

ખેલાડીઓ માર્ગદર્શન

દ્વારા લખાયેલ



શ્રી. અરુણ દેશપાંડે

પ્રેક્ટિકલ માટે - મારી YouTube ચેનલ “અરુણ દેશપાંડે કેરમ” ની મુલાકાત લો.
કરીને ચેનલને સબસ્ક્રાઇબ કરો.

કૃપા



આગળ

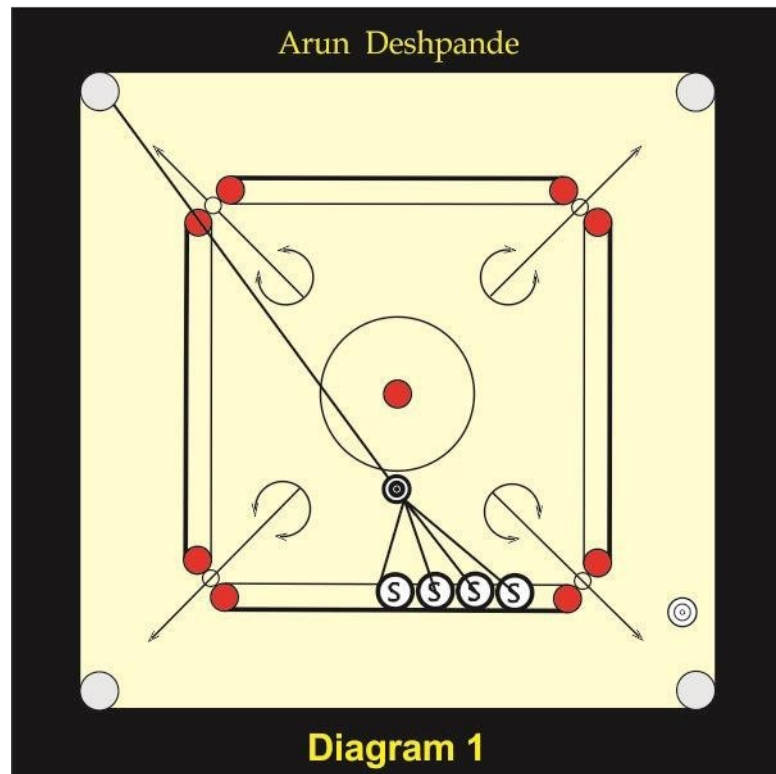
મેં મારું પહેલું પુસ્તક મરાઠીમાં લખ્યું હતું અને જાન્યુઆરી 1982માં મેજેસ્ટિક પબ્લિકેશન દ્વારા પ્રકાશિત થયું હતું. મને ઓપનિંગ આપવા બદલ સ્વ. શ્રી કેશવરાવ કોઠાવલેનો આભાર. મેં પુસ્તકનો અંગ્રેજીમાં અનુવાદ કર્યો તેમાં કેટલાક ઉમેરાઓ કરીને અને મેજેસ્ટિક પબ્લિકેશન દ્વારા ફરીથી પ્રકાશિત કરવામાં આવ્યું, આ વખતે શ્રી અશોક કોઠાવલે દ્વારા, જેમણે જોખમ લીધું કારણ કે આ તેમનું અંગ્રેજીમાં પ્રથમ પ્રકાશન હતું. મને માત્ર ભારતના અન્ય રાજ્યોમાં જ નહીં પણ ઘણા કેરમ પ્રેમી દેશોમાં પ્લેટફોર્મ આપવા બદલ તેમનો લાખ લાખ આભાર. મેં વિચાર્યું કે આ વિષય પર વધુ લખવા માટે કંઈ નથી કારણ કે મેં આ પુસ્તકમાં બધું સમાવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે. મારી પત્ની અંજલિ ઘણા વર્ષોથી મારી પાછળ રહીને મને બીજું પુસ્તક લખવા કહેતી હતી. મેં મારી કેરમ કારકિર્દીને રમવાથી કોચિંગમાં ખસેડી અને પછી અન્ય ખેલાડીઓની સમસ્યાઓ હલ કરીને રમતની જટિલતાઓ શીખી. મેં ઘણા ખેલાડીઓની કેરમ સમસ્યાઓનો આનંદ માણવાનું શરૂ કર્યું, તે આંગળીઓના નખની સમસ્યા અથવા પક્કડ અથવા કેરમ બોર્ડ પરની કોઈપણ સ્થિતિ હોઈ શકે છે. હું મારા તમામ વિદ્યાર્થીઓનો આભાર માનું છું જેમણે મને તેમની સમસ્યાઓ આપીને આ પુસ્તક લખવામાં પરોક્ષ રીતે મદદ કરી. હું બેંક સ્પોર્ટ્સ બોર્ડ, સ્ટેટ કેરમ એસોસિએશન, ઓલ ઈન્ડિયા કેરમ ફેડરેશન અને સ્વિટ્ઝર્લેન્ડ, જર્મની, ઈટાલી, ફ્રાન્સ, ચુકે, માલદીવ્સ અને શ્રીલંકાના કેરમ ફેડરેશનનો હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું જેમણે મને કોચિંગની તકો આપી જેણે મને ખેલાડીઓની મુશ્કેલીઓમાંથી ઘણી સામગ્રી એકઠી કરવામાં મદદ કરી. મેં મારી પત્ની અંજલિ સાથે કેરમ પર ઘણા વિષયો પર વિગતવાર ચર્ચા કરી અને તેમણે ઘણા વિષયો સૂચવ્યા જેણે મને આ પુસ્તક લખવા માટે પ્રેરણા આપી. આ પુસ્તક લખતા ઘણા વર્ષો લાગ્યા. મને આશા છે કે વિશ્વભરના તમામ ખેલાડીઓને આ પુસ્તક ગમશે અને તેમની ટિપ્પણીઓ ચોક્કસપણે મને મારી પ્રિય રમત પર વધુ લખવા માટે પ્રેરણા આપશે.

AIM

પ્રકરણ 1

મૂળભૂત

બિલિયર્ડ્સમાં તમે રાઈફલ વ્યૂ દ્વારા લક્ષ્ય લઈ શકો છો પરંતુ કેરમમાં તમારે બર્ડ્સ આઈ વ્યૂ દ્વારા લક્ષ્ય રાખવું પડશે. રાઈફલ વ્યૂ દ્વારા લક્ષ્ય રાખવા કરતાં પક્ષીની આંખના દૃશ્ય દ્વારા લક્ષ્ય રાખવું હંમેશા મુશ્કેલ હોય છે. ધ્યેય લેવા માટે, તમારે ખાનાઓની મધ્યમાંથી એક કાલ્પનિક રેખા લેવી પડશે અને તેને ફૂકરીઓના કેન્દ્રમાંથી પસાર કરવી પડશે જે ખાનાઓમાં મૂકવાનો છે. જ્યાંથી આ રેખા ફૂકરીઓમાંથી બહાર આવે છે તે બિંદુ જ્યાં તમારું લક્ષ્ય હોવું જોઈએ. તમે તમારા striker ને પરિસ્થિતિ પ્રમાણે અલગ અલગ જગ્યાએ મૂકી શકો છો પરંતુ તમારું હિટિંગ પોઈન્ટ એક જ રહેશે. કેટલીકવાર એવી સ્થિતિ હોય છે જ્યાં વિરોધીનો ફૂકરી તમારા ફૂકરીઓ અને ખાનાઓની વચ્ચે તમારા ફૂકરીઓના માર્ગમાં અવરોધ તરીકે હોય છે પરંતુ તેમ છતાં તમારા ફૂકરીઓને ખાનાઓમાં જવા માટે વાળનો માર્જિન હોય છે. આ માર્જિનને પક્ષીની આંખના દૃષ્ટિકોણથી નક્કી કરી શકાતું નથી. આવી સ્થિતિમાં તમે તમારી એક આંખને વાળીને



બંધ કરી શકો છો અને બીજી આંખથી જોઈ શકો છો, તમારા ફૂકરીઓથી ખાનાઓ સુધીનો રસ્તો રાઈફલ વ્યૂ દ્વારા જોઈ શકો છો અને તમને તરત જ ખબર પડી જશે કે આવા ફૂકરીઓ ખાનાઓમાં હોવાની શક્યતા છે કે કેમ.

Force

ઘણા ખેલાડીઓ વિવિધ સ્ટ્રોક જાણે છે પરંતુ તેઓ આવા સ્ટ્રોક માટે જરૂરી force જાણતા નથી. તમારે કેરમમાં force ના સરળ સિદ્ધાંતને સમજવો જોઈએ. જ્યારે તમારું striker ખાનાઓની દિશામાં જાય છે જ્યાં કૂકરી જાય છે, ત્યારે તમારે ઓછા forceની જરૂર પડશે કારણ કે striker માંથી મહત્તમ force કૂકરીઓ પર ટ્રાન્સફર થાય છે. જ્યારે તમારો striker ખાનાઓમાંથી જ્યાં કૂકરી જતો હોય ત્યાંથી દૂર જતો હોય, ત્યારે તમારે વધુ forceની જરૂર પડશે કારણ કે strikerના forceનો ભાગ કૂકરીઓ પર ટ્રાન્સફર થાય છે અને forceનો ભાગ વેડફાઈ જાય છે. તમે આ વેડફાયેલા force નો ઉપયોગ તમારા અન્ય મુશ્કેલ કૂકરીઓ બહાર પાડવા માટે કરી શકો છો. આ જ સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ bomb સ્ટ્રોકમાં થાય છે જ્યાં કૂકરી ખૂબ જ ઓછો force મળે છે અને મહત્તમ વેડફાઈ જતી force નો ઉપયોગ અન્ય હેતુઓ માટે થાય છે જેમ કે વિરોધીના કૂકરીઓની સ્થિતિને નષ્ટ કરવા અથવા તમારા પોતાના મુશ્કેલ કૂકરીઓને સરળ બનાવવા કારણ કે તમે તમારા strikerને સમગ્ર બોર્ડ પર ચલાવી શકો છો કારણ કે આ સિદ્ધાંતને કારણે તમે bomb ખૂબ જ સખત સ્ટ્રોકની જરૂર હોય ત્યારે રમી શકો છો.

બેઠકની સ્થિતિ

કેરમમાં સિટિંગ પોઝિશન ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. કેટલાક ખેલાડીઓ તેમની ખુરશી અથવા સ્ટૂલ કેરમ બોર્ડથી દૂર અને ખુરશી અથવા સ્ટૂલની કિનારીથી દૂર રાખે છે. આ સ્થિતિમાં ખેલાડીઓને પોતાની જાતને સંતુલિત કરવામાં ખૂબ જ મુશ્કેલ લાગે છે અને તેઓ ખુરશી અથવા સ્ટૂલ પરથી નીચે પડી જવાથી ડરે છે. આ સ્થિતિમાં અન્ય ગેરલાભ એ છે કે પગ કાલ્પનિક રેખાને પાર કરી શકે છે જે ફાઉલ છે. જો તમે તમારી સીટ અને કેરમ બોર્ડ વચ્ચે ખૂબ જ અંતર રાખો છો તો તમારે પૈસા ભરવા માટે તમારો હાથ લંબાવવો પડશે, જેનાથી રમતા હાથમાં તણાવ વધી શકે છે. બેસવાની સાચી સ્થિતિ એ છે કે તમારા ઘૂંટણ અને કેરમ બોર્ડની ફ્રેમ સમાંતર લાઇનમાં પડે છે. બેસવા માટે ખુરશી અથવા સ્ટૂલના અડધાથી વધુ ભાગ પર કબજો કરો અને તમારા પગને આગળ રાખો. રમતી વખતે તમારું શરીર કૂકરીઓને માર્યા પછી strikerના માર્ગ તરફ આગળ વધવું જોઈએ. ઉદાહરણ તરીકે જો તમે તમારા strikerને એવી રીતે મૂકી રહ્યા છો કે ખાનાઓ, કૂકરી અને striker એક સીધી લીટીમાં હોય તો તમે તમારા શરીરને ખાનાઓની સીધી લીટીમાં લાવ્યા છો. જો તમે તમારા કૂકરીઓને સીધા cut દ્વારા ખાનાઓમાં મૂકવાનો પ્રયાસ કરો છો, તો તમારું શરીર striker ના પાથની દિશામાં આગળ વધવું જોઈએ. શરીરની હિલચાલ માટે બે પદ્ધતિઓ છે. 1) શરીરના ઉપરના ભાગમાં હલનચલન અને 2) સંપૂર્ણ શરીરની હિલચાલ.

અપર બોડી મૂવમેન્ટ - આ પ્રકારની હિલચાલમાં તમે તમારા એકમાત્ર ઉપલા શરીરને ઇચ્છિત દિશામાં લાવીને ખસેડી શકો છો. પરફેક્ટ ફૂટવર્ક કરીને

તમે તમારા શરીરના ઉપલા ભાગને સરળતાથી ખસેડી શકો છો તમારા પગને કાલ્પનિક રેખાઓથી આગળ વધશો નહીં

ફુલ બોડી મૂવમેન્ટ - આ પ્રકારની મુવમેન્ટમાં તમે તમારા આખા શરીરને ઘર્ષિત દિશામાં ખસેડી શકો છો. આ પ્રકારની હિલચાલ માટે સીટ પર ચાલવું જરૂરી બની જાય છે. તમારી સીટ પર જતા પહેલા તમારી ખુરશીને મજબૂત રીતે પકડી રાખો અને સીટ પર ખસીને આરામદાયક સ્થિતિ લો, પછી તમારા હાથ ખુરશી પરથી છોડો અને રમો. ચારનો સહારો લેવો એ ફાઉલ છે. આ એટલા માટે કરવામાં આવે છે કારણ કે તમારી ખુરશીને ફ્લોર પર ખસેડવાની સંભાવના છે, જે ફાઉલ છે. જ્યારે પ્લાસ્ટિકની હળવી ખુરશી હોય અથવા જ્યાં ખુરશી મૂકવામાં આવી હોય ત્યાં ફ્લોર પર પાવડર હોય ત્યારે આ શક્યતા હોય છે.

ફૂટવર્ક

જો હું કેરમમાં ફૂટવર્ક વિશે વાત કરું તો બધા મારા પર હસશે કારણ કે તેઓ જાણે છે કે ફૂટવર્ક ફક્ત આઉટડોર ગેમ્સમાં જ જરૂરી છે. પરંતુ એક ખેલાડી તરીકે તમારે જાણવું જોઈએ કે તમારી ખુરશી પર આરામદાયક સ્થિતિ લેવા માટે ફૂટવર્ક કેટલું મહત્વનું છે. રમતી વખતે ઘણા ખેલાડીઓ સ્ટેન્ડની અંદર પગ મૂકે છે. જો તમે આ રીતે બેસો છો, તો તમે તમારા સ્ટ્રોક રમવા માટે સારી સ્થિતિ લઈ શકશો નહીં. કેટલાક ખેલાડીઓ રમતી વખતે જૂતા અથવા ચમ્પલ દૂર કરીને આરામદાયક અનુભવે છે; અન્ય લોકો પગરખાં પહેરીને આરામદાયક અનુભવે છે. મને લાગે છે કે પગરખાં સાથે ફૂટવર્ક કરવું સહેલું છે, ખાસ કરીને સ્પોર્ટ્સ શૂઝ કારણ કે તેમાં પકડ છે. મારા મતે તમારે પગરખાં પહેરીને ફૂટવર્કની પ્રેક્ટિસ કરવી પડશે. આરામદાયક બેઠકની સ્થિતિ લેવા માટે તમારે તમારા પગ ખસેડવાની પ્રેક્ટિસ કરવી પડશે. પગ હલાવવાથી તમને આરામથી બેસવાની સ્થિતિમાં જ મદદ મળતી નથી પરંતુ તે તમારા પગમાં રક્ત પરિભ્રમણમાં પણ મદદ કરે છે.

ઊંચાઈ

ટુર્નામેન્ટના આયોજકોને ખુરશીઓ અને સ્ટેન્ડની ઉપલબ્ધતાના આધારે સ્ટેન્ડ અને ખુરશીની ઊંચાઈ એક ટુર્નામેન્ટમાંથી બીજી ટુર્નામેન્ટમાં વારંવાર બદલાય છે. મોટાભાગે સ્ટેન્ડની ઊંચાઈ એશિયન ખેલાડીઓ માટે વધુ હોય છે કારણ કે એશિયન ખેલાડીઓની ઊંચાઈ સામાન્ય રીતે ઓછી હોય છે. જો તમે ટૂંકા હો તો તમારે જ્યારે પણ મેચ રમવા જવું હોય ત્યારે તમારે ઓશીકું અથવા ચાદર સાથે રાખવાનું છે. કેટલીકવાર જ્યારે ઊંચાઈનો તફાવત વધુ ન હોય ત્યારે, તકિયા કરતાં બેડશીટને વધુ પસંદ કરવામાં આવે છે કારણ કે બેડશીટની જાડાઈને તે મુજબ ફોલ્ડ કરીને એડજસ્ટ કરી શકાય છે. દરેક ખેલાડીની ઊંચાઈ બદલાતી રહે છે અને તેથી તેણે/તેણીએ આરામદાયક ઊંચાઈને સમાયોજિત કરવી પડે છે. જો સ્ટેન્ડ અને ખુરશીની ઊંચાઈમાં તફાવત હશે તો તમારી પકડ બદલાઈ જશે. પકડમાં ફેરફાર એટલો મિનિટ છે કે

તમે તેને અનુભવતા નથી, પરંતુ તે તમારી રમતને નોંધપાત્ર રીતે અસર કરે છે. તેથી તમારે દરેક ટુર્નામેન્ટમાં સતત ઊંચાઈ જાળવી રાખવી જોઈએ.

મને યાદ છે કે 1970માં મદ્રાસ (ચેન્નઈ) ખાતે યોજાયેલા નાગરિકોએ પ્રેક્ટિસ સેશનમાં જોયું કે સ્ટેન્ડની ઊંચાઈ વધુ હતી. અમે તરત જ સ્થળની નજીક આવેલા મૂર માર્કેટમાં દોડી ગયા અને મહારાષ્ટ્રના તમામ ખેલાડીઓ માટે ગાદલા ખરીદ્યા. અમે અમારા અધિકારીઓને ગાદલા લાવવા કહ્યું નહોતું પરંતુ અમે પોતે જ લાવ્યાં હતાં. અમે તે ટુર્નામેન્ટમાં સારું પ્રદર્શન કરી શક્યા કારણ કે અમે ગાદલા ખરીદીને ઊંચાઈને સમાયોજિત કરી શકીએ છીએ.

પક્કડ

કેરમની રમતમાં પક્કડ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. તમારે કુદરતી પક્કડ વિકસાવવી જોઈએ.



કુદરતી પક્કડ

પેક્કડના ઘણા પ્રકારો છે. સૌથી સામાન્ય પક્કડ એ તર્જની અને અંગૂઠાનું સંયોજન છે. ઉપરનો ફોટો જુઓ. આ એક ખૂબ જ સરળ પક્કડ છે અને ઓછી પ્રેક્ટિસની જરૂર છે. આ પક્કડમાં અન્ય તમામ આંગળીઓ પ્લાયવુડ પર આરામ કરે છે. આ

પકડના ઘણા ફાયદા છે. આ પકડ વડે ખેલાડી striker પર મહત્તમ નિયંત્રણ રાખી શકે છે. અન્ય તમામ આંગળીઓને પ્લાયવુડનો ટેકો મળવાથી આ પકડ સ્થિર અને મજબૂત રહે છે. આ પકડનો ખેલાડી ઓછામાં ઓછી જગ્યા સાથે રમી શકે છે.

કેટલીકવાર જ્યારે પકડ રાખવા માટે અપૂરતી જગ્યા ઉપલબ્ધ હોય ત્યારે ખેલાડી તર્જની વડે પ્લાયવુડમાંથી બીજી બધી આંગળીઓ ઉપાડીને રમી શકે છે. આ પકડ વડે ખેલાડી કેરમ બોર્ડની બંને બાજુએ (ડાબે કે જમણે) સમાન સરળતા સાથે રમી શકે છે. તેથી ખેલાડીની રમત કોઈપણ બાજુ નબળી રહેતી નથી. આ પકડમાં તમામ આંગળીઓના નખ touch પ્લાયવુડ. તેથી જો કોઈ એક ખીલી સામાન્ય કરતાં વધુ ઊંચી ગઈ હોય, તો પકડમાં ફેરફાર થશે. કેરમમાં આવી નાની-નાની બાબતોનું ખૂબ મહત્વ છે. .



કાતર પકડ

તેનો ઉપયોગ મૂળભૂત રીતે ભારતમાં બ્રેક માટે થાય છે. તેનો ઉપયોગ શ્રીલંકા અને માલદીવમાં કુદરતી પકડ તરીકે થાય છે. ભારતમાં માત્ર ઇવોન માર્કિર્વેસ અને કાદિરખાને આ પકડનો ઉપયોગ કુદરતી પકડ તરીકે કર્યો હતો. આ પકડમાં ઘણા ગેરફાયદા છે. જમણી બાજુથી રમવું ખૂબ મુશ્કેલ છે



લોકીંગ પક્કડ

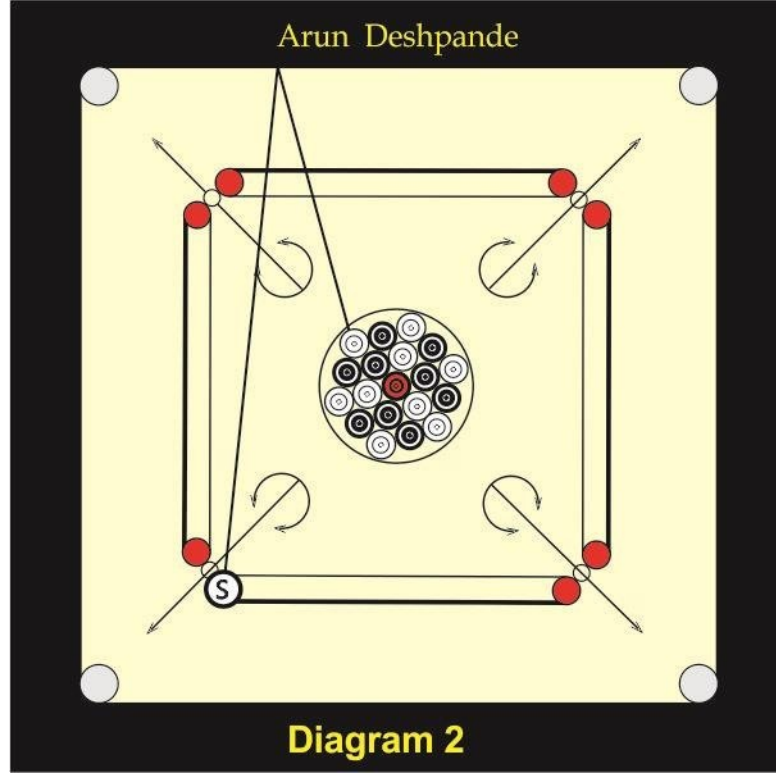
જો તમારી પાસે તમારી કુદરતી પક્કડ તરીકે લોકીંગ ગ્રિપ ન હોય તો તમારે આ પક્કડ શીખવી જોઈએ. આ પક્કડ વડે તમે પાવરફુલ સ્ટ્રોક રમવાની શક્તિ મેળવી શકો છો. હું 1982 માં સુહાસ કાંબલી સાથે દિલ્હીમાં એક મહિના માટે હતો અને અમે એશિયન ગેમ્સમાં નિર્દર્શન રમતો રમવા માટે સખત પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યા હતા જ્યારે મેં જોયું કે સુહાસ કાંબલી તેની કુદરતી લોકીંગ ગ્રિપ સાથે ઘણા શક્તિશાળી સ્ટ્રોક રમતા હતા. તેની કુદરતી પક્કડ અંગૂઠો, પ્રથમ આંગળી અને નાની આંગળીનું મિશ્રણ છે, પરંતુ જ્યારે પણ તેને વધારાની force જરૂર પડતી ત્યારે તે તેની નાની આંગળીને ત્રીજી આંગળીમાં બદલી રહ્યો હતો. મેં હમણાં જ તેનો પ્રયાસ કર્યો અને આ પક્કડ સાથે સખત મારવાનું શરૂ કર્યું. મને તેનો ઉપયોગ કરવાની મજા આવી અને પછી જ્યારે પણ મને તેનો ઉપયોગ કરવાનો મોકો મળ્યો ત્યારે મેં તેનો ઉપયોગ કર્યો. સુહાસ મારા પર હસી રહ્યો હતો કારણ કે હું આ પક્કડ સાથે યોગ્ય રીતે લક્ષ્ય રાખી શકતો ન હતો. આ પક્કડમાં નિપુણતા મેળવવા માટે મારે મારા તમામ પ્રયત્નો કરવા પડ્યા. આ પ્રકારની પક્કડ માટે તમારે તમારી પહેલી આંગળીને અંગૂઠા અને ત્રીજી આંગળીની વચ્ચે લૉક કરવી પડશે. સામાન્ય રીતે આ પક્કડમાં પ્રથમ આંગળી જેના દ્વારા સ્ટ્રોક રમવામાં આવે છે, તે રમતની સપાટીને touch કરતું નથી.



મિડલ ફિંગર ફ્લેટ ગ્રીપ

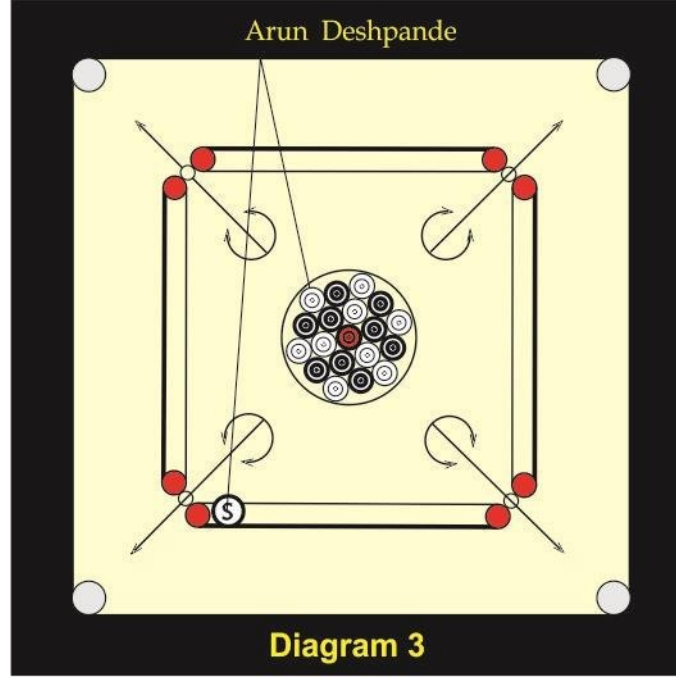
આ પક્કડ striker ને સ્પિન આપે છે. કેરમ બોર્ડ પર એવી ઘણી જગ્યાઓ છે જ્યાં સ્પિન કર્યા વિના તમે સફળતાપૂર્વક સ્ટ્રોક રમી શકતા નથી. આ પક્કડમાં તમારે સ્પિન બનાવવા માટે કોઈ પ્રયાસ કરવાની જરૂર નથી, તે આપોઆપ બની જાય છે.

તેથી તેને કુદરતી સ્પિન કહેવામાં આવે છે. સ્પિન ઘડિયાળની વિરુદ્ધ દિશામાં છે. તમારે આ ઉપયોગી પક્કડ વિકસાવવી જોઈએ. બીજી બાજુના સ્ટ્રોક રમવા માટે તમે તેને ડાબા હાથથી પણ રમી શકો છો.



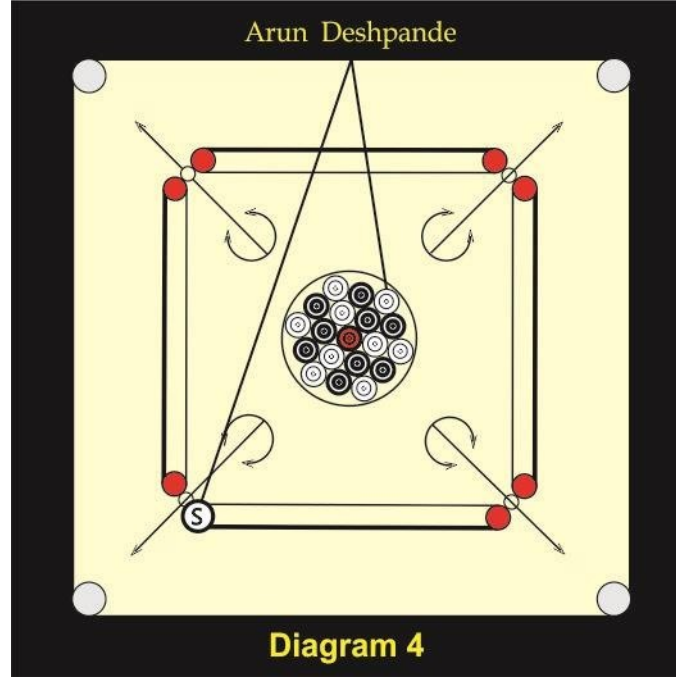
ડાબા આધાર વર્તુળમાંથી તોડો

આ પદ્ધતિ શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ છે અને મોટાભાગના ખેલાડીઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે. ઘણા ખેલાડીઓ વિરામ માટે વિરુદ્ધ ફ્રેમમાંથી અંધ લક્ષ્ય લે છે. જો તમે તમારા strikerને ડાબા આધાર વર્તુળ પર મૂકો છો, તો ઉપરની આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તમારું striker વિરુદ્ધ ડાબા અડધા વર્તુળના પહેલા તીરમાંથી પસાર થવું જોઈએ. તમે વાસ્તવિક બિંદુ જોઈ શકો છો જ્યાંથી તમારું striker પસાર થવું જોઈએ અને તેથી તમે ચોક્કસ સ્ટ્રોક રમી શકો છો. જો તમે આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરતા નથી અને વિરુદ્ધ ફ્રેમ પર કાલ્પનિક બિંદુ લેવાનો પ્રયાસ કરો છો, તો આ કાલ્પનિક બિંદુમાં ફેરફાર થવાની સંભાવના છે જેના પરિણામે બેક નિષ્ફળ જશે. આ વિરામ પ્રાધાન્યમાં કાતરની પક્કડ દ્વારા અથવા કોઈપણ સપાટ પક્કડ દ્વારા બનાવવો જોઈએ.

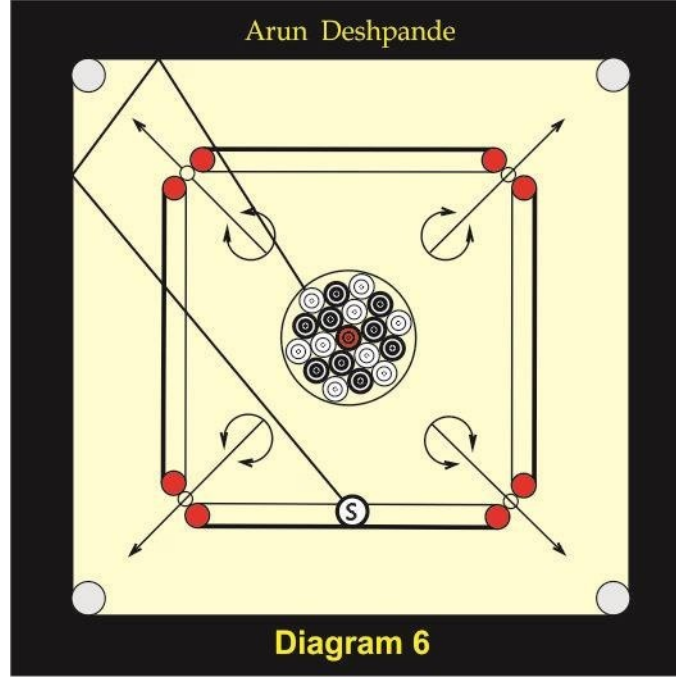


ડાબા આધાર વર્તુળની નજીકથી બ્રેક

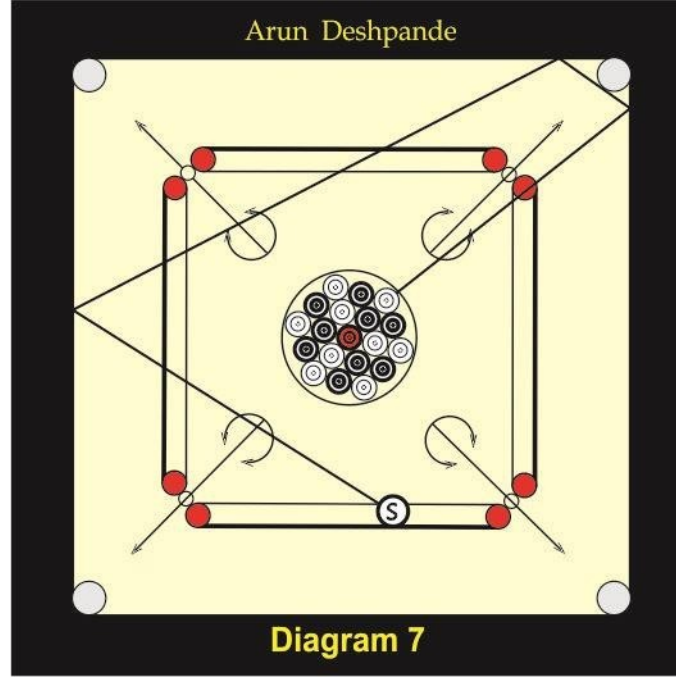
જો ફાઉલ થવાની સંભાવનાને કારણે તમે ડાબા વર્તુળમાંથી સ્ટ્રોક રમવાથી ડરતા હોવ તો તમે બેઝ સર્કલની નજીકથી રમી શકો છો. આ પદ્ધતિમાં તમારું striker ઉપરની આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે વિરુદ્ધ ડાબા અડધા વર્તુળના બીજા તીરમાંથી પસાર થવું જોઈએ. આ વિરામ પણ કાતરની પકડ અથવા કોઈપણ સપાટ પકડ દ્વારા થવો જોઈએ.



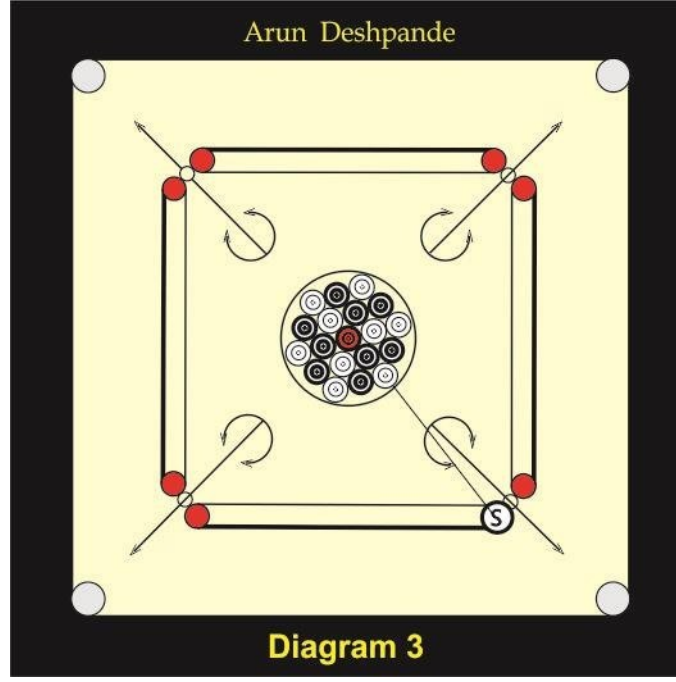
રિવર્સ બ્રેક- આ પ્રકારના બ્રેકમાં તમે બ્રેકનો શોટ તમારા ડાબા ખાનાઓમાં ગોઠવી શકો છો અને ડાબી બાજુથી બ્રેક કરી શકો છો. જો તમે ચોકસાઈથી તોડશો તો તમે જોશો કે ત્યાં ચાર કૂકરીઓનો સમૂહ એવી રીતે રહે છે કે તમે **touch** સ્ટ્રોક રમી શકો અને બોર્ડ ખોલી શકો, જેથી સફેદ સ્લેમ માટે તક મળે. આ વિરામનો ગેરલાભ એ છે કે જો તમે યોગ્ય રીતે તોડવામાં નિષ્ફળ થશો, તો કાં તો તમે અન્ય કૂકરીઓને ટક્કર આપી શકો છો અથવા તમારા **striker** માત્ર **touch** તમારા લક્ષ્યાંકિત સફેદ કૂકરીઓને ખરાબ બ્રેક પરિણામ આપી શકે છે.



પરિપત્ર વિરામ - આ એક ખૂબ જ દુર્લભ વિરામ છે. કેટલીકવાર સામેની ફેમમાં કેટલીક ખામી હોય છે અને તૂટતી વખતે તમારું **striker** ફૂદતું હોય છે તો તમે આ વિરામ અજમાવી શકો છો. આ પ્રકારના વિરામ માટે તમારા **striker**ને બેઝ લાઇનના મધ્ય ભાગમાં વિરામ માટે ગોઠવેલા કૂકરીઓમાંથી કાળા કૂકરીઓની સીધી રેખામાં મૂકો. તમારા **striker**ને તે બિંદુએ હિટ કરો જ્યાં ખાનાઓ તરફ જતું તીર કાતરની પકડ અથવા કોઈપણ સપાટ પકડ સાથે સમાપ્ત થાય છે. ઉપરની આકૃતિ જુઓ.



એક્ઝિબિશન બ્રેક- આ બ્રેક પ્રદર્શન મેચ રમવા માટે ઉપયોગી છે. પ્રદર્શન મેચોમાં દર્શકો તમારી પાસેથી કંઈક અલગ કરવાની અપેક્ષા રાખે છે. કેરમ બોર્ડની નવી પેઢીમાં ફ્રેમમાં ખૂબ જ સારો સ્ટ્રોક છે, જે કૃત્રિમ રીતે વિકસાવવામાં આવ્યો છે અને તેથી તે સારો ઉછાળો ધરાવે છે. આવા બોર્ડ પર જો તમે કોણ જાણો છો, તો પછી સારો વિરામ મેળવવો સરળ છે. આ વિરામ જોઈને દર્શકો દંગ રહી જાય છે.



ફોરવર્ડ બ્રેક- ડબલ્સમાં, તમારે તમારા પાર્ટનરની નજીક ફૂકરીઓ ચલાવવા માટે સીધું બ્રેક કરવું પડશે. આવા વિરામમાં તમારે હંમેશા તમારી જમણી બાજુથી બ્રેકનો શોટ તમારા સામેના ડાબા ખાનાઓ તરફ લેવો જોઈએ કારણ કે તમારા વળાંક પછી તમારી જમણી બાજુ બેઠેલા તમારા વિરોધીને વળાંક આવે છે અને તેને તેની નજીક ફૂકરીઓ ન મળવા જોઈએ. જો તમે તમારી ડાબી બાજુથી તૂટી જાઓ છો, તો તમારા જમણી બાજુના પ્રતિસ્પર્ધીને તેની નજીકના બધા ફૂકરીઓ મળી જશે અને તમારા સાથીને વળાંક નહીં મળે. તેથી જો તમે ડાબા હાથના ખેલાડી હોવ તો પણ તમારે હંમેશા તમારી જમણી બાજુથી તોડવું જોઈએ. ડબલ્સ માટે આદર્શ વિરામ જમણા આધાર વર્તુળમાંથી છે.

પ્રકરણ 2

રમત પાછળ વિજ્ઞાન

કેરમની રમત સંપૂર્ણ છે. તેમાં ત્રણ વિષયો સામેલ છે.

1) ભૌતિકશાસ્ત્ર, 2) ભૂમિતિ, 3) ગણિત

ભૌતિકશાસ્ત્ર

ભૌતિકશાસ્ત્ર એ બધું force વિશે છે. દરેક સ્ટ્રોક માટે અલગ force જરૂરી છે. તમારે કેટલી force અરજી કરવી જોઈએ તેની પાછળ એક સરળ તર્ક છે.

જો કૂકરી, striker અને ખાનાઓ એક સીધી લીટીમાં હોય તો striker ના 100 ટકા force કૂકરીઓ પર ટ્રાન્સફર થાય છે અને તેથી તમારે ઓછી force અરજી કરવી જોઈએ. જ્યાં કૂકરી જઈ રહ્યા છે તે ખાનાઓમાંથી striker દૂર જવાથી force વધારવામાં આવશે. જ્યારે તમે આ સ્ટ્રોકમાં જોઈ શકો છો તેમ જ્યારે હિટિંગ પોઈન્ટ સ્પર્શક બિંદુ સુધી પહોંચે ત્યારે તમે મહત્તમ force લાગુ કરી શકો છો.

ભૂમિતિ

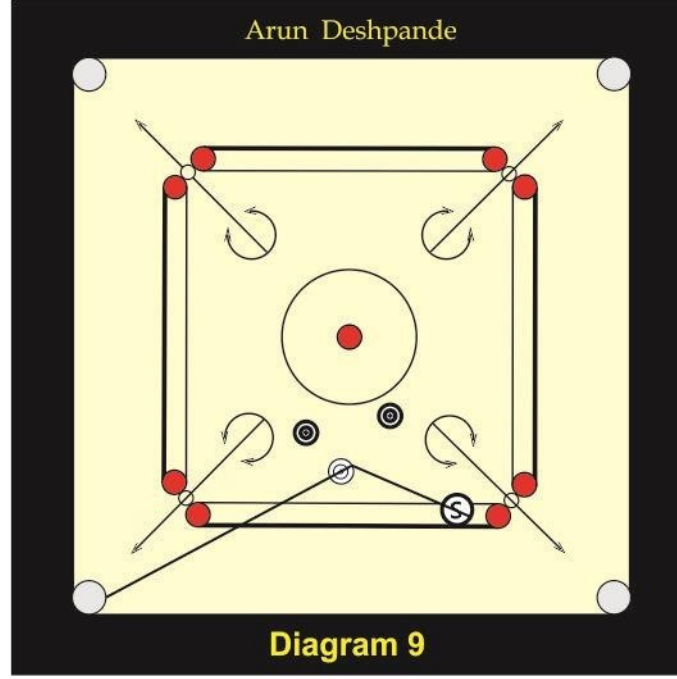
ભૂમિતિ એ થોકકસ ખૂણાઓ વિશે છે જે તમારે ઘણા સ્ટ્રોક રમવા માટે જાણવું જોઈએ. ત્યાં ઘણા સ્ટ્રોક છે જે ભૂમિતિમાં પ્રમેય જેવા છે. જો તમે બધા પ્રમેય જાણો છો તો તમે કોઈપણ રાઈડરને ઉકેલી શકો છો. તેવી જ રીતે જો તમે આ તમામ સ્ટ્રોકના પ્રિન્સિપલ જાણતા હોવ તો તમે બોર્ડમાં કોઈપણ પદ સંભાળી શકો છો.

ગણિત

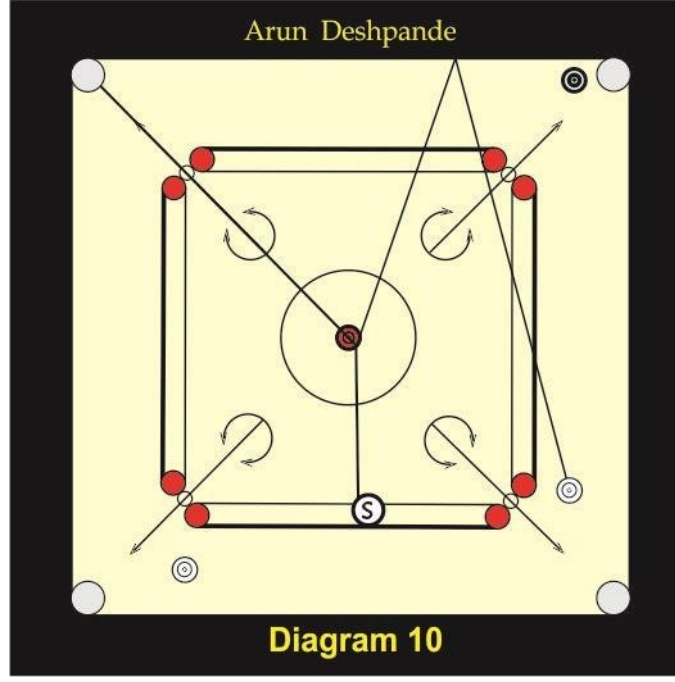
ગણિત વારા વિશે છે. દરેક વિરામ પછી અને બોર્ડ દરમિયાન તમારે ગણતરી કરવી જોઈએ કે તમે તમારા પ્રતિસ્પર્ધી પાસેથી કેટલા વળાંક મેળવવા જઈ રહ્યા છો અને તમે વિરોધીને કેટલા વળાંક આપવા જઈ રહ્યા છો. જો તમારી પાસે પ્લસ વન ટર્ન હોય તો તમે બોર્ડ જીતી જશો. જો તમારી પાસે માઈનસ વન ટર્ન હોય તો તેનો અર્થ એ કે તમે બોર્ડ ગુમાવી રહ્યા છો. તેથી તમારી વ્યૂહરચના વિરોધીના વળાંકને વધારવા અને તમારા વળાંક ઘટાડવાની હોવી જોઈએ. આ ત્યારે જ શક્ય છે જ્યારે તમે આ બધા સ્ટ્રોકનો ઉપયોગ કરો.

પ્રકરણ ૩

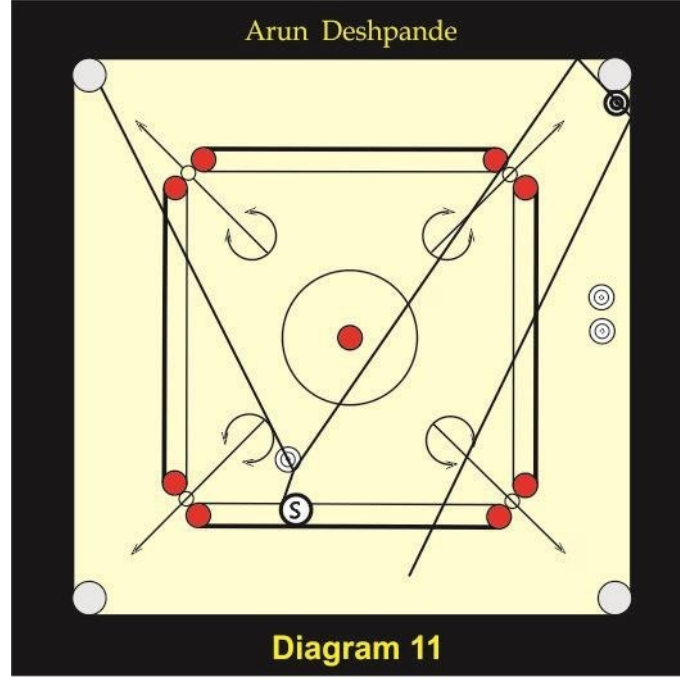
સ્ટ્રોક
મેં મારા પહેલાના પુસ્તક “કેરમ સ્કિલ એન્ડ ટેકનીક” માં તમામ મૂળભૂત સ્ટ્રોક અને કેટલાક એડવાન્સ સ્ટ્રોકની ચર્ચા કરી છે, અહીં હું તમને કેટલાક વધુ સ્ટ્રોક આપી રહ્યો છું.



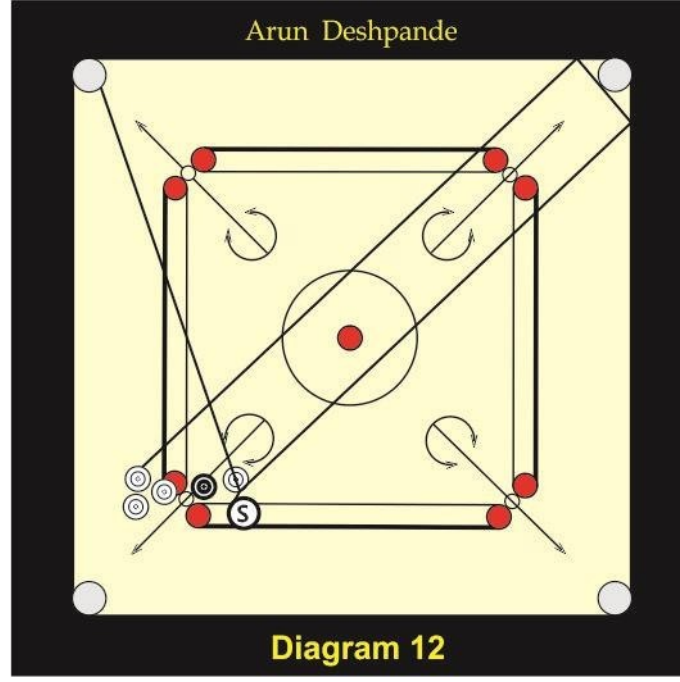
ડાયાગ્રામમાં 9 સફેદ કૂકરીઓની આગળના ખાનાઓમાં પ્રવેશ નથી. તમારામાંથી ઘણા કાળા કૂકરીઓને બેઝ ફ્રેમમાં લાવવાનો પ્રયાસ કરી રહેલા કોઈપણ કાળા કૂકરીઓને દૂર કરીને બચાવ કરવાનો પ્રયાસ કરશે પરંતુ આ પ્રયાસમાં તમે પ્રતિસ્પર્ધીને વળાંક આપશો અને તમે ક્યારેય જાણતા નથી કે વિરોધી શું ચાલશે અને કદાચ તમે બોર્ડ ગુમાવી શકો છો. ડાયાગ્રામમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તમે cut દ્વારા તમારા સફેદ કૂકરીઓને ડાબી કે જમણી બેઝ પોકેટમાં cut કરી શકો છો.



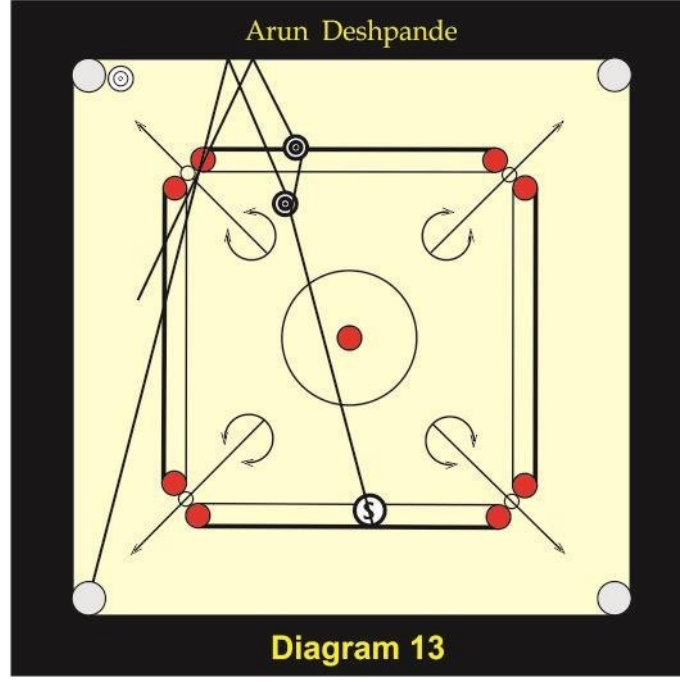
ડાયાગ્રામમાં 10 Queen મધ્ય વર્તુળમાં છે, એક સફેદ કૂકરી ડાબી બાજુના બેઝ પોકેટની નજીક છે અને બીજો rebound સ્થાન પર છે. તમારા પ્રતિસ્પર્ધી પાસે તેના માટે માત્ર એક જ કાળો કૂકરી સરળ છે. મોટા ભાગના ચુકવનારાઓ Queen આગળના ખાનાઓમાં મૂકશે અને તેને તમારા ડાબા ખાનાઓની નજીક આવેલા સફેદ કૂકરીઓમાં ખાનાઓથી ઢાંકી દેશે અને પછી મુશ્કેલ સફેદ કૂકરીઓને rebound દ્વારા પોકેટ કરવાનો પ્રયાસ કરશે અથવા અથવા વિરોધીના કૂકરીઓને મુશ્કેલ બનાવવાનો પ્રયાસ કરશે. મારો વિશ્વાસ કરો અમે ક્યારેય આવી રમત રમી નથી. અમે cut વિરુદ્ધ ડાબા ખાનાઓની જાહેરાતમાં Queen ને rebound સ્થાન પર રહેલા મુશ્કેલ કૂકરીઓને દૂર કરવા માટે strikerને ખેંચીશું. અમે માનતા હતા કે શક્ય હોય ત્યાં સુધી અમારે રિસ્ક લેવું પડે તો પણ વિરોધીને ટર્ન ન આપવો જોઈએ.



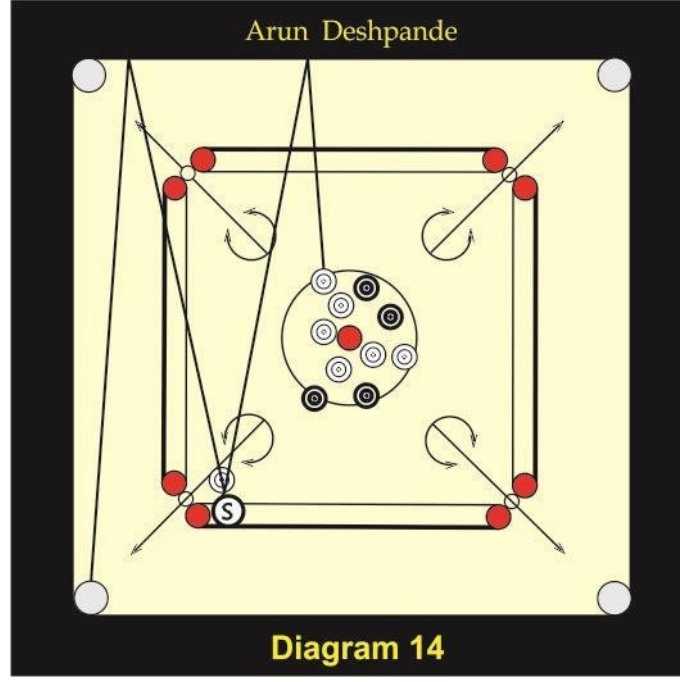
ડાયાગ્રામ 11 માં તમારી પાસે એક સફેદ ફૂકરી સરળ છે અને અન્ય બે મુશ્કેલ છે કારણ કે તે વિરોધીઓ દ્વારા અવરોધિત છે. અહીં ફરીથી મોટાભાગના ખેલાડીઓ પહેલા સરળ ફૂકરી રમશે અને વિરોધીના ફૂકરીઓને થોડો ઉપર ખેંચવાનો પ્રયાસ કરશે. આ સ્થિતિમાં તમારા સરળ ફૂકરીઓને cut અને strikerને ખાનાઓની નજીકની વિરુદ્ધ ફેમમાં મોકલવું ખૂબ જ સરળ છે જેથી કરીને વિરોધીનો ફૂકરી દૂર કરી શકાય અને તમારા મુશ્કેલ ફૂકરીઓને ખાનાઓમાં મૂકવા માટે જગ્યા બનાવી શકાય.



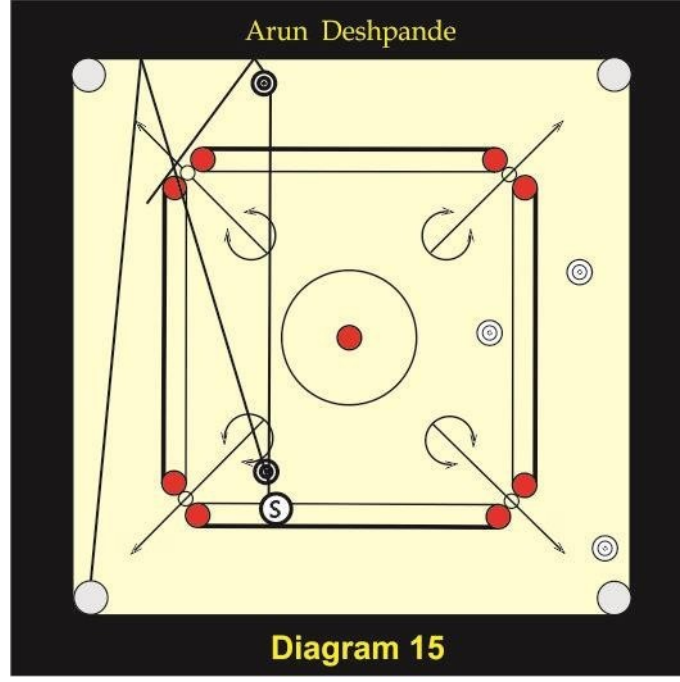
આકૃતિ 12 માં તમે જોઈ શકો છો કે rebound સ્થાન પર ત્રણ સફેદ કૂકરીઓ છે પરંતુ તમે rebound રમી શકતા નથી કારણ કે વિરોધીના બે કાળા કૂકરીઓ rebound ના માર્ગમાં છે. તેથી તમારે તમારા અન્ય કૂકરીઓનો લાલ લેવો જોઈએ જે તમારી આધાર રેખાઓથી ઉપર છે. તમારે આ કૂકરી એ રીતે વગાડવો જોઈએ જેમ કે bomb સ્ટ્રોક તમારા strikerને વિરુદ્ધ જમણા ખાનાઓ પાસે જમણી ફેમ પર ચલાવે છે. તમારો કૂકરી સામેના ડાબા ખાનાઓમાં મુકવામાં આવશે અને striker એક ખૂણો લેશે અને rebound બાજુ પર કૂકરીઓ પર આવશે જે તેમને આગલા સ્ટ્રોક માટે સરળ બનાવશે.



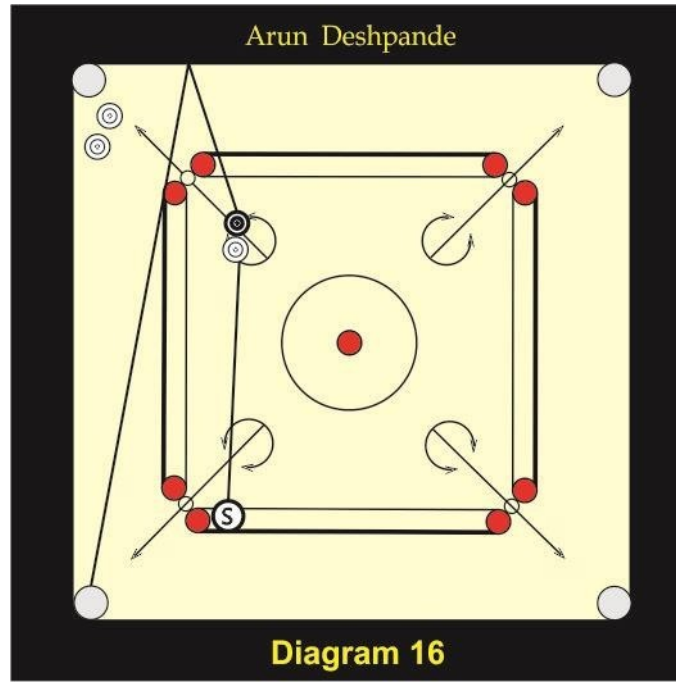
આકૃતિ 13 માં તમારા બે કાળા ફૂકરીઓ વિરુદ્ધ આધાર રેખાની નજીક છે. વિરુદ્ધ ડાબી ખાનાઓ વિરોધીઓ દ્વારા અવરોધિત છે સફેદ ફૂકરી. કેટલાક ખેલાડીઓ cut સુધીમાં પ્રથમ કાળો ફૂકરી પોકેટ કરવાનો પ્રયાસ કરશે અને બીજા કાળા ફૂકરીઓને દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરશે. કેટલાક બે કાળા ફૂકરીઓને અલગથી double રમી શકે છે. હું તમને double સુધીમાં પ્રથમ કાળો રમવાનું સૂચન કરું છું અને strikerને બીજા કાળા ફૂકરીઓ પર મોકલવા માટે તેને તે સ્થિતિમાંથી દૂર કરવા અને બોર્ડને સમાપ્ત કરવાનું સરળ બનાવવા માટે.



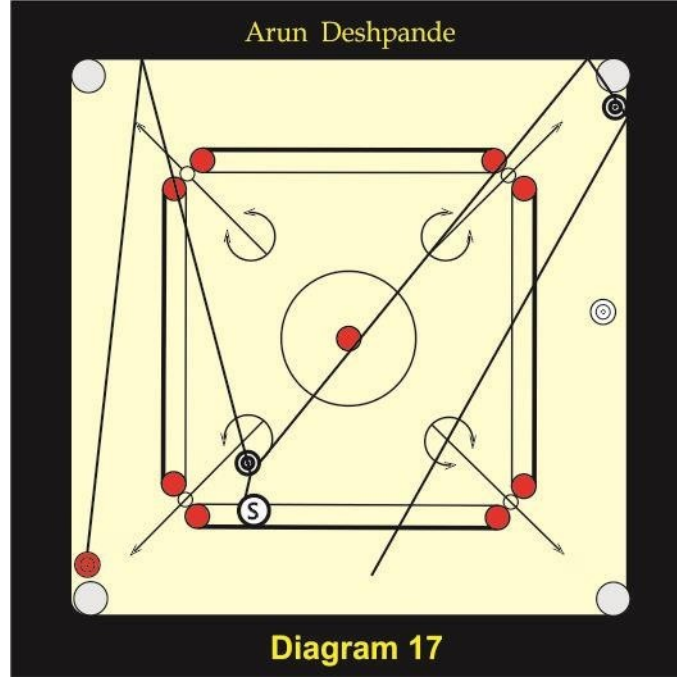
ડાયાગ્રામ 14 માં બેઝ લાઈનની બરાબર ઉપર એક સફેદ કૂકરી છે અને વર્તુળમાં રહેલા સમૂહમાં થોડા સફેદ કૂકરીઓ છે. જો તમે કૂકરીઓને આગળના ખાનાઓમાં નાખવાનો પ્રયાસ કરો છો અને strikerને સીધા જ બંચમાં મોકલીને બંચ ખોલવાનો પ્રયાસ કરો છો, તો તમારે થોડી વધુ force અરજી કરવી પડશે. વધારાના forceને કારણે ખાનાઓમાંથી કૂકરી ઉલટી થવાની સંભાવના છે. તેના બદલે જો તમે double દ્વારા કૂકરી વગાડો અને બંચમાં striker મોકલો તો તમે બંચ ખોલવા માટે વધુ force અરજી કરી શકો છો. દેખીતી રીતે કોઈ પણ વ્યક્તિ double દ્વારા આવો કૂકરી રમવાનું વિચારશે નહીં. જો તમે વિરુદ્ધ ફ્રેમ પરના હિટિંગ પોઈન્ટનું અવલોકન કરો છો, તો તમને ખ્યાલ આવશે કે બિંદુ વિરુદ્ધ ખાનાઓની ખૂબ નજીક છે.



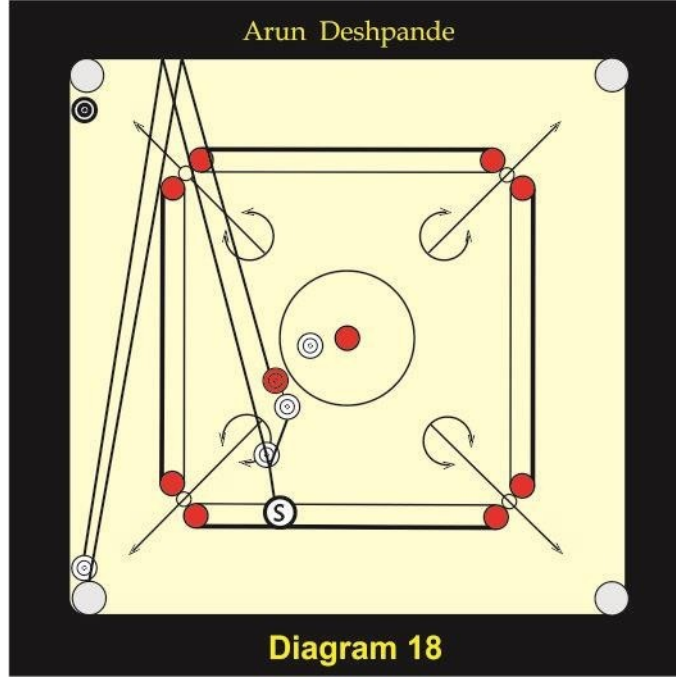
આકૃતિ 15 માં એક સરળ અને એક મુશ્કેલ કાળો ફૂકરી છે. તમારે કાળો રમવો પડશે. તમે જોશો કે કાળા ફૂકરીઓની જાહેરાત striker વચ્ચેનું અંતર વધુ છે અને તેથી તમે ફૂકરીઓને આગળના ખાનાઓમાં મૂકવાનો પ્રયાસ કરી શકતા નથી અને સામેની ફેમની નજીક આવેલા બીજા ફૂકરીઓ પર striker મોકલી શકતા નથી. આ સ્થિતિમાં તમારે double જાહેરાત દ્વારા ફૂકરી વગાડવો પડશે જેથી તેને સરળ બનાવવા માટે બીજા ફૂકરીઓ પર striker મોકલો. આમ તમે પ્રતિસ્પર્ધીને તક ન આપીને બોર્ડને સમાપ્ત કરી શકો છો.



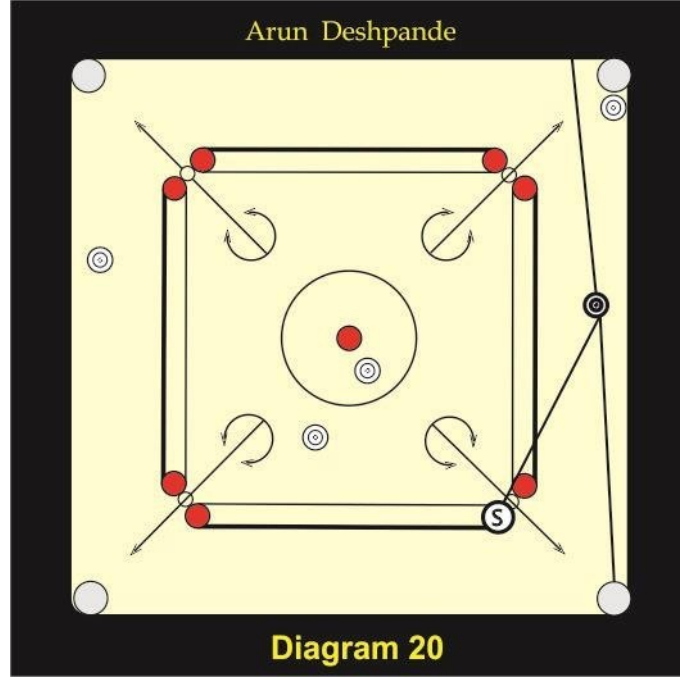
આકૃતિ 16 માં તમારો કાળો કૂકરી હું વિરોધીના સફેદ કૂકરીઓને વળગી રહ્યો છું અને મુશ્કેલ લાગે છે કારણ કે આ બે કૂકરીઓ સીધી રેખામાં છે પરંતુ કાળો જમણી બાજુ થોડો છે. જો તમે ડાયાગ્રામમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સ્ટ્રોક વગાડો છો તો તમે કાળા કૂકરીઓને પોકેટ કરી શકો છો. તમારે જમણી બાજુના સફેદ કૂકરીઓ પર થોડો મારવો પડશે અને striker ને વિરુદ્ધ ફેમ પર મોકલવો પડશે.



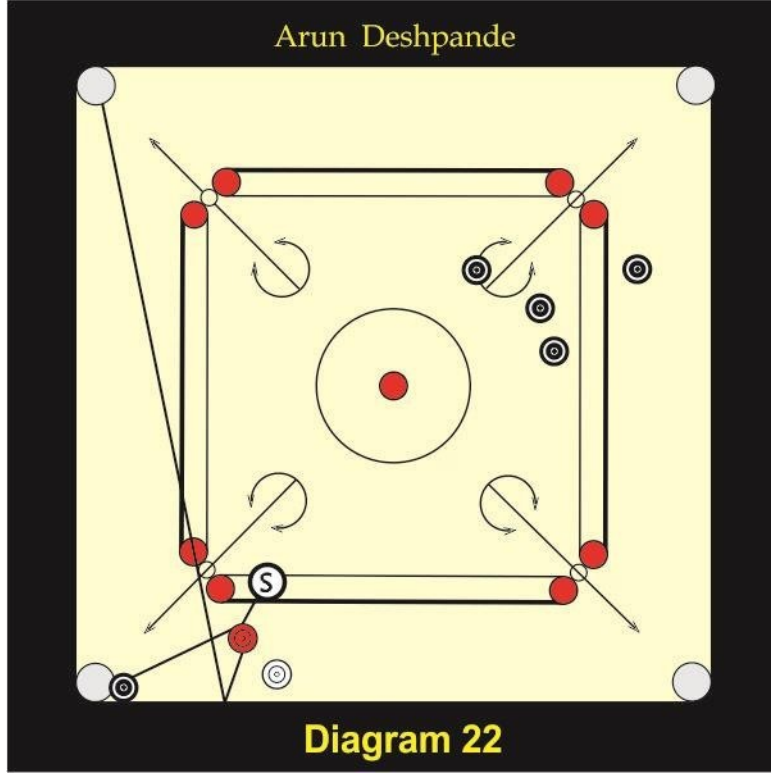
આકૃતિ 17 માં એક સફેદ, Queen અને વિરોધીના બે કાળા ફૂકરીઓ છે. સ્થિતિ ખૂબ જ મુશ્કેલ લાગે છે કારણ કે જો તમે Queen તમારા સફેદ ફૂકરીઓને ખાનાઓમાં મુકો તો પણ મુશ્કેલ છે અને તમારે આ મુશ્કેલ ફૂકરીઓને rebound દ્વારા અથવા કોસ થર્ડ પોકેટ દ્વારા સામેના ડાબા ખાનાઓમાં મૂકવાનો પ્રયાસ કરવો પડશે. ફૂકરી ફેમની એકદમ નજીક હોવાથી, કોસ થર્ડ રમતી વખતે double touch ની તક છે. તેથી પ્રતિસ્પર્ધીના ફૂકરીઓને double દ્વારા Queen પર ચલાવીને Queenને ખાનાઓમાં મૂકવું સરળ છે અને તે જ સમયે બોર્ડને સમાપ્ત કરવા માટે ત્યાંથી વિરોધીના ફૂકરીઓને દૂર કરવા માટે ખાનાઓની એકદમ નજીકની વિરુદ્ધ ફેમમાં striker ચલાવવું સરળ છે. અહીં તમે પ્રતિસ્પર્ધીના ફૂકરીઓનો ઉપયોગ striker તરીકે કરી રહ્યાં છો.



આકૃતિ 18 માં બતાવ્યા પ્રમાણે તમારો એકમાત્ર કાળો ફૂકરી સામેના ડાબા ખાનાઓની નજીક છે પરંતુ Queen મુશ્કેલ છે કારણ કે તે સફેદ ફૂકરીઓ દ્વારા અવરોધિત છે. કોઈપણ ચૂકવનાર ફક્ત Queen ને બેઝ ફ્રેમ તરફ ખેંચશે. પરંતુ જો તમે ધ્યાનથી અવલોકન કરશો, તો તમે જોશો કે Queen અને નજીકના સફેદ ફૂકરીઓની સ્થિતિ એવી છે કે સફેદ ફૂકરીઓની મદદથી double દ્વારા Queen રમી શકાય છે, પરંતુ ડાબા ખાનાઓના મોં પર બીજો સફેદ ફૂકરી છે. તેથી તમારે તેને દૂર કરવાનું વિચારવું પડશે તમારી બેઝ લાઇનની નજીક બીજો સફેદ ફૂકરી છે. તમે આ ફૂકરીઓનો લાલ લેફ્ટ બેઝ પોકેટ ખોલવા માટે લઈ શકો છો. આ સફેદ ફૂકરીઓને બીજા ફૂકરીઓ પર double વગાડો કે જે ડાબા પાયાના ખાનાઓના મોં પર છે તે થોડો સખત છે અને strikerને બીજા સફેદ ફૂકરીઓ પર મોકલો જે Queen ની નજીક છે. આ પ્રક્રિયામાં ખાનાઓના મોં પર રહેલા સફેદ ફૂકરીઓને અન્ય સફેદ ફૂકરીઓ દ્વારા દૂર કરવામાં આવશે અને આ ખાનાઓમાં Queenના પ્રવેશ માટે ખાનાઓ ખોલવામાં આવશે.

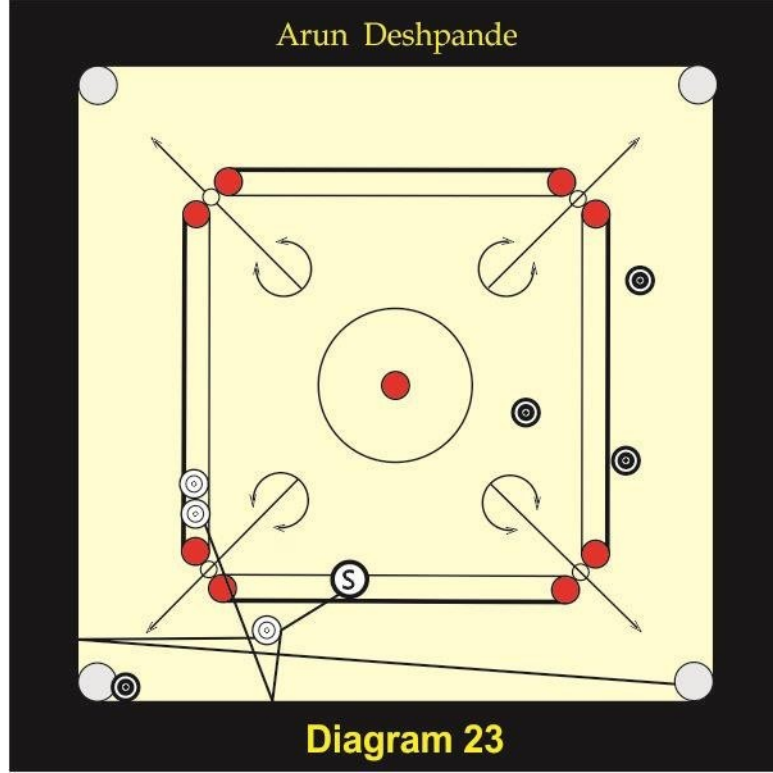


રેખાકૃતિ 20 માં, વિરોધીના પાંચ સફેદ કૂકરીઓ છે અને તમારો એક માત્ર કાળો કૂકરી છે. ઘણા ખેલાડીઓ ડિફેન્સ રમવાનું વિચારશે. કેટલાક લોકો સામેના જમણા ખાનાઓના મોં પર રહેલા કૂકરીઓને ખેંચવાનો પ્રયાસ કરી શકે છે જેણે કાળા કૂકરીઓનો માર્ગ અવરોધ્યો છે. કેટલાક વર્તુળમાં દેખાતા સફેદ કૂકરીઓને રમવાનો પ્રયાસ કરી શકે છે અને સામેના જમણા ખાનાઓમાંથી કૂકરી કાઢવા માટે striker મોકલી શકે છે. બંને કિસ્સાઓમાં તમે તમારા પ્રતિસ્પર્ધીને વળાંક આપો જેથી તેને/તેણીને તમામ સરળ કૂકરીઓ ઘટાડવાની તક મળે. જો તમે ક્રોસ double રમો અને સફળ થશો તો તમે મોટું બોર્ડ મેળવી શકો છો.



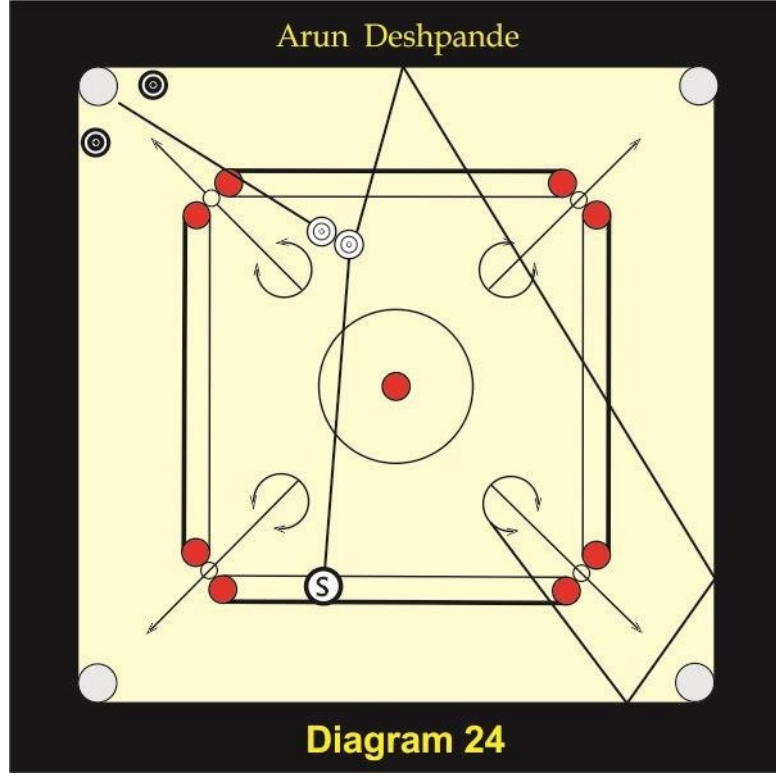
ડાયાગ્રામ 22

ડાયાગ્રામ 22 માં કેરમ બોર્ડ પર ફક્ત તમારો એક સફેદ કૂકરી અને **Queen** છે. જ્યારે પ્રતિસ્પર્ધી માટે પાંચ કૂકરીઓ છે. તમને લાગશે કે આ પોઝિશનમાં ફોલો નામનો સ્ટ્રોક રમી શકાય છે પરંતુ જો તમે પોઝિશનનું અવલોકન કરશો તો તમને ખબર પડશે કે વિરોધીનો કૂકરી જે ખાનાઓના મોં પર હોય છે તે ફ્રેમ સાથે ચોટે છે અને તેથી ફોલો શક્ય નથી. ટર્નિંગ શક્ય છે પરંતુ તેને ખૂબ જ ચોકસાઈની જરૂર છે અને પ્રક્રિયામાં તમે **striker** ને **Queen** સાથે ખાનાઓમાં ફોલો કરી શકો છો, જેનાથી **double** ક્યુ થઈ શકે છે તેથી ડાયાગ્રામ કોસમાં બતાવ્યા પ્રમાણે **double** એ આવી સ્થિતિ માટે શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ છે જ્યાં તમે **Queen** ને વિરુદ્ધ ડાબા ખાનાઓમાં પોકેટ કરી શકો છો અને તમારા કોએસ્ટાના મોંમાંથી રિપ્લેકનો રસ્તો બનાવી શકો છો.

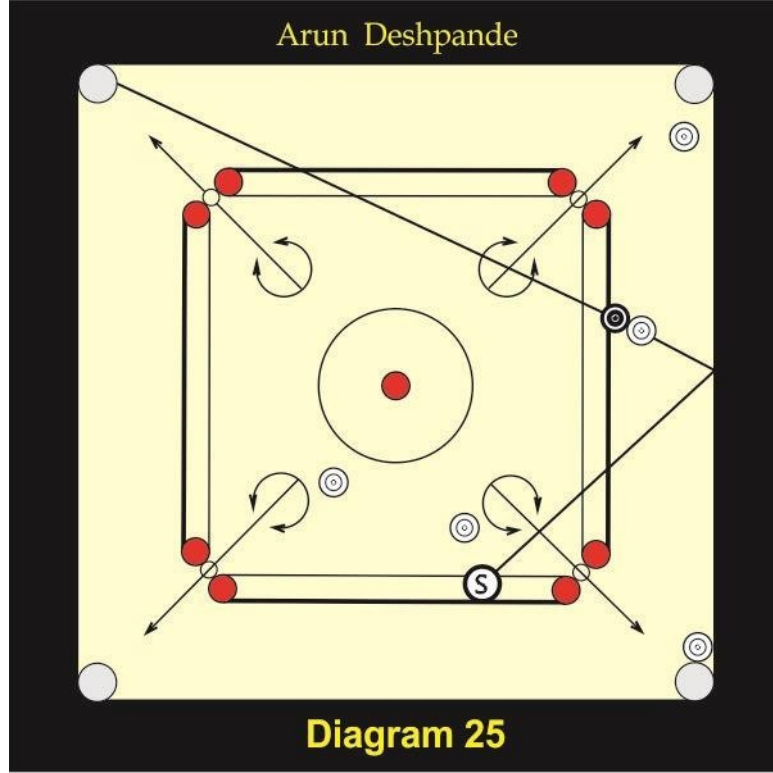


ડાયાગ્રામ 23

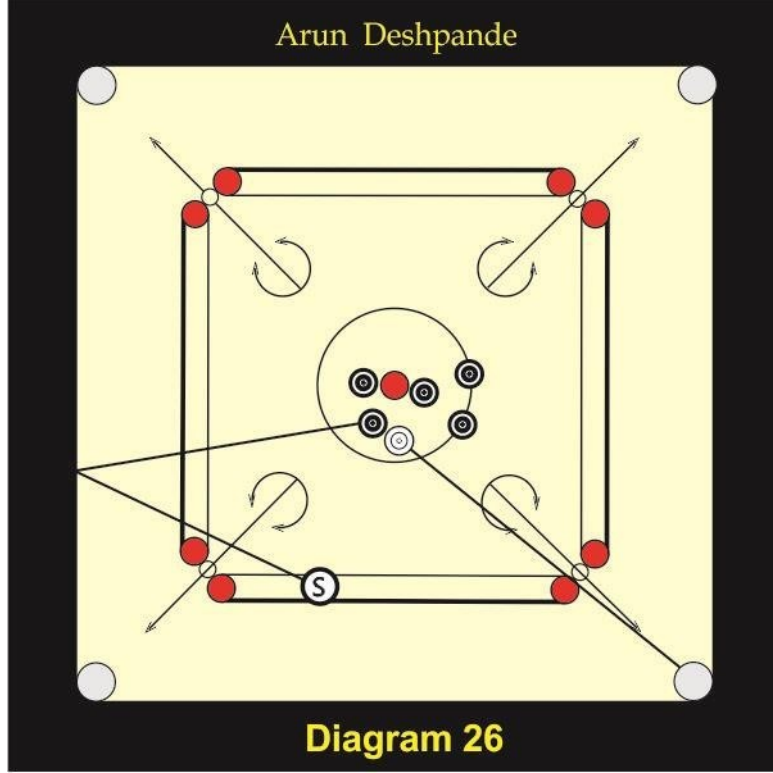
ડાયાગ્રામ 23 માં તમારે બે સફેદ કૂકરીઓ રમવાના છે જે તમારા માટે મુશ્કેલ છે. તમે વિચારી શકો છો કે તમે ડાબા બેઝ પોકેટના મોંમાંથી પ્રતિસ્પર્ધીનો કાળો કૂકરી કાઢી નાખશો કારણ કે તમારી પાસે પ્રતિસ્પર્ધી તરફથી વધુ એક વળાંક છે પરંતુ પ્રક્રિયામાં તમારો પ્રતિસ્પર્ધી ત્રણ સરળ કાળા કૂકરીઓ ખાનાઓમાં મૂકી શકે છે અને પછી સંરક્ષણ માટે જઈ શકે છે અને બોર્ડ જીતવાની કોઈ ગેરંટી રહેશે નહીં. જો તમે બોર્ડ જીતશો તો પણ તમે મોટો જીતી શકશો નહીં કારણ કે બોર્ડ પર ફક્ત એક જ વિરોધીનો કૂકરી બાકી રહેશે, જો તમે રેખાકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ક્રોસ સેકન્ડ રમશો તો તમે બોર્ડ સમાપ્ત કરી શકો છો અને મોટા બોર્ડ જીતી શકો છો ચોક્કસ પરિસ્થિતિઓમાં તમારે જોખમ લેવું આવશ્યક છે.



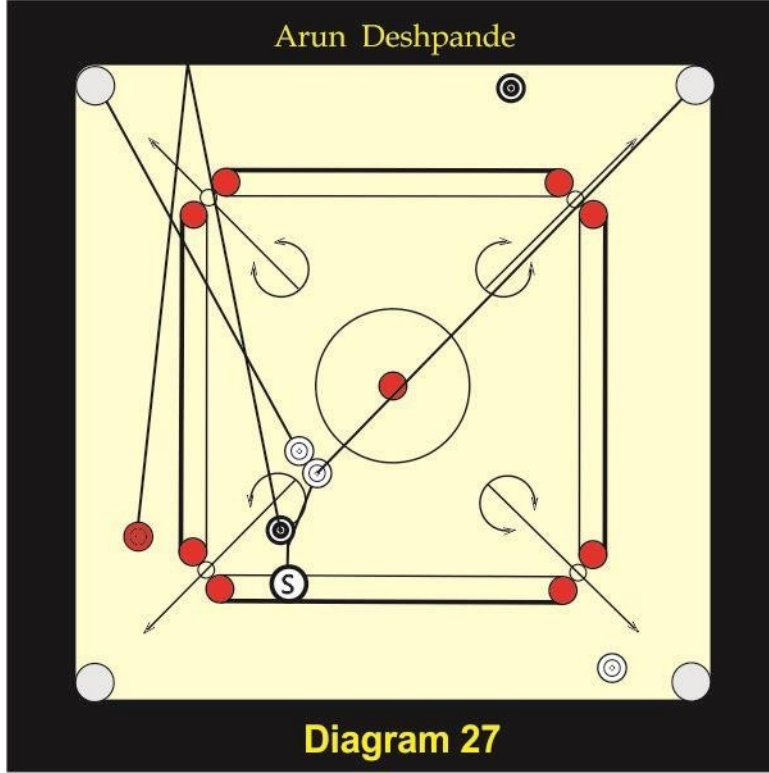
ડાયાગ્રામ 24 માં તમારા માટે એક સરળ ખોટો શોટ છે. જો તમે આ શોટ ડાબા બેઝ સર્કલથી રમશો તો તમારો એક કૂકરી સામેની ફેમમાં જશે અને તમારા માટે મુશ્કેલ બની જશે. જો તમે તમારા કૂકરીઓને ખાનાઓમાં મૂકતી વખતે ડાયાગ્રામમાં બતાવ્યા પ્રમાણે શોટ રમો છો, તો તમારો બીજો કૂકરી વિરુદ્ધ ફેમને હાઈ કરશે અને રેન્ડ પાછા આવવું તમારા માટે આગામી સ્ટ્રોકમાં સરળ રહેશે. આ સ્ટ્રોક રમવા માટે તમારે પહેલા ચર્ચા કરેલ force ના સિદ્ધાંત તરીકે થોડું વધુ force લાગુ કરવું પડશે.



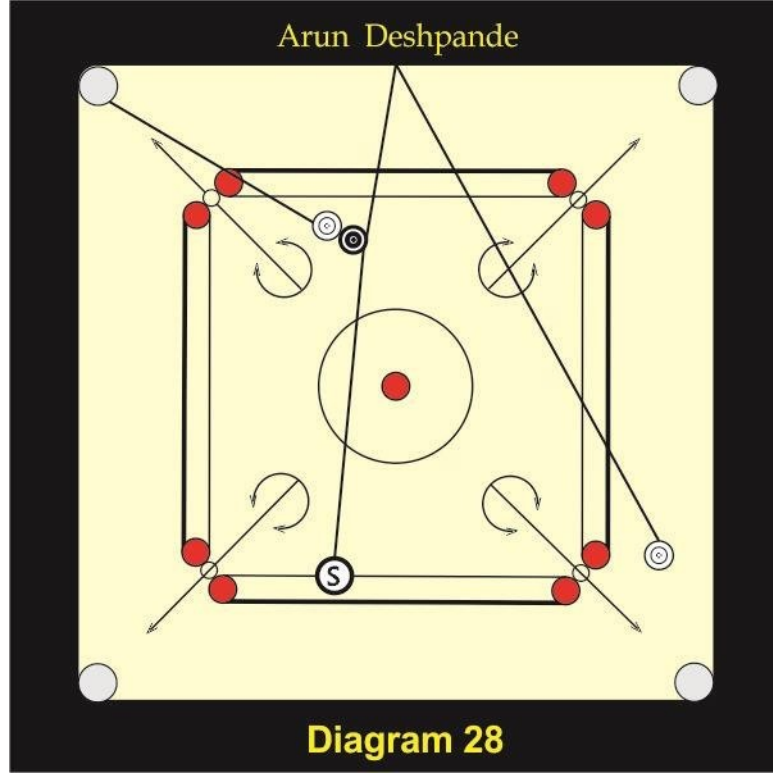
આકૃતિ 25 માં બતાવ્યા પ્રમાણે તમારી પાસે માત્ર એક કાળો કૂકરી છે અને તમારા વિરોધી પાસે ચાર સફેદ કૂકરીઓ છે. તમે સામેના જમણા ખાનાઓમાંથી સફેદ કૂકરી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરશો પણ જો તમે સ્થિતિને ધ્યાનથી જોશો, તો તમે જોશો કે સામેના ડાબા ખાનાઓ તરફ એક શોટ છે. જો તમે જમણી ફેમના સાચા બિંદુને હિટ કરો છો તો તમે આ શોટને ખૂબ જ સરળતાથી ખાનાઓમાં મૂકી શકો છો.



આકૃતિ 26 માં કાળા ફૂકરીઓના સમૂહમાં એક સફેદ ફૂકરી છે. મેં આ શોટ નેશનલ ચેમ્પિયનશિપમાંથી એકમાં રમ્યો હતો. મેચ પછી મારા પ્રતિસ્પર્ધી ગોવિંદરાજે કહ્યું, "હું અપેક્ષા ન હતો કે તમે આ રીતે શોટ રમો, તેના બદલે હું અપેક્ષા કરતો હતો કે તમે ટોળું તમારી તરફ ખેંચો." જો તમે અવલોકન કરશો તો તમે જોશો કે શોટ ખાનાઓ તરફ નથી પરંતુ તે બેઝ ફ્રેમ તરફ છે. તો આ ખોટો શોટ છે. જો તે ખોટો શોટ હોય તો જ તમે આ શોટ રમી શકો છો. જો શોટ ખાનાઓ તરફ હોય તો કાળો ફૂકરી ખાનાઓમાં મૂકવો શક્ય નથી કારણ કે તમે આ ખૂણાથી ઘરિછિત હિટિંગ પોઇન્ટ સુધી પહોંચી શકતા નથી.

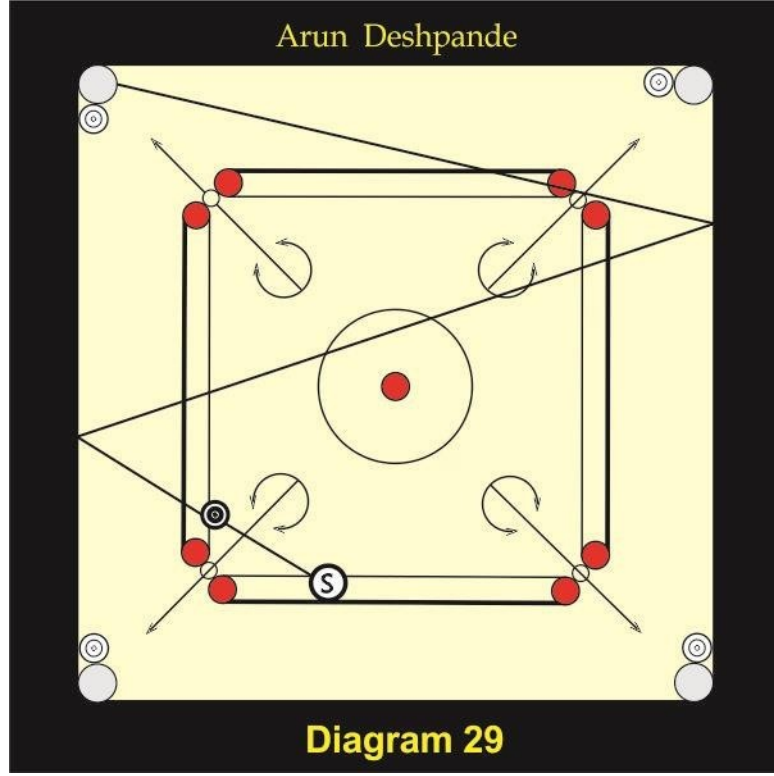


આકૃતિમાં તમારા ત્રણ સફેદ ફૂકરીઓ છે. Queen અને પ્રવાસ વિરોધીના બે કાળા ફૂકરીઓ છે. તમારી પાસે ત્રણેય ફૂકરીઓ સરળ છે પરંતુ Queen મુશ્કેલ છે કારણ કે તે rebound સ્થિતિમાં છે. કાળા ફૂકરીઓમાંથી એક એવી સ્થિતિમાં છે કે તમે Queenને સરળ બનાવવા માટે આ કાળા ફૂકરીઓનો લાલ લઈ શકો છો. કાળા ફૂકરીઓને Queen પર double દ્વારા ચલાવો અને શોટ મારવા માટે striker મોકલો. આ સ્થિતિમાં ત્રણ તકો છે. 1) બે સફેદ અને Queen એકસાથે ખાનાઓમાં મૂકી શકાય છે. 2) એક સાથે બે સફેદ ફૂકરીઓ ખાનાઓમાં મૂકી શકાય છે. 2) Queenને સરળ બનાવવા માટે બે ગોરા ખાનાઓમાં મૂકી શકાય છે. 3) એક સફેદ ખાનાઓમાં મૂકી શકાય છે અને બીજો સફેદ અને Queen સરળ બની શકે છે. જો આ બે ફૂકરીઓની પોઝિશન ખોટો શોટ હોય તો આ બે સફેદ ફૂકરીઓ ખાનાઓમાં મૂકી શકાય છે. શૉટમાંથી એક સફેદ ચોક્કસપણે સામેના ડાબા ખાનાઓમાં જશે અને તેથી તમારે આવા સ્ટ્રોક માટે જવું જોઈએ. તમારે તમારો બીજો સરળ ફૂકરી ખાનાઓમાં ન મૂકવો જોઈએ જે જમણા બેઝ પોકેટની નજીક હોય અન્યથા જો તમે શૉટના બંને ફૂકરીઓ એકસાથે ખાનાઓમાં મૂકશો તો તમે બોર્ડ ગુમાવી શકો છો અને બીજી શક્યતાની જેમ Queen નહીં.

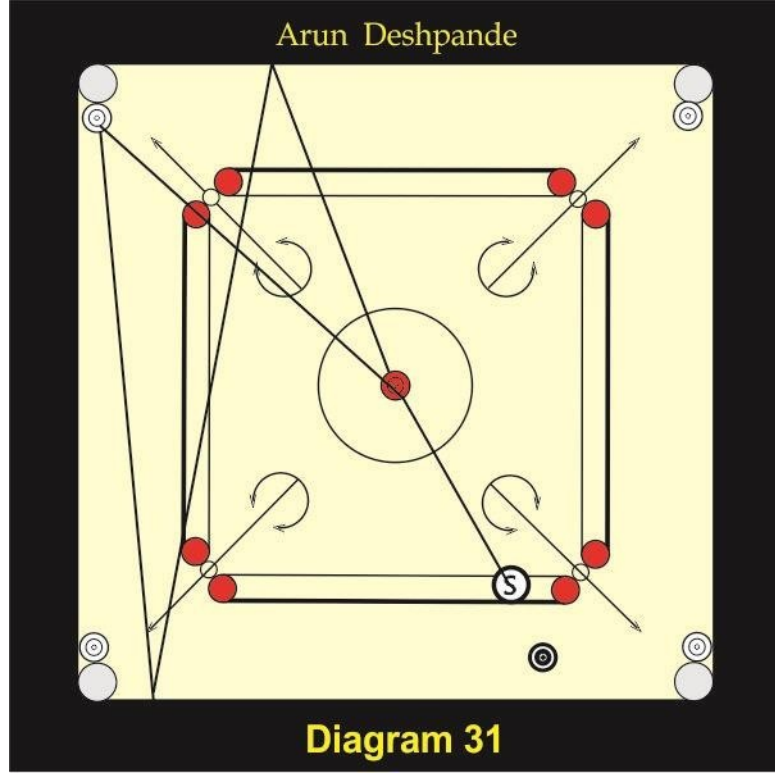


ડાયાગ્રામ 28

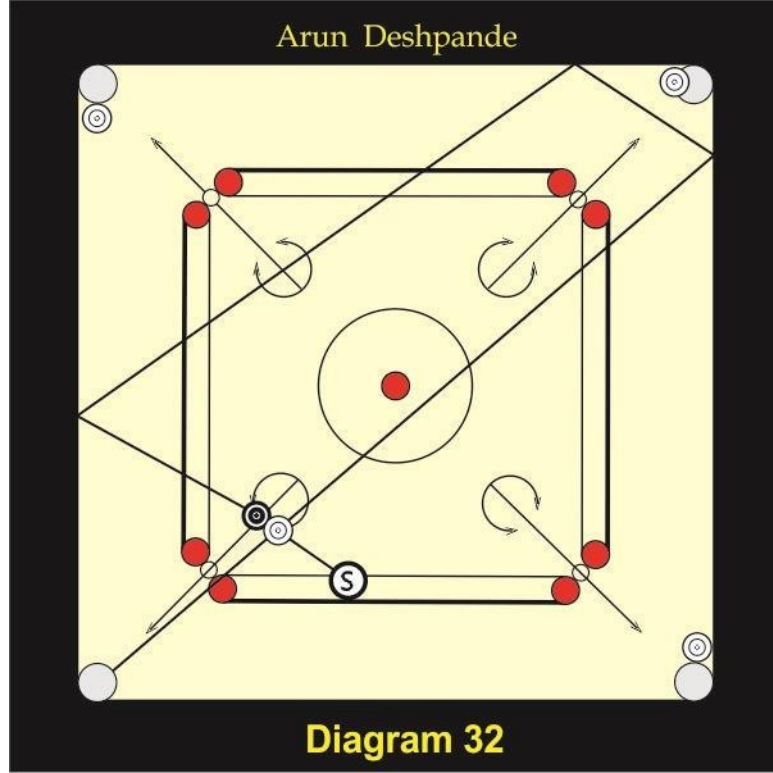
આકૃતિ 28 માં તમારી પાસે બે સફેદ કૂકરીઓ છે અને વિરોધીનો એક કાળો કૂકરી છે. સફેદ અને કાળા કૂકરીઓ વચ્ચે ખૂબ જ નાનું અંતર છે જે એકબીજાની નજીક છે. તમારો એક કૂકરી rebound સ્થાન પર છે તેથી તમારા માટે મુશ્કેલ છે. આ સ્થિતિમાં તમે અલગ-અલગ જગ્યાએથી શોટ રમી શકો છો અને striker ને વિરુદ્ધ ફ્રેમ પર એવા ખૂણામાં ચલાવી શકો છો કે જ્યારે તે rebound હોય, ત્યારે તે તમારા મુશ્કેલ કૂકરીઓ પર આવે છે જેથી તમે બોર્ડને સમાપ્ત કરી શકો.



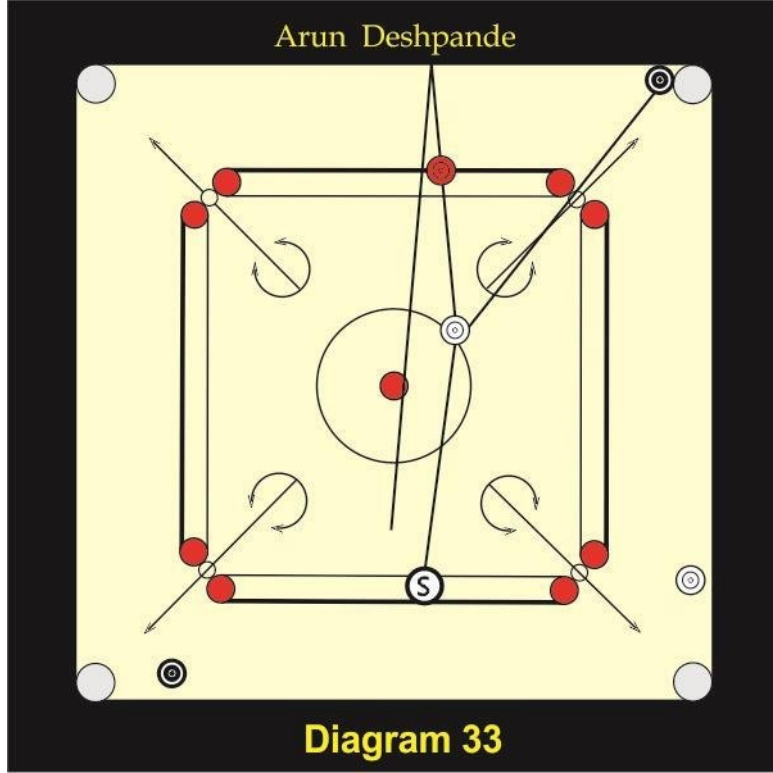
ડાયાગ્રામ 29 માં તમારો કાળો ફૂકરી સફેદ ફૂકરીઓ દ્વારા અવરોધિત છે જે ચારેય ખાનાઓ પર છે. આ સ્થિતિમાં તમે તેને સીધા અથવા ત્રીજા ખાનાઓ દ્વારા અથવા ક્રોસ double અથવા ચતુષ્કોણ 0 દ્વારા રમી શકતા નથી. Z રૂટ એ એકમાત્ર ઉકેલ છે જેના દ્વારા તમે ડાયાગ્રામમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તમારા કાળા ફૂકરીઓને ડાબા ખાનાઓમાં મૂકી શકો છો.



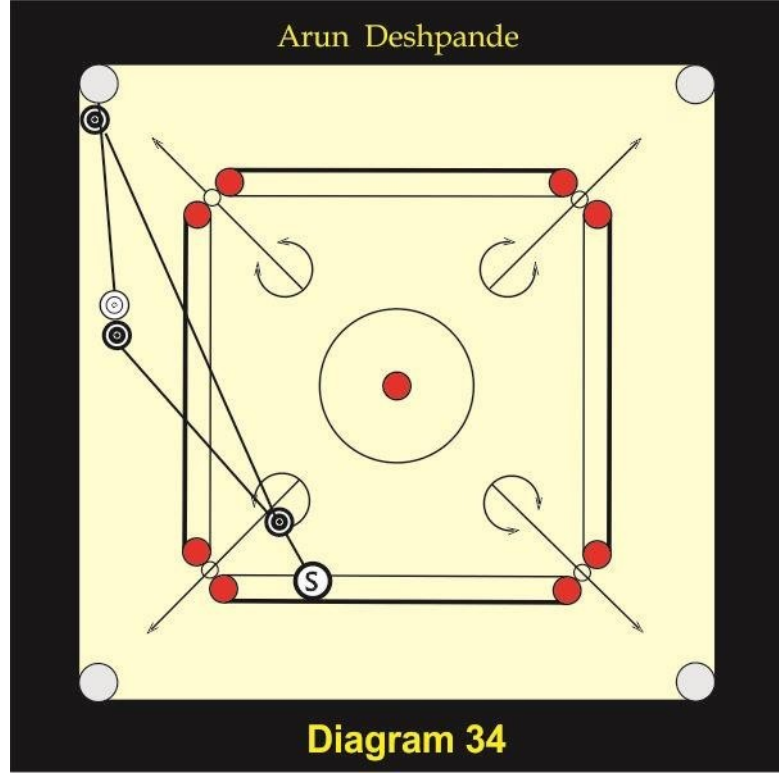
આકૃતિ 31 માં ચારેય ખાનાઓ સફેદ કૂકરીઓથી બંધ છે અને તમારે કાળા કૂકરીઓને વગાડવો પડશે જે મધ્ય વર્તુળમાં છે. તમારે કાળા પર glanceને એવી રીતે વગાડવું જોઈએ કે તમે સામેના ડાબા ખાનાઓમાંથી અવરોધને striker દ્વારા દૂર કરી શકો અને તે જ સમયે તમારો કૂકરી વિરુદ્ધ ફ્રેમ અને બેઝ ફ્રેમ પર અથડાવો જોઈએ અને સામેના ડાબા ખાનાઓમાં જવો જોઈએ જ્યાંથી striker દ્વારા અવરોધ દૂર કરવામાં આવ્યો છે. આ એક ખૂબ જ મુશ્કેલ સ્ટ્રોક છે પરંતુ રમવું અશક્ય નથી.



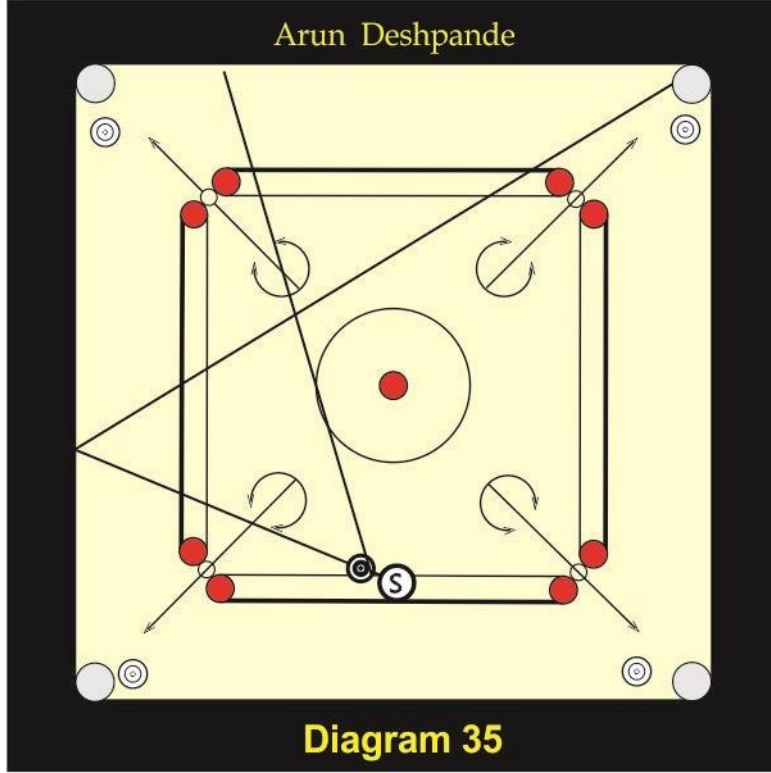
આકૃતિમાં 32 ચાર ખાનાઓ સફેદ ફૂકરીઓ દ્વારા અવરોધિત છે અને એકબીજાની નજીક સફેદ અને કાળા ફૂકરીઓ છે. તમારે કાળો ફૂકરી વગાડવો પડશે જેની કોઈ પણ ખાનાઓમાં સીધી ઍક્સેસ નથી. ડાયાગ્રામમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તમે આ કાળા ફૂકરીઓને 'G' રૂટ દ્વારા પોકેટ કરી શકો છો.



ડાયાગ્રામ ૩૩ માં તમારા બે કાળા ફૂકરીઓ સરળ છે પરંતુ Queen મુશ્કેલ છે તમે તમારા વિરોધીના સફેદ ફૂકરીઓનો લાભ લઈ શકો છો જેનો તમે Queen પર glance કરી શકો છો અને તેને ખાનાઓમાં રાખવા માટે તમારા કાળા ફૂકરીઓમાં striker મોકલી શકો છો. આ સ્ટ્રોક દ્વારા Queen તમારી નજીક આવી શકે છે અને તમારા આગામી સ્ટ્રોક માટે સરળ બની જશે. આમ તમે બોર્ડ સમાપ્ત કરી શકો છો.



આકૃતિ 34 માં તમારો સફેદ ફૂકરી મુશ્કેલ છે. ઘણા ખેલાડીઓ કાળા ફૂકરીઓ અને ખાનાઓમાં glance રમવાનું અથવા ખાનાઓમાં રહેલા અન્ય કાળા ફૂકરીઓને દૂર કરવાનું વિચારશે. આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે જો તમે કાળો ફૂકરી ખાનાઓ પર હોય તેવા અન્ય કાળા ફૂકરીઓ પર ચલાવો છો અને strikerને શોટ પર મોકલો છો, તો ખાનાઓ પરનો કાળો ફૂકરી અન્ય કાળા ફૂકરીઓ દ્વારા દૂર કરી શકાય છે અને તમારો સફેદ ફૂકરી એક સાથે તે જ ખાનાઓમાં મૂકી શકાય છે. આ એક ખૂબ જ સરળ સ્ટ્રોક છે.



ડાયાગ્રામ ૩૫ માં ચારેય ખાનાઓ પર ચાર સફેદ ફૂકરીઓ છે અને તમારો કાળો ફૂકરી આધાર રેખાઓ પર છે. તમે તેને cut સુધીમાં તમારા ડાબા કે જમણા ખાનાઓમાં મૂકી શકતા નથી કારણ કે આ ખાનાઓમાં જવા માટે તમારા ફૂકરીઓ માટે કોઈ રસ્તો નથી. પરંતુ જો તમે યોગ્ય રીતે અવલોકન કરો છો તો તમે જોઈ શકો છો કે આ મુશ્કેલ ફૂકરી તમારા વિરુદ્ધ જમણા ખાનાઓમાં ક્રોસ થર્ડ પોકેટ દ્વારા ખાનાઓમાં મૂકી શકાય છે. તે ખાનાઓ પર વિરોધીના ફૂકરીઓનો ફાયદો છે.

પ્રકરણ 4

DICIPLINE

1) વર્તન

2) સમયની પાબંદીનું

વર્તન

ખેલાડીનું વર્તન ખૂબ મહત્વનું છે.

અમ્માયર સાથે વર્તન

મેં કેટલાક ખેલાડીઓને અમ્માયરો સાથે ખૂબ જ અસંસ્કારી રીતે વાત કરતા જોયા છે જેથી તેમની સાથે સંબંધ બગડે છે. મને ખરેખર સમજાતું નથી કે શા માટે ખેલાડીઓ અમ્માયરો સાથે ખરાબ વર્તન કરે છે? તેઓ શું મેળવે છે? કેટલીકવાર ખેલાડીઓને લાગે છે કે તેઓ અમ્માયર કરતાં વધુ સારી રીતે નિયમો જાણે છે અને તેથી તેઓ દલીલ કરે છે. હું તમને કહું છું કે, અન્ય કોઈ રમતમાં મુખ્ય રેફરીને બોલાવવાની સુવિધા કોઈપણ ખેલાડી દ્વારા મેળવી શકાતી નથી જે રીતે આ રમતમાં લેવામાં આવે છે. જો તમે અમ્માયરના નિર્ણયથી સંતુષ્ટ ન હોવ તો તમે મુખ્ય રેફરીને કૉલ કરી શકો છો. જો મુખ્ય રેફરીનો નિર્ણય પણ તમારી વિરુદ્ધ જાય તો પણ તમને તેમના વિરોધ પર વિરોધ ફી ચૂકવીને અને ઘટના અને નિયમને ટાંકીને લેખિતમાં વિરોધ નોંધાવવાનો અધિકાર છે. આવી સુવિધા અન્ય કોઈ રમતમાં ઉપલબ્ધ નથી જો તમને આવી સુરક્ષા આપવામાં આવે તો તમે શા માટે અમ્માયર સાથે દલીલ કરો છો? બીજી તરફ જો તમે અમ્માયર સાથે સરસ રીતે વર્તે તો તે/તેણી તમારા માટે આદર રાખશે. મેં મુંબઈના પાંચ વખતના નેશનલ ચેમ્પિયન સુહાસ કાંબલીને અમ્માયર સાથે એવું વર્તન કરતા જોયા છે કે દરેક અમ્માયર તેની મેચ રેફર કરવા આતુર હતા. અમને ક્યારેય કોઈ અમ્માયર સાથે કોઈ સમસ્યા ન હતી, ક્યારેક તે અમારા વિરોધીઓનો સારો મિત્ર હતો. મહારાષ્ટ્રમાં યોજાયેલી ટુર્નામેન્ટમાં મેં મારા વિરોધીઓના મિત્રોને ઘણી વખત વિનંતી કરી હતી કે તેઓ મારા વિરોધીઓના શુભચિંતક છે તે જાણતા હોવા છતાં તેઓ મેચનો સંદર્ભ આપે. મને તેમાંથી કોઈ એક સાથે ક્યારેય કોઈ સમસ્યાનો સામનો કરવો પડ્યો નથી. જો તમારો ઈરાદો સારો હશે તો તમારી સાથે કંઈ ખોટું નહીં થાય. જૂના જમાનામાં ટુર્નામેન્ટના આયોજકો મેચ પહેલા બોર્ડને સમતળ કરતા હતા. હું મદ્રાસ (ચેન્નઈ)માં મારી મેચ પર બેઠો અને તરત જ સમજાયું કે અમારું બોર્ડ યોગ્ય રીતે ગોઠવવામાં આવ્યું નથી. મેં અમારા અમ્માયરને બોર્ડને લેવલ કરવા માટે મને પેકિંગ આપવા કહ્યું પરંતુ અમ્માયરે એવું કહીને પેકિંગ આપવા માટે આનાકાની કરી કે બોર્ડ પહેલાથી જ લેવલ કરી દેવામાં આવ્યું છે. મારો પ્રતિસ્પર્ધી પણ લેવલીંગ માટે સંમત થયો

બોર્ડ પરંતુ અમ્પાયરે અમારી વિનંતી સાંભળી નહીં. એક તરફ ઢાળ એટલો હતો કે અમે દર્શકોને અમારું શ્રેષ્ઠ આપી શક્યા ન હોત. મેં એક ચુકિત કરી. મેં અમ્પાયરને નમ્રતાથી તેના પ્લેઇંગ કેરમ વિશે પૂછ્યું. તેણે કહ્યું કે તે નિયમિતપણે કેરમ પ્લેટિંગ કરતો હતો. મેં તેને મારી સીટ પર બેસવા વિનંતી કરી. મેં સામેના ખાનાઓમાં સામેની ફ્રેમ પાસે એક કૂકરી મૂક્યો અને તેને ધીમેથી રમવાનું કહ્યું. તેણે ખૂબ જ આત્મવિશ્વાસથી તેના ખાનાઓમાંથી **striker** લીધો અને કૂકરી રમ્યો પણ આશ્ચર્યની વાત એ છે કે તેનો **striker** કૂકરી વાગ્યો નહીં, તેના બદલે તે ખાનાઓમાં ગયો. પછી કંઈ બોલ્યા વગર તે ફળિયામાંથી ગયો અને પેકિંગ લઈ આવ્યો. દર્શકો નાટક જોઈ રહ્યા હતા; મને લાગ્યું કે વાતાવરણ તંગ હતું મેં તરત જ અમ્પાયરને આ રીતે સમજાવવા બદલ માફી માંગી. મારા શબ્દો "માફ કરશો" સાંભળીને તે ખૂબ જ ખુશ થયો અને તરત જ જવાબ આપ્યો, "સર, તમે સાચા હતા હું ખોટો હતો" મેચ પૂરી થયા પછી હું તેને ચાના કપ માટે લઈ ગયો અને તેને બોર્ડના સ્તર અને તે કેવી રીતે યોગ્ય રીતે કરવું તે વિશે બધું કહ્યું. બોર્ડમાં લેવલનું જ્ઞાન મેળવીને તે ખૂબ જ ખુશ હતો. તે પછી તે મારો ખૂબ સારો મિત્ર બની ગયો. તેથી મને નથી લાગતું કે અમ્પાયર સાથે સારું વર્તન કરવાથી કોઈ નુકસાન થાય છે.

દર્શકો સાથે વર્તન

દર્શકો સાથે કેવી રીતે વર્તવું એ ઘણા ખેલાડીઓ માટે એક મોટી સમસ્યા છે. તમારે મૂળ વાત સમજવી જોઈએ કે દર્શકો તમારી પ્રેરણા છે. સાચો ચેમ્પિયન દર્શકોની હાજરી વિના ક્યારેય મેચનો આનંદ માણી શકશે નહીં. જ્યારે દર્શકો તમારા સારા સ્ટ્રોક માટે તાળીઓ પાડે છે ત્યારે તમે આત્મવિશ્વાસ મેળવો છો. ઘણી વાર ભીડને કારણે તમે દર્શકોથી પરેશાન થાવ છો. આ સમયે તમારે તમારો ગુસ્સો ન ગુમાવવો જોઈએ. તમે ફક્ત તેમને વિનંતી કરી શકો છો કે તમને ખલેલ ન પહોંચાડે. એકવાર હું સ્ટેટ ચેમ્પિયનશિપ ડબલ્સ ફાઈનલ રમી રહ્યો હતો. મારો પાર્ટનર રમેશ ચિટ્ટી હતો. અમારા વિરોધી સુહાસ કાંબલી અને વિજય સંગમ હતા. બંનેની જોડી મજબૂત હતી. અમારી પાસે હેટ્રિકનો રેકોર્ડ બનાવવાની તક હતી. સ્ટેન્ડની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી હતી પણ ભીડ હતી

એટલું બધું કે દરેક સ્ટ્રોક માટે અમે બધા તેમને પાછા આવવા અને અમને રમવાની મંજૂરી આપવા વિનંતી કરી રહ્યા હતા. તેઓ પોતાની જાત પર નિયંત્રણ રાખતા હતા. અમે જાણતા હતા કે જબરદસ્ત દબાણને કારણે તેઓ યોગ્ય રીતે ઊભા રહી શકતા નથી. આ મેચ લગભગ ત્રણ કલાક સુધી ચાલી હતી. ચારેય ખેલાડીઓની સમજણને કારણે ખેલાડીઓ અને દર્શકો વચ્ચે કોઈ અણબનાવ થયો ન હતો.

ટેબલ ટેનિસ અથવા બિલિયર્ડ્સની તુલનામાં કેરમનો વિસ્તાર ખૂબ જ નાનો છે અને તેથી સામાન્ય રીતે દર્શકો તમારી ખૂબ નજીક હોય છે. કેટલીકવાર કેટલાક દર્શકો ટિપ્પણી કરે છે. કોઈપણ ટિપ્પણીઓ તમને ખલેલ પહોંચાડવી જોઈએ નહીં. તમારે એવું સરસ વર્તન કરવું જોઈએ કે તે ખરાબ ટિપ્પણીઓ તમારા પર ક્યારેય ન આવે. જો તમે ગુસ્સે થઈ જાઓ છો અને તમારો ગુસ્સો ગુમાવો છો, તો તેમના તરફથી વધુ ખરાબ ટિપ્પણીઓ આવશે. હું અહીં મહારાષ્ટ્રના જાણીતા કેરમ પ્લેયર વિજય સંગમનું ઉત્તમ ઉદાહરણ ટાંકું છું. દાદર, મુંબઈ ખાતે વનમાલી હોલ ટુર્નામેન્ટમાં વિજય સંગમ સુહાસ કાંબલી સામે રમી રહ્યો હતો. મેચ દરમિયાન એક તોફાની દર્શકે જોરથી સંગમને કાલા પથ્થર (કાળા પથ્થર) તરીકે કહ્યું, કારણ કે ભીડ ઘણી છે અને સંગમ તેને ઓળખી શકશે નહીં. શું તમે અનુમાન કરી શકો છો કે સંગમ શું કર્યું? તેને ગુસ્સો ન આવ્યો પણ તેણે ખાલી ભીડમાં જોયું જ્યાંથી અવાજ આવ્યો અને એક અદ્ભુત સ્મિત આપ્યું. જે વ્યક્તિએ કોમેન્ટ કરી હતી તે એટલો શરમાઈ ગયો હતો કે આ ઘટના પછી તેની કે અન્ય કોઈ વ્યક્તિ તરફથી એક પણ કોમેન્ટ આવી નથી. મેચ પુરી થયા બાદ તે સંગમ આવ્યો અને માફી માંગી. તમારે હંમેશા દર્શકો માટે ખૂબ માન રાખવું જોઈએ કારણ કે તેઓ તમારી મેચ જોવા માટે ટિકિટ માટે ચૂકવણી કરીને દૂર દૂરથી આવે છે. તમારે તેમની સાથે નમ્રતાથી વાત કરવી જોઈએ. તેઓ તેનાથી વધુ કંઈ અપેક્ષા રાખતા નથી. જો તમે તેમને માન આપીને તેમની સાથે વાત કરો તો તેઓને આનંદ થાય છે. તેઓ તમારા ચાહકો બની જાય છે. **80** વર્ષીય સજ્જન મારી મેચ જોવા આવી રહ્યા હતા. જ્યારે હું મેચ પહેલા તેને જોતો ત્યારે તે મારી પાસે આવતા પહેલા હું હંમેશા તેની પાસે જતો હતો અને તેની તબિયત વિશે પૂછતો હતો અને તેના માટે તેના વખાણ કરતો હતો.

રમતમાં રસ. જ્યારે અમે ટૂર્નામેન્ટમાં મળી રહ્યા હતા ત્યારે તે ખૂબ જ ખુશ હતો. તેને ખુશ જોઈને મને કેટલો સંતોષ થયો તે હું શબ્દોમાં વ્યક્ત કરી શકતો નથી. જ્યારે તમે તેને અનુભવશો, ત્યારે તમે તેનો આનંદ માણશો.

નસીબ

દરેક રમતમાં નસીબનું પરિબલ હોય છે. કેરમમાં પણ સારી રમત સાથે નિર્ણાયક મેચ જીતવા માટે થોડું નસીબ પણ જરૂરી છે. આ નસીબ ક્યાંથી આવે છે? તે તમારા ચાહકો અને શુભેચ્છકોના આશીર્વાદથી આવે છે. તેઓ હંમેશા તમારી જીત માટે પ્રાર્થના કરે છે. તમને કેવું લાગશે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ તમારી પાસે આવીને કહે કે તેણે 36 વર્ષ પહેલા તમારી મેચ જોઈ હતી અને ખૂબ જ એન્જોય કર્યું હતું? હા, મારી સાથે એવું બન્યું હતું જ્યારે હું 1995માં હૈદરાબાદમાં કોચ તરીકે ગયો હતો, ત્યારે એક વૃદ્ધ સજ્જન મારી પાસે આવ્યા અને મને કહ્યું કે તેમણે 1959માં મારી મેચ જોઈ હતી અને તેનો આનંદ માણ્યો હતો. હું હૈદરાબાદ શહેરમાં આવ્યો છું તે જાણ્યા પછી તે ટૂર્નામેન્ટ હોલમાં આવ્યો. મને નવાઈ લાગી. મને એ જાણીને ખૂબ આનંદ થયો કે મારો એક ચાહક 36 વર્ષ પછી મને પ્રેમથી મળવા આવ્યો છે. મેં તેને થોડો સમય રાહ જોવાનું કહ્યું કારણ કે અમારો એક ખેલાડી નિર્ણાયક મેચ રમી રહ્યો હતો. મેચ પૂરી થતાની સાથે જ મેં મારા ખેલાડીને અભિનંદન આપ્યા અને મારા જૂના પ્રશંસક સાથે ચાના કપ માટે બહાર ગયો. અમે સમયનો આનંદ માણ્યો અને રમત વિશે ચર્ચા કરી. મને મદ્રાસમાં પણ એવો જ અનુભવ થયો હતો. આ વખતે મારો 75 વર્ષનો જૂનો ચાહક બોર્ડ નં.ને ટાંકીને મારી રમતનું વર્ણન કરી રહ્યો હતો. જેના પર હું ઘણા વર્ષો પહેલા એક મેચમાં રમ્યો હતો. તેણે આખી મેચ, બોર્ડ બાય બોર્ડ અને દરેક બોર્ડમાં મેં કયા સ્ટ્રોક રમ્યા તેનું વર્ણન કર્યું.

વિરોધીઓ સાથે વ્યવહાર

જ્યારે તમે મેચ રમવા બેસો છો ત્યારે કોઈપણ ખેલાડી તમારો વિરોધી હોય છે. મેચ દરમિયાન તમારું લક્ષ્ય જીતવાનું છે. મેં જોયું છે કે આજની પેઢી તેમના વિરોધીના સારા સ્ટ્રોકની કદર નથી કરતી પ્રેક્ટિસમાં પણ એમ વિચારે છે કે જો તેઓ પ્રશંસા કરે તો,

તેમના વિરોધીઓ વધુ સારી રીતે રમશે અને તેથી તેઓ તેમના ચહેરા પર કોઈ હાવભાવ દર્શાવતા નથી. અમારા જમાનામાં જો અમે અમારા વિરોધીઓની પ્રશંસા કરતા હતા તો પણ અમે ટુર્નામેન્ટ જીતતા હતા. સુહાસ કાંબલીનું ઉદાહરણ લો. તે તેના પ્રતિસ્પર્ધીના સારા સ્ટ્રોકની પ્રશંસા કરી રહ્યો હતો ત્યારે પણ તેણે પાંચ રાષ્ટ્રીય ચેમ્પિયનશિપ જીતી હતી. અપ્પારાવ બીજું ઉદાહરણ હતું. કે તેના વિરોધીઓની પ્રશંસા કરવા છતાં તેણે સતત ત્રણ રાષ્ટ્રીય ચેમ્પિયનશિપ જીતી. તેથી વિરોધીની કદર ન કરવાનો ખ્યાલ ખોટો છે.

મેચ દરમિયાન તમે એકબીજાના વિરોધી છો પરંતુ મેચ પછી તમારે મિત્રો બનવું જોઈએ. આ તમારી ખેલદિલી બતાવશે.

લોકપ્રિયતા કામચલાઉ છે. આદર કાલાતીત છે. તમે આદર મેળવવાનો એકમાત્ર રસ્તો તેને કમાવવાનો છે. તમે માંગણી કરીને સન્માન મેળવી શકતા નથી. તમારા વર્તન અને કામથી તમને સન્માન મળે છે.

સમયની પાબંદી

તમારે દરેક સમયે સમયના પાબંદ રહેવું જોઈએ, પછી ભલે તમે મેચ માટે જાવ કે કામ પર. સમયની પાબંદી એક આદત છે અને તમારે તેને વિકસાવવી જોઈએ. જો તમે તમારા જીવનમાં સમયના પાબંદ હશો તો તમે જોશો કે કેટલા ફાયદા છે. હું અને મારા ડબલ્સ પાર્ટનર રમેશ ચિટ્ટીએ ઘણી પ્રદર્શની મેચો રમી હતી. અમે ચોક્કસ સમયે ચોક્કસ સ્થળે મળવાનું નક્કી કરતા હતા અને પ્રદર્શન મેચ માટે સાથે જતા હતા. અમે સમય વિશે ખૂબ જ ચોક્કસ હતા અને ક્યારેય મોડું નહોતું કર્યું. મેં જોયેલી સમયની પાબંદીનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ ડી> નઝીર, પ્રમુખ માલદીવ છે. તેણે પોતાના ખેલાડીઓ માટે કોચિંગ કેમ્પનું આયોજન કર્યું હતું. મને કોચ તરીકે આમંત્રિત કરવામાં આવ્યો હતો, મને તે હજુ પણ યાદ છે કે તે સમયસર સત્ર શરૂ કરતા હતા અને સમયસર બંધ કરતા હતા.

પ્રકરણ 5

ચેમ્પિયન બનવા માટે ખેલાડી માટે જરૂરી ગુણવત્તા

મેં મારા છેલ્લા પુસ્તક “કેરમ ટેકનીક એન્ડ સ્કીલ” માં ચેમ્પિયન બનવા માટે ખેલાડી માટે જરૂરી ગુણોની ચર્ચા કરી છે.

અહીં હું થોડા વધુ ગુણોની ચર્ચા કરવા જઈ રહ્યો છું અને પહેલેથી જ ચર્ચા કરેલા ગુણો માટે વધુ સામગ્રી આપવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો છું.

એકાગ્રતા

એકાગ્રતા શું છે? એકાગ્રતા છે

- 1) ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા
- 2) ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતાને વિસ્તૃત કરવાની ક્ષમતા
- 3) ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા

આ રમતમાં એકાગ્રતા ખૂબ જ જરૂરી છે. તમારે ફક્ત કેરમ બોર્ડ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું પડશે. મેં ઘણા ખેલાડીઓને તેમની મેચ દરમિયાન બોર્ડની બહાર જોતા જોયા છે. જો તમે બોર્ડ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો છો તો તમને થોડા સમય પછી લાગે છે કે કેરમ બોર્ડના ખાનાઓ મોટા છે. બીજી તરફ જો તમે બોર્ડ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરો તો તમને લાગે છે કે ખાનાઓ નાના છે. તેથી જો તમે કેરમ બોર્ડ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો છો તો આપમેળે આત્મવિશ્વાસ મેળવો છો. શરૂઆતથી જ એકાગ્રતા જરૂરી છે. કોઈ પણ ફિગર સ્કેટર એકાગ્રતાના અભાવને પરવડી શકે નહીં. નાનકડી ડ્રાઈવ માટે પણ એકાગ્રતાનો અભાવ કોઈપણ ડ્રાઈવરને પોસાય તેમ નથી. તે જ રીતે તમામ ખેલાડીઓએ દરેક પ્રેક્ટિસ અને સ્પર્ધાત્મક રમતની દરેક સેકન્ડને તેમનો મુખ્ય પડકાર, જવાબદારી અને તેઓ જે સામગ્રીમાંથી બનાવેલ છે તે સાબિત કરવાની તક ગણવી જોઈએ.

એકવાર હું બોમ્બેમાં મેચ રમી રહ્યો હતો. મારો એક સંબંધી પુણેથી મારી મેચ જોવા આવ્યો હતો. હું તે મેચ મજબૂત પ્રતિસ્પર્ધી સાથે રમી રહ્યો હતો. મારે તેની સાથે ત્રણ મેચ રમવાની હતી અને મેચ જીતી હતી. મેચ પૂરી થયા પછી મારો સંબંધી મારી પાસે આવ્યો અને કહ્યું કે તે બોર્ડના દરેક ખૂણા પર ઊભા રહીને મારું ધ્યાન તેના તરફ વાળવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો હતો પરંતુ મેં તેને જોયો નહીં. મેં તેને કહ્યું કે જો મેં આટલું ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કર્યું હોત તો હું મેચ હારી ગયો હોત. મહેન્દ્ર તાંબેની એકાગ્રતા અદ્ભુત છે. એકવાર હું તેની સાથે મેચ રમી રહ્યો હતો. જ્યારે હું રમી રહ્યો હતો અને જ્યારે પણ મારું striker નજીક જતું હતું

તેની ફેમમાં તે strikerને દબાણ કરી રહ્યો હતો તે માત્ર એક કે બે ઇંચ strikerને દબાણ કરી રહ્યો હતો. મારા તરફના તેમના હાવભાવે મને નિરાશ કર્યો અને મેં લગભગ 10 સેકન્ડ સુધી તેમની સામે જોયું પણ મારા આશ્ચર્યની વાત એ છે કે તેણે ધ્યાન પણ ન આપ્યું કે હું તેની તરફ જોઈ રહ્યો છું. આખો સમય તે બોર્ડ તરફ જોતો હતો. તેણે મેચ જીતી લીધી. હું મહાભારતમાંથી એકાગ્રતાનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ ટાંકીશ. દ્રોણાચાર્ય, સર્વકાલીન મહાન શિક્ષક, તેમના વિદ્યાર્થીઓ માટે તીર વડે લક્ષ્ય રાખીને પરીક્ષા યોજી હતી. તેણે એક ઝાડ પર પોપટની મૂર્તિ મૂકી અને તેના વિદ્યાર્થીઓને પોપટની આંખ વીંધવા કહ્યું તેણે તેના બધા વિદ્યાર્થીઓને પૂછ્યું કે તેઓ શું જોઈ શકે છે. અર્જુન સિવાય બધાએ તેમના શિક્ષકને કહ્યું કારણ કે તેઓ વૃક્ષ પર આકાશ, વૃક્ષ, પોપટ વગેરે બધું જોઈ શકે છે. માત્ર અર્જુને અલગ રીતે જવાબ આપ્યો તેણે કહ્યું કે તે પોપટની આંખ જ જોઈ શકે છે. આવી તેની એકાગ્રતા હતી. તમારે કૂકરીઓના હિટિંગ પોઈન્ટનું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ અને તેના પર સંપૂર્ણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

અવલોકન

એકાગ્રતા એ એક કળા છે. જોવું, જોવું અને અવલોકન કરવું એમાં ઘણો તફાવત છે. અવલોકન માટે માત્ર ખુલ્લી આંખો જ નહીં પણ ખુલ્લા મનની પણ જરૂર હોય છે. ઘણી વખત આપણે માત્ર જોઈએ છીએ અને જોઈએ છીએ પરંતુ બહુ ઓછા લોકો અવલોકન કરે છે. તમારે હંમેશા તમારી જાતને ‘શા માટે’ પ્રશ્ન પૂછવો જોઈએ. પછી તમે ખરેખર સમજી શકશો કે કેરમ શું છે. તમારે માત્ર રમત રમવી જોઈએ નહીં પરંતુ તમારે તેનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. કેરમની રમતમાં ઘણી બધી બાબતોનું અવલોકન કરવું જરૂરી છે. તેમાંથી થોડા અહીં જણાવવામાં આવ્યા છે.

- 1) લય
- 2) કેરમ બોર્ડનું સ્તર
- 3) કેરમ બોર્ડની દોડધામ
- 4) ફેમનો ઉછાળો
- 5) ખાનાઓ ઉલટી કૂકરીઓ
- 6) કૂકરીઓ ચાલી
- 7) કૂકરીઓનું વજન
- 8) કૂકરીઓનો વ્યાસ
- 9) કૂકરીઓનું સ્તર

10) અપરાધ અથવા બચાવ કરતાં વધુ રમવું

11) તમારા અને તમારા વિરોધીના મજબૂત મુદ્દાઓ અને નબળા મુદ્દાઓ.

લય

દરેક ખેલાડીની રમવાની તેની લય હોય છે. કેટલાક ખેલાડીઓ ઝડપી રમે છે, કેટલાક ધીમા રમે છે અને કેટલાક ખેલાડીઓ ખૂબ જ ધીમા રમે છે. દરેક ખેલાડી દરેક સ્ટ્રોક રમવા માટે પોતાનો સમય લે છે. જ્યાં સુધી તમે નિયમો અનુસાર રમી રહ્યા છો અને સારી રમત રમી રહ્યા છો ત્યાં સુધી તમારે તમારી રમવાની શૈલી બદલવી જોઈએ નહીં. મને યાદ છે ડી.

મુંબઈના કે. સુમરા નાની ઉંમરમાં ખૂબ જ ઝડપી રમત રમતા હતા. તેની રમત એટલી ઝડપી હતી કે એક મેચમાં તેણે અબ્દુલ જબ્બાર સામે માત્ર સાત મિનિટમાં ચાર બોર્ડમાં રમત પૂરી કરી દીધી હતી જે મુંબઈના મહાન ખેલાડી હતા અને ખૂબ સારા ફોર્મમાં હતા. સુમરાની રમત મૂળભૂત રીતે બ્રશિંગ ગેમ હતી, જે ખૂબ જ જટિલ રમત હતી. તે તેની યોજનાઓ ખૂબ જ ઝડપથી વિચારી શકતો હતો. તે અદ્ભુત હતું. તેણે ફાઈનલમાં સુહાસ કાંબલીને માત્ર 25 મિનિટમાં હરાવીને તેની શ્રેષ્ઠ રમત રજૂ કરી. અમારા સમયના ખૂબ જ ધીમા ખેલાડીનું શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ ત્રિચનપલ્લીના પરમશિવમ હતા. જ્યારે સમય મર્યાદા 30 સેકન્ડ હતી ત્યારે તે દરેક સ્ટ્રોક માટે 28 થી 29 સેકન્ડ લેતો હતો. તે ખૂબ જ સચોટ હતો. તેણે અબ્દુલ જબ્બાર સહિત તમામ મહાન ખેલાડીઓને હરાવ્યા અને મુંબઈ ખાતે 1961 ના રાષ્ટ્રીય ખેલાડીઓમાં ફાઈનલમાં પહોંચ્યા. તેણે તેની ફાઈનલ સુહાસ કાંબલી સામે રમી અને હાર્યો. તે ખૂબ જ સારી રીતે લડાયેલ મેચ હતી તે 26 પોઈન્ટ પર ત્રીજી ગેમ હારી ગયો. જ્યારે તે 26 પર હતો ત્યારે તેણે બ્રેક લીધો હતો અને તેને ખબર નહોતી કે તેણે સફેદ કૂકરી ખાનાઓમાં મૂક્યો હતો. દરેકે વિચાર્યું કે તે પોતાનો આગલો સ્ટ્રોક રમવા માટે હંમેશાની જેમ પોતાનો સમય કાઢી રહ્યો છે. સુહાસ જાણતો હતો કે પરમશિવમને ખબર ન હતી કે તેણે સફેદ કૂકરી ખાનાઓમાં મૂક્યો હતો. પરમશિવમે વિચાર્યું કે હવે સુહાસનો વારો છે. જ્યારે અમ્પાયરે સમય જાહેર કર્યો, ત્યારે પરમશિવમે તેનું striker રમવા માટે કેરમ બોર્ડ પર મૂક્યું; અમ્પાયરે તેને કહ્યું કે તે તેનો સમય છે તે પરમશિવમ માટે ખરાબ નસીબ હતું. તેની મોટી ભૂલ એ હતી કે તેણે બોર્ડ પરના કૂકરીઓ ગણ્યા ન હતા.

ઘણા ખેલાડીઓ મને પૂછે છે કે તેઓ ટૂર્નામેન્ટ કરતાં પ્રેક્ટિસમાં સારી રમત રમે છે. તેમને મારો સાદો જવાબ એ છે કે જ્યારે તેઓ વ્યવહારમાં રમે છે ત્યારે તેઓ ઝડપી રમત રમે છે અને જ્યારે તેઓ ટૂર્નામેન્ટમાં રમે છે ત્યારે તેઓ ધીમી રમત રમે છે. તેનો અર્થ એ છે કે તેમની લય બદલાઈ ગઈ છે. જો તમે ટૂર્નામેન્ટમાં વધુ સારું પ્રદર્શન કરવા માંગતા હો, તો તમારે પ્રેક્ટિસ અને ટૂર્નામેન્ટમાં સમાન લય રાખવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

કેરમ બોર્ડનું સ્તર

હું તમને બધાને મેચ પહેલા બોર્ડને લેવલ કરવાનું સૂચન કરું છું. ઘણી વખત કેરમ બોર્ડમાં મેન્યુફેક્ચરિંગ ખામી હોય છે. તમારે દરેક ટુર્નામેન્ટમાં હંમેશા કેરમ બોર્ડનું અવલોકન કરવું જોઈએ. જ્યારે અન્ય ખેલાડીઓ રમતા હોય ત્યારે કેરમ બોર્ડ પર બેઠા વિના, તમે અવલોકન કરી શકો છો કે ખેલાડીઓ કયા ખાનાઓમાં ખૂટે છે. કેટલીકવાર ખેલાડીઓ જ્યારે તે ચોક્કસ ખાનાઓનું સ્તર ઉપર હોય ત્યારે ખાનાઓ પરનો ફૂકરી પણ touch કરી શકતા નથી. કેટલીકવાર ખેલાડીઓ ખાનાઓમાં હોય તેવા ફૂકરીઓને પોકેટ કરી શકતા નથી કારણ કે striker પોકેટ એરિયામાં ઢોળાવને કારણે નીચે મુસાફરી કરે છે. જ્યારે કેરમ બોર્ડ યોગ્ય રીતે સમતળ ન હોય ત્યારે પણ આવું થઈ શકે છે. રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સહિત તમામ ટુર્નામેન્ટમાં, કેરમ બોર્ડ ફક્ત સ્ટેન્ડ પર મૂકવામાં આવે છે અને તે ક્યારેય સમતળ થતા નથી. ખેલાડીઓએ જાતે જ બોર્ડ લેવલ કરવા જોઈએ. સબ જુનિયર અને કેડેટ્સ માટે બોર્ડનું લેવલ કરવું સરળ નથી. અમારા સમયમાં ટુર્નામેન્ટના આયોજકો કેરમ બોર્ડનું લેવલીંગ કરતા હતા. તમારે કેરમ બોર્ડને લેવલ કરવાનું શીખવું જોઈએ અને એ પણ શીખવું જોઈએ કે કેવી રીતે અનલેવલ્ડ અથવા મેન્યુફેક્ચરિંગ ખામી ધરાવતા બોર્ડ પર કેવી રીતે ચૂકવણી કરવી. અંબરનાથ નેશનલ્સમાં તમામ બોર્ડમાં સામાન્ય ઉત્પાદન ખામી હતી. તમામ કેરમ બોર્ડનો કેન્દ્રનો વિસ્તાર ઉપર હતો અને ચારેય ખાનાઓ નીચે હતા. હું એક ચેમ્પિયનની મેચ જોઈ રહ્યો હતો. તે સફળતાપૂર્વક તોડી શક્યો ન હતો અને દરેક વિરામમાં તેનો striker લક્ષ્યાંકિત બિંદુ પર સફેદ ફૂકરી મારતો ન હતો પરંતુ striker માત્ર ફૂકરીઓને સ્પર્શી રહ્યો હતો. ફૂકરીઓ વેરવિખેર ન હતા, કારણ કે તે તેને વેરવિખેર કરવા માંગતો હતો. મેચ પછી તે મારી પાસે આવ્યો અને મને પૂછ્યું કે આવું કેમ થયું. મેં તેને કેરમ બોર્ડની સ્થિતિ જણાવી અને સફેદ ફૂકરીઓને બદલે કાળા ફૂકરીઓ પર લક્ષ્ય રાખવાનું સૂચન કર્યું. પછીની મેચમાં તેણે તે કર્યું જે મેં તેને કરવાનું કહ્યું હતું અને તે સફળ રહ્યો હતો. મેચ પછી તરત જ તે મારી પાસે આવ્યો અને મારો આભાર માન્યો. આ તેમની મહાનતા હતી કે નેશનલ ચેમ્પિયન હોવા છતાં તેઓ પોતાની સમસ્યાના નિરાકરણ માટે કોઈની પાસે ગયા અને એટલું જ નહીં તેમણે આવીને આભાર પણ માન્યો.

સપાટી રમવાની સરળતા

મેં નેશનલ અને ઈન્ટરનેશનલ ટુર્નામેન્ટ સહિત ઘણી ચેમ્પિયનશીપમાં જોયું છે કે કેરમ બોર્ડ યોગ્ય રીતે જાળવવામાં આવતા નથી. કેટલીક મેચ રમ્યા બાદ કેટલાક ખેલાડીઓના પરસેવાના કારણે પાવડર કેરમ બોર્ડ પર ચોંટી જાય છે. કેરમ બોર્ડની સ્મૂથનેસ જાળવવા માટે કેરમ બોર્ડ વોટરપ્રૂફ હોય અથવા એમરી પેપરથી અથવા ઝીણા તાર વડે કેરમ બોર્ડને ભીના કપડાથી લૂછીને આ અટવાયેલા પાવડરને દૂર કરવો જોઈએ.

જો રમતની સપાટી વોટરપ્રૂફ ન હોય તો જાળી. તમે આ પ્રક્રિયા શીખી શકો છો. તમે તેમાંથી કાચના તમામ કણોને દૂર કરવા માટે એમરી પેપરના બે ટુકડાને એકબીજા પર ઘસીને અને પછી નાની ગોળાકાર ગતિમાં રમી રહેલી સપાટી પર એમરી પેપરને ઘસીને કરી શકો છો. બજારમાં બે પ્રકારના કાગળો ઉપલબ્ધ છે. તેઓ લાકડા અને ઘાતુ માટે છે. તમારે કાગળનો ઉપયોગ કરવો પડશે જે લાકડા માટે વપરાય છે. પેપરની સંખ્યા 120 અથવા 150 હોવી જોઈએ.

કેટલીકવાર, ખાસ કરીને બપોરના સમયે કેરમ બોર્ડની સરળતા વધુ પડતી હોય છે અને ખેલાડીઓ માટે strikerની ઝડપને નિયંત્રિત કરવી મુશ્કેલ બની જાય છે. એક નેશનલ ચેમ્પિયનશિપની સેમિફાઇનલમાં હું તેની સાથે રમી રહ્યો હતો. બોર્ડ ખૂબ ઝડપી હતું. ટ્રાયલ બોર્ડમાં અમે બંને strikerની ઝડપને નિયંત્રિત કરી શક્યા ન હતા. વાસ્તવમાં મારી સરળ પકડને કારણે મારા માટે તે કેરમ બોર્ડ પર રમવું સરળ હતું. સુહાસ કાંબલીની પકડ મુશ્કેલ હતી અને તેથી તે કેરમ બોર્ડ પર રમવું તેના માટે મુશ્કેલ હતું પરંતુ તેણે એક અલગ યુક્તિ અપનાવી. તેણે ટ્રાયલ બોર્ડમાં કેટલાક ફૂકરીઓ સખત ખાનાઓમાં નાખ્યા અને જોયું કે ખાનાઓ ઉલટી કરતા નથી, તેણે તેને તેના સામાન્ય forceમાં સીધા ખાનાઓમાં ખાનાઓમાં મૂકવાનું શરૂ કર્યું. તેણે મેચ જીતી લીધી. મને બીજી સમસ્યા હતી. મારા નખ મોટા થઈ ગયા હતા અને હું તેને કાપીને તેને સામાન્ય સ્તરે લાવવાથી ડરતો હતો. મેં વિચાર્યું કે જો હું મારા નખ cut તો હું વધુ સારી રમત રમી શક્યો ન હોત પણ હું ખોટો હતો. મેં અન્ય મેચોમાં આ ભૂલ સુધારી છે. જ્યારે પણ મને લાગ્યું કે મારા નખ મોટા થઈ ગયા છે, ત્યારે મેં તેને cut કર્યું અને વધુ સારી રમત રમી. હું હંમેશા મારી સાથે નેઇલ કટર રાખતો હતો. પછી મેં બધાને નેઇલ કટર સાથે રાખવાની સલાહ આપવાનું શરૂ કર્યું.

ફેમનો ઉછાળો

જૂના જમાનામાં કેરમ બોર્ડના ઉત્પાદનમાં ફેમ માટે શુદ્ધ રોઝવૂડનો ઉપયોગ થતો હતો. રોઝવૂડ એક ગાઢ લાકડું છે અને તેથી તે સારો ઉછાળો ધરાવે છે. થોડા સમય પછી રોઝવૂડ દુર્લભ બની ગયું અને તેનું સ્થાન હાર્ડવુડે લીધું. હાર્ડવુડ ફેમમાં કોઈ સ્ટ્રોક નહોતું અને તેથી કોઈ ઉછાળો ન હતો. જુનિયર ખેલાડીઓ માટે વરિષ્ઠ પગારદારો સાથે સ્પર્ધા કરવી ખૂબ જ મુશ્કેલ બની ગઈ, કારણ કે તેમના માટે સૌથી મોટો ગેરલાભ બ્રેક હતો કારણ કે તેમની પાસે કોઈ તાકાત નહોતી અને રમત કૌશલ્ય કરતાં વધુ શક્તિની બની ગઈ હતી. મેં કૃત્રિમ રીતે ફેમના બાઉન્સને સુધારવાનો પ્રયાસ કર્યો. મેં સુરકોને મારો વિચાર સૂચવ્યો. તે સમયે કેરમ ઉત્પાદકોની 1 કંપની હતી પરંતુ તેણે ક્યારેય રસ લીધો ન હતો કારણ કે આવા બોર્ડ વધુ જીવશે અને તેના વ્યવસાયને નુકસાન થશે. આખરે ચોક્કસ ઔદ્યોગિક નિગમના માલિક શ્રી મહેન્દ્ર ભલાણીએ મારો સંપર્ક કર્યો. તેમણે

કેરમ બોર્ડ બનાવવા માંગતો હતો. તે લાકડાના ટીવી કેબિનેટનું ઉત્પાદન કરતો હતો. જ્યારે મેં કેરમ બોર્ડ જોયું ત્યારે હું ખૂબ ખુશ થયો કારણ કે તેણે એ જ વિચારનો ઉપયોગ કર્યો હતો, જે ઘણા વર્ષોથી મારા મગજમાં હતો. તેણે ફેમમાં બેકેલાઇટ સ્ટ્રીપનો ઉપયોગ કર્યો હતો, જે તેના પર જ્યારે striker મારવામાં આવ્યો ત્યારે મોટો અવાજ આવતો હતો. અમે સામગ્રી બદલી. બીજો વિચાર રમતા સપાટીને વોટરપ્રૂફ બનાવવાનો હતો. પછી અમે ઉત્પાદનને બજારમાં રજૂ કર્યું. મારું ઘણા વર્ષોનું સપનું સાકાર થયું, જેનાથી ખેલાડીઓને ફાયદો થઈ શકે. હવે તમામ ઉત્પાદકોએ એક જ તકનીકથી કેરમ બોર્ડ બનાવવાનું શરૂ કર્યું.

મેં ઘણા ખેલાડીઓ જોયા છે કે ફેમ હોવા છતાં વિરામ માટે મહત્તમ force અરજી કરતા તેઓ ખૂબ જ સારો બાઉન્સ ધરાવે છે પરિણામે બ્રેક નિષ્ફળ જાય છે. તેથી તમારે કેરમ બોર્ડની ફેમના બાઉન્સનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને વિરામ માટે યોગ્ય force અરજી કરવી જોઈએ. જો ચૂકવનાર સંપૂર્ણ force લાગુ કરે છે, તો કેટલાક કૂકરીઓ બેઝ ફેમ સાથે અથડાતા હોય છે અને પાછા આવે છે અને એકબીજા સાથે ગડબડ કરે છે, કેરમ બોર્ડ પરના કૂકરીઓની સ્થિતિ બગાડે છે.

ખાનાઓ ઉલટી કૂકરીઓ

કેટલીકવાર કેરમ બોર્ડના ખાનાઓમાં મેન્યુફેક્ચરિંગ ખામી હોય છે. સામાન્ય રીતે એક કૂકરી સખત સચોટ રીતે ખાનાઓમાં મૂકે છે, ખાનાઓએ તેને ઉલટી કરવી જોઈએ નહીં. આવી પરિસ્થિતિઓમાં તમે સીમિત force લાગુ કરી શકો છો જાણે કૂકરી ખાનાઓમાં જ પડી રહ્યો હોય.

કૂકરીઓ ચાલી રહ્યા છે

કૂકરીઓની ઝડપ બે પરિબળો પર આધારિત છે, કૂકરીઓનું વજન અને કૂકરીઓની સરળતા. ગીચ કૂકરી તે સરળ છે.

કૂકરીઓનું વજન

જો વજન જો કૂકરીઓનું વજન ઓછું હોય તો કૂકરી વધુ ચાલે છે અને તેથી તમારે ઓછું force લાગુ કરવું જોઈએ. જો કૂકરીઓ ભારે હોય તો ત્યાં દોડવું ઓછું છે અને તેથી તમારે વધુ force લાગુ કરવું જોઈએ.

કૂકરીઓની સરળતા

જો કૂકરીઓ સારી રીતે પોલીશ કરવામાં આવે તો તેમાં કોઈ ગડબડ નહીં રહે અને તેથી દોડવું વધુ રહેશે.

ફૂકરીઓનું વજન

ફૂકરીઓનું વજન બે બાબતોને અસર કરે છે.

1) ફૂકરીઓ ચાલી

2) **striker** નું વિચલન

ફૂકરીઓ ચલાવવાની ઉપર ચર્ચા કરવામાં આવી છે. ફૂકરીઓનું વજન જેટલું વધારે છે, તે વધુ વિચલન છે. ગાઢ લાકડું હંમેશા ભારે હોય છે. ગાઢ લાકડાને સારી રીતે પોલિશ કરી શકાય છે. લાલ અને કાળા રંગનું લાકડું સામાન્ય રીતે ભારે હોય છે. **striker** નું વિચલન બે સ્ટ્રોકને અસર કરશે. જેમ કે **brush** અને **glance**. તેથી તમારે પ્રેક્ટિસ માટે હંમેશા અલગ-અલગ ફૂકરીઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, જે તમને ડિફલેક્શનને સમજવા અને તેનો ન્યાય કરવા દેશે.

ફૂકરીઓનો વ્યાસ

નિયમો અનુસાર ફૂકરીઓનો વ્યાસ 3.18 સેમી હોવો જોઈએ, પરંતુ ક્યારેક ઓછો હોય છે. તમે બાહ્ય વર્તુળમાં ફૂકરીઓની ગોઠવણીનું નિરીક્ષણ કરીને તેનો નિર્ણય કરી શકો છો. જો તેઓ વર્તુળની અંદર ખૂબ જ હોય, તો તમે નિષ્કર્ષ પર આવી શકો છો કે ફૂકરીઓ વ્યાસમાં નાના છે. અથવા તમે લાલ બેઝ સર્કલ પર ફૂકરી મૂકીને તેને ચેક કરી શકો છો અને તેને જજ કરી શકો છો કારણ કે ફૂકરીઓ અને બેઝ સર્કલનો વ્યાસ 3.18 સેમી છે. જો ફૂકરીઓ નાના હોય તો તેને ખાનાઓમાં મૂકવું સરળ છે અને તેથી તમે આવા ફૂકરીઓ પર વધુ વિશ્વાસપૂર્વક રમી શકો છો. સામાન્ય રીતે એવું બને છે જ્યારે ઉત્પાદક પ્રથમ 3.18 સેમી વ્યાસની સળિયા બનાવે છે અને પછી તેને એમરી પેપર દ્વારા પોલિશ કરે છે, જે તેનો વ્યાસ ઘટાડે છે. આવા સળિયામાંથી બનેલા ફૂકરીઓ વ્યાસમાં નાના બને છે. એક ટુર્નામેન્ટમાં હું મેચ રમી રહ્યો હતો, જ્યારે મેં વિરામ માટે ફૂકરીઓ ગોઠવ્યા ત્યારે અમારા અમ્પાયરે મને Queenને કેન્દ્રના વર્તુળમાં યોગ્ય રીતે મૂકવાનું કહ્યું. મેં અમ્પાયરના ધ્યાન પર લાવ્યા કે ફૂકરીઓ વ્યાસમાં નાના હતા. મેં વર્તુળમાંથી Queen સિવાયના તમામ ફૂકરીઓ દૂર કર્યાં. તે જોઈ શક્યો કે Queen કેન્દ્રના વર્તુળ કરતા નાનું છે અને તેની ખાતરી થઈ.

ફૂકરીઓનું સ્તર

કેટલીકવાર ફૂકરીઓના કેન્દ્રમાં એક બિંદુ હોય છે જો ફૂકરીઓને સેન્ડ પેપર પર યોગ્ય રીતે પોલિશ કરવામાં ન આવે. આવા ફૂકરીઓ વિરામ પછી ફરે છે જ્યારે ફૂકરીઓ વેરવિખેર થાય છે. જો ખેલાડીઓ ફરતા ફૂકરીઓ અને touch striker પર ધ્યાન ન આપે તો અમ્પાયર ફાઉલ જાહેર કરશે. તમારે જે નોંધવું જોઈએ

ફૂકરી ફરે છે. બોર્ડ સમાપ્ત થયા પછી તમારે અમ્પાયરને તેને બદલવા માટે કહેવું જોઈએ. જો તમે તમારા સામાન્ય force સાથે આવા ફૂકરીઓને ખાનાઓમાં મૂકવાનો પ્રયાસ કરો છો તો તે ખાનાઓ સુધી પહોંચશે નહીં. જો તમે આ ફૂકરીઓને જોશો નહીં તો તમે બોર્ડ ગુમાવી શકો છો.

વધુ પ્રહાર અથવા વધુ સંરક્ષણ રમવું

ઘણા સારા ખેલાડીઓ છે જેઓ વધુ પડતી આક્રમક રમતના કારણે પોતાની મેચ ગુમાવી ચૂક્યા છે. દર્શકોની પ્રશંસાને કારણે ખેલાડીઓ અપમાનજનક રમત રમે છે. જ્યારે પણ તેઓ સારો આક્રમક સ્ટ્રોક રમે છે, ત્યારે તેઓ દર્શકો તરફથી તાળીઓના રૂપમાં પ્રશંસા મેળવે છે. તેઓ તાળીઓ રમવામાં એટલા ખુશ છે કે તેઓ અન્ય ફૂકરીઓની સ્થિતિ વિશે પણ વિચારતા નથી, જે આવા સ્ટ્રોક વગાડ્યા પછી તેમના માટે હાનિકારક સ્થિતિમાં અથવા તેમના વિરોધીઓ માટે ફાયદાકારક સ્થિતિમાં આવી શકે છે. ઓવર આક્રમક રમત માટે નલિની બોલિંગ્ગર શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ છે. ફરીદાબાદમાં હું દરરોજ સવારે તેની સાથે પ્રેક્ટિસ કરતો હતો અને જ્યારે પણ તે જટિલ સ્ટ્રોક રમવા માંગતી હતી ત્યારે તેને રોકતો હતો અને તેને સમજાવતો હતો કે માત્ર આનંદ માટે આવો સ્ટ્રોક રમ્યા પછી અન્ય ફૂકરીઓની સ્થિતિ તેના માટે કેવી રીતે અનુકૂળ રહેશે નહીં. તે પ્રતિસ્પર્ધીના મુશ્કેલ ફૂકરીઓ બહાર પાડી રહી હતી અને પ્રતિસ્પર્ધી માટે બધું સરળ બનાવી રહી હતી. મેં તેને કહ્યું કે તેણે જટિલ સ્ટ્રોક રમવાનું બંધ કરવું જોઈએ પરંતુ તેણે વિચારવું જોઈએ કે તે ક્યારે ફાયદાકારક છે અને ક્યારે નહીં. તેણે મારી સલાહ માની અને નેશનલ ચેમ્પિયનશિપ જીતી.

ડેવિડ જોસેફ ઓવર ડિક્લેન્સિવ પ્લેયરનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે. તે અન્ય ચેમ્પિયન્સ કરતાં વધુ સચોટ અને સતત તમામ ફૂકરીઓ પોકેટ કરી શકતો હતો પરંતુ તેણે ક્યારેય જોખમ લીધું ન હતું અને હંમેશા સંરક્ષણ રમ્યું હતું. જો તમારે ચેમ્પિયન બનવું હોય તો તમારે જોખમ લેવું જોઈએ. અપરાધ અને સંરક્ષણનું સંપૂર્ણ સંયોજન ખેલાડીને ચેમ્પિયન બનાવે છે. સુહાસ કાંબલી અને મારિયા ઇરુદયમ એ શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ છે કે જેમણે તેમના વિરોધીઓ સામે ગુના અને બચાવનો ખૂબ જ ચતુરાઈથી ઉપયોગ કર્યો.

તમારા અને તમારા વિરોધીઓના મજબૂત મુદ્દાઓ અને નબળા મુદ્દાઓ

તમારે તમારા અને તમારા વિરોધીઓના મજબૂત મુદ્દાઓ અને નબળા મુદ્દાઓ જાણતા હોવા જોઈએ. ખાસ કરીને રાષ્ટ્રીય, આંતરરાષ્ટ્રીય અને તમામ મોટી ટુર્નામેન્ટમાં તમારે અન્ય ખેલાડીઓની રમત માત્ર દર્શક તરીકે જ જોવી જોઈએ નહીં પરંતુ તમારે તેમની રમતનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. તો જ તમે તેમના મજબૂત અને નબળા મુદ્દાઓ જાણી શકશો. કેટલીકવાર મહાન ખેલાડીઓમાં સામાન્ય નબળાઈ હોય છે ઉદાહરણ તરીકે મહારાષ્ટ્રના રાષ્ટ્રીય ચેમ્પિયન અરુણ કેદાર વિકસિત

અંગૂઠા માટે મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યા જેના કારણે મુંઝવણ ઘણા ખેલાડીઓ તેના નબળા પોઈન્ટનો ફાયદો ઉઠાવવા લાગ્યા. ડબલ્સની એક મેચમાં, જગન બેંગલે હેતુપૂર્વક અરુણ કેદારનો છેલ્લો ફૂકરી તેના નબળા મુદ્દાને જાણીને બચાવ તરીકે તેની બેઝ ફ્રેમમાં ઘડેલ્યો હતો. અરુણ કેદાર તેના striker ફૂકરીઓ સુધી પહોંચી શક્યા નહોતા અને તેથી તેના પાર્ટનર માટે પણ તે મુશ્કેલ હતું. આવો બચાવ રમવાની કોઈ હિંમત કરશે નહીં પરંતુ જગનને તેના વિરોધીના નબળા મુદ્દા પર પૂરો વિશ્વાસ હતો. સુહાસ કાંબલી તમિલનાડુના ખેલાડીઓના નબળા મુદ્દાને જાણતા હતા. તમિલનાડુના ખેલાડીઓ ખોટી રીતે લેવલ કરેલા બોર્ડ પર રમી શક્યા ન હતા. સુહાસે ક્યારેય બોર્ડને સમતળ કરવાનો પ્રયાસ કર્યો ન હતો અને તેણે તેના વિરોધીઓના નબળા મુદ્દાઓનો લાભ લીધો હતો જેઓ ખોટી રીતે લેવલ કરેલા કેરમ બોર્ડ પર રમી શકતા ન હતા.

મધ્યમ આંગળીની ફ્લેટ ગ્રિપ અથવા સિઝર ગ્રિપ પ્લેયર્સ તેમની સપાટ પકડને કારણે striker માં કુદરતી રીતે ઉત્પન્ન થતા હોવાથી તેમની ડાબી બાજુએ ખૂબ જ સારી હોય છે, પરંતુ તેમને સામાન્ય રીતે તેમની જમણી બાજુ રમવામાં સમસ્યા હોય છે. હું અબ્દુલ જબ્બાર, ઇવોન માર્કિવિસ અને શ્રીલંકાના ખેલાડીઓના આ નબળા મુદ્દાનો ફાયદો ઉઠાવી શકતો હતો જેમની પાસે આવી પકડ હતી. જ્યારે હું આ ખેલાડીઓ સાથે રમતો હતો, ત્યારે મેં મારા બ્રેકની બાજુ પણ બદલી નાખી હતી અને તેમને તેમની જમણી બાજુ રમવા માટે દબાણ કર્યું હતું, જે તેમની નબળી બાજુ હતી.

સામાન્ય રીતે જે ખેલાડીઓ ખૂબ જ ઝડપી અને ખાનાઓમાં ખૂબ સારા રમે છે તેઓને તમે કેવી રીતે રોકી શકો. જો તમે બેક ગેમ રમો છો અને પોઝિશન ખોલશો નહીં અને તેમને ઘણા બધા ફૂકરીઓ ખાનાઓમાં ન મૂકવા દો તો તેઓ હતાશ થઈ જશે અને થોડા સમય પછી સાદા ફૂકરીઓ પણ ચૂકી જશે. સુહાસ કાંબલીએ આ વ્યૂહરચનાનો ઉપયોગ કર્યો હતો, જ્યારે તે કાર્ટાટકના ગોપાલકૃષ્ણ સામે નેશનલ ચેમ્પિયનશિપની ફાઇનલમાં રમ્યો હતો. સુહાસને ટ્રાયલ બોર્ડ પૂર્ણ કરવામાં લગભગ 15 મિનિટનો સમય લાગ્યો. સુહાસે તેના ફૂકરીઓ ખાનાઓમાં મૂક્યા ન હતા પરંતુ તેણે ખાનાઓ બ્લોક કરી દીધા હતા જેથી ગોપાલકૃષ્ણને ફૂકરીઓ ખાનાઓમાં ન મૂકવા દીધા. ગોપાલકૃષ્ણ હતાશ થઈ ગયા અને કેટલાક બોર્ડ પછી સુહાસે હુમલો કર્યો અને મેચ જીતી લીધી.

વિજય સંગમ સુહાસ કાંબલીની પાછળની રમતનો લાભ લઈ રહ્યો હતો અને કેટલાક શક્તિશાળી સ્ટ્રોક રમી રહ્યો હતો, જેણે માત્ર સુહાસના ફૂકરીઓની સ્થિતિને બગાડી ન હતી પરંતુ સંગમની સ્થિતિની તરફેણ પણ કરી હતી. વિજય સંગમમાં એવા જોરદાર પ્રહારો હતા કે કોઈ સમજી શકે તેમ ન હતું. દર્શકો તેને હથોડા (હથોડા) તરીકે કહેતા હતા અને તેના વિરોધીઓ તેને હંમેશની જેમ કહેતા હતા. જો કોઈ ખેલાડી દર વખતે સાનુકૂળ સ્થાન મેળવી શકે તો તે કેવી રીતે ફ્લુક હોય? એટલે કે સંગમ આ તમામ સ્ટ્રોક જાણી જોઈને રમ્યા હતા જે અન્ય ખેલાડીઓની કલ્પના બહારના હતા. તેનો મનપસંદ સ્ટ્રોક cut પાછો હતો.

તે આ સ્ટ્રોકને અદ્ભુત યોકસાઈ અને strikerની ઝડપ સાથે રમી રહ્યો હતો. મેં અન્ય કોઈ ખેલાડીને આ પ્રકારે સ્ટ્રોક રમતા જોયા નથી.

પ્રકરણ 6

આયોજન

પરફેક્ટ પ્લાનિંગ ખેલાડીને પરફેક્ટ બનાવે છે. વિરામ પછી તરત જ તમારે કેરમ બોર્ડ પર ફૂકરીઓની સ્થિતિ પર એક નજર નાખવી જોઈએ અને તમારે ક્યાંથી શરૂ કરવું અને કેવી રીતે આગળ વધવું તે નક્કી કરવું જોઈએ. કેરમ એ પ્લાનિંગની રમત છે અને માત્ર ફૂકરીઓ ખાનાઓમાં નાખવાની રમત નથી. એવા ઘણા ખેલાડીઓ છે જેઓ ચેમ્પિયન કરતા ફૂકરીઓ ખાનાઓમાં વધુ સારા છે; stn1 તેઓ માત્ર તેમના નબળા આયોજનને કારણે ચેમ્પિયનને હરાવી શકતા નથી. તમારે એવી રીતે રમવાનું શરૂ કરવું જોઈએ કે જ્યારે તમે રમતનો વળાંક ગુમાવો છો, તો તમારે હંમેશા અનુકૂળ સ્થિતિ મેળવવી જોઈએ. તમારી સ્થિતિ સુધારવા માટે તમારે હંમેશા કેરમ બોર્ડ પરના દરેક ફૂકરીઓનો લાલ લેવો જોઈએ. જ્યારે હું યુરોપિયન દેશોમાં ગયો હતો અને હું કેટલીક ક્લબોમાં રમ્યો હતો, ત્યારે મને તે ક્લબના સભ્યો તરફથી પ્રશંસા મળી હતી. તેઓના પ્રવચનમાં તેઓએ મને કેરમના ડોક્ટર, કેરમના પ્રોફેસર, કેરમના ગણિતશાસ્ત્રી વગેરે ગણાવ્યા. પરંતુ મને સૌથી વધુ ગમતી ટિપ્પણી એક સભ્યની હતી જેણે તેમના ભાષણમાં કહ્યું હતું કે તેઓ એક striker નો ઉપયોગ કરી રહ્યા હતા જ્યારે હું ત્રણ સ્ટ્રાઈકરનો ઉપયોગ કરી રહ્યો હતો.

t. striker તરીકે મારી પોતાની striker

2. striker તરીકે મારો ફૂકરી

3. મારા પ્રતિસ્પર્ધીનો ફૂકરી striker તરીકે હું તેને

નીચે પ્રમાણે સમજાવીશ.

1) મારા પોતાના ફૂકરીઓને ખાનાઓમાં મૂકતી વખતે મારા મુશ્કેલ કેરોમેનને સરળ બનાવવા અથવા વિરોધીના ફૂકરીઓને મુશ્કેલ બનાવવા માટે હું મારા striker નો લાલ લઈ શકું છું.

2) ઘણી વખત સ્થિતિ એવી હતી કે મારો ફૂકરી સામેની ફ્રેમમાં હતો અને મારા માટે મુશ્કેલ હતો, પરંતુ મને મારા ફૂકરીઓ પર glance રમીને સરળ બનાવવાનો મોકો મળ્યો જેથી તે સરળ બનાવવા અને મારા અન્ય ફૂકરીઓને ખાનાઓમાં મુકવા માટે સામેની ફ્રેમ પરના મુશ્કેલ ફૂકરીઓ પર ફૂકરી ચલાવી શકાય. અહીં હું મારા ફૂકરીઓનો ઉપયોગ સામેની ફ્રેમમાંથી મારા મુશ્કેલ ફૂકરીઓને સરળ બનાવવા માટે striker તરીકે કરી રહ્યો હતો.

3) ઉપરોક્ત સ્થિતિ નીચેના તફાવત સાથે આવી શકે છે" મારા ફૂકરીઓ પર glance રમવાને બદલે; હું પ્રતિસ્પર્ધી પર glance રમી રહ્યો હતો અને તેને સરળ બનાવવા માટે તેને મારા ફૂકરીઓના મુશ્કેલ ફૂકરીઓ પર ચલાવી રહ્યો હતો. આયોજનમાં ઘણા પરિબળો છે

બોર્ડને ફિનિશિંગ માટે કેવી રીતે જવું, બોર્ડમાં કેવી રીતે વધુ સારી સ્થિતિ મેળવવી, કેવી રીતે અમારા ટર્ન ઓછા કરવા, અને કેવી રીતે પ્રતિસ્પર્ધીના ટર્ન વધારવું વગેરે જેવી બાબતો સામેલ હતી. બેંક ઓફ બરોડા ઇન્ટર ઝોનલ કેરમ ટુર્નામેન્ટ માટે લેડીઝ સિલેક્શન ટ્રાયલ્સમાંથી એકમાં મારે એક ખેલાડીની પસંદગી કરવાની હતી. અમે કેટલીક મહિલા ખેલાડીઓને ટ્રાયલ માટે બોલાવી હતી. મેં એવી મહિલાને પસંદ કરી જેનું પોકેટીંગ પ્રેક્ટિસના અભાવે અન્ય મહિલાઓની સરખામણીમાં સારું ન હતું. દરેક જણ મને દોષી ઠેરવતા હતા પરંતુ હું જાણતો હતો કે તેણીને પ્લાનિંગ માટે સારી સમજ હતી. થોડા દિવસો સુધી પ્રેક્ટિસ આપ્યા બાદ જ્યારે તે ટુર્નામેન્ટમાં ચેમ્પિયન બની તો બધા આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા. મુંબઈનો જુનિયર ચેમ્પિયન સૂરજ કાજરોલકર મારી પાસે રમત શીખવા આવ્યો હતો. તેના એક વિરામમાં તરત જ મેં તેને પૂછ્યું કે તેની યોજના શું છે. તેણે મને તેની યોજનાઓ જણાવી. તેમની યોજના મુજબ બોર્ડને સમાપ્ત કરવું શક્ય ન હતું. મેં તેને મારી યોજનાઓ સૂચવી અને પછી તે મારી યોજના મુજબ રમ્યો અને તેણે બોર્ડ પૂરું કર્યું. તે સફેદ સ્લેમ હતો. મેં ઘણા ખેલાડીઓને મારી યોજનાઓ જણાવી છે જ્યારે તેઓ મારી સાથે રમતા હતા અને જ્યારે તેઓ મારી યોજના મુજબ રમ્યા હતા; તેઓ હંમેશા સારી સ્થિતિ મેળવે છે. પછી મેં તેમને શીખવ્યું કે કેવી રીતે આયોજન કરવું. હું સુહાસ કાંબલી, મારિયા ઇરુદયમ અને નિર્મલાનો તેમની અદ્ભુત આયોજન ક્ષમતા માટે ખૂબ જ પ્રશંસક છું. તમારે પ્લાનિંગ શીખવું જોઈએ અને માત્ર ફૂકરીઓ ખાનાઓમાં નાખવું નહીં. તમારે આયોજન કરવાની આદત કેળવવી જોઈએ. હું આયોજન વિશે નીચે કેટલાક સંકેતો આપું છું.

1) જ્યાં સુધી તમારી પાસે અંતિમ તક ન હોય ત્યાં સુધી તમારે વિરોધીના ઘણા કેરોમેનને તેના માટે સરળ બનાવીને તમારા ફૂકરીઓ ખાનાઓમાં લેવાનો પ્રયાસ ન કરવો જોઈએ. મેં ઘણા ખેલાડીઓને તેમના ફૂકરીઓ ખાનાઓમાં મૂક્યા પછી બોર્ડમાં શું સ્થાન હશે તે વિચાર્યા વિના તેમના ફૂકરીઓ ખાનાઓમાં નાખવાનો પ્રયાસ કરતા જોયા છે કારણ કે તેમની પાસે ફક્ત તેમના પોતાના કેરોમેનને ખાનાઓમાં મૂકવાનો એક જ સૂત્ર છે.

2) તમારી પાસે પૂરી તક હોવા છતાં તમારે ફૂકરીઓ ખાનાઓમાં મૂકવાનો ક્રમ નક્કી કરવો જોઈએ કે તમારે શું વિચારવું છે કે તમે તમારી રમત દરમિયાન કોઈ ફૂકરી ચૂકી શકો છો અને તેથી તમારે ખાનાઓમાં એવો ફૂકરી પસંદ કરવો જોઈએ કે જો તમે તેને ચૂકી જાઓ તો પણ તમને વળાંક મળશે. એકવાર હું એક મેચ રમી રહ્યો હતો જ્યાં મારી પાસે પ્રતિસ્પર્ધીની આધાર ફ્રેમ પર મારો છેલ્લો ફૂકરી હતો અને ત્યાં **mv** ફૂકરીઓની નજીક મારા પ્રતિસ્પર્ધીનો એક ફૂકરી એવી સ્થિતિમાં હતો કે તેના ફૂકરીઓનો **glance** દ્વારા લાલ લઈને હું મારા ફૂકરીઓને સરળતાથી ખાનાઓમાં મૂકી શકું. મારા પ્રતિસ્પર્ધીની બોર્ડ પર અંતિમ સ્થિતિ હતી, જોકે તેના તમામ નવ ફૂકરીઓ બોર્ડ પર હતા. એક ફૂકરી પસંદ કરવાને બદલે, જે મારા માટે ફાયદાકારક હતો અને તેના માટે સરળ અંગૂઠો હતો, તેણે અન્ય ફૂકરી પસંદ કર્યો પરંતુ કમનસીબે તે ચૂકી ગયો અને મને તેની તક મળી.

તેના ફૂકરીઓનો લાલ લઈને મારો છેલ્લો મુશ્કેલ ફૂકરી ખાનાઓમાં મૂક્યો. જો મારા પ્રતિસ્પર્ધીએ ફૂકરી ખાનાઓમાં મૂકવાનું પસંદ કર્યું હોત, જે પહેલા મારા માટે એક ફાયદો હતો અને જો તે ચૂકી ગયો હોત તો પણ તેની પાસે વધુ એક તક હતી જેનો તે બોર્ડને સમાપ્ત કરવા માટે ઉપયોગ કરી શક્યો હોત.

3) તમે તમારો પોતાનો ફૂકરી ખાનાઓમાં મૂકી શકો છો અને તે જ સમયે તમારા **striker**ને પ્રતિસ્પર્ધીના ફૂકરીઓ પર ચલાવી શકો છો જેથી તે મુશ્કેલ બને.

4) તમે તમારા ફૂકરીઓને ખાનાઓમાં મૂકતી વખતે તમારા **striker**ને સાચી દિશામાં અને નિયંત્રિત ગતિ સાથે મોકલીને અનુકૂળ સ્થિતિ બનાવી શકો છો.

5) જ્યારે તમે કોઈપણ ફૂકરીઓને **striker** દ્વારા ખસેડો ત્યારે તમારે પહેલા તે નક્કી કરવું જોઈએ કે તે ખસેડાયેલો ફૂકરી ક્યાં આવવો જોઈએ. ઘણી વખત એવું બને છે કે તમે તમારા એક ફૂકરીઓનો અવરોધ દૂર કરો છો પરંતુ તમે એ નથી વિચારતા કે તે ખસેડાયેલો ફૂકરી ક્યાં જશે અને તેથી તે ખસેડાયેલો ફૂકરી તમારા બીજા ફૂકરીઓ માટે અવરોધ બની જાય છે.

6) જ્યારે તમે તમારા ફૂકરીઓને ખાનાઓમાં મૂકી રહ્યા હોવ અને આગામી સ્ટ્રોક માટે તમારા **striker** સાથે બોર્ડ પર અન્ય ફૂકરીઓની સ્થિતિ બનાવો ત્યારે સ્થિતિ ચોક્કસ હોવી જોઈએ અને હંમેશા તમારા માટે અનુકૂળ હોવી જોઈએ.

7) ઘણી વખત તમારે તમારા બીજા મુશ્કેલ ફૂકરીઓને તમારા આગલા સ્ટ્રોક માટે સરળ બનાવવા માટે તમારા ફૂકરીઓને ખાનાઓમાં મૂકીને તમારા ફૂકરીઓને ફાયદાકારક સ્થિતિમાં લાવવો પડે છે, દા.ત. ધારો કે તમારો એક અથવા વધુ ફૂકરી વિરુદ્ધ ફ્રેમમાં છે, એક ફૂકરી વિરુદ્ધ ખાનાઓમાં છે અને એક ફૂકરી **glance** સ્થિતિમાં છે. આ સ્થિતિમાં તમે **glance** તે ફૂકરીઓને લાવવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો કે જે તમે તમારી બેઝ લાઇન પર અથવા બેઝ લાઇનની નજીક જોયો છે જેથી તમે તમારા મુશ્કેલ ફૂકરીઓને બેઝ લાઇનમાં લાવવામાં આવેલ ફૂકરીઓ સાથે **bomb** સ્ટ્રોક રમીને વિરુદ્ધ ફ્રેમમાંથી દૂર કરી શકો.

B) ક્યારેક તમારો ફૂકરી વિરુદ્ધ ફ્રેમ પર હોય છે. તમારા ફૂકરીઓને ખાનાઓમાં રાખીને જો તમે તમારો બીજો ફૂકરી તેની પાસે રાખો છો તો તમને તે મુશ્કેલ ફૂકરીઓને ખાનાઓમાં મૂકવાની ચાર શક્યતાઓ મળે છે.

a) તમારા ફૂકરીઓને તમારા મુશ્કેલ ફૂકરીઓની સામેની ફ્રેમ પર દબાણ કરીને શોટ બનાવી શકાય છે. b) A pair બનાવી શકાય છે. c) તમે **touch** પોઝિશન મેળવી શકો છો d) તમે **glance** પોઝિશન મેળવી શકો છો.

9) જો તમારો ફૂકરી વિરુદ્ધ ફ્રેમ પર હોય અને **bomb** સ્ટ્રોક માટે બીજો ફૂકરી લાવવાની કોઈ શક્યતા ન હોય તો તમે તેને એવી સ્થિતિમાં લાવવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો કે

તેને કાપીને, સીધા કાપીને અથવા તેને cross cutટીંગ કરીને, તમે તેને સરળ બનાવવા માટે તમારા મુશ્કેલ ફૂકરીઓ પર તમારા strikerને ચલાવી શકો છો.

10) ઘણી વખત તમારી આધાર રેખાઓ પર **bomb** સ્ટ્રોક માટે ફૂકરી હોય છે. તમને **bomb** સ્ટ્રોક રમવા માટે લલચાવવામાં આવે છે પરંતુ તે રમતા પહેલા, તમારે બોર્ડ પર તમારા અન્ય કેરોમમેનની સ્થિતિ જોવી જોઈએ અને નક્કી કરવું જોઈએ કે **bomb** રમવું આવશ્યક છે. જો તમારો બીજો ફૂકરી સરળ હોય અને જો તમે તેને સીધા ખાનાઓમાં મૂકી શકો તો **bomb** સ્ટ્રોક વગાડવો જરૂરી નથી પરંતુ જો તમારા કેટલાક ફૂકરીઓ મુશ્કેલ હોય તો તમારે તમારા સરળ ફૂકરીઓ ખાનાઓમાં મૂક્યા પછી **bomb** સ્ટ્રોક વગાડવો પડશે. આ સ્થિતિમાં પણ તમારે તમારા **bomb** સ્ટ્રોકને ફેમના કયા બિંદુએ અને તમારી **striker** ફેમને કેટલી ઝડપે મારવી જોઈએ તે નક્કી કરીને વગાડવી જોઈએ જેથી તમને બોર્ડ પર અનુકૂળ સ્થાન મળે.

11) કેટલીકવાર તમારી પાસે તમારા પ્રતિસ્પર્ધીના ફૂકરીઓ પર **glance** રમવાની અંતિમ તક અને સ્થિતિ હોય છે, તમારે પહેલા તમારા પ્રતિસ્પર્ધીનો ફૂકરી તેના માટે મુશ્કેલ બનાવવા માટે **glance** રમવું જોઈએ અને પછી સમાપ્ત કરવા માટે જવું જોઈએ. અહીં પ્રતિસ્પર્ધીના મુશ્કેલ ફૂકરીઓને કારણે તમે બોર્ડને સમાપ્ત કરવા માટે વધુ આત્મવિશ્વાસ મેળવો છો અને જો તમે કોઈ ફૂકરી ચૂકી જાઓ છો તો પણ તમને વળાંક મળે છે.

12) ઘણી વખત તમારા પોતાના ફૂકરીઓને ખાનાઓમાં નાખીને તમારા વિરોધીનો ફૂકરી તેના માટે મુશ્કેલ બનાવવાની સંભાવના છે. તમારે તે કરવું જોઈએ કારણ કે તમને વધારાનો વળાંક મળે છે.

13) જ્યારે તમારી બેઝ ફેમમાં પહેલાથી જ પ્રતિસ્પર્ધીનો ફૂકરી હોય અને જો તમે **glance** સ્ટ્રોક રમીને તેનો બીજો ફૂકરી તમારી બેઝ ફેમમાં લાવવા માંગતા હોવ તો તમારે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે ઉલ્લેખિત ફૂકરી પહેલાથી જ છે તે બીજા ફૂકરીઓની નજીક ન આવવો જોઈએ. નહિતર તમારા પ્રતિસ્પર્ધીને તેમાંથી એક ફૂકરીઓની તક મળશે **by the** બીજા ફૂકરીઓનો ફાયદો.

14) તમારે તમારા પ્રતિસ્પર્ધી પાસેથી તમને કેટલા વળાંકો મળવાના છે અને તમે તેને/તેણીને કેટલા વળાંકો આપશો તેની ગણતરી કરવી જોઈએ. તેની પાસેથી વળાંક વધારવાનો પ્રયાસ કરો અને તેને/તેણીના વળાંક આપવાનું ઓછું કરવાનો પ્રયાસ કરો.

15) ધારો કે એક કૂકરી તેને/તેણી માટે મુશ્કેલ છે પરંતુ તે જ સમયે જો કોઈ અન્ય કૂકરી હોય જેના દ્વારા તે/તેણી અન્ય કૂકરીઓ રમીને મુશ્કેલ કૂકરીઓને સરળ બનાવી શકે તો તમારે તે ફાયદાકારક કૂકરીઓને મુશ્કેલ બનાવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. આ રીતે જ્યારે તમારી પાસે કોઈ વળાંક ન હતો, ત્યારે તમે બે વળાંક બનાવી શકો છો. જ્યારે તમારા બે કે તેથી વધુ કૂકરીઓ તમારી વિરુદ્ધ ફેમમાં હોય અને તમારા માટે મુશ્કેલ હોય ત્યારે તમે એક જ સ્ટ્રોકમાં એક કૂકરી ખાનાઓમાં મૂકવાનો પ્રયાસ કરવાને બદલે તમે એવી રીતે પ્લાન કરો કે એક વળાંકમાં તમે વિરુદ્ધ ફેમમાંથી વધુમાં વધુ મુશ્કેલ કૂકરીઓ દૂર કરી શકો અને આમ તમારા વળાંકો ઘટાડી શકો.

કિલરની વૃત્તિ

તમે ભલે ગમે તેટલું સારું રમતા હશો પણ જ્યાં સુધી તમારી પાસે ખૂનીની વૃત્તિ ન હોય ત્યાં સુધી તમે ચેમ્પિયન બની શકતા નથી. આ કિલરની વૃત્તિ કેવી રીતે વિકસિત કરવી તે ઘણા ખેલાડીઓ માટે એક સમસ્યા છે. આ ગુણવત્તા વિકસાવવા માટે તમારે હંમેશા વિચારવું જોઈએ કે તમે તમારા ક્ષેત્રમાં સર્વોચ્ચ સત્તા છો. (અતિશય આત્મવિશ્વાસ અથવા ગર્વ સાથે નહીં) જ્યારે તમે ઉતરતી કક્ષાના ખેલાડીઓ સાથે રમી રહ્યા હોવ ત્યારે તમારે એવી રીતે રમવું જોઈએ કે તેમને લાગે કે તમે તેમના કરતા ઘણા ચડિયાતા છો. તમારે બધા બહાર જવું જોઈએ તો જ તમે તેમને સરળતાથી હરાવી શકશો. મેં કેટલાક શ્રેષ્ઠ ખેલાડીઓને જોયા છે કે તેઓ જોખમ લેવાથી ડરતા હોય છે અને ખૂબ જ સુરક્ષિત રમત રમવાનો પ્રયાસ કરતા હોય છે જેથી આત્મવિશ્વાસ ગુમાવતા હોય અને મોટી મુશ્કેલીથી જીતતા હોય. હું હંમેશા કહું છું કે જ્યારે તમે ચેમ્પિયન હોવ ત્યારે તમારે ચેમ્પિયનની જેમ રમવું જોઈએ. જો તમે ચેમ્પિયન છો અને અન્ય ચેમ્પિયન સાથે રમી રહ્યા છો તો તમારે કિલરની વૃત્તિ સાથે પણ રમવું જોઈએ. તમે થોડું જોખમ લઈને કેટલાક સારા સ્ટ્રોક રમીને પ્રભુત્વ મેળવવાનો પ્રયાસ કરો છો. જો તમે કોઈ ખેલાડી સામે હારી જાઓ છો તો તમારે બીજી કોઈ ટુર્નામેન્ટમાં તેની સાથે રમવા અને તેને હરાવવા માટે આતુર રહેવું જોઈએ. જે ખેલાડીઓમાં કોઈ ખૂની વૃત્તિ નથી તેઓ અન્ય ખેલાડીઓ સાથે રમવાથી ડરતા હોય છે જેમની સાથે તેઓ અગાઉ હારી ગયા હતા. મારા કેરમ કેરિયરના છેલ્લા તબક્કામાં મારું ફોર્મ ગુમાવ્યા પછી હું અમારી આંતરિક ટુર્નામેન્ટમાં મારી બેંકના બે ખેલાડીઓ સામે હારી ગયો હતો પરંતુ તે પછી મેં ફરીથી તે ખેલાડીઓ સાથે કિલરની વૃત્તિ સાથે રમવાનું વિચાર્યું. મેં પ્રથમ રાઉન્ડથી ફાઈનલ સુધીના તમામ mv પ્રતિસ્પર્ધીઓને 10 પોઈન્ટથી નીચે હરાવવાનું નક્કી કર્યું અને હું તે કરી શક્યો. બીજી ઘટનામાં મેં એક ચેમ્પિયન દ્વારા ઓપન ટુર્નામેન્ટમાં મારી એન્ટ્રી આપી હતી. મેં તેને મારી મેચ વિશે પૂછ્યું. તેણે મને માહિતી આપી કે મારે એક એવા ખેલાડી સાથે રમવાનું છે જેણે તેને અગાઉની ટુર્નામેન્ટમાં સખત લડત આપી હતી અને તેણે મને તે ખેલાડી સાથે સાવધાનીપૂર્વક રમવાની સલાહ આપી હતી. મેં તે ખેલાડી સાથે કિલરની વૃત્તિ સાથે રમવાનું નક્કી કર્યું અને મારા તમામ હથિયારોનો ઉપયોગ કર્યો અને તેને 25-4, 25-1થી હરાવી શક્યો. મેં સુહાસ કર્ણબલીને મારી કરતાં ઘણી હદ સુધી ખૂની વૃત્તિની ગુણવત્તા ધરાવતા જોયા છે. તેમણે

તેની બેડોળ લોકીંગ ગ્રિપને કારણે પ્રેક્ટિસ મેળવવા માટે નેશનલ ચેમ્પિયનશિપ સહિત પ્રારંભિક રાઉન્ડમાં હેતુપૂર્વક તેની મેચોને ત્રીજી ગેમ સુધી લંબાવી રહ્યો હતો. એક રાષ્ટ્રીયમાં મને હજુ પણ યાદ છે કે સુહાસ તેના પ્રતિસ્પર્ધીને ઘણી તકો આપતો હતો જે હતાશ થઈ ગયો હતો અને સુહાસ પાસેથી જાણીજોઈને ચાન્સ મેળવવાના અપમાનની લાગણીથી ગુસ્સે થઈને તેની સીટ પરથી ઊભો થયો હતો. મારા પર વિશ્વાસ કરો, સુહાસ જેની સાથે આવી રમત રમ્યો તે કોઈ સામાન્ય ખેલાડી ન હતો પરંતુ ચેમ્પિયન હતો. મારિયા ઇરુદયમ પણ કી1લરની ખૂબ જ મજબૂત વૃત્તિ ધરાવે છે. ગુંટુર નેશનલ્સમાં તેણે આખી ટુર્નામેન્ટમાં એક પણ રમત છોડી ન હતી. ફરીદાબાદ ખાતેની નેશનલ ચેમ્પિયનશિપમાં મારિયા સંજય માંડે સામે ખૂબ સસ્તામાં હારી ગઈ હતી પરંતુ વર્લ્ડ ચેમ્પિયનશિપમાં તરત જ તેણે સંજય માંડેને હરાવ્યો હતો. સંજય માંડે પણ તેની હત્યારાની વૃત્તિ માટે જાણીતા ખેલાડી છે. ઘણા વર્ષો સુધી તેણે પોતાના જિલ્લાના કોઈ ખેલાડીને તેની સામે ફાઈટ પણ આપવા દીધી ન હતી. અગાઉના વર્ષોમાં મેં કેરમના ત્રણ જાદુગરોને 'જબરદસ્ત કિલરની વૃત્તિ ધરાવતા જોયા છે. તેઓ આંધ્રના અપ્પારાવ, મુંબઈના અઝીમુદ્દીન શેખ અને અબ્દુલ જબ્બાર હતા. અપ્પારાવે એક પછી એક ત્રણ રાષ્ટ્રીય ચેમ્પિયનશિપ જીતી છે. તેની પાસે ખાસ સ્ટ્રોક રમવા માટે કૃત્રિમ રીતે striker સ્પિનિંગ કરવાની મહાન ક્ષમતા હતી, જે કુદરતી પક્કડ સાથે રમવાનું અશક્ય હતું. તેનું striker પર એટલું જાદુઈ નિયંત્રણ હતું કે તે ઇચ્છિત સ્થળોએ ફૂકરીઓ લાવી શકતો હતો. અપ્પારાવને Y પોઝિશન પર ફૂકરીઓ ગોઠવીને અને ખાનાઓ તરફ મોઢું રાખીને ગોળી મારીને અનોખો વિરામ મળ્યો હતો. તે તેની શારીરિક રીતે ખૂબ જ પાતળો હતો પણ તેની આંગળીઓમાં જબરદસ્ત શક્તિ હતી" તે એવી રીતે તોડતો હતો કે તૂટ્યા પછી વર્તુળમાં એક પણ ફૂકરી બાકી રહેતો ન હતો. અઝીમુદ્દીન શેખ તેના bomb સ્ટ્રોક માટે જાણીતા હતા" તેમની પક્કડ ખૂબ જ મજબૂત અને શક્તિશાળી હતી. તે ટૂર્નામેન્ટમાં નિયમિતપણે ખૂબ જ થોકસાઈ સાથે આવા અદભૂત સ્ટ્રોક રમતા હતા, જેને અમે માત્ર પ્રદર્શન મેચોમાં જ રમવાની હિંમત કરતા. અબ્દુલ જબ્બારને હંમેશા પોતાની આવડત પર વિશ્વાસ હતો. તે cut અને double સ્ટ્રોક માટે માસ્ટર હતો. તે હંમેશા કહેતો હતો કે કેરમ બોર્ડ પર કોઈ મુશ્કેલ ફૂકરી નથી. તેની પાસે અનોખી મધ્યમ આંગળીની સપાટ પક્કડ હતી, જે striker ને કુદરતી સ્પિન આપી રહી હતી. તે અકલ્પનીય કટ અને ડબલ્સ ખૂબ જ થોકસાઈથી રમી રહ્યો હતો. તે double નામના સ્ટ્રોક દ્વારા સરળતા સાથે તેના બેઝ પોકેટ્સની વિરુદ્ધ ફ્રેમની ખૂબ જ નજીકનો ફૂકરી ખાનાઓમાં મૂકતો હતો. અબ્દુલ જબ્બાર મારી સામે ઓપન ટુર્નામેન્ટની ફાઈનલ રમી રહ્યો હતો. અમે એક-એક ગેમ જીતી હતી અને ત્રીજી ગેમમાં અમે 28 હતા જ્યારે રમત 29 પોઈન્ટની હતી. છેલ્લા બોર્ડમાં સ્થિતિ એવી હતી કે અમારા દરેકમાં એક ફૂકરી હતો અને બોર્ડ પર Queen હતો. મારો ફૂકરી મારા માટે ખૂબ જ સરળ હતો. Queen અને તેનો ફૂકરી તેની આધાર ફ્રેમ પર ચોંટતા હતા

ખોટા શોટની સ્થિતિમાં ફેમનું કેન્દ્ર. કોઈપણ ખેલાડીએ આગામી સ્ટ્રોક માટે ખાલી Queen અને તેનો કૂકરી બહાર પાડ્યો હશે, કારણ કે Queenને ખાનાઓમાં ન નાખવાનું 70% જોખમ હતું. તે પછી પણ Queen અને તેનો કૂકરી અબ્દુલ જબ્બરે બહાર પાડવાને બદલે strikerને અનુસરીને ખૂબ જ મુશ્કેલ double touch રમ્યું અને મને રમવાની તક આપી નહીં. દેવજી સામેની અન્ય ટુર્નામેન્ટમાં સુમરા જબ્બરે દરેક રમતમાં છેલ્લી બોર્ડમાં વ્હાઈટ સ્લેમ બનાવ્યો જ્યારે બંને ગેમમાં સ્કોર 28 હતો.

પ્રકરણ 7

શારીરિક ફિટનેસ

કોઈપણ રમતમાં શારીરિક તંદુરસ્તી એકદમ જરૂરી છે. કેરમની રમત પણ તેમાં અપવાદ નથી. જ્યારે કોઈ ખેલાડી મોટી ટુર્નામેન્ટ રમે છે ત્યારે તેણે પ્રતિસ્પર્ધીના આધારે અડધા કલાકથી ત્રણ કલાકથી વધુ સમયની ચારથી પાંચ મેચો રમવાની હોય છે. આટલો લાંબો સમય રમવાથી આ રમતમાં સામેલ તેના શરીરના દરેક અંગ પર તાણ આવે છે. હું આ રમત સાથે સંકળાયેલા શરીરના ભાગો માટે યોગ કસરતોને અનુસરવાનું સૂચન કરું છું.

આંખો - સીધા ઊભા રહો. તમારી આંખની કીકીને કેન્દ્રમાં લાવો. પછી તેને ઉપરથી નીચે સુધી ઘડિયાળની વિરુદ્ધ દિશામાં ફેરવો અને આંખની કીકીને ફરીથી કેન્દ્રમાં લાવો. કસરતને ઘડિયાળની દિશામાં પુનરાવર્તિત કરો. તે પાંચ વખત કરો.

ગરદન- પહેલા તમારા માથાને નીચે લાવો અને પછી તેને ઘડિયાળની વિરુદ્ધ દિશામાં ફેરવો. કસરતને ઘડિયાળની દિશામાં પુનરાવર્તિત કરો. તે પાંચ વખત કરો.

શોલ્ડર - તમારા બંને હાથને બંને ખભા પર રાખો અને પછી તેને તમારા કાનને અડીને બંને દિશામાં ફેરવો. તે પાંચ વખત કરો.

આંગળીઓ - આંગળીઓને તાણ આપતા તમારા બંને હાથને એવી રીતે લાવવાનો પ્રયાસ કરો કે જાણે તમે તમારા હાથમાં કંઈક પકડી રહ્યાં હોવ અને **force** લગાવીને તેને એકબીજાની નજીક લાવો.

અન્ય પદ્ધતિઓ

એક હાથમાં અખબાર પકડો અને તે જ હાથની આંગળીઓથી તેનો એક બોલ બનાવો. બીજા હાથથી કસરતનું પુનરાવર્તન કરો.

બે બોલને એક હાથમાં પકડીને ચાઇનીઝ બોલને ઘડિયાળની દિશામાં અને એન્ટિકલોકવાઇઝ ફેરવો. બીજા હાથથી પુનરાવર્તન કરો.

કાંડા- તમારા કાંડાને ઘડિયાળની વિરુદ્ધ દિશામાં ફેરવો. કસરતને ઘડિયાળની દિશામાં પુનરાવર્તિત કરો. માટે કરો

પાંચ વખત

કમર- તમારા પગ વચ્ચે આરામદાયક અંતર રાખીને સીધા ઊભા રહો. બંને હાથને તમારી કમરની બંને બાજુ રાખો

પગ ખસેડ્યા વિના તમારી ડાબી બાજુ. બીજી બાજુ આ કસરતનું પુનરાવર્તન કરો. તે પાંચ વખત કરો. તમારા પગમાં અંતર રાખીને સીધા ઊભા રહો. તમારા જમણા હાથને તમારા ડાબા પગ તરફ વાળો અને touch. પછી touch તમારો ડાબો હાથ તમારા જમણા પગ તરફ. તે પાંચ વખત કરો.

માનસિક ફિટનેસ

યોગ્ય આરામ

ખેલાડીની ઊંઘ યોગ્ય હોવી જોઈએ. જ્યારે તમને રાત્રે યોગ્ય ઊંઘ આવે છે, ત્યારે તમે બીજા દિવસે સવારે ફેશ થાઓ છો. ખાસ કરીને નેશનલ્સમાં ખેલાડીઓએ સવારે 9 વાગ્યે મેચ રમવાની હોય છે. સામાન્ય રીતે આયોજકો 7.30 A. M. અથવા 8 A. M.એ પ્રેક્ટિસ સેશન શરૂ કરે છે. તેનો અર્થ એ છે કે ખેલાડીઓએ તૈયાર થવા માટે સવારના નાસ્તા સાથે 7.15 વાગ્યે તૈયાર થવું પડે છે તેથી વહેલા ખેલાડીઓએ ઓછામાં ઓછા 6 A M વાગ્યે તેમના પથારીમાંથી ઉઠવું પડે છે. તેથી તેઓએ માત્ર ચિટચેટિંગ માટે સમય પસાર કરવાને બદલે શક્ય તેટલી વહેલી ઊંઘવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. મેં ઘણા રૂમમાં જોયા છે કે જ્યાં ખેલાડીઓ રોકાય છે, 3 A. M સુધી લાઇટ ચાલુ હોય છે. ખેલાડીઓ કાં તો ચિટચેટ કરી રહ્યા છે અથવા પત્તા રમી રહ્યા છે. જ્યારે કોઈ ખેલાડી 3A.M સુધી જાગે છે: તે આગલી સવારે કેવી રીતે ફેશ થઈ શકે? કેટલાક ખેલાડીઓ મોડી રાત સુધી પ્રેક્ટિસ કરે છે અને પ્રેક્ટિસ સેશનમાં હાજરી આપતા નથી, જે પણ યોગ્ય નથી. જ્યારે તમે હોલમાં પ્રેક્ટિસ કરો છો ત્યારે તમને ટુર્નામેન્ટનું વાતાવરણ મળે છે. તમે તાપમાનમાં ગોઠવાયેલા છો. જ્યાં ટુર્નામેન્ટ યોજાય છે તે હોલમાં પ્રેક્ટિસ કરવાનો તમને વધારાનો ફાયદો છે; તમે ટુર્નામેન્ટ માટે ઉપયોગમાં લેવાતા સમાન સાધનો પર પ્રેક્ટિસ મેળવો છો. મેચના સત્રોમાં વિલંબને કારણે માત્ર કેટલાક પ્લોવર્સને યોગ્ય ઊંઘ ન આવી શકે. આવા ખેલાડીઓએ જ્યારે તેઓ તેમની મેચ ન રમી રહ્યા હોય ત્યારે દિવસના સમયે તેમના રૂમમાં જઈને આરામ કરવો જોઈએ. આનાથી તેઓ તેમની આગામી મેચ માટે ફેશ રહેશે.

Sleep/નિદ્રા

- 1) દરરોજ રાત્રે 7 થી 8 કલાકની ઊંઘ લો.
- 2) પથારીમાં જાઓ અને દરરોજ તમારા સામાન્ય ઊંઘના સમયની 30 મિનિટની અંદર ઉઠો.
- 3) વહેલા સૂવાનો પ્રયાસ કરો અને જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે વહેલા ઉઠો. તમારી જૈવિક ઘડિયાળને આરામ આપવા માટે દરેક પ્રયાસ કરો જેથી તમે રાત્રિ ઘુવડને બદલે પ્રારંભિક પક્ષી બનો.

4) નાની નિદ્રા લેવાનું શીખો (દસથી ત્રીસ મિનિટ) અને સંપૂર્ણપણે ઉત્સાહિત અને તાજગી અનુભવતા જાગો. જો તમે નાની નિદ્રા લેતા શીખો તો દસ મિનિટ જેટલી ટૂંકી નિદ્રા તમને ફેશ બનાવી શકે છે. એકાગ્રતા, આરામ અને વિઝ્યુલાઇઝેશન દ્વારા માનસિક તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

એકાગ્રતા - એકાગ્રતા શું છે? તે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા છે.

- 1) શરૂઆતથી જ એકાગ્રતા. કોઈ પણ ડ્રાઈવર તેની/તેણીની પ્રથમ ડ્રાઈવ ચલાવતી વખતે ધ્યાન કેન્દ્રિત ન કરવાનું પરવડે નહીં. એ જ રીતે તમામ ખેલાડીઓએ દરેક પ્રેક્ટિસ અને સ્પર્ધાત્મક રમતની દરેક સેકન્ડને તેમની પડકારની જવાબદારી અને પોતાને શ્રેષ્ઠ ખેલાડીઓ તરીકે સાબિત કરવાની તક ગણવી જોઈએ.

તમારી પોતાની કસોટી પ્રમાણે કરો. જો કોઈ કહે: "આ તેજસ્વી બિંદુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. અન્ય કોઈ બાબત વિશે વિચારશો નહીં કે તમારી એકાગ્રતા ભટકી શકે છે. કેટલાક ખેલાડીઓને તે કંટાળાજનક લાગે છે. છેવટે, એક બિંદુ કેટલું રસપ્રદ હોઈ શકે છે? કેરમ માટે વધુ માત્રામાં o] એકાગ્રતાની જરૂર હોય છે જે ફક્ત ત્યારે જ થઈ શકે છે જો સહભાગી રમતનો આનંદ માણે. ક્યારેક કોઈ વસ્તુ પર સંપૂર્ણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, અન્ય સમયે ફક્ત એક ભાગ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે ઘણા લોકોનું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની આદત છે. કેરમની રમતમાં દર્શકો એટલા નજીક હોય છે કે ખેલાડીઓ તેમની ટિપ્પણીઓ સાંભળી શકે છે, તેથી તમારે આવા અનિચ્છનીય ઘટનાઓથી તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ.

વિઝ્યુલાઇઝેશન - દરેક ક્ષેત્રમાં સફળતા હાંસલ કરવા માટે વિઝ્યુલાઇઝેશન એ ખૂબ જ શક્તિશાળી સાધન છે. ઘટનાઓની કલ્પના કરવાનું શીખો. સામાન્ય વિઝ્યુલાઇઝેશન સ્કીલ્સ વિકસાવવા માટે કોક્સ દ્વારા સૂચવવામાં આવેલી કેટલીક ઘટનાઓ અહીં છે.

- 1) એક શાંત સ્થળ શોધો જ્યાં તમને ખલેલ ન પહોંચે. આરામદાયક સ્થિતિ લો અને સંપૂર્ણપણે આરામ કરો.
- 2) વર્તુળની કલ્પના કરીને છબી દ્વારા પ્રેક્ટિસ કરો. તેને ઊંડા વાદળી રંગથી ભરો. પ્રક્રિયાને ઘણી વખત પુનરાવર્તિત કરો, દરેક વખતે અલગ રંગની છબી કરો. છબીને અદૃશ્ય થવા દો. આરામ કરો અને ઉદ્ભવતી સ્વયંસ્ફુરિત છબીનું અવલોકન કરો.
- 3) ત્રિ-પરિમાણીય કાયની છબી બનાવો. તેને રંગબેરંગી પ્રવાહીથી ભરો; બરફના ટુકડા અને સ્ટ્રો ઉમેરો. નીચે વર્ણનાત્મક કૅપ્શન લખો.

1) વિવિધ દ્રશ્યો પસંદ કરો અને તેમને સમૃદ્ધ વિગતો સાથે વિકસાવો. સ્વિમિંગ પૂલ જેવી રમત સંબંધિત છબીઓ શામેલ કરો; ટેનિસ કોર્ટ લીલા ફૂટબોલ અને ક્રિકેટ મેદાન. આ દરેક દ્રશ્યોમાં અજાણ્યા સહિત લોકોને વિઝ્યુઅલાઈઝ કરવાની પ્રેક્ટિસ કરો

5) તમારી જાતને કેરમ મેચ રમતી કલ્પના કરો અને એક દ્રશ્યમાં તમારી જાતને સફળતાપૂર્વક મેચ જીતવાની કલ્પના કરો અને અનુભવો. આરામ કરો અને તમારી સફળતાનો આનંદ માણો.

6) ઊંડો શ્વાસ લઈને, તમારી આંખો ખોલીને અને બાહ્ય વાતાવરણને સમાયોજિત કરીને સત્રને સમાપ્ત કરો. જ્યારે હું મારી ઓફિસ જવા માટે ટ્રેનમાં મુસાફરી કરતો હતો, ત્યારે હું મારી આંખો બંધ કરતો હતો અને ઘણી વખત હું આંખ આડા કાન કરતો હતો. આ પ્રક્રિયામાં મને ઘણા વિચારો મળ્યા

આરામ - આરામ માટે ઘણી પદ્ધતિઓ છે. યોગમાં શવાસન એ આરામ કરવાની શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ છે. શવાસનની સ્થિતિ હાથ અને પગ અલગ રાખીને જમીન પર પીઠ પર સૂઈ જાઓ. શરીરને સહેજ ખેંચો અને આખા શરીરને સંપૂર્ણપણે આરામ કરવા દો. અંગૂઠાથી માથા સુધી જોઈને શરીરના જુદા જુદા ભાગો પર મનને કેન્દ્રિત કરીને, મગજને શરીરના દરેક ભાગને આરામ આપવાનું સૂચન આપો. તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. કોઈપણ વિચારો આવવા દો.

ઊંડા શ્વાસ

2 સેકન્ડ માટે શ્વાસ લો. 4 સેકન્ડમાં શ્વાસ બહાર કાઢો. 5 મિનિટ સુધી કરો. થોડા દિવસો સુધી ઊંડા શ્વાસ લેવાની આ પદ્ધતિનો અભ્યાસ કરો. પછી 4 સેકન્ડ માટે શ્વાસ લો અને B સેકન્ડમાં શ્વાસ બહાર કાઢો. આ માટે વધુ પ્રેક્ટિસની જરૂર છે કારણ કે તમે જોશો કે 8 સેકન્ડમાં શ્વાસ છોડવો મુશ્કેલ છે. તે તણાવ દૂર કરવામાં મદદ કરશે.

ઓમ નો જાપ

ઊંડો શ્વાસ લો (શ્વાસ લો) પછી શ્વાસ બહાર કાઢીને ઓમનો જાપ કરો. Au અને m નો સમયગાળો સમાન હોવો જોઈએ. આ કસરત રક્ત પરિભ્રમણમાં મદદ કરશે અને શાંતિ આપશે. આ માત્ર એવી કસરત છે જે મગજના કોષોને ઉત્તેજિત કરી શકે છે.

કઠિન વિચારસરણી

1) આજનો દિવસ મારા માટે મોટો પડકાર હશે. તેને બનાવવા માટે મારે આજે ખૂબ જ અઘરું બનવું પડશે"

2) હું ક્યારેય શરણાગતિ સ્વીકારતો નથી, હું નહીં / ક્યારેય નહીં.

- 3) જ્યારે તમે મેચ પહેલા તાજગી અનુભવતા નથી, ત્યારે તમારા અંગૂઠા પર ઉપર અને નીચે ફૂદી જાઓ.
- 4) જ્યારે તમે શક્ય સૌથી ખરાબ ભૂલ કરો છો, ત્યારે ઝડપથી ભૂલથી દૂર રહો અને તમારા ચહેરા પર કંઈપણ બતાવશો નહીં. સર્વોચ્ચ આત્મવિશ્વાસ બતાવો.
- 5) જ્યારે વિરોધી તમામ મોરચે આગળ વધી રહ્યો હોય, ત્યારે એક મહાન યુદ્ધ માટે તૈયાર થયેલા હિંમતવાન સૈનિકની જેમ જુઓ અને કાર્ય કરો.
- 6) જ્યારે પ્રતિસ્પર્ધી ફ્લુક મેળવે છે, ત્યારે એક મોટું સ્મિત કરો અને તમારા શરીર સાથે તમારા પ્રતિસ્પર્ધીને સંદેશ મોકલો કે આ વખતે તે નસીબદાર છે; આગામી સમય તમારો છે.
- 7) જ્યારે તમે નીચે હોવ ત્યારે તમારા શરીરને એ સંદેશ સાથે જીવંત બનાવો કે તમને પડકાર ગમે છે.
- 8) જ્યારે તમે તમારી જાતથી અથવા અન્ય લોકોથી નિરાશ અનુભવો છો, ત્યારે બહારથી ક્યારેય નબળાઈ અથવા નકારાત્મકતા દર્શાવશો નહીં.

પ્રકરણ 8

મનોવિજ્ઞાન

ભય -

મેં વાંચ્યું છે કે મનોવિજ્ઞાન શબ્દકોશો ભયને નકારાત્મક ભાવનાત્મક સ્થિતિ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરે છે, જે હારની ધારણા, મૂલ્યાંકન અને સભાનતાની પ્રતિક્રિયાનું પરિણામ છે. કેટલીકવાર ખેલાડીઓ પ્રદર્શન અને પોતાની જાત પ્રત્યે નકારાત્મક વલણ પણ વિકસાવી શકે છે. ભયની અસરો છે તાણ, લાચારી,

સ્વ-નિયંત્રણ.

કેટલાક શારીરિક ફેરફારો પણ થઈ શકે છે જેમ કે ઝડપી શ્વાસ લેવો, ઘબકારા વધવા, લાલ કે નિસ્તેજ થવું, પરસેવો થવો અથવા પેટમાં દુખાવો થવો અથવા ધ્રુજારી થવી.

ચિંતા પર કાબુ મેળવવો

ચિંતા એ એક સામાન્ય મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિ છે પરંતુ તે કાર્યક્ષમતા માટે હાનિકારક બની શકે છે અને વ્યક્તિત્વમાં પરિવર્તન લાવી શકે છે. ધાર્મિક કૃત્યો, વિધિઓ અથવા ધાર્મિક કૃત્યો એ પ્રાચીન ચિંતા વિરોધી દવાઓ છે. ડરનો સામનો કરવા માટે સ્વતંત્ર રીતે દવાઓનો ઉપયોગ કરવા માટે હું ભારપૂર્વક નિરાશ કરું છું. તેમનો ઉપયોગ ખરેખર અસ્થાયી પરિણામો આપે છે પરંતુ ઘણીવાર અપ્રિય આડઅસર અને પછીની અસરો સાથે આવે છે. ચિંતાને દૂર કરવા માટે તમે જ્યારે તમારો પ્રતિસ્પર્ધી રમતા હોય ત્યારે ઊંડો શ્વાસ લઈને રમત દરમિયાન આરામ કરી શકો છો. કેટલાક ખેલાડીઓ તણાવ મુક્ત કરવા માટે ચ્યુઇંગ ગમ ચાવે છે. દરેક વ્યક્તિ માટે પદ્ધતિઓ અલગ અલગ હોઈ શકે છે. હું સૂચન કરું છું કે જો તમારો પ્રતિસ્પર્ધી ખૂબ જ મજબૂત હોય તો વિચારો કે તમે હારી જાવ તો પણ કોઈ તમને કંઈ કહેવાનું નથી અને તેથી તમારે ડર્યા વિના તમારી કુદરતી રમત રમવી જોઈએ અને કોણ જાણે છે કે તમે તમારા વિરોધીને હરાવી શકો છો અને દર્શકો તરફથી પ્રશંસા મેળવી શકો છો. જો તમે ચેમ્પિયન છો તો તમારે વિચારવું જોઈએ કે તમારે ચેમ્પિયનની જેમ ખૂની વૃત્તિ સાથે રમવું જોઈએ પણ અતિ આત્મવિશ્વાસ સાથે નહીં.

સ્પર્ધા પહેલા પ્રેરણાને નિયંત્રિત કરવી

ખેલાડીઓની મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિ તેના ધ્યેય અને તેના મહત્વ દ્વારા ખૂબ જ નિયંત્રિત થાય છે. આ મહત્વની તેની મર્યાદા છે. જ્યારે આ મર્યાદાઓ ઓળંગાઈ જાય છે, ત્યારે ભાવનાત્મક ઉત્તેજના પર આ મહત્વનો સકારાત્મક પ્રભાવ ઉલટાવી દેવામાં આવશે અને તે માનસિક બોજ બની જશે. આ દરેકમાં સામાન્ય છે

રમતગમત, કેરમ કોઈ અપવાદ નથી કારણ કે ખેલાડીઓનું આખું મન અને શક્તિઓ કાર્યમાં નિપુણતા પર વધુ પડતી કેન્દ્રિત હોય છે, અને પરિણામ અતિશય ઉત્તેજના હોઈ શકે છે. જેઓ કોઈપણ કિંમતે કંઈક કરવા માટે નક્કી કરે છે તેઓ તેમની સફળતાની તકોને અવરોધે છે. ઉપાય એ છે કે તમે જે મેચ રમવા જઈ રહ્યા છો તેના વિશે જ વિચારો અને આખી ટુર્નામેન્ટ વિશે વિચારશો નહીં. પ્રથમ રાઉન્ડ જીત્યા પછી બીજા રાઉન્ડ પછી ત્રીજા અને તેથી વધુ વિશે વિચારો. તેથી મનોવૈજ્ઞાનિક બોજ માત્ર એક મેચનો રહેશે, ટુર્નામેન્ટનો નહીં.

લાગણીઓ પર નિયંત્રણ રાખવું

બિનતરફેણકારી મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિઓ, ઉદાહરણ તરીકે, અતિશય આત્મવિશ્વાસની સ્થિતિ અથવા નિષ્ફળતાની મોટી અપેક્ષા, શ્રેષ્ઠ મનોવૈજ્ઞાનિક તત્પરતાની સ્થિતિમાં દખલ કરે છે અથવા તેને છીનવી લે છે જે લાંબા ગાળા માટે વિકસિત કરવામાં આવી હતી અથવા જે સ્પર્ધાના થોડા દિવસો પહેલા હાજર હતી. ખેલાડીઓએ એવી પદ્ધતિઓમાં નિપુણતા મેળવવી જોઈએ જે તેમને પરિસ્થિતિ-બદલતા પ્રભાવોને રોકવા અથવા પ્રતિકાર કરવામાં મદદ કરી શકે. નકારાત્મક સ્થિતિ એકવાર હાજર થઈ જાય પછી તેને દૂર કરવી ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. રમતગમતની તકનીકો અને યુક્તિઓની સંપૂર્ણ નિપુણતા તેમજ એકંદર શારીરિક તૈયારી, ત્યારે જ સારા પરિણામોમાં પરિણમશે જ્યારે ખેલાડી સ્પર્ધા પહેલા અને દરમિયાન ભારે મનોવૈજ્ઞાનિક તણાવને નિયંત્રિત કરવા માટે તેની વાસ્તવિક મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિને નિયંત્રિત કરવામાં સક્ષમ હોય. મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિઓને પ્રભાવિત કરવાની અને નિયંત્રિત કરવાની સૌથી પ્રાથમિક રીતોમાંની એક એ છે કે થઈ રહેલી સ્પર્ધાત્મક પ્રવૃત્તિમાંથી તમારું ધ્યાન અને વિચારોને હટાવવાનો. આ સ્પર્ધાની શરૂઆત પહેલાં તમને શ્રેષ્ઠ રીતે કરવાનું પસંદ કરતી પ્રવૃત્તિઓ કરીને પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. તમે ચેસ, વણાટ, ચિત્રકામ, સંગીત અને અન્ય જેવી પ્રવૃત્તિઓ તમારી રુચિ પ્રમાણે કરી શકો છો. ઘણા ખેલાડીઓ મુખ્ય રેફરી દ્વારા મેચ માટે બોલાવવામાં આવે તે પહેલા પાંચ મિનિટ સુધી ઉત્તેજક પુસ્તક મૂકતા નથી. તેઓ સખત સ્પર્ધાની તૈયારી કરવા માટે પૂરતો સમય જ છોડે છે. માનવીય જુસ્સોના તોફાનો પર ધ્યાન ન આપવું તે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. ચોક્કસ હિલચાલના અમલીકરણની મિનિટ વિગતવાર કલ્પના કરીને તકનીકી તૈયારીમાં સુધારો કરો.

માનસિક પ્રેક્ટિસ

વિવિધ સ્પર્ધાત્મક પરિસ્થિતિઓ માટે વ્યૂહાત્મક તૈયારીમાં સુધારો. આરામ કરવા અથવા પ્રવૃત્તિ વધારવા માટેના આદેશો દ્વારા મનોવૈજ્ઞાનિક સ્થિતિને ઑપ્ટિમાઇઝ કરો.

નિર્ણય લેવો

તમારે નિર્ણય લેવાની કળા શીખવી જોઈએ. કોઈપણ ખેલાડી માટે સફળતા હાંસલ કરવા માટે નિર્ણય લેવો એ ખૂબ જ શક્તિશાળી સાધન છે. ઉદાહરણ તરીકે, ખેલાડીએ નક્કી કરવાનું હોય છે કે તેણે વિવિધ ખેલાડીઓ સાથે કઈ વ્યૂહરચના સાથે રમવું જોઈએ. ઘણી વખત ખેલાડીઓ ચાલ કરવા માટે ખોટા નિર્ણયો લે છે અને હાર પછી જ ખ્યાલ આવે છે કે તેઓએ ખોટો નિર્ણય લીધો છે. કેટલીકવાર કોઈ ચોક્કસ સ્થિતિમાં સ્ટ્રોક પસંદ કરવાનો વિકલ્પ હોય છે, ઉદાહરણ તરીકે જો કોઈ કૂકરી વિરુદ્ધ આધાર રેખાઓની મધ્યમાં હોય તો તમારી પાસે cut અથવા double નામનો સ્ટ્રોક પસંદ કરવાનો વિકલ્પ હોય છે. તમારે જાણવું જોઈએ કે પરિસ્થિતિ શું સ્ટ્રોક માંગે છે. Cut અલબત્ત આ કિસ્સામાં વધુ સારો વિકલ્પ છે. જો તમે double રમવાનો પ્રયાસ કરો છો અને તમે તેને ચૂકી જાઓ છો તો rebound પોઝિશન પર કૂકરી બાકી રહેવાની શક્યતાઓ છે અને આગામી સ્ટ્રોક માટે મુશ્કેલ હશે. પરંતુ જો વિરોધીનો કૂકરી તમારા બેઝ પોકેટની નજીકમાં ખાનાઓથી અડધો ઇંચ દૂર હોય તો તમારે double નામના સ્ટ્રોક માટે જવું જોઈએ. અહીં જો તમે ધ્યેય સહેજ પણ ચૂકી જાઓ છો, તો તમારા કૂકરીઓ ખાનાઓમાં મૂકવા માટે તમારા વિરોધીના કૂકરીઓનો લાલ મેળવવાની તક છે. તેવી જ રીતે ઘણી બધી સ્થિતિઓ છે જ્યાં તમે બે અથવા વધુ વિકલ્પોમાંથી કોઈપણ એક સ્ટ્રોક રમી શકો છો. તમારે યોગ્ય પસંદગી કરવી જોઈએ.

તમારી રમતને ધ્યાનમાં રાખો

વ્યક્તિ જે રમત રમે છે તેના પ્રત્યે ખૂબ વફાદાર રહેવું જોઈએ. જો તમે તમારી રમત પ્રત્યે વફાદાર છો અને જો તમને તમારી રમત માટે ખૂબ જ સાદર હોય તો તમારી રમત તમને એટલું બધું આપે છે જેની તમે કલ્પના પણ ન કરી શકો. મને કેરમ પ્રત્યે ખૂબ જ આદર છે કારણ કે તેણે મને બધું જ આપ્યું છે. કેરમે મને બેંક ઓફ બરોડામાં નોકરી અપાવી હતી. જ્યારે બેંકમાં મારો ઇન્ટરવ્યુ થયો ત્યારે મને કેરમ વિશે બધું પૂછવામાં આવ્યું. જ્યારે મેં ઇન્ટરવ્યુ લેનારાઓને મારું સ્નાતકનું પ્રમાણપત્ર બતાવવાનો પ્રયાસ કર્યો, ત્યારે મને કેરમ ટુર્નામેન્ટના પ્રમાણપત્રો આપવાનું કહેવામાં આવ્યું. મેં મારું કેરમ સર્ટિફિકેટ બતાવ્યું અને હું 1969માં બેંકમાં ભરતી થયો. સદનસીબે તે જ વર્ષે મેં નેશનલ ચેમ્પિયનશિપ જીતી. અલગ-અલગ ઇવેન્ટ્સમાં નેશનલ્સમાં 18 મેડલ મેળવી શ્રેષ્ઠ પ્રદર્શન કરવા બદલ મને બેંકમાં બઢતી આપવામાં આવી હતી. મારી પ્રિય રમત વિશે બધું જાણવાની મારી તીવ્ર ઇચ્છાને કારણે હું કેરમ બોર્ડ, કૂકરીઓ અને સ્ટ્રાઈકર બનાવવાનું જ્ઞાન મેળવી શક્યો. મને વિશ્વના વિવિધ ભાગોમાં ખૂબ સારા મિત્રો બનાવવાની તક મળી જ્યારે મને ઘણા દેશોના ખેલાડીઓના કોચ માટે આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું. હવે મને જણાવો કે મારી પ્રિય રમત માટે મારે શા માટે આદર ન રાખવો જોઈએ? આજના કેટલાક ખેલાડીઓ આ રમત વિશે અલગ-અલગ અભિપ્રાય ધરાવે છે. સારી નોકરીઓ, પ્રમોશન મળવા છતાં,

વિદેશ પ્રવાસ વગેરેથી તેઓ ખુશ નથી. તેઓ આ રમતને ક્રિકેટ સાથે સરખાવે છે. તેમને એવો અહેસાસ છે કે તેમને ક્રિકેટરોની જેમ ન તો સુવિધાઓ મળી રહી છે અને ન પૈસા. તેઓ કેરમની રમતને ક્રિકેટ સાથે કેવી રીતે સરખાવી શકે? કોઈપણ ખેલાડીએ કોઈપણ રમતની અન્ય રમત સાથે તુલના કરવી જોઈએ નહીં. સંતોષ મેળવવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ એ છે કે તમારી રમતને અન્ય કોઈ રમત સાથે સરખાવવી નહીં પરંતુ આજે તમને કઈ સુવિધાઓ મળી રહી છે અને ગઈકાલના ખેલાડીઓ માટે કઈ સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ હતી તેની તુલના કરો. જ્યારે તમે વચ્ચે કતારમાં હોવ અને જો તમે જોશો કે તમારી આગળ કેટલા લોકો ઉભા છે તો તમે દુઃખી થશો પરંતુ જો તમે જોશો કે તમારી પાછળ કેટલા લોકો છે તો તમે ખુશ થશો. હંમેશા હકારાત્મક વિચારો.

આહાર

- 1) ખાવા-પીવાના સતત શેડ્યૂલને અનુસરો.
- 2) હંમેશા પૌષ્ટિક નાસ્તો કરો.
- 3) જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે દર બે કલાકે ખાઓ અને પીઓ.
- 4) દરરોજ 4 થી 6 ભોજન લો પરંતુ થોડું ખાઓ.
- 5) વારંવાર નાનું ભોજન બ્લડ સુગરને સ્થિર કરવામાં મદદ કરે છે, જે તમને લાંબા સમય સુધી વધુ ઊર્જા આપે છે.

જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે સાંજે મોડું કરવાને બદલે વહેલું ખાઓ. 8-30 પછી ભોજન P. M. વિક્ષેપકારક છે

જો તમારે 10-30 અથવા 1t P. M સુધીમાં સૂવું હોય તો ઓછી ચરબી, કાર્બોહાઇડ્રેટયુક્ત ખોરાક લો. પ્રિઝર્વેટિવ્સ અને રાસાયણિક દૂષણોથી મુક્ત કુદરતી, તાજા ખોરાકને પ્રાધાન્ય આપીને શક્ય તેટલા વિવિધ પ્રકારના ખોરાક લો. લીલા શાકભાજી વધુ ખાઓ. દરરોજ ઓછામાં ઓછું આઠ ગ્લાસ પાણી પીવો.

પોષક માર્ગદર્શિકાઓ

વધુ વપરાશ કરો

- 1) ફળો
- 2) ખાસ કરીને લીલા શાકભાજી.
- 3) સલાડ પાસ્તા, ચોખા, ચપટી અથવા રોટલી, આખા અનાજની બ્રેડ, ઓટમીલ, અનાજ જેમાં ખાંડ નથી.

4) ઇંડાનો સફેદ ભાગ, સાદો દહીં, ટર્કી, ચિકન

5) ફળોના રસ અને પાણી

ઓછું સેવન કરો

1) તળેલું માંસ અથવા શાકભાજી સહિત તળેલું ખોરાક

2) લાલ માંસ ભલે ગમે તે હોય, માર્જરિન, મેયોનેઝ

3) ક્રીમી સલાડ ડ્રેસિંગ્સ, હજાર ટાપુઓ, ક્રીમી ઇટાલિયન પેસ્ટ્રીઝ

4) ઇંડાની જરદી, આઈસ્ક્રીમ, બદામ, કેન્ડી માંસ અથવા શાકભાજી જે તેને રાંધવામાં આવે છે, માખણ, ફેન્ય વાદળી થીઝ,

અવતરણો

ઘમંડ વિના જીતવું, અભિમત વિના હારવું. આત્મવિશ્વાસ ચેપી છે,

જેમ કે આત્મવિશ્વાસનો અભાવ છે. તમે જેટલી મહેનત કરો છો,

તેટલું જ અઘરું શરણાગતિ છે.

જીવન એ 10% છે કે તમારી સાથે શું થાય છે અને 90% તમે તેના પર કેવી પ્રતિક્રિયા આપો છો.

રમતમાં અને વ્યવસાયમાં ત્રણ પ્રકારના લોકો હોય છે. ત્યાં એવા લોકો છે જેઓ તે થાય છે, જેઓ તે બનવું જુએ છે, અને જેઓ આશ્ચર્ય કરે છે કે શું થયું.

જો તમે હાર સ્વીકારો છો, તો તમે જીતી શકતા નથી.

આત્મવિશ્વાસ કલાકો, દિવસો અને અઠવાડિયાઓ અને વર્ષોના સતત કામ અને સમર્પણથી આવે છે.

પ્રેક્ટિસનો કોઈ વિકલ્પ નથી. તે સફળતાની કિંમત છે.

નિષ્ફળતા સારી છે. તે ખાતર છે. તમે ભૂલો કરીને બધું શીખી શકો છો. 5 પીએસ યાદ

રાખો, યોગ્ય તૈયારી નબળા પ્રદર્શનને અટકાવે છે.

સખત મહેનત પ્રતિભાને હરાવી દે છે: જ્યાં સુધી પ્રતિભા કામ ન કરે.

પ્રવૃત્તિને સિદ્ધિ માટે ભૂલશો નહીં. યોગ્ય રીતે પ્રેક્ટિસ કરો.

જીતવાની ઇચ્છા સરળ છે. જીતવાની તૈયારી કરવાની ઇચ્છા વધુ મુશ્કેલ છે.

વિલ પરિણામ નક્કી કરશે.

વૈજ્ઞાનિકો અને ચેમ્પિયન્સ અલગ નથી કરતા તેઓ અલગ રીતે કરે છે. પ્રયત્નો

એ સફળતાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે

સારું ભૌતિકશાસ્ત્ર તમને સારું મન આપશે.

તમારે સિદ્ધિઓમાં લોભી હોવા જોઈએ. તેઓ

જીતે છે જે માને છે કે તેઓ કરી શકે છે.

સફળતાનો માર્ગ હંમેશા નિર્માણાધીન હોય છે. ભાગ્ય એ છે

જ્યારે તૈયારી તક મળે છે.

નિષ્ફળતા જીવલેણ નથી અને સફળતા અંતિમ નથી.

જ્યારે તમે હારી જાઓ ત્યારે થોડું બોલો, જ્યારે તમે જીતો

ત્યારે ઓછું બોલો. તમે માથા અને હૃદય સાથે રમત રમો.

તમારું વલણ તમારી ઊંચાઈ નક્કી કરશે.

સરળ વસ્તુઓને સંપૂર્ણ રીતે કરવા માટે ધીરજ ધરાવતા લોકો જ મુશ્કેલ વસ્તુઓ સરળતાથી કરવા માટે કુશળતા પ્રાપ્ત કરશે.

મોટાભાગના લોકો નિષ્ફળ જાય છે કારણ કે તેઓ ખૂબ ઊંચું લક્ષ્ય રાખે છે, પરંતુ કારણ કે તેઓ લક્ષ્ય રાખે છે, કંઈ નથી.

બધા લોકો અસમાન બનવાની સમાન તક સાથે બનાવવામાં આવ્યા છે. તમે જે કરી શકો તે

શ્રેષ્ઠ કરવું એ વિજય છે, અને ઓછું કરવું એ હાર છે.

યાદ રાખો જ્યારે તમે પ્રેક્ટિસ કરતા ન હોવ, ક્યાંક કોઈ વ્યક્તિ છે, અને જ્યારે તમે તેને મળશો, ત્યારે તે જીતશે.

મન જે ધારે છે અને માને છે તે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. તે જાણતો ન હતો કે તે કરી

શકાતું નથી તેથી તેણે તે કર્યું.

ઉત્સાહ વિના ક્યારેય કોઈ મહાન સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થઈ નથી.

જ્યારે આપણે આપણી નજર ધ્યેય પરથી હટાવીએ છીએ ત્યારે
આપણને અવરોધો દેખાય છે. દરેક ઉમદા કાર્ય શરૂઆતમાં
અશક્ય છે.

તેઓ જીત્યા કારણ કે તેઓએ તેમની હારથી નિરાશ થવાનો ઇનકાર કર્યો હતો.

સફળતા તરફનું પ્રથમ અને સૌથી અગત્યનું પગલું એ લાગણી છે કે આપણે સફળ થઈ શકીએ
છીએ.

કોઈ પણ માણસ નિષ્ફળ થતો નથી જે પોતાનું શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરે છે.

સફળતા તમારી પાસે નથી આવતી, તમે તેની પાસે જાઓ.

વિજેતા વિ/ હારનારા

વિજેતાઓ જુએ છે કે તેઓ શું થવા માંગે છે, હારનારાઓ જુએ છે કે તેઓ શું ટાળવા માંગે છે.

જ્યારે વિજેતા ભૂલ કરે છે, ત્યારે તે કહે છે "હું ખોટો હતો" જ્યારે હારનાર ભૂલ કરે છે, ત્યારે તે
કહે છે "તે

મારી ભૂલ નથી."

એક વિજેતા જીતવા માટે સારા નસીબને શ્રેય આપે છે, ભલે તે સારા નસીબ ન હોય. હારનાર હાર
માટે ખરાબ નસીબને દોષ આપે છે

ભલે તે ખરાબ નસીબ ન હોય.

વિજેતા સમસ્યામાંથી પસાર થાય છે; ગુમાવનાર તેની આસપાસ જાય છે અને તેમાંથી પસાર થતો
નથી.

વિજેતા બતાવે છે કે તે ભૂલ કરીને માફી માંગે છે અને આગલી વખતે તેને સુધારે છે, હારનાર કહે
છે "હું માફ કરશો" પરંતુ આગલી વખતે તે જ કરે છે.

વિજેતા કહે છે કે "હું સારો છું પણ જેટલો સારો હોવો જોઈએ તેટલો સારો નથી"; હારનાર કહે છે
"હું બીજા ઘણા લોકોની જેમ ખરાબ નથી."

વિજેતા જેઓ તેના કરતા શ્રેષ્ઠ છે તેનો આદર કરે છે, અને તેમની પાસેથી કંઈક શીખવાનો પ્રયાસ
કરે છે; હારનાર તેના કરતા ચડિયાતા લોકો પર નારાજગી કરે છે અને તેમના બખ્તરમાં ચિન્કસ
શોધવાનો પ્રયાસ કરે છે"

વિજેતા ક્યારેય છોડતો નથી; છોડનાર ક્યારેય જીતતો નથી.

તમારે પોતાને દૂરના લક્ષ્ય માટે સમર્પિત કરવું જોઈએ અને તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે બલિદાન આપવું

જોઈએ. તમે જે કરો છો તેનો આનંદ માણવો જોઈએ.

તમારી ક્ષમતાઓથી આગળ વધો. ઓળખો કે સખત મહેનત વિનાની કોઈ પ્રતિભા તમને વિજેતા બનાવી શકતી નથી.

કોઈ પણ વ્યક્તિ પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી શકતું નથી, પરંતુ સંપૂર્ણતાની શોધમાં, વ્યક્તિ શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

તાળીઓ જલ્દી મરી જાય છે, ઇનામ પાછળ રહી જાય છે પરંતુ તમે જે પાત્ર બનાવો છો તે કાયમ તમારું છે.

વિજેતાઓ ભૂલી જાય છે કે તેઓ રેસ છે. તેઓ માત્ર દોડવાનું

પસંદ કરે છે. સારી ટેવો બનાવવી મુશ્કેલ છે પરંતુ તેની સાથે

જીવવું સરળ છે.

ખરાબ ટેવો બનાવવી સરળ છે પરંતુ તેની સાથે જીવવું મુશ્કેલ છે.

ખ્યાતિ એ વરાળ છે, લોકપ્રિયતા એક અકસ્માત છે, પૈસા પાંખો લે છે, અને જેઓ આજે તમને ખુશ કરે છે

curse you tomorrow. The only thing that endures is character.

Adversity makes some people break and makes others break records.

Without a risk there can be no challenge, without challenge there can be no reward.

કામ પહેલાં સફળતા શબ્દકોશમાં જ આવે છે.

તમે જે સુવર્ણ તક શોધી રહ્યા છો તે તમારામાં છે. તે તમારા વાતાવરણમાં નથી, નસીબમાં નથી

અથવા તક, અથવા અન્યની મદદ: તે એકલા તમારામાં છે.

અદ્ભૂત સફળતા અદ્ભૂત છતાં અદૃશ્ય માનસિક તૈયારી દ્વારા આગળ આવે છે.

વલણ એ સફળતાની ચાવીરૂપ ઘટક છે.

વલણ -

A - હંમેશા હકારાત્મક.

બી - કોઈ પીઠ

છરાબાજી.

સી - શીખવાની અને સાંભળવાની ઇચ્છા - કોઈ પણ સંપૂર્ણ નથી.

ડી - સ્વયં પહેલાં ટીમ.

ઈ- સુધારવાની ઇચ્છા

F- શાળા, કાર્ય, કુટુંબ અને તમારી રમત પ્રત્યે સંપૂર્ણ પ્રતિબદ્ધતા. C-

સખત મહેનત.

H - ટીમના સાથીઓ, કોચ, મેનેજરો, અધિકારીઓ અને દર્શકો માટે આદર.