

Nr. 31**Lesen - Lernen - Trainieren**

Eine Frage, die öfter an mich gerichtet wird, lautet, ich möge doch bitte einmal Stellung nehmen zu der Behauptung, dass ein intensives Sich-Befassen mit Theorie und Praxis des Billardspiels, sei es mittels Bücher-Lesen oder Trainerstunden, manchmal leider nicht den erhofften Erfolg bringt. Nach anfänglichen Fortschritten und dementsprechend Euphorie trete alsbald Ernüchterung ein. Der Spieler habe das Gefühl, zwar mehr zu wissen und auch zu können, aber die am Durchschnitt abzulesende Spielstärke steige doch nicht wie gehofft, manchmal sinke sie sogar.

Soll man in solchen Fällen auf dem eingeschlagenen Weg umkehren und alles Gelernte wieder vergessen – oder ist das ein "Tal der Tränen", durch das man hindurch muss? Das Problem findet sich vor allem in technischen Sportarten. Woran liegt das? Sollte man sich tatsächlich besser nur auf die Methode "Versuch und Irrtum" verlassen?

Antworten

1. Vorab dies: Nicht ganz vergessen sollte man, dass es auch an der Qualität der "Ratschläge" liegen kann, die manchmal zu wünschen übrig lässt. Generell wird man jedoch sagen können, dass gute Bücher und Trainer auch gute Dauer-Erfolge haben. Trotzdem fallen im Einzelfall Negativ-Erlebnisse um so stärker auf, was zu Zweifeln Anlass gibt.

2. Alles was mit Feinmotorik, einfacher ausgedrückt mit Geschicklichkeit, zu tun hat, funktioniert am besten, wenn es unbewusst, "aus dem Bauch heraus" geschieht. Es handelt sich um durch viel Training eingeschliffene automatische Reflexe. Diese werden durch Bewusstheit, mit Sicherheit aber durch Über-Bewusstheit, die nach intensivem theoretischem Studium gar nicht zu vermeiden ist, empfindlich gestört.

3. Die positive Wirkung von Büchern und Trainern ist, sofern sie denn auftritt, zu einem nicht zu unterschätzenden Teil auch psychologisch begründet:

Der Spieler bekommt eine seelische Stütze. Viele trauen der Sache auf Dauer aber doch nicht so recht, werden zwischen Vertrauen und Zweifel hin- und her gerissen und erleben Rückschläge.

Man muss auch zu einer Spieler-Persönlichkeit heranreifen, bevor sich verlässliche Erfolge einstellen können.

Folgerungen

1. Im Training und in Freundschafts-Partien kann und soll man Neues ausprobieren. Während der Turnier-Partie dagegen muss man in erster Linie ergebnis-orientiert bleiben und das spielen, worauf man sich verlassen kann. Dazu gehören zwar auch, in Maßen, neue Erkenntnisse und sogar Stoßänderungen – wirklich gut funktioniert das aber erst dann, wenn das Neue dem Spieler durch viel Üben zur zweiten Natur geworden ist.

Die neu erworbene große Wissensmenge darf in der Partie nicht belastend wirken, der Kopf muss frei sein für das Wesentliche: Entfaltung des Stoßgefühls und des Spielflusses (Flow-Erlebnis).

Dieser Prozess kann mehrere Monate dauern, in manchen Fällen und auf Teilgebieten (Systemspiel!) sogar ein ganzes Jahr.

Auch im Turnier soll man natürlich das Denken nicht ausschalten sondern vernünftige Entscheidungen treffen, aber diese dürfen sich nicht quälend hinziehen und problematisiert werden.

Dessinwahl und ggf. Berechnungen müssen schnell vorstatten gehen – trotzdem zuverlässig sein! Beides darf auch nicht mit großem emotionalem Aufwand betrieben werden sondern eher "geschäftsmäßig".

2. Gehen Sie in kleinen Schritten vor.

Die sicherste Methode, sich völlig aus dem Konzept zu bringen, besteht darin, zu viel auf einmal ändern zu wollen. Nehmen Sie erst dann ein neues Kapitel in Angriff, wenn Sie die vorige Lektion gelernt haben. Planen sie regelmäßige Wiederholungen ein. Das Ganze soll Ihnen Spaß machen, nur dann werden Sie Erfolg haben.

Wählen Sie als erstes diejenigen Kapitel aus, die Ihnen am meisten zusagen – und dann natürlich die, bei denen Sie Ihre größten Schwächen vermuten.

3. Was kann man ohne Gefahr tun und was nicht?

Keine Probleme sind zu erwarten bei der Dessinwahl und dem Herausfinden der besten Art, wie Sie persönlich bestimmte Dessins technisch lösen möchten.

Ans Eingemachte geht es aber

- wenn Sie Ihren Stoß, das Zielen oder die Stoßvorbereitung in wesentlichen Punkten ändern –
- wenn Sie Systeme einsetzen –
- wenn Sie intensiver auf Fortsetzung und/oder Verteidigung spielen wollen.

Beim Stoß und beim Zielen sollten Sie besonders achtsam sein, weil man hier nicht wieder in den Zustand der Unschuld zurück kann.

Alles was Sie jemals ausprobiert haben, hinterlässt Spuren und kann später als Störfaktor auftreten.

Ganz schlimm wird es, wenn Sie Ihre Vorgehensweise des öfteren "hin und her" wechseln. So bekommen Sie niemals ein verlässliches Verhaltensmuster.

Versuchen Sie, ohne allzulanges Problematisieren, herauszufinden, was für Sie erfolversprechend ist, und dann haben Sie bitte genügend Geduld, bis das Neue hinreichend verinnerlicht worden ist. Da müssen Sie dann schon durch.

Besonders kritisch ist der Spezialfall "Ball-System".

Bevor Sie sich endgültig dafür entscheiden, sollten Sie sich schon ziemlich sicher sein, denn hier gibt es nur ein Entweder–Oder. Ähnlich, wenn auch nicht ganz so schlimm, ist es mit allen Systemen, bei denen zuerst B 2 (und nicht eine Vorbande) getroffen wird.

4. Das subjektive Stoß- und Liniengefühl

Gerade wenn man mehr weiß, sich mit Lauflinien besser auskennt oder gar Systeme einsetzt, besteht die Gefahr, sich fast nur noch auf seine Kenntnisse und Zahlen zu verlassen. Das Eigentliche des Billardspiels: "Wie fühlt sich das an? Wird der Ball so wohl kommen?" wird dann oft nicht mehr genügend berücksichtigt.

Stellen Sie in Ihrer Stoßvorbereitungs-Routine unbedingt sicher, bevor Sie abstoßen davon überzeugt zu sein: "Genau so ist es auch gefühlsmäßig richtig."

5. Man kann alles übertreiben

Wenn Sie zu "verkopft" spielen, viele Systeme anwenden, Ihre Stoßausführung ganz bewusst erzwingen wollen, erreichen Sie das Gegenteil:

Sie lassen keinen Raum mehr für die freie Entfaltung Ihrer instinktiven Fähigkeiten, denen Sie immer die erste Präferenz einräumen sollten.