



La priorità nel gioco con un'avversario, che esso sia molto forte o che sia del nostro stesso livello è sempre la stessa: giocare il miglior biliardo di cui si è capaci, anche se le strategie cambiano, a seconda delle situazioni. Vincere è, in questo caso, molto importante, ma, per riuscirvi, quasi sempre bisogna riuscire a crescere e a dare un risultato leggermente superiore dell'avversario.

Nel caso non si abbia a disposizione un giocatore forte o che questi abbia bisogno di una posta per giocare, nessun problema; in questi casi, un buon sistema per la preparazione, è quello di partecipare a più tornei possibili, anche se il livello di gioco è molto basso.

L'importante è fare il proprio gioco e non lasciarsi andare a giocare senza la dovuta concentrazione e determinazione. In certi incontri, dove si sa di non poter perdere, è molto importante cambiare il nostro atteggiamento, per cui il nostro traguardo non deve essere la vittoria, ma bensì proporsi che l'avversario non riesca a fare più di un certo punteggio. Mentre, se l'avversario è molto forte, conviene iniziare immaginando di essere sotto di un paio di partite, in questo modo si parte dall'inizio con lo stimolo giusto per dare il meglio.

Questi traguardi aiutano a rimanere concentrati e decisi, senza farsi influenzare dal gioco dell'avversario.

Non dimenticando mai:

Io amo la competizione!

9.1.2 L'allenamento

L'allenamento sul tavolo deve essere una rotazione delle diverse caratteristiche da superare che troviamo sul nostro percorso: l'impostazione, il ritmo di tiro, i tiri base, il posizionamento della battente, il gioco di sponda, le difese e, per finire, la caratteristica più importante: imbucare le bilie in tutte le varianti possibili. Anche se, normalmente, si usa dire "imbucare la bilia è il 50% della difficoltà e l'altro 50% è il posizionamento della battente", ritengo l'imbucare della bilia come la caratteristica più importante.

Chiaramente, se si ha una buona posizione dopo aver imbucato la bilia, si ha la possibilità di finire la partita, ma a cosa serve una posizione, anche se perfetta, se la bilia viene sbagliata e non si può continuare?

Quindi, io direi di non fare delle percentuali, ma delle priorità, la prima priorità è indubbiamente imbucare la bilia oggetto, chiaramente, se facendo questo, si è attaccata la battente al punto giusto, con la forza necessaria, il risultato sarà una buona posizione della battente per il prossimo tiro.

9.1.6 Riscaldamento e ritmo di gara

Come riscaldarsi lo troverete nel capitolo riguardante il gioco di sponda. Circa 15 o 20 minuti prima che inizi il torneo, si va in bagno, ci si lava le mani per bene e ci si prepara mentalmente all'incontro.

In questa fase, se è possibile, è bene rimanere un po' in disparte e non parlare con nessuno, se non il minimo indispensabile. Nel caso ci si senta un po' nervosi, si possono fare esercizi di respirazione.

Contare dal 1 al 4, inspirando, trattenere poi il respiro per due secondi (5 e 6), contare dal 7 al 12 espirando l'aria lentamente, restare altri due secondi (13 e 14) in apnea e ricominciare dal 1 al 4 inspirando, e così via.

Dopo aver ricevuto il foglio gara, si va sul tavolo designato e, se l'avversario non è ancora arrivato, si inizia con un paio di tiri per vedere se vi siano delle pendenze. Nel caso l'avversario sia già sul posto, lo si prega di attendere il tempo di fare questo paio di tiri. È buona abitudine, a seconda della disciplina che si dovrà giocare, mettere delle bilie sul tavolo e, pensando e agendo come se si fosse già in gara, portare a termine la partita. In questo modo, quando la partita effettiva inizierà veramente, ci si troverà già pronti e con il ritmo giusto.

9.2.1 In gara

Il problema nel gioco del biliardo è che, non essendo un gioco di reazione come il tennis o il calcio, i movimenti vengono spontanei solo fino ad un certo punto. Quando noi siamo al tavolo, il nostro avversario non può intervenire, si deve commettere un'errore o giocare una difesa, solo allora lui può controbattere. Però, lo stesso vale anche per noi.

Come si fa allora a rimanere seduti, a volte per molto tempo, con pensieri che vanno e vengono e, nello stesso tempo, rimanere concentrati e pronti a dare il massimo.

La risposta è abbastanza semplice: Si deve parcheggiare il corpo e la mente. Ma come si parcheggiano il corpo e la mente?

Per quanto riguarda la mente, facendo in modo di non pensare a nulla, dato che, in questi momenti, niente deve disturbarci. Nel caso però che qualche pensiero, a volte negativo, venga lo stesso, basta dire in modo energico, ma calmo: "STOP" ed immaginare un cartello stradale di "STOP".

L'importante, per eliminare pensieri negativi, è tenere impegnata la mente focalizzandola sull'azione di eseguire degli esercizi di rilassamento, oppure concentrandosi sul nostro respiro. Un'altro buon metodo per avere la mente libera (forse il più antico in assoluto), è il canto. Si ritorna all'uomo delle caverne, ai pellerossa, ai guerrieri africani, che prima di una caccia o di un combattimento, per farsi coraggio, in certi momenti, intonavano delle cantilene.

Unendo delle affermazioni alla visualizzazione di questa situazione ottimale, si aiuta il corpo ad arrivare in quello stadio dove tutto è chiaro, semplice e facile.

Queste affermazioni sono parole che, dette più volte, con il tempo, perdono persino il loro significato, quindi, conviene associarle con delle visualizzazioni, perché, ricordiamoci, il lato del nostro cervello che ci aiuta a giocare meglio, non conosce parole, ma immagini. Quasi tutte le persone hanno un lato dominante. Le persone con "dominanza sinistra" sono predisposte all'essezialità, analizzano tutto quello che le circonda, in compenso mancano spesso di creatività, di emozioni e di panoramica. Mentre le persone con "dominanza destra" sono creative, intuitive e istintive, portate per l'arte, in compenso manca in parte il pensare analitico.

Entrambi gli emisferi si possono allenare e portarli ad un livello ottimale. Soltanto se entrambe le parti del cervello cooperano ottimamente, possiamo raggiungere il nostro potenziale massimo. Uno dei disturbi più frequenti che non permettono di raggiungere questa situazione ottimale è causato dallo stress.

Il cervello di un uomo consuma circa 0,25 calorie al minuto, il 20% di tutta l'energia prodotta dal corpo.

Questa energia viene assorbita tramite il glucosio: ne occorrono circa 100 -120 g al giorno.

Ecco perchè anche un lieve calo della glicemia (la concentrazione di glucosio nel sangue) può diminuire la capacità di concentrazione, provocare vertigini, disturbi della vista, etc.

In tali casi è utile ingerire carboidrati complessi come ad esempio pasta, pane, etc. oppure zuccheri semplici come miele, saccarosio, marmellata, etc., ma a dosi contenute, infatti una quantità troppo elevata produce solitamente l'effetto opposto, ovvero quello di diminuire bruscamente la glicemia stessa.

Il cervello di ognuno di noi è un'incredibile meccanismo assolutamente prodigioso.

"Il fascino del biliardo stà proprio in questa combinazione tra pensare e sentire delle sensazioni. In questo modo vengono usate tutte le parti del cervello".

Importante è sperimentare nei tornei minori queste reazioni, e quali parole e immagini ci aiutano ad attivarci ed a portarci nel nostro miglior grado di **SMR** (Stadio di massimo risultato).

Troverete degli esempi nel capitolo "Affermazioni" .

Come vedete il percorso è lungo, complicato e pieno di ostacoli, ma, per questo non bisogna perdere la fiducia, perchè, ricordiamoci, anche il più grande viaggio è iniziato con un piccolo passo.

Quindi basta iniziare e continuare a camminare (questo libro sarà il vostro compagno di viaggio).

Buon viaggio