खेळाडू मार्गदर्शक

यांनी लिहिलेले

श्री. अरुण देशपांडे

प्रॅक्टिकलसाठी - माझ्या YouTube चॅनलला भेट द्या "अरुण देशपांडे कॅरम". कृपया चॅनल सबस्क्राईब करा.

पुढे

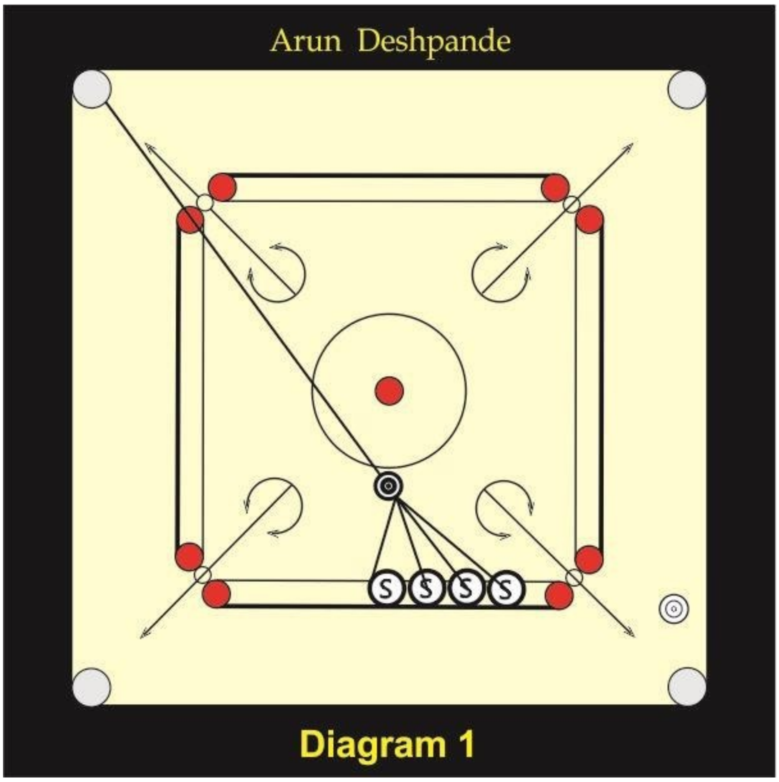
मी माझे पहिले पुस्तक मराठीत लिहिले आणि जानेवारी 1982 मध्ये मॅजेस्टिक पब्लिकेशनने प्रकाशित केले. मला उद्घाटन दिल्याबद्दल कै. श्री. केशवराव कोठावळे यांचे आभार. मी पुस्तकाचा इंग्रजीत अनुवाद करून त्यात काही भर टाकून ते पुन्हा मॅजेस्टिक पब्लिकेशनने प्रकाशित केले, यावेळी श्री. अशोक कोठावळे यांनी जोखीम पत्करली कारण हे त्यांचे इंग्रजीतील पहिले प्रकाशन होते. मला फक्त भारतातील इतर राज्यांतच नव्हे तर कॅरमप्रेमी देशांतही व्यासपीठ दिल्याबद्दल त्यांचे लाख लाख आभार. मला वाटले की या विषयावर अधिक लिहिण्यासारखे काही नाही कारण मी या पुस्तकात सर्वकाही समाविष्ट करण्याचा प्रयत्न केला. माझी पत्नी अंजली माझ्यामागे अनेक वर्षे मला दुसरे पुस्तक लिहायला सांगत होती. मी माझे कॅरम करिअर खेळण्यापासून कोचिंगकडे वळवले आणि नंतर इतर खेळाडूंच्या समस्या सोडवून मी खेळातील गुंतागुंत शिकलो. बोटांच्या नखांची समस्या असो किंवा पकड किंवा कॅरम बोर्डवरील कोणतीही पोझिशन असो अनेक खेळाडूंच्या कॅरम समस्यांचा मला आनंद व्हायला लागला. मी माझ्या सर्व विद्यार्थ्यांचे आभार मानतो ज्यांनी मला अप्रत्यक्षपणे त्यांच्या समस्या सांगून हे पुस्तक लिहिण्यास मदत केली. मी बँक स्पोर्ट्स बोर्ड, स्टेट कॅरम असोसिएशन, ऑल इंडिया कॅरम फेडरेशन आणि स्वित्झर्लंड, जर्मनी, इटली, फ्रान्स, यूके, मालदीव आणि श्रीलंका या कॅरम फेडरेशन्सचे मनापासून आभार मानतो ज्यांनी मला प्रशिक्षकाची संधी दिली ज्यामुळे मला खेळाडूंच्या अडचणीतून बरेच साहित्य गोळा करण्यात मदत झाली. मी माझी पत्नी अंजली यांच्याशी कॅरमवर अनेक विषयांवर तपशीलवार चर्चा केली आणि तिने अनेक विषय सुचवले ज्यामुळे मला हे पुस्तक लिहिण्याची प्रेरणा मिळाली. हे पुस्तक लिहायला बरीच वर्षे लागली. मला आशा आहे की जगभरातील सर्व खेळाडूंना हे पुस्तक आवडेल आणि त्यांच्या टिप्पण्या मला माझ्या प्रिय खेळावर अधिक लिहिण्यासाठी नक्कीच प्रेरणा देतील.

AIM

धडा १

मूलभूत

बिलियर्ड्समध्ये तुम्ही रायफल व्ह्यूद्वारे लक्ष्य ठेवू शकता परंतु कॅरममध्ये तुम्हाला बर्ड्स आय व्ह्यूद्वारे लक्ष्य ठेवावे लागेल. रायफल व्ह्यूद्वारे लक्ष्य ठेवण्यापेक्षा बर्ड्स आय व्ह्यूद्वारे लक्ष्य घेणे नेहमीच कठीण असते. लक्ष्य घेण्यासाठी, तुम्हाला खिशाच्या मध्यभागी एक काल्पनिक रेषा घ्यावी लागेल आणि खिशात टाकल्या जाणाऱ्या नाण्याच्या मध्यभागी जावे लागेल. ज्या बिंदूपासून ही ओळ नाण्यातून बाहेर येते तो बिंदू आहे जिथे तुमचे ध्येय असले पाहिजे. तुम्ही तुमचा striker परिस्थितीनुसार वेगवेगळ्या ठिकाणी ठेवू शकता परंतु तुमचा हिटिंग पॉइंट तोच राहील. काहीवेळा अशी स्थिती असते जिथे प्रतिस्पर्ध्याचे नाणे तुमचे नाणे आणि खिशाच्या मध्ये असते ते तुमच्या नाण्याच्या मार्गात अडथळा बनते परंतु तरीही तुमचे नाणे खिशात जाण्यासाठी केसांचा मार्जिन असतो. हा फरक पक्ष्यांच्या नजरेने ठरवता येत नाही. अशा परिस्थितीत तुम्ही तुमचा एक डोळा वाकवून बंद करू शकता आणि दुसऱ्या डोळ्याने पाहू शकता, तुमच्या



नाण्यापासून खिशात जाणारा मार्ग रायफल व्ह्यूने पाहू शकता आणि असे नाणे खिशात पडण्याची शक्यता आहे की नाही हे तुम्हाला लगेच कळेल.

Force

अनेक खेळाडूंना वेगवेगळे स्ट्रोक माहित असतात परंतु त्यांना अशा स्ट्रोकसाठी आवश्यक force माहित नसते. तुम्हाला कॅरममधील force चे साधे तत्व समजले पाहिजे. जेव्हा तुमचे striker खिशात नाणे जात आहे त्या दिशेने जाते, तेव्हा तुम्हाला कमी force लागेल कारण striker पैकी कमाल force नाणे वर हस्तांतरित केले जाते. जेव्हा तुमचे striker खिशातून नाणे जात असेल, तेव्हा तुम्हाला अधिक force लागेल कारण strikerचा force भाग नाण्यावर हस्तांतरित केला जातो आणि force चा भाग वाया जातो. तुम्ही ही वाया गेलेली force तुमची इतर अवघड नाणी सोडण्यासाठी वापरू शकता. हेच तत्व bomb स्ट्रोकमध्ये वापरले जाते जेथे नाणे खूपच कमी force मिळते आणि जास्तीत जास्त वाया गेलेले force प्रतिस्पर्ध्याच्या नाण्यांचे स्थान नष्ट करणे किंवा तुमचे स्वतःचे कठीण नाणे सोपे करणे यासारख्या इतर कारणांसाठी वापरले जाते कारण तुम्ही तुमचे striker संपूर्ण बोर्डवर चालवू शकता कारण या तत्त्वामुळे तुम्ही खूप कठीण असताना स्ट्रोक खेळू शकता.

बसण्याची स्थिती

कॅरममध्ये बसण्याची स्थिती खूप महत्त्वाची असते. काही खेळाडू त्यांची खुर्ची किंवा स्टूल कॅरम बोर्डपासून आणि खुर्चीच्या किंवा स्टूलच्या काठापासून दूर ठेवतात. या स्थितीत खेळाडूंना स्वतःचा समतोल राखणे खूप कठीण जाते आणि त्यांना खुर्ची किंवा स्टूलवरून खाली पडण्याची भीती वाटते. या स्थितीत आणखी एक तोटा असा आहे की पाय काल्पनिक रेषा ओलांडू शकतात जी चुकीची आहे. तुम्ही तुमची सीट आणि कॅरम बोर्डमध्ये खूप अंतर ठेवल्यास तुम्हाला पैसे भरण्यासाठी हात पसरवावा लागतो, ज्यामुळे खेळण्याच्या हातामध्ये तणाव निर्माण होऊ शकतो. बसण्याची योग्य स्थिती म्हणजे तुमचे गुडघे आणि कॅरम बोर्डची फ्रेम समांतर रेषेत आहे हे पाहणे. बसण्यासाठी खुर्चीचा किंवा स्टूलचा अर्धा भाग व्यापून टाका आणि तुमचे पाय समोर ठेवा. खेळत असताना तुमचे शरीर striker नाणे मारल्यानंतर striker च्या मार्गाकडे जावे. उदाहरणार्थ, जर तुम्ही तुमचे striker अशा प्रकारे ठेवत असाल की खिसा, नाणे आणि striker एका सरळ रेषेत असतील तर तुम्ही तुमचे शरीर खिशाच्या सरळ रेषेत आणले आहे. जर तुम्ही तुमचे नाणे सरळ cut ने खिशात टाकण्याचा प्रयत्न केला तर तुमचे शरीर striker च्या मार्गाच्या दिशेने फिरले पाहिजे. शरीराच्या हालचालीसाठी दोन पद्धती आहेत. 1) वरच्या शरीराची हालचाल आणि 2) संपूर्ण शरीराची हालचाल.

शरीराच्या वरच्या भागाची हालचाल - या प्रकारच्या हालचालीमध्ये तुम्ही तुमच्या फक्त वरच्या शरीराला इच्छित दिशेने आणू शकता. परफेक्ट फूटवर्क करून

तुम्ही तुमचे वरचे शरीर सहज हलवू शकता तुमचे पाय काल्पनिक रेषांच्या पलीकडे जाऊ नका

संपूर्ण शरीराची हालचाल - या प्रकारच्या हालचालीमध्ये तुम्ही तुमचे संपूर्ण शरीर इच्छित दिशेने हलवू शकता. या प्रकारच्या हालचालीसाठी सीटवर फिरणे आवश्यक आहे. तुमच्या आसनावर बसण्यापूर्वी तुमची खुर्ची घट्ट धरा आणि आसनावर बसून आरामशीर स्थिती घ्या, नंतर तुमचे हात खुर्चीवरून सोडा आणि खेळा. चारचा आधार घेणे म्हणजे फाऊल आहे. हे करणे आवश्यक आहे कारण तुमची खुर्ची जमिनीवर हलवण्याची शक्यता आहे, जी एक चुकीची आहे. ही शक्यता असते जेव्हा हलकी प्लास्टिकची खुर्ची असते किंवा खुर्ची ठेवलेल्या मजल्यावर पावडर असते तेव्हा.

फूटवर्क

जर मी कॅरममधील फूटवर्कबद्दल बोललो तर प्रत्येकजण माझ्यावर हसेल कारण त्यांना माहित आहे की केवळ मैदानी खेळांमध्ये फूटवर्क आवश्यक आहे. पण एक खेळाडू म्हणून तुम्हाला हे माहित असले पाहिजे की तुमच्या खुर्चीवर आरामशीर स्थान घेण्यासाठी फूटवर्क किती महत्त्वाचे आहे. खेळताना अनेक खेळाडू स्टँडच्या आत पाय ठेवतात. जर तुम्ही असे बसलात, तर तुम्ही तुमचे स्ट्रोक खेळण्यासाठी चांगली स्थिती घेऊ शकणार नाही. काही खेळाडूंना खेळताना शूज किंवा चप्पल काढून आराम वाटतो; इतरांना शूज घालून आराम वाटतो. मला असे वाटते की शूजसह फूटवर्क करणे सोपे आहे, विशेषतः स्पोर्ट्स शूजमध्ये पकड आहे. माझ्या मते शूज घालून फूटवर्कचा सराव करावा लागेल. आरामदायी बसण्याची स्थिती घेण्यासाठी तुम्हाला पाय हलवण्याचा सराव करावा लागेल. पाय हलवल्याने तुम्हाला आरामदायी बसण्याची सोय तर होतेच पण ते तुमच्या पायांमध्ये रक्ताभिसरण होण्यासही मदत करते.

उंची

स्पर्धेच्या आयोजकांना खुर्च्या आणि स्टँडच्या उपलब्धतेनुसार स्टँड आणि खुर्चीची उंची वारंवार एका स्पर्धेतून दुसऱ्या स्पर्धेत बदलते. बहुतेक वेळा आशियाई खेळाडूंसाठी स्टँडची उंची जास्त असते कारण आशियाई खेळाडूंची उंची साधारणपणे कमी असते. जर तुम्ही लहान असाल तर तुम्ही सामना खेळायला जाता तेव्हा उशी किंवा चादर बाळगावी. काहीवेळा जेव्हा उंचीचा फरक जास्त नसतो तेव्हा उशीपेक्षा बेडशीटला प्राधान्य दिले जाते कारण बेडशीटची जाडी त्यानुसार दुमडून समायोजित केली जाऊ शकते. प्रत्येक खेळाडूची उंची वेगवेगळी असते आणि त्यामुळे त्याला/तिला आरामदायी उंचीशी जुळवून घ्यावे लागते. स्टँड आणि खुर्चीच्या उंचीमध्ये तफावत असल्यास तुमची पकड बदलेल. पकड मध्ये बदल इतका मिनिट आहे की

तुम्हाला ते जाणवत नाही, पण त्याचा तुमच्या खेळावर खूप परिणाम होतो. त्यामुळे तुम्ही प्रत्येक स्पर्धेत सतत उंची राखली पाहिजे.

मला आठवते की 1970 मध्ये मद्रास (चेन्नई) येथे झालेल्या सराव सत्रात आम्हाला स्टँडची उंची जास्त असल्याचे आढळून आले. आम्ही ताबडतोब मैदानाजवळ असलेल्या मूर मार्केटमध्ये धाव घेतली आणि महाराष्ट्रातील सर्व खेळाडूंसाठी उशा खरेदी केल्या. आम्ही आमच्या अधिकाऱ्यांना उशा आणायला सांगितल्या नाहीत तर आम्ही स्वतः आणल्या. आम्ही त्या स्पर्धेत चांगली कामगिरी करु शकलो कारण आम्ही उशा खरेदी करून उंची समायोजित करु शकलो.

पकड

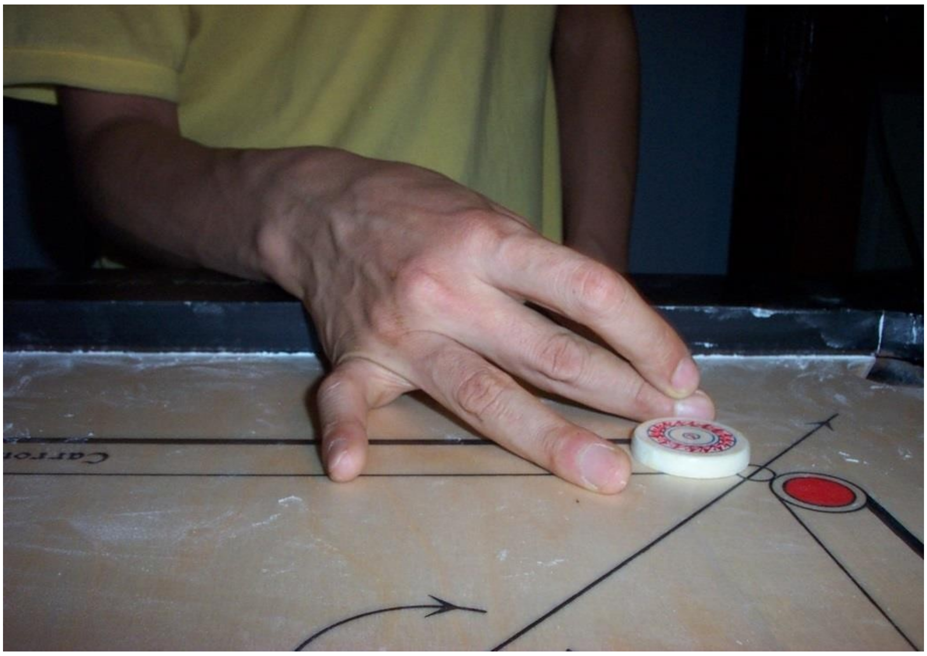
कॅरमच्या खेळात पकड खूप महत्त्वाची असते. आपण नैसर्गिक पकड विकसित केली पाहिजे.

नैसर्गिक पकड

पकडीचे अनेक प्रकार आहेत. सर्वात सामान्य पकड म्हणजे तर्जनी आणि अंगठा यांचे संयोजन. वरील फोटो पहा. हे खूप सोपे पकड आहे आणि कमी सराव आवश्यक आहे. या पकडीत इतर सर्व बोटे प्लायवुडवर विसावतात. या

पकडीचे अनेक फायदे आहेत. या पकडीने खेळाडू striker वर जास्तीत जास्त नियंत्रण ठेवू शकतो. इतर सर्व बोटांना प्लायवूडचा आधार मिळाल्याने ही पकड स्थिर आणि मजबूत राहते. या पकडीचा खेळाडू कमीत कमी जागेत खेळू शकतो.

काहीवेळा जेव्हा पकड ठेवण्यासाठी पुरेशी जागा उपलब्ध नसते तेव्हा खेळाडू तर्जनीने प्लायवुडमधून इतर सर्व बोटे उचलून खेळू शकतो. या पकडीमुळे खेळाडू कॅरम बोर्डच्या दोन्ही बाजूंनी (डावीकडे किंवा उजवीकडे) समान सहजतेने खेळू शकतो. त्यामुळे खेळाडूचा खेळ कोणत्याही बाजूने कमकुवत राहत नाही. या पकडीत सर्व बोटांची नखे touch प्लायवुड. म्हणून जर एक नखे नेहमीपेक्षा जास्त वाढली असेल तर पकडीत बदल होईल. अशा किरकोळ गोष्टी कॅरममध्ये खूप महत्त्वाच्या असतात. .



कात्री पकड

हे मुळात भारतात ब्रेकसाठी वापरले जाते. हे श्रीलंका आणि मालदीवमध्ये नैसर्गिक पकड म्हणून वापरले जाते. भारतात फक्त इव्हॉन मार्क्विस आणि कादिरखान यांनी ही पकड नैसर्गिक पकड म्हणून वापरली. या पकडीत अनेक तोटे आहेत. उजव्या बाजूने खेळणे खूप कठीण आहे

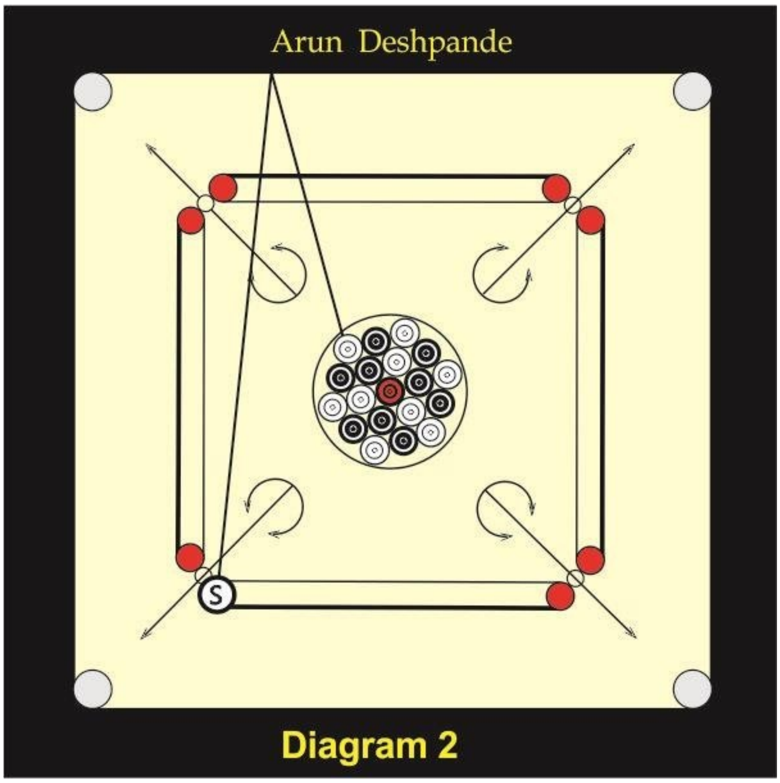
लॉकिंग पकड

तुमच्याकडे नैसर्गिक पकड म्हणून लॉकिंग ग्रिप नसेल तर तुम्ही ही पकड शिकली पाहिजे. या पकडीमुळे तुम्हाला पॉवरफुल स्ट्रोक खेळण्याची ताकद मिळू शकते. मी 1982 मध्ये सुहास कांबळीसोबत दिल्लीत एक महिना होतो आणि आशियाई खेळांमध्ये प्रात्यक्षिक खेळ खेळण्यासाठी आम्ही कठोर सराव करत होतो तेव्हा सुहास कांबळी त्याच्या नैसर्गिक लॉकिंग पकडीने अनेक शक्तिशाली स्ट्रोक खेळत असल्याचे मी पाहिले. त्याची नैसर्गिक पकड अंगठा, पहिले बोट आणि करंगळी यांचे संयोजन आहे, परंतु जेव्हा जेव्हा त्याला अतिरिक्त force आवश्यक असते तेव्हा तो त्याच्या करंगळीला तिसऱ्या बोटात बदलत होता. मी फक्त प्रयत्न केला आणि या पकडीने जोरात मारायला सुरुवात केली. मला ते वापरण्यात मजा आली आणि नंतर जेव्हा जेव्हा मला ते वापरण्याची संधी मिळाली तेव्हा मी त्याचा वापर केला. सुहास माझ्याकडे बघून हसत होता कारण मी या पकडीत नीट लक्ष्य ठेवू शकत नव्हते. या पकडीत प्रभुत्व मिळविण्यासाठी मला माझे सर्व प्रयत्न करावे लागले. या प्रकारच्या पकडासाठी तुम्हाला तुमचे पहिले बोट थंब आणि तिसरे बोट यांच्यामध्ये लॉक करावे लागेल. साधारणपणे या पकडीत पहिले बोट ज्याद्वारे स्ट्रोक खेळला जातो, खेळण्याच्या पृष्ठभागावर touch करत नाही.

मध्यम बोटांची सपाट पकड

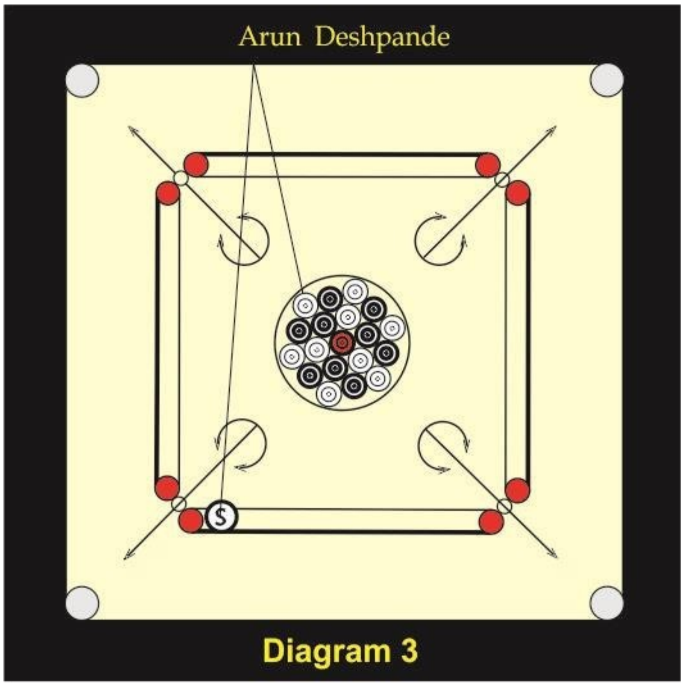
ही पकड striker ला फिरकी देते. कॅरम बोर्डवर अशी अनेक पोझिशन्स आहेत जिथे स्पिनशिवाय तुम्ही स्ट्रोक यशस्वीपणे खेळू शकत नाही. या पकडीत तुम्हाला स्पिन तयार करण्यासाठी प्रयत्न करावे लागत नाहीत, ते आपोआप तयार होते.

म्हणून त्याला नैसर्गिक फिरकी म्हणतात. फिरकी घड्याळाच्या विरुद्ध दिशेने असते. आपण ही उपयुक्त पकड विकसित केली पाहिजे. दुसऱ्या बाजूने स्ट्रोक वाजवण्यासाठी तुम्ही ते डाव्या हातानेही खेळू शकता.



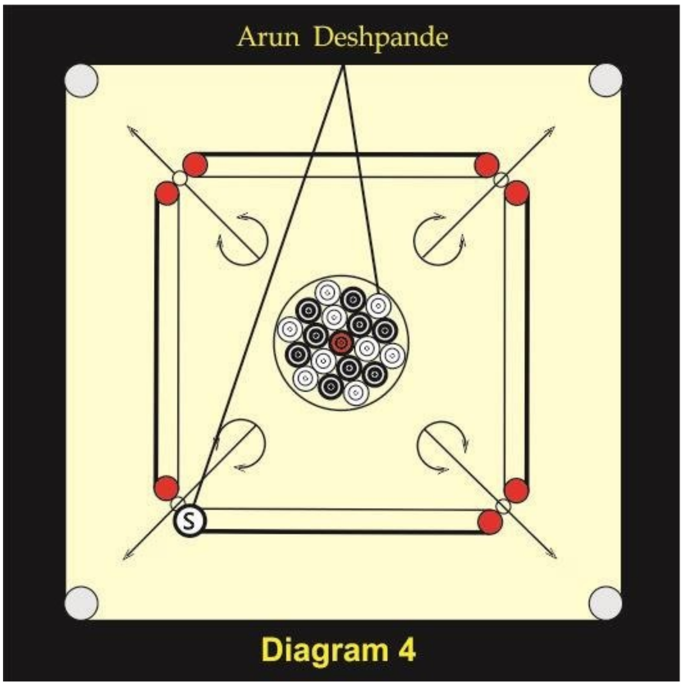
डाव्या बेस सर्कलमधून ब्रेक करा

ही पद्धत सर्वोत्तम पद्धत आहे आणि बहुसंख्य खेळाडू वापरतात. बरेच खेळाडू ब्रेकसाठी विरुद्ध फ्रेममधून आंधळे लक्ष्य घेतात. जर तुम्ही तुमचे striker डाव्या बेस वर्तुळावर ठेवले तर तुमचे striker वरील आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे विरुद्ध डाव्या अर्ध वर्तुळाच्या पहिल्या बाणातून गेले पाहिजे. तुमचा striker जिथून पास व्हायला हवा तो खरा बिंदू तुम्ही पाहू शकता आणि त्यामुळे तुम्ही स्ट्रोक अचूकपणे वाजवू शकता. जर तुम्ही ही पद्धत वापरली नाही आणि विरुद्ध फ्रेमवर एक काल्पनिक बिंदू घेण्याचा प्रयत्न केला तर हा काल्पनिक बिंदू बदलण्याची शक्यता आहे परिणामी ब्रेक अयशस्वी होईल. हा ब्रेक शक्यतो कात्रीने किंवा कोणत्याही सपाट पकडीने केला पाहिजे.

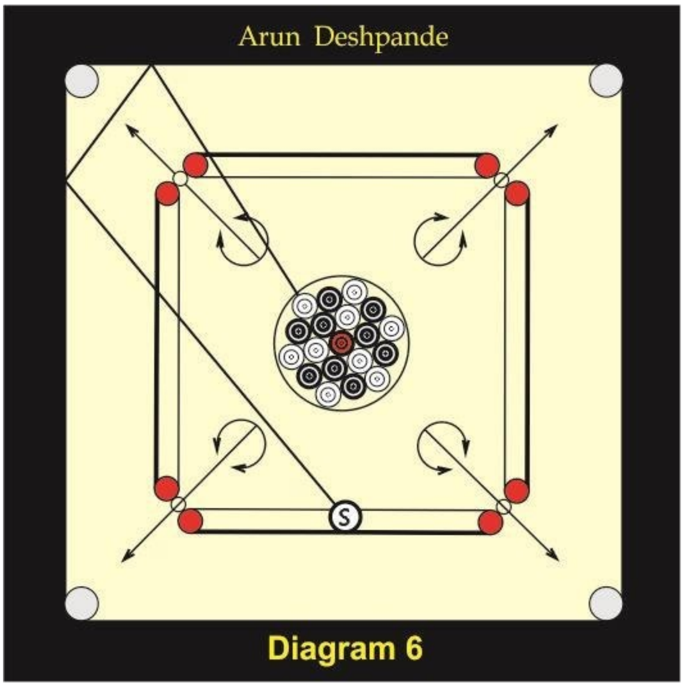


डाव्या बेस सर्कल जवळून ब्रेक

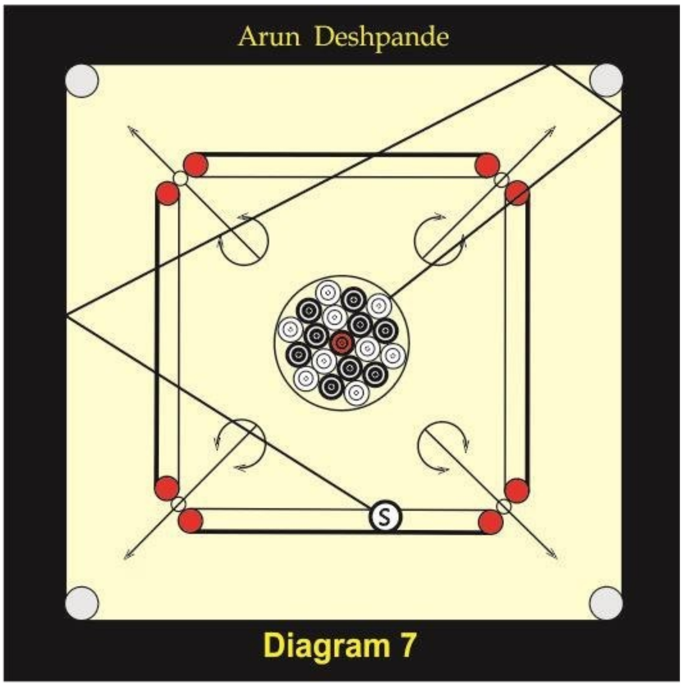
फाऊल होण्याच्या शक्यतेमुळे जर तुम्हाला डाव्या वर्तुळातून स्ट्रोक खेळण्याची भीती वाटत असेल तर तुम्ही बेस सर्कल जवळून खेळू शकता. या पद्धतीत तुमचा striker वरील आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे विरुद्ध डाव्या अर्ध वर्तुळाच्या दुसऱ्या बाणातून गेला पाहिजे. हा ब्रेक देखील कात्रीच्या पकडीने किंवा कोणत्याही सपाट पकडीने केला पाहिजे.



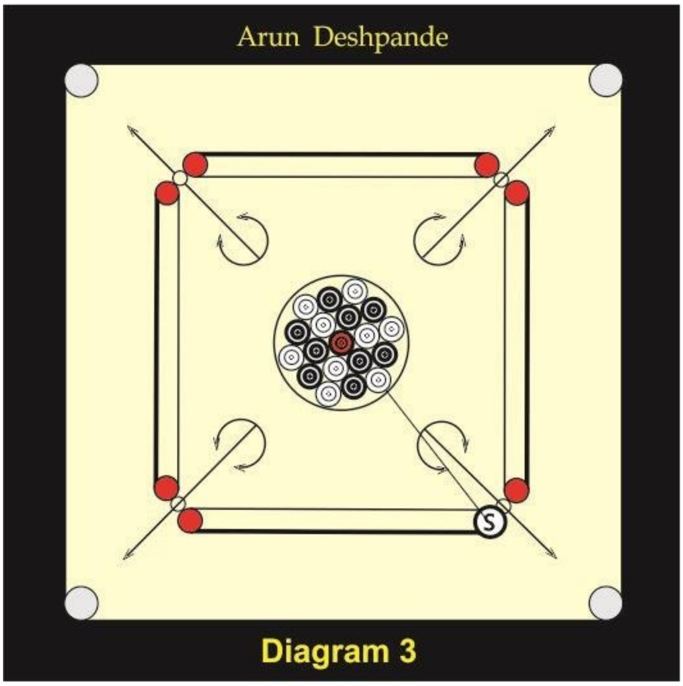
रिव्हर्स ब्रेक- या प्रकारच्या ब्रेकमध्ये तुम्ही ब्रेकचा शॉट तुमच्या डाव्या खिशात लावू शकता आणि डाव्या बाजूने ब्रेक लावू शकता. जर तुम्ही अचूक तोडले तर तुमच्या लक्षात येईल की चार नाण्यांचा गुच्छ अशा प्रकारे शिल्लक आहे की तुम्ही **touch** स्ट्रोक वाजवू शकता आणि बोर्ड उघडू शकता त्यामुळे व्हाईट स्लॅमसाठी संधी मिळेल. या ब्रेकचा तोटा असा आहे की जर तुम्ही योग्यरित्या तोडण्यात अयशस्वी झालात, तर एकतर तुम्ही इतर नाण्यांवर आदळू शकता किंवा तुमची **striker** फक्त **touch** तुमची लक्ष्यित पांढरी नाणी खराब ब्रेक होऊ शकतात.



सर्कुलर ब्रेक- हा एक अत्यंत दुर्मिळ ब्रेक आहे. काहीवेळा विरुद्ध फ्रेममध्ये काही दोष असतो आणि तुमचा **striker** ब्रेकिंग करताना उडी मारत असेल तर तुम्ही हा ब्रेक वापरून पाहू शकता. या प्रकारच्या ब्रेकसाठी तुमचा **striker** बेस रेषेच्या जवळजवळ मध्यभागी ब्रेकसाठी व्यवस्था केलेल्या नाण्यांमधून काळ्या नाण्यांच्या सरळ रेषेत ठेवा. तुमचा **striker** त्या बिंदूवर मारा जिथे खिशात जाणारा बाण कात्रीच्या पकडीने किंवा कोणत्याही सपाट पकडाने संपतो. वरील आकृती पहा.



एक्झिबिशन ब्रेक- प्रदर्शनी सामने खेळण्यासाठी हा ब्रेक उपयुक्त आहे. प्रदर्शनीय सामन्यांमध्ये प्रेक्षक तुमच्याकडून काहीतरी वेगळे करण्याची अपेक्षा करतात. कॅरम बोर्डच्या नवीन पिढीमध्ये फ्रेम्सला खूप चांगले स्ट्रोक आहेत, जे कृत्रिमरित्या विकसित केले गेले आहेत आणि त्यामुळे ते चांगले बाउन्स आहेत. अशा बोर्डांवर जर तुम्हाला कोन माहित असेल तर चांगले ब्रेक घेणे सोपे आहे. हा ब्रेक पाहून प्रेक्षक थक्क झाले आहेत.



फॉरवर्ड ब्रेक- दुहेरीत, तुम्हाला तुमच्या जोडीदाराच्या जवळ नाणी चालवण्यासाठी सरळ ब्रेक करावे लागेल. अशा प्रकारच्या ब्रेकमध्ये तुम्ही नेहमी तुमच्या उजव्या बाजूने ब्रेकचा शॉट तुमच्या विरुद्ध डाव्या खिशात घ्यावा कारण तुमच्या वळणानंतर तुमच्या उजव्या बाजूला बसलेल्या प्रतिस्पर्ध्याला वळण मिळते आणि त्याला नाणी त्याच्या जवळ येऊ नयेत. जर तुम्ही तुमच्या डाव्या बाजूने तोडले तर तुमच्या उजव्या बाजूच्या प्रतिस्पर्ध्याला सर्व नाणी त्याच्या जवळ मिळतील आणि तुमच्या जोडीदाराला वळण मिळणार नाही. त्यामुळे जरी तुम्ही डाव्या हाताचे खेळाडू असाल तरीही तुम्ही नेहमी तुमच्या उजव्या बाजूने ब्रेक मारला पाहिजे. दुहेरीसाठी आदर्श ब्रेक हा उजव्या बेस सर्कलमधून आहे.

धडा 2

खेळाच्या मागे विज्ञान

कॅरमचा खेळ पूर्ण आहे. त्यात तीन विषयांचा समावेश आहे.

1) भौतिकशास्त्र, 2) भूमिती, 3) गणित

भौतिकशास्त्र

भौतिकशास्त्र हे सर्व force बद्दल आहे. प्रत्येक स्ट्रोकसाठी भिन्न force आवश्यक आहे. तुम्ही किती force अर्ज करावे यामागे एक साधे तर्क आहे.

जर नाणे, striker आणि खिसा एका सरळ रेषेत असतील तर striker पैकी 100 टक्के force नाण्यावर हस्तांतरित केले जाईल आणि म्हणून तुम्ही कमी force लागू केले पाहिजे. नाणे ज्या खिशात जात आहे त्या खिशातून striker निघून गेल्याने force वाढवले जाईल. तुम्ही या स्ट्रोकमध्ये पाहिल्याप्रमाणे हिटिंग पॉइंट स्पर्श बिंदूपर्यंत पोहोचल्यावर तुम्ही कमाल force लागू करू शकता.

भूमिती

अनेक स्ट्रोक खेळण्यासाठी आपल्याला माहित असणे आवश्यक असलेल्या विशिष्ट कोनांची भूमिती आहे. भूमितीतील प्रमेयांसारखे अनेक स्ट्रोक आहेत. जर तुम्हाला सर्व प्रमेये माहित असतील तर तुम्ही कोणताही रायडर सोडवू शकता. त्याचप्रमाणे जर तुम्हाला या सर्व स्ट्रोकचे प्रिन्सिपल माहित असतील तर तुम्ही बोर्डवरील कोणतीही स्थिती हाताळू शकता.

गणित

गणित हे वळणांचे आहे. प्रत्येक ब्रेकनंतर आणि बोर्ड दरम्यान तुम्ही तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याकडून किती वळणे घेणार आहात आणि प्रतिस्पर्ध्याला किती वळणे देणार आहात हे तुम्ही मोजले पाहिजे. तुमच्याकडे प्लस वन टर्न असल्यास तुम्ही बोर्ड जिंकाल. जर तुमच्याकडे वजा एक वळण असेल तर याचा अर्थ तुम्ही बोर्ड गमावत आहात. त्यामुळे प्रतिस्पर्ध्याची वळणे वाढवणे आणि तुमचे वळण कमी करणे ही तुमची रणनीती असावी. हे तेव्हाच शक्य आहे जेव्हा तुम्ही हे सर्व स्ट्रोक वापरता.

प्रकरण 3

स्ट्रोक

मी माझ्या आधीच्या पुस्तकात सर्व मूलभूत स्ट्रोक आणि काही प्रगत स्ट्रोकची चर्चा केली आहे, ‘‘कॅरम स्किल अँड टेक्निक “ येथे मी तुम्हाला आणखी काही स्ट्रोक देत आहे.

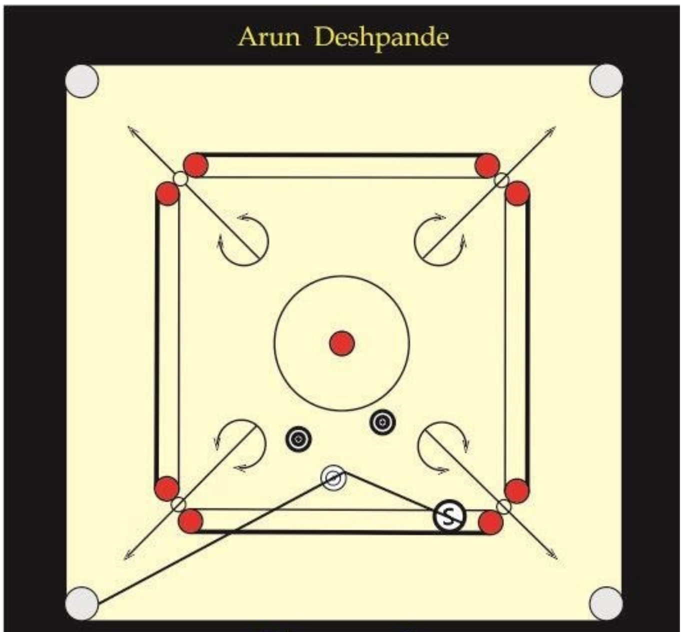
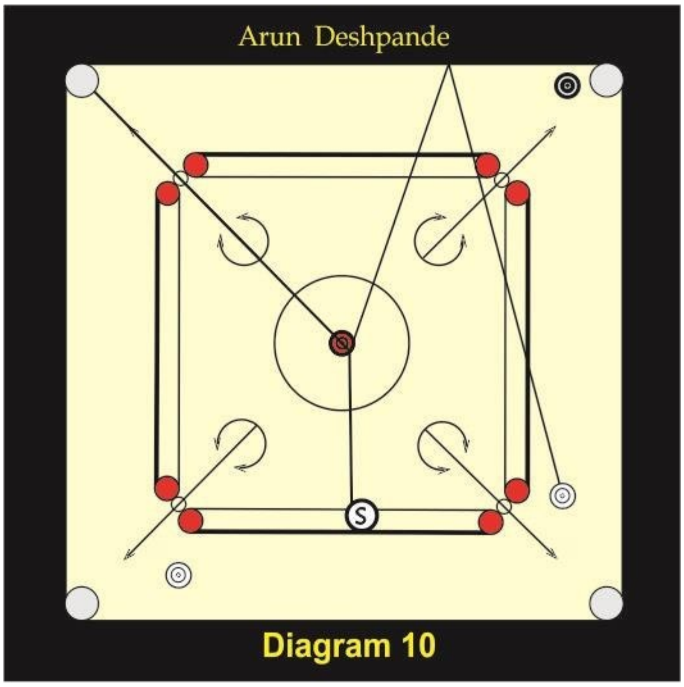
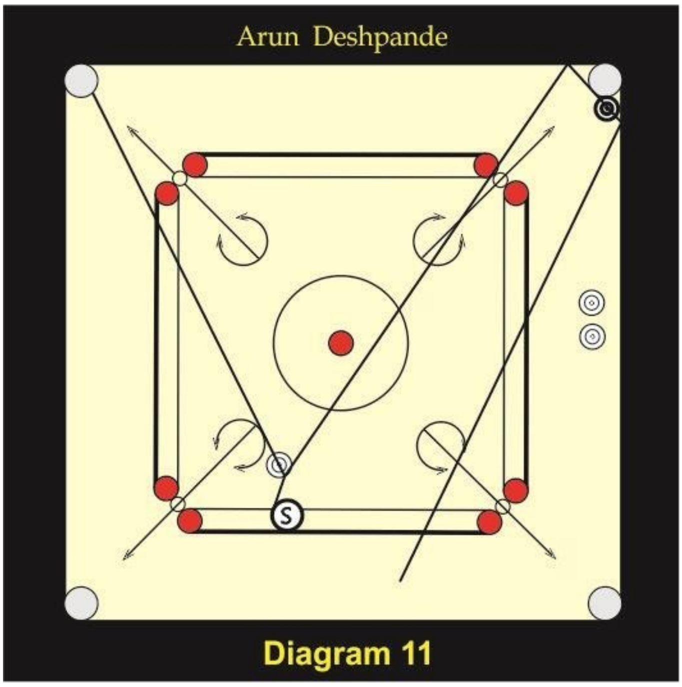


Diagram 9

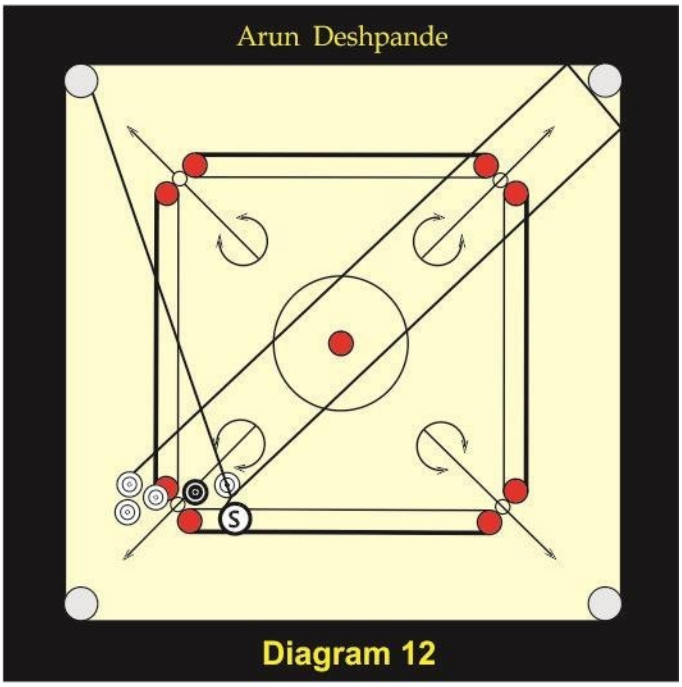
आकृती 9 मध्ये समोरच्या खिशात पांढऱ्या नाण्याला प्रवेश नाही. तुमच्यापैकी बरेचजण हे काळे नाणे मूळ चौकटीत आणण्याचा प्रयत्न करत असलेले कोणतेही काळे नाणे काढून बचाव करण्याचा प्रयत्न करतील परंतु या प्रयत्नात तुम्ही प्रतिस्पर्ध्याला वळण द्याल आणि विरोधक काय हालचाल करेल हे तुम्हाला कधीच कळणार नाही आणि कदाचित तुम्ही बोर्ड गमावू शकता. आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे तुम्ही तुमचे पांढरे नाणे cut डावीकडे किंवा उजव्या बेस पॉकेटमध्ये cut ने करू शकता.



आकृतीमध्ये 10 Queen मध्यवर्ती वर्तुळात आहे, एक पांढरा नाणे डाव्या बेसच्या खिशाच्या जवळ आहे आणि दुसरा rebound स्थानावर आहे. तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याकडे फक्त एक काळे नाणे सोपे आहे. बहुतेक पैसे देणारे Queen पुढच्या खिशात टाकतील आणि ते तुमच्या डाव्या खिशाच्या जवळ असलेल्या पांढऱ्या नाण्याने खिशात टाकतील आणि नंतर ते अवघड पांढरे नाणे rebound ने खिशात टाकण्याचा प्रयत्न करतील किंवा प्रतिस्पर्ध्याचे नाणे कठीण करण्याचा प्रयत्न करतील. माझ्यावर विश्वास ठेवा आम्ही असा खेळ कधीच खेळला नाही. आम्ही cut Queen विरुद्ध डाव्या खिशातील जाहिरातीमध्ये rebound स्थानावर असलेले अवघड नाणे काढण्यासाठी striker ड्रॅग करू. जोखीम पत्करावी लागली तरी प्रतिस्पर्ध्याला वळण देऊ नये, यावर आमचा विश्वास होता.



आकृती 11 मध्ये तुम्हाला एक पांढरे नाणे सोपे आहे आणि इतर दोन कठीण आहेत कारण ते विरोधकांनी काळ्या नाण्याने अवरोधित केले आहेत. येथे पुन्हा बरेच खेळाडू प्रथम सोपे नाणे खेळतील आणि प्रतिस्पर्ध्याचे नाणे थोडे वर खेचण्याचा प्रयत्न करतील. या स्थितीत तुमचे सोपे नाणे cut आणि खिशाच्या विरुद्ध चौकटीत striker पाठवणे खूप सोपे आहे जेणेकरून प्रतिस्पर्ध्याचे नाणे काढून टाकता येईल आणि तुमची अवघड नाणी खिशात ठेवण्यासाठी जागा तयार करता येईल.



आकृती 12 मध्ये तुम्ही पाहू शकता की rebound स्थितीत तीन पांढरी नाणी आहेत परंतु तुम्ही rebound खेळू शकत नाही कारण प्रतिस्पर्ध्याची दोन काळी नाणी rebound च्या मार्गावर आहेत. त्यामुळे तुम्ही तुमच्या बेस लाईन्सच्या अगदी वर असलेल्या तुमच्या इतर नाण्यांचा फायदा घ्यावा. तुम्ही हे नाणे जसे की bomb स्ट्रोकने तुमचा striker उजव्या खिशाच्या विरुद्ध उजव्या खिशात उजव्या चौकटीत चालवतो तसे वाजवावे. तुमचे नाणे विरुद्ध डाव्या खिशात टाकले जाईल आणि striker एक कोन घेईल आणि नाण्यांवर rebound बाजूला येईल ज्यामुळे पुढील स्ट्रोकसाठी ते सोपे होईल.

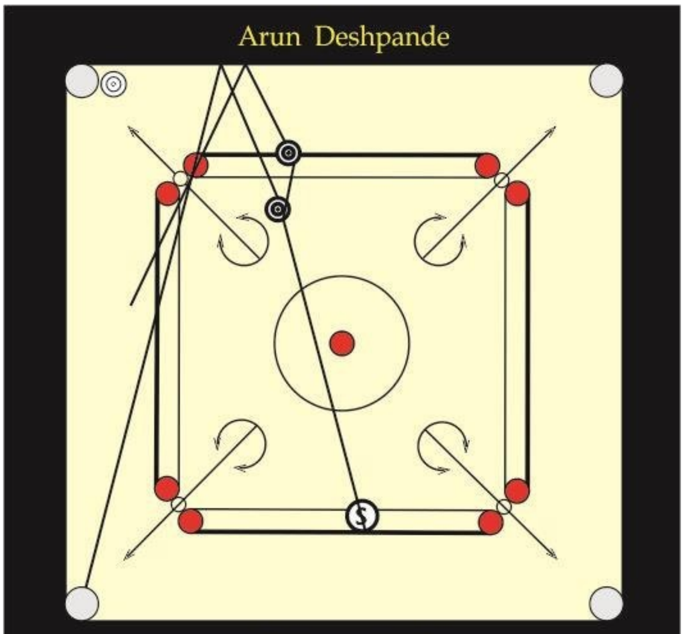
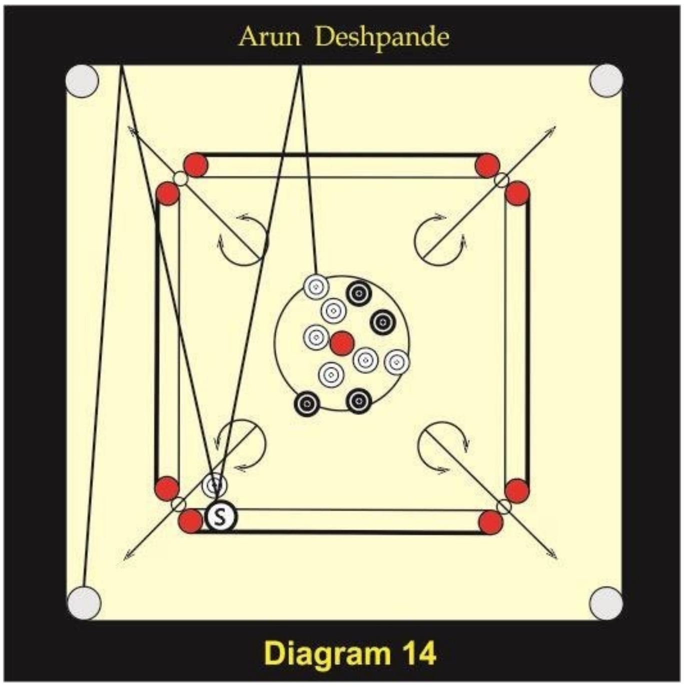
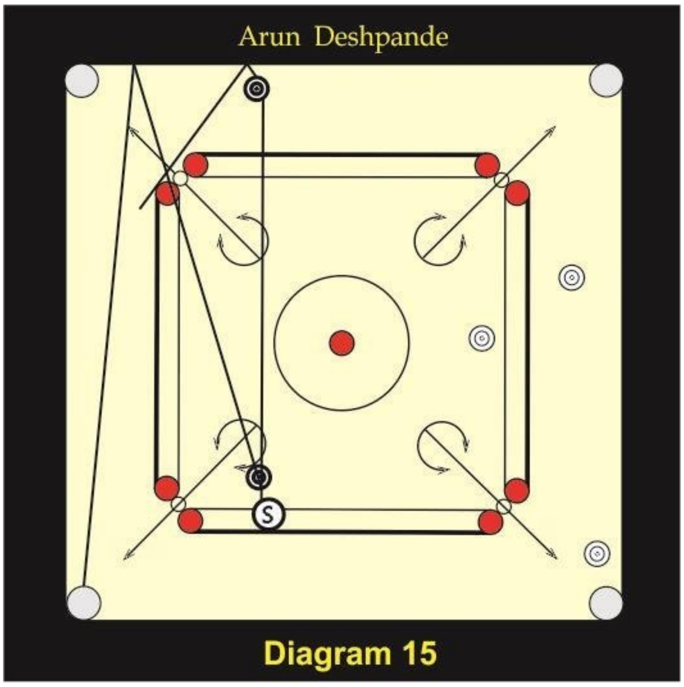


Diagram 13

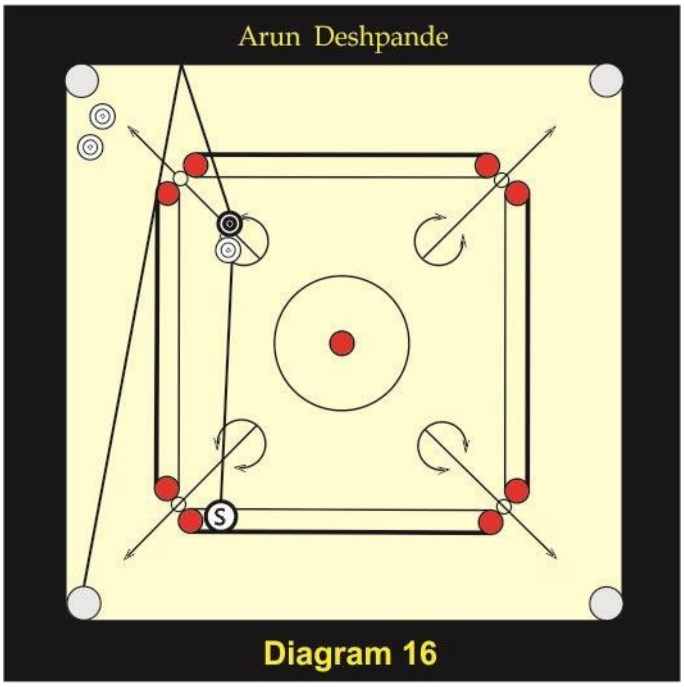
आकृती 13 मध्ये तुमची दोन काळी नाणी विरुद्ध आधार रेषांच्या जवळ आहेत. विरुद्ध डाव्या खिशात विरोधकांनी पांढरे नाणे अवरोधित केले आहे. काही खेळाडू पहिले काळे नाणे cut ने खिशात टाकण्याचा प्रयत्न करतील आणि दुसरे काळे नाणे काढण्याचा प्रयत्न करतील. काही जण दोन काळी नाणी double स्वतंत्रपणे खेळू शकतात. मी तुम्हाला double ने पहिले काळे खेळायला सुचवितो आणि striker दुसऱ्या काळ्या नाण्यावर पाठवा जेणेकरून ते त्या स्थितीतून काढून टाका आणि बोर्ड पूर्ण करणे सोपे होईल.



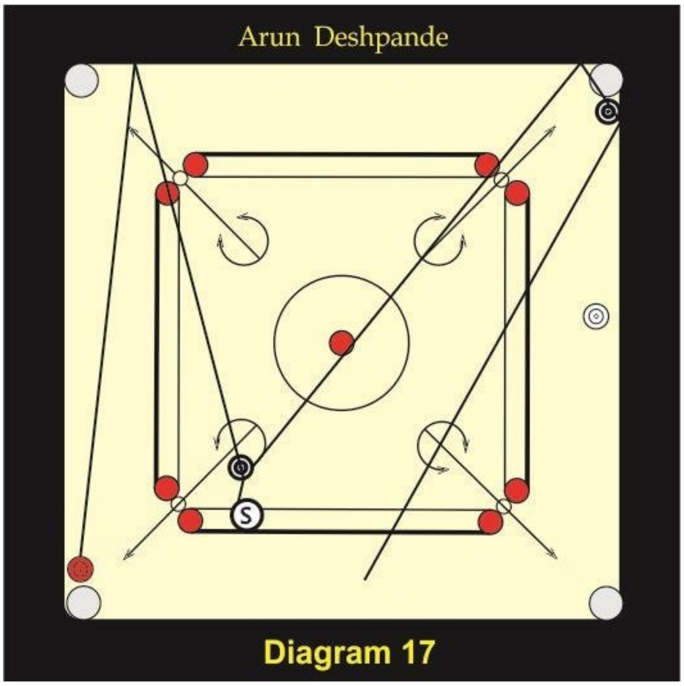
आकृती 14 मध्ये मूळ रेषांच्या अगदी वर एक पांढरे नाणे आहे आणि वर्तुळात असलेल्या गुच्छात काही पांढरे नाणे आहेत. जर तुम्ही नाणे समोरच्या खिशात टाकण्याचा प्रयत्न केला आणि striker थेट गुच्छात पाठवून गुच्छ उघडण्याचा प्रयत्न केला, तर तुम्हाला थोडे अधिक force लागू करावे लागेल. अतिरिक्त force मुळे खिशातून नाणे उलटी होण्याची शक्यता असते. त्याऐवजी तुम्ही नाणे double वाजवले आणि गुच्छात striker पाठवले तर तुम्ही गुच्छ उघडण्यासाठी आणखी force अर्ज करू शकता. वरवर पाहता कोणीही double ने असे नाणे वाजवण्याचा विचार करणार नाही. जर तुम्ही विरुद्ध फ्रेमवरील हिटिंग पॉईंटचे निरीक्षण केले तर तुम्हाला समजेल की बिंदू विरुद्ध खिशाच्या अगदी जवळ आहे.



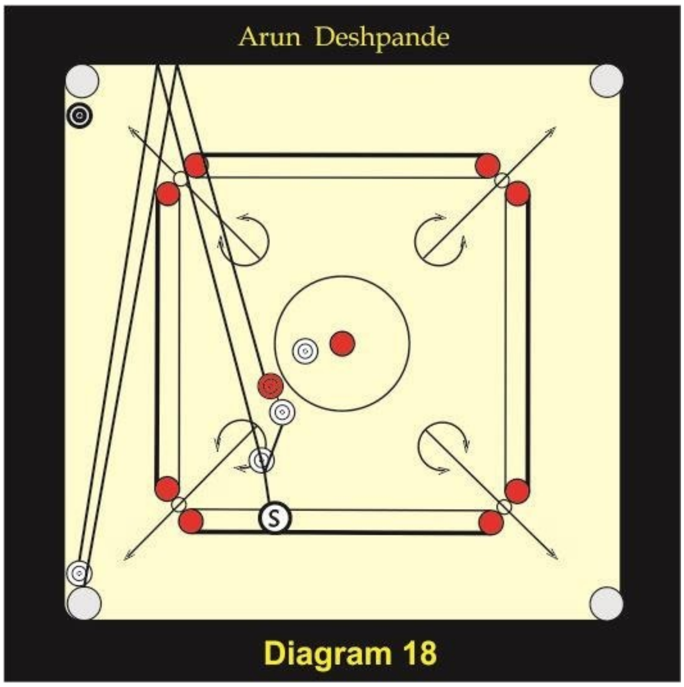
आकृती 15 मध्ये एक सोपे आणि एक कठीण काळे नाणे आहे. काळे खेळावे लागतात. तुमच्या लक्षात येईल की काळ्या नाण्यातील जाहिरात striker मधील अंतर जास्त आहे आणि म्हणून तुम्ही नाणे समोरच्या खिशात टाकण्याचा प्रयत्न करू शकत नाही आणि striker विरुद्ध चौकटीजवळ असलेल्या दुसऱ्या नाण्यावर पाठवू शकत नाही. या स्थितीत तुम्हाला double जाहिरातीद्वारे नाणे वाजवावे लागेल आणि ते सोपे करण्यासाठी दुसऱ्या नाण्यावर striker पाठवा. अशा प्रकारे तुम्ही प्रतिस्पर्ध्याला संधी न देता बोर्ड पूर्ण करू शकता.



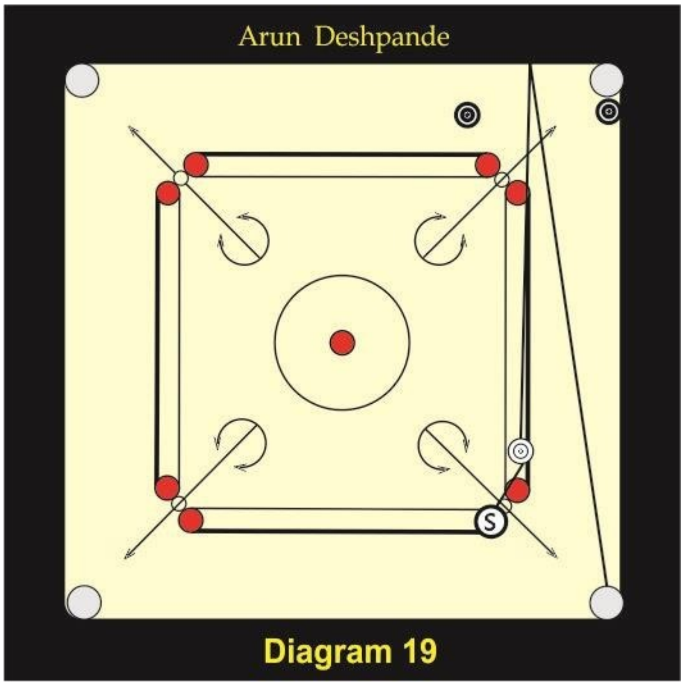
आकृती 16 मध्ये तुमचे काळे नाणे मी प्रतिस्पर्ध्याच्या पांढऱ्या नाण्याला चिकटवले आहे आणि ते अवघड आहे असे दिसते कारण ही दोन नाणी एका सरळ रेषेत आहेत पण काळी उजवीकडे थोडी आहे. आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे तुम्ही स्ट्रोक वाजवल्यास तुम्ही काळे नाणे खिशात टाकू शकता. तुम्हाला उजव्या बाजूला असलेल्या पांढऱ्या नाण्यावर थोडेसे दाबावे लागेल आणि striker विरुद्ध फ्रेमवर पाठवावे लागेल.



आकृती 17 मध्ये एक पांढरी, Queen आणि प्रतिस्पर्ध्याची दोन काळी नाणी आहेत. ही स्थिती खूप कठीण दिसते कारण तुम्ही जरी Queen तुमचे पांढरे नाणे खिशात टाकले तरीही अवघड आहे आणि तुम्हाला हे अवघड नाणे rebound ने खिशात टाकण्याचा प्रयत्न करावा लागेल किंवा क्रॉस थर्ड पॉकेटने विरुद्ध डाव्या खिशात टाकावा लागेल. नाणे फ्रेमच्या अगदी जवळ असल्याने, क्रॉस तिसरा खेळताना double touch ची संधी आहे. त्यामुळे प्रतिस्पर्ध्याचे नाणे Queen वर double ने चालवून Queen खिशात टाकणे आणि त्याचवेळी striker खिशाच्या अगदी जवळ असलेल्या विरुद्ध चौकटीत नेऊन तेथून प्रतिस्पर्ध्याचे नाणे काढून टाकणे सोपे आहे. येथे तुम्ही प्रतिस्पर्ध्याचे नाणे striker म्हणून वापरत आहात.



आकृती 18 मध्ये दर्शविल्याप्रमाणे तुमचे एकमेव काळे नाणे विरुद्ध डाव्या खिशाच्या जवळ आहे परंतु Queen कठीण आहे कारण ते एका पांढऱ्या नाण्याने अवरोधित केले आहे. कोणताही देयक फक्त Queen बेस फ्रेमकडे खेचतो. पण जर तुम्ही नीट निरीक्षण केले तर तुमच्या लक्षात येईल की Queen आणि त्यालगतच्या पांढऱ्या नाण्याची स्थिती अशी आहे की Queen पांढऱ्या नाण्याच्या मदतीने double वाजवता येते पण डाव्या खिशाच्या तोंडावर आणखी एक पांढरे नाणे आहे. त्यामुळे तुम्हाला ते काढून टाकण्याचा विचार करावा लागेल तुमच्या बेस लाईन्सजवळ आणखी एक पांढरे नाणे आहे. डावा बेस पॉकेट उघडण्यासाठी तुम्ही या नाण्याचा फायदा घेऊ शकता. हे पांढरे नाणे double ने डाव्या बेस पॉकेटच्या तोंडाशी असलेल्या दुसऱ्या नाण्यावर वाजवा आणि striker ते Queen च्या जवळ असलेल्या दुसऱ्या पांढऱ्या नाण्यावर पाठवा. या प्रक्रियेत खिशाच्या तोंडावर असलेले पांढरे नाणे दुसरे पांढरे नाणे काढून टाकले जाईल आणि खिशातील Queen प्रवेशासाठी खिसा उघडला जाईल.



आकृती 19 मध्ये तुमचे पांढरे नाणे खिशात टाकण्यासाठी तीन पर्याय आहेत. हे आहेत rebound, थर्ड पॉकेट आणि क्रॉस double. rebound खेळण्यासाठी तुम्हाला खूप रुंद कोनाची आवश्यकता आहे कारण समोरच्या चौकटीजवळ प्रतिस्पर्ध्याचे काळे नाणे असते. तुम्ही तिसरा पॉकेट खेळू शकता परंतु तुम्ही निरीक्षण केल्यास तुमच्या लक्षात येईल की तुमच्या नाण्याची स्थिती अशी आहे की क्रॉस double तिसऱ्या खिशापेक्षा सोपे आहे. त्यामुळे या स्थितीसाठी क्रॉस double हा सर्वोत्तम पर्याय आहे.

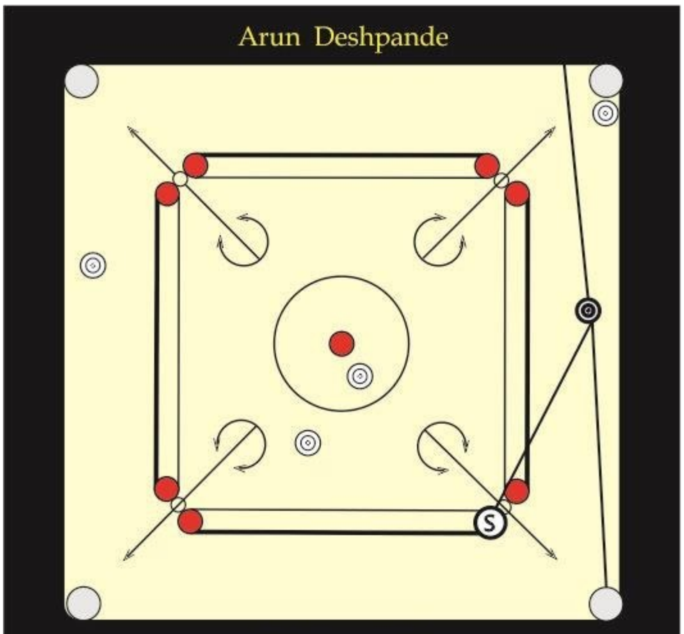
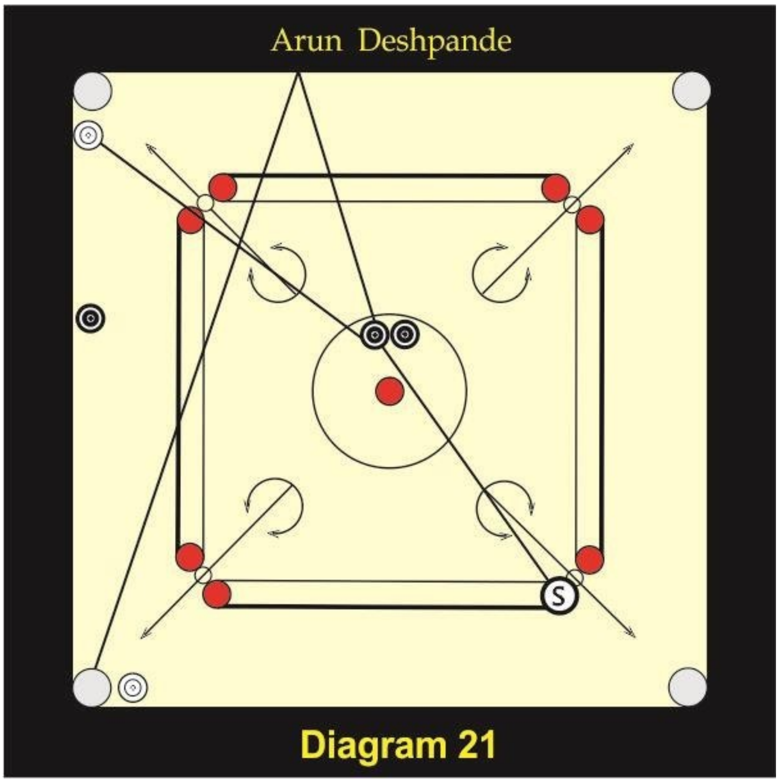


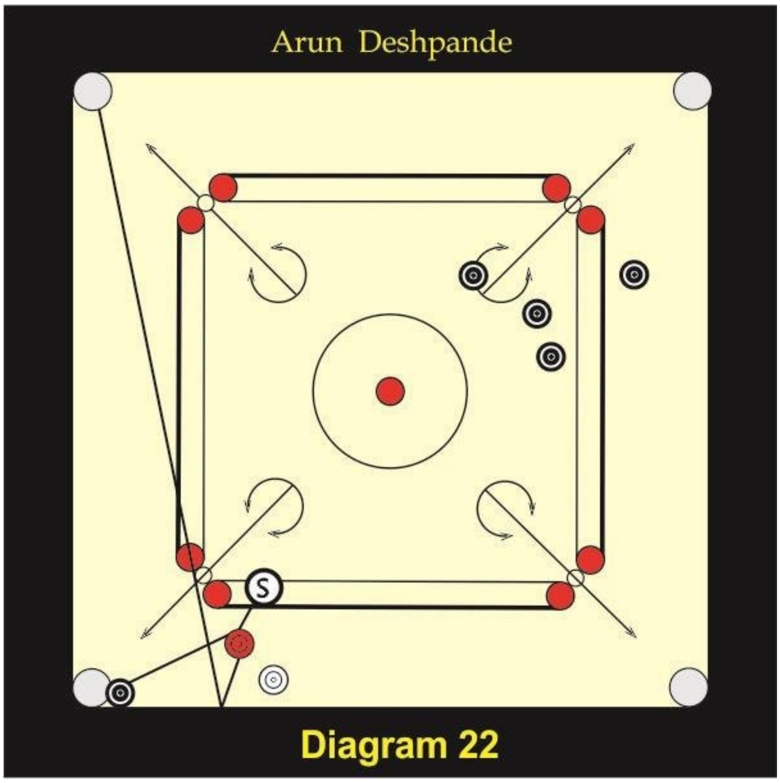
Diagram 20

चित्र 20 मध्ये, प्रतिस्पर्ध्याची पाच पांढरी नाणी आहेत आणि तुमचे फक्त एक काळे नाणे आहे. अनेक खेळाडू बचाव खेळण्याचा विचार करतील. काहीजण उजव्या खिशाच्या विरुद्ध बाजूच्या तोंडावर असलेले नाणे ओढण्याचा प्रयत्न करू शकतात ज्याने काळ्या नाण्याचा मार्ग रोखला आहे. काही जण वर्तुळात दिसणारे पांढरे नाणे वाजवण्याचा प्रयत्न करतात आणि उजव्या खिशाच्या विरुद्धच्या खिशातून नाणे काढण्यासाठी striker पाठवतात. दोन्ही प्रकरणांमध्ये तुम्ही तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याला वळण देता आणि त्यामुळे त्याला/तिला सर्व सोपी नाणी कमी करण्याची संधी मिळते. जर तुम्ही क्रॉस double खेळला आणि यशस्वी झालात तर तुम्हाला मोठा बोर्ड मिळू शकेल.



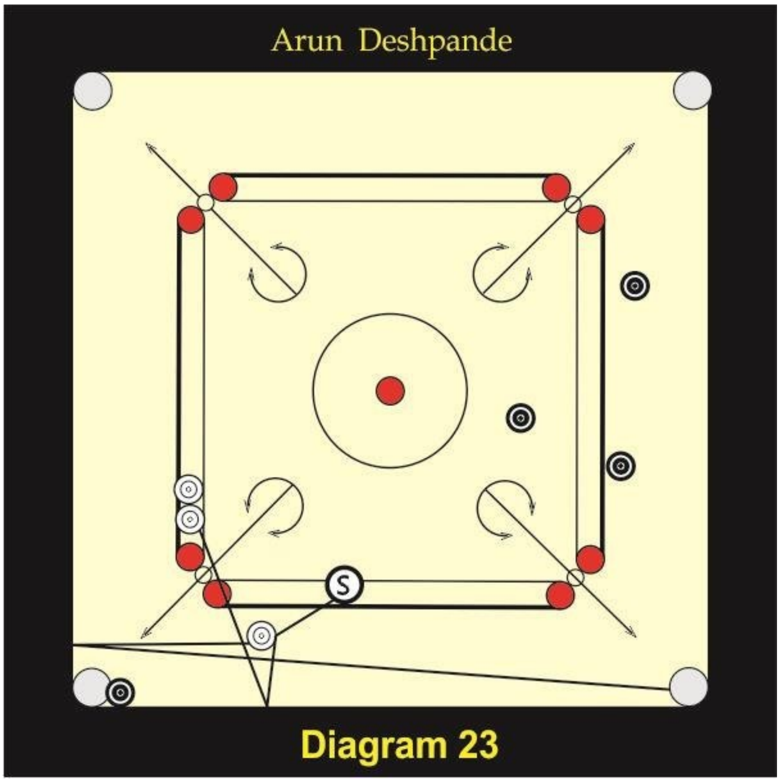
आकृती 21

आकृती 21 मध्ये तीनही काळी नाणी तुमच्यासाठी अवघड आहेत आणि सर्व पांढरी नाणी तुमच्या प्रतिस्पर्ध्यासाठी सोपी आहेत. अनेक खेळाडू विरुद्ध डाव्या खिशातून नाणे काढण्याचा प्रयत्न करतील. काहीजण वर्तुळात एकत्र चिकटलेल्या तुमच्या दोन कठीण नाण्यांपैकी एकावर glance वाजवण्याचा प्रयत्न करू शकतात आणि तुमचे काळे नाणे अडवत असलेले नाणे खेचण्यासाठी विरुद्ध फ्रेमवर striker पाठवू शकतात. पण पुन्हा असे करून तुम्ही तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याला अनेक सोपी नाणी कमी करण्याची संधी देत आहात जर तुम्ही आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे क्रॉस double खेळलात तर तुम्ही बोर्ड पूर्ण करू शकता. तुमच्या डाव्या बेसच्या खिशाच्या जवळ असलेल्या प्रतिस्पर्ध्याच्या नाण्याचा फायदा तुम्हाला मिळू शकतो, जरी तुम्ही मारलेल्या वर्तुळातील तुमचे नाणे डाव्या बेसच्या खिशात अचूकपणे येत नसले तरी ते डाव्या बेसच्या खिशाच्या जवळ असलेले पांढरे नाणे touch जाईल आणि खिशात जाईल.



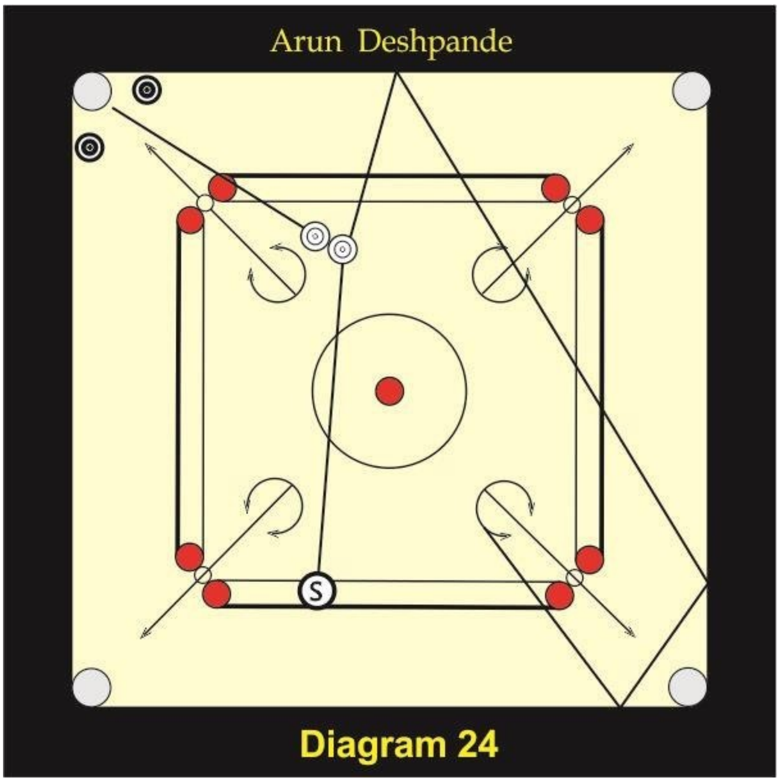
आकृती 22

आकृती 22 मध्ये कॅरम बोर्डवर फक्त तुमचे एक पांढरे नाणे आणि Queen आहे. तर प्रतिस्पर्ध्यासाठी पाच नाणी आहेत. तुम्हाला असे वाटेल की या पोझिशनमध्ये फॉलो नावाचा स्ट्रोक वाजवता येतो, पण जर तुम्ही पोझिशनचे निरीक्षण केले तर तुमच्या लक्षात येईल की खिशाच्या तोंडावर असलेले प्रतिस्पर्ध्याचे नाणे चौकटीला चिकटलेले असते आणि त्यामुळे फॉलो करणे शक्य नसते. वळणे शक्य आहे परंतु त्यासाठी खूप अचूकता आवश्यक आहे आणि प्रक्रियेत तुम्ही Queen सह खिशात striker चे अनुसरण करू शकता ज्यामुळे double देय होईल म्हणून आकृती क्रॉसमध्ये दर्शविल्याप्रमाणे double हा अशा स्थितीसाठी सर्वोत्तम पर्याय आहे जेथे तुम्ही Queen ला विरुद्ध डाव्या खिशात खिशात टाकू शकता आणि आपल्या पॉकेटच्या तोंडातून रिव्हिंगचा मार्ग तयार करू शकता.



आकृती 23

आकृती 23 मध्ये तुम्हाला दोन पांढरी नाणी खेळायची आहेत जी तुमच्यासाठी कठीण आहेत. तुम्हाला वाटेल की तुम्ही डाव्या बेसच्या खिशाच्या तोंडातून प्रतिस्पर्ध्याचे काळे नाणे काढाल कारण तुमच्याकडे प्रतिस्पर्ध्याकडून आणखी एक वळण आहे परंतु प्रक्रियेत तुमचा विरोधक तीन सोपी काळी नाणी खिशात टाकू शकतो आणि नंतर बचावासाठी जाऊ शकतो आणि बोर्ड जिंकण्याची कोणतीही हमी नसते. जरी तुम्ही बोर्ड जिंकलात तरीही तुम्ही मोठे जिंकू शकणार नाही कारण बोर्डवर फक्त एक प्रतिस्पर्ध्याचे नाणे शिल्लक असेल, जर तुम्ही आकृतीमध्ये दर्शविल्याप्रमाणे क्रॉस सेकंद खेळलात तर तुम्ही बोर्ड पूर्ण करू शकता आणि मोठा बोर्ड जिंकू शकता काही विशिष्ट परिस्थितींमध्ये तुम्हाला धोका पत्करावा लागेल.



आकृती 24 मध्ये तुमच्यासाठी एक सोपा चुकीचा शॉट आहे. जर तुम्ही हा शॉट डाव्या बेस सर्कलमधून खेळलात तर तुमचे एक नाणे विरुद्ध फ्रेमवर जाईल आणि तुमच्यासाठी कठीण होईल. जर तुम्ही तुमचे नाणे खिशात टाकत असताना आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे शॉट खेळलात तर तुमचे दुसरे नाणे विरुद्ध फ्रेमला हाय करेल आणि रँड परत येणे तुमच्यासाठी पुढील स्ट्रोकमध्ये सोपे होईल. हा स्ट्रोक खेळण्यासाठी तुम्ही आधी चर्चा केलेल्या force च्या तत्त्वानुसार थोडे अधिक force लागू केले पाहिजे.

चित्र 25 मध्ये दाखवल्याप्रमाणे तुमच्याकडे फक्त एक काळे नाणे आहे आणि तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याकडे चार पांढरी नाणी आहेत. तुम्ही विरुद्ध उजव्या खिशातून पांढरे नाणे काढण्याचा प्रयत्न कराल परंतु जर तुम्ही स्थिती काळजीपूर्वक पाहिली तर तुमच्या लक्षात येईल की डाव्या खिशाच्या विरुद्ध दिशेने एक शॉट आहे. तुम्ही योग्य फ्रेमच्या योग्य बिंदूला मारल्यास तुम्ही हा शॉट अगदी सहज खिशात टाकू शकता.

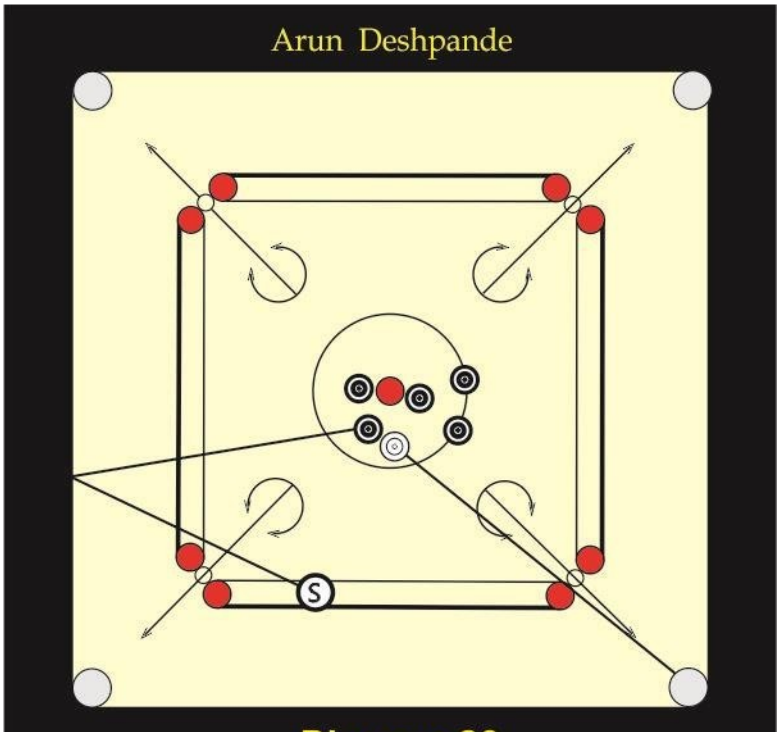
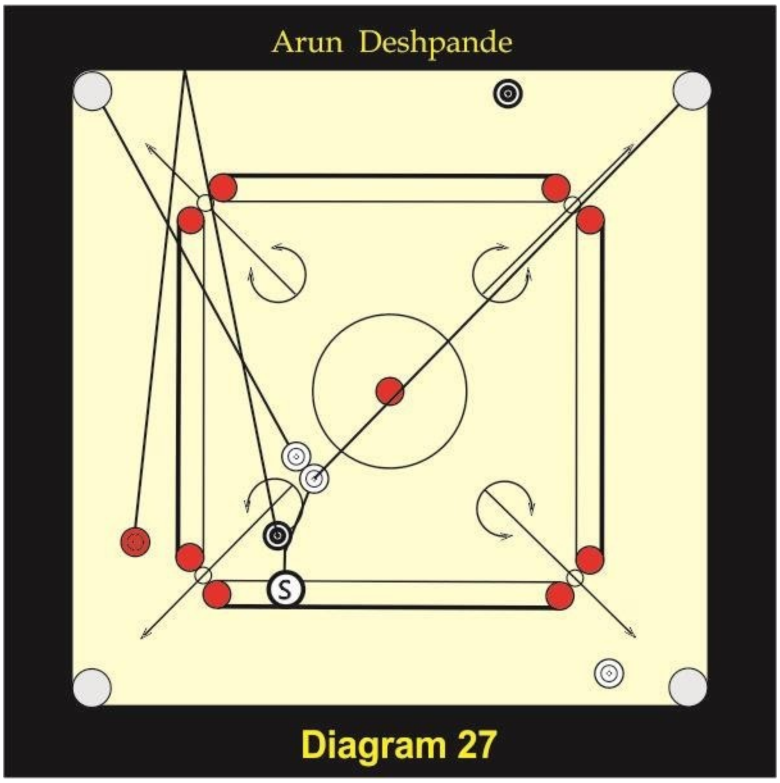
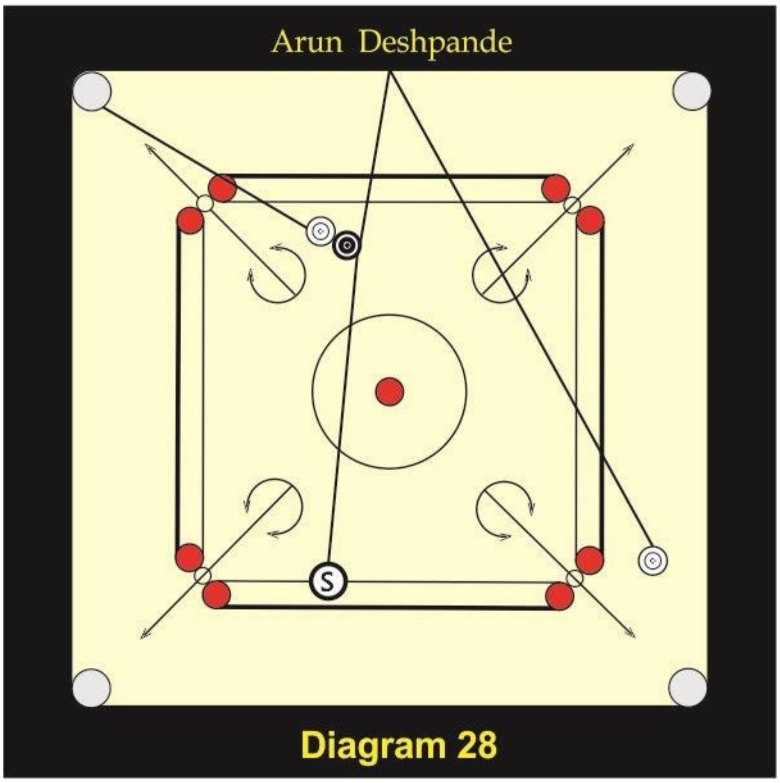


Diagram 26

आकृती 26 मध्ये काळ्या नाण्यांच्या क्लस्टरमध्ये एक पांढरे नाणे आहे. एका राष्ट्रीय स्पर्धेत मी हा शॉट खेळला होता. सामना संपल्यानंतर माझा प्रतिस्पर्धी गोविंदराज म्हणाला, "तुम्ही असा शॉट खेळाल अशी माझी अपेक्षा नव्हती, त्याऐवजी मी अशी अपेक्षा करत होतो की तुम्ही गुच्छ तुमच्याकडे खेचाल." जर तुम्ही निरीक्षण केले तर तुमच्या लक्षात येईल की शॉट खिशाच्या दिशेने नसून तो बेस फ्रेमच्या दिशेने आहे. त्यामुळे हा चुकीचा शॉट आहे. जर तो चुकीचा शॉट असेल तरच तुम्ही हा शॉट खेळू शकता. जर शॉट खिशाच्या दिशेने असेल तर काळ्या नाण्याला खिशात टाकणे शक्य नाही कारण या कोनाने आपण इच्छित हिटिंग पॉइंटपर्यंत पोहोचू शकत नाही.

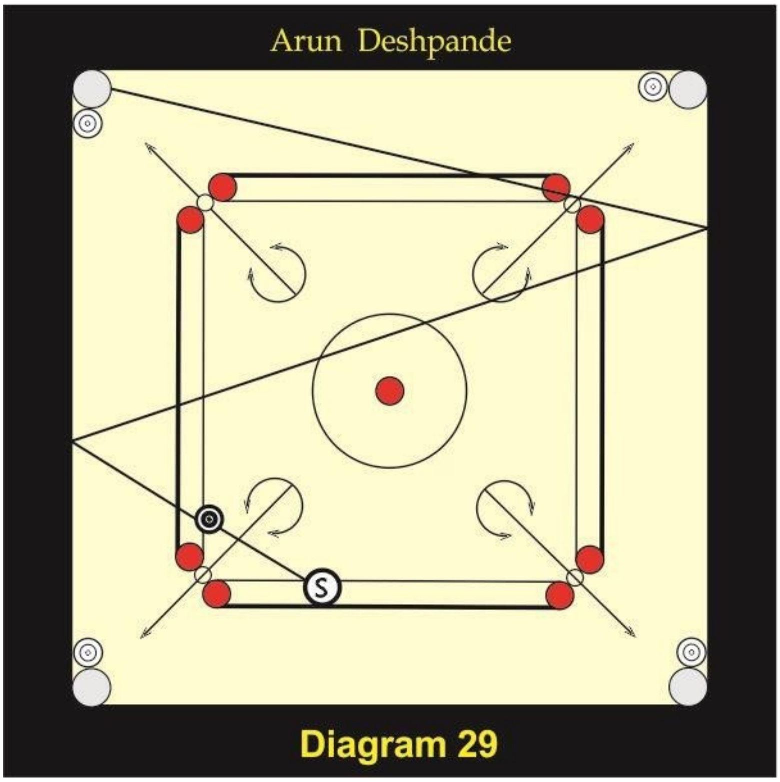


चित्रात तुझी तीन पांढरी नाणी आहेत. Queen आणि टूर प्रतिस्पर्ध्याची दोन काळी नाणी आहेत. तुमच्याकडे तिन्ही नाणी सोपी आहेत पण Queen अवघड आहे कारण ती rebound स्थितीत आहे. काळ्यांपैकी एक अशा स्थितीत आहे, की तुम्ही या काळ्या नाण्याचा लाभ Queen सुलभ करण्यासाठी घेऊ शकता. काळे नाणे Queen वर double चालवा आणि शॉट मारण्यासाठी striker पाठवा. या परिस्थितीत तीन शक्यता आहेत. 1) दोन पांढरे आणि Queen एकाच वेळी खिशात टाकता येतात. २) दोन पांढरी नाणी एकाच वेळी खिशात ठेवता येतात. २) Queen सोपे बनवून दोन गोरे खिशात टाकता येतात. 3) एक पांढरा खिशात ठेवता येतो आणि दुसरा पांढरा आणि Queen सोपे होऊ शकतो. जर या दोन नाण्यांची स्थिती चुकीची असेल तर ही दोन पांढरी नाणी खिशात जाऊ शकतात. एक पांढरा शॉट नक्कीच विरुद्ध डाव्या खिशात जाईल आणि म्हणून तुम्ही अशा स्ट्रोकसाठी जावे. तुम्ही तुमचे दुसरे सोपे नाणे योग्य बेस पॉकेटजवळ खिशात ठेवू नये अन्यथा तुम्ही शॉटची दोन्ही नाणी एकाच वेळी खिशात टाकल्यास तुम्ही बोर्ड गमावू शकता आणि दुसऱ्या शक्यतेप्रमाणे Queen नाही.

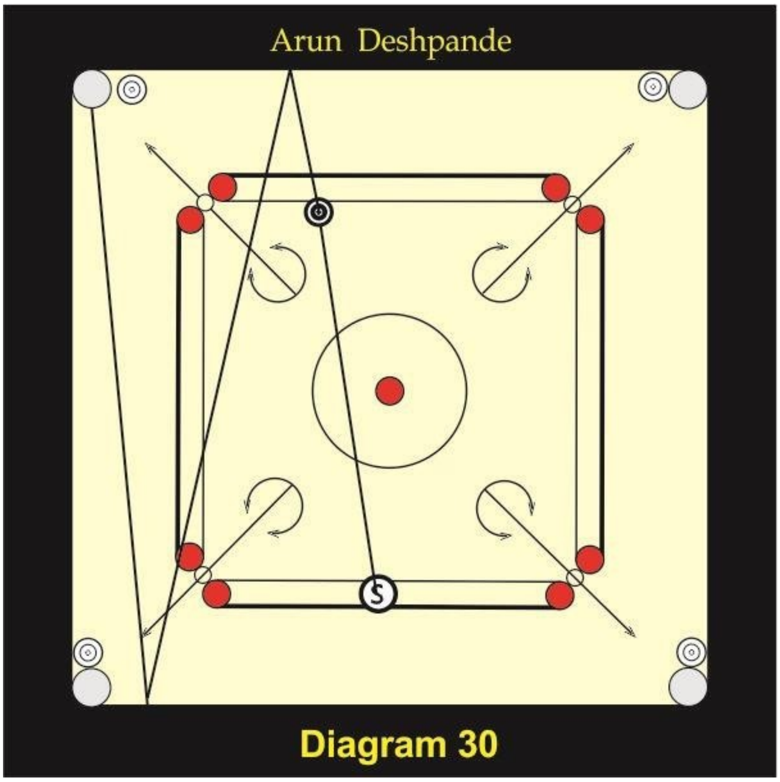


आकृती 28

आकृती 28 मध्ये तुमच्याकडे दोन पांढरी नाणी आहेत आणि प्रतिस्पर्ध्याचे एक काळे नाणे आहे. पांढऱ्या आणि काळ्या नाण्यामध्ये अगदी लहान अंतर आहे जे एकमेकांच्या जवळ आहेत. तुमचे एक नाणे rebound स्थितीत आहे त्यामुळे तुमच्यासाठी अवघड आहे. या स्थितीत तुम्ही वेगवेगळ्या ठिकाणाहून शॉट खेळू शकता आणि striker ला विरुद्ध फ्रेमवर अशा कोनात चालवू शकता की जेव्हा ते rebound, तेव्हा ते तुमच्या कठीण नाण्यावर येते ज्यामुळे तुम्हाला बोर्ड पूर्ण करता येतो.



आकृती 29 मध्ये तुमचे काळे नाणे पांढऱ्या नाण्यांनी ब्लॉक केले आहे जे चारही खिशात आहेत. या परिस्थितीत तुम्ही ते सरळ किंवा तिसऱ्या खिशातून किंवा क्रॉस double किंवा चतुर्भुज 0 द्वारे खेळू शकत नाही. Z मार्ग हा एकमेव उपाय आहे ज्याद्वारे तुम्ही आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे तुमचे काळे नाणे विरुद्ध डाव्या खिशात टाकू शकता.



आकृती 30 मध्ये सर्व चार खिसे पांढऱ्या नाण्यांनी बंद आहेत. तुमच्या काळ्या नाण्याला कोणत्याही खिशात थेट प्रवेश नाही. तुम्ही हे नाणे खिशात टाकू शकता अशा प्रकारे नाणे मारून ते विरुद्ध फ्रेमवर आदळते आणि नंतर बेस फ्रेमवर आदळते आणि विरुद्ध डाव्या खिशात जाते. लक्षात घ्या की तुम्ही हे नाणे तुमच्या डाव्या बेसच्या खिशाच्या अगदी जवळ आदळतील अशा दूरवर वाजवले पाहिजे.

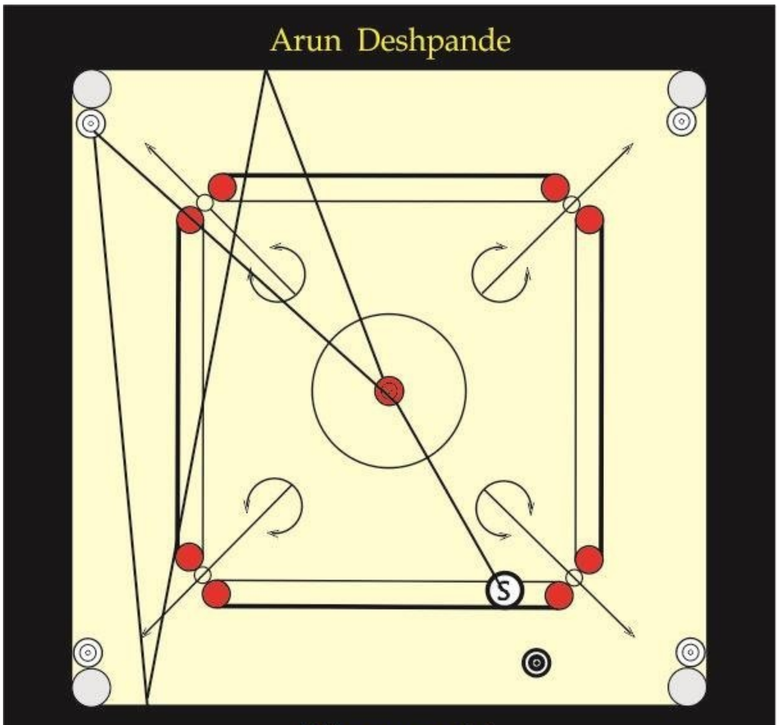
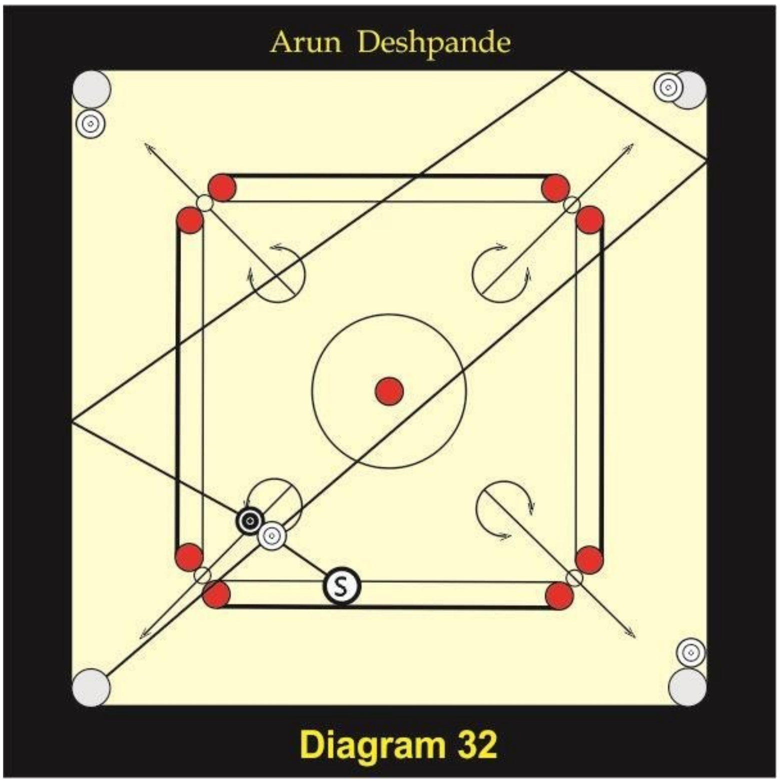
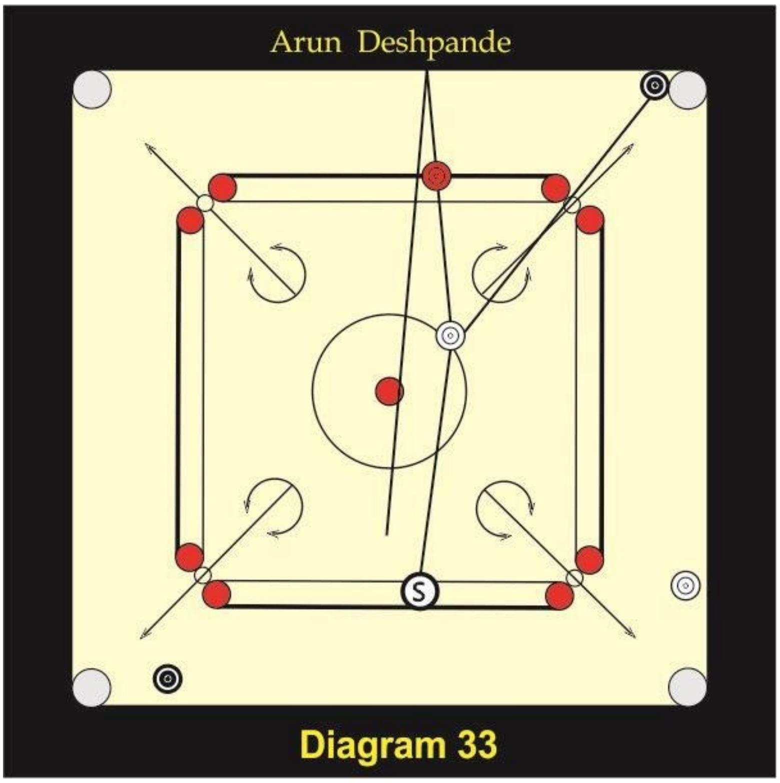


Diagram 31

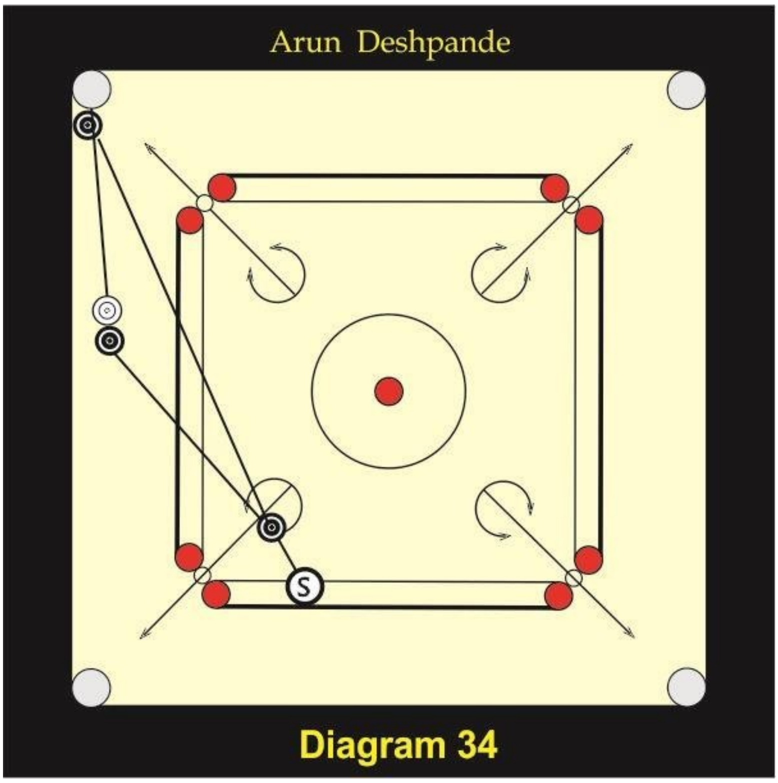
आकृती 31 मध्ये सर्व चार खिसे पांढऱ्या नाण्यांनी बंद केले आहेत आणि तुम्हाला मध्यवर्ती वर्तुळात असलेले काळे नाणे वाजवावे लागेल. तुम्ही काळ्या रंगावर glance अशा प्रकारे खेळले पाहिजे की तुम्ही विरुद्ध डाव्या खिशातून striker ने अडथळा दूर करू शकता आणि त्याच बिंदूवर तुमचे नाणे विरुद्ध फ्रेम आणि बेस फ्रेमवर आदळले पाहिजे आणि विरुद्ध डाव्या खिशात गेले पाहिजे जिथून striker ने अडथळा दूर केला आहे. हा खूप कठीण स्ट्रोक आहे पण खेळणे अशक्य नाही.



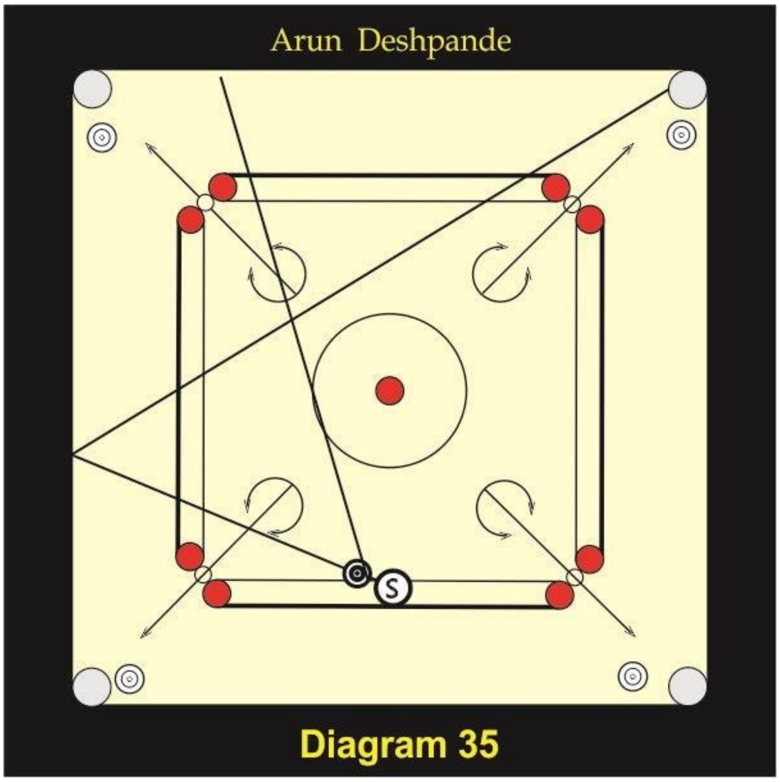
आकृतीमध्ये 32 चार पॉकेट्स पांढऱ्या नाण्यांनी ब्लॉक केले आहेत आणि एकमेकांच्या जवळ पांढरी आणि काळी नाणी आहेत. तुम्हाला काळे नाणे खेळावे लागेल ज्याला कोणत्याही खिशात थेट प्रवेश नाही. आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे तुम्ही 'G' मार्गाने हे काळे नाणे खिशात टाकू शकता.



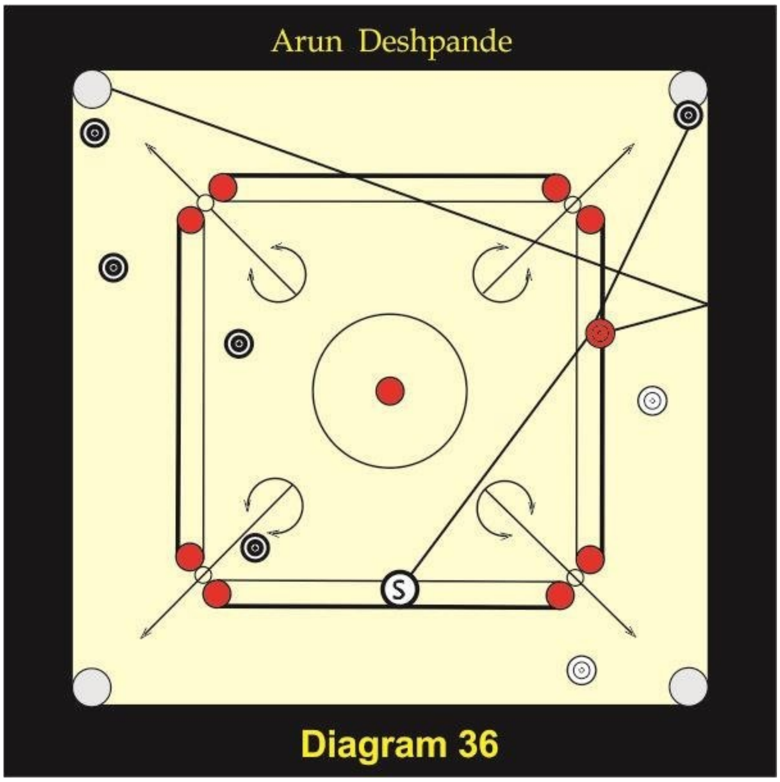
आकृती 33 मध्ये तुमची दोन काळी नाणी सोपी आहेत पण Queen अवघड आहे तुम्ही तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याच्या पांढऱ्या नाण्याचा फायदा घेऊ शकता ज्याचा तुम्ही Queen वर glance करू शकता आणि ते खिशात टाकण्यासाठी तुमच्या काळ्या नाण्यावर striker पाठवू शकता. या स्ट्रोकद्वारे Queen तुमच्या जवळ येऊ शकतो आणि तुमच्या पुढील स्ट्रोकसाठी सोपे होईल. अशा प्रकारे आपण बोर्ड पूर्ण करू शकता.



आकृती 34 मध्ये तुमचे पांढरे नाणे अवघड आहे. बरेच खेळाडू glance काळ्या नाणे आणि खिशात खेळण्याचा किंवा खिशात असलेले दुसरे काळे नाणे काढून टाकण्याचा विचार करतील. आकृतीत दाखवल्याप्रमाणे जर तुम्ही खिशात असलेल्या दुसऱ्या काळ्या नाण्यावर काळे नाणे चालवले आणि striker शॉटवर पाठवले, तर खिशातील काळे नाणे दुसऱ्या काळ्या नाण्याने काढून टाकले जाऊ शकते आणि तुमचे पांढरे नाणे एकाच वेळी खिशात टाकले जाऊ शकते. हा एक अतिशय सोपा स्ट्रोक आहे.



आकृती 35 मध्ये चारही खिशांवर चार पांढरी नाणी आहेत आणि तुमचे काळे नाणे मूळ ओळींवर आहे. तुम्ही ते तुमच्या डाव्या किंवा उजव्या खिशात cut ने टाकू शकत नाही कारण तुमचे नाणे या खिशात जाण्यासाठी कोणताही मार्ग नाही. परंतु जर तुम्ही नीट निरीक्षण केले तर तुमच्या लक्षात येईल की हे कठीण नाणे क्रॉस थर्ड पॉकेटने तुमच्या विरुद्ध उजव्या खिशात टाकले जाऊ शकते. त्या खिशात प्रतिस्पर्ध्याच्या नाण्याचा एक फायदा आहे.



आकृती 36 मध्ये तुम्हाला पांढरे नाणे खेळायचे आहे. येथे तुमचे एक नाणे आणि Queen अवघड आहेत कारण तुमच्या विरुद्ध उजव्या खिशात तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याच्या काळ्या नाण्याला अडथळा आहे. बरेच खेळाडू प्रतिस्पर्ध्याचे काळे नाणे खिशातून परत घेण्याचा विचार करतील, परंतु असे करून तुम्ही तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याला त्याची इतर चार नाणी खिशात टाकण्याची संधी देत आहात जे त्याच्यासाठी सोपे आहे. तुम्ही Queen बाय क्रॉस थर्ड पॉकेट खिशात टाकल्यास आणि खिशातील काळ्या नाण्यावर एकाच वेळी striker चालवल्यास तुम्ही बोर्ड पूर्ण करू शकता आणि एक मोठा बोर्ड मिळवू शकता.

धडा 4

DICIPLINE

1) **वागणूक**
2) वक्तशीरपणाचे

वर्तन

खेळाडूची वागणूक खूप महत्त्वाची असते.

पंचाशी वर्तन

मी काही खेळाडूंना पंचांशी अतिशय उद्धटपणे बोलताना पाहिले आहे ज्यामुळे त्यांच्याशी संबंध बिघडतात. मला खरंच समजत नाही की खेळाडू पंचांशी गैरवर्तन का करतात? त्यांना काय मिळणार? काहीवेळा खेळाडूंना असे वाटते की त्यांना अंपायरपेक्षा चांगले नियम माहित आहेत आणि म्हणून ते वाद घालतात. मी तुम्हाला सांगतो की, मुख्य रेफ्री बोलावण्याची सुविधा कोणत्याही खेळाडूला या गेममध्ये घेता येणार नाही. जर तुम्ही पंचाच्या निर्णयावर समाधानी नसाल तर तुम्ही मुख्य रेफरीला कॉल करू शकता. जरी मुख्य पंचाचा निर्णय देखील तुमच्या विरोधात गेला तर तुम्हाला निषेध शुल्क भरून त्यांच्या निषेधावर खेळण्याचा अधिकार आहे आणि घटनेचा आणि नियमाचा हवाला देऊन लेखी निषेध नोंदवण्याचा अधिकार आहे. अशी सुविधा इतर कोणत्याही खेळात उपलब्ध नाही, असे संरक्षण तुम्हाला दिले जात असेल तर तुम्ही पंचांशी वाद का घालता? दुसरीकडे, जर तुम्ही अंपायरशी चांगले वागलात, तर तो/तिला तुमच्याबद्दल आदर असेल. मुंबईचा पाच वेळा राष्ट्रीय चॅम्पियन असलेल्या सुहास कांबळीला मी पंचांशी असे वागताना पाहिले आहे की प्रत्येक पंच त्याच्या सामन्याचा संदर्भ घेण्यासाठी उत्सुक होते. आम्हाला कोणत्याही पंचाशी कधीच अडचण आली नाही, कधी कधी तो आमच्या प्रतिस्पर्ध्याचा चांगला मित्र होता. महाराष्ट्रात झालेल्या स्पर्धांमध्ये मी माझ्या विरोधकांच्या मित्रांना माझ्या प्रतिस्पर्ध्यांचे हितचिंतक आहेत हे माहीत असूनही त्यांना सामन्यांचा संदर्भ देण्याची विनंती केली होती. मला त्यांच्यापैकी कोणाचीही अडचण आली नाही. जर तुमचा हेतू चांगला असेल तर तुमचे काहीही वाईट होणार नाही. जुन्या काळी स्पर्धेचे आयोजक सामन्यापूर्वी बोर्ड समतल करायचे. मी मद्रास (चेन्नई) येथे माझ्या सामन्याला बसलो आणि लगेच लक्षात आले की आमची फळी नीट समतल झाली नाही. मी आमच्या पंचांना बोर्ड समतल करण्यासाठी मला पॅकिंग देण्यास सांगितले पण पंच आधीच बोर्ड समतल असल्याचे सांगून पॅकिंग देण्यास टाळाटाळ करत होते. माझ्या प्रतिस्पर्ध्यानेही समपातळीसाठी सहमती दर्शवली

बोर्ड पण पंचांनी आमची विनंती ऐकली नाही. एका बाजूला उतार इतका होता की आम्ही प्रेक्षकांना आमचे सर्वोत्तम देऊ शकलो नसतो. मी एक युक्ती केली. मी अंपायरला त्याच्या चालणाऱ्या कॅरमबद्दल नम्रपणे विचारले. तो नियमितपणे कॅरमचा मुलामा देत असल्याचे सांगितले. मी त्याला माझ्या सीटवर बसण्याची विनंती केली. मी एक नाणे समोरच्या खिशात विरुद्ध चौकटीजवळ ठेवले आणि त्याला हळू वाजवायला सांगितले. त्याने अतिशय आत्मविश्वासाने आपल्या खिशातून striker नाणे काढले आणि नाणे वाजवले पण आश्चर्य म्हणजे त्याचे नाणे striker ला लागले नाही, उलट खिशात गेले. मग काहीही न बोलता तो बोर्डातून गेला आणि पॅकिंग घेऊन आला. प्रेक्षक नाटक पाहत होते; मला असे वाटले की वातावरण तणावपूर्ण आहे, मी ताबडतोब अंपायरला अशा प्रकारे पटवून दिल्याबद्दल माफी मागितली. माझे "सॉरी" हे शब्द ऐकून तो खूप खूश झाला आणि लगेच उत्तर दिले, "सर, तुम्ही बरोबर होते मी चुकलो" सामना संपल्यानंतर मी त्याला चहाचा कप घेऊन गेलो आणि त्याला बोर्डाची पातळी आणि ते कसे योग्यरित्या करावे याबद्दल सर्व काही सांगितले. बोर्डात लेव्हलचे ज्ञान मिळाल्याने त्यांना खूप आनंद झाला. त्यानंतर तो माझा खूप चांगला मित्र झाला. त्यामुळे पंचांशी चांगले वागल्याने काही नुकसान होते असे मला वाटत नाही.

प्रेक्षकांशी वर्तन

प्रेक्षकांशी कसे वागावे ही अनेक खेळाडूंसाठी मोठी समस्या आहे. प्रेक्षक हे तुमचे प्रेरणास्थान आहेत ही मूळ गोष्ट तुम्ही समजून घेतली पाहिजे. खरा चॅम्पियन प्रेक्षकांच्या उपस्थितीशिवाय कधीही सामन्याचा आनंद घेऊ शकत नाही. तुमच्या चांगल्या स्ट्रोकसाठी प्रेक्षक टाळ्या वाजवतात तेव्हा तुमचा आत्मविश्वास वाढतो. कधी कधी जास्त गर्दीमुळे तुम्हाला प्रेक्षक त्रास देतात. अशा वेळी तुम्ही तुमचा संयम गमावू नका. तुम्ही त्यांना फक्त तुम्हाला त्रास देऊ नका अशी विनंती करु शकता. एकदा मी राज्य चॅम्पियनशिप दुहेरीची फायनल खेळत होतो. माझा जोडीदार रमेश चिट्टी होता. सुहास कांबळी आणि विजय संगम हे आमचे विरोधक होते. दोन्ही जोड्या मजबूत होत्या. आम्हाला हॅट्ट्रिकचा विक्रम करण्याची संधी होती. स्टँडची व्यवस्था केली होती पण गर्दी होती

इतके की प्रत्येक स्ट्रोकसाठी आम्ही सर्व त्यांना विनंती करत होतो की परत या आणि आम्हाला खेळण्याची परवानगी द्या. ते स्वतःवर नियंत्रण ठेवत होते. प्रचंड दबावामुळे ते नीट उभे राहू शकत नाहीत हे आम्हाला माहीत होते. हा सामना जवळपास तीन तास चालला. चारही खेळाडूंची समजूतदारपणामुळे खेळाडू आणि प्रेक्षक यांच्यात मतभेद झाले नाहीत.

टेबल टेनिस किंवा बिलियर्ड्सच्या तुलनेत कॅरमचे क्षेत्रफळ खूपच लहान आहे आणि त्यामुळे साधारणपणे प्रेक्षक तुमच्या अगदी जवळ असतात. कधीकधी काही प्रेक्षक टिप्पण्या देतात. कोणत्याही टिप्पण्यांनी तुम्हाला त्रास देऊ नये. त्या वाईट कमेंट्स कधीच येणार नाहीत इतके छान वागले पाहिजे. जर तुम्हाला राग आला आणि तुमचा स्वभाव कमी झाला तर त्यांच्याकडून आणखी वाईट कमेंट येतील. मी येथे महाराष्ट्रातील प्रसिद्ध कॅरम खेळाडू विजय संगमचे उत्कृष्ट उदाहरण उद्धृत करतो. दादर, मुंबई येथे वनमाळी हॉल स्पर्धेत विजय संगम विरुद्ध सुहास कांबळी खेळत होता. एका खोडकर प्रेक्षकाने मोठ्या आवाजात संगमला काला पत्थर (काळा दगड) म्हटले होते की सामन्यादरम्यान गर्दी खूप आहे आणि संगम त्याला ओळखू शकणार नाही. संगमने काय केले याचा अंदाज येईल का? त्याला राग आला नाही पण त्याने फक्त गर्दीत पाहिलं तिथून आवाज आला आणि एक मस्त स्माईल दिली. ज्या व्यक्तीने कमेंट केली होती तो इतका लाजतो की या घटनेनंतर त्याच्याकडून किंवा इतर कोणत्याही व्यक्तीकडून एकही कमेंट आलेली नाही. सामना संपल्यानंतर त्याने संगम येथे येऊन माफी मागितली. तुमचा सामना पाहण्यासाठी प्रेक्षक लांबून तिकिटासाठी पैसे देऊन येत असल्यामुळे तुमच्याबद्दल नेहमीच आदर असायला हवा. तुम्ही त्यांच्याशी नम्रपणे बोलले पाहिजे. यापेक्षा जास्त त्यांची अपेक्षा नाही. जर तुम्ही त्यांच्याशी आदराने बोललात तर त्यांना आनंद होतो. ते तुमचे चाहते होतात. 80 वर्षांचे गृहस्थ माझ्या सामन्याचे साक्षीदार आले होते. जेव्हा मी त्याला सामन्यापूर्वी पहायचो तेव्हा तो माझ्याकडे येण्यापूर्वी मी नेहमी त्याच्याकडे जात असे आणि त्याच्या तब्येतीची चौकशी करत असे आणि त्याचे कौतुक करत असे.

खेळात स्वारस्य. आम्ही स्पर्धेत भेटत होतो तेव्हा त्याला खूप आनंद वाटत होता. त्याला आनंदी पाहून मला जे समाधान मिळाले ते मी शब्दात व्यक्त करू शकत नाही. जेव्हा तुम्हाला ते जाणवेल, तेव्हा तुम्ही त्याचा आनंद घ्याल.

नशीब

प्रत्येक खेळात नशिबाचा घटक असतो. कॅरममध्येही चांगल्या खेळासह महत्त्वाचे सामने जिंकण्यासाठी नशिबाचीही गरज असते. हे भाग्य कुठून येते? हे तुमच्या चाहत्यांच्या आणि हितचिंतकांच्या आशीर्वादातून आले आहे. तुमच्या विजयासाठी ते नेहमी प्रार्थना करतात. जेव्हा एखादी व्यक्ती तुमच्याकडे येते आणि म्हणते की त्याने ३६ वर्षांपूर्वी तुमचा सामना पाहिला होता आणि खूप मजा घेतली होती तेव्हा तुम्हाला कसे वाटेल? होय, माझ्या बाबतीत असे घडले की मी 1995 मध्ये हैदराबादला प्रशिक्षक म्हणून गेलो होतो, तेव्हा एक वृद्ध गृहस्थ माझ्याकडे आले आणि त्यांनी मला सांगितले की त्यांनी 1959 मध्ये माझा सामना पाहिला होता आणि त्याचा आनंद घेतला होता. मी हैदराबाद शहरात आल्याचे समजल्यानंतर तो टूर्नामेंट हॉलमध्ये आला. मला आश्चर्य वाटले. माझा एक चाहता 36 वर्षांनंतर मला प्रेमाने भेटायला आला हे जाणून मला खूप आनंद झाला. आमचा एक खेळाडू महत्त्वाचा सामना खेळत असल्याने मी त्याला थोडा वेळ थांबण्यास सांगितले. सामना संपताच मी माझ्या खेळाडूचे अभिनंदन केले आणि माझ्या जुन्या चाहत्यासोबत चहा प्यायला निघालो. आम्ही वेळ एन्जॉय केला आणि खेळावर चर्चा केली. असाच अनुभव मला मद्रासमध्ये आला. यावेळी माझा 75 वर्षांचा जुना चाहता बोर्ड क्र. ज्यावर मी खूप वर्षांपूर्वी एका सामन्यात खेळलो होतो. त्याने संपूर्ण मॅच, बोर्ड बाय बोर्ड आणि मी प्रत्येक बोर्डमध्ये कोणते स्ट्रोक खेळले याचे वर्णन केले.

विरोधकांशी वर्तन

जेव्हा तुम्ही सामना खेळायला बसता तेव्हा कोणताही खेळाडू तुमचा प्रतिस्पर्धी असतो. सामन्यादरम्यान तुमचे लक्ष्य जिंकण्याचे असते. मी आजच्या पिढीला त्यांच्या प्रतिस्पर्ध्यांच्या चांगल्या फटक्यांचे कौतुक सरावातही करताना पाहिलं नाही, असा विचार करून कौतुक केलं तर.

त्यांचे विरोधक खूप चांगले खेळतील आणि त्यामुळे त्यांच्या चेहऱ्यावर कोणतेही भाव दिसत नाहीत. आमच्या काळात आम्ही आमच्या प्रतिस्पर्ध्यांचे कौतुक करत असलो तरी आम्ही स्पर्धा जिंकत होतो. सुहास कांबळीचेच उदाहरण घ्या. पाच राष्ट्रीय स्पर्धा जिंकूनही तो त्याच्या प्रतिस्पर्ध्याच्या चांगल्या फटक्यांचे कौतुक करत होता. अप्पाराव हे दुसरे उदाहरण होते. की त्याच्या प्रतिस्पर्ध्यांचे कौतुक करूनही त्याने सलग तीन राष्ट्रीय स्पर्धा जिंकल्या. त्यामुळे प्रतिस्पर्ध्याचे कौतुक न करणे ही संकल्पना चुकीची आहे.

सामन्यादरम्यान तुम्ही एकमेकांचे प्रतिस्पर्धी असता पण सामन्यानंतर तुम्ही मित्र व्हावे. यातून तुमची खिलाडूवृत्ती दिसून येईल.

लोकप्रियता तात्पुरती असते. आदर कालातीत आहे. सन्मान मिळवण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे तो मिळवणे. तुम्ही मागणी करून सन्मान मिळवू शकत नाही. तुमच्या वागण्याने आणि कामामुळे तुम्हाला आदर मिळतो.

वक्तशीरपणा

तुम्ही सामन्यासाठी जात असाल किंवा कामावर असाल तरीही तुम्ही सर्व वेळ वक्तशीर असले पाहिजे. वक्तशीरपणा ही एक सवय आहे आणि ती तुम्ही विकसित केली पाहिजे. तुम्ही तुमच्या आयुष्यात वक्तशीर असाल तर किती फायदे होतात ते तुम्हाला दिसेल. मी आणि माझा दुहेरीचा जोडीदार रमेश चिट्टी यांनी बरेच प्रदर्शन सामने खेळले. आम्ही ठराविक वेळी ठराविक ठिकाणी भेटायचे ठरवत होतो आणि प्रदर्शनीय सामन्यासाठी एकत्र जात होतो. आम्ही वेळेबद्दल खूप विशिष्ट होतो आणि कधीही उशीर केला नाही. मी पाहिलेले वक्तशीरपणाचे उत्तम उदाहरण म्हणजे D > नाझीर, अध्यक्ष मालदीव. त्यांनी आपल्या खेळाडूंसाठी प्रशिक्षण शिबिर आयोजित केले होते. मला प्रशिक्षक म्हणून निमंत्रित करण्यात आले होते ते मला अजूनही आठवते की ते सत्र वेळेवर सुरू करायचे आणि वेळेवर बंद करायचे.

प्रकरण ५

चॅम्पियन होण्यासाठी खेळाडूसाठी आवश्यक गुणवत्ते

मी माझ्या शेवटच्या पुस्तक "कॅरम तंत्र आणि कौशल्य" मध्ये खेळाडूला चॅम्पियन होण्यासाठी आवश्यक असलेल्या गुणांची चर्चा केली आहे.

येथे मी आणखी काही गुणांवर चर्चा करणार आहे आणि आधीच चर्चा केलेल्या गुणांसाठी अधिक साहित्य देण्याचा प्रयत्न करीत आहे.

एकाग्रता

एकाग्रता म्हणजे काय? एकाग्रता आहे

1) Ability to focus attention

2) लक्ष केंद्रित करण्यासाठी विस्तृत करण्याची क्षमता

3) लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता

या खेळात एकाग्रता अत्यंत आवश्यक आहे. तुम्हाला फक्त कॅरम बोर्डवर लक्ष केंद्रित करावे लागेल. मी अनेक खेळाडूंना त्यांच्या सामन्यादरम्यान बोर्डाबाहेर बघताना पाहिले आहे. जर तुम्ही बोर्डवर लक्ष केंद्रित केले तर तुम्हाला काही वेळाने कॅरम बोर्डचे खिसे मोठे असल्याचे जाणवते. दुसरीकडे, जर तुम्ही बोर्डवर लक्ष केंद्रित केले नाही तर तुम्हाला असे वाटते की खिसे लहान आहेत. त्यामुळे जर तुम्ही कॅरम बोर्डवर लक्ष केंद्रित केले तर तुमचा आत्मविश्वास आपोआप वाढतो. सुरुवातीपासूनच एकाग्रता आवश्यक आहे. कोणत्याही फिगर स्केटरला एकाग्रतेची कमतरता परवडत नाही. एकाग्रतेचा अभाव कोणत्याही वाहनचालकाला छोट्याशा गाडीसाठीही परवडत नाही. त्याच प्रकारे, सर्व खेळाडूंनी प्रत्येक सराव आणि स्पर्धात्मक खेळाचा प्रत्येक सेकंद हे त्यांचे प्रमुख आव्हान, जबाबदारी आणि ते बनवलेली सामग्री सिद्ध करण्याची संधी मानली पाहिजे.

एकदा मी बॉम्बेला मॅच खेळत होतो. माझा एक नातेवाईक माझा सामना पाहण्यासाठी पुण्याहून आला होता. मी तो सामना एका बलाढ्य प्रतिस्पर्ध्यासोबत खेळत होतो. मला त्याच्यासोबत तीन गेम खेळावे लागले आणि सामना जिंकला. सामना संपल्यानंतर माझा नातेवाईक माझ्याकडे आला आणि म्हणाला की तो बोर्डच्या प्रत्येक कोपऱ्यात उभा राहून माझे लक्ष त्याच्याकडे वळवण्याचा प्रयत्न करीत आहे परंतु मी तो दिसला नाही. मी त्याला म्हणालो की जर मी इतके लक्ष केंद्रित केले नसते तर मी सामना गमावला असता. महेंद्र तांबे यांची एकाग्रता अप्रतिम आहे. एकदा मी त्याच्यासोबत सामना खेळत होतो. जेव्हा मी खेळत होतो आणि कधी माझे striker जवळ जात होते

त्याच्या फ्रेमवर तो striker ढकलत होता तो striker फक्त एक किंवा दोन इंच ढकलत होता. माझ्या दिशेने त्याच्या हावभावाने मला निराश केले आणि मी त्याच्याकडे जवळजवळ 10 सेकंद पाहत राहिलो पण माझ्या आश्चर्याने मी त्याच्याकडे पाहत आहे हे त्याच्या लक्षातही आले नाही. सगळा वेळ तो बोर्ड बघत होता. त्याने सामना जिंकला. एकाग्रतेचे उत्तम उदाहरण मी महाभारतातून उद्धृत करेन. सर्व काळातील महान शिक्षक, द्रोणाचार्य यांनी आपल्या विद्यार्थ्यांसाठी बाण मारून परीक्षा घेतली. त्याने एका झाडावर पोपटाची मूर्ती ठेवली आणि आपल्या विद्यार्थ्यांना पोपटाचा डोळा टोचायला सांगितला, त्याने आपल्या सर्व विद्यार्थ्यांना ते काय पाहू शकतात ते विचारले. अर्जुन सोडून बाकी सर्वांनी आपल्या गुरूंना सांगितले कारण त्यांना झाडावर आकाश, झाड, पोपट इत्यादी सर्व दिसत होते. फक्त अर्जुनाने वेगळे उत्तर दिले तो म्हणाला की तो फक्त पोपटाचा डोळा पाहू शकतो. अशी त्याची एकाग्रता होती. तुम्ही नाण्याच्या हिटिंग पॉईंटला लक्ष्य केले पाहिजे आणि त्यावर पूर्णपणे लक्ष केंद्रित केले पाहिजे.

निरीक्षण

एकाग्रता ही एक कला आहे. पाहणे, पाहणे आणि निरीक्षण करणे यात खूप फरक आहे. निरीक्षणासाठी फक्त उघडे डोळेच नाही तर खुले मन देखील आवश्यक आहे. बऱ्याच वेळा आपण फक्त पाहतो आणि पाहतो पण फार कमी लोक पाळतात. तुम्ही नेहमी स्वतःला ‘का’ असा प्रश्न विचारला पाहिजे. मग तुम्हाला कॅरम म्हणजे काय ते कळेल. तुम्ही फक्त खेळ खेळू नये तर त्याचा अभ्यास केला पाहिजे. कॅरमच्या खेळात अनेक गोष्टींचे निरीक्षण करावे लागते. त्यापैकी काही येथे नमूद केल्या आहेत.

1) ताल
2) कॅरम बोर्डाची पातळी
3) कॅरम बोर्डाची धावपळ
4) फ्रेम्सची उसळी
5) खिसे उलटी नाणी
6) नाण्यांची धावपळ
7) नाण्यांचे वजन
8) नाण्यांचा व्यास
9) नाण्यांची पातळी

10) गुन्ह्यांवर किंवा बचावापेक्षा जास्त खेळणे

11) तुमच्या आणि तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याचे मजबूत गुण आणि कमकुवत गुण.

ताल

प्रत्येक खेळाडूची खेळण्याची लय असते. काही खेळाडू वेगवान खेळतात, काही संथ खेळतात तर काही खेळाडू अतिशय संथ खेळतात. प्रत्येक खेळाडू प्रत्येक स्ट्रोक खेळण्यासाठी स्वतःचा वेळ घेतो. जोपर्यंत तुम्ही नियमांनुसार खेळत आहात आणि चांगला खेळ करत आहात तोपर्यंत तुम्ही तुमच्या खेळण्याच्या शैलीत बदल करू नये. मला आठवते डी.
मुंबईतील के. सुमरा लहानपणी खूप वेगवान खेळ करत होता. त्याचा खेळ एवढा वेगवान होता की एका सामन्यात त्याने मुंबईचा महान खेळाडू असलेल्या अब्दुल जब्बारविरुद्ध अवघ्या सात मिनिटांत चार फळींमध्ये खेळ संपवला आणि तो खूप चांगल्या फॉर्ममध्ये होता. सुमराचा खेळ मुळात ब्रशिंग गेम होता, जो एक अतिशय गुंतागुंतीचा खेळ होता. तो त्याच्या योजनांचा विचार करू शकत होता. हे आश्चर्यकारक होते. फायनलमध्ये सुहास कांबळीचा अवघ्या 25 मिनिटांत पराभव करून त्याने आपला सर्वोत्तम खेळ केला. आमच्या काळातील अतिशय संथ खेळाडूचे उत्तम उदाहरण म्हणजे त्रिचनापल्लीचे परमशिवम. वेळ मर्यादा ३० सेकंद असताना प्रत्येक स्ट्रोकसाठी तो २८ ते २९ सेकंद घेत होता. तो खूप अचूक होता. त्याने अब्दुल जब्बारसह सर्व महान खेळाडूंना पराभूत केले आणि मुंबई येथे 1961 च्या राष्ट्रीय स्पर्धेत अंतिम फेरी गाठली. तो सुहास कांबळीविरुद्ध फायनल खेळला आणि हरला. हा एक अतिशय चांगला सामना होता, त्याने तिसरा गेम 26 गुणांवर गमावला. जेव्हा तो 26 धावांवर होता तेव्हा त्याने ब्रेक घेतला आणि त्याला हे माहित नव्हते की त्याने पांढरे नाणे खिशात टाकले आहे. प्रत्येकाला वाटले की तो आपला पुढचा स्ट्रोक खेळण्यासाठी नेहमीप्रमाणे वेळ घेत आहे. सुहासला माहित होते की परमशिवमला त्याने पांढरे नाणे खिशात ठेवले होते हे माहित नव्हते. परमशिवमला वाटले की आता सुहासची पाळी आली आहे. जेव्हा अंपायरने वेळ घोषित केली तेव्हा परमशिवमने खेळण्यासाठी कॅरम बोर्डवर त्याचे striker ठेवले; अंपायरने त्याला सांगितले की ही त्याची वेळ आली आहे हे परमशिवमचे दुर्दैव आहे. त्याची मोठी चूक म्हणजे त्याने फळ्यावरची नाणी मोजली नाहीत.

बरेच खेळाडू मला विचारतात की ते टूर्नामेंटपेक्षा सरावात चांगला खेळ करतात. त्यांना माझे सोपे उत्तर असे आहे की जेव्हा ते सरावात खेळतात तेव्हा ते वेगवान खेळ खेळतात आणि जेव्हा ते स्पर्धेत खेळतात तेव्हा ते संथ खेळ खेळतात. म्हणजे त्यांची लय बदलली आहे. स्पर्धांमध्ये चांगली कामगिरी करायची असेल, तर सराव आणि स्पर्धांमध्ये तीच लय ठेवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

कॅरम बोर्डची पातळी

मी तुम्हा सर्वांना सामन्यापूर्वी बोर्ड समतल करण्याचा सल्ला देतो. अनेक वेळा कॅरम बोर्डमध्ये मॅन्युफॅक्चरिंग डिफेक्ट असते. प्रत्येक स्पर्धेत तुम्ही नेहमी कॅरम बोर्ड पाळला पाहिजे. इतर खेळाडू खेळत असताना कॅरम बोर्डवर न बसता, खेळाडू कोणत्या खिशात गहाळ आहेत हे तुम्ही निरीक्षण करू शकता. काहीवेळा खेळाडू त्या विशिष्ट खिशाची पातळी वर असताना खिशावर नाणे touch देखील ठेवू शकत नाहीत. काहीवेळा खेळाडू खिशात असलेले नाणे खिशात टाकू शकत नाहीत कारण striker खिशातील उतारामुळे खाली जाते. कॅरम बोर्ड नीट समतल न केल्यावरही असे होऊ शकते. राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांसह सर्व स्पर्धांमध्ये, कॅरम बोर्ड फक्त स्टँडवर लावले जातात आणि ते कधीही समतल केले जात नाहीत. खेळाडूंनी स्वतः बोर्ड समतल केले पाहिजेत. सब ज्युनियर आणि कॅडेट्ससाठी बोर्ड समतल करणे सोपे नाही. आमच्या काळात टूर्नामेंटचे आयोजक कॅरम बोर्ड सपाट करत होते. तुम्ही कॅरम बोर्ड समतल करायला शिकले पाहिजे आणि अस्तर नसलेल्या किंवा मॅन्युफॅक्चरिंग दोष असलेल्या बोर्डवर पैसे कसे द्यावे हे देखील शिकले पाहिजे. अंबरनाथ नॅशनलमध्ये सर्व बोर्डांमध्ये समान उत्पादन दोष होते. सर्व कॅरम बोर्डांचे केंद्र क्षेत्र वर होते आणि चारही पॉकेट्स खाली होते. मी चॅम्पियनचा सामना पाहत होतो. तो यशस्वीरित्या ब्रेक करू शकला नाही आणि प्रत्येक ब्रेकमध्ये त्याचे striker लक्ष्यित बिंदूवर पांढरे नाणे मारत नव्हते तर striker फक्त नाण्याला स्पर्श करत होते. नाणी विखुरली गेली नाहीत, कारण त्याला ती विखुरली पाहिजे. सामना संपल्यानंतर तो माझ्याकडे आला आणि मला विचारले की असे का झाले. मी त्याला कॅरम बोर्डाची स्थिती सांगितली आणि पांढऱ्या नाण्याऐवजी काळ्या नाण्यावर लक्ष्य ठेवण्यास सुचवले. पुढच्या सामन्यात त्याने मी सांगितले तेच केले आणि तो यशस्वी झाला. सामना संपल्यानंतर लगेचच तो माझ्याकडे आला आणि त्याने माझे आभार मानले. नॅशनल चॅम्पियन असूनही तो आपल्या समस्या सोडवण्यासाठी कोणाकडे तरी गेला आणि एवढेच नाही तर त्याने येऊन आभारही मानले हा त्याचा मोठेपणा होता.

पृष्ठभाग खेळण्याची स्मूथनेस

राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांसह अनेक चॅम्पियनशिपमध्ये कॅरम बोर्ड व्यवस्थित ठेवलेले नाहीत हे मी पाहिले आहे. काही सामने खेळल्यानंतर काही खेळाडूंच्या घामामुळे पावडर कॅरम बोर्डवर अडकते. कॅरम बोर्ड्सचा गुळगुळीतपणा राखण्यासाठी कॅरम बोर्ड वॉटरप्रूफ असल्यास किंवा एमरी पेपरने किंवा बारीक तारेने कॅरम बोर्ड ओल्या कापडाने पुसून ही अडकलेली पावडर काढून टाकावी.

खेळण्याची पृष्ठभाग जलरोधक नसल्यास कापसाचे किंवा रेशमाचे तलम पारदर्शक कापड. तुम्ही ही प्रक्रिया शिकू शकता. तुम्ही एमरी पेपरचे दोन तुकडे एकमेकांवर घासून त्यातून सर्व काचेचे कण काढून टाकू शकता आणि नंतर एमरी पेपरला खेळत असलेल्या पृष्ठभागावर लहान गोलाकार हालचालींमध्ये घासून करू शकता. बाजारात दोन प्रकारचे कागद उपलब्ध आहेत. ते लाकूड आणि धातूसाठी आहेत. लाकडासाठी वापरला जाणारा कागद वापरावा लागतो. पेपरची संख्या 120 किंवा 150 असावी.

काहीवेळा, विशेषतः दुपारी कॅरम बोर्डची गुळगुळीतता जास्त असते आणि खेळाडूंना striker चा वेग नियंत्रित करणे कठीण होते. एका राष्ट्रीय स्पर्धेतील उपांत्य फेरीत मी त्याच्यासोबत खेळत होतो. बोर्ड खूप वेगवान होता. चाचणी मंडळामध्ये आम्ही दोघेही striker चा वेग नियंत्रित करू शकलो नाही. खरं तर माझ्या सहज पकडीमुळे मला त्या कॅरम बोर्डवर खेळणं सोपं होतं. सुहास कांबळीला लॉकिंग पकडणे अवघड होते आणि त्यामुळे त्याला त्या कॅरम बोर्डवर खेळणे अवघड होते पण त्याने वेगळी युक्ती स्वीकारली. त्याने काही नाणी ट्रायल बोर्डच्या खिशात कठिणपणे खिशात घातली आणि खिशात उलट्या होत नसल्याचे लक्षात आले, त्याने आपल्या नेहमीच्या force मधील नाणी अचूकपणे खिशात टाकण्यास सुरुवात केली. त्याने सामना जिंकला. मला आणखी एक समस्या होती. माझी नखे मोठी झाली होती आणि मला ते कापून सामान्य पातळीवर आणण्याची भीती वाटत होती. मला वाटले की जर मी माझ्या नखे cut तर मी यापेक्षा चांगला खेळ खेळू शकलो नसतो पण मी चूक होतो. इतर सामन्यांमध्ये मी ही चूक सुधारली. जेव्हा जेव्हा मला वाटले की माझे नखे मोठे झाले आहेत, तेव्हा मी ते cut केले आणि एक चांगला खेळ खेळला. मी नेहमी माझ्यासोबत नेल कटर नेत असे. मग मी सगळ्यांना नेल कटर घेऊन जाण्याचा सल्ला देऊ लागलो.

फ्रेमचा बाउंस

जुन्या काळी कॅरम बोर्ड बनवताना फ्रेम्ससाठी शुद्ध रोझवूड वापरले जात असे. रोझवूड हे दाट लाकूड आहे आणि त्यामुळे त्याला चांगली उसळी मिळते. काही काळानंतर रोझवुड दुर्मिळ झाले आणि त्याची जागा हार्डवुडने घेतली. हार्डवुड फ्रेम्समध्ये कोणतेही स्ट्रोक नव्हते आणि त्यामुळे बाऊन्स नव्हते. ज्युनियर खेळाडूंना वरिष्ठ पगारदारांशी स्पर्धा करणे खूप कठीण झाले, कारण त्यांच्यासाठी सर्वात मोठा तोटा म्हणजे ब्रेक होता कारण त्यांच्याकडे ताकद नव्हती आणि खेळ कौशल्यापेक्षा शक्तीचा बनला. मी कृत्रिम मार्गाने फ्रेमचा बाऊन्स सुधारण्याचा प्रयत्न केला. मी माझी कल्पना सुरकोला सुचली. त्यावेळी कॅरम उत्पादकांची 1 कंपनी पण त्याने कधीच रस घेतला नाही कारण अशा बोर्डांना अधिक आयुष्य मिळेल आणि त्याचा व्यवसाय खराब होईल. शेवटी तंतोतंत इंडस्ट्रियल कॉर्पोरेशनचे मालक महेंद्र भलानी माझ्याकडे आले. तो

कॅरम बोर्ड बनवायचे होते. तो लाकडी टीव्ही कॅबिनेट बनवत होता. जेव्हा मी कॅरम बोर्ड पाहिला तेव्हा मला खूप आनंद झाला कारण त्याने तीच कल्पना वापरली होती, जी अनेक वर्षांपासून माझ्या मनात होती. त्याने फ्रेममध्ये एक बेकेलाइट स्ट्रिप वापरली होती, जी striker वर आदळल्यावर मोठा आवाज देत होती. आम्ही साहित्य बदलले. खेळण्याची पृष्ठभाग जलरोधक बनवण्याची दुसरी कल्पना होती. मग आम्ही ते उत्पादन बाजारात आणले. माझे अनेक वर्षांचे स्वप्न प्रत्यक्षात आले, ज्याचा फायदा खेळाडूंना होऊ शकेल. आता सर्व उत्पादकांनी त्याच तंत्राने कॅरम बोर्ड तयार करण्यास सुरुवात केली.

मी अनेक खेळाडूंना फ्रेम असूनही ब्रेकसाठी कमाल force अर्ज करताना पाहिले आहे, त्यामुळे ब्रेक अयशस्वी झाला आहे. त्यामुळे तुम्ही कॅरम बोर्डच्या फ्रेम्सच्या बाऊन्सचा अभ्यास केला पाहिजे आणि ब्रेकसाठी योग्य force अर्ज करावा. जर पैसे देणाऱ्याने पूर्ण force लागू केले तर काही नाणी बेस फ्रेमला आदळत आहेत आणि परत येतात आणि एकमेकांशी कुरघोडी करतात, कॅरम बोर्डवरील नाण्यांची स्थिती बिघडवतात.

खिशात उलटी नाणी

काही वेळा कॅरम बोर्डाच्या खिशात मॅन्युफॅक्चरिंग डिफेक्ट असते. साधारणपणे एखादे नाणे कठिणपणे खिशात टाकले जाते, खिशांनी ते उलट्या करू नये. अशा परिस्थितीत तुम्ही मर्यादित force लागू करण्यास सक्षम असाल जणू काही नाणे खिशात पडत आहे.

नाणी धावणे

नाण्यांचा वेग दोन घटकांवर अवलंबून असतो, नाण्याचे वजन आणि नाणे गुळगुळीत. घनतेचे नाणे ते नितळ आहे.

नाण्यांचे वजन

जर वजन जर नाण्याचे वजन कमी असेल तर नाणे जास्त चालते आणि म्हणून तुम्ही कमी force लावावे. जर नाणी जड असतील तर चालणे कमी असते आणि म्हणून तुम्ही जास्त लावावे force.

नाण्यांचा गुळगुळीतपणा

जर नाणी चांगली पॉलिश केली असतील तर बरळ होणार नाही आणि त्यामुळे चालणे अधिक होईल.

नाण्यांचे वजन

नाण्यांचे वजन दोन गोष्टींवर परिणाम करते.

1) **नाण्यांची धावपळ**
2) **striker** चे विक्षेपण

नाणी चालवण्याबद्दल वर चर्चा केली आहे. नाण्यांचे वजन जितके जास्त तितके विक्षेपण जास्त. दाट लाकूड नेहमीच जड असते. दाट लाकूड चांगले पॉलिश केले जाऊ शकते. लाल आणि काळ्या रंगाचे लाकूड सामान्यतः जड असते. striker चे विक्षेपण दोन स्ट्रोकवर परिणाम करेल. म्हणजे brush आणि glance. त्यामुळे तुम्ही नेहमी सरावासाठी वेगवेगळी नाणी वापरावीत, ज्यामुळे तुम्हाला विक्षेपण समजून घेता येईल आणि त्याचा न्याय करता येईल.

नाण्यांचा व्यास

नाण्याचा व्यास नियमांनुसार 3.18 सेमी असावा, परंतु कधीकधी कमी असतो. बाहेरील वर्तुळातील नाण्यांच्या व्यवस्थेचे निरीक्षण करून तुम्ही त्याचा न्याय करू शकता. जर ते वर्तुळाच्या आत खूप असतील तर आपण असा निष्कर्ष काढू शकता की नाणी व्यासाने लहान आहेत. किंवा तुम्ही लाल बेस वर्तुळावर नाणे ठेवून ते तपासू शकता आणि त्याचा न्याय करू शकता कारण नाणे आणि बेस वर्तुळाचा व्यास 3.18 सेमी आहे. जर नाणी लहान असतील तर ती खिशात टाकण्यास सोपी असतात आणि त्यामुळे तुम्ही अशा नाण्यांवर अधिक आत्मविश्वासाने खेळू शकता. सामान्यतः असे घडते जेव्हा एखादा उत्पादक प्रथम 3.18 सेमी व्यासाचा रॉड बनवतो आणि नंतर एमरी पेपरने पॉलिश करतो, ज्यामुळे त्याचा व्यास कमी होतो. अशा रॉडपासून बनवलेली नाणी व्यासाने लहान होतात. एका टूर्नामेंटमध्ये मी सामना खेळत होतो, जेव्हा मी ब्रेकसाठी नाण्यांची मांडणी केली तेव्हा आमच्या पंचाने मला मध्यवर्ती वर्तुळात पूर्णपणे योग्यरित्या Queen ठेवण्यास सांगितले. नाणी व्यासाने लहान असल्याचे मी पंचांच्या निदर्शनास आणून दिले. मी वर्तुळातून Queen वगळता सर्व नाणी काढली. Queen हे मध्यवर्ती वर्तुळापेक्षा लहान असल्याचे त्याला दिसून आले आणि त्याची खात्री पटली.

नाण्यांची पातळी

काहीवेळा नाण्यांच्या मध्यभागी एक बिंदू असतो जर नाणी सँड पेपरवर व्यवस्थित पॉलिश केली गेली नाहीत. अशी नाणी नाणी विखुरल्यावर ब्रेकनंतर फिरतात. जर खेळाडूंना फिरणारे नाणे आणि touch striker लक्षात आले नाही तर पंच फाऊल घोषित करतील. कोणते हे तुम्ही लक्षात घेतले पाहिजे

नाणे फिरत आहे. बोर्ड पूर्ण झाल्यानंतर तुम्ही पंचांना ते बदलण्यास सांगावे. तुम्ही तुमच्या नेहमीच्या force ने असे नाणे खिशात टाकण्याचा प्रयत्न केल्यास ते खिशात पोहोचणार नाही. हे नाणे तुमच्या लक्षात न आल्यास तुम्ही बोर्ड गमावू शकता.

अधिक गुन्हा किंवा अधिक बचाव खेळणे

असे अनेक चांगले खेळाडू आहेत जे अति आक्षेपार्ह खेळामुळे आपले सामने गमावले आहेत. प्रेक्षकांच्या कौतुकामुळे खेळाडू आक्रमक खेळ करतात. जेव्हा ते चांगले आक्रमक फटके वाजवतात तेव्हा त्यांना प्रेक्षकांकडून टाळ्यांच्या रूपात दाद मिळते. टाळ्या वाजवताना त्यांना इतका आनंद होतो की ते इतर नाण्यांच्या स्थितीचा विचारही करत नाहीत, जे त्यांच्यासाठी प्रतिकूल स्थितीत येऊ शकतात किंवा त्यांच्या प्रतिस्पर्ध्यांना असे स्ट्रोक वाजवल्यानंतर फायदेशीर स्थितीत येऊ शकतात. नलिनी बोलिंजकर हे ओव्हर आक्षेपार्ह खेळाचे उत्तम उदाहरण आहे. फरीदाबादमध्ये मी रोज सकाळी तिच्यासोबत सराव करायचो आणि प्रत्येक वेळी जेव्हा तिला क्लिष्ट स्ट्रोक खेळायचा होता तेव्हा तिला थांबवले आणि फक्त आनंदासाठी असे फटके वाजवल्यावर इतर नाण्यांची स्थिती तिच्यासाठी कशी अनुकूल होणार नाही हे तिला समजावून सांगितले. ती प्रतिस्पर्ध्याची अवघड नाणी प्रतिस्पर्ध्यासाठी सर्व काही सोपी करून सोडत होती. मी तिला म्हणालो की तिने क्लिष्ट स्ट्रोक खेळणे थांबवावे पण कधी फायद्याचे आहे आणि कधी नाही याचा विचार करावा. तिने माझा सल्ला ऐकला आणि नॅशनल चॅम्पियनशिप जिंकली.

डेव्हिड जोसेफ हे ओव्हर डिफेन्सिव्ह खेळाडूचे उत्तम उदाहरण आहे. तो इतर चॅम्पियन्सपेक्षा अधिक अचूक आणि सातत्यपूर्णपणे सर्व नाणी खिशात ठेवू शकतो परंतु त्याने कधीही जोखीम घेतली नाही आणि नेहमीच बचाव खेळला. चॅम्पियन व्हायचे असेल तर रिस्क घ्यायला हवी. गुन्हा आणि बचाव यांचे परिपूर्ण संयोजन खेळाडूला चॅम्पियन बनवते. सुहास कांबळी आणि मारिया इरुदयम ही उत्कृष्ट उदाहरणे आहेत ज्यांनी त्यांच्या प्रतिस्पर्ध्यांविरुद्ध अत्यंत हुशारीने गुन्हा आणि बचावाचा वापर केला.

तुमचे आणि तुमच्या विरोधकांचे स्ट्राँग पॉइंट्स आणि वीक पॉइंट्स

तुम्हाला तुमचे आणि तुमच्या विरोधकांचे मजबूत मुद्दे आणि कमकुवत मुद्दे माहित असले पाहिजेत. विशेषत: राष्ट्रीय, आंतरराष्ट्रीय आणि सर्व प्रमुख स्पर्धांमध्ये तुम्ही इतर खेळाडूंचा खेळ केवळ प्रेक्षक म्हणून पाहिला पाहिजे असे नाही तर त्यांच्या खेळाचा अभ्यास केला पाहिजे. तरच तुम्हाला त्यांचे मजबूत आणि कमजोर गुण कळू शकतात. काहीवेळा महान खेळाडूंना साधे कमजोर बिंदू असू शकतात उदाहरणार्थ अरुण केदार, महाराष्ट्राचा राष्ट्रीय विजेता

अंगठ्यासाठी मानसिक समस्या ज्याचा फायदा मुंबईच्या अनेक खेळाडूंनी घेण्यास सुरुवात केली. दुहेरीतील एका सामन्यात, जगन बेंगलेने त्याचा कमजोर मुद्दा जाणून बचाव म्हणून अरुण केदारचे शेवटचे नाणे जाणूनबुजून त्याच्या बेस फ्रेमवर ढकलले. अरुण केदारला त्याच्या striker नाण्यापर्यंत पोहोचता आले नाही आणि त्यामुळे त्याच्या जोडीदारालाही ते कठीण झाले. असा बचाव खेळण्याचे धाडस कोणी करणार नाही पण जगनला त्याच्या प्रतिस्पर्ध्याच्या कमकुवत बिंदूवर पूर्ण विश्वास होता. सुहास कांबळीला तामिळनाडूच्या खेळाडूंचा वीक पॉइंट माहीत होता. तामिळनाडूचे खेळाडू चुकीच्या पद्धतीने लावलेल्या बोर्डवर खेळू शकले नाहीत. सुहासने कधीही बोर्ड समतल करण्याचा प्रयत्न केला नाही आणि चुकीच्या पद्धतीने लावलेल्या कॅरम बोर्डवर खेळू न शकणाऱ्या विरोधकांच्या कमकुवत गुणांचा त्याने फायदा घेतला.

मध्य बोटांची सपाट पकड किंवा कात्री पकडणारे खेळाडू त्यांच्या डाव्या बाजूला खूप चांगले असतात कारण त्यांच्या सपाट पकडीमुळे striker मध्ये नैसर्गिकरित्या निर्माण होते, परंतु त्यांना त्यांच्या उजव्या बाजूला खेळण्यात सामान्यतः समस्या येतात. अब्दुल जब्बार, इव्हॉन मार्क्विस आणि अशा पकडी असलेल्या श्रीलंकन खेळाडूंच्या या कमकुवत पॉइंटचा मी फायदा घेऊ शकलो. जेव्हा मी या खेळाडूंसोबत खेळलो तेव्हा मी माझ्या ब्रेकची बाजू देखील बदलली आणि त्यांना त्यांच्या उजव्या बाजूने खेळण्यास भाग पाडले, ही त्यांची कमकुवत बाजू होती.

साधारणपणे जे खेळाडू खूप वेगवान आणि खिशात खूप चांगले खेळतात त्यांना तुम्ही कसे रोखू शकता. जर तुम्ही बॅक गेम खेळला आणि पोझिशन उघडली नाही आणि त्यांना बरीच नाणी खिशात ठेवू दिली नाहीत तर ते निराश होतील आणि काही काळानंतर साधी नाणी देखील गमावतील. सुहास कांबळीने ही रणनीती वापरली, जेव्हा तो कर्नाटकच्या गोपालकृष्णाविरुद्ध राष्ट्रीय चॅम्पियनशिपच्या अंतिम सामन्यात खेळला. सुहासला चाचणी मंडळ पूर्ण करण्यासाठी जवळपास 15 मिनिटे लागली. सुहासने त्याची नाणी खिशात टाकली नाहीत पण त्याने खिसे अडवले आणि त्यामुळे गोपालकृष्णला नाणी खिशात टाकू दिली नाहीत. गोपालकृष्ण हताश झाला आणि काही मंडळांनी सुहासने हल्ला करून सामना जिंकला.

विजय संगम सुहास कांबळीच्या मागच्या खेळाचा फायदा घेत होता आणि काही शक्तिशाली स्ट्रोक खेळत होता, ज्यामुळे केवळ सुहासच्या नाण्यांची स्थिती खराब झाली नाही तर संगमची स्थिती देखील अनुकूल झाली. विजय संगमला इतके शक्तिशाली फटके होते की कोणालाच समजू शकले नाही. प्रेक्षक हातोडा (हातोडा) म्हणत होते आणि विरोधक ते नेहमी फ्लूक म्हणून सांगत होते. प्रत्येक वेळी फ्ल्यूक असल्यास खेळाडूला नेहमीच अनुकूल स्थिती कशी मिळेल? म्हणजेच संगमने हे सर्व फटके जाणूनबुजून खेळले होते जे इतर खेळाडूंच्या कल्पनेपलीकडचे होते. त्याचा आवडता स्ट्रोक cut परत होता.

तो हा स्ट्रोक अप्रतिम अचूकतेने आणि striker च्या वेगाने खेळत होता. मी इतर कोणत्याही खेळाडूला अशा पद्धतीने स्ट्रोक खेळताना पाहिलेले नाही.

प्रकरण 6

नियोजन

अचूक नियोजन खेळाडूला परिपूर्ण बनवते. ब्रेकनंतर लगेच तुम्ही कॅरम बोर्डवरील नाण्यांची स्थिती पाहिली पाहिजे आणि कोठून सुरुवात करायची आणि तुम्ही कसे पुढे जायचे ते ठरवले पाहिजे. कॅरम हा केवळ नाणी खिशात घालण्याचा खेळ नसून नियोजनाचा खेळ आहे. चॅम्पियन्सपेक्षा नाणी खिशात घालण्यात सरस असलेले अनेक खेळाडू आहेत; stil1 केवळ त्यांच्या खराब नियोजनामुळे ते चॅम्पियनला हरवू शकत नाहीत. तुम्ही अशा प्रकारे खेळायला सुरुवात केली पाहिजे की जेव्हा तुम्ही खेळण्याचे वळण गमावले तेव्हा तुम्हाला नेहमीच अनुकूल स्थिती मिळावी. तुमची स्थिती सुधारण्यासाठी तुम्ही नेहमी कॅरम बोर्डवरील प्रत्येक नाण्याचा फायदा घ्यावा. जेव्हा मी युरोपियन देशांमध्ये गेलो होतो आणि काही क्लबमध्ये खेळलो तेव्हा त्या क्लबच्या सदस्यांकडून मला कौतुक मिळाले. त्यांच्या भाषणात त्यांनी माझे वर्णन कॅरमचे डॉक्टर, कॅरमचे प्राध्यापक, कॅरमचे गणितज्ञ असे केले. पण मला सर्वात जास्त आवडलेली टिप्पणी एका सदस्याची होती ज्याने आपल्या भाषणात सांगितले की ते एक striker वापरत आहेत तर मी तीन स्ट्रायकर वापरत आहे.

t माझे स्वतःचे striker striker म्हणून

2. striker म्हणून माझे नाणे

3. माझ्या प्रतिस्पर्ध्याचे नाणे striker म्हणून मी

खाली स्पष्ट करेन.

1) मी माझ्या striker चा फायदा घेऊ शकतो की माझे अवघड कॅरममन सोपे किंवा प्रतिस्पर्ध्याचे नाणे माझे स्वतःचे नाणे खिशात घालताना अवघड बनवते.

2) बऱ्याच वेळा स्थिती अशी होती की माझे नाणे विरुद्धच्या चौकटीत होते आणि माझ्यासाठी कठीण होते परंतु मला माझ्या नाण्यावर glance वाजवून ते सोपे करण्यासाठी विरुद्ध फ्रेमवरील कठीण नाण्यावर नाणे चालवून ते सोपे करण्याची संधी मिळाली आणि खिशात असलेले माझे दुसरे नाणे खिशात टाकले. येथे मी माझे नाणे striker विरुद्ध फ्रेममधून माझे अवघड नाणे सोपे करण्यासाठी वापरत होतो.

3) वरील स्थिती खालील फरकाने येऊ शकते" माझ्या नाण्यावर glance खेळण्याऐवजी; मी प्रतिस्पर्ध्यावर glance खेळत होतो आणि ते सोपे करण्यासाठी माझ्या नाणे कठीण नाण्यावर चालवत होतो. नियोजनात अनेक घटक आहेत

बोर्ड फिनिशिंगसाठी कसे जायचे, बोर्डवर चांगले स्थान कसे मिळवायचे, आपले वळण कसे कमी करायचे आणि प्रतिस्पर्ध्याचे वळण कसे वाढवायचे इत्यादींचा समावेश आहे. बँक ऑफ बडोदा आंतर झोनल कॅरम स्पर्धेसाठी महिला निवड चाचणींपैकी मला एक खेळाडू निवडायचा होता. आम्ही काही महिला खेळाडूंना चाचण्यांसाठी बोलावले होते. मी अशा महिलेची निवड केली जिचा खिसा सरावाच्या अभावामुळे इतर महिलांच्या तुलनेत तितकासा चांगला नव्हता. प्रत्येकजण मला दोष देत होता पण मला माहित होते की तिला प्लॅनिंगची चांगली समज आहे. तिला काही दिवस सराव दिल्यानंतर ती स्पर्धेत चॅम्पियन बनली तेव्हा सर्वांनाच आश्चर्याचा धक्का बसला. मुंबईचा ज्युनियर चॅम्पियन सूरज काजरोळकर हा खेळ शिकण्यासाठी माझ्याकडे आला होता. त्याच्या एका ब्रेकमध्ये मी लगेच त्याला विचारले की त्याच्या योजना काय आहेत. त्याने मला त्याच्या योजना सांगितल्या. त्याच्या योजनांनुसार बोर्ड पूर्ण करणे शक्य नव्हते. मी त्याला माझ्या योजना सुचवल्या आणि मग तो माझ्या योजनेनुसार खेळला आणि त्याने बोर्ड पूर्ण केला. तो एक पांढरा स्लॅम होता. मी अनेक खेळाडूंना माझ्या योजना सांगितल्या आहेत जेव्हा ते माझ्यासोबत खेळत होते आणि ते माझ्या योजनांनुसार खेळत असताना; त्यांना नेहमीच चांगले स्थान मिळाले. मग मी त्यांना नियोजन कसे करायचे ते शिकवले. सुहास कांबळी, मारिया इरुदयम आणि निर्मला यांच्या अप्रतिम नियोजन क्षमतेसाठी मी त्यांचा मोठा प्रशंसक आहे. तुम्ही केवळ नाणी खिशात न टाकता नियोजन शिकले पाहिजे. नियोजन करण्याची सवय लावली पाहिजे. नियोजनाबद्दल मी खाली काही सूचना देत आहे.

1) तुम्हाला पूर्ण संधी असल्याशिवाय तुम्ही प्रतिस्पर्ध्याचे अनेक कॅरममन त्याच्यासाठी सोपे करून तुमची नाणी खिशात घालण्याचा प्रयत्न करु नये. मी अनेक खेळाडूंना त्यांची नाणी खिशात टाकल्यानंतर बोर्डावर कोणते स्थान असेल याचा विचार न करता त्यांची नाणी खिशात टाकण्याचा प्रयत्न करताना पाहिले आहे कारण त्यांच्याकडे फक्त स्वतःचे कॅरममन खिशात टाकण्याचे एकच ब्रीदवाक्य आहे.

2) तुमच्याकडे शेवटची संधी असूनही तुम्ही खिशात टाकण्याच्या नाण्यांचा क्रम ठरवला पाहिजे की तुमच्या खेळादरम्यान तुम्ही कोणतेही नाणे चुकवू शकता आणि म्हणून तुम्ही खिशात ठेवण्यासाठी असे नाणे निवडले पाहिजे की तुम्ही ते गमावले तरी तुम्हाला परत वळण मिळेल. एकदा मी एक सामना खेळत होतो जिथे प्रतिस्पर्ध्याच्या बेस फ्रेमवर माझे शेवटचे नाणे होते आणि माझ्या प्रतिस्पर्ध्याचे एक नाणे mv coin च्या जवळ होते अशा स्थितीत की त्याच्या नाण्याचा फायदा घेऊन glance मी माझे नाणे सहज खिशात टाकू शकलो. माझ्या प्रतिस्पर्ध्याची सर्व नऊ नाणी बोर्डवर असली तरी बोर्डावर त्याचे अंतिम स्थान होते. नाणे निवडण्याऐवजी, जे माझ्यासाठी फायदेशीर होते आणि त्याच्यासाठी थंबिंग सोपे होते, त्याने दुसरे नाणे निवडले परंतु दुर्दैवाने ते चुकले आणि मला संधी मिळाली.

त्याच्या नाण्याचा फायदा घेऊन माझे शेवटचे कठीण नाणे खिशात टाकले. जर माझ्या प्रतिस्पर्ध्याने नाणे खिशात टाकणे निवडले असते, जो माझ्यासाठी एक फायदा होता आणि जरी त्याने ते गमावले असते तरीही त्याला आणखी एक संधी मिळू शकते जी तो बोर्ड पूर्ण करण्यासाठी वापरू शकला असता.

3) तुम्ही तुमचे स्वतःचे नाणे खिशात टाकू शकता आणि त्याच वेळी तुमचे striker प्रतिस्पर्ध्याच्या नाण्यावर चालवून ते कठीण करू शकता.

4) तुमचे नाणे खिशात घालताना तुम्ही तुमचे striker योग्य दिशेने आणि नियंत्रित गतीने पाठवून अनुकूल स्थिती निर्माण करू शकता.

5) जेव्हा तुम्ही कोणतेही नाणे striker ने हलवत असाल तेव्हा ते हलवलेले नाणे कुठे यावे हे तुम्ही आधी ठरवले पाहिजे. बऱ्याच वेळा असे होते की तुम्ही तुमच्या एका नाण्याचा अडथळा दूर करता पण ते हलवलेले नाणे कोठे जाईल याचा विचार करत नाही आणि त्यामुळे ते हलवलेले नाणे तुमच्या दुसऱ्या नाण्याला अडथळा ठरते.

6) जेव्हा तुम्ही तुमचे नाणे खिशात घालता आणि पुढील स्ट्रोकसाठी तुमच्या striker सह बोर्डवर इतर नाण्यांची स्थिती तयार करता तेव्हा स्थिती अचूक असावी आणि ती नेहमीच तुमच्यासाठी अनुकूल असावी.

7) अनेक वेळा तुम्हाला तुमचे नाणे खिशात टाकून फायदेशीर स्थितीत आणावे लागते जेणेकरून तुमचे दुसरे कठीण नाणे तुमच्या पुढील स्ट्रोकसाठी सोपे होईल, उदा. समजा तुमचे एक किंवा अधिक नाणे विरुद्ध चौकटीत आहेत, एक नाणे विरुद्ध खिशात आहे आणि एक नाणे glance स्थितीत आहे. या स्थितीत तुम्ही glance ते नाणे तुमच्या बेस लाईन्सवर किंवा बेस लाईन्सच्या जवळ आणण्याचा प्रयत्न करू शकता जेणेकरुन तुम्ही बेस लाईन्सवर आणलेल्या नाण्यासोबत bomb स्ट्रोक वाजवून तुमचे अवघड नाणे विरुद्ध फ्रेममधून काढून टाकू शकता.

B) कधीकधी तुमचे नाणे विरुद्ध चौकटीत असते. तुमचे नाणे खिशात टाकून तुम्ही तुमचे दुसरे नाणे त्याच्या जवळ ढकलले तर तुम्हाला ते कठीण नाणे खिशात टाकण्यासाठी चार शक्यता मिळतील.

a) तुमचे नाणे तुमच्या कठीण नाण्याजवळ विरुद्ध फ्रेमवर ढकलून एक शॉट तयार केला जाऊ शकतो. b) A pair तयार होऊ शकतो. c) तुम्हाला touch पोझिशन मिळू शकते ड) तुम्ही glance पोझिशन मिळवू शकता.

9) जर तुमचे नाणे विरुद्ध चौकटीत असेल आणि bomb स्ट्रोकसाठी दुसरे नाणे आणण्याची शक्यता नसेल तर तुम्ही ते अशा स्थितीत आणण्याचा प्रयत्न करू शकता की

कापून, सरळ कापणे किंवा cross cutटींग करून, तुम्ही तुमचे striker सोपे करण्यासाठी तुमच्या कठीण नाण्यावर चालवू शकता.

10) अनेक वेळा तुमच्या बेस लाईन्सवर bomb स्ट्रोकसाठी नाणे असते. तुम्हाला bomb स्ट्रोक वाजवण्याचा मोह होतो परंतु तो खेळण्यापूर्वी, तुम्ही तुमच्या इतर कॅरममनची बोर्डवर स्थिती पाहिली पाहिजे आणि bomb खेळणे आवश्यक आहे की नाही हे ठरवावे. जर तुमचे दुसरे नाणे सोपे असेल आणि तुम्ही ते सरळ खिशात टाकू शकत असाल तर bomb स्ट्रोक वाजवण्याची गरज नाही पण जर तुमच्या नाण्यांपैकी काही अवघड असेल तर तुम्हाला तुमची सोपी नाणी खिशात टाकल्यानंतर bomb स्ट्रोक खेळावा लागेल. या स्थितीत देखील तुम्ही फ्रेमच्या कोणत्या बिंदूवर आणि तुमचा striker फ्रेमला किती वेगाने मारायचा हे ठरवून तुमचा bomb स्ट्रोक खेळला पाहिजे जेणेकरून तुम्हाला बोर्डवर अनुकूल स्थान मिळेल.

11) काहीवेळा तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याच्या नाण्याला glance वाजवण्याची पूर्ण संधी आणि स्थिती असते, तुम्ही प्रथम तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याचे नाणे त्याच्यासाठी कठीण करून glance खेळले पाहिजे आणि नंतर पूर्ण करण्यासाठी जा. येथे प्रतिस्पर्ध्याच्या कठीण नाण्यामुळे तुम्हाला बोर्ड पूर्ण करण्याचा अधिक आत्मविश्वास मिळतो आणि तुमचे कोणतेही नाणे चुकले तरीही तुम्हाला वळण मिळते.

12) अनेक वेळा तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याचे नाणे तुमच्या खिशात टाकून त्याचे नाणे कठीण होण्याची शक्यता असते. आपण ते केले पाहिजे कारण आपल्याला अतिरिक्त वळण मिळते.

13) जेव्हा तुमच्या बेस फ्रेमवर आधीपासून प्रतिस्पर्ध्याचे नाणे असते आणि तुम्हाला glance स्ट्रोक वाजवून त्याचे दुसरे नाणे तुमच्या बेस फ्रेममध्ये आणायचे असेल तर तुम्ही हे लक्षात ठेवले पाहिजे की हे नाणे आधीपासून असलेल्या दुसऱ्या नाण्याजवळ येऊ नये. अन्यथा तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याला त्या नाण्यांपैकी एकाची संधी मिळेल.

14) तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याकडून तुम्हाला किती वळणे मिळणार आहेत आणि तुम्ही त्याला/तिला किती वळणे देणार आहात हे तुम्ही मोजले पाहिजे. त्याच्या/तिच्याकडून वळणे वाढवण्याचा प्रयत्न करा आणि त्याला/तिची वळणे कमी करण्याचा प्रयत्न करा.

15) समजा एक नाणे त्याला/तिच्यासाठी अवघड आहे पण त्याच वेळी जर दुसरे नाणे असेल ज्याद्वारे तो/ती दुसरे नाणे वाजवून अवघड नाणे सोपे करू शकेल तर तुम्ही ते फायदेशीर नाणे कठीण करण्याचा प्रयत्न करावा. या मार्गाने जेव्हा तुम्हाला वळण नव्हते, तेव्हा तुम्ही दोन वळणे तयार करू शकता. जेव्हा तुमची दोन किंवा अधिक नाणी तुमच्या विरुद्ध चौकटीत असतात आणि तुमच्यासाठी अवघड असतात, तेव्हा एका झटक्यात एक नाणे खिशात टाकण्याचा प्रयत्न करण्याऐवजी तुम्ही अशा प्रकारे योजना करा की एका वळणात तुम्ही विरुद्ध फ्रेममधून जास्तीत जास्त कठीण नाणी काढू शकाल आणि त्यामुळे तुमचे वळण कमी करता येईल.

किलरची अंतःप्रेरणा

तुम्ही कितीही चांगले खेळत असाल पण जोपर्यंत तुमच्यात मारेकऱ्याची वृत्ती नसेल तोपर्यंत तुम्ही चॅम्पियन बनू शकत नाही. या किलरची प्रवृत्ती कशी विकसित करायची हा अनेक खेळाडूंसाठी एक समस्या आहे. हा गुण विकसित करण्यासाठी तुम्ही नेहमी विचार केला पाहिजे की तुम्ही तुमच्या क्षेत्रातील सर्वोच्च अधिकारी आहात. (अतिआत्मविश्वासाने किंवा अभिमानाने नाही) जेव्हा तुम्ही कनिष्ठ खेळाडूंसोबत खेळता तेव्हा तुम्ही अशा प्रकारे खेळले पाहिजे की तुम्ही त्यांच्यापेक्षा कितीतरी वरचे आहात असे त्यांना वाटले पाहिजे. तुम्ही सर्व बाहेर जावे तरच तुम्ही त्यांना सहज पराभूत करू शकता. मी पाहिले आहे की काही वरिष्ठ खेळाडू जोखीम घेण्यास घाबरतात आणि एक अतिशय सुरक्षित खेळ करण्याचा प्रयत्न करतात आणि त्यामुळे आत्मविश्वास गमावतात आणि मोठ्या अडचणीने जिंकतात. मी नेहमी म्हणतो, जेव्हा तुम्ही चॅम्पियन असता तेव्हा तुम्ही चॅम्पियनसारखे खेळले पाहिजे. जर तुम्ही चॅम्पियन असाल आणि इतर चॅम्पियनशी खेळत असाल तर तुम्ही किलरच्या अंतःप्रेरणेने देखील खेळले पाहिजे. तुम्ही काही जोखीम घेऊन काही चांगले स्ट्रोक खेळून वर्चस्व गाजवण्याचा प्रयत्न करता. जर तुम्ही एखाद्या खेळाडूकडून पराभूत झालात तर तुम्ही त्याच्यासोबत पुन्हा दुसऱ्या स्पर्धेत खेळण्यासाठी आणि त्याला हरवण्यासाठी उत्सुक असले पाहिजे. ज्या खेळाडूंना किलरची प्रवृत्ती नसते ते इतर खेळाडूंशी खेळण्यास घाबरतात ज्यांच्याशी ते आधी हरले होते. माझ्या कॅरम कॅरिअरच्या शेवटच्या टप्प्यात माझा फॉर्म गमावल्यानंतर मी आमच्या अंतर्गत स्पर्धेत माझ्या बँकेच्या दोन खेळाडूंकडून पराभूत झालो होतो पण त्यानंतर मी पुन्हा त्या खेळाडूंसोबत किलर इन्स्टिंक्टने खेळण्याचा विचार केला. मी पहिल्या फेरीपासून अंतिम फेरीपर्यंत सर्व mv प्रतिस्पर्ध्यांना 10 गुणांपेक्षा कमी गुणांनी पराभूत करण्याचा निर्णय घेतला आणि मी ते करू शकलो. दुसऱ्या एका घटनेत मी एका चॅम्पियनच्या माध्यमातून खुल्या स्पर्धेत प्रवेश दिला होता. मी त्याला माझ्या सामन्याबद्दल विचारले. त्याने मला माहिती दिली की मला एका खेळाडूसोबत खेळायचे आहे ज्याने त्याला आधीच्या स्पर्धेत कडवी झुंज दिली होती आणि त्याने मला त्या खेळाडूसोबत सावधपणे खेळण्याचा सल्ला दिला. मी त्या खेळाडूसोबत किलरच्या अंतःप्रेरणेने खेळण्याचे ठरवले आणि माझी सर्व शस्त्रे वापरली आणि त्याला 25-4, 25-1 ने पराभूत केले. मी सुहास कर्णबळी यांच्याकडे माझ्यापेक्षा कितीतरी पटीने अधिक गुणवत्तेची किलरची प्रवृत्ती असल्याचे पाहिले आहे. तो

त्याच्या अस्ताव्यस्त लॉकिंग ग्रिपमुळे सराव करण्यासाठी राष्ट्रीय चॅम्पियनशिपसह प्राथमिक फेरीत जाणूनबुजून तिसऱ्या गेमपर्यंत त्याचे सामने वाढवत होते. मला अजूनही आठवते की, सुहास त्याच्या प्रतिस्पर्ध्याला अनेक संधी देत होता, जो निराश झाला आणि सुहासकडून जाणूनबुजून संधी मिळाल्याचा अपमान वाटून रागाने जागेवरून उठला. माझ्यावर विश्वास ठेवा, सुहास ज्या खेळाडूसोबत असा खेळ खेळला तो सामान्य खेळाडू नसून चॅम्पियन होता. मारिया इरुदयमला देखील कि1लरची प्रवृत्ती खूप मजबूत आहे. गुंटूर नॅशनल्समध्ये त्याने संपूर्ण स्पर्धेत एकही गेम सोडला नाही. फरीदाबाद येथील राष्ट्रीय स्पर्धेत मारियाला संजय मांडेकडून स्वस्तात पराभव पत्करावा लागला होता, परंतु लगेचच जागतिक अजिंक्यपद स्पर्धेत त्याने संजय मांडेचा पराभव केला. संजय मांडे हा देखील त्याच्या मारेकऱ्यांच्या प्रवृत्तीसाठी प्रख्यात खेळाडू आहे. अनेक वर्षे त्यांनी आपल्या जिल्ह्यातील एकाही खेळाडूला लढत देऊ दिली नाही. याआधीच्या वर्षांमध्ये मी कॅरमचे तीन जादूगार पाहिले आहेत ज्यांना 'जबरदस्त किलर इन्स्टिंक्ट' आहे. ते आंध्रचे अप्पाराव, मुंबईचे अझीमुद्दीन शेख आणि अब्दुल जब्बार होते. अप्पाराव यांनी लागोपाठ तीन राष्ट्रीय स्पर्धा जिंकल्या आहेत. त्याच्याकडे विशेष स्ट्रोक खेळण्यासाठी कृत्रिमरित्या striker फिरण्याची क्षमता होती, जे नैसर्गिक पकडीसह खेळणे अशक्य होते. त्याचे striker वर इतके जादुई नियंत्रण होते की तो इच्छित ठिकाणी नाणी आणू शकला. खिशाकडे तोंड न करता वाय स्थितीत नाणी मांडून अप्पारावांना एक अनोखा ब्रेक मिळाला. तो त्याच्या शरीराने खूप पातळ होता पण त्याच्या बोटात जबरदस्त ताकद होती" तो अशा प्रकारे मोडायचा की ब्रेक केल्यावर वर्तुळात एकही नाणे उरले नाही. अझीमुद्दीन शेख त्याच्या bomb फटक्यांसाठी ओळखला जात होता" त्याची पकड खूप मजबूत आणि मजबूत होती. टूर्नामेंटमध्ये तो नियमितपणे असे अप्रतिम फटके मोठ्या अचूकतेने खेळत असे, जे आम्ही फक्त प्रदर्शनीय सामन्यांमध्येच खेळायचे. अब्दुल जब्बार यांना त्यांच्या कौशल्यावर नेहमीच विश्वास होता. तो cut आणि double स्ट्रोकसाठी मास्टर होता. कॅरम बोर्डावर अवघड नाणे नाही, असे ते नेहमी सांगत होते. त्याच्या मधल्या बोटाची सपाट पकड होती, जी striker ला नैसर्गिक फिरकी देत होती. तो अतिशय अचूकतेने अकल्पनीय कट्स आणि दुहेरी खेळत होता. त्याच्या बेस पॉकेट्सच्या अगदी विरुद्ध चौकटीच्या अगदी जवळ असलेले नाणे तो double नावाच्या स्ट्रोकने सहजतेने खिशात टाकत असे. अब्दुल जब्बार माझ्याविरुद्ध खुल्या स्पर्धेचा अंतिम सामना खेळत होता. आम्ही प्रत्येकी एक गेम जिंकला होता आणि तिसऱ्या गेममध्ये आम्ही प्रत्येकी 28 होतो तेव्हा गेम 29 गुणांचा होता. शेवटच्या फलकात अशी स्थिती होती की आमच्यापैकी प्रत्येकी एक नाणे होते आणि बोर्डवर Queen होते. माझे नाणे माझ्यासाठी खूप सोपे होते. Queen आणि त्याचे नाणे त्याच्या बेस फ्रेमवर चिकटलेले होते

चुकीच्या शॉटच्या स्थितीत फ्रेमच्या मध्यभागी. कोणत्याही खेळाडूने पुढील स्ट्रोकसाठी फक्त Queen आणि त्याचे नाणे सोडले असते, कारण Queen खिशात न पडण्याचा ७०% धोका होता. तरीही Queen आणि त्याचे नाणे सोडण्याऐवजी अब्दुल जब्बारने खूप अवघड double touch एक striker फॉलो करून खेळला आणि त्यामुळे मला खेळण्याची संधी दिली नाही. देवजी विरुद्धच्या दुसऱ्या स्पर्धेत सुमरा जब्बारने दोन्ही गेममध्ये प्रत्येकी 28 गुण असताना प्रत्येक गेममध्ये शेवटच्या बोर्डमध्ये व्हाईट स्लॅम केला.

प्रकरण 7

शारीरिक फिटनेस

कोणत्याही खेळात शारीरिक तंदुरुस्ती अत्यंत आवश्यक असते. कॅरमचा खेळही त्याला अपवाद नाही. जेव्हा एखादा खेळाडू मोठ्या स्पर्धा खेळतो तेव्हा त्याला प्रतिस्पर्ध्यावर अवलंबून अर्धा तास ते तीन तासांपेक्षा जास्त कालावधीचे चार ते पाच सामने खेळावे लागतात. इतका वेळ खेळल्याने या खेळात गुंतलेल्या त्याच्या शरीराच्या प्रत्येक अवयवावर ताण येतो. या खेळात सामील असलेल्या शरीराच्या अवयवांसाठी मी खालील योगासनांचा सल्ला देतो.

डोळे - सरळ उभे रहा. तुमचे नेत्रगोल मध्यभागी आणा. नंतर ते वरून खालच्या दिशेने घड्याळाच्या उलट दिशेने फिरवा आणि नेत्रगोलक पुन्हा मध्यभागी आणा. घड्याळाच्या दिशेने व्यायामाची पुनरावृत्ती करा. पाच वेळा करा.

मान- प्रथम तुमचे डोके खाली आणा आणि नंतर ते घड्याळाच्या उलट दिशेने फिरवा. घड्याळाच्या दिशेने व्यायामाची पुनरावृत्ती करा. पाच वेळा करा.

खांदा - दोन्ही हात दोन्ही खांद्यावर ठेवा आणि नंतर दोन्ही दिशेने कानाला स्पर्श करून फिरवा. पाच वेळा करा.

बोटे - बोटांना ताण देणारे तुमचे दोन्ही हात जसे की तुम्ही हातात काहीतरी धरले आहे आणि **force** लावून ते एकमेकांजवळ आणण्याचा प्रयत्न करा.

इतर पद्धती

एका हातात वर्तमानपत्र धरा आणि त्याच हाताच्या बोटांनी त्याचा बॉल बनवा. दुसऱ्या हाताने व्यायामाची पुनरावृत्ती करा.

दोन चेंडू एका हातात धरून चायनीज चेंडू घड्याळाच्या दिशेने आणि घड्याळाच्या उलट दिशेने फिरवा. दुसऱ्या हाताने पुन्हा करा.

मनगट- तुमचे मनगट घड्याळाच्या उलट दिशेने फिरवा. घड्याळाच्या दिशेने व्यायामाची पुनरावृत्ती करा. साठी करा

पाच वेळा

कंबर- पायांमध्ये आरामदायी अंतर ठेवून सरळ उभे राहा. दोन्ही हात कंबरेच्या दोन्ही बाजूला ठेवा, शरीराचा वरचा भाग जास्तीत जास्त वळवा

पाय न हलवता डाव्या बाजूला. हा व्यायाम दुसऱ्या बाजूला पुन्हा करा. पाच वेळा करा. आपल्या पायात अंतर ठेवून सरळ उभे रहा. तुमचा उजवा हात तुमच्या डाव्या पायाला वाकवा आणि touch. नंतर touch तुमचा डावा हात तुमच्या उजव्या पायाकडे. पाच वेळा करा.

मानसिक फिटनेस

योग्य विश्रांती

खेळाडूला योग्य झोप असणे आवश्यक आहे. जेव्हा तुम्हाला रात्री योग्य झोप लागते तेव्हा तुम्ही दुसऱ्या दिवशी सकाळी फ्रेश असता. विशेषत: राष्ट्रीय खेळाडूंना सकाळी 9 वाजता सामना खेळायचा आहे. साधारणपणे आयोजक सराव सत्र 7.30 A. M. किंवा 8 A. वाजता सुरू करतात. याचा अर्थ खेळाडूंना तयार होण्यासाठी 7.15 वाजता नाश्त्यासह तयार व्हावे लागते, त्यामुळे लवकर खेळाडूंना त्यांच्या बिछान्यातून किमान 6 A. वाजता उठावे लागते. त्यामुळे त्यांनी फक्त गप्पा मारण्यात वेळ घालवण्याऐवजी लवकरात लवकर झोपण्याचा प्रयत्न करावा. मी अनेक खोल्यांमध्ये पाहिले आहे जिथे खेळाडू राहतात, 3 A. M पर्यंत दिवे चालू असतात. खेळाडू एकतर चिटचॅट करत असतात किंवा पत्ते खेळत असतात. जेव्हा एखादा खेळाडू पहाटे 3 पर्यंत जागे असतो: तो दुसऱ्या दिवशी सकाळी कसा फ्रेश होऊ शकतो? काही खेळाडू रात्री उशिरापर्यंत सराव करतात आणि सराव सत्राला उपस्थित राहत नाहीत, जे योग्य नाही. जेव्हा तुम्ही हॉलमध्ये सराव करता तेव्हा तुम्हाला स्पर्धेचे वातावरण मिळते. आपण तापमान समायोजित केले आहे. ज्या हॉलमध्ये स्पर्धा आयोजित केली जाते तेथे सराव करण्याचा तुम्हाला अतिरिक्त फायदा होत आहे; तुम्हाला त्याच उपकरणांवर सराव मिळेल, जे स्पर्धेसाठी वापरले जातात. सामन्याच्या सत्रांमध्ये उशीर झाल्यामुळे फक्त काही प्लवर्सना योग्य झोप येत नाही. अशा खेळाडूंनी त्यांचे सामने खेळत नसताना दिवसा त्यांच्या खोलीत जाऊन विश्रांती घ्यावी. यामुळे ते त्यांच्या पुढील सामन्यासाठी ताजेतवाने राहतील.

Sleep/Nap

1) रोज रात्री ७ ते ८ तास झोपा.

2) अंथरुणावर जा आणि रोजच्या झोपेच्या ३० मिनिटांच्या आत उठून जा.

3) लवकर झोपण्याचा प्रयत्न करा आणि शक्य असेल तेव्हा लवकर उठण्याचा प्रयत्न करा. तुमच्या जैविक घड्याळाला विश्रांती देण्याचा सर्वतोपरी प्रयत्न करा जेणेकरून तुम्ही रात्रीचे घुबड न होता लवकर पक्षी व्हाल.

4) लहान डुलकी घेण्यास शिका (दहा ते तीस मिनिटे) आणि पूर्णपणे उत्साही आणि ताजेतवाने जागे व्हा. जर तुम्ही लहान डुलकी घ्यायला शिकलात तर दहा मिनिटांची झोप तुम्हाला फ्रेश बनवू शकते. एकाग्रता, विश्रांती आणि दृश्याद्वारे मानसिक तंदुरुस्ती मिळवता येते.

एकाग्रता - एकाग्रता म्हणजे काय? हे लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता आणि लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता आहे.

1) अगदी सुरुवातीपासून एकाग्रता. कोणत्याही ड्रायव्हरला त्याचा/तिचा पहिला ड्राईव्ह चालवताना लक्ष केंद्रित न करणे परवडत नाही. त्याचप्रमाणे सर्व खेळाडूंनी प्रत्येक सराव आणि स्पर्धात्मक खेळाच्या प्रत्येक सेकंदाला त्यांची आव्हान जबाबदारी आणि स्वत:ला सर्वोत्तम खेळाडू म्हणून सिद्ध करण्याची संधी मानली पाहिजे.
आपल्या स्वतःच्या चाचणीनुसार करा. जर कोणी म्हणते: "या तेजस्वी बिंदूवर लक्ष केंद्रित करा. इतर कोणत्याही गोष्टीचा विचार करू नका, तुमची एकाग्रता भटकू शकते. काही खेळाडूंना ते कंटाळवाणे वाटू शकते. शेवटी, एक बिंदू किती मनोरंजक असू शकतो? कॅरमला जास्त प्रमाणात एकाग्रता आवश्यक आहे o] जर सहभागी खेळाचा आनंद घेत असेल तरच ते केले जाऊ शकते. कधीकधी एखाद्या गोष्टीवर पूर्णपणे लक्ष केंद्रित करा, इतर वेळी केवळ एका भागावर लक्ष केंद्रित करा. अनेकांना खेळण्याची सवय नसलेली खेळण्याची सवय आहे. प्रेक्षक कधी कधी त्यांच्या ओळखीच्या व्यक्तींकडे पाहतात.

व्हिज्युअलायझेशन - प्रत्येक क्षेत्रात यश मिळवण्यासाठी व्हिज्युअलायझेशन हे एक अतिशय शक्तिशाली साधन आहे. घटनांची कल्पना करायला शिका. सामान्य व्हिज्युअलायझेशन स्किल्स विकसित करण्यासाठी कॉक्सने सुचविलेल्या काही घटना येथे आहेत.

1) एक शांत जागा शोधा जिथे तुम्हाला त्रास होणार नाही. आरामदायक स्थिती घ्या आणि पूर्णपणे आराम करा.

2) वर्तुळाची कल्पना करून प्रतिमांचा सराव करा. ते खोल निळ्या रंगाने भरा. प्रक्रियेची अनेक वेळा पुनरावृत्ती करा, प्रत्येक वेळी भिन्न रंग चित्रित करा. प्रतिमा अदृश्य होऊ द्या. आराम करा आणि उद्भवलेल्या उत्स्फूर्त प्रतिमांचे निरीक्षण करा.

3) त्रिमितीय काचेची प्रतिमा तयार करा. रंगीत द्रव सह भरा; बर्फाचे तुकडे आणि एक पेंढा घाला. खाली वर्णनात्मक मथळा लिहा.

I) विविध दृश्ये निवडा आणि त्यांना समृद्ध तपशीलांसह विकसित करा. खेळाशी संबंधित प्रतिमा समाविष्ट करा जसे की स्विमिंग पूल; टेनिस कोर्ट हिरवे फुटबॉल आणि क्रिकेट मैदान. या प्रत्येक सीनमध्ये अनोळखी व्यक्तींसह लोकांना व्हिज्युअलायझ करण्याचा सराव करा

5) स्वतःला कॅरम मॅच खेळत असल्याची कल्पना करा आणि एखाद्या सीनमध्ये मॅच यशस्वीपणे जिंकल्याचा अनुभव घ्या. आराम करा आणि तुमच्या यशाचा आनंद घ्या.

6) खोल श्वास घेऊन, डोळे उघडून आणि बाह्य वातावरणाशी जुळवून घेऊन सत्र संपवा. मी माझ्या ऑफिसला जाण्यासाठी ट्रेनमध्ये प्रवास करत होतो तेव्हा मी डोळे मिटून अनेक वेळा आंधळेपणाने कॅरम खेळत होतो. या प्रक्रियेत मला अनेक कल्पना सुचल्या

विश्रांती - विश्रांतीसाठी अनेक पद्धती आहेत. योगामध्ये शवासन ही विश्रांतीसाठी सर्वोत्तम पद्धत आहे. शवासनाची स्थिती हात आणि पाय अलग ठेवून जमिनीवर झोपा. शरीराला किंचित ताणून घ्या आणि संपूर्ण शरीराला पूर्णपणे आराम करू द्या. पायाच्या बोटांपासून डोक्यापर्यंत शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांवर मन एकाग्र करून मेंदूला शरीराचा एक भाग आराम करण्याची सूचना द्या. तुमच्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करा. कोणतेही विचार येऊ द्या.

खोल श्वास

2 सेकंद श्वास घ्या. 4 सेकंदात श्वास सोडा. 5 मिनिटे करा. काही दिवस दीर्घ श्वास घेण्याची ही पद्धत सराव करा. नंतर 4 सेकंद श्वास घ्या आणि B सेकंदात श्वास सोडा. यासाठी अधिक सराव आवश्यक आहे कारण तुम्हाला असे दिसून येईल की 8 सेकंदात श्वास सोडणे कठीण आहे. तणावमुक्त होण्यास मदत होईल.

ओमचा जप

दीर्घ श्वास घ्या (श्वास घ्या) नंतर श्वास बाहेर टाकून ओमचा उच्चार करा. Au आणि m चा कालावधी समान असावा. हा व्यायाम रक्ताभिसरणात मदत करेल आणि शांतता देईल. हा फक्त व्यायाम आहे जो मेंदूच्या पेशींना उत्तेजित करू शकतो.

कठीण विचार

1) आजचा दिवस माझ्यासाठी मोठे आव्हान असेल. ते करण्यासाठी मला आज खूप कठीण जावे लागेल"

2) मी कधीही शरण जात नाही, मी नाही/कधीही नाही.

3) जेव्हा तुम्हाला सामन्यापूर्वी ताजेतवाने वाटत नाही, तेव्हा तुमच्या पायाची बोटे वर आणि खाली उडी मारा.

4) जेव्हा तुम्ही सर्वात वाईट चूक करता तेव्हा, त्वरीत चुकीपासून दूर व्हा आणि तुमच्या चेहऱ्यावर काहीही दाखवू नका. सर्वोच्च आत्मविश्वास दाखवा.

5) जेव्हा विरोधक सर्व आघाड्यांवर प्रगती करत असतो, तेव्हा मोठ्या लढाईसाठी सज्ज झालेल्या शूर सैनिकाप्रमाणे पहा आणि वागा.

6) प्रतिस्पर्ध्याला फ्ल्यूक मिळाल्यावर, एक मोठे स्मित करा आणि तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याला तुमच्या शरीरासह संदेश पाठवा की यावेळी तो/ती भाग्यवान आहे; पुढची वेळ तुमची आहे.

7) जेव्हा तुम्ही खाली असता तेव्हा तुम्हाला आव्हान आवडते असा संदेश देऊन तुमचे शरीर जिवंत करा.

8) जेव्हा तुम्हाला स्वतःबद्दल किंवा इतरांबद्दल निराशा वाटते तेव्हा बाहेरून कधीही कमजोरी किंवा नकारात्मकता दाखवू नका.

धडा 8

मानसशास्त्र

भीती -

मी वाचले आहे की मानसशास्त्र शब्दकोष भीती ही नकारात्मक भावनिक अवस्था म्हणून परिभाषित करतात, ती समज, आकलन आणि पराभवाची जाणीव यांच्या प्रतिक्रियेचा परिणाम आहे. काहीवेळा खेळाडू स्वतःबद्दल आणि कामगिरीबद्दल नकारात्मक वृत्ती विकसित करू शकतात. भीतीचे परिणाम म्हणजे तणाव, असहायता,

आत्मनियंत्रण.

जलद श्वास घेणे, धडधडणे, लाल किंवा फिकट होणे, घाम येणे किंवा थंडी वाजून येणे, पोटदुखी किंवा थरथरणे असे काही शारीरिक बदल देखील होऊ शकतात.

चिंतेवर मात

चिंता ही एक सामान्य मानसिक स्थिती आहे परंतु ती कार्यक्षमतेसाठी हानिकारक असू शकते आणि परिणामी व्यक्तिमत्व बदलू शकते. धार्मिक कृत्ये, समारंभ किंवा धार्मिक कृत्ये ही प्राचीन काळातील चिंता-विरोधी औषधे आहेत. भीतीचा सामना करण्यासाठी मी स्वतंत्रपणे औषधे वापरण्यास जोरदारपणे परावृत्त करतो. त्यांच्या वापरामुळे तात्पुरते परिणाम होतात परंतु अनेकदा अप्रिय दुष्परिणाम आणि नंतरचे परिणाम देखील होतात. चिंतेवर मात करण्यासाठी तुम्ही तुमचा प्रतिस्पर्धी खेळत असताना दीर्घ श्वास घेऊन खेळादरम्यान आराम करू शकता. काही खेळाडू तणावमुक्त करण्यासाठी च्युइंगम चघळतात. प्रत्येक व्यक्तीसाठी पद्धती भिन्न असू शकतात. मी सुचवितो की जर तुमचा विरोधक खूप मजबूत असेल तर विचार करा की तुम्ही हरलात तरीही कोणीही तुम्हाला काही बोलणार नाही आणि म्हणून तुम्ही तुमचा नैसर्गिक खेळ न घाबरता खेळला पाहिजे आणि कोणाला माहित आहे की तुम्ही तुमच्या प्रतिस्पर्ध्याला हरवू शकता आणि प्रेक्षकांकडून प्रशंसा मिळवू शकता. जर तुम्ही चॅम्पियन असाल तर तुम्ही असा विचार केला पाहिजे की तुम्ही किलर इन्स्टिंक्टसह चॅम्पियनसारखे खेळले पाहिजे परंतु अतिआत्मविश्वासाने नाही.

स्पर्धेपूर्वी प्रेरणा नियंत्रित करणे

खेळाडूंची मनोवैज्ञानिक स्थिती हे त्याचे ध्येय आणि त्याचे महत्त्व यावर मोठ्या प्रमाणावर नियंत्रण ठेवते. या महत्त्वाला मर्यादा आहेत. जेव्हा या मर्यादा ओलांडल्या जातात, तेव्हा भावनिक उत्तेजनावर या महत्त्वाचा सकारात्मक प्रभाव उलट होईल आणि तो एक मानसिक ओझे होईल. हे प्रत्येकामध्ये सामान्य आहे

खेळ, कॅरम अपवाद नाही कारण खेळाडूंचे संपूर्ण मन आणि शक्ती कार्यात प्रभुत्व मिळविण्यावर जास्त प्रमाणात केंद्रित असते आणि त्याचा परिणाम जास्त उत्तेजना असू शकतो. कोणत्याही किंमतीवर काहीतरी करण्याचा निश्चय करणारे त्यांच्या यशाच्या शक्यतांमध्ये अडथळा आणू शकतात. यावर उपाय म्हणजे तुम्ही खेळणार असलेल्या सामन्याचाच विचार करा आणि संपूर्ण स्पर्धेचा विचार करू नका. पहिली फेरी जिंकल्यानंतर दुसऱ्या फेरीचा विचार करा मग तिसरी वगैरे. त्यामुळे मानसिक ओझे फक्त एका सामन्याचे असेल, स्पर्धेचे नाही.

भावनांवर नियंत्रण ठेवणे

प्रतिकूल मनोवैज्ञानिक अवस्था, उदाहरणार्थ, अत्यधिक आत्मविश्वासाची स्थिती किंवा अपयशाची मोठी अपेक्षा, दीर्घकाळापर्यंत विकसित झालेल्या किंवा स्पर्धेच्या काही दिवस आधी उपस्थित असलेल्या इष्टतम मानसिक तयारीच्या स्थितीत व्यत्यय आणतात किंवा अगदी दडपून टाकतात. खेळाडूंनी अशा पद्धतींमध्ये प्रभुत्व मिळवले पाहिजे जे त्यांना परिस्थिती-बदलत्या प्रभावांना रोखण्यासाठी किंवा प्रतिकार करण्यास मदत करू शकतात. नकारात्मक स्थिती एकदा अस्तित्वात आली की त्यावर मात करणे फार कठीण आहे. क्रीडा तंत्र आणि डावपेचांचे संपूर्ण प्रभुत्व तसेच एकूण शारीरिक तयारी, तेव्हाच चांगले परिणाम मिळवून देईल जेव्हा एखादा खेळाडू स्पर्धेपूर्वी आणि दरम्यान अत्यंत मानसिक तणावावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी त्याच्या वास्तविक मानसिक स्थितीचे नियमन करण्यास सक्षम असेल. मनोवैज्ञानिक स्थितींवर प्रभाव टाकण्याचा आणि नियंत्रित करण्याचा सर्वात प्राथमिक मार्ग म्हणजे स्पर्धात्मक क्रियाकलापांमधून आपले लक्ष आणि विचार वळवणे. स्पर्धा सुरू होण्याआधी तुम्हाला आवडणारे उपक्रम करून हे साध्य करता येते. तुमच्या आवडीनुसार तुम्ही बुद्धिबळ, विणकाम, चित्रकला, संगीत आणि इतर सारखे उपक्रम करू शकता. अनेक खेळाडू मुख्य पंचांद्वारे सामन्यासाठी बोलावले जाण्यापूर्वी पाच मिनिटांपूर्वी एक रोमांचक पुस्तक ठेवत नाहीत. कठोर स्पर्धेच्या तयारीसाठी ते फक्त पुरेसा वेळ देतात. मानवी उत्कटतेच्या वादळांकडे लक्ष न देणे अत्यंत महत्वाचे आहे. विशिष्ट हालचालींच्या अंमलबजावणीची सूक्ष्म तपशील कल्पना करून तांत्रिक तयारी सुधारा.

मानसिक सराव

विविध स्पर्धात्मक परिस्थितींसाठी सामरिक तयारी सुधारा. आराम करण्यासाठी किंवा क्रियाकलाप वाढविण्यासाठी आदेशाद्वारे मनोवैज्ञानिक स्थिती अनुकूल करा.

निर्णय घेणे

निर्णय घेण्याची कला शिकली पाहिजे. कोणत्याही खेळाडूला यश मिळवण्यासाठी निर्णय घेणे हे अत्यंत शक्तिशाली साधन आहे. उदाहरणार्थ, एखाद्या खेळाडूला वेगवेगळ्या खेळाडूंसोबत कोणत्या रणनीतीने खेळायचे हे ठरवावे लागते. अनेकवेळा खेळाडू वाटचाल करताना चुकीचे निर्णय घेतात आणि पराभवानंतरच लक्षात येते की आपण चुकीचा निर्णय घेतला आहे. काहीवेळा विशिष्ट स्थितीत स्ट्रोक निवडण्याचा पर्याय असतो, उदाहरणार्थ एखादे नाणे विरुद्ध आधार रेषांच्या मध्यभागी असल्यास, तुमच्याकडे cut किंवा double नावाचा स्ट्रोक निवडण्याचा पर्याय असतो. परिस्थिती कोणत्या स्ट्रोकची मागणी करते हे तुम्हाला माहित असले पाहिजे. Cut अर्थातच या प्रकरणात एक चांगला पर्याय आहे. जर तुम्ही double खेळण्याचा प्रयत्न केला आणि तुम्ही ते चुकवले तर नाणे rebound स्थितीत राहण्याची शक्यता आहे आणि पुढील स्ट्रोकसाठी कठीण होईल. परंतु जर प्रतिस्पर्ध्याचे नाणे तुमच्या बेस पॉकेटजवळ खिशापासून अर्धा इंच दूर असेल तर तुम्ही double नावाच्या स्ट्रोकसाठी जावे. येथे जरी तुमचे उद्दिष्ट थोडेसे चुकले तरी प्रतिस्पर्ध्याच्या नाण्यांचा फायदा घेऊन तुमची नाणी खिशात घालण्याची संधी तुमच्यासाठी आहे. त्याचप्रमाणे अशी अनेक पोझिशन्स आहेत जिथे तुम्ही दोन किंवा अधिक पर्यायांपैकी कोणताही एक स्ट्रोक खेळू शकता. आपण योग्य निवड करावी.

तुमच्या खेळाबद्दल विचार करा

एखाद्याने तो किंवा ती खेळत असलेल्या खेळाशी खूप विश्वासू असले पाहिजे. जर तुम्ही तुमच्या खेळावर विश्वासू असाल आणि तुम्हाला तुमच्या खेळाबद्दल खूप आदर असेल तर तुमचा खेळ तुम्हाला इतकं देतो की तुम्ही कल्पनाही करू शकत नाही. मला कॅरमबद्दल खूप आदर आहे कारण त्याने मला सर्व काही दिले आहे. कॅरमने मला बँक ऑफ बडोदामध्ये नोकरी दिली होती. बँकेत माझी मुलाखत झाली तेव्हा मला कॅरमबद्दल सर्व काही विचारण्यात आले. जेव्हा मी मुलाखतकारांना माझे पदवी प्रमाणपत्र दाखविण्याचा प्रयत्न केला तेव्हा मला कॅरम स्पर्धेचे प्रमाणपत्र देण्यास सांगण्यात आले. मी माझी कॅरम प्रमाणपत्रे दाखवली आणि 1969 मध्ये माझी बँकेत भरती झाली. सुदैवाने त्याच वर्षी मी राष्ट्रीय स्पर्धा जिंकली. वेगवेगळ्या इव्हेंटमध्ये राष्ट्रीय स्तरावर 18 पदके मिळवून सर्वोत्तम कामगिरी केल्याबद्दल मला बँकेत बढती मिळाली. माझ्या लाडक्या खेळाबद्दल सर्व काही जाणून घेण्याच्या माझ्या तीव्र इच्छेमुळे मी कॅरम बोर्ड, नाणी आणि स्ट्रायकर बनवण्याचे ज्ञान मिळवू शकलो. मला जगातील विविध भागांमध्ये खूप चांगले मित्र बनवण्याची संधी मिळाली जेव्हा मला अनेक देशांतील खेळाडूंना प्रशिक्षक म्हणून आमंत्रित केले गेले. आता मला सांगा की माझ्या लाडक्या खेळाबद्दल मी आदर का करू नये? आजकालच्या काही खेळाडूंचे या खेळाबद्दल वेगळे मत आहे. चांगल्या नोकऱ्या, बढती मिळूनही

परदेश दौरे वगैरे ते आनंदी नसतात. या खेळाची ते क्रिकेटशी तुलना करतात. क्रिकेटपटूंप्रमाणे ना सुविधा मिळतात ना पैसा, अशी त्यांची भावना आहे. ते कॅरम खेळाची क्रिकेटशी तुलना कशी करू शकतात? कोणत्याही खेळाडूने कोणत्याही खेळाची इतर खेळाशी तुलना करू नये. समाधान मिळवण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे तुमच्या खेळाची इतर कोणत्याही खेळाशी तुलना न करता आज तुम्हाला कोणत्या सुविधा मिळतात आणि कालच्या खेळाडूंसाठी कोणत्या सुविधा उपलब्ध होत्या याची तुलना करा. जेव्हा तुम्ही मध्यभागी रांगेत असता आणि तुमच्या समोर किती व्यक्ती उभ्या आहेत हे दिसले तर तुम्ही दुःखी व्हाल पण तुमच्या मागे किती व्यक्ती आहेत हे दिसले तर तुम्हाला आनंद होईल. नेहमी सकारात्मक विचार करा.

आहार

1) खाण्यापिण्याचे सातत्यपूर्ण वेळापत्रक पाळा.

2) नेहमी पौष्टिक नाश्ता घ्या.

3) जेव्हा शक्य असेल तेव्हा दर दोन तासांनी खा आणि प्या.

4) दररोज 4 ते 6 जेवण घ्या पण हलके खा.

5) वारंवार लहान जेवण रक्तातील साखर स्थिर ठेवण्यास मदत करते, ज्यामुळे आपल्याला दीर्घ कालावधीसाठी अधिक ऊर्जा मिळते.

जेव्हा शक्य असेल तेव्हा संध्याकाळी उशिरा ऐवजी लवकर जेवा. 8-30 नंतर जेवण
P. M. व्यत्यय आणणारे आहेत

जर तुम्हाला 10-30 किंवा 1t P. M पर्यंत झोपायचे असेल तर कमी चरबीयुक्त, कार्बोहायड्रेटयुक्त पदार्थ खा. संरक्षक आणि रासायनिक दूषित पदार्थांपासून मुक्त असलेल्या नैसर्गिक, ताजे पदार्थांना प्राधान्य देऊन शक्य तितके विविध प्रकारचे पदार्थ खा. हिरव्या भाज्या जास्त खा. दररोज किमान आठ ग्लास पाणी प्या.

पोषण मार्गदर्शक तत्त्वे

अधिक वापरा

1) फळे

2) भाज्या विशेषतः हिरव्या भाज्या.

3) सॅलड्स पास्ता, तांदूळ, चपाती किंवा रोटी, संपूर्ण धान्य ब्रेड, ओटचे जाडे भरडे पीठ, तृणधान्ये ज्यामध्ये साखर नाही.

4) अंड्याचे पांढरे, साधे दही, टर्की, चिकन

5) फळांचे रस आणि पाणी

कमी सेवन करा

1) तळलेले मांस किंवा भाज्यांसह तळलेले अन्न

2) लाल मांस काहीही असो, मार्गरीन, अंडयातील बलक

3) क्रीमी सॅलड ड्रेसिंग, हजार बेटे, क्रीमी इटालियन पेस्ट्री

4) अंडी अंड्यातील पिवळ बलक, आइस्क्रीम, नट, कँडी मांस किंवा ते शिजवलेले भाज्या, लोणी, फ्रेंच ब्लू चीज,

अवतरण

अहंकाराशिवाय जिंकणे, अलिबीशिवाय हरणे. आत्मविश्वास

संक्रामक आहे, आत्मविश्वासाचा अभाव आहे. तुम्ही जितके

कष्ट कराल तितके आत्मसमर्पण करणे कठीण आहे.

आयुष्य म्हणजे तुमच्यासोबत जे घडते ते 10% आणि तुम्ही त्यावर कशी प्रतिक्रिया देता ते 90% असते.

खेळात आणि व्यवसायात तीन प्रकारचे लोक असतात. हे घडवून आणणारे, ते घडताना पाहणारे आणि काय झाले याचे आश्चर्य वाटणारेही आहेत.

जर तुम्ही हरणे मान्य केले तर तुम्ही जिंकू शकत नाही.

आत्मविश्वास तास, आणि दिवस आणि आठवडे आणि वर्षे सतत काम आणि समर्पण पासून येतो.

सरावाला पर्याय नाही. ही यशाची किंमत आहे.

अपयश चांगले आहे. ते खत आहे. आपण चुका करून शिकू शकता सर्वकाही. 5 पीएस

लक्षात ठेवा, योग्य तयारी खराब कामगिरी प्रतिबंधित करते.

कठोर परिश्रम प्रतिभेला हरवते: जोपर्यंत प्रतिभा कार्य करत नाही.

कृतीला यश समजू नका. योग्य पद्धतीने सराव करा.

जिंकण्याची इच्छा सोपी आहे. जिंकण्याची तयारी करणे अधिक कठीण आहे.

विल निकाल ठरवेल.

शास्त्रज्ञ आणि चॅम्पियन वेगळे करत नाहीत ते वेगळ्या पद्धतीने करतात. प्रयत्न हा

यशाचा उत्तम मार्ग आहे

चांगले भौतिकशास्त्र तुम्हाला चांगले मन

देईल. तुम्ही कर्तृत्वात लोभी असले पाहिजे. ते

जिंकतात ज्यांना विश्वास आहे की ते करू

शकतात.

यशाचा मार्ग नेहमीच तयार होत असतो. जेव्हा तयारीला

संधी मिळते तेव्हा भाग्य असते.

अपयश घातक नसते आणि यश हे अंतिम नसते.

जेव्हा तुम्ही हराल तेव्हा थोडे बोला, जेव्हा तुम्ही जिंकता

तेव्हा कमी म्हणा. तुम्ही डोक्याने आणि मनाने खेळ

खेळता.

तुमची वृत्ती तुमची उंची ठरवेल.

ज्यांच्याकडे सोप्या गोष्टी उत्तम प्रकारे करण्याचा संयम आहे तेच कठीण गोष्टी सहजतेने करण्याचे कौशल्य आत्मसात करतात.

बहुतेक लोक अयशस्वी होतात कारण ते खूप उच्च ध्येय ठेवतात, परंतु त्यांचे लक्ष्य काहीही नसते.

सर्व लोकांना असमान बनण्याची समान संधी देऊन निर्माण केले आहे. आपण सक्षम

असलेले सर्वोत्तम करणे म्हणजे विजय आणि कमी करणे म्हणजे पराभव.

लक्षात ठेवा जेव्हा तुम्ही सराव करत नसाल, कुठेतरी कोणीतरी आहे आणि तुम्ही त्याला भेटाल तेव्हा तो जिंकेल.

मन जे काही कल्पना करू शकते आणि विश्वास ठेवू शकते ते साध्य करता

येते. हे करता येणार नाही हे त्याला माहीत नव्हते म्हणून त्याने ते केले.

उत्साहाशिवाय कोणतीही महान गोष्ट कधीही साध्य झाली नाही.

जेव्हा आपण आपली नजर ध्येयापासून दूर करतो तेव्हा

आपल्याला अडथळे दिसतात. प्रत्येक उदात्त कार्य प्रथमतः

अशक्य असते.

ते जिंकले कारण त्यांनी त्यांच्या पराभवामुळे निराश होण्यास नकार दिला.

यशाची पहिली आणि सर्वात महत्वाची पायरी म्हणजे आपण यशस्वी होऊ शकतो ही भावना.

कोणताही माणूस अपयशी ठरत नाही जो त्याचे सर्वोत्तम कार्य करतो.

यश तुमच्याकडे येत नाही तुम्ही त्याच्याकडे जा.

विजेते वि/ पराभूत

विजेते पाहतात की त्यांना काय व्हायचे आहे, हारणारे पाहतात की त्यांना काय टाळायचे आहे.

जेव्हा एखादा विजेता चूक करतो तेव्हा तो म्हणतो "मी चुकीचे होतो" जेव्हा हरणारा चूक करतो तेव्हा तो म्हणतो "ते

माझी चूक नाही."

विजेते नशीब नसले तरी जिंकण्यासाठी नशिबाचे श्रेय देतात. पराभूत झालेला माणूस हरण्यासाठी दुर्दैवाला दोष देतो

जरी ते दुर्दैव नसले तरी.

एक विजेता समस्येतून जातो; पराभूत झालेला माणूस त्याभोवती फिरतो आणि तो कधीच गेला नाही.

एक विजेता दाखवतो की तो चूक करून दिलगीर आहे आणि पुढच्या वेळी ती सुधारतो, एक हरणारा म्हणतो "मला माफ करा" पण पुढच्या वेळी तेच करतो.

एक विजेता म्हणतो "मी चांगला आहे पण मला पाहिजे तसा चांगला नाही"; हरलेला माणूस म्हणतो "मी इतर लोकांसारखा वाईट नाही".

एक विजेता त्याच्यापेक्षा श्रेष्ठ असलेल्यांचा आदर करतो आणि त्यांच्याकडून काहीतरी शिकण्याचा प्रयत्न करतो; पराभूत झालेला माणूस त्याच्यापेक्षा वरचढ असलेल्यांचा राग काढतो आणि त्यांच्या चिलखतीत चिंते शोधण्याचा प्रयत्न करतो"

विजेता कधीही सोडत नाही; सोडणारा कधीही जिंकत नाही.

तुम्ही स्वतःला दूरगामी ध्येयासाठी समर्पित केले पाहिजे आणि ते गाठण्यासाठी त्याग केला पाहिजे. तुम्ही जे करता त्याचा आनंद घ्यावा.

आपल्या क्षमतेच्या पलीकडे पोहोचा. परिश्रमाशिवाय कोणतीही प्रतिभा तुम्हाला विजेता बनवू शकत नाही हे ओळखा.

कोणीही परिपूर्णता मिळवू शकत नाही, परंतु परिपूर्णतेच्या शोधात, व्यक्ती उत्कृष्टता प्राप्त करू शकते.

टाळ्या लवकर संपतात, बक्षीस मागे राहते पण तुम्ही घडवलेले पात्र कायमचे तुमचे असते.

विजेते विसरतात की ते एक शर्यत आहेत. त्यांना फक्त

धावायला आवडते. चांगल्या सवयी तयार करणे कठीण आहे

परंतु जगणे सोपे आहे.

वाईट सवयी लागणे सोपे आहे पण जगणे कठीण आहे.

प्रसिद्धी ही वाफ आहे, लोकप्रियता हा अपघात आहे, पैशाला पंख लागतात आणि आज जे तुम्हाला आनंद देतात ते कदाचित

उद्या तुला शाप दे. टिकणारी एकमेव गोष्ट म्हणजे चारित्र्य. प्रतिकूलता काही लोकांना

तोडायला लावते आणि काहींना विक्रम मोडायला लावते.

जोखमीशिवाय कोणतेही आव्हान असू शकत नाही, आव्हानाशिवाय कोणतेही बक्षीस असू शकत नाही.

कामाच्या आधी यश फक्त शब्दकोशात येते.

तुम्ही शोधत असलेली सुवर्ण संधी तुमच्यात आहे. ते तुमच्या वातावरणात नाही, नशिबात नाही

किंवा संधी, किंवा इतरांची मदत: ते स्वतःमध्ये आहे.

नेत्रदीपक यश अगोदर नेत्रदीपक असले तरी अदृश्य मानसिक तयारी असते.

वृत्ती हा यशाचा मुख्य घटक आहे.

वृत्ती -

अ - नेहमी सकारात्मक.

ब - पाठीत वार नाही.

सी - शिकण्याची आणि ऐकण्याची इच्छा - कोणीही परिपूर्ण

नाही. डी - स्वत: च्या आधी संघ.

ई- सुधारण्याची इच्छा

F- शाळा, काम, कुटुंब आणि तुमच्या खेळासाठी संपूर्ण बांधिलकी. क-

कठोर परिश्रम.

H - संघ सहकारी, प्रशिक्षक, व्यवस्थापक, अधिकारी आणि प्रेक्षक यांचा आदर.