

GUIDE DES JOUEURS

Écrit par



Shri. Arun Deshpande

Pour des raisons pratiques : visitez ma chaîne YouTube « Arun Deshpande Carrom ». Veuillez vous abonner à la chaîne.



AVANT

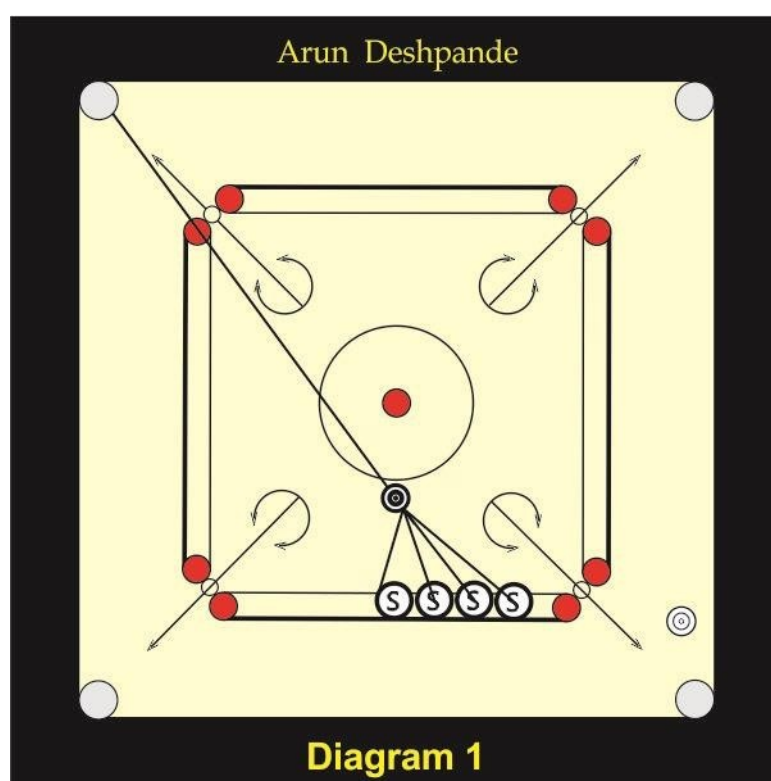
J'ai écrit mon premier livre en marathi et j'ai été publié par Majestic Publication en janvier 1982. Merci à feu M. Keshavrao Kothavale de m'avoir donné l'ouverture. J'ai traduit le livre en anglais par quelques ajouts et je l'ai publié à nouveau par Majestic Publication, cette fois par M. Ashok Kothavale qui a pris un risque car c'était sa première publication en anglais. Merci mille fois de m'avoir donné une plateforme non seulement dans les autres États de l'Inde, mais aussi dans de nombreux pays amoureux du carrom. Je pensais qu'il n'y avait rien à écrire de plus sur ce sujet alors que j'essayais de tout inclure dans ce livre. Ma femme Anjali me demandait depuis de nombreuses années d'écrire un autre livre. J'ai changé ma carrière de joueur de carrom pour devenir entraîneur, puis j'ai appris les subtilités du jeu en résolvant les problèmes des autres joueurs. J'ai commencé à apprécier les problèmes de carrom de nombreux joueurs, qu'il s'agisse d'un problème d'ongles des doigts, de grip ou de n'importe quelle position sur le plateau de carrom. Je remercie tous mes élèves qui m'ont indirectement aidé à écrire ce livre en me faisant part de leurs problématiques. Je remercie sincèrement le conseil sportif de Banks, la State Carrom Association, la All India Carrom Federation et les fédérations Carrom de Suisse, d'Allemagne, d'Italie, de France, du Royaume-Uni, des Maldives et du Sri Lanka qui m'ont donné des opportunités de coaching qui m'ont aidé à rassembler beaucoup de matériel à travers les difficultés des joueurs. J'ai discuté de nombreux sujets en détail avec ma femme Anjali sur le carrom et elle a suggéré de nombreux sujets qui m'ont inspiré pour écrire ce livre. Il a fallu de nombreuses années pour écrire ce livre. J'espère que tous les joueurs du monde entier apprécieront ce livre et que leurs commentaires m'inspireront certainement à écrire davantage sur mon jeu bien-aimé.

BUT

Chapitre 1

Les bases

Au billard, vous pouvez viser avec la vue du fusil, mais au carrom, vous devez viser avec la vue à vol d'oiseau. Viser à vol d'oiseau est toujours plus difficile que viser à partir d'un fusil. Pour viser, vous devez prendre une ligne imaginaire partant du centre de la poche et la faire passer par le centre de la pièce à empocher. Le point d'où cette ligne sort de la pièce est le point où devrait être votre objectif. Vous pouvez placer votre striker à différents endroits selon la situation mais votre point de frappe restera le même. Parfois, il y a une position où la pièce d'un adversaire se trouve entre votre pièce et la poche comme un obstacle sur le chemin de votre pièce, mais il y a quand



même une marge pour que votre pièce aille dans la poche. Cette marge ne peut pas être jugée à vol d'oiseau. Dans une telle situation, vous pouvez plier et fermer votre œil et voir par l'autre œil le chemin allant de votre pièce à la poche grâce à une vue à fusil et vous saurez immédiatement s'il existe une possibilité d'empocher une telle pièce.

Force

De nombreux joueurs connaissent les différents coups mais ne connaissent pas la force requis pour ces coups. Vous devez comprendre le principe simple de force dans carrom. Lorsque votre striker va dans le sens de la poche où va la pièce, vous aurez besoin d'un force de moins car un maximum de force du striker est transféré sur la pièce. Lorsque votre striker s'éloigne de la poche où va la pièce, vous aurez besoin de plus de force car une partie du force du striker est transférée sur la pièce et la partie du force est gaspillée. Vous pouvez utiliser ce force gaspillé pour libérer vos autres pièces difficiles. Le même principe est utilisé dans le coup bomb où une pièce obtient très peu de force et le maximum gaspillé force est utilisé à d'autres fins, comme détruire la position des pièces de l'adversaire ou rendre votre propre pièce difficile facile car vous pouvez conduire votre striker partout sur le plateau. Grâce à ce principe, vous pouvez jouer le coup bomb très fort lorsque cela est nécessaire.

POSITION ASSISE

La position assise est très importante en carrom. Certains joueurs placent leur chaise ou leur tabouret loin du plateau de carrom et du bord de la chaise ou du tabouret. Dans cette position, les joueurs ont beaucoup de mal à s'équilibrer et ont peur de tomber de la chaise ou du tabouret. Un autre inconvénient de cette position est que les jambes peuvent franchir la ligne imaginaire, ce qui constitue une faute. Si vous gardez trop de distance entre votre siège et le plateau de carrom, vous devez alors tendre la main pour payer, ce qui peut développer des tensions dans la main qui joue. La position correcte pour s'asseoir est de voir que vos genoux et le cadre de la planche de carrom sont en ligne parallèle. Occupez plus de la moitié de la chaise ou du tabouret pour vous asseoir et placez vos jambes devant. Pendant que vous jouez, votre corps doit se déplacer vers la trajectoire du striker après que striker ait frappé la pièce. Par exemple, si vous placez votre striker de telle manière que la poche, la pièce et le striker soient sur une seule ligne droite alors vous devez amener votre corps dans la ligne droite de la poche. Si vous essayez d'empocher votre pièce en ligne droite cut alors votre corps doit se déplacer dans la direction du chemin du striker. Il existe deux méthodes pour déplacer le corps. 1) Mouvement du haut du corps et 2) Mouvement de tout le corps.

Mouvement du haut du corps - Dans ce type de mouvement, vous pouvez

déplacer le seul haut de votre corps dans la direction prévue. En faisant le jeu de jambes parfait

vous pouvez bouger facilement le haut de votre corps, ne croisez pas vos jambes au-delà de lignes imaginaires

Mouvement complet du corps - Dans ce type de mouvement, vous pouvez déplacer tout votre corps dans la direction souhaitée. Pour ce type de mouvement il devient nécessaire de se déplacer sur le siège. Avant de vous déplacer sur votre siège, tenez fermement votre chaise et prenez une position confortable en vous déplaçant sur le siège, puis relâchez vos mains de la chaise et jouez. Prendre appui sur le personnage est une faute. Cela doit être fait car il existe une possibilité de déplacer votre chaise sur le sol, ce qui constitue une faute. Cette possibilité se produit lorsqu'il y a une chaise en plastique léger ou lorsqu'il y a de la poudre sur le sol à l'endroit où est placée la chaise.

Jeu de jambes

Si je parle de jeu de jambes au carrom, tout le monde se moquera de moi car ils savent que ce jeu de jambes n'est requis que dans les jeux de plein air. Mais en tant que joueur, vous devez savoir à quel point le jeu de jambes est important pour prendre une position confortable sur votre chaise. De nombreux joueurs mettent leurs jambes à l'intérieur de la tribune pendant qu'ils jouent. Si vous êtes assis ainsi, vous ne pourrez pas prendre une bonne position pour jouer vos coups. Certains joueurs se sentent à l'aise en retirant leurs chaussures ou leurs chappals pendant qu'ils jouent ; d'autres se sentent à l'aise en portant des chaussures. Je pense qu'il est facile de faire un jeu de jambes avec les chaussures, en particulier les chaussures de sport, car elles ont de l'adhérence. À mon avis, il faut pratiquer le jeu de jambes en portant des chaussures. Vous devez vous entraîner à bouger vos pieds pour prendre une position assise confortable. Bouger les pieds vous permet non seulement de prendre une position assise confortable, mais contribue également à la circulation sanguine dans vos jambes.

HAUTEUR

La hauteur des tribunes et des chaises change fréquemment d'un tournoi à l'autre en fonction de la disponibilité des chaises et des tribunes auprès des organisateurs du tournoi. La plupart du temps, la hauteur de la tribune est davantage réservée aux joueurs asiatiques, car les joueurs asiatiques sont généralement de petite taille. Si vous êtes petit, vous devez emporter un

oreiller ou un drap chaque fois que vous allez jouer un match. Parfois, lorsque la différence de hauteur n'est pas importante, le drap est préféré à un oreiller, car l'épaisseur du drap peut être ajustée en le pliant en conséquence. La taille de chaque joueur varie et il doit donc s'adapter à une hauteur confortable. Votre prise changera s'il y a une variation de hauteur du support et de la chaise. Le changement de prise est si infime que

vous ne le ressentez pas, mais cela affecte considérablement votre jeu. Par conséquent, vous devez maintenir une hauteur constante à chaque tournoi. Je me souviens qu'aux championnats nationaux de 1970 organisés à Madras (Chennai), nous avons constaté lors des séances d'essais que la hauteur des tribunes était plus élevée. Nous nous sommes immédiatement précipités au marché maure, situé à proximité du site, et avons acheté des oreillers pour tous les joueurs du Maharashtra. Nous n'avons pas demandé à nos fonctionnaires d'apporter des oreillers, mais nous les avons apportés nous-mêmes. Nous n'avons pu réussir dans ce tournoi que parce que nous pouvions ajuster la hauteur en achetant des oreillers.

Poignées

L'adhérence est très importante dans le jeu de carrom. Vous devriez développer une adhérence naturelle.

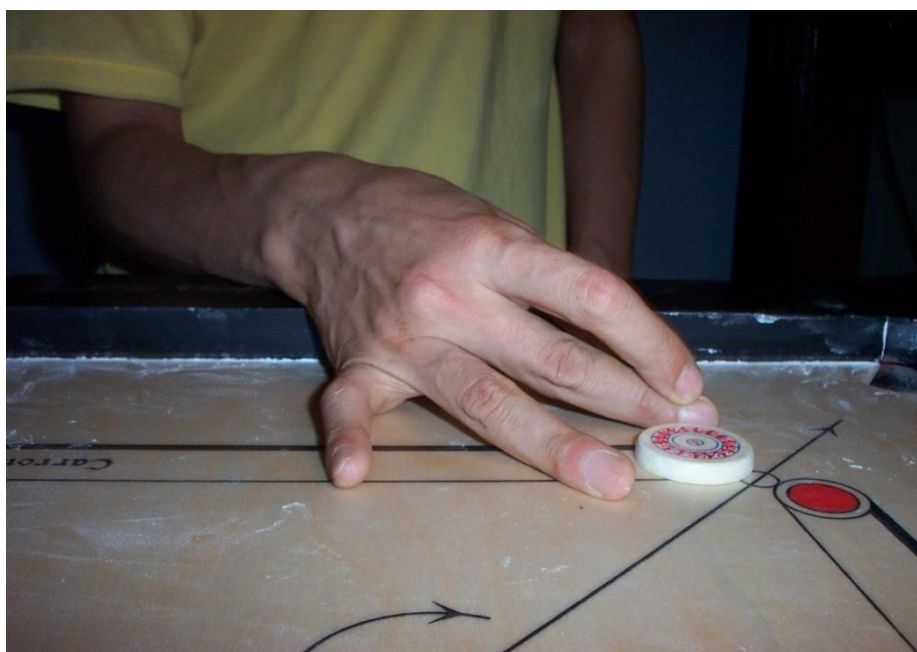


ADHÉRENCE NATURELLE

Il existe de nombreux types de poignées. La prise la plus courante est la combinaison de l'index et du pouce. Voir la photo ci-dessus. C'est une prise en main très facile et nécessite moins de pratique. Dans cette prise, tous les autres doigts reposent sur le contreplaqué. Ce

la préhension présente de nombreux avantages. Avec cette poignée, un joueur peut garder un contrôle maximal sur le striker. Cette prise reste stable et ferme car tous les autres doigts reçoivent le soutien du contreplaqué. Un joueur de cette poignée peut jouer avec un minimum d'espace.

Parfois, lorsqu'il n'y a pas suffisamment d'espace disponible pour placer la poignée, un joueur peut jouer avec l'index en soulevant tous les autres doigts du contreplaqué. Avec cette prise, un joueur peut jouer avec la même facilité des deux côtés (gauche ou droite) du plateau carrom. Par conséquent, le jeu du joueur ne reste faible d'aucun côté. Dans cette prise, les ongles de tous les doigts touchent le contreplaqué. Par conséquent, si un ongle a poussé plus que d'habitude, il y aura un changement dans l'adhérence. Ces choses mineures sont très importantes dans le carrom. .



POIGNÉE DE CISEAUX

Il est utilisé essentiellement pour le break en Inde. Il est utilisé comme prise naturelle au SriLanka et aux Maldives. En Inde, seuls Ivon Marquis et Kadir Khan utilisaient cette prise comme prise naturelle. Cette prise en main présente de nombreux inconvénients. C'est très difficile de jouer du côté droit



POIGNÉE DE VERROUILLAGE

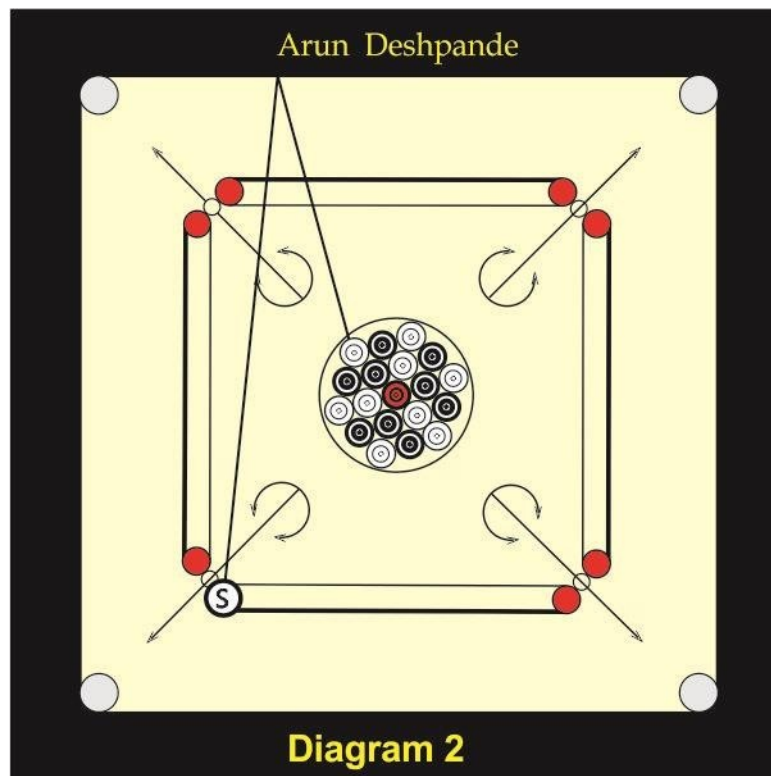
Vous devriez apprendre cette prise si vous n'avez pas de prise verrouillable comme prise naturelle. Avec cette poignée, vous pouvez obtenir la puissance nécessaire pour jouer des coups puissants. J'étais avec Suhas Kambli en 1982 à Delhi pendant un mois et nous nous entraînions dur pour jouer à des jeux de démonstration dans les jeux asiatiques lorsque j'ai observé Suhas Kambli jouer de nombreux coups puissants avec sa prise de verrouillage naturelle. Sa préhension naturelle est une combinaison du pouce, de l'index et de l'auriculaire, mais chaque fois qu'il avait besoin de force supplémentaire, il changeait son petit doigt en troisième. Je viens de l'essayer et j'ai commencé à frapper fort avec ce grip. J'ai aimé l'utiliser et chaque fois que j'ai eu l'occasion de l'utiliser, je l'ai utilisé. Suhas se moquait de moi parce que je ne pouvais pas viser correctement avec cette prise. J'ai dû mettre tous mes efforts pour maîtriser cette prise. Vous devez bloquer votre index entre le pouce et l'annulaire pour ce type de prise. Généralement dans cette prise le premier doigt par lequel le coup est joué, ne touch la surface de jeu.



POIGNÉE PLATE DU DOIGT DU MILIEU

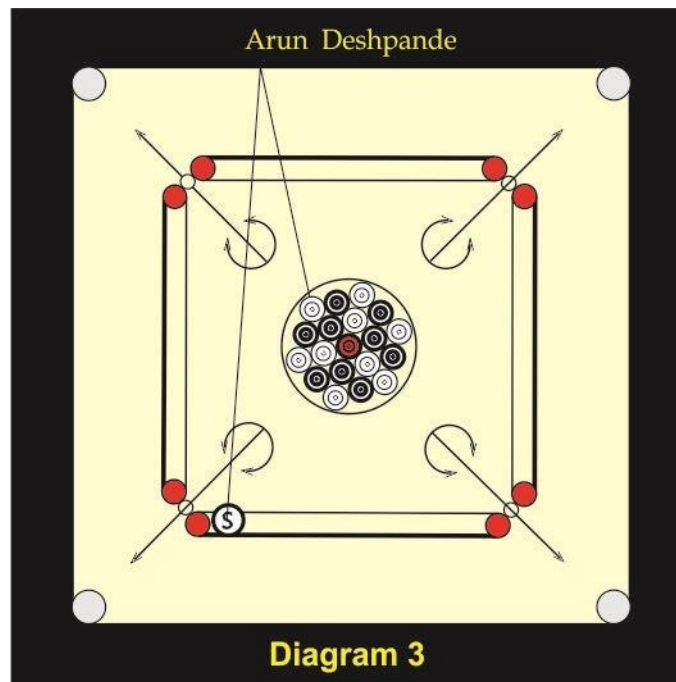
Cette poignée donne du spin au striker. Il existe de nombreuses positions sur le plateau de carrom où, sans rotation, vous ne pouvez pas jouer le coup avec succès. Dans cette prise en main, vous n'avez pas à faire d'effort pour créer une rotation, elle est automatiquement créée.

C'est pourquoi on parle d'essorage naturel. La rotation se fait dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Vous devriez développer cette prise utile. Vous pouvez également le jouer avec la main gauche pour jouer les coups de l'autre côté.



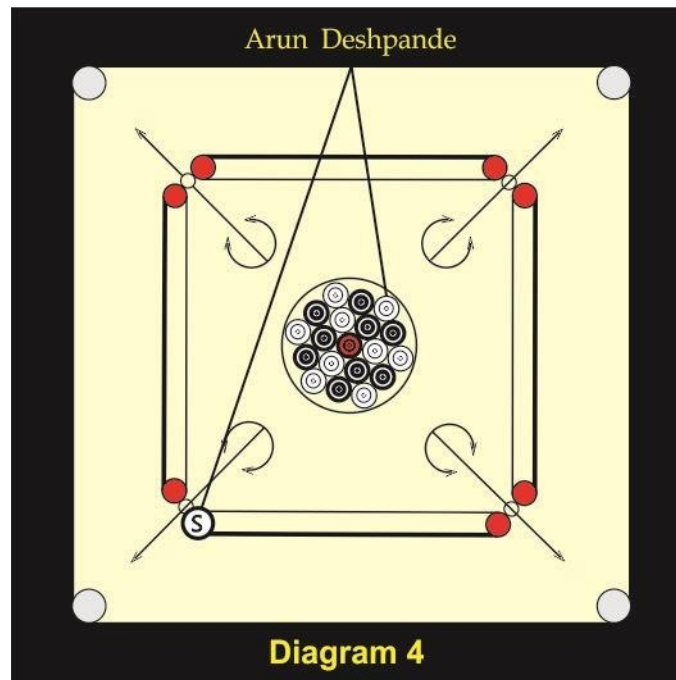
Rompre avec le cercle de base gauche

Cette méthode est la meilleure et est utilisée par la majorité des joueurs. De nombreux joueurs visent à l'aveugle depuis le cadre opposé pour la pause. Si vous placez votre striker sur le cercle de base gauche alors votre striker doit passer par la première flèche du demi-cercle gauche opposé comme indiqué dans la figure ci-dessus. Vous pouvez voir le point réel d'où votre striker doit passer et vous pouvez donc jouer le coup avec précision. Si vous n'utilisez pas cette méthode et essayez de prendre un point imaginaire sur l'image opposée, il y a un risque de faire varier ce point imaginaire, ce qui entraînerait l'échec de la cassure. Cette cassure doit être réalisée de préférence par prise en ciseaux ou par toute prise plate.

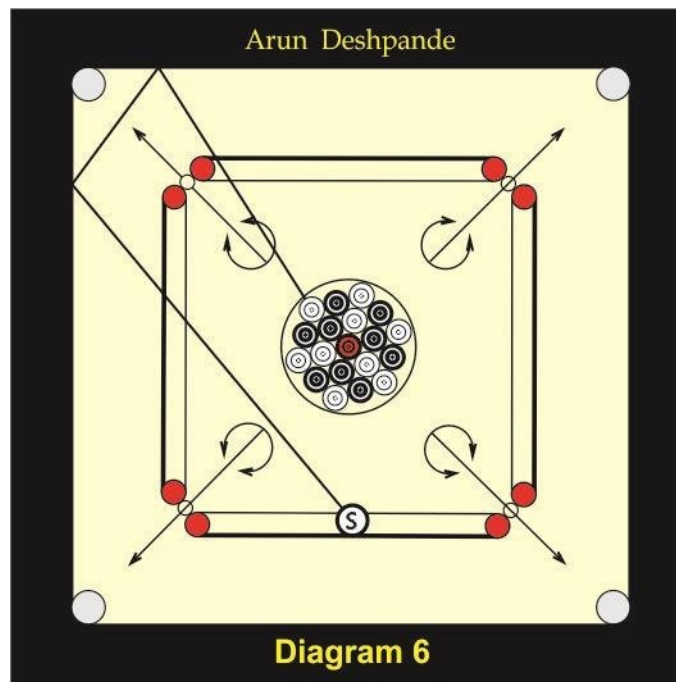


RUPTURE DE PRÈS DU CERCLE DE BASE GAUCHE

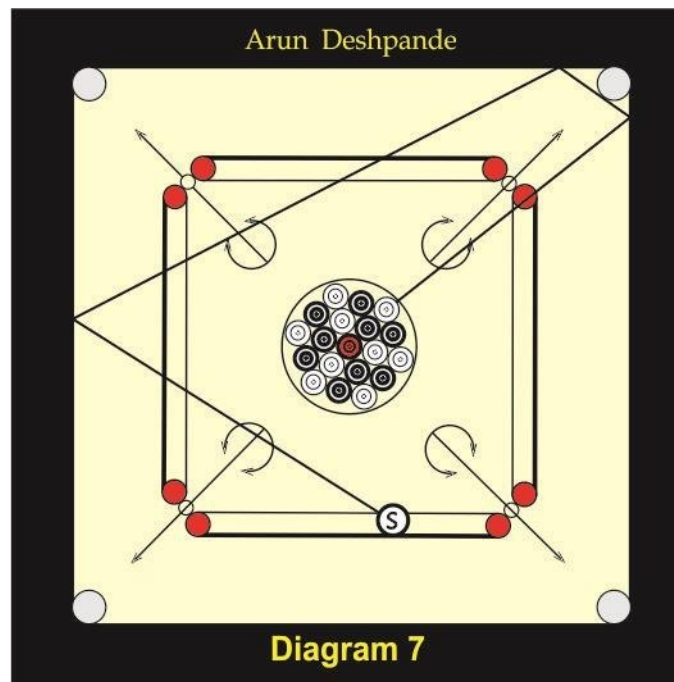
Si vous avez peur de jouer le coup depuis le cercle de gauche en raison d'une possibilité de commettre une faute, vous pouvez jouer près du cercle de base. Dans cette méthode, votre striker doit passer par la deuxième flèche du demi-cercle gauche opposé, comme indiqué dans la figure ci-dessus. Cette pause doit également être effectuée avec une poignée en ciseaux ou toute autre poignée plate.



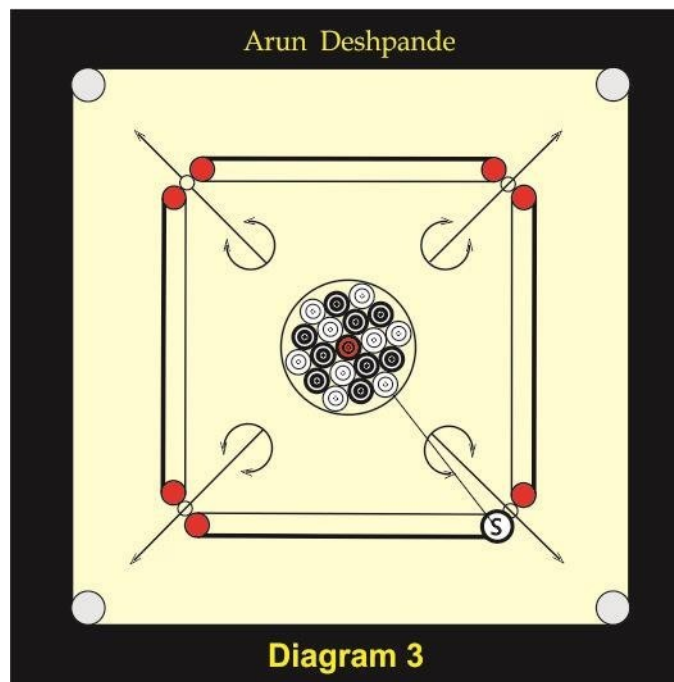
Pause inversée – Dans ce type de pause, vous pouvez organiser un tir de la pause dans votre poche gauche et une pause depuis le côté gauche. Si vous cassez avec précision, vous remarquerez qu'il reste un tas de quatre pièces de telle manière que vous pouvez jouer un coup touch et ouvrir le plateau, obtenant ainsi une chance de faire un slam blanc. L'inconvénient de cette cassure est que si vous ne parvenez pas à casser correctement, alors soit vous pouvez toucher les autres pièces, soit votre striker peut simplement touch vos pièces blanches ciblées, ce qui entraîne une mauvaise cassure.



Pause circulaire- C'est une pause très rare. Parfois, une image opposée présente un défaut et votre striker saute en cassant, vous pouvez alors essayer cette pause. Pour ce type de cassure, placez votre striker presque dans la partie médiane de la ligne de base en ligne droite d'une pièce noire parmi les pièces disposées pour une cassure. Frappez votre striker à l'endroit où une flèche allant vers la poche se termine par une poignée en ciseaux ou n'importe quelle poignée plate. Voir la figure ci-dessus.



Pause exhibition- Cette pause est utile pour jouer des matchs d'exhibition. Lors des matchs d'exhibition, les spectateurs s'attendent à ce que vous fassiez quelque chose de différent. Dans la nouvelle génération de planches de carambole, les cadres ont une très bonne course, qui est développée artificiellement, et ont donc un bon rebond. Sur de telles planches, si vous connaissez l'angle, il est alors facile de faire un bon break. Les spectateurs sont étonnés de voir ce break.



Pause avant - En double, vous devez casser tout droit pour conduire des pièces près de votre partenaire. Dans ce type de break, vous devez toujours partir de votre côté droit en effectuant le coup de break vers votre poche gauche opposée, car après votre tour, votre adversaire assis à votre droite obtient un tour et il ne doit pas approcher les pièces de lui. Si vous partez du côté gauche, votre adversaire du côté droit obtiendra toutes les pièces près de lui et votre partenaire n'aura peut-être pas de tour. Par conséquent, même si vous êtes un joueur gaucher, vous devez toujours vous éloigner du côté droit. La pause idéale pour les doubles se fait à partir du cercle de base droit.

Chapitre 2

LA SCIENCE DERRIÈRE LE JEU

Le jeu de carrom est complet. Trois sujets y sont impliqués.

1) Physique, 2) Géométrie, 3) Mathématiques

PHYSIQUE

La physique tourne autour de force. Chaque trait nécessite une force différente. Il existe une logique simple derrière la quantité de force que vous devez appliquer.

Si la pièce, striker et la poche sont sur une ligne droite, alors 100 pour cent de la force du striker est transférée sur la pièce et vous devez donc appliquer moins de force. La force augmentera à mesure que le striker s'éloignera de la poche où va la pièce. Vous pouvez appliquer un maximum de force lorsque le point de frappe atteint le point tangent, comme vous pouvez le voir sur ce trait.

GÉOMÉTRIE

La géométrie concerne certains angles que vous devez connaître pour jouer de nombreux coups. Il existe de nombreux traits qui ressemblent à des théorèmes en géométrie. Si vous connaissez tous les théorèmes, vous pouvez résoudre n'importe quel cavalier. Juste comme ça, si vous connaissez les principes de tous ces coups, vous pouvez gérer n'importe quelle position sur le tableau.

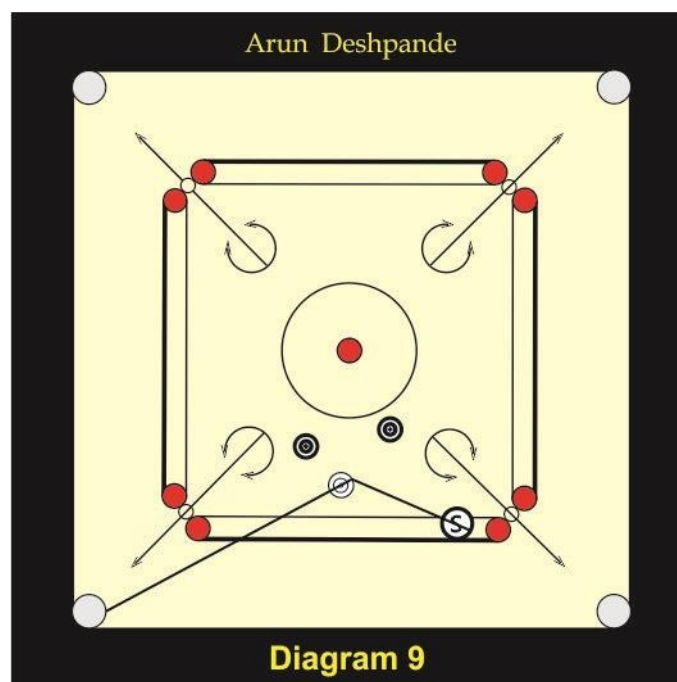
MATHÉMATIQUES

Les mathématiques concernent les tours. Après chaque pause et pendant le jeu, vous devez compter combien de tours vous allez obtenir de votre adversaire et combien de tours vous allez donner à votre adversaire. Si vous avez plus d'un tour, vous gagnerez le plateau. Si vous avez moins d'un tour, cela signifie que vous perdez le plateau. Votre stratégie doit donc consister à augmenter les tours de l'adversaire et à réduire les vôtres. Cela n'est possible que lorsque vous utilisez tous ces traits.

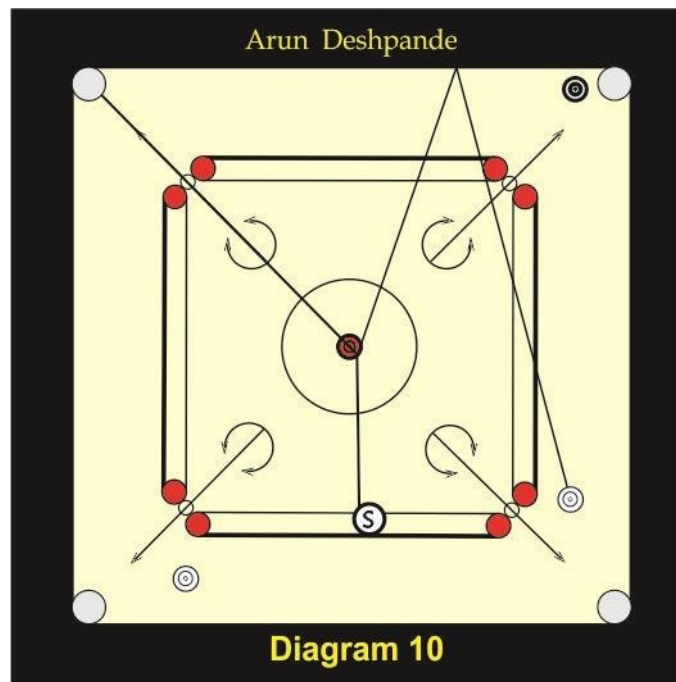
Chapitre 3

COUPS

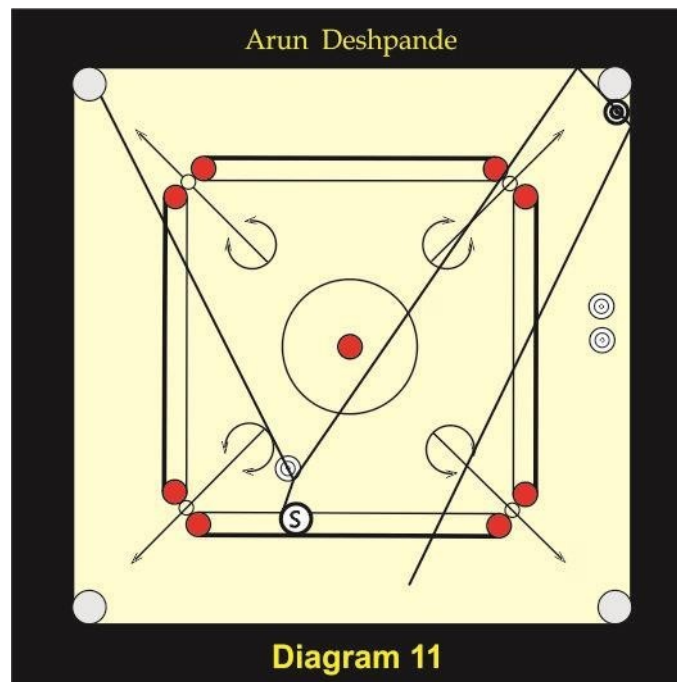
J'ai discuté de tous les coups de base et de certains coups avancés dans mon livre précédent, "Carrom Skill And Technique". Ici, je vous donne quelques coups supplémentaires.



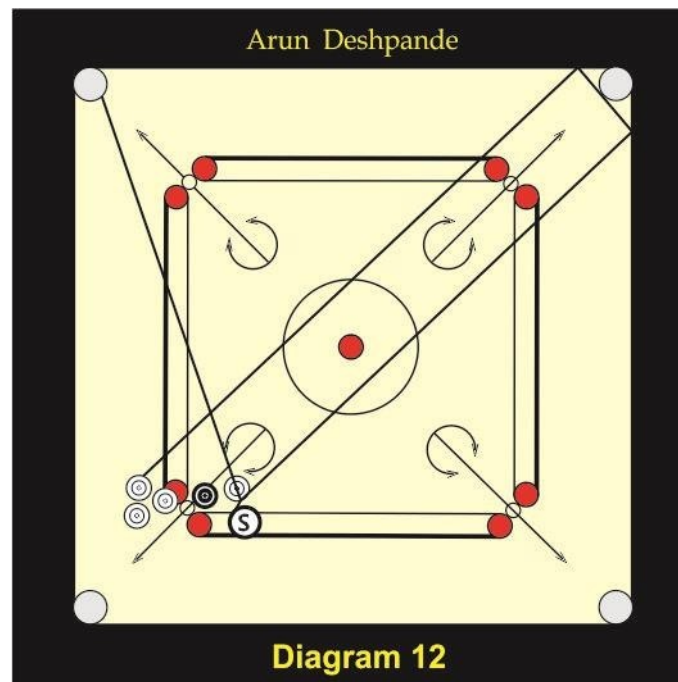
Dans le schéma 9, la pièce blanche n'a pas accès à la poche avant. Beaucoup d'entre vous essaieront de se défendre en retirant n'importe quelle pièce noire en essayant de l'amener au cadre de base, mais dans cet effort, vous passerez le tour à l'adversaire et vous ne saurez jamais quel mouvement l'adversaire fera et peut-être perdrez-vous le plateau. Vous pouvez cut placer votre pièce blanche dans la poche de base gauche ou droite en cut comme indiqué sur le schéma.



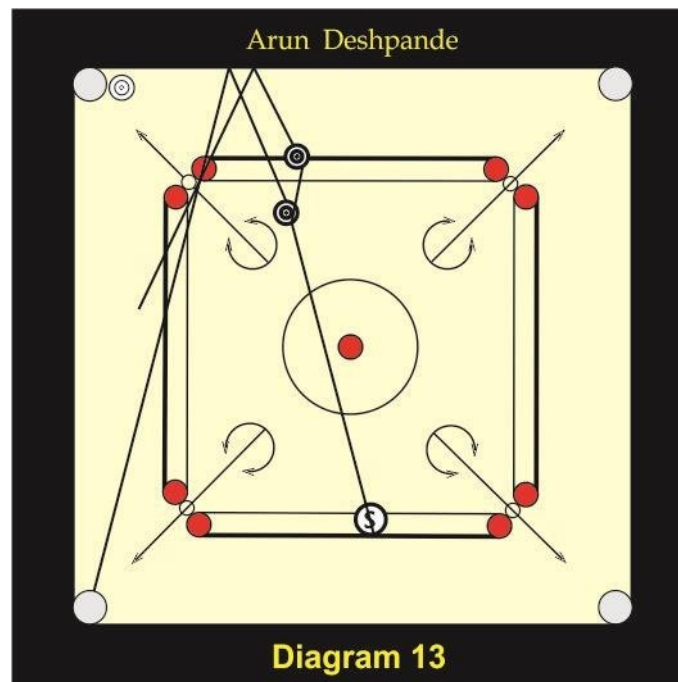
Dans le diagramme 10, Queen est dans le cercle central, un blanc est une pièce près de la poche de base gauche et l'autre est à la position rebound. Votre adversaire n'a qu'une seule pièce noire facile pour lui. La plupart des payeurs empocheront Queen dans la poche avant et la couvriront d'une poche dans une pièce blanche proche de votre poche gauche, puis essaieront d'empocher la pièce blanche difficile par rebound ou tenteront de rendre la pièce de l'adversaire difficile. Croyez-moi, nous n'avons jamais joué à un tel jeu. Nous cut le Queen dans la poche opposée gauche et ferons glisser le striker pour retirer la pièce difficile qui se trouve à la position rebound. Nous pensions que dans la mesure du possible il ne fallait pas donner le tour à l'adversaire même si nous devons prendre des risques.



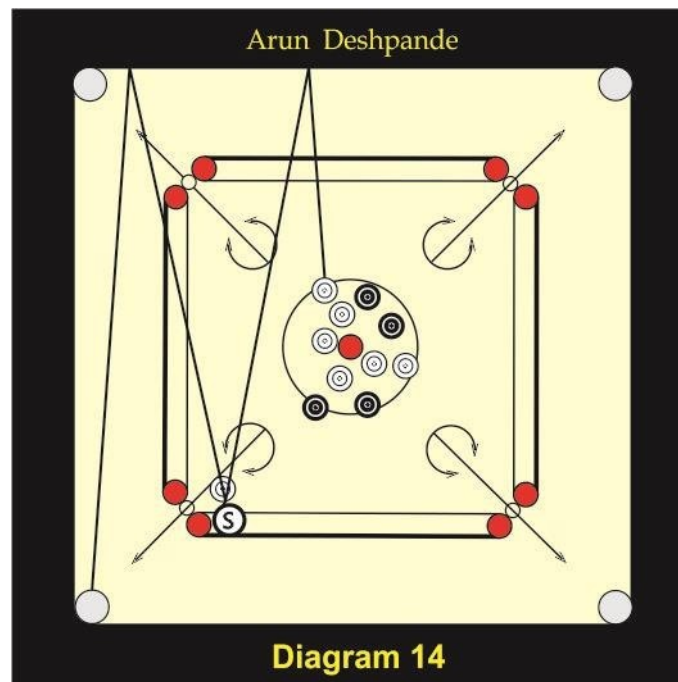
Dans le diagramme 11, vous avez une pièce blanche facile et deux autres sont difficiles car elles sont bloquées par la pièce noire de l'adversaire. Là encore, la plupart des joueurs joueront d'abord avec la pièce facile et tenteront de faire monter un peu la pièce de l'adversaire. Dans cette position, il est très facile de cut votre pièce facile et d'envoyer le striker vers le cadre opposé près de la poche afin que la pièce de l'adversaire puisse être retirée et qu'un espace puisse être créé pour empocher vos pièces difficiles.



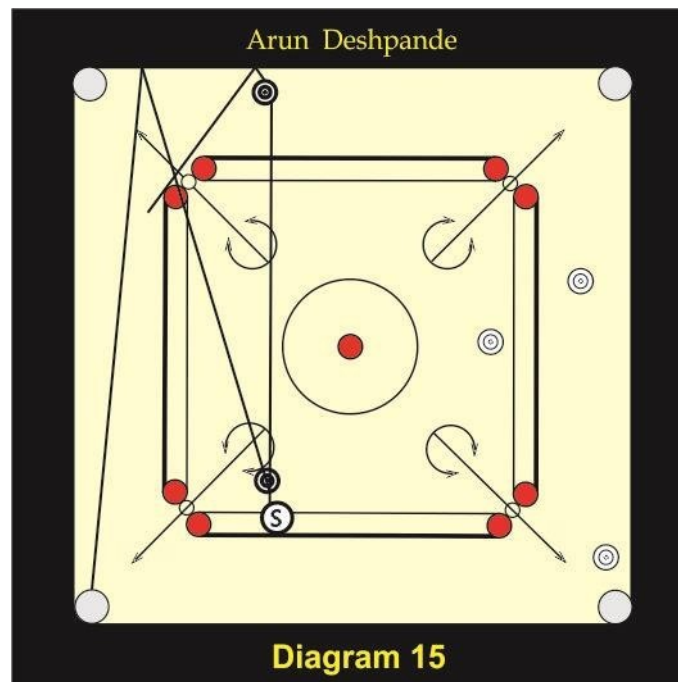
Dans le diagramme 12, vous pouvez voir qu'il y a trois pièces blanches à la position rebound mais vous ne pouvez pas jouer rebound car les deux pièces noires de l'adversaire sont sur le chemin du rebound. Par conséquent, vous devriez profiter de votre autre pièce qui se trouve juste au-dessus de vos lignes de base. Vous devriez jouer cette pièce comme un coup bomb conduisant votre striker au cadre droit près de la poche droite opposée. Votre pièce sera empochée dans la poche opposée gauche et le striker prendra un angle et viendra sur les pièces du côté rebound, ce qui les rendra faciles pour le coup suivant.



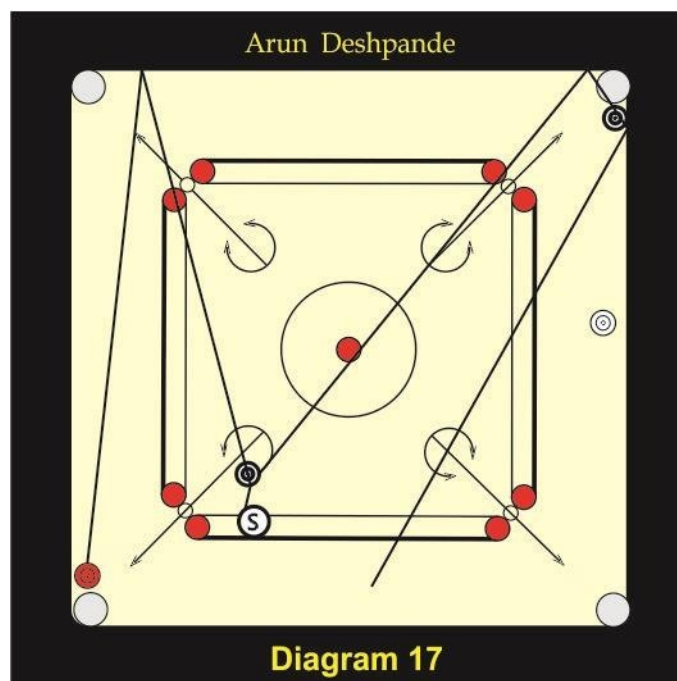
Dans le diagramme 13, vos deux pièces noires sont proches des lignes de base opposées. La poche gauche opposée est bloquée par la pièce blanche de l'adversaire. Certains joueurs tenteront d'empocher la première pièce noire par cut et tenteront de retirer l'autre pièce noire. Certains peuvent jouer les deux pièces noires par double séparément. Je vous suggère de jouer la première pièce noire par double et d'envoyer le striker sur la deuxième pièce noire pour la retirer de cette position et faciliter la finition du plateau.



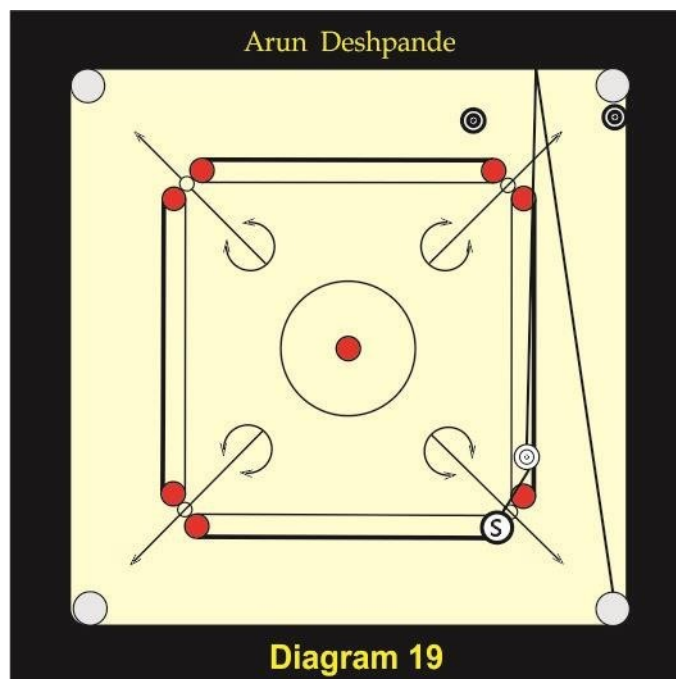
Dans le diagramme 14, il y a une pièce blanche juste au-dessus des lignes de base et il y a quelques pièces blanches dans le groupe qui se trouve dans le cercle. Si vous essayez d'empocher la pièce dans la poche avant et que vous essayez d'ouvrir le paquet en envoyant le striker directement dans le paquet, vous devrez appliquer un peu plus de force. Il y a un risque que la pièce vomisse hors de la poche en raison d'un supplément force. Au lieu de cela, si vous jouez la pièce par double et envoyez le striker dans le groupe, vous pouvez appliquer plus de force pour ouvrir le groupe. Apparemment, personne ne pensera à jouer une telle pièce avant double. Si vous observez le point de frappe sur le cadre opposé, vous vous rendrez compte que le point est très proche de la poche opposée.



Dans le diagramme 15, il y a une pièce noire facile et une pièce difficile. Il faut jouer les noirs. Vous remarquerez que la distance entre la pièce noire et le striker est plus grande et vous ne pouvez donc pas essayer d'empocher la pièce dans la poche avant et d'envoyer le striker sur l'autre pièce qui est proche du cadre opposé. Dans cette situation, vous devrez jouer la pièce par double et envoyer le striker sur l'autre pièce pour faciliter les choses. Ainsi, vous pouvez terminer le plateau sans laisser de chance à l'adversaire.



Dans le diagramme 17, une pièce blanche, Queen et les deux pièces noires de l'adversaire sont là. La position semble être très difficile car même si vous empochez le Queen votre pièce blanche est difficile et vous devez essayer d'empocher cette pièce difficile par rebound ou dans la poche gauche opposée par la troisième poche croisée. Comme la pièce est très proche du cadre, en jouant en troisième croix, il y a une chance de double touch. Par conséquent, il est facile d'empocher le Queen en enfonçant la pièce de l'adversaire sur le Queen par double et en enfonçant en même temps le striker vers le cadre opposé très proche de la poche pour en retirer la pièce de l'adversaire pour terminer le plateau. Ici, vous utilisez la pièce de votre adversaire comme striker.



Dans le diagramme 19, vous avez trois options pour empocher votre pièce blanche. Ce sont rebound, troisième poche et croix double. Pour jouer à rebound, vous avez besoin d'un angle très large car il y a la pièce noire d'un adversaire près du cadre opposé. Vous pouvez jouer à la troisième poche mais si vous observez, vous remarquerez que la position de votre pièce est telle que le croisement double est plus facile que la troisième poche. Le cross double est donc la meilleure option pour ce poste.

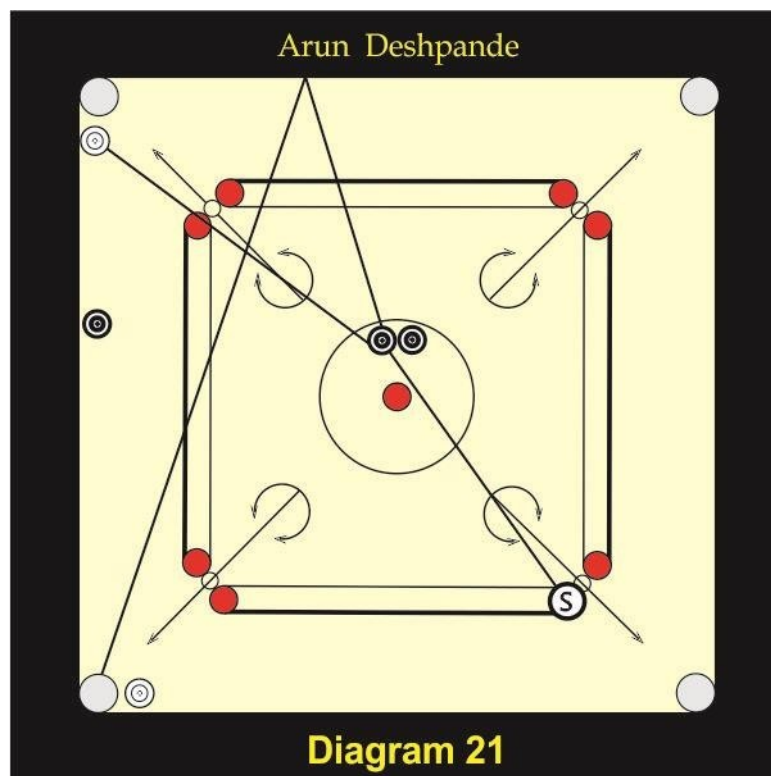


Schéma 21

Dans le diagramme 21, les trois pièces noires sont difficiles pour vous et toutes les pièces blanches sont faciles pour votre adversaire. De nombreux joueurs tenteront de retirer la pièce de la poche gauche opposée. Certains pourront essayer de jouer un glance sur une de vos deux pièces difficiles collées ensemble dans le cercle et envoyer le striker au cadre opposé pour tirer la pièce qui bloque votre pièce noire. Mais encore une fois, ce faisant, vous donnez à votre adversaire une chance de réduire un grand nombre de pièces faciles. Si vous jouez une croix double comme indiqué dans le diagramme, vous pouvez terminer le plateau. Vous pouvez obtenir un avantage sur la pièce de votre adversaire qui est proche de votre poche de base gauche, même si votre pièce du cercle que vous avez frappé n'arrive pas avec précision dans la poche de base gauche, elle touch la pièce blanche qui est proche de la poche de base gauche et ira dans la poche.

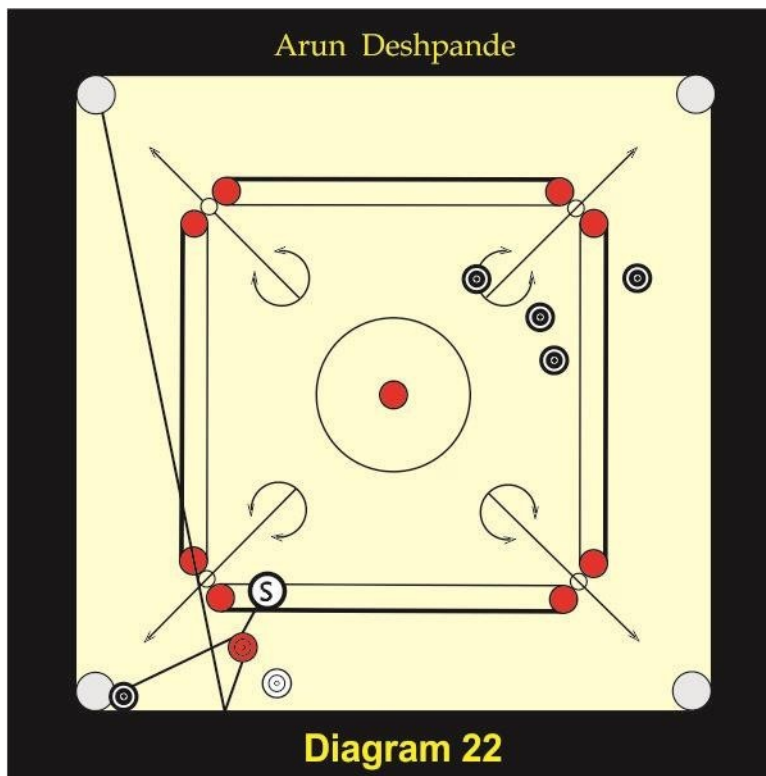


Schéma 22

Dans le diagramme 22, il n'y a qu'une seule pièce blanche et Queen sur le plateau carrom. Alors qu'il y a cinq pièces pour l'adversaire. Vous penserez que dans cette position le coup appelé suivre peut être joué mais si vous observez la position vous saurez que la pièce de l'adversaire qui se trouve sur l'embouchure de la poche colle au cadre et donc le suivi n'est pas possible. Le virage est possible mais cela nécessite une grande précision et dans le processus, vous pouvez suivre le striker dans la poche avec le Queen créant ainsi un double dû. Par conséquent, comme le montre le diagramme, la croix double est la meilleure option pour une telle position où vous pouvez empocher le Queen dans la poche gauche opposée et ouvrir la voie à votre pièce en retirant l'obstacle de l'embouchure de la poche.

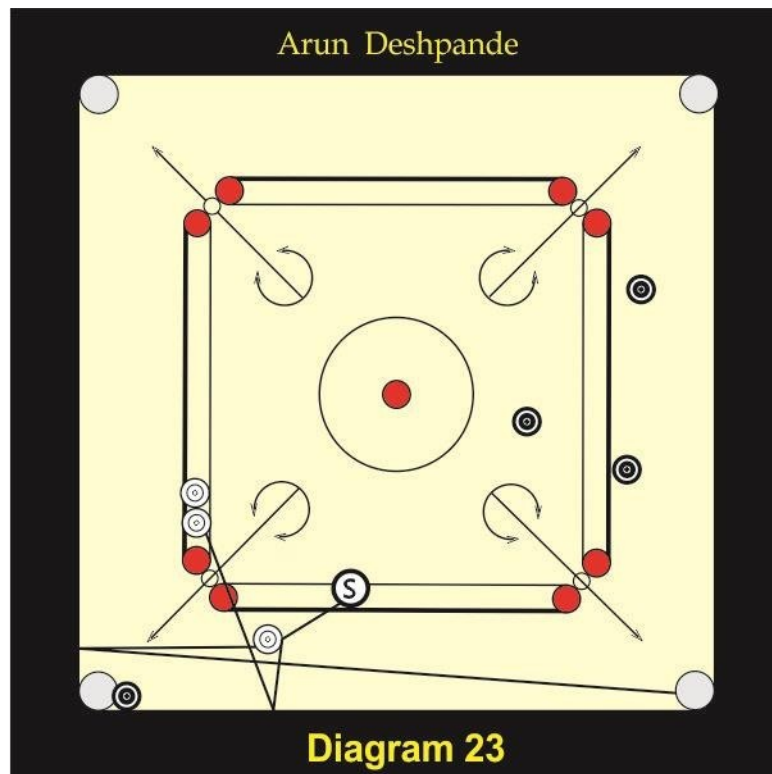
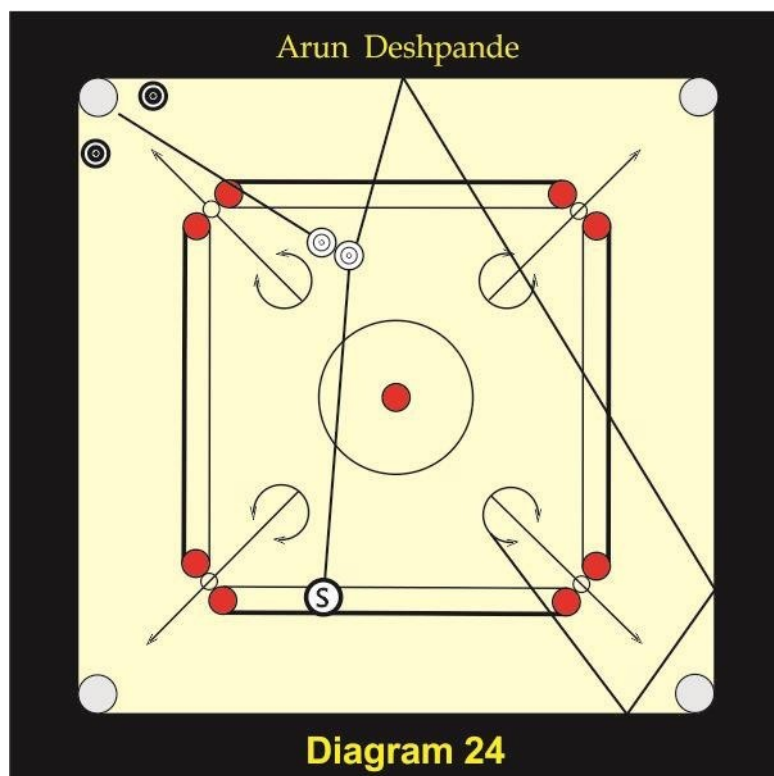
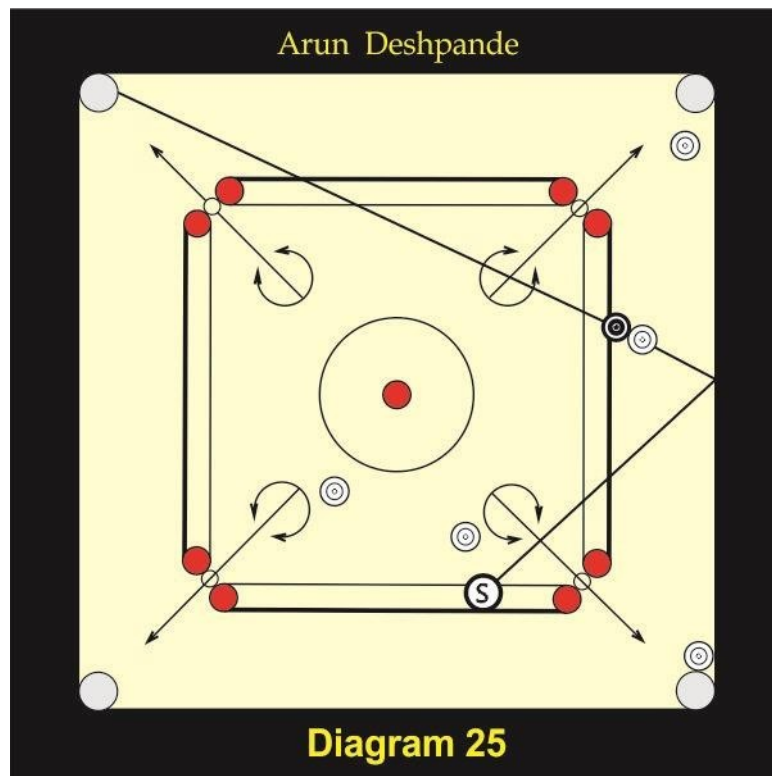


Schéma 23

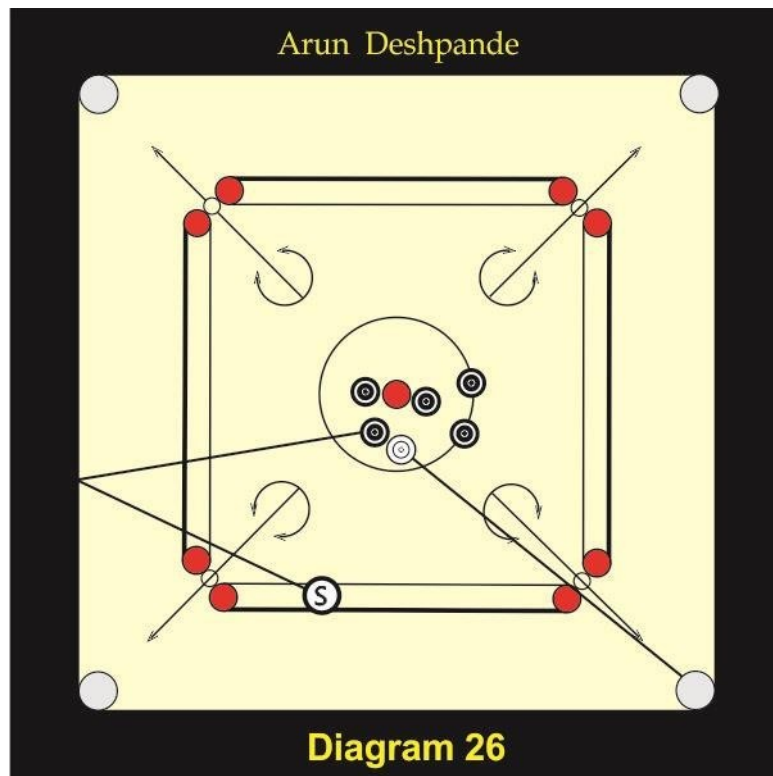
Dans le schéma 23 vous devez jouer deux pièces blanches qui vous sont difficiles. Vous pensez peut-être que vous allez retirer la pièce noire de l'adversaire de l'embouchure de la poche de base gauche parce que vous avez encore un tour de la part de l'adversaire. Mais dans le processus, votre adversaire peut empocher trois pièces noires faciles, puis se défendre et il n'y aura aucune garantie de gagner un échiquier. Même si vous gagnez le plateau, vous ne gagnerez pas le gros car il ne restera qu'une seule pièce de monnaie adverse sur le plateau. Si vous jouez en deuxième comme indiqué dans le diagramme, vous pouvez terminer le plateau et gagner le gros plateau. Dans certaines situations, vous devez prendre un risque.



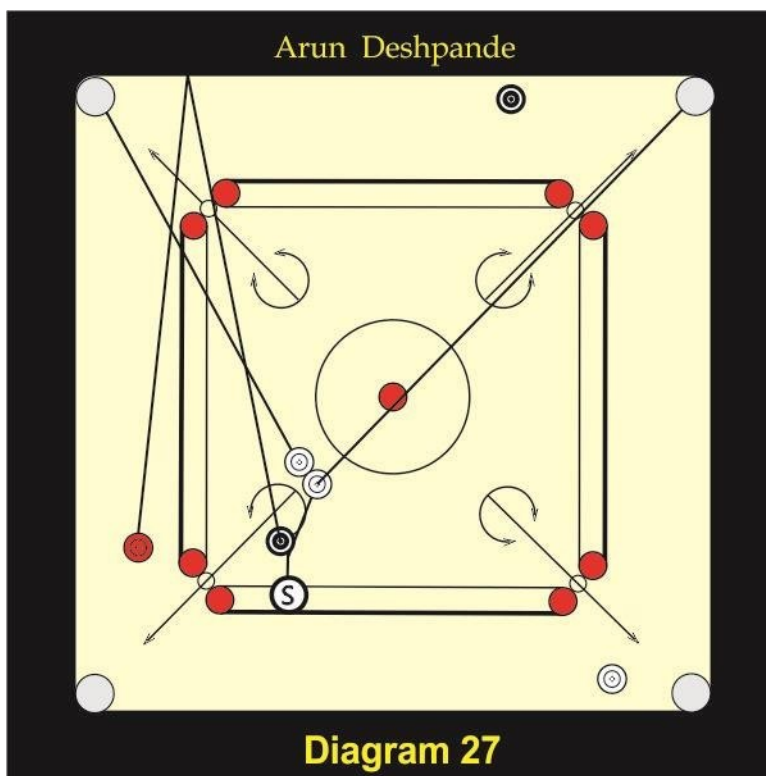
Dans le diagramme 24, vous trouverez un mauvais coup facile. Si vous jouez ce coup depuis le cercle de base gauche, votre pièce ira dans le cadre opposé et deviendra difficile pour vous. Si vous jouez le coup comme indiqué dans le diagramme tout en empochant votre pièce, votre autre pièce atteindra le cadre opposé et reviendra et ce sera facile pour vous au coup suivant. Pour jouer ce coup vous devez appliquer un peu plus de force comme le principe du force évoqué plus haut.



Comme le montre le diagramme 25, vous n'avez qu'une seule pièce noire et votre adversaire a quatre pièces blanches. Vous essaieriez de retirer la pièce blanche de la poche droite opposée mais si vous regardez attentivement la position, vous remarquerez qu'il y a un tir tourné vers la poche gauche opposée. Si vous touchez le bon point du bon cadre, vous pouvez empocher ce coup très facilement.



Dans le diagramme 26, il y a une pièce blanche dans un groupe de pièces noires. J'avais joué ce coup dans l'un des championnats nationaux. Après le match, mon adversaire Govindraj a déclaré : « Je ne m'attendais pas à ce que vous jouiez le coup comme ça, je m'attendais plutôt à ce que vous tiriez le peloton vers vous. » Si vous observez, vous remarquerez que le tir n'est pas orienté vers la poche mais vers le cadre de base. C'est donc un mauvais coup. S'il s'agit d'un mauvais coup, vous seul pouvez jouer ce coup. Si le tir est orienté vers la poche, il n'est pas possible d'empocher la pièce noire car vous ne pouvez pas atteindre le point de frappe souhaité sous cet angle.



Dans le diagramme, vous voyez trois pièces blanches. Queen et deux pièces noires de l'adversaire du tour sont là. Vous avez les trois pièces facilement, mais Queen est difficile car il se trouve à la position rebound. L'un des noirs est dans une telle position que vous pouvez profiter de cette pièce noire pour faire Queen facilement. Conduisez la pièce noire sur le Queen par double et envoyez le striker pour tirer. Dans cette situation, il y a trois chances. 1) Deux blancs et Queen peuvent être empochés simultanément. 2) Deux pièces blanches peuvent être empochées simultanément. 2) Deux blancs peuvent être empochés, ce qui facilite le Queen. 3) Un blanc peut être empoché et l'autre blanc et Queen peuvent devenir faciles. Ces deux pièces blanches peuvent être empochées si la position de ces deux pièces est un mauvais coup. Un blanc du coup va certainement être empoché dans la poche gauche opposée et vous devriez donc opter pour un tel coup. Vous ne devez pas empocher votre autre pièce facile qui se trouve à proximité de la poche de base droite sinon vous risquez de perdre le plateau si vous empochez les deux pièces du coup simultanément et non le Queen comme dans la deuxième possibilité.

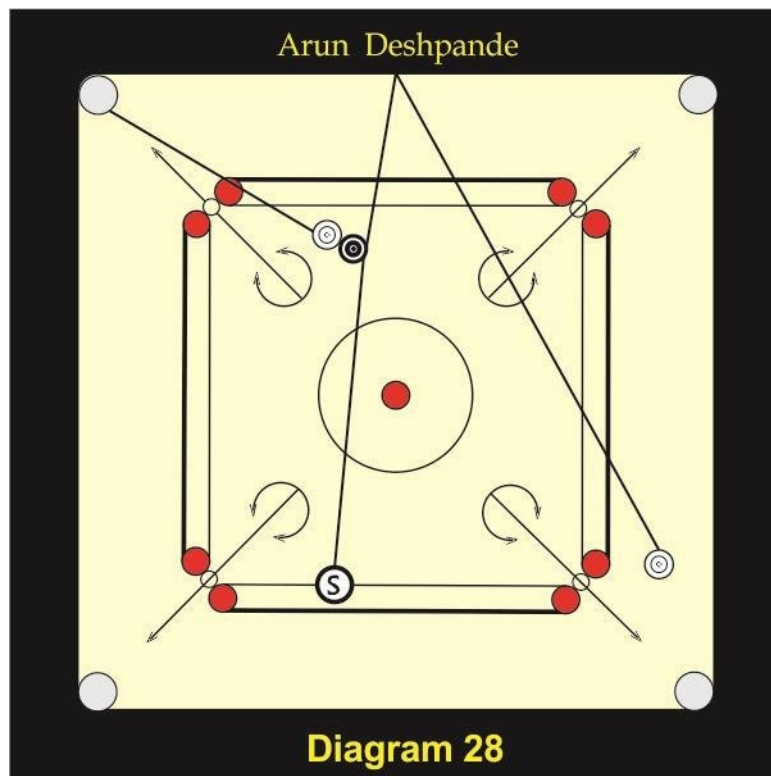
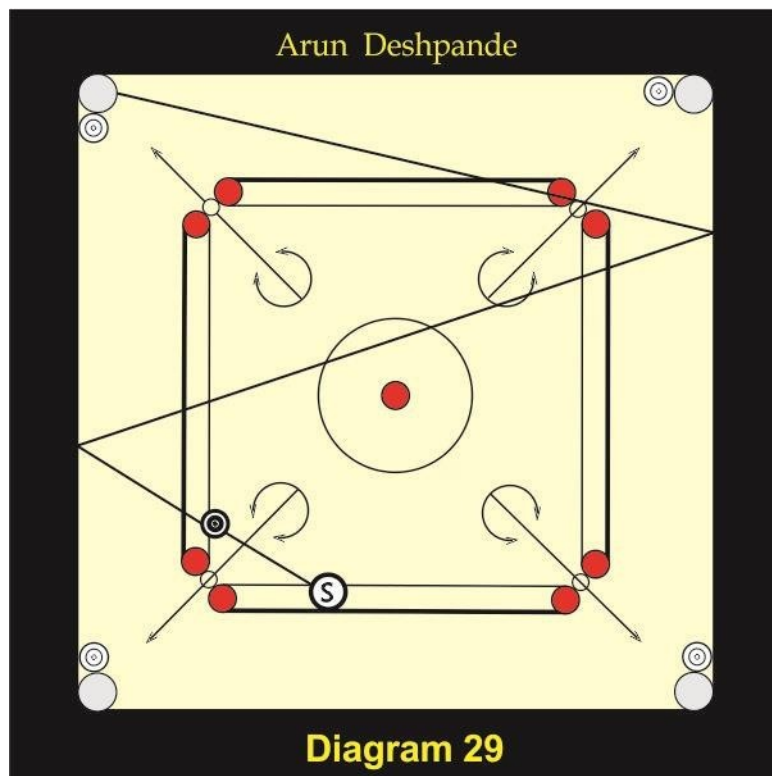
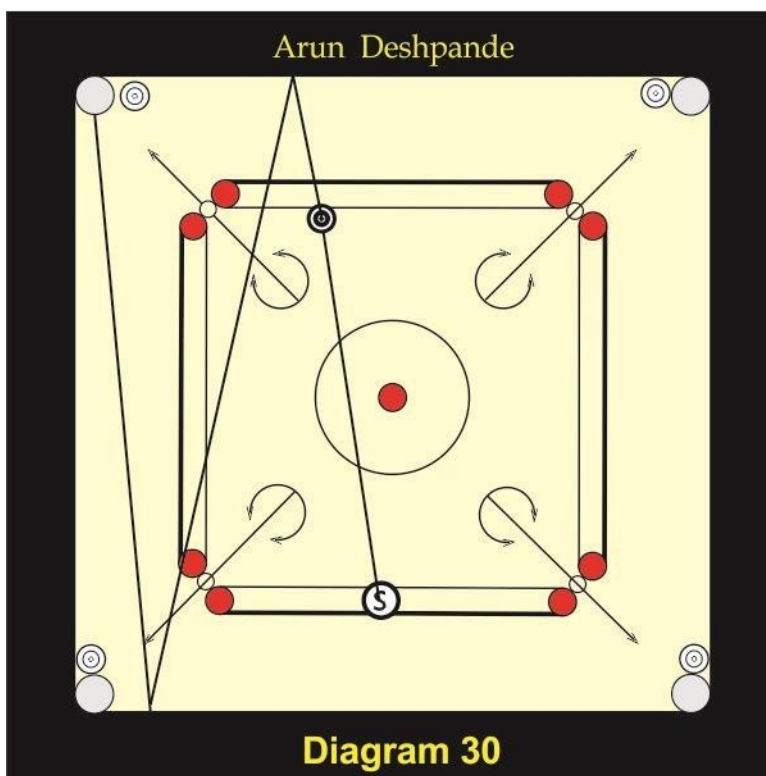


Schéma 28

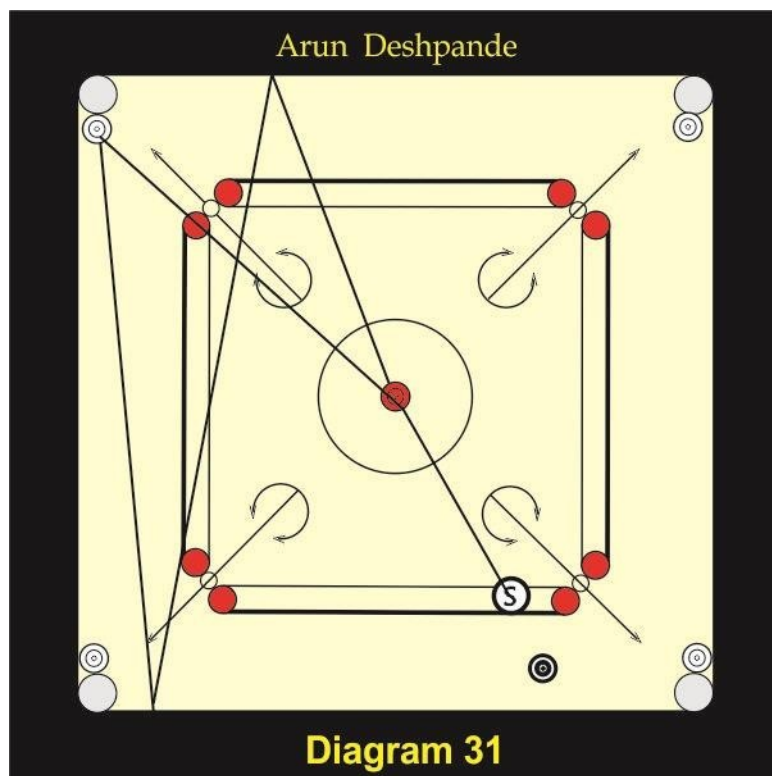
Dans le diagramme 28, vous avez deux pièces blanches et une pièce noire de l'adversaire. Il y a un très petit écart entre la pièce blanche et la pièce noire qui sont proches l'une de l'autre. Une de vos pièces est à la position rebound, c'est donc difficile pour vous. Dans cette situation, vous pouvez jouer le coup depuis un endroit différent et enfoncer le striker sur le cadre opposé dans un angle tel que lorsqu'il rebound, il arrive sur votre pièce difficile, vous permettant ainsi de terminer le plateau.



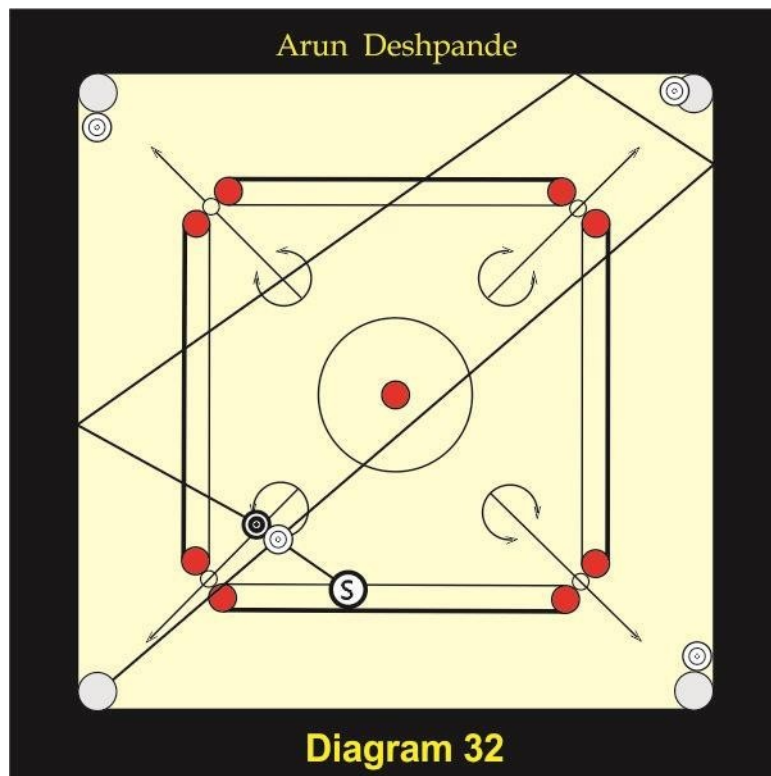
Dans le schéma 29, votre pièce noire est bloquée par des pièces blanches qui se trouvent sur les quatre poches. Dans cette situation, vous ne pouvez pas jouer directement ou par troisième poche ou par croix double ou par Quadrangle 0. La route Z est la seule solution par laquelle vous pouvez empocher votre pièce noire dans la poche opposée gauche comme indiqué sur le schéma.



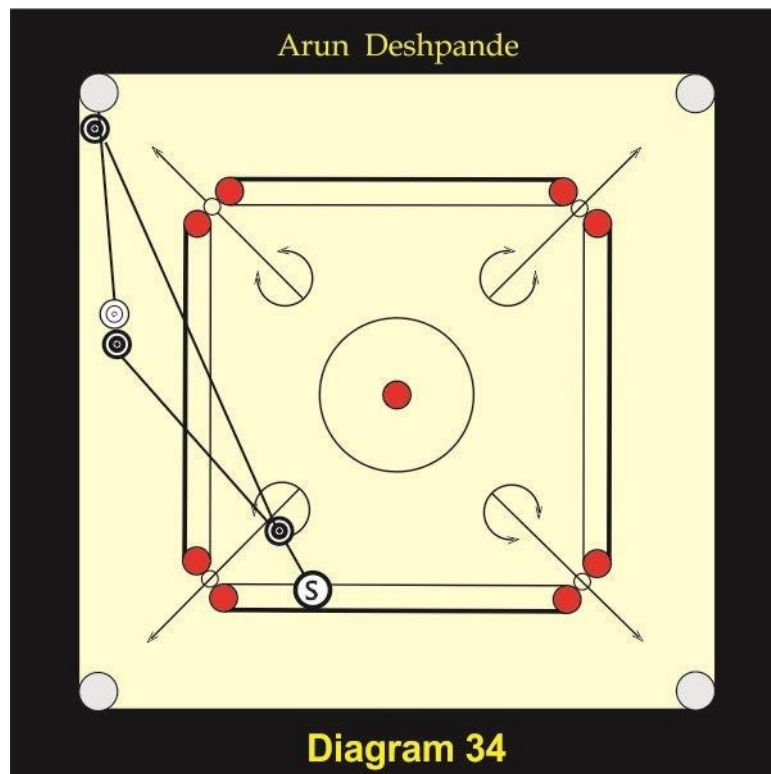
Dans le diagramme 30, les quatre poches sont fermées par des pièces blanches. Il n'y a pas d'accès direct pour votre pièce noire à aucune poche. Vous pouvez empocher cette pièce en frappant la pièce de telle manière qu'elle frappe sur le cadre opposé, puis sur le cadre de base et passe dans la poche gauche opposée. Notez que vous devez jouer cette pièce de manière à ce qu'elle touche très près de votre poche de base gauche.



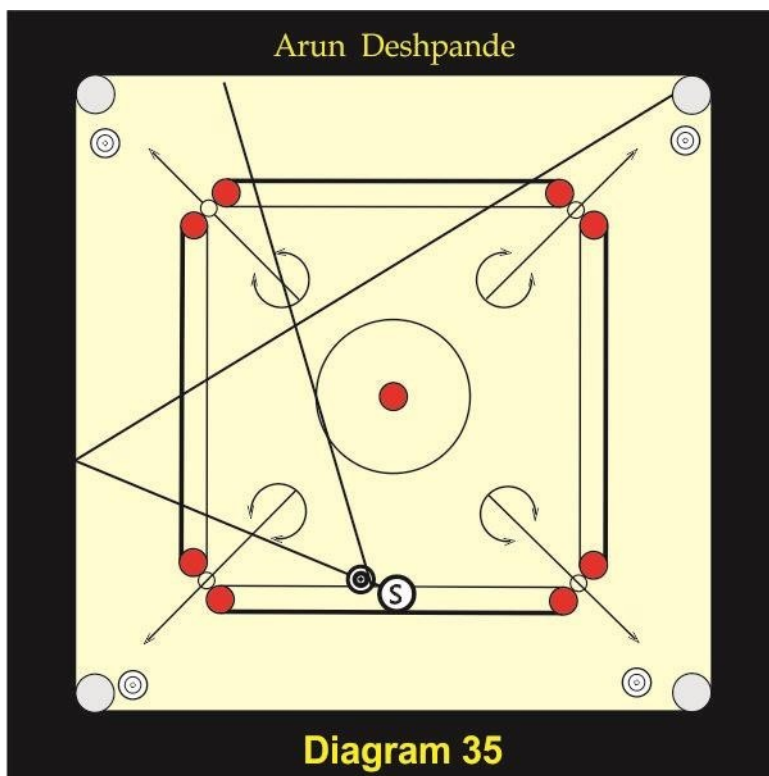
Dans le diagramme 31, les quatre poches sont fermées par des pièces blanches et vous devez jouer la pièce noire qui se trouve dans le cercle central. Vous devez jouer glance sur le noir de manière à pouvoir retirer l'obstacle de la poche gauche opposée par le striker et au même moment votre pièce doit toucher le cadre et le cadre de base opposés et doit se déplacer vers la poche gauche opposée d'où l'obstacle a été retiré par le striker. C'est un coup très difficile mais pas impossible à jouer.



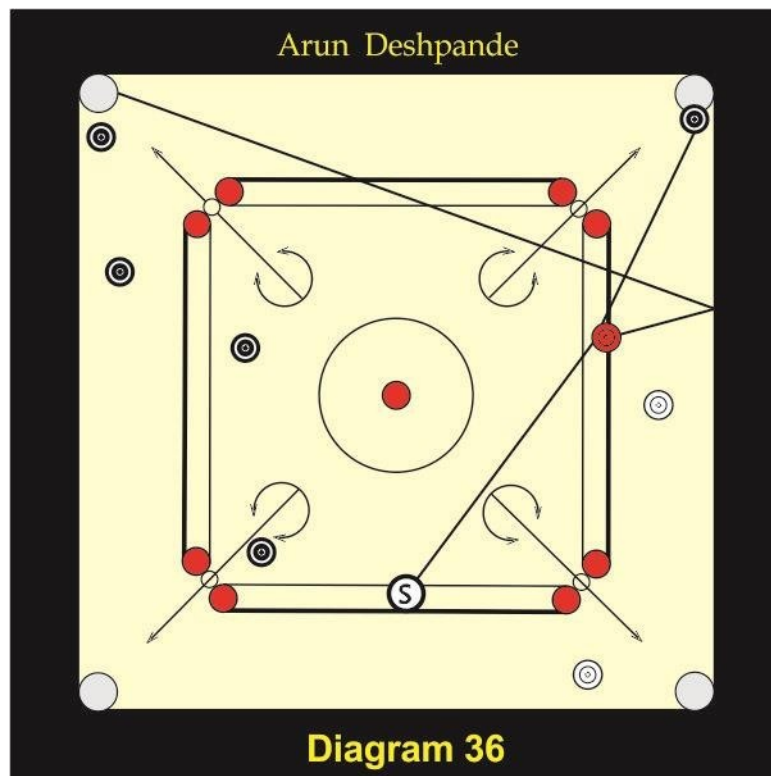
Dans le diagramme 32, quatre poches sont bloquées par des pièces blanches et il y a des pièces blanches et noires proches les unes des autres. Vous devez jouer une pièce noire qui n'a aucun accès direct à aucune des poches. Vous pouvez empocher cette pièce noire par la route « G » comme indiqué sur le schéma.



Dans le diagramme 34, votre pièce blanche est difficile. De nombreux joueurs penseront à jouer glance sur la pièce noire et à empocher ou à retirer l'autre pièce noire qui se trouve sur la poche. Comme le montre le diagramme, si vous placez une pièce noire sur l'autre pièce noire qui se trouve sur la poche et envoyez le striker au tir, alors la pièce noire sur la poche peut être retirée par une autre pièce noire et votre pièce blanche peut être empochée simultanément dans la même poche. C'est un coup très facile.



Dans le diagramme 35, il y a quatre pièces blanches sur les quatre poches et votre pièce noire se trouve sur les lignes de base. Vous ne pouvez pas l'empocher dans votre poche gauche ou droite avant cut car il n'y a aucun moyen pour votre pièce d'aller dans ces poches. Mais si vous observez correctement, vous remarquerez que cette pièce difficile peut être empochée en croisant la troisième poche de votre poche droite opposée. Il y a un avantage de la pièce de l'adversaire sur cette poche.



Dans le diagramme 36, vous devez jouer la pièce blanche. Ici, votre pièce unique et Queen sont difficiles car il y a une obstruction de la pièce noire de votre adversaire qui se trouve sur votre poche droite opposée. De nombreux joueurs penseront à reprendre la pièce noire de leur adversaire dans leur poche. Mais en faisant cela, vous donnez à votre adversaire une chance d'empocher ses quatre autres pièces qui sont faciles pour lui. Si vous empocher le Queen en croisant la troisième poche et que vous conduisez le striker simultanément sur la pièce noire de la poche, vous pouvez terminer le plateau et obtenir un grand plateau.

Chapitre 4

DICIPLINE

- 1) Comportement
- 2) Ponctualit

é

COMPORTEMEN

T

Le comportement d'un joueur est très important.

Comportement avec l'arbitre

J'ai vu certains joueurs parler très grossièrement avec les arbitres, gâchant ainsi leurs relations. Je ne comprends vraiment pas pourquoi les joueurs se comportent mal avec les arbitres ? Que gagnent-ils ? Parfois, les joueurs ont l'impression de mieux connaître les règles que l'arbitre et c'est pourquoi ils argumentent. Je vous le dis, dans aucun autre jeu, la possibilité d'appeler l'arbitre en chef ne peut être utilisée par n'importe quel joueur comme c'est le cas dans ce jeu. Si vous n'êtes pas satisfait de la décision de l'arbitre, vous pouvez appeler l'arbitre en chef. Même si la décision de l'arbitre en chef va également à votre encontre, vous avez le droit de jouer sur leur réclamation en payant les frais de réclamation et en déposant une réclamation par écrit, en citant l'incident et la règle. Une telle installation n'est disponible dans aucun autre sport si une telle protection vous est accordée, pourquoi devriez-vous discuter avec l'arbitre ? En revanche, si vous vous comportez bien avec l'arbitre, il aura du respect pour vous. J'ai vu Suhas Kambli, cinq fois champion national de Mumbai, se comporter avec l'arbitre de telle manière que chaque arbitre était impatient de référer son match. Nous n'avons jamais eu de problème avec aucun arbitre, même si parfois il était un bon ami de nos adversaires. Lors de tournois organisés dans le Maharashtra, j'avais demandé à plusieurs reprises aux amis de mes adversaires de parrainer des matchs, même si je savais qu'ils étaient des sympathisants de mes adversaires. Je n'ai jamais rencontré de problème avec aucun d'entre eux. Si vous avez de bonnes intentions, rien de mal ne vous arrivera. Autrefois, les organisateurs du tournoi nivelaient les planches avant le match. J'ai assisté à mon match à Madras

(Chennai) et j'ai immédiatement réalisé que notre planche n'était pas correctement nivelée. J'ai demandé à notre arbitre de me donner un emballage pour niveler la planche, mais l'arbitre était réticent à donner un emballage en disant que la planche était déjà nivelée. Mon adversaire a également accepté de passer au niveau supérieur.

le conseil d'administration mais l'arbitre n'a pas écouté notre demande. La pente d'un côté était telle que nous n'aurions pas pu donner le meilleur de nous-mêmes aux spectateurs. J'ai fait un tour. J'ai interrogé poliment l'arbitre sur son jeu de carrom. Il a dit qu'il servait régulièrement du carrom. Je lui ai demandé de s'asseoir sur mon siège. J'ai placé une pièce dans la poche opposée, près du cadre opposé et lui ai demandé de la jouer lentement. Il a sorti striker de sa poche en toute confiance et a joué la pièce, mais à sa grande surprise, son striker n'a pas touché la pièce, mais celle-ci est allée dans la poche. Puis, sans rien dire, il quitta la planche et apporta les bagages. Les spectateurs regardaient le drame ; J'ai senti que l'ambiance était tendue et j'ai immédiatement dit pardon à l'arbitre de l'avoir convaincu de cette manière. Il était très heureux d'entendre mes mots «Désolé» et a immédiatement répondu: «Monsieur, vous aviez raison, j'avais tort». Une fois le match terminé, je l'ai emmené prendre une tasse de thé et lui ai tout dit sur le niveau du tableau et comment le faire correctement. Il était très heureux d'avoir acquis une connaissance du niveau du tableau. Il est alors devenu un très bon ami à moi. Par conséquent, je ne pense pas qu'il y ait une perte en se comportant bien avec l'arbitre.

Comportement avec les spectateurs

Comment se comporter avec les spectateurs est un gros problème pour de nombreux joueurs. Vous devez comprendre l'essentiel : les spectateurs sont votre source d'inspiration. Un vrai champion ne profitera jamais d'un match sans la présence de spectateurs. Vous gagnez en confiance lorsque les spectateurs applaudissent pour votre bon coup. Parfois, vous êtes dérangé par les spectateurs à cause de la foule. À ce stade, vous ne devriez pas vous mettre en colère. Vous pouvez simplement leur demander de ne pas vous déranger. Une fois, je jouais la finale du championnat d'État en

double. Mon partenaire était Ramesh Chitty. Nos adversaires étaient Suhas Kambli et Vijay Sangam. Les deux paires étaient fortes. Nous avons eu la chance de créer un record d'un tour du chapeau. L'aménagement des tribunes a été fait mais la foule était

à tel point qu'à chaque coup, nous leur demandions tous de revenir et de nous permettre de jouer. Ils se contrôlaient. Nous savions qu'ils ne pourraient pas tenir debout correctement à cause de la pression énorme. Le match a duré près de trois heures. Grâce à la compréhension des quatre joueurs, il n'y a eu aucune rupture entre les joueurs et les spectateurs.

La superficie du carrom est très petite par rapport au tennis de table ou au billard et donc généralement les spectateurs sont très proches de vous. Parfois certains spectateurs font des commentaires. Aucun commentaire ne doit vous déranger. Vous devez vous comporter de manière si gentille que ces mauvais commentaires ne vous parviendront jamais. Si vous vous mettez en colère et perdez votre sang-froid, d'autres mauvais commentaires viendront de leur part. Je cite ici l'exemple classique de Vijay Sangam, un joueur de carrom bien connu du Maharashtra. Lors du tournoi de salle Vanmali à Dadar, Mumbai, Vijay Sangam jouait contre Suhas Kambli. Un spectateur espiègle a dit à haute voix à Sangam comme kala patthar (pierre noire) pendant le match, sachant que la foule était si nombreuse et que Sangam ne serait pas en mesure de l'identifier. Pouvez-vous deviner ce que Sangam a fait ? Il ne s'est pas fâché mais il a simplement vu dans la foule d'où venait le son et a fait un merveilleux sourire. La personne qui a fait ce commentaire a tellement honte qu'après l'incident, aucun commentaire n'est venu de lui ou de quiconque. Une fois le match terminé, il est venu à Sangam et s'est excusé. Vous devez toujours avoir un grand respect pour les spectateurs car ils viennent de loin et paient un billet pour assister à votre match. Vous devriez leur parler poliment. Ils n'attendent rien de plus que cela. Si vous leur parlez en leur donnant du respect, ils l'apprécient. Ils deviennent vos fans. Un monsieur de 80 ans venait assister à mon match. Quand je le voyais avant le match, j'allais toujours vers lui avant qu'il ne vienne vers moi, je me

posais des questions sur sa santé et je le félicitais pour son

intérêt pour le jeu. Il se sentait très heureux lorsque nous nous rencontrions dans le tournoi. Je ne peux pas exprimer avec des mots la satisfaction que j'éprouvais de le voir heureux. Quand vous le ressentirez, vous l'apprécierez.

Chance

Dans chaque jeu, le facteur chance est présent. Au carrom également, avec un bon jeu, il faut peu de chance pour gagner des matchs cruciaux. D'où vient cette chance ? Cela vient des bénédictions de vos fans et de vos sympathisants. Ils prient toujours pour votre victoire. Que ressentirez-vous lorsqu'une personne viendra vous voir et vous dira qu'elle a regardé votre match il y a 36 ans et qu'elle l'a beaucoup apprécié ? Oui, cela m'est arrivé lorsque je suis allé comme entraîneur à Hyderabad en 1995, un vieux monsieur est venu me voir et m'a dit qu'il avait regardé mon match lors des championnats nationaux de 1959 et qu'il avait apprécié. Il est venu à la salle du tournoi après avoir appris que j'étais venu dans la ville d'Hyderabad. J'ai été surpris. J'étais très heureux de savoir qu'un de mes fans était venu après 36 ans me rencontrer avec amour. Je lui ai dit d'attendre un peu car l'un de nos joueurs jouait un match crucial. Dès la fin du match, j'ai félicité mon joueur et je suis sorti avec mon ancien fan pour prendre une tasse de thé. Nous avons passé du temps et avons discuté du jeu. J'ai eu la même expérience à Madras. Cette fois, mon ancien fan de 75 ans décrivait mon jeu en citant le tableau n°1. sur lequel j'avais joué un match il y a de nombreuses années. Il a décrit le match complet, tableau par tableau et les coups que j'ai joués sur chaque tableau.

Comportements avec les adversaires

Lorsque vous vous asseyez pour jouer un match, n'importe quel joueur est

vosre adversaire. Pendant le match, votre objectif est de gagner. J'ai vu la génération d'aujourd'hui n'apprécier pas les bons coups de son adversaire, même à l'entraînement, pensant que s'ils apprécient,

leurs adversaires joueront beaucoup mieux et ne montreront donc aucune expression sur leur visage. De nos jours, même si nous apprécions nos adversaires, nous gagnons des tournois. Prenons l'exemple de Suhas Kambli. Il appréciait les bons coups de son adversaire même après avoir remporté cinq championnats nationaux. Apparao était un autre exemple. Malgré l'appréciation de ses adversaires, il a remporté trois championnats nationaux d'affilée. Par conséquent, l'idée de ne pas apprécier l'adversaire est fausse.

Pendant le match, vous êtes adversaires les uns des autres, mais après le match, vous devriez être amis. Cela montrera votre esprit sportif.

La popularité est temporaire. Le respect est intemporel. La seule façon d'obtenir le respect est de le gagner. On ne peut pas obtenir le respect en exigeant. Vous obtenez le respect par votre comportement et votre travail.

Ponctualité

Vous devez être ponctuel à tout moment, que vous alliez au match ou au travail. La ponctualité est une habitude et vous devez la développer. Si vous êtes ponctuel dans votre vie, vous verrez combien d'avantages il y a. Moi et Ramesh Chitty, mon partenaire de double, avons joué beaucoup de matchs d'exhibition. Nous décidions de nous retrouver à un endroit particulier, à une heure particulière, et nous allions ensemble pour le match d'exhibition. Nous étions très attentifs au timing et n'étions jamais en retard. Le meilleur exemple de ponctualité que j'ai vu est D> Nazir, président des Maldives. Il avait organisé un camp d'entraînement pour ses joueurs. J'ai été invité en tant que coach. Je me souviens encore qu'il commençait la séance exactement à l'heure et la terminait à l'heure.

CHAPITRE 5

QUALITÉS REQUISES POUR UN JOUEUR POUR DEVENIR CHAMPION

J'ai évoqué les qualités requises pour qu'un joueur devienne champion dans mon dernier livre « Carrom Technique and skills ».

Ici, je vais discuter de quelques qualités supplémentaires et essayer de donner plus de matériel pour les qualités déjà évoquées.

CONCENTRATION

Qu'est-ce que la concentration ? La concentration est

- 1) Capacité à concentrer son attention
- 2) Capacité à élargir le champ d'attention
- 3) Capacité à déplacer le centre d'attention

La concentration est très essentielle dans ce jeu. Vous devez vous concentrer uniquement sur le carton carrom. J'ai vu de nombreux joueurs regarder hors du tableau pendant leur match. Si vous vous concentrez sur la planche, vous sentez au bout d'un moment que les poches de la planche carrom sont plus grandes. Par contre si on ne se concentre pas sur la planche on a l'impression que les poches sont plus petites. Par conséquent, si vous vous concentrez sur le tableau carrom, vous gagnez automatiquement en confiance. La concentration dès le début est essentielle. Aucun patineur artistique ne peut se permettre un manque de concentration. Aucun conducteur ne peut se permettre de manquer de concentration, même pour un petit trajet. De la même manière, tous les joueurs doivent considérer chaque entraînement et chaque seconde de jeu compétitif comme un défi majeur, une responsabilité et une opportunité de prouver ce dont ils sont faits.

Une fois, je jouais un match à Bombay. Un de mes proches était venu de Pune pour assister à mon match. Je jouais ce match contre un adversaire fort. J'ai dû jouer trois matchs avec lui et j'ai gagné le match. Après avoir terminé le match, mon parent est venu vers moi et m'a dit qu'il essayait de détourner mon attention vers lui en se tenant dans tous les coins du plateau mais je ne l'ai pas vu. Je lui ai dit que si je ne m'étais pas autant concentré, j'aurais perdu le

match. La concentration de Mahendra Tambe est merveilleuse. Une fois, je jouais un match avec lui. Quand je jouais et chaque fois que mon striker s'approchait

vers son cadre, il poussait le striker il poussait le striker seulement d'un pouce ou deux. Vers moi Son geste m'a frustré et je l'ai regardé pendant presque 10 secondes mais à ma grande surprise il n'a même pas remarqué que je le regardais. Tout le temps, il regardait le tableau. Il a gagné le match. Je citerai le meilleur exemple de concentration du Mahabharata. Dronacharya, le plus grand professeur de tous les temps, organisait un examen en visant avec des flèches pour ses élèves. Il a placé une statue de perroquet sur un arbre et a dit à ses élèves de percer l'œil du perroquet. Il a demandé à tous ses élèves ce qu'ils pouvaient voir. Tous, sauf Arjuna, l'ont dit à leur professeur car ils pouvaient tout voir comme le ciel, l'arbre, le perroquet, etc. sur l'arbre. Seul Arjuna a répondu différemment. Il a dit qu'il ne pouvait voir que l'œil du perroquet. Telle était sa concentration. Vous devez viser le point d'impact de la pièce et vous concentrer pleinement dessus.

OBSERVATION

La concentration est un art. Il y a une grande différence entre voir, regarder et observer. L'observation nécessite non seulement des yeux ouverts, mais aussi un esprit ouvert. Bien souvent, nous ne faisons que voir et observer, mais très peu de personnes observent. Vous devriez toujours vous poser la question « pourquoi ». Vous comprendrez alors vraiment ce qu'est le carrom. Vous ne devez pas seulement jouer au jeu, mais vous devez l'étudier. Il faut observer beaucoup de choses dans le jeu du carrom. Quelques-uns d'entre eux sont indiqués ici.

- 1) Rythme
- 2) Niveau du tableau carrom
- 3) Fonctionnement du tableau carrom
- 4) Rebond des images
- 5) Poches vomissant des pièces de monnaie
- 6) Course des pièces
- 7) Poids des pièces
- 8) Diamètre des pièces

9) Niveau des pièces

10) Jouer en attaque ou en défense

11) Points forts et points faibles de votre adversaire et du vôtre.

RYTHME

Chaque joueur a son rythme de jeu. Certains joueurs jouent vite, d'autres jouent lentement et d'autres jouent très lentement. Chaque joueur prend son temps pour jouer chaque coup. Tant que vous jouez conformément aux règles et que vous jouez bien, vous ne devez pas changer votre style de jeu. Je me souviens de D.

K. Sumra de Mumbai jouait à un jeu très rapide dans sa jeunesse. Son jeu était si rapide que lors d'un des matchs, il a terminé le match en quatre rebonds en seulement sept minutes contre Abdul Jabbar, un grand joueur de Mumbai et en très bonne forme. Le jeu de Sumra était essentiellement un jeu de brossage, qui était un jeu très compliqué. Il pouvait réfléchir à ses plans très rapidement. C'était incroyable. Il a réalisé son meilleur match en battant Suhas Kambli en finale en seulement 25 minutes. Le meilleur exemple de joueur très lent à notre époque était Paramsivam de Trichanapally. Il prenait 28 à 29 secondes pour chaque coup alors que le temps limite était de 30 secondes. Il était très précis. Il a battu tous les grands joueurs, dont Abdul Jabbar, et a atteint la finale des championnats nationaux de 1961 à Mumbai. Il a joué sa finale contre Suhas Kambli et a perdu. Ce fut un match très bien disputé. Il perdit le troisième match avec 26 points. Quand il avait 26 ans, il a fait une pause et ne savait pas qu'il avait empoché de la pièce blanche. Tout le monde pensait qu'il prenait son temps, comme d'habitude, pour jouer son prochain coup. Suhas savait que Paramsivam ne savait pas qu'il avait empoché une pièce blanche. Paramsivam pensait que c'était le tour de Suhas. Lorsque l'arbitre a déclaré le temps écoulé, Paramsivam a mis son striker sur le plateau carrom pour jouer ; L'arbitre lui a dit que c'était son tour. Ce n'était pas de chance pour Paramsivam. Sa grosse erreur a été de ne pas compter les pièces sur le plateau.

Beaucoup de joueurs me demandent qu'ils jouent mieux à l'entraînement qu'en tournoi. Ma réponse simple est que lorsqu'ils jouent à l'entraînement, ils jouent à un jeu rapide et lorsqu'ils participent à des tournois, ils jouent à un jeu lent. Cela signifie que leur rythme est modifié. Si vous souhaitez être plus performant en tournoi, vous devez essayer de garder le même rythme à l'entraînement et en tournoi.

NIVEAU DU CARROM

Je vous suggère à tous de mettre le plateau à niveau avant le match. Il arrive souvent que la planche carrom présente un défaut de fabrication. Vous devriez toujours observer le tableau du carrom dans chaque tournoi. Sans vous asseoir sur le plateau du carrom lorsque d'autres joueurs jouent, vous pouvez observer sur quelle poche les joueurs manquent. Parfois, les joueurs ne peuvent même pas touch la pièce sur la poche lorsque le niveau de cette poche particulière est élevé. Parfois, les joueurs ne peuvent pas empocher la pièce qui se trouve dans la poche car le striker descend en raison d'une pente dans la zone de la poche. Cela peut également se produire lorsque le panneau Carrom n'est pas correctement nivelé. Dans tous les tournois, y compris les championnats nationaux et internationaux, les planches de carrom sont simplement placées sur les tribunes et ne sont jamais nivelées. Les joueurs doivent niveler eux-mêmes les planches. Il n'est pas facile pour les sub-juniors et les cadets de niveler les planches. A notre époque, les organisateurs du tournoi nivelaient les planches du carrom. Vous devriez apprendre à niveler la planche carrom et également apprendre à jouer sur les planches non nivelées ou présentant un défaut de fabrication. Aux Ambernath Nationals, toutes les planches présentaient un défaut de fabrication commun. Toutes les planches de carrom avaient leur zone centrale vers le haut et les quatre poches étaient en bas. Je regardais un match d'un champion. Il n'a pas réussi à casser et à chaque cassure, son striker ne frappait pas la pièce blanche sur le point ciblé mais le striker touchait juste la pièce. Les pièces n'étaient pas dispersées, comme il le souhaitait. Après le match, il est venu me voir et m'a demandé pourquoi c'était arrivé comme ça. Je lui ai expliqué l'état des planches de carrom et lui ai suggéré de viser la pièce noire au lieu de la pièce blanche. Lors du match suivant, il a fait ce que je lui avais dit de faire et il a réussi. Immédiatement après le match, il est venu me voir et m'a remercié. C'était sa grandeur que, bien qu'étant champion national, il s'adresse à quelqu'un pour trouver la solution à son problème et pas seulement qu'il vienne aussi le remercier.

SMOOTHNESS OF PLAYING SURFACE

J'ai vu dans de nombreux championnats, y compris des tournois nationaux et internationaux, que les planches de carrom ne sont pas entretenues correctement. Après avoir joué quelques matchs, de la poudre se coince sur les

planches du carrom à cause de la transpiration de certains joueurs. Pour maintenir la douceur des planches de carrom, cette poudre collée doit être enlevée en essuyant les planches de carrom avec un chiffon humide si les planches de carrom sont imperméables ou avec du papier émeri ou avec du fil fin.

gaze si la surface de jeu n'est pas étanche. Vous pouvez apprendre ce processus. Vous pouvez le faire en frottant deux morceaux de papier émeri l'un sur l'autre pour en éliminer toutes les particules de verre, puis en frottant le papier émeri sur la surface de jeu en effectuant de petits mouvements circulaires. Il existe deux types de papiers disponibles sur le marché. Ils sont pour le bois et pour le métal. Vous devez utiliser le papier utilisé pour le bois. Le numéro du papier doit être 120 ou 150.

Parfois, notamment l'après-midi, la douceur des planches du carrom est excessive et il devient difficile pour les joueurs de contrôler la vitesse du striker. Dans l'un des championnats nationaux en demi-finale, je jouais avec lui. La planche était trop rapide. Lors du test, nous ne pouvions pas tous les deux contrôler la vitesse du striker. En fait, grâce à ma prise en main facile, il m'était facile de jouer sur ce plateau carrom. Suhas Kambli avait une prise de verrouillage difficile et il lui était donc difficile de jouer sur ce tableau carrom, mais il a adopté une tactique différente. Il a empoché quelques pièces à fond dans les poches du plateau d'essai et s'est aperçu que les poches ne vomissaient pas par contre, il a commencé à les empocher dans son force habituel directement dans les poches avec précision. Il a gagné le match. J'ai eu un autre problème. Mes ongles avaient grandi et j'avais peur de les couper et de les ramener à un niveau normal. Je pensais que si j'avais cut mes ongles, je n'aurais pas pu jouer à un meilleur jeu mais j'avais tort. J'ai rectifié cette erreur dans d'autres matches. Chaque fois que je sentais que mes ongles avaient grandi, je cut et je jouais à un meilleur jeu. J'avais toujours un coupe-ongles avec moi. Ensuite, j'ai commencé à conseiller à tout le monde de porter un coupe-ongles.

REBOND DU CADRE

Autrefois, le bois de rose pur était utilisé pour les cadres lors de la fabrication des planches de carrom. Le bois de rose est un bois dense et possède donc un bon rebond. Après un certain temps, le bois de rose est devenu rare et a été remplacé par du bois dur. Dans les cadres en bois dur, il n'y avait pas de coup et donc pas de rebond. Il est devenu très difficile pour les joueurs juniors de rivaliser avec les joueurs seniors, car le plus grand inconvénient pour eux était le break, car ils n'avaient pas de force et le jeu devenait plus une question de puissance que d'habileté. J'ai essayé d'améliorer le rebond du cadre de

manière artificielle. J'ai proposé mon idée à Surco le no. 1 entreprise de fabricants de carroms à l'époque mais il ne s'y est jamais intéressé car de telles planches auraient plus de durée de vie et son activité en souffrirait. Finalement, le propriétaire de Precision Industrial Corporation, M. Mahendra Bhalani, m'a approché. Il

voulait fabriquer des planches de carrom. Il fabriquait des meubles TV en bois. Quand j'ai vu le tableau carrom, j'étais très heureux car il avait utilisé la même idée, qui me trottait en tête depuis de nombreuses années. Il avait utilisé une bande de bakélite dans le cadre, qui faisait un gros bruit lorsqu'on frappait striker dessus. Nous avons changé le matériel. Une autre idée était de rendre imperméable une surface de jeu. Ensuite, nous avons introduit le produit sur le marché. Mon rêve de plusieurs années est devenu réalité, ce qui pourrait profiter aux joueurs. Désormais, tous les fabricants ont commencé à fabriquer des planches de carrom avec la même technique.

J'ai vu de nombreux joueurs appliquer un maximum de force pour le break malgré que les frames aient un très bon rebond, ce qui entraîne l'échec du break. Par conséquent, vous devez étudier le rebond des cadres des planches carrom et appliquer la bonne force pour la cassure. Si le payeur applique la force complète, certaines pièces frappent le cadre de base et reviennent et se mélangent les unes avec les autres, gâchant la position des pièces sur le plateau du carrom.

POCHES PIÈCES VOMISSANTES

Il arrive parfois qu'il y ait un défaut de fabrication au niveau des pochettes de la planche carrom. Généralement une pièce empochée durement avec précision, les poches ne doivent pas la vomir. Dans de telles conditions, vous devriez pouvoir appliquer une force limitée comme si la pièce tombait simplement dans la poche.

COURS DES PIÈCES

La vitesse des pièces dépend de deux facteurs : le poids de la pièce et la douceur de la pièce. Plus la pièce est dense, plus elle est lisse.

POIDS DES PIÈCES

Si le poids Si le poids de la pièce est inférieur, alors la course de la pièce est plus importante et vous devez donc appliquer moins de force. Si les pièces sont lourdes, la course est moindre et vous devez donc en appliquer plus force.

DOUCEUR DES MONNAIES

Si les pièces sont bien polies, il n'y aura pas de bavure et donc le coulage sera

plus important.

POIDS DES PIÈCES

Weight of the coins affects two things.

1) Running of the coins

2) Déviation du striker

Le fonctionnement des pièces est discuté ci-dessus. Plus le poids des pièces est élevé, plus la déviation est importante. Le bois dense est toujours lourd. Le bois dense peut être bien poli. Le bois de couleur rouge et noire est généralement lourd. La déviation du striker affectera deux coups. À savoir brush et glance. Par conséquent, vous devez toujours utiliser des pièces différentes pour vous entraîner, ce qui vous permettra de comprendre la déviation et de la juger.

DIAMÈTRE DES PIÈCES

Le diamètre de la pièce devrait être de 3,18 cm selon les règles, mais il est parfois inférieur. Vous pouvez en juger en observant la disposition des pièces dans le cercle extérieur. Si elles se trouvent tout à fait à l'intérieur du cercle, vous pouvez en conclure que les pièces ont un diamètre plus petit. Ou vous pouvez le vérifier en plaçant une pièce de monnaie sur le cercle de base rouge et en juger car le diamètre de la pièce et du cercle de base est de 3,18 cm. Si les pièces sont petites, elles sont faciles à empocher et vous pouvez donc jouer avec plus de confiance sur ces pièces. Généralement, cela se produit lorsqu'un fabricant fabrique d'abord une tige de 3,18 cm de diamètre et la polit ensuite avec du papier émeri, ce qui réduit son diamètre. Les pièces fabriquées à partir de ces tiges ont un diamètre plus petit. Dans l'un des tournois où je jouais un match, notre arbitre m'a dit de placer correctement Queen dans le cercle central en l'occupant entièrement, lorsque j'ai disposé les pièces pour la pause. J'ai signalé à l'arbitre que les pièces avaient un diamètre plus petit. J'ai supprimé toutes les pièces sauf le Queen du cercle. Il pouvait voir que le Queen était plus petit que le cercle central et en était convaincu.

NIVEAU DES PIÈCES

Parfois, il y a un point au centre de la pièce si les pièces ne sont pas correctement polies sur du papier de verre. Cette pièce tourne après la

pause lorsque les pièces sont dispersées. Si les joueurs ne remarquent pas la pièce en rotation et touch le striker alors l'arbitre déclarera une faute. Vous devriez remarquer lequel

la pièce tourne. Une fois le tableau terminé, vous devez dire à l'arbitre de le remplacer. Si vous essayez d'empocher une telle pièce avec votre force habituel, elle n'atteindra pas la poche. Si vous ne remarquez pas cette pièce, vous risquez de perdre le plateau.

JOUER PLUS OFFENSIF OU PLUS DÉFENSIF

Il y a beaucoup de bons joueurs qui ont perdu leurs matchs à cause d'un jeu trop offensif. Les joueurs privilégient le jeu offensif grâce à l'appréciation des spectateurs. Chaque fois qu'ils jouent un bon coup offensif, ils sont appréciés sous forme d'applaudissements de la part des spectateurs. Ils sont si heureux d'être applaudis qu'ils ne pensent même pas à la position des autres pièces, ce qui pourrait les mettre dans une position désavantageuse ou avantageuse pour leurs adversaires après qu'un tel coup soit joué. Nalini Bolinjar est le meilleur exemple de jeu trop offensif. A Faridabad, je pratiquais avec elle tous les matins et je l'arrêtais à chaque fois qu'elle voulait jouer un coup compliqué et je lui expliquais que la position des autres pièces ne lui serait pas favorable après avoir joué un tel coup uniquement pour le plaisir. Elle libérait les pièces difficiles de l'adversaire, ce qui rendait tout facile pour l'adversaire. Je lui ai dit qu'elle devrait arrêter de jouer des coups compliqués, mais qu'elle devrait réfléchir quand c'est avantageux et quand cela ne l'est pas. Elle a écouté mes conseils et a remporté le championnat national.

David Joseph est l'exemple parfait d'un joueur trop défensif. Il pouvait empocher toutes les pièces avec plus de précision et de cohérence que les autres champions, mais il n'a jamais pris de risque et a toujours joué en défense. Si vous voulez devenir champion, vous devez prendre des risques. Une combinaison parfaite d'attaque et de défense fait d'un joueur un champion. Suhas Kambli et Maria Irudayam sont les meilleurs exemples qui ont utilisé très intelligemment l'attaque et la défense contre leurs adversaires.

POINTS FORTS ET POINTS FAIBLES DE VOUS ET DE VOS ADVERSAIRES

Vous devez connaître les points forts et les points faibles de vous et de vos adversaires. Particulièrement lors des tournois nationaux, internationaux et dans tous les grands tournois, vous devez non seulement observer le jeu

des autres joueurs en tant que spectateur, mais également étudier leur jeu. Ce n'est qu'alors que vous pourrez connaître leurs points forts et leurs points faibles. Parfois, les grands joueurs peuvent avoir un simple point faible, par exemple Arun Kedar, un champion national du Maharashtra développé

problème psychologique pour lequel de nombreux joueurs de Mumbai ont commencé à profiter de son point faible. Dans l'un des matchs de double, Jagan Benge a délibérément poussé la dernière pièce d'Arun Kedar vers son cadre de base en guise de défense connaissant son point faible. Arun Kedar n'a pas pu atteindre son striker jusqu'à la pièce et cela est donc resté difficile pour son partenaire également. Personne n'oserait jouer une telle défense mais Jagan avait pleinement confiance dans le point faible de son adversaire. Suhas Kambli connaissait le point faible des joueurs du Tamil Nadu. Les joueurs du Tamil Nadu ne pouvaient pas jouer sur des plateaux mal nivelés. Suhas n'a jamais essayé de niveler les planches et il a profité des points faibles de ses adversaires qui ne pouvaient pas jouer sur des planches carrom mal nivelées.

Les joueurs du majeur en prise plate ou en prise en ciseaux sont très bons sur leur côté gauche en raison du naturel généré dans le striker dû à leur prise plate, mais ils ont généralement du mal à jouer sur leur côté droit. J'ai pu profiter de ce point faible d'Abdul Jabbar, d'Ivon Marquis et des joueurs srilankais qui avaient de telles prises. Quand je jouais avec ces joueurs, je changeais même le côté de mon break et je les obligeais à jouer sur leur côté droit, qui était leur côté faible.

Généralement, les joueurs qui jouent très vite et qui sont très bons en empochage, comment pouvez-vous les arrêter. Si vous jouez au jeu et n'ouvrez pas de position et ne leur permettez pas d'empocher trop de pièces, ils seront frustrés et après un certain temps, ils manqueront même les pièces simples. Suhas Kambli a utilisé cette stratégie lorsqu'il a disputé l'une des finales du championnat national contre Gopalkrishna du Karnataka. Suhas a mis près de 15 minutes pour terminer le test. Suhas n'a pas empoché ses pièces mais il a bloqué les poches, empêchant ainsi Gopalkrishna d'empocher des pièces. Gopalkrishna a été frustré et après quelques planches, Suhas a attaqué et a remporté le match.

Vijay Sangam profitait du jeu arrière de Suhas Kambli et jouait des coups puissants, ce qui non seulement gâchait la position des pièces de Suhas, mais favorisait également la position de Sangam. Vijay Sangam avait des coups si puissants que personne n'était capable de comprendre. Les spectateurs le disaient comme hathoda (Hammer) et ses adversaires le

disaient toujours comme un hasard. Comment un joueur peut-il toujours obtenir une position favorable à chaque fois si c'est un hasard ? Cela signifie que Sangam avait joué intentionnellement tous ces coups qui dépassaient l'imagination des autres joueurs. Son coup préféré était cut de retour.

Il jouait ce coup avec une précision et une vitesse étonnantes du striker. Je n'ai vu aucun autre joueur jouer ce coup de cette façon.

CHAPITRE

6

PLANIFICATION

Une planification parfaite rend un joueur parfait. Immédiatement après la pause, vous devez jeter un œil à la position des pièces sur le plateau du carrom et décider par où commencer et comment procéder. Le Carrom est un jeu de planification et pas seulement un jeu consistant à empocher des pièces. Il existe de nombreux joueurs qui réussissent mieux à empocher des pièces que les champions ; Pourtant, ils ne peuvent pas battre les champions uniquement à cause de leur mauvaise planification. Vous devez commencer à jouer de telle manière que lorsque vous perdez votre tour de jeu, vous devriez toujours obtenir une position favorable. Vous devriez toujours profiter de chaque pièce du plateau carrom pour améliorer votre position. Lorsque j'ai visité des pays européens et que j'ai joué dans certains clubs, j'ai reçu une appréciation de la part des membres de ces clubs. Dans leurs discours, ils m'ont décrit comme docteur de carrom, professeur de carrom, mathématicien de carrom et ainsi de suite. Mais la remarque qui m'a le plus plu est celle d'un membre qui dans son discours a dit qu'ils utilisaient un striker alors que j'en utilisais trois.

t. Mon propre striker en tant que striker

2. Ma pièce en tant que striker

3. La pièce de mon adversaire en

tant que striker Je vais l'expliquer

comme ci-dessous.

1) Je pourrais profiter de mon striker pour rendre mes carrommen difficiles faciles ou la pièce de mon adversaire difficile tout en empochant ma propre pièce.

2) Plusieurs fois, la position était telle que ma pièce était dans le cadre opposé et c'était difficile pour moi, mais j'ai eu la chance de faciliter les choses en jouant un glance sur ma pièce en enfonçant la pièce sur la pièce difficile du cadre opposé pour faciliter les choses et empocher mon autre pièce qui était sur la poche. Ici, j'utilisais ma pièce comme striker pour rendre facile ma pièce

difficile du cadre opposé.

3) La position ci-dessus pourrait se produire avec la différence suivante : " Au lieu de jouer glance sur ma pièce ; je jouais glance sur celle de l'adversaire et je la conduisais sur ma pièce de monnaie difficile pour la rendre facile. Dans la planification, de nombreux facteurs sont

impliqué comme comment terminer un tableau, comment obtenir une meilleure position sur le tableau, comment réduire nos tours et comment augmenter les tours de l'adversaire, etc. Dans l'un des essais de sélection des dames pour le tournoi de carrom zonal Bank of Baroda Inter, j'ai dû sélectionner un joueur. Nous avions appelé des joueuses pour les essais. J'ai sélectionné la femme dont les poches n'étaient pas aussi bonnes que les autres femmes en raison d'un manque de pratique. Tout le monde me le reprochait, mais je savais qu'elle comprenait mieux la planification. Après s'être entraînée pendant quelques jours lorsqu'elle est devenue championne du tournoi, tout le monde a été surpris. Suraj Kajrolkar, un champion junior de Mumbai était venu me voir pour apprendre le jeu. Lors d'une de ses pauses, je lui ai immédiatement demandé quels étaient ses projets. Il m'a fait part de ses projets. Selon ses plans, il n'était pas possible de terminer le tableau. Je lui ai suggéré mes plans, puis il a joué selon mes plans et il a terminé le tableau. C'était une claque blanche. J'ai fait part à de nombreux joueurs de mes projets lorsqu'ils jouaient avec moi et lorsqu'ils jouaient selon mes plans ; ils ont toujours eu une meilleure position. Je leur ai ensuite appris à planifier. Je suis un grand admirateur de Suhas Kambli, Maria Irudayam et Nirmala pour leur merveilleuse capacité de planification. Vous devriez apprendre à planifier et pas simplement à empocher des pièces. Vous devriez développer une habitude de planification. Je donne ci-dessous quelques conseils sur la planification.

1) Vous ne devriez pas essayer d'empocher vos pièces en lui facilitant la tâche de nombreux carrommen de l'adversaire, à moins que vous n'ayez une chance de finir. J'ai vu de nombreux joueurs essayer d'empocher leurs pièces sans penser à la position qui se trouverait sur le plateau après avoir empoché leurs pièces, car ils n'avaient qu'une seule devise : empocher uniquement leurs propres carrommen.

2) Même si vous avez l'opportunité de terminer, vous devez décider de la séquence d'empochage des pièces. Vous devez penser que vous pouvez manquer n'importe quelle pièce pendant votre jeu et que vous devez donc sélectionner une telle pièce à empocher que même si vous la manquez, vous obtiendrez un retour en arrière. Une fois, je jouais un match où j'avais ma dernière pièce sur le cadre de base de l'adversaire et il y avait une pièce de mon adversaire près de ma pièce dans une position telle qu'en profitant de sa pièce par glance je pouvais empocher ma pièce facilement. Mon adversaire

avait une position finale sur le plateau même si ses neuf pièces étaient sur le plateau. Au lieu de sélectionner une pièce, ce qui était un avantage pour moi et un jeu facile pour lui, il a choisi une autre pièce mais l'a malheureusement ratée et j'ai eu l'opportunité de

empocher ma dernière pièce difficile en profitant de sa pièce. Si mon adversaire avait choisi d'empocher la pièce, ce qui était un avantage pour moi en premier et même s'il l'avait manquée, il aurait pu avoir une chance supplémentaire qu'il aurait pu utiliser pour terminer le tableau.

3) Vous pouvez empocher votre propre pièce et en même temps enfoncer votre striker sur la pièce de l'adversaire pour rendre la tâche difficile.

4) Vous pouvez créer des positions favorables en envoyant votre striker dans la bonne direction et avec une vitesse contrôlée tout en empochant votre pièce.

5) Lorsque vous déplacez une pièce de striker, vous devez d'abord déterminer où cette pièce déplacée doit arriver. Il arrive souvent que vous supprimiez l'obstacle de votre pièce, mais vous ne pensez pas où ira cette pièce déplacée et, par conséquent, cette pièce déplacée devient un obstacle pour votre autre pièce.

6) Lorsque vous empochez votre pièce et que vous déterminez la position des autres pièces sur le plateau avec votre striker pour le coup suivant, la position doit être précise et doit toujours vous être favorable.

7) Plusieurs fois, vous devez amener votre pièce dans une position avantageuse en empochant votre pièce pour rendre votre autre pièce difficile facile pour votre prochain coup, par ex. supposons que votre ou vos pièces se trouvent dans le cadre opposé, une pièce dans la poche opposée et une pièce dans la position glance. Dans cette situation, vous pouvez jouer glance en essayant d'amener la pièce que vous avez regardée sur vos lignes de base ou à proximité des lignes de base afin de pouvoir retirer votre pièce difficile du cadre opposé en jouant un coup bomb avec la pièce qui a été amenée aux lignes de base.

B) Parfois, votre pièce se trouve dans le cadre opposé. En empochant votre pièce si vous poussez votre autre pièce à proximité, vous obtenez quatre possibilités pour empocher cette pièce difficile.

a) En poussant votre pièce près de votre pièce difficile dans le cadre opposé, un tir peut être formé. b) Un pair peut être formé. c) Vous pouvez obtenir une position touch d) Vous pouvez obtenir une position glance.

9) Si votre pièce se trouve dans le cadre opposé et qu'il n'y a aucune chance d'amener l'autre pièce pour un coup bomb alors vous pouvez essayer de l'amener dans une position telle que

en le coupant, en le coupant droit ou en le cross cuttillant, vous pouvez enfoncer votre striker sur votre pièce difficile pour la rendre plus facile.

10) Plusieurs fois, il y a une pièce de monnaie sur vos lignes de base pour un coup bomb. Vous êtes tenté de jouer un coup bomb mais avant de le jouer, vous devez voir la position de vos autres carrommen sur le plateau et décider si jouer un bomb est indispensable. Si vos autres pièces sont faciles et si vous pouvez les empocher directement alors il n'est pas nécessaire de jouer un coup bomb mais si certaines de vos pièces sont difficiles alors vous devez jouer un coup bomb après avoir empoché vos pièces faciles. Dans cette position également, vous devez jouer votre coup bomb en décidant à quel point du frame et à quelle vitesse votre striker doit frapper le frame pour vous obtenir une position favorable sur le plateau.

11) Parfois, vous avez une chance de finir et une position de jouer un glance sur la pièce de votre adversaire, vous devez d'abord jouer glance en rendant la pièce de votre adversaire difficile pour lui, puis tenter de terminer. Ici, grâce à la pièce difficile de l'adversaire, vous gagnez plus de confiance pour terminer le plateau et même si vous manquez une pièce, vous avez quand même un tour.

12) Il est souvent possible de rendre la pièce de votre adversaire difficile en empochant votre propre pièce. vous devriez le faire car vous obtenez un tour supplémentaire.

13) Lorsqu'il y a déjà la pièce de votre adversaire sur votre base frame et si vous souhaitez amener une autre pièce de cette pièce sur votre base frame en jouant un coup glance alors vous devez garder à l'esprit que ladite pièce ne doit pas s'approcher de l'autre pièce qui est déjà là. Sinon, votre adversaire aura une chance de remporter l'une de ces pièces grâce à l'avantage de l'autre pièce.

14) Vous devez compter les tours que vous allez obtenir de votre adversaire et combien de tours vous lui donnerez. Essayez d'augmenter les tours de sa part et essayez de réduire le nombre de tours que vous lui donnez.

15) Supposons qu'une des pièces soit difficile pour lui, mais en même temps, s'il existe une autre pièce grâce à laquelle il peut faciliter la pièce difficile en jouant une autre pièce, vous devriez essayer de rendre cette pièce avantageuse difficile. De cette façon, lorsque vous n'avez pas de tour, vous pouvez créer deux tours. Lorsque vos deux pièces ou plus se trouvent dans votre cadre opposé et sont difficiles pour vous, au lieu d'essayer d'empocher une pièce d'un seul coup, vous planifiez de telle manière qu'en un tour, vous puissiez retirer un maximum de pièces difficiles du cadre opposé et ainsi réduire vos tours.

INSTINCT DU TUEUR

Même si vous jouez bien, à moins d'avoir l'instinct du tueur, vous ne pouvez pas devenir champion. Comment développer cet instinct de tueur est un problème pour de nombreux joueurs. Pour développer cette qualité, vous devez toujours penser que vous êtes l'autorité suprême dans votre domaine. (Pas avec excès de confiance ni de fierté) Lorsque vous jouez avec des joueurs inférieurs, vous devez jouer de telle manière qu'ils pensent que vous leur êtes de loin supérieur. Vous devriez tout faire seulement pour pouvoir les battre facilement. J'ai vu des joueurs supérieurs avoir peur de prendre des risques et essayer de jouer un jeu très sûr, perdant ainsi confiance et gagnant avec beaucoup de difficulté. Je dis toujours que quand on est un champion, il faut jouer comme un champion. Si vous êtes un champion et que vous jouez avec un autre champion, vous devez également jouer avec l'instinct du tueur. Vous essayez de dominer en jouant de bons coups en prenant des risques. Si vous perdez contre un joueur, vous devriez avoir hâte de rejouer avec lui dans un autre tournoi et de le battre. Les joueurs qui n'ont pas d'instinct de tueur ont peur de jouer avec les autres joueurs avec lesquels ils ont perdu plus tôt. Après avoir perdu ma forme lors de la dernière étape de ma carrière de carrom, j'avais perdu contre deux joueurs de ma banque lors de notre tournoi interne, mais après cela, j'ai de nouveau pensé à jouer avec ces joueurs dotés d'un instinct de tueur. J'ai décidé de battre tous mes adversaires du premier tour à la finale en dessous de 10 points et j'ai pu le faire. Lors d'un autre incident, j'avais donné mon entrée à un tournoi ouvert par l'intermédiaire d'un champion. Je lui ai posé des questions sur mon match. Il m'a informé que je devais jouer avec un joueur qui lui avait livré un dur combat lors d'un tournoi précédent et il m'a conseillé de jouer avec prudence avec ce joueur. J'ai décidé

de jouer avec mon instinct de tueur avec ce joueur, j'ai utilisé toutes mes armes et j'ai pu le battre 25-4, 25-1. J'ai vu Suhas Karnbli avoir un instinct de tueur bien plus que le mien. Il

prolongeait délibérément ses matchs jusqu'au troisième match lors des tours préliminaires, y compris les championnats nationaux, pour s'entraîner en raison de sa prise de verrouillage maladroite. Dans l'un des championnats nationaux, je me souviens encore que Suhas donnait tellement d'occasions à son adversaire qui était frustré et se levait de son siège avec colère, se sentant insulté d'avoir délibérément obtenu des occasions de Suhas. Croyez-moi, le joueur avec lequel Suhas jouait à un tel jeu n'était pas un joueur ordinaire mais un champion. Maria Irudayam a également un très fort instinct de tueur. Lors des Guntur Nationals, il n'a pas perdu un seul match pendant tout le tournoi. Au championnat national à Faridabad, Maria avait perdu contre Sanjay Mande à très bas prix, mais immédiatement au championnat du monde, il a battu Sanjay Mande. Sanjay Mande est également un joueur qui se distingue par son instinct de tueur. Pendant de nombreuses années, il n'a permis à aucun joueur de son district de se battre contre lui. Au cours des années précédentes, j'ai vu trois sorciers du carrom ayant un « énorme instinct de tueur ». Il s'agissait d'Appao d'Andhra, Azimuddin Shaikh et Abdul Jabbar de Mumbai. Apparao a remporté trois championnats nationaux consécutifs. Il avait une grande capacité à faire tourner le striker artificiellement pour jouer des coups spéciaux, impossibles à jouer avec des prises naturelles. Il avait un tel contrôle magique sur le striker qu'il pouvait amener les pièces aux endroits souhaités. Apparao a eu une pause unique en disposant les pièces en position Y et en ne tirant pas face à la poche. Il était très mince par son physique mais avait une puissance énorme dans ses doigts. "Il cassait de telle manière qu'après la pause, il ne restait plus une seule pièce de monnaie dans le cercle. Azimuddin Shaikh était connu pour ses bomb coups" Sa prise était très ferme et puissante. Il avait l'habitude de jouer régulièrement des coups fantastiques avec une grande précision dans les tournois, que nous n'oserions jouer que lors des matchs d'exhibition. Abdul Jabbar a toujours eu confiance en ses compétences. Il était passé maître dans les cut et double coups. Il disait toujours qu'il n'y avait pas de pièce difficile sur le plateau du carrom. Il avait une poignée plate unique au majeur, qui donnait une rotation naturelle au striker. Il jouait des cuts et des doubles inimaginables avec une grande précision. Il avait l'habitude d'empocher facilement une pièce qui était très proche du cadre opposé à ses poches de base par le trait appelé double. Abdul Jabbar jouait contre moi la finale d'un tournoi ouvert. Nous avons gagné un match chacun et lors du troisième match, nous étions 28 chacun alors que le match était de 29 points.

Dans le dernier plateau, la position était telle qu'il y avait une pièce chacun de nous et Queen était sur le plateau. Ma pièce était très facile pour moi. Queen et sa pièce étaient collés ensemble au niveau de son cadre de base, collés au

centre du cadre dans la position d'un mauvais tir. N'importe quel joueur aurait simplement libéré le Queen et sa pièce pour le coup suivant, car il y avait 70 % de risque de ne pas empocher le Queen. Même alors, au lieu de libérer le Queen et sa pièce, Abdul Jabbar a joué un double touch très difficile en suivant un striker et a terminé le plateau, ne me donnant ainsi pas l'occasion de jouer. Dans un autre tournoi contre Devji Sumra Jabbar a réussi un slam blanc sur le dernier échiquier de chaque match alors que le score était de 28 chacun dans les deux matchs.

CHAPITRE 7

CONDITION PHYSIQUE

Dans tout match, la forme physique est absolument essentielle. Le jeu du carrom ne fait pas exception. Lorsqu'un joueur participe à des tournois majeurs, il doit jouer quatre à cinq matchs d'une durée d'une demi-heure à plus de trois heures selon l'adversaire. Jouer aussi longtemps met à rude épreuve toutes les parties de son corps impliquées dans ce jeu. Je propose de suivre des exercices de yoga pour les parties du corps impliquées dans ce jeu.

YEUX - Tenez-vous droit. Amenez vos globes oculaires au centre. Faites-le ensuite pivoter dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de haut en bas et ramenez à nouveau le globe oculaire au centre. Répétez l'exercice dans le sens des aiguilles d'une montre. Faites-le cinq fois.

COU - Baissez d'abord la tête, puis faites-la pivoter dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Répétez l'exercice dans le sens des aiguilles d'une montre. Faites-le cinq fois.

ÉPAULE - Gardez vos deux mains sur les deux épaules, puis faites-la pivoter en touchant vos oreilles dans les deux sens. Faites-le cinq fois.

DOIGTS - Essayez de rapprocher vos deux mains en donnant une tension aux doigts comme si vous teniez quelque chose dans votre main et rapprochez-le l'un de l'autre en appliquant force.

Autres méthodes

Tenez un journal dans une main et faites-en une boule avec les doigts de la même main. Répétez l'exercice avec l'autre main.

Faites tourner les boules chinoises dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse en tenant les deux boules dans une main. Répétez avec l'autre main.

POIGNET - Faites pivoter vos poignets dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Répétez l'exercice dans le sens des aiguilles d'une montre. Faites-le pour cinq fois.

TAILLE - Tenez-vous droit en prenant une distance confortable entre vos jambes. Gardez les deux mains de chaque côté de votre taille. Tournez le haut du corps au maximum.

vosre côté gauche sans bouger les pieds. Répétez cet exercice de l'autre côté. Faites-le cinq fois. Tenez-vous droit en prenant de la distance dans vos pieds. Pliez et touch votre main droite vers votre pied gauche. Puis touch votre main gauche sur votre pied droit. Faites-le cinq fois.

FORME MENTALE

Un bon repos

Un joueur doit bien dormir. Lorsque vous dormez bien la nuit, vous êtes frais le lendemain matin. En particulier lors des championnats nationaux, les joueurs doivent jouer un match à 9 heures du matin. Généralement, les organisateurs commencent la séance d'entraînement à 7h30 ou 8h00. Cela signifie que les joueurs doivent être prêts à 7h15 avec le petit-déjeuner pour se préparer, donc les premiers joueurs doivent se lever de leur lit au moins à 6h00. Par conséquent, ils devraient essayer de dormir le plus tôt possible au lieu de passer le temps à simplement bavarder. J'ai vu dans de nombreuses pièces où séjournent les joueurs, les lumières sont allumées jusqu'à 3 heures du matin. Les joueurs discutent ou jouent aux cartes. Lorsqu'un joueur est éveillé jusqu'à 3 heures du matin : comment peut-il être frais le lendemain matin ? Certains joueurs s'entraînent jusque tard dans la nuit et n'assistent pas aux séances d'entraînement, ce qui n'est pas non plus approprié. Lorsque vous vous entraînez dans la salle, vous ressentez une atmosphère de tournoi. Vous êtes ajusté à la température. Vous bénéficiez d'un avantage supplémentaire en vous entraînant dans la salle où se déroule le tournoi ; vous vous entraînez sur les mêmes équipements que ceux utilisés pour le tournoi. Seuls certains joueurs pourraient ne pas dormir correctement en raison du retard des séances de match. Ces joueurs devraient se reposer en rentrant dans leur chambre pendant la journée lorsqu'ils ne jouent pas leurs matchs. Cela les gardera frais pour leur prochain match.

Sommeil/Sieste

- 1) Dormez entre 7 et 8 heures chaque nuit.
- 2) Couchez-vous et levez-vous quotidiennement dans les 30 minutes suivant votre heure de sommeil normale.
- 3) Essayez de vous coucher tôt et de vous lever tôt autant que possible. Faites

tous les efforts possibles pour reposer votre horloge biologique afin de devenir un lève-tôt plutôt qu'un oiseau de nuit.

4) Apprenez à faire de petites siestes (dix à trente minutes) et réveillez-vous complètement énergique et rafraîchi. Une sieste aussi courte que dix minutes peut vous rafraîchir si vous apprenez à faire de petites siestes. La santé mentale peut être atteinte grâce à la concentration, à la relaxation et à la visualisation.

CONCENTRATION - Qu'est-ce que la concentration ? C'est une capacité à concentrer l'attention et une capacité à déplacer l'attention.

- 1) Concentration dès le début. Aucun conducteur ne peut se permettre de ne pas se concentrer lors de son premier trajet. De la même manière, tous les joueurs devraient considérer chaque entraînement et chaque seconde de jeu compétitif comme une responsabilité de défi et une opportunité de prouver qu'ils sont les meilleurs joueurs.

Faites-le selon votre propre test. Si quelqu'un vous dit : "Concentrez-vous sur ce point lumineux. Ne pensez à rien d'autre, votre concentration peut s'égarer. Certains joueurs peuvent trouver cela ennuyeux. Après tout, à quel point un point peut-il être intéressant ? Carrom nécessite une grande quantité de concentration qui ne peut être effectuée que si le participant apprécie le jeu. Concentrez-vous parfois sur la totalité de quelque chose, d'autres fois sur une partie seulement. Apprenez à détourner l'attention des événements indésirables. De nombreux joueurs ont l'habitude de regarder les spectateurs parfois vers ceux qui leur sont familiers pendant le jeu. Dans le jeu de carrom, les spectateurs sont si proches que les joueurs peuvent entendre leurs commentaires. Vous devriez donc pouvoir détourner votre attention de ces événements indésirables.

VISUALISATION - La visualisation est un outil très puissant pour réussir dans tous les domaines. Apprenez à visualiser les événements. Voici quelques événements suggérés par Cox pour développer des compétences générales en visualisation.

- 1) Trouvez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Prenez une position confortable et détendez-vous complètement.
- 2) Entraînez-vous par imagerie en visualisant un cercle. Remplissez-le de couleur bleu foncé. Répétez le processus plusieurs fois, en obtenant une

couleur différente à chaque fois. Laissez l'image disparaître. Détendez-vous et observez les images spontanées qui surgissent.

3) Créez une image de verre tridimensionnel. Remplissez-le de liquide coloré ; ajoutez des glaçons et une paille. Écrivez une légende descriptive en dessous.

l) Sélectionnez une variété de scènes et développez-les avec des détails riches. Incluez des images liées au sport telles qu'une piscine ; courts de tennis terrains de football et de cricket verts. Entraînez-vous à visualiser des personnes, y compris des inconnus, dans chacune de ces scènes

5) Imaginez-vous en train de jouer à un match de carrom et visualisez et sentez-vous en train de remporter le match avec succès dans une scène. Détendez-vous et profitez de votre succès.

6) Terminez la séance en respirant profondément, en ouvrant les yeux et en vous adaptant à l'environnement extérieur. Quand je prenais le train pour me rendre à mon bureau, je fermais les yeux et plusieurs fois je jouais au carrom à l'aveugle. J'ai eu beaucoup d'idées dans ce processus

RELAXATION - Il existe de nombreuses méthodes de relaxation. Shavasan en yoga est la meilleure méthode de relaxation. Position Shavasana Allongez-vous sur le dos, les mains et les pieds écartés. Étirez légèrement le corps et laissez tout le corps se détendre complètement. En concentrant l'esprit sur différentes parties du corps, des orteils à la tête, suggérez au cerveau de se détendre partie par partie du corps. Concentrez-vous sur votre respiration. Laissez toutes les pensées aller et venir.

Respiration profonde

Inspirez pendant 2 secondes. Expirez en 4 secondes. Faites-le pendant 5 minutes. Pratiquez cette méthode de respiration profonde pendant quelques jours. Inspirez ensuite pendant 4 secondes et expirez en 8 secondes. Cela nécessite plus de pratique car vous constaterez qu'il est difficile d'expirer en 8 secondes. Cela aidera à relâcher les tensions.

Chant d'Aum

Respirez profondément (inspirez) puis chantez Aum en expirant. La durée de Au et m devrait être la même. Cet exercice aidera à la circulation sanguine et apportera du calme. C'est seulement l'exercice qui peut stimuler les cellules cérébrales.

Réflexion difficile

1) Aujourd'hui, ce sera un grand défi pour moi. Je dois être très dur aujourd'hui

pour y arriver"

2) Je ne me rends jamais, pas moi/jamais.

- 3) Lorsque vous ne vous sentez pas frais avant le match, sautez sur la pointe des pieds.
- 4) Lorsque vous commettez la pire erreur possible, détournez-vous rapidement de l'erreur et ne montrez rien sur votre visage. Faites preuve d'une confiance suprême.
- 5) Lorsque l'adversaire avance sur tous les fronts, ressemblez et agissez comme un soldat courageux prêt pour une grande bataille.
- 6) **Lorsque l'adversaire a un coup de chance, faites un grand sourire et envoyez un message à votre adversaire avec votre corps que cette fois, il a eu de la chance ; la prochaine fois, c'est la vôtre.**
- 7) Lorsque vous êtes déprimé, donnez vie à votre corps avec le message que vous aimez le défi.
- 8) Lorsque vous vous sentez déçu par vous-même ou par les autres, ne montrez jamais de faiblesse ou de négativisme à l'extérieur.

CHAPITRE 8

PSYCHOLOGIE

Peur -

J'ai lu que les dictionnaires de psychologie définissent la peur comme un état émotionnel négatif, résultat d'une réaction à la perception, à l'évaluation et à la conscience de la défaite. Parfois, les joueurs peuvent également développer une attitude négative envers leur performance et envers eux-mêmes. Les effets de la peur sont la tension, l'impuissance,

Maîtrise de soi.

Il peut également y avoir des changements physiques comme une respiration rapide, des palpitations, une rougeur ou une pâleur, des sueurs ou des frissons, des maux d'estomac ou des tremblements.

Surmonter l'anxiété

L'anxiété est un état psychologique normal, mais elle peut nuire à la performance et entraîner des changements de personnalité. Les actes religieux, les cérémonies ou les actes rituels sont d'anciens médicaments anti-anxiété. Je déconseille fortement de consommer des drogues de manière indépendante pour combattre la peur. Leur utilisation produit en effet des résultats temporaires mais souvent accompagnés d'effets secondaires et de séquelles désagréables. Pour surmonter l'anxiété, vous pouvez vous détendre pendant le jeu en prenant de profondes respirations lorsque votre adversaire joue. Certains joueurs mâchent du chewing-gum pour relâcher les tensions. Les méthodes peuvent être différentes pour chaque individu. Je suggère que si votre adversaire est trop fort, pensez que même si vous perdez, personne ne vous dira rien et vous devriez donc jouer votre jeu naturel sans crainte et qui sait, vous pouvez battre votre adversaire et obtenir les éloges des spectateurs. Si vous êtes un champion, vous devriez penser que vous devez jouer comme un champion avec un instinct de tueur mais pas avec un excès de confiance.

Contrôler la motivation avant la compétition

L'état psychologique du joueur est fortement régi par son but et son

importance. Cette importance a ses limites. Lorsque ces limites sont dépassées, l'influence positive de cette importance sur l'excitation émotionnelle sera inversée et deviendra un fardeau psychologique. Ceci est courant dans tous

Dans le sport, le carrom ne fait pas exception car tout l'esprit et les énergies des joueurs sont excessivement concentrés sur la maîtrise de la tâche, ce qui peut entraîner une stimulation excessive. Ceux qui sont déterminés à faire quelque chose à tout prix risquent de compromettre leurs chances de succès. Le remède est de penser uniquement au match que vous allez jouer et non à l'ensemble du tournoi. Après avoir remporté le premier tour, pensez au deuxième tour puis au troisième et ainsi de suite. Le fardeau psychologique ne sera donc que celui d'un match et non du tournoi.

Contrôler les émotions

Des états psychologiques défavorables, par exemple un état de confiance en soi excessive ou une anticipation importante d'échec, interfèrent, voire submergent, un état de préparation psychologique optimale développé sur le long terme ou présent quelques jours avant la compétition. Les joueurs doivent maîtriser les méthodes qui peuvent les aider à prévenir ou à résister aux influences susceptibles de changer la situation. Il est très difficile de surmonter un état négatif une fois qu'il est présent. La maîtrise complète des techniques et tactiques sportives ainsi que la préparation physique globale ne pourront aboutir à de bons résultats que lorsqu'un joueur sera capable de réguler son état psychologique actuel pour contrôler un stress psychologique extrême avant et pendant la compétition. L'un des moyens les plus élémentaires d'influencer et de contrôler les états psychologiques consiste à détourner votre attention et vos pensées de l'activité compétitive en cours. Ceci peut être réalisé en pratiquant les activités que vous préférez faire avant le début de la compétition. Vous pouvez faire des activités telles que les échecs, le tricot, le dessin, la musique et autres selon vos goûts. De nombreux joueurs ne déposent un livre passionnant que cinq minutes avant d'être appelés pour le match par l'arbitre en chef. Ils ne laissent que le temps de se préparer à la rude compétition. Il est extrêmement important de ne pas prêter attention aux tempêtes des passions humaines. Améliorer la préparation technique en imaginant dans les moindres détails l'exécution d'un mouvement spécifique.

Pratique mentale

Améliorer la préparation tactique à diverses situations de compétition. Optimiser l'état psychologique au moyen de commandes pour se détendre ou intensifier l'activité.

Prise de décision

Vous devriez apprendre l'art de la prise de décision. La prise de décision est un outil très puissant permettant à tout joueur de réussir. Par exemple, un joueur doit décider avec quelle stratégie il doit jouer avec différents joueurs. Souvent, les joueurs prennent de mauvaises décisions avant d'effectuer un mouvement et ne se rendent compte qu'après la défaite qu'ils ont pris une mauvaise décision. Parfois, il existe une option permettant de sélectionner un trait dans une position particulière. Par exemple, si une pièce de monnaie se trouve au milieu des lignes de base opposées, vous avez la possibilité de sélectionner un trait appelé cut ou double. Vous devez savoir quel coup la situation exige. Cut est bien sûr une meilleure option dans ce cas. Si vous essayez de jouer double et que vous le manquez, il y a des chances que la pièce reste sur la position rebound et ce sera difficile pour le coup suivant. Mais si la pièce de votre adversaire se trouve à proximité de votre poche de base, à environ un demi-pouce de la poche, vous devriez alors opter pour le coup appelé double. Ici, même si vous ratez légèrement le but, vous avez une chance de profiter des pièces de l'adversaire pour empocher vos pièces. De même, il existe de nombreuses positions dans lesquelles vous pouvez jouer n'importe quel coup parmi deux options ou plus. Vous devriez faire le bon choix.

REGARDEZ VOTRE JEU

Il faut être très fidèle au jeu auquel il joue. Si vous êtes fidèle à votre jeu et si vous avez une grande estime pour votre jeu, alors votre jeu vous apporte tellement de choses que vous ne pouvez pas imaginer. J'ai beaucoup d'estime pour le carrom car il m'a tout donné. Carrom m'avait donné un emploi à la Banque de Baroda. Lorsque j'ai été interviewé à la banque, on m'a demandé tout sur le carrom. Lorsque j'ai essayé de montrer mon diplôme aux enquêteurs, on m'a demandé de produire des certificats de tournois de carrom. J'ai montré mes certificats de carrom et j'ai été recruté à la Banque en 1969. Heureusement, la même année, j'ai remporté le championnat national. J'ai été promu à la Banque pour la meilleure performance en remportant 18 médailles aux championnats nationaux dans différentes épreuves. J'ai pu acquérir des connaissances dans la fabrication de planches de carrom, de pièces de monnaie et de percuteurs grâce à mon fort désir de tout savoir sur mon jeu bien-aimé. J'ai eu l'occasion de me faire de très bons amis dans

différentes parties du monde lorsque j'ai été invité à entraîner des joueurs de nombreux pays. Maintenant, dites-moi pourquoi je ne devrais pas avoir de respect pour mon jeu bien-aimé ? Certains joueurs d'aujourd'hui ont des opinions différentes sur le jeu. Malgré l'obtention de bons emplois, de promotions,

les tournées à l'étranger, etc., ils ne sont pas contents. Ils comparent ce jeu au cricket. Ils ont le sentiment qu'ils ne bénéficient ni d'installations ni d'argent comme les joueurs de cricket. Comment peuvent-ils comparer le jeu du carrom au cricket ? Aucun joueur ne devrait comparer un jeu avec un autre jeu. La meilleure façon d'obtenir satisfaction n'est pas de comparer votre jeu avec un autre jeu, mais de comparer les installations dont vous bénéficiez aujourd'hui et celles qui étaient disponibles pour les joueurs d'hier. Lorsque vous êtes dans la file d'attente au milieu et que vous voyez combien de personnes se tiennent devant vous, vous serez triste, mais si vous voyez combien de personnes sont derrière vous, vous serez heureux. Pensez toujours positif.

Régime

- 1) Suivez un horaire cohérent pour manger et boire.
- 2) Consommez toujours un petit-déjeuner nourrissant.
- 3) Mangez et buvez toutes les deux heures autant que possible.
- 4) Consommez 4 à 6 repas par jour mais mangez léger.
- 5) Des petits repas fréquents aident à stabiliser la glycémie, vous donnant plus d'énergie sur de longues périodes.

Dans la mesure du possible, mangez tôt plutôt que tard dans la soirée. Repas après 8h30

Les P.M. sont perturbateurs

Si vous voulez dormir entre 22h30 ou 13h, mangez des aliments faibles en gras et riches en glucides. Mangez la plus grande variété d'aliments possible, en privilégiant les aliments naturels, frais, exempts de conservateurs et de contaminants chimiques. Mangez plus de légumes verts. Buvez au moins huit verres d'eau par jour.

Directives

nutritionnelles

Consommer plus

- 1) Fruits

2) Légumes particulièrement verts.

3) Salades de pâtes, riz, chapatti ou roti, pains complets, flocons d'avoine, céréales sans sucre ajouté.

4) Blancs d'œufs, yaourt nature, dinde, poulet

5) Jus de fruits et eau

Consommer moins

1) Aliments frits, y compris viande ou légumes frits

2) Viande rouge n'importe comment, Margarine, mayonnaise

3) Vinaigrettes crémeuses, mille îles, pâtisseries italiennes crémeuses

4) Jaune d'œufs, glace, noix, bonbons, viande ou légumes cuits, beurre, fromage bleu français,

Citations

Gagner sans arrogance, perdre sans alibi. La confiance est contagieuse, tout comme le manque de confiance. Plus vous travaillez dur, plus il est difficile de s'abandonner.

La vie, c'est 10 % de ce qui vous arrive et 90 % de la façon dont vous y réagissez.

Dans le sport et dans les affaires, il existe trois types de personnes. Il y a ceux qui font que cela se réalise, ceux qui le regardent se produire et ceux qui se demandent ce qui s'est passé.

Si vous acceptez de perdre, vous ne pouvez pas gagner.

La confiance vient d'heures, de jours, de semaines et d'années de travail et de dévouement constants.

Rien ne remplace la pratique. C'est la rançon du succès.

L'échec, c'est bien. C'est de l'engrais. Tout ce que l'on peut apprendre en faisant des erreurs. N'oubliez pas les 5 ps, une bonne préparation évite de mauvaises performances.

Le travail acharné bat le talent : à moins que le talent ne fonctionne.

Ne confondez pas activité et réussite. Pratiquez de la bonne manière.

La volonté de gagner est facile. La volonté de se préparer à gagner est plus difficile. Will décidera des résultats.

Les scientifiques et les champions ne font pas différemment, ils le font différemment. Les efforts sont les meilleurs moyens de réussir

Un bon physique vous donnera un bon mental. Vous devez être avide de réalisations. Ils conquièrent ceux qui croient pouvoir.

La route du succès est toujours en construction.

La chance, c'est quand la préparation rencontre l'opportunité.

L'échec n'est pas fatal et le succès n'est pas définitif.

Quand vous perdez, dites peu, quand vous gagnez, dites moins. Vous jouez au jeu avec tête et cœur.

Votre attitude déterminera votre altitude.

Seuls ceux qui ont la patience de faire parfaitement des choses simples acquerront les compétences nécessaires pour faire facilement des choses difficiles.

La plupart des gens échouent non pas parce qu'ils visent trop haut, mais parce qu'ils ne visent rien.

Tous les êtres humains sont créés avec une chance égale de devenir inégaux. Faire de son mieux, c'est la victoire, et faire moins, c'est la défaite.

Rappelez-vous que lorsque vous ne pratiquez pas, quelque part se trouve quelqu'un, et lorsque vous le rencontrerez, il gagnera.

Tout ce que l'esprit peut concevoir et croire peut être réalisé. Il

ne savait pas que cela ne pouvait pas être fait, alors il l'a fait.

Rien de grand n'a jamais été réalisé sans enthousiasme.

Nous voyons des obstacles lorsque nous détournons
les yeux du but. Toute œuvre noble est d'abord
impossible.

Ils ont gagné parce qu'ils ont refusé de se laisser décourager par leurs défaites.
La première et la plus importante étape vers le succès est le sentiment que
nous pouvons réussir.

Aucun homme n'échoue s'il fait de son mieux.

Le succès ne vient pas à vous, vous y allez.

Gagnants contre perdants

Les gagnants voient ce qu'ils veulent, les perdants voient ce qu'ils veulent éviter.

Lorsqu'un gagnant fait une erreur, il dit "J'avais tort", lorsqu'un perdant fait
une erreur, il dit "ça

ce n'est pas ma faute ».

Un gagnant attribue sa victoire à la chance, même si ce n'est pas de la chance.
Un perdant accuse la malchance d'avoir perdu

même si ce n'est pas de la malchance.

Un gagnant traverse un problème ; un perdant le contourne et ne le dépasse
jamais.

Un gagnant montre qu'il est désolé en faisant une erreur et la corrige la
prochaine fois, un perdant dit "Je suis désolé" mais fait la même chose la
prochaine fois.

Un gagnant dit : « Je suis bon, mais pas aussi bon que je devrais l'être » ; un
perdant dit "je ne suis pas mauvais comme beaucoup d'autres".

Un gagnant respecte ceux qui lui sont supérieurs et essaie d'apprendre
quelque chose d'eux ; un perdant en veut à ceux qui lui sont supérieurs et
essaie de trouver des failles dans leur armure. »

Un gagnant n'abandonne jamais ; un lâcheur ne gagne jamais.

Vous devez vous consacrer à un objectif de grande envergure et faire des sacrifices pour l'atteindre. Vous devez apprécier ce que vous faites.

Allez au-delà de vos capacités. Reconnaissez qu'aucun talent sans travail acharné ne peut faire de vous un gagnant.

Personne ne peut atteindre la perfection, mais dans la poursuite de la perfection, on peut atteindre l'excellence.

Les applaudissements s'éteignent bientôt, le prix est laissé de côté mais le personnage que vous construisez est le vôtre pour toujours.

Les gagnants oublient qu'ils sont une course. Ils adorent courir. Les bonnes habitudes sont difficiles à prendre mais faciles à vivre.

Les mauvaises habitudes sont faciles à prendre mais difficiles à vivre.

La renommée est une vapeur, la popularité est un accident, l'argent prend des ailes et ceux qui vous encouragent aujourd'hui peuvent je te maudis demain. La seule chose qui perdure, c'est le caractère.

L'adversité fait battre certains et d'autres battent des records.

Sans risque, il ne peut y avoir de défi, et sans défi, il ne peut y avoir de récompense.

Le succès vient avant le travail uniquement dans le dictionnaire.

L'opportunité en or que vous recherchez est en vous-même. Ce n'est pas dans votre environnement, pas de chance

ou le hasard, ou l'aide des autres : cela ne dépend que de vous-même.

Une réussite spectaculaire est précédée d'une préparation mentale spectaculaire bien qu'invisible.

L'attitude est l'ingrédient clé du succès.

Attitude -

A - Toujours positif.

B - Pas de coup de
poignard dans le
dos.

C - Une volonté d'apprendre et d'écouter - personne
n'est parfait. D – Équipe avant soi.

E- Une envie de s'améliorer

F- Engagement total envers l'école, le travail, la famille et
votre sport. C- Travail acharné.

H - Respect des coéquipiers, entraîneurs, managers, officiels et spectateurs.