

ක්‍රීඩකයින්ගේ මාර්ගෝපදේශය

විසිත් ලියන ලදී



ශ්‍රී. අරුත් දේශනාචාර්ය

ප්‍රායෝගික සඳහා - මගේ YouTube නාලිකාව “අරුත් දේශනාචාර්ය කැරමි” වෙත
පිවිසෙන්න. කරුණාකර channel එක subscribe කරන්න.



ඉදිරියට

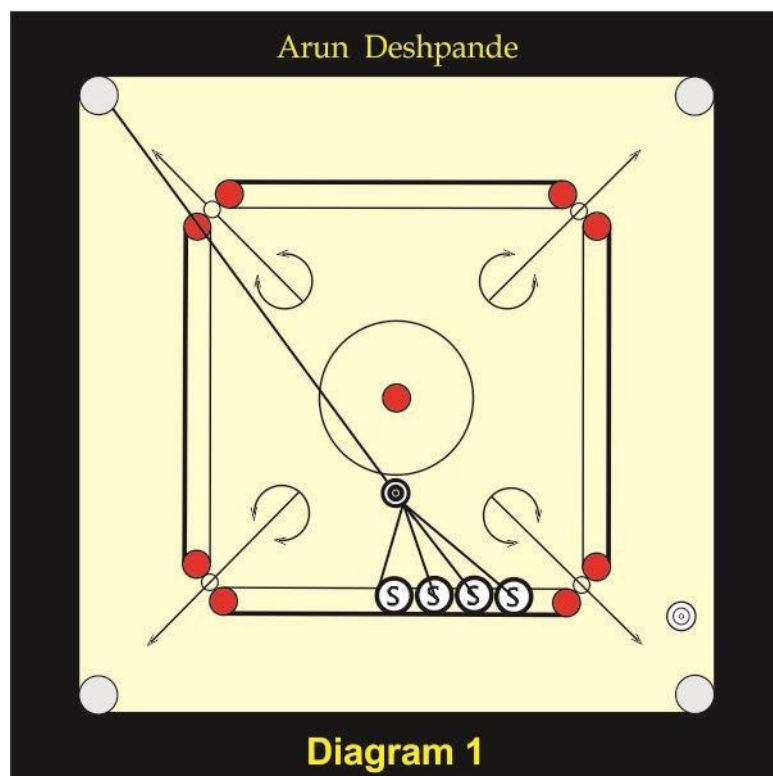
මම මගේ පළමු පොත මරාති භාෂාවෙන් ලියා 1982 ජනවාරි මාසයේදී මැජෙස්ටික් ප්‍රකාශනය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලදී. මට විවෘත කිරීම ලබා දුන් දිවංගත කේෂවරාඹි කොතවලේ මහතාට ස්තූතියි. එහි යම් යම් එකතු කිරීම් මගින් මම එම පොත ඉංග්‍රීසි භාෂාවට පරිවර්තනය කර නැවත Majestic Publication මගින් ප්‍රකාශයට පත් කළෙමි, මෙවර එය ඔහුගේ පළමු ඉංග්‍රීසි ප්‍රකාශනය නිසා අවදානමක් ගත් අශෝක් කොතවල මහතා විසින්. ඉන්දියාවේ අනෙකුත් ප්‍රාන්තවල පමණක් නොව බොහෝ කැරම් වලට ආදරය කරන රටවල මට වේදිකාවක් ලබා දීම ගැන ඔහුට මිලියනයක් ස්තූතියි. මේ ගැන වැඩි විස්තර ලියන්න දෙයක් නෑ කියලා නිතුවේ මේ පොතට හැමදෙයක්ම ඇතුලත් කරන්න උත්සහ කරපු නිසා. මගේ බිරිඳ අංජලී තව පොතක් ලියන්න කියලා අවුරුදු ගාණක් මගේ පස්සෙන් නිටියා. මම මගේ කැරම් වෘත්තිය ක්‍රීඩා කිරීමේ සිට පුහුණුකාරීත්වයට මාරු කළ අතර පසුව මම අනෙකුත් ක්‍රීඩකයන්ගේ ගැටලු විසඳීමෙන් ක්‍රීඩාවේ සංකීර්ණතා ඉගෙන ගනිමි. බොහෝ ක්‍රීඩකයන්ගේ කැරම් ගැටලු මම රස විඳීමට පටන් ගත්තෙමි, එය ඇඟිලිවල නියපොතු හෝ ග්‍රහණයක් හෝ කැරම් පුවරුවේ ඕනෑම ස්ථානයක ගැටලුවක් විය හැකිය. ඔවුන්ගේ ගැටළු මට ලබා දෙමින් මෙම පොත ලිවීමට මට වක්‍රව උදව් කළ මගේ සියලුම සිසුන්ට මම ස්තූතිවන්ත වෙමි. ක්‍රීඩකයන්ගේ දුෂ්කරතා මැදින් මට අවශ්‍ය දේවල් එකතු කර ගැනීමට මට පුහුණු කිරීමේ අවස්ථා ලබා දුන් බැංකු ක්‍රීඩා මණ්ඩලය, රාජ්‍ය කැරම් සංගමය, සමස්ත ඉන්දීය කැරම් සම්මේලනය සහ ස්විට්සර්ලන්තය, ජර්මනිය, ඉතාලිය, ප්‍රංශය, එක්සත් රාජධානිය, මාලදිවයින සහ ශ්‍රී ලංකා කැරම් සම්මේලනයට මම අවංකවම ස්තූතිවන්ත වෙමි. මම කැරම් ගැන මගේ බිරිඳ අංජලී සමඟ බොහෝ විෂයයන් විස්තරාත්මකව සාකච්ඡා කළ අතර ඇය මෙම පොත ලිවීමට මා පෙලඹවූ බොහෝ මාතෘකා යෝජනා කළාය. මෙම පොත ලිවීමට වසර ගණනාවක් ගත විය. ලොව පුරා සිටින සියලුම ක්‍රීඩකයින් මෙම පොතට කැමති වනු ඇතැයි මම බලාපොරොත්තු වන අතර ඔවුන්ගේ අදහස් අනිවාර්යයෙන්ම මගේ ආදරණීය ක්‍රීඩාව ගැන තවත් ලිවීමට මා පොළඹවනු ඇත.

AIM

1 වන
පරිච්ඡේදය

මුලික
කරුණු

බිලියඩ් වලදී ඔබට රයිෆල් දර්ශනයෙන් ඉලක්කය ගත හැකි නමුත් කැරම් වලදී ඔබට කුරුල්ලන්ගේ ඇසින් ඉලක්කය ගත යුතුය. රයිෆල් දර්ශනයෙන් ඉලක්කයක් ගැනීමට වඩා කුරුල්ලන්ගේ ඇසින් ඉලක්කය ගැනීම සැමවිටම අපහසුය. ඉලක්කයක් ගැනීම සඳහා, ඔබ සාක්කුවේ මැද සිට මනාකල්පිත රේඛාවක් ගෙන එය සාක්කුවේ තැබිය යුතු කාසියේ කේන්ද්‍රය හරහා ගමන් කළ යුතුය. මෙම රේඛාව කාසියෙන් පිටවන ස්ථානය ඔබේ ඉලක්කය විය යුතු ස්ථානයකි. ඔබට ඔබගේ striker තත්ත්වය අනුව විවිධ ස්ථානවල ස්ථානගත කළ හැකි නමුත් ඔබේ පහර දෙන ස්ථානය එලෙසම පවතිනු ඇත. සමහර විට ඔබේ කාසිය සහ සාක්කුව අතර ප්‍රතිවාදියෙකුගේ කාසියක් ඔබේ කාසියේ ගමන් මාර්ගයේ බාධාවක් ලෙස ඇති නමුත් තවමත් ඔබේ කාසිය සාක්කුවට යාමට නිසකෙස් ආන්තිකය



නිබේ. මෙම ආන්තිකය කුරුල්ලන්ගේ ඇසින් විනිශ්චය කළ නොහැක. එවැනි තත්වයක් තුළ ඔබට ඔබේ එක් ඇසක් නැතී, වසාගෙන අනෙක් ඇසෙන්, ඔබේ කාසියේ සිට සාක්කුවට යන මාර්ගය රයිෆල් දර්ශනයෙන් දැකිය හැකි අතර, එවැනි කාසියක් සාක්කුවේ දමා ගැනීමේ හැකියාවක් නිබේදැයි ඔබට වහාම දැනගත හැකිය.

Force

බොහෝ ක්‍රීඩකයින් විවිධ පහරවල් දන්නා නමුත් එවැනි පහරවල් සඳහා අවශ්‍ය force ඔවුන් නොදනී. කැරම් වල force හි සරල මූලධර්මය ඔබ තේරුම් ගත යුතුය. ඔබේ striker කාසිය යන සාක්කුවේ දිශාවට යන විට, ඔබට force අඩු අවශ්‍ය වනු ඇත, මන්ද striker හි උපරිම force කාසිය මතට මාරු වේ. ඔබේ striker කාසිය යන සාක්කුවෙන් ඉවතට යන විට, striker හි force කොටසක් කාසිය මතට මාරු වන අතර force හි කොටස අපතේ යන නිසා ඔබට තවත් force අවශ්‍ය වනු ඇත. ඔබගේ අනෙකුත් දුෂ්කර කාසි නිකුත් කිරීම සඳහා ඔබට මෙම නාස්ති වූ force භාවිතා කළ හැක. එම මූලධර්මයම bomb ස්ට්‍රෝක් වලදී භාවිතා වේ, එහිදී කාසියකට ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් ලැබෙන අතර උපරිම නාස්තිය වන force ප්‍රතිවාදියාගේ කාසි වල පිහිටීම විනාශ කිරීම හෝ ඔබේ striker පුවරුව පුරා ධාවනය කළ හැකි බැවින් ඔබේ දුෂ්කර කාසිය පහසු කිරීම වැනි වෙනත් අරමුණු සඳහා භාවිතා වේ.

වාඩ් වී සිටින ස්ථානය

කැරම් ක්‍රීඩාවේදී වාඩ් වී සිටින ඉරියව්ව ඉතා වැදගත් වේ. සමහර ක්‍රීඩකයින් තම පුටුව හෝ පුටුව කැරම් පුවරුවෙන් සහ පුටුවේ හෝ පුටුවේ කෙළවරින් බොහෝ දුරින් තබයි. මෙම ඉරියව්වෙන් ක්‍රීඩකයින්ට තමන්ව සමබර කර ගැනීම ඉතා අපහසු වන අතර පුටුවෙන් හෝ පුටුවෙන් බිමට වැටීමට බිය වේ. මෙම ස්ථානයේ ඇති තවත් අවාසියක් නම්, කකුල් මනාකල්පිත රේඛාව තරණය කළ හැකි වීමයි. ඔබ ඔබේ ආසනය සහ කැරම් බෝඩ් අතර වැඩි දුරක් තබා ගන්නේ නම්, ගෙවීම සඳහා ඔබේ අත දිගු කිරීමට සිදු වේ, එය ක්‍රීඩා කරන අතේ ආතතිය වර්ධනය විය හැකිය. වාඩ් විය යුතු නිවැරදි ඉරියව්ව නම් ඔබේ දණහිස් සහ කැරම් පුවරුවේ රාමුව සමාන්තර රේඛාවක පිහිටා ඇති බව දැකීමයි. වාඩ් වී ඔබේ කකුල් ඉදිරියෙන් තැබීමට පුටුවේ හෝ පුටුවේ අඩකට වඩා වැඩි කොටසක් අල්ලා ගන්න. ක්‍රීඩා කරන විට ඔබේ ශරීරය striker කාසියට පහර දීමෙන් පසු striker මාර්ගය දෙසට ගමන් කළ යුතුය. උදාහරණයක් ලෙස ඔබ ඔබේ striker තබන්නේ සාක්කුව, කාසිය සහ striker එක සරල රේඛාවක වන ආකාරයට නම්, ඔබ ඔබේ සිරුර සාක්කුවේ සරල රේඛාවට ගෙන ඇත. ඔබ ඔබේ කාසිය සෘජු cut කින් සාක්කුවට දැමීමට උත්සාහ කරන්නේ නම්, එවිට ඔබේ ශරීරය striker මාර්ගයේ දිශාවට ගමන් කළ යුතුය. ශරීරයේ චලනය සඳහා ක්රම දෙකක් තිබේ. 1) ශරීරයේ ඉහළ චලනය සහ 2) සම්පූර්ණ ශරීර චලනය.

ඉහළ සිරුරේ චලනය - මෙම ආකාරයේ චලනයකදී ඔබට අපේක්ෂිත දිශාවට ගෙන ඒම සඳහා ඔබේ එකම උඩුකය චලනය කළ හැකිය. පරිපූර්ණ පාදක වැඩි කිරීමෙන්

ඔබට ඔබේ උඩුකය පහසුවෙන් චලනය කළ හැකිය, මන:කල්පිත රේඛා ඉක්මවා ඔබේ කකුල් හරස් නොකරන්න

සම්පූර්ණ ශරීර චලනය - මෙම ආකාරයේ චලනයකදී ඔබට ඔබේ සම්පූර්ණ ශරීරය අපේක්ෂිත දිශාවට ගෙන යා හැකිය. මෙම ආකාරයේ චලනය සඳහා ආසනය මත ගමන් කිරීම අවශ්‍ය වේ. ඔබේ අසුන මත ගමන් කිරීමට පෙර ඔබේ පුටුව තදින් අල්ලාගෙන ආසනය මත ගමන් කරමින් සුවපහසු ඉරියව්වක් ගන්න, ඉන්පසු ඔබේ දෑත් පුටුවෙන් නිදහස් කර සෙල්ලම් කරන්න. වාර්ගේ සනය ගැනීම අපායක්. මෙය සිදු කළ යුත්තේ ඔබේ පුටුව බිමට ගෙනයාමේ හැකියාවක් ඇති බැවිනි. මෙම හැකියාව වන්නේ සැහැල්ලු ජ්‍යාස්ටික් පුටුවක් ඇති විට හෝ පුටුව තබා ඇති බිම මත කුඩු ඇති විටය.

පා වැඩ

කැරම් ක්‍රීඩාවේ පාදඩ වැඩ ගැන කතා කළොත් හැමෝම මට නිතා වෙයි මොකද පාද වැඩ අවශ්‍ය වෙන්නේ එළිමහන් ක්‍රීඩාවලදී පමණක් බව ඔවුන් දන්නවා. නමුත් ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස ඔබ ඔබේ පුටුවේ සුවපහසු ඉරියව්වක් ගැනීම සඳහා පාදවල වැඩ කොතරම් වැදගත්ද යන්න දැන සිටිය යුතුය. බොහෝ ක්‍රීඩකයින් ක්‍රීඩා කරන විට තම කකුල් ස්ටෑන්ඩ් එක තුළට දමා ඇත. මෙහෙම ඉඳගත්තොත් ස්ට්‍රෝක් ගහන්න නොඳ ඉරියව්වක් ගන්න බැරි වෙනවා. සමහර ක්‍රීඩකයින් ක්‍රීඩා කරන අතරතුර සපත්තු හෝ වැරදි ඉවත් කිරීමෙන් පහසුවක් දැනේ; අනෙක් අය සපත්තු පැළඳීමෙන් පහසුවක් දැනෙනවා. විශේෂයෙන් ක්‍රීඩා සපත්තුවල ග්‍රහණය ඇති බැවින් පාවහන් සමඟ පාද වැඩ කිරීම පහසු බව මට හැඟේ. මගේ මනය අනුව ඔබ පාවහන් පැළඳගෙන පාද වැඩ පුරුදු කළ යුතුය. සුවපහසු වාඩි වී සිටීම සඳහා ඔබේ පාද චලනය කිරීමට ඔබ පුරුදු විය යුතුය. පාද චලනය කිරීම ඔබට සුවපහසු වාඩි වී සිටීමට පහසුකම් සපයනවා පමණක් නොව එය ඔබේ පාදවල රුධිර සංසරණයටද උපකාරී වේ.

උස

තරඟ සංවිධායකයින්ට ඇති පුටු සහ ස්ථාවරය අනුව ස්ථාවරයේ සහ පුටුවේ උස නිතර එක් තරඟාවලියකින් තවත් තරඟාවලියකට වෙනස් වේ. ආසියානු ක්‍රීඩකයින් සාමාන්‍යයෙන් උසින් අඩු බැවින් බොහෝ විට ස්ථාවරයේ උස ආසියානු ක්‍රීඩකයින්ට වැඩි වේ. ඔබ මිටි නම් කළ යුත්තේ තරඟයක් ක්‍රීඩා කිරීමට යන විට කොට්ටයක් හෝ ඇඳ ඇතිරිල්ලක් රැගෙන යාමයි. සමහර විට උස වෙනස වැඩි නොවන විට කොට්ටයකට වඩා ඇඳ ඇතිරිල්ල වඩාත් සුදුසු වන්නේ ඇඳ ඇතිරිල්ලේ ඝණකම ඒ අනුව නැවීමෙන් සකස් කළ හැකි බැවිනි. එක් එක් ක්‍රීඩකයාගේ උස වෙනස් වන අතර එම නිසා ඔහු/ඇය සුවපහසු උසට හැඩ ගැසිය යුතුය. ස්ථාවරයේ සහ පුටුවේ උසෙහි වෙනසක් ඇත්නම් ඔබේ ග්‍රහණය වෙනස් වේ. ග්‍රහණයේ වෙනස් වීම ඉතා සුළුයි

ඔබට එය දැනෙන්නේ නැත, නමුත් එය ඔබගේ ක්‍රීඩාවට සැලකිය යුතු ලෙස බලපායි. එබැවින් සෑම තරඟාවලියකදීම ඔබ ස්ථාවර උස පවත්වා ගත යුතුය.

මට මතකයි 1970 මදුරාසියේ (වෙන්නායි) පැවති ජාතිකයන් පුහුණු සැසියේදී අපි නැවතුම්පොළේ උස වැඩි බව සොයා ගන්නා. අපි වනාම ක්‍රීඩාංගනයට ආසන්නව නිබ්බු මුවර් වෙළඳපොළට ගොස් සියලුම මනාරාජ්ට ක්‍රීඩකයින් සඳහා කොට්ට මිලදී ගත්තෙමු. අපි අපේ නිලධාරීන්ට කොට්ට ගේන්න කිව්වේ නැතැ අපිම ගෙනාවා. එම තරඟාවලියේදී අපට නොඳින් දස්කම් දැක්වීමට හැකි වූයේ කොට්ට මිල දී ගෙන උස සකස් කළ හැකි වූ නිසයි.

ග්රහණ

කැරම් ක්‍රීඩාවේදී ග්‍රහණය ඉතා වැදගත් වේ. ඔබ ස්වභාවික ග්රහණය වර්ධනය කළ යුතුය.

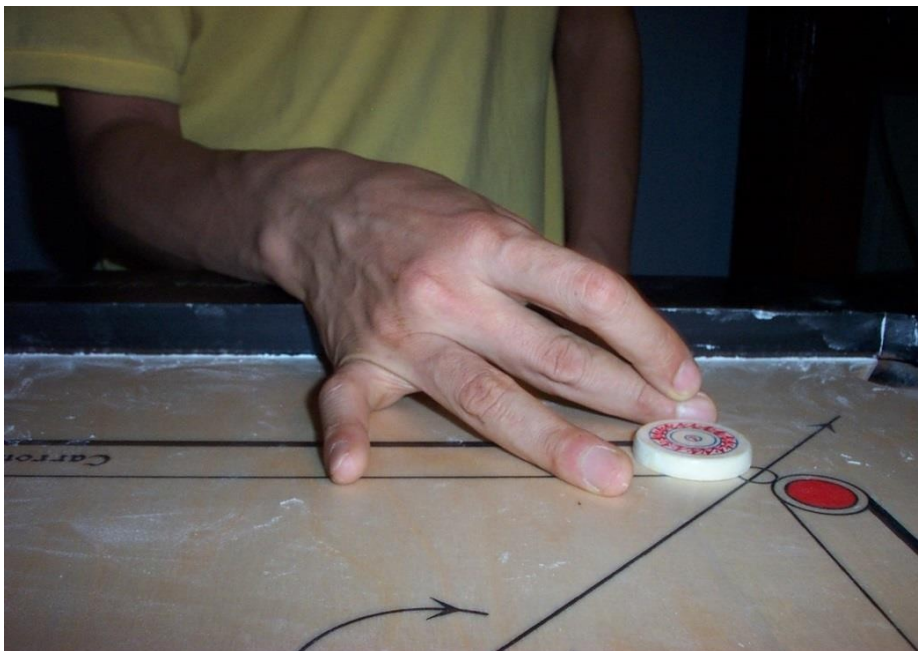


ස්වභාවික ග්රහණය

ග්රහණ වර්ග බොහොමයක් නිබේ. වඩාත් පොදු ග්රහණය වන්නේ මාපට ඇඟිල්ල සහ මාපටැඟිල්ලේ සංයෝජනයයි. ඉහත ඡායාරූපය බලන්න. මෙය ඉතා පහසු ග්රහණයක් වන අතර අඩු පුහුණුවක් අවශ්‍ය වේ. මෙම ග්රහණය තුළ අනෙකුත් සියලුම ඇඟිලි ජලයිවුඩ් මත රඳා පවතී. මේ

ගේන්ද්‍රයට බොහෝ වාසි ඇත. මෙම ග්‍රහණයෙන් ක්‍රීඩකයෙකුට striker මත උපරිම පාලනය තබා ගත හැක. අනෙකුත් සියලුම ඇඟිලිවලට ජලයිවුඩ් ආධාරකයක් ලැබෙන බැවින් මෙම ග්‍රහණය ස්ථිරව සහ ස්ථිරව පවතී. මෙම ග්‍රහණයේ ක්‍රීඩකයෙකුට අවම ඉඩක් සහිතව ක්‍රීඩා කළ හැක.

සමහර විට ග්‍රහණය තැබීමට ප්‍රමාණවත් ඉඩක් නොමැති විට ක්‍රීඩකයෙකුට ජලයිවුඩ් වලින් අනෙක් සියලුම ඇඟිලි ඔසවමින් දඬර ඇඟිල්ලෙන් ක්‍රීඩා කළ හැක. මෙම ග්‍රහණයෙන් ක්‍රීඩකයෙකුට කැරම් පුවරුවේ දෙපැත්තේ (වමේ හෝ දකුණේ) සමාන පහසුවකින් ක්‍රීඩා කළ හැක. ඒ නිසා ක්‍රීඩකයාගේ ක්‍රීඩාව කිසිම පැත්තකින් දුර්වලව පවතින්නේ නැත. මෙම ගේන්ද්‍රය තුළ සියලු ඇඟිලි වල නියතවම touch ජලයිවුඩ්. එබැවින් කිසියම් නියතවත්තක් වෙනදාට වඩා වැඩි ඇත්තම් ග්‍රහණයේ වෙනසක් සිදුවේ. එවැනි සුළු දේවල් කැරම් වල ඉතා වැදගත් වේ. .



SCISSOR GRIP

එය මූලික වශයෙන් ඉන්දියාවේ විවේකය සඳහා භාවිතා වේ. එය ශ්‍රී ලංකාවේ සහ මාලදිවයිනේ ස්වභාවික ග්‍රහණයක් ලෙස භාවිතා කරයි. ඉන්දියාවේ මෙම ග්‍රහණය ස්වභාවික ග්‍රහණය ලෙස භාවිත කළේ Ivon Marquis සහ Kadir Khan පමණි. මෙම ගේන්ද්‍රය තුළ බොහෝ අවාසි ඇත. දකුණු පැත්තේ ඉඳන් සෙල්ලම් කරන්නන්ගේ හරිම අමාරුයි



අගුලු දැමීමේ ග්‍රහණය

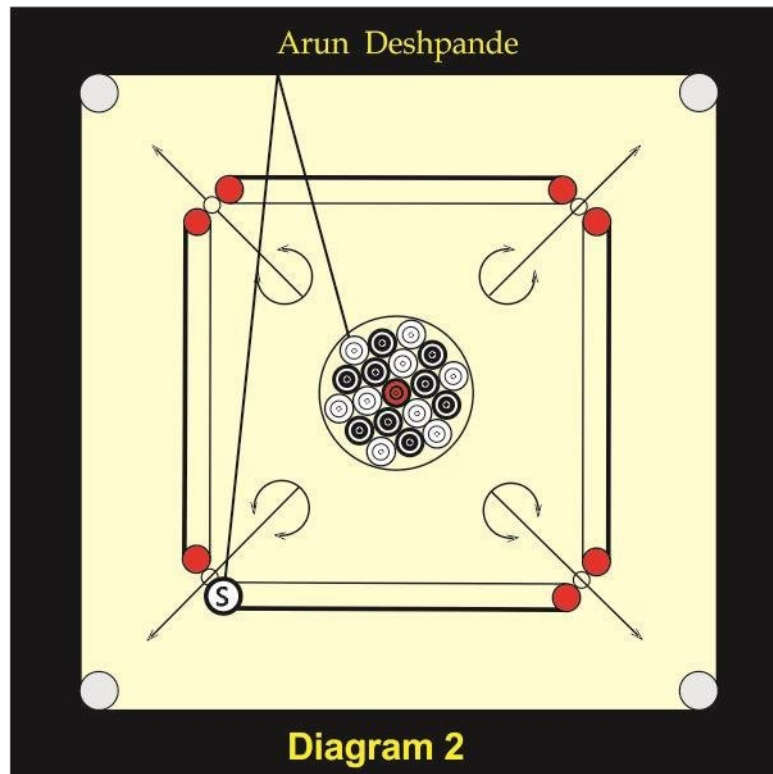
ඔබේ ස්වාභාවික ග්‍රහණය ලෙස ඔබට අගුලු දැමීමේ ග්‍රහණයක් නොමැති නම් ඔබ මෙම ග්‍රහණය ඉගෙන ගත යුතුය. මෙම ග්‍රහණයෙන් ඔබට ප්‍රබල පහරවල් ක්‍රීඩා කිරීමට බලයක් ලබා ගත හැක. මම 1982 දී සුනාස් කම්බිලි සමඟ දිල්ලියේ මාසයක් සිටි අතර අපි ආසියානු ක්‍රීඩා වල නිරූපණ ක්‍රීඩා කිරීමට දැඩි ලෙස පුහුණු වෙමින් සිටියදී සුනාස් කම්බිලි ඔහුගේ ස්වාභාවික අගුලු දැමීමේ ග්‍රහණයෙන් බොහෝ ප්‍රබල පහරවල් ක්‍රීඩා කරන අයුරු මම නිරීක්ෂණය කළෙමි. ඔහුගේ ස්වාභාවික ග්‍රහණය මාපටැඟිල්ල, පළමු ඇඟිල්ල සහ කුඩා ඇඟිල්ලේ එකතුවකි, නමුත් ඔහුට අමතර force අවශ්‍ය වූ විට ඔහු තම කුඩා ඇඟිල්ල තෙවැනි ඇඟිල්ලට වෙනස් කළේය. මම එය උත්සාහ කර මෙම ග්‍රහණයෙන් තදින් පහර දීමට පටන් ගනිමි. මම එය භාවිතා කිරීමෙන් සතුටක් ලැබූ අතර පසුව එය භාවිතා කිරීමට අවස්ථාවක් ලැබුණු සෑම විටම මම එය භාවිතා කළෙමි. මේ ග්‍රහණයෙන් මට හරියට ඉලක්ක කරන්න බැරි නිසා සුනාස් මට හිතා වුණා. මේ ග්‍රහණයේ ප්‍රවීණත්වය ලබා ගැනීමට මට මගේ සියලු උත්සාහයන් දැරීමට සිදු විය. මෙවැනි ග්‍රහණයක් සඳහා ඔබේ පළමු ඇඟිල්ල මාපටැඟිල්ල සහ තෙවැනි ඇඟිල්ල අතර අගුළු දැමිය යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් මෙම ග්‍රහණයේ පළමු ඇඟිල්ලෙන් ආකෘතය වාදනය කරනු ලැබේ, ක්‍රීඩා කරන පෘෂ්ඨය touch නොකරයි.



මැද ඇඟිල්ල පැනලි ග්‍රහණය

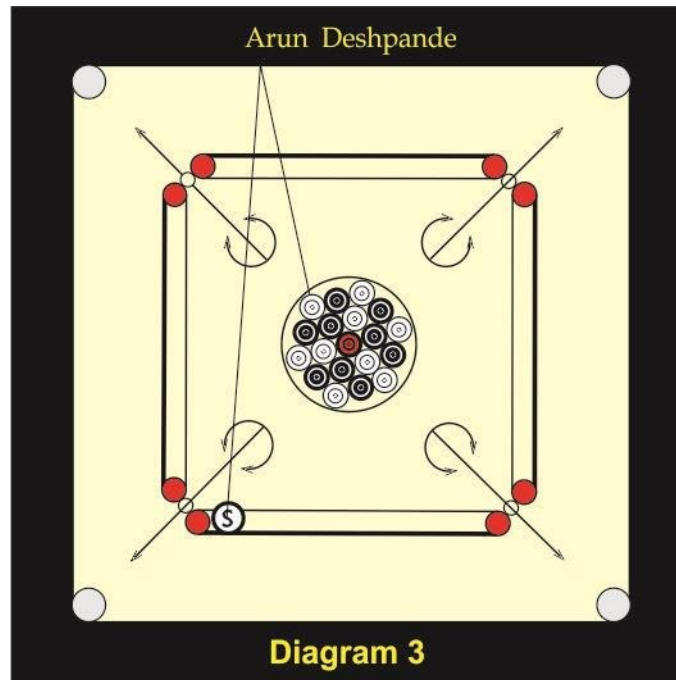
මෙම ග්‍රහණය striker වෙත භ්‍රමණය ලබා දෙයි. කරුණු පුවරුවේ බොහෝ ස්ථාන තිබේ, දැන පන්දු යැවීමකින් තොරව ඔබට ආඝාතය සාර්ථකව ක්‍රීඩා කළ නොහැක. මෙම ග්‍රහණයේ දී ඔබට භ්‍රමණයක් නිර්මාණය කිරීමට උත්සාහයක් දැරීමට සිදු නොවේ, එය ස්වයංක්‍රීයව නිර්මාණය වේ.

එබැවින් එය ස්වභාවික ඡරමණය ලෙස හැඳින්වේ. භ්‍රමණය ප්‍රති-දක්ෂ දිශාවයි. ඔබ මෙම ජරයෝජනවත් ශ්රිතණය වර්ධනය කර ගත යුතුය. අනෙක් පැත්තෙන් පහරවල් වාදනය කිරීමට ඔබට එය වම් අතෙන් වාදනය කළ හැකිය.



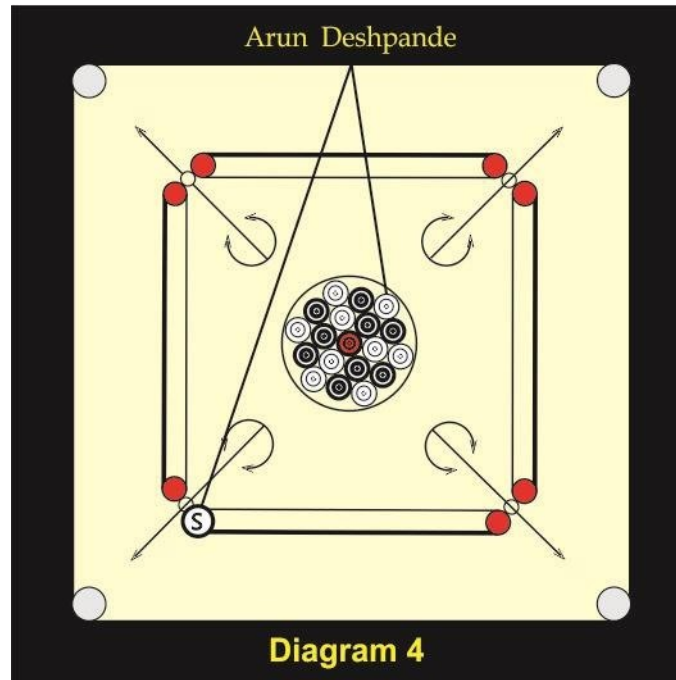
වම් පාදක රවුමෙන් බිඳින්න

මෙම ක්‍රමය නොඳුම් ක්‍රමය වන අතර බොහෝ ක්‍රීඩකයින් විසින් භාවිතා කරනු ලැබේ. බොහෝ ක්‍රීඩකයින් විවේකය සඳහා ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවේ සිට අන්ධ ඉලක්කයක් ගනී. ඔබ ඔබේ striker වම් පාදක කවය මත තැබුවහොත්, ඉහත රූපයේ දැක්වෙන පරිදි ඔබේ striker ප්‍රතිවිරුද්ධ වම් අර්ධ කවයේ පළමු ඊතලය හරහා ගමන් කළ යුතුය. ඔබට ඔබගේ striker සමත් විය යුතු සත්‍ය ලක්ෂ්‍යය දැකිය හැකි අතර එම නිසා ඔබට ආකෘතය නිවැරදිව වාදනය කළ හැක. ඔබ මෙම ක්‍රමය භාවිතා නොකරන්නේ නම් සහ ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුව මත මනාකල්පිත ලක්ෂ්‍යයක් ගැනීමට උත්සාහ කරන්නේ නම්, මෙම මනාකල්පිත ලක්ෂ්‍යය වෙනස් වීමේ අවස්ථාවක් ඇති අතර එමඟින් බිඳ වැටීම අසාර්ථක වේ. මෙම විවේකය වඩාත් සුදුසු වන්නේ කතුරු ග්‍රහණයෙන් හෝ ඕනෑම පැනලි ග්‍රහණයකින් ය.

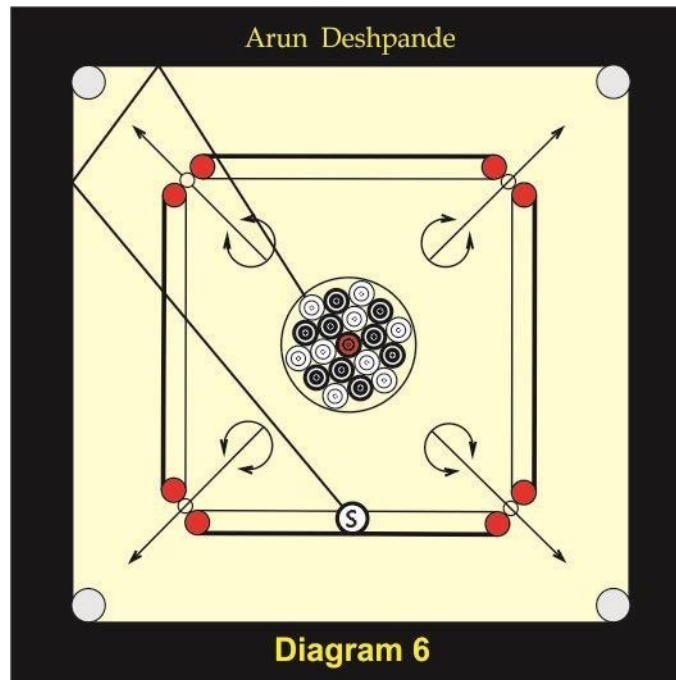


BREAK වම් පාදක කවය අසලින්

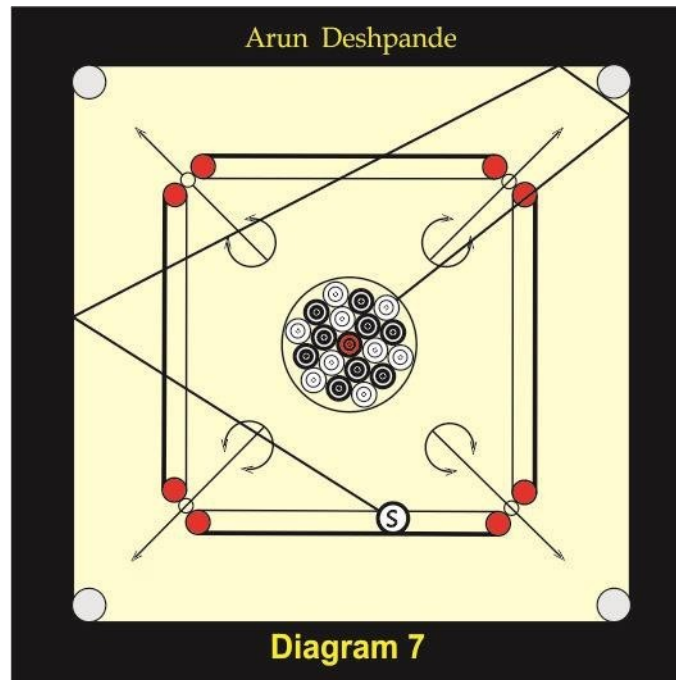
වරදක් කිරීමට ඉඩ ඇති නිසා වම් කවයේ සිට පහර ක්‍රීඩා කිරීමට ඔබ බිය වන්නේ නම්, ඔබට මූලික රවුම අසල සිට ක්‍රීඩා කළ හැකිය. මෙම ක්‍රමයේදී ඔබගේ striker ඉහත රූපයේ දැක්වෙන පරිදි ප්‍රතිවිරුද්ධ වම් අර්ධ කවයේ දෙවන ඊතලය හරහා ගමන් කළ යුතුය. මෙම විවේකය ද කතුරු ග්‍රහණයකින් හෝ ඕනෑම පැනලි ග්‍රහණයකින් කළ යුතුය.



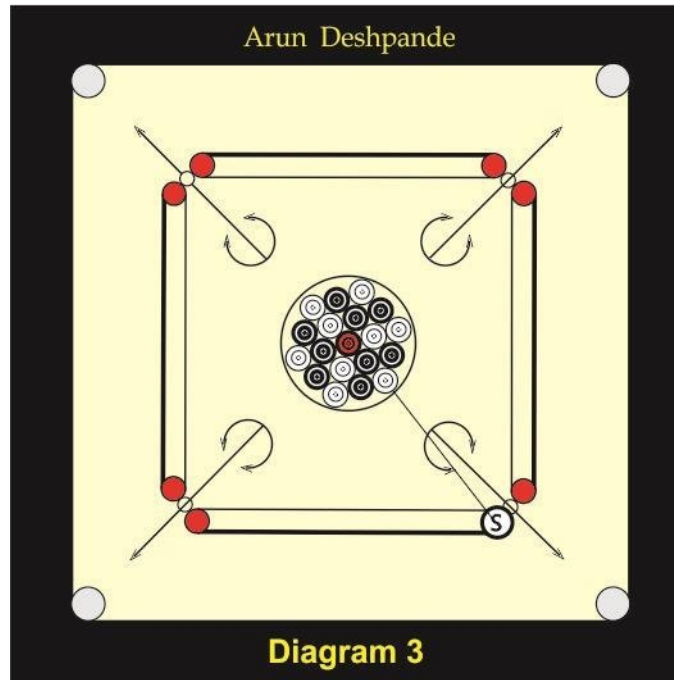
ප්‍රතිලෝම බිඳීම- මෙම ආකාරයේ විවේකයේදී ඔබට ඔබේ වම් සාක්කුවට විවේකයේ පහරක් සකසා වම් පැත්තෙන් කැඩී යා හැක. ඔබ නිවැරදිව කැඩී ගියහොත් ඔබට **touch** පහරක් වාදනය කර පුවරුව විවෘත කළ හැකි වන පරිදි කාසි හතරක පොකුරක් ඉතිරිව ඇති බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. මෙම බිඳීමේ අවාසිය නම්, ඔබ නිවැරදිව කැඩීමට අපොහොසත් වුවහොත්, එක්කෝ ඔබට අනෙක් කාසිවලට පහර දිය හැකිය, නැතහොත් ඔබේ **striker** ඔබේ ඉලක්ක කරගත් සුදු කාසි **touch** නරක ලෙස කැඩී යාමයි.



වක්රලේඛය බිඳීම- මෙය ඉතා දුර්ලභ බිඳීමකි. සමහර විට **en** ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවේ යම් දෝෂයක් ඇති අතර ඔබේ **striker** කැඩී යාමේදී පනිනවා එවිට ඔබට මෙම බිඳීම උත්සාහ කළ හැක. මෙම ආකාරයේ විරාමයක් සඳහා ඔබේ **striker** පාදක රේඛාවේ මැද කොටසෙහි, විවේකයක් සඳහා සකස් කර ඇති කාසිවලින් කළු කාසිවල සරල රේඛාවක තබන්න. සාක්කුව දෙසට යන ඊතලයක් කතූර ග්‍රහණයකින් හෝ ඕනෑම පැනලි ග්‍රහණයකින් අවසන් වන ස්ථානයේ ඔබේ **striker**ට පතර දෙන්න. ඉහත රූපය බලන්න.



ප්‍රදර්ශන විවේකය- මෙම විවේකය ප්‍රදර්ශන තරඟ ක්‍රීඩා කිරීමට ප්‍රයෝජනවත් වේ. ප්‍රදර්ශන තරගවලදී ප්‍රේක්ෂකයින් බලාපොරොත්තු වන්නේ ඔබෙන් වෙනස් දෙයක් කිරීමයි. නව පරම්පරාවේ කැරැටි බෝඩ් වල රාමු වලට ඉතා හොඳ පහරක් ඇත, එය කෘතිමව සංවර්ධනය කර ඇති අතර එම නිසා එය හොඳ පිම්මක් ඇත. එවැනි පුවරු මත ඔබ කෝණය දන්නේ නම්, එවිට හොඳ විවේකයක් ලබා ගැනීම පහසුය. ප්‍රේක්ෂකයෝ මේ විවේකය දැකලා පුදුම වෙනවා.



ඉදිරි කඩාවැටීම- යුගල වලදී, ඔබේ සහකරු ළඟට කාසි ධාවනය කිරීමට ඔබ කෙළින්ම බිඳ දැමිය යුතුය. එවැනි විරාමයක දී ඔබ සෑම විටම ඔබේ දකුණු පැත්තේ සිට ඔබේ විරුද්ධ වම් සාක්කුව දෙසට විරාමයේ පහර එල්ල කළ යුතුය, මන්ද ඔබේ හැරීමෙන් පසු ඔබේ දකුණු පැත්තේ වාඩි වී සිටින ඔබේ ප්‍රතිවාදියාට හැරීමක් ලැබෙන අතර ඔහුට කාසි ඔහු ළඟට නොගත යුතුය. ඔබ ඔබේ වම් පැත්තෙන් කැඩී ගියහොත් ඔබේ දකුණු පැත්තේ ප්‍රතිවාදියාට සියලු කාසි ඔහු වෙත ලැබෙනු ඇති අතර ඔබේ සහකරුට හැරීමක් නොලැබෙනු ඇත. එබැවින් ඔබ වමන් ක්‍රීඩකයෙකු වුවද, ඔබ සැමවිටම ඔබේ දකුණු පැත්තෙන් කැඩී යා යුතුය. ද්විත්ව සඳහා අයිඩියල් බ්ලේක් දකුණු පාදක කවයෙන්.

2 වන පරිච්ඡේදය

ක්‍රීඩාව පිටුපස ඇති විද්‍යාව

කැරම් ක්‍රීඩාව සම්පූර්ණයි. විෂයයන් තුනක් එයට සම්බන්ධ වේ.

1) භෞතික විද්‍යාව, 2) ජ්‍යාමිතිය, 3) ගණිතය

භෞතික විද්‍යාව

භෞතික විද්‍යාව force පමණ වේ. සෑම පහරකටම වෙනස් force අවශ්‍ය වේ. ඔබ කොපමණ force අයදුම් කළ යුතුද යන්න පිටුපස සරල තර්කයක් ඇත.

කාසිය, striker සහ සාක්කුව එක සරල රේඛාවක තිබේ නම්, striker හි සියයට 100 ක් force කාසිය වෙත මාරු කරනු ලැබේ, එබැවින් ඔබ force අඩුවෙන් යෙදිය යුතුය. කාසිය යන සාක්කුවෙන් striker යන විට force වැඩි වේ. මෙම පහරේදී ඔබට පෙනෙන පරිදි පහර ලක්ෂ්‍යය ස්පර්ශක ලක්ෂ්‍යයට ළඟා වන විට ඔබට උපරිම force යෙදිය හැක.

ජ්‍යාමිතිය

ජ්‍යාමිතිය යනු බොහෝ පහරවල් වාදනය කිරීමට ඔබ දැනගත යුතු ඇතැම් කෝණ පිළිබඳවයි. ජ්‍යාමිතියේ ප්‍රමේය වැනි බොහෝ පහරවල් තිබේ. ඔබ සියලු ප්‍රමේයයන් දන්නේ නම්, ඔබට ඕනෑම ධාවකයෙකු විසඳිය හැකිය. ඔබ මේ සියලු පහරවල් වල විදුහල්පතිවරුන් දන්නේ නම්, ඔබට පුවරුවේ ඕනෑම තනතුරක් හැසිරවිය හැකිය.

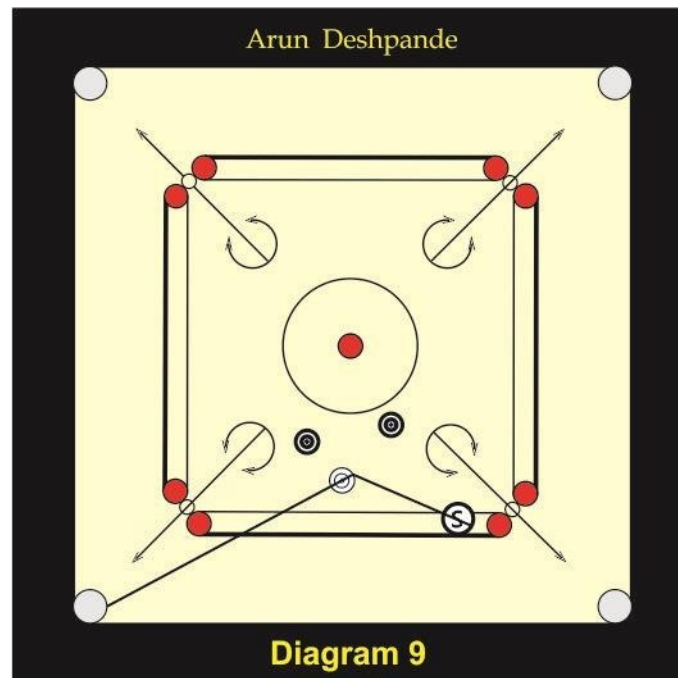
ගණිතය

ගණිතය යනු හැරීම් ගැන ය. එක් එක් විවේකයෙන් පසු සහ පුවරුව අතරතුර ඔබ ඔබේ ප්‍රතිවාදියාගෙන් කොපමණ වාර ගණනක් ලබා ගැනීමට යන්නේද සහ ඔබ ප්‍රතිවාදියාට කොපමණ වාර ගණනක් ලබා දීමට යන්නේද යන්න ගණන් කළ යුතුය. ඔබට ජලස් එක හැරීමක් තිබේ නම්, ඔබ පුවරුව දිනා ගනු ඇත. ඔබට එක් හැරීමක් අඩු නම්, එයින් අදහස් වන්නේ ඔබට පුවරුව අනිමි වන බවයි. එබැවින් ඔබේ උපාය මාර්ගය විය යුත්තේ ප්‍රතිවාදියාගේ හැරීම් වැඩි කිරීම සහ ඔබේ හැරීම් අඩු කිරීමයි. මෙය කළ හැක්කේ ඔබ මෙම සියලු පහරවල් භාවිතා කරන විට පමණි.

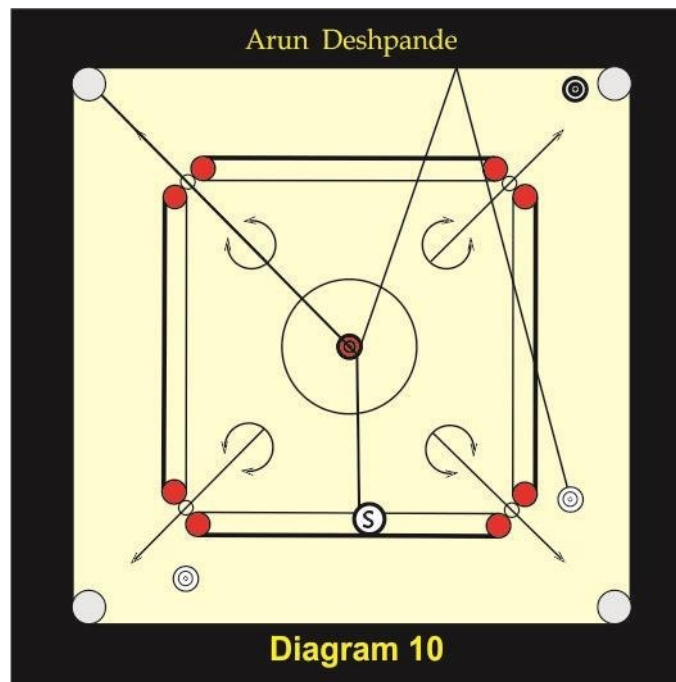
3 වන පරිච්ඡේදය

ස්වරෝක්

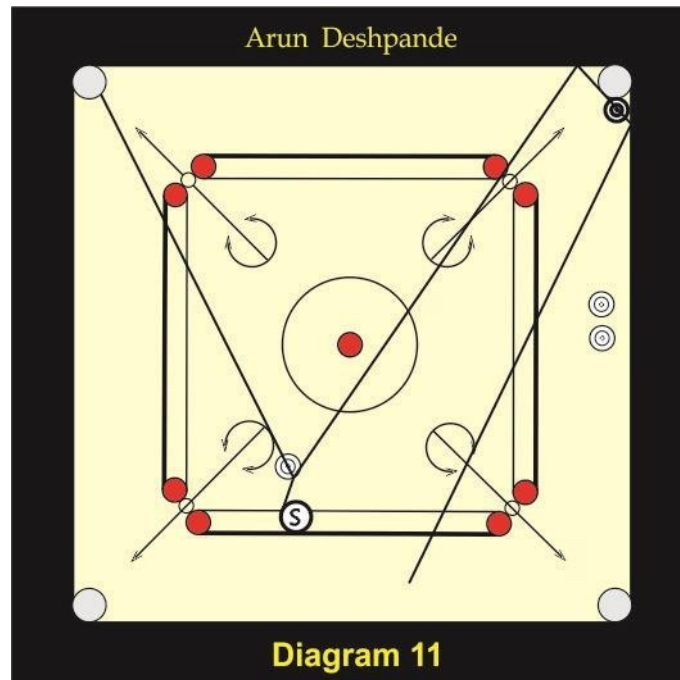
මම මගේ කලින් පොත වන “කැරම් කුසලතා සහ තාක්ෂණය” හි සියලුම මූලික පහරවල් සහ සමහර උසස් පහරවල් ගැන සාකච්ඡා කර ඇත, මෙන්න මම ඔබට නවත් පහර කිහිපයක් ලබා දෙමි.



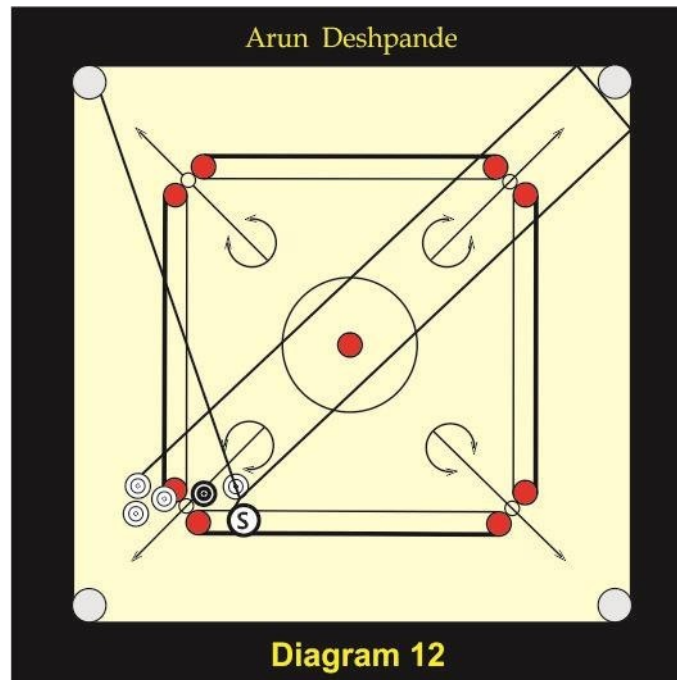
රූප සටහනේ 9 සුදු කාසියට ඉදිරිපස සාක්කුවට ප්‍රවේශයක් නොමැත. ඔබගෙන් බොහෝ දෙනෙක් ඕනෑම කළු කාසියක් පාදක රාමුවට ගෙන ඒමට උත්සාහ කිරීමෙන් එය ආරක්ෂා කර ගැනීමට උත්සාහ කරනු ඇත, නමුත් මෙම උත්සාහයේදී ඔබ ප්‍රතිවාදියා වෙත හැරීම ලබා දෙනු ඇති අතර ප්‍රතිවාදියා කුමන චලනයක් කරයිද යන්න ඔබ කිසි විටෙකත් නොදනී, සමහර විට ඔබට ප්‍රවරු ව අනිමි විය හැකිය. රූප සටහනේ පෙන්වා ඇති පරිදි ඔබට cut ඔබේ සුදු කාසිය වම් හෝ දකුණු පාදම සාක්කුවට cut මගින් ඇතුල් කළ හැක.



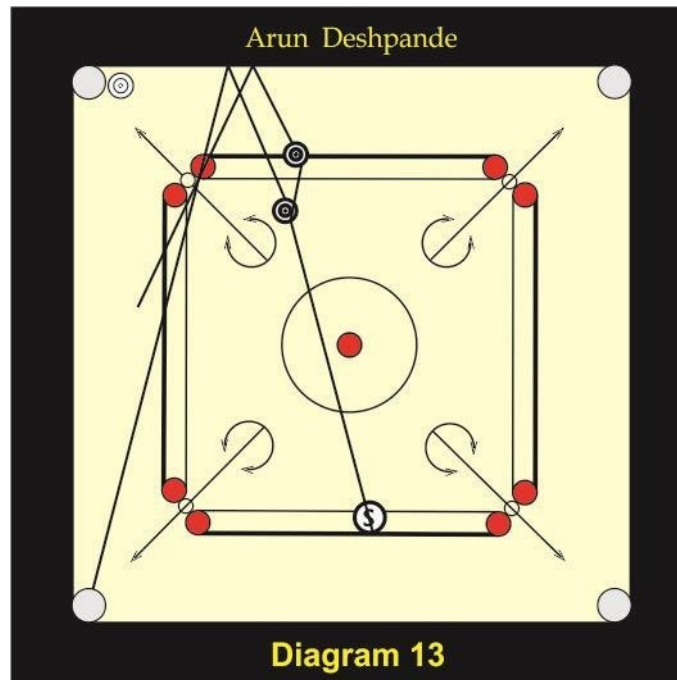
රූප සටහනේ 10 Queen මැද කවයේ ඇත, එක් සුදු පැහැති කාසියක් වම් පාදම සාක්කුවට ආසන්නව ඇති අතර අනෙක rebound ස්ථානයේ ඇත. ඔබේ ප්‍රතිවාදියා සතුව ඇත්තේ ඔහුට පහසු එක් කළු කාසියක් පමණි. බොහෝ ගෙවත්තන් ඉදිරිපස සාක්කුවට Queen සාක්කුවේ දමා ඔබේ වම් සාක්කුවට ආසන්නව ඇති සුදු කාසියකින් එය ආවරණය කර පසුව දුෂ්කර සුදු කාසිය rebound කින් සාක්කුවට දැමීමට හෝ ප්‍රතිවාදියාගේ කාසිය දුෂ්කර කිරීමට උත්සාහ කරනු ඇත. මාව විශ්වාස කරන්න අපි කවදාවත් එවැනි ක්‍රීඩාවක් කළේ නැතැ. අපි cut Queen ප්‍රතිවිරුද්ධ වම් සාක්කුවේ දැන්වීම තුළට rebound ස්ථානයේ ඇති අපහසු කාසිය ඉවත් කිරීමට striker ඇදගෙන යන්නෙමු. අවදානමක් ගැනීමට සිදු වුවද හැකි තාක් දුරට ප්‍රතිවාදියාට වාරය නොදිය යුතු බව අපි විශ්වාස කළා.



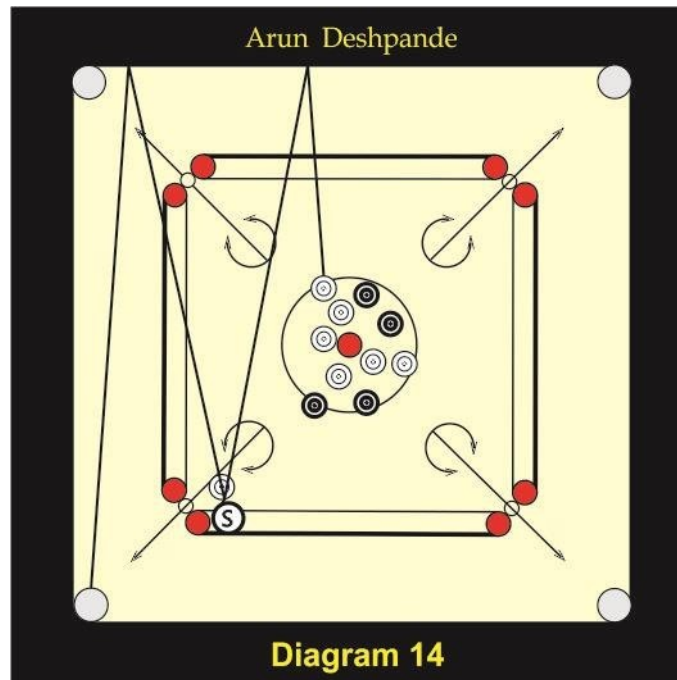
රූප සටහන 11 හි ඔබට එක් සුදු කාසියක් පහසු වන අතර අනෙක් දෙක ප්‍රතිවාදීන් කළු කාසියෙන් අවහිර කර ඇති නිසා අපහසු වේ. මෙහිදී නැවතත් බොහෝ ක්‍රීඩකයින් පළමුව පහසු කාසිය ක්‍රීඩා කරන අතර ප්‍රතිවාදියාගේ කාසිය මඳක් ඉහළට ඇද ගැනීමට උත්සාහ කරනු ඇත. මෙම ස්ථානයේ දී ඔබේ පහසු කාසිය cut කිරීම ඉතා පහසු වන අතර ප්‍රතිවාදියාගේ කාසිය ඉවත් කර ඔබේ දුෂ්කර කාසි සාක්කුවේ දමා ගැනීමට ඉඩ නිර්මාණය කර ගැනීමට හැකි වන පරිදි සාක්කුව අසල ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවට striker යවන්න.



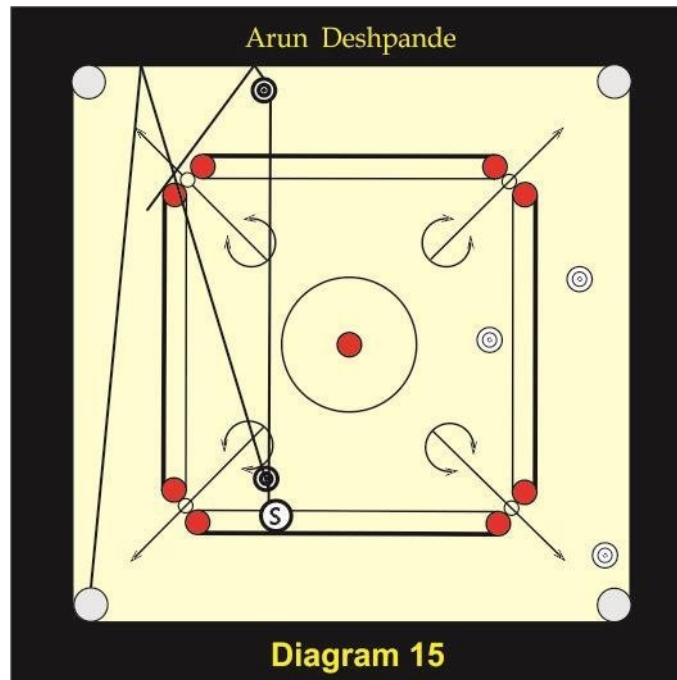
රූප සටහන 12 හි rebound ස්ථානයේ සුදු කාසි තුනක් ඇති බව ඔබට පෙනෙන නමුත් ප්‍රතිවාදියාගේ කළු කාසි දෙක rebound මාර්ගයේ ඇති නිසා ඔබට rebound ක්‍රීඩා කළ නොහැක. එබැවින් ඔබේ මූලික රේඛාවට මදක් ඉහළින් ඇති ඔබේ අනෙක් කාසියේ වාසිය ඔබ ගත යුතුය. ඔබ මෙම කාසිය ප්‍රතිවිරුද්ධ දකුණු සාක්කුව අසල දකුණු රාමුවේ දී ඔබේ striker ධාවනය කරන bomb පහරක් මෙන් වාදනය කළ යුතුය. ඔබේ කාසිය ප්‍රතිවිරුද්ධ වම් සාක්කුවට දමා ඇති අතර striker කෝණයක් ගෙන rebound පැත්තේ ඇති කාසි මතට පැමිණ ඊළඟ පහර සඳහා ඒවා පහසු කරයි.



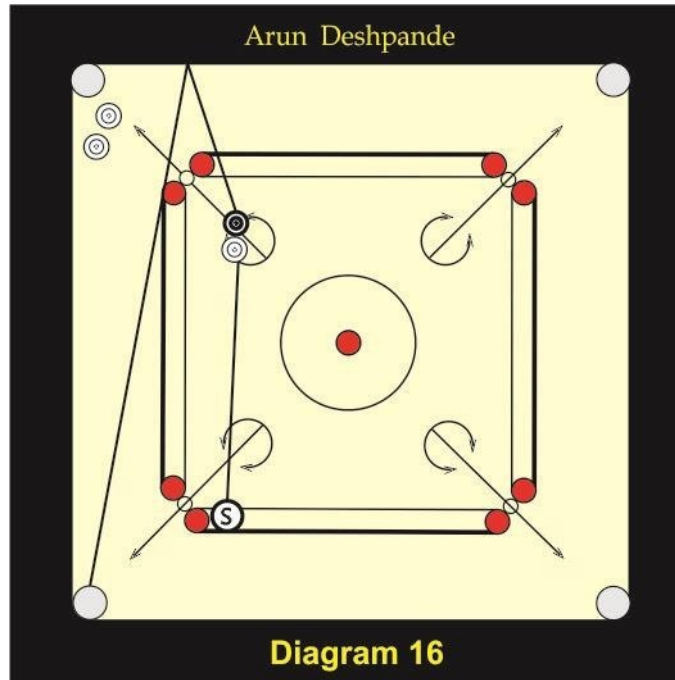
රූප සටහන 13 හි ඔබේ කළු කාසි දෙක ප්‍රතිවිරුද්ධ පාදක රේඛා අසල ඇත. විරුද්ධ වම් සාක්කුව විරුද්ධවාදීන්ගේ සුදු කාසිය මගින් අවහිර කරනු ලැබේ. සමහර ක්‍රීඩකයින් පළමු කළු කාසිය cut කින් සාක්කුවට දැමීමට උත්සාහ කරන අතර අනෙක් කළු පැහැය ඉවත් කිරීමට උත්සාහ කරනු ඇත. සමහරුන්ට double විසින් කළු කාසි දෙක වෙන වෙනම වාදනය කළ හැක. මම ඔබට යෝජනා කරන්නේ පළමු කළු double ට ක්‍රීඩා කර striker දෙවන කළු කාසිය මතට යවා එය එම ස්ථානයෙන් ඉවත් කර ප්‍රවරු ව අවසන් කිරීමට පහසු කරවන ලෙසයි.



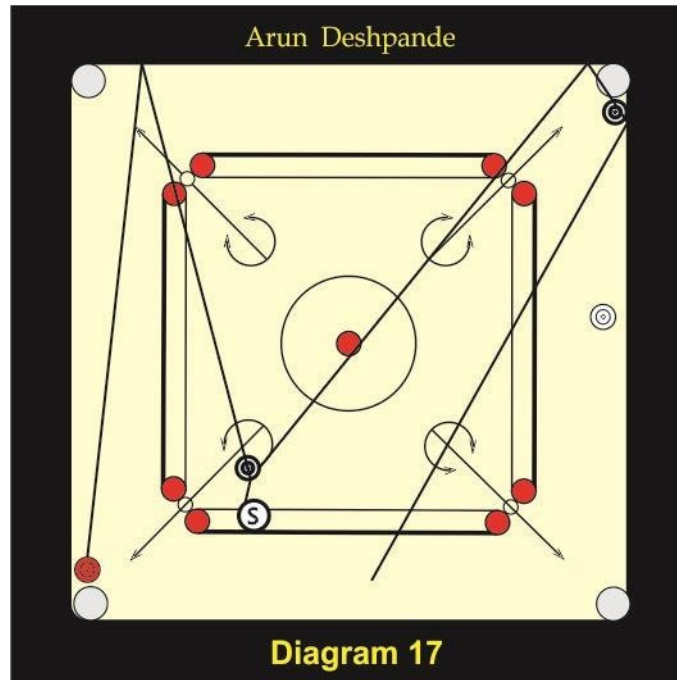
රූප සටහන 14 හි මූලික රේඛා වලට මදක් ඉහළින් එක් සුදු කාසියක් ඇති අතර රවුමේ ඇති පොකුරේ සුදු කාසි කිහිපයක් ඇත. ඔබ කාසිය ඉදිරිපස සාක්කුවට දමා striker කෙළින්ම පොකුරට යවා පොකුර විවෘත කිරීමට උත්සාහ කරන්නේ නම්, ඔබට තව ටිකක් force යෙදිය යුතුය. අමතර force නිසා කාසිය සාක්කුවෙන් වමනය වීමට ඉඩ ඇත. ඒ වෙනුවට ඔබ double විසින් කාසිය වාදනය කර striker පොකුරට යවන්නේ නම් ඔබට පොකුර විවෘත කිරීමට තවත් force යෙදිය හැක. පෙනෙන විදිහට කිසිවෙකු double විසින් එවැනි කාසියක් වාදනය කිරීමට සිතන්නේ නැත. ඔබ ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවේ පහර දෙන ස්ථානය නිරීක්ෂණය කළහොත් එම ලක්ෂ්‍යය ප්‍රතිවිරුද්ධ සාක්කුවට ඉතා ආසන්න බව ඔබට වැටහෙනු ඇත.



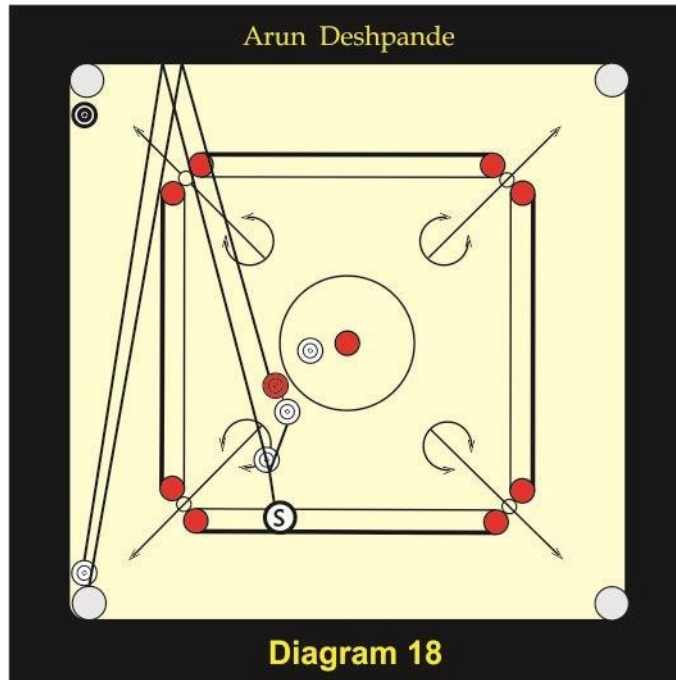
රූප සටහන 15 හි එක් පහසු සහ දුෂ්කර කළු කාසියක් ඇත. ඔබ කළු සෙල්ලම් කළ යුතුයි. striker කළු කාසිය අතර දුර වැඩි බව ඔබට පෙනෙනු ඇත, එබැවින් ඔබට කාසිය ඉදිරිපස සාක්කුවට දමා striker ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවට ආසන්නව ඇති අනෙක් කාසියට යැවීමට උත්සාහ කළ නොහැක. මෙම තත්වය තුළ ඔබට double දැන්වීම මගින් කාසිය වාදනය කිරීමට සිදු වනු ඇත striker එය පහසු කිරීම සඳහා අනෙක් කාසියට යවන්න. මේ අනුව ඔබට ප්‍රතිවාදියාට අවස්ථාවක් ලබා නොදී ප්‍රවරුව අවසන් කළ හැකිය.



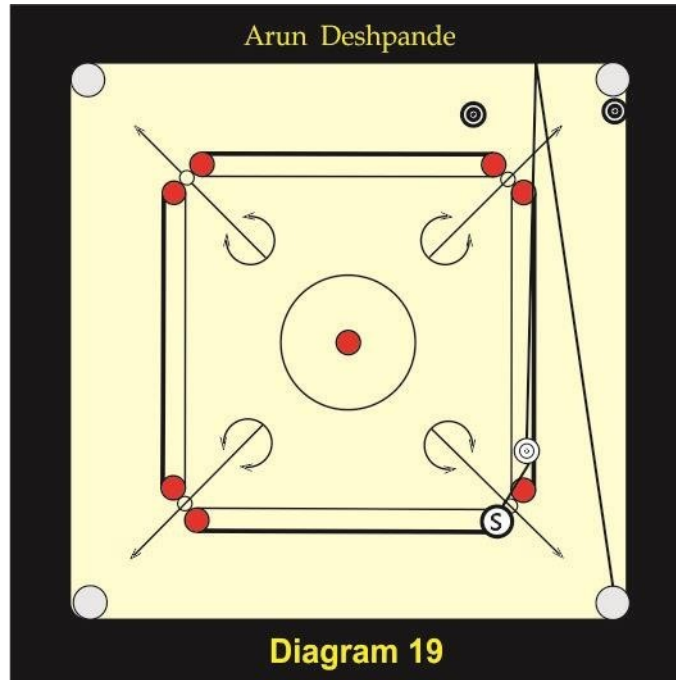
රූප සටහන 16 හි මම ඔබේ කළු කාසිය ප්‍රතිවාදියාගේ සුදු කාසියට ඇලවූ අතර මෙම කාසි දෙක සරල ඊර්බාවක ඇති නමුත් කළු පැහැය දකුණු පැත්තට කුඩා බැවින් එය අපහසු බව පෙනේ. ඔබ රූප සටහනේ පෙන්වා ඇති පරිදි ස්ට්‍රිකර් වාදනය කළහොත් ඔබට කළු කාසිය සාක්කුවේ නැඟිය හැකිය. ඔබට දකුණු පැත්තේ ඇති සුදු කාසියට පහර දී striker ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවට යැවිය යුතුය.



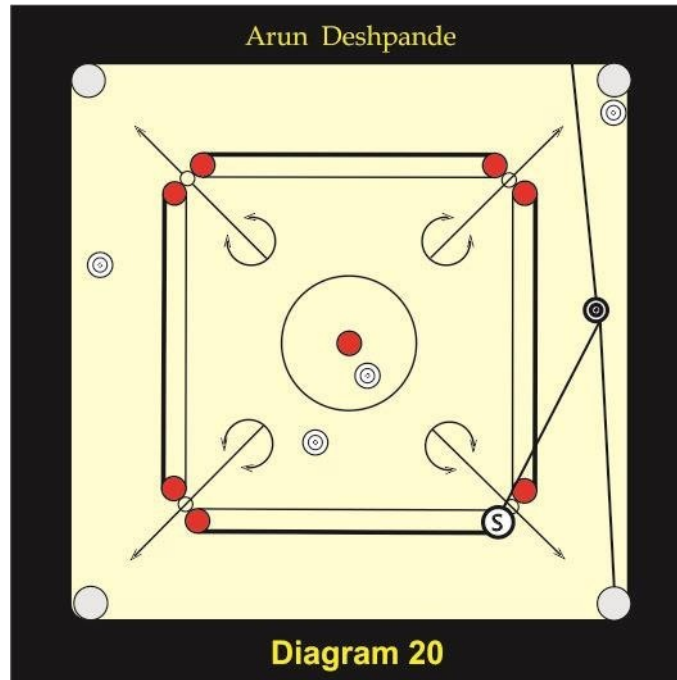
රූප සටහන 17 හි එක් සුදු, Queen සහ ප්‍රතිවාදියාගේ කළු කාසි දෙක ඇත. ඔබ Queen සාක්කුවේ නබා ගන්නද ඔබේ සුදු කාසිය දුෂ්කර බැවින් ඔබට මෙම දුෂ්කර කාසිය rebound කින් හෝ විරුද්ධ වම් සාක්කුවට හරස් තුන්වන සාක්කුවෙන් සාක්කු කිරීමට උත්සාහ කළ යුතු බැවින් පිහිටීම ඉතා අපහසු බව පෙනේ. කාසිය රාමුවට ඉතා ආසන්න බැවින්, ක්‍රොස් තර්ඩ් ක්‍රීඩා කරන විට double touch අවස්ථාවක් ඇත. එබැවින් ප්‍රතිවාදියාගේ කාසිය double මගින් Queen මතට තල්ලු කිරීමෙන් Queen සාක්කුවට දැමීම පහසු වන අතර ඒ සමඟම ප්‍රතිවාදියාගේ කාසිය සාක්කුවට ඉතා ආසන්නයේ ඇති ප්‍රතිවාදී රාමුවට ගෙන ගොස් පුවරුව අවසන් කිරීමට පහසු වේ. මෙහිදී ඔබ ප්‍රතිවාදියාගේ කාසිය striker ලෙස භාවිතා කරයි.



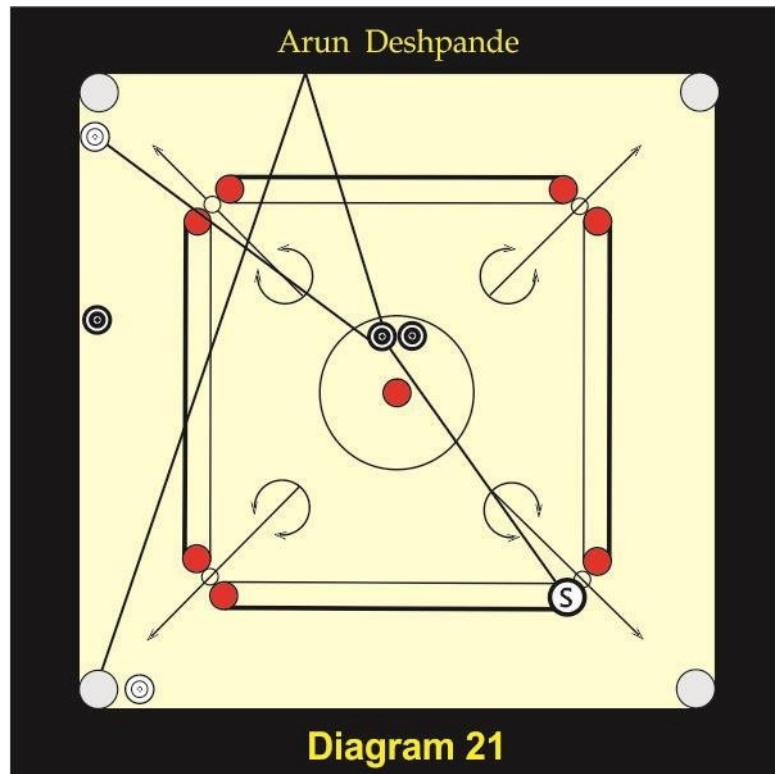
රූප සටහන 18 හි පෙන්වා ඇති පරිදි ඔබේ එකම කළු කාසිය විරුද්ධ වම් සාක්කුවට ආසන්නව ඇති නමුත් එය සුදු කාසියකින් අවතීර්ණ කර ඇති බැවින් Queen අපහසු වේ. ඕනෑම ගෙවත්තෙකු Queen මූලික රාමුව දෙසට ඇද දමයි. නමුත් ඔබ හොඳින් නිරීක්ෂණය කළහොත්, Queen සහ යාබද සුදු කාසියේ පිහිටීම Queen සුදු කාසියේ ආධාරයෙන් double ට වාදනය කළ හැකි නමුත් වම් සාක්කුවේ කටේ තවත් සුදු කාසියක් ඇති බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. එබැවින් ඔබ එය ඉවත් කිරීම ගැන සිතා බැලිය යුතුය ඔබේ මූලික රේඛා අසල තවත් සුදු කාසියක් තිබේ. වම් පාද සාක්කුව විවෘත කිරීම සඳහා ඔබට මෙම කාසියෙන් ප්‍රයෝජන ගත හැකිය. මෙම සුදු කාසිය වම් පාදයේ සාක්කුවේ මුඛයේ ඇති අනෙක් කාසිය මත double වාදනය කර striker Queen ට ආසන්න අනෙක් සුදු කාසිය වෙත යවන්න. මෙම ක්‍රියාවලියේදී සාක්කුවේ මුඛයේ ඇති සුදු කාසිය වෙනත් සුදු කාසියකින් ඉවත් කර මෙම සාක්කුවේ ඇති Queen සඳහා සාක්කුව විවෘත වේ.



රූප සටහන 19 හි ඔබේ සුදු කාසිය සාක්කුවේ තබා ගැනීමට විකල්ප තුනක් ඇත. මේවා rebound, තෙවන සාක්කුව සහ හරස් double වේ. rebound ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවට ආසන්නයේ ප්‍රතිවාදියාගේ කළු කාසියක් ඇති බැවින් ඔබට ඉතා පුළුල් කෝණයක් අවශ්‍ය වේ. ඔබට තෙවන සාක්කුව ක්‍රීඩා කළ හැකි නමුත් ඔබ නිරීක්ෂණය කළහොත් ඔබේ කාසියේ පිහිටීම තුන්වන සාක්කුවට වඩා double හරස් අතට පහසු වන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. එබැවින් මෙම ස්ථානය සඳහා හොඳම විකල්පය හරස් double වේ.

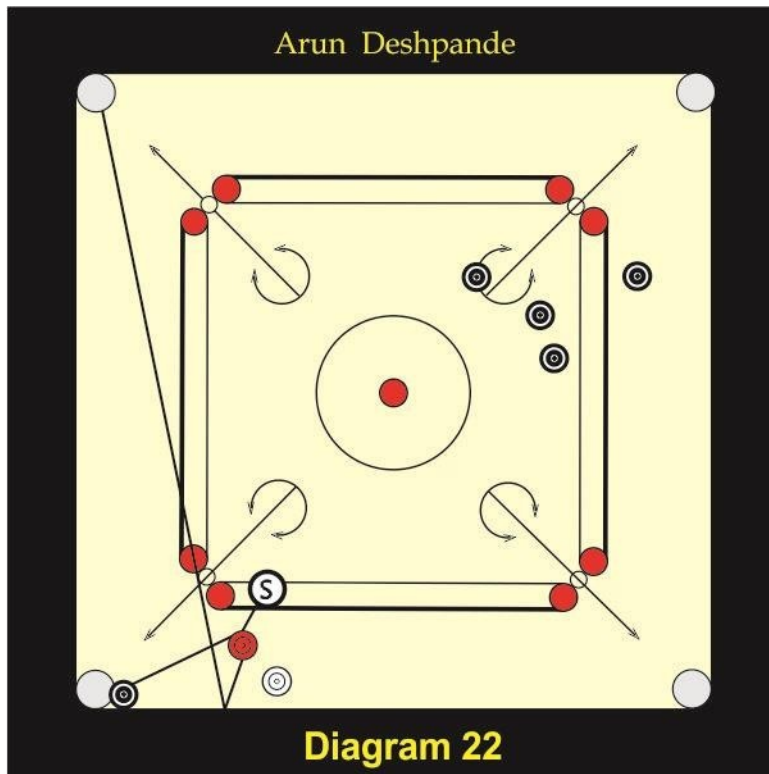


රූප සටහන 20 හි, විරුද්ධවාදියාගේ සුදු කාසි පහක් ඇති අතර ඔබේ එකම කළු කාසිය එහි ඇත. බොහෝ ක්‍රීඩකයින් ආරක්ෂක ක්‍රීඩා කිරීමට සිතනු ඇත. කළු කාසියේ ගමන් මග අවහිර කර ඇති විරුද්ධ දකුණු සාක්කුවේ මුඛයේ ඇති කාසිය ඇද ගැනීමට ඇතැමුන් උත්සාහ කළ හැකිය. සමහරු රවුමේ ඇති සුදු කාසිය වාදනය කිරීමට උත්සාහ කර විරුද්ධ දකුණු සාක්කුවේ කටින් කාසිය ඉවත් කිරීමට striker යවන්න. අවස්ථා දෙකේදීම ඔබ ඔබේ ප්‍රතිවාදියා වෙත හැරීම ලබා දෙන අතර එමඟින් ඔහුට/ඇයට සියලු පහසු කාසි අඩු කිරීමට අවස්ථාවක් ලබා දේ. ඔබ හරස් double ක්‍රීඩා කර සාර්ථක වුවහොත් ඔබට විශාල ප්‍රවරුවක් ලබා ගත හැකිය.



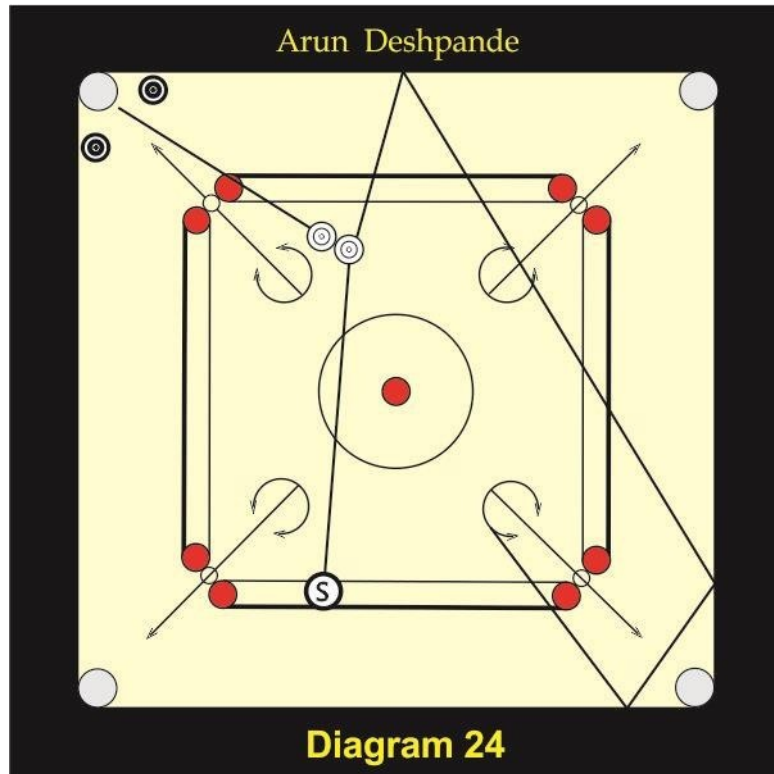
රූප සටහන 21

රූප සටහන 21 නි කළ කාසි තුනම ඔබට අපහසු වන අතර සියලුම සුදු කාසි ඔබේ ප්‍රතිවාදියාට පහසු වේ. බොහෝ ක්‍රීඩකයින් ප්‍රතිවිරුද්ධ වම් සාක්කුවෙන් කාසිය ඇද ගැනීමට උත්සාහ කරනු ඇත. සමහරු රවුමේ එකට ඇඳී සිටින ඔබේ දුෂ්කර කාසි දෙකෙන් එකක glance වාදනය කිරීමට උත්සාහ කර ඔබේ කළ කාසිය අවතීර්ණ කරන කාසිය අදින්න ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවට striker යවන්න. නමුත් නැවතත් එසේ කිරීමෙන් ඔබ ඔබේ ප්‍රතිවාදියාට පහසු කාසි බොහොමයක් අඩු කිරීමට අවස්ථාවක් ලබා දෙයි, ඔබ ප්‍රස්ථාරයේ පෙන්වා ඇති පරිදි ඔබ හරස් double වාදනය කළහොත් ඔබට ප්‍රවරු අවසන් කළ හැකිය. ඔබ පහර දුන් රවුමේ ඇති ඔබේ කාසිය නිවැරදිව වම් පාද සාක්කුවට නොපැමිණියද, එය වම් පාදයේ සාක්කුවට ආසන්නව ඇති සුදු කාසිය touch වී සාක්කුවට යයි.

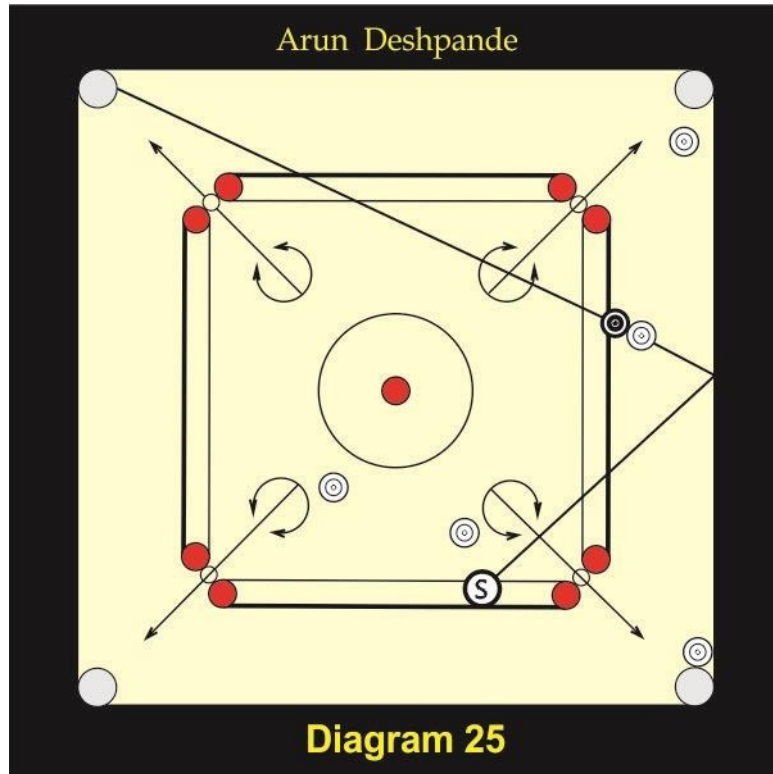


රූප සටහන 22

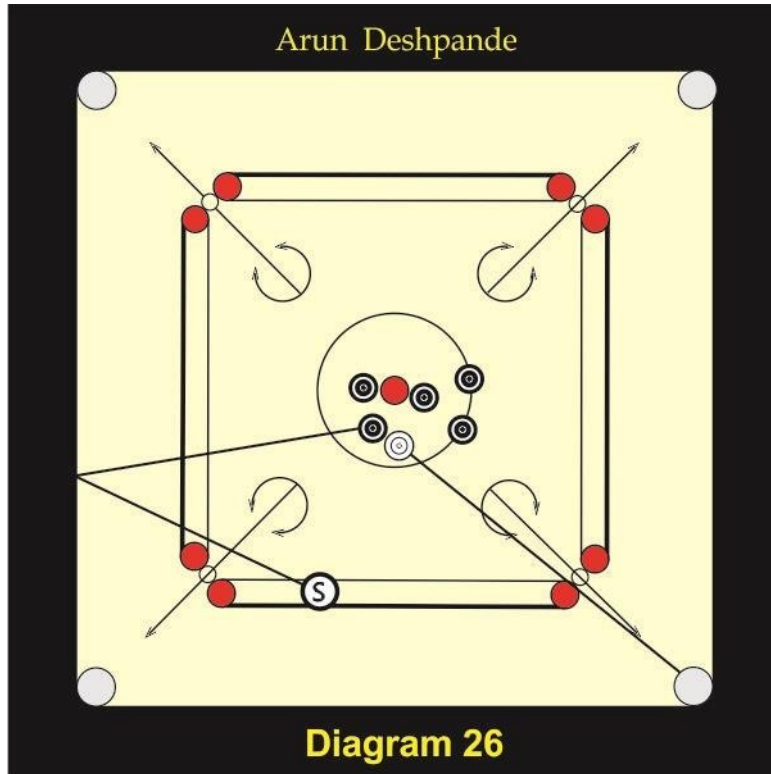
රූප සටහන 22 හි කරුම් පුවරුවේ ඇත්තේ ඔබගේ එක් සුදු කාසියක් සහ Queen පමණි. ප්‍රතිවාදියා සඳහා කාසි පහක් ඇති අතර. මෙම ඉරියව්වෙන් follow කියන stroke එක play කල හැකි බව ඔබට සිතේවි නමුත් ඔබ එම ඉරියව්ව නිරීක්ෂණය කලහොත් ඔබට වැටහෙනු ඇත සාක්කුවේ කවේ ඇති ප්‍රතිවාදියාගේ කාසිය රාමුවේ ඇලවී ඇති නිසා Follow කළ නොහැකි බව. හැරීම කළ හැකි නමුත් එයට විශාල නිරවද්‍යතාවයක් අවශ්‍ය වන අතර ක්‍රියාවලියේදී ඔබට Queen සමඟ සාක්කුවට striker අනුගමනය කළ හැකි අතර එමඟින් double නියමිත අගයක් සාදා ගත හැකිය, එබැවින් ප්‍රස්ථාරයේ හරස් double හි පෙන්වා ඇති පරිදි Queen ප්‍රතිවිරුද්ධ වම සාක්කුවට සාක්කුවේ දමා ඔබේ සාක්කුවේ මුඛයෙන් පොකට් එක ගලවා ඔබේ සාක්කුවේ මාර්ගයෙන් සාදා ගත හැකි නොඳම විකල්පය වේ.



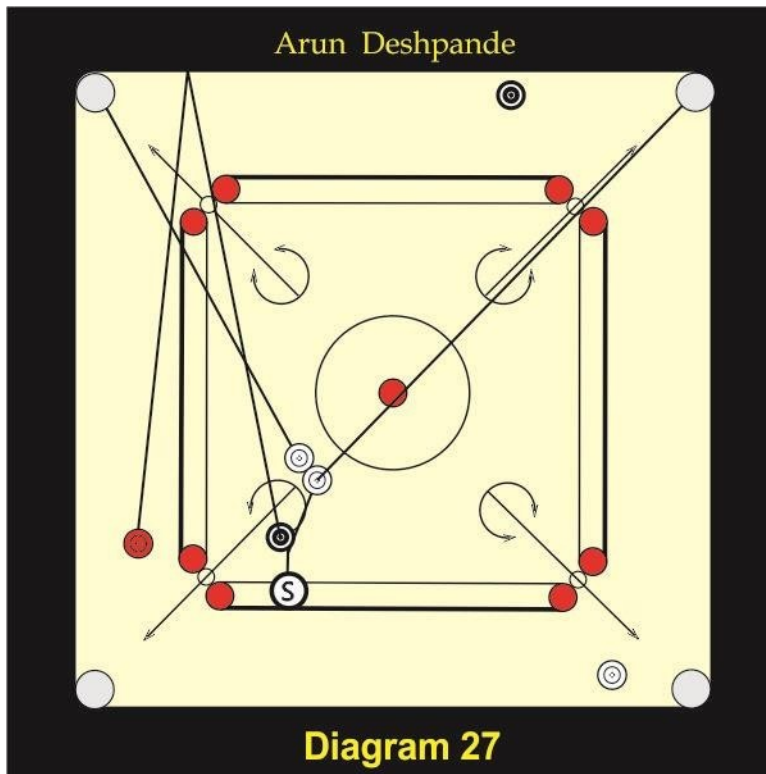
රූප සටහන 24 හි ඔබට පහසු වැරදි පහරක් ඇත. ඔබ මෙම වෙඩි තැබීම වම් පාද රවුමෙන් වාදනය කළහොත් ඔබේ එක් කාසියක් ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවට ගොස් ඔබට අපහසු වනු ඇත. ඔබ ඔබේ කාසිය සාක්කුවේ නවා ගන්නා අතරතුර රූප සටහනේ පෙන්වා ඇති පරිදි වෙඩි තැබීම ක්‍රීඩා කරන්නේ නම්, ඔබේ අනෙක් කාසිය ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවට පැමිණ ආපසු පැමිණ ඊළඟ පහරේදී එය ඔබට පහසු වනු ඇත. මෙම පහර වාදනය කිරීම සඳහා ඔබ කලින් සාකච්ඡා කළ force හි මූලධර්මය ලෙස නව ටිකක් force යෙදිය යුතුය.



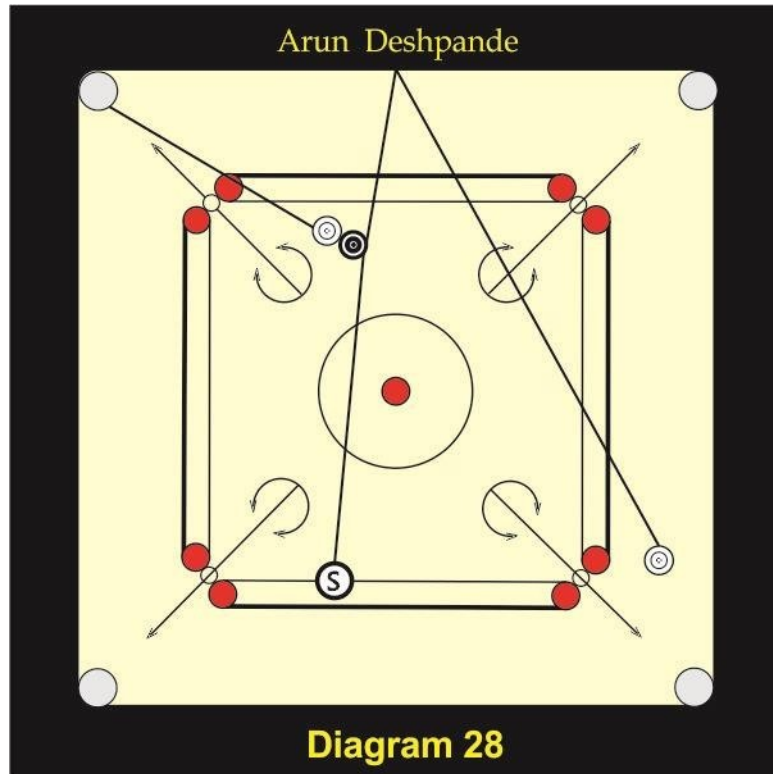
රූප සටහන 25 හි පෙන්වා ඇති පරිදි ඔබ සතුව ඇත්තේ එක් කළු කාසියක් පමණක් වන අතර ඔබේ ප්‍රතිවාදියා සතුව සුදු කාසි හතරක් ඇත. ඔබ ප්‍රතිවිරුද්ධ දකුණු සාක්කුවෙන් සුදු කාසිය ඉවත් කිරීමට උත්සාහ කරනු ඇත, නමුත් ඔබ ස්ථානය නොඳින්නීරික්ෂණය කළහොත්, ප්‍රතිවිරුද්ධ වම් සාක්කුව දෙසට වෙඩි තැබීමක් ඇති බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. ඔබ නිවැරදි රාමුවේ නිවැරදි ලක්ෂ්‍යයට පහර දුන්නොත් ඔබට මෙම වෙඩි තැබීම ඉතා පහසුවෙන් සාක්කුවට ගත හැකිය.



රූප සටහන 26 හි කළු කාසි පොකුරේ එක් සුදු කාසියක් ඇත. මෙම මේ පහර එක ජාතික ශූරතාවලියකදී ක්‍රීඩා කර තිබුණා. තරගයෙන් පසුව මගේ ප්‍රතිවාදියා වන ගෝවින්ද්‍රාජ් පැවසුවේ “ඔබ මෙවැනි පහරක් එල්ල කරනු ඇතැයි මම බලාපොරොත්තු නොවෙමි, ඒ වෙනුවට ඔබ පොකුර ඔබ දෙසට ඇද දමනු ඇතැයි මම අපේක්ෂා කළෙමි.” ඔබ නිරීක්ෂණය කරන්නේ නම්, වෙඩි තැබීම සාක්ෂුව දෙසට නොව එය මුලික රාමුව දෙසට මුහුණ ලා ඇති බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. ඉතින් මේක වැරදි පහරක්. එය වැරදි පහරක් නම් ඔබට පමණක් මෙම පහර වාදනය කළ හැකිය. වෙඩිල්ල සාක්ෂුව දෙසට මුහුණලා තිබේ නම්, මෙම කෝණයෙන් ඔබට අපේක්ෂිත පහර ලක්ෂ්‍යයට ළඟා විය නොහැකි බැවින් කළු කාසිය සාක්ෂුවට දැමිය නොහැක.

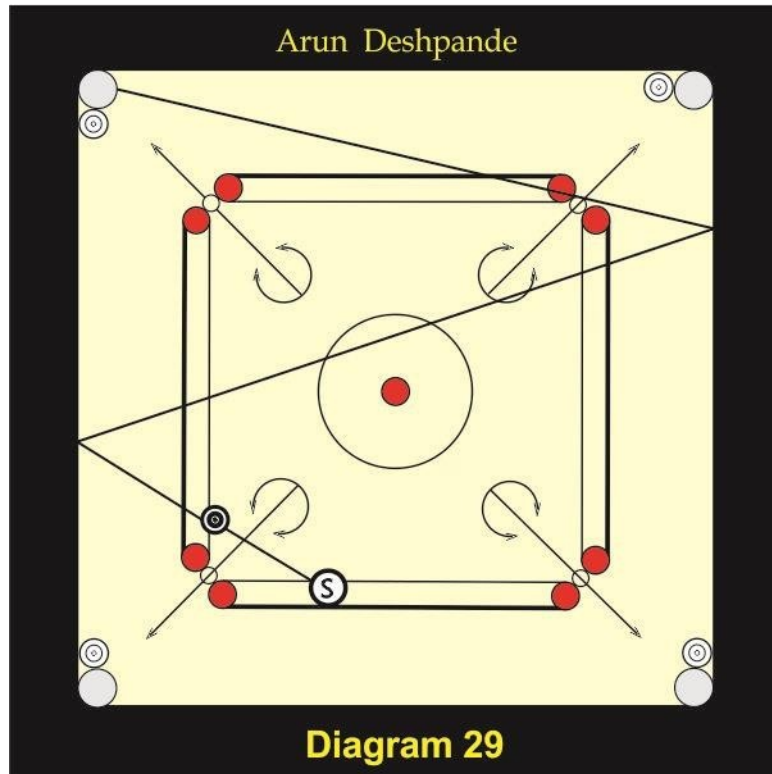


රූප සටහනේ ඔබේ සුදු කාසි තුනක් ඇත. Queen සහ සංචාර විරුද්ධවාදියාගේ කළු කාසි දෙකක් ඇත. ඔබට කාසි තුනම පහසු නමුත් rebound ස්ථානයේ ඇති බැවින් Queen අපහසු වේ. එක් කළු පැහැයක් එවැනි ස්ථානයක සිටී, ඔබට Queen පහසු කිරීම සඳහා මෙම කළු කාසියෙන් ප්‍රයෝජන ගත හැකිය. කළු කාසිය Queen මත double ධාවනය කර වෙඩි තැබීමට striker යවන්න. මෙම තත්වය තුළ අවස්ථා තුනක් තිබේ. 1) සුදු ජාතිකයින් දෙදෙනෙකු සහ Queen එකවර සාක්කුවේ දමා ගත හැක. 2) සුදු කාසි දෙකක් එකවර සාක්කුවේ දමා ගත හැක. 2) Queen පහසු කරවන පරිදි සුදු ජාතිකයින් දෙදෙනෙකු සාක්කුවේ දමා ගත හැක. 3) සුදු එකක් සාක්කුවේ දමා අනෙක් සුදු සහ Queen පහසු විය හැක. මෙම කාසි දෙකේ පිහිටීම වැරදි පහරක් නම් මෙම සුදු කාසි දෙක සාක්කුවේ දැමිය හැකිය. වෙඩි තැබීමේ එක් සුදු පැහැයක් නිසැකවම ප්‍රතිවිරුද්ධ වම් සාක්කුවට සාක්කුවේ දමනු ඇත, එබැවින් ඔබ එවැනි පහරක් සඳහා යා යුතුය. දකුණු පාදයේ සාක්කුවට ආසන්නයේ ඇති ඔබේ වෙනත් පහසු කාසියක් ඔබ සාක්කුවේ නොගත යුතුය, එසේ නොමැති නම්, ඔබ වෙඩි තැබීමේ කාසි දෙකම එකවර සාක්කුවේ තබා ගැනීමෙන් ඔබට ප්‍රවරුව අනිමි විය හැකි අතර දෙවන අවස්ථාවෙහි මෙන් Queen නොවේ.

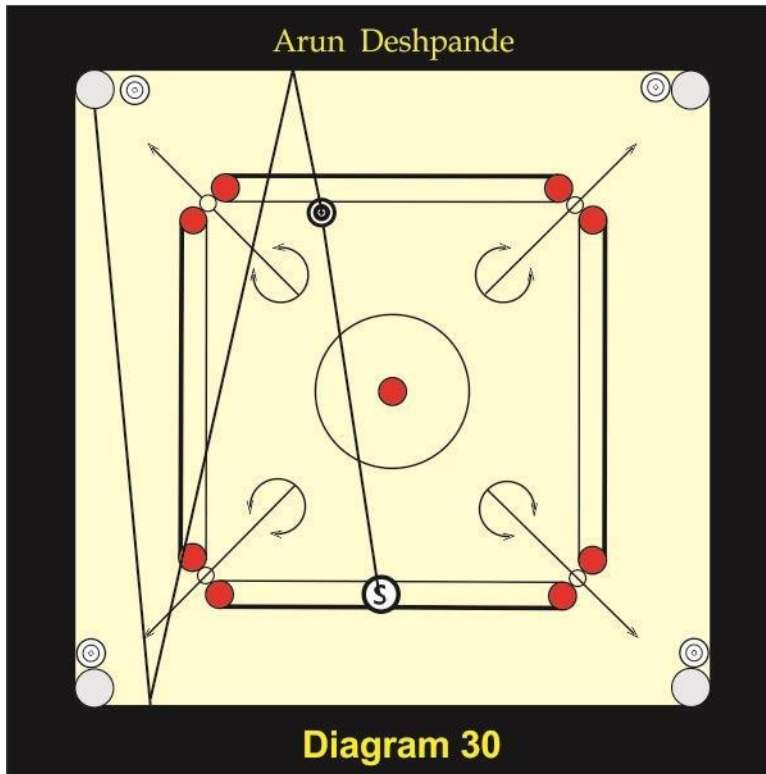


රූප සටහන 28

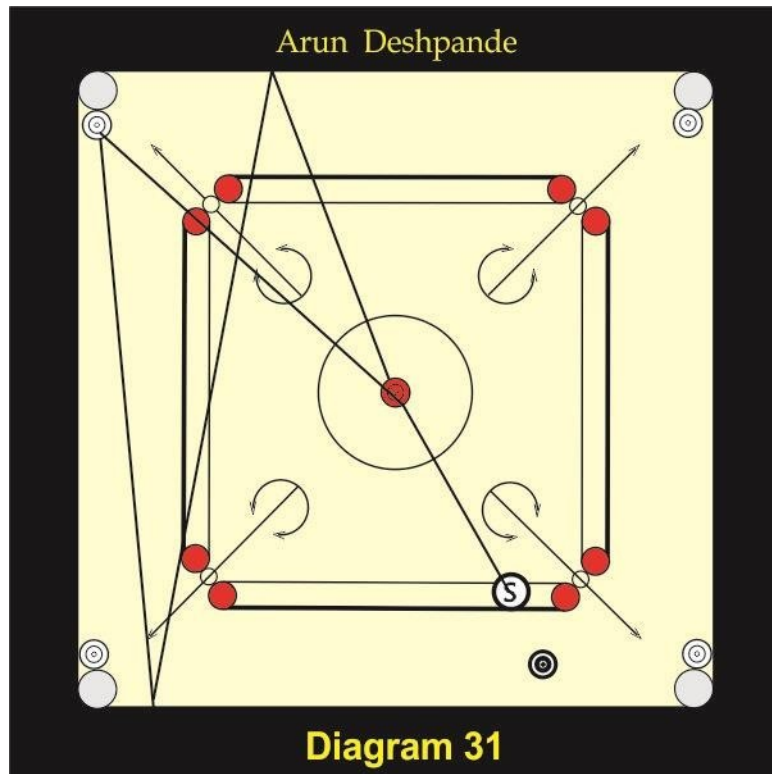
රූප සටහන 28 හි ඔබට සුදු කාසි දෙකක් ඇති අතර ප්‍රතිවාදියාගේ එක් කළු කාසියක් ඇත. සුදු සහ කළු කාසිය අතර ඉතා කුඩා පරතරයක් ඇති අතර ඒවා එකිනෙකට සමීප වේ. ඔබගේ එක් කාසියක් rebound ස්ථානයේ ඇති බැවින් ඔබට අපහසු වේ. මෙම තත්වය තුළ ඔබට වෙනත් ස්ථානයක සිට වෙඩි නැඟීම වාදනය කර striker ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුව මතට එවැනි කෝණයකින් ධාවනය කළ හැකිය, එය rebound වී, එය ඔබේ දුෂ්කර කාසිය මතට පැමිණෙන අතර එමඟින් ඔබට පුළුල්ව අවසන් කිරීමට ඉඩ සලසයි.



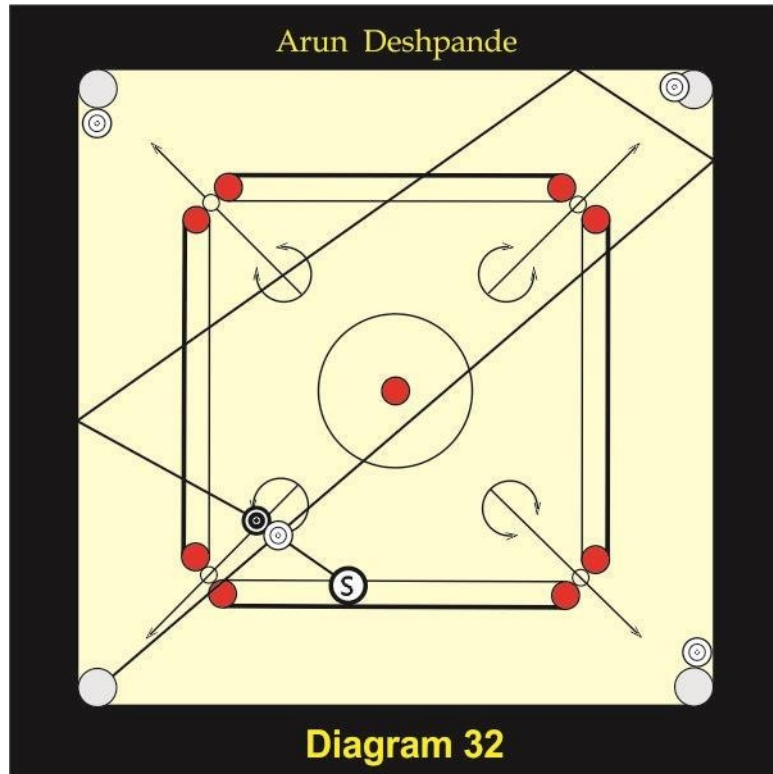
රූප සටහන 29 හි ඔබේ කළු කාසිය සාක්කු හතරේම ඇති සුදු කාසි මගින් අවහිර කර ඇත. මෙම තත්ත්වය තුළ ඔබට එය කෙළින්ම හෝ තුන්වන සාක්කුවෙන් හෝ හරස් double හෝ හතරැස් 0 මගින් වාදනය කළ නොහැක. රූප සටහනේ පෙන්වා ඇති පරිදි ඔබේ කළු කාසිය විරුද්ධ වම් සාක්කුවට සාක්කුවට දැමිය හැකි එකම විසඳුම Z මාර්ගයයි.



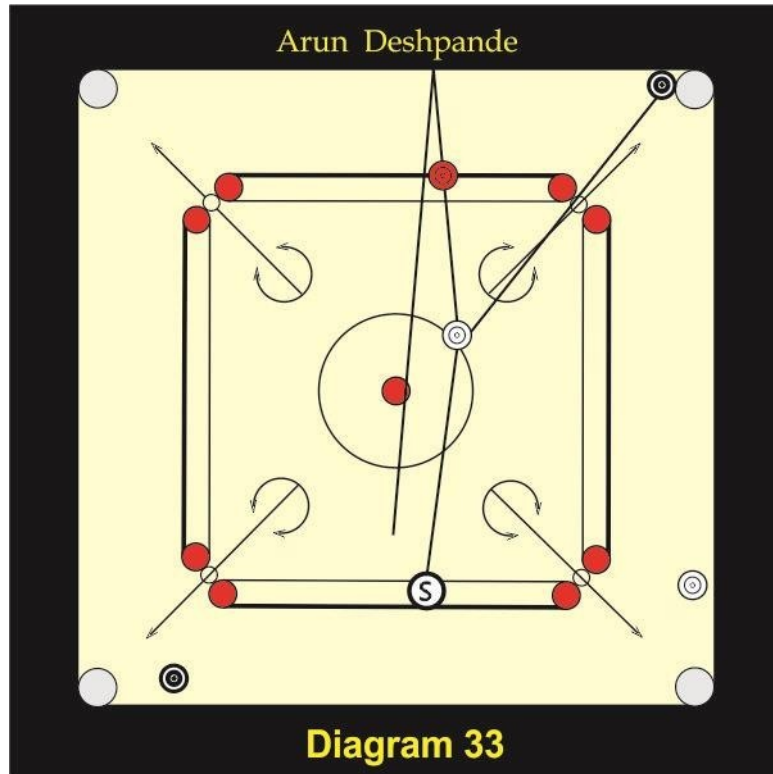
රූප සටහන 30 හි සාක්කු හතරම සුදු කාසි වලින් වසා ඇත. ඔබේ කළු කාසිය සඳහා කිසිදු සාක්කුවකට සෘජු ප්‍රවේශයක් නොමැත. ඔබට මෙම කාසිය ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවට පහර දෙන ආකාරයෙන් කාසියට පහර දීමෙන් පසුව පාදක රාමුවට පහර දී විරුද්ධ වම් සාක්කුවට යන්න. ඔබ මෙම කාසිය ඔබගේ වම් පාද සාක්කුවට ඉතා ආසන්නව වදින ලෙස වාදනය කළ යුතු බව සලකන්න.



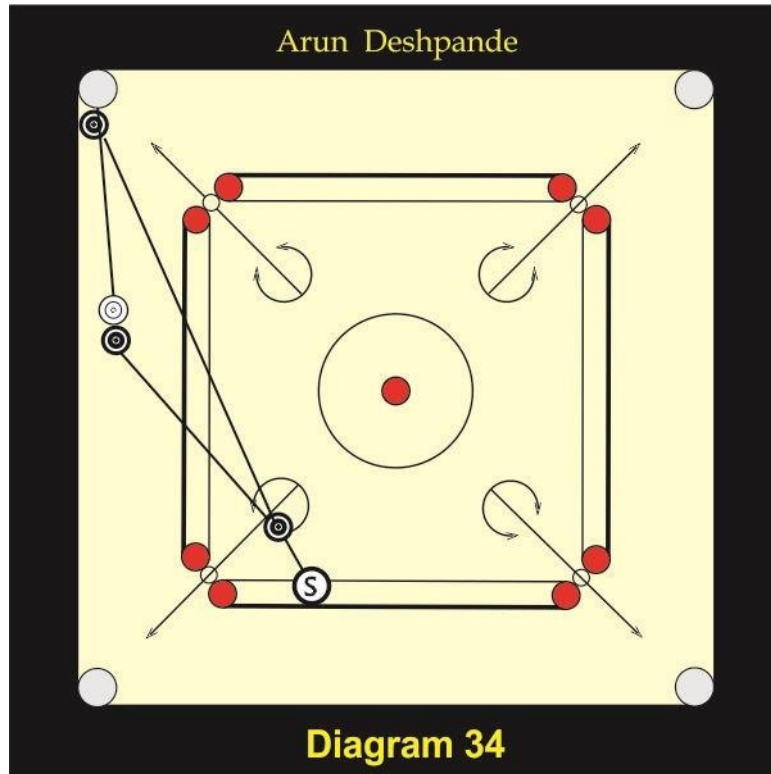
රූප සටහන 31 හි සාක්කු හතරම සුදු කාසි වලින් වසා ඇති අතර ඔබ මැද රවුමේ ඇති කළු කාසිය වාදනය කළ යුතුය. ඔබ striker මගින් ප්‍රතිවිරුද්ධ වම් සාක්කුවේ ඇති බාධාව ඉවත් කළ හැකි ආකාරයට කළු මත glance වාදනය කළ යුතු අතර එම අවස්ථාවේදීම ඔබේ කාසිය ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවට සහ පාදක රාමුවට වැදී striker මගින් බාධාව ඉවත් කර ඇති ප්‍රතිවිරුද්ධ වම් සාක්කුවට ගමන් කළ යුතුය. මෙය ඉතා අසීරු පහරක් නමුත් ක්‍රීඩා කිරීමට නොහැකි දෙයක් නොවේ.



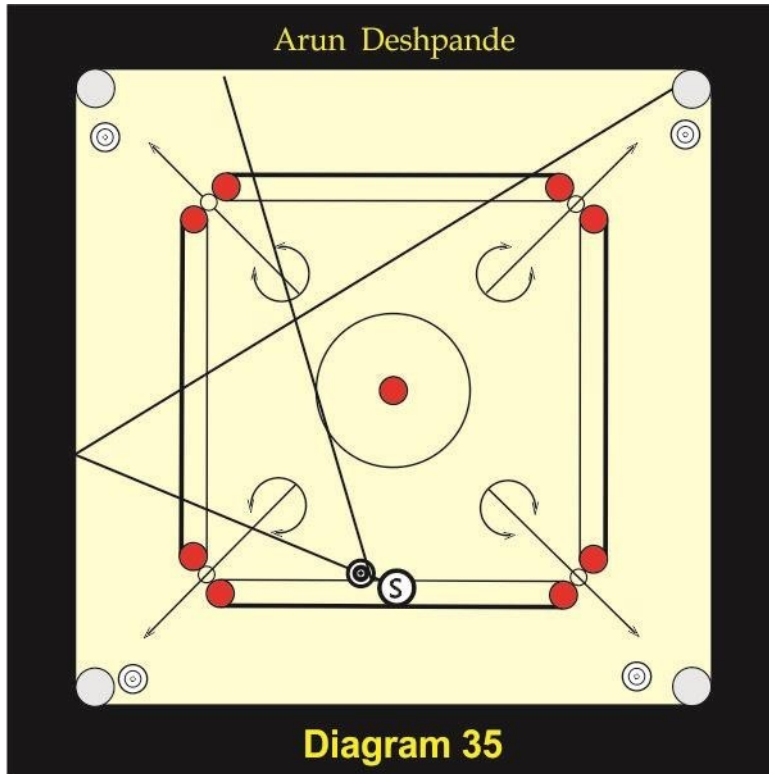
රූප සටහනේ 32 සාක්කු හතරක් සුදු කාසි මගින් අවහිර කර ඇති අතර සුදු සහ කළු කාසි එකිනෙක අසල ඇත. ඔබට කිසිදු සාක්කුවකට සෘජු ප්‍රවේශයක් නොමැති කළු කාසි ක්‍රීඩා කළ යුතුය. රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි ඔබට මෙම කළු කාසිය 'G' මාර්ගයෙන් සාක්කුවේ තැබිය හැකිය.



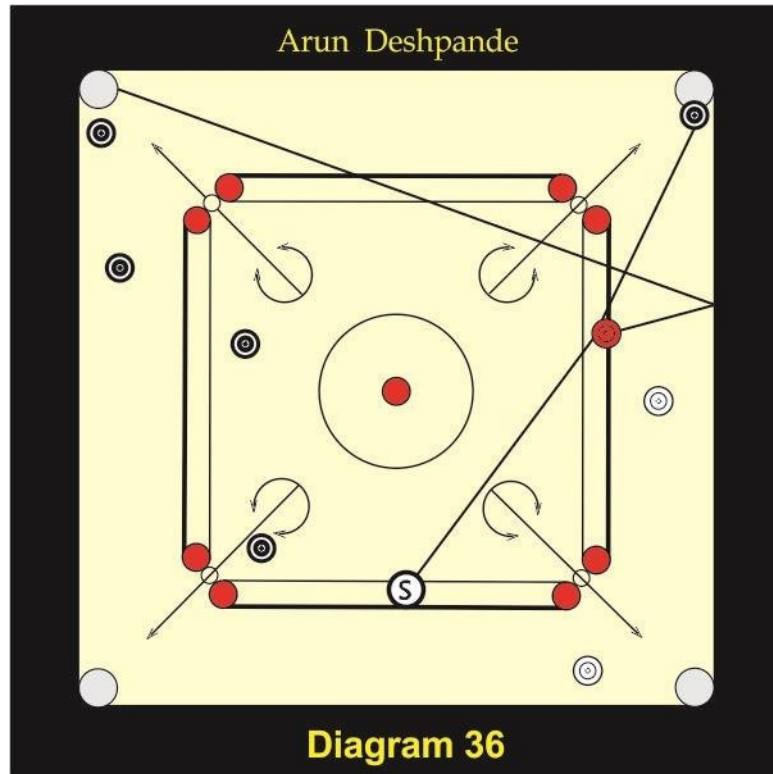
33 රූප සටහනේ ඔබේ කළු කාසි දෙක පහසු නමුත් Queen අපහසුයි ඔබට ඔබේ ප්‍රතිවාදියාගේ සුදු කාසියෙන් ප්‍රයෝජන ගැනීමට ඔබට Queen මත glance නැති අතර එය සාක්ෂුවේ දමා ගැනීමට ඔබේ කළු කාසියට striker යැවිය හැක. මෙම ආකෘතිය මගින් Queen ඔබට ළං විය නැති අතර ඔබේ ඊළඟ ආකෘතිය සඳහා පහසු වනු ඇත. මේ අනුව, ඔබට පුළුල්ව අවසන් කළ හැකිය.



රූප සටහනේ 34 ඔබේ සුදු කාසිය අමාරුයි. බොහෝ ක්‍රීඩකයින් කළු කාසියට සහ සාක්කුවට glance ක්‍රීඩා කිරීමට හෝ සාක්කුවේ ඇති අනෙක් කළු කාසිය ඉවත් කිරීමට සිතනු ඇත. රූප සටහනේ දැක්වෙන පරිදි, ඔබ කළු කාසිය සාක්කුවේ ඇති අනෙක් කළු කාසිය මතට ගෙන striker වෙඩි තැබීමට යවන්නේ නම්, එවිට සාක්කුවේ ඇති කළු කාසිය වෙනත් කළු කාසියකින් ඉවත් කර ඔබේ සුදු කාසිය එකවරම එම සාක්කුවටම සාක්කුවේ දැමිය හැකිය. මෙය ඉතා පහසු ආකෘතියකි.



රූප සටහන 35 හි සාක්කු හතරේම සුදු කාසි හතරක් ඇති අතර ඔබේ කළු කාසිය මූලික රේඛාවල ඇත. ඔබේ කාසියට මෙම සාක්කුවලට යාමට ක්‍රමයක් නොමැති බැවින් ඔබට cut මඟින් එය ඔබේ වම් හෝ දකුණු සාක්කුවට දැමිය නොහැක. නමුත් ඔබ නිවැරදිව නිරීක්ෂණය කළහොත්, මෙම දුෂ්කර කාසිය හරස් තුන්වන සාක්කුවෙන් ඔබේ විරුද්ධ දකුණු සාක්කුවට දැමිය හැකි බව ඔබට පෙනෙනු ඇත. එම සාක්කුවේ ප්‍රතිවාදියාගේ කාසියේ වාසියක් ඇත.



රූප සටහන 36 හි ඔබ සුදු කාසිය වාදනය කළ යුතුය. ඔබේ විරුද්ධ දකුණු සාක්කුවේ ඇති ඔබේ ප්‍රතිවාදියාගේ කළු කාසියට බාධාවක් ඇති බැවින් මෙහි ඔබේ එක් කාසිය සහ Queen අපහසු වේ. බොහෝ ක්‍රීඩකයින් ප්‍රතිවාදියාගේ කළු කාසිය සාක්කුවෙන් ආපසු ගැනීමට සිතනු ඇත, නමුත් මෙය කිරීමෙන් ඔබ ඔබේ ප්‍රතිවාදියාට පහසු වන ඔහුගේ අනෙක් කාසි හතර සාක්කුවේ දමා ගැනීමට අවස්ථාවක් ලබා දෙයි. ඔබ හරස් තුන්වන සාක්කුවෙන් Queen සාක්කුවේ දමාගෙන striker සාක්කුවේ ඇති කළු කාසිය මත එකවර ධාවනය කළහොත් ඔබට පුවරුව අවසන් කර විශාල පුවරුවක් ලබා ගත හැකිය.

4 වන පරිච්ඡේදය

DICIPLINE

1) හැසිරීම

2) වෙලාවට වැඩ

කරන හැසිරීම

ක්රීඩකයෙකුගේ හැසිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

විනිසුරු සමඟ හැසිරීම

සමහර ක්‍රීඩකයන් විනිසුරුවන් සමඟ ඉතා ආකාරාණීක ලෙස කතා කරමින් ඔවුන් සමඟ ඇති සබඳතාව නරක් කර ගන්නා අයුරු මම දැක ඇත්තෙමි. මට ඇත්තටම තේරෙන්නේ නැතැ ක්‍රීඩකයන් විනිසුරුවන් සමඟ නොනොබිනා ලෙස හැසිරෙන්නේ ඇයි කියලා? ඔවුන් ලබා ගන්නේ කුමක්ද? සමහර විට ක්‍රීඩකයින්ට හැඟෙන්නේ ඔවුන් විනිසුරුවන්ට වඩා හොඳ ආකාරයකින් නීති දන්නා බවත් එබැවින් ඔවුන් තර්ක කරන බවත්ය. මම ඔබට කියමි, වෙනත් කිසිම ක්‍රීඩාවක දී ප්‍රධාන විනිසුරු කැඳවීමේ පහසුකම මෙම ක්‍රීඩාවේ දී ඇති පරිදි ඕනෑම ක්‍රීඩකයෙකුට ලබා ගත නොහැක. ඔබ විනිසුරුගේ තීරණය ගැන සෑහීමකට පත් නොවන්නේ නම්, ඔබට ප්‍රධාන විනිසුරු ඇමතිය හැකිය. ප්‍රධාන තීරකවරයාගේ තීරණයද ඔබට පටහැනි වුවද, එම සිදුවීම සහ රීතිය උපුටා දක්වමින් විරෝධතා ගාස්තු ගෙවා ලිඛිතව විරෝධතාවක් ඉදිරිපත් කරමින් ඔවුන්ගේ විරෝධයට ක්‍රීඩා කිරීමට ඔබට අයිතියක් ඇත. එවැනි පහසුකමක් වෙනත් කිසිම ක්‍රීඩාවක නැත ඔබට එවැනි ආරක්ෂාවක් ලබා දෙනවා නම් ඔබ විනිසුරු සමඟ තර්ක කරන්නේ ඇයි? අනෙක් අතට ඔබ විනිසුරු සමඟ හොඳින් හැසිරෙන්නේ නම්, ඔහු/ඇය ඔබ කෙරෙහි ගෞරවයක් ඇති කරයි. මුම්බායි සිට පස් වතාවක් ජාතික ශූරයකු වූ සුනාස් කම්බිලි සෑම විනිසුරුවරයකුම තම තරගය යොමු කිරීමට උනන්දු වන ආකාරයට විනිසුරු සමඟ හැසිරෙන ආකාරය මම දැක ඇත්තෙමි. අපිට කිසිම දිනක කිසිම විනිසුරුවරයෙක් එක්ක කිසිම ප්‍රශ්නයක් තිබුණේ නැතැ සමහර වෙලාවට ඔහු අපේ ප්‍රතිවාදීන්ගේ හොඳ මිතුරෙක් වුණා. මනාරාජ්‍ය ප්‍රාන්තයේ පැවැති තරගාවලි වලදී මගේ ප්‍රතිවාදීන්ගේ යහළුවන් මගේ ප්‍රතිවාදීන්ගේ නිත්‍යවතුන් බව දැන දැනත් තරග යොමු කරන ලෙස මම බොහෝ වාරයක් ඉල්ලා සිටියෙමි. මම ඔවුන්ගෙන් කිසිවෙකු සමඟ කිසි විටෙකත් කිසිදු ගැටලුවකට මුහුණ දුන්නේ නැත. ඔබට හොඳ චේතනාවක් තිබේ නම්, ඔබට කිසිම වරදක් සිදු නොවේ. ඉස්සර නම් තරඟාවලියේ සංවිධායකයින් තරඟයට පෙර පුවරු සමතලා කර ඇත. මම මදුරාසියේ (වෙන්නායි) මගේ තරඟයට වාඩි වූ අතර අපගේ පුවරුව නිසි ලෙස සමතලා කර නොමැති බව මට වනාම වැටහුණි. මම අපේ විනිසුරුගෙන් බෝඩි එක ලෙවල් කරන්න පැකින් එකක් දෙන්න කියලා කිව්වත් විනිසුරු ලෑල්ල ලෙවල් කරලා කියලා පැකින් එක දෙන්න මැලි වුණා. මගේ විරුද්ධවාදියා ද සමතලා කිරීමට එකඟ විය

මණ්ඩලය නමුත් විනිසුරුවරයා අපගේ ඉල්ලීමට ඇතුළත් දුන්නේ නැත. එක පැත්තක බැවුම කොච්චරද කියනවා නම් අපේ උපරිමය ප්‍රේක්ෂකයන්ට දෙන්න බැරි වුණා. මම උපායක් කළා. මම ඔහුගේ කැරම ක්‍රීඩාව ගැන විනිතව විනිසුරුගෙන් ඇසුවෙමි. නිතරම කැරමි ජලේට් කරනවා කිව්වා. මම ඔහුගෙන් ඉල්ලා සිටියේ මගේ අසුනේ වාඩි වන ලෙසයි. මම එක කාසියක් ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවට ආසන්නයේ විරුද්ධ සාක්කුවේ තබා එය සෙමින් වාදනය කරන ලෙස ඔහුට කීවෙමි. ඔහු ඉතා විශ්වාසයෙන් තම සාක්කුවෙන් **striker** ගෙන කාසිය වාදනය කළ නමුත් ඔහු පුදුමයට පත් කරමින් ඔහුගේ **striker** කාසියට පහර නොදී එය සාක්කුවට ගියේය. ඊට පස්සේ මුකුත් නොකියා බෝඩ් එකෙන් ගිනිත් පැකිත් එක අරන් ආවා. ප්‍රේක්ෂකයෝ නාට්‍යය නරඹමින් සිටියහ; පරිසරය නොසන්සුන් බව මට හැඟී ගිය නිසා මම වහාම විනිසුරුට සමාවෙන්න කීවා ඔහුව එසේ ඒත්තු ගැන්වීම ගැන. “සමාවෙන්න” යන මගේ වචන ඇසීමෙන් ඔහු බෙහෙවින් සතුටු වූ අතර, වහාම පිළිතුරු දුන්නේ, “සර්, ඔබ නිවැරදියි, මම වැරදියි” තරගය අවසන් වූ පසු, මම ඔහුව තේ කෝප්පය සඳහා රැගෙන ගොස්, පුවරුවේ මට්ටම සහ එය නිවැරදිව කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ සියල්ල ඔහුට කීවෙමි. මණ්ඩලයේ මට්ටම පිළිබඳ දැනුමක් ලැබීම ගැන ඔහු ඉතා සතුටු විය. ඊට පස්සේ එයා මගේ නොඳ යාළුවෙක් වුණා. ඒ නිසා විනිසුරුවන් සමඟ සුහදව හැසිරීමෙන් පාඩුවක් සිදු වන බවක් මට දැනෙන්නේ නැතැ.

නරඹන්නන් සමඟ හැසිරීම

නරඹන්නන් සමඟ හැසිරෙන ආකාරය බොහෝ ක්‍රීඩකයින්ට විශාල ගැටලුවකි. ප්‍රේක්ෂකයින් ඔබේ ආශ්වාදයයි කියන මූලික කාරණය ඔබ තේරුම් ගත යුතුයි. සැබෑ ශූරයෙකුට කිසි දිනක ප්‍රේක්ෂකයින් නොමැතිව තරඟයක් රසවිඳිය නොහැක. ඔබේ නොඳ පහර සඳහා ප්‍රේක්ෂකයින් අත්පොළසන් දෙන විට ඔබට විශ්වාසයක් ඇති වේ. බොහෝ සෙනඟ නිසා සමහර විට ඔබට ප්‍රේක්ෂකයන්ගෙන් බාධා ඇති වේ. මෙම අවස්ථාවේදී, ඔබ ඔබේ කෝපය නැති කර නොගත යුතුය. ඔබට බාධා නොකරන ලෙස ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටිය හැක. වරක් මම රාජ්‍ය ශූරතා යුගල අවසන් තරගයට ක්‍රීඩා කරමින් සිටියා. මගේ සහකරු වුණේ රමේෂ් විට්ටි. අපේ විරුද්ධවාදීන් වුණේ සුනාස් කම්බිලි සහ විජේ සංගම්. යුගල දෙකම ශක්තිමත් විය. අපිට ත්‍රිත්ව ත්‍රිත්ව වාර්තාවක් හඳුන්වන අවස්ථාවක් ලැබුණා. නැවතුම්පොළවල් සකස් කර තිබුණත් සෙනඟ වැඩියි

කෙතරම්ද යත්, සෑම පතරක් සඳහාම අපි සියලු දෙනාම ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටියේ නැවත පැමිණ අපට ක්‍රීඩා කිරීමට ඉඩ දෙන ලෙසයි. ඔවුන් තමන්ව පාලනය කරගෙන සිටියා. දැඩි ජීවිතය නිසා ඔවුන්ට නිසි ලෙස නැගී සිටීමට නොහැකි බව අපි දැන සිටියෙමු. තරඟය පැය තුනකට ආසන්න කාලයක් පැවැත්විණි. ක්‍රීඩකයන් හතර දෙනාගේම අවබෝධය නිසා ක්‍රීඩකයන් සහ ප්‍රේක්ෂකයින් අතර විරසකයක් ඇති වුණේ නැතැ.

ටේබල් ටෙනිස් හෝ බිලියඩ් හා සසඳන විට කැරම් වර්ග ප්‍රමාණය ඉතා කුඩා බැවින් සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රේක්ෂකයින් ඔබට ඉතා සමීප වේ. සමහර විට සමහර ප්‍රේක්ෂකයෝ අදහස් දක්වති. ඕනෑම අදහස් ඔබට බාධා නොකළ යුතුය. ඒ නරක කමෙන්ට් කවදාවත් ඔයාට නොඑන විදියට ලස්සනට නැසිරෙන්න ඕන. කේන්ති ගිනිත් කේන්ති ගියොත් ඒ අයගෙන් තවත් නරක කමෙන්ට් එනවා. මනාරාජ්‍ර ප්‍රාන්තයේ ප්‍රසිද්ධ කැරම් ක්‍රීඩකයෙකු වන විජේ සංගම්ගේ සම්භාව්‍ය උදාහරණය මම මෙහි උපුටා දක්වමි. මුම්බායි හි දාඩර් හි පැවති වත්මාලි හෝල් තරඟාවලියේදී විජේ සංගම් සුනාස් කම්බිලිට එරෙහිව ක්‍රීඩා කළේය. තරඟය අතරතුර එක් දඟකාර ප්‍රේක්ෂකයෙක් මනා නඹින් සංගම්ට කාල පත්තර (කළු ගල) යැයි කීවේ සෙනඟ වැඩි බවත් සංගම්ට ඔහුව හඳුනා ගැනීමට නොහැකි වන බවත් දැන සිටි බැවිනි. සංගම් කළේ කුමක්දැයි ඔබට අනුමාන කළ හැකිද? ඔහු තරනා නොගත්තත් සද්දේ ආපු තැනින් සෙනඟ අතරින් දැකලා පුදුම නිනාවක් දැමිමා. කමෙන්ට් දාපු එකා කොච්චර ලැජ්ජයිද කියනවා නම් සිද්දියෙන් පස්සේ එයාගෙන්වත් වෙන එකෙක්ගෙන්වත් එක කමෙන්ට් එකක්වත් ආවේ නෑ. තරඟය අවසන් වූ පසු ඔහු සංගම් වෙත පැමිණ සමාව ඉල්ලා සිටියේය. ඔබගේ තරඟය නැරඹීමට ප්‍රේක්ෂකයින් දුර සිට ප්‍රවේශපත්‍රයක් ලබාගෙන පැමිණෙන බැවින් ඔබ සෑම විටම ඔවුන්ට මහත් ගෞරවයක් දැක්විය යුතුය. ඔබ ඔවුන් සමඟ ආචාරශීලීව කතා කළ යුතුයි. ඔවුන් ඊට වඩා දෙයක් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැතැ. ඔබ ඔවුන්ට ගෞරවය ලබා දෙමින් කතා කළහොත් ඔවුන් එය භුක්ති විඳිනවා. ඔවුන් ඔබේ රසිකයින් බවට පත්වේ. 80 නැවිරිදි මහත්මයෙක් මගේ තරඟය බලන්න එනවා. තරඟයට පෙර මම ඔහුව දකින විට ඔහු මා වෙත පැමිණීමට පෙර මම නිතරම ඔහු වෙත ගොස් ඔහුගේ සෞඛ්‍යය ගැන සොයා බලා ඔහුට ප්‍රශංසා කළෙමි.

ක්රීඩාව කෙරෙහි උනන්දුව. අපි තරඟාවලියේදී මුණගැසෙන විට ඔහු ඉතා සතුටට පත් විය. ඔහු සතුටින් සිටිනු දැකීමෙන් මා ලැබූ තෘප්තිය වචනයෙන් කිව නොහැක. ඔබට එය දැනෙන විට, ඔබ එය තුක්ති විඳිනු ඇත.

වාසනාව

හැම ක්‍රීඩාවකම වාසනාව කියන සාධකය තියෙනවා. කැරම ක්‍රීඩාවේදී ද හොඳ ක්‍රීඩාවක් සමඟින් තීරණාත්මක තරඟ ජයග්‍රහණය කිරීමට කුඩා වාසනාව ද අවශ්‍ය වේ. මෙම වාසනාව පැමිණෙන්නේ කොතෙක්ද? එය පැමිණෙන්නේ ඔබේ රසිකයින්ගේ සහ සුභ පතන්තන්ගේ ආශිර්වාදයෙනි. ඔවුන් නිතරම ඔබේ ජයග්‍රහණය වෙනුවෙන් යාච්ඤා කරනවා. යම් පුද්ගලයෙක් ඔබ වෙත පැමිණ වසර 36කට පෙර ඔබේ තරඟය නැරඹූ බවත් එය ඉතා සතුටින් ගත කළ බවත් පවසන විට ඔබට කෙසේ හැඟේවිද? ඔව්, 1995 දී මම හයිද්‍රාබාද් වලට පුහුණුකරුවෙකු ලෙස ගිය විට මට එය සිදු විය, වයසක මනත්මයෙක් මා වෙත පැමිණ මට පැවසුවේ ඔහු 1959 ජාතික තරඟවලදී මගේ තරඟය නරඹා විනෝද වූ බවයි. මම හයිද්‍රාබාද් නගරයට පැමිණී බව දැනගත් පසු ඔහු තරඟ ශාලාවට පැමිණියේය. මම පුදුම වුණා. අවුරුදු 36කට පස්සේ මගේ රසිකයෙක් මාව ආදරෙන් මුණගැහෙන්න ආවා කියලා දැනගත්තම මම ගොඩක් සතුටු වුණා. අපේ ක්‍රීඩකයෙක් තීරණාත්මක තරඟයක් ක්‍රීඩා කරන නිසා මම ඔහුට ටිකක් ඉන්න කිව්වා. මැව් එක ඉවර උන ගමන් මම මගේ ක්‍රීඩකයාට සුඛ පතලා මගේ පරණ රසිකයෙක් එක්ක හේ එකක් බොන්න එළියට ගියා. අපි විනෝදයෙන් කාලය ගත කළ අතර ක්‍රීඩාව ගැන සාකච්ඡා කළෙමු. මදුරාසියේදී මටත් ඒ අත්දැකීම තිබුණා. මෙවර මගේ වයස අවුරුදු 75ක රසිකයෙක් මගේ ක්‍රීඩාව විස්තර කළේ අංක පුවරුව උපුටා දක්වමින්. ඒ මත මම වසර ගණනාවකට පෙර තරඟයකට ක්‍රීඩා කර තිබුණා. ඔහු සම්පූර්ණ තරඟය, පුවරුවෙන් පුවරුව සහ මම එක් එක් පුවරුවේ ක්‍රීඩා කළ පතරවල් මොනවාදැයි විස්තර කළේය.

විරුද්ධවාදීන් සමඟ හැසිරීම

ඔබ තරඟයක් ක්‍රීඩා කිරීමට වාඩි වන විට ඕනෑම ක්‍රීඩකයෙක් ඔබේ ප්‍රතිවාදියා වේ. තරඟය අතරතුර ඔබේ ඉලක්කය ජයග්‍රහණයයි. මම දැකලා තියෙනවා අද පරම්පරාව පුරුදු වෙලාවත් ප්‍රතිවාදියාගේ හොඳ පතරවල් අගය කරන්නේ නැහැ කියලා හිතාගෙන ඉන්නවා.

ඔවුන්ගේ ප්‍රතිවාදීන් වඩා හොඳින් ක්‍රීඩා කරනු ඇත, එබැවින් ඔවුන් ඔවුන්ගේ මුහුණේ කිසිදු ඉරියව්වක් නොපෙන්වයි. අපේ දවස්වල අපි අපේ ප්‍රතිවාදීන් අගය කළත් අපි තරඟාවලි දිනනවා. සුනාස් කම්බිලිගේ උදාහරණය ගන්න. ඔහු ජාතික ශූරතා පතක් දිනාගෙන තිබියදීත් තම ප්‍රතිවාදියාගේ හොඳ පහරවල් අගය කරමින් සිටියේය. අප්පරාවෝ තවත් උදාහරණයක් විය. ඒ තම ප්‍රතිවාදීන් අගය කළත් ඔහු පිට පිටම ජාතික ශූරතා තුනක් දිනා ගැනීමට සමත් විය. එබැවින් ප්‍රතිවාදියා අගය නොකිරීම යන සංකල්පය වැරදිය.

තරඟය අතරතුර ඔබ එකිනෙකාගේ විරුද්ධවාදීන් වන නමුත් තරඟයෙන් පසු ඔබ මිතුරන් විය යුතුය. මෙය ඔබගේ ක්‍රීඩා හැකියාව පෙන්නුම් කරයි.

ජනප්‍රියත්වය නාවකාලිකයි. ගෞරවය අකාලිකයි. ඔබට ගෞරවය ලබා ගත හැකි එකම මාර්ගය එය උපයා ගැනීමයි. ඉල්ලීමෙන් ගෞරවය ලබාගන්න බැහැ. ඔබේ හැසිරීමෙන් සහ ඔබේ වැඩවලින් ඔබට ගෞරවයක් ලැබේ.

වෙලාවට වැඩ කිරීම

ඔබ තරඟයට ගියත් රැකියාවට ගියත් ඔබ හැම විටම වෙලාවට වැඩ කළ යුතුයි. වෙලාවට වැඩ කිරීම පුරුද්දක් වන අතර ඔබ එය වර්ධනය කර ගත යුතුය. ඔබ ඔබේ ජීවිතයේ නියමිත වෙලාවට වැඩ කරන්නේ නම්, එයින් කොපමණ ප්‍රතිලාභ තිබේදැයි ඔබට පෙනෙනු ඇත. මම සහ මගේ යුගල සහකරු රමේෂ් විට්ටි ප්‍රදර්ශන තරඟ ගොඩක් ක්‍රීඩා කළා. අපි නිශ්චිත වෙලාවක යම් ස්ථානයක හමුවීමට තීරණය කර ප්‍රදර්ශන තරඟය සඳහා එකට යමින් සිටියෙමු. අපි වෙලාව ගැන ඉතා විශේෂ වූ අතර කිසි විටෙකත් ප්‍රමාද නොවීය. මම දැකපු වෙලාවට වැඩ කරන එකට හොඳම උදාහරණය තමයි මාලදිවයිනේ ජනාධිපති ඩී> නසීර්. ඔහු තම ක්‍රීඩකයින් සඳහා පුහුණු කඳවුරක් පවත්වා ඇත. පුහුණුකරුවෙක් විදිහට මට ආරාධනාවක් ලැබුණා මට තම මතකයි ඔහු හරියටම නියමිත වෙලාවට සැසිය ආරම්භ කර නියමිත වෙලාවට එය අවසන් කළා.

5 වන පරිච්ඡේදය

ශූරයෙකු වීමට ක්‍රීඩකයෙකුට අවශ්‍ය ගුණාංග

ක්‍රීඩකයෙකුට ශූරයෙකු වීමට අවශ්‍ය ගුණාංග මම මගේ අවසාන පොත "කැරම් තාක්ෂණය සහ කුසලතාව" තුළ සාකච්ඡා කර ඇත.

මෙන්න මම තවත් ගුණාංග කිහිපයක් සාකච්ඡා කිරීමට යන අතර දැනටමත් සාකච්ඡා කර ඇති ගුණාංග සඳහා තවත් තොරතුරු ලබා දීමට උත්සාහ කරමි.

සාන්ද්‍රණය

සමාධිය යනු කුමක්ද? සමාධිය වේ

- 1) අවධානය යොමු කිරීමේ හැකියාව
- 2) අවධානය යොමු කිරීම පුළුල් කිරීමේ හැකියාව
- 3) අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීමේ හැකියාව

මෙම ක්රීඩාව තුළ සාන්ද්‍රණය ඉතා අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඔබ අවධානය යොමු කළ යුත්තේ කැරම් බෝඩ් එකට පමණි. බොහෝ ක්‍රීඩකයින් ඔවුන්ගේ තරඟය අතරතුර පුවරුවෙන් පිටත බලා සිටිනු මම දැක ඇත්තෙමි. ඔබ බෝඩ් එක මත අවධානය යොමු කළහොත් ඔබට ටික වේලාවකට පසු දැනෙනවා කැරම් බෝඩ් එකේ සාක්කු විශාල බව. අනෙක් අතට, ඔබ පුවරුව මත අවධානය යොමු නොකරන්නේ නම්, සාක්කු කුඩා බව ඔබට හැඟේ. ඒ නිසා ඔබ කැරම් බෝඩ් එකට අවධානය යොමු කළොත් ඔබට ඉබේම විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. මුල සිටම අවධානය යොමු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. කිසිම ගිගර් ස්කේටර් කෙනෙකුට සාන්ද්‍රණය නොමැතිකම දරාගත නොහැක. කුඩා රියක් සඳහා පවා සාන්ද්‍රණය නොමැතිකම කිසිදු රියදුරෙකුට දරාගත නොහැක. එලෙසම සියලුම ක්‍රීඩකයින් එක් එක් පුහුණුවීම් සහ තරඟකාරී ක්‍රීඩා වල සෑම තත්පරයක්ම ඔවුන්ගේ ප්‍රධාන අභියෝගය, වගකීම සහ තමන් සෑදූ දේවල් ඔප්පු කිරීමට ඇති අවස්ථාව ලෙස සැලකිය යුතුය.

වරක් මම බොම්බායේ තරඟයක් ක්‍රීඩා කරමින් සිටියෙමි. මගේ මැටි එක බලන්න පුනේ ඉඳන් මගේ ආහිසෙක් ඇවිත් නිටියා. මම ඒ තරඟය ක්‍රීඩා කළේ ප්‍රබල ප්‍රතිවාදියෙකු සමඟයි. මට එයා එක්ක තරඟ තුනක් ක්‍රීඩා කරලා තරඟය දිනන්න තිබුණා. තරඟය අවසන් වූ පසු මගේ ආහිසෙක් මා වෙත පැමිණ කීවේ ඔහු පුවරුවේ සෑම අස්සක් මුල්ලක් නැරඹ මගේ අවධානය ඔහු දෙසට හැරවීමට උත්සාහ කළ නමුත් මම ඔහුව නොදැක්කා බවයි. මම ඔහුට කිව්වා මම එතරම් අවධානය යොමු නොකළේ නම් මම තරඟය පරාජයට පත්වෙනවා. මනේන්ද්‍ර තමිබේගේ සමාධිය අපුරුයි. වරක් මම ඔහු සමඟ තරඟයක් ක්‍රීඩා කරමින් සිටියෙමි. මම සෙල්ලම් කරන විට සහ මගේ striker ළඟට යන සෑම විටම

ඔහුගේ රාමුවට ඔහු තල්ලු කරමින් සිටියේ striker ඔහු තල්ලු කරමින් සිටියේ striker අඟලක් හෝ දෙකක් පමණි. මා දෙසට ඔහුගේ ඉරියව්ව මා කලකිරීමට පත් කළ අතර මම තත්පර 10 කට ආසන්න කාලයක් ඔහු දෙස බලා සිටියද මා පුදුමයට පත් කරමින් මා ඔහු දෙස බලා සිටින බවක් ඔහුට නොදැනුණි. හැම වෙලාවෙම එයා බෝඩ් එක දිනා බලාගෙන නිටියා. ඔහු තරගය දිනුවා. සමාධිය පිළිබඳ නොඳම උදාහරණය මම මනා භාරතයෙන් උපුටා දක්වමි. සර්වකාලීන ශ්‍රේෂ්ඨතම ගුරුවරයා වූ ද්‍රෝණාචාර්ය තම ශිෂ්‍යයන්ට ඊතලයක් එල්ල කරමින් විනාගයක් පැවැත්වීය. ඔහු ගසක් මත ගිරවුන්ගේ ප්‍රතිමාවක් තබා තම සිසුන්ට ගිරවාගේ ඇස සිදුරු කරන ලෙස පැවසූ ඔහු තම සියලුම සිසුන්ගෙන් ඔවුන්ට පෙනෙන්නේ කුමක්දැයි ඇසීය. අර්ජුන හැර අනෙක් සියල්ලෝම තම ගුරුවරයාට පැවසුවේ ගස උඩ අතස, ගස, ගිරවා ආදී සියල්ල පෙනෙන නිසාය. අර්ජුන පමණක් වෙනස් ලෙස පිළිතුරු දුන්නේ තමාට පෙනෙන්නේ ගිරවාගේ ඇස පමණක් බවයි. ඔහුගේ සමාධිය එබඳු විය. ඔබ කාසියේ පතර ලක්ෂ්‍යය ඉලක්ක කර එය මත සම්පූර්ණයෙන්ම අවධානය යොමු කළ යුතුය.

නිරීක්ෂණ

සමාධිය කලාවකි. බැලීම, බැලීම සහ නිරීක්ෂණය අතර විශාල වෙනසක් ඇත. නිරීක්ෂණ සඳහා විවෘත ඇස් පමණක් නොව විවෘත මනස ද අවශ්‍ය වේ. බොහෝ විට අපි දකිනවා සහ නරඹනවා පමණක් නමුත් නිරීක්ෂණය කරන්නේ ඉතා සුළු පිරිසක්. ඔබ නිතරම 'ඇයි' යන ප්‍රශ්නය ඔබෙන්ම අසාගත යුතුය. එනකොට ඇත්තටම තේරේවි කැරමි කියන්නේ මොකක්ද කියලා. ඔබ ක්රීඩාව පමණක් නොව එය අධ්යයනය කළ යුතුය. කැරමි ක්‍රීඩාවේදී බොහෝ දේ නිරීක්ෂණය කිරීම අවශ්‍ය වේ. ඉන් කිහිපයක් මෙහි දක්වා ඇත.

- 1) පිද්මය
- 2) කැරමි පුවරුවේ මට්ටම
- 3) කැරමි පුවරුව ධාවනය කිරීම
- 4) රාමු වල පැහීම
- 5) සාක්කු වමනය කරන කාසි
- 6) කාසි ධාවනය කිරීම
- 7) කාසිවල බර
- 8) කාසිවල විෂ්කම්භය
- 9) කාසි මට්ටම

10) ප්‍රහාරයෙන් හෝ ආරක්ෂාවට උඩින් ක්‍රීඩා කිරීම

11) ඔබේ ප්‍රතිවාදියාගේ සහ ඔබේ ප්‍රබල ලකුණු සහ දුර්වල ලකුණු.

රිද්මය

සෑම ක්‍රීඩකයෙකුටම ඔහුගේ/ඇයගේ ක්‍රීඩා රිද්මය ඇත. සමහර ක්‍රීඩකයින් වේගයෙන් ක්‍රීඩා කරයි, සමහරු සෙමින් ක්‍රීඩා කරයි, සමහර ක්‍රීඩකයින් ඉතා සෙමින් ක්‍රීඩා කරයි. සෑම ක්‍රීඩකයෙක්ම එක් එක් පහර ක්‍රීඩා කිරීමට ඔහුගේ/ඇයගේම කාලය ගත කරයි. ඔබ නීතිරීතිවලට අනුකූලව ක්‍රීඩා කරන තාක් සහ හොඳ ක්‍රීඩාවක් කරන තාක් කල්, ඔබ ඔබේ ක්‍රීඩා විලාසය වෙනස් නොකළ යුතුය. මට මතකයි ඩී.

මුම්බායිහි කේ. සුමිරා ඔහුගේ කුඩා කාලයේ ඉතා වේගවත් ක්‍රීඩාවක් කරමින් සිටියේය. ඔහුගේ ක්‍රීඩාව කෙතරම් වේගවත්ද යත් එක් තරගයකදී ඔහු මුම්බායි හි විශිෂ්ට ක්‍රීඩකයෙකු වූ සහ ඉතා හොඳ තත්වයක සිටි අබ්දුල් ජබ්බාර්ට එරෙහිව මිනිත්තු හතක් වැනි කෙටි කාලයක් තුළදී පුරු හතරකින් තරගය අවසන් කළේය. සුමිරාගේ ක්‍රීඩාව මූලික වශයෙන් දත් මැදීමේ ක්‍රීඩාවක් වූ අතර එය ඉතා සංකීර්ණ ක්‍රීඩාවක් විය. ඔහුට තම සැලසුම් ඉතා වේගයෙන් සිතිය හැකි විය. එය පුදුම සහගත විය. ඔහු අවසන් මහා තරගයේදී සුනාස් කම්බිලි මිනිත්තු 25කදී පරාජය කළ විට ඔහුගේ හොඳම ක්‍රීඩාව නිෂ්පාදනය කළේය. අපේ කාලයේ ඉතා මන්දගාමී ක්‍රීඩකයෙකුට හොඳම උදාහරණය ත්‍රිවිනාපල්ලියේ පරමසිවම් ය. කාල සීමාව තත්පර 30 ක් වූ විට ඔහු සෑම පහරක් සඳහාම තත්පර 28 සිට 29 දක්වා ගත විය. ඔහු ඉතා නිවැරදි විය. ඔහු අබ්දුල් ජබ්බාර් ඇතුළු සියලුම විශිෂ්ට ක්‍රීඩකයින් අභිබවා 1961 මුම්බායි ජාතික තරඟාවලියේ අවසන් මහා තරගයට පැමිණියේය. ඔහු සිය අවසන් තරගය සුනාස් කම්බිලිට එරෙහිව ක්‍රීඩා කර පරාජයට පත් විය. එය ඉතා හොඳින් සටන් කළ තරගයක් වූ අතර ඔහු තෙවැනි තරගය ලකුණු 26කදී පරාජයට පත්විය. ඔහු 26 වන විට විවේකයක් ගත් අතර ඔහු සුදු කාසියක් සාක්කුවේ දමාගෙන ඇති බව දැන සිටියේ නැත. හැමෝම නිතුවේ ඔහු සුපුරුදු පරිදි ඔහුගේ ඊළඟ පහර ක්‍රීඩා කිරීමට කාලය ගත කරන බවයි. තමන් සුදු කාසියක් සාක්කුවේ දමාගත් බව පරමසිවම් නොදන්නා බව සුනාස් දැන සිටියේය. පරමසිවම් නිතුවේ මේ සුනාස්ගේ වාරය කියලා. විනිසුරුවරයා කාලය අවසන් බව ප්‍රකාශ කළ විට, පරමසිවම් ක්‍රීඩා කිරීමට ඔහුගේ striker කැරමි පුරුව මත තැබීය. ඔහුගේ කාලය අවසන් බව විනිසුරු ඔහුට කීවේ එය පරමසිවම්ගේ අවාසනාවක් බවයි. ඔහුගේ ලොකුම වැරද්ද ඔහු පුරුවේ කාසි ගණන් නොගැනීමයි.

බොහෝ ක්‍රීඩකයින් මගෙන් අනන්‍යව තරඟාවලියට වඩා ප්‍රායෝගිකව හොඳින් ක්‍රීඩා කරන්න කියලා. එයාලට මගේ සරල උත්තරේ තමයි ප්‍රැක්ටිස් ක්‍රීඩා කරනකොට වේග ක්‍රීඩාව, තරඟාවලි වල ක්‍රීඩා කරනකොට හෙමින් ක්‍රීඩා කරන එක. එයින් අදහස් වන්නේ ඔවුන්ගේ රිද්මය වෙනස් වී ඇති බවයි. තරඟාවලිවලදී වඩා හොඳින් දස්කම් දැක්වීමට අවශ්‍ය නම් පුහුණුවීම්වලදීත් තරඟාවලිවලදීත් එකම රිද්මයක් තබා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුයි.

කැරම් පුවරුවේ මට්ටම

මැව් එකට කලින් බෝඩ් එක ලෙවල් කරන්න කියලා මම ඔයාල හැමෝටම යෝජනා කරනවා. ගොඩක් වෙලාවට කැරම් බෝඩ් එකේ නිෂ්පාදන දෝෂයක් තියෙනවා. සෑම තරඟාවලියකදීම ඔබ සැමවිටම කැරම් පුවරුව නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. අනෙක් ක්‍රීඩකයින් ක්‍රීඩා කරන විට කැරම් පුවරුවේ වාඩි නොවී, ක්‍රීඩකයින් අතුරුදහන් වී ඇත්තේ කුමන සාක්කුවේදැයි ඔබට නිරීක්ෂණය කළ හැකිය. සමහර විට ක්‍රීඩකයන්ට එම විශේෂිත සාක්කුවේ මට්ටම ඉහළ ගිය විට සාක්කුවේ ඇති කාසිය touch වත් කළ නොහැක. සමහර විට ක්‍රීඩකයන්ට සාක්කුවේ ඇති කාසිය සාක්කුවේ තබා ගත නොහැක, මන්ද සාක්කු ප්‍රදේශයේ බෑවුමක් නිසා striker පහළට ගමන් කරයි. කැරම් බෝඩ් එක නිසි පරිදි සමතලා නොකළ විටද මෙය සිදු විය හැක. ජාතික හා ජාත්‍යන්තර තරඟ ඇතුළු සියලුම තරඟාවලි වල කැරම් බෝඩ් ස්ටැන්ඩ් මත තබා ඇති අතර ඒවා කිසිවිටෙක සමතලා නොවේ. ක්‍රීඩකයන් පුවරු තමන් විසින්ම සමතලා කළ යුතුය. උප කනිෂ්ඨ ශිෂ්‍යයන්ට සහ ශිෂ්‍යයන්ට පුවරු මට්ටම් කිරීම පහසු නැත. අපේ කාලේ තරඟ සංවිධායකවරු කැරම් බෝඩ් ලෙවල් කරනවා. ඔබ කැරම් පුවරුව සමතලා කිරීමට ඉගෙන ගත යුතු අතර, නිෂ්පාදන දෝෂ සහිත සමතලා නොකළ හෝ පුවරු මත ගෙවන ආකාරය ඉගෙන ගත යුතුය. ඇම්බර්නාත් හැෂ්නල්ස් හි සියලුම පුවරු වලට පොදු නිෂ්පාදන දෝෂයක් තිබුණි. සියලුම කැරම් බෝඩ් වල මධ්‍ය ප්‍රදේශය ඉහළට තිබූ අතර සාක්කු හතරේම තිබූ ඒවා පහත් විය. මම ශූරයෙකුගේ තරඟයක් බලමින් සිටියෙමි. ඔහුට සාර්ථකව බිඳීමට නොහැකි වූ අතර සෑම විවේකයකදීම ඔහුගේ striker ඉලක්ක කළ ලක්ෂ්‍යයේ සුදු කාසියට පහර නොදෙන නමුත් striker කාසිය ස්පර්ශ කරමින් සිටියේය. ඔහුට අවශ්‍ය පරිදි කාසි විසිරී ගියේ නැත. මැව් එකෙන් පස්සේ එයා මගේ ළඟට ඇවිත් ඇහුවා ඇයි එහෙම වුණේ කියලා. මම ඔහුට කැරම් බෝඩ් වල තත්ත්වය පවසා සුදු කාසිය වෙනුවට කළු කාසිය වෙත ඵල්ල කරන ලෙස ඔහුට යෝජනා කළෙමි. ඊලඟ මැව් එකේදී මම කියපු දේ කරලා එයා සාර්ථකයි. තරඟය අවසන් වූ විගසම ඔහු මා වෙත පැමිණ ස්තූතිය පුද කළේය. ජාතික ශූරයකු වුවද තම ප්‍රශ්නය විසඳා ගැනීමට කා ළඟට ගියත් ඔහු පැමිණ ස්තූති කිරීමද ඔහුගේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය විය.

ක්‍රීඩා කරන මතුපිට සුමට බව

ජාතික හා ජාත්‍යන්තර තරඟාවලි ඇතුළු බොහෝ ශූරතා වලදී කැරම් බෝඩ් නිසි ලෙස නඩත්තු නොකරන බව මම දැක ඇත්තෙමි. තරඟ කිහිපයක් ක්‍රීඩා කිරීමෙන් පසු සමහර ක්‍රීඩකයන්ගේ දහදිය පිටවීම නිසා කැරම් බෝඩ්වල කුඩු හිරවෙනවා. කැරම් බෝඩ් වල සිනිඳු බව පවත්වා ගැනීම සඳහා මෙම සිරවී ඇති කුඩු ඉවත් කළ යුත්තේ කැරම් බෝඩ් ජලයට ඔරොත්තු නොදෙන නම් තෙත් රෙද්දකින් කැරම් බෝඩ් පිස දැමීමෙන් හෝ එමරි කඩදාසිවලින් හෝ සියුම් කම්බිවලින් ය.

ක්‍රීඩා කරන මතුපිට පල ආරක්ෂිත නොවේ නම් ගෝස්. ඔබට මෙම ක්රියාවලිය ඉගෙන ගත හැකිය. එහි ඇති සියලුම විදුරු අංශු ඉවත් කිරීම සඳහා එමරි කඩදාසි කැබලි දෙකක් එකිනෙක අතුල්ලමින් කුඩා රවුම් වලිනයකින් එමරි කඩදාසි ක්‍රීඩා කරන පෘෂ්ඨය මත අතුල්ලමින් ඔබට එය කළ හැකිය. වෙළඳපොළේ කඩදාසි වර්ග දෙකක් තිබේ. ඒවා ලී සහ ලෝහ සඳහා වේ. ලී සඳහා භාවිතා කරන කඩදාසි භාවිතා කළ යුතුය. පත්රයේ අංකය 120 හෝ 150 විය යුතුය.

සමහර විට, විශේෂයෙන් දහවල් කාලයේදී කැරම් බෝඩ් වල සුමට බව වැඩි වන අතර ක්‍රීඩකයින්ට striker නි වේගය පාලනය කිරීමට අපහසු වේ. ජාතික ශූරතාවලියක අවසන් පූර්ව තරගයකදී මම ඔහු සමඟ ක්‍රීඩා කළා. පුවරුව වේගවත් විය. ට්‍රයල් බෝඩ් එකේ අපි දෙන්නටම striker එකේ වේගය පාලනය කරන්න බැරි උනා. ඇත්තටම මගේ පහසු ග්‍රහණය නිසා මට ඒ කැරම් බෝඩ් එකේ සෙල්ලම් කරන්න ලේසි වුණා. සුනාස් කම්බිලිට අගුලු දැමීමේ ශ්‍රිප් එක දුෂ්කර වූ අතර ඒ නිසා ඔහුට එම කැරම් බෝඩ් එකේ ක්‍රීඩා කිරීමට අපහසු වූ නමුත් ඔහු අනුගමනය කළේ වෙනත් උපක්‍රමයක්. ඔහු අත්හදා බැලීමේ පුවරුවේ සාක්කුවලට තදින් කාසි කිහිපයක් සාක්කුවේ දමා ගත් අතර සාක්කුවල වමනය අවාසි නොවන බව දුටු ඔහු ඒවා ඔහුගේ සුපුරුදු force කෙලින්ම සාක්කුවලට දැමීමට පටන් ගත්තේය. ඔහු තරගය දිනුවා. මට තවත් ගැටලුවක් තිබුණා. මගේ නියතොතු වැඩි, එය කපා සාමාන්‍ය මට්ටමට ගෙන ඒමට මම බිය විය. මම නිතුවා මම මගේ නියතොතු cut නම් මට මීට වඩා හොඳ ක්‍රීඩාවක් කළ නොහැකි නමුත් මම වැරදියි. මම මේ වරද වෙනත් තරගවලදී නිවැරදි කළා. මගේ නියතොතු වැඩි ඇති බව මට හැඟෙන සෑම විටම මම එය cut කර වඩා හොඳ ක්‍රීඩාවක් කළෙමි. මම නිතරම නිය කපන යන්ත්‍රයක් මා සමඟ රැගෙන ගියෙමි. ඊට පස්සේ මම හැමෝටම නිය කටර් එකක් ගෙනියන්න උපදෙස් දෙන්න පටන් ගත්තා.

රාමුවේ BOUNDS

අතීතයේ කැරම් බෝඩ් නිෂ්පාදනයේදී රාමු සඳහා පිරිසිදු රෝස්වුඩ් භාවිතා කරන ලදී. රෝස්වුඩ් ඝන දැවයක් වන අතර එම නිසා එය හොඳ පිම්මක් ඇත. ටික කලකට පසු රෝස්වුඩ් දුර්ලභ වූ අතර එය ඝන දැව මගින් ප්රතිස්ථාපනය විය. දැව රාමු වල කිසිදු පතරක් නොතිබූ අතර එම නිසා පිම්මක් නොතිබුණි. කනිෂ්ඨ ක්‍රීඩකයින්ට පෙෂෂ්ඨ ගෙවන්නන් සමඟ තරඟ කිරීම ඉතා අපහසු විය, මන්ද ඔවුන්ට ඇති ලොකුම අවාසිය ඔවුන්ට ශක්තියක් නොමැති වීම සහ දක්ෂතාවයට වඩා ක්‍රීඩාව බලයට පත්වීම නිසාය. මම කෘතීම ආකාරයෙන් රාමුවේ පිම්ම වැඩි දියුණු කිරීමට උත්සාහ කළෙමි. මම මගේ අදහස සර්කෝට් අංක එකට යෝජනා කළා. එකල කැරම් නිෂ්පාදකයින් 1 සමාගමක් නමුත් ඔහු කිසි විටෙකත් උනන්දුවක් නොදැක්වුවේ එවැනි පුවරු වලට වැඩි ආයු කාලයක් සහ ඔහුගේ ව්‍යාපාරයට හානියක් වන බැවිනි. අවසානයේ නිශ්චිත කාර්මික සංස්ථාවේ නිමිකරු වන මහේන්ද්‍ර නලානි මහතා මා වෙත පැමිණියේය. ඔහු

කැරම් බෝඩ් නිෂ්පාදනය කිරීමට අවශ්‍ය විය. ඔහු ලී රූපවාහිනී කැබිනට් නිෂ්පාදනය කරමින් සිටියේය. කැරම් බෝඩ් එක දැක්කම මට ලොකු සතුටක් දැනුණේ අවුරුදු ගණනක් මගේ නිතේ නිබ්බ අදහසම එයා පාවිච්චි කරපු නිසා. striker පහර දෙන විට විශාල ශබ්දයක් නිකුත් කරමින් ඔහු රාමුව තුළ බේකලයීට් නිරුවක් භාවිතා කර ඇත. අපි දුරවිය වෙනස් කළා. තවත් අදහසක් වූයේ ක්‍රීඩා කරන මතුපිට ප්ලයට ඔරොත්තු නොදෙන ලෙස සෑදීමයි. ඊට පස්සේ අපි භාණ්ඩය වෙළෙඳපොළට හඳුන්වා දුන්නා. මගේ වසර කිහිපයක සිහිනය සැබෑ වූ අතර එය ක්‍රීඩකයින්ට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකිය. දැන් සියලුම නිෂ්පාදකයින් එකම තාක්ෂණයෙන් කැරම් පුවරු නිෂ්පාදනය කිරීමට පටන් ගෙන ඇත.

රාමු නිබ්බේදීන් බොහෝ ක්‍රීඩකයින් විවේකය සඳහා උපරිමය force යොදන බව මම දැක ඇත්තෙමි, එය බිඳීම අසාර්ථක වීමට හේතු විය. එබැවින් ඔබ කැරම් පුවරු වල රාමු වල පිම්ම අධ්‍යයනය කර විවේකය සඳහා නිවැරදි force යෙදිය යුතුය. ගෙවන්නා සම්පූර්ණ force අයදුම් කරන්නේ නම්, සමහර කාසි පාදක රාමුවේ වැදී ආපසු පැමිණ එකිනෙක ගැටෙමින් කැරම් පුවරුවේ කාසිවල පිහිටීම නරක් වේ.

පොකට් වමනය කරන කාසි

සමහර වෙලාවට කැරම් බෝඩ් එකේ සාක්කුවල නිෂ්පාදන දෝෂයක් තියෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් කාසියක් නිවැරදිව සාක්කුවේ දමා ඇති අතර සාක්කු එය වමනය නොකළ යුතුය. එවැනි තත්වයන් තුළ ඔබට කාසිය සාක්කුවට වැටෙනවා සේ සීමිත force අයදුම් කිරීමට හැකි විය යුතුය.

කාසි ධාවනය

කාසිවල වේගය සාධක දෙකක් මත රඳා පවතී, කාසියේ බර සහ කාසියේ සුමට බව. ඝනත්වය කාසිය එය වඩාත් සුමට වේ.

කාසිවල බර

බර නම් කාසියේ බර අඩු නම් කාසිය ධාවනය වැඩි බැවින් ඔබ force අඩුවෙන් යෙදිය යුතුය. කාසි බර නම් එහි ධාවනය අඩු බැවින් ඔබ force වැඩිපුර යෙදිය යුතුය.

කාසිවල සුමට බව

කාසි නොඳින්න ඔප දමා තිබේ නම්, එවිට බුරුල්ලක් නොමැති නිසා ධාවනය වැඩි වේ.

කාසිවල බර

කාසිවල බර කරුණු දෙකකට බෙදායි.

1) කාසි ධාවනය කිරීම

2) **striker** හි අපගමනය

කාසි ධාවනය ඉහත සාකච්ඡා කෙරේ. කාසිවල බර වැඩි වන තරමට අපගමනය වැඩි වේ. ඝන දැව සෑම විටම බරයි. ඝන දැව නොඳින් ඔප දැමිය හැකිය. රතු සහ කළු පැහැති ලී සාමාන්‍යයෙන් බරයි. **striker** හි අපගමනය පහර දෙකකට බෙදානු ඇත. එනම් **brush** සහ **glance**. එමනිසා, ඔබ සැමවිටම පුහුණුවීම් සඳහා විවිධ කාසි භාවිතා කළ යුතුය, එමඟින් ඔබට අපගමනය තේරුම් ගැනීමට සහ එය විනිශ්චය කිරීමට ඉඩ සලසයි.

කාසිවල විෂ්කම්භය

රීති වලට අනුව කාසියේ විෂ්කම්භය සෙන්ටිමීටර 3.18 ක් විය යුතුය, නමුත් සමහර විට එය අඩු වේ. පිටත කවයේ කාසිවල සැකැස්ම නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් ඔබට එය විනිශ්චය කළ හැකිය. ඒවා බොහෝ රවුම තුළ තිබේ නම්, කාසි විෂ්කම්භයෙන් කුඩා බව ඔබට නිගමනය කළ හැකිය. එසේත් නැතිනම් රතු පාදක කවය මත කාසියක් තබා එය පරීක්ෂා කර එය විනිශ්චය කළ හැක්කේ කාසියේ සහ පාදක රවුමේ විෂ්කම්භය 3.18 සෙ.මී. කාසි කුඩා නම් ඒවා සාක්කුවේ තබා ගැනීමට පහසු වන අතර එම නිසා ඔබට එවැනි කාසි මත වඩාත් විශ්වාසයෙන් සෙල්ලම් කළ හැකිය. සාමාන්‍යයෙන් එය සිදු වන්නේ නිෂ්පාදකයෙකු පළමුව සෙන්ටිමීටර 3.18 ක විෂ්කම්භයකින් යුත් සැරයටියක් සාදා පසුව එමරි කඩදාසියකින් ඔප දැමූ විට එය විෂ්කම්භය අඩු කරයි. එවැනි දඬු වලින් සාදන ලද කාසි විෂ්කම්භයෙන් කුඩා වේ. මම තරඟයක් ක්‍රීඩා කරමින් සිටි එක් තරඟාවලියකදී, විවේකය සඳහා කාසි සකස් කරන විට, අපගේ විනිසුරුවරයා මට කීවේ **Queen** එය සම්පූර්ණයෙන්ම අල්ලාගෙන සිටින මැද කවයේ නිවැරදිව තබන ලෙසයි. කාසි විෂ්කම්භයෙන් කුඩා බව මම විනිසුරුවරයාගේ අවධානයට යොමු කළෙමි. මම **Queen** හැර සියලු කාසි රවුමෙන් ඉවත් කළෙමි. **Queen** මධ්‍ය කවයට වඩා කුඩා බව ඔහුට දැකගත හැකි වූ අතර ඒත්තු ගැන්වී ඇත.

කාසි මට්ටම

සමහර විට වැලි කඩදාසි මත කාසි නිසි ලෙස ඔප දමා නොමැති නම් කාසියේ මැද ලක්ෂ්‍යයක් ඇත. එවැනි කාසියක් කාසි විසිරුණු විට විවේකයෙන් පසු භරමණය වේ. ක්‍රීඩකයින් හුමණය වන කාසිය සහ **touch striker** නොදැක්කේ නම් විනිසුරුවරයා වරදක් ප්‍රකාශ කරයි. ඔබ අවධානය යොමු කළ යුතුයි

කාසිය භරමණය වේ. පුවරුව අවසන් වූ පසු, ඔබ එය ප්‍රතිස්ථාපනය කරන ලෙස විනිසුරුට පැවසිය යුතුය. ඔබ එවැනි කාසියක් ඔබේ සුපුරුදු force සමඟ සාක්කුවට දැමීමට උත්සාහ කළහොත් එය සාක්කුවට ප්‍රභා නොවනු ඇත. ඔබ මෙම කාසිය නොදැක්කහොත් ඔබට පුවරුව අනිමි විය හැක.

වැඩිපුර වරදක් හෝ වැඩි ආරක්ෂාවක් ක්‍රීඩා කිරීම

ඕනෑම වටය ආක්‍රමණශීලී ක්‍රීඩාව නිසා තරඟ පැරදුණු හොඳ ක්‍රීඩකයන් ඕනෑ තරම් ඉන්නවා. ක්‍රීඩකයින් ප්‍රේක්ෂකයන්ගේ ප්‍රසාදය නිසා ප්‍රහාරාත්මක ක්‍රීඩාවක් කරයි. ඔවුන් හොඳ ප්‍රහාරාත්මක පහරක් ක්‍රීඩා කරන සෑම විටම ප්‍රේක්ෂකයින්ගෙන් අත්පුඩි ගැසීම් ආකාරයෙන් ඔවුන් ඇගයීමට ලක් වේ. ඔවුන් අත්පුඩි ගැසීමෙන් කොතරම් සතුටු වෙතවාද යත්, එවැනි පහරක් ගැසීමෙන් පසු තමන්ට අවාසිදායක තත්ත්වයකට හෝ විරුද්ධවාදීන්ට වාසිදායක තත්ත්වයකට පැමිණිය හැකි අනෙක් කාසිවල පිතිටිම ගැනවත් නොසිතති. නාලිනි බොලින්ස්කාර් යනු ප්‍රහාරාත්මක ක්‍රීඩාවට හොඳම උදාහරණයයි. ටර්ඩාබාද්නිදී මම සෑම උදෑසනකම ඇය සමඟ පුහුණුවීම් කළ අතර ඇයට සංකීර්ණ පහරක් ක්‍රීඩා කිරීමට අවශ්‍ය සෑම අවස්ථාවකම ඇයව නැවැත්වූ අතර විනෝදය සඳහා පමණක් එවැනි පහරක් ක්‍රීඩා කිරීමෙන් පසු අනෙක් කාසිවල පිතිටිම ඇයට නිතකර නොවන ආකාරය ඇයට පැහැදිලි කළෙමි. ඇය ප්‍රතිවාදියාගේ දුෂ්කර කාසි නිකුත් කරමින් ප්‍රතිවාදියාට සියල්ල පහසු කරමින් සිටියාය. මම ඇයට කිව්වා ඇය සංකීර්ණ පහරවල් සෙල්ලම් කිරීම නතර කළ යුතු නමුත් එය වාසිදායක වන්නේ කවදාද සහ එය නොවන විට ඇය සිතා බැලිය යුතු බවයි. ඇය මගේ උපදෙස්වලට සවන් දී ජාතික ශූරතාව දිනා ගත්තාය.

ඩේවිඩ් ජෝසප් යනු ආරක්ෂාකාරී ක්‍රීඩකයාට හොඳම උදාහරණයයි. ඔහුට අනෙකුත් ශූරයන්ට වඩා නිවැරදිව හා ස්ථාවර ලෙස සියලුම කාසි සාක්කුවේ තබා ගත හැකි නමුත් කිසි විටෙකත් අවදානම නොගෙන සෑම විටම ආරක්ෂක ක්‍රීඩා කළේය. ඔබට ශූරයෙකු වීමට අවශ්‍ය නම් ඔබ අවදානමක් ගත යුතුය. ප්‍රහාර සහ ආරක්ෂාව පිළිබඳ පරිපූර්ණ සංයෝජනයක් ක්‍රීඩකයෙකු ශූරයෙකු බවට පත් කරයි. සුනාස් කම්බිලි සහ මරියා ඉරුදෙයම් තම ප්‍රතිවාදීන්ට එරෙහිව ඉතා දක්ෂ ලෙස පහර දීම සහ ආරක්ෂාව භාවිතා කළ හොඳම උදාහරණ වේ.

ඔබේ සහ ඔබේ විරුද්ධවාදීන්ගේ ප්‍රබල ලකුණු සහ දුර්වල ලකුණු

ඔබ සහ ඔබේ විරුද්ධවාදීන්ගේ ප්‍රබල කරුණු සහ දුර්වල කරුණු ඔබ දැන සිටිය යුතුය. විශේෂයෙන් ජාතික, ජාත්‍යන්තර සහ සියලුම ප්‍රධාන තරඟාවලි වලදී ඔබ අනෙකුත් ක්‍රීඩකයින්ගේ ක්‍රීඩාව නරඹන්නෙකු ලෙස පමණක් නොව ඔවුන්ගේ ක්‍රීඩාව අධ්‍යයනය කළ යුතුය. ඔවුන්ගේ ප්‍රබල සහ දුර්වල තැන් දැනගත හැක්කේ එවිටයි. සමහර විට ශ්‍රේෂ්ඨ ක්‍රීඩකයින්ට සරල දුර්වල ලකුණු තිබිය හැක, උදාහරණයක් ලෙස මහාරාෂ්ට්‍රයේ ජාතික

ශ්‍රේණික වන අරුත් කේතයේ දිශාව විය

මුම්බායි හි බොහෝ ක්‍රීඩකයින් ඔහුගේ දුර්වල ස්ථානයෙන් ප්‍රයෝජන ගැනීමට පටන් ගත් මාපටැඟිල්ල සඳහා වූ මානසික ගැටලුවකි. යුගලයේ එක් තරඟයකදී, ජගත් බෙංගල් නිනාමනාම අරුන් කේදාර්ගේ අවසාන කාසිය ඔහුගේ දුර්වල ස්ථානය දැනගෙන ආරක්ෂාවක් ලෙස ඔහුගේ මූලික රාමුවට තල්ලු කළේය. අරුන් කේදාර්ට ඔහුගේ striker කාසිය වෙත ළඟා වීමට නොහැකි වූ අතර එම නිසා එය ඔහුගේ සහකරුවෙකු අපහසු විය. කිසිවෙකු එවැනි ආරක්ෂක ක්‍රීඩාවක් කිරීමට එඩිතර නොවනු ඇත, නමුත් ජගත්ට තම ප්‍රතිවාදියාගේ දුර්වල ස්ථානය ගැන පූර්ණ විශ්වාසයක් තිබුණි. සුනාස් කම්බිලි තම්බනාඩු ක්‍රීඩකයන්ගේ දුර්වල තත්ත්වය දැන සිටියේය. තම්බනාඩු ක්‍රීඩකයින්ට වැරදි ලෙස සමතලා වූ පුවරු මත ක්‍රීඩා කිරීමට නොහැකි විය. සුනාස් කිසිවිටකත් පුවරු සමතලා කිරීමට උත්සාහ නොකළ අතර වැරදි ලෙස සමතලා කළ කැරමි බෝඩ් මත ක්‍රීඩා කිරීමට නොහැකි වූ ප්‍රතිවාදීන්ගේ දුර්වල ලකුණු ප්‍රයෝජනයට ගත්තේය.

මැද ඇඟිල්ල පැතලි ග්‍රහණය හෝ කතූර ග්‍රහණය කරන ක්‍රීඩකයින් ඔවුන්ගේ පැතලි ග්‍රහණය හේතුවෙන් striker හි ස්වභාවිකව ජනනය වන නිසා ඔවුන්ගේ වම් පැත්ත ඉතා හොඳයි, නමුත් ඔවුන්ට සාමාන්‍යයෙන් ඔවුන්ගේ දකුණු පැත්තේ ක්‍රීඩා කිරීමට ගැටලු තිබේ. එවැනි ග්‍රහණයක් තිබූ අබ්දුල් ජබාර්, අයිවන් මාර්කිස් සහ ශ්‍රී ලංකන් ක්‍රීඩකයන්ගේ මේ දුර්වල ස්ථානයෙන් මට ප්‍රයෝජන ගත හැකියි. මම මේ ක්‍රීඩකයන් සමඟ ක්‍රීඩා කරන විට මගේ විවේකය පැත්ත පවා වෙනස් කර ඔවුන්ගේ දුර්වල පැත්ත වූ ඔවුන්ගේ දකුණු පැත්තේ ක්‍රීඩා කරන ලෙස බල කළා.

සාමාන්‍යයෙන් ඉතා වේගයෙන් ක්‍රීඩා කරන සහ සාක්කුවේ දමා ගැනීමට දක්ෂ ක්‍රීඩකයින් ඔබට ඔවුන්ව නවත්වන්නේ කෙසේද. ඔබ ආපසු ක්‍රීඩාව ක්‍රීඩා කරන්නේ නම් සහ ස්ථානය විවෘත නොකරන්නේ නම් සහ ඔවුන්ට ඕනෑවට වඩා කාසි සාක්කුවට දැමීමට ඉඩ නොදුන්නේ නම් ඔවුන් කලකිරීමට පත් වන අතර ටික වේලාවකට පසු සරල කාසි පවා මග හැරෙනු ඇත. සුනාස් කම්බිලි මෙම උපක්‍රමය භාවිතා කළේ, ඔහු කර්නාටකයේ ගෝපාල්ක්‍රිෂ්ණාට එරෙහිව ජාතික ශූරතා අවසන් මනා තරඟයකට ක්‍රීඩා කළ අවස්ථාවේදීය. සුනාස්ට විනාඩි 15කට ආසන්න කාලයක් පරීක්ෂණ මණ්ඩලය සම්පූර්ණ කිරීමට ගත විය. සුනාස් තම කාසි සාක්කුවේ දමා නොගත් නමුත් ඔහු සාක්කු අවහිර කළ අතර එමඟින් ගෝපාල්ක්‍රිෂ්ණාට කාසි සාක්කුවට දැමීමට ඉඩ දුන්නේ නැත. ගෝපාල්ක්‍රිෂ්ණ කලකිරීමට පත් වූ අතර සමහර පුවරු වලින් පසුව සුනාස් පහර දී තරඟය ජය ගත්තේය.

විජේ සංගම් සුනාස් කම්බිලිගේ පසුපෙළ තරඟයෙන් ප්‍රයෝජන ගනිමින් ප්‍රබල පහරවල් කිහිපයක් ක්‍රීඩා කළ අතර, එය සුනාස්ගේ කාසිවල ස්ථානය නරක් වූවා පමණක් නොව සංගම්ට හිමි ස්ථානයටද හිතකර විය. කිසිවකුට තේරුම් ගත නොහැකි තරම් ප්‍රබල පහරවල් විජේ සංගම් සතු විය. නරඹන්නන් එය හැතෝඩ් (මිටිය) ලෙස කියමින් සිටි අතර ඔහුගේ විරුද්ධවාදීන් නිතරම එය ප්‍රකාශ කළේ ය. ක්‍රීඩකයෙකුට සෑම විටම

වාසිදායක ස්ථානයක් ලැබෙන්නේ කෙසේද? ඒ කියන්නේ අනිත් ක්‍රීඩකයන්ට
හිතාගන්නවත් බැරි තරම් මේ හැම පහරක්ම සංගම් ක්‍රීඩා කරලා තියෙන්නේ
හිතාමතාමයි. ඔහුගේ ප්‍රියතම පහර cut පසුපසට විය.

ඔහු striker නි පුද්ගලිකව නිරවද්‍යතාවයකින් සහ වේගයකින් මෙම පහර ක්‍රීඩා කරමින් සිටියේය. වෙනත් කිසිම ක්‍රීඩකයෙක් මේ ආකාරයෙන් මේ පහර ක්‍රීඩා කරනවා මම දැකලා නැහැ.

6 වන පරිච්ඡේදය

සැලසුම් කිරීම

පරිපූර්ණ සැලැස්ම ක්‍රීඩකයෙකු පරිපූර්ණ කරයි. විවේකයෙන් පසු ඔබ කැරම් පුවරුවේ කාසිවල පිහිටීම දෙස බැලිය යුතු අතර ආරම්භ කළ යුත්තේ කොතැනින්ද සහ ඔබ ඉදිරියට යා යුත්තේ කෙසේද යන්න තීරණය කළ යුතුය. කැරම් යනු සැලසුම් කිරීමේ ක්‍රීඩාවක් මිස කාසි සාක්කුවේ තැබීමේ ක්‍රීඩාව පමණක් නොවේ. ශූරයන්ට වඩා කාසි සාක්කුවේ දැමීමේ දක්ෂ ක්‍රීඩකයින් බොහෝ දෙනෙක් සිටිති; still ඔවුන්ගේ දුර්වල සැලසුම් නිසා පමණක් ඔවුන්ට ශූරයන් පරාජය කළ නොහැක. ඔබ ක්‍රීඩා කිරීම ආරම්භ කළ යුත්තේ ඔබට ක්‍රීඩාවේ හැරීම අනිමි වූ විට, ඔබට සැමවිටම වාසිදායක ස්ථානයක් ලබා ගත යුතු ආකාරයට ය. ඔබේ ස්ථානය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා ඔබ සෑම විටම කැරම් පුවරුවේ ඇති සෑම කාසියකම ප්‍රයෝජන ගත යුතුය. මම යුරෝපා රටවලට ගිනිත් සමහර ක්‍රීඩා සමාජවල ක්‍රීඩා කරද්දී ඒ ක්‍රීඩා සමාජවල අයගෙන් මට ඇහැයීමක් ලැබුණා. ඔවුන්ගේ කතාවලදී ඔවුන් මාව විස්තර කළේ කැරම් ආචාර්ය, කැරම් පිළිබඳ මහාචාර්ය, කැරම් පිළිබඳ ගණිතඥයා යනාදියයි. නමුත් මම වඩාත් කැමති ප්‍රකාශය වූයේ එක් සාමාජිකයෙකුගේ කතාවේදී ඔවුන් striker එකක් භාවිතා කරන අතර මම වර්ජකයින් තිදෙනෙකු භාවිතා කරන බවයි.

ටී. මගේම striker striker ලෙස

2. මගේ කාසිය striker ලෙස

3. මගේ ප්‍රතිවාදියාගේ කාසිය striker ලෙස

මම එය පහත පරිදි පැහැදිලි කරමි.

1) මගේම කාසියක් සාක්කුවේ දමා ගන්නා අතරතුර මගේ දුෂ්කර කැරම්මත් පහසු කිරීමට හෝ ප්‍රතිවාදියාගේ කාසිය අපහසු කිරීමට මගේ striker ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය.

2) බොහෝ විට මගේ කාසිය ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවේ තිබූ අතර එය මට දුෂ්කර වූ නමුත් මගේ කාසිය මත glance වාදනය කිරීමෙන් එය පහසු කර ගැනීමට මට අවස්ථාවක් ලැබුණි, එය ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවේ ඇති දුෂ්කර කාසිය මතට ගෙන එය පහසු කර සාක්කුවේ තිබූ මගේ අනෙක් කාසිය සාක්කුවේ දමා ගන්න. මෙහිදී මම මගේ කාසිය striker ලෙස භාවිත කළේ ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවේ සිට මගේ දුෂ්කර කාසිය පහසු කිරීමටයි.

3) ඉහත තත්ත්වය පහත වෙනස සමඟ ඇති විය හැක " මගේ කාසියේ glance ක්‍රීඩා කරනවා වෙනුවට; මම ප්‍රතිවාදියාගේ glance ක්‍රීඩා කරමින් එය පහසු කරවීම සඳහා මගේ කාසිය දුෂ්කර කාසිය මතට ධාවනය කරමින් සිටියෙමි. සැලසුම් කිරීමේදී බොහෝ සාධක වන්නේ

ලැල්ලක් අවසන් කිරීමට යන්නේ කෙසේද, පුවරුවේ නොඳ ස්ථානයක් ලබා ගන්නේ කෙසේද, අපගේ හැරීම් අඩු කරන්නේ කෙසේද සහ ප්‍රතිවාදියාගේ හැරීම් වැඩි කරන්නේ කෙසේද වැනි දේ ඇතුළත් විය. Bank of Baroda අන්තර් කලාපීය කැරම් තරඟාවලිය සඳහා කාන්තා තේරීම් අත්හදා බැලීම් වලින් එකක ක්‍රීඩිකාවක් තෝරා ගැනීමට මට සිදු විය. අපි අත්හදා බැලීම් සඳහා ක්‍රීඩිකාවන් කිහිප දෙනෙකු කැඳවා තිබුණා. ප්‍රක්ටිස් නැති නිසා අනිත් ගැනුන්ට වඩා පොකට් ගහන එක නොඳ නැති ගැනිව මම තෝරගත්ත. හැමෝම මට බහින නමුත් සැලසුම් කිරීම සම්බන්ධයෙන් ඇයට වඩා නොඳ අවබෝධයක් ඇති බව මම දැන සිටියෙමි. තරඟාවලියේ ශූරිය වූ විට දින කිහිපයක් ඇයට පුහුණුවීම් ලබා දීමෙන් පසු ඔවුන් සියල්ලන්ම පුද්ගලයට පත් විය. මුම්බායි හි කනිෂ්ඨ ශූරයකු වන සුරාජ් කජ්රෝල්කාර් ක්‍රීඩාව ඉගෙන ගැනීමට මා වෙත පැමිණ සිටියේය. ඔහුගේ එක් විවේකයක් තුළ මම වනාම ඔහුගේ සැලසුම් මොනවාදැයි ඔහුගෙන් ඇසුවෙමි. ඔහු මට ඔහුගේ සැලසුම් කිව්වා. ඔහුගේ සැලසුම් අනුව පුවරුව අවසන් කිරීමට නොහැකි විය. මම ඔහුට මගේ සැලසුම් යෝජනා කළ අතර පසුව ඔහු මගේ සැලසුම් අනුව ක්‍රීඩා කර ඔහු පුවරුව අවසන් කළේය. ඒක වයිට් ස්ලෑම් එකක්. ඔවුන් මා සමඟ ක්‍රීඩා කරන විට සහ මගේ සැලසුම් අනුව ක්‍රීඩා කරන විට මම බොහෝ ක්‍රීඩකයින්ට මගේ සැලසුම් පවසා ඇත. ඔවුන්ට සෑම විටම වඩා නොඳ ස්ථානයක් ලැබුණි. පසුව මම ඔවුන්ට සැලසුම් කරන ආකාරය කියා දුන්නා. මම සුනාස් කම්බිලි, මරියා ඉරුදයම් සහ නිර්මලාගේ විශිෂ්ට සැලසුම් කිරීමේ හැකියාව ගැන මතත් සේ අගය කරන කෙනෙක්. ඔබ සැලසුම් කිරීම ඉගෙන ගත යුතු අතර නුදෙක් කාසි සාක්කු කිරීමට නොවේ. ඔබ සැලසුම් කිරීමේ පුරුද්දක් වර්ධනය කර ගත යුතුය. සැලසුම් කිරීම පිළිබඳ ඉඟි කිහිපයක් මම පහත දක්වමි.

1) ඔබට අවසන් අවස්ථාවක් නොමැති නම් ප්‍රතිවාදියාගේ බොහෝ කැරම් කරුවන් ඔහුට පහසු කරවීමෙන් ඔබේ කාසි සාක්කුවේ දමා ගැනීමට උත්සාහ නොකළ යුතුය. බොහෝ ක්‍රීඩකයින් තම කාසි සාක්කුවේ දමා ගත් පසු බෝඩ් එකේ කුමන ඉරියව්වක් තිබේදැයි නොසිතා කාසි සාක්කුවේ දමා ගැනීමට උත්සාහ කරන ක්‍රීඩකයින් මම දැක ඇත්තෙමි.

2) ඔබට අවසන් අවස්ථාව තිබුණත් ඔබ සිතිය යුතු කාසි සාක්කුවේ අනුපිළිවෙල තීරණය කළ යුත්තේ ඔබේ ක්‍රීඩාව අතරතුර ඔබට ඕනෑම කාසියක් මග හැරිය හැකි බවත් එබැවින් ඔබට එය මග හැරුණත් ඔබට ආපසු හැරීමක් ලැබෙන පරිදි සාක්කුවට එවැනි කාසියක් තෝරා ගත යුතු බවයි. වරක් මම තරඟයක් ක්‍රීඩා කරමින් සිටි අතර එහිදී මගේ අවසාන කාසිය ප්‍රතිවාදියාගේ පාදක රාමුවේ තබාගෙන සිටි අතර මගේ ප්‍රතිවාදියාගේ කාසියක් mv කාසිය අසල තිබී ඔහුගේ කාසියෙන් glance ප්‍රයෝජන ගැනීමෙන් මට පහසුවෙන් මගේ කාසිය සාක්කුවට දැමිය හැකිය. ඔහුගේ කාසි නවයම පුවරුවේ තිබුණද මගේ ප්‍රතිවාදියාට පුවරුවේ අවසන් ස්ථානයක් තිබුණි. මට වාසියක් වූ සහ ඔහුට පහසු වූ කාසියක් තෝරා ගැනීම වෙනුවට ඔහු වෙනත් කාසියක් තෝරා ගත් නමුත් අවාසනාවන්ත ලෙස එය මග හැරුණු අතර මට අවස්ථාව ලැබුණි.

ඔහුගේ කාසියෙන් ප්‍රයෝජන ගනිමින් ඔහුගේ අන්තිම දුෂ්කර කාසිය සාක්කුවට දැමීම. ඔහු ප්‍රතිවාදියා මුලින්ම මට වාසියක් වූ කාසිය සාක්කුවේ දැමීමට තෝරා ගත්තේ නම් සහ ඔහු එය මඟ හැරියත් ඔහුට තවත් එක් අවස්ථාවක් ලැබෙනු ඇති අතර එය පුවරුව අවසන් කිරීමට ඔහුට ප්‍රයෝජන ගත හැකිව තිබුණි.

3) ඔබට ඔබේම කාසියක් සාක්කුවේ තබා ගත හැකි අතර ඒ සමඟම ඔබේ **striker** ප්‍රතිවාදියාගේ කාසිය මතට එලවා එය අපහසු කර ගත හැක.

4) ඔබේ කාසිය සාක්කුවේ තබා ගන්නා අතරතුර ඔබේ **striker** නිවැරදි දිශාවකට සහ පාලිත වේගයකින් යැවීමෙන් ඔබට හිතකර ස්ථාන නිර්මාණය කළ හැකිය.

5) ඔබ කිසියම් කාසියක් **striker** කින් ගෙන යන විට එම ගෙන ගිය කාසිය පැමිණිය යුත්තේ කොතැනටද යන්න මුලින්ම තීරණය කළ යුතුය. බොහෝ විට ඔබ ඔබේ එක් කාසියක බාධාව ඉවත් කරන නමුත් එම ගෙන ගිය කාසිය කොතැනට යයිදැයි ඔබ නොසිතන අතර එම නිසා එම මාරු කළ කාසිය ඔබේ අනෙක් කාසියට බාධාවක් වේ.

6) ඔබ ඔබේ කාසිය සාක්කුවේ තබා ගන්නා විට සහ ඊළඟ පතර සඳහා ඔබේ **striker** සමඟ පුවරුවේ ඇති අනෙක් කාසි ස්ථානගත කරන විට පිහිටීම නිශ්චිත විය යුතු අතර සෑම විටම ඔබට හිතකර විය යුතුය.

7) ඔබේ ඊළඟ ආකෘතිය සඳහා ඔබේ අනෙක් දුෂ්කර කාසිය පහසු කිරීම සඳහා ඔබේ කාසිය සාක්කුවට දැමීමෙන් බොහෝ විට ඔබට ඔබේ කාසිය වාසිදායක තත්ත්වයට ගෙන ඒමට සිදුවේ, උදා. ඔබේ කාසි එකක් හෝ කිහිපයක් ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවේ ද, එක් කාසියක් ප්‍රතිවිරුද්ධ සාක්කුවේ ද එක් කාසියක් **glance** ස්ථානයේ ද ඇතැයි සිතමු. මෙම අවස්ථාවේ දී, ඔබට **glance** වාදනය කළ හැකි අතර, ඔබ බැලූ කාසිය ඔබේ මූලික රේඛා මත හෝ පාදක රේඛාවට ආසන්නව ගෙන ඒමට උත්සාහ කළ හැකිය, එවිට ඔබට ඔබේ දුෂ්කර කාසිය ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවෙන් ඉවත් කළ හැකි අතර එමඟින් මූලික රේඛාවට ගෙන එන ලද කාසිය සමඟ **bomb** පතරක් වාදනය කළ හැකිය.

B) සමහර විට ඔබේ කාසිය ජරනිවිරුද්ධ රාමුවේ ඇත. ඔබේ කාසිය සාක්කුවේ දැමීමෙන් ඔබ ඔබේ අනෙක් කාසිය ඒ අසලට තල්ලු කළහොත් එම දුෂ්කර කාසිය සාක්කුවේ තබා ගැනීමට ඔබට අවස්ථා හතරක් ලැබේ.

a) ඔබේ කාසිය ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවේ ඔබේ දුෂ්කර කාසිය අසලට තල්ලු කිරීමෙන් වෙඩිල්ලක් සෑදිය හැකිය. b) **pair** සෑදිය හැක. ඇ) ඔබට **touch** ස්ථානයක් ලබා ගත හැක d) ඔබට **glance** ස්ථානයක් ලබා ගත හැක.

9) ඔබේ කාසිය ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවේ තිබේ නම් සහ අනෙක් කාසිය **bomb** පතරක් සඳහා ගෙන ඒමට අවස්ථාවක් නොමැති නම්, ඔබට එය එවැනි ස්ථානයකට ගෙන ඒමට උත්සාහ කළ හැකිය.

කැරීම, කෙළින්ම කැරීම හෝ cross cut එය කිරීම, ඔබට එය පහසු කිරීම සඳහා ඔබේ striker ඔබේ දුෂ්කර කාසිය මත ධාවනය කළ හැකිය.

10) බොහෝ විට **bomb** පහරක් සඳහා ඔබේ මූලික රේඛාවල කාසියක් තිබේ. ඔබ **bomb** පහරක් ක්‍රීඩා කිරීමට පෙළඹී ඇති නමුත් එය ක්‍රීඩා කිරීමට පෙර, ඔබ ඔබේ අනෙක් කැරම් කරුවන් ප්‍රවරුවේ සිටින ස්ථානය දැක **bomb** ක්‍රීඩා කරන්නේද යන්න තීරණය කළ යුතුය. ඔබේ අනෙක් කාසිය පහසු නම් සහ ඔබට ඒවා කෙළින්ම සාක්කුවේ තබා ගත හැකි නම් **bomb** පහරක් වාදනය කිරීම අවශ්‍ය නොවේ, නමුත් ඔබේ සමහර කාසි දුෂ්කර නම්, ඔබේ පහසු කාසි සාක්කුවේ දමා ගැනීමෙන් පසු ඔබට **bomb** පහරක් වාදනය කළ යුතුය. මෙම ඉරියව්වෙන්ද ඔබ ඔබේ **bomb** ආකෘතිය වාදනය කළ යුත්තේ රාමුවේ කුමන ස්ථානයේද සහ ඔබේ **striker** ඔබට ප්‍රවරුවේ නිතකර ස්ථානයක් ලබා ගැනීමට රාමුවට පහර දිය යුත්තේ කුමන වේගයකින්ද යන්න තීරණය කිරීමෙනි.

11) සමහර විට ඔබට ඔබේ ප්‍රතිවාදියාගේ කාසියට **glance** ක්‍රීඩා කිරීමේ අවසන් අවස්ථාවක් සහ ස්ථානය තිබේ නම්, ඔබ **glance** ක්‍රීඩා කළ යුත්තේ පළමුව ඔබේ ප්‍රතිවාදියාගේ කාසිය ඔහුට අපහසු කර පසුව අවසන් කිරීම සඳහා ය. මෙහිදී ප්‍රතිවාදියාගේ දුෂ්කර කාසිය නිසා ඔබට ප්‍රවරුව අවසන් කිරීමට වැඩි විශ්වාසයක් ඇති වන අතර ඔබට කිසියම් කාසියක් මග හැරුණද ඔබට හැරීමක් ලැබේ.

12) ඔබේම කාසියක් සාක්කුවේ දමා ගැනීමෙන් ඔබේ ප්‍රතිවාදියාගේ කාසිය ඔහුට අපහසු කිරීමට බොහෝ විට ඉඩ තිබේ. ඔබට අමතර හැරීමක් ලැබෙන නිසා ඔබ එය කළ යුතුය.

13) ඔබේ මූලික රාමුවේ දැනටමත් ප්‍රතිවාදියාගේ කාසියක් ඇති විට සහ **glance** පහරක් ගසා ඔහුගේ තවත් කාසියක් ඔබේ පාදක රාමුවට ගෙන ඒමට අවශ්‍ය නම්, එම කාසිය දැනටමත් තිබෙන අනෙක් කාසිය ප්‍රභව නොපැමිණිය යුතු බව මතක තබා ගත යුතුය. එසේ නොමැතිනම් ඔබේ ප්‍රතිවාදියාට එම කාසිවලින් එකකට අවස්ථාවක් ලැබෙනු ඇත **by ihe** අනෙක් කාසියේ වාසිය.

14) ඔබ ඔබේ ප්‍රතිවාදියාගෙන් ලබා ගැනීමට යන හැරීම් සහ ඔබ ඔහුට/ඇයට ලබා දෙන වාර ගණන ගණන් කළ යුතුය. ඔහු/ඇයගෙන් හැරීම් වැඩි කිරීමට උත්සාහ කරන්න සහ ඔබ ඔහුට/ඇයට හැරීම් අඩු කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

15) එක් කාසියක් ඔහුට/ඇයට අපහසු යැයි සිතමු නමුත් ඒ සමඟම ඔහුට/ඇයට වෙනත් කාසියක් වාදනය කිරීමෙන් අපහසු කාසිය පහසු කර ගත හැකි වෙනත් කාසියක් තිබේ නම් ඔබ එම වාසිදායක කාසිය අපහසු කිරීමට උත්සාහ කළ යුතුය. මේ ආකාරයෙන් ඔබට හැරීමක් නොමැති විට, ඔබට හැරීම් දෙකක් සෑදිය හැකිය. ඔබේ කාසි දෙකක් හෝ වැඩි ගණනක් ඔබේ ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවේ ඇති විට සහ ඔබට අපහසු වූ විට, එක පහරකින් එක් කාසියක් සාක්කුවේ දමා ගැනීමට උත්සාහ කරනවා වෙනුවට ඔබ සැලසුම් කරන්නේ එක් වරකදී ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවෙන් උපරිම දුෂ්කර කාසි ඉවත් කර ඔබේ හැරීම් අඩු කර ගත හැකි ආකාරයටය.

කිලර්ගේ සහජ බුද්ධිය

ඔබ කෙතරම් හොඳින් ක්‍රීඩා කළත් ඔබට ඝාතකයාගේ සහජ බුද්ධිය නොමැති නම් ඔබට ශූරයෙකු විය නොහැක. මෙම ඝාතකයාගේ සහජ බුද්ධිය වර්ධනය කරන්නේ කෙසේද යන්න බොහෝ ක්‍රීඩකයින්ට ගැටලුවකි. මෙම ගුණාංගය වර්ධනය කිරීම සඳහා ඔබ ඔබේ ක්ෂේත්‍රයේ උත්තරීතර බලධාරියා ඔබ බව නිතරම සිතිය යුතුය. (අධික විශ්වාසයකින් හෝ ආඩම්බරයකින් නොවේ) ඔබ බාල ක්‍රීඩකයින් සමඟ ක්‍රීඩා කරන විට ඔබ ඔවුන්ට වඩා බොහෝ උසස් යැයි ඔවුන් සිතන ආකාරයට ක්‍රීඩා කළ යුතුය. ඔබ සියල්ල පිටතට යා යුත්තේ එවිට පමණක් ඔබට පහසුවෙන් ඔවුන්ව පරාජය කළ හැකිය. සමහර සුපිරි ක්‍රීඩකයින් අවදානමක් ගැනීමට බිය වී ඉතා ආරක්ෂිත ක්‍රීඩාවක් කිරීමට උත්සාහ කරන අතර එමඟින් ආත්ම විශ්වාසය නැති වී ඉතා අසීරුවෙන් ජයග්‍රහණය කරන අයුරු මම දැක ඇත්තෙමි. මම නිතරම කියන්නේ ශූරයෙක් වුණාම ශූරයෙක් වගේ ක්‍රීඩා කරන්න ඕන කියලා. ඔබ ශූරයෙක් නම් සහ වෙනත් ශූරයන් සමඟ ක්‍රීඩා කරන්නේ නම්, ඔබ ඝාතකයාගේ සහජ බුද්ධියෙන් ක්‍රීඩා කළ යුතුය. ඔබ යම් අවදානමක් ගනිමින් හොඳ පහරවල් කිහිපයක් ක්‍රීඩා කිරීමෙන් ආධිපත්‍යය දැරීමට උත්සාහ කරයි. ඔබ යම් ක්‍රීඩකයෙකුට පරාජය වුවහොත් ඔහු සමඟ වෙනත් තරඟාවලියකදී නැවත ක්‍රීඩා කර ඔහුව පරාජය කිරීමට ඔබ උනන්දු විය යුතුය. මිනීමරු සහජ බුද්ධියක් නැති ක්‍රීඩකයෝ තමන් කලින් පැරදුණු අනෙක් ක්‍රීඩකයන් සමඟ ක්‍රීඩා කිරීමට බිය වෙති. මගේ කැරම් වාතකයාගේ අවසාන අදියරේදී මගේ දස්කම් අනිමි වීමෙන් පසු අපගේ අභ්‍යන්තර තරඟාවලියේදී මගේ බැංකුවේ ක්‍රීඩකයින් දෙදෙනෙකුට මම පරාජය වී සිටියද ඉන් පසුව මම නැවතත් එම ක්‍රීඩකයින් සමඟ මිනීමරු සහජ බුද්ධියෙන් ක්‍රීඩා කිරීමට සිතුවෙමි. පළමු වටයේ සිට අවසන් තරගය දක්වා ලකුණු 10 ට වඩා අඩුවෙන් සියලුම mv විරුද්ධවාදීන් පරාජය කිරීමට මම තීරණය කළ අතර මට එය කළ හැකි විය. තවත් සිදුවීමකදී මම විවෘත තරඟාවලියකට එක් ශූරයකු හරහා මගේ ප්‍රවේශය ලබාදී තිබුණා. මම ඔහුගෙන් මගේ තරගය ගැන ඇහුවා. ඒට පෙර තරඟාවලියේදී ඔහුට දැඩි සටනක් දුන් ක්‍රීඩකයෙකු සමඟ මට ක්‍රීඩා කළ යුතු බවට ඔහු මට තොරතුරු ලබා දුන් අතර එම ක්‍රීඩකයා සමඟ ප්‍රවේශයෙන් ක්‍රීඩා කරන ලෙස ඔහු මට උපදෙස් දුන්නේය. මම එම ක්‍රීඩකයා සමඟ මිනීමරු සහජ බුද්ධියෙන් ක්‍රීඩා කිරීමට තීරණය කළ අතර මගේ සියලු ආයුධ භාවිතා කළ අතර ඔහුව 25-4, 25-1 ලෙස පරාජය කළ හැකිය. සුනාස් කරන්බිලි මට වඩා බොහෝ දුරට මිනීමරු සහජ බුද්ධියේ ගුණාත්මක භාවයක් ඇති බව මම දැක ඇත්තෙමි. ඔහු

ඔහුගේ අමුතු අගුලු දැමීමේ ග්‍රහණය හේතුවෙන් පුනුණුවීම් ලබා ගැනීම සඳහා ජාතික
 ශූරතා ඇතුළු මූලික වටයේ ඔහුගේ තරඟ නිනාමනාම තුන්වන තරඟය දක්වා දිගු කරමින්
 සිටියේය. මට නාම මතකයි එක ජාතික තරඟයකදී සුනස් නම ප්‍රතිවාදියාට බොහෝ
 අවස්ථාවන් ලබා දෙමින් කලකිරුණු අතර සුනස්ගෙන් නිනාමනාම අවස්ථා ලබා ගැනීමේ
 අපහාසයට ලක්ව කෝපයෙන් අසුනෙන් නැගිටි. විශ්වාස කරන්න, සුනස් සමඟ එවැනි
 ක්‍රීඩාවක් කළ ක්‍රීඩකයා සාමාන්‍ය ක්‍රීඩකයෙකු නොව ශූරයෙකි. මරියා ඉරුදියම්ට ද ඉතා
 ශක්තිමත් ක්‍රීඩකයෙක් සහජ බුද්ධියක් ඇත. Guntur Nationals හි ඔහු මුළු තරඟාවලියේම
 එක තරඟයක්වත් අතහැරියේ නැත. ෆර්ඩ්‍යාබාද්‍ය් පැවති ජාතික ශූරතාවලියේදී මාරියා සංජේ
 මැන්ඩේට ඉතා ලාභදායී ලෙස පරාජයට පත් වූ නමුත් වනාම ලෝක ශූරතාවලියේදී ඔහු
 සංජේ මැන්ඩේ පරාජය කළේය. සංජය මැන්ඩේ ද ඔහුගේ ඝාතකයාගේ සහජ බුද්ධිය නිසා
 කැපී පෙනෙන ක්‍රීඩකයෙකි. වසර ගණනාවක් ඔහු නම දිස්ත්‍රික්කයේ කිසිදු ක්‍රීඩකයෙකුට
 ඔහුට සටනක් දීමටවත් ඉඩ දුන්නේ නැත. පෙර වසරවල කැරම් මායාකාරියන් නිදෙනකු
 'විශාල ඝාතක සහජ බුද්ධියක් ඇති බව මම දැක ඇත්තෙමි. ඒ ආන්ද්‍රානි අප්පරාවෝ,
 මුම්බායිහි අසිමුද්‍රින් ඡෙයික් සහ අබ්දුල් පබ්බාර් ය. අප්පරාවෝ ජාතික ශූරතා තුනක්
 අඛණ්ඩව දිනා ඇත. ස්වභාවික ග්‍රහණයෙන් ක්‍රීඩා කිරීමට නොහැකි වූ විශේෂ පහරවල් ක්‍රීඩා
 කිරීම සඳහා striker කෘත්‍රිමව කරකැවීමේ විශිෂ්ට නැකියාවක් ඔහුට තිබුණි. ඔහුට අවශ්‍ය
 ස්ථානවලට කාසි ගෙන ඒමට හැකි වන තරමට striker මත මායාකාරී පාලනයක් ඔහුට
 තිබුණි. සාක්කුව දෙසට වෙඩි නොනබා Y ස්ථානයේ කාසි සැකසීමෙන් අප්පරාවෝට අද්විතීය
 විවේකයක් තිබුණි. ඔහුගේ භෞතික විද්‍යාවෙන් ඔහු ඉතා කෙටිටු වූ නමුත් ඔහුගේ
 ඇඟිලිවල දැවැන්ත බලයක් තිබුණි" ඔහු කැඩී ගියේ විවේකයෙන් පසු එක කාසියක්වත්
 රවුමේ ඉතිරි නොවන ආකාරයටය. අසිමුද්‍රින් ඡෙයික් ඔහුගේ bomb පහරවල් සඳහා ප්‍රසිද්ධ
 විය" ඔහුගේ ග්‍රහණය ඉතා ස්ථිර හා බලවත් විය. ප්‍රදර්ශන තරඟවලදී පමණක් අප ක්‍රීඩා
 කිරීමට නිර්භීතව ක්‍රීඩා කරන එවැනි අපූරු පහරවල් ඔහු තරඟාවලිවලදී නීතිපතා ඉතා
 නිරවද්‍යතාවයකින් ක්‍රීඩා කළේය. අබ්දුල් පබ්බාර් ඔහුගේ දක්ෂතා ගැන නිතරම විශ්වාසය
 තැබුවේය. ඔහු cut සහ double පහරවල් සඳහා දක්ෂයෙක් විය. ඔහු නිතරම කීවේ කැරම්
 බෝඩ් එකේ අමාරු කාසියක් නැති බවයි. ඔහුට අද්විතීය මැද ඇඟිල්ල පැනලි ග්‍රහණයක්
 තිබූ අතර එය striker වෙත ස්වභාවික කැරකීමක් ලබා දුන්නේය. ඔහු සිතාගත නොහැකි
 කැපුම් සහ ද්විත්ව ඉතා නිරවද්‍යතාවයකින් ක්‍රීඩා කළේය. ඔහු double ලෙස හැඳින්වෙන
 ආඝාතයෙන් ඔහුගේ පාදම සාක්කුවට ප්‍රතිවිරුද්ධ රාමුවට ඉතා ආසන්නව තිබූ කාසියක්
 සාක්කුවේ දමා ගැනීමට පුරුදු විය. අබ්දුල් පබ්බාර් මට එරෙහිව විවෘත තරඟාවලියක අවසන්
 තරඟයට ක්‍රීඩා කරමින් සිටියා. අපි තරඟය බැගින් පයග්‍රහණය කර තිබූ අතර තෙවැනි
 තරඟයේදී තරඟය ලකුණු 29ක් වෙද්දී අපි ලකුණු 28 බැගින් ලබා සිටියා. අවසාන පුවරුවේ
 පිහිටීම වූයේ අප එක් එක් කාසියක් බැගින් තිබූ අතර Queen පුවරුවේ විය. මගේ කාසිය
 මට ඉතා පහසු විය. Queen සහ ඔහුගේ කාසිය ඔහුගේ පාද රාමුවේ එකට ඇලී තිබුණි

වැරදි පහරක ස්ථානයේ රාමුවේ මැද. ඕනෑම ක්‍රීඩකයෙක් Queen සාක්කුවේ දමා නොගැනීමේ අවදානම 70%ක් තිබූ බැවින්, ඊළඟ පහර සඳහා Queen සහ ඔහුගේ කාසිය සරලව නිකුත් කරනු ඇත. ඒ වන විටත් Queen සහ ඔහුගේ කාසිය නිකුත් කරනවා වෙනුවට අබ්දුල් ජබ්බාර් strikerක් අනුගමනය කරමින් ඉතා දූෂිත double touch වාදනය කර පුවරුව අවසන් කළ අතර එමඟින් මට ක්‍රීඩා කිරීමට අවස්ථාවක් ලබා දුන්නේ නැත. Devji Sumra Jabbarට එරෙහිව තවත් තරඟාවලියකදී තරඟ දෙකේදීම ලකුණු 28 බැගින් වූ විට සෑම තරඟයකදීම අවසන් පුවරුවේ සුදු පහරක් එල්ල කළේය.

7 වන පරිච්ඡේදය

ශාරීරික යෝග්‍යතාවය

ඕනෑම ක්‍රීඩාවක ශාරීරික යෝග්‍යතාවය අත්‍යවශ්‍ය වේ. කැරමි ක්‍රීඩාව එයට ව්‍යතිරේකයක් නොවේ. ක්‍රීඩකයෙකු ප්‍රධාන තරඟාවලි ක්‍රීඩා කරන විට ඔහුට/ඇයට ප්‍රතිවාදියා අනුව පැය භාගයක සිට පැය තුනකට වැඩි කාල සීමාවක් ඇති තරඟ නතරක් හෝ පහක් ක්‍රීඩා කිරීමට සිදුවේ. මෙතරම් කාලයක් ක්‍රීඩා කිරීමෙන් මෙම ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධ ඔහුගේ ශරීරයේ සෑම කොටසකටම ආතතියක් ඇති වේ. මෙම ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධ ශරීරයේ කොටස් සඳහා යෝග්‍ය අත්‍යවශ්‍ය අනුගමනය කිරීමට මම යෝජනා කරමි.

ඇස් - කෙළින් සිටගෙන සිටින්න. ඔබේ ඇතිබැම් මැදට ගෙන එන්න. ඉන්පසු එය ඉහළ සිට පහළට ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට කරකවා ඇතිබැම නැවත මැදට ගෙන එන්න. වියායාම දක්ෂිණාවර්තව නැවත කරන්න. එය පස් වතාවක් කරන්න.

බෙල්ල - පළමුව ඔබේ නිස පහළට ගෙන පසුව එය ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට කරකවන්න. වියායාම දක්ෂිණාවර්තව නැවත කරන්න. එය පස් වතාවක් කරන්න.

උරනිස් - ඔබේ අත් දෙකම උරනිස් දෙක මත තබා ඉන්පසු දෙපැත්තට ඔබේ කන් ස්පර්ශ වන පරිදි කරකවන්න. එය පස් වතාවක් කරන්න.

ඇඟිලි - ඔබ අතේ යමක් අල්ලාගෙන එය එකිනෙක ප්‍රථම කරගන්නාක් මෙන් ඔබේ අත් දෙක ඇඟිලිවලට ආතතියක් ගෙන ඒමට **force** යෙදීමෙන් උත්සාහ කරන්න.

වෙනත් ක්රම

එක් අතකින් පුවත්පතක් අල්ලාගෙන එම අතේ ඇඟිලිවලින් එය බෝලයක් සාදන්න. අනෙක් අතින් වියායාම නැවත කරන්න.

බෝල දෙක එක අතකින් අල්ලාගෙන චීන බෝල දක්ෂිණාවර්තව සහ ප්‍රති-දක්ෂිණාවර්තව කරකවන්න. අනෙක් අතින් නැවත නැවත කරන්න.

මැණික් කටුව - ඔබේ මැණික් කටුව ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට කරකවන්න. වියායාම දක්ෂිණාවර්තව නැවත කරන්න. සඳහා එය කරන්න

පස් වතාවක්.

ඉණ - ඔබේ කකුල් අතර සුවපහසු දුරක් ගනිමින් කෙළින් සිටගෙන සිටින්න. ඔබේ ඉණ දෙපස අත් දෙකම තබා උඩුකය උපරිමයට හරවන්න

පාද චලනය නොකර ඔබේ වම් පැත්ත. මෙම අන්යාසය අනෙක් පැත්තෙන් නැවත කරන්න. එය පස් වතාවක් කරන්න. ඔබේ පාදවල දුරක් ගනිමින් කෙළින් සිටගෙන සිටින්න. නැමී touch ඔබේ දකුණු අත ඔබේ වම් පාදයට. ඉන්පසු touch ඔබේ වම් අත ඔබේ දකුණු පාදයට. එය පස් වතාවක් කරන්න.

මානසික යෝග්‍යතාවය

නිසි විවේකය

ක්‍රීඩකයෙකුට නිසි නින්දක් නිබිය යුතුය. ඔබ රාත්‍රියේ නිසි නින්දක් ලබා ගන්නා විට, පසුදා උදෑසන ඔබ නැවුම් වේ. විශේෂයෙන්ම නැෂනල් ක්‍රීඩකයින් පෙරවරු 9ට තරගයක් ක්‍රීඩා කළ යුතුයි. සාමාන්‍යයෙන් සංවිධායකයින් පුහුණු සැසිය ආරම්භ කරන්නේ පෙ.ව. 7.30 ට හෝ 8.00 ට. එයින් අදහස් වන්නේ ක්‍රීඩකයින් සුදානම් වීමට උදේ ආහාරය සමඟ 7.15 ට සුදානම් විය යුතු නිසා ඉක්මනින් ක්‍රීඩකයින් අවම වශයෙන් උදේ 6 ට වත් තම ඇඳෙන් නැඟී සිටිය යුතු බවයි. එබැවින් ඔවුන් නිකම්ම නිකම් කාලය ගත කිරීම වෙනුවට හැකි ඉක්මනින් නිදා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. ක්‍රීඩකයන් නවාතැන් ගන්නා බොහෝ කාමරවල උදේ 3 දක්වා ලයිට් දල්වා තිබේ ක්‍රීඩකයෙකු අලුයම 3 දක්වා අවදිව සිටින විට: පසුදා උදෑසන ඔහු නැවුම් විය හැක්කේ කෙසේද? සමහර ක්‍රීඩකයින් මහ රෑ වනතුරු පුහුණුවීම්වල යෙදෙන අතර පුහුණු සැසියට සහභාගි නොවීමද සුදුසු නොවේ. ඔබ ශාලාවේ පුහුණුවීම් කරන විට ඔබට තරඟාවලියේ වාතාවරණයක් ලැබේ. ඔබ උෂ්ණත්වයට සකස් කර ඇත. තරඟාවලිය පැවැත්වෙන ශාලාවේ පුහුණුවීම් කිරීමෙන් ඔබට අමතර වාසියක් ඇත; ඔබ තරඟාවලිය සඳහා භාවිතා කරන එකම උපකරණ මත පුහුණුව ලබා ගන්න. තරඟ සැසිවල ප්‍රමාදය හේතුවෙන් සමහර ප්ලේවර්වරුන්ට පමණක් නිසි නින්දක් නොලැබෙනු ඇත. එවැනි ක්‍රීඩකයින් තම තරග ක්‍රීඩා නොකරන දිවා කාලයේ තම කාමරවලට ගොස් විවේක ගත යුතුය. මෙය ඔවුන්ගේ මිළඟ තරගය සඳහා ඔවුන් නැවුම්ව තබා ගනු ඇත.

Sleep/Nap

- 1) සෑම රාත්‍රියකම පැය 7ත් 8ත් අතර නින්දක් ලබාගන්න.
- 2) ඔබ දිනපතා නිදා ගන්නා සාමාන්‍ය වේලාවෙන් විනාඩි 30ක් ඇතුළත නින්දට ගොස් නැගිටින්න.
- 3) හැකි සෑම විටම ඉක්මනින් නින්දට ගොස් ඉක්මනින් නැගිටීමට උත්සාහ කරන්න. ඔබේ ජීව විද්‍යාත්මක ඔරලෝසුව විවේක ගැනීමට සෑම උත්සාහයක්ම ගන්න එවිට ඔබ රාත්‍රී බකමුණෙකුට වඩා කලින් කුරුල්ලෙකු බවට පත් වේ.

4) කුඩා නින්දක් (විනාඩි දහයේ සිට තිහ දක්වා) සහ සම්පූර්ණයෙන්ම ජවසම්පන්න සහ ප්‍රබෝධමත් බවක් දැනීමට ඉගෙන ගන්න. ඔබ කුඩා නින්දක් ගැනීමට ඉගෙන ගන්නේ නම් විනාඩි දහයක් වැනි කෙටි නින්දක් ඔබව නැවුම් කළ හැකිය. මානසික යෝග්‍යතාවය සාන්ද්‍රණය, විවේකය සහ දෘශ්‍යකරණය තුළින් ලබා ගත හැක.

සමාධිය - සමාධිය යනු කුමක්ද? එය අවධානය යොමු කිරීමේ හැකියාව සහ අවධානය යොමු කිරීමේ හැකියාවයි.

1) මුල සිටම සමාධිය. කිසිම රියදුරෙකුට තම පළමු රිය පැදවීමේදී අවධානය යොමු නොකිරීමට හැකියාවක් නැත. ඒ හා සමානව සියලුම ක්‍රීඩකයින් එක් එක් පුහුණුවීම් සහ තරඟකාරී ක්‍රීඩා වල සෑම තත්ත්වයක්ම ඔවුන්ගේ අනියෝගාත්මක වගකීම සහ තමන් හොඳම ක්‍රීඩකයන් ලෙස ඔප්පු කිරීමට අවස්ථාව ලෙස සැලකිය යුතුය.

ඔබේම පරීක්ෂණයට අනුව එය කරන්න. යමෙක් පවසන්නේ නම්: "මෙම දීප්තිමත් තීනට අවධානය යොමු කරන්න. ඔබේ සාන්ද්‍රණය ඉබාගානේ විය හැකි වෙනත් කිසිවක් ගැන නොසිතන්න. සමහර ක්‍රීඩකයින්ට එය නීරස විය හැකිය. සියල්ලට පසු, තිහක් කෙතරම් සිත්ගන්නාසුළු විය හැකිද? කැරම් සඳහා ඉහළ සාන්ද්‍රණයක් අවශ්‍ය වන අතර එය සහනාභිවන්තා ක්‍රීඩාව තුක්ති විඳිනවා නම් පමණක් කළ හැකිය. සමහර විට සම්පූර්ණයෙන්ම යමක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න, සමහර විට ක්‍රීඩකයන්ගේ අවධානය යොමු වී නැත. ප්‍රේක්ෂකයින් සමහර විට ක්‍රීඩා කරන විට ඔවුන්ට හුරුපුරුදු අය වෙත පැමිණෙන අතර, ක්‍රීඩකයින්ට ඔවුන්ගේ අදහස් ඇසීමට හැකි වන පරිදි ප්‍රේක්ෂකයින් එවැනි අනවශ්‍ය සිදුවීම් වලින් ඔබේ අවධානය වෙනතකට යොමු කළ යුතුය.

දෘශ්‍යකරණය - සෑම ක්ෂේත්‍රයකම සාර්ථකත්වය ළඟා කර ගැනීම සඳහා දෘශ්‍යකරණය ඉතා ප්‍රබල මෙවලමකි. සිදුවීම් දෘශ්‍යමාන කිරීමට ඉගෙන ගන්න. සාමාන්‍ය දෘශ්‍යකරණ කුසලතා වර්ධනය කිරීම සඳහා කොක්ස් විසින් යෝජනා කරන ලද සමහර සිදුවීම් මෙන්න.

1) ඔබට බාධා නොවන නිස්කලංක ස්ථානයක් සොයා ගන්න. සුවපහසු ඉරියව්වක් ගෙන සම්පූර්ණයෙන්ම විවේක ගන්න.

2) කවයක් දෘෂ්‍යමාන කිරීමෙන් රූප මගින් පුහුණු වන්න. ගැඹුරු නිල් පැහැයෙන් එය පුරවන්න. ක්‍රියාවලිය කිහිප වතාවක් නැවත නැවත කරන්න, සෑම අවස්ථාවකම වෙනස් වර්ණයක් නිරූපණය කරන්න. රූපය අතුරුදහන් වීමට ඉඩ දෙන්න. විවේකීව, නිරායාසයෙන් මතුවන රූපරාමු නිරීක්ෂණය කරන්න.

3) තරිමාණ වීදුරු රූපයක් සාදන්න. වර්ණවත් දියර සමඟ එය පුරවන්න; අයිස් කැට සහ පිදුරු එකතු කරන්න. යටින් විස්තරාත්මක සිරස්තලයක් ලියන්න.

1) විවිධ දර්ශන තෝරා ඒවා පොහොසත් විස්තර සහිතව සංවර්ධනය කරන්න. පිහිනුම් තටාකයක් වැනි ක්‍රීඩාවට අදාළ රූප ඇතුළත් කරන්න; ටෙනිස් පිටි හරිත පාපන්දු සහ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාංගණ. මෙම එක් එක් දර්ශනය තුළ ආගන්තුකයන් ඇතුළු පුද්ගලයින් දෘශ්‍යමාන කිරීමට පුරුදු වන්න

5) ඔබ කැරම් තරඟයක් ක්‍රීඩා කරන බව සිතන්න සහ දර්ශනයක තරඟය සාර්ථකව ජයග්‍රහණය කරන බව සිතීම් මවා ගන්න. විවේක ගන්න සහ ඔබේ සාර්ථකත්වය භුක්ති විඳින්න.

6) ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීම, ඔබේ ඇස් විවෘත කිරීම සහ බාහිර පරිසරයට නැඟිගැසීමෙන් සැසිය අවසන් කරන්න. මම මගේ කාර්යාලයට යාම සඳහා දුම්රියේ ගමන් කරන විට, මම ඇස් වසාගෙන බොහෝ විට මම අන්ධව කැරම් සෙල්ලම් කළෙමි. මෙම ක්‍රියාවලියේදී මට බොහෝ අදහස් ලැබුණි

විවේකය - ලිහිල් කිරීම සඳහා බොහෝ ක්රම තිබේ. යෝගයේ ඡවසන් යනු විවේකය සඳහා නොඳම ක්‍රමයයි. ශවසන ඉරියව්ව දෑත් සහ පාද වෙන් කර බිම වැතිර සිටින්න. ශරීරය තරමක් දිගු කර මුළු ශරීරයම සම්පූර්ණයෙන්ම ලිහිල් කිරීමට ඉඩ දෙන්න. ඇඟිලිවල සිට නිස දෙස බලා ශරීරයේ විවිධ කොටස් වෙත මනස යොමු කිරීමෙන්, ශරීරයේ කොටසින් කොටස ලිහිල් කිරීමට මොළයට යෝජනා කරන්න. ඔබේ හුස්ම ගැන අවධානය යොමු කරන්න. ඕනෑම සිතිවිල්ලක් එන්න ඉඩ දෙන්න.

ගැඹුරු හුස්ම ගැනීම

තත්පර 2 ක් ආශ්වාස කරන්න. තත්පර 4 කින් හුස්ම ගන්න. විනාඩි 5ක් කරන්න. දින කිහිපයක් ගැඹුරු හුස්ම ගැනීමේ මෙම ක්‍රමය පුහුණු වන්න. ඉන්පසු තත්පර 4 ක් ආශ්වාස කර බි තත්පරයකින් හුස්ම ගන්න. තත්පර 8කින් හුස්ම පිට කිරීම අපහසු බව ඔබට පෙනී යන බැවින් මේ සඳහා වැඩි පුහුණුවක් අවශ්‍ය වේ. එය ආතතිය දුරු කිරීමට උපකාරී වනු ඇත.

ඕම් ගායනා කිරීම

ගැඹුරු හුස්මක් ගන්න (ආශ්වාස කරන්න) පසුව ප්‍රශ්වාස කිරීමෙන් Aum ගායනා කරන්න. Au සහ m වල කාලසීමාව සමාන විය යුතුය. මෙම ව්‍යායාමය රුධිර සංසරණයට උපකාර වන අතර සන්සුන් බවක් ලබා දෙනු ඇත. මෙය මොළයේ සෛල උත්තේජනය කළ හැකි වියායාම පමණි.

දැඩි චිත්තනය

1) අද මට ලොකු අභියෝගයක් වේවි. අද මට ඒක කරන්න ගොඩක් අමාරු වෙන්න වෙනවා"

2) මම කවදාවත් යටත් වෙන්නේ නැතැ, මම නෙවෙයි / කවදාවත්.

- 3) තරඟයට පෙර ඔබට නැවුම් බවක් දැනෙන්නේ නැති විට, ඔබේ ඇඟිලි මත ඉහළට සහ පහළට පනින්න.
- 4) ඔබ කළ හැකි නරකම වැරද්දක් කරන විට, ඉක්මනින් වැරද්දෙන් ඉවත් වී ඔබේ මුහුණේ කිසිවක් පෙන්වන්න. ඉහළ විශ්වාසයක් පෙන්වන්න.
- 5) ප්‍රතිවාදියා සෑම පැත්තකින්ම ඉදිරියට යන විට, මනා සටනකට සූදානම්ව සිටින ධෛර්ය සම්පන්න සොල්දාදුවෙකු මෙන් බලා ක්‍රියා කරන්න.
- 6) ප්‍රතිවාදියාට ප්‍රයෝජිකාවක් ලැබුණු විට, විශාල සිනහවක් පිට කර ඔබේ ශරීරයෙන් ඔබේ ප්‍රතිවාදියාට පණිවිඩයක් යවන්න, මෙවර ඔහු/ඇය වාසනාවන්තයි; ඊළඟ වතාව ඔබේ ය.
- 7) ඔබ පහත වැටී සිටින විට, ඔබ අනියෝගයට ආදරය කරන පණිවිඩය සමඟ ඔබේ ශරීරය පණ ගන්වන්න.
- 8) ඔබට ඔබ ගැන හෝ අන් අය ගැන කලකිරීමක් දැනෙන විට, කිසිවිටෙක පිටතින් දුර්වලතමක් හෝ නිෂේධාත්මක බවක් නොපෙන්වන්න.

8 වන පරිච්ඡේදය

මනෝවිද්‍යාව

බිය -

මනෝවිද්‍යා ශබ්දකෝෂ බිය යනු සෘණාත්මක චිත්තවේගී තත්වයක් ලෙස නිර්වචනය කරන බව මම කියවා ඇත්තෙමි, එය පරාජයේ සංජානනය, තක්සේරුව සහ විඥානයට දක්වන ප්‍රතික්‍රියාවක ප්‍රතිඵලයකි. සමහර විට ක්‍රීඩකයින් ක්‍රීඩා කිරීම සහ තමන් කෙරෙහි නිෂේධාත්මක ආකල්පයක් වර්ධනය කර ගත හැකිය. භීතියේ ප්‍රතිවිපාක වන්නේ ආතතිය, අසරණකම,

ස්වයං පාලනය.

වේගවත් නුස්ම ගැනීම, ස්පන්දනය, රතු හෝ සුදුමැලි වීම, දහඩිය දැමීම හෝ මිරිස් බඩේ කැක්කුම හෝ සෙලවීම වැනි සමහර භෞතික වෙනස්කම් ද ඇති විය හැක.

කනස්සල්ල ජය ගැනීම

කාංසාව සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාත්මක තත්වයක් වන නමුත් එය කාර්ය සාධනයට අහිතකර විය හැකි අතර පෞරුෂ වෙනස්කම් ඇති කළ හැකිය. ආගමික ක්‍රියා, උත්සව හෝ වාරිත්‍රානුකූල ක්‍රියාවන් යනු පුරාණ කාංසාව නාශක ඖෂධ වේ. භීතියට එරෙහිව සටන් කිරීම සඳහා ස්වාධීනව ඖෂධ භාවිතා කිරීම මම දැඩි ලෙස අධෛර්යමත් කරමි. ඒවායේ භාවිතය ඇත්ත වශයෙන්ම තාවකාලික ප්‍රතිඵල ඇති කරන නමුත් බොහෝ විට අප්‍රසන්න අතුරු ආබාධ සහ පසු ප්‍රතිවිපාක ඇති කරයි. කාංසාව මඟහරවා ගැනීම සඳහා ඔබේ ප්‍රතිවාදියා ක්‍රීඩා කරන විට ගැඹුරු නුස්මක් ගැනීමෙන් ඔබට ක්‍රීඩාව අතරතුර විවේක ගත හැකිය. සමහර ක්‍රීඩකයින් ආතතිය මුද්‍රා හැරීම සඳහා චුයිත්තමි හපනයයි. එක් එක් පුද්ගලයා සඳහා ක්‍රම වෙනස් විය හැකිය. මම යෝජනා කරන්නේ ඔබේ ප්‍රතිවාදියා ප්‍රබල වැඩි නම්, ඔබ පැරදුනත් කිසිවෙකු ඔබට කිසිවක් නොකියන බවත්, එබැවින් ඔබ ඔබේ ස්වාභාවික ක්‍රීඩාව බියෙන් තොරව ක්‍රීඩා කළ යුතු බවත්, ඔබේ ප්‍රතිවාදියා පරාජය කර ප්‍රේක්ෂක ප්‍රශංසාව ලබා ගත හැකි බව දන්නේ කවුදැයි සිතන්න. ඔබ ශූරයෙක් නම්, ඔබ ශූරයෙකු ලෙස ක්‍රීඩා කළ යුත්තේ මිනීමරු සහජ බුද්ධියෙන් මිස අධික විශ්වාසයකින් නොවන බව ඔබ සිතිය යුතුය.

තරඟයට පෙර අතිරේක පාලනය කිරීම

ක්‍රීඩකයන්ගේ මනෝවිද්‍යාත්මක තත්ත්වය ඔහුගේ ඉලක්කය සහ එහි වැදගත්කම මත දැඩි ලෙස පාලනය වේ. මෙම වැදගත්කම එහි සීමාවන් ඇත. මෙම සීමාවන් ඉක්මවා ගිය විට, චිත්තවේගීය උද්දීපනය කෙරෙහි මෙම වැදගත්කමේ ධනාත්මක බලපෑම ආපසු හැරවිය

හැකි අතර එය මානසික බරක් බවට පත්වනු ඇත. මේක හැම එකකටම පොදුයි

ක්‍රීඩාව, කැරම් ද ව්‍යතිරේකයක් නොවේ, මන්ද ක්‍රීඩකයන්ගේ මුළු මනස හා ශක්තීන් කාර්යය ප්‍රගුණ කිරීම කෙරෙහි අධික ලෙස සංකේන්ද්‍රණය වී ඇති අතර ප්‍රති result ලය අධික උත්තේජනයක් විය හැකිය. ඕනෑම වියදමක් දරා යමක් කිරීමට අධිෂ්ඨාන කරගෙන සිටින අයගේ සාර්ථකත්වයට බාධා ඇති විය හැක. පිළියම වන්නේ ඔබ ක්‍රීඩා කිරීමට යන තරගය ගැන පමණක් සිතීම මිස සමස්ත තරඟාවලිය ගැන නොසිතීමයි. පළමු වටය ජයග්‍රහණය කළ පසු දෙවැනි වටය ගැනත් තුන්වැනි වටය ගැනත් සිතන්න. එබැවින් මානසික බර එක් තරඟයකට පමණක් වන අතර තරඟාවලියට නොවේ.

හැඟීම් පාලනය කිරීම

අතිතකර මනෝවිද්‍යාත්මක තත්වයන්, උදාහරණයක් ලෙස, අධික ආත්ම විශ්වාසයක් හෝ අසාර්ථක වීමේ ප්‍රධාන අපේක්ෂාවක්, දිගු කාලීනව වර්ධනය වූ හෝ තරඟයට දින කිහිපයකට පෙර පැවති ප්‍රශස්ත මනෝවිද්‍යාත්මක සුදානමකට බාධා කිරීම හෝ යටපත් කිරීම. තත්ත්වය වෙනස්වන බලපෑම් වැළැක්වීමට හෝ ප්‍රතිරෝධය දැක්වීමට ක්‍රීඩකයන් ඔවුන්ට උපකාර කළ හැකි ක්‍රම ප්‍රගුණ කළ යුතුය. සෘණාත්මක තත්වයක් ඇති වූ පසු එය ජය ගැනීම ඉතා අපහසුය. ක්‍රීඩා ශිල්පීය ක්‍රම සහ උපක්‍රම පිළිබඳ සම්පූර්ණ ප්‍රගුණ කිරීම මෙන්ම සමස්ත ශාරීරික සුදානම, හොඳ ප්‍රතිඵලවලින් අවසන් වන්නේ ක්‍රීඩකයෙකුට තරගයට පෙර සහ අතරතුරදී දැඩි මානසික ආතතිය පාලනය කිරීම සඳහා ඔහුගේ සැබෑ මනෝවිද්‍යාත්මක තත්ත්වය නියාමනය කිරීමට හැකි වූ විට පමණි. මනෝවිද්‍යාත්මක තත්ත්වයන්ට බලපෑම් කිරීමේ සහ පාලනය කිරීමේ වඩාත්ම ප්‍රාථමික ක්‍රමයක් වන්නේ ඔබේ අවධානය සහ සිතුවිලි සිදුවෙමින් පවතින තරඟකාරී ක්‍රියාකාරකම් වලින් වෙනතකට යොමු කිරීමයි. තරඟය ආරම්භයට පෙර ඔබ වඩාත් කැමති ක්‍රියාකාරකම් කිරීමෙන් මෙය සාක්ෂාත් කරගත හැකිය. ඔබට කැමති පරිදි වෙස්, ගෙතුම්, ඇඳීම, සංගීතය සහ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් කළ හැකිය. බොහෝ ක්‍රීඩකයින් ප්‍රධාන විනිසුරු විසින් තරඟය සඳහා කැඳවීමට මිනිත්තු පහකට පෙර උද්වේගකර පොතක් නොතබයි. ඔවුන් දැඩි තරඟයකට සුදානම් වීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් පමණක් ඉතිරි කරයි. මිනිස් ආභාවන්ගේ කුණාටු කෙරෙහි අවධානය යොමු නොකිරීම අතිශයින් වැදගත් ය. නිශ්චිත චලනය ක්‍රියාත්මක කිරීම මිනිත්තු විස්තරාත්මකව පරිකල්පනය කිරීමෙන් තාක්ෂණික සුදානම වැඩි දියුණු කරන්න.

මානසික පුහුණුව

විවිධ තරඟකාරී තත්ත්වයන් සඳහා උපායශීලී සුදානම වැඩි දියුණු කිරීම. ලිහිල් කිරීමට හෝ ක්‍රියාකාරකම් වේගවත් කිරීමට විධාන මගින් මනෝවිද්‍යාත්මක තත්ත්වය ප්‍රශස්ත කරන්න.

තීරණ ගැනීම

ඔබ තීරණ ගැනීමේ කලාව ඉගෙන ගත යුතුය. ඕනෑම ක්‍රීඩකයෙකුට සාර්ථකත්වය ළඟා කර ගැනීමට තීරණ ගැනීම ඉතා ප්‍රබල මෙවලමකි. උදාහරණයක් ලෙස ක්‍රීඩකයෙකු විවිධ ක්‍රීඩකයන් සමඟ ක්‍රීඩා කළ යුත්තේ කුමන උපාය මාර්ගයකින්ද යන්න තීරණය කළ යුතුය. බොහෝ විට ක්‍රීඩකයින් පියවරක් ගැනීම සඳහා වැරදි තීරණ ගන්නා අතර පරාජයෙන් පසුව පමණක් තමන් වැරදි තීරණයක් ගත් බව වටහා ගනී. සමහර විට යම් ස්ථානයක පහරක් තෝරා ගැනීමේ විකල්පයක් ඇත, උදාහරණයක් ලෙස කාසියක් ප්‍රතිවිරුද්ධ පාදක රේඛා මැද තිබේ නම් ඔබට cut හෝ double ලෙස හැඳින්වෙන පහරක් තේරීමේ විකල්පයක් ඇත. තත්වය ඉල්ලා සිටින ආකෘතිය කුමක්දැයි ඔබ දැනගත යුතුය. ඇත්ත වශයෙන්ම Cut මෙම නඩුවේ වඩා හොඳ විකල්පයකි. ඔබ double ක්‍රීඩා කිරීමට උත්සාහ කළහොත් සහ ඔබට එය මග හැරුණහොත්, කාසිය rebound ස්ථානයේ රැඳී සිටීමට ඉඩ ඇති අතර ඊළඟ පහර සඳහා අපහසු වනු ඇත. නමුත් ප්‍රතිවාදියාගේ කාසිය සාක්කුවේ සිට අඟල් නාගයක් පමණ දුරින් ඔබේ පාදම සාක්කුව අසල තිබේ නම්, ඔබ double ලෙස හඳුන්වන ආකෘතිය සඳහා යා යුතුය. මෙහිදී ඔබට ඉලක්කය මදක් මග හැරුණත් ප්‍රතිවාදියාගේ කාසිවල වාසිය ඔබේ කාසි සාක්කුවේ දමා ගැනීමට ඔබට අවස්ථාවක් තිබේ. ඒ නා සමානව ඔබට විකල්ප දෙකකින් හෝ වැඩි ගණනකින් ඕනෑම පහරක් වාදනය කළ හැකි ස්ථාන බොහොමයක් තිබේ. ඔබ නිවැරදි තේරීම කළ යුතුය.

ඔබේ ක්‍රීඩාව සලකන්න

යමෙක් ඔහු හෝ ඇය කරන ක්‍රීඩාවට බොහෝ දුරට විශ්වාසවන්ත විය යුතුය. ඔබ ඔබේ ක්‍රීඩාවට විශ්වාසවන්ත නම් සහ ඔබේ ක්‍රීඩාව ගැන ඔබට විශාල ගෞරවයක් තිබේ නම්, ඔබේ ක්‍රීඩාව ඔබට සිතාගත නොහැකි බොහෝ දේ ලබා දෙයි. කැරම් මට හැම දෙයක්ම ලබා දී ඇති නිසා මම එයට විශාල ගෞරවයක් දක්වමි. කැරම් මට බෑන්ක් ඔෆ් බරෝඩා එකේ රස්සාවක් දීලා තිබුණා. බැංකුවේ ඉන්ටර්වි කළාම කැරම් ගැන හැමදේම ඇහුවා. මම මගේ උපාධි සහතිකය සම්මුඛ පරීක්ෂකවරුන්ට පෙන්වන්න හැදුවාම මට කැරම් තරඟාවලියේ සහතික ඉදිරිපත් කරන්න කිව්වා. මම මගේ කැරම් සහතික පෙන්වලා බැංකුවට බඳවා ගත්තේ 1969. වාසනාවකට ඒ අවුරුද්දෙම මම ජාතික ශූරතාව දිනුවා. විවිධ ඉසව්වලින් ජාතික පදක්කම් 18ක් ලබා ගැනීමේ හොඳම දක්ෂතාව වෙනුවෙන් මම බැංකුවේ උසස්වීම් ලැබුවා. මට කැරම් බෝඩ්, කාසි සහ ස්ට්‍රයිකර් නිෂ්පාදනය පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ගත හැකි වූයේ මගේ ආදරණීය ක්‍රීඩාව පිළිබඳ සෑම දෙයක්ම දැන ගැනීමට මගේ දැඩි ආශාව නිසාය. බොහෝ රටවල ක්‍රීඩකයින් පුහුණු කිරීමට මට ආරාධනා ලැබුණු විට ලෝකයේ විවිධ ප්‍රදේශවල ඉතා හොඳ මිතුරන් ඇති කර ගැනීමට මට අවස්ථාවක් ලැබුණි. දැන් මට te11 ඇයි මම මගේ ආදරණීය ක්‍රීඩාවට ගෞරව නොකළ යුත්තේ? අද සමහර ක්‍රීඩකයන් ක්‍රීඩාව ගැන විවිධ මත දරනවා. හොඳ රැකියා, උසස්වීම් ලැබුණත්,

විදේශ සංචාර ආදියෙන් සතුටු නොවේ. ඔවුන් මේ ක්‍රීඩාව ක්‍රිකට් සමඟ සසඳනවා. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයින් මෙන් තමන්ට පහසුකම් හෝ මුදල් නොලැබෙන බව ඔවුන්ගේ හැඟීමයි. ඔවුන් කැරම් ක්‍රීඩාව ක්‍රිකට් සමඟ සසඳන්නේ කෙසේද? කිසිම ක්‍රීඩකයෙක් කිසිම ක්‍රීඩාවක් වෙතත් ක්‍රීඩාවක් සමඟ සංසන්දනය නොකළ යුතුයි. තෘප්තිමත් වීමට ඇති නොඳම ක්‍රමය වන්නේ ඔබේ ක්‍රීඩාව වෙතත් ක්‍රීඩාවක් සමඟ සංසන්දනය නොකර අද ඔබට ලැබෙන පහසුකම් මොනවාද සහ ඊයේ ක්‍රීඩකයින් සඳහා තිබූ පහසුකම් මොනවාද යන්න සසඳා බැලීමයි. ඔබ පෝලිමේ මැද සිටින විට සහ ඔබ ඉදිරියෙහි කී දෙයක් නිව්ගෙන සිටිනවාදැයි ඔබ දුටුවහොත් ඔබට දුකක් ඇති නමුත් ඔබ පිටුපසින් කී දෙයක් සිටිනවාදැයි ඔබ දුටුවහොත් ඔබට සතුටක් දැනේවි. සෑම විටම ධනාත්මකව සිතන්න.

ආහාර පාලනය

- 1) ආහාර සහ බීම පිළිබඳ ස්ථාවර කාලසටහනක් අනුගමනය කරන්න.
- 2) සෑම විටම පෝෂ්‍යදායී උදෑසන ආහාරය ගන්න.
- 3) හැකි සෑම විටම පැය දෙකකට වරක් කන්න බොන්න.
- 4) දිනකට ආහාර 4 සිට 6 දක්වා පරිභෝජනය කරන නමුත් සැහැල්ලුවෙන් කන්න.
- 5) නිතර නිතර කුඩා ආහාර වේලක් රුධිරයේ සීනි ස්ථාවර කිරීමට උපකාරී වේ, දිගු කාලයක් පුරා ඔබට වැඩි ශක්තියක් ලබා දෙයි.

හැකි සෑම විටම සවස් වරුවේ නොව කලින් කන්න. 8-30 න් පසු ආහාර

P. M. කඩාකප්පල්කාරී ය

ඔබට 10-30 හෝ 1 ට නිදා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් අඩු මේද, කාබෝනයිඩ්‍රේට් බහුල ආහාර අනුභව කරන්න. කල් තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය සහ රසායනික අපද්‍රව්‍ය වලින් තොර ස්වභාවික නැවුම් ආහාර වලට මනාප ලබා දෙමින් හැකි තාක් විවිධ ආහාර අනුභව කරන්න. වැඩිපුර හරිත එළවළු අනුභව කරන්න. දිනකට අවම වශයෙන් වතුර වීදුරු අටක් පානය කරන්න.

පෝෂණ මාර්ගෝපදේශ

වැඩිපුර පරිභෝජනය

කරන්න

- 1) පළතුරු
- 2) එළවළු, විශේෂයෙන් කොළ.
- 3) සලාද පැස්ටා, බත්, වපානි හෝ රොට්, සම්පූර්ණ ධාන්‍ය පාන්, ඕට් මස්, සීනි එකතු නොකළ ධාන්‍ය වර්ග.

4) බිත්තර සුදු, සරල යෝගට්, තුර්කිය, කුකුල් මස්

5) පළතුරු යුෂ සහ ජලය

අඩුවෙන් පරිභෝජනය කරන්න

1) බැඳුණු මස් හෝ එළවළු ඇතුළුව බැඳුණු ආහාර

2) රතු මස් කෙසේ වෙතත්, මාගරින්, මෙයොනීස්

3) ක්‍රීම් සලාද සැරසිලි, දූපත් දහසක්, ක්‍රීම් ඉතාලි ජේස්ට්‍රි

4) බිත්තර කහ මදය, අයිස්ක්‍රීම්, ඇට වර්ග, කැන්ඩි මස් හෝ එය පිසූ එළවළු, බටර්, ප්‍රංශ නිල් වීස්,

උපුටා දැක්වීම්

උඩඟුකමකින් තොරව ජයග්‍රහණය කිරීම, අලිබි නොමැතිව

පරාජය වීම. විශ්වාසය නැතිකම මෙන්ම විශ්වාසයද බෝ වේ.

ඔබ වෙනස මහත්සි වී වැඩ කරන තරමට, යටත් වීම දුෂ්කර

ය.

ජීවිතය යනු 10% ඔබට සිදුවන්නේ කුමක්ද සහ 90% ඔබ එයට ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාරයයි.

ක්‍රීඩාවේ සහ ව්‍යාපාරවල මිනිසුන් වර්ග තුනක් ඉන්නවා. එය සිදු කරන අයද, එය සිදු වන ආකාරය දෙස බලන අයද, සිදුවූයේ කුමක්දැයි කල්පනා කරන අයද සිටිති.

පරාජය බාර ගන්නොත් දිනන්න බැහැ.

විශ්වාසය ඇතිවන්නේ පැය, දින, සති සහ වසර ගණනක නොනවතින වැඩ සහ කැපවීමෙනි.

පුහුණුව සඳහා ආදේශකයක් නොමැත. එය සාර්ථකත්වයේ මිල වේ.

අසාර්ථක වීම හොඳයි. එය පොතොර ය. වැරදි කිරීමෙන් ඔබට ඉගෙන ගත හැකි සෑම

දෙයක්ම. 5 ps මතක තබා ගන්න, නිසි සුදානම දුර්වල කාර්ය සාධනය වළක්වයි.

වෙනස මහත්සි වී වැඩ කිරීම දක්ෂතා පරදවයි: දක්ෂතා වැඩ කරන්නේ නම් මිස.

ක්‍රියාකාරකම් ජයග්‍රහණයක් ලෙස වරදවා වටහා නොගන්න. නිවැරදි මාර්ගය පුරුදු කරන්න.

ජයග්‍රහණය කිරීමට ඇති කැමැත්ත පහසුය. ජයග්‍රහණය සඳහා සුදානම්
 වීමට ඇති කැමැත්ත වඩා දුෂ්කර ය. කැමැත්ත ප්‍රතිඵල තීරණය කරයි.
 විද්‍යාඥයන් සහ ශූරයන් වෙනස් කරන්නේ නැත ඔවුන් එය කරන්නේ වෙනස්
 ආකාරයකටය. උත්සාහය සාර්ථකත්වයේ නොඳුම මාර්ගයයි
 නොඳු භෞතික විද්‍යාව ඔබට නොඳු
 මනසක් ලබා දෙනු ඇත. ජයග්‍රහණවලට
 ගිජු විය යුතුයි. ඔවුන් ජය ගන්නේ නමුත්
 නැති යැයි විශ්වාස කරන අයයි.
 සාර්ථකත්වයේ මාවත සෑම විටම ඉදිවෙමින් පවතී.
 වාසනාව යනු සුදානම් වීමේ අවස්ථාව සපුරාලන විටය.
 අසාර්ථකත්වය මාරාන්තික නොවන අතර සාර්ථකත්වය අවසාන නොවේ.
 පැරදුනාම ටිකක් කියන්න, දිනනකොට අඩුවෙන්
 කියන්න. ඔබ නිස සහ හඳවන සමඟ ක්‍රීඩාව කරන්න.
 ඔබේ ආකල්පය ඔබේ උස තීරණය කරයි.
 සරල දේ අකුරටම කිරීමට ඉවසීම ඇති අය පමණක් දුෂ්කර දේ පහසුවෙන් කිරීමට
 දක්ෂතාවය ලබා ගනී.
 බොහෝ අය අසමත් වන්නේ ඔවුන් ඕනෑවට වඩා ඉහළ ඉලක්ක නිසා නොව, ඔවුන් ඉලක්ක කරන
 නිසා, කිසිවක් නැත.
 සියලුම මිනිසුන් නිර්මාණය කර ඇත්තේ අසමාන වීමට සමාන අවස්ථාවක් ඇතිවය.
 ඔබට කළ නැති උපරිමය කිරීම ජයග්‍රහණය වන අතර අඩුවෙන් කිරීමෙන් පරාජය වේ.
 ඔබ පුහුණුවීම් නොකරන විට, යමෙකු කොතේ නෝ සිටින විට, ඔබ ඔහුව මුණගැසෙන විට,
 ඔහු ජය ගන්නා බව මතක තබා ගන්න.
 මනසට පිළිසිඳ ගත නැති සහ විශ්වාස කළ නැති ඕනෑම දෙයක් එය
 සාක්ෂාත් කරගත නැතිය. එය කළ නොහැකි බව ඔහු නොදැන සිටි නිසා
 ඔහු එය කළේය.

උද්යෝගයෙන් තොරව කිසි දිනෙක උතුම් දෙයක් අත් කර ගත්තේ නැත.

ඉලක්කයෙන් අපේ ඇස් ඉවතට ගන්නා විට අපට බාධක

පෙන්. සෑම උතුම් කාර්යයක්ම මුලදී කළ නොහැක්කකි.

ඔවුන් ජයග්‍රහණය කළේ ඔවුන්ගේ පරාජයෙන් අධෛර්යයට පත්වීම ප්‍රතික්ෂේප කළ නිසයි.

සාර්ථකත්වයේ පළමු හා වැදගත්ම පියවර වන්නේ අපට සාර්ථක විය හැකි බවට හැඟීමයි.

තම උපරිමය කරන කිසිම මිනිසෙක් අසාර්ථක නොවේ.

සාර්ථකත්වය ඔබ වෙත පැමිණෙන්නේ නැත, ඔබ එයට යන්න.

ජයග්‍රාහකයින් v/s පරාජිතයින්

ජයග්‍රාහකයින් ඔවුන්ට සිදු වීමට අවශ්‍ය දේ දකියි, පරාජිතයින් ඔවුන්ට වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය දේ දකී.

ජයග්‍රාහකයෙක් වැරැද්දක් කරන විට, පරාජිතයෙකු වැරැද්දක් කළ විට ඔහු පවසන්නේ "මම වැරදියි", ඔහු පවසන්නේ "එය

මගේ වරදක් නොවේ."

ජයග්‍රාහකයෙකු ජයග්‍රහණය සඳහා වාසනාව බැර කරයි, එය වාසනාව නොවුනත්. පරාජිතයෙක් පරාජය සඳහා අවාසනාවට දොස් පවරයි

එය අවාසනාවක් නොවුණත්.

ජයග්‍රාහකයෙකු ගැටලුවකට මුහුණ දෙයි; පරාජිතයෙක් එය වටා යන අතර කිසි විටෙකත් එය ඉක්මවා නොයයි.

ජයග්‍රාහකයෙක් තමා වැරැද්දක් කිරීමෙන් පසු නැව්වලි වන බව පෙන්වමින් ඊළඟ වතාවේ එය නිවැරදි කරයි, පරාජිතයෙක් "මට සමාවෙන්න" යැයි පවසන නමුත් ඊළඟ වතාවේ එයම කරයි.

ජයග්‍රාහකයෙකු පවසන්නේ "මම හොඳයි, නමුත් මම විය යුතු තරම් හොඳ නැතැ"; පරාජිතයෙක් කියනවා "මම අතින් මිනිස්සු ගොඩක් නරක නැතැ" කියලා.

ජයග්‍රාහකයෙකු තමාට වඩා උසස් අයට ගරු කරන අතර ඔවුන්ගෙන් යමක් ඉගෙන ගැනීමට උත්සාහ කරයි; පරාජිතයෙක් තමාට වඩා උසස් අය සමඟ අමනාප වී ඔවුන්ගේ සන්නාහයෙන් කිනිතුල්ලන් සොයා ගැනීමට උත්සාහ කරයි.

ජයග්‍රාහකයෙක් කිසිදා අත් නොහරියි; ඉවත් වන්නා කිසිදා දිනන්නේ නැත.

දුරදිග යන ඉලක්කයක් වෙනුවෙන් ඔබ කැපවිය යුතු අතර එය කරා ප්‍රභා වීමට කැපවිය

යුතුය. ඔබ කරන දේ භක්ති විඳිය යුතුය.

ඔබේ හැකියාවන් ඉක්මවා යන්න. වෙනෙස මනන්සි වී වැඩ නොකරන කිසිදු දක්ෂතාවයක් ඔබව ජයග්‍රාහකයෙකු බවට පත් කළ නොහැකි බව හඳුනා ගන්න.

කිසිවෙකුට පරිපූර්ණත්වය ළඟා කර ගත නොහැක, නමුත් පරිපූර්ණත්වය ලුහුබැඳීමේදී විශිෂ්ටත්වය ලබා ගත හැකිය.

අත්පොළසන් නාදය ඉක්මනින් මිය යයි, ත්‍යාගය ඉතිරි වේ, නමුත් ඔබ ගොඩනඟන චරිතය සදහටම ඔබේ ය.

ජයග්‍රාහකයන්ට තමන් තරඟයක් බව අමතකයි. ඔවුන්

දුවන්න පමණක් කැමතියි. නොඳ පුරුදු ඇති කර ගැනීමට

අපහසු නමුත් ජීවත් වීමට පහසුය.

නරක පුරුදු ඇති කර ගැනීමට පහසු නමුත් ජීවත් වීමට අපහසුය.

කීර්තිය වාෂ්පයකි, ජනප්‍රියත්වය අනතුරකි, මුදල් පියාපත් ගනී, අද ඔබව සතුටු කරන අය

හෙට ඔබට ආප කරන්න. දරාගත හැකි එකම දෙය චරිතයයි. විපත්ති නිසා

සමහරුන් බිඳ දමමින් තවත් අය වාර්තා බිඳ දමති.

අවදානමක් නොමැතිව අභියෝගයක් තිබිය නොහැක, අභියෝගයකින් තොරව විපාකයක් නොමැත.

වැඩ කිරීමට පෙර සාර්ථකත්වය පැමිණෙන්නේ ශබ්දකෝෂයේ පමණි.

ඔබ සොයන ස්වර්ණමය අවස්ථාව ඇත්තේ ඔබ තුළමය. එය ඔබගේ පරිසරයේ නොවේ, වාසනාවේ නොවේ

නෝ අවස්ථාවක්, නෝ අන් අයගේ උපකාරය: එය ඔබ තුළම පමණි.

දර්ශනීය සාර්ථකත්වයට පෙර දර්ශනීය නමුත් නොපෙනෙන මානසික සුදානමක් ඇත.

ආකල්පය සාර්ථකත්වයේ ප්‍රධාන අංගයයි.

ආකල්පය -

A - සෑම විටම

ධනාත්මකයි. B -

පිටුපසට පිහියෙන්

ඇනීම නැත.

C - ඉගෙනීමට සහ සවන් දීමට ඇති කැමැත්ත - කිසිවෙකු

පරිපූර්ණ නොවේ. D - නමාව පෙර කණ්ඩායම.

E- වැඩිදියුණු කිරීමට ඇති ආශාව

F- පාසල, රැකියාව, පවුල සහ ඔබේ ක්‍රීඩාව සඳහා සම්පූර්ණ

කැපවීම. C- වෙනස මතත්සි වී වැඩ කිරීම.

H - කණ්ඩායම් සගයන්, පුහුණුකරුවන්, කළමනාකරුවන්, නිලධාරීන් සහ නරඹන්නන් සඳහා ගෞරවය.