

**Biljarten:
één zijn met de bal**

Modelleringsproject

Masters Practitioners NLP opleiding

IEP

Judith Machielsen
Januari 2007

Index

| | | |
|-----|---|---|
| 1. | Waarom heb ik dit gemodelleerd? | 3 |
| 2. | Wat is het doel van deze techniek? | 3 |
| 3. | Hoe weet jij dat de gebruiker het doel bereikt heeft? | 3 |
| 4. | Overzicht van de stappen | 3 |
| 5. | Invulling van de stappen | 3 |
| a) | Algemene voorbereiding | 3 |
| b) | Vorbereiding voor de wedstrijd..... | 4 |
| c) | Evaluatie van de tegenstander | 4 |
| d) | Verkennen van de situatie rondom deze wedstrijd..... | 5 |
| e) | Van strategie een plaatje maken | 5 |
| f) | Aanleggen en afstoten | 5 |
| 6. | Metaprogramma's | 6 |
| 7. | Commentaar | 7 |
| 8. | Wat is de belangrijkste stap? | 7 |
| 9. | Wat is de relatie tussen de stappen? | 7 |
| 10. | Techniek | 7 |

1. Waarom heb ik dit gemodelleerd?

Toen ik een tijd geleden een biljartwedstrijd van mijn man bijwoonde heb ik geprobeerd of ik kon waarnemen, voordat hij een bal stootte, of deze goed zou gaan of niet. Ik bleek dit na enige tijd voor circa 70% te kunnen voorspellen.

Dit bracht mij op het idee om dit beter in kaart te brengen zodat ik het aan hem zou kunnen terugleren waardoor hij zijn prestaties kan verhogen.

Daarnaast is hij in een nieuw en jonger team gaan spelen. Deze teamgenoten zijn enthousiast om ook van deze techniek te kunnen leren.

Ik geloof dat een relatie een partnerschap is, waarbij beide elkaar aanvullen. Vanuit die overtuiging vind ik het boeiend om iets toe te voegen aan het doen en laten van mijn partner.

2. Wat is het doel van deze techniek?

Prestatie bij biljartwedstrijd verhogen, door alle stoten tot eigen maximale kunnen te spelen.

3. Hoe weet jij dat de gebruiker het doel bereikt heeft?

Als hij een beter gemiddeld resultaat laat zien per wedstrijd en als hij vaker wint.

Daarnaast zal hij zich hierdoor goed en gewaardeerd voelen wat zich laat zien in zijn gedrag na de wedstrijd en zijn plezier in het spel en het team.

4. Overzicht van de stappen

De voorbereiding:

- a) Algemene voorbereiding
- b) Voorbereiding voor de wedstrijd
- c) Evaluatie tegenstander

De wedstrijd:

- d) Verkennen van de situatie rondom deze wedstrijd
- e) Strategie bepalen
- f) Aanleggen en afstoten

5. Invulling van de stappen

a) Algemene voorbereiding

De volgende handelingen zijn deel van de algemene en continue voorbereiding die ervoor moet zorgen dat een bepaald niveau van spelinzicht en vaardigheden bereikt is.

Je hebt thuis getraind en lesgehad om de vaardigheden en de regels van het spel meester te worden en om vastigheid en ritme te krijgen (EG)
Je gelooft dat je dit spel beheerst (criteria)

Zintuiglijk specifiek voorbeeld

Ik train regelmatig waardoor ik vastigheid krijg in mijn stoten. Ik neem les en train, waardoor ik beter spelinzicht krijg. Ik doe mee aan wedstrijden om het spel met een tegenstander te spelen en oefenen.

Criteria:

Ik kan biljarten

b) Voorbereiding voor de wedstrijd

Je bent netjes gekleed in de clubkleding (EG)

Je bent samen met je team (EG)

Zintuiglijk specifiek voorbeeld

Ik ga netjes gekleed, eventueel samen met mijn teamgenoten, naar de locatie van de wedstrijd. Ik voel me ontspannen en rustig. Ik heb zorg besteed aan mijn kleding en voel me comfortabel met mijn nette uiterlijk. Het liefst ben ik uitgerust.

Bij binnenkomst maak ik kennis met het team van tegenstanders, de arbiter en teller.

We drinken koffie.

Criteria:

Het is belangrijk dat ik een correct voorkomen heb

c) Evaluatie van de tegenstander

Je evalueert je tegenstander door alle informatie die je over hem/haar te vergaren en zijn spelpositie ten opzichte van jezelf te bepalen. (IW en criteria)

We schudden handen en ik wens de tegenstander een prettige wedstrijd.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld

Als ik de tegenstander ken, evalueer ik zijn reputatie en maak een inschatting over hoe zich dit verhoudt ten opzichte van die van mij. Daarbij stel ik mezelf de vragen: “Heb ik die eerder gespeeld en wat is er toen gebeurd? Wat is er in de tussentijd gebeurd? Hoeveel ballen moet hij maken?” Dan evalueer ik hoe sterk die persoon is. Ik altijd tot de conclusie dat ik die persoon kan verslaan; er is altijd een kans. Ik denk dan: “Ik ga ervoor, ik zal laten zien wat ik kan, dat ik kan biljarten!”.

Criteria:

Er is altijd een kans dat ik kan winnen van mijn tegenstander.

d) Verkennen van de situatie rondom deze wedstrijd

Je verkent de situatie: tafel, doe, ballen, banden, arbiter, teller, volgorde van spel etc. (EG)

De arbiter bepaalt wie eerst speelt.

We schudden handen en ik wens de tegenstander een prettige wedstrijd (EG)

Zintuiglijk specifiek voorbeeld

Ik speel in om daarmee m'n ritme voor deze wedstrijd weer te pakken, vertrouwen in het raken van de ballen te krijgen en de tafel te leren kennen (staat die recht, hoe is het doek, is het een lange of korte tafel etc.?) Met de arietstoot – aftrap bepaal ik de snelheid van het doek op de tafel.

Criteria:

Het is belangrijk dat ik de omstandigheden van de wedstrijd ken, zodat ik mijn spel hierop kan aanpassen.

e) Van strategie een plaatje maken

Loop rond de tafel en zie hoe de ballen nu liggen (EG)

Maak in je hoofd een plaatje van het pad dat de ballen af moeten gaan leggen (IW)

Ga in de lijn van de bal staan (EG) en zie hoe de ballen bewegen over het doek in het traject dat jij wilt dat ze afleggen (IW)

Kies op basis van kennis, ervaring en strategie welke stoot het meest geschikt is om te spelen (als er meer mogelijkheden zijn).

Bepaal waar je de bal gaat raken (IP)

Zintuiglijk specifiek voorbeeld.

Tijdens de stoot van de tegenpartij, of vanaf de beginpositie als ik eerst aan beurt ben, ben ik al bezig met het bepalen van je stoot. Ik kijk naar de tafel en/of loop om de tafel heen om het spel van verschillende kanten te bekijken. Ik bepaal welke stoot ik ga spelen. Daarbij neem ik in ogenschouw of het offensief of defensief moet zijn en wat de stand is.

Dan zie ik het traject dat de bal af moet leggen in mijn hoofd, vanuit de positie waar ik sta. Ik stel dit bij totdat ik de bal het gewenste traject zie afleggen. Bij meerdere keuzes baseer ik mijn keuze op ervaring en kennis, welke het meest geschikt is.

Criteria:

Deze stoot kan worden gemaakt

Bij meerdere keuzes, is er 1 die best is.

f) Aanleggen en afstoten

Ga in een houding staan die je nodig hebt om de stoot te maken (EG)

Terwijl je de keu beweegt alsof je de bal raakt (EG),

- a. Zie je in gedachten de bal het traject aflopen tot aan het eerste raakpunt (bal of band). Dit doe je tweemaal. (IW)

- b. Dan zie je in gedachten de bal het hele traject aflopen. Je weet dat het juist is als de bal de laatste bal raakt. Dit doe je één keer. (IW)
- c. Je herhaalt a. nog éénmaal en b. nog éénmaal.

Eventuele correcties worden gemaakt door de positie van de voorste hand bij te stellen. (EG)

Bepaal de snelheid die je de bal mee moet geven om het traject juist af te leggen. Je beweegt in gedachten met de bal mee, totdat de bal tot stilstand komt. Ligt die op de juiste plek dan ik het ok. Anders pas je de snelheid aan (IW).

Beweeg daarbij de keu alsof je de bal raakt met de snelheid die je nodig hebt (EG), zodat je de juiste beweging oefent.

Je merkt dat je pols zich los beweegt (EG)

Je zegt tegen jezelf 'OK' (Zelfspraak)

Je voelt je volledig in rust (IT) en ervaart dat je de bal volledig onder controle hebt, alsof die deel van jou is (IT).

Je maakt de stoot (EG)

Zintuiglijk specifiek voorbeeld

Ik zet mijn voeten op de goede plek neer en buig mijn lichaam, zodat ik in de juiste houding kom te staan om te stoten. Nu maak ik de stoot beweging een aantal keren, waarbij ik de bal niet raak.

Ik weet precies waar ik de bal ga raken en maak daarbij de beweging. Ik gedachten zie ik de bal het gewenste traject afleggen. Ik stuur eventueel nog wat bij. Terwijl ik nog steeds de stootbeweging maak, voel ik nu de bal het traject afleggen met de snelheid die ik heb meegegeven. Ik voel daarbij mijn bekken als het ware het traject afleggen. En ik weet dan waar de bal tot stilstand gaat komen. Als dit niet correct is stel ik de kracht die ik de stoot moet meegeven nog bij.

Dan merk ik dat ik mijn pols los beweeg, in een vloeiende lijn. Ik merk dat ik me vanbinnen volledig in rust ervaar. Als ik zie en voel dat de bal het juiste traject aflegt, zeg ik OK tegen mezelf. Ik voel dat ik volledige controle heb over de bal alsof ik één ben met de bal ("Ik hoef 'm maar los te laten!"). Ik ben in een trance. Ik maak de stoot.

Criteria:

Ik ben één met de bal

6. Metaprogramma's

Wat me opviel is dat de metaprogramma's geleidelijk van de ene naar de andere binnen een set overgaan, naarmate de stappen verder naar de eindtoestand komen. De belangrijkste sets van metaprogramma's zijn:

Van re-actief naar pro-actief

Van globaal naar specifiek

Van controle buiten zelf naar controle binnen zelf

Van opties naar procedure

7. Commentaar

Uitdagingen tijdens modelleren:

Associëren was lastig voor de expert. Eerst de expert helpen door een aantal oefeningen te doen.

Bij logische niveaus, kwam in eerste instantie niet verder dan overtuigingen. Door hier later en met wat meer afstand nogmaals mee te werken is het wel gelukt.

Heb gekozen mijn partner te modelleren. Dat heeft het moeilijker voor me gemaakt in die zin dat ik minder makkelijk los kon komen van hem of de inhoud. Het zou beter/gemakkelijker zijn geweest als ik (nog) een ander had gekozen. Door langere tussenposen te nemen, kon ik ook makkelijker wat meer afstand nemen.

Uitdagingen tijdens het maken van de techniek:

Een zodanig anker maken dat het spel niet negatief wordt beïnvloed wanneer het goed gaat. Hier heb ik met mijn cursuscollega's overlegd en ben tot verdere ideeën gekomen.

8. Wat is de belangrijkste stap?

De belangrijkste stap is aanleggen. Daar wordt de geplande strategie verfijnd tot de perfecte stoot kan worden uitgevoerd. Hier bevindt de expert zich in een staat van absolute concentratie, waarbij hij zich één ervaart met de bal en ervan overtuigd is dat hij die volledig controleert.

9. Wat is de relatie tussen de stappen?

Er zijn 3 fases te onderscheiden.

De algemene voorbereiding dat een lang proces is. Een proces van beginnen met de sport, interesse krijgen, leren, oefenen etc.

Dan volgt de fase van voorbereiding voor die wedstrijd. De proces bestaat uit vele rituele handelingen die als het ware de wedstrijd inluiden. Waarbij de speler naar het punt van het begin van de wedstrijd toegroeit.

De laatste fase is die van de wedstrijd zelf. Die bestaat uit een onbekend aantal stoten.

De stappen volgen elkaar op, waarbij de volgende telkens een hogere mate van concentratie laat zien en waarbij de strategie steeds meer verfijnd wordt. Tijdens de aanlegfase oefent de speler de stoot een aantal keren waardoor hij ook praktische oefening krijgt. Dit alles leidt tot een volledige controle van de bal op dat moment en in die omstandigheden.

10. Techniek

Bij het ontwerpen van de techniek heb ik me laten leiden door de 6 stappen die ik hierboven heb beschreven. Gedurende dit proces gaf de indruk van een trechter waarbij de concentratie,

criteria en gedragingen steeds scherper werden en op een hoger niveau speelde. Eindpunt is een toestand die op trance lijkt, waarbij één enkele stoot wordt gemaakt.

Als expert is dit waar voor elke stoot opnieuw. Dit gegeven vormt de basis voor de techniek. Elke stoot opnieuw moet perfect zijn. Is deze toestand doorbroken dan moet de speler zich opnieuw terugbrengen in die toestand.

Ik heb ervoor gekozen om een techniek daarbij aan te laten sluiten. De belangrijkste stappen zijn dat ook een geleid proces dat de speler in de gewenste toestand brengt. Waar nodig moeten de verschillende stukjes afzonderlijk worden geoefend. De gewenste toestand wordt dan geankerd zodat de speler deze weer opnieuw kan terughalen wanneer hij/zij merkt hiervan afgeweken te hebben. Een speler, als hij het niet eerder heeft opgemerkt aan storende gedachten, zelfspraak of waarnemingen, merkt dit als de stoot niet succesvol is.

Ik ben dan uitgekomen op het volgende.

Techniek

1. Intentie bekend maken

“Ik ben voornemens jou een techniek eigen te maken die erop is gericht je prestaties tijdens je (biljart)spel te verhogen.”

2. Doelstelling formuleren

”Doelstelling is om de persoon te leren elke bal perfect spelen, zodat je volledige controle hebt over de bal.”

3. Geleid intern proces

’Ik ga jou nu in een ontspannen toestand brengen en jou de stappen van de expert laten doorlopen. Aan het eind gekomen help ik je een zelfanker te leggen.“ (De tekst die ik gebruik zijn de zintuiglijke specifieke voorbeelden en criteria die boven uitgewerkt zijn.)

4. Toepassing van proces oefenen

”We gaan nu bovenstaand proces oefenen, naar aanleiding van een aantal situaties die jij of ik kunnen oproepen. We zullen dit doen totdat alle eventuele onduidelijkheden of obstakels verwijderd worden. En totdat het proces voor jou duidelijk is en jij dit beheerst.”

5. Future pace

“Stel nu voor dat je in de toekomst in een dergelijke situatie komt tijdens het spel, waarin je het niet zo goed doet als dat je kunt. En merk nu hoe je deze techniek toepast.”

6. Check ecologie

”Zijn er nu nog redenen waarom je het niet zo zou doen in de toekomst?” “Ben je daar absoluut zeker van?”