

வீரர்கள் வழிகாட்டி

எழுதியவர்



திரு. அருண் தேஷ்பாண்டே

நடைமுறைக்கு - எனது YouTube சேனலான “அருண் தேஷ்பாண்டே கேரம்” ஐப் பார்வையிடவும். சேனலை சப்ஸ்கிரைப் செய்யவும்.



முன்னோக்கி

நான் எனது முதல் புத்தகத்தை மராத்தியில் எழுதினேன் மற்றும் ஜனவரி 1982 இல் மெஜஸ்டிக் பப்ளிகேஷன் மூலம் வெளியிடப்பட்டது. எனக்கு திறந்து வைத்த மறைந்த திரு. கேசவ்ராவ் கொத்தவாலே அவர்களுக்கு நன்றி. புத்தகத்தை அதில் சில சேர்த்தல்களால் ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்தேன், மீண்டும் மெஜஸ்டிக் பப்ளிகேஷன் மூலம் வெளியிடப்பட்டது, இந்த முறை திரு. அசோக் கொத்தவாலே அவர்களால் ரிஸ்க் எடுத்தார், ஏனெனில் இது ஆங்கிலத்தில் அவரது முதல் வெளியீடு. இந்தியாவில் உள்ள மற்ற மாநிலங்களில் மட்டுமின்றி பல கேரம் விரும்பி நாடுகளிலும் எனக்கு மேடை கொடுத்ததற்காக அவருக்கு கோடான கோடி நன்றிகள். எல்லாவற்றையும் இந்த புத்தகத்தில் சேர்க்க முயற்சித்ததால், இதைப் பற்றி மேலும் எழுத எதுவும் இல்லை என்று நினைத்தேன். இன்னொரு புத்தகம் எழுத வேண்டும் என்று என் மனைவி அஞ்சலி பல ஆண்டுகளாக என்னைப் பின்தொடர்ந்தார். நான் எனது கேரம் வாழ்க்கையை விளையாடுவதிலிருந்து பயிற்சிக்கு மாற்றினேன், பின்னர் மற்ற வீரர்களின் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதன் மூலம் விளையாட்டின் நுணுக்கங்களைக் கற்றுக்கொண்டேன். பல வீரர்களின் கேரம் பிரச்சனைகளை நான் அனுபவிக்க ஆரம்பித்தேன், அது விரல் நகங்கள் அல்லது பிடியில் அல்லது கேரம் போர்டில் ஏதேனும் ஒரு நிலைப் பிரச்சனையாக இருக்கலாம். இந்த புத்தகத்தை எழுத எனக்கு மறைமுகமாக உதவிய எனது அனைத்து மாணவர்களுக்கும் அவர்களின் பிரச்சனைகளை எனக்கு அளித்து நன்றி கூறுகிறேன். விளையாட்டு வாரியம், மாநில கேரம் சங்கம், அகில இந்திய கேரம் சம்மேளனம், சுவிட்சர்லாந்து, ஜெர்மனி, இத்தாலி, பிரான்ஸ், இங்கிலாந்து, மாலத்தீவு மற்றும் இலங்கை ஆகிய நாடுகளின் கேரம் ஃபெடரேஷன்களுக்கு நான் மனப்பூர்வமாக நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். நான் என் மனைவி அஞ்சலியுடன் கேரம் பற்றி விரிவாகப் பல விஷயங்களைப் பற்றி விவாதித்தேன், இந்தப் புத்தகத்தை எழுத என்னைத் தூண்டிய பல தலைப்புகளை அவர் பரிந்துரைத்தார். இந்த புத்தகத்தை எழுத பல வருடங்கள் ஆனது. உலகெங்கிலும் உள்ள அனைத்து வீரர்களும் இந்த புத்தகத்தை விரும்புவார்கள் என்று நம்புகிறேன், மேலும் அவர்களின் கருத்துக்கள் நிச்சயமாக எனது அன்பான விளையாட்டைப் பற்றி மேலும் எழுத என்னை ஊக்குவிக்கும்.

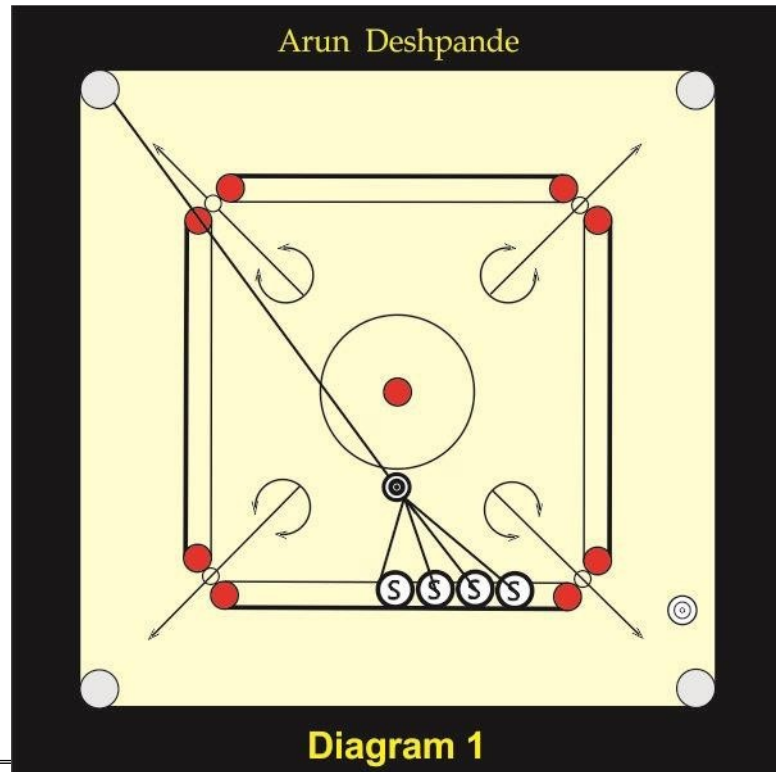
AIM

அத்தியாயம்

1

அடிப்ப டைகள்

பில்லியர்ட்ஸில் நீங்கள் ரைஃபிள் வியூ மூலம் இலக்கை எடுக்கலாம் ஆனால் கேரமில் நீங்கள் பறவையின் பார்வை மூலம் இலக்கை எடுக்க வேண்டும். ரைஃபிள் வியூ மூலம் இலக்கை எடுப்பதை விட பறவையின் பார்வை மூலம் இலக்கை எடுப்பது எப்போதும் கடினம். இலக்கை எடுக்க, நீங்கள் பாக்கெட்டின் மையத்திலிருந்து ஒரு கற்பனைக் கோட்டை எடுத்து, பாக்கெட்டில் வைக்க வேண்டிய நாணயத்தின் மையத்தின் வழியாக செல்ல வேண்டும். இந்த வரி நாணயத்தில் இருந்து வெளிவரும் புள்ளி உங்கள் இலக்காக இருக்க வேண்டும். சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப உங்கள் striker ஐ வெவ்வேறு இடங்களில் வைக்கலாம் ஆனால் உங்கள் தாக்கும் புள்ளி அப்படியே இருக்கும். சில நேரங்களில் உங்கள் நாணயத்தின் பாதையில் ஒரு தடையாக



உங்கள் நாணயத்திற்கும் பாக்கெட்டிற்கும் இடையில் எதிராளியின் நாணயம் இருக்கும் நிலை உள்ளது, ஆனால் உங்கள் நாணயம் பாக்கெட்டுக்குச் செல்வதற்கு ஒரு முடி விளிம்பு உள்ளது. இந்த விளிம்பை பறவையின் பார்வையால் மதிப்பிட முடியாது. அத்தகைய சூழ்நிலையில் நீங்கள் உங்கள் ஒரு கண்ணை வளைத்து மூடிக்கொண்டு மற்றொரு கண்ணால் பார்க்க முடியும், உங்கள் நாணயத்திலிருந்து பாக்கெட்டுக்கு செல்லும் பாதையை ரைஃபிள் பார்வையில் பார்க்கலாம், அத்தகைய நாணயத்தை பாக்கெட்டில் வைப்பதற்கான வாய்ப்பு உள்ளதா என்பதை நீங்கள் உடனடியாக அறிந்து கொள்வீர்கள்.

Force

பல வீரர்களுக்கு வெவ்வேறு ஸ்ட்ரோக்குகள் தெரியும் ஆனால் அத்தகைய ஸ்ட்ரோக்குகளுக்குத் தேவையான force அவர்களுக்குத் தெரியாது. கேரமில் force என்ற எளிய கொள்கையை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உங்கள் striker நாணயம் செல்லும் பாக்கெட்டின் திசையில் செல்லும்போது, உங்களுக்கு குறைவான force தேவைப்படும், ஏனெனில் striker இல் அதிகபட்சம் force நாணயத்திற்கு மாற்றப்படும். உங்கள் striker நாணயம் செல்லும் பாக்கெட்டில் இருந்து விலகிச் செல்லும்போது, உங்களுக்கு force அதிகமாக தேவைப்படும், ஏனெனில் strikerன் force பகுதி நாணயத்திற்கு மாற்றப்பட்டு force இன் ஒரு பகுதி வீணாகிறது. இந்த வீணான force ஐப் பயன்படுத்தி உங்கள் மற்ற கடினமான நாணயங்களை வெளியிடலாம். அதே கொள்கையானது bomb ஸ்ட்ரோக்கிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது, அங்கு ஒரு நாணயம் மிகக் குறைந்த அளவு force பெறுகிறது மற்றும் அதிகபட்சமாக வீணாகும் force மற்ற நோக்கங்களுக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது, அதாவது எதிராளியின் நாணயங்களின் நிலையை அழிப்பது அல்லது உங்கள் சொந்த கடினமான நாணயத்தை எளிதாக்குவது போன்ற உங்கள் striker போர்டு முழுவதும் ஓட்ட முடியும்.

உட்காரும் இடம்

கேரமில் உட்கார்ந்த நிலை மிகவும் முக்கியமானது. சில வீரர்கள் தங்கள் நாற்காலி அல்லது ஸ்டூலை கேரம் போர்டில் இருந்தும் நாற்காலி அல்லது ஸ்டூலின் விளிம்பிலிருந்தும் வெகு தொலைவில் வைக்கின்றனர். இந்த நிலையில் வீரர்கள் தங்களை சமநிலைப்படுத்துவது மிகவும் கடினமாக உள்ளது மற்றும் நாற்காலி அல்லது ஸ்டூலில் இருந்து கீழே விழ பயப்படுவார்கள். இந்த நிலையில் உள்ள மற்றொரு குறைபாடு என்னவென்றால், கால்கள் கற்பனைக் கோட்டைக் கடக்கக்கூடும். உங்கள் இருக்கைக்கும் கேரம் போர்டுக்கும் இடையில் அதிக தூரம் வைத்திருந்தால், பணம் செலுத்துவதற்கு உங்கள் கையை நீட்ட வேண்டும், இது விளையாடும் கையில் பதற்றத்தை உருவாக்கும். உட்கார சரியான நிலை உங்கள் முழங்கால்களும் கேரம் போர்டின் சட்டமும் இணையான கோட்டில் இருப்பதைப் பார்க்க வேண்டும். உட்காருவதற்கு நாற்காலி அல்லது ஸ்டூலின் பாதிப் பகுதியை ஆக்கிரமித்து உங்கள் கால்களை முன்னால் வைக்கவும். விளையாடும் போது உங்கள் உடல் striker நாணயத்தைத் தாக்கிய பிறகு striker இன் பாதையை நோக்கி நகர வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, பாக்கெட், நாணயம் மற்றும் striker ஆகியவை ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்கும் வகையில்

உங்கள் striker ஐ வைக்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் உடலை பாக்கெட்டின் நேர்கோட்டில் கொண்டு வருவீர்கள். உங்கள் நாணயத்தை நேராக cut மூலம் பாக்கெட் செய்ய முயற்சித்தால், உங்கள் உடல் striker பாதையின் திசையில் நகர வேண்டும். உடல் இயக்கத்திற்கு இரண்டு முறைகள் உள்ளன. 1) மேல் உடல் இயக்கம் மற்றும் 2) முழு உடல் இயக்கம்.

மேல் உடல் இயக்கம் - இந்த வகை இயக்கத்தில் நீங்கள் உங்களின் ஒரே மேல் உடலை மட்டுமே நகர்த்த முடியும், அது விரும்பிய திசையில் கொண்டு வர முடியும். கச்சிதமான பாத வேலைகளைச் செய்வதன் மூலம்

நீங்கள் உங்கள் மேல் உடலை எளிதாக நகர்த்தலாம், கற்பனைக் கோடுகளுக்கு அப்பால் உங்கள் கால்களைக் கடக்க வேண்டாம்

முழு உடல் இயக்கம் - இந்த வகை இயக்கத்தில் நீங்கள் உங்கள் முழு உடலையும் நோக்கம் கொண்ட திசையில் நகர்த்தலாம். இந்த வகை இயக்கத்திற்கு இருக்கையில் செல்ல வேண்டியது அவசியம். உங்கள் இருக்கையில் நகரும் முன், உங்கள் நாற்காலியை உறுதியாகப் பிடித்துக் கொண்டு, இருக்கையில் நகர்ந்து வசதியான நிலையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், பிறகு உங்கள் கைகளை நாற்காலியில் இருந்து விடுவித்து விளையாடுங்கள். கரியின் ஆதரவை எடுத்துக்கொள்வது ஒரு தவறு. உங்கள் நாற்காலியை தரையில் நகர்த்துவதற்கான வாய்ப்பு இருப்பதால் இது செய்யப்பட வேண்டும், இது ஒரு தவறானது. லேசான பிளாஸ்டிக் நாற்காலி இருக்கும்போது அல்லது நாற்காலி வைக்கப்படும் தரையில் தூள் இருக்கும்போது இந்த சாத்தியம்.

கால் வேலை

கேரமில் கால்வலி பற்றி பேசினால் எல்லோரும் என்னைப் பார்த்து சிரிப்பார்கள், ஏனென்றால் வெளிப்புற விளையாட்டுகளில் மட்டுமே கால்வேலை தேவை என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும். ஆனால் ஒரு வீரராக உங்கள் நாற்காலியில் ஒரு வசதியான நிலையை எடுப்பதற்கு கால்வலி எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். விளையாடும் போது பல வீரர்கள் கால்களை ஸ்டாண்டிங்குள் வைத்தனர். இப்படி உட்கார்ந்தால் ஸ்ட்ரோக் விளையாட நல்ல பொசிஷன் எடுக்க முடியாது. சில வீரர்கள் விளையாடும் போது காலணிகள் அல்லது சப்பல்களை அகற்றுவதன் மூலம் வசதியாக உணர்கிறார்கள்; மற்றவர்கள் காலணிகள் அணிவதன் மூலம் வசதியாக உணர்கிறார்கள். ஷூக்கள் குறிப்பாக ஸ்போர்ட்ஸ் ஷூக்கள் பிடியைக் கொண்டிருப்பதால் கால்வலி செய்வது எளிது என்று நான் உணர்கிறேன். என் கருத்துப்படி, நீங்கள் காலணிகளை அணிந்துகொண்டு கால் வேலை செய்ய வேண்டும். நீங்கள் ஒரு வசதியான உட்கார்ந்த நிலையை எடுக்க உங்கள் கால்களை நகர்த்த ஒரு பயிற்சி செய்ய வேண்டும். கால்களை நகர்த்துவது நீங்கள் ஒரு வசதியான உட்கார்ந்த நிலையை எடுக்க உதவுவது மட்டுமல்லாமல், உங்கள் கால்களில் இரத்த ஓட்டத்திற்கும் உதவுகிறது.

உயரம்

போட்டி அமைப்பாளர்களுக்கு நாற்காலிகள் மற்றும் ஸ்டாண்டுகள் கிடைப்பதைப் பொறுத்து ஸ்டாண்ட் மற்றும் நாற்காலியின் உயரம் ஒரு

போட்டியிலிருந்து மற்றொரு போட்டிக்கு அடிக்கடி மாறுகிறது. ஆசிய வீரர்கள் பொதுவாக உயரம் குறைவாக இருப்பதால், பெரும்பாலான நேரங்களில் ஸ்டாண்டின் உயரம் ஆசிய வீரர்களுக்கு அதிகம். நீங்கள் உயரம் குறைவாக இருந்தால், நீங்கள் போட்டிக்கு செல்லும்போதெல்லாம் தலையணை அல்லது படுக்கை விரிப்பை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். சில சமயங்களில் உயர வித்தியாசம் அதிகமாக இல்லாதபோது, தலையணையை விட பெட் ஷீட்டே முன்னுரிமை அளிக்கப்படுகிறது, ஏனெனில் பெட் ஷீட்டின் தடிமனை அதற்கேற்ப மடிப்பதன் மூலம் சரிசெய்யலாம். ஒவ்வொரு வீரரின் உயரமும் மாறுபடும், எனவே அவர்/அவள் வசதியான உயரத்திற்கு மாற்றியமைக்க வேண்டும். ஸ்டாண்ட் மற்றும் நாற்காலியின் உயரத்தில் மாறுபாடு இருந்தால் உங்கள் பிடியில் மாற்றம் ஏற்படும். பிடியில் மாற்றம் மிக நிமிடம்

நீங்கள் அதை உணரவில்லை, ஆனால் அது உங்கள் விளையாட்டை கணிசமாக பாதிக்கிறது. எனவே ஒவ்வொரு போட்டியிலும் நிலையான உயரத்தை பராமரிக்க வேண்டும்.

1970 இல் சென்னை (சென்னை) யில் நடைபெற்ற நாட்டினர் பயிற்சி அமர்வில் அரங்கின் உயரம் அதிகமாக இருப்பதைக் கண்டோம். நாங்கள் உடனடியாக மூர் சந்தைக்கு விரைந்தோம், அது நடக்கும் இடத்திற்கு அருகில் இருந்தது மற்றும் அனைத்து மகாராஷ்டிர வீரர்களுக்கும் தலையணைகளை வாங்கினோம். தலையணைகளை கொண்டு வருமாறு அதிகாரிகளிடம் கூறவில்லை, நாங்களே கொண்டு வந்தோம். தலையணைகளை வாங்குவதன் மூலம் உயரத்தை சரிசெய்வதால் மட்டுமே அந்த போட்டியில் எங்களால் சிறப்பாக செயல்பட முடிந்தது.

பிடிப்புகள்

கேரம் விளையாட்டில் கிரிப் மிகவும் முக்கியமானது. நீங்கள் ஒரு இயற்கை பிடியை உருவாக்க வேண்டும்.



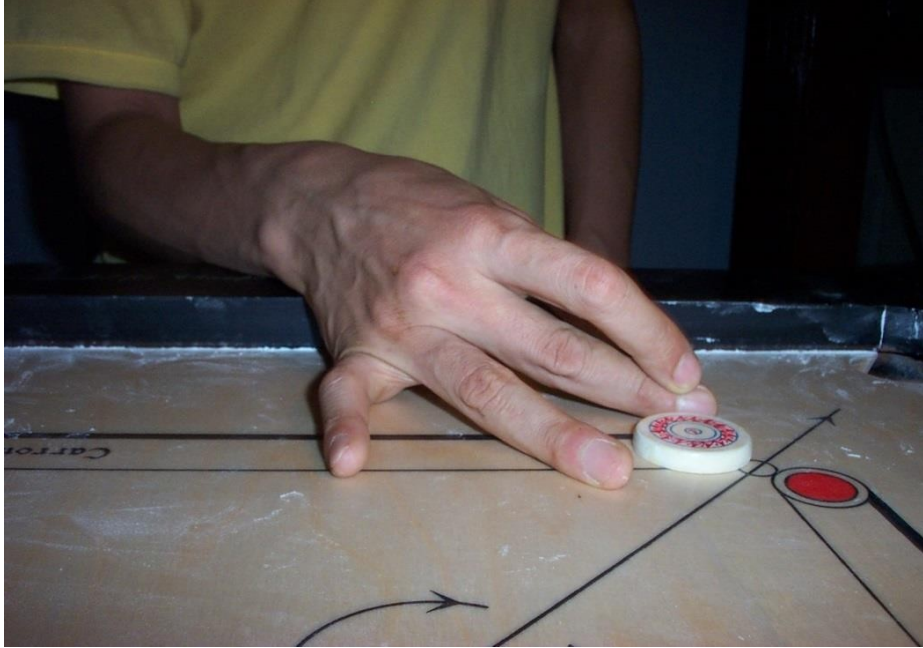
இயற்கையான பிடி

பல வகையான பிடிப்புகள் உள்ளன. மிகவும் பொதுவான பிடியானது ஆள்காட்டி விரல் மற்றும் கட்டைவிரலின் கலவையாகும். மேலே உள்ள புகைப்படத்தைப் பார்க்கவும். இது மிகவும் எளிதான பிடிப்பு மற்றும் குறைந்த பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. இந்த பிடியில் மற்ற அனைத்து விரல்களும் ஒட்டு

பலகையில் தங்கியுள்ளன. இது

பிடியில் பல நன்மைகள் உள்ளன. இந்த பிடியின் மூலம் ஒரு வீரர் striker மீது அதிகபட்ச கட்டுப்பாட்டை வைத்திருக்க முடியும். மற்ற எல்லா விரல்களும் ஒட்டு பலகையின் ஆதரவைப் பெறுவதால் இந்தப் பிடியானது நிலையானதாகவும் உறுதியானதாகவும் இருக்கும். இந்த பிடியில் உள்ள ஒரு வீரர் குறைந்தபட்ச இடைவெளியில் விளையாட முடியும்.

சில சமயங்களில் பிடியை வைப்பதற்கு போதுமான இடம் இல்லாதபோது, ஒரு வீரர் ஆள்காட்டி விரலால் ஒட்டு பலகையில் இருந்து மற்ற எல்லா விரல்களையும் தூக்கி விளையாடலாம். இந்த பிடியில் ஒரு வீரர் கேரம் போர்டின் இருபுறமும் (இடது அல்லது வலது) சமமாக எளிதாக விளையாட முடியும். அதனால் எந்தப் பக்கத்திலும் வீரர்களின் ஆட்டம் பலவீனமாக இருக்காது. இந்த பிடியில் அனைத்து விரல்களின் நகங்களும் touch ஒட்டு பலகை. எனவே எந்த ஒரு நகமும் வழக்கத்தை விட அதிகமாக வளர்ந்திருந்தால், பிடியில் மாற்றம் ஏற்படும். கேரமில் இதுபோன்ற சின்ன சின்ன விஷயங்கள் மிக முக்கியம். .



கத்தரிக்கோல் பிடி

இது இந்தியாவில் இடைவேளைக்கு அடிப்படையில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது இலங்கை மற்றும் மாலத்தீவில் இயற்கையான பிடியாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்தியாவில் ஐவான் மார்க்விஸ் மற்றும் கதிர்கான் மட்டுமே இந்த பிடியை இயற்கையான பிடியாக பயன்படுத்தினர். இந்த பிடியில் பல தீமைகள் உள்ளன. வலது பக்கம் இருந்து விளையாடுவது மிகவும் கடினம்



லாக்கிங் கிரிப்

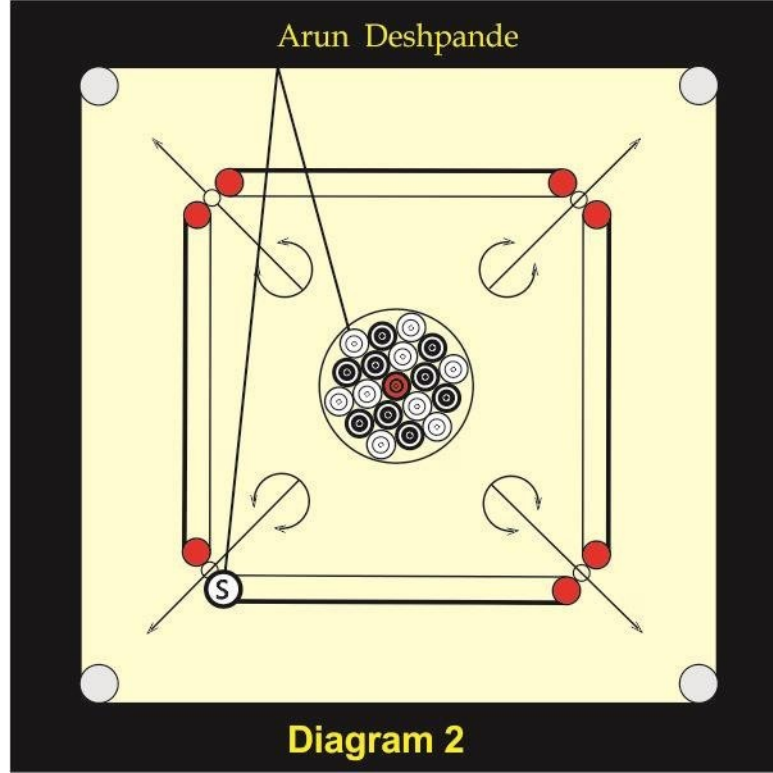
உங்களது இயற்கையான பிடியாக லாக்கிங் கிரிப் இல்லையென்றால் இந்தப் பிடியை நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இந்த பிடியின் மூலம் நீங்கள் சக்திவாய்ந்த ஸ்ட்ரோக்குகளை விளையாடும் சக்தியைப் பெறலாம். 1982 ஆம் ஆண்டு டெல்லியில் நான் சுஹாஸ் காம்ப்லியுடன் ஒரு மாதம் இருந்தேன், ஆசிய விளையாட்டுகளில் ஆர்ப்பாட்ட விளையாட்டுகளை விளையாடுவதற்கு நாங்கள் கடுமையாக பயிற்சி செய்து கொண்டிருந்தபோது, சுஹாஸ் காம்ப்லி தனது இயல்பான லாக்கிங் பிடியில் பல சக்திவாய்ந்த ஸ்ட்ரோக்குகளை விளையாடுவதை நான் கவனித்தேன். அவரது இயற்கையான பிடியானது கட்டைவிரல், முதல் விரல் மற்றும் சிறிய விரல் ஆகியவற்றின் கலவையாகும், ஆனால் அவருக்கு கூடுதல் force தேவைப்படும்போதெல்லாம் அவர் தனது சுண்டு விரலை மூன்றாவது விரலாக மாற்றினார். நான் அதை முயற்சி செய்து இந்த பிடியில் கடுமையாக அடிக்க ஆரம்பித்தேன். நான் அதைப் பயன்படுத்தி மகிழ்ந்தேன், பின்னர் அதைப் பயன்படுத்த எனக்கு வாய்ப்பு கிடைக்கும் போதெல்லாம், அதைப் பயன்படுத்தினேன். இந்தப் பிடியில் என்னால் சரியாக குறிவைக்க முடியவில்லை என்பதால் சுஹாஸ் என்னைப் பார்த்து சிரித்துக் கொண்டிருந்தான். இந்தப் பிடியில் தேர்ச்சி பெற என் எல்லா முயற்சிகளையும் நான் செய்ய வேண்டியிருந்தது. இந்த வகை பிடிப்புக்கு உங்கள் முதல் விரலை கட்டைவிரலுக்கும் மூன்றாவது விரலுக்கும் இடையில் பூட்ட வேண்டும். பொதுவாக இந்த பிடியில் முதல் விரலால், ஸ்ட்ரோக் விளையாடப்படுகிறது, விளையாடும் மேற்பரப்பில் touch இல்லை.



நடுவிரல் பிளாட் கிரிப்

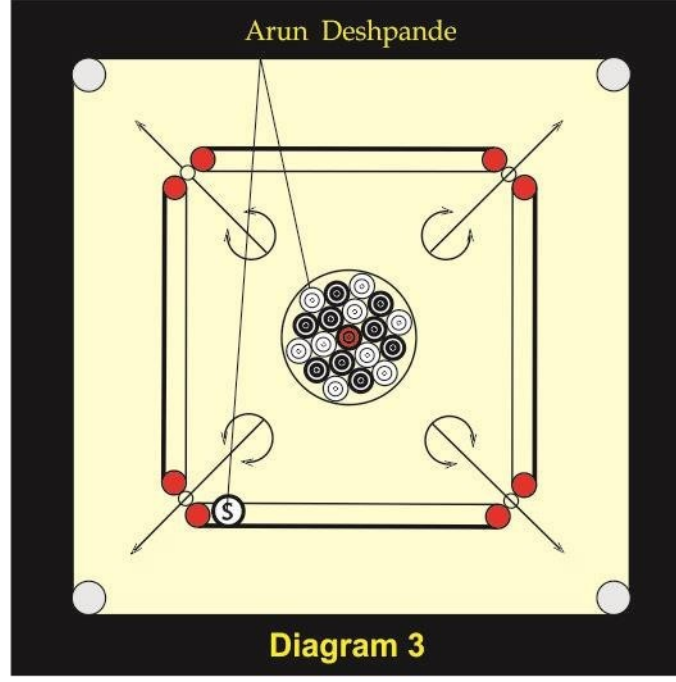
இந்தப் பிடியானது strikerக்கு ஸ்பின் கொடுக்கிறது. கேரம் போர்டில் பல நிலைகள் உள்ளன, அங்கு ஸ்பின் இல்லாமல் ஸ்ட்ரோக்கை வெற்றிகரமாக விளையாட முடியாது. இந்த பிடியில் நீங்கள் ஸ்பின் உருவாக்க முயற்சி செய்ய வேண்டியதில்லை, அது தானாகவே உருவாக்கப்படும்.

எனவே இது இயற்கை சுழற்சி என்று அழைக்கப்படுகிறது. சுழல் எதிரெதிர் திசையில் உள்ளது. இந்த பயனுள்ள பிடியை நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மறுபுறம் ஸ்ட்ரோக்குகளை விளையாட இடது கையால் விளையாடலாம்.



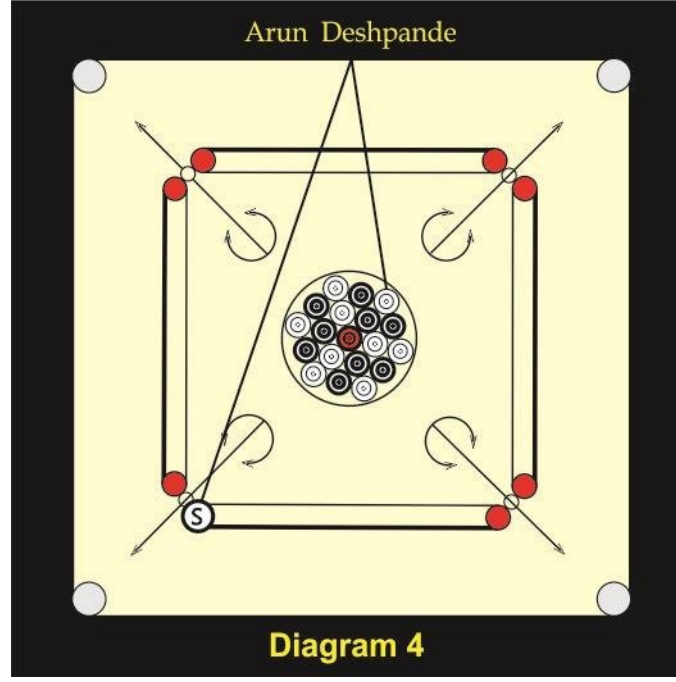
இடது அடிப்படை வட்டத்திலிருந்து உடைக்கவும்

இந்த முறை சிறந்த முறை மற்றும் பெரும்பாலான வீரர்களால் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பல வீரர்கள் இடைவேளைக்காக எதிர் சட்டத்தில் இருந்து குருட்டு இலக்கை எடுக்கிறார்கள். உங்கள் striker ஐ இடது அடிப்படை வட்டத்தில் வைத்தால், மேலே உள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி உங்கள் striker எதிர் இடது அரை வட்டத்தின் முதல் அம்புக்குறியைக் கடக்க வேண்டும். உங்கள் striker கடந்து செல்ல வேண்டிய உண்மையான புள்ளியை நீங்கள் பார்க்கலாம், எனவே நீங்கள் ஸ்ட்ரோக்கை துல்லியமாக விளையாடலாம். நீங்கள் இந்த முறையைப் பயன்படுத்தாமல், எதிர் சட்டத்தில் ஒரு கற்பனைப் புள்ளியை எடுக்க முயற்சித்தால், இந்த கற்பனைப் புள்ளியை மாற்றுவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது, இதன் விளைவாக இடைவேளையின் தோல்வி ஏற்படும். இந்த இடைவெளியை கத்தரிக்கோல் பிடி அல்லது ஏதேனும் தட்டையான பிடியால் செய்ய வேண்டும்.

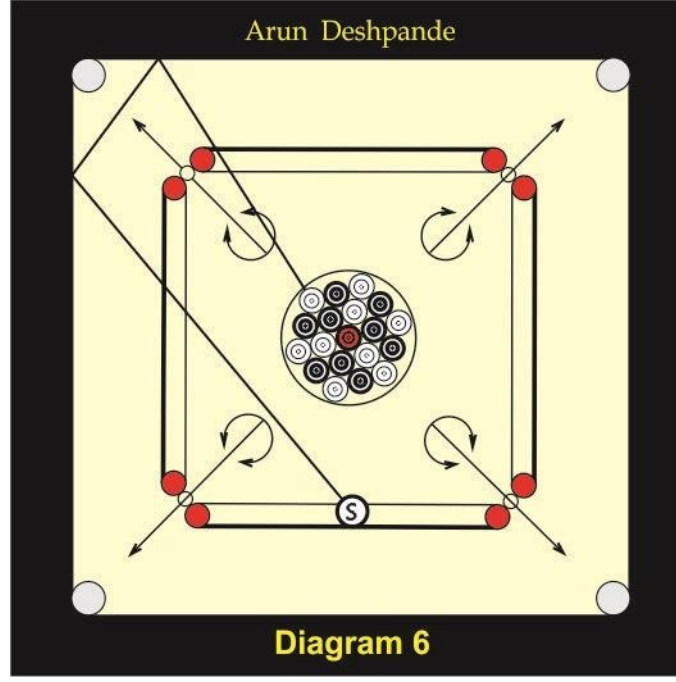


இடது அடிப்படை வட்டத்திற்கு அருகில் இருந்து உடைக்கவும்

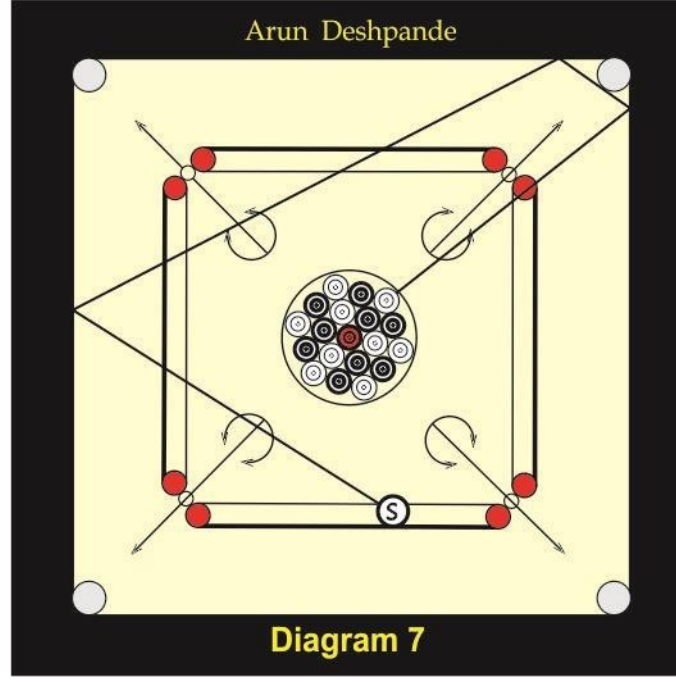
தவறு செய்ய வாய்ப்புள்ளதால் இடது வட்டத்தில் இருந்து ஸ்ட்ரோக் விளையாட பயமாக இருந்தால், அடிப்படை வட்டத்திற்கு அருகில் இருந்து விளையாடலாம். இந்த முறையில் உங்கள் striker மேலே உள்ள படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி எதிர் இடது அரை வட்டத்தின் இரண்டாவது அம்புக்குறியைக் கடக்க வேண்டும். இந்த இடைவெளியை கத்தரிக்கோல் பிடி அல்லது ஏதேனும் தட்டையான பிடியால் செய்ய வேண்டும்.



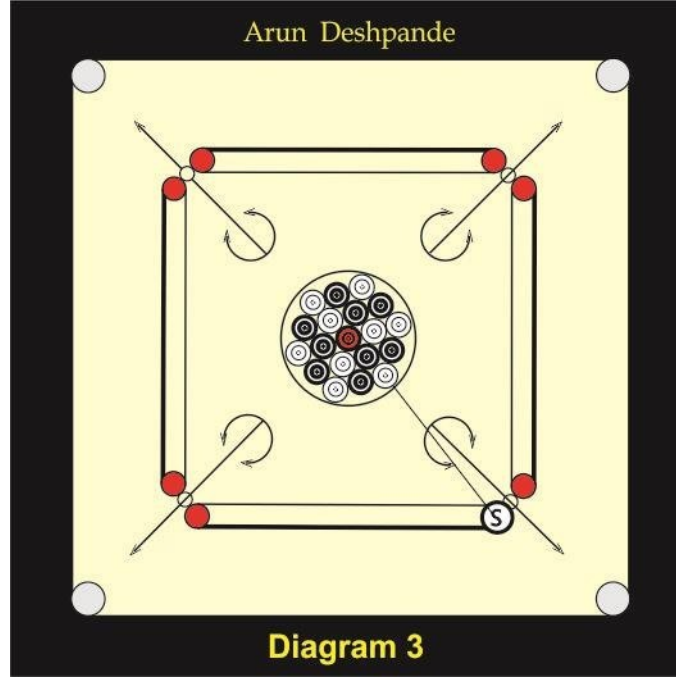
தலைகீழ் பிரேக்- இந்த வகை இடைவேளையில் உங்கள் இடது பாக்டெட்டில் இடைவெளியை ஷாட் செய்து இடது பக்கத்திலிருந்து உடைக்கலாம். நீங்கள் துல்லியமாக உடைத்தால், நீங்கள் **touch** ஸ்ட்ரோக்கை விளையாடி பலகையைத் திறக்கும் வகையில் நான்கு நாணயங்களின் கொத்து எஞ்சியிருப்பதைக் கவனிப்பீர்கள், இதன் மூலம் வெள்ளை நிற ஸ்லாமுக்கான வாய்ப்பு கிடைக்கும். இந்த இடைவேளையின் தீமை என்னவென்றால், நீங்கள் சரியாக உடைக்கத் தவறினால், மற்ற நாணயங்களை நீங்கள் அடிக்கலாம் அல்லது உங்கள் **striker** உங்கள் இலக்கு வெள்ளை நாணயங்கள் **touch** மோசமான உடைப்பை ஏற்படுத்தலாம்.



வட்ட முறிவு- இது மிகவும் அரிதான முறிவு. சில சமயங்களில் எதிர் சட்டத்தில் சில குறைபாடுகள் இருக்கும் மற்றும் உடைக்கும்போது உங்கள் **striker** குதிக்கிறது, பிறகு நீங்கள் இந்த இடைவெளியை முயற்சி செய்யலாம். இந்த வகை இடைவேளைக்கு, உங்கள் **striker**ஐ கிட்டத்தட்ட அடிப்படைக் கோட்டின் நடுப் பகுதியில், இடைவேளைக்காக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட நாணயங்களிலிருந்து கருப்பு நாணயங்களின் நேர்கோட்டில் வைக்கவும். பாக்கெட்டை நோக்கிச் செல்லும் அம்பு ஒரு கத்தரிக்கோல் பிடி அல்லது ஏதேனும் தட்டையான பிடியுடன் முடிவடையும் இடத்தில் உங்கள் **striker** ஐ அழுத்தவும். மேலே உள்ள படத்தைப் பார்க்கவும்.



கண்காட்சி இடைவேளை- கண்காட்சி போட்டிகளை விளையாடுவதற்கு இந்த இடைவேளை பயனுள்ளதாக இருக்கும். கண்காட்சி போட்டிகளில் நீங்கள் வித்தியாசமாக ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று பார்வையாளர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள். புதிய தலைமுறை கேரம் போர்டுகளில் ஃப்ரேம்களுக்கு நல்ல ஸ்ட்ரோக் உள்ளது, இது செயற்கையாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது, எனவே இது நல்ல துள்ளல் கொண்டது. அத்தகைய பலகைகளில் உங்களுக்கு கோணம் தெரிந்தால், நல்ல இடைவெளியைப் பெறுவது எளிது. இந்த இடைவேளையைக் கண்டு பார்வையாளர்கள் ஆச்சரியமடைந்துள்ளனர்.



முன்னோக்கி முறிவு- இரட்டையர்களில், உங்கள் துணைக்கு அருகில் நாணயங்களை ஓட்ட நீங்கள் நேராக உடைக்க வேண்டும். அத்தகைய இடைவேளையின் போது, நீங்கள் எப்பொழுதும் உங்கள் வலது பக்கத்திலிருந்து முறித்து உங்கள் எதிர் இடது பக்கெட்டை நோக்கி பிரேக் அடிக்க வேண்டும், ஏனெனில் உங்கள் திருப்பத்திற்குப் பிறகு உங்கள் வலது பக்கத்தில் அமர்ந்திருக்கும் உங்கள் எதிரி ஒரு திருப்பத்தைப் பெறுகிறார், மேலும் அவர் நாணயங்களை அவருக்கு அருகில் பெறக்கூடாது. உங்கள் இடது பக்கத்திலிருந்து நீங்கள் உடைந்தால், உங்கள் வலது பக்க எதிர்ப்பாளர் அனைத்து நாணயங்களையும் அவருக்கு அருகில் பெறுவார், மேலும் உங்கள் துணைக்கு ஒரு திருப்பம் கிடைக்காமல் போகலாம். எனவே நீங்கள் ஒரு இடது கை வீரராக இருந்தாலும் உங்கள் வலது பக்கத்திலிருந்து எப்போதும் உடைக்க வேண்டும். இரட்டையர்களுக்கான சிறந்த இடைவெளி வலது அடிப்படை வட்டத்திலிருந்து.

அத்தியாயம் 2

விளையாட்டின் பின்னால் உள்ள அறிவியல்

கேரம் விளையாட்டு முடிந்தது. மூன்று பாடங்கள் இதில் ஈடுபட்டுள்ளன.

1) இயற்பியல், 2) வடிவியல், 3) கணிதம்

இயற்பியல்

இயற்பியல் அனைத்தும் force பற்றியது. ஒவ்வொரு பக்கவாதத்திற்கும் வெவ்வேறு force தேவைப்படுகிறது. நீங்கள் எவ்வளவு force விண்ணப்பிக்க வேண்டும் என்பதற்குப் பின்னால் ஒரு எளிய தர்க்கம் உள்ளது.

நாணயம், striker மற்றும் பாக்கெட் ஆகியவை ஒரே நேர்கோட்டில் இருந்தால், striker இல் 100 சதவீதம் force நாணயத்திற்கு மாற்றப்படும், எனவே நீங்கள் force குறைவாக விண்ணப்பிக்க வேண்டும். நாணயம் செல்லும் பாக்கெட்டில் இருந்து striker செல்லும்போது force அதிகரிக்கப்படும். இந்த ஸ்ட்ரோக்கில் நீங்கள் பார்க்கக்கூடியது போல், தாக்கும் புள்ளியானது தொடு புள்ளியை அடையும் போது நீங்கள் அதிகபட்சம் force ஐப் பயன்படுத்தலாம்.

ஜியோமெட்ரி

ஜியோமெட்ரி என்பது பல ஸ்ட்ரோக்குகளை விளையாட நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய சில கோணங்களைப் பற்றியது. வடிவவியலில் தேற்றங்கள் போன்ற பல பக்கவாதம் உள்ளன. நீங்கள் அனைத்து கோட்பாடுகளையும் அறிந்திருந்தால், நீங்கள் எந்த ரைடரையும் தீர்க்க முடியும். அது போலவே இந்த ஸ்ட்ரோக்குகளின் முதன்மைகள் உங்களுக்குத் தெரிந்தால், போர்டில் எந்தப் பதவியையும் நீங்கள் கையாளலாம்.

கணிதம்

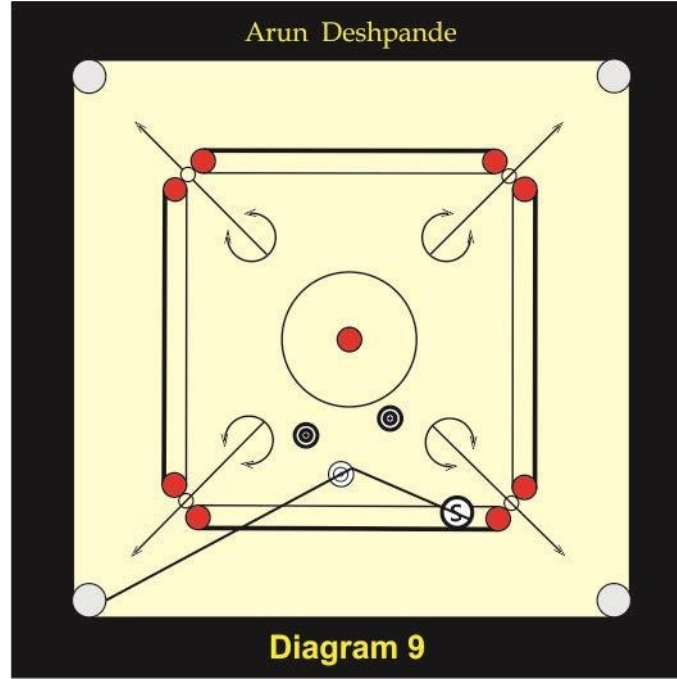
கணிதம் என்பது திருப்பங்களைப் பற்றியது. ஒவ்வொரு இடைவேளைக்குப் பிறகும், பலகையின் போது உங்கள் எதிரியிடமிருந்து நீங்கள் எத்தனை திருப்பங்களைப் பெறப் போகிறீர்கள் மற்றும் எதிராளிக்கு எத்தனை முறை கொடுக்கப் போகிறீர்கள் என்பதைக் கணக்கிட வேண்டும். உங்களிடம் பிளஸ் ஒன் டர்ன் இருந்தால் நீங்கள் பலகையை வெல்வீர்கள். உங்களிடம் ஒரு முறை மைனஸ் இருந்தால், நீங்கள் பலகையை இழக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். எனவே உங்கள் உத்தியானது எதிராளியின் திருப்பங்களை அதிகரிக்கவும் உங்கள் திருப்பங்களை குறைக்கவும் வேண்டும். இந்த அனைத்து பக்கவாதங்களையும்

நீங்கள் பயன்படுத்தினால் மட்டுமே இது சாத்தியமாகும்.

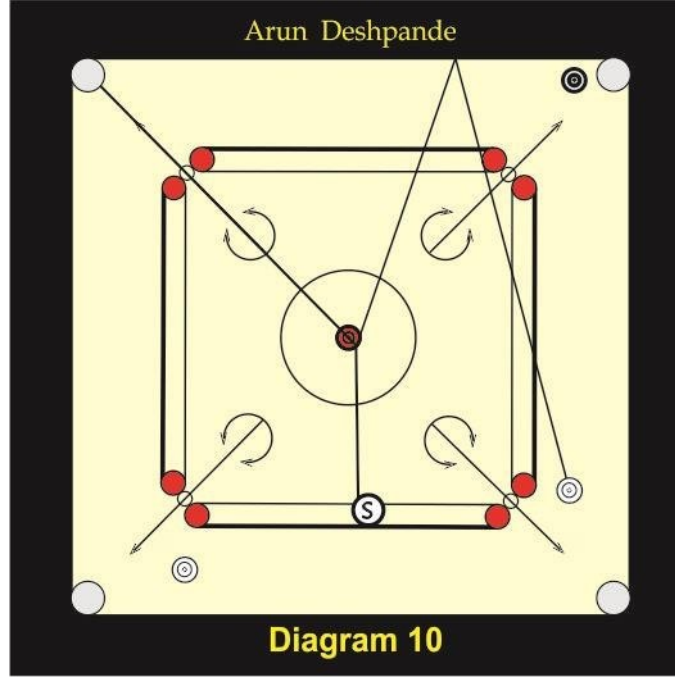
அத்தியாயம் 3

பக்கவாதம்

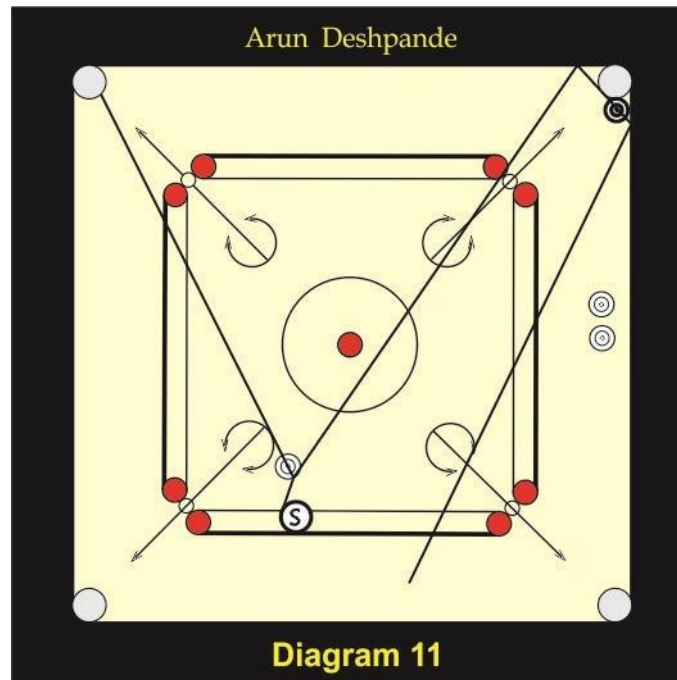
எனது முந்தைய புத்தகமான "கேரம் ஸ்கில் அண்ட் டெக்னிக்" இல் அனைத்து அடிப்படை பக்கவாதம் மற்றும் சில மேம்பட்ட பக்கவாதம் பற்றி விவாதித்தேன், இங்கே நான் உங்களுக்கு இன்னும் சில பக்கவாதம் தருகிறேன்.



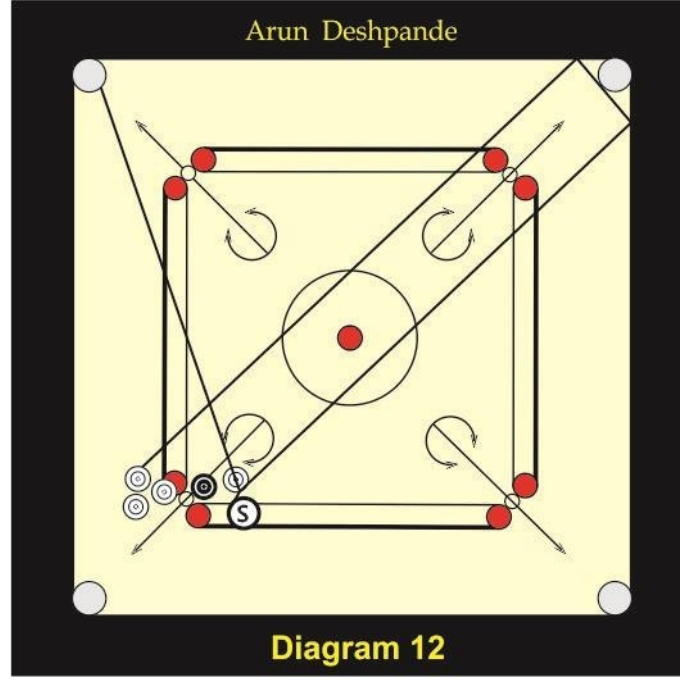
வரைபடத்தில் 9 வெள்ளை நாணயத்திற்கு முன் பாக்கெட்டில் அணுகல் இல்லை. உங்களில் பலர் கருப்பு நாணயத்தை அடிப்படை சட்டத்திற்கு கொண்டு வர முயற்சிப்பதன் மூலம் தற்காப்பு செய்ய முயற்சிப்பார்கள், ஆனால் இந்த முயற்சியில் நீங்கள் எதிராளிக்கு திருப்பத்தை அனுப்புவீர்கள், மேலும் எதிராளி என்ன நடவடிக்கை எடுப்பார் என்று உங்களுக்குத் தெரியாது, ஒருவேளை நீங்கள் பலகையை இழக்க நேரிடலாம். வரைபடத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி cut உங்கள் வெள்ளை நாணயத்தை இடது அல்லது வலது அடிப்படைப் பாக்கெட்டில் cut மூலம் மாற்றலாம்.



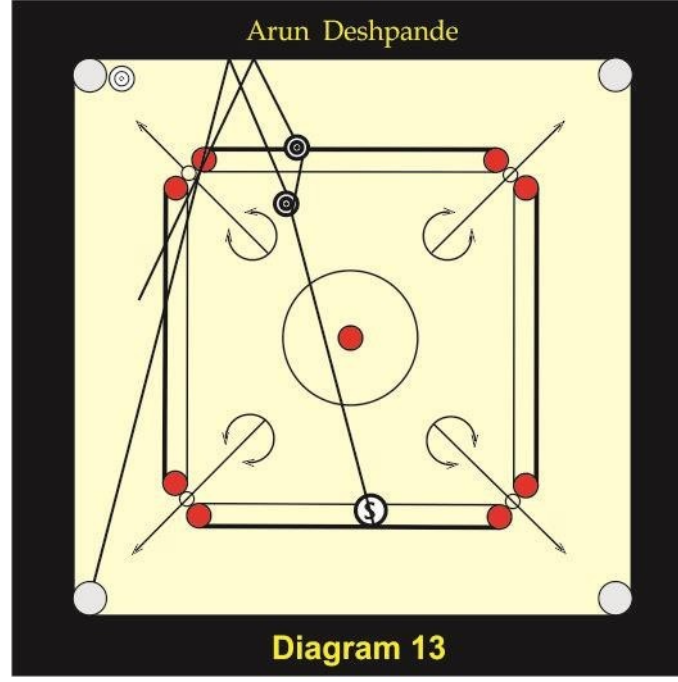
வரைபடத்தில் 10 Queen மைய வட்டத்தில் உள்ளது, ஒரு வெள்ளை நாணயம் இடது அடிப்படை பாக்கெட்டுக்கு அருகில் உள்ளது, மற்றொன்று rebound நிலையில் உள்ளது. உங்கள் எதிரிக்கு ஒரே ஒரு கருப்பு நாணயம் மட்டுமே உள்ளது. பெரும்பாலான பணம் செலுத்துபவர்கள் முன் பாக்கெட்டில் Queen ஐ பாக்கெட் செய்து, உங்கள் இடது பாக்கெட்டிற்கு அருகில் உள்ள ஒரு வெள்ளை நாணயத்தில் பாக்கெட்டைப் போட்டு மூடிவிடுவார்கள், பின்னர் கடினமான வெள்ளை நாணயத்தை rebound மூலம் பாக்கெட் செய்ய முயற்சிப்பார்கள் அல்லது எதிராளியின் நாணயத்தை கடினமாக்க முயற்சிப்பார்கள். என்னை நம்புங்கள் நாங்கள் அப்படி ஒரு விளையாட்டை விளையாடியதில்லை. rebound நிலையில் உள்ள கடினமான நாணயத்தை அகற்ற, cut Queen எதிர் இடது பாக்கெட் விளம்பரத்தில் striker ஐ இழுப்போம். ரிஸ்க் எடுக்க வேண்டியிருந்தாலும் கூடுமானவரை எதிராளிக்கு டர்ன் கொடுக்கக் கூடாது என்று நம்பினோம்.



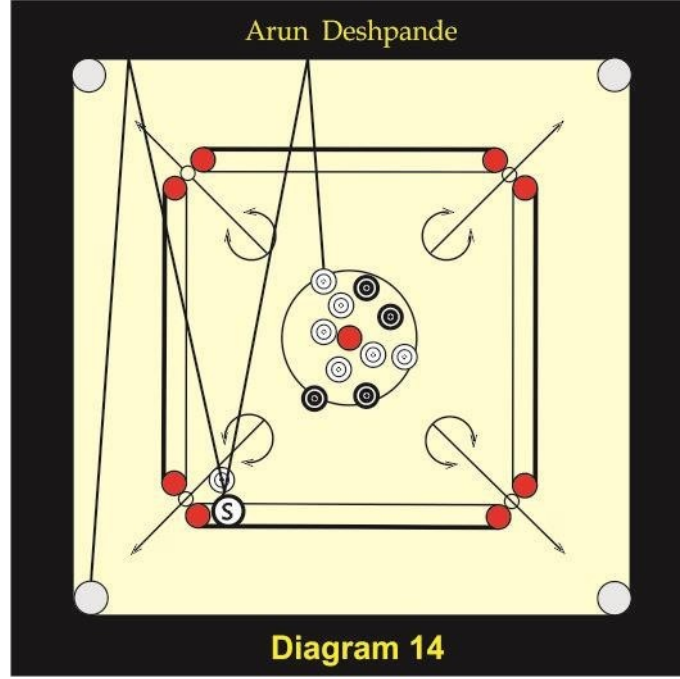
வரைபடம் 11 இல் உங்களிடம் ஒரு வெள்ளை நாணயம் எளிதானது மற்றும் மற்ற இரண்டு கடினமானது, ஏனெனில் அவை எதிரிகளின் கருப்பு நாணயத்தால் தடுக்கப்படுகின்றன. இங்கும் பெரும்பாலான வீரர்கள் முதலில் எளிதான நாணயத்தை விளையாடுவார்கள் மற்றும் எதிராளியின் நாணயத்தை சிறிது மேலே இழுக்க முயற்சிப்பார்கள். இந்த நிலையில் உங்கள் எளிதான நாணயத்தை cut செய்வது மிகவும் எளிதானது மற்றும் striker ஐ பாக்கெட்டுக்கு அருகில் உள்ள எதிர் சட்டத்திற்கு அனுப்பவும், இதனால் எதிராளியின் நாணயம் அகற்றப்பட்டு உங்கள் கடினமான நாணயங்களை பாக்கெட்டில் வைக்க இடத்தை உருவாக்க முடியும்.



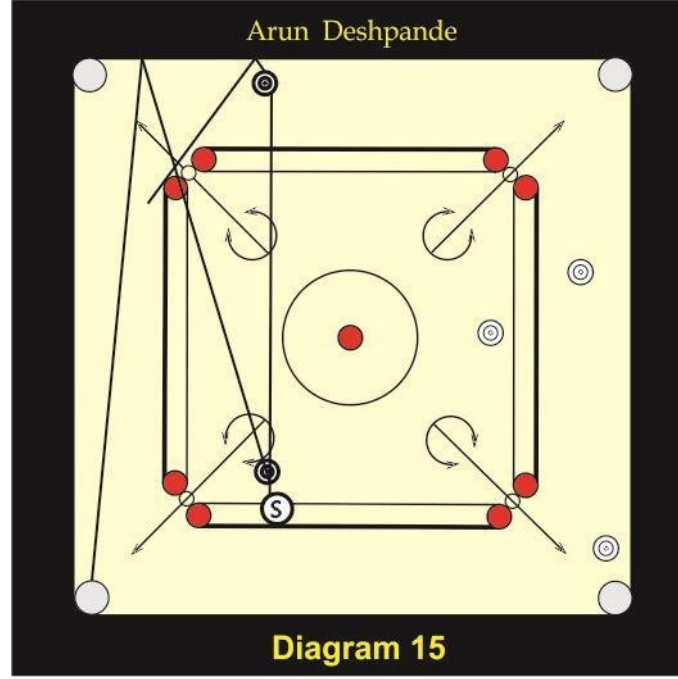
வரைபடம் 12 இல், rebound நிலையில் மூன்று வெள்ளை நாணயங்கள் இருப்பதைக் காணலாம் ஆனால் நீங்கள் rebound விளையாட முடியாது, ஏனெனில் எதிராளியின் இரண்டு கருப்பு நாணயங்கள் rebound பாதையில் உள்ளன. எனவே, உங்கள் அடிப்படைக் கோடுகளுக்கு சற்று மேலே உள்ள உங்கள் மற்ற நாணயத்தை நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் bomb ஸ்ட்ரோக்கைப் போலவே இந்த நாணயத்தையும் உங்கள் striker ஐ வலது பாக்கெட்டுக்கு எதிரே உள்ள வலது சட்டத்தில் இயக்க வேண்டும். உங்கள் நாணயம் எதிர் இடது பாக்கெட்டில் பாக்கெட் செய்யப்படும், மேலும் striker ஒரு கோணத்தை எடுத்து, rebound பக்கத்தில் உள்ள நாணயங்களின் மீது வந்து அடுத்த பக்கவாதத்திற்கு எளிதாக இருக்கும்.



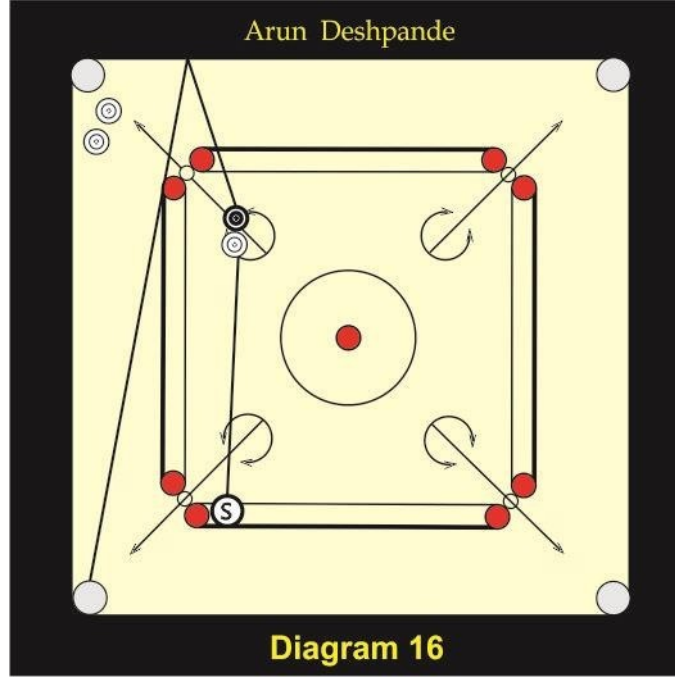
வரைபடம் 13 இல் உங்கள் இரண்டு கருப்பு நாணயங்களும் எதிரெதிர் அடிப்படைக் கோடுகளுக்கு அருகில் உள்ளன. எதிர் இடது பாக்கெட் எதிரிகளின் வெள்ளை நாணயத்தால் தடுக்கப்பட்டது. சில ஆட்டக்காரர்கள் முதல் கருப்பு நாணயத்தை cutக்குள் பாக்கெட் செய்ய முயற்சிப்பார்கள், மற்ற கருப்பு நாணயத்தை அகற்ற முயற்சிப்பார்கள். சிலர் இரண்டு கருப்பு நாணயங்களை double தனித்தனியாக விளையாடலாம். முதலில் கருப்பு நிறத்தை double ஆல் விளையாடுமாறும், striker ஐ இரண்டாவது கருப்பு நாணயத்திற்கு அனுப்பவும், அந்த நிலையில் இருந்து அதை அகற்றி, பலகையை எளிதாக முடிக்குமாறு பரிந்துரைக்கிறேன்.



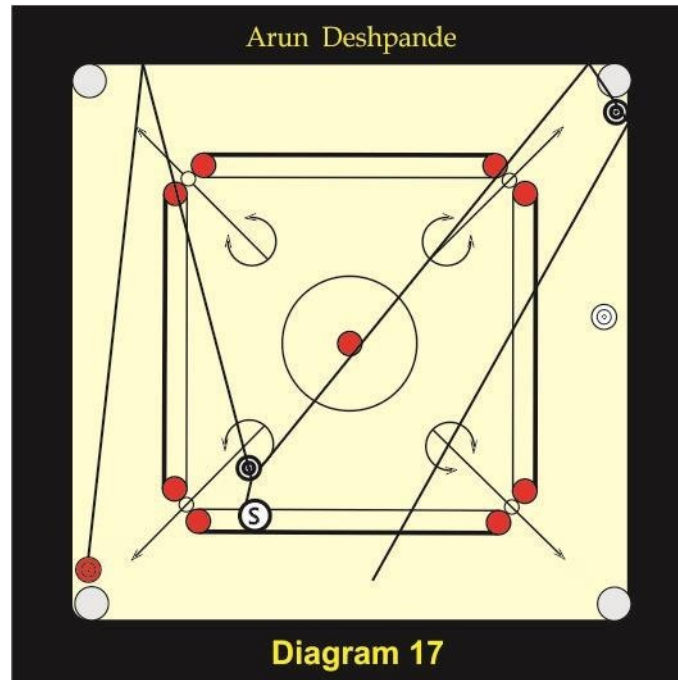
வரைபடம் 14 இல் அடிப்படைக் கோடுகளுக்கு சற்று மேலே ஒரு வெள்ளை நாணயம் உள்ளது மற்றும் வட்டத்தில் இருக்கும் கொத்துகளில் சில வெள்ளை நிறங்கள் உள்ளன. நீங்கள் நாணயத்தை முன் பாக்கெட்டில் பாக்கெட் செய்ய முயற்சித்தால், striker ஐ நேரடியாக கொத்துக்குள் அனுப்புவதன் மூலம் கொத்தை திறக்க முயற்சித்தால், நீங்கள் இன்னும் கொஞ்சம் force விண்ணப்பிக்க வேண்டும். கூடுதல் force காரணமாக பாக்கெட்டில் இருந்து நாணயம் வாந்தி எடுக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. அதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் நாணயத்தை double மூலம் இயக்கி, strikerஐ கொத்துக்குள் அனுப்பினால், கொத்தை திறக்க நீங்கள் மேலும் force விண்ணப்பிக்கலாம். வெளிப்படையாக யாரும் double போன்ற ஒரு நாணயத்தை விளையாட நினைக்க மாட்டார்கள். எதிர் சட்டத்தில் அடிக்கும் புள்ளியை நீங்கள் கவனித்தால், அந்த புள்ளி எதிர் பாக்கெட்டுக்கு மிக அருகில் இருப்பதை உணரலாம்.



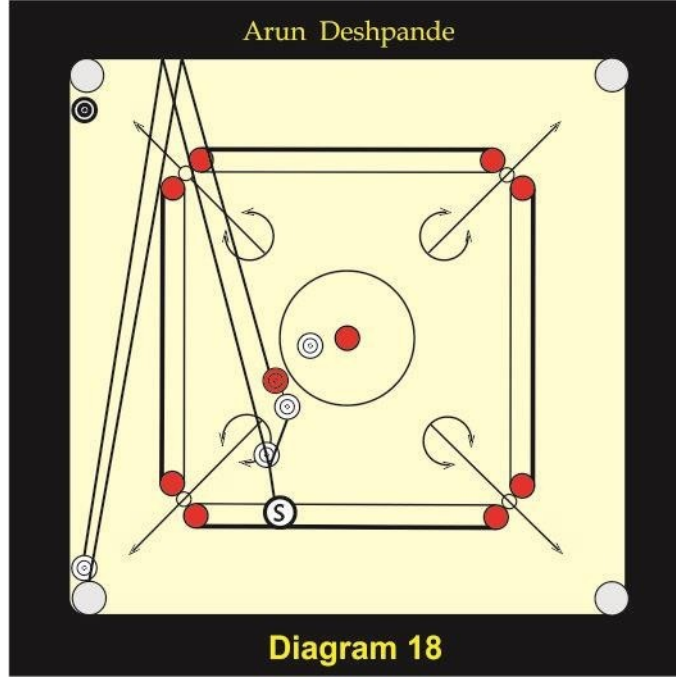
வரைபடம் 15 இல் ஒரு எளிதான மற்றும் ஒரு கடினமான கருப்பு நாணயம் உள்ளது. நீங்கள் கருப்பு விளையாட வேண்டும். கருப்பு நாணயத்தின் விளம்பரம் striker க்கு இடையே உள்ள தூரம் அதிகமாக இருப்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள், எனவே நீங்கள் நாணயத்தை முன் பாக்கெட்டில் பாக்கெட் செய்ய முயற்சிக்க முடியாது மற்றும் எதிர் சட்டத்திற்கு அருகில் உள்ள மற்ற நாணயத்திற்கு striker அனுப்பவும். இந்தச் சூழ்நிலையில் நீங்கள் double விளம்பரத்தின் மூலம் நாணயத்தை இயக்க வேண்டும், அதை எளிதாக்குவதற்கு striker ஐ மற்ற நாணயத்திற்கு அனுப்பவும். இதனால் நீங்கள் பலகையை முடிக்க முடியும், இதன் மூலம் எதிராளிக்கு வாய்ப்பு கொடுக்க முடியாது.



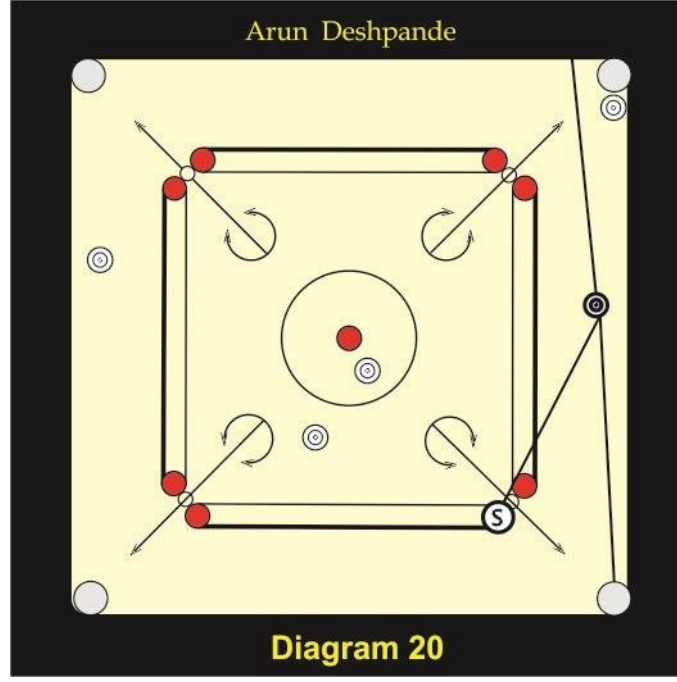
வரைபடம் 16 இல் உங்கள் கருப்பு நாணயத்தை நான் எதிராளியின் வெள்ளை நாணயத்தில் ஒட்டிக்கொண்டேன், இந்த இரண்டு நாணயங்களும் நேர்கோட்டில் இருந்தாலும் கருப்பு வலது பக்கமாக சிறியதாக இருப்பதால் கடினமாக உள்ளது. வரைபடத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி நீங்கள் ஸ்ட்ரோக்கை விளையாடினால், நீங்கள் கருப்பு நாணயத்தை பாக்கெட்டில் வைக்கலாம். நீங்கள் வலது பக்கத்தில் உள்ள வெள்ளை நாணயத்தில் சிறிது அடித்து, எதிர் சட்டத்திற்கு striker ஐ அனுப்ப வேண்டும்.



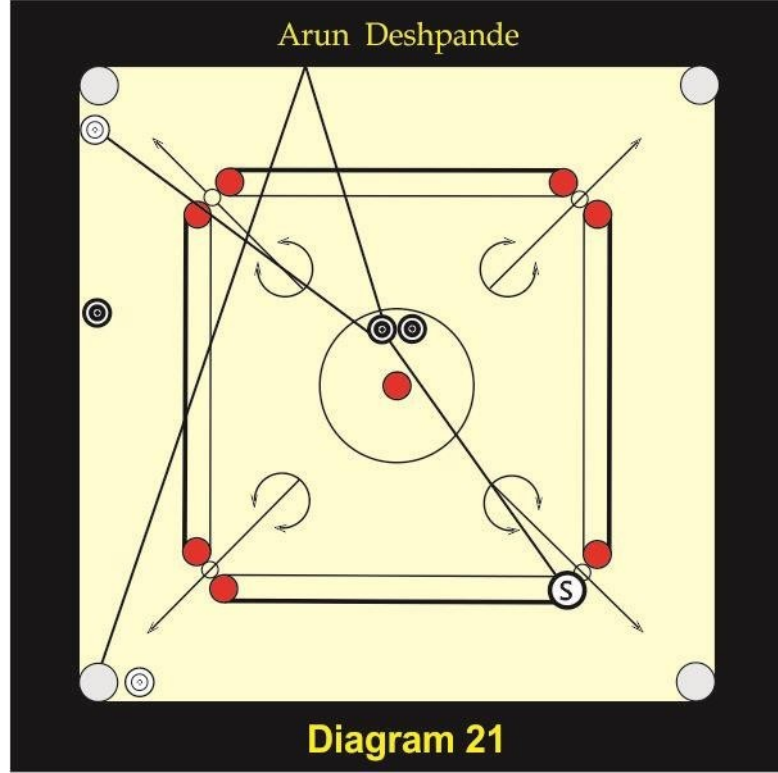
வரைபடம் 17 இல் ஒரு வெள்ளை, Queen மற்றும் எதிராளியின் இரண்டு கருப்பு நாணயங்கள் உள்ளன. நிலை மிகவும் கடினமாக உள்ளது, ஏனெனில் நீங்கள் Queen ஐ பாக்கெட்டில் வைத்தாலும் உங்கள் வெள்ளை நாணயம் கடினமாக உள்ளது, மேலும் இந்த கடினமான நாணயத்தை rebound அல்லது எதிர் இடது பாக்கெட்டில் கிராஸ் மூன்றாவது பாக்கெட் மூலம் பாக்கெட் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும். நாணயம் சட்டகத்திற்கு மிக அருகில் இருப்பதால், கிராஸ் மூன்றாவது விளையாடும் போது double touch வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே, எதிராளியின் நாணயத்தை Queen மீது double மூலம் செலுத்துவதன் மூலம் Queen ஐ பாக்கெட்டில் அடைப்பது எளிது. இங்கே நீங்கள் எதிரியின் நாணயத்தை striker ஆகப் பயன்படுத்துகிறீர்கள்.



வரைபடம் 18 இல் காட்டப்பட்டுள்ளபடி, உங்கள் ஒரே கருப்பு நாணயம் எதிர் இடது பாக்கெட்டுக்கு அருகில் உள்ளது, ஆனால் வெள்ளை நாணயத்தால் தடுக்கப்பட்டதால் Queen கடினமாக உள்ளது. எந்தவொரு செலுத்துபவரும் Queen ஐ அடிப்படை சட்டத்தை நோக்கி இழுப்பார். ஆனால் நீங்கள் கவனமாகக் கவனித்தால், Queen மற்றும் அருகிலுள்ள வெள்ளை நாணயத்தின் நிலை, Queen வெள்ளை நாணயத்தின் உதவியுடன் double மூலம் விளையாட முடியும், ஆனால் இடது பாக்கெட்டின் வாயில் மற்றொரு வெள்ளை நாணயம் இருப்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். எனவே, உங்கள் அடிப்படைக் கோடுகளுக்கு அருகில் மற்றொரு வெள்ளை நாணயம் உள்ளதை அகற்றுவது பற்றி நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும். இடது அடிப்படை பாக்கெட்டைத் திறக்க இந்த நாணயத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இந்த வெள்ளை நாணயத்தை double மூலம் இடது பக்க பாக்கெட்டின் வாயில் உள்ள மற்றொரு நாணயத்தில் சிறிது கடினமாக வைத்து striker ஐ Queen க்கு அருகில் உள்ள மற்றொரு வெள்ளை நாணயத்திற்கு அனுப்பவும். இந்தச் செயல்பாட்டில், பாக்கெட்டின் வாயில் இருக்கும் வெள்ளை நாணயம் மற்றொரு வெள்ளை நாணயம் மூலம் அகற்றப்பட்டு, இந்த பாக்கெட்டில் உள்ள Queen நுழைவதற்கு பாக்கெட் திறக்கப்படும்.

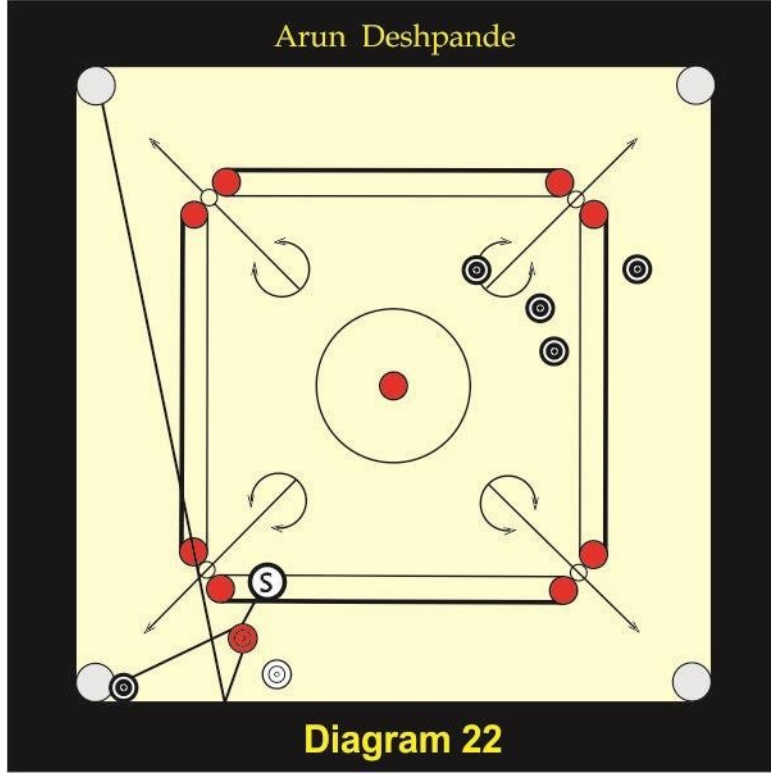


வரைபடம் 20 இல், எதிராளியின் ஐந்து வெள்ளை நாணயங்கள் உள்ளன, உங்கள் ஒரே ஒரு கருப்பு நாணயம் உள்ளது. வீரர்கள் பலர் டிஃபென்ஸ் விளையாட நினைப்பார்கள். கருப்பு நாணயத்தின் பாதையை அடைத்த எதிர் வலது பாக்கெட்டின் வாயில் இருக்கும் நாணயத்தை சிலர் இழுக்க முயற்சி செய்யலாம். சிலர் வட்டத்தில் இருக்கும் வெள்ளை நாணயத்தை அசைக்க முயற்சிக்கலாம் மற்றும் எதிர் வலது பாக்கெட்டின் வாயிலிருந்து நாணயத்தை அகற்ற striker ஐ அனுப்பலாம். இரண்டு சந்தர்ப்பங்களிலும் நீங்கள் உங்கள் எதிராளியை திருப்பிக் கொடுக்கிறீர்கள். நீங்கள் குறுக்கு double விளையாடி வெற்றி பெற்றால் பெரிய பலகையைப் பெறலாம்.



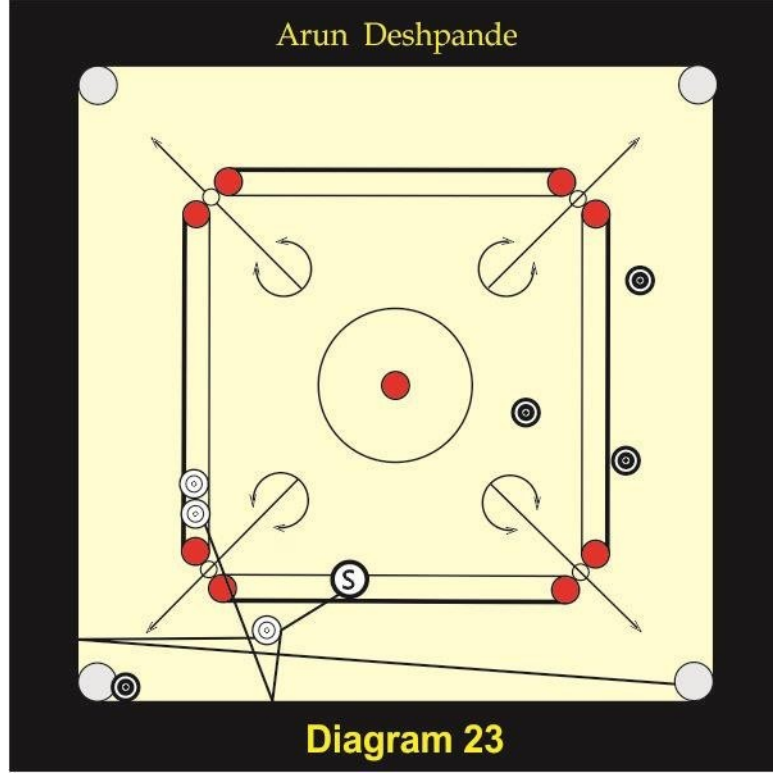
வரைபடம் 21

வரைபடத்தில் 21 மூன்று கருப்பு நாணயங்களும் உங்களுக்கு கடினமானவை மற்றும் அனைத்து வெள்ளை நாணயங்களும் உங்கள் எதிரிக்கு எளிதானவை. பல வீரர்கள் எதிர் இடது பாக்கெட்டில் இருந்து நாணயத்தை இழுக்க முயற்சிப்பார்கள். சிலர் வட்டத்தில் ஒன்றாக ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் உங்கள் இரண்டு கடினமான நாணயங்களில் ஒன்றில் glance ஐ விளையாட முயற்சி செய்யலாம் மற்றும் உங்கள் கருப்பு நாணயத்தைத் தடுக்கும் நாணயத்தை இழுக்க எதிர் சட்டத்தில் striker ஐ அனுப்பலாம். ஆனால் மீண்டும் அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் உங்கள் எதிரிக்கு பல எளிதான நாணயங்களைக் குறைக்கும் வாய்ப்பை வழங்குகிறீர்கள். நீங்கள் அடித்த வட்டத்தில் உள்ள உங்கள் நாணயம் துல்லியமாக இடது பாக்கெட்டுக்குள் வரவில்லையென்றாலும், உங்கள் இடது அடித்தளப் பாக்கெட்டுக்கு அருகில் இருக்கும் எதிராளியின் நாணயத்தின் நன்மையை நீங்கள் பெறலாம், அது இடது அடிப்படைப் பாக்கெட்டுக்கு அருகில் இருக்கும் வெள்ளை நாணயம் touch மற்றும் பாக்கெட்டுக்குள் செல்லும்.



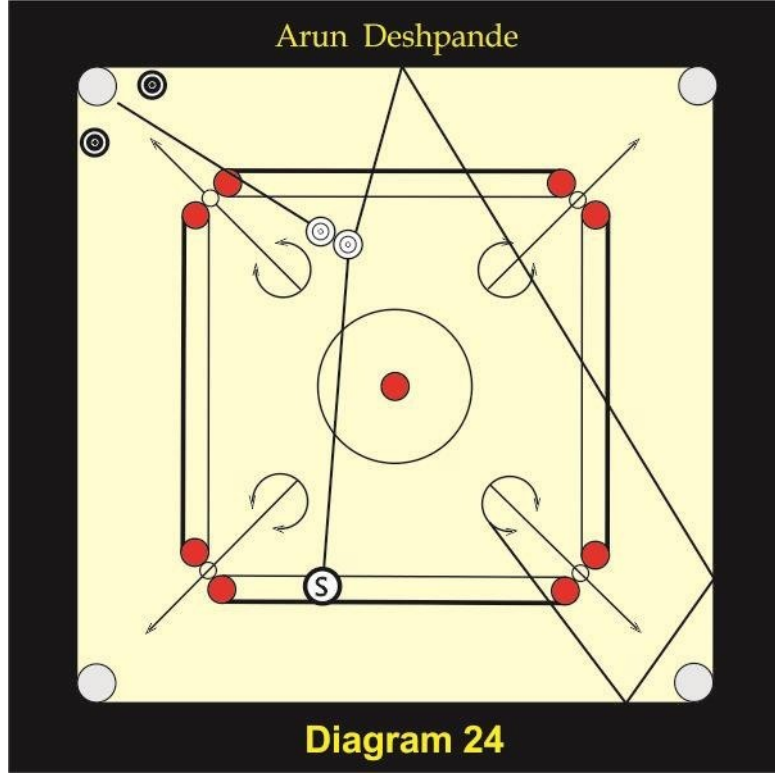
வரைபடம் 22

வரைபடம் 22 இல் உங்கள் ஒரு வெள்ளை நாணயம் மற்றும் கேரம் போர்டில் **Queen** மட்டுமே உள்ளது. அதேசமயம் எதிரணிக்கு ஐந்து காசுகள் உள்ளன. இந்த நிலையில் ஃபாலோ எனப்படும் ஸ்ட்ரோக்கை ஆடலாம் என்று நினைப்பீர்கள் ஆனால் பாக்கெட்டின் வாயில் இருக்கும் எதிராளியின் காசு சட்டகத்தில் ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதால் ஃபாலோ செய்ய இயலாது என்பதை நிலையைக் கவனித்தால் தெரிந்துவிடும். திருப்புவது சாத்தியம், ஆனால் அதற்கு அதிக துல்லியம் தேவை, செயல்பாட்டில் நீங்கள் **striker**ஐ **Queen** உடன் பாக்கெட்டில் பின்தொடரலாம், அதன் மூலம் **double** காரணமாக இருக்கலாம், எனவே வரைபடத்தின் குறுக்கு **double** இல் காட்டப்பட்டுள்ளபடி, **Queen**ஐ எதிர் இடது பாக்கெட்டில் பாக்கெட் செய்து, உங்கள் கோட்டாவின் வாயில் இருந்து பாக்கெட்டை கழற்றி, பாக்கெட்டை வாயில் பாக்கெட் செய்யலாம்.

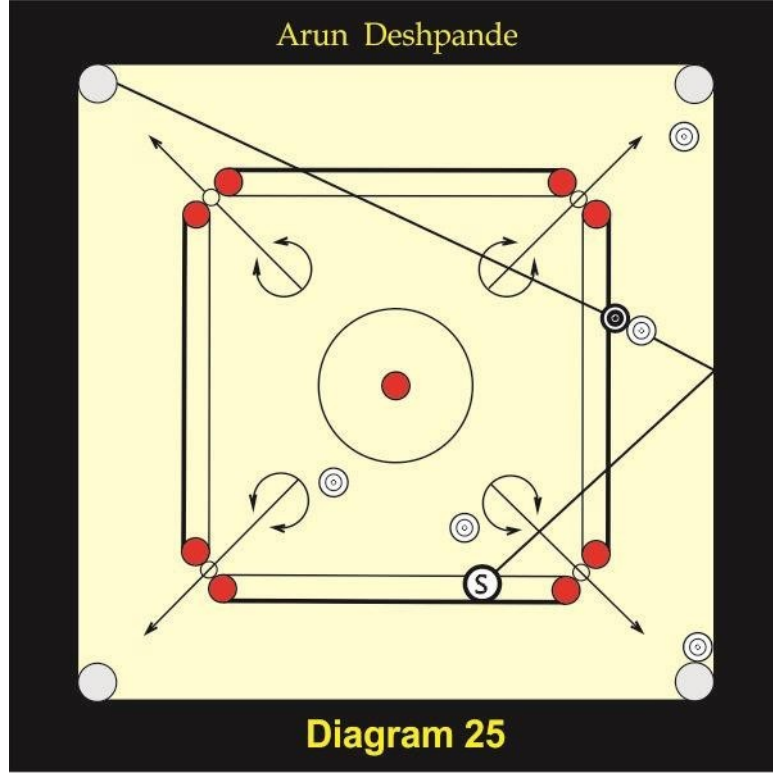


வரைபடம் 23

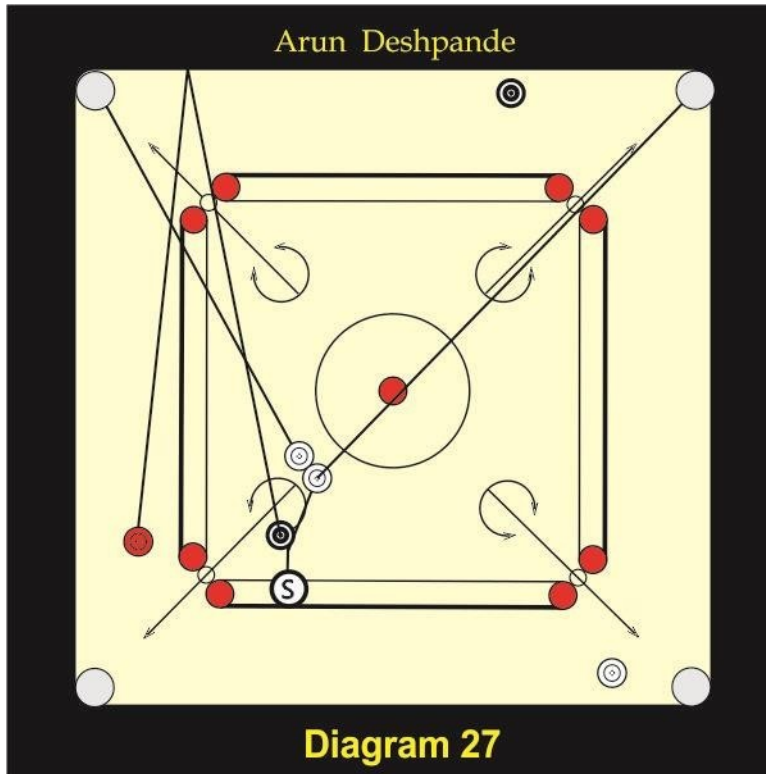
வரைபடம் 23 இல் உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கும் இரண்டு வெள்ளை நாணயங்களை நீங்கள் விளையாட வேண்டும். உங்களுக்கு எதிராளியிடமிருந்து இன்னும் ஒரு முறை இருப்பதால், எதிராளியின் கருப்பு நாணயத்தை இடது அடித்தளப் பாக்கெட்டின் வாயில் இருந்து அகற்று வீர்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம், ஆனால் செயல்பாட்டில் உங்கள் எதிரி மூன்று எளிய கருப்பு நாணயங்களை பாக்கெட்டில் அடைத்து, பின்னர் ஒரு தற்காப்புக்காகச் செல்லலாம் மற்றும் பலகையை வெல்வதற்கான உத்தரவாதம் இருக்காது. நீங்கள் பலகையை வென்றாலும், பலகையில் ஒரே ஒரு எதிரணியின் நாணயம் மட்டுமே இருக்கும் என்பதால், நீங்கள் பெரிய வெற்றியைப் பெற மாட்டீர்கள், வரைபடத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி நீங்கள் கிராஸ் செகண்ட் விளையாடினால், நீங்கள் பலகையை முடிக்கலாம் மற்றும் பெரிய பலகையை வெல்லலாம் சில சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் ரிஸ்க் எடுக்க வேண்டும்.



வரைபடம் 24 இல் உங்களுக்காக எளிதான தவறான ஷாட் உள்ளது. இடது அடி வட்டத்தில் இருந்து இந்த ஷாட்டை நீங்கள் விளையாடினால், உங்கள் ஒரு நாணயம் எதிர் சட்டத்திற்குச் சென்று உங்களுக்கு கடினமாகிவிடும். உங்கள் நாணயத்தை பாக்கெட்டில் வைக்கும் போது வரைபடத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி நீங்கள் ஷாட் விளையாடினால், உங்கள் மற்ற நாணயம் எதிர் சட்டத்திற்கு வந்து, அடுத்த பக்கவாட்டில் அது உங்களுக்கு எளிதாக இருக்கும். இந்த ஸ்ட்ரோக்கை விளையாடுவதற்கு முன்பு விவாதிக்கப்பட்ட force கொள்கையின்படி நீங்கள் இன்னும் கொஞ்சம் force ஐப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

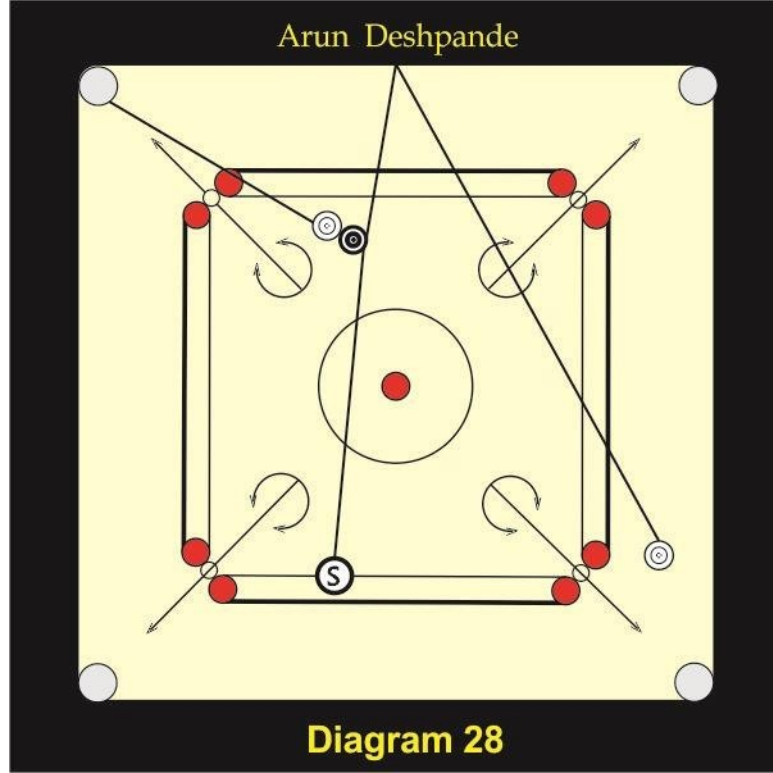


வரைபடம் 25 இல் காட்டப்பட்டுள்ளபடி, உங்களிடம் ஒரே ஒரு கருப்பு நாணயம் உள்ளது மற்றும் உங்கள் எதிரியிடம் நான்கு வெள்ளை நாணயங்கள் உள்ளன. நீங்கள் எதிர் வலது பாக்கெட்டில் இருந்து வெள்ளை நாணயத்தை அகற்ற முயற்சிப்பீர்கள், ஆனால் நீங்கள் நிலையை கவனமாகப் பார்த்தால், எதிர் இடது பாக்கெட்டை நோக்கி ஒரு ஷாட் இருப்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். சரியான சட்டகத்தின் சரியான புள்ளியை நீங்கள் அடித்தால், இந்த ஷாட்டை மிக எளிதாக பாக்கெட் செய்யலாம்.



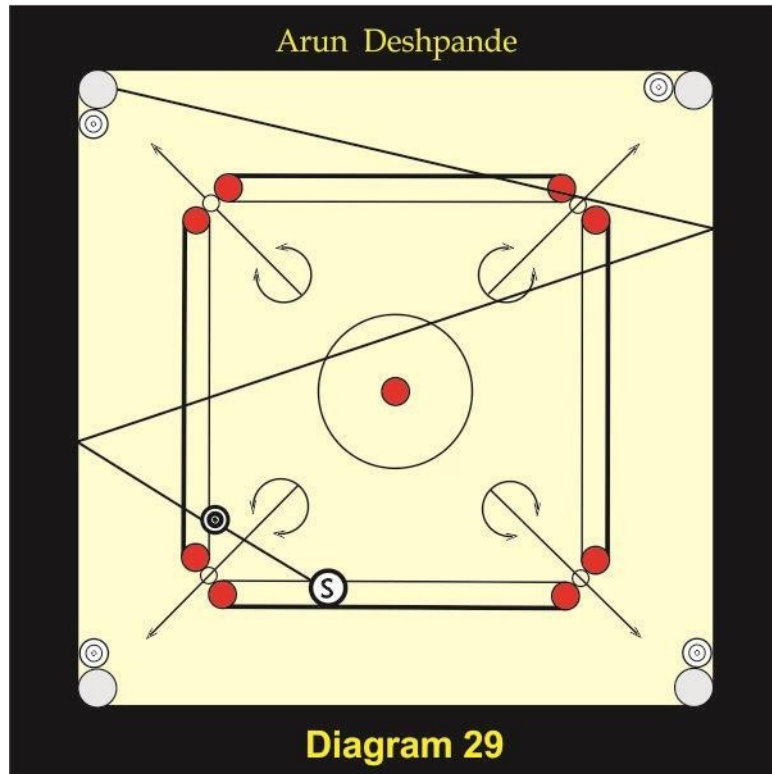
வரைபடத்தில் உங்களுடைய மூன்று வெள்ளை நாணயங்கள் உள்ளன. Queen மற்றும் சுற்றுப்பயண எதிர்ப்பாளரின் இரண்டு கருப்பு நாணயங்கள் உள்ளன. உங்களிடம் மூன்று நாணயங்களும் எளிதாக உள்ளன, ஆனால் rebound நிலையில் இருப்பதால் Queen கடினமாக உள்ளது. கருப்பு நிறத்தில் ஒன்று அத்தகைய நிலையில் உள்ளது, இந்த கருப்பு நாணயத்தை Queen எளிதாக்குவதற்கு நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். கறுப்பு நாணயத்தை Queen இல் doubleக்கு இயக்கி, ஷாட்டை அடிக்க striker ஐ அனுப்பவும். இந்த சூழ்நிலையில் மூன்று வாய்ப்புகள் உள்ளன. 1) இரண்டு வெள்ளை மற்றும் Queen ஆகியவற்றை ஒரே நேரத்தில் பாக்கெட் செய்யலாம். 2) இரண்டு வெள்ளை நாணயங்களை ஒரே நேரத்தில் பாக்கெட்டில் வைக்கலாம். 2) Queen ஐ எளிதாக்கும் வகையில் இரண்டு வெள்ளையர்களை பாக்கெட்டில் வைக்கலாம். 3) ஒரு வெள்ளை நிறத்தை பாக்கெட்டில் வைத்துக்கொள்ளலாம், மற்றொன்று வெள்ளை மற்றும் Queen எளிதாக மாறலாம். இந்த இரண்டு காசுகளின் நிலையும் தவறாக இருந்தால் இந்த இரண்டு வெள்ளை நாணயங்களையும் பாக்கெட்டில் வைத்துக்கொள்ளலாம். ஷாட்டின் ஒரு வெள்ளை நிச்சயமாக எதிர் இடது பாக்கெட்டில் பாக்கெட் செய்யப் போகிறது, எனவே நீங்கள் அத்தகைய பக்கவாதத்திற்கு செல்ல வேண்டும். வலது அடித்தளப் பாக்கெட்டுக்கு அருகில் இருக்கும் உங்கள் மற்றொரு எளிதான நாணயத்தை நீங்கள் பாக்கெட்டில் வைக்கக் கூடாது, இல்லையெனில் ஷாட்டின் இரண்டு நாணயங்களையும் ஒரே நேரத்தில் பாக்கெட் செய்தால்

பலகையை இழக்க நேரிடும், இரண்டாவது சாத்தியத்தில் உள்ள Queen அல்ல.

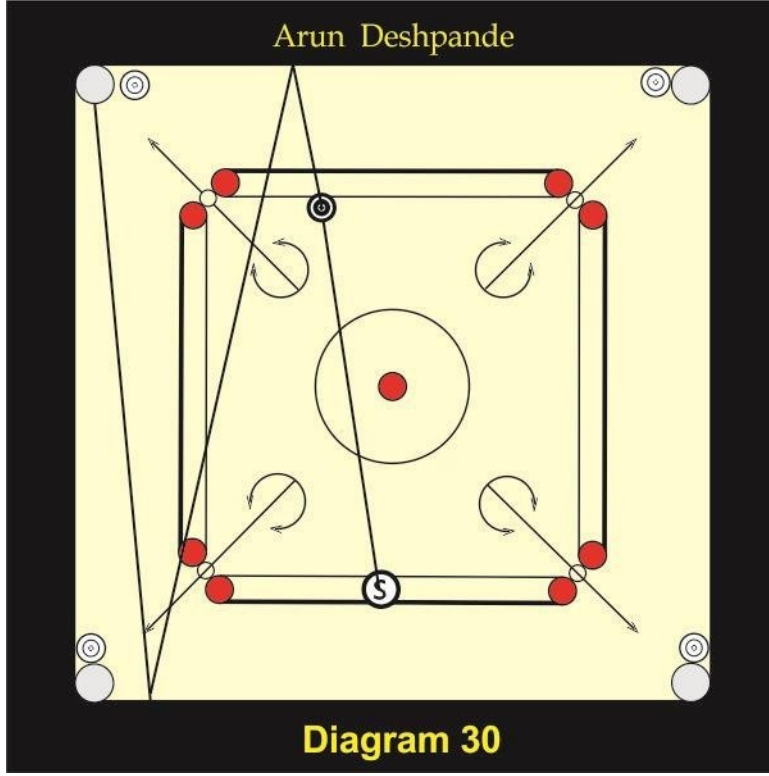


வரைபடம் 28

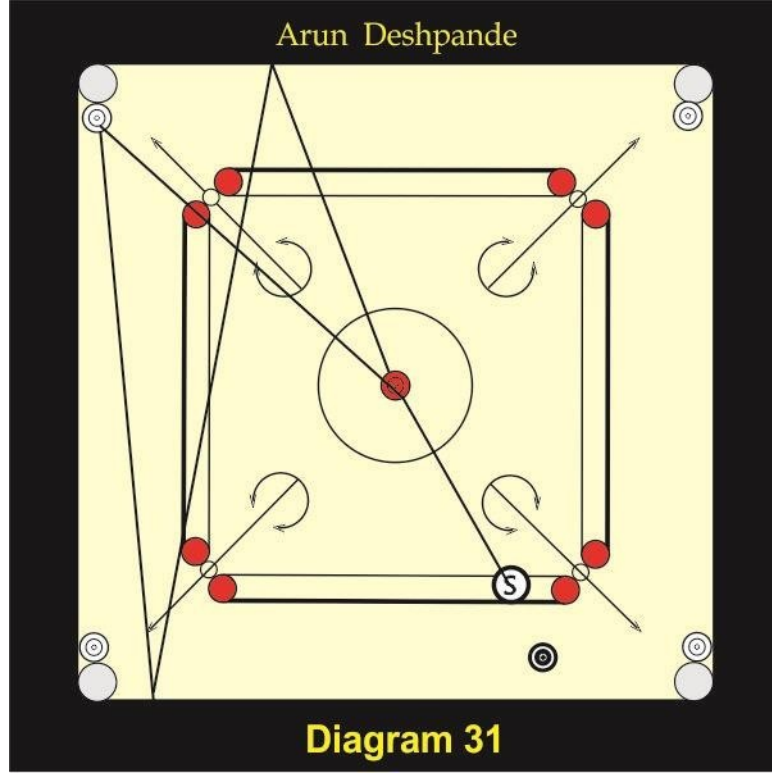
வரைபடம் 28 இல் உங்களிடம் இரண்டு வெள்ளை நாணயங்கள் உள்ளன, எதிராளியின் ஒரு கருப்பு நாணயம் உள்ளது. வெள்ளை மற்றும் கருப்பு நாணயங்களுக்கு இடையே ஒரு சிறிய இடைவெளி உள்ளது, அவை ஒருவருக்கொருவர் நெருக்கமாக உள்ளன. உங்கள் நாணயங்களில் ஒன்று rebound நிலையில் உள்ளது, எனவே உங்களுக்கு கடினமாக உள்ளது. இந்தச் சூழ்நிலையில் நீங்கள் வெவ்வேறு இடங்களிலிருந்து ஷாட்டை விளையாடலாம் மற்றும் strikerஐ எதிர் ஃபிரேமில் rebound என்ற கோணத்தில் இயக்கலாம், அது உங்கள் கடினமான நாணயத்தில் வந்து பலகையை முடிக்க அனுமதிக்கிறது.



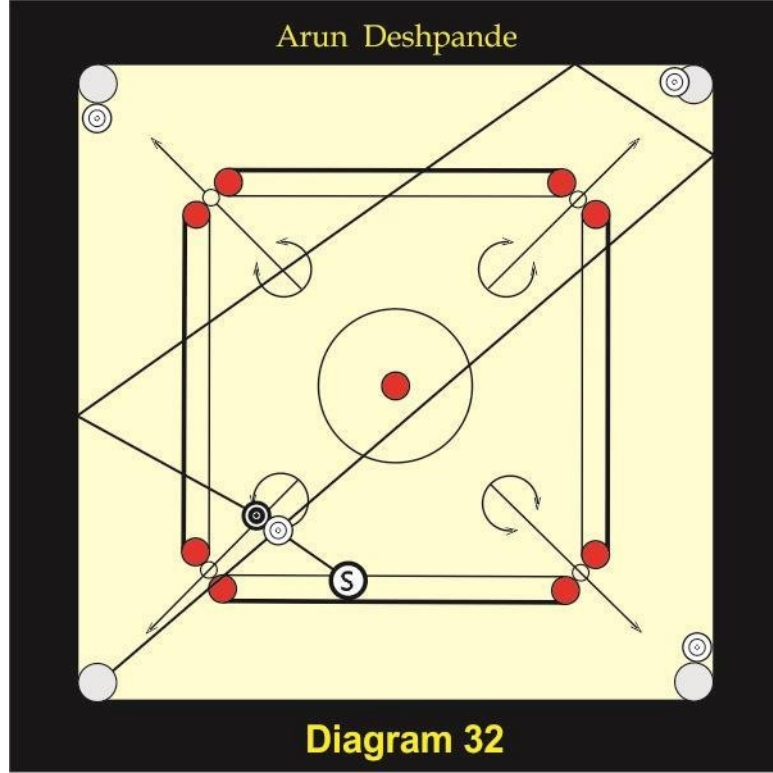
வரைபடத்தில் 29 உங்கள் கருப்பு நாணயம் நான்கு பாக்கெட்டுகளிலும் இருக்கும் வெள்ளை நாணயங்களால் தடுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த சூழ்நிலையில் நீங்கள் அதை நேராகவோ அல்லது மூன்றாவது பாக்கெட் மூலமாகவோ அல்லது குறுக்கு double மூலமாகவோ அல்லது நாற்கரத்தில் 0 மூலமாகவோ விளையாட முடியாது. வரைபடத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி உங்கள் கருப்பு நாணயத்தை எதிர் இடது பாக்கெட்டில் பாக்கெட் செய்ய Z வழி மட்டுமே தீர்வு.



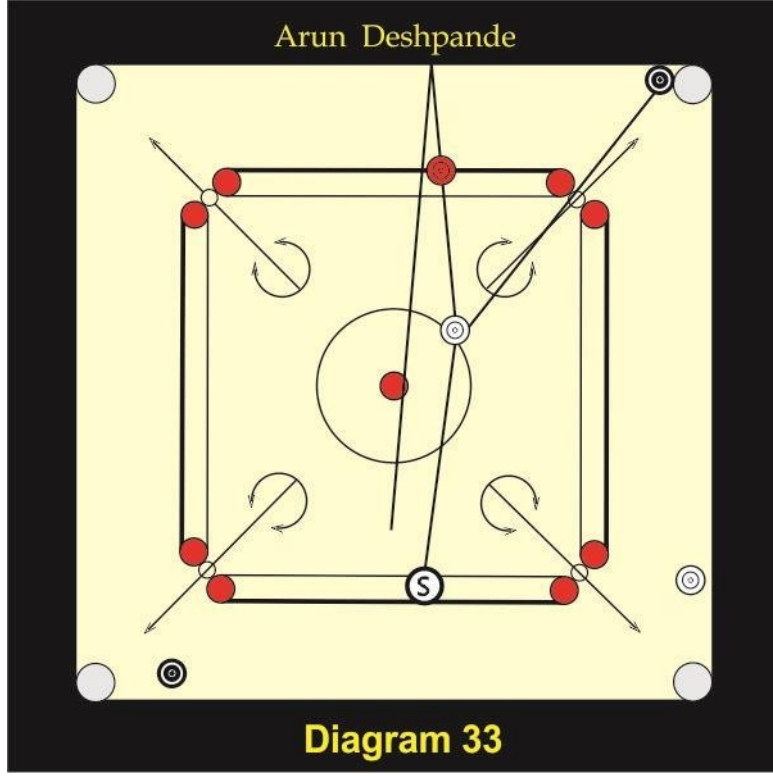
வரைபடம் 30ல் நான்கு பாக்கெட்டுகளும் வெள்ளை நாணயங்களால் மூடப்பட்டிருக்கும். உங்கள் கருப்பு நாணயத்தை எந்த பாக்கெட்டிற்கும் நேரடியாக அணுக முடியாது. இந்த நாணயத்தை எதிரெதிர் சட்டத்தில் தாக்கும் வகையில் நாணயத்தை அடிப்பதன் மூலம் நீங்கள் பாக்கெட் செய்யலாம், பின்னர் அடிப்படை சட்டத்தில் அடித்து எதிர் இடது பாக்கெட்டுக்கு செல்லலாம் இந்த நாணயத்தை உங்கள் இடது அடித்தள பாக்கெட்டுக்கு மிக அருகில் அடிக்கும் வகையில் விளையாட வேண்டும் என்பதை கவனியுங்கள்.



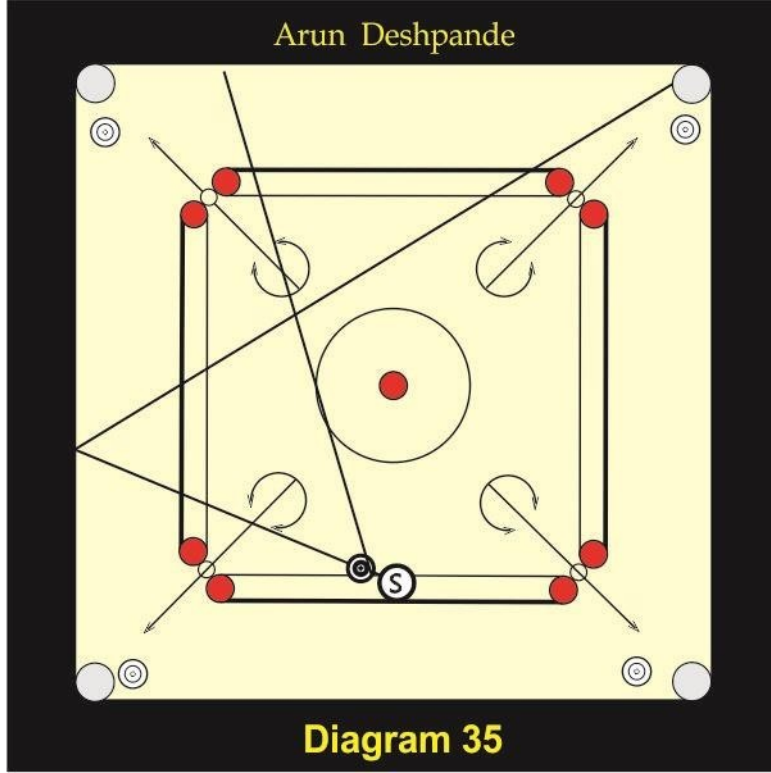
வரைபடத்தில் 31 நான்கு பாக்கெட்டுகளும் வெள்ளை நாணயங்களால் மூடப்பட்டிருக்கும் மற்றும் மைய வட்டத்தில் இருக்கும் கருப்பு நாணயத்தை நீங்கள் விளையாட வேண்டும். எதிர் இடது பாக்கெட்டில் உள்ள தடையை striker மூலம் அகற்றும் வகையில், கருப்பு நிறத்தில் glance விளையாட வேண்டும், அதே நேரத்தில் உங்கள் நாணயம் எதிர் சட்டகம் மற்றும் அடிப்படை சட்டகத்தை தாக்கி, striker மூலம் தடை நீக்கப்பட்ட இடத்திலிருந்து எதிர் இடது பாக்கெட்டில் பயணிக்க வேண்டும். இது மிகவும் கடினமான ஸ்ட்ரோக் ஆனால் விளையாட முடியாதது அல்ல.



வரைபடத்தில் 32 நான்கு பாக்கெட்டுகள் வெள்ளை நாணயங்களால் தடுக்கப்பட்டுள்ளன, மேலும் வெள்ளை மற்றும் கருப்பு நாணயங்கள் ஒருவருக்கொருவர் அருகில் உள்ளன. எந்த பாக்கெட்டுகளுக்கும் நேரடி அணுகல் இல்லாத கருப்பு நாணயத்தை நீங்கள் விளையாட வேண்டும். வரைபடத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி இந்த கருப்பு நாணயத்தை 'ஜி' பாதையில் பாக்கெட் செய்யலாம்.



வரைபடம் 33 இல் உங்கள் இரண்டு கருப்பு நாணயங்களும் எளிதானவை, ஆனால் Queen கடினமாக உள்ளது, உங்கள் எதிரியின் வெள்ளை நாணயத்தை நீங்கள் Queen இல் glance பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் மற்றும் உங்கள் கருப்பு நாணயத்திற்கு striker அனுப்பலாம். இந்த ஸ்ட்ரோக்கின் மூலம் Queen உங்கள் அருகில் வந்து உங்கள் அடுத்த பக்கவாதத்திற்கு எளிதாகிவிடும். இவ்வாறு நீங்கள் பலகையை முடிக்க முடியும்.



வரைபடம் 35 இல் நான்கு பாக்கெட்டுகளிலும் நான்கு வெள்ளை நாணயங்கள் உள்ளன மற்றும் உங்கள் கருப்பு நாணயம் அடிப்படைக் கோடுகளில் உள்ளது. உங்கள் நாணயம் இந்தப் பாக்கெட்டுகளுக்குச் செல்ல வழி இல்லாததால், அதை cutக்குள் உங்கள் இடது அல்லது வலது பாக்கெட்டில் பாக்கெட் செய்ய முடியாது. ஆனால் நீங்கள் சரியாகக் கவனித்தால், இந்த கடினமான நாணயத்தை உங்கள் எதிர் வலது பாக்கெட்டிற்கு குறுக்கு மூன்றாவது பாக்கெட்டில் பாக்கெட் செய்ய முடியும் என்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். அந்த பாக்கெட்டில் எதிராளியின் நாணயத்தின் நன்மை இருக்கிறது.



வரைபடம் 36 இல் நீங்கள் வெள்ளை நாணயத்தை விளையாட வேண்டும். இங்கே உங்கள் ஒரு நாணயம் மற்றும் Queen கடினமானது, ஏனெனில் உங்கள் எதிரணியின் வலது பாக்கெட்டில் இருக்கும் உங்கள் எதிரியின் கருப்பு நாணயம் தடைபட்டுள்ளது. பல வீரர்கள் பாக்கெட்டிலிருந்து எதிராளியின் கருப்பு நாணயத்தை திரும்பப் பெற நினைப்பார்கள், ஆனால் இதைச் செய்வதன் மூலம் உங்கள் எதிராளிக்கு எளிதான மற்ற நான்கு நாணயங்களையும் பாக்கெட்டில் போடுவதற்கான வாய்ப்பை வழங்குகிறீர்கள். நீங்கள் Queen ஐ கிராஸ் மூன்றாவது பாக்கெட்டில் வைத்து, strikerஐ ஒரே நேரத்தில் பாக்கெட்டில் உள்ள கருப்பு நாணயத்தில் ஓட்டினால், நீங்கள் பலகையை முடித்து பெரிய பலகையைப் பெறலாம்.

அத்தியாயம் 4

டிசிப்லைன்

1) நடத்தை

2) நேரந்தவறா

நடத்தை

ஒரு வீரரின் நடத்தை மிகவும் முக்கியமானது.

நடுவருடன் நடத்தை

சில வீரர்கள் நடுவர்களிடம் மிகவும் அநாகரிகமாக பேசி அவர்களுடனான உறவை கெடுத்துக் கொள்வதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். நடுவர்களிடம் வீரர்கள் ஏன் தவறாக நடந்து கொள்கிறார்கள் என்று எனக்கு உண்மையில் புரியவில்லை? அவர்களுக்கு என்ன லாபம்? சில நேரங்களில் ஆட்டக்காரர்கள் நடுவரை விட சிறந்த முறையில் விதிகளை அறிந்திருப்பதாக உணர்கிறார்கள், அதனால் அவர்கள் வாதிடுகிறார்கள். நான் உங்களுக்குச் சொல்கிறேன், இந்த கேமில் உள்ளதைப் போல வேறு எந்த விளையாட்டிலும் தலைமை நடுவரை அழைக்கும் வசதியை எந்த வீரரும் பெற முடியாது. நடுவரின் முடிவு உங்களுக்கு திருப்தி அளிக்கவில்லை என்றால் தலைமை நடுவரை அழைக்கலாம். தலைமை நடுவரின் முடிவும் உங்களுக்கு எதிராக அமைந்தாலும், அவர்களின் எதிர்ப்பில் விளையாட உங்களுக்கு உரிமை உண்டு போராட்டக் கட்டணத்தைச் செலுத்தி, சம்பவத்தையும் விதியையும் மேற்கோள் காட்டி எழுத்துப்பூர்வமாக எதிர்ப்புத் தெரிவிக்கவும். இது போன்ற வசதி வேறு எந்த விளையாட்டிலும் இல்லை இப்படி ஒரு பாதுகாப்பு உங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டால் நீங்கள் ஏன் நடுவரிடம் வாக்குவாதம் செய்ய வேண்டும்? மறுபுறம், நீங்கள் நடுவரிடம் நன்றாக நடந்து கொண்டால், அவர்/அவள் உங்கள் மீது மரியாதை வைத்திருப்பார். மும்பையைச் சேர்ந்த ஐந்து முறை தேசிய சாம்பியனான சுஹாஸ் காம்ப்ளி, ஒவ்வொரு நடுவரும் தனது போட்டியை பரிந்துரைக்கும் வகையில் நடுவரிடம் நடந்து கொள்வதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். எந்த நடுவருடனும் எங்களுக்கு எந்த பிரச்சனையும் இருந்ததில்லை, சில சமயங்களில் அவர் எங்கள் எதிரிகளின் நல்ல நண்பராக இருந்தார். மஹாராஷ்டிராவில் நடைபெற்ற போட்டிகளில், எனது எதிரிகளின் நண்பர்கள், எனது எதிரிகளின் நலன் விரும்பிகள் என்று தெரிந்திருந்தும், போட்டிகளைப் பார்க்கும்படி பலமுறை கேட்டுக் கொண்டேன். அவர்களில் எவருடனும் நான் எந்த பிரச்சனையையும் சந்தித்ததில்லை. நல்ல எண்ணம் இருந்தால் உங்களுக்கு எந்தத் தவறும் நடக்காது. பழைய நாட்களில்

போட்டியின் அமைப்பாளர்கள் போட்டிக்கு முன் பலகைகளை சமன் செய்வார்கள். மெட்ராஸில் (சென்னை) எனது போட்டியில் அமர்ந்து, எங்கள் பலகை சரியாக சமன் செய்யப்படவில்லை என்பதை உடனடியாக உணர்ந்தேன். பலகையை சமன் செய்வதற்கு பேக்கிங் கொடுக்குமாறு எங்கள் நடுவரிடம் கேட்டேன் ஆனால் போர்டு ஏற்கனவே சமன் செய்யப்பட்டுள்ளது என்று கூறி நடுவர் பேக்கிங் கொடுக்க தயங்கினார். என் எதிரியும் சமன் செய்ய ஒப்புக்கொண்டார்

வாரியம் ஆனால் நடுவர் எங்கள் கோரிக்கைக்கு செவிசாய்க்கவில்லை. ஒரு பக்கம் சரிவு அதிகமாக இருந்ததால், பார்வையாளர்களுக்கு எங்களால் சிறந்ததைக் கொடுத்திருக்க முடியாது. நான் ஒரு தந்திரம் செய்தேன். நான் நடுவரிடம் அவருடைய பிளையிங் கேரம் பற்றி பணிவுடன் கேட்டேன். தொடர்ந்து கேரம் பூசுவதாக கூறினார். நான் அவரை என் இருக்கையில் உட்காரச் சொன்னேன். நான் ஒரு நாணயத்தை எதிர் சட்டகத்திற்கு அருகில் எதிர் பாக்கெட்டில் வைத்து மெதுவாக விளையாடச் சொன்னேன். அவர் மிகவும் நம்பிக்கையுடன் தனது பாக்கெட்டிலிருந்து **striker** ஐ எடுத்து நாணயத்தை விளையாடினார், ஆனால் அவருக்கு ஆச்சரியமாக அவரது **striker** நாணயத்தை அடிக்கவில்லை, மாறாக அது பாக்கெட்டுக்குள் சென்றது. பின் எதுவும் பேசாமல் போர்டில் இருந்து சென்று பேக்கிங்கை கொண்டு வந்தான். பார்வையாளர்கள் நாடகத்தைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தனர்; சூழல் பதட்டமாக இருப்பதை உணர்ந்த நான், நடுவரை அப்படி சமாதானப்படுத்தியதற்காக உடனடியாக மன்னிக்கவும். "மன்னிக்கவும்" என்ற எனது வார்த்தைகளைக் கேட்டு அவர் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தார், உடனடியாக பதிலளித்தார், "சார், நீங்கள் சொல்வது சரிதான், நான் தவறு செய்தேன்" போட்டி முடிந்ததும் நான் அவரை தேநீர் கோப்பைக்கு அழைத்துச் சென்று பலகையின் நிலை மற்றும் அதை எவ்வாறு சரியாகச் செய்வது என்பது பற்றி எல்லாவற்றையும் சொன்னேன். வாரியத்தில் நிலை பற்றிய அறிவைப் பெற்றதில் அவர் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தார். பின்னர் அவர் எனக்கு மிகவும் நல்ல நண்பரானார். எனவே நடுவரிடம் நல்ல முறையில் நடந்து கொள்வதால் எந்த நஷ்டமும் ஏற்படவில்லை.

பார்வையாளர்களுடன் நடத்தை

பார்வையாளர்களிடம் எப்படி நடந்துகொள்வது என்பது பல வீரர்களுக்கு பெரும் பிரச்சனையாக உள்ளது. பார்வையாளர்கள் உங்களின் உத்வேகம் என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு உண்மையான சாம்பியன் பார்வையாளர்கள் இல்லாமல் ஒரு போட்டியை ரசிக்க மாட்டார். உங்கள் நல்ல பக்கவாதத்திற்கு பார்வையாளர்கள் கைதட்டும்போது நீங்கள் நம்பிக்கையைப் பெறுவீர்கள். சில சமயங்களில் கூட்டம் அதிகமாக இருப்பதால் பார்வையாளர்களால் தொந்தரவு அடைவீர்கள். இந்த நேரத்தில், நீங்கள் உங்கள் கோபத்தை இழக்கக்கூடாது. உங்களை தொந்தரவு செய்ய வேண்டாம் என்று நீங்கள் அவர்களிடம் கோரலாம். ஒருமுறை நான் மாநில சாம்பியன்ஷிப் இரட்டையர் இறுதிப் போட்டியில் விளையாடிக்கொண்டிருந்தேன். என்னுடைய பார்ட்னர் ரமேஷ் சிட்டி. எங்கள் எதிரிகள் சுஹாஸ் காம்ப்ளி மற்றும் விஜய் சங்கம். இரண்டு ஜோடிகளும் வலுவாக இருந்தன. ஹாட்ரிக் சாதனை படைக்கும் வாய்ப்பு எங்களுக்கு கிடைத்தது. அரங்குகளின் ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டிருந்தன, ஆனால் கூட்டம் இருந்தது

ஒவ்வொரு பக்கவாதத்திற்கும் நாங்கள் அனைவரும் திரும்பி வந்து எங்களை விளையாட அனுமதிக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டிருந்தோம். அவர்கள் தங்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டனர். பெரும் அழுத்தம் காரணமாக அவர்களால் சரியாக நிற்க முடியவில்லை என்பது எங்களுக்குத் தெரியும். இந்தப் போட்டி கிட்டத்தட்ட மூன்று மணி நேரம் நீடித்தது. நான்கு வீரர்களின் புரிதல் காரணமாக, வீரர்களுக்கும் பார்வையாளர்களுக்கும் இடையே எந்தப் பிளவும் ஏற்படவில்லை.

டேபிள் டென்னிஸ் அல்லது பில்லியர்ட்ஸுடன் ஒப்பிடும்போது கேரமின் பரப்பளவு மிகவும் சிறியது, எனவே பொதுவாக பார்வையாளர்கள் உங்களுக்கு மிக அருகில் இருப்பார்கள். சில நேரங்களில் சில பார்வையாளர்கள் கருத்து தெரிவிக்கின்றனர். எந்த கருத்துகளும் உங்களை தொந்தரவு செய்யக்கூடாது. அந்த மோசமான கருத்துக்கள் உங்களை நோக்கி வராத வகையில் நீங்கள் நல்ல முறையில் நடந்து கொள்ள வேண்டும். கோபம் வந்து நிதானத்தை இழந்தால் அவர்களிடமிருந்து இன்னும் மோசமான கருத்துகள் வரும். மகாராஷ்டிராவைச் சேர்ந்த பிரபல கேரம் பிளேயரான விஜய் சங்கத்தின் சிறந்த உதாரணத்தை நான் இங்கு மேற்கோள் காட்டுகிறேன். மும்பை தாதரில் நடந்த வான்மாலி ஹால் போட்டியில், சுஹாஸ் காம்ப்ளியை எதிர்த்து விஜய் சங்கம் விளையாடிக்கொண்டிருந்தது. ஒரு குறும்புக்கார பார்வையாளர் போட்டியின் போது சத்தமாக சங்கத்திடம் காலா பட்டர் (கருப்பு கல்) என்று கூறினார், கூட்டம் அதிகமாக இருப்பதால் சங்கத்தால் தன்னை அடையாளம் காண முடியாது. சங்கம் என்ன செய்தது என்று உங்களால் யூகிக்க முடிகிறதா? அவனுக்கு கோபம் வரவில்லை ஆனால் அந்த சத்தம் எங்கிருந்து வந்ததோ அந்த கூட்டத்தை சாதாரணமாக பார்த்து ஒரு அற்புதமான புன்னகையை தந்தான். அந்தச் சம்பவத்திற்குப் பிறகு அவரிடமிருந்தோ அல்லது வேறு யாரிடமிருந்தோ ஒரு கருத்து கூட வரவில்லை என்று கருத்து தெரிவித்தவர் மிகவும் வெட்கப்பட்டார். போட்டி முடிந்ததும் சங்கத்திற்கு வந்து மன்னிப்பு கேட்டார். உங்கள் போட்டியைக் காண பார்வையாளர்கள் வெகு தொலைவில் இருந்து டிக்கெட்டுக்கு பணம் செலுத்தி வருவதால், அவர்களிடம் நீங்கள் எப்போதும் மிகுந்த மரியாதையுடன் இருக்க வேண்டும். அவர்களிடம் கண்ணியமாகப் பேச வேண்டும். அதற்கு மேல் அவர்கள் எதையும் எதிர்பார்க்க மாட்டார்கள். அவர்களிடம் மரியாதை கொடுத்து பேசினால் அவர்கள் அதை ரசிக்கிறார்கள். அவர்கள் உங்கள் ரசிகர்களாக மாறுவார்கள். 80 வயது முதியவர் எனது போட்டியைக் காண வந்தார். போட்டிக்கு முன்பு நான் அவரைப் பார்க்கும்போது, அவர் என்னிடம் வருவதற்கு முன்பு நான் எப்போதும் அவரிடம் சென்று நலம் விசாரித்து, அவரைப் பாராட்டினேன்.

விளையாட்டில் ஆர்வம். நாங்கள் போட்டியில் சந்தித்தபோது அவர் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தார். அவரைப் பார்த்ததில் எனக்கு ஏற்பட்ட மனநிறைவை வார்த்தைகளால் சொல்ல முடியாது. நீங்கள் அதை உணரும்போது, நீங்கள் அதை அனுபவிப்பீர்கள்.

அதிர்ஷ்டம்

ஒவ்வொரு ஆட்டத்திலும் அதிர்ஷ்ட காரணி உள்ளது. கேரமிலும் நல்ல ஆட்டத்துடன் முக்கியமான போட்டிகளில் வெற்றி பெற சிறிய அதிர்ஷ்டமும் தேவை. இந்த அதிர்ஷ்டம் எங்கிருந்து வருகிறது? இது உங்கள் ரசிகர்கள் மற்றும் நலம் விரும்பிகளின் ஆசியால் வருகிறது. அவர்கள் எப்போதும் உங்கள் வெற்றிக்காக பிரார்த்தனை செய்கிறார்கள். ஒரு நபர் உங்களிடம் வந்து 36 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு உங்கள் போட்டியைப் பார்த்ததாகவும், அதை மிகவும் ரசித்ததாகவும் கூறும்போது நீங்கள் எப்படி உணருவீர்கள்? ஆம், 1995ல் நான் ஹைதராபாத்தில் பயிற்சியாளராகச் சென்றபோது, ஒரு வயதான மனிதர் என்னிடம் வந்து, 1959 நாட்டிலேயே எனது போட்டியைப் பார்த்து ரசித்ததாகச் சொன்னார். நான் ஹைதராபாத் நகருக்கு வந்திருப்பதை அறிந்ததும் அவர் போட்டி அரங்கிற்கு வந்தார். எனக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. 36 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு எனது ரசிகர் ஒருவர் என்னை அன்புடன் சந்திக்க வந்தார் என்பதை அறிந்து மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தேன். எங்களுடைய வீரர் ஒருவர் முக்கியமான போட்டியில் விளையாடிக்கொண்டிருந்ததால், சிறிது நேரம் காத்திருக்கச் சொன்னேன். போட்டி முடிந்தவுடன் எனது வீரரை வாழ்த்திவிட்டு எனது பழைய ரசிகருடன் தேநீர் அருந்துவதற்காக வெளியே சென்றேன். நாங்கள் நேரத்தை அனுபவித்து விளையாட்டைப் பற்றி விவாதித்தோம். எனக்கும் அதே அனுபவம் மெட்ராஸில் இருந்தது. இந்த முறை 75 வயதான எனது பழைய ரசிகன் எனது விளையாட்டை பலகையை மேற்கோள் காட்டி விவரித்தார். பல வருடங்களுக்கு முன் நான் ஒரு போட்டியில் விளையாடியிருந்தேன். முழுப் போட்டியையும், பலகை வாரியாக, ஒவ்வொரு போர்டிலும் நான் விளையாடிய ஸ்ட்ரோக்குகளையும் விவரித்தார்.

எதிரிகளுடன் நடத்தை

நீங்கள் ஒரு போட்டியில் விளையாட உட்கார்ந்தால், எந்த வீரரும் உங்கள் எதிரி. போட்டியில் வெற்றி பெறுவதே உங்கள் நோக்கம். இன்றைய தலைமுறையினர் தங்கள் எதிராளியின் நல்ல ஸ்ட்ரோக்குகளைப் பாராட்டாததை நான் பார்த்திருக்கிறேன், அவர்கள் பாராட்டினால்,

அவர்களின் எதிரிகள் மிகவும் சிறப்பாக விளையாடுவார்கள், எனவே அவர்கள் முகத்தில் எந்த வெளிப்பாட்டையும் காட்ட மாட்டார்கள். எங்கள் நாட்களில், நாங்கள் எங்கள் எதிரிகளைப் பாராட்டினாலும், நாங்கள் போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றோம். சுஹாஸ் காம்ப்ளியின் உதாரணத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர் ஐந்து தேசிய சாம்பியன்ஷிப்பை வென்ற பிறகும் அவர் எதிராளியின் நல்ல ஸ்ட்ரோக்குகளைப் பாராட்டினார். அப்பாராவ் மற்றொரு உதாரணம். எதிரிகளை பாராட்டினாலும், தொடர்ச்சியாக மூன்று தேசிய சாம்பியன்ஷிப்பை வென்றார். எனவே எதிராளியைப் பாராட்டக் கூடாது என்ற கருத்து தவறானது.

போட்டியின் போது நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் எதிரிகள் ஆனால் போட்டிக்குப் பிறகு நீங்கள் நண்பர்களாக இருக்க வேண்டும். இது உங்களின் விளையாட்டுத் திறனை வெளிப்படுத்தும்.

பிரபலம் என்பது தற்காலிகமானது. மரியாதை என்பது காலமற்றது. நீங்கள் மரியாதை பெறுவதற்கான ஒரே வழி அதை சம்பாதிப்பதுதான். கோரிக்கை வைத்து மரியாதை பெற முடியாது. உங்கள் நடத்தை மற்றும் உங்கள் வேலையால் நீங்கள் மரியாதை பெறுவீர்கள்.

நேரம் தவறாமை

நீங்கள் போட்டிக்காகச் சென்றாலும் சரி, வேலைக்குச் சென்றாலும் சரி, எல்லா நேரத்திலும் சரியான நேரத்தில் இருக்க வேண்டும். நேரத்தை கடைபிடிப்பது ஒரு பழக்கம், அதை நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் சரியான நேரத்தில் நடந்து கொண்டால், எவ்வளவு நன்மைகள் உள்ளன என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். நானும் எனது இரட்டையர் பங்காளியான ரமேஷ் சிட்டியும் நிறைய கண்காட்சி போட்டிகளில் விளையாடினோம். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் சந்திப்பது என்று முடிவு செய்து, கண்காட்சிப் போட்டிக்கு ஒன்றாகச் சென்று கொண்டிருந்தோம். நாங்கள் நேரத்தைப் பற்றி மிகவும் கவனமாக இருந்தோம், ஒருபோதும் தாமதமாகவில்லை. மாலத்தீவு அதிபர் டி> நசீர் தான் நான் நேரந்தவறாமைக்கு சிறந்த உதாரணம். அவர் தனது வீரர்களுக்கு பயிற்சி முகாம் நடத்தினார். பயிற்சியாளராக நான் அழைக்கப்பட்டேன், அவர் சரியான நேரத்தில் அமர்வைத் தொடங்கி சரியான நேரத்தில் அதை மூடுவது எனக்கு இன்னும் நினைவிருக்கிறது.

அத்தியாயம் 5

ஒரு வீரர் சாம்பியன் ஆவதற்குத் தேவையான தகுதிகள்

எனது கடைசி புத்தகமான "கேரம் டெக்னிக் அண்ட் ஸ்கில்" இல் ஒரு வீரர் சாம்பியன் ஆவதற்குத் தேவையான குணங்களைப் பற்றி விவாதித்தேன்.

இங்கே நான் இன்னும் சில குணங்களைப் பற்றி விவாதிக்கப் போகிறேன் மற்றும் ஏற்கனவே விவாதிக்கப்பட்ட குணங்களுக்கு மேலும் பொருள் கொடுக்க முயற்சிக்கிறேன்.

செறிவு

செறிவு என்றால் என்ன? செறிவு என்பது

- 1) கவனம் செலுத்தும் திறன்
- 2) கவனத்தை விரிவுபடுத்தும் திறன்
- 3) கவனத்தை மாற்றும் திறன்

இந்த விளையாட்டில் செறிவு மிகவும் அவசியம். நீங்கள் கேரம் போர்டில் மட்டுமே கவனம் செலுத்த வேண்டும். பல வீரர்கள் தங்கள் போட்டியின் போது பலகைக்கு வெளியே பார்ப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். நீங்கள் போர்டில் கவனம் செலுத்தினால், கேரம் போர்டின் பாக்கெட்டுகள் பெரிதாக இருப்பதை சிறிது நேரம் கழித்து உணர்கிறீர்கள். மறுபுறம், நீங்கள் பலகையில் கவனம் செலுத்தவில்லை என்றால், பாக்கெட்டுகள் சிறியதாக இருப்பதை உணர்கிறீர்கள். எனவே நீங்கள் கேரம் போர்டில் கவனம் செலுத்தினால் தானாகவே தன்னம்பிக்கை கிடைக்கும். ஆரம்பத்தில் இருந்தே கவனம் செலுத்துவது அவசியம். எந்த ஃபிகர் ஸ்கேட்டரும் செறிவு இல்லாததைத் தாங்க முடியாது. எந்த ஒரு ஓட்டுனரும் ஒரு சிறிய ஓட்டத்திற்கு கூட கவனம் செலுத்தாமல் இருக்க முடியாது. அதே போல் அனைத்து வீரர்களும் ஒவ்வொரு பயிற்சி மற்றும் போட்டி விளையாட்டின் ஒவ்வொரு நொடியும் தங்கள் முக்கிய சவால், பொறுப்பு மற்றும் தாங்கள் உருவாக்கிய பொருட்களை நிரூபிக்கும் வாய்ப்பாக கருத வேண்டும்.

ஒருமுறை நான் பம்பாயில் ஒரு போட்டியில் விளையாடிக் கொண்டிருந்தேன். எனது போட்டியைக் காண எனது உறவினர் ஒருவர் புனேயிலிருந்து வந்திருந்தார். நான் அந்த போட்டியில் பலமான எதிரணியுடன் விளையாடிக் கொண்டிருந்தேன். நான் அவருடன் மூன்று ஆட்டங்களில் விளையாடி போட்டியில் வெற்றி பெற்றேன். போட்டியை முடித்துவிட்டு, எனது

உறவினர் என்னிடம் வந்து, பலகையின் ஒவ்வொரு மூலையிலும் நின்று என் கவனத்தை அவர் பக்கம் திருப்ப முயற்சிக்கிறார், ஆனால் நான் அவரைப் பார்க்கவில்லை என்று கூறினார். நான் இவ்வளவு கவனம் செலுத்தாமல் இருந்திருந்தால், நான் போட்டியில் தோற்றிருப்பேன் என்று சொன்னேன். மகேந்திர தாம்பேவின் செறிவு அற்புதம். ஒருமுறை நான் அவருடன் ஒரு போட்டியில் விளையாடிக் கொண்டிருந்தேன். நான் விளையாடும் போது மற்றும் எனது striker அருகில் செல்லும் போதெல்லாம்

அவரது சட்டகத்திற்கு அவர் striker ஐ தள்ளினார், அவர் striker ஐ ஒரு அங்குலம் அல்லது இரண்டு மட்டுமே தள்ளினார். என்னை நோக்கி அவனது சைகை என்னை விரக்தியடையச் செய்தது, நான் அவரை ஏறக்குறைய 10 வினாடிகள் பார்த்தேன், ஆனால் எனக்கு ஆச்சரியமாக நான் அவரைப் பார்ப்பதை அவர் கவனிக்கவில்லை. எல்லா நேரமும் பலகையையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். போட்டியில் வெற்றி பெற்றார். செறிவுக்கு சிறந்த உதாரணத்தை மகாபாரதத்திலிருந்து மேற்கோள் காட்டுகிறேன். எல்லாக் காலங்களிலும் தலைசிறந்த ஆசிரியரான துரோணாச்சாரியார் தனது மாணவர்களுக்கு அம்பு எய்து தேர்வு நடத்தினார். அவர் ஒரு மரத்தின் மீது ஒரு கிளியின் சிலையை வைத்து, தனது மாணவர்களிடம் கிளியின் கண்ணைத் துளைக்கச் சொன்னார், அவர் தனது அனைத்து மாணவர்களிடமும் அவர்கள் என்ன பார்க்க முடியும் என்று கேட்டார். அர்ஜுனனைத் தவிர மற்ற அனைவரும் தங்கள் ஆசிரியரிடம் வானம், மரம், கிளி போன்ற அனைத்தையும் மரத்தில் பார்க்க முடிந்தது. அர்ஜுனன் மட்டும் வித்தியாசமாக பதிலளித்தான், கிளியின் கண்ணை மட்டுமே பார்க்க முடியும் என்றார். அவருடைய செறிவு அப்படித்தான் இருந்தது. நீங்கள் நாணயத்தின் தாக்கும் புள்ளியைக் குறிவைத்து அதில் முழுமையாக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

கவனிப்பு

செறிவு என்பது ஒரு கலை. பார்ப்பதற்கும், பார்ப்பதற்கும், கவனிப்பதற்கும் மிகப்பெரிய வித்தியாசம் உள்ளது. கவனிப்புக்கு திறந்த கண்கள் மட்டுமல்ல, திறந்த மனமும் தேவை. பல நேரங்களில் நாம் பார்க்கிறோம், பார்க்கிறோம் ஆனால் வெகு சிலரே கவனிக்கிறார்கள். 'ஏன்' என்ற கேள்வியை நீங்கள் எப்போதும் கேட்க வேண்டும். அப்போது கேரம் என்றால் என்னவென்று உங்களுக்குப் புரியும். விளையாட்டை மட்டும் விளையாடாமல் படிக்க வேண்டும். கேரம் விளையாட்டில் நிறைய விஷயங்களை கவனிக்க வேண்டும். அவற்றில் சில இங்கே கூறப்பட்டுள்ளன.

- 1) தாளம்
- 2) கேரம் போர்டின் நிலை
- 3) கேரம் போர்டின் ஓட்டம்
- 4) பிரேம்களின் துள்ளல்
- 5) பாக்கெட்டுகள் வாந்தியெடுக்கும் நாணயங்கள்
- 6) நாணயங்களின் ஓட்டம்

7) நானயங்களின் எடை

8) நானயங்களின் விட்டம்

9) நானயங்களின் நிலை

10) தாக்குதல் அல்லது பாதுகாப்பிற்கு மேல் விளையாடுதல்

11) உங்கள் எதிரி மற்றும் உங்களுடைய வலுவான புள்ளிகள் மற்றும் பலவீனமான புள்ளிகள்.

ரிதம்

ஒவ்வொரு வீரருக்கும் அவரவர் / அவள் விளையாடும் ரிதம் உள்ளது. சில வீரர்கள் வேகமாகவும், சிலர் மெதுவாகவும், சில வீரர்கள் மிக மெதுவாகவும் விளையாடுகிறார்கள். ஒவ்வொரு வீரரும் ஒவ்வொரு ஸ்ட்ரோக்கை விளையாட தனது சொந்த நேரத்தை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். நீங்கள் விதிகளுக்கு இணங்க விளையாடும் வரை மற்றும் நல்ல விளையாட்டை விளையாடும் வரை, நீங்கள் விளையாடும் பாணியை மாற்றக்கூடாது. எனக்கு நினைவிருக்கிறது டி. மும்பையைச் சேர்ந்த கே.சுமரா தனது சிறு வயதில் மிக வேகமாக விளையாடி வந்தார். அவரது ஆட்டம் மிகவும் வேகமாக இருந்தது, ஒரு போட்டியில், மும்பையைச் சேர்ந்த சிறந்த வீரர் அப்துல் ஜப்பாருக்கு எதிராக அவர் நான்கு பலகைகளில் விளையாட்டை ஏழு நிமிடங்களில் முடித்தார். சுமராவின் விளையாட்டு அடிப்படையில் துலக்குதல் விளையாட்டு, இது மிகவும் சிக்கலான விளையாட்டு. அவர் தனது திட்டங்களை மிக வேகமாக சிந்திக்க முடியும். ஆச்சரியமாக இருந்தது. இறுதிப் போட்டியில் சுஹாஸ் காம்ப்லியை வெறும் 25 நிமிடங்களில் தோற்கடித்ததன் மூலம் அவர் தனது சிறந்த ஆட்டத்தை வெளிப்படுத்தினார். நம் காலத்தில் மிக மெதுவான ஆட்டக்காரர் என்பதற்கு சிறந்த உதாரணம் திருச்சனாப்பள்ளியின் பரமசிவம். நேர வரம்பு 30 வினாடிகளாக இருந்தபோது ஒவ்வொரு பக்கவாதத்திற்கும் 28 முதல் 29 வினாடிகள் எடுத்துக் கொண்டார். அவர் மிகவும் துல்லியமாக இருந்தார். அவர் அப்துல் ஜப்பார் உட்பட அனைத்து சிறந்த வீரர்களையும் வீழ்த்தி 1961 ஆம் ஆண்டு மும்பையில் நடந்த தேசிய போட்டிகளில் இறுதிப் போட்டிக்கு வந்தார். அவர் தனது இறுதிப் போட்டியில் சுஹாஸ் காம்ப்லிக்கு எதிராக விளையாடி தோல்வியடைந்தார். இது மிகவும் சிறப்பாகப் போராடிய போட்டியாகும் அவர் மூன்றாவது ஆட்டத்தில் 26 புள்ளிகளுடன் தோல்வியடைந்தார். அவர் 26 வயதில் இருந்தபோது அவர் ஓய்வு எடுத்தார், அவர் வெள்ளை நாணயத்தை பாக்கெட்டில் வைத்திருந்தார் என்று தெரியவில்லை. அவர் தனது அடுத்த ஸ்ட்ரோக்கை விளையாடுவதற்கு வழக்கம் போல் தனது நேரத்தை எடுத்துக்கொள்கிறார் என்று எல்லோரும் நினைத்தார்கள். சுஹாஸ் வெள்ளை நாணயத்தை பாக்கெட்டில் வைத்தது பரமசிவத்திற்கு தெரியாது என்று தெரியும். இது சுஹாஸின் முறை என்று பரமசிவம் நினைத்தார். நடுவர் நேரம் முடிந்ததாக அறிவித்ததும், பரமசிவம் தனது strikerஐ கேரம் போர்டில் வைத்து விளையாடினார்; அம்பயர் அவரிடம், இது அவரது நேரம் முடிந்துவிட்டது என்று

கூறினார், இது பரசிவத்திற்கு துரதிர்ஷ்டம். அவர் பலகையில் உள்ள நாணயங்களை எண்ணாதது அவரது பெரிய தவறு.

போட்டிகளை விட பயிற்சியில் சிறப்பாக விளையாட வேண்டும் என்று பல வீரர்கள் என்னிடம் கேட்கிறார்கள். அவர்களுக்கு எனது எளிய பதில் என்னவென்றால், அவர்கள் பயிற்சியில் விளையாடும்போது அவர்கள் வேகமாக விளையாடுவார்கள், போட்டிகளில் விளையாடும்போது மெதுவாக விளையாடுவார்கள். இதன் பொருள் அவர்களின் தாளம் மாறிவிட்டது. போட்டிகளில் சிறப்பாக செயல்பட வேண்டுமெனில், பயிற்சியிலும், போட்டிகளிலும் அதே ரிதத்தை வைத்திருக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

கேரம் போர்டின் நிலை

போட்டிக்கு முன் பலகையை சமன் செய்யுமாறு உங்கள் அனைவருக்கும் நான் பரிந்துரைக்கிறேன். கேரம் போர்டில் பல நேரங்களில் உற்பத்தி குறைபாடு உள்ளது. ஒவ்வொரு போட்டியிலும் கேரம் போர்டை எப்போதும் கவனிக்க வேண்டும். மற்ற வீரர்கள் விளையாடும் போது கேரம் போர்டில் உட்காராமல், எந்த பாக்கெட்டில் வீரர்கள் காணாமல் போயிருக்கிறார்கள் என்பதை கவனிக்கலாம். சில நேரங்களில், குறிப்பிட்ட பாக்கெட்டின் அளவு அதிகமாக இருக்கும் போது, பாக்கெட்டில் உள்ள நாணயத்தை touch வீரர்களால் கூட வைக்க முடியாது. சில நேரங்களில் வீரர்கள் பாக்கெட்டில் இருக்கும் நாணயத்தை பாக்கெட் செய்ய முடியாது, ஏனெனில் பாக்கெட் பகுதியில் உள்ள சாய்வு காரணமாக striker கீழே பயணிக்கிறது. கேரம் போர்டை சரியாக சமன் செய்யாதபோதும் இது நடக்கலாம். நேஷனல்ஸ் மற்றும் இன்டர்நேஷனல்கள் உட்பட அனைத்து போட்டிகளிலும், கேரம் போர்டுகள் ஸ்டாண்டில் வைக்கப்படுகின்றன, அவை ஒருபோதும் சமன் செய்யப்படுவதில்லை. வீரர்கள் பலகைகளை தாங்களே சமன் செய்ய வேண்டும். சப் ஜூனியர்களுக்கும் கேட்களுக்கும் பலகைகளை சமன் செய்வது எளிதல்ல. எங்கள் காலத்தில் போட்டி அமைப்பாளர்கள் கேரம் போர்டுகளை சமன் செய்து கொண்டிருந்தார்கள். நீங்கள் கேரம் போர்டை சமன் செய்ய கற்றுக் கொள்ள வேண்டும், மேலும் உற்பத்தி குறைபாடு உள்ள போர்டுகளில் எப்படி பணம் செலுத்துவது என்பதையும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அம்பர்நாத் நேஷனல்ஸில் அனைத்து போர்டுகளும் பொதுவான உற்பத்திக் குறைபாட்டைக் கொண்டிருந்தன. அனைத்து கேரம் போர்டுகளும் அவற்றின் மையப்பகுதியை உயர்த்தி நான்கு பாக்கெட்டுகளிலும் இருந்தன. நான் ஒரு சாம்பியனின் போட்டியைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தேன். அவனால் வெற்றிகரமாக உடைக்க முடியவில்லை, ஒவ்வொரு இடைவேளையிலும் அவனது striker இலக்கு புள்ளியில் வெள்ளை நாணயத்தை அடிக்கவில்லை, ஆனால் striker நாணயத்தைத் தொட்டுக்கொண்டிருந்தது. நாணயங்கள் சிதறவில்லை, அவர் விரும்பியபடி சிதறவில்லை. போட்டி முடிந்ததும் என்னிடம் வந்து ஏன் அப்படி நடந்தது என்று கேட்டார். நான் அவரிடம் கேரம் போர்டுகளின் நிலையைச் சொன்னேன், மேலும் வெள்ளை நாணயத்திற்குப் பதிலாக கருப்பு நாணயத்தை குறிவைக்க பரிந்துரைத்தேன். அடுத்த போட்டியில் நான் சொன்னதைச் செய்து வெற்றி பெற்றார். போட்டி முடிந்த உடனேயே அவர் என்னிடம் வந்து நன்றி கூறினார். நேஷனல் சாம்பியனாக இருந்தும், யாரிடமாவது தன் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காணச் சென்றது மட்டுமல்ல, அவரும் வந்து நன்றி தெரிவித்தது அவரது பெருந்தன்மை.

விளையாடும் மேற்பரப்பின் மென்மையானது

தேசிய மற்றும் சர்வதேச போட்டிகள் உட்பட பல சாம்பியன்ஷிப் போட்டிகளில் கேரம் போர்டுகள் முறையாக பராமரிக்கப்படாமல் இருப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். சில போட்டிகள் விளையாடிய பிறகு சில வீரர்களின் வியர்வையால் கேரம் போர்டில் தூள் தேங்குகிறது. கேரம் போர்டுகளின் வழுவழுப்புத்தன்மையை பராமரிக்க, கேரம் போர்டுகள் நீர்ப்புகா அல்லது எமரி பேப்பர் அல்லது மெல்லிய கம்பி மூலம் கேரம் போர்டை ஈர துணியால் துடைத்து அகற்ற வேண்டும்.

விளையாடும் மேற்பரப்பு நீர்ப்புகா இல்லை என்றால் காஸ். இந்த செயல்முறையை நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளலாம். இரண்டு எமரி பேப்பரை ஒன்றோடொன்று தேய்த்து, அதிலிருந்து அனைத்து கண்ணாடித் துகள்களையும் அகற்றிவிட்டு, சிறிய வட்ட இயக்கங்களில் எமரி பேப்பரை விளையாடும் மேற்பரப்பில் தேய்ப்பதன் மூலம் இதைச் செய்யலாம். சந்தையில் இரண்டு வகையான காகிதங்கள் கிடைக்கின்றன. அவை மரத்திற்கும் உலோகத்திற்கும் உரியவை. மரத்திற்கு பயன்படுத்தப்படும் காகிதத்தை நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டும். தாளின் எண்ணிக்கை 120 அல்லது 150 ஆக இருக்க வேண்டும்.

சில சமயங்களில், குறிப்பாக மதியம் கேரம் போர்டுகளின் மென்மை அதிகமாக இருப்பதால், striker வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது வீரர்களுக்கு கடினமாகிவிடும். தேசிய சாம்பியன்ஷிப் ஒன்றில் அரையிறுதியில் நான் அவருடன் விளையாடிக் கொண்டிருந்தேன். பலகை மிக வேகமாக இருந்தது. சோதனைக் குழுவில் நாங்கள் இருவராலும் striker வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. உண்மையில் எனது எளிதான பிடியின் காரணமாக அந்த கேரம் போர்டில் விளையாடுவது எனக்கு எளிதாக இருந்தது. சுஹாஸ் காம்ப்லிக்கு கடினமான லாக்கிங் கிரிப் இருந்தது, அதனால் அந்த கேரம் போர்டில் விளையாடுவது அவருக்கு கடினமாக இருந்தது, ஆனால் அவர் வித்தியாசமான யுக்தியைக் கடைப்பிடித்தார். சோதனைப் பலகையில் உள்ள பாக்கெட்டுகளில் சில நாணயங்களை கடுமையாகப் பாக்கெட்டுகளில் போட்டார், பாக்கெட்டுகள் வாந்தியெடுக்கவில்லை என்பதைக் கவனித்த அவர், தனது வழக்கமான force ல் நேரடியாக பாக்கெட்டுகளுக்குள் துல்லியமாக பாக்கெட் செய்யத் தொடங்கினார். போட்டியில் வெற்றி பெற்றார். எனக்கு இன்னொரு பிரச்சனை இருந்தது. என் நகங்கள் வளர்ந்து, அதை வெட்டி சாதாரண நிலைக்கு கொண்டு வர பயந்தேன். நான் cut என் நகங்கள் இருந்தால் நான் ஒரு சிறந்த விளையாட்டை விளையாட முடியாது என்று நினைத்தேன் ஆனால் நான் தவறாக. இந்த தவறை மற்ற போட்டிகளில் சரி செய்தேன். எனது நகங்கள் வளர்ந்துவிட்டதாக நான் உணர்ந்த போதெல்லாம், நான் அதை cut செய்து சிறப்பாக விளையாடினேன். நான் எப்பொழுதும் நெயில் கட்டர் எடுத்துச் செல்வேன். அப்புறம் எல்லாருக்கும் நெயில் கட்டர் எடுத்துட்டு போங்கன்னு அறிவுரை சொல்ல ஆரம்பிச்சேன்.

சட்டத்தின் துள்ளல்

பழங்காலத்தில் கேரம் போர்டுகளை தயாரிப்பதில் பிரேம்களுக்கு தூய ரோஸ்வுட் பயன்படுத்தப்பட்டது. ரோஸ்வுட் ஒரு அடர்த்தியான மரம், எனவே

இது ஒரு நல்ல துள்ளல் கொண்டது. சில காலத்திற்குப் பிறகு ரோஸ்வுட் அரிதாகிவிட்டது, அது கடின மரத்தால் மாற்றப்பட்டது. கடின மரச் சட்டங்களில் பக்கவாதம் இல்லை, அதனால் துள்ளல் இல்லை. ஜூனியர் வீரர்கள் சீனியர் பணம் செலுத்துபவர்களுடன் போட்டியிடுவது மிகவும் கடினமாகிவிட்டது, ஏனெனில் அவர்களுக்கு மிகப்பெரிய குறைபாடு இடைவேளையாகும், ஏனெனில் அவர்களுக்கு வலிமை இல்லை, மேலும் திறமையை விட விளையாட்டு சக்தியாக மாறியது. நான் செயற்கை முறையில் சட்டத்தின் துள்ளலை மேம்படுத்த முயற்சித்தேன். நான் என் யோசனையை சுர்கோவிடம் பரிந்துரைத்தேன். அந்த நேரத்தில் கேரம் உற்பத்தியாளர்களின் 1 நிறுவனம் ஆனால் அவர் ஒருபோதும் ஆர்வம் காட்டவில்லை, ஏனெனில் அத்தகைய பலகைகளுக்கு அதிக ஆயுள் இருக்கும் மற்றும் அவரது வணிகம் பாதிக்கப்படும். இறுதியில் துல்லியமான இண்டஸ்ட்ரியல் கார்ப்பரேஷனின் உரிமையாளர் திரு.மகேந்திர பலானி என்னை அணுகினார். அவர்

கேரம் போர்டுகளை தயாரிக்க விரும்பினார். மரத்தாலான டிவி பெட்டிகளை தயாரித்து வந்தார். கேரம் போர்டைப் பார்த்ததும், பல வருடங்களாக என் மனதில் இருந்த அதே எண்ணத்தை அவரும் பயன்படுத்தியதால், எனக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. அவர் ஃப்ரேமில் ஒரு பேக்கலைட் பட்டையைப் பயன்படுத்தியிருந்தார், அது striker அடிக்கப்பட்டபோது பெரிய ஒலியை எழுப்பியது. நாங்கள் பொருளை மாற்றினோம். மற்றொரு யோசனை ஒரு விளையாடும் மேற்பரப்பு நீர்ப்புகா செய்ய இருந்தது. பின்னர் சந்தையில் தயாரிப்புகளை அறிமுகப்படுத்தினோம். எனது பல வருட கனவு நனவாகியது, இது வீரர்களுக்கு பயனளிக்கும். இப்போது அனைத்து உற்பத்தியாளர்களும் அதே தொழில்நுட்பத்தில் கேரம் போர்டுகளை தயாரிக்கத் தொடங்கினர்.

பிரேம்கள் இருந்தபோதிலும், இடைவேளைக்கு அதிகபட்சமாக force விண்ணப்பித்த பல வீரர்கள் இடைவேளையின் தோல்விக்கு மிகவும் நல்ல பவுன்ஸைக் கொண்டிருப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். எனவே நீங்கள் கேரம் போர்டுகளின் பிரேம்களின் துள்ளலைப் படித்து, இடைவெளிக்கு சரியான force விண்ணப்பிக்க வேண்டும். பணம் செலுத்துபவர் முழு forceஐப் பயன்படுத்தினால், சில நாணயங்கள் பேஸ் ஃப்ரேமைத் தாக்கி, திரும்பி வந்து ஒன்றுடன் ஒன்று குழம்பி, கேரம் போர்டில் உள்ள நாணயங்களின் நிலையைக் கெடுத்துவிடும்.

பாக்கெட்டுகள் வாந்தியெடுக்கும் நாணயங்கள்

சில சமயங்களில் கேரம் போர்டின் பாக்கெட்டுகளில் உற்பத்தி குறைபாடு ஏற்படும். பொதுவாக ஒரு நாணயம் துல்லியமாக பாக்கெட்டில் இருக்கும், பாக்கெட்டுகள் அதை வாந்தி எடுக்கக்கூடாது. அத்தகைய சூழ்நிலைகளில், நாணயம் பாக்கெட்டில் விழுவது போல் நீங்கள் வரையறுக்கப்பட்ட force ஐப் பயன்படுத்த முடியும்.

நாணயங்களின் ஓட்டம்

நாணயங்களின் வேகம் நாணயத்தின் எடை மற்றும் நாணயத்தின் மென்மை ஆகிய இரண்டு காரணிகளைப் பொறுத்தது. நாணயம் அடர்த்தியானது அது மென்மையானது.

நாணயங்களின் எடை

எடை குறைவாக இருந்தால், நாணயத்தின் எடை குறைவாக இருந்தால், நாணயத்தின் ஓட்டம் அதிகமாக இருக்கும், எனவே நீங்கள் force குறைவாக விண்ணப்பிக்க வேண்டும். நாணயங்கள் கனமாக இருந்தால், ஓடுவது

குறைவாக இருக்கும், எனவே நீங்கள் force அதிகமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

நாணயங்களின் மென்மையான தன்மை

நாணயங்கள் நன்றாக மெருகூட்டப்பட்டால், பர் இருக்காது, எனவே ஓட்டம் அதிகமாக இருக்கும்.

நாணயங்களின் எடை

நாணயங்களின் எடை இரண்டு விஷயங்களை பாதிக்கிறது.

1) நாணயங்களின் ஓட்டம்

2) **striker** இன் விலகல்

நாணயங்களின் ஓட்டம் மேலே விவாதிக்கப்பட்டது. நாணயங்களின் எடை எவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு விலகலும் அதிகமாகும். அடர்ந்த மரம் எப்போதும் கனமாக இருக்கும். அடர்த்தியான மரத்தை நன்றாக மெருகூட்டலாம். சிவப்பு மற்றும் கருப்பு நிற மரம் பொதுவாக கனமானது. **striker** இன் விலகல் இரண்டு பக்கவாதம் பாதிக்கும். அதாவது **brush** மற்றும் **glance**. எனவே, நீங்கள் எப்போதும் நடைமுறைக்கு வெவ்வேறு நாணயங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும், இது திசைதிருப்பலைப் புரிந்துகொண்டு அதை தீர்மானிக்க உங்களை அனுமதிக்கும்.

நாணயங்களின் விட்டம்

நாணயத்தின் விட்டம் விதிகளின்படி 3.18 செ.மீ., ஆனால் சில நேரங்களில் குறைவாக இருக்க வேண்டும். வெளிப்புற வட்டத்தில் உள்ள நாணயங்களின் அமைப்பைக் கவனிப்பதன் மூலம் நீங்கள் அதை தீர்மானிக்க முடியும். அவை மிகவும் வட்டத்திற்குள் இருந்தால், நாணயங்களின் விட்டம் சிறியது என்று நீங்கள் முடிவு செய்யலாம். அல்லது சிவப்பு அடி வட்டத்தில் ஒரு நாணயத்தை வைத்து சரிபார்த்து, நாணயத்தின் விட்டம் மற்றும் அடிப்படை வட்டத்தின் விட்டம் 3.18 செ.மீ. நாணயங்கள் சிறியதாக இருந்தால், அவை பாக்கெட்டில் எளிதாக இருக்கும், எனவே நீங்கள் அத்தகைய நாணயங்களில் அதிக நம்பிக்கையுடன் விளையாடலாம். ஒரு உற்பத்தியாளர் முதலில் 3.18 செமீ விட்டம் கொண்ட ஒரு தடியை உருவாக்கி, அதன் விட்டத்தை குறைக்கும் எமெரி பேப்பரால் மெருகூட்டும்போது பொதுவாக இது நிகழ்கிறது. அத்தகைய கம்பிகளால் செய்யப்பட்ட நாணயங்கள் விட்டத்தில் சிறியதாக மாறும். நான் ஒரு போட்டியில் விளையாடிக்கொண்டிருந்த ஒரு போட்டியில், இடைவேளைக்கு நாணயங்களை நான் ஏற்பாடு செய்தபோது, அதை முழுமையாக ஆக்கிரமித்துள்ள மைய வட்டத்தில் Queen ஐ சரியாக வைக்குமாறு எங்கள் நடுவர் என்னிடம் கூறினார். நாணயங்கள் விட்டத்தில் சிறியதாக இருப்பதை நடுவரின் கவனத்திற்கு கொண்டு வந்தேன். Queen ஐத் தவிர அனைத்து நாணயங்களையும் வட்டத்திலிருந்து அகற்றினேன்.

மைய வட்டத்தை விட Queen சிறியதாக இருந்ததை அவரால் பார்க்க முடிந்தது.

நாணயங்களின் நிலை

சில நேரங்களில் நாணயங்கள் மணல் தாளில் சரியாக மெருகூட்டப்படாவிட்டால் நாணயத்தின் மையத்தில் ஒரு புள்ளி இருக்கும். அத்தகைய நாணயம் உடைந்த பிறகு நாணயங்கள் சிதறும்போது சுழலும். வீரர்கள் சுழலும் நாணயத்தையும் touch striker கவனிக்கவில்லை என்றால் நடுவர் தவறு செய்ததாக அறிவிப்பார். எது என்பதை நீங்கள் கவனிக்க வேண்டும்

நாணயம் சுழல்கிறது. பலகை முடிந்ததும் அதை மாற்றும்படி நடுவரிடம் சொல்ல வேண்டும். அத்தகைய நாணயத்தை உங்கள் வழக்கமான force உடன் பாக்கெட் செய்ய முயற்சித்தால் அது பாக்கெட்டுக்கு வராது. இந்த நாணயத்தை நீங்கள் கவனிக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் பலகையை இழக்க நேரிடும்.

அதிக குற்றம் அல்லது அதிக தற்காப்பு விளையாடுதல்

அதீத ஆக்ரோஷமான ஆட்டத்தால் ஆட்டங்களில் தோல்வியடைந்த பல நல்ல வீரர்கள் உள்ளனர். பார்வையாளர்களின் பாராட்டு காரணமாக வீரர்கள் தாக்குதல் ஆட்டத்தை ஆடுகின்றனர். அவர்கள் நல்ல தாக்குதல் ஸ்ட்ரோக்கை விளையாடும் போதெல்லாம், பார்வையாளர்களிடமிருந்து கைதட்டல் வடிவத்தில் அவர்கள் பாராட்டுகளைப் பெறுகிறார்கள். கைதட்டல்களைப் பெறுவதில் அவர்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறார்கள், மற்ற நாணயங்களின் நிலையைப் பற்றி அவர்கள் சிந்திக்க மாட்டார்கள், இது அத்தகைய ஸ்ட்ரோக் விளையாடிய பிறகு அவர்களுக்கு பாதகமான அல்லது தங்கள் எதிரிகளுக்கு சாதகமான நிலையைப் பற்றி சிந்திக்கவில்லை. ஓவர் ஆக்சிவ் கேழுக்கு நளினி பொலின்கர் சிறந்த உதாரணம். ஃபரிதாபாத்தில் நான் தினமும் காலையில் அவளுடன் பயிற்சி செய்தேன், ஒவ்வொரு முறையும் அவள் ஒரு சிக்கலான ஸ்ட்ரோக்கை விளையாட விரும்புவதை நிறுத்திவிட்டு, மகிழ்ச்சிக்காக மட்டுமே இதுபோன்ற ஸ்ட்ரோக்கை விளையாடிய பிறகு மற்ற நாணயங்களின் நிலை அவளுக்கு எப்படி சாதகமாக இருக்காது என்பதை விளக்கினேன். அவள் எதிராளியின் கடினமான நாணயங்களை வெளியிட்டு எதிராளிக்கு எல்லாவற்றையும் எளிதாக்கினாள். நான் அவளிடம் சிக்கலான ஸ்ட்ரோக் விளையாடுவதை நிறுத்த வேண்டும் என்று சொன்னேன், ஆனால் அது எப்போது சாதகமாக இருக்கும், எப்போது இல்லை என்று அவள் யோசிக்க வேண்டும். என் ஆலோசனையை கேட்டு தேசிய சாம்பியன்ஷிப்பை வென்றார்.

ஓவர் தற்காப்பு ஆட்டக்காரருக்கு டேவிட் ஜோசப் சிறந்த உதாரணம். மற்ற சாம்பியன்களை விட அவர் அனைத்து நாணயங்களையும் மிகவும் துல்லியமாகவும், சீராகவும் பாக்கெட்டில் அடைக்க முடியும், ஆனால் ஒருபோதும் ஆபத்தை எடுக்கவில்லை மற்றும் எப்போதும் பாதுகாப்பை விளையாடினார். நீங்கள் சாம்பியன் ஆக விரும்பினால், நீங்கள் ரிஸ்க் எடுக்க வேண்டும். தாக்குதல் மற்றும் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றின் சரியான கலவையானது ஒரு வீரரை சாம்பியனாக்குகிறது. சுஹாஸ் காம்ப்ளி மற்றும்

மரியா இருதயம் ஆகியோர் தங்கள் எதிரிகளுக்கு எதிராக மிகவும் புத்திசாலித்தனமாக தாக்குதல் மற்றும் பாதுகாப்பைப் பயன்படுத்திய சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகள்.

உங்கள் மற்றும் உங்கள் எதிரிகளின் வலுவான புள்ளிகள் மற்றும் பலவீனமான புள்ளிகள்

உங்கள் மற்றும் உங்கள் எதிரிகளின் வலுவான புள்ளிகள் மற்றும் பலவீனமான புள்ளிகளை நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். குறிப்பாக தேசிய, சர்வதேச மற்றும் அனைத்து முக்கிய போட்டிகளிலும் நீங்கள் மற்ற வீரர்களின் ஆட்டத்தை பார்வையாளராக மட்டும் பார்க்காமல் அவர்களின் விளையாட்டை படிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்களின் பலம் மற்றும் பலவீனங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும். சில நேரங்களில் சிறந்த வீரர்கள் எளிய பலவீனமான புள்ளியைக் கொண்டிருக்கலாம், எடுத்துக்காட்டாக, மகாராஷ்டிராவைச் சேர்ந்த தேசிய சாம்பியனான அருண் கேதார்

அவரது பலவீனமான புள்ளியை மும்பையின் பல வீரர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ளத் துவங்கிய கட்டைவிரலுக்கான உளவியல் பிரச்சனை. இரட்டையர் ஆட்டங்களில் ஒன்றில், ஜெகன் பெங்கேல் வேண்டுமென்றே அருண் கேதாரின் கடைசி நாணயத்தை அவரது பலவீனமான புள்ளியை அறிந்து தற்காப்புக்காக அவரது அடிப்படை சட்டத்திற்கு தள்ளினார். அருண் கேதார் தனது striker நாணயத்தை அடைய முடியவில்லை, எனவே அது அவரது கூட்டாளருக்கும் கடினமாக இருந்தது. அத்தகைய பாதுகாப்பை யாரும் விளையாடத் துணிய மாட்டார்கள், ஆனால் ஜெகன் தனது எதிராளியின் பலவீனமான புள்ளியில் முழு நம்பிக்கை வைத்திருந்தார். தமிழக வீரர்களின் பலவீனம் சுஹாஸ் காம்ப்லிக்கு தெரியும். தவறாக நிலைநிறுத்தப்பட்ட பலகைகளில் தமிழக வீரர்களால் விளையாட முடியவில்லை. சுஹாஸ் ஒருபோதும் பலகைகளை சமன் செய்ய முயற்சிக்கவில்லை, தவறாக சமன் செய்யப்பட்ட கேரம் போர்டுகளில் விளையாட முடியாத தனது எதிரிகளின் பலவீனமான புள்ளிகளைப் பயன்படுத்திக் கொண்டார்.

நடுவிரல் பிளாட் கிரிப் அல்லது கத்தரிக்கோல் கிரிப் பிளேயர்கள் தட்டையான பிடியின் காரணமாக striker இல் உருவாகும் இயற்கையின் காரணமாக அவர்களின் இடது பக்கத்தில் மிகவும் நன்றாக இருக்கும், ஆனால் பொதுவாக அவர்கள் வலது பக்கத்தில் விளையாடுவதில் சிக்கல்கள் இருக்கும். அப்துல் ஜப்பார், ஐவான் மார்கிஸ் மற்றும் இலங்கை வீரர்களின் இந்த பலவீனமான புள்ளியை என்னால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும். நான் இந்த வீரர்களுடன் விளையாடியபோது, எனது இடைவேளையின் பக்கத்தை கூட மாற்றி, அவர்களின் வலது பக்கத்தில் விளையாடும்படி கட்டாயப்படுத்தினேன், அது அவர்களின் பலவீனமான பக்கமாகும்.

பொதுவாக மிக வேகமாகவும், பாக்கெட் போடுவதில் மிகவும் திறமையாகவும் விளையாடும் வீரர்களை எப்படி தடுக்க முடியும். நீங்கள் பேக் கேமை விளையாடி, பொசிஷனைத் திறக்காமல், அதிக நாணயங்களைப் பாக்கெட்டில் வைக்க அனுமதிக்காமல் இருந்தால், அவர்கள் விரக்தியடைந்து, சிறிது நேரம் கழித்து எளிய நாணயங்களைத் தவறவிடுவார்கள். கர்நாடகாவின் கோபாலகிருஷ்ணாவுக்கு எதிராக தேசிய சாம்பியன்ஷிப் இறுதிப் போட்டியில் விளையாடியபோது, சுஹாஸ் காம்ப்ளி இந்த உத்தியைப் பயன்படுத்தினார். விசாரணை குழுவை முடிக்க சுஹாஸ் கிட்டத்தட்ட 15 நிமிடங்கள் எடுத்தார். சுஹாஸ் தனது நாணயங்களை பாக்கெட்டில் வைக்கவில்லை, ஆனால் அவர் பாக்கெட்டுகளை

அடைத்தார், அதன் மூலம் கோபாலகிருஷ்ணா நாணயங்களை பாக்கெட் செய்ய அனுமதிக்கவில்லை. கோபாலகிருஷ்ணா விரக்தியடைந்தார், சில பலகைகளுக்குப் பிறகு சுஹாஸ் தாக்கி போட்டியில் வெற்றி பெற்றார்.

சுஹாஸ் காமப்ளியின் பின்விளையாட்டை விஜய் சங்கம் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டு சில சக்திவாய்ந்த ஸ்ட்ரோக்குகளை விளையாடியது, இது சுஹாஸின் நாணயங்களின் நிலையைக் கெடுத்தது மட்டுமின்றி சங்கத்தின் நிலையைச் சாதகமாக்கியது. யாராலும் புரிந்து கொள்ள முடியாத அளவுக்கு சக்தி வாய்ந்த பக்கவாதம் விஜி சங்கத்திற்கு இருந்தது. பார்வையாளர்கள் அதை ஹத்தோடா (சுத்தியல்) என்றும் அவரது எதிர்ப்பாளர்கள் எப்போதும் அதை ஒரு ஃப்ளூக் என்றும் கூறினர். ஒரு ஆட்டக்காரர் ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு ஃப்ளூக் என்றால் எப்படி எப்போதும் சாதகமான நிலையைப் பெற முடியும்? அதாவது சங்கம் மற்ற வீரர்களின் கற்பனைக்கு அப்பாற்பட்ட இந்த ஸ்ட்ரோக்குகளை வேண்டுமென்றே விளையாடியது. அவருக்குப் பிடித்த பக்கவாதம் cut திரும்பியது.

அவர் இந்த ஸ்ட்ரோக்கை அற்புதமான துல்லியம் மற்றும் striker வேகத்துடன் விளையாடினார். இந்த பாணியில் வேறு எந்த வீரரும் இந்த ஸ்ட்ரோக்கை விளையாடுவதை நான் பார்த்ததில்லை.

அத்தியாய ம் 6

திட்டமிடல்

சரியான திட்டமிடல் ஒரு வீரரை சரியானதாக்குகிறது. இடைவேளைக்குப் பிறகு உடனடியாக கேரம் போர்டில் உள்ள நாணயங்களின் நிலையைப் பார்த்து, எங்கிருந்து தொடங்குவது, எப்படித் தொடர வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்க வேண்டும். கேரம் என்பது திட்டமிடல் விளையாட்டு மற்றும் நாணயங்களை பாக்கெட் செய்யும் விளையாட்டு மட்டுமல்ல. சாம்பியன்களை விட நாணயங்களை பாக்கெட் செய்வதில் சிறந்த பல வீரர்கள் உள்ளனர்; அவர்களின் மோசமான திட்டமிடல் காரணமாக மட்டுமே அவர்களால் சாம்பியன்களை வெல்ல முடியாது. நீங்கள் விளையாடத் தொடங்கும் விதத்தில் நீங்கள் விளையாடத் தொடங்க வேண்டும். உங்கள் நிலையை மேம்படுத்த கேரம் போர்டில் உள்ள ஒவ்வொரு நாணயத்தையும் எப்போதும் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நான் ஐரோப்பிய நாடுகளுக்குச் சென்று சில கிளப்புகளில் விளையாடியபோது, அந்த கிளப்புகளின் உறுப்பினர்களிடமிருந்து எனக்குப் பாராட்டு கிடைத்தது. அவர்களின் உரைகளில் அவர்கள் என்னை கேரம் டாக்டர், கேரம் பேராசிரியர், கேரம் கணிதவியலாளர் என்று வர்ணித்தனர். ஆனால் நான் மிகவும் விரும்பிய கருத்து என்னவென்றால், ஒரு உறுப்பினர் தனது உரையில் அவர்கள் ஒரு striker ஐப் பயன்படுத்துவதாகவும், நான் மூன்று ஸ்ட்ரைக்கர்களைப் பயன்படுத்துவதாகவும் கூறினார்.

டி. எனது சொந்த striker ஒரு striker ஆக உள்ளது

2. எனது நாணயம் striker

3. எனது எதிரியின் நாணயம் striker என

நான் அதை கீழே விளக்குகிறேன்.

1) எனது striker ஐ பயன்படுத்தி எனது கடினமான கேரம்மெனை எளிதாக்கலாம் அல்லது எனது சொந்த நாணயத்தை பாக்கெட்டில் வைக்கும் போது எதிராளியின் நாணயத்தை கடினமாக்கலாம்.

2) பல சமயங்களில் எனது நாணயம் எதிர் சட்டத்தில் இருந்ததால் எனக்கு கடினமாக இருந்தது, ஆனால் எனது நாணயத்தில் glance விளையாடுவதன் மூலம் அதை எளிதாக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது, எதிர் சட்டத்தில் உள்ள கடினமான நாணயத்தின் மீது நாணயத்தை செலுத்தி அதை எளிதாக்கவும், பாக்கெட்டில் இருந்த எனது மற்ற நாணயத்தை பாக்கெட்டில் வைக்கவும். இங்கே நான் எனது நாணயத்தை striker ஆகப் பயன்படுத்தி, எதிர் சட்டத்தில் இருந்து எனது கடினமான

நாணயத்தை எளிதாக்கினேன்.

3) மேலே உள்ள நிலை பின்வரும் வித்தியாசத்துடன் நிகழலாம்" எனது நாணயத்தில் **glance** விளையாடுவதற்குப் பதிலாக; நான் எதிராளியின் மீது **glance** விளையாடி, அதை எளிதாக்குவதற்காக எனது நாணயத்தின் கடினமான நாணயத்தில் ஓட்டினேன். திட்டமிடுவதில் பல காரணிகள் உள்ளன.

பலகையை முடிப்பதற்கு எப்படிச் செல்வது, போர்டில் சிறந்த இடத்தைப் பெறுவது, நமது திருப்பங்களை எப்படிக் குறைப்பது மற்றும் எதிராளியின் திருப்பங்களை அதிகரிப்பது போன்றவற்றை உள்ளடக்கியது. பாங்க் ஆஃப் பரோடா மண்டலங்களுக்கு இடையேயான கேரம் போட்டிக்கான பெண்கள் தேர்வு சோதனை ஒன்றில் நான் ஒரு வீரரைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டியிருந்தது. சில பெண் வீராங்கனைகளை சோதனைக்கு அழைத்திருந்தோம். பயிற்சி இல்லாததால் மற்ற பெண்களுடன் ஒப்பிடும்போது பாக்கெட்டிங் நன்றாக இல்லாத பெண்ணை தேர்வு செய்தேன். எல்லோரும் என்னைக் குற்றம் சாட்டுகிறார்கள், ஆனால் அவள் திட்டமிடுவதில் சிறந்த புரிதல் கொண்டவள் என்று எனக்குத் தெரியும். அவள் போட்டியில் சாம்பியன் ஆனபோது சில நாட்கள் பயிற்சி அளித்த பிறகு, அவர்கள் அனைவரும் ஆச்சரியப்பட்டனர். மும்பையைச் சேர்ந்த ஜூனியர் சாம்பியன் சூரஜ் கஜ்ரோல்கர் என்னிடம் விளையாட்டைக் கற்றுக் கொள்ள வந்திருந்தார். அவருடைய ஒரு இடைவேளையில், அவருடைய திட்டங்கள் என்னவென்று உடனடியாக அவரிடம் கேட்டேன். அவர் தனது திட்டங்களை என்னிடம் கூறினார். அவரது திட்டங்களின்படி பலகையை முடிக்க முடியவில்லை. நான் அவருக்கு எனது திட்டங்களை பரிந்துரைத்தேன், பின்னர் அவர் எனது திட்டப்படி விளையாடினார், அவர் போர்டை முடித்தார். இது ஒரு வெள்ளை ஸ்லாம். பல வீரர்கள் என்னுடன் விளையாடும் போதும், எனது திட்டப்படி விளையாடும் போதும் எனது திட்டங்களைச் சொல்லியிருக்கிறேன்; அவர்கள் எப்போதும் ஒரு சிறந்த நிலையைப் பெற்றனர். பிறகு எப்படி திட்டமிட வேண்டும் என்று கற்றுக் கொடுத்தேன். சுஹாஸ் காம்ப்ளி, மரியா இருதயம் மற்றும் நிர்மலா அவர்களின் அற்புதமான திட்டமிடல் திறனுக்காக நான் அவர்களை மிகவும் ரசிக்கிறேன். நீங்கள் திட்டமிடுவதைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும், நாணயங்களை வெறுமனே பாக்கெட்டிங் செய்யக்கூடாது. திட்டமிடும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். திட்டமிடல் பற்றிய சில குறிப்புகளை கீழே தருகிறேன்.

1) உங்களுக்கு இறுதி வாய்ப்பு இல்லாவிட்டால், எதிராளியின் பல கேரம்மேன்களை அவருக்கு எளிதாக்குவதன் மூலம் உங்கள் நாணயங்களை பாக்கெட்டில் அடைக்க முயற்சிக்காதீர்கள். பல வீரர்கள் தங்கள் காசுகளை பாக்கெட்டில் போட்ட பிறகு போர்டில் என்ன நிலை இருக்கும் என்று யோசிக்காமல் காசை பாக்கெட் செய்ய முயல்வதை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

2) உங்களுக்கு இறுதி வாய்ப்பு இருந்தாலும், நாணயங்களை பாக்கெட்டுகளின் வரிசையை நீங்கள் தீர்மானிக்க வேண்டும், உங்கள் விளையாட்டின் போது நீங்கள் எந்த நாணயத்தையும் இழக்க நேரிடும், எனவே நீங்கள் அதைத் தவறவிட்டாலும், நீங்கள் திரும்பப் பெறுவதற்கு அத்தகைய நாணயத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். ஒருமுறை நான் ஒரு போட்டியில் விளையாடிக்

கொண்டிருந்தேன், அங்கு எனது கடைசி நாணயத்தை எதிராளியின் அடிப்படை சட்டகத்தில் வைத்திருந்தேன், என் எதிரியின் நாணயம் **mv** நாணயத்திற்கு அருகில் இருந்தது, அத்தகைய நிலையில் அவரது நாணயத்தை **glance** பயன்படுத்தி நான் எனது நாணயத்தை எளிதாக பாக்கெட்டில் அடைக்க முடியும். எனது எதிரியின் ஒன்பது நாணயங்களும் பலகையில் இருந்த போதிலும், பலகையில் ஒரு இறுதி நிலை இருந்தது. ஒரு நாணயத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்குப் பதிலாக, அது எனக்குச் சாதகமாகவும் அவருக்கு எளிதாகவும் இருந்தது, அவர் வேறு நாணயத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தார், ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக அதைத் தவறவிட்டார், எனக்கு வாய்ப்பு கிடைத்தது.

அவரது நாணயத்தைப் பயன்படுத்தி எனது கடைசி கடினமான நாணயத்தை பாக்கெட்டிங் செய்தேன். எனது எதிரி நாணயத்தை பாக்கெட்டில் வைக்கத் தேர்ந்தெடுத்திருந்தால், அது எனக்கு முதலில் ஒரு நன்மையாக இருந்தது, அவர் அதை தவறவிட்டிருந்தாலும் கூட, பலகையை முடிக்க அவர் பயன்படுத்தியிருக்கும் ஒரு வாய்ப்பைப் பெற்றிருக்கலாம்.

3) உங்கள் சொந்த நாணயத்தை நீங்கள் பாக்கெட்டில் வைத்துக்கொள்ளலாம், அதே நேரத்தில் உங்கள் **striker**ஐ எதிராளியின் நாணயத்தின் மீது செலுத்தி கடினமாக்கலாம்.

4) உங்கள் நாணயத்தை பாக்கெட்டில் வைக்கும்போது உங்கள் **striker**ஐ சரியான திசையிலும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட வேகத்திலும் அனுப்புவதன் மூலம் சாதகமான நிலைகளை உருவாக்கலாம்.

5) நீங்கள் எந்த நாணயத்தையும் **striker** மூலம் நகர்த்தும்போது, அந்த நாணயம் எங்கு வர வேண்டும் என்பதை முதலில் தீர்மானிக்க வேண்டும். உங்கள் ஒரு நாணயத்தின் தடையை நீக்குவது பல நேரங்களில் நடக்கும், ஆனால் அந்த நாணயம் எங்கு செல்லும் என்று நீங்கள் நினைக்கவில்லை, எனவே அந்த நாணயம் உங்கள் மற்ற நாணயத்திற்கு தடையாக மாறும்.

6) நீங்கள் உங்கள் நாணயத்தை பாக்கெட்டில் வைத்து, போர்டில் உள்ள மற்ற நாணயங்களை உங்கள் **striker** மூலம் அடுத்த பக்கவாதத்திற்கு வைக்கும்போது, அந்த நிலை துல்லியமாகவும் எப்போதும் உங்களுக்கு சாதகமாகவும் இருக்க வேண்டும்.

7) உங்களின் மற்றொரு கடினமான நாணயத்தை உங்கள் அடுத்த பக்கவாதத்திற்கு எளிதாக்குவதற்கு உங்கள் நாணயத்தை பாக்கெட்டில் வைப்பதன் மூலம் பல முறை உங்கள் நாணயத்தை சாதகமான நிலையில் கொண்டு வர வேண்டும், எ.கா. உங்கள் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாணயங்கள் எதிர் சட்டத்திலும், ஒரு நாணயம் எதிர் பாக்கெட்டிலும் மற்றும் ஒரு நாணயம் **glance** நிலையிலும் இருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். இந்தச் சூழ்நிலையில், நீங்கள் **glance** என்ற நாணயத்தை உங்கள் அடிப்படைக் கோடுகளில் அல்லது அடிப்படைக் கோடுகளுக்கு அருகில் கொண்டு வர முயற்சி செய்யலாம், இதன் மூலம் அடிப்படைக் கோடுகளுக்குக் கொண்டு வரப்பட்ட நாணயத்துடன் **bomb** ஸ்ட்ரோக்கை விளையாடுவதன் மூலம் உங்கள் கடினமான நாணயத்தை எதிர் சட்டத்திலிருந்து அகற்றலாம்.

B) சில நேரங்களில் உங்கள் நாணயம் எதிர் சட்டத்தில் இருக்கும். உங்கள் நாணயத்தை பாக்கெட்டில் வைப்பதன் மூலம், உங்கள் மற்ற நாணயத்தை அதன் அருகில் தள்ளினால், கடினமான நாணயத்தை பாக்கெட்டுக்கு நான்கு வாய்ப்புகள் கிடைக்கும்.

a) எதிர் சட்டத்தில் கடினமான நாணயத்தின் அருகே உங்கள் நாணயத்தைத் தள்ளுவதன் மூலம் ஒரு ஷாட் உருவாகலாம். b) ஒரு **pair** ஐ உருவாக்கலாம். c) நீங்கள் **touch** நிலையைப் பெறலாம் d) நீங்கள் **glance** நிலையைப் பெறலாம்.

9) உங்கள் நாணயம் எதிர் சட்டத்தில் இருந்தால், மற்ற நாணயத்தை **bomb** பக்கவாதத்திற்கு

கொண்டு வர வாய்ப்பில்லை என்றால், நீங்கள் அதை அத்தகைய நிலைக்கு கொண்டு வர முயற்சி செய்யலாம்.

அதை வெட்டுதல், நேராக வெட்டுதல் அல்லது cross cutடிங் செய்வதன் மூலம், உங்கள் striker ஐ எளிதாக்க உங்கள் கடினமான நாணயத்தில் ஓட்டலாம்.

10) பல முறை bomb ஸ்ட்ரோக்கிற்கு உங்கள் அடிப்படைக் கோடுகளில் ஒரு நாணயம் இருக்கும். நீங்கள் bomb ஸ்ட்ரோக்கை விளையாட ஆசைப்படுகிறீர்கள், ஆனால் அதை விளையாடுவதற்கு முன், போர்டில் உங்கள் மற்ற கேரம்மேன்களின் நிலையைப் பார்த்து, bomb விளையாட வேண்டுமா என்பதைத் தீர்மானிக்க வேண்டும். உங்கள் மற்ற நாணயம் எளிதாக இருந்தால், அவற்றை நேராக பாக்கெட்டில் அடைக்க முடிந்தால், bomb ஸ்ட்ரோக்கை விளையாட வேண்டிய அவசியமில்லை, ஆனால் உங்கள் நாணயங்களில் சில கடினமாக இருந்தால், உங்கள் ஈஸி நாணயங்களை பாக்கெட்டில் போட்ட பிறகு bomb ஸ்ட்ரோக்கை விளையாட வேண்டும். இந்த நிலையிலும் நீங்கள் உங்கள் bomb ஸ்ட்ரோக்கை இயக்க வேண்டும், ஃபிரேமின் எந்தப் புள்ளியில் மற்றும் உங்கள் striker எந்த வேகத்தில் ஃபிரேமைத் தாக்க வேண்டும் என்பதை முடிவு செய்து போர்டில் உங்களுக்கு சாதகமான நிலையைப் பெற வேண்டும்.

11) சில சமயங்களில் உங்கள் எதிராளியின் நாணயத்தில் glance விளையாடுவதற்கான இறுதி வாய்ப்பும் நிலையும் இருக்கும், நீங்கள் glance விளையாட வேண்டும், முதலில் உங்கள் எதிராளியின் நாணயத்தை அவருக்கு கடினமாக்க வேண்டும், பின்னர் முடிக்க செல்ல வேண்டும். இங்கே எதிரியின் கடினமான நாணயம் காரணமாக நீங்கள் பலகையை முடிக்க அதிக நம்பிக்கையைப் பெறுவீர்கள், மேலும் நீங்கள் எந்த நாணயத்தை தவறவிட்டாலும் உங்களுக்கு ஒரு திருப்பம் கிடைக்கும்.

12) பல நேரங்களில் உங்கள் சொந்த நாணயத்தை பாக்கெட்டில் வைப்பதன் மூலம் உங்கள் எதிரியின் நாணயத்தை அவருக்கு கடினமாக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. நீங்கள் அதை செய்ய வேண்டும், ஏனென்றால் உங்களுக்கு கூடுதல் திருப்பம் கிடைக்கும்.

13) உங்கள் பேஸ் ஃபிரேமில் எதிராளியின் நாணயம் ஏற்கனவே இருக்கும் போது, glance ஸ்ட்ரோக்கை விளையாடுவதன் மூலம் அவருடைய மற்றொரு நாணயத்தை உங்கள் அடிப்படை சட்டகத்திற்கு கொண்டு வர விரும்பினால், அந்த நாணயம் ஏற்கனவே இருக்கும் மற்ற நாணயத்திற்கு அருகில் வரக்கூடாது என்பதை நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில், உங்கள் எதிரி அந்த நாணயங்களில் ஒன்றைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்பைப் பெறுவார், அதாவது மற்ற நாணயத்தின் நன்மை.

14) உங்கள் எதிரியிடமிருந்து நீங்கள் பெறப் போகும் திருப்பங்களையும், அவருக்கு/அவளுக்கு எத்தனை திருப்பங்களை வழங்குவீர்கள் என்பதையும் நீங்கள் எண்ண வேண்டும். அவரிடமிருந்து திருப்பங்களை அதிகரிக்க முயற்சி செய்யுங்கள், மேலும் நீங்கள் அவருக்கு/அவளுக்கு திருப்பங்களை கொடுப்பதை குறைக்க முயற்சிக்கவும்.

15) நாணயங்களில் ஒன்று அவருக்கு/அவளுக்கு கடினமாக உள்ளது என்று வைத்துக்கொள்வோம், ஆனால் அதே நேரத்தில் வேறு நாணயம் இருந்தால், அவர்/அவள் மற்ற நாணயத்தை விளையாடுவதன் மூலம் கடினமான நாணயத்தை எளிதாக்கலாம், நீங்கள் அந்த சாதகமான நாணயத்தை கடினமாக்க முயற்சிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் உங்களுக்கு திருப்பம் இல்லாத போது, நீங்கள் இரண்டு திருப்பங்களை உருவாக்கலாம். உங்கள் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாணயங்கள் உங்கள் எதிர் சட்டத்தில் இருக்கும் போது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கும் போது, ஒரே அடியில் ஒரு நாணயத்தை பாக்கெட்டில் அடைக்க முயற்சிப்பதற்குப் பதிலாக, எதிர் சட்டத்திலிருந்து அதிகபட்ச கடினமான நாணயங்களை அகற்றி, உங்கள் திருப்பங்களைக் குறைக்கும் வகையில் திட்டமிடுங்கள்.

கொலையாளியின் உள்ளுணர்வு

நீங்கள் எவ்வளவு நன்றாக விளையாடினாலும், கொலையாளியின் உள்ளுணர்வு இல்லாவிட்டால் நீங்கள் சாம்பியனாக முடியாது. இந்த கொலையாளியின் உள்ளுணர்வை எவ்வாறு வளர்ப்பது என்பது பல வீரர்களுக்கு ஒரு பிரச்சனை. இந்த குணத்தை வளர்த்துக் கொள்ள, உங்கள் துறையில் நீங்கள்தான் உச்ச அதிகாரம் என்று எப்போதும் நினைக்க வேண்டும். (அதிக நம்பிக்கை அல்லது பெருமையுடன் அல்ல) நீங்கள் தரம் குறைந்த வீரர்களுடன் விளையாடும் போது நீங்கள் அவர்களை விட மிக உயர்ந்தவர் என்று அவர்கள் நினைக்கும் வகையில் விளையாட வேண்டும். நீங்கள் அனைவரும் வெளியே செல்ல வேண்டும், அப்போதுதான் நீங்கள் அவர்களை எளிதாக வெல்ல முடியும். சில சிறந்த வீரர்கள் ரிஸ்க் எடுக்க பயந்து, மிகவும் பாதுகாப்பான விளையாட்டை விளையாட முயல்வதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். நான் எப்போதும் சொல்வேன், நீங்கள் ஒரு சாம்பியனாக இருக்கும்போது நீங்கள் ஒரு சாம்பியனாக விளையாட வேண்டும். நீங்கள் ஒரு சாம்பியனாக இருந்து மற்ற சாம்பியனுடன் விளையாடுகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் கொலையாளியின் உள்ளுணர்வுடன் விளையாட வேண்டும். கொஞ்சம் ரிஸ்க் எடுத்து சில நல்ல ஸ்ட்ரோக்குகளை விளையாடி ஆதிக்கம் செலுத்த முயற்சிக்கிறீர்கள். நீங்கள் ஒரு வீரரிடம் தோற்றால், அவருடன் மீண்டும் விளையாடி அவரை தோற்கடிக்க வேண்டும். கொலையாளியின் உள்ளுணர்வு இல்லாத வீரர்கள், முன்பு தோல்வியுற்ற மற்ற வீரர்களுடன் விளையாட பயப்படுகிறார்கள். எனது கேரம் கேரியரின் கடைசி கட்டத்தில் எனது ஃபார்மை இழந்த பிறகு, எங்கள் உள் போட்டியில் எனது வங்கியைச் சேர்ந்த இரண்டு வீரர்களிடம் நான் தோற்றேன், ஆனால் அதன் பிறகு மீண்டும் அந்த வீரர்களுடன் கொலையாளியின் உள்ளுணர்வுடன் விளையாட நினைத்தேன். முதல் சுற்று முதல் இறுதி வரை அனைத்து எம்வி எதிரிகளையும் 10 புள்ளிகளுக்குக் கீழே வீழ்த்த முடிவு செய்தேன், என்னால் அதைச் செய்ய முடியும். மற்றொரு சம்பவத்தில் நான் ஒரு

சாம்பியன் மூலம் திறந்த போட்டியில் என் என்ட்ரி கொடுத்தேன். எனது போட்டி பற்றி அவரிடம் கேட்டேன். முந்தைய போட்டியில் அவருக்கு கடுமையான சண்டை கொடுத்த ஒரு வீரருடன் நான் விளையாட வேண்டும் என்று அவர் எனக்கு தகவல் கொடுத்தார், மேலும் அந்த வீரருடன் எச்சரிக்கையாக விளையாடுமாறு அவர் எனக்கு அறிவுறுத்தினார். நான் அந்த வீரருடன் கொலையாளியின் உள்ளுணர்வோடு விளையாட முடிவு செய்தேன், மேலும் எனது அனைத்து ஆயுதங்களையும் பயன்படுத்தி அவரை 25-4, 25-1 என்ற கணக்கில் வீழ்த்த முடிந்தது. சுஹாஸ் கர்னபிலி என்னுடையதை விட கொலையாளியின் உள்ளுணர்வை அதிக அளவில் கொண்டிருப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். அவர்

அவரது மோசமான லாக்கிங் பிடியின் காரணமாக பயிற்சி பெறுவதற்காக தேசிய சாம்பியன்ஷிப் உட்பட ஆரம்ப சுற்றுகளில் வேண்டுமென்றே தனது போட்டிகளை மூன்றாவது ஆட்டத்திற்கு நீட்டித்தார். நேஷனல் ஒன்றில் சுஹாஸ் தனது எதிரிக்கு பல வாய்ப்புகளை கொடுத்தது எனக்கு இன்னும் நினைவிருக்கிறது. என்னை நம்புங்கள், சுஹாஸ் அத்தகைய விளையாட்டை விளையாடிய வீரர் ஒரு சாதாரண வீரர் அல்ல, ஒரு சாம்பியன். மரியா இருதயம் மிகவும் வலுவான கி1லரின் உள்ளுணர்வு கொண்டவர். குண்டுர் நேஷனல்ஸில் அவர் முழுப் போட்டியிலும் ஒரு ஆட்டத்தைக் கூட கைவிடவில்லை. ஃபரிதாபாத் தேசிய சாம்பியன்ஷிப்பில் மரியா சஞ்சய் மாண்டேவிடம் மிகவும் மலிவாக தோற்றார், ஆனால் உடனடியாக உலக சாம்பியன்ஷிப்பில் அவர் சஞ்சய் மாண்டேவை வீழ்த்தினார். சஞ்சய் மாண்டே தனது கொலையாளியின் உள்ளுணர்வால் குறிப்பிடப்பட வேண்டிய வீரர். பல ஆண்டுகளாக அவர் தனது மாவட்டத்தில் எந்த வீரரையும் தன்னுடன் சண்டையிட அனுமதிக்கவில்லை. முந்தைய ஆண்டுகளில் நான் மூன்று கேரம் மந்திரவாதிகள் 'மிகப்பெரிய கொலையாளியின் உள்ளுணர்வைக் கண்டிருக்கிறேன். அவர்கள் ஆந்திராவைச் சேர்ந்த அப்பாராவ், மும்பையைச் சேர்ந்த அசிமுதீன் ஷேக் மற்றும் அப்துல் ஜப்பார். அப்பாராவ் தொடர்ந்து மூன்று தேசிய சாம்பியன்ஷிப்புகளை வென்றுள்ளார். இயற்கையான பிடியில் விளையாட முடியாத ஸ்பெஷல் ஸ்ட்ரோக்குகளை விளையாடுவதற்காக செயற்கையாக striker சுழலும் திறமை அவருக்கு இருந்தது. அவர் விரும்பிய இடங்களில் நாணயங்களை கொண்டு வரும் அளவுக்கு striker மீது மாயாஜாலக் கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டிருந்தார். அப்பாராவ், பாக்கெட்டை நோக்கிச் சுடாமல், Y நிலையில் நாணயங்களை அடுக்கி ஒரு தனித்துவமான இடைவெளியைக் கொண்டிருந்தார். அவர் தனது இயற்பியலில் மிகவும் மெல்லியவராக இருந்தார், ஆனால் அவரது விரல்களில் ஒரு அபார சக்தி இருந்தது" இடைவேளைக்குப் பிறகு ஒரு நாணயம் கூட வட்டத்தில் எஞ்சியிருக்காத வகையில் அவர் உடைக்கிறார். அஜிமுதீன் ஷேக் தனது bomb பக்கவாதங்களுக்கு பெயர் பெற்றவர்" அவரது பிடி மிகவும் உறுதியானது மற்றும் சக்தி வாய்ந்தது. கண்காட்சிப் போட்டிகளில் மட்டுமே நாங்கள் விளையாடத் துணியும் இதுபோன்ற அருமையான ஸ்ட்ரோக்குகளை அவர் போட்டிகளில் தவறாமல் மிகத் துல்லியமாக விளையாடுவார். அப்துல் ஜப்பார் தனது திறமையில் எப்போதும் நம்பிக்கை கொண்டிருந்தார். அவர் cut மற்றும் double ஸ்ட்ரோக்குகளுக்கு மாஸ்டர். கேரம் போர்டில் கடினமான நாணயம் இல்லை என்று எப்போதும் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். அவர் ஒரு தனித்துவமான நடுத்தர விரல் தட்டையான பிடியைக் கொண்டிருந்தார், இது striker க்கு இயற்கையான சுழற்சியைக் கொடுத்தது. அவர் கற்பனை செய்ய

முடியாத வெட்டு மற்றும் இரட்டையர்களை மிகத் துல்லியமாக விளையாடினார். double எனப்படும் ஸ்ட்ரோக்கின் மூலம் அவர் தனது அடிப்படைப் பைகளுக்கு எதிரே உள்ள சட்டத்திற்கு மிக அருகில் இருக்கும் ஒரு நாணயத்தை பாக்கெட்டில் வைப்பார். அத்துல் ஜப்பார் எனக்கு எதிராக திறந்த போட்டியின் இறுதிப் போட்டியில் விளையாடினார். நாங்கள் தலா ஒரு ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்றோம், மூன்றாவது ஆட்டத்தில் ஆட்டம் 29 புள்ளிகளுடன் இருந்தபோது தலா 28 ஆக இருந்தோம். கடைசி பலகையில் நாங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு நாணயம் இருந்தது மற்றும் போர்டில் Queen இருந்தது. என் நாணயம் எனக்கு மிகவும் எளிதாக இருந்தது. Queen மற்றும் அவரது நாணயம் அவரது அடிப்படை சட்டத்தில் ஒட்டிக்கொண்டது

தவறான ஷாட்டின் நிலையில் சட்டத்தின் மையம். Queen ஐ பாக்கெட்டில் வைக்காமல் இருப்பதில் 70% ஆபத்து இருப்பதால், எந்த வீரரும் அடுத்த பக்கவாதத்திற்காக Queen மற்றும் அவரது நாணயத்தை வெறுமனே வெளியிட்டிருப்பார்கள். அப்போதும் கூட, Queen மற்றும் அவரது நாணயத்தை வெளியிடுவதற்குப் பதிலாக அப்துல் ஜப்பார் double touch ஐப் பின்தொடர்ந்து மிகவும் கடினமாக double touch வாசித்து பலகையை முடித்தார், இதனால் எனக்கு விளையாட வாய்ப்பளிக்கவில்லை. தேவ்ஜிக்கு எதிரான மற்றொரு போட்டியில் சுமரா ஜப்பார் இரண்டு ஆட்டங்களிலும் தலா 28 ரன்களாக இருந்தபோது ஒவ்வொரு ஆட்டத்திலும் கடைசிப் பலகையில் ஓயிட் ஸ்லாம் செய்தார்.

அத்தியாயம் 7

உடல் தகுதி

எந்த விளையாட்டிலும் உடல் தகுதி மிகவும் அவசியம். கேரம் விளையாட்டும் அதற்கு விதிவிலக்கல்ல. ஒரு வீரர் பெரிய போட்டிகளில் விளையாடும் போது, எதிராளியைப் பொறுத்து அரை மணி நேரம் முதல் மூன்று மணி நேரம் வரை நான்கு முதல் ஐந்து போட்டிகளில் விளையாட வேண்டும். நீண்ட நேரம் விளையாடுவது இந்த விளையாட்டில் ஈடுபடும் அவரது உடலின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் சிரமத்தை அளிக்கிறது. இந்த விளையாட்டில் ஈடுபடும் உடலின் பாகங்களுக்கு யோகா பயிற்சிகளை பின்பற்ற பரிந்துரைக்கிறேன்.

கண்கள் - நேராக நிற்கவும். உங்கள் கண் இமைகளை மையத்தில் கொண்டு வாருங்கள். பின்னர் அதை மேலிருந்து கீழாக எதிரெதிர் திசையில் சுழற்றி, கண் பார்வையை மீண்டும் மையத்தில் கொண்டு வாருங்கள். கடிகார திசையில் உடற்பயிற்சியை மீண்டும் செய்யவும். ஐந்து முறை செய்யவும்.

கழுத்து - முதலில் உங்கள் தலையை கீழே கொண்டு வந்து பின் கடிகார திசையில் சுழற்றவும். கடிகார திசையில் உடற்பயிற்சியை மீண்டும் செய்யவும். ஐந்து முறை செய்யவும்.

தோள்பட்டை - உங்கள் இரு கைகளையும் இரு தோள்களிலும் வைத்து இரு திசைகளிலும் உங்கள் காதுகளைத் தொட்டு சுழற்றுங்கள். ஐந்து முறை செய்யவும்.

விரல்கள் - **force**ஐப் பயன்படுத்துவதன் மூலம், உங்கள் இரு கைகளையும் உங்கள் கைகளில் எதையாவது வைத்திருப்பது போலவும், அதை ஒன்றுக்கொன்று அருகில் கொண்டு வருவது போலவும் விரல்களுக்கு பதற்றத்தைத் தருகிறது.

மற்ற முறைகள்

ஒரு கையில் செய்தித்தாளைப் பிடித்து, அதே கையின் விரல்களால் ஒரு பந்தை உருவாக்கவும். மற்றொரு கையால் உடற்பயிற்சியை மீண்டும் செய்யவும்.

இரண்டு பந்துகளை ஒரு கையில் பிடித்துக்கொண்டு சீன பந்துகளை கடிகார திசையிலும் எதிர் கடிகார திசையிலும் சுழற்றவும். மற்றொரு கையால் மீண்டும் செய்யவும்.

மணிக்கட்டு - உங்கள் மணிக்கட்டுகளை எதிரெதிர் திசையில் சுழற்றுங்கள்.
கடிகார திசையில் உடற்பயிற்சியை மீண்டும் செய்யவும். அதற்காக செய்யுங்கள்
ஐந்து முறை.

இடுப்பு - உங்கள் கால்களுக்கு இடையில் வசதியான தூரத்தை எடுத்து நேராக
நிற்கவும். இரு கைகளையும் உங்கள் இடுப்பின் இருபுறமும் வைத்து மேல் உடலை
அதிகபட்சமாகத் திருப்பவும்

கால்களை அசைக்காமல் உங்கள் இடது பக்கம். இந்த பயிற்சியை மறுபுறம் செய்யவும். ஐந்து முறை செய்யவும். நேராக நிற்கவும், உங்கள் கால்களில் தூரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வலது கையை உங்கள் இடது பாதத்திற்கு வளைத்து touch. பிறகு touch உங்கள் இடது கையை உங்கள் வலது பாதத்திற்கு. ஐந்து முறை செய்யவும்.

மனநலம்

சரியான ஓய்வு

ஒரு வீரருக்கு சரியான தூக்கம் இருக்க வேண்டும். இரவில் சரியாக தூங்கினால், மறுநாள் காலையில் புத்துணர்ச்சியுடன் இருப்பீர்கள். குறிப்பாக நேஷனல்ஸ் வீரர்கள் காலை 9 மணிக்கு ஒரு போட்டியை விளையாட வேண்டும். பொதுவாக அமைப்பாளர்கள் பயிற்சி அமர்வை காலை 7.30 அல்லது காலை 8 மணிக்குத் தொடங்குவார்கள். அதாவது, வீரர்கள் காலை உணவுடன் 7.15 மணிக்குத் தயாராக இருக்க வேண்டும், எனவே சீக்கிரம் வீரர்கள் படுக்கையில் இருந்து குறைந்தது 6 மணிக்கு எழுந்திருக்க வேண்டும். எனவே அவர்கள் சலசலப்பிற்காக நேரத்தைக் கடத்துவதற்குப் பதிலாக முடிந்தவரை சீக்கிரம் தூங்க முயற்சிக்க வேண்டும். வீரர்கள் தங்கியிருக்கும் பல அறைகளில், அதிகாலை 3 மணி வரை விளக்குகள் எரிந்து கிடப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன் ஒரு வீரர் 3A.M வரை விழித்திருக்கும் போது: அடுத்த நாள் காலையில் அவர் எப்படி புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்க முடியும்? சில வீரர்கள் நள்ளிரவு வரை பயிற்சி செய்கிறார்கள் மற்றும் பயிற்சி அமர்வில் கலந்து கொள்ளவில்லை, இதுவும் சரியானதல்ல. நீங்கள் மண்டபத்தில் பயிற்சி செய்யும்போது போட்டியின் சூழ்நிலையைப் பெறுவீர்கள். நீங்கள் வெப்பநிலைக்கு சரிசெய்யப்பட்டீர்கள். போட்டி நடைபெறும் மண்டபத்தில் பயிற்சி செய்வதால் உங்களுக்கு கூடுதல் நன்மை உள்ளது; போட்டிக்கு பயன்படுத்தப்படும் அதே உபகரணங்களில் நீங்கள் பயிற்சி பெறுவீர்கள். மேட்ச் செஷன்களில் தாமதம் ஏற்படுவதால் சில பிளவர்ஸ்களுக்கு மட்டும் சரியான தூக்கம் வராமல் போகலாம். அத்தகைய வீரர்கள் தங்கள் போட்டிகளில் விளையாடாத பகலில் தங்கள் அறைகளுக்குச் சென்று ஓய்வெடுக்க வேண்டும். இது அவர்களின் அடுத்த போட்டிக்கு புதியதாக இருக்கும்.

Sleep/Nap

- 1) ஒவ்வொரு இரவும் 7 முதல் 8 மணி நேரம் தூங்குங்கள்.
- 2) தினமும் நீங்கள் சாதாரணமாக தூங்கும் நேரத்திலிருந்து 30 நிமிடங்களுக்குள் படுக்கைக்குச்

சென்று எழுந்திருங்கள்.

3) சீக்கிரம் படுக்கைக்குச் சென்று, முடிந்தவரை சீக்கிரம் எழுந்திருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் உயிரியல் கடிகாரத்தை ஓய்வெடுக்க எல்லா முயற்சிகளையும் செய்யுங்கள், இதனால் நீங்கள் இரவு ஆந்தையை விட ஆரம்ப பறவையாக மாறுவீர்கள்.

4) சிறிய தூக்கம் (பத்து முதல் முப்பது நிமிடங்கள்) எடுக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள் மற்றும் முழுமையாக உற்சாகமாகவும் புத்துணர்ச்சியுடனும் உணர்கிறேன். நீங்கள் சிறிய தூக்கம் எடுக்க கற்றுக்கொண்டால், பத்து நிமிடங்களுக்கு குறைவான தூக்கம் உங்களை புத்துணர்ச்சியாக்கும். செறிவு, தளர்வு மற்றும் காட்சிப்படுத்தல் மூலம் மன உறுதியை அடைய முடியும்.

செறிவு - செறிவு என்றால் என்ன? இது கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்தும் திறன் மற்றும் கவனத்தை மாற்றும் திறன்.

- 1) ஆரம்பத்திலிருந்தே செறிவு. எந்த ஒட்டுனரும் தனது முதல் வாகனத்தை ஒட்டும்போது கவனம் செலுத்தாமல் இருக்க முடியாது. இதேபோல் அனைத்து வீரர்களும் ஒவ்வொரு பயிற்சியையும், போட்டி விளையாட்டின் ஒவ்வொரு நொடியையும் தங்களது சவால் பொறுப்பாகவும், தங்களை சிறந்த வீரர்களாக நிரூபிக்கும் வாய்ப்பாகவும் கருத வேண்டும். உங்கள் சொந்த சோதனையின் படி செய்யுங்கள். யாராவது சொன்னால்: "இந்த பிரகாசமான புள்ளியில் கவனம் செலுத்துங்கள். வேறு எதையும் பற்றி யோசிக்க வேண்டாம். உங்கள் கவனம் அலையலாம். சில வீரர்கள் அதை சலிப்பாக உணரலாம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, ஒரு புள்ளி எவ்வளவு சுவாரஸ்யமாக இருக்கும்? கேரம் அதிக அளவு o] செறிவு தேவைப்படுகிறது, இது பங்கேற்பாளர் விளையாட்டை ரசிக்கும்போது மட்டுமே செய்ய முடியும். சில சமயங்களில் ஏதாவது ஒன்றில் கவனம் செலுத்துங்கள். கேரம் விளையாட்டின் போது பார்வையாளர்கள் சில சமயங்களில் அவர்களுக்குப் பரிச்சயமானவர்கள் என்பதால், பார்வையாளர்கள் தங்கள் கருத்துக்களைக் கேட்க முடியும்.

காட்சிப்படுத்தல்- ஒவ்வொரு துறையிலும் வெற்றியை அடைவதற்கு காட்சிப்படுத்தல் மிகவும் சக்திவாய்ந்த கருவியாகும். நிகழ்வுகளை காட்சிப்படுத்த கற்றுக்கொள்ளுங்கள். பொதுவான காட்சிப்படுத்தல் திறன்களை உருவாக்க காக்ஸ் பரிந்துரைத்த சில நிகழ்வுகள் இங்கே உள்ளன.

- 1) நீங்கள் தொந்தரவு செய்யாத அமைதியான இடத்தைக் கண்டறியவும். ஒரு வசதியான நிலையை எடுத்து முழுமையாக ஓய்வெடுக்கவும்.
- 2) ஒரு வட்டத்தைக் காட்சிப்படுத்துவதன் மூலம் படங்களின் மூலம் பயிற்சி செய்யுங்கள். ஆழமான நீல நிறத்தில் அதை நிரப்பவும். செயல்முறையை பல முறை செய்யவும், ஒவ்வொரு முறையும் வெவ்வேறு வண்ணங்களை படம்பிடிக்கவும். படத்தை மறைய அனுமதிக்கவும். நிதானமாக எழும் தன்னிச்சையான பிம்பங்களை அவதானியுங்கள்.
- 3) முப்பரிமாண கண்ணாடி படத்தை உருவாக்கவும். வண்ணமயமான திரவத்துடன் அதை நிரப்பவும்; ஐஸ் க்யூப்ஸ் மற்றும் ஒரு வைக்கோல் சேர்க்கவும். கீழே ஒரு விளக்கமான தலைப்பை எழுதவும்.

1) பலவிதமான காட்சிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து, சிறந்த விவரங்களுடன் அவற்றை உருவாக்கவும். நீச்சல் குளம் போன்ற விளையாட்டு தொடர்பான படங்களைச் சேர்க்கவும்; டென்னிஸ் மைதானங்கள் பச்சை கால்பந்து மற்றும் கிரிக்கெட் மைதானங்கள். இந்தக் காட்சிகள் ஒவ்வொன்றிலும் அந்நியர்கள் உட்பட நபர்களைக் காட்சிப்படுத்தப் பழகுவார்கள்

5) நீங்கள் கேரம் போட்டியில் விளையாடுவதை கற்பனை செய்து பாருங்கள். நிதானமாக உங்கள் வெற்றியை அனுபவிக்கவும்.

6) ஆழமாக சுவாசித்து, கண்களைத் திறந்து, வெளிப்புற சூழலுக்கு ஏற்றவாறு அமர்வை முடிக்கவும். அலுவலகம் செல்வதற்காக ரயிலில் பயணிக்கும் போது கண்ணை மூடிக்கொண்டு பலமுறை கண்மூடித்தனமாக கேரம் விளையாடிக் கொண்டிருந்தேன். இந்த செயல்பாட்டில் எனக்கு பல யோசனைகள் கிடைத்தன

தளர்வு - தளர்வுக்கு பல முறைகள் உள்ளன. யோகாவில் ஷவாசன் ஓய்வெடுப்பதற்கான சிறந்த முறையாகும். ஷவாசனா நிலை கைகள் மற்றும் கால்களைத் தவிர்த்து தரையில் முதுகில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உடலை சிறிது நீட்டி, முழு உடலையும் முழுமையாக ஓய்வெடுக்க அனுமதிக்கவும். கால்விரல்களில் இருந்து தலைவரை உற்றுப் பார்க்கும் உடலின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதன் மூலம், உடலின் ஒரு பகுதியாக ஓய்வெடுக்க மூளைக்கு ஆலோசனை வழங்கவும். உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். எந்த எண்ணங்களும் வந்து போகட்டும்.

ஆழமான சுவாசம்

2 வினாடிகள் உள்ளிழுக்கவும். 4 வினாடிகளில் மூச்சை வெளிவிடவும். 5 நிமிடங்கள் செய்யவும். சில நாட்களுக்கு இந்த ஆழமான சுவாச முறையைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். பிறகு 4 வினாடிகள் மூச்சை உள்ளிழுத்து 8 வினாடிகளில் வெளிவிடவும். 8 வினாடிகளில் மூச்சை வெளியேற்றுவது கடினம் என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள் என்பதால் இதற்கு அதிக பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. இது பதற்றத்தை போக்க உதவும்.

ஓம் மந்திரம்

ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்து (உள்ளிழுக்கவும்) பின்னர் மூச்சை வெளிவிடுவதன் மூலம் ஓம் என்று ஜபிக்கவும். Au மற்றும் m இன் கால அளவு ஒரே மாதிரியாக இருக்க வேண்டும். இப்பயிற்சி இரத்த ஓட்டத்தை சீராக வைத்து அமைதியை தரும். இந்த உடற்பயிற்சி மட்டுமே மூளையின் செல்களைத் தூண்டும்.

கடினமான சிந்தனை

1) இன்று எனக்கு பெரும் சவாலாக இருக்கும். அதைச் செய்ய நான் இன்று மிகவும் கடினமாக இருக்க வேண்டும்"

2) நான் ஒருபோதும் சரணடைவதில்லை, நான் அல்ல/ ஒருபோதும்.

- 3) போட்டிக்கு முன் உங்களுக்கு புத்துணர்ச்சி இல்லாதபோது, உங்கள் கால்விரல்களில் மேலும் கீழும் குதிக்கவும்.
- 4) நீங்கள் மிக மோசமான தவறைச் செய்யும்போது, தவறிலிருந்து விரைவாக விலகி, உங்கள் முகத்தில் எதையும் காட்டாதீர்கள். உயர்ந்த நம்பிக்கையை காட்டுங்கள்.
- 5) எதிராளி எல்லா முனைகளிலும் முன்னேறும்போது, ஒரு பெரிய போருக்குத் தயாராக இருக்கும் ஒரு தைரியமான சிப்பாயைப் போல் பார்த்து செயல்படுங்கள்.
- 6) எதிராளி ஒரு புன்முறுவலைப் பெறும்போது, ஒரு பெரிய புன்னகையை உடைத்து, இந்த முறை அவர்/அவள் அதிர்ஷ்டசாலி என்று உங்கள் உடலுடன் உங்கள் எதிரிக்கு ஒரு செய்தியை அனுப்பவும்; அடுத்த முறை உன்னுடையது.
- 7) நீங்கள் சோர்வாக இருக்கும்போது, நீங்கள் சவாலை விரும்புகிறீர்கள் என்ற செய்தியுடன் உங்கள் உடலை உயிர்ப்பிக்கவும்.
- 8) உங்களிடமோ அல்லது மற்றவர்களிடமோ நீங்கள் ஏமாற்றம் அடைந்தால், வெளியில் ஒருபோதும் பலவீனம் அல்லது எதிர்மறையை காட்ட வேண்டாம்.

அத்தியாயம் 8

உளவியல்

பயம் -

உளவியல் அகராதிகள் பயத்தை எதிர்மறை உணர்ச்சி நிலை என வரையறுக்கின்றன, தோல்வியின் கருத்து, மதிப்பீடு மற்றும் நனவு ஆகியவற்றின் எதிர்வினையின் விளைவாக நான் படித்தேன். சில நேரங்களில் வீரர்கள் செயல்திறன் மற்றும் தங்களைப் பற்றி எதிர்மறையான அணுகுமுறையை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். பயத்தின் விளைவுகள் பதற்றம், உதவியின்மை,

சுய கட்டுப்பாடு.

விரைவான சுவாசம், படபடப்பு, சிவப்பு அல்லது வெளிர் நிறமாக மாறுதல், வியர்த்தல் அல்லது குளிர்ச்சியான வயிற்று வலி அல்லது நடுக்கம் போன்ற சில உடல் மாற்றங்களும் இருக்கலாம்.

பதட்டத்தை வெல்வது

கவலை என்பது ஒரு சாதாரண உளவியல் நிலை, ஆனால் அது செயல்திறனுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் மற்றும் ஆளுமை மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம். மதச் செயல்கள், சடங்குகள் அல்லது சடங்குகள் ஆகியவை பண்டைய கவலை எதிர்ப்பு மருந்துகள். பயத்தை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு சுயாதீனமாக மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதை நான் கடுமையாக ஊக்கப்படுத்துகிறேன். அவற்றின் பயன்பாடு உண்மையில் தற்காலிக முடிவுகளைத் தருகிறது, ஆனால் பெரும்பாலும் விரும்பத்தகாத பக்க விளைவுகள் மற்றும் பின் விளைவுகளுடன் சேர்ந்துள்ளது. பதட்டத்தை சமாளிக்க, உங்கள் எதிரி விளையாடும் போது ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்து விளையாட்டின் போது ஓய்வெடுக்கலாம். சில வீரர்கள் பதற்றத்தை வெளியிட சூயிங் கம் மெல்லுவார்கள். ஒவ்வொரு நபருக்கும் முறைகள் வேறுபட்டிருக்கலாம். உங்கள் எதிரி மிகவும் வலிமையானவராக இருந்தால், நீங்கள் தோற்றாலும் யாரும் உங்களிடம் எதுவும் சொல்ல மாட்டார்கள், எனவே நீங்கள் பயப்படாமல் உங்கள் இயல்பான விளையாட்டை விளையாடுங்கள், உங்கள் எதிரியை வீழ்த்தி பார்வையாளர்களிடமிருந்து பாராட்டைப் பெறலாம் என்று யாருக்குத் தெரியும் என்று நான் பரிந்துரைக்கிறேன். நீங்கள் ஒரு சாம்பியனாக இருந்தால், நீங்கள் ஒரு சாம்பியனைப் போல கொலையாளி

உள்ளுணர்வுடன் விளையாட வேண்டும் என்று நினைக்க வேண்டும், ஆனால் அதீத நம்பிக்கையுடன் அல்ல.

போட்டிக்கு முன் உந்துதலைக் கட்டுப்படுத்துதல்

வீரர்களின் உளவியல் நிலை அவரது குறிக்கோள் மற்றும் அதன் முக்கியத்துவத்தால் பெரிதும் நிர்வகிக்கப்படுகிறது. இந்த முக்கியத்துவம் அதன் எல்லைகளைக் கொண்டுள்ளது. இந்த வரம்புகளை மீறும் போது, உணர்ச்சி தூண்டுதலின் மீதான இந்த முக்கியத்துவத்தின் நேர்மறையான செல்வாக்கு தலைகீழாக மாறும் மற்றும் அது ஒரு உளவியல் சுமையாக மாறும். இது அனைவருக்கும் பொதுவானது

விளையாட்டு, கேரம் விதிவிலக்கல்ல, ஏனெனில் வீரர்களின் முழு மனமும் ஆற்றலும் பணியை மாஸ்டரிங் செய்வதில் அதிக கவனம் செலுத்துகிறது, மேலும் இதன் விளைவாக அதிகப்படியான தூண்டுதலாக இருக்கலாம். என்ன விலை கொடுத்தாவது ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று தீர்மானிப்பவர்கள் வெற்றிக்கான வாய்ப்புகளைத் தடுக்கலாம். பரிகாரம் என்னவென்றால், நீங்கள் விளையாடப் போகும் போட்டியைப் பற்றி மட்டுமே சிந்திப்பதே தவிர, முழு போட்டியையும் பற்றி சிந்திக்க வேண்டாம். முதல் சுற்றில் வெற்றி பெற்ற பிறகு, இரண்டாவது சுற்று, மூன்றாவது மற்றும் பலவற்றைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். எனவே உளவியல் சுமை ஒரு போட்டியில் மட்டுமே இருக்கும் மற்றும் போட்டியின் அல்ல.

உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்

சாதகமற்ற உளவியல் நிலைகள், எடுத்துக்காட்டாக, அதிகப்படியான தன்னம்பிக்கை நிலை அல்லது தோல்வியின் பெரும் எதிர்பார்ப்பு, நீண்ட காலமாக உருவாக்கப்பட்ட அல்லது போட்டிக்கு சில நாட்களுக்கு முன்பு இருந்த உகந்த உளவியல் தயார்நிலையில் தலையிடுவது அல்லது மூழ்கடிப்பது. சூழ்நிலையை மாற்றும் தாக்கங்களைத் தடுக்க அல்லது எதிர்ப்பதில் அவர்களுக்கு உதவக்கூடிய முறைகளில் வீரர்கள் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். எதிர்மறையான நிலையை ஒருமுறை சமாளிப்பது மிகவும் கடினம். விளையாட்டு நுட்பங்கள் மற்றும் தந்திரோபாயங்கள் மற்றும் ஒட்டுமொத்த உடல் தயாரிப்பு ஆகியவற்றின் முழுமையான தேர்ச்சி, போட்டிக்கு முன்னும் பின்னும் தீவிர உளவியல் அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த ஒரு வீரர் தனது உண்மையான உளவியல் நிலையை ஒழுங்குபடுத்தும் போது மட்டுமே நல்ல முடிவுகளில் முடிவடையும். உளவியல் நிலைகளில் செல்வாக்கு செலுத்துவதற்கும் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் மிக அடிப்படையான வழிகளில் ஒன்று, உங்கள் கவனத்தையும் எண்ணங்களையும் போட்டி நடவடிக்கைகளில் இருந்து திசை திருப்புவதாகும். போட்டியின் தொடக்கத்திற்கு முன் நீங்கள் விரும்பும் செயல்களைச் செய்வதன் மூலம் இதை அடைய முடியும். செஸ், பின்னல், வரைதல், இசை போன்ற செயல்களை உங்கள் விருப்பப்படி செய்யலாம். தலைமை நடுவரால் போட்டிக்கு அழைக்கப்படுவதற்கு ஐந்து நிமிடங்களுக்கு முன்பு வரை பல வீரர்கள் உற்சாகமான புத்தகத்தை கீழே வைப்பதில்லை. கடுமையான போட்டிக்கு தயாராவதற்கு போதுமான நேரத்தை மட்டுமே விட்டு விடுகிறார்கள். மனித உணர்வுகளின் புயல்களுக்கு கவனம் செலுத்தாமல் இருப்பது மிகவும் முக்கியமானது. குறிப்பிட்ட இயக்கத்தை செயல்படுத்துவதை நிமிட விவரமாக கற்பனை செய்வதன் மூலம் தொழில்நுட்ப தயாரிப்பை மேம்படுத்தவும்.

மன பயிற்சி

பல்வேறு போட்டி சூழ்நிலைகளுக்கு தந்திரோபாய தயாரிப்பை மேம்படுத்தவும்.
ஒய்வெடுக்க அல்லது செயல்பாட்டை அதிகரிக்க கட்டளைகள் மூலம்
உளவியல் நிலையை மேம்படுத்தவும்.

முடிவெடுத்தல்

முடிவெடுக்கும் கலையை நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எந்தவொரு வீரருக்கும் வெற்றியை அடைய முடிவெடுப்பது மிகவும் சக்திவாய்ந்த கருவியாகும். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு வீரர் வெவ்வேறு வீரர்களுடன் எந்த உத்தியுடன் விளையாட வேண்டும் என்பதை தீர்மானிக்க வேண்டும். பல நேரங்களில் வீரர்கள் ஒரு நகர்வுக்காக தவறான முடிவுகளை எடுக்கிறார்கள், தோல்விக்குப் பிறகுதான் அவர்கள் தவறான முடிவை எடுத்ததாக உணர்கிறார்கள். சில நேரங்களில் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் ஒரு பக்கவாதத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கும் விருப்பம் உள்ளது, உதாரணமாக ஒரு நாணயம் எதிரெதிர் அடிப்படைக் கோடுகளின் நடுவில் இருந்தால், cut அல்லது double எனப்படும் ஸ்ட்ரோக்கைத் தேர்ந்தெடுக்க உங்களுக்கு விருப்பம் உள்ளது. சூழ்நிலைக்கு என்ன பக்கவாதம் தேவை என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த விஷயத்தில் நிச்சயமாக Cut ஒரு சிறந்த வழி. நீங்கள் double விளையாட முயற்சித்து, அதை தவறவிட்டால், நாணயம் rebound நிலையில் இருக்கும் வாய்ப்புகள் உள்ளன, மேலும் அடுத்த பக்கவாதத்திற்கு கடினமாக இருக்கும். ஆனால் எதிராளியின் நாணயம் உங்கள் பேஸ் பாக்கெட்டுக்கு அருகில் பாக்கெட்டில் இருந்து அரை அங்குலம் தொலைவில் இருந்தால், நீங்கள் double எனப்படும் ஸ்ட்ரோக்கிற்கு செல்ல வேண்டும். இங்கே நீங்கள் இலக்கை சற்று தவறவிட்டாலும், உங்கள் நாணயங்களை பாக்கெட்டில் வைக்க எதிராளியின் நாணயங்களின் நன்மைகளைப் பெற உங்களுக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. இதேபோல், இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட விருப்பங்களில் ஏதேனும் ஒரு ஸ்ட்ரோக்கை நீங்கள் விளையாடக்கூடிய நிலைகள் நிறைய உள்ளன. நீங்கள் சரியான தேர்வு செய்ய வேண்டும்.

உங்கள் விளையாட்டை கவனியுங்கள்

ஒருவர் தான் விளையாடும் விளையாட்டிற்கு மிகவும் விசுவாசமாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் விளையாட்டிற்கு விசுவாசமாக இருந்தால், உங்கள் விளையாட்டின் மீது உங்களுக்கு மிகுந்த மரியாதை இருந்தால், உங்களால் கற்பனை செய்ய முடியாத அளவுக்கு உங்கள் விளையாட்டு உங்களுக்கு வழங்குகிறது. கேரம் எனக்கு எல்லாவற்றையும் கொடுத்ததால் எனக்கு மிகுந்த மரியாதை உண்டு. கேரம் எனக்கு பேங்க் ஆஃப் பரோடாவில் வேலை கொடுத்தது. வங்கியில் நேர்காணல் செய்தபோது கேரம் பற்றி எல்லாம் கேட்டேன். நேர்முகத் தேர்வாளர்களிடம் எனது பட்டப்படிப்புச் சான்றிதழைக் காட்ட முற்பட்டபோது, கேரம் போட்டிகளின் சான்றிதழ்களைத் தருமாறு

என்னிடம் கேட்கப்பட்டது. நான் எனது கேரம் சான்றிதழ்களைக் காட்டினேன், நான் 1969 இல் வங்கியில் பணியமர்த்தப்பட்டேன். அதிர்ஷ்டவசமாக அதே ஆண்டில் நான் தேசிய சாம்பியன்ஷிப்பை வென்றேன். வெவ்வேறு நிகழ்வுகளில் தேசிய போட்டிகளில் 18 பதக்கங்களைப் பெற்றதற்காக நான் வங்கியில் பதவி உயர்வு பெற்றேன். எனது அன்பான விளையாட்டைப் பற்றி அனைத்தையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற எனது வலுவான விருப்பத்தின் காரணமாக, கேரம் போர்டு, காயின்கள் மற்றும் ஸ்ட்ரைக்கர்களை தயாரிப்பது பற்றிய அறிவை என்னால் பெற முடிந்தது. பல நாடுகளைச் சேர்ந்த வீரர்களுக்கு பயிற்சியாளராக அழைக்கப்பட்டபோது, உலகின் பல்வேறு பகுதிகளில் நல்ல நண்பர்களை உருவாக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. இப்போது te11 நான் ஏன் என் அன்பான விளையாட்டிற்கு மரியாதை செய்யக்கூடாது? இன்றைய ஆட்டக்காரர்களில் சிலர் விளையாட்டைப் பற்றி வெவ்வேறு கருத்துகளைக் கொண்டுள்ளனர். நல்ல வேலைகள், பதவி உயர்வுகள் கிடைத்தாலும்,

வெளிநாட்டு சுற்றுப்பயணங்கள் போன்றவை அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியாக இல்லை. இந்த விளையாட்டை கிரிக்கெட்டுடன் ஒப்பிடுகிறார்கள். கிரிக்கெட் வீரர்களைப் போல வசதியும் இல்லை, பணமும் கிடைப்பதில்லை என்ற எண்ணம் அவர்களுக்கு இருக்கிறது. கேரம் விளையாட்டை எப்படி கிரிக்கெட்டுடன் ஒப்பிடுவார்கள்? எந்த ஒரு ஆட்டக்காரரும் மற்ற ஆட்டத்துடன் எந்த விளையாட்டையும் ஒப்பிடக்கூடாது. திருப்தியைப் பெறுவதற்கான சிறந்த வழி, உங்கள் விளையாட்டை வேறு எந்த விளையாட்டுடனும் ஒப்பிடாமல், இன்று நீங்கள் என்ன வசதிகளைப் பெறுகிறீர்கள், நேற்றைய வீரர்களுக்கு என்ன வசதிகள் இருந்தன என்பதை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதுதான். நீங்கள் நடுவில் வரிசையில் நிற்கும் போது, உங்களுக்கு முன்னால் எத்தனை பேர் நிற்கிறார்கள் என்பதைப் பார்த்தால், உங்களுக்கு வருத்தமாக இருக்கும், ஆனால் உங்கள் பின்னால் எத்தனை பேர் இருக்கிறார்கள் என்பதைப் பார்த்தால், நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள். எப்போதும் நேர்மறையாக சிந்தியுங்கள்.

உணவுமுறை

- 1) சாப்பிடுவதற்கும் குடிப்பதற்கும் ஒரு நிலையான அட்டவணையைப் பின்பற்றவும்.
- 2) எப்போதும் ஊட்டமளிக்கும் காலை உணவை உட்கொள்ளுங்கள்.
- 3) முடிந்தவரை இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை சாப்பிட்டு குடிக்கவும்.
- 4) ஒரு நாளைக்கு 4 முதல் 6 உணவை உட்கொள்ளுங்கள், ஆனால் லேசாக சாப்பிடுங்கள்.
- 5) அடிக்கடி சிறிய உணவுகள் இரத்த சர்க்கரையை நிலைநிறுத்த உதவுகின்றன, நீண்ட காலத்திற்கு அதிக ஆற்றலைக் கொடுக்கும்.

முடிந்தால் மாலையில் சாப்பிடுவதை விட சீக்கிரம் சாப்பிடுங்கள். 8-30க்குப் பிறகு உணவு

பி.எம். சீர்குலைக்கிறது

நீங்கள் 10-30 அல்லது 1 டன் தூங்க விரும்பினால், குறைந்த கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட் நிறைந்த உணவுகளை உண்ணுங்கள். பாதுகாப்புகள் மற்றும் இரசாயன அசுத்தங்கள் இல்லாத இயற்கையான, புதிய உணவுகளை விரும்பி, முடிந்தவரை பலவகையான உணவுகளை உண்ணுங்கள். பச்சைக் காய்கறிகளை அதிகம் சாப்பிடுங்கள். ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது எட்டு கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்கவும்.

ஊட்டச்சத்து

வழிகாட்டுதல்கள்

அதிகமாக

உட்கொள்ளவும்

1) பழங்கள்

2) காய்கறிகள் குறிப்பாக பச்சை.

3) சாலடுகள் பாஸ்தா, அரிசி, சப்பாத்தி அல்லது ரொட்டி, முழு தானிய ரொட்டிகள், ஓட்ஸ், சர்க்கரை சேர்க்கப்படாத தானியங்கள்.

4) முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, வெற்று தயிர், வான்கோழி, கோழி

5) பழச்சாறுகள் மற்றும் தண்ணீர்

குறைவாக உட்கொள்ளுங்கள்

1) வறுத்த இறைச்சி அல்லது காய்கறிகள் உட்பட வறுத்த உணவு

2) சிவப்பு இறைச்சி எப்படி இருந்தாலும், மார்கரின், மயோனைசே

3) கிரீமி சாலட் டிரஸ்ஸிங், ஆயிரம் தீவுகள், கிரீமி இத்தாலிய பேஸ்ட்ரிகள்

4) முட்டையின் மஞ்சள் கரு, ஐஸ்கிரீம், கொட்டைகள், மிட்டாய் இறைச்சி அல்லது அது சமைக்கப்படும் காய்கறிகள், வெண்ணெய், பிரஞ்சு நீல சீஸ்,

மேற்கோள்கள்

ஆணவம் இல்லாமல் வெற்றி, ஆலிபி இல்லாமல்

தோல்வி. தன்னம்பிக்கை என்பது தொற்றக்கூடியது,

நம்பிக்கையின்மை. நீங்கள் எவ்வளவு கடினமாக

உழைக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு கடினமாக

சுரண்டைவது.

வாழ்க்கை என்பது 10% உங்களுக்கு என்ன நடக்கிறது, 90% அதற்கு நீங்கள் எப்படி நடந்துகொள்கிறீர்கள்.

விளையாட்டிலும் வியாபாரத்திலும் மூன்று விதமான மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள். அதை நடக்க வைப்பவர்களும், நடப்பதை பார்ப்பவர்களும், என்ன நடந்தது என்று யோசிப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

தோல்வியை ஏற்றுக் கொண்டால் வெற்றி பெற முடியாது.

தன்னம்பிக்கை என்பது மணிநேரங்கள், நாட்கள், வாரங்கள் மற்றும் வருடங்கள் தொடர்ச்சியான உழைப்பு மற்றும் அர்ப்பணிப்பிலிருந்து வருகிறது.

பயிற்சிக்கு மாற்று இல்லை. இது வெற்றியின் விலை.

தோல்வி நல்லதுதான். அது உரம். தவறு செய்வதன் மூலம் நீங்கள்

கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அனைத்தும். 5 பிஎஸ் நினைவில் கொள்ளுங்கள்,

சரியான தயாரிப்பு மோசமான செயல்திறனைத் தடுக்கிறது.

கடின உழைப்பு திறமையை வெல்லும்: திறமை செயல்படாத வரை.

செயலை சாதனை என்று தவறாக நினைக்காதீர்கள். சரியான முறையில் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

வெற்றி பெறுவதற்கான விருப்பம் எளிதானது. வெற்றிக்குத்
தயாராகும் விருப்பம் மிகவும் கடினம். முடிவு முடிவு செய்யும்.

விஞ்ஞானிகளும் வெற்றியாளர்களும் வித்தியாசமாக
செய்வதில்லை அவர்கள் வித்தியாசமாக செய்கிறார்கள்.

முயற்சிகளே வெற்றிக்கு சிறந்த வழி
நல்ல இயற்பியல் உங்களுக்கு நல்ல
மனதைத் தரும். நீங்கள்
சாதனைகளில் பேராசையுடன்
இருக்க வேண்டும். தங்களால்
முடியும் என்று நம்புபவர்களை
அவர்கள் வெல்வார்கள்.

வெற்றிக்கான பாதை எப்போதும்
கட்டமைக்கப்படுகிறது. தயாரிப்பு வாய்ப்பை
சந்திக்கும் போது அதிர்ஷ்டம்.

தோல்வி ஆபத்தானது அல்ல வெற்றி இறுதியானது அல்ல.

தோற்கும்போது கொஞ்சம் சொல்லுங்கள்,
ஜெயிக்கும்போது குறைவாக சொல்லுங்கள்.

நீங்கள் தலை மற்றும் இதயத்துடன்
விளையாட்டை விளையாடுகிறீர்கள்.

உங்கள் அணுகுமுறை உங்கள் உயரத்தை தீர்மானிக்கும்.

எளிமையான விஷயங்களைச் சரியாகச் செய்யும் பொறுமை உள்ளவர்களே
கடினமான காரியங்களைச் சுலபமாகச் செய்யும் திறமையைப் பெறுவார்கள்.

பெரும்பாலான மக்கள் தோல்வியடைவது அவர்கள் மிக உயர்ந்த இலக்கை
அடைவதால் அல்ல, ஆனால் அவர்கள் இலக்காக இருப்பதால், ஒன்றுமில்லை.

அனைத்து மக்களும் சமத்துவமற்றவர்களாக மாறுவதற்கான சம

வாய்ப்புடன் உருவாக்கப்படுகிறார்கள். உங்களால் முடிந்ததைச் செய்வது வெற்றி, குறைவாகச் செய்வது தோல்வி.

நீங்கள் பயிற்சி செய்யாதபோது, எங்காவது ஒருவர் இருக்கிறார், நீங்கள் அவரைச் சந்தித்தால், அவர் வெற்றி பெறுவார் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

மனம் எதைக் கருத்திற் கொள்ள முடியுமோ அதை அடைய முடியும். அதைச் செய்ய முடியாது என்று அவருக்குத் தெரியாது, அதனால் அவர் அதைச் செய்தார்.

உற்சாகம் இல்லாமல் பெரிதாக எதையும் சாதித்ததில்லை.

இலக்கை விட்டு கண்களை எடுக்கும்போது

தடைகளை காண்கிறோம். ஒவ்வொரு உன்னதமான

வேலையும் முதலில் சாத்தியமற்றது.

அவர்கள் தங்கள் தோல்விகளால் சோர்வடைய மறுத்ததால் அவர்கள் வெற்றி பெற்றனர்.

வெற்றிக்கான முதல் மற்றும் மிக முக்கியமான படி, நாம் வெற்றிபெற முடியும் என்ற உணர்வு.

தன்னால் முடிந்ததைச் செய்யும் எந்த மனிதனும் தோல்வியடைவதில்லை.

வெற்றி உங்களைத் தேடி வராது, அதற்குச் செல்லுங்கள்.

வெற்றியாளர்கள் v/s தோற்றவர்கள்

வெற்றியாளர்கள் தாங்கள் நடக்க விரும்புவதைப் பார்க்கிறார்கள், தோற்றவர்கள் எதைத் தவிர்க்க விரும்புகிறார்கள் என்பதைப் பார்க்கிறார்கள்.

ஒரு வெற்றியாளர் தவறு செய்தால், தோல்வியுற்றவர் தவறு செய்யும் போது "நான் தவறு செய்தேன்" என்று கூறுகிறார், அவர் "அது

என் தவறு இல்லை."

ஒரு வெற்றியாளர் வெற்றி பெறுவதற்கு நல்ல அதிர்ஷ்டத்தை வரவு வைக்கிறார், அது நல்ல அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்றாலும். தோல்வியுற்றவர் தோல்விக்கு துரதிர்ஷ்டத்தை குற்றம் சாட்டுகிறார்

அது துரதிர்ஷ்டம் இல்லை என்றாலும்.

ஒரு வெற்றியாளர் ஒரு சிக்கலை எதிர்கொள்கிறார்; ஒரு தோல்வியுற்றவர் அதைச் சுற்றிச் செல்கிறார், அதைக் கடந்ததில்லை.

ஒரு வெற்றியாளர் தவறு செய்து வருந்துவதாகக் காட்டி அடுத்த முறை அதைத் திருத்திக் கொள்கிறார், தோல்வியடைந்தவர் "மன்னிக்கவும்" என்று கூறி அடுத்த முறையும் அதையே செய்வார்.

ஒரு வெற்றியாளர் "நான் நல்லவன் ஆனால் நான் இருக்க வேண்டிய அளவுக்கு நல்லவன் அல்ல" என்று கூறுகிறார்; ஒரு தோல்வியடைந்தவர் கூறுகிறார் "நான் மற்றவர்களைப் போல மோசமானவன் அல்ல".

ஒரு வெற்றியாளர் தன்னை விட உயர்ந்தவர்களை மதிக்கிறார்,

அவர்களிடமிருந்து ஏதாவது கற்றுக்கொள்ள முயற்சிக்கிறார்; ஒரு தோல்வியுற்றவர் தன்னை விட உயர்ந்தவர்களைக் கோபப்படுத்துகிறார், மேலும் அவர்களின் கவசத்தில் கவசங்களைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கிறார்"

ஒரு வெற்றியாளர் ஒருபோதும் விலகுவதில்லை; வெளியேறுபவர் ஒருபோதும் வெற்றி பெறுவதில்லை.

தொலைதூர இலக்கை அடைய உங்களை அர்ப்பணித்து அதை அடைய தியாகம் செய்ய வேண்டும். நீங்கள் செய்வதை நீங்கள் அனுபவிக்க வேண்டும்.

உங்கள் திறன்களுக்கு அப்பால் அடையுங்கள். கடின உழைப்பு இல்லாத எந்த திறமையும் உங்களை வெற்றியாளராக மாற்ற முடியாது என்பதை உணருங்கள்.

யாராலும் முழுமையை அடைய முடியாது, ஆனால் முழுமையின் நாட்டத்தில், ஒருவர் சிறந்து விளங்க முடியும்.

கைதட்டல் விரைவில் மறைந்துவிடும், பரிசு எஞ்சியிருக்கும், ஆனால் நீங்கள் உருவாக்கும் குணம் என்றென்றும் உங்களுடையது.

வெற்றியாளர்கள் தாங்கள் ஒரு இனம் என்பதை

மறந்து விடுகிறார்கள். அவர்கள் ஓடுவதை

விரும்புகிறார்கள். நல்ல பழக்கவழக்கங்கள்

உருவாக்குவது கடினம் ஆனால் வாழ்வது எளிது.

கெட்ட பழக்கங்களை உருவாக்குவது எளிது, ஆனால் வாழ்வது கடினம்.

புகழ் என்பது ஒரு ஆவி, புகழ் என்பது ஒரு விபத்து, பணம் சிறகுகளை எடுக்கும், இன்று உங்களை உற்சாகப்படுத்துபவர்கள்

நாளை உன்னை சபிக்கிறேன். தாங்குவது குணம் மட்டுமே. துன்பம்

சிலரை உடைக்கச் செய்கிறது, மற்றவர்களை சாதனைகளை

முறியடிக்கச் செய்கிறது.

ஆபத்து இல்லாமல் எந்த சவாலும் இருக்க முடியாது, சவால் இல்லாமல் எந்த வெகுமதியும் இருக்க முடியாது.

அகராதியில் மட்டுமே வேலை செய்வதற்கு முன் வெற்றி வருகிறது.

நீங்கள் தேடிக்கொண்டிருக்கும் பொன்னான வாய்ப்பு உங்களுக்குள் உள்ளது. இது உங்கள் சூழலில் இல்லை, அதிர்ஷ்டத்தில் இல்லை

அல்லது வாய்ப்பு, அல்லது மற்றவர்களின் உதவி: அது உங்களுக்குள் மட்டுமே உள்ளது.

கண்கவர் வெற்றி கண்கவர் என்றாலும் கண்ணுக்கு தெரியாத மன தயாரிப்பு மூலம் முன்னோடியாக உள்ளது.

மனப்பான்மை வெற்றிக்கான முக்கிய மூலப்பொருள்.

அணுகுமுறை -

A - எப்போதும்

நேர்மறை. பி -

முதுகில் குத்துவது

இல்லை.

சி - கற்றுக்கொள்ளவும் கேட்கவும் விருப்பம் - யாரும்

சரியானவர்கள் அல்ல. டி - தானே முன் அணி.

இ- மேம்படுத்த ஆசை

F- பள்ளி, வேலை, குடும்பம் மற்றும் உங்கள்

விளையாட்டுக்கான முழு அர்ப்பணிப்பு. சி- கடின உழைப்பு.

எச் - குழு தோழர்கள், பயிற்சியாளர்கள், மேலாளர்கள், அதிகாரிகள் மற்றும் பார்வையாளர்களுக்கு மரியாதை.