

## ENTRENAMENT SOL

1 hr entrenant 10' descans

Acabar les sèries

**1a sessió** Família-1 40' / família 2 10' / 10' a partir de la sortida o posicions soltes.

**2a sessió** Família-2 40' / família 1 10' / 10' a partir de la sortida o posicions soltes.

**3a sessió** Família-3 40' / família 1 10' / família 2 10' o sèrie a partir de la sortida o posicions soltes.

Quan una família es coneix i domina varies sessions seguides es substitueix per la següent.

Ex. **Nova sessió** Família-4 40' / família-2 10' / família-3 10' o sèrie a partir de la sortida o posicions soltes.

Encara que estiguem posant un aposició fixa, hem de seguir el mètode d'execució que teniu al final per ajudar-nos a aplicar-lo inconscientment i sistemàticament per molt nerviosos que estiguem de campionat.

## ENTRENAMENT JUGANT PARTIDA

**Opció 1** Simular campionat treballant:

- El mètode
- la concentració pensant en "fluir"
- l'adaptació al material
- la cadira

**Opció 2** Jugar relaxadament treballant el mètode més 1 sol aspecte dels següents:

- evitar els **retrucs**
- pensar en els **emplaçaments**
- sentir el **cop** pensant en la **velocitat**
- marcar-nos un **ritme**: 20 – 30 segons
- si hi ha soroll o altres distraccions exteriors o interiors, buscar la concentració pensant en "**fluir**",
- deixar que el JO-2 s'adapti al **material**
- rutines a la **cadira**
- rutina a la **taula** cada vegada que tinguem un pensament que no sigui el mètode
- **Llistar altres aspectes a treballar en partida**

## JOC INTERIOR

Aprofitar la cadira per relaxar-nos. Quant més relaxats a la cadira, més fàcilment ens concentrarem a la taula.

Llistar pensaments negatius per a que els reconeguem quan ens vinguin a la ment i se'ns dispari el xip que ha de posar en marxa les rutines de la taula o de la cadira:

- He de guanyar per nassos
- ...

Llistar pensaments positius per reemplaçar els negatius en qualsevol moment de l'entrenament o abans, durant o després de la competició. Ens reforçaran les rutines

- Vaig a relaxar-me per poder concentrar-me a la taula i gaudir del billar a tope!
- ...

## RENDIMENT (DEDICACIÓ)

40% grau d'habilitat = punt de partida

20% condició física = millorar-la o mantenir-la

40% força mental = millorar-la i després mantenir-la

**Potencial:** habilitats + coneixements + personalitat + capacitats tècniques + estat físic + temps disponible = FORÇA MENTAL per combatre i millorar autoestima, dubtes, pors, motivació, nervis i concentració.

### **CONDICIÓ FÍSICA**

Força 10% + rapidesa 10% + mobilitat 10% + RESISTÈNCIA 70%

**Augmentar l'esforç** sistemàticament durant un llarg període de temps. (Massa ràpid en poc temps = esgotament i si no augmentem l'esforç = estancament)

**Esforç continu** millorant el rendiment cardíac i el creixement muscular

Planning per 1 mes, analitzem i Planning per 2 mesos, etc. (Ex. 3 cops/setmana Estiraments + 30' de caminar, jogging, bicicleta, nedar, ... + estiraments augmentant l'activitat setmanalment)

Planning per al 1r mes: ...

### **EINA núm. 1: AUTO-OBSERVACIÓ**

Conscient del problema i admetre'l

1r exercici: tancar els ulls i reproduir el sentiment jugant bé revivint inclòs l'ambient del club. Fer-ho primer a casa, després d'amistós i finalment de campionat.

2n exercici: descriure per escrit les sensacions de quan juguem bé i quan juguem malament.

3r exercici: Número de rànquing a 1 d'agost amb punts de rànquing i nom dels contrincants.

Anotar caramboles, entrades i sèrie major més una frase per partida (descripció del nostre estat d'ànim, distraccions, incidències, cansament, ...)

### **EINA núm. 2 Relaxació + concentració = estat d'ànim i sentiment**

S'ha d'estar alegre i predisposat a gaudir del billar, atent, però no tens.

Quan estem apàtics: inspirar i expirar ràpid per accelerar el pols.

El normal és estar sobreexcitat i/o nerviós. Aleshores per aconseguir l'estat d'ànim correcte i el sentiment positiu adequat hem d'estar relaxats i concentrats (cos + ment):

RELAXACIÓ + VISUALITZACIONS + AFIRMACIONS = CONCENTRACIÓ + SENTIMENT

RELAXACIÓ = RESPIRACIÓ ABDOMINAL (fora de la taula, a la taula d'entrenament i a la taula de competició)

1. Inspirar pel NAS lentament 1r inflant la panxa 2n tirant les espatlles enrere i 3r aixecant el cap (pulmons plens a tope!)
2. Contenir la respiració 5 segons
3. Expirar lentament encongint la panxa (trigar el doble en expirar que en inspirar)
4. Contenir la respiració 5 segons

Repetir el cicle 5 vegades descomptant 5, 4, ... 1 Després de l'última repetició comptar 1, 2, 3, 4 i 5 i dir: "Ja estic relaxat i preparat per gaudir del Billar!!"

Mentre ens relaxem hem de visualitzar una imatge nostra jugant relaxats i concentrats!

### **EINA núm. 3: VISUALITZACIÓ (pensar en imatges)**

Visualització subjectiva per reforçar la mecànica. Sentir com dónes els diferents cops (natural, sec, allargat i rotació) i com ataqués recte a llarga distància.

Visualització objectiva per aconseguir el sentiment correcte. Fer d'espectador i veure't a tu mateix jugant relaxat i concentrat aconseguint visualitzar el màxim de detalls amb els 5 sentits. Estàs seguint el mètode: Visualitzes l'emplaçament de B2 o com evitar el retruc. Visualitzes el recorregut de B1 i l'arribada en B3. Tens el canell sensible notant el pes del tac. Ajustes la

velocitat de la llimada per a cada tipus de cop. Visualitzeu el resultat de la jugada. La música t'agrada, no tens la boca seca i fa aquella olor que tan t'agrada!

Mentre visualitzem hem de fer un gest (àncora o chip) associat a la visualització. Així, quan vulguem reproduir la visualització per reforçar la mecànica o per recuperar el sentiment correcte, fem aquest gest i ens ajudarà a visualitzar més ràpidament.

Dit índex + "pulgar" junts com un gallet donant el cop de canell endavant!

#### **EINA núm. 4: AFIRMACIONS (per substituir els pensaments negatius per positius)**

1r respirar

2n visualitzar

3r repetir les afirmacions

Han de ser: positives, en present, curtes, amb símbols, rima i ritme.

- Mantindré la calma
- M'adaptaré a la taula
- Notaré la ma dreta, els dits, el canell = el pes del tac.
- Llimaré!!
- Donaré el cop de canell per arribar a B3
- Seguiré el mètode (si cal, repetir-se el mètode: Blanca o vermella, retruc o emplaçament de B2, recorregut de B1, deixar que la ma agafi el sentiment del cop a donar: tipus de cop, pes del tac, velocitat de llimada)
- Visualitzaré com fer la carambola, no per on fallar-la!
- Ma a la cama

#### **Eina 5: MOTIVACIÓ**

Motivació intrínseca gaudim de la pràctica del Billar perquè ens produeix satisfacció! El principiant

Motivació extrínseca Incentius externs que aconseguirem si juguem bé (pòdium, rànquing, etc.) La por a no aconseguir aquests incentius ens pot "desmotivar" fer perdre la concentració, etc.

Les motivacions extrínseques ens de d'ajudar per tenir ganes d'entrenar, però alhora de competir les hem d'oblidar i mantenir les motivacions intrínseques de la pràctica del billar per gaudir del billar. Mantenir la il·lusió del principiant!

Fer un llistat de motivacions interiors i exteriors per recuperar o mantenir la il·lusió de jugar a billar i:

- Acceptar les derrotes
- Fer canvis
- Fer pauses
- Plantejar-se metes

Acceptar derrotes: Dels errors s'aprèn i per millorar s'ha d'aprendre.

Fer canvis: Entrenar en diferents taules i amb diferents contrincants. Anar canviant el planning d'entrenament (figures, etc.)

Fer pauses: Un excés d'entrenament o rutina produeix cansament físic i mental. Analitzar quines pauses has de fer per recuperar les ganes de jugar.

Plantejar-se metes: És decisiu per conservar i millorar la motivació.

#### **Eina 6: PLANTEJAR-SE METES (el treball intens i la perseverança són imprescindibles)**

Consideracions:

- Metes a curt, mig i llarg termini
- Només metes assolibles
- Tenir en compte necessitats i desitjos
- Definir

**1r definir les debilitats** del nostre joc: mecàniques, de concepció, famílies, adaptar-se a altres billars, nerviós i desconcentrat al principi o desconcentrat en partides llargues, ...

**2n definir metes a curt termini:** millorar la mecànica d'1 tipus de cop i 1 família programant l'entrenament, mirar youtube per aprendre concepció, treballar el mètode, treballar 1 pas de la tècnica psicològica. Una vegada comprovem que hem millorat el cop i la família i el 1r punt de la tècnica psicològica, preparar una 2a meta i així successivament.

**3r definir metes a mig termini** una vegada acabat l'aprenentatge de la tècnica psicològica per pujar la mitjana general un 10% i tornar a fer un estudi del joc per detectar noves debilitats.

**4t definir metes a llarg termini** com pujar de divisió, superar les fases de qualificació, etc.

### Eina 7: CAPACITAT DE CONCENTRACIÓ

La **concentració** serveix per filtrar conscientment tota la informació que rebem per a que quedi només la informació de billar que necessitem (veure retrucs, B2, EF, cop, ...)

La **concentració en billar:** A llarg termini, interior i amb percepció enfocada.

**Nivell 1: Absència de concentració** perquè mana el pensament: cap al passat (si no hagués fallat aquella carambola, ...) o futur (i si perdo la partida?, ...) o per culpa de:

Les expectatives generen pressió i preocupació. Canviar-les per **METES** que generen motivació i defineixen el camí per arribar al nostre objectiu.

- No comparar ni jutjar ni escoltar als altres fent-lo. (Aquest partit el tens guanyat! ...)
- No menysprear mai ni al contrincant ni la posició de les boles, perquè genera l'expectativa de que guanyaràs / faré el punt > he de guanyar / he de fer el punt > i si perdo / fallo el punt?

L'autocrítica es la relació entre el **JO 1** (els coneixements conscients que recordes i que oblides) i el **JO 2** (els coneixements inconscients o sentiment que s'acumula a lo llarg de la pràctica del billar). S'ha d'educar aquesta relació, perquè el **JO 1** no ha de criticar al **JO 2**, qui és qui executa les jugades, durant la partida per a que no perdi confiança; sinó que ha de treure conclusions al final per programar l'entrenament que ha de fer que el **JO 2** assoleixi les tècniques i habilitats necessàries per millorar. A l'entrenament el **JO 1** programa la jugada a entrenar, però hem de deixar que el **JO 2** l'executi una vegada i una altra fins a "sentir-la" i "veure-la" en el nostre inconscient.

Les pors generen dubtes. Pors billarístiques: al fracàs i a l'èxit!

Error: Derrota = Fracàs. Això genera excuses: la taula quadra, el drap allarga, l'àrbitre ... o fa que no ens esforcem jugant "sense ganes".

Encert: Les derrotes són els nostres mestres. Les caramboles fallades són part del nostre procés d'aprenentatge. Sense derrotes no hi ha èxit! Acabi com acabi el partit, ens hem de preguntar: Què hem après avui?

"El trac del guanyador": novament el pensament acapara la nostra atenció (Hòstia que guanyo, hòstia que guanyo) i ens fa perdre la concentració.

El perfeccionisme és el gran enemic del billar, perquè és impossible assolir-lo i per tant sempre ens fa sentir frustrats. Canviar-ho pel sentiment de voler donar el millor de nosaltres.

**Nivell 2: L'alta concentració** manté els pensaments i les emocions sota control. És com un múscle que s'ha d'exercitar.

1a condició: motivació = entusiasme i alegria = "Respira i gaudeix del Billar"

Exercicis:

1. Mirar un punt: Assentar-se a 1 o 2 metres d'un punt negre dibuixat en un paper col·locat a la paret a l'altura dels ulls. Mantenir la columna recta i relaxar-se. Imaginar-se un raig entre els nostres ulls i el punt. A la llarga hem d'aconseguir està 10 minuts mirant el punt sense cap pensament, només concentrats en el punt negre, però relaxadament.
2. Obrir els dits: Tanca la mà i posa-la relaxada sobre la taula amb el palmell cap amunt. Obre-la dit a dit començant pel polze sense veure moviment. Quan es vegi moviment, parar, relaxar-se i continuar. Després tornar a tancar la mà de la mateixa manera.
3. Centrar-se en el plexe solar: Assentat a la cadira del jugador amb els braços penjant o sobre les cuixes, els peus plans a terra separats l'amplada de les espatlles. Tanqui els ulls (després ha de poder fer-ho amb els ulls oberts) > Varies respiracions abdominals (Eina núm. 2) notant a l'inspirar com inflem l'abdomen i la pressió en la part superior del cos (costelles, espatlles, coll, cara) A l'expirar lentament notar com el cos s'enfonsa proporcionant una pau interior. Després fer només la respiració abdominal centrant-se en el plexe solar (darrera del melic). Continuar respirant relaxadament concentrat en aquest punt sentint que ho tenim tot sota control. Després podem afegir la imatge jugant fluidament notant en el braç el sentiment dels nostres millors cops.
4. Comptar lentament: Assentat a la cadira del jugador com abans intentar comptar de l'1 al 100 molt lentament visualitzant cada número abans de passar al següent sense cap altre pensament. Si apareix qualsevol altre pensament que no sigui el número que toca, tornar a començar. Així hauríem d'arribar cada dia més enllà fins arribar un dia al 100, la capacitat de concentració més absoluta.
5. Concentrar-se en situacions difícils: Aprofitar aquella partida d'entrenament incòmode, en un ambient sorollós, ..., per practicar totes aquestes eines de concentració. Abans de començar mentalitzar-se que cada soroll o motiu de distracció farà que ens concentrem millor i més profundament.

**Nivell 3: El Fluir** és un estat de concentració absoluta. Cos i ment fent caramboles en harmonia posant en pràctica intuïtivament els coneixements sense fer servir la raó. El fluir sorgeix al crear un clima interior amb tots els factors mentals al màxim nivell. És gaudir del billar sense importar-nos res més, ni tan sols el resultat o quantes caramboles portem.

El "FLUIR" és:

1. Equilibri entre el repte i les nostres capacitats. Tant si el contrari és molt superior, com molt inferior el repte ha d'estar en dominar les boles. Si el contrari està al nostre abast, aquesta ha de ser la motivació per concentrar-nos i arribar a fluir.
2. Les metes clares no deixen espai als pensaments que poden impedir el nostre fluir.

3. El feedback o anàlisi posterior de les partides són el complement de les metes per millorar.
4. La concentració és l'aspecte més important per fluir.
5. L'alegria, és a dir, gaudir practicant el billar, és la força més potent i estimulante de l'esport. Centrar-se en allò que ens produeix més satisfacció del billar: Que és ... ???

### **LES 6 LLEIS DE L'ATLETA INTERN**

1. Tu ets l'**únic** responsable de les caramboles que fas i de les que no fas.  
(Fer llista d'excuses: la taula, la música, el contrincant, ...)
2. Les caramboles **fallades** i les **derrotes** són els nostres **aliats** per millorar.
3. **No abandonar** mai fins al final, malgrat el desavantatge. Lluita per millorar la mitjana i al jugar sense la pressió de guanyar podem fluir i sorprendre al confiat contrincant remuntant el partit.
4. **No mostrar al contrincant les teves debilitats**. Has de "fingir" sempre que no et preocupa l'haver fallat i que tens confiança en guanyar, "cara de poker" o inexpressiva segons el nostre caràcter, per no donar ànims al contrincant i ajudar-te a retrobar la concentració i el fluir. No fer gestos, més que els que denoten que estàs gaudint del billar.
5. **Mantenir sempre la curiositat** esgotant al màxim les posicions durant l'entrenament.
6. **Jugar net**. Què és jugar net? "No fer al contrari, el que no voldries que et fessin a tu!" Fer una llista d'actuacions que vols seguir per estar en pau amb tu mateix i alhora motivar-te per concentrar-te encara més si ho fa el teu contrincant: jugar lent? no avisar si tiren amb la bola contrària? bellugar-se i fer sorolls a la cadira? fer un xurro i no disculpar-se? tirar si l'àrbitre te la dona, encara que no l'hagis fet? ... ?

### **EL MÈTODE**

Durant l'entrenament el JO-1 (conscient) parla i ensenya al JO-2 (inconscient) qui és el que realment aprèn a jugar i haurà de competir.

Així doncs, durant la competició, necessitem fer servir **EL MÈTODE**, que haurem entrenat prèviament, per a que el JO-2 executi les jugades reproduint el sentiment i les sensacions apreses durant l'entrenament.

1. Ens diem "**Groga o Vermella**" per enfocar la nostra atenció en la taula. Com estem triant la **B2**, a Tres Bandes automàticament hem de pensar en **evitar el retruc** i, si és possible, enviar-la a una **zona favorable**. Als Jocs de Sèrie triem la B2 buscant un emplaçament favorable.
2. "**KO**" o "**OK**" Si no ens convenç la jugada triada, busquem una altra solució. Si diem "**OK**", continuem amb el pas 3 sense dubtes ni pensant en altres possibles solucions.
3. El **JO-2 visualitza** la resta de la **jugada** en el seu conjunt buscant el sentiment entrenat: EF, alçada d'atac, cop, ... Recordem que la quantitat de B2 ja està triada en el primer punt.
4. Llimem per a que la mà trobi la velocitat i les sensacions del cop a donar.

### **RUTINES A LA TAULA**

Hem d'entrenar per a que quan tinguem qualsevol pensament diferent al mètode, se'ns dispari el **xip** de les **rutines** a la taula a fer mentre expirem lentament per **buidar** la **ment** i poder començar amb el mètode:

- Tornar a enguixar
- Netejar la virolla
- Fer netejar la bola
- Netejar la fletxa
- Anar a la taula a beure aigua
- **Llistar possibles rutines complementàries ... (ex. mirar a algú o alguna cosa en concret dins la sala, escoltar la música, tancar els ulls, ...)**
- 

#### **RUTINES ABANS DE LA COMPETICIÓ**

- Visualitzar la sala per familiaritzar-nos i que no ens pugui distreure / sorprendre cap objecte
- Preveure pensaments problemàtics o distraccions per a que salti el xip de les rutines
- ...

#### **PROBLEMES**

Les entrades: assentar-se per no veure la mitjana

Només mirar les caramboles

no menysprear al contrari: gaudir del joc del contrari i no alegrar-se dels seus error, retrucs, corbates, etc. Aquest sentiment es torna en contra teva.

**NO TIRAR AMB DUBTES** Buscar diferents perspectives, enguixar i inclús netejar boles

## CADIRA

- 2 GUIXOS
- ENGUIXAR I NETEJAR CASQUILLO
- Aprofitar la cadira
- Relaxar el cervell = músculs
- Veure aigua, colònia, ... Els nervis produeixen calor; quan tenim calor podem pensar que estem nerviosos.