

# সেইরকম ফুটবলার হওয়ার উপায়

ডিলান টুবি

অনুবাদ  
রাশেদ ভূঞা  
সাকিবুর রহমান উৎস

ত্রিতিশ্য

উৎসর্গ

To Aris Bhuyan

Dear Aris, Learn Bangla!

Hope you will enjoy reading this book, someday.

## ভূমিকা

সপ্তাহে তখন দুটো PT (Physical Training) ক্লাস থাকতো। তবে আমার জন্য তা ছিল দুটো PT ('Phoot'-ball Training) ক্লাস। ক্লাসের সকলে মিলে তখন ফুটবল খেলতাম। কারণ, ক্রিকেট খেলার ব্যাট কেউ ব্যাগে করে নিয়ে আসতে পারত না। সকলে মিলে খেলার মতো বড় মাঠ ছিল। তবে, আমাদের পা-গুলো ছিল ছোট ছোট। স্ট্রাইকার হলে হাঁপাতাম। ডিফেন্ডার হলে এক জায়গায় বসে থাকতে হতো। তাই, আমি বেশিরভাগ সময় মিডফিল্ডে খেলতাম। খেলতে মজা লাগতো। আমার ডিফেন্ডিং-স্কিলস এবং নেইমার-স্কিলস শো অফ করতে খুবই ভালো লাগতো। আমাদের বাসায় যখন প্রথম ওয়াইফাই আসলো, তখন 'ডিলান টুবির' ও 'এফ টু ফ্রি স্টাইলারস'দের ভিডিও প্রচুর দেখতাম। কখনো কখনো ডিলান টুবির সকার প্র্যাকটিস ভিডিও কম্পিউটারে ছেড়ে রেখে, বাসার দেয়ালের সাথে বল দিয়ে প্র্যাকটিস করতাম। একদিন ফুটবলের খেলার উপর ইন্টারনেটে একটি ইংরেজি লেখা ঘাঁটতে ঘাঁটতে আমার বড় মামাকে গিয়ে বললাম, 'মামা, আমাকে ডিলান টুবির এই ই-বইটা প্রিন্ট করে দেন না'! মামা বলল, ... [বাকিটা মামাই বলুক!]

উৎস

জানুয়ারি ২০২৪

আমার ভাগ্নে, উৎস, একদিন আমাকে বললো, ‘মামা, আমাকে ডিলান টুবির এই ই-বইটা প্রিন্ট করে দেন না!’। ডিলান টুবি ‘প্রোগ্রেসিভ সকার’ এর প্রতিষ্ঠাতা। আমি দেখলাম বইটা ইংরেজিতে লেখা এবং এর অনেক কিছুই উৎসর জন্য বোঝা কঠিন। তাই, আমি উৎসকে বললাম, “চলো, আমরা বইটা বাংলায় অনুবাদ করে ফেলি। উৎস বলল, “পুরা বই! পুরা বই বাংলায় অনুবাদ করা তো অনেক কঠিন হবে।” আমি বললাম, “চেষ্টা করেই দেখা যাক।” ব্যস, দুই মাস ধরে আমরা অনুবাদ শেষ করলাম এবং কিছু ছবিও ঐঁকে ফেললাম। এবং এভাবেই ফুটবল খেলার প্রশিক্ষণের উপর একটি মজার ও শিক্ষামূলক অনুবাদ বই রচনার সূত্রপাত হলো।

ডিলান টুবির এই বইটি অনেকটা প্রশিক্ষণমূলক। বইটি মূলত এলাকার বা স্কুলের ফুটবল খেলা এবং শারীরিক শিক্ষা প্রশিক্ষকদের শিখানোর উপযোগী করে লেখা। ফুটবল খেলায় আগ্রহী শিশু ও কিশোরেরা এর থেকে অনেক কিছু শিখতে পারবে। বইটি যে শুধু ফুটবলারদেরই উপকারে আসতে পারে তা নয়। আমাদের সকলের জন্যই অন্যতম সহায়ক উপাদান হতে পারে।

বাংলাদেশে খেলাধুলার বইয়ের বড়ই অভাব। ফুটবল খেলার উপর শিশুদের পড়ার উপযোগী কোনো ভালো বই বলতে গেলে

নেই-ই। কিন্তু, রাস্তায় বের হলেই দেখা যায়, শিশু, কিশোর, বয়স্করা ফুটবল খেলছে। বাংলাদেশে এখন নারী ফুটবলাররাও আন্তর্জাতিকভাবে দেশের জন্য সুনাম বয়ে নিয়ে এসেছে। ফুটবল খেলার বিভিন্ন কৌশলের এই বই ছেলে-মেয়েদের কাছে ভালো লাগার কথা।

বইটি শিশু-কিশোর, ছেলে-মেয়ে, ফুটবল প্রশিক্ষক এবং ফুটবল অনুরাগী যে কারো ভালো লাগলে আমাদের এই ক্ষুদ্র প্রচেষ্টা সার্থক হবে। ডিলান টবির মূল লেখার বাইরেও ইন্টারনেট থেকে প্রাপ্ত কিছু বিখ্যাত উক্তি এবং ছবি আমরা বইটিতে সংযোজন করেছি। অনুবাদের ভাষায় ও বানানে অনিচ্ছাকৃত ভুলত্রুটি যদি থাকে তার জন্য অগ্রিম ক্ষমাপ্রার্থী।

শুভেচ্ছান্তে

রাশেদ এবং উৎস

ঢাকা, মাঘ ১৪৩০

জানুয়ারি ২০২৪

## সূচিপত্র

তোমার সেইরকম হয়ে উঠার শুরু ১৩

দক্ষতা ১৭

১. কাটানো ২০
২. বল নিয়ন্ত্রণ ২২
৩. পাস দেওয়া এবং নেওয়া ২৪
৪. শুট করা ২৬
৫. প্রতিরক্ষা (ট্যাকলিং) ২৮

শারীরিক সক্ষমতা ৩২

১. খাপ খাওয়ানো এবং দৌড়াতে পারা ৩৫
২. দম (সহনশীলতা) ৩৭
৩. চটপটুতা (ত্বরিত-গতিময়তা) ৩৯
৪. দ্রুতি এবং বেগ বৃদ্ধি ৪১
৫. শক্তি ও ক্ষমতা ৪৩

কৌশল বোঝা ৪৬

১. অবস্থান বোঝা ৪৭
২. দলীয় কূটকৌশল ৫০
৩. অনুমান ৫২

মানসিক শক্তি ৫৭

১. আত্মবিশ্বাস ও নিজের উপর আস্থা ৫৮
২. নিয়মানুবর্তিতা ও নিজের আগ্রহ ৬০
৩. দৃষ্টিকোণ ও আত্মবিশ্লেষণ ৬৩

শেষ কথা ৬৭

ইংরেজি প্রতিশব্দ ৭০



## তোমার সেইরকম হয়ে উঠার শুরু

প্রথমেই তোমাকে ধন্যবাদ জানাই বইটি পড়ার সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য। আমি জানি এই বইটি ফুটবল খেলা সম্বন্ধে তোমার ধারণা বদলে দেবে। বইটি তোমাকে একজন ভালো ফুটবলার হয়ে উঠতে সাহায্য করবে।

তোমার মধ্যে অসীম মহত্ত্ব লুকিয়ে আছে। এই বই তোমাকে তোমার মহত্ত্ব খুঁজে বের করতে সাহায্য করবে। তবে শেষ পর্যন্ত তোমার নিজেকেই সেটি অর্জন করতে হবে। পৃথিবীর সামনে নিজেকে মেলে ধরতে হবে।

আমি হয়তোবা তোমাকে ব্যক্তিগতভাবে জানি না। কিন্তু আমি জানি যে, সবকিছুতেই তুমি সফল হওয়ার আশা রাখ। এই বই তোমাকে মাঠে এবং মাঠের বাইরে সফল হতে সাহায্য করবে। তোমাকে আরও আত্মবিশ্বাসী হতে এবং তোমার স্বপ্নকে সত্যি করে তুলতে সাহায্য করবে।

এই বই তোমাকে শুধু একজন ভালো ফুটবলারই বানাতে না; এটি তোমাকে একজন শক্তিশালী ও ভালো মানুষ হতেও সাহায্য করবে। তোমার সামনে এখন বিরোট



বিরাট সুযোগ । তোমার নিজেকে তোমার দলের এবং বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়দের থেকে আলাদা করে তোলার সুযোগ । তোমার খেলাকে অনন্য উচ্চতায় নিয়ে যাওয়ার এবং তোমার স্বপ্নের খেলোয়াড় হয়ে উঠার সুযোগ । এই সুযোগ তুমি হাতছাড়া করো না ।

## কল্পনা করো

তুমি মাথা উঁচু করে ফুটবল মাঠে ঢুকেছ । তুমি ভীত নও । তুমি আনন্দে উত্তেজিত! তোমার সামর্থ্যে তুমি আত্মবিশ্বাসী । এবং তুমি জানো, তুমি তোমার দলকে জেতাতে পারবে!

খেলার সময় তুমি জানপ্রাণ দিয়ে খেল । তোমার দলের সাথিরা তোমাকে পাস দিতে চায় । কারণ, তারা জানে যে তুমি সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পার । তুমি খুব সহজেই অন্য খেলোয়াড়কে কাটাতে পার । তুমি কঠিন কঠিন পাস দিতে পার । তুমি সুন্দর কৌশলে, জোরে এবং নির্ভুলভাবে বলে শট করতে পার ।

তোমার প্রতিপক্ষ তোমার বিপরীতে খেলতে গিয়ে হাবুডুবু খায় । কারণ, তুমি শারীরিক এবং মানসিক দিক দিয়ে শক্তিমান । তোমার প্রশিক্ষক তোমাকে মাঠে পেয়ে খুশি হয় ।

এরকম হলে খুব ভালো হতো! তাই না? প্রতিবার যখন তুমি মাঠে প্রবেশ করো এরকম স্বপ্নই তুমি দেখ, তাইনা?

সবাই তোমার খেলা মুগ্ধ হয়ে দেখে। মনে হবে যেন তোমার খেলায় কোনো খুঁত নেই।

এই স্বপ্ন খুব দ্রুতই সত্যি হতে পারে। কিন্তু শুধু এই বই পড়ে তুমি সেইরকম পর্যায়ে যেতে পারবে না। এই বই শুধু তোমার সেইরকম হয়ে উঠার শুরু।

এই বই তোমাকে ভালো খেলোয়াড় হয়ে উঠতে গেলে কী কী বিষয়ে মনোযোগ দিতে হবে তার সাথে পরিচয় করিয়ে দিবে। এই বিষয়গুলোর উন্নয়নে তুমি যদি দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হও, তাহলে তুমি খুব দ্রুতই শক্তিশালী খেলোয়াড় হয়ে গড়ে উঠবে। তোমার প্রতিযোগীরা তোমার কাছাকাছিও পৌঁছতে পারবে না।

কীভাবে উন্নতি করতে হয় তা শিখানোর জন্য আমি তোমার সাথে আছি। কিন্তু, আবারো বলছি, শুধু তুমিই তোমাকে সেই রকম ভালো খেলোয়াড় করে গড়ে তুলতে পার।

তো...

তুমি কি শিখতে প্রস্তুত?

তোমার যদি মহৎ হওয়ার সম্ভাবনাই থাকে, তাহলে কেনই বা তুমি যেনতেন খেলোয়াড় হবে?

মহান চিত্রশিল্পী পাবলো পিকাসো বলেছিলেন, “আমি সবসময় যেটা পারি না সেটা করতে চেষ্টা করি, কারণ, আমি স্বপ্ন দেখি যে একদিন আমি ঠিকই সেগুলো করতে পারব।”  
এখন, তুমি নিজেকে প্রশ্ন করঃ

সেইরকম ফুটবলার হওয়ার উপায়

তাহলে, আমি বলি যে তুমি প্রতিদিন নিচের দক্ষতা ও কৌশলগুলোর উন্নয়নে মনোযোগ দাও :

১. কাটানো
২. বলের ওপর নিয়ন্ত্রণ
৩. পাস দেওয়া এবং নেওয়া
৪. শট করা
৫. ট্যাকলিং (বল নিয়ে নেওয়া) ।

উপরের কৌশলগুলোতে তাড়াতাড়ি দক্ষ হয়ে উঠতে চাইলে নিচের টিপসগুলো কাজে লাগাতে পারো :

[মনে রাখবে, জ্ঞান শুধুমাত্র তখনই শক্তি, যখন তুমি জ্ঞানকে কাজে লাগাতে চাও ।]

## ১. কাটানো



“আমার সবসময় বল কাটানোর প্রবণতা ছিল । আমি সবসময় এটি উপভোগ করতাম ।”

—লিওনেল মেসি

সেইরকম ফুটবলার হওয়ার উপায়