

Mental-træning:

Man kan sagtens være eller blive en rigtig god billardspiller ved hård træning og med en god portion talent. Træner man hårdt og har talentet er sandsynligheden for succes endnu større ved brug af mental-træning. Det mentale foregår uafbrudt i hjernen. Alle de tanker der gennem hele døgnet flyver gennem ens hoved foregår på det mentale plan. Når man mental-træner forsøger man at styre ens tanker i den retning man selv ønsker. Alle benytter sig bevidst eller ubevidst af mentaltræning hele livet igennem. Eksempelvis på vej til job eller skole tænker man på hvad der nu skal ske den dag – på de opgaver man enten har foran sig på jobbet eller på de lektier man har læst til dagens skolegang og på et eller andet tidspunkt i løbet af dagen skal præsentere for enten læreren, kollegaerne eller chefen – hvordan skal de præsenteres?! Dette er en form for ubevidst mental-træning. Den bevidste form for mentaltræning er, at man sætter sig godt til rette i en stol eller lægger sig på sin seng og retter tankerne direkte mod dagens opgaver – og det er der ikke mange der gør. Det er der inden for sportens verden flere og flere der benytter sig af for at blive bedre idrætsudøvere.

Mental-træning handler om en teknik til at koncentrere sine tanker positivt før og under konkurrence. Jo mere man træner det, des kortere tid behøver man for at opnå fuld koncentration i konkurrenceøjeblikket, og man bliver bedre til at håndtere vanskelige situationer.

Spænding:

Når man skal spille en vigtig kamp er det vigtigt at man er sat op til kampen. Her skal man være opmærksom på 2 fælder der kan gøre at man ikke er tændt nok.

1. "Jeg vinder uden problemer"
2. "Åh nej den kamp her taber jeg stort"

Ved punkt 1 har man ingen, eller ikke nok respekt for modstanderen. Dette har man ofte set i alle sportsgrene kan føre til nederlag. I en sportsgren som billard hvor man ingen indflydelse har, mens modstanderen er ved bordet, kan man jo ikke lige gå ind og tackle vedkommende, eller knække modstanderens kø uden det får konsekvenser.

Punkt 2 taler næsten for sig selv. Man kan ligeså godt sige tak for kampen og tillykke med sejren til sin modstander, når man giver hånd inden trillingen om udlægget.

I stedet bør man ved de 2 punkter tænke:

1. "Jeg kan vinde denne her kamp stort – hvis jeg koncentrerer mig"
2. "Min modstander er favorit, men jeg kan og vil vinde"

Man går nu til kampen med en følelse af at være sat op til kampen, i stedet for ligegyldighed. Spændingen skal være lige tilpas. Man snakker om en grundspænding. For begge spilleres vedkommende gælder det om at øge sin spænding.

Frygt:

Frygten for at tabe kan ofte overgå ønsket om at vinde. Her er der tale om alt for høj spænding – nervøsitet. Spilleren laver umotiverede fejl, touche, klikstød, brænder lette baller osv. osv. Denne frygt kommer ofte gennem den indre samtale:

- "Taber jeg denne her kamp mister jeg vigtige point til ranglisten"
- "De holder alle sammen med min modstander og håber jeg taber"
- "Alle forventer at jeg vinder kampen og bliver mester"
- "Jeg er helt alene"
- "Har jeg nu trænet nok?"
- "Jeg taber altid til denne her modstander"
- "X/y/z kigger på mig – nu må jeg ikke tabe"
- "Jeg når alligevel aldrig længere end hertil"

Her er det vigtigt at spilleren opnår en følelse af at det er lovligt at tabe en kamp – acceptere nederlag.

- "Jeg må godt tabe denne her kamp"
- "Jeg må godt vinde denne her kamp"
- "Jeg er i form"
- "Det er ok at være bedre end sin modstander"
- "Det er sjovt at spille billard"

Alle ens tanker skal vendes til positive tanker. Dette er blot nogle enkelte tanker der kan vendes til positive tanker. Det bedste ville være hvis man kunne fjerne alle indre samtaler under en kamp og udelukkende fokusere på det enkelte stød hver gang, men så let er det ikke – derfor skal de tanker der er være positive. I keglebillard sidder nogle af de bedste spillere 20 minutter eller mere og blot venter på at komme til bordet mens den anden laver en stor serie og her er det utrolig vigtigt at man tænker positivt – ellers er man jo nærmest dødsdømt i det øjeblik modstanderen brænder og man selv skal til bordet.

Forventninger:

Forventningspresset kan være stort – uoverskueligt. Ikke kun ens egne forventninger, men trænerens, familiens, omgivelsernes forventninger kan være for store. Her handler det om at alle omkring spilleren er realistiske og er fælles om en målsætning der ikke overstiger spillerens egne forventninger eller realistiske muligheder og for alt i verden ikke forsøger at forcere disse. I så fald kan det få katastrofale konsekvenser hvis det er en ung spiller vi snakker om. Der er flere tilfælde inden for billard, hvor en træner ikke har haft samme ambitionsniveau som spilleren. Spilleren er blevet presset for meget og i løbet af kort tid droppet billarden som sportsgren. En ung billardspiller kan sagtens melde ud at vedkommende eksempelvis vil være Dansk mester i løbet af få år uden at være bevidst om hvad det kræves. Træneren udarbejder derfor et træningsprogram der tæsker spilleren igennem en umenneskelig periode med alt for hård træning uden hensyn til spillerens velbefindende – ”Det var jo x’s egne ambitioner”. Dette kan give den unge spiller alvorlige sår på sjælen fremover i livet – følelsen af ikke at kunne slå til i såvel job som privatliv. Derfor er det utrolig vigtigt at træneren er meget bevidst om målsætninger og mental-træning. Træneren skal være realist og sørge for at hvis det nu er realistisk, at spilleren bliver Danmarksmester en dag, at en stor del af vejen skal foregå gennem leg ved bordet. Der skal udarbejdes målsætninger med mange delmål og der skal være god harmoni mellem træneren og spillerens familie.

Metode:

For at kunne yde sit bedste i konkurrencesituationen bør man dyrke mental-træning i hverdagen og ikke kun op til selve konkurrencen. For de optimale forhold under mental-træningen bør man være alene i rummet eller ikke forstyrres. Derfor er det vigtigt at omgivelserne er bevist om at man ikke må forstyrres under mental-træningen. I startfasen når man begynder at mental-træne er det ikke resultatet af træningen der er vigtigst, men selve teknikken der skal indøves. Her følger en metode, som med stor succes bruges inden for mange sportsgrene.

- Find noget musik der er beroligende og helst uden sang, da du ubevidst lytter til sangen. Tag f.eks. Jean Michel Jarre.
- Læg eller sæt dig godt til rette, så ingen muskler spændes.
- Begynd at fokusere dine tanker på dit åndedræt – dybe langsomme åndedræt der skal helt ned i maven og ikke kun til brystkassen – læg derfor en hånd på maven så du føler hvordan den bevæger sig op og ned.

- Når du mærker åndedrættet er helt afslappet skal du koncentrere dig om dine lemmer. Forestil dig hvordan blodet løber ned i venstre arm til den er helt slap og varm. Derefter fortsætter du til resten af lemmerne forsættende helt ned i tæerne hvorefter du mærker varme stige op gennem hele kroppen til dit hoved. Din krop er nu helt afslappet.
- Nu skal du forestille dig selv svævende over, under, rundt om billardbordet og kan se dig selv spille. Du rammer godt – det er en god følelse. Alt hvad du foretager dig ved billardbordet lykkes.
- Har du en bal, du normalt har problemer med, skal du nu forestille dig at du spiller den hver gang, uden problemer, og med godt oplæg bagefter. Det er en god følelse – og du tør vinde.
- Tænk alle spillets situationer igennem med følelsen af at det lykkes. Du er helt afslappet og tør godt.
- Nu skal du så vende tilbage. Mærk følelsen i kroppen og lemmerne vende tilbage i omvendt rækkefølge. Din krop bliver lettere, du begynder at føle dig frisk. Giv dig god tid til denne fase og slå først øjnene op når du er helt parat til det.

Mange vil nok i startfasen opleve at det er svært at komme i denne tilstand, men det kræver også en del træning, så lad være med at give op fordi det ikke lykkes de første gange. Man kan falde i søvn. Så er det det kroppen har haft brug for. Man kan opleve at man ligger og koncentrerer sig om at koncentrere sig i stedet for blot at koncentrere sig om kroppen og billarden. Man kan blive forstyrret af udefra kommende faktorer. Efterhånden som man bliver mere og mere øvet i mental-træning, bliver man også hurtigere til at komme i den tilstand der kræves, så man til sidst kan opnå denne tilstand lige før eller efter man har varmet op inden kampen eller mens modstanderen er ved bordet – der kan falde en bombe lige ved siden af uden man opdager det.

At kunne slappe af:

Som billardspiller er det vigtigt at kunne slappe af på de rigtige tidspunkter. Spiller man f.eks. et stævne, hvor man er i kamp flere gange om dagen over en lang weekend, duer det ikke at hjernen kører på højtryk uafbrudt. Man skal kunne koble af for ikke at blive for træt når endelig det gælder. Det er bevist, at forskellige idrætsfolk i perioden op til et stort stævne har været for anspændte og tænkt for meget på selve konkurrencen, så når endelig det gjaldt, var gassen gået af ballonen. Her handler det om at få adspredelse op til konkurrencedagen. Selvfølgelig skal der trænes, men der skal også tænkes på

andet end blot billard. Et godt eksempel er da Danmark vandt EM i fodbold i 1992. Tyskerne trænede hårdt for lukkede døre mens danskerne spillede minigolf og gik på McDonalds. Dette skal ikke være en grundregel, for der er ingen tvivl om at danskerne var forberedte og i form. Det var blot på det mentale plan de fik andre ting at tænke på. Balancegangen mellem succes og fiasko kan være mikroskopisk og er meget individuel. Man kan godt træne en gruppe (f.eks. ungdomsafdeling) på samme måde, men er nødsaget til at tage højde for den enkelte spillers individuelle behov og personlighed, således at det kun er den grundlæggende mental-træning der er ens. Herefter går man ud efter individuelle behov. Det kunne f.eks. være spiller A der har problemer med at spille en kvart, spiller B der har problemer med udlægget, spiller C der har problemer med at føre, spiller D, som opgiver på forhånd osv. osv.

Selverkendelse:

Der kan være mange årsager til at man har et problem med de forskellige dessiner eller situationer i en kamp. Ofte hører man en spiller sige: "Bordet er ringe", "Min modstander var heldig", "Spidserne bliver større/mindre end på vores bord". Til dette er der kun et svar: "NEJ". Årsagen er det mentale aspekt hos spilleren. Ubevidst finder vedkommende undskyldninger for at det gik, eller er ved at gå galt og her er det trænerens opgave gennem mentaltræning at styrke spillerens chancer for at komme helskindet gennem en kamp uden mentale sår, der hurtigt kan udvikle sig til komplekser, så som at man aldrig kan spille en kvart eller altid taber til den samme modstander. Når dette er indøvet ved brug af mental-træning vil chancerne for at komme gennem en ny krise senere være langt større. Mental-træning er en alt for negligeret del af billardsporten. Den er et utrolig godt redskab, men det kræver at man går helhjertet ind for den. Da næseplasteret kom frem hos cykelrytterne var der mange der ikke troede på dets virkning, men som Bjarne Riis udtalte: "det gør i hvert fald ingen skade, så hvorfor ikke bruge det?".

Mental-træning er efterhånden en så anerkendt del af sportsverdenen, så hvorfor ikke bruge den??

Lars Øder.