam aus Trichanapally. Bei einem Zeitlimit von 30 Sekunden benötigte er für jeden Schlag 28 bis 29 Sekunden. Er war sehr genau. Er besiegte alle großen Spieler, darunter auch Abdul Jabbar, und erreichte 1961 das Finale der Nationalmeisterschaft in Mumbai. Er spielte sein Finale gegen Suhas Kambli und verlor. Es war ein sehr hart umkämpftes Spiel. Er verlor das dritte Spiel mit 26 Punkten. Als er 26 war, machte er einen Break und wusste nicht, dass er eine weiße Münze eingesteckt hatte. Alle dachten, er würde sich wie immer Zeit lassen, seinen nächsten Schlag zu spielen. Suhas wusste, dass Paramsivam nicht wusste, dass er eine weiße Münze eingesteckt hatte. Paramsivam dachte, dass Suhas an der Reihe sei. Als der Schiedsrichter erklärte, dass die Zeit abgelaufen sei, legte Paramsivam seinen striker auf das Carrom-Brett, um zu spielen. Der Schiedsrichter sagte ihm, dass seine Zeit abgelaufen sei. Es war Pech für Paramsivam. Sein großer Fehler bestand darin, dass er die Münzen auf der Tafel nicht zählte.

Viele Spieler fragen mich, dass sie im Training besser spielen als in Turnieren. Meine einfache Antwort an sie ist, dass sie beim Training ein schnelles Spiel spielen und bei Turnieren ein langsames Spiel. Das bedeutet, dass sich ihr Rhythmus ändert. Wenn Sie bei Turnieren bessere Leistungen erbringen möchten, sollten Sie versuchen, im Training und bei Turnieren den gleichen

Rhythmus beizubehalten.

NIVEAU DES CARROM-BOARDS

Ich empfehle euch allen, das Spielbrett vor dem Spiel auszurichten. Oft liegt ein Herstellungsfehler am Carrom-Board vor. Sie sollten bei jedem Turnier immer das Carrom-Brett beachten. Ohne auf dem Carrom-Brett zu sitzen, während andere Spieler spielen, können Sie beobachten, auf welchem Feld die Spieler fehlen. Manchmal können Spieler nicht einmal die Münze auf dem Fach touch, wenn der Level dieses bestimmten Fachs hoch ist. Manchmal können Spieler keine Münze einstecken, die sich auf der Tasche befindet, da striker aufgrund einer Neigung im Taschenbereich nach unten wandert. Dies kann auch passieren, wenn das Carrom-Board nicht richtig nivelliert ist. Bei allen Turnieren, einschließlich nationaler und internationaler Turniere, werden Carrom-Bretter einfach auf die Tribünen gestellt und nie nivelliert. Die Spieler müssen die Bretter selbst nivellieren. Für die Sub-Junioren und Kadetten ist es nicht einfach, die Bretter auszurichten. Zu unserer Zeit waren die Organisatoren des Turniers damit beschäftigt, die Carrom-Bretter zu nivellieren. Sie sollten lernen, das Carrom-Brett zu nivellieren und auch zu lernen, wie man unebene Bretter oder Bretter mit Herstellungsfehlern ausgleicht. Bei den Ambernath Nationals hatten alle Boards einen gemeinsamen Herstellungsfehler. Bei allen Carrom-Brettern war der mittlere Bereich oben und an allen vier Taschen unten. Ich habe ein Spiel eines Champions gesehen. Er konnte nicht erfolgreich brechen und bei jedem Durchbruch traf sein striker nicht die weiße Münze am Zielpunkt, sondern der striker berührte gerade die Münze. Die Münzen wurden nicht verstreut, wie er es wollte. Nach dem Spiel kam er zu mir und fragte mich, warum das so passiert sei. Ich erzählte ihm den Zustand der Carrom-Bretter und schlug ihm vor, auf die schwarze statt auf die weiße Münze zu zielen. Im nächsten Match tat er, was ich ihm gesagt hatte, und er hatte Erfolg. Unmittelbar nach dem Spiel kam er zu mir und bedankte sich. Es war seine Größe, dass er, obwohl er ein nationaler Meister war, zu jemandem ging, um sein Problem zu lösen, und dass er nicht nur kam, um sich zu bedanken.

GLATTE DER SPIELFLÄCHE

Ich habe bei vielen Meisterschaften, einschließlich nationaler und internationaler Turniere, gesehen, dass Carrom-Bretter nicht ordnungsgemäß gewartet wurden. Nach einigen Spielen bleibt durch den Schweiß einiger

Spieler Pulver auf den Carrom-Brettern hängen. Um die Glätte der Carrom-Bretter zu erhalten, sollte dieses festsitzende Pulver durch Abwischen der Carrom-Bretter mit einem feuchten Tuch, wenn die Carrom-Bretter wasserfest sind, oder mit Schmirgelpapier oder einem feinen Draht entfernt werden

Gaze, wenn die Spielfläche nicht wasserdicht ist. Sie können diesen Prozess erlernen. Sie können dies tun, indem Sie zwei Stücke Schmirgelpapier aneinander reiben, um alle Glaspartikel davon zu entfernen, und dann das Schmirgelpapier in kleinen kreisenden Bewegungen über die Spielfläche reiben. Auf dem Markt sind zwei Arten von Papieren erhältlich. Sie sind für Holz und für Metall. Sie müssen das Papier verwenden, das für das Holz verwendet wird. Die Anzahl der Arbeiten sollte 120 oder 150 betragen.

Manchmal, besonders am Nachmittag, ist die Glätte der Carrom-Bretter zu groß und es wird für die Spieler schwierig, die Geschwindigkeit des striker zu kontrollieren. Bei einer der nationalen Meisterschaften im Halbfinale spielte ich mit ihm. Das Board war zu schnell. Im Testboard konnten wir beide die Geschwindigkeit des striker nicht kontrollieren. Aufgrund meines guten Griffs fiel es mir sogar leicht, auf diesem Carrom-Brett zu spielen. Suhas Kambli hatte einen schwierigen Haltegriff und daher war es für ihn schwierig, auf diesem Carrom-Brett zu spielen, aber er wählte eine andere Taktik. Er steckte ein paar Münzen fest in die Taschen des Trial-Boards und bemerkte, dass die Taschen keine Konter waren, er fing an, sie in seinem üblichen force direkt in die Taschen genau einzustecken. Er hat das Match gewonnen. Ich hatte ein anderes Problem. Meine Nägel waren erwachsen und ich hatte Angst, sie zu schneiden und sie auf ein normales Niveau zu bringen. Ich dachte, wenn ich meine Nägel cut hätte, hätte ich kein besseres Spiel spielen können, aber ich habe mich geirrt. Ich habe diesen Fehler in anderen Spielen korrigiert. Immer wenn ich das Gefühl hatte, dass meine Nägel erwachsen waren, cut habe ich es getan und ein besseres Spiel gespielt. Früher hatte ich immer einen Nagelschneider dabei. Dann fing ich an, jedem den Rat zu geben, einen Nagelschneider dabei zu haben.

ABPRÜFEN DES RAHMENS

Früher wurde reines Palisanderholz für die Rahmen bei der Herstellung von Carrom-Brettern verwendet. Palisander ist ein dichtes Holz und hat daher eine gute Sprungkraft. Nach einiger Zeit wurde Palisander selten und wurde durch Hartholz ersetzt. Bei Hartholzrahmen gab es keinen Schlag und daher auch keine Sprungkraft. Für jüngere Spieler wurde es sehr schwierig, mit älteren Spielern zu konkurrieren, da der größte Nachteil für sie die Pause war, weil ihnen die Kraft fehlte und das Spiel mehr auf Kraft als auf Geschicklichkeit

beruhte. Ich habe versucht, die Sprungkraft des Rahmens auf künstliche Weise zu verbessern. Ich schlug Surco meine Idee vor. Zu dieser Zeit gehörte er zu den ersten Carrom-Herstellern, aber er interessierte sich nie dafür, weil solche Boards eine längere Lebensdauer hätten und sein Geschäft darunter leiden würde. Schließlich kam der Eigentümer der Precision Industrial Corporation, Herr Mahendra Bhalani, auf mich zu. Er

wollte Carrom-Boards herstellen. Er stellte hölzerne Fernschränke her. Als ich das Carrom-Board sah, war ich sehr glücklich, weil er die gleiche Idee verwendet hatte, die mir schon seit vielen Jahren im Kopf herumschwirrte. Er hatte im Rahmen einen Bakelitstreifen verwendet, der einen lauten Ton von sich gab, wenn striker darauf geschlagen wurde. Wir haben das Material geändert. Eine weitere Idee bestand darin, eine Spielfläche wasserdicht zu machen. Dann haben wir das Produkt auf den Markt gebracht. Mein mehrjähriger Traum wurde wahr, was den Spielern zugute kommen könnte. Mittlerweile haben alle Hersteller damit begonnen, Carrom-Boards mit der gleichen Technik herzustellen.

Ich habe viele Spieler gesehen, die für die Pause das Maximum von force angewendet haben, obwohl die Frames einen sehr guten Sprung hatten, was zum Scheitern der Pause führte. Deshalb sollten Sie die Sprungkraft der Rahmen der Carrom-Bretter studieren und für den Bruch das richtige force anwenden. Wenn der Zahler volles force anwendet, treffen einige Münzen auf den Grundrahmen und kommen zurück und vermischen sich miteinander, wodurch die Position der Münzen auf dem Carrom-Brett beeinträchtigt wird.

TASCHEN, DIE MÜNZEN ERBRECHEN

Manchmal liegt ein Herstellungsfehler in den Taschen des Carrom-Boards vor. Im Allgemeinen wird eine Münze hart und genau eingesteckt, die Taschen sollten sie nicht auswerfen. Unter solchen Bedingungen sollten Sie in der Lage sein, begrenztes force anzuwenden, als würde die Münze gerade in die Tasche fallen.

LAUFEN DER MÜNZEN

Die Geschwindigkeit von Münzen hängt von zwei Faktoren ab: dem Gewicht der Münze und der Glätte der Münze. Je dichter die Münze ist, desto glatter ist sie.

GEWICHT DER MÜNZEN

Wenn das Gewicht der Münze geringer ist, ist der Lauf der Münze höher und daher sollten Sie weniger force anwenden. Wenn die Münzen schwer sind, ist die Laufleistung geringer und Sie sollten daher mehr force anwenden.

GLATTE DER MÜNZEN

Wenn die Münzen gut poliert sind, entstehen keine Grate und daher läuft sie stärker.

GEWICHT DER MÜNZEN

Das Gewicht der Münzen beeinflusst zwei Dinge.

1) Ablauf der Münzen

2) Auslenkung des striker

Der Ablauf der Münzen wurde oben besprochen. Je höher das Gewicht der Münzen ist, desto größer ist die Durchbiegung. Dichtes Holz ist immer schwer. Dichtes Holz lässt sich gut polieren. Rot und schwarz gefärbtes Holz ist im Allgemeinen schwer. Die Auslenkung des striker wirkt sich auf zwei Schläge aus. Nämlich brush und glance. Daher sollten Sie zum Üben immer verschiedene Münzen verwenden, um die Auslenkung nachvollziehen und beurteilen zu können.

DURCHMESSER DER MÜNZEN

Der Durchmesser der Münze sollte laut Regel 3,18 cm betragen, manchmal ist er aber auch geringer. Sie können dies beurteilen, indem Sie die Anordnung der Münzen im äußeren Kreis beobachten. Wenn sie sehr weit innerhalb des Kreises liegen, können Sie daraus schließen, dass die Münzen einen kleineren Durchmesser haben. Oder Sie können es überprüfen, indem Sie eine Münze auf den roten Grundkreis legen und beurteilen, da der Durchmesser der Münze und des Grundkreises 3,18 cm beträgt. Wenn die Münzen klein sind, lassen sie sich leicht einstecken und daher können Sie mit solchen Münzen sicherer spielen. Im Allgemeinen geschieht dies, wenn ein Hersteller zunächst einen Stab mit einem Durchmesser von 3,18 cm herstellt und ihn dann mit Schmirgelpapier poliert, wodurch der Durchmesser verringert wird. Aus solchen Stäben hergestellte Münzen werden im Durchmesser kleiner. Bei einem der Turniere, bei denen ich ein Match spielte, sagte mir unser Schiedsrichter, ich solle Queen richtig im Mittelkreis platzieren und ihn vollständig ausfüllen, als ich die Münzen für die Pause arrangierte. Ich machte den Schiedsrichter darauf aufmerksam, dass die Münzen einen kleineren Durchmesser hatten. Ich habe alle Münzen außer Queen aus dem Kreis entfernt. Er konnte erkennen, dass Queen kleiner war als der Mittelkreis und war überzeugt.

Füllstand der Münzen

Manchmal entsteht in der Mitte der Münze ein Punkt, wenn die Münzen nicht richtig auf Sandpapier poliert wurden. Eine solche Münze dreht sich nach der Pause, wenn die Münzen verstreut werden. Wenn die Spieler die rotierende Münze und touch das striker nicht bemerken, erklärt der Schiedsrichter ein Foul. Das sollte dir auffallen

Münze dreht sich. Nachdem das Brett fertig ist, sollten Sie den Schiedsrichter anweisen, es auszutauschen. Wenn Sie versuchen, eine solche Münze mit Ihrem üblichen force einzustecken, gelangt sie nicht in die Tasche. Wenn Sie diese Münze nicht bemerken, verlieren Sie möglicherweise das Spielbrett.

Mehr Offensive oder mehr Verteidigung spielen

Es gibt viele gute Spieler, die ihre Spiele aufgrund zu offensiver Spielweise verloren haben. Aufgrund der Wertschätzung der Zuschauer spielen die Spieler mehr Offensivspiel. Immer wenn sie einen guten Offensivschlag spielen, erhalten sie von den Zuschauern Anerkennung in Form von Applaus. Sie freuen sich so über das Klatschen, dass sie nicht einmal an die Position der anderen Münzen denken, die nach einem solchen Schlag in die für sie nachteilige Position oder für ihre Gegner in die vorteilhafte Position gelangen könnten. Nalini Bolinjar ist das beste Beispiel für überoffensives Spiel. In Faridabad übte ich jeden Morgen mit ihr und stoppte sie jedes Mal, wenn sie einen komplizierten Schlag spielen wollte, und erklärte ihr, dass die Position der anderen Münzen für sie nicht günstig sein würde, wenn sie einen solchen Schlag nur zum Vergnügen spielte. Sie ließ die schwierigen Münzen des Gegners los und machte dem Gegner alles leicht. Ich sagte ihr, dass sie aufhören sollte, komplizierte Schläge zu spielen, aber sie sollte darüber nachdenken, wann es vorteilhaft ist und wann nicht. Sie hörte auf meinen Rat und gewann die nationale Meisterschaft.

David Joseph ist das perfekte Beispiel für einen überdefensiven Spieler. Er konnte alle Münzen präziser und konstanter einstecken als andere Champions, ging aber nie das Risiko ein und spielte immer in der Verteidigung. Wenn Sie Champion werden wollen, sollten Sie ein Risiko eingehen. Eine perfekte Kombination aus Angriff und Verteidigung macht einen Spieler zum Champion. Suhas Kampli und Maria Irudayam sind die besten Beispiele, die Angriff und Verteidigung sehr geschickt gegen ihre Gegner eingesetzt haben.

STÄRKEN UND SCHWACHPUNKTE VON IHNEN UND IHREN GEGNERN

Sie müssen die Stärken und Schwächen von Ihnen und Ihren Gegnern kennen. Insbesondere bei nationalen, internationalen und allen großen

Turnieren sollte man das Spiel der anderen Spieler nicht nur als Zuschauer beobachten, sondern auch deren Spiel studieren. Nur dann können Sie ihre Stärken und Schwächen kennen. Manchmal haben großartige Spieler einfache Schwachstellen, wie zum Beispiel Arun Kedar, ein nationaler Meister aus Maharashtra

psychologisches Problem, wegen dessen Bewältigung viele Spieler von Mumbai begannen, seine Schwachstelle auszunutzen. In einem der Doppelspiele schob Jagan Bengle absichtlich die letzte Münze von Arun Kedar in sein Grundgerüst, als Verteidigung, die seine Schwachstelle kannte. Arun Kedar konnte mit seinem striker die Münze nicht erreichen und somit blieb es auch für seinen Partner schwierig. Niemand würde es wagen, eine solche Verteidigung zu spielen, aber Jagan hatte volles Vertrauen in die Schwachstelle seines Gegners. Suhas Kambli kannte die Schwachstelle der Tamilnadu-Spieler. Tamilnadu-Spieler konnten nicht auf falsch ausgerichteten Spielbrettern spielen. Suhas hat nie versucht, die Bretter auszurichten, und er hat die Schwachstellen seiner Gegner ausgenutzt, die auf falsch geebneten Carrom-Brettern nicht spielen konnten.

Spieler mit Mittelfinger-Flachgriff oder Scherengriff sind auf der linken Seite sehr gut, da die striker aufgrund ihres Flachgriffs natürlich erzeugt werden, aber sie haben im Allgemeinen Probleme, auf der rechten Seite zu spielen. Ich konnte diesen Schwachpunkt von Abdul Jabbar, Ivon Marquis und srilankischen Spielern, die solche Griffe hatten, ausnutzen. Als ich mit diesen Spielern spielte, wechselte ich sogar die Seite meiner Pause und zwang sie, auf ihrer rechten Seite zu spielen, die ihre schwache Seite war.

Generell gilt: Spieler, die sehr schnell spielen und sehr gut darin sind, einzustecken, wie kann man sie stoppen? Wenn Sie das Spiel nachspielen, keine Position eröffnen und ihnen nicht erlauben, zu viele Münzen einzustecken, werden sie frustriert sein und nach einiger Zeit sogar die einfachen Münzen verpassen. Suhas Kambli nutzte diese Strategie, als er in einem der nationalen Meisterschaftsfinals gegen Gopalkrishna aus Karnataka spielte. Suhas brauchte fast 15 Minuten, um das Testboard zu absolvieren. Suhas steckte seine Münzen nicht ein, aber er blockierte die Taschen und erlaubte so Gopalkrishna nicht, Münzen einzustecken. Gopalkrishna war frustriert und nach einigen Boards griff Suhas an und gewann das Match.

Vijay Sangam nutzte das Rückspiel von Suhas Kambli aus und spielte einige kraftvolle Schläge, die nicht nur die Position von Suhas' Münzen beeinträchtigten, sondern auch die Position von Sangam begünstigten. Vijay Sangam hatte so kraftvolle Schläge, dass niemand sie verstehen konnte. Die

Zuschauer sagten es als Hathoda (Hammer) und seine Gegner sagten es immer als Zufall. Wie kann ein Spieler immer eine günstige Position erreichen, wenn es ein Zufall ist? Das bedeutet, dass Sangam alle diese Schläge absichtlich ausgeführt hatte, was über die Vorstellungskraft anderer Spieler hinausging. Sein Lieblingsschlag war cut back.

Er spielte diesen Schlag mit erstaunlicher Genauigkeit und Geschwindigkeit des striker. Ich habe noch keinen anderen Spieler gesehen, der diesen Schlag auf diese Weise gespielt hat.

KAPITEL 6

PLANUNG

Perfekte Planung macht einen Spieler perfekt. Unmittelbar nach der Pause müssen Sie einen Blick auf die Position der Münzen auf dem Carrom-Brett werfen und entscheiden, wo Sie beginnen und wie Sie vorgehen möchten. Carrom ist ein Planungsspiel und nicht nur das Einstecken von Münzen. Es gibt viele Spieler, die Münzen besser einstecken können als die Champions; stil1 Sie können Champions nicht nur wegen ihrer schlechten Planung schlagen. Sie sollten das Spiel so beginnen, dass Sie immer eine günstige Position erhalten, wenn Sie an der Reihe sind. Sie sollten immer jede Münze auf dem Carrom-Brett ausnutzen, um Ihre Position zu verbessern. Als ich in europäischen Ländern war und in einigen Clubs spielte, empfing ich von den Mitgliedern dieser Clubs Anerkennung. In ihren Reden beschrieben sie mich als Carrom-Doktor, Carrom-Professor, Carrom-Mathematiker und so weiter. Aber die Bemerkung, die mir am besten gefiel, war die eines Mitglieds, der in seiner Rede sagte, dass sie einen striker verwendeten, während ich drei Stürmer verwendete.

T. Mein eigenes striker als striker

2. Meine Münze als striker

3. Die Münze meines Gegners als

striker Ich werde es wie folgt

erklären.

1) Ich könnte meinen striker ausnutzen, um mein schwieriges Carrommen einfach oder die Münze des Gegners schwierig zu machen, während ich meine eigene Münze einstecke.

2) Oft war die Position so, dass sich meine Münze am gegenüberliegenden Rahmen befand und für mich schwierig war, aber ich hatte die Chance, es einfacher zu machen, indem ich einen glance auf meine Münze spielte und die Münze auf die schwierige Münze am gegenüberliegenden Rahmen schob, um es einfacher zu machen, und meine andere Münze, die sich auf der Tasche befand, einsteckte. Hier habe ich meine Münze als striker verwendet, um

meine schwierige Münze aus dem gegenüberliegenden Rahmen einfacher zu machen.

3) Die obige Position könnte mit dem folgenden Unterschied auftreten: Anstatt glance auf meine Münze zu spielen, habe ich glance auf die des Gegners gespielt und es auf meine schwierige Münze getrieben, um es einfacher zu machen. Bei der Planung spielen so viele Faktoren eine Rolle

Dabei geht es darum, wie man ein Brett fertigstellt, wie man eine bessere Position auf dem Brett erreicht, wie man seine Züge reduziert und wie man die Züge des Gegners erhöht usw. Bei einem der Damen-Auswahlprüfungen für das Bank of Baroda Inter-Zonal-Carrom-Turnier musste ich eine Spielerin auswählen. Wir hatten einige Spielerinnen zu den Prüfungen eingeladen. Ich habe die Frau ausgewählt, deren Tascheneinstecken aufgrund mangelnder Übung im Vergleich zu anderen Frauen nicht so gut war. Alle gaben mir die Schuld, aber ich wusste, dass sie ein besseres Verständnis für die Planung hatte. Nachdem sie ein paar Tage lang trainiert hatte, als sie die Siegerin des Turniers wurde, waren alle überrascht. Suraj Kajrolkar, ein Junior-Champion aus Mumbai, war zu mir gekommen, um das Spiel zu lernen. In einer seiner Pausen fragte ich ihn sofort, was er vorhabe. Er erzählte mir seine Pläne. Nach seinen Plänen war es nicht möglich, die Tafel fertigzustellen. Ich schlug ihm meine Pläne vor und dann spielte er nach meinen Plänen und stellte das Brett fertig. Es war ein White Slam. Ich habe vielen Spielern meine Pläne erzählt, als sie mit mir spielten und als sie nach meinen Plänen spielten; Sie bekamen immer eine bessere Position. Dann habe ich ihnen beigebracht, wie man plant. Ich bin ein großer Bewunderer von Suhas Kambli, Maria Irudayam und Nirmala für ihre wunderbare Planungsfähigkeit. Sie sollten lernen, zu planen und nicht nur Münzen einzustecken. Sie sollten sich das Planen zur Gewohnheit machen. Im Folgenden gebe ich einige Hinweise zur Planung.

1) Sie sollten nicht versuchen, Ihre Münzen einzustecken, indem Sie ihm viele Carrommen des Gegners leicht machen, es sei denn, Sie haben eine Chance zum Abschluss. Ich habe viele Spieler gesehen, die versucht haben, ihre Münzen einzustecken, ohne darüber nachzudenken, welche Position auf dem Spielbrett sich nach dem Einstecken ihrer Münzen befinden wird, weil sie nur ein Motto haben und nur ihre eigenen Carrommen einstecken.

2) Auch wenn Sie die Möglichkeit haben, das Spiel zu beenden, müssen Sie die Reihenfolge festlegen, in der Sie die Münzen einstecken. Sie müssen jedoch bedenken, dass Sie während Ihres Spiels jede Münze verpassen können. Deshalb sollten Sie eine solche Münze zum Einstecken auswählen, dass Sie, selbst wenn Sie sie verfehlen, eine Chance erhalten. Einmal habe ich ein Match gespielt, bei dem ich meine letzte Münze am Grundrahmen des Gegners hatte und eine Münze meines Gegners in der Nähe meiner Münze in einer solchen Position war, dass ich meine Münze leicht einstecken konnte, indem ich seine

Münze um glance ausnutzte. Mein Gegner hatte eine Endposition auf dem Brett, obwohl alle seine neun Münzen auf dem Brett lagen. Anstatt eine Münze auszuwählen, was für mich von Vorteil war und ihm das Durchblättern erleichterte, entschied er sich für eine andere Münze, verpasste sie aber leider und ich bekam die Gelegenheit dazu

Ich habe meine letzte schwierige Münze eingesteckt, indem ich seine Münze ausgenutzt habe. Hätte sich mein Gegner dafür entschieden, die Münze einzustecken, war das für mich zunächst ein Vorteil, und selbst wenn er sie verpasst hätte, hätte er noch eine Chance gehabt, die er hätte nutzen können, um das Spielfeld zu beenden.

3) Sie können Ihre eigene Münze einstecken und gleichzeitig Ihr striker auf die Münze des Gegners treiben, um es schwieriger zu machen.

4) Sie können günstige Positionen schaffen, indem Sie Ihr striker in die richtige Richtung und mit kontrollierter Geschwindigkeit senden, während Sie Ihre Münze einstecken.

5) Wenn Sie eine Münze um striker verschieben, müssen Sie zunächst bestimmen, wohin die bewegte Münze kommen soll. Oft kommt es vor, dass Sie das Hindernis Ihrer einen Münze entfernen, aber nicht wissen, wohin die bewegte Münze gehen soll, und daher wird die bewegte Münze zum Hindernis für Ihre andere Münze.

6) Wenn Sie Ihre Münze einstecken und mit Ihrem striker die Position der anderen Münzen auf dem Brett für den nächsten Schlag bestimmen, sollte die Position präzise und immer für Sie günstig sein.

7) Oftmals müssen Sie Ihre Münze in eine vorteilhafte Position bringen, indem Sie sie einstecken, um Ihre andere schwierige Münze für Ihren nächsten Schlag leicht zu machen, z. B. Angenommen, Ihre eine oder mehrere Münzen befinden sich im gegenüberliegenden Rahmen, eine Münze im gegenüberliegenden Fach und eine Münze befindet sich an der Position glance. In dieser Situation können Sie glance spielen und versuchen, die Münze, die Sie gesehen haben, auf Ihre Grundlinien oder in die Nähe der Grundlinien zu bringen, sodass Sie Ihre schwierige Münze aus dem gegenüberliegenden Rahmen entfernen können, indem Sie einen bomb-Schlag mit der Münze spielen, die auf die Grundlinien gebracht wurde.

B) Manchmal befindet sich Ihre Münze im gegenüberliegenden Rahmen. Indem Sie Ihre Münze einstecken und die andere Münze in die Nähe schieben, haben Sie vier Möglichkeiten, diese schwierige Münze einzustecken.

a) Indem Sie Ihre Münze in die Nähe Ihrer schwierigen Münze am

gegenüberliegenden Rahmen schieben, kann ein Schuss gebildet werden. b) Es kann ein pair gebildet werden. c) Sie können eine touch-Position erhalten. d) Sie können eine glance-Position erhalten.

9) Wenn sich Ihre Münze im gegenüberliegenden Rahmen befindet und keine Chance besteht, die andere Münze für einen bomb-Strich zu bringen, können Sie versuchen, sie in eine solche Position zu bringen

Durch Schneiden, gerades Schneiden oder cross cutschneiden können Sie Ihr striker auf Ihre schwierige Münze treiben, um es einfacher zu machen.

10) Oft liegt eine Münze auf Ihren Grundlinien für einen bomb-Schlag. Sie sind versucht, einen bomb-Schlag zu spielen, aber bevor Sie ihn spielen, sollten Sie sich die Position Ihrer anderen Carrommen auf dem Brett ansehen und entscheiden, ob das Spielen eines bomb ein Muss ist. Wenn Ihre anderen Münzen einfach sind und Sie sie direkt einstecken können, ist es nicht notwendig, einen bomb-Schlag zu spielen, aber wenn einige Ihrer Münzen schwierig sind, müssen Sie einen bomb-Schlag spielen, nachdem Sie Ihre einfachen Münzen eingesteckt haben. Auch in dieser Position sollten Sie Ihren bomb-Schlag spielen, indem Sie entscheiden, an welcher Stelle des Rahmens und mit welcher Geschwindigkeit Ihr striker den Rahmen treffen soll, um Ihnen eine günstige Position auf dem Brett zu verschaffen.

11) Manchmal haben Sie eine Finishing-Chance und die Position, einen glance auf die Münze Ihres Gegners zu spielen. Sie sollten zuerst glance spielen, um die Münze Ihres Gegners für ihn schwierig zu machen, und dann auf ein Finish setzen. Aufgrund der schwierigen Münze des Gegners gewinnen Sie hier mehr Selbstvertrauen, um das Spielfeld zu beenden, und selbst wenn Sie eine Münze verfehlen, kommen Sie trotzdem an die Reihe.

12) Oftmals besteht die Möglichkeit, die Münze des Gegners durch das Einstecken der eigenen Münze zu erschweren. Sie sollten es tun, weil Sie einen zusätzlichen Zug bekommen.

13) Wenn sich bereits eine Münze des Gegners in Ihrem Grundrahmen befindet und Sie eine weitere Münze von ihm durch einen glance-Schlag in Ihren Grundrahmen bringen möchten, müssen Sie bedenken, dass diese Münze nicht in die Nähe der anderen Münze kommen darf, die sich bereits dort befindet. Andernfalls erhält Ihr Gegner durch den Vorteil der anderen Münze eine Chance auf eine dieser Münzen.

14) Sie sollten die Runden zählen, die Sie von Ihrem Gegner bekommen werden, und wie viele Runden Sie ihm/ihr geben werden. Versuchen Sie, mehr Abwechslung von ihm/ihr zu bekommen, und versuchen Sie, die Zahl Ihrer Abwechslungen zu reduzieren.

15) Angenommen, eine der Münzen ist für ihn/sie schwierig, aber gleichzeitig gibt es eine andere Münze, mit der er/sie die schwierige Münze leicht machen kann, indem er/sie eine andere Münze spielt, dann sollten Sie versuchen, diese vorteilhafte Münze schwierig zu machen. Auf diese Weise können Sie, wenn Sie nicht an der Reihe waren, zwei Runden erstellen. Wenn sich Ihre zwei oder mehr Münzen in Ihrem gegenüberliegenden Rahmen befinden und für Sie schwierig sind, planen Sie, anstatt zu versuchen, eine Münze auf einmal einzustecken, so, dass Sie in einer Runde die maximal schwierigen Münzen aus dem gegenüberliegenden Rahmen entfernen und so Ihre Züge reduzieren können.

MÖRDERINSTINKT

So gut Sie auch spielen mögen, ohne den Killerinstinkt können Sie kein Champion werden. Für viele Spieler ist es ein Problem, den Instinkt dieses Killers zu entwickeln. Um diese Qualität zu entwickeln, müssen Sie immer davon ausgehen, dass Sie die höchste Autorität auf Ihrem Gebiet sind. (Nicht mit Selbstüberschätzung oder Stolz) Wenn Sie mit minderwertigen Spielern spielen, sollten Sie so spielen, dass diese denken, Sie seien ihnen weit überlegen. Nur dann solltest du alles geben, um sie leicht zu besiegen. Ich habe einige überlegene Spieler gesehen, die Angst davor hatten, Risiken einzugehen und versuchten, ein sehr sicheres Spiel zu spielen, wodurch sie das Selbstvertrauen verloren und nur mit großer Mühe gewannen. Ich sage immer: Wenn man ein Champion ist, sollte man auch wie ein Champion spielen. Wenn Sie ein Champion sind und mit anderen Champions spielen, müssen Sie auch mit Ihrem Killerinstinkt spielen. Sie versuchen zu dominieren, indem Sie einige gute Schläge spielen und dabei ein gewisses Risiko eingehen. Wenn Sie gegen einen Spieler verlieren, sollten Sie bestrebt sein, in einem anderen Turnier erneut mit ihm zu spielen und ihn zu schlagen. Die Spieler, die keinen Killerinstinkt haben, haben Angst, mit den anderen Spielern zu spielen, mit denen sie zuvor verloren haben. Nachdem ich in der letzten Phase meiner Carrom-Karriere meine Form verloren hatte, hatte ich in unserem internen Turnier gegen zwei Spieler meiner Bank verloren, aber danach dachte ich wieder daran, mit diesen Spielern mit Killerinstinkt zu spielen. Ich habe beschlossen, alle meine Gegner von der ersten Runde bis zum Finale mit weniger als 10 Punkten zu schlagen, und das ist mir gelungen. In einem anderen Fall hatte ich über einen Champion meine Teilnahme an einem

offenen Turnier angemeldet. Ich fragte ihn nach meinem Match. Er teilte mir mit, dass ich mit einem Spieler spielen müsse, der ihn in einem früheren Turnier hart bekämpft hatte, und riet mir, vorsichtig mit diesem Spieler zu spielen. Ich beschloss, bei diesem Spieler mit meinem Killerinstinkt zu spielen, nutzte alle meine Waffen und konnte ihn mit 25:4, 25:1 schlagen. Ich habe gesehen, dass Suhas Karnbli weitaus mehr über einen Killerinstinkt verfügt als ich. Er

verlängerte seine Matches in den Vorrunden, einschließlich nationaler Meisterschaften, absichtlich auf das dritte Spiel, um Übung zu bekommen, weil er beim Festhalten schwer zu halten war. Ich erinnere mich noch daran, wie Suhas bei einem der Nationalspiele seinem Gegner so viele Chancen gab, dass er frustriert von seinem Platz aufstand und sich beleidigt fühlte, weil Suhas absichtlich Chancen bekam. Glauben Sie mir, der Spieler, mit dem Suhas ein solches Spiel spielte, war kein gewöhnlicher Spieler, sondern ein Champion. Maria Irudayam verfügt außerdem über einen sehr ausgeprägten Killerinstinkt. Bei den Guntur Nationals verlor er im gesamten Turnier kein einziges Spiel. Bei der nationalen Meisterschaft in Faridabad hatte Maria sehr leicht gegen Sanjay Mande verloren, doch bei der Weltmeisterschaft schlug er sofort Sanjay Mande. Sanjay Mande ist auch ein Spieler, der für seinen Killerinstinkt bekannt ist. Viele Jahre lang erlaubte er keinem Spieler in seinem Bezirk, gegen ihn zu kämpfen. In früheren Jahren habe ich drei Zauberer von Carrom gesehen, die einen „enormen Killerinstinkt“ hatten. Es waren Apparao aus Andhra, Azimuddin Shaikh und Abdul Jabbar aus Mumbai. Apparao hat drei nationale Meisterschaften in Folge gewonnen. Er hatte eine großartige Fähigkeit, den striker künstlich zu drehen, um spezielle Schläge zu spielen, die mit natürlichen Griffen unmöglich zu spielen waren. Er hatte eine so magische Kontrolle über das striker, dass er die Münzen an gewünschte Orte bringen konnte. Apparao hatte einen einzigartigen Break, indem er die Münzen an der Y-Position anordnete und nicht mit dem Gesicht zur Tasche schoss. Er war von seiner körperlichen Verfassung her sehr dünn, hatte aber eine enorme Kraft in seinen Fingern. Er pflegte so zu brechen, dass nach dem Bruch keine einzige Münze mehr im Kreis verblieben war. Azimuddin Shaikh war bekannt für seine bomb Schläge. Sein Griff war sehr fest und kraftvoll. Er spielte bei den Turnieren regelmäßig so fantastische Schläge mit großer Genauigkeit, die wir uns nur in den Freundschaftsspielen trauen würden. Abdul Jabbar war stets von seinen Fähigkeiten überzeugt. Er war ein Meister für cut und double Schläge. Er sagte immer, dass es auf dem Carrom-Brett keine schwierige Münze gäbe. Er hatte einen einzigartigen flachen Mittelfingergriff, der dem striker eine natürliche Drehung verlieh. Er spielte unvorstellbare Cuts und Doubles mit großer Genauigkeit. Mit dem Strich namens double steckte er eine Münze, die sich sehr nahe am gegenüberliegenden Rahmen seiner Basistaschen befand, mit Leichtigkeit ein. Abdul Jabbar spielte im Finale eines offenen Turniers gegen mich. Wir hatten jeweils ein Spiel gewonnen und im dritten Spiel waren wir

jeweils 28, als es 29 Punkte gab. Im letzten Brett war die Position so, dass jeder von uns eine Münze hatte und Queen auf dem Brett lag. Meine Münze war für mich sehr einfach. Queen und seine Münze klebten an seinem Grundrahmen zusammen

Bildmitte an der Position einer falschen Aufnahme. Jeder Spieler hätte einfach das Queen und seine Münze für den nächsten Schlag losgelassen, da das Risiko, das Queen nicht einzustecken, bei 70 % lag. Selbst dann spielte Abdul Jabbar, anstatt den Queen und seine Münze freizugeben, einen sehr schwierigen double touch, indem er einem striker folgte und das Spielfeld beendete, wodurch ich keine Gelegenheit zum Spielen hatte. In einem anderen Turnier gegen Devji Sumra schaffte Jabbar in jedem Spiel einen weißen Slam am letzten Brett, wobei die Punktzahl in beiden Spielen jeweils 28 betrug.

KAPITEL 7

KÖRPERLICHE FITNESS

Bei jedem Spiel ist körperliche Fitness unabdingbar. Das Carrom-Spiel bildet da keine Ausnahme. Wenn ein Spieler an großen Turnieren teilnimmt, muss er/sie je nach Gegner vier bis fünf Spiele mit einer Dauer von einer halben bis mehr als drei Stunden bestreiten. Das Spielen über einen so langen Zeitraum belastet jeden Teil seines Körpers, der an diesem Spiel beteiligt ist. Ich schlage vor, Yoga-Übungen für die an diesem Spiel beteiligten Körperteile zu befolgen.

AUGEN – Stehen Sie gerade. Bringen Sie Ihre Augäpfel in den Mittelpunkt. Drehen Sie ihn dann gegen den Uhrzeigersinn von oben nach unten und bringen Sie den Augapfel wieder in die Mitte. Wiederholen Sie die Übung im Uhrzeigersinn. Machen Sie es fünfmal.

HALS – Senken Sie zuerst Ihren Kopf und drehen Sie ihn dann gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie die Übung im Uhrzeigersinn. Mach es fünfmal.

SCHULTER – Halten Sie beide Hände auf beiden Schultern und drehen Sie sie dann in beide Richtungen, bis sie Ihre Ohren berühren. Mach es fünfmal.

FINGER – Versuchen Sie, beide Hände zusammenzubringen, um die Finger so zu spannen, als ob Sie etwas in der Hand halten würden, und bringen Sie es durch Anwendung von force einander näher.

Andere Methoden

Halten Sie eine Zeitung in einer Hand und formen Sie mit den Fingern derselben Hand einen Ball daraus. Wiederholen Sie die Übung mit der anderen Hand.

Drehen Sie chinesische Kugeln im und gegen den Uhrzeigersinn, indem Sie die beiden Kugeln in einer Hand halten. Mit der anderen Hand wiederholen.

HANDGELENK – Drehen Sie Ihre Handgelenke gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie die Übung im Uhrzeigersinn. Tu es für fünfmal.

TAILLE – Stellen Sie sich aufrecht hin, indem Sie einen angenehmen Abstand zwischen Ihren Beinen einhalten. Halten Sie beide Hände auf beiden Seiten Ihrer Taille. Drehen Sie den Oberkörper maximal

Ihre linke Seite, ohne die Füße zu bewegen. Wiederholen Sie diese Übung auf der anderen Seite. Mach es fünfmal. Stehen Sie gerade und achten Sie auf Abstand zu Ihren Füßen. Beuge und touch deine rechte Hand zu deinem linken Fuß. Dann touch deine linke Hand zu deinem rechten Fuß. Machen Sie es fünfmal.

Geistige Fitness

Richtige Ruhe

Ein Spieler muss gut schlafen. Wenn Sie nachts gut schlafen, sind Sie am nächsten Morgen frisch. Insbesondere bei den Nationals müssen die Spieler um 9 Uhr morgens ein Spiel bestreiten. Im Allgemeinen beginnen die Organisatoren mit der Trainingseinheit um 7.30 Uhr oder 8.00 Uhr. Das bedeutet, dass die Spieler um 7.15 Uhr mit dem Frühstück fertig sein müssen, sodass frühe Spieler mindestens um 6 Uhr morgens aus ihrem Bett aufstehen müssen. Daher sollten sie versuchen, so früh wie möglich zu schlafen, anstatt sich die Zeit mit bloßem Geplauder zu vertreiben. Ich habe gesehen, dass in vielen Räumen, in denen sich Spieler aufhalten, das Licht bis 3 Uhr morgens brennt. Die Spieler plaudern oder spielen Karten. Wenn ein Spieler bis 3 Uhr morgens wach ist: Wie kann er am nächsten Morgen frisch sein? Manche Spieler trainieren bis spät in die Nacht und nehmen nicht an der Trainingseinheit teil, was ebenfalls nicht angemessen ist. Wenn Sie in der Halle trainieren, bekommen Sie die Atmosphäre eines Turniers mit. Sie sind auf die Temperatur eingestellt. Sie haben den zusätzlichen Vorteil, dass Sie in der Halle trainieren können, in der das Turnier stattfindet. Sie trainieren auf den gleichen Geräten, die auch für das Turnier verwendet werden. Lediglich einige Regenpfeifer könnten aufgrund der Verzögerungen bei den Spielsitzungen möglicherweise nicht richtig schlafen. Solche Spieler sollten sich tagsüber, wenn sie nicht spielen, in ihren Zimmern ausruhen. Dies wird sie für ihr nächstes Spiel fit halten.

Schlafen/Nickerchen

- 1) Schlafen Sie jede Nacht zwischen 7 und 8 Stunden.
- 2) Gehen Sie zu Bett und stehen Sie täglich innerhalb von 30 Minuten nach Ihrer normalen Schlafzeit auf.

3) Versuchen Sie, wann immer möglich, früh zu Bett zu gehen und früh aufzustehen. Bemühen Sie sich, Ihre biologische Uhr zur Ruhe zu bringen, damit Sie eher ein Frühaufsteher als eine Nachtteule werden.

4) Lernen Sie, kleine Nickerchen zu machen (zehn bis dreißig Minuten) und wachen Sie mit voller Energie und Erfrischung auf. Ein Nickerchen von nur zehn Minuten kann Sie frisch machen, wenn Sie lernen, kleine Nickerchen zu machen. Geistige Fitness kann durch Konzentration, Entspannung und Visualisierung erreicht werden.

KONZENTRATION – Was ist Konzentration? Es handelt sich um die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und den Fokus der Aufmerksamkeit zu verschieben.

- 1) Konzentration von Anfang an. Kein Autofahrer kann es sich leisten, bei seiner ersten Fahrt unkonzentriert zu sein. Ebenso sollten alle Spieler jedes Training und jede Sekunde des Wettkampfspiels als ihre Herausforderung und Chance betrachten, sich als beste Spieler zu beweisen.

Machen Sie es nach Ihrem eigenen Test. Wenn jemand sagt: „Konzentrieren Sie sich auf diesen hellen Punkt. Denken Sie an nichts anderes. Ihre Konzentration könnte abschweifen. Manche Spieler könnten es langweilig finden. Wie interessant kann ein Punkt schließlich sein? Beim Carrom-Spiel sind die Zuschauer so nah, dass die Spieler ihre Kommentare hören können. Deshalb sollten Sie in der Lage sein, Ihre Aufmerksamkeit von solchen unerwünschten Ereignissen abzulenken.

VISUALISIERUNG – Visualisierung ist ein sehr wirkungsvolles Werkzeug, um in jedem Bereich erfolgreich zu sein. Lernen Sie, Ereignisse zu visualisieren. Hier sind einige von Cox vorgeschlagene Veranstaltungen zur Entwicklung allgemeiner Visualisierungsfähigkeiten.

- 1) Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie nicht gestört werden. Nehmen Sie eine bequeme Position ein und entspannen Sie sich vollständig.
- 2) Üben Sie mit Bildern, indem Sie sich einen Kreis vorstellen. Füllen Sie es mit tiefblauer Farbe. Wiederholen Sie den Vorgang mehrmals und stellen Sie jedes Mal eine andere Farbe dar. Lassen Sie das Bild verschwinden. Entspannen Sie sich und beobachten Sie die spontanen Bilder, die entstehen.
- 3) Erstellen Sie ein Bild aus dreidimensionalem Glas. Füllen Sie es mit bunter Flüssigkeit; Eiskwürfel und einen Strohhalm hinzufügen. Schreiben Sie darunter eine beschreibende Bildunterschrift.

l) Wählen Sie verschiedene Szenen aus und entwickeln Sie sie mit vielen Details. Fügen Sie sportbezogene Bilder wie ein Schwimmbad hinzu. Tennisplätze, grüne Fußball- und Cricketplätze. Üben Sie, sich in jeder dieser Szenen Menschen, einschließlich Fremde, vorzustellen

5) Stellen Sie sich vor, Sie spielen Carrom-Match und visualisieren und spüren Sie, wie Sie das Match in einer Szene erfolgreich gewinnen. Entspannen Sie sich und genießen Sie Ihren Erfolg.

6) Beenden Sie die Sitzung, indem Sie tief durchatmen, die Augen öffnen und sich an die äußere Umgebung gewöhnen. Als ich mit dem Zug zu meinem Büro fuhr, schloss ich die Augen und spielte oft blind Carrom. Dabei kamen mir viele Ideen

ENTSPANNUNG – Es gibt viele Methoden zur Entspannung. Shavasana im Yoga ist die beste Methode zur Entspannung. Shavasana-Position: Legen Sie sich mit gespreizten Händen und Füßen auf den Rücken. Dehnen Sie den Körper leicht und lassen Sie den ganzen Körper vollständig entspannen. Indem Sie Ihren Geist von den Zehen bis zum Kopf auf verschiedene Körperteile konzentrieren, regen Sie das Gehirn an, sich Teil für Teil des Körpers zu entspannen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Lass alle Gedanken kommen und gehen.

Tiefes Atmen

Atmen Sie 2 Sekunden lang ein. Atme in 4 Sekunden aus. Machen Sie es 5 Minuten lang. Üben Sie diese Methode des tiefen Atmens einige Tage lang. Dann 4 Sekunden lang einatmen und in 8 Sekunden ausatmen. Dies erfordert mehr Übung, da Sie feststellen werden, dass es schwierig ist, in 8 Sekunden auszuatmen. Es wird helfen, Spannungen abzubauen.

Gesang von Aum

Atmen Sie tief ein (einatmen) und singen Sie dann Aum, indem Sie ausatmen. Die Dauer von Au und m sollte gleich sein. Diese Übung fördert die Durchblutung und sorgt für Ruhe. Dies ist nur die Übung, die Gehirnzellen stimulieren kann.

Hartes Denken

1) Der heutige Tag wird eine große Herausforderung für mich sein. Ich muss heute superhart sein, um es zu schaffen.

2) Ich gebe niemals auf, nicht ich/niemals.

- 3) Wenn Sie sich vor dem Spiel nicht frisch fühlen, springen Sie auf den Zehenspitzen auf und ab.
- 4) Wenn Sie den größtmöglichen Fehler machen, wenden Sie sich schnell von dem Fehler ab und zeigen Sie nichts auf Ihrem Gesicht. Zeigen Sie höchstes Selbstvertrauen.
- 5) Wenn der Gegner an allen Fronten vorrückt, sehen Sie aus und handeln Sie wie ein mutiger Soldat, der bereit für eine große Schlacht ist.
- 6) **Wenn Ihr Gegner einen Zufall erwischt, strahlen Sie ein breites Lächeln aus und senden Sie Ihrem Gegner mit Ihrem Körper eine Botschaft, dass er/sie dieses Mal Glück hatte; Das nächste Mal gehört dir.**
- 7) Wenn Sie niedergeschlagen sind, beleben Sie Ihren Körper mit der Botschaft, dass Sie die Herausforderung lieben.
- 8) Wenn Sie von sich selbst oder anderen enttäuscht sind, zeigen Sie nach außen hin niemals Schwäche oder Negativität.

KAPITEL 8

PSYCHOLOGIE

Furcht -

Ich habe gelesen, dass in Psychologiewörterbüchern Angst als ein negativer emotionaler Zustand definiert wird, das Ergebnis einer Reaktion auf die Wahrnehmung, Einschätzung und das Bewusstsein einer Niederlage. Manchmal können Spieler auch eine negative Einstellung gegenüber der Leistung und sich selbst entwickeln. Die Auswirkungen von Angst sind Anspannung, Hilflosigkeit,

Selbstkontrolle.

Es können auch einige körperliche Veränderungen auftreten, wie schnelles Atmen, Herzklopfen, Rötung oder Blässe, Schwitzen oder Schüttelfrost, Bauchschmerzen oder Zittern.

Ängste überwinden

Angst ist ein normaler psychischer Zustand, kann jedoch die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und zu Persönlichkeitsveränderungen führen. Religiöse Handlungen, Zeremonien oder rituelle Handlungen sind uralte Medikamente gegen Angstzustände. Ich rate dringend davon ab, unabhängig Drogen zu nehmen, um Angst zu bekämpfen. Ihr Einsatz führt zwar zu vorübergehenden Ergebnissen, geht jedoch oft mit unangenehmen Neben- und Nachwirkungen einher. Um Ängste zu überwinden, können Sie sich während des Spiels entspannen, indem Sie tief durchatmen, während Ihr Gegner spielt. Manche Spieler kauen Kaugummi, um Spannungen abzubauen. Die Methoden können bei jedem Einzelnen unterschiedlich sein. Ich schlage vor, wenn Ihr Gegner zu stark ist, denken Sie daran, dass Ihnen niemand etwas sagen wird, selbst wenn Sie verlieren. Deshalb sollten Sie Ihr natürliches Spiel ohne Angst spielen und wer weiß, dass Sie Ihren Gegner schlagen und Lob von den Zuschauern erhalten können. Wenn Sie ein Champion sind, sollten Sie denken, dass Sie wie ein Champion mit Killerinstinkt, aber nicht mit übertriebenem Selbstvertrauen spielen sollten

Kontrolle der Motivation vor dem Wettkampf

Der psychologische Zustand des Spielers wird stark von seinem Ziel und seiner Bedeutung bestimmt. Diese Bedeutung hat ihre Grenzen. Bei Überschreitung dieser Grenzen kehrt sich der positive Einfluss dieser Wichtigkeit auf die emotionale Erregung um und es kommt zu einer psychischen Belastung. Dies ist in jedem Fall üblich

Im Sport stellt Carrom keine Ausnahme dar, da der gesamte Geist und die gesamte Energie der Spieler übermäßig auf die Bewältigung der Aufgabe konzentriert sind, was zu einer übermäßigen Stimulation führen kann. Wer entschlossen ist, um jeden Preis etwas zu tun, kann seine Erfolgsaussichten beeinträchtigen. Die Abhilfe besteht darin, nur an das Spiel zu denken, das Sie spielen werden, und nicht an das gesamte Turnier. Nachdem Sie die erste Runde gewonnen haben, denken Sie an die zweite Runde, dann an die dritte und so weiter. Die psychische Belastung wird also nur ein Spiel und nicht das Turnier betreffen.

Emotionen kontrollieren

Ungünstige psychologische Zustände, zum Beispiel ein Zustand übertriebenen Selbstvertrauens oder eine starke Erwartung eines Scheiterns, beeinträchtigen oder überfordern sogar einen Zustand optimaler psychologischer Bereitschaft, der sich über einen langen Zeitraum entwickelt hat oder der bereits wenige Tage vor dem Wettkampf vorhanden war. Die Spieler müssen die Methoden beherrschen, die ihnen helfen können, situationsverändernde Einflüsse zu verhindern oder ihnen zu widerstehen. Es ist sehr schwierig, einen negativen Zustand zu überwinden, wenn er einmal vorhanden ist. Die vollständige Beherrschung der Sporttechniken und -taktiken sowie der gesamten körperlichen Vorbereitung wird nur dann zu guten Ergebnissen führen, wenn ein Spieler in der Lage ist, seinen tatsächlichen psychischen Zustand zu regulieren, um extreme psychische Belastungen sowohl vor als auch während des Wettkampfs zu kontrollieren. Eine der elementarsten Möglichkeiten, psychologische Zustände zu beeinflussen und zu kontrollieren, besteht darin, Ihre Aufmerksamkeit und Gedanken von der stattfindenden Konkurrenzaktivität abzulenken. Dies kann erreicht werden, indem Sie vor Beginn des Wettbewerbs die Aktivitäten ausführen, die Ihnen am besten gefallen. Sie können nach Ihren Wünschen Aktivitäten wie Schach, Stricken, Zeichnen, Musik und anderen Aktivitäten nachgehen. Viele Spieler legen ein spannendes Buch erst fünf Minuten vor der Aufforderung zum Spiel durch den Hauptschiedsrichter nieder. Sie lassen nur genug Zeit, um sich auf den harten Wettbewerb vorzubereiten. Es ist enorm wichtig, den Stürmen menschlicher Leidenschaften keine Beachtung zu schenken. Verbessern Sie die technische Vorbereitung, indem Sie sich die Ausführung einer bestimmten Bewegung bis ins kleinste Detail vorstellen.

Mentale Praxis

Verbessern Sie die taktische Vorbereitung auf verschiedene Wettbewerbssituationen. Optimieren Sie den psychischen Zustand durch Befehle zur Entspannung oder Steigerung der Aktivität.

Entscheidungsfindung

Sie sollten die Kunst der Entscheidungsfindung erlernen. Die Entscheidungsfindung ist für jeden Spieler ein sehr wirkungsvolles Werkzeug, um erfolgreich zu sein. Beispielsweise muss ein Spieler entscheiden, mit welcher Strategie er mit verschiedenen Spielern spielen möchte. Oftmals treffen Spieler falsche Entscheidungen für einen Zug und merken erst nach einer Niederlage, dass sie eine falsche Entscheidung getroffen haben. Manchmal besteht die Möglichkeit, einen Strich an einer bestimmten Position auszuwählen. Wenn sich beispielsweise eine Münze in der Mitte der gegenüberliegenden Grundlinien befindet, haben Sie die Möglichkeit, einen Strich mit der Bezeichnung cut oder double auszuwählen. Sie sollten wissen, welchen Schlag die Situation erfordert. Cut ist in diesem Fall natürlich die bessere Option. Wenn Sie versuchen, double zu spielen, es aber verfehlen, besteht die Möglichkeit, dass die Münze auf der Position rebound verbleibt und es für den nächsten Schlag schwierig wird. Befindet sich die Münze des Gegners jedoch in der Nähe Ihrer Basistasche, etwa einen halben Zoll von der Tasche entfernt, sollten Sie den Schlag double ausführen. Selbst wenn Sie das Ziel leicht verfehlen, haben Sie hier die Chance, die Münzen des Gegners auszunutzen, um Ihre Münzen einzustecken. Ebenso gibt es viele Positionen, bei denen Sie einen beliebigen Schlag aus zwei oder mehr Optionen spielen können. Sie sollten die richtige Wahl treffen.

Betrachten Sie Ihr Spiel

Man sollte dem Spiel, das man spielt, sehr treu sein. Wenn Sie Ihrem Spiel treu sind und große Wertschätzung für Ihr Spiel hegen, dann gibt Ihnen Ihr Spiel so viel, was Sie sich nicht vorstellen können. Ich schätze Carrom sehr, weil es mir alles gegeben hat. Carrom hatte mir einen Job bei der Bank of Baroda gegeben. Als ich in der Bank interviewt wurde, wurde ich alles über Carrom gefragt. Als ich versuchte, den Interviewern mein Abschlusszeugnis vorzuzeigen, wurde ich gebeten, Zertifikate über Carrom-Turniere vorzulegen. Ich legte meine Carrom-Zertifikate vor und wurde 1969 bei der Bank eingestellt. Glücklicherweise gewann ich im selben Jahr die nationale Meisterschaft. Ich wurde in der Bank für die beste Leistung befördert, indem ich 18 Medaillen bei Nationalmeisterschaften in verschiedenen Wettbewerben gewann. Aufgrund meines starken Wunsches, alles über mein geliebtes Spiel zu wissen, konnte ich

mir Kenntnisse über die Herstellung von Carrom-Brettern, Münzen und Schlägern aneignen. Ich hatte die Gelegenheit, in verschiedenen Teilen der Welt sehr gute Freunde zu finden, als ich eingeladen wurde, Spieler aus vielen Ländern zu trainieren. Sagen Sie mir jetzt, warum ich keine Grüße für mein geliebtes Spiel haben sollte? Einige der heutigen Spieler haben unterschiedliche Meinungen über das Spiel. Trotz guter Jobs, Beförderungen,

Auslandsreisen usw. Sie sind nicht zufrieden. Sie vergleichen dieses Spiel mit Cricket. Sie haben das Gefühl, dass sie weder Einrichtungen noch Geld bekommen wie Cricketspieler. Wie können sie das Carrom-Spiel mit Cricket vergleichen? Kein Spieler sollte ein Spiel mit einem anderen Spiel vergleichen. Der beste Weg zur Zufriedenheit besteht nicht darin, Ihr Spiel mit einem anderen Spiel zu vergleichen, sondern zu vergleichen, welche Einrichtungen Sie heute erhalten und welche Einrichtungen den Spielern von gestern zur Verfügung standen. Wenn Sie in der Mitte der Warteschlange stehen und sehen, wie viele Personen vor Ihnen stehen, werden Sie traurig sein. Wenn Sie jedoch sehen, wie viele Personen hinter Ihnen stehen, werden Sie glücklich sein. Denken Sie immer positiv.

Diät

- 1) Befolgen Sie einen einheitlichen Essens- und Trinkplan.
- 2) Nehmen Sie immer ein nahrhaftes Frühstück zu sich.
- 3) Essen und trinken Sie nach Möglichkeit alle zwei Stunden.
- 4) Nehmen Sie 4 bis 6 Mahlzeiten pro Tag zu sich, aber essen Sie leicht.
- 5) Regelmäßige kleine Mahlzeiten helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und geben Ihnen über längere Zeiträume mehr Energie.

Essen Sie nach Möglichkeit lieber früh als spät abends. Mahlzeiten nach 8-30 Uhr P. M. sind störend

Wenn Sie zwischen 22 und 30 Uhr oder um 13 Uhr schlafen möchten, essen Sie fettarme, kohlenhydratreiche Lebensmittel. Essen Sie eine möglichst große Vielfalt an Lebensmitteln und bevorzugen Sie natürliche, frische Lebensmittel, die frei von Konservierungsmitteln und chemischen Verunreinigungen sind. Essen Sie mehr grünes Gemüse. Trinken Sie mindestens acht Gläser Wasser pro Tag.

Ernährungsrichtlinien

: Mehr konsumieren

- 1) Früchte
- 2) Gemüse, besonders grünes.

3) Salate, Nudeln, Reis, Chapatti oder Roti, Vollkornbrot, Haferflocken, Müsli ohne Zuckerzusatz.

4) Eiweiß, Naturjoghurt, Truthahn, Hühnchen

5) Fruchtsäfte und Wasser

Verbrauchen Sie weniger

1) Frittierte Lebensmittel, einschließlich gebratenem Fleisch oder Gemüse

2) Rotes Fleisch egal wie, Margarine, Mayonnaise

3) Cremige Salatdressings, tausend Inseln, cremiges italienisches Gebäck

4) Eigelb, Eiscreme, Nüsse, Süßigkeiten, gekochtes Fleisch oder Gemüse, Butter, französischer Blauschimmelkäse,

Zitate

Ohne Arroganz gewinnen, ohne Alibi verlieren.

Selbstvertrauen ist ansteckend, ebenso wie Mangel

an Selbstvertrauen. Je härter Sie arbeiten, desto

schwieriger ist es, aufzugeben.

Das Leben besteht zu 10 % aus dem, was einem passiert, und zu 90 % daraus, wie man darauf reagiert.

Im Sport und in der Wirtschaft gibt es drei Arten von Menschen. Es gibt diejenigen, die es möglich machen, diejenigen, die zusehen, wie es geschieht, und diejenigen, die sich fragen, was passiert ist.

Wenn Sie das Verlieren akzeptieren, können Sie nicht gewinnen.

Vertrauen entsteht durch Stunden, Tage, Wochen und Jahre ständiger Arbeit und Hingabe.

Es gibt keinen Ersatz für Übung. Es ist der Preis des Erfolgs.

Scheitern ist gut. Es ist Dünger. Alles, was man lernen kann, indem man

Fehler macht. Denken Sie an die 5 PS: Eine gute Vorbereitung verhindert

schlechte Leistungen.

Harte Arbeit schlägt Talent: Es sei denn, Talent funktioniert.

Verwechseln Sie Aktivität nicht mit Leistung. Übe richtig.

Der Siegeswille ist einfach. Der Wille, sich auf den Sieg vorzubereiten, ist schwieriger. Will wird über die Ergebnisse entscheiden.

Wissenschaftler und Champions machen es nicht anders, sie machen es anders. Bemühungen sind der beste Weg zum Erfolg

Eine gute körperliche Verfassung verleiht einem einen guten Geist. Sie müssen gierig nach Erfolgen sein. Sie siegen, wer glaubt, dass sie es können.

Der Weg zum Erfolg ist immer im Bau. Glück ist, wenn Vorbereitung auf Gelegenheit trifft.

Scheitern ist nicht fatal und Erfolg ist nicht endgültig.

Wenn Sie verlieren, sagen Sie wenig, wenn Sie gewinnen, sagen Sie weniger. Du spielst das Spiel mit Kopf und Herz.

Ihre Haltung bestimmt Ihre Höhe.

Nur wer die Geduld hat, einfache Dinge perfekt zu erledigen, wird die Fähigkeit erwerben, schwierige Dinge problemlos zu erledigen.

Die meisten Menschen scheitern nicht, weil sie zu hohe Ziele verfolgen, sondern weil sie nichts anstreben.

Alle Menschen sind mit der gleichen Chance geschaffen, ungleich zu werden. Das Beste zu geben, wozu man fähig ist, ist ein Sieg, und weniger zu tun ist eine Niederlage.

Denken Sie daran, wenn Sie nicht üben, irgendwo jemand ist, und wenn Sie ihn

treffen, wird er gewinnen.

Alles, was der Geist sich vorstellen und glauben kann, kann erreicht werden. Er wusste nicht, dass es nicht möglich war, also tat er es.

Ohne Begeisterung wurde nie etwas Großes erreicht.

Wir erkennen Hindernisse, wenn wir den Blick vom Ziel abwenden. Jede edle Arbeit ist zunächst unmöglich.

Sie haben gewonnen, weil sie sich von ihren Niederlagen nicht entmutigen ließen.

Der erste und wichtigste Schritt zum Erfolg ist das Gefühl, dass wir erfolgreich sein können.

Kein Mensch scheitert, der sein Bestes gibt.

Erfolg kommt nicht zu dir, du gehst zu ihm.

Gewinner vs. Verlierer

Gewinner sehen, was passieren soll, Verlierer sehen, was sie vermeiden wollen.

Wenn ein Gewinner einen Fehler macht, sagt er: „Ich habe mich geirrt“, wenn ein Verlierer einen Fehler macht, sagt er: „Es.“

ist nicht meine Schuld“.

Ein Gewinner schreibt Glück für den Sieg zu, auch wenn es kein Glück ist. Ein Verlierer gibt dem Pech die Schuld für den Verlust

auch wenn es kein Pech ist.

Ein Gewinner hat ein Problem; Ein Verlierer umgeht es und kommt nie daran vorbei.

Ein Gewinner zeigt, dass es ihm leid tut, indem er einen Fehler macht und ihn das nächste Mal korrigiert, ein Verlierer sagt „Es tut mir leid“, tut aber beim nächsten Mal dasselbe.

Ein Gewinner sagt: „Ich bin gut, aber nicht so gut, wie ich sein sollte“; Ein Verlierer sagt: „Ich bin nicht so schlecht wie viele andere.“

Ein Gewinner respektiert diejenigen, die ihm überlegen sind, und versucht, etwas von ihnen zu lernen; Ein Verlierer ärgert sich über diejenigen, die ihm überlegen sind, und versucht, Schwachstellen in ihrer Rüstung zu finden.

Ein Gewinner gibt nie auf; Wer aufgibt, gewinnt nie.

Sie müssen sich einem weitreichenden Ziel widmen und Opfer bringen, um es zu erreichen. Sie müssen Spaß an dem haben, was Sie tun.

Gehen Sie über Ihre Fähigkeiten hinaus. Erkennen Sie, dass kein Talent ohne harte Arbeit Sie zum Gewinner machen kann.

Niemand kann Perfektion erreichen, aber im Streben nach Perfektion kann man Exzellenz erreichen.

Der Applaus lässt bald nach, der Preis bleibt zurück, aber der Charakter, den du aufbaust, gehört für immer dir.

Die Gewinner vergessen, dass es sich um ein Rennen handelt. Sie lieben es einfach zu laufen. Gute Gewohnheiten sind schwer zu entwickeln, aber leicht zu leben.

Schlechte Gewohnheiten sind leicht zu entwickeln, aber es ist schwer, damit zu leben.

Ruhm ist ein Dunst, Popularität ist ein Zufall, Geld bekommt Flügel, und diejenigen, die Sie heute anfeuern, mögen das tun

Verfluche dich morgen. Das Einzige, was Bestand hat, ist der Charakter. Widrigkeiten lassen einige Menschen brechen und andere Rekorde brechen.

Ohne Risiko kann es keine Herausforderung geben, ohne Herausforderung kann es keine Belohnung geben.

Nur im Wörterbuch kommt der Erfolg vor der Arbeit.

Die goldene Gelegenheit, die Sie suchen, liegt in Ihnen selbst. Es liegt nicht an Ihrer Umgebung, nicht am Glück

oder Zufall, oder die Hilfe anderer: Es liegt allein in dir selbst.

Spektakulärem Erfolg geht eine spektakuläre, wenn auch unsichtbare mentale Vorbereitung voraus.

Einstellung ist der Schlüssel zum Erfolg.

Attitüde -

A – Immer positiv. B

– Kein Stechen in

den Rücken.

C – Die Bereitschaft zu lernen und zuzuhören –

niemand ist perfekt. D – Team vor sich selbst.

E – Der Wunsch, sich zu verbessern

F- Totales Engagement für Schule, Arbeit, Familie und Ihren

Sport. C – Harte Arbeit.

H – Respekt gegenüber Teamkollegen, Trainern, Managern, Funktionären und Zuschauern.