



## חגיגה בסנוקר

**"ביליארד" הוא שם כולל למשחקי כדור כגון פול או סנוקר, שנערכים על שולחן מוארך המצופה בדרך כלל בלבד ירוק. מטרת המשחק היא להכות בכדור לבן בעזרת מקל עץ ארוך וכך להכניס את הכדורים הרלוונטיים לחורים ולנקות את השולחן**

פעמים רבות שואלים אותי מה אפשר להפיק מכל פעילות ספורט, מהם היתרונות והחסרונות שלה ומהי פעילות הספורט המיטבית. תשובתי אינה משתנה כמעט - כל פעילות שבה מניעים את הגוף, השלד, היא פעילות ספורט נהדרת. גם ביליארד, משחק שמהווה פעילות חברתית מובהקת ונחשב לבליוי לשמו, הוא בהחלט פעילות ספורטיבית. גם בביליארד כל חלקי הגוף נדרשים לתפקד ולדייק עצמם אל המטרה - לנקות את השולחן מכדורים בטרם יעשה זאת היריב.

### משחק האצילים

השם "ביליארד" מגיע מהשפה הצרפתית, מהמילים "Billard" או "Billete" שפירושו "מקל". הצרפתים מספרים שלואי ה-11, שמלך בצרפת במאה ה-15, היה מכור לביליארד. עם השנים התפתח והתמסד המשחק ונקבעו בו חוקים, הנהוגים עד היום. הוא התבסס ברחבי אירופה במאה ה-19 כ"משחק האצילים".

בסוף המאה ה-19, שינה קצין בריטי בהודו בשם נוויל צ'מברליין את כללי המשחק. הוא הוסיף עוד כדורים צבעוניים ועוד כדור שחור וקבע כי יש להשחילם לחורים בסדר מסוים.

זאת ועוד, האגדה מספרת כי במהלך משחק מול יריב ששיחק בצורה גרועה למדי, אמר לו צ'מברליין שהוא משחק כמו "סנוקר", כפי שנהגו הקצינים הבריטים לכוון אז את החיילים הזוטרים. כך קיבל המשחק בגרסתו האירופית גם את השם "סנוקר". מאז הוא נהפך למשחק לפופולרי והתפשט ברחבי העולם.

### לתוך החור

כמו כל "אופנה", סבל גם הביליארד מדעיכה בפופולריות שלו ובהתעניינות בו בשנות ה-50 של המאה הקודמת. ואולם, למזלם של אוהדי המשחק, חיפשה רשת הטלוויזיה

הבריטית ביביסי רעיונות לשידורים בצבע, שהחלו באותן שנים. סר ריצ'ארד אטינבורו, שהתפרסם בשידורי הטבע הידועים שלו, החליט שמשחקי ביליארד, שבהם מתפזרים כדורים צבעוניים על גבי שולחן לבד ירוק, אידיאליים לשידורי הצבע החדשים. מאז מרתקים שידורי תחרויות גמר הסנוקר של הביביסי, המתקיימים מדי שנה בשנה, מיליוני צופים מכל רחבי הגלובוס.

בחלוף השנים, ועם העלייה בפופולריות של המשחק, היגר הביליארד גם לארצות הברית, שם המיר את שמו ונקרא "פול" ("Pool") אגב שינוי קטן בשולחן - הגדלת הכיסים, הנקראים "חורים", שאליהם יש להוביל את הכדורים. כך, בניגוד לאירופאים ובמיוחד לבריטים, שהתמקדו

שיצליח להשחיל את הכדור האחרון לא רק ינצח במשחק, אלא גם יזכה בתואר "אלוף העולם". המתח היה בשיאו, במיוחד כששני השחקנים המנוסים כשלו בניסיונותיהם. "רעדו להם הידיים" ומכה אחר מכה הם החטיאו כחוט השערה ונכשלו בהשחלת אותו כדור אחרון. לבסוף, הצליח טיילור האירי להתעשת. לאחר יותר משעה, הוא השחיל את הכדור השחור לחור.

### מצב תודעתי

בהיותו משחק של אחד על אחד, הפן המנטלי של הביליארד משפיע מאוד על ביצועי השחקנים. המשחק מאופיין בהמון מצבים סגורים, שבהם יש עצירה בדינמיות

**אל מול הקהל, אל מול עצמו ונגד יריבו, לקח ג' את מקל הביליארד וגלל אותו לאורך גבו. לדבריו, זרימת האנרגיה בגבו החזירה אותו לתחושות שחש בילדותו כשאמו הייתה מעסה את גבו. בדיוק כמו בילדותו, נסך בו העיסוי תחושות של רוגע ושלווה**

בהשחלת הכדור לחורים קטנים יותר ופיתחו מיומנות בדיוק המכה, ההתמקדות בגרסה האמריקאית של המשחק הייתה באסטרטגיית תכנון המכה הבאה, ולפיכך תכנון מיקום עצירת הכדור הלבן לאחר המכה.

### הכדור האחרון

חשיבות הפן המנטלי בביליארד באה לידי ביטוי במשחק הגמר באליפות העולם שנערכה בשפילד בשנת 1985. אגב, על פי נתוני הביביסי, צפו במשחק מרתק זה בשידור חי, יותר מ-18.5 מיליון צופים. במשחק הגמר התמודדו סטיב דיוויס האנגלי, אלוף העולם והמועמד הוודאי לזכייה במשחק, ודניס טיילור האירי. הם הגיעו למצב שבו נותר הכדור האחרון על השולחן - הכדור השחור, כמובן. מי

של המשחק, בדיוק כמו בפנדל, זריקת עונשין. רמות הדיוק, המיקוד והשלווה של שחקן כשהוא ניגש להכות בכדור הלבן צריכות להיות בשיאו ועליו לשמור עליהן לאורך כל המשחק.

שחקן ביליארד שעמו עבדתי על תרגול האימון המנטלי, למשל, לא הפסיק לדבר על המצב התודעתי שבו הוא נמצא בזמן שיריבו חובט בכדור. מיותר לציין ששאיפתו הראשונה היא שיריבו יחטיא את הכדור. כמו כן, הוא ישמח שיריבו "יכין לו" מכה נוחה. מעבר לכך, הוא אינו מפסיק לחשוב על המכה הבאה, שאותה מבצעים לאחר הכנסת כדור לחור, עד להחטאה.

### כלי עבודה

הדמיה הייתה כלי העבודה העיקרי שעמו עבדתי עם אותו שחקן. כמו כן, שמנו



דגש על שמירה על דופק סביר ועל רמת הפרשת אדרנלין נמוכה למחזור הדם והחמצן גם כשמכניסים וגם כשמחטיאים את הכדור.

גם שתיית מים ותחושה של איזון אנרגטי היו כלים מרכזיים שבהם נעזר השחקן. בה בעת, שתיית בירה, המקובלת במשחק זה בעיקר בקרב שחקנים חובבנים, הורדה לאפס נוכח סגולות האלכוהול כמרחיב כלי דם.

הדיאלקטיקה מול היריב התבטאה רק כשהשחקן הכניס כמה כדורים ברציפות. לעומת זאת, לא התקיימו חילופי מבטים כשהיריב הוא השחקנים כדורים ברצף. כמו כן, הדבר האחרון שאותו הדגשנו היה נשימות.

### כמו בבית

כל אחד הוא יחיד ומיוחד. במקרה של ג', שחקן הביליארד, עובדת היותו שחקן בענפי ספורט תחרותיים, שבהם יש קהל רב שמציק, מקניט ומעליב כדי להוציא את השחקנים מריכוז, העניקה לו יתרונות מול היריבים בביליארד. כשהמשחק התקיים על קרקע לא יציבה וכשקראתי לו בכינויי גנאי והקנטתי אותו זה עבד לו היטב.

זאת ועוד, עבדנו רבות ואנחנו עדיין עובדים על הזמנת מציאות - תחושה שאנחנו מעניקים לכדור אנרגיה להיכנס בדיוק לחור שאליו אנו מכוונים וכן לכדור הלבן שעמו אנו מכים, שייכנס בדיוק לאן שאנחנו רוצים כדי לצאת למכה הבאה.

לסיום, נחזור לפן המנטלי, הכולל את ההמלצה לשחקנים לחזור למקום ידוע ומוכר להם שבו הם חשים בבית. אל מול הקהל, אל מול עצמו ונגד יריבו, לקח ג' את מקל הביליארד וגלל אותו לאורך גבו. לדבריו, זרימת האנרגיה בגבו החזירה אותו לתחושות שחש בילדותו כשאמו הייתה מעסה את גבו. בדיוק כמו בילדותו, נסך בו העיסוי תחושות של רוגע ושלווה, שעזרו לו להתמקד ולנצח.

הכותב הוא מאמן מנטלי וגופני לספורטאים ולאלה ששואפים להיות, מאמן טריאתלון (בוגר מכון וינגייט), ספורטאי פעיל-טריאתלט, מרתוניסט, איש ברזל, יזם ומאמן הקבוצה "רצים עם אסף" ונהנה מכל רגע. [www.asaflev.co.il](http://www.asaflev.co.il)

צילום: איסיטור