

Gianni's Trainings - Corner



L'allenamento

Molti giocatori di biliardo, quando parlano di allenamento, intendono un paio d'ore passate con un amico e con un paio di birre, a giocare a palla 9. Magari salutando e discutendo del più e del meno con altri amici appena entrati, guardando la ragazza del tavolo accanto o quella che sta entrando (l'informazione è importante, vero?). Provando, dove ve ne sia la possibilità (e sono molte) dei tiri da fantascienza, che nella maggior parte dei casi non riescono (anche se riuscissero, non facilmente ripetibili, fanno però pensare agli spettatori inesperti, che il giocatore in questione, abbia un altissimo livello tecnico). Per non parlare poi del break o spaccata, qui viene messa tutta la forza possibile, (forse anche un pò di più, dipende sempre da quanto pubblico femminile sia presente) con movimenti di tutto il corpo non tra i più graziosi.

L'avversario andrà a prendere la bilia bianca volata via a 4 o 5 tavoli di distanza, mentre lo spaccone (esecutore di spaccata con bilia bianca excursionista) alzando le sopraciglia e spalancando gli occhi increduli, muoverà la testa, come uno di quei cagnolini che si usavano mettere una volta nel lunotto posteriore delle auto.

Queste paio d'ore (di allenamento) sono sicuramente divertenti però non portano ai risultati sperati. Il giocatore mette in primo piano il risultato e non la forma coretta di esecuzione. Mi è capitato di vedere un allenamento, dove dei principianti cercavano di imbucare la bilia nr. 8, e di posizionare la bilia bianca per imbucare poi la bilia nr. 9. Il colpo necessario per arrivare nella posizione desiderata era uno di quelli che richiedevano una tecnica perfetta. Essendo questi ragazzi dei principianti, non erano in grado di posizionare la bilia battente al punto desiderato.

Adoperando tutti i movimenti del corpo possibili, alzando e ruotando la stecca, cercavano di risolvere questo problema, ogni tanto qualcuno, facendo un movimento insolito quasi ci riusciva, questo principiante nella prova seguente riprovava a fare lo stesso movimento ed era convinto che il risultato era la prova che stava imparando. Purtroppo per lui il giorno dopo questo movimento non gli riusciva già più o quasi. Il risultato è importante, quando il giocatore partecipa a un torneo, ma in allenamento si dovrebbe curare la forma piuttosto del risultato.

Una buona massima da ricordare in allenamento “**Prima vengo io, e poi le bilie**” o per meglio dire, è più importante **come** il risultato sia stato ottenuto, che la **quantità** del risultato stesso.

Un buon allenamento cerca di curare la qualità del tiro, quindi, anche se un esercizio riesce nell'esecuzione, bisogna sempre chiedersi, sono contento delle vie e dei colpi che ho scelto?

Ho dovuto fare dei virtuosismi per riuscire ad eseguire l'esercizio fino alla fine? Era possibile arrivare allo stesso risultato con un gioco più semplice? Il giocatore in allenamento quando fa un errore, riprova immediatamente il tiro sbagliato e cerca di scoprire il perché dell'errore, per poi cercare di non commeterlo più.

Questa è appunto la grande differenza, tra "allenamento" e la "gara", in allenamento abbiamo la possibilità di mettere le bilie in una certa posizione e di provare finché non si riesce a risolvere il problema, mentre in gara, questo, ripetere più volte non è possibile.

Tra i giocatori di buon livello si usa dire la seguente battuta che fa capire il loro modo di pensare "anche un buon giocatore fa degli errori, il giocatore mediocre invece, fa sempre gli stessi errori". Sicuramente avrete sentito anche voi più di una volta, dei giocatori che dichiaravano essere a conoscenza dei propri errori, ma continuano nonostante tutto a rifarli. Il motivo per il quale questi giocatori, nonostante tutto ripetano gli stessi errori è sicuramente, un pò per pigrizia e un pò per mancanza di alternative.

Un'alternativa valida può essere, prendere delle lezioni da un'allenatore o da un giocatore esperto. È chiaro, che se il maestro stesso ha delle pecche di esecuzione nella posizione del corpo o di tiro, non è quindi molto adatto per lo scopo. Un buon allenatore, non deve per forza essere in grado di aprire e chiudere una partita dopo l'altra, se lo sa fare ancora meglio, ma non è importante.

Cosa ci si deve aspettare da un buon allenatore? Che sappia spiegare i punti più importanti e complicati con logica e semplicità, ed essere in grado di eseguire i diversi tiri con una tecnica perfetta. È più facile imparare guardando una buona esecuzione, che cercare di spiegare come un tiro dovrebbe essere fatto. Il giocatore in gara invece, non riceve più punti se gioca con una tecnica perfetta, per lui è il risultato dei suoi colpi che conta. Ma di solito quei giocatori che dispongono di una buona tecnica sono anche quelli che riescono ad avere i migliori risultati. Un buon allenatore dà al giocatore un bagaglio tecnico, e dipende dal giocatore stesso e dal suo grado di capacità se riesce a metterlo in pratica. L'importante è sapere esattamente come e cosa si debba fare. A questo punto si è in grado anche da soli, con l'aiuto di una ripresa video di scoprire la maggior parte degli errori, per poi provare a correggerli.

Incominciando da questo numero vi offrirò ogni mese delle alternative al “normale allenamento”. Quattro esercizi di diversa difficoltà da eseguire nel secondo dei modi: l'esercizio nr. 1 viene eseguito finchè l'esecuzione sarà perfetta, non solo nel risultato ma anche come modo di esecuzione. Un esecizio che riesce quasi identico per il minimo di tre volte si puo chiamare riuscito. Solo allora si passerà all'esercizio nr. 2, con le stesse modalità dell'esercizio precedente , e così via. Fino ad arrivare ad eseguire tutti e quattro gli esercizi correttamente. Per molti di voi saranno forse troppo semplici, per altri saranno forse troppo difficili, dipende dal grado di capacità del giocatore. Per i giocatori che avranno difficoltà, un buon consiglio: cercate di curare il vostro tiro e di concentrarvi sull'esecuzione dei tiri base. Per gli altri che troveranno questi esercizi troppo facili, li adoperino come esercizi di concentrazione, o non è forse vero che sono le bilie facili,i che di solito si sbagliano?

Vi auguro un buon allenamento e fatemi sapere la vostra opinione.

Gianni Campagnolo Advance Trainer PSG

“Non è l'iniziare che viene premiato, bensì e solamente il perseverare.”

Caterina da Siena