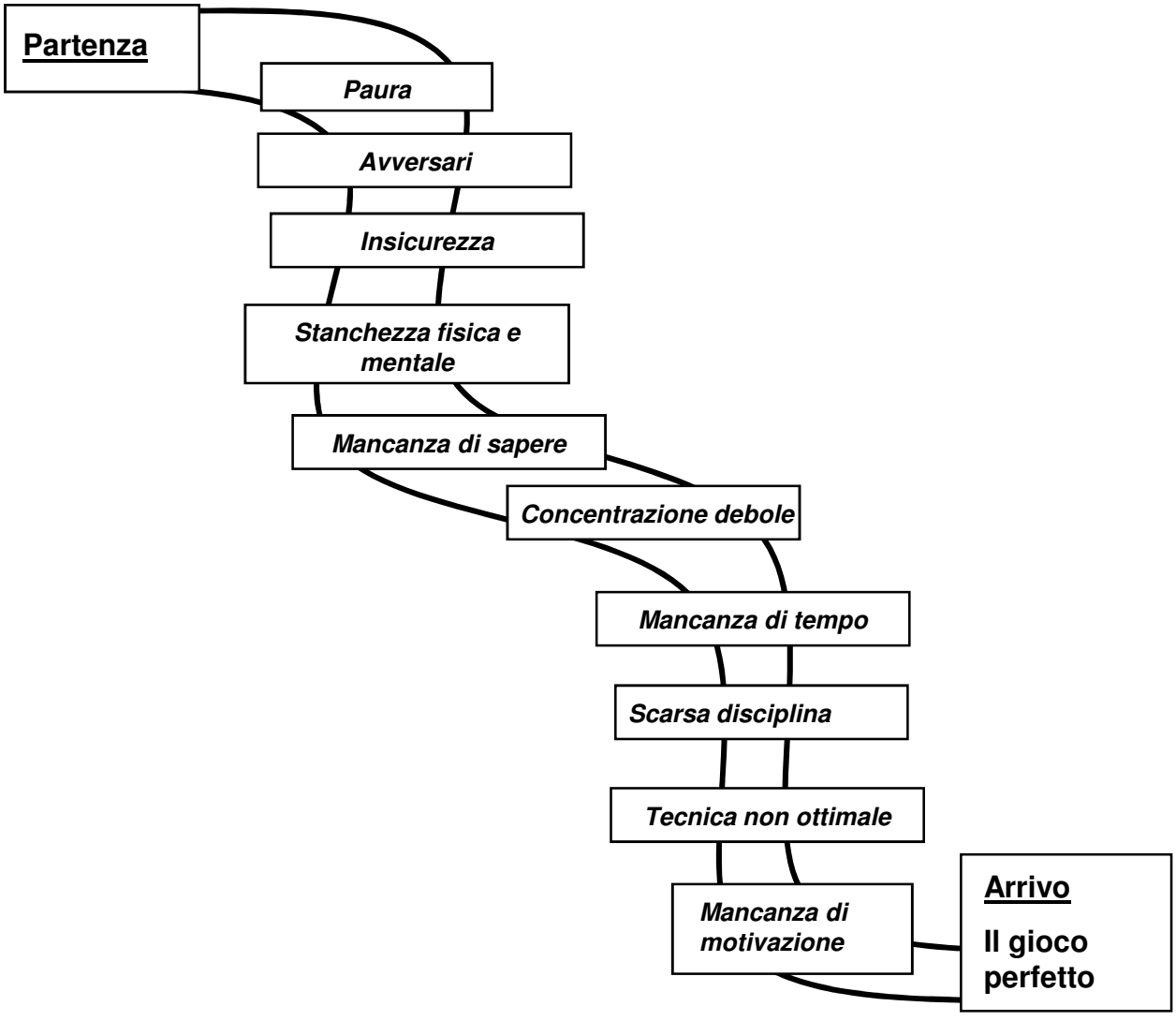
I 4 esercizi del mese : Ottobre

Riprendiamo il discorso del mese scorso, dove abbiamo visto come scegliere i nostri obiettivi, per ognuno differenti, a seconda del livello di gioco attuale. In questo modo, abbiamo preso delle decisioni importanti per il nostro futuro sportivo, ci siamo dati una direzione, adesso sappiamo dove vogliamo arrivare e siamo pronti a lavorare per ottenerlo. Grazie a questi obiettivi saremo motivati nell'allenamento e decisi a raggiungere la nostra meta.
A prima vista sembra tutto molto semplice: obiettivo + allenamento = obiettivo raggiunto.
Nella realtà, tutto questo non è proprio così semplice, sul nostro cammino troveremo degli ostacoli che ci impediranno di raggiungere il nostro scopo nei tempi che ci siamo proposti o addirittura, di non raggiungerlo per niente.

Quindi, per continuare il nostro cammino verso l'agognata meta, è molto importante riconoscere gli ostacoli per eliminarli o aggirarli uno dopo l'altro. Questi ostacoli, sono per la maggior parte uguali per tutti, ma ve ne sono altri che sono soggettivi e che a volte ci creiamo noi stessi.
Prendiamo anche questa volta un foglio di carta e disegniamo una strada; ora pensiamo agli ostacoli che ci hanno impedito, fino adesso, di raggiungere questi obbiettivi.



Adesso conosciamo un "campione" dei nostri ostacoli, non resta che dare loro un grado di priorità, ed iniziare a lavorare su quello che momentaneamente ci crea più difficoltà, cercando di eliminarli uno ad uno.
Guardiamoli assieme, questi ostacoli e come, se si può dire, si possono "curare":

1. Paura = combatterla, aggirarla, razionalizzando che non si può avere paura facendo uno sport non pericoloso come il biliardo.

2. Avversari = sono i miei migliori amici, grazie a loro riesco a dare il meglio di me stesso.

3. Insicurezza = con l'allenamento e piccoli ma continui successi, si può curare.

4. Stanchezza fisica e mentale = allenamento mentale e fisico, a letto prima alla sera.

5. Mancanza di conoscenza = cercarlo attraverso libri, istruttori, internet, ecc.

6. Concentrazione debole = allenamento per migliorare la concentrazione.

7. Mancanza di tempo = questo è quasi sempre un ostacolo insormontabile, cercare di usare meglio possibile il tempo che si ha.

8. Scarsa disciplina = imparare con piccoli cambiamenti di comportamento ad averla.

9. Tecnica non ottimale = con un libro sulla tecnica, allenamento di qualità, l'aiuto di un buon Istruttore, (vedi n° 5).

10. Mancanza di motivazione = questo è il peggiore degli ostacoli: infatti, senza motivazione non si potranno mai saltare o aggirare gli altri ostacoli che troveremo di volta in volta sul nostro cammino. Come per il punto 3 si rimane motivati con piccoli ma continui successi, leggendo libri o guardando film su persone che hanno raggiunto grandi obiettivi, solo con la loro forza di volontà. Una musica particolare o qualsiasi altra cosa, che ci aiuti a rimanere motivati e a continuare il nostro cammino verso il traguardo.
Come vedete vi è una grande varietà di ostacoli, per eliminarli o aggirarli, occorre sapere cosa si deve fare e, soprattutto, come. Infatti, uno degli ostacoli più importanti dopo la mancanza di motivazione è il nr° 5.
Imparare a riconoscere e superare questi ostacoli aiuta non soltanto nel biliardo, ma in tutte le situazioni della nostra vita.

Ormai è passato un anno in vostra compagnia, siamo arrivati all'esercizio 48 in questo mese, il che vuol dire, un repertorio di ben **48 esercizi differenti**. Chi li ha eseguiti frequentemente sa che, sicuramente, lo hanno aiutato nel migliorare il proprio gioco. Di questo me ne rallegro ma, purtroppo, il tempo a disposizione diventa sempre meno; spero di poter continuare a trovarlo, ma non me ne vogliate se un giorno dovrò terminare questa bella avventura.
Ma bando al pessimismo. Guardiamo adesso cosa ci riservano gli esercizi di questo mese, eseguendoli spesso aiutano a colmare molte lacune, sia di sapere che tecniche:

45. Il primo esercizio: in questo esercizio vi sono 15 bilie da imbucare. Rimanendo sempre in posizione con la battente e usando il colpi basilari, si possono imbucare tutte senza grossi problemi. Posizionate le 15 bilie come nel disegno, adesso, con bilia in mano, imbucate il maggior numero di bilie possibile. Come al solito, quando le bilie hanno tutte minimo una buca a disposizione, non è necessario spostarle dalla loro posizione attuale, quindi toccare altre bilie oltre quella che si vuole imbucare è da ritenersi come sbagliare l'imbucata, in questo caso si inizia da capo.
Di questo esercizio eseguiamo 2 riprese, quindi il totale massimo raggiungibile è di 30 punti.

46. Il secondo esercizio: un esercizio del tipo di "posizionamento della battente". Posizionare le bilie come nel disegno, dopo aver imbucato la bilia 1, posizionare la battente per la bilia 2 e imbucarla. Rimettere sia la battente che la bilia 1 nella loro posizione iniziale. Imbucare nuovamente la 1 e posizionare la battente per la bilia 3 e imbucarla. Ripetere lo stesso procedimento per tutte le altre bilie. Non è consentito il contato con altre bilie, oltre quella che si desidera imbucare. Se questo succede, vuol dire che la battente non aveva una posizione con un'angolazione adeguata rispetto la bilia da imbucare.
Annotare il risultato del primo allenamento con questo esercizio poi, conviene inserirlo per diverse settimane nel programma d'allenamento e, quando ci si sente nuovamente pronti, controllare annotando il risultato raggiunto quali progressi si sono ottenuti nel frattempo. Per ogni bilia imbucata dal 2 al 15 un punto, ma solo in combinazione con l'imbucata della bilia 1.
Di questo esercizio, si eseguono tre riprese, per ripresa sono possibili 14 punti, totale massimo delle tre riprese, 42 punti.

47. Il terzo esercizio: una vecchia conoscenza, le 15 bilie di questo esercizio sono nella stessa posizione dei mesi scorsi, unica differenza, le bilie sono si alternate come il mese scorso, una piena ed una mezza, ma questa volta diventa importante il loro numero.
Per lasciare al caso la scelta delle posizioni, mettete in due buche (una centrale e una d'angolo) in una le bilie piene dal 1 al 8 e nell'altra le mezze bilie dal 9 al 15. Adesso iniziate a posizionare le bilie dal basso, prendendo la prima bilia nella buca delle bilie piene, lasciando al caso quale di queste bilie si prende. Adesso si esegue la stessa procedura per posizionare la seconda bilia, questa volta prendendo dall'altra buca, quella con le mezze bilie.

Alla fine si avrà un ordine sparso e, visto che questa volta l'esercizio viene eseguito in ordine crescente dalla 1 alla 15, si capisce che in questo modo, le bilie sono ben sparpagliate per il tavolo e ci vorrà un buon piano iniziale di come procedere, per non parlare anche di una buona precisione, sia nell'imbucare che nel posizionare la battente.
Anche di questo esercizio, eseguiamo tre riprese, il totale massimo raggiungibile è di 45 punti.

48. Il quarto esercizio: un'altra situazione di Palla 10, in questo esercizio imbuchiamo le bilie in ordine crescente, ogni bilia imbucata correttamente vale 1 punto. Non toccare altre bilie all'infuori di quella che si vuole imbucare, se questo succede si ricomincia da capo. Di questo esercizio eseguiamo 3 riprese, totale massimo raggiungibile è di 30 punti.
In questi quattro esercizi si può raggiungere un totale massimo di 147 punti, non resta che provare per scoprire qual è il proprio limite.

Spero di avervi dato sufficienti "compiti a casa" per tenervi impegnati anche per questo mese, vi auguro un buon allenamento e, soprattutto, buon divertimento, arrivederci al mese prossimo!

il vostro Gianni Campagnolo.

47. Il terzo esercizio: una vecchia conoscenza, le 15 bilie di questo esercizio, sono nella stessa posizione dei mesi scorsi, unica differenza, le bilie sono si alternate come il mese scorso, una piena ed una mezza, ma questa volta diventa importante il loro numero.
Per lasciare al caso la scelta delle posizioni, mettete a caso nelle buche centrali, da un lato le bilie dal 1 al 8 e dall'altro lato le bilie dal 9 al 15. Adesso iniziate a posizionare le bilie dal basso, prendendo la prima bilia nella buca delle bilie piene, senza guardare cosa si prende e lasciando al caso. Adesso si esegue la stessa procedura per posizionare la seconda bilia, questa volta dall'altra buca centrale, quella con le mezze bilie.

Alla fine si avrà un ordine sparso e visto che questa volta, l'esercizio viene eseguito in ordine ascendente, dalla 1 alla 15, si capisce che in questo modo, le bilie sono ben sparpagliate per il tavolo e ci vorrà un buon piano iniziale di come procedere, per non parlare anche di una buona precisione, sia nell'imbucare che nel posizionare la battente.

Anche di questo esercizio, eseguiamo tre riprese, il totale massimo raggiungibile è di **45 punti.**

48. Il quarto esercizio: un'altra situazione di Palla 10, in questo esercizio imbuchiamo le bilie in ordine ascendente, ogni bilia imbucata correttamente vale 1 punto. Non toccare altre bilie all'infuori di quella che si vuole imbucare, se questo succede, si ricomincia da capo.

Di questo esercizio eseguiamo 3 riprese, totale massimo raggiungibile è di **30 punti.**

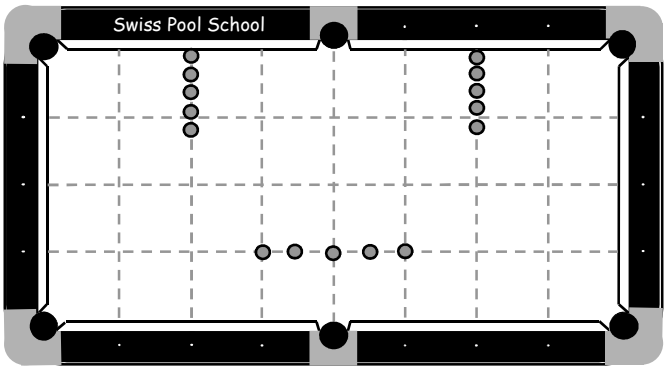
In questi quattro esercizi si può raggiungere un totale massimo di **147 punti,** non resta che provare.

Spero di avervi dato sufficienti "compiti a casa" per tenervi impegnati anche per questo mese, vi auguro un buon allenamento e soprattutto buon divertimento, arrivederci al mese prossimo

il vostro Gianni Campagnolo.

Esercizi del mese: **Ottobre**

Esercizio 45



Difficoltà: media

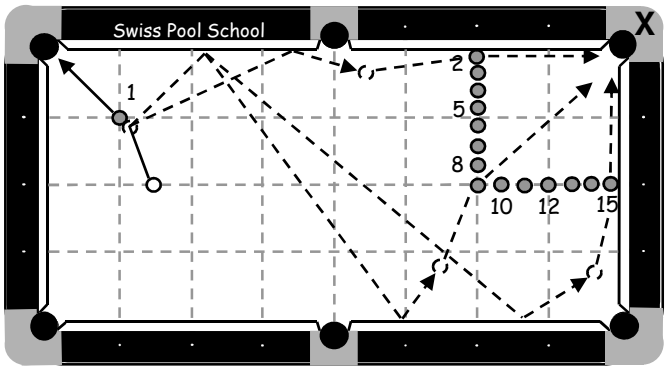
Traguardo: Imbucare le 15 bilie. Due riprese da 15 bilie.

Battente: Posizione libera solo all'inizio.

Ordine: Libero.

Punteggio: Per ogni bilia imbucata correttamente 1 punto.

Esercizio 46



Difficoltà: medio- alta

Traguardo: Imbucare la 1 all'angolo e la 2 nella buca **X**.

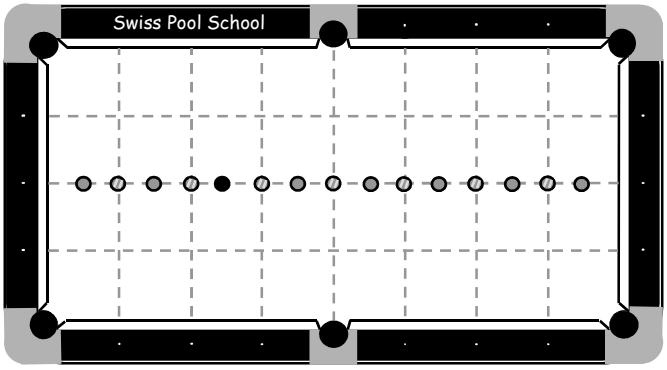
Battente: Posizione sulla 1, come nel disegno

Ordine: 1-2, 1-3, 1-4, 1-5, 1-6, ecc.

Sistema: Imbucare la uno e posizionare la battente per la 2, imbucare la due. Riposizionare la 1 e continuare con la 3, e cosi via. Si può usare solo la buca marcata con la **X**.

Punteggio: 1-2 = 1 punto, 1-3 = 1 punto, ecc.

Esercizio 47



Difficoltà: alta

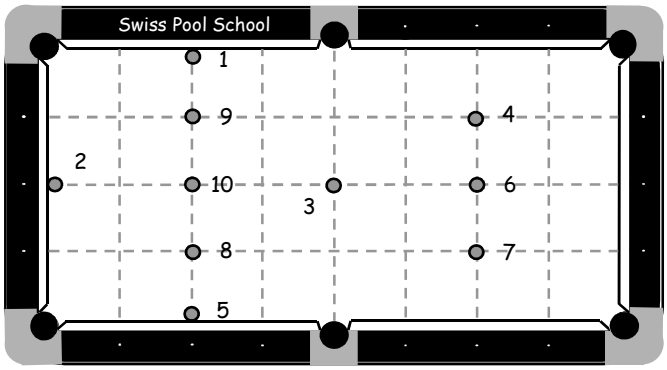
Traguardo: Imbucare le 15 bilie. Tre riprese da 15 bilie.

Battente: Posizione libera solo all'inizio.

Ordine: in ordine (dall'1 alla 15)

Punteggio: Per ogni bilia imbucata correttamente 1 punto.

Esercizio 48



Difficoltà: alta

Traguardo: Imbucare le 10 bilie.

Battente: Posizione libera solo all'inizio dell'esercizio.

Ordine: in ordine (dall'1 alla 10).

Punteggio: Per ogni bilia imbucata correttamente 1 punto.

Vi auguro buon allenamento, Gianni Campagnolo

THE SWISS POOL SCHOOL

Scheda di controllo: **Ottobre**

Data	Nome	Esercizio: **1**	**2**	**3**	**4**	**Totale**

Data	Nome	Esercizio: **1**	**2**	**3**	**4**	**Totale**

Data	Nome	Esercizio: **1**	**2**	**3**	**4**	**Totale**

Data	Nome	Esercizio: **1**	**2**	**3**	**4**	**Totale**

Data	Nome	Esercizio: **1**	**2**	**3**	**4**	**Totale**

Data	Nome	Esercizio: **1**	**2**	**3**	**4**	**Totale**

Data	Nome	Esercizio: **1**	**2**	**3**	**4**	**Totale**

Data	Nome	Esercizio: **1**	**2**	**3**	**4**	**Totale**

Data	Nome	Esercizio: **1**	**2**	**3**	**4**	**Totale**

Data	Nome	Esercizio: **1**	**2**	**3**	**4**	**Totale**

Gianni Campagnolo 2008