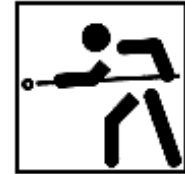


BILJARTEN Fysiologisch bezien

(o.a. ontleend aan internetsite: www.sportzorg.nl/sporttakken/biljarten.html)



Bewegings- en belastingsanalyse

#

De basishouding van iedere biljarter is een spreidstand, waarbij de twee benen samen met de op het biljart rustende hand (de linker bij rechtshandigen) een zo stabiel mogelijke driehoek vormt. Het bovenlichaam wordt voorovergebogen zo dicht mogelijk naar het laken toe. Spelers met een lengte rond de 1.75 meter hebben het voordeel dat de hoogte van het biljart voor hen het meest ergonomisch is, waardoor zij in een ontspannen stand kunnen stoten. Vooral langere spelers staan in een veel ongelukkiger houding, met de kans op rugproblemen.

In het algemeen wordt met de duim en de wijsvinger van de linkerhand een ring gevormd, waardoor de keu zich horizontaal moet bewegen (voor linkshandigen is dit de rechterhand). De pink en ringvinger liggen gestrekt op tafel, terwijl de positie van de middelvinger varieert afhankelijk van het stootbeeld. Er kan ook sprake zijn van een houding waarbij de keu rust in een kuiltje gevormd door de duim en wijsvinger, dit wordt een open voorhand genoemd.

De afstand van de (voor-)hand tot de speelbal moet doorgaans 15 à 20 centimeter bedragen. De achterhand omvat op ontspannen wijze de keu, in de regel 20 à 30 centimeter vanaf het achtereind. De doelstelling hierbij is dat de onderarm een hoek vormt met de keu van ongeveer 90 graden. Voor de lange mensen verdient het daarom wellicht aanbeveling om een verlengstuk aan te brengen. De basishouding verandert essentieel bij kopstoten als "piqué's" en "massé's".

De biljarter moet er naar streven de koers en de snelheid van de speelbal zo goed mogelijk te controleren. Hiervoor zijn nodig: een kaarsrechte afstoot, een goede techniek en maatgevoel. Vooral het laatste is moeilijk trainbaar en moet in grote mate "aangeboren zijn" om op een hoog niveau te kunnen spelen. De betere biljarters kunnen ook de snelheid en de richting van de tweede bal controleren, zodat er seriespel kan ontstaan.

Bij de steeds wisselende positie van de drie ballen moet niet alleen getracht worden een carambole te maken, maar ook een zodanige positie over te houden, dat een volgende carambole maakbaar is. De absolute toppers kunnen dit zelfs bij het driebanden, waar de ballen grote afstanden afleggen (op overhouden spelen). Bij de grote stootbeelden kunnen de spelers gebruik maken van de zogenaamde "diamonds", markeringen op de randen van het biljart, die van nut zijn bij het bepalen van de juiste koers van de speelbal.

Om voor iedere opgave een oplossing te vinden kan de biljarter verschillende stoot-technieken gebruiken die allerlei verschillende effecten aan de ballen geven. Beginnende spelers maken vrijwel altijd de fout met te veel effect te spelen en bovendien stoten zij vrijwel altijd te hard, waardoor de ballen oncontroleerbaar worden.



Door de speelbal links van het hart te raken, ontstaat een links draaiend effect, dat op de tweede bal een rechtsdraaiend effect heeft. Trekstoten ontstaan door de speelbal onder het hart te raken, waardoor de speelbal na contact met de tweede bal terug loopt.

Het tegenovergestelde is de doorschietstoot, waardoor de speelbal na de botsing in dezelfde richting doorgaat; dit wordt bewerkstelligd door de bal aan de bovenkant te raken. In de praktijk blijkt dat circa 75% van de stoten bestaat uit trekstootjes en zogenaamde "geamortiseerde" stoten.

Amortiseren betekent dat de snelheid van de speelbal getemperd wordt. Dit wordt bereikt door de bal in het hart of iets daaronder te raken en de tweede bal "dik" aan te spelen.

Het resultaat zal zijn dat de speelbal na carambolage dicht in de buurt van bal drie blijft, waardoor een eenvoudiger voortzetting mogelijk is. Om het amortiseren goed onder de knie te krijgen zal intensief getraind moeten worden.

Bijzondere stoottechnieken zijn de piqué en de massé, de zogenaamde kopstoten.

De piqué wordt doorgaans gebruikt als de speelbal tussen de twee andere ballen ligt en te dicht bij elkaar om te trekken. Door de bal vanaf de bovenkant aan de achterzijde te raken ontstaat eerst een voorwaartse beweging gevolgd door een achterwaartse. Het hebben van lange vingers is bij de kopstoten een voordeel.

Bij de massé wordt de bal eveneens vanaf de bovenkant geraakt, maar tevens aan de zijkant, waardoor er een voorwaartse beweging ontstaat, maar niet recht vooruit. Hierdoor kunnen zeer wonderlijke effecten ontstaan, die voor ogenschijnlijk onmogelijke opgaven soelaas bieden.

Andere soorten stoten zijn de snijstoot, waarbij het mikpunt buiten de bal is en vaak de band gebruikt wordt en de klotsstoot, waarbij van de klots tussen 2 ballen gebruik wordt gemaakt.

Tactiek speelt eveneens een rol bij het biljarten. Net zo goed als de speler erop let, dat hij na iedere stoot een goede positie overhoudt, kan hij ervoor zorgen dat de tegenstander bij een eventuele misser voor een moeilijke opgave komt te staan. Dit wordt "carotte" genoemd en wordt vaak gebruikt in de slotfase van een duel.



DER SPIELER MIT DEM
"KILLERINSTINKT"

Behalve een grote technische vaardigheid dient de biljarter ook te beschikken over een grote mentale hardheid en een groot concentratievermogen. Gevoelens van agressie moeten omgezet worden in zuiverheid, hetgeen zeer moeilijk is. Als de tegenstander aan bod is moet men weerloos wachten op de stoel en wachten en hopen op een misser van de opponent. Naarmate dit langer duurt wordt het lastiger om weer in het ritme te komen. Hoewel biljarten als recreatie zeer ontspannend kan werken, is de wedstrijdssport soms zeer stressverhogend, vooral in de eindfase van spannende partijen.

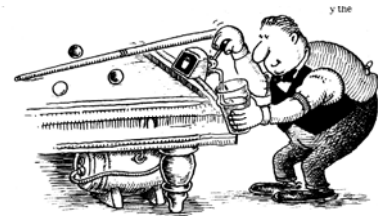
Om meerdere partijen op één dag geconcentreerd te kunnen spelen, is een goede algemene lichamelijke conditie nodig. Dit kan bereikt worden met rustige duurtraining in de vorm van wandelen, zwemmen, fietsen of hardlopen.

Blessures

Blessures komen gewoonlijk nauwelijks voor bij biljarten.

De orthopedische en fysiologische belasting is gering, alleen op het mentale vlak kunnen er problemen ontstaan. Zoals eerder vermeld kunnen lange spelers wat rug-spiersklachten krijgen door de voorovergebogen houding over het biljart, maar ook dit komt sporadisch voor.

Omdat biljarten zich vaak afspeelt in cafésferen wordt het nogal eens gerelateerd aan gebruik van drank en sigaretten. Het spreekt voor zichzelf, dat de goede biljarter tijdens zijn sportbeoefening geen alcohol gebruikt. Tegenwoordig is het verboden om tijdens belangrijke toernooien te roken in de speelzaal, waardoor de spelers in een gezonde atmosfeer kunnen presteren.



De aard van het biljartspel maakt het mogelijk om tot op hoge leeftijd de sport te blijven oefenen. Ook het prestatieniveau kan zeer lang gehandhaafd worden, hetgeen blijkt uit de prestaties van sommige 60-, 70- en zelfs 80-plussers. Zelfs voor rolstoelers is deze sport mogelijk.

Ben Duivenvoorde