

PRZEWODNIK GRACZY

Napisane przez



Śri. Aruna Deshpande

**For practical - Visit my YouTube channel “Arun Deshpande Carrom”.
Please subscribe the channel.**



DO PRZODU

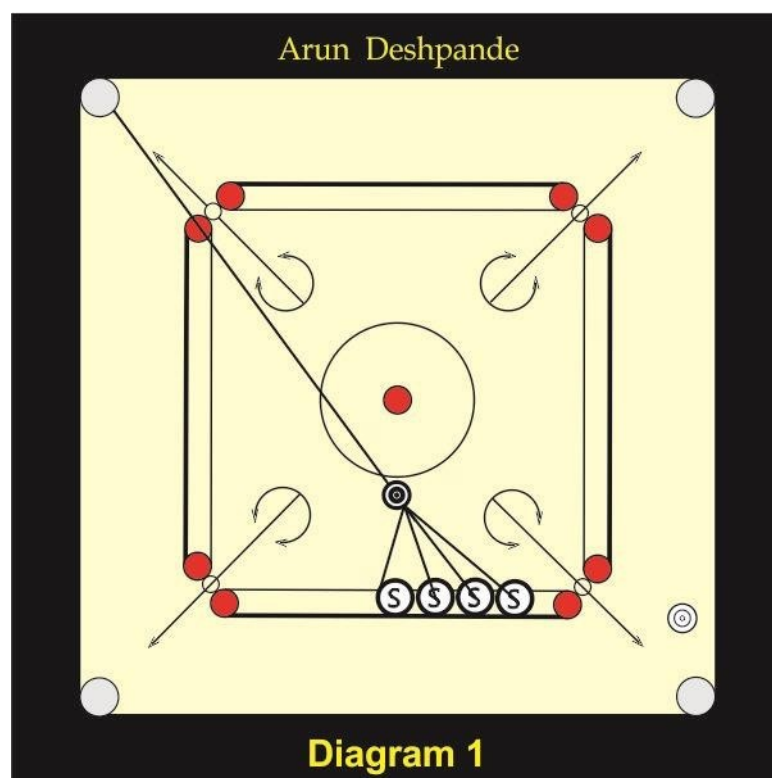
I wrote my first book in Marathi and was published by Majestic Publication in January 1982. Thanks to Late Mr. Keshavrao Kothavale for giving me opening. I translated the book in English by some additions in it and was published again by Majestic Publication, this time by Mr. Ashok Kothavale who took a risk because this was his first publication in English. Thanks a million to him for giving me platform not only in the other states in India but also in many carrom loving countries. I thought there is nothing to write more on this subject as I tried to include everything in this book. My wife Anjali was after me for many years asking me to write another book. I shifted my carrom career from playing to coaching and then I learned the intricacies of the game by solving other players' problems. I started to enjoy carrom problems of many players may it be a problem of nails of the fingers or a grip or any position on the carrom board. I thank all my students who indirectly helped me writing this book by giving me their problems. I sincerely thank Banks sports board, State Carrom Association, All India Carrom Federation and Carrom Federations of Switzerland, Germany, Italy, France, UK, Maldives and SriLanka Who gave me opportunities of coaching which helped me to gather lot of material through difficulties of the players. I discussed many subjects in details with my wife Anjali on carrom and she suggested many topics which inspired me to write this book. It took many years to write this book. I hope all the players throughout the globe will like this book and their comments will definitely inspire me to write more on my beloved game.

AIM

Rozdział 1

Podstawy

In billiards you can take aim by riffle view but in carrom you have to take aim by bird's eye view. Taking aim by bird's eye view is always difficult than taking aim by riffle view. For taking aim, you have to take an imaginary line from the center of the pocket and pass it through the center of coin that is to be pocketed. The point from where this line comes out of coin is a point where your aim should be. You may place your striker at different places as per situation but your hitting point will remain same. Sometimes there is a position where an opponent's coin is in between your coin and the pocket as an obstacle in the path of your coin but still there is a hair margin for your coin to



go to the pocket. This margin cannot be judged by bird' eye view. In such situation you can bend and close your one eye and see by other eye, the path from your coin to the pocket by riffle view and you will be immediately come to know whether there is a possibility of pocketing such coin.

Force

Many players know the different strokes but they don't know the force required for such strokes. You should understand the simple principle of force in carrom. When your striker goes in the direction of the pocket where the coin is going, you will need a less force because maximum force of the striker is transferred onto the coin. When your striker is going away from the pocket where the coin is going, you will need more force because part of the striker's force is transferred onto the coin and the part of the force is wasted. You can use this wasted force for releasing your other difficult coins. Same principle is used in bomb stroke where a coin gets a very little force and the maximum wasted force is used for other purpose like destroying position of opponent's coins or making your own difficult coin easy as you can drive your striker all over the board. Because of this principle you can play the bomb stroke very hard when it is required.

SITTING POSITION

Sitting position is very important in carrom. Some players are placing their chair or stool far away from the carrom board and from the edge of the chair or stool. In this position the players find it very difficult to balance themselves and are afraid of falling down from the chair or stool. Another disadvantage in this position is that the legs may cross the imaginary line which is a foul. If you keep too much distance between your seat and carrom board then you have to stretch your hand for paying, which can develop tension in the playing hand. Correct position to sit is to see that your knees and frame of the carrom board lie in parallel line. Occupy more than half portion of the chair or stool to sit and place your legs in front. While playing your body should move towards the path of the striker after striker hitting the coin. For example if you are placing your striker in such a way that the pocket, the coin and the striker are in one straight line then you have to bring your body in the straight line of the pocket. If you try to pocket your coin by straight cut then your body should move at the direction of the path of the striker. There are two methods for body movement. 1) Upper body movement and 2) Full body movement.

Ruch górnej części ciała - W tego typu ruchu możesz poruszać jedynie górną częścią ciała, kierując ją w zamierzonym kierunku. Wykonując idealną pracę nóg

możesz z łatwością poruszać górną częścią ciała, nie krzyżuj nóg poza wyimaginowanymi liniami

Ruch całego ciała - W tego typu ruchu możesz poruszać całym ciałem w zamierzonym kierunku. W przypadku tego rodzaju ruchu konieczne staje się poruszanie się na siedzeniu. Zanim usiądziesz na siedzeniu, przytrzymaj mocno krzesło i zajmij wygodną pozycję, poruszając się po siedzisku, a następnie zwolnij ręce z krzesła i graj. Przyjmowanie wsparcia od chara jest faulem. Należy to zrobić, ponieważ istnieje możliwość przesunięcia krzesła po podłodze, co jest faulem. Taka możliwość ma miejsce, gdy znajduje się lekkie plastikowe krzesło lub gdy na podłodze, w miejscu ustawienia krzesła, znajduje się proszek.

Footwork

Jeśli będę mówił o pracy nóg w carromie, wszyscy będą się ze mnie śmiać, bo wiedzą, że praca nóg jest wymagana tylko w grach na świeżym powietrzu. Jako gracz powinienś jednak wiedzieć, jak ważna jest praca nóg, aby móc przyjąć wygodną pozycję na krześle. Wielu graczy podczas gry wkłada nogi do stojaka. Jeśli będziesz tak siedzieć, nie będziesz w stanie przyjąć dobrej pozycji do wykonywania uderzeń. Niektórzy gracze czują się komfortowo, zdejmując buty lub czepki podczas gry; inni czują się komfortowo nosząc buty. Uważam, że łatwo jest wykonywać pracę nóg w butach, zwłaszcza sportowych, ponieważ mają przyczepność. Moim zdaniem pracę nóg trzeba ćwiczyć w butach. Musisz poćwiczyć poruszanie stopami, aby przyjąć wygodną pozycję siedzącą. Poruszanie stopami nie tylko ułatwia przyjęcie wygodnej pozycji siedzącej, ale także poprawia krążenie krwi w nogach.

WYSOKOŚĆ

Wysokość trybuny i krzesła często zmienia się w zależności od turnieju, w zależności od dostępności krzesel i trybun dla organizatorów turnieju. W większości przypadków wysokość stojaka jest bardziej odpowiednia dla graczy z Azji, ponieważ gracze z Azji są zazwyczaj niskiego wzrostu. Jeśli jesteś niski, musisz zabrać ze sobą poduszkę lub prześcieradło, gdy zamierzasz rozegrać mecz. Czasami, gdy różnica wysokości nie jest duża, zamiast poduszki preferuje się prześcieradło, ponieważ grubość prześcieradła można regulować poprzez jego odpowiednie złożenie. Wzrost każdego zawodnika jest inny i dlatego musi on dostosować się do swojego wygodnego wzrostu. Twój chwyt ulegnie

zmianie, jeśli wystąpią różnice w wysokości stojaka i krzesła. Zmiana chwytu jest tak niewielka, że

nie czujesz tego, ale znacząco wpływa to na twoją grę. Dlatego w każdym turnieju powinieneś utrzymywać stały wzrost.

Pamiętam zawody narodowe rozgrywane w Madras (Chennai) w 1970 roku. Podczas sesji treningowej stwierdziliśmy, że wysokość trybun była większa. Natychmiast pobiegliśmy na targ Moor, który znajdował się niedaleko miejsca wydarzenia, i kupiliśmy poduszki dla wszystkich graczy z Maharasztry. Nie kazaliśmy naszym urzędnikom zabrać ze sobą poduszek, ale sami je przynieśliśmy. Mogliśmy dobrze spisać się na tym turnieju tylko dlatego, że mogliśmy regulować wysokość, kupując poduszki.

Chwyty

Przyczepność jest bardzo ważna w grze carrom. Powinieneś rozwinąć naturalny chwyt.

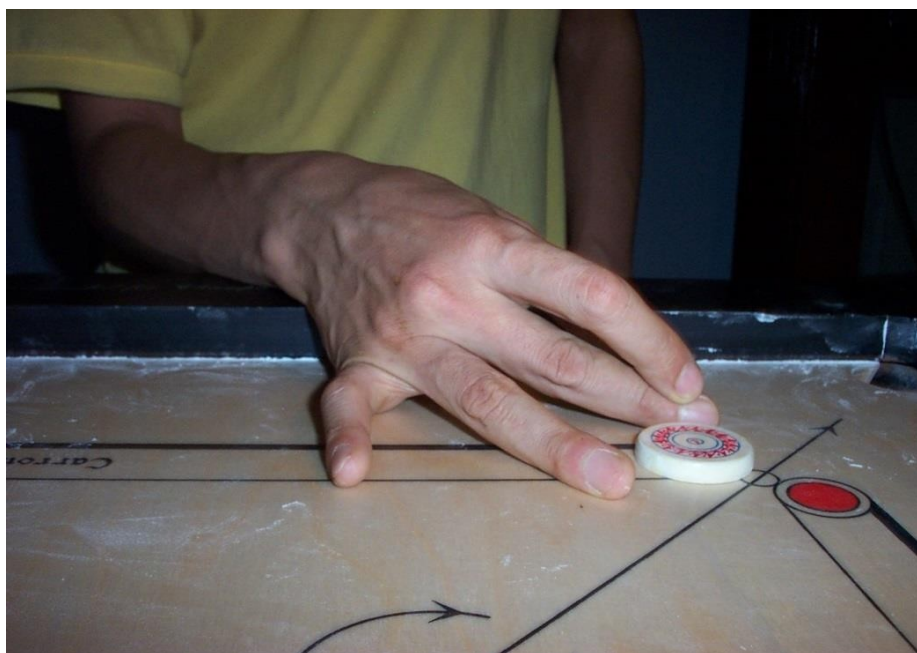


NATURALNY CHWYT

There are many types of grips. The most common grip is the combination of the index finger and the thumb. See the above photo. This is a very easy grip and requires less practice. In this grip all other fingers rest on the plywood. This

grip has many advantages. With this grip a player can keep maximum control over the striker. This grip remains steady and firm as all other fingers get the support of the plywood. A player of this grip can play with minimum space.

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



UCHWYT NOŻYCKOWY

Używa się go głównie podczas przerwy w Indiach. Jest używany jako naturalny chwyt na Sri Lance i Malediwach. W Indiach tylko Ivon Marquis i Kadir Khan używali tego chwytu jako naturalnego chwytu. Ten uchwyt ma wiele wad. Bardzo trudno jest grać na prawej stronie



BLOKADA UCHWYTU

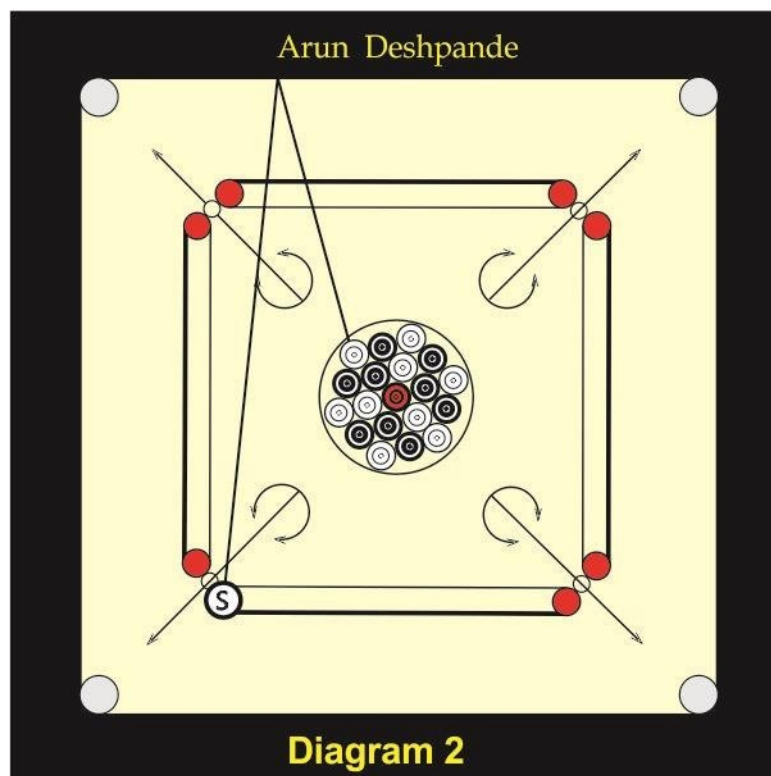
Powinieneś nauczyć się tego chwytu, jeśli nie masz chwytu blokującego jako swojego naturalnego chwytu. Dzięki temu chwytowi możesz uzyskać siłę do wykonywania potężnych uderzeń. Byłem z Suhasem Kambli w 1982 roku w Delhi przez jeden miesiąc i ciężko ćwiczyliśmy, aby grać w gry demonstracyjne w meczach azjatyckich, kiedy zauważyłem, że Suhas Kambli wykonuje wiele potężnych uderzeń swoim naturalnym chwytym blokującym. Jego naturalny chwyt to połączenie kciuka, pierwszego palca i małego palca, ale ilekroć potrzebował dodatkowego force, zmieniał swój mały palec na trzeci palec. Po prostu spróbowałem i zacząłem mocno uderzać tym uchwytem. Lubiłem go używać i gdy tylko nadarzyła się okazja, korzystałem z niego. Suhas śmiał się ze mnie, bo nie mogłem prawidłowo celować tym chwytym. Musiałem włożyć cały wysiłek, aby osiągnąć mistrzostwo w tym uścisku. Aby uzyskać taki chwyt, należy zablokować pierwszy palec pomiędzy kciukiem a palcem trzecim. Generalnie w tym chwycie pierwszy palec, którym wykonuje się uderzenie, nie touch powierzchni gry.



PŁASKI UCHWYT ŚRODKOWY PALEC

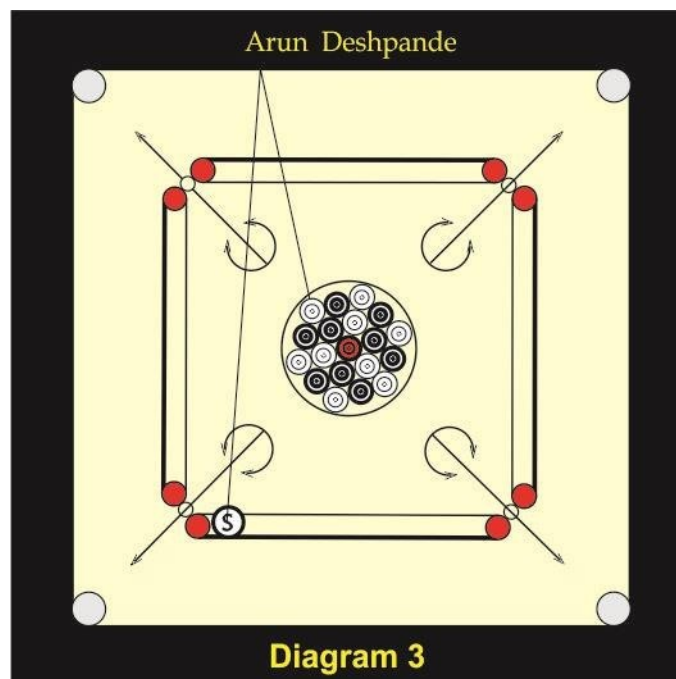
Ten uchwyt nadaje obrót striker. Na desce carrom jest wiele pozycji, w których bez rotacji nie można skutecznie wykonać uderzenia. W tym chwycie nie musisz wkładać wysiłku w wytworzenie rotacji, jest ona tworzona automatycznie.

Dlatego nazywa się to naturalnym spinem. Obrót jest przeciwny do ruchu wskazówek zegara. Powinieneś rozwinąć ten przydatny chwyt. Można grać lewą ręką, aby grać uderzenia także drugą stroną.



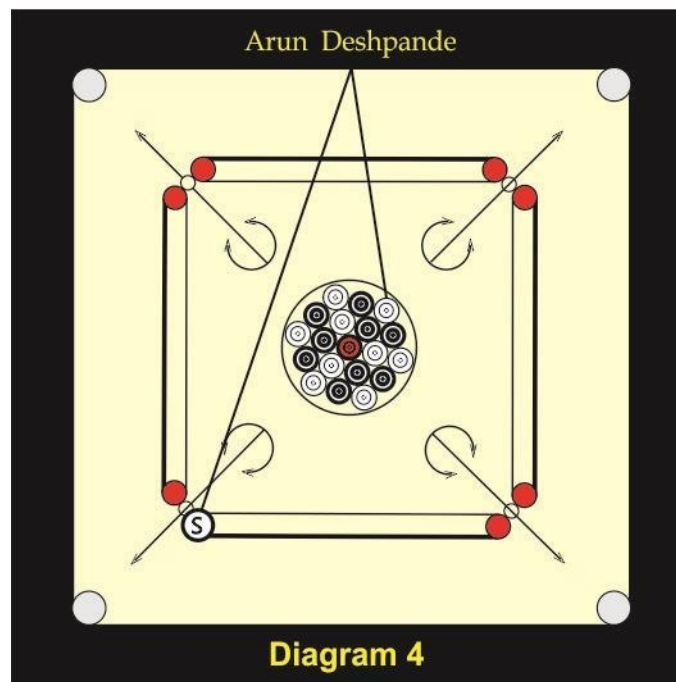
Oderwij się od lewego podstawowego koła

Ta metoda jest najlepszą metodą i jest używana przez większość graczy. Wielu graczy na przerwę celuje na ślepo z przeciwnej bramki. Jeśli umieścisz striker na lewym okręgu podstawowym, wówczas striker powinien przejść przez pierwszą strzałkę przeciwnej lewej półkola, jak pokazano na powyższym rysunku. Możesz zobaczyć faktyczny punkt, z którego powinien minąć Twój striker, dzięki czemu możesz dokładnie wykonać uderzenie. Jeśli nie zastosujesz tej metody i spróbujesz wybrać wyimaginowany punkt na przeciwległej ramie, istnieje ryzyko zmiany tego wyimaginowanego punktu, co zakończy się niepowodzeniem przerwania. Złamanie to najlepiej wykonać chwytem nożycowym lub dowolnym chwytem płaskim.

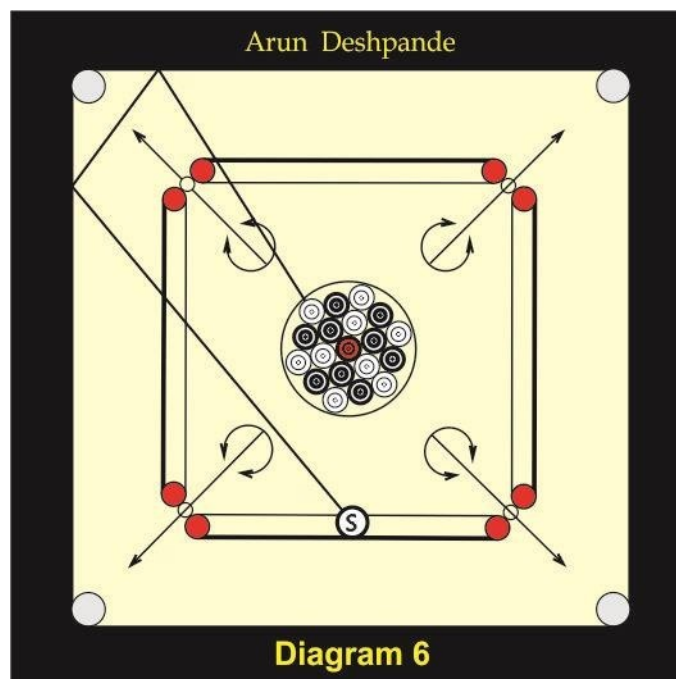


PRZERWA Z POBLIŻA LEWEGO KOŁA PODSTAWOWEGO

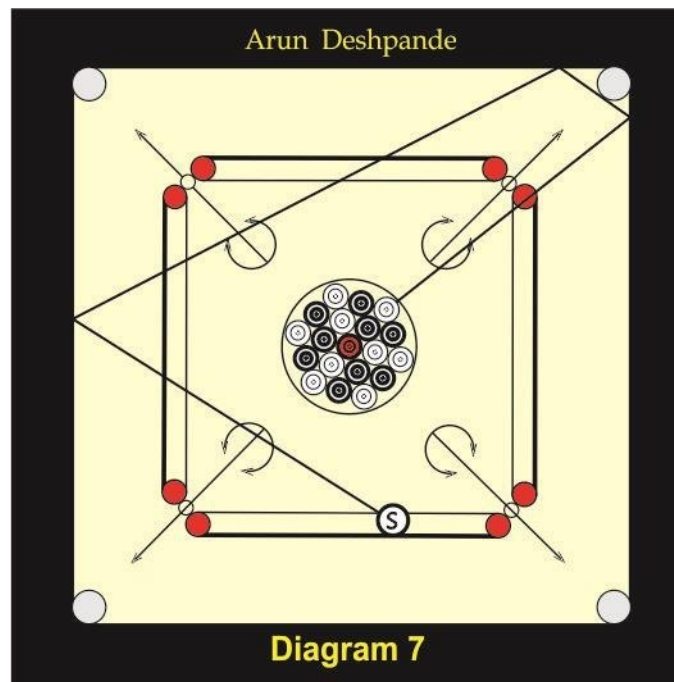
Jeśli boisz się wykonywać uderzenie z lewego koła ze względu na możliwość popełnienia faulu, możesz grać z okolic koła bazowego. W tej metodzie Twój striker powinien przechodzić przez drugą strzałkę przeciwnego lewego półkola, jak pokazano na powyższym rysunku. Złamanie to również powinno być wykonane za pomocą chwytu nożycowego lub dowolnego płaskiego chwytu.



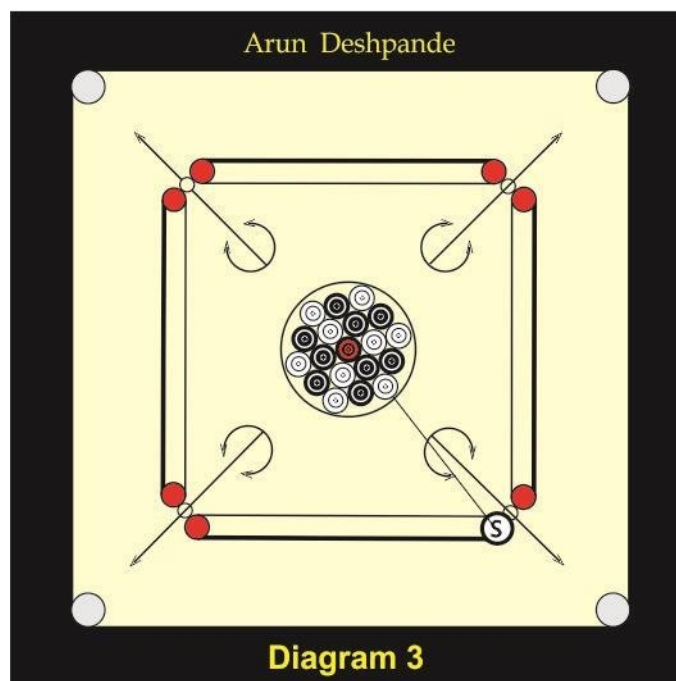
Reverse break- W tego typu breaku możesz zaaranżować strzał breaka do lewej kieszeni i breaka z lewej strony. Jeśli rozbijesz dokładnie, zauważysz, że pozostaje wiązka czterech monet w taki sposób, że możesz wykonać touch uderzenie i otworzyć szachownicę, zyskując w ten sposób szansę na biały slam. Wadą tego rozbicia jest to, że jeśli nie uda ci się przełamać poprawnie, możesz trafić inne monety lub striker może po prostu touch wycelowanych białych monet, co spowoduje złe rozbicie.



Przerwa okrężna – jest to bardzo rzadka przerwa. Czasami przeciwna rama ma jakąś wadę i Twój striker skacze podczas hamowania, wtedy możesz spróbować tego przerwania. W przypadku tego typu przerwy umieść striker prawie w środkowej części linii bazowej, w linii prostej czarnych monet spośród ułożonych monet na przerwę. Uderz striker w miejscu, gdzie strzałka skierowana w stronę kieszeni kończy się uchwytem nożycowym lub dowolnym płaskim uchwytem. Patrz powyższy rysunek.



Przerwa pokazowa - Przerwa ta przydaje się do rozgrywania meczów pokazowych. W meczach pokazowych widzowie oczekują od ciebie czegoś innego. W nowej generacji desek carom bardzo dobry jest skok do ram, który jest sztucznie wywołany, dzięki czemu charakteryzuje się dobrym odbiciem. Na takich deskach, jeśli znasz kąt, łatwo jest zrobić dobry odpoczynek. Widzowie są zdumieni tą przerwą.



Przelamanie do przodu – w grze podwójnej musisz wybić się prosto, aby wbić monety blisko partnera. W tego typu rozbiciu powinieneś zawsze wybijać się z prawej strony, wykonując strzał rozbijający w stronę przeciwnej lewej kieszeni, ponieważ po Twojej turze przeciwnik siedzący po Twojej prawej stronie wykonuje turę i nie powinien zbliżać monet do siebie. Jeśli przelamiesz się z lewej strony, przeciwnik z prawej strony zbliży wszystkie monety do siebie, a twój partner może nie otrzymać tury. Dlatego nawet jeśli jesteś leworęcznym graczem, powinieneś zawsze uderzać prawą stroną. Idealna przerwa w grze podwójnej odbywa się z prawego koła bazowego.

Rozdział 2

NAUKA ZA GRĄ

The game of carrom is a complete. Three subjects are involved in it.

1) Fizyka, 2) Geometria, 3) Matematyka

FIZYKA

The physics is all about force. Every stroke requires different force. There is a simple logic behind how much force you should apply.

Jeśli moneta striker i kieszeń znajdują się w jednej linii prostej, wówczas 100 procent force z striker jest przenoszona na monetę i dlatego należy zastosować mniej force. Wartość force będzie zwiększana w miarę oddalania się wartości striker od kieszeni, do której trafia moneta. Możesz zastosować maksymalnie force, gdy punkt uderzenia osiągnie punkt styczny, jak widać na tym pociągnięciu.

GEOMETRY

Geometria dotyczy pewnych kątów, które musisz znać, aby wykonać wiele uderzeń. Istnieje wiele pociągnięć przypominających twierdzenia w geometrii. Jeśli znasz wszystkie twierdzenia, możesz rozwiązać każdego jeźdźcę. Tak po prostu, jeśli znasz zasady wszystkich tych uderzeń, możesz obsłużyć każdą pozycję na szachownicy.

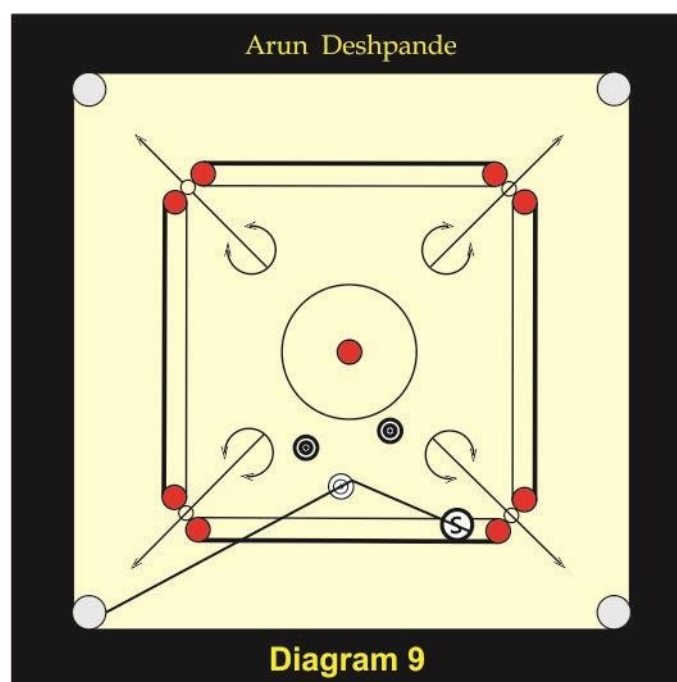
MATHEMATICS

Matematyka dotyczy zakrętów. Po każdej przerwie i podczas szachownicy musisz policzyć, ile tur dostaniesz od przeciwnika i ile tur oddasz przeciwnikowi. Jeśli masz plus jedną turę, wygrasz planszę. Jeśli masz minus jedną turę, oznacza to, że tracisz planszę. Zatem Twoja strategia musi polegać na zwiększaniu tur przeciwnika i zmniejszaniu tur. Jest to możliwe tylko wtedy, gdy wykorzystasz wszystkie te uderzenia.

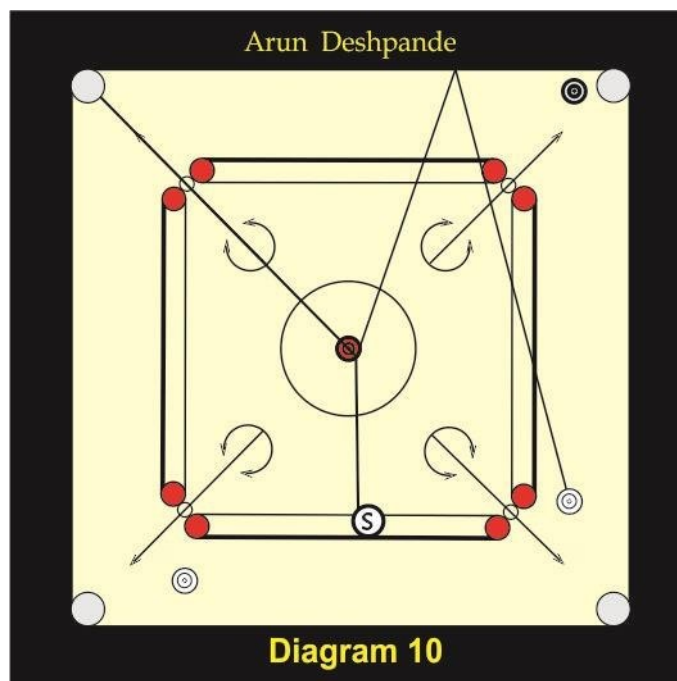
Rozdział 3

UDERZENIA

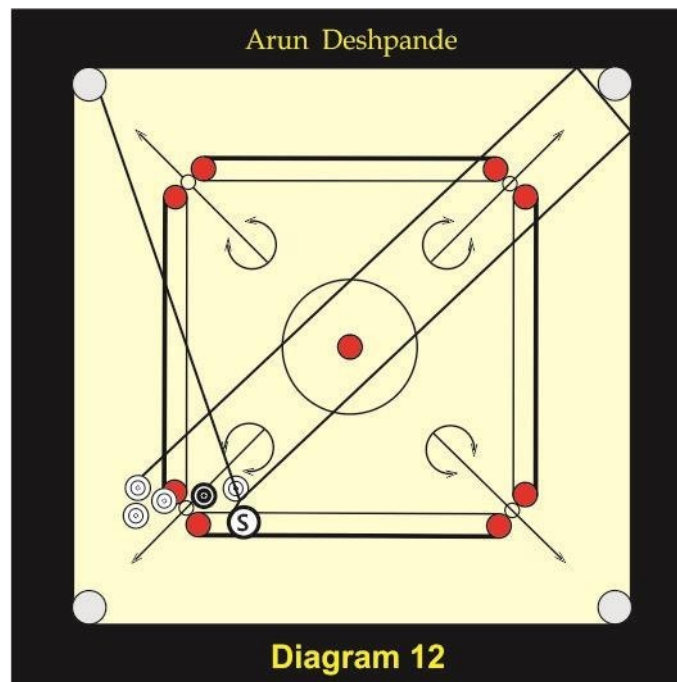
I have discussed all basic strokes and some advanced strokes in my earlier book, “Carrom Skill And Technique “ here I am giving you some more strokes.



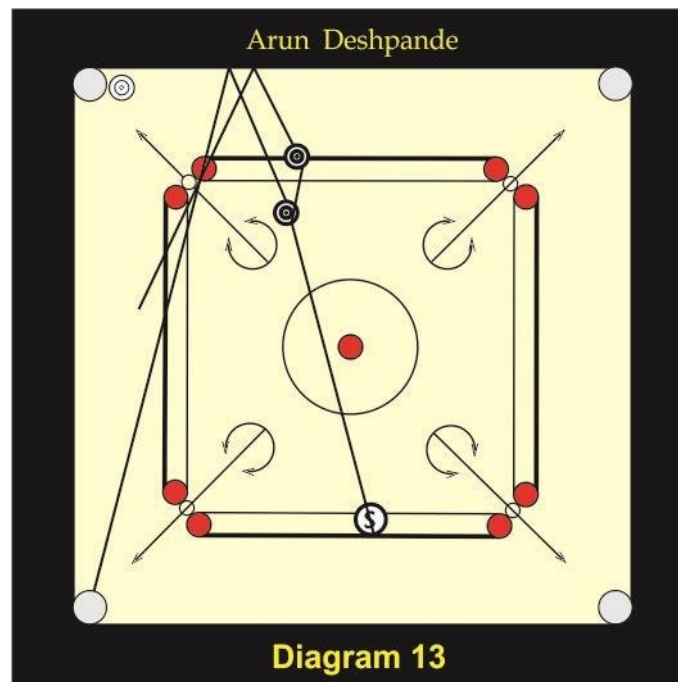
In the diagram 9 white coin has no access in the front pocket. Many of you will try to make a defense by removing any of the black coin trying to bring it to the base frame but in this effort you will pass the turn to the opponent and you never know what move the opponent will make and perhaps you may lose the board. You can cut your white coin in to the left or right base pocket by cut as shown in the diagram.



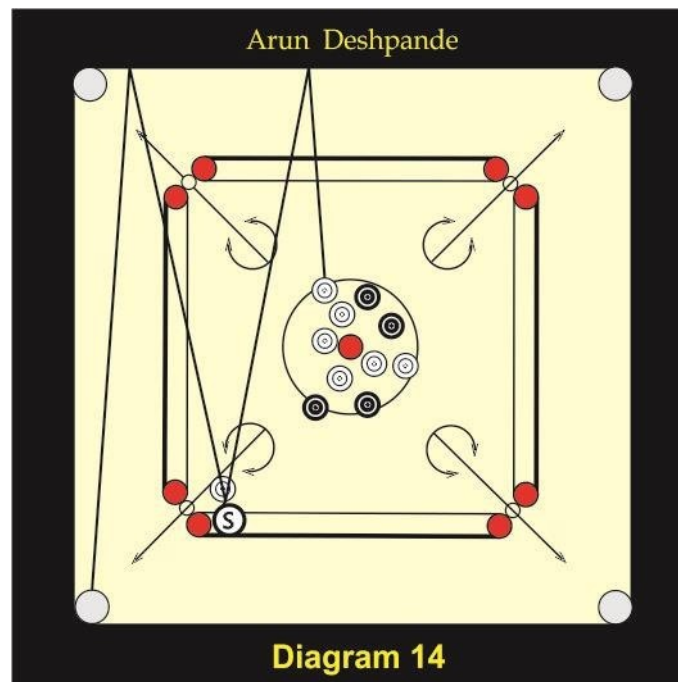
Na schemacie 10 Queen znajduje się w środkowym okręgu, jedna biała moneta to moneta w pobliżu lewej kieszeni bazowej, a druga znajduje się w pozycji rebound. Twój przeciwnik ma dla siebie tylko jedną czarną monetę. Większość płatników włoży Queen do przedniej kieszeni i zakryje ją kieszonką w białej monecie znajdujące się blisko twojej lewej kieszeni, a następnie spróbuje wbić trudną białą monetę do kieszeni rebound lub/lub będzie próbowała utrudnić monetę przeciwnikowi. Uwierz mi, nigdy nie graliśmy w taką grę. cut Queen do przeciwnej lewej kieszeni i przeciągnij striker, aby usunąć trudną monetę znajdującą się na pozycji rebound. Wierzyliśmy, że w miarę możliwości nie powinniśmy oddawać turna przeciwnikowi, nawet jeśli będziemy musieli podjąć ryzyko.



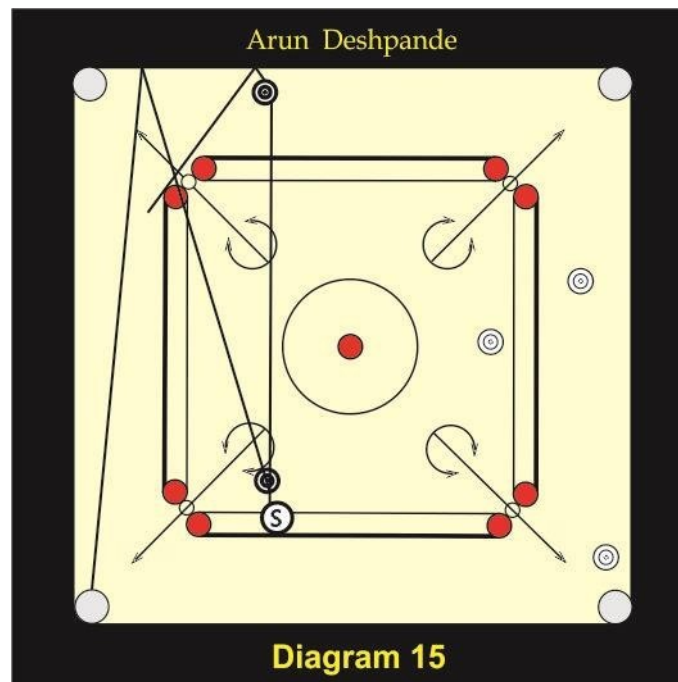
Na diagramie 12 widać, że na pozycji rebound znajdują się trzy białe monety, ale nie możesz zagrać rebound, ponieważ dwie czarne monety przeciwnika znajdują się na drodze rebound. Dlatego powinieneś skorzystać z drugiej monety, która znajduje się tuż nad liniami bazowymi. Powinieneś zagrać tą monetą tak, jak uderzenie bomb, kierując striker w prawą ramkę, w pobliżu przeciwnej prawej kieszeni. Twoja moneta zostanie wrzucona do przeciwnej lewej kieszeni, a striker przyjmie kąt i zetknie się z monetami po stronie rebound, dzięki czemu będą łatwe do wykonania następnego uderzenia.



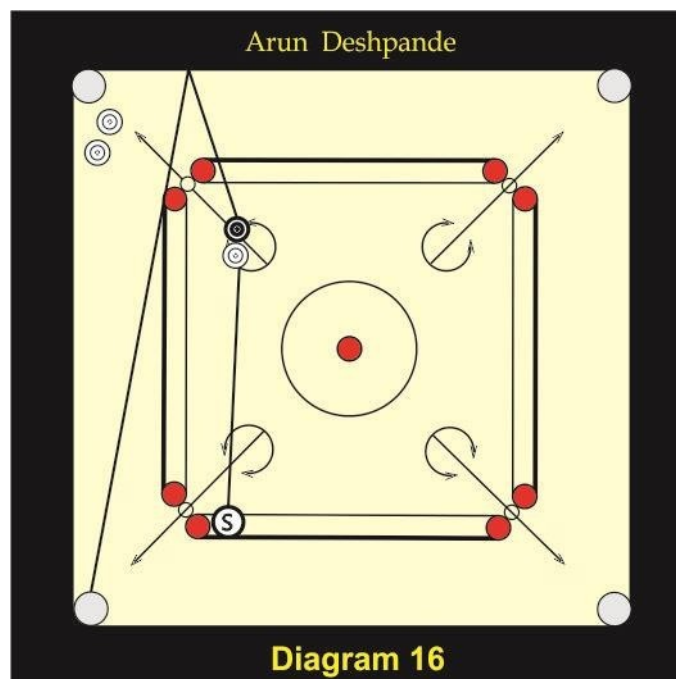
Na diagramie 13 dwie czarne monety znajdują się blisko przeciwległych linii bazowych. Przeciwległa lewa kieszeń jest blokowana przez białą monetę przeciwnika. Część graczy będzie próbowała wbić pierwszą czarną monetę do kieszeni cut, a drugą czarną. Niektórzy mogą zagrać dwiema czarnymi monetami double oddzielnie. Sugeruję zagranie pierwszego czarnego przez double i wysłanie striker na drugą czarną monetę, aby usunąć ją z tej pozycji i ułatwić dokończenie planszy.



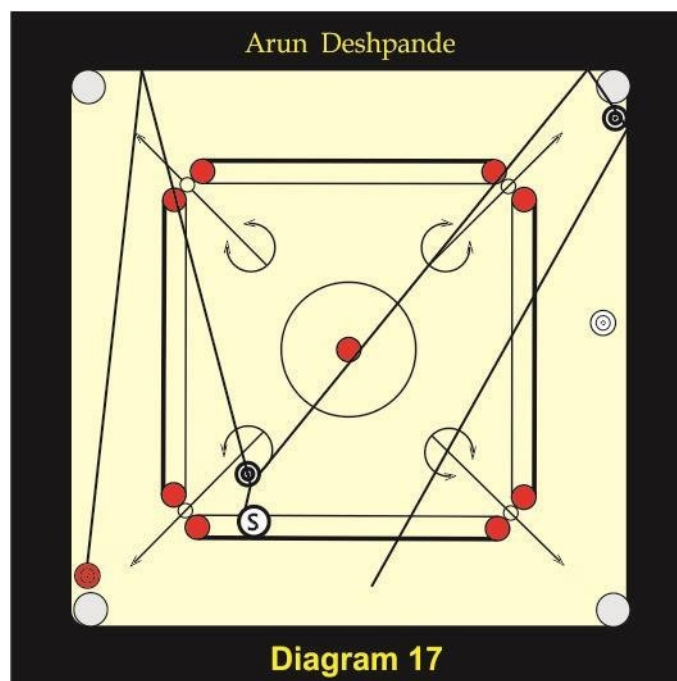
Na diagramie 14 znajduje się jedna biała moneta tuż nad liniami bazowymi, a w pęczku znajdującym się w okręgu jest kilka białych monet. Jeśli spróbujesz włożyć monetę do przedniej kieszeni i spróbujesz otworzyć wiązkę, wysyłając striker bezpośrednio do paczki, będziesz musiał włożyć trochę więcej force. Istnieje ryzyko, że moneta zwymiotuje z kieszeni z powodu dodatkowego force. Zamiast tego, jeśli zagrasz monetą double i wyślesz striker do paczki, możesz zastosować więcej force, aby otworzyć paczkę. Najwyraźniej nikomu nie przyjdzie do głowy zagrać taką monetą do double. Jeśli zaobserwujesz punkt uderzenia na przeciwległej ramie, zdasz sobie sprawę, że punkt ten znajduje się bardzo blisko przeciwnej kieszeni.



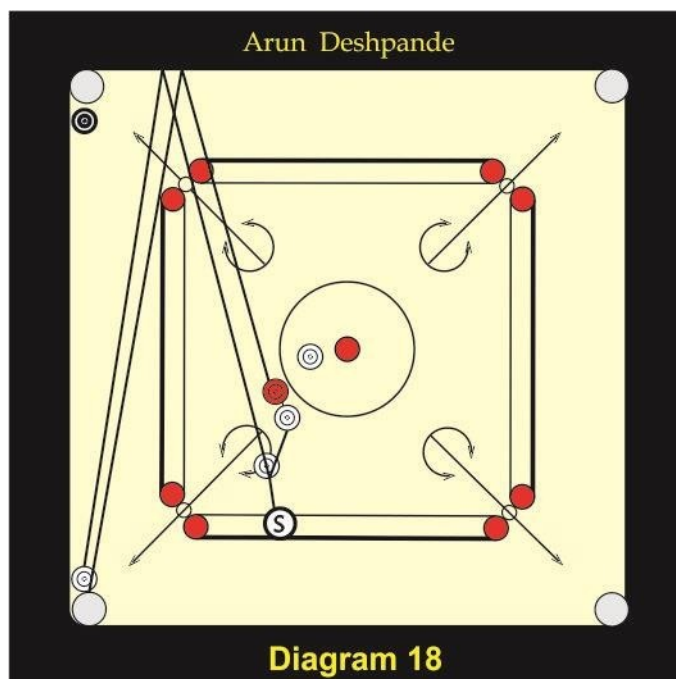
In diagram 15 one easy and one difficult black coin is there. You have to play blacks. You will notice that the distance between the black coin and the striker is more and therefore you cannot try to pocket the coin into the front pocket and send the striker onto the other coin which is near to the opposite frame. In this situation you will have to play the coin by double and send the striker onto the other coin to make it easy. Thus you can finish the board thereby not giving chance to the opponent.



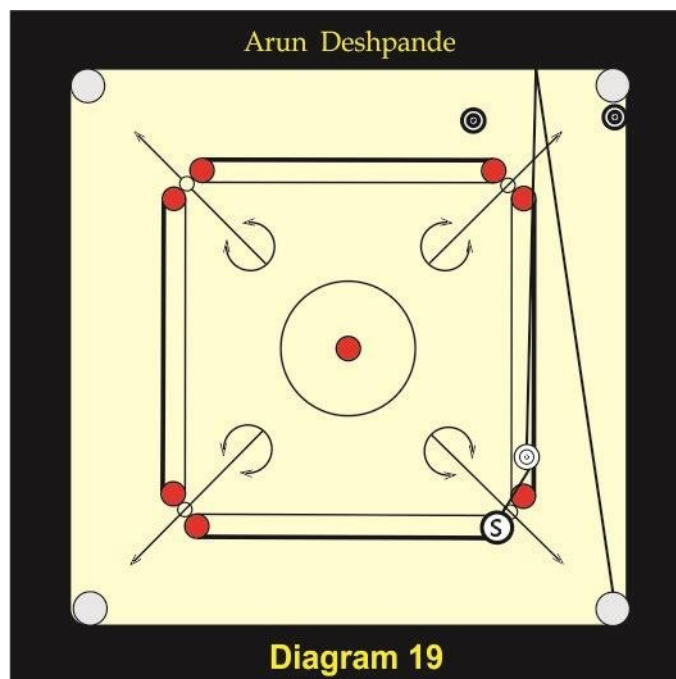
Na schemacie 16 twoja czarna moneta przykleja się do białej monety przeciwnika i wydaje się to trudne, ponieważ te dwie monety są w linii prostej, ale czarna jest trochę w prawą stronę. Jeśli zagrasz tak, jak pokazano na schemacie, możesz włożyć do kieszeni czarną monetę. Musisz lekko uderzyć w białą monetę po prawej stronie i wysłać striker do przeciwnej ramki.



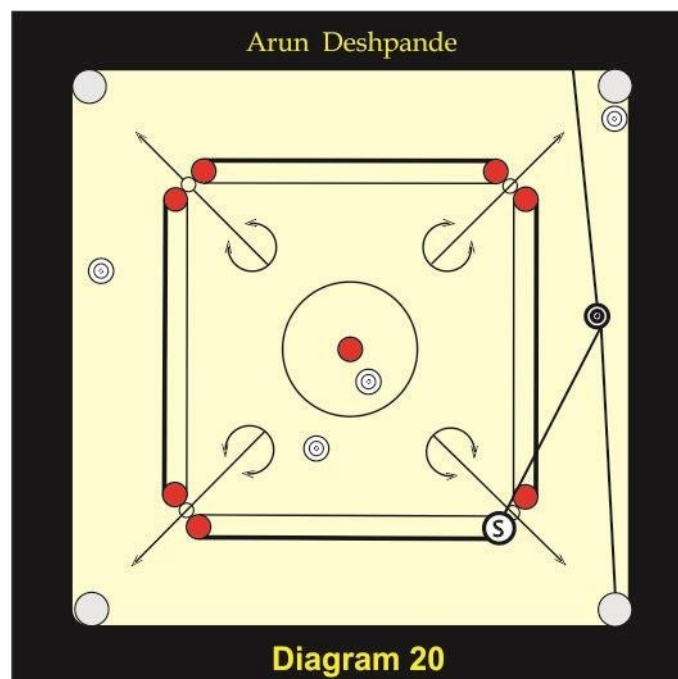
Na diagramie 17 znajdują się jedna biała, Queen i dwie czarne monety przeciwnika. Pozycja wydaje się bardzo trudna, ponieważ nawet jeśli włożysz Queen, twoja biała moneta jest trudna i musisz spróbować wbić tę trudną monetę przez rebound lub do przeciwnej lewej kieszeni przez skrzyżowanie trzeciej kieszeni. Ponieważ moneta znajduje się bardzo blisko ramki, podczas gry dośrodkowania istnieje szansa na double touch. Dlatego łatwo jest wbić Queen wbijając monetę przeciwnika na Queen double i jednocześnie wbijając striker do przeciwnej ramki bardzo blisko kieszeni, aby usunąć stamtąd monetę przeciwnika i zakończyć rozdanie. Tutaj używasz monety przeciwnika jako striker.



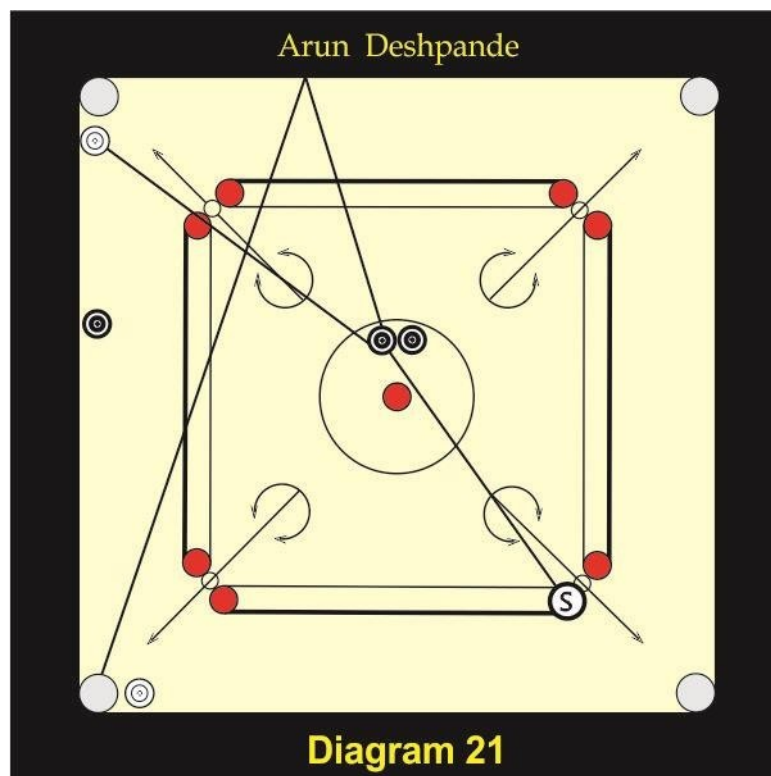
Jak pokazano na diagramie 18, Twoja jedyna czarna moneta znajduje się blisko przeciwległej lewej kieszeni, ale Queen jest trudne, ponieważ jest blokowana przez białą monetę. Każdy płatnik po prostu pociągnie Queen w stronę ramki bazowej. Ale jeśli przyjrzyś się uważnie, zauważysz, że położenie Queen i sąsiedniej białej monety jest takie, że Queen można zagrać za pomocą białej monety przez double, ale przy wyjściu lewej kieszeni znajduje się kolejna biała moneta. Musisz więc pomyśleć o usunięciu jej, ponieważ w pobliżu linii bazowych znajduje się kolejna biała moneta. Możesz wykorzystać tę monetę do otwarcia lewej kieszeni dolnej. Zagraj tą białą monetę double na drugą monetę, która znajduje się przy wyjściu lewej kieszeni bazowej, trochę twardo i wyślij striker na drugą białą monetę, która jest blisko Queen. W tym procesie biała moneta znajdująca się na wejściu kieszeni zostanie usunięta przez inną białą monetę, a kieszeń zostanie otwarta w celu wprowadzenia Queen z tej kieszeni.



Na schemacie 19 są trzy możliwości włożenia białej monety do kieszeni. Są to rebound, trzecia kieszeń i krzyż double. Do gry rebound potrzebny jest bardzo szeroki kąt, gdyż w pobliżu przeciwległej ramki znajduje się czarna moneta przeciwnika. Możesz grać w trzecią kieszeń, ale jeśli zaobserwujesz, zauważysz, że położenie twojej monety jest takie, że krzyż double jest łatwiejszy niż trzecia kieszeń. Zatem krzyż double jest najlepszą opcją dla tej pozycji.

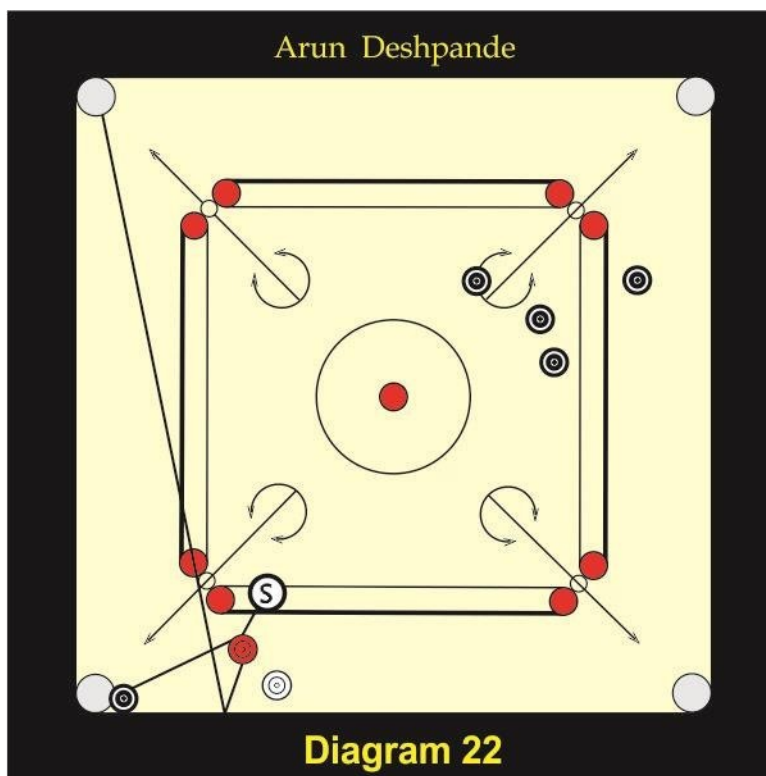


Na diagramie 20 znajduje się pięć białych monet przeciwnika i twoja jedyna czarna moneta. Wielu zawodników będzie myślało o grze w obronie. Niektórzy mogą próbować wyciągnąć monetę znajdującą się na wylocie przeciwległej prawej kieszeni, która zablokowała drogę czarnej monety. Niektórzy mogą próbować zagrać w rzucającą się w oczy białą monetę znajdującą się w okręgu i wysłać striker, aby usunąć monetę z otworu prawej kieszeni po przeciwnej stronie. W obu przypadkach oddajesz ruch swojemu przeciwnikowi, dając mu szansę na zmniejszenie wszystkich łatwych monet. Jeśli zagrasz krzyżowo double i odniesiesz sukces, możesz zdobyć dużą planszę.



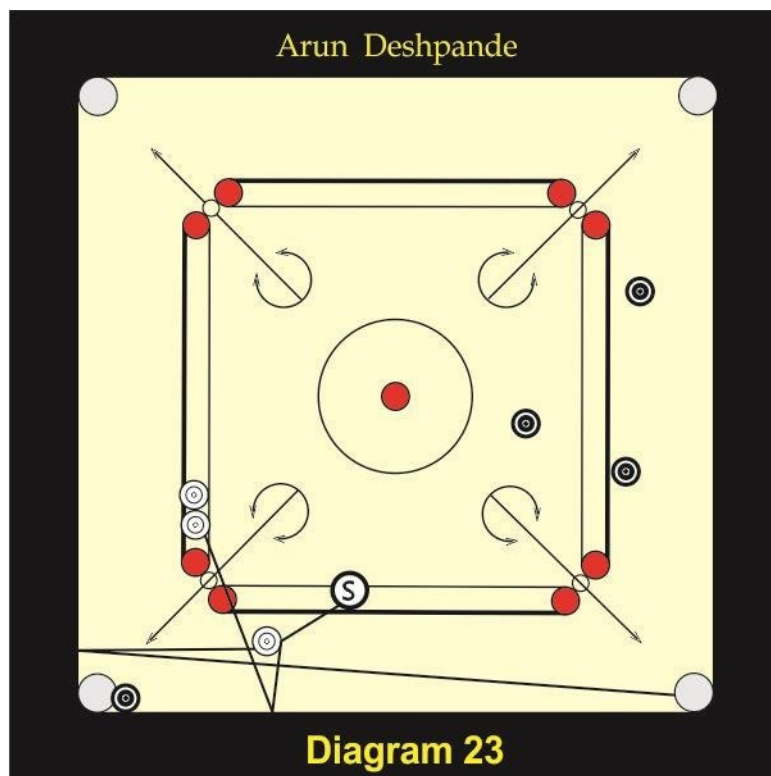
Schemat 21

Na diagramie 21 wszystkie trzy czarne monety są dla ciebie trudne, a wszystkie białe monety są łatwe dla twojego przeciwnika. Wielu graczy będzie próbowało wyciągnąć monetę z przeciwnej lewej kieszeni. Niektórzy mogą próbować zagrać glance na jedną z dwóch trudnych monet sklejonych ze sobą w okręgu i wysłać striker na przeciwną ramkę, aby wyciągnąć monetę, która blokuje twoją czarną monetę. Ale robiąc to, dajesz przeciwnikowi szansę na zmniejszenie wielu łatwych monet. Jeśli zagrasz krzyżyk double jak pokazano na diagramie, możesz ukończyć planszę. Możesz zyskać przewagę dzięki monecie przeciwnika, która znajduje się blisko twojej lewej kieszeni bazowej, nawet jeśli twoja moneta z trafionego koła nie wpadnie dokładnie do lewej kieszeni bazowej, touch będzie to biała moneta znajdująca się blisko lewej kieszeni bazowej i trafi do kieszeni.



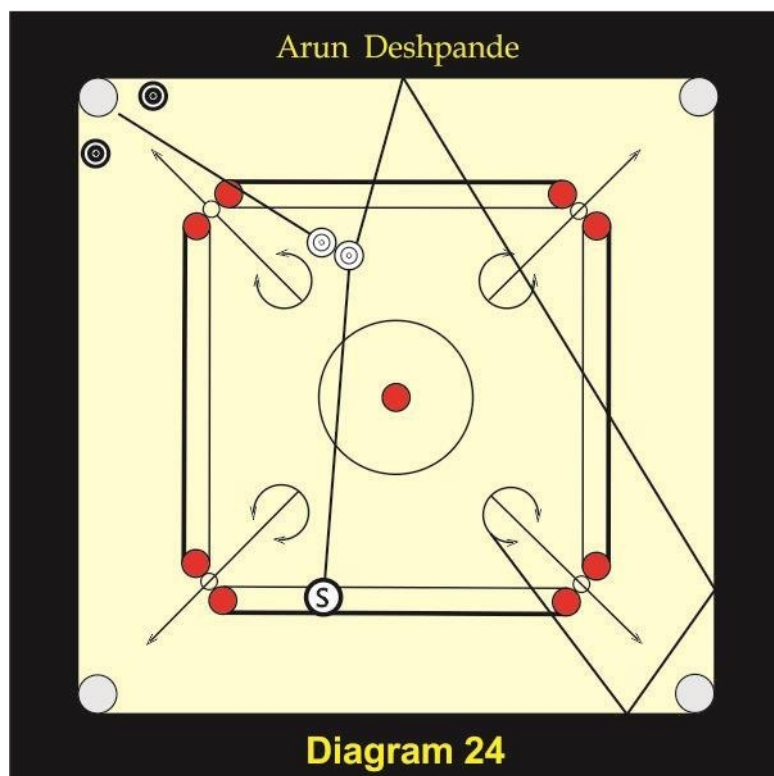
Schemat 22

Na diagramie 22 znajduje się tylko Twoja jedna biała moneta i Queen na planszy Carrom. Natomiast dla przeciwnika jest pięć monet. Pomyślisz, że w tej pozycji można wykonać uderzenie zwane podążaniem, ale jeśli przyjrzyś się tej pozycji, dowiesz się, że moneta przeciwnika znajdująca się na wejściu do kieszeni przykleja się do ramki i dlatego podążanie nie jest możliwe. Obracanie jest możliwe, ale wymaga dużej dokładności i w trakcie tego procesu możesz podążać za striker do kieszeni za pomocą Queen, tworząc w ten sposób double należne. Dlatego, jak pokazano na schemacie, krzyżyk double jest najlepszą opcją dla takiej pozycji, w której możesz włożyć Queen do przeciwnej lewej kieszeni i zrobić miejsce dla swojej monety, usuwając przeszkodę z otworu kieszeni.

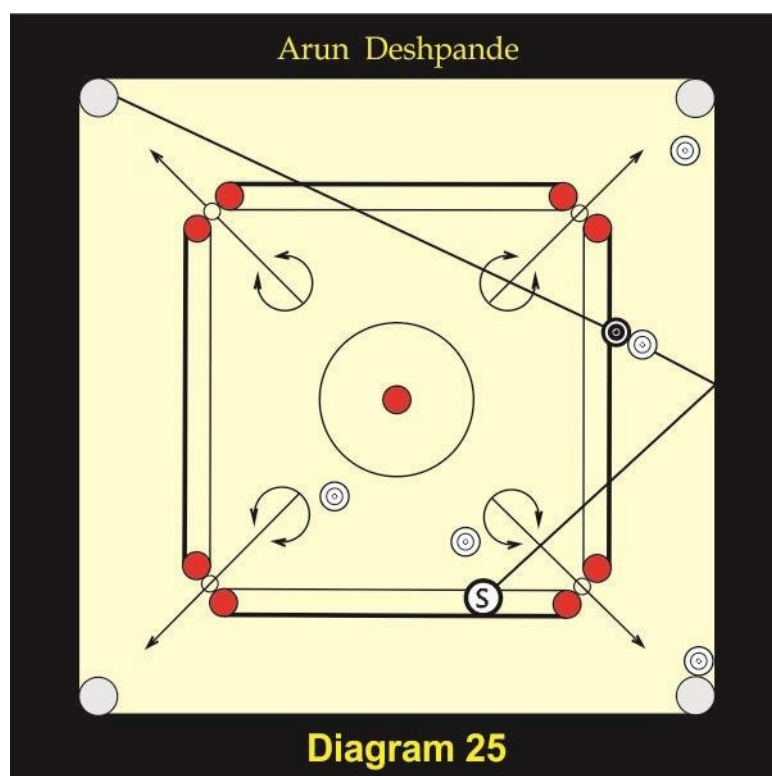


Schemat 23

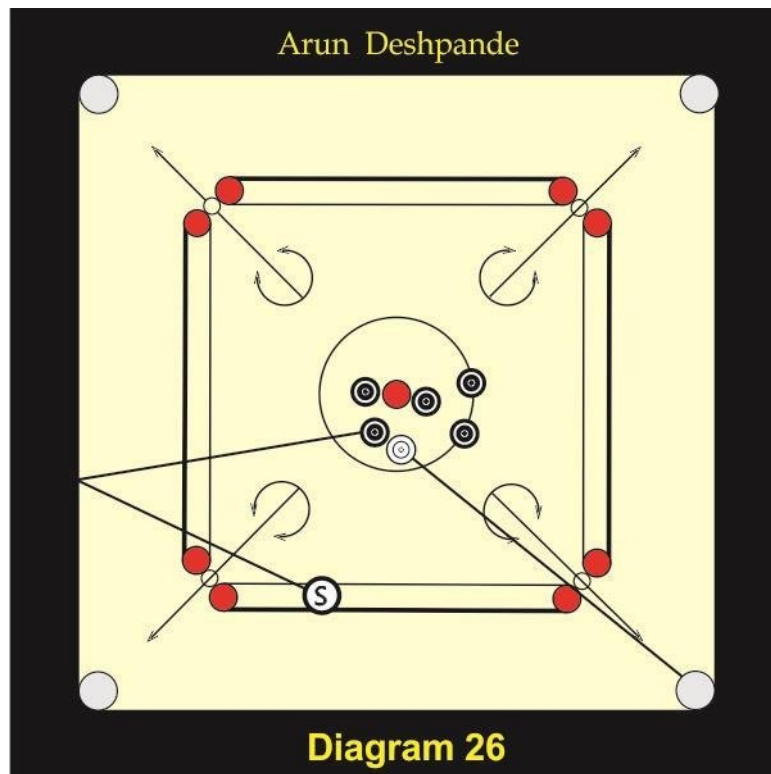
Na schemacie 23 musisz zagrać dwiema białymi monetami, co jest dla Ciebie trudne. Możesz pomyśleć, że usuniesz czarną monetę przeciwnika z otworu lewej kieszeni bazowej, ponieważ masz jeszcze jedną turę od przeciwnika, ale w tym procesie twój przeciwnik może wbić trzy łatwe czarne monety, a następnie przejść do obrony i nie będzie gwarancji wygrania szachownicy. Nawet jeśli wygrasz na planszy, nie wygrasz dużej planszy, ponieważ na planszy pozostanie tylko jedna moneta przeciwnika. Jeśli zagraż dośrodkowanie, jak pokazano na schemacie, możesz ukończyć planszę i wygrać dużą planszę. W niektórych sytuacjach musisz podjąć ryzyko.



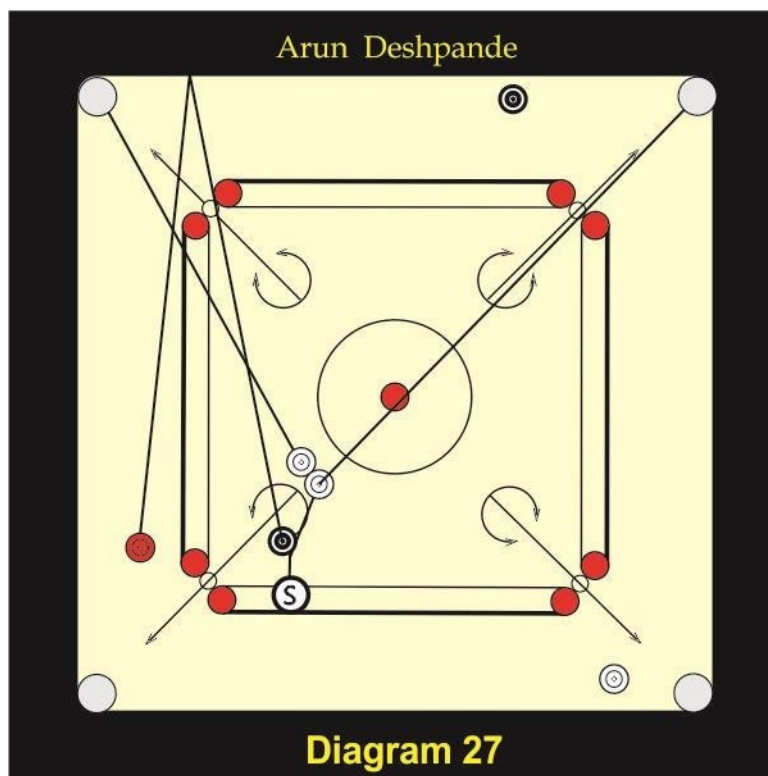
Na schemacie 24 znajduje się łatwy do wykonania zły strzał. Jeśli wykonasz ten strzał z lewego podstawowego koła, twoja jedna moneta trafi do przeciwnej ramki i stanie się dla ciebie trudna. Jeśli włożysz monetę do kieszeni, jak pokazano na schemacie, druga moneta trafi do przeciwnej ramki i wróci, a następnym uderzeniem będzie dla ciebie łatwe. Aby zagrać to uderzenie, musisz zastosować nieco więcej force, zgodnie z opisaną wcześniej zasadą force.



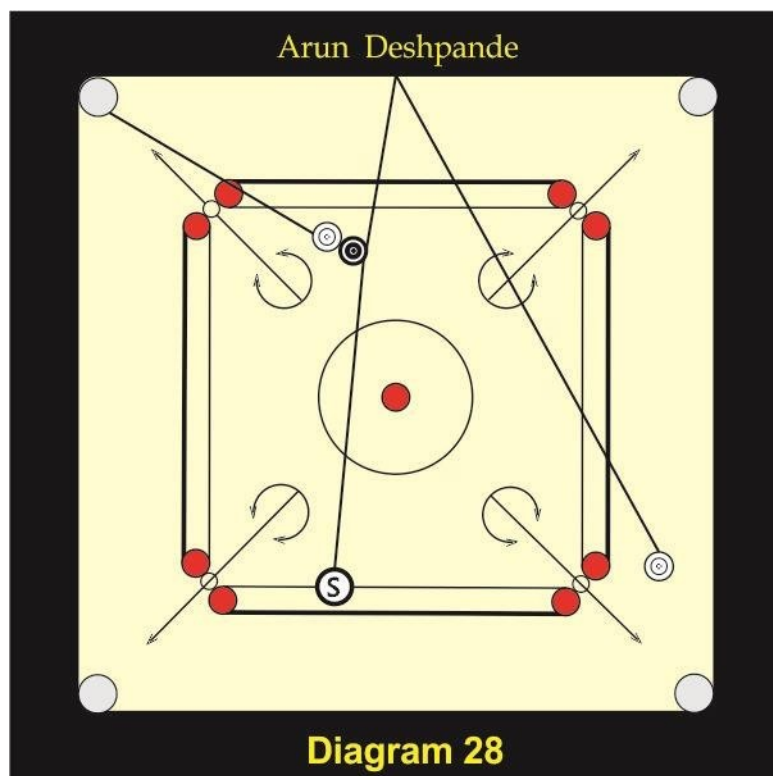
Jak pokazano na diagramie 25, masz tylko jedną czarną monetę, a twój przeciwnik ma cztery białe monety. Spróbujesz wyjąć białą monetę z przeciwnej prawej kieszeni, ale jeśli uważnie przyjrzyj się tej pozycji, zauważysz, że jest tam strzał skierowany w stronę przeciwnej lewej kieszeni. Jeśli trafisz we właściwy punkt prawej klatki, możesz bardzo łatwo wbić ten strzał.



Na diagramie 26 w grupie czarnych monet znajduje się jedna biała moneta. Oddawałem to uderzenie podczas jednego z mistrzostw krajowych. Po meczu mój przeciwnik Govindraj powiedział: „Nie spodziewałem się, że tak zagrasz, zamiast tego spodziewałem się, że przyciągniesz całą grupę do siebie”. Jeśli zaobserwujesz, zauważysz, że strzał nie jest skierowany w stronę kieszeni, ale w stronę ramy bazowej. Więc to jest błędny strzał. Jeżeli jest to błędny strzał, tylko Ty możesz go oddać. Jeśli strzał jest skierowany w stronę kieszeni, nie jest możliwe włożenie czarnej monety do kieszeni, ponieważ pod tym kątem nie można osiągnąć pożądanego punktu trafienia.

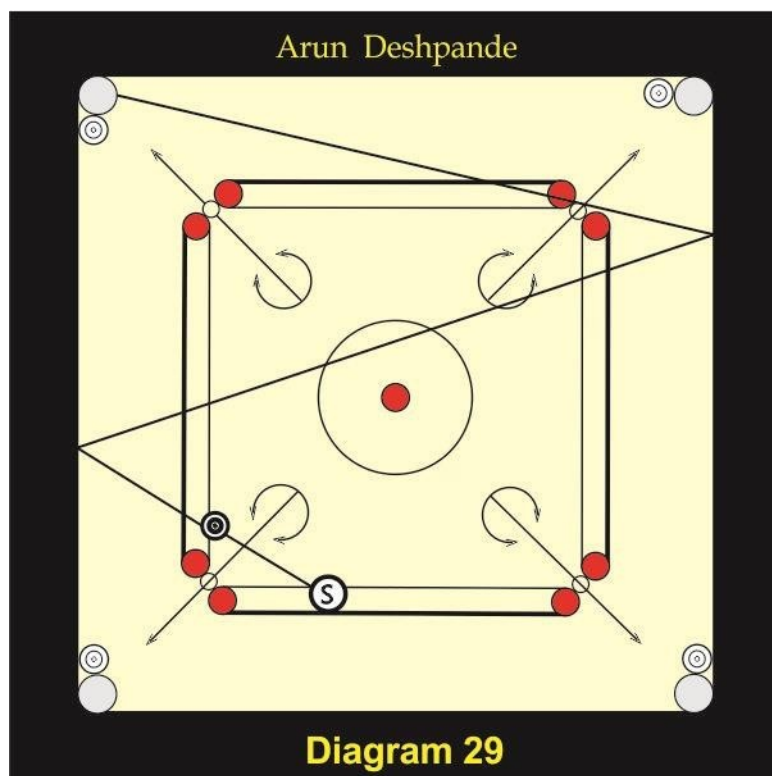


Na schemacie znajdują się trzy Twoje białe monety. Znajdują się tam Queen i dwie czarne monety przeciwnika z trasy. Wszystkie trzy monety są łatwe, ale Queen jest trudne, ponieważ znajduje się na pozycji rebound. Jeden z czarnych jest w takiej pozycji, że możesz wykorzystać tę czarną monetę do ułatwienia Queen. Wbij czarną monetę na Queen o double i wyślij striker, aby trafić. W tej sytuacji są trzy szanse. 1) Jednocześnie można włożyć do kieszeni dwa białe i Queen. 2) Można włożyć do kieszeni jednocześnie dwie białe monety. 2) Dwa białe można włożyć do kieszeni, co ułatwia Queen. 3) Jeden biały można włożyć do kieszeni, a drugi biały i Queen może być łatwy. Te dwie białe monety można włożyć do kieszeni, jeśli ich położenie jest niewłaściwe. Jeden biały strzał z pewnością zostanie włożony do przeciwległej lewej kieszeni i dlatego powinieneś zdecydować się na takie uderzenie. Nie powinieneś wkładać do kieszeni kolejnej łatwej monety, która znajduje się blisko prawej kieszeni bazowej, w przeciwnym razie możesz stracić planszę, jeśli wbijesz jednocześnie obie monety z rzutu, a nie Queen jak w drugiej możliwości.

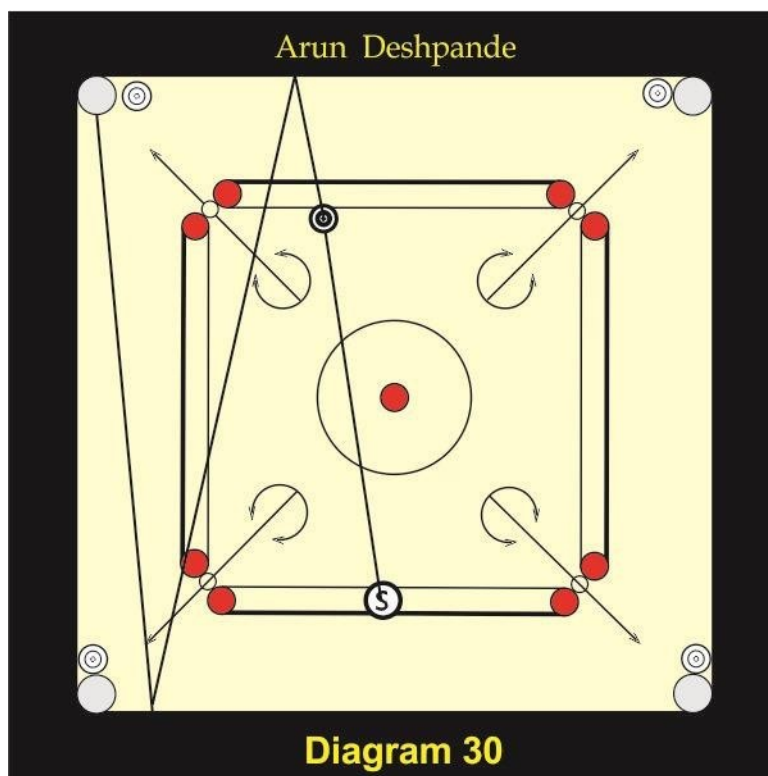


Schemat 28

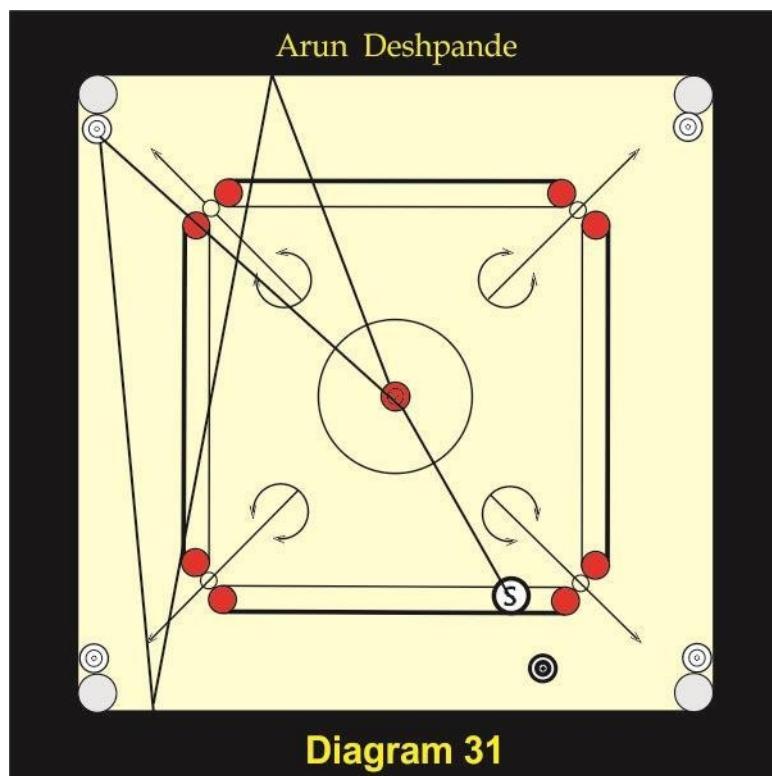
Na diagramie 28 masz dwie białe monety i jedną czarną monetę przeciwnika. Pomiędzy białą i czarną monetą, które są blisko siebie, istnieje bardzo mała przerwa. Jedna z Twoich monet znajduje się na pozycji rebound, dlatego jest to dla Ciebie trudne. W tej sytuacji możesz oddać strzał z innego miejsca i skierować striker na przeciwną ramkę pod takim kątem, aby gdy rebound trafi na Twoją trudną monetę, umożliwiając w ten sposób dokończenie planszy.



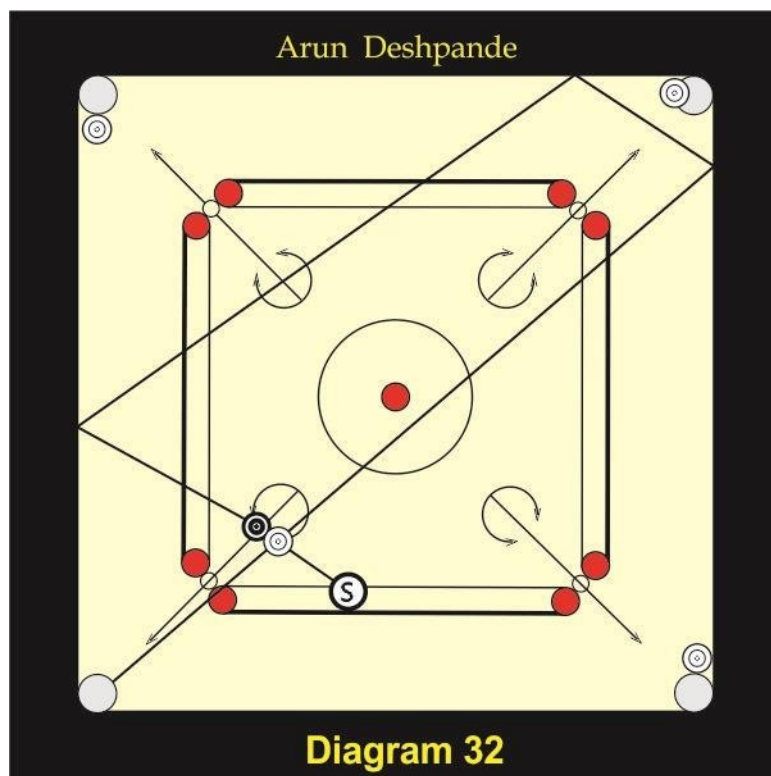
Na schemacie 29 twoja czarna moneta jest blokowana przez białe monety, które znajdują się we wszystkich czterech kieszeniach. W tej sytuacji nie możesz grać prosto, trzecią kieszenią, krzyżem double lub czworokątem 0. Trasa Z jest jedynym rozwiązaniem, dzięki któremu możesz włożyć czarną monetę do przeciwnej lewej kieszeni, jak pokazano na schemacie.



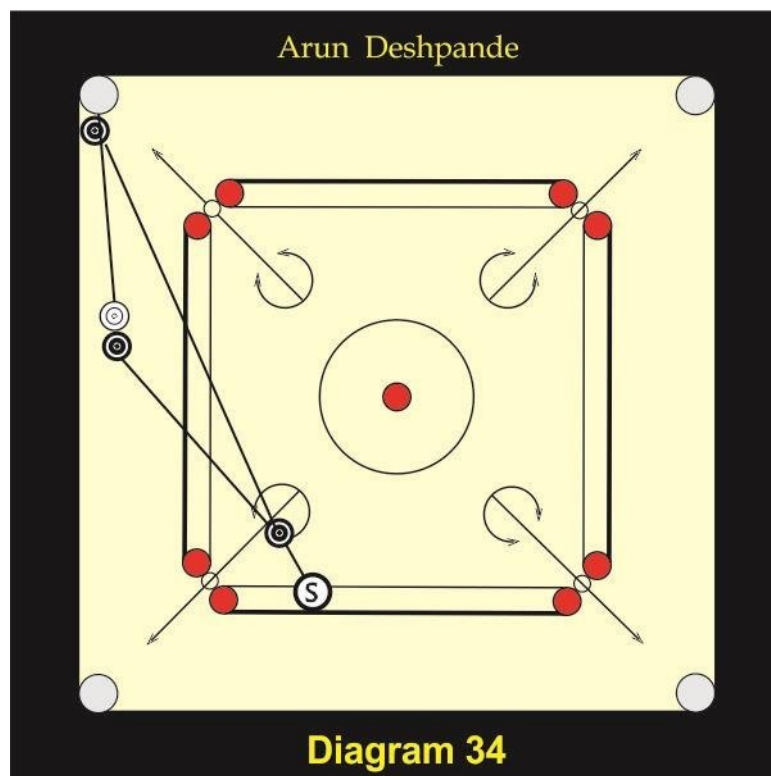
Na schemacie 30 wszystkie cztery kieszenie są zamknięte białymi monetami. Twoja czarna moneta nie ma bezpośredniego dostępu do żadnej kieszeni. Możesz włożyć tę monetę do kieszeni, uderzając ją w taki sposób, aby uderzyła w przeciwną ramkę, a następnie uderz w ramę bazową i przejdź do przeciwną lewej kieszeni. Zauważ, że musisz zagrać tą monetą tak, aby uderzyła bardzo blisko twojej lewej kieszeni bazowej.



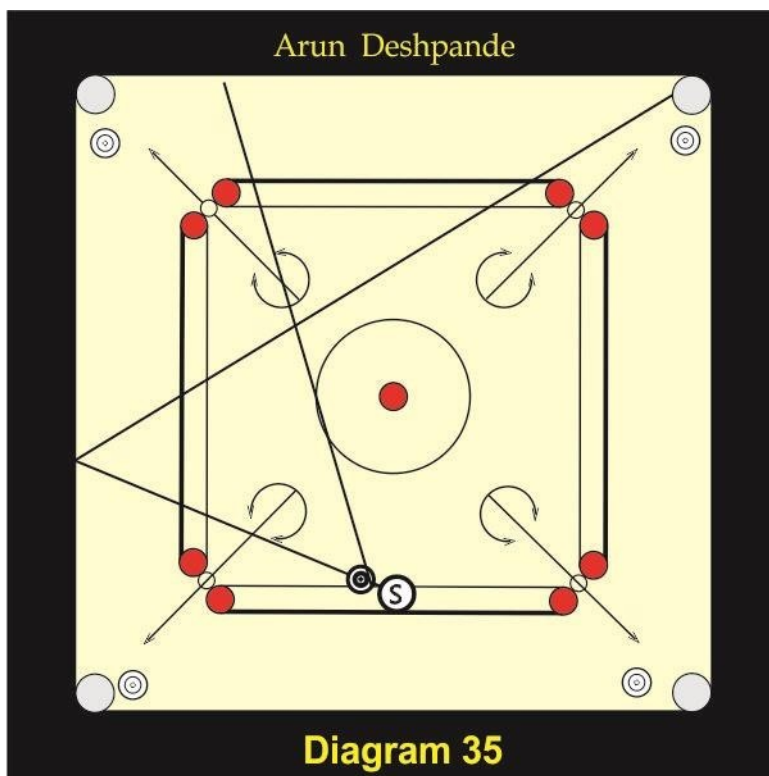
Na schemacie 31 wszystkie cztery kieszenie są zamknięte białymi monetami i musisz zagrać czarną monetą znajdującą się w środkowym okręgu. Musisz zagrać glance na czarnym w taki sposób, aby za pomocą striker usunąć przeszkodę z przeciwległej lewej kieszeni i w tym samym momencie Twoja moneta powinna uderzyć w przeciwną ramkę i ramkę bazową i powinna przejść do przeciwnej lewej kieszeni, skąd przeszkoda została usunięta przez striker. Jest to bardzo trudne uderzenie, ale nie niemożliwe do zagrania.



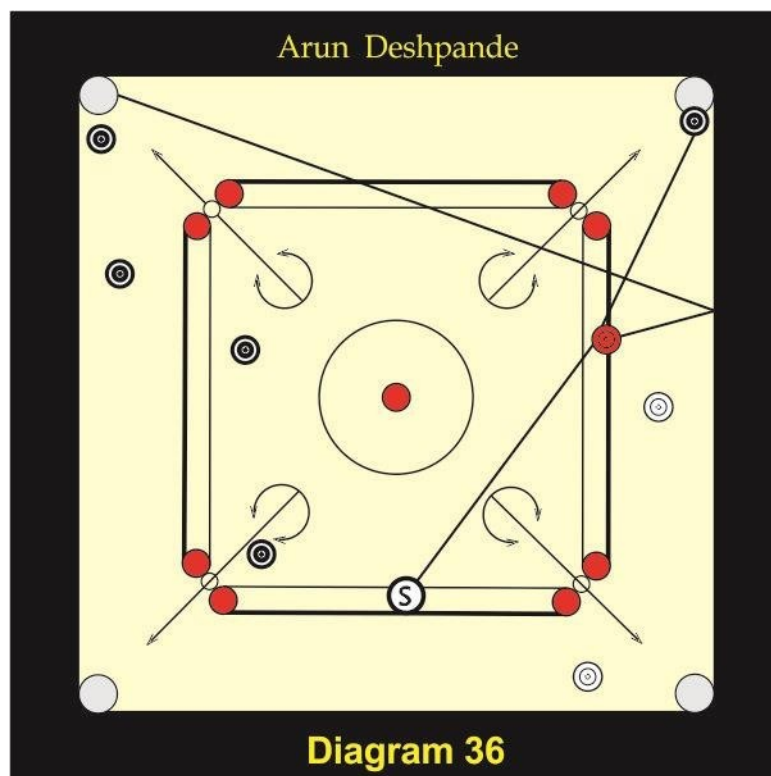
Na schemacie 32 cztery kieszenie są zablokowane przez białe monety, a obok siebie znajdują się białe i czarne monety. Musisz grać czarną monetą, która nie ma bezpośredniego dostępu do żadnej z kieszeni. Możesz włożyć tę czarną monetę trasą „G”, jak pokazano na schemacie.



Na diagramie 34 Twoja biała moneta jest trudna. Wielu graczy pomyśli, aby zagrać glance do czarnej monety i kieszeni lub usunąć drugą czarną monetę, która znajduje się w kieszeni. Jak pokazano na schemacie, jeśli wrzucisz czarną monetę do drugiej czarnej monety znajdującej się w kieszeni i wyślesz striker do strzału, wówczas czarna moneta z kieszeni może zostać usunięta przez inną czarną monetę, a twoja biała moneta może zostać włożona do tej samej kieszeni jednocześnie. To bardzo łatwy udar.



Na schemacie 35 znajdują się cztery białe monety we wszystkich czterech kieszeniach, a twoja czarna moneta znajduje się na liniach bazowych. Nie możesz włożyć jej do lewej lub prawej kieszeni do cut, ponieważ nie ma możliwości, aby Twoja moneta trafiła do tych kieszeni. Jeśli jednak przyjrzyj się uważnie, zauważysz, że tę trudną monetę można włożyć przez trzecią kieszeń do prawej kieszeni przeciwnej. W tej kieszeni znajduje się przewaga monety przeciwnika.



Na schemacie 36 musisz zagrać białą monetą. Tutaj twoja jedna moneta i Queen są trudne, ponieważ czarna moneta przeciwnika, która znajduje się na twojej przeciwnej prawej kieszeni, jest przeszkodą. Wielu graczy pomyśli o zabraniu z kieszeni czarnej monety przeciwnika, ale robiąc to, dajesz przeciwnikowi szansę na włożenie do kieszeni pozostałych czterech monet, co jest dla niego łatwe. Jeśli włożysz Queen do trzeciej kieszeni i jednocześnie wbijesz striker w czarną monetę w kieszeni, możesz ukończyć planszę i otrzymać dużą planszę.

Rozdział 4

DYSCYPLINA

- 1) Zachowanie**
- 2) Punktualność**

ość

ZACHOWANIE

Zachowanie gracza jest bardzo ważne.

Zachowanie w stosunku do sędziego

Widziałem, jak niektórzy gracze rozmawiali bardzo niegrzecznie z sędziami, psując w ten sposób relacje z nimi. Naprawdę nie rozumiem, dlaczego gracze źle zachowują się wobec sędziów? Co zyskują? Czasami gracze czują, że znają zasady lepiej niż sędzia i dlatego się kłócą. Mówię wam, w żadnej innej grze żaden gracz nie może skorzystać z takiej możliwości powołania sędziego głównego, jak jest to możliwe w tej grze. Jeśli nie jesteś zadowolony z decyzji sędziego, możesz zadzwonić do sędziego głównego. Nawet jeśli decyzja sędziego głównego jest również sprzeczna z tobą, masz prawo zastosować się do jego protestu, uiszczając opłaty za protest i składając protest na piśmie, powołując się na incydent i przepis. Takie udogodnienia nie są dostępne w żadnym innym sporcie, jeśli masz taką ochronę, dlaczego miałbyś się kłócić z sędzią? Z drugiej strony, jeśli będziesz dobrze zachowywał się wobec sędziego, będzie on miał do ciebie szacunek. Widziałem Suhasa Kambli, pięciokrotnego mistrza kraju z Bombaju, który zachowywał się wobec sędziego w taki sposób, że każdy sędzia chętnie polecał jego mecz. Nigdy nie mieliśmy problemu z żadnym sędzią, nawet czasami był on dobrym przyjacielem naszych przeciwników. Podczas turniejów odbywających się w Maharasztrze wielokrotnie prosiłem przyjaciół moich przeciwników o polecanie meczów, mimo że wiedziałem, że dobrze życzą moim przeciwnikom. Nigdy nie spotkałem się z żadnym problemem z żadnym z nich. Jeśli masz dobre intencje, nic złego Ci się nie stanie. W dawnych czasach organizatorzy turnieju wyrównywali tablice przed meczem. Usiadłem na meczu w Madrasie (Chennai) i od razu zdałem sobie sprawę, że nasza deska nie była odpowiednio wypoziomowana. Poprosiłem naszego sędziego, aby dał mi opakowanie do

wypoziomowania deski, ale sędzia nie chciał dać mi opakowania, twierdząc, że deska została już wypoziomowana. Mój przeciwnik również zgodził się na wyrównanie

tablicę, ale sędzia nie wysłuchał naszej prośby. Nachylenie z jednej strony było tak duże, że nie mogliśmy dać z siebie wszystkiego widzom. Zrobiłem sztuczkę. Zapytałem grzecznie sędziego o jego grę w carromie. Powiedział, że regularnie posiewa carrom. Poprosiłem, żeby usiadł na moim miejscu. Położyłem jedną monetę w przeciwległej kieszeni, blisko przeciwległej ramki i poprosiłem go, aby zagrał nią powoli. Bardzo pewnie wyjął striker z kieszeni i zagrał monetą, ale ku jego zaskoczeniu jego striker nie trafił w monetę, zamiast tego wpadł do kieszeni. Potem nic nie mówiąc odszedł od tablicy i przyniósł pakowanie. Widzowie oglądali dramat; Poczułem, że atmosfera była napięta. Od razu przeprosiłem sędziego, że przekonałem go w ten sposób. Był bardzo zadowolony, słysząc moje słowa „Przepraszam” i natychmiast odpowiedział: „Proszę pana, miał pan rację, myliłem się”. Po zakończeniu meczu zabrałem go na filiżankę herbaty i opowiedziałem mu wszystko o poziomie boardu i tym, jak to zrobić poprawnie. Był bardzo zadowolony, że zdobył wiedzę na poziomie deski. Potem stał się moim bardzo dobrym przyjacielem. Dlatego też nie uważam, że bycie miłym wobec sędziego przyniesie jakąkolwiek stratę.

Zachowanie wobec widzów

To, jak zachować się w obecności widzów, jest dla wielu graczy dużym problemem. Powinieneś zrozumieć podstawową rzecz, że twoją inspiracją są widzowie. Prawdziwy mistrz nigdy nie będzie zadowolony z meczu bez obecności widzów. Zyskujesz pewność siebie, gdy widzowie oklaskują Twoje dobre uderzenie. Czasami widzowie przeszkadzają z powodu dużego tłumu. W tym momencie nie powinieneś tracić panowania nad sobą. Możesz po prostu poprosić, aby Ci nie przeszkadzali. Kiedyś grałem w finale mistrzostw stanu w grze podwójnej. Moim partnerem był Ramesh Chitty. Naszymi przeciwnikami byli Suhas Kambli i Vijay Sangam. Obie pary

były mocne. Mieliśmy szansę pobić rekord hat-tricka. Porządkowano trybuny, ale tłum był

tak bardzo, że przy każdym uderzeniu wszyscy prosiliśmy ich, aby wrócili i pozwolili nam grać. Kontrolowali siebie. Wiedzieliśmy, że nie mogą stać prawidłowo ze względu na ogromną presję. Mecz trwał blisko trzy godziny. Dzięki zrozumieniu całej czwórki zawodników nie było rozłamu pomiędzy zawodnikami a widzami.

Obszar gry w carrom jest bardzo mały w porównaniu do tenisa stołowego czy bilarda, dlatego ogólnie kibice są bardzo blisko ciebie. Czasami niektórzy widzowie komentują. Wszelkie komentarze nie powinny Cię niepokoić. Powinieneś zachowywać się tak miło, aby te złe komentarze nigdy Cię nie spotkały. Jeśli wpadniesz w złość i stracisz panowanie nad sobą, będzie od nich więcej złych komentarzy. Przytaczam tutaj klasyczny przykład Vijaya Sangama, znanego gracza carrom z Maharasztry. W turnieju halowym Vanmali w Dadar w Bombaju Vijay Sangam grał przeciwko Suhasowi Kambli. Jeden z psotnych widzów głośno powiedział do Sangama jako kała patthar (czarny kamień) podczas meczu, wiedząc, że kibiców jest tak dużo, że Sangam nie będzie w stanie go zidentyfikować. Czy zgadniesz, co zrobił Sangam? Nie złościł się, ale po prostu dostrzegł w tłumie, skąd dochodził dźwięk, i obdarzył go cudownym uśmiechem. Osoba, która skomentowała, jest tak zawstydzona, że po zdarzeniu nie padła ani jedna uwaga ani ona, ani żadna inna osoba. Po zakończeniu meczu przyszedł do Sangam i przeprosił. Zawsze powinieneś darzyć wielkim szacunkiem widzów, którzy przybywają z dużej odległości i płacą za bilet na Twój mecz. Powinieneś z nimi rozmawiać grzecznie. Nie oczekują niczego więcej. Jeśli rozmawiasz z nimi, okazując im szacunek, sprawia im to przyjemność. Stają się Twoimi fanami. 80-letni pan przyszedł być świadkiem mojego meczu. Kiedy widywałem go przed meczem, zawsze szedłem do niego, zanim przyszedł do mnie, pytając o jego zdrowie i chwaląc go za

zainteresowanie grą. Był bardzo szczęśliwy, kiedy spotkaliśmy się na turnieju. Nie potrafię wyrazić słowami, jaką satysfakcję poczułam, widząc go szczęśliwego. Kiedy to poczujesz, będziesz się tym cieszyć.

Szczęście

W każdej grze liczy się szczęście. W carromie również przy dobrej grze trochę szczęścia jest potrzebne, aby wygrać kluczowe mecze. Skąd to szczęście? Pochodzi z błogosławieństw Twoich fanów i osób, które Ci dobrze życzą. Zawsze modlą się o twoje zwycięstwo. Jak się poczujesz, gdy ktoś przyjdzie do ciebie i powie, że oglądał twój mecz 36 lat temu i bardzo mu się podobał? Tak, przydarzyło mi się to, kiedy pojechałem jako trener do Hyderabad w 1995 r., przyszedł do mnie starszy pan i powiedział, że oglądał mój mecz w krajowych rozgrywkach w 1959 r. i bardzo mu się podobał. Przyszedł do sali turniejowej po tym, jak dowiedział się, że przybyłem do miasta Hyderabad. Byłem zaskoczony. Byłem bardzo szczęśliwy, gdy dowiedziałem się, że jeden z moich fanów przyszedł po 36 latach, aby się ze mną z miłością spotkać. Powiedziałem mu, żeby poczekał chwilę, gdyż jeden z naszych zawodników rozgrywa kluczowy mecz. Zaraz po zakończeniu meczu pogratulowałem mojemu zawodnikowi i wyszedłem z moim starym fanem na herbatę. Miło spędziliśmy czas i rozmawialiśmy o grze. Miałem to samo doświadczenie w Madrasie. Tym razem mój 75-letni fan opisywał moją grę, cytując planszę nr. na którym grałem w meczu wiele lat temu. Opisał cały mecz, szachownica po szachownicy oraz jakie uderzenia wykonałem na każdym szachownicy.

Zachowania wobec przeciwników

Kiedy siadasz do rozegrania meczu, wtedy każdy gracz jest Twoim przeciwnikiem. Podczas meczu Twoim celem jest zwycięstwo. Widziałem

dzisiejsze pokolenie, które nawet podczas treningu nie doceniało dobrych uderzeń przeciwnika, myśląc, że jeśli on to doceni,

ich przeciwnicy zagrają znacznie lepiej i dlatego nie widać na nich żadnego wyrazu twarzy. W naszych czasach, nawet jeśli docenialiśmy naszych przeciwników, wygrywaliśmy turnieje. Weźmy przykład Suhasa Kambli. Doceniał dobre uderzenia przeciwnika, nawet gdy zdobył pięć mistrzostw kraju. Apparao było kolejnym przykładem. Że mimo docenienia przeciwników zdobył trzy tytuły mistrza kraju z rzędu. Dlatego koncepcja nie doceniania przeciwnika jest błędna.

Podczas meczu jesteście dla siebie przeciwnikami, ale po meczu powinniście zostać przyjaciółmi. To pokaże twoją sportową postawę.

Popularność jest tymczasowa. Szacunek jest ponadczasowy. Jedynym sposobem na zdobycie szacunku jest zasłużenie na niego. Nie można zdobyć szacunku wymagając. Szacunek zdobywasz swoim zachowaniem i pracą.

Punktualność

Niezależnie od tego, czy wybierasz się na mecz, czy do pracy, powinieneś być punktualny przez cały czas. Punktualność to nawyk i warto go rozwijać. Jeśli będziesz punktualny w swoim życiu, zobaczysz, ile korzyści z tego wynika. Ja i Ramesh Chitty, mój partner w grze podwójnej, rozegraliśmy wiele meczów pokazowych. Ustaliliśmy, że spotkamy się w konkretnym miejscu o określonej godzinie i razem pojedziemy na mecz pokazowy. Przywiązywaliśmy szczególną wagę do czasu i nigdy się nie spóźniliśmy. Najlepszym przykładem punktualności, jaki widziałem, jest D> Nazir, prezydent Malediwów. Prowadził obozy trenerskie dla swoich zawodników. Zostałem zaproszony jako trener. Do dziś pamiętam, że zwyczaj rozpoczynać zajęcia punktualnie i punktualnie je kończyć.

ROZDZIAŁ 5

CECHY WYMAGANE, ABY GRACZ ZOSTAŁ MISTRZEM

Omówiłem cechy wymagane od gracza, aby zostać mistrzem w mojej ostatniej książce „Technika i umiejętności carrom”.

Tutaj omówię kilka dodatkowych cech i spróbuję przedstawić więcej materiału na temat już omówionych cech.

STĘŻENIE

Co to jest koncentracja? Koncentracja jest

- 1) Umiejętność skupienia uwagi
- 2) Umiejętność poszerzania skupienia uwagi
- 3) Możliwość przeniesienia uwagi

Koncentracja jest bardzo istotna w tej grze. Musisz się skoncentrować tylko na carroboardzie. Widziałem wielu graczy patrzących poza planszę podczas meczu. Jeśli skoncentrujesz się na desce, po pewnym czasie poczujesz, że kieszenie carroboardu są większe. Z drugiej strony, jeśli nie koncentrujesz się na desce, czujesz, że kieszenie są mniejsze. Dlatego jeśli skoncentrujesz się na desce carrom, automatycznie zyskasz pewność siebie. Koncentracja od samego początku jest niezbędna. Żaden łyzwiarz figurowy nie może sobie pozwolić na brak koncentracji. Żaden kierowca nie może sobie pozwolić na brak koncentracji nawet podczas małej przejażdżki. W ten sam sposób wszyscy gracze muszą uważać każdy trening i każdą sekundę rywalizacji za swoje główne wyzwanie, odpowiedzialność i okazję do udowodnienia, na co go stać.

Kiedyś grałem mecz w Bombaju. Jeden z moich krewnych przyjechał z Pune, żeby obejrzeć mój mecz. Grałem ten mecz z mocnym przeciwnikiem. Musiałem rozegrać z nim trzy mecze i wygrać mecz. Po skończonym meczu podszedł do mnie krewny i powiedział, że próbuje odwrócić moją uwagę na siebie, stając w każdym rogu planszy, ale ja go nie widzę. Powiedziałem mu, że gdybym nie był tak skoncentrowany, przegrałbym mecz. Koncentracja Mahendry Tambe jest cudowna. Kiedyś grałem z nim mecz. Kiedy grałem i kiedy mój striker się zbliżał

do swojej ramy pchał striker, pchał striker tylko o cal lub dwa. W moją stronę Jego gest mnie sfrustrował i patrzyłam na niego prawie przez 10 sekund, ale ku mojemu zaskoczeniu nawet nie zauważył, że na niego patrzę. Cały czas patrzył na tablicę. Wygrał mecz. Przytoczę najlepszy przykład koncentracji z Mahabharaty. Dronaczarja, największy nauczyciel wszechczasów, przeprowadził egzamin, celując strzałami w swoich uczniów. Umieścił posąg papugi na drzewie i kazał swoim uczniom przekłuć oko papugi. Zapytał wszystkich swoich uczniów, co widzą. Wszyscy z wyjątkiem Ardżuny powiedzieli swojemu nauczycielowi, ponieważ widzieli na drzewie wszystko, takie jak niebo, drzewo, papuga itp. Tylko Arjuna odpowiedział inaczej. Powiedział, że widzi tylko oko papugi. Taka była jego koncentracja. Powinieneś wycelować w punkt uderzenia monety i całkowicie się na nim skoncentrować.

OBSERWACJA

Koncentracja jest sztuką. Istnieje ogromna różnica pomiędzy widzeniem, obserwowaniem i obserwowaniem. Obserwacja wymaga nie tylko otwartych oczu, ale także otwartego umysłu. Często tylko widzimy i obserwujemy, ale bardzo niewiele osób obserwuje. Zawsze powinieneś zadać sobie pytanie „dlaczego”. Wtedy naprawdę zrozumiesz, czym jest carrom. Powinieneś nie tylko grać w tę grę, ale musisz się jej uczyć. W grze carrom trzeba zwracać uwagę na wiele rzeczy. Kilka z nich zostało tutaj podanych.

- 1) Rytm
- 2) Poziom deski carrom
- 3) Prowadzenie tablicy carrom
- 4) Odbicie ramek
- 5) Kieszenie wymiotują monetami
- 6) Bieg monet
- 7) Waga monet
- 8) Średnica monet
- 9) Poziom monet

10) Gra w ataku lub w obronie

11) Mocne i słabe punkty Twojego i Twojego przeciwnika.

RYTM

Każdy gracz ma swój rytm gry. Niektórzy gracze grają szybko, niektórzy wolno, a jeszcze inni bardzo wolno. Każdy gracz poświęca swój własny czas na wykonanie każdego uderzenia. Tak długo jak grasz zgodnie z zasadami i grasz dobrze, nie powinieneś zmieniać swojego stylu gry. Pamiętam D.

K. Sumra z Bombaju w młodości grał bardzo szybką grę. Jego gra była tak szybka, że w jednym z meczów zakończył grę w czterech szachach w zaledwie siedem minut przeciwko Abdulowi Jabbarowi, który był świetnym zawodnikiem z Bombaju i był w bardzo dobrej formie. Gra Sumry była w zasadzie grą w szachy, która była bardzo skomplikowaną grą. Potrafił bardzo szybko obmyślać swoje plany. To było niesamowite. Swój najlepszy mecz rozegrał pokonując w finale Suhasa Kambli w zaledwie 25 minut. Najlepszym przykładem bardzo powolnego gracza w naszych czasach był Paramsivam z Trichanapally. Podczas gdy limit czasu wynosił 30 sekund, na każde uderzenie potrzebował od 28 do 29 sekund. Był bardzo dokładny. Pokonał wszystkich wspaniałych zawodników, w tym Abdula Jabbara, i dotarł do finału zawodów krajowych w 1961 roku w Bombaju. Swój finał rozegrał przeciwko Suhasowi Kambli i przegrał. To był bardzo zacięty mecz. Trzeci mecz przegrał zdobywając 26 punktów. Kiedy miał 26 lat, zrobił sobie przerwę i nie wiedział, że włożył do kieszeni białą monetę. Wszyscy myśleli, że jak zwykle nie spieszy się z wykonaniem kolejnego uderzenia. Suhas wiedział, że Paramsivam nie wiedział, że włożył do kieszeni białą monetę. Paramsivam pomyślał, że nadeszła kolej Suhasa. Kiedy sędzia ogłosił koniec czasu, Paramsivam położył striker na planszy carro, aby zagrać; Sędzia powiedział mu, że nadszedł jego czas. Paramsivam miał pecha. Jego wielkim błędem było to, że nie policzył monet na planszy.

Wielu graczy pyta mnie, czy na treningach grają lepiej niż na turniejach. Moją prostą odpowiedzią jest to, że kiedy grają na treningach, grają szybko, a kiedy grają na turniejach, grają powoli. Oznacza to, że zmienia się ich rytm. Jeśli chcesz osiągać lepsze wyniki w turniejach, powinieneś starać się utrzymać ten sam rytm na treningach i podczas turniejów.

POZIOM PŁYTY CARROM

Proponuję wszystkim wyrównać planszę przed meczem. Często zdarza się, że płyta carrom ma wadę produkcyjną. Podczas każdego turnieju należy zawsze obserwować tablicę carrom. Nie siedząc na planszy carrom, gdy grają inni gracze, możesz obserwować, której kieszeni brakuje graczom. Czasami gracze nie mogą nawet touch monety w kieszeni, gdy poziom tej konkretnej kieszeni jest wyższy. Czasami gracze nie mogą włożyć do kieszeni monety, która znajduje się w kieszeni, ponieważ striker przesuwają się w dół z powodu nachylenia obszaru kieszeni. Może się to również zdarzyć, gdy deska Carrom nie zostanie odpowiednio wypoziomowana. We wszystkich turniejach, w tym krajowych i międzynarodowych, tablice carrom są po prostu umieszczane na stojakach i nigdy nie są poziomowane. Gracze muszą sami wyrównać plansze. Juniorom młodszym i kadetom nie jest łatwo wyrównać poziom. W naszych czasach organizatorzy turnieju wyrównywali deski carrom. Powinieneś nauczyć się poziomować deskę carrom, a także nauczyć się płać na deskach niepoziomowanych lub posiadających wadę fabryczną. W Ambernath Nationals wszystkie deski miały wspólną wadę produkcyjną. Wszystkie deski carromowe miały swój środkowy obszar uniesiony do góry, a wszystkie cztery kieszenie były opuszczone. Oglądałem mecz mistrza. Nie udało mu się skutecznie przełamać i podczas każdego uderzenia jego striker nie uderzał białą monetą w docelowy punkt, ale striker po prostu dotykał monety. Monety nie zostały rozrzucone, bo on tego chciał. Po meczu przyszedł do mnie i zapytał, dlaczego tak się stało. Opowiedziałem mu o stanie desek carrom i zasugerowałem, aby celował w czarną monetę, a nie białą. W następnym meczu zrobił to, co mu kazałem i odniósł sukces. Zaraz po meczu przyszedł do mnie i podziękował. Jego wielkością było to, że pomimo bycia mistrzem kraju, poszedł do kogoś po rozwiązanie swojego problemu i nie tylko przyszedł i podziękował.

GŁADKOŚĆ POWIERZCHNI DO GRY

Widziałem na wielu mistrzostwach, w tym na turniejach krajowych i międzynarodowych, że deski carrom nie są odpowiednio konserwowane. Po kilku meczach proszek przykleja się do desek carrom w wyniku pocenia się niektórych graczy. Aby zachować gładkość desek carrom, przyklejony proszek należy usunąć przecierając deski carrom wilgotną szmatką, jeśli deski carrom są wodoodporne, lub papierem ściernym lub cienkim drutem

gazę, jeśli powierzchnia do gry nie jest wodoodporna. Możesz nauczyć się tego procesu. Można to zrobić pocierając o siebie dwa kawałki papieru ściernego, aby usunąć z niego wszystkie cząsteczki szkła, a następnie pocierając papierem ściernym o powierzchnię gry, małymi okrężnymi ruchami. Na rynku dostępne są dwa rodzaje papierów. Są do drewna i metalu. Musisz użyć papieru używanego do drewna. Numer artykułu powinien wynosić 120 lub 150.

Czasami, szczególnie po południu, gładkość desek carrom jest zbyt duża i graczom trudno jest kontrolować prędkość striker. Grałem z nim w jednym z półfinałowych mistrzostw kraju. Deska była za szybka. Na płycie próbnej oboje nie mogliśmy kontrolować prędkości striker. Tak naprawdę, dzięki mojemu łatwemu chwytowi, łatwo było mi grać na tej desce carrom. Suhas Kambli miał trudny chwyt blokujący i dlatego trudno mu było grać na carroboardzie, ale przyjął inną taktykę. Włożył trochę monet do kieszeni tablicy próbnej i zauważył, że kieszenie nie wymiotowały wadami, zaczął dokładnie wkładać je do swoich zwykłych force bezpośrednio do kieszeni. Wygrał mecz. Miałem inny problem. Moje paznokcie urosły i bałam się je obciąć i doprowadzić do normalnego poziomu. Myślałem, że gdybym cut miał paznokcie, nie mógłbym rozegrać lepszego meczu, ale się myliłem. Naprawiłem ten błąd w innych meczach. Ilekroć czułem, że moje paznokcie urosły, cut to robiłem i grałem lepiej. Zawsze nosiłem ze sobą obcinacz do paznokci. Potem zacząłem udzielać wszystkim rad, aby nosili obcinacz do paznokci.

ODBICIE RAMY

W dawnych czasach do produkcji ram do produkcji desek carrom używano czystego drewna różanego. Palisander jest gęstym drewnem i dlatego ma dobre odbicie. Po pewnym czasie palisander stał się rzadkością i został zastąpiony drewnem liściastym. W ramach z twardego drewna nie było uderzenia, a zatem nie było odbicia. Juniorom bardzo trudno było konkurować z seniorami, gdyż ich największą wadą była przerwa, bo nie mieli siły, a gra stała się ważniejsza niż umiejętności. Próbowałem w sztuczny sposób poprawić odbicie ramy. Zasugerowałem mój pomysł Surco, nr. Była to wówczas pierwsza firma produkująca carromy, ale nigdy się tym nie zainteresował, bo takie deski miałyby więcej życia i jego biznes by na tym ucierpiał. Ostatecznie zwrócił się do mnie właściciel firmy Precision Industrial Corporation, pan Mahendra Bhalani. On

chciał produkować płyty carrom. Zajmował się produkcją drewnianych szafek RTV. Kiedy zobaczyłam carroboard bardzo się ucieszyłam, bo on zastosował ten sam pomysł, który chodził mi po głowie od wielu lat. W ramie użył paska bakelitu, który wydawał duży dźwięk przy uderzeniu striker. Zmieniliśmy materiał. Innym pomysłem było zapewnienie wodoodporności nawierzchni do gry. Następnie wprowadziliśmy produkt na rynek. Moje kilkuletnie marzenie spełniło się, co mogło przynieść korzyści graczom. Teraz wszyscy producenci zaczęli produkować płyty carrom przy użyciu tej samej techniki.

Widziałem wielu graczy stosujących maksymalne force na przerwę, mimo że klatki miały bardzo dobre odbicie, co kończyło się niepowodzeniem przerwy. Dlatego powinienesz przestudiować odbicie ramek desek carrom i zastosować prawidłowe force dla przerwy. Jeśli płatnik zastosuje pełne force, wówczas niektóre monety uderzają w ramę bazową, wracają i mieszają się ze sobą, psując położenie monet na planszy carro.

Z KIESZENI WYMIOTOWANE MONETY

Czasami w kieszeniach deski carrom występuje wada produkcyjna. Ogólnie rzecz biorąc, moneta jest włożona mocno i dokładnie, z kieszeni nie należy jej wymiotować. W takich warunkach powinienesz móc zastosować ograniczone force tak, jakby moneta właśnie wpadała do kieszeni.

BIEG MONET

Szybkość monet zależy od dwóch czynników: wagi monety i gładkości monety. Im gęstsza jest moneta, tym jest ona gładsza.

WAGA MONETY

Jeśli waga Jeśli waga monety jest mniejsza, to bieg monety jest większy i dlatego należy zastosować mniej force. Jeśli monety są ciężkie, to jest ich mniej i dlatego powinienesz zastosować więcej force.

GŁADKOŚĆ MONETY

Jeśli monety zostaną dobrze wypolerowane, nie będzie żadnych zadziórów i dlatego bieg będzie większy.

WAGA MONETY

Waga monet wpływa na dwie rzeczy.

1) Bieg monet

2) Ugięcie striker

Obieg monet omówiono powyżej. Im większa waga monet, tym większe jest ugięcie. Gęste drewno jest zawsze ciężkie. Gęste drewno można dobrze wypolerować. Drewno w kolorze czerwonym i czarnym jest zazwyczaj ciężkie. Odchylenie striker będzie miało wpływ na dwa pociągnięcia. Mianowicie brush i glance. Dlatego też w praktyce powinieneś zawsze używać różnych monet, co pozwoli Ci zrozumieć odchylenie i ocenić je.

ŚREDNICA MONETY

Średnica monety zgodnie z przepisami powinna wynosić 3,18 cm, ale czasami jest mniejsza. Można to ocenić obserwując ułożenie monet w zewnętrznym okręgu. Jeśli znajdują się one bardzo wewnątrz okręgu, można stwierdzić, że monety mają mniejszą średnicę. Możesz też to sprawdzić, umieszczając monetę na czerwonym okręgu podstawowym i ocenić, ponieważ średnica monety i okręgu podstawowego wynosi 3,18 cm. Jeśli monety są małe, łatwo je włożyć do kieszeni, dzięki czemu możesz grać pewniej na takich monetach. Zwykle dzieje się tak, gdy producent najpierw wytwarza pręt o średnicy 3,18 cm, a następnie poleruje go papierem ściernym, co powoduje zmniejszenie jego średnicy. Monety wykonane z takich prętów stają się coraz mniejsze. W jednym z turniejów, w którym brałem udział w meczu, nasz sędzia kazał mi umieścić Queen prawidłowo w środkowym okręgu, zajmując je całkowicie, podczas układania monet na przerwę. Zwróciłem uwagę sędziego, że monety miały mniejszą średnicę. Usunąłem z kręgu wszystkie monety oprócz Queen. Widział, że Queen jest mniejszy niż środkowe koło i był o tym przekonany.

POZIOM MONETY

Czasami na środku monety znajduje się punkt, jeśli monety nie zostały prawidłowo wypolerowane na papierze ściernym. Taka moneta obraca się po przerwie, gdy monety są rozproszone. Jeśli gracze nie zauważą obracającej się monety i touch striker, sędzia ogłosi foul. Powinieneś

zauważyć które

moneta się obraca. Po skończeniu deski powinieneś powiedzieć sędziemu, aby ją wymienić. Jeśli spróbujesz włożyć taką monetę do kieszeni zwykłym force, nie dotrze ona do kieszeni. Jeśli nie zauważysz tej monety, możesz stracić planszę.

GRAĆ WIĘCEJ W ATRAKCIE LUB WIĘCEJ OBRONY

Jest wielu dobrych zawodników, którzy przegrali mecze z powodu zbyt ofensywnej gry. Zawodnicy preferują grę ofensywną ze względu na uznanie widzów. Ilekroć wykonują dobre uderzenia ofensywne, spotykają się z uznaniem w postaci oklasków ze strony widzów. Są tak szczęśliwi, gdy dostają brawa, że nawet nie myślą o położeniu innych monet, które po takim uderzeniu mogłyby zająć dla nich niekorzystną lub korzystną pozycję dla przeciwników. Nalini Bolinjar jest najlepszym przykładem gry ofensywnej. W Faridabadzie ćwoczyłem z nią każdego ranka i zatrzymywałem ją za każdym razem, gdy chciała wykonać skomplikowane uderzenie, i wyjaśniałem jej, że położenie innych monet nie będzie dla niej korzystne, gdy zagra takie uderzenie tylko dla przyjemności. Wypuszczała trudne monety przeciwnika, czyniąc wszystko łatwym dla przeciwnika. Powiedziałem jej, że powinna przestać wykonywać skomplikowane uderzenia, ale powinna zastanowić się, kiedy jest to korzystne, a kiedy nie. Posłuchała moich rad i zdobyła mistrzostwo kraju.

David Joseph jest doskonałym przykładem gracza nadmiernie defensywnego. Umiał wbić wszystkie monety dokładniej i konsekwentniej niż inni mistrzowie, ale nigdy nie ryzykował i zawsze grał w obronie. Jeśli chcesz zostać mistrzem, powinieneś podjąć ryzyko. Idealne połączenie ataku i obrony czyni gracza mistrzem. Suhas Kambli i Maria Irudayam to najlepsze przykłady, które bardzo sprytnie wykorzystywały atak i obronę przeciwko swoim przeciwnikom.

MOCNE I SŁABE PUNKTY TWOJEJ I TWOICH PRZECIWNIKÓW

Musisz znać mocne i słabe strony siebie i swoich przeciwników. Szczególnie na turniejach krajowych, międzynarodowych i we wszystkich większych turniejach powinieneś oglądać grę innych graczy nie tylko jako widz, ale powinieneś uczyć się ich gry. Tylko wtedy możesz poznać ich mocne i słabe strony. Czasami wielcy gracze mogą mieć po prostu słaby punkt, jak na

przykład rozwinął się Arun Kedar, mistrz kraju z Maharasztry

problem psychologiczny, dla którego wielu zawodników Mumbai zaczęło wykorzystywać jego słaby punkt. W jednym z meczów gry podwójnej Jagan Bengale celowo wepchnął ostatnią monetę Aruna Kedara w jego ramę bazową, aby się bronić, znając jego słaby punkt. Arun Kedar nie mógł dosięgnąć striker monety, dlatego też jego partnerowi było to trudne. Nikt nie odważyłby się zagrać w taką obronę, ale Jagan miał pełne zaufanie do słabego punktu przeciwnika. Suhas Kambli znał słaby punkt zawodników Tamilnadu. Gracze Tamilnadu nie mogli grać na źle wypoziomowanych planszach. Suhas nigdy nie próbował wyrównać szachów i wykorzystywał słabe punkty swoich przeciwników, którzy nie potrafili grać na źle wyrównanych planszach carrom.

Gracze z chwytem płaskim lub nożycowym na środkowym palcu są bardzo dobrzy po lewej stronie ze względu na naturalne generowane striker wynikające z ich płaskiego chwytu, ale generalnie mają problemy z grą po prawej stronie. Mógłbym wykorzystać ten słaby punkt Abdula Jabbara, Ivona Marquisa i graczy ze Sri Lanki, którzy mieli taki chwyt. Kiedy grałem z tymi zawodnikami, zmieniłem nawet stronę ataku i zmusiłem ich do gry na prawej stronie, która była ich słabą stroną.

Ogólnie rzecz biorąc, gracze, którzy grają bardzo szybko i bardzo dobrze wbijają do kieszeni, jak można ich zatrzymać. Jeśli będziesz odtwarzał grę i nie otwierał pozycji oraz nie pozwalał im wbić do kieszeni zbyt wielu monet, poczuliby się sfrustrowani i po pewnym czasie nawet przegapiliby proste monety. Suhas Kambli zastosował tę strategię, gdy grał w jednym z finałów mistrzostw kraju przeciwko Gopalkrishnie z Karnataki. Ukończenie próbnej tablicy zajęło Suhasowi prawie 15 minut. Suhas nie włożył monet do kieszeni, ale zablokował kieszenie, nie pozwalając w ten sposób Gopalkrishnie na wkładanie monet. Gopalkrishna był sfrustrowany i po kilku deskach Suhas zaatakował i wygrał mecz.

Vijay Sangam wykorzystywał grę Suhasa Kambli w obronie i oddał kilka potężnych uderzeń, co nie tylko zepsuło pozycję monet Suhasa, ale także faworyzowało pozycję Sangama. Vijay Sangam miała tak potężne uderzenia, że nikt nie był w stanie ich zrozumieć. Widzowie nazywali to hathodą (Młotem), a jego przeciwnicy zawsze uważali to za przypadek. Jak gracz może zawsze uzyskać korzystną pozycję, jeśli jest to przypadek? Oznacza to,

że Sangam wykonał wszystkie te uderzenia celowo, co wykraczało poza wyobraźnię innych graczy. Jego ulubionym uderzeniem było cut back.

Grał to uderzenie z niesamowitą precyzją i szybkością striker. Nie widziałem żadnego innego gracza grającego to uderzenie w ten sposób.

ROZDZIAŁ

6

PLANOWANIE

Doskonałe planowanie czyni gracza doskonałym. Natychmiast po przerwie musisz przyjrzeć się położeniu monet na planszy carrom i zdecydować, od czego zacząć i jak postępować. Carrom to gra polegająca na planowaniu, a nie tylko wbijaniu monet do kieszeni. Jest wielu graczy, którzy lepiej radzą sobie z wbijaniem monet do kieszeni niż mistrzowie; nadal nie mogą pokonać mistrzów tylko z powodu złego planowania. Powinieneś zacząć grę w taki sposób, aby w przypadku przegranej tury zawsze zająć korzystną pozycję. Zawsze powinieneś wykorzystać każdą monetę na planszy Carrom, aby poprawić swoją pozycję. Kiedy byłem w krajach europejskich i grałem w niektórych klubach, spotkałem się z uznaniem ze strony członków tych klubów. W swoich przemówieniach opisywali mnie jako doktora Carrom, profesora Carrom, matematyka Carrom i tak dalej. Jednak najbardziej spodobała mi się uwaga jednego z członków zespołu, który w swoim przemówieniu powiedział, że oni używają jednego striker, podczas gdy ja używam trzech napastników.

T. Mój własny striker jako striker

2. Moja moneta jako striker

3. Moneta mojego przeciwnika

jako striker Wyjaśnię to jak poniżej.

1) Mogłbym wykorzystać mój striker, aby ułatwić sobie trudne carromeny lub utrudnić monetę przeciwnikowi, wkładając własną monetę.

2) Wiele razy sytuacja była taka, że moja moneta znajdowała się w przeciwnej ramce, co było dla mnie trudne, ale miałem szansę ułatwić to, grając glance na mojej monecie, wbijając monetę na trudną monetę w przeciwnej ramce, aby ułatwić sobie zadanie i włożyć do kieszeni drugą monetę, która była w kieszeni. Tutaj użyłem mojej monety jako striker, aby moja trudna moneta z przeciwnej ramki była łatwa.

3) Powyższa pozycja mogłaby wystąpić z następującą różnicą: Zamiast grać

głance na moją monetę; grałem głance na monetę przeciwnika i wbijałem ją na moją trudną monetę, aby było to łatwe. Podczas planowania bierze się pod uwagę wiele czynników

jak ukończyć planszę, jak uzyskać lepszą pozycję na szachownicy, jak zmniejszyć nasze tury i jak zwiększyć tury przeciwnika itp. W jednej z prób selekcji kobiet do turnieju carrom Bank of Baroda Inter strefowy musiałem wybrać jednego gracza. Zaprosiliśmy na próby kilka zawodniczek. Wybrałam kobietę, której kieszonkowanie nie było tak dobre w porównaniu do innych kobiet ze względu na brak praktyki. Wszyscy mnie obwiniali, ale wiedziałem, że ona ma lepsze pojęcie o planowaniu. Po kilku dniach ćwiczeń, kiedy została mistrzynią turnieju, wszyscy byli zaskoczeni. Suraj Kajrolkar, mistrz juniorów z Bombaju, przyjechał do mnie, aby nauczyć się gry. Od razu podczas jednej z przerw zapytałem go, jakie ma plany. Opowiedział mi o swoich planach. Według jego planów nie było możliwości dokończenia planszy. Zaproponowałem mu moje plany, po czym zagrał według moich planów i dokończył rozdanie. To był biały trzask. Mówiłem wielu graczom o moich planach, kiedy grali ze mną i kiedy grali zgodnie z moimi planami; zawsze mieli lepszą pozycję. Potem nauczyłem ich planować. Jestem wielkim wielbicielem Suhasa Kambli, Marii Irudayam i Nirmali za ich wspaniałe zdolności planowania. Powinieneś nauczyć się planowania, a nie tylko wkładać monety do kieszeni. Powinieneś wyrobić w sobie nawyk planowania. Poniżej podaję kilka wskazówek odnośnie planowania.

1) Nie powinieneś próbować wkładać monet do kieszeni, ułatwiając mu wiele carromenów przeciwnika, chyba że masz szansę na wykończenie. Widziałem wielu graczy próbujących wbić swoje monety do kieszeni, nie zastanawiając się, jaka będzie pozycja na szachownicy po włożeniu monet, ponieważ mieli tylko jedno motto: wbijać tylko własne carromeny.

2) Nawet jeśli masz możliwość dokończenia gry, musisz zdecydować o kolejności wbijania monet. Musisz pamiętać, że możesz przegapić dowolną monetę podczas gry i dlatego powinieneś wybrać taką monetę do włożenia, aby nawet jeśli ją przegapisz, będziesz mógł wrócić. Kiedyś grałem w meczu, w którym miałem ostatnią monetę w ramce bazowej przeciwnika i moneta mojego przeciwnika znajdowała się w pobliżu monety mv w takiej pozycji, że wykorzystując jego monetę do glance mogłem łatwo włożyć monetę. Mój przeciwnik zajął końcową pozycję na szachownicy, chociaż wszystkie jego dziewięć monet było na szachownicy. Zamiast wybrać monetę, co dla mnie było zaletą, a dla niego łatwym kciukiem, wybrał inną monetę, ale niestety ją przeoczył i miałem okazję

wkładając do kieszeni moją ostatnią trudną monetę, wykorzystując jego monetę. Gdyby mój przeciwnik zdecydował się włożyć monetę do kieszeni, co byłoby dla mnie zaletą jako pierwszy, a nawet gdyby nie trafił, miałby jeszcze jedną szansę, którą mógłby wykorzystać do wykończenia szachownicy.

3) Możesz włożyć do kieszeni własną monetę i jednocześnie wbić striker w monetę przeciwnika, utrudniając to.

4) Możesz stworzyć korzystne pozycje, wysyłając striker we właściwym kierunku i z kontrolowaną prędkością podczas wpychania monety do kieszeni.

5) Kiedy przesuwasz jakąkolwiek monetę o striker, musisz najpierw określić, dokąd powinna dotrzeć ta przeniesiona moneta. Wiele razy zdarza się, że usuwasz przeszkodę ze swojej jednej monety, ale nie zastanawiasz się, dokąd poleci ta przesunięta moneta, i dlatego przesunięta moneta staje się przeszkodą dla twojej drugiej monety.

6) Kiedy wkładasz monetę do kieszeni i ustalasz pozycję pozostałych monet na planszy za pomocą striker na następne uderzenie, pozycja powinna być precyzyjna i zawsze powinna być dla ciebie korzystna.

7) Wiele razy musisz umieścić monetę w dogodnym miejscu, wkładając ją do kieszeni, aby ułatwić wykonanie innej trudnej monety przy następnym uderzeniu, np. założmy, że jedna lub więcej monet znajduje się w przeciwnej ramce, jedna moneta w przeciwnej kieszeni, a jedna moneta jest w pozycji glance. W tej sytuacji możesz zagrać glance, próbując przynieść monetę, którą spojrzales na linie bazowe lub w pobliżu linii bazowych, aby móc usunąć trudną monetę z przeciwnej ramki, wykonując bomb uderzenie monetą, która została przeniesiona na linie bazowe.

B) Czasami Twoja moneta znajduje się w przeciwnej ramce. Wkładając monetę do kieszeni, jeśli zbliżysz do niej drugą monetę, masz cztery możliwości włożenia tej trudnej monety do kieszeni.

a) Popychając monetę w pobliżu trudnej monety w przeciwległej ramce, można wykonać strzał. b) Można utworzyć pair. c) Możesz uzyskać pozycję touch d) Możesz uzyskać pozycję glance.

9) Jeśli Twoja moneta znajduje się na przeciwległej ramce i nie ma szans na doprowadzenie drugiej monety do uderzenia bomb, możesz spróbować

ustawić ją w takiej pozycji, aby

przecinając, wycinając prosto lub cross cuttnąc, możesz wbić striker swoją trudną monetę, aby było to łatwe.

10) Wiele razy na liniach bazowych znajduje się moneta odpowiadająca uderzeniu bomb. Kusi Cię zagranie bomb uderzenia, ale przed jego zagranie powinnoś zobaczyć pozycję pozostałych carromenów na planszy i zdecydować, czy zagranie bomb jest koniecznością. Jeśli twoje inne monety są łatwe i możesz je wbić prosto, nie jest konieczne zagranie uderzenia bomb, ale jeśli niektóre z twoich monet są trudne, musisz zagrać uderzenie bomb po wbiciu łatwych monet. W tej pozycji również powinnoś wykonać uderzenie bomb, decydując, w którym punkcie klatki i z jaką prędkością twoje striker powinno uderzyć w ramę, aby zapewnić ci dogodną pozycję na szachownicy.

11) Czasami masz szansę na wykończenie i pozycję zagrania glance na monetę przeciwnika, powinnoś zagrać glance najpierw utrudniając mu monetę przeciwnika, a następnie przejść do mety. Tutaj ze względu na trudną monetę przeciwnika zyskujesz większą pewność, aby ukończyć planszę i nawet jeśli przegapisz jakąkolwiek monetę, nadal masz turę.

12) Często istnieje możliwość utrudnienia przeciwnikowi zdobycia monety poprzez włożenie własnej monety do kieszeni. powinnoś to zrobić, bo dostaniesz dodatkową turę.

13) Kiedy w twojej ramce bazowej znajduje się już moneta przeciwnika i jeśli chcesz wprowadzić kolejną jego monetę do swojej ramki bazowej, wykonując uderzenie glance, musisz pamiętać, że wspomniana moneta nie powinna zbliżać się do innej monety, która już się tam znajduje. W przeciwnym razie twój przeciwnik będzie miał szansę na jedną z tych monet, korzystając z przewagi drugiej monety.

14) Powinnoś policzyć tury, które otrzymasz od przeciwnika i ile tur mu dasz. Staraj się zwiększać liczbę tur od niego/niej i staraj się ograniczać dawanie mu/jej tur.

15) Załóżmy, że jedna z monet jest dla niego trudna, ale jednocześnie jeśli istnieje inna moneta, dzięki której może ułatwić sobie trudną monetę, grając inną monetą, powinien spróbować utrudnić tę korzystną monetę. W ten sposób, gdy nie miałes tury, możesz stworzyć dwie tury. Kiedy dwie lub więcej monet znajduje się na przeciwnej ramce i są dla ciebie trudne, zamiast próbować wbić jedną monetę za jednym zamachem, planuj w taki sposób, aby w jednej turze móc usunąć maksymalnie trudne monety z przeciwnej ramki i w ten sposób zmniejszyć liczbę tur.

INSTYNKT ZABÓJCA

Niezależnie od tego, jak dobrze grasz, ale jeśli nie masz instynktu zabójcy, nie możesz zostać mistrzem. Jak rozwinąć instynkt tego zabójcy jest problemem dla wielu graczy. Aby rozwinąć tę cechę, musisz zawsze myśleć, że jesteś najwyższym autorytetem w swojej dziedzinie. (Nie ze zbytnią pewnością siebie ani dumą) Kiedy grasz z słabszymi graczami, powinien grać w taki sposób, aby pomyśleli, że jesteś od nich znacznie lepszy. Powinieneś dać z siebie wszystko tylko wtedy, gdy będziesz mógł ich łatwo pokonać. Widziałem kilku świetnych graczy, którzy bali się podejmować ryzyko i próbowali grać bardzo bezpieczną grę, tracąc w ten sposób pewność siebie i wygrywając z wielkim trudem. Zawsze powtarzam, że jeśli jesteś mistrzem, powinien grać jak mistrz. Jeśli jesteś mistrzem i grasz z innym mistrzem, musisz także grać z instynktem zabójcy. Próbujesz dominować, wykonując kilka dobrych uderzeń, podejmując pewne ryzyko. Jeśli przegrasz z jakimś graczem, powinien chcesz zagrać z nim ponownie w innym turnieju i go pokonać. Gracze, którzy nie mają instynktu zabójcy, boją się grać z innymi graczami, z którymi wcześniej przegrali. Po tym jak straciłem formę na ostatnim etapie mojej kariery carro, przegrałem z dwoma graczami z mojego banku w naszym wewnętrznym turnieju, ale potem ponownie pomyślałem, aby grać z tymi graczami, którzy mieli instynkt zabójcy. Postanowiłem pokonać wszystkich przeciwników mv od pierwszej rundy do finału poniżej 10 punktów i udało mi się. W innym przypadku zgłosiłem się do otwartego turnieju za pośrednictwem jednego mistrza. Zapytałem go o mój mecz. Poinformował mnie, że muszę grać z zawodnikiem, który dał mu ciężką walkę we wcześniejszym turnieju i poradził mi, abym grał ostrożnie z tym zawodnikiem. Zdecydowałem się zagrać z tym zawodnikiem, kierując się instynktem zabójcy, użyłem całej mojej broni i mogłem go pokonać 25-4, 25-1. Widziałem, jak Suhas Karnbli miał instynkt zabójcy w znacznie większym

stopniu niż mój. On

celowo przedłużał swoje mecze do trzeciego meczu w rundach wstępnych, w tym w mistrzostwach krajowych, aby nabrać praktyki ze względu na jego niezręczny chwyt blokujący. Wciąż pamiętam, że podczas jednego z zawodów krajowych Suhas dawał tak wiele szans swojemu przeciwnikowi, który był sfrustrowany i wstał ze swojego miejsca ze złością, czując się urażony celowym otrzymywaniem szans od Suhasa. Uwierz mi, zawodnik, z którym Suhas rozegrał taką grę, nie był zwykłym graczem, ale był mistrzem. Maria Irudayam również ma bardzo silny instynkt zabójcy. W Guntur Nationals nie przegrał ani jednego meczu w całym turnieju. W mistrzostwach krajowych w Faridabad Maria bardzo tanio przegrała z Sanjayem Mande, ale od razu w mistrzostwach świata pokonał Sanjaya Mande. Sanjay Mande to także zawodnik, który słynie z instynktu zabójcy. Przez wiele lat nie pozwalał żadnemu zawodnikowi w swoim okręgu choćby stoczyć z nim walkę. We wcześniejszych latach widziałem trzech czarodziejów z carromu posiadających „niezwykły instynkt zabójcy”. Byli to Apparao z Andhry, Azimuddin Shaikh i Abdul Jabbar z Bombaju. Apparao zdobył trzy mistrzostwa kraju z rzędu. Posiadał dużą umiejętność sztucznego kręcenia striker w celu wykonywania specjalnych uderzeń, których nie dało się wykonać naturalnymi chwytami. Miał taką magiczną kontrolę nad striker, że mógł przenosić monety w wybrane miejsca. Apparao miał wyjątkową przerwę, układając monety w pozycji Y, a nie strzelając twarzą w stronę kieszeni. Ze względu na swoją budowę ciała był bardzo szczupły, ale miał ogromną siłę w palcach. Zwykł łamać się w taki sposób, że po przerwie w kręgu nie pozostała ani jedna moneta. Azimuddin Shaikh był znany ze swoich bomb uderzeń. Jego uścisk był bardzo mocny i mocny. Regularnie na turniejach oddawał tak fantastyczne uderzenia z wielką celnością, jakie my odważylibyśmy się grać tylko w meczach pokazowych. Abdul Jabbar zawsze był pewny swoich umiejętności. Był mistrzem cut i double uderzeń. Zawsze powtarzał, że na planszy carrom nie ma trudnych monet. Miał unikalny, płaski chwyt środkowego palca, który nadawał striker naturalny obrót. Z niezwykłą precyzją grał niewyobrażalne cięcia i deble. Z łatwością wkładał monetę znajdującą się bardzo blisko przeciwległej ramki do kieszeni podstawowych, stosując uderzenie zwane double. Abdul Jabbar grał przeciwko mnie w finale otwartego turnieju. Każdy z nas wygrał po jednym meczu, a w trzecim meczu mieliśmy po 28 punktów, a do zdobycia 29 punktów. Na ostatniej planszy sytuacja była taka, że każdy z nas miał po jednej monecie, a na planszy znajdowało się Queen. Moja moneta była dla mnie bardzo łatwa. Queen i jego moneta sklejały się z

ramą podstawy, przylegając do

środek kadru w pozycji oddania złego strzału. Każdy gracz po prostu wypuściłby Queen i swoją monetę do następnego uderzenia, ponieważ ryzyko, że nie wbije Queen, wynosi 70%. Nawet wtedy zamiast wypuścić Queen i swoją monetę, Abdul Jabbar zagrał bardzo trudne double touch, podążając za striker i ukończył planszę, nie dając mi w ten sposób możliwości gry. W innym turnieju przeciwko Devji Sumrze Jabbar w każdej grze uderzał białymi kartami w ostatniej szachownicy, uzyskując po 28 punktów w obu grach.

ROZDZIAŁ 7

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

W każdej grze sprawność fizyczna jest absolutnie niezbędna. Gra w carrom nie jest tutaj wyjątkiem. Kiedy gracz gra w dużych turniejach, musi rozegrać cztery do pięciu meczów trwających od pół godziny do ponad trzech godzin, w zależności od przeciwnika. Gra przez tak długi czas obciąża każdą część jego ciała zaangażowaną w tę grę. Sugeruję wykonanie ćwiczeń jogi dla części ciała biorących udział w tej grze.

OCZY – Stań prosto. Skieruj gałki oczne na środek. Następnie obróć go w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara od góry do dołu i ponownie ustaw gałkę oczną na środku. Powtórz ćwiczenie w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Zrób to pięć razy.

SZYJA – Najpierw opuść głowę, a następnie obróć ją w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Powtórz ćwiczenie w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Zrób to pięć razy.

RAMIĘ – Trzymaj obie ręce na obu ramionach, a następnie obracaj je, dotykając uszu w obu kierunkach. Zrób to pięć razy.

PALCE – Spróbuj unieść obie ręce, napinając palce tak, jakbyś trzymał coś w dłoni i zbliżał to do siebie, stosując force.

Inne metody

Trzymaj gazetę w jednej ręce i zrób z niej kulkę palcami tej samej dłoni. Powtórz ćwiczenie drugą ręką.

Obracaj chińskie kulki zgodnie z ruchem wskazówek zegara i przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, trzymając dwie kulki w jednej ręce. Powtórz drugą ręką.

NADGARSTEK – Obróć nadgarstki w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Powtórz ćwiczenie w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Zrób to dla

pięć razy.

TALIA – Stań prosto, zachowując wygodny odstęp między nogami. Trzymaj obie ręce po obu stronach talii. Obróć górną część ciała do maksimum

lewą stroną bez ruchomych stóp. Powtórz to ćwiczenie na drugą stronę. Zrób to pięć razy. Stań prosto, zachowując dystans w stopach. Zegnij i touch prawą rękę do lewej stopy. Następnie touch lewą rękę do prawej stopy. Zrób to pięć razy.

SPRAWNOŚĆ MENTALNA

Właściwy odpoczynek

Gracz musi się wysypiać. Jeśli dobrze wyśpisz się w nocy, następnego ranka będziesz świeży. Szczególnie w rozgrywkach krajowych gracze muszą rozegrać mecz o godzinie 9:00. Generalnie organizatorzy rozpoczynają sesję treningową o 7:30 lub 8:00. Oznacza to, że gracze muszą być gotowi o 7:15 ze śniadaniem, aby się przygotować, więc gracze wcześniej muszą wstać z łóżka przynajmniej o 6 rano. Dlatego powinni starać się spać jak najwcześniej, zamiast tracić czas na pogawędki. Widziałem, że w wielu pokojach, w których przebywają gracze, światła są włączone aż do 3:00 nad ranem. Gracze albo rozmawiają, albo grają w karty. Kiedy zawodnik nie śpi do 3:00: jak może być świeży następnego ranka? Część zawodników trenuje do późnych godzin nocnych i nie przychodzi na treningi, co też jest niestosowne. Trenując na hali można poczuć atmosferę turnieju. Jesteś przystosowany do temperatury. Masz dodatkową zaletę, że ćwiczysz na sali, w której odbywa się turniej; ćwiczysz na tym samym sprzęcie, który jest używany podczas turnieju. Tylko niektóre siewki mogą nie spać prawidłowo z powodu opóźnień w sesjach meczowych. Tacy gracze powinni odpoczywać udając się do swoich pokoi w ciągu dnia, kiedy nie rozgrywają meczów. Dzięki temu zachowają świeżość na kolejny mecz.

Śpij/Drzemka

- 1) Śpij od 7 do 8 godzin każdej nocy.
- 2) Kładź się spać i wstawaj najpóźniej 30 minut w stosunku do normalnego czasu snu dziennie.
- 3) Staraj się kłaść wcześniej spać i wstawać wcześniej, jeśli to możliwe. Dołóż wszelkich starań, aby dać odpocząć swojemu zegarowi biologicznemu, abyś stał się rannym ptaszkiem, a nie nocną marką.

4) Naucz się robić krótkie drzemki (od dziesięciu do trzydziestu minut) i budzić się pełnym energii i wypoczęty. Drzemka trwająca zaledwie dziesięć minut może przywrócić Ci świeżość, jeśli nauczysz się robić krótkie drzemki. Sprawność umysłową można osiągnąć poprzez koncentrację, relaksację i wizualizację.

KONCENTRACJA - Co to jest koncentracja? Jest to umiejętność skupiania uwagi i zdolność jej przesuwania.

- 1) Koncentracja od samego początku. Żaden kierowca nie może sobie pozwolić na brak koncentracji podczas pierwszej jazdy. Podobnie wszyscy gracze powinni traktować każdy trening i każdą sekundę rywalizacji jako wyzwanie i szansę na wykazanie się jako najlepsi gracze. Zrób to według własnego testu. Jeśli ktoś powie: „skoncentruj się na tej jasnej kropce. Nie myśl o niczym innym, Twoja koncentracja może odejść. Niektórzy gracze mogą uznać to za nudne. W końcu jak interesująca może być kropka? Carrom wymaga dużej koncentracji, którą można osiągnąć tylko wtedy, gdy uczestnikowi podoba się gra. Skoncentruj się czasami na całości czegoś, innym razem tylko na jego części. Naucz się odwracać uwagę od niepożądanych zdarzeń. Wielu graczy ma zwyczaj patrzenia czasami na widzów na osoby, które są im znane. graj. W grze carrom widzowie są tak blisko, że gracze mogą usłyszeć ich komentarze. Dlatego też powinieneś być w stanie odwrócić swoją uwagę od takich niepożądanych wydarzeń.

WIZUALIZACJA - Wizualizacja jest bardzo potężnym narzędziem pozwalającym osiągnąć sukces w każdej dziedzinie. Naucz się wizualizować wydarzenia. Oto kilka wydarzeń sugerowanych przez Coxa w celu rozwinięcia ogólnych umiejętności wizualizacji.

- 1) Znajdź ciche miejsce, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Przyjmij wygodną pozycję i całkowicie się zrelaksuj.
- 2) Ćwicz za pomocą obrazów, wizualizując okrąg. Wypełnij go głębokim niebieskim kolorem. Powtórz ten proces kilka razy, za każdym razem obrazując inny kolor. Pozwól, aby obraz zniknął. Zrelaksuj się i obserwuj spontaniczne obrazy, które się pojawiają.
- 3) Utwórz obraz trójwymiarowego szkła. Nappełnij go kolorowym płynem;

dodać kostki lodu i słomkę. Wpisz pod spodem opis.

l) Wybierz różne sceny i opracuj je z bogatymi szczegółami. Dołącz obrazy związane ze sportem, np. basenem; korty tenisowe, zielone boiska do piłki nożnej i krykieta. Poćwicz wizualizację ludzi, w tym nieznajomych, w każdej z tych scen

5) Wyobraź sobie, że grasz w Carrom Match i wyobraź sobie, że z sukcesem wygrywasz mecz w danej scenie. Zrelaksuj się i ciesz się sukcesem.

6) Zakończ sesję oddychając głęboko, otwierając oczy i dostosowując się do środowiska zewnętrznego. Kiedy jechałem pociągiem do biura, zamykałem oczy i wiele razy grałem na ślepo w carrom. Miałem wiele pomysłów w tym procesie

RELAKS - Istnieje wiele metod relaksacji. Shavasan w jodze to najlepsza metoda na relaks. Pozycja Shavasana Połóż się na plecach na ziemi z rozstawionymi rękami i stopami. Lekko rozciągnij ciało i pozwól całemu ciału całkowicie się zrelaksować. Koncentrując umysł na różnych częściach ciała, poczynawszy od palców u nóg aż po głowę, zasugeruj mózgowi, aby rozluźnił każdą część ciała. Skoncentruj się na oddechu. Niech wszelkie myśli przychodzą i odchodzą.

Głębokie oddychanie

Wdychaj przez 2 sekundy. Wydech za 4 sekundy. Rób to przez 5 minut. Ćwicz tę metodę głębokiego oddychania przez kilka dni. Następnie wdychaj przez 4 sekundy i wydychaj w ciągu 8 sekund. Wymaga to więcej praktyki, ponieważ przekonasz się, że wydech w ciągu 8 sekund jest trudny. Pomoże to rozładować napięcie.

Śpiewanie Aum

Weź głęboki oddech (wdech), a następnie śpiewaj Aum poprzez wydech. Czas trwania Au i m powinien być taki sam. To ćwiczenie pomoże w krążeniu krwi i zapewni spokój. Tylko to ćwiczenie może pobudzić komórki mózgowe.

Trudne myślenie

1) Dzisiejszy dzień będzie dla mnie wielkim wyzwaniem. Muszę być dzisiaj bardzo twardy, żeby tego dokonać”

2) Nigdy się nie poddaję, nie ja/nigdy.

- 3) Jeśli przed meczem nie poczujesz się świeżo, podskakuj na palcach.
- 4) Kiedy popełnisz najgorszy możliwy błąd, szybko odwróć się od niego i nie okazuj niczego po sobie. Okaż najwyższą pewność siebie.
- 5) Kiedy przeciwnik naciera na wszystkich frontach, wyglądaj i zachowuj się jak odważny żołnierz gotowy do wielkiej bitwy.
- 6) **Kiedy przeciwnikowi zdarzy się fuks, uśmiechnij się szeroko i swoim ciałem wyślij mu wiadomość, że tym razem miał szczęście; Następny czas należy do Ciebie.**
- 7) Kiedy jesteś przygnębiony, ożywij swoje ciało przekazem, że lubisz wyzwania.
- 8) Kiedy czujesz się zawiedziony sobą lub innymi, nigdy nie okazuj na zewnątrz słabości ani negatywizmu.

ROZDZIAŁ 8

PSYCHOLOGIA

Strach -

Czytałam, że słowniki psychologiczne definiują strach jako negatywny stan emocjonalny, będący wynikiem reakcji na percepcję, ocenę i świadomość porażki. Czasami gracze mogą również mieć negatywne nastawienie do występów i siebie. Skutki strachu to napięcie, bezradność,

Samokontrola.

Mogą również wystąpić pewne zmiany fizyczne, takie jak przyspieszony oddech, kołatanie serca, zaczerwienienie lub bladość, pocenie się lub dreszcze, bóle brzucha lub drżenie.

Pokonanie lęku

Lęk jest normalnym stanem psychicznym, ale może mieć szkodliwy wpływ na wydajność i powodować zmiany osobowości. Akty religijne, ceremonie lub akty rytualne to starożytne leki przeciwlękowe. Zdecydowanie odradzam samodzielne używanie narkotyków w celu zwalczania strachu. Ich stosowanie rzeczywiście daje tymczasowe rezultaty, ale często towarzyszą im nieprzyjemne skutki uboczne i następstwa. Aby przezwyciężyć niepokój, możesz zrelaksować się podczas gry, biorąc głębokie oddechy, gdy gra przeciwnik. Niektórzy gracze żują gumę do żucia, aby rozładować napięcie. Metody mogą być inne dla każdej osoby. Sugeruję, jeśli twój przeciwnik jest zbyt silny, pomyśl, że nawet jeśli przegrasz, nikt ci nic nie powie i dlatego powinieneś grać swoją naturalną grę bez strachu i kto wie, możesz pokonać przeciwnika i zyskać pochwałę od widzów. Jeśli jesteś mistrzem, powinieneś pomyśleć, że powinieneś grać jak mistrz z instynktem zabójcy, ale bez nadmiernej pewności siebie

Kontrolowanie motywacji przed zawodami

Stan psychiczny zawodników jest w dużej mierze zależny od celu i jego wagi. To znaczenie ma swoje granice. Kiedy te granice zostaną przekroczone, pozytywny wpływ tego znaczenia na pobudzenie emocjonalne zostanie odwrócony i stanie

się obciążeniem psychicznym. To jest powszechne w każdym

W sporcie carrom nie jest wyjątkiem, ponieważ cały umysł i cała energia zawodników są nadmiernie skoncentrowane na opanowaniu zadania, co może skutkować nadmierną stymulacją. Ci, którzy są zdecydowani zrobić coś za wszelką cenę, mogą zmniejszyć swoje szanse na sukces. Rozwiązaniem jest myślenie tylko o meczu, w którym będziesz grać, a nie o całym turnieju. Po wygraniu pierwszej rundy pomyśl o drugiej rundzie, potem trzeciej i tak dalej. Zatem obciążenie psychiczne będzie dotyczyło tylko jednego meczu, a nie turnieju.

Kontrolowanie emocji

Niesprzyjające stany psychiczne, na przykład stan nadmiernej pewności siebie lub duże oczekiwanie na porażkę, zakłócają lub nawet przytłaczają stan optymalnej gotowości psychicznej, który kształtował się długoterminowo lub występował na kilka dni przed zawodami. Gracze muszą opanować metody, które mogą im pomóc w zapobieganiu wpływom zmieniającym sytuację lub przeciwstawianiu się im. Bardzo trudno jest przezwyciężyć negatywny stan, gdy już się pojawi. Pełne opanowanie technik i taktyki sportowej, a także ogólne przygotowanie fizyczne zaowocują dobrymi wynikami tylko wtedy, gdy zawodnik będzie w stanie uregulować swój aktualny stan psychiczny, aby zapanować nad ekstremalnym stresem psychicznym zarówno przed, jak i w trakcie zawodów. Jednym z najbardziej elementarnych sposobów wpływania i kontrolowania stanów psychicznych jest odwrócenie uwagi i myśli od toczącej się rywalizacji. Można to osiągnąć, wykonując przed rozpoczęciem zawodów te czynności, które lubisz najbardziej. Możesz wykonywać takie czynności, jak szachy, robienie na drutach, rysowanie, muzyka i inne, zgodnie ze swoimi upodobaniami. Wielu zawodników odkłada ekscytującą książkę dopiero na pięć minut przed wezwaniem na mecz przez Sędziego Głównego. Pozostawiają tylko tyle czasu, aby przygotować się do rygorystycznych zawodów. Niezwykle ważne jest, aby nie zwracać uwagi na burze ludzkich namiętności. Popraw przygotowanie techniczne, wyobrażając sobie szczegółowo wykonanie określonego ruchu.

Praktyka mentalna

Improve tactical preparation for various competitive situations. Optimize psychological state by means of commands to relax or to step up activity.

Podejmowanie decyzji

Powinieneś nauczyć się sztuki podejmowania decyzji. Podejmowanie decyzji jest bardzo potężnym narzędziem dla każdego gracza, pozwalającym osiągnąć sukces. Na przykład gracz musi zdecydować, jaką strategią powinien grać z różnymi graczami. Wiele razy gracze podejmują błędne decyzje dotyczące wykonania ruchu i dopiero po porażce zdają sobie sprawę, że podjęli błędną decyzję. Czasami istnieje możliwość wybrania uderzenia w określonej pozycji, na przykład jeśli moneta znajduje się pośrodku przeciwległych linii bazowych, istnieje możliwość wybrania uderzenia o nazwie cut lub double. Powinieneś wiedzieć, jakiego udaru wymaga dana sytuacja. Cut jest oczywiście lepszą opcją w tym przypadku. Jeśli spróbujesz zagrać double i nie trafisz, istnieje ryzyko, że moneta pozostanie na pozycji rebound i będzie trudna przy następnym uderzeniu. Jeśli jednak moneta przeciwnika znajduje się w pobliżu twojej kieszeni bazowej, około pół cala od kieszeni, powinieneś zastosować uderzenie zwane double. Tutaj, nawet jeśli nieznacznie nie trafisz w cel, istnieje szansa, że wykorzystasz monety przeciwnika i włożysz je do kieszeni. Podobnie istnieje wiele pozycji, na których możesz zagrać jedno uderzenie z dwóch lub więcej opcji. Powinieneś dokonać właściwego wyboru.

UWAŻAJ NA SWOJĄ GRĘ

Trzeba być bardzo wiernym grze, w którą się gra. Jeśli jesteś wierny swojej grze i bardzo ją szanujesz, to gra daje ci tak wiele, że nie możesz sobie tego wyobrazić. Bardzo szanuję Carrom, ponieważ dał mi wszystko. Carrom dał mi pracę w Bank of Baroda. Na rozmowie kwalifikacyjnej w banku wypytywano mnie o wszystko na temat carromu. Kiedy próbowałem pokazać ankieterom świadectwo ukończenia szkoły, poproszono mnie o okazanie zaświadczeń o udziale w turniejach carrom. Pokazałem świadectwa carrom i zostałem przyjęty do Banku w 1969 roku. Na szczęście w tym samym roku zdobyłem mistrzostwo kraju. Awansowałem w Banku za najlepsze wyniki w postaci zdobycia 18 medali w zawodach krajowych w różnych konkurencjach. Mogłem zdobyć wiedzę na temat produkcji tablic carrom, monet i strajków, ponieważ bardzo chciałem wiedzieć wszystko o mojej ukochanej grze. Miałem okazję poznać bardzo dobrych przyjaciół w różnych częściach świata, kiedy zostałem zaproszony do trenowania zawodników z wielu krajów. A teraz powiedz mi, dlaczego nie miałbym tego zrobić? Pozdrowienia dla mojej ukochanej gry? Niektórzy z

dzisiejszych graczy mają odmienne zdanie na temat tej gry. Pomimo zdobycia dobrej pracy, awansów,

wycieczki zagraniczne itp. nie są zadowoleni. Porównują tę grę do krykieta. Mają poczucie, że nie dostają ani udogodnień, ani pieniędzy, tak jak krykieści. Jak mogą porównywać grę w carrom z krykiem? Żaden gracz nie powinien porównywać żadnej gry z inną grą. Najlepszym sposobem na osiągnięcie satysfakcji nie jest porównywanie swojej gry z jakąkolwiek inną grą, ale porównanie udogodnień, które otrzymujesz dzisiaj i jakie udogodnienia były dostępne dla graczy wczoraj. Kiedy staniesz w kolejce pośrodku i zobaczysz, ile osób stoi przed tobą, będziesz smutny, ale jeśli zobaczysz, ile osób jest za tobą, będziesz szczęśliwy. Zawsze myśl pozytywnie.

Dieta

- 1) Przestrzegaj spójnego harmonogramu jedzenia i picia.
- 2) Zawsze spożywaj pożywne śniadanie.
- 3) Jeśli to możliwe, jedz i pij co dwie godziny.
- 4) Spożywaj od 4 do 6 posiłków dziennie, ale jedz lekko.
- 5) Częste, małe posiłki pomagają ustabilizować poziom cukru we krwi, zapewniając więcej energii na dłuższy czas.

Jeśli to możliwe, jedz wcześniej, a nie późnym wieczorem. Posiłki po 8-30 P.M. są destrukcyjne

Jeśli chcesz spać do 22:30 lub 13:00, jedz produkty o niskiej zawartości tłuszczu i bogate w węglowodany. Jedz jak najwięcej różnorodnych produktów spożywczych, preferując naturalną, świeżą żywność, wolną od konserwantów i zanieczyszczeń chemicznych. Jedz więcej zielonych warzyw. Pij co najmniej osiem szklanek wody dziennie.

Wskazówki

żywieniowe

Spożywaj więcej

- 1) Owoce
- 2) Warzywa szczególnie zielone.
- 3) Sałatki makaron, ryż, chapatti lub roti, pieczywo pełnoziarniste, płatki

owsiane, płatki zbożowe bez dodatku cukru.

4) Białka jaj, jogurt naturalny, indyk, kurczak

5) Soki owocowe i woda

Pij mniej

1) Smażone potrawy, w tym smażone mięso i warzywa

2) Czerwone mięso nieważne jak, margaryna, majonez

3) Kremowe sosy sałatkowe, tysiąc wysp, kremowe włoskie wypieki

4) Żółtko jaja, lody, orzechy, cukierki mięsne lub warzywa gotowane, masło, francuski ser pleśniowy,

Cytaty

Wygrywać bez arogancji, przegrywać bez alibi.

Pewność siebie jest zaraźliwa, podobnie jak jej brak.

Im ciężiej pracujesz, tym trudniej jest się poddać.

Życie składa się w 10% z tego, co Ci się przydarza i w 90% z tego, jak na to reagujesz.

W sporcie i biznesie są trzy typy ludzi. Są tacy, którzy sprawiają, że to się dzieje, tacy, którzy to obserwują i tacy, którzy zastanawiają się, co się stało.

Jeśli zaakceptujesz przegraną, nie możesz wygrać.

Confidence comes from hours, and days, and weeks and years of constant work and dedication.

There is no substitute for practice. It is price of success.

Porażka jest dobra. To nawóz. Wszystkiego można się nauczyć popełniając błędy. Pamiętaj o 5 ps, odpowiednie przygotowanie zapobiega słabym wynikom.

Ciężka praca pokonuje talent, chyba że talent działa.

Don't mistake activity for achievement. Practice the right way.

Chęć zwycięstwa jest łatwa. Chęć przygotowania się do zwycięstwa jest trudniejsza. Will zadecyduje o wynikach.

Naukowcy i mistrzowie nie postępują inaczej, robią to inaczej.

Wysiłki są najlepszą drogą do sukcesu

Dobra fizyka zapewni ci dobry umysł.

Musisz być chciwy osiągnąć.

Pokonują tych, którzy wierzą, że mogą.

Droga do sukcesu jest zawsze w budowie.

Szczęście jest wtedy, gdy przygotowanie spotyka się z okazją.

Porażka nie jest śmiertelna, a sukces nie jest ostateczny.

Kiedy przegrywasz, mów mało, kiedy

wygrywasz, mów mniej. Grasz w tę grę głową i sercem.

Twoje nastawienie określi wysokość, na której się znajdujesz.

Tylko ci, którzy mają cierpliwość, aby robić proste rzeczy doskonale, zdobędą umiejętność łatwego wykonywania trudnych rzeczy.

Większość ludzi ponosi porażkę nie dlatego, że mierzą za wysoko, ale dlatego, że nie celują w nic.

Wszyscy ludzie zostali stworzeni z równymi szansami, aby stać się nierównymi. Robienie wszystkiego, na co Cię stać, oznacza zwycięstwo, a robienie mniej – porażkę.

Pamiętaj, że kiedy nie ćwiczysz, ktoś gdzieś jest, a kiedy go spotkasz, on wygra.

Cokolwiek umysł może sobie wyobrazić i w co wierzy, można to

osiągnąć. Nie wiedział, że tak się nie da, więc to zrobił.

Nothing great was ever achieved without enthusiasm.

We see obstacles when we take our eyes off the goal.

Every noble work is at first impossible.

Wygrali, bo nie dali się zniechęcić porażką.

The first and most important step toward success is the feeling that we can succeed.

Nie zawodzi ten, kto daje z siebie wszystko.

Sukces nie przyjdzie do ciebie, ty do niego zmierzasz.

Zwycięzcy kontra przegrani

Winners see what they want to happen, losers see what they want to avoid.

When a winner makes a mistake, he says "I was wrong" when a loser makes a mistake, he says "it

is not my fault".

A winner credits good luck for winning, even though it isn't good luck. A loser blames bad luck for losing

even though it isn't bad luck.

A winner goes through a problem; a loser goes around it and never past it.

A winner shows he is sorry by making a mistake and corrects it next time, a loser says "I am sorry" but does the same thing next time.

A winner says "I am good but not good as good as I ought to be"; a loser says "I am not bad as a lot of other people".

A winner respects those who are superior to him, and tries to learn something from them; a loser resents those who are superior to him, and tries to find chinks in their armor"

Zwycięzca nigdy się nie poddaje; ktoś, kto się poddaje, nigdy nie wygrywa.

Musisz poświęcić się dalekosieżnemu celowi i poświęcić się, aby go osiągnąć.
Musisz cieszyć się tym, co robisz.

Reach beyond your abilities. Recognize that no talent without hard work can make you a winner.

Nobody can achieve perfection, but in the pursuit of perfection, one can obtain excellence.

The applause soon dies away, the prize is left behind but the character you build up is yours forever.

Winners forget they are a race. They just love to run.

Good habits are hard to form but easy to live with.

Bad habits are easy to form but hard to live with.

Fame is a vapour, popularity is an accident, money takes wings, and those who cheer you today may

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

Adversity makes some people break and makes others break records.

Bez ryzyka nie ma wyzwania, bez wyzwania nie ma nagrody.

Sukces jest przed pracą tylko w słowniku.

The golden opportunity you are seeking is in yourself. It is not in your environment, not in luck

albo przypadek, albo pomoc innych: to jest tylko w tobie.

Spectacular success is preceded by spectacular although invisible mental preparation.

Attitude is the Key ingredient to success.

Attitude -

Odp.: Zawsze

pozytywnie. B -

Żadnego dźgania w

plecy.

C - A willingness to learn and listen - nobody is Perfect.

D - Team before self.

E- A desire to improve

F- Całkowite zaangażowanie w szkołę, pracę, rodzinę i

sport. C - Ciężka praca.

H - Szacunek dla kolegów z drużyny, trenerów, menedżerów, sędziów i widzów.