

ఫ్యూర్స్ గైడ్

వ్రాసినది



శ్రీ అరుణ్ దేశ్పాండే

ప్రాక్టికల్ కోసం - నా YouTube ఛానెల్ “అరుణ్ దేశ్పాండే క్యారమ్”ని సందర్శించండి.
దయచేసి ఛానెల్ని సబ్స్క్రైబ్ చేయండి.



ముందుకు

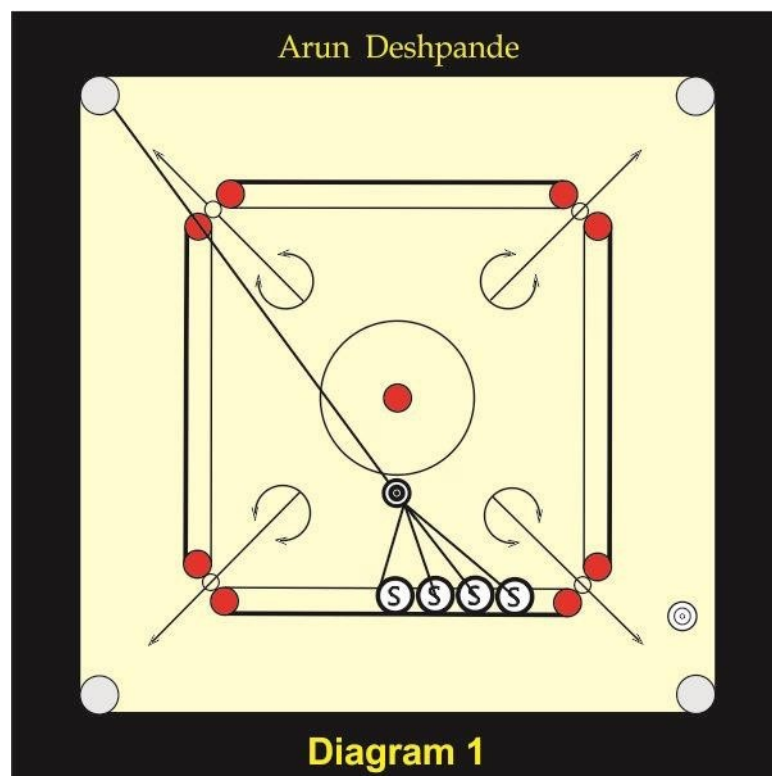
నేను నా మొదటి పుస్తకాన్ని మరాఠీలో రాశాను మరియు జనవరి 1982లో మెజెస్టిక్ పబ్లికేషన్ ప్రచురించింది. నాకు ప్రారంభోత్సవం అందించినందుకు దివంగత శ్రీ కేశవరావు కొతవాలేకి ధన్యవాదాలు. నేను పుస్తకాన్ని దానిలో కొన్ని చేర్పులు చేసి ఆంగ్లంలో అనువదించాను మరియు మెజెస్టిక్ పబ్లికేషన్ ద్వారా మళ్ళీ ప్రచురించాను, ఈసారి శ్రీ అశోక్ కొతవాలే రిస్క్ తీసుకున్నాడు ఎందుకంటే ఇది అతని మొదటి ఆంగ్ల ప్రచురణ. భారతదేశంలోని ఇతర రాష్ట్రాల్లోనే కాకుండా అనేక క్యారమ్లను ఇష్టపడే దేశాల్లో కూడా నాకు వేదిక ఇచ్చినందుకు ఆయనకు కోటి కృతజ్ఞతలు. ఈ పుస్తకంలో అన్నీ పొందుపరచడానికి ప్రయత్నించినందున ఈ విషయంపై ఎక్కువ వ్రాయడానికి ఏమీ లేదని నేను అనుకున్నాను. నా భార్య అంజలి చాలా ఏళ్లుగా నన్ను మరో పుస్తకం రాయమని కోరింది. నేను నా క్యారమ్ కెరీర్ను ఆడటం నుండి కోచింగ్కి మార్చాను మరియు ఇతర ఆటగాళ్ల సమస్యలను పరిష్కరించడం ద్వారా ఆటలోని చిక్కులను నేర్చుకున్నాను. నేను చాలా మంది ఆటగాళ్ల క్యారమ్ సమస్యలను ఆస్వాదించడం ప్రారంభించాను, అది వేళ్ల గోళ్ల సమస్య కావచ్చు లేదా క్యారమ్ బోర్డులోని ఏదైనా స్థానం కావచ్చు. ఈ పుస్తకాన్ని రాయడంలో నాకు పరోక్షంగా సహకరించిన నా విద్యార్థులందరికీ వారి సమస్యలను తెలియజేసి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను. నాకు కోచింగ్ అవకాశాలను అందించిన బ్యాంకుల సోఫ్ట్వేర్ బోర్డు, స్టేట్ క్యారమ్ అసోసియేషన్, ఆల్ ఇండియా క్యారమ్ ఫెడరేషన్, స్విట్జర్లాండ్, జర్మనీ, ఇటలీ, ఫ్రాన్స్, యూకే, మాల్దీవులు మరియు శ్రీలంకకు చెందిన క్యారమ్ ఫెడరేషన్లకు నేను హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను. నేను క్యారమ్పై నా భార్య అంజలితో చాలా విషయాల గురించి వివరంగా చర్చించాను మరియు ఆమె ఈ పుస్తకం రాయడానికి నన్ను ప్రేరేపించిన అనేక అంశాలను సూచించింది. ఈ పుస్తకం రాయడానికి చాలా సంవత్సరాలు పట్టింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఆటగాళ్లందరూ ఈ పుస్తకాన్ని ఇష్టపడతారని మరియు వారి వ్యాఖ్యలు నా ప్రియమైన గేమ్పై మరింత రాయడానికి నన్ను ఖచ్చితంగా ప్రేరేపిస్తాయని నేను ఆశిస్తున్నాను.

AIM

ಅಧ್ಯಾಯಂ 1

ಬೆಸಿಕ್ಸ್

బిలియర్డ్స్‌లో మీరు రైఫిల్ వ్యూ ద్వారా లక్ష్యాన్ని తీసుకోవచ్చు కానీ క్యారమ్‌లో మీరు బర్డ్స్ ఐ వ్యూ ద్వారా లక్ష్యం తీసుకోవాలి. రైఫిల్ వ్యూ ద్వారా లక్ష్యం తీసుకోవడం కంటే బర్డ్స్ ఐ వ్యూ ద్వారా లక్ష్యం తీసుకోవడం ఎల్లప్పుడూ కష్టం. లక్ష్యం కోసం, మీరు జేబు మధ్యలో నుండి ఒక ఊహాత్మక రేఖను తీసుకొని దానిని జేబులో పెట్టుకోవాల్సిన నాణెం మధ్యలోకి వెళ్లాలి. నాణెం నుండి ఈ రేఖ ఎక్కడ నుండి వస్తుందో అది మీ లక్ష్యం ఉండాలి. మీరు పరిస్థితిని బట్టి మీ strikerని వేర్వేరు ప్రదేశాలలో ఉంచవచ్చు కానీ మీ హిట్టింగ్ పాయింట్ అలాగే ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు మీ నాణెం మరియు జేబు మధ్య ప్రత్యర్థి నాణెం ఉన్న స్థానం మీ నాణెం యొక్క మార్గంలో అడ్డుంకిగా ఉంటుంది, అయితే మీ నాణెం జేబుకు వెళ్లడానికి ఇప్పటికీ ఒక హాయిర్ మార్జిన్ ఉంటుంది. ఈ మార్జిన్‌ని బర్డ్స్ ఐ వ్యూ ద్వారా అంచనా వేయలేము. అటువంటి పరిస్థితిలో మీరు మీ



ఒక కన్ను వంగి, మూసుకుని, మరొక కన్నతో చూడవచ్చు, మీ నాణెం నుండి జేబుకు మార్గాన్ని రైఫిల్ వీక్షణ ద్వారా చూడవచ్చు మరియు అటువంటి నాణెన్ని జేబులో వేసుకునే అవకాశం ఉందా అని మీరు వెంటనే తెలుసుకుంటారు.

Force

చాలా మంది ఆటగాళ్లకు వివిధ స్ట్రోక్లు తెలుసు కానీ అలాంటి స్ట్రోక్లకు అవసరమైన force వారికి తెలియదు. మీరు క్యారమ్లో force యొక్క సాధారణ సూత్రాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. మీ striker నాణెం వెళుతున్న జేబు వైపుకు వెళ్లినప్పుడు, మీకు తక్కువ force అవసరం ఎందుకంటే strikerలో గరిష్టంగా force నాణెంపైకి బదిలీ చేయబడుతుంది. మీ striker నాణెం వెళుతున్న పాకెట్ నుండి దూరంగా ఉన్నప్పుడు, మీకు force మరింత అవసరం ఎందుకంటే striker యొక్క force భాగం నాణెంపైకి బదిలీ చేయబడుతుంది మరియు force భాగం వృధా అవుతుంది. మీ ఇతర కష్టమైన నాణెలను విడుదల చేయడానికి మీరు ఈ వృధా అయిన forceని ఉపయోగించవచ్చు. అదే సూత్రం bomb స్ట్రోక్లో ఉపయోగించబడుతుంది, ఇక్కడ ఒక నాణెం చాలా తక్కువ force పొందుతుంది మరియు గరిష్టంగా వృధా అయిన force ఇతర ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది, ప్రత్యర్థి నాణెల స్థానాన్ని నాశనం చేయడం లేదా మీ స్వంత కష్టమైన నాణెన్ని మీరు మీ strikerని బోర్డ్లో నడపగలిగేలా చేయడం వంటి ఇతర ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ సూత్రం కారణంగా మీరు స్ట్రోక్ను అవసరమైనప్పుడు చాలా గట్టిగా ప్లే చేయవచ్చు

కూర్పునే స్థానం

క్యారమ్లో సిట్టింగ్ పొజిషన్ చాలా ముఖ్యం. కొంతమంది ఆటగాళ్ళు తమ కుర్చీ లేదా స్టూల్ను క్యారమ్ బోర్డ్కు దూరంగా మరియు కుర్చీ లేదా స్టూల్ అంచుకు దూరంగా ఉంచుతున్నారు. ఈ స్థితిలో ఆటగాళ్ళు తమను తాము సమతుల్యం చేసుకోవడం చాలా కష్టంగా ఉంటారు మరియు కుర్చీ లేదా స్టూల్ నుండి పడిపోతారని భయపడతారు. ఈ స్థితిలో ఉన్న మరొక ప్రతికూలత ఏమిటంటే, కాళ్ళ ఫౌల్ అయిన ఊహాత్మక రేఖను దాటవచ్చు. మీరు మీ సీటు మరియు క్యారమ్ బోర్డ్ మధ్య చాలా దూరం ఉంచినట్లయితే, మీరు చెల్లించడానికి మీ చేతిని చాచాలి, ఇది ఆడే చేతిలో ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. కూర్చోవడానికి సరైన స్థానం ఏమిటంటే, మీ మోకాలు మరియు క్యారమ్ బోర్డ్ ఫ్లేమ్ సమాంతర రేఖలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. కూర్చోవడానికి మరియు మీ కాళ్ళను ముందు ఉంచడానికి కుర్చీ లేదా స్టూల్లో సగం కంటే ఎక్కువ భాగాన్ని ఆక్రమించండి. ఆడుతున్నప్పుడు మీ శరీరం striker కాయినని నొక్కిన తర్వాత striker మార్గం వైపు కదలాలి. ఉదాహరణకు, మీరు మీ strikerని జేబు, నాణెం మరియు striker ఒకే సరళ రేఖలో ఉంచే విధంగా ఉంచినట్లయితే, మీరు మీ శరీరాన్ని పాకెట్ సరళ రేఖలో ఉంచుతారు. మీరు నేరుగా cut ద్వారా మీ నాణెన్ని జేబులో పెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే, మీ శరీరం striker మార్గం దిశలో కదలాలి. శరీర కదలికలకు రెండు పద్ధతులు ఉన్నాయి. 1) ఎగువ శరీర కదలిక మరియు 2) పూర్తి శరీర కదలిక.

ఎగువ శరీర కదలిక - ఈ రకమైన కదలికలో మీరు ఉద్దేశించిన దిశలో మీ మాత్రమే

ఎగువ శరీరాన్ని తరలించవచ్చు. ఖచ్చితమైన ఫుట్‌వర్క్ చేయడం ద్వారా

మీరు మీ ఎగువ శరీరాన్ని సులభంగా తరలించవచ్చు, ఊహాత్మక రేఖలకు మించి మీ కాళ్ళను దాటవద్దు

పూర్తి శరీర కదలిక - ఈ రకమైన కదలికలో మీరు మీ పూర్తి శరీరాన్ని ఉద్దేశించిన దిశలో తరలించవచ్చు. ఈ రకమైన కదలిక కోసం నీటుపై కదలడం అవసరం అవుతుంది. మీ నీటుపై కదలడానికి ముందు మీ కుర్చీని గట్టిగా పట్టుకోండి మరియు నీటుపై కదలడం ద్వారా సౌకర్యవంతమైన స్థితిని తీసుకోండి, ఆపై మీ చేతులను కుర్చీ నుండి విడిచిపెట్టి ఆడండి. చార్ మద్దతు తీసుకోవడం ఒక ఫోల్. నేలపై మీ కుర్చీని కదిలించే అవకాశం ఉన్నందున ఇది చేయవలసి ఉంటుంది, ఇది ఫోల్. తేలికపాటి ప్లాస్టిక్ కుర్చీ ఉన్నప్పుడు లేదా కుర్చీ ఉంచిన నేలపై పొడి ఉన్నప్పుడు ఈ అవకాశం ఉంటుంది.

ఫుట్ వర్క్

నేను క్యారమ్లో ఫుట్ వర్క్ గురించి మాట్లాడితే అందరూ నన్ను చూసి నవ్వుతారు ఎందుకంటే అవుట్ డోర్ గేమ్ లలో మాత్రమే ఫుట్ వర్క్ అవసరమని వారికి తెలుసు. కానీ ఒక ఆటగాడిగా మీరు మీ కుర్చీపై సౌకర్యవంతమైన స్థానాన్ని తీసుకోవడానికి ఫుట్ వర్క్ ఎంత ముఖ్యమో తెలుసుకోవాలి. చాలా మంది ఆటగాళ్ళు ఆడుతున్నప్పుడు స్టాండ్ లోపల కాళ్ళు పెట్టుకుంటారు. ఇలా కూర్చుంటే మీ స్ట్రోక్స్ ఆడటానికి మంచి పొజిషన్ తీసుకోలేరు. కొంతమంది ఆటగాళ్ళు ఆడుతున్నప్పుడు బూట్లు లేదా చప్పల్స్ ని తీసివేయడం ద్వారా సుఖంగా ఉంటారు; ఇతరులు బూట్లు ధరించడం ద్వారా సుఖంగా ఉంటారు. ముఖ్యంగా స్పార్ట్స్ షూలకు గ్రీప్ ఉన్నందున వాటితో ఫుట్ వర్క్ చేయడం సులభం అని నేను భావిస్తున్నాను. నా అభిప్రాయం ప్రకారం, మీరు బూట్లు ధరించడం ద్వారా ఫుట్ వర్క్ సాధన చేయాలి. సౌకర్యవంతమైన సిట్టింగ్ పొజిషన్ తీసుకోవడానికి మీ పాదాలను కదపడానికి మీరు అభ్యాసం చేయాలి. పాదాలను కదిలించడం వల్ల మీరు సౌకర్యవంతంగా కూర్చోవడానికి వీలు కల్పించడమే కాకుండా మీ కాళ్ళలో రక్త ప్రసరణకు కూడా సహాయపడుతుంది.

ఎత్తు

టోర్నమెంట్ నిర్వాహకులకు కుర్చీలు మరియు స్టాండ్ ల లభ్యతను బట్టి స్టాండ్ మరియు కుర్చీ యొక్క ఎత్తు తరచుగా ఒక టోర్నమెంట్ నుండి మరొక టోర్నమెంట్ కి మారుతుంది. ఆసియా ఆటగాళ్ళు సాధారణంగా ఎత్తు తక్కువగా ఉన్నందున ఎక్కువ సమయం స్టాండ్ యొక్క ఎత్తు ఆసియా ఆటగాళ్ళకు ఎక్కువగా ఉంటుంది. మీరు పొట్టిగా ఉన్నట్లయితే మీరు మ్యాచ్ ఆడటానికి వెళ్ళేటప్పుడు ఒక దిండు లేదా బెడ్ షీట్ తీసుకుని వెళ్ళాలి. కొన్నిసార్లు ఎత్తు వ్యత్యాసం ఎక్కువగా లేనప్పుడు, బెడ్ షీట్ యొక్క మందాన్ని తదనుగుణంగా మడతపెట్టడం ద్వారా సర్దుబాటు చేయవచ్చు కాబట్టి దిండు కంటే బెడ్ షీట్ కు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది. ప్రతి క్రీడాకారుడి ఎత్తు

మారుతూ ఉంటుంది కాబట్టి అతను/ఆమె సౌకర్యవంతమైన ఎత్తుకు సర్దుబాటు చేయాలి. స్టాండ్ మరియు కుర్చీ ఎత్తులో వైవిధ్యం ఉంటే మే పట్టు మారుతుంది. పట్టులో మార్పు చాలా నిమిషం

మీకు అనిపించదు, కానీ అది మీ గేమ్‌ను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల మీరు ప్రతి టోర్నీలో స్థిరమైన ఎత్తును కొనసాగించాలి. 1970లో మద్రాసు (చెన్నై)లో జరిగిన జాతీయ పోటీలలో స్టాండ్‌ల ఎత్తు ఎక్కువగా ఉందని మేము ప్రాక్టీస్ సెషన్‌లో గుర్తించినట్లు నాకు గుర్తుంది. మేము వెంటనే మూర్ మార్కెట్‌కి చేరుకున్నాము, అది వేదికకు సమీపంలో ఉంది మరియు మహారాష్ట్ర ఆటగాళ్లందరికీ దిండ్లు కొనుగోలు చేసాము. దిండ్లు తీసుకురావాలని అధికారులకు చెప్పలేదు కానీ మేమే తెచ్చాం. మేము దిండ్లు కొనుగోలు చేయడం ద్వారా ఎత్తును సర్దుబాటు చేయగలము కాబట్టి మాత్రమే మేము ఆ టోర్నమెంట్‌లో బాగా రాణించగలిగాము.

పట్టులు

క్యారమ్ ఆటలో గ్రీప్ చాలా ముఖ్యం. మీరు సహజమైన పట్టును పెంచుకోవాలి.

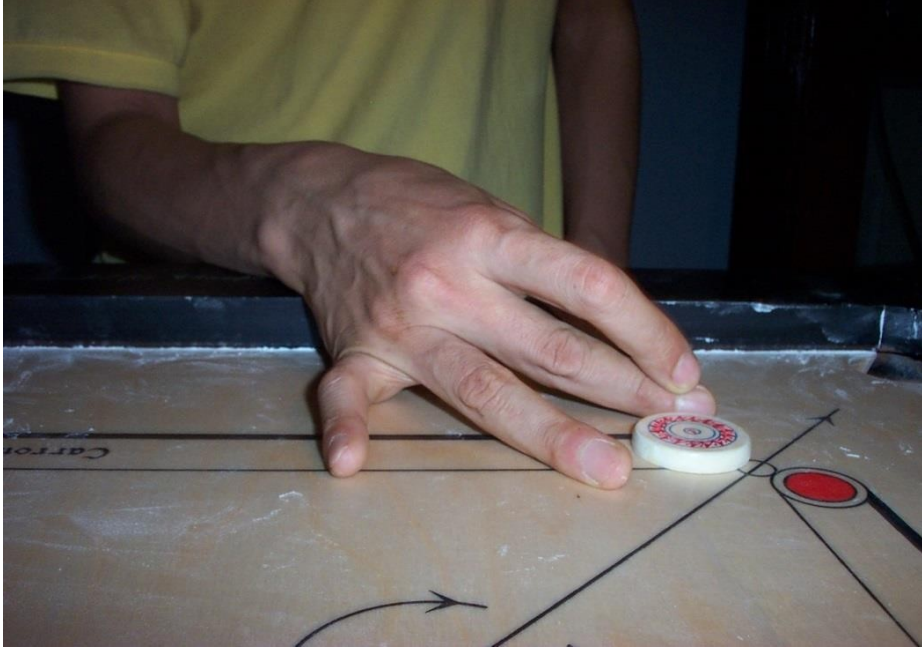


సహజమైన పట్టు

అనేక రీకాల గ్రీప్లు ఉన్నాయి. అత్యంత సాధారణ పట్టు చూపుడు వేలు మరియు బొటనవేలు కలయిక. పై ఫోటో చూడండి. ఇది చాలా సులభమైన పట్టు మరియు తక్కువ అభ్యాసం అవసరం. ఈ పట్టులో అన్ని ఇతర వేళ్లు పైవుడ్పై ఉంటాయి. ఈ

పట్టు అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. ఈ పట్టుతో ఆటగాడు strikerపై గరిష్ట నియంత్రణను ఉంచగలడు. అన్ని ఇతర వేళ్లు ఫ్లేవుడ్ మద్దతును పొందడం వలన ఈ పట్టు స్థిరంగా మరియు దృఢంగా ఉంటుంది. ఈ పట్టు ఉన్న ఆటగాడు కనీస స్థలంతో ఆడగలడు.

కొన్నిసార్లు గ్రీప్ ఉంచడానికి తగినంత స్థలం లేనప్పుడు ఫ్లేయర్ ఫ్లేవుడ్ నుండి అన్ని ఇతర వేళ్లను ఎత్తి చూపుడు వేలితో ఆడవచ్చు. ఈ పట్టుతో ఒక్కో ఆటగాడు క్యారమ్ బోర్డుకు రెండు వైపులా (ఎడమ లేదా కుడి) సమాన సులభంగా ఆడవచ్చు. అందువల్ల ఆటగాడి ఆట ఏ వైపు కూడా బలహీనంగా ఉండదు. ఈ గ్రీప్ లో అన్ని వేళ్లు గోళ్లు touch ఫ్లేవుడ్. అందువల్ల ఏదైనా ఒక గోరు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా పెరిగినట్లయితే, పట్టులో మార్పు ఉంటుంది. క్యారమ్ లో ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాలు చాలా ముఖ్యమైనవి. .



కత్తెర గ్రీప్

ఇది భారతదేశంలో విరామం కోసం ప్రాథమికంగా ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది శ్రీలంక మరియు మాలీవులలో సహజ పట్టుగా ఉపయోగించబడుతుంది. భారతదేశంలో ఐవాన్ మార్క్విస్ మరియు కద్దిర్థాన్ మాత్రమే ఈ పట్టును సహజమైన పట్టుగా ఉపయోగించారు. ఈ పట్టులో అనేక ప్రతికూలతలు ఉన్నాయి. కుడివైపు నుంచి ఆడటం చాలా కష్టం



లాకింగ్ గ్రీప్

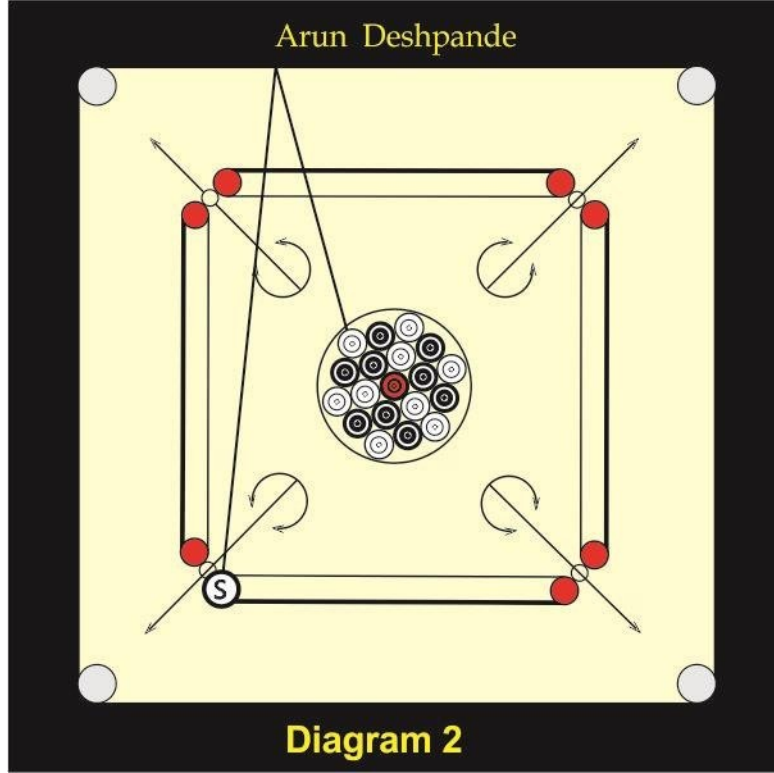
మీకు లాకింగ్ గ్రీప్ మీ సహజమైన గ్రీప్ గా లేకుంటే మీరు ఈ గ్రీప్ నేర్చుకోవాలి. ఈ పట్టుతో మీరు శక్తివంతమైన స్ట్రోక్లను ప్లే చేయగల శక్తిని పొందవచ్చు. నేను 1982లో ఢిల్లీలో సుహాస్ కాంబ్లీతో కలిసి ఒక నెల పాటు ఉన్నాను మరియు మేము ఆసియా గేమ్స్లో ప్రదర్శన గేమ్లు ఆడేందుకు కష్టపడి ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నప్పుడు సుహాస్ కాంబ్లీ తన సహజమైన లాకింగ్ గ్రీప్తో అనేక శక్తివంతమైన స్ట్రోక్లు ఆడడం గమనించాను. అతని సహజమైన పట్టు బొటనవేలు, మొదటి వేలు మరియు చిటికెన వేలు కలయికగా ఉంటుంది, కానీ అతనికి అదనపు force అవసరమైనప్పుడల్లా అతను తన చిటికెన వేలును మూడవ వేలికి మారుస్తున్నాడు. నేను ఇప్పుడే ప్రయత్నించాను మరియు ఈ పట్టుతో గట్టిగా కొట్టడం ప్రారంభించాను. నేను దానిని ఉపయోగించడం ఆనందించాను మరియు దానిని ఉపయోగించుకునే అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా నేను దానిని ఉపయోగించాను. సుహాస్ నన్ను చూసి నవ్వుతున్నాడు ఎందుకంటే నేను ఈ పట్టుతో సరిగ్గా గురి పెట్టలేకపోయాను. ఈ పట్టులో పాండిత్యం పొందడానికి నా ప్రయత్నాలన్నీ పెట్టాల్సి వచ్చింది. ఈ రకమైన గ్రీప్ కోసం మీరు మీ మొదటి వేలిని బొటనవేలు మరియు మూడవ వేలు మధ్య లాక్ చేయాలి. సాధారణంగా ఈ గ్రీప్లో మొదటి వేలు, స్ట్రోక్ ప్లే చేయబడుతుంది, ప్లే ఉపరితలం touch కాదు.



మిడిల్ ఫింగర్ ఫాట్ గ్రీప్

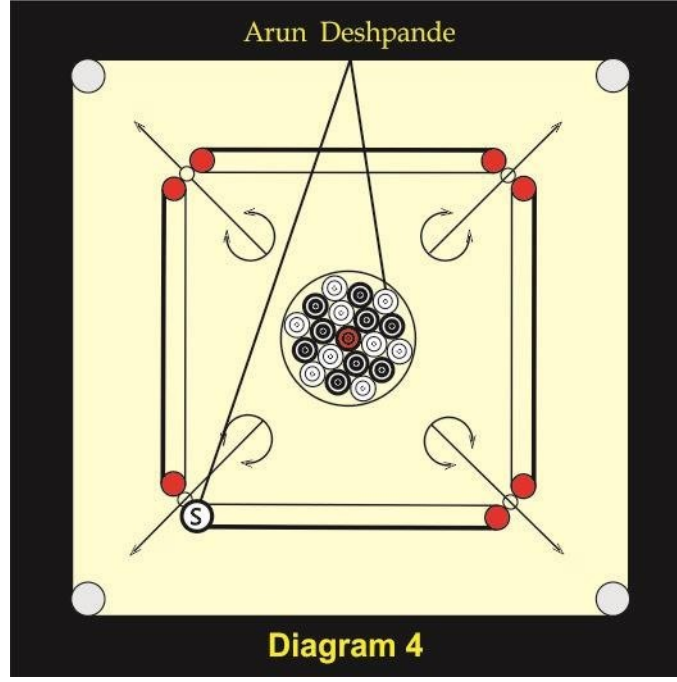
ఈ గ్రీప్ striker కోస్టిన్ ఇస్తుంది. క్యారమ్ బోర్డులో అనేక స్థానాలు ఉన్నాయి, ఇక్కడ స్పిన్ లేకుండా మీరు స్ట్రోక్ను విజయవంతంగా ఆడలేరు. ఈ గ్రీప్లో మీరు స్పిన్ని సృష్టించడానికి ప్రయత్నం చేయనవసరం లేదు, అది స్వయంచాలకంగా సృష్టించబడుతుంది.

కాబట్టి దీనిని సహజ స్పిన్ అంటారు. స్పిన్ అపసవ్య దిశలో ఉంటుంది. మీరు ఈ ఉపయోగకరమైన పట్టును అభివృద్ధి చేయాలి. మరోవైపు స్ట్రోక్లను ప్లే చేయడానికి మీరు ఎడమ చేతితో కూడా ఆడవచ్చు.

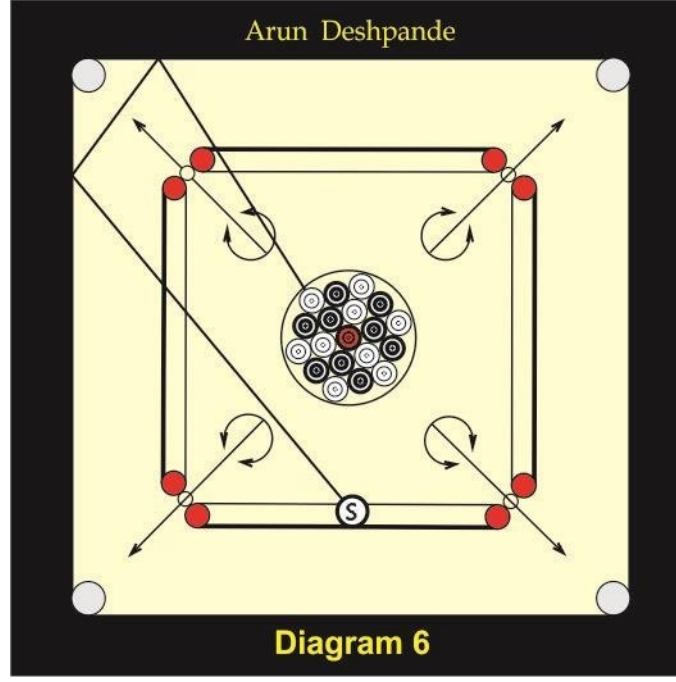


ఎడమ మూల వృత్తం నుండి విచ్చిన్నం

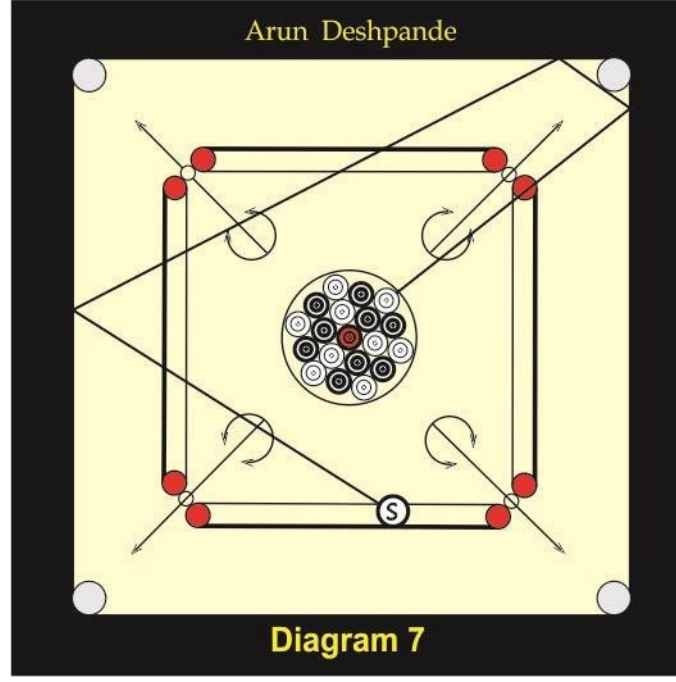
ఈ పద్ధతి ఉత్తమ పద్ధతి మరియు ఎక్కువ మంది ఆటగాళ్లచే ఉపయోగించబడుతుంది. చాలా మంది ఆటగాళ్లు విరామం కోసం ఎదురుగా ఉన్న ఫ్లేమ్ నుండి గుడ్డి లక్ష్యం తీసుకుంటారు. మీరు మీ strikerని ఎడమ ఆధార సర్కిల్పై ఉంచినట్లయితే, మీ striker ఎగువ చిత్రంలో చూపిన విధంగా ఎదురుగా ఉన్న ఎడమ సగం సర్కిల్లోని మొదటి బాణం గుండా వెళుతుంది. మీ striker ఎక్కడ నుండి ఉత్తీర్ణమవుతుందో మీరు అసలు పాయింట్ని చూడవచ్చు మరియు అందువల్ల మీరు స్ట్రోక్ను ఖచ్చితంగా ప్లే చేయవచ్చు. మీరు ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించకపోతే మరియు వ్యతిరేక ఫ్లేమ్లో ఒక ఊహాత్మక పాయింట్ని తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించినట్లయితే, ఈ ఊహాత్మక పాయింట్ను మార్చే అవకాశం ఉంది, ఫలితంగా విరామం విఫలమవుతుంది. ఈ విరామాన్ని కత్తెర గ్రీప్ లేదా ఏదైనా ఫ్లాట్ గ్రీప్ ద్వారా చేయాలి.



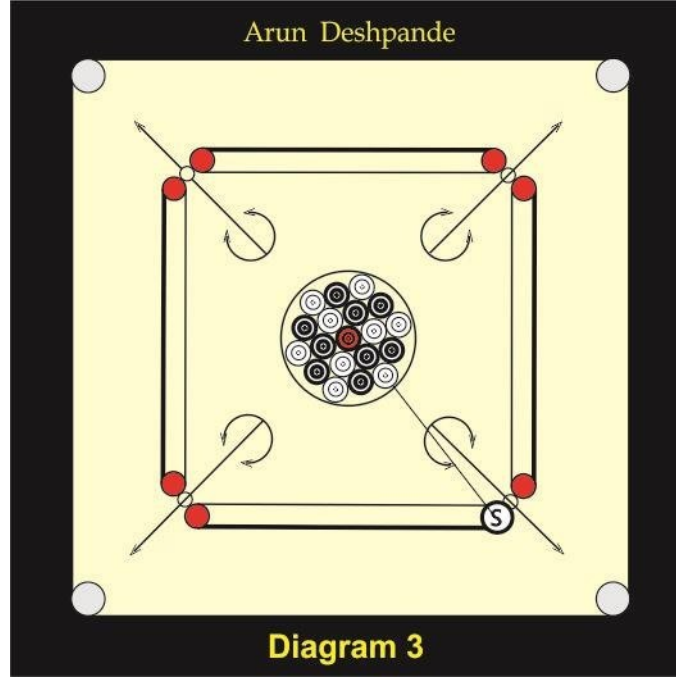
రివర్స్ బ్రేక్- ఈ రకమైన బ్రేక్లో మీరు బ్రేక్ షాట్ను మీ ఎడమ జేబుకు అమర్చవచ్చు మరియు ఎడమ వైపు నుండి విరిగిపోవచ్చు. మీరు ఖచ్చితంగా విచ్చిన్నం చేస్తే, మీరు **touch** స్ట్రోక్ని ప్లే చేయగలిగిన విధంగా నాలుగు నాణేల సమూహం మిగిలి ఉందని మీరు గమనించవచ్చు మరియు బోర్డ్ను తెరవండి, తద్వారా వైట్ స్లామ్కు అవకాశం లభిస్తుంది. ఈ విరామం యొక్క ప్రతికూలత ఏమిటంటే, మీరు సరిగ్గా విచ్చిన్నం చేయడంలో విఫలమైతే, మీరు ఇతర నాణేలను కొట్టవచ్చు లేదా మీ **striker** కేవలం **touch** మీ లక్ష్యంతో ఉన్న తెల్లని నాణేలు చెడుగా విచ్చిన్నం కావచ్చు.



వృత్తాకార విరామం- ఇది చాలా అరుదైన విరామం. కొన్నిసార్లు ఎదురుగా ఉన్న ప్లేమ్లో కొంత లోపం ఉంటుంది మరియు మీ **striker** విరిగిపోతున్నప్పుడు దూకుతోంది, అప్పుడు మీరు ఈ విరామాన్ని ప్రయత్నించవచ్చు. ఈ రకమైన విరామం కోసం మీ **striker**ని దాదాపుగా బేస్ లైన్ మధ్య భాగంలో అమర్చిన నాణేల నుండి నలుపు రంగు నాణేల సరళ రేఖలో విరామం కోసం ఉంచండి. జేబు వైపు వెళ్లే బాణం కత్తెర గ్రీప్ లేదా ఏదైనా ఫ్లాట్ గ్రీప్తో ముగిసే చోట మీ **striker**ని నొక్కండి. పై బొమ్మ చూడండి.



ఎగ్జిబిషన్ విరామం- ఈ విరామం ఎగ్జిబిషన్ మ్యాచ్లు ఆడేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. ఎగ్జిబిషన్ మ్యాచ్లలో ప్రేక్షకులు మీరు భిన్నంగా ఏదైనా చేయాలని ఆశిస్తారు. కొత్త తరం క్యారమ్ బోర్డులలో ఫ్రేమ్లకు చాలా మంచి స్ట్రోక్ ఉంది, ఇది కృత్రిమంగా అభివృద్ధి చేయబడింది మరియు అందువల్ల ఇది మంచి బౌన్స్ను కలిగి ఉంటుంది. అటువంటి బోర్డులపై మీకు కోణం తెలిస్తే, మంచి విరామం పొందడం సులభం. ఈ విరామం చూసి ప్రేక్షకులు ఆశ్చర్యపోతున్నారు.



ఫార్వర్డ్ బ్రేక్- డబుల్స్‌లో, మీరు మీ భాగస్వామికి సమీపంలో నాణేలను నడపడానికి నేరుగా బ్రేక్ చేయాలి. అటువంటి విరామ సమయంలో మీరు ఎల్లప్పుడూ మీ కుడి వైపు నుండి మీ ఎదురుగా ఉన్న ఎడమ జేబు వైపు బ్రేక్ షాట్ వేయాలి, ఎందుకంటే మీ మలుపు తర్వాత మీ కుడి వైపున కూర్చున్న మీ ప్రత్యర్థి మలుపు తిరుగుతుంది మరియు అతను నాణేలను అతని దగ్గరికి తీసుకోకూడదు. మీరు మీ ఎడమ వైపు నుండి విరిగితే, మీ కుడి వైపు ప్రత్యర్థి అన్ని నాణేలను అతని దగ్గరకు తీసుకుంటారు మరియు మీ భాగస్వామికి మలుపు రాకపోవచ్చు. అందువల్ల మీరు ఎడమచేతి వాటం ఆటగాడు అయినప్పటికీ, మీరు ఎల్లప్పుడూ మీ కుడి వైపు నుండి విరిగిపోవాలి. డబుల్స్ కోసం సరైన విరామం కుడి మూల వృత్తం నుండి.

అధ్యాయం 2

గేమ్ వెనుక సైన్స్

క్యారమ్ ఆట పూర్తయింది. ఇందులో మూడు సబ్జెక్టులు ఉంటాయి.

1) ఫిజిక్స్, 2) జామెట్రి, 3) గణితం

ఫిజిక్స్

భౌతికశాస్త్రం మొత్తం force కి సంబంధించినది. ప్రతి స్ట్రోక్ కి విభిన్నమైన force అవసరం. మీరు ఎంత force దరఖాస్తు చేయాలి అనే దాని వెనుక ఒక సాధారణ తర్కం ఉంది.

నాణెం, striker మరియు జేబు ఒకే సరళ రేఖలో ఉన్నట్లయితే, striker లో 100 శాతం force నాణెనికి బదిలీ చేయబడుతుంది కాబట్టి మీరు force తక్కువగా దరఖాస్తు చేయాలి. నాణెం వెళుతున్న జేబు నుండి striker దూరంగా వెళ్ళినప్పుడు force పెరుగుతుంది. మీరు ఈ స్ట్రోక్ లో చూడగలిగే విధంగా హిట్టింగ్ పాయింట్ టాంజెంట్ పాయింట్ కి చేరుకున్నప్పుడు మీరు గరిష్టంగా force ని వర్తింపజేయవచ్చు.

జామెట్రి

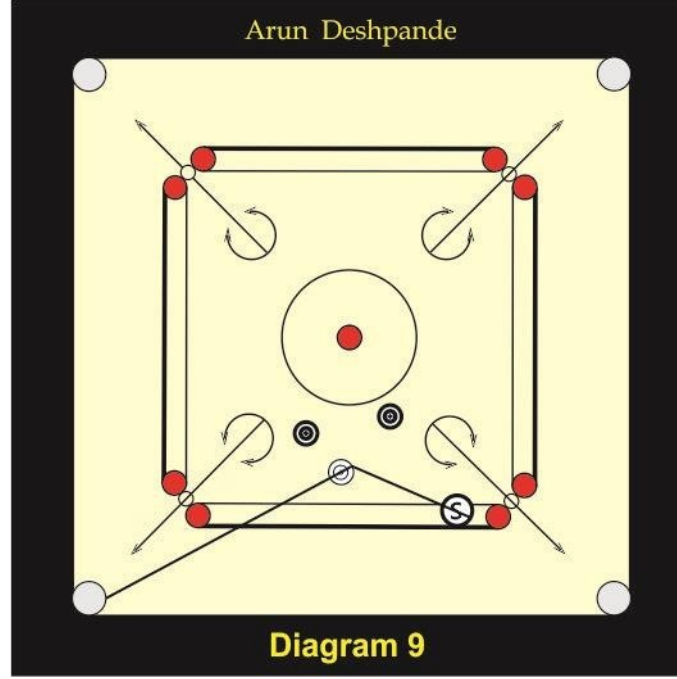
జ్యామితి అనేది అనేక స్ట్రోక్ లను ప్లే చేయడానికి మీరు తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవలసిన కొన్ని కోణాల గురించి. జ్యామితిలో సిద్ధాంతాల వంటి అనేక స్ట్రోక్ లు ఉన్నాయి. మీకు అన్ని సిద్ధాంతాలు తెలిస్తే, మీరు ఏదైనా రైడర్ ను పరిష్కరించవచ్చు. మీరు ఈ స్ట్రోక్ లన్నింటికీ ప్రిన్సిపాల్ లను తెలుసుకుంటే, మీరు బోర్డులో ఏదైనా స్థానాన్ని నిర్వహించవచ్చు.

గణితం

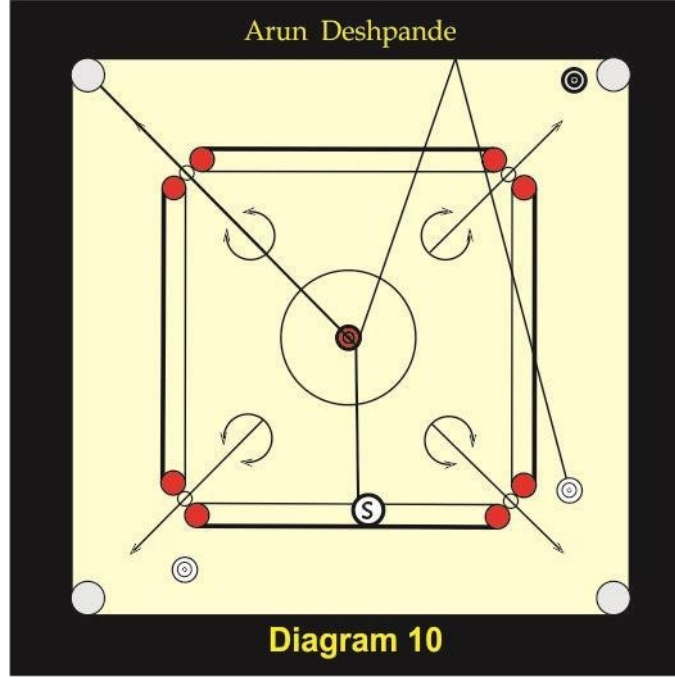
గణితం మలుపులకు సంబంధించినది. ప్రతి విరామం తర్వాత మరియు బోర్డు సమయంలో మీరు మీ ప్రత్యర్థి నుండి ఎన్ని మలుపులు పొందబోతున్నారు మరియు ప్రత్యర్థికి మీరు ఎన్ని మలుపులు ఇవ్వబోతున్నారు అని లెక్కించాలి. మీకు ప్లస్ వన్ టర్న్ ఉంటే మీరు బోర్డ్ ను గెలుస్తారు. మీకు మైనస్ వన్ టర్న్ ఉంటే, మీరు బోర్డుని కోల్పోతున్నట్లు అర్థం. కాబట్టి మీ వ్యూహం ప్రత్యర్థి మలుపులను పెంచడం మరియు మీ మలుపులను తగ్గించడం. మీరు ఈ స్ట్రోక్ లన్నింటినీ ఉపయోగించుకున్నప్పుడే ఇది సాధ్యమవుతుంది.

అధ్యాయం 3

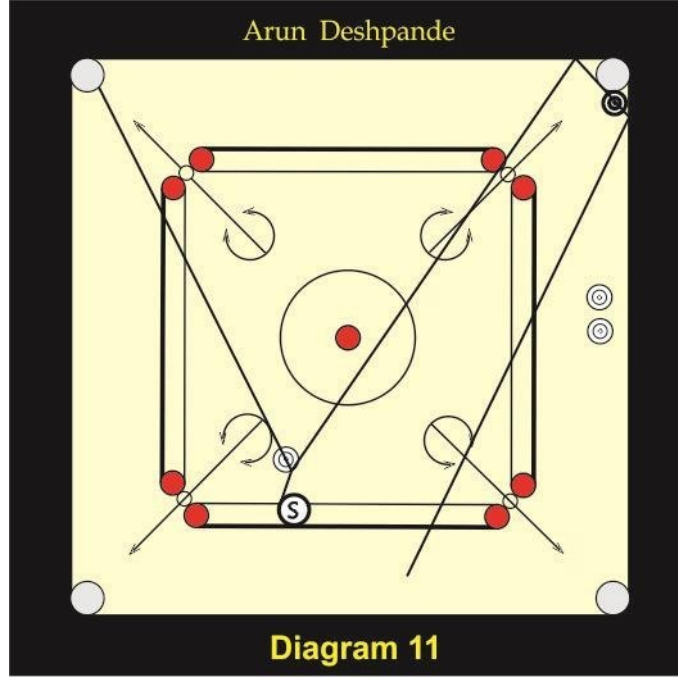
స్టోక్స్ నేను నా మునుపటి పుస్తకం "క్యారమ్ స్కిల్ అండ్ టెక్నిక్"లో అన్ని ప్రాథమిక స్టోక్స్ లు మరియు కొన్ని అధునాతన స్టోక్స్ ల గురించి చర్చించాను, ఇక్కడ నేను మీకు మరికొన్ని స్టోక్స్ లను ఇస్తున్నాను.



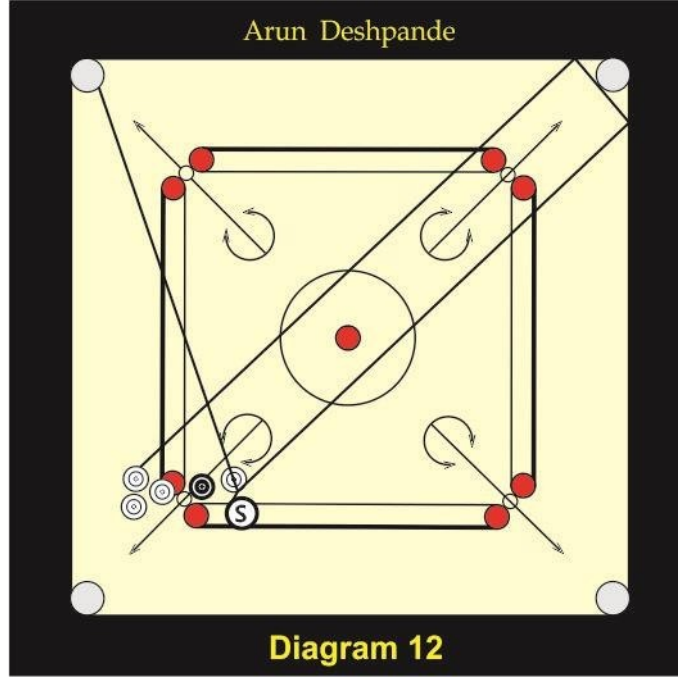
రేఖాచిత్రంలో 9 తెల్ల నాణెం ముందు జేబులో యాక్సెస్ లేదు. మీలో చాలా మంది బ్లాక్ కాయిన్ ని బేస్ ప్లేమ్ కి తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తున్న ఏదైనా దానిని తీసివేయడం ద్వారా రక్షణ కల్పించడానికి ప్రయత్నిస్తారు, కానీ ఈ ప్రయత్నంలో మీరు ప్రత్యర్థికి మలుపు పంపుతారు మరియు ప్రత్యర్థి ఎలాంటి కదలికలు చేస్తారో మీకు తెలియదు మరియు బహుశా మీరు బోర్డుని కోల్పోవచ్చు. రేఖాచిత్రంలో చూపిన విధంగా మీరు cut మీ తెల్ల నాణెన్ని ఎడమ లేదా కుడి మూల పాకెట్ లో cut కి చేర్చవచ్చు.



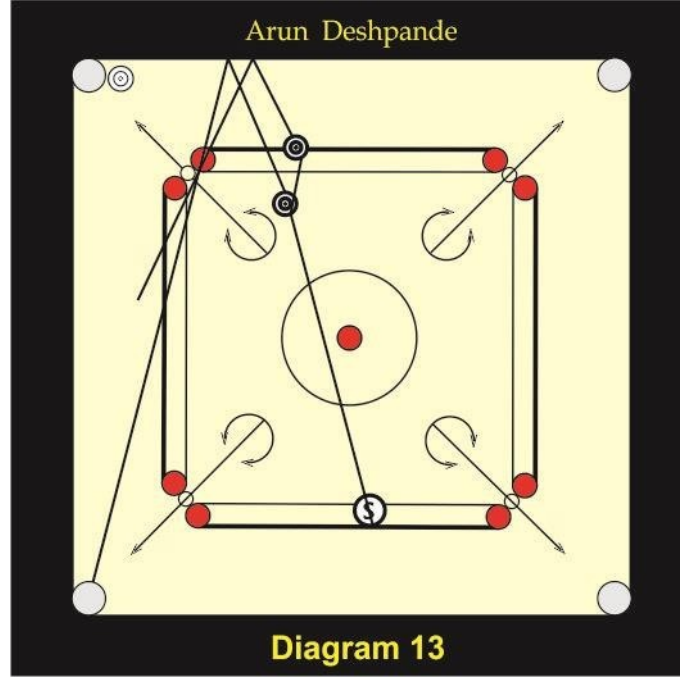
రేఖాచిత్రంలో 10 Queen మధ్య వృత్తంలో ఉంది, ఒక తెల్లని నాణెం ఎడమ మూల పాకెట్‌కు సమీపంలో ఉంటుంది మరియు మరొకటి rebound స్థానంలో ఉంటుంది. మీ ప్రత్యర్థి ఒక నల్ల నాణెం మాత్రమే కలిగి ఉన్నాడు. చాలా మంది చెల్లింపుదారులు ముందు జేబులో Queenని జేబులో పెట్టుకుంటారు మరియు మీ ఎడమ జేబుకు సమీపంలో ఉన్న తెల్లటి నాణెంలో పాకెట్‌తో కప్పి, ఆపై కష్టతరమైన తెల్లని నాణెన్ని rebound ద్వారా జేబులో పెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తారు లేదా ప్రత్యర్థి నాణెం కష్టతరం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు. నన్ను నమ్మండి మేం అలాంటి ఆట ఎప్పుడూ ఆడలేదు. మేము cut Queenని ఎదురుగా ఉన్న ఎడమ పాకెట్ ప్రకటనలోకి rebound స్థానంలో ఉన్న కష్టమైన నాణెన్ని తీసివేయడానికి strikerని లాగుతాము. రిస్క్ చేయాల్సి వచ్చినా ప్రత్యర్థికి టర్న్ ఇవ్వకూడదని వీలైనంత వరకు నమ్మం.



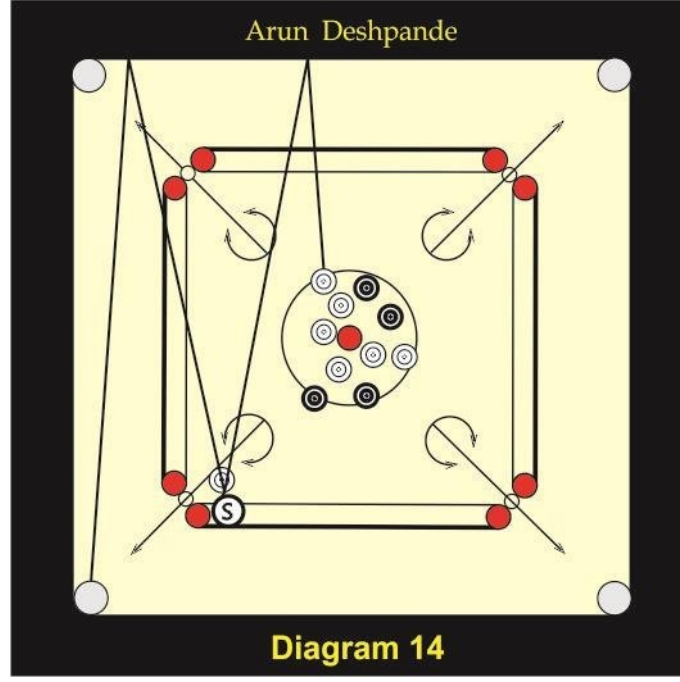
రేఖాచిత్రం 11లో మీకు ఒక తెల్లని నాణెం సులభం మరియు ఇతర రెండు కష్టం ఎందుకంటే అవి ప్రత్యర్థులు బ్లాక్ కాయితో బ్లాక్ చేయబడ్డాయి. ఇక్కడ మళ్ళీ చాలా మంది ఆటగాళ్ళు ముందుగా సులభమైన నాణెం ఆడతారు మరియు ప్రత్యర్థి నాణెం కొద్దిగా పైకి లాగడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ స్థితిలో cut మీ సులభమైన నాణెన్ని మరియు strikerని పాకెట్కు సమీపంలో ఉన్న వ్యతిరేక ఫ్రీమ్కి పంపడం చాలా సులభం, తద్వారా ప్రత్యర్థి నాణెం తీసివేయబడుతుంది మరియు మీ కష్టతరమైన నాణెలను జేబులో వేసుకోవడానికి ఖాళీని సృష్టించవచ్చు.



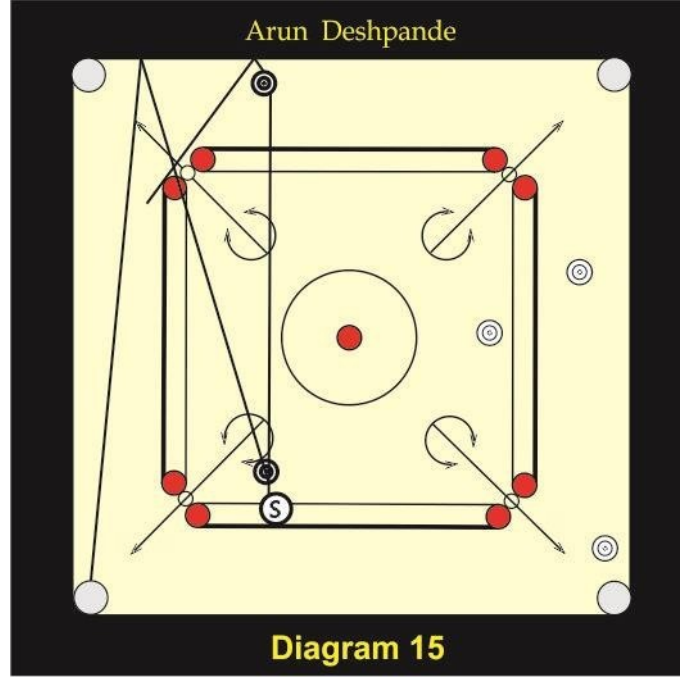
రేఖాచిత్రం 12లో rebound స్థానంలో మూడు తెల్లని నాణేలు ఉన్నాయని మీరు చూడవచ్చు కానీ మీరు rebound ప్లే చేయలేరు ఎందుకంటే ప్రత్యర్థి యొక్క రెండు నల్ల నాణేలు rebound మార్గంలో ఉన్నాయి. అందువల్ల మీరు మీ బేస్ లైన్ల పైన ఉన్న మీ ఇతర నాణెం యొక్క ప్రయోజనాన్ని పొందాలి. మీరు ఈ కాయినీ bomb స్ట్రోక్ లాగా ప్లే చేయాలి, మీ strikerని కుడి జేబుకు ఎదురుగా ఉన్న కుడి ఫీమ్లో డ్రైవ్ చేస్తుంది. మీ నాణెం ఎదురుగా ఉన్న ఎడమ జేబులో జేబులో పెట్టబడుతుంది మరియు striker ఒక కోణాన్ని తీసుకుంటుంది మరియు rebound వైపున ఉన్న నాణెలపైకి వచ్చి తదుపరి స్ట్రోక్కు వాటిని సులభతరం చేస్తుంది.



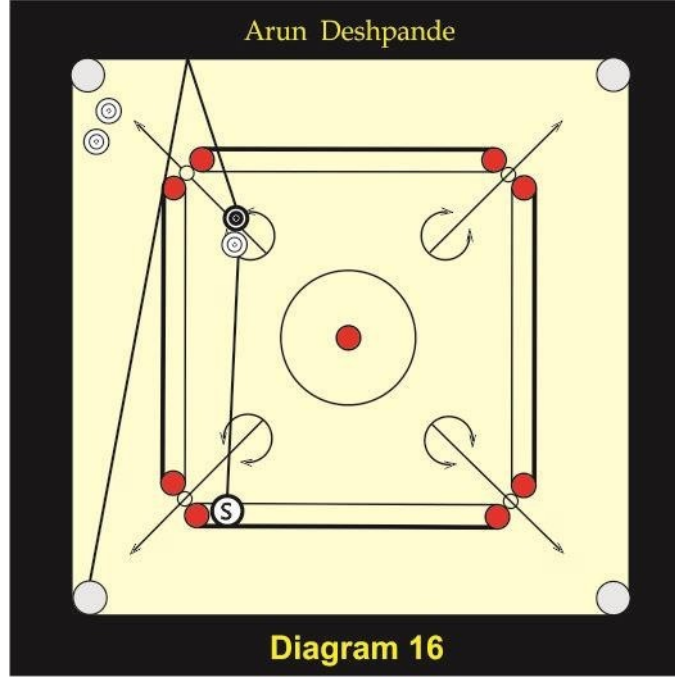
రేఖాచిత్రం 13లో మీ రెండు నల్ల నాణేలు వ్యతిరేక బేస్ లైన్లకు సమీపంలో ఉన్నాయి. ఎదురుగా ఉన్న ఎడమ జేబు ప్రత్యర్థుల తెల్ల నాణెంతో బ్లాక్ చేయబడింది. కొంతమంది ఆటగాళ్ళు మొదటి నల్ల నాణెన్ని cut ద్వారా జేబులో పెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు మరియు ఇతర నలుపును తీసివేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కొందరు రెండు నల్ల నాణెలను double విడివిడిగా ప్లే చేయవచ్చు. మొదటి నలుపును doubleతో ప్లే చేయమని మరియు strikerని రెండవ నల్ల నాణెంపైకి పంపి, దానిని ఆ స్థానం నుండి తీసివేసి, బోర్డును పూర్తి చేయడం సులభం చేయాలని నేను మీకు సూచిస్తున్నాను.



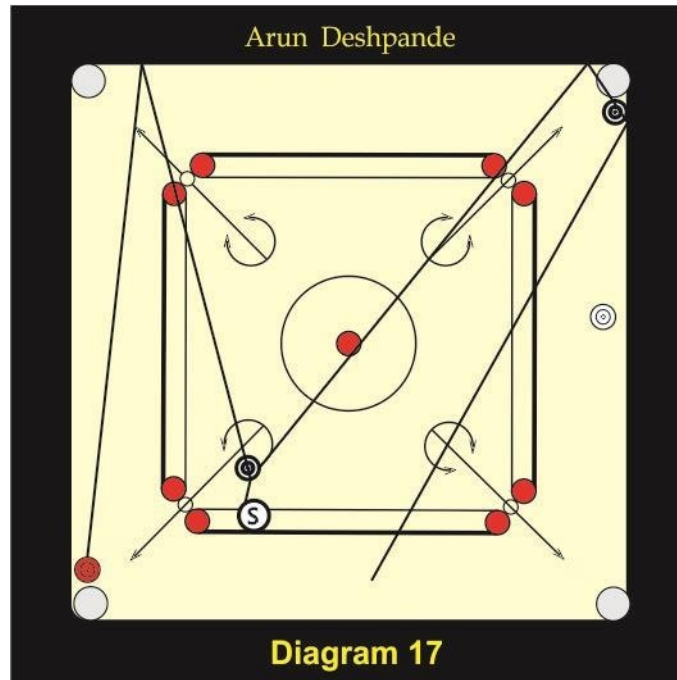
రేఖాచిత్రం 14లో బేస్ లైన్ల పైన ఒక తెల్లని నాణెం ఉంది మరియు సర్కిల్లో ఉన్న బంప్లో కొన్ని శ్వేతజాతీయులు ఉన్నాయి. మీరు నాణెన్ని ముందు జేబులో పెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించి, strikerని నేరుగా బంప్లోకి పంపడం ద్వారా బంప్ని తెరవడానికి ప్రయత్నిస్తే, మీరు కొంచెం ఎక్కువ force దరఖాస్తు చేయాలి. అదనపు force కారణంగా నాణెం జేబులో నుండి వాంతి అయ్యే అవకాశం ఉంది. బదులుగా మీరు కాయిన్ని doubleతో ప్లే చేసి, strikerని బంప్లోకి పంపితే, బంప్ను తెరవడానికి మీరు మరింత forceని దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. double ద్వారా అలాంటి నాణెన్ని ప్లే చేయడం గురించి ఎవరూ ఆలోచించరు. మీరు ఎదురుగా ఉన్న ఫ్లేమ్లోని హిట్టింగ్ పాయింట్ను గమనిస్తే, పాయింట్ ఎదురుగా ఉన్న జేబుకు చాలా సమీపంలో ఉందని మీరు గ్రహిస్తారు.



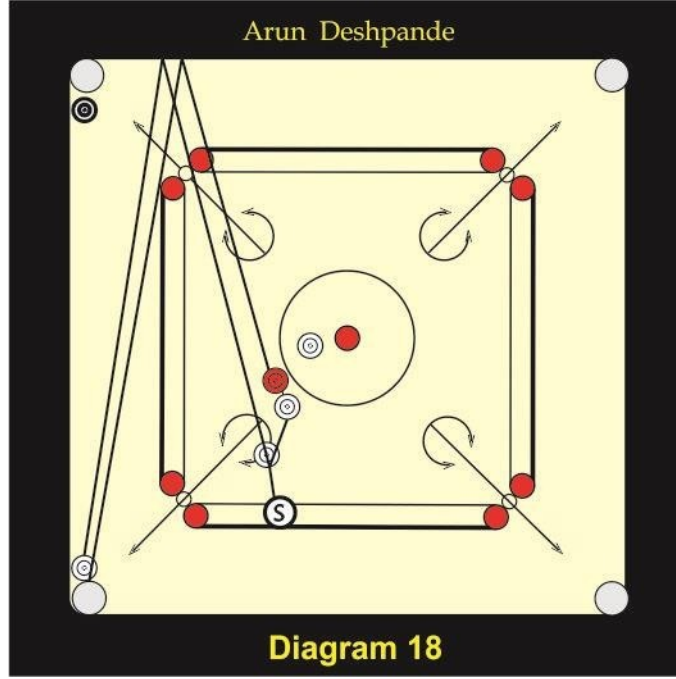
రేఖాచిత్రం 15లో ఒక సులభమైన మరియు ఒక కష్టమైన నల్ల నాణెం ఉంది. మీరు నల్లగా ఆడాలి. నల్ల నాణెం ప్రకటన striker మధ్య దూరం ఎక్కువగా ఉందని మీరు గమనించవచ్చు మరియు అందువల్ల మీరు నాణెన్ని ముందు జేబులో ఉంచడానికి ప్రయత్నించలేరు మరియు ఎదురుగా ఉన్న ఫ్రీమ్ కు సమీపంలో ఉన్న ఇతర నాణెంపై strikerని పంపలేరు. ఈ పరిస్థితిలో మీరు double ప్రకటన ద్వారా కాయినని ప్లే చేయాల్సి ఉంటుంది, దానిని సులభతరం చేయడానికి strikerని ఇతర నాణెనికి పంపండి. తద్వారా మీరు ప్రత్యర్థికి అవకాశం ఇవ్వకుండా బోర్డును పూర్తి చేయవచ్చు.



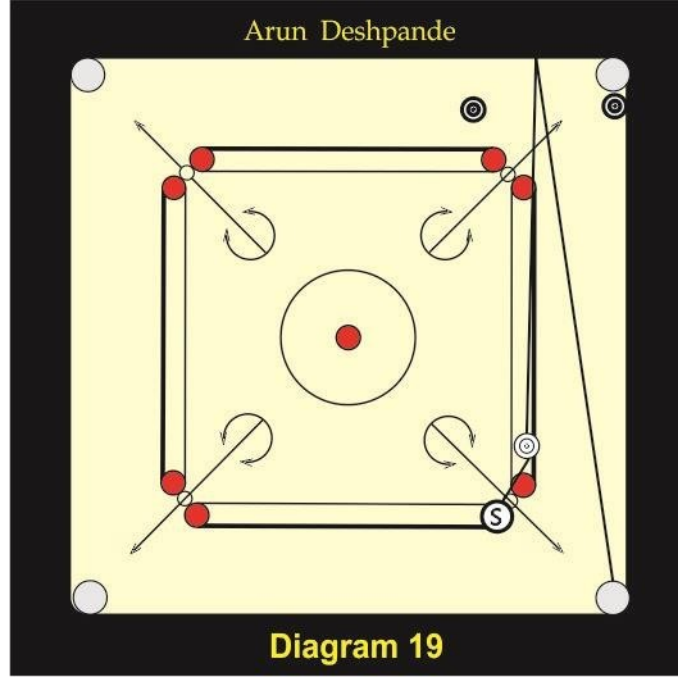
రేఖాచిత్రం 16లో మీ నల్ల నాణెం నేను ప్రత్యర్థి యొక్క తెల్లని నాణేనికి అంటుకున్నాను మరియు ఈ రెండు నాణేలు సరళ రేఖలో ఉన్నాయి కానీ నలుపు కుడి వైపున తక్కువగా ఉన్నందున కష్టంగా ఉంది. రేఖాచిత్రంలో చూపిన విధంగా మీరు స్ట్రోక్ను ప్లే చేస్తే, మీరు నల్ల నాణెం జేబులో పెట్టుకోవచ్చు. మీరు కుడి వైపున ఉన్న తెల్లని నాణెంపై కొద్దిగా నొక్కి, ఎదురుగా ఉన్న ఫ్రీమ్ కి strikerని పంపాలి.



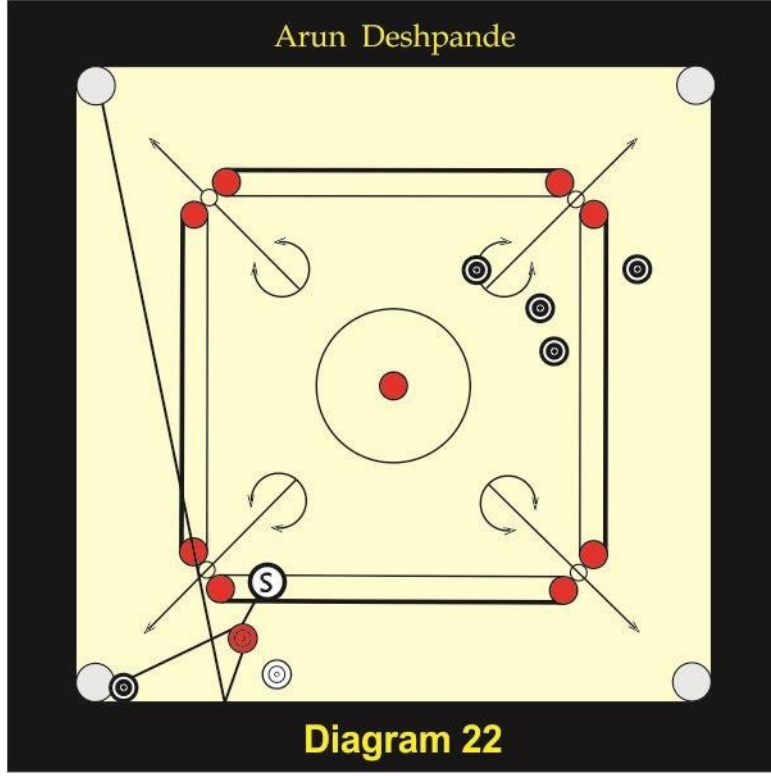
రేఖాచిత్రం 17లో ఒక తెలుపు, Queen మరియు ప్రత్యర్థి యొక్క రెండు నల్ల నాణేలు ఉన్నాయి. మీరు Queenని జేబులో వేసుకున్నా కూడా మీ తెల్ల నాణెం కష్టం మరియు మీరు ఈ కష్టమైన నాణెన్ని rebound ద్వారా లేదా ఎదురుగా ఉన్న ఎడమ జేబులో క్రాస్ థర్డ్ పాకెట్లో జేబులో పెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి కాబట్టి స్థానం చాలా కష్టంగా ఉంది. నాణెం ఫ్రేమ్కి చాలా సమీపంలో ఉన్నందున, క్రాస్ థర్డ్ ప్లే చేస్తున్నప్పుడు double touch అవకాశం ఉంది. అందువల్ల ప్రత్యర్థి నాణెన్ని double ద్వారా Queenపైకి నడపడం ద్వారా Queenని జేబులో పెట్టుకోవడం సులభం మరియు అదే సమయంలో బోర్డ్ను పూర్తి చేయడానికి ప్రత్యర్థి నాణెన్ని తీసివేయడానికి జేబుకు చాలా సమీపంలో ఉన్న ఎదురుగా ఉన్న ఫ్రేమ్కి strikerని నడపడం ద్వారా సులభం. ఇక్కడ మీరు ప్రత్యర్థి నాణెన్ని strikerగా ఉపయోగిస్తున్నారు.



రేఖాచిత్రం 18లో చూపినట్లుగా, మీ ఏకైక నల్ల నాణెం ఎదురుగా ఉన్న ఎడమ జేబుకు సమీపంలో ఉంది, అయితే Queen తెల్ల నాణెంతో బ్లాక్ చేయబడినందున కష్టం. ఏదైనా చెల్లింపుదారు Queenని బేస్ ఫ్రేమ్ వైపు లాగుతారు. కానీ మీరు జాగ్రత్తగా గమనిస్తే, Queen మరియు ప్రక్కనే ఉన్న తెల్లని నాణెం యొక్క స్థానం double తెల్ల నాణెం సహాయంతో Queen ఆడవచ్చు కానీ ఎడమ జేబు నోటీ వద్ద మరొక తెల్లని నాణెం ఉన్నట్లు మీరు గమనించవచ్చు. కాబట్టి మీరు దానిని తీసివేయడం గురించి ఆలోచించాలి, మీ బేస్ లైన్కు సమీపంలో మరొక తెల్లని నాణెం ఉంది. మీరు ఎడమ బేస్ జేబును తెరవడానికి ఈ నాణెం ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చు. ఈ తెల్లని నాణెన్ని double ద్వారా ఎడమ మూల జేబులో కొంచెం గట్టిగా ఉండే ఇతర నాణెంపై ప్లే చేయండి మరియు strikerని Queenకి సమీపంలో ఉన్న ఇతర తెల్లని కాయిన్కి పంపండి. ఈ ప్రక్రియలో జేబు నోటీపై ఉన్న తెల్లని నాణెం మరొక తెల్లని నాణెం ద్వారా తీసివేయబడుతుంది మరియు ఈ జేబులో Queen ప్రవేశం కోసం పాకెట్ తెరవబడుతుంది.

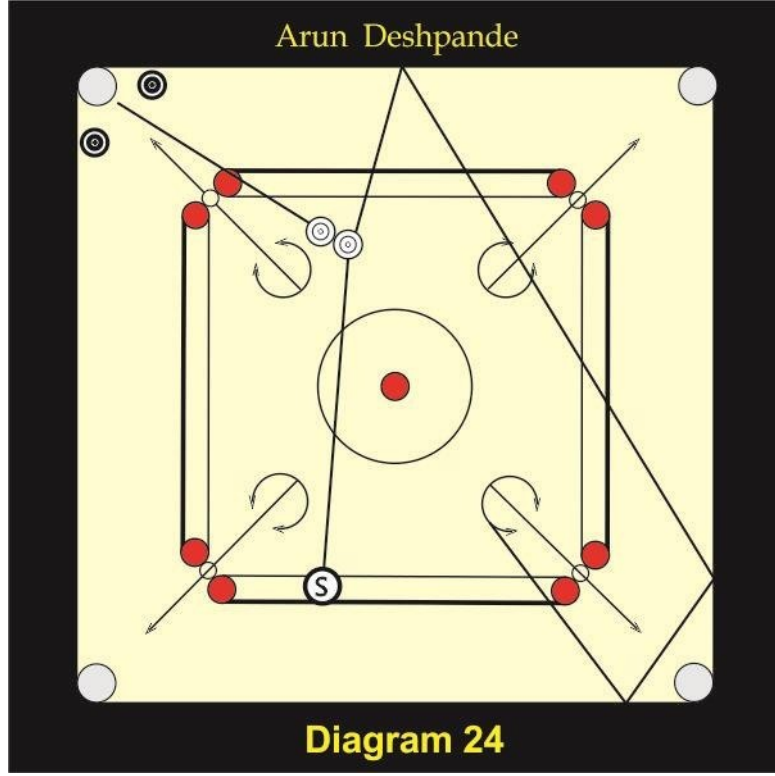


రేఖాచిత్రం 19 లో మీ తెల్ల నాణెం జేబులో పెట్టుకోవడానికి మూడు ఎంపికలు ఉన్నాయి. అవి rebound, థర్డ్ పాకెట్ మరియు క్రాస్ double. rebound ప్లే చేయడానికి మీకు చాలా వైడ్ యాంగిల్ అవసరం, ఎందుకంటే వ్యతిరేక ఫ్రీమ్కు సమీపంలో ప్రత్యర్థి నల్ల నాణెం ఉంది. మీరు మూడవ పాకెట్ ప్లే చేయవచ్చు కానీ మీరు గమనించినట్లయితే మీ నాణెం యొక్క స్థానం క్రాస్ double మూడవ జేబు కంటే తేలికగా ఉన్నట్లు మీరు గమనించవచ్చు. కాబట్టి క్రాస్ double ఈ స్థానానికి ఉత్తమ ఎంపిక.

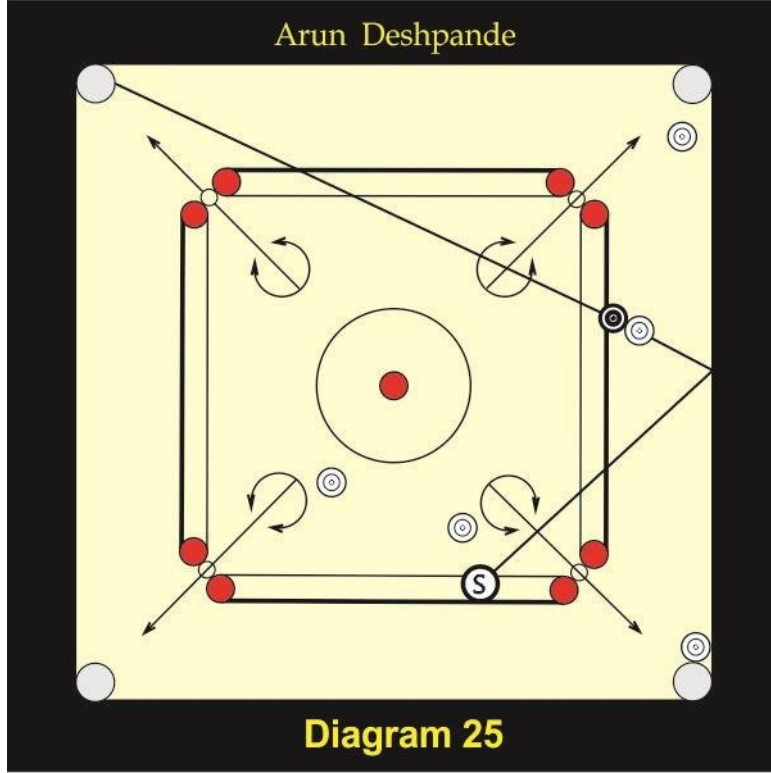


రేఖాచిత్రం 22

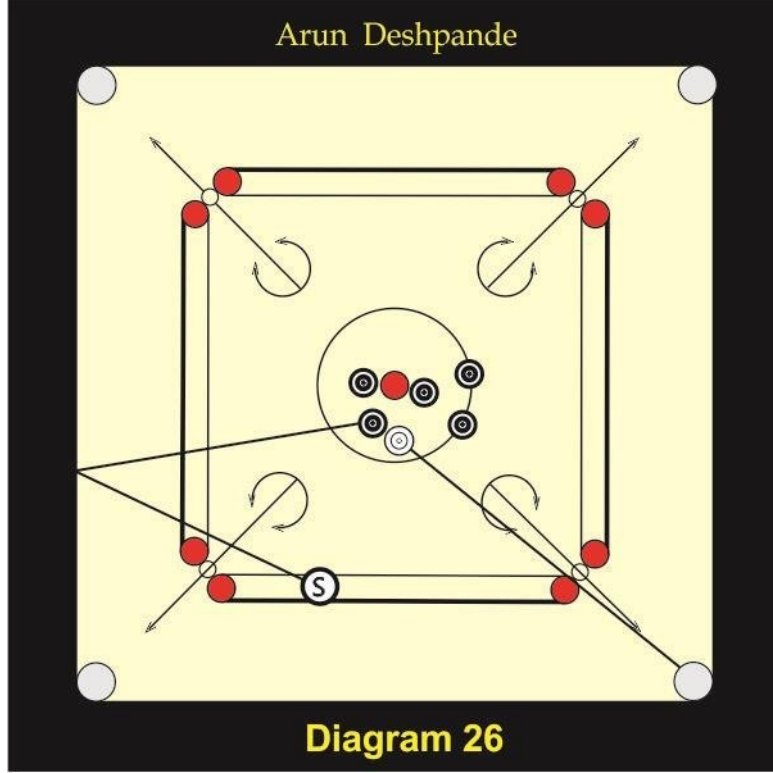
రేఖాచిత్రం 22లో క్యారమ్ బోర్డ్‌లో మీ ఒక తెల్లని నాణెం మరియు Queen మాత్రమే ఉంది. ప్రత్యర్థికి ఐదు నాణెలు ఉన్నాయి. ఈ పొజిషన్‌లో ఫాలో అనే స్ట్రోక్ ప్లే చేయవచ్చని మీరు అనుకుంటారు, కానీ మీరు పొజిషన్‌ను గమనిస్తే, జేబులో ఉన్న ప్రత్యర్థి నాణెం ఫ్రేమ్‌కి అంటుకుని ఉండటం వల్ల ఫాలో చేయడం సాధ్యం కాదని మీకు తెలుస్తుంది. టర్నింగ్ సాధ్యమే కానీ దీనికి చాలా ఖచ్చితత్వం అవసరం మరియు ఈ ప్రక్రియలో మీరు Queenతో జేబులోకి strikerని అనుసరించవచ్చు, తద్వారా double డ్యూని తయారు చేయడం వలన రేఖాచిత్రం క్రాస్ doubleలో చూపిన విధంగా Queenని జేబులో పెట్టుకుని ఎదురుగా ఉన్న ఎడమ పాకెట్‌లోకి Queenని జేబులో పెట్టుకుని, మీ నోటి నుండి పాకెట్‌ను తీసివేసేందుకు ఉత్తమ ఎంపిక.



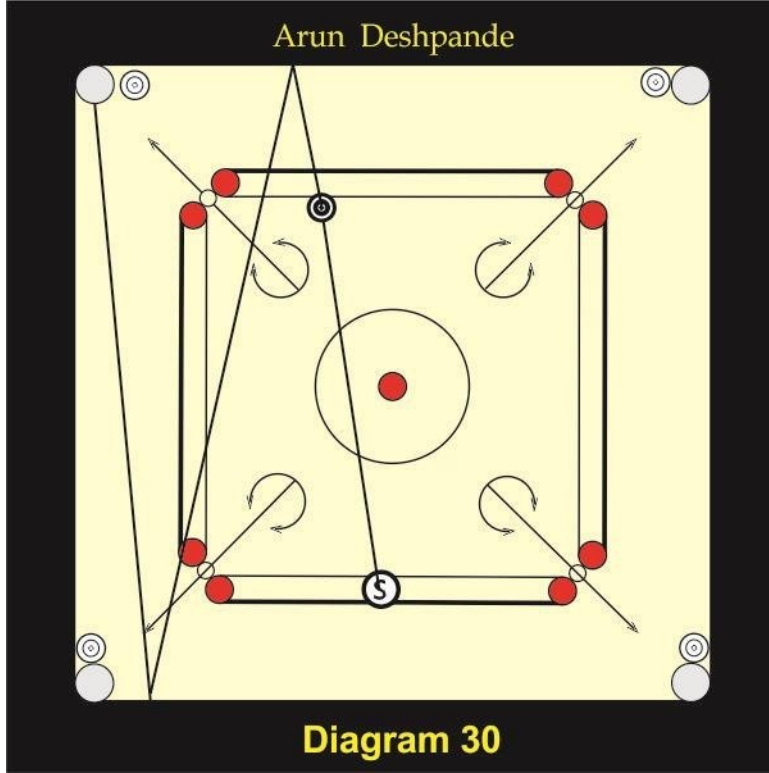
రేఖాచిత్రం 24లో మీ కోసం సులభమైన తప్పు షాట్ ఉంది. మీరు ఎడమ మూల వృత్తం నుండి ఈ షాట్ను ప్లే చేస్తే మీ ఒక నాణెం వ్యతిరేక ఫ్లేమ్కి వెళ్లి మీకు కష్టంగా మారుతుంది. మీరు మీ కాయిన జేబులో వేసుకునేటప్పుడు రేఖాచిత్రంలో చూపిన విధంగా షాట్ను ప్లే చేస్తే, మీ మరో నాణెం ఎదురుగా ఉన్న ఫ్లేమ్కి చేరుకుంటుంది మరియు తదుపరి స్ట్రోక్లో మీకు సులభంగా ఉంటుంది. ఈ స్ట్రోక్ని ప్లే చేయడానికి మీరు ముందుగా చర్చించిన force సూత్రం ప్రకారం కొంచెం ఎక్కువ forceని వర్తింపజేయాలి.



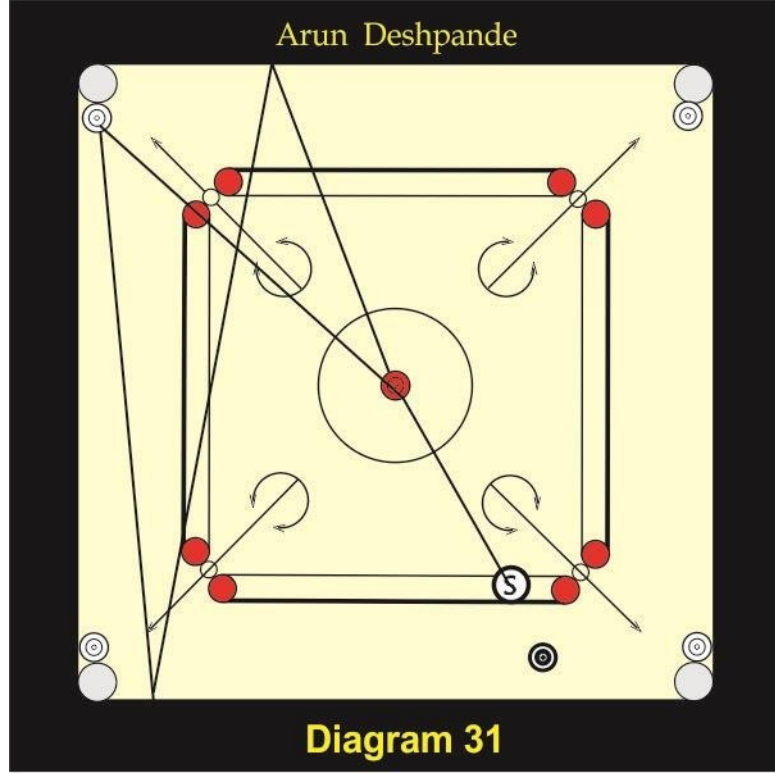
రేఖాచిత్రం 25లో చూపిన విధంగా మీ వద్ద ఒక నల్ల నాణెం మాత్రమే ఉంది మరియు మీ ప్రత్యర్థి వద్ద నాలుగు తెల్లని నాణెలు ఉన్నాయి. మీరు ఎదురుగా ఉన్న కుడి జేబు నుండి తెల్లని నాణెన్ని తీసివేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు, కానీ మీరు స్థానాన్ని జాగ్రత్తగా గమనిస్తే, ఎదురుగా ఎడమ జేబు వైపు షాట్ ఉన్నట్లు మీరు గమనించవచ్చు. మీరు సరైన ఫ్లేమ్ యొక్క సరైన పాయింట్ను కొట్టినట్లయితే, మీరు ఈ షాట్ను చాలా సులభంగా జేబులో వేసుకోవచ్చు.



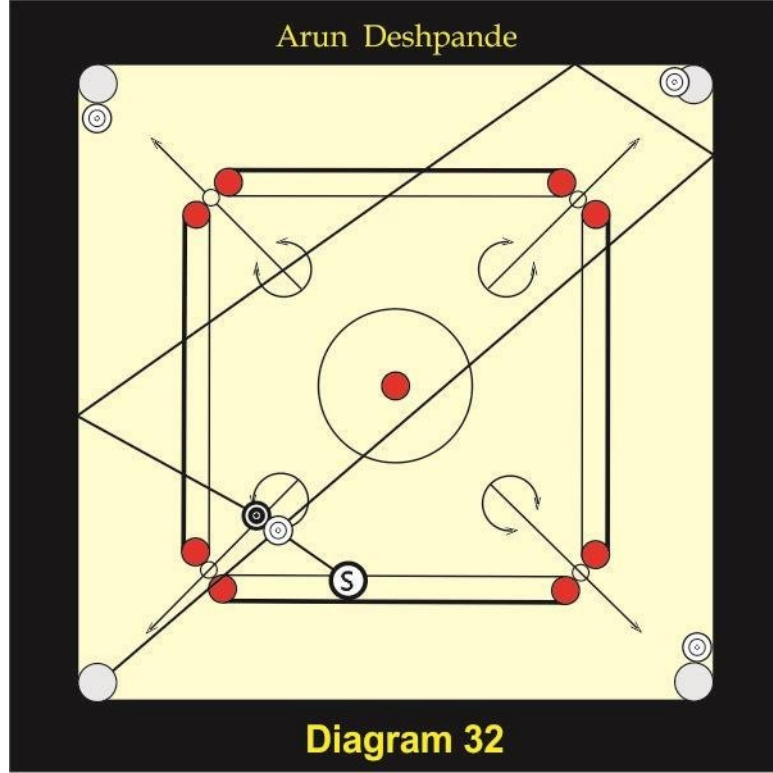
రేఖాచిత్రం 26లో నల్ల నాణేల సమూహంలో ఒక తెల్లని నాణెం ఉంది. నేను జాతీయ ఛాంపియన్షిప్‌లలో ఈ షాట్ ఆడాను. మ్యాచ్ తర్వాత నా ప్రత్యర్థి గేవిండ్‌రాజ్ ఇలా అన్నాడు: "నువ్వు ఇలా షాట్ ఆడతానని నేను ఊహించలేదు, బదులుగా మీరు బండ్‌ని మీ వైపుకు లాగుతారని నేను ఆశించాను." మీరు గమనిస్తే, షాట్ జేబు వైపు కాకుండా బేస్ ఫ్రేమ్ వైపు ఉన్నట్లు మీరు గమనించవచ్చు. కాబట్టి ఇది తప్పు షాట్. అది తప్పు షాట్ అయితే మీరు మాత్రమే ఈ షాట్ ఆడగలరు. షాట్ జేబు వైపుకు ఎదురుగా ఉన్నట్లయితే, ఈ కోణం ద్వారా మీరు కోరుకున్న హిట్టింగ్ పాయింట్‌ను చేరుకోలేనందున నల్ల నాణేన్ని జేబులో పెట్టుకోవడం సాధ్యం కాదు.



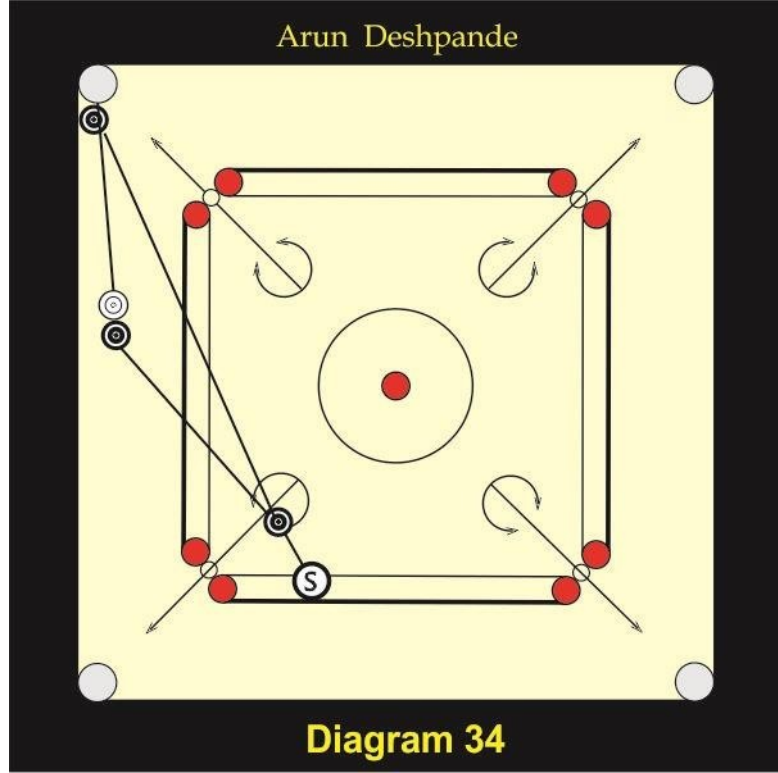
రేఖాచిత్రం 30లో నాలుగు పాకెట్లు తెల్లటి నాణేలతో మూసివేయబడ్డాయి. మీ నల్ల నాణెం ఏ జేబుకు అయినా నేరుగా యాప్సెస్ లేదు. మీరు ఈ నాణేన్ని వ్యతిరేక ఫేమ్పై కొట్టి విధంగా నాణెం కొట్టడం ద్వారా జేబులో పెట్టుకోవచ్చు, ఆపై బేస్ ఫేమ్పై నొక్కి ఎదురుగా ఎడమ జేబుకు వెళ్లండి. మీరు ఈ నాణెం మీ ఎడమ మూలాధార జేబుకు చాలా దగ్గరగా తగిలేలా దూరంగా ప్లే చేయాలని గమనించండి.



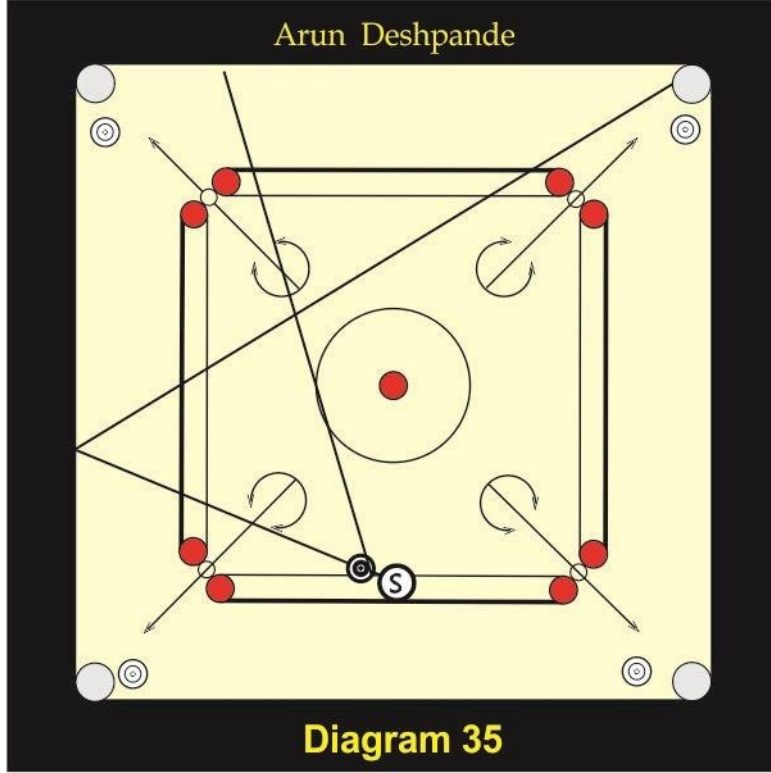
రేఖాచిత్రం 31లో నాలుగు పాకెట్లు తెల్లటి నాణేలతో మూసివేయబడ్డాయి మరియు మీరు మధ్య వృత్తంలో ఉన్న నల్ల నాణేన్ని ప్లే చేయాలి. మీరు striker ద్వారా ఎదురుగా ఉన్న ఎడమ జేబు నుండి అడ్డంకిని తొలగించే విధంగా బ్లాక్పై glance ప్లే చేయాలి మరియు అదే సమయంలో మీ నాణెం ఎదురుగా ఉన్న ఫ్రీమ్ మరియు బేస్ ఫ్రీమ్ను తాకాలి మరియు striker ద్వారా అడ్డంకి తొలగించబడిన చోట నుండి ఎదురుగా ఉన్న ఎడమ జేబుకు వెళ్లాలి. ఇది చాలా కష్టమైన స్ట్రోక్ కానీ ఆడటం అసాధ్యం కాదు.



రేఖాచిత్రంలో 32 నాలుగు పాకెట్లు తెల్ల నాణేలచే నిరోధించబడ్డాయి మరియు ఒకదానికొకటి సమీపంలో తెలుపు మరియు నలుపు నాణేలు ఉన్నాయి. మీరు ఏ పాకెట్స్‌కి నేరుగా యాక్సెస్ లేని నల్ల నాణెం ఆడాలి. రేఖాచిత్రంలో చూపిన విధంగా మీరు ఈ నల్ల నాణేన్ని 'G' మార్గం ద్వారా జేబులో పెట్టుకోవచ్చు.



రేఖాచిత్రం 34లో మీ తెల్ల నాణెం కష్టం. చాలా మంది ఆటగాళ్ళు నల్ల నాణెం మరియు జేబులో glance ఆడాలని లేదా జేబులో ఉన్న ఇతర నల్ల నాణెన్ని తీసివేయాలని అనుకుంటారు. రేఖాచిత్రంలో చూపినట్లుగా, మీరు జేబులో ఉన్న ఇతర నల్ల నాణెంపై నల్ల నాణెన్ని డ్రైవ్ చేసి, striker షాట్‌కి పంపితే, జేబుపై ఉన్న నల్ల నాణెం మరొక నల్ల నాణెం ద్వారా తీసివేయబడుతుంది మరియు మీ తెల్ల నాణెం ఏకకాలంలో అదే జేబులో జేబులో వేయబడుతుంది. ఇది చాలా సులభమైన స్ట్రోక్.



రేఖాచిత్రం 35లో నాలుగు పాకెట్స్‌లో నాలుగు తెల్లని నాణేలు ఉన్నాయి మరియు మీ నల్ల నాణెం బేస్ లైన్‌లో ఉంది. మీ నాణెం ఈ పాకెట్‌లకు వెళ్లడానికి మార్గం లేనందున cut ద్వారా మీరు దానిని మీ ఎడమ లేదా కుడి జేబులో పెట్టుకోలేరు. కానీ మీరు సరిగ్గా గమనిస్తే, ఈ కష్టమైన నాణెం మీ ఎదురుగా ఉన్న కుడి జేబుకు క్రాస్ థర్డ్ పాకెట్ ద్వారా పాకెట్ చేయబడుతుందని మీరు గమనించవచ్చు. ఆ జేబులో ప్రత్యర్థి నాణెం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది.

అధ్యాయం 4

డిసిస్టెన్

1) ప్రవర్తన

2) సమయపాలన

ప్రవర్తన

ఆటగాడి ప్రవర్తన చాలా ముఖ్యం.

అంపైర్ తో ప్రవర్తన

కొంతమంది ఆటగాళ్లు అంపైర్లతో చాలా అసభ్యంగా మాట్లాడటం, వారితో సంబంధాలు చెడగొట్టుకోవడం నేను చూశాను. ఆటగాళ్లు అంపైర్లతో ఎందుకు తప్పుగా ప్రవర్తిస్తారో నాకు అర్థం కావడం లేదు? వారికి ఏం లాభం? కొన్నిసార్లు ఆటగాళ్లు అంపైర్ కంటే తమకు మంచి మార్గంలో నియమాలు తెలుసని భావిస్తారు మరియు అందువల్ల వారు వాదిస్తారు. నేను మీకు చెప్తున్నాను, ఈ గేమ్ లో లభించే విధంగా ఏ ఇతర ఆటలోనూ చీఫ్ రిఫరీని పిలిచే సదుపాయాన్ని ఏ ఆటగాడు అయినా పొందలేడు. అంపైర్ నిర్ణయంతో మీరు సంతృప్తి చెందకపోతే, మీరు చీఫ్ రిఫరీని పిలవవచ్చు. చీఫ్ రిఫరీ నిర్ణయం కూడా మీకు వ్యతిరేకంగా ఉన్నప్పటికీ, నిరసన రుసుము చెల్లించి, సంఘటన మరియు నియమాన్ని ఉటంకిస్తూ వ్రాతపూర్వకంగా నిరసన తెలియజేయడం ద్వారా వారి నిరసనపై ఆడుకునే హక్కు మీకు ఉంది. ఇలాంటి సదుపాయం మరే ఇతర క్రీడల్లోనూ ఉండదు, అలాంటి రక్షణ మీకు ఇస్తే మీరు అంపైర్ తో ఎందుకు వాదించాలి? మరోవైపు మీరు అంపైర్ తో చక్కగా ప్రవర్తిస్తే, అతను/ఆమెకు మీ పట్ల గౌరవం ఉంటుంది. ముంబయికి చెందిన ఐదుసార్లు జాతీయ ఛాంపియన్ అయిన సుహాస్ కాంబ్లీ అంపైర్ తో ప్రవర్తించడం నేను చూశాను, ప్రతి అంపైర్ తన మ్యాచ్ ను సూచించడానికి ఆసక్తి చూపుతారు. మేము ఏ అంపైర్ తోనూ ఎప్పుడూ సమస్య చేయలేదు, కొన్నిసార్లు అతను మా ప్రత్యర్థులకు మంచి స్నేహితుడు. మహారాష్ట్రలో జరిగిన టోర్నమెంట్ లలో, నా ప్రత్యర్థులకు శ్రేయోభిలాషులని తెలిసినప్పటికీ, మ్యాచ్ లను సూచించమని నా ప్రత్యర్థుల స్నేహితులను నేను చాలాసార్లు అభ్యర్థించాను. వారిలో ఎవరితోనూ నేను ఏ సమస్యనూ ఎదుర్కోలేదు. మీకు మంచి ఉద్దేశం ఉంటే మీకు ఏ తప్పు జరగదు. పాత రోజుల్లో టోర్నమెంట్ నిర్వాహకులు మ్యాచ్ కు ముందు బోర్డులను సమం చేసేవారు. నేను మద్రాసు (చెన్నై)లో నా మ్యాచ్ లో కూర్చున్నాను మరియు మా బోర్డు సరిగ్గా లేవని వెంటనే గ్రహించాను. బోర్డు లెవలింగ్ చేయడానికి ప్యాకింగ్ ఇవ్వమని మా అంపైర్ ని అడిగాను, అయితే అప్పటికే బోర్డు లెవలింగ్ అయిందని అంపైర్ ప్యాకింగ్ ఇవ్వడానికి ఇష్టపడలేదు. నా ప్రత్యర్థి కూడా లెవలింగ్ కోసం అంగీకరించాడు

బోర్డు కానీ అంపైర్ కానీ మా అభ్యర్థనను వినలేదు. ఒకవైపు వాలు ఎక్కువగా ఉండడంతో ప్రేక్షకులకు మా బెస్ట్ ఇవ్వలేకపోయాం. నేను ఒక ఉపాయం చేశాను. నేను అంపైర్ని అతని ఫ్లయింగ్ క్యారమ్ గురించి మర్యాదగా అడిగాను. నిత్యం క్యారమ్ లేపుతున్నట్లు తెలిపారు. నా సీటులో కూర్చోమని అడిగాను. నేను ఎదురుగా ఉన్న ప్రేమ్కు సమీపంలో ఎదురుగా ఉన్న జేబులో ఒక నాణెం ఉంచాను మరియు దానిని నెమ్మదిగా ప్లే చేయమని అడిగాను. అతను చాలా నమ్మకంగా తన జేబులో నుండి **striker** తీసుకొని నాణెం ఆడాడు కానీ అతని ఆశ్చర్యానికి అతని **striker** నాణెం కొట్టలేదు, బదులుగా అది జేబులోకి వెళ్ళింది. తర్వాత ఏమీ మాట్లాడకుండా బోర్డు మీద నుంచి వెళ్లి ప్యాకింగ్ తెచ్చాడు. ప్రేక్షకులు నాటకాన్ని చూస్తున్నారు; వాతావరణం ఉద్రిక్తంగా ఉందని భావించిన నేను వెంటనే అంపైర్ని ఆ విధంగా ఒప్పించినందుకు క్షమాపణ చెప్పాను. అతను నా మాటలు విని చాలా సంతోషించాడు మరియు "సార్, మీరు చెప్పింది నిజమే, నేను తప్పు చేశాను" అని సమాధానం ఇచ్చాడు, మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత నేను అతనిని టీ కప్పు కోసం తీసుకువెళ్లి, బోర్డు స్థాయి మరియు సరిగ్గా ఎలా చేయాలో అన్నీ చెప్పాను. బోర్డులో స్థాయి పరిజ్ఞానం పొందడం పట్ల ఆయన చాలా సంతోషించారు. ఆ తర్వాత నాకు చాలా మంచి స్నేహితుడు అయ్యాడు. అందువల్ల అంపైర్తో చక్కగా ప్రవర్తించడం వల్ల నష్టమేమీ లేదని నేను భావించను.

ప్రేక్షకులతో ప్రవర్తన

ప్రేక్షకులతో ఎలా ప్రవర్తించాలి అనేది చాలా మంది ఆటగాళ్లకు పెద్ద సమస్య. ప్రేక్షకులే మీకు స్పూర్తి అనే ప్రాథమిక విషయాన్ని మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. నిజమైన ఛాంపియన్ ప్రేక్షకుల ఉనికి లేకుండా మ్యాచ్ను ఆస్వాదించడు. మీ మంచి స్టోక్కి ప్రేక్షకులు చప్పట్లు కొట్టినప్పుడు మీరు విశ్వాసం పొందుతారు. చాలా మంది రద్దీ కారణంగా కొన్నిసార్లు మీరు ప్రేక్షకులచే కలవరపడతారు. ఈ సమయంలో మీరు మీ నిగ్రహాన్ని కోల్పోకూడదు. మిమ్మల్ని డిస్టర్బ్ చేయవద్దని మీరు వారిని అభ్యర్థించవచ్చు. ఒకసారి నేను స్టేట్ ఛాంపియన్షిప్ డబుల్స్ ఫైనల్ ఆడుతున్నాను. నా భాగస్వామి రమేష్ చిట్టి. మా ప్రత్యర్థులు సుహాస్ కాంబ్లే మరియు విజయ్ సంగం. రెండు జోడీలూ బలంగానే ఉన్నాయి. హ్యాట్రిక్ రికార్డు సృష్టించే అవకాశం మాకు ఉంది. స్టాండ్ల ఏర్పాట్లు చేసినా రద్దీ నెలకొంది

ఎంతగా అంటే, ప్రతి స్ట్రోక్‌కి మనమందరం తిరిగి వచ్చి మమ్మల్ని ఆడుకోవడానికి అనుమతించమని వారిని అభ్యర్థిస్తున్నాము. వారు తమను తాము నియంత్రించుకున్నారు. విపరీతమైన ఒత్తిడి కారణంగా వారు సరిగ్గా నిలబడలేకపోతున్నారని మాకు తెలుసు. దాదాపు మూడు గంటల పాటు మ్యాచ్ కొనసాగింది. నలుగురు ఆటగాళ్లను అర్థం చేసుకోవడం వల్ల ఆటగాళ్లకు, ప్రేక్షకులకు మధ్య ఎలాంటి విభేదాలు లేవు.

టేబుల్ టెన్నిస్ లేదా బిలియర్డ్స్‌తో పోలిస్తే క్యారమ్ విస్తీర్ణం చాలా చిన్నది కాబట్టి సాధారణంగా ప్రేక్షకులు మీకు చాలా దగ్గరగా ఉంటారు. కొన్నిసార్లు కొంతమంది ప్రేక్షకులు కామెంట్లు చేస్తారు. ఏవైనా వ్యాఖ్యలు మీకు భంగం కలిగించకూడదు. ఆ చెడు వ్యాఖ్యలు మీకు ఎప్పటికీ రాకుండా మీరు చక్కగా ప్రవర్తించాలి. మీకు కోపం వచ్చి సహనం కోల్పోయినట్లయితే, వారి నుండి మరిన్ని చెడు వ్యాఖ్యలు వస్తాయి. నేను ఇక్కడ మహారాష్ట్రకు చెందిన ప్రసిద్ధ క్యారమ్ ప్లేయర్ విజయ్ సంగం యొక్క క్లాసిక్ ఉదాహరణను ఉటంకిస్తున్నాను. ముంబైలోని దాదర్‌లో జరిగిన వన్డే హాల్ టేర్నమెంట్‌లో సుహాస్ కాంబ్లేతో విజయ్ సంగమ్ ఆడాడు. మ్యాచ్ జరుగుతున్న సమయంలో ఒక కొంటే ప్రేక్షకుడు సంగమ్‌తో కాలా పత్తర్ (నల్ల రాయి) అని బిగ్గరగా చెప్పాడు, ఎందుకంటే గుంపు చాలా ఎక్కువ మరియు సంగం అతన్ని గుర్తించలేకపోయాడు. సంగం ఏం చేసిందో ఊహించగలరా? అతను కోపం తెచ్చుకోలేదు కానీ ఆ శబ్దం ఎక్కడ నుండి వచ్చిందో అతను గుంపులో చూసి అద్భుతంగా నవ్వాడు. వ్యాఖ్యానించిన వ్యక్తి చాలా సిగ్గుపడ్డాడు, సంఘటన తర్వాత అతని నుండి లేదా మరే వ్యక్తి నుండి ఒక్క వ్యాఖ్య కూడా రాలేదు. మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత సంగం వద్దకు వచ్చి క్షమాపణలు చెప్పాడు. మీ మ్యాచ్‌ని వీక్షించడానికి చాలా దూరం నుండి టిక్కెట్ కోసం డబ్బు చెల్లించి ప్రేక్షకులు వస్తారు కాబట్టి మీరు ఎల్లప్పుడూ వారి పట్ల గొప్ప గౌరవాన్ని కలిగి ఉండాలి. వారితో మర్యాదగా మాట్లాడాలి. వారు అంతకు మించి ఏమీ ఆశించరు. మీరు వారికి గౌరవం ఇస్తూ మాట్లాడితే వారు ఆనందిస్తారు. వారు మీ అభిమానులుగా మారతారు. 80 ఏళ్ల పెద్దమనిషి నా మ్యాచ్‌ని చూసేందుకు వస్తున్నాడు. మ్యాచ్‌కి ముందు నేను అతనిని చూసినప్పుడు, అతను నా దగ్గరకు వచ్చే ముందు నేను అతని వద్దకు వెళ్తాను మరియు అతని ఆరోగ్యం గురించి ఆరా తీస్తున్నాను మరియు అతని గురించి ప్రశంసించాను.

ఆటలో ఆసక్తి. మేము టోర్నీలో కలుసుకున్నప్పుడు అతను చాలా సంతోషంగా ఉన్నాడు. ఆయన సంతోషాన్ని చూసి నాకు కలిగిన సంతృప్తి మాటల్లో చెప్పలేను. మీరు దానిని అనుభవించినప్పుడు, మీరు దానిని ఆనందిస్తారు.

అదృష్టం

ప్రతి గేమ్‌లో అదృష్టానికి సంబంధించిన అంశం ఉంటుంది. క్యారమ్‌లో కూడా మంచి గేమ్‌తో కీలకమైన మ్యాచ్‌లు గెలవాలంటే కొంచెం అదృష్టం కూడా అవసరం. ఈ అదృష్టం ఎక్కడ నుండి వస్తుంది? ఇది మీ అభిమానులు మరియు శ్రేయోభిలాషుల ఆశీస్సుల నుండి వచ్చింది. వారు ఎల్లప్పుడూ మీ గెలుపు కోసం ప్రార్థిస్తారు. ఒక వ్యక్తి మీ వద్దకు వచ్చి 36 ఏళ్ల క్రితం మీ మ్యాచ్‌ని చూశానని, చాలా ఎంజాయ్ చేశానని చెప్పినప్పుడు మీకు ఎలా అనిపిస్తుంది? అవును, నేను 1995లో హైదరాబాద్‌కు కోచ్‌గా వెళ్లినప్పుడు, ఒక పెద్ద పెద్దమనిషి నా దగ్గరకు వచ్చి, 1959 నేషనల్స్‌లో నా మ్యాచ్‌ని చూశానని, ఎంజాయ్ చేశానని చెప్పాడు. నేను హైదరాబాద్ నగరానికి వచ్చానని తెలియగానే టోర్నమెంట్ హాల్‌కు వచ్చాడు. నేను ఆశ్చర్యపోయాను. 36 ఏళ్ల తర్వాత నా అభిమాని ఒకరు నన్ను ప్రేమతో కలవడానికి వచ్చారని తెలిసి చాలా సంతోషించాను. మా ఆటగాడు కీలకమైన మ్యాచ్ ఆడుతున్నందున కొంత సమయం వేచి ఉండమని చెప్పాను. మ్యాచ్ ముగిసిన వెంటనే నేను నా ఆటగాడికి అభినందనలు తెలిపి, నా పాత అభిమానితో కలిసి ఒక కప్పు టీ కోసం బయటకు వెళ్లాను. మేము సమయాన్ని ఆస్వాదించాము మరియు ఆట గురించి చర్చించాము. మద్రాసులో నాకు అదే అనుభవం ఎదురైంది. ఈసారి 75 ఏళ్ల నా పాత అభిమాని బోర్డ్ నంబర్‌ను ఉటంకిస్తూ నా ఆటను వివరిస్తున్నాడు. నేను చాలా సంవత్సరాల క్రితం ఒక మ్యాచ్‌లో ఆడాను. అతను పూర్తి మ్యాచ్, బోర్డు ద్వారా బోర్డు మరియు నేను ప్రతి బోర్డులో ఏ స్ట్రోక్స్ ఆడాను అని వివరించాడు.

ప్రత్యర్థులతో ప్రవర్తన

మీరు మ్యాచ్ ఆడేందుకు కూర్చున్నప్పుడు ఏ ఆటగాడైనా మీ ప్రత్యర్థి. మ్యాచ్ సమయంలో మీ లక్ష్యం గెలవడమే. నేటి తరం ప్రాక్టీస్‌లో కూడా ప్రత్యర్థి మంచి స్ట్రోక్‌లను మెచ్చుకోకపోవడాన్ని నేను చూశాను, వారు అభినందిస్తే,

వారి ప్రత్యర్థులు చాలా మెరుగ్గా ఆడతారు మరియు అందువల్ల వారు తమ ముఖంలో ఎలాంటి వ్యక్తీకరణను ప్రదర్శించరు. మన రోజుల్లో మనం ప్రత్యర్థులను మెచ్చుకున్నా కూడా టోర్నమెంట్లను గెలుపొందాం. సుహాస్ కాంబ్లీ ఉదాహరణ తీసుకోండి. అతను ఐదు జాతీయ ఛాంపియన్షిప్లను గెలుచుకున్న తర్వాత కూడా తన ప్రత్యర్థి యొక్క మంచి స్ట్రోక్లను మెచ్చుకున్నాడు. అప్పారావు మరో ఉదాహరణ. తన ప్రత్యర్థులను మెచ్చుకున్నప్పటికీ, అతను వరుసగా మూడు జాతీయ ఛాంపియన్షిప్లను గెలుచుకున్నాడు. అందువల్ల ప్రత్యర్థిని మెచ్చుకోకూడదనే భావన తప్పు.

మ్యాచ్ సమయంలో మీరు ఒకరికొకరు ప్రత్యర్థులు కానీ మ్యాచ్ తర్వాత మీరు స్నేహితులుగా ఉండాలి. ఇది మీ క్రీడాస్ఫూర్తిని తెలియజేస్తుంది.

ప్రజాదరణ తాత్కాలికం. గౌరవం కలకాలం ఉంటుంది. మీరు గౌరవాన్ని పొందగల ఏకైక మార్గం దానిని సంపాదించడం. మీరు డిమాండ్ చేయడం ద్వారా గౌరవం పొందలేరు. మీ ప్రవర్తన మరియు మీ పని ద్వారా మీరు గౌరవం పొందుతారు.

సమయపాలన

మీరు మ్యాచ్ కి వెళ్లినా లేదా పనికి వెళ్లినా సమయపాలన పాటించాలి. సమయపాలన అనేది ఒక అలవాటు మరియు మీరు దానిని అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. మీరు మీ జీవితంలో సమయపాలన పాటిస్తే ఎన్ని లాభాలు ఉంటాయో మీరే చూస్తారు. నేను మరియు నా డబుల్స్ భాగస్వామి రమేష్ చిట్టి చాలా ఎగ్జిబిషన్ మ్యాచ్లు ఆడాము. మేము ఒక నిర్దిష్ట సమయంలో ఒక నిర్దిష్ట ప్రదేశంలో కలవాలని నిర్ణయించుకున్నాము మరియు ఎగ్జిబిషన్ మ్యాచ్ కోసం కలిసి వెళ్తున్నాము. మేము సమయం గురించి చాలా నిర్దిష్టంగా ఉన్నాము మరియు ఎప్పుడూ ఆలస్యం చేయలేదు. నేను చూసిన సమయపాలనకు ఉత్తమ ఉదాహరణ D> నజీర్, అధ్యక్షుడు మాలీవులు. తన ఆటగాళ్లకు కోచింగ్ క్యాంప్ నిర్వహించాడు. నన్ను కోచ్ గా ఆహ్వానించారు, అతను సెషన్ ను సరిగ్గా సమయానికి ప్రారంభించి, సమయానికి ముగించేవాడు అని నాకు ఇప్పటికీ గుర్తుంది.

అధ్యాయం 5

ఒక ఆటగాడు ఛాంపియన్ గా మారడానికి అవసరమైన గుణాలు

నా చివరి పుస్తకం "క్యారమ్ టెక్నిక్ అండ్ స్క్రిల్"లో ఒక ఆటగాడు ఛాంపియన్ కావడానికి అవసరమైన లక్షణాలను చర్చించాను.

ఇక్కడ నేను మరికొన్ని లక్షణాలను చర్చించబోతున్నాను మరియు ఇప్పటికే చర్చించిన లక్షణాల కోసం మరిన్ని విషయాలను ఇవ్వడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను.

ఏకాగ్రత

ఏకాగ్రత అంటే ఏమిటి? ఏకాగ్రత ఉంది

- 1) దృష్టిని కేంద్రీకరించే సామర్థ్యం
- 2) దృష్టిని విస్తరించే సామర్థ్యం
- 3) దృష్టిని మార్చగల సామర్థ్యం

ఈ ఆటలో ఏకాగ్రత చాలా అవసరం. మీరు క్యారమ్ బోర్డుపై మాత్రమే దృష్టి పెట్టాలి. చాలా మంది ఆటగాళ్లు తమ మ్యాచ్ లో బోర్డు బయటకీ చూడటం నేను చూశాను. మీరు బోర్డుపై దృష్టి కేంద్రీకరిస్తే క్యారమ్ బోర్డ్ పాకెట్స్ పెద్దవిగా ఉన్నట్లు కొంత సమయం తర్వాత మీకు అనిపిస్తుంది. మరోవైపు మీరు బోర్డుపై దృష్టి పెట్టకపోతే పాకెట్స్ చిన్నవిగా ఉన్నట్లు మీకు అనిపిస్తుంది. కాబట్టి మీరు క్యారమ్ బోర్డుపై దృష్టి పెడితే ఆటోమేటిక్ గా ఆత్మవిశ్వాసం పొందుతారు. మొదటి నుండి ఏకాగ్రత అవసరం. ఏ ఫిగర్ స్కేటర్ ఏకాగ్రత లోపాన్ని భరించలేడు. చిన్న డ్రైవ్ కు కూడా ఏకాగ్రత లోపాన్ని ఏ డ్రైవర్ భరించలేడు. అదే విధంగా ఆటగాళ్ళందరూ ప్రతి అభ్యాసాన్ని మరియు పోటీ ఆట యొక్క ప్రతి సెకనును వారి ప్రధాన సవాలుగా, బాధ్యతగా మరియు తాము తయారు చేసిన అంశాలను నిరూపించుకునే అవకాశంగా పరిగణించాలి.

ఒకసారి నేను బొంబాయిలో మ్యాచ్ ఆడుతున్నాను. నా మ్యాచ్ చూసేందుకు నా బంధువు ఒకరు పూణె నుంచి వచ్చారు. బలమైన ప్రత్యర్థితో ఆ మ్యాచ్ ఆడాను. నేను అతనితో మూడు గేమ్ లు ఆడి మ్యాచ్ గెలిచాను. మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత నా బంధువు నా దగ్గరకు వచ్చి, అతను బోర్డు యొక్క ప్రతి మూలలో నిలబడి నా దృష్టిని తన వైపుకు మళ్లించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడని చెప్పాడు, కానీ నేను అతనిని చూడలేదు. నేను అంతగా ఏకాగ్రతతో ఉండకపోతే మ్యాచ్ లో ఓడిపోయేవాడినని చెప్పాను. మహేంద్ర తాంబే ఏకాగ్రత అద్భుతం. ఒకసారి నేను అతనితో మ్యాచ్ ఆడుతున్నాను. నేను ఆడుతున్నప్పుడు మరియు నా striker దగ్గరికి వెళ్లినప్పుడు

అతని ఫ్రీమ్ కి అతను strikerని నెట్టాడు, అతను strikerని ఒక అంగుళం లేదా రెండు మాత్రమే నెట్టాడు. నా వైపు అతని సంజ్ఞ నాకు విసుగు తెప్పించింది మరియు నేను అతని వైపు దాదాపు 10 సెకన్ల పాటు చూశాను, కానీ ఆశ్చర్యకరంగా నేను అతనిని చూస్తున్నట్లు కూడా అతను గమనించలేదు. అన్ని వేళలా బోర్డు వైపే చూస్తున్నాడు. అతను మ్యాచ్ గెలిచాడు. నేను మహాభారతం నుండి ఏకాగ్రత యొక్క ఉత్తమ ఉదాహరణను ఉటంకిస్తాను. ద్రోణాచార్యుడు, అన్ని కాలాలలో గొప్ప ఉపాధ్యాయుడు, తన విద్యార్థులకు బాణంతో గురిపెట్టి పరీక్షను నిర్వహించాడు. అతను ఒక చెట్టుపై చిలుక విగ్రహాన్ని ఉంచాడు మరియు చిలుక కన్ను కుట్టమని తన విద్యార్థులకు చెప్పాడు, అతను తన విద్యార్థులందరినీ వారు ఏమి చూడగలరని అడిగాడు. చెట్టు మీద ఉన్న ఆకాశం, చెట్టు, చిలుక మొదలైనవన్నీ చూడగలవు కాబట్టి అర్జునుడు తప్ప అందరూ తమ గురువుకు చెప్పారు. అర్జునుడు మాత్రమే భిన్నంగా సమాధానమిచ్చాడు, అతను చిలుక కన్ను మాత్రమే చూడగలనని చెప్పాడు. అతని ఏకాగ్రత అలాంటిది. మీరు నాణెం కొట్టి పాయింట్ ను లక్ష్యంగా చేసుకుని దానిపై పూర్తిగా దృష్టి పెట్టాలి.

పరిశీలన

ఏకాగ్రత ఒక కళ. చూడడానికి, చూడడానికి మరియు గమనించడానికి చాలా తేడా ఉంది. పరిశీలనకు కళ్ళు తెరవడమే కాదు, ఓపెన్ మైండ్ కూడా అవసరం. చాలా సార్లు మనం చూస్తాము మరియు చూస్తాము కానీ చాలా కొద్ది మంది మాత్రమే గమనిస్తారు. మీరు ఎల్లప్పుడూ 'ఎందుకు' అనే ప్రశ్న వేసుకోవాలి. అప్పుడు క్యారమ్ అంటే ఏమిటో మీకు అర్థమవుతుంది. మీరు ఆట ఆడటం మాత్రమే కాదు, మీరు దానిని అధ్యయనం చేయాలి. క్యారమ్ ఆటలో చాలా విషయాలు గమనించాల్సిన అవసరం ఉంది. వాటిలో కొన్ని ఇక్కడ పేర్కొనబడ్డాయి.

- 1) లయ
- 2) క్యారమ్ బోర్డు స్థాయి
- 3) క్యారమ్ బోర్డ్ నడుస్తోంది
- 4) ఫ్రీమ్ ల బౌన్స్
- 5) నాణెలు వాంతులు జేబులు
- 6) నాణెల రన్నింగ్
- 7) నాణెల బరువు
- 8) నాణెల వ్యాసం

9) ನಾಣೆಲ ಸ್ಥಾಯಿ

10) ఓవర్ అఫెన్స్ లేదా ఓవర్ డిఫెన్స్ ఆడటం

11) మీ ప్రత్యర్థి మరియు మీ యొక్క బలమైన పాయింట్లు మరియు బలహీనమైన పాయింట్లు.

రిథమ్

ప్రతి క్రీడాకారుడికి అతని/ఆమె ఆడే లయ ఉంటుంది. కొంతమంది ఆటగాళ్ళు వేగంగా ఆడతారు, కొందరు నెమ్మదిగా ఆడతారు మరియు మరికొందరు చాలా నెమ్మదిగా ఆడతారు. ప్రతి క్రీడాకారుడు ప్రతి స్ట్రోక్ ఆడటానికి తన/ఆమె స్వంత సమయాన్ని తీసుకుంటాడు. మీరు నిబంధనలకు అనుగుణంగా ఆడుతున్నంత కాలం మరియు మంచి ఆట ఆడుతున్నంత కాలం, మీరు మీ ఆట శైలినీ మార్చుకోకూడదు. నాకు గుర్తుంది డి.

ముంబైకి చెందిన కె. సుమ్రా తన చిన్న రోజుల్లో చాలా వేగంగా ఆట ఆడేవాడు. అతని ఆట చాలా వేగంగా ఉంది, ఒక మ్యాచ్‌లో, అతను ముంబైకి చెందిన గొప్ప ఆటగాడు మరియు చాలా మంచి ఫామ్‌లో ఉన్న అబ్దుల్ జబ్బార్‌పై కేవలం ఏడు నిమిషాల్లో ఆటను నాలుగు బోర్డులలో ముగించాడు. సుమ్రా గేమ్ ప్రాథమికంగా బ్రషింగ్ గేమ్, ఇది చాలా క్లిష్టమైన గేమ్. అతను తన ప్రణాళికలను చాలా వేగంగా ఆలోచించగలడు. ఇది ఆశ్చర్యంగా ఉంది. అతను సుహాస్ కాంబ్లీని ఫైనల్స్‌లో కేవలం 25 నిమిషాల్లో ఓడించి తన అత్యుత్తమ ఆటను అందించాడు. మన కాలంలో చాలా స్లో ప్లేయర్‌కి ఉత్తమ ఉదాహరణ త్రిచనపల్లికి చెందిన పరమశివం. సమయ పరిమితి 30 సెకన్లు ఉన్నప్పుడు అతను ప్రతి స్ట్రోక్‌కు 28 నుండి 29 సెకన్లు తీసుకుంటున్నాడు. అతను చాలా ఖచ్చితమైనవాడు. అతను అబ్దుల్ జబ్బార్‌తో సహా గొప్ప ఆటగాళ్ళందరినీ ఓడించాడు మరియు ముంబైలో 1961 నేషనల్స్‌లో ఫైనల్స్‌కు చేరుకున్నాడు. అతను సుహాస్ కాంబ్లీతో ఫైనల్ ఆడాడు మరియు ఓడిపోయాడు. ఇది చాలా బాగా పోరాడిన మ్యాచ్, అతను 26 పాయింట్లతో మూడో గేమ్‌ను కోల్పోయాడు. అతను 26 సంవత్సరాల వయస్సులో ఉన్నప్పుడు అతను విరామం తీసుకున్నాడు మరియు అతను తెల్ల నాణెం జేబులో పెట్టుకున్నాడని తెలియదు. అతను తన తదుపరి స్ట్రోక్ ఆడటానికి ఎప్పటిలాగే తన సమయాన్ని వెచ్చిస్తున్నాడని అందరూ అనుకున్నారు. తెల్ల కాయిన్ జేబులో పెట్టుకున్న సంగతి పరమశివంకి తెలియదని సుహాస్ కి తెలుసు. ఇక సుహాస్ వంతు అనుకున్నాడు పరమశివం. అంఫైర్ సమయం ముగిసినప్పుడు, పరమశివం తన strikerని క్యారమ్ బోర్డ్‌పై ఉంచాడు; అంఫైర్ తన సమయం అయిపోయిందని, పరమశివం దురదృష్టకరమని చెప్పాడు. అతని పెద్ద తప్పు ఏమిటంటే, అతను బోర్డు మీద నాణెలను లెక్కించలేదు.

టోర్నీల కంటే ప్రాక్టీస్‌లో మెరుగ్గా ఆడాలని చాలా మంది ఆటగాళ్ళు నన్ను అడుగుతుంటారు. వారికి నా సాధారణ సమాధానం ఏమిటంటే, వారు ప్రాక్టీస్‌లో ఆడినప్పుడు వారు వేగంగా ఆట ఆడతారు మరియు టోర్నీమెంట్‌లలో ఆడుతున్నప్పుడు వారు నెమ్మదిగా ఆడతారు. వారి లయ మారిందని అర్థం. టోర్నీల్లో

మెరుగ్గా రాణించాలంటే.. ప్రాక్టీస్‌లోనూ, టోర్నల్లోనూ అదే లయను కొనసాగించేందుకు ప్రయత్నించాలి.

క్యారమ్ బోర్డు స్థాయి

మ్యాచ్ కు ముందు బోర్డును సమం చేయాలని నేను మీ అందరికీ సూచిస్తున్నాను. చాలా సార్లు క్యారమ్ బోర్డులో తయారీ లోపం ఉంది. ప్రతి టోర్నీలో మీరు క్యారమ్ బోర్డును ఎల్లప్పుడూ గమనించాలి. ఇతర ఆటగాళ్లు ఆడుతున్నప్పుడు క్యారమ్ బోర్డుపై కూర్చోకుండా, ఆటగాళ్లు ఏ జేబులో తప్పిపోయారో గమనించవచ్చు. నిర్దిష్ట జేబు స్థాయి పెరిగినప్పుడు కొన్నిసార్లు ఆటగాళ్లు జేబులో ఉన్న నాణెం touch కూడా కాదు. కొన్నిసార్లు ఆటగాళ్లు జేబులో ఉన్న కాయిన్ ని జేబులో పెట్టుకోలేరు ఎందుకంటే పాకెట్ ప్రాంతంలోని వాలు కారణంగా striker క్రిందికి ప్రయాణిస్తుంది. క్యారమ్ బోర్డ్ సరిగ్గా లెవెల్ చేయనప్పుడు కూడా ఇది జరగవచ్చు. నేషనల్స్ మరియు ఇంటర్నేషనల్స్ తో సహా అన్ని టోర్నమెంట్ లలో, క్యారమ్ బోర్డ్లు కేవలం స్టాండ్లపై ఉంచబడతాయి మరియు అవి ఎప్పుడూ సమం చేయబడవు. ఆటగాళ్లు బోర్డులను స్వయంగా సమం చేయాలి. సబ్ జూనియర్లు, క్యాడెట్లు బోర్డులను చదును చేయడం అంత సులభం కాదు. మా కాలంలో టోర్నమెంట్ నిర్వాహకులు క్యారమ్ బోర్డులను చదును చేసేవారు. మీరు క్యారమ్ బోర్డ్లను సమం చేయడం నేర్చుకోవాలి మరియు లెవెల్ లేని లేదా తయారీ లోపం ఉన్న బోర్డులపై ఎలా చెల్లించాలో కూడా నేర్చుకోవాలి. అంబర్నాథ్ నేషనల్స్ లో అన్ని బోర్డులు సాధారణ తయారీ లోపాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. అన్ని క్యారమ్ బోర్డులు వాటి మధ్య ప్రాంతాన్ని కలిగి ఉన్నాయి మరియు నాలుగు పాకెట్లపై ఉన్నాయి. నేను ఓ ఛాంపియన్ మ్యాచ్ చూస్తున్నాను. అతను విజయవంతంగా విచ్చిన్నం చేయలేకపోయాడు మరియు ప్రతి బ్రేక్ లో అతని striker టార్గెట్ పాయింట్ పై తెల్లని నాణెన్ని కొట్టలేదు కానీ striker నాణెన్ని తాకింది. నాణెలు చెల్లాచెదురవ్వలేదు, అది చెల్లాచెదురుగా ఉండాలని అతను కోరుకున్నాడు. మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత నా వద్దకు వచ్చి అలా ఎందుకు జరిగిందని అడిగాడు. నేను క్యారమ్ బోర్డుల పరిస్థితిని చెప్పాను మరియు తెల్ల కాయిన్ కు బదులుగా నల్ల నాణెం వైపు గురిపెట్టమని సూచించాను. తర్వాతి మ్యాచ్ లో నేను చెప్పినట్లు చేసి విజయం సాధించాడు. మ్యాచ్ ముగిసిన వెంటనే నా వద్దకు వచ్చి ధన్యవాదాలు తెలిపాడు. నేషనల్ ఛాంపియన్ గా నిలిచినా తన సమస్య పరిష్కారం కోసం ఎవరి వద్దకు వెళ్లినా ఆయన వచ్చి కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోవడం ఆయన గొప్పతనం.

ప్లేయింగ్ ఉపరితలం యొక్క సున్నితత్వం

జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ టోర్నమెంట్లతో సహా అనేక ఛాంపియన్ షిప్ లలో క్యారమ్ బోర్డులు సరిగ్గా నిర్వహించబడకపోవడాన్ని నేను చూశాను. కొన్ని మ్యాచ్ లు ఆడిన తర్వాత కొంతమంది ఆటగాళ్ల చెమట కారణంగా క్యారమ్ బోర్డులపై పొడర్ అంటుకుంటుంది. క్యారమ్ బోర్డ్లు మృదువుగా ఉండాలంటే క్యారమ్ బోర్డులు వాటర్ప్రూఫ్ గా ఉంటే తడి గుడ్డతో క్యారమ్ బోర్డులను తుడవడం ద్వారా లేదా ఎమెర్ పేపర్ లేదా ఫైన్ వైర్ ద్వారా ఈ స్ట్రక్ పొడర్ ను తొలగించాలి.

ఆడుతున్న ఉపరితలం జలనిరోధితంగా లేకపోతే గాజగుడ్డు. మీరు ఈ ప్రక్రియను నేర్చుకోవచ్చు. మీరు రెండు ఎమెర్ పేపర్ ముక్కలను ఒకదానిపై ఒకటి రుద్దడం ద్వారా దాని నుండి అన్ని గాజ కణాలను తొలగించి, ఆపై చిన్న వృత్తాకార కదలికలలో ఆడుతున్న ఉపరితలంపై ఎమెర్ కాగితాన్ని రుద్దడం ద్వారా చేయవచ్చు. మార్కెట్లో రెండు రకాల పేపర్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అవి చెక్క కోసం మరియు మెటల్ కోసం. మీరు చెక్క కోసం ఉపయోగించే కాగితాన్ని ఉపయోగించాలి. పేపర్ సంఖ్య 120 లేదా 150 ఉండాలి.

కొన్నిసార్లు, ముఖ్యంగా మధ్యాహ్న సమయంలో క్యారమ్ బోర్డుల సున్నితత్వం ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు striker వేగాన్ని నియంత్రించడం ఆటగాళ్లకు కష్టంగా మారుతుంది. సెమీఫైనల్లో జాతీయ ఛాంపియన్షిప్లలో నేను అతనితో ఆడుతున్నాను. బోర్డు చాలా వేగంగా ఉంది. ట్రయల్ బోర్డ్లో మేమిద్దరం striker వేగాన్ని నియంత్రించలేకపోయాము. నిజానికి నా సులువైన పట్టు వల్ల ఆ క్యారమ్ బోర్డ్లో ఆడడం నాకు తేలికైంది. సుహాస్ కాంబ్లీకి లాకింగ్ గ్రీప్ చాలా కష్టంగా ఉంది, అందువల్ల క్యారమ్ బోర్డ్లో ఆడటం అతనికి కష్టంగా ఉంది, కానీ అతను వేరే వ్యూహాన్ని అనుసరించాడు. అతను కొన్ని నాణెలను ట్రయల్ బోర్డ్లోని పాకెట్స్లో గట్టిగా జేబులో పెట్టుకున్నాడు మరియు పాకెట్స్ వాంతులు కానట్లు గమనించాడు, అతను వాటిని తన సాధారణ forceలో నేరుగా పాకెట్స్లోకి ఖచ్చితంగా జేబులో పెట్టడం ప్రారంభించాడు. అతను మ్యాచ్ గెలిచాడు. నాకు మరో సమస్య వచ్చింది. నా గోర్లు పెరిగాయి మరియు దానిని కత్తిరించి సాధారణ స్థాయికి తీసుకురావడానికి నేను భయపడుతున్నాను. నేను cut నా గోళ్ళతో ఉంటే నేను మెరుగైన ఆట ఆడలేనని అనుకున్నాను కానీ నేను తప్పు చేశాను. మిగతా మ్యాచ్లో ఈ తప్పును సరిదిద్దుకున్నాను. నా గోళ్లు పెరిగాయని నేను భావించినప్పుడల్లా, నేను cut దాన్ని బాగా ఆడాను. నేనెప్పుడూ నెయిల్ కట్టర్ని నా వెంట తీసుకెళ్లేవాడిని. ఆ తర్వాత నెయిల్ కట్టర్ తీసుకెళ్లమని అందరికీ సలహా ఇవ్వడం మొదలుపెట్టాను.

ఫ్రీమ్ యొక్క బౌన్స్

పాత రోజుల్లో క్యారమ్ బోర్డుల తయారీలో ఫ్రీమ్ల కోసం స్వచ్ఛమైన రోజ్వుడ్ను ఉపయోగించారు. రోజ్వుడ్ ఒక దట్టమైన కలప కాబట్టి ఇది మంచి బౌన్స్ను కలిగి ఉంటుంది. కొంతకాలం తర్వాత రోజ్వుడ్ అరుదైనది మరియు దాని స్థానంలో గట్టి చెక్కతో భర్తీ చేయబడింది. గట్టి చెక్క ఫ్రీమ్లలో స్ట్రోక్ లేదు మరియు బౌన్స్ లేదు. జూనియర్ ఆటగాళ్లకు సీనియర్ చెల్లింపుదారులతో పోటీ పడడం చాలా కష్టంగా మారింది, ఎందుకంటే వారికి పెద్ద ప్రతికూలత బ్రేక్ ఎందుకంటే వారికి బలం లేదు మరియు నైపుణ్యం కంటే ఆట శక్తిగా మారింది. నేను కృత్రిమ మార్గం ద్వారా ఫ్రీమ్ యొక్క బౌన్స్ను మెరుగుపరచడానికి ప్రయత్నించాను. నేను నా ఆలోచనను సుర్మీ నం. ఆ సమయంలో 1 క్యారమ్ తయారీదారుల కంపెనీ అయితే అతను ఎప్పుడూ

ఆసక్తి చూపలేదు ఎందుకంటే అలాంటి బోర్డులకు ఎక్కువ జీవితం ఉంటుంది మరియు అతని వ్యాపారం దెబ్బతింటుంది. చివరికి ఖచ్చితమైన ఇండస్ట్రియల్ కార్పొరేషన్ యజమాని, శ్రీ మహేంద్ర భలానీ నన్ను సంప్రదించారు. అతను

క్యారమ్ బోర్డులు తయారు చేయాలన్నారు. అతను చెక్క టీవీ క్యాబినెట్‌లను తయారు చేస్తున్నాడు. నేను క్యారమ్ బోర్డ్ చూసినప్పుడు నేను చాలా సంతోషించాను ఎందుకంటే అతను చాలా సంవత్సరాలుగా నా మనస్సులో ఉన్న అదే ఆలోచనను ఉపయోగించాడు. అతను ఫ్రేమ్‌లో బేకలైట్ స్క్రీమ్‌ను ఉపయోగించాడు, దానిపై striker కొట్టినప్పుడు అది పెద్ద ధ్వనిని ఇస్తుంది. మేము పదార్థాన్ని మార్చాము. ప్లేయింగ్ ఉపరితలం జలనిరోధితంగా తయారు చేయడం మరొక ఆలోచన. అప్పుడు మేము ఉత్పత్తిని మార్కెట్లోకి ప్రవేశపెట్టాము. చాలా సంవత్సరాల నా కల నిజమైంది, ఇది ఆటగాళ్లకు ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. ఇప్పుడు తయారీదారులందరూ అదే టెక్నిక్‌తో క్యారమ్ బోర్డులను తయారు చేయడం ప్రారంభించారు.

ఫ్రేమ్‌లు ఉన్నప్పటికీ చాలా మంది ఆటగాళ్ళు విరామం కోసం గరిష్టంగా force దరఖాస్తు చేయడం చాలా మంచి బౌన్స్‌ను కలిగి ఉండటం వల్ల విరామం విఫలమవడం నేను చూశాను. అందువల్ల మీరు క్యారమ్ బోర్డుల ఫ్రేమ్‌ల బౌన్స్‌ను అధ్యయనం చేయాలి మరియు విరామం కోసం సరైన forceని దరఖాస్తు చేయాలి. చెల్లింపుదారు పూర్తి forceని వర్తింపజేస్తే, కొన్ని నాణేలు బేస్ ఫ్రేమ్‌ను తాకి, వెనుకకు వచ్చి ఒకదానితో ఒకటి గందరగోళానికి గురవుతాయి, క్యారమ్ బోర్డ్‌లోని నాణేల స్థానాన్ని పాడు చేస్తాయి.

పాకెట్స్ వాంతి నాణేలు

ఒక్కోసారి క్యారమ్ బోర్డు జేబుల్లో తయారీ లోపం ఉంటుంది. సాధారణంగా ఒక నాణెం ఖచ్చితంగా గట్టిగా జేబులో ఉంచబడుతుంది, పాకెట్స్ దానిని వాంతి చేయకూడదు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో మీరు నాణెం కేవలం జేబులో పడినట్లుగా పరిమిత forceని వర్తింపజేయగలరు.

నాణేల రన్నింగ్

నాణేల వేగం నాణెం బరువు మరియు నాణెం యొక్క సున్నితత్వం అనే రెండు అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. నాణెం దట్టమైనది, అది మృదువైనది.

నాణేల బరువు

నాణెం బరువు తక్కువగా ఉంటే, నాణెం ఎక్కువగా నడుస్తుంది కాబట్టి మీరు force తక్కువగా దరఖాస్తు చేయాలి. నాణేలు భారీగా ఉంటే రన్నింగ్ తక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి మీరు force ఎక్కువ దరఖాస్తు చేయాలి.

నాణేల స్పూత్‌నెస్

నాణేలు బాగా పాలిష్ చేస్తే బుర్ర ఉండదు కాబట్టి పరుగు ఎక్కువ.

నాణేల బరువు

నాణేల బరువు రెండు విషయాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

1) నాణేల రన్నింగ్

2) striker యొక్క విక్షేపం

నాణేల రన్నింగ్ పైన చర్చించబడింది. నాణేల బరువు ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే విక్షేపం ఎక్కువ. దట్టమైన కలప ఎల్లప్పుడూ భారీగా ఉంటుంది. దట్టమైన కలపను బాగా పాలిష్ చేయవచ్చు. ఎరుపు మరియు నలుపు రంగు కలప సాధారణంగా బరువుగా ఉంటుంది. striker యొక్క విక్షేపం రెండు స్ట్రోక్లను ప్రభావితం చేస్తుంది. అవి brush మరియు glance. అందువల్ల మీరు ఎల్లప్పుడూ ప్రాక్టీస్ కోసం వేర్వేరు నాణేలను ఉపయోగించాలి, ఇది విక్షేపం అర్థం చేసుకోవడానికి మరియు దానిని నిర్ధారించడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.

నాణేల వ్యాసం

నియమాల ప్రకారం నాణెం యొక్క వ్యాసం 3.18 సెం.మీ ఉండాలి, కానీ కొన్నిసార్లు తక్కువగా ఉంటుంది. బయటి వృత్తంలో నాణేల అమరికను గమనించడం ద్వారా మీరు దానిని నిర్ధారించవచ్చు. అవి వృత్తం లోపల చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, నాణేలు వ్యాసంలో చిన్నవి అని మీరు నిర్ధారించవచ్చు. లేదా మీరు ఎరుపు మూలాధార వృత్తంపై నాణేన్ని ఉంచడం ద్వారా దాన్ని తనిఖీ చేయవచ్చు మరియు నాణెం మరియు మూల వృత్తం యొక్క వ్యాసం 3.18 సెం.మీ. నాణేలు చిన్నవిగా ఉంటే, వాటిని జేబులో పెట్టుకోవడం సులభం మరియు మీరు అలాంటి నాణేలపై మరింత నమ్మకంగా ఆడవచ్చు. ఒక తయారీదారు మొదట 3.18 సెం.మీ వ్యాసం కలిగిన రాడ్ని తయారు చేసి, ఆపై దానిని ఎమెర్ పేపర్ తో పాలిష్ చేసినప్పుడు సాధారణంగా ఇది జరుగుతుంది, ఇది దాని వ్యాసాన్ని తగ్గిస్తుంది. అటువంటి రాడ్లతో తయారు చేయబడిన నాణేలు వ్యాసంలో చిన్నవిగా మారతాయి. నేను ఒక మ్యాచ్ ఆడుతున్న ఒక టోర్నమెంట్ లో, నేను విరామం కోసం నాణేలను అమర్చినప్పుడు, దానిని పూర్తిగా ఆక్రమించిన మధ్య సర్కిల్ లో Queen సరిగ్గా ఉంచమని మా అంపైర్ నాకు చెప్పారు. నాణేలు వ్యాసంలో చిన్నవిగా ఉన్నాయని అంపైర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లాను. నేను సర్కిల్ నుండి Queen మినహా అన్ని నాణేలను తీసివేసాను. మధ్య వృత్తం కంటే Queen చిన్నదిగా ఉందని అతను గుర్తించగలిగాడు.

నాణేల స్థాయి

నాణేలను ఇసుక పేపర్ పై సరిగ్గా పాలిష్ చేయకపోతే కొన్నిసార్లు నాణెం మధ్యలో ఒక పాయింట్ ఉంటుంది. అటువంటి నాణెం నాణేలు చెల్లాచెదురుగా

ఉన్నప్పుడు విరామం తర్వాత తిరుగుతుంది. ఆటగాళ్ళు తిరిగే నాణెం మరియు touch striker గమనించకపోతే అంపైర్ ఫౌల్ అని ప్రకటిస్తాడు. ఏది మీరు గమనించాలి

నాణెం తిరుగుతోంది. బోర్డు పూర్తయిన తర్వాత మీరు దానిని భర్తీ చేయమని అంపైర్‌కి చెప్పాలి. మీరు అలాంటి నాణేన్ని మీ సాధారణ forceతో జేబులో పెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే అది జేబుకు చేరదు. మీరు ఈ నాణెం గమనించకపోతే, మీరు బోర్డుని కోల్పోవచ్చు.

మరింత నేరం లేదా మరింత రక్షణగా ఆడటం

ఓవర్ ప్రమాదకర ఆట కారణంగా తమ మ్యాచ్‌లను కోల్పోయిన చాలా మంది మంచి ఆటగాళ్లు ఉన్నారు. ప్రేక్షకుల ప్రశంసల కారణంగా ఆటగాళ్ళు ప్రమాదకర ఆటను ఆడతారు. వారు మంచి ప్రమాదకర స్ట్రోక్ ఆడినప్పుడల్లా, ప్రేక్షకుల నుండి చప్పట్లు కొట్టే రూపంలో వారు ప్రశంసలు పొందుతారు. వారు చప్పట్లు కొట్టడం చాలా ఆనందంగా ఉంది, వారు ఇతర నాణేల స్థానం గురించి కూడా ఆలోచించరు, అలాంటి స్ట్రోక్ ఆడిన తర్వాత తమకు ప్రతికూలమైన స్థానానికి లేదా వారి ప్రత్యర్థులకు ప్రయోజనకరమైన స్థానానికి రావచ్చు. నళినీ బోలింజ్కర్ ఓవర్ ప్రమాదకర గేమ్‌కు ఉత్తమ ఉదాహరణ. ఫరీదాబాద్‌లో నేను ప్రతిరోజూ ఉదయం ఆమెతో ప్రాక్టీస్ చేశాను మరియు ఆమె సంక్లిష్టమైన స్ట్రోక్ ఆడాలనుకున్న ప్రతిసారీ ఆమెను ఆపాను మరియు ఆనందం కొసం మాత్రమే అలాంటి స్ట్రోక్ ఆడిన తర్వాత ఇతర నాణేల స్థానం ఆమెకు ఎలా అనుకూలంగా ఉండదని ఆమెకు వివరించాను. ఆమె ప్రత్యర్థి కష్టమైన నాణేలను విడుదల చేస్తూ ప్రత్యర్థికి ప్రతిదీ సులభతరం చేసింది. సంక్లిష్టమైన స్ట్రోక్స్ ఆడటం మానేయాలని నేను ఆమెకు చెప్పాను, అయితే అది ఎప్పుడు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందో మరియు ఎప్పుడు కాదో ఆమె ఆలోచించాలి. ఆమె నా సలహా విని నేషనల్ ఛాంపియన్‌షిప్ గెలుచుకుంది.

ఓవర్ డిఫెన్సివ్ ప్లేయర్‌కి డేవిడ్ జోసెఫ్ సరైన ఉదాహరణ. అతను ఇతర ఛాంపియన్ల కంటే అన్ని నాణేలను మరింత ఖచ్చితంగా మరియు స్థిరంగా జేబులో పెట్టుకోగలడు కానీ ఎప్పుడూ రిస్క్ తీసుకోలేదు మరియు ఎల్లప్పుడూ డిఫెన్స్ ఆడాడు. మీరు ఛాంపియన్‌గా మారాలనుకుంటే, మీరు రిస్క్ తీసుకోవాలి. నేరం మరియు రక్షణ యొక్క ఖచ్చితమైన కలయిక ఆటగాడిని ఛాంపియన్‌గా చేస్తుంది. సుహాస్ కాంబ్లే మరియు మరియు ఇరుదయం తమ ప్రత్యర్థులపై చాలా తెలివిగా నేరం మరియు డిఫెన్స్‌ను ఉపయోగించిన ఉత్తమ ఉదాహరణలు.

మీ మరియు మీ ప్రత్యర్థుల బలమైన పాయింట్లు మరియు బలహీనమైన పాయింట్లు

మీ మరియు మీ ప్రత్యర్థుల బలమైన పాయింట్లు మరియు బలహీనమైన పాయింట్లను మీరు తప్పక తెలుసుకోవాలి. ప్రత్యేకించి జాతీయ, అంతర్జాతీయ మరియు అన్ని ప్రధాన టోర్నమెంట్‌లలో మీరు ఇతర ఆటగాళ్ల ఆటను ప్రేక్షకుడిగా

మాత్రమే కాకుండా వారి ఆటను అధ్యయనం చేయాలి. అప్పుడే మీరు వారి బలమైన మరియు బలహీనమైన పాయింట్లను తెలుసుకోవచ్చు. కొన్నిసార్లు గొప్ప ఆటగాళ్లు సాధారణ బలహీనమైన పాయింట్లను కలిగి ఉండవచ్చు, ఉదాహరణకు అరుణ్ కేదార్, మహారాష్ట్రకు చెందిన జాతీయ ఛాంపియన్ అభివృద్ధి చెందారు

ముంబయికి చెందిన చాలా మంది ఆటగాళ్ళు అతని బలహీనమైన పాయింట్‌ను ఉపయోగించుకోవడం ప్రారంభించిన థంబింగ్ కోసం మానసిక సమస్య. డబుల్స్‌లోని ఒక మ్యాచ్‌లో, జగన్ బెంగిల్ ఉద్దేశపూర్వకంగా అరుణ్ కేదార్ యొక్క చివరి నాణేన్ని అతని బలహీనమైన పాయింట్‌ని తెలుసుకుని డిఫెన్స్‌గా అతని బేస్ ఫ్రేమ్‌కి నెట్టాడు. అరుణ్ కేదార్ తన strikerని నాణేనికి చేరుకోలేకపోయాడు మరియు అతని భాగస్వామికి కూడా అది కష్టంగా మిగిలిపోయింది. ఎవరూ అలాంటి డిఫెన్స్ ఆడటానికి సాహసించరు కానీ జగన్ తన ప్రత్యర్థి బలహీనమైన పాయింట్‌పై పూర్తి విశ్వాసం కలిగి ఉన్నాడు. తమిళనాడు ఆటగాళ్ళ బలహీనత సుహాస్ కాంబ్లీకి తెలుసు. తప్పుగా ఉన్న బోర్డులపై తమిళనాడు ఆటగాళ్ళు ఆడలేకపోయారు. సుహాస్ ఎప్పుడూ బోర్డులను సమం చేయడానికి ప్రయత్నించలేదు మరియు తప్పుగా సమం చేసిన క్యారమ్ బోర్డులపై ఆడలేని తన ప్రత్యర్థుల బలహీన పాయింట్లను అతను సద్వినియోగం చేసుకున్నాడు.

మిడిల్ ఫింగర్ ఫ్లాట్ గ్రీప్ లేదా సిజర్ గ్రీప్ ఫ్లేయర్లు వారి ఫ్లాట్ గ్రీప్ కారణంగా strikerలో సహజంగా ఉత్పన్నమయ్యే కారణంగా వారి ఎడమ వైపు చాలా బాగుంటాయి, అయితే వారు సాధారణంగా వారి కుడి వైపున ఆడటానికి సమస్యలను కలిగి ఉంటారు. అటువంటి పట్టు ఉన్న అబ్దుల్ జబ్బార్, ఐవాన్ మార్క్విస్ మరియు శ్రీలంక ఆటగాళ్ళ బలహీనమైన పాయింట్‌ను నేను సద్వినియోగం చేసుకోగలను. నేను ఈ ఆటగాళ్ళతో ఆడినప్పుడు, నేను నా విరామం వైపు కూడా మార్చాను మరియు వారి కుడి వైపున ఆడమని బలవంతం చేసాను, అది వారి బలహీనమైన వైపు.

సాధారణంగా చాలా వేగంగా మరియు జేబులో వేసుకోవడంలో బాగా ఆడే ఆటగాళ్ళను మీరు ఎలా ఆపగలరు. మీరు బ్యాక్ గేమ్ ఆడుతూ, పాజిషన్‌ను తెరవకపోతే మరియు వాటిని ఎక్కువ నాణేలను జేబులో పెట్టుకోవడానికి అనుమతించకపోతే వారు నిరాశ చెందుతారు మరియు కొంత సమయం తర్వాత సాధారణ నాణేలను కూడా కోల్పోతారు. జాతీయ ఛాంపియన్‌షిప్ ఫైనల్‌లో కర్ణాటకకు చెందిన గోపాలకృష్ణతో ఆడినప్పుడు సుహాస్ కాంబ్లీ ఈ వ్యూహాన్ని ఉపయోగించాడు. సుహాస్ ట్రయల్ బోర్డ్‌ను పూర్తి చేయడానికి దాదాపు 15 నిమిషాలు పట్టింది. సుహాస్ తన నాణేలను జేబులో పెట్టుకోలేదు కానీ అతను జేబులను బ్లాక్ చేశాడు, తద్వారా గోపాలకృష్ణను నాణేలను జేబులో పెట్టుకోనివ్వలేదు. గోపాలకృష్ణ నిరాశ చెందాడు మరియు కొన్ని బోర్డుల తర్వాత సుహాస్ దాడి చేసి మ్యాచ్ గెలిచాడు.

విజయ్ సంగం సుహాస్ కాంబ్లీ యొక్క బ్యాక్ గేమ్‌ను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ, కొన్ని శక్తివంతమైన స్ట్రోక్‌లను ఆడాడు, ఇది సుహాస్ నాణేల స్థానాన్ని పాడుచేయడమే కాకుండా సంగమ్‌కు అనుకూలంగా మారింది. విజి సంగం

ఎవ్వరూ అర్థం చేసుకోలేని శక్తివంతమైన స్ట్రోక్‌లను కలిగి ఉన్నారు. ప్రేక్షకులు దీనిని హత్య (సుత్తి) అని చెప్పేవారు మరియు అతని ప్రత్యర్థులు దానిని ఎప్పుడూ చులకనగా చెప్పేవారు. ఒక ఆటగాడు ప్రతిసారీ అనుకూలమైన స్థానాన్ని ఎలా పొందగలడు? అంటే ఇతర ఆటగాళ్ల ఊహకు అందని ఈ స్ట్రోక్‌లన్నింటినీ సంగమ ఉద్దేశపూర్వకంగా ఆడాడు. అతనికి ఇష్టమైన స్ట్రోక్ cut బ్యాక్.

అతను అద్భుతమైన ఖచ్చితత్వం మరియు striker వేగంతో ఈ స్ట్రోక్ను ప్లే చేస్తున్నాడు. ఈ తరహాలో మరే ఇతర ఆటగాడు ఈ స్ట్రోక్ ఆడడం నేను చూడలేదు.

అధ్యాయం

ప్లానింగ్

ఖచ్చితమైన ప్రణాళిక ఆటగాడిని పరిపూర్ణంగా చేస్తుంది. విరామం తర్వాత వెంటనే మీరు క్యారమ్ బోర్డులోని నాణేల స్థానాన్ని పరిశీలించి, ఎక్కడ నుండి ప్రారంభించాలో మరియు ఎలా కొనసాగించాలో నిర్ణయించుకోవాలి. క్యారమ్ అనేది ప్లానింగ్ గేమ్ మరియు నాణేలను జేబులో వేసుకునే ఆట మాత్రమే కాదు. ఛాంపియన్ల కంటే నాణేలను జేబులో పెట్టుకోవడంలో మెరుగ్గా ఉన్న అనేక మంది ఆటగాళ్ళు ఉన్నారు; stil1 వారి పేలవమైన ప్రణాళిక కారణంగా మాత్రమే వారు ఛాంపియన్లను ఓడించలేరు. మీరు ఆటను కోల్పోయినప్పుడు, మీరు ఎల్లప్పుడూ అనుకూలమైన స్థానాన్ని పొందే విధంగా మీరు ఆడటం ప్రారంభించాలి. మీరు మీ స్థానాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి క్యారమ్ బోర్డులోని ప్రతి నాణేన్ని ఎల్లప్పుడూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. నేను యూరోపియన్ దేశాలకు వెళ్లి కొన్ని క్లబ్లలో ఆడినప్పుడు, ఆ క్లబ్ల సభ్యుల నుండి నేను ప్రశంసలు అందుకున్నాను. వారి ప్రసంగాలలో వారు నన్ను క్యారమ్ డాక్టర్, క్యారమ్ ప్రొఫెసర్, క్యారమ్ గణిత శాస్త్రజ్ఞుడు మరియు మొదలైనవాటిని అభివర్ణించారు. కానీ నాకు బాగా నచ్చిన వ్యాఖ్య ఏమిటంటే, ఒక సభ్యుడు తన ప్రసంగంలో వారు ఒక strikerని ఉపయోగిస్తున్నారని, నేను ముగ్గురు స్ట్రైకర్లను ఉపయోగిస్తున్నానని చెప్పాడు.

t. strikerగా నా స్వంత striker

2. strikerగా నా నాణెం

3. నా ప్రత్యర్థి నాణెం strikerగా నేను దానిని

ఈ క్రింది విధంగా వివరిస్తాను.

1) నా స్వంత నాణేన్ని జేబులో వేసుకునేటప్పుడు నా కష్టతరమైన క్యారమ్ మెన్ ను సులభతరం చేయడానికి లేదా ప్రత్యర్థి నాణెం కష్టతరం చేయడానికి నేను నా striker ప్రయోజనాన్ని పొందగలను.

2) చాలా సార్లు నా నాణెం ఎదురుగా ఉన్న ఫ్రేమ్ లో ఉంది మరియు నాకు కష్టంగా ఉంది, కానీ నా కాయిన్ పై glanceని ప్లే చేయడం ద్వారా నాణేన్ని ఎదురుగా ఉన్న ఫ్రేమ్ లోని కష్టమైన నాణెంపైకి నడపడం ద్వారా సులభంగా చేయడానికి అవకాశం లభించింది మరియు జేబులో ఉన్న నా ఇతర నాణెం జేబులో వేసుకుంది. ఇక్కడ నేను నా కాయిన్ ను strikerగా ఉపయోగిస్తున్నాను, వ్యతిరేక ఫ్రేమ్ నుండి నా కష్టతరమైన నాణేన్ని సులభతరం చేయడానికి.

3) పై స్థానం క్రింది వ్యత్యాసంతో సంభవించవచ్చు" నా కాయిన్ పై glance ప్లే చేయడానికి బదులుగా; నేను ప్రత్యర్థిపై glance ఆడుతున్నాను మరియు దానిని సులభంగా చేయడానికి నా నాణెం కష్టతరమైన

నాణెంపైకి డ్రైవ్ చేస్తున్నాను. ప్రణాళికలో చాలా అంశాలు ఉన్నాయి

బోర్డును పూర్తి చేయడం కోసం ఎలా వెళ్లాలి, బోర్డులో మెరుగైన స్థానాన్ని ఎలా పొందాలి, మన మలుపులను ఎలా తగ్గించాలి మరియు ప్రత్యర్థి మలుపులను ఎలా పెంచాలి మొదలైనవి. బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా ఇంటర్ జోనల్ క్యారమ్ టోర్నమెంట్ కోసం మహిళల ఎంపిక ట్రయల్స్లో ఒకదానిలో నేను ఒక ప్లేయర్ని ఎంచుకోవలసి వచ్చింది. మేము ట్రయల్స్ కోసం కొంతమంది మహిళా ఆటగాళ్లను పిలిచాము. ప్రాక్టీస్ లేకపోవడంతో ఇతర మహిళలతో పోలిస్తే జేబులో పెట్టుకోవడం అంతగా లేని మహిళను ఎంపిక చేసుకున్నాను. అందరూ నన్ను నిందిస్తున్నారు కానీ ఆమెకు ప్లానింగ్ విషయంలో మంచి అవగాహన ఉందని నాకు తెలుసు. టోర్నీలో ఛాంపియన్గా నిలిచిన ఆమెకు కొన్ని రోజులు ప్రాక్టీస్ ఇవ్వడంతో వారంతా ఆశ్చర్యపోయారు. ముంబైకి చెందిన సూరజ్ కజ్జెల్గర్ అనే జూనియర్ ఛాంపియన్ ఆట నేర్చుకునేందుకు నా దగ్గరకు వచ్చాడు. అతని విరామాలలో వెంటనే నేను అతని ప్రణాళికలు ఏమిటి అని అడిగాను. అతను తన ప్రణాళికలను నాకు చెప్పాడు. అతని ప్రణాళికల ప్రకారం బోర్డును పూర్తి చేయడం సాధ్యం కాదు. నేను అతనికి నా ప్రణాళికలను సూచించాను, ఆపై అతను నా ప్రణాళికల ప్రకారం ఆడాడు మరియు అతను బోర్డును ముగించాడు. ఇది వైట్ స్లామ్. వారు నాతో ఆడుతున్నప్పుడు మరియు నా ప్రణాళికల ప్రకారం ఆడినప్పుడు నేను చాలా మంది ఆటగాళ్లకు నా ప్రణాళికలను చెప్పాను; వారు ఎల్లప్పుడూ మెరుగైన స్థానాన్ని పొందారు. అప్పుడు నేను ఎలా ప్లాన్ చేయాలో వారికి నేర్పించాను. సుహాస్ కాంబ్లీ, మరియు ఇరుదయం మరియు నిర్మల వారి అద్భుతమైన ప్లానింగ్ సామర్థ్యం కోసం నేను వారికి గొప్ప అభిమానిని. మీరు ప్లానింగ్ నేర్చుకోవాలి మరియు కేవలం నాణేలను జేబులో పెట్టుకోవడం కాదు. మీరు ప్రణాళికాబద్ధంగా అలవాటు చేసుకోవాలి. నేను ప్రణాళిక గురించి కొన్ని సూచనలు క్రింద ఇస్తున్నాను.

1) మీరు పూర్తి చేసే అవకాశం లేకుంటే ప్రత్యర్థి యొక్క అనేక క్యారమ్మెన్లను అతనికి సులభతరం చేయడం ద్వారా మీ నాణేలను జేబులో వేసుకోవడానికి ప్రయత్నించకూడదు. చాలా మంది ఆటగాళ్ళు తమ నాణేలను జేబులో పెట్టుకున్న తర్వాత బోర్డులో ఏ స్థానం ఉంటుందో ఆలోచించకుండా వారి నాణేలను జేబులో వేసుకోవడానికి ప్రయత్నించడం నేను చూశాను, ఎందుకంటే వారికి వారి స్వంత క్యారమ్మెన్లను మాత్రమే జేబులో పెట్టుకోవాలనే ఒకే ఒక నినాదం ఉంది.

2) మీకు పూర్తి అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, మీరు నాణేలను జేబులో వేసుకునే క్రమాన్ని తప్పనిసరిగా నిర్ణయించుకోవాలి, మీరు మీ ఆట సమయంలో ఏదైనా నాణేన్ని కోల్పోవచ్చు మరియు అందువల్ల మీరు దానిని కోల్పోయినప్పటికీ, మీకు తిరిగి వచ్చేలా జేబులో పెట్టుకోవడానికి అటువంటి నాణేం ఎంచుకోవాలి. ఒకసారి నేను ఒక మ్యాచ్ ఆడుతున్నాను, అక్కడ నా చివరి నాణేం ప్రత్యర్థి బేస్ ఫ్రేమ్లో ఉంది మరియు నా ప్రత్యర్థి యొక్క నాణేం mv కాయిన్కి సమీపంలో ఉంది, అలాంటి స్థితిలో అతని నాణేం glance ద్వారా నేను నా కాయిన్ని సులభంగా జేబులో వేసుకోగలను. అతని తొమ్మిది నాణేలు బోర్డులో ఉన్నప్పటికీ నా ప్రత్యర్థి బోర్డులో పూర్తి స్థానం పొందాడు. ఒక నాణేం ఎంచుకోవడానికి బదులుగా, ఇది నాకు ప్రయోజనకరంగా మరియు అతనికి తేలికగా ఉండేలా ఉంది, అతను ఇతర నాణేలను ఎంచుకున్నాడు, కానీ దురదృష్టవశాత్తూ దానిని కోల్పోయాను మరియు నాకు అవకాశం లభించింది

అతని నాణేన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం ద్వారా నా చివరి కష్టమైన నాణెం జేబులో వేసుకున్నాను. నా ప్రత్యర్థి నాణేన్ని జేబులో పెట్టుకోవాలని ఎంచుకుంటే, అది నాకు ముందుగా ప్రయోజనకరంగా ఉండి, అతను దానిని కోల్పోయినప్పటికీ, అతను బోర్డును పూర్తి చేయడానికి ఉపయోగించుకోగలిగే మరో అవకాశాన్ని పొందగలడు.

3) మీరు మీ స్వంత నాణేన్ని జేబులో పెట్టుకోవచ్చు మరియు అదే సమయంలో కష్టతరం చేయడానికి మీ strikerని ప్రత్యర్థి నాణెంపైకి నడపవచ్చు.

4) మీరు మీ కాయిన్స్ జేబులో వేసుకునేటప్పుడు మీ strikerని సరైన దిశలో మరియు నియంతృత వేగంతో పంపడం ద్వారా అనుకూలమైన స్థానాలను సృష్టించవచ్చు.

5) మీరు ఏదైనా నాణేన్ని strikersకి తరలిస్తున్నప్పుడు, ఆ తరలించిన నాణెం ఎక్కడికి రావాలో ముందుగా నిర్ణయించాలి. మీరు మీ ఒక నాణెం యొక్క అడ్డంకిని తొలగించడం చాలా సార్లు జరుగుతుంది, కానీ ఆ తరలించిన నాణెం ఎక్కడికి వెళ్తుందో మీరు ఆలోచించరు మరియు ఆ నాణెం మీ ఇతర నాణేనికి అడ్డంకిగా మారుతుంది.

6) మీరు మీ కాయిన్స్ జేబులో వేసుకుని, తదుపరి స్ట్రోక్ కోసం మీ strikerతో బోర్డుపై ఇతర నాణేల స్థానాన్ని తయారు చేస్తున్నప్పుడు, స్థానం ఖచ్చితంగా ఉండాలి మరియు ఎల్లప్పుడూ మీకు అనుకూలంగా ఉండాలి.

7) మీ తదుపరి స్ట్రోక్ కోసం మీ ఇతర కష్టతరమైన నాణేన్ని సులభతరం చేయడం కోసం మీ కాయిన్స్ జేబులో పెట్టుకోవడం ద్వారా చాలా సార్లు మీరు మీ నాణేన్ని ప్రయోజనకరమైన స్థానానికి తీసుకురావాలి, ఉదా. మీ ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ నాణెం వ్యతిరేక ఫ్రేమ్లో, ఒక నాణెం వ్యతిరేక జేబులో మరియు ఒక నాణెం glance స్థానంలో ఉన్నాయని అనుకుందాం. ఈ పరిస్థితిలో మీరు glanceని మీ బేస్ లైన్లపై లేదా బేస్ లైన్ల దగ్గరికి తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించి glance ప్లే చేయవచ్చు, తద్వారా బేస్ లైన్లకు తీసుకురాబడిన నాణెంతో bomb స్ట్రోక్ ప్లే చేయడం ద్వారా వ్యతిరేక ఫ్రేమ్ నుండి మీ కష్టమైన నాణెం తీసివేయవచ్చు.

B) కొన్నిసార్లు మీ నాణెం వ్యతిరేక ఫ్రేమ్లో ఉంటుంది. మీ నాణేన్ని జేబులో పెట్టుకోవడం ద్వారా, మీరు మీ ఇతర నాణేన్ని దాని దగ్గరికి నెట్టివేస్తే, ఆ కష్టతరమైన నాణేన్ని జేబులో వేసుకోవడానికి మీకు నాలుగు అవకాశాలు లభిస్తాయి.

a) ఎదురుగా ఉన్న ఫ్రేమ్లో మీ కష్టతరమైన నాణెం దగ్గర మీ కాయిన్స్ నెట్టడం ద్వారా షాట్ ఏర్పడుతుంది.

బి) ఒక pair ఏర్పడవచ్చు. c) మీరు touch స్థానాన్ని పొందవచ్చు d) మీరు glance స్థానాన్ని పొందవచ్చు.

9) మీ నాణెం వ్యతిరేక ఫ్రేమ్లో ఉంటే మరియు bomb స్ట్రోక్ కోసం ఇతర నాణెం తీసుకురావడానికి అవకాశం లేకుంటే, మీరు దానిని అటువంటి స్థితికి తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించవచ్చు

కటింగ్, స్ప్రైయింగ్ కటింగ్ లేదా cross cutట్టింగ్ చేయడం ద్వారా, మీరు మీ strikerని మీ కష్టతరమైన నాణెంపైకి సులభతరం చేయవచ్చు.

10) అనేక సార్లు bomb స్ట్రోక్ కోసం మీ బేస్ లైన్లో నాణెం ఉంటుంది. మీరు bomb స్ట్రోక్ ఆడాలని శోదించబడ్డారు కానీ దానిని ప్లే చేసే ముందు, మీరు బోర్డుపై ఉన్న మీ ఇతర క్యారమ్మెన్ల స్థానాన్ని చూసి, bomb ప్లే చేయాలా వద్దా అని నిర్ణయించుకోవాలి. మీ ఇతర నాణెం తేలికగా ఉంటే మరియు మీరు వాటిని నేరుగా జేబులో పెట్టుకోగలిగితే, bomb స్ట్రోక్ ఆడాల్సిన అవసరం లేదు, కానీ మీ నాణెంలో కొన్ని కష్టంగా ఉంటే, మీరు మీ సులభమైన నాణెలను జేబులో వేసుకున్న తర్వాత bomb స్ట్రోక్ ఆడాలి. ఈ స్థితిలో కూడా మీరు మీ bomb స్ట్రోక్ని ప్లే చేయాలి, ఫ్రేమ్లోని ఏ పాయింట్లో మరియు మీ striker బోర్డులో మీకు అనుకూలమైన స్థానాన్ని పొందేందుకు ఫ్రేమ్ను ఏ వేగంతో కొట్టాలి.

11) కొన్నిసార్లు మీరు మీ ప్రత్యర్థి నాణెనికి glanceని ప్లే చేసే అవకాశం మరియు స్థానం ఉంటుంది, మీరు ముందుగా మీ ప్రత్యర్థి నాణెన్ని అతనికి కష్టతరం చేస్తూ glance ఆడాలి, ఆపై ముగింపు కోసం వెళ్లండి. ఇక్కడ ప్రత్యర్థి యొక్క కష్టతరమైన నాణెం కారణంగా మీరు బోర్డును పూర్తి చేయడానికి మరింత విశ్వాసాన్ని పొందుతారు మరియు మీరు ఏదైనా నాణెం మిస్ అయినా కూడా మీకు మలుపు వస్తుంది.

12) మీ స్వంత నాణెం జేబులో పెట్టుకోవడం ద్వారా మీ ప్రత్యర్థి నాణెన్ని అతనికి కష్టతరం చేసే అవకాశం చాలా సార్లు ఉంది. మీరు దీన్ని చేయాలి ఎందుకంటే మీకు అదనపు మలుపు వస్తుంది.

13) మీ బేస్ ఫ్రేమ్ వద్ద ప్రత్యర్థి నాణెం ఇప్పటికే ఉన్నప్పుడు మరియు మీరు glance స్ట్రోక్ ప్లే చేయడం ద్వారా అతని యొక్క మరొక నాణెం మీ బేస్ ఫ్రేమ్కి తీసుకురావాలనుకుంటే, ఆ నాణెం ఇప్పటికే ఉన్న ఇతర నాణెం దగ్గరికి రాకూడదని మీరు గుర్తుంచుకోవాలి. లేకపోతే మీ ప్రత్యర్థి ఆ నాణెలలో ఒకదానిని పొందే అవకాశాన్ని పొందుతారు, ఇతర నాణెం యొక్క ప్రయోజనం bv.

14) మీరు మీ ప్రత్యర్థి నుండి పొందబోతున్న మలుపులను మరియు మీరు అతనికి/ఆమెకు ఎన్ని మలుపులు ఇస్తున్నారో లెక్కించాలి. అతని/ఆమె నుండి మలుపులను పెంచడానికి ప్రయత్నించండి మరియు మీరు అతని/ఆమె మలుపులను తగ్గించడానికి ప్రయత్నించండి.

15) నాణేలలో ఒకటి అతనికి/ఆమెకు కష్టంగా ఉందని అనుకుందాం, అయితే అదే సమయంలో అతను/ఆమె ఇతర నాణేలను ప్లే చేయడం ద్వారా కష్టతరమైన నాణేన్ని సులభతరం చేయగల ఇతర నాణెం ఉంటే, మీరు ఆ ప్రయోజనకరమైన నాణెం కష్టతరం చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ విధంగా మీకు మలుపు లేనప్పుడు, మీరు రెండు మలుపులను సృష్టించవచ్చు. మీ రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ నాణెం మీ ఎదురుగా ఉన్న ఫేమ్లో ఉన్నప్పుడు మరియు మీకు కష్టంగా ఉన్నప్పుడు, ఒక స్టోక్లో ఒక నాణేన్ని జేబులో పెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించే బదులు మీరు ఒక మలుపులో మీరు వ్యతిరేక ఫేమ్ నుండి గరిష్టంగా కష్టతరమైన నాణేలను తీసివేయవచ్చు మరియు తద్వారా మీ మలుపులను తగ్గించవచ్చు.

కిల్లర్స్ ఇన్స్ట్రక్షన్స్

మీరు ఎంత బాగా ఆడినా, కిల్లర్ ప్రవృత్తి ఉంటే తప్ప మీరు ఛాంపియన్ కాలేరు. ఈ కిల్లర్ ప్రవృత్తిని ఎలా అభివృద్ధి చేయాలి అనేది చాలా మంది ఆటగాళ్లకు సమస్య. ఈ గుణాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి మీరు ఎల్లప్పుడూ మీ ఫీల్డ్లో అత్యున్నత అధికారం అని భావించాలి. (అతి విశ్వాసంతో లేదా గర్వంతో కాదు) మీరు నాసిరకం ఆటగాళ్లతో ఆడుతున్నప్పుడు మీరు వారి కంటే చాలా ఉన్నతంగా ఉన్నారని వారు భావించే విధంగా ఆడాలి. మీరు పూర్తిగా బయటకు వెళ్లాలి అప్పుడే మీరు వారిని సులభంగా ఓడించగలరు. రిస్క్ తీసుకోవడానికి భయపడి, చాలా సురక్షితమైన గేమ్ను ఆడేందుకు ప్రయత్నించడం ద్వారా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోయి, కష్టపడి గెలవడాన్ని నేను కొంతమంది ఉన్నతమైన ఆటగాళ్లను చూశాను. ఛాంపియన్గా ఉన్నప్పుడు ఛాంపియన్లా ఆడాలని నేను ఎప్పుడూ చెబుతుంటాను. మీరు ఛాంపియన్ మరియు ఇతర ఛాంపియన్లతో ఆడుతున్నట్లయితే, మీరు కిల్లర్ యొక్క ప్రవృత్తితో కూడా ఆడాలి. మీరు కొంత రిస్క్ తీసుకొని కొన్ని మంచి స్ట్రోక్స్ ఆడటం ద్వారా ఆధిపత్యం చెలాయించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. మీరు ఎవరైనా ఆటగాడితో ఓడిపోతే, మీరు అతనితో మళ్లీ ఏదైనా ఇతర టోర్నమెంట్లో ఆడటానికి మరియు అతనిని ఓడించడానికి ఉత్సాహంగా ఉండాలి. కిల్లర్ ప్రవృత్తి లేని ఆటగాళ్ళు ఇంతకుముందు ఓడిపోయిన ఇతర ఆటగాళ్లతో ఆడటానికి భయపడతారు. నా క్యారమ్ క్యారియర్ చివరి దశలో నా ఫామ్ను కోల్పోయిన తర్వాత, మా ఇంటర్నల్ టోర్నమెంట్లో నా బ్యాంక్ నుండి ఇద్దరు ఆటగాళ్లతో నేను ఓడిపోయాను, కానీ ఆ తర్వాత నేను మళ్లీ ఆ ఆటగాళ్లతో కిల్లర్ ప్రవృత్తితో ఆడాలని అనుకున్నాను. నేను మొదటి రౌండ్ నుండి ఫైనల్ వరకు అన్ని mv ప్రత్యర్థులను 10 పాయింట్ల కంటే తక్కువగా ఓడించాలని నిర్ణయించుకున్నాను మరియు నేను దానిని చేయగలను. మరొక సంఘటనలో నేను ఒక ఛాంపియన్ ద్వారా ఓపెన్ టోర్నమెంట్లో నా ఎంట్రీ ఇచ్చాను. నా మ్యాచ్ గురించి అడిగాను. అంతకుముందు టోర్నీలో అతనికి గట్టిపోటీని అందించిన ఆటగాడితో నేను ఆడవలసి ఉందని అతను నాకు సమాచారం ఇచ్చాడు మరియు ఆ ఆటగాడితో జాగ్రత్తగా ఆడమని అతను నాకు సలహా ఇచ్చాడు. నేను ఆ ఆటగాడితో కిల్లర్ ప్రవృత్తితో ఆడాలని నిర్ణయించుకున్నాను మరియు నా ఆయుధాలన్నింటినీ ఉపయోగించాను మరియు అతనిని 25-4, 25-1తో ఓడించగలిగాను. సుహాస్ కర్నాట్

కిల్లర్ ఇన్స్టింక్ట్ని నా కంటే చాలా ఎక్కువ స్థాయిలో కలిగి ఉండటం నేను చూశాను.
అతను

తన ఇబ్బందికరమైన లాకింగ్ గ్రీప్ కారణంగా ప్రాక్టీస్ పొందడానికి జాతీయ ఛాంపియన్షిప్‌లతో సహా ప్రాథమిక రౌండ్‌లలో ఉద్దేశపూర్వకంగా తన మ్యాచ్‌లను మూడవ గేమ్‌కు పొడిగించాడు. నేషనల్స్‌లో ఒకదానిలో సుహాస్ తన ప్రత్యర్థికి చాలా అవకాశాలు ఇవ్వడం నాకు ఇప్పటికీ గుర్తుంది, అతను నిరాశ చెందాడు మరియు సుహాస్ నుండి ఉద్దేశపూర్వకంగా అవకాశాలు పొందడాన్ని అవమానించాడని కోపంతో తన సీటు నుండి లేచాడు. నన్ను నమ్మండి, సుహాస్ అలాంటి ఆట ఆడిన ఆటగాడు సాధారణ ఆటగాడు కాదు, ఛాంపియన్. మరియు ఇరుదయం కూడా చాలా బలమైన కి1లర్ యొక్క ప్రవృత్తిని కలిగి ఉంది. గుంటూరు నేషనల్స్‌లో అతను మొత్తం టోర్నీలో ఒక్క గేమ్ కూడా డ్రాప్ చేయలేదు. ఫరీదాబాద్‌లో జరిగిన జాతీయ ఛాంపియన్షిప్‌లో మారీయా చాలా చౌకగా సంజయ్ మండే చేతిలో ఓడిపోయింది, కానీ వెంటనే ప్రపంచ ఛాంపియన్షిప్‌లో అతను సంజయ్ మండేను ఓడించాడు. సంజయ్ మండే కూడా అతని హంతకుడి ప్రవృత్తితో గుర్తించదగిన ఆటగాడు. కొన్నాళ్లుగా తన జిల్లాలో ఏ ఆటగాడిని పోటీకి కూడా అనుమతించలేదు. మునుపటి సంవత్సరాలలో నేను ముగ్గురు క్యారమ్ తాంత్రికులను 'విపరీతమైన కిల్లర్ ప్రవృత్తి'తో చూశాను. వారు ఆంధ్రాకు చెందిన అప్పారావు, ముంబైకి చెందిన అజీముద్దీన్ షేక్ మరియు అబ్దుల్ జబ్బార్. అప్పారావు వరుసగా మూడు జాతీయ ఛాంపియన్షిప్‌లను గెలుచుకున్నారు. సహజమైన పట్టులతో ఆడటం అసాధ్యం అయిన ప్రత్యేక స్ట్రోక్‌లను ఆడటం కోసం కృత్రిమంగా striker స్పిన్ చేసే గొప్ప సామర్థ్యం అతనికి ఉంది. అతను strikerపై అంత అద్భుత నియంత్రణను కలిగి ఉన్నాడు, అతను కోరుకున్న ప్రదేశాలలో నాణేలను తీసుకురాగలడు. Y స్థానంలో నాణేలను అమర్చడం ద్వారా అప్పారావుకు ప్రత్యేకమైన విరామం లభించింది మరియు జేబుకు ఎదురుగా కాల్రలేదు. అతను తన భౌతిక శాస్త్రంలో చాలా సన్నగా ఉన్నాడు, కానీ అతని వేళ్ళలో విపరీతమైన శక్తి ఉంది" అతను విరామం తర్వాత ఒక నాణెం కూడా సర్కిల్‌లో మిగిలిపోని విధంగా విరిచేవాడు. అజీముద్దీన్ షేక్ అతని bomb స్ట్రోక్‌లకు ప్రసిద్ధి చెందాడు" అతని పట్టు చాలా దృఢంగా మరియు శక్తివంతమైనది. అతను టోర్నమెంట్లలో క్రమం తప్పకుండా అద్భుతమైన స్ట్రోక్‌లను చాలా ఖచ్చితత్వంతో ఆడేవాడు, మేము ఎగ్జిబిషన్ మ్యాచ్‌లలో మాత్రమే ఆడటానికి ధైర్యం చేస్తాము. అబ్దుల్ జబ్బార్ తన నైపుణ్యాలపై ఎప్పుడూ నమ్మకంగా ఉండేవాడు. అతను cut మరియు double స్ట్రోక్‌లకు మాస్టర్. క్యారమ్ బోర్డు మీద కష్టమైన నాణెం లేదని ఎప్పుడూ చెప్పేవాడు. అతను ప్రత్యేకమైన మధ్య వేలు ప్లాట్ గ్రీప్‌ని కలిగి ఉన్నాడు, ఇది strikerకి సహజమైన స్పిన్‌ని ఇస్తుంది. అతను చాలా కచ్చితత్వంతో ఊహించలేని కట్స్ మరియు డబుల్స్ ఆడాడు. అతను double అనే స్ట్రోక్‌తో తన బేస్ పాకెట్స్‌కు ఎదురుగా ఉన్న ఫ్రేమ్‌కు చాలా దగ్గరగా ఉండే నాణేన్ని జేబులో పెట్టుకునేవాడు. అబ్దుల్ జబ్బార్ నాతో ఓపెన్ టోర్నమెంట్ ఫైనల్ ఆడుతున్నాడు. మేము ఒక గేమ్‌ను గెలుపొందాము మరియు మూడవ గేమ్‌లో మేము 28 పాయింట్లతో గేమ్ 29 పాయింట్లతో ఉన్నాము. చివరి బోర్డ్‌లో మనలో

ఒక్కొక్కరికి ఒక నాణెం మరియు Queen బోర్డుపై ఉండేలా స్థానం ఉంది. నా నాణెం నాకు చాలా సులభం. Queen మరియు అతని నాణెం అతని బేస్ ప్లేమ్కు అతుక్కిని ఉన్నాయి

తప్పు షాట్ స్థానంలో ఫ్లేమ్ మధ్యలో. Queenని జేబులో పెట్టుకోకుండా 70% ప్రమాదం ఉన్నందున, ఏ ఆటగాడైనా Queen మరియు అతని కాయినని తదుపరి స్ట్రోక్ కోసం విడుదల చేసి ఉండవచ్చు. అప్పుడు కూడా అబ్దుల్ జబ్బార్ Queen మరియు అతని నాణెం విడుదల చేయడానికి బదులుగా strikerని అనుసరించడం ద్వారా చాలా కష్టమైన double touch ఆడాడు మరియు బోర్డుని పూర్తి చేశాడు, తద్వారా నాకు ఆడటానికి అవకాశం ఇవ్వలేదు. దేవ్జీతో జరిగిన మరో టోర్నమెంట్లో సుమ్రా జబ్బార్ రెండు గేమ్లలో ఒక్కో స్కోరు 28 ఉన్నప్పుడు ఒక్కో గేమ్లో చివరి బోర్డులో వైట్ స్లామ్ చేశాడు.

అధ్యాయం 7

ఫిజికల్ ఫిట్నెస్

ఏదైనా ఆటలో శారీరక దృఢత్వం చాలా అవసరం. క్యారమ్ ఆట కూడా దీనికి మినహాయింపు కాదు. ఒక క్రీడాకారుడు ప్రధాన టోర్నమెంట్లు ఆడినప్పుడు అతను/ఆమె ప్రత్యర్థిని బట్టి అరగంట నుండి మూడు గంటల కంటే ఎక్కువ వ్యవధిలో నాలుగు నుండి ఐదు మ్యాచ్లు ఆడాలి. చాలా సేపు ఆడటం వల్ల ఈ గేమ్లో పాల్గొన్న అతని శరీరంలోని ప్రతి భాగానికి ఒత్తిడి వస్తుంది. ఈ ఆటలో పాల్గొన్న శరీర భాగాలకు యోగా వ్యాయామాలను అనుసరించమని నేను సూచిస్తున్నాను.

కళ్ళు - నిటారుగా నిలబడండి. మీ కనుబొమ్మలను మధ్యలో తీసుకురండి. ఆపై దాన్ని పైనుండి క్రిందికి అపసవ్య దిశలో తిప్పండి మరియు ఐబాల్ను మళ్ళీ మధ్యలోకి తీసుకురండి. సవ్యదిశలో వ్యాయామాన్ని పునరావృతం చేయండి. ఐదు సార్లు చేయండి.

మెడ- ముందుగా మీ తలను క్రిందికి తీసుకుని ఆపై దానిని అపసవ్య దిశలో తిప్పండి. సవ్యదిశలో వ్యాయామాన్ని పునరావృతం చేయండి. ఐదు సార్లు చేయండి.

భుజం - మీ రెండు చేతులను రెండు భుజాలపై ఉంచి, ఆపై రెండు వైపులా మీ చెవులను తాకేలా తిప్పండి. ఐదు సార్లు చేయండి.

వేళ్లు - **force**ని వర్తింపజేయడం ద్వారా మీరు మీ రెండు చేతులను మీ చేతిలో ఏదో పట్టుకొని ఒకదానికొకటి తెచ్చుకున్నట్లుగా వేళ్లకు టెన్షన్ని ఇచ్చేలా తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించండి.

ఇతర పద్ధతులు

ఒక చేతిలో వార్తాపత్రికను పట్టుకుని, అదే చేతి వేళ్లతో బంతిని తయారు చేయండి. మరో చేత్తో వ్యాయామాన్ని పునరావృతం చేయండి.

రెండు బంతులను ఒక చేతిలో పట్టుకోవడం ద్వారా చైనీస్ బంతులను సవ్యదిశలో మరియు అపసవ్య దిశలో తిప్పండి. మరో చేత్తో రిపీట్ చేయండి.

మణికట్టు- మీ మణికట్టును అపసవ్య దిశలో తిప్పండి. సవ్యదిశలో వ్యాయామాన్ని పునరావృతం చేయండి. దాని కోసం చేయండి

ఐదు సార్లు.

నడుము- మీ కాళ్ళ మధ్య సౌకర్యవంతమైన దూరం తీసుకొని నిటారుగా నిలబడండి.
రెండు చేతులను మీ నడుముకి ఇరువైపులా ఉంచి పైభాగాన్ని గరిష్టంగా మార్చండి

మీ ఎడమ వైపు అడుగులు కదలకుండా. ఈ వ్యాయామాన్ని మరొక వైపు పునరావృతం చేయండి. ఐదు సార్లు చేయండి. మీ పాదాలకు దూరం తీసుకొని నిటారుగా నిలబడండి. మీ కుడి చేతిని మీ ఎడమ పాదానికి వంచి touch చేయండి. ఆపై touch మీ ఎడమ చేతికి మీ కుడి పాదం వరకు. ఐదు సార్లు చేయండి.

మానసిక ఫిట్నెస్

సరైన విశ్రాంతి

ఆటగాడికి సరైన నిద్ర ఉండాలి. మీరు రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోతే, మరుసటి ఉదయం మీరు తాజాగా ఉంటారు. ముఖ్యంగా నేషనల్స్ లో ఆటగాళ్లు ఉదయం 9 గంటలకు మ్యాచ్ ఆడాలి. సాధారణంగా నిర్వాహకులు ప్రాక్టీస్ సెషన్ ను 7.30 A. M. లేదా 8 A. M. కి ప్రారంభిస్తారు. అంటే ఆటగాళ్లు 7.15కి బ్రేక్ ఫాస్ట్ తో సిద్ధంగా ఉండాలి కాబట్టి త్వరగా ఆటగాళ్ళు కనీసం 6 AMకి తమ బెడ్ పై నుండి లేవాలి. కాబట్టి వారు కేవలం చిట్ చాటింగ్ కు సమయం కేటాయించకుండా వీలైనంత త్వరగా నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ప్లేయర్లు బస చేసే చాలా గదుల్లో, 3 A. M వరకు లైట్లు ఆన్ లో ఉన్నాయి. ప్లేయర్లు చిట్ చాట్ చేయడం లేదా కార్డ్స్ ఆడుకోవడం నేను చూశాను. ఒక ఆటగాడు 3A.M వరకు మేల్కొని ఉన్నప్పుడు: మరుసటి ఉదయం అతను ఎలా ఫ్రెష్ గా ఉండగలడు? కొంతమంది ఆటగాళ్ళు అర్ధరాత్రి వరకు ప్రాక్టీస్ చేస్తారు మరియు ప్రాక్టీస్ సెషన్ కు హాజరుకారు, ఇది కూడా సరైనది కాదు. మీరు హాల్ లో ప్రాక్టీస్ చేసినప్పుడు టోర్నమెంట్ వాతావరణాన్ని పొందుతారు. మీరు ఉష్ణోగ్రతకు సర్దుబాటు చేయబడ్డారు. టోర్నమెంట్ జరిగే హాలులో సాధన చేయడం వల్ల మీకు అదనపు ప్రయోజనం ఉంది; మీరు టోర్నమెంట్ కోసం ఉపయోగించిన అదే పరికరాలపై అభ్యాసాన్ని పొందుతారు. మ్యాచ్ సెషన్ లో ఆలస్యం కారణంగా కొంతమంది ప్లోవర్లకు మాత్రమే సరైన నిద్ర రాకపోవచ్చు. అలాంటి ఆటగాళ్లు తమ మ్యాచ్ లు ఆడని పగటిపూట తమ గదులకు వెళ్లి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇది వారి తదుపరి మ్యాచ్ కి వారిని తాజాగా ఉంచుతుంది.

Sleep/Nap

1) ప్రతి రాత్రి 7 నుండి 8 గంటల మధ్య నిద్రించండి.

2) మీరు రోజూ నిద్రపోయే సాధారణ సమయాలలో 30 నిమిషాలలోపు పడుకుని, లేవండి.

3) వీలైనంత త్వరగా నిద్రించడానికి మరియు వీలైనంత త్వరగా లేవడానికి ప్రయత్నించండి. మీ జీవ గడియారాన్ని విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రతి ప్రయత్నం చేయండి, తద్వారా మీరు రాత్రి గుడ్లగూబ కంటే ప్రారంభ పక్షిగా మారతారు.

4) చిన్న చిన్న నిద్రలు (పది నుండి ముప్పై నిమిషాలు) తీసుకోవడం నేర్చుకోండి మరియు పూర్తిగా శక్తివంతంగా మరియు రిఫ్రెష్గా ఉన్నట్లుగా మేల్కొలుపండి. మీరు చిన్న చిన్న నిద్రలు తీసుకోవడం నేర్చుకుంటే పది నిమిషాల కన్నా తక్కువ నిద్ర మిమ్మల్ని తాజాగా మార్చగలదు. ఏకాగ్రత, విశ్రాంతి మరియు విజవలైజేషన్ ద్వారా మానసిక దృఢత్వాన్ని సాధించవచ్చు.

ఏకాగ్రత - ఏకాగ్రత అంటే ఏమిటి? ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించే సామర్థ్యం మరియు దృష్టిని మార్చగల సామర్థ్యం.

1) మొదటి నుండి ఏకాగ్రత. ఏ డ్రైవర్ తన మొదటి డ్రైవ్ ను డ్రైవింగ్ చేసేటప్పుడు ఏకాగ్రతతో ఉండలేరు. అదేవిధంగా ఆటగాళ్లందరూ ప్రతి ప్రాక్టీస్ ను మరియు పోటీ ఆట యొక్క ప్రతి సెకనును వారి సవాలు బాధ్యతగా పరిగణించాలి మరియు తమను తాము ఉత్తమ ఆటగాళ్లుగా నిరూపించుకునే అవకాశం.

మీ స్వంత పరీక్ష ప్రకారం చేయండి. ఎవరైనా ఇలా చెబితే: "ఈ ప్రకాశవంతమైన బిందువుపై దృష్టి కేంద్రీకరించండి. మీ ఏకాగ్రత మరేదైనా గురించి ఆలోచించకండి. కొంతమంది ఆటగాళ్లకు అది బోరింగ్గా అనిపించవచ్చు. అన్నింటికంటే, ఒక చుక్క ఎంత ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది? క్యారమ్ కు అధిక మొత్తంలో 0] ఏకాగ్రత అవసరం, పాల్గొనే వ్యక్తి ఆటను ఆస్వాదిస్తే మాత్రమే చేయవచ్చు. క్యారమ్ ఆటలో ప్రేక్షకులు చాలా దగ్గరగా ఉంటారు, కాబట్టి మీరు అలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనల నుండి మీ దృష్టిని మరల్చగలరు.

విజవలైజేషన్- ప్రతి రంగంలో విజయాన్ని సాధించడానికి విజవలైజేషన్ చాలా శక్తివంతమైన సాధనం. సంఘటనలను దృశ్యమానం చేయడం నేర్చుకోండి. సాధారణ విజవలైజేషన్ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయడానికి కాక్స్ సూచించిన కొన్ని సంఘటనలు ఇక్కడ ఉన్నాయి.

1) మీరు కలవరపడని నిశ్శబ్ద స్థలాన్ని కనుగొనండి. సౌకర్యవంతమైన స్థానం తీసుకోండి మరియు పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోండి.

2) వృత్తాన్ని దృశ్యమానం చేయడం ద్వారా చిత్రాల ద్వారా ప్రాక్టీస్ చేయండి. లోతైన నీలం రంగుతో దాన్ని పూరించండి. ప్రక్రియను చాలాసార్లు పునరావృతం చేయండి, ప్రతిసారీ వేరే రంగును చిత్రించండి. చిత్రాన్ని అదృశ్యం చేయడానికి అనుమతించండి. రిలాక్స్ అవ్వండి మరియు ఉత్పన్నమయ్యే ఆకస్మిక చిత్రాలను గమనించండి.

3) త్రిమితీయ గాజు చిత్రాన్ని సృష్టించండి. రంగురంగుల ద్రవంతో నింపండి; ఐస్ క్యూబ్స్ మరియు ఒక గడ్డిని జోడించండి. కింద వివరణాత్మక శీర్షిక రాయండి.

1) విభిన్న దృశ్యాలను ఎంచుకుని, వాటిని గొప్ప వివరాలతో అభివృద్ధి చేయండి. స్విమ్మింగ్ పూల్ వంటి క్రీడా సంబంధిత చిత్రాలను చేర్చండి; టెన్నిస్ కోర్టులు గ్రీన్ ఫుట్ బాల్ మరియు క్రికెట్ మైదానాలు. ఈ ప్రతి సన్నివేశంలో అపరిచితులతో సహా వ్యక్తులను దృశ్యమానం చేయడం ప్రాక్టీస్ చేయండి

5) మీరు క్యారమ్ మ్యాచ్ ఆడుతున్నట్లు ఊహించుకోండి మరియు దృశ్యమానం చేసుకోండి మరియు ఒక సన్నివేశంలో మ్యాచ్ ను మీరు విజయవంతంగా గెలిచినట్లు భావించండి. విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు మీ విజయాన్ని ఆస్వాదించండి.

6) లోతైన శ్వాస తీసుకోవడం, మీ కళ్ళు తెరవడం మరియు బాహ్య వాతావరణానికి సర్దుబాటు చేయడం ద్వారా సెషన్ ను ముగించండి. ఆఫీస్ కి వెళ్లడం కోసం రైల్వే ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు కళ్ళు మూసుకుని చాలాసార్లు గుడ్డిగా క్యారమ్ ఆడుతున్నాను. ఈ ప్రక్రియలో నాకు చాలా ఆలోచనలు వచ్చాయి

రిలాక్సేషన్ - సడలింపు కోసం అనేక పద్ధతులు ఉన్నాయి. యోగాలో శవాసన్ విశ్రాంతి కోసం ఉత్తమ పద్ధతి. శవాసనా స్థానం చేతులు మరియు కాళ్ళను వేరుగా ఉంచి నేలపై పడుకోండి. శరీరాన్ని కొద్దిగా విస్తరించండి మరియు మొత్తం శరీరం పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి అనుమతించండి. కాలి నుండి తల వరకు చూస్తూ శరీరంలోని వివిధ భాగాలపై మనస్సును కేంద్రీకరించడం ద్వారా, శరీరంలోని కొంత భాగాన్ని విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మెదడుకు సలహా ఇవ్వండి. మీ శ్వాసపై దృష్టి పెట్టండి. ఏమైనా ఆలోచనలు వచ్చి పోనివ్వండి.

లోతైన శ్వాస

2 సెకన్ల పాటు పీల్చుకోండి. 4 సెకన్లలో ఊపిరి పీల్చుకోండి. 5 నిమిషాలు చేయండి. లోతైన శ్వాస యొక్క ఈ పద్ధతిని కొన్ని రోజులు ప్రాక్టీస్ చేయండి. తర్వాత 4 సెకన్ల పాటు శ్వాస పీల్చుకుని, బి సెకన్లలో శ్వాసను వదలండి. 8 సెకన్లలో ఊపిరి పీల్చుకోవడం కష్టమని మీరు కనుగొంటారు కాబట్టి దీనికి మరింత అభ్యాసం అవసరం. ఇది ఒత్తిడిని వదిలించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

ఓం జపించడం

లోతైన శ్వాస తీసుకోండి (ఉచ్ఛ్వాసము) ఆపై ఉచ్ఛ్వాసము ద్వారా ఓమ్ అని జపించండి. Au మరియు m యొక్క వ్యవధి ఒకేలా ఉండాలి. ఈ వ్యాయామం రక్త ప్రసరణకు సహాయపడుతుంది మరియు ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. మెదడు కణాలను ఉత్తేజపరిచే వ్యాయామం ఇది మాత్రమే.

కఠినమైన ఆలోచన

1) ఈరోజు నాకు పెద్ద సవాల్ అవుతుంది. నేను ఈ రోజు చాలా కఠినంగా ఉండాలి"

2) నేను ఎప్పుడూ లొంగిపోను, నేను కాదు/ ఎప్పుడూ.

- 3) మ్యాచ్‌కు ముందు మీకు తాజాగా అనిపించనప్పుడు, మీ కాలిపై పైకి క్రిందికి దూకండి.
- 4) మీరు సాధ్యమైనంత చెత్త తప్పు చేసినప్పుడు, త్వరగా తప్పు నుండి దూరంగా మరియు మీ ముఖం మీద ఏమీ చూపించు. అత్యున్నత విశ్వాసాన్ని ప్రదర్శించండి.
- 5) ప్రత్యర్థి అన్ని రంగాలలో ముందుకు సాగుతున్నప్పుడు, గొప్ప యుద్ధానికి సిద్ధంగా ఉన్న ధైర్యవంతుడైన సైనికుడిలా చూడండి మరియు ప్రవర్తించండి.
- 6) ప్రత్యర్థి అదృష్టాన్ని పొందినప్పుడు, పెద్దగా చిరునవ్వు నవ్వి, ఈసారి అతను/ఆమె అదృష్టవంతుడని మీ శరీరంతో మీ ప్రత్యర్థికి సందేశం పంపండి; తదుపరి సమయం మీదే.
- 7) మీరు నిరుత్సాహంగా ఉన్నప్పుడు, మీరు ఛాలెంజ్‌ను ఇష్టపడుతున్నారనే సందేశంతో మీ శరీరాన్ని సజీవంగా మార్చుకోండి.
- 8) మీరు మీతో లేదా ఇతరులతో నిరాశకు గురైనప్పుడు, బయట ఎప్పుడూ బలహీనత లేదా ప్రతికూలతను చూపకండి.

అధ్యాయం 8

సైకాలజీ

భయం -

మనస్తత్వ శాస్త్ర నిఘంటువులు భయాన్ని ప్రతికూల భావోద్వేగ స్థితిగా నిర్వచించాయని నేను చదివాను, ఓటమి యొక్క అవగాహన, అంచనా మరియు స్పృహకు ప్రతిచర్య ఫలితంగా. కొన్నిసార్లు ఆటగాళ్ళు ప్రదర్శన పట్ల మరియు తమ పట్ల ప్రతికూల వైఖరిని కూడా పెంచుకోవచ్చు. భయం యొక్క ప్రభావాలు ఉద్రిక్తత, నిస్సహాయత,

స్వీయ నియంత్రణ.

వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం, దడ, ఎర్రగా లేదా లేతగా మారడం, చెమటలు పట్టడం లేదా చలికి కడుపు నొప్పులు లేదా వణుకు వంటి కొన్ని శారీరక మార్పులు కూడా ఉండవచ్చు.

ఆందోళనను అధిగమించడం

ఆందోళన అనేది ఒక సాధారణ మానసిక స్థితి, కానీ అది పనితీరుకు హానికరం మరియు వ్యక్తిత్వ మార్పులకు దారితీయవచ్చు. మతపరమైన చర్యలు, వేడుకలు లేదా ఆచార చర్యలు పురాతన ఆందోళన నిరోధక మందులు. భయాన్ని ఎదుర్కోవడానికి స్వతంత్రంగా మాదకద్రవ్యాలను ఉపయోగించడాన్ని నేను గట్టిగా నిరుత్సాహపరుస్తాను. వాటి ఉపయోగం నిజానికి తాత్కాలిక ఫలితాలను ఇస్తుంది కానీ తరచుగా అసహ్యకరమైన దుష్ప్రభావాలు మరియు అనంతర ప్రభావాలతో కూడి ఉంటుంది. ఆందోళనను అధిగమించడానికి మీరు మీ ప్రత్యర్థి ఆడుతున్నప్పుడు లోతైన శ్వాస తీసుకోవడం ద్వారా గేమ్ సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. కొంతమంది ఆటగాళ్ళు టెన్షన్‌ను విడుదల చేయడానికి చూయింగ్ గమ్ నమలుతారు. ప్రతి వ్యక్తికి పద్ధతులు భిన్నంగా ఉండవచ్చు. మీ ప్రత్యర్థి చాలా బలంగా ఉంటే, మీరు ఓడిపోయినా ఎవరూ మిమ్మల్ని ఏమీ అనరని, అందువల్ల మీరు భయపడకుండా మీ సహజమైన ఆటను ఆడాలని మరియు మీ ప్రత్యర్థిని ఓడించి ప్రేక్షకుల నుండి ప్రశంసలు పొందవచ్చని ఎవరికి తెలుసు అని ఆలోచించమని నేను సూచిస్తున్నాను. మీరు ఛాంపియన్ అయితే, మీరు కిల్లర్ ఇన్స్టింక్ట్‌తో ఛాంపియన్‌లా ఆడాలి కానీ అతి విశ్వాసంతో కాదు అని మీరు ఆలోచించాలి.

పోటీకి ముందు ప్రేరణను నియంత్రించడం

ఆటగాళ్ళ మానసిక స్థితి అతని లక్ష్యం మరియు దాని ప్రాముఖ్యత ద్వారా ఎక్కువగా నిర్వహించబడుతుంది. ఈ ప్రాముఖ్యత దాని పరిమితులను కలిగి ఉంది. ఈ పరిమితులను అధిగమించినప్పుడు, భావోద్వేగ ఉద్దేశంపై ఈ ప్రాముఖ్యత యొక్క సానుకూల ప్రభావం తిరగబడుతుంది మరియు ఇది మానసిక భారంగా మారుతుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరిలో సాధారణం

క్రీడ, క్యారమ్ మినహాయింపు కాదు ఎందుకంటే ఆటగాళ్ళ మొత్తం మనస్సు మరియు శక్తులు టాస్క్పై పట్టు సాధించడంపై అధికంగా కేంద్రీకృతమై ఉంటాయి మరియు ఫలితంగా అధిక ఉద్దీపన ఉంటుంది. ఏదైనా ధరలో ఏదైనా చేయాలని నిశ్చయించుకున్న వారు వారి విజయావకాశాలను అడ్డుకోవచ్చు. దీనికి పరిష్కారం ఏమిటంటే మీరు ఆడబోయే మ్యాచ్ గురించి మాత్రమే ఆలోచించండి మరియు మొత్తం టోర్నమెంట్ గురించి ఆలోచించకండి. మొదటి రౌండ్ గెలిచిన తర్వాత రెండవ రౌండ్ గురించి ఆలోచించండి, అపై మూడవది. కాబట్టి మానసిక భారం కేవలం ఒక మ్యాచ్పైనే ఉంటుంది మరియు టోర్నమెంట్పై కాదు.

భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం

అననుకూల మానసిక పరిస్థితులు, ఉదాహరణకు, అధిక ఆత్మవిశ్వాసం లేదా వైఫల్యం యొక్క ప్రధాన అంచనా, దీర్ఘకాలికంగా అభివృద్ధి చేయబడిన లేదా పోటీకి కొన్ని రోజుల ముందు ఉన్న సరైన మానసిక సంసిద్ధత యొక్క స్థితికి ఆటంకం కలిగిస్తుంది లేదా ముంచెత్తుతుంది. ఆటగాళ్ళు పరిస్థితులను-మారుతున్న ప్రభావాలను నిరోధించడంలో లేదా నిరోధించడంలో వారికి సహాయపడే పద్ధతులను తప్పనిసరిగా నేర్చుకోవాలి. ఒకసారి ప్రతికూల స్థితిని అధిగమించడం చాలా కష్టం. స్పోర్ట్స్ మెళుకువలు మరియు వ్యూహాలలో పూర్తి నైపుణ్యం అలాగే మొత్తం శారీరక తయారీ, ఒక ఆటగాడు పోటీకి ముందు మరియు సమయంలో తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడిని నియంత్రించడానికి తన వాస్తవ మానసిక స్థితిని నియంత్రించగలిగినప్పుడు మాత్రమే మంచి ఫలితాలతో ముగుస్తుంది. మానసిక స్థితిని ప్రభావితం చేయడానికి మరియు నియంత్రించడానికి అత్యంత ప్రాథమిక మార్గాలలో ఒకటి మీ దృష్టిని మరియు ఆలోచనలను జరుగుతున్న పోటీ కార్యకలాపాల నుండి మళ్లించడం. పోటీ ప్రారంభానికి ముందు మీకు బాగా నచ్చిన కార్యకలాపాలను చేయడం ద్వారా దీన్ని సాధించవచ్చు. మీరు మీ ఇష్టానుసారం చదరంగం, అల్లడం, డ్రాయింగ్, సంగీతం మరియు ఇతర కార్యకలాపాలను చేయవచ్చు. చాలా మంది ఆటగాళ్ళు చీఫ్ రిఫరీ ద్వారా మ్యాచ్కు పిలవబడే ఐదు నిమిషాల ముందు వరకు ఉత్తేజకరమైన పుస్తకాన్ని ఉంచరు. వారు కఠినమైన పోటీకి సిద్ధం కావడానికి తగినంత సమయాన్ని మాత్రమే వదిలివేస్తారు. మానవ వాంఛల తుఫానులపై శ్రద్ధ చూపకపోవడం చాలా ముఖ్యం. నిర్దిష్ట కదలికల అమలును నిమిషం వివరంగా ఊహించడం ద్వారా సాంకేతిక తయారీని మెరుగుపరచండి.

మానసిక అభ్యాసం

వివిధ పోటీ పరిస్థితుల కోసం వ్యూహాత్మక తయారీని మెరుగుపరచండి. విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి లేదా కార్యాచరణను పెంచడానికి ఆదేశాల ద్వారా మానసిక స్థితిని ఆప్టిమైజ్ చేయండి.

నిర్ణయం తీసుకోవడం

మీరు నిర్ణయం తీసుకునే కళను నేర్చుకోవాలి. ఏ ఆటగాడికైనా విజయం సాధించడానికి నిర్ణయం తీసుకోవడం చాలా శక్తివంతమైన సాధనం. ఉదాహరణకు, ఒక ఆటగాడు అతను/ఆమె వేర్వేరు ఆటగాళ్లతో ఏ వ్యూహంతో ఆడాలో నిర్ణయించుకోవాలి. చాలా సార్లు ఆటగాళ్ళు ఎత్తుగడ కోసం తప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు మరియు ఓటమి తర్వాత మాత్రమే వారు తప్పు నిర్ణయం తీసుకున్నారని తెలుసుకుంటారు. కొన్నిసార్లు ఒక నిర్దిష్ట స్థితిలో స్ట్రోక్ను ఎంచుకునే ఎంపిక ఉంటుంది, ఉదాహరణకు ఒక నాణెం ఎదురుగా ఉన్న బేస్ లైన్ల మధ్యలో ఉంటే మీరు cut లేదా double అనే స్ట్రోక్ని ఎంచుకోవచ్చు. మీరు పరిస్థితి డిమాండ్ ఏమి స్ట్రోక్ తెలుసుకోవాలి. ఈ సందర్భంలో Cut ఉత్తమ ఎంపిక. మీరు doubleని ప్లే చేయడానికి ప్రయత్నించి, దాన్ని కోల్పోయినట్లయితే, నాణెం rebound స్థానంలో మిగిలిపోయే అవకాశాలు ఉన్నాయి మరియు తదుపరి స్ట్రోక్కు కష్టంగా ఉంటుంది. కానీ ప్రత్యర్థి నాణెం మీ జేబుకు అర అంగుళం దూరంలో ఉన్నట్లయితే, మీరు double అనే స్ట్రోక్కి వెళ్లాలి. ఇక్కడ మీరు కొంచెం లక్ష్యాన్ని తప్పిపోయినప్పటికీ, మీ నాణెలను జేబులో వేసుకోవడానికి ప్రత్యర్థి నాణెల ప్రయోజనాన్ని పొందడానికి మీకు అవకాశం ఉంది. అదేవిధంగా మీరు రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఎంపికలలో ఏదైనా ఒక స్ట్రోక్ని ప్లే చేయగల అనేక స్థానాలు ఉన్నాయి. మీరు సరైన ఎంపిక చేసుకోవాలి.

మీ ఆటను పరిగణించండి

ఒక వ్యక్తి అతను లేదా ఆమె ఆడే ఆట పట్ల చాలా నమ్మకంగా ఉండాలి. మీరు మీ గేమ్ పట్ల నమ్మకంగా ఉంటే మరియు మీ గేమ్ పట్ల మీకు గొప్ప గౌరవం ఉంటే, మీ గేమ్ మీకు ఊహించలేని విధంగా చాలా ఇస్తుంది. నాకు క్యారమ్పై చాలా గౌరవం ఉంది, ఎందుకంటే ఇది నాకు ప్రతిదీ ఇచ్చింది. క్యారమ్ నాకు బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడాలో ఉద్యోగం ఇచ్చింది. నన్ను బ్యాంకులో ఇంటర్వ్యూ చేసినప్పుడు క్యారమ్ గురించి అంతా అడిగారు. నేను నా గ్రాడ్యుయేషన్ సర్టిఫికేట్ను ఇంటర్వ్యూయర్లకు చూపించడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, క్యారమ్ టోర్నమెంట్ల సర్టిఫికేట్లను సమర్పించమని నన్ను అడిగారు. నేను నా క్యారమ్ సర్టిఫికేట్లను చూపించాను మరియు నేను 1969లో బ్యాంక్లో రిక్రూట్ అయ్యాను. అదృష్టవశాత్తూ అదే సంవత్సరంలో నేను నేషనల్ ఛాంపియన్షిప్ గెలిచాను. వివిధ ఈవెంట్లలో నేషనల్స్లో 18 పతకాలు సాధించిన అత్యుత్తమ ప్రదర్శనకు బ్యాంక్లో పదేన్నతి పొందాను. నా ప్రియమైన ఆట గురించి ప్రతిదీ తెలుసుకోవాలనే నా బలమైన కోరిక కారణంగా నేను క్యారమ్ బోర్డ్లు, నాణెలు మరియు స్ప్రికర్ల తయారీలో జ్ఞానాన్ని పొందగలిగాను. అనేక దేశాల నుంచి ఆటగాళ్లకు కోచీగా ఆహ్వానం అందినప్పుడు ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో మంచి స్నేహితులను సంపాదించుకునే అవకాశం నాకు లభించింది. ఇప్పుడు నేను నా ప్రియమైన ఆట కోసం ఎందుకు

గౌరవించకూడదు? నేటి ఆటగాళ్లలో కొందరు ఆట గురించి భిన్నమైన
అభిప్రాయాలను కలిగి ఉన్నారు. మంచి ఉద్యోగాలు, ప్రమోషన్లు వచ్చినప్పటికీ..

విదేశీ పర్యటనలు మొదలైనవి వారు సంతోషంగా ఉండరు. వారు ఈ ఆటను క్రికెట్తో పోల్చారు. క్రికెటర్లలా తమకు సౌకర్యాలు, డబ్బులు రావడం లేదన్న భావన వారిలో నెలకొంది. క్యారమ్ ఆటను క్రికెట్తో ఎలా పోల్చగలరు? ఏ ఆటగాడు ఏ ఆటను ఇతర ఆటతో పోల్చకూడదు. సంతృప్తిని పొందడానికి ఉత్తమ మార్గం ఏమిటంటే, మీ గేమ్ను మరే ఇతర గేమ్తో పోల్చడం కాదు, కానీ ఈ రోజు మీరు పొందుతున్న సౌకర్యాలు మరియు నిన్నటి ఆటగాళ్లకు ఏ సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి అనేదానిని పోల్చడం. మీరు మధ్యలో క్యూలో ఉన్నప్పుడు మరియు మీ ముందు ఎంత మంది వ్యక్తులు నిలబడి ఉన్నారో చూస్తే మీరు బాధపడతారు కానీ మీ వెనుక ఎంత మంది వ్యక్తులు ఉన్నారో చూస్తే మీరు సంతోషిస్తారు. ఎల్లప్పుడూ సానుకూలంగా ఆలోచించండి.

ఆహారం

- 1) తినడం మరియు త్రాగడానికి స్థిరమైన షెడ్యూల్ను అనుసరించండి.
- 2) ఎల్లప్పుడూ పోషకమైన అల్పాహారం తీసుకోండి.
- 3) వీలైనప్పుడల్లా ప్రతి రెండు గంటలకు తినండి మరియు త్రాగండి.
- 4) రోజుకు 4 నుండి 6 భోజనం తీసుకోండి కానీ తేలికగా తినండి.
- 5) తరచుగా చిన్న భోజనం రక్తంలో చక్కెరను స్థిరీకరించడానికి సహాయపడుతుంది, ఎక్కువ కాలం పాటు మీకు మరింత శక్తిని ఇస్తుంది.

వీలైనప్పుడల్లా సాయంత్రం ఆలస్యంగా కాకుండా త్వరగా తినండి. 8-30 తర్వాత భోజనం P. M. విఘాతం కలిగిస్తుంది

మీరు 10-30 లేదా 1 P. M. నిద్రించాలనుకుంటే తక్కువ కొవ్వు, కార్బోహైడ్రేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి. ప్రిజర్వేటివ్లు మరియు రసాయన కలుషితాలు లేని సహజమైన, తాజా ఆహారాలకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ, వీలైనంత విస్తృతమైన ఆహారాన్ని తినండి. పచ్చి కూరగాయలు ఎక్కువగా తినండి. రోజుకు కనీసం ఎనిమిది గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి.

పోషకాహార

మార్గదర్శకాలు

ఎక్కువగా

వినియోగిస్తాయి

- 1) పండ్లు

2) కూరగాయలు ముఖ్యంగా ఆకుపచ్చగా ఉంటాయి.

3) సలాడ్లు పాస్తా, అన్నం, చపాతీ లేదా రోటీ, ధాన్యపు రొట్టెలు, ఓట్మీల్, చక్కెర లేని తృణధాన్యాలు.

4) గుడ్డులోని తెల్లసొన, సాదా పెరుగు, టర్కీ, చికెన్

5) పండ్ల రసాలు మరియు నీరు

తక్కువ వినియోగించండి

1) వేయించిన మాంసం లేదా కూరగాయలతో సహా వేయించిన ఆహారం

2) రెడ్ మీట్ ఎలా ఉన్నా, వనస్పతి, మయోనెస్

3) క్రీమ్ సలాడ్ డ్రెస్సింగ్లు, వెయ్యి దీవులు, క్రీమ్ ఇటాలియన్ పేస్ట్రీలు

4) గుడ్డు పచ్చసొన, ఐస్ క్రీం, గింజలు, మిఠాయి మాంసం లేదా కూరగాయలు వండుతారు, వెన్న, ఫ్రెంచ్ బ్లూ చీజ్,

కొటేషన్లు

అహంకారం లేకుండా గెలుస్తాం, అలిబి లేకుండా

ఓడిపోతాం. ఆత్మవిశ్వాసం అంటువ్యాధి, విశ్వాసం

లేకపోవడం. మీరు ఎంత కష్టపడి పని చేస్తారో,

లొంగిపోవడం అంత కష్టం.

జీవితం అంటే 10% మీకు ఏమి జరుగుతుంది మరియు 90% మీరు దానికి ఎలా స్పందిస్తారు.

క్రీడలో మరియు వ్యాపారంలో మూడు రకాల వ్యక్తులు ఉంటారు. ఇది జరిగేలా చేసేవారూ, జరిగేలా చూసేవారూ, ఏం జరిగిందో అని ఆశ్చర్యపోయేవారూ ఉన్నారు.

ఓటమిని అంగీకరిస్తే గెలవలేరు.

నమ్మకం అనేది గంటలు మరియు రోజులు మరియు వారాలు మరియు సంవత్సరాల నిరంతర పని మరియు అంకితభావం నుండి వస్తుంది.

సాధనకు ప్రత్యామ్నాయం లేదు. ఇది విజయం యొక్క ధర.

వైఫల్యం మంచిదే. అది ఎరువు. తప్పులు చేయడం ద్వారా మీరు నేర్చుకునే

ప్రతిదీ. 5 పిఎస్లను గుర్తుంచుకోండి, సరైన తయారీ పేలవమైన పనితీరును

నిరోధిస్తుంది.

హార్డ్ వర్క్ ప్రతిభను కొట్టేస్తుంది: ప్రతిభ పని చేయకపోతే.

కార్యకలాపాన్ని కార్యసాధనగా పొరబడకండి. సరైన మార్గంలో ఆచరించండి.

గెలవాలనే సంకల్పం సులభం. గెలవడానికి సిద్ధం కావాలనే సంకల్పం
మరింత కష్టం. విల్ ఫలితాలను నిర్ణయిస్తుంది.

శాస్త్రవేత్తలు మరియు ఛాంపియన్లు భిన్నంగా చేయరు, వారు భిన్నంగా
చేస్తారు. ప్రయత్నాలే విజయానికి ఉత్తమ మార్గాలు

మంచి భౌతికశాస్త్రం మీకు మంచి

మనస్సును ఇస్తుంది. మీరు

విజయాలలో అత్యాశతో ఉండాలి.

ఎవరు నమ్ముతారో వారు జయిస్తారు.

విజయానికి మార్గం ఎల్లప్పుడూ నిర్మాణంలో

ఉంటుంది. ప్రిపరేషన్ అవకాశం కలిసినప్పుడు

అదృష్టం.

వైఫల్యం ప్రాణాంతకం కాదు మరియు విజయం అంతిమమైనది కాదు.

మీరు ఓడిపోయినప్పుడు తక్కువ చెప్పండి, మీరు

గెలిచినప్పుడు తక్కువ చెప్పండి. మీరు తల

మరియు హృదయంతో ఆట ఆడతారు.

మీ వైఖరి మీ ఎత్తును నిర్ణయిస్తుంది.

సాధారణ పనులను పర్ఫెక్ట్ గా చేసే ఓపిక ఉన్నవారికే కష్టమైన పనులను సులభంగా
చేసే నైపుణ్యం వస్తుంది.

చాలా మంది వ్యక్తులు విఫలమవుతారు ఎందుకంటే వారు చాలా ఎక్కువ లక్ష్యంగా
పెట్టుకున్నారు, కానీ వారు ఏమీ లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు.

ప్రజలందరూ అసమానంగా మారడానికి సమాన అవకాశంతో సృష్టించబడ్డారు.

మీరు చేయగలిగినంత ఉత్తమంగా చేయడం విజయం, మరియు తక్కువ

చేయడం ఓటమి.

మీరు ప్రాక్టీస్ చేయనప్పుడు, ఎక్కడో ఎవరైనా ఉన్నారని గుర్తుంచుకోండి మరియు
మీరు అతనిని కలిసినప్పుడు, అతను గెలుస్తాడు.

మనస్సు ఏదైనా గర్భం ధరించగలిగితే మరియు దానిని
సాధించగలదని నమ్ముతుంది. అది కుదరదని అతనికి తెలియదు
కాబట్టి అలా చేసాడు.

ఉత్సాహం లేకుండా గొప్పగా ఏదీ సాధించలేదు.

మనం లక్ష్యం నుండి కళ్ళు తీసినప్పుడు మనకు
అడ్డంకులు కనిపిస్తాయి. ప్రతి గొప్ప పని మొదట
అసాధ్యం.

వారు తమ ఓటమిని చూసి నిరుత్సాహపడటానికి నిరాకరించినందున వారు గెలిచారు.

విజయం వైపు మొదటి మరియు అతి ముఖ్యమైన అడుగు మనం విజయం
సాధించగలమన్న భావన.

తన వంతు కృషి చేసే ఏ మనిషి విఫలం కాదు.

విజయం మీ వద్దకు రాదు, మీరు దాని వైపుకు వెళ్ళండి.

విజేతలు v/s ఓడిపోయినవారు

విజేతలు వారు ఏమి జరగాలనుకుంటున్నారో చూస్తారు, ఓడిపోయిన వారు ఏమి
నివారించాలనుకుంటున్నారో చూస్తారు.

విజేత తప్పు చేసినప్పుడు, ఓడిపోయిన వ్యక్తి తప్పు చేసినప్పుడు అతను "నేను తప్పు
చేశాను" అని అంటాడు, అతను "అది

నా తప్పు కాదు."

ఒక విజేత విజయం సాధించినందుకు అదృష్టాన్ని కైడిట్ చేస్తాడు, అది అదృష్టం
కాకపోయినా. ఓడిపోయిన వ్యక్తి ఓడిపోయినందుకు దురదృష్టాన్ని నిందిస్తాడు

అది దురదృష్టం కానప్పటికీ.

ఒక విజేత సమస్య గుండా వెళతాడు; ఓడిపోయిన వ్యక్తి దాని చుట్టూ తిరుగుతాడు
మరియు దానిని ఎప్పటికీ దాటలేదు.

ఒక విజేత తప్పు చేయడం ద్వారా క్షమించమని చూపించి, తదుపరిసారి దాన్ని
సరిదిద్దుకుంటాడు, ఓడిపోయిన వ్యక్తి "నన్ను క్షమించండి" అని చెప్పాడు కానీ
తదుపరిసారి అదే పని చేస్తాడు.

ఒక విజేత "నేను బాగున్నాను కానీ నేను ఉండాలినింత మంచివాడిని కాదు" అని
అంటాడు; ఓడిపోయిన వ్యక్తి "నేను చాలా మంది వ్యక్తుల వలె చెడ్డవాడిని కాదు"
అని అంటాడు.

ఒక విజేత తన కంటే ఉన్నతమైన వారిని గౌరవిస్తాడు మరియు వారి నుండి ఏదైనా
నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు; ఓడిపోయిన వ్యక్తి తన కంటే ఉన్నతమైన వారిపై
ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తాడు మరియు వారి కవచంలో చిక్కులను కనుగొనడానికి

ప్రయత్నిస్తాడు"

విజేత ఎప్పటికీ నిష్క్రమించడు; విడిచిపెట్టేవాడు ఎప్పుడూ గెలవడు.

మీరు సుదూర లక్ష్యానికి అంకితం చేయాలి మరియు దానిని చేరుకోవడానికి త్యాగం చేయాలి. మీరు చేసే పనిని తప్పక ఆనందించాలి.

మీ సామర్థ్యాలకు మించి చేరుకోండి. కష్టపడని ప్రతిభ మిమ్మల్ని విజేతగా నిలబెట్టదని గుర్తించండి.

ఎవరూ పరిపూర్ణతను సాధించలేరు, కానీ పరిపూర్ణతను సాధించడంలో శ్రేష్ఠతను పొందవచ్చు.

చప్పట్లు త్వరలో పోతాయి, బహుమతి మిగిలిపోతుంది, కానీ మీరు నిర్మించే పాత్ర ఎప్పటికీ మీదే.

విజేతలు తాము ఒక రేసు అని మరచిపోతారు. వారు

కేవలం అమలు చేయడానికి ఇష్టపడతారు. మంచి

అలవాట్లు ఏర్పరచుకోవడం కష్టం కానీ జీవించడం

సులభం.

చెడు అలవాట్లు ఏర్పడటం చాలా సులభం, కానీ జీవించడం కష్టం.

కీర్తి ఒక ఆవిరి, ప్రజాదరణ ఒక ప్రమాదం, డబ్బుకు రెక్కలు వస్తాయి మరియు ఈ రోజు మిమ్మల్ని ఉత్సాహపరిచే వారు ఉండవచ్చు

రేపు నిన్ను శపించు. భరించేది పాత్ర మాత్రమే. కష్టాలు కొందరిని బద్దలు

కొడితే మరికొందరిని రికార్డులు బద్దలు కొట్టేలా చేస్తుంది.

ప్రమాదం లేకుండా సవాలు ఉండదు, సవాలు లేకుండా ప్రతిఫలం ఉండదు.

డిక్లినరీలో మాత్రమే పని చేయడానికి ముందు విజయం వస్తుంది.

మీరు వెతుకుతున్న సువర్ణావకాశం మీలోనే ఉంది. ఇది మీ వాతావరణంలో కాదు, అదృష్టంలో కాదు

లేదా అవకాశం, లేదా ఇతరుల సహాయం: ఇది మీలో మాత్రమే ఉంటుంది.

అద్భుతమైన విజయానికి ముందు అద్భుతమైన మానసిక తయారీ ఉంటుంది.

వైఖరి విజయానికి కీలకమైన అంశం.

వైఖరి -

A - ఎల్లప్పుడూ

సానుకూలంగా

ఉంటుంది. B -

వెన్నుపోటు లేదు.

సి - నేర్చుకోవడానికి మరియు వినడానికి ఇష్టపడటం -

ఎవరూ పర్ఫెక్ట్ కాదు. D - స్వీయ ముందు జట్టు.

ఇ- మెరుగుపరచాలనే కోరిక

F- పాఠశాల, పని, కుటుంబం మరియు మీ క్రీడకు పూర్తి నిబద్ధత.

సి- హార్డ్ వర్క్.

H - జట్టు సహచరులు, కోచ్లు, మేనేజర్లు, అధికారులు మరియు ప్రేక్షకులకు గౌరవం.