

खिलाड़ियों का मार्गदर्शन

द्वारा लिखित



श्री. अरुण देशपांडे

प्रैक्टिकल के लिए - मेरे YouTube चैनल "अरुण देशपांडे कैरम" पर जाएं।
सब्सक्राइब करें.

कृपया चैनल को



आगे

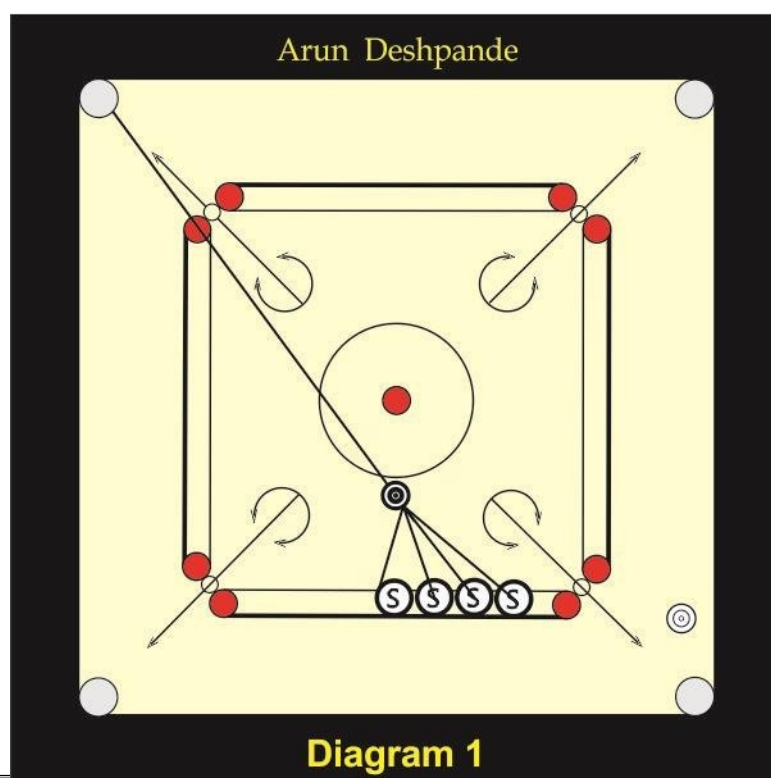
मैंने अपनी पहली पुस्तक मराठी में लिखी और जनवरी 1982 में मैजेस्टिक पब्लिकेशन द्वारा प्रकाशित की गई। मुझे मौका देने के लिए स्वर्गीय श्री केशवराव कोठावले को धन्यवाद। मैंने पुस्तक में कुछ जोड़ कर इसका अंग्रेजी में अनुवाद किया और इसे मैजेस्टिक पब्लिकेशन द्वारा फिर से प्रकाशित किया गया, इस बार श्री अशोक कोठावले ने जोखिम उठाया क्योंकि यह अंग्रेजी में उनका पहला प्रकाशन था। न केवल भारत के अन्य राज्यों में बल्कि कई कैरम प्रेमी देशों में भी मुझे मंच देने के लिए उनका लाख-लाख धन्यवाद। मुझे लगा कि इस विषय पर और अधिक लिखने को कुछ नहीं है क्योंकि मैंने इस पुस्तक में सब कुछ शामिल करने का प्रयास किया है। मेरी पत्नी अंजलि कई वर्षों से मेरे पीछे पड़ी थी और मुझसे एक और किताब लिखने के लिए कह रही थी। मैंने अपने कैरम करियर को खेलने से कोचिंग में स्थानांतरित कर दिया और फिर मैंने अन्य खिलाड़ियों की समस्याओं को हल करके खेल की बारीकियों को सीखा। मैंने कई खिलाड़ियों की कैरम समस्याओं का आनंद लेना शुरू कर दिया, चाहे वह उंगलियों के नाखूनों की समस्या हो, पकड़ की समस्या हो या कैरम बोर्ड पर कोई स्थिति हो। मैं अपने सभी छात्रों को धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने अप्रत्यक्ष रूप से मुझे अपनी समस्याएं बताकर इस पुस्तक को लिखने में मदद की। मैं ईमानदारी से बैंक्स स्पोर्ट्स बोर्ड, स्टेट कैरम एसोसिएशन, ऑल इंडिया कैरम फेडरेशन और स्विट्जरलैंड, जर्मनी, इटली, फ्रांस, यूके, मालदीव और श्रीलंका के कैरम फेडरेशन को धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने मुझे कोचिंग के अवसर दिए जिससे मुझे खिलाड़ियों की कठिनाइयों के माध्यम से बहुत सारी सामग्री इकट्ठा करने में मदद मिली। मैंने अपनी पत्नी अंजलि के साथ कैरम पर कई विषयों पर विस्तार से चर्चा की और उन्होंने कई विषय सुझाए जिन्होंने मुझे यह पुस्तक लिखने के लिए प्रेरित किया। इस किताब को लिखने में कई साल लग गए। मुझे उम्मीद है कि दुनिया भर के सभी खिलाड़ियों को यह पुस्तक पसंद आएगी और उनकी टिप्पणियाँ निश्चित रूप से मुझे अपने प्रिय खेल पर और अधिक लिखने के लिए प्रेरित करेंगी।

उद्देश्य

अध्याय 1

मूल बातें

बिलियर्ड्स में आप राइफल व्यू से निशाना लगा सकते हैं लेकिन कैरम में आपको विहंगम दृश्य से निशाना लगाना होता है। विहंगम दृष्टि से निशाना लगाना हमेशा राइफल दृश्य से निशाना लगाने की तुलना में कठिन होता है। निशाना लगाने के लिए, आपको जेब के केंद्र से एक काल्पनिक रेखा लेनी होगी और इसे जेब में रखे जाने वाले सिक्के के केंद्र से गुजारना होगा। जिस बिंदु से यह रेखा सिक्के से निकलती है, वहीं आपका लक्ष्य होना चाहिए। आप अपने striker को स्थिति के अनुसार अलग-अलग स्थानों पर रख सकते हैं लेकिन आपका हिटिंग पॉइंट वही रहेगा। कभी-कभी ऐसी स्थिति होती है जहां प्रतिद्वंद्वी का सिक्का आपके सिक्के और जेब के बीच में होता है, जो आपके सिक्के के रास्ते में बाधा बनता है लेकिन फिर भी आपके सिक्के को जेब में जाने के लिए एक बाल मार्जिन होता है। इस मार्जिन को विहंगम दृष्टि से नहीं आंका जा सकता। ऐसी स्थिति में आप अपनी एक आंख को मोड़कर बंद कर सकते हैं और दूसरी आंख से अपने सिक्के से जेब तक का रास्ता राइफल व्यू से देख सकते हैं और आपको



तुरंत पता चल जाएगा कि क्या ऐसे सिक्के की जेब में जाने की संभावना है।

Force

कई खिलाड़ी अलग-अलग स्ट्रोक जानते हैं लेकिन वे ऐसे स्ट्रोक के लिए आवश्यक force नहीं जानते हैं। आपको कैरम में force के सरल सिद्धांत को समझना चाहिए। जब आपका striker उस जेब की दिशा में जाता है जहां सिक्का जा रहा है, तो आपको कम force की आवश्यकता होगी क्योंकि striker का अधिकतम force सिक्के पर स्थानांतरित हो जाता है। जब आपका striker उस जेब से दूर जा रहा है जहां सिक्का जा रहा है, तो आपको अधिक force की आवश्यकता होगी क्योंकि striker का force हिस्सा सिक्के पर स्थानांतरित हो जाता है और force का हिस्सा बर्बाद हो जाता है। आप इस बर्बाद हुए force का उपयोग अपने अन्य कठिन सिक्कों को जारी करने के लिए कर सकते हैं। इसी सिद्धांत का उपयोग bomb स्ट्रोक में किया जाता है जहां एक सिक्के को बहुत कम force मिलता है और अधिकतम बर्बाद force का उपयोग अन्य उद्देश्यों के लिए किया जाता है जैसे प्रतिद्वंद्वी के सिक्कों की स्थिति को नष्ट करना या अपने स्वयं के कठिन सिक्के को आसान बनाना जैसे कि आप अपने striker को पूरे बोर्ड पर चला सकते हैं। इस सिद्धांत के कारण आप ज़रूरत पड़ने पर bomb स्ट्रोक को बहुत जोर से खेल सकते हैं।

बैठने की स्थिति

कैरम में बैठने की स्थिति बहुत महत्वपूर्ण होती है। कुछ खिलाड़ी अपनी कुर्सी या स्टूल को कैरम बोर्ड से दूर और कुर्सी या स्टूल के किनारे से दूर रख रहे हैं। इस स्थिति में खिलाड़ियों को खुद को संतुलित करने में बहुत मुश्किल होती है और उन्हें कुर्सी या स्टूल से गिरने का डर रहता है। इस स्थिति में एक और नुकसान यह है कि पैर काल्पनिक रेखा को पार कर सकते हैं जो कि गलत है। यदि आप अपनी सीट और कैरम बोर्ड के बीच बहुत अधिक दूरी रखते हैं तो आपको भुगतान के लिए अपना हाथ फैलाना पड़ता है, जिससे खेलने वाले हाथ में तनाव पैदा हो सकता है। बैठने की सही स्थिति यह है कि आपके घुटने और कैरम बोर्ड का फ्रेम समानांतर रेखा में हों। बैठने के लिए कुर्सी या स्टूल के आधे से ज्यादा हिस्से पर कब्जा कर लें और अपने पैरों को सामने की ओर रखें। खेलते समय आपके शरीर को striker सिक्के से टकराने के बाद striker के पथ की ओर बढ़ना चाहिए। उदाहरण के लिए यदि आप अपना striker इस तरह रख रहे हैं कि जेब, सिक्का और striker एक सीधी रेखा में हैं तो आप अपने शरीर को जेब की सीधी रेखा में ला रहे हैं। यदि आप अपने सिक्के को सीधे cut से पॉकेट में डालने का प्रयास करते हैं तो आपका शरीर striker के पथ की दिशा में चलना चाहिए। शरीर संचालन की दो विधियाँ हैं। 1) शरीर के ऊपरी हिस्से की गति और 2) पूरे शरीर की गति।

ऊपरी शरीर की गति - इस प्रकार की गति में आप अपने एकमात्र ऊपरी शरीर को इच्छित दिशा में लाकर हिला सकते हैं। परफेक्ट फुटवर्क करके

आप अपने ऊपरी शरीर को आसानी से हिला सकते हैं, अपने पैरों को काल्पनिक रेखाओं से परे पार न करें

पूर्ण शरीर की गति - इस प्रकार की गति में आप अपने पूरे शरीर को इच्छित दिशा में घुमा सकते हैं। इस प्रकार के मूवमेंट के लिए सीट पर मूवमेंट करना जरूरी हो जाता है। अपनी सीट पर जाने से पहले अपनी कुर्सी को मजबूती से पकड़ लें और सीट पर चलते हुए आरामदायक स्थिति ले लें, फिर अपने हाथों को कुर्सी से हटा लें और खेलें। चर का सहारा लेना बेईमानी है। ऐसा इसलिए करना पड़ता है क्योंकि इससे आपकी कुर्सी फर्श पर हिलने की संभावना रहती है, जो कि गलत है। यह संभावना तब होती है जब हल्की प्लास्टिक की कुर्सी हो या जब कुर्सी रखी हो तो फर्श पर पाउंडर हो।

फुटवर्क

अगर मैं कैरम में फुटवर्क के बारे में बात करूं तो हर कोई मुझ पर हंसेगा क्योंकि वे जानते हैं कि फुटवर्क की आवश्यकता केवल आउटडोर खेलों में होती है। लेकिन एक खिलाड़ी के रूप में आपको पता होना चाहिए कि आपकी कुर्सी पर आरामदायक स्थिति लेने के लिए फुटवर्क कितना महत्वपूर्ण है। कई खिलाड़ी खेलते समय अपने पैर स्टैंड के अंदर रख देते हैं। अगर आप ऐसे बैठेंगे तो आप अपने स्ट्रोक्स खेलने के लिए अच्छी पोजीशन नहीं ले पाएंगे। कुछ खिलाड़ी खेलते समय जूते या चप्पल उतारकर सहज महसूस करते हैं; दूसरे लोग जूते पहनकर सहज महसूस करते हैं। मुझे लगता है कि जूतों, खासकर स्पोर्ट्स जूतों के साथ फुटवर्क करना आसान होता है क्योंकि इनमें पकड़ होती है। मेरी राय में आपको जूते पहनकर ही फुटवर्क का अभ्यास करना होगा। बैठने की आरामदायक स्थिति लेने के लिए आपको अपने पैरों को हिलाने का अभ्यास करना होगा। पैर हिलाने से न केवल आपको आरामदायक बैठने की स्थिति मिलती है बल्कि यह आपके पैरों में रक्त संचार में भी मदद करता है।

ऊंचाई

स्टैंड और कुर्सी की ऊंचाई टूर्नामेंट आयोजकों के लिए कुर्सियों और स्टैंड की उपलब्धता के आधार पर एक टूर्नामेंट से दूसरे टूर्नामेंट में अक्सर बदलती रहती है। अधिकांश समय एशियाई खिलाड़ियों के लिए स्टैंड की ऊंचाई अधिक होती है क्योंकि एशियाई खिलाड़ियों की ऊंचाई आमतौर पर कम होती है। यदि आपकी लंबाई कम है तो आपको बस इतना करना है कि जब भी आप मैच खेलने जाएं तो अपने साथ एक तकिया या चादर ले जाएं। कभी-कभी जब ऊंचाई में ज्यादा अंतर नहीं होता है, तो तकिये की बजाय चादर को प्राथमिकता दी जाती है क्योंकि चादर की मोटाई को उसके अनुसार मोड़कर समायोजित किया जा सकता है। प्रत्येक खिलाड़ी की ऊंचाई अलग-अलग होती है और इसलिए उसे आरामदायक ऊंचाई के अनुसार समायोजित करना पड़ता है। यदि स्टैंड और कुर्सी की ऊंचाई में अंतर होगा तो आपकी पकड़ बदल जाएगी। पकड़ में परिवर्तन इतना सूक्ष्म है कि

आप इसे महसूस नहीं करते, लेकिन यह आपके खेल को काफी प्रभावित करता है। इसलिए आपको हर टूर्नामेंट में लगातार ऊंचाई बनाए रखनी चाहिए।

मुझे याद है कि 1970 में मद्रास (चेन्नई) में आयोजित राष्ट्रीय प्रतियोगिता में हमने अभ्यास सत्र में पाया था कि स्टैंड की ऊंचाई अधिक थी। हम तुरंत मूर मार्केट पहुंचे, जो आयोजन स्थल के पास था और महाराष्ट्र के सभी खिलाड़ियों के लिए तकिए खरीदे। हमने अपने अधिकारियों को तकिया लाने के लिए नहीं कहा बल्कि हम खुद ही लेकर आए।' हम उस टूर्नामेंट में इसलिए अच्छा प्रदर्शन कर सके क्योंकि हम तकिए खरीदकर ऊंचाई समायोजित कर सके।

पकड़

कैरम के खेल में पकड़ बहुत महत्वपूर्ण है। आपको प्राकृतिक पकड़ विकसित करनी चाहिए।

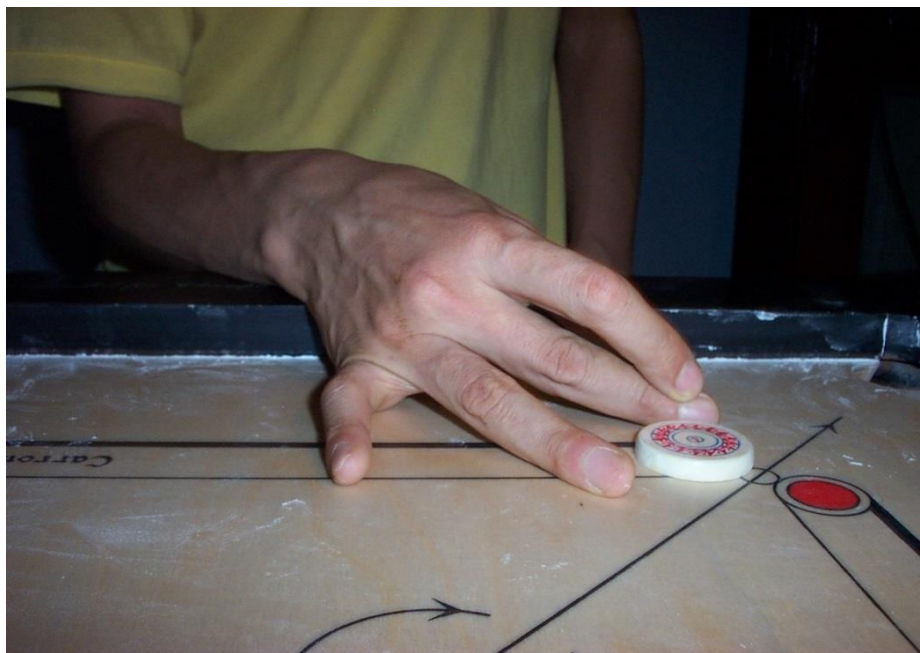


प्राकृतिक पकड़

पकड़ें कई प्रकार की होती हैं। सबसे आम पकड़ तर्जनी और अंगूठे का संयोजन है। उपरोक्त फोटो देखें। यह बहुत आसान पकड़ है और इसके लिए कम अभ्यास की आवश्यकता होती है। इस पकड़ में बाकी सभी उंगलियां प्लाइवुड पर टिकी होती हैं। यह

पकड़ के कई फायदे हैं. इस ग्रिप से खिलाड़ी striker पर अधिकतम नियंत्रण रख सकता है। यह पकड़ स्थिर और मजबूत रहती है क्योंकि अन्य सभी उंगलियों को प्लाईवुड का समर्थन मिलता है। इस पकड़ का खिलाड़ी न्यूनतम स्थान में खेल सकता है।

Sometimes when there is insufficient place available for placing grip a player can play with the index finger lifting all other fingers from the plywood. With this grip a player can play with equal ease on both sides (left or right) of the carrom board. Therefore player's game does not remain weak at any side. In this grip the nails of all fingers touch the plywood. Therefore if any one nail has grown more than usual, there will be change in the grip. Such minor things are very important in carrom. .



कैंची पकड़

इसका उपयोग मूल रूप से भारत में ब्रेक के लिए किया जाता है। इसका उपयोग श्रीलंका और मालदीव में प्राकृतिक पकड़ के रूप में किया जाता है। भारत में केवल इवोन मार्क्विसेस और कादिरखान ने इस पकड़ का उपयोग प्राकृतिक पकड़ के रूप में किया। इस पकड़ में कई नुकसान हैं. दाहिनी ओर से खेलना बहुत कठिन है



लॉकिंग ग्रीप

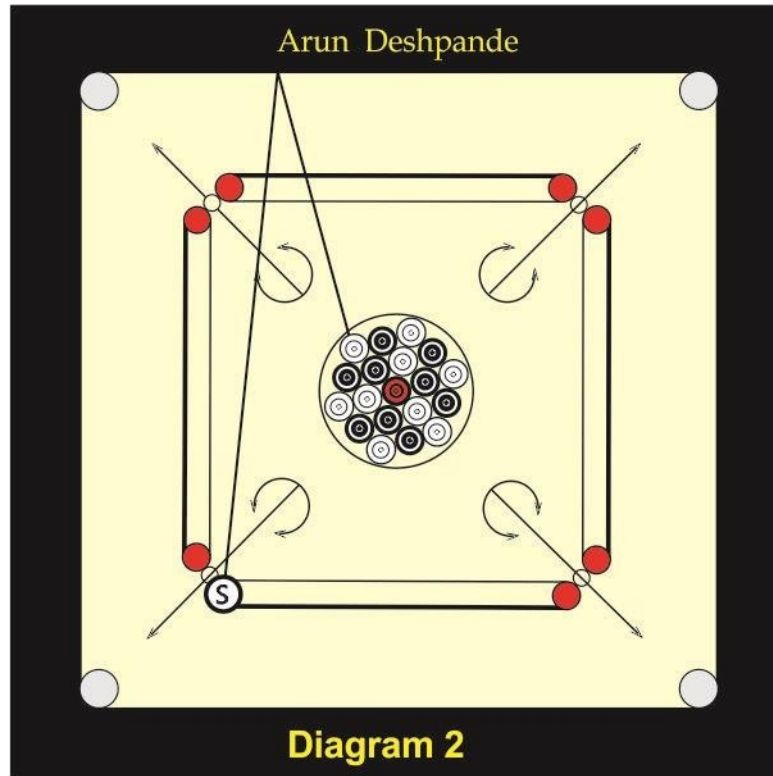
यदि आपके पास प्राकृतिक पकड़ के रूप में लॉकिंग पकड़ नहीं है तो आपको यह पकड़ सीखनी चाहिए। इस पकड़ से आपको शक्तिशाली स्ट्रोक खेलने की शक्ति मिल सकती है। मैं 1982 में दिल्ली में एक महीने के लिए सुहास कांबली के साथ था और हम एशियाई खेलों में प्रदर्शन खेल खेलने के लिए कड़ी मेहनत कर रहे थे, जब मैंने देखा कि सुहास कांबली अपनी प्राकृतिक लॉकिंग पकड़ के साथ कई शक्तिशाली स्ट्रोक खेल रहे थे। उनकी प्राकृतिक पकड़ अंगूठे, पहली उंगली और छोटी उंगली का संयोजन है, लेकिन जब भी उन्हें अतिरिक्त force की आवश्यकता होती थी तो वे अपनी छोटी उंगली को तीसरी उंगली में बदल देते थे। मैंने बस इसे आजमाया और इस पकड़ से जोर-जोर से प्रहार करना शुरू कर दिया। मुझे इसका उपयोग करने में आनंद आया और फिर जब भी मुझे इसका उपयोग करने का मौका मिला, मैंने इसका उपयोग किया। सुहास मुझ पर हंस रहा था क्योंकि मैं इस पकड़ से ठीक से निशाना नहीं लगा पा रहा था। इस पकड़ में महारत हासिल करने के लिए मुझे अपना पूरा प्रयास करना पड़ा। इस प्रकार की पकड़ के लिए आपको अपनी पहली उंगली को अंगूठे और तीसरी उंगली के बीच लॉक करना होगा। आम तौर पर इस पकड़ में पहली उंगली जिसके द्वारा स्ट्रोक खेला जाता है, खेल की सतह पर touch नहीं होती है।



मध्य उंगली फ्लैट पकड़

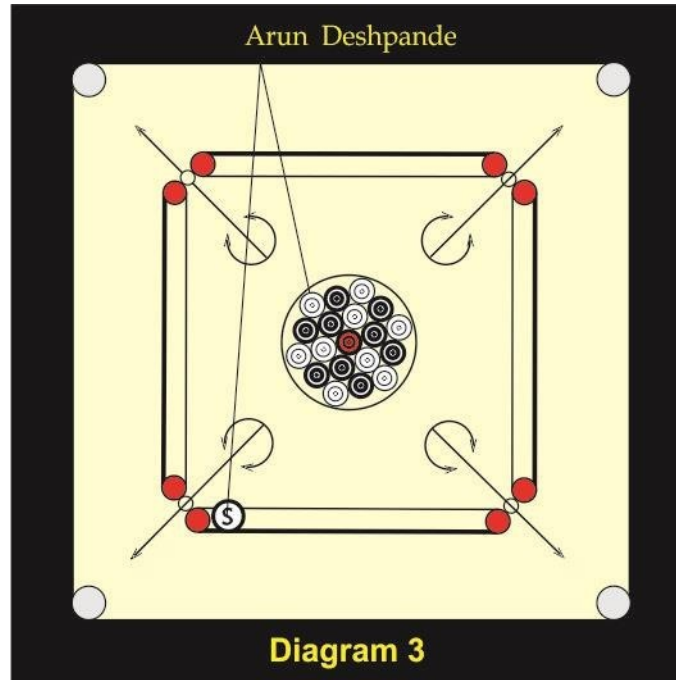
यह पकड़ striker को स्पिन देती है। कैरम बोर्ड पर ऐसी कई स्थितियाँ हैं जहाँ स्पिन के बिना आप स्ट्रोक को सफलतापूर्वक नहीं खेल सकते। इस ग्रीप में आपको स्पिन बनाने के लिए प्रयास नहीं करना पड़ता है, यह अपने आप बन जाता है।

इसलिए इसे प्राकृतिक स्पिन कहा जाता है। घुमाव वामावर्त है। आपको यह उपयोगी पकड़ विकसित करनी चाहिए। दूसरी तरफ स्ट्रोक्स खेलने के लिए आप इसे बाएं हाथ से भी खेल सकते हैं।



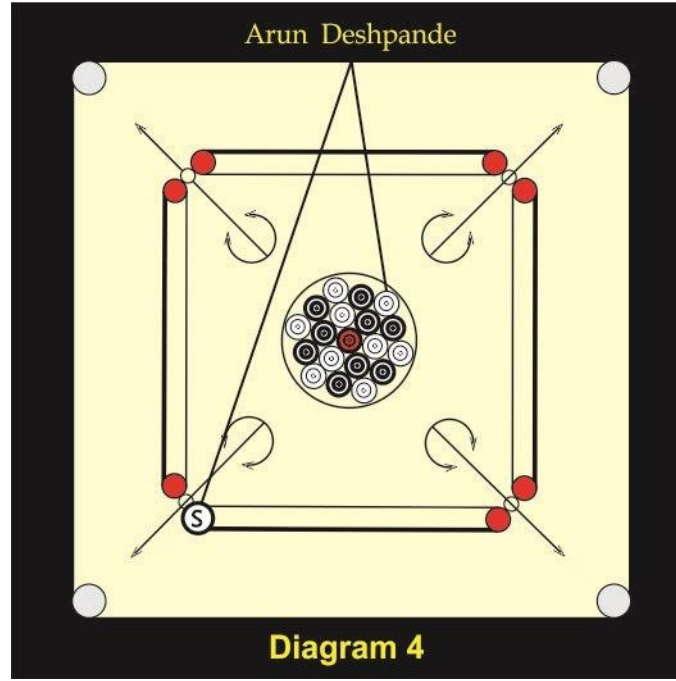
बाएँ आधार वृत्त से तोड़ें

यह विधि सर्वोत्तम विधि है और अधिकांश खिलाड़ियों द्वारा इसका उपयोग किया जाता है। कई खिलाड़ी ब्रेक के लिए विपरीत फ्रेम से अंधा निशाना लगाते हैं। यदि आप अपने striker को बाएँ आधार वृत्त पर रखते हैं तो आपका striker विपरीत बाएँ आधे वृत्त के पहले तीर से होकर गुजरना चाहिए जैसा कि उपरोक्त चित्र में दिखाया गया है। आप वास्तविक बिंदु देख सकते हैं जहां से आपका striker गुजरना चाहिए और इसलिए आप स्ट्रोक को सटीक रूप से खेल सकते हैं। यदि आप इस पद्धति का उपयोग नहीं करते हैं और विपरीत फ्रेम पर एक काल्पनिक बिंदु लेने का प्रयास करते हैं तो इस काल्पनिक बिंदु में बदलाव होने की संभावना है जिसके परिणामस्वरूप ब्रेक विफल हो जाएगा। यह ब्रेक अधिमानतः कैंची की पकड़ या किसी सपाट पकड़ से किया जाना चाहिए।

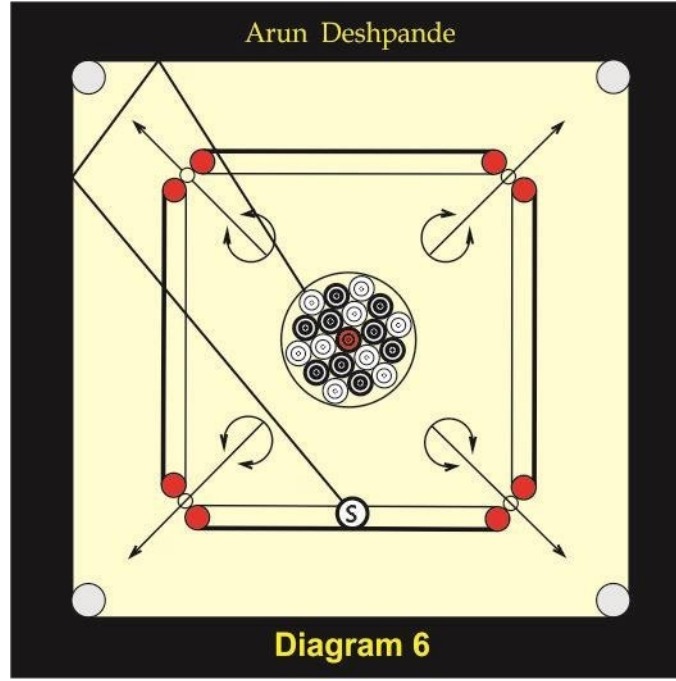


बाएँ बेस सर्कल के पास से ब्रेक

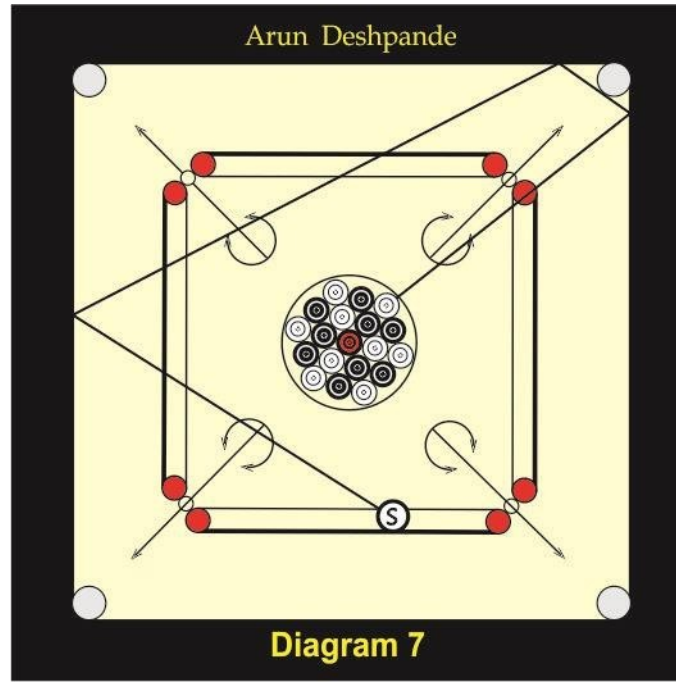
यदि आप फाउल करने की संभावना के कारण बाएँ सर्कल से स्ट्रोक खेलने से डरते हैं तो आप बेस सर्कल के पास से खेल सकते हैं। इस विधि में आपका striker विपरीत बाएँ आधे वृत्त के दूसरे तीर से होकर गुजरना चाहिए जैसा कि उपरोक्त चित्र में दिखाया गया है। यह ब्रेक भी कैची पकड़ या किसी सपाट पकड़ से किया जाना चाहिए।



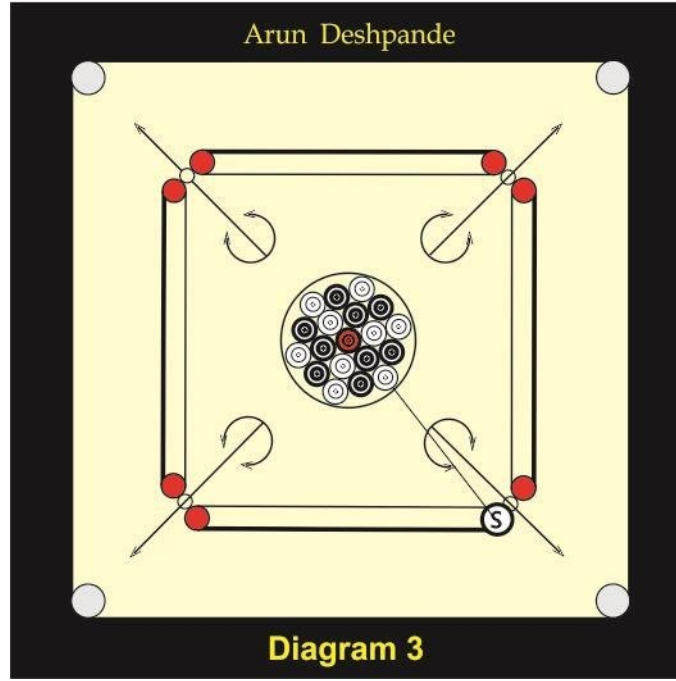
रिवर्स ब्रेक- इस प्रकार के ब्रेक में आप ब्रेक के एक शॉट को अपनी बाईं जेब में और बाईं ओर से ब्रेक की व्यवस्था कर सकते हैं। यदि आप सटीक रूप से तोड़ते हैं तो आप देखेंगे कि चार सिक्कों का एक गुच्छा इस तरह से बना हुआ है कि आप एक **touch** स्ट्रोक खेल सकते हैं और बोर्ड खोल सकते हैं जिससे एक सफेद स्लैम का मौका मिल सकता है। इस ब्रेक का नुकसान यह है कि यदि आप सही ढंग से तोड़ने में विफल रहते हैं, तो या तो आप अन्य सिक्कों को मार सकते हैं या आपके **striker** को केवल **touch** आपके लक्षित सफेद सिक्कों से टकरा सकता है, जिसके परिणामस्वरूप खराब ब्रेक हो सकता है।



सर्कुलर ब्रेक- यह एक बहुत ही दुर्लभ ब्रेक है। कभी-कभी विपरीत फ्रेम में कुछ खराबी होती है और आपका **striker** टूटते समय उछल रहा होता है तो आप इस ब्रेक को आजमा सकते हैं। इस प्रकार के ब्रेक के लिए अपने **striker** को ब्रेक के लिए व्यवस्थित सिक्कों में से एक काले सिक्के की सीधी रेखा में आधार रेखा के लगभग मध्य भाग में रखें। अपने **striker** को उस बिंदु पर मारें जहां जेब की ओर जाने वाला तीर कैची पकड़ या किसी सपाट पकड़ से समाप्त होता है। उपरोक्त चित्र देखें।



प्रदर्शनी ब्रेक- यह ब्रेक प्रदर्शनी मैच खेलने के लिए उपयोगी है। प्रदर्शनी मैचों में दर्शक आपसे कुछ अलग करने की उम्मीद करते हैं। कैरम बोर्ड की नई पीढ़ी में फ्रेम में बहुत अच्छा स्ट्रोक होता है, जो कृत्रिम रूप से विकसित होता है, और इसलिए इसमें अच्छा उछाल होता है। ऐसे बोर्डों पर यदि आप कोण जानते हैं, तो अच्छा ब्रेक लेना आसान है। इस ब्रेक को देखकर दर्शक हैरान रह जाते हैं.



फॉरवर्ड ब्रेक- डबल्स में, आपको अपने साथी के पास सिक्के चलाने के लिए सीधे ब्रेक लगाना होता है। इस प्रकार के ब्रेक में आपको हमेशा अपनी दाहिनी ओर से ब्रेक लगाना चाहिए और ब्रेक का शॉट अपनी विपरीत बाईं जेब की ओर करना चाहिए क्योंकि आपकी बारी के बाद आपकी दाईं ओर बैठे आपके प्रतिद्वंद्वी को एक मोड़ मिलता है और उसे सिक्के उसके पास नहीं आने चाहिए। यदि आप अपनी बायीं ओर से टूटते हैं तो आपके दायीं ओर के प्रतिद्वंद्वी के पास सभी सिक्के आ जायेंगे और आपके साथी को टर्न नहीं मिल पायेगा। इसलिए भले ही आप बाएं हाथ के खिलाड़ी हों, आपको हमेशा दाहिनी ओर से ब्रेक लेना चाहिए। युगल के लिए आदर्श ब्रेक दाएं बेस सर्कल से है।

अध्याय दो

खेल के पीछे का विज्ञान

कैरम का खेल पूरा हो गया है. इसमें तीन विषय शामिल हैं.

- 1) भौतिकी, 2) ज्यामिति, 3) गणित

भौतिक विज्ञान

भौतिकी force के बारे में है। प्रत्येक स्ट्रोक के लिए अलग force की आवश्यकता होती है। आपको कितना force लगाना चाहिए इसके पीछे एक सरल तर्क है।

यदि सिकका, striker और जेब एक सीधी रेखा में हैं तो striker का 100 प्रतिशत force सिकके पर स्थानांतरित हो जाता है और इसलिए आपको कम force लगाना चाहिए। जैसे ही striker उस जेब से दूर जाएगा जहां सिकका जा रहा है, force बढ़ जाएगा। आप अधिकतम force लागू कर सकते हैं जब हिटिंग बिंदु स्पर्शरेखा बिंदु तक पहुंच जाता है जैसा कि आप इस स्ट्रोक में देख सकते हैं।

ज्यामिति

ज्यामिति उन निश्चित कोणों के बारे में है जिन्हें आपको कई स्ट्रोक खेलने के लिए जानना चाहिए। ऐसे कई स्ट्रोक हैं जो ज्यामिति में प्रमेयों की तरह हैं। यदि आप सभी प्रमेय जानते हैं तो आप किसी भी प्रश्न को हल कर सकते हैं। ठीक उसी प्रकार यदि आप इन सभी स्ट्रोक के सिद्धांतों को जानते हैं तो आप बोर्ड पर किसी भी स्थिति को संभाल सकते हैं।

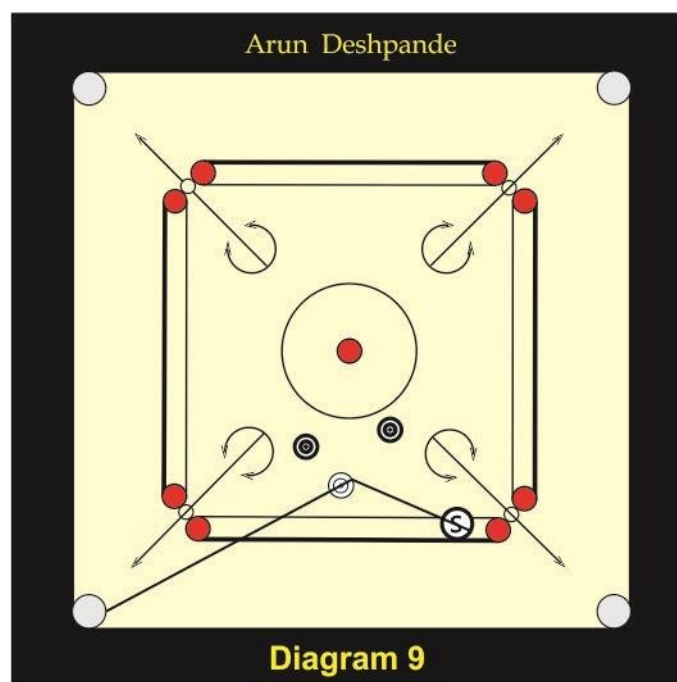
अंक शास्त्र

गणित घुमावों को लेकर है. प्रत्येक ब्रेक के बाद और बोर्ड के दौरान आपको यह गिनना चाहिए कि आप अपने प्रतिद्वंद्वी से कितने टर्न प्राप्त करने जा रहे हैं और आप प्रतिद्वंद्वी को कितने टर्न देने जा रहे हैं। यदि आपके पास प्लस वन टर्न है तो आप बोर्ड जीत जाएंगे। यदि आपके पास शून्य से एक मोड़ है तो इसका मतलब है कि आप बोर्ड खो रहे हैं। इसलिए आपकी रणनीति प्रतिद्वंद्वी के टर्न को बढ़ाने और अपने टर्न को कम करने की होनी चाहिए। यह तभी संभव है जब आप इन सभी स्ट्रोक का उपयोग करेंगे।

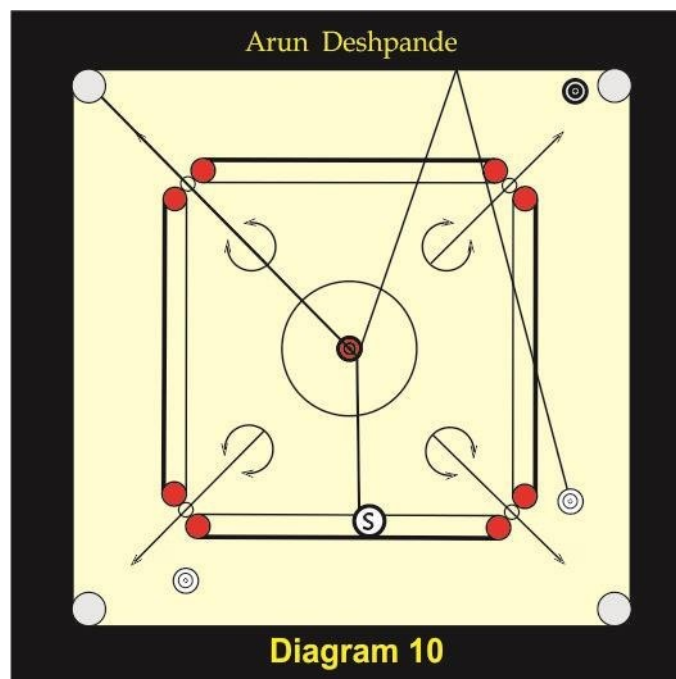
अध्याय 3

स्ट्रोक

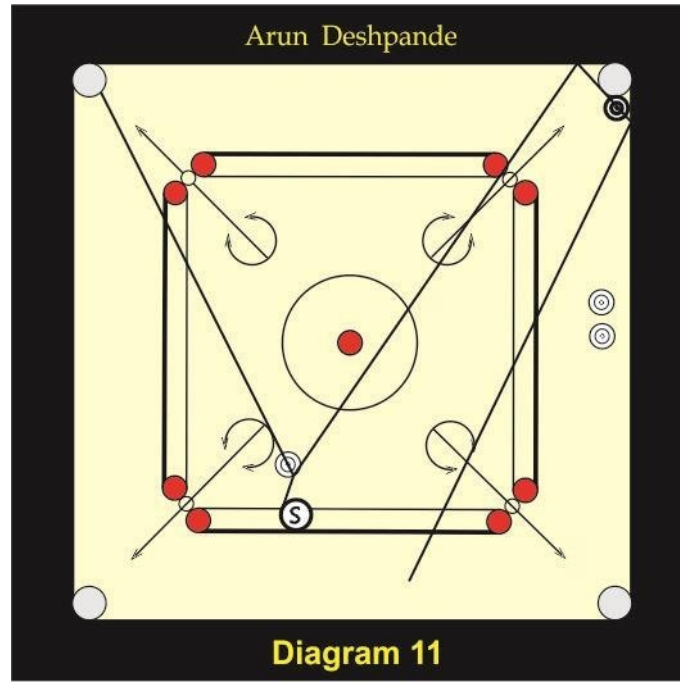
मैंने अपनी पिछली पुस्तक "कैरम स्किल एंड टेक्नीक" में सभी बुनियादी स्ट्रोक और कुछ उन्नत स्ट्रोक पर चर्चा की है, यहां मैं आपको कुछ और स्ट्रोक दे रहा हूं।



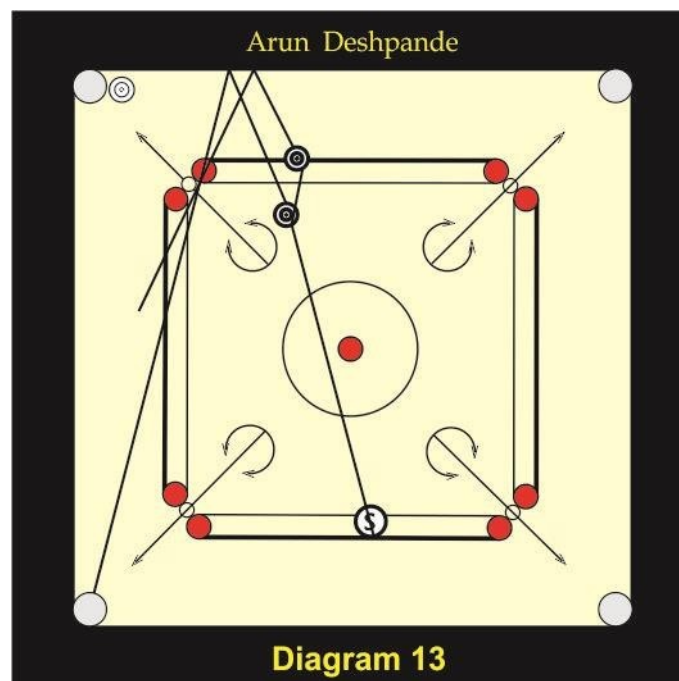
चित्र में 9 सफेद सिक्के की सामने की जेब में कोई पहुंच नहीं है। आप में से कई लोग किसी भी काले सिक्के को हटाकर उसे बेस प्रेम में लाने की कोशिश करके बचाव करने की कोशिश करेंगे, लेकिन इस प्रयास में आप प्रतिद्वंद्वी को बारी दे देंगे और आपको कभी पता नहीं चलेगा कि प्रतिद्वंद्वी क्या कदम उठाएगा और शायद आप बोर्ड खो सकते हैं। जैसा कि चित्र में दिखाया गया है, आप cut अपने सफेद सिक्के को बाएँ या दाएँ बेस पॉकेट में cut तक रख सकते हैं।



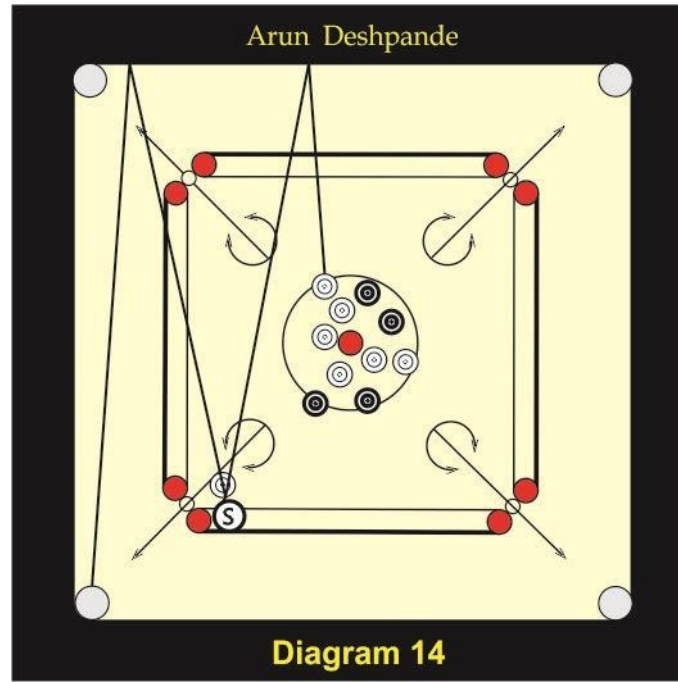
आरेख में 10 Queen केंद्र वृत्त में हैं, एक सफेद सिक्का बाईं आधार जेब के पास है और दूसरा rebound स्थिति पर है। आपके प्रतिद्वंद्वी के लिए केवल एक काला सिक्का आसान है। अधिकांश भुगतानकर्ता Queen को सामने की जेब में डालेंगे और इसे एक सफेद सिक्के से ढक देंगे जो आपकी बायीं जेब के पास होगा और फिर मुश्किल सफेद सिक्के को rebound द्वारा जेब में डालने का प्रयास करेंगे या या प्रतिद्वंद्वी के सिक्के को मुश्किल बनाने का प्रयास करेंगे। यकीन मानिए हमने ऐसा खेल कभी नहीं खेला।' हम rebound स्थिति पर मौजूद कठिन सिक्के को हटाने के लिए cut Queen को विपरीत बायीं जेब में खींचेंगे और striker को खींचेंगे। हमारा मानना था कि जहां तक संभव हो हमें प्रतिद्वंद्वी को टर्न नहीं देना चाहिए, भले ही हमें जोखिम उठाना पड़े।



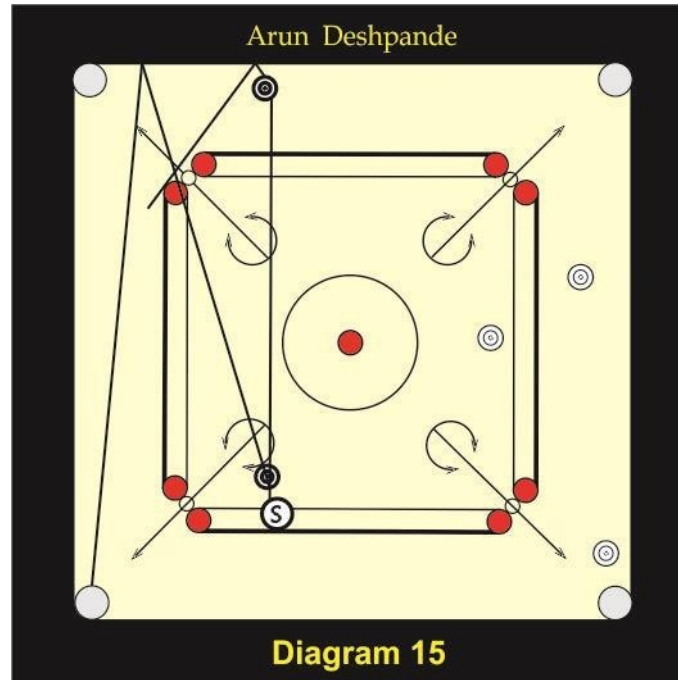
चित्र 11 में आपके लिए एक सफेद सिक्का आसान है और अन्य दो कठिन हैं क्योंकि वे विरोधियों के काले सिक्के द्वारा अवरुद्ध हैं। यहां भी अधिकांश खिलाड़ी पहले आसान सिक्का खेलेंगे और प्रतिद्वंद्वी के सिक्के को थोड़ा ऊपर खींचने का प्रयास करेंगे। इस स्थिति में अपने आसान सिक्के को cut करना और striker को जेब के पास विपरीत फ्रेम में भेजना बहुत आसान है ताकि प्रतिद्वंद्वी के सिक्के को हटाया जा सके और आपके कठिन सिक्कों को जेब में रखने के लिए जगह बनाई जा सके।



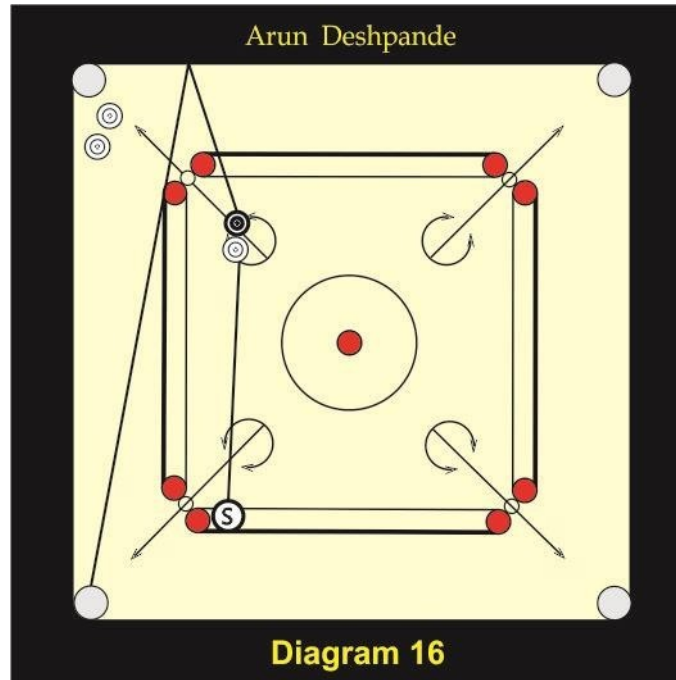
चित्र 13 में आपके दो काले सिक्के विपरीत आधार रेखाओं के निकट हैं। विपरीत बायीं जेब प्रतिद्वंद्वी के सफेद सिक्के द्वारा अवरुद्ध है। कुछ खिलाड़ी cut द्वारा पहले काले सिक्के को जेब में डालने का प्रयास करेंगे और दूसरे काले सिक्के को निकालने का प्रयास करेंगे। कुछ लोग दो काले सिक्कों को double द्वारा अलग-अलग चला सकते हैं। मेरा सुझाव है कि आप पहले ब्लैक को double से खेलें और striker को दूसरे ब्लैक कॉइन पर भेजें ताकि इसे उस स्थिति से हटाया जा सके और बोर्ड को खत्म करना आसान हो सके।



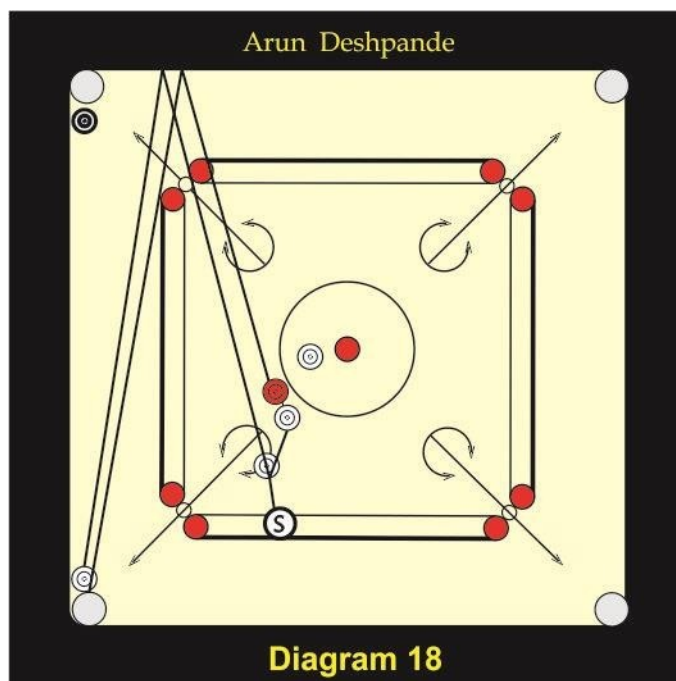
चित्र 14 में आधार रेखाओं के ठीक ऊपर एक सफेद सिक्का है और घेरे में बने गुच्छे में कुछ सफेद सिक्के हैं। यदि आप सिक्के को सामने की जेब में रखने की कोशिश करते हैं और striker को सीधे गुच्छा में भेजकर गुच्छा खोलने का प्रयास करते हैं, तो आपको थोड़ा और force लगाना होगा। अतिरिक्त force के कारण जेब से सिक्के के उल्टी होने की संभावना रहती है। इसके बजाय यदि आप double द्वारा सिक्का खेलते हैं और striker को बंच में भेजते हैं तो आप बंच को खोलने के लिए अधिक force लगा सकते हैं। जाहिर तौर पर कोई भी double द्वारा ऐसा सिक्का चलाने के बारे में नहीं सोचेगा। यदि आप विपरीत फ्रेम पर हिटिंग पॉइंट का निरीक्षण करते हैं तो आपको पता चलेगा कि पॉइंट विपरीत पॉकेट के बहुत करीब है।



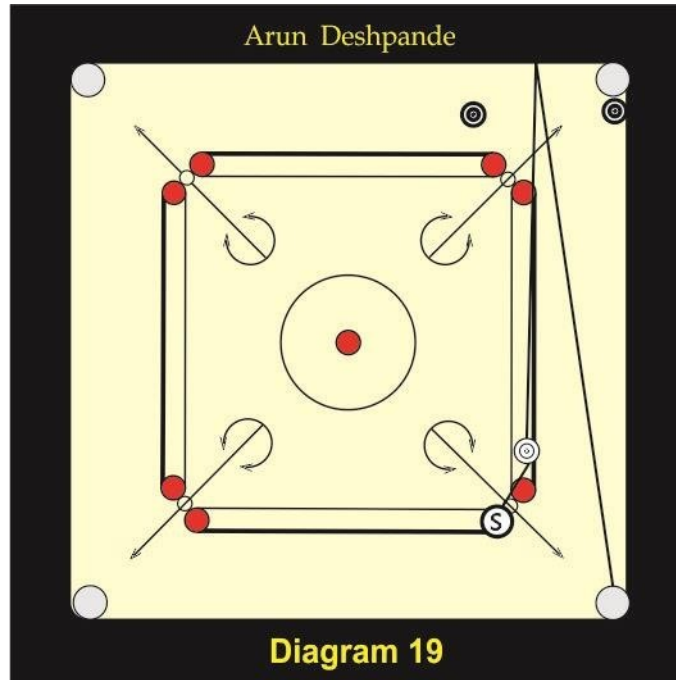
चित्र 15 में एक आसान और एक कठिन काला सिक्का है। आपको अश्वेतों से खेलना होगा। आप देखेंगे कि काले सिक्के और striker के बीच की दूरी अधिक है और इसलिए आप सिक्के को सामने की जेब में रखने की कोशिश नहीं कर सकते हैं और striker को दूसरे सिक्के पर भेज सकते हैं जो विपरीत फ्रेम के पास है। इस स्थिति में आपको सिक्के को double द्वारा चलाना होगा और इसे आसान बनाने के लिए striker को दूसरे सिक्के पर भेजना होगा। इस प्रकार आप बोर्ड को खत्म कर सकते हैं और प्रतिद्वंद्वी को मौका नहीं दे सकते।



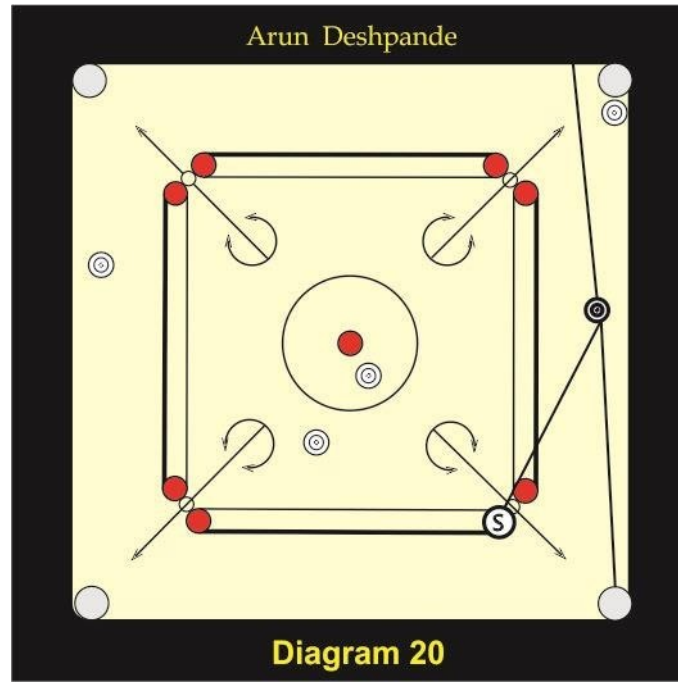
चित्र 16 में आपका काला सिक्का प्रतिद्वंद्वी के सफेद सिक्के से चिपका हुआ है और यह मुश्किल लगता है क्योंकि ये दोनों सिक्के एक सीधी रेखा में हैं लेकिन काला दाहिनी ओर थोड़ा सा है। यदि आप चित्र में दिखाए अनुसार स्ट्रोक खेलते हैं तो आप काला सिक्का जेब में डाल सकते हैं। आपको दाहिनी ओर सफेद सिक्के पर थोड़ा सा प्रहार करना होगा और striker को विपरीत फ्रेम पर भेजना होगा।



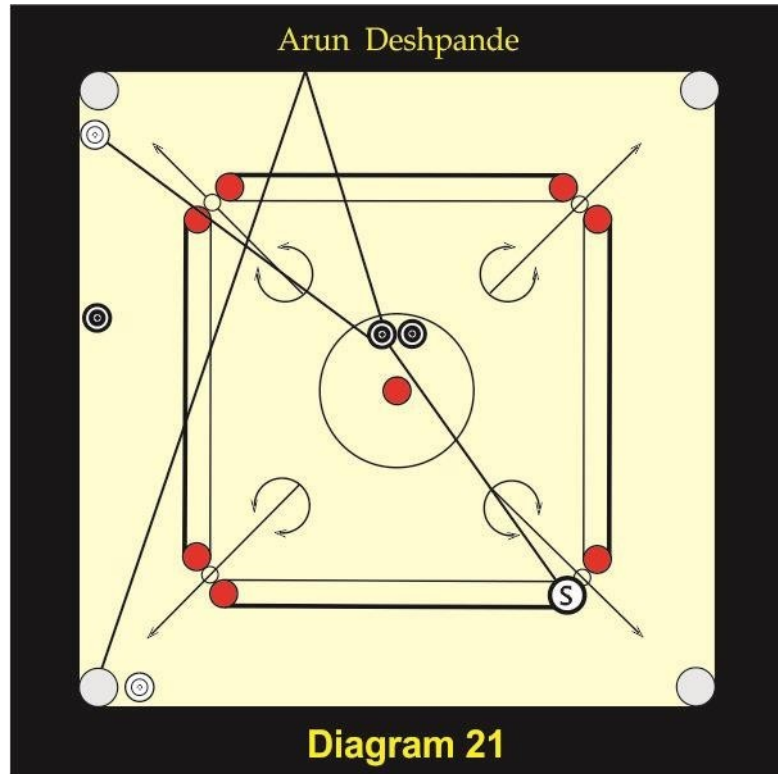
जैसा कि चित्र 18 में दिखाया गया है, आपका एकमात्र काला सिक्का विपरीत बाईं जेब के पास है लेकिन Queen मुश्किल है क्योंकि यह एक सफेद सिक्के द्वारा अवरुद्ध है। कोई भी भुगतानकर्ता Queen को बेस फ्रेम की ओर खींच लेगा। लेकिन अगर आप ध्यान से देखेंगे तो पाएंगे कि Queen और उसके बगल वाले सफेद सिक्के की स्थिति ऐसी है कि Queen को double द्वारा सफेद सिक्के की मदद से खेला जा सकता है लेकिन बायीं जेब के मुहाने पर एक और सफेद सिक्का है। तो आपको इसे हटाने के बारे में सोचना होगा कि आपकी आधार रेखाओं के पास एक और सफेद सिक्का है। आप बाएं बेस पॉकेट को खोलने के लिए इस सिक्के का लाभ उठा सकते हैं। इस सफेद सिक्के को double द्वारा दूसरे सिक्के पर चलाएं जो बाएं बेस पॉकेट के मुहाने पर है और striker को दूसरे सफेद सिक्के पर भेजें जो Queen के पास है। इस प्रक्रिया में जेब के मुंह पर मौजूद सफेद सिक्के को दूसरे सफेद सिक्के द्वारा हटा दिया जाएगा और इस जेब में Queen के प्रवेश के लिए जेब खोल दी जाएगी।



चित्र 19 में आपके सफेद सिक्के को जेब में रखने के तीन विकल्प हैं। ये हैं rebound, तीसरी पॉकेट और क्रॉस double। rebound खेलने के लिए आपको बहुत चौड़े कोण की आवश्यकता होती है क्योंकि विपरीत फ्रेम के पास प्रतिद्वंद्वी का काला सिक्का होता है। आप तीसरी पॉकेट खेल सकते हैं लेकिन यदि आप ध्यान देंगे तो आप देखेंगे कि आपके सिक्के की स्थिति ऐसी है कि तीसरी पॉकेट की तुलना में double को पार करना आसान है। इसलिए इस स्थिति के लिए क्रॉस double सबसे अच्छा विकल्प है।

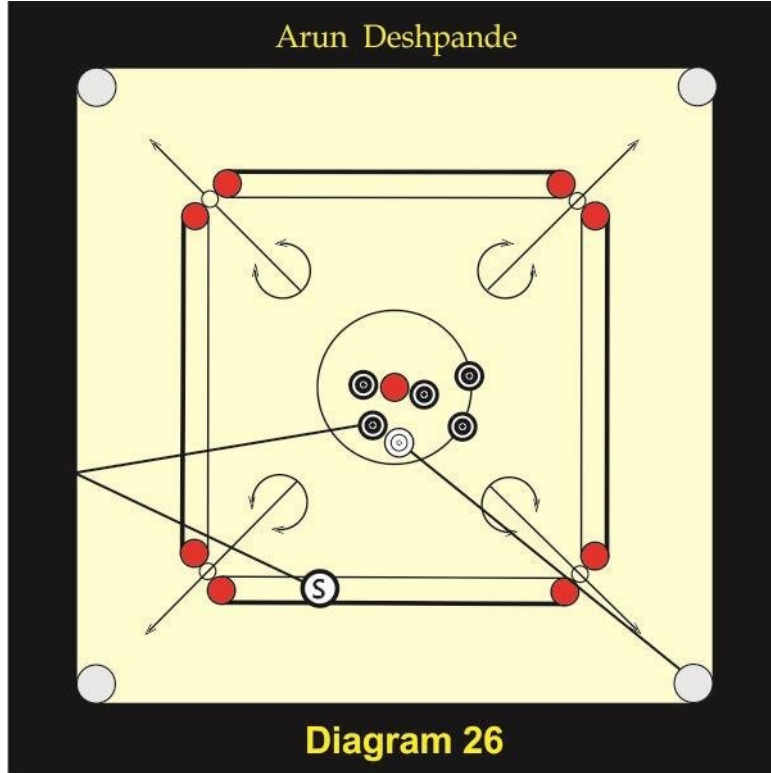


चित्र 20 में, प्रतिद्वंद्वी के पांच सफेद सिक्के हैं और आपका केवल एक काला सिक्का है। कई खिलाड़ी डिफेंस खेलने के बारे में सोचेंगे। कुछ लोग उस सिक्के को खींचने की कोशिश कर सकते हैं जो विपरीत दाहिनी जेब के मुँह पर है जिसने काले सिक्के का मार्ग अवरुद्ध कर दिया है। कुछ लोग घेरे में मौजूद सफेद सिक्के को देखने की कोशिश कर सकते हैं और विपरीत दाहिनी जेब के मुँह से सिक्का निकालने के लिए striker भेज सकते हैं। दोनों ही स्थितियों में आप अपने प्रतिद्वंद्वी को टर्न देते हैं जिससे उसे सभी आसान सिक्के कम करने का मौका मिलता है। यदि आप क्रॉस double खेलते हैं और सफल होते हैं तो आपको एक बड़ा बोर्ड मिल सकता है।

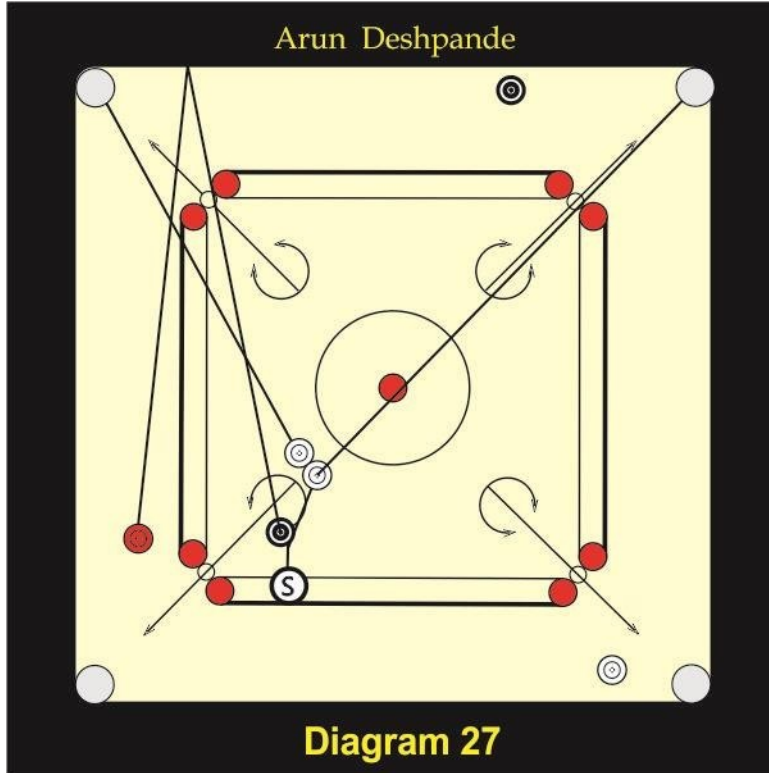


आरेख 21

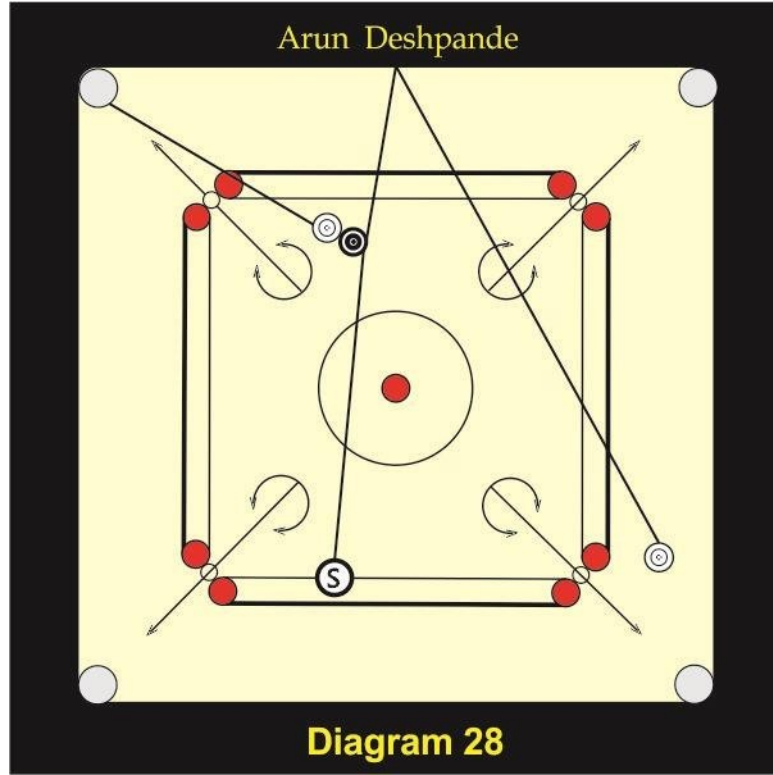
चित्र 21 में सभी तीन काले सिक्के आपके लिए कठिन हैं और सभी सफेद सिक्के आपके प्रतिद्वंद्वी के लिए आसान हैं। कई खिलाड़ी विपरीत बायीं जेब से सिक्का निकालने का प्रयास करेंगे। कुछ लोग सर्कल में एक साथ चिपके हुए आपके दो कठिन सिक्कों में से एक पर glance खेलने की कोशिश कर सकते हैं और सिक्के को खींचने के लिए विपरीत फ्रेम पर striker भेज सकते हैं जो आपके काले सिक्के को रोक रहा है। लेकिन फिर से ऐसा करके आप अपने प्रतिद्वंद्वी को कई आसान सिक्कों को कम करने का मौका दे रहे हैं यदि आप एक क्रॉस खेलते हैं double जैसा कि चित्र में दिखाया गया है तो आप बोर्ड को समाप्त कर सकते हैं। आप प्रतिद्वंद्वी के सिक्के का लाभ प्राप्त कर सकते हैं जो आपके बाएं बेस पॉकेट के पास है, भले ही आपका सिक्का जिस सर्कल पर आपने मारा है वह बाएं बेस पॉकेट में सटीक रूप से नहीं आता है, यह touch सफेद सिक्का जो बाएं बेस पॉकेट के पास है और पॉकेट में चला जाएगा।



चित्र 26 में काले सिक्कों के समूह में एक सफेद सिक्का है। मैंने यह शॉट एक राष्ट्रीय चैंपियनशिप में खेला था। मैच के बाद मेरे प्रतिद्वंद्वी गोविंदराज ने कहा, "मैं तुमसे इस तरह शॉट खेलने की उम्मीद नहीं कर रहा था, बल्कि मैं उम्मीद कर रहा था कि तुम गुच्छा को अपनी ओर खींचोगे।" यदि आप ध्यान देंगे तो पाएंगे कि शॉट पॉकेट की ओर नहीं, बल्कि बेस फ्रेम की ओर है। तो यह एक गलत शॉट है। अगर यह गलत शॉट है तभी आप यह शॉट खेल सकते हैं। यदि शॉट जेब की ओर है तो काले सिक्के को जेब में डालना संभव नहीं है क्योंकि आप इस कोण से वांछित हिटिंग पॉइंट तक नहीं पहुंच सकते हैं।

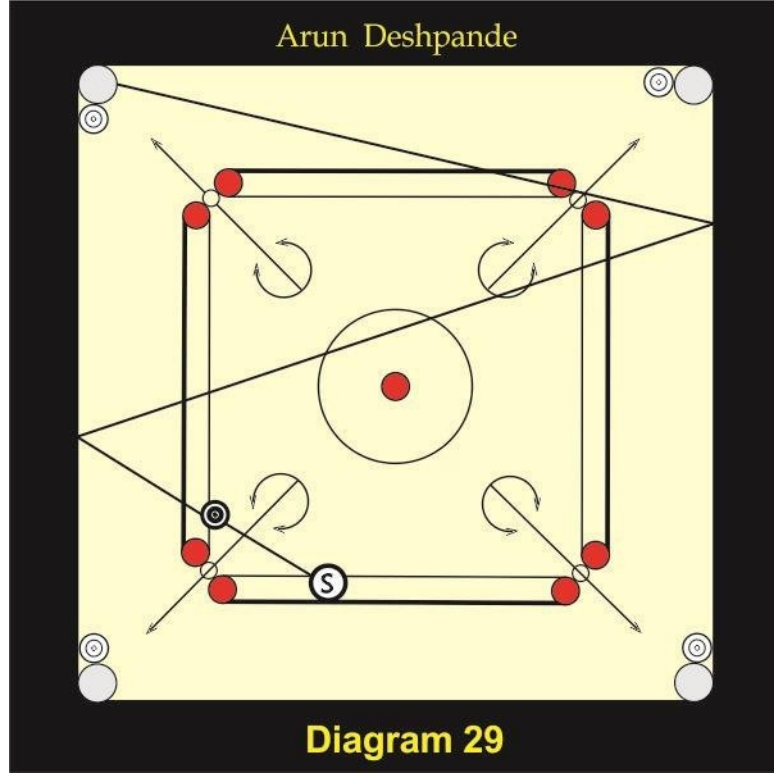


चित्र में आपके तीन सफेद सिक्के हैं। Queen और दूर प्रतिद्वंद्वी के दो काले सिक्के हैं। आपके पास तीनों सिक्के आसान हैं लेकिन Queen कठिन है क्योंकि यह rebound स्थिति में हैं। काले में से एक ऐसी स्थिति में है, कि आप Queen को आसान बनाने के लिए इस काले सिक्के का लाभ उठा सकते हैं। double द्वारा काले सिक्के को Queen पर चलाएं और शॉट मारने के लिए striker भेजें। इस स्थिति में तीन मौके हैं। 1) दो सफेद और Queen को एक साथ पॉकेट में डाला जा सकता है। 2) दो सफेद सिक्के एक साथ जेब में रखे जा सकते हैं। 2) दो सफेद को जेब में रखा जा सकता है जिससे Queen आसान हो जाता है। 3) एक सफेद को पॉकेट में डाला जा सकता है और दूसरे को सफेद और Queen को आसान बनाया जा सकता है। यदि इन दोनों सिक्कों की स्थिति गलत हो तो इन दोनों सफेद सिक्कों को पॉकेट में डाला जा सकता है। शॉट का एक सफेद हिस्सा निश्चित रूप से विपरीत बाईं जेब में डाला जाएगा और इसलिए आपको ऐसा स्ट्रोक चुनना चाहिए। आपको अपना दूसरा आसान सिक्का, जो दाहिनी बेस पॉकेट के पास है, पॉकेट में नहीं रखना चाहिए अन्यथा यदि आप शॉट के दोनों सिक्के एक साथ पॉकेट में डालते हैं तो आप बोर्ड खो सकते हैं, न कि Queen जैसा कि दूसरी संभावना में है।

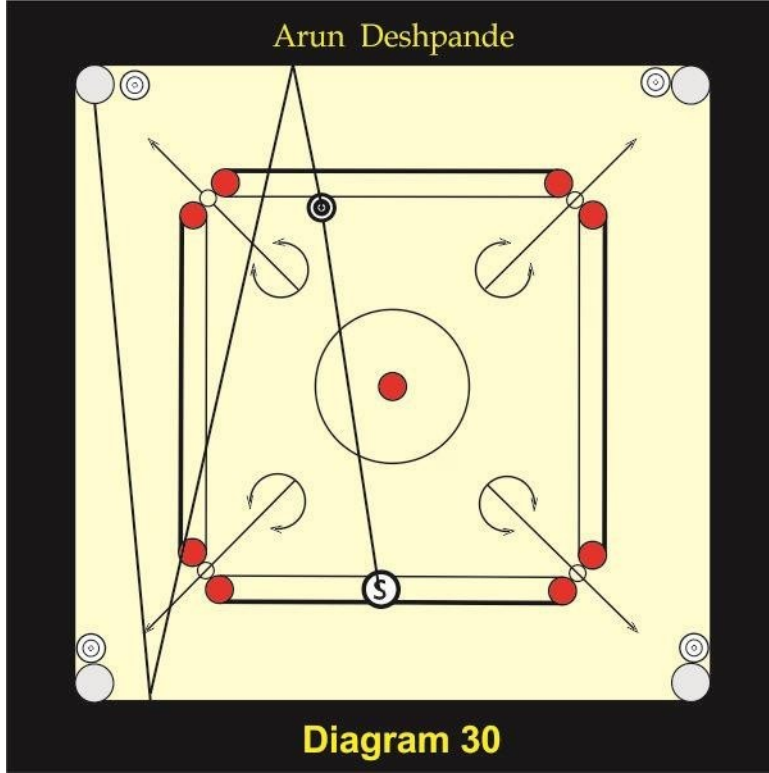


आरेख 28

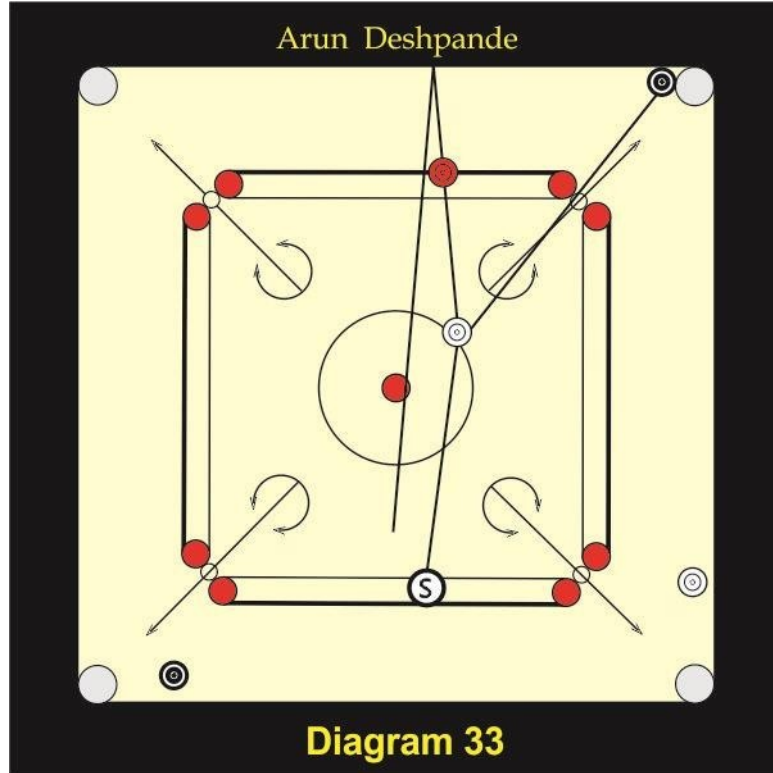
चित्र 28 में आपके पास दो सफेद सिक्के हैं और प्रतिद्वंद्वी का एक काला सिक्का है। सफेद और काले सिक्कों के बीच बहुत छोटा सा अंतर होता है जो एक दूसरे के निकट होते हैं। आपका एक सिक्का rebound स्थिति पर है इसलिए आपके लिए मुश्किल है। इस स्थिति में आप अलग-अलग जगह से शॉट खेल सकते हैं और striker को विपरीत फ्रेम पर ऐसे कोण में चला सकते हैं कि जब यह rebound हो, तो यह आपके कठिन सिक्के पर आ जाए जिससे आप बोर्ड को खत्म कर सकें।



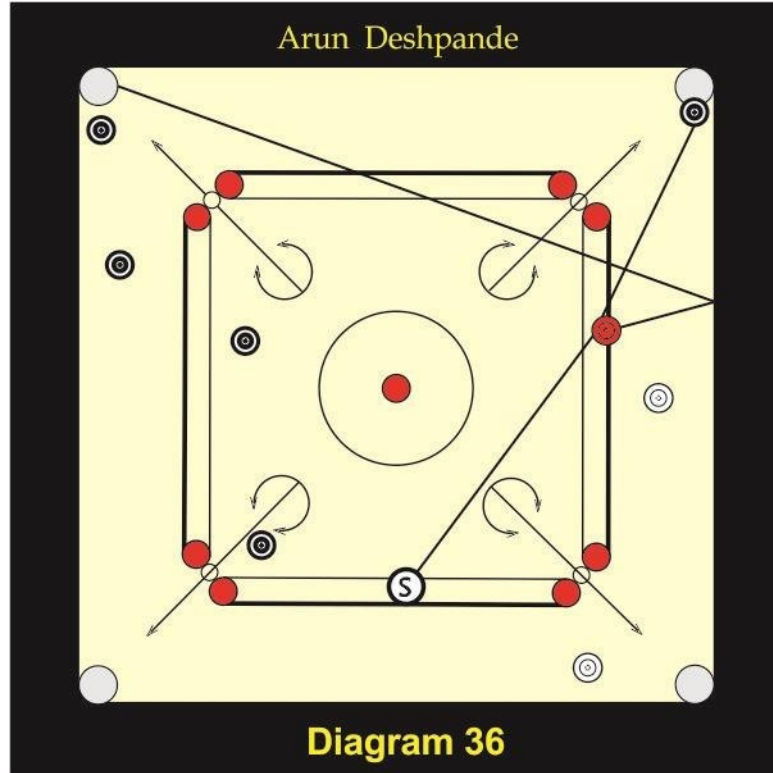
चित्र 29 में आपका काला सिक्का सफेद सिक्कों द्वारा अवरुद्ध है जो चारों जेबों पर हैं। इस स्थिति में आप इसे सीधे या तीसरी जेब से या क्रॉस double या चतुर्भुज 0 से नहीं खेल सकते। Z मार्ग एकमात्र समाधान है जिसके द्वारा आप अपने काले सिक्के को विपरीत बाईं जेब में रख सकते हैं जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।



चित्र 30 में सभी चार जेबें सफेद सिक्कों से बंद हैं। आपके काले सिक्के की किसी भी जेब तक सीधी पहुंच नहीं है। आप इस सिक्के को इस तरह से मारकर पॉकेट में डाल सकते हैं कि यह विपरीत फ्रेम पर लगे, फिर बेस फ्रेम पर टकराए और विपरीत बाईं जेब में जाए। ध्यान दें कि आपको इस सिक्के को इतनी दूर से चलाना है कि यह आपके बाएं बेस पॉकेट के बिल्कुल करीब लगे।



चित्र 33 में आपके दो काले सिक्के आसान हैं लेकिन Queen कठिन है, आप अपने प्रतिद्वंद्वी के सफेद सिक्के का लाभ उठा सकते हैं जिसे आप Queen पर glance कर सकते हैं और अपने काले सिक्के को पॉकेट में डालने के लिए striker भेज सकते हैं। इस स्ट्रोक से Queen आपके करीब आ सकता है और आपके अगले स्ट्रोक के लिए आसान हो जाएगा. इस प्रकार आप बोर्ड को समाप्त कर सकते हैं।



चित्र 36 में आपको सफेद सिक्का चलाना है। यहां आपका एक सिक्का और Queen कठिन हैं क्योंकि आपके प्रतिद्वंद्वी के काले सिक्के की रुकावट है जो आपके विपरीत दाहिनी जेब पर है। कई खिलाड़ी प्रतिद्वंद्वी के काले सिक्के को जेब से वापस लेने के बारे में सोचेंगे, लेकिन ऐसा करके आप अपने प्रतिद्वंद्वी को उसके अन्य चार सिक्कों को जेब में डालने का मौका दे रहे हैं जो उसके लिए आसान हैं। यदि आप तीसरी जेब को पार करके Queen को पॉकेट में डालते हैं और जेब पर मौजूद काले सिक्के पर एक साथ striker को चलाते हैं तो आप बोर्ड को समाप्त कर सकते हैं और एक बड़ा बोर्ड प्राप्त कर सकते हैं।

अध्याय 4

अनुशासन

1) व्यवहार

2) समय की पाबंदी

का व्यवहार

एक खिलाड़ी का व्यवहार बहुत महत्वपूर्ण होता है.

अंपायर के साथ व्यवहार

मैंने कुछ खिलाड़ियों को अंपायरों के साथ बहुत अभद्रता से बात करते हुए देखा है जिससे उनके साथ संबंध खराब हो जाते हैं। मुझे सचमुच समझ नहीं आता कि खिलाड़ी अंपायरों के साथ दुर्व्यवहार क्यों करते हैं? उन्हें क्या हासिल होता है? कभी-कभी खिलाड़ियों को लगता है कि वे नियमों को अंपायर से बेहतर तरीके से जानते हैं और इसलिए वे बहस करते हैं। मैं आपको बताता हूँ, किसी अन्य खेल में मुख्य रेफरी को बुलाने की सुविधा किसी भी खिलाड़ी को नहीं मिल सकती है, जैसा कि इस खेल में मिलती है। यदि आप अंपायर के फैसले से संतुष्ट नहीं हैं तो आप मुख्य रेफरी को बुला सकते हैं। यहां तक कि अगर मुख्य रेफरी का फैसला भी आपके खिलाफ जाता है तो आपको विरोध शुल्क का भुगतान करके और घटना और नियम का हवाला देते हुए लिखित रूप में विरोध दर्ज कराकर उनके विरोध पर खेलने का अधिकार है। ऐसी सुविधा किसी अन्य खेल में उपलब्ध नहीं है, अगर आपको ऐसी सुरक्षा दी जाती है तो आप अंपायर से बहस क्यों करेंगे? दूसरी ओर यदि आप अंपायर के साथ अच्छा व्यवहार करते हैं, तो उसके मन में आपके प्रति सम्मान होगा। मैंने मुंबई के पांच बार के राष्ट्रीय चैंपियन सुहास कांबली को अंपायर के साथ ऐसा व्यवहार करते देखा है कि हर अंपायर उनके मैच को रेफर करने के लिए उत्सुक था। हमें कभी भी किसी अंपायर से कोई समस्या नहीं थी, यहां तक कि कभी-कभी वह हमारे विरोधियों का अच्छा दोस्त भी होता था। महाराष्ट्र में आयोजित टूर्नामेंटों में मैंने कई बार अपने विरोधियों के दोस्तों से मैच रेफर करने का अनुरोध किया था, यह जानते हुए भी कि वे मेरे विरोधियों के शुभचिंतक थे। मुझे उनमें से किसी के साथ कभी कोई समस्या नहीं हुई। अगर आपके इरादे अच्छे हैं तो आपके साथ कुछ भी गलत नहीं होगा। पुराने दिनों में टूर्नामेंट के आयोजक मैच से पहले बोर्ड को समतल कर देते थे। मैं मद्रास (चेन्नई) में अपने मैच पर बैठा और तुरंत महसूस किया कि हमारा बोर्ड ठीक से समतल नहीं था। मैंने हमारे अंपायर से बोर्ड को समतल करने के लिए पैकिंग देने के लिए कहा, लेकिन अंपायर ने यह कहते हुए पैकिंग देने में आनाकानी की कि बोर्ड पहले ही समतल हो चुका है। मेरा प्रतिद्वंद्वी भी बराबरी के लिए सहमत हो गया

बोर्ड लेकिन अंपायर ने हमारी बात नहीं सुनी. एक तरफ डलान इतनी ज्यादा थी कि हम दर्शकों को अपना सर्वश्रेष्ठ नहीं दे पाते. मैंने एक चाल चली. मैंने अंपायर से विनम्रतापूर्वक उसके कैरम चलाने के बारे में पूछा। उन्होंने कहा कि वह नियमित रूप से कैरम चढ़ा रहे हैं. मैंने उनसे मेरी सीट पर बैठने का अनुरोध किया. मैंने एक सिक्का विपरीत फ्रेम के पास विपरीत जेब में रखा और उसे धीरे-धीरे खेलने के लिए कहा। उसने बहुत आत्मविश्वास से अपनी जेब से **striker** निकाला और सिक्का चलाया लेकिन उसे आश्चर्य हुआ कि उसका **striker** सिक्के से नहीं टकराया, बल्कि वह जेब में चला गया। फिर वो बिना कुछ कहे बोर्ड के पास से गया और पैकिंग ले आया. दर्शक नाटक देख रहे थे; मुझे लगा कि माहौल तनावपूर्ण है, मैंने तुरंत अंपायर से इस तरह समझाने के लिए सॉरी कहा। वह मेरे "माफ़ करें" शब्द सुनकर बहुत प्रसन्न हुआ और तुरंत उत्तर दिया, "सर, आप सही थे मैं ग़लत था" मैच ख़त्म होने के बाद मैं उसे चाय के कप के लिए ले गया और उसे बोर्ड के स्तर और इसे सही तरीके से कैसे करना है, इसके बारे में सब कुछ बताया। बोर्ड में स्तर की जानकारी पाकर वे बहुत प्रसन्न हुए। फिर वह मेरा बहुत अच्छा दोस्त बन गया. इसलिए मुझे नहीं लगता कि अंपायर के साथ अच्छा व्यवहार करने से कोई नुकसान है.

दर्शकों के साथ व्यवहार

दर्शकों के साथ कैसा व्यवहार किया जाए यह कई खिलाड़ियों के लिए एक बड़ी समस्या है। आपको बुनियादी बात समझनी चाहिए कि दर्शक ही आपकी प्रेरणा हैं. एक सच्चा चैंपियन दर्शकों की उपस्थिति के बिना कभी भी मैच का आनंद नहीं ले पाएगा। जब दर्शक आपके अच्छे स्ट्रोक पर तालियाँ बजाते हैं तो आपका आत्मविश्वास बढ़ता है। कभी-कभी ज्यादा भीड़ होने के कारण आप दर्शकों से परेशान हो जाते हैं। इस समय आपको अपना आपा नहीं खोना चाहिए। आप बस उनसे अनुरोध कर सकते हैं कि वे आपको परेशान न करें। एक बार मैं स्टेट चैंपियनशिप डबल्स फाइनल खेल रहा था। मेरा पार्टनर था रमेश चिट्टी. हमारे प्रतिद्वंद्वी सुहास कांबली और विजय संगम थे। दोनों जोड़ियां दमदार थीं. हमारे पास हैट्रिक का रिकॉर्ड बनाने का मौका था. स्टैंड की व्यवस्था की गई थी लेकिन भीड़ थी

इतना कि हर स्ट्रोक के लिए हम सभी उनसे वापस आने और हमें खेलने की अनुमति देने का अनुरोध कर रहे थे। वे खुद पर नियंत्रण रख रहे थे। हम जानते थे कि जबरदस्त दबाव के कारण वे ठीक से खड़े नहीं हो पा रहे हैं।' यह मैच करीब तीन घंटे तक चला। चारों खिलाड़ियों की समझदारी के कारण खिलाड़ियों और दर्शकों के बीच कोई मतभेद नहीं हुआ।

कैरम का क्षेत्र टेबल टेनिस या बिलियर्ड्स की तुलना में बहुत छोटा है और इसलिए आमतौर पर दर्शक आपके बहुत करीब होते हैं। कभी-कभी कुछ दर्शक टिप्पणियाँ करते हैं। किसी भी टिप्पणी से आपको परेशान नहीं होना चाहिए। आपको इतना अच्छा व्यवहार करना चाहिए कि वो बुरे कमेंट आपके पास कभी न आएं। अगर आप गुस्सा करेंगे और अपना आपा खो देंगे तो उनकी तरफ से ज्यादा बुरे कमेंट्स आएंगे। मैं यहां महाराष्ट्र के प्रसिद्ध कैरम खिलाड़ी विजय संगम का उत्कृष्ट उदाहरण उद्धृत कर रहा हूं। मुंबई के दादर में वनमाली हॉल टूर्नामेंट में विजय संगम सुहास कांबली के खिलाफ खेल रहे थे। मैच के दौरान एक शरारती दर्शक ने संगम को जोर से काला पत्थर कहा, यह जानते हुए भी कि भीड़ इतनी थी और संगम उसे पहचान नहीं पाएगा। क्या आप अनुमान लगा सकते हैं कि संगम ने क्या किया? उन्हें गुस्सा नहीं आया बल्कि उन्होंने बस उस भीड़ में देखा जहां से आवाज आ रही थी और एक अद्भुत मुस्कान दी। कमेंट करने वाला शख्स इतना शर्मसार हो गया कि घटना के बाद उसकी या किसी और की तरफ से एक भी कमेंट नहीं आया। मैच खत्म होने के बाद वह संगम आये और माफ़ी मांगी। आपको हमेशा दर्शकों का बहुत सम्मान करना चाहिए क्योंकि वे आपका मैच देखने के लिए टिकट का भुगतान करके दूर-दूर से आते हैं। आपको उनसे विनम्रता से बात करनी चाहिए। वे इससे अधिक कुछ भी उम्मीद नहीं करते हैं। अगर आप उन्हें सम्मान देते हुए बात करते हैं तो उन्हें इसमें मजा आता है। वे आपके प्रशंसक बन जाते हैं। 80 साल के बुजुर्ग सज्जन मेरा मैच देखने आ रहे थे। जब भी मैं मैच से पहले उन्हें देखता था तो मैं हमेशा उनके पास जाता था, इससे पहले कि वह मेरे पास आते और उनके स्वास्थ्य के बारे में पूछते और उनके स्वास्थ्य की प्रशंसा करते।

खेल में रुचि. जब हम टूर्नामेंट में मिल रहे थे तो उन्हें बहुत खुशी हो रही थी.' मैं शब्दों में बयान नहीं कर सकता कि उसे खुश देख कर मुझे कितनी संतुष्टि मिल रही थी. जब आप इसे महसूस करेंगे तो आपको इसका आनंद मिलेगा.

भाग्य

हर खेल में भाग्य का कारक होता है। कैरम में महत्वपूर्ण मैच जीतने के लिए अच्छे खेल के साथ थोड़ी किस्मत की भी जरूरत होती है। यह सौभाग्य कहाँ से आता है? यह आपके प्रशंसकों और शुभचिंतकों के आशीर्वाद से आता है। वे हमेशा आपकी जीत के लिए प्रार्थना करते हैं। आपको कैसा लगेगा जब कोई व्यक्ति आपके पास आकर कहे कि उसने 36 साल पहले आपका मैच देखा था और उसका भरपूर लुत्फ उठाया था? हां, मेरे साथ ऐसा हुआ था जब मैं 1995 में कोच के रूप में हैदराबाद गया था, तो एक बुजुर्ग सज्जन मेरे पास आए और मुझसे कहा कि उन्होंने 1959 के राष्ट्रीय मैचों में मेरा मैच देखा था और आनंद लिया था। जब उन्हें पता चला कि मैं हैदराबाद शहर आया हूँ तो वह टूर्नामेंट हॉल में आये। मुझे आश्चर्य हुआ। मुझे यह जानकर बहुत खुशी हुई कि मेरा एक प्रशंसक 36 साल बाद मुझसे प्यार से मिलने आया। मैंने उनसे कुछ समय इंतजार करने को कहा क्योंकि हमारा एक खिलाड़ी महत्वपूर्ण मैच खेल रहा था। मैच खत्म होते ही मैंने अपने खिलाड़ी को बधाई दी और अपने पुराने प्रशंसक के साथ चाय पीने के लिए बाहर चला गया। हमने समय का आनंद लिया और खेल के बारे में चर्चा की। मद्रास में भी मुझे यही अनुभव हुआ। इस बार मेरा 75 वर्षीय पुराना प्रशंसक बोर्ड नंबर का हवाला देते हुए मेरे खेल का वर्णन कर रहा था। जिस पर मैंने कई साल पहले एक मैच खेला था. उन्होंने पूरे मैच का वर्णन किया, बोर्ड दर बोर्ड और मैंने प्रत्येक बोर्ड में कौन से स्ट्रोक खेले।

विरोधियों के साथ व्यवहार

जब आप मैच खेलने बैठते हैं तो कोई भी खिलाड़ी आपका प्रतिद्वंद्वी होता है. मैच के दौरान आपका लक्ष्य जीतना है. मैंने आज की पीढ़ी को अभ्यास में भी अपने प्रतिद्वंद्वी के अच्छे स्ट्रोक की सराहना नहीं करते हुए देखा है, यह सोचकर कि अगर वे सराहना करते हैं,

उनके प्रतिद्वंद्वी बहुत बेहतर खेलेंगे और इसलिए वे अपने चेहरे पर कोई भाव नहीं दिखाते हैं। हमारे दिनों में भले ही हम अपने विरोधियों की सराहना कर रहे थे, हम टूर्नामेंट जीत रहे थे। सुहास कांबली का उदाहरण लीजिए। वह अपने प्रतिद्वंद्वी के अच्छे स्ट्रोक की सराहना कर रहे थे, फिर भी उन्होंने पांच राष्ट्रीय चैंपियनशिप जीतीं। अप्पाराव एक और उदाहरण थे। कि अपने विरोधियों की सराहना करने के बावजूद उन्होंने लगातार तीन राष्ट्रीय चैंपियनशिप जीतीं। इसलिए प्रतिद्वंद्वी की सराहना न करने की अवधारणा गलत है।

मैच के दौरान आप एक-दूसरे के प्रतिद्वंद्वी होते हैं लेकिन मैच के बाद आपको दोस्त बनना चाहिए। इससे आपकी खेल भावना का पता चलेगा।

लोकप्रियता अस्थायी है। सम्मान कालातीत है। सम्मान पाने का एकमात्र तरीका इसे अर्जित करना है। मांग करने से आपको सम्मान नहीं मिल सकता। आपको अपने व्यवहार और अपने काम से सम्मान मिलता है।

समय की पाबंदी

आपको हर समय समय का पाबंद रहना चाहिए चाहे आप मैच के लिए जा रहे हों या काम पर। समय की पाबंदी एक आदत है और आपको इसे विकसित करना चाहिए। अगर आप अपने जीवन में समय के पाबंद हैं तो आप देखेंगे कि इसके कितने फायदे हैं। मैंने और मेरे युगल जोड़ीदार रमेश चिट्टी ने बहुत सारे प्रदर्शनी मैच खेले। हम एक विशेष समय पर एक विशेष स्थान पर मिलने का फैसला कर रहे थे और प्रदर्शनी मैच के लिए एक साथ जा रहे थे। हम समय का बहुत ध्यान रखते थे और कभी देर नहीं करते थे। समय की पाबंदी का सबसे अच्छा उदाहरण मैंने मालदीव के राष्ट्रपति डी> नजीर को देखा है। उन्होंने अपने खिलाड़ियों के लिए कोचिंग कैंप लगाया था। मुझे एक कोच के रूप में आमंत्रित किया गया था, मुझे अभी भी याद है कि वह सत्र बिल्कुल समय पर शुरू करते थे और समय पर ही समाप्त करते थे।

अध्याय 5

एक खिलाड़ी को चैंपियन बनने के लिए आवश्यक गुण

मैंने अपनी पिछली पुस्तक "कैरम तकनीक और कौशल" में एक खिलाड़ी के चैंपियन बनने के लिए आवश्यक गुणों की चर्चा की है।

यहां मैं कुछ और गुणों पर चर्चा करने जा रहा हूं और पहले से चर्चा किए गए गुणों के लिए और अधिक सामग्री देने का प्रयास कर रहा हूं।

एकाग्रता

एकाग्रता क्या है? एकाग्रता है

- 1) ध्यान केंद्रित करने की क्षमता
- 2) ध्यान के फोकस को व्यापक बनाने की क्षमता
- 3) ध्यान का ध्यान स्थानांतरित करने की क्षमता

इस खेल में एकाग्रता बहुत जरूरी है. आपको कैरम बोर्ड पर ही ध्यान देना है. मैंने कई खिलाड़ियों को मैच के दौरान बोर्ड से बाहर देखते देखा है। यदि आप बोर्ड पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो कुछ समय बाद आपको महसूस होता है कि कैरम बोर्ड की जेबें बड़ी हैं। दूसरी ओर यदि आप बोर्ड पर ध्यान केंद्रित नहीं करते हैं तो आपको लगता है कि जेबें छोटी हैं। इसलिए यदि आप कैरम बोर्ड पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो आपमें स्वतः ही आत्मविश्वास आ जाता है। प्रारंभ से ही एकाग्रता आवश्यक है। कोई भी फिगर स्केटर एकाग्रता की कमी बर्दाश्त नहीं कर सकता। कोई भी ड्राइवर छोटी सी ड्राइव के लिए भी एकाग्रता की कमी बर्दाश्त नहीं कर सकता। उसी तरह सभी खिलाड़ियों को प्रत्येक अभ्यास और प्रतिस्पर्धी खेल के हर सेकंड को अपनी प्रमुख चुनौती, जिम्मेदारी और यह साबित करने का अवसर मानना चाहिए कि वे किस चीज से बने हैं।

एक बार मैं बम्बई में मैच खेल रहा था। मेरा एक रिश्तेदार पुणे से मेरा मैच देखने आया था. मैं वह मैच एक मजबूत प्रतिद्वंद्वी के साथ खेल रहा था। मुझे उसके साथ तीन गेम खेलने पड़े और मैच जीत लिया। मैच खत्म करने के बाद मेरा रिश्तेदार मेरे पास आया और बोला कि वह बोर्ड के हर कोने पर खड़ा होकर मेरा ध्यान अपनी ओर भटकाने की कोशिश कर रहा था लेकिन मैंने उसे नहीं देखा। मैंने उनसे कहा कि अगर मैंने इतना ध्यान केंद्रित नहीं किया होता तो मैं मैच हार गया होता। महेंद्र तांबे की एकाग्रता अद्भुत है. एक बार मैं उनके साथ मैच खेल रहा था. जब मैं खेल रहा था और जब भी मेरा striker नजदीक जा रहा था

अपने फ्रेम में वह striker को धकेल रहा था, वह striker को केवल एक या दो इंच ही धकेल रहा था। मेरी ओर उसके हाव-भाव ने मुझे निराश कर दिया और मैंने उसे लगभग 10 सेकंड तक देखा, लेकिन मुझे आश्चर्य हुआ कि उसने यह भी नहीं देखा कि मैं उसे देख रहा था। वह हर समय बोर्ड की ओर देखता रहता था। उन्होंने मैच जीत लिया। मैं एकाग्रता का सर्वोत्तम उदाहरण महाभारत से उद्धृत करूँगा। सर्वकालिक महान शिक्षक द्रोणाचार्य ने अपने विद्यार्थियों की बाण से निशाना साधकर परीक्षा ली। उन्होंने एक पेड़ पर एक तोते की मूर्ति रखी और अपने छात्रों से तोते की आंख छेदने को कहा। उन्होंने अपने सभी छात्रों से पूछा कि वे क्या देख सकते हैं। अर्जुन को छोड़कर उन सभी ने अपने शिक्षक को बताया क्योंकि वे पेड़ पर आकाश, पेड़, तोता आदि सभी देख सकते थे। केवल अर्जुन ने अलग उत्तर दिया। उन्होंने कहा कि वह केवल तोते की आंख देख सकते हैं। ऐसी थी उनकी एकाग्रता। आपको सिक्के के प्रहार बिंदु पर निशाना लगाना चाहिए और उस पर पूरा ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

अवलोकन

एकाग्रता एक कला है। देखना, निरीक्षण करना और अवलोकन करना इन दोनों में बहुत अंतर है। अवलोकन के लिए न केवल खुली आँखों की बल्कि खुले दिमाग की भी आवश्यकता होती है। कई बार हम केवल देखते ही रहते हैं लेकिन बहुत कम लोग निरीक्षण करते हैं। आपको हमेशा अपने आप से एक प्रश्न पूछना चाहिए 'क्यों'। तब आप सचमुच समझ जायेंगे कि कैरम क्या है। आपको न केवल खेल खेलना चाहिए बल्कि उसका अध्ययन भी करना चाहिए। कैरम के खेल में बहुत सी बातों पर गौर करने की जरूरत होती है। उनमें से कुछ यहां बताए गए हैं।

- 1) लय
- 2) कैरम बोर्ड का स्तर
- 3) कैरम बोर्ड चलाना
- 4) तख्ते का उछाल
- 5) जेबें सिक्के उल्टी कर रही हैं
- 6) सिक्कों का चलना
- 7) सिक्कों का वजन
- 8) सिक्कों का व्यास
- 9) सिक्कों का स्तर

10) अपराध से अधिक या बचाव से अधिक खेलना

11) आपके और आपके प्रतिद्वंद्वी के मजबूत बिंदु और कमजोर बिंदु।

लय

प्रत्येक खिलाड़ी की खेलने की अपनी लय होती है। कुछ खिलाड़ी तेज़ खेलते हैं, कुछ धीमे खेलते हैं और कुछ खिलाड़ी बहुत धीमी गति से खेलते हैं। प्रत्येक खिलाड़ी प्रत्येक स्ट्रोक खेलने के लिए अपना समय लेता है। जब तक आप नियमों के अनुसार खेल रहे हैं और अच्छा खेल खेल रहे हैं, तब तक आपको अपनी खेलने की शैली नहीं बदलनी चाहिए। मुझे डी याद है।

मुंबई के के. सुमरा अपनी जवानी के दिनों में बहुत तेज़ गेम खेलते थे। उनका खेल इतना तेज़ था कि एक मैच में, उन्होंने अब्दुल जब्बार के खिलाफ चार बोर्डों में खेल को केवल सात मिनट में समाप्त कर दिया, जो मुंबई के एक महान खिलाड़ी थे और बहुत अच्छे फॉर्म में थे। सुमरा का खेल मूलतः ब्रश करने का खेल था, जो बहुत ही जटिल खेल था। वह अपनी योजनाओं को बहुत तेजी से सोच सकता था। यह अद्भुत था। उन्होंने फाइनल में सुहास कांबली को केवल 25 मिनट में हराकर अपना सर्वश्रेष्ठ खेल दिखाया। हमारे समय में बहुत धीमे खिलाड़ी का सबसे अच्छा उदाहरण त्रिचनापल्ली के परमशिवम थे। वह हर स्ट्रोक के लिए 28 से 29 सेकंड का समय ले रहे थे जबकि समय सीमा 30 सेकंड थी। वह बहुत सटीक था। उन्होंने अब्दुल जब्बार सहित सभी महान खिलाड़ियों को हराया और 1961 में मुंबई में राष्ट्रीय प्रतियोगिता के फाइनल में पहुंचे। उन्होंने अपना फाइनल सुहास कांबली के खिलाफ खेला और हार गए। यह बहुत अच्छी तरह से लड़ा गया मैच था, वह 26 अंकों पर तीसरा गेम हार गया। जब वह 26 रन पर थे तो उन्होंने ब्रेक लिया और उन्हें नहीं पता था कि उनकी जेब में सफेद सिक्का है। हर किसी ने सोचा कि वह अपना अगला स्ट्रोक खेलने के लिए हमेशा की तरह अपना समय ले रहा है। सुहास को पता था कि परमशिवम को यह नहीं पता था कि उसकी जेब में सफेद सिक्का है। परमशिवम ने सोचा कि अब सुहास की बारी है। जब अंपायर ने समय समाप्त होने की घोषणा की, तो परमशिवम ने खेलने के लिए अपना striker कैरम बोर्ड पर रख दिया; अंपायर ने उनसे कहा कि यह उनका समय समाप्त हो गया है, यह परमशिवम के लिए दुर्भाग्य था। उसकी बड़ी गलती यह थी कि उसने बोर्ड पर सिक्के नहीं गिने।

कई खिलाड़ी मुझसे पूछते हैं कि वे टूर्नामेंट की तुलना में अभ्यास में बेहतर खेल खेलते हैं। मेरा उन्हें सरल उत्तर यह है कि जब वे अभ्यास में खेलते हैं तो तेज़ खेल खेलते हैं और जब वे टूर्नामेंट में खेलते हैं तो धीमा खेल खेलते हैं। यानी उनकी लय बदल गई है। यदि आप टूर्नामेंट में बेहतर प्रदर्शन करना चाहते हैं तो आपको अभ्यास और टूर्नामेंट में समान लय बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए।

कैरम बोर्ड का स्तर

मैं आप सभी को मैच से पहले बोर्ड को समतल करने का सुझाव देता हूँ। कई बार कैरम बोर्ड में मैन्युफैक्चरिंग डिफेक्ट आ जाता है। आपको हर टूर्नामेंट में कैरम बोर्ड का अवलोकन अवश्य करना चाहिए। जब अन्य खिलाड़ी खेल रहे हों तो कैरम बोर्ड पर बैठे बिना आप देख सकते हैं कि खिलाड़ियों की कौन सी जेब गायब है। कभी-कभी खिलाड़ी उस विशेष जेब का स्तर ऊपर होने पर जेब पर touch सिक्का भी नहीं रख पाते हैं। कभी-कभी खिलाड़ी जेब में रखे सिक्के को पॉकेट में नहीं डाल पाते क्योंकि पॉकेट क्षेत्र में ढलान के कारण striker नीचे चला जाता है। ऐसा तब भी हो सकता है जब कैरम बोर्ड को ठीक से समतल न किया गया हो। राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय सहित सभी टूर्नामेंटों में, कैरम बोर्ड सिर्फ स्टैंड पर रखे जाते हैं और उन्हें कभी भी समतल नहीं किया जाता है। खिलाड़ियों को बोर्डों को स्वयं समतल करना होगा। सब जूनियर और कैडेटों के लिए बोर्ड को समतल करना आसान नहीं है। हमारे समय में टूर्नामेंट के आयोजक कैरम बोर्ड को समतल कर रहे थे। आपको कैरम बोर्ड को समतल करना सीखना चाहिए और बिना समतल या विनिर्माण दोष वाले बोर्ड पर भुगतान करना भी सीखना चाहिए। अंबरनाथ नेशनल्स में सभी बोर्डों में एक सामान्य विनिर्माण दोष था। सभी कैरम बोर्डों का केंद्र क्षेत्र ऊपर था और सभी चार जेबें नीचे थीं। मैं एक चैंपियन का मैच देख रहा था। वह सफलतापूर्वक ब्रेक नहीं कर सका और प्रत्येक ब्रेक में उसका striker लक्षित बिंदु पर सफेद सिक्का नहीं मार रहा था बल्कि striker सिर्फ सिक्के को छू रहा था। सिक्के बिखरे नहीं, क्योंकि वह चाहता था कि सिक्के बिखर जाएँ। मैच के बाद वह मेरे पास आये और मुझसे पूछा कि ऐसा क्यों हुआ। मैंने उसे कैरम बोर्ड की स्थिति बताई और सफेद सिक्के के बजाय काले सिक्के पर निशाना लगाने का सुझाव दिया। अगले मैच में उसने वही किया जो मैंने उसे करने को कहा था और वह सफल रहा। मैच के तुरंत बाद वह मेरे पास आये और मुझे धन्यवाद दिया। यह उनकी महानता ही थी कि नेशनल चैंपियन होने के बावजूद वह अपनी समस्या के समाधान के लिए किसी के पास गए और इतना ही नहीं उन्होंने आकर धन्यवाद भी दिया।

खेलने की सतह की चिकनाई

मैंने राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंटों सहित कई चैंपियनशिप में देखा है कि कैरम बोर्ड का रखरखाव ठीक से नहीं किया जाता है। कुछ मैच खेलने के बाद कुछ खिलाड़ियों के पसीने के कारण कैरम बोर्ड पर पाउडर चिपक जाता है। कैरम बोर्ड की चिकनाई बनाए रखने के लिए यदि कैरम बोर्ड जलरोधक हो तो गीले कपड़े से कैरम बोर्ड को पोंछकर या एमरी पेपर या महीन तार से इस चिपके हुए पाउडर को हटा देना चाहिए।

यदि खेल की सतह जलरोधक नहीं है तो धुंध लगाएं। आप इस प्रक्रिया को सीख सकते हैं। आप ऐसा कर सकते हैं कि एमरी पेपर के दो टुकड़ों को एक-दूसरे पर रगड़कर उसमें से सभी कांच के कण हटा दें और फिर एमरी पेपर को खेल की सतह पर छोटे गोलाकार गति में रगड़ें। बाजार में दो प्रकार के कागज उपलब्ध हैं। वे लकड़ी और धातु के लिए हैं। आपको उस कागज का उपयोग करना होगा जो लकड़ी के लिए उपयोग किया जाता है। पेपर का नंबर 120 या 150 होना चाहिए।

कभी-कभी, विशेष रूप से दोपहर में कैरम बोर्ड की चिकनाई अधिक होती है और खिलाड़ियों के लिए striker की गति को नियंत्रित करना मुश्किल हो जाता है। एक राष्ट्रीय चैंपियनशिप के सेमीफाइनल में मैं उनके साथ खेल रहा था। बोर्ड बहुत तेज था। ट्रायल बोर्ड में हम दोनों striker की गति को नियंत्रित नहीं कर सके। वास्तव में मेरी आसान पकड़ के कारण मेरे लिए उस कैरम बोर्ड पर खेलना आसान था। सुहास कांबली की लॉकिंग पकड़ मुश्किल थी और इसलिए उनके लिए उस कैरम बोर्ड पर खेलना मुश्किल था लेकिन उन्होंने एक अलग रणनीति अपनाई। उसने कुछ सिक्कों को ट्रायल बोर्ड की जेबों में जोर से डाला और देखा कि जेबें उलटी नहीं हो रही थीं, उसने उन्हें अपनी सामान्य force में सीधे जेबों में सटीक रूप से डालना शुरू कर दिया। उन्होंने मैच जीत लिया। मुझे एक और समस्या थी। मेरे नाखून बड़े हो गए थे और मैं उन्हें काटकर सामान्य स्तर पर लाने से डरती थी। मैंने सोचा कि अगर मेरे नाखून cut होते तो मैं इससे बेहतर खेल नहीं खेल पाता लेकिन मैं गलत था। मैंने अन्य मैचों में इस गलती को सुधारा। 'जब भी मुझे लगा कि मेरे नाखून बड़े हो गए हैं, मैंने इसे cut किया और बेहतर गेम खेला। मैं हमेशा अपने साथ नेल कटर रखती थी। फिर मैंने सभी को नेल कटर रखने की सलाह देना शुरू कर दिया।

फ्रेम का उछाल

पुराने दिनों में कैरम बोर्ड के निर्माण में फ्रेम के लिए शुद्ध शीशम की लकड़ी का उपयोग किया जाता था। शीशम एक घनी लकड़ी है और इसलिए इसमें अच्छा उछाल होता है। कुछ समय के बाद शीशम की लकड़ी दुर्लभ हो गई और उसका स्थान दृढ़ लकड़ी ने ले लिया। दृढ़ लकड़ी के फ्रेमों में कोई स्ट्रोक नहीं था और इसलिए कोई उछाल नहीं था। जूनियर खिलाड़ियों के लिए वरिष्ठ भुगतानकर्ताओं के साथ प्रतिस्पर्धा करना बहुत मुश्किल हो गया, क्योंकि उनके लिए सबसे बड़ा नुकसान ब्रेक था क्योंकि उनके पास कोई ताकत नहीं थी और खेल कौशल से अधिक ताकत का हो गया। मैंने कृत्रिम तरीके से फ्रेम की उछाल में सुधार करने की कोशिश की। मैंने सुरको नंबर को अपना विचार सुझाया। उस समय कैरम निर्माताओं की 1 कंपनी थी लेकिन उन्होंने कभी भी इसमें दिलचस्पी नहीं ली क्योंकि ऐसे बोर्डों का जीवन अधिक होता और उनके व्यवसाय को नुकसान होता। आखिरकार सटीक औद्योगिक निगम के मालिक, श्री महेंद्र भालानी ने मुझसे संपर्क किया। वह

कैरम बोर्ड बनाना चाहता था. वह लकड़ी की टीवी अलमारियाँ बना रहा था। जब मैंने कैरम बोर्ड देखा तो मुझे बहुत खुशी हुई क्योंकि उसने वही आइडिया इस्तेमाल किया था जो कई सालों से मेरे दिमाग में था. उन्होंने फ्रेम में बैकेलाइट स्ट्रिप का इस्तेमाल किया था, जिस पर striker मारने पर तेज आवाज आती थी। हमने सामग्री बदल दी. एक अन्य विचार खेल की सतह को जलरोधी बनाना था। फिर हमने उत्पाद बाजार में पेश किया। मेरा कई वर्षों का सपना साकार हुआ, जिससे खिलाड़ियों को फायदा हो सकता है।' अब सभी निर्माता एक ही तकनीक से कैरम बोर्ड बनाने लगे।

मैंने कई खिलाड़ियों को ब्रेक के लिए अधिकतम force लगाते देखा है, बावजूद इसके कि फ्रेम में बहुत अच्छा उछाल होता है जिसके परिणामस्वरूप ब्रेक विफल हो जाता है। इसलिए आपको कैरम बोर्ड के फ्रेम की उछाल का अध्ययन करना चाहिए और ब्रेक के लिए सही force लगाना चाहिए। यदि भुगतानकर्ता पूरा force लगाता है तो कुछ सिक्के बेस फ्रेम से टकरा रहे होते हैं और वापस आकर एक-दूसरे से टकराते हैं, जिससे कैरम बोर्ड पर सिक्कों की स्थिति खराब हो जाती है।

जेबें सिक्के उलट रही हैं

कई बार कैरम बोर्ड की पॉकेट में मैन्युफैक्चरिंग डिफेक्ट आ जाता है. आम तौर पर एक सिक्के को सावधानी से जेब में डाला जाता है, जेब से उसे उगलना नहीं चाहिए। ऐसी स्थितियों में आपको सीमित force लगाने में सक्षम होना चाहिए जैसे कि सिक्का जेब में गिर रहा हो।

सिक्कों का चलना

सिक्कों की गति दो कारकों पर निर्भर करती है, सिक्के का वजन और सिक्के की चिकनाई। सिक्का जितना सघन होगा वह उतना चिकना होगा।

सिक्कों का वजन

अगर सिक्के का वजन कम है तो सिक्के का चलना ज्यादा होता है इसलिए आपको force कम लगाना चाहिए। यदि सिक्के भारी हैं तो सिक्के कम चलते हैं इसलिए आपको अधिक force लगाना चाहिए।

सिक्कों की चिकनाई

यदि सिक्कों पर अच्छी तरह से पॉलिश की गई है तो उनमें कोई गड़गड़ाहट नहीं होगी और इसलिए सिक्के चलेंगे भी अधिक।

सिक्कों का वजन

सिक्कों का वजन दो चीजों पर असर डालता है.

1) सिक्कों का चलना

2) **striker** का विक्षेपण

सिक्कों के चलन की चर्चा ऊपर की गई है। सिक्कों का वजन जितना अधिक होगा, विक्षेपण भी उतना ही अधिक होगा। घनी लकड़ी सदैव भारी होती है। घनी लकड़ी को अच्छे से पॉलिश किया जा सकता है। लाल और काले रंग की लकड़ी आमतौर पर भारी होती है। **striker** का विक्षेपण दो स्ट्रोक को प्रभावित करेगा। अर्थात् **brush** और **glance**। इसलिए आपको अभ्यास के लिए हमेशा अलग-अलग सिक्कों का उपयोग करना चाहिए, जिससे आप विक्षेपण को समझ सकेंगे और उसका आकलन कर सकेंगे।

सिक्कों का व्यास

नियमानुसार सिक्के का व्यास 3.18 सेमी होना चाहिए, लेकिन कभी-कभी इससे भी कम होता है। इसका अंदाजा आप बाहरी घेरे में सिक्कों की व्यवस्था देखकर लगा सकते हैं। यदि वे घेरे के बहुत अंदर हैं तो आप यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि सिक्के व्यास में छोटे हैं। या फिर आप लाल आधार वृत्त पर एक सिक्का रखकर इसकी जांच कर सकते हैं और इसका आंकलन कर सकते हैं क्योंकि सिक्के और आधार वृत्त का व्यास 3.18 सेमी है। यदि सिक्के छोटे हों तो उन्हें जेब में रखना आसान होता है और इसलिए आप ऐसे सिक्कों पर अधिक आत्मविश्वास से खेल सकते हैं। आम तौर पर ऐसा तब होता है जब कोई निर्माता पहले 3.18 सेमी व्यास की छड़ बनाता है और फिर उसे एमरी पेपर से पॉलिश करता है, जिससे उसका व्यास कम हो जाता है। ऐसी छड़ों से बने सिक्के व्यास में छोटे हो जाते हैं। एक टूर्नामेंट में मैं मैच खेल रहा था, जब मैंने ब्रेक के लिए सिक्कों की व्यवस्था की, तो हमारे अंपायर ने मुझसे **Queen** को केंद्र सर्कल में सही ढंग से रखने के लिए कहा। मैंने अंपायर के ध्यान में लाया कि सिक्के व्यास में छोटे थे। मैंने सर्कल से **Queen** को छोड़कर सभी सिक्के हटा दिए। वह देख सकता था कि **Queen** केंद्र वृत्त से छोटा था और आश्वस्त था।

सिक्कों का स्तर

कभी-कभी अगर सिक्कों को सैंड पेपर पर ठीक से पॉलिश नहीं किया गया है तो सिक्के के केंद्र में एक बिंदु होता है। ऐसा सिक्का टूटने के बाद सिक्के बिखरने पर घूमता है। यदि खिलाड़ी घूमते सिक्के और **touch striker** को नहीं देखते हैं तो अंपायर फाउल घोषित कर देगा। आपको किस पर ध्यान देना चाहिए

सिक्का घूम रहा है. बोर्ड खत्म होने के बाद आपको अंपायर को इसे बदलने के लिए कहना चाहिए। यदि आप ऐसे सिक्के को अपने सामान्य force से जेब में डालने की कोशिश करेंगे तो यह जेब तक नहीं पहुंचेगा। यदि आपने इस सिक्के पर ध्यान नहीं दिया तो आप बोर्ड खो सकते हैं।

अधिक आक्रामक या अधिक रक्षात्मक खेल खेलना

ऐसे कई अच्छे खिलाड़ी हैं जो अत्यधिक आक्रामक खेल के कारण अपने मैच हार गए हैं। दर्शकों की सराहना के कारण खिलाड़ी अधिक आक्रामक खेल खेलते हैं। जब भी वे अच्छे आक्रामक स्ट्रोक खेलते हैं तो उन्हें दर्शकों से ताली के रूप में सराहना मिलती है। वे ताली पाकर इतने खुश होते हैं कि वे अन्य सिक्कों की स्थिति के बारे में भी नहीं सोचते हैं, जो इस तरह के स्ट्रोक खेलने के बाद उनके लिए नुकसानदेह या उनके विरोधियों के लिए फायदेमंद स्थिति में आ सकता है। नलिनी बोलिंजर अत्यधिक आक्रामक खेल का सबसे अच्छा उदाहरण हैं। फ़रीदाबाद में मैं हर सुबह उसके साथ अभ्यास करता था और जब भी वह कोई जटिल स्ट्रोक खेलना चाहती थी तो उसे रोकता था और उसे समझाता था कि कैसे केवल आनंद के लिए ऐसे स्ट्रोक खेलने के बाद अन्य सिक्कों की स्थिति उसके अनुकूल नहीं होगी। वह प्रतिद्वंद्वी के कठिन सिक्के जारी कर रही थी जिससे प्रतिद्वंद्वी के लिए सब कुछ आसान हो गया। मैंने उससे कहा कि उसे जटिल स्ट्रोक खेलना बंद कर देना चाहिए लेकिन उसे सोचना चाहिए कि कब यह फायदेमंद है और कब नहीं। उसने मेरी सलाह सुनी और राष्ट्रीय चैम्पियनशिप जीती।

डेविड जोसेफ अति रक्षात्मक खिलाड़ी का आदर्श उदाहरण हैं। वह अन्य चैंपियनों की तुलना में अधिक सटीक और लगातार सभी सिक्के निकाल सकता था लेकिन उसने कभी जोखिम नहीं उठाया और हमेशा बचाव की भूमिका निभाई। अगर आप चैंपियन बनना चाहते हैं तो आपको जोखिम उठाना चाहिए.' आक्रमण और रक्षा का सही संयोजन एक खिलाड़ी को चैंपियन बनाता है। सुहास कांबली और मारिया इरुदायम सबसे अच्छे उदाहरण हैं जिन्होंने अपने विरोधियों के खिलाफ आक्रामक और बचाव का बहुत चतुराई से इस्तेमाल किया।

आपके और आपके विरोधियों के मजबूत बिंदु और कमजोर बिंदु

आपको अपने और अपने विरोधियों के मजबूत पक्ष और कमजोर पक्षों को जानना चाहिए। खासकर राष्ट्रीय, अंतरराष्ट्रीय और सभी प्रमुख टूर्नामेंटों में आपको दूसरे खिलाड़ियों का खेल सिर्फ दर्शक बनकर नहीं देखना चाहिए बल्कि उनके खेल का अध्ययन करना चाहिए। तभी आप उनकी ताकत और कमजोरियों को जान सकते हैं। कभी-कभी महान खिलाड़ियों में साधारण कमजोरी हो सकती है, उदाहरण के लिए महाराष्ट्र के राष्ट्रीय चैंपियन अरुण केदार ने विकास किया

अंगूठा लगाने की मनोवैज्ञानिक समस्या मुंबई के कई खिलाड़ियों ने उनकी कमजोरी का फायदा उठाना शुरू कर दिया। युगल के एक मैच में, जगन बेंगले ने जानबूझकर अरुण केदार के कमजोर पक्ष को जानते हुए उनके आखिरी सिक्के को बचाव के रूप में उनके बेस फ्रेम में धकेल दिया। अरुण केदार अपने striker सिक्के तक नहीं पहुंच सके और इसलिए उनके पार्टनर के लिए भी यह मुश्किल रहा। कोई भी इस तरह का बचाव करने की हिम्मत नहीं करेगा लेकिन जगन को अपने प्रतिद्वंद्वी की कमजोरी का पूरा भरोसा था। सुहास कांबली को तमिलनाडु के खिलाड़ियों की कमजोरी पता थी। तमिलनाडु के खिलाड़ी गलत लेवल वाले बोर्ड पर नहीं खेल सकते थे। सुहास ने कभी भी बोर्ड को समतल करने की कोशिश नहीं की और उन्होंने अपने विरोधियों के कमजोर बिंदुओं का फायदा उठाया जो गलत स्तर पर कैरम बोर्ड पर नहीं खेल सकते थे।

मिडिल फिंगर फ्लैट ग्रिप या सिज़र ग्रिप खिलाड़ी अपनी बायीं ओर बहुत अच्छे होते हैं क्योंकि उनकी फ्लैट ग्रिप के कारण striker में स्वाभाविक रूप से उत्पन्न होता है, लेकिन उन्हें अपनी दाहिनी ओर खेलने में आम तौर पर समस्या होती है। मैं अब्दुल जब्बार, इवोन मार्क्विस और श्रीलंकाई खिलाड़ियों की इस कमजोरी का फायदा उठा सकता था जिनकी ऐसी पकड़ थी। जब मैं इन खिलाड़ियों के साथ खेला, तो मैंने अपने ब्रेक का पक्ष भी बदल दिया और उन्हें दाहिनी ओर खेलने के लिए मजबूर किया, जो उनका कमजोर पक्ष था।

आमतौर पर जो खिलाड़ी बहुत तेज खेलते हैं और पॉकेट मारने में बहुत अच्छे होते हैं उन्हें आप कैसे रोक सकते हैं। यदि आप बैक गेम खेलते हैं और पोजीशन नहीं खोलते हैं और उन्हें बहुत सारे सिक्के जेब में डालने की अनुमति नहीं देते हैं तो वे निराश हो जाएंगे और कुछ समय बाद साधारण सिक्के भी चूक जाएंगे। सुहास कांबली ने इस रणनीति का इस्तेमाल तब किया, जब उन्होंने कर्नाटक के गोपालकृष्ण के खिलाफ एक राष्ट्रीय चैंपियनशिप फाइनल खेला। सुहास को ट्रायल बोर्ड पूरा करने में लगभग 15 मिनट का समय लगा। सुहास ने अपने सिक्कों को जेब में नहीं रखा बल्कि उसने जेबें बंद कर दीं जिससे गोपालकृष्ण को सिक्के जेब में रखने की अनुमति नहीं मिली। गोपालकृष्ण निराश हो गए और कुछ बोर्डों के बाद सुहास ने आक्रमण किया और मैच जीत लिया।

विजय संगम सुहास कांबली के बैक गेम का फायदा उठा रहे थे और उन्होंने कुछ शक्तिशाली स्ट्रोक खेले, जिससे न केवल सुहास के सिक्कों की स्थिति खराब हो गई बल्कि संगम के लिए स्थिति भी अनुकूल हो गई। विजय संगम के इतने जोरदार स्ट्रोक थे कि कोई भी समझ नहीं पाया। दर्शक इसे हथौड़ा (हथौड़ा) कह रहे थे और उनके विरोधी इसे हवा-हवाई कह रहे थे। यदि यह अनायास ही हो तो कोई खिलाड़ी हर बार अनुकूल स्थिति कैसे प्राप्त कर सकता है? यानी संगम ने ये सभी स्ट्रोक जानबूझ कर खेले थे जो दूसरे खिलाड़ियों की कल्पना से परे थे। उनका पसंदीदा स्ट्रोक cut बैक था।

वह इस स्ट्रोक को striker की अद्भुत सटीकता और गति के साथ खेल रहे थे। मैंने किसी अन्य खिलाड़ी को इस तरह से स्ट्रोक खेलते नहीं देखा.

अध्याय 6

योजना

उत्तम योजना एक खिलाड़ी को उत्तम बनाती है। ब्रेक के तुरंत बाद आपको कैरम बोर्ड पर सिक्कों की स्थिति देखनी चाहिए और तय करना चाहिए कि कहां से शुरू करना है और कैसे आगे बढ़ना है। कैरम योजना बनाने का खेल है, न कि केवल सिक्के जेब में डालने का खेल। ऐसे कई खिलाड़ी हैं जो सिक्के जमा करने में चैंपियंस से बेहतर हैं; फिर भी वे केवल अपनी खराब योजना के कारण चैंपियंस को नहीं हरा सकते। आपको इस तरह से खेलना शुरू करना चाहिए कि जब आप खेल का टर्न हारें तो आपको हमेशा अनुकूल स्थिति मिले। आपको अपनी स्थिति में सुधार करने के लिए हमेशा कैरम बोर्ड के प्रत्येक सिक्के का लाभ उठाना चाहिए। जब मैं यूरोपीय देशों में गया था और मैंने कुछ क्लबों में खेला था, तो मुझे उन क्लबों के सदस्यों से सराहना मिली। अपने भाषणों में उन्होंने मुझे कैरम का डॉक्टर, कैरम का प्रोफेसर, कैरम का गणितज्ञ आदि बताया। लेकिन जो टिप्पणी मुझे सबसे अधिक पसंद आई वह एक सदस्य की थी जिसने अपने भाषण में कहा कि वे एक striker का उपयोग कर रहे थे जबकि मैं तीन स्ट्राइकर का उपयोग कर रहा था।

टी। मेरा अपना striker एक striker के रूप में है

2. striker के रूप में मेरा सिक्का

3. मेरे प्रतिद्वंद्वी का सिक्का striker के रूप में मैं

इसे नीचे समझाऊंगा।

1) मैं अपने striker का लाभ उठाकर अपने कठिन कैरम को आसान बना सकता हूँ या प्रतिद्वंद्वी के सिक्के को कठिन बना सकता हूँ, जबकि अपना सिक्का जेब में डाल सकता हूँ।

2) कई बार स्थिति ऐसी थी कि मेरा सिक्का विपरीत फ्रेम पर था और मेरे लिए मुश्किल था, लेकिन मुझे अपने सिक्के पर glance खेलकर इसे आसान बनाने का मौका मिला, सिक्के को विपरीत फ्रेम पर कठिन सिक्के पर चलाकर इसे आसान बना दिया और अपना दूसरा सिक्का जो जेब में था, जेब में डाल दिया। यहां मैं विपरीत फ्रेम से अपने कठिन सिक्के को आसान बनाने के लिए अपने सिक्के का उपयोग striker के रूप में कर रहा था।

3) उपरोक्त स्थिति निम्नलिखित अंतर के साथ हो सकती है" अपने सिक्के पर glance खेलने के बजाय; मैं प्रतिद्वंद्वी के सिक्के पर glance खेल रहा था और इसे आसान बनाने के लिए इसे अपने कठिन सिक्के पर चला रहा था। योजना बनाने में बहुत सारे कारक होते हैं

जैसे कि बोर्ड को कैसे पूरा करें, बोर्ड पर बेहतर स्थिति कैसे प्राप्त करें, अपने टर्न को कैसे कम करें और प्रतिद्वंद्वी के टर्न को कैसे बढ़ाएं आदि। बैंक ऑफ बड़ौदा इंटर जोनल कैरम टूर्नामेंट के लिए महिलाओं के चयन परीक्षाओं में से एक में मुझे एक खिलाड़ी का चयन करना था। हमने ट्रायल के लिए कुछ महिला खिलाड़ियों को बुलाया था। मैंने उस महिला का चयन किया जिसकी अभ्यास की कमी के कारण पॉकेटिंग अन्य महिलाओं की तुलना में उतनी अच्छी नहीं थी। हर कोई मुझे दोषी ठहरा रहा था लेकिन मैं जानता था कि उसे योजना बनाने की बेहतर समझ थी। कुछ दिनों तक प्रैक्टिस कराने के बाद जब वह टूर्नामेंट में चैंपियन बनी तो सभी हैरान रह गए। मुंबई के एक जूनियर चैंपियन सूरज काजरोलकर मेरे पास खेल सीखने आए थे। उनके एक ब्रेक में तुरंत मैंने उनसे पूछा कि उनकी योजनाएँ क्या हैं। उसने मुझे अपनी योजनाएँ बतायीं। उनकी योजना के अनुसार बोर्ड को खत्म करना संभव नहीं था। मैंने उसे अपनी योजनाएँ सुझाई और फिर उसने मेरी योजनाओं के अनुसार खेला और उसने बोर्ड पूरा कर लिया। यह एक सफ़ेद स्लेम था। जब वे मेरे साथ खेल रहे थे और जब वे मेरी योजनाओं के अनुसार खेले तो मैंने कई खिलाड़ियों को अपनी योजनाएँ बताई; उन्हें सदैव बेहतर स्थान प्राप्त हुआ। फिर मैंने उन्हें योजना बनाना सिखाया। मैं सुहास कांबली, मारिया इरुदायम और निर्मला की अद्भुत योजना क्षमता के लिए उनका बहुत बड़ा प्रशंसक हूँ। आपको योजना बनाना सीखना चाहिए न कि केवल सिक्के जेब में रखना। आपको योजना बनाने की आदत विकसित करनी चाहिए। मैं नीचे योजना के बारे में कुछ संकेत दे रहा हूँ।

1) जब तक आपके पास फिनिशिंग का मौका न हो, आपको प्रतिद्वंद्वी के कई कैरम को उसके लिए आसान बनाकर अपने सिक्के जेब में डालने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। मैंने कई खिलाड़ियों को अपने सिक्के जेब में डालने की कोशिश करते देखा है, बिना यह सोचे कि सिक्के जेब में डालने के बाद बोर्ड पर उनकी स्थिति क्या होगी, क्योंकि उनका एक ही मकसद होता है कि अपने कैरम को ही जेब में रखें।

2) भले ही आपके पास अंतिम अवसर है, आपको सिक्कों को जेब में डालने का क्रम तय करना होगा, आपको यह सोचना होगा कि आप अपने खेल के दौरान किसी भी सिक्के को चूक सकते हैं और इसलिए आपको जेब में रखने के लिए ऐसे सिक्के का चयन करना चाहिए कि अगर आप इसे चूक भी जाते हैं, तो भी आपको वापस लौटना होगा। एक बार मैं एक मैच खेल रहा था जहां मेरा आखिरी सिक्का प्रतिद्वंद्वी के बेस फ्रेम पर था और मेरे प्रतिद्वंद्वी का एक सिक्का एमवी सिक्के के पास ऐसी स्थिति में था कि उसके सिक्के का **glance** द्वारा लाभ उठाकर मैं आसानी से अपना सिक्का निकाल सकता था। मेरे प्रतिद्वंद्वी के पास बोर्ड पर अंतिम स्थिति थी, हालांकि उसके सभी नौ सिक्के बोर्ड पर थे। एक सिक्का चुनने के बजाय, जो मेरे लिए फायदेमंद था और उसके लिए अंगूठा लगाना आसान था, उसने दूसरा सिक्का चुना लेकिन दुर्भाग्य से वह चूक गया और मुझे मौका मिल गया।

उसके सिक्के का फायदा उठाकर अपना आखिरी मुश्किल सिक्का जेब में डाल लिया। यदि मेरे प्रतिद्वंद्वी ने सिक्का जेब में डालने का विकल्प चुना होता, जो कि पहले तो मेरे लिए एक फायदा था और अगर वह इसे चूक भी जाता तो उसके पास एक और मौका होता जिसका उपयोग वह बोर्ड को खत्म करने के लिए कर सकता था।

3) आप अपना खुद का सिक्का पॉकेट में डाल सकते हैं और साथ ही इसे कठिन बनाने के लिए अपने **striker** को प्रतिद्वंद्वी के सिक्के पर चला सकते हैं।

4) आप अपना सिक्का जेब में रखते समय अपने **striker** को सही दिशा में और नियंत्रित गति से भेजकर अनुकूल स्थिति बना सकते हैं।

5) जब आप किसी सिक्के को **striker** से आगे बढ़ा रहे हों तो आपको पहले यह निर्धारित करना होगा कि वह खिसका हुआ सिक्का कहां आना चाहिए। कई बार ऐसा होता है कि आप अपने एक सिक्के की बाधा तो हटा देते हैं लेकिन आप यह नहीं सोचते कि वह चला हुआ सिक्का कहां जाएगा और इसलिए वह चला हुआ सिक्का आपके दूसरे सिक्के के लिए बाधा बन जाता है।

6) जब आप अपना सिक्का जेब में रख रहे हों और अगले स्ट्रोक के लिए अपने **striker** से बोर्ड पर अन्य सिक्कों की स्थिति बना रहे हों तो स्थिति सटीक होनी चाहिए और हमेशा आपके अनुकूल होनी चाहिए।

7) कई बार आपको अपने दूसरे कठिन सिक्के को अपने अगले स्ट्रोक के लिए आसान बनाने के लिए अपने सिक्के को जेब में डालकर लाभप्रद स्थिति में लाना पड़ता है, उदाहरण के लिए। मान लीजिए कि आपका एक या अधिक सिक्का विपरीत फ्रेम पर है, एक सिक्का विपरीत जेब में है और एक सिक्का **glance** स्थिति पर है। इस स्थिति में आप **glance** खेलकर उस सिक्के को लाने का प्रयास कर सकते हैं जिसे आपने अपनी आधार रेखाओं पर या आधार रेखाओं के निकट देखा है ताकि आप आधार रेखाओं पर लाए गए सिक्के के साथ **bomb** स्ट्रोक खेलकर अपने कठिन सिक्के को विपरीत फ्रेम से हटा सकें।

B) कभी-कभी आपका सिक्का विपरीत फ्रेम पर होता है। अपने सिक्के को जेब में रखकर यदि आप अपने दूसरे सिक्के को उसके पास धकेलते हैं तो आपको उस कठिन सिक्के को जेब में डालने की चार संभावनाएँ मिलती हैं।

a) अपने सिक्के को विपरीत फ्रेम पर अपने कठिन सिक्के के पास धकेल कर एक शॉट बनाया जा सकता है। b) A **pair** बनाया जा सकता है। ग) आप एक **touch** स्थिति प्राप्त कर सकते हैं घ) आप एक **glance** स्थिति प्राप्त कर सकते हैं।

9) यदि आपका सिक्का विपरीत फ्रेम पर है और **bomb** स्ट्रोक के लिए दूसरा सिक्का लाने की कोई संभावना नहीं है तो आप इसे ऐसी स्थिति में लाने का प्रयास कर सकते हैं कि

इसे काटकर, सीधा करके या cross cutटिंग करके, आप इसे आसान बनाने के लिए अपने striker को अपने कठिन सिक्के पर चला सकते हैं।

10) कई बार आपकी आधार रेखाओं पर **bomb** स्ट्रोक के लिए एक सिक्का होता है। आप **bomb** स्ट्रोक खेलने के लिए प्रलोभित हैं, लेकिन इसे खेलने से पहले, आपको बोर्ड पर अपने अन्य कैरममैन की स्थिति देखनी चाहिए और तय करना चाहिए कि **bomb** खेलना जरूरी है या नहीं। यदि आपके अन्य सिक्के आसान हैं और यदि आप उन्हें सीधे पॉकेट में डाल सकते हैं तो **bomb** स्ट्रोक खेलना आवश्यक नहीं है, लेकिन यदि आपके कुछ सिक्के कठिन हैं तो आपको अपने आसान सिक्कों को पॉकेट में डालने के बाद **bomb** स्ट्रोक खेलना होगा। इस स्थिति में भी आपको अपना **bomb** स्ट्रोक यह तय करके खेलना चाहिए कि फ्रेम के किस बिंदु पर और किस गति से आपका **striker** फ्रेम पर हिट होना चाहिए ताकि आपको बोर्ड पर अनुकूल स्थिति मिल सके।

11) कभी-कभी आपके पास अपने प्रतिद्वंद्वी के सिक्के पर **glance** खेलने का अंतिम मौका और स्थिति होती है, आपको पहले अपने प्रतिद्वंद्वी के सिक्के को उसके लिए मुश्किल बनाते हुए **glance** खेलना चाहिए और फिर फिनिश के लिए जाना चाहिए। यहां प्रतिद्वंद्वी के कठिन सिक्के के कारण आप बोर्ड को खत्म करने के लिए अधिक आत्मविश्वास प्राप्त करते हैं और यदि आप कोई सिक्का चूक भी जाते हैं तो भी आपको एक टर्न मिलता है।

12) कई बार अपना ही सिक्का जेब में डाल लेने से प्रतिद्वंद्वी का सिक्का उसके लिए मुश्किल हो जाने की संभावना रहती है। आपको ऐसा करना चाहिए क्योंकि आपको एक अतिरिक्त मोड़ मिलता है।

13) जब आपके बेस फ्रेम पर पहले से ही प्रतिद्वंद्वी का सिक्का मौजूद है और आप **glance** स्ट्रोक खेलकर उसका एक और सिक्का अपने बेस फ्रेम में लाना चाहते हैं तो आपको यह ध्यान रखना चाहिए कि उक्त सिक्का पहले से मौजूद दूसरे सिक्के के करीब नहीं आना चाहिए। अन्यथा आपके प्रतिद्वंद्वी को उन सिक्कों में से एक का मौका मिलेगा बजाय दूसरे सिक्के के लाभ के।

14) आपको यह गिनना चाहिए कि आपको अपने प्रतिद्वंद्वी से कितने टर्न मिलेंगे और आप उसे कितने टर्न देंगे। उससे टर्न बढ़ाने का प्रयास करें और उसे टर्न देते समय कम करने का प्रयास करें।

15) मान लीजिए कि उनमें से एक सिक्का उसके लिए कठिन है, लेकिन साथ ही यदि उसके पास कोई दूसरा सिक्का है जिससे वह दूसरे सिक्के को चलाकर कठिन सिक्के को आसान बना सकता है तो आपको उस लाभकारी सिक्के को कठिन बनाने का प्रयास करना चाहिए। इस तरह जब आपके पास कोई मोड़ नहीं था, तो आप दो मोड़ बना सकते हैं। जब आपके दो या दो से अधिक सिक्के आपके विपरीत फ्रेम पर हों और आपके लिए मुश्किल हों तो एक झटके में एक सिक्के को जेब में डालने की कोशिश करने के बजाय आप इस तरह से योजना बनाएं कि एक मोड़ में आप विपरीत फ्रेम से अधिकतम कठिन सिक्के निकाल सकें और इस तरह अपने मोड़ कम कर सकें।

हत्यारे की प्रवृत्ति

आप कितना भी अच्छा खेल रहे हों लेकिन जब तक आपमें किलर इंस्टिंक्ट नहीं है आप चैंपियन नहीं बन सकते। इस हत्यारे की प्रवृत्ति को कैसे विकसित किया जाए यह कई खिलाड़ियों के लिए एक समस्या है। इस गुण को विकसित करने के लिए आपको हमेशा यह सोचना चाहिए कि आप अपने क्षेत्र में सर्वोच्च अधिकारी हैं। (अति आत्मविश्वास या घमंड के साथ नहीं) जब आप घटिया खिलाड़ियों के साथ खेल रहे हों तो आपको इस तरह खेलना चाहिए कि उन्हें लगे कि आप उनसे कहीं बेहतर हैं। आपको पूरी ताकत लगा देनी चाहिए तभी आप उन्हें आसानी से हरा सकते हैं। मैंने देखा है कि कुछ श्रेष्ठ खिलाड़ी जोखिम लेने से डरते हैं और बहुत सुरक्षित खेल खेलने की कोशिश करते हैं जिससे आत्मविश्वास खो जाता है और बड़ी मुश्किल से जीत पाते हैं। मैं हमेशा कहता हूँ, जब आप चैंपियन हों तो आपको चैंपियन की तरह खेलना चाहिए। यदि आप एक चैंपियन हैं और दूसरे चैंपियन के साथ खेल रहे हैं तो आपको भी हत्यारे की प्रवृत्ति के साथ खेलना चाहिए। आप कुछ जोखिम उठाते हुए कुछ अच्छे स्ट्रोक खेलकर हावी होने की कोशिश करते हैं। यदि आप किसी खिलाड़ी से हार जाते हैं तो आपको किसी अन्य टूर्नामेंट में उसके साथ दोबारा खेलने और उसे हराने के लिए उत्सुक होना चाहिए। जिन खिलाड़ियों में हत्यारी प्रवृत्ति नहीं होती वे उन खिलाड़ियों के साथ खेलने से डरते हैं जिनसे वे पहले हार चुके थे। अपने कैरम कैरियर के अंतिम चरण में अपनी फॉर्म खोने के बाद मैं अपने आंतरिक टूर्नामेंट में अपने बैंक के दो खिलाड़ियों से हार गया था, लेकिन उसके बाद मैंने फिर से उन खिलाड़ियों के साथ खेलने के बारे में सोचा जो कि हत्यारी प्रवृत्ति के थे। मैंने सभी एमवी विरोधियों को पहले राउंड से लेकर फाइनल तक 10 अंकों से कम में हराने का फैसला किया और मैं ऐसा कर सका। एक अन्य घटना में मैंने एक चैंपियन के माध्यम से एक ओपन टूर्नामेंट में प्रवेश दिया था। मैंने उनसे अपने मैच के बारे में पूछा। उन्होंने मुझे जानकारी दी कि मुझे एक ऐसे खिलाड़ी के साथ खेलना है जिसने पिछले टूर्नामेंट में उन्हें कड़ी टक्कर दी थी और उन्होंने मुझे उस खिलाड़ी के साथ सावधानी से खेलने की सलाह दी। मैंने उस खिलाड़ी के साथ हत्यारे की प्रवृत्ति के साथ खेलने का फैसला किया और अपने सभी हथियारों का इस्तेमाल किया और उसे 25-4, 25-1 से हरा सका। मैंने देखा है कि सुहास कर्णबली में हत्यारी प्रवृत्ति का गुण मुझसे कहीं अधिक है। वह

अपनी अजीब लॉकिंग पकड़ के कारण अभ्यास प्राप्त करने के लिए राष्ट्रीय चैंपियनशिप सहित प्रारंभिक दौर में जानबूझकर अपने मैचों को तीसरे गेम तक बढ़ा रहा था। मुझे अभी भी याद है कि एक नेशनल में सुहास अपने प्रतिद्वंद्वी को कई मौके दे रहा था, जिससे वह निराश हो गया और सुहास से जानबूझकर मौके मिलने का अपमान महसूस करते हुए गुस्से में अपनी सीट से उठ गया। यकीन मानिए सुहास ने जिस खिलाड़ी के साथ ऐसा गेम खेला वह कोई आम खिलाड़ी नहीं बल्कि एक चैंपियन था। मारिया इरुदायम में भी बहुत मजबूत कि1लर प्रवृत्ति है। गुंटूर नेशनल्स में उन्होंने पूरे टूर्नामेंट में एक भी गेम नहीं छोड़ा। फ़रीदाबाद में राष्ट्रीय चैंपियनशिप में मारिया संजय मांडे से बहुत सस्ते में हार गई लेकिन तुरंत विश्व चैंपियनशिप में उन्होंने संजय मांडे को हरा दिया। संजय मांडे अपनी हत्यारी प्रवृत्ति के लिए भी जाने जाने वाले खिलाड़ी हैं। कई वर्षों तक उन्होंने अपने जिले के किसी भी खिलाड़ी को अपने से टक्कर तक नहीं लेने दी। पहले के वर्षों में मैंने कैरम के तीन जादूगरों को 'जबरदस्त हत्यारी प्रवृत्ति' वाले देखा है। वे आंध्र से अप्पाराव, मुंबई से अजीमुद्दीन शेख और अब्दुल जब्बार थे। अप्पाराव ने लगातार तीन राष्ट्रीय चैंपियनशिप जीती हैं। उनके पास विशेष स्ट्रोक खेलने के लिए कृत्रिम रूप से striker घुमाने की बहुत अच्छी क्षमता थी, जिसे प्राकृतिक पकड़ के साथ खेलना असंभव था। उसका striker पर इतना जादुई नियंत्रण था कि वह सिक्कों को मनचाही जगह पर ला सकता था। अप्पाराव ने वाई स्थिति में सिक्कों को व्यवस्थित करके और पॉकेट की ओर मुंह करके शॉट न लगाकर एक अनोखा ब्रेक हासिल किया। वह शरीर से बहुत पतले थे लेकिन उनकी उंगलियों में जबरदस्त ताकत थी" वह इस तरह से तोड़ते थे कि टूटने के बाद एक भी सिक्का घेरे में नहीं बचता था। अजीमुद्दीन शेख अपने bomb स्ट्रोक के लिए जाने जाते थे" उनकी पकड़ बहुत मजबूत और शक्तिशाली थी। वह टूर्नामेंटों में नियमित रूप से बड़ी सटीकता के साथ ऐसे शानदार स्ट्रोक खेलते थे, जिन्हें हम केवल प्रदर्शनी मैचों में ही खेलने का साहस करते थे। अब्दुल जब्बार को हमेशा अपने कौशल पर भरोसा था। वह cut और double स्ट्रोक में माहिर थे। वह हमेशा कहते थे कि कैरम बोर्ड पर कोई मुश्किल सिक्का नहीं है। उसके पास एक अद्वितीय मध्य उंगली की सपाट पकड़ थी, जो striker को एक प्राकृतिक स्पिन दे रही थी। वह बड़ी सटीकता के साथ अकल्पनीय कट और डबल्स खेल रहा था। वह एक सिक्के को आसानी से double नामक स्ट्रोक द्वारा जेब में रख लेता था जो उसकी आधार जेब के विपरीत फ्रेम के बहुत करीब होता था। अब्दुल जब्बार मेरे खिलाफ़ एक ओपन टूर्नामेंट का फ़ाइनल खेल रहे थे। हमने एक-एक गेम जीता था और तीसरे गेम में जब गेम 29 अंकों का था तब हम 28-28 अंक पर थे। पिछले बोर्ड में स्थिति ऐसी थी कि हममें से प्रत्येक के पास एक-एक सिक्का था और बोर्ड पर Queen था। मेरा सिक्का मेरे लिए बहुत आसान था। Queen और उसका सिक्का उसके आधार फ्रेम पर चिपक कर चिपक गया था

ग़लत शॉट की स्थिति में फ़्रेम का केंद्र। कोई भी खिलाड़ी अगले स्ट्रोक के लिए बस Queen और अपना सिक्का जारी कर देता, क्योंकि Queen को पॉकेट में न डालने का 70% जोखिम था। फिर भी अब्दुल जब्बार ने Queen और अपने सिक्के को जारी करने के बजाय एक striker का पालन करते हुए एक बहुत ही मुश्किल double touch खेला और बोर्ड खत्म कर दिया जिससे मुझे खेलने का मौका नहीं मिला। देवजी के खिलाफ एक अन्य टूर्नामेंट में सुमरा जब्बार ने प्रत्येक गेम में आखिरी बोर्ड में व्हाइट स्लैम बनाया जब दोनों गेम में स्कोर 28-28 था।

अध्याय 7

शारीरिक फिटनेस

किसी भी खेल में शारीरिक फिटनेस नितांत आवश्यक है। कैरम का खेल भी इसका अपवाद नहीं है। जब कोई खिलाड़ी प्रमुख टूर्नामेंट खेलता है तो उसे प्रतिद्वंद्वी के आधार पर आधे घंटे से लेकर तीन घंटे से अधिक की अवधि के चार से पांच मैच खेलने पड़ते हैं। इतने लंबे समय तक खेलने से इस खेल में शामिल उसके शरीर के हर हिस्से पर दबाव पड़ता है। मैं इस खेल में शामिल शरीर के अंगों के लिए निम्नलिखित योग अभ्यासों का सुझाव देता हूँ।

आंखें - सीधे खड़े रहें। अपनी आंखों की पुतलियों को केंद्र में लाएं। फिर इसे ऊपर से नीचे की ओर वामावर्त दिशा में घुमाएं और नेत्रगोलक को फिर से केंद्र में लाएं। व्यायाम को दक्षिणावर्त दिशा में दोहराएं। ऐसा पांच बार करें।

गर्दन- सबसे पहले अपने सिर को नीचे लाएं और फिर उसे वामावर्त दिशा में घुमाएं। व्यायाम को दक्षिणावर्त दिशा में दोहराएं। ऐसा पांच बार करें।

कंधा - अपने दोनों हाथों को दोनों कंधों पर रखें और फिर दोनों दिशाओं में अपने कानों को छूते हुए घुमाएं। ऐसा पांच बार करें।

उंगलियां - अपने दोनों हाथों को उंगलियों पर तनाव देते हुए लाने की कोशिश करें जैसे कि आप अपने हाथ में कुछ पकड़ रहे हैं और **force** लगाकर उसे एक-दूसरे के करीब ला रहे हैं।

अन्य तरीके

एक हाथ में अखबार पकड़ें और उसी हाथ की उंगलियों से उसकी एक गेंद बना लें। दूसरे हाथ से व्यायाम दोहराएं।

चीनी गेंदों को एक हाथ में पकड़कर दक्षिणावर्त और वामावर्त घुमाएँ। दूसरे हाथ से दोहराएँ।

कलाई- अपनी कलाईयों को वामावर्त दिशा में घुमाएँ। व्यायाम को दक्षिणावर्त दिशा में दोहराएं। के लिए यह करें

पांच बार।

कमर- अपने पैरों के बीच आरामदायक दूरी बनाकर सीधे खड़े हो जाएं। दोनों हाथों को अपनी कमर के दोनों ओर रखें, शरीर के ऊपरी हिस्से को अधिकतम मोड़ें

बिना पैर हिलाए आपकी बायीं ओर। इस अभ्यास को दूसरी तरफ भी दोहराएं। ऐसा पांच बार करें। अपने पैरों में दूरी लेते हुए सीधे खड़े हो जाएं। अपने दाहिने हाथ को अपने बाएँ पैर की ओर touch मोड़ें। फिर touch अपने बाएँ हाथ को अपने दाहिने पैर पर रखें। ऐसा पांच बार करें।

मानसिक स्वस्थता

उचित आराम

खिलाड़ी को पूरी नींद लेनी चाहिए। जब आप रात को भरपूर नींद लेते हैं तो अगली सुबह आप तरोताजा रहते हैं। खासकर नेशनल में खिलाड़ियों को सुबह 9 बजे मैच खेलना होता है। आम तौर पर आयोजक सुबह 7.30 बजे या 8 बजे अभ्यास सत्र शुरू करते हैं। इसका मतलब है कि खिलाड़ियों को तैयार होने के लिए नाश्ते के साथ 7.15 बजे तैयार होना पड़ता है, इसलिए जल्दी खिलाड़ियों को कम से कम 6 बजे अपने बिस्तर से उठना पड़ता है। इसलिए उन्हें केवल बातचीत में समय बर्बाद करने के बजाय जितनी जल्दी हो सके सोने की कोशिश करनी चाहिए। मैंने कई कमरों में देखा है जहां खिलाड़ी रुकते हैं, सुबह 3 बजे तक रोशनी जलती रहती है। खिलाड़ी या तो गपशप कर रहे होते हैं या ताश खेल रहे होते हैं। जब कोई खिलाड़ी सुबह 3 बजे तक जागता है तो वह अगली सुबह तरोताजा कैसे रह सकता है? कुछ खिलाड़ी देर रात तक अभ्यास करते हैं और अभ्यास सत्र में शामिल नहीं होते, जो उचित भी नहीं है। जब आप हॉल में अभ्यास करते हैं तो आपको टूर्नामेंट का माहौल मिलता है। आप तापमान के अनुसार समायोजित हो गए हैं। आपको उस हॉल में अभ्यास करने का अतिरिक्त लाभ मिल रहा है जहां टूर्नामेंट आयोजित किया जाता है; आपको उन्हीं उपकरणों पर अभ्यास मिलता है, जिनका उपयोग टूर्नामेंट के लिए किया जाता है। मैच सत्र में देरी के कारण केवल कुछ प्लोवर्स को उचित नींद नहीं मिल पाती है। ऐसे खिलाड़ियों को दिन के समय जब मैच नहीं खेल रहे हों तो अपने कमरे में जाकर आराम करना चाहिए। इससे वे अपने अगले मैच के लिए तरोताजा रहेंगे।

एसआईईईपी/नैप

- 1) हर रात 7 से 8 घंटे की नींद लें।
- 2) बिस्तर पर जाएं और रोजाना अपनी सामान्य नींद के समय से 30 मिनट के भीतर उठ जाएं।
- 3) जब भी संभव हो जल्दी सोने और जल्दी उठने का प्रयास करें। अपनी जैविक घड़ी को आराम देने के लिए हरसंभव प्रयास करें ताकि आप रात में उल्लू बनने के बजाय जल्दी तैयार हो जाएं।

4) छोटी-छोटी झपकी (दस से तीस मिनट) लेना सीखें और पूरी तरह ऊर्जावान और तरोताजा महसूस करते हुए उठें। अगर आप छोटी-छोटी झपकी लेना सीख लें तो दस मिनट जितनी छोटी झपकी आपको तरोताजा बना सकती है। एकाग्रता, विश्राम और दृश्य के माध्यम से मानसिक फिटनेस हासिल की जा सकती है।

एकाग्रता - एकाग्रता क्या है? यह ध्यान केंद्रित करने की क्षमता और ध्यान का ध्यान स्थानांतरित करने की क्षमता है।

- 1) शुरू से ही एकाग्रता. कोई भी ड्राइवर अपनी पहली ड्राइव चलाते समय ध्यान केंद्रित न करने का जोखिम नहीं उठा सकता। इसी प्रकार सभी खिलाड़ियों को प्रतिस्पर्धी खेल के प्रत्येक अभ्यास और प्रत्येक सेकंड को अपनी चुनौती जिम्मेदारी और खुद को सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी साबित करने का अवसर मानना चाहिए। इसे अपने परीक्षण के अनुसार करें। यदि कोई कहता है: "इस उज्ज्वल बिंदु पर ध्यान केंद्रित करें। किसी और चीज़ के बारे में मत सोचो जिससे आपकी एकाग्रता भटक सकती है। कुछ खिलाड़ियों को यह उबाऊ लग सकता है। आखिर, एक बिंदु कितना दिलचस्प हो सकता है? कैरम के लिए उच्च मात्रा में एकाग्रता की आवश्यकता होती है जो केवल तभी किया जा सकता है जब प्रतिभागी खेल का आनंद लेता है। कभी-कभी किसी चीज़ पर पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करें, कभी-कभी उसके केवल एक हिस्से पर ध्यान केंद्रित करें। अवांछित घटनाओं से ध्यान हटाना सीखें। कई खिलाड़ियों को खेल के दौरान कभी-कभी दर्शकों को देखने की आदत होती है जो उनसे परिचित होते हैं। कैरम के खेल में दर्शक इतने करीब होते हैं कि खिलाड़ी उनकी टिप्पणियाँ सुन सकते हैं, इसलिए आपको ऐसी अवांछित घटनाओं से अपना ध्यान हटाने में सक्षम होना चाहिए।

विज़ुअलाइज़ेशन- हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन एक बहुत शक्तिशाली उपकरण है। घटनाओं की कल्पना करना सीखें। सामान्य विज़ुअलाइज़ेशन कौशल विकसित करने के लिए कॉक्स द्वारा सुझाए गए कुछ कार्यक्रम यहां दिए गए हैं।

- 1) एक शांत जगह ढूंढें जहां आपको कोई परेशानी न हो। एक आरामदायक स्थिति लें और पूरी तरह से आराम करें।
- 2) एक वृत्त की कल्पना करके कल्पना द्वारा अभ्यास करें। इसे गहरे नीले रंग से भरें। प्रक्रिया को कई बार दोहराएं, हर बार एक अलग रंग की इमेजिंग करें। छवि को गायब होने दें। आराम करें और उत्पन्न होने वाली सहज कल्पना का निरीक्षण करें।
- 3) त्रि-आयामी ग्लास की एक छवि बनाएं। इसे रंगीन तरल से भरें; बर्फ के टुकड़े और एक पुआल डालें। नीचे एक वर्णनात्मक कैप्शन लिखें।

एल) विभिन्न प्रकार के दृश्यों का चयन करें और उन्हें समृद्ध विवरण के साथ विकसित करें। खेल से संबंधित छवियाँ जैसे स्विमिंग पूल शामिल करें; टेनिस कोर्ट हरे फुटबॉल और क्रिकेट मैदान। इनमें से प्रत्येक दृश्य में अजनबियों सहित लोगों की कल्पना करने का अभ्यास करें

5) कल्पना करें कि आप कैरम मैच खेल रहे हैं और कल्पना करें और महसूस करें कि आप एक दृश्य में सफलतापूर्वक मैच जीत रहे हैं। आराम करें और अपनी सफलता का आनंद लें।

6) गहरी साँस लेकर, अपनी आँखें खोलकर और बाहरी वातावरण के साथ तालमेल बिठाकर सत्र समाप्त करें। जब मैं अपने ऑफिस जाने के लिए ट्रेन में सफर कर रहा था तो मैं अपनी आँखें बंद कर रहा था और कई बार तो मैं आँख मूंदकर कैरम खेल रहा था। इस प्रक्रिया में मुझे कई विचार मिले

विश्राम - विश्राम के कई तरीके हैं। योग में श्वासन आराम पाने का सबसे अच्छा तरीका है। श्वासन स्थिति हाथ और पैर अलग रखकर जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं। शरीर को थोड़ा सा फैलाएं और पूरे शरीर को पूरी तरह से आराम करने दें। पैर की उंगलियों से लेकर सिर तक शरीर के विभिन्न हिस्सों पर ध्यान केंद्रित करके मस्तिष्क को शरीर के एक-एक हिस्से को आराम देने का सुझाव दें। अपनी श्वास पर ध्यान केंद्रित करें। किसी भी विचार को आने और जाने दो।

गहरी सांस लेना

2 सेकंड के लिए श्वास लें। 4 सेकंड में सांस छोड़ें। इसे 5 मिनट तक करें। कुछ दिनों तक गहरी सांस लेने की इस विधि का अभ्यास करें। फिर 4 सेकंड के लिए सांस लें और बी सेकंड में सांस छोड़ें। इसके लिए अधिक अभ्यास की आवश्यकता है क्योंकि आप पाएंगे कि 8 सेकंड में सांस छोड़ना कठिन है। इससे तनाव दूर करने में मदद मिलेगी।

ॐ का जाप

गहरी सांस लें (सांस लें) फिर सांस छोड़ते हुए ओम् का जाप करें। Au और m की अवधि समान होनी चाहिए। यह व्यायाम रक्त संचार में मदद करेगा और शांति देगा। यह एकमात्र व्यायाम है जो मस्तिष्क कोशिकाओं को उत्तेजित कर सकता है।

कठिन सोच

1) आज का दिन मेरे लिए बहुत बड़ी चुनौती होगी. इसे बनाने के लिए मुझे आज बहुत सख्त होना पड़ा"

2) मैं कभी समर्पण नहीं करता, मैं नहीं/कभी नहीं।

- 3) जब आप मैच से पहले तरोताजा महसूस न करें, तो अपने पैर की उंगलियों पर ऊपर और नीचे कूदें।
- 4) जब आप सबसे बड़ी संभव गलती करते हैं, तो तुरंत गलती से मुंह मोड़ लें और अपने चेहरे पर कुछ भी न दिखाएं। सर्वोच्च आत्मविश्वास दिखाएं।
- 5) जब प्रतिद्वंद्वी सभी मोर्चों पर आगे बढ़ रहा हो, तो एक महान युद्ध के लिए तैयार साहसी सैनिक की तरह देखें और व्यवहार करें।
- 6) जब प्रतिद्वंद्वी को झटका लगे, तो एक बड़ी मुस्कान बिखेरें और अपने शरीर से अपने प्रतिद्वंद्वी को संदेश भेजें कि इस बार वह भाग्यशाली था; अगली बार तुम्हारा है।
- 7) जब आप निराश हों, तो अपने शरीर को इस संदेश के साथ जीवंत बनाएं कि आपको चुनौती पसंद है।
- 8) जब आप खुद से या दूसरों से निराश महसूस करें तो कभी भी बाहर कमजोरी या नकारात्मकता न दिखाएं।

अध्याय 8

मनोविज्ञान

डर -

मैंने पढ़ा है कि मनोविज्ञान शब्दकोश डर को एक नकारात्मक भावनात्मक स्थिति के रूप में परिभाषित करता है, जो हार की धारणा, मूल्यांकन और चेतना की प्रतिक्रिया का परिणाम है। कभी-कभी खिलाड़ियों में प्रदर्शन और स्वयं के प्रति नकारात्मक रवैया भी विकसित हो सकता है। डर के प्रभाव हैं तनाव, लाचारी,

आत्म - संयम।

कुछ शारीरिक परिवर्तन भी हो सकते हैं जैसे तेजी से सांस लेना, धड़कन बढ़ना, लाल या पीला पड़ना, पसीना आना या ठंड लगना, पेट में दर्द या कंपकंपी होना।

चिंता पर काबू पाना

चिंता एक सामान्य मनोवैज्ञानिक स्थिति है लेकिन यह प्रदर्शन के लिए हानिकारक हो सकती है और इसके परिणामस्वरूप व्यक्तित्व में बदलाव आ सकता है। धार्मिक कृत्य, समारोह या अनुष्ठान कृत्य प्राचीन चिंता-विरोधी औषधियाँ हैं। मैं डर से निपटने के लिए स्वतंत्र रूप से दवाओं के उपयोग को दृढ़ता से हतोत्साहित करता हूँ। उनका उपयोग वास्तव में अस्थायी परिणाम देता है लेकिन अक्सर अप्रिय दुष्प्रभावों और बाद के प्रभावों के साथ होता है। चिंता पर काबू पाने के लिए आप खेल के दौरान गहरी साँसें लेकर आराम कर सकते हैं जब आपका प्रतिद्वंद्वी खेल रहा हो। कुछ खिलाड़ी तनाव दूर करने के लिए च्युइंग गम चबाते हैं। हर व्यक्ति के लिए तरीके अलग-अलग हो सकते हैं। मेरा सुझाव है कि यदि आपका प्रतिद्वंद्वी बहुत मजबूत है तो यह सोचें कि यदि आप हार भी गए तो भी कोई आपको कुछ नहीं कहेगा और इसलिए आपको बिना किसी डर के अपना स्वाभाविक खेल खेलना चाहिए और क्या पता आप अपने प्रतिद्वंद्वी को हरा सकें और दर्शकों से प्रशंसा पा सकें। अगर आप एक चैंपियन हैं तो आपको यह सोचना चाहिए कि आपको एक चैंपियन की तरह किलर इंस्टिंक्ट के साथ खेलना चाहिए लेकिन अति आत्मविश्वास के साथ नहीं

प्रतियोगिता से पहले प्रेरणा को नियंत्रित करना

खिलाड़ी की मनोवैज्ञानिक स्थिति उसके लक्ष्य और उसके महत्व से काफी हद तक नियंत्रित होती है। इस महत्व की अपनी सीमाएँ हैं। जब ये सीमाएँ पार हो जाएंगी, तो भावनात्मक उत्तेजना पर इस महत्व का सकारात्मक प्रभाव उलट जाएगा और यह एक मनोवैज्ञानिक बोझ बन जाएगा। ये हर किसी में आम बात है

खेल, कैरम कोई अपवाद नहीं है क्योंकि खिलाड़ियों का पूरा दिमाग और ऊर्जा कार्य में महारत हासिल करने पर अत्यधिक केंद्रित होती है, और परिणाम अत्यधिक उत्तेजना हो सकता है। जो लोग किसी भी कीमत पर कुछ करने के लिए कृतसंकल्प हैं, उनकी सफलता की संभावनाएँ बाधित हो सकती हैं। इसका उपाय यह है कि आप केवल उस मैच के बारे में सोचें जिसे आप खेलने जा रहे हैं और पूरे टूर्नामेंट के बारे में न सोचें। पहला राउंड जीतने के बाद दूसरे राउंड, फिर तीसरे और इसी तरह आगे के बारे में सोचें। इसलिए मनोवैज्ञानिक बोझ सिर्फ एक मैच का होगा, टूर्नामेंट का नहीं।

भावनाओं पर नियंत्रण

प्रतिकूल मनोवैज्ञानिक स्थितियाँ, उदाहरण के लिए, अत्यधिक आत्मविश्वास की स्थिति या विफलता की एक प्रमुख प्रत्याशा, इष्टतम मनोवैज्ञानिक तत्परता की स्थिति में बाधा डालती है या यहाँ तक कि उसे अभिभूत कर देती है, जो लंबी अवधि में विकसित हुई थी या जो प्रतियोगिता से कुछ दिन पहले मौजूद थी। खिलाड़ियों को उन तरीकों में महारत हासिल करनी चाहिए जो स्थिति बदलने वाले प्रभावों को रोकने या उनका विरोध करने में उनकी सहायता कर सकें। एक बार नकारात्मक स्थिति आ जाने पर उस पर काबू पाना बहुत कठिन होता है। खेल तकनीकों और रणनीति के साथ-साथ समग्र शारीरिक तैयारी में पूर्ण महारत तभी अच्छे परिणामों में परिणत होगी जब कोई खिलाड़ी प्रतियोगिता से पहले और प्रतियोगिता के दौरान अत्यधिक मनोवैज्ञानिक तनाव को नियंत्रित करने के लिए अपनी वास्तविक मनोवैज्ञानिक स्थिति को नियंत्रित करने में सक्षम होगा। मनोवैज्ञानिक अवस्थाओं को प्रभावित करने और नियंत्रित करने के सबसे प्राथमिक तरीकों में से एक है अपने ध्यान और विचारों को हो रही प्रतिस्पर्धी गतिविधि से हटाना। यह प्रतियोगिता शुरू होने से पहले उन गतिविधियों को करके हासिल किया जा सकता है जिन्हें करना आपको सबसे अच्छा लगता है। आप अपनी पसंद के अनुसार शतरंज, बुनाई, ड्राइंग, संगीत और अन्य गतिविधियाँ कर सकते हैं। कई खिलाड़ी मुख्य रेफरी द्वारा मैच के लिए बुलाए जाने से पांच मिनट पहले तक कोई रोमांचक पुस्तक नहीं लिखते हैं। उनके पास कड़ी प्रतिस्पर्धा की तैयारी के लिए ही पर्याप्त समय होता है। मानवीय भावनाओं के तूफानों पर ध्यान न देना अत्यंत महत्वपूर्ण है। विशिष्ट आंदोलन के निष्पादन की सूक्ष्म विस्तार से कल्पना करके तकनीकी तैयारी में सुधार करें।

मानसिक अभ्यास

विभिन्न प्रतिस्पर्धी स्थितियों के लिए सामरिक तैयारी में सुधार करें। आराम करने या गतिविधि बढ़ाने के आदेशों के माध्यम से मनोवैज्ञानिक स्थिति को अनुकूलित करें।

निर्णय लेना

आपको निर्णय लेने की कला सीखनी चाहिए. किसी भी खिलाड़ी के लिए सफलता प्राप्त करने के लिए निर्णय लेना एक बहुत शक्तिशाली उपकरण है। उदाहरण के लिए एक खिलाड़ी को यह तय करना होगा कि उसे अलग-अलग खिलाड़ियों के साथ किस रणनीति के साथ खेलना चाहिए। कई बार खिलाड़ी आगे बढ़ने के चक्कर में गलत फैसले ले लेते हैं और हार के बाद ही उन्हें एहसास होता है कि उन्होंने गलत फैसला ले लिया। कभी-कभी किसी विशेष स्थिति में एक स्ट्रोक चुनने का विकल्प होता है, उदाहरण के लिए यदि एक सिक्का विपरीत आधार रेखाओं के बीच में है तो आपके पास एक स्ट्रोक चुनने का विकल्प होता है जिसे cut या double कहा जाता है। आपको पता होना चाहिए कि स्थिति किस स्ट्रोक की मांग करती है। Cut बेशक इस मामले में एक बेहतर विकल्प है। यदि आप double खेलने का प्रयास करते हैं और आप इसे चूक जाते हैं तो संभावना है कि सिक्का rebound स्थिति पर ही रहेगा और अगले स्ट्रोक के लिए मुश्किल होगा। लेकिन यदि प्रतिद्वंद्वी का सिक्का आपके बेस पॉकेट के पास है और पॉकेट से लगभग आधा इंच की दूरी पर है तो आपको double नामक स्ट्रोक का उपयोग करना चाहिए। यहां भले ही आपका निशाना थोड़ा भी चूक जाए, आपके लिए प्रतिद्वंद्वी के सिक्कों का फायदा उठाकर अपने सिक्के अपनी जेब में डालने का मौका है। इसी प्रकार ऐसी बहुत सी स्थितियाँ हैं जहाँ आप दो या अधिक विकल्पों में से कोई भी एक स्ट्रोक खेल सकते हैं। आपको सही चुनाव करना चाहिए.

अपने खेल का सम्मान करें

व्यक्ति को उस खेल के प्रति बहुत अधिक वफादार होना चाहिए जिसे वह खेलता है। यदि आप अपने खेल के प्रति वफादार हैं और यदि आप अपने खेल के प्रति बहुत सम्मान रखते हैं तो आपका खेल आपको इतना कुछ देता है जिसकी आप कल्पना भी नहीं कर सकते। कैरम के प्रति मेरे मन में बहुत सम्मान है क्योंकि इसने मुझे सब कुछ दिया है। कैरम ने मुझे बैंक ऑफ बड़ौदा में नौकरी दी थी. जब बैंक में मेरा इंटरव्यू हुआ तो मुझसे कैरम के बारे में सब कुछ पूछा गया। जब मैंने साक्षात्कारकर्ताओं को अपना स्नातक प्रमाणपत्र दिखाने की कोशिश की, तो मुझसे कैरम टूर्नामेंट के प्रमाणपत्र दिखाने के लिए कहा गया। मैंने अपना कैरम प्रमाणपत्र दिखाया और मुझे 1969 में बैंक में भर्ती कर लिया गया। सौभाग्य से उसी वर्ष मैंने राष्ट्रीय चैंपियनशिप जीती। नेशनल में विभिन्न स्पर्धाओं में 18 पदक प्राप्त करने के सर्वोत्तम प्रदर्शन के लिए मुझे बैंक में पदोन्नत किया गया। मैं अपने प्रिय खेल के बारे में सब कुछ जानने की तीव्र इच्छा के कारण कैरम बोर्ड, सिक्के और स्ट्राइकर बनाने का ज्ञान प्राप्त कर सका। जब मुझे कई देशों के खिलाड़ियों को प्रशिक्षित करने के लिए आमंत्रित किया गया तो मुझे दुनिया के विभिन्न हिस्सों में बहुत अच्छे दोस्त बनाने का मौका मिला। अब मुझे बताएं कि मुझे अपने प्रिय खेल के प्रति सम्मान क्यों नहीं दिखाना चाहिए? आजकल के कुछ खिलाड़ी खेल को लेकर अलग-अलग राय रखते हैं. अच्छी नौकरी, प्रमोशन मिलने के बावजूद भी

विदेशी दौरे आदि से वे खुश नहीं हैं। वे इस खेल की तुलना क्रिकेट से करते हैं. उन्हें लग रहा है कि उन्हें क्रिकेटर्स की तरह न तो सुविधाएं मिल रही हैं और न ही पैसा. वे कैरम खेल की तुलना क्रिकेट से कैसे कर सकते हैं? किसी भी खिलाड़ी को किसी भी खेल की तुलना दूसरे खेल से नहीं करनी चाहिए। संतुष्टि पाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप अपने खेल की तुलना किसी अन्य खेल से न करें बल्कि तुलना करें कि आज आपको क्या सुविधाएं मिल रही हैं और कल के खिलाड़ियों के लिए क्या सुविधाएं उपलब्ध थीं। जब आप बीच में कतार में हों और अगर आप देखेंगे कि आपके सामने कितने लोग खड़े हैं तो आप दुखी होंगे, लेकिन अगर आप देखेंगे कि आपके पीछे कितने लोग खड़े हैं तो आप खुश होंगे। हमेशा सकारात्मक सोचें.

आहार

- 1) खाने-पीने का एक नियमित शेड्यूल अपनाएं।
- 2) हमेशा पौष्टिक नाश्ता करें।
- 3) जब भी संभव हो हर दो घंटे में खाएं और पिएं।
- 4) प्रतिदिन 4 से 6 बार भोजन करें लेकिन हल्का भोजन करें।
- 5) बार-बार छोटे भोजन रक्त शर्करा को स्थिर करने में मदद करते हैं, जिससे आपको लंबे समय तक अधिक ऊर्जा मिलती है।

जब भी संभव हो देर शाम के बजाय जल्दी खाएं। 8-30 बजे के बाद भोजन पी.एम. विघटनकारी हैं

यदि आप 10-30 या 1 बजे तक सोना चाहते हैं तो कम वसा, कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन खाएं। यथासंभव विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ खाएं, प्राकृतिक, ताजे खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता दें जो परिरक्षकों और रासायनिक संदूषकों से मुक्त हों। हरी सब्जियाँ अधिक खायें। प्रतिदिन कम से कम आठ गिलास पानी पियें।

पोषण **संबंधी**

दिशानिर्देश **अधिक**

उपभोग करें

- 1) फल
- 2) Vegetables particularly green ones.
- 3) सलाद पास्ता, चावल, चपाती या रोटी, साबुत अनाज की ब्रेड, दलिया, अनाज जिसमें कोई चीनी नहीं मिलाई गई हो।

4) अंडे की सफेदी, सादा दही, टर्की, चिकन

5) फलों का रस और पानी

कम सेवन करें

1) तला हुआ भोजन जिसमें तला हुआ मांस या सब्जियाँ शामिल हैं

2) लाल मांस चाहे कैसा भी हो, मार्जरीन, मेयोनेज़

3) मलाईदार सलाद ड्रेसिंग, हजार द्वीप, मलाईदार इतालवी पेस्ट्री

4) अंडे की जर्दी, आइसक्रीम, नट्स, कैंडी मीट या पकाई गई सब्जियाँ, मक्खन, फ्रेंच ब्लू चीज़,

कोटेशन

बिना अहंकार के जीतना, बिना किसी बहाने के हारना।

आत्मविश्वास संक्रामक है, साथ ही आत्मविश्वास की कमी भी।

आप जितना कठिन परिश्रम करते हैं, समर्पण करना उतना ही

कठिन होता है।

जीवन 10% इस बात पर निर्भर करता है कि आपके साथ क्या होता है और 90% इस बात पर निर्भर करता है कि आप उस पर कैसी प्रतिक्रिया देते हैं।

खेल और व्यवसाय में तीन तरह के लोग होते हैं। ऐसे लोग हैं जो इसे घटित करते हैं, वे जो इसे घटित होते हुए देखते हैं, और वे लोग हैं जो आश्चर्य करते हैं कि क्या हुआ।

यदि आप हारना स्वीकार कर लेते हैं, तो आप जीत नहीं सकते।

आत्मविश्वास घंटों, दिनों, हफ्तों और वर्षों के निरंतर काम और समर्पण से आता है।

अभ्यास का कोई विकल्प नहीं है. यह सफलता की कीमत है.

असफलता अच्छी है. यह उर्वरक है. गलतियाँ करके आप सब कुछ सीख सकते हैं। 5 बातें

याद रखें, उचित तैयारी खराब प्रदर्शन को रोकती है।

कड़ी मेहनत प्रतिभा को मात देती है: जब तक प्रतिभा काम नहीं करती।

गतिविधि को उपलब्धि समझने की भूल न करें। सही तरीके से अभ्यास करें.

जीतने की इच्छाशक्ति आसान है. जीतने के लिए तैयारी करने की इच्छाशक्ति अधिक कठिन है। इच्छाशक्ति परिणाम तय करेगी.

वैज्ञानिक और चैंपियन अलग-अलग काम नहीं करते, वे इसे अलग-अलग तरीके से करते हैं। प्रयास ही सफलता का सर्वोत्तम मार्ग है

अच्छा शरीर आपको अच्छा दिमाग देगा।

आपको उपलब्धियों का लालच होना

चाहिए। वे उन लोगों पर विजय प्राप्त करते हैं

जो विश्वास करते हैं कि वे कर सकते हैं।

सफलता की तरफ जाने वाली सड़क पर हमेशा कार्य चलता

रहता है। भाग्य तब होता है जब तैयारी अवसर से मिलती है।

असफलता घातक नहीं है और सफलता अंतिम नहीं है।

जब आप हारते हैं तो कम कहते हैं, जब जीतते हैं तो कम

कहते हैं। आप खेल को दिमाग और दिल से खेलें।

आपका नजरिया ही आपकी ऊंचाई तय करेगा.

केवल वे ही लोग, जिनमें सरल कार्यों को पूर्णता से करने का धैर्य है, कठिन कार्यों को भी आसानी से करने का कौशल प्राप्त कर लेंगे।

अधिकांश लोग इसलिए असफल नहीं होते क्योंकि उनका लक्ष्य बहुत ऊँचा होता है, बल्कि इसलिए असफल होते हैं क्योंकि उनका लक्ष्य कुछ भी नहीं होता।

सभी लोगों को असमान बनने के समान अवसर के साथ बनाया गया है। आप जो सर्वोत्तम करने में सक्षम हैं उसे करना जीत है, और कम करना हार है।

याद रखें जब आप अभ्यास नहीं कर रहे हैं, तो कहीं कोई है, और जब आप उससे मिलेंगे, तो वह जीत जाएगा।

मन जो भी सोच सकता है और विश्वास कर सकता है उसे हासिल किया जा

सकता है। वह नहीं जानता था कि यह नहीं किया जा सकता इसलिए उसने

ऐसा किया।

बिना जोश के अबतक कोई भी बड़ी चीज प्राप्त नहीं हुई थी।

जब हम लक्ष्य से अपनी नजरें हटाते हैं तो हमें बाधाएं दिखाई देती

हैं। हर नेक काम पहले तो असंभव होता है।

वे इसलिए जीते क्योंकि उन्होंने अपनी हार से निराश होने से इनकार कर दिया।

सफलता की ओर पहला और सबसे महत्वपूर्ण कदम यह एहसास है कि हम सफल हो सकते हैं।

कोई भी व्यक्ति असफल नहीं होता जो अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करता है।

सफलता आपके पास नहीं आती आप उसके पास जाते हैं।

विजेता बनाम हारे हुए

जीतने वाले देखते हैं कि वे क्या होना चाहते हैं, हारने वाले देखते हैं कि वे क्या टालना चाहते हैं।

जब कोई विजेता गलती करता है, तो वह कहता है, "मैं गलत था" जब कोई हारने वाला गलती करता है, तो वह कहता है, "यह।"

मेरी गलती नहीं है"

एक विजेता जीत का श्रेय सौभाग्य को देता है, भले ही यह सौभाग्य न हो। हारने वाला हार के लिए दुर्भाग्य को दोषी मानता है

भले ही यह दुर्भाग्य नहीं है.

एक विजेता किसी समस्या से गुजरता है; एक हारा हुआ व्यक्ति इसके चारों ओर घूमता है और कभी भी इसे पार नहीं करता है।

एक विजेता गलती करके दिखाता है कि उसे खेद है और अगली बार उसे सुधार लेता है, एक हारने वाला कहता है "मुझे क्षमा करें" लेकिन अगली बार वही करता है।

एक विजेता कहता है, "मैं अच्छा हूँ लेकिन उतना अच्छा नहीं हूँ जितना मुझे होना चाहिए"; एक हारा हुआ व्यक्ति कहता है, "मैं अन्य लोगों की तरह बुरा नहीं हूँ"।

एक विजेता उन लोगों का सम्मान करता है जो उससे श्रेष्ठ हैं, और उनसे कुछ सीखने की कोशिश करता है; एक हारा हुआ व्यक्ति उन लोगों से नाराज़ होता है जो उससे श्रेष्ठ हैं, और उनके कवच में खामियां ढूंढने की कोशिश करता है"

विजेता कभी हार नहीं मानता; हार मानने वाला कभी नहीं जीतता.

आपको अपने आप को एक दूरगामी लक्ष्य के प्रति समर्पित करना होगा और उस तक पहुंचने के लिए बलिदान देना होगा। आप जो करते हैं उसका आपको आनंद लेना चाहिए।

अपनी क्षमताओं से परे पहुंचें. यह पहचानें कि कड़ी मेहनत के बिना कोई भी प्रतिभा आपको विजेता नहीं बना सकती।

कोई भी पूर्णता प्राप्त नहीं कर सकता, लेकिन पूर्णता की खोज में कोई भी उत्कृष्टता प्राप्त कर सकता है।

तालियाँ जल्द ही खत्म हो जाती हैं, पुरस्कार पीछे छूट जाता है लेकिन जो चरित्र आप बनाते हैं वह हमेशा के लिए आपका हो जाता है।

विजेता भूल जाते हैं कि वे एक दौड़ हैं। उन्हें बस दौड़ना पसंद है.

अच्छी आदतें बनाना कठिन है लेकिन उनके साथ रहना आसान है।

बुरी आदतें बनाना आसान है लेकिन उनके साथ रहना कठिन है।

प्रसिद्धि एक वाष्प है, लोकप्रियता एक दुर्घटना है, पैसा पंख लगाता है, और जो लोग आज आपकी जय-जयकार करते हैं, वे पंख लगा सकते हैं

कल तुम्हें श्राप दूंगा. एकमात्र चीज जो कायम रहती है वह है चरित्र। विपत्ति कुछ लोगों

को तोड़ देती है और दूसरों को रिकॉर्ड तोड़ने पर मजबूर कर देती है।

जोखिम के बिना कोई चुनौती नहीं हो सकती, चुनौती के बिना कोई पुरस्कार नहीं हो सकता।

सफलता काम से पहले केवल शब्दकोष में ही आती है।

आप जिस सुनहरे अवसर की तलाश कर रहे हैं वह आपके अंदर ही है। यह आपके वातावरण में नहीं है, भाग्य में नहीं है

या मौका, या दूसरों की मदद: यह अकेले आप में है।

शानदार सफलता शानदार, हालांकि अदृश्य मानसिक तैयारी से पहले होती है।

मनोवृत्ति सफलता का प्रमुख घटक है।

नज़रिया -

ए - हमेशा सकारात्मक.

बी - पीठ में छुरा घोंपना

नहीं।

सी - सीखने और सुनने की इच्छा - कोई भी व्यक्ति पूर्ण नहीं होता।

डी - स्वयं से पहले टीम।

ई- सुधार की इच्छा

एफ- स्कूल, काम, परिवार और अपने खेल के प्रति पूर्ण प्रतिबद्धता। सी-
कड़ी मेहनत.

एच - टीम के साथियों, कोचों, प्रबंधकों, अधिकारियों और दर्शकों के लिए सम्मान।