

GUIDA DEI GIOCATORI

Scritto da



Shri. Arun Deshpande

**Per praticità: visita il mio canale YouTube "Arun Deshpande Carrom".
favore iscriviti al canale.**

Per



INOLTRARE

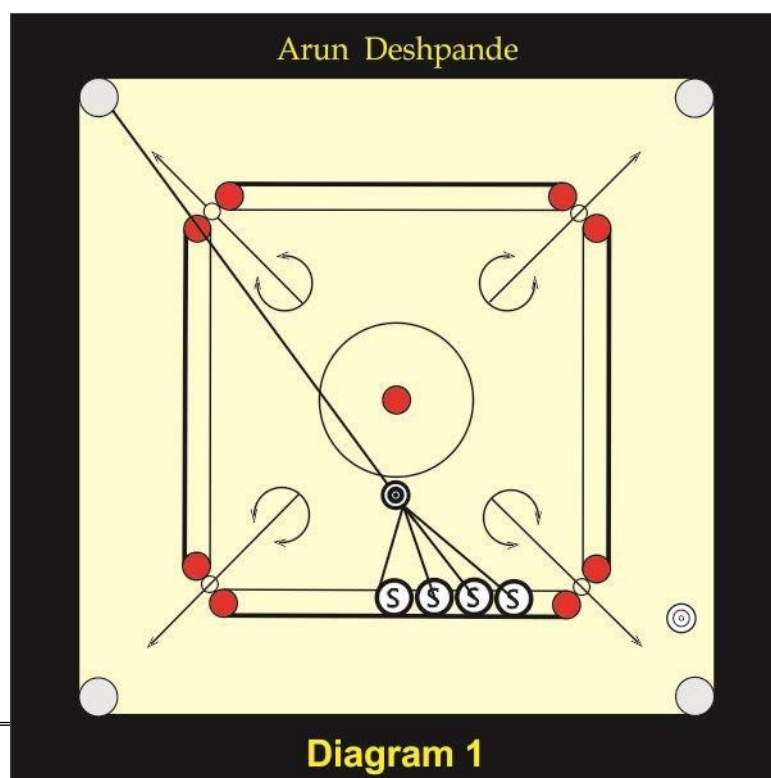
Ho scritto il mio primo libro in Marathi ed è stato pubblicato da Majestic Publication nel gennaio 1982. Grazie al defunto signor Keshavrao Kothavale per avermi dato l'introduzione. Ho tradotto il libro in inglese con alcune aggiunte ed è stato pubblicato di nuovo da Majestic Publication, questa volta da Ashok Kothavale che ha corso un rischio perché questa era la sua prima pubblicazione in inglese. Grazie mille a lui per avermi dato visibilità non solo negli altri stati dell'India ma anche in molti paesi che amano il carrom. Ho pensato che non ci fosse altro da scrivere su questo argomento poiché ho cercato di includere tutto in questo libro. Mia moglie Anjali mi ha seguito per molti anni chiedendomi di scrivere un altro libro. Ho spostato la mia carriera da giocatore da giocatore ad allenatore e poi ho imparato le complessità del gioco risolvendo i problemi degli altri giocatori. Ho iniziato ad apprezzare i problemi del carrom di molti giocatori, che fosse un problema di unghie delle dita, di presa o di qualsiasi posizione sulla tavola del carrom. Ringrazio tutti i miei studenti che indirettamente mi hanno aiutato a scrivere questo libro sottoponendomi i loro problemi. Ringrazio sinceramente il consiglio sportivo di Banks, la State Carrom Association, la All India Carrom Federation e le Federazioni Carrom di Svizzera, Germania, Italia, Francia, Regno Unito, Maldive e SriLanka che mi hanno dato opportunità di coaching che mi hanno aiutato a raccogliere molto materiale attraverso le difficoltà dei giocatori. Ho discusso molti argomenti in dettaglio con mia moglie Anjali su Carrom e lei ha suggerito molti argomenti che mi hanno ispirato a scrivere questo libro. Ci sono voluti molti anni per scrivere questo libro. Spero che questo libro piaccia a tutti i giocatori di tutto il mondo e che i loro commenti mi ispireranno sicuramente a scrivere di più sul mio amato gioco.

SCOPO

Capitolo 1

Nozioni di base

Nel biliardo puoi prendere la mira con la visuale a distanza, ma nel carrom devi prendere la mira con la visuale a volo d'uccello. Prendere la mira con la visuale a volo d'uccello è sempre difficile che prendere la mira con la visuale a fucile. Per prendere la mira, devi prendere una linea immaginaria dal centro della tasca e farla passare attraverso il centro della moneta da imbucare. Il punto da cui questa linea esce dalla moneta è il punto in cui dovrebbe essere la tua mira. Puoi posizionare il tuo striker in posti diversi a seconda della situazione, ma il tuo punto di impatto rimarrà lo stesso. A volte c'è una posizione in cui la moneta di un avversario si trova tra la tua moneta e la tasca come un ostacolo sul percorso della tua moneta, ma c'è comunque un margine per la tua moneta per andare in tasca. Questo margine non può essere giudicato a volo d'uccello.



In tale situazione puoi piegare e chiudere un occhio e vedere con l'altro occhio il percorso dalla tua moneta alla tasca con la vista riddle e verrai immediatamente a sapere se esiste la possibilità di intascare tale moneta.

Force

Molti giocatori conoscono i diversi colpi ma non conoscono i force richiesti per tali colpi. Dovresti comprendere il semplice principio di force in carrom. Quando il tuo striker va nella direzione della tasca dove va la moneta, avrai bisogno di meno force perché il massimo force del striker viene trasferito sulla moneta. Quando il tuo striker si allontana dalla tasca dove va a finire la moneta, avrai bisogno di più force perché parte del force di striker viene trasferito sulla moneta e la parte di force viene sprecata. Puoi usare questi force sprecati per rilasciare le tue altre monete difficili. Lo stesso principio viene utilizzato nel colpo bomb in cui una moneta ottiene pochissimo force e il massimo spreco di force viene utilizzato per altri scopi come distruggere la posizione delle monete dell'avversario o rendere facile la tua moneta difficile poiché puoi guidare il tuo striker su tutto il tabellone. Grazie a questo principio puoi giocare il colpo bomb molto forte quando è richiesto.

POSIZIONE SEDUTA

La posizione seduta è molto importante nel carrom. Alcuni giocatori posizionano la sedia o lo sgabello lontano dal tabellone carrom e dal bordo della sedia o dello sgabello. In questa posizione i giocatori hanno molta difficoltà a restare in equilibrio e hanno paura di cadere dalla sedia o dallo sgabello. Un altro svantaggio di questa posizione è che le gambe possono oltrepassare la linea immaginaria, il che costituisce un fallo. Se mantieni troppa distanza tra il tuo posto e il tavolo da carrom, allora devi allungare la mano per pagare, il che può sviluppare tensione nella mano che gioca. La posizione corretta per sedersi è vedere che le ginocchia e il telaio della tavola da carrom siano in linea parallela. Occupare più della metà della sedia o dello sgabello per sedersi e posizionare le gambe davanti. Mentre giochi, il tuo corpo dovrebbe spostarsi verso il percorso del striker dopo striker aver colpito la moneta. Ad esempio, se stai posizionando il tuo striker in modo tale che la tasca, la moneta e il striker siano su una linea retta, allora devi portare il tuo corpo sulla linea retta della tasca. Se provi a intascare la tua moneta direttamente cut, il tuo corpo dovrebbe muoversi nella direzione del percorso del striker. Esistono due metodi per il movimento del corpo. 1) Movimento della parte superiore del corpo e 2) Movimento di tutto il corpo.

Movimento della parte superiore del corpo - In questo tipo di movimento

puoi muovere solo la parte superiore del corpo portandola nella direzione prevista. Eseguendo il gioco di gambe perfetto

puoi muovere facilmente la parte superiore del corpo, non incrociare le gambe oltre le linee immaginarie

Movimento di tutto il corpo - In questo tipo di movimento puoi muovere tutto il corpo nella direzione desiderata. Per questo tipo di spostamento diventa necessario spostarsi sul sedile. Prima di spostarsi sulla sedia, tieni saldamente la sedia e assumi una posizione comoda spostandoti sulla sedia, quindi rilascia le mani dalla sedia e gioca. Accettare il supporto del personaggio è un fallo. Questo va fatto perché esiste la possibilità di spostare la sedia sul pavimento, il che è un fallo. Questa possibilità si verifica quando c'è una sedia di plastica leggera o quando c'è della polvere sul pavimento dove è posizionata la sedia.

Gioco di gambe

Se parlo di gioco di gambe nel carrom tutti ridono di me perché sanno che il gioco di gambe è richiesto solo nei giochi all'aperto. Ma come giocatore dovresti sapere quanto sia importante il gioco di gambe per assumere una posizione comoda sulla sedia. Molti giocatori mettono le gambe nella tribuna mentre giocano. Se ti siedi in questo modo, non sarai in grado di assumere una buona posizione per eseguire i tuoi colpi. Alcuni giocatori si sentono a proprio agio togliendosi scarpe o chappal mentre giocano; altri si sentono a proprio agio indossando le scarpe. Sento che è facile fare il gioco di gambe con le scarpe, in particolare le scarpe sportive, poiché hanno presa. Secondo me devi esercitarti nel gioco di gambe indossando le scarpe. Devi fare pratica per muovere i piedi per assumere una posizione seduta comoda. Lo spostamento dei piedi non solo facilita l'assunzione di una posizione seduta comoda, ma aiuta anche la circolazione sanguigna nelle gambe.

ALTEZZA

L'altezza della tribuna e della sedia cambiano frequentemente da un torneo all'altro a seconda della disponibilità delle sedie e delle tribune per gli organizzatori del torneo. Nella maggior parte dei casi l'altezza della tribuna è maggiore per i giocatori asiatici poiché i giocatori asiatici sono generalmente bassi di altezza. Se sei basso quello che devi fare è portare con te un cuscino o un lenzuolo ogni volta che giochi una partita. A volte, quando la differenza di altezza non è molta, è preferibile il lenzuolo rispetto al cuscino poiché lo spessore del lenzuolo può essere regolato piegandolo di conseguenza. L'altezza

di ciascun giocatore varia e quindi deve adattarsi all'altezza comoda. La tua presa cambierà se c'è una variazione di altezza del supporto e della sedia. Il cambiamento nell'impugnatura è così minimo

non lo senti, ma influenza notevolmente il tuo gioco. Pertanto dovresti mantenere l'altezza costante in ogni torneo.

Ricordo che nelle nazionali del 1970 tenutesi a Madras (Chennai) abbiamo riscontrato durante la sessione di prove libere che l'altezza delle tribune era maggiore. Ci siamo subito precipitati al mercato Moor, che era vicino alla sede e abbiamo acquistato cuscini per tutti i giocatori del Maharashtra. Non abbiamo detto ai nostri funzionari di portare i cuscini ma li abbiamo portati noi stessi. Potevamo ottenere buoni risultati in quel torneo solo perché potevamo regolare l'altezza acquistando dei cuscini.

Impugnature

La presa è molto importante nel gioco del carrom. Dovresti sviluppare una presa naturale.

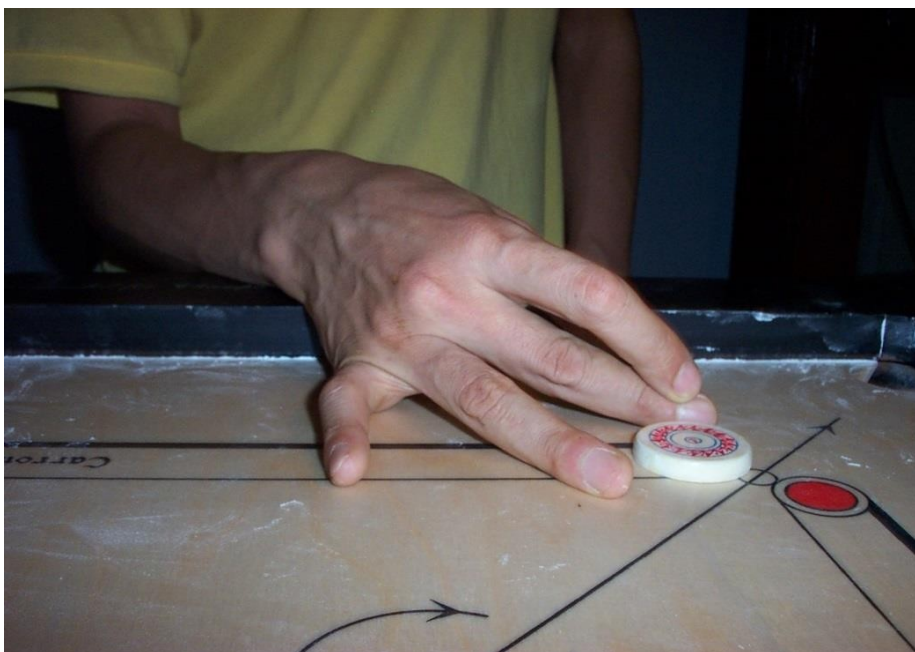


PRESA NATURALE

Esistono molti tipi di impugnature. L'impugnatura più comune è la combinazione dell'indice e del pollice. Vedi la foto sopra. Questa è una presa molto semplice e richiede meno pratica. In questa presa tutte le altre dita poggiano sul compensato. Questo

la presa ha molti vantaggi. Con questa presa il giocatore può mantenere il massimo controllo sul striker. Questa presa rimane ferma e ferma poiché tutte le altre dita ottengono il supporto del compensato. Un giocatore con questa presa può giocare con uno spazio minimo.

A volte, quando non c'è spazio sufficiente per posizionare la presa, un giocatore può suonare con l'indice sollevando tutte le altre dita dal compensato. Con questa presa un giocatore può giocare con la stessa facilità su entrambi i lati (sinistro o destro) del tabellone carrom. Pertanto il gioco del giocatore non rimane debole da nessuna parte. In questa presa le unghie di tutte le dita touch il compensato. Pertanto, se un chiodo è cresciuto più del solito, si verificherà un cambiamento nella presa. Queste cose minori sono molto importanti nel carrom. .



IMPUGNATURA A FORBICE

Viene utilizzato fondamentalmente per la pausa in India. È usato come presa naturale in Sri Lanka e alle Maldive. In India solo Ivon Marquis e Kadir Khan usavano questa presa come presa naturale. Ci sono molti svantaggi in questa presa. È molto difficile giocare dal lato destro



IMPUGNATURA DI BLOCCAGGIO

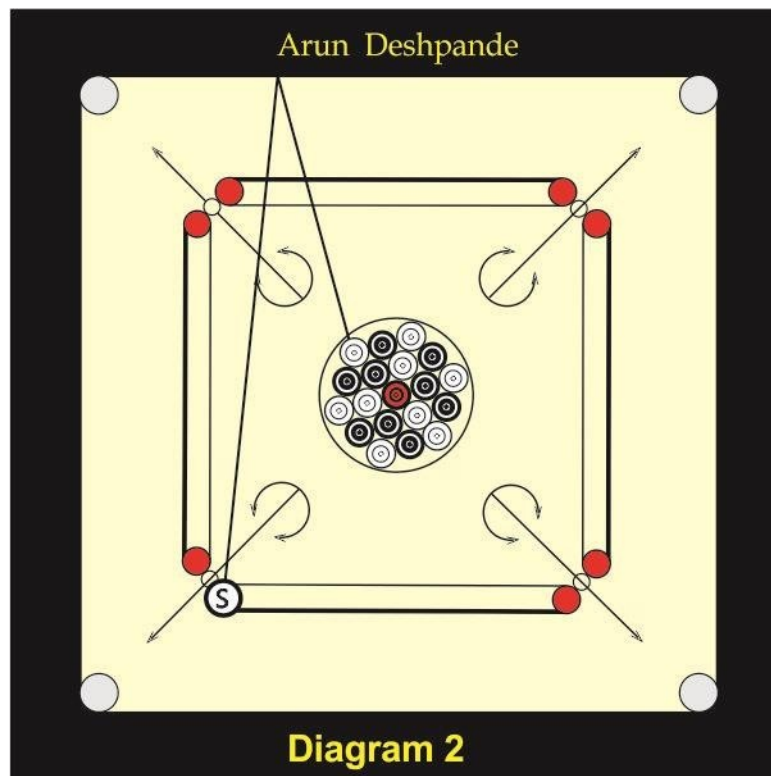
Dovresti imparare questa presa se non hai la presa bloccante come presa naturale. Con questa presa puoi ottenere la potenza necessaria per eseguire colpi potenti. Ero con Suhas Kambli nel 1982 a Delhi per un mese e ci stavamo esercitando duramente per giocare a giochi dimostrativi nei giochi asiatici quando ho osservato Suhas Kambli eseguire molti colpi potenti con la sua presa naturale. La sua presa naturale è una combinazione di pollice, indice e mignolo, ma ogni volta che aveva bisogno di force extra cambiava il mignolo con il terzo dito. L'ho appena provato e ho iniziato a colpire forte con questa presa. Mi è piaciuto usarlo e poi ogni volta che ho avuto la possibilità di usarlo, l'ho usato. Suhas rideva di me perché non riuscivo a mirare correttamente con questa presa. Ho dovuto impegnarmi al massimo per acquisire padronanza in questa presa. Per questo tipo di presa devi bloccare il primo dito tra il pollice e il terzo dito. Generalmente in questa presa il primo dito con cui viene suonato il colpo non touch tocca la superficie di gioco.



IMPUGNATURA PIATTA PER DITO MEDIO

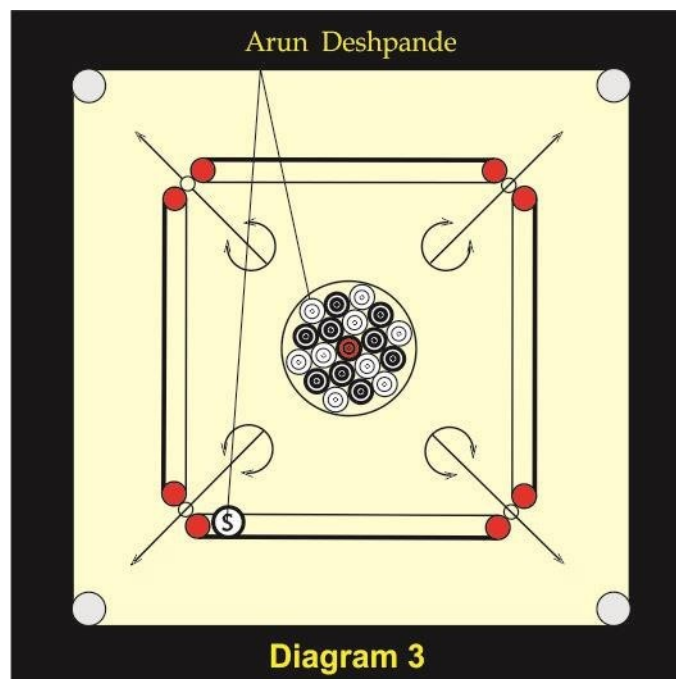
Questa presa dà rotazione al striker. Ci sono molte posizioni sulla tavola da carrom in cui senza rotazione non è possibile eseguire il colpo con successo. In questa presa non è necessario fare alcuno sforzo per creare lo spin, lo si crea automaticamente.

Pertanto si chiama rotazione naturale. La rotazione è in senso antiorario. Dovresti sviluppare questa presa utile. Puoi suonarlo con la mano sinistra anche per suonare i colpi dall'altra parte.



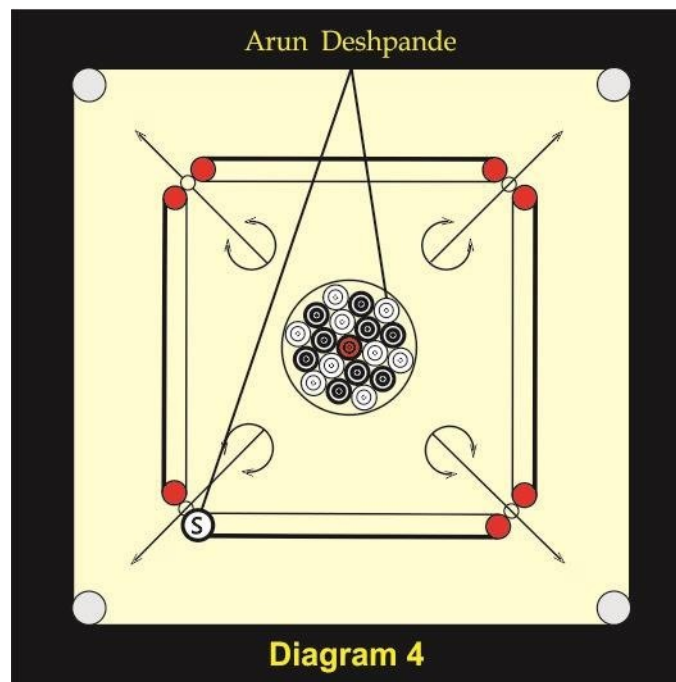
Rompi dal cerchio base sinistro

Questo metodo è il metodo migliore ed è utilizzato dalla maggior parte dei giocatori. Molti giocatori prendono la mira alla cieca dal frame opposto per la pausa. Se posizioni il tuo striker sul cerchio base sinistro, il tuo striker dovrebbe passare attraverso la prima freccia del semicerchio sinistro opposto, come mostrato nella figura sopra. Puoi vedere il punto effettivo da cui dovrebbe passare il tuo striker e quindi puoi suonare il colpo con precisione. Se non si utilizza questo metodo e si tenta di prendere un punto immaginario sul fotogramma opposto, esiste la possibilità di variare questo punto immaginario con conseguente fallimento dell'interruzione. Questa rottura dovrebbe essere effettuata preferibilmente con impugnatura a forbice o con qualsiasi impugnatura piatta.

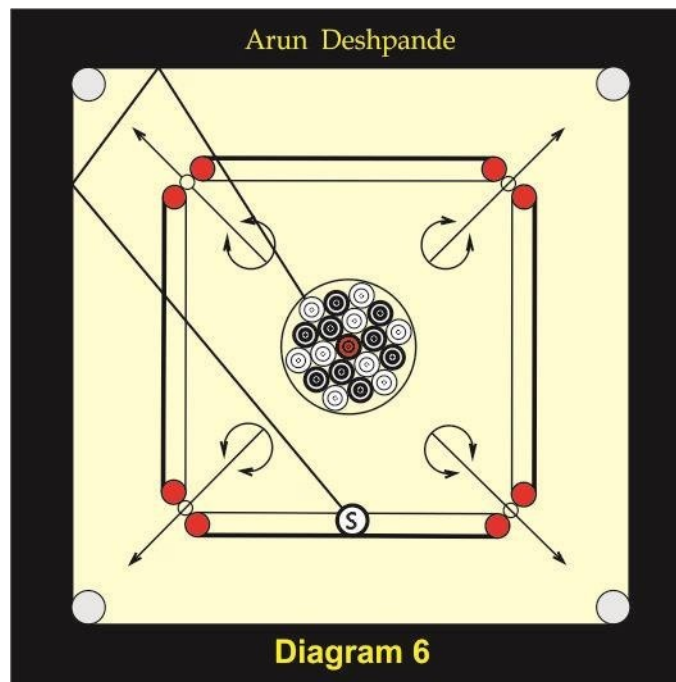


PAUSA VICINO AL CERCHIO BASE SINISTRA

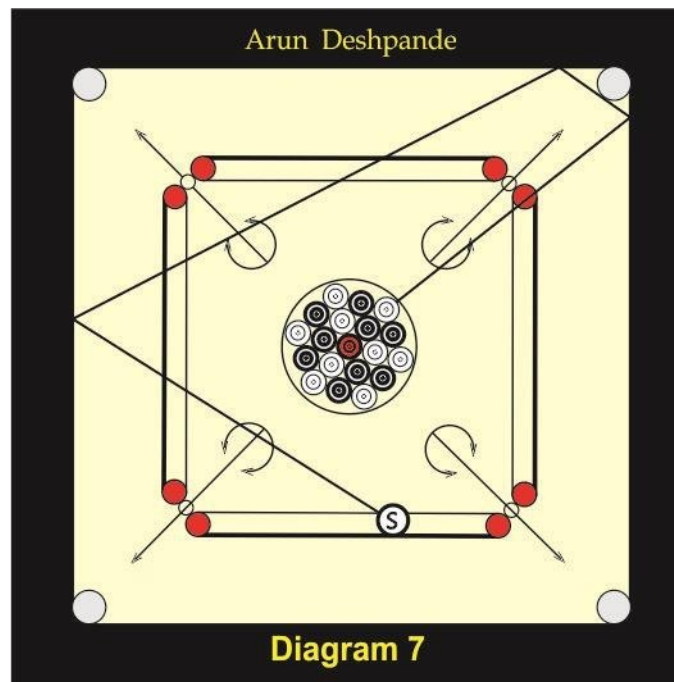
Se hai paura di giocare il colpo dal cerchio sinistro a causa della possibilità di commettere un fallo, puoi giocare vicino al cerchio base. Con questo metodo il tuo striker dovrebbe passare attraverso la seconda freccia del semicerchio sinistro opposto, come mostrato nella figura sopra. Anche questa rottura dovrebbe essere effettuata con impugnatura a forbice o con qualsiasi impugnatura piatta.



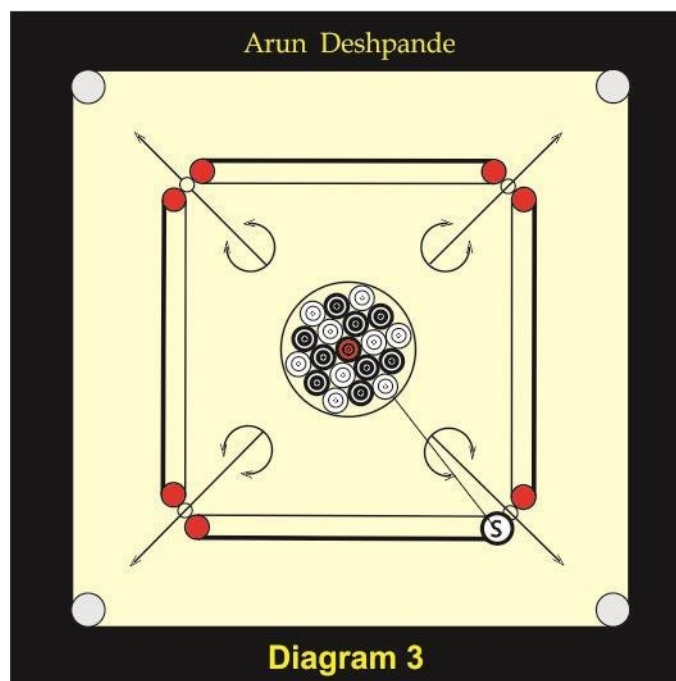
Break inverso - In questo tipo di break puoi organizzare un colpo di break nella tasca sinistra e break dal lato sinistro. Se rompi con precisione, noterai che rimane un mazzo di quattro monete in modo tale che puoi giocare un colpo touch e aprire il tabellone, ottenendo così la possibilità di uno slam bianco. Lo svantaggio di questa rottura è che se non riesci a romperla correttamente, potresti colpire le altre monete oppure striker potrebbe semplicemente touch le monete bianche mirate provocando una brutta rottura.



Rottura circolare: questa è una rottura molto rara. A volte il frame opposto ha qualche difetto e il tuo striker salta mentre si rompe, quindi puoi provare questa rottura. Per questo tipo di pausa posiziona il tuo striker quasi nella parte centrale della linea di base in una linea retta di monete nere tra le monete disposte per una pausa. Colpisci il tuo striker nel punto in cui una freccia diretta verso la tasca termina con una presa a forbice o con qualsiasi presa piatta. Vedere la figura sopra.



Pausa esibizione - Questa pausa è utile per giocare partite di esibizione. Nelle partite di esibizione gli spettatori si aspettano che tu faccia qualcosa di diverso. Nella nuova generazione di tavole da carambola c'è un'ottima corsa dei telai, che è sviluppata artificialmente, e quindi ha un buon rimbalzo. Su tavole del genere, se si conosce l'angolo, è facile fare una bella pausa. Gli spettatori sono stupiti nel vedere questa rottura.



Break in avanti - Nel doppio, devi fare un break dritto per portare le monete vicino al tuo partner. In questo tipo di break dovresti sempre rompere dal tuo lato destro eseguendo il tiro verso la tasca sinistra opposta perché dopo il tuo turno il tuo avversario seduto alla tua destra avrà un turno e non dovrebbe avvicinarsi alle monete. Se rompi dal lato sinistro, il tuo avversario del lato destro avrà tutte le monete vicino a lui e il tuo partner potrebbe non avere la possibilità di giocare. Pertanto, anche se sei un giocatore mancino, dovresti sempre rompere dal lato destro. La pausa ideale per il doppio è dal cerchio della base destra.

Capitolo 2

LA SCIENZA DIETRO IL GIOCO

Il gioco del carrom è completo. Sono tre i soggetti coinvolti.

1) Fisica, 2) Geometria, 3) Matematica

FISICA

La fisica è tutta una questione di forze. Ogni tratto richiede forze diversi. Esiste una logica semplice dietro l'importo di forze da applicare.

Se la moneta, striker e la tasca sono su una linea retta, il 100 per cento force di striker viene trasferito sulla moneta e quindi dovresti applicare meno force. Il force aumenterà man mano che il striker si allontana dalla tasca in cui viene messa la moneta. Puoi applicare il massimo force quando il punto di impatto raggiunge il punto di tangenza, come puoi vedere in questo tratto.

GEOMETRIA

La geometria riguarda determinati angoli che devi conoscere per suonare molti colpi. Ci sono molti tratti che sono come teoremi in geometria. Se conosci tutti i teoremi puoi risolvere qualsiasi problema. Proprio così, se conosci i principi di tutti questi colpi, puoi gestire qualsiasi posizione sulla scacchiera.

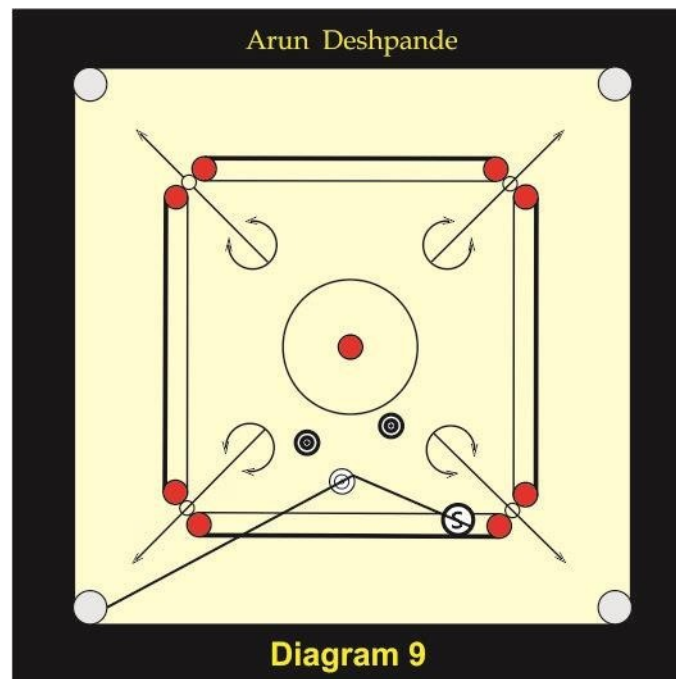
MATEMATICA

La matematica riguarda le svolte. Dopo ogni pausa e durante il tabellone devi contare quanti turni otterrai dal tuo avversario e quanti turni concederai all'avversario. Se hai più un turno vincerai il tabellone. Se hai meno un turno significa che stai perdendo il tabellone. Quindi la tua strategia deve essere quella di aumentare i turni dell'avversario e ridurre i tuoi. Ciò è possibile solo quando si utilizzano tutti questi tratti.

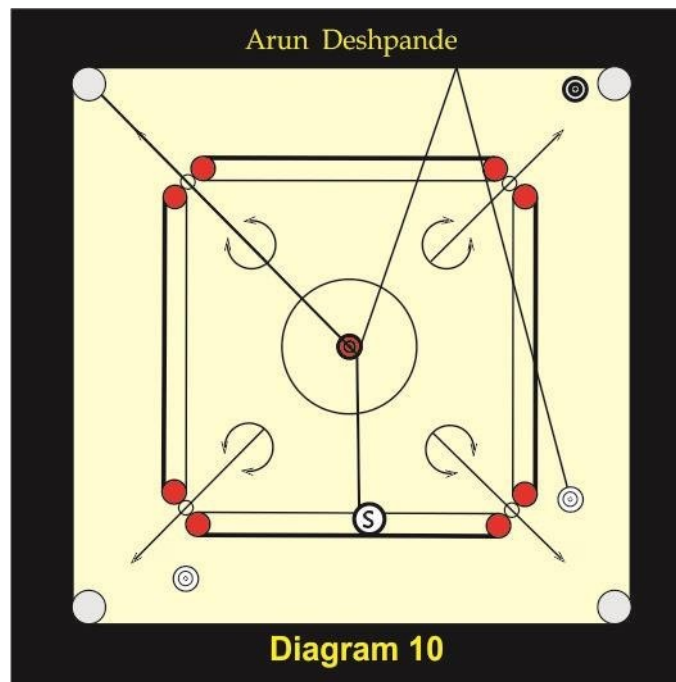
Capitolo 3

COLPI

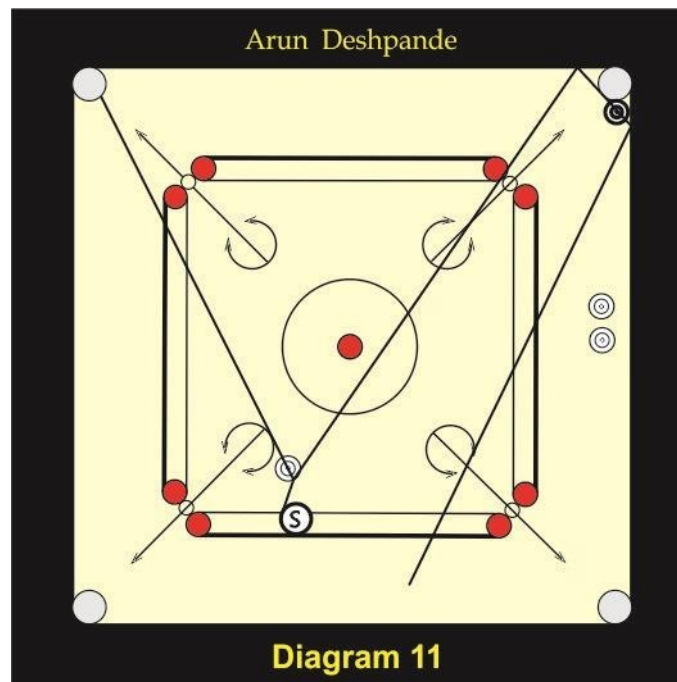
Ho discusso tutti i colpi di base e alcuni tratti avanzati nel mio libro precedente, "Carrom Skill And Technique", qui ti darò altri colpi.



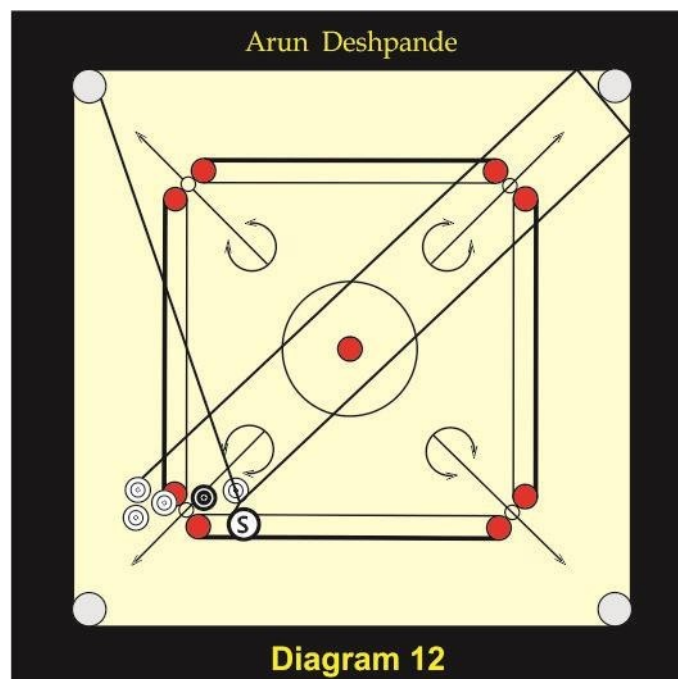
Nel diagramma la moneta bianca da 9 non ha accesso alla tasca anteriore. Molti di voi proveranno a difendersi rimuovendo una parte della moneta nera cercando di portarla al telaio di base ma in questo sforzo passerete il turno all'avversario e non saprete mai quale mossa farà l'avversario e forse potreste perdere il tabellone. Puoi cut inserire la tua moneta bianca nella tasca base sinistra o destra entro cut come mostrato nel diagramma.



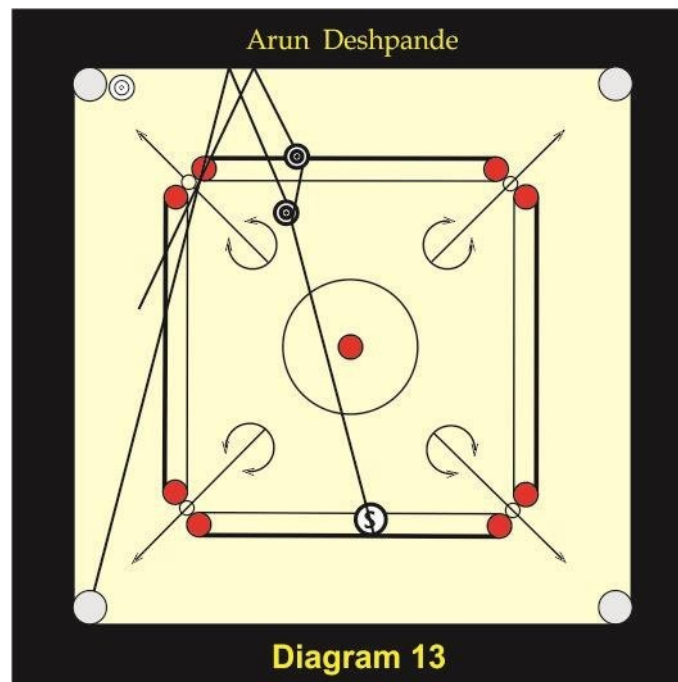
Nel diagramma 10 Queen è nel cerchio centrale, uno bianco è una moneta vicino alla tasca della base sinistra e l'altro è nella posizione rebound. Il tuo avversario ha solo una moneta nera facile per lui. La maggior parte dei pagatori intascherà Queen nella tasca anteriore e la coprirà con una moneta bianca che si trova vicino alla tasca sinistra e poi proverà a intascare la moneta bianca difficile di rebound o proverà a rendere difficile la moneta dell'avversario. Credimi, non abbiamo mai giocato a un gioco del genere. Dovremmo cut Queen nella tasca sinistra opposta e trascinare striker per rimuovere la moneta difficile che si trova nella posizione rebound. Abbiamo creduto che per quanto possibile non dovessimo dare la svolta all'avversario anche se dovessimo correre un rischio.



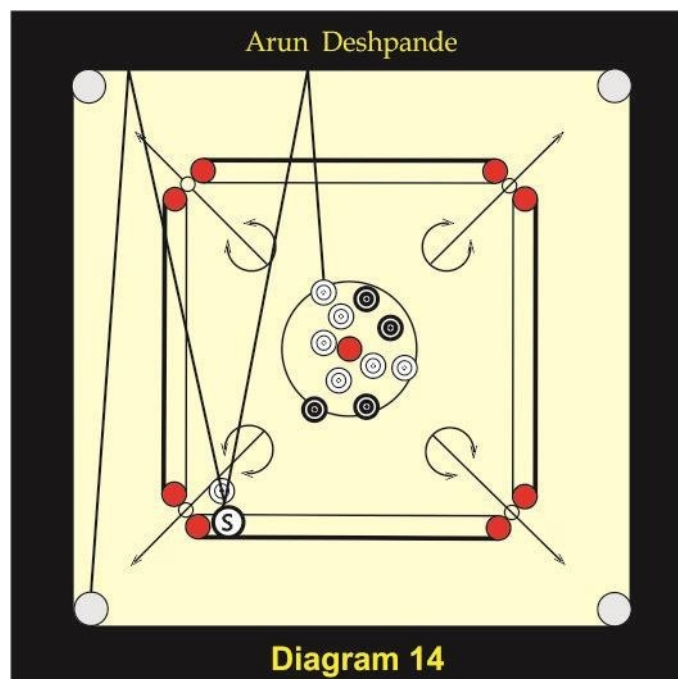
Nel diagramma 11 hai una moneta bianca facile e le altre due sono difficili perché vengono bloccate dalla moneta nera dell'avversario. Anche in questo caso la maggior parte dei giocatori giocherà prima con la moneta facile e cercherà di tirare su un po' la moneta dell'avversario. In questa posizione è molto semplice cut la tua moneta facile e inviare striker al riquadro opposto vicino alla tasca in modo che la moneta dell'avversario possa essere rimossa e si possa creare spazio per intascare le tue monete difficili.



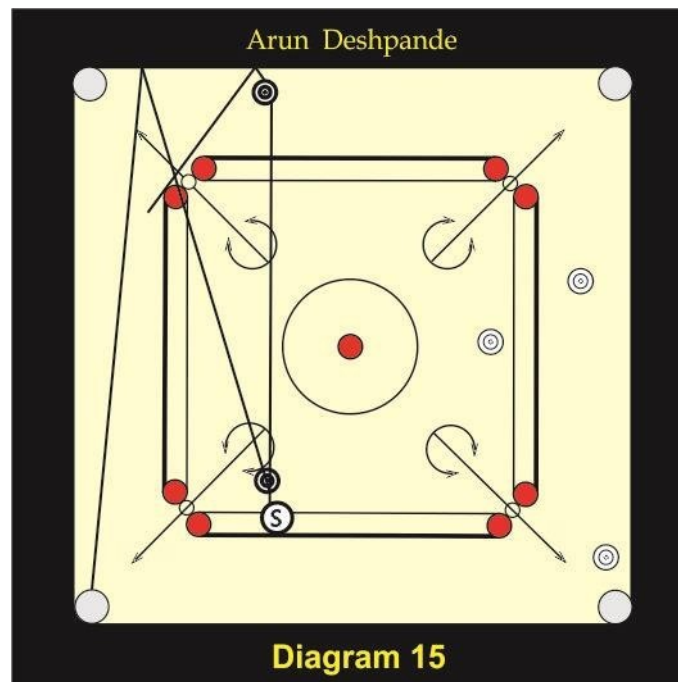
Nel diagramma 12 puoi vedere che ci sono tre monete bianche nella posizione rebound ma non puoi giocare rebound perché le due monete nere dell'avversario si trovano sul percorso rebound. Pertanto dovresti trarre vantaggio dall'altra moneta che si trova appena sopra le tue linee di base. Dovresti giocare questa moneta proprio come un colpo bomb che guida il tuo striker nel riquadro destro vicino alla tasca destra opposta. La tua moneta verrà messa in tasca nella tasca opposta a sinistra e striker prenderà un angolo e arriverà sulle monete dal lato rebound rendendole facili per il colpo successivo.



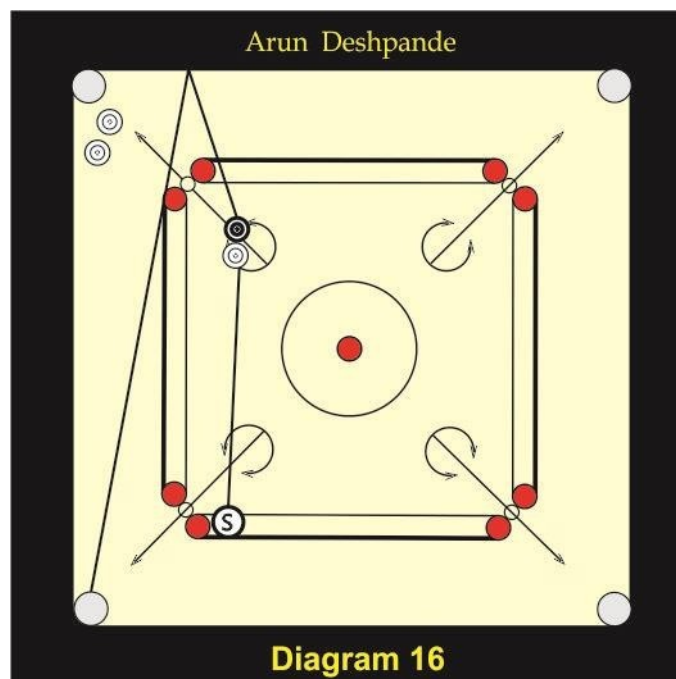
Nel diagramma 13 le tue due monete nere sono vicine alle linee di base opposte. La tasca sinistra opposta è bloccata dalla moneta bianca dell'avversario. Alcuni giocatori proveranno a mettere in tasca la prima moneta nera entro cut e proveranno a rimuovere l'altra nera. Alcuni potrebbero giocare le due monete nere per double separatamente. Ti suggerisco di giocare il primo nero di double e di inviare striker sulla seconda moneta nera per rimuoverla da quella posizione e facilitare la conclusione del tabellone.



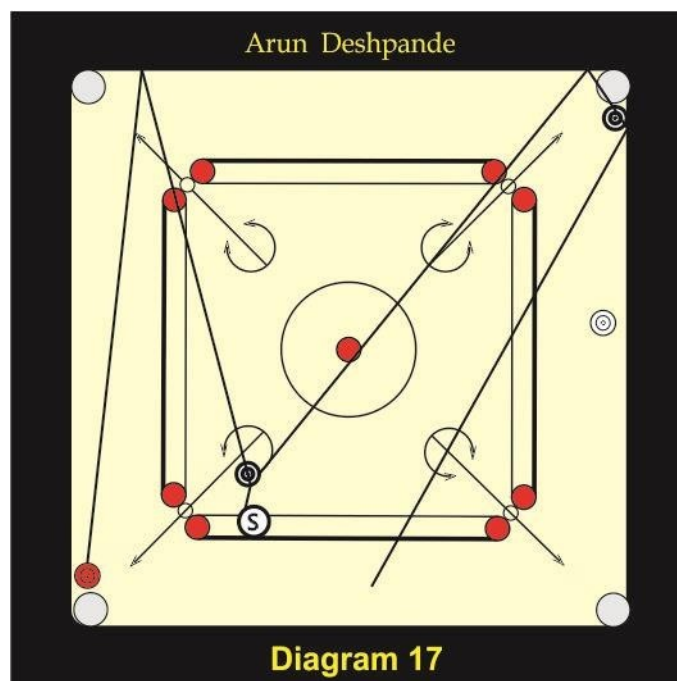
Nel diagramma 14 c'è una moneta bianca appena sopra le linee di base e ci sono poche monete bianche nel mazzo che si trova nel cerchio. Se provi a intascare la moneta nella tasca anteriore e provi ad aprire il mazzo inviando striker direttamente nel mazzo, dovrai applicare un po' più force. C'è la possibilità che la moneta vomiti dalla tasca a causa di force extra. Invece se giochi la moneta con double e invii striker nel mazzo puoi applicare più force per aprire il mazzo. A quanto pare nessuno penserà di giocare una moneta del genere con double. Se osservate il punto di impatto sul telaio opposto vi renderete conto che il punto è molto vicino alla tasca opposta.



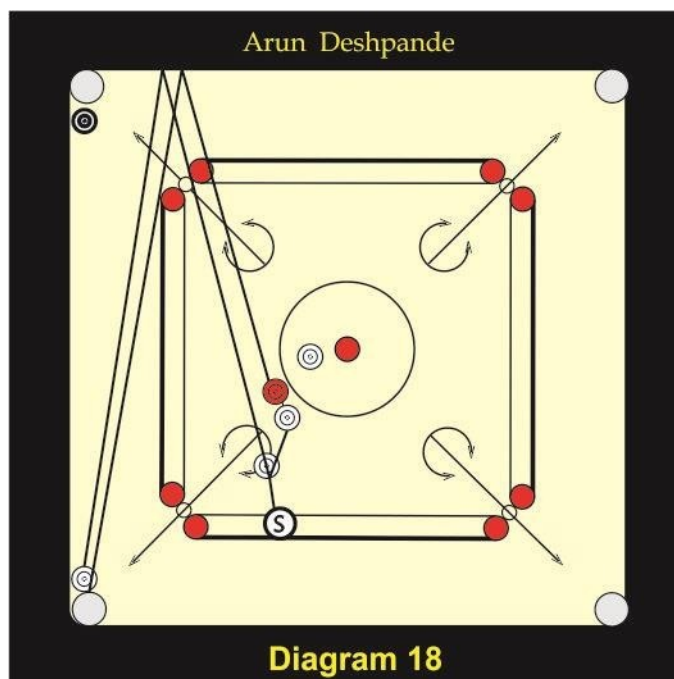
Nel diagramma 15 sono presenti una moneta nera facile e una difficile. Devi interpretare i neri. Noterai che la distanza tra la moneta nera e il striker è maggiore e quindi non puoi provare a infilare la moneta nella tasca anteriore e inviare il striker sull'altra moneta che si trova vicino al fotogramma opposto. In questa situazione dovrai giocare la moneta double e inviare striker sull'altra moneta per renderlo più semplice. In questo modo puoi finire il tabellone senza dare alcuna possibilità all'avversario.



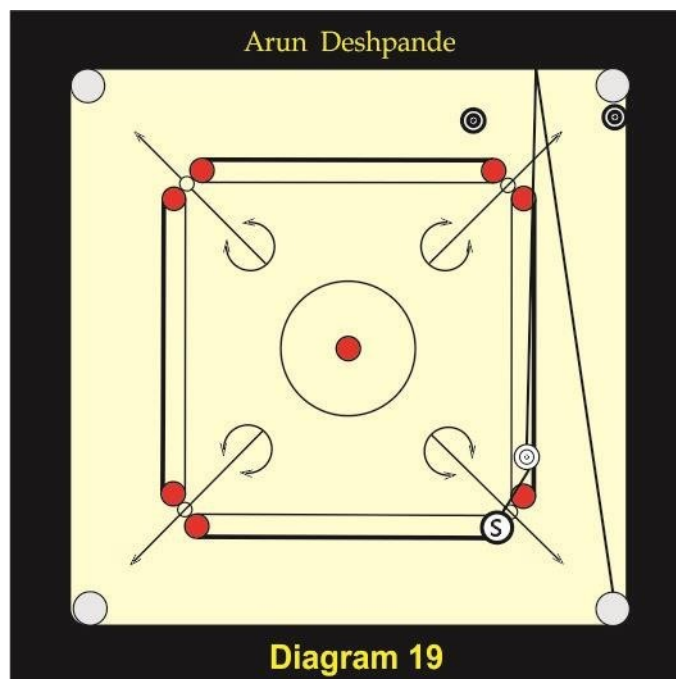
Nel diagramma 16 la tua moneta nera si attacca alla moneta bianca dell'avversario e sembra essere difficile perché queste due monete sono in linea retta ma il nero è poco verso il lato destro. Se giochi il colpo come mostrato nel diagramma puoi imbucare la moneta nera. Devi colpire la moneta bianca sul lato destro e inviare striker al frame opposto.



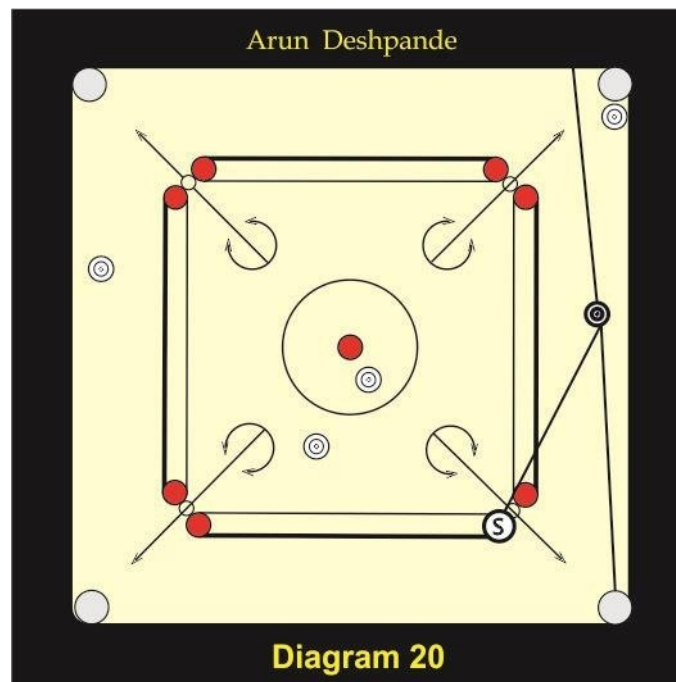
Nel diagramma 17 ci sono una moneta bianca, Queen e due nere dell'avversario. La posizione sembra essere molto difficile perché anche se metti in tasca Queen la tua moneta bianca è difficile e devi provare a imbucare questa moneta difficile da rebound o nella tasca opposta sinistra incrociando la terza tasca. Dato che la moneta è molto vicina al telaio, giocando a incrociare il terzo c'è la possibilità di double touch. Pertanto è facile imbucare il Queen spingendo la moneta dell'avversario sul Queen entro double e allo stesso tempo spingendo il striker sul telaio opposto molto vicino alla tasca per rimuovere la moneta dell'avversario da lì per finire il tabellone. Qui stai usando la moneta dell'avversario come striker.



Come mostrato nel diagramma 18, la tua unica moneta nera è vicino alla tasca opposta a sinistra, ma Queen è difficile poiché è bloccata da una moneta bianca. Qualsiasi pagatore tirerà semplicemente il Queen verso il telaio di base. Ma se osservi attentamente, noterai che la posizione di Queen e della moneta bianca adiacente è tale che Queen può essere giocato con l'aiuto di una moneta bianca da double ma c'è un'altra moneta bianca all'imboccatura della tasca sinistra. Quindi devi pensare di rimuoverla se c'è un'altra moneta bianca vicino alle tue linee di base. Puoi sfruttare questa moneta per aprire la tasca della base sinistra. Gioca questa moneta bianca con double sull'altra moneta che si trova all'imboccatura della tasca della base sinistra con un po' di forza e invia striker sull'altra moneta bianca che è vicino a Queen. In questo processo la moneta bianca che si trova sull'imboccatura della tasca verrà rimossa da un'altra moneta bianca e la tasca verrà aperta per l'ingresso del Queen in questa tasca.



Nel diagramma 19 ci sono tre opzioni per mettere in tasca la tua moneta bianca. Questi sono rebound, terza tasca e croce double. Per giocare a rebound è necessario un angolo molto ampio poiché c'è una moneta nera dell'avversario vicino al fotogramma opposto. Puoi giocare alla terza tasca ma se osservi noterai che la posizione della tua moneta è tale che la croce double è più facile della terza tasca. Quindi incrociare double è l'opzione migliore per questa posizione.



Nel diagramma 20, ci sono le cinque monete bianche dell'avversario e c'è la tua unica moneta nera. Molti giocatori penseranno di giocare in difesa. Alcuni potrebbero provare a tirare la moneta che si trova sulla bocca della tasca destra opposta che ha bloccato il percorso della moneta nera. Alcuni potrebbero provare a giocare a guardare la moneta bianca che si trova nel cerchio e inviare striker per rimuovere la moneta dalla bocca della tasca destra opposta. In entrambi i casi dai il turno al tuo avversario dandogli così la possibilità di ridurre tutte le monete facili. Se giochi a cross double e hai successo, puoi ottenere un tabellone grande.

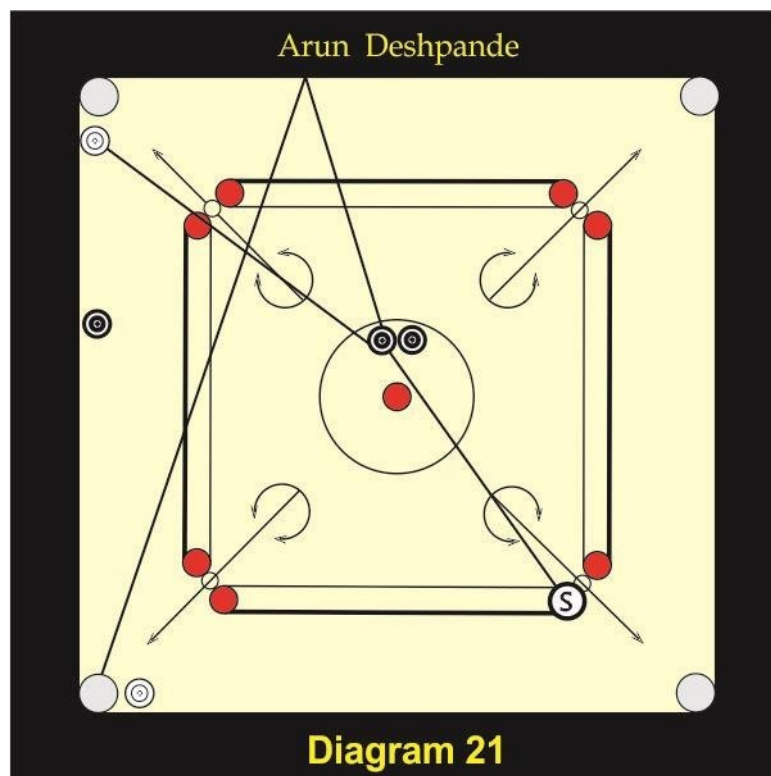


Diagramma 21

Nel diagramma 21 tutte e tre le monete nere sono difficili per te e tutte le monete bianche sono facili per il tuo avversario. Molti giocatori proveranno a estrarre la moneta dalla tasca opposta a sinistra. Alcuni potrebbero provare a giocare un glance su una delle tue due monete difficili attaccate insieme nel cerchio e inviare striker al frame opposto per tirare la moneta che blocca la tua moneta nera. Ma ancora una volta così facendo dai al tuo avversario la possibilità di ridurre molte delle monete facili. Se giochi una croce double come mostrato nel diagramma puoi finire il tabellone. Puoi ottenere un vantaggio dalla moneta dell'avversario che si trova vicino alla tasca della base sinistra anche se la tua moneta dal cerchio che hai colpito non entra accuratamente nella tasca della base sinistra, prenderà touch la moneta bianca che si trova vicino alla tasca della base sinistra e finirà nella tasca.

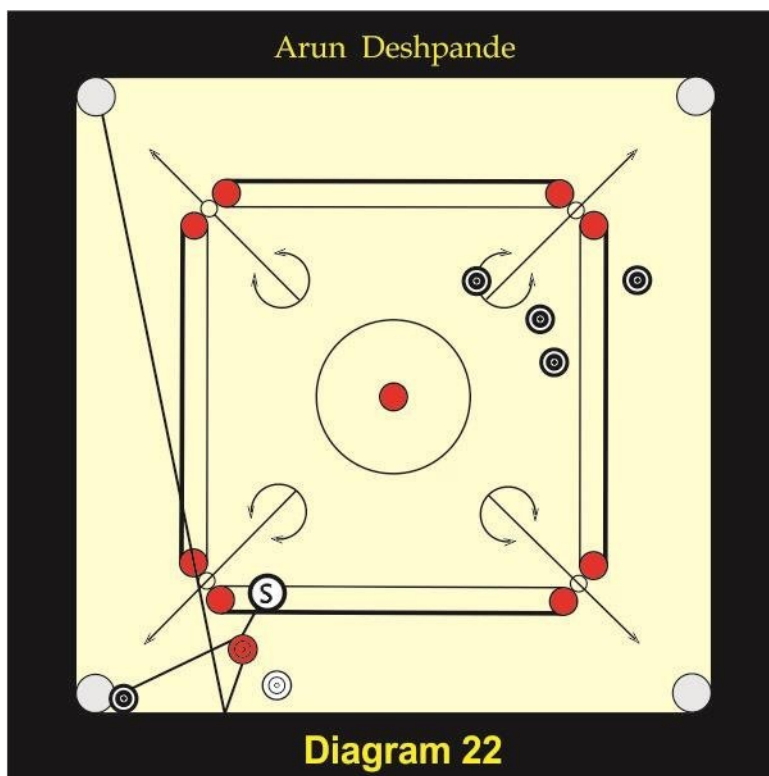


Diagramma 22

Nel diagramma 22 c'è solo la tua moneta bianca e Queen sul tabellone carrom. Mentre ci sono, ci sono cinque monete per l'avversario. Penserete che in questa posizione si possa giocare il colpo chiamato follow ma se osservate la posizione vi accorgete che la moneta dell'avversario che è sulla bocca della tasca è attaccata al telaio e quindi follow non è possibile. Girare è possibile ma richiede grande precisione e nel processo potresti seguire striker nella tasca con Queen creando così un double dovuto. Pertanto, come mostrato nel diagramma, la croce double è l'opzione migliore per una posizione in cui puoi intascare Queen nella tasca opposta a sinistra e fare strada alla tua moneta rimuovendo l'ostacolo dall'imboccatura della tasca.

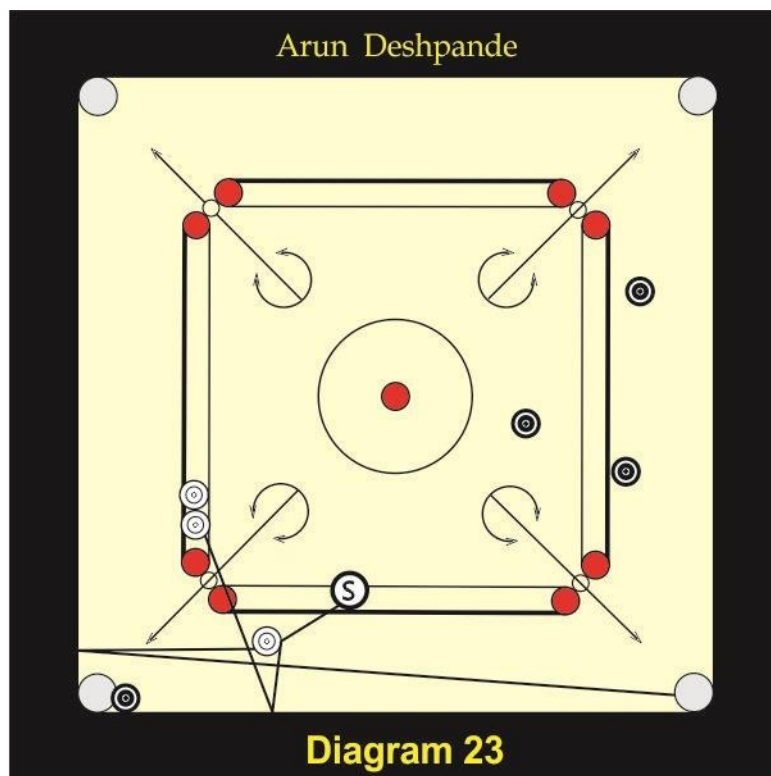
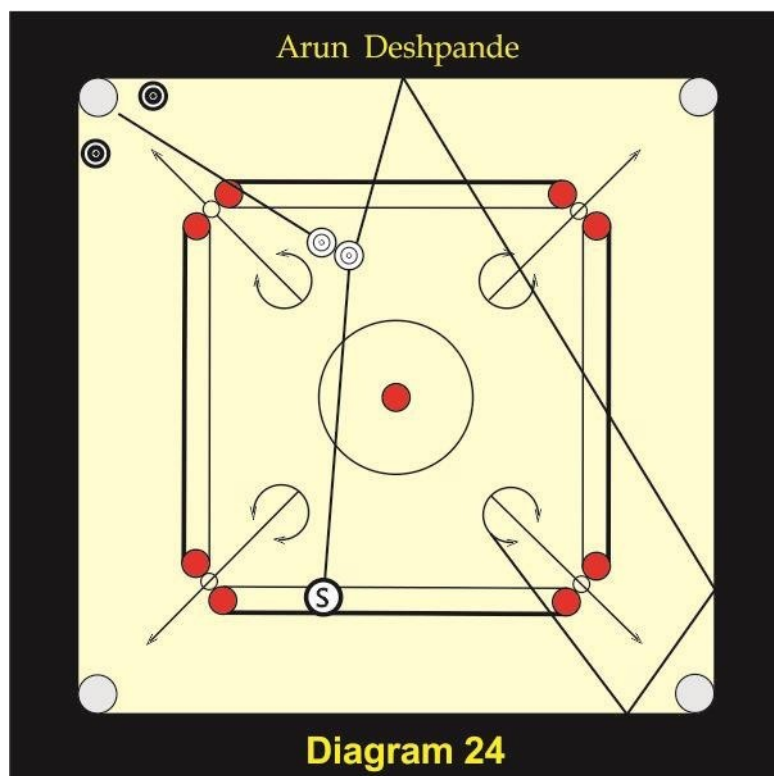
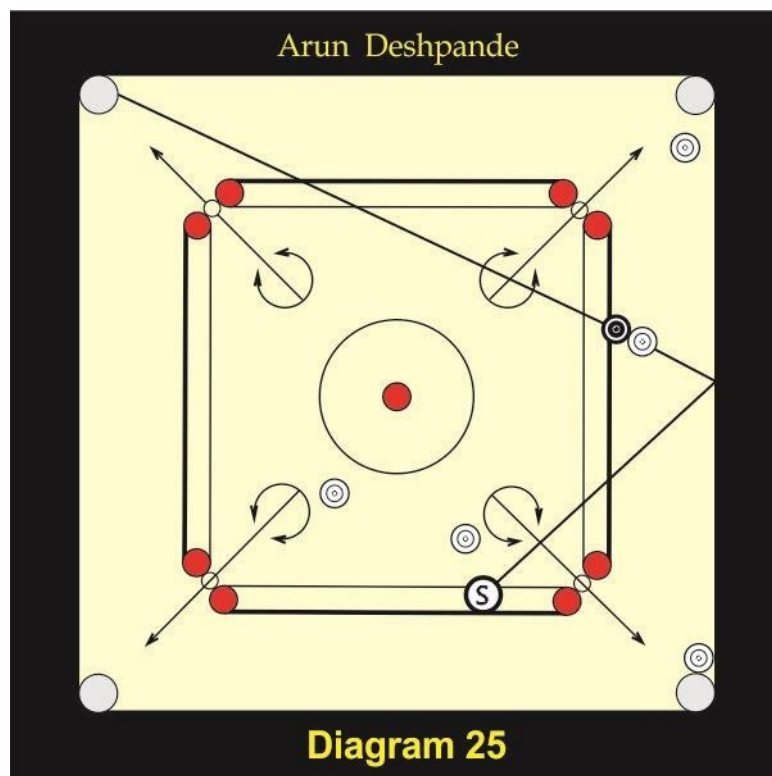


Diagramma 23

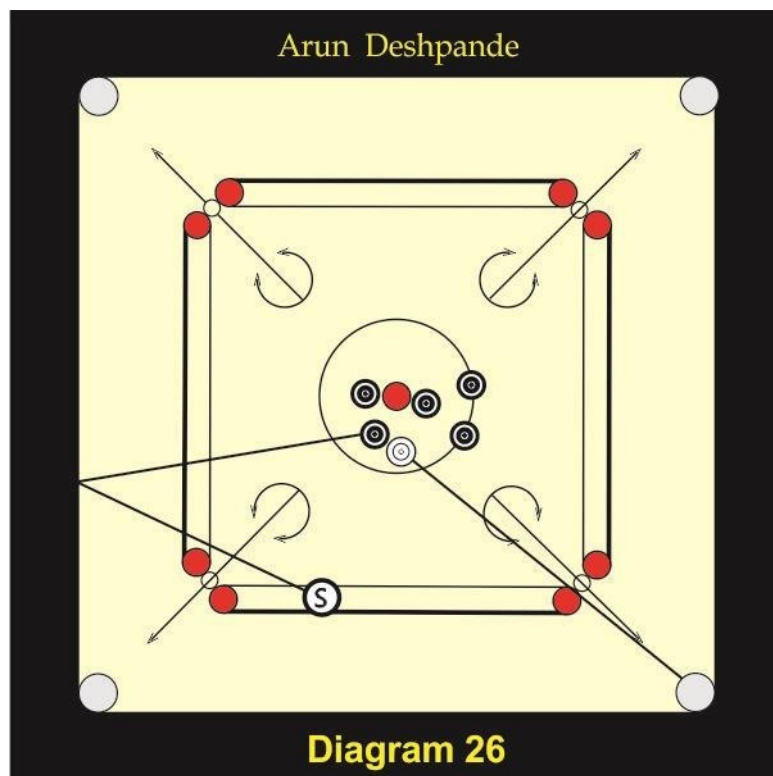
Nel diagramma 23 devi giocare due monete bianche che ti risultano difficili. Potresti pensare di rimuovere la moneta nera dell'avversario dalla bocca della tasca della base sinistra perché hai un turno in più dall'avversario. Ma nel processo il tuo avversario può imbucare tre monete nere facili e poi difendersi e non ci sarà alcuna garanzia di vincere un board. Anche se vinci il tabellone non vincerai il big poiché sul tabellone rimarrà solo una moneta dell'avversario. Se giochi Cross Second come mostrato nel diagramma puoi finire il tabellone e vincere il big board. In certe situazioni devi correre un rischio.



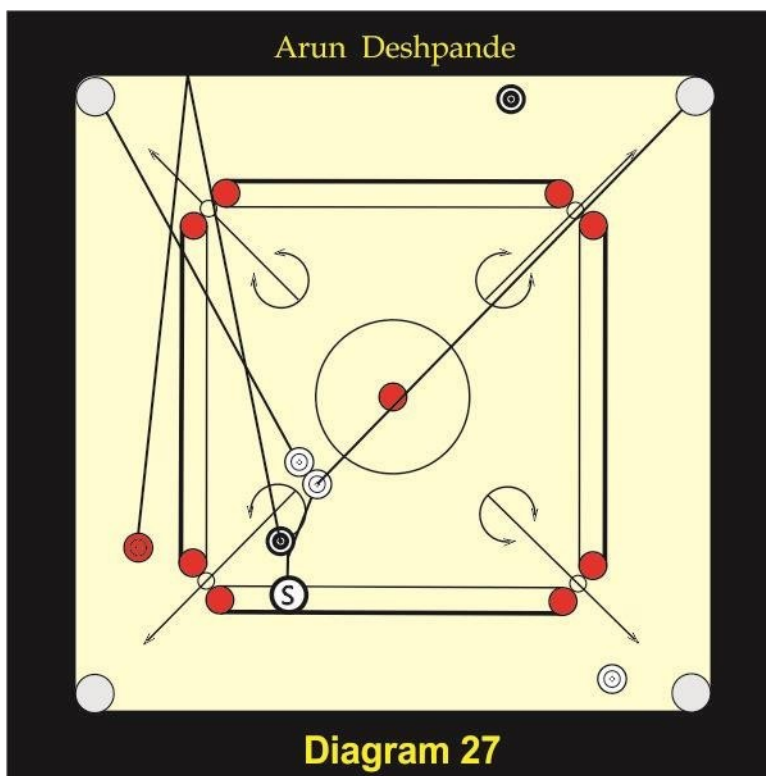
Nel diagramma 24 c'è un facile tiro sbagliato per te. Se giochi questo tiro dal cerchio base sinistro, la tua moneta andrà al fotogramma opposto e diventerà difficile per te. Se giochi il tiro come mostrato nel diagramma mentre metti in tasca la tua moneta, l'altra moneta andrà nel frame opposto e tornerà indietro e ti sarà facile nel colpo successivo. Per eseguire questo colpo devi applicare un po' più force come principio del force discusso in precedenza.



Come mostrato nel diagramma 25, tu hai solo una moneta nera e il tuo avversario ha quattro monete bianche. Proverai a rimuovere la moneta bianca dalla tasca opposta a destra ma se osservi attentamente la posizione, noterai che c'è un tiro rivolto verso la tasca opposta a sinistra. Se colpisci il punto corretto del fotogramma destro puoi imbucare questo tiro molto facilmente.



Nel diagramma 26 c'è una moneta bianca nel gruppo delle monete nere. Avevo giocato questo scatto in uno dei campionati nazionali. Dopo la partita il mio avversario Govindraj ha detto: "Non mi aspettavo che giocassi il tiro in questo modo, invece mi aspettavo che tirassi il gruppo verso di te". Se osservi noterai che il proiettile non è rivolto verso la tasca ma è rivolto verso il telaio di base. Quindi questo è un colpo sbagliato. Se è un tiro sbagliato, solo tu puoi giocarlo. Se il tiro è rivolto verso la buca, non è possibile imbucare la moneta nera poiché con questo angolo non è possibile raggiungere il punto di impatto desiderato.



Nel diagramma ci sono tre tue monete bianche. Queen e due monete nere dell'avversario del tour sono lì. Hai tutte e tre le monete facilmente ma Queen è difficile perché è nella posizione rebound. Uno dei neri è in una posizione tale che puoi sfruttare questa moneta nera per rendere facile Queen. Guida la moneta nera sul Queen di double e invia il striker per colpire. In questa situazione ci sono tre possibilità. 1) Due bianchi e Queen possono essere imbucati contemporaneamente. 2) È possibile mettere in tasca due monete bianche contemporaneamente. 2) Due bianchi possono essere messi in tasca rendendo Queen facile. 3) Un bianco può essere messo in tasca e l'altro bianco e Queen possono diventare facili. Queste due monete bianche possono essere messe in tasca se la posizione di queste due monete è un tiro sbagliato. Un bianco del tiro verrà sicuramente imbucato nella tasca opposta a sinistra e quindi dovresti optare per un colpo del genere. Non dovresti imbucare un'altra moneta facile che sia vicina alla tasca della base destra altrimenti potresti perdere il tabellone se imbuchi entrambe le monete del tiro contemporaneamente e non il Queen come nella seconda possibilità.

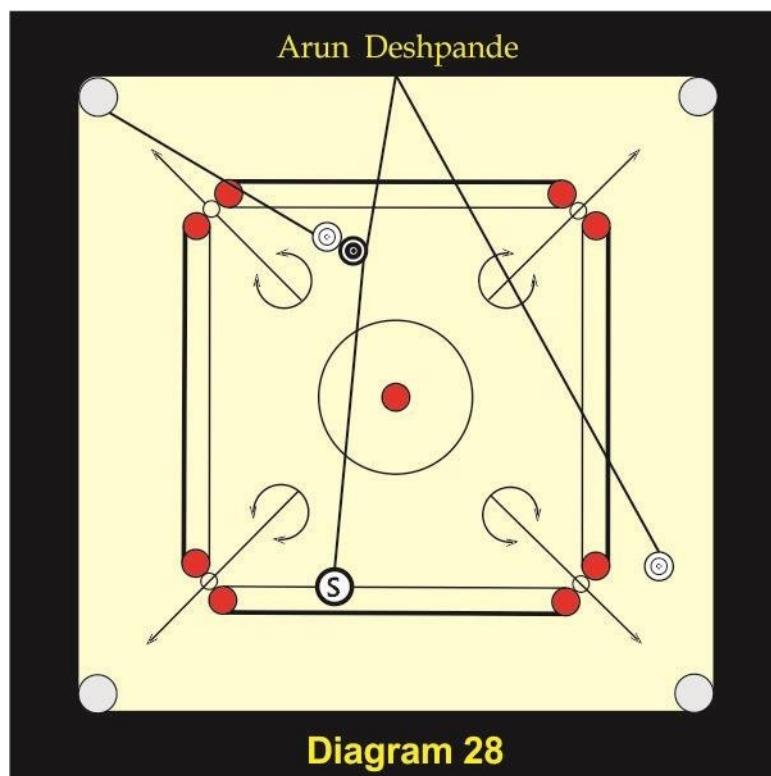
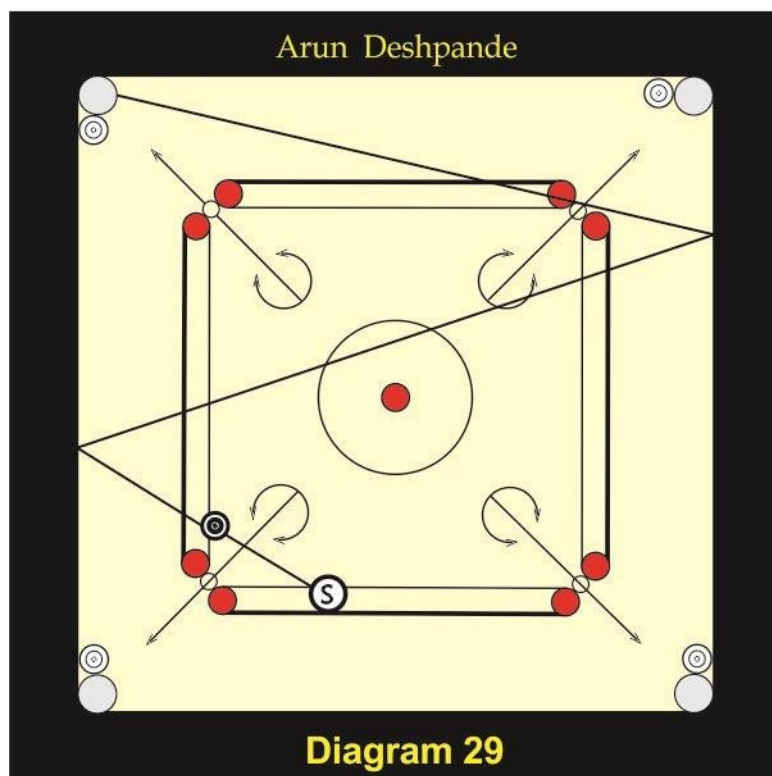
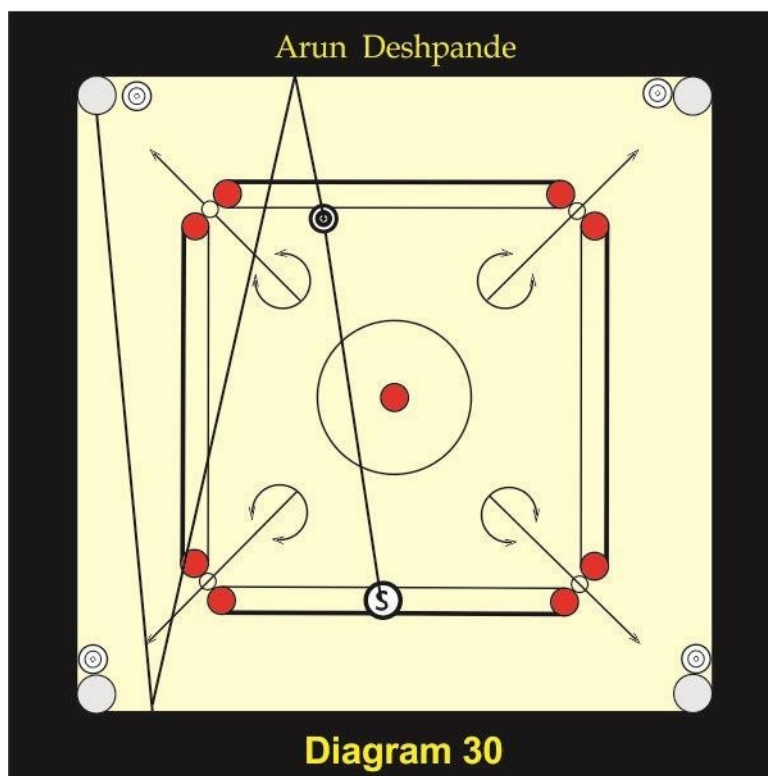


Diagramma 28

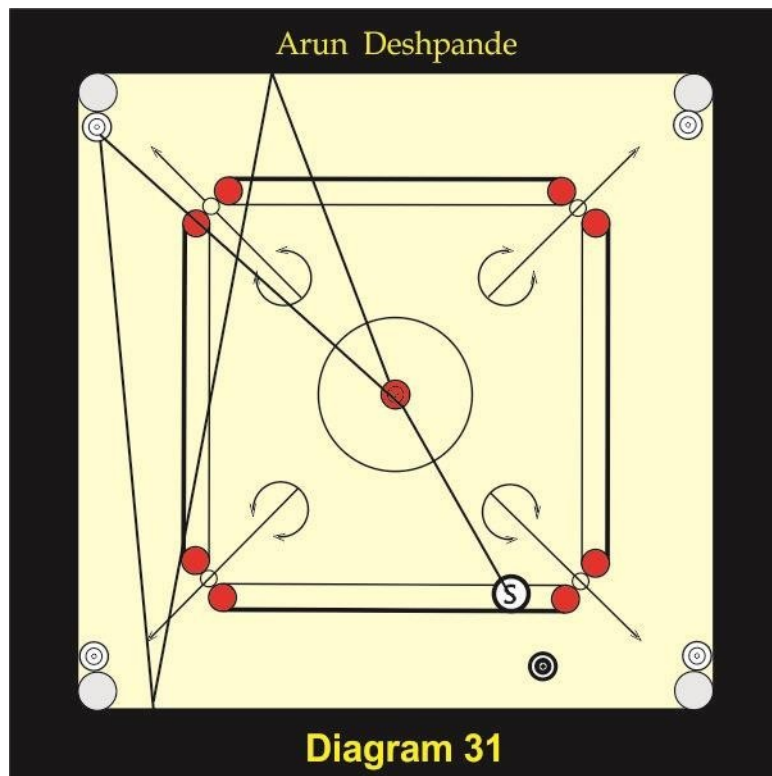
Nel diagramma 28 hai due monete bianche e c'è una moneta nera dell'avversario. C'è uno spazio molto piccolo tra la moneta bianca e quella nera che sono vicine l'una all'altra. Una delle tue monete è nella posizione rebound quindi è difficile per te. In questa situazione puoi giocare il tiro da un posto diverso e guidare il striker sul fotogramma opposto con un angolo tale che quando rebound arriva sulla tua moneta difficile permettendoti così di finire il tabellone.



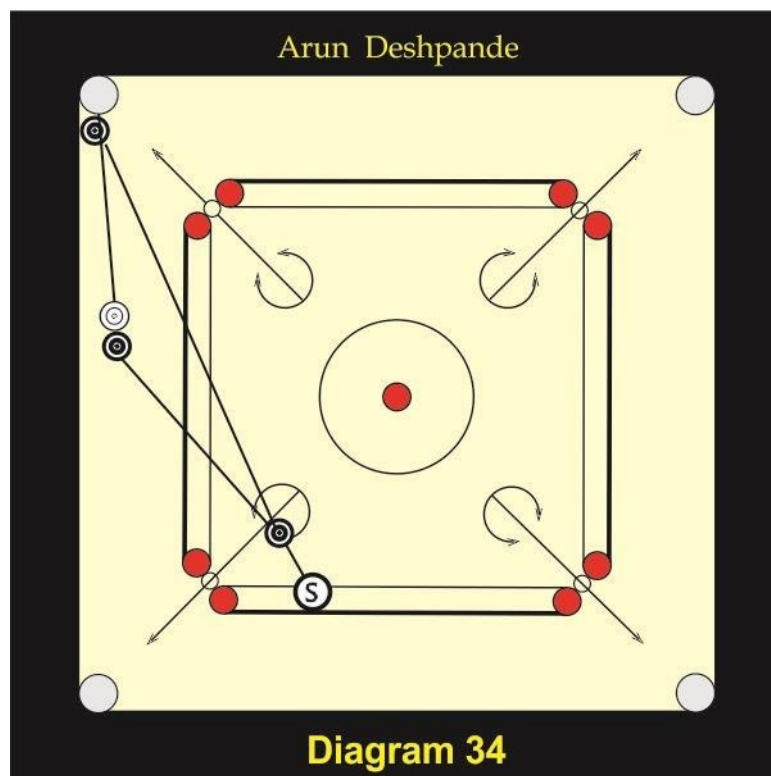
Nel diagramma 29 la tua moneta nera è bloccata dalle monete bianche che si trovano su tutte e quattro le tasche. In questa situazione non puoi giocare direttamente o con la terza tasca o con la croce double o con il quadrilatero 0. Il percorso Z è l'unica soluzione con la quale puoi imbucare la tua moneta nera nella tasca sinistra opposta come mostrato nel diagramma.



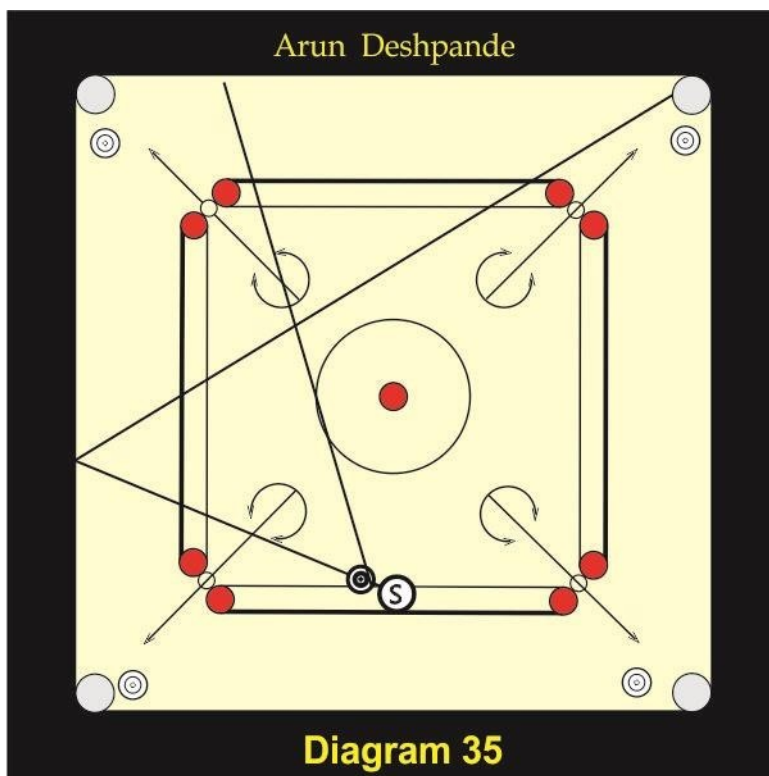
Nel diagramma 30 tutte e quattro le tasche sono chiuse da monete bianche. Non c'è accesso diretto per la tua moneta nera in nessuna tasca. Puoi mettere in tasca questa moneta colpendola in modo tale che colpisca il telaio opposto, quindi colpisca il telaio di base e vada nella tasca sinistra opposta. Nota che devi giocare questa moneta in modo tale che colpisca molto vicino alla tasca della base sinistra.



Nel diagramma 31 tutte e quattro le caselle sono chiuse da monete bianche e tu devi giocare la moneta nera che si trova nel cerchio centrale. Devi giocare glance sul nero in modo tale da poter rimuovere l'ostacolo dalla casella opposta sinistra tramite striker e nello stesso punto la tua moneta dovrebbe colpire il telaio opposto e il telaio di base e dovrebbe spostarsi nella casella opposta sinistra da dove l'ostacolo è stato rimosso tramite striker. Questo è un colpo molto difficile ma non impossibile da giocare.



Nel diagramma 34 la tua moneta bianca è difficile. Molti giocatori penseranno di giocare glance sulla moneta nera e di mettere in tasca o di rimuovere l'altra moneta nera che si trova nella tasca. Come mostrato nel diagramma, se inserisci una moneta nera sull'altra moneta nera che si trova nella tasca e mandi il striker al tiro, la moneta nera sulla tasca può essere rimossa da un'altra moneta nera e la tua moneta bianca può essere imbucata nella stessa tasca contemporaneamente. Questo è un colpo molto facile.



Nel diagramma 35 ci sono quattro monete bianche in tutte e quattro le tasche e la tua moneta nera è sulle linee di base. Non puoi infilarla nella tasca sinistra o destra entro cut poiché non c'è modo che la tua moneta finisca in queste tasche. Ma se osservi attentamente puoi notare che questa moneta difficile può essere imbucata incrociando la terza tasca nella tasca destra opposta. C'è un vantaggio nella moneta dell'avversario su quella tasca.

Capitolo 4

DISCIPLINA

- 1) Comportamento
- 2) Puntualità

COMPORTAMEN

TO

Il comportamento di un giocatore è molto importante.

Comportamento con l'arbitro

Ho visto alcuni giocatori parlare in modo molto scortese con gli arbitri, rovinando così il rapporto con loro. Davvero non capisco perché i giocatori si comportano male con gli arbitri? Cosa guadagnano? A volte i giocatori sentono di conoscere le regole meglio dell'arbitro e quindi discutono. Vi dico che in nessun altro gioco la possibilità di chiamare l'arbitro capo può essere utilizzata da qualsiasi giocatore come in questo gioco. Se non sei soddisfatto della decisione dell'arbitro puoi chiamare l'arbitro capo. Anche se la decisione dell'arbitro capo va contro di te, allora hai il diritto di sfruttare il loro reclamo pagando le quote di protesta e presentando un reclamo per iscritto, citando l'incidente e la regola. Tale possibilità non è disponibile in nessun altro sport se ti viene data una tale protezione, perché dovresti discutere con l'arbitro? D'altra parte, se ti comporti bene con l'arbitro, lui/lei avrà rispetto per te. Ho visto Suhas Kambli, cinque volte campione nazionale di Mumbai, comportarsi con l'arbitro in modo tale che ogni arbitro era ansioso di arbitrare la sua partita. Non abbiamo mai avuto problemi con nessun arbitro, anche se a volte era un buon amico dei nostri avversari. Nei tornei svoltisi nel Maharashtra avevo chiesto molte volte agli amici dei miei avversari di arbitrare le partite nonostante sapessi che erano sostenitori dei miei avversari. Non ho mai avuto alcun problema con nessuno di loro. Se hai buone intenzioni non ti succederà nulla di male. Anticamente gli organizzatori del torneo livellavano i tabelloni prima della partita. Mi sono seduto durante la mia partita a Madras (Chennai) e ho subito capito che il nostro tabellone non era livellato correttamente. Ho chiesto al nostro arbitro di prepararmi le valigie per livellare la tavola, ma l'arbitro era riluttante a fare le valigie dicendo che la tavola era già livellata.

Anche il mio avversario ha acconsentito al livellamento

il board ma l'arbitro non ha ascoltato la nostra richiesta. La pendenza da un lato era talmente tanta che non avremmo potuto dare il meglio di noi agli spettatori. Ho fatto un trucco. Ho chiesto educatamente all'arbitro del suo modo di usare la carrom. Ha detto che preparava regolarmente il carrom. Gli ho chiesto di sedersi al mio posto. Ho messo una moneta nella tasca opposta vicino al telaio opposto e gli ho chiesto di giocarla lentamente. Con molta sicurezza ha preso striker dalla tasca e ha giocato la moneta ma, con sua sorpresa, il suo striker non ha colpito la moneta, ma è andata in tasca. Poi senza dire nulla si allontanò dal tabellone e portò l'imballaggio. Gli spettatori guardavano il dramma; Ho sentito che l'atmosfera era tesa e ho chiesto subito scusa all'arbitro per averlo convinto in quel modo. Era così felice di sentire le mie parole "Mi dispiace" e ha immediatamente risposto: "Signore, aveva ragione, avevo torto". Dopo la fine della partita, l'ho portato a prendere una tazza di tè e gli ho detto tutto sul livello del tabellone e su come farlo correttamente. Era molto contento di conoscere il livello nel tabellone. Poi è diventato un mio ottimo amico. Pertanto non credo che ci sia alcuna perdita comportandosi bene con l'arbitro.

Comportamento con gli spettatori

Come comportarsi con gli spettatori è un grosso problema per molti giocatori. Dovresti capire la cosa fondamentale che gli spettatori sono la tua ispirazione. Un vero campione non potrà mai godersi una partita senza la presenza degli spettatori. Acquisisci sicurezza quando gli spettatori applaudono per il tuo bel colpo. A volte vieni disturbato dagli spettatori a causa della troppa folla. In questo frangente non dovrete perdere la calma. Puoi semplicemente chiedere loro di non disturbarti. Una volta stavo giocando la finale di doppio del campionato statale. Il mio compagno era Ramesh Chitty. I nostri avversari erano Suhas Kambli e Vijay Sangam. Entrambe le coppie

erano forti. Abbiamo avuto la possibilità di creare il record di una tripletta. Fu fatta la sistemazione degli spalti ma la folla sì

tanto che ad ogni colpo tutti noi chiedevamo loro di tornare indietro e di permetterci di giocare. Si stavano controllando. Sapevamo che non potevano reggersi adeguatamente a causa della tremenda pressione. La partita è durata quasi tre ore. Grazie alla comprensione di tutti e quattro i giocatori non c'è stata alcuna frattura tra giocatori e spettatori.

L'area del carrom è molto piccola rispetto al ping pong o al biliardo e quindi generalmente gli spettatori sono molto vicini a te. A volte alcuni spettatori fanno commenti. Eventuali commenti non dovrebbero disturbarti. Dovresti comportarti in modo così gentile che quei commenti negativi non ti arriveranno mai. Se ti arrabbi e perdi la pazienza, da loro arriveranno altri commenti negativi. Cito qui il classico esempio di Vijay Sangam, un noto suonatore di carrom del Maharashtra. Nel torneo di Vanmali Hall a Dadar, Mumbai, Vijay Sangam stava giocando contro Suhas Kambli. Uno spettatore dispettoso ha detto ad alta voce a Sangam come kala patthar (pietra nera) durante la partita sapendo che la folla era così tanta e Sangam non sarebbe stato in grado di identificarlo. Riesci a indovinare cosa ha fatto Sangam? Non si arrabbiò ma semplicemente vide nella folla da dove proveniva il suono e fece un sorriso meraviglioso. La persona che aveva commentato si vergognava così tanto che dopo l'incidente non venne più un solo commento da parte sua o di qualsiasi altra persona. Dopo che la partita finì, andò a Sangam e si scusò. Dovresti sempre avere un grande rispetto per gli spettatori poiché vengono da lontano pagando un biglietto per vedere la tua partita. Dovresti parlare con loro educatamente. Non si aspettano niente di più. Se parli con loro rispettandoli, si divertono. Diventano tuoi fan. Un signore di 80 anni sarebbe venuto ad assistere al mio incontro. Quando lo vedevo prima della partita andavo sempre da lui prima che lui venisse da me e si informasse sulla sua salute e lo lodasse per il suo

interesse per il gioco. Si sentiva molto felice quando ci incontravamo al torneo. Non posso esprimere a parole la soddisfazione che provavo nel vederlo felice. Quando lo sentirai, ti divertirai.

Fortuna

In ogni gioco c'è il fattore fortuna. Anche nel carrom, con un buon gioco, è necessaria poca fortuna per vincere le partite cruciali. Da dove viene questa fortuna? Viene dalle benedizioni dei tuoi fan e dei tuoi sostenitori. Pregano sempre per la tua vittoria. Come ti sentirai quando una persona verrà da te e ti dirà di aver guardato la tua partita 36 anni fa e di essersi divertita moltissimo? Sì, mi è successo quando andai da allenatore a Hyderabad nel 1995, un vecchio signore venne da me e mi disse che aveva visto la mia partita delle nazionali del 1959 e si era divertito. È venuto alla sala del torneo dopo aver saputo che ero venuto nella città di Hyderabad. Sono rimasto sorpreso. Sono stato molto felice di sapere che uno dei miei fan è venuto dopo 36 anni a incontrarmi con amore. Gli ho detto di aspettare un po' perché uno dei nostri giocatori stava giocando una partita cruciale. Appena finita la partita mi sono congratulato con il mio giocatore e sono uscito con il mio vecchio tifoso per una tazza di tè. Ci siamo divertiti e abbiamo discusso del gioco. Ho avuto la stessa esperienza a Madras. Questa volta un mio vecchio fan di 75 anni descriveva il mio gioco citando il tabellone n. su cui avevo giocato una partita molti anni prima. Ha descritto l'intera partita, board per board, e quali colpi ho giocato su ogni board.

Comportamenti con gli avversari

Quando ti siedi per giocare una partita, qualsiasi giocatore è il tuo avversario. Durante la partita il tuo obiettivo è vincere. Ho visto la generazione di oggi non apprezzare i buoni colpi dell'avversario anche durante l'allenamento, pensando che se li apprezzassero,

i loro avversari giocheranno molto meglio e quindi non mostrano alcuna espressione in faccia. Ai nostri tempi, anche se apprezzavamo i nostri avversari, vincevamo tornei. Prendiamo l'esempio di Suhas Kambli. Apprezzava i buoni colpi del suo avversario anche quando vinse cinque campionati nazionali. Apparao era un altro esempio. Che nonostante apprezzasse i suoi avversari vinse tre campionati Nazionali di fila. Pertanto il concetto di non apprezzare l'avversario è sbagliato.

Durante la partita siete avversari l'uno dell'altro, ma dopo la partita dovrete essere amici. Questo dimostrerà la tua sportività.

La popolarità è temporanea. Il rispetto è senza tempo. L'unico modo per ottenere rispetto è guadagnarselo. Non puoi ottenere rispetto pretendendo. Ottieni rispetto con il tuo comportamento e il tuo lavoro.

Puntualità

Dovresti essere sempre puntuale, sia che tu vada alla partita o al lavoro. La puntualità è un'abitudine e dovresti svilupparla. Se sei puntuale nella tua vita allora vedrai quanti vantaggi ci sono. Io e Ramesh Chitty, il mio compagno di doppio, abbiamo giocato molte partite di esibizione. Stavamo decidendo di incontrarci in un posto particolare in un momento particolare e saremmo andati insieme per la partita d'esibizione. Eravamo molto attenti ai tempi e non eravamo mai in ritardo. Il miglior esempio di puntualità che ho visto è D> Nazir, presidente delle Maldive. Aveva condotto un campo di allenamento per i suoi giocatori. Fui invitato come allenatore, lo ricordo ancora che iniziava la seduta esattamente in orario e la chiudeva in orario.

CAPITOLO 5

QUALITÀ RICHIESTE AD UN GIOCATORE PER DIVENTARE CAMPIONE

Ho discusso delle qualità richieste ad un giocatore per diventare campione nel mio ultimo libro "Tecnica e abilità del carrom".

Qui discuterò alcune altre qualità e cercherò di fornire più materiale per le qualità già discusse.

CONCENTRAZIONE

Cos'è la concentrazione? La concentrazione è

- 1) Capacità di focalizzare l'attenzione
- 2) Capacità di ampliare il focus dell'attenzione
- 3) Capacità di spostare il centro dell'attenzione

La concentrazione è molto essenziale in questo gioco. Devi concentrarti solo sulla carrom board. Ho visto molti giocatori guardare fuori dal tabellone durante la partita. Se ti concentri sulla tavola, dopo un po' senti che le tasche della tavola carrom sono più grandi. D'altra parte se non ti concentri sul board senti che le tasche sono più piccole. Quindi se ti concentri sulla tavola da carrom acquisisci automaticamente sicurezza. La concentrazione fin dall'inizio è essenziale. Nessun pattinatore può permettersi la mancanza di concentrazione. Nessun conducente può permettersi di perdere la concentrazione anche durante un breve tragitto. Allo stesso modo, tutti i giocatori devono considerare ogni pratica e ogni secondo di gioco competitivo come la loro più grande sfida, responsabilità e opportunità per dimostrare di che pasta sono fatti.

Una volta stavo giocando una partita a Bombay. Uno dei miei parenti era venuto da Pune per vedere la mia partita. Stavo giocando quella partita con un avversario forte. Ho dovuto giocare tre partite con lui e ho vinto la partita. Dopo aver finito la partita il mio parente è venuto da me e mi ha detto che stava cercando di distogliere la mia attenzione verso di lui stando in ogni angolo del tabellone ma non l'ho visto. Gli ho detto che se non mi fossi concentrato così tanto avrei perso la partita. La concentrazione di Mahendra

Tambe è meravigliosa. Una volta stavo giocando una partita con lui. Mentre stavo giocando e ogni volta che il mio striker si avvicinava

al suo corpo stava spingendo il striker stava spingendo il striker solo di un pollice o due. Verso di me il suo gesto mi ha frustrato e l'ho guardato per quasi 10 secondi ma con mia sorpresa non si è nemmeno accorto che lo stavo guardando. Per tutto il tempo guardava il tabellone. Ha vinto la partita. Citerò il miglior esempio di concentrazione tratto dal Mahabharata. Dronacharya, il più grande insegnante di tutti i tempi, sosteneva un esame mirando con la freccia per i suoi studenti. Pose la statua di un pappagallo su un albero e disse ai suoi studenti di forare l'occhio del pappagallo. Chiese a tutti i suoi studenti cosa potevano vedere. Tutti tranne Arjuna lo dissero al loro insegnante poiché potevano vedere tutto come il cielo, l'albero, il pappagallo ecc. Sull'albero. Solo Arjuna rispose diversamente. Disse che poteva vedere solo l'occhio del pappagallo. Tale era la sua concentrazione. Dovresti mirare al punto in cui colpisce la moneta e concentrarti completamente su di esso.

OSSERVAZIONE

La concentrazione è un'arte. C'è una grande differenza tra vedere, guardare e osservare. L'osservazione richiede non solo occhi aperti ma anche mente aperta. Molte volte ci limitiamo a vedere e osservare, ma pochissime persone osservano. Dovresti sempre chiederti "perché". Allora capirai davvero cos'è il carrom. Non dovresti solo giocare, ma devi studiarlo. È necessario osservare molte cose nel gioco del carrom. Alcuni di essi sono menzionati qui.

- 1) Ritmo
- 2) Livello del tabellone carrom
- 3) Funzionamento del carrom board
- 4) Rimbalzo dei fotogrammi
- 5) Le tasche vomitano monete
- 6) Corsa delle monete
- 7) Peso delle monete
- 8) Diametro delle monete
- 9) Livello delle monete

10) Giocare in attacco o in difesa

11) Punti forti e punti deboli tuoi e del tuo avversario.

RITMO

Ogni giocatore ha il suo ritmo di gioco. Alcuni giocatori giocano velocemente, altri giocano lentamente e alcuni giocatori giocano molto lentamente. Ogni giocatore si prende il proprio tempo per eseguire ogni colpo. Finché giochi rispettando le regole e facendo un buon gioco, non dovresti cambiare il tuo stile di gioco. Ricordo d.

K. Sumra di Mumbai giocava molto velocemente da giovane. Il suo gioco è stato così veloce che in una delle partite ha concluso la partita su quattro rimbalzi in soli sette minuti contro Abdul Jabbar che era un grande giocatore di Mumbai ed era in ottima forma. Il gioco di Sumra era fondamentalmente un gioco di spazzolatura, un gioco molto complicato. Poteva elaborare i suoi piani molto velocemente. È stato fantastico. Ha prodotto la sua migliore partita battendo Suhas Kambli in finale in soli 25 minuti. Il miglior esempio di giocatore molto lento dei nostri tempi è stato Paramsivam di Trichanapally. Impiegava dai 28 ai 29 secondi per ogni colpo quando il limite di tempo era di 30 secondi. Era molto preciso. Ha battuto tutti i grandi giocatori, compreso Abdul Jabbar, e ha raggiunto la finale nelle nazionali del 1961 a Mumbai. Ha giocato la finale contro Suhas Kambli e ha perso. È stata una partita molto combattuta. Ha perso la terza partita con 26 punti. Quando aveva 26 anni ha fatto una pausa e non sapeva di aver intascato una moneta bianca. Tutti pensavano che si stesse prendendo tutto il tempo necessario per giocare il colpo successivo. Suhas sapeva che Paramsivam non sapeva di aver intascato una moneta bianca. Paramsivam pensò che fosse il turno di Suhas. Quando l'arbitro ha dichiarato che il tempo era scaduto, Paramsivam ha messo il suo striker sul tabellone della carrom per giocare; L'arbitro gli ha detto che era il suo tempo scaduto. È stata sfortuna per Paramsivam. Il suo grande errore è stato non contare le monete sul tabellone.

Molti giocatori mi chiedono se giocano meglio negli allenamenti che nei tornei. La mia semplice risposta è che quando giocano in allenamento giocano a gioco veloce e quando giocano nei tornei giocano a gioco lento. Significa che il loro ritmo è cambiato. Se vuoi ottenere risultati migliori nei tornei, dovresti cercare di mantenere lo stesso ritmo negli allenamenti e nei tornei.

LIVELLO DEL TAVOLO CARROM

Suggerisco a tutti di livellare il tabellone prima della partita. Molte volte c'è un difetto di fabbricazione nella tavola carrom. Dovresti sempre osservare il tabellone carrom in ogni torneo. Senza sedervi sul tabellone carrom mentre giocano gli altri giocatori, potete osservare in quale tasca mancano i giocatori. A volte i giocatori non riescono nemmeno a touch la moneta nella tasca quando il livello di quella particolare tasca è alto. A volte i giocatori non possono imbucare la moneta che si trova nella tasca perché striker scende a causa di una pendenza nell'area della tasca. Ciò può verificarsi anche quando la tavola del carrom non è livellata correttamente. In tutti i tornei, compresi quelli Nazionali e Internazionali, i tabelloni carrom vengono semplicemente posizionati sugli spalti e non vengono mai livellati. I giocatori devono livellare i tabelloni da soli. Non è facile per le sub junior e i cadetti livellare il tabellone. Ai nostri tempi gli organizzatori del torneo stavano livellando i tabelloni delle carrom. Dovresti imparare a livellare la tavola carrom e anche imparare a pagare su tavole non livellate o che presentano difetti di fabbricazione. Ad Ambernath Nationals tutte le tavole avevano un difetto di fabbricazione comune. Tutte le tavole carrom avevano l'area centrale rivolta verso l'alto e su tutte e quattro le tasche era rivolta verso il basso. Stavo guardando la partita di un campione. Non riusciva a rompersi con successo e in ogni rottura il suo striker non colpiva la moneta bianca sul punto mirato ma il striker toccava semplicemente la moneta. Le monete non furono sparse, come avrebbe voluto che fossero sparse. Dopo la partita venne da me e mi chiese perché fosse successo così. Gli ho spiegato lo stato delle tavole della carrom e gli ho suggerito di mirare alla moneta nera invece che a quella bianca. Nella partita successiva ha fatto quello che gli avevo detto di fare e ha avuto successo. Subito dopo la partita venne da me e mi ringraziò. La sua grandezza è stata che nonostante fosse un campione nazionale, si è rivolto a qualcuno per la soluzione del suo problema e non solo è venuto anche a ringraziare.

SCORREVOLEZZA DELLA SUPERFICIE DI GIOCO

Ho visto in molti campionati, inclusi tornei nazionali e internazionali, che le tavole carrom non vengono mantenute correttamente. Dopo aver giocato per alcune partite, la polvere si deposita sui tabelloni del carrom a causa del sudore di alcuni giocatori. Per mantenere la levigatezza delle tavole di carrom,

questa polvere attaccata deve essere rimossa pulendo le tavole di carrom con un panno umido se le tavole di carrom sono impermeabili o con carta smerigliata o filo sottile

garza se la superficie di gioco non è impermeabile. Puoi imparare questo processo. Puoi farlo strofinando due pezzi di carta smerigliata uno sull'altro per rimuovere tutte le particelle di vetro e poi strofinando la carta smerigliata sulla superficie di gioco con piccoli movimenti circolari. Ci sono due tipi di documenti disponibili sul mercato. Sono per il legno e per il metallo. Devi usare la carta che serve per il legno. Il numero della carta dovrebbe essere 120 o 150.

A volte, soprattutto nel pomeriggio, la scorrevolezza delle tavole del carrom è eccessiva e diventa difficile per i giocatori controllare la velocità del striker. In uno dei campionati Nazionali in semifinale giocavo con lui. Il tabellone era troppo veloce. Nella tavola di prova entrambi non siamo riusciti a controllare la velocità del striker. In effetti, grazie alla mia facile presa, per me è stato facile giocare su quella tavola da carrom. Suhas Kambli aveva una presa difficile e quindi era difficile per lui giocare su quella tavola da carrom ma adottò una tattica diversa. Ha intascato alcune monete con forza nelle tasche della scheda di prova e ha notato che le tasche non vomitavano contro, ha iniziato a intascarle con la sua solita forza direttamente nelle tasche con precisione. Ha vinto la partita. Ho avuto un altro problema. Le mie unghie erano cresciute e avevo paura di tagliarle e riportarle al livello normale. Pensavo che se mi fossi cut le unghie non avrei potuto fare un gioco migliore ma mi sbagliavo. Ho corretto questo errore in altre partite. Ogni volta che sentivo che le mie unghie erano cresciute, cut e giocavo a un gioco migliore. Portavo sempre con me un tagliaunghie. Poi ho iniziato a consigliare a tutti di portare con sé un tagliaunghie.

RIMBALZO DEL TELAIO

Nei tempi antichi il palissandro puro veniva utilizzato per i telai nella produzione delle tavole di carrom. Il palissandro è un legno denso e quindi ha un buon rimbalzo. Dopo un certo periodo il palissandro divenne raro e fu sostituito dal legno duro. Nei telai in legno duro non c'erano colpi e quindi non c'erano rimbalzi. È diventato molto difficile per i giocatori junior competere con i giocatori senior, poiché il più grande svantaggio per loro era il break perché non avevano forza e il gioco era diventato più basato sul potere che sull'abilità. Ho provato a migliorare il rimbalzo dell'inquadratura in modo artificiale. Ho suggerito la mia idea a Surco il n. 1 azienda produttrice di carrom a quel tempo ma non se ne interessò mai perché tali tavole avrebbero avuto più vita e la sua

attività ne avrebbe sofferto. Alla fine il proprietario di una precisa società industriale, il signor Mahendra Bhalani, si è rivolto a me. Lui

voleva produrre tavole da carrom. Costruiva mobili TV in legno. Quando ho visto la tavola da carrom sono stato molto felice perché aveva utilizzato la stessa idea, che avevo in mente da molti anni. Aveva usato una striscia di bachelite nel telaio, che emetteva un forte suono quando veniva colpito striker. Abbiamo cambiato il materiale. Un'altra idea era quella di rendere impermeabile una superficie di gioco. Quindi abbiamo introdotto il prodotto sul mercato. Il mio sogno di diversi anni è diventato realtà, il che potrebbe avvantaggiare i giocatori. Ora tutti i produttori hanno iniziato a produrre tavole da carrom con la stessa tecnica.

Ho visto molti giocatori applicare il massimo force per il break nonostante i frame avessero un ottimo rimbalzo con conseguente fallimento del break. Pertanto dovresti studiare il rimbalzo dei telai delle tavole carrom e applicare force corretto per la rottura. Se il pagatore applica force intero, alcune monete colpiscono il telaio di base e tornano indietro e si confondono tra loro, rovinando la posizione delle monete sul tabellone della carrom.

LE TASCHE VOMITO MONETE

A volte c'è un difetto di fabbricazione nelle tasche della tavola carrom. Generalmente una moneta infilata con forza in modo accurato, le tasche non dovrebbero vomitarla. In tali condizioni dovresti essere in grado di applicare force limitati come se la moneta cadesse in tasca.

CORSA DELLE MONETE

La velocità delle monete dipende da due fattori, il peso della moneta e la scorrevolezza della moneta. Più la moneta è densa, più è liscia.

PESO DELLE MONETE

Se il peso Se il peso della moneta è inferiore, il consumo della moneta è maggiore e pertanto dovresti applicare meno force. Se le monete sono pesanti, la corsa è inferiore e quindi dovresti applicare più force.

SCORREVOLEZZA DELLE MONETE

Se le monete sono ben lucidate allora non ci saranno bave e quindi la corsa sarà maggiore.

PESO DELLE MONETE

Il peso delle monete influisce su due cose.

- 1) Corsa delle monete**
- 2) Deviazione del striker**

Il funzionamento delle monete è discusso sopra. Maggiore è il peso delle monete, maggiore è la deflessione. Il legno denso è sempre pesante. Il legno denso può essere lucidato bene. Il legno di colore rosso e nero è generalmente pesante. La deviazione di striker influenzerà due colpi. Vale a dire brush e glance. Pertanto dovresti usare sempre monete diverse per esercitarti, che ti permetteranno di comprendere la deflessione e giudicarla.

DIAMETRO DELLE MONETE

Il diametro della moneta secondo le regole dovrebbe essere di 3,18 cm, ma a volte è inferiore. Puoi giudicarlo osservando la disposizione delle monete nel cerchio esterno. Se sono molto all'interno del cerchio, puoi concludere che le monete hanno un diametro più piccolo. Oppure puoi verificarlo posizionando una moneta sul cerchio rosso di base e giudicarlo perché il diametro della moneta e del cerchio di base è 3,18 cm. Se le monete sono piccole sono facili da intascare e quindi puoi giocare con maggiore sicurezza su tali monete. Generalmente accade quando un produttore realizza prima una bacchetta di 3,18 cm di diametro e poi la lucida con carta smerigliata, che ne riduce il diametro. Le monete realizzate con tali aste diventano più piccole di diametro. In uno dei tornei in cui stavo giocando una partita, il nostro arbitro mi ha detto di posizionare correttamente Queen nel cerchio centrale occupandolo completamente, quando ho sistemato le monete per la pausa. Ho fatto notare all'arbitro che le monete avevano un diametro più piccolo. Ho rimosso tutte le monete tranne Queen dal cerchio. Poteva vedere che Queen era più piccolo del cerchio centrale e ne era convinto.

LIVELLO DELLE MONETE

A volte c'è un punto al centro della moneta se le monete non sono lucidate correttamente sulla carta vetrata. Tale moneta ruota dopo la pausa quando le monete vengono disperse. Se i giocatori non notano la moneta rotante e touch striker l'arbitro dichiarerà un fallo. Dovresti notare quale

la moneta sta ruotando. Dopo che il tabellone è finito dovresti dire all'arbitro di sostituirlo. Se provi a intascare tale moneta con il tuo solito force, non raggiungerà la tasca. Se non noti questa moneta potresti perdere il tabellone.

GIOCARE PIÙ IN ATTACCO O PIÙ IN DIFESA

Ci sono molti buoni giocatori che hanno perso le partite a causa di un gioco troppo offensivo. I giocatori giocano su un gioco offensivo a causa dell'apprezzamento degli spettatori. Ogni volta che giocano un buon colpo offensivo, ricevono apprezzamento sotto forma di applausi da parte degli spettatori. Sono così felici di battere le mani che non pensano nemmeno alla posizione delle altre monete, che potrebbero diventare una posizione svantaggiosa per loro o vantaggiosa per i loro avversari dopo aver giocato tale colpo. Nalini Bolinjar è il miglior esempio di gioco eccessivamente offensivo. A Faridabad mi esercitavo con lei ogni mattina e la fermavo ogni volta che voleva giocare un colpo complicato e le spiegavo come la posizione delle altre monete non le sarebbe stata favorevole dopo aver giocato quel colpo solo per piacere. Stava rilasciando le monete difficili dell'avversario rendendo tutto facile per l'avversario. Le ho detto che avrebbe dovuto smettere di giocare colpi complicati ma avrebbe dovuto pensare a quando è vantaggioso e quando no. Ha ascoltato il mio consiglio e ha vinto il campionato Nazionale.

David Joseph è l'esempio perfetto di giocatore difensivo eccessivo. Poteva intascare tutte le monete in modo più accurato e coerente rispetto agli altri campioni, ma non ha mai corso il rischio e ha sempre giocato in difesa. Se vuoi diventare campione allora dovresti correre un rischio. Una perfetta combinazione di attacco e difesa rende un giocatore un campione. Suhas Kambli e Maria Irudayam sono i migliori esempi che hanno usato attacco e difesa in modo molto intelligente contro i loro avversari.

PUNTI FORTI E PUNTI DEBOLI DI TE E DEI TUOI AVVERSARI

Devi conoscere i punti forti e quelli deboli di te e dei tuoi avversari. Soprattutto nei tornei nazionali, internazionali e in tutti i principali tornei dovresti guardare la partita degli altri giocatori non solo come spettatore ma dovresti studiare il loro gioco. Solo così potrai conoscere i loro punti

forti e deboli. A volte i grandi giocatori possono avere semplici punti deboli, ad esempio Arun Kedar, un campione nazionale del Maharashtra sviluppato

problema psicologico per cui molti giocatori del Mumbai hanno iniziato ad approfittare del suo punto debole. In una delle partite di doppio, Jagan Bengle ha spinto di proposito l'ultima moneta di Arun Kedar nella sua struttura di base come difesa conoscendo il suo punto debole. Arun Kedar non è riuscito a raggiungere i suoi striker sulla moneta e quindi è rimasto difficile anche per il suo partner. Nessuno oserebbe giocare una difesa del genere, ma Jagan aveva piena fiducia nel punto debole del suo avversario. Suhas Kambli conosceva il punto debole dei giocatori del Tamilnadu. I giocatori del Tamilnadu non potevano giocare su tabelloni livellati in modo errato. Suhas non ha mai provato a livellare i tabelloni e ha approfittato dei punti deboli dei suoi avversari che non potevano giocare su tabelloni carrom livellati erroneamente.

I giocatori con il dito medio con presa piatta o con presa a forbice sono molto bravi sul lato sinistro a causa del naturale generato nel striker dovuto alla loro presa piatta, ma generalmente hanno problemi a suonare sul lato destro. Ho potuto sfruttare questo punto debole di Abdul Jabbar, Ivon Marquis e dei giocatori dello Sri Lanka che avevano una tale presa. Quando giocavo con questi giocatori, cambiavo anche il lato della pausa e li obbligavo a giocare sul lato destro, che era il loro lato debole.

Generalmente i giocatori che giocano molto veloci e molto bravi nell'imbucare come puoi fermarli? Se riproduci il gioco e non apri la posizione e non permetti loro di intascare troppe monete, si sentiranno frustrati e dopo un po' di tempo perderanno anche le monete semplici. Suhas Kambli ha utilizzato questa strategia quando ha giocato in una delle finali del campionato nazionale contro Gopalkrishna del Karnataka. Suhas ha impiegato quasi 15 minuti per completare la scheda di prova. Suhas non ha intascato le sue monete ma ha bloccato le tasche non permettendo così a Gopalkrishna di intascare le monete. Gopalkrishna si è sentito frustrato e dopo alcuni board Suhas ha attaccato e vinto la partita.

Vijay Sangam stava approfittando del gioco arretrato di Suhas Kambli e ha giocato alcuni colpi potenti, che non solo hanno rovinato la posizione delle monete di Suhas ma hanno anche favorito la posizione di Sangam. Vijay Sangam aveva colpi così potenti che nessuno era in grado di capire. Gli spettatori lo dicevano come hathoda (Martello) e i suoi avversari lo

dicevano sempre come un colpo di fortuna. Come può un giocatore ottenere sempre una posizione favorevole ogni volta che si tratta di un colpo di fortuna? Ciò significa che Sangam aveva giocato intenzionalmente tutti questi colpi che andavano oltre l'immaginazione degli altri giocatori. Il suo colpo preferito era cut indietro.

Stava eseguendo questo colpo con una precisione e una velocità sorprendenti, pari a striker. Non ho visto nessun altro giocatore giocare questo colpo in questo modo.

CAPITOLO

6

PIANIFICAZIONE

Una pianificazione perfetta rende un giocatore perfetto. Subito dopo la pausa devi dare un'occhiata alla posizione delle monete sul tabellone della carrom e decidere da dove iniziare e come procedere. Carrom è un gioco di pianificazione e non solo il gioco di intascare monete. Ci sono molti giocatori che sono più bravi dei campioni ad intascare monete; tuttavia non riescono a battere i campioni solo a causa della loro scarsa pianificazione. Dovresti iniziare a giocare in modo tale che quando perdi il turno di gioco, dovresti sempre ottenere una posizione favorevole. Dovresti sempre trarre vantaggio da ogni moneta sul tabellone carrom per migliorare la tua posizione. Quando sono stato nei paesi europei e ho suonato in alcuni club, ho ricevuto apprezzamenti dai membri di quei club. Nei loro discorsi mi descrivevano come dottore di Carrom, professore di Carrom, matematico di Carrom e così via. Ma l'osservazione che mi è piaciuta di più è stata quella di un membro che nel suo intervento ha detto che loro usavano un striker mentre io usavo tre attaccanti.

T. Il mio striker come striker

2. La mia moneta come striker

3. La moneta del mio avversario

come striker la spiegherò come

di seguito.

1) Potrei sfruttare il mio striker per rendere facile il mio carrommen difficile o difficile la moneta dell'avversario mentre intasco la mia moneta.

2) Molte volte la posizione era tale che la mia moneta era nel frame opposto ed era difficile per me, ma ho avuto la possibilità di renderlo facile giocando un glance sulla mia moneta guidando la moneta sulla moneta difficile nel frame opposto per renderlo facile e intascare l'altra moneta che era nella tasca. Qui stavo usando la mia moneta come striker per rendere facile la mia moneta difficile dal frame opposto.

3) La posizione di cui sopra potrebbe verificarsi con la seguente differenza:

"Invece di giocare glance sulla mia moneta; stavo giocando glance sulla mia moneta e l'ho piazzato sulla mia moneta difficile per renderlo facile. Nella pianificazione ci sono così tanti fattori

coinvolti come come procedere per finire un tabellone, come ottenere una posizione migliore sul tabellone, come ridurre i nostri turni e come aumentare i turni dell'avversario ecc. In una delle prove di selezione femminile per il torneo interzonale di carrom della Bank of Baroda ho dovuto selezionare un giocatore. Avevamo chiamato alcune giocatrici per le prove. Ho selezionato la donna le cui tasche non erano buone rispetto ad altre donne a causa della mancanza di pratica. Tutti mi davano la colpa, ma sapevo che aveva una migliore comprensione per la pianificazione. Dopo averla fatta allenare per alcuni giorni quando è diventata campionessa del torneo, tutti sono rimasti sorpresi. Suraj Kajrolkar, un campione junior di Mumbai, era venuto da me per imparare il gioco. In una delle sue pause subito gli ho chiesto quali fossero i suoi progetti. Mi ha raccontato i suoi piani. Secondo i suoi piani non è stato possibile finire il tabellone. Gli ho suggerito i miei piani e poi ha giocato secondo i miei piani e ha finito il tabellone. È stato uno schianto bianco. Ho raccontato i miei piani a molti giocatori quando giocavano con me e quando giocavano secondo i miei piani; hanno sempre ottenuto una posizione migliore. Poi ho insegnato loro come pianificare. Sono un grande ammiratore di Suhas Kambli, Maria Irudayam e Nirmala per la loro meravigliosa capacità di pianificazione. Dovresti imparare a pianificare e non semplicemente a intascare monete. Dovresti sviluppare l'abitudine alla pianificazione. Di seguito fornisco alcuni suggerimenti sulla pianificazione.

1) Non dovresti provare a intascare le tue monete rendendo facili molti dei carrommen dell'avversario a meno che tu non abbia una possibilità di finire. Ho visto molti giocatori provare a imbucare le proprie monete senza pensare a quale posizione ci sarà sul tabellone dopo aver imbucato le proprie monete perché hanno un solo motto: imbucare solo le proprie carrommen.

2) Anche se hai l'opportunità di finire, devi decidere la sequenza di imbucare le monete, quello che devi pensare è che puoi perdere qualsiasi moneta durante il tuo gioco e quindi dovresti selezionare una moneta da imbucare in modo tale che, anche se la perdi, otterrai un turno indietro. Una volta stavo giocando una partita in cui avevo la mia ultima moneta nel frame base dell'avversario e c'era una moneta del mio avversario vicino alla mia moneta in una posizione tale che, sfruttando la sua moneta per glance, avrei potuto intascare facilmente la mia moneta. Il mio avversario aveva una posizione finale sul board nonostante tutte le sue nove monete fossero sul board. Invece di selezionare una moneta,

cosa che per me era un vantaggio e per lui era facile, scelse un'altra moneta ma sfortunatamente la perse e io ebbi l'opportunità di

intascando la mia ultima moneta difficile approfittando della sua moneta. Se il mio avversario avesse scelto di imbucare la moneta, il che sarebbe stato un vantaggio per me innanzitutto e anche se l'avesse persa avrebbe potuto avere un'altra possibilità che avrebbe potuto utilizzare per finire il board.

3) Puoi intascare la tua moneta e allo stesso tempo puoi spingere il tuo striker sulla moneta dell'avversario per renderlo difficile.

4) Puoi creare posizioni favorevoli inviando il tuo striker nella direzione corretta e con una velocità controllata mentre intaschi la tua moneta.

5) Quando sposti una moneta di striker devi prima determinare dove dovrebbe arrivare la moneta spostata. Molte volte succede che rimuovi l'ostacolo della tua moneta ma non pensi dove andrà quella moneta spostata e quindi quella moneta spostata diventa un ostacolo per l'altra moneta.

6) Quando imbuchi la tua moneta e stabilisci la posizione delle altre monete sul tavolo con il tuo striker per il colpo successivo, la posizione dovrebbe essere precisa e dovrebbe essere sempre favorevole a te.

7) Molte volte devi portare la tua moneta in una posizione vantaggiosa imbucandola per rendere facile l'altra moneta difficile per il colpo successivo, ad es. supponiamo che una o più monete siano nella cornice opposta, una moneta nella tasca opposta e una moneta nella posizione glance. In questa situazione puoi giocare glance cercando di portare quella moneta che hai lanciato sulle tue linee di base o vicino alle linee di base in modo da poter rimuovere la tua moneta difficile dalla cornice opposta giocando un colpo bomb con la moneta che è stata portata sulle linee di base.

B) A volte la tua moneta è nel fotogramma opposto. Mettendo in tasca la tua moneta e avvicinando l'altra moneta ad essa avrai quattro possibilità di intascare quella moneta difficile.

a) Spingendo la tua moneta vicino alla tua moneta difficile nel fotogramma opposto si può formare un tiro. b) È possibile formare un pair. c) Puoi ottenere una posizione touch d) Puoi ottenere una posizione glance.

9) Se la tua moneta è nel riquadro opposto e non c'è alcuna possibilità di portare l'altra moneta per un colpo bomb allora puoi provare a portarla in una posizione tale che

tagliandolo, tagliandolo dritto o cross cut tagliandolo, puoi guidare il tuo striker sulla tua moneta difficile per renderlo facile.

10) Molte volte c'è una moneta sulle linee di base per un tratto bomb. Sei tentato di giocare un colpo bomb ma prima di giocarlo dovresti vedere la posizione degli altri tuoi carrommen sul tabellone e decidere se giocare un bomb è obbligatorio. Se le altre tue monete sono facili e puoi imbucarle direttamente, non è necessario giocare un colpo bomb ma se alcune delle tue monete sono difficili, allora devi giocare un colpo bomb dopo aver imbucato le tue monete facili. Anche in questa posizione dovresti giocare il tuo colpo bomb decidendo in quale punto del telaio e a quale velocità il tuo striker dovrebbe colpire il telaio per ottenere una posizione favorevole sulla scacchiera.

11) A volte hai una possibilità finale e la posizione di giocare un glance con la moneta del tuo avversario, dovresti giocare glance prima rendendo difficile la moneta del tuo avversario e poi cercare di finire. Qui, a causa della moneta difficile dell'avversario, acquisisci più sicurezza per finire il tabellone e anche se perdi qualche moneta, ottieni comunque un turno.

12) Molte volte c'è la possibilità di rendere difficile la moneta del tuo avversario intascando la tua stessa moneta. dovresti farlo perché ottieni un turno extra.

13) Quando c'è già la moneta dell'avversario nella tua cornice base e se vuoi portare un'altra sua moneta nella tua cornice base giocando un colpo glance allora devi tenere presente che detta moneta non deve avvicinarsi all'altra moneta che è già lì. Altrimenti il tuo avversario avrà la possibilità di vincere una di quelle monete avvantaggiando l'altra moneta.

14) Dovresti contare i turni che riceverai dal tuo avversario e quanti turni gli darai. Prova ad aumentare i turni da lui/lei e prova a ridurre i tuoi turni.

15) Supponiamo che una delle monete sia difficile per lui/lei, ma allo stesso tempo se c'è un'altra moneta con cui lui/lei può rendere facile la moneta difficile giocando con un'altra moneta, allora dovresti provare a rendere difficile quella moneta vantaggiosa. In questo modo quando non avevi turno, puoi creare due turni. Quando le tue due o più monete sono nel tuo frame opposto e sono difficili per te, invece di provare a mettere in tasca una moneta in un colpo, pianifichi in modo tale che in un turno puoi rimuovere il massimo delle monete difficili dal frame opposto e quindi ridurre i tuoi turni.

L'ISTINTO DELL'OSSIGENO

Per quanto bravo tu possa giocare, ma a meno che tu non abbia l'istinto del killer non puoi diventare campione. Come sviluppare questo istinto omicida è un problema per molti giocatori. Per sviluppare questa qualità devi sempre pensare di essere l'autorità suprema nel tuo campo. (Non con eccessiva sicurezza o orgoglio) Quando giochi con giocatori inferiori dovresti giocare in modo tale che pensino che sei di gran lunga superiore a loro. Dovresti dare il massimo solo allora potrai batterli facilmente. Ho visto alcuni giocatori superiori che hanno paura di correre rischi e cercano di giocare in modo molto sicuro, perdendo così fiducia e vincendo con grande difficoltà. Lo dico sempre: quando sei un campione dovresti giocare da campione. Se sei un campione e giochi con un altro campione, anche tu devi giocare con l'istinto del killer. Cerchi di dominare giocando dei buoni colpi correndo qualche rischio. Se perdi contro qualche giocatore dovresti essere ansioso di giocare di nuovo con lui in qualche altro torneo e batterlo. I giocatori che non hanno l'istinto del killer hanno paura di giocare con gli altri giocatori con cui avevano perso prima. Dopo aver perso la mia forma nell'ultima fase della mia carriera da carrom, avevo perso contro due giocatori della mia banca nel nostro torneo interno, ma dopo ho pensato di nuovo di giocare con quei giocatori con l'istinto del killer. Ho deciso di battere tutti i miei avversari dal primo turno alla finale sotto i 10 punti e ce l'ho fatta. In un altro incidente avevo dato la mia iscrizione ad un torneo open attraverso un campione. Gli ho chiesto del mio incontro. Mi ha informato che dovevo giocare con un giocatore che lo aveva dato duro nel torneo precedente e mi ha consigliato di giocare con cautela con quel giocatore. Ho deciso di giocare con l'istinto del killer con quel giocatore e ho usato tutte le mie armi e sono riuscito a batterlo 25-4, 25-1. Ho visto Suhas Karnbli avere qualità di istinto omicida in larga misura molto superiori a quelle

del mio. Lui

stava estendendo di proposito le sue partite alla terza partita nei turni preliminari, compresi i campionati nazionali, per allenarsi a causa della sua presa scomoda. In una delle Nazionali ricordo ancora che Suhas stava dando così tante possibilità al suo avversario che si sentì frustrato e si alzò dal suo posto con rabbia sentendosi insultato per aver ottenuto occasioni di proposito da Suhas. Credetemi, il giocatore con cui Suhas ha giocato una partita del genere non era un giocatore qualunque ma era un campione. Anche Maria Irudayam ha un istinto omicida molto forte. Nei Guntur Nationals non ha perso una sola partita in tutto il torneo. Nel campionato nazionale a Faridabad Maria aveva perso molto poco contro Sanjay Mande ma subito nel campionato del mondo ha battuto Sanjay Mande. Sanjay Mande è anche un giocatore noto per il suo istinto omicida. Per molti anni non ha permesso a nessun giocatore del suo quartiere nemmeno di dargli battaglia. Negli anni precedenti ho visto tre maghi di carrom dotati di un "tremendo istinto omicida". Erano Apparao di Andhra, Azimuddin Shaikh e Abdul Jabbar di Mumbai. Apparao ha vinto tre campionati nazionali consecutivi. Aveva una grande capacità di far girare artificialmente il striker per eseguire colpi speciali, impossibili da eseguire con le prese naturali. Aveva un controllo così magico sui striker che poteva portare le monete nei posti desiderati. Apparao ha avuto una pausa unica disponendo le monete in posizione Y e non sparando rivolte verso la tasca. Era molto magro dal punto di vista fisico ma aveva un potere tremendo nelle sue dita. Era solito spezzare in modo tale che dopo la rottura non rimaneva una sola moneta nel cerchio. Azimuddin Shaikh era noto per i suoi colpi bomb. La sua presa era molto ferma e potente. Giocava regolarmente nei tornei con colpi fantastici e con grande precisione, che noi oseremmo giocare solo nelle partite di esibizione. Abdul Jabbar era sempre sicuro delle sue capacità. Era un maestro nei colpi cut e double. Diceva sempre che non c'erano monete difficili sul tabellone carrom. Aveva un'impugnatura piatta unica per il dito medio, che dava una rotazione naturale al striker. Giocava tagli e raddoppi inimmaginabili con grande precisione. Era solito intascare con facilità una moneta che era molto vicina al telaio opposto alle sue tasche di base con il colpo chiamato double. Abdul Jabbar stava giocando la finale di un torneo open contro di me. Avevamo vinto una partita a testa e nella terza eravamo a 28 a testa quando il gioco era di 29 punti. Nell'ultimo tabellone la posizione era tale che c'era una moneta ciascuno di noi e Queen era sul tabellone. La mia moneta è stata molto facile per me. Queen e la sua moneta erano attaccate insieme alla sua struttura

di base attaccata al

centro dell'inquadratura nella posizione di uno scatto sbagliato. Qualsiasi giocatore avrebbe semplicemente rilasciato Queen e la sua moneta per il colpo successivo, poiché c'era il 70% di rischio di non imbucare Queen. Anche allora, invece di rilasciare Queen e la sua moneta, Abdul Jabbar ha giocato un double touch molto difficile seguendo un striker e ha finito il tabellone, senza darmi l'opportunità di giocare. In un altro torneo contro Devji Sumra Jabbar ha fatto uno slam bianco nell'ultimo board in ogni partita quando il punteggio era di 28 ciascuno in entrambe le partite.

CAPITOLO 7

IDONEITÀ FISICA

In ogni partita la forma fisica è assolutamente essenziale. Il gioco del carrom non fa eccezione. Quando un giocatore gioca un torneo importante, deve giocare da quattro a cinque partite della durata compresa tra mezz'ora e più di tre ore, a seconda dell'avversario. Giocare per così tanto tempo mette a dura prova ogni parte del suo corpo coinvolta in questo gioco. Suggerisco di seguire degli esercizi di yoga per le parti del corpo coinvolte in questo gioco.

OCCHI - Stai dritto. Porta i bulbi oculari al centro. Successivamente ruotatelo in senso antiorario dall'alto verso il basso e portate nuovamente il bulbo oculare al centro. Ripeti l'esercizio in senso orario. Fallo per cinque volte.

COLLO- Abbassa prima la testa e poi ruotala in senso antiorario. Ripeti l'esercizio in senso orario. Fallo cinque volte.

SPALLA - Tieni entrambe le mani su entrambe le spalle e poi ruotale toccando le orecchie in entrambe le direzioni. Fallo cinque volte.

DITA - Prova ad avvicinare entrambe le mani dando tensione alle dita come se stessi tenendo qualcosa in mano e avvicinandole tra loro applicando force.

Altri metodi

Tenete in una mano un giornale e fatene una pallina con le dita della stessa mano. Ripeti l'esercizio con l'altra mano.

Ruota le palline cinesi in senso orario e antiorario tenendole due in una mano. Ripeti con l'altra mano.

POLSO - Ruota i polsi in senso antiorario. Ripeti l'esercizio in senso orario. Fallo per

cinque volte.

VITA - Stai dritto mantenendo una distanza confortevole tra le gambe. Tieni entrambe le mani su entrambi i lati della vita. Ruota la parte superiore del corpo al massimo

il lato sinistro senza muovere i piedi. Ripeti questo esercizio sull'altro lato. Fallo cinque volte. Stai dritto prendendo la distanza con i piedi. Piega e touch la mano destra verso il piede sinistro. Quindi touch la mano sinistra sul piede destro. Fallo per cinque volte.

IDONEITÀ MENTALE

Riposo adeguato

Un giocatore deve avere un sonno adeguato. Quando dormi bene la notte, sei fresco la mattina dopo. In particolare nelle Nazionali i giocatori devono giocare una partita alle 9 di mattina. Generalmente gli organizzatori iniziano la sessione di allenamento alle 7.30 o alle 8. Ciò significa che i giocatori devono essere pronti alle 7.15 con la colazione per prepararsi, quindi i giocatori devono alzarsi presto dal letto almeno alle 6. Pertanto dovrebbero cercare di dormire il più presto possibile invece di passare il tempo semplicemente chiacchierando. Ho visto in molte stanze dove alloggiano i giocatori, le luci sono accese fino alle 3 del mattino e i giocatori chiacchierano o giocano a carte. Quando un giocatore è sveglio fino alle 3 di notte: come può essere fresco la mattina dopo? Alcuni giocatori si allenano fino a tarda notte e non partecipano alle sessioni di allenamento, il che non è corretto. Quando ti alleni in sala ottieni l'atmosfera del torneo. Ti sei adattato alla temperatura. Hai un ulteriore vantaggio ad allenarti nella sala dove si svolge il torneo; si fa pratica sulle stesse attrezzature utilizzate per il torneo. Solo alcuni pivieri potrebbero non dormire adeguatamente a causa del ritardo nelle sessioni di partita. Questi giocatori dovrebbero riposarsi andando nelle loro stanze durante il giorno quando non giocano le partite. Ciò li manterrà freschi per la prossima partita.

Sonno/Pisolino

- 1) Dormi dalle 7 alle 8 ore ogni notte.
- 2) Vai a letto e alziati entro 30 minuti dal normale orario di sonno quotidiano.
- 3) Cerca di andare a letto presto e di alzarti presto quando possibile. Fai ogni sforzo per far riposare il tuo orologio biologico in modo da diventare un mattiniero piuttosto che un nottambulo.

4) Impara a fare piccoli sonnellini (da dieci a trenta minuti) e svegliati sentendoti completamente energico e riposato. Un pisolino di soli dieci minuti può rinfrescarti se impari a fare piccoli sonnellini. La forma fisica mentale può essere raggiunta attraverso la concentrazione, il rilassamento e la visualizzazione.

CONCENTRAZIONE - Cos'è la concentrazione? È la capacità di focalizzare l'attenzione e la capacità di spostare il centro dell'attenzione.

- 1) Concentrazione fin dall'inizio. Nessun conducente può permettersi di non concentrarsi durante la prima guida. Allo stesso modo, tutti i giocatori dovrebbero considerare ogni allenamento e ogni secondo del gioco competitivo come la loro responsabilità di sfida e un'opportunità per dimostrare di essere i migliori giocatori.

Fallo secondo il tuo test. Se qualcuno dice: "concentrati su questo punto luminoso. Non pensare a nient'altro, la tua concentrazione potrebbe divagare. Alcuni giocatori potrebbero sentirlo noioso. Dopo tutto, quanto può essere interessante un punto? Carrom richiede un'elevata quantità di concentrazione che può essere raggiunta solo se il partecipante apprezza il gioco. Concentrati a volte sull'intero qualcosa, altre volte solo su una parte di esso. Impara a spostare il centro dell'attenzione dagli eventi indesiderati. Molti giocatori hanno l'abitudine di guardare gli spettatori a volte verso qualcuno che gli è familiare durante Nel gioco del carrom gli spettatori sono così vicini che i giocatori possono sentire i loro commenti, quindi dovresti essere in grado di spostare il centro della tua attenzione da tali eventi indesiderati.

VISUALIZZAZIONE- La visualizzazione è uno strumento molto potente per raggiungere il successo in ogni campo. Impara a visualizzare gli eventi. Ecco alcuni eventi suggeriti da Cox per sviluppare competenze generali di visualizzazione.

- 1) Trova un posto tranquillo dove non sarai disturbato. Prendi una posizione comoda e rilassati completamente.
- 2) Esercitati con le immagini visualizzando un cerchio. Riempilo con il colore blu intenso. Ripeti il procedimento più volte, immaginando ogni volta un colore diverso. Consentire all'immagine di scomparire. Rilassati e osserva le immagini

spontanee che sorgono.

3) Crea un'immagine di vetro tridimensionale. Riempilo con liquido colorato; aggiungere cubetti di ghiaccio e una cannuccia. Scrivi una didascalia descrittiva sotto.

l) Seleziona una varietà di scene e sviluppale con ricchi dettagli. Includere immagini relative allo sport come una piscina; campi da tennis, campi da calcio e da cricket. Esercitati a visualizzare le persone, inclusi gli estranei, in ciascuna di queste scene

5) Immagina di giocare a una partita di carrom e visualizza e senti di vincere con successo la partita in una scena. Rilassati e goditi il tuo successo.

6) Termina la sessione respirando profondamente, aprendo gli occhi e adattandoti all'ambiente esterno. Quando viaggiavo in treno per andare in ufficio, chiudevo gli occhi e molte volte giocavo a carrom alla cieca. Ho avuto molte idee in questo processo

RELAX - Esistono molti metodi per rilassarsi. Shivasan nello yoga è il metodo migliore per rilassarsi. Posizione Shavasana Sdraiati a terra con le mani e i piedi divaricati. Allungare leggermente il corpo e consentire a tutto il corpo di rilassarsi completamente. Concentrando la mente su diverse parti del corpo fissando dalle dita dei piedi alla testa, suggerisci al cervello di rilassarsi parte per parte del corpo. Concentrati sul tuo respiro. Lascia che ogni pensiero vada e venga.

Respirazione profonda

Inspira per 2 secondi. Espira in 4 secondi. Fallo per 5 minuti. Pratica questo metodo di respirazione profonda per alcuni giorni. Quindi inspira per 4 secondi ed espira in 8 secondi. Ciò richiede più pratica poiché scoprirai che espirare in 8 secondi è difficile. Aiuterà a rilasciare la tensione.

Canto dell'Aum

Fai un respiro profondo (inspira) quindi canta Aum espirando. La durata di Au e m dovrebbe essere la stessa. Questo esercizio aiuterà la circolazione sanguigna e darà calma. Questo è solo l'esercizio che può stimolare le cellule cerebrali.

Pensiero duro

1) Oggi sarà una grande sfida per me. Devo essere molto duro oggi per farcela"

2) Non mi arrendo mai, non io/mai.

- 3) Quando non ti senti fresco prima della partita, salta su e giù in punta di piedi.
- 4) Quando commetti il peggior errore possibile, allontanati rapidamente dall'errore e non mostrare nulla in faccia. Mostra suprema fiducia.
- 5) Quando l'avversario avanza su tutti i fronti, guarda e agisci come un soldato coraggioso pronto per una grande battaglia.
- 6) Quando l'avversario ottiene un colpo di fortuna, fai un grande sorriso e invia un messaggio al tuo avversario con il tuo corpo che questa volta è stato fortunato; la prossima volta sarà tua.**
- 7) Quando sei giù, rendi vivo il tuo corpo con il messaggio che ami la sfida.
- 8) Quando ti senti deluso da te stesso o dagli altri, non mostrare mai debolezza o negatività all'esterno.

CAPITOLO 8

PSICOLOGIA

Paura -

Ho letto che i dizionari di psicologia definiscono la paura come uno stato emotivo negativo, frutto di una reazione alla percezione, valutazione e coscienza della sconfitta. A volte i giocatori possono anche sviluppare un atteggiamento negativo nei confronti della performance e di se stessi. Gli effetti della paura sono tensione, impotenza,

Autocontrollo.

Possono verificarsi anche alcuni cambiamenti fisici come respiro accelerato, palpitazioni, arrossamento o pallore, sudorazione o brividi, mal di stomaco o tremore.

Superare l'ansia

L'ansia è uno stato psicologico normale ma può essere dannoso per le prestazioni e può portare a cambiamenti della personalità. Gli atti religiosi, le cerimonie o gli atti rituali sono antichi farmaci anti-ansia. Sconsiglio fortemente l'uso di farmaci in modo indipendente per combattere la paura. Il loro utilizzo produce infatti risultati temporanei ma spesso accompagnati da spiacevoli effetti collaterali e postumi. Per superare l'ansia puoi rilassarti durante il gioco facendo respiri profondi mentre il tuo avversario sta giocando. Alcuni giocatori masticano una gomma da masticare per allentare la tensione. I metodi possono essere diversi per ogni individuo. Suggerisco che se il tuo avversario è troppo forte, pensa che anche se perdi nessuno ti dirà niente e quindi dovresti giocare il tuo gioco naturale senza paura e chissà che tu possa battere il tuo avversario e ricevere elogi dagli spettatori. Se sei un campione allora dovresti pensare che dovresti giocare come un campione con un istinto omicida ma non con eccessiva sicurezza

Controllare la motivazione prima della competizione

Lo stato psicologico dei giocatori è fortemente governato dal suo gol e dalla sua importanza. Questa importanza ha i suoi limiti. Quando questi limiti

vengono superati, l'influenza positiva di questa importanza sull'eccitazione emotiva verrà invertita e diventerà un peso psicologico. Questo è comune in ogni

Nello sport, il carrom non fa eccezione perché tutta la mente e le energie dei giocatori sono eccessivamente concentrate sulla padronanza del compito e il risultato può essere una stimolazione eccessiva. Chi è determinato a fare qualcosa ad ogni costo può ostacolare le proprie possibilità di successo. Il rimedio è pensare solo alla partita che giocherai e non pensare all'intero torneo. Dopo aver vinto il primo round, pensa al secondo, poi al terzo e così via. Quindi il peso psicologico sarà solo di una partita e non del torneo.

Controllare le emozioni

Stati psicologici sfavorevoli, ad esempio uno stato di eccessiva fiducia in se stessi o una forte anticipazione del fallimento, interferiscono o addirittura sopraffanno uno stato di preparazione psicologica ottimale che si è sviluppato a lungo termine o che era presente pochi giorni prima della competizione. I giocatori devono padroneggiare i metodi che possono aiutarli a prevenire o resistere alle influenze che cambiano la situazione. È molto difficile superare uno stato negativo una volta che è presente. La completa padronanza delle tecniche e delle tattiche sportive, nonché della preparazione fisica complessiva, culminerà in buoni risultati solo quando un giocatore sarà in grado di regolare il suo stato psicologico attuale per controllare lo stress psicologico estremo sia prima che durante la competizione. Uno dei modi più elementari per influenzare e controllare gli stati psicologici è distogliere l'attenzione e i pensieri dall'attività competitiva in corso. Ciò può essere ottenuto svolgendo le attività che ti piacciono di più prima dell'inizio della competizione. Puoi svolgere attività come scacchi, lavoro a maglia, disegno, musica e altre secondo i tuoi gusti. Molti giocatori non mettono giù un libro entusiasmante fino a cinque minuti prima di essere chiamati per la partita dall'Arbitro Capo. Lasciano solo il tempo sufficiente per prepararsi alla rigorosa competizione. È estremamente importante non prestare attenzione alle tempeste delle passioni umane. Migliorare la preparazione tecnica immaginando nei minimi dettagli l'esecuzione di un movimento specifico.

Pratica mentale

Migliorare la preparazione tattica per varie situazioni competitive. Ottimizza lo stato psicologico mediante comandi per rilassarti o per intensificare l'attività.

Il processo decisionale

Dovresti imparare l'arte di prendere decisioni. Il processo decisionale è uno strumento molto potente per qualsiasi giocatore per raggiungere il successo. Ad esempio, un giocatore deve decidere con quale strategia giocare con giocatori diversi. Molte volte i giocatori prendono decisioni sbagliate nel fare una mossa e solo dopo la sconfitta si rendono conto di aver preso la decisione sbagliata. A volte c'è la possibilità di selezionare un tratto in una posizione particolare, ad esempio se una moneta si trova al centro delle linee di base opposte, hai la possibilità di selezionare un tratto chiamato cut o double. Dovresti sapere quale colpo richiede la situazione. Cut ovviamente è un'opzione migliore in questo caso. Se provi a giocare double e lo perdi, è possibile che la moneta rimanga nella posizione rebound e sarà difficile per il colpo successivo. Ma se la moneta dell'avversario è vicina alla tua tasca base a circa mezzo pollice di distanza dalla tasca, allora dovresti eseguire il colpo chiamato double. Qui, anche se sbagli leggermente la mira, c'è la possibilità di sfruttare le monete dell'avversario per intascare le tue monete. Allo stesso modo ci sono molte posizioni in cui puoi giocare un colpo qualsiasi tra due o più opzioni. Dovresti fare la scelta giusta.

GUARDA IL TUO GIOCO

Uno dovrebbe essere molto fedele al gioco a cui gioca. Se sei fedele al tuo gioco e hai grande stima per il tuo gioco, allora il tuo gioco ti dà così tanto che non puoi immaginare. Ho grande stima per Carrom perché mi ha dato tutto. Carrom mi aveva dato lavoro alla Banca di Baroda. Quando sono stato intervistato in banca mi è stato chiesto tutto sul carrom. Quando ho provato a mostrare il mio certificato di laurea agli intervistatori, mi è stato chiesto di produrre certificati di tornei di carrom. Ho presentato i miei certificati di carrom e sono stato assunto in banca nel 1969. Fortunatamente nello stesso anno ho vinto il campionato nazionale. Sono stato promosso in Banca per la migliore prestazione ottenendo 18 medaglie nelle Nazionali in diversi eventi. Ho potuto acquisire conoscenze sulla produzione di tabelloni, monete e attaccanti per carrom a causa del mio forte desiderio di sapere tutto del mio amato gioco. Ho avuto l'opportunità di fare ottimi amici in diverse parti del mondo quando sono stato invitato ad allenare giocatori di molti paesi. Adesso dimmi perché non dovrei avere rispetto per il mio amato gioco? Alcuni

giocatori di oggi hanno opinioni diverse sul gioco. Nonostante abbia ottenuto buoni lavori, promozioni,

tour all'estero ecc. non sono contenti. Confrontano questo gioco con il cricket. Hanno la sensazione di non ricevere né strutture né denaro come i giocatori di cricket. Come possono paragonare il gioco del carrom al cricket? Nessun giocatore dovrebbe confrontare un gioco con un altro gioco. Il modo migliore per ottenere soddisfazione non è confrontare il tuo gioco con qualsiasi altro gioco, ma confrontare quali strutture ottieni oggi e quali strutture erano disponibili per i giocatori di ieri. Quando sei in coda in mezzo e vedi quante persone ci sono davanti a te allora sarai triste ma se vedi quante persone ci sono dietro di te allora sarai felice. Pensa sempre positivo.

Dieta

- 1) Seguire un programma coerente di mangiare e bere.
- 2) Consumare sempre una colazione nutriente.
- 3) Mangia e bevi ogni due ore quando possibile.
- 4) Consumare da 4 a 6 pasti al giorno ma mangiare leggero.
- 5) Piccoli pasti frequenti aiutano a stabilizzare lo zucchero nel sangue, dandoti più energia per periodi più lunghi.

Quando possibile, mangiare presto piuttosto che tardi la sera. Pasti dopo le 8-30 I P.M. sono dirompenti

Se vuoi dormire entro le 22-30 o l'una del pomeriggio, mangia cibi a basso contenuto di grassi e ricchi di carboidrati. Mangiare la più ampia varietà possibile di cibi, preferendo cibi naturali e freschi, privi di conservanti e contaminanti chimici. Mangia più verdure verdi. Bere almeno otto bicchieri d'acqua al giorno.

Linee guida

nutrizionali

Consumare di più

- 1) Frutta
- 2) Verdure soprattutto verdi.
- 3) Insalate pasta, riso, chapatti o roti, pane integrale, farina d'avena, cereali

senza zuccheri aggiunti.

4) Albumi d'uovo, yogurt bianco, tacchino, pollo

5) Succhi di frutta e acqua

Consuma meno

1) Cibi fritti, tra cui carne o verdure fritte

2) Carne rossa qualunque sia, margarina, maionese

3) Condimenti cremosi per insalate, mille isole, cremosi pasticcini italiani

4) Tuorlo d'uovo, gelato, noci, caramelle o verdure cotte, burro, formaggio blu francese,

Citazioni

Vincere senza arroganza, perdere senza alibi. La fiducia è contagiosa, così come lo è la mancanza di fiducia. Più lavori duramente, più difficile sarà arrendersi.

La vita è per il 10% cosa ti accade e per il 90% come reagisci.

Nello sport e negli affari ci sono tre tipologie di persone. C'è chi lo realizza, chi lo vede accadere e chi si chiede cosa sia successo.

Se accetti di perdere, non potrai vincere.

La fiducia deriva da ore, giorni, settimane e anni di lavoro e dedizione costanti.

Non esiste alcun sostituto per la pratica. È il prezzo del successo.

Il fallimento è positivo. È fertilizzante. Tutto quello che puoi imparare sbagliando. Ricorda le 5 PS, una corretta preparazione previene scarse prestazioni.

Il duro lavoro batte il talento: a meno che il talento non funzioni.

Non confondere l'attività con il successo. Esercitati nel modo giusto.

La voglia di vincere è facile. La volontà di prepararsi per vincere è più difficile. Will deciderà i risultati.

Scienziati e campioni non fanno diversamente, lo fanno diversamente. Gli sforzi sono il modo migliore per raggiungere il successo

Una buona fisica ti darà una buona mente. Devi essere avido nei risultati. Conquistano chi crede di poterlo fare.

La strada verso il successo è sempre in costruzione. La fortuna è quando la preparazione incontra l'opportunità.

Il fallimento non è fatale e il successo non è definitivo.

Quando perdi di' poco, quando vinci di' di meno. Si gioca con testa e cuore.

Il tuo atteggiamento determinerà la tua altitudine.

Solo chi ha la pazienza di fare perfettamente le cose semplici acquisirà la capacità di fare facilmente le cose difficili.

La maggior parte delle persone fallisce non perché mira troppo in alto, ma perché mira al nulla.

Tutte le persone sono create con pari opportunità di diventare diseguali.

Fare il meglio di cui sei capace è la vittoria, fare di meno è la sconfitta.

Ricorda che quando non stai praticando, da qualche parte c'è qualcuno, e quando lo incontri, vincerà.

Qualunque cosa la mente possa concepire e credere, può

essere realizzata. Non sapeva che non si poteva fare, quindi lo ha fatto.

Non si è mai realizzato nulla di grande senza entusiasmo.

Vediamo gli ostacoli quando distogliamo lo sguardo
dall'obiettivo. Ogni opera nobile è inizialmente
impossibile.

Hanno vinto perché si sono rifiutati di lasciarsi scoraggiare dalle sconfitte.

Il primo e più importante passo verso il successo è la sensazione di poter avere
successo.

Nessun uomo fallisce chi fa del suo meglio.

Il successo non viene da te, vai da lui.

Vincitori contro perdenti

I vincitori vedono ciò che vogliono che accada, i perdenti vedono ciò che vogliono
evitare.

Quando un vincitore commette un errore, dice "ho sbagliato", quando un
perdente commette un errore, dice "questo".

non è colpa mia".

Un vincitore attribuisce alla fortuna la vittoria, anche se non è buona fortuna.
Un perdente incolpa la sfortuna per aver perso

anche se non porta sfortuna.

Un vincitore attraversa un problema; un perdente lo aggira e non lo supera mai.

Un vincitore mostra di essere dispiaciuto commettendo un errore e lo corregge
la prossima volta, un perdente dice "Mi dispiace" ma fa la stessa cosa la
prossima volta.

Un vincitore dice "Sono bravo ma non bravo quanto dovrei essere"; un
perdente dice "Non sono cattivo come tanti altri".

Un vincitore rispetta coloro che gli sono superiori e cerca di imparare qualcosa
da loro; un perdente si risente di coloro che gli sono superiori e cerca di
trovare crepe nella loro armatura"

Un vincitore non si arrende mai; chi molla non vince mai.

Devi dedicarti a un obiettivo di vasta portata e sacrificarti per raggiungerlo.
Devi goderti quello che fai.

Vai oltre le tue capacità. Riconosci che nessun talento senza duro lavoro può renderti un vincitore.

Nessuno può raggiungere la perfezione, ma perseguendo la perfezione si può ottenere l'eccellenza.

Gli applausi si spengono presto, il premio viene lasciato indietro ma il carattere che costruisci sarà tuo per sempre.

I vincitori dimenticano che sono una gara. Adorano semplicemente correre. Le buone abitudini sono difficili da acquisire ma facili da convivere.

Le cattive abitudini sono facili da formare ma difficili da convivere.

La fama è un vapore, la popolarità è un incidente, il denaro prende il volo e coloro che ti tifano oggi possono farlo

ti maledico domani. L'unica cosa che resiste è il carattere. Le avversità fanno battere alcune persone e fanno sì che altre battano record.

Senza rischio non può esserci sfida, senza sfida non può esserci ricompensa.

Il successo viene prima del lavoro solo nel dizionario.

L'opportunità d'oro che stai cercando è in te stesso. Non è nel tuo ambiente, non è fortunato

o il caso, o l'aiuto degli altri: è solo in te stesso.

Il successo spettacolare è preceduto da una preparazione mentale spettacolare anche se invisibile.

L'atteggiamento è l'ingrediente chiave del successo.

Atteggiamento -

R - Sempre positivo.

B - Nessun

accoltellamento alla

schiena.

C - La volontà di apprendere e ascoltare: nessuno è

perfetto. D - Squadra prima di sé.

E- Voglia di migliorare

F- Impegno totale per la scuola, il lavoro, la famiglia e il tuo

sport. C- Duro lavoro.

H - Rispetto per compagni di squadra, allenatori, dirigenti, dirigenti e spettatori.