

৩ বল জাগলিং শেখার নির্দেশিকা

অনুশীলন শেষ হলে অবশ্যই হাত ধুয়ে নেবে!

জাগলিং টিপস

বল ধরতে পারছেন কি না সেটা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ না — জাগলিংয়ে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো বল ছোড়া। বল পড়ে যাওয়া খুবই স্বাভাবিক, বরং এটা শেখার অংশ। বল পড়া ভালো!

না পারলে হতাশ হবেন না — রিল্যাক্স করুন।

ভুল হলে হেসে নিন এবং আবার চেষ্টা করুন।

জাগলিং সবসময় মজার হওয়া উচিত। বিরক্ত লাগলে একটু বিরতি নিন।

সবাই এক গতিতে শেখে না, তাই অন্যের সাথে নিজের তুলনা করবেন না।

জাগলিং মনোযোগ বাড়াতে সাহায্য করে, তবে অতিরিক্ত চাপ নিয়ন না।

নতুন নতুন ভুল ও চেষ্টা থেকেই নতুন কৌশল শেখা যায়। জাগলিং কোনো প্রতিযোগিতা নয় — আমরা খেলতে শিখি, জিততে নয়।

কোনো নতুন কৌশল পারলে অন্যদের শেখান। জাগলাররা একে অপরের সাথে খেলার কৌশল ভাগাভাগি করে।

৩ বল জাগলিং

জাগলিং মূলত একই কাজ দুই হাতে বারবার করার নাম।

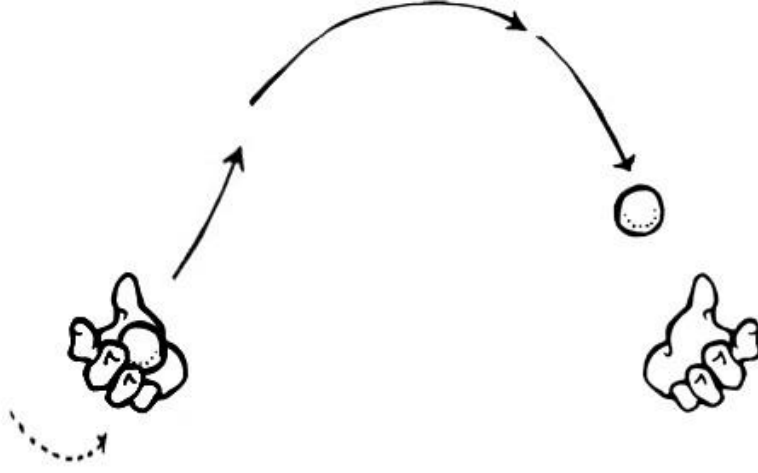
সেই কাজটি হলো — এক হাত থেকে আরেক হাতে বল ছোড়া।

সোজা হয়ে দাঁড়ান, দুই পা কাঁধ বরাবর সমান রাখুন। এক পা সামনে আরেক পা পেছনে রাখবেন না।

বেশি চিন্তা করবেন না, শুধু করে ফেলুন। যত কম চিন্তা করবেন তত দ্রুত আপনি ধাপ গুলি শিখতে পারবেন।

দুই হাত একই সাথে ব্যবহার করুন, কিন্তু এটা নিশ্চিত করুন বাম হাত ডান হাতের মত সমান ভাবে কাজ করছে।

খুব দ্রুত না করে ধীরে ও একই গতিতে অনুশীলন করুন।



এক বল (One Ball)

প্রথমে এক হাত থেকে আরেক হাতে বল ছোড়ার অনুশীলন করুন। বলের গতিপথের শীর্ষবিন্দুটি আপনার ক্র থেকে প্রায় ৬ ইঞ্চি (১০ সেমি) উপরে হওয়া উচিত।

নিশ্চিত করুন যে আপনি শরীরের এক পাশ থেকে অন্য পাশে বলটি ছুঁছেন; মাঝখানে বলটি ধরার জন্য হাত বাড়িয়ে দেবেন না।

নিচ থেকে হালকা আন্ডারহ্যান্ড থ্রো করবেন।

এবার, এক হাত দিয়ে বলটি ছুঁতে দিন এবং বলটি বাতাসে থাকা অবস্থায় হাততালি দিন, তারপর অন্য হাত দিয়ে বলটি ধরুন।

ছুঁড়ুন। হাততালি দিন। ধরুন।

উঁচুতে ছুঁড়লে আরও বেশি হাততালি দেওয়া যাবে।

এখন আপনার একটি “নিখুঁত নিষ্ক্ষেপ” এবং সময় সম্পর্কে একটি ধারণা হয়েছে।

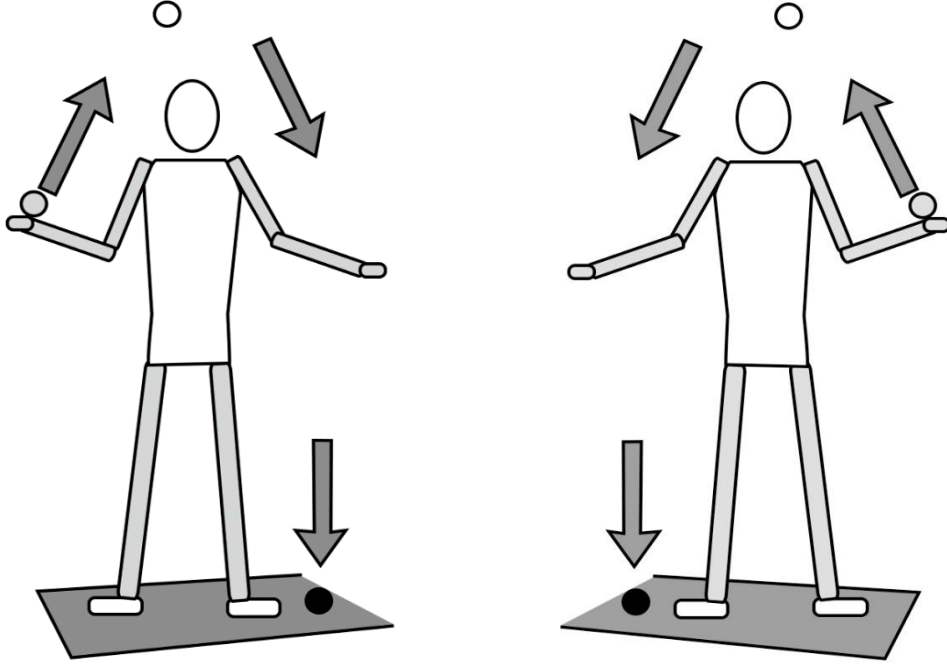
এবার Drop দিয়ে শেখা যাক!

বাম হাত থেকে সুন্দরভাবে বল ছুঁড়ুন কিন্তু ধরবেন না। বল মাটিতে পড়তে দিন। যদি বল ডান পায়ের কাছে পড়ে তাহলে বুজবেন থ্রো ভালো হয়েছে।

ডান হাত থেকে নিষ্ক্ষেপ করুন, ফেলে দিন এবং বাম পায়ের কাছে অবতরণ স্থানটি লক্ষ্য করুন।

লক্ষ্য করুন যে আপনি সামনের দিকে বল ছুঁড়ছেন না।

প্রথমে শুরু করে প্রতিটি হাত দিয়ে ১০ বার করে পুনরাবৃত্তি করুন। বাম হাত দিয়ে ৫ বার ছুঁড়ে ফেলুন, এবং ডান হাত দিয়ে ৫ বার ছুঁড়ে ফেলুন।



দুই বল (Two Balls)

দুই হাতে একটি করে বল ধরুন। এখনও আমরা “ড্রপ” দিয়েই শিখাবো — ধরার প্রয়োজন নেই !

একটার পর একটা বল ছুড়ুন, একদম নিখুঁতভাবে, খেয়াল রাখবেন যেন বলগুলো আপনার পায়ের কাছে মাটিতে পড়ে। প্রথম ছোড়ার জন্য ১ এবং দ্বিতীয় ছোড়ার জন্য ২ পর্যন্ত গুনতে পারেন। সুন্দর ও স্থিরভাবে... ১... ২... ফেলুন।

দ্রুত করবেন না। প্রতিটি নিষ্ক্ষেপের মধ্যে ব্যবধান রাখুন। এটা দশবার করুন। নিষ্ক্ষেপ করুন, ফেলুন। প্রথমে বাম হাত দিয়ে নিষ্ক্ষেপ করুন, তারপর ডান হাত দিয়ে নিষ্ক্ষেপ করুন।

চেষ্টা করুন: দ্বিতীয় বলটি ছুড়ুন, ফেলে দিন এবং ধরুন।

আতঙ্কিত হয়ে বলটি ‘ধরার’ জন্য বলটি ছুঁড়ে দেবেন না এবং নিচ দিয়ে দ্বিতীয় বলটি এক হাত থেকে অন্য হাতে পাস করবেন না। এটি কোনো কাজের নয়। জাগলিং মানেই হলো বল ছোড়া! এটি ১০ বার পুনরাবৃত্তি করুন।

সামনের দিকে বল ছুঁড়তে শুরু করবেন না।

চেষ্টা করুন: ছুঁড়ুন, ছুঁড়ুন, ধরুন, ধরুন। ঠিক যেমনটা একটা বল দিয়ে করতেন, সেভাবেই ‘নিখুঁতভাবে’ ছুঁড়তে থাকুন। একটা স্থির গতিতে ছুঁড়ুন। প্রথমে একটা, তারপর দুটো।

আপনি কোন হাত দিয়ে শুরু করছেন তা গুরুত্বপূর্ণ নয় (কখনও বাম হাত দিয়ে, কখনও ডান হাত দিয়ে শুরু করুন)।

লক্ষ্য করুন যে, যেকোনো মুহূর্তে বাতাসে কেবল একটিই বল থাকে। বলটির গতিপথের শীর্ষবিন্দুর দিকে তাকান। আপনার হাতের দিকে তাকাবেন না।

বলটি ফেলে দেওয়া ভালো (এতে অভ্যস্ত হয়ে যান)। দ্বিতীয় বলটি হাত থেকে হাতে পাস করবেন না!

সামনের দিকে ছুঁড়বেন না! যদি তা করেন, তাহলে বলগুলো ধরা কঠিন হয়ে যায়।

যদি বিভ্রান্ত হয়ে যান, তাহলে একটি বলের অনুশীলনে ফিরে যান এবং সেই অনুশীলনটি আবার করুন।

আপনার শরীরকে সঠিক চাল শেখানোর জন্য 'ছোড়া, ফেলা' হলো সেরা উপায়। এরপর দুটি বল ফেলার সাথে চেষ্টা করুন। ছোড়া, ফেলা। ১০ বার পুনরাবৃত্তি করুন, তারপর 'ছোড়া, ধরা' চেষ্টা করুন।

সামনের দিকে ছুঁড়বেন না। ছোড়া, ধরা'-তে স্বচ্ছন্দ না হওয়া পর্যন্ত প্রশিক্ষণের পর্যায়গুলো পুনরাবৃত্তি করতে থাকুন।

তিন বল (Three Balls)

এক হাতে দুইটি বল এবং অন্য হাতে একটি বল ধরো।

সবসময় দুই বল থাকা হাত থেকে প্রথম থো হবে। কখনও বাম হাত দিয়ে শুরু করুন, কখনও ডান হাত দিয়ে।

মনে রাখবেন মাথা ঠান্ডা রাখতে হবে, আমরা এখনও “ড্রপ” দিয়ে শিখছি।

‘ওয়ান বল অ্যান্ড টু বলস’-এর মতোই হুবহু ‘পারফেক্ট থো’ করুন। ছুঁড়ুন, ছুঁড়ুন, ছুঁড়ুন, ফেলুন, ফেলুন, ফেলুন।

বলগুলো আপনার পায়ের কাছে পড়লে বুঝবেন আপনি সঠিকভাবে ছুঁড়ছেন। ১০ বার পুনরাবৃত্তি করুন।

নিখুঁতভাবে ছুঁড়ুন, ধরা যাবে না!

আপনার সামনেই আপনি গতিপথ দেখতে পাচ্ছেন। ধীরে ও স্থিরভাবে করুন।

সামনের দিকে ছুঁড়বেন না।

চেষ্টা করুনঃযে হাতে দুইটি বল আছে সেই হাত থেকে প্রথমে একটি বল ছুঁড়ে দিন। তারপর আবার ছুঁড়ে দিন — Throw, Throw, Catch, Catch...। এখানে কোনো “তৃতীয়” বল নেই, কারণ আপনি একবারে শুধু একটি বলই ছুঁড়ে দিচ্ছেন। এই সময় একটি বল আকাশে থাকবে এবং প্রতিটি হাতে একটি করে বল থাকবে। জাগলিং আসলে একটি নিয়ম বা ধারাবাহিক প্রক্রিয়া, তাই শুধু ছুঁড়ে দিন এবং ধরুন — এভাবেই অনুশীলন চালিয়ে যেতে হবে।

সামনের দিকে ছুঁড়বেন না। হাত থেকে হাতে বল পাস করবেন না।

ছুঁড়তে ছুঁড়তে ১... ২... গুনুন।

ছুঁড়ুন, ধরুন, ছুঁড়ুন, ধরুন, ছুঁড়ুন, ধরুন এবং ছুঁড়তে থাকুন...

ঠিক আছে? হয়তো ভালো; হয়তো এখনো নয়।

অনুশীলন: ছুঁড়ুন, ছুঁড়ুন, ছুঁড়ুন, ফেলুন, ফেলুন, ফেলুন।

আবার এক বলের অনুশীলনে ফিরে যান, তারপর দুই বলের অনুশীলনে যান।

প্রথম ধাপগুলোতে ফিরে গেলে আপনি আরও দ্রুত শিখবেন। তিনটি বল দিয়ে কাজ না হওয়ায় কষ্ট করে যাবেন না।

শুভকামনা! অনুশীলনের মাধ্যমে ক্যাচ ধরা উন্নত হবে।