

**BILJARTEN  
IS DE EXPRESSIE  
VAN DE ZOEKTOCHT  
NAAR HARMONIE  
TUSSEN  
LICHAAM, GEEST EN TECHNIEK.**

**S. Buyle**

Copyright © 1999 by Stany Buyle  
Distributierechten : Biljarts Thissen n.v. , Antwerpen.  
Tekst, lay-out en tekeningen: Stany Buyle  
Wettelijk depot nummer D/1999/8666/1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

## Inhoud

|              |     |
|--------------|-----|
| Inhoudstafel | 6,7 |
| Inleiding    | 10  |
| Bij de titel | 12  |

### **Deel I, De chronologie tijdens het uitvoeren van een stoot:**

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| -Inleiding en beknopt chronologisch verloop           | 14 |
| -De spelsituatie vanop de juiste afstand overschouwen | 14 |
| -Het fenomeen Raymond Ceulemans                       | 16 |
| -Imaginaire speelveld en visualisering                | 17 |
| -Visualisering en tempo                               | 20 |
| -Visualisering van de imaginaire bal 3                | 21 |
| -Onherroepelijk beslissen                             | 22 |
| -Houding aan de tafel                                 | 23 |
| -Torbjorn Blomdahl                                    | 24 |
| -Ontspanningstechniek bij de houding                  | 25 |
| -Faucher in de bok                                    | 27 |
| -Voorbewegen, afstoten en nabewegen                   | 28 |
| -De kracht van het positief denken                    | 34 |
| -De bal volgen met de ogen                            | 36 |

### **Deel II, de groei naar biljartspelen als een tweede natuur via integratie in je onderbewustzijn.**

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| -Inleiding                                                                                | 38 |
| -De disfunctie van of modificatie van de perceptuele ordeningsmechanismen van onze geest. | 38 |
| -Trance                                                                                   | 40 |
| -Hypnose algemeen                                                                         | 42 |
| -Biljarten en hypnose                                                                     | 44 |
| -Zelfhypnose                                                                              | 44 |
| -New- age muziek tijdens de trainingen                                                    | 45 |
| -De recall van de trance uit de training tijdens de wedstrijd                             | 45 |
| -Trainen onder hypnose                                                                    | 46 |
| -Biljartles onder hypnose                                                                 | 46 |
| -Transcendente meditatie en biljarten.                                                    | 47 |
| -Sofrologie                                                                               | 48 |
| -Stress en ademhaling                                                                     | 52 |
| -Buikademhaling                                                                           | 55 |

### **Deel III, wedstrijdmentaliteit**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| -Algemeen                               | 57 |
| -Prioriteiten stellen                   | 57 |
| -Sportiviteit tegenover je tegenstrever | 60 |

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| -Wat aanvangen tegenover de onsportieveling...                          | 62 |
| -Wedstrijdmentaliteit tegenover theoretisch beteren                     | 63 |
| -Het fenomeen van "Het zwarte beest"                                    | 64 |
| -Wedstrijdmentaliteit tegenover theoretisch zwakkeren...                | 66 |
| -Houding tegenover scheidsrechter en wedstrijdleiding                   | 66 |
| -Probeer alleen te zijn voor de wedstrijd                               | 66 |
| -Relaxatie voor de wedstrijd                                            | 66 |
| -Probeer je tegenstreven niet te imponeren voor de wedstrijd            | 68 |
| -Vermijdt om je tegenstrevers in groep tegen je op te zetten            | 69 |
| -Een groot gedeelte van de wedstrijd speel je op je stoel               | 69 |
| -Na de wedstrijd, wees eerlijk met jezelf                               | 69 |
| - "Leren verliezen..."                                                  | 70 |
| -Maak jezelf niet kapot tijdens de wedstrijd                            | 70 |
| -Conditionering                                                         | 71 |
| -Wat doe je bij een slecht uitgevoerde bal die toch nog een punt was... | 74 |
| -Blijf nuchter in piekmomenten,...                                      | 74 |
| -Hecht geen belang aan "het aantal beurten"                             | 74 |
| -Hoge series, het gevolg van "altijd je best doen"                      | 75 |
| -Wedstrijdmentaliteit en materiaal.                                     | 75 |
| -Wedstrijdmentaliteit met betrekking tot Uw materiaal                   | 76 |
| -Eetgewoonten, alcohol en tranquillizers.                               | 77 |

## Deel IV, training

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| -Algemeen                                     | 79  |
| -Neem een professionele biljartleraar         | 79  |
| -Een eigen biljarttafel                       | 80  |
| -Twee manieren van trainen                    | 81  |
| -Bouw aan je eigen persoonlijkheid            | 83  |
| -Omring jezelf met de juiste mensen           | 85  |
| - <b>Grafieken met figuren voor training:</b> |     |
| -Voor carambole, algemeen voor visualisering  | 87  |
| -Artistiek biljart                            | 99  |
| -Voor golfbiljart                             | 133 |

## Deel V, materiaal

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| -Historiek van het "moderne" biljartspel     | 143 |
| -Francois Mingaud, uitvinder van de pomerans | 144 |
| -De keu en pomerans                          | 147 |
| -Biljartkrijt                                | 154 |
| -Biljartlaken                                | 154 |
| Besluit en slotwoord                         | 155 |
| Geraadpleegde literatuur                     | 156 |



# Biljart, een psychofysisch-technische symbiose

## Inleiding:

Ondanks het feit dat het absoluut niet in mijn bedoeling lag om een autobiografisch werk te maken vind ik het wel belangrijk om als inleiding relatief uitgebreid in te gaan op de drijfveer en de oorsprong van mijn zeer sterke interesse in psychologie en alle aanverwante domeinen en de toepassing ervan in het biljarten.

Tijdens de zomervakantie van 1974 maakte ik voor het eerst kennis met een carambolebiljart in de plaatselijke parochiale kring. Oorspronkelijk was ik meer gefascineerd door het idee om de beweging van de ballen te kunnen controleren dan door specifiek de biljartsport, ik zou op dat moment, gezien mijn grote interesse en indien de omstandigheden zich daartoe geleend hadden, evengoed kunnen terechtgekomen zijn in de tenniswereld. Nadat bleek dat ik voor het biljarten uitzonderlijk begaafd scheen te zijn- na 3 maanden maakte ik mijn eerste serie van 100 punten vrijspel op de kleine tafel - werd de primaire drijfveer om ernstig te beginnen trainen de drang om in iets de beste te zijn, en pas secundair de (langzaam groeiende) liefde voor deze prachtige sport. In 1977, op 17-jarige leeftijd werd ik ereklasse in de disciplines vrijspel en bandstoten, en snel daarna in alle andere speelwijzen. Toen ik 19 jaar oud was werd de beslissing genomen om, op basis van permanente sportieve successen te stoppen met studeren en alleen maar te biljarten. Over deze beslissing had ik in 1983, na het verlies van het zicht uit mijn linkeroog tijdens een partij tennis, oneindig veel spijt en hield er een complexe aard trauma's aan over. Op mijn twintigste levensjaar, in de volle roes van het oh zo breekbare succes van een jonge topsporter, had ik een periode van een paar maand waarin ik niet meer verbeterde. De vragen die ik mezelf stelde over het waarom van deze "groei-stop" werden beantwoord door iemand die ik eigenlijk nooit goed heb leren kennen, doch die een zeer belangrijke rol heeft gespeeld in mijn leven: Tijdens een trainingspartij in mijn toenmalige club "De Graanmaat" in Sint-Niklaas leerde ik de heer Van Duin kennen die zichzelf voorstelde als karate-expert en kenner van Oosterse filosofieën en yoga. Na een lang en diepgaand gesprek over thema's zoals yoga en meditatie sprak deze materie mij zo aan, dat ik vanaf de volgende dag reeds alle beschikbare lectuur begon te verslinden.

Naarmate ik meer begon te weten over het functioneren van de menselijke geest en hoe je via yoga en meditatie daarover meer controle kan krijgen, begon ik bepaalde elementen daaruit toe te passen in mijn training en wedstrijden met onmiddellijk sportief resultaat.

Reeds enkele maanden na de ontmoeting met de heer Van Duin begon ik regelmatig meer dan 50 gemiddelde in kader 47/2 en 10 gemiddelde in bandstoten te spelen en domineerde van toen ononderbroken (tot mei 1983) de nationale en internationale juniorestornooien.

In mei 1983 werd ik echter met de trieste harde realiteit van het ~~leven~~ geconfronteerd door het verlies van het zicht uit mijn linkeroog tijdens een partij tennis : Ik geloofde zelf niet meer in mijn kansen tot terugkeer naar de top en werd door bijkomende omstandigheden tegen mijn goesting gedwongen om mijn brood te gaan verdienen in de hypocriete wereld van de handel. De wereld waar geld alle belangrijke waarden in het leven probeert te degenereren tot bezigheden voor zonderlingen of naïevelingen.

Na een aantal wilde jaren was de drang voor studie gelukkig echter zo sterk, dat ik de waarde van materiële welvaart begon te relativiseren en alleen nog deed wat ik graag deed : aan de ene kant productontwikkeling in de biljartindustrie (met een ziekelijke zin voor perfectie) om mijn brood te verdienen en in de vele vrije tijd die mij overbleef student psychologie met een grote interesse voor het fenomeen van de bewustzijnstoestandverandering met onder andere zijn toepassing in mijn nog steeds geliefde biljartsport.

### **Bij de titel:** Biljart, een psychofysisch- technische symbiose.

Biljart heeft mij steeds gefascineerd omdat het niet enkel een denksport is waarbij het uitdenken van de juiste te spelen figuur, de aanvalsstrategie of de verdedigingsstrategie zoals in schaken belangrijk zijn, maar tevens een sport waarin je eigen gedrag en de analyse van het gedrag van je tegenstrever een zeer sterke invloed op de wedstrijd hebben.

Verder moet je om echt goed te biljarten over een goede fysieke conditie beschikken om tijdens een wedstrijd de negatieve invloed van de zenuwen op de fijne motorische vereisten tot een minimum te herleiden.

Bovenstaande twee aspecten moeten dan in harmonie samenleven met het materiaal, en meer bepaald met de biljartkeu die bijna als een uitstulping van de hersenen zou moeten fungeren.

### **Bij dit boek:**

Waarschijnlijk zal U bemerkt hebben dat ik in mijn boek opvallend weinig grafieken met te spelen figuren heb opgenomen, de reden daarvoor is dat er meerdere goede boeken op de markt zijn waarin zeer gedetailleerd op de technische oplossingen wordt ingegaan:

Voor de seriespelen vind je in elke betere vakhandel een uitgebreide keuze met als toppunt het boek van Heinrich Weingartner uit Wenen en voor het driebanden zijn er een paar ware meesterwerken geschreven, met "Three cushion billiards" van Eddie Robin en "Berekend biljarten" van wijlen Jean Verworst aan de spits.

### **De verschillende soorten biljart, hun respectievelijk verschillende disciplines, en het toepassen van de technieken beschreven in dit boek:**

Aangezien in deze handleiding meer de nadruk wordt gelegd op het psychologische aspect van het biljarten kunnen de technieken zoals beschreven in dit boek succesrijk worden benut in vrijwel alle soorten biljart, en dan bedoel ik carambole, kegelbiljart, golfbiljart, American pool of English pool en snooker.

## **Biljarten, het psycho-fysische deel :**

Ondanks het feit dat de titel verwijst naar een samengaan van het geestelijke, het fysische (het motorieke) en het technische (het materiaal) aspect in het biljarten moet ik om eenvoudig leesbaar en verstaanbaar te blijven het psychofysische deel enerzijds (hoofdstuk I, II en III) en het technische (hoofdstuk IV en V) gedeelte anderzijds opsplitsen in twee afzonderlijke delen in dit boek.

Of het nu om een officiële wedstrijd gaat, van welk niveau dan ook of een trainingspartij, het blijft in principe het beoefenen van diezelfde sport, en daarvoor zou men bij het aanleren ervan, of het verbeteren steeds dezelfde technieken moeten gebruiken, en niet onbelangrijk (en dit blijkt in de praktijk bij het merendeel van de beoefenaars niet zo te zijn) dezelfde mentaliteit, hetzelfde gedragspatroon, **dezelfde bewustzijnstoestand**.

Teveel ziet men van subtopspelers, die veelal nochtans overlopen van ambitie, dat zij kostbare uren -en dit over een lange periode uitgesmeerd dus kostbare jaren- verliezen door tijdens een trainingspartij lolletjes te tappen.

Elke trainingspartij zou qua ernst en inzet een weerspiegeling moeten zijn van de sport zoals je deze beleefd tijdens wedstrijden.

**De keu is uitgekapt, de ballen liggen te blinken op de (hopelijk) propere tafel, wij gaan van stoot...**

## De chronologie tijdens het uitvoeren van een stoot.

### Inleiding en beknopt chronologisch verloop:

Nadat je vanop de **juiste afstand (1)** het speelveld hebt overschouwd en de positie als het ware hebt ingescand op je **imaginair speelveld (2)** beslis je voor jezelf onherroepelijk (**onherroepelijk beslissen (4)**) hoe je de betreffende figuur wil spelen.

Nadat je voor jezelf deze onherroepelijke beslissing hebt genomen zoek je de voor jou meest ontspannen **houding aan de tafel (5)**.

Terwijl je aanlegt en begint voor te bewegen (**voorbewegen (6)**) probeer je op je imaginair speelveld de totaliteit van de uit te voeren stoot tot en met het goede einde (ref. "**De kracht van het positief denken**" -J. Murphy (9)) te **visualiseren (3)**.

Nog tijdens deze voorbeweging laat je het gevisualiseerde (de "film") en de werkelijkheid (zowel het motoriek- fysische (arm, pols en vingers en de gecoördineerde beweging daarvan) evenals het technische (keu en ballen) samenvloeien in een perfecte harmonie en stoot je af. (**afstoten (7)**)

Aansluitend aan de afstoot beweeg je na (**nabewegen (8)**) en ondertussen volg je met de ogen aandachtig het traject van de bal (**het traject van de bal volgen (10)**).

Daarna sta je recht en vervolg je de partij.

### (1) De spelsituatie vanop de juiste afstand overschouwen:

Het is, vooral in functie van *visualiseren* bij stootbeelden die een aanzienlijk traject over de tafel afleggen, zeer belangrijk dat **de tafel in zijn totaliteit wordt overschouwd**.

Indien de tafel niet in zijn totaliteit wordt ingescand zou dit immers kunnen leiden tot een "*film*" waarin bepaalde delen van de tafel ontbreken waarmee de speelbal en/ of een van de aangespeelde ballen in zijn imaginair traject contact zou moeten hebben.

Het negatieve gevolg is dat het *imaginair speelveld* en de realiteit niet meer 100% compatibel zijn, met *twijfel* en "*faucheren*" als gevolg.

In dat verband heb ik meermaals Raymond Ceulemans(\*) geobserveerd en het viel mij steeds op dat hij in zijn beste partijen duidelijk zichtbaar het speelveld "inscande" vanop een zekere afstand.

Een bijkomend voordeel van het op een betrekkelijke afstand van de tafel overschouwen van de spelsituatie is dat je jezelf de kans geeft om te **ademen**(deel II, "*Sofrologie- ademhaling*", blz. 47) zoals het hoort. Je geeft jezelf ondertussen tevens de tijd om even te ontspannen.

Zowel in de paragrafen **wedstrijdmentaliteit** als **zelfhypnose** kom ik uitgebreid terug op het belang van juist **ademen**.

(\*) **Raymond Ceulemans**, is zonder enige twijfel de beste en meest complete biljartspeler aller tijden. Ik staaf deze bewering op basis van het feit dat zijn suprematie, en dit dan nog in verschillende disciplines, meer dan 30 jaar heeft geduurd.

Wat met betrekking tot mijn boek echter belangrijk is in verband met Raymond Ceulemans is de analyse van het waarom hij de beste was:

-Het concentratievermogen van RC was bijna bovenmenselijk, en het staat voor mij als een paal boven water dat Raymond de techniek van *visualisering* volledig beheerst, misschien als onbewuste gave.

-RC "deed altijd zijn best". Daarmee bedoel ik dat ik van Raymond nooit gezien heb dat hij opgaf voor het einde van de partij of dat hij eenvoudige stootbeelden onderschatte.

-RC was een uitstekend diplomaat en psycholoog. Zijn uiting van respect voor het spel van zijn over het algemeen veel zwakkere collega's resulteerde van de andere kant dat de meeste spelers hem zijn superioriteit of zelfs de overwinning in hun eigen wedstrijd tegen hem gunden.

-Het charismatische aan de persoon van RC was danig sterk dat Raymond meerdere toernooien won waarin hij technisch niet de sterkste was.

Alleen al zijn uitstraling en zelfvertrouwen dreef meerdere grote tot de overgave.

-Met de sportieve vernielingen die hij jarenlang ten toon spreidde (\* en \*\*) bouwde hij rond zijn persoon een imago van ongenaakbaarheid, hetgeen hem dan weer aan de overwinning hielp in zwakkere momenten omdat zijn tegenstrevers met een gevoel van machteloosheid aan het toernooi begonnen.

In de periode van 1970 tot 1980 geloofden slechts weinigen in de kans om tegen RC te winnen. Dit had tot gevolg dat velen hem "lieten spelen" en vergruisd werden.

Hetzelfde fenomeen doet zich ongeveer voor in de laatste jaren met Frédéric Caudron, volgens mij veruit de meest getalenteerde speler van zijn generatie, doch mentaal en qua zelfdiscipline duidelijk zwakker dan Raymond Ceulemans.

Velen laten de sympathieke Frédéric Caudron tijdens de wedstrijd zijn begaafdheid demonstreren, en verliezen dan de concentratie voor hun eigen spel en voor de mogelijke overwinning.

In het hoofdstuk *wedstrijdmentaliteit* kom ik hier uitgebreid op terug.

(\*) RC maakte tijdens de jarenlange opbouw van zijn imago als de ongenaakbare geen fouten door bvb. indien de overwinning reeds zeker was, de laatste voor het klassement onbelangrijke partij weg te schenken.

RC probeerde ook steeds om het verschil zo groot mogelijk te houden, hiermede bedoel ik dat hij bijvoorbeeld in een partij driebanden destijds naar 60 punten, ook wanneer de stand 59 - 6 was, er alles aan deed om af te sluiten met 60 - 6.

(\*\*): Het summum dat ik daarvan persoonlijk heb gezien gebeurde in het Belgisch kampioenschap pentatlon in Brugge in 1985, Raymond won al zijn wedstrijden, inclusief de finale tegen Ludo Dielis met 10 - 0 !

-RC onderschatte nooit een tegenstrever. Zelfs in partijen tegenover relatief zwakke tegenstrevers zag ik hem meermaals aan de tafel alsof er zijn leven van af hing.

-RC had zichzelf op basis van zelfdiscipline een vrijwel perfecte keuvoering en afstoot aangeleerd.

-RC beheerste als geen andere de motoriek voor de verschillende manieren van afstoten, zelfs wanneer hij een stoot "met de verkeerde hand"(\*) speelde.  
Het systeem van *nastoten* heb ik trouwens van hem geleerd.

(\*) *"Ik zag Raymond in Zundert tijdens een wedstrijd tegen Van Kuyck voor de Nederlandse driebandencompetitie voor teams een gelijkaardige oplossing spelen als de figuur nr. 59 uit het artistiek biljarten met zijn "verkeerde hand". De meeste artistiekspecialisten hebben hiermee moeite met hun normale stoothand, en het is in artistiek biljarten véél gemakkelijker aangezien de figuren altijd van op precies dezelfde startpositie worden gespeeld en daarenboven driemaal mag proberen."*

-RC kon zich het best van alle aanpassen aan minder goed tot slecht materiaal, omdat zijn gezond verstand hem vertelde dat tenslotte alleen de overwinning belangrijk was en dat het materiaal tenslotte voor iedereen hetzelfde was.

-RC nam als geen andere elke wedstrijd voor ernstig. Hetgeen mij in dat verband het meeste bijbleef is een anekdote uit het GP toernooi van Backnang in 1994: Ik was in gesprek met Raymond tot het moment dat hij zei, een uur(!) voor zijn wedstrijd: "Stany, excuseer mij, maar ik moet gaan spelen, en de wedstrijd begint voor mij nu reeds." Raymond wilde de speciale bewustzijnstoestand waarin hij het merendeel van zijn wedstrijden speelde, *trance* die hijzelf van lang voor de wedstrijd bewust of onbewust creëerde, zekerstellen.

**Raymond Ceulemans belichaamt de vrijwel perfecte biljartspeler, zowel technisch als mentaal, en ik kan U als lezer alleen maar aanraden om RC zoveel als mogelijk te observeren, zo lang dit nog kan.**

## (2) & (3) Imaginair speelveld en visualisering:

Imaginair speelveld en visualisering zijn twee thema's die ik, gezien het feit dat deze zeer sterk met elkaar verbonden zijn, samen behandel.

Met het imaginair speelveld bedoel ik de biljarttafel in je voorstellingsvermogen, en ik probeer bewust een vergelijking te maken met het "bureaublad" uit de software.

In dat verband spreek ik veel over "inscannen".

Voor kort kwam ik in een krantenartikel de term "**je innerlijke bioscoop**" tegen, deze verwoording is een perfecte omschrijving voor visualisering.

Het imaginair speelveld is tevens verbonden met een van de belangrijkste natuurlijke eigenschappen van een zogenaamd "natuurtalent" in het biljarten, nl. een fotografisch geheugen.(\*)



(\*) Een sterk fotografisch(visueel) geheugen is een gave van bepaalde mensen om vroeger door het netvlies geregistreerde beelden in je voorstellingsvermogen terug op te roepen.

Indien je dit opgeroepen beeld, of meer nog de "film" van vroeger goed gespeelde punten of punten gespeeld door jezelf, door je idool of door je leraar, zonder veel moeite weer kunt afspelen in "je innerlijke bioscoop" (je voorstellingsvermogen) en dan transponeren naar de figuur die in werkelijkheid voor je op tafel ligt in je imaginair speelveld, dan ben je alleszins wat betreft de psychische factor bij het uitvoeren van een stoot op de goede weg.

In verband met het gebruikte woord "film" ga ik als voorbeeld even terug naar het Europees kampioenschap bandstoten dat ik in 1982 in de Nederlandse stad Emmeloord aan het IJsselmeer samen met Ludo Dielis speelde:

Onverwacht won ik de openingspartij tegen Dielis en ook in de daaropvolgende partijen gaf hij duidelijk blijk van een niet zo goede forme. Toen ik aan Ludo vroeg waaraan dit volgens hem lag gaf hij mij als antwoord: "Stany, ik zie de film niet..."

Tevens in verband met het terug oproepen van een vroeger geregistreerde figuur citeer ik een uitspraak van mijn eerste leraar Marino Corti: "La force d'un grand joueur n'est pas de connaître la figure, mais de la reconnaître." Vrij vertaald : Een belangrijke kwaliteit van een goede speler is niet dat hij enkel de spelfiguren kent, doch dat hij ze ook herkent.

Visualisering is een veelvuldig gebruikte term in de psychologie die enorm belangrijk is in biljarten. Het zich zoals in een filmpje de te spelen figuur voor de geest halen.

De vermaarde Amerikaanse tennisspeelster Billy-Jean King was een van de eerste topatleten die zich bewust was van het fenomeen **visualisering** en de enorme hulp die visualisering in haar sport teweegbracht : toen B.-J. King tijdens training aan de toen in vrouwentennis nog niet zo populaire bovenhandse opslag werkte stelde ze zich tijdens het stuiten van de bal een door haar perfect opgeworpen bal voor die in de lucht met het raket heel gemakkelijk te raken was op de plaats waar zij dat wilde.

Het resultaat was meervoudig : door naar het "filmpje" te kijken bleek zij uitermate sterk geconcentreerd en bleef zij onnatuurlijk kalm, zelfs in momenten dat haar collega's door de zenuwen letterlijk door de knieën gingen.

De reden van haar schijnbaar onnatuurlijke kalmte was eenvoudig : door haar voorstellingsvermogen te gebruiken keek zij eigenlijk naar een film van een perfecte harmonische beweging hetgeen haar hersengolfritme naar beneden bracht, haar daardoor kalmer maakte en meer geconcentreerd.

## Op net dezelfde manier kan visualisering gebruikt worden in het biljarten:

Terwijl je aanlegt en begint met voorbewegen speel je in je voorstellingsvermogen het filmpje af van dezelfde figuur die je vroeger succesrijk hebt uitgevoerd of hebt zien uitvoeren.

Van dat filmpje afgespeeld op je *imaginair speelveld* maak je in een tweede denkbeeldige etage(\*) een materieel filmrolletje met de opeenvolgende beelden.

Nu maak je in een derde denkbeeldige etage(\*) tevens een materieel filmpje van de werkelijke situatie en je schuift dit filmrolletje over het filmrolletje uit de tweede denkbeeldige etage tot deze één geheel vormen en in elkaar vloeien.

Je laat op je imaginair speelveld een review afspelen van de gehele uitvoering en stoot in werkelijkheid samen af met de speler (\*\*) op je imaginair speelveld, zoals tijdens de film in je "innerlijke bioscoop".

- (\*) denkbeeldige etage: met een denkbeeldige etage bedoel ik een geestelijke voorstelling waarnaar de vorige teruggrijpt of waaronder de vorige ressorteert, te vergelijken met het zoveelste bureaublad uit het vakjargon van de software.

(\*\*): jijzelf of diegene van wie je betreffende figuur perfect hebt zien uitvoeren.

De hierboven beschreven techniek past tevens in de latere paragraaf *zelfhypnose* (pag 44) aangezien we hier eigenlijk te doen hebben met een *hypnotische inductie* (pag 44 e.v.).

## Bepaal op je *imaginair speelveld* exact de plaats waar de speelbal moet komen te liggen:

Met betrekking tot *visualisering* is het in vrijwel alle disciplines van tevens vrijwel alle soorten biljart belangrijk dat je de plaats van stilstand van de speelbal zeer zorgvuldig inscant op je *imaginair speelveld*.

De techniek van visualiseren in het carambolebiljart is het eenvoudigst toe te passen in de discipline **artistiek biljarten** en bij de acquitstoot en in de andere soorten biljart daar waar de speelbal(len) en de aangespeelde ballen op vaste punten worden gelegd.

Een paar praktische voorbeelden:

- In het **golfbiljarten** bij de aanvangstoot en bij het spelen voor twee ballen als de speelballen nog op de aanvangspunten liggen.

-In pool en snooker bij de break en bij posities waarbij de ballen op een van de vaste vertrekpunten worden gelegd.

**Door het feit dat deze techniek het eenvoudigst toe te passen is bij vaste spelfiguren raad ik U aan om te leren visualiseren met een gamma van vaste trainingsfiguren.**

U vindt in het hoofdstuk IV (training) een aantal figuren voor carambolespelers uit mijn eigen trainingsschema, alsook de vaste figuren uit het artistiek biljart en voor de golfbiljartliefhebbers een greep uit de training van Peter De Backer, alles voorzien van gepaste uitleg.

### Visualisering en tempo:

Tempo is in alle soorten biljart een veelgebruikt woord.

Mijn leraar Tony Schrauwen sprak ook veel over tempo, het belang daarvan en hij legde er vaak de nadruk op dat hij meermaals van zijn collega Raymond Ceulemans had gehoord dat "het juiste tempo" hét grote geheim was.

Na mijn ongeluk heb ik er jarenlang aan gewerkt om het mysterie van "tempo" te ontsluiten.

Ik kon mij er niet mee tevreden stellen dat tempo enkel de snelheid zou zijn van de speelbal, of de snelheid van de uitvoering.

Aangezien ik mijzelf het best thuis voel in het carambolebiljart verklaar ik hier het enorme belang tussen tempo en visualisering aan de hand van de discipline driebanden.

De juiste overdracht van het optimale tempo van het geheel van de uitvoering uit het beeld (de film) in Uw voorstellingsvermogen naar de plaats in Uw hersenen die op hun beurt de impuls aan Uw spierstelsel geven is beslissend.

Iedere biljartspeler heeft reeds meermaals ervaren dat je, ofschoon het punt wel degelijk gelukt was, je tegen je wil harder hebt afgestoten als je eigenlijk gepland had.

Dit is niet per definitie een gevolg van stress, *doch wel van een verkeerde of onvolledige visuele constructie.*

In het hoofdstuk training vindt U een aantal typische figuren terug waarin tempo en de visualisering ervan van doorslaggevend belang zijn om te scoren, en eventueel voor de nastoot.

**Tempo louter in de betekenis van stootkracht is echter ook zeer belangrijk omdat alle kracht die je teveel geeft bij de uitvoering in dezelfde mate ten koste gaat van je precisie in de uitvoering.**

Daarenboven zijn bij overdreven hard gespeelde punten de looplijnen met daarbij de mogelijke contacten met andere ballen of de banden, onmogelijk te voorzien en daardoor onmogelijk te *visualiseren*.

Uit het voorgaande mag je niet besluiten dat je enkel maar zacht mag spelen om goed te biljarten, neen. De juiste kracht is deze waarbij je op basis van ervaring met dezelfde spelfiguur, het beste resultaat hebt.

### Visualisering van de imaginaire bal 3:

In het driebanden komt men meermaals voor een positie te staan waarin men het gevoel heeft dat de bal 3 zich op een enorm grote tafel bevindt met zeer veel plaats ernaast.

Deze situatie is het gevolg van *stress* en faalangst.

Om U duidelijker het gevoel te beschrijven verklaar ik mij als volgt : Als men slecht speelt heeft men het gevoel dat de tafel héél groot is en de ballen héél klein.

Als men goed speelt daarentegen heeft men het gevoel dat de tafel kleiner geworden is en de ballen heel groot.

Een voor de psychologie interessante anekdote werd mij voor kort door Peter De Backer verteld : Peter De Backer heeft een gezonde hoeveelheid respect (\*) voor zijn fenomenaal begaafde leeftijdgenoot Frederic Caudron.

Peter analyseert sinds jaren het spel en de mentaliteit van zijn collega en op een bepaald moment was hem bijgebleven dat Frederic in zijn zoektocht naar de juiste bril of contactlenzen zei tegen Peter dat met contactlenzen de ballen voor hem groter bleken, en dat dit hem voordeel verschaft tijdens het spelen.

(\*): verwijzing naar het hoofdstuk wedstrijdmentaliteit.

Om kunstmatig het gevoel van een grotere bal 3 te realiseren pas ik sinds mijn jeugdjaren met succes het systeem toe dat ik omschrijf als *het spelen naar een imaginaire bal 3*.

Bij de toepassing van dit systeem komt het erop aan om op Uw imaginair speelveld een imaginaire bal 3 te voorzien die tegen de band ligt **voorbij** het trefpunt tussen bal 1 en bal 3.

Let wel dat de imaginaire bal 3, het imaginaire raakpunt, of de imaginaire pocket in pool of snooker **verder** moeten liggen dan de te treffen echte bal 3, het raakpunt of de pocket.

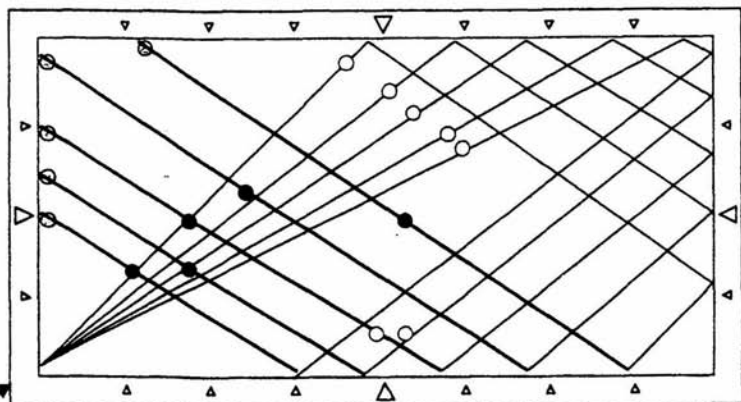
Om deze techniek in het driebandenspel succesvol te kunnen toepassen moet je de basisgrafiek van de aankomstlijnen uit het hoofd leren.

Men plaatst dan de imaginaire bal 3 in het verlengde van de aankomstlijn op de plaats waar deze lijn snijdt met de band.

Met behulp van deze eenvoudige visualiseringstechniek krijgt men de indruk dat de uit te voeren figuur eenvoudiger wordt, met het gevolg dat men kalmeert en meer vertrouwen krijgt.

De kans op "*faucheren*" wordt daarmee ook gereduceerd.

#### Grafiek van imaginaire aankomstlijnen:



- In bovenstaande grafiek zijn de geelgekleurde ballen de speelballen in hun imaginair traject.
- De rode vertegenwoordigen de derde bal(len).
- De semi-transparante rode ballen verwerklijken de "imaginaire" derde bal(len).

In het hoofdstuk training vindt U een aantal afbeeldingen van figuren die uitermate geschikt zijn om zich te trainen in visualisering.

Volgens mij vormen voor de beoefenaars van carambole de vaste figuren in het artistiek biljarten een perfecte basis om je afstoottechniek te verbeteren. Daarom heb ik de grafieken van de 68 te spelen figuren opgenomen in het hoofdstuk training.

Om deze spelfiguren te trainen hoef je uiteraard jouw biljart niet te gaan aftekenen. Je legt de figuren ongeveer zoals op de afbeeldingen, en in een goede verhouding met je eigen mogelijkheden, leg je de figuren eventueel minder moeilijk.

In samenwerking met de meervoudige Belgische kampioen Amandus Staes heb ik bij alle figuren een beknopte commentaar gevoegd die het visualiseren van een goede uitvoering vereenvoudigd.

#### (4) Onherroepelijk beslissen:

Ondanks het feit dat sommige filosofische strekkingen twijfel als het begin van de wijsheid noemen is twijfel tijdens een biljartwedstrijd veelal de oorzaak van falen.

Ik vind twijfel enkel nuttig in de studiefase, als aanzet tot meer aandacht en precisie.

Hoeveel keer hoor je niet zeggen, en dit vooral bij biljarters op het beginnersniveau, "Ik twijfelde of ik die bal via de band of rechtstreeks wilde spelen..."

Het gevolg is ons allen bekend : De bal gaat er vlak voor- of achterlangs...

Wat de meeste van deze beginners, en zelfs ver gevorderden echter niet weten is dat je onderbewustzijn bij de aangeboren visualisatie op het moment van twijfel twee of meerdere beelden in je voorstellingsvermogen ("je innerlijke bioscoop") opneemt en dan een tussenoplossing als commando aan je zenuwstelsel doorgeeft, met een zware misser als gevolg .

Om het systeem van visualiseren doeltreffend te kunnen gebruiken aan het biljart is de onherroepelijke beslissing hoe je de figuur gaat spelen voor je aanlegt van bepalend belang.

Twijfel heeft via de aangeboren visualisatie een zeer gekend en gevreesd fenomeen in het biljarten tot gevolg: "**Faucherer**" (term uit het vakjargon van de biljartsport afkomstig van het Franse werkwoord faucher : wegrukken, wegmaaien, wegtrekken)

Faucherer is een zware zonde tegen de juiste afstoottechniek waarvan de gevolgen zelfs op topniveau geregeld te zien zijn.

"Faucherer" is een fysieke beweging waarvoor de oorsprong veelal verkeerdelijk wordt gezocht in de plaatsing van de voorhand of de houding aan de tafel, de werkelijke oorsprong ervan komt echter uit je geest.

Er bestaat echter een truc om twijfelaars een handje te helpen : **nabewegen**(8)

#### (5) Houding aan de tafel:

Hoe sta je nu het best aan de tafel?

Ondanks het feit dat er een aantal parameters bestaan die over het algemeen voor iedereen aan te raden zijn bestaat er geen "standaard perfecte houding" aan het biljart.

De reden daarvan is eenvoudig : De fysionomie van de individuen is zo verschillend in dimensie, dat je er onmogelijk een vaste standaard aan kan koppelen.

De houding aan de tafel moet dus iets persoonlijk zijn, een houding waarin je jezelf goed voelt en waarmee je de beste resultaten behaalt.

Daarenboven moet je niet steeds dezelfde houding aannemen aan de tafel, dit heb ik mij gerealiseerd gedurende de periode dat ik in Backnang woonde en bijna dagelijks Torbjorn Blomdahl(\*) kon observeren tijdens zijn trainingen.

Om een bal op verre afstand juist te raken in het driebanden moet je, om een optimaal resultaat te bekomen, net zo vlak op je keu gaan liggen als eigen is aan de houding van de Engelse snookerprofessionals.

Tot op heden heb ik dat, op uitzondering van Torbjorn Blomdahl, van weinigen zien toepassen.

(\*)Torbjorn Blomdahl is, op basis van zijn aantal overwinningen onbetwist de sterkste professional in de driebandencompetitie na het Ceulemans-tijdperk.

Zijn suprematie is volgens mij echter geen gevolg van zijn natuurlijk talent om biljart te spelen, maar wel omdat hij met betrekking tot biljart en al zijn bijkomende aspecten de intelligentste is tussen de driebandprofessionals.

Torbjorn Blomdahl is de eerste topspeler waarvan ik gemerkt heb dat hij niet gefrustreerd was door de miljoenen Engelse £ die in snooker werden verdiend, en daardoor blind werd voor de technieken die de Engelse professionals toepasten om een bal op verre afstand precies te raken.

Meermaals heb ik hem uren na elkaar snooker zien spelen om zich de technieken eigen te maken en die dan toe te passen in het carambolebiljart.

Torbjorn Blomdahl is tevens de beste in het analyseren van zijn tegenstrevers, zowel qua gedrag als qua technische bagage, en hij weet deze analyse steeds op een succesvolle manier in zijn eigen sportief voordeel uit te buiten.  
Tevens is hij zeer goed in het mentale-oorlogsvoeringsspel. Zijn "compliment" aan zijn belager voor de BWA-worldcup Frederik Caudron nadat deze tijdens het GP tornooi in Schelle (B) in 1997 het fenomenale wereldrecord (40 punten driebanden in 6 beurten) neerzette, "zeker en serie gemakkelijke ballen gekregen, Frederik ?", is daar niet vreemd aan.

Wat echter wel heel erg belangrijk is dat je ontspannen staat aan de tafel je in een houding staat waarin fysische ongemakken geen psychische problemen zoals **stress** kunnen veroorzaken die dan op zijn beurt visualisering en **trance** vermoeilijken.

Neem een houding aan zodat je, indien je de voorhand van de tafel licht, dit geen enkele invloed heeft op de stabiliteit van de positie, zo belet je dat je voorhand, en daaruitvolgend je voorarm niet wordt verkrampd met eventuele nadelige stress-gevolgen.

Laat via **ontspanningstechniek** (deel II) alle spanning wegvloeien in je schoudergordel, je nek en je wervelkolom.

Probeer jezelf in je houding aan het biljart te ontdoen van alle onnodige spanningen in de arm waarmee je de bok (je voorhand) vormt.

Op die manier kan de stabiliteit van je voorhand niet gestoord worden door de activiteit van je stootarm.

Zoek met beide voeten een stevig contact met de grond ("**ankeren**", ref. deel II).

Zoek een positie aan de biljarttafel waarbij het zwaartepunt van je lichaam zich situeert in je bekken.

Nogmaals, vermijdt elke druk op je voorarm!!!

Ga lichtjes door de knieën, dit uiteraard in de juiste verhouding met je lichaamslengte.

De mond moet bij de uitvoering lichtjes geopend zijn, in functie van een ontspannen ademhaling.

De afstoot zelf moet gebeuren in een adempauze na het uitademen.



Indien je dan uiteindelijk voor jezelf de juiste positie hebt gevonden, die je via training als een tweede natuur moet integreren in je onderbewustzijn, moet je er op letten dat je bij de afstoot je bovenbeenspier blokkeert. Het blokkeren van de bovenbeenspier aan de zijde van je stoothand is een fysisch hulpmiddel om jezelf te beschermen tegen *faucheren*.

**Kijken** naar de ballen, niet loeren : hiermee bedoel ik dat je aangezicht zoveel mogelijk haaks staat ten aanzien van de richting van je keu moet houden om je gezicht en je ogen te ontspannen.

---

Het aangezicht vrijwel haaks ten aanzien van de keu. "Kijken naar de ballen, niet loeren..."

### Door bewuste lichaamscontrole faucheren vermijden:

Indien je werkelijk uitermate veel last hebt van faucheren kan je deze fout afleren door bewust 2 lichaamsdelen onder controle te houden te houden. Je moet er enkel op letten dat je, in het geval dat je een rechtshandige speler bent, de voorhand op de tafel te houden tot na de stoot en tegelijkertijd de linker bovenbeenspier te blokkeren. Met deze eenvoudige lichaamscontrole is het in principe vrijwel onmogelijk om nog te faucheren.

Om faucheren tegen te gaan, voorhand en linkerbovenbeenspier blokkeren.

### Faucheren in de "bok":

Iets wat veel over het hoofd wordt gezien met betrekking tot een goede houding aan de tafel is de "bok" of de greep van de voorhand rond het topeind.

Voor bepaalde stoten en zijn aanverwanten (bvb. figuur 4 uit het trainingsprogramma op blz. ) is dit van doorslaggevend belang om te groeien naar een hoog scoringspercentage.

Om duidelijke te zijn heb ik in verband met betreffende figuur 2 foto's ingelast als illustratie wat een goede bok is en welke niet.

Faucheren is dus niet alleen een kwestie van wegzwaaien met de voorarm, of het gehele lichaam, het kan evengoed gelegen zijn aan de bok.

De oorsprong van faucheren in de bok is echter qua percentage veel meer van technische aard dan van psychologische, het tegengestelde dus van gewoon faucheren.

(6)voorbewegen, afstoten (7) en nabewegen (8):

Voorbewegen, afstoten en nabewegen zijn onafscheidelijk met elkaar verbonden, waarom :

De voorbeweging moet in principe de voorbereiding zijn van de beweging die, weliswaar over een langere afstand uitgevoerd, de afstoot moet worden. Je kan dit zien als een ultieme training van wat je enkele seconden later tot stand wil brengen en het is dus vanzelfsprekend dat het geen enkele zin heeft om anders voor te bewegen dan wat de stoot uiteindelijk gaat worden. In dit verband kan je bijna als algemene regel zeggen : De snelheid en de lengte van de voorbeweging moet in een perfecte harmonie gebeuren met de uit te voeren stoot.

**De voorbeweging mag geen slingerbeweging zijn doch een vrijwel rechtlijnige beweging .**

Om dit mogelijk te maken moet de achterhand zich tijdens de voorbeweging “openen” tijdens de beweging van ref. punt B naar ref. punt C (zie diagram).

**De voorbeweging wordt verder gekoppeld aan het type stoot dat je gaat spelen, en dit heeft dan te maken met de rotatie van de speelbal.**

De speelbal heeft in de verticale as 3 rotatiemogelijkheden:

1) Een “rollende” bal :

Verkeerdelijk wordt door beginners gedacht dat de biljartbal steeds over het biljart rolt, doch dat is slechts waar indien de bal in de bovenste helft wordt weggestoten met een keu die parallel is met het loopvlak (de tafel). Voor alle stoten waarbij de speelbal van bij het vertrek “rolt” is het aan te raden om een strikt “droge” manier van afstoot aan te leren.

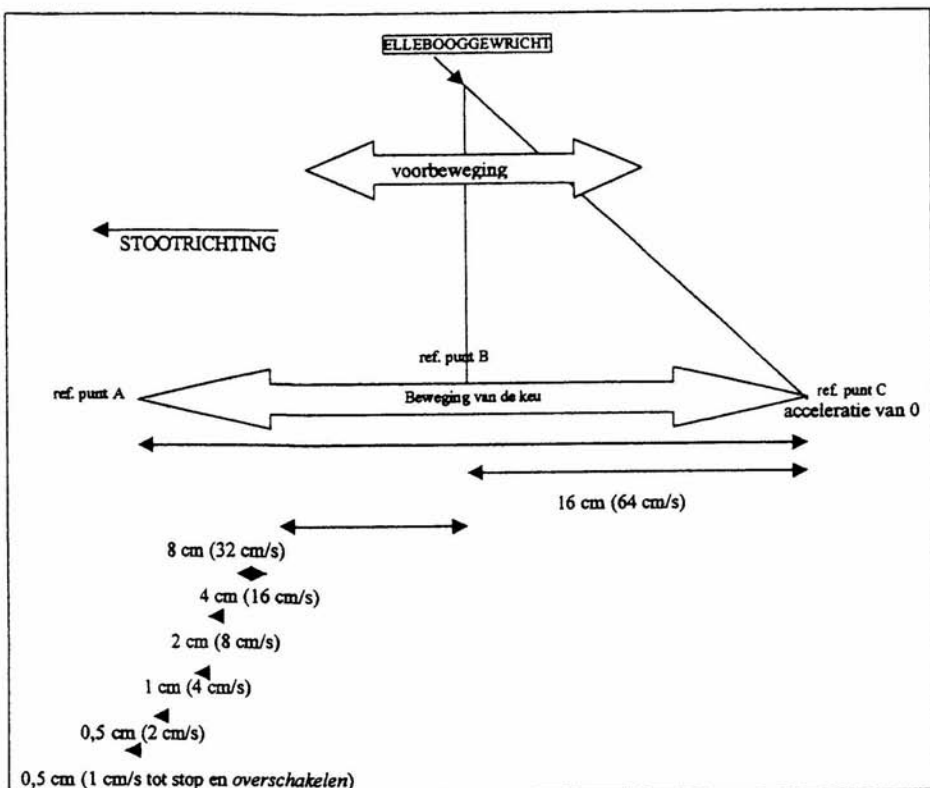
Dick Jaspers, de sympathieke Nederlandse grootmeester, is wat betreft deze stoottechniek wellicht de sterkste speler van dit moment, zijn sportieve resultaten liegen er niet om. De perfecte beheersing van deze afstoottechniek ligt wellicht aan de basis van het feit dat Jaspers (volgens T. Blomdahl) het meest precies bal 2 raakt.

De voorbeweging voor een “droge” afstoot zou een eenparig vertraagde beweging moeten zijn, daarmee bedoel ik wiskundig uitgedrukt dat de lengte van de voorbeweging moet opgedeeld zijn in kwadratische delen waarin de vertraging tevens kwadratisch verloopt, een eenvoudig voorbeeld moet dit duidelijk maken:

Laat ons veronderstellen dat de totale lengte van de voorbeweging 32 cm bedraagt en de snelheid van de voorbeweging in de eerste 16 cm 64 cm/sec. Dan moet de snelheid in de volgende 8 cm 32cm/s bedragen, in de volgende 4cm 16cm/s, in de daaropvolgende 2cm 8cm/s, in de voorlaatste 1 cm 4cm/s en in dezelfde harmonie tot rust komen.

Hou er rekening mee dat de snelheden in het bovenstaande voorbeeld fictief zijn, de echte snelheid van de voorbeweging moet worden

aangepast aan de nodige kracht voor de uit te voeren stoot en aan het gevisualiseerde.



## 2) De glijdende bal:

Een glijdende bal krijgt men als men de speelbal net op het midden van de verticale as aanspeelt.

De bal glijdt dan, afhankelijk van de kracht, een bepaalde afstand en gaat dan automatisch over in een rollende beweging.

Voor figuren gespeeld met een glijdende bal kan in principe dezelfde voorbewegingstechniek worden gebruikt als voor de rollende bal.

Gezien het feit dat het hier over stoten gaat met normale looplijnen en normale afkaatsing op aangespeelde ballen of banden of andere obstakels is ook hier, net zoals bij figuren met een "rollende" speelbal de

*visualisatie* van de harmonie in de afstoot belangrijker als de *visualisatie* van de te spelen figuur.

### 3) De “omgekeerd” roterende speelbal:

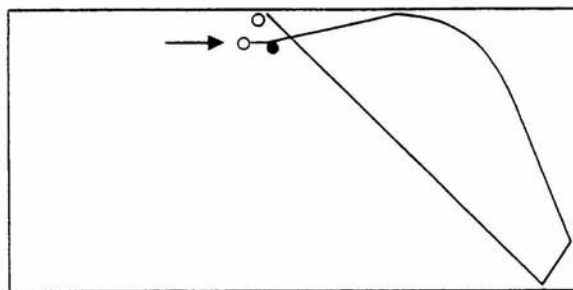
Hier moeten wij wat betreft de voorbereiding opdelen in twee categorieën:

-gewone trekstoten waar de voorbereidingstechniek zoals hierboven aangehaald het best kan gebruikt worden  
en

-**speciale figuren** waarbij de voorbereidingstechniek veelal persoonlijk is doch **altijd** - de optiek van een goed resultaat – volledig afhankelijk is van een perfecte *visualisering*.

Bij deze stoten is meer dan ooit sprake van “het filmpje”, “het overenschuiven van de twee filmrolletjes” en alle andere visualiseringstechnieken besproken in dit boek.

Met betrekking tot afstoottechniek illustreer ik met 1 figuur uit het driebanden waarvoor extra aandacht aan de “speciale” afstoot en de visualisering moet worden besteed:



Voor de beginnende speler is het aan te raden, om vertrouwen te krijgen met de rotatie van de speelbal om een speelbal aan te kopen met speciale markeringen. Deze zijn standaard in de handel verkrijgbaar.

Voor de gevorderde speler is het ten eerste aan te raden om regelmatig, in de vorm van een training van ongeveer 1 uur, speciale figuren te trainen om de afstoottechniek “in vorm” te houden, of nog te perfectioneren.

In hoofdstuk IV, training vindt U een gans gamma oefenstoten.

Tevens geef ik U een paar tips om het gevoel voor de verschillende manieren van afstoot beter te begrijpen.

- Voor een zeer soepele trekstoot op korte afstand, zoals in het kaderspel voor de ietwat grotere rappels raad ik U aan om te proberen om de keu met een soepele pols en losse vingers “dóór de bal te werpen”.
- Voor de extreem lange trekstoten zoals in het artistiek biljart verkies ik persoonlijk om de keu diep “door de keu te drukken” en dit om de controle op de richting (dus op het trefpunt op bal 2) zeker te stellen.
- Voor de kleine massés in **carambolebiljart** - seriedisciplines - en voor de massés aan het gat in het **golfbiljart** probeer ik steeds een “ snelle, diepe “prik” in de bal te geven.
- Voor de coulé - fouet   (doorschietklapstoot) probeer ik bij het aanleggen te *visualiseren* dat ik na snelle contact van pomerans en speelbal in een schuine beweging in de hoogte het contact met de speelbal afbreek.

De uiteindelijke manier van afstoten en dan in de zin van drukken, pitsen, zweepslag of wat dan ook moet in volledige harmonie verlopen met het *gevisualiseerde*.

Gezien het oneindig aantal mogelijke variaties in afstoot beperk ik mij bij de bovenstaande voorbeelden.

Voor het aanleren van de verschillende afstoten en de keuze van welke afstoot bij welke spelsituatie hoort, raad ik U een om privaat biljartonderricht te volgen.

De frequentie van de lessen en de competentie van de door U gekozen leraar moet in de juiste verhouding gebeuren met Uw ambitie op lange termijn.

### Overschakelen:

Tijdens de voorbeweging geef je je ogen rustig de tijd om over te schakelen tussen het trefpunt van de band of bal en op het contactpunt van de pomerans en de speelbal.

In principe moet je focussen op de speelbal op het moment in de stop dat je pomerans het dichtst bij de bal is op het trefpunt op het moment van de slingerbeweging.

Bij sommige topspelers, en dan noem ik Ludo Dielis en Lennard Blomdahl, valt de techniek van het overschakelen met de ogen zeer sterk op.

### “Nastoten”:

Nastoten is iets dat zeer weinig wordt gedaan, doch dat heel belangrijk is, zowel voor de perfecte en harmonische afwerking van een stoot als om eventueel “faucherer”, al dan niet van psychische oorsprong te vermijden. Wat bedoel ik met “nastoten” : nastoten is een identieke stootbeweging als de uitgevoerde afstoot, doch nadat de speelbal reeds is vertrokken.

Deze techniek brengt tevens je lichaam en je geest tot rust.

Daarom is het belangrijk om vanaf de eerste stoot in de wedstrijd de techniek van nastoten in te bouwen.

Bij de aanvangstoot kan je daar gerust zelfs een beetje mee overdrijven, in de zin van tweemaal of zelfs driemaal na te bewegen.

Met nastoten van bij de aanvangsstoot profileer je jezelf bij je tegenstrever als geestelijk in stabiele toestand, wat de zelfzekerheid van je tegenstrever kan aantasten.

### Voorbeweging en de zen-filosofie:

Tony Schrauwen had destijds de toegepaste technieken van meerdere van zijn collega's geanalyseerd en het was hem opgevallen dat Ludo Dielis een heel speciale techniek gebruikte bij het spelen van een rappel-eenband, een veelvoorkomende positie in het bandstoten, een discipline waarin Ludo volgens mij de beste was, ondanks het feit dat hij zijn ganse carrière Raymond Ceulemans als concurrent had.

Ludo paste deze techniek tevens toe bij vele andere stootbeelden, vooral bij figuren waarbij er een zeer groot aantal mogelijkheden bestond om bal 2 aan te spelen, bvb. in het driebanden.

Tony had opgemerkt dat Ludo bij deze stootbeelden, tegen de toen geldende standaard i.v.m. houding met zijn gans lichaam links- rechts bewoog tot hij uiteindelijk de juiste dikte op de aanspeelbal had gevonden.

Je moet je deze techniek voorstellen als een schommel die beweegt tussen twee uitersten, en uiteindelijk in het midden de balans vindt.

Praktisch moet je je dit voorstellen als een beweging van het lichaam die de juiste aanspeeldikte zoekt als volgt : “Te dik - ... - te dun ; een beetje te dik - ... - een beetje te dun ; ... ; perfecte trefdikte van bal 2 en afstoten.

Deze techniek was Ludo's onbewuste talent voor *visualisering* en deze techniek leunt heel sterk aan bij bepaalde concentratietechnieken uit de Zen-filosofie.



### (9) De kracht van het positief denken:

Over dit thema zijn in de populair-wetenschappelijke literatuur een massa boeken te vinden.

De drijfveer van de schrijver van vele auteurs op dit domein is spijtig genoeg echter meestal financieel aangezien ze weten dat dit thema aanspreekt.

Desondanks wordt ook op wetenschappelijk niveau (zelfs in de medische wetenschap in de optiek van “niet ziek worden” of “sneller genezen”) ernstig rekening gehouden met de veelal onverklaarbare positieve invloed van positief denken.

Ikzelf ben ervan overtuigd dat “De kracht van het positief denken” in het leven een thema is dat zin heeft.

Meer specifiek in de optiek van mijn boek neemt “de kracht van het positief denken” bij het biljarten een zeer belangrijke plaats in het al dan niet maken of missen van een punt.

Om mijzelf te verduidelijken haal ik enkele voorbeelden aan uit de verschillende soorten biljart en uit de verschillende disciplines :

- In het carambolebiljart:
  - Het doembeeld om er na het raken van 3 of meer banden net achterlangs te gaan, - “in het gat” - is het directe gevolg van een negatieve instelling, van de schrik om er net achterlangs te gaan.
  - De klos in het driebanden: Zelfs bij topspelers ziet men regelmatig, en het meest op die momenten dat de stress het grootst is, een relatief eenvoudige bal in de klos gaan.
  - Vastliggende ballen in de discipline vrijspel: Vooral in de ereklasse en nog meer in de nastoot voor velen een nachtmerrie vanwege de verplichting om terug van acquit te gaan.
- In het golfbiljarten :
  - Een bal die uit het gat komt, een “presser” die tussen de toppen blijft hangen of een te zacht gespeelde terugspeelbal...
- In pool en snooker :
  - De speelbal belandt een pocket...

Wat gebeurt er ?

De faalangst van de speler in kwestie vertaalt zich via de aangeboren visualisering in een slecht uitgevoerde stoot op het imaginair speelveld wat dan op zijn beurt via het onderbewustzijn overgedragen wordt als (verkeerd) commando naar het zenuwstelsel met een slechte uitvoering of *faucheren*(blz ...) als resultaat.

Wat hieraan doen?

Een positief beeld en resultaat visualiseren, ~~met~~ in het hierboven aangehaald geval een punt en een daaropvolgende goede plaatsing van de ballen als resultaat.

Visualisering en de kracht van het positief denken hebben tijdens mijn periode als actief speler een zeer belangrijke rol gespeeld.

Het meest treffende voorbeeld citeer ik uit het Belgisch kampioenschap kader 71/2 in 1982 : Op zaterdagavond was het zeker dat ik op zondag de halve finale moest spelen tegen de toenmaals sterk spelende Willy Wesenbeek, en , indien ik die zou winnen kwam ik hoogstwaarschijnlijk in de finale tegen Raymond Ceulemans.

De "mentale oorlogsvoerder" Wesenbeek en de destijds vrijwel ongenaakbare Raymond Ceulemans bezorgden mij voor het slapengaan kippenvel en om dit op te lossen stelde ik mij in gedachten voor dat ik de tinnen schaal voor de winnaar op zondagmiddag overhandigd kreeg door de voorzitter van de Belgische Biljartbond.

Ik bleef dit beeld steeds herhalen tot ik in slaap viel.

Op zondagmorgen werd ik uitermate fris wakker en bleef uitermate kalm in de wedstrijd tegen de tergend trage Wesenbeek en won later de finale van Ceulemans.

De tinnen schaal die ik in gedachten eigenlijk reeds in bezit had werd mij nadien overhandigd.

### De kracht van het positief denken en Joseph Murphy:

Joseph Murphy is wellicht de meest gelezen en naar mijn bescheiden mening de beste schrijver met betrekking tot "de kracht van het positief denken".

"De kracht in jezelf" (or. titel: "The power of your uncouncious mind"), is zijn sterk aan te bevelen meesterwerk.

Door het feit dat Murphy een zeer gelovig mens was, gebruikt hij bidden als alternatief voor zelfhypnose, of beter gezegd hij gebruikt het gebed (waarin positieve visualisering het instrument is) als *hypnotische inductie*.

#### 10) De bal volgen met de ogen:

Het traject van de weggespeelde bal volgen met de ogen is van zeer groot belang .

Door het volgen van het traject van de weggespeelde bal wordt de stap naar de trance, zeker in de aanvang van de wedstrijd veel gemakkelijker. Het staren naar een draaiend object heeft immers een hypnotische werking op onze geest.

Indien je geconcentreerd het traject van de speelbal en eventueel van de aangespeelde ballen volgt blijft er in je geest immers weinig ruimte om te denken aan potentieel stresserende elementen zoals je tegenstreven, de scheidsrechter, de overwinning of eventueel de aan de overwinning gekoppelde prijs.

De vraag van velen, “hoe kan men de juiste bewustzijnstoestand, de toestand van “onbewust spelen” zelf bewerkstelligen? “ wordt hiermee reeds ten dele beantwoord.

## **DEEL II:**

**De groei naar biljartspelen als een tweede natuur via  
integratie in je onderbewustzijn.**

**Concentratievermogen, persoonlijkheidstraining en  
stressbeheersing in functie van biljarten als  
wedstrijdsport.**

## Inleiding:

Na mijn ongeval heb ik jaren gepiekerd over ervaringen uit mijn vroegere spelersloopbaan waar ik geen verklaring voor had.

Het grootste mysterie was voor mij dat meermaals ervaarde dat in momenten van verhoogde spanning of stress de ballen werkelijk kleiner schenen en de tafel in extreme gevallen oh zó groot.

Indien dit metrisch werkelijk zou zijn dan wordt het spel uiteraard enorm veel moeilijker.

Het biljart en de ballen waren echter uiteraard qua afmetingen in de finale of in een spannende wedstrijd identiek aan de maten tijdens een trainingspartij of een wedstrijd 'en plain forme'.

Wat kon dan de oorzaak zijn van dit fenomeen, dat tevens voorkomt in alle andere soorten biljart en in vele andere sport, en meer algemeen bij gewone waarneming in dagelijkse situaties...

Ik verduidelijk de betreffende ervaring met een paar voorbeelden:

- In pool en snooker schijnt de pocket soms zo enorm klein en zo oneindig ver weg...
- In golfbiljart schijnen de toppen aan het gat soms zo nauw te staan
- *In het voetbal schijnt de goal onder momenten van zware stress zo enorm klein en die vroeger qua grootte vrij normale keeper nu opeens een reus...*
- En niet uit de sport..., hoe komt het dat je geliefde er bij de eerste kus beter uitziet dan Cindy Crawford, en op de dag van je scheiding enkel nog een vliegende bezem nodig heeft?...

Wat ligt aan de oorzaak van de oorspronkelijke waarneming, en van de veranderde waarneming op een ander moment.

## De disfunctie of modificatie van de perceptuele ordeningsmechanismen van onze geest:

Vanaf het moment van onze geboorte beginnen we aan te leren, waar te nemen, en tegelijkertijd geconditioneerd te worden, door onze ervaringen, onze omgeving en de personen in onze omgeving.

Samen met de conditionering van onze geest ontwikkelt zich de *perceptie* van de waarneming, in feite het gemanipuleerde beeld van datgene dat wij "zien" gevormd door enerzijds de retinale beeldvorming (\*) en anderzijds de

mentale constructie van deze impuls in onze geest die gebaseerd is op verwachtingen en gevolgtrekkingen waarvan de waarnemer zich dikwijls niet bewust is.

De perceptie van de waarneming is ten dele meegeconditioneerd in onze mentale groei van foetus naar volwassen individu.

In feite is het perceptueel systeem in onze hersenen een ordeningsmechanisme dat het retinale beeld kan verkleinen en vergroten, en... kan manipuleren onder invloed van conditionering. (hetgeen je geest van het beeld maakt, overeenstemmend met de werkelijkheid of beïnvloed door fantasie, illusie, positief of negatief denken etc. ...)

In dat verband vind je in onze taal termen zoals "zwartkijker" of uitdrukkingen "door een roze bril zien" terug.

Bij een normaal functioneren past het perceptueel systeem het retinale beeld aan dat beeld waarmee we *vertrouwd zijn* aan, het beeld dat we kennen uit leren, uit ervaring en in de sport uit training.

In het dagelijkse leven kunnen wij aan de hand van ons perceptueel ordeningsstelsel vanop afstand een poes onderscheiden van een tijger, en een klein spinnetje van een Tarantula.

Wat een geluk dat het perceptueel ordeningsmechanisme gratis wordt geïnstalleerd in de hersenen...

De eeuwenoude strijd tussen twee filosofieën, het empirisme en het nativisme probeerden zich met betrekking tot waarneming en perceptie een belangrijke plaats toe te eigenen.

Aan de ene kant heb je de empirische visie met als belangrijk figuur John Locke (1632-1704) die ervan uitgaat dat de perceptie van de waarneming volledig gebaseerd is van "leren" en "ervaring". ("Bij de geboorte is de menselijke geest een onbeschreven blad, een tabula rasa, waarop de ervaring haar tekens nalaat.", J. Locke)

Aan de andere kant heb je de nativistische visie met als meest invloedrijke figuur de Duitse filosoof Emmanuel Kant (1724-1804) die ervan uitgaat dat de menselijke geest reeds vanaf de geboorte is uitgerust met mechanismen om tijd en ruimte waar te nemen.

Met betrekking tot dit boek en dus het psychologische aspect bij biljarten heb ik voldoende aanwijzingen om voorop te stellen dat in verband met de waarneming de waarheid zowel in de empirische als de nativistische visie te vinden is.

Enkele voorbeelden:

-Von Helmholtz, aanhanger van de empirische visie, sprak van de “onbewuste gevolgtrekking”, een proces in je onderbewustzijn dat permanente berekeningen tussen de grootte van het retinale beeld als eerste factor en de schijnbare afstand als tweede factor inhoudt.

Onder zware stress functioneert dit onbewuste proces niet meer of althans niet meer zo goed en dan krijg je indrukken zoals in de voornoemde voorbeelden vermeld met als gevolg dat je bij biljarten de factor 2 (de schijnbare afstand) uitschakelt en een vervormd beeld krijgt van de werkelijke situatie of zelfs een zuiver retinaal beeld als waarneming, dat dan vanzelfsprekend de kans op slagen (scoren) aanzienlijk verkleint.

-Aan de andere kant is de nativistische visie met betrekking tot waarneming te verdedigen op basis van de zogenaamde “natuurtalenten” in de biljartsport. Het spreekt als het ware voor zichzelf dat fenomenen zoals Raymond Ceulemans en Torbjorn Blomdahl genetisch beter bedeed waren met de inschatting van afstanden en het voorstellingsvermogen van trajecten van te spelen figuren.

(\*)Het retinale beeld: Dit is de beeldvorming die wij verkrijgen via de lichtprikkels op onze retina of netvlies die geen rekening houdt met de werkelijkheid doch alleen met de invalshoek van het licht door onze lens en de projectie ervan op ons netvlies.

**Om deze paragraaf bij in dit hoofdstuk aan te verantwoorden beweer ik dat vele momenten van falen bij het biljarten het gevolg zijn van een disfunctioneren of modificatie van de perceptuele ordeningsmechanismen in onze geest.**

**Aangezien deze hersenfuncties zich afspelen in het onderbewustzijn, zijn mentaal evenwicht, kalmte en stressbeheersing tijdens het biljarten van zeer groot belang.**

**De harmonie tussen bewustzijn en onderbewustzijn, bij het biljarten dus de harmonie tussen “gevoel” en trance enerzijds, visualisatie en uitvoering anderzijds functioneert slechts goed in een rustige toestand, of op zijn minst een toestand van geestelijk evenwicht.**

### Trance:

Ondanks het feit dat de bewustzijnstoestand in het biljarten die ik omschrijf als trance in iedere soort biljart en daarvan in iedere discipline voorkomt, is deze toestand het meest duidelijk in de seriespelen.

Iedereen die carambolebiljart speelt, en dan meer bepaald de seriespelen daarvan op een redelijk goed niveau speelt, kent dit gevoel:

Je probeert bewust en meermaals krampachtig te ballen te verzamelen.

In het geval dat dit gelukt is begin je aan de opbouw van een serie, nog

steeds gestuurd door je bewuste denken, en, dan opeens “begint het te lopen” en speel je als in een droom, ogenschijnlijk gestuurd door automatisme, een grote serie, in sommige gevallen in een rush tot het einde van de partij.

Wat gebeurt er in je geest?

Tijdens het begin van de partij ben je zenuwachtig en beleef je alles zeer bewust.

Op dat moment ervaar je het geheel in een bewustzijnstoestand met een hersengolffrequentie van ongeveer 15-18 trillingen per seconde, net zoals tijdens de normale waaktoestand.

**Naarmate je “greep” krijgt op de ballen begin je weg te zakken in de vloeibare massa van het spel, waarvan je na een tijdje als het ware deel van begint uit te maken.**

Ik maak bewust vermelding van “wegzakken in de vloeibare massa van het Spel” om het verband tussen biljarten in trance en hypnotische toestand duidelijk te leggen, immers “wegzakken” “glijden” en “loslaten” zijn door de hypnotiseur veelvuldig gebruikte termen tijdens een sessie.

Op het moment dat je spreekwoordelijk deel uitmaakt van het “biljartspel in vloeibare toestand” daalt je hersengolffrequentie naar 10-12 trillingen/sec (lichte trance) en het is op dat moment dat grootse prestaties worden neergezet.

Het feit dat je in een andere bewustzijnstoestand verkeerd is tevens de reden waarom je je in normale waaktoestand schijnbaar weinig herinnert van de gemaakte serie.

Slechts indien je kunstmatig terugkeert naar diezelfde toestand kan je een duidelijke recall maken.

In het meesterwerk van de Oostenrijkse psychoanalyticus Sigmund Freud “**Die Traumdeutung**” (“De droomduiding”) uit 1899 vind je een grote hoeveelheid voorbeelden terug waarin bewezen wordt dat je in een toestand van veranderd bewustzijn (In het betreffende boek tijdens de REM-periode, de periode tijdens de slaaptoestand waarin je droomt), je mensen, plaatsen en situaties herinnert waarvan je tijdens je waaktoestand schijnbaar geen weet hebt. De menselijke geest werkt als een transistor, zou je kunnen stellen, je stelt de geest af op een bewuste frequentie en dan kan je in het gegevenbestand opgeslagen op deze frequentie.

Het hiervoor beschreven proces in onze hersenen is grosso modo het basisprincipe van regressie. (Voor de leek wil ik duidelijk stellen dat er volgens de aanhangers van reïncarnatiefilosofie weliswaar een verband bestaat tussen regressie en reïncarnatie, in die zin dat via de regressietherapie



terug zou kunnen worden gegaan naar vorige levens, doch dat deze twee woorden in geen verband synoniemen zijn.)

Van professionals hoor je veelal het verschil tussen een partij gespeeld in trance en een partij waarin zij de trance niet vonden uitgelegd als : “ ’t was werken “ of “ het ging vanzelf ”.

Die trance die zo belangrijk blijkt kennen vele spelers , na de vorige paragraaf begrijpt ook iedereen wat deze trance eigenlijk is, **doch hoe kan je kunstmatig deze toestand bewerkstelligen?**

### Hypnose algemeen:

De (voor)vader van de hedendaagse hypnose was de Oostenrijkse arts Franz Anton Mesmer (1733 – 1815) die mensen in trance bracht met fysische monotone bewegingen. De naam Mesmerisme is als blijk van hulde aan zijn destijds sterk bekritiseerde studie van de eerste vorm van moderne hypnose gegeven.

De misleidende naam hypnose naar het Griekse woord hypnos (‘slaap’) werd bedacht door de Engelse optometrist James Braid ( 1795 – 1860), die zich in de materie van bewustzijnstoestandverandering (een beter woord voor hypnose) en de invloeden daarvan op het gedrag had verdiept om het aan de kaak te stellen, maar er al gauw zelf ging in geloven.

In deze eeuw heeft de Amerikaanse Dr. Milton H. Erickson ( 1901 – 1980) de meeste faam verworven op dit domein waardoor hij in analogie met Sigmund Freud en Carl Jung als ‘vaders van de psychoanalyse’ de ‘vader van de niet-autoritaire hypnotische inductie’ wordt genoemd.

De meest moderne onderzoekers op dit gebied en tevens aanhangers van de Ericksoniaanse hypnose, Grinder en Bandler hebben gedurende de jaren tachtig en negentig zeer ernstig onderzoekswerk geleverd op het gebied van de bewustzijnstoestandverandering.

Hun ondertussen populaire variatie van de Ericksoniaanse hypnose noemt neurolinguïstische programmatie (NLP).

Dr. Milton Erickson bestudeerde ooit wat er precies omging in de geest van een scherpshutter en stelde het volgende vast : “Een scherpshutter moet met zijn bewustzijn enkel door het vizier kijken en mikken, het overhalen van de trekker moet hij overlaten aan zijn onderbewustzijn.”

In analogie daarmee durf ik te stellen dat om biljart te spelen op het maximum van je technische kunnen moet je enkel aanleggen, en je voor de rest laten leiden door je onderbewuste, door de trance.

Nu, om duidelijk te zijn, hypnose is op zichzelf niets speciaal en het heeft eigenlijk weinig met slaap te maken.

De hypnotische toestand is een bewustzijnstoestand waarin er een verhoogde aandachtsconcentratie bestaat in een beperkt waarnemingsveld. (\*)

Deze toestand gaat gepaard met gedeeltelijk of volledig wegvallen van de zintuiglijke ontvankelijkheid voor de gehele overige situatie en het wegvallen van rationele of motorische reacties daarop. (\*\*)

Hypnotiseren is het kunstmatig teweegbrengen van die bewustzijnstoestand.

De omschrijving van het gevoel van hypnose voor diegene die het ervaart is zoiets als een bewustzijnstoestand die sterk aanleunt bij de geestestoestand waarin je thuis bij het ontwaken je ogen opent en je hebt de indruk dat je niet weet waar je bent.

In die toestand is je hersengolfritme trager dan bij je normale waakbewustzijn.

De menselijke geest is dan gemakkelijker ontvankelijk voor suggestie(s).

Het basisprincipe waarop de toediening van suggesties in die bewustzijnstoestand fungeert is het feit dat bij de overgrote meerderheid van de mensen "het voorstellingsvermogen domineert op de wil".

Dit is tevens de reden waarom een percentage mensen niet vatbaar zijn voor eenvoudige hypnose en niemand(?) indien je dit zelf werkelijk niet wil.

Het is echter ook een feit dat sommige mensen niet beseffen dat ze worden "gehypnotiseerd" en zich dan niet bewust kunnen verzetten tegen de suggesties die hen worden "toegediend".

Hierbij belanden wij dan bij de ethiek in de hypnose en in de psychotherapie met als trieste toepassingen bijvoorbeeld massahypnose waarmee onder andere Hitler "zijn" volk tot mensonterende daden aanzette.

Hypnose en neuro-linguistische programmatie worden succesvol gebruikt in de medische wetenschap bij pijnbestrijding.

Hiervan is het onzinnige verhaaltje dat een goede tandarts je vertelt tijdens zijn ongeliefde praktijken het meest ervaren, doch meermaals onbegrepen voorbeeld.

Meer gesofisticeerde technieken zoals regressietherapie worden succesvol gebruikt in de psychotherapie, o.a. voor de behandeling van trauma's.

(\*) een verhoogde concentratie in een beperkt waarnemingsveld is precies wat we nodig hebben om goed te biljarten.

(\*\*) het wegvallen van de zintuiglijke ontvankelijkheid voor de overige situatie en eventuele emotionele of motorische reacties daarop is in de optiek van "*faucheren*" zeer belangrijk.

Op het moment dat je goed speelt is deze toestand er vrijwel altijd en is deze automatisch gekomen.

Als je deze bewustzijnstoestand niet vindt speel je meestal minder goed tot slecht of moet je "werken".

## **Biljarten en hypnose:**

De toestand waarin je je bevindt tijdens een geslaagde complexe kleine of een monotone geslaagde grote serie (bijvoorbeeld in het vrijspel of in pool 14-1) is een andere bewustzijnstoestand dan in het normale waaktoestand.

Je hersengolfritme op die momenten is beduidend lager dan op andere momenten in de wedstrijd of in het gewone dagelijkse leven.

Je voelt je op dat moment ook werkelijk fysisch anders en dit kan zich zelfs extreem uiten in beïnvloeding van de thermostaat in je hersenen met koude handen als gevolg van de wedstrijdstress en warme handen op het moment dat je in de "serietrance" gaat.

Allemaal goed, zal je zeggen, maar hoe kan ik nu die toestand kunstmatig opwekken met de bedoeling op commando beter te gaan biljarten?

Het antwoord is eenvoudig : door zelfbeïnvloeding. (De milde zelfhypnose, (l'hypnose douce)

### **Zelfhypnose:**

Voor zelfhypnose heb je een inductie nodig, een "startknop" in je geest om het eenvoudig te houden.

Velen gebruiken daarvoor een woord, een korte zin of een bepaald gebaar of een combinatie van beide.

Of:

***Het volgen van de rotatie en het traject van de speelbal met de ogen (ref. deel I).***

Voor aanvang van de wedstrijd is het echter aan te raden om de op pagina 66 beschreven relaxatietechniek via de ademhaling toe te passen. Het helpt je reeds een eindje op de goede weg!

Als extra inductie is een geliefd melodietje dat je dan uiteraard ook tijdens de trainingen moet laten spelen aan te bevelen.

## New age muziek –natuurgeluiden, etc tijdens de training :

De man die een enorme bijdrage leverde in de studie naar de invloed van geluidstrillingen op de bewustzijnstoestand is de Bulgaarse hoogleraar Lozanov.

Lozanov stelde vast dat muziek met een tempo van 60 slagen per minuut een belangrijke invloed uitoefende op de bewustzijnstoestand van de mens.

Meer nog, onder invloed van dergelijke muziek bleek dat de ontvankelijkheid van de menselijke geest voor suggestie opmerkelijk vergrootte.

De kunstmatig gecreëerde bewustzijnstoestand bleek uitermate geschikt voor het sneller aanleren van vreemde talen.

Praktisch gebruikte Lozanov bij zijn proefnemingen in aanvang de trage delen uit de barokmuziek.

Moegetergd door de communisten vluchtte Lozanov naar New-York waar hij zijn studiesysteem voor vreemde talen verder ontwikkelde en vervolmaakte.

Op basis van zijn systeem hebben vele “Dagoberts” goede en minder goede taalcursussen ontwikkeld.

Het meest gekende variatie van de relaxatiemuziek die Lozanov gebruikte voor zijn proefnemingen is de New-age muziek.

New-age muziek is een grote commercie, spijtig genoeg, en als resultaat daarvan is er een massa rommel op de markt te vinden.

Mijn persoonlijke voorkeur gaat uit naar opnames van bruisend, kolkende rivieren of met de schitterende geluiden uit het oerwoud rond de Amazonerivier.

Als je daarbij goed bent in visualisering om in je geest daar dan in een vredige kano rond te dobberen, genietend van het échte leven, dan is nadien de biljarttraining van één uur, er nu in dezelfde tijdspanne het drievoudige waard.

Iedereen moet echter voor zichzelf uitmaken bij welke muziek men zich het best voelt. Probeer het eens uit!

## De recall van de trance uit de training tijdens de wedstrijd:

**“Indien je werkelijk zeer nerveus bent tijdens de aanvang van de wedstrijd, kruip dan in je kano maar blijf je ervan bewust dat je paddel een biljartkeu is en zorg ervoor dat de arbiter geen natte voeten krijgt.”**

Deze grappige noot tijdens de voor U als lezer misschien droge materie is niet als grap bedoeld, doch als geheugensteuntje.

Bij het lachen ontspant de geest zich en, net zoals bij eender welke ontspanningstechniek, bevordert lachen de ontvankelijkheid van het onderbewustzijn voor suggestie.

Om terug te komen op de nervositeit bij de aanvang van de wedstrijd en de recall van de trance uit de training het volgende :

Probeer je de serene sfeer die je met de gepaste muziek tijdens je trainingen creëerde terug op te vissen door aan het visuele beeld te denken dat je aan de muziek koppelde, en harmoniseer deze met de bewegingstechniek tijdens de uit te voeren sto(o)t(en) in de (soms moeilijke) aanvangsfase van de wedstrijd.

Vergeet ook niet je aandacht te vestigen op je **buikademhaling** en op het **nabewegen**.

Het "woord van kalmte" uit de **sofrologie** kan tevens een belangrijk hulpmiddel zijn bij het begin van de wedstrijd.

### Trainen onder hypnose:

Is waardevol voor mensen aan de top of voor mensen die graag aan de top zouden geraken.

Ga voor een inlichtingen in verband met hypnose en zelfhypnose alleen bij die mensen die ervoor onderlegd zijn op basis van jarenlange studie, of indien je daarvoor drempelvrees hebt, schaf jezelf een goed boek aan.

### Biljartles onder hypnose:

Tijdens de stages die ik heb gegeven in het Zwitserse Sierre heb ik met biljartlessen onder een lichte hypnose verbluffende resultaten behaald:

Een speciale sfeer van aandacht was er vanaf het moment dat ik zegde dat we voor deze lessenreeks biljarten enkele toepassingen uit de hypnose gingen gebruiken. Hypnose heeft immers nog steeds iets geheimzinnig voor leken. Om de gepaste sfeer te creëren had ik mijn arsenaal new-age muziek-cd's meegenomen.

Bij de rustgevende muziek deed ik samen met de groep ongeveer 15 minuten ademhalingstechniek.

Om het concentratievermogen te verhogen gebruikte ik de 'ballonnetjestechneik' (\*), een populaire toepassing bij eenvoudige hypnose of zelfhypnose.

Daaropvolgend begonnen wij met de eigenlijke biljartles.

Iedereen gaf meer blijk van interesse en inzet dan met een doorsnee biljartles aan jongeren, en de resultaten waren beter dan verwacht.

Een veertienjarige jongen, een volslagen beginneling, maakte na 10 uur biljartles zijn eerste reeks van 100 punten vrijspel op een 2.30m tafel.

(\*): De ballonnetjestechiek is een veelgebruikte hypnotische inductie om een eenvoudige toestand van ontspanning te bereiken. Het kan zeer succesvol worden gebruikt bij ondermeer mensen die moeilijk inslapen.

Het functioneert ondermeer als volgt:

In je verbeelding bezoek je de feestmarkt in je dorp.

Aan het kraam met ballonnetjes koop je voor jezelf een hele mooie ballon.

Je zet jezelf ergens comfortabel neer en je schrijft met een zwarte stift in een vloeiend schrift al je problemen en kopzorgen op je ballon.

Als alles er op geschreven staat neem je het touwtje los in je hand en laat het traag door je vingers glijden tot de ballon op eigen kracht richting hemel kiest.

Je volgt jouw ballon en zijn traject (\*) tot je hem niet meer ziet...

Indien je deze techniek gebruikt in verband met slaapstoornissen lig je meestal bij het opstijgen van je ballon reeds in dromenland.

Probeer het eens!

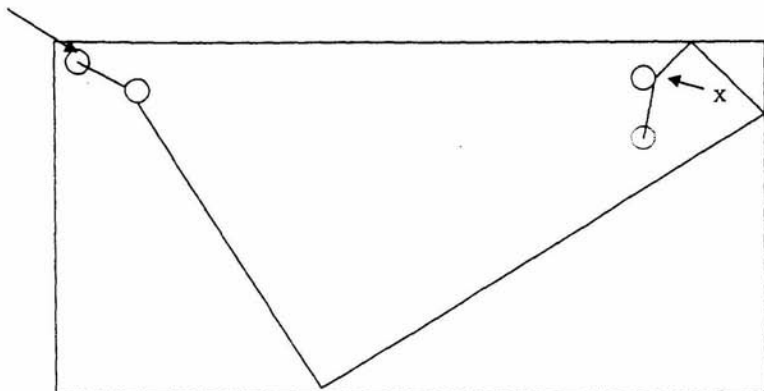
(\*) De ballonnetjestechiek uit de hypnose leunt sterk aan bij de techniek die ik gebruik om snel in de wedstrijdtrance te geraken. (Het volgen van rotatie en traject van de speelbal)

### Transcendente meditatie en biljarten :

Tijdens mijn (spijtig genoeg zeldzame) persoonlijke biljartrainingen ben ik er enkele malen in geslaagd om zo diep in trance te gaan tijdens een partij driebanden dat ik de indruk kreeg dat ik de speelbal bestuurde als een futuristisch autootje met de glazuur van de bal als de glanzende vensters.

Op een bepaald moment "zag" ik in de figuur zoals afgebeeld in de grafiek hieronder de achterkant van bal 3 (vanop de plaats aangeduid met X op de diagram) en trof het punt precies zoals ik wou.

De naam transcendente meditatie is slechts verwant met deze ervaring, het is echter veeleer de mobiliteit van de kamera in ons voorstellingsvermogen die hier ter sprake komt.



**“SOFROLOGIE IS DE STUDIE  
VAN DE HARMONIE  
VAN HET BEWUSTZIJN EN  
VAN DE WAARDEN  
VAN HET BESTAAN.”**

A. Caycedo

Inleiding:

De therapie werd ontwikkeld door A. Caycedo, een Spaans neuropsychiater. Hij ontwikkelde de methode aan de hand van zijn enerzijds uitgebreide wetenschappelijke achtergrond als psychiater in combinatie met een jarenlange studie van de benadering van de thema's bewustzijn en onderbewustzijn in de verschillende Oosterse filosofen (yoga, zen, etc.).

Sofrologie is net zoals hypnose een systeem om zelf of met de hulp van een therapeut kunstmatig een andere bewustzijnstoestand te creëren. Het onderscheid ligt grosso modo daar dat er in de sofrologie geen suggesties worden toegediend.

Sofrologie maakt in haar methode gebruik van dynamische en van statische oefeningen *waardoor er een bewustwording groeit van de relatie tussen lichaam en geest.*

**Dit bewustzijn van de sterke relatie tussen lichaam en geest bij het beoefenen van biljart als wedstrijdsport, en de controle daarover, is de leiddraad in dit boek.**

In functie van dit boek zijn persoonlijkheidstraining, aanwakkeren van zelfvertrouwen, stressbeheersing en stimulering van het concentratievermogen de thema's waarbij de sofrologie een instrument kan zijn om de prestaties op het groene (!) laken gevoelig te verbeteren.

Enkele ontspanningsoefeningen die kunnen worden gebruikt vóór een belangrijke wedstrijd of voor geïnteresseerden zelfs dagelijks om de levenskwaliteit te verhogen.

### 1. De orthostatische positie:

De mens, in menige opzichten (slechts!) de meest ontwikkelde van alle diersoorten, is ook de enige volledig tweevoetige. Goed recht op zijn voeten staan, zonder spanning of verkramping, geeft de mens zijn statuut van waardigheid als uniek menselijk wezen.

Uit de houding van iemand kan men ook zijn gezondheid aflezen. Bovendien kan men rechtop de dingen vanuit een hoger standpunt overschouwen, vanuit een stabiel en stevig standpunt, iets wat we terugvinden in de uitdrukking 'Hij staat met zijn twee voeten op de grond' of 'hij staat recht in zijn schoenen.'

De verticale of orthostatische houding plaatst ons voor de uitdaging om ons al rechtstaand zo comfortabel mogelijk te voelen, door alleen maar deze spiertonus te handhaven die nodig is voor het in stand houden van de positie.

Het komt erop aan de bepaalde beenderen en gewrichten in de ideale positie te plaatsen, zodat slechts een minimum aan spierspanning nodig is.

#### Het aannemen van de goede orthostatische houding:

-We plaatsen de voeten op korte afstand van elkaar in parallelle stand. We zoeken een goed contact met de grond.

-We gaan de belangrijkste gewrichten die te maken hebben met rechtop staan ontgrendelen:

- De enkels los (scheenbeen en kuitbeen buigen lichtjes naar voren)



- De knieën los (alleen het beetje spierspanning dat we nodig hebben)  
We kunnen bepaalde beelden oproepen : de soepelheid van de skiër, het ‘en danseuse’ afdalen of opklimmen van een trap). Door de knieën te ontgrendelen komt ook het bekken in goede positie.
- De heupgewrichten los (We maken kleine bewegingen om te controleren of de gewrichten voldoende soepel zijn.)
- De schouders, de ellebogen, de polsgewrichten, de handen en de vingers (we denken aan de souplesse die we nodig hebben voor het harmonisch uitvoeren van een stoot.)
- Het hoofd zoekt een harmonieus evenwicht op de nekwerfels. Het steunpunt van het hoofd bevindt zich niet onder de kin, maar in het centrum van het gezicht, ter hoogte van de achterkant van het verhemelte.
- Een blik in de verte draagt bij tot het vinden van een ontspannende hoofdhouding.

Een aangepaste versie van de orthostatische positie, laat mij toe het de ‘biljarthouding’ te noemen, vindt je terug in de paragraaf ‘*houding aan de tafel*’ in deel I van dit boek.

Daar is de houding in functie van het herleiden tot een minimum spierspanning in het lichaam tijdens het biljarten, om een maximum aan overblijvende energie voor precisie in de uitvoering en concentratie te kunnen gebruiken.

## 2. Vivantiële basissofronisatie rechtstaand:

Deze oefening is zeer belangrijk omdat ze uitgevoerd wordt in de dagelijkse rechtopstaande houding van de mens. De verbondenheid met de grond, het ankeren, is een van de eerste ervaringen. Door een voortdurende verbetering van de verticale positie zal de oefening steeds makkelijker en natuurlijker worden.

De voeten staan evenwijdig, het bekken is lichtjes gekanteld, zodat de kromming van de ruggengraat enigszins wordt opgeheven. De buik is ontspannen, zodat de **buikademhaling** vanzelfsprekend wordt. Ook de kromming van de nek wordt afgezwakt, het hoofd zoekt een soepel evenwicht.

Door de verschillende oefensessies heen zal de waarneming van de verticaliteit, het gevoel van gewicht en zwaartekracht tot een fijnere ontwikkeling komen. Men wordt zich bewust van zijn kosmische positie als gezond mens op aarde, die een brug vormt tussen hemel en aarde.

Uiteindelijk zal deze oefening leiden tot een nieuwe beleving van het dagdagelijks bestaan.

*Geleidelijk aan ontspannen we de verschillende lichaamsdelen. Elke keer zetten we een stap vooruit bij het verwerven van ons eigen lichaamsschema.*

We schenken eerst aandacht aan de positie van ons lichaam, rechtop. Onze voeten staan parallel, goed steunend en goed in contact met de grond. We werken de kromming van onze ruggengraat zachtjes weg, ons hoofd in evenwicht in een aangename en harmonieuze positie.

We ontspannen ons gezicht, ons voorhoofd, onze wenkbrauwen, onze oogleden, onze oogbollen, onze wangen, we laten de onderkaak ontspannen los, onze tanden lichtjes van mekaar, onze lippen half open. We worden ons bewust van onze mond in ontspanning, onze tong neemt vrij haar plaats in, zonder spanning.

We ontspannen nu ook onze schouders, onze schouders zijn zwaar, vrij van spanning, onze armen, onze voorarmen en onze handen ontspannen zich tot aan de vingertoppen.

We ontspannen zeer goed de schoudergordel, een zone waar zich gemakkelijk spanningen opstapelen, de schouderbladen los, ook de spieren van de hals en de nek. Alleen de spieren die nodig zijn om onze positie te handhaven, krijgen nog voldoende spanning.

We ontspannen de buik, de buikspieren. We worden bewust van een ontspannen, natuurlijke **buikademhaling**.

We worden ook bewust van onze romp zonder spanning, de borstspieren, de tussenribspieren.

We schenken nu aandacht aan de positie van onze wervelkolom, alle spieren rond de wervelkolom ontspannen zich.

Nu laten we ook de dijen los, de billen, en we bewegen zachtjes met de benen om onze positie duidelijk waar te nemen, de kuit, de schenen, en de voeten tot aan de toppen van de tenen.

Heel ons lichaam is nu ontspannen. We worden bewust van de vorm van ons lichaam in ontspanning, overeind, de aanwezigheid van de ademhaling van ons lichaam, alle cellen ademen mee, heel het lichaam ademt.

Bewustwording ook van het evenwicht van ons lichaam, bewustwording van onze positie als mens rechtop tussen hemel en aarde.

### 3. Bewustwording van de ademhaling:

‘Als ik adem, ademen er velen...’

Heb je er al aan gedacht dat elke keer als je ademhaalt, heel je lichaam meeademt? Door de ademhaling worden alle cellen voorzien van zuurstof en energie. Ze kunnen ook voortdurend meegeven met de ademhaling wat ze teveel hebben.

Voorbereiding: schoenen uittrekken indien mogelijk ; stoel juist achter je klaarzetten , maar niet in contact met de benen.

Ik begin de oefening al staande, de benen lichtjes gespreid.

Ik zoek een soepel evenwicht. Mijn voeten maken een goed contact met de grond.

Ik concentreer me nu op mijn ademhaling, zonder die te veranderen.

Ondertussen maak ik de scharnierpunten van mijn lichaam los. Ik maak de enkels los, de knieën los, lichtjes buigen, de heup ontgrendelen, ook de schouders ontspannen, het hoofd in een comfortabel evenwicht.

Nu richt ik mijn aandacht op mijn ademhaling. Ik voel hoe elke keer als ik ademhaal, heel mijn lichaam meeademt.

Nu tast ik naar de stoel achter mij en zet me gemakkelijk neer.

Ik zal nu een tijdlang de ademhaling tellen, gewoon meetellen iedere keer als ik inadem.

Als er ondertussen gedachten naar binnen komen, laat ik die komen, laat ik die gaan.

Nadien concentreer ik me weer op de ademhaling. Ik begin dan weer te tellen van vooraf aan...

We komen aan het einde van deze oefening. Ik adem een paar keer diep in om de spiertonus wat op te drijven. Wat rekken en strekken...Ogen open als ik daar klaar voor ben.

### Stress en ademhaling:

Stress en de beheersing ervan is heel belangrijk tijdens het beoefenen van de biljartsport als wedstrijdport.

Reeds vroeger in dit boek werd duidelijk gemaakt welke storende invloed stress heeft op enkele natuurlijke processen binnen de werking van de menselijke geest, o.a. de perceptie van de waarneming.

Om mijn boek te vervolledigen geef ik hierna een samenvatting van het begrip stress, een resumé van een paar theorieën maar vooral een methode om stress tijdens wedstrijden te beheersen.

## Het begrip 'stress':

Het begrip 'stress' stamt uit het Engels. In de 17<sup>de</sup> eeuw stond stress voor 'leed, last, smart'. Later wordt het gebruikt om spanning en 'druk' aan te duiden.

In de fysica betekent stress de hoeveelheid druk die men op een metalen plaatje kan uitoefenen alvorens het scheurt.

De meeste stresstheorieën vertrekken vanuit het gevolg van stress : klachten. Ze zien de klachten als het signaal van de wanverhouding tussen de draaglast en het draagvermogen.

Wat gebeurt er nu precies in een stress-situatie?

Ons lichaam zit zo in elkaar dat het geprogrammeerd is om op bepaalde bedreigende situaties, maar ook onder mentale druk (in ons geval een de overwinning of een onderdeel daarvan), te reageren met noodmaatregelen.(\*). Deze worden hoofdzakelijk gestuurd door een klein hersencentrum, de hypothalamus, gelegen aan de basis van het lymbisch systeem. Deze zorgt ervoor dat het sympatische zenuwstelsel een reeks stresshormonen, waaronder adrenaline het lichaam instuurt.

Stress uit zich in verschillende indicaties die een negatieve uitwerking hebben op de activiteit waar men mee bezig is, in ons geval biljarten, en meer bepaald de wedstrijd.

- De indicaties zijn:
- verhoogde hartslag en sneller en oppervlakkiger ademen (met beven als gevolg hetgeen de fijne motorische vereisten bij biljarten stoort)
  - gevoelens van onrust, gejaagdheid, paniek.(hetgeen het zelfvertrouwen aantast.)
  - Transpiratie ( een aspect van stress wat zeer vervelend is bij het biljarten omdat het topeind van de keu niet meer soepel door de vingers schuift.)
  - Toenemende spierspanning (negatieve invloed op de motoriek)
  - Helder denken lukt niet meer. ( hetgeen visualisering vrijwel onmogelijk maakt)

Volgens de stresstheorieën verkeert de persoon in dit geval in de alarmfase.

Cannon, een vermaard onderzoeker met betrekking tot 'stress' spreekt in dit geval van 'distress', of negatief geladen stress.

Cannon voert aan dat er twee reactiepatronen mogelijk zijn :

1. "De fight or flight-respons"

De persoon vecht (bvb. trager beginnen spelen en "werken" om punten te scoren) of vlucht (bvb. uitermate defensief beginnen spelen).

2. "De fright-respons"

De persoon vindt geen mogelijkheid tot afreageren. (De speler geeft op, speelt de partij eigenlijk alleen nog verder omdat het moet, en wordt afgestraft.)

(\*) Deze noodmaatregelen werkten zeer efficiënt in de oertijd. Wanneer een Neanderthaler een beer ontmoette, dan moest hij op enkele ogenblikken klaar zijn om ofwel tot de aanval over te gaan ofwel zich zo snel mogelijk uit de voeten te maken.

Tijdens een biljartwedstrijd, en in het geval van wedstrijdssport op hoog niveau ook tijdens de trainingen, kan men zich tegen stress enkel wapenen met ademhalingstechniek.

Ondanks het feit dat enkel de buikademhaling een gunstige uitwerking heeft bij de controle van stress tijdens wedstrijden, beschrijf ik hieronder volledigheidshalve de drie manieren van ademen. Tevens is het belangrijk om beknopt kennis te maken met de meer oppervlakkige vormen van ademhaling omdat we ze op deze manier bewust leren herkennen, beïnvloeden, controleren en overschakelen van de oppervlakkige vorm naar de diepere vorm.

We doen dit in de vorm van een oefening:

-schouderademhaling:

We stellen ons voor dat er net onder de schouders een plaat in ons lichaam wordt geschoven. Deze plaat begrenst de ademhaling tot het gebied van mond, keel, luchtpijp, en alleen het bovenste topje van de longen.

We nemen een goede houding aan. We zoeken contact met de grond en met de steunpunten van ons lichaam.

Nu gaan we oppervlakkig ademen, zeer kort.

Als we het tempo opdrijven gaat onze ademhaling naar hijgen toe. We oefenen dat even, eerst met de ogen open, nadien met de ogen dicht.

We nemen een korte pauze met onze gewone ademhaling.

Nu plaatsen wij onze handen op de schouders, met de vingertoppen net onder het sleutelbeen.

Weer terug naar de schouderademhaling. Denk aan de plaat in je lichaam, die je niet voelt, maar die de lucht belet om dieper door te dringen.

Weer tempo opdrijven...

Nadien opnieuw een korte pauze. We openen onze ogen, ontspannen even.

### Borstademhaling:

We stellen ons voor dat we de plaat verschuiven. We plaatsen ze nu net onder de ribben. We richten de aandacht even naar onze houding.

Dan gaan we bewust in- en uitademen. We stuwen de lucht goed tot in onze longen, niet dieper. We stellen ons voor dat we de blaasbalgen van onze longen telkens laten vollopen met lucht, en bij het uitademen helemaal laten leeglopen.

Om dit nog beter te kunnen voelen, plaatsen we de handen op de borst. We concentreren ons even op de bewegingen van de handen.

Nu sluiten we de ogen en voelen ons lichaam van binnenin.

We zullen nu ademen door de neus. We ademen uit door de mond en geven wat weerstand in de mond door uit te ademen door een vernauwde mondopening.

We ademen op eigen tempo en tellen een tijdje mee met het ademen.

We nemen een korte pauze. Dan openen we de ogen.

### Buikademhaling:

*We plaatsen de hand op de buik en de andere hand in de lenden. We oefenen de buikademhaling. Deze keer sturen we de lucht naar beneden, tot diep in de buik... We ademen weer in door de neus. We ademen uit door de mond met vernauwde mondopening.*

*We voelen hoe bij het inademen onze buik zich opblaast als een ballon.*

*We gaan wat trager ademen. We ademen langzaam in ... houden vast... ademen uit ... laten los.*

*We ademen weer in ... houden vast ... uit ... los ... en weer in ... vast ... los ...*

*Terwijl we ons concentreren op het in- en uitademen, zijn we ons goed bewust van de bewegingen van het middenrif dat bij het inademen naar beneden wordt gedrukt. Bij het uitademen beweegt het weer omhoog. Op deze wijze worden de buikorganen ritmisch gemasseerd.*

*We kunnen ons voorstellen dat we rechtstreeks via de buik inademen en uitademen door de mond. Deze voorstelling geeft ons een goed en krachtig gevoel.*

***Buikademhaling in geval van stress tijdens een wedstrijd is de sleutel om de harmonie in het spel terug te vinden en te behouden!***

## DEEL III

### Wedstrijdmentaliteit

#### Algemeen:

Een wedstrijd is iets ernstig, anders hoeft je er niet aan te beginnen, de mentaliteit die je daar aan de dag legt is even belangrijk als de wedstrijd zelf.

Verzorgde kledij, respect en beleefdheid tegenover zowel de wedstrijdleiding als de tegenstrevers en je algemeen gedrag zijn de grondvesten waarop je je imago als speler uitbouwt.

Het feit de meeste zeer grote kampioenen bijna steeds de juiste wedstrijdmentaliteit aan de dag leggen is een goede indicatie voor het belang ervan.

Ceulemans, Blomdahl, Jaspers en Komori in het carambole, Steve Davis op de snookertafel en Oliver Ortmann in het American pool zijn hiervoor schitterende voorbeelden.

#### Prioriteiten stellen:

Prioriteiten stellen is een levenshouding die men, vrijwel zonder uitzonderingen, terugvindt bij alle succesvolle mensen.

De reden is eenvoudig: als je prioriteiten stelt in het algemeen blokschema van je leven, en in alle onderdelen ervan, bundel je zowel je energie of innerlijke kracht, je concentratie alsook de beschikbare tijd voor het bereiken van je streefdoel.

Als je daartegenover leeft in een veelheid van interesses, zonder prioriteiten, kan je misschien wel eindigen als iemand die rijk is van geest, doch ben je veelal gedoemd om te mislukken in je ambitie.

De prioriteit opgelegd door de maatschappij, en hierbij bedoel ik het belang van geld en geldgewin zonder oog voor moraliteit, veroordeel ik daarentegen ten stelligste, spijtig genoeg echter, in aantal mensen uitgedrukt, zonder veel kwalitatieve aanhang.



Bij biljarten als wedstrijd sport is “prioriteiten stellen” waarschijnlijk de voornaamste factor om te slagen, en dit geldt zowel voor je uiteindelijke ambitie als voor de prioriteit bij een elke te spelen figuur.

Praktische voorbeelden zijn met betrekking tot “prioriteiten stellen” het eenvoudigst te verwoorden en voor de lezer toe te passen.

### **Bij carambolebiljart:**

In principe luidt de prioriteit steeds : SCOREN !

Je mag deze prioriteit nooit laten beïnvloeden door faalangst of geestesvoorstellingen die daarmee verband houden.

Ook met betrekking tot *de visualisering* is het van prioritair belang om aan tafel te staan met als eerste doelstelling scoren, dat is immers de enige manier om je serie te kunnen verderzetten.

Het inbouwen van een defensieve constructie moet gebeuren in je visualisering van het punt in de looplijn van de bal.

Een voorbeeld:

In het driebanden heb je een positie zoals hieronder afgebeeld.

Vele spelers denken verkeerdelijk bij het aanleggen van deze figuur aan de kracht die zij moeten geven om, “in geval van een misser” in de buurt van de rode bal te gaan liggen en de speelbal van de tegenstrever het liefst vast aan de andere band te laten liggen.

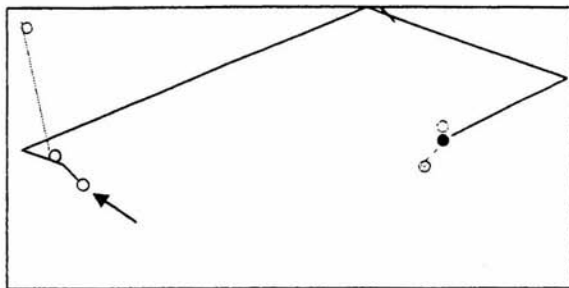
Verkeerde denkwijze!

Deze negatieve instelling leidt in vele gevallen tot zelfdestructief spel en met betrekking tot het punt zelf ben je in je visualisering dan in feite bezig een misser te construeren en geen treffer! (\*)

De beïnvloeding op het percentage kans om te slagen door deze verkeerde denkwijze is onvoorstelbaar hoog, in feite heeft je onderbewustzijn immers het commando aan je spieren doorgegeven om te missen en een slechte bal weg te geven voor je tegenstrever.

Wat moet je dan wel doen bij de hierna afgebeelde figuur :

Je maakt een visuele constructie van de uitvoering van de figuur waarbij jouw speelbal de bal drie vol raakt en hem precies zoveel kracht overdraagt als hij nodig heeft om een paar centimeter verder te rollen. Automatisch is er bij een dergelijke visuele constructie het gevolg dat, indien je dan toch zou missen, de verdediging op basis van een positieve instelling met de juiste prioriteit (scoren!) is ingebouwd.



Ter illustratie bij deze grafiek: -De speelbal is afgebeeld in diepgeel, de speelbal na de positie is afgebeeld is semi-transparant geel.

-Bal 2 (De witte bal) wordt naar de hoek geduwd. (afhankelijk van de positie eventueel naar de tegenoverstaande hoek.)

-Bal 3 wordt getroffen met slechts zoveel kracht dat: -indien je scoort een perfecte plaatsing volgt.

-indien er gemist wordt een perfect defensieve positie overblijft.

\*) Veelal heb ik gezien dat mensen die via defensief ingestelde visuele constructies na verloop van een paar beurten vervallen in een gewoonte om de ganze partij verder eigenlijk alleen nog te letten op defensief spelen en "vergeten" om punten te scoren.

Met een dergelijke instelling kan je misschien wel enkele partijen winnen tegen mentaal of technisch zwakke spelers, doch vrijwel nooit tegen een echt sterkere tegenstrever.

Je kan in dat geval voor jezelf hoogstens de executie een paar minuten uitstellen.

### **Bij golfbiljart:**

Meermaals heb ik opgemerkt dat er partijen verloren worden omdat de prioriteiten op een bepaald moment worden vergeten:

"Bij golfbiljart is het nu eenmaal zo dat je in een positie kan komen te liggen waarbij 3 van je laatste 4 te scoren ballen bijna niet te missen zijn, doch dat je kansen op winnen er betrekkelijk klein zijn door bvb. de bal van je tegenstrever bijna "op vallen" ligt.

In dat geval zie je soms spelers "onmisbare ballen" toch missen doordat zij tijdens hun visuele constructie van het scoren in hun geest eigenlijk meer bezig zijn met hun penibele situatie dan met de prioriteit om eerst de 3 eenvoudige ballen te scoren.

## **In pool en snooker:**

-Tijdens partijen 9-ball heb ik reeds situaties gezien waarin de speler de ballen 6,7 en 8 zeer gemakkelijk kan scoren en ook de 9 geen groot probleem blijkt.

Toch falen zij soms reeds bij de eerste bal, waarom?

De euforie van de nakende overwinning neemt het belang van de eerste prioriteit- bal 6 en plaatsens voor bal 7- weg, en leidt tot een "onvergefelijke" misser.

-Bij snooker kan je meermaals gelijkaardige situaties zien, denk maar eens terug naar de legendarisch geworden finale tussen Steve Davis en Denis Taylor in 1985.

## **Sportiviteit tegenover je tegenstrever:**

Fair-play vind ik een beter woord dan het algemeen gebruikte "sportiviteit" in het biljartjargon.

Sportiviteit of fair-play zijn begrippen die rechtstreeks te maken hebben met elementaire beleefdheid, en dit begint reeds van voor de wedstrijd:

- Kom op tijd!
- Geef een hand aan je tegenstrever voor aanvang van de wedstrijd, en wens hem een goede partij.
- Probeer op een eerlijke manier de wedstrijd te winnen, op kwaliteit.
- Bouw gedurende je eventuele loopbaan aan een imago dat clean is en daardoor indruk maakt, net zoals Raymond Ceulemans.  
Dit kan zoals reeds vermeld een eerlijk doch zeer belangrijk psychologisch wapen worden in wedstrijden.

Enkele praktische tips:

- Zeg niet "prachtig gespeeld!" als de speelbal van je tegenstrever er net naast gaat, ook al was de uitvoering bijna goed.  
Dergelijke uitlatingen getuigen van pretentie of gebrek aan opvoeding en intellect. Voor de tegenstrever was het immers de bedoeling om te scoren, en niet om er mooi net naast te spelen.

- Geef je tegenstrever tijdens de wedstrijd jouw blijk van verdiende appreciatie voor goed gespeelde punten of speciale prestaties, al is dit in de optiek van een eventueel nakende nederlaag soms pijnlijk. Overdrijf echter niet tot in het belachelijke met je uiting van waardering voor je tegenstrever :
  - In het geval dat je tegenstrever duidelijk te zwak is voor jou zal deze zich beledigd voelen en kweek je een potentiële vijand. Deze verkeerde mentaliteit komt tevens zeer pretentius over bij het publiek.
  - In het geval dat je tegenstrever duidelijk beter is dan jijzelf heeft het ook geen zin om hem onnodig overdreven te bewierroken, want dit geeft hem extra mentale kracht.

In het geval dat je tegenstrever een harmonische manier van spelen heeft en een ritme dat je bevalt, kijk dan naar het spel van je tegenstrever als hij aan de beurt is.

Zijn harmonische manier van spelen kan jouw spel positief beïnvloeden en je zal sneller de wedstrijdtrance bereiken.

In het geval dat je tegenstrever een weinig harmonieuze speelstijl heeft in vergelijking met de jouwe, of je voelt je er zelfs door gestoord, kijk dan niet weg van de tafel, op basis van sportief respect, maar tracht een troebel beeld te vormen van het geheel.

Die geestestoestand kan je dan weer benutten om tot volledige rust te komen.

- Probeer je tegenstrever niet te beïnvloeden met “vuile trukken” zoals zitten krijten of aan je pomers werken als je in de achtergrond zit van het gezichtsveld waarin je tegenstrever een bal haarfijn probeert te raken. Of meer nog, stel je reparaties uit tot op het moment dat je zelf aan de beurt bent!
- In het geval dat je fysisch of mentaal sterker bent dan je tegenstrever, buit dit dan niet uit op een immorele manier, zoals bvb. je tegenstrever proberen uit zijn evenwicht brengen door agressief gedrag. In mijn jeugd heb ik een paar keer ervaren dat bij de traditionele handdruk mijn tegenstrever mijn rechterhand bijna tot moes kneep, dergelijke acts getuigen van gebrek aan opvoeding. Indien je dit met iemand reeds ervaren hebt, is het volgens mij verantwoord om die man in het vervolg gewoon een goede partij toe te wensen, zonder handdruk.
- Ga geen gesprek aan met toeschouwer die net achter je zit terwijl je tegenstrever aan de beurt is!

Wat aanvangen tegen de onsportieveling of degene die je via onnozelheden uit concentratie probeert te brengen :

Veelal zijn zogenaamde pleziermakers zeer gefrustreerde mensen, die dan tot ontzetting van de anderen, hun frustraties uit hun dieper ego proberen af te reageren tijdens de beoefening van hun werk of hun sport.

Anderzijds heb je dat type onnozelaars, die bij gebrek aan andere capaciteiten, met onnozel doen proberen op te vallen.

Gezien het feit dat ik biljarten van meetaf tamelijk au sérieux nam, heb ik meermaals de fout gemaakt om op dergelijke situaties te reageren, en bij nadere beschouwing beïnvloedt dit dan meestal negatief je eigen resultaat. Daarenboven is het mij opgevallen dat, indien je niet ingaat op het toneelstukje opgevoerd door je onsportieve tegenstrever, hijzelf sportief daardoor meestal zelf voor de bijl gaat.

Indien het werkelijk de spuigaten uitloopt en je in overweging neemt of je de betroffen persoon terecht wil wijzen aldan niet, moet je vooraf goed weten of je "cool" genoeg bent of je via die actie je eigen verdere spelverloop niet gaat hypoticeren.

**In een dergelijk geval is het niet onsportief om de wedstrijdleiding te contacteren.**

Indien je op een tegenstrever valt die met opzet het spel vertraagt is het belangrijk dat je toch het spel blijft volgen, en acteert alsof je niet beseft dat hij met opzet het spelritme probeert te vertragen.

Blijk geven van je afkeer van zijn onsportiviteit is verkeerd omdat je dan ingaat op zijn bedoeling om je concentratie te storen of zelfs te breken. Probeer zelfs bij de grootste apekuren of dominant oogcontact van de kant van je tegenstrever, te doen alsof er voor jou helemaal niets aan de hand is. Met deze reactie houden de primitieve mentale oorlogsvoerders geen rekening, geraken er zelf door onthutst en breken zelf speeltechnisch in elkaar.

Laat je nooit uit het lood slaan door een nieuweling die gedurende de opwarmingsperiode de onnozelaar probeert uit te hangen door met de rode bal te spelen of ongecontroleerd keihard tegen de ballen aanstoot.

Laat je niet verleiden om te beginnen lachen, doch blijf stoïcijns kalm. Geef in dit geval geen enkele blijk van afkeer, nog van interesse, een dergelijke act is immers alleen opgevoerd om zijn gebrek aan technische bagage te verbergen.

## Wedstrijdmentaliteit tegenover theoretisch beteren :

Ondanks het feit dat je realistisch moet blijven , ondanks het feit dat het geen zin heeft om jezelf leugens wijs te proberen maken is het heel belangrijk dat , indien je aan een wedstrijd deelneemt, gelooft in je kansen om te winnen.

De filosofie van De Coubertin, “Deelnemen is belangrijker dan winnen” past volgens mij niet meer in het huidige tijdsbeeld van de sport en heeft volgens mij zelfs nooit bij de organisatie van een wedstrijd gepast.

In een wedstrijd tegenover theoretisch beteren is het belangrijk dat je het feit dat jouw tegenstrever in theorie beter is, weet naast je neer te leggen.

Het verschil tussen een goede en een middelmatige speler komt immers veel minder tot uiting in één wedstrijd dan over een aantal wedstrijden of toernooien.

Deze wetenschap is zeer belangrijk om alle kansen te kunnen benutten in een wedstrijd tegenover een theoretisch betere speler.

Enkele praktische voorbeelden geven hierop een betere kijk:

**In de seriespelen:** Het is reeds meermaals gebleken dat de speler die het hoogste gemiddelde speelt daarom niet met de titel naar huis gaat, waarom? Iedereen weet dat de onderlinge ontmoeting tussen de nummers 1 en 2, ook al zij die theoretisch qua sterkte zeer verschillend, meer bepaald wordt door de zenuwen dan door de technische capaciteiten. Dus wat doen als je bv. als speler van 100.00 algemeen gemiddelde vrijspel tegenover de titelverdediger uitkomt:

- 1) Je niet laten intimideren door zijn 350 algemeen gemiddelde.
- 2) De wedstrijd spelen met keu, tafel en ballen, en niet met je tegenstrever.
- 3) Extra opletten bij elke fase van de wedstrijd.
- 4) Spelen met de positieve informatie dat jouw (sterkere) tegenstrever speelt onder de stress van het feit dat iedereen (ook hijzelf) verwacht dat hij gaat winnen, misschien zelfs angst heeft om tegen een theoretisch zwakkere tegenstrever te verliezen.

**In het driebanden:** Hier worden een massa wedstrijden verloren door de verkeerde psychologische instelling tegenover een theoretisch sterkere tegenstander.

De sterallures die de vedetten via de media en de commercialisering worden aangemeten zijn in deze discipline in tegenspraak met de wiskundige waarde van de resultaten.

Hiermee bedoel ik het volgende : Als je in een wedstrijd naar 50 punten driebanden uitkomt tegen een theoretisch betere speler dan is de wiskundige situatie ongeveer als volgt:

Laat ons stellen dat je over 1 jaar een gemiddelde kan spelen van 1,00 en je speelt toevallig tegen een vedette die over het jaar een gemiddelde speelt van 1,50.

Theoretisch heeft de vedette dan gemiddeld 33-34 beurten nodig om de partij te beëindigen en jij 50 beurten.

We spreken echter in dit geval over een algemeen gemiddelde waarin de vedette ook wel eens 55 beurten nodig heeft en jij speelde ook wel eens in 30 beurten jouw wedstrijd uit.

Met deze wiskundige feiten in de hand kan je dergelijke wedstrijden psychologisch beter aan.

Verder geef ik U de raad om niet onnodig te zitten applaudisseren voor de vedette, om te beginnen zal het publiek, gezien we over een vedette spreken, dit reeds meermaals op onnodige momenten doen en daarenboven geeft het aan de vedette "vleugels", wat zijn begaafdheid nog meer in jouw nadeel zal doen keren in de wedstrijd.

Een discreet beleefd- sportieve getuigenis van respect, zoals een vingerknip, of een tikje met je krijtje tegen je keu, is voldoende.

Laat U niet imponeren door de eventuele komische act opgevoerd door de "vedette", die is meestal slechts een manier om zijn zenuwen te verbergen en daarenboven getuigd het van weinig intellect en sportiviteit.

### Het fenomeen van "Het zwarte beest":

Veel sportbeoefenaars werden reeds geconfronteerd met het fenomeen van "Het zwarte beest", een tegenstrever waar je meermaals mee werd geconfronteerd, die zelfs in theorie veel zwakker kan zijn dan jijzelf, doch waartegen je steeds ondermaats presteert of zelfs meestal verliest.

Om dit fenomeen aan te pakken moet je voor jezelf eerst een analyse maken van de feiten, en dan op basis van deze (eerlijke) analyse proberen aan een oplossing te sleutelen.

Ik zeg "eerlijk" om volgende reden: Als je in het driebandencompetitie zelf een speler bent die aan een jaargemiddelde komt dat lager ligt dan 1,20 en Torbjorn Blomdahl beschouwt als je "Zwarte beest", dan doe je aan zelfbedrog. Het is immers zeer normaal dat je tegen hem verliest.

Wat echter niet normaal is, is dat je tegen supervedetten volledig wordt weggespeeld, en dat in een wanverhouding met je jaarlijks algemeen gemiddelde. Dit is dan veelal het gevolg van ongezonde jalousie of gebrek aan zelfrespect.

Indien je tot de bevoorrechten behoort die voor een officiële wedstrijd kan worden uitgeloot tegen spelers uit de wereldtop, dan moet je in het geval van die confrontatie er alles voor doen om op basis van je normale gedrag en op basis van je gebruikelijke techniek, de betreffende partij te winnen.

Ik benadruk “op basis van je gebruikelijke technische bagage” omdat ik meermaals zag dat “mindere goden” in wedstrijden tegen vedetten een gans ander spel- en gedragspatroon aan de dag legden dan datgene wat zij in een partij tegen een meer gelijkwaardige tegenstrever, veelal met succes, gebruikten.

In veel gevallen is dit het gevolg van de natuurlijke drang van de mens tot zelfbevestiging, in dit geval het gevolg van jalousie of minderwaardigheidscomplexen.

Deze wijziging in spel- en gedragspatroon wordt dan in het geval dat je tegenstrever-vedette meer dan een biljartbal in zijn schedel heeft algaauw opgemerkt en sportief (of onsportief) uitgebuit.

Een andere versie, moeilijker te ontleden en daardoor interessanter van “het zwarte beest” zijn de confrontaties met tegenstrevers die in principe qua technische bagage en wedstrijdervaring ongeveer gelijk staan met jezelf en waar je toch niet of slechts met de meeste moeite en dan heel uitzonderlijk kan van winnen.

Een zeer zware nederlaag in de eerste confrontatie ligt in veel gevallen aan de oorsprong van een dergelijk geval. De daaropvolgende tweede nederlaag betekent verkeerdelijk in je onderbewustzijn veelal de bevestiging dat deze speler je helemaal niet ligt en dan is voor de onwetenden “het zwarte beest” geboren...

Wat hiertegen doen:

- Wees ervan overtuigd dat “Het zwarte beest” een verkeerde creatie is van je eigen geest.
- Concentreer je in de eerstvolgende confrontatie met jouw “zwarte beest” op het biljart en de ballen en niet op de tegenstrever of zijn manier van spelen.
- Probeer in de mate van het mogelijke precies dezelfde speelstijl te handhaven als diegene waarmee je succes hebt tegen andere tegenstrevers.
- Ga ervan uit dat een eventuele snelle voorsprong van je tegenstrever geen bevestiging is van “het is weeral zo” doch een normaal deel van het spelverloop. “De prijzen worden immers slechts aan de meet uitgedeeld.”
- Verander je gedragspatroon niet tegen een tegenstrever die je niet zo goed ligt, dit heeft immers een zware invloed op je spelpatroon en op het eindresultaat.



## Wedstrijdmentaliteit tegenover theoretisch zwakkeren - het gevaar van de onderschatting :

Ikzelf heb minstens één Belgische titel en een ereplaats op het Europees kampioenschap bandstoten in 1982 gemist door onderschatting van mijn tegenstrever.

Het gevaar dat de theoretisch zwakkere of zwakke speler die dag toch sterk uit de hoek komt is altijd daar.

De moeilijkheid in dit geval is om in een dergelijke partij je concentratie te bewaren, zeker wanneer het verschil in jouw voordeel groot wordt.

Om dit op te lossen moet je een ontspannen goede partij proberen spelen voor jezelf en uit respect voor het publiek en de wedstrijdleiding.

Het is immers zeer onsportief om via ongeconcentreerde fases in de wedstrijd je suprematie te laten blijken.

Misschien supprimeer je in dat geval dan sportief nog wel, doch niet meer als mens.

## Houding tegenover scheidsrechter en wedstrijdleiding :

Ere wie ere toekomt, is in deze context een passende spreuk.

Geef aan de wedstrijdleiding een aan de scheidsrechter jouw beleefde uitdrukking van respect en dank voor de vele uren dat die mensen (spijtig genoeg veelal financieel belangloos) voor jou spenderen, ook als je per toeval een zogenaamde vedettenstatus kreeg toegemeten.

## Probeer alleen te zijn voor de wedstrijd :

In het geval dat biljarten meer voor je betekent dan een tijdverdrijf, of zelfs voor een deel je financiële situatie bepaalt, probeer dan alleen te zijn voor de wedstrijd. Dit is belangrijk.

Probeer altijd om op zijn minst een uur voor de wedstrijd in de nabijheid te zijn van de speelzaal, eventueel vergezeld van wat ontspannende lectuur.

Kort voor de wedstrijd is het aan te bevelen om via een relaxerende ademhalingstechniek je geest voor te bereiden op de eventuele ... veldslag.

## Relaxatie via ademhaling voor de wedstrijd :

Reeds in het begin van men boek heb ik meermaals gesproken over het belang van de ademhaling tijdens het biljarten. De reden is logisch, biljart wordt (indien het goed wordt beoefend) voor 50% gespeeld in je geest.

Opdat de hersenen goed zouden functioneren hebben wij een optimale zuurstof- en glucosetoevoer nodig, en dat verkrijg je alleen via een goede manier van ademen.

In het aanbevelenswaardige boek "Superstudy", een bestseller geschreven door Nancy Schroeder en Sheila Ostrander, twee Amerikaanse journalistes gespecialiseerd in psychologie en aanverwante wetenschappen wordt zeer uitgebreid ingegaan op het belang van de ademhaling en het resultaat dat men met de juiste ademhalingstechniek kan behalen. In dit boek worden de technieken en experimenten van professor Lozanov zeer in detail beschreven. Met de relaxatietechniek zoals hieronder beschreven heeft men een meervoudig resultaat : Men brengt de trillingsfrequentie van de hersengolven naar omlaag hetgeen resulteert in een betere toegankelijkheid in het langetermijngeheugen.

Toegang tot het langetermijngeheugen is zeer belangrijk om te kunnen *visualiseren*, men moet immers meermaals teruggrijpen naar de "film" van een figuur die men, eventueel lang geleden, heeft gespeeld of heeft zien spelen.

Een onmiddellijk resultaat van de verlaging van het hersengolfritme is dat men zich kalmer voelt, hetgeen dan op zijn beurt de fijnmotoriek, van primair belang bij het biljarten, ten goede komt.

### **De relaxatie via de ademhalingstechniek voor de wedstrijd functioneert praktisch als volgt:**

Om te vermijden dat je in slaap zou vallen ga je met een rechte rug op een stoel zitten, en je ademt via je buik.

Zoal vermeld in het paragraaf sofrologie is het heel belangrijk om met je twee voeten stevig contact te hebben met de grond. (ankeren)

Na een minuut begin je als volgt te ademen : je telt mee in eenheden van één seconde met het inademen tot 5.

Als 6° tel maak je de inhoud van je longen extra vol.

Dan houd je de ademhaling in gedurende 4 tellen.

Dan blaas je door de mond de volledige inhoud van je longen leeg in een tijdspanne van 8 eenheden.

Deze techniek herhaal je gedurende een aantal keer, tot je werkelijk voelt dat je kalmer bent.

### Relaxatie via staren naar een punt:

Samen met de ademhalingstechniek zoals hierboven beschreven kan je proberen om gedurende die ganse tijd naar een punt te staren met een troebele beeldvorming, weer tweeledig resultaat: ten eerste wordt je kalmer, ten tweede ontspan je de ooglenzen, de spiertjes die de ooglenzen vervormen en de oogleden, instrumenten die voor het bijjarten van overschat, doch weliswaar van groot belang zijn.

### Relaxatie tijdens de wedstrijd:

**Buikademhaling, ankeren etc..**

Hierop ben ik uitgebreid ingegaan in het deel II van dit boek, in de paragraaf "Sofrologie".(pag 47 e.v.)

### Probeer je tegenstreven niet te imponeren voor de wedstrijd:

Grote uitspraken net voor de wedstrijd zoals, "Deze keer ga je eraan" zijn totaal verkeerd om volgende redenen:

- De meeste tegenstrevers worden hierdoor extra gestimuleerd om de betreffende partij te winnen.
- Je belast jezelf met een extra druk om je uitspraak hard te maken.
- Tegenstrevers met een beetje verstand analyseren dit als faalangst, overmoed, onzekerheid of gewoonweg domme arrogantie.

Ook met positieve voorspellingen tegenover publiek, collega's, supporters over 'de schitterende prestaties die je gaat verrichten', belast je enkel jezelf. Op het moment dat het dan toch zou misgaan wordt je onthaald op hoongelach, of op een conflict met jezelf, zo van " waarom heb ik dit nu gezegd...?".

Ook hier duiden je grote mond op onzekerheid met betrekking tot de aan te gaan confrontatie.

Doe ook geen domme voorspellingen aan het adres van je tegenstrever na een soms pijnlijk verlies, zo van "nu heb je gewonnen, maar volgende keer ga je eraan...". De tegenstrever, nog in de positieve sfeer van de overwinning, zal er extra motivatie uit putten om het de volgende keer nóg beter te doen.

### Vermijdt om je tegenstrevers in groep tegen je op te zetten:

In mijn beschouwing over Raymond Ceulemans kwam het belang van de diplomatie met je tegenstrevers en de waarde van de goede relatie met hen aan de orde.

Indien je werkelijk zeer goed bent of aan het worden bent is uitbouw van je persoonlijke relatie met tegenstrevers zeer belangrijk in functie van overwinningen. In feite is dit hypocrisie of opportunisme, doch in functie van de uitbouw van je imago kan je het ook als “wijselijk je mond houden” en “neutraal blijven met betrekking tot het gedrag van anderen” beschouwen. Niets is immers moeilijker dan een sportloopbaan uitbouwen als de ganse groep van tegenstrevers afwijzend staat tegenover je gedrag of meer bepaald tegenover je grote mond. Ze gaan er immers alles aan doen, en extra gestimuleerd zijn om je ten gepasten tijde in het zand te doen bijten.

### Een groot gedeelte van de wedstrijd speel je op je stoel:

Een zeer belangrijk deel, in sommige wedstrijden misschien wel het belangrijkste deel van de partij speel je ...terwijl je op je stoel zit.

In de seriedisciplines komt dit zeer duidelijk tot uiting, aangezien je lijdzaam moet toezien hoe je tegenstrever een serie (break) opbouwt.

Gedurende deze periode is het zeer belangrijk dat je alert en tegelijkertijd ontspannen blijft en vooral dat je de trance behoudt die je nodig gaat hebben om een serie tegen te maken op het moment dat je aan de beurt gaat komen.

De eigenschappen van een goede “zitter” zijn de volgende:

- Hij zit rechtop. (in functie van de (buik)ademhaling)
- Hij raakt met beide voeten plat de vloer (aarden)
- Hij volgt het volledige spelverloop ontspannen maar alert.
- Hij volgt de loop en de rotatie van de ballen (lichte trance)  
en
- Hij babbelt niet met toeschouwers of anderen.
- Zit ondertussen niet te roken, eten of drinken.

### Na de wedstrijd : wees eerlijk met jezelf :

Meermaals hoor je van spelers die verloren hebben na de wedstrijd commentaar op alles behalve op zichzelf:

“De tafel stond te hoog”, “er was teveel lawaai”, “de tafel was te snel of te traag”, “de belichting was te sterk”, “het laken was te nieuw of te oud”, en “zeer toevallig hadden ze een aanval van de griep maar ze hadden het zelf niet gemerkt voor de wedstrijd”.

Van dergelijke onzin word ik onpasselijk.

Wees eerlijk met jezelf ! Geef toe dat je op dat moment niet sterk genoeg was om tegenstrever X te verslaan of probeer te analyseren wat je verkeerd hebt gedaan.

Het is trouwens veel gemakkelijker om een nederlaag te verwerken als je eerlijk met jezelf bent als wanneer je jezelf iets probeert wijs te maken. Bekritiseer jezelf, en niet je tegenstrever of het materiaal of de omstandigheden, op termijn zal je met deze mentaliteit veel verder komen en bovendien meer gerespecteerd worden door je tegenstrevers.

### “Leren verliezen...”:

Toen ik 15 jaar oud was werd ik geconfronteerd met een pijnlijke nederlaag. Doordat ik niet bijzonder sportief op de nederlaag reageerde wees een aanwezige mij terecht en probeerde mij te overtuigen dat ik moest “leren verliezen...”.

De man in kwestie bedoelde het waarschijnlijk goed doch drukte zichzelf volledig verkeerd uit.

In sport moet je niet “leren verliezen”, integendeel, je moet “leren winnen” en daarnaast **“leren omgaan met een nederlaag”**.

Het pijnlijkst zijn die nederlagen waarin je, achteraf bekenen, de overwinning hebt weggeschonken door fases van gebrekkige concentratie, zelfoverschatting, of onderschatting van de tegenstrever, kortom door een verkeerde wedstrijdmentaliteit.

Een nederlaag in een wedstrijd waarin je werkelijk tot het uiterste bent gegaan, is immers gauw vergeten.

### **Maak jezelf niet kapot tijdens de wedstrijd :**

Destijds kende ik iemand die bij alles wat niet precies kwam zoals hij het zich had voorgesteld, tot vervelens van de tegenstrevers, het publiek en de wedstrijdleiding liep te schuddebollen en zijn keu als een verschrikkelijk zwaar instrument achter zich mee rond de tafel sleepte.

De betrokken persoon kwam door deze verkeerde mentaliteit in zijn ganse loopbaan nooit aan het gemiddelde dat hij waard was omdat hij met zijn negatieve instelling het verdere verloop van zijn wedstrijden hypoticeerde. Daarenboven demonstreerde hij iedere keer dat de ballen niet precies kwamen zoals hij had verwacht (gezien zijn slordige manier van spelen kon je in zijn geval over niet meer spreken dan “hopen op een goede afloop”) met een lachje de verpersoonlijking van de speler die steeds ongeluk heeft in het spel.(\*)

Via dit toneeltje rekende hij tevens op het medelijden van het publiek.

Wat de betrokken persoon schijnbaar nooit beseft heeft is dat hij zijn geest ten aanzien biljartspelen **negatief geconditioneerd** heeft.

In de paragrafen *“geluk en tegenslag”* en *“wees eerlijk met jezelf”* kom ik hier uitgebreid op terug.

(\*)Van **Ludo Dielis** zag ik meermaals hetzelfde tafereel, doch bij hem was de opvoering veel geraffineerder.

Gezien het feit dat Ludo Dielis technisch tot de allersterksten ter wereld behoorde beseftte hij zeer goed dat hij aan de basis lag van het feit dat de ballen achter elkaar kwamen te liggen, doch hij buitte een dergelijke situatie (“De ongelukkige”) uit, om het onwetende publiek op zijn hand te krijgen. Daarenboven was hij vrijwel zeker dat hij de relatief moeilijke positie die op de foutieve uitvoering volgde toch zou oplossen, hetgeen resulteerde in een extra applaus en extra ontmoediging van zijn tegenstrever.

Ludo Dielis was naast een uitzonderlijk natuurtalent, tevens een meester in de psychologische oorlogvoering tijdens de wedstrijd.

### Conditionering:

Conditionering is een belangrijk thema in de psychologie , en in het geval van “De speler die altijd tegenslag heeft...” kan je spreken over **negatieve conditionering**.

Door het feit dat bepaalde spelers hun gebrek aan technische kennis ten aanzien van zichzelf proberen te verdoezelen met het uitleg “Geboren voor de tegenslag...” beginnen ze over een periode van jaren hun eigen geest ongewild aldus te conditioneren.

Voor de onwetende buitenwereld geeft het in extreme gevallen zelfs de indruk dat dergelijke figuren “het negatieve aantrekken”.

Neen, de realiteit is anders, voorbestemdheid en zaken zoals zwarte magie bestaan niet, ze zijn slechts creaties van een verkeerd geconditioneerde geest.

In verband met het hierboven omschreven geval van de “ongelukkige” verliep het ontstaan en de evolutie in zijn geest van negatieve conditionering chronologisch als volgt:

- 1) X werd geboren met een flinke portie natuurlijk biljarttalent.
- 2) Door omstandigheden omringde X zich niet met de juiste mensen voor de technische en psychologische ontwikkeling als speler.
- 3) Na jaren alleen trainen en overroepen succes wortelden zich zware technische en psychologische fouten in X.

- 4) Bij het bereiken van de hoogste categorie werd X geconfronteerd met “geschoolde” talenten die onoverwinnelijk leken.
- 5) Om het gebrek aan psychologische en technische bagage voor zichzelf te verdoezelen begon X zichzelf wijs te maken dat hij geboren was voor de tegenslag.
- 6) Na enkele jaren begon X zijn vroegere leugens en excuses(5) zelf te geloven.
- 7) Via de aangeboren *visualisering* begon het onderbewustzijn van X de mislukkingen te visualiseren en in te bouwen in het commando aan het zenuwstelsel.
- 8) Ondanks het feit dat X gedurende de jaren eigenlijk technisch sterker werd begon hij door de negatieve conditionering steeds zwakker te spelen.
- 9) X legt zich neer bij het feit dat hij nooit beter zal worden en hangt teleurgesteld over de zogenaamde “oneerlijkheden in het leven” zijn keu aan de haak ...

Ongeveer hetzelfde fenomeen, doch dan in de positieve zin, doet zich voor bij spelers die ervan overtuigd zijn dat ze altijd geluk hebben, de “geboren optimisten”.

Ik behoor tot diegenen die geloven dat je voor een gedeelte althans, geluk en ongeluk zelf aantrekt, en haal daarvoor de volgende anekdote aan:

“In een VES tornooi in “De Gouden Sleutel” in Gent kwam ik uit tegen een van die spelers die zichzelf al zijn onkunde verloochende als “geboren voor de tegenslag”.

Nadat ik het tweede “varkentje” (geluksstoot in het carambolebiljart) maakte in de partij kon de triestigaard het niet nalaten om zich laagdunkend over mijn technische bekwaamheden uit te laten door duidelijk hoorbaar te mompelen:

“Hoe kunt ge nu zoveel geluk hebben...”

Ik vond de opmerking zeer onsportief en reageerde beleefd op de opmerking van mijn tegenstrever door te zeggen dat geluk een deel van het spel was.

In het verdere verloop van de partij maakte in nog een hoop paar varkentjes meer die ik met een gezonde vorm van opportunisme uitbuitte om af te streven op een afgetekende overwinning.

Spijtig genoeg koos de onbekwame arbiter op een gegeven ogenblik duidelijk partij voor de “zó ongelukkige triestigaard” door mij meermaals af te straffen voor fouten die er geen waren zodat ik uiteindelijk nog de partij verloor.

Toen ik achteraf het geheel analyseerde kwam ik tot het besluit dat de fout van de afloop bij mij lag, meer bepaald door te reageren op de onsportieve opmerking van mijn tegenstrever.

Ik had moeten zwijgen en rustig de partij afwerken, in mijzelf meegenietend van het tikkeltje geluk.

“De ongelukkige” had in dat geval immers toch zichzelf “doodgeërgerd”.

### Wees eerlijk tegenover jezelf wat betreft geluk/ tegenslag en kennis of gebrek aan kennis en/ of talent :

Tegenslag bestaat niet in biljarten, geluk wel.

Met deze eenvoudige filosofie leef ik reeds sinds het begin van mijn spelersloopbaan en ik voel er mij goed bij.

Ik staaf mijn stelling dat tegenslag niet bestaat in biljarten omdat alles wat gebeurt na de afstoot tenslotte het gevolg is van de afstoot die jezelf hebt gedaan.

Enkele eenvoudige voorbeelden ter illustratie:

#### **Bij carambole:**

-Je speelt in de klos.

Tegenslag ? Nee, je raakte de aanspeelbal te dik of te dun of je speelde de figuur verkeerd.

-Je maakt een prachtige verzamelstoot en de drie ballen komen vast tegen band achter elkaar te liggen.

Tegenslag? Nee, je speelde de rappel niet precies genoeg en bovendien was er wellicht een manier om de terugkerende bal 2 met de speelbal te te blokkeren.

!!! (wees in het geval van “blokkeren van bal 2” alert voor de enorme waarde van het *visualiseren* , zie de specifieke voorbeelden en het hoofdstuk *training – paragraaf ‘ training van visualisering ’* ).

-Je bent in de serie-Americaine en je speelt de ballen vast.

Ongeluk? Nee, je speelde het betreffende punt ofwel op de verkeerde manier ofwel iets te zacht.

**Praktische wenk:** leer de serie-Americaine bij voorkeur op een ingespeeld tot versleten laken, zo leer je, met wakkelende ballen, de serie het best.

Na enkele keren plakballen te hebben gehad door de toestand van het laken, leer je de serie iets “breder” spelen, wat later belangrijk is om de overstap naar het kaderspel te doen.

#### **Bij golfbiljart:**

-Je tegenstrever heeft zich via band met zijn laatste te maken bal perfect voor het gat geplaatst. Jij doet een wanhoopspoging en in het begin van het



traject zie je de bal eruit komen doch uiteindelijk beland jij in de hof en hij krijgt een makkelijk te scoren bal.

Tegenslag? Nee, dergelijke wanhoopspogingen zijn oncontroleerbaar, om te slagen had je enorm veel geluk nodig. Wees eerlijk met jezelf!

### **Bij pool en snooker:**

-Je doet ogenschijnlijk iets prachtig, doch de speelbal verdwijnt in de pocket...

Tegenslag? Nee, bij de afstoot bepaalde jijzelf het traject van de speelbal.

### Wat doe je bij een slecht uitgevoerde stoot die toch nog net punt was...:

Meermaals heb ik gezien dat spelers zich dan schijnbaar ten gronde schamen, zich meermaals verontschuldigen en dan met een met moeite te maskeren grijns verder werken aan de serie.

Deze akte van schijnheiligheid is inherent aan de mens in het algemeen, doch het kan ook anders : verontschuldig U discreet

bij Uw tegenstander en wees blij dat je een tikkeltje geluk had. Misschien zal dit tikkeltje geluk later in de partij ook bij Uw tegenstander te zien zijn.

Geluk is tenslotte een deel van het spel...

### Blijf nuchter in piekmomenten, zelfs nadat je een record neergezet hebt:

Het komt niet zelden voor dat iemand na een schitterende prestatie zoals een hoge serie of een uitzonderlijk mooie stoot in dezelfde partij nog of in de partij daaropvolgend compleet in elkaar breekt.

De reden is uiteraard tussen de oren te zoeken: Door de emotie gaat het hersengolfritme omhoog en , weliswaar niet tussen de oren , beginnen de bijniere overvloedig adrenaline te produceren met als gevolg verlies van concentratie en controle over je motoriek.

Wat kan je hieraan doen?

Blijf nuchter na piekmomenten en relativeer ze. Het enige wat tenslotte telt is het resultaat over een ganse wedstrijd of over een gans toernooi.

### Hecht geen belang aan "het aantal beurten".

Veel jonge carambolespelers verliezen in de beginperiode veel wedstrijden en tijd door het verkeerde en overdreven belang dat er wordt gehecht aan de beurten.

Deze negatief belastende psychologische druk is het gevolg van de verkeerde quotatie van waarden als speler van bondswege.

In tennis bvb., net als in vrijwel alle andere sporten trouwens, bereik je een hogere graad door een aantal overwinningen op mensen die hoger gerangschikt staat dan jijzelf, een vrij logische gang van zaken. In biljart echter heeft men verkeerdelijk van bondswege van bij de aanvang als maatstaf voor de categorie waarin je thuishoort het "gemiddelde" als waardemaatstaf genomen, in feite totaal contradictorisch een van de hoofdingrediënten van wedstrijd sport, nl. winnen. Bij velen is deze maatstaf in het onderbewustzijn gegroeid tot een obsessie, die zelfs groeit tot het stellen van een verkeerde prioriteit.

Léo Corin, een bewonderenswaardig mens als levensfilosoof en als biljartspeler heeft in verband met dit fenomeen een zeer gezonde opvatting: **"Les reprises sont pour le marqueur!"** ("De beurten zijn voor de aantekenaar!")

### Hoge series, het gevolg van "altijd je best doen"

Zoals bij zoveel andere thema's bij het biljarten is Raymond Ceulemans hier weer het schoolvoorbeeld. Op 61-jarige leeftijd evenaarde Raymond het bestaande wereldrecord van Komori (serie van 28 in het driebanden). Ook voordien was Raymond steeds goed voor hoge series, en dit is het gevolg van het feit dat hij zich vrijwel altijd inzette, hoe moeilijk of eenvoudig de te spelen figuur ook was, of in welke comfortabele of penibele situatie hij zich tijdens de wedstrijd ook bevond. De reden hiervoor is zeer eenvoudig te verklaren : hoe meer pogingen je onderneemt om iets te realiseren, zoveel te meer kans maak je om hierin te slagen.

### Wedstrijdmentaliteit en materiaal:

Het gebruikte materiaal en vooral de toestand ervan zijn in veel gevallen een weerspiegeling van het gedrag van de persoon in kwestie, een beetje zoals rijgedrag en de keuze van het merk auto in veel gevallen ook weerspiegeling zijn van het diepere ego van de bestuurder...

Het is zeer belangrijk dat je naar een wedstrijd gaat met op zijn minst 3 goed verzorgde topeinden.

Waarom 3 zou je zeggen en geen 2?

Iedereen kent de psychologische druk die er tijdens een wedstrijd op je rust als je naar een wedstrijd gaat met slechts 1 topeind, "pomerans eraf" resulteert in vele gevallen dan in "tornooi om zeep..."

Hetzelfde is geldig als je slechts 1 verzorgd en ingespeeld topeind bij je hebt.

10 spiksplinternieuwe andere topeinden hebben gezien de inspeelperiode van pomerans en topeind niet meer waarde dan een ordinaire clubkeu.

Als je nu slechts toch 2 goed verzorgde topeinden bij je hebt ben je weliswaar bestand tegen 1 keer pech bij een zware ketser, doch in dat geval kom je in de psychologische positie te staan van de speler met slechts een verzorgd topeind, risico dat je eenvoudig moet uitsluiten.

De verzorging van de pomerans vóór je naar de wedstrijd vertrekt is tevens zeer belangrijk. Een overhangende pomerans geeft een zeer onderschat verlies van energieoverdracht aan de speelbal.

Slechter nog is een pomerans die aan een kant overhangt, dan heb je in feite bij de uitvoering van dezelfde stoot telkens een andere reactie.

**Vermijdt (!)** het gebruik van de in de handel zijnde “pomeransvormers”, ten eerste heb je de kans dat je daarmee je pomerans loswringt en ten tweede duw je de pomerans samen in de hoogterichting, hetgeen de hardheid van de pomerans, althans zeker voor een paar stoten, vermindert.

Om een pomerans te doen glimmen na gebruik van een schuurplankje is een ouderwets bierviltje of een stukje leder het beste.

### **Het beentje moet wetenschappelijk gezien wit zijn.**

Het grote kleurcontrast met de pomerans/ speelbal en de reflectie ervan op het netvlies staat mee aan de basis van de juiste mentale constructie (*visualisering*) tijdens het voorbewegen.

Het beentje moet recht zijn en niet puntvormig geslepen door verkeerd gebruik van schuurplankjes of door een verkeerde keuze van hersteller. Dit met betrekking tot de kans om veelvuldig “ketsen” te vermijden.

De middensluiting van de keu moet solide zijn, dit weer in verband met het streven naar een maximale energieoverdracht.

Het achterstuk van de keu mag geen vervelende geluiden geven afkomstig van loszittende onderdelen als gevolg van een veelal verkeerde keuze van kwaliteit biljartkeu.

De meeste mensen kopen immers veelal op basis van hoe het eruit ziet, en niet hoe het speelt.

Indien een rubber handgreep aan het achtereind van de keu wordt gebruikt moet dit op de juiste plaats zitten, vast zitten en in een goede toestand verkeren.

De rubber dop aan het achtereind van de keu moet vast zitten, zodanig dat je concentratie niet kan gestoord worden door verlies van de rubber dop tijdens de wedstrijd.

In geval van wedstrijdbeoefening op een grote tafel (carambole op 2.85 of snooker) is het werkelijk van belang dat je voorzien bent op het feit dat je met de normale lengte van de keu soms niet bij de bal kan.

De aanschaf van een keu waar een verlengstuk bij voorzien is of ten minste in optie wordt aangeboden is belangrijk.

Daarenboven kan je in iedere goede vakhandel een plastic "rest" kopen dat je op je reservekeu kan schuiven in geval van de noodzaak aan een héél grote reikwijdte.

Dit alles om niet afhankelijk te zijn van de inrichter of de locatie waar de wedstrijd doorgaat. Ook indien het hulpmateriaal in orde zou zijn (wat uit mijn eigen ervaring zeer zelden zo is) leidt het vragen naar een verlengstuk of een langere keu tot concentratieverlies.

Verder wordt van elke speler met de juiste wedstrijdmentaliteit veronderstelt dat hij in het bezit is van 1 of twee goede, ingespeelde stukjes krijt, een schuurplankje en in geval van het gebruik van houten topeinden, van een stukje schuurpapier korrel 800 of meer.

### Vermijdt uitgebreide maaltijden net vóór de wedstrijd.

Tot mijn verbazing heb ik meermaals gezien van mensen die zichzelf als "professional" beschouwen kort voor de wedstrijd uitgebreid gaan zitten dineren.

Het gebruik van een zware maaltijd net voor een wedstrijd wordt door elke sportarts als zwakzinnig bestempeld, doch zelfs als je er niet van overtuigd bent om biljarten als sport te bestempelen, zijn er meerdere redenen om het niet te doen: - de spijsvertering verbruikt energie die je kan ontbreken tijdens de wedstrijd.

-de spijsvertering maakt je slaperig.

-de methode om dan weer koffie te drinken voor de activatie is even verstandig als bij het autorijden het gaspedaal en de rem tegelijkertijd in te drukken.

Gebruik een lichte maaltijd, minstens een uur voor de wedstrijd en voorziet jezelf van een paar blokjes druivensuiker indien de wedstrijd eventueel heel lang zou duren. (Je hersenen fungeren immers op glucose!)

### Gebruik van alcohol tijdens of net voor de wedstrijd:

In het geval dat de wedstrijd meer dan een recreatieve bezigheid voor je is vind ik dit verkeerd. In het geval dat je het doet om de zenuwen te verdoven spreken wij immers niet meer recreatie, ga dan liever een paar uur in de natuur wandelen!

Bij mensen die de sport professioneel bedrijven heeft het gebruik van **alcohol** net voor of tijdens de wedstrijd slechts een schijneffect van korte duur, het **is** zelfs **een vorm van zelfbedrog**, net zoals mensen die vooropstellen dat alcoholgebruik een betere weerstand biedt tegen koude. (Het tegengestelde is echter waar, alcohol opent de bloedvaten en maakt je lichaam nog gevoeliger voor onderkoeling!)

### Gebruik van tranquillizers of concentratiestimulerende middelen:

In deze paragraaf wil ik mijn negatieve instelling ten aanzien van het gebruik van *tranquillizers of concentratiestimulerende middelen* van welke aard dan ook duidelijk stellen.

In de periode dat ik niet meer aan de top stond, doch nog een beetje hoopte op een sportieve comeback heb ikzelf uitgebreid geëxperimenteerd met tranquillizers, van Betablokker tot Xanax, doch de sportieve resultaten van destijds bleven uit, waarom?

Tranquillizers veranderen de persoonlijkheid : aan de ene kant verloor ik door de kalmeermiddelen de zenuwachtigheid als gevolg van het feit dat ik mij bewust was dat ik onvoldoende trainde, doch aan de andere kant verloor ik de vechtlust die zo eigen was aan mezelf tijdens de periode voor mijn ongeval.

Daarenboven ben ik tegen het gebruik van tranquillizers op grond van moraliteit in de sportbeoefening.

De praktijk leert echter dat in de harde wereld aan de top het overgrote deel van de sportbeoefenaars het met moraliteit niet zo nauw nemen.

Geld is veelal immers nog de enige leidraad.

Om het geheel dan toch nog geloofwaardig te doen overkomen bij het (domme) publiek, doet de media dan wel de rest.

Bij de afsluiting van het hoofdstuk wedstrijdmentaliteit vind ik het belangrijk om mijn respect voor de Japanse grootmeester Yunishi Komori uit te drukken op basis van zijn onovertroffen positieve wedstrijdmentaliteit, die wellicht het logische gevolg is van de traditionele zelfdiscipline van de Oosterlingen. Voor elke paragraaf, zowel in het hoofdstuk wedstrijdmentaliteit als in het hoofdstuk met betrekking tot de motoriek, kan Komori als een schoolvoorbeeld voor elke biljartspeler worden beschouwd.

## DEEL IV

### TRAINING

#### Algemeen:

Het vooropgestelde streefdoel in je beoefening van de biljartsport is bepalend voor de training.

Indien je enkel recreatief eens tegen de ballen wil stoten, momenten waarbij het biljart eigenlijk slechts voor een deel de ontspannen atmosfeer moet scheppen is training uiteraard niet nodig.

Op het moment dat je zonder persoonlijke ambities bij een club aansluit en enkele wedstrijden speelt, waarbij het sociale aspect primeert heeft het ook weinig zin om buiten een paar oefenpartijtjes een werkelijke training voorop te stellen.

Indien je echter werkelijk met ambitie in de biljartsport als wedstrijdssport wil stappen, met een duidelijke voorstelling van wat je wil bereiken, dan is het belangrijk om te trainen op de juiste manier.

De intensiviteit van je trainingen, je algemene mentaliteit en hetgeen je er financieel voor over hebt zal dan verder bepalen waar je uiteindelijk eindigt.

Ik beweer dat iedereen met een normale intelligentie, mits de juiste begeleiding van bij het begin en het nodige doorzettingsvermogen tot een niveau kan uitgroeien dat aangrenst bij de top.

#### Neem een professionele biljartleraar:

Als je begint te spelen in een club zijn er (spijtig genoeg) altijd een hoop mensen die zich op de moment van jouw eerste schreden bij je komen om hun zogezegde kennis te komen opdringen.

Het is ten eerste aan te raden om van bij het begin ten rade te gaan bij het clubbestuur of bij het nationale bestuur van de biljartfederatie en je informatie te verschaffen in verband met stages.

In dit verband zijn wij spijtig genoeg in België zeer stiefmoederlijk bedeed, althans wat de carambolefederatie betreft, een zwart-wit vergelijking met wat onze noorderburen van deze prachtige sport hebben gemaakt.

In het buitenland kan je bijna overal terecht op de door de federatie georganiseerde biljartstages, in België moet je spijtig genoeg bij private mensen terecht, hetgeen het natuurlijk iets duurder maakt, doch als je het ervoor over hebt, hoef je slechts de lijst van de Belgische ereklassespelers te overlopen en je telefonisch verder te informeren.

Ik sta zeer sceptisch en zelfs afwijzend tegenover initiatieven van spelers die zonder over de vereiste technische achtergrond te beschikken dan toch stages gaan organiseren voor jeugdspelers.

Die mensen gaan er verkeerdelijk van uit dat zij goed genoeg zijn om je de grondbeginselen te leren en dan kan je volgens hen, op het moment dat je even sterk bent als zijzelf, overschakelen naar een professionele lesgever.

**NEEN !**

De eerste lessen bepalen de kwaliteit van je keuvoering (coup de queue) , je uitvoering, je houding en het gehele concept voor de rest van je loopbaan!!!

En indien je tijdens die eerste lessen reeds de verkeerde informatie bent binnengelepeld zal je snel aan je "plafond" zitten, met diepgewortelde foutieve gewoonten, die later, extreem zelfs in je professionele loopbaan op cruciale momenten terug naar boven zouden kunnen komen.

Een zeer goed voorbeeld van goede begeleiding van meetaf is de reeds eerder genoemde Frédéric Caudron. Zijn superbegaafdheid is destijds van in het begin perfect begeleid door wijlen Emile Wafflard, die alleszins wat technische bagage betrof een absolute grootmeester was.

### Een eigen biljarttafel:

Indien je werkelijk goed wil worden, en daarvoor is training in de juiste atmosfeer heel belangrijk, is een privaat biljart sterk aan te bevelen. Het is absoluut onbelangrijk of deze tafel speeltechnisch perfect is, integendeel zelfs, op een oude tafel leer je omgaan met materiaal dat niet de voordelen geeft van het (soms) perfecte materiaal in clubs met als pluspunt dat je veelal een vastere afstoot kweekt als op perfect materiaal. Daarenboven ben je psychologisch sterker in omstandigheden dat om de een of andere reden het biljart waarop je een belangrijke wedstrijd moet spelen niet voldoet aan de standaardnormen die op wedstrijdniveau worden verwacht.

Het is immers ook zo dat, indien je een professionele loopbaan wil uitbouwen , in het buitenland meermaals gaat geconfronteerd worden met materiaal dat "anders" is, ofwel door de gewoonten van dat land , ofwel door klimatologische omstandigheden (De vochtigheidsgraad van de lucht heeft bvb. een zeer sterke invloed op het laken, en ten gevolge daarvan uiteraard een invloed op de loop van de ballen.), ofwel gewoon slecht.



Verder kun je indien je over een eigen biljarttafel beschikt, de psychologische technieken beschreven in dit boek ( *visualisering* met de juiste muzikale omleiding voor de *trance*) beter uitproberen.

### Twee manieren van trainen:

Afhankelijk van de tijd die je aan je trainingen wil besteden heb je twee mogelijkheden om jezelf te bekwamen:

De meest pijnlijke manier om aan de top te komen is 8 uur per dag biljart spelen in de afwisselende vorm van hooguit 1 uur alleen iets uitproberen en voor de rest partijen te spelen.

De Amerikaanse driebandenkampioen Sang Chun Lee is een product van deze vorm van trainen.

Abel Calderon, destijds de uitbater van de zaal in New-York waar Sang Chung Lee kwam trainen, vertelde mij in 1986 dat hun rijzende ster sinds twee jaar soms tot 36 uur na elkaar (!) partijen voor een paar dollar speelde, om zo zijn concentratievermogen te sterken en zo de psychische druk van een echte wedstrijd te scheppen.

Voor deze vorm van trainen moet je echter veel goesting en tijd hebben.

### De “georganiseerde” vorm van training is echter volgens mij de juiste weg :

Voor de “georganiseerde” manier van training zoals hieronder beschreven is een eigen biljart in België bijna onontbeerlijk, aangezien het aantal biljart academies vrijwel tot nul is herleidt.

#### • Train je motoriek :

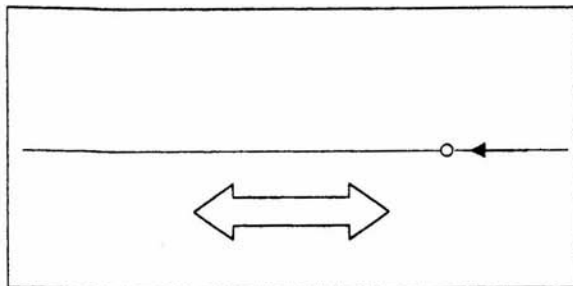
Je hoeft om succesvol je motoriek te trainen niet steeds gebruik maken van alle ballen die voor die bepaalde soort biljart in wedstrijdvorm nodig zijn.

In carambolebiljart bvb. kan je zeer nuttige trainingen doen met slechts 1 of 2 ballen.

Enkele voorbeelden :

- Speel meermaals met je speelbal, vanop afstand, recht op bal 2 en probeer deze in het terugkeren nogmaals te raken. Zo leer je recht afstoten, en zo leer je op de speelbal zonder effect spelen !
- Om een fijne motoriek te bekomen kan je tevens proberen om zonder doorstoten met de speelbal bal 2 zoveel mogelijk te raken over de volledige lengte van korte of lange band.
- Je kan met 1 bal proberen om deze in de lengterichting, parallel met de lange band 1 of meermaal op en neer te laten lopen. Deze training bevordert de rechte afstoot.





- Train de beheersing van de snelheid van de speelbal in carambole, en snooker als volgt: tracht gedurende een 20-tal minuten per dag vanop kleine, grotere, en grote afstand, daarbij over één of meerder ballen met de speelbal zo dicht tot bij bal 2 te spelen, dat de speelbal bijna vast komt te liggen aan de bal 2.  
Tijdens de jeugd stages in Sierre heb ik deze vorm van training voor de allerjongsten uitgebouwd tot een soort wedstrijd.  
De partij werd gespeeld op een caramboletafel met behulp van 2 ballen en het deksel van een ballendoos : De bedoeling was om opeenvolgend de speelbal tot bij de rode bal te stoten vanop een afstand van ongeveer 1 meter zodanig dat de doos over de twee ballen paste.  
Nadien moesten ze ditzelfde proberen over 1 band, over 2 banden enz., tot een afgesproken aantal een winnaar bracht.  
Op die manier bracht ik zelfs reeds bij de allerjongsten de techniek van visualisering en kon hen reeds de eerste raadgevingen verschaffen wat betreft wedstrijdmentaliteit, al was dit ,gezien de prille leeftijd van die deelnemers, op een speelse wijze.  
De training – tempo naar bal 2 – heeft zelfs zin voor professionals in perioden waar “er iets hapert”.
- Train vaste figuren :

De acquitstoot in het carambolebiljart, de break in snooker en pool, en aanvangsstoot in golfbiljart zijn de beste bewijzen dat vaste figuren trainen het beste resultaat geeft.  
Zelfs bij absolute beginners in de verschillende soorten biljart en zijn disciplines kan men vaststellen dat de beginstoot, in

vergelijking met een stoot met evenwaardige moeilijkheidsgraad, veel meer met succes wordt uitgevoerd.

Teken op je biljart per trainingssessie met wit kleermakerskrijt een tiental figuren met puntjes en een bijhorend nummer op het biljart, net zoals de acquirtoot en speel deze zolang tot je ze volledig beheerst! Je zal verschieten van het resultaat!

Maak voor jezelf op papier, of eventueel op je PC, schemaatjes van figuren die je gedurende de volgende dagen gaat trainen, en becommentarieer ze (eerlijk!), en bespreek je problemen in verband met de beschreven figuren met je trainer, zo help je zelf ook een handje om de lessen waardevoller te maken, en spaar je eigenlijk geld.

Voor de te trainen figuren kan je natuurlijk ook terecht in het grote aanbod van biljartboeken. Selecteer echter die boeken die (werkelijk) geschreven werden door een grootmeester, en niet enkel gesigeneerd.

Met deze "georganiseerde" manier van trainen kan je volgens mij het aantal uren per dag drastisch inkrimpen, tot 2 à 3 uur, en toch aan de top geraken of blijven.

Bovendien behoudt je je recht op privacy en word je geen willoos slachtoffer van het cafémilieu.

### Bouw aan je eigen persoonlijkheid:

Een leraar is belangrijk, zeer belangrijk zelfs, maar de relatie tot je leraar moet zuiver technisch blijven. Hiermee bedoel ik dat aangezien je hoogstwaarschijnlijk qua fysionomie verschilt met je leraar, je qua houding en stijl moet bouwen aan je eigen persoonlijkheid.

Het is een beroepsfout van de leraar om van zijn leerlingen klonen te proberen maken van zichzelf, en het is van de kant van de leerling fout om een kloon te proberen worden van je leraar, al ziet dat er bij je leraar allemaal zó perfect uit.

Ik denk dat vele subtoppers eeuwig subtoppers zullen blijven omdat ze bevooroordeeld zijn door oude (verkeerde) parameters hun aangeleerd door hun vroegere leraar, die ze met een naïef respect hanteren als de enige waarheid.

Een schoolvoorbeeld van een subtopper die via diepgewortelde verkeerde parameters steeds subtopper is gebleven is mijn ex-werknemer en vriend Florent De Jonghe.

Florent werd jarenlang terecht beschreven als de man met wellicht de beste coup de queue ter wereld doch onterecht werd het uitblijven van zijn doorbraak op wereldniveau geweten aan karakterloosheid. De werkelijke reden dat Florent geen 10 of meer wereldtitels op zijn naam heeft staan was een gebrek aan psychologische en technische begeleiding. Meermaals heb ik gemerkt dat Florent zijn perfect harmonische voorbeweging gebruikte op het moment dat dit niet de juiste was en meermaals heb ik gemerkt dat hij met zijn enorm gevoel voor tempo van de speelbal overdreef en eenvoudige punten miste door te kort te spelen. Dit resulteerde bij Florent soms in neerslachtigheid en vervroegde opgave tijdens de wedstrijd.

### Hoelang trainen :

In functie van je progressie is het belangrijk dat je zoveel mogelijk traint, maar wel slechts zolang als je er werkelijk zin in hebt.

Als je zonder passie voor de sport traint, resulteert dit veelal in verloren uren.

Een groot bijkomend gevaar daarbij is dat je een degout zou kunnen krijgen van biljarten.

In die optiek is het belangrijk dat ouders of mensen die zich over jonge talenten ontfemen om hun kind of beschermeling op een gezonde manier proberen aan te zetten tot intensieve training, doch nooit dwingen!

### Training heeft alleen zin als het ernstig gebeurt:

In het begin van dit boek heb ik reeds vermeld dat training een weerspiegeling zou moeten zijn van een wedstrijd, en dit zowel technisch als qua mentaliteit en psychologische instelling.

Indien je hiertoe niet bereid bent doe je er beter aan om biljarten als een zuiver recreatieve bezigheid te beschouwen.

### Vermijd trainingen met babbelaars:

Indien je voor je training opteert voor trainingen met een partner zoek dan een trainingspartner die het even ernstig meent als jijzelf.

Het zijn verloren uren en energie als je als speler met ambitie gaat trainen met iemand die enkel biljart speelt omwille van de gezelligheid.

### Speel dezelfde tactiek op training als in een wedstrijd:

Tracht jouw wedstrijdstrategie ook toe te passen in je training.

Speel gedurende een partij training niet aanvullender of defensiever dan hoe je dit doet tijdens een wedstrijd.

Ook strategie en speltactiek, welke dan ook, heeft nood aan oefening.

Eventueel kan je na een diagnose van je eigen speelstijl zowel op training als op wedstrijd veranderingen aanbrengen.

### Verspil geen tijd aan uitvoeringen die je in een wedstrijd toch nooit gaat spelen :

Meermaals heb ik gezien dat er gedurende (zinloze) trainingen uren geprobeerd wordt aan spelfiguren die zodanig moeilijk zijn, of zodanig van geluk afhangen dat ze in een wedstrijd toch nooit gaan gespeeld worden. Gebruik deze kostbare tijd voor zinnige dingen, eventueel voor een andere bezigheid dan biljart.

### Ga niet in discussie met betweters :

Aangezien biljart in België (spijtig genoeg), en zeker in je aanvangsfase als speler, veelal nog in cafés wordt beoefend word je daar meermaals geconfronteerd met mensen die beneveld door het leven gaan.

Laat je niet in met mensen die ervan overtuigd zijn dat zij het beter weten. Geef hen gelijk en probeer op een diplomatische manier de discussie met betweters zo snel mogelijk af te breken.

### Alleen of met een partner trainen :

Alleen trainen heeft de meeste waarde doch is de onaangenaamste manier, doe het zoveel mogelijk doch enkel tot zolang je er ook nog plezier in vindt.

### Omring jezelf met de juiste mensen:

Biljarten gebeurt in vele gevallen in een omgeving waar alle sociale én morele klassen van mensen zich treffen.

De empirische filosofie trouw zijnde beweer ik dat de mensen waarmee je omringt bent voor een groot deel je succes of mislukking mee bepalen.

Vanop het moment dat je beschouwd wordt als een groot talent beginnen zich mensen rondom je te scharen die je zogezegd willen beschermen tegen de buitenwereld. In zuid-Italië en in Rusland (en België niet te vergeten) noemt men zo'n mensen maffia, in het kleine wereldje dat de biljartsport is noem ik hen bloedzuigers of profiteurs...

Wees op je hoede voor dergelijke figuren. Er zijn reeds meerdere supertalenten verloren gegaan omdat ze op jeugdige leeftijd met de verkeerde mensen in contact zijn gekomen.

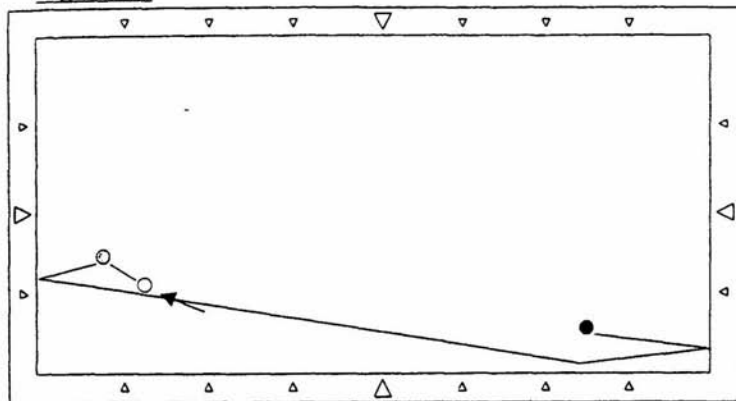
Je vindt ze dan later veelal totaal berooid terug aan zo'n maffiose speelautomaat of in bezopen toestand in horecabedrijven van laag allooi.

“Achter elke grote kampioen staat een grote vrouw” wordt wel eens gezegd, als je de voorbeelden van Raymond en Angele Ceulemans, Ludo en Diane Dielis, of Torbjorn en zijn Beate bekijkt schijnt dit gezegde veel waarheid te bevatten.

# Grafieken met figuren voor training:

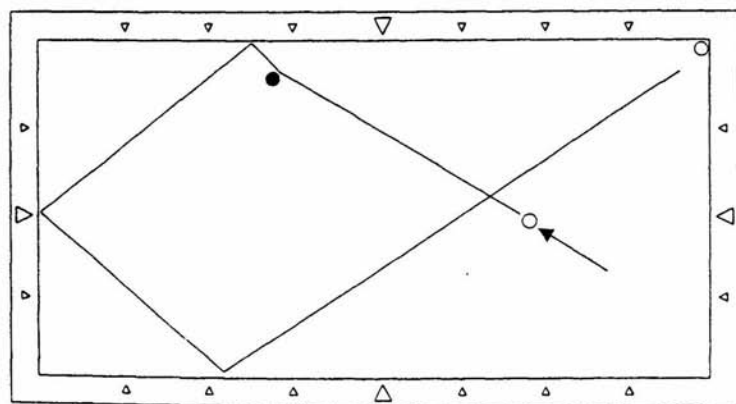
## 1) Voor carambole / algemeen voor visualisering

Figuur 1.1



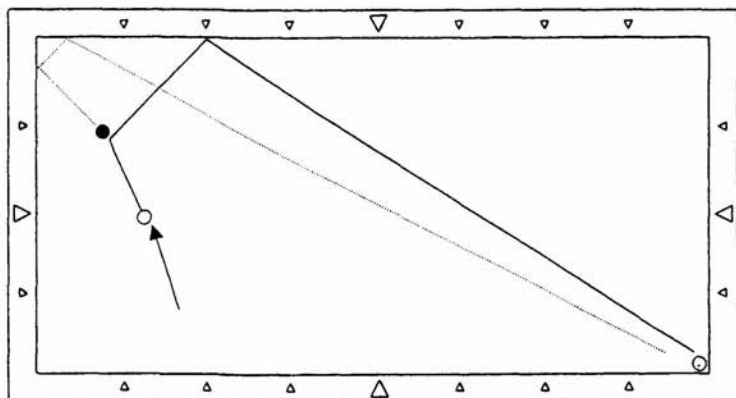
- Deze figuur is de ideale trainingscombinatie voor zowel visualisering, algemene concentratie als specifieke training tegen "faucheren".
- Als men deze figuur in wedstrijd krijgt is het extra belangrijk om het gehele speelveld "in te scannen".
- Bij het trainen van deze figuur is het zeer belangrijk om de positie van de speelbal en van bal 2 te verschuiven (zoals aangeduid met de semi-transparante ballen).
- De betreffende figuur steeds aan de linker en de rechterkant van de tafel trainen!!!

Figuur 1.2



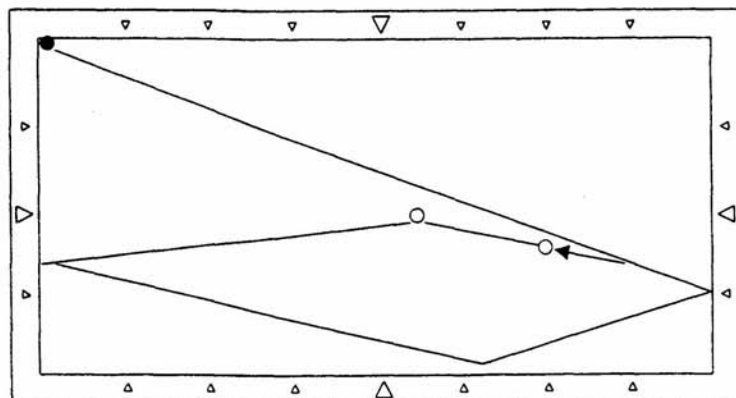
- Net zoals figuur 1 na een paar honderd keer zowel links als rechts trainen een echte remedie tegen "faucheren".
- Om gemakzucht te vermijden houd ik er aan om bal 3 vast te leggen in de hoek. De positie van bal 1 en bal 2 moet je uiteraard steeds wijzigen.
- Nabewegen!

Figuur 1.3



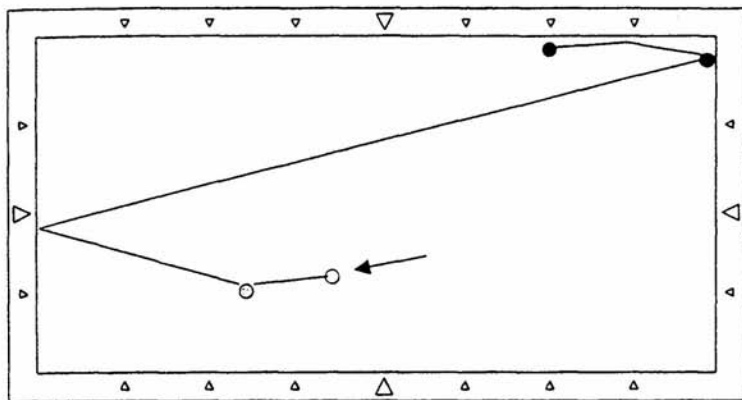
- Deze figuur is niet zonder reden in aansluiting met de vorige twee remediestoten tegen "faucheren", door het feit dat de speler zich bij deze figuur eigenlijk naar een "blinde" bal 3 speelt, is de neiging om te faucheren des te groter.
- Ik vind de combinatie met de rappel tijdens de training enorm belangrijk om de beheersing van de kracht van bal 2 mee te leren aanvoelen.
- Voor mensen die zich willen bekwamen in de seriespelen is deze figuur een van de belangrijkste, doch mits een kleine verplaatsing van bal 3 (uit de hoek weg) is deze figuur tevens van onschatbare waarde in het driebandenspel. Neem er notie van dat driebandenspelers van topniveau die tevens seriespelen op topniveau hebben gespeeld dat zij dit gamma figuren bijna voor 100% scoren, het scoringspercentage van dit gamma is er bij die mensen dan ook verantwoordelijk voor dat het verschil met mensen zonder seriespelen als basis uitgedrukt in algemeen gemiddelde aanzienlijk is. (ref. Raymond Ceulemans, Frederic Caudron, Dick Jaspers, Peter De Backer,...)

Figuur 1.4



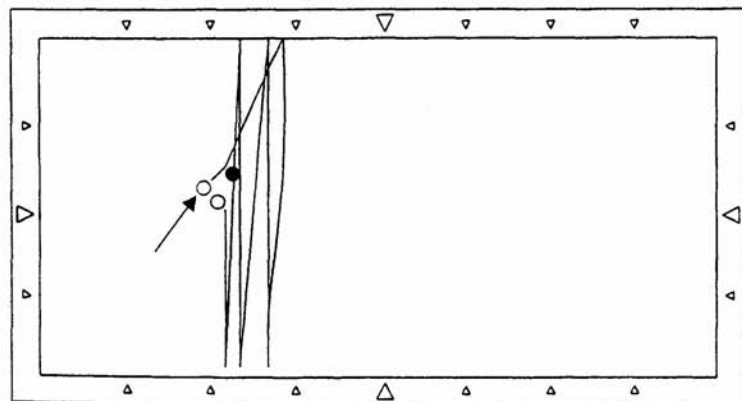
- Alweer een positie als training tegen faucheren, bovendien is het eventuele faucheren binnen de bok van uitermate belang. ( ref. hoofdstuk I – faucheren binnen de bok )
- nabewegen!

Figuur 1.5



- Een buitengewoon interessante figuur in het driebanden, die je uiteraard aan de linker en de rechterkant van de tafel moet trainen, doch daarenboven tevens in de breedte van de tafel en in de lengte (zoals afgebeeld).
- De controle op het tempo is bij deze figuur van resultaatbepalend belang, hetgeen dus eigenlijk niets meer betekent dan een perfecte visualisering.
- Om de betreffende figuur te vereenvoudigen qua visualisatie is het aan te raden om te spelen naar een imaginaire bal op de korte band (transparant rood).
- Nabewegen!!!

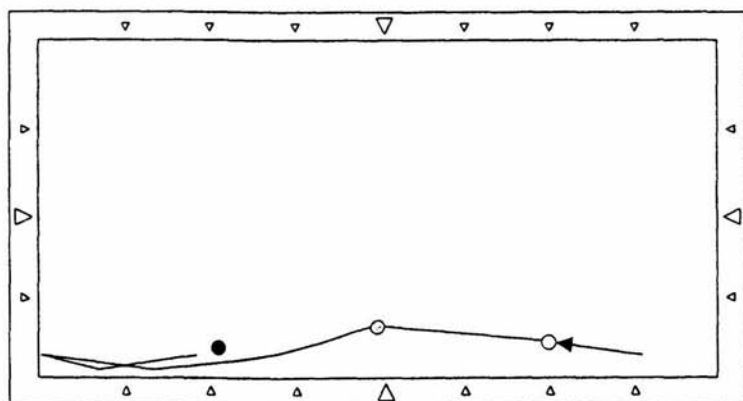
Figuur 1.6:



- Een oefening in biljart- behendigheidstechniek, zou je het bijna kunnen noemen.
- De beheersing van dergelijke figuren maken echter deel uit van een compleet driebandenspeler.
- oefen het betreffende stootbeeld veel en in al zijn variëteiten.

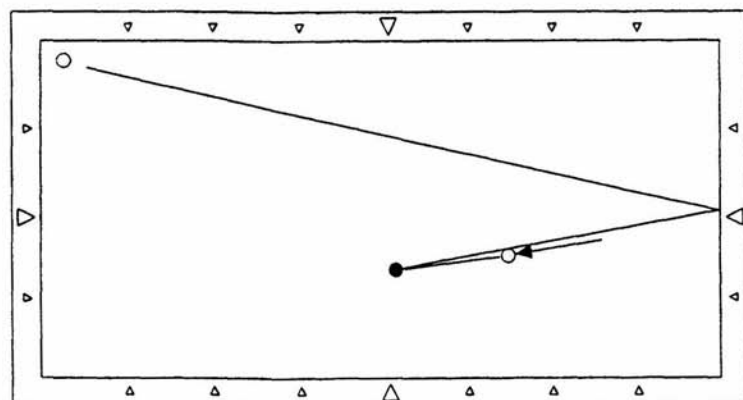


Figuur 1.7:



Bij bovenstaande figuur is de visualisatie van de juiste kracht zeer belangrijk, aangezien de tendens bestaat om deze figuur te hard te spelen met als gevolg dat de bal de noodzakelijke kromme niet maakt en te snel de lange band raakt.

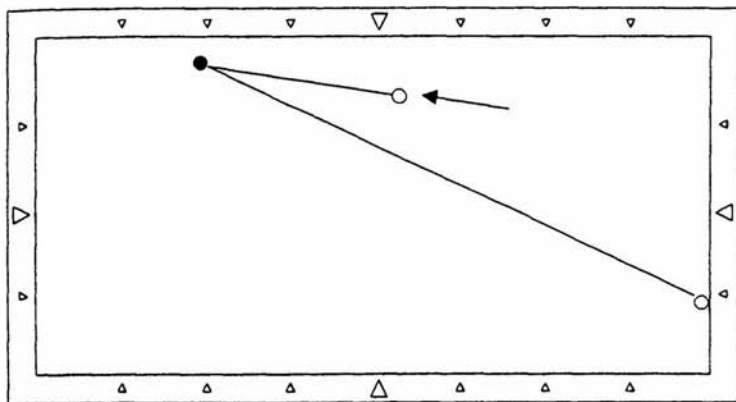
Figuur 1.8



Grote trekstoten trainen via een of meerdere banden, in allerlei variaties, als basis voor de kwaliteit van de afstoot, en als remedie tegen "faucheren".

Figuur 1.9

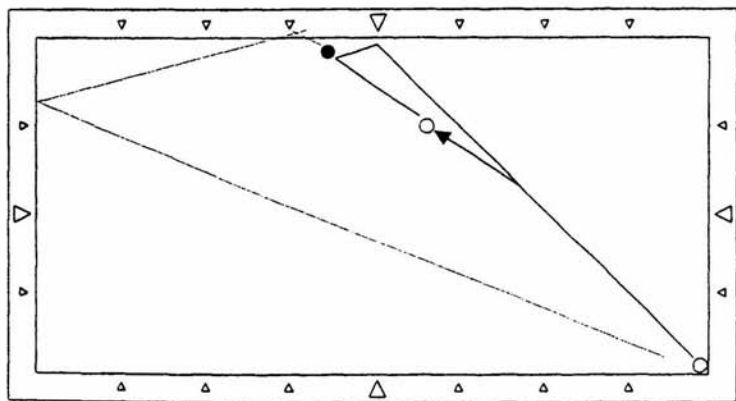
-Bal 3 vast aan band.



-net zoals figuur 1.8 is de training van rechtstreekse trekstoten van zeer groot belang bij je algemene vorming als biljartspeler.

-Vergeet niet het belang van de training van dergelijke figuren zowel aan de rechter als de linkerkant van de tafel, om het gevaar van een voorkeurkant in je onderbewustzijn uit te sluiten!

Figuur 1.10



-Als afwisseling terug weer eens een verzamelstoot uit de seriespelen.

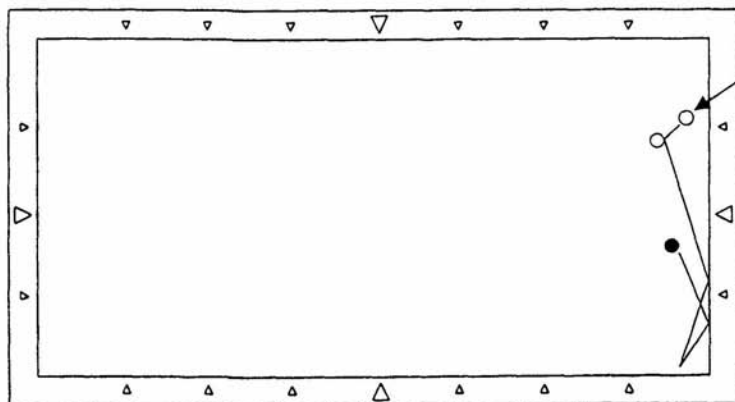
-Wissel de plaats van de ballen 1 en 2 af en speel de figuur meermaals zowel links als rechts.

-Om niet aan zelfbedrog te doen tijdens de training hou ik eraan om de bal 3 vast te leggen in de hoek

-Mits een kleine aanpassing van de ligging van bal 3 is deze bal tevens een zeer interessant punt uit het driebandenspel om meermaals (honderden keren!) te spelen. (linker en rechterkant van de tafel)

**Figuur 1.11**

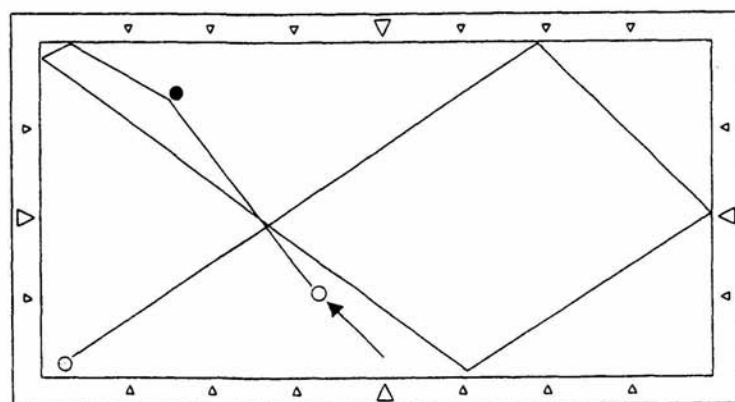
-De ruimte tussen bal 3 en de band is maximum anderhalve bal.



-Bij deze figuur is het zeer belangrijk dat je ze traint in allerlei variëteiten, doch vooral met zeer weinig plaats tussen bal 3 en de band.

-Visualiseer de looplijn van de speelbal "In het gaatje", pas de kracht aan naar de visualisatie!  
(Filmpjes overenschuiven, afstoten en nabewegen!)

**Figuur 1.12**



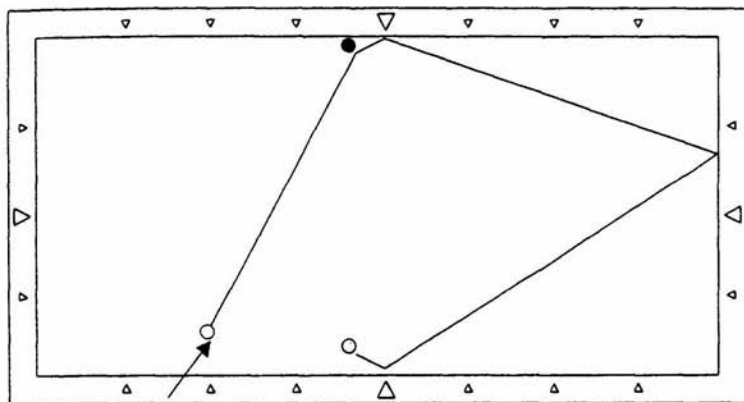
-Een ogenschijnlijk eenvoudige figuur uit het driebanden, waarbij men uitermate veel missers ziet door "faucheren". De lichaamsbeweging gevolg van een slechte visualisatie resulteert meermaals dat de speelbal direct op de korte band terug komt.

-De positieve visualisatie bepaald in dergelijke figuren de goede uitvoering!

-Nastoten!

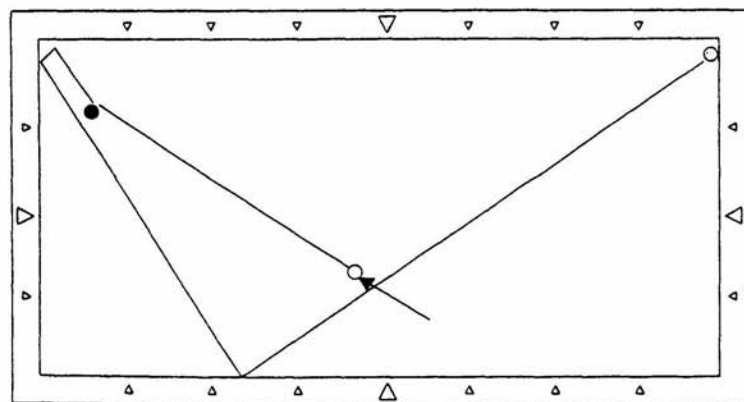
Figuur 1.13

-bal 2 (rood) ligt vast aan band.



-De visualisatie van de juiste kracht en het juist aanspelen van bal 2, zonder dat er negatieve gevoelens in je opkomen over het gevaar van "iets te dun" of "iets te dik" staat hier aan de basis van scoren.  
(Filmpjes overenschuiven, afstoten en nabewegen!)

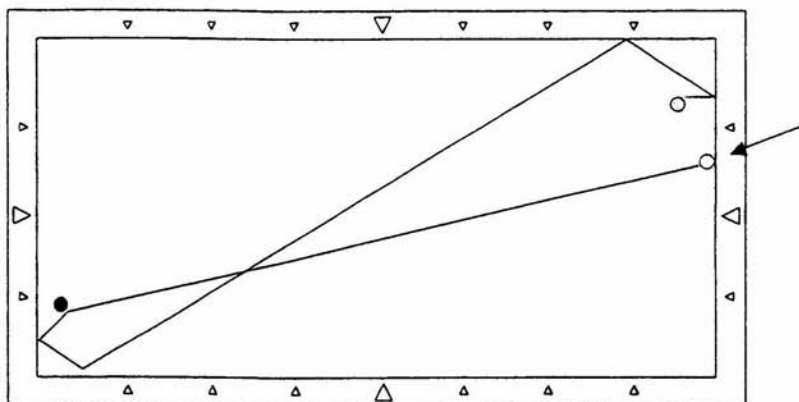
Figuur 1.14



- Bovenstaande figuur is een typische figuur in het driebanden waarbij negatieve gedachten (de klos) veelal de oorzaak zijn van een misser.
- Aan de klos hoeft je helemaal niet te denken, aangezien in de visualisering van het punt er van geen klos sprake is.
- Het tempo en het raakpunt van de pomerans op de speelbal is hier van zeer groot belang, aangezien het bekomen van een zuiver rollende speelbal in zijn traject aan de basis ligt van het goed treffen van bal 2.
- Nabewegen!!!

### Figuur 1.15

-De speelbal vast aan band



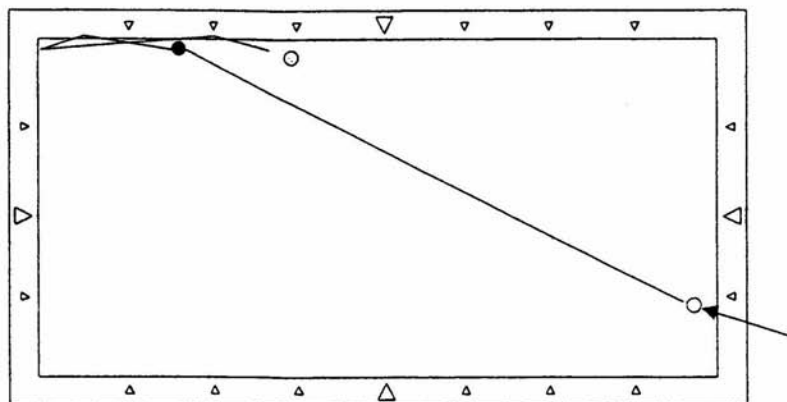
-Denk bij deze figuur aan de "snookerhouding" waarvan melding in hoofdstuk 1.

-let er tevens op dat de keuvoering zo vlak mogelijk moet zijn, om storende rotaties van de speelbal te vermijden!

-Visualiseer de juiste kracht, en let op de nabeweging!

### Figuur 1.16

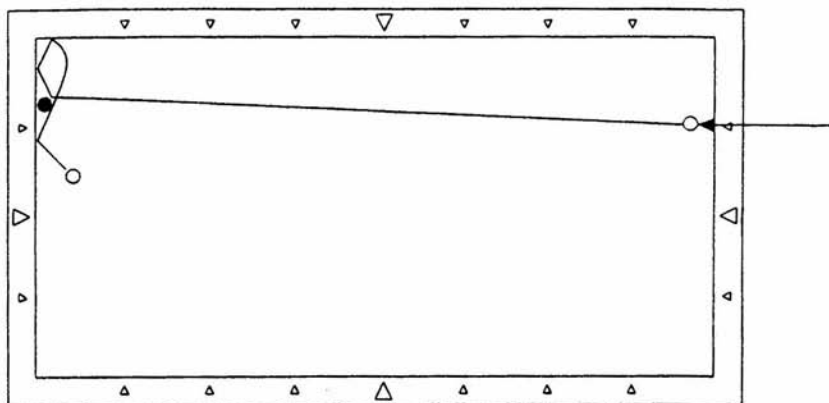
-Bal 2 vrijwel vast aan band.



-Voor doorschieters met een dergelijke moeilijkheidsgraad aan het raken van bal 2 speelt weer (en zoals vrijwel altijd) de visualisatie van tempo en uitvoering de hoofdrol.

-nabewegen!

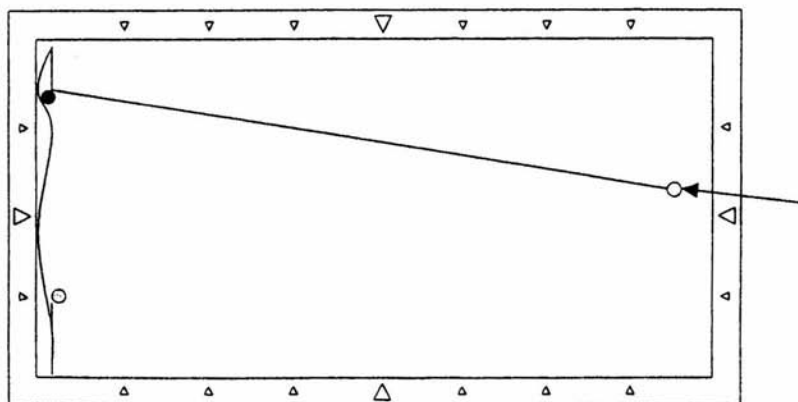
Figuur 1.17



Het succes van de uitvoering van bovenstaande figuur in al zijn variëteiten is gebaseerd op:

- De juiste visualisering van de uitvoering en de kracht.
- Blijven staan!

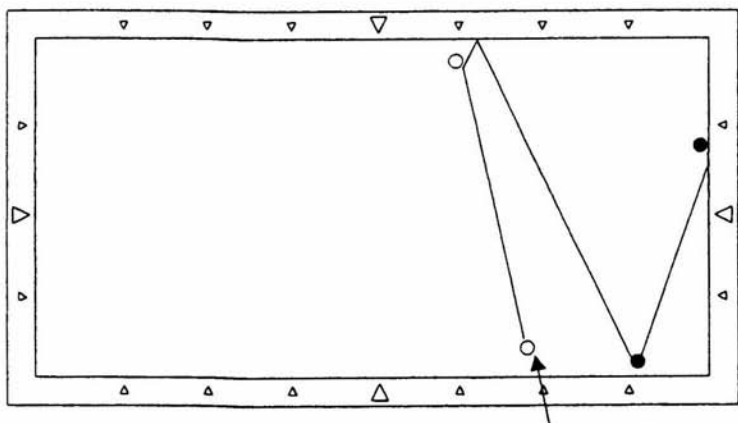
Figuur 1.18



-Net zoals figuur 1.18 is een optimale trefkans hier gebaseerd op :

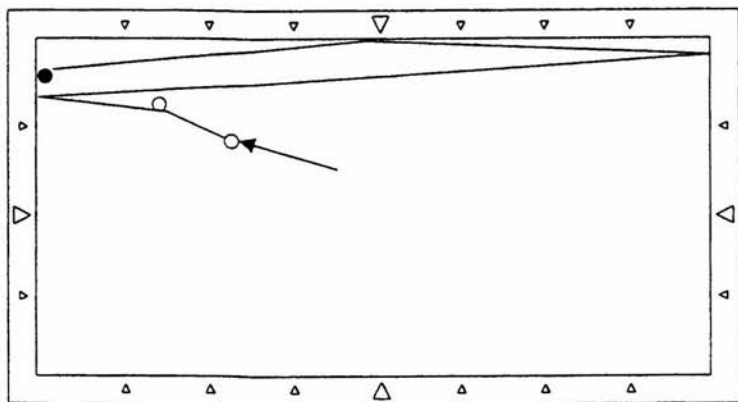
- juiste visualisatie
- blijven staan tot na de volledige uitvoering (nabeweging inbegrepen)!

Figuur 1.19



-Het spelen naar een imaginaire bal (transparant rode bal) is een goede remedie tegen faucheren en is tevens een zeer goed systeem om complexe trajecten van de speelbal te vereenvoudigen voor de (positieve) visualisatie. (ref. hoofdstuk I)

Figuur 1.20



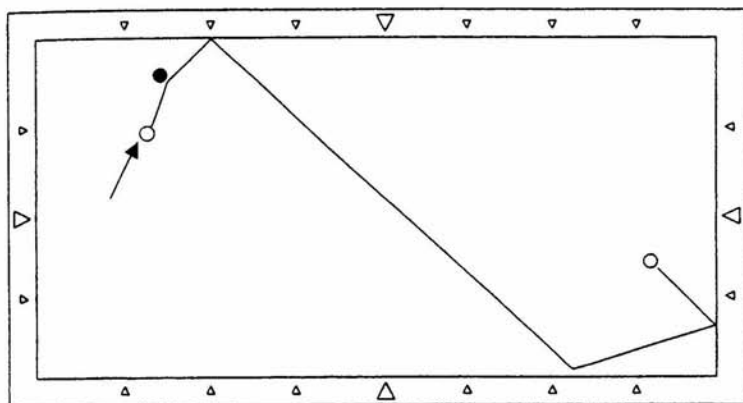
-bovenstaande figuur en rechtstreekse variëteiten komen meermaals voor in partijen waar zwaar verdediging wordt gespeeld.

De angst bij de speler om de lange band de raken in plaats van de korte band (faalangst) is de meest belangrijke reden dat de bovenstaande figuur veel wordt gemist, of zelfs niet eens geprobeerd.

-De positieve visualisatie (ref. "De kracht van het positief denken") ligt bij de uitvoering van dit punt meer dan ooit aan de basis van de (maximale) trefkans.

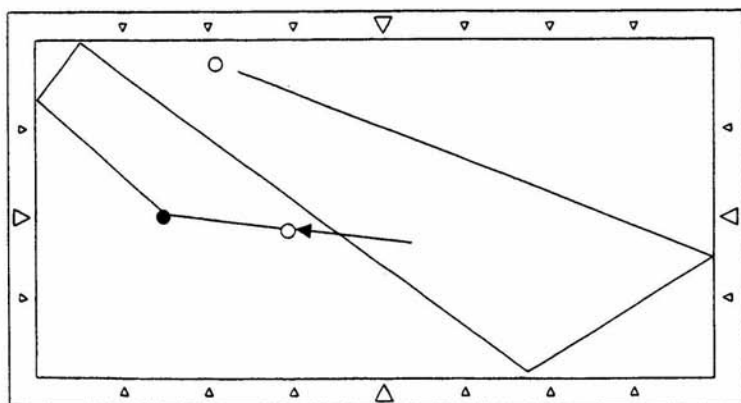
-Zoals het algemeen bij een goede psychologische instelling als biljartspeler past mag er gewoon geen plaats worden gelaten voor "doemdenken".

Figuur 1.21



- visualisatie,
- blijven staan
- nabewegen

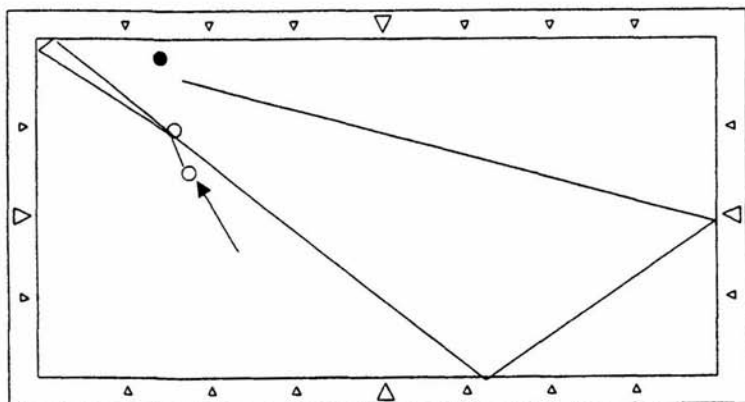
Figuur 1.22



- Iedereen die reeds het plezier genoot om Torbjorn Blomdahl aan het werk te zien in de Belgische of Nederlandse diebandencompetitie of op grote tornooien en hem alert observeerde kwam al vlug tot het besef dat zijn "bijdrage tot vernieuwing" die hij in het driebanden bracht de "filosofie van de rechte lijnen" is.
- Voor deze vernieuwde spelwijze zijn stoten met kerend effect van heel groot belang.
- De intensieve training ervan moet leiden tot een opname in het onderbewustzijn als een tweede natuur.

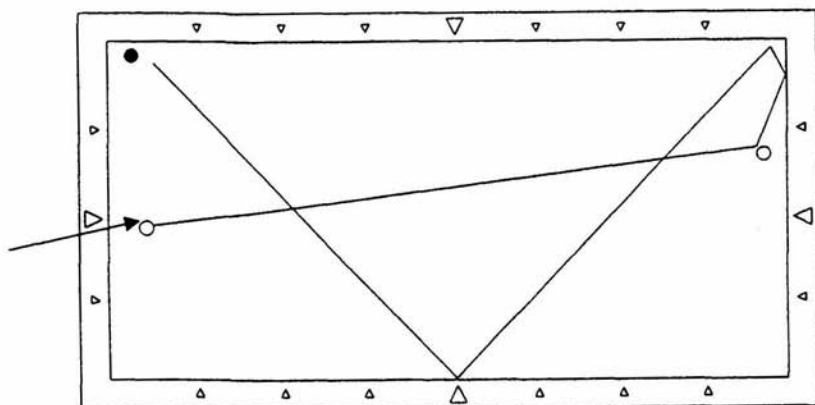


Figuur 1.23



-Aansluitend bij figuur 1.22 een variante.

Figuur 1.24



-Visualisering van het juiste tempo is hier van primair belang.  
-blijven staan tot na de afstoot en nabewegen.

## 2) Voor carambole / specifiek voor "artistieke" figuren

Het is belangrijk dat ik vermeld dat de opname van de 68 figuren uit het programma artistiek biljart niet gedaan heb met de bedoeling een leergang te schrijven voor artistiek biljart.

De bijdrage van Amandus Staes, tweevoudig Belgisch kampioen en winnaar van een paar internationale tornooien, in dit hoofdstuk staat desondanks ter garantie van de juistheid van de gegevens met betrekking tot de specifieke afstoottechniek.

Zoals reeds aangehaald in het begin van dit boek lenen de posities uit het artistiek biljarten er zich uitermate goed voor om zich de visualiseringstechniek eigen te maken.

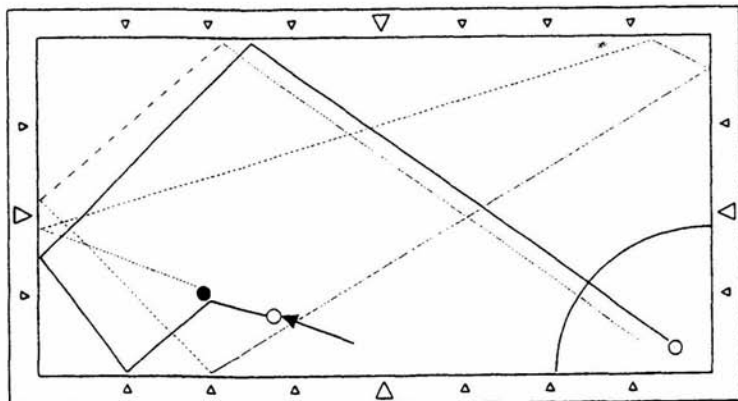
Daarenboven zijn de meeste van de figuren uitermate geschikt om zichzelf een goede motoriek, afstoottechniek en balgevoel eigen te maken.

Uiteraard zijn de figuren van de reuzepiquées en massées opgenomen in overeenstemming met het competitieprogramma, doch op training kunnen variëteiten hiervan met normale toepassingen ervan een nuttig deel van Uw training worden.

Probeer steeds om bij de training van de verschillende figuren alles te blijven spelen in een krachtverhouding die harmonisch samenvloeit met de artistieke (en harmonieuze) waarde van de gespeelde figuur.

### Figuur 2.1

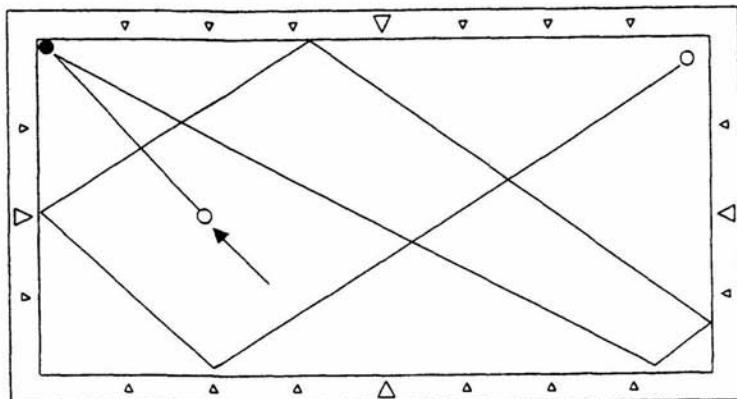
Punt over 3 banden met verzameling van de 3 ballen in de aangeduide zone.



- Looplijnen van bal 1 en 2 visualiseren.
- Amortiseren op basis van de aangespeelde hoogte op de speelbal.
- Blijven staan tot na de afstoot en nabewegen!

### Figuur 2.2

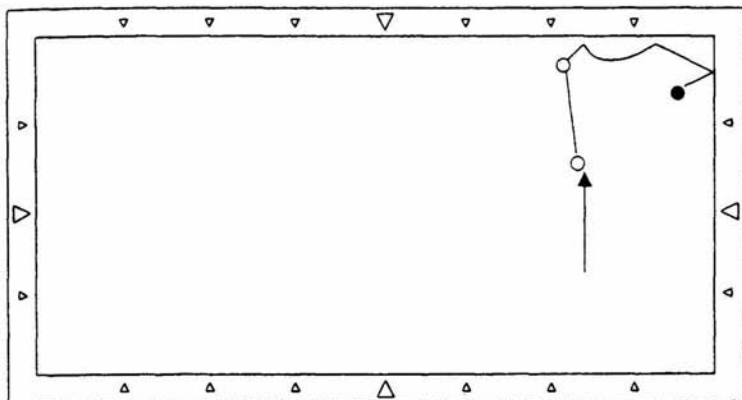
Op de klos via 5 banden



- Tijdens de visualisering (in je denkbeeldig filmpje met de perfecte uitvoering) moet je de speelbal de juiste plaats op de 1° lange band "zien" raken.
- 90 % vol.
- Duwende afstoot
- Blijven staan en nabewegen!

### Figuur 2.3

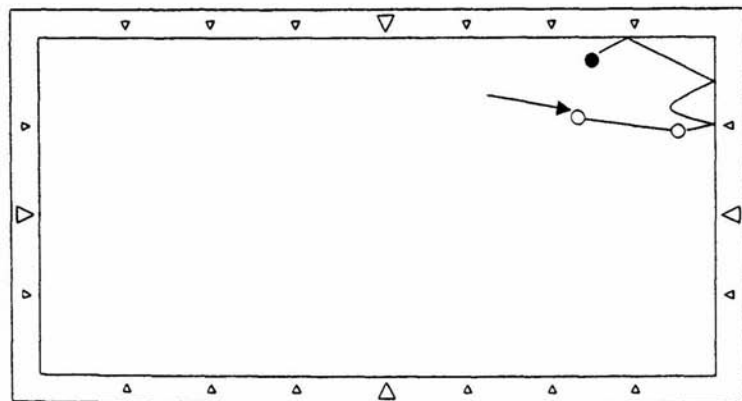
Doorschietstoot over 3 banden met repetitie v/d lange band.



- De keu lang en snel in de bal werpen.
- Maximum hoogte
- Voor de rechtshandige speler is de blokkering van de linker dijbeenspier (ref. blokkering hfdst. I) hier van zeer groot belang om te vermijden dat je dieper op de bal zou spelen als gepland tijdens de voorbeweging.
- De repetitie van de lange band door de speelbal werkelijk aanschouwen tijdens de visualisatie.

### Figuur 2.4

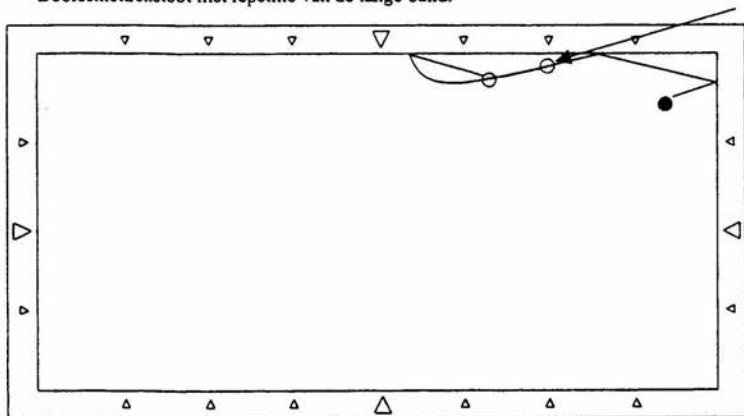
Doorschietstoot 3-band met repetitie korte band.



- Zeer veel pols in de uitvoering.
- Snelle afstoot met lang balcontact.
- Visualiseren van de uitvoering en je laten leiden door je gevoel.

Figuur 2.5

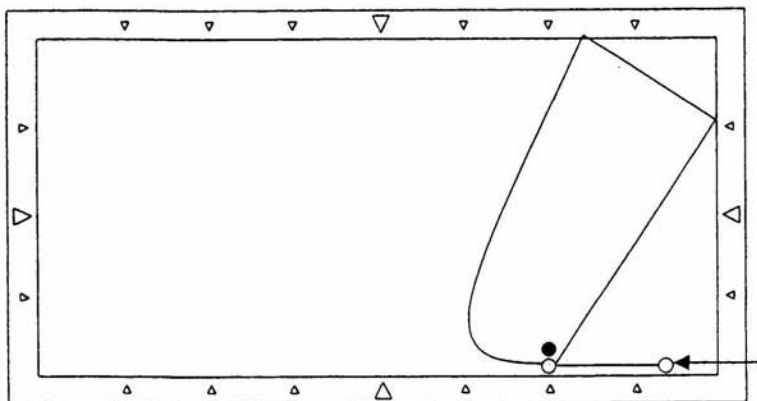
Doorschiettrekstoot met repetitie van de lange band.



- Diep, snelle en nijdige afstoot.
- Visualisatie van de repetitie op de lange band.
- Blijven staan en nabewegen!

Figuur 2.6

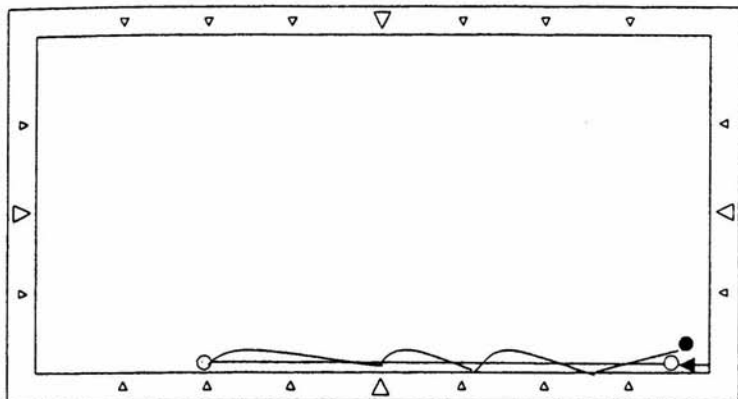
Spring- trekstoot over drie banden.



- Keu lichtjes schuin.
- Lang balcontact.
- Blijven staan tot na de afstoot.

## Figuur 2.7

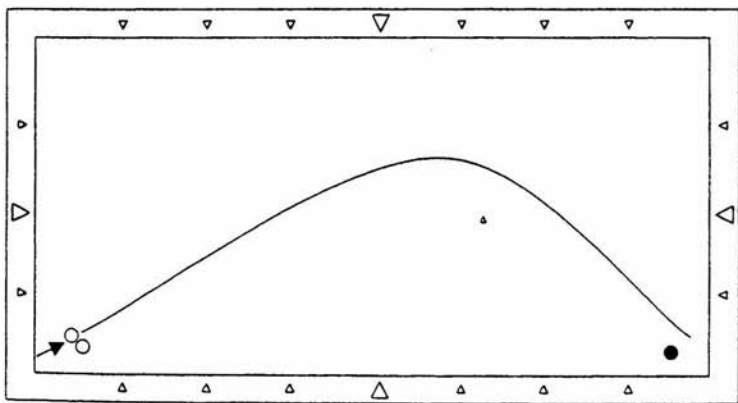
Piqué met repetitie (minstens 3 banden) van de lange band.



- Piqué met repetitie van de lange band, een zeer interessante figuur om qua beweging identiek, doch qua afstand veel kleiner, te trainen voor toepassing in het driebandspel.
- Keu parallel houden met lange band.
- De harmonie tussen kracht en kwaliteit zoeken.

## Figuur 2.8

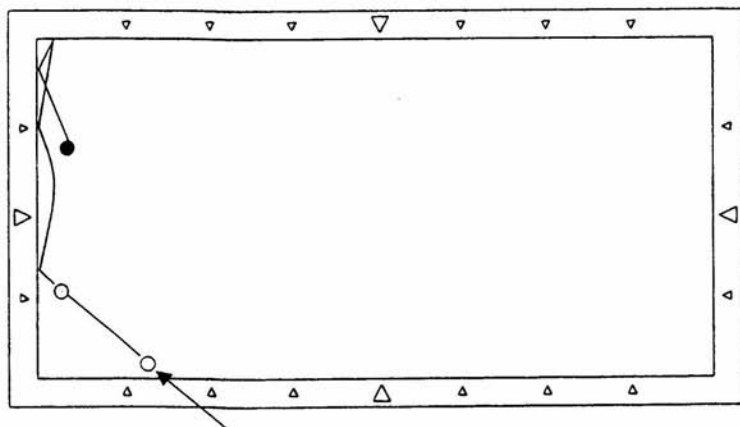
Piqué rond het kegeltje.



- Schuine keu, niet overdrijven in kracht, dit gaat immers ten kosten van de precisie.
- Het raakpunt van de pomers op de speelbal ligt naar het midden van de speelbal (niet op de rand!!).

### Figuur 2.9

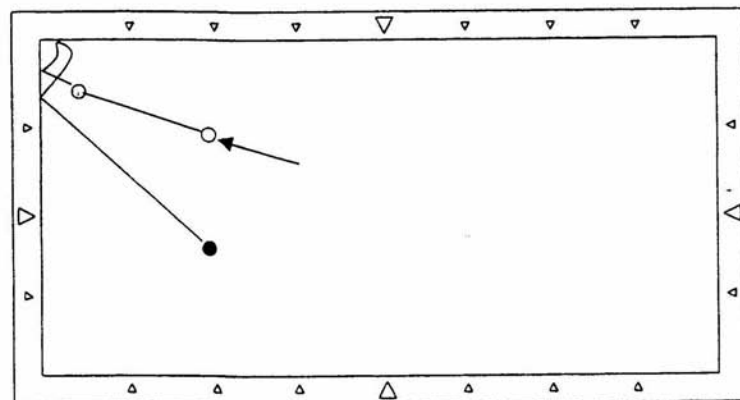
Doorschietstoot met repetitie van de korte band en renversé.



- Een punt dat ook meer dans eens zijn toe te passen variëteit vindt in het driebanden.
- In functie van de penetratie in de bal zijn blijven staan en nabewegen van zeer groot belang!
- Probeer te visualiseren dat je bal 2 "uit" de tafel duwt.

### Figuur 2.10

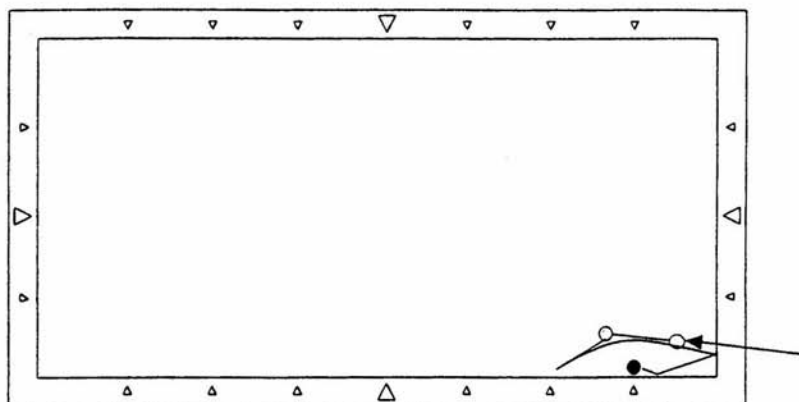
Doorschietstoot over 3 banden in de hoek.



- Gespeeld met hoofdzakelijk pols.
- Niet overdrijven in kracht.
- Nabewegen en blijven staan om te vermijden dat je bij het afstoten lager op de bal stoot dan bij het aanleggen.
- Visualiseren dat je bal 2 "uit" de tafel duwt.

Figuur 2.11

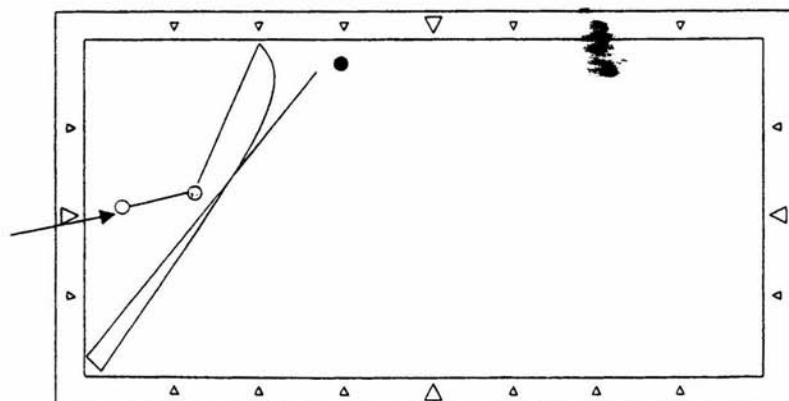
Doorschiettrekstoot over 3 banden.



- Diep op de speelbal.
- Snelle afstoot met penetratie.
- Achterhand lichtjes geheven.

Figuur 2.12

Doorschiettrekstoot via de hoek over 3 banden.

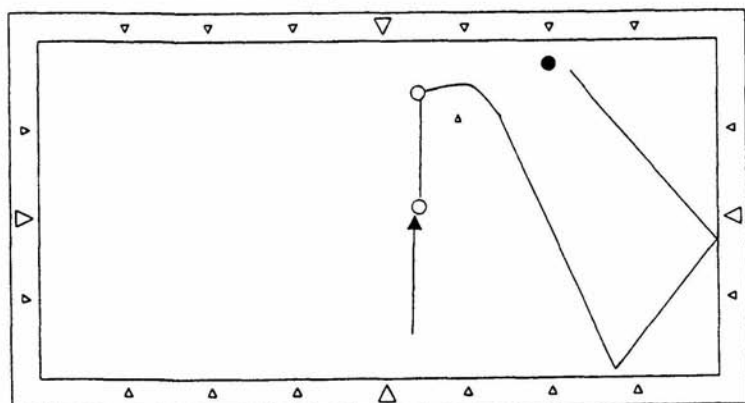


- Diepe, snelle afstoot.
- Keu achteraan hoger dan in de bok.
- Blijven staan!!!



**Figuur 2.13**

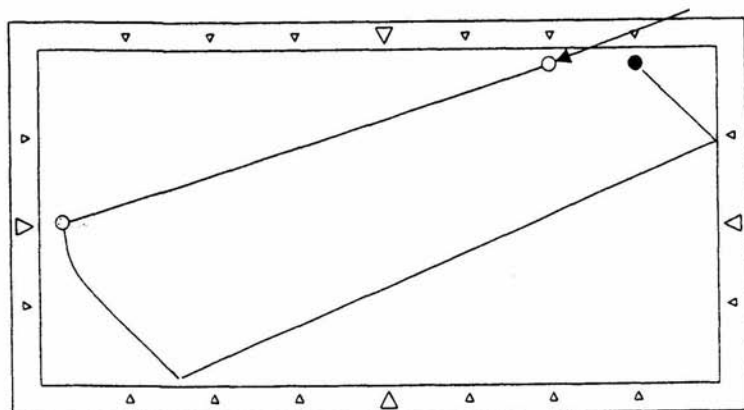
Doorschiettrekstoot achter het kegeltje over 2 of drie banden.



- Extreme penetratie, snel.
- Keu lichtjes schuin
- Blijven staan!

**Figuur 2.14**

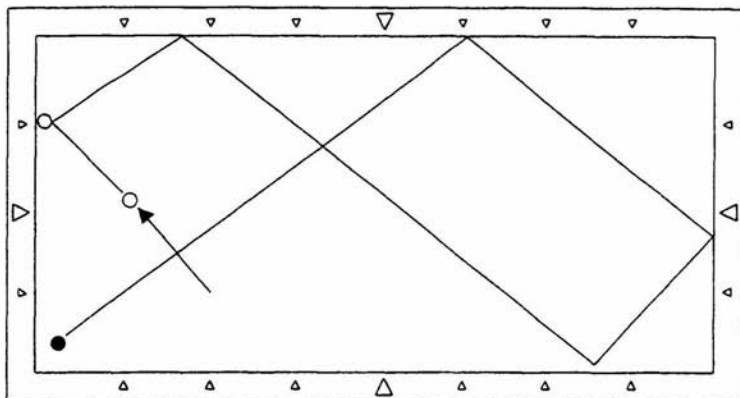
Trekstoot over 2 of 3 banden.



- Diep op de keu gaan liggen in functie van treffpunt op bal 2
- Zachter spelen als het nodig schijnt, en deze kracht laten komen van de pois.
- Lang balcontact.
- Blijven staan tot de afstoot.

Figuur 2.15

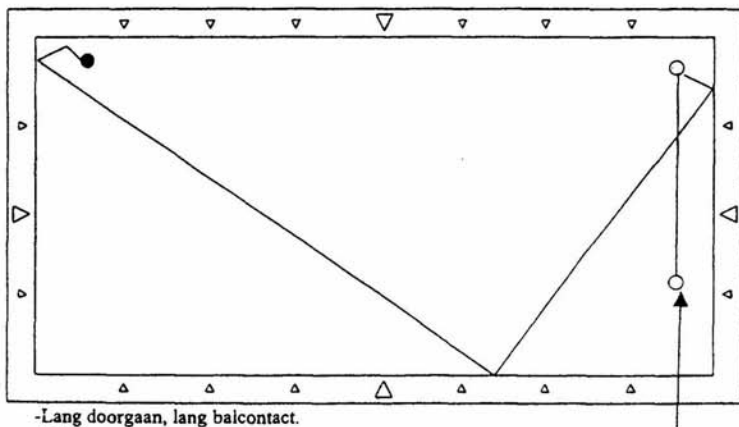
Stoot op de klos over 4 banden.



- Lang balcontact met maximum effect links.
- Blijven staan tot na de afstoot en nabewegen.

Figuur 2.16

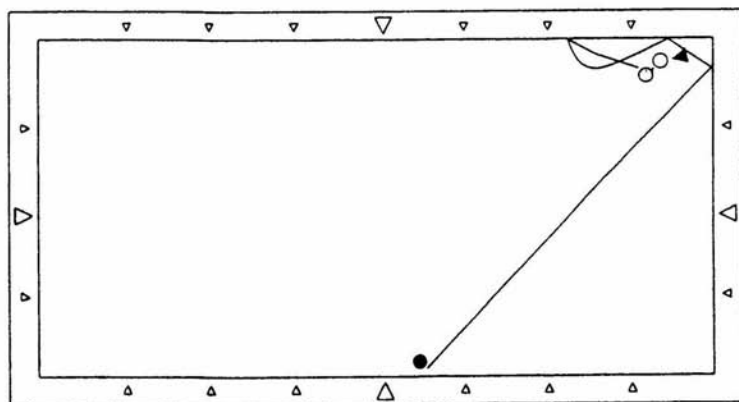
Trekstoot over 3 of 4 banden.



- Lang doorgaan, lang balcontact.
- Blijven staan en nabewegen!
- Qua afstoot de figuur spelen alsof het een doorschiet trekstoot betreft.

### Figuur 2.17

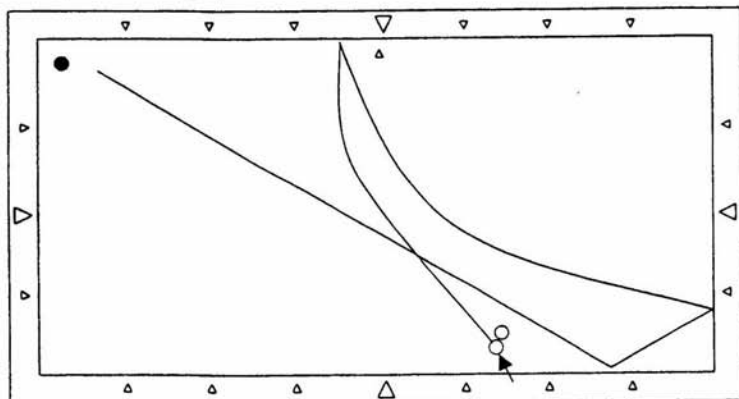
Piqué over 3 banden.



- Afstoten met veel polsbeweging.
- Lang en diep balcontact.
- Opletten dat je op de bal stoot, niet op de rand v/d bal.
- De repetitie visualiseren.

### Figuur 2.18

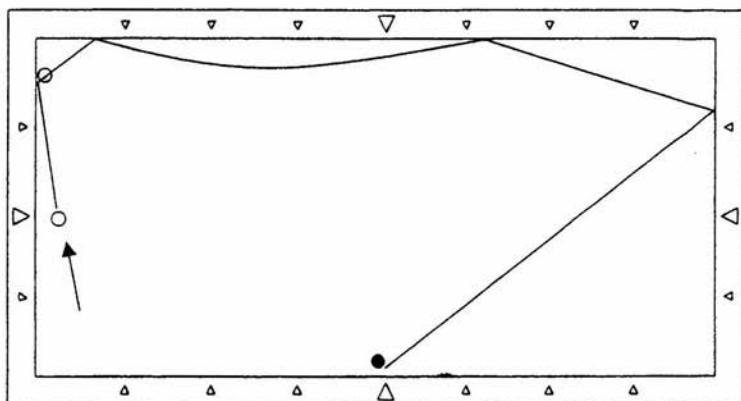
Piqué achter het kegeltje over 3 banden.



- Zoals bij praktisch alle grote masséstoten uit het artistiek biljart is het trefpunt van de pomerans op het oppervlak van de speelbal zeer belangrijk! (niet op de rand!)
- Iets schuine keu
- Lang balcontact houden.

**Figuur 2.19**

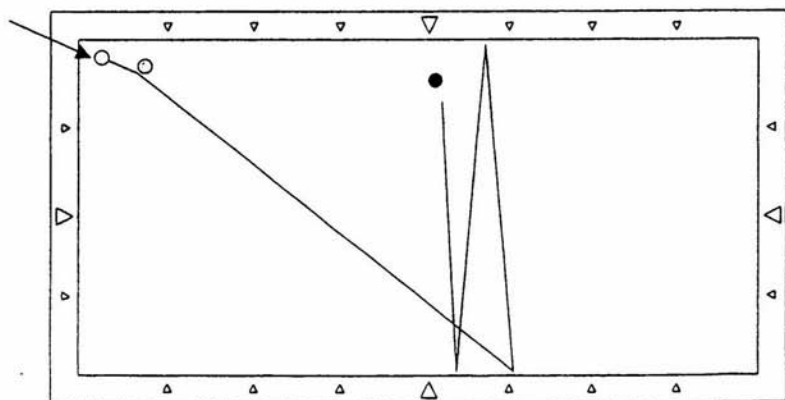
Doorschietstoot voorband met repetitie van de lange band.



- Duwende afstoot, lang balcontact.
- Visualiseren dat je bal 2 "uit" de tafel duwt.
- In functie van het verkrijgen van extreme rotatie blijven staan en nastoten !

**Figuur 2.20**

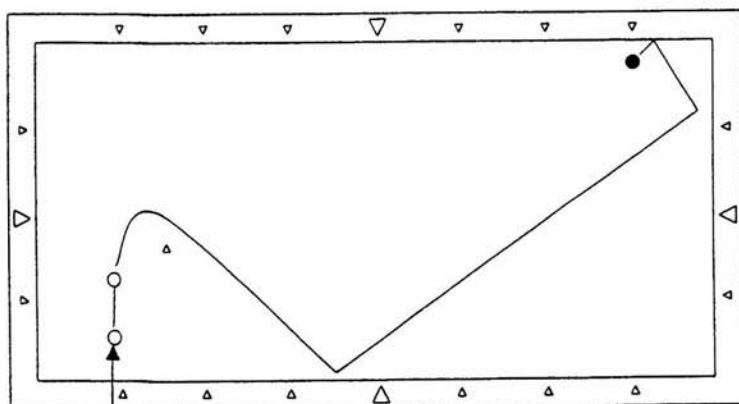
Harmonicafiguur in trekstoot.



- Deze figuur spelen als een trekstoot uit de poel met lang balcontact.
- Blijven staan en nabewegen!

Figuur 2.21

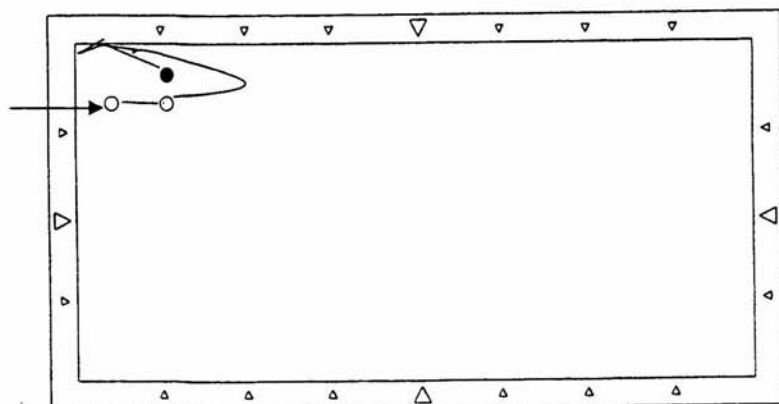
Doorschiettrekstoot over 3 banden.



- Met een snelle beweging de keu "door de speelbal" drukken.
- Blijven staan en nabewegen!

Figuur 2.22

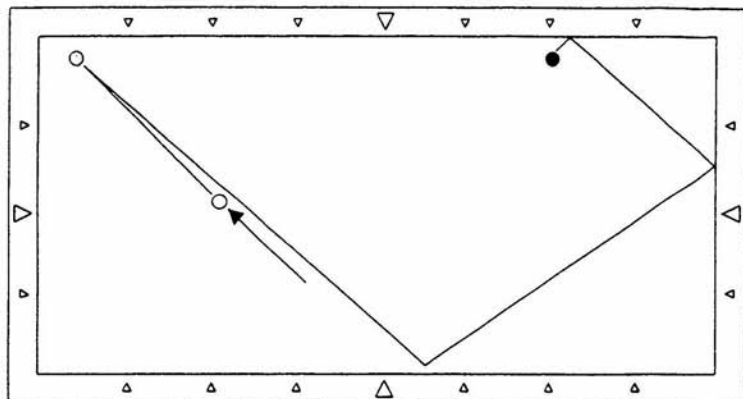
Doorschiettrekstoot over 3 banden.



- Vinnige lange afstoot.
- Lang balcontact.
- Blijven staan tot na de afstoot!

**Figuur 2.23**

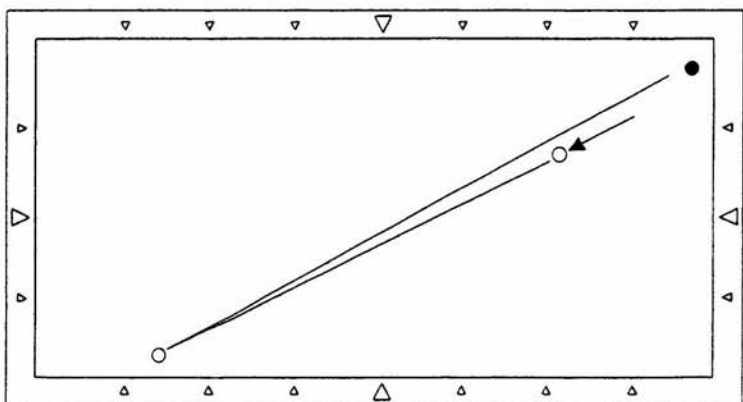
Trekstoot over 3 banden.



- Snelle en diepe afstoot met maximum souplesse van de pols.
- Blijven staan en nabewegen.

**Figuur 2.24**

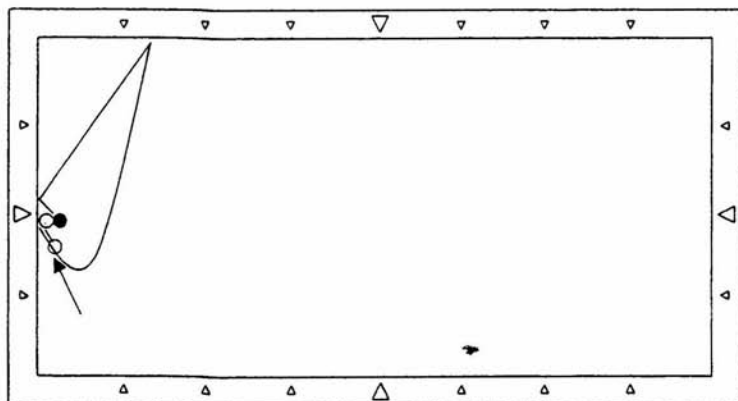
Trekstoot rechtstreeks.



- Dosering van de kracht is zeer belangrijk.
- Maximum pols.
- Blijven staan en nabewegen!

Figuur 2.25

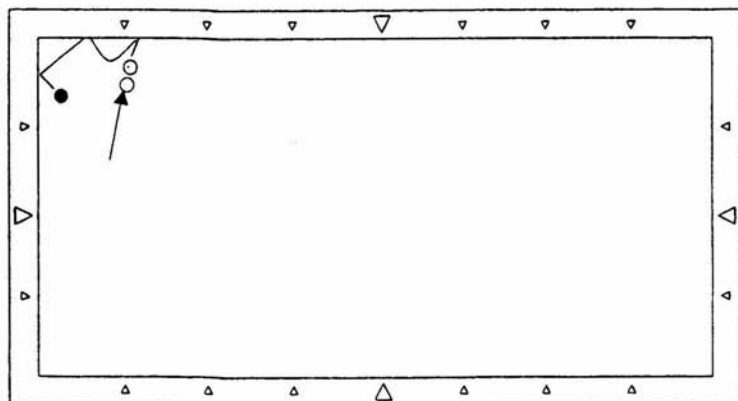
Zweepslagdoorschietstoot.



- Zeer snelle en soepele polsbeweging.
- Visualisering van de eindbeweging van de keu naar links boven is belangrijk.
- Ondanks de vereiste snelheid is het belangrijk zo lang mogelijk te blijven staan om ketsen te voorkomen.

Figuur 2.26

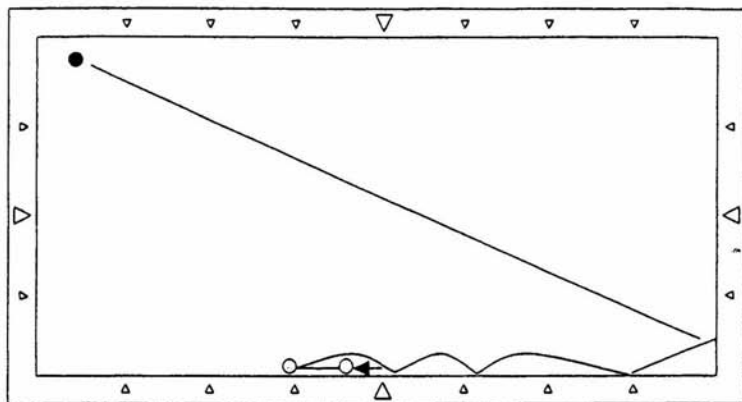
Zweepslagdoorschietstoot over 3 banden met repetitie van de lange band.



- De keu na het relatief lange balcontact naar links boven de contactzone met de bal laten verlaten.
- Ondanks de neiging tot wegtrekken van psychische oorsprong bij deze figuur proberen om lang op de bal te blijven.

**Figuur 2.27**

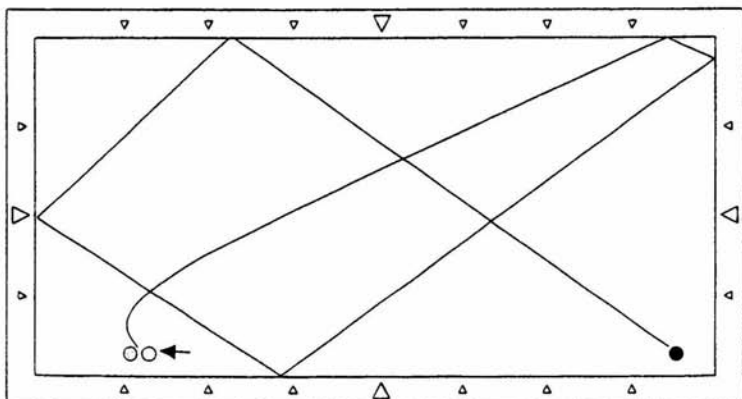
Piqué met repetitie van de lange band.



- Keu bijna volledig verticaal houden.
- Niet overdrijven in kracht.
- Met de pomerans naar veel "massa" bal richten. (niet op de rand!)

**Figuur 2.28**

Piqué over 5 banden.

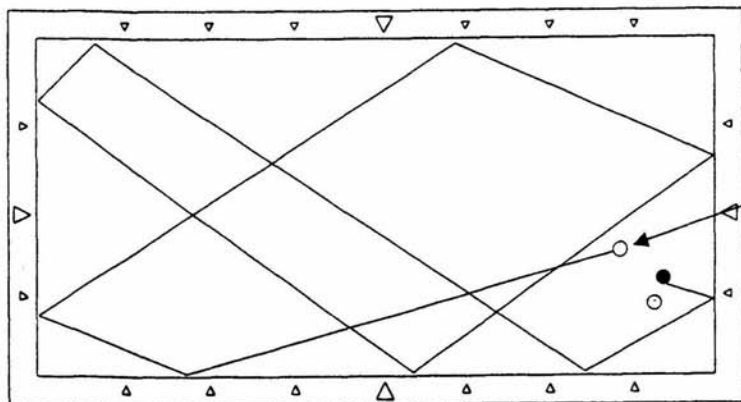


- Keu vrijwel volledig verticaal.
- Weer "veel massa" onder de pomerans houden bij het richten!
- Visualisatie van de enorme versnelling van de speelbal ongeveer 30cm na het raken van bal 2.



Figuur 2.29

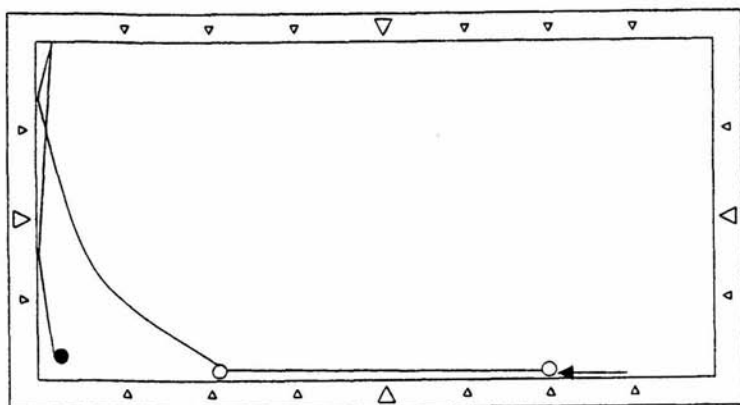
Lossebandstoot over 9 banden.



-Blijven staan en nabewegen in functie van het precieze trefpunt op de speelbal.

Figuur 2.30

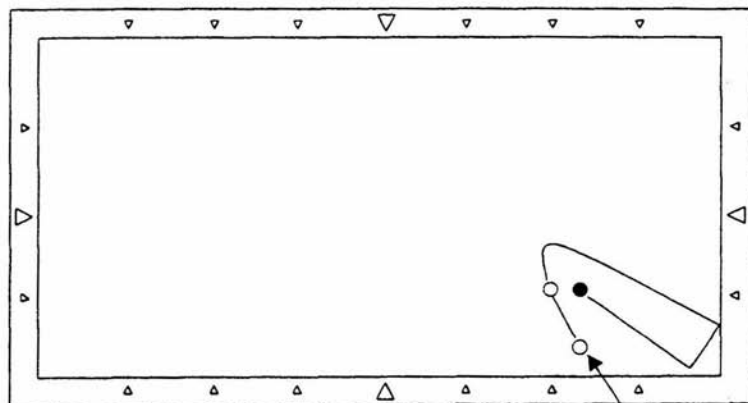
Schuine trekstoot in renversé.



- Relatief zacht spelen om de maximale rotatie zijn werking te laten doen (boog).
- De keu langer uit de bok dan normaal.
- Blijven staan en nabewegen!

### Figuur 2.31

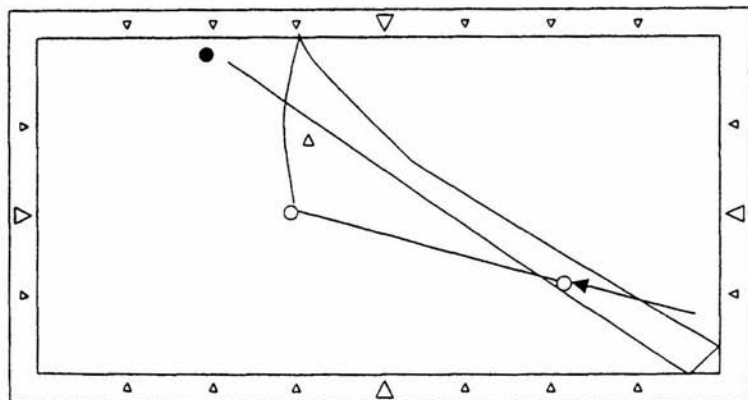
Doorschiettrekstoot over 2 banden.



- Snelle, duwende afstoot.
- Visualiseren dat je bal 2 "uit" de tafel duwt.

### Figuur 2.32

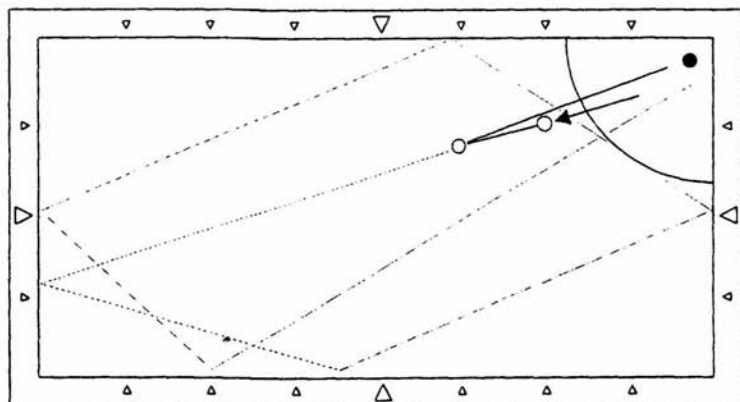
Trekstoot achter het kegelkje over 3 banden.



- Geduwde trekstoot met lang balcontact.
- Blijven staan en nabewegen!

**Figuur 2.33**

Trekstoot amorti met verzameling over 6 banden in de hoek

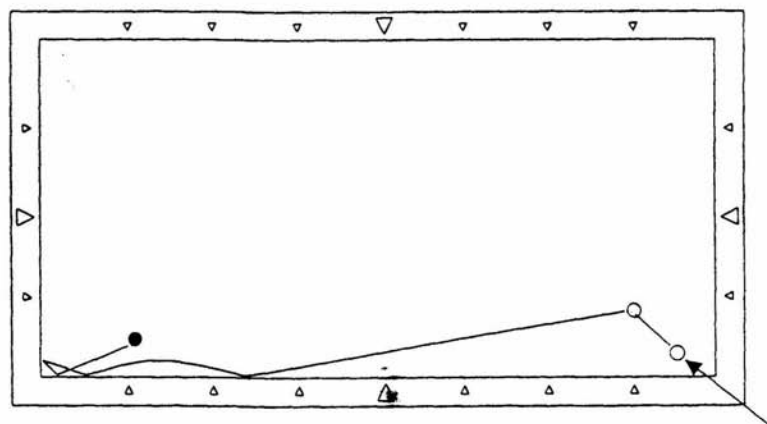


-De amorti bepalen door de hoogte op de speelbal.

-Blijven staan tot na de afstoot en nabewegen is gezien de eigenschappen van een goed gespeelde amorti meer dan ooit van belang!

**Figuur 2.34**

Trekstoot over 4 banden.

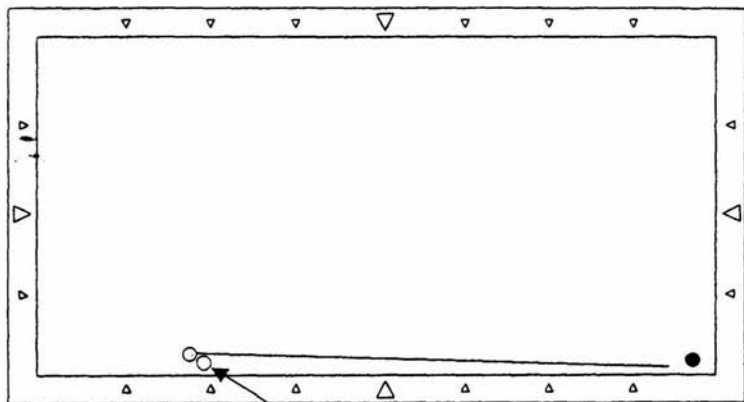


-Lang balcontact bij snelle afstoot.

-Het is belangrijk bij deze stoot om tamelijk "rechttop" te blijven staan

Figuur 2.35

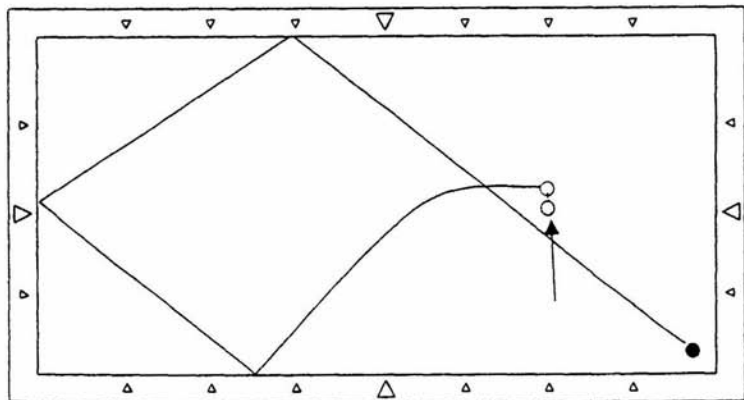
Zweepslagtrekstoot rechtstreeks of via band.



- Ondanks de snelle, nijdige afstoot een lang balcontact proberen te houden.
- Blijven staan en nabewegen!

Figuur 2.36

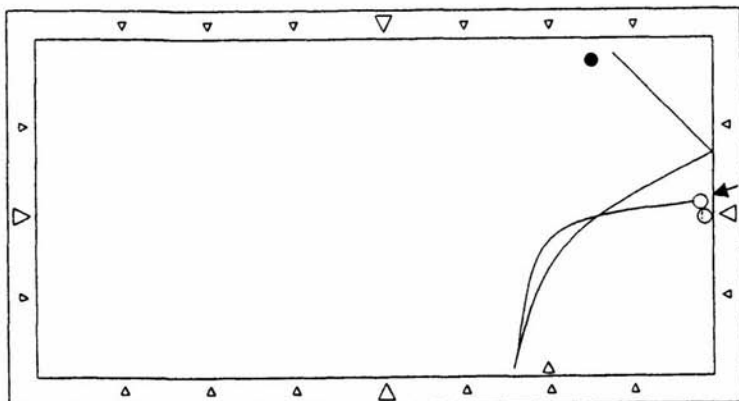
Zweepslagtrekstoot over 3 banden.



- Snelle uitvoering en toch lang balcontact.
- Blijven staan en nabewegen!

Figuur 2.37

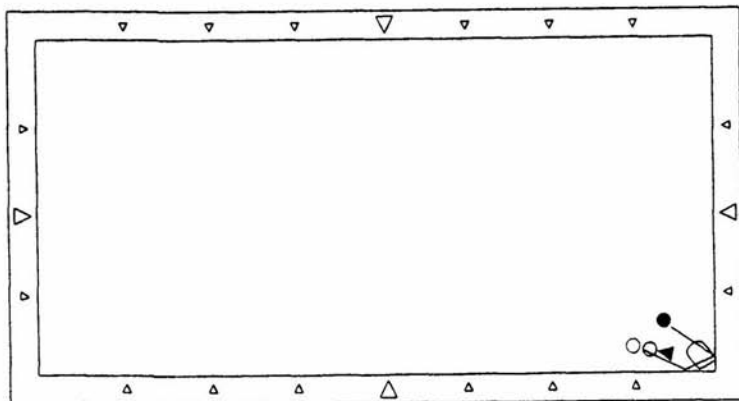
Piqué over min 2 banden.



- De keu niet maximum recht houden!
- Veel "massa bal" bij het aanleggen.
- De kracht moet van de pols komen.

Figuur 2.38

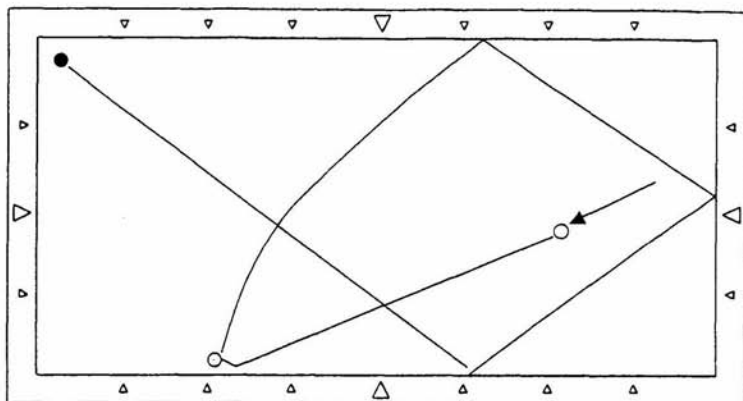
Piqué over minimum 4 banden in de hoek.



- "Veel massa speelbal" aanwijzen.
- Vinnige afstoot.

**Figuur 2.39**

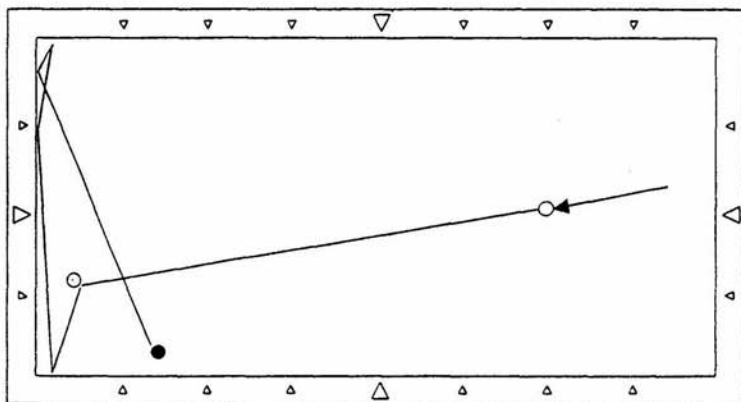
Trekstoot voorband over 4 banden.



-Vlot afstoten, zoals een geduwde afstoot.

**Figuur 2.40**

Over 4 banden met renversé door de hoek.



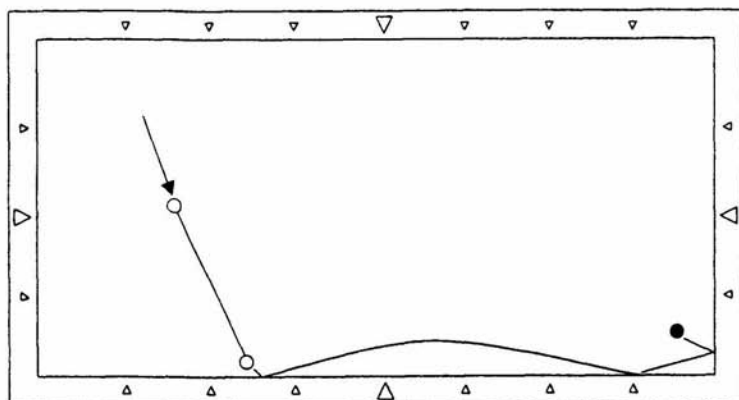
-Gewoon vlot afstoten met maximum effect.

-Geen te lang balcontact.

-Blijven staan en nabewegen!

**Figuur 2.41**

Doorschietstoot over 3 banden.

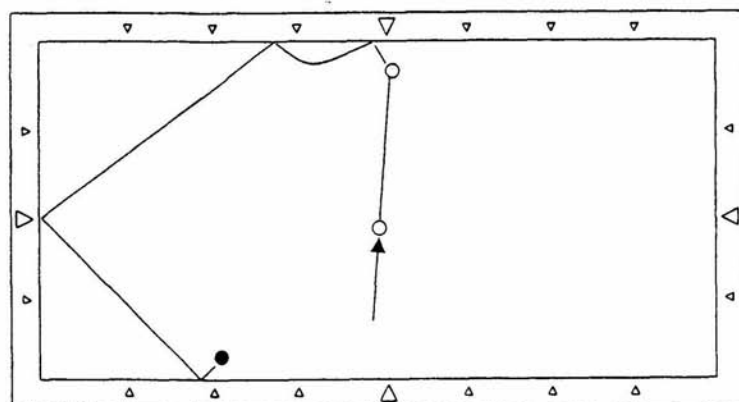


-Lang balcontact.

-Visualiseren dat je bal 2 "uit" de tafel duwt.

**Figuur 2.42**

Doorschietstoot over 3 banden .



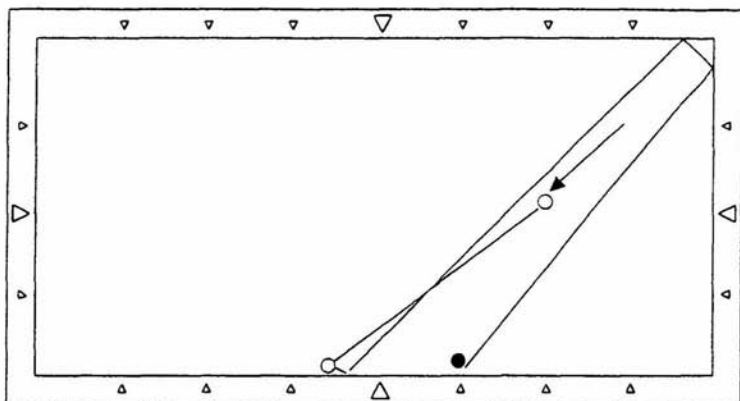
-Zeer lang balcontact.

-Relatief weinig effect.

-Blijven staan en nabewegen!

Figuur 2.43

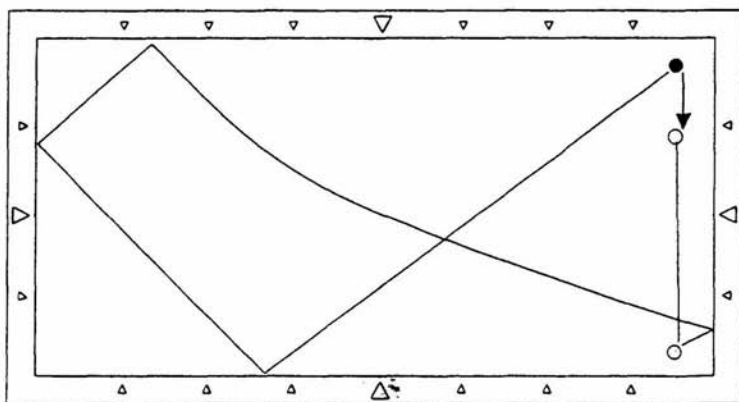
Doorschiettrekstoot over 3 banden.



-Lang balcontact, duwende afstoot.

Figuur 2.44

Trekstoot over 3 banden.



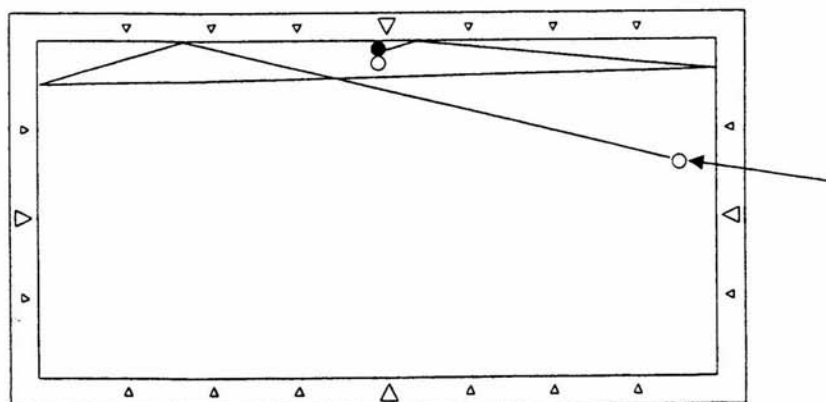
-Trekstoot met lang balcontact, bijna duwend zoals een doorschiettrekstoot.

-Blijven staan en nabewegen.



**Figuur 2.45**

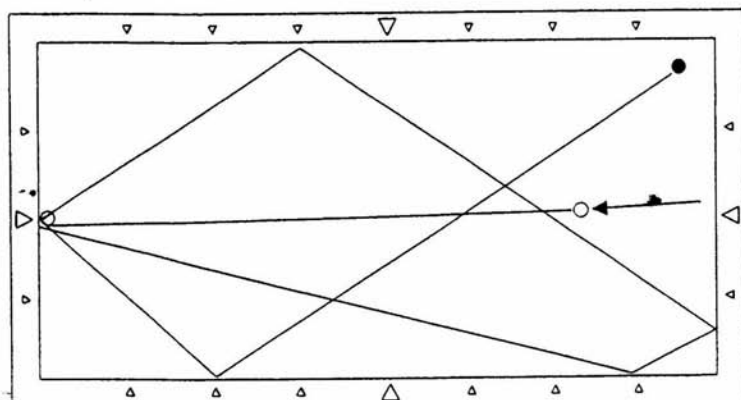
Lossebandstoot over 4 banden.



- Lang geduwd balcontact.
- Blijven staan en nabewegen.

**Figuur 2.46**

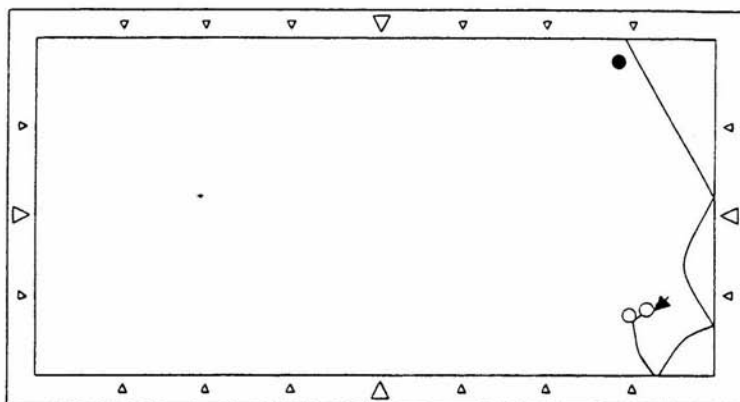
Rondspeelbal over 6 banden.



- Lang balcontact.
- Diep op de keu voor trefpunt op bal 2.
- Blijven staan en nabewegen!

**Figuur 2.47**

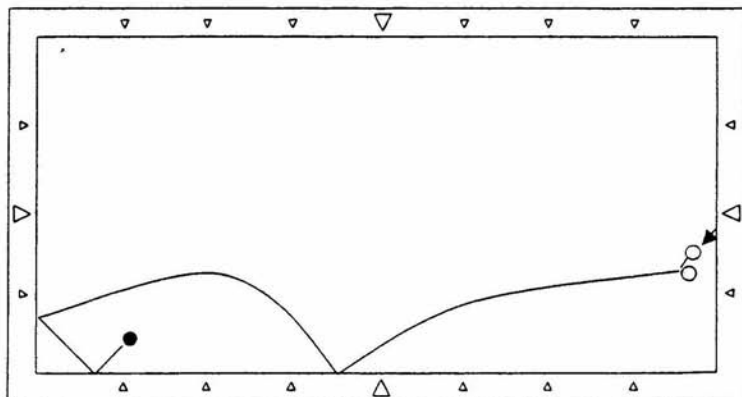
Piqué over drie banden



- Bij het aanleggen "veel massa" op de speelbal richten.
- Als afstoot een diepe slag met de pols.

**Figuur 2.48**

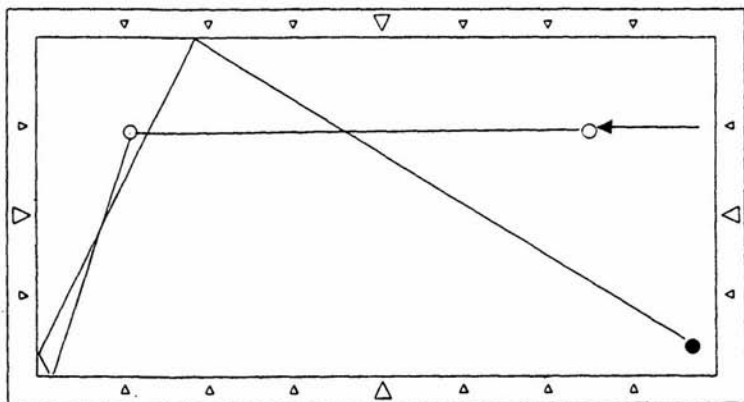
Piqué over drie banden.



- Lang balcontact en "veel massa" op de speelbal.
- Relatief zacht spelen om de speelbal de tijd te geven de rotatie te laten werken.

Figuur 2.49

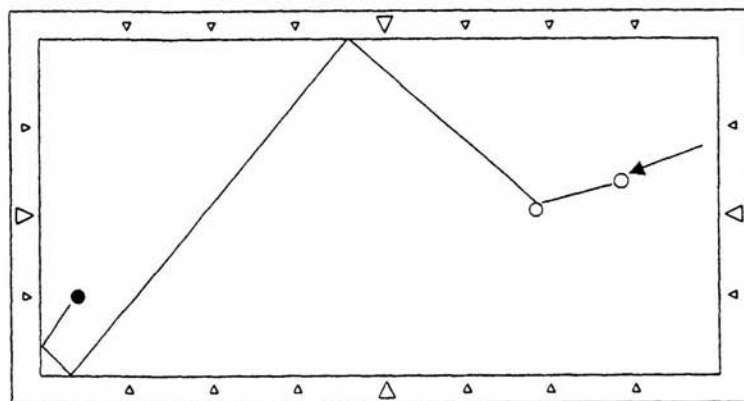
Schuine trekstoot over 3 banden.



- Afstoottechniek zoals een geduwde trekstoot.
- Blijven staan en nabewegen!

Figuur 2.50

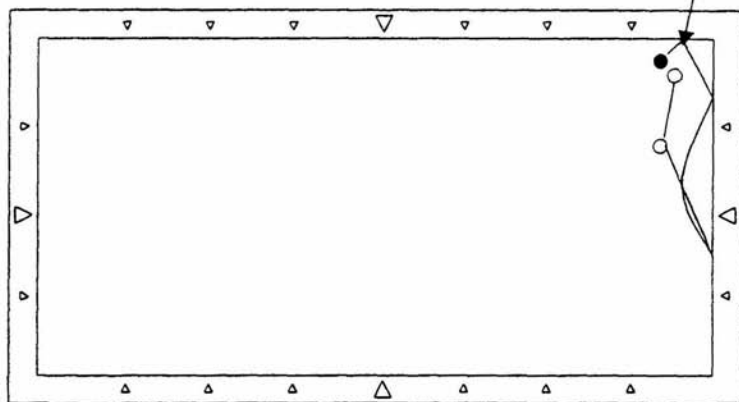
Schuine trekstoot met kerend effect over 3 banden.



- Vlot spelen met polsbeweging.
- Relatief weinig kracht geven.

Figuur 2.51

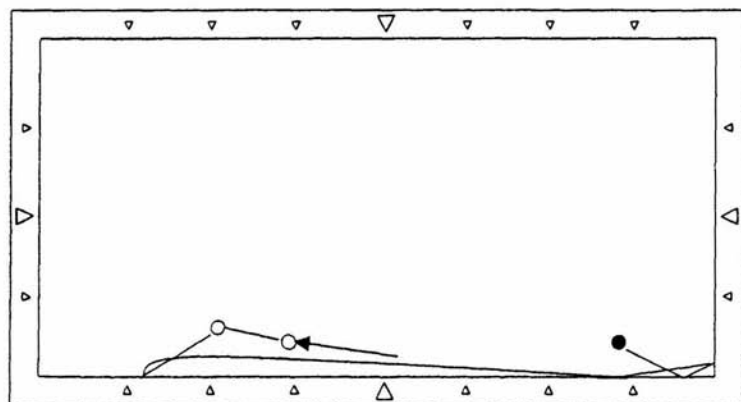
Doorschiettrekstoot met repetitie van de korte band.



- Nijdig afstoten met een lang balcontact.
- Blijven staan en nabewegen!

Figuur 2.52

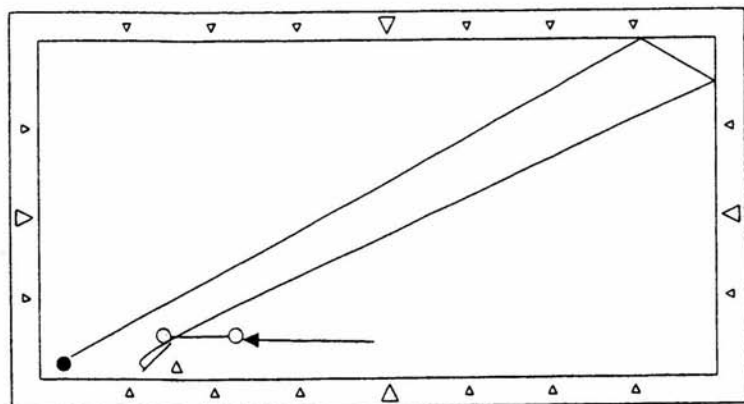
Doorschiettrekstoot met repetitie van de lange band en renversé in de hoek.



- Relatief lang balcontact bij "nijdige" afstoot.
- Blijven staan en nabewegen.

Figuur 2.53

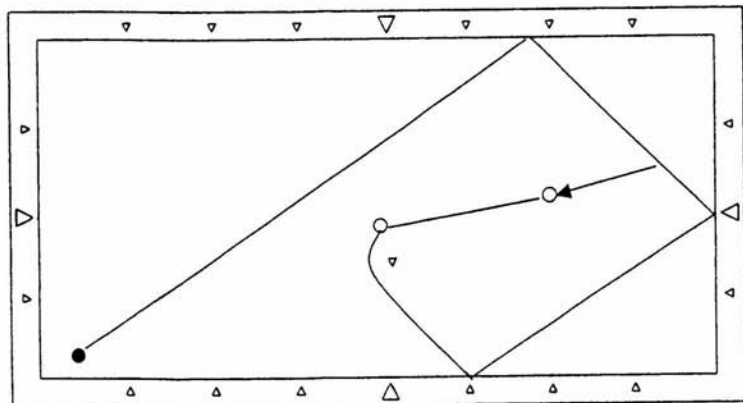
Doorschiettrekstoot over 3 banden.



-Lange, snelle afstoottechniek.

Figuur 2.54

Trekstoot over 3 banden rond het kegeltje.

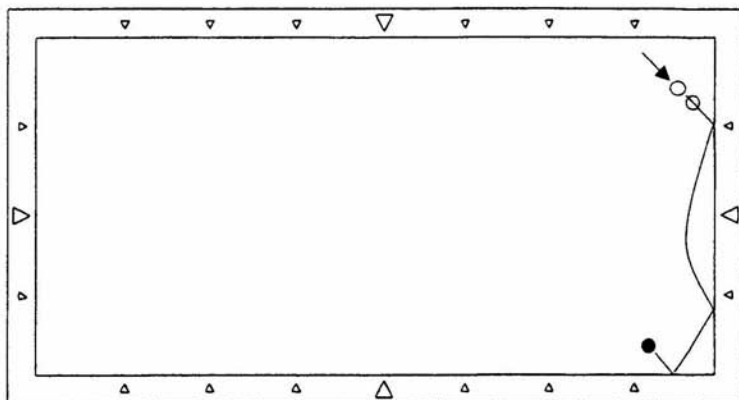


-Zeer lang balcontact.

-Blijven staan en nabewegen!

Figuur 2.55

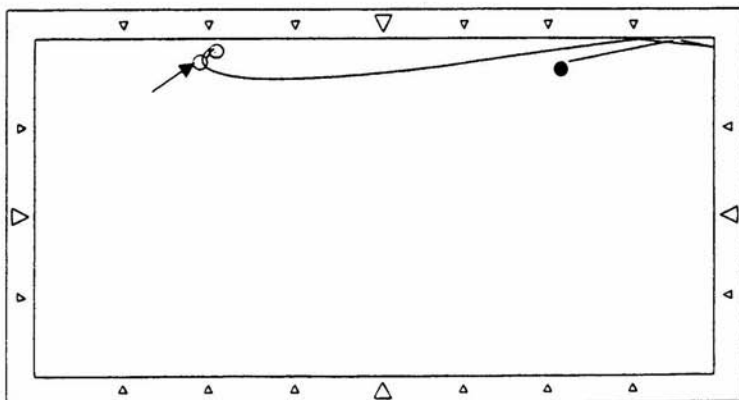
Zweepslagdoorschietstoot over 3 banden.



- Snelle afstoot met polsbeweging.
- Relatief lang balcontact.
- De bok laten staan tot na de stoot en nabewegen!

Figuur 2.56

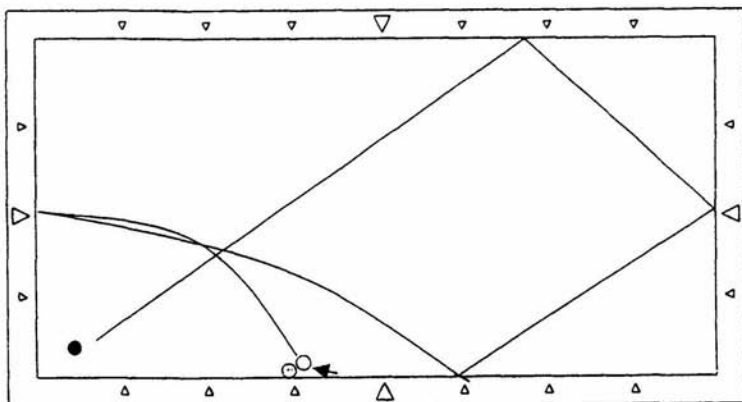
Zweepslagdoorschietstoot met repetitie lange band en renversé.



- Snelle afstoot met maximum pols.
- De bok met de keu erop laten staan tot na de afstoot.
- Nabewegen!

Figuur 2.57

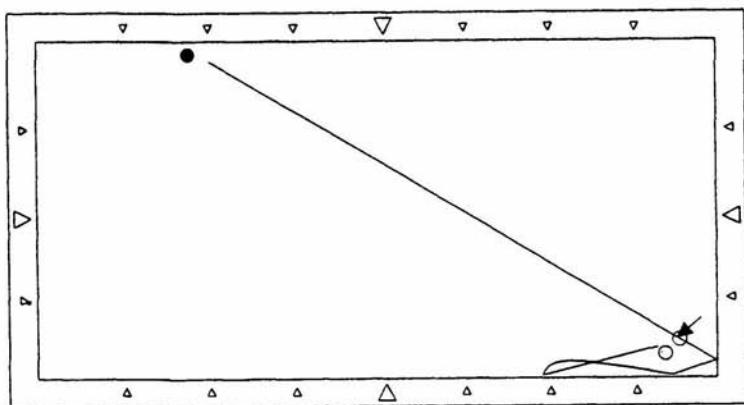
Massé over 4 banden.



- "Veel massa" van de pomerans op de speelbal.
- Lang balcontact houden.

Figuur 2.58

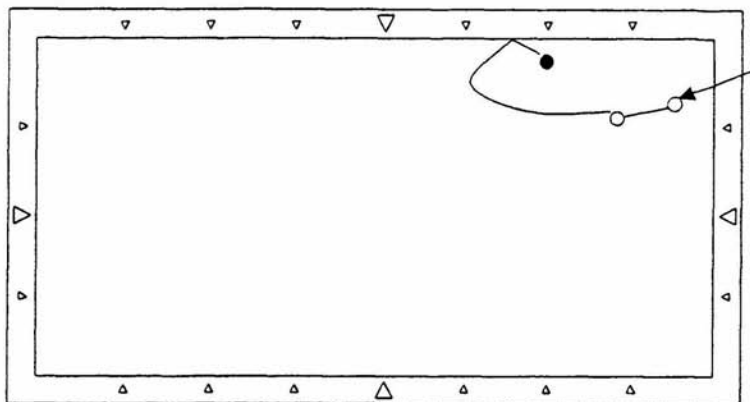
Piqué met repetitie van de lange band.



- Lang balcontact.
- "Veel massa" speelbal onder de pomerans bij het aanleggen.
- De repetitie van de lange band visualiseren.

Figuur 2.61

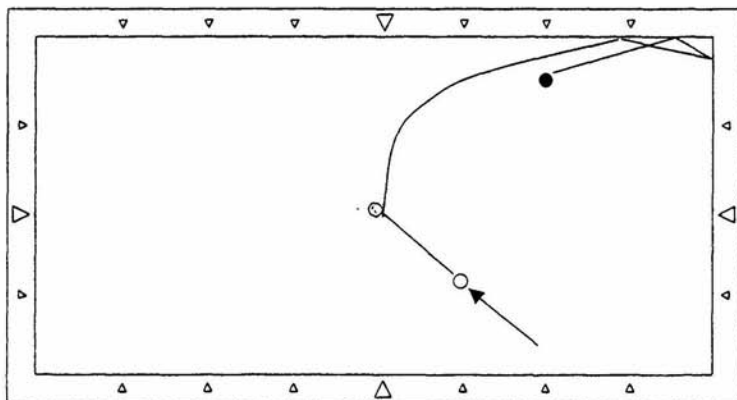
Doorschiettrekstoot via de lange band voorbij rood.



- Lang balcontact bij duwende afstoot.
- Blijken staan en nabewegen!

Figuur 2.62

Doorschiettrekstoot met renversé door de hoek.

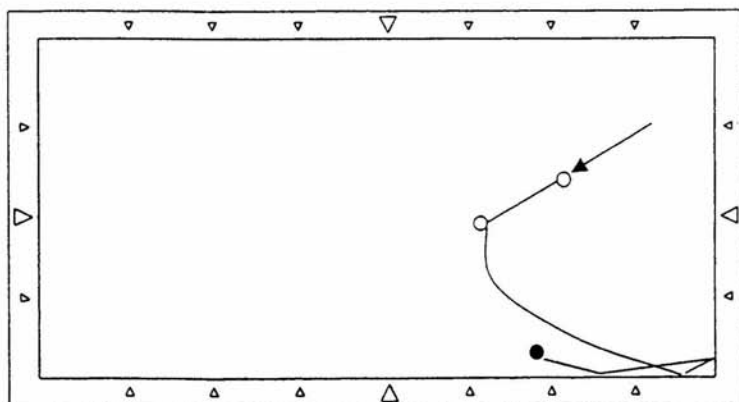


- Zéér lang balcontact.
- Duwen met maximum polsbeweging.
- Relatief zacht spelen om de rotatie tot zijn recht te laten komen.



Figuur 2.63

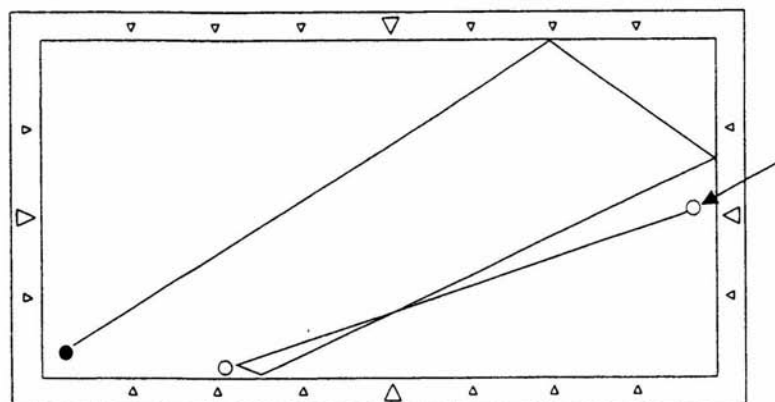
Doorschiettrekstoot met renversé door de hoek.



- De keu eventueel iets schuin houden ten aanzien van het oppervlak van de tafel.
- Snelle afstoot met een lang balcontact.

Figuur 2.64

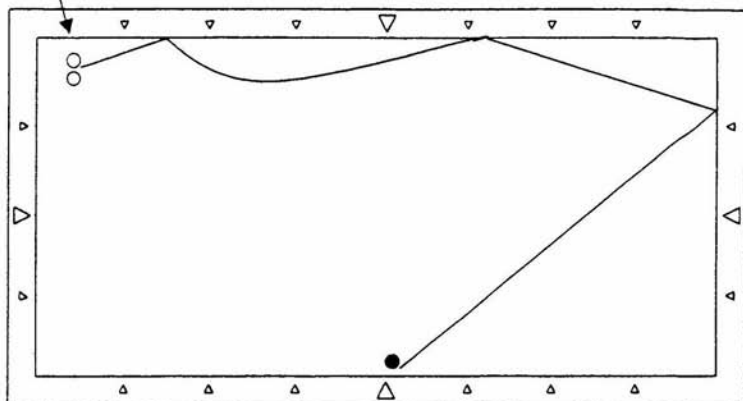
Trekstoot over 3 banden.



- Lang balcontact met snelle, nijldige afstoot.
- Blijven staan en nabewegen.

**Figuur 2.65**

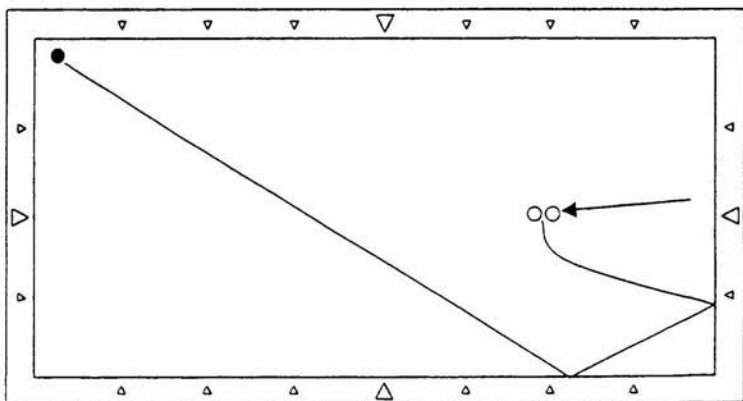
Zweepslagtrekstoot met repetitie van de lange band.



- Nijdige afstoot met relatief lang balcontact.
- De bok laten staan tot na de afstoot.
- Nabewegen!

**Figuur 2.66**

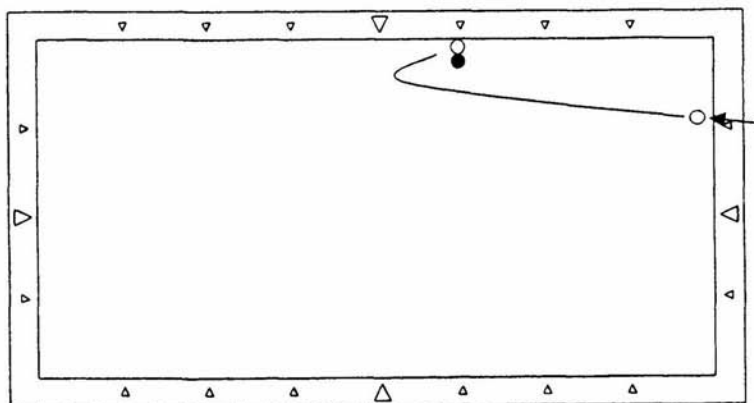
Zweepslagtrekstoot door de hoek.



- Lang, snel door de bal met maximum polsbeweging.
- De bok laten staan!!!
- Blijven staan en nabewegen !

**Figuur 2.67**

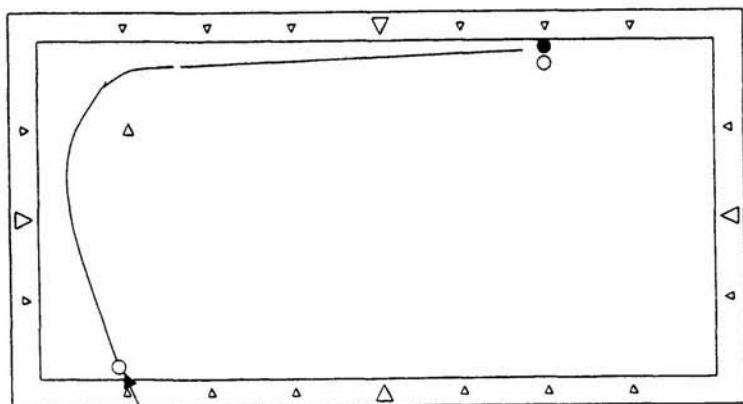
Piqué achterom rechtstreeks of via band.



- "Veel massa" op de speelbal bij het aanleggen.
- Zachter spelen als je eerst zou denken.
- De bok laten staan en nabewegen.
- De rotatie voorbij bal 2 en 3 visualiseren.

**Figuur 2.68**

Massé rond het kegeltje.

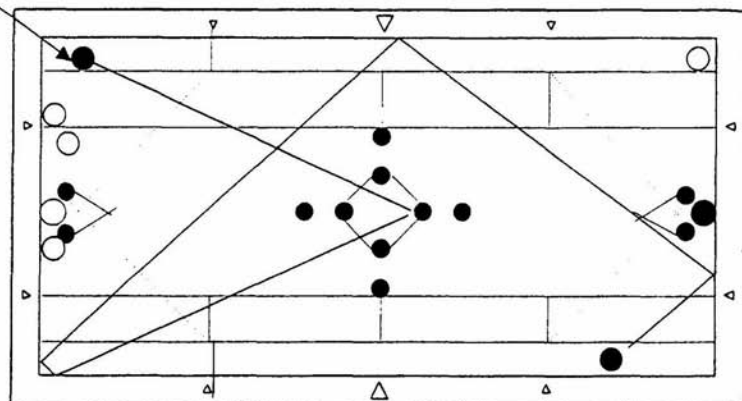


- Afstoten met een slag van de pols.
- De bok en de keu daarop laten staan tot na de afstoot.
- Blijven staan en nabewegen.

### 3) Voor golfbiljart

**Figuur 3.1**

Rood domineert de partij, een risicostoot is veroorloofd...  
Speciale figuur voor plaatsing van 2 ballen



**Een mogelijke oplossing:**

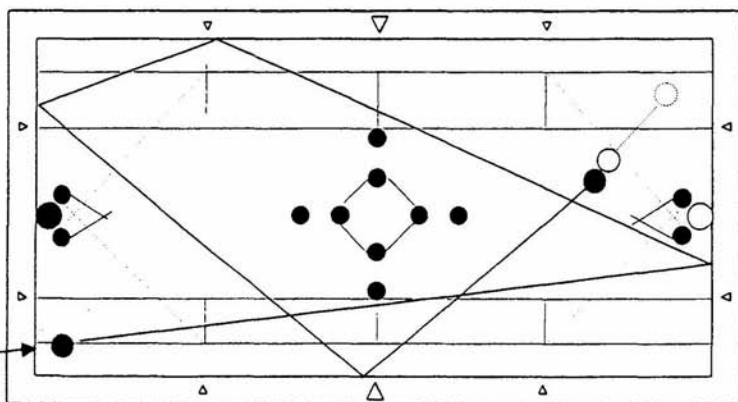
Via de top over 5 banden plaatsing van 2 goede ballen.

!!!:

-Blijven staan en nabewegen om het perfecte trefpunt op de top te garanderen.

**Figuur 3.2**

Wit ligt "uit", rood ligt slecht.



**De oplossing:**

Lossebandstoot over 5 banden.

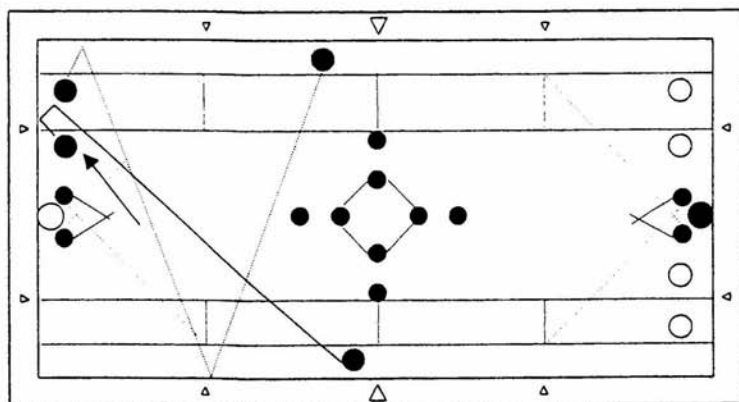
!!!:

-Looplijn van de speelbal, het treffen met de witte bal en het juiste tempo van de speelbal visualiseren.

-Afstoten zonder twijfel, blijven staan en nabewegen!

**Figuur 3.3**

Twee ballen plaatsen aan beide kanten via trekstoot voorband.

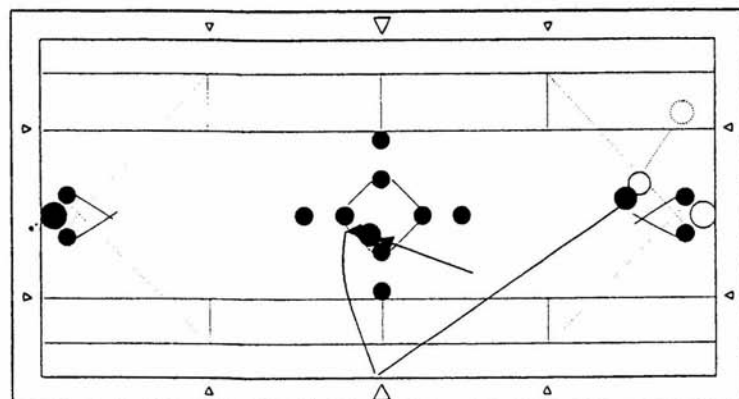


!!!:

- De positieve afloop als vanzelfsprekend visualiseren (niet hopen!) (ref. "De kracht v/h positief denken"
- Vlot afstoten, diep en snel in de bal gaan.

**Figuur 3.4**

Wit ligt "uit", rood ligt vast aan de top en kan in rechte lijn niet scoren.

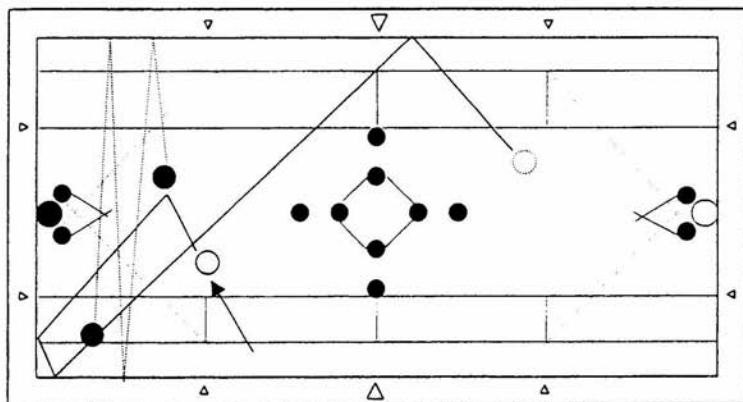


!!!:

- De goede afloop als "een reeds gebeurd feit" visualiseren.
- Vlot afstoten.

### Figuur 3.5

Rood ligt "uit", wit is aan de beurt.



#### De oplossing:

-Trekstoot van rood en plaatsing via 3 banden voor het gat, rood gaat via harmonica op de juiste plaats gaan liggen.

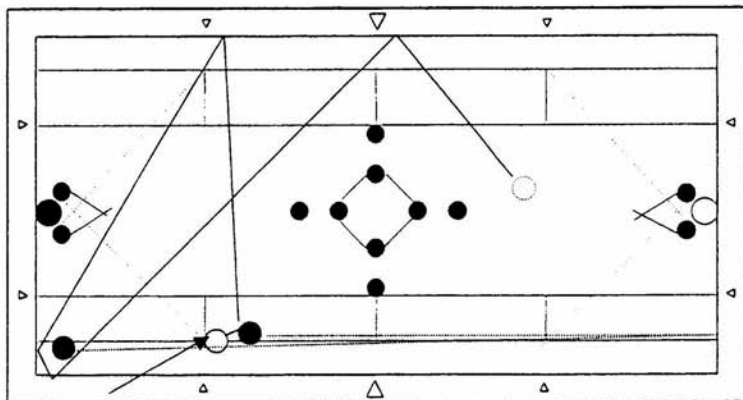
Deze oplossing vereist veel oefening!

!!!:

-Keu vlot in de bal laten gaan. Blijven staan en nabewegen tot na de volledige uitvoering.

### Figuur 3.6

Rood ligt "uit", wit is aan de beurt.



#### De oplossing:

-Trekstoot met snelle afstoot, via vier banden naar de aanval, rood in de hoek.

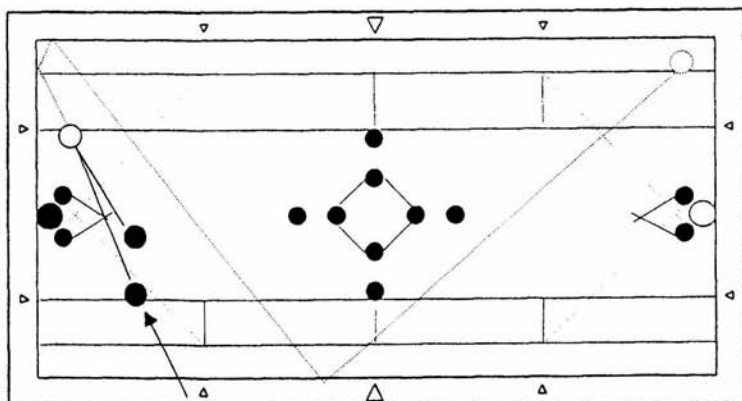
!!!:

-Gezien de relatief korte afstand met bal 2, veel polsbeweging en snelle afstoot.

-Blijven staan en nabewegen.

### Figuur 3.7

Bal-bal situatie, rood is aan de beurt.



De oplossing:

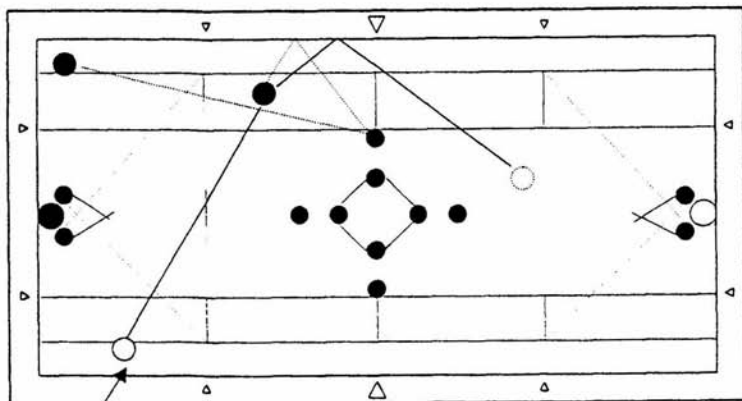
- "Droge" trekstoot van wit met plaatsing voor het gat, de witte bal via 3 banden naar de bovenhoek.

!!!:

- Blijven staan en nabewegen.

### Figuur 3.8

Rood ligt "uit", wit is aan de beurt.



De oplossing:

Coulé van rood met maximum effect, plaatsing van de speelbal in de aanval.

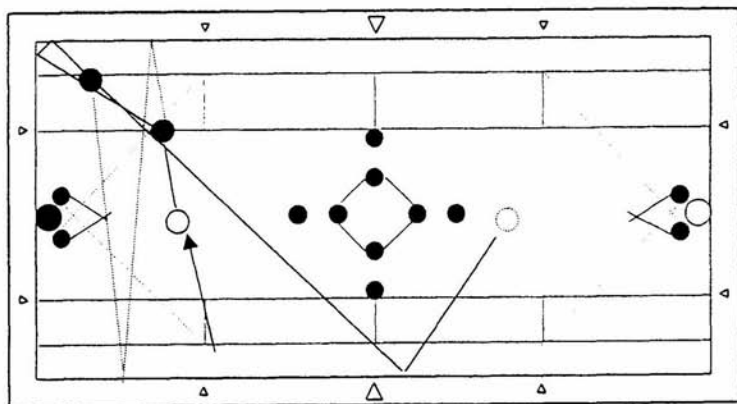
!!!:

- Blijven staan en nastoten!

- De looplijn en het eindpunt van de aangespeelde bal visualiseren.

**Figuur 3.9**

Rood ligt "uit", wit is aan de beurt.



**De oplossing:**

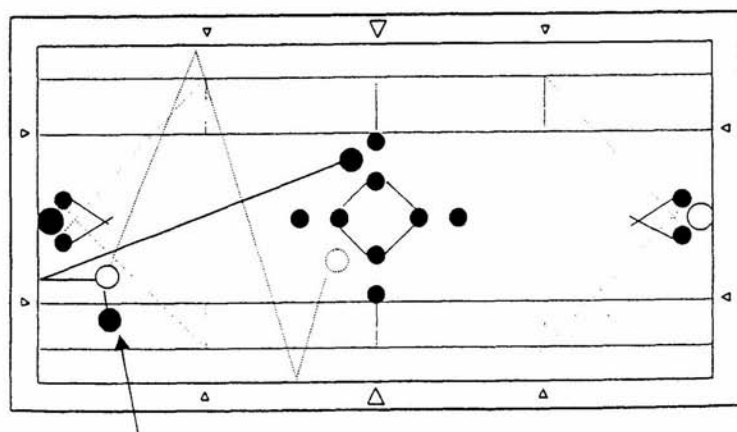
-Halve coulé op rood met plaatsing van de speelbal via 3 banden, wit wordt via 2 keer de korte band naar de hoek gespeeld.

!!! :

-Blijven staan en nabewegen, eindpunt van de aangespeelde bal visualiseren.

**Figuur 3.10**

-Bal-bal situatie, rood is aan de beurt.



**De oplossing:**

Amorti met plaatsing achter de toppen, wit wordt via twee banden naar de andere kant van de toppen gespeeld.

!!!:

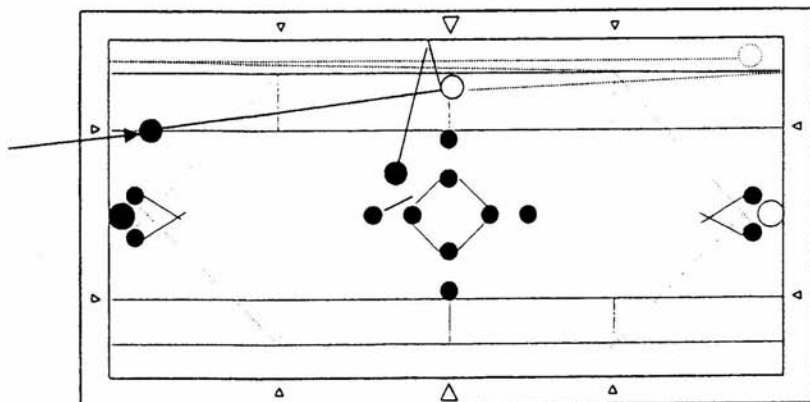
-Om "faucheren te vermijden is het bij zo'n figuur aan te raden om de bok kort bij de speelbal te zetten.

-Verder zijn positieve visualisering, nastoten en blijven staan uiteraard belangrijk.



### Figuur 3.11

Wit ligt "uit", rood is aan de beurt.



#### **De oplossing:**

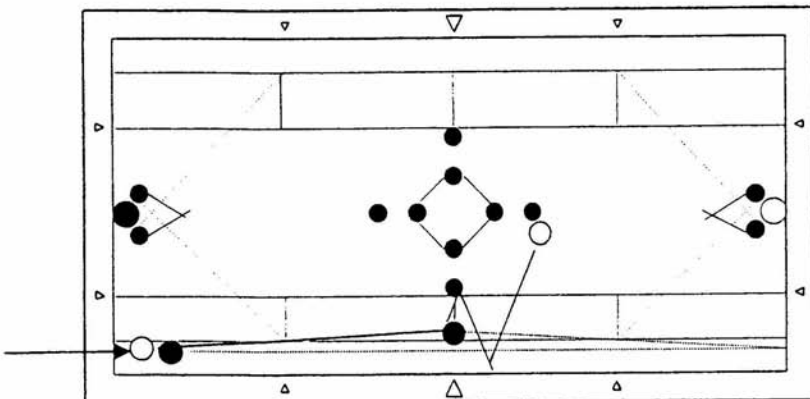
- Amorti 1-band van wit met plaatsing.
- Wit wordt via doublé over de lengte van de tafel terug naar de hoek gestuurd.

!!!:

- blijven staan en nabewegen.
- tijdens de visualisering wit op "zijn plaats" (in de hoek) "zien" liggen.

### Figuur 3.12

-Bal-bal situatie, rood ligt "uit".



#### **De oplossing:**

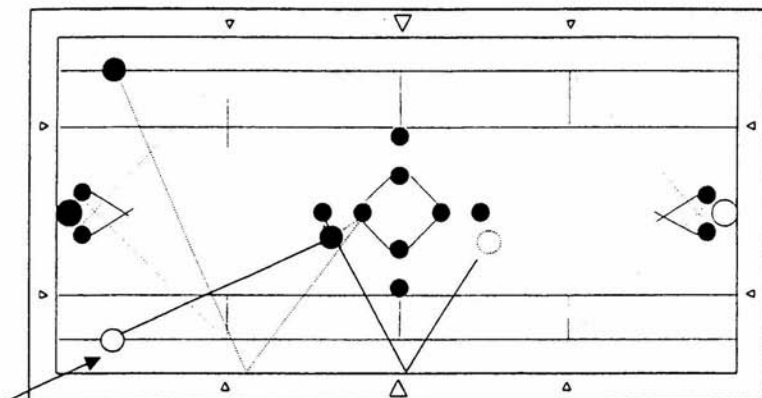
- Wit bijna vol linkerkant rood en via de top en de lange band op het ideale punt.

!!!:

- Blijven staan tot na de stoot en nabewegen.
- visualisering van het tempo moet primeren.

**Figuur 3.13**

Rood ligt "uit", wit aan de beurt. (coulé-stoot)



**De oplossing:**

-Linkerkant rood, bijna volle bai met effect rechts.

Via de top en de lange band naar de ideale positie.

!!!:

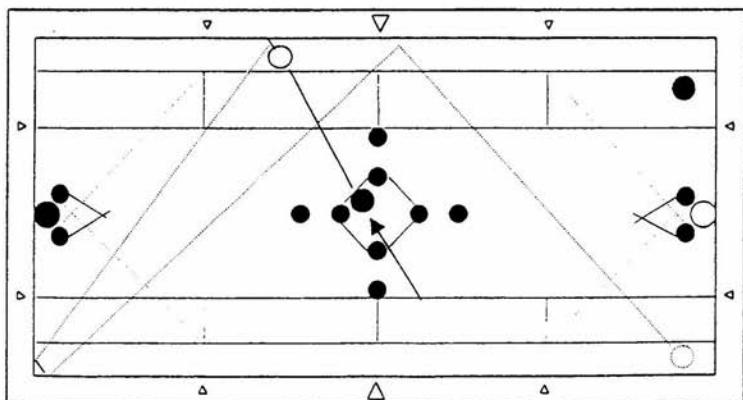
-visualisatie van zowel de plaats waar de aangespeelde bal moet komen als van de plaats waar de speelbal moet komen.

-Tempo is primair.

-Blijven staan en nabewegen.

**Figuur 3.14**

Wit ligt "uit", rood is aan de beurt.



**De oplossing:**

-Amorti van wit en wit via vier banden naar de hoek.

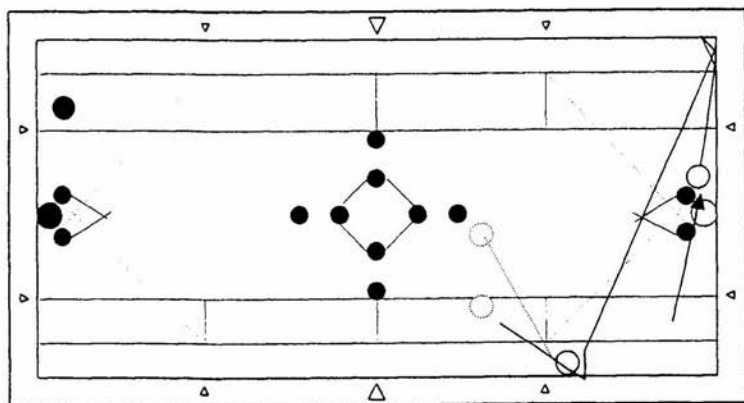
!!!:

-Blijven staan en nabewegen om de perfecte amorti van de speelbal te garanderen.

-De "eindbestemming" van de aangespeelde bal (wit) visualiseren.

**Figuur 3.15**

Rood ligt slecht en wit is aan de beurt.  
Wit plaatst zich twee ballen.

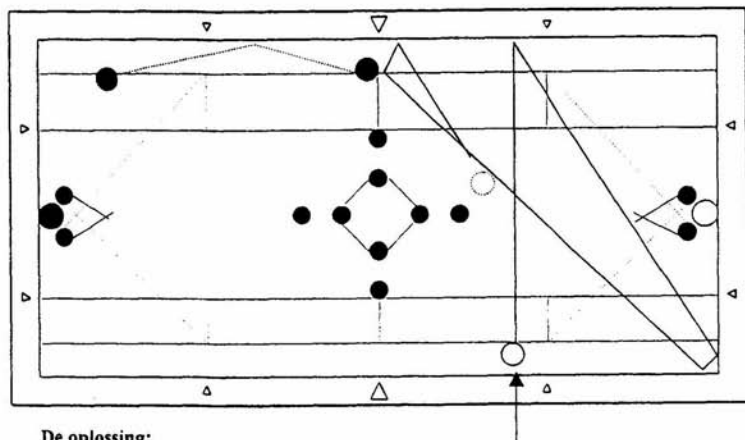


!!!:

-Visualisering van het tempo is primair.

**Figuur 3.16**

Rood ligt "uit", wit ligt slecht en kan rood niet rechtstreeks treffen.



**De oplossing:**

3-band bricole met rechts effect.

Via de rechterkant van rood komt wit in de ideale positie.

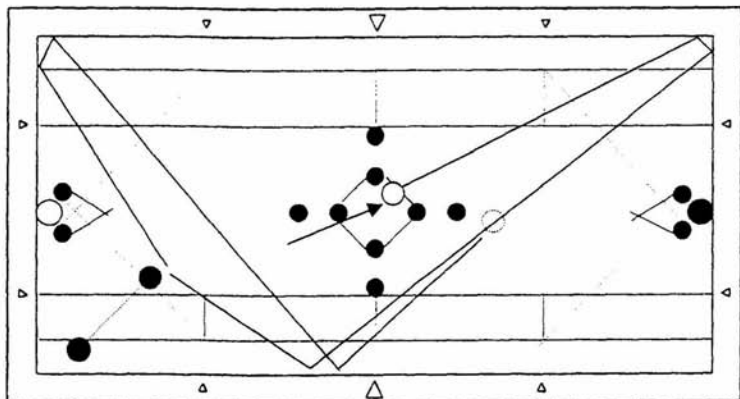
!!!:

-Tempo visualiseren en totaal zonder emotie afstoten.

-Blijven staan en nabewegen!

**Figuur 3.19**

Rood ligt "uit". Wit ligt vast aan de top.



**De oplossing:**

-Lossebandstoot over 3 banden waarna rood fijn wordt geraakt (in een wedstrijdssituatie 0-0 of 1-1), bij superforme en een wedstrijdssituatie 1-0 voor kan je, na fijn rood te hebben geraakt, via nog 3 banden in de aanval.

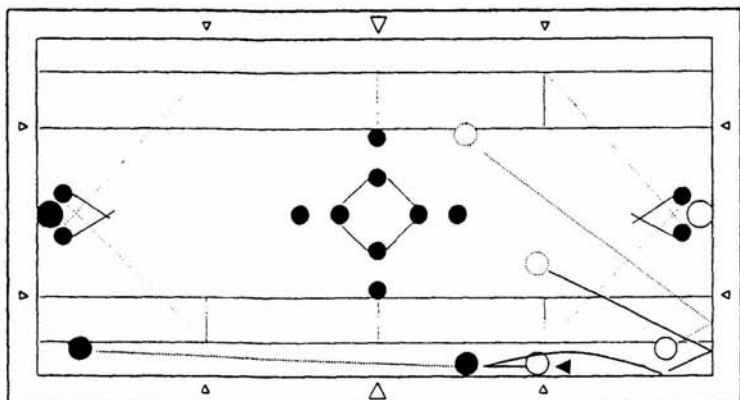
!!!:

-visualisering van de looplijn en het tempo.

-voor de trance tijdens het verdere spelverloop is het volgen van het traject van de speelbal hier zeer aan te bevelen.

**Figuur 3.20**

-Rood ligt "uit", wit is aan de beurt.



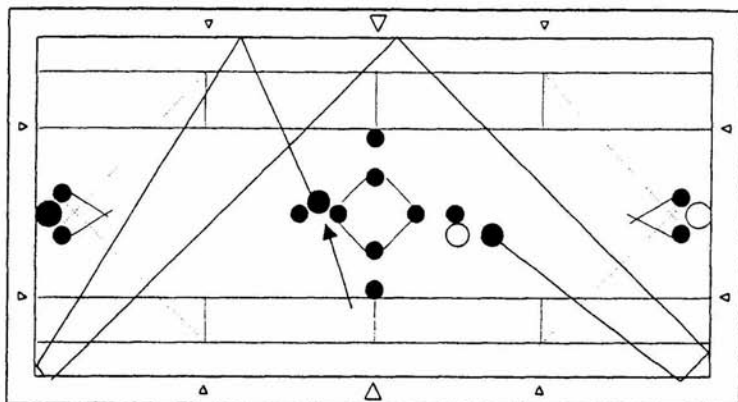
**De oplossing:**

-Piqué van rood met zeer stijl keu. De speelbal bekommt een maximum rotatie en brengt via drie banden 2 ballen goed. De rode bal wordt in de hoek gelegd.

!!!:Tevens bij de massés en piqués is het zeer belangrijk om na te stoten en te blijven staan

**Figuur 3.17**

-Supermoeilijke positie: Wit ligt uit op de ideale plaats en rood ligt vast tussen de twee toppen.



**De oplossing:**

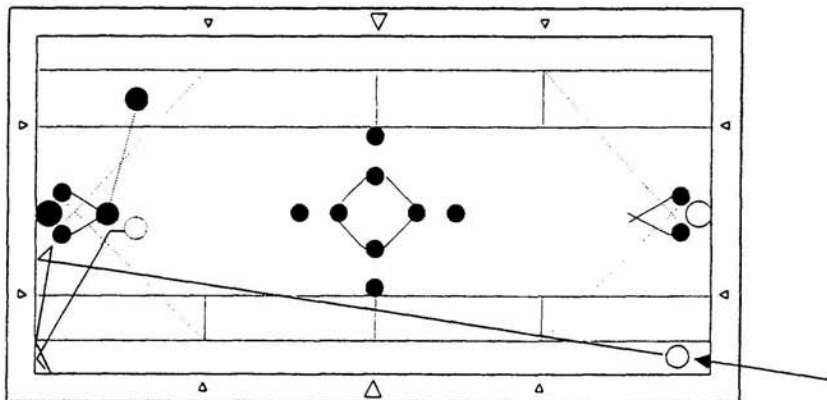
6-band lossebandstoot en voor wit.

!!!:

-Visualisatie van de kracht, afstoten, blijven staan en nabewegen.

**Figuur 3.18**

Rood ligt "uit", wit is aan de beurt.



**De oplossing:**

Zonder effect via top, lange band en korte band naar rood.

!!!:

-tempo visualiseren, blijven staan en afstoten.

## DEEL V

### Materiaal

#### Historiek van het 'moderne' biljartspel:

Het biljartspel is zeker een paar honderd jaar oud, andere bronnen maken zelfs gewag van duizenden.

In het fantastische naslagwerk van de Amerikaan Viktor Stein 'The billiard encyclopedia' wordt gesteld dat er bij de oude Egyptenaren reeds een spel werd gespeeld dat aan de oorsprong van het huidige biljartspel zou hebben gestaan. Volgens mijn vriend Heinrich Weingartner uit Wenen, een intellectueel en wereldautoriteit wat de 'Homo Ludens' (latijns voor 'De spelende mens') betreft en een fervent promotor van het carambolebiljart is het moderne biljart in al zijn varianten wellicht ontstaan uit meerdere balspelen die oorspronkelijk in openlucht werden beoefend.

Door het Europese klimaat werden een paar van deze spelen naar binnen verplaatst en op een grote 'tafel' gespeeld.

Op de vele nog beschikbare afbeeldingen en gravures uit de 17<sup>e</sup> en de 18<sup>e</sup> eeuw ziet met de evolutie van attributen die buiten als de voorloper van het moderne golf worden benut binnen, op de speeltafel evolueerden naar wat nu een biljartkeu is.

Opvallend is dat het "biljartspel" in de aristocratische middens in de 17<sup>e</sup> en 18<sup>e</sup> eeuw een spel was dat in gelijke getale door de hofdames als door de heren werd beoefend.

De wijde rokken die de bewegingen van de dames aan de biljarttafel hinderden zouden volgens sommige bronnen aan de oorsprong liggen van de "rest", een verlengstuk dat vooral nog in snooker en in mindere mate in het driebandenspel wordt gebruikt.

Hét belangrijkste in de evolutie naar het moderne biljartspel was echter de uitvinding van de pomerans, die het mogelijk maakte om een rotatie te geven aan de speelbal, en alle vorsers zijn het erover eens dat dit het werk was de Franse legerkapitein Mingaud in het jaar 1807.

## Francois Mingaud, uitvinder van de pomerans.

Mingaud werd op 4 januari 1771 te Vauvert (Cail) in Frankrijk geboren. Van zijn Franse tijd is niet veel bekend. Wél dat hij een kapitein was bij het Franse leger en dat hij een aantal jaren in een Franse gevangenis verbleef, waarschijnlijk om politieke redenen.

Die tijd gebruikte hij om op het aanwezige biljart allerlei experimenten uit te voeren, mede door zijn van een lederen pomerans voorziene keu.

Toen Mingaud zijn tijd uitgezeten had was hij eigenlijk nog niet klaar met zijn studie.

Hij verzocht daarom de autoriteiten het verblijf in de gevangenis te verlengen ten einde zijn proefnemingen te voltooien. Toen hij dan ook definitief zijn "behuizing" vaarwel kon zeggen was Mingaud op dat moment (vanzelfsprekend) de beste biljartspeler ter wereld. In 1827 publiceerde hij een boek "Noble Jeu De Billard (in de Engelse vertaling "The Noble Game Of Billiards"). Het boek bestaat vooral uit een 40-tal diagrammen waarop (voor die tijd) fantastische oplossingen waren gegeven met een klein stukje tekst. De auteur noemt zich op het titelblad "ancien capitaine infanterie au service de la France."

De Engelse vertaling was het werk van de Engelse biljartfabrikant John Thurston nadat deze een demonstratie van Mingaud in Londen had meegemaakt. Rond 1834 verhuisde Mingaud naar Rotterdam, alwaar hij op 30 september 1835 in het huwelijk trad met ene Coosje Hegelmeijer, die in de Hoogstraat een "dameswinkel" bezat. Het pand is helaas verdwenen door de bombardementen in de tweede wereldoorlog.

Mingaud bestudeerde op de bovenachterkamer allerlei biljartstoten.

In het opzoekingswerk van de Nederlander Cees Sprangers naar Mingaud vind je de volgende "biografie" geschreven door een zekere "Nurks" in 1865:

*"Gedurende jaren achtereen, oefende hij zich in het biljartspel, vond het gebruik uit der pomeransen en speelde onbeschrijfelijk vast en schoon. Tot het laatst in zijn leven, kwam hij elke week in het Londonsch koffijhuis, aan de West-Nieuwland te Rotterdam, waar hij vroeger elken avond, later, ouder wordende, slechts nu en dan eene partij speelde of vreemde stooten aanwees. Wanneer hij wilde, carambolleerde hij altijd (\*), trok de ballen terug, of liet ze doorschieten, schuins of met slingers loopen, als een orkaan over het biljart vliegen en dan opeens stilstaan, of omgekeerd, kruipende wegstooten en na een bal geraakt te hebben, tienmaal (\*) harder voortrollen. Rondom een hoed (de eerste vorm van massé?) speelde hij carambole; om kort te gaan, men kon niets zoo dwaas bedenken of hij deed het naar verlangen, zelfs de meest onmogelijke 4, 5 en 7 stooten (over 4,5 of 7 banden?)."*

*Hij speelde ook wel eens eene partij enkel uit "beesten" bestaande, doch zonder ze ooit te missen. (\*) Hij was steeds gezond, werd zeer oud en dankte dit aan beweging, die hij in de gevangenis door het billart had kunnen blijven nemen."*

(\*) In het artikel vallen de overdrijvingen die eigen zijn aan geschiedschrijvers op, net zoals mij opviel in een biografie over Mozart, waarin voor de goedgegelovige beweerd wordt dat Mozart in zijn korte leven meer muziekstukken schreef dan meerdere andere mensen samen, over een normale levenstijd, theoretisch zouden kunnen schrijven...

Nu, de overdrijvingen opzij gelaten, Mingaud zal voor die tijd beslist wel zeer speciale dingen op een biljart hebben gedaan.

Volgens dezelfde vorser Cees Sprangers stamt de moderne vorm van een biljartkeu voort uit een kruk die Mingaud, na zijn opgelopen verwondingen als kapitein in het Franse leger in de bloedige veldslagen opliep, nodig had om zich voort te bewegen.

Hij gebruikte in oorsprong een "veerkrachtig stukje klei", bevestigd aan het einde van zijn kruk om een rotatie te kunnen geven aan de speelbal.

Tijdens zijn reeds vermeld verblijf in de gevangenis verving hij dit door een stukje leder.

De keu en de pomerans waren geboren.

Het smeren van krijt aan de pomerans om ketsen te voorkomen, is wellicht ook het eerst door hem gedaan.

Na zijn ontdekkingen werden de eerste modernere versies van keuen, ballen, krijt en biljarttafels gecommercialiseerd door gerenommeerde biljartfabrikanten. In België blijft van al deze oude glorie alleen nog de firma Thissen als familiebedrijf over, in 1898 opgericht te Antwerpen door Michael Thissen en Maria Sleghers.



Onder het materiaal is de keu, de pomerans en het krijt het enige wat in het geval van biljarten als wedstrijd sport echt belangrijk is. De ballen, het laken en de biljarttafel zijn tijdens een wedstrijd in feite van ondergeschikt belang omdat die door jou en je tegenstrever in dezelfde toestand moeten worden gebruikt en de beslissing over de keuze daarvan niet door jou wordt gemaakt. Met de juiste keuze van je biljartkeu daarentegen kan je jezelf een voordeel verschaffen ten aanzien van je potentiële tegenstrevers.

### **1) De keu**

Net zoals bij de houding kan je geen vaste parameters vooropstellen voor de keuze van een bij jou passende keu. De fysionomie van de speler is hier weer van bepalend belang. Het is toch onzinnig om Laurent Boulanger en Dany Sanchez met eenzelfde lengte van keu te laten spelen. (L. Boulanger meet ongeveer 2 meter, D. Sanchez haalt misschien 1.60 m)

Verder speelt de ene speler met een volledig gestrekte voorarm en de andere speler met een gebogen voorarm, hetgeen in lengte reeds zeer veel uitmaakt. Daarenboven is de typische speelstijl van ieder individu, zeer technisch academisch of harder "uit de buik" bijvoorbeeld medebepalend voor de keuze van de topeinden, strak of buigzaam.

Kortom, keufabrikanten die beweren dat een keu van bvb. 140 cm een maat is die past voor iedereen, zouden zich beter met iets anders bezighouden. Iedereen draagt toch ook geen schoenen van maat 42 ...

Bij de aanschaf van een biljartkeu moet je volgens mij ergens terecht waar je de mogelijkheid en de tijd wordt gegund om verschillende keuen, tevens verschillend in lengtes en diameter uit te proberen, ***bij voorkeur daarbij geadviseerd door een verkoper die meer weet van de keu dan hoeveel hij eraan verdient.***

**Kortom, de keu moet aan jou aangepast zijn en niet omgekeerd.**

### **Op wat moet je nu letten bij de aankoop van een goede keu:**

Uiteraard zou het zo moeten zijn dat het prijskaartje op een eerlijke manier verbonden is met de kwaliteit, in werkelijkheid is dit echter zelden zo. Opdat U echter niet het slachtoffer zou worden van de misleiding van de reclame of door de verkoopslisten van de verkoper, geef ik U een paar tips om de kwaliteit van een biljartkeu te controleren.

- 1) Laat je bij de aankoop adviseren door een integer iemand die werkelijk op de hoogte is van de specifieke eisen aan dewelke een goede biljartkeu moet voldoen, en niet, zoals hiervoor reeds gezegd, door iemand die enkel weet hoeveel hij of zij eraan verdient.
- 2) Topeind en onderstuk moeten zowel afzonderlijk als in elkaar geschroefd recht zijn. Om dit te controleren moet U de keu in de lengterichting voor één oog houden en dan de keu met de vinger nabij je aangezicht langzaam rondraaien. Topeind en onderstuk kunnen ter controle tevens afzonderlijk (!) over een (vlakke) biljarttafel worden gerold.
- 3) Het gat waarin het topeind moet geschroefd worden moet vrijwel perfect in het midden staan. Dit kunt U uittesten door een tweede topeind van hetzelfde merk op datzelfde onderstuk te schroeven en te kijken of de aansluiting nog steeds gelijk zit. Technisch waardeloze biljartkeuen zijn diegene tijdens de fabricatie ineengeschroefd aan de middenring gelijkgeschuurd zijn. Dergelijke keuen kunnen op het eerste zicht wel aantrekkelijk uitzien, doch zijn na een degelijke kwaliteitscontrole vrijwel waardeloos.

- 4) De twee reserve topeinden die U bij de keu koopt moeten gelijk zijn qua lengte, vorm, dikte en, wat zeer belangrijk doch dikwijls vergeten, **gelijk qua gewicht**. Uw keu verandert immers totaal van balans als Uw ene topeind 90 gram weegt en Uw ander 125 gram, hetgeen tijdens het spel een belangrijke invloed kan uitoefenen op Uw "gevoel".
- 5) De topeinden moeten **rond** zijn, dit lijkt een logisch gegeven, doch dit is absoluut niet altijd zo. Sommige fabrikanten schuren zodanig veel bij de afwerking, dat zij de topeinden ovaal schuren. Dit is een logisch gevolg van het feit dat hout aan de zichtbare kant van de nerf harder is dan aan de vlakke kant van de nerf.  
Dit kunt U testen door onder het topeind op de plaats net onder het beentje tussen duim en wijsvinger te houden en dan met de andere hand rond te draaien.
- 6) **De lengte van je persoonlijke keu kan je ongeveer bepalen als volgt:**  
Indien U in Uw persoonlijke stoothouding voor een ietwat hard gespeelde bal aan het biljart gaat staan:-met de pomerans op een afstand van ongeveer 15cm van de speelbal.  
en  
-met de onderarm haaks (90°) ten aanzien van Uw keu, (Uw onderarm dus vrijwel loodrecht naar beneden),  
**moet het onderstuk nog ongeveer 10 centimeter achter Uw hand uitkomen, niet veel meer, en zeker niet minder. (ref. foto Peter De Backer.)**
- 7) De keu moet bij het spelen een solide klank hebben, dit mag een hoge of een lage klank zijn, dit wordt immers bepaald door met de hardheid van het hout, doch er mag geen klik in de keu zitten, dit kan wijzen op het gebruik van minderwaardige lijmen of grondstoffen bij de fabricatie, of op de slechte verlijming van de onderdelen.  
Een andere manier om de goede kwaliteit van onderstuk en topeind na te gaan is de keu vanop een hoogte van 1-2 cm op het biljart te laten vallen. Op die manier kan U tevens nagaan of de eventuele gewichtschroeven in de keu wel degelijk goed verlijmd zijn.
- 8) Laat je niet misleiden door ronkende namen van topspelers op de keu, dit maakt de prijs van de keu immers veelal slechts kunstmatig hoog. En, indien je dan toch zo'n keu met de naam van die vedette erop wil, ga dan eerst na of die vedette er op kampioenschappen wel degelijk zelf mee speelt... |

## De pomerans:

Ondanks het feit dat de kwaliteit van de pomerans en de verlijming ervan als een zeer belangrijk onderdeel van de keu moet worden beschouwd kan je er relatief weinig over vertellen.

De pomerans moet "bijten" in de bal. Dit betekent dat de pomerans zowel een goede ondergrond moet zijn voor het *krijt* dat je eraan smeert alsook middelhard moet zijn een maximale grip te krijgen op de glazuur van de speelbal.

Het is die maximale grip op de bal die mee de rotatie bepaald.

Een revolutionaire verbetering in de fabricatie van pomeransen werd gerealiseerd in 1985 door de Japanner Moori.

Het grootste probleem van een "goede" pomerans was het onaangename effect dat door de kracht die op het stukje leder werd uitgeoefend de pomerans werd platgeperst en daardoor buiten de diameter van het beentje begon te komen.

Iets wat, zelfs in de kleinste mate, resulteert in een verlies van energieoverdracht die van achteraan de keu door de middensluiting, het topeind en het beentje via de pomerans aan de bal moet worden gegeven om die dan op zijn beurt weer in beweging te zetten.

Moori ontdekte dat indien men fijne laagjes leder met de juiste lijm op elkaar kleefde het probleem van uitzakken vrijwel uitbleef.

Tevens heeft de Moori pomerans een constante kwaliteit en hardheid.

In de aanvangsfase (1985-1990) had Moori nog enige problemen met het vinden van de juiste lijm en de enorme druk die nodig was om de laagjes zodanig te verlijmen dat er bij het afronden geen lijmranden ontstonden, doch nu is de kwaliteit ervan volgens mij uitstekend te noemen.

Voor de verlijming eender welk merk pomerans gebruik ik sinds enige tijd enkel nog Loctite 401 secondenlijm.

Bij de verlijming zet ik gedurende ongeveer 2 minuten de verlijming onder spanning.

Ik beweer hier niet dat deze lijm de beste of sterkste verlijming geeft (deze kwaliteitsquotatie laat ik over aan U) doch wel de snelste manier van verlijmen en de meest praktische.

## Het bovenstuk:

De meest gebruikte houtsoort en wellicht ook de meest geschikte is esdoorn.

### **De structuur van het hout en het rechtlijnige verloop van de nerf is hier het enige belangrijke.**

De kleur is absoluut onbelangrijk, of je met een "white maple" topeind speelt of met een topeind uit een ietwat geelachtigere soort esdoorn, dit heeft geen enkele invloed op de kwaliteit van het topeind en/ of op het spel.

Integendeel, de competitie tussen de verschillende keufabrikanten om zo wit mogelijke topeinden af te leveren leidt meestal tot het gebruik van schadelijke chemicaliën om het hout te "bleken".

De afwerking van het topeind daarentegen is zeer belangrijk en zou de prijs moeten bepalen.

Topeinden die gemaakt zijn op een traditionele houtdraaibank met snijbeitels en een automatische kopieerinrichting zijn af te raden door het feit dat de bril het hout tijdens het afdraaien willens nillens "recht forceert".

Naderhand zoekt het hout in veel gevallen zijn natuurlijke richting en trekt krom.

Gefreesde topeinden zijn beter omdat het hout, tijdens de afwerkingsfase in cuts van maximum 0,5 mm wordt afgehaald tussen langzaam draaiende centerpunten met een minimum aan binnenwaartse of zijdelingse druk. Het hout wordt aldus "verwerkt" en niet "verkracht".

Vrijwel alle goede Amerikaanse keumakers en ikzelf werken met het systeem van frezen.

De reden dat de Amerikaanse keumakers vrijwel allemaal hun topeinden frezen is omdat door de uitermate slanke vorm van de door de American pool- spelers gebruikte topeinden uitermate de neiging om krom te trekken vertonen.

### Topeinden in kunststof, wellicht het perfect alternatief:

Zowel om ecologische redenen als om reden van de eigenschappen ben ikzelf voorstander van topeinden (en in de toekomst ook van de achtereinden ) in kunststof.

Hoe ver je ook gaat in het uitzoeken van de rechtlijnigheid van de nerf van het voor het produceren van topeinden gebruikte hout, en hoe voorzichtig je het hout ook bewerkt, er blijft altijd het nadeel van de richting van de nerf die bij het draaien van het topeind in de hand tijdens het spelen verschillend is.

De belangrijkheid van de richting van de nerf tijdens de stoot is van zeer onderschat belang, en, het zal wel een van de redenen zijn waarom hij de beste is, heb ik alleen weten opmerken door Torbjorn Blomdahl.

Meermaals was ik verbaasd over de zeer beperkte kennis van materiaal door zelfs zeer gerenommeerde professionals.

Kunstof daarentegen heeft een uitermate homogene structuur en geeft altijd dezelfde energieoverdracht naar de bal.

Een tweede voordeel van een kunststof topeind is dat het gewicht en de vorm altijd precies hetzelfde kan gehouden worden, een kwaliteit die een niet te onderschatten invloed heeft op de balans, en die op zijn beurt een bepalende invloed op de harmonie tussen speler en keu.

Een derde voordeel is het onderhoud, een houten topeind heeft grote poriën, waarin het vuil van handen en krijt zich opstapelen en dwingt tot permanent opschuren indien men geen handschoen wenst te gebruiken.

Een kunststof topeind vereist bijna geen onderhoud en blijft zijn ganse levensduur dezelfde vorm behouden.

4° voordeel : een kunststof topeind blijft recht, ook indien je na de training je materiaal in de 's nachts koude en overdag hete koffer van je auto vergeet.

5° voordeel : een kunststof topeind past zich qua temperatuur net zoals een houten topeind snel aan zijn omgeving aan en geeft daardoor een aangenaam gevoel.

Dit koude gevoel was destijds het (enige)grote nadeel van de volgens mij overigens goede kwaliteit van de Biltop keuen.

Het nadeel is op het eerste zicht de hoge aanschaffingsprijs, doch die is te verwaarlozen als men bekijkt hoeveel langer men een kunststof topeind in zijn oorspronkelijke staat kan gebruiken.

De commerciële naam van de meest geschikte kunststof die momenteel voor de fabricatie voor topeinden wordt aangewend is KEVLAR.

### Waarom verschillende lengtes in topeinden?

De verschillende lengtes van topeinden in de handel zijn belangrijk om de speler te kunnen voorzien van een totale lengte keu die 'bij de speler past', zoals reeds omschreven in de inleiding.

Verder kan het aanbieden van verschillende lengtes zijn belang hebben in verband met de speelstijl van de speler in kwestie.

### Waarom verschillende vormen in topeinden?

Verschillende vormen (zuiver conisch en vele andere) zijn in die zin belangrijk dat zij, indien juist gekozen voor de gespeelde discipline en voor het type speler op zichzelf, de prestaties kunnen opdrijven.

Met zeer flexibele topeinden is het gemakkelijker om maximum effect- stoten uit te voeren omdat tijdens de begeleiding van de pomers op de bal bij de afstoot de doorbuiging die eigen is aan een sterk uitgefileerd topeind een extra rotatie bezorgd aan de speelbal.

Deze eigenschap van doorbuiging is dan voor sommige spelers weer nadelig omdat het bij het raken van een bal op verre afstand met een met effect vooruitgestoten speelbal een afwijking in de richting ontstaat, echter enkel in het geval dat de bal een glijdende en geen rollende voorwaartse beweging maakt. (zie glijden en rollen in het hoofdstuk training)

### De sluiting:

-De dubbele sluiting van het type "Schuler" voor 40 jaar uitgevonden door de gelijknamige legendarische keumaker Ray Schuler, is volgens mij zonder twijfel de beste, om volgende redenen:

- Een vrijwel perfecte compatibiliteit (De topeinden en onderstukken met een sluiting van het type "Schuler" passen altijd op elkaar, zowel technisch als esthetisch.

- Een vrijwel perfecte energieoverdracht door de strakke aansluiting.

- Zeer slijtvast.

-Een traditionele houten sluiting is speeltechnisch ook goed maar je moet bij de aankoop van extra topeinden opletten dat de schroefdraad werkelijk dezelfde is als de binnendraad van je achterstuk.

Veel verkopers proberen je iets aan te smeren dat er (eventueel na wat schuurwerk) wel indraait, doch in feite niet echt past met als logische gevolg een vroegtijdige slijtage van de binnendraad en gebroken middenringen.

### Het onderstuk:

- Een onderstuk in één massief stuk hout is theoretisch het beste.

De praktijk leert echter dat een onderstuk uit één massief stuk hout de neiging heeft om krom te trekken en bovendien in vrij weinig gevallen het ideale gewicht heeft om de spelsoort van je voorkeur mee te spelen.

Als je echter verschillende houtsoorten (in de lengterichting verzaagd) met elkaar verlijmt kan je tot een ideaal gewicht komen zonder daarbij gaten te moeten boren in een keu en met gewichtsvijzen of lood te moeten verzwaren.

Een goed voorbeeld voor een “perfecte natuurlijke balans” van een keu is het model “Omega ebony” uit mijn eigen productie.

Deze keu eigent zich in natuurlijk gewicht zeer goed voor de gangbare normen qua gewicht en balans die gesteld worden voor een driebandenkeu.

## **2) Biljartkrijt:**

Het krijt moet goed op de pomerans kleven en toch niet op de bal, de combinatie van deze twee belangrijke eigenschappen is uiteraard moeilijk. De manier waarop je het krijt echter bewaard is bepalend voor het goed blijven. In principe is de gemiddelde Belgische luchtvochtigheid de ideale omgeving om krijt te bewaren.

Krijt in de koffer van je wagen laten is gezien de enorme afkoeling en opwarming slecht, even slecht immers als voor al de rest van je materiaal.

## **3) Biljartlakens**

Aangezien je voor je trainingstafel thuis zelf bepaald wat voor laken er op komt te liggen en de kwaliteit van die trainingen belangrijk is voor je verdere loopbaan vond ik het toch opportuun om met betrekking tot die keuze stelling in te nemen.

Een biljartlaken is immers zeer belangrijk omdat het mee de looprichting en de rotatie van de bal(len) bepaalt.

Iwan Simonis is naar mijn mening de enige fabrikant die zich de zware financiële inspanningen voor onderzoek en wijzigingen in hun productieproces in functie van de aanpassingen van biljartlakens aan de verschillende spelsoorten heeft veroorloofd.

Iwan Simonis heeft zich steeds bij topspelers uit de verschillende disciplines geïnformeerd naar de speltechnische evolutie om daar eventueel via kleine aanpassingen direct op te kunnen inspelen en daarmee hun steentje bij te dragen aan de steeds groeiende kwaliteitsnormen van de biljartsport.

Een dergelijke mentaliteit verdient een compliment.



### Besluit, slotwoord door de schrijver:

Dit boek is een samenvatting van mijn ervaringen en studie uit de verschillende fases van mijn leven waarin ik actief of passief bij deze prachtige sport betrokken was.

Het zou mij plezier doen indien U als lezer uit mijn boek inspiratie kan halen om Uw spelniveau op te krikken, en nog meer indien U in mijn boek enkele ingrediënten zou vinden waarmee ik kan bijdragen tot Uw levenskwaliteit.

De aanzet voor het schrijven van een boek en de inspiratie voor het inhoudelijke komt voor een deel door het milieu waarin en de mensen waarmee je bent opgegroeid en later mee leeft.

Daarom uit ik mijn dank aan:

- Mijn ouders en in het bijzonder mijn vader voor alle duizenden uren dat hij in de aanvang van mijn spelersloopbaan met mij heeft getraind.
- Mijn echtgenote Rita en mijn kinderen Sofie, Hendrik en Cindy voor hun medeleven.
- De firma Biljarts Thissen nv voor de goede samenwerking.
- De firma Iwan Simonis voor hun jarenlange research om topkwaliteit biljartlakens te leveren.
- Dr. De Waele zonder wie ik geen boek zou hebben geschreven.
- De heer Maurits Mariën.
- De heer Jean-Pierre Bourgeois.
- Wijlen Jean Verworst, Marino Corti, Jos Vervest en Tony Schrauwen .
- Raymond Ceulemans.
- "Open universiteit" Gent.
- De heer Theo Linthout.
- Heinrich Weingartner.
- Cees Sprangers voor zijn artikel over de pomerans.
- Peter De Backer voor zijn bijdrage in het gedeelte golfbiljart en Amandus Staes voor het gedeelte artistiek biljart in dit boek.
- De heer Henny De Heus.

Geraadpleegde literatuur:

- "Superstudy" / Sheila Ostrander & Nancy Schroeder
- "Superlearning" / Sheila Ostrander & Nancy Schroeder
- "De kracht in jezelf" / Dr. Joseph Murphy
- "De droomduiding" / Dr. Sigmund Freud
- "Wolfsklem, de evolutie v/h menselijk gedrag" / Prof. Dr. Piet Vroom
- "Concentratie" / Ernst Ott
- "Zen" / Anne Bancroft
- Psychologie magazine
- "Encyclopedie van de psychologie" / Prof. Dr. H.C.J. Duyker e.a.