

Biljartles aan verstandelijk gehandicapten



SG & GS
Stichting Gehandicapt & Gezellig Sporten

Secretariaat
Telefoon: 071-4028816 / 06-21556428
Dick van Egmond

Algemeen

In het algemeen kan men zeggen dat het lesgeven aan verstandelijk gehandicapte biljarters niet makkelijker of moeilijker is dan aan mensen zonder die handicap. Biljarten is uitermate geschikt om zowel de grove als de fijne motoriek te verbeteren.

Programma

Het programma kan ongeveer 3 uur duren.

Te denken valt aan de volgende indeling:

- eerste kwartier vrij spelen;
- 75 minuten partijen voor de (onderlinge) competitie tegelijkertijd op één tafel les aan 1 á 2 personen (bijv. 3x een kwartier);
- 20 minuten pauze;
- 60 minuten verder met partijen, spelletjes;
- 10 minuten opruimen, ballen en tafels schoonmaken etc.

Onderlinge verschillen

Er zijn bij hen veel onderlinge verschillen, die een individuele benadering vereisen.

Één tegelijk

Het is gebleken dat lesgeven aan 1 persoon het meest effectief is.

Tijdsduur van een les

In de meeste gevallen blijken korte sessies (van 15 á 20 minuten) het beste te werken. Het is lastig om langer de concentratie vast te houden. Uiteraard zullen sommigen hierop een uitzondering vormen. Naast de eigen observatie van de begeleider kan dit met hen zelf besproken worden.

Inhoud van les

Besteed vanaf het begin aandacht aan het belang van zorgvuldig krijten, niet zomaar smeren, maar kijken wat je doet, alleen krijten op de bovenkant van de pomerans. Zorg dat de keu er netjes uitziet.

Beginners.

Oefenen op een speelse manier, met gebruik van diverse materialen:

- kurk met dobbelstenen;
- het houten bord met gaten dat op het biljart gelegd kan worden;
- eenvoudige opdrachten, die bijna succes garanderen;
- andere alternatieve spelvormen.

De speler zal zo kunnen wennen aan de keu en het stoten.

Gevorderden.

Te denken valt aan 1 soort techniek (bijv. de doorschietstoot of de trekstoot) per keer met verschillende stootbeelden; liefst aanvankelijk telkens op dezelfde plaatsen op het biljart.

De beginstoot (acquitstoot) is een moeilijke stoot, maar hij komt elke partij terug, dus het is goed om hier ook geregeld kort (3 á 5 keer oefenen) aandacht aan te besteden.

Hoeveelheid lesstof

De hoeveelheid lesstof die behandeld kan worden zal uiteraard afhangen van de leerlingen, maar het is doorgaans het beste om niet veel verschillende zaken in 1 les te behandelen.

Herhaling

Veel herhalen zal tot een positief resultaat leiden. Als een spelpatroon zich eenmaal heeft verankerd, geeft dat vertrouwen en zekerheid.

Houding, keuvoering en manier van beweging

Tijdens de les zal er veel aandacht besteed moeten worden aan de houding, de keuvoering en de bewegingen.

- onderarm/bovenarm 90 graden bij gewone stoot;
- onderarm bij korte / zachte stoot minder dan 90 graden;
- keu loodrecht onder de neus;
- bovenarm parallel aan de keu;
- hand, pols en bovenarm parallel;
- de achterhand houdt de keu losjes vast, vooral niet knijpen
- de keu ligt als het ware los in de vingers;
- duim oefent geen druk uit en bevindt zich niet óp de keu, maar ernaast;
- alleen de onderarm en de pols bewegen;
- de pols van de achterhand mag niet 'op slot', maar dient gebruikt te worden om de "op en neer gaande, golvende" beweging (die de keu snel krijgt) te "compenseren";
- keu beweegt in een horizontale strakke beweging voorwaarts;
- na de stoot korte tijd stilstaan, let op dat de voorhand niet van zijn plaats komt.

Zie verder de gangbare instructieboeken.

Uiteraard is e.e.a. mede afhankelijk van de beperkingen van de speler.

Concentratie en kijken

Het is belangrijk de spelers telkens weer te wijzen op het belang van rustig en goed kijken. Dit is goed voor de concentratie en voorkomt dat ze dingen over het hoofd zien. Ook voor hen geldt dat het bekijken van een spelsituatie vanuit een andere plek tot een ander en beter inzicht kan leiden.

Haast is taboe.

Humor en ernst

Humor is een essentieel onderdeel van het omgaan met mensen. Dit geldt zeker voor verstandelijk gehandicapten. Er moet dan ook ruimte voor zijn. Bij meningsverschillen of kleine problemen is een humoristische benadering vaak effectief gebleken.

Daarnaast is het goed om sommige onderdelen van het programma, zoals het spelen van een partij met de nodige ernst te benaderen. Het is goed als ze wennen aan de regels die bij officiële wedstrijden gelden.

Biljarten is een moeilijke, serieuze sport die veel concentratie vereist.

Biljart etiquette

De etiquette die bij het biljarten geldt, gaat uiteraard ook op voor onze doelgroep. Het is goed om hen ook te betrekken bij het schoonmaken en afdekken van de tafels na het biljarten, als dat in de biljartzaal waar gespeeld wordt gewenst is. De speler die niet aan de beurt is moet op zijn stoel zitten. De spelers, die ertoe in staat zijn, kunnen betrokken worden bij het arbitreren en/of schrijven van de partijen. Een speler schudt de hand van de tegenstander voor en na de partij. Dit geldt ook voor de arbiter en schrijver. Respect voor de medespelers en andere betrokkenen dient hoog in het vaandel te staan.

Gedrag van begeleiders tijdens de partijen

Veel begeleiders hebben de neiging om tijdens de partijen instructies te geven aan de leerlingen. Het is gebleken dat dit weinig tot geen positief effect heeft op hun spel, integendeel, het gaat vaak juist slechter (hoe goed het ook bedoeld is). Het verstoort hun concentratie. Daarnaast is het een illusie om te denken dat ze daar iets van zullen leren. Het is beter om zo nu en dan een partij te spelen die niet meetelt in de competitie en dan af en toe een bal die fout gespeeld wordt terug te leggen of wijzen op andere speelwijzen.

Het is verstandiger om tijdens de partij als begeleider enige aantekeningen te maken die later in een les behandeld kunnen worden. Daar zullen ze meer van opsteken. Een partij moet serieus benaderd worden.

Termen

Het is nuttig om onder elkaar zoveel mogelijk dezelfde terminologie t.a.v. het biljarten te gebruiken, anders wordt het snel verwarrend. Spreek daar dingen over af.

Wedstrijdkleding

Officiële wedstrijden dienen gespeeld te worden in biljartkledij, bestaande uit zwarte pantalon, zwarte sokken, zwarte schoenen, net overhemd, gilet en (niet verplicht) strik.

Benodigde materialen

Uiteraard de benodigde sets *ballen* en *biljartkeus*. Voor de competitie is het handig om een *computer* tot uw beschikking te hebben met een *programma* dat berekeningen kan maken om de scores van de competitie bij te houden en een *printer*. Daarnaast *scorevellen* om de partijen te noteren. Diverse *spelmaterialen* verdienen aanbeveling.

Contributie en sparen

Er zijn veel kosten verbonden aan het onderhouden van een biljartclub. Zeker als er ook sprake is van externe contacten, zoals deelname aan toernooien en dergelijke.

Er zijn eenmalige kosten zoals biljartkostuum, biljartkeu, diverse materialen, enz. en terugkerende kosten zoals biljarthuur, reiskosten, telefoonkosten, porto, papier, hapjes (bijv. kaas en worst; op de clubavond is het leuk om in de pauze een 'hartigheidje' te serveren).

Het is daarom nodig contributie te rekenen aan de spelers (tussen de 50 en 100 euro per persoon per jaar). Daarnaast ontkomt men er niet aan om sponsors te zoeken.

Tip: een spaarpotje maken waar ieder bijvoorbeeld 1 euro per week aan betaalt met een vooraf duidelijk afgesproken doel.

© Kloes Unlimited Sources 2003