

PILJARDITREENERI JUHENDDOKUMENT

EESTI PILJARDILIIT

2021

# Sisukord

<b>1. ÜLDINE SISSEJUHATUS</b> .....	5
<b>2. VARUSTUS</b> .....	6
2.1 LAUD.....	6
Mängupind (ala).....	6
Laua säng ja rombid (sihikud) .....	6
Augud .....	6
Aukude voodrid.....	7
Kuulide tagastus ja augutaskud.....	7
Laua kõrgus.....	8
Poordikummi kõrgus.....	8
Kiltkivitahvlid .....	9
Laudadevaheline kaugus.....	9
Kangas .....	10
Kanga kinnitus.....	10
Laua ja poortide kanga puhastamine .....	10
Mängupinna (ala) märgistamine.....	11
Jäikus ja vastupidavus.....	11
Kujundus.....	12
Hind .....	12
Maine.....	12
Eri tüüpi valgustid .....	13
WPA valgustuse nõuded .....	13
2.2 KUULID .....	13
Materjal ja mõõtmed .....	14
Värvused .....	14
Mõõtmed.....	14
Materjal.....	14
Kuulide poleerimine .....	15
Värvused teevad piljardi paeluvaks.....	15
Löögikuul .....	16
2.3 RAAM.....	16
2.4 KII.....	17
Mõõtmed.....	17
Kiiots.....	17
Võru .....	17
Mängukii .....	17
Koonilisus .....	18
Koonus ( <i>shaft</i> ).....	18
Pära .....	19
Mehaaniline sild.....	20
Kii valmistamiseks kasutatavad eri puiduliigid.....	20

2.5 MUUD PILJARDITARVIKUD .....	20
<b>3. PILJARDI ALUSED</b> .....	<b>22</b>
3.1 HOIAK .....	22
Alakeha.....	23
Ülakeha .....	23
Pea ja sihtimine .....	23
Löögi- ja sillakäsi .....	24
Sild.....	24
Tugi (mehaaniline sild) .....	25
Järjepidevus .....	25
3.2 11 SAMMU SÜSTEEM .....	25
Üldist.....	26
1. samm    Sihtimise eesmärk .....	26
2. samm    Löögiks valmistumine .....	26
3. samm    Löögile minek .....	26
4. samm    Sillakäsi ja sild .....	27
5. samm    Hoiak .....	28
6. samm    Haare.....	28
7. samm    Löökide harjutamine .....	29
8. samm    Paus .....	29
9. samm    Hoovõtt .....	29
10. samm    Läbistav järgimine.....	30
11. samm    Keha liikumine .....	30
Kokkuvõte.....	30
Sihtimine.....	30
Keha paigutamine.....	31
Sirge käsivars .....	31
Löögi juhtimine .....	31
Keskendumine.....	32
Enesekindlus .....	32
3.3 KUUS PÕHILÖÖKI .....	33
Tabamispunkt 1 – püsiveeremine (löögi kuuli keskele tabamine – ilma vindita) .....	33
Tabamispunkt 2 – lühilöök (ilma külgvindita kerge tagasivint, mis kaob täpselt sihitava kuuli tabamise hetkeks) .....	34
Tabamispunkt 3 – tagasivint (löögi kuuli tabamine alla, kella 6 seeri suunas) .....	34
Tabamispunkt 4 – järellöök (pealevint, kella 12 seeri suunas) .....	34
Tabamispunkt 5 – vasak ja parem külgvint (vasak – kell 9, parem – kell 3) .....	35
Tabamispunkt 6 – summutuslöök.....	35
3.4 HARJUTUSED (????).....	35
<b>4. SPORDIPSÜHHOLOOGIA</b> .....	<b>36</b>
A) Võimed ja eesmärk .....	36
B) Käitumine ja tasakaal .....	37

C) Enesekindlus ja keskendumine .....	38
D) Distsipliin ja harjutused .....	39
E) Harjutamine ja energia .....	40
F) Vormisolek ja sihikindlus .....	41
G) Juhendaja ja täiendamine .....	41
H) Pikaajaline ja piiratud kava.....	42
I) Motivatsioon ja vaimne tugevus .....	42
J) Kahjustav (negatiivne) energia ja närvisolek.....	43
K) Vastane ja sihtmärk.....	44
L) Kasulik energia ja sooritus .....	44
M) Kvaliteet ja kvantiteet .....	45
N) Lõõgastumine ja taastumine .....	46
O) Lühiajaline eesmärk ja turvalööök .....	46
P) Taktika ja tehnika .....	46
Q) Test ja pinge.....	47
R) Treening ja turniir .....	47
S) Võitmine ja visualiseerimine .....	48
<b>5. PEDAGOOGIKA .....</b>	<b>49</b>
<b>6. TREENINGKAVA .....</b>	<b>52</b>
Mis on anne ja selle roll spordis? .....	52
Treeningkava koostamise sissejuhatus .....	53
Olulised mõisted.....	53
<b>7. SIHTIMIST MÕJUTAVAD FÜÜSILISED TEGURID.....</b>	<b>56</b>
Löögikuul ja sihitav kuul .....	56
Löögikuul ja auk .....	57
1. Sihtimismeetod – kujuteldav kuul.....	57
2. Sihtimismeetod – kellaplaat .....	57
Hõõrdumine.....	58
Heide ( <i>throw</i> ).....	58
Külgvint .....	59
Kokkuvõte .....	59
<b>Lisa 1. Piljardi esmased ilmingud inimkonna ajaloos.....</b>	<b>61</b>
<b>Lisa 2. Piljardispordi välja kujunemine.....</b>	<b>63</b>
<b>Lisa 3. Pedagoogika, suhtlemine .....</b>	<b>64</b>
Saatja .....	64
Sõnum.....	64
Sõnumi edastamine .....	64
Vastuvõtja .....	65
Tagasiside.....	65
<b>Lisa 4. Mõisted .....</b>	<b>67</b>

# 1. ÜLDINE SISSEJUHATUS

See dokument on koostatud Eesti Piljardiliidu poolt piljarditreenerite koolitusmaterjaliks ning selle põhjal on koostatud piljarditreeneri õppekava. Nagu sisukorrast näha, sisaldab käesolev dokument esmast tutvustust piljardispordi varustusele, korrektse tehnika kirjeldamisele, spordipsühholoogiale üldises mõttes ning ka spordi ajaloole ning kujunemisele.

## 2. VARUSTUS

Siin peatükis on antud põhjalik ülevaade piljardispordiks vajaliku varustuse üle – laud, kuulid, raam, kii jm tarvikud.

### 2.1 LAUD

Laua hindamisel tuleb arvestada viie põhikriteeriumiga.

1. Mängupind (ala)
2. Jäikus ja vastupidavus
3. Kujundus
4. Hind
5. Maine

#### Mängupind (ala)

Mängija jaoks peaks olema kõige olulisem tegur laua mängitavus. Algaja nõudmised piirduvad harilikult mängupinna tasasusega. Teisisõnu: kuulid peaksid veerema piljardilaual sirgelt. Kuid tipptasemel elukutselised mängijad võivad nõuda oluliste matside jaoks mõeldud laualt palju enam. Edaspidi siin dokumendis on silmas peetud mängijate kõrgeimaid võimalikke nõudmisi.

Mõõtmete puhul tuleb arvestada alljärgneva. Profiturniire mängitakse  $4\frac{1}{2} \times 9$  jala pikkustel laudadel (nn 9-jalased laud). Amatööride turniire mängitakse mõnikord ka  $4 \times 8$  või isegi  $3\frac{1}{2} \times 7$  laudadel (nn baarilaud).  $4\frac{1}{2} \times 9$  laudade manguala on 50 tolli lai ja 100 tolli pikk. Millimeetrites on see  $1270 \times 2540$  mm, võrdluseks  $1170 \times 2340$  mm (46 tolli lai, 92 tolli pikk nn 8-jalane Pro laud),  $1120 \times 2240$  mm (8-jalane) ja  $960 \times 1920$  mm (7-jalane) laud. *Mängupinda* (ala) mõõdetakse poordikummi kangaga kaetud ninast kuni vastaskülje poordikummi ninani. Märkus: enamik müüdavatest laudadest on 8-jalased. See on tingitud kodude piiratud ruumist võrreldes piljardiklubide/keskuste tingimustega. Ettenägelik ostja peab meeles pidama, et 9-jalase laua mahutamiseks on vaja vähemalt  $430 \times 560$  cm suurust ruumi (8-jalase Pro jaoks  $420 \times 535$  cm ja 8-jalase laua jaoks  $415 \times 525$  cm).

Ametlikel turniiridel kasutatavate laudade mõõtmete eest vastutab enamasti Maailma Piljardiassotsiatsioon (WPA - World Pool-Billiard Association). WPA jätab endale õiguse oma äranägemisel tunnustada üritusi, kus kasutatakse neile spetsifikatsioonidele mittevastavaid laudu. Tavaliselt võtavad WPA liikmed – maailmajagude ühendused – lihtsalt vastu kõik WPA kindlaks määratud spetsifikatsioonid ning Euroopas on vastutav organ Euroopa Piljardiföderatsioon (EPBF).

#### Laua säng ja rombid (sihikud)

Laudadel ei tohi olla mingeid teravaid servi ega materjale, mis võiksid tekitada kehavigastusi või kahjustada kangast, ning konstruktsioon peab olema piisav, et laud jääks igasugustes mängutingimustes stabiilseks ja rõhtsaks. Mängupind peab olema täisnurkne ja aukude olemasolu korral ka sümmeetriline. *Poordi* laius peab olema koos poordikummidena vahemikus 4 kuni  $7\frac{1}{2}$  tolli ( $117,5$ – $190,5$  mm). Poordi ülapiin peab olema tasapinnaliselt sisestatud 18 *rombi* (või 17 ja nimeplaat). *Sihikud* võivad olla ümarad (lähimõõduga  $11$ – $13$  mm) või rombikujulised ( $28,5 \times 11$  –  $32 \times 16$  mm). Kõik nimeplaadid ja punktide arvestid peaksid olema poordi rõhtsa pinnaga samas tasapinnas. Kõik poordi poldid peavad seega olema paigutatud nii, et korraliku kinnitusemomendi korral oleks laua poordikummi nina igas punktis tagatud vaikne ja parim pörge.

#### Augud

Aukude põskedel kasutatakse kummist palesid, mille paksus võib olla erinev, kuid peab olema augu mõlemal küljel sama. Pale peab olema kõvast tugevdatud kummist, mis on liimitud tugevalt poordikummi ja poordi külge ning kinnitatud nihkumise vältimiseks sobival viisil poordi puitvoodrile. Palede kumm peaks olema mõnevõrra kõvem kui poordikummi. WPA eelistatav palede suurim paksus on  $\frac{1}{8}$  tolli ( $3,2$  mm).

Piljardilaudade auguavade laiusi mõõdetakse vastaspoortide ninade vahelt, kus poordikummi augu suunas pöörduv (ninaotsast ninaotsani), seda vahemikku nimetatakse suuks (*mouth*). *Küljeaugu* suu on tavaliselt

½ tolli (12,7 mm) laiem kui *nurgaaugu* suu. *Eendit* mõõdetakse suu ühte külge teisega ühendava mõttelise joone keskkohast, st poordikumide ninade vahelisest joonest kuni kiltkivitahvlisse lõigatud augu püstise servani. Eend sisaldab kaldpinda.

WPA-I on mõiste „rõhtsuunas lõigatud augu nurk“ (*Horizontal Pocket Cut Angle*), mis nurgaaukudel peab olema sissepääsu mõlemal küljel 142° (±1°) ja küljeaukudel 104° (±1°). Neid nurkasid mõõdetakse augu suul ja need näitavad täpselt, mis nurga all augu sissepääs tuleb lõigata. WPA-I on samuti mõiste „püstsuunaline augu nurk“ (*Vertical Pocket Angle*) ehk järeltõmme (*Back Draft*), mis peab olema nii nurga- kui ka küljeaukudel augu sissepääsu mõlemal küljel vahemikus 12°-15°. Aukude suud kitsenevad eendile lähenemise suunas, st kiltkivitahvlisse lõigatud augu püstise lõikeserva suunas. Eeltoodu põhjal - *sisemine suu* on kitsam kui *suu*. WPA kasutab tegelikult erinevuse määramisel nurkade mõõtmise asemel hoopis sisemise suu laiuse mõõtmist.

### **Aukude voodrid**

Aukude *voodrid* ja *põlved* peaksid olema kulumiskindlast plastist, kummist või nahast. Voodrite ja põlvede materjal ei tohi kuule ega kiisid alaliselt määrada (toonida). Siseseina ülemine osa peab olema kujundatud nii, et kui kuul tabab augu voodrit poordi ülemisest randist allpool, suunatakse kuul allapoole.

### **Kuulide tagastus ja augutaskud**

Võib kasutada nii augutaskuid kui ka *automaatset kuulide tagastust*, kuid need peavad olema võimalikult müravabalt toimivad. Augutaskute võrk peab mahutama vähemalt kuut kuuli. Automaatne kuulide tagastus peab olema korralikult paigaldatud, et auku löödud kuule ei saadetakse lauale tagasi ega kukutataks laualt maha.

### **Märkused**

Kuigi enamik eespool toodud mõõtmeid ja tolerantse on antud väga täpsel kujul ning neid on juba mitmeti uuritud ja katsetatud, tuleb märkida, et nendest ei ole alati kinni peetud, isegi mitte kõige mainekamatel ja kõrgetasemelistel üritustel. See ei peaks muidugi niimoodi olema, kuid see tuleneb asjaolust, et elukutseliste sportlaste nõudmised ei ühti lauatootjate nõudmistega. Ühelt poolt sooviksid elukutselised sportlased eelnimetatud mõõtmetest kitsamaid aukusid, et suurendada kuulide aukulöömise raskusastet, aga teisalt tahaks tootjad märkimisväärselt laiemaid aukusid, et piljard oleks üldsusele samuti atraktiivne ja rahulolu pakkuv. Väga sageli kasutatakse elukutseliste ürituste jaoks kompromissi, võttes kasutusele nn „topeltpaled“, st kuigi laud jääb täpselt samasuguseks, nagu see on toodetud, mõõdetud ja heaks kiidetud võistlustel kasutamiseks, siis igal augul on ühete palede asemel kahed palede. Sellega ei lase augu suu kahte üksteisega kokku puutuvat kuuli korraga auku lüüa või laseb neil vaevu augu palede vahelt samal ajal läbi minna ja neid ei saa kõrvuti auku lüüa.

Ühest küljest teeb see tava kuulide aukulöömise mõnevõrra keerulisemaks, aga kuna selle tehnikaga on ka augu eend suule lähemal, on seda tõesti väga raske saavutada. Kui aga laudade tootjad oleks sunnitud järgima suuniseid, mida WPA ja elukutselised sportlased väga sooviksid näha, oleks nad väga raskes olukorras. See on väga oluline spordiala populaarsuse jaoks, mis omakorda on tihedalt seotud laudade müügi eduga, et laudad oleksid üsna kergesti mängitavad ja ka algajad saaksid osavustunde. Teisest küljest mõistetakse ka, et spordiala nõudmised keerukamate laudade järele on olulised, kuid nende täitmiseks tuleks investeerida teistesse tööriistadesse/masinatest ja kulud oleksid üsna suured. Teine küsimus tootja jaoks oleks: mis on tegelikult selle arengu tulemus? Mis siis, kui kõik kaubanduskeskused ja klubid eelistaksid rohkem nõudlikumaid laudasid; kuidas see mõjutaks spordiala üldist populaarsust ja see omakorda laudade müügi võimalust?

Et muuta see kõik veelgi keerulisemaks, on oluline meeles pidada, et tööstusharu toetus on tohutult oluline peaaegu kõikidel elukutseliste üritustel, olgu see siis riiklikul või rahvusvahelisel tasandil. Selle näitlikustamiseks võib kasutada Euroopa meistrivõistlusi, mis toimuvad igal aastal eri riigis. Kohalik võõrustaja vajab ürituse jaoks 16–24 lauda ja soovib väga, et neid kõiki pakuks üks ettevõtte ja sealjuures tasuta ning võib-olla ka koos teatud sponsoriga. Lisaks võtke arvesse, et praegu on igal aastal neli sellist üritust - (1) meeste/naiste/ratastooli, (2) noorte, (3) seeniorite ja (4) *Blackball* (Inglise 8-kuuli) - ning te saate aru, et igaks hooajaks vajatakse kuni 100 uhiuut lauda. Huvide konflikt ilmneb siis, kui kohalik korraldaja mõistab, et laudad ei ole tingimata need, mida sportlased eelistaksid, või kui vastutav liit avastab, et mõõtmised ei vasta spetsifikatsioonidele. Enamasti on siiani tehtud kompromisse ja liigagi tihti sportlaste arvelt. Seega saab vaid

loota, et sportlased, juhtorganid ja laudade tootjad saavad lähitulevikus välja pakkuda kõigile sobiva lahenduse, kuigi ideaalset kompromissi pole siiani leitud.

### Laua kõrgus

Laua kõrgust mõõdetakse mängupinna pörandalt (*laua säng*) ja see peab olema vahemikus 29¼ kuni 31 tolli (743–788 mm).

### Märkused

*Snuukri-* ja *Vene piljardi* lauad on palju kõrgemad kui piljardilauad ja see mõjutab märkimisväärselt eelistatud kehahoiakut. Snuukri- ja Vene piljardi mängijad, kes kasutavad võistlusel tüüpilist hoiakut, painutavad veidi ainult ühte jalga (kui paremakäeline, siis vasakut jalga, ja vastupidi) ja hoiavad tugijalga sirgena. Seda tehakse selleks, et võimaldada kii liigutamist laua tasemel, ja pidades silmas, et need lauad on kõrgemad, on see enamike mängijate jaoks tarvilik. Kuna piljardilaud on tunduvalt madalam, on eelistatud piljardisportlasel mõlemat jalga põlvedest painutada ja vajaduse korral ka jalgu laiali ajada. See võimaldab palju kindlamat hoiakut (vt ka selle dokumendi tehnikat puudutavat osa), mis omakorda parandab korraliku löögi sooritamise võimet. Madalamatel piljardilaudadel on siiski oma kõrvalmõju: kaela-, õla- ja seljalihastele mõjuv mass ja koormus suurenevad ning kui sportlase ettevalmistus ei ole asjakohane, võivad need põhjustada üsna ebameeldivaid ja lausa kroonilisi tervisekahjustusi. Seetõttu eelistab enamik piljardisportlasi, et piljardilaudade kõrgus oleks pigem ülaltoodud mõõtmete suurima lubatud kõrgusel lähedal.

### Poordikummi kõrgus

Poordikummid peaksid olema kolmnurkse ristlõikega, kusjuures kangaga kaetud poordikummi laius on vahemikus 1⅞ kuni 2 tolli (47,6–50,8 mm), mõõdetuna *voodriliistu* välimisest servast poordikummi ninani. Poordikummi kõrgus (ninajoonest laua sängini) peaks olema vahemikus 62,5% kuni 64,5% kuuli läbimõõdust (2¼ tolli ehk 57,15 mm) või 35,72–36,86 mm. Poordikummid peaksid mõjutama laua kiirust nii, et ülemisele täpile paigutatud kuuli ilma vindita löömisel läbi alumise täpi peab kuul liikuma peaaegu rõhtsa kii ja tugeva löögi korra ilma hüppamata vähemalt 4 kuni 4,5 laua pikkust.

### Märkused

Laua poordikummi toimimise seisukohalt on äärmiselt olulised kolm asjaolu. Esiteks poordikummi nina kõrgus, mis peab vastama teatud mõõtmele (vt ülalpool). Kuid praktikast on selgunud, et WPA soovitatud tolerants on liiga suur ja seda eriti mõõtme alumise piiri puhul. Kui poordikummi nina on vaid natuke liiga madalal või liiga kõrgel, võivad kuulid pärast poordikummi tabamist isegi suhteliselt väikesel kiirusel üles hüpata, mis mõjutab oluliselt pörke tugevust ja nurka. Poordikummi nina parim kõrgus on tegelikkuses üsna 36,5 mm lähedal. Teine tähtis asjaolu on kasutatava kummi kvaliteet. Poordikummi liigitatakse kõvaks, keskmiseks või pehmeks ning sportlase jaoks on väga oluline teada, millist tüüpi poordikummi ta mängib. Ehkki poordikummid ei pruugi olla piljardis nii tähtsad kui karamboolis, on sportlase jaoks ülioluline osata kasutada poordikumme olenemata kummi kvaliteedist. Seda teemat käsitletakse hiljem selle raamatu tehnilises osas.

Poordid – või pigem poordikummi – kipuvad muutuma kuivaks ja kõvaks, kui neid piisavalt sageli ei kasutata, või hoopis vanusega veidi pehmenema. Seetõttu on soovitatav lasta poordikummi iga paari aasta tagant uuendada. Kui poordikummi muutub kuivaks ja kõvaks, läheb pörge „puiseks“ ja kuulid liiguvad pörkelöökidest või asendi mängimisel liiga kaugemale. Kui aga poordikummi on tavalisest pehmem, liiguvad kuulid pärast poordikummi pörkumist liiga vähe. Poordikummi pehmuse määramist käsitletakse raamatu tehnilises osas. Piisab meeles pidamisest, et sportlase jaoks on oluline üritada soojenduse ajal tunnetada poordikummi, millega ta tulevase matši ajal silmitsi seisab, et ei tuleks üllatusena, kui matšis on vaja teha esimene pörkelöök või täpne asetamine, mis nõuab ühest või mitmest poordikummi tagasi pörkumist. Hea sportlane peab olema võimeline kohanema iga laua poordikummi, vähemalt seni, kuni need ühel päeval on kõigi turniiridel kasutatavate laudade jaoks standardiseeritud.

Kolmas oluline tingimus on see, et poordid oleks alati korralikult kiltkivitahvlitega ühendatud. Harilikult paigaldatakse selle tagamiseks kolm polti poordi kohta. Need kruvitakse läbi kiltkivitahvlite poorti, nendest kaks polti on vastava auguava lähedal ja üks polt poordi keskel. Kuigi nendel poltidel on kergelt hammastatud seibid, keerduvad poldid tihti laua vibratsioonide tõttu lahti. Seetõttu on väga oluline polte aeg-ajalt pingutada, muidu läheksid poordid lahti. See omakorda teeks poordikummid aeglaseks ja mõjutaks nende toimivust. Sellisel juhul on kuuli poordikummi pörkumise heli tavalisest täiesti erinev, eriti kui löök on väga tugev.



Seetõttu on seda kerge tuvastada ja poortide uuesti kindlalt kinni keeramine ei võta rohkem aega kui paar minutit.

### **Kiltkivitahvlid**

Kiltkivitahvlite paksus peab olema vähemalt 1 toll (25,4 mm) ja mängupind peab olema suuteline säilitama kas enda tugevuse või laua alusraami ja enda tugevuse kombinatsiooni abil üldise tasapinnalisuse pikisuunas  $\pm 1/50$  tolli (0,51 mm) ja põikisuunas  $\pm 1/100$  tolli (0,25 mm). Peale selle ei tohi pinna täiendav läbipaine olla selle keskele rakendatud staatilise 200-naelase (90,7 kg) punktkoormuse mõjul üle  $1/33$  tolli (0,76 mm). Kõik kiltkiviplaadi *vuugid* peavad olema pärast *loodimist* ja *kiilumist* kuni  $1/200$  tolli (0,127 mm) tasapinnas. Turniirilaudade kiltkiviplaad peab koosnema kolmest võrdse suurusega tahvlist, mis on plaadi alt ühendatud vähemalt  $3/4$  tolli (19,05 mm) paksuse puitkarkassiga. Kiltkiviplaadi osad peavad olema kinnitatud alusraami külge peitpeaga kruvide või poltidega.

### **Märkused**

Miks kasutatakse tänapäeval kõikidel piljardilaudadel kiltkivi, olenemata sellest, kas mängitakse karambooli, piljardit, Vene piljardit või snuukrit? Miks mitte marmorit (mida kasutati väga sageli 19. sajandil) või puitu (mida kasutati tavaliselt 17. ja 18. sajandil) või mingit tehismaterjali, mis muidu oli nii populaarne 20. sajandil? Nagu peaaegu alati, pole sellele küsimusele ainult ühte vastust. Puidu kasutamisel on palju puudusi, kuna see materjal ei ole väga tihe ega raske ning on väga pikka aega „elus“ – eksperdid ütlevad, et puidu lõpliku „suremiseni“ võib kuluda 30 aastat või rohkem, kuni see enam niiskust ei ima. Puidust mängupind vähendaks märkimisväärselt laua kiirust, vibratsioon oleks suurem, laud liiguks pörke korral (mis põhjustab kuulide suuna muutust või nihkumist) ning lauda oleks väändumise tõttu väga raske loodida. Marmor omakorda on väga tihe ja raske ning selle puhul on võimalikud vastupidised äärmused. Tõenäoliselt ei ole üleliigne väita, et marmori kasutamine piljardilaudades alates 19. sajandist oli paljude vigastatud selgade põhjuseks. Laua suurem mass on muidu eelistatav, kuid marmori väga suur tihedus tähendab, et kuul jätkab pörke järel liikumist liiga suure hooga ja pikka aega, mis kindlasti on puuduseks.

Enamikul kasutuskõlblikest tehismaterjalidest oleks kindlasti vajalik tihedus, kuid need oleksid liiga kerged. Kuulide kiirus oleks jällegi tunduvalt väiksem ning lauad oleksid ka väga kergesti kohalt liigutatavad, kui need ei ole põrandale kinnitatud. Kiltkivi omadustele täielikult vastav tehismaterjal, mis võiks seda täiuslikult asendada, on olemas, kuid mingil põhjusel pole seda materjali piljardilaudades kunagi katsetatud. Selle asemel kasutatakse alates 19. sajandi keskpaigast kiltkivi ja seda paljudel headel põhjustel. Enamik kiltkivist toodetakse Itaalia põhjaosas, kuid piljardilaudades kasutamiseks toodetakse kiltkivi ka Brasiilias ja Hiinas. Tundub, et enamik lauatootjaid eelistab Itaalia kiltkivi kvaliteeti, kuid tänapäeval pakutakse klientidele väga sageli ka muid valikuid. Piljardilaua kiltkiviplaad jaotatakse kolmeks võrdseks suureks tahvliks, kuna see a) muudab kiltkivi tõstmise ja kandmise lihtsamaks ning b) tagab, et plaad jääb rõhtsaks ja sirgeks. Üheosalisi kiltkiviplaate võib leida ainult väiksemates ja nn maksemasinaga laudades.

Kiltkivi omadused on väga head mis tahes piljardiliikide puhul, sest a) materjal on piisavalt raske, et lauad oleksid väga püsivad, b) vibratsioon on löömise ajal väga väike, c) tihedus on piisavalt suur, et võimaldada hüppe- ja vintlööke, kuid siiski piisavalt väike, et neelata enamiku kuulide põrgetest, d) võimaldab piisavalt hästi loodimist ega ole tundlik väändumise suhtes ning e) tundub olevat võrreldes paljude muude alternatiividega väga soodne. Nagu eespool mainitud, on WPA nõuete kohaselt kiltkiviplaadi vähim paksus 1 toll ehk 25,4 mm. Seda tuleks võrrelda kõigi kolme ülejäänud piljardiformaadiga, kus kiltkiviplaadi paksus peab olema vahemikus 50–60 mm. Paksem kiltkiviplaad ei ole mitte ainult raskem, vaid ka vibreerib vähem ja kaldub vähem kaarduma - see kõik toetab kindlasti ka piljardi puhul pisut paksema kiltkiviplaadi kasutamist. Tänapäeval on tegelikult üsna paljudel laudadel  $1\frac{1}{2}$ -tolline (38,1 mm) kiltkiviplaad ja saadud kogemus on ainult positiivne. Paksemal kiltkiviplaadil veerevad kuulid palju täpsemalt ja mõnevõrra kaugemale ning seda võrreldes sama laua õhemate kiltkiviplaadide ja sama suure kiiruse puhul. Paksem kiltkiviplaad teeb ka hüppelöögid mõnevõrra lihtsamaks ning kuna poordid kinnitatakse läbi paksema ja raskema kiltkiviplaadi, tekitab pörge vähem müra ja on täpsem.

### **Laudadevaheline kaugus**

WPA tunnustatud võistlustel peab laua poordi välisserva ja mis tahes takistuse, näiteks järgmise laua poordi, sportlaste istekohtade, seina või samba jne vahel olema rõhtsalt igas suunas vähemalt 6 jalga (1830 mm) vaba ruumi.

Laua mahutamiseks vajaliku ruumi mõõtmed mm				
	Mängupind	Kii standardpikkus	Vähim vahekaugus	Parim vahekaugus
Karambool	2850 x 1425	1400	5650 x 4225	6000 x 5000
Piljard	2540 x 1270	1480	5500 x 4230	5700 x 4500
Snuuker	3550 x 1775	1400	6350 x 4575	6800 x 4800
Vene piljard	3550 x 1775	1600	6750 x 4975	7000 x 5300

#### Märkused

Kodus kasutatava laua ümber peaks olema piisavalt vaba ruumi igas suunas rõhtsalt vähemalt 5 jalga (1525 mm). Kuid võistluse ja teleülekanne jaoks ei piisa 6-jalasest vähimast vahekaugusest, sest sportlaste ja kaamerameeskonna teed hakkavad väga tihti ristuma. Kindlasti häiriks see sportlasi väga palju ning nende mängu kvaliteet kannataks.

#### Kangas

WPA varustuse spetsifikatsioon näeb ette, et piljardilaua kangas peab olema mittesuunaline, topivaba kangas, mis ei hakka narmendama ega aja ebemeid ning koosneb vähemalt 85% kammvillast ja mitte rohkem kui 15% nailonist. Eelistatud on 100% kammvillast kangas. Alusriie ei ole lubatud. WPA võistlustel on lubatud kasutada ainult kollase-rohelise, sinise-rohelise või elektrisinise värvusega kangaid.

#### Kanga kinnitus

WPA kehtestab lisaks, et enne kiltkiviplaadi kangaga katmist tuleb kiltkiviplaadi aukude püstistele löigetele ja sellealusele plaadi raamistusele liimida lõuendi (või lauakanga) riba. Lauapinna kangas peab olema venitatud õige pinguseni ja kinnitatud mehaaniliselt kiltkiviplaadi aluseks oleva puidust vooderdise külge täielikult sisestatud kinnititega (klambrid või tikud) ligikaudu 1-tollise sammuga ja vähemalt  $\frac{3}{8}$  tolli (9,525 mm) sügavuseni puidust kiltkivialusesse. Õige pinguse juhtnöörid on järgmised:

1. Kangas tuleb venitada pikuti käsitsi nii pingule kui võimalik ja seejärel vabastada enne kinnitamist  $\frac{1}{2}$  tolli (12,7 mm).
2. Kangas tuleb venitada laiuti käsitsi nii pingule kui võimalik ja seejärel vabastada enne kinnitamist  $\frac{1}{4}$  tolli (6,35 mm).

Poordikummi katmisel peab kangas olema voodriliistu paigaldamise ajal ja ka selle järel pikisuunas ühtlaselt ja pidevalt korralikult venitatud. Kui kangas on pikisuunas venitatud olekus, tuleb kangast venitada laiuses kuni poordikummi nina vajumise alguseni ja kinnitada puidust poordi alla täielikult sisestatud kinnititega (klambrid või tikud) ligikaudu  $\frac{3}{4}$ -tollise (19 mm) sammuga ja vähemalt  $\frac{3}{8}$  tolli (9,525 mm) sügavuseni puidu sisse. Külgmiste aukude avade juures peavad poordid olema kaetud palede kohal kanga väikese ülekattega. Ülekatete tegemisel tuleb vältida varjatud voltide jäämist, sest need võivad põhjustada mängimise ajal kuulide laualt hüppamist. Nurgaaukude palede pealsel kangal ei ole voldid lubatud.

#### Laua ja poortide kanga puhastamine

WPA soovib kasutada ainult rohelist ja sinist värvi kriiti. Soovitatavad piljardilaua ja poordikummi katte puhastusvahendid on pehme (jõhv-) hari või pöörlevate harjadeta tolmuimeja ning piljardilaua kanga jaoks mõeldud õrnatoimeline puhastusaine. Harjaseid heitvad harjad ei ole soovitatavad.

#### Märkused

Kangas on sportlase jaoks väga tähtis, sest kangas on peamine, mis mõjutab laua kiirust, aga ka kuuli haardumist. Sportlane peab enne teataval laual mängimist selgitama näiteks välja, kas kangas on uus või vana, kiire või aeglane, puhas või määrdunud, topiline või toppideta ja kas see on kinnitatud laua sängile liiga tihedalt või, vastupidi, liiga lõdvalt. Samuti võib kanga värvus sportlast mõjutada, sest kuulid paistavad teatud värvuste puhul rohkem või vähem kontrastsena ning mõned värvused väsitavad silmi palju kiiremini.

Kuulide liikumise kiirus kangal sõltub kõigepealt sellest, kas kangas on topivaba või topiline. Teiseks mõjutab kiirust villa sisaldus kangas võrreldes nailoniga (või muu tehiskangaga). Mida suurem on villa sisaldus võrreldes nailoniga, seda väiksem on kiirus. Kolmas tegur on kanga vanus. Mida vanem on kangas, seda aeglasem on sellel kuulide liikumine. Kangas kulub, muutub igapäevasest puhastamisest hoolimata üha määrdunumaks ja tõenäoliselt on vanas kangas täkked ja väikesed augud, mis kõik mõjutavad kuulide kiirust.

Olenevalt sellest, kui tihti lauda kasutatakse, on kanga kasutusiga alates 3-4 kuust (piljardisaalis, kus lauda kasutatakse iga päev 10 tundi või rohkem) kuni 2-3 aastani (kodus ja eeldusel, et lauda ei kasutata rohkem kui 5–10 tundi nädalas). Turniiri jaoks kasutataval laual hakkab kangas teatud kohtades kuluma (nii kuulide paigutusala kui ka mööda avalöökidete teekonda) juba mõne matši järel.

Lauale kinnitatud uus kangas tundub paari esimese päeva jooksul pärast kinnitamist väga libe ja see käib ka poordikummidel oleva kanga kohta. Selle tagajärjel ei pruugi mööda poorti mängitud kuul poordikummi juhuslikul tabamisel põrgata nii kiiresti kui muidu ja võib ikkagi minna auku olukorras, kus vanemal kangal mängides jääks kuul harilikult lauale. Kangaga haardumine, mis põhineb veereva või pöörleva kuuli ja kanga vahelisel hõõrdumisel, on uuel kangal vähem märgatav ja seetõttu on kuuli suund vähem mõjutatud. Kuna kõikidel suurematel võistlustel mängitakse uuel kangal, on elukutselise sportlase jaoks väga oluline ka sellistes tingimustes võimalikult palju harjutada. Kui uuel kangal tekib palju toppe, tuleb kangast enne iga uut matši harjata. Mõne päeva jooksul toppide teke väheneb ja kaob lõpuks sootuks. Seda tüüpi kangaid ei kasutata turniiridel väga tihti, sest toppide teke võib mängu häirida.

Uue kanga lauale kinnitamine pole nii lihtne, kui võiks arvata, aga nagu eespool selgitati, on väga olulised nii töö kui ka kanga kvaliteet. Seetõttu on soovitatav usaldada laua kanga vahetamise ülesanne üksnes asjatundjatele, muidu võib juhtuda, et uus kangas ei saavuta kunagi oma õigeid omadusi. Samuti tuleb mees pidada, et piljardilaudade jaoks kasutatav kangas erineb karambooli- või snuukrilaudadel kasutatavast kangast! Kanga nõuetekohaseks hooldamiseks tuleks seda harjata iga kasutamispäeva jooksul ja olenevalt sellest, mitu tundi lauda kasutatakse, on soovitatav ka üks või kaks korda nädalas tolmu imeda. Tähelepanu tuleb pöörata, et tolmuimeja alarõhk ei oleks liiga suur ning väärib märkimist, et enamik tolmuimejate harju on liiga kõvad ega sobi kanga puhastamiseks. Seetõttu oleks mõistlik kasutada harjadeta otsakut. Kui laud ei ole kasutusel, tuleks see katta.

### **Mängupinna (ala) märgistamine**

Kui uus kangas on lauale kinnitatud, tuleb mängupind märgistada korralikult laual mängitavate eri mänguliikide nõuete kohaselt. Kui lauale on kinnitatud uus kangas, mida kasutatakse ainult üheks ürituseks, võib laua märgistuse teha olenevalt mängu formaadist mõnevõrra erinevalt. Näiteks ei vajata 8-kuuli või 9-kuuli formaadi mängimisel *kesktäppi*, mistõttu ei ole vaja seda kohta nende mänguliikide puhul märgistada. Kui aga lauda kasutatakse piljardisaalis või kodus, tuleb lauale teha kõik järgmised märgised: ülemine joon (*Head String*), ülemine täpp (*Head Spot*), kesktäpp (*Center Spot*), alumine täpp (*Foot Spot*), kolmnurga märgis (*Triangle Marking*) ja tagasipaneku joon (*Replacement Line*).

Kui laual ei ole automaatset kuulide tagastussüsteemi, ei ole tegelikult oluline, millist laua otsa peetakse ülemiseks või alumiseks otsaks. Siiski on enamikul ilma kuulide automaatse tagastusega laudadel riulid mängust väljas olevate kuulide hoidmiseks ning kuulide paigutamise lihtsustamiseks oleks soovitatav, et laua alumise otsana kasutatakse kuulide tagastuse otsa (automaatse tagastuse korral) või mängust väljas olevate kuulide hoidmise otsa. Automaatse tagastusega, ilma riuliteta laudadel valitakse alumiseks otsaks tavaliselt lühike poort, mis asub tootja nimeplaadiga otsa või punktiseadmega otsa vastaspoolel (kui need on olemas) - puntiarvestust näidatakse tavaliselt freimide vahel.

### **Jäikus ja vastupidavus**

Pärast mõningate mänguga seotud lauanõuete uurimist saab edasi liikuda teisele mõõdikule viiest: jäikus või vastupidavus. Nagu eespool mainitud, ei ole kiltkivi valitud piljardilaudade materjaliks mitte ainult selle mänguomaduste tõttu, vaid ka lauale lisanduva kaalu tõttu. See omakorda tagab, et laud jääb paigale ka olukordades, kus sportlane nõjatub kindla löögi tegemiseks lauale, isegi kui põrand on suhteliselt libe. Siiski ei oleks kuigi hea mõte lihtsalt lisada palju kaalu lauale, mis ei ole tegelikult sellise kaalu jaoks ehitatud. Seetõttu peavad alusraam (millele kiltkivitahvlid kinnitatakse) ja laua jalad olema valitud ja mõõdetud selle kaalu järgi, mida need peavad hakkama kandma, muidu hakkab laud varsti edasi-tagasi õõtsuma, kui sportlane selle vastu toetub. Mida suurem on kiltkivitahvlite kaal, seda olulisem on, et alusraam ehitatakse täispuidust ja võib-olla isegi tugevdatakse metallraamiga. Uue laua puhul tuleb kruvid/poldid iga mõne aja järel üle pingutada, sest alusraami ja jalgede puit vajub koormuse all.

Väga odavalt soetatud laud võib varsti osutada väga kulukaks, kui selgub, et laua tarind ei vasta kantava raskuse nõuetele. Kui lauda soovatakse kasutada turniiridel või äriotstarbel piljardisaalis, tuleb sellistele meetmetele veelgi rohkem tähelepanu pöörata. Enamikul odavamatel laudadel on lamineeritud alusraamid, kuna see on üks viis kulude kärpimiseks. Kui kiltkiviplaadi paksus on alla 1 tolli ja lauda kasutatakse kodus või mitte väga tihti, võib see olla vähem oluline. Isegi kui kiltkiviplaadi paksus on 1 toll või rohkem ja lauda

kasutatakse äriotstarbeliselt piljardisaalis, tuleb selline laud tõenäoliselt üsna varsti välja vahetada või vähemalt teatud osa sellest parandada. Arusaadavalt teeb sportlasele meeolehärra, kui laual olevad kuulid muudavad iga kord pärast laua vastu nõjatumist oma asukohta! Teadlik ostja maksaks pigem mõnevõrra rohkem ja tagaks sellega toote teatud kvaliteedi.

Tõeliselt hästi ehitatud laua oodatav kasutusiga on ehk 30–50 aastat, isegi kui seda kasutatakse äriotstarbelises piljardisaalis. Ei ole mingit probleemi vahetada kangast nii tihti, kui see on vajalik ning lauda korduvalt lahti võtta ja kokku panna. Kui laud on vaja ühest kohast teise liigutamiseks lahti võtta, tuleb kõik tükid märgistada selliselt, et neid saaks uuesti samas kohas kasutada. See on eriti oluline kiltkivitahvlite puhul, sest nende õigesti tagasi paigutamisel säästetakse palju aega ja vaeva. Õige tegevusviisi korral ei tohiks olla mingit uut aukude puurimist ja samuti peaks teadma, kuidas tahvleid õigesti loodida. Samal viisil tuleb muidugi märgistada ka alusraam ja jalad. Tänapäeval võib väga tihti näha laudu, millel on kiltkivitahvlite jaoks terasest raam ja võib-olla ka sisseehitatud loodimissüsteem (läbi terasraami kruvitud poltidega tõstetakse kiltkivitahvleid ainult nii palju, kui on vajalik nende loodimiseks). Eeldusel, et poldid saab pärast kiltkivitahvlite loodimist lukustada, on tegemist väga hea ja käepärasega funktsionaalsusega.

Juhendaja ja treeneri jaoks on oluline teada võimalikult palju laudade, nende erinevate osade, nende kokkupaneku ja tähtsuse kohta, et eristada head lauda väiksema väärtusega lauast. Tõenäoliselt tekib käesoleva materjali kohta palju küsimusi ja mida rohkem on kodutööd tehtud, seda paremini saab oma õpilastele nõu anda. Samuti on väga hea, kui sportlastel on laudadest teatud arusaam, sest nad võivad väga sageli mõjutada materjali valikut nii võistluste kui ka äriliste spordikeskuste jaoks. Lõppude lõpuks peaks kasutajal olema lubatud tunda materjali, mida tal tuleb kasutada!

## **Kujundus**

Kuigi laua kujundusel kui puhtalt välisilmel on väga vähe pistmist laua mängitavuse või selle kvaliteediga, on see siiski teatava tähtsusega. Nagu eespool mainitud, on WPA kehtestanud, et laual ei tohi olla teravaid servi ega materjale, mis võiksid põhjustada vigastusi või kahjustada rõivaid. See nõue mõjutab teatud määral otseselt ka laua kujundust. Tuleb meele pidada, et see ei ole oluline mitte ainult seoses laua pealmise osa ja külgedega, vaid ka laua raami alumise poolega. Väga sageli peab sooritama lööke, kus on vaja üht jalga veidi laua all hoida, ja kui seal on teravaid servi või töötlemata puitu, võivad püksid kinni jääda ning rebeneda. Kuigi laudadel on palju kujunduslahendusi ja olenemata sellest, kas laual on antiikne või futuristlik välimus, kas see on tavaline või uhke, on sellel mängule väike mõju. See on puhtalt esteetiline küsimus.

Kui laud ostetakse kodus mängimiseks, valib ostja tõenäoliselt laua, mis sulandub selles ruumis oleva mööbliga, ja võib-olla isegi kanga, mis sobib kardinade või vaibaga. Äriotstarbelise piljardisaali omanik pööraks kõigepealt tõenäoliselt tähelepanu hinnale ja kvaliteedile ning võib-olla ka mõnede tublide sportlaste ideedele ja arvamustele. Kujundus oleks sel juhul väiksema tähtsusega. Aga tänapäeval, kui paljud piljardiruumid on toodud suurematesse kaubanduskeskustesse või prestiižsetesse linnaosadesse, valitakse lauad sageli pigem nende kujunduse kui millegi muu põhjal. Võib-olla peavad need sobima üldise teemaga, mida ruum ja ärihuvid sooviksid rõhutada? Suurematel tootjatel on üksteisest erineva väljanägemisega laudade jaoks enam-vähem sama lauaraam ja samad kiltkivitahvlid. Saladus on selles, et neil on suur valik erinevaid jalgu ja lauapealseid (poordikummid, poordid, augutaskud ja poordiäred), mis kõik sobivad ühe ja sama lauaraami ja kiltkivikomplekti külge.

## **Hind**

Kahtlemata on laua hind väga oluline ja seda enam, mida rohkem laudasid ostetakse. Teades, et 9-jalased piljardilauad maksavad vahemikus 1500 kuni 7000–8000 eurot, on see kindlasti väga tähtis, kui ärikeskus kavatses osta 10 või 20 lauda. Kui tavaliselt jäävad äriotstarbeks ostetavad lauad vahemikku 2500–6000 eurot, võib kodulaudade hind olla nii madalam kui ka kõrgem.

## **Maine**

Miks on kaubamärgi või laua maine oluline? See ilmneb olukorras, kui tekib soov kasutatud lauda müüa. Mida parem on maine, seda suurem on nõudlus ja seega on lihtsam leida ostja, kes maksab sobiva hinna. Lisaks on külalistel raske kriitikat väljendada, kui pakutav laud kannab kaubamärki, mis on tuntud suurepärase kvaliteedi poolest. Mõned lauad ei kaota kunagi teatud väärtust, olenemata sellest, kui palju aastaid neid on rasketes ja nõudlikes keskkondades kasutatud. Kvaliteetseid laudu saab kasutada veel palju aastaid ja selleks, et need näeksid jälle välja nagu uued, saab hõlpsalt osta varuosasid või laudu uuesti viimistleda. See

ei pruugi aga kehtida vähem tuntud firmade laudade kohta, sest need firmad ei pruugi laua müümise või taasviimistluse vajaduse ajal enam olemas olla, et vastavat teenust ja varuosi pakkuda.

### **Eri tüüpi valgustid**

Äriotstarbelises piljardisaalis või piljardiklubis on kõige tüüpilisem lahendus mängupinnaga peaaegu sama pikk valgusti, milles on 3-4 lampi. Valgusti sisekülg on värvitud valgeks, et heita võimalikult palju valgust lauale, aga ka selleks, et muuta valgus mõnevõrra pehmemaks. Teine väga levinud lahendus on kolm eraldi koonust, millest igaühes on üks lambipirn. Need koonused on tavaliselt samuti seest valged. Ükskõik millist lahendust eelistatakse ja kas kasutatakse 75 W või 100 W lampe, on laua keskel valgustus nõutud 520 luksi asemel vahemikus 400–500 luksi (vt WPA spetsifikatsioone allpool) ning poortide ääres ja aukude kohal ainult 100–200 luksi – kaugel sellest, mida võib pidada piisavalt eredaks! Veelgi hullemad on kõik eri tüüpi seadised, millel ei ole peegeldit ega lambivarju, mis suunaks valguse lauale. Tegelikult pakuvad selliseid valgusteid ka laudu müüvad ettevõtted. Need valgustid võivad tunduda väga kenad, aga kas need annavad ka piisavalt valgust ja on silmadele head, on paraku tihtipeale teisejärguline.

Parem lahendus on kasutada korralike peegelditega luminofoortorusid, mille valguse põhiline osa on koondatud laua mängupinnale. Selliseid valgusteid on eri tüüpe ning olenevalt nende pikkusest ja laiusest tuleb laua kohta kasutada 1–4 valgustit. Need katavad kogu laua mängupinna korraliku valgustusega, mis olenevalt valitud torudest on kindlasti ka piisavalt ere. Lambikuplite ehitus peaks olema selline, et valgust oleks võimalik suunata käsitsi sinna, kuhu soovite. Ilmselgelt tuleb enne lambikuplite muutmist koondada enamik valgusest laua keskele ja kogu mängupinna korralikuks katmiseks peate lambikupleid ainult pisut muutma. Kui olete selle oma parimal äranägemisel teostanud, oleks mõistlik võtta luksmeeter ja mõõta valgustuse eredust nii laua keskel kui ka nurkades.

### **WPA valgustuse nõuded**

Kuna tänapäeval edastatakse piljardivõistlusi paljudes telekanalites, siis on muidugi oluline, et lauad oleksid teleülekannde tegemiseks korralikult valgustatud. Seetõttu on WPA kehtestanud järgmised valgustuse nõuded.

Laua sängi ja poortide valgustatus peab olema igas punktis vähemalt 520 luksi (48 jalgkandelat). Ekraani või peegeldi konfiguratsioon peaks olema selline, et laua keskosa ei saaks märgatavalt rohkem valgust kui laua poordid ja nurgad. Kui laua kohal olevat valgustit saab kõrvale liigutada (kohtuniku poolt vajadusel), ei tohiks valgusti vähim kõrgus laua sängist olla alla 40 tolli (1016 mm). Kui laua kohal olevat valgustit ei saa liigutada, ei tohiks valgusti vähim kõrgus laua sängist olla alla 65 tolli (1651 mm). Laua ääres olevatele mängijatele suunatud valguse intensiivsus ei tohiks olla pimestav. Pimestav valgustus algab otsevaates 5000 luksist (465 jalgkandelat). Ülejäänud kohtade (avaistmed jne) valgustus peaks olema vähemalt 50 luksi (5 jalgkandelat).

### **Märkused**

Kui võistlust edastatakse televisiooni kaudu, tuleb WPA nõudeid vaadelda kindla alamväärtusena. Kuigi enamikul juhtudel, mil televisioon on kaasatud, on neil oma valgustehnika, tuleb siiski tagada, et valgustus oleks neile piisav. Nende ürituste puhul, mida ei edastata televisioonis, piisab kindlasti WPA nõudmistest. Laua mängupinna ja valgusallika vaheline kaugus, nagu WPA on soovitanud, on väga oluline. See on tähtis mängijate huvides, et a) valgustus ei pimestaks neid, b) nad ei vigastaks ennast laua kohal küürutades ning c) ei oleks löökide tegemise ajal valgustitest ülemäära takistatud, kui on vaja kiid tõsta, aga ka selleks, et tagada parim võimalik valgustus.

## **2.2 KUULID**

Kuulidel on sama pikk ajalugu kui erinevatel mängudel, mis on aja jooksul kujunenud piljardispordi liikideks. Esimesed ajaloo teada olevad „pallid“ pärinevad vanast Egiptusest umbes 3500 eKr ja olid valmistatud porfüürist. Sealt alates on kuule valmistatud puidust, nahast, elevantiluust ja tänapäeval plastist, kui mainida vaid mõnda materjali. Umbes 1500 eKr olid pallid täidetud mitmesuguste kangaste või naharibadega. Õhuga täidetud pallid, nagu neid praegu tuntakse, ilmusid alles palju hiljem. Rohkem teavet kuulide ajaloo kohta esitatakse piljardi ajaloo jaotistes, sealhulgas käsitletakse piljardi tähtsust plastide arendamisel. Käesolev peatükk keskendub ainult piljardikuulidele ja sellele, kuidas neid tänapäeval tehakse ja kasutatakse.

## Materjal ja mõõtmed

Kõik kuulid peavad koosnema valatud fenoolvaikplastist ja olema läbimõõduga  $2\frac{1}{4}$  tolli ( $\pm 1/200$ ) ehk 57,15 mm ( $\pm 0,127$  mm) ning kaaluma  $5\frac{1}{2}$ –6 untsi (154–168 g). Kuulid peavad olema poleerimata ja samuti vahatamata. Kuule tuleb puhastada mustuse- ja tolmuvaab rätiku või lapiga ning neid võib pesta ka vee ja seebiga. Mis tahes libeda ainega (näiteks poleerimis- või küürimisained) saastunud kuulid (nt poleeritud ja/või vahatatud kuulid) tuleb enne mängu algust puhastada lahjendatud alkoholisisuliselt niisutatud puhta lapiga ja eemaldada neilt vaha.

## Värvused

Täielik piljardikuulide komplekt koosneb ühest valgest löögikuulist ja viieteistkümnest koodvärvustega, nummerdatud sihitavast kuulist. Sihitavad kuulid on selgelt ja hästi nähtavalt tähistatud numbritega 1–15. Iga sihitavale kuulile on trükitud selle number kaks korda, teineteisele vastaspooltel, üks kahest numbrist tagurpidi, mustas kirjas ümaral valgel taustal. Sihitavad kuulid numbritega 1–8 on järgmiste värvustega: 1 = kollane, 2 = sinine, 3 = punane, 4 = lilla, 5 = oranž, 6 = roheline, 7 = kastanpruun ja 8 = must. Sihitavad kuulid numbritega 9–15 on valged, mille keskel on järgmise värvusega vöö: 9 = kollane, 10 = sinine, 11 = punane, 12 = lilla, 13 = punane, 14 = roheline ja 15 = kastanpruun. Numbrid 6 ja 9 on eristamiseks alla joonitud.

## Märkused

Ajal, mil piljardimäng populaarseks sai, valmistati kuulid puidust või kui mängijad olid piisavalt rikkad, siis elevantiluu. Tänapäeval on kuulid valmistatud plastist ja tegelikult oli elevantiluu kui piljardikuulis kasutatava materjali asendamise vajadus just see, mis viis plastini. Plasti leiutamise huvitavat lugu käsitletakse selles raamatus hiljem, kus tutvustatakse spordiala ajalugu. Allpool on märkused, mida tasub teada tänapäevaste kuulide kohta.

## Mõõtmed

Nagu eespool mainitud, on turniiridel kasutatavate kuulide läbimõõt 57,15 mm ( $\pm 0,127$  mm), kuid olenevalt sellest, millist tüüpi laudade jaoks need on toodetud, on olemas ka teistsuguse suurusega kuule. Piljardikuulid võivad olla läbimõõduga 54 mm, 52 mm, 50 mm ja isegi 48 mm. Kõige tähtsam on see, et kõik ühe komplekti kuulid peavad olema sama läbimõõdu ja kaaluga, sealhulgas valge löögikuul. Turniiridel kasutatavate kuulide valimisel peetakse silmas seda, et kõik kuulid oleksid nii läbimõõdult kui ka kaalult võimalikult identsed.

Sellele reeglile on siiski üks erand, mis kehtib makseautomaadiga laudade puhul. Makseautomaadiga töötava laua kuulidele ligipääsuks ja mängu alustamiseks tuleb laua pilusse sisestada münt või maksemärk. Seejärel tuleb tõmmata käepidet või vajutada nuppu ja kõik kuulid vabastatakse. Kuid hoolimata löögikuuli kaotuse (ingl k *scratch*) riskist mängude ajal, on löögikuul alati olemas. Et masin suudaks löögikuuli eristada, on löögikuul kas 1) väiksem ja kergem, 2) suurem ja raskem või 3) metallist südamikuga, et magnet suudaks seda tõmmata (viimasel juhul on löögikuul sama suur kui teised kuulid). Kuna löögikuul erineb sihitavatest kuulidest, liigub see pärast aukulöömist teist trajektoori pidi ning saab vealöögi järel mängijale taas kättesaadavaks – tagades juba alustatud mängu lõpetamise võimaluse.

## Materjal

Turniiridel kasutatavad kuulid on kõigis piljardiliikides (v.a *English Pool*) valmistatud plastist, mida nimetatakse fenoolvaiguks. See materjal leiutati 1930. aastatel ja seda on seni kasutatud kõige kallimate, aga ka parimate kuulide tootmiseks mitte ainult piljardi, vaid ka karambooli ja snuukri jaoks. See on väga tihe ja kõva, mis tagab selle, et kõik kuulid on täiesti ümmargused ning sama komplekti kuulid on võrdse läbimõõdu ja kaaluga. Erinevalt enamikust muudest eri eesmärkidel kasutatavatest plastidest võivad fenoolvaigust kuulid kõva serva tabamisel kriimustuda, kuid need ei tekita kilde ega lähe pooleks. Sellest materjalist valmistatud kuulid on läbinisti täiskuulid ja eeldatav kasutusiga on umbes viis korda pikem kui mis tahes muu materjali puhul. Numbrid on kaetud fenoolvaigukihtidega, et need oleksid korralikult kaitstud ja kuul säilitaks täieliku ümaruse. Kodus või kaubanduskeskuses mängimiseks on olemas ka polümeeridest või polüestrist tehtud kuulid. Need kuulid on palju odavamad ning mõistetavalt ka oluliselt halvema kvaliteediga. Sellised kuulid võivad üksteisest erineda kaalu, läbimõõdu ja ümaruse poolest ning neil on kalduvus kilduda.

Esimesena kasutas piljardikuulide tootmiseks fenoolvaiku ja selleks vajalikke masinaid Saksamaa ettevõtte Raschig. Teise maailmasõja ajal jõudis kuulide valmistamise saladus Belgiasse ja firmasse Saluc. 80ndate lõpul ja 90ndate alguses hakkas Raschig jälle tootma piljardikuule ning mõnda aega käis kahe äriühingu vahel võistlus selle nimel, kes teeb paremaid kuule. Raschig otsustas oma tootmise teadmata põhjustel (tõenäoliselt

kaubanduslikel) uuesti peatada ja nii kiiresti, kui nad uuesti turule ilmusid, olid nad jälle läinud. Kuigi kvaliteetseid kuule on püütud toota ka mujal maailmas, on Saluc siamaani selles valdkonnas tähtsaim ettevõtte. Mis puutub muudest materjalidest valmistatud kuulide tootmisse, siis on nii Aasias kui ka Ameerikas mõned ettevõtted, mis lisaks Salucile pakuvad eri disainilahendusi ja kvaliteeti.

### **Kuulide poleerimine**

Kuigi WPA teatab, et kuulide poleerimine või vahatamine ei ole lubatud, on äriotstarbelistes piljardisaalides kuulide poleerimine üsna tavaline. Poleerimata kuulide puudus on see, et need ei näe eriti ilusad välja, kui need on põrganud vastu teatud laudade halva kvaliteediga kummist augutaskuid või kui need on laualt maha kukkudes millegi muu määrduvaga või tolmuga kokku põrganud. Samuti jätavad kiide kriidiga määratud nahkotsad kuulidele kriidijääke ja eriti märgatavad on need löögikuulil. Teisest küljest on väga oluline kõik kuulid pärast poleerimist selleks otstarbeks kasutatud ühenditest korralikult puhastada, enne kui neid kasutatakse võistlusel. Kui kemikaali ei eemaldata, on kuulide omavaheline, kuulide ja kanga vaheline ning löögikuuli ja nahkotsa vaheline hõõrdumine tavalisest väiksem, mis omakorda võib eksimusi esile kutsuda.

Selle probleemi vältimiseks või vähemalt piiramiseks on paljudel äriotstarbelistel mänguruumidel (või piljardiklubidel) iga laua jaoks kaks kuulide komplekti: üks tavapäraste lahtiolekuaegade ajaks ja üks võistlustel kasutamiseks. See on väga hea, kuigi mitte kõige odavam lahendus, mis tagab, et turniiridel kasutatavad kuulid on väga kvaliteetsed, puhtad ja kriimustusteta. Tänapäeval on kuulide poleerimiseks mitmesuguseid poleerimismasinaid ja eeldusel, et neid masinaid on katsetatud ja need ei kriimusta ega kahjusta kuule, on väga lihtne kogu kuulide komplekt mõne minuti jooksul poleerida. Pärast poleerimist tuleb kuulid kindlasti kuiva rätikuga käsitsi kuivatada. Ärilistes mängusaalides peaks kuule poleerima vähemalt kord nädalas, sest siis on klientidel nendega oluliselt parem mängida. Kuulide puhtus omakorda parandab mängusaali mainet. Kes tahaks mängida kildunud ja kriimustatud ning peale selle ka määrduv kuulidega – ja selle eest maksta!

### **Värvused teevad piljardi paeluvaks**

Üks peamisi põhjusi, miks piljardiga kokku puutunud lapsed on sellest koheselt lummatud, on kuulide kirevad värvused. Kuulide üksteise tabamisel kostev kõlksuv heli ja asjaolu, et kuulid aeg-ajalt laualt kaovad, ei vähenda mängu võlu. Ammustel aegadel, kui kõik kuulid olid valmistatud elevandiluust, olid need kõik valged, mõnikord nummerdatud, mõnikord ainult musta täpiga või lihtsalt valged. Alles 18. sajandi lõpus nähti piljardis esimesi värvilisi kuule ja ilmus punane värvus. Kuid pärast tööstusrevolutsiooni ja eelkõige plasti leiutamist hakati kasutama eri värvustes piljardikuule, millest enamik olid väga erksad.

Piljardikuulide värvuste kohta tuleb märkida järgmist:

- a) kuulid 1–8 on kõik ühevärvilised (st kuul on ühes värvitoonis, välja arvatud vahetult numbrit ümbritsev valge taust);
- b) kuulid 9–15 on kõik triibulised (st kuulil on fikseeritud värviga triip, samas kui numbri ümbrus ja ülejäanud kuul on üleni valge);
- c) värvilisi kuule on kõiki kaks: kollane (1 ja 9), sinine (2 ja 10), punane (3 ja 11), lilla (4 ja 12), oranž (5 ja 13), roheline (6 ja 14) ja kastanpruun (7 ja 15) ning ainult üks valge kuul (löögikuul) ja üks must kuul (8);
- d) teatud komplektide (nn telekomplektid, vt allpool) värvused võivad olla erinevad, kuid üldiselt kasutatakse eelmainitud värvusi.

Lisaks asjaolu, et teatud liikides ei kasutata kõiki kuule ning osades näidatakse numbriga, millises järjekorras tuleb kuule mängida või kui palju punkte mingi kuuli eest antakse, või peab mängija nimetama, millise kuuli ta punktide saamiseks auku lööb. Ja peale nende on piljardi mängimiseks veel palju erinevaid viise – kokku umbes 70–80 formaati ning ikka ja jälle võetakse kasutusele mõni uus mäng. WPA tunnustab siiski ametlikult ainult viit formaati: 8-kuuli, 9-kuuli, 14.1 kuuli (nimetatakse ka *Straight Pool*), Vene piljard ja *Blackball*. Kahte viimast formaati mängitakse muu varustusega ning neid käsitletakse lühidalt eraldi jaotistes.

Kõige populaarsem formaat on 8-kuuli ning kui pidada meeles ülalmainitud numbreid ja värvusi, siis märkate, et 9 miinus 1 (kaks kollast kuuli) = 8, 10 miinus 2 (kaks sinist kuuli) = 8 jne, ning kui 8. kuuli ei loeta, siis on seitse ühevärvilist ja seitse triibulist kuuli. Selle formaadi mõte on selles, et freimi võitmiseks peab mängija lööma auku oma rühma kuulid, kas 1–7 või 9–15 ja seejärel 8. kuuli. Sellel mängul on tohutult palju variante olenevalt sellest, kus ja milliste seadmetega seda mängitakse, ning võib öelda, et kui keegi teab midagi piljardist, siis tõenäoliselt „teab“ see inimene 8-kuuli formaati. Samuti võib öelda, et *English Pool*, *Blackball* ja

Vene piljard põhinevad kõik 8-kuuli formaadil. Tänu WPA asutamisele ja tööle, mis on tehtud kogu maailmas samade reeglite loomiseks, mängitakse tänapäeval traditsioonilist 8-kuuli formaati kõigis viies maailmajaos samamoodi.

Kuna piljardit näidatakse teleris üha rohkem, on kuulide suhtes esile kerkinud ka teatud nõudmised. On selgunud, et teatud värvusi on üksteisest väga raske eristada ja numbrid on teleris nägemiseks liiga väikesed. Numbrid ja värvid on alles siis selgelt näha, kui kaamera neile suumib. Eriti raske on üksteisest eristada sinist, lillat, rohelist ja musta värvust – kõik näivad olevat mustad. Seetõttu on võimalik leida komplekte, milles sinised ja rohelised kuulid on väga heledad ning lillad kuulid on roosad. Enamikul teleturniiridel on praegu siiski ekraani alumises osas kuulide riba, kus saab näha, millised kuulid on veel laual. See võimaldab vaatajal kergemini mõista, millised kuulid on juba mängust väljas ning millised ja kui palju kuule peab sportlane freimi võitmiseks veel auku lööma. See omakorda võimaldab vaatajal koos sportlaste ja ekspertidest kommentaatoritega arutleda selle üle, mida tuleb igal konkreetset juhul teha – asjaolu, mis on aidanud muuta piljardi teleturniirid üha populaarsemaks.

### **Löögikuul**

Enamikus äriotstarbelistes piljardisaalides või kodus kasutatavates kuulikomplektides on valge löögikuul lihtsalt üleni valge! Kuid kallimates ja peamiselt turniiridel kasutamiseks ette nähtud komplektides märgitakse löögikuul punktiga või mingi sümboliga. See punkt või sümbol viitab sellele, et löögikuul on eriliselt valitud koos selle komplekti ülejäänud kuulidega või et löögikuul võib olla valmistatud eraldi teistest kuulidest, kuid on eriti ümmargune ja veereb palju täpsemalt kui teised löögikuulid.

Märgistamata löögikuulid kuuluvad tavaliselt halvema kvaliteediga kuulide komplekti. Oluline on teada, et kuulid võivad aja jooksul normist hälbida ehk kuuli läbimõõt muutub aastate jooksul kulumise ja hõõrdumise tõttu väiksemaks (olenevalt kasutussagedusest). See puudutab eelkõige löögikuuli, sest löögikuul on kaasatud igasse lööki (erand: Vene piljard). Kui võrrelda mängusaalis paar aastat kasutatud juhuslikult valitud löögikuulide suurusi mistahes komplekti sihitavate kuulidega, siis ei tohiks üllatuda, kui löögikuulid on sihitavate kuulidest isegi nähtavalt väiksemad! See on jällegi üks põhjus, miks on vaja valmistada löögikuulid sihitavatest kuulidest eraldi – võib-olla on aeg osta oma piljardisaali uued löögikuulid? Peaks olema ilmne, et sihitavatest kuulidest erineva läbimõõdu või kaaluga löögikuul mõjutab mängu kulgu. Selle tõttu on tagasivindid suhteliselt lihtsad ja järellööke tunduvalt raskem teha.

## **2.3 RAAM**

Raami või kolmnurka, nagu seda tavapärase kuju alusel nimetatakse, kasutatakse mängu alguses või mängu ajal kuulide taaspaiutamisel nende omavahelise kokkupuute tagamiseks. WPA annab raami kohta järgmise soovitus: kuulide õigesti joondamise ja üksteisega kokkupuute tagamiseks on kuulide paigutamiseks soovitatav kasutada puidust kolmnurkset kuuliraami. Et vältida raami all oleva kanga kahjustusi koormatud raami ette-taha liigutamise ajal, peavad mõlemad pinnad - nii lauakangas kui raami alus - olema väga siledad. Plastramid ei ole soovitatavad, sest need on painduvad ja kipuvad moonduma, muutes kuulide nõuetekohase paigutamise aeganõudvaks või lausa võimatuks.

Põhimõtteliselt kasutatakse kolme tüüpi raame: a) puitraamid, b) plastramid ja c) nn täppisraamid. Puitraamide eelis on nende suhteline jäikus, mis teeb sihitavate kuulide koondamise ja koos hoidmise kuulide paigutamise ajal palju lihtsamaks. Eeldusel, et puitraam on valmistatud kasutatavate kuulide suuruse jaoks, on puitraam kõige parem. Kui suuruse väikese erinevuse korral ei ole mõni kuulide rida piisavalt pingul, võib selle pilu täitmiseks kleepida raami sisemusse veidi teipi. Plastkolmnurgad on tihtipeale liiga painduvad ja mõnikord isegi veidi väärdunud. Sellisel juhul on kuulide korralik paigutamine peaaegu võimatu. Kuid tänapäeval on olemas ka plastrame, mis ei paindu ega väärdunud ja on sageli täpsemad kui ükskõik millised puitraamid. Seetõttu võib olla mõistlik mitte võtta WPA soovitus väga tõsiselt ja selle asemel katsetada erinevaid turniiride jaoks alternatiivina pakutavaid raame.

Paar aastat tagasi tootis üks ettevõtte nn täppisraami. See mehaaniline raam tagab, et kõik vastava formaadi jaoks kasutatavad kuulid (9 kuuli 9-kuuli formaadi jaoks või 15 kuuli 8-kuuli ja 14.1 formaadi jaoks jne) on veatult joondatud ja üksteisega kokkupuutes. Selle meetodi kasutamisel tuleb kõik kuulide eeldatavad asukohad enne paigutamist kindlaks määrata. Kui see on tehtud ja kuule paigutav inimene vabastab kuulid pingul raamist õiges kohas ja väga ettevaatlikult, siis pole võimalik täiuslikumat paigutamist soovida. Siiski on sellel ka negatiivne külg: elukutselised mängijad kohandasid oma avalöögid väga kiiresti selle uue



paigutamise vormi järgi nii, et nad suutsid 9-kuuli formaadis (mis on praegu kõige populaarsem elukutseliste turniiride formaat) alati kuule auku lüüa. Seetõttu ei kasutata enamikul üritustel enam täppisraami ja selle asemel on mindud tagasi puidust või kõvaplastist raamidega käsitsi paigutamise juurde. Pole kahtlust, et täppisraam teeb seda, mida lubab!

Kuna mängijate tase on aastate jooksul tohutult tõusnud, on ka kuulide paigutamisele esitatavad nõudmised palju suuremad kui varem ja eriti 9-kuuli formaadi puhul. Seetõttu võib väga tihti näha, et sportlased paigutavad selle formaadi puhul kuule ise. Kuulid paigutab kas vastane või sportlane, kellel on õigus teha järgmine avalööök, ning teine sportlane hindab paigutust ja peab nõustuma sellega, enne kui mängu saab uuesti alustada. See ülesanne kuulus palju aastaid kohtunikule ja sportlastel ei olnud üldse lubatud hinnata, kas paigutus oli vastuvõetav. Samas vajasid kohtunikud paigutamiseks tihti väga palju aega ja tulemus ei olnud alati rahuldav. Ilmselgelt on sportlased seda rohkem treeninud, kuna see on osa nende igapäevastest harjutustest, ja lõppude lõpuks peavad nad ka tulemusega rahul olema.

## 2.4 KII

Ka kiide ajalugu on põnev ja algab aastast 1674, kui esimest korda teatati kirjalikult, et mängijal lubatakse kasutada kuuli löömiseks sauva peenemat koonust, kui kuul on poordile nii lähedal, et sauva jämedama ja nuiataolise peaga oleks väga keeruline lööki sooritada. Siin keskendume siiski tänapäeval sportlaste poolt turniiridel kasutatavatele kiidele ja nende valmistamise reeglitele. Lisateavet kiide arengu kohta võite leida piljardi ajalugu käsitlevast jaotisest.

### Mõõtmed

WPA määrab oma varustuse spetsifikatsioonis kindlaks erinevad mõõtmed, mis kehtivad ametlikel võistlustel kasutatavate kiide kohta:

Pikkus	Vähemalt 40 tolli (1016 mm) – ülempiir puudub
Mass	Alampiir puudub – kõige rohkem 25 untsi (700 grammi)
Kiitsa läbimõõt	Väikseim 9 mm – suurim 14 mm

### Kiits

WPA reeglite kohaselt ei tohi kiits olla sellisest materjalist, mis võib löödavat kuuli kriimustada või kahjustada. Mistahes kiits peab olema valmistatud spetsiaalselt töödeldud nahast või muust kiulisest või painduvast materjalist, mis ulatub üle kii koonuseotsa loomuliku joone ja puudutab löömise ajal löögikuuli.

### Võru (*ferrul*)

WPA kehtestab, et kui kii võru on metallist, ei tohi see olla pikem kui 1 toll (25,4 mm).

### Märkused

Tänapäeval on enamikul piljardisportlastel turniiril osalemise ajal kiikohvris kaks ja võib-olla isegi kolm kiid. Sportlasel on üks kii, mida ta kasutab enamiku võistluses tehtavate löökide korral ning millele ta saab tugineda ja mille puhul ta teab, kuidas see kõige paremini toimib. Tõenäoliselt on sportlasel ka nn avalöögikii, mida ta kasutab ainult lahtilöökkide jaoks, ja ka nn hüppekii, mida kasutatakse kõikide löökide puhul, kui löögikuul peab hüppama mängitava kuuli teekonda tõkestavast sihitavast kuulist üle, või mõne muu kuuli löömiseks reeglite ja sportlase soovi järgi. On olemas mitmesuguseid kiide kaubamärke, mis pakuvad nn avalöögi- ja hüppekiisid ning kiisid, mida saab kasutada mõlemal eesmärgil. Järgnevalt anname näpunäiteid erinevate kiide ja nende osade kohta ning tutvustame seda, kuidas tekkisid eri löögitüüpide jaoks erinevad kiid.

### Mängukii

Maailmas on palju kiitootjaid ning kuna kiisid saab valmistada mitmest materjalist ja erineva kujundusega, ei ole reeglit, kui palju kii võiks maksta. Hinnad jäävad vahemikku 50 kuni 5000 eurot, välja arvatud kollektsooniesemete puhul, mis võivad maksta kuni 50 000 või isegi 100 000 eurot. Igal aastal on New Yorgis näitus, kus maailma kõige tuntumad kiimeistrid näitavad oma kiisid mitte ainult kiidena, vaid kunstiteostena! Sealt ei leia ühtegi kiid alla 10 000 eurot ja võimalik, et kii eest küsitakse isegi 20 000 või 30 000 eurot. Kuidas

saab kii olla nii kallis? Sellele küsimusele vastamiseks tuleb kii osadeks võtta ja kõiki kiid moodustavaid erinevaid detaile eraldi tutvustada. Nõuanne, enne kui jätkame – kii hind ei pruugi tingimata viidata sellele, kas kii on hea või mitte, ja veelgi vähem sellele, kas kii sobib kõnealusele kasutajale!

### **Koonilisus**

Kõik kiid (karambool, piljard, Vene piljard ja snuuker) on koonilised, st kii muutub peenemaks alates pärast kuni tipuni ning seetõttu on kii tasakaalupunkt päralt lähemal. Kuigi kõik kiid on pärast kuni tipuni ühtlaselt koonilised, on piljardiki kooniline kuni umbes 30–40 cm kauguseni tipust. Koonuse viimane osa, sealhulgas nahkots, on selle asemel sirge ja selle läbimõõt on vahemikus 12–13 mm. Enamik piljardisportlasi eelistab läbimõõtu 13 mm, kuid mõni sportlane võib eelistada, et varb oleks veidi peenem, mistõttu on näiteks naiste seas üsna tavaline, et varva läbimõõt on 12,5 mm, mitte 13 mm. Koonilisus on vajalik selleks, et varb oleks mängimiseks piisavalt peenike, aga samal ajal oleks kii ikka veel löömiseks piisavalt tugev ja jäik ning taluks ka enamikku juhuslikke tabamusi (nt maha kukkumist). Koonilisus annab kiile teatava paindlikkuse ja elastsuse, mis omakorda mõjutab seda, mis juhtub löögikuuli tabamisel kiitsaga – läbipainde suurus oleneb varva painduvusest.

### **Koonus (*shaft*)**

Kuigi piljardisaalides laenutatavad kiid on tavaliselt ühes tükis, on peaaegu kõigil piljardisportlastel kaheosaline kii. See on peamiselt tingitud asjaolust, et sellist kiid on poolitatult lihtsam kiikohvril kaasas kanda kui ühte pikka kiid (kii standardpikkus on 58 tolli ehk ligikaudu 1480 mm). Kaheosaline kii on poolitatud täpselt keskelt, et koonus ja pära oleksid võrdse pikkusega. Tavaliselt on sportlasel üks pära ja kaks koonust, kuna võib juhtuda, et kiits võib matši ajal kilduda või lihtsalt katki minna. Sellises olukorras peab mängija lihtsalt kasutama teist koonust. Muretuks vahetamiseks peavad mõlemad koonused olema samasugused ja need peaksid olema võimalikult võrdselt kasutatud, need peaksid olema sama nahatüübiga ja muidu heas korras. Veidi uhkemaid kiisid müüakse sageli koos kahe koonusega ning mõlemad koonused on sama kvaliteediga ja sobituvad korralikult päraga.

Koonuseotsa võib jagada järgmisteks osadeks: a) nahkots, b) võru, c) koonus ja d) liitmik. Kiitootja lisab tõenäoliselt veel mõned detailid, sest ilmselt on liitmiku peal mõned seibid, mis aitavad tuvastada teatud päralt sobivat koonust, kuid see ei muuda koonuse kui sellise olemust. Nahkots on tehtud lihtsalt nahast. Nahkotsi on erinevaid ja nende hinnad ulatuvad 50 sendist kuni 30 euroni. Kõige tavalisem nahkots on valmistatud kokkusurutud nahast ja enamik kaubamärke pakub neid nahkotsi eri kõvadusastmega – pehmetest keskmiste kuni kõvade ja eriti kõvadeni. Sama kehtib ka uuemat tüüpi nahkotste kohta, mis on kihilised ja kallimad. Kihilised nahkotsad pakuvad paremat kokkupuudet löögikuulidega, mistõttu on need väga nõutavad ja teatud määral kallimad kui teised. Võru on plastist või metallist toode, mis on mõeldud koonuse puidu kaitsmiseks. Löögi kiirusest ja võimsusest ning üsna raske ja liikumatu löögikuuli vastupanust tulenev jõud kahjustaks ilma nahkotsa ja võruta kindlasti koonuse puidust osa. Eriti kehtib see avalöögi korral, mida tehakse suurima kiiruse ja võimsusega, ning see omakorda on põhjuseks, miks on olemas eriliselt kujundatud avalöögiikiid – ükski sportlane ei soovi kahjustada mängimiseks kasutatava kii nahkotsa.

Võrud on valmistatud elevantdiluust (tänapäeval väga harva), kiudmaterjalist, plastist või metallist. Viimasel juhul kasutatakse tihti messingit, mis on väga levinud snuukrikiide puhul. Kallimatel piljardikiidel kasutati varem elevantdiluust võrusid, kuid tänapäeval leiab harva sellist tüüpi võruga kiisid. Selle asemel on enamiku kiide võrud tehtud väga kõvast plastist või mõnest muust väga kõvast tehismaterjalist. Koonused on tehtud vahtrast ja enamasti Kanada vahtrast. Vahe on osutunud oma tiheduse, vastupidavuse ja elastsuse poolest eelistatud puiduks, sest kõik kiide tootjad kasutavad oma kiide koonuste valmistamisel just seda puitu. Tundub, et ka kõik sportlased on selle valikuga rahul, ja nagu snuukri puhul (kus kasutatakse saarepuud), ei nõustu keegi muu puiduga. Koonuse valmistamisel soovitakse kasutada sellist osa puidust, kus on võimalikult vähe aastarõngaid. Siis ei hakka koonus kergesti vänduma ja on ka tugevam kui muidu. Mida heledam on koonuse puit, seda parem. Pange tähele, et kuigi see peaks väidetavalt olema piljardi puhul suure tähtsusega, siis snuukri koonustel on tavaliselt väga palju aastarõngaid – see on vastuoluline!

Liitmike üle on aastate jooksul väga palju arutletud. Snuukrimängija ütleks, et piisavalt hea on ainult ühes tükis kii ja tegelikult eelistavadki seda kõige kogenumad elukutselised. Piljardi puhul on öeldud, et väga oluline on puitosade omavaheline kokkupuude, kuid teised on öelnud, et sellel pole mängule mingit mõju. Liitmike valmistamiseks on kasutusel järgmised võimalused: a) puit puidule keermetatud puittihvtiga, b) puit puidule metall-liitmikuga, c) puit puidule plastliitmikuga, d) plastseibid, metall-liitmik ja väike puit-puidule-ala, e) metall-liitmik, f) plastseibid ja metall-liitmik jne. Tegelikult ei paku enamik tänapäeval tehtud eelistatute

ja kallimate hulka kuuluvaid kiisid puit-puidule-kokkupuudet ning peaaegu kõik liited on valmistatud metallist. Kuna metall-liitmikud on kindlalt kõige tugevamad, tundub, et enamik kiide tootjaid ja tegelikult ka sportlasi eelistaks pigem vastupidavat liitmikku kui suurema löögitunnetusega kiid, mida võib ainult puit-puidule-kokkupuude pakkuda.

## Pära

Pära osad on a) liitmik, b) kael, c) käepide, d) päraots ja e) pära puhver. Kuna liitmikku on juba käsitletud eespool, ei ole seda vaja korrata. Siiski võib lisada, et liitmiku siseosa – tihvt – on peaaegu alati pära poolel ja liitmiku välisosa on koonuse poolel. Pära kael on liitmiku ja käepideme vaheline osa, milles on tavaliselt alati 3-4 täidist – leegid. Idee tulenes sellest, et pära oli valmistatud kahest või enamast puidutükist – kas samast, kuid erinevalt töödeldud puidust, et värvus oleks erinev, või kahest eri tüüpi puidust –, mis seejärel kokku liimiti. Kui ettevalmistatud puidutükki seejärel treipingis treiti, siis ilmusid leegid. Tänapäeval, kui kael on valmistatud tihtipeale ainult ühest puidudetailist, näidatakse leegi asemel täidiseid. Peaaegu kõik täidised, mida kiile võidakse kanda, tehakse pära kaela ja päraotsa sisse. Kii käepidemeala tähistatakse kas lihtsalt erineva värvusega (näiteks kasutades muud materjali kui ülejäänud päras või lihtsalt värvides seda teistmoodi) või kaetakse haaret suurendava materjaliga, näiteks kummi, naha või kõige sagedamini linase kangaga (nn Irish linen). Kuna sportlane hoiab kiid enamiku löökide tegemisel kusagilt pära käepidemealast, on see ala ette valmistatud nii, et sportlasel oleks hea haare ega peaks löögi ajal kiid pigistama.

Päraots on pära osa käepidemest kuni kii lõpuni, kus tavaliselt on teatud tüüpi kummipuhver, et kaitsta kiid kahjustuste eest juhusliku põranda vastu löömise ajal. Päraotsa üks osa koosneb pära puitpikendusest ja teine osa tehakse tehismaterjalist, tavaliselt kõvast plastist. Puitosas on tavaliselt eri tüüpi täidised. Kummist puhvi all on kruvi, mille materjal ja pikkus võivad varieeruda. Selle kruvi eesmärk on lisada pärale kaalu nii, et kii tasakaalupunkt oleks ligikaudu 20–25 cm käepideme keskmest eespool. Mõte on loomulikult selles, et käepideme keskkohast hoides peaks kii tipuots olema raskem kui päraots ja seetõttu langeks tipuots automaatselt laua poole. Vastasel juhul peaks sportlane rakendama löögi tegemise ajal jõudu kii tipuotsa alla surumiseks. Kuid löögi tegemisel on kiiruse või võimsuse tunnetamisel oluline ka kii tasakaal. Kui kii on valesti tasakaalustatud, ei anna see sportlasele väga head kiiruse või võimsuse tunnetust ning see omakorda raskendab löögikuuli paigutamist. Pange tähele, et samavõrra halb on varva suunas liiga kaugel asuv tasakaalupunkt. Kuna sportlaste kehaehitus on erinev, ei ole see täppisteadus, vaid sõltub iga sportlase isiklikust tunnetusest.

## Märkused

See, miks enamik piljardikiisid ei ole tipuni koonilised, on seotud kahe asjaoluga: a) tipu jaoks eelistatud läbimõõt 13 mm on ligikaudu sama läbimõõt, millega kiid võib *suletud sillaga* ilma probleemideta kasutada, ja b) tehes varva sellisel moel, vibreerivad *läbistava järgiva* löögi tegemise järel kõik selle osad, välja arvatud ala, kus sõrmed varvale toetuvad. Sellel võib olla teatud mõju ka kii poolt löögikuulile põhjustatava kõrvalekalde suurusele.

Kii puhul ei ole tähtis, kas see on kallis, uhke kujundusega või kannab kuulsat kaubamärki – oluline on ainult see, et sportlane kasutab alati ühte ja sama kiid (välja arvatud avalöögi või hüppelöögi tegemiseks). Igal kiil on sõltumata hinnast oma eripära ja selleks, et sportlane saaks hästi hakkama, peab ta tundma oma kii omadusi pigem alateadlikult kui mõistusega. Seda on võimalik saavutada ainult siis, kui sportlane kasutab alati sama kiid. Seda teemat käsitletakse uuesti koos sihtimise ja külgvindi (nn *english*) kasutamisega. Kuid kindlasti on mõned kiid paremad kui teised ja seetõttu on ülaltoodud väide ainult teatud määral tõene. Mõned kiid ei ole üldse head ja kui võimalik, tuleks sellise kii ostmist vältida. Samuti on väga oluline, kuidas kiid hoida. Kõige tähtsam on meeles pidada, et kii on valmistatud puidust, ja seetõttu peaksite seda kaitsma nii niiskuse kui ka liiga kuuma või külma temperatuuri eest. Üks tavaline viga on võtta kii tööle või kooli kaasa ja jätta see päevaks autosse olenevalt hooajast kas äärmusliku külma või kuuma kätte.

Mis teeb kii kalliks? Põhjuseid, miks üks kii võib olla kallim kui teine, on palju – alustades valitud materjalist. Teatud puiduliigid on kallimad kui teised ja väga tihti kasutatakse kiides nii eksootilisi kui ka kalleid puiduliike. Mõnikord on tegemist pigem kujunduse kui muu küsimusega, kuid üldiselt on hea pära tehtud lehtpuu puidust, näiteks eebenipuust või kokobolo palisandripuust. Kuid olenemata sellest, milline puit on kii jaoks valitud, peab puit olema korralikult kuivatatud, muidu läheb kii puidu kuivamisel kõveraks. On öeldud, et puit on „elus“ veel 30 aastat pärast lõikamist, mis tegelikkuses tähendab, et puidus püsib niiskus pikka aega. Seepärast a) ostavad kiitootjad sageli oma puidu aastateks ette, enne kui seda kasutama hakkavad; b) hoiavad puitu välistingimustes ja katte all, et päike saaks seda kuivatada; c) hoiavad puitu ruumis riulitel, kus

toatemperatuur seda kuivatab, ja lõpuks d) kasutavad spetsiaalseid ahjusid, et kuivatada välja veel puitu peidetud niiskus. Puit, mis oli alguses lihtsalt eksootilist päritolu, on nüüdseks muutunud ka väga kalliks.

Arvesse tuleb võtta ka masinakulud ja kõik meetmed, mis on vaja võtta ohutu töökeskkonna tagamiseks. Seejärel lisage nimekirja kõik osad ja tükid, mida kasutatakse kiis (vt eespool), kujundus (sageli kunstnikutöö), täidised, käepide, tasakaalustus, mitu lakkimist, ladustamine, laialivedu ja lõpuks turundus! Kuna väga häid kiitootjaid on palju, peavad nad ka kõik olema edu saavutamiseks uuenduslikud. Kiisid valmistatakse eri kaaluga, sest näiteks üks sportlane eelistab mängida 17,5-untsise kiiga, mõni aga 17¼-, 18-, 18¼-untsisega ja nii edasi kuni 21 untsini välja. Kuid selleks, et olla edukas, peab kiitootjal olema lisaks igal hinnatasemel üks või mitu kujundust, et pakkuda kliendile valikuvõimalust. Siiani oleme käsitlenud ainult standardseid kiisid, kuid peaaegu kõigil elukutselistel sportlastel on oma eelistused, mistõttu tellivad nad sageli tellimuskiisid, st täpselt kliendi vajadustele vastava pikkuse, kaalu, otsakute läbimõõdu, kujunduse (kaasa arvatud kõik täidised), käepideme ja tasakaalustusega kiisid. Kui standardne kii maksab kuni 2000 eurot, siis tellimisel tehtud kiid jäävad vahemikku 2000–5000 ja võib-olla isegi 10 000 eurot. Kui kii juures on kasutatud kas hõbedat, kulda, elevantilud ja võib-olla isegi vääriskive, siis võib kii väga kalliks maksma minna!

Hea piljardisportlane peab oskama oma kii eest parimal võimalikul viisil hoolitseda. Mõnedel turniiridel on küll kiide parandamise töökoda, kuid mitte alati. Seetõttu on hea, kui on omandatud vajalikud teadmised, kuidas turniiril tekkinud kahjustuste korral kii eest ise hoolitseda. See tagab ka selle, et töö tehakse täpselt soovide kohaselt ja pole riski, et keegi teine teeb halba tööd. Seetõttu on samuti väga oluline, et juhendaja ja treener teaks kõige olulisemaid kii käsitlemise üksikasju. Vaja on korralikku kiikohvrit, mis kaitseb kiisid kohalikus piljardisaalis või võistlusele ja sealt tagasi sõitmise ajal. Samuti peab õppima, kuidas eemaldada vana nahkotsa ja võru, kuidas paigaldada uut, kuidas sirgestada koonust, kuidas korda teha puidu tækkeid ja võib-olla isegi seda, kuidas käepidet ühendatakse, kui sellel ei ole eraldi liidet või kobakat algust või otsa.

### **Mehaaniline sild**

WPA on mehaanilise silla kohta öelnud järgmist: mehaaniline sild (ka reha, hark või tugi) on piljardilaua lisatarvik, mis koosneb kepest ja selle otsa paigaldatud sillapeast, et toetada kii koonust raskesti ligipääsetavates kohtades käsisilla asemel. Mehaanilise silla kepp ehk käepide on kuju poolest väga sarnane kii kepigaga. Sillapeas on sälgud või sooned, tavaliselt erinevatel kõrgustel, kuhu saab toetada kii koonuse. Selleks et vältida kii koonuse kriimustamist või laua kanga rebestamist laual kasutamise ajal, peab sillapea välispind olema sile. Väga tihti on sportlasel oma sillapea, mida saab kinnitada ühe tema kii – tavaliselt avalöögi kii – külge.

### **Kii valmistamiseks kasutatavad eri puiduliigid**

Nagu juba öeldud, kasutatakse koonuste tegemiseks peaaegu alati vahtrat ja eelistatavalt Kanada vahtrat, kuid pärade valmistamiseks kasutatakse eri puiduliike. Mõnikord valitakse pära puit selle eriliste omaduste (kõva, raske, jäik jne) tõttu, kuid enamasti on see pigem kujunduse küsimus. Kõikidel allpool loetletud puitudel on oma eripärane välimus ja olenevalt sellest, milliseid täidiseid kiide tegija soovib kasutada, võib ta valida heleda või tumeda puidu. Kiide valmistamiseks kasutatakse järgmisi puiduliike (inglisekeelsed nimed):

Birds Eye Maple, Blockwood, Bocote, Canary Wood, Chechen, Cocobolo, Curly Maple, Ebony, Honduras Rose, Kingwood, Olivewood, Pink Ivory, Purple Heart ja Red Heart.

## **2.5 MUUD PILJARDITARVIKUD**

Allpool on lühiülevaade mitmesugustest lisatarvikutest, mis kuuluvad kas laua jaoks ette nähtud varustuse hulka või mida sportlane võib matšile kaasa tuua, et olla hästi varustatud kõikideks võimalikeks olukordadeks. Tarvikud on loetletud ingliskeelsete nimetuste tähestikulises järjekorras.

*Kriit* Kriiti kasutati kii ja löögikuuli vahelise hõõrdumise suurendamiseks tegelikult varem kui nahkotsa. Sel ajal, kui kriit kanti otse puidule, kasutati mõnevõrra teist tüüpi kriiti. Põhimõte ja idee on aga samad ka tänapäeval. Nahkotsa tuleb kriiditada enne igat lööki. Muidu tekib möödalöögi või riivamise risk, st nahkots libiseb löögikuuli tabamisel ja tõenäoliselt ei õnnestu kavandatud lööki teha või sooritatakse viga. Kriit antakse äriotstarbelistes mängusaalides või piljardiklubides ja ka turniiridel igale lauale. Kui mängijal on kriidi suhtes

isiklik eelistus, siis peaks ta kindlasti oma kriidi kaasa võtma. See on lubatud niikaua, kuni mängija ei nõua punase kriidi kasutamist sinisel kangal (vt WPA reeglit eespool).

- Kiikohver* Kiikohvrite tüüpe on peaaegu sama palju kui kiide tüüpe ja neid pakutakse laias hinnavahepiirkonnas alates 10 kuni 1000 euronini. Hea soovitus oleks kasutada oma raha kõigepealt õigele kiile, mitte kallile kiikohvrile – aga kui kii on kallid, siis tahetakse ilmselt seda ka hästi kaitsta. Hea kiikohver kaitseb kiid niiskuse, äärmuslike temperatuuride ja tükete eest juhul, kui kiikohver peaks juhuslikult kukkuma. Sellel peaks olema vähemalt üks välisastku, kuhu mahuks tööriistad, kindad, rätik, kriit ja talgipulber, võib-olla isegi lühike pära hüppelii jaoks ja mida iganes on piljardi mängimiseks vaja. Nagu eespool mainitud, oleks kaks taskut eelistatavam.
- Kinnas* Kui sportlasel on käed tavapäraselt niisked (higistamise tõttu) ja piljardit mängides veel eriti, oleks mõistlik kasutada selleks otstarbeks loodud kindaid. Kui käsi on higistamise tõttu märg, ei suuda kii sujuvalt läbi sõrmede libiseda ja see ei ole mitte ainult tüütu, vaid võib isegi põhjustada tahtmatuid vigu. Kinnas katab põidla, nimetissõrme ja keskmise sõrme, samas kui sõrmusesõrm, väike sõrm ja peopesa külg jäävad katmata. Kinda kangas on selline, et kii liigub kergesti sõrmede vahelt läbi. Siiski võib tunnetuse saamiseks kuluda mõni aeg harjutamist!
- Liitmikukaitsmed* Kui kiid ei kasutata ja see kas paigutatakse kiikohvrise või jäetakse enne uuesti kasutamist (*joint protectors*) kuskile vedelema ja selle peab lahti võtma, oleks mõistlik kasutada liitmikukaitsmeid. Liitmikukaitsmeid müüakse sisemise ja välimise kaitsme komplektina. Nii võib kindel olla, et teie kaheosalise kii liitmikud on kaitstud olenemata sellest, mis juhtub.
- Koonusepuhasti* Eeldatavasti libiseb koonus iga üksiku löögi ajal sõrmede vahel edasi-tagasi 4-5 või isegi (*shaft smoother*) rohkem korda ja igas freimis tehakse suur hulk lööke, rääkimata kogu matšist või kogu turniirist. Pole ime, et koonus määrdub sõrmede rasvast jne. Seega tuleb koonust aeg-ajalt puhastada ja siluda ning selleks on olemas suur hulk tooteid. Oluline on see, et puitu ei lihvita, vaid pigem eemaldatakse rasv ja/või mustus. Vastasel juhul muutub koonus aja jooksul üha peenemaks ning varsti ei ole seda mitte ainult ebamugav kasutada, vaid ka kii omadused muutuvad.
- Talgipulber* Peaaegu kõik elukutselised mängijad kasutavad talgipulbrit (või „beebipulbrit“), et tagada koonuse võimalikult takistusteta libisemine sõrmede vahel. See toimib väga hästi ja ainus miinus on pulbri sage sattumine poortidele, kangale, kuulidele ja sportlase riietele. See ei tundu väga kena ja kui kasutatud pulbri kogus on liiga suur, võib see lõpuks mängu mõjutada. Kui õppida pulbrit õigesti kasutama, siis see on suurepärane abivahend.
- Otsatööriistad* Uue nahkotsa koonusele paigaldamisel on väga oluline anda sellele õige kuju, mis on sageli subjektiivne. Enamik nahkotsi kujundatakse juba tootmisprotsessis, kuid mitte kõik sportlased ei ole standardse kujuga rahul. Peale selle peab naha pind olema kriidi kinni hoidmiseks veidi kare ja selle tagamiseks võiks olla käepärast mõni sobiv tööriist. Kuulide löömine muudab nahkotsa pinna väga kõvaks ja siledaks ning iga uue löögi puhul suureneb möödälöögi risk. Seetõttu on väga tavaline, et sportlane kasutab tööriista nahkotsa karestamiseks, võib-olla enne iga uut võistlust ning mõnikord isegi paar korda ühe ja sama matši ajal. Selleks on olemas suur hulk vahendeid ja mõistlik oleks leida tööriist, mis ei lihviks nahka iga kord liiga palju.

### 3. PILJARDI ALUSED

Selles ja järgmistes jaotistes tutvustatakse, kuidas lööki õigesti ette valmistada ja sooritada. Samuti käsitletakse mõningaid üksikasju, millest kõik on väga olulised iga mängija jaoks, kes soovib saada vilunud piljardimängijaks. Seetõttu peaks iga juhendaja või treener selle materjali väga hoolikalt läbi lugema, erinevatest üksikasjadest aru saama ja jätkama selle materjali uurimist seni, kuni ta seda süvitsi tunneb. Isegi kui treener ei järgi neid juhiseid ise mängides, võiks kaaluda selle harjutamist kahel heal põhjusel: a) see võib parandada enda oskusi ning b) juhendaja ja treenerina peakb alati püüdma olla hea eeskuju oma õpilastele. Väga raske on innustada õpilasi õppima teatud tehnikat kasutama ja selle tähtsusest aru saama, kui treener ise ei kasuta sama tehnikat.

#### 3.1 HOIAK

Nii nagu enamiku teiste spordialade puhul, nõuab piljard sobivat asendit/hoiakut, mis on kohandatud olude ja tingimustega. On olemas mitmeid raamatuid, mis räägivad väga pikalt parimast kehahoiust või hoiakust laua ääres. Need algavad viitega sellele, et hoiak on oluline, ja võib-olla ka sellele, et hoiak on midagi püsivat, mida ei tohiks muuta olenemata olukorrast. Kuid „olukorra ja tingimuste järgi kohandatud sobiv hoiak“ viitab sellele, et esmalt peab hoiaku määrama see, mis on tegevuse eesmärk (löögi sooritamine mõlema käe abil); teiseks, kuidas seda saab teha (löögikuuli ja mängitava sihitava kuuli asukohast lähtudes); kolmandaks, sportlase füüsilised võimed, ja viimaks peaks see pakkuma nii palju stabiilsust ja tasakaalu, kui asjaolud seda võimaldavad. Individuaalset stiili ei tohi mingil juhul välistada. Vastupidi - seni, kuni sportlane suudab antud ülesannetega toime tulla ja edukamalt oma stiilis veelgi raskemaid ülesandeid täita, on kindlasti pigem vastuvõetav kõrvalekaldumise lubamine kui nõuda ükskõik millist „õpiku“ hoiakut. Juhul kui on ilmne, et hoiak ei võimalda eesolevaid ülesandeid edukalt täita, tuleks teha parandusi.

Oluline on märkida, et kui sportlane on suutnud leida olukorrast ja isiklikust stiilist lähtudes sobiva hoiaku, on väga tähtis, et ta „tunneks“ kasutatavat hoiakut, st oleks teadlik sellest, mida ja kuidas ta teeb. Alles siis, kui sportlane on teadlik oma liikumisest ja hoiaku mehaanikast, saab ta:

- teha vajaduse korral kohandusi;
- saavutada lihtsamini ja teadlikumalt „rütmi“ – keskendudes lihtsalt sellele, mida tal tuleb algusest peale teha;
- taluda rahulikult ja seega edukamalt stressiolukordi, kus mingil põhjusel (häirivad tegurid) ei olnud võimalik rütmi säilitada;
- saavutada võistlusel järjekindlamad tulemused.

Kui treener ei tea, kuidas tema enda hoiak tundub või välja näeb, võib olla väga raske teha vajaduse korral väikeseid muudatusi ning segadus tekitab kindlasti negatiivseid tagajärgi. Kui suuta oma kehahoiakut näha ja tunda, siis saab ettevalmistuse ja selle tunde muuta oma rütmi osaks, mis aitab tunda end olukorra valitsejana. Kui enda jaoks on selline rütm välja arenanud, aitab see taastada kontrolli oma mängu üle olukordades, kust on eelnevalt mingil põhjusel sellest rütmist välja viidud, võib-olla otsustava valikuga seotud pika vaheaja tõttu või seetõttu, et vastane on juba pikka aega mängus olnud. See omakorda aitab olla oma mängus järjepidevam, st vahe parima ja halvima soorituse vahel on väiksem, kui viimane on väga hea. Kuidas saavutada hoiakutunnetus? See saadakse enda tegevust või pigem enda sooritust jälgides, näiteks millise nurga all oma käsi löögi ajal ette viiakse.

Kuigi see toimub alateadlikult, on muidugi võimalus salvestada mängutegevus videole. Võrreldes tähelepanekuid sellega, mida on näha ekraanil, saab kiiremini tunnetada, mida tegelikult tehakse. Teine väline allikas on vaatlajalt, näiteks juhendajalt ja treenerilt saadud tagasiside. Sealjuures võib tunnetuse, ekraanil nähtu ja juhendaja/treeneri antud tagasiside vahel ilmnedä märgatavaid erinevusi. Sellisel juhul ja nii kaua, kui ei ole tehtud ühtegi viga, ei ole vaja midagi teha – sisemine vaatlus oli lihtsalt kohandatud tegelike faktidega.

Ülaltoodu on mängijale väga kasulik ka siis, kui ta soovib oma mehaanikat vaimselt toetada. Nende üksikasjadega arvestamine ja nende jälgimine on igal juhul oluline ning see on midagi, mida iga sportlane saab lisada enda isiklikule stiilile.

## Alakeha

Korraliku hoiaku loomiseks tuleb arvestada järgmist: jalad tuleb asetada laiali, üks jalg teisest ühe jala (30 cm) võrra ettepoole. Paremakäelisel inimesel peaks olema vasak jalg eespool ja vasakukäelisel vastupidi. Kui hoida jalad üksteisega paralleelselt, kiputakse ette- või tahapoole vajuma, ja kui üks jalg on eespool, aga kiiga enam-vähem samal joonel, siis kiputakse kergelt paremale või vasakule kõikumisele. Selle vältimiseks on soovitatav asetada jalad eespool kirjeldatud viisil. Eesmine jalg peaks olema veidi painutatud (kui see on võimalik, arvestades mugavust ja keha suurust, aga muidu sirge), samas kui tagumine jalg võiks olla sirge. Tagumise jala sirgena hoidmise eeliseks on see, et keha ei saa kuigi kergesti liikuda, ja löökide tegemisel on see hädavajalik – liikuda võib ainult lööki tegev käsi. Samuti tuleb mainida, et ka tagumise jala painutamise lisatakse veel üks muutuja, millega peab oma tunnetuse saamisel arvestama. Olenevalt sellest, kui pikk ollakse ja kui jäika asendit soovitakse, võib tagumise jala painutamine olla lubatav (võib-olla ollakse isegi sunnitud seda tegema). Peaasi on meeles pidada, et löögi ajal ei tohi keha liikuda.

## Ülakeha

Ülakeha puhul on oluline leida oma nullpunkt, st peab leidma käe asendi, millest käsivars saab otse välja liikuda! Piljardis kasutatava löögiliikumise jaoks olulised lihased koonduvad küünarnuki juurde ja kui küünarvart hoitakse teatud asendis, saab see ilma lisatoetuse või -jõuta otse edasi-tagasi liikuda. See on nullpunkt, mida tuleb otsida! Küünarvart liigub alati vaistlikult nullpunkti suunas ja juhul, kui see pole õigesti paigutatud, peab selle takistamiseks kasutama oma lihaseid. See omakorda põhjustab pingutatud ja sunnitud löögi ning sportlased näevad väga tihti, kuidas nad tahtmatult rakendavad löögile külgvinti (*english*). Nullpunkti leidmiseks tuleb toimida järgmiselt.

1. Proovige leida oma kii tasakaalupunkt (raskuskese).
2. Hoidke kiid ainult nii tugevalt, kui peaksite selle kaalu arvestades hoidma nii, et te ei kaotaks seda isegi siis, kui hoiaksite seda püstises asendis.
3. Laske oma käel enda kõrval täiesti lõdvestunult alla rippuda ja vaadake, millises suunas teie kii nüüd osutab. See on nullpunkt, mida te otsite! Nüüd peate vaid oma keha niimoodi keerama, et teie kii oleks suunatud sihtmärgi/löögi suunas.
4. Pöörake oma alakeha väikeste sammudega õiges suunas, kuni teie kii osutab löögikuuli ja auguga määratud sirgjoonega samasse suunda.
5. Nüüd peaksite liikuma jällegi väikeste sammudega löögikuuli suunas, kuni teie kii on ainult 4-5 tolli (10–12 cm) kaugusel löögikuuli keskpunktist.
6. Kumarduge nii palju ette, kui on ebamugavust tundmata võimalik, hoidke oma küünarnukilihased võimalikult lõdvestunud ja tehke löök ainult ühe käega.

Kui on saavutatud kiid liigumineda ilma pingetundeta, siis peaks olema mõne katse järel võimalik lüüa kuuli auku ainult ühe käe löögiga. See kinnitab alateadlikult, et ollakse suuteline tegema sirge löök, isegi ainult ühe käega! Kui harjutada seda ülalkirjeldatud sammude järgi, siis lihased jätaavad selle meelde ja kui hiljem mängitakse, ei tõmba ükski lihas ühtegi teise suunda – mängija suudab sirgelt lüüa!

## Pea ja sihtimine

Kumardudes lauaga paralleelselt hoitud kiile (täiesti paralleelne asend on harva võimalik ja ei ole tegelikult vajalik), peaks pea paiknema otse kii kohal, st kii liigub risti läbi löua, nina ja silmade vahelt kulgeva vertikaaltelje. Ei peaks kumarduma nii kaugemale ettepoole, et lõug puudutab peaaegu kiid. Sellisel juhul on harva (olenevalt kehaehitusest) piisavalt ruumi, et mängiva käe ja kiiga lööki järgida. Niikaua kuni on selleks piisavalt ruumi, võitbukumarduda vastavalt kaugemale ettepoole. Vanemaks saades seistakse tõenäoliselt püstisemalt. Ei võta kaua aega märkamaks, et löömise ajal kipub vasak või parem silm olema enam-vähem otse kii kohal. Seda silma nimetatakse domineerivaks silmaks. See on midagi, mida aju hakkab ise suunama, ja see on täiesti loomulik. Kui püüda mingis suunas sihtida, siis olenemata vahendist hakkab mõistus sihtimist parimate võimalustega aitama ja kasutama selleks silmi parimal võimalikul moel. Mõningast lisamõtlemist nõuaks ainult see olukord, kui tulemus ei ole vastuvõetav.

Juhendaja/treenerina kohtutakse väga sageli õpilastega, kes mingil põhjusel seisavad väga ebamugavalt, ja seda on peaaegu võimatu muuta, olenemata sellest, mida proovida teha. Sel juhul peaks vaatama seda, kuidas nad sihivad. Väga tihti on nende ebamugav hoiak seotud sellega, et kuigi nad on paremakäelised, sihivad nad tegelikult vasaku silmaga (või vastupidi). Paremakäeliste inimeste jaoks on loomulik, et nende

domineeriv silm on parem silm, kuid mõnikord võib see olla ka vasak silm. Võib-olla on see tingitud asjaolust, et parem silm ei näe nii hästi kui vasak silm, ja seetõttu tuleks enne millegi muutmist lasta see arstil üle vaadata. Kui selgub, et parem silm vajab korrigeerimist, võib juhtuda, et selle probleemi lahendamise järel kohandab õpilane automaatselt oma hoiakut ja imelik hoiak on ajalugu! Kui aga vasaku silmaga sihtimine põhineb asjaolul, et vasak silm on domineeriv, siis on oluline suunata oma õpilast kasutama hoiakut, mis võimaldab tal parema käega löömise ja vasaku silmaga sihtimise ajal mugavamalt seista.

Sellise nähtuse korral on mängijal kalduvus kompenseerida seda mitmel moel: imeliku hoiakuga, pea kallutamisega õla suunas, küünarvarre kehale lähemale viimisega või lihtsalt lõua viimisega teisele poole kiid, mis võimaldab tal kasutada sihtimiseks õiget silma. Õpilase imeliku hoiaku korral peaks leidma viisi, kuidas ta suudaks „vale“ silmaga sihtida, aga leida ikkagi mugava hoiaku. Kui õpilane kallutab oma pead, viitab see korrigeerimise vajadusele ning ta tuleks kindlasti silmaarsti juurde saata. Kui õpilane kipub küünarvart kehale lähemale tooma, siis tuleb jälle proovida leida hoiak, mis võimaldab tal kasutada „valet“ silma ilma küünarvart kehale lähemale toomata. Kui küünarvars tuuakse kehale lähemale, on õpilasel raskusi löögi korraliku järgimisega, mis mõjutab tema lööki ja võimet teha teatud lööke – see pole hea! Lõua viimine teisele poole kiid, et domineerivat silma paremini ära kasutada, võib (kuid ei pruugi) olla probleem olenevalt ülejäanud hoiakust. Siin on oluline veenduda, et õpilase hoiak on mugav ja lõdvestunud ning et sirge löögi saab teha koos kohase järgimisega, ilma et ta oleks sunnitud oma keha või pead liigutama või liigutama oma kätt ettepoole tehtud löögi suunast erinevas sirgjoonelises suunas.

Mida kiiremini välja selgitades, mis tekitab õpilasele probleemi, seda parem! On vana ütlus, et vana koer uusi trikke ei õpi – see on tõsi! Kui ei suudeta kiiresti tuvastada õpilase imeliku hoiaku põhjust ega leida selle jaoks sobivat abinõu, on ta peagi omandanud teatava hoiaku ja löökide sooritamise viisi, mida on hiljem väga raske muuta. Esimese paari õppetunni jooksul seisneb kogu tegevus teatud viisil seismises, sihtimises, teadmata, mida sihtida, ning väga imelikuna tunduvate ja varem kogetust erinevate löökide tegemises. See on parim aeg vajalike paranduste tegemiseks! Ei ole vaja õpilasele mingit koormust lisada, sest kõik tundub niigi kummaline ja uus. Selle asemel tuleks mõelda, et mitte anda oma õpilasele uusi asju, millele mõelda, ja seejärel lasta tal enne probleemi lahendamist sellega harjuda. See tekitab kahtlemata suurema probleemi ja sellise, mida ei pruugi kunagi oma õpilasest välja harjutada. Seetõttu pigem pöörata tähelepanu sellele, kuidas õpilane algusest peale tahaks seista, sihtida ja lüüa (ilma igasuguse õpetuseta) ja vaadata hoolikalt, mida ta teeb. See omakorda näitab, mida tuleb edaspidi teha ja see võibki olla kõige olulisem esmane asi, mida saab teha oma õpilase kujundamisel korralikuks piljardimängijaks!

### **Löögi- ja sillakäsi**

Sillakäe asendi puhul on oluline märkida, et välja arvatud mõnes olukorras (nt avalöögid), tuleb see alati välja sirutada. Sillakäe painutamisel tekib risk, et kogu keha liigub koos löögiga ettepoole. Sel juhul toimiks painutatud käsivars vedruna ja tekitaks rohkem tehnilisi eksimusi. Juhendaja ja treenerina peab arvestama sellega, et painutatud sillakäsi võib viidata õpilase silmade läbivaatluse vajadusele. Löögikäe puhul tuleks kaaluda mitmeid tegureid (vaatlus on rohkem kui kasulik, kuid mitte kohustuslik).

- Kii haaramisel peaksid sõrmed olema täielikult selle ümber, kuid veidi lõdvalt. Keskmise, sõrmuse- ja väike sõrm võivad hoovõtu ajal osaliselt veidi kontakti kaotada, kuid jäävad kii käigu toetamiseks kii ümber. Vastasel juhul peab liigutama hoovõtu ajal õlavart, mis omakorda välisab täielikult kii sirge käigu. Vabastades haaret ainult veidi (sõrmed kiil hoides), kasutada neid kii juhtimiseks ja hoidmiseks.
- Ranne ei tohi võimaluse korral üldse liikuda.
- Küünarvarre algasend peaks olema võimalikult püstine.
- Haarata kiist tagumise jala lähedases kohas.
- Kasutada kii hoovõtuks ainult küünarvart. Õlavars peaks jääma hoideasendisse ja moodustama küünarvarre suhtes algasendis 90° nurga.
- Kui õlavars üldse löögi ajal liigub, siis ainult järgimiseks.

Olenevalt füüsilistest võimetest ei pruugi olla kõiki neid nõudeid nii lihtne täita. Seetõttu ei tohiks algajad kõhelda küsida nõu kelleltki, kes on nendes küsimustes pädev.

### **Sild**

Silla puhul oleks üksikasjadele täieliku tähelepanu pööramine ja selle sõnadesse panemine üsnagi kasutu, sest inimeste käed on eri suurusega ja see teeb tüüpiliste suuniste andmise väga keeruliseks. Vajaliku teabe edastamiseks oleks kasu fotodest.



Väike vastasseisu teema, mida tuleb käsitleda, on avatud sild *versus* suletud sild. Piljardis on kõige sobivam suletud sild, vastupidiselt snuukrile, mida mängitakse eranditult avatud silla abil. Põhjusi on juba mainitud kiisid käsitlevas jaotises. Kuna vajatakse eesrindlikumat löögitehnikat ning kuulide löömine ja auku saamine ei ole nii keeruline kui snuukris, on ütlematagi selge, et piljardis on vaja silda, mis juhib kiid kindlalt isegi siis, kui peate seda veidi kaugemale järgima või kui soovite suurendada löögi ajal tekitatavat külgvinti. Avatud silla puhul kiputakse kiid löögi ajal üles tõmbama, mis ei ole üldsegi soovitatav ja põhjustab sageli möödalööke. Suletud silla abil saab tekitada kuulile rohkem külgvinti ja seda ka paremini juhtida! Kuid see ei pruugi alati õige olla.

### **Tugi (mehaaniline sild)**

Mehaanilisi sildasid või tugesid toodetakse eri kujundusega. Neid kasutatakse siis, kui tavalise asendi ja hoiakuga ei ulatu mängija löögikuulini. Pange tähele, et silla kasutamisel sihitakse endiselt mõlema silmaga. Ka siin peab kii olema keskselt joondatud, seekord pea all asumise asemel peast eespool. Kiid tuleb hoida vabalt pöidla ja sõrmede vahel. Löögikäe küünarvars tuleb joondada rõhtsalt kiitoega, mida hoitakse kindlalt laua vastas, kuid nii, et seda saaks vajaduse korral kiiresti eemaldada.

### **Järjepidevus**

Kui alguses suhtuda üksikõiksel pealtnäha kergeisse üldist kehahoiakut käsitlevatesse teemadesse, tuleb õigele kehahoiakule pika aja jooksul oluliselt tähelepanu pöörata. Karambooli raamatu sissejuhatuses on öeldud, et raamat on mõeldud mängijatele, kes mängivad tasemel TA10 või kõrgemal (TA tähendab üldist keskmist ja viitab kõnesoleval juhul klassikalisele karamboolimängule), ja on seega kirjutatud edasijõudnud mängijatele. Raamatu järgmistes jaotistes käsitletakse kehaasendit, kii käsitsemist, silda jne. Miks kaasati need teemad edasijõudnud mängijatele mõeldud raamatusse? Vastus peitub mõne mängija mängimisvõime järjepidevuses. Miks mõned mängijad mängivad püsivalt samal tasemel ja mõnede tulemused on väga kõikumavad? Vastus sellele küsimusele on järgmine: mida sagedamini mängija samu asju teeb, seda järjepidevamalt ta mängib. Või vastupidi: mida rohkem erinevaid võtteid mängija kasutab, seda rohkem peitub tema mängus vigade allikaid ja seda ebakindlamad on tema tulemused.

See tähendab, et kui ühel korral painutab mängija oma käsivart ja teisel korral mitte, kui ta sirutab oma tagumise jala ainult igal teisel korral, kui ta mõnikord mängib avatud ja mõnikord suletud sillaga, mõnikord pingeliselt ja muudel kordadel lõdvestunult, mõnikord kiires tempos ja mõnikord võib-olla tahtlikult aeglaselt, siis on tema enda võrrandis palju tundmatuid ja seega palju vigade allikaid. Mõnikord suudab ta kõik need omavahel hästi liita, aga mõnikord tundub, et miski ei tööta. Sellist mängijat võib seega liigitada üsna ebajärjekindlaks, kuna ta on sageli väljastpoolt kergesti mõjutatav. Teisest küljest, kui mängija läbib peaaegu samu liikumisi ja võtab alati peaaegu samasuguseid asendid, olenemata mängutingimustest, siis teeb ta vähe vigu, näib kontrollituna ja enesekindlana ning teda on väga raske vaimselt häirida. Selle saavutamise võti on kindel kehaasend.

## **3.2 11 SAMMU SÜSTEEM**

Piljard on väga tehniline mänguformaat. Elukutseliste tegevust vaadates ei pruugi see niimoodi näida. Nende mängu ajal paistab piljard kindlasti kui midagi üsna lihtsat. Kuid juba esimesel katsel saate aru, et see ei pruugi nii olla. Kõikidel elukutselistel on seljataga aastatepikkune harjutamine ja üksnes nende vilunud oskused võimaldavad neil jätta meile mulje, et see mäng on väga lihtne. Nende oskus lüüa kuule üksteise järel näiliselt erilise pingutamisetu auku toetub mõningatele põhialustele, mille nad on selgeks õppinud ja mis juhendajal tuleb endale selgeks teha, et neid oma õpilastele edasi anda.

Järgnevalt keskendume nendele põhialustele ega hõlma ühtegi keerukamat ega eristatavat tehnikat, mida võib kasutada ainult väga harva esinevates olukordades. Selles jaotises õpetatakse kõike 11-sammulisest süsteemist, mis aitab löögiks korralikult ette valmistuda ning seejärel see edukalt sooritada - enesekontrolli ja täpsusega.

## Üldist

Esimesed kolm põhitehnikatega seotud teemat, mille üksikasjadega peavad algajad end kurssi viima, on hoiak ja löök, sihtimine ning kiiruse juhtimine. Kõik need on piljardisportlaste tulevase karjääri jaoks äärmiselt tähtsad ja kui neid on valesti õpitud, on seda hiljem raske muuta. Seetõttu on väga oluline neid teemasid mõista ja neid kasutada osata. Pole tähtis, kas treenerina puutuda hiljem kokku inimestega, kes mängivad piljardit ainult puhkuse või ajaviite osana või võtavad mängu palju tõsisemalt, võib see olla valdkond, kus saab neid märkimisväärselt aidata. Kõigil, kes valdavad neid kolme teemat, on parimad võimalused oma mängu tõeliselt edendada.

Hoiaku ja löögi kohta tuleb õppida selgeks 11 sammu, mis kuuluvad täiusliku löökide ettevalmistamise ja sooritamise juurde. Kõik need 11 sammu on võrdselt tähtsad! Niipea kui sportlane ühest või mitmest sammust kõrvale hiilib, kannatab tema löögi juhtimise võime, mis omakorda toob kaasa viletsama tulemuse. Paar aastat tagasi võrreldi Euroopa meistrivõistlustel osalenud mehi ja naisi, võttes arvesse seda, kuidas nad rakendavad 11 sammu löökide ettevalmistamise ja sooritamise osana. Tulemused näitasid, et naised kasutasid üldiselt oma löökide ettevalmistamisel ja tegemisel nendest sammudest keskmiselt umbes 4–6 sammu, samas kui meeste keskmine oli 7–9 sammu. See on kindlasti esimene paljudest põhjustest, miks mehed on piljardimängus endiselt paremad. Me kõik nõustume, et tegelikult ei ole mingit põhjust, miks naised ei võiks olla selles spordis meestega võrdselt sama head, kuna see ei ole füüsiliselt väga nõudlik ala.

Enne 11 sammu õppimise alustamist peab teadma, et mõned asjad on juba aegsasti ette ära otsustatud seoses sellega, mis hakkab laual toimuma. Kõigepealt on juba tekkinud üldine arusaam sellest, kus kuulid laual asuvad ja kus tuleb näiteks hoolitseda võimalike kobarate eest. Selle põhjal ollakse valinud mängimiseks sihitava kuuli ja määratud, kuhu löögikuul peaks löögi tulemusena liikuma. Nüüd saab keskenduda sellele ühele eesolevale löögile, mõtlemata millelegi muule. Niipea, kui keskendumine on häiritud ning mõtted hüplevad eesoleva löögi, võimalike muude teemade või pähe tulevate uute variantide vahel, suureneb märkimisväärselt möödalöögi risk. Seega, kui mõtteisse tulevad muud löögid või tekib mõni muu mõte, mis võib häirida keskendumist tulevase ülesande täitmisele, peaks enne löögiks ettevalmistamise jätkamist uuesti olukorra üle järele mõtlema. Järgneva kirjelduses olevad nüansid käivad paremakäeliste kohta.

### 1. samm Sihtimise eesmärk

Esimene samm löögi sooritamiseks on liikuda sellisesse asendisse, kus mängija on kuuli ja kavandatud auguga samal joonel. Nii saab täpsemalt hinnata, kuhu peab sihitavat kuuli aukulöömiseks tabama. Olenevalt sellest, kus sihitav kuul ja löögikuul asuvad, võib see osutada mõnikord mittevajalikuks. Selline olukord on siis, kui löögikuul ja sihitav kuul on juba auguga enam-vähem sirgel joonel või augule üsna lähedal. Kõikides sellistes olukordades ei tee paha lihtsalt paigutada ennast enne löögikohta ümber asumist soovitud augu keskkohta ja soovitud kuuli keskkohta ühendavale sirgele joonele. Selline toimimisviis muutub üha tähtsamaks, mida kaugemal asub sihitav kuul august ning mida teravam on sihitava kuuli ja augu sihi ning löögikuuli ja sihitava kuuli sihi vaheline nurk. Löögi ettevalmistamise selle osa ajal on soovitatav kasutada võimalust määrada kii ots eesolevaks löögiks kriidiga.

### 2. samm Löögiks valmistumine

Pärast seda, kui mängija on kindlaks määranud, kuhu kavandatud kuuli tuleb lüüa, peab hoidma silmad sihitava kuuli kokkupuutepunktil ja liikuma samal ajal löögikuuli taha. On väga oluline asetada keha võimalikult täpselt löögijoonele, st joonele, mis jääb löögikuuli keskpunkti ja kavandatud sihitava kuuli tabamispunkti vahele. Sedasi tehes peaks olema kahe jalasammu kaugusel asendist, kust löök teha. Olles lauast meeter või poolteist (2-3 väiksemat sammu) eemal, on võimalik ennast paremini löögiks täpselt joondada, sest sihtimisvõime on parem. Olles seda õigesti teinud, peaks mängijal olema silmade, löögikuuli ja sihtimispunkti vahel täiesti sirge joon. Kujutlemine, kuidas löögikuul liigub oma praegusest asendist, tabab kavandatud kuuli sihtimispunkti ja saadab kavandatud kuuli auku, annab õigustatult tunde, et suudetakse kontrollida seda, mis hakkab juhtuma. Kui on saavutatud tunne, et ollakse löögi jaoks laitmatult joondatud, siis on aeg edasi liikuda järgmise sammu juurde.

### 3. samm Löögile minek

Pärast seda, kui ollakse ennast löögijoonele seatud ja löögikuuli teekond on visualiseeritud, on aeg asuda löögile. See tähendab, et mängija sulgeb nüüd tühimiku löögiolukorra jälgimise ja asendisse astumise vahel. Kui eelnevalt seisti lauast õigel kaugusel, peaks löögiasendisse jõudmiseks piisama kahest või kolmest

väiksemast sammust. Löögikuulile lähemale liikumisel on väga oluline, et te keskendutakse kogu aeg löögijoonele ja liigutakse löögile otse edasi. Mitte miski ei tohiks mängija tähelepanu selle jooksul hajutada!

Kolm esimest etappi on sammud, mida kogenud sportlane sageli unustab. Samas on see pigem tingitud asjaolust, et teda ei ole algusest peale õigesti õpetatud ja seetõttu ta ei teagi, et see peaks põhinema nendel sammudel, mida ta peab tarbetuteks. Kuid just esimesed kolm sammu, tingimusel, et need on täitnud täielikult ja korrektselt, tagavad keha täiusliku tasakaalu eesoleva löögi sooritamiseks. See omakorda aitab kavandatud kuuli löögi tegemisel auku lüüa. Kui seda natukene harjutada, siis avastatakse, kui lihtne on ilma edasiste ettevalmistusteta lihtsalt lüüa. See on üllatav, kui palju kordi tegelikult lõpetatakse kuuli aukulöömisega! Löögi jaoks täiuslik tasakaal on pool edu! Kui jõutakse järgmisele positsioonile laual, keskenduda taaskord hoiakule, koondades tähelepanu sihtimisjoonele.

#### **4. samm Sillakäsi ja sild**

Mängija moodustab oma vasaku käega silla, mis suunab kiid löögikuulini. Olenevalt sellest, kus ja kuidas löögikuul asub, on palju erinevaid sillatüüpe, mida tuleb õppida. Üldiselt eristatakse avatud ja suletud silda, st kui kii on asetatud käe peale või käe „sisse“. Enne kui hakata lähemalt vaatlama, kuidas erinevaid silda moodustatakse, tuleb välja tuua mõned üldised põhimõtted, millega peab peaaegu alati arvestama. Kõigepealt peaks sillakäsi olema alati sirge, kui see on vähegi võimalik. Treenerid ilmselgelt puutuvad kokku paljude mängijatega, kes eri põhjustel painutavad oma sillakätt (ka siis, kui seda üldsegi vaja ei ole). See on põhimõtteliselt vale ja tuleb uurida, miks see nii on!

- Sirge sillakäsi võimaldab avaldada oma sillakäele piisavalt survet, mis omakorda aitab a) õigesti jaotada kaalu ja saavutada hoiakule vajalikku tasakaalu ning b) tagada, et sild on võimalikult stabiilne.
- Sirge käe puhul paikneb keha alati löögikuuli suhtes sama asendis. See tähendab, et pea ja silmad jäävad löögikuulist enam-vähem samale kaugusele ja tasemele, mis omakorda aitab kiiremini ja paremini iga löögi üle otsustada ja sooritada.
- Võib-olla kõige olulisem põhjus, miks sillakäsi peab sirge olema, tuleneb sihtimisprotsessist. Kui käsi on sirgelt ja lõug on kiist vaid mõne sentimeetri kaugusel, siis saab lihtsalt mööda löögijoont sihtida. Seda teemat käsitletakse hiljem uuesti koos sihtimisprotsessiga.

On mõningaid olukordi, kus pole võimalik oma sillakätt sirgelt hoida. Peamiselt tekib selline olukord siis, kui löögikuul asub mõne sihitava kuuli ees ja ilma neid kuule puudutamata ei oleks võimalik korralikku silda moodustada. Teine olukord on siis, kui löögikuul on poordist piisavalt kaugel, et silda lauale paigutada, kuid poordikum sunnib teid oma kätt kergelt painutama.

Silla puhul tuleks samuti arvestada, et see peaks olema alati umbes 15–25 cm kaugusel löögikuulist. Mõnikord võib vahemaa olla lühem või pikem olenevalt vajalikust löögitegevusest või löögikuuli asukohast. Need on siiski reegli erandlikud olukorrad. Allpool on toodud mõned märkused, miks on silla kaugus löögikuulist nii tähtis.

- Hiljem (külgvindi kasutamise osas) saab ilmseks, kui oluline on tabada kindlat soovitud punkti löögikuulil. Mida kaugemal sild löögikuulist asub, seda raskem on seda järjepidevalt tagada. Kui lüüa sellest kohast vaid pisut mööda, on löögi tulemus täiesti erinev sellest, mis oli soovitud.
- Pikk vahemaa silla ja löögikuuli vahel raskendab samuti sirge löögi tegemist, sest nüüd antakse kiile rohkem ruumi löögisuunast kõrvale kaldumiseks. Seda on väga lihtne õppida ja edasises on seda analüüsitud süvitsi.
- Mida kaugemal löögikuulist ollakse, seda keerulisem on kiirust/löögijõudu hinnata, sest on raskem määrata, millisel hetkel kii löögikuuli tabab. Kiirus on paigutuse mängimisel üks tähtsamaid tegureid ja seda käsitletakse hiljem detailsemalt.
- Olenevalt sellest, kas kavatsete kasutada löömisel suurt või väikest kiirust, tuleb arvestada silla paigutamist. Mida tugevam löök tuleb teha, seda kaugemale löögikuulist peab oma sillakäe asetama. See omakorda sõltub hoovõtust. Kui käsi on löögikuulile liiga lähedal, siis ei saa kiid eriti kaugele tagasi tõmmata, enne kui see sillalt maha kukub. See omakorda raskendab kavandatava suurema kiiruse saavutamist. Sellele tuleb samuti pöörata harjutustunni käigus rohkelt tähelepanu.

On olemas mõned sillatüübid, mida saab olenevalt olukorrast kasutada. Harjutustundide käigus õpib algaja tundma suletud silda, mis on piljardis kõige tähtsam. Samuti räägitakse mõnedest eri sildadest, kui lüüakse poordilt ja kui löögikuul on üsna poordi lähedal või poordi vastus. On olemas ka väga erilisi silda olukordadeks, kus mõni tavaline sild ei pruugi olla eri põhjustel võimalik. Kõige lihtsamini moodustatav sild, mida ka algajatele soovitatakse, on avatud sild.

- Pange oma vasak käelaba lauale.
- Tõstke oma põial, nimetissõrm, keskmine sõrm ja sõrmusesõrm laualt üles, jättes lauaga kokkupuutesse ainult väikese sõrme ja käelaba külje.
- Hoidke väike sõrm ja käelaba külg lauaga kokkupuutes ning pange nüüd sõrmusesõrme, keskmise sõrme ja nimetissõrme otsad uuesti laua vastu. Jätke iga sõrme vahele piisav vahemaa ja tagage, et kõik sõrmed on sirutatud.
- Kui olete selle õigesti teinud, viige nüüd oma põial peaaegu sõrmenuki kõrgusel nimetissõrme vastu. Võimaluse korral püüdke painutada oma põial üle nimetissõrme. Kui suudate seda õigesti teha, on teie sild väga kindel.

Jääb vaid tagada, et põidla ja nimetissõrme vahel olev õõs on nüüd piisavalt suur kii suunamiseks ja et see õõs osutab sihtimispunkti suunas. Tuleb veenduda, et labakäe ja löögikuuli vaheline kaugus on löögi võimaldamiseks ligikaudu 15–25 cm (olenevalt kui suur jõudu on vaja rakendada).

Lisaks on palju sildu, mida kasutatakse näiteks juhul, kui silla ja löögikuuli vahele on jäänud üks või kaks sihitavat kuuli; kui lüüakse august eemale; kui löögikuul on poordiga puutes; samuti ülalt vintlöökide tegemisel jne. Oluline on märkida, et kuigi üks mängija võib teatud olukorras eelistada ühte silda, võib teine mängija valida selle asemel samas olukorras löömiseks teist tüüpi silla. Peamised üksikasjad, mida tuleb arvestada kas avatud või suletud silla või eri tüüpi avatud või suletud sildade kasutamise valimisel, on järgmised: a) mängija tunneb end mugavalt, b) valitud sild on kindel ja c) valitud löögi tüüpi (järgiv, peatatud, tagasivint, külgvint, mööda poorti, august eemale või võib-olla takistava sihitava kuuliga) on võimalik hõlpsasti sooritada. Lisateave selle kohta treeningutundide ajal!

## **5. samm Hoiak**

Sillakäe ja kahe jala vahele peab moodustuma kolmnurk. Pärast löögile minekut ja olles paigutanud ainult silla lauale löögijoonele, ei pruugi tasakaal olla veel täiuslik. Seetõttu võib olla vajalik jalgade asendit veidi kohandada. Kui teie vasak käsi on laual, peaks teie vasak jalg olema lauale lähemal kui teine ja väljasirutatud käest veidi vasakul. Vasak jalg on suunatud enam-vähem löömise suunas. Parempoolne jalg on asetatud sirutatud käest paremale ja lauast kaugemale. Jalg on suunatud löömise joonest eemale. Nüüd peaks vasaku käe ning vasaku ja parema jala vahel moodustunud kolmnurk olema üsna lai. Kolmnurga täpne laius sõltub mängija pikkusest ja sellest, mida võiks pidada lõdvestunud hoiakuks. Liiga kitsas kolmnurk ei anna vajalikku kindlust. Hoiaku kohandamisel tuleb järgida allolevaid samme.

- Pange oma vasak käsi lauale umbes 15–20 cm kaugusele löögikuulist ja sirutage käsi välja.
- Asetage jalad üksteisest eemale nii, et jalgade ja vasaku käe vaheline kujuteldav kolmnurk on piisavalt lai teie stabiilsuse tagamiseks. Vasak jalg peaks olema suunatud enam-vähem löögi suunas, samal ajal kui parem jalg võib olla suunatud kõrvale.
- Teie vasak jalg peaks olema lauale lähemal kui teie parem jalg, et teha ruumi kii liikumiseks.
- Kõverdage põlvi nii palju, et saaksite oma lõua ilma ebamugavust tundmata kiile hästi lähedale viia.
- Kui olete teinud kõik õigesti, peaksite nüüd:
  - a) seisma väga kindlalt;
  - b) tundma ennast mugavalt;
  - c) olema viinud oma keha raskuskeskme kusagilt otse oma rinna alt ja põrandal kujuteldava kolmnurga keskele;
  - d) omama piisavalt ruumi kii liigutamiseks;
  - e) olema oma lõuaga kii kohal, sihtides soovitud löögisuunas.

## **6. samm Haare**

Te teete löögi parema käega ja selle õigeks sooritamiseks tuleb pöörata tähelepanu mõnedele üksikasjadele.

- Vasak käsi peab olema sirutatud ja löögiks mõeldud asendis.
- Kiiots peaks olema löögikuuli lähedal, kuid mitte puudutama seda.
- Teie lõug peab asetsema kii kohal, st jättes vaid väikese õhuvähe.
- Liigutage paremat kätt mööda pära, kuni olete jõudnud asendisse, kus teil on õlavarre ja käsivarre vahel 90-kraadine nurk.
- 90-kraadine nurk võimaldab teil kasutada hoovõttu, samuti järgida kuuli löömist ilma õlavart üleliia liigutamata.
- Hoidke kindlasti kõigi oma sõrmedega kii ümbert kinni, kuid ärge pigistage. Sirge ja sujuva löögi tegemiseks peab teie käsivars ja käsi olema üsna lõdvestunud.

Peaaegu kõik kiid on kujundatud erilise haardealaga, mis on väga tihti kaetud liri linase kangaga või mõne muu materjaliga, mis tagab, et kii ei liiguks sõrmede vahel edasi-tagasi. Kui kii on teie käte pikkuse põhjal õige pikkusega, on enamiku tavalisemate löökide puhul võimalik moodustada haare kusagil kii käepideme haardealas ning ikkagi saavutada õlavarre ja küünarvarre vahel ligikaudu 90-kraadine nurk. Kuid teatud löökide puhul võidakse mõnikord olla sunnitud hoidma kiid haardeala eest (kii päraotsa üles tõstmisel) või sagedamini haardeala tagant (näiteks kui löögikuul on peaaegu kättesaamatus kauguses). Keskmisest pikematel ja seetõttu ka pikemate käsivartega mängijatel võib juhtuda, et hoitakse peaaegu kõikidel löökidel oma kiid kavandatud haardeala tagant. Sellistel juhtudel on soovitatav kaaluda standardist pikema kii hankimist.

Kiid tuleb hoida alati nii õrnalt kui võimalik - mitte pigistades!. See aitab sooritada lööki sirgelt ja sujuvalt. Randme puhul on oluline, et seda ei painutataks keha poole või eemale, vaid et see järgiks teie käsivarre suhtes määratud joont. See soodustab jällegi haarde sujuvust.

## **7. samm Löökkide harjutamine**

Enne tegeliku löögi tegemist on mõistlik teha mõned harjutuslöögid. Selleks tuleb veenduda, et kiiots liigub vabalt kogu käe ja kuuli vahelise teekonna ilma kuuli ja kätt tegelikult puudutamata. Harjutuslöögid võimaldavad saavutada tarviliku löögi tunnetuse, mis omakorda aitab vältida löögisuuna tahtmatut muutmist tegeliku löögi ajal. Harjutuslöögid on mõeldud lihasmälu arendamiseks. See on silma ja käe koordineerimise ja selle arengu oluline osa. Mida rohkem ollakse löökide tegemist harjutanud, seda suurem on lihasmälu, mis omakorda aitab ellu viia seda, mida silm on näinud. Harjutuslöökkide tegemisel tuleb pöörata tähelepanu järgmistele üksikasjadele.

- Selleks, et sihtimine oleks õige ja löögijoon vastaks soovitud, peaksid teie silmad liikuma löögikuuli ja sihtimispunkti vahel. Harjutuslöökkide ajal on teil võimalik teha väikesed kohandused, mis võivad olla vajalikud.
- Harjutuslöögid võimaldavad teil samuti tajuda, millist kiirust kasutada. Kuna te juba teate, kuhu löögikuul peaks pärast löömist seisma jääma, siis on oluline välja mõelda, kui tugevalt tuleb seda löömisel tabada. Tavaliselt tehakse enamik lööke väga vähese jõuga, mis omakorda aitab lööki juhtida ja samuti kontrollida seda, kui kaugemale löögikuul pärast sihitava kuuli tabamist liigub. Algajaid tuleb õpetada võimalikult vähe jõudu kasutama, siis nad a) löövad harvemini mööda, b) harjutavad oma silma ja käe koordineerimise väiksemal kiirusel, c) saavutavad kiiremini laua tunnetuse ning d) õpivad kiiremini, kuidas kontrollida, kuhu löögikuul läheb.
- Kui tajute hoolimata kõigist seni tehtud ettevalmistustest, et te ei ole täiuslikult löögijoonel, peate kõike uuesti alustama. Ärge kunagi liigutage ainult oma kätt, jalgu või kiid, sest see mõjutab teie hoiakut ja löögiks vajalikku tasakaalu. Pealegi hajutavad need viimased parandused teie tähelepanu ja häirivad kahtlemata mingil määral teie enesekindlust.
- Lõpuks peaksite pöörama tähelepanu ka sellele, kuhu teie kii näib löögikuuli sihitavat. Algajana tahaksite alati tabada püstjoone keskele ja ülespoole rõhtjoont. Hiljem õpime, miks see on oluline.

## **8. samm Paus**

Pärast mõningaid harjutuslööke ja kui kõik tundub õige, tuleb nüüd kiitsaga teha löögikuuli juures lühikene paus, ilma seda puudutamata. Selle lühikese pausi ajal on mängijal võimalik hinnata 1) veel kord sihitava kuuli sihtimist ja 2) löögikuulil valitud kii tabamispunkti.

Pange tähele, et see lühike paus tõepoolest tähistab seda, et löök on sooritamises, mitte et see oleks lihtsalt paus löömise protsessis.

## **9. samm Hoovõtt**

Kui sihtimine on endiselt õige ja ollakse kindel, et tabatakse löögikuulil valitud punkti (algaja jaoks alati keskel ja veidi kõrgemal), liigutatakse nüüd kii tagasi pisut aeglasemas tempos, kui varasemalt harjutuslöökkidel. See aitab jällegi tagada, et ei tehta tahtmatult mingeid muudatusi, mis võiksid nurjata kuuli auku löömise. Samas on oluline, et ei tehtaks pärast kii tagasitõmbamist ja enne löögi tegemist enam mingit pausi. Tagasitõmmatud asendis pausi tegemine võib põhjustada löögisuuna väikese tahtmatu muutuse.

## 10. samm Läbistav järgimine

Nüüd, kui kii ja käsi on jõudnud löögi jaoks tagumisse asendisse, tuleb sooritada tegelik löök ilma pausi tegemata. Jällegi on mõned asjad, millele tuleb pöörata tähelepanu.

- Löögikuuli tabamise hetkel peaksid silmad olema keskendunud sihitavale kuulile.
- Õlavars ei tohiks liikuda rohkem kui vaja ja järgida kiid sihtimispunkti suunas. Kui õlavars liigub löömise ajal rohkem kui vajalik, suurendab see löögisuuna muutmise riski. Siiski on olukordi, kus te olete võib-olla sunnitud ka oma õlavarrega lööki järgima, ja üks selline olukord oleks nn järeljõuga löömine. Kuna paljud väga head sportlased kasutavad üldjuhul oma õlavarrega järgimist, on selle detaili kohta kaks erinevat teooriat. Seepärast ei taha me tingimata panna liiga palju rõhku sellele, kas üks või teine on ainus tõde, vaid olla pigem paindlikud. Siiski on põhimõtteliselt vale kujundada arvamus selle põhjal, kuidas mõni väga hea mängija on toiminud, sest keegi ei saa öelda, kas nad oleksid võinud midagi veidi erinevalt tehes ka paremaid tulemusi saavutada.
- Ärge lõpetage kii ettepoole liikumist löögikuuli tabamise hetkel, vaid laske oma küünarvarre liikumine peatada oma õlaliigesel. Kui löögikuuli ja sihitava kuuli vaheline kaugus on piisavalt suur, peaksite alati nii palju järgima, kui teie küünarvarre liikumine lubab. Ainsad erandid sellest reeglist oleksid olukorrad, kus löök peab toimuma peaaegu ilma igasuguse kiirusega või kui löögikuul ja kavandatud sihitav kuul on üksteisele väga lähedal. Vastasel juhul tekib risk lüüa liiga tugevasti või tabada löögikuuli teist korda.
- Kui olete seda õigesti teinud, jõuab kiits nüüd laual umbes 10–15 cm kaugusele löögikuuli algasendist ettepoole.
- Jälgige oma silmadega kavandatud sihitavat kuuli, kuni see on auku läinud. On väga oluline, et te ei laseks oma silmadel jälgida selle asemel löögikuuli teekonda.

## 11. samm Keha liikumine

Pea ja keha tuleb hoida all – st löögiasendis liikumatult – kuni kavandatud kuul on auku läinud. Kui lubada kehal löögi tegemise ajal liikuda, võib hoolimata kõigist tehtud ettevalmistustest löök ikkagi ebaõnnestuda. See on väga levinud viga ja kui sellele ei keskenduta õigesti juba algusest peale, omandab mängija halva harjumuse, millest võib olla peaaegu võimatu vabaneda. Tuleb meeles pidada, et kui mööda lüüakse, siis on mängukord vastase käes. Miks siis kiirustada järgmist lööki tegema, kui seda teha nagunii ei lubata? Pea tuleb hoida all ja järgmise löögi pärast muretseda tuleb hakata alles siis, kui ollakse veendunud, et käimasolev sooritus on olnud edukas.

### Kokkuvõte

Kui kõike seda tundus olevat väga palju, siis seda heal põhjusel. Esmalt, seda on palju keerulisem sõnadega kirjeldada kui asi tegelikult on ja teiseks on see kõige olulisem õppetund, mida treeneril kunagi palutakse õpetada. Üks suurimaid probleeme, millega seistakse silmitsi piljardi mängimisest põnevil laste puhul on see, et pole üldse õpetajat, kes tagaks põhialuste õigesti õpetamise, või lausa juhendaja, kes ei tea, millest ta räägib. Viimane on kõige ohtlikum ja seepärast ongi korrektsel treenerikoolitusel vajadus tungivalt rõhutada kõike seda, millest oli eespool juttu. Kui suudetakse seda õigesti õppida ja sellisel määral, et tehakse kõik nii, nagu ülal kirjeldatud (ilma et peaks sellele teadlikult mõtlema), ning seejärel olles ka võimeline seda edukalt õpilastele demonstreerima, arenevad nad mängijatena oluliselt kiiremini. Võib-olla on veelgi olulisem, et neile on antud õiglane võimalus vältida teatavaid väikseid, kuid põhimõttelisi vigu, mis hiljem muutuvad otsustavaks. Õigesti selgitamiseks tuleb vaadata kõiki löögi tegemise elemente.

### Sihtimine

Sihtimisvõime on kõigil peaaegu sama hästi arenenud ja kui mõni inimene vajab prillide või kontaktläätsede kujul korrektsiooni, ei tähenda see, et selline inimene ei suudaks korralikult sihtida. Paremakäelisel mängijal on peaaegu alati domineeriv parem silm (ja vastupidi), mis tähendab, et ta sihib oma parema silmaga ja kasutab vasakut silma vaid kauguse hindamiseks. Püstoli või vintpüssiga laskmisel võib paremakäeline laskur katta vasaku silma ja lasta endiselt sama hästi kui mõlema silma kasutamisel. Kuid piljardi puhul, kus ei lööda löögikuuli vaid sirgelt auku, on ka kaugus oluline. Erinevalt laskurist lüüakse löögikuuli, millega tabatakse sihitavat kuuli, et lüüa viimane kavandatud auku, st hinnatakse nurka ja mitte sirget joont (välja arvatud juhul, kui löögikuul, sihitav kuul ja auk juhtuvad olema ühel ja samal joonel). Teine oluline erinevus on see, et lüüakse „kuuliga“, mis on täpselt sama suur ja samasugune kui sihtmärk (sihitav kuul).

Algaja jaoks on üks suuremaid raskusi otsustada, mis valesti läks, kui ta ei suutnud kavandatud kuuli edukalt auku lüüa. Kas ta sihtis valesti või tabas löögikuuli valesti või oli löök halvasti sooritatud või hoopis midagi muud? Kui ollakse kindel, et on õigesti sihtinud, siis saab selle võimalike vigade loetelust maha arvata ning on võimalik leida vastus teiste faktorite seast. Seetõttu on tähtis korralikult sihtida ja sellele teemale keskendub dokument rohkem hilisemas osas.

### **Keha paigutamine**

Paljusid tänapäeva parimaid mängijaid jälgides on näha, et enamik neist on oma stiili välja arendanud laua taga. See võiks viidata ilmselt asjaolule, et tegelikult ei ole oluline, millist kehahoiakut kasutatakse. Vastus peitub aga kuskil mujal. Kuna 20nda sajandi teise kümnendini polnud olemas (või vähemalt laialt levinud) korralikku juhendajate ja treenerite koolitust, ei leidunudki ühtegi adekvaatset juhendajat ja kui leidski, siis neil polnud head baasi, eristamaks õiget valesti. Seetõttu suhtusid mängijad samuti treeneritesse väga sageli kõhklustega, kui mõni proovis treeneriks hakata. Treenerid ei suutnud mängida nii hästi kui tippmängijad ja väga sageli puudus neil ka korralik teoreetiline taust. See tähendab omakorda, et enamik tänapäeva parimaid mängijaid on kas ise õppinud või on teised mängijad neid õpetanud või on nad õppinud lihtsalt teiste mängijate tegevust vaadates. Seetõttu on läbi aegade kopeeritud ka kõigi suurte eeskujude tehtud vead.

Teatud määral on tõsi, et hoiak võib mõnevõrra erineda olenevalt igaühe isiklikust stiilist, kasvust ja füüsilistest võimetest või puudest. Kuid eespool soovitatud hoiak on kindlasti universaalselt väga hea ja kui osata seda oma õpilastele õpetada, siis on treener andnud neile edasi väga kindla ja tasakaalustatud hoiaku. Kindlasti ei tulene kõik möödalöögid halvast hoiakust!

### **Sirge käsivars**

On olukordi, kus sirge sillakäsi on peaaegu võimatu. Selliseid olukordi võivad tekitada takistavad kuulid või kui löögikuul asub poordi lähedal ja te soovite moodustada silla ikkagi poordi asemel lauale. Sirge käsivarre peamine põhjus on parem tasakaal ja asjaolu, et selle sihitakse ja lüüakse alati löögikuulist samalt või enam-vähem samalt kauguselt. See omakorda vähendab võimalikke vea põhjuseid. Sihtimisprotsessi lähem vaatlemine selgitab samuti, miks on just algaja jaoks mõttekas käsivars alati välja sirutada. Algaja kasutab suurema osa ajast kiid sihtimisvahendina, ja see kindlasti aitab päris alguses. Seda teades ja teades samuti, miks vintpüss on püstolist täpsem, peaks treener aru saama, miks sirge käsivars aitab mängijal edukalt sihtida. Mida lühem on raud, seda raskem on korralikult sihtida. Käsivarre sirgena hoidmisega on võimalik kasutada sihtimiseks kii kogu saadaval olevat pikkust.

### **Löögi juhtimine**

Kui käsivars ei suuda ellu viia seda, mida silmad näevad, siis läheb löök mööda, olenemata sellest, kui hästi sihtida. Sirgete löökide saavutamine võtab alguses üsna kaua aega ja kui stabiilsus on saavutanud, peab selle võime säilitamiseks harjutamist jätkama. Peamised sirge löögi saavutamise takistused on halb hoiak, liiga pikk vahemaa silla ja löögikuuli vahel ning halb järgiv liikumine. Naistel on tavaliselt laiemad puusad kui meestel ja naiste rindkere võib samuti häirida õiget järgimist. Seetõttu tuleb tüdrukutele ja naistele õpetada veidi erinevat hoiakut võrreldes poiste ja meestega, aga muidu tuleb ülejäänud kümnet sammu teha samal viisil.

Kui naisel on mehe hoiak ja ta teeb järgiva löögi ilma küünarnukki langetamata, peatub tema löök, kui tema käsi tabab rinda, mis omakorda tähendab, et tema kii järgimine läbi kuuli on sageli liiga lühike. Selle vältimiseks sooritatakse tahtmatult kiiga külgsuunaline liikumine või langetatakse küünarnukk, et luua käsivarre jaoks vaba ruumi. Olenemata valitud lahendusest võib sirge löögi tegemise võime olla häiritud. Mõned naissportlased on lahendanud selle probleemi teise meetodiga. Küünarnuki langetamise või kii külgsuunalise liikumise asemel pööratakse käsivart nii, et küünarnukk liigub kehale lähemale. Kuigi see võimaldab kindlasti pikemat järgimist, on väga raske õppida seda juhtima ja sooritada järjepidevalt sirget järgivat lööki. Sirge löök ja õige järgimine aitavad löögikuuli palju paremini juhtida, eriti mis puutub sellesse, kuidas sihitavat kuuli õigesti tabada ja kuidas löögikuul pärast tabamust liigub.

Harjutuslöögid, paus, aeglane hoovõtt ja järgimine on väga olulised sammud löögi täiuslikuks juhtimiseks. Harjutuslöögid on mõeldud selleks, et anda hea tunnetus tulevase löögi jaoks, et a) löögi lõplik tegemine ei tuleks üllatusena (lihasmälu), ja b) saada parim tunnetus kasutatava kiiruse kohta. Esimese näite puhul on kaks olukorda, mida soovitakse vältida. Üks neist on ilmselge: soov lüüa sihtmissuunas, mitte mingis muus juhusuunas. Teine detail on seotud löögikuuli paigutusega pärast sooritatud lööki. Olenevalt sellest, kuhu

löögi kuuli täpselt tabati, liigub see enne kavandatud kuuli tabamist, aga ka pärast seda, veidi erinevalt. Kui esimese puhul võib tagajärjeks olla kavandatud kuuli aukulöömise nurjumine, siis teine otsustab kindlasti, kuhu löögikuul pärast sihitava kuuli tabamist liigub. Kui on soov näiteks lüüa löögikuuli keskele, et seda pärast tabamust teatud suunas liigutada, kuid mingil põhjusel mängija tabab seda kõrgele või madalale, ei saavutata soovitud paigutust. Veel üks häiriv asjaolu on see, et sihitav kuul toimib erinevalt olenevalt sellest, kuhu löögikuuli tabatakse. Isegi kõige parematest mängijatest ei tea kõik, kuidas sihitav kuul reageerib löögikuuli tahtlikule või soovimatule külgvindile, mis teatud mahus kuulide vahel edasi kandub.

Kõige olulisem meetod löögikuuli juhtimiseks sellisel moel, et pärast kuuli edukat aukulöömist oleks võimalik teha järgmine löök, on kiiruse juhtimine. See omakorda on peaaegu võimatu ilma mõningate harjutuslöökide tegemiseta enne löögikuuli tegelikku löömist. Samuti ei tohi unustada, et selle käigus tehakse enamik väga peentest korrigeerimistest ja kui ei tehta mõningaid harjutuslööke, on paranduste tegemise võimalus piiratud. Paus, mille peaks enne lõplikku ja tegelikku lööki tegema, on mõeldud selleks, et anda mängijale viimane võimalus veenduda, et kõik tundub õige. Kui sellel hetkel ilmneb mingigi ebakindlus, siis ei tohi seda lööki teha! Siis peab löögi soorituse asemel uuesti alustama, muid on möödaloogi tõenäosus väga suur. Lühike paus, kus kiioots on löögikuuli löögipunkti lähedal, aitab suurendada nii keskendumist kui ka tähelepanu saja protsendini. Kui harjutuslöögid, paus, aeglane hoovõtt ja järgimine harjutatakse ühtlase rütmi, siis aitab see ka hingamist ideaalselt reguleerida, nii et lõpuks närvipinge ei häiriks mängija sooritust.

Siin on kirjeldatud teine viis löögikuuli liikumise juhtimiseks. Kii nahkotsa ja löögikuuli vahelise kokkupuutehetke pikendamine aitab tagada, et löök toimuks täpselt nii, nagu on soovitud. Samuti mõjutab haardekäe loomuliku liikumise mis tahes katkestus automaatselt löögi tulemust. Kuid kõige olulisem põhjus järgiva löögi tegemiseks tuleneb külgvindi lisamisest löögikuulile. Seda nähtust käsitletakse hiljem lähemalt ja seetõttu tuleb üksnes öelda, et mõned löögid lihtsalt ei ole ilma korraliku järgimiseta võimalikud.

### **Keskendumine**

Lugeja võib kergesti märgata, et kõiki ülalnimetatud samme on peaaegu võimatu korrektselt täita. Tihtipeale ongi nii, et mängija keskendub ja sooritab teatud aspekte väga hästi, kuid selle käigus unustab siiski millegi muu. Ka treenerina tekib kindlasti olukordi, kus tehakse kõik pealtnäha täiesti laitmatult, kuid lõpuks ei lähe kavandatud kuul ikkagi auku. Kuidas nii? Vastus on väga lihtne. Keskendutakse nii kõvasti kõikide vajalike ettevalmistuste õigesti tegemisele, et „unustate“ tegelik eesmärk – kuuli aukulöömine. Teisisõnu öeldes keskenduti paratamatult hoopis valele asjale. Fookus tuleb asetada sihitava kuuli aukulöömisele ja löögikuuli paigutamisele järgmise löögi jaoks, kuid kogu energia ja keskendumine on suunatud ettevalmistustele – nendele 11-le sammule. Aja möödudes omandatakse oskus teha seda kõike – mõtisklemata selle üle, kuidas ja miks – ning tähelepanu liigub ettevalmistavatest sammudest lõpptulemusele, st sinna, kus see peakski algusest peale olema.

Ettevalmistused aitavad paremini eralduda kõikidest võimalikest ja häirivatest mõtetest, samuti ümbritsevast keskkonnast nagu müra ja liikumine (publik, vastane, kohtunik jne). Teisisõnu, omandatakse võime veelgi paremini keskenduda sellele, mis tegelikult on oluline. Ajapikku märkab sportlane, et kõige keerulisem kuul on tegelikult mentaalselt kõige lihtsam, sest need lihtsad lähevad suurema tõenäosusega mööda. See tuleneb asjaolust, et lihtsa löögi ettevalmistamisel jäetakse mõned vajalikud sammud vahele, sest see on niikuinii nii lihtne. Sageli võib piljardilaua ääres kuulda ütlemist „Võimatu mööda lüüa,“ ning sellele järgnevat „Oi, kuidas see juhtus – seda oli võimatu mööda lüüa!“

### **Enesekindlus**

Lõpuks on edu saavutamiseks parimaks tööriistaks või lausa relvaks mängija enesekindlus. Enesekindluse leidmiseks ja suurendamiseks on palju viise ja muude asjade hulgas leiab palju teooriaid selle saavutamise kohta. Olenemata sellest, mida öeldakse või tehakse, on parim vastus alati mängija enda tegelik sooritusvõime. Kui ollakse harjutanud piisavalt palju ja suudetakse endal sisendada, et ollakse võimeline iga kuuli igal ajal olenemata olukorrast auku lööma, siis on mängija õigel teel. Kui see suudetakse sobitada käsilolevasse mängu laitmatu taktikalise arusaamaga, on mängijat väga raske võita. Sellist olekut teadvustades on vaja väga väheste asjade pärast muretseda. Nagu juba varem mainitud, on piljardis suurimaks vastaseks pigem varustus ja mängija ise, mitte füüsiline vastane, kes nahunii samaaegselt lauas ei saa olla. Kui mängija oma varustuse kvaliteeti ja oma sooritust kontrollib, võib vastane olla maailmameister ja midagi ei muutu. Niikaua kui mängija mööda ei löö ega kutsu oma vastast muul moel laua äärde, ei saa ta mängu kulgu kuidagimoodi mõjutada.



Parim viis selle eesmärgi saavutamiseks on võtta kõiki kirjeldatud ettevalmistusi tõsiselt. Sellega saavutatakse aja jooksul tiptase, millele vähesed suudavad vastu astuda.

### 3.3 KUUS PÕHILÖÖKI

Põhimõtteliselt on nii palju löögiliike kui löögikuulil on võimalikke löögipunkte. Kui löögikuul on mängupinnal ja seda sihitakse kindlas suunas löömiseks, on kuuli võimalik lüüa püstteljest vasakule või paremale poole, aga ka rõhtteljest üles- või allapoole või isegi nende kahe kombinatsioonina (nn kellaseieri süsteem). On võimalik lüüa löögikuuli ka äärmiselt vasakule või paremale, äärmiselt kõrgele või madalale või äärmiselt vasakule ja kõrgele või vastupidi jne. Löögikuul reageerib iga uue mõeldava ja kasutatava löögipunkti puhul erinevalt nii enne kui ka pärast sihitava kuuli tabamist. Tegelikult ei reageeri olenevalt löögikuuli tabamisest erinevalt mitte ainult löögikuul, vaid ka sihitav kuul. Sellele tuginedes on loomulikult väga oluline õppida kõigepealt valitsema a) kuhu löögikuuli tabatakse, b) kuidas löögikuul ja sihitav kuul reageerivad ning c) kuidas seda nii löögikuuli kui ka sihitava kuuli parimaks kontrollimiseks ja suunamiseks ära kasutada. Kui kiitsta ja löögikuuli vaheline kokkupuude on pigem lühiajaline kui pikaajaline ja kui kii peatatakse pärast löögikuuli tabamist või lubatakse seda korralikult järgida, annab see suure erinevuse – seda käsitletakse hiljem. Järgnevad lõigud on peamiselt teoreetilised, kuid on igati kasulik sellest võimalikult hästi aru saada.

Enne erinevate löökide lähemat vaatlemist on oluline selgitada erinevust püsiveeremise, loomuliku veeremise ja järelejõu vahel. Loomulik veeremine tähendab, et löögikuul veereb kuuli iga täispöörde kohta täpselt selle übermõõdu võrra (ei toimu libisemist mööda lauakatet). Eelnevas on kindlaks tehtud, et piljardikuulide läbimõõt (D) on 57,15 mm ( $\pm 0,127$  mm). Sellise kuuli übermõõd (C) arvutatakse valemiga  $C = \pi \times D$ . Piljardikuuli übermõõt oleks  $3,1416 \times 57,15 = 179,54$  mm. Kui löögikuul liigub iga täispöörde kohta 179,54 mm, tähendab see loomulikku veeremist. Kui löögikuul liigub ühe täispöörde kohta alla 179,54 mm, on rakendatud püsiveeremist või järelejõudu. Mida lühema vahemaa löögikuul täispöörde kohta liigub, seda rohkem järelejõudu on kasutatud. Teisisõnu tähendab püsiveeremisega löögi rakendamine seda, et löögikuul pöörleb täisringi übermõõdule vastava teekonna liikumise ajal natuke rohkem. Järelejõu kasutamisel hakkab löögikuul edasisuunas liikumisel puksima, s.o pöörleb palju rohkem kui täisringi übermõõdu võrra. Tegelikult on võimalik anda löögikuulile nii palju järelejõudu, et see pöörleb ilma eriti liikumata – see on siiski võimalik ainult sekundi murdosa jooksul! Selle nähtuse füüsikaline termin on „pöördemoment“.

Kui löögikuuli lüüa täpselt rõhtjoonele, ei hakkaks see esmalt üldse pöörlema/veerlema, vaid libiseb kanga peal. Mida tugevamini löögikuuli lüüa, seda kaugemale see libiseb, st liigub edasi liikumissuunas ilma pöörlemata/veeremata. Kuid löögikuuli ja kanga vahelise hõõrdumise tõttu hakkab löögikuul varem või hiljem liikumissuunas pöörlema ehk veerema. Alguses läbib löögikuul ühe pöörde kohta enda übermõõdust suurema vahemaa, kuid omandab lõpuks loomuliku veeremise. Kui löögikuuli tabada rõhtjoonest veidi madalamale, liiguks see esmalt löömise suunas, kuid pöörleb vastupidises suunas. Mida tugevamini kii löögikuuli tabas, seda kaugemale see liigub enne, kui hakkab lõpuks libisema ja alustab seejärel liikumisega samas suunas pöörlemist. Teekond, mille järel löögikuul libisema ja liikumisega samas suunas pöörlema hakkab, on seda pikem, mida madalamale ja tugevamini kii löögikuuli tabab. Siinkohal tuleb ka märkida, et sellele nähtusele avaldab mõju nii rakendatud järelejõud kui ka kanga valik ja seisukord.

#### **Tabamispunkt 1 – püsiveeremine (löögikuuli keskele tabamine – ilma vindita)**

Seda lööki kasutatakse väga sageli, sest paljusid olukordi saab lahendada ilma vindi või mõne muu „ebaloomuliku“ jõuta. Seejuures on siiski vaja väga head kuuli kiiruse tunnetust. Pikkade löökide korral omandab löögikuul igal juhul püsiveeremise, sest mis tahes tekitatud vint (järgimine, tagasivint, parem või vasak külgvint) hajub üsna lühikese teekonna jooksul. Kui soovitakse külgvinti täielikult vältida ja saavutada võimalikult kiiresti püsiveeremise, tuleb löögikuuli lüüa kergelt ülalpool keskpunkti ja kiihoid peab olema suhteliselt pehme. Kuidas reageerib löögikuul pärast püsiveeremise löögi tabamist? Sirge löögi korral (löögikuul, sihitav kuul ja auk on ühel joonel) edastab löögikuul sihitavale kuulile kõigepealt oma otsejoonelise liikumise. Aga kuna löögikuul veeres üle laua, omandas see veeremisel lisaks otsejoonelisele liikumisele ka pöördemomendi (pöörlemisjõu füüsiline termin), mis on rakendatud kuuli liikumisteega risti asuva rõhtsa telje ümber, kuuli liikumisega samas suunas. See pöördemoment sunnib löögikuuli alati pärast sihitava kuuliga kokku puutumist viimast lühikese vahemaa jooksul järgima.

Nurga all löömisel edastab löögikuul sihitavale kuulile oma sirgjoonelisest liikumisest ainult nurgavektorist tuleneva osa. Pärast kokkupuudet liigutab järelejäänud sirgjooneline jõud löögikuuli esmalt puudutuse puutuja suunas (kuulid lahknevad 90-kraadise nurga all). Pöördemomendi tekitatud ülejäänud jõud põhjustab

löögi kuuli liikumise puudutuse puutuja suunas. Mida täielikumalt sihitavat kuuli tabatakse, seda varem löögikuul puudutuse puutujaga lõikub, ja vastupidi.

### **Tabamispunkt 2 – lühilöök (ilma külgvindita kerge tagasivint, mis kaob täpselt sihitava kuuli tabamise hetkeks)**

Lühilöök on võimalik ainult sirge löögi löömisel (vähemalt juhul, kui kavatsetakse lüüa löögikuuli nii, nagu löögi nimi ütleb, st peatada sihitavale kuulile järgnemine). Nurga all kuulide lühilöögid on üks *kaarlöögi* vorme ja neid käsitletakse kriitiliste löökide jaotises. Lühilöögi tegemisel põhjustatakse löögikuuli veeremise asemel selle libisemise üle laua. Kui löögikuul tabab seejärel sihitavat kuuli, edastab ta kogu sirglikumise impulsi sihitavale kuulile ja sihitav kuul hakkab sellest tulenevalt eemale liikuma. Kuna löögikuulil ei ole pöörlemismomenti ja kogu suundjõud on sihitavale kuulile edastatud, siis jääb see pärast sihitava kuuliga kokkupuutumist kohe seisma. Siin on küsimus selles, kuidas sundida löögikuuli liikuma sihitava kuuli suunas, kuid ilma pöörlemise või veeremiseta. Selle saavutamiseks peate lööma löögikuuli keskkohast madalamale. Löögi kuuli ja sihitava kuuli vaheline kaugus määrab, kui palju keskelt madalamale ja kui tugevalt tuleb löögikuuli lüüa, et see ei hakkaks enne sihitava kuuli tabamist kattega haakuma ja seeläbi edasi pöörlema/veerema. Kuid selle juhtimiseks on oluline ka kasutatava jõu, samuti järeljõu suurus. Mida suurem on löögikuuli ja sihitava kuuli vaheline kaugus, seda madalamale peate löögikuuli lööma ja seda pikem peab olema järgimine. Löögipunkti ja järgimise ulatust saab kohandada kas jõu (võimsuse) või kiiruse (joonkiiruse) abil.

### **Tabamispunkt 3 – tagasivint (löögi kuuli tabamine alla, kella 6 seieri suunas)**

Nii nagu lühilöögi tegemisel, ei hakka tagasivindi korral löögikuul veerema, vaid laual libisema, kuid sellel on suur liikumissuunaga vastassuunaline pöörlemismoment. Eeldusel, et pöörlemismoment on piisavalt tugev, et taluda kangaga kokkupuutest tekkinud hõõrdumist ja säilitada see ikkagi sihitava kuuliga kokkupõrke hetkeni, hakkab löögikuul kokkupõrke järgselt tagasi veerema. Kui sihitava kuuli tabamine on täielik, naaseb löögikuul mööda sama teekonda, kust see tuli. Olenevalt sellest, kui suur on löögikuuli pöörlemine/spinn kokkupõrkehetkel, võib see murdosa sekundi jooksul seiskuda, enne kui kuuli pöörlemine on piisavalt aeglustunud, et see saaks kangaga haarduda. Löögi kuul veereb otse tagasi ainult kuuli otsese/täieliku tabamise korral. Nurga all löömisel käitub löögikuul vastavalt puudutuse puutujale, kuni vastupidine pöörlemismoment mõjuma hakkab. Seejärel hakkab löögikuul puudutuse puutujast eemale liikuma.

Löögi kuulil tagasivindi tekitamiseks lüüakse seda keskelt madalamale nagu lühilöögi puhul. Võrreldes sellise lühilöögi, kus löögikuuli ja sihitava kuuli vaheline kaugus on sama, on tagasivindi järgimine tunduvalt pikem ja löögikuuli lüüakse ka võib-olla madalamale. Lühilöögi ja tagasivindi erinevuse näitlikustamiseks ning nende löökide mõjust aru saamiseks võib võtta löögikuuli asemel üks poolvärvilistest kuulidest ja lüüa seda keskmest madalamale – ilma teist kuuli sihtimata. Lähemal vaatlemisel on näha kuuli värvuste kontrastsuse tõttu kuuli veeremise nelja järku.

1. järk            Kuul liigub teatava teepikkuse tagurpidi pöörlemisega.
2. järk            Tagurpidi pöörlemine raugab kuuli ja kanga vahelise hõõrdumise tõttu ning kuul hakkab nüüd ilma pöörlemiseta mööda lauda lühiajaliselt libisema.
3. järk            Niipea, kui kuul on piisavalt aeglustunud kangaga haardumiseks, hakkab see veerema liikumisega samas suunas ja omandab püsiveeremise.
4. järk            Kuul omandab loomuliku veeremise.

Kuigi pakutavaid selgitusi on üsna lihtne mõista, tasub kindlasti meeles pidada, et mõnede nende löökide tegemine ei ole üldse lihtne ja eriti algaja jaoks. Seda silmas pidades tutvustatakse järgmises jaotises mitmesuguseid harjutusi, mis on mõeldud siin kirjeldatud löökide harjutamiseks eri raskusastmetes.

### **Tabamispunkt 4 – järellöök (peavevint, kella 12 seieri suunas)**

Järgimine ja püsiveeremine on esimesed algajale õpetatavad tehnikad, sest on oluline alustada millegagi, mida nad saavad õppida üsna kergesti rakendama. Lüües löögikuuli püstteljele ja rõhtsast keskmest kõrgemale, pole isegi algajal eriti palju probleeme, et löögikuul liiguks sihtimissuunas hooga edasi. Järellöögi rakendamisega antakse löögikuulile löögi suunas suurem pöörlemissagedus, mis sunnib seda pärast sihitava

kuuli tabamist pikemalt järgima (võrreldes püsiveeremise või loomuliku veeremisega). Keskmest kõrgemale löömine ning sirgelt ja kaugele järgimine põhjustab löögikuuli järgiva veeremise/pöörlemise. Otselöögi korral, st kui sihitavat kuuli tabatakse täielikult, järgib löögikuul sihitavat kuuli mööda sama teekonda. Nurga all löömisel peaks löögikuul minema mööda puudutuse puutujat, kuid olenevalt järgimise (veeremine/pöörlemine) ja tabamisnurga ( $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{4}$  või isegi vähem) suurusel võib see a) korraks peatuda ja pigem liikuda puudutuse puutujast eemale, ja seejärel, kui see jälle kangaga haakub, siis b) liikuda puudutuse puutuja poole. Seda selgitatakse üksikasjalikumalt hiljem eraldi jaotises, kui käsitletakse ka äärmuslikku järgimist/järelijõudu.

### **Tabamispunkt 5 – vasak ja parem külgvint (vasak – kell 9, parem – kell 3)**

See kursus ei käsitle paremat ja vasakut külgvinti (või *english*, nagu öeldakse), selle mõjusid ja arvessevõetavaid asjaolusid. Selle asemel keskendume ainult otsesele eelisele, mida külgvint asetuse määngimiseks pakub, et osata sooritada asetuse jaoks algelisi tüüplööke.

### **Tabamispunkt 6 – summutuslööök**

Summutuslööök on löögikuuli juhtimise seisukohalt üks tähtsamaid lööke, kuid seda tehnikat käsitletakse hiljem.

## **3.4 HARJUTUSED**

Kuigi teoreetilised teadmised võivad olla väga head, on siiski piljardimängu õpetajate jaoks hädavajalik praktiline oskusteave. Seetõttu peaks iga treener pühendama üsna palju aega ka ise igasuguste harjutuste tegemisele. Juhendaja või treenerina tuleb igasuguseid harjutusi väga hästi tunda ja olla võimeline kõiki nõutavaid lööke õpilastele edukalt ette näitama.

Tuleb meeles pidada ka seda, et juhendaja ja treener peab alati olema suunanäitaja ja hea eeskuju. Kui ei panustata aega, omandamaks löögioskusi rohke harjutamisega, siis tõenäoliselt ei kuluta ka õpilased selleks rohkem aega, kui on miinimum hädapärane. Lõppude lõpuks, mida ei pea vajalikuks treener, seda ka õpilased mitte! Oluline on ka see, et treenerina jälgitakse väga tähelepanelikult, kuidas õpilased harjutustega hakkama saavad. Alguses ei ole kuigi oluline, kas nad suudavad kuulid auku lüüa või mitte, vaid pigem see, kuidas nad seisavad, kiid hoiavad, erinevaid sildu moodustavad, sihivad, oma lööke ette valmistavad ja neid sooritavad jne. Kui juba varajases etapis ei parandata seda, mida õpilased tõenäoliselt valesti teevad, põhjustab see tõenäoliselt tulevikus palju probleeme. Kuna treenerid tegelevad peamiselt algajatega, on see töö aspekt äärmiselt tähtis – võib-olla suuremgi kui juba piljardisportlasena tuntust kogunud profimängija treeneriks olemise roll.

Kuigi algajaga töötamisel tuleb teha palju parandusi, siis ei tohi unustada, et õpilased ootavad väga hästi tehtud asjade eest alati kiitust. Õpilastele tuleb teada anda, et iga väiksematki tehtud edusammu hinnatakse, et nad oleksid alati valmis jätkama võitlust isegi siis, kui see on võib-olla karmim kui kunagi varem. Samal ajal, kui nemad harjutavad oma ülesandeid, harjutab treener oma kannatlikkust, käitumist ja pedagoogilisi oskusi. On väga oluline esitada õpilastele alati küsimusi ja lubada õpilastel seda sama teha. Niikaua kuni treeneri ja õpilaste vahel on nn andmise ja võtmise protsess ning pidev dialoog, toimub ka püsiv edasimineku. Näiteks, kui harjutatakse 11-sammu süsteemi, siis lubada ka õpilastel osaleda selle hindamisel, kas mängiv õpilane lööb lõpuks mööda, ei tee seda korralikult või teeb hoopis väga hästi. Sellega jõuavad õpilased kõik sammud kiiremini meelde jätta ja saavad kiire ajaga aru, kuidas see protsess peaks toimima.

Samuti on hea meeles pidada, et varem või hiljem on enamik õpilasi valmis osalema eri taseme turniiridel. Tegelikult on enamiku treeneri tegevuste eesmärgiks õpilaste ettevalmistamine tulevasteks võistlusteks ja võib kindel olla, et neile meeldib mõte teistega mõõtu võtta. Harjutust võistluseks pöörates püüab igaüks parandada oma isiklikku skoori või – nagu tavaliselt – vastast võita. Sellega saab hõlpsasti edenda nende keskendumist ja soovi silma paista. Iga õnnestumise eest neile autoriteetse isikuna tunnustust avaldades saab suurendada ka nende tunnet, et nad veedavad võisteldes meeldivalt aega.

## 4. SPORDIPSÜHHOLOGIA

Spordipsühholoogia on kõigi spordialade puhul väga oluline, kuid mõnel alal kindlasti tähtsam kui teistel. Spordipsühholoogia tähtsuse selgitamiseks võib lühidalt ja tabavalt öelda: „treeningul on nõrgad lihased, võistlusel närvisüsteem“.

### A) Võimed ja eesmärk

Need mõlemad on treenerile iga õpilase suhtes väga olulised sisendid, sest need on aluseks kõikidele harjutustele. „Võimed“ ja „eesmärk“ võiksid olla pigem pedagoogilist protsessi kirjeldavad sõnad kui psühholoogilised teemad. Siiski on väga oluline, et õpilased mõistaksid protsessi, mida juhivad nende võimed ja ühised eesmärgid treeningus. Kahjuks on vähesed tänapäeva piljardisportlased selle kohta midagi kirjutanud, sest enamasti on nad ise õppinud ja muutunud niivõrd osavateks pigem mahu kui kvaliteedi põhjal (vt allpool).

Kui tutvuda treenerina uue õpilaste rühmaga, siis nii laste kui ka täiskasvanute puhul tuleks esimese õppetunni jooksul teada saada, millised on nende võimed ja võimalused piljardis. Kuigi uus rühm võib koosneda samast soost ja samas vanuses lastest, kellest ükski ei ole kunagi varem piljardit mänginud, siis kiirelt saab ilmsiks, et igaühel on erinevad võimed. See tuleneb muu hulgas nende geneetilistest erinevustest, sotsiaalsest taustast ja nende varasematest kokkupuudetest spordi või mängudega. Kõik inimesed ei ole sündinud ühesugustena ning mõned lapsed on andekad ühel, teised muul viisil. Samuti kujundab kasvatus last teatud määral: näiteks mõni võib olla vähem jutukas, tal võib olla rühmas töötamise probleeme ja võib karta oma sõprade ees ebaõnnestuda. Kui laps on juba mingi spordialaga kokku puutunud, siis tõenäoliselt on ta natuke õppinud grupis tegutsemist-käitumist, võib-olla on kogenud oma esimesi ebaõnnestumisi, aga ka esimesi võite ja tõenäoliselt on tal arenenud juba teatav koordineerimisvõime. Juhendajana on suur ülesanne välja selgitada, millised on õpilaste võimed. See omakorda ütleb, kust alustada õpetamisprotsessi ja kuidas käituda iga lapsega (ja võib-olla teha seda teistest erinevalt).

Kuigi treenerina käitatakse uue rühmaga alustades kõigi laste puhul ühe ja sama programmi järgi, tuleb üsna peagi kaaluda eri harjutustasemega rühmi, mis vastavad õpilaste õppimisvõimetele. Sellest lähtudes on siis aeg paika panna iga lapse või pigem iga alamrühma jaoks esimesed ja tõenäoliselt eristuvad sihid/eesmärgid. Siiski on väga oluline mõista, et huvi piljardit mängida on sama tähtis kui andekus üldiselt. Andekus tähendab, et mängu mõningaid aspekte õnnestub kiiremini õppida, kuid mitte tingimata seda, et ka pikemas perspektiivis muutub noormängija paremaks kui teised. Varem või hiljem, kui õppeprotsess on jõudnud faasi, kus tuleb iga väikese edenemise nimel pingutada ja kõvasti tööd teha, võib laps, kes oli alguses pigem huvitatud kui andekas, lihtsalt jätkata pingutamist, kuid andekas laps võib sattuda raskustesse. Senini on tundunud kõik tänu tema andele nii lihtne, kuid nüüd peab ta äkki õppima, et mitte kõik ei tule nii lihtsalt. See on koht, kus paljud alguses väga andekad lapsed kaotavad huvi jätkata! Kuid tuleb meeles pidada, et pole ühtegi eranditeta reeglit!

Üks suurimaid probleeme, millega piljardijuhendaja või -treener võib silmitsi seista, on õpilase arengu mõõtmine. Ainuüksi asjaolu, et õpilane võidab või kaotab mõne matši, ei indikeeri kuigi hästi, kas ta valdab nii tehnikat kui ka taktikat varasemast paremini, sest võib-olla ta mängis mõne kaotuse korral oluliselt paremini kui mõne võidu korral. Seetõttu ei tohiks õpilasele püstitatud eesmärgid põhineda matšide/turniiride võitmisel või kaotamisel, vaid pigem tehnilistel ja taktikalistel võimetest, distsipliinil ja motivatsioonil, keskendumisel ja vaimsel võimekusele. Eeldusel, et kasutatavad vahendid on head, saab seda kõike mõõta ja salvestada ning selle kaudu võrrelda neid ka eelmiste tulemustega. Varasema piljardikogemuseta lastega töötamisel tuleb hoida lühiajalised eesmärgid üsna madalal tasemel. See omakorda annab põhjuse oma õpilast sagedamini julgustada ja kiita ning premeerida teda ka sellega, et talle anda üha uusi ja keerulisemaid ülesandeid. See jällegi soodustab edusamme ja suurendab nii distsipliini kui ka motivatsiooni, mis peakski õpilaste jõupingutusi juhtima.

Juhendajana tuleb kasutada kõikvõimalikke vahendeid, et mõõta oma õpilaste arenguks hädavajalike võimete taset. Igaühe võimed omakorda peavad olema osa pikaajalisest süstemaatilise kavast, mida tahetakse kaugemas tulevikus saavutada, st õpilase lühiajalised eesmärgid peavad olema suunatud ka pikaajalise perspektiivi saavutamisele. Iga õpilase võimete ajaliste muutuste kohta saab tagasisideks materjali vaatluste ja näitajate kaudu ning selle põhjal saab treener omakorda otsustada, kas õpetusmeetodika on olnud edukas. Kui tagasiside näitab, et edusammud ei vasta ootustele, peab analüüsima

oma meetodeid ning võib-olla kaaluma mõningaid muudatusi, mis võimaldavad õpilastel paremini eesmärki saavutada. Pidage meeles – kannatlikkus on treeneri üks kõige olulisem omadus.

## **B) Käitumine ja tasakaal**

Kui võimed ja eesmärk on pigem pedagoogilised mõisted, siis käitumine ja tasakaal on palju psühholoogilisemat laadi. Käitumine kirjeldab inimese tegutsemist kõigis igapäevastes olukordades, aga ka teatud emotsionaalsetes situatsioonides - hirm, kurbus, kahetsus, ärritus, viha, närvilisus, rõõm, õnnelikkus jne. Käitumine sõltub inimesest ja muudest käitumist mõjutavatest stressiteguritest. Stress ilmneb alati millegi ootamatu tekkimisel või siis, kui kannatatakse nt ajapuuduse käes. Samuti võib stress olla tingitud asjaolust, et inimest pannakse proovile (võistlus jne). Kasvamise käigus õpib inimene täitma kindlaid rolle, mis kõik nõuavad teatud käitumist – või vähemalt nii tihti peale õpetatakse. Kahtlemata mõjutab treenerina käitumine ümbritsevat inimesi, st õpilasi, ja seetõttu arvataksegi õigustatult, et teatud olukordades ja/või rollides on oluline omandada ka teatud laadi käitumismaneer.

Enh teisisõnu: piljardimängija mängib/etendab iga päev mitut rolli. Kuulutakse klubisse, kus on palju eri soost, erineva vanuse, hariduse ja staatusega liikmeid. Esindatakse oma klubi alati, kui osaletakse võistlusel, kuid võidakse kuuluda ka klubi väiksemasse meeskonda või esineda individuaalselt, kus tähelepanu keskmes on peamiselt isik iseseisvalt. Mängija käitumist mõjutab tavaliselt see, millised on tulemused (lihtsate löökide mõõdalöögid, valesti hinnatud vahed, kavandatud paigutuse saavutamata jäämine, punktiseisus taga olemine või hoopis hoos olemine ja kõikide kuulide raskusteta aukulöömine jne). Matši ja võistluse eri osades ollakse närvilised, vihased, rõõmsad, positiivsed, negatiivsed, optimistlikud, pessimistlikud ja nii edasi. Olukorrast olenemata on käitumine väga tähtis.

Teatud viisil käitudes saadab mängija alati signaale publikule, ajakirjanikele, klubist ja/või meeskonna kaasliikmetele, kohtunikule ja teistele ametnikele, aga kindlasti ka vastasele. Sõltuvalt saadetavatest signaalidest võib mängijal olla neile kõigile kasulik või kahjulik mõju ja olenevalt sellest, kes nad on ja milline on olukord, võib see mõjutada ka seda, kas võidetakse või kaotatakse. Piljardis mõistab igaüks peagi, et suurim vastane, kellega kunagi kohtutakse, on seesama mängija ise. Mängija käitumine mõjutab ennekõike teda ennast ja suurema osa ajast juhib seda, kas ollakse enesekindel ja tugev või kardetakse, ollakse ärritunud ja närviline. Piljardi, aga ka paljude teiste spordialade puhul, saab eriti rääkida kehakeelest. Mängijana tuleb õppida oma käitumist tasakaalustama ja juhtima seda niisugusel määral, et sellel oleks kasulik mõju endale ja loodetavasti ka kõigile nendele, kes temast sõltuvad ja kes tema peale loodavad. Samuti on oluline mitte saata negatiivsed füüsilisi signaale vastasele, kuna see võib talle vägagi positiivselt mõjuda.

Kindlasti on ka treeneri enda käitumine väga tähtis. Kõigepealt tuleb luua õpilastega korralik austuse, kauguse ja läheduse, samuti sõpruse ja autoriteedi vormis suhe (treeneri kui inimese suhtes, saavutuste ja teadmiste, õpetusvõime ja õppimisvõime jne suhtes). Siinkohal võib märgata, on see väga tihedalt seotud tasakaaluka käitumisega, mida treenerilt õigustatult oodatakse, ja seda on palju rohkem, kui eespool kirjeldatud. Näiteks peab õppima, millal õpilase treeningut katkestada ja parandada, millal kritiseerida ja millal kiita. Treener peab käituma oma õpilaste suhtes alati korrektselt ja ausalt ning kohtlema neid kõiki võrdselt ja õiglaselt, olenemata nende individuaalsetest oskustest ja võimetest. Loomulikult on väga tähtis ka see, et treener oleks end hästi ette valmistanud, omandanud nii palju teadmisi kui võimalik – et õpilased võiksid olla kindlad, et kõik see, mida neile õpetatakse, on õige ja oluline. Kuid kõik see ei ole piisav, treener peab teadma ka seda, kuidas neid teadmisi õigesti rakendada. Õpetusmeetodid, mida treener kasutab oma õpilaste teavitamiseks ja neile ette näitamiseks, peavad olema sellised, et nad sellest maksimaalselt õpiksid. Kui treenerina seda kõike analüüsida, siis peaks aru saama, et juhendajaks olemine on kindlasti tasakaalutoiming. Kui ei tegutseda alati olukorrast lähtudes ja korrektselt, võib riskida sellega, et kaotatakse tähelepanu ja seeläbi kontroll oma õpilaste üle.

Siin alamosas käsitletud käitumise ja tasakaalu mõisteid on plaanis hiljem vaadelda osana pedagoogilistest teemadest. Kuid juba praegu oli kohane väike sissejuhatus. Treener tegutseb enamasti pigem õpilaste rühmade kui üksikisikutega. See kipub aja jooksul muutuma, kui õpetamisvõime ja teadmised paranevad, ning varem või hiljem saab alata töö tõenäoliselt üksikute sportlastega. Kui see aeg kätte jõuab, on neil mõistete tähendus osaliselt muutunud. Rühmadega töötamisel on oluline, et treeneril oleks teatud arusaam rühmaprotsessidest. Mis on rühm? Sellel on mitmeid definitsioone, kuid peamiselt võib rühma määratleda järgmiselt: rühm on hulk isikuid, kes kogunevad piiratud aja jooksul üsna sageli piiratud ruumis (võib-olla asjaolude tõttu, mida rühm ei kontrolli) ühise huvi tõttu. Rühmasisene suhtlus on vahetu või kaudne ja näost näkku, nii et igaüks neist mõjutab kõiki teisi. Rühmasisesed piirid on nõrgemad kui väljapool olijatega.

Rühmas toimuvad dünaamilised muutused ning juhendaja või treeneri jaoks on oluline märgata selle etappe – see omakorda aitab kohaselt reageerida ja tegutseda.

Aja jooksul suurenevad ka sisesed erinevused ning seda protsessi juhib rühmas osalejate käitumine, aga ka selle eest vastutav isik. Olenevalt erinevatest koondunud isiksustest, aga ka nende huvitatuse, motivatsiooni, oskuste ja võimete tasemest võtavad nad varsti omaks teatud reeglid, mis reguleerivad nende käitumist rühmas. Väga sageli muutuvad nad üksteise või hoopis treeneri vastu ettevaatlikuks, tõrksaks, kartlikuks ja võib-olla isegi vaenulikuks. Aja jooksul kujunevad tõenäoliselt alamrühmad. On väga oluline, et rühma juhendaja ja juht oleks iga osaleja käitumise suhtes väga tähelepanelik ning et selle põhjal leitaks õige tasakaal töös kogu rühmaga, aga ka iga osalejaga eraldi. Samuti peab olema teadlik asjaolust, et lõppeesmärk on võimaldada kõigil osalejatel parandada just oma individuaalseid võimeid, mitte tingimata rühmana. Jällegi on küsimus tasakaalus treeneri ning rühma-üksikisiku vahel. Tasakaal on muidugi ka hoiaku ja löökide jaoks oluline koordineeriv võime, kuid seda rohkem füüsilisel moel, mitte praeguses kontekstis.

### **C) Enesekindlus ja keskendumine**

Varem enesekindluse ja keskendumise üle arutlemisel võis tõenäoliselt tunduda, et need on üksteisega väga tihedalt seotud. Kui olla kindel endas, oma võimetes ja tulemuslikkuses tervikuna, siis saab ka kogu aeg täielikult keskenduda ning ilma väga suurte pingutusteta. Samuti on võimalik seda ümber pöörata ja öelda, et kui ei õnnestu sügavalt keskenduda käsilolevale ülesandele, ei saagi jõuda seisundisse, kus saaks tunda end enesekindlalt. Piljardiga alustades on kindlasti palju oskusi omandamata nii tehniliselt kui ka taktikaliselt ning võistluskogemus on suhteliselt väike või olematu. Pole ime, et õpilane tunneb oma võimete suhtes ebakindlust ja on tõenäoliselt mänguolukorras rohkem närvis, kui olukord võib-olla nõuaks. Hingamine muutub intensiivsemaks ning süda lööb ehk kiiremini ja jõulisemalt. Olenevalt õpilase võimest kontrollida oma erutuvust, võib olla väga raske korralikult keskenduda ja vead on vältimatud. Vead omakorda suurendavad tunnet, et te ei valitseta ennast, ollakse endas ja enda esituses pettunud, võib-olla hakkate isegi vihastama. Sellega tekib omakorda rohkem vigu ja ühtäkki leitakse end nõiarisingist.

Tänapäeval tõmbavad piljardivõistlused sageli ligi oluliselt suuremaid rahvahulki kui selle spordi algusaegadel ning tihtipeale mängitakse isegi profituurniiridel suurtes mänguhallides taustamuusikat. Mõned sportlased kaebavad varustuse, pealtvaatajate, kohtuniku, vastase ja võib-olla ka selle üle, et taustamuusika on liiga vali. Kõik see näitab tavaliselt halba keskendumistaset ehk et keskendumine on suunatud kõikidele valedetele asjadele. Peamiselt tuleneb see sportlase enesekindluse puudusest. See omakorda võib olla põhjustatud mitmesugustest asjaoludest ning väga sageli moodustavad selle ebakindlustunde mitte üks suur, vaid pigem mitu üsna väikest pisiaja, mis akumuleeruvad. Kahtlemata tekitab see olukorra, kus tei olda keskendunud ühele olulisele ülesandele, vaid selle asemel hüpleb mängija tähelepanu ühelt asjalt teisele ja tõenäoliselt peegeldab seda ka tema mängupilt. Kuid olenevalt kogemusest mängijana võivad need märgid peegeldada ka viimast ressursi olukordades, kus pole siiani väga hästi hakkama saadud ja tuntakse vajadust tulla välja millegagi, mis võib-olla paiskaks kõik hoopis ümber mängija eeliseks.

Tänu mängija käitumisele võib juhtuda, et leitakse oma mäng äkki uuesti ja keskendumine on tagasi seal, kus see peaks olema. Lisaks võib juhtuda, et selline käitumine mõjutab teie vastast negatiivsel moel ja ta hakkab pinge all sooritama vigu. Kuigi see kõik ei pruugi näida väga õiglane ja tõepoolest seda ka ei ole, on see paratamatus ja seetõttu tuleb seda vaadelda kui mängu osa. Kuna piljardis puudub füüsiline kokkupuude vastasega, nagu see on mitmel muul spordialal, muutub piljard väga sageli psühholoogiliseks mänguks, kus kaks vastast püüavad üksteist mõjutada sellega, kuidas nad tegutsevad, räägivad, käituvad ja mängivad. Mõlemad sportlased saavad kogu aeg signaale, mis tavaliselt peegeldavad ka nende vaimset seisundit, sooritust, enesekindluse taset ja keskendumist (kehakeel). Üks väga hea soovitus mängijale on tegutseda väliselt alati väga enesekindlalt, olenemata sellest, mida tegelikult tuntakse, sest see võib põhjustada lisasurvet vastasele – ta võib hakata end tundma ebakindlalt ja närvilisemalt kui harilikult.

Need kaks mõistet – enesekindlus ja keskendumine – on juhendajale/treenerile väga tähtsad. Aga et nende olulisusest aru saada, peab esmalt teadvustama, kui tähtis on treeneri enda enesekindlus ja keskendumine oma tegutsemises. Enesekindlus saab põhineda ainult omandatud teadmistel ja kogemustel, samuti treeneri pedagoogilistel võimetest. Ei ole väga lihtne õpetada noormängijale, kuidas sooritada tagasivinti, kui treener ise ei tea ka, mida see head teeb, millal ja kuidas seda kasutada ning kuidas sellist lööki edukalt teha. Kui treenerina ei osata ise teha ega ette näidata eri tüüpi tagasivinte, on tegemist tõsise probleemiga. Kui õpilased avastavad, et nende treener on teatud olukordades „õhukesel jääl“, hakkavad nad kahtlema ka kõiges muus neile sinnaamaani õpetatus. Kuigi juhendaja või treener ei pea olema esmaklassiline profisportlane, peab ta kindlasti teadma võimalikult paljudele küsimustele mitte ainult teoreetiliselt õigeid vastuseid, vaid oskama vajaduse korral ka erinevaid vajalikke lööke ette näidata. Mida teadlikum, kogenum

ja oskuslikum on treener ise sportlasena, seda rohkem õpilased teda usaldavad ja loodavad tema peale ning seda rohkem vigu ka lubatakse teha ilma autoriteedi kaotuse riskita.

Keskendumine on juhendaja ja treeneri jaoks teine oluline tegur. Tuleb seista silmitsi olukordadega, kus peab oma õpilaste jälgimisel keskenduma tõeliselt olulisele. Peab olema võimeline hindama nende hoiakut, sealhulgas käsivarte, sildade ja haarde kasutamist, nende sihtimist, harjutuslööke, kiirust, lööki, hoovõttu, järgimist, keha liikumist ja kehakeelt – kõike samaaegselt! Samuti peab suutma koheselt otsustada, kas löögikuulile antud vint oli tahtlik või mitte, ja kui nii oli, siis kas seda oli selle löögi puhul vajalik või mitte. Kuidas seda kõike korraga teha? Sellele küsimusele on väga raske vastata ning alustuseks tuleks aru saada erinevusest vaadata teise tegevust ja teiselt poolt seda tegelikult näha. Selle omandamiseks saab kasutada mitmesuguseid viise ja vahendeid ning enamiku selle eest peab hoolitsema treeningu ajal. Lastes õpilasel ikka ja jälle lüüa, saab iga uue löögi puhul suunata oma tähelepanu ühelt detaililt teisele ning koguda märkuste tegemisega piisavalt materjali, millega edasi töötada. Teine hea viis on õpilaste tegevust filmida, sest siis saate neid mitte ainult väga hoolikalt uurida, vaid ka arutleda koos nendega nähtavate vigade üle. Väga tihti puutub treener kokku olukorraga, kus üritatakse oma õpilase teatud viga korduvalt parandada, aga ta lihtsalt keeldub mõistmast ja õpetatavat tehnika korrektoori omaks võtmast. Siis võib ehk piisata vaid ühest korrast õpilasele videokaamera abil näidata, kuidas ta tegutseb, ja probleemi lahendamise töö saab alata!

Lõpetuseks soovitus: harjutuse muutmisega võistluseks, mitte tingimata kahe mängija vahel, vaid ühe mängija ning kuulide ja laua vahel, saab edendada õpilaste võimet pikemat aega korralikult keskenduda. Harjutusele võistluselemendi lisamine õpetab neile ka võistlustingimustes üliolulist enesevalitsemist.

## **D) Distsipliin ja harjutused**

Enamik parimatest piljardisportlastest on noorest east saati õppinud piljardimängu iseseisvalt ja neil kõigil on oma isiklikud vead. Puudub treenerivile, teine arvamus halvasti tehtud löögi kohta ja kiitus hea esituse eest. Väga sageli on nad alustanud piljardimängimist seepärast, et see mäng meeldis neile, nad ei pidanud kindlal viisil riietuma, ei pidanud olema õigel ajal kohal või mängima igal ajal täieliku keskendumisega – aga seda mängu saab ka kõrgemal tasemel harjutada ja mängida just selle lõbu pärast! Ei pea tegema enne kohalikku klubisse treeningule minemist palju ettevalmistusi ning kui tihti kasutab piljardimängija klubi riietusruumi ja käib pärast harjutuste tegemist või matši duši all? Kes ütleb neile, et nüüd peab harjutama minema ja mida peab harjutama? Kes ütleb, et te ei tohi päeva või kaks vahele jätta, kui mängutahe ei ole nii domineeriv? Kas unistatakse löökide harjutamisest või pigem 9-kuuli formaadi matši mängimisest? Enamiku tänapäeva mängijate jaoks tähendab harjutamine oma kohaliku klubi külastamist, kui tee sinna viib, ja harjutamine koosneb ühest või mitmest matšist oma sõpradega.

Ükskõik millise teise spordialaga piljardisporti võrrelda, siis ükski tippsportlane ei ole kunagi jõudnud nii kaugele palju rohkema distsipliiniga. Mõnikord on see distsipliin motiveeritud sportlase isiklikest nõudmistest oma sporditegevusele ja mõnikord põhineb see juhendaja või treeneri nõudmistel. Järgnevalt on toodud mõned näited vajaliku distsipliini kohta:

- Enamikul spordialadel on harjutamiseks ja/või võistlemiseks vaja vastavat riietust.
- Nii harjutamine kui ka võistlus toimub kindlas kohas ja kindlal ajal. Hilinemine tähendab treeningu ja võistluse ärajäämist.
- Kõikide kehaliste harjutuste eel on väga oluline teha korralik soojendus, sealhulgas lihaste ja sidemete venitamine. Ilma korraliku soojendusega on sportlasel oht end vigastada.
- Võimlas paljude masinate ja raskustega harjutamine vajab õnnetuste vältimiseks erilist ettevaatust ja distsipliini. Kuid vigastusi võivad põhjustada ka liiga raskete raskuste või vale tehnikaga tõstmine või käsitsemine, samuti puudulik või vähene soojendus.
- Meeskonnale on tähtis teie individuaalne sooritus koos teie võimete ja oskustega, kuid võib-olla veelgi olulisem on teie võime eristada, mis on hea teie jaoks ja mis on hea meeskonnale.
- Tippsportlaseks saamiseks tuleb teil harjutada hommikul, pärastlõunal ja võib-olla ka õhtul ning mitte ainult eesmärgitult. Vastupidavusalade, nagu jooksmise, ujumise, jalgrattasõidu, triatloni, murdmaasuusatamise vm puhul tuleb igal treeningukorral läbida ringi ja kilomeeter kilomeetri järel.
- Teie igapäevast harjutamist korraldatakse teaduslike katsete ja nende tulemuste alusel. Hapnikutarbimise, pulsisageduse ja piimhappe mõõtmised on vaid väike osa kõigist kontrollidest, mille tulemusi kasutatakse teie võimete parandamiseks.
- Iga kehaline harjutus ja/või võistlus nõuab eelnevat soojendamist ja järgnevat lõdvestamist, et teie lihased ja sidemed suudaksid säilitada oma lõdvestunud oleku, kuid sageli ainult sellest ei piisa ja tuleb läbida massaažiseanss.
- Kehaline treening ilma dušita ning puhta ja kuiva riietuseta on mõeldamatu.

- Samuti peate harjutuste ja/või võistluste vahel puhkama ning järgima teatavaid juhiseid, et teie keha oleks järgmiseks ürituseks valmis. Tegelikult suureneb teie keha sooritusvõime just puhkuse ja taastusaja jooksul.
- Viimasena tuleb arvestada, et õige toitumiseta on enamik teie jõupingutusi asjatud.

Kui palju sellest kehtib piljardis? Millised teaduslikud uuringud suunavad seda spordiala ja harjutusviise? Milline oleks sarnane, aga ikkagi erinev meetod, mida kellegi piljardisportlasest eeskujul on läbinud? Paljud meie tippportlased tulevad tänapäeval teistelt spordialadelt ja väga sageli tekib tunne, et otsuse harjutada ja mängida hoopis piljardit aitasid neil kujundada selle pingevabamad vormid ja distsipliini puudumine.

Pole imestada, kui õpilased ei ole vaimustatud treeneri nõudmisest kindlal ajal harjutada ja ülesandeid sooritada, vaid tahavad selle asemel lihtsalt üksteisega mängida! Kui on pikaajaline soov lähendada seda spordiala rohkem saavutusspordile, peame kindlasti nõudma rohkem distsipliini. Kahtlemata teeb see mängijad aja jooksul palju paremaks. Kui aga arvata, et seda saab teha juba väljakujunenud tippasemel mängijate abi ja toetusega, siis peab üsna tõenäoliselt pettuma, aga kindlasti on sellele reeglile erandeid. Selle asemel jõuab ilmselt parima võimaliku tulemuseni, kui hakata lastele nende harjutuste ja võistluse osana distsipliini tähtsust ja väärtust õpetama. Kui on piisavalt vahendeid, et muuta iga uus treening proovilepanevas ja veidi lõbusaks, saab seda teha ilma et ükski muu piljardile omane tunnus kannataks. See sõltub samuti treeneri suhtumisest ja esitlusest! Kui laps on omaks võtnud tõsiasja, et distsipliin on osa kogu treeningust, siis ta mitte ainult ei jätku niimoodi harjutamist, vaid ka nõuab distsipliini olemaks oluline osa treeningust, kaotades vastasel juhul huvi selle spordi või vähemalt treeneri vastu.

Ülesannete kordamine on treeninguks suurepärane tööriist, sest tulemus on mõõdetav. Tegemist on väärt tööriistaga treeneri arsenalis, millega matkida treeningutel võistlusi (piljardisportlase väga oluline element), enamasti võistlust õpilase ja kasutatava varustuse vahel (mitte tegeliku konkurendi vastu). Ülesannete kordamise tulemuslikkuse tagamiseks peavad need olema rasked, aga ka lõbusad ning neid tuleb teha nii distsipliini kui ka keskendumisega. Ülesannete kordamise rõhutamisega on treeneril väga lihtne püstitada nii lühi- kui ka pikaajalisi eesmärke, mida on võimalik mõõta ja hinnata (millel on erinevad raskusastmed ja mis on nii mõttekad kui ka saavutatavad). Käesolevas juhendmaterjalis on väga palju kasulikke ülesandeid ning saab õppida ka seda, kuidas neid õigesti õpilaste peal rakendada.

## E) Harjutamine ja energia

Inimkeha on kahtlemata mitmel viisil fantastiline masin. Inimaju võimaldab õppida-omandada ja meeles pidada asju nende kohta lugemise, nägemise ja kogemise kaudu. Tuntud ütlused nagu „katse-eksitusmeetod“ ja „vigadest õppimine“ on õiged ja väga kasulikud. Soorituste kaudu saab kogeda, mis ei tööta üldse, mis töötab ainult teatud määral või mis tegelikult on parim võimalik lahendus teatud olukorrale. Kuid ka ülejäänud kehal on tohutu võime kohaneda iga uue olukorra ja katsumusega, kui on teada, mida ja kuidas seda saavutada. Inimkeha suudab kehalise koormuse ja kohaste taastusaegade järel üha paremini ja paremini hakkama saada ning nagu paljude muude teiste asjade puhul, on edenemine alguses märgatavam ja kiirem. Kui otsustatakse harjutada ainult kehalise koormuse nimel, on tulemus kõigest „nurga taga“ ja samas rikkalik.

Kõige väikseim sõltumatu elusüksus on rakk ja inimkeha sisaldab umbes 60 triljonit rakku. Kõikide rakkude üldised omadused on alati samad nagu ka enamik nende eriomadusi. Peaaegu kõikidel rakkudel on võime paljuneda, neil on enda ainevahetus, nad reageerivad stimuleerimisele, võivad kasvada ja võivad liikuda. Mida eriotstarbelisemaks rakk muutub, seda paremaks saavad teatavad omadused, samas kui ülejäänud peaaegu kaovad. Suur hulk samade tunnuste ja omadustega rakke moodustavad koos koe (näiteks lihas- ja närvikoe) ning üksikud koed võivad koos moodustada kõrgemaid talitlusüksusi ehk organeid (süda, kopsud, maks jne). Näiteks süda koosneb lihas- ja närvikoest ning veresoontest. Kuna lihased, süda ja kopsud koosnevad rakkudest, on neil kõigil tänu rakkude paljunemisele ja kasvule võimalus kasvada. Rakkude paljunemist ja kasvu stimuleeritakse kehaliste harjutustega ning võib öelda, et suuremad lihased suurendavad jõudu ja toetavad skeletti, suuremad kopsud parandavad hapnikutarbimist ja suurem süda saab pumbata läbi keha suurema koguse verd. Veri kannab rakkudesse mitte ainult hapnikku, vaid ka toitaineid ning mõlemad on vajalikud selleks, et iga rakk saaks oma tööd korralikult teha. Tagasiteel südamesse ja kopsudesse toob veri tagasi süsihappegaasi ja vee, mis väljuvad kehast väljahingamisel.

Kuigi ülaltoodud selgitus meie keha toimimise kohta on väga kokkuvõtlik ega sisalda seetõttu kõiki olulisi üksikasju, on see siiski piisav selgitamiseks, kuidas on võimalik oma vastupidavust treeningu abil parandada. Samuti pole kahtlust, et võime pikka aega keskenduda paraneb koos suurema kehalise vastupidavusega. Kui ollakse terved ja kehaliselt tugevamad, paraneb samuti piljardimängus väga vajalik vaimne tugevus. Seda silmas pidades on selge, et isegi kui piljard ei ole kindlasti füüsiliselt nõudlik spordiala, oleks mängijad



edukamad, kui tehtaks ka mingeid kehalisi harjutusi. Kuigi tõstmine ja piljard on vaevalt parim kombinatsioon, oleks kindlasti soovitatav, et piljardisportlane harjutaks mingit vastupidavussporti nagu jooksmine, ujumine, jalgrattasõit või murdmaasuusatamine. Muud pallimängud on samuti head lisaspordialad, sest need kõik on poolvastupidavusalad ja nõuavad hästi arenenud koordineerimist. Olles juba teataval määral selgeks saanud, kuidas keskendumine ja vaimne tugevus sõltuvad kehalisest vastupidavusest, on kasulik teada kahte järgmist sõna ja kuidas need koos toimivad.

## **F) Vormisolek ja sihikindlus**

Kui piljardi puhul räägitakse fookusest, viidatakse vajalikule sihikindlusele, et leida kavandatud sihitaval kuulil sihtimise ajal õige tabamispunkt, ja samuti löögikuuli abil selle koha tabamisele. Kuid saab kasutada ka laiemat perspektiivi ja rääkida sellest, kui oluline on keskenduda mängule tervikuna ning mitte lubada muid ja häirivaid asjaolusid mängu mõjutada (vt eespool „C) Keskendumine“). Kogu aeg sihikindlaks jäämine ning uuesti ja uuesti sunnitud keskendumine muudab mängija mõne aja möödudes väsinuks ja jõuetuks. Mida paremas vormis ollakse, seda kauem suudetakse püsida sihikindla ja keskendununa. Mida paremas kehalises vormis mängija on, seda vähem taastumisaega vajab ta järjekordseks matšiks ja sel põhimõttel on ka mitmed proffide ja ka algajate üritused üles ehitatud. Turniiri alguses antakse iga matši vahel pikad taastumisajad, aga mida lähemale finaalile, seda lühemad on vaheajad. Üsna tavaline on see, et sportlane on sunnitud mängima samal päeval järjest 4–6 kahetunnist matši ja seda olukorras, kus ka vastased on igal matšil üha tugevamad ja paremad.

Kui mõni ei saa aru, kui oluline on teha kogu aasta vältel kehalisi harjutusi ja mitte ainult piljardilaua ümber laiselda, võib see olla ka väga hea selgitus, miks selline sportlane ei anna oma parimat, kui seda kõige enam vajatakse. Kõik vaimse jõu uurijad avastavad kiirelt, et üheks vaimse tugevuse parandamise soovitatavaks vahendiks on olenemata valdkonnast ja ajastust olnud alati kehalised harjutused. Enamik piljardisportlasi küsib, olenemata nende tasemest, ikka ja jälle sama küsimust – kuidas saada vaimselt tugevamaks? Üks paljudest vastustest on alustada kehaliste harjutuste tegemist. On mitmeid viise, kuidas seda teha nii, et samal ajal oleks ka lõbus ehk et kehalised harjutused ei pea olema igavad. Kuid kehaliste harjutuste puhul tuleb alustada väga hoolikalt, eriti kui neid pole varem tehtud või viimasest korrast on möödunud palju aega. Samuti peab arvestama, et mitte millestki ei saa midagi teha, st tõeliste erinevuste ilmnemiseni kulub umbes kaks kuud. Ning kindlasti ei tohi unustada, et iga korraliku treeningu juurde peab kuuluma õige soojendus ja lõdvestus.

See kõik on jällegi väga oluline ning treenerina tuleb sellest palju teada, eriti lastega töötades. Mida varem saavad lapsed kehalise koormusega tegelema hakata, seda parem, ning sealjuures on väga palju võimalusi saavutada tulemusi viisil, mis pakub neile palju rõõmu. Kui neile selgeks teha, et see osa nende treeningust aitab neil tulevikus saada heaks piljardisportlaseks ja terveks jääda, on nende motivatsioon palju suurem. Siin materjalis on esitletud teile palju teadmisi piljardisportlasele vastava kehalise treeningu kohta, samuti näiteid erinevate spordialade ja mängude kohta, mis pole üksnes lõbusad, vaid parandavad laste võimeid, mis omakorda aitavad neil piljardis edeneda ja omandada seda kõrgeimal tasemel.

## **G) Juhendaja ja täiendamine**

Üks peamisi piljardisportlase seotud probleeme on asjaolu, et sellel alal on vähe juhendajaid ja treenereid. Seetõttu on enamik piljardisportlasi ise õppinud. See võtab aga kauem aega ja toob kindlasti kaasa vigu, mis hiljem võivad mingist piirist edasisele arengule hävitavaks osutuda. Seepärast on suhteliselt vähe neid, kes on saanud väga heaks, ning on tohtu hulk aktiivseid mängijaid, kes lõpuks loobuvad ja lähevad oma teed. Võitluses suurema meediakajastuse ja suuremate auhinnafondide eest on peaaegu kõik praegu korraldatavad üritused suunatud tippmängijatele. See on nõiarõng, kust tuleb välja murda, või muidu on risk kaotada kogu võlu, mis piljardil on olnud väga suure hulga inimeste jaoks. Mida paremini keegi mängib, seda huvitavamaks piljard muutub ja kuna piljardis pole vanusepiirangut, ei ole mingit põhjust, miks ei võiks piljard olla midagi, mis kogu elu jooksul inimesele rõõmu pakub.

Sageli on kõige edukamatel mängijatel tunne, et piljardisport ei ole juhendajaid ja treenereid vaja või et nende enda omandatud teadmised on palju paremad kui mis tahes juhendajal või treeneril pakkuda oleks. Enamik maailma riikides ongi see väga sageli niimoodi, kuid see ei tähenda, et selline elukutseliste mängijate arvamus oleks põhimõtteliselt õige. See põhineb lihtsalt nende enda kogemusel, sest neil ei olnud mängu õppimise ajal juhendajat ega treenerit, ja ka sellel, et juhendajatel ja treeneritel pole olnud tõeliselt väärt koolitust. Kuna see tunne juhib selle spordiala parimate mängijate mõtteid ja tegevust, siis mõjutab nende suhtumine kaudset ka piljardit õppivate noorte suhtumist. On väga raske veenda last, et niisugune

eeskuju on tegelikult vale. Sama raske on õpetada lapsele selgeks teha, et tema eeskuju puudused ongi tegelikult puudused ja et tõenäoliselt oleks ta nendeta oluliselt parem.

Olukorda ei paranda ka asjaolu, et paljud klubi tasemel töötavad juhendajad on vähese koolitusega (kui üldse), sest sellist koolitust ei olegi tegelikult varasemalt olemas olnud. Eeldatakse, et enamik klubi tasemel tegutsevatest juhendajatest on enam-vähem iseõppinud. Kuna ka tasu on väga väike või olematu, tuleb eeldada, et enamik neist juhendajatest on väga huvitatud piljardist ja ka algajate ja/või lastega töötamisest. Kuigi see on kindlasti suur eeldus ja eelis heaks treeneriks olemisele, ilmneb risk, et paljusid algajaid ja/või lapsi õpetatakse algusest peale valesti ja kui neid üsna kiiresti ei parandata, omandavad nad vigu, mida on hiljem väga raske välja juurida. Teine probleem oleks see, kui kahe juhendaja lähenemised oleksid kardinaalselt erinevad ja lapsel oleks raske aru saada, keda usaldada. Käesolev materjal on aga loodud EPBFi standardiseeritud programmi baasil ja loodetavasti on juba lähiaastatega märgata suurt erinevust. Korraliku algtaseme koolitusega võib olla kindel, et piljardisportia juurde tulevate algajate ja eelkõige laste eest hoolitsetakse nõuetekohaselt juba esmakordselt kohtumisest alates. Samuti muutub aja jooksul ka juhendajate ja treenerite usaldusväärsus ning nõuetekohaste koolituste läbimisega peaks neil tekkima võimalus saada ka jõupingutustele vastavat töötasu.

Kui last õpetada algusest peale õigesti, paraneb tema mäng palju kiiremini ja säästetakse ka palju aega, mida muidu oleks tulnud kasutada puuduste ja vigade parandamiseks. See soodustab kindlasti ka nende huvi mängu vastu ja võib loota, et neid kõiki hoitakse mängu juures palju kauem kui varasemalt. Sel juhul muutuvad ka vanemad ja juba välja kujunenud sportlased vastuvõtlikumaks treeneriga koos töötamise suhtes ning aeglaselt, kuid kindlalt hakkab lähenema seisukord, mis on kõigil muudel spordialadel pikka aega aktsepteeritud ja tavaks olnud. Seetõttu loodab EPBF, et treenerid leiavad sellest programmist enda jaoks palju huvitavat ja jätkatakse mitte ainult õppimist, vaid ka omandatud teadmiste rakendamist. Käesolev treeningmaterjal on mõeldud paindliku töövahendina, mida saab aja jooksul arendada ning vajaduse korral muuta peamiselt nende suuniste järgi töötavate koolitatud juhendajate ja treenerite kogemuste põhjal.

## **H) Pikaajaline ja piiratud kava**

Aastate jooksul on üsna palju lapsi väljendanud soovi ühel päeval saada Euroopa või maailmameistriks ning kindlasti on see pikaajaline soov, aga mitte pikaajaline kava. Kuigi pole teada, kui palju keegi suudab õppida või kui heaks mängija võib saada, on siiski teatavad piirid, mida võib saavutada tunni, päeva, nädala, kuu või aasta jooksul. Seda silmas pidades on juhendaja ja treeneri ülesanne koostada adekvaatne treeningkava. Kava koostamisel tuleb arvesse võtta teatavaid mõõdikuid ja seda teemat käsitletakse eraldi jaotises „Treeningkava koostamine“. Oluline on mitte püstitada lühi- või pikaajalisi eesmärke, mis ei ole sportlase hetke võimeid ja harjutusteks saadaval olevat aega arvestades saavutatavad. Korralikult läbi mõtlemata ja ebarealistlikud eesmärgid on lausa kahjulikud ja arengut pidurdavad ning seetõttu on hea treeneri ülesandeks neid täielikult vältida.

## **I) Motivatsioon ja vaimne tugevus**

Ilma tugevalt kinnistunud motiivide/ajenditeta on väga ebatõenäoline, et sportlane kulutab spordis silma paistmiseks palju aega, raha ja jõupingutusi. Sellised motiivid võiksid olla üldine huvi spordiala vastu, eeskuju, kes tegi selle spordiala tuntuks, spordiala pakutavad emotsionaalsed tegurid, sõbrad ja sõprus, pere toetus, katsumused, soov silma paista ja unistus tulevasesst kuulsusest jne. Mida tugevamad on need motiivid, seda tõenäolisemalt jätkab sportlane oma eesmärgi poole püüdlemist, olenemata jõupingutustest. Kuigi juhendaja või treeneri seatud eesmärgid on lühi- või pikaajalised, on nende eesmärk sportlase innustamine ning kui need eesmärgid on välja töötatud sportlase ja juhendaja või treeneri koostöös, siis on need veelgi motiveerivamad. Kui sportlasel ei ole mingeid eesmärke või ta ei väärtusta seatud eesmärke ega usu neisse, ei ole tal ka motivatsiooni nende nimel töötada.

Teine väga tähtis tegur on väärtustamine. Ilma nii väiksemate kui ka suuremate väärtustamisteta hakkavad motiivid ja tõenäoliselt ka lõppeesmärk vähehaaval hääbuma. Järgneb tüdinemine ning võistlemise ja harjutamise tahe ei ole enam nii tugev – on ütlema tagi selge, et ka edusammud ja/või tulemused kannatavad. Selle põhjal ei ole ka nii raske mõista, et motivatsioon on üks väga tähtis koostisosa, mis koos muude osadega on vaimse tugevuse jaoks oluline. Kui sportlast ei ajenda tugev motivatsioon, siis ta ei suuda piisavalt treenida ega saa ka seda lisaenergiat välja panna, mis on sageli võidu saavutamiseks vajalik. Seega tõelise motivatsioonita ei ole mängijal piisavalt energiat teistega võistlemiseks.

Juhendaja ja treeneri ülesanne on anda oma õpilastele alati lisamotivatsiooni, mis on vajalik selleks, et nad jätkaksid tipptaseme poole püüdlemist. Samuti on ülesandeks tagada, et õpilasi innustataks saama aja

jooksul üha paremaks. Siin on väga oluline meeles pidada, et kiitus ei kahjusta ja on tasuta. Mitte unustada, et treeneri enda suhtumine oma spordialasse, kuidas ta sellest ja ala tippspordlastest räägib, teadmised ka väljaspool spordiala – kõik see loeb! Spordil ei ole kunagi suuremat väärtust kui see, mis treeneri poolt spordile antakse ja õpilastele sisendatakse ning kuidas käitatakse alati kohaselt, suhtutakse kõigisse materjalidesse ja õpilastesse austusega, ollakse hea sõber ja hoitakse samal aja oma autoriteeti, tõestatakse oma teadmisi ja oskusi ilma hooplemata, kritiseeritakse, kui see on vajalik, ja kiidetakse, kui see on asjakohane jne. Sellisel juhul austatakse alati seda, milline treener on ja mida ta teeb. Õpilased tulevad hea meelega treeningule, kui treener pöörab tähelepanu nii nende puudustele kui ka nende edusammudele. See omakorda aitab neil austada ja nautida oma valitud spordiala. Kui treeneril on õnnestunud koostada realistlik treeningkava, mis pakub variatsioone, lõbu ja põnevust, aga ka teatud harjutusi, mis võivad olla karmid ja nõudlikud, saadakse oma õpilasi sageli piisavalt väärtustada. See tugevdab nende motivatsiooni ja innukust rohkem õppida.

## J) Kahjustav (negatiivne) energia ja närvisolek

Kõigil sportlastel on sisemine hääl ja väga sageli on nad selle sisemise häälega vaimses dialoogis. Olenemata sellest, mis on viimastel nädalatel treeningutel ja võistlustel saavutatud (aga ka muudes valdkondades, mis ei pruugi üldse spordiga seotud olla) kerkivad esile küsimused, mis nõuavad vastust. Need küsimused võivad olla järgmised.

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kas ma harjutan õiget asja?</li> <li>• Kas ma harjutan piisavalt palju?</li> <li>• Kas ma harjutan liiga palju?</li> <li>• Kas ma olen õigesti ette valmistunud?</li> </ul> | ? | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kas mul oli seekord lihtsalt õnne?</li> <li>• Kas mu löök on sirge?</li> <li>• Kas mu hoiak on õige?</li> <li>• Kas ma suudan olla keskendunud?</li> </ul> |
|--|---|---|

Pole tegelikult oluline, kui palju ollaks harjutanud, kui hea oldi treeningu või võistluse ajal – alati on oht, et nendel mõtetel/küsimustel lastakse pähe tulla ja eriti siis, kui ollakse pinges all. Kui tihti ollakse endalt küsinud vahetult enne löömist, kas tegelikult sihitakse seda kuuli õigesti? Kahjustavat mõtlemist ei ole kerge hallata ja kui lasta sellel harjumuseks muutuda, hakkab see mõtteviisis domineerima. Kahjustav mõtlemine või energia paneb mängija viletsasti tegutsema ning sellest saab uute, veelgi kahjustavamate mõtete allikas. Selle asemel, et endalt küsida, mis võib olla valesti, hakatakse tõenäoliselt iseendale kinnitama, et halbade tulemuste eest tuleb süüdistada järgmisi asjaolusid.

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kogu minu treening on olnud vale</li> <li>• Ma olen täiesti kasutu</li> <li>• Muusika on liiga vali</li> <li>• Ma olen hiljuti liiga palju harjutanud</li> </ul> | ! | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ma olen tasakaalust väljas</li> <li>• Mu löök on kõver</li> <li>• Laud ei ole sirge</li> <li>• Ma lihtsalt ei suuda keskenduda</li> </ul> |
|---|---|--|

Väga tihti võib treener kokku puutuda sportlastega, kes räägivad sellest, kuidas nad ei ole kunagi närvis või hoopis vastupidi. Kumbki neist ütlustest ei ole tõenäoliselt tõsi, sest närvisolek on samaaegselt kahjustav kui ka toetav ning midagi sellist, mis on alati mängijas olemas. Seetõttu on tegemist pigem kas enese valitsemisega või mitte. Närvisolek enne tähtsat võistlust näitab sageli väga suurt motiveeritust eesolevaks ürituseks ja on selles mõttes kasulik ilming. Kui mängija on liiga lõdvestunud, on tal tõenäoliselt raskusi hakkama saamiseks vajaliku energia kogumisega ehk teisisõnu – mängija motivatsiooniaste on liiga madal. Sel juhul hakatakse võib-olla muretsema oma toimetuleku pärast ja pabistama ning selle tõttu muututakse kahjustavas mõttes närviliseks! Närvisolek ei tohi seetõttu olla tingitud kahjustavast energiast, kuid kahjustav energia teeb inimese kahjustavas mõttes närviliseks.

Kuidas sellest kahjustavast energiast lahti saada? Alustuseks võiks meenutada oma varasemaid saavutusi ja kõiki sellega kaasnenud häid tundeid. Samuti aitab teadmine, et ollakse tegelikult omandanud asjaomase mänguliigi hea tehnika ja hea taktikalise tausta. Laua ärde jõudes peab kindlasti koondama kogu oma energia igale eesolevale ülesandele, püüdma leida viisi, kuidas ülejäänud kuule mängida, ja enne järgmise löögi tegemist kujutama ette seda, kuidas sihitav kuul pihta saab ja auku liigub. Pigem tuleks mõelda piltides kui sõnades! Selg sirgu, hingata korralikult ning näidata oma vastasele ja pealtvaatajatele oma väljenduste ja suhtumise abil, et mängija kontrollib täielikult seda, mis juhtuma hakkab. Need on mõned nõuanded, mis võivad osutada väga kasulikuks, ja nende juurde pöördutakse siin dokumendis hiljem tagasi.

## K) Vastane ja sihtmärk

Kes on piljardit mängides vastane? Küsimuse esitamise viisi põhjal vastatakse sellele tõenäoliselt, et vastane on iga kord erinev, olenevalt ürituse tasemest ja loosist. Kuid piljardisport erineb teistest spordialadest mõnevõrra – millisel moel? Loomulikult on sellele küsimusele palju õigeid vastuseid, kuid on olemas selline, mis muudab piljardi teistega võrreldes eriliseks spordialaks. Piljardis on sportlasel võimalik ühe mängukorraga matš alustada ja lõpetada, ilma et vastane oleks kordagi lauda saanud (seda muidugi vastavalt sobiva turniiriformaadi korral). Seega isegi kui vastaseks on mitmekordne maailmameister, saab ta ainult jõuetult tegevust vaadata ja imetleda nii kaua, kuni mängija ise lõõgil vigu ei tee. Kui õnnestub võtta kõik matši võitmiseks vajalikud punktid, on maailmameister kaotanud. Piljardi kahes ülejäänud formaadis – snuukris (vahelduvad avalöögid) ja karamboolis (mõlemale sportlasele antakse sama palju mängukordi) – seda ei saa juhtuda.

Seetõttu võib öelda, et piljardit mängides ollakse iseenda vastaseks. On küllalt sportlasi, kes mängivad 14.1 formaadi võistlusel oma esimese mängukorra lõpuni, kuid seda juhtub aeg-ajalt ka 9-kuuli formaadis. Seetõttu on äärmiselt oluline, et kui on antud võimalus mängida, peab olukorrast parima võimaliku kätte võitlema. Iga viga võib olla viimane, sest tegelik ja füüsiline vastane võib olla võimeline olukorrad lõpuni mängima. See tähendab omakorda, et kõik piljardisportlased mängivad oma matše tohutu pinge all, mis on üha suurem, mida kõrgem on võistluse tase. Ning võib sageli öelda, et võitjaks tuligi see, kes tegi vähem vigu. Seda silmas pidades on ilmne, et kahe mängija vahelist erinevust tuleks arvestada vigade hulga ja mitte tegeliku punktisumma järgi nagu tavaliselt võistlusspordis kombeks.

## L) Kasulik energia ja sooritus

Kasulik energia on muidugi otseselt kahjuliku energia vastand, kuid hoolimata sellest on mõlemal mõistel palju ühist. Mõlemad on 1) väga ootamatud, 2) põhinevad mõnikord mängija enda tegevustel/reaktsioonidel, 3) mõnikord ka põhjustel, mida ei saa kontrollida ning 4) mõlemad võivad sama kiiresti kaduda. Kui need mängijat mõjutavad, juhivad need märkimisväärselt tema käitumist ja sooritust – ainus küsimus on, kas heal või halval moel? Nende kahe vastandi vahel on väga väike samm ja väga tihti sportlane hüpleb nende kahe vahel edasi-tagasi, ehk mitte küll sama matši jooksul, aga sama turniiri piires kindlasti. Kuna kasulik energia on midagi väga head ja midagi, mis kindlasti võib mängija tulemuslikkust tõeliselt positiivselt mõjutada, on see väärt püüdlemist ja võimaluse korral tuleks seda meeleseisundit säilitada, kui juba ollakse selle leidmisel edukas.

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Minu treening on olnud väga hea</li><li>• Ma olen heas vormis</li><li>• Ma tunnen ennast väga hästi</li><li>• Mu kehalised harjutused tegid mind tugevaks</li></ul> | ! | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ma olen endaga tasakaalus</li><li>• Mu löök on sirge</li><li>• Tingimused on laitmatud</li><li>• Minu keskendumine on täielik</li></ul> |
|---|---|---|

Kasulik energia sünnib paljudest asjadest ja mida rohkem on neid, mis seda kasulikku tunnet loovad, seda tõenäolisemalt suudetakse seda tunnet isegi mitme vea korral säilitada. Kui teadvustada, et ollakse nii tehniliselt kui ka taktikaliselt väga vilunud, on harjutatud väga tõsiselt ja intensiivselt, ollakse väga motiveeritud tulevase võistluse/katsumuse eel, ollakse terve ja heas kehalises vormis, ollakse hiljuti väga hästi harjutanud nii treeningul kui ka võistlustel, tuntakse oma vastaste tugevaid ja nõrku külgi, varustus on väga heas korras jne – siis ümbritsevad mängijat paljud tegurid, mis kõik räägivad sama keelt ning kasulik energia juhib iga hingetõmmet ja liigutust. Isegi väike maavärin ei suudaks rikkuda heade ja toetavate tunnete auras. Suure tõenäosusega saab mängija sellises olukorras väga hästi hakkama, kuid peab teadma ka seda, et sellesama kasuliku energia võib kaotada väga kiiresti, kui mängija pole teadlik, kuidas peatada kahjulikud mõtted ja tunded.

Võib juhtuda, et vastane mängib väga hästi ja ollakse matšil kaotusseisus. Võib-olla ei kasutanud mängija ära mõningaid seniseid võimalusi niisugusel moel, nagu ta oleks endalt oodanud, ja seetõttu hakatakse muretsema matši tulemuse pärast? Ühtäkki pole keskendumine selline, nagu see peaks olema, ölad vajuvad alla ja hakatakse kogu olukorra pärast muretsema. Kõik see võib pöörata kasuliku energia kahjulikuks ja sellest võib olla vägagi raske välja tulla. Seetõttu on väga oluline õppida juhtima oma mõtteid mängu ajal, et keskenduda kõigile oskuseid toetavatele asjaoludele, pühenduda käimasolevale ülesandele ja püüda „näha“ kõike toimuvat pigem piltides kui sõnades. Samuti on väga tähtis meeles pidada, et vastasmängijat juhib seesama mehhanism ning et ainult väike lisapingutus võib panna vastase ootamatult surve alla ning palju halvemini mängima. Seega on oluline meeles pidada, et mängija käitumine ja tegevused peaksid alati

peegeldama sisemist tugevust, motivatsiooni, otsustusvõimet, tahet ja võimeid jne, sest kõik see ütleb vastasele, et tal on käsil väga karm matš.

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ma sain väga raske loosi</li><li>• Mu vastane paistab olevat tugev</li><li>• Loodan, et ma ei kaota</li><li>• Loodan, et pealtvaatajad on minu poolt</li></ul> | ? | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kui ma vaid suudaksin mängida nagu treeningul</li><li>• Kuidas ma võisin selle löögi mööda lüüa</li><li>• Mis mul viga on</li><li>• Aga kui ma kaotan selle matši</li></ul> |
|--|---|---|

## M) Kvaliteet ja kvantiteet

Enamiku piljardisportlaste suur probleem on suutmatust teha harjutamise ajal vahet kvaliteedil ja kvantiteedil. Kuna juhendajaid ja treenereid on väga vähe ja enamikul neist, kes selles ametis töötavad, ei ole üldse väljaõpet, pole piljardisportlastel ka selles vallas mingeid juhiseid oodata. Enamik juhendajatest ja treeneritest on tegelikult piljardimängijad ning suur osa neist on enam-vähem samamoodi iseõppinud nagu ülejäänud mängijad. Peale mõne üksiku erandi võib seetõttu eeldada, et enamik piljardisportlasi harjutab, pidades silmas kvantiteeti kui nende ainsat vahendit, st „mida rohkem sa harjutad, seda paremaks sa saad“ mentaliteet. Väga paljud üliandekad sportlased on teinud oma karjääri alguses 10–12 tundi päevas treeninguid ja omandanud aastate jooksul piisavalt suurepäraseid oskused, et võita peaaegu kõiki teisi. Kuid enamikku neist sportlastest iseloomustavad ka teised ühised tunnused, nagu piiratud või puudulik haridus, töötus või madalalpalgaline töökoht. Väga sageli sõltuvad nad sellest, mida hoolekanne neile pakub või oma edust sportlasena. Pidades silmas, et piljard on endiselt spordiala, kus edusammud ja tunnustus ei ole tingimata sellisel tasemel, et see tagaks sportlastele piisavalt raha elamiseks, perekonna toetamiseks ja pensionile jäämiseks, on kõik need sportlased „õhukesel jääl“.

Aga kui oleks võimalus harjutada piljardit ainult kaks tundi päevas ja saada ikkagi suureks sportlaseks? See on muidugi võimalik eeldusel, et õpitakse, kuidas harjutada kvantiteedi asemel kvaliteediga. Siiski peab olema teadlik asjaolust, et kvaliteediga harjutamine ei ole üldse nii lõbus kui lihtsalt päev otsa matšide mängimine. Selleks, et saada kvaliteedi kui vahendiga harjutada, on palju distsipliini, otsustavust ja motivatsiooni. Suurema osa harjutustest viiakse läbi üksinda ning võitluses iseendale antud ülesannete ja varustusega (laud, kangas, kuulid ja kiid). Kõik see, mille kallal töö käib, peab olema osa pikaajalisest kavast ja see tuleb jagada osadeks, mis kõik viivad mängija aegamööda, kuid sihikindlusega eesmärgi poole. Iga alamosa peaks kujutama endast väikest ja lühiajalist eesmärki. Oma pikaajalisele eesmärgile lähenetakse samm-sammult üksnes kõigi nende osade väga põhjaliku harjutamisega, liikudes edasi järgmise juurde üksnes olemasoleva lühiajalise eesmärgi saavutamise järel.

Kõiki selliseid tegevusi peaks saama mingil viisil mõõta, et saaks märgata mängija edenemist. Kui järele mõelda, siis tegelikult on tõesti väga raske näha, kas tehakse iga päev pisikesi edusamme või ollakse tagasilanguse perioodis. Alles siis, kui vaadata tagasi poole aasta jagu või veelgi parem – terve aasta taha, oleks võimalik lõpuks öelda: „Ma olen tõesti võrreldes eelmise aastaga palju arenenud!“ Aga kui on teada, kuidas korralikult harjutada, ja mängija mõistab oma tegevuse olulisust, suudab ta tegelikult märgata oma edenemist ka päevade lõikes. Võrreldes teiste individuaalaladega, nagu kergejõustik, tõstmine, ujumine, jalgrattasõit, suusatamine ja laskmine, saavad nende alade sportlased oma tulemusi alati täiesti teistsugusel viisil võrrelda ja teavad, kas nad edenevad. Nemad kasutavad oma edusammude kinnitamiseks selliseid tunnussuursusi nagu aeg, pikkus, kiirus, kõrgus, punktide arv ja kaal. Nende treening on tänapäeval väga suurel määral teaduspõhine ning on jagatud väikesteks rasketeks ülesanneteks, massaažiks, puhkuseks, söömiseks ja veel raskemateks ülesanneteks. Neil on oma edenemise mõõtmiseks ka muid võimalusi, nagu pulss, hapnikutarbimine, piimhappe tase jne. Teades, mida ja kuidas harjutada, ning luues tõeliselt läbi mõeldud treeningkava, saab piljardisportlane õppida palju teistelt spordialadelt ja sportlastelt. Väga suur osa sellest, mida hea treener peaks neile õpetama, ongi nimelt suunatud sellele, kuidas õppida seda teostama.

Teine väga tähtis treeningu osa on treeningule võistluspinge lisamine, st harjutada mängijat ennast ette valmistama ja tegutsema treeningu ajal samal viisil nagu tegelikul võistlusel. Sellega ühildub ka kvantitatiivse treeningu variant, sest sportlased mängivad turniiri jooksul terve päeva ja päevade kaupa, matš matši järel. Aga kuna see ei ole tegelikult võistlus, on igasse eraldi matši panustatud distsipliini, otsustusvõime ja motivatsiooni hulk väga väike ning väga sageli sel viisil treenivad sportlased tüdinevad mängimast, sest võitmine või kaotamine ei tähenda ju tegelikult midagi. Kui vastane on nõrgem, pole kuigi tõenäoline, et neilt midagi väärtuslikku õppida saab. Veel kord: kui on teada, mida ja kuidas harjutada, ei ole väga keeruline muuta iga uus seanss võistluseks ning kasutada sellega mitte ainult rohkem keskendumist ja ambitsioonikust,

vaid ka harjutada võistlustega sarnastes tingimustes. Viimane koostisosa on väga tähtis, sest seal on nii palju väikseid pisiasju, millest kõik on väga olulised, kui on soov kõige tähtsamal hetkel oma parim tulemuse saavutada.

## **N) Lõõgastumine ja taastumine**

Olete te kunagi treenerina tundnud, et lihtsalt ei taha enam piljardit harjutada ja eelistaks teha midagi muud? Muidugi olete! Eriti kui olete üks nendest sportlastest, kes teavad oma võimete arendamiseks ainult ühte viisi – kvantiteeti! Kui harjutada iga päev 8-9-10 tundi või isegi kauem, võib see nüristada isegi kõige pühendunuma sportlase ja seetõttu näeb sageli, kuidas sellised sportlased lihtsalt lõõvad laual kuule, ilma et neil oleks mingi plaan selle kohta, mida või miks nad teevad. Nad vajaksid lauast eemale pääsemist, et teha midagi muud või lihtsalt puhata. Tänapäeval, kui peaaegu kõik spordialad on muutunud teaduseks, on sportlastele teada, et lõõgastumine on sama oluline kui tegelik harjutamine. Piljardist rohkem füüsiliste spordialade (ujumine, jooksmine, suusatamine, jalgrattasõit vm kestvussport) puhul on teaduslikult tõestatud, et keha valmistab ennast taastusajal ette järgmiseks koormuseks. Inimkeha on selline huvitav süsteem, et kui me mõnda aega lihaseid pingutada ja seejärel lasta neil puhata, valmistub keha järgmiseks katseks ja äkki suudab keha saavutada rohkem kui varem. Siiski tuleb meeles pidada, et keha ei ole masin, mis lihtsalt jõuab edasi ja edasi töötada, vaid peab laskma mootoril aeg-ajalt ka tühikäigul töötada.

Mis puutub kõikidesse füüsilistesse spordialadesse, nagu eespool mainitud, siis on treeningud kavandatud aasta ringi ja sellisel moel, et iga sportlane suudaks oma tippvormi saavutada kõige tähtsamateks võistlusteks. Tegelikult on iga päev kavandatud tegevuste ja koormustena ning siin on lõõgastumisel ja taastumisel sama oluline osa nagu igal harjutusel. Kõigest sellest on räägitud rohkem harjutuste kavandamise jaotises, nii lühi- kui ka pikaajalise perspektiiviga seoses. Praegu on oluline mõista, et aeg-ajalt peab puhkama ja lõõgastuma, st peab lubama oma kehal võimu taastada, et saaksi anda endast parima, kui selleks õige hetk käes on. Kui õppida harjutama kvantiteedi asemel kvaliteetselt, siis on alati võimalik leida ka piisavalt aega, et lõõgastuda ja taastuda.

## **O) Lühiajaline eesmärk ja turvalöök**

Nagu nüüd kindlasti mõista saab, viitab „lühiajaline“ sportlasena seatud eesmärkidele ja sellele, kui oluline on jagada oma pikaajaline eesmärk väiksemateks ja lühiajalisteks saavutusteks, millest kõik on kättesaadavad ja realistlikud. On väga oluline, et algajal sportlasel oleks ikka ja jälle põhjust edu tähistada ning olla õnnelik veel ühe ületatud raskuse üle. Just need väikesed saavutused ja edusammud on väga vajalikud. Need aitavad leida õiget motivatsiooni, et jätkata püüdlust kauge pikaajalise eesmärgi poole. Seevastu „turvalöök“ on termin, mida tuntakse piljardist, sest seda sõna tahetakse iga matši mängimise ajal tegelikult ikka ja jälle kasutada. „Turvalöök“ lihtsalt väljendab kavatsust jätkata veel ühe löögi tegemist pärast seda, mida kavatsetakse hetkel teha. Kas nendel terminitel võib olla midagi, mis neid ühendab? Tegelikult võiks olla, kuid nüüd palutaks tõesti mõnevõrra mõelda, enne kui vastust pakkuda.

Niinimetatud „kindluse mängimine“ on midagi, mida mängija kaldub tegema, kui laual pole tõeliselt head lööki ja kardetakse tagajärgi, kui minna midagi rasket proovima ja ebaõnnestutakse. Selle asemel otsustatakse teha löök, millega üritatakse paigutada löögikuuli nii, et ka vastasele jääks sarnane keerukas olukord ja kui võimalik, siis veel raskemgi. Kuid isegi kõige parem turvalöök võib osutuda väga halvaks, kui ei mõelda põhjalikult kõikidele variantidele, mis vastasel sel juhul jäävad. Piljardit (või karambooli/snuukrit) võib selle aspekti järgi tõesti kirjeldada kui „roheline välja malet“. Kui ei mõelda läbi ega tuvastata, millised saavad olema vastase erinevad võimalused mängija turvalöögi järel, võib juhtuda, et löökide vahetuse lõppedes ollakse ikkagi sunnitud „võimatut“ proovima, aga nüüd juba oluliselt halvemast olukorrast kui algselt. Kuigi kaitsemängu lühiajaline lahendus on ehk hea, võib see siiski pikemas perspektiivis osutuda üheks sammuks, mis maksab võidu.

## **P) Taktika ja tehnika**

Kindlasti ei saa kahelda, et need kaks mõistet on omavahel seotud, sest mõlemad on nii olulised igas matšis ja võistlusel, millest osa võetakse. Kuid kumb neist kahest on tähtsam? Võib-olla on õige vastus, et mõlemad on võrdselt tähtsad, sest hea tehnika ja halb taktika pole kuigi hea variant ning sama kehtib kindlasti ka vastupidi. Kuid tõenäoliselt pärast mõningast kaalutlemist saab ehk aru, et sellisel spordialal nagu piljardis on vajalik hea tehnika, et areneda ja tegutseda hea taktika alusel. Kui sellega nõustuda, saab selgeks ka asjaolu, et on äärmiselt oluline arendada alati oma tehnikat nii palju kui võimalik. Kui tehnika on laitmatu, on mängija

päralt piisavalt aega, et rakendada seda oma mängu taktilisele poolele ja võib-olla isegi arendada mängimiseks välja oma strateegiaid. Oluline erinevus hea ja suurepärase sportlase vahel on see, et viimasel on igas mänguolukorras lihtsalt rohkem võimalusi. Ja mitte ainult see, vaid ka suurem oskus sooritada iga löök täpsuse ja vajaliku kontrolliga.

Tehnika ja taktika hõlmavad umbes 90% piljardi olemusest ning loomulikult saaks kirjutada mõlema kohta mahukaid tekste, kuid selle alamosa eesmärgiks on teadvustada lugejale neid kahte mõistet ja nende tähtsust. Enamik sellest, mida käesolev materjal õpetada soovib, peaks aitama treeneril õpetada teistele, kuidas saavutada suurepärase tehnika, sest see on kõige olulisem edu võti. Siinsete juhiste abil tutvub lugeja suure hulga harjutustega, mis kõik koos omakorda tagavad, et juhendatav mängija saaks omistada vajaliku tehnika oma mängu juhtimiseks. Ning selle käigus kujundada ka paremat arusaama eri mänguliikidest ja nende mängimise taktikast.

## **Q) Test ja pinge**

Test ja pinge on kaks mõistet, mille kokku kuulumine ei tohiks olla suureks üllatuseks. Niipea kui mainitakse sõnu „test“ või „võistlus“, peaks õpilased olema ärevil rohkem kui kunagi varem. Miks see nii on? Vastus on lihtne – test (või võistlus) vihjab sellele, et kellegi võimeid hakatakse mõõtma. Nii püüavad kooliõpetajad oma noori õppima motiveerida. Kuna nad kõik teavad, et päeva lõpuks palutakse neil test teha, teavad nad ka seda, et nad õpivad pigem nii palju kui võimalik või muidu ei tunne nad end tulemuste teada saamisel tõenäoliselt kuigi hästi. Omakorda kannatavad nende hinded ja tõenäoliselt on sellel kahjulik mõju nende suhetele mõnede kaaslastega ja kindlasti oma vanematega, rääkimata nende endi tulevikust.

Seetõttu pole ime, et test toob kaasa ka teatud pingeid. Olenevalt konkreetse testi tähtsusest võib kaalul olla palju ja seetõttu on õpilased ettevalmistuse ajal, ööl enne testi tegemist, hommikul ja tõenäoliselt ka testi tegemise ajal närvis. Kuigi pinge on pärast testi sooritamist kadunud, võivad nad testi järel endiselt närviseda selle üle, kuidas nad hakkama said. Kuidas saab seda kõike piljardile teisendada ja millised võivad olla selle tagajärjed – nii kasulikud kui ka kahjulikud? Test (või võistlus) on mitmel põhjusel väga kasulik. Olenevalt testi raskusastmest on see eelkõige katsumus ning see innustab õpilast parima tulemusel nimel väga tugevasti pingutama. Juhendaja või treeneri ülesanne on tagada, et test oleks piisavalt keeruline ja tõeliselt proovilepane, aga samas piisavalt lihtne, et seda oleks võimalik teatud edukusega sooritada. Liiga raske ülesande korral võib õpilane juba enne alustamist käega lüüa ning omakorda liiga lihtsa korral ei anna ta oma parimat, sest see pole vajalik.

Test näitab ka õpilasele tema praegust seisust ning treener saab kasutada tulemust treeningu kavandamiseks nii, et õpilase võimed aja jooksul paraneks. Uus test indikeeribki treenerile, et ollakse õigel teel. Testi võib tajuda ka võistlusena, sest õpilase tulemust saab võrrelda teiste tulemustega. See jällegi soodustab seda, et õpilane proovib anda oma parima. Teine kasulik külg on see, et test edendab 1) treenimist, 2) täielikku keskendumist käimasolevale ülesandele, 3) keskendumist sellele, mis on oluline ning 4) pakub treeningu ajal võistluslaadset olukorda. Viimane on väga oluline! Mida rohkem suudab treener õpilasele treeningu võistluseks (testiks) muuta, seda paremini suudab ta ka tegeliku võistluse ajal esineda!

Kas pinge on ainult kahjulik? Üldse mitte! Pinget on hoopis vaja, et anda endast parim ning see käib keskendumisega kaasas. Treeneri ülesanne on aidata pinget valitseda ja kasutada selle kasulikke külgi nii, et kahjulikud küljed ei võtaks juhtimist üle – leida tasakaal! Kui mõistus on pingul, siis ollakse tähelepanelik. Kui lihased on pingul, siis ei ole tõenäoliselt mõnede löökide tegemiseks õiget tunnet! Kõike seda peab harjutama ning seda on kindlasti parem teha treeninglaual. Seetõttu tuleb treenida pideva testimisega, sest see ei anna mitte ainult pidevat tagasisidet õpilase oskuste kohta, vaid õpetab ka, kuidas tulla toime võistluspingega. Kõik, mida on testimise ja pingete kohta öeldud, annab hea tutvustuse järgmisele sõnapaarile – „treening“ ja „turniir“.

## **R) Treening ja turniir**

Jällegi ei ole kahtlust, et need kaks mõistet kuuluvad kokku! Treening ilma võimaluseta panna ennast proovile turniiridel või turniir ilma igasuguse treeninguta on ühtemoodi ebamõistlikud! Olenevalt spordialast võib juhtuda, et kui ollakse jõutud teatud tasemeni ja võistluste sageduseni, piisab harjutamiseks ainult võistlustest, kuid see peaks kindlasti olema pigem erand kui reegel. Võib-olla on olemas ka treening lihtsalt treeningu pärast, aga ka see ei ole tõenäoline. Igaüks, kes soovib saada väga heaks sportlaseks, peab väga palju aastaid harjutama ja see harjutamine koosneb nii treeningust kui ka võistlustest. Nõustagem, et treening peaks sisaldama võimalikult sageli turniiri elemente ja et turniir on vajalik selleks, et omandada oskused ja kogemused, mis on vajalikud selleks, et ühel päeval lõpuks võitjaks tulla!

Kahtlemata võib treeningu ja turniiri vahelisest suhtest palju rääkida. Piljardi puhul peab palju rohkem õppima, kuidas treeningut ja turniiri kõige paremini omavahel sobitada, et saada parim võimalik tulemus. Kuna sel spordialal on väga vähe nõuetekohaselt haritud treenereid, ei ole selles valdkonnas palju teadmisi ja selliste kursuste abil on lootus ja plaan seda muuta. Kogu treening ja samuti kõik turniiridel osalemised tuleb salvestada. Nende salvestiste põhjal on võimalik teha mis tahes vajalikke parandusi, et harjutamine ja tulemuslikkus hakkaks käsikäes toimima.

## **S) Võitmine ja visualiseerimine**

Kaks viimast terminit siinses sõnamängus on „võitmine“ ja „visualiseerimine“ ning siin võib olla raske mõista, kuidas need teemad teineteisega otseselt seostuvad. Kuid suursugustelt sportlaselt kuuleb alati, kuidas nad oma võitu visualiseerisid kaua enne tegeliku võidu saavutamist. Visualiseerimine on väga oluline kõigil spordialadel ja piljardis ehk rohkemgi kui teistel. Nii näiteks on väga oluline, et sportlane õpiks esmalt visualiseerima, kuidas mingi olukord tuleb lahendada – veel enne, kui see tegelikult ellu viiakse. Samuti peab õppima oma ettevalmistuse ja löögi tegemise osana nägema, kuidas sihitavat kuul pihta saab ja auku läheb. Selles kontekstis on oluline öelda, et piljardimängijatel on palju õppida seoses sellega, kui tähtis on pigem löökide visualiseerimine kui sõnades mõtlemine. Kuuli aukulöömise, probleemi lahendamise, olukorra valitsemise või otsustava kuuli aukulöömise ja turniiri võitmise visualiseerimine viib kindlasti mängija lähemale selle tegelikule teostamisele.

Võistlema asumisel on oluline lubada ka oma varasematel headel esitustel enda meeleolu, mõtlemist ja tundeid mõjutada. Varasemate võitude meenutamiseks on võimalik meelde tuletada kõik, mis juhtus mängija peas selle sündmuse teatud etappide ajal, kuidas lahendati teatud probleeme, kuidas käituti, kuidas eelnevalt harjutati, kui hea tunne oli lüüa auku see viimane kuul, millega turniiri võit saavutati. Teine hea asi on kujutada ette teisi nende tipp tulemuste sooritamisel ja seda eriti nende puhul, kellest ise peetakse rohkem lugu. Lubades neil toimida enda inspiratsiooniallikana, saab ennast kergemini motiveerida läbima rasket, kuid vajalikku treeningut. Kui on võimalus, siis ei oleks halb neid mängijaid küsitleda ja teada saada, kuidas nad mõtlesid, mida nad tundsid jne. Lõpuks võib õppida palju selle kohta, kuidas tuleks ise võistlemise ajal mõelda, tunda ja näha!

Sageli öeldakse, et võidu saamiseks peab õppima kaotama. See ütlus kehti piljardis, kuid samuti öeldakse, et enne võitmist peab õppima võitma. On palju väga häid sportlasi, kes tõesti kunagi pole võitnud ühtegi suuremat võistlust – mitte sellepärast, et neil pole vajalikke oskusi, vaid pigem seetõttu, et nad kardavad võitmist. Olenemata sellest, kui hästi ollakse mänginud ja kas kaugel eduseisus või mitte, aga kui peab võitmiseks paar viimast kuuli auku lööma, siis millegipärast nad seda ei suuda. Sellest väga kahjulikust kogemusest üle saamine võib võtta kaua aega ja kui lõpuks saabub uus võimalus, komistatakse jälle vahetult enne „finišijoont“. Miks? Kõige tõenäolisemalt peitub vastus selles, et nende esimene halb kogemus kerkib taaskord pinnale ja nähakse paratamatult ebaõnnestumist lähenemas. Oluline on, et esiplaanil oleks kõige kasulikumate hetkede visualiseerimine, mitte kõige kahjulikumate. Visualiseerida võitu ja see võib saada teoks!



## 5. PEDAGOOGIKA

Inimene on sotsiaalne: iga inimene sõltub teistest inimestest ja toetavast meeskonnatööst – suhetest kellegagi ja/või millegagi. Teised inimesed, keskkond ja kultuur on muutumas oluliseks detailiks keeruliste olukordade mõistmisel. Meeskonnatöös moodustavad inimesed dünaamilise keskkonna ning staatiline keskkond tähendab selle keskkonna kujundamist, milles meeskonnatöö toimub ja areneb. Kasvamise käigus arendab inimene enda identiteeti ja eneseteadvust. Oma eneseteadvuse kaudu annab inimene välismaailmale vormi ja otstarbe. Inimestega kohtumine muutub tähtsaks ja selle kaudu inimesed tunnustavad üksteist. Nägemine ja nähtav olemine muutub põhiliseks.

Inimene on leidlik: iga inimene on valmis oma probleeme lahendama, kui see on võimalik.

Inimene on vastutav: iga inimene vastutab iseenda eest ja seda vastutust ei saa ära võtta. Ta vastutab oma valikute ja nende valikute tagajärgede eest. Need valikud võivad mõjutada ka teisi inimesi ja kui inimene seda meeles ei pea, võib teda pidada küüniliseks ja selliseks, kes põlgab teisi.

Inimene on enesevaatlev: lähtudes vaatenurgast, et igal inimesel on soov areneda ja kasvada, on enesevaatlus keskse tähtsusega. See teenib eesmärki distantseerida ennast sellest, mida on kogetud, ja küsida endalt konstruktiivseid küsimusi kogemuse olemuse kohta. Konstruktiivne enesevaatlus muutub õppimise olemuseks ja vahendiks, kuidas leida uusi võimalusi teadlikkuse ja teadliku tegevuse jaoks.

Inimene on leidlik: kui üksikisikul ei näi olevat piisavalt leidlikkust, tuleb võtta enesestmõistetavana, et see isik ei saa ajutiselt oma leidlikkust ära kasutada. Hea juhendaja või treener peaks alati püüdma täpselt teada saada, milles õpilane on hea. Juhendaja ja treeneri ülesanne on hoolitseda õpilase tugevate külgede eest ja püüda arendada nõrgemaid külgi. See võimaldab õpilasel oma eneseteadlikkust tugevdada.

Inimesel on eesmärk: igal inimesel on eesmärgid, mille poole püüdlemine toob kaasa isiklike võimete kasvu ja arengu. Kui inimene usub millessegi, on tal ka kindel lootus, et ta oma eesmärgid saavutab.

Kõik ülaltoodud seisukohad võivad tunduda väga filosoofilised ja võib-olla isegi raskesti mõistetavad, kuid kõik see on juhendajale või treenerile oluline. Olles lõbus, huvitav ja ergutav ning andes proovilepanevasid ülesandeid, saab lisaks oma teadmistele pakkuda õpilastele midagi veelgi rohkemat. Peab õppima oma õpilast mitte hülgama, kui ta on jõudnud raskesse olukorda, ning mõistma, et õpilase ebaõnnestumine on osa tema õppeprotsessist ja et seetõttu ei ole vaja õpilast ega ennast selles olukorras süüdistada. Loomulikult on tähtis, et juhendajal ja treeneril oleksid õpetatava valdkonna kohta vajalikud teadmised. Siiski on oluline omada arusaama, kuidas inimesed rühmas töötades käituvad (eriti mis puudutab isiklike tundeid), mis võib sellest sündida ja treenerina osata seda kõrvalt jälgida ja hinnata.

See tähendab ka seda, et peab esmalt tundma ennast – oma nõrku ja tugevaid külgi – seda, kui kannatlik isik ollakse ning kuidas treenerina tegutsetakse, räägitakse ja õpetatakse. Peab olema avatud, paindlik, aktsepteeriv, motiveeritud ja huvitatud ning õppima toime tulema nii läheduse kui ka kaugusega. Paindlikkus tähendab oskust tegutseda oma õpilastega nende isiklikul tasemel, mitte järgalt kava järgi õppetundide läbi viimine. Ühel hetkel peab olema oma õpilase suhtes mõistev ja lähedane, aga järgmisel tuleb temast eemalduda ja olla sõltumatu kõrvaltvaataja. Samuti on oluline õpetada oma ebaõnnestumisi aktsepteerima. Kui ollakse üldiselt kogu aeg hea, siis võib aeg-ajalt ennast ka lolliks teha. Mis iganes juhtub, seda võib parandada ja vigade põhjal inimene pidevalt õpibki. Kui seda juhendaja ja treenerina mõista ning ka oma õpilasi mõistma panna, siis on kogu treeningrühpa heade tulemuste saavutamise teel.

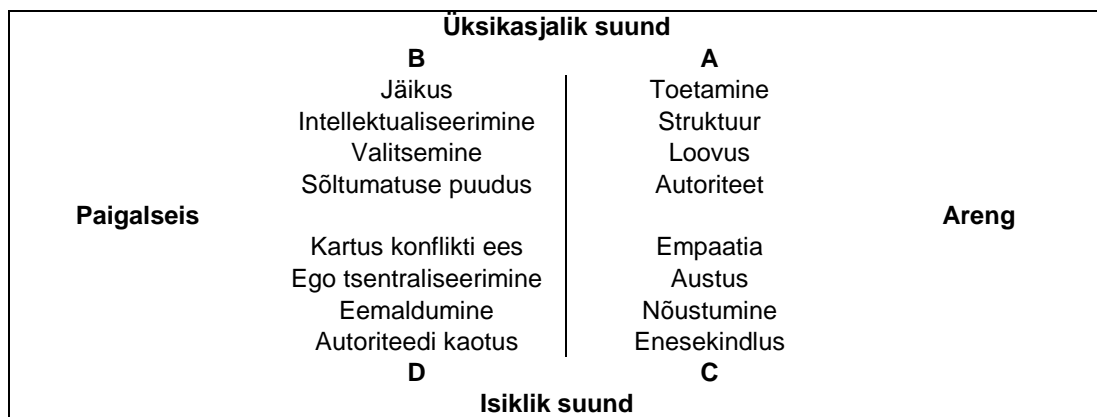
Allpool on juhendajale ja treenerile veel mõned võtmesõnad.

Loovus	Julgustage oma õpilast proovima oma lahendusi ja õpetage teda mõtlema pigem piltides kui sõnades.
Vastandumine	On oluline, et teie õpilane oleks otseselt ja selgelt teadlik oma puudustest, aga ka oma tugevatest külgedest ja võimalustest.
Empaatia	Te peate õppima mõistma, kuidas õpilane tunneb ja mõtleb.
Austus	Te peate õppima oma õpilast võtma sellisena, nagu ta on.
Nõustumine	Te peate õppima nõustuma olukorraga, kus teie õpilane on, ja ka võimalike ebaõnnestumistega – ja siis sealt alati ühe sammu edasi astuma.

Toetamine	Te peaksite toetama õpilase enda algatusi lahenduste leidmiseks ja tunnete väljendamiseks.
Kinnitamine	Te peate jälgima ja andma vastuseid.
Struktuur	Te peate aitama õpilastel olla süstemaatiline oma probleemide lahendamisel.
Meeskonnatöö	Suhtlemisel oma õpilasega peate teda julgustama ning püüdma saavutada avatud ja loomingulist dialoogi.

Arutlege selle teksti üle ja proovige välja mõelda, mis on teie arvates puudu. Seda tehes on oluline, et juhendate oma kogemustest, mõtetest ja väärtustest. Kas olete juba kogenud eespool kirjeldatud olukordi? Kui jah, siis kuidas toimisite ja milline oli tulemus?

Allpool toodud skeemil on kirjeldatud juhendaja ja treeneri vajalikud omadused, et tagada treeneri ja õpilaste vahelise suhte areng ning ka halvad omadused, mis võivad põhjustada paigalseisu, parimal juhul ehk marginaalse arengu.



Nagu kiirest võrdlusest näha, on kõik sektorite A ja B sõnad rohkem orienteeritud õppetunni sisule ja teabe edastamisele ning sektorid C ja D kirjeldavad, kuidas oma õpilaste suhtes käituda. A ja C edendavad kasulikku arengut, samas kui B ja D põhjustavad paigalseisu. Allpool on toodud selgitused, mida igaüks neist sõnadest tähistab.

<b>A</b>	Toetamine	Teie õpilasel on lubatud alustada probleemide lahendamist Teie õpilasel on lubatud tundeid väljendada Te julgustate ja esitate vajaduse korral toetavaid märkusi
	Struktuur	Aitate õpilastel raskuste korral struktuuri ja korda luua Te suudate olukordi piiritleda ja analüüsida Te oskate arutelusid uurida ja kokku võtta
	Loovus	Innustate õpilast mõtteid arendama ja alternatiivseid lahendusi välja töötama Simuleerite mängu, fantaasiad ja visioone Soodustate proovilepanemist Annate aega probleemide ja olukordade mõtestamiseks
	Autoriteet	Teil on juhendaja ja treeneri rollis hästi määratletud identiteet Te tunnustate oma asjatundlikkust Te kasutate autoriteetsset positsiooni, kui see on vajalik Teie ise ja teie õpilased aktsepteerivad teie kui juhendaja või treeneri rolli
<b>B</b>	Jäikus	Teil on raskusi oma määratletud põhimõtete muutmisega Teid mõjutavad varasemad ebaõnnestumised ja hirm uuesti teatud strateegiat proovida Te üldistate ja pakute üldisi lahendusi ega näe oma õpilase praegusi vajadusi
	Intellektualiseerimine	Teil on raskusi klassile keskendumisega praeguses olukorras Te üksnes teoretiseerite olukorra ja oma õpilase tunnete üle Te olete veendunud, milles on probleem, ja otsite toetavaid sümptomeid
	Valitsemine	Teil on kalduvus oma õpilast valitseda (ilmselge või varjatud juhtimisvajadus) Teie lahendused on ainsad vastuvõetavad Teil on raskusi argumentide vastuvõtmisega

	Sõltumatuse puudus	Te olete oma professionaalses rollis ebakindel Te kahtlete oma teadmistes ja kogemustes Te olete ebaõnnestumise pärast oma juhendaja või treeneri rollis passiivne Te levitate oma kahtluste tõttu ebakindlust Te tegutsete oma ebakindluse varjamiseks ülbelt ja üleolevalt
C	Empaatia	Te mõistate oma õpilase probleemi ja seda, mida ta läbi elab Te saate vajaduse korral kohe oma õpilasele läheneda või temast eemalduda Te tajute tundeid ja mittesõnalist suhtlemist
	Austus	Te austate oma õpilase oskuste taset ja alustate sealt Te austate oma õpilast sellisena, nagu ta on Te kuuldate oma õpilast ja kinnitate tema seisukohti
	Nõustumine	Te nõustute, et teie õpilane õpib, juhhib ja haldab tulevase probleeme Te nõustute ebaõnnestumistega ja olete valmis uuesti proovima Te annate igale inimesele aega, mida ta vajab Te näitate oma valmisolekut mõista isegi siis, kui teie õpilane ei suuda ennast kergesti väljendada
	Enesekindlus	Olete nii inimesena kui ka juhendaja või treenerina enesekindel Te kiirgate turvalisust ning kõik õpilased julgevad ennast väljendada. Te olete kaastundlik, soe ja humoorikas Teil on isiklik kontakt ilma riskita kaotada kontroll oma autoriteedi üle
D	Kartus konflikti ees	Konfliktide või kriitika vältimiseks esitate õpilasele vähe nõudmisi või üldse mitte Teile ei meeldi ärrituvus ja püüate seetõttu hoida sellised emotsioonid neutraalsel tasemel
	Ego tsentraliseerimine	Te vajate oma tegevuse jaoks kinnitust Teil on raskusi kuulamisega Te räägite pikalt endast, oma kogemustest ja taustast
	Eemaldumine	Teie roll juhendaja või treenerina on ebamäärane (piiranguteta ja arutelude juhtimiseta jne) Te kahandate oma rolli juhendaja või treenerina, et rühma sulanduda
	Autoriteedi kaotus	Te liialdate oma juhendaja või treeneri rolliga, et hoida vahemaad Te pelgate füüsilist kontakti, sest kardate ennast kaotada Te kardate üldiselt lähedust ja intiimsust

Tõenäoliselt võib palju rohkem rääkida sellest, kuidas peaksite oma õpilastega käituma, millisel määral autoriteeti ja kaugust rakendama, aga ka sellest, mida peab oma õpilastele lubama. Nüüdseks peaks olema mõistetav, et heaks juhendajaks või treeneriks olemine ei ole päriilik, vaid midagi sellist, mida saab aja jooksul ja kogemuste kaudu õppida. Kindlasti teeb igaüks selles protsessis ka palju vigu, aga kui treenerina on õnnestunud luua oma õpilastega hea suhe, on see mõistlikus mahus inimlik ja vastuvõetav. Ainus kindel viis vigade vältimiseks on mitte midagi teha, aga see kindlasti ei aita heaks juhendajaks või treeneriks saada ega aita õpilastel saada headeks piljardimängijateks. Hea viga on see, millest saab õppida ja mida enam ei korrata. Ütlus „vigadest õpitakse“ on alati väga kasulik ja kirjeldab üldiselt ülaltoodud teemat. Lisagem sellele, et mõte pole midagi, kuni seda pole teostatud, ja alles siis on võimalik teada saada, kas idee on hea või mitte!

## 6. TREENINGKAVA

### Mis on anne ja selle roll spordis?

Kas peab olema andekas, et saada heaks? Seda küsimust on väga sageli küsitud ja tõenäoliselt on nii „jah“ kui ka „ei“ võrdselt valed vastused. Kuigi enamjaolt on anne kasulik, võib see mõnikord olla ka takistuseks. Läbi aastate on tõenäoliselt igaüks kohtunud mõne andeka sportlasega, mis iganes alal, kes võinuks raske tööga tõeliselt heaks saada, aga on loobunud. Ning on kindlasti ka sportlasi, kes pole olnud noorusest saati andekad, aga kes on jõudnud oma alal täiesti tippu. Eelolvale küsimusele kõige mõistlikum vastus on tõenäoliselt „võib-olla“ ja selles mängib treener kesksel rolli sellest olenemata, kas õpilane saab tegelikult väga heaks või mitte. Võib lisada, et *huvi* on vähemalt sama oluline, kui *anne* olla võib.

Anne tähendab, et võrreldes teistega õpitakse teatud tehnikaid kiiremini, mõistetakse hõlpsasti sobivaid taktikaid jne. Kuid olenemata sellest, kui suur on anne, peab varem või hiljem hakkama iga vähese edenemise nimel väga kõvasti töötama. Suure huviga, kuid selles valdkonnas vähem andekas inimene on sunnitud enda arendamiseks alates esimesest päevast võitlema ja harjutama. Seetõttu on ta harjunud võitlema iga uue sammu eest, olenemata sellest, kas see on suur või väike, ja olema õnnelik iga väikse edenemise eest. Kui mänguuskused on aja jooksul jõudnud sellisele tasemele, et iga edasine areng on pigem väike ja seda on võimalik saavutada ainult kõrge hinna eest, treenib töökas mängija lihtsalt edasi. See on piir, kus tihtipeale võib andekas mängija otsustada loobuda. Kui treeneril on sellisest olukorrast adekvaatne arusaam, saab ta tagada, et nii andekad kui ka huvitatud inimesed mängimist-treenimist jätkavad nii, et mõlemad on võrdselt nälgased enama järele.

Enne treeningkava koostamisse süvenemist tuleb mainida, et piljard pole siimaani veel olnud ühegi teadusliku uurimistöo sisuks ja seetõttu on ande mõiste tõesti väga subjektiivne. Enamiku väljakujunenud spordialade kohta on olemas tuhandeid teadustöid ja ühtegi füüsiliselt väga nõudlikku spordiala ei harjutata enam ilma meditsiinilise ja sporditeadusliku nõustamiseta, vähemalt mitte tippspordi tasemel. Piljardi puhul ei teata näiteks senini, kas eeliseks on lühike või pikk kasv (rääkimata kõigist muudest eripäradest, mis näitaksid, kas inimene on eriti sobiv piljardimängimiseks või mitte). On teada vaid, et teatud inimestel on kalduvus õppida väga kiiresti ja teised vajavad rohkem aega. Seetõttu eeldataksegi tihtipeale, et kiiresti õppijad on andekad, kuigi tegelikult võib see olla hoopis vastupidine.

Miks kulutada sellele nii palju aega treeningkava koostamise juures? Põhjuseid oleks palju, kuid kõige olulisem oleks asjaolu, et kogu treeningkava koostamine lähtub hetkeoskuste tasemest. Teiste sõnadega – kui alustatakse tööd kas üksiku sportlase või rühmaga, on väga oluline teha kindlaks tegelikud võimed. See omakorda ütleb, millist keelt kasutada, millised tüüparjutused oleksid mõttekad ja milliseid puudusi tuleb hakata kõrvaldama. Samuti annab see natuke aimu, kui pikad teie õppetunnid peaksid olema ja kui sisutihedad. Kui tegeletakse ühe sportlasega, ei pruugi töö olla niivõrd nõudlik.

Kui on kasutada piisaval hulgal ja kvaliteetsete testimisvahendeid, saab üsna kiirelt ammendava ettekujutuse oma treenitava sportlase „hetke tervisest“ piljardimängijana. Aga kui töötatakse sportlaste rühmaga, siis tõenäoliselt on erinevaid võimete tasemeid sama palju kui on sportlasi. Sellise rühma jaoks sisuka treeningkava loomine igaühe jaoks kasulikul kujul paneb juhendaja või treeneri võimed kindlasti proovile. Isegi kui on tegu rühma algajatega, kes kõik on samast soost ja sama vanad, võrdse kasvuga ja õppimisnuga ning kõik sarnase taustaga (näiteks nad kõik harjutavad ka jalgpalli), saab ikkagi väga tõenäoliselt selgeks, et mõned neist omandavad teatud asju paremini/halvemini kui teised.

See on üks põhjustest, miks oli eelnev tekst niivõrd põhjalikult pühendatud andekusele. Tasub uskuda mis iganes spordialas pikaajalisi treenereid, kel üldjuhul on kõigil olemas kogemus, et kuigi teatud mängijatega töötamine näis kui ajaraiskamine, tõestasid nii mõnedki neist kellegi teise käe all, et see mulje oli ekslik ning sellise kogemuse eest ollakse tagantjärei väga tänulikud. Igaühel tasub seda meeles pidada ning tasub hoolitseda kõigi inimeste eest, kes näitavad üles huvi, ja mida nooremad nad on, seda tähtsam see on!

Ei ole võimalik kindlaks teha, kas keegi saab hakkama või mitte – ja kindlasti mitte kiireloomulise andekuse hindamisega. Pole olemas otseteid, et saada piljardis edukaks, ja seetõttu on sageli olulisem, et sportlasel oleks suur huvi ja motivatsioon, sest see võib olla parem kui andekus. Seega, kui treenerina seista silmitsi mänguhuviliste rühmaga, siis tulebki neid kohelda üksikisikutena, aga siiski tuleks otsida võimalusi, kuidas jagada neid oskuste põhjal väiksematesse rühmadesse. Kui nad kõik näitavad üles huvi spordiala ja eriti veel süstemaatilise treenimise vastu, siis treenerina vastutasuks vähim on nende kohtlemine austusega.

## Treeningkava koostamise sissejuhatus

Kõik mingit spordiala armastavad inimesed kavandavad oma treeningut teataval määral – mõned rohkem, mõned vähem. Üldjuhul kipuvad inimesed paika panema seda, millistel päevadel nad harjutavad, aga seda, mida harjutada, otsustatakse lühidalt enne treeningu algust. Sellist kava võib olla üsna lihtne teha ja samuti hallata, kuid see tähendab ka seda, et paljud otsused tekivad juhuslikult ja see omakorda muudab treeningu vähem meetoodiliseks. Juhuslik ja mittesüsteemne treening ei pruugi olla iseenesest halb, kuni see on vaid enda lõbuls ja tegelikult ei olda tulemustest huvitatud. Kui aga kellelgi on huvi arengu ja kindlate tulemuste saavutamise vastu, on oluline näha treeningut suuremas plaanis ning teha vajalikke otsuseid, mis põhinevad pigem põhjendatud kaalutlustel kui harjumustel ja äkilistel ideedel.

Treeningkava koostamine selle põhjal on väga hea vahend, olenemata sellest, kas püüeldakse profikarjääri poole või soovitakse lihtsalt oma mängu amatöörina parandada. Tänapäeva spordis peab tippasemel hakkama saamiseks harjutama nii palju kui on inimlikult võimalik. Selleks on oluline, et kõik harjutused oleksid hoolikalt kaalutletud ja et kõik olemasolevad ressursid oleksid ammendatud. Amatöörtasemel on sportlased harjunud kasutama harjutamiseks nii vähe vaba aega kui võimalik. Kui harjutamise aeg on piiratud, tähendab see tihti ka seda, et edu tase on piiratud. Mõne inimese puhul väheneb aga motivatsioon, kui mängutase aasta-aastalt ei parane. Seetõttu peavad ka sellised sportlased kavandama oma treeninguid sellisel moel, et oleks piisavalt varieerumist ja teatud edusamme, mis aitavad neil motivatsiooni kõrgel hoida.

Järgnevalt on esitatud mõned üldised juhised ja vahendid, mis võimaldavad üsna kergesti luua treeningkava, mille eesmärk on saavutada parimad võimalikud tulemused, säilitades samal ajal harjutamise motivatsiooni. Lisaks on esitletud mõned näited, kuid eesmärk ei ole mitte jäiga reegli kehtestamine, vaid sarnaste kaalutluste poole suunamine. Treeningkava väljatöötamisel on kõige olulisem kasutada tervet mõistust. Põhimõtteliselt on siin kirjeldatud treening keskendunud kehalistele ja tehnilistele külgedele, samas kui võistluse ajal on sageli otsustava tähtsusega taktikalised või vaimsed tegurid. Kuid suunates oma jõupingutused kehalistele ja tehnilistele külgedele ning tagades, et need on hästi arenenud, paranevad ka õpilase taktikalised ja vaimsed oskused. Mida rohkem arenenud on tehnilised võimed, seda suurem on omakorda kättesaadavate taktikaliste lahenduste-käikude hulk ning samamoodi võimaldab õpilase kehaline vormisolek anda ka vaimset jõudu.

Kehalise ja/või tehnilise tegevuse kavandamisel tuleb kaaluda mõningaid põhitingimusi: intensiivsus, maht ja taastumine. Üldjoontes peaks püüdlema kõigi kolme tasakaalu poole. Need mõisted on siiski mõnevõrra vastuolulised. Kui harjutada suure intensiivsusega, ei ole võimalik seda väga kaua teha; kui harjutada väga pikalt, siis jääb vähem aega taastumiseks. Seetõttu on tegevuse kavandamisel üks tähtsamaid meetmeid kaaluda neid külgi üksteisega kooskõlas nii, et nädala jooksul oleks võimalik saavutada optimaalne treenimise hulk. Siiski on väga oluline meeles pidada, et õnne ei saa asendada isegi maailma kõige hoolikamalt kavandatud tegevusega. Edu saavutamine koosneb väga paljudest pisiasjadest ja kõiki neid ei ole võimalik hallata. Juhimatute või ainult teatud määral juhitavate üksikasjade hulka võivad kuuluda näiteks vastane, kohtunik, anne, vaimne tervis, halb õnn, vigastused, loos jne. Kuid mida rohkem üksikasju suudab mängija hallata, seda parem ja püsivam on sooritus ning sellega kaasnevalt ka tulemused.

## Olulised mõisted

Treeningkavaga töötamisel kasutatakse teatud mõisteid, mis kirjeldavad töökoormust ja ka seda, kuidas treening eri etappideks jagada.

**Harjutusaeg** Nagu mõiste viitab, kasutatakse seda aega harjutamiseks. Olenevalt valitud meetodist võib see aeg sisaldada ka lühikesi vaheaegu, näiteks intervallharjutuste puhul.

**Harjutusintensiivsus** Kehalistest harjutustest rääkides viitab harjutusintensiivsus iga treeningukorra töökoormusele. Intensiivsust suurendatakse näiteks järgmiselt.

- Sama aja jooksul pikema jooksu, rattasõidu või ujumisega
- Raskemate raskuste tõstmisega
- Puhkuste lühendamise ja töökoormuse pikendamisega
- Reeglite muutmisega pallimängus nii, et kiirus suureneks. Kuid piljarditreeningu puhul on harjutusintensiivsus peamiselt keskendumisastme küsimus. Mida suurem on keskendumine, seda intensiivsem on treening. Harjutusintensiivsuse vähendamine tähendab lihtsalt aeglasemat jooksmist või ehk väiksema keskendumisega mängimist.

**Harjutusmaht** Harjutusmahu all tuleb mõista treeningukorra kogu töökoormust, mis hõlmab nii aega kui ka intensiivsust. Kui sörgite 30 minutit või teete intervallharjutusi 30 minutit on harjutusaeg sama, kuid harjutusmaht on erinev. Harjutusmaht on harjutusaja ja keskmise harjutusintensiivsuse korrutis:

<b>Harjutusmaht = Intensiivsus × Aeg</b>
--

**Kvaliteet** Treeningu kvaliteet tähendab, et ükskõik mida harjutatakse, peaks see toimuma parimal võimalikul viisil. Kehalise treeningu puhul ei ole hea mõte harjutada kõike korraga. Näiteks, kui on soov harjutada nii kiirust kui ka vastupidavust ning kasutada samu harjutusi, ei harjutata tegelikult ei kiirust ega vastupidavust. Palju parem on jagada harjutusaeg kaheks osaks ning harjutada ühe osa ajal teatud harjutustega kiirust ja teise osa ajal teiste harjutustega vastupidavust. Piljardi puhul peab mängija tähelepanu olema pööratud kvaliteedile. Kui mõtted on matši või teatud ülesannete harjutamise ajal kuskil mujal ja käimasolevale esitusele ei ole seatud mingeid nõudmisi, on see parim näide kvantiteedist – kvaliteet puudub täielikult.

**Taastumine** Taastumine tähendab puhkust või jõu taastamist töö järel. Mõiste hõlmab nii lühi- kui ka pikaajalist taastumist. Lühiajalise taastumise näiteks võivad olla puhkepausid treeningu kestel. Sellised pausid on vajalikud, kui soovitakse harjutada väga suure intensiivsusega (näiteks intervalltreening). Nende pauside ajal taastab keha oma jõu ja hoolitseb ka tarbitud energia ülekompenseerimise eest. Taastumine on muidugi ka kahe treeningu vaheline aeg. Kahe treeningu vahelise aja vajalik pikkus sõltub sportlase üldisest seisundist, aga ka sellest, kui nõudlikud on üksikud harjutused. On olemas eri viise, kuidas veenduda, et taastumisaeg on õige.

- Kahe treeningu vaheline aeg peab olema piisavalt pikk, et käesoleva treeningu intensiivsus ei kannataks eelmise treeningu väsimuse tõttu.
- Kui intensiivsele treeningule (suur maht) järgneb vähem nõudlik treening, võib taastumisaeg olla lühem.
- Kui eri treeningutes koormatakse eri kehaosi, on samuti võimalik jätta treeningute vahele lühemaid taastumisaegasid. Nii näiteks saab ühel päeval treenida raskuste tõstmisega ülakeha ja joosta järgmisel treeningul intervalle.

Piljardis ei pea sportlane olema füüsiliselt väga tugev, kuid teatud keheline vormisolek mõjutab kindlasti positiivselt nii võimet keskenduda pikematele treeningutele, kontsentreeruda olulisele kui ka tagada, et vaimne tugevus on parimal tasemel. Piljardisportlasi võivad kimbutada ka mitmesugused vigastused, kuid neid kõiki saab vältida teatud mahu kehalise treeninguga. Sellele tuginedes on olemas kaht tüüpi taastumist, mida piljardisportlane peab õppima korralikult haldama.

- Kui kehalisele treeningule järgneb piljarditreening, peab taastumine olema pikem ja vastupidi.
- Suurima keskendumisega treeningule peaks järgnema vähem intensiivne ja seega võib-olla pikem treening.

Lühike taastumine:	Sekundid/minutid
Keskmine taastumine:	Tunnid/päevad
Pikk taastumine:	Nädalad/kuud

**Ülekompenseerimine** Väikseim treeningkava üksus on ülekompenseerimise tsükkel, mis koosneb ühest treeningust ja selle osaks olevast taastumisest. Peaaegu kõigi treeningute põhimõte on koormata oma keha harjumuspärasest suurema töökoormusega. Kui treeningule järgneb puhkus, korvatakse keha (kasutatud lihaste) energiakadu ja tegelikult antakse isegi rohkem energiat, kui tegelikult kasutati. Seega, kui puhkuse maht on õige, suudetakse järgmisel korral paremini tegutseda kui varasemalt.

Mikrotsükkel	Mitmed treeningud koos moodustavad mikrotsükli. Mikrotsükkel koosneb erineva treeningumahuga treeningutest ja treeningupäevadest. Tavaliselt on mikrotsükkel võrdne nädalaga.
Mesotsükkel	Mitu mikrotsükli moodustavad koos mesotsükli. Eri mikrotsükli treeningumahud on erinevad. Mesotsükkel kestab tavaliselt 4–6 nädalat.
Periood	Mitu ühe ja sama ülesande/eesmärgiga mesotsükli moodustavad perioodi. Pikemaid perioode võib jagada etappideks. Perioode on kolme tüüpi: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ettevalmistav periood. Selle perioodi peamine eesmärk on üles ehitada kehalised ja tehnilised võimed, et olla valmis tulevaste tipp tulemuste jaoks;</li> <li>2) võistlusperiood. Selle perioodi peamine eesmärk on vormi optimeerimine, et tippvorm langeks kokku hooaja kõige olulisema turniiri ajaga. Selle saavutamiseks on väga oluline, et ollakse ettevalmistusperioodi jooksul korralikult töötanud;</li> <li>3) üleminekuperiood. See periood on mõeldud võistlusperioodi lõpu ja uue ettevalmistusperioodi vaheliseks taastumiseks ja ettevalmistuseks.</li> </ol>
Makrotsükkel	Kolm perioodi moodustavad makrotsükli. Kui ilmastikuoludega seotud spordialal võisteldakse suve- või talvehooajal, katab makrotsükkel tavaliselt tervet aastat. Mõnel spordialal on nii välis- kui ka sisehooaeg ja sel juhul peaks aasta jagunema kaheks makrotsükliks. Piljardis on nii amatööride kui ka elukutseliste tasemel aasta jooksul suur hulk turniire ning treeneri esimene ülesanne on kindlaks määrata kõige olulisemad ja seejärel uurida välja nende vahele jääv aeg. Näiteks nelja suurema võistluse puhul, mis jagunevad aasta peale üsna võrdselt, võiks kaaluda aasta jagamist neljaks makrotsükliks.

## 7. SIHTIMIST MÕJUTAVAD FÜÜSILISED TEGURID

Sihtimisega on seotud viis peamist üksikasja ja mida paremini treener neid tunneb, seda paremini saab need õpilastele edasi anda ja paremaid tulemusi saavutada. Enne üksikasjade juurde minemist on oluline sihtimist kui niisugust üldiselt selgitada. Peaaegu kõik inimesed sihivad võrdselt hästi, sh nägemise korrektsiooni (prillid, kontaktläätsed) vajavad inimesed. Mõni inimene võib selle väite õigsuses kahelda, kuid kogemused näitavad, et see on enamasti tõsi. Sportlast harrastajast eristab pigem võime silmadega nähtav pilt edukalt teoks teha. Kui sihtimisoskus on hea ja teoreetilised teadmised kõigist teguritest on võimalikult põhjalikud, aga tegelik sooritus ei ole sellega kooskõlas, siis pole kõigel eelneval mingit tähtsust. Kuigi võiks oletada, et püstoli või vintpüssiga laskmise puhul (päästiku tõmbamine) on see vähem tõene võrreldes vibulaskmise ja/või piljardiga (olles ise „püssirohi“), siis parem on sellist oletust siiski mitte teha. Ühe spordiala võrdlemine teisega on harva hea mõte, sest igal alal on vaja omandada selle erilised nüansid.

Tihti võib juhtuda, et algaja tuleb pärast esimest õppetundi silmaarsti juurde saata, sest on ilmne, et midagi on valesti. Mõni võib öelda, et vajabki harilikult korrigeerimist, kuid piljardimängus ei ole neil prillide/läätsede kandmisest mingit kasu. Teisalt võidakse sihikindlalt väita, et silmad on laitmatu korras, ega nõustuta soovitusel silmaarsti külastada. Enamik arsti juurde saadetuid siiski kinnitab hiljem, et kahtlus oli põhjendatud. Põhiliselt täheldatakse, et mängija sihiv „vale“ silmaga või kallutab oma pead sihtimise ajal ühes või teises suunas. Vasakukäelistel mängijatel on tavaliselt domineeriv vasak silm ja vastupidi, kuid sellest reeglist on erandeid. Isegi kui see käiks teie kohta, ei tähenda see kindlasti seda, et teist ei võiks saada hea piljardisportlane. Kohandades oma hoiakut veidi, saab kergesti kompenseerida silmade põhjustatud probleeme. Kui paremakäeline sihiv vasaku silmaga, tekib mängijal suur eelis, kui õppida mängima ka vasakukäelisena (või vastupidi). Kui mängija tunneb vajadust sihtimise ajal pead kallutada, näitab see selgelt, et nägemine vajab korrektsiooni. Kui laitmatu nägemisega inimene peaks oma pead sihtimise ajal kallutama, siis ta ilmselt lööks mööda, sest tema meeltelt saadud teave poleks enam täpne.

Kõigi aegade dominantseim snuukrimängija Joe Davis võitis 15 järjestikust maailmameistrivõistlust. Tema isa juhendas teda väga varasest east alates. Ta jäi nooruses õnnetuse tõttu pimedaks paremast silmast, mis oli tema domineeriv silm. Hoiaku kohandamise asemel sundis ta isa teda vasakukäelisena mängima hakkama. Enamik inimesi arvaski, et ta oli vasakukäeline. Kuid see polnud eriti oluline – temast sai oma aja parim snuukrimängija. Selle väikese looga ei taheta öelda seda, et õpilasel peaks ühte silma kinni hoidma, ega seda, et peaksite õppima „vale“ käega mängima ainult sellepärast, et ollakse paremakäeline domineeriva vasaku silmaga. Selle asemel on mõeldud, et väikesed vead on võimalik kõrvaldada ega takista löömast täpselt samas suunas, mida silmad õigeks peavad.

Kui mängija nägemine vajab korrektsiooni ja silmad seda võimaldavad, tuleks prillide asemel üldiselt eelistada kontaktläätsi. Prilliraamid jäävad sageli vaatele ette, nõudes kas kaela liigset pingutamist või üle raamide vaatamist. Ühel juhul kaotatakse pingestatud oleku tõttu mõnevõrra keskendumine ja teisel juhul ei kasutata vajalikku korrektsiooni – mõlemal juhul on tagajärg ebasoosiv. Tänapäeval saavad õnneks piljardimängijad osta ilma raamita ja eriti suurte klaasidega prillid, mis võimaldavad sihtimise ajal pead tõstmata üle laua kummarduda.

Hoiakut käsitlevas osas oli esile toodud soovitus hoida sillakäsi sirgena, kuna see aitab paremini sihtida, justkui oleks käes pikem „relvatoru“. Piljardis on algajate jaoks paljud asjad üsnagi abstraktsed ja raskesti mõistetavad, kuid enamik neist saab aru, et kii ei ole mõeldud ainult löömiseks, vaid ka sihtimiseks. Kuigi see ei pruugi kehtida sportlase hilisemas arengus, on see kindlasti õige päris alguses. Kii abil saab paremini hinnata, kas löögikuul saadetakse õiges suunas või mitte. Kuid „relvatoru“ pikkus sõltub ka sellest, kui kaugel kiitsast mängija silmad asetsevad ja kuna sihtimine on seda täpsem, mida pikem on relvatoru (vintpüss võrreldes püstoliga), oleks soov näha nii palju kiid kui praktiline. Sillakäe painutamisel ollakse silmadega kiitsale lähemal ja seeläbi lüheneb relvatoru, mida kasutada saab. Sama probleem tekib ka liigselt püstises asendis, sest silmad jäävad kiist kõrgemale ja suur osa koonusest on nähtav ainult suure vaatenurga alt. Kuigi enamik filmikangelasi on puusalt tulistamise eksperdid, on reaalsus tõenäoliselt teistsugune, mistõttu on soovitatav, et teie lõug oleks kiile võimalikult lähedal. Samuti võib probleemiks osutuda suletud sild, kuna nimetissõrm on siis koonuse ümber keeratud.

### Löögikuul ja sihitav kuul

Kogu 19. sajandi jooksul ja ka 20. sajandil uurisid mitmed teadlased kuulide liikumist piljardilaual või seda, kuidas saaks nende liikumist eri viisidel mõjutada – peamiselt matemaatikud, astronoomid ja füüsikud. Suurt osa sellest, mida piljardilaudadel avastati, oleks võimalik kasutada mitme matemaatilise või füüsikalise



seaduse selgitamiseks ja võib-olla ka mõne kosmoses toimuva liikumise selgitamiseks. Seetõttu on arusaadav, miks mõned järgnevad selgitused on üsna teoreetilised ja võib-olla ka raskesti mõistetavad. Kuigi me ei saa end üheski neist valdkondadest tõeliseks asjatundjaks pidada, siis treener peab seda mingis mahus ometi olema. Kui see ei oleks tõsi, oleks meil kogu maailmas vähem piljardimängijaid. Suur osa järgnevast on täiesti selge ja arusaadav niipea, kui see piljardilaua ette näidata. Enne laua juurde minekut on siiski väga oluline mõista peamisi põhjusi, kuidas ja miks kuulid liiguvad.

Piljardis kehtib asjaolu, et nii löögikuul kui ka kavandatud sihtmärk – löödav kuul – on sama suuruse, kaalu ja kujuga. See kehtib kõigis piljardimängudes, välja arvatud mündiautomaadiga piljardilaua, kus löögikuul võib olla sihitavatest kuulidest erinev nii kujult või ka kaalult. Muidu on kõik kuulid sama suuruse ja kaaluga ning nii täiuslikult ümarad kui on võimalik toota.

Kahe sama suurusega kuuli vaheline kokkupuutepunkt on loomulikult püst- ja rõhtteljel keskel ning piljardi puhul on see 28,575 mm kõrgusel laua sängist. Et sundida sihitavat kuuli pärast löögikuuliga tabamist vasakule suunduma, peate muidugi lööma sihitavat kuuli paremale (ja vastupidi).

Mida pikem on löögikuuli ja kavandatud sihitava kuuli vaheline kaugus, seda raskem on sihitavat kuuli täpselt tabada. See kehtib ka olukordades, kui on tegu sirge auku löögiga. Tavaliselt võib eeldada, et see on üsna kerge löök, sest sihtimine on üsna lihtne. Olenevalt kaugusest viitavad paljud mängijad sellisele löögile kui ühele raskematele, millega nad on kunagi laual kokku puutunud. Samas ei ole löömine palju raskem, sest peaksite tabama sihitavat kuuli täpselt keskpunkti. Raskus tuleneb ainult kahe kuuli vahelisest suurest vahemaast ja mängija võimest löök täpselt mööda sihtimisjoont sooritada. Väga tihti on seda tüüpi löögi möödalöömise põhjus seotud pingulolekuga ja löögikuulile soovimatu külgevindi lisamisega.

## Löögikuul ja auk

Nagu juba selgitatud, võivad piljardilaua aukude (v.a Vene piljardi mängulaua augud) suurused mõnevõrra erineda olenevalt kaubamärgist ja mudelist, aga ka varustuse spetsifikatsioonis lubatud tolerantsi tõttu. Elukutseliste võistlustel kasutatakse aeg-ajalt nn kitsaid auguavasid, aga tavalistel piljardisaali laudadel on standardsed auguavad. Amatööride laudadel suuremate aukude kasutamise eesmärgiks on loomulikult mängu elavdamine. Tegelikult on piljard üle maailma kõige populaarsem piljardispordi liik peamiselt seetõttu, et see on võrreldes karambooli või snuukriga algajale suhteliselt lihtne. Seetõttu ei oleks tootjatel kuigi hea meel, kui nad oleks sunnitud muutma laudu nii, et neil oleks praegusest raskem mängida. Elukutseliste jaoks on aga kitsad auguavad hädavajalikud, sest muidu mängiksid ka nõrgemad mängijad peaaegu sama hästi.

Niisiis, kui suur oleks erinevus standardse ja kitsa auguava vahel? Tegelikult ei ole erinevus tavaliselt suurem kui umbes 10 mm, mis ei ole just eriti palju. Kuid 10 mm teeb paljude kuulide aukulöömise oluliselt raskemaks, sest takistava kuuli ja augu serva vaheline avatud pilu ei ole enam piisavalt suur. Teine erinevus on see, et mööda poordi äärt augu suunas liikuv kuul võib standardsel laual lihtsalt auku minna, aga kitsaste auguavade kasutamisel jääb see lauale. See omakorda muudab väga olulise mänguelemendi – paigutuse mängimise – palju nõudlikumaks, mis soosib paremat mängijat. Pole tähtis, kas auguavad on laiemad või kitsamad, alati kehtib põhimõte, et mida suurem on sihitava kuuli ja kavandatud augu vaheline kaugus, seda täpsemini tuleb sihitavat kuuli lüüa.

Kõige raskem on olukord, kui löögikuul on ühe nurgaaugu lähedal, sihitav kuul laua keskel ja seejärel tuleb lüüa sihitav kuul otse löögiga diagonaalis olevasse vastasauku. Sellises olukorras on löögikuuli ja sihitava kuuli ning ka sihitava kuuli ja augu vaheline kaugus väga suur. Enamiku piljardimängijate jaoks on see löök õudusunenägu ning vajab väga head, pehmet ja sirget lööki.

## 1. Sihtimismeetod – kujuteldav kuul

Selle meetodi mõte on kujutada ette kuuli, mis asub täpselt sihitava kuuli vastas ja ees, ühel joonel sihitava kuuli keskme ja augu keskkohaga. Sihitava kuuli auku löömiseks tuleb sihtida ja lüüa löögikuuli keskmeaga otse kujuteldavat kuuli.

## 2. Sihtimismeetod – kellaplaat

Selle meetodi üldine idee on kasutada kellaplaati, et teha kindlaks, milline osa löögikuulist peaks tabama sihitava kuuli löögipunkti. Seistes löögijoonel, tuleb olenemata sihitava kuuli ja löögikuuli asukohast nimetada

sihitava kuuli taga asuvat poorti kui „kella 12 suunas“ ja poorti, mille ääres seisab mängija, määrata „kella 6 suunas“. Vaadates nii sihitavat kuuli kui ka löögikuuli kellaplaadil asuvatena, on võimalik kindlaks määrata, millisesse kohta ehk „kellaajale“ tuleb sihitavat kuuli lüüa, ja see omakorda näitab, millise kohaga („kellaajaga“) peab löögikuul sihitavat kuuli tabama – tuleb lahutada sihitava kuuli löögipunktiga näidatud ajast kuus tundi! Teisisõnu, kui on vaja lüüa sihitavat kuuli kella 7 suunalt, siis tähendab, et löögikuuli kella 1 koht peab tabama sihitava kuuli löögipunkti.

## Hõõrdumine

Järgnevas on lühitutvustus veel ühele tegurile, mis muudab piljardimängu mõistmist mõnevõrra keerulisemaks. Kahe eseme omavahelisel kokkupuutel tekib nende vahel teatav hõõrdumine. Seega tekib loomulikult hõõrdumine ka kuuli ja selle kanga vahel, millel kuul liigub, samuti kahe teineteist tabava kuuli vahel. Kuna kanga pind ei ole nii sile kui kuuli pind, on kuuli ja kanga vaheline hõõrdumine suurem kui kahe kuuli vaheline hõõrdumine. Niikaua kuni see kehtib, on seis veel hõlpsasti mõistetav. Siiski on olukordi, kus kahe kuuli vaheline hõõrdumine suurem kui kuuli ja kanga vahel. See esineb iga kord väga erilisel kiirusel ja eriti siis, kui rakendatakse löögikuulile järellööki. Kiirus, mil see nähtus ilmneb, sõltub kasutatavast kangast, selle seisundist ja kuulide seisundist (materjal, vanus, puhtus jne). Kui kahe kuuli vaheline hõõrdumine on suurem kui kuuli ja kanga vaheline, ei liigu sihitav kuul üldse mööda löögipunkti osutatud joont. Selle asemel libiseb see mööda kangast ja läheb sihtmärgist kaugelt mööda. Seda nähtust, mis tavaliselt esineb ainult väikesel kuuli löömise kiirusel, nimetatakse kas kaasaveoks või põikeks (inglise keeles *kick*).

On väga raske kindlaks teha, millisel kiirusel kaasavedu tekib, mistõttu on seda ka peaaegu võimatu vältida! Ilmselt põhjustab selle esinemine sportlasele palju pettumust – korralikult tehtud löök ei ole äkki sisselöömisele isegi ligilähedal! Aga kuna see toimub alati üsna väikesel kiirusel ja tavaliselt loomuliku veeremise korral, saab alati mängida mõnevõrra teisiti või lihtsalt lüüa tagasivinti/külgvinti. Võib siiski tekkida olukord, kus mängijal ei ole muud võimalust kui lihtsalt proovida kuuli sisse veeretada, sest muul moel ei saada järgmise kuuli jaoks head paigutust.

## Heide (*throw*)

Löögikuuli ja sihitava kuuli vaheline hõõrdumine loob samuti selle, mida nimetatakse heiteks. Kuid heide põhineb pigem Newtoni inertsiseadustel: 1) vastupanu puudumisel objekt seisab või liigub ühtlaselt, 2) jõud võrdub massi ja kiirenduse korrutisega ( $F = m \times a$ ) ja 3) igale mõjule on (võrdne ja vastupidine) vastumõju. Niisiis, mis on heide? Seda on taas teoreetiliselt üsna raske kirjeldada, kuid mida on veidi kergem näidata. Löögikuulil on teatud kaal. Kui kiiga lüüakse löögikuuli, kandub kuulile energia ja see hakkab löögi suunas liikuma. Nüüd on löögikuulil liikumisenergia, mis jääks igavesti samaks, kui puuduks hõõrdumine, õhutakistus ja asjaolu, et piljardilaud on piiratud ala, st löögikuul põrkab lõpuks vastu poorti, teist kuuli või läheb varem või hiljem auku. Ükskõik, mida löögikuul tabab, läheb enamik sellel olevast energiast üle tabatud esemele, näiteks kavandatud sihitavale kuulile. Niikaua kui sihitav kuul seisab mängupinnal paigal, kujutab sihitava kuuli ja kanga vaheline hõõrdumine teatud kogust energiat nagu ka sihitavate kuulide kaal. Kui löögikuul tabab sihitavat kuuli, siis läheb osa löögikuuli energiast üle sihitava kuul liikuma panemiseks.

Enamik löögikuuli energiast kantakse seejärel sihitavale kuulile, mis ei saavuta sama suurt kiirust kui löögikuul põrkele eelnevalt, kuid ei pruugi olla ka oluliselt aeglasem. Sihitava kuuli kiirus pärast löögikuuliga tabamist sõltub sellest, kas seda löödi otse või nurga all – kui otse, siis peaaegu sama kiiresti kui löögikuul, aga kui väga suure nurga all, siis palju aeglasemalt. Põrke järgselt seis löögikuuliga on täpselt vastupidine. Kuna löögikuuli energia on suunatud liikumise suunda, võtab sihitav kuul, sõltumata sellest, millise nurga all seda lüüakse, osa energiast löögikuuliga samas suunas liikumiseks ja osa energiast löögikuuli kokkupuutepunktiga määratud suunas liikumiseks. Sellele tuginedes ei liigu sihitav kuul ainult tabamispunktiga määratud suunas, vaid püüab ka löögikuuliga samas suunas edasi liikuda. See tähendab omakorda, et sihitav kuul „heidetakse“ tabamispunktiga määratud teekonnalt kõrvale ja sellise kõrvalekalde sõltub löögikuuli jõust, kuulidevahelisest hõõrdumisest, kuuli ja kanga vahelisest hõõrdumisest jne. Seda peab piljardimängija kompenseerima ja seda saab teha ainult tunnetuse omandamise ehk treenimise kaudu. Väike soovitus oleks lüüa sihitavat kuuli veidi väiksema nurgaga kui sihtimise suund näitab. Heidet saab samuti vähendada tagasivindi või külgvindi kasutamisega.

Kui kaks sihitavat kuuli on üksteisele väga lähedal või lausa puutes ja mängija teab täpselt, kuidas heide toimib, saab seda nähtust oma kasuks kasutada, et saavutada löögisuund, mis poleks muidu võimalik.

## Külgvint

Viimane löögi tulemust mõjutav tegur, millega tuleb sihitava kuuli sihtimisel arvestada, on külgvint. Külgvindi mõju sihtimisele on hõõrdumise ja heite osas juba mainitud.

Algaja jaoks on üks suurimaid raskusi külgvindi vältimine. Eespool on loetletud mitmesuguseid keerulisi asjaolusid, millega algaja löömise, sihtimise, hõõrdumise ja heite puhul silmitsi seisab. Peale nende tuleb arvestada veel ühe nähtusega. Algaja võib anda löögikuulile külgvindi paljudel põhjustel, millest ta ise pole teadlik. See võib tuleneda sellest, et kii käsitsemine ei ole veel nii sirge ja lõdvestunud nagu kogenud mängijal. Algajatel on tihti kalduvus liigutada harjutuslöökide ja tegeliku löögi tegemisel kogu kätt ja mõnikord isegi kogu keha. Kui kasutada löögi tegemisel küünarvarre asemel kogu kätt, muutub sirgete löökide järjepidev sooritamine oluliselt raskemaks kui mitte võimatuks. Kogemuste puudumise ja paljude tähelepanu väärivate asjade tõttu võib algaja unustada, kuhu ta tegelikult löögikuuliga tabada tahtis. Peale selle võib algaja nägemine vajada korrigeerimist, kuid seda ei ole veel avastatud – ta usub, et ta sihib löögikuuli keskpunkti, kuid tegelikult sihib ta püstteljest kõrvale. See on veel üks viis, kuidas juhendaja ja treenerina nägemishäireid avastada: kui keegi tabab löögikuuli järjepidevalt keskkohast kõrvale ühes suunas, siis see viitab korrektsiooni vajadusele!

Need kõik koos teevad löögikuulile soovimatu külgvindi andmise riski väga suureks. Mis sellest siis on, kui löögikuul mitte ainult ei liigu sihitava kuuli suunas, vaid ka pöörleb? See on tegelikult veel üks põhjus, miks sihitav kuul ei lähe soovitud auku. Kui löögikuulile on rakendatud külgvinti, ei liigu see enam otse. Selle asemel joonistab löögikuul pealtvaates kaare. Seda kaart on peaaegu võimatu silmaga märgata, eriti tahtmatu külgvindi korral – see on tavaliselt vaevu nähtav ainult siis, kui rakendatakse äärmuslikku külgvinti (ja tahtmatu külgvint ei tohiks mitte ühelgi juhul olla suur). Kuid löögikuul ei liigu siiski täiesti sirgelt ja kui mängija ei ole külgvindi kasutamist kompenseerinud, ei taba löögikuul sihitavat kuuli enam kavandatud kohta. Kuidas kompenseerida midagi, mille olemasolust ei ole õpilane teadlik?

Olenevalt löögijõu suurusest, löögikuuli ja sihitava kuuli vahelisest kaugusest ning tahtmatu külgvindi suurusest mõjutab löögikuuli külgvint ka sihitavat kuuli (hõõrdumise ja heite selgitustest tulenevalt). Tavaliselt kandub sihitavale kuulile väga vähe löögikuulile rakendatud külgvindist, nii et see annab harva märgatava erinevuse. Aga kindlasti pole sellest mängijale abi, välja arvatud erilistel juhtudel, kui üks viga korvab teist. Kui algajal ei ole veel korralikku hoiakut ja ta ei ole kindel, kas ta sihib õigesti, võib see olla suur probleem. Lisaks asjaolu, et löögi teostamine ei ole veel kaugeltki täiuslik, mistõttu ei saa algaja olla kindel, et ta lööb löögikuuli tegelikult sihtimise suunas. Seega on lisaks hõõrdumisele ja heitele nüüd ka külgvint, mis põhjustab löögikuuli „kummalise“ liikumise ja mis lõpuks põhjustab ka sihitava kuuli ebaloogilise käitumise. Kui algaja lööb mööda, ei ole tal kerge aru saada, mis selle möödalöögi põhjustas. Parim vastus sisaldab ilmselt midagi kõikidest ülalmainitud teguritest.

Niisiis, mida saab treenerina teha, et õpilane hakkaks võimalikult kiiresti kuule järjekindlalt auku lööma? Nagu juba mainitud, on kõik löögi ettevalmistused väga olulised ja seetõttu on parim meede väga palju harjutada. Teiseks on väga tähtis, et õpilane harjutaks ise nii palju löögi tegemist, et küünarvarre pendelliikumine muutub võimalikult loomulikuks. Sihtimine on muidugi ka tähtis, kuid nagu varem selgitatud, sihivad enamik inimesi paremini kui nad ise arvavad. Ülejäänud kaks üksikasja, mis õpilase õnnestumise otsustavad, on löögipunkti asukoht löögikuulil ja löögikuuli kasutatav kiirus. Mida suurem on kiirus, seda tõenäolisem on, et õpilane muudab löögi teostamise hetkel mõningaid üksikasju, mida ta on löögi algjärgus ette valmistanud.

## Kokkuvõte

Kuigi on ilmne, et korralik sihtimine on osa kuuli edukast aukulöömisest, on nüüdseks ka teada, et sihtimist on kõige lihtsam õppida. Kui õpilane mööda lööb ja treenerina on teada, et ta sihtis õigesti, siis on nüüd teada veel mõningaid võimalikke põhjuseid, miks ta ikkagi mööda läi. Juhendaja ja treenerina peab pöörama väga suurt tähelepanu sellele, mida ja kuidas õpilane teeb. *Juhendaja ja treenerina ei piisa kuulamisest ja vaatamisest – tuleb õppida kuulma ja nägema!* Kui treenerina saab tagada, et 1) õpilane teab, kuidas sihtida ja sihivad õigesti, 1) teab, kuidas löögikuuli lüüa ja lööb õigesti ning 3) tema löögid on sirged ja lõdvestunud, siis ülejäänud jääb katse-eksituse valdkonda. Löögi juhtimise kõigi üksikasjade kontrollimiseks peab õpilane omandama kõikide üksikasjade ja tehtavate löökide tunnetuse, aga see võtab mõistetavalt omajagu aega. Masendavaks muutub olukord siis, kui treenerina ei suudeta tuvastada, mida õpilane valesti teeb.

Mainimata on veel see, kus peaks mängija pilk löömise hetkel peatuma. Sihtimise ajal peaksid silmad liikuma alati löögikuuli ja sihitava kuuli vahel. Viimane pilk vahetult enne löömist ja selle ajal peab alati olema suunatud sihitavale kuulile või pigem täpsemalt öeldes kohale, kuhu üritatakse löögikuuliga sihitavat kuuli tabada. Kui löögikuul on sihitavat kuuli tabanud, peaks hoidma oma silmad sihitava kuuli peal kuni see auku läheb või

möödamineku korral poorti tabab. Mitte kunagi ei tohiks vaadata, kuhu löögikuul läheb. Seda peaks mängija teadma olenevalt sellest, millist tüüpi lööki taheti teha.

Lõpetuseks, siinses õppematerjalis pakutud meetodid annavad edasi võimalused ja suunised – harjutamine annab kogemuse, teadmised ja oskused!

## Lisa 1. Piljardimängu esmased ilmingud inimkonna ajaloos

Mida rohkem te juhendaja ja treenerina oma spordialast teate, seda parem. Seetõttu oleme veendunud, et peaksite saama võimalikult palju teavet piljardis kasutatava varustuse kohta. Samuti arvame, et peaksite teadma üsna palju selle spordiala päritolu kohta. Me tutvustame teile natuke seda, kuidas tänapäeval tuntud spordialad on üldse tekkinud ja kuidas piljardimängud on arenenud. Kui teil on olemas sellekohased kindlad teadmised, pöörab teie kuulajaskond tähelepanu sellele, mida teil on öelda, ja tahab ise innukalt rohkem selle kohta teada.

Me ei ole muidugi ajaloolased ega saa väita, et me teame kõike selle kohta, kuidas piljardisport tekkis, ja me ei arva ka, et teie peaksite seda kõike teadma. Järgnevalt tutvustame teile lühidalt ajalugu, vaadeldes teatavaid ajaperioode või aastaid, mis on spordi üldise arengu, aga ka piljardisporti seisukohalt olulised. Loodetavasti annab see teile üldise arusaama ning tekitab huvi rohkem lugeda ja sellest teada saada. Selle teema kohta on palju väga häid raamatuid ja kui soovite tõesti rohkem teada saada, kuidas piljardisport arenes, soovitame teil osta raamat „The Billiards Encyclopedia“, mis on tõenäoliselt üks parimaid sellel teemal kunagi kirjutatud raamatuid! Enamik siin esitatust põhineb sellel raamatul.

Egiptuses Luxorist 16 km põhja pool asuvas Nagadas avastati lapse haud, mis pärineb aastatest **3500–3000 eKr**. Koos lapsega leiti terviklik keeglikomplekt koos kuulidega. Seal oli üheksa kurikat (või pulka), neli porfüürist kuuli ja väike kolmest valgest marmorliistust värv. Hiljem leiti samalt kalmistult veel üks haud, milles leidis sarnane keeglikomplekt. Piljardi jaoks on kõige huvitavam, et sellest hauast leitud esemed on seotud suurel määral piljardimängu ajaloo. Maapiljardi ja esimeste piljardilaudade ilmumisel umbes 4000–4500 aastat hiljem kasutati samasuguseid esemeid: kuulid, kurikad või pulgad ja värv. Egiptuses leiti aastatest **2040–1640 eKr** pärinev reljeef, mis kujutab naissoost figuure, kellest osa viskab üksteisele palle ja teised žonglöörivad pallidega. Tõenäoliselt ja praeguste teadmiste kohaselt olid esimesed pallid kivist, puidust, savist või fajansist tehtud täispallid. Kuid umbes samal ajal hakkasid ilmuma esimesed topitud pallid, mis täideti erinevate materjalidega, nagu põhksüdamikuga ümber punutud naha- või linaribadega jne. Õhuga täidetud palle iidsetes Egiptuses ei tuntud.

Kõige varasem kurika ja palli tseremooniat kujutav pilt pärineb aastatest **1550–1300 eKr**. Tegemist on Egiptuse Deir el-Bahari templi reljeefiga, kus kujutatakse vaaraod Thutmosis III sümbolises kurika ja palli tseremoonias. Kokku on teada 19 kujutist, kus näidatakse kurika ja palli tseremoonias osalevaid vaaraosid ja keisreid. On üldteada, et religioon mängis kurika- ja pallimängude arenemisel suurt rolli, ning hiljem näete ka teisi näiteid, kuidas religioon ja sport on omavahel seotud. Vööramaalased (nuubialased, assüürlased, pärslased ja kreeklased) tungisid Egiptusesse mitu korda perioodil **1000–30 eKr**. Ajaloolaste arvates levisid just niimoodi kurikate ja pallidega mängimise tava ja kombed teistesse riikidesse. Nagu te teate, vallutati ja alistati kreeklased hilisemas ajaloos Rooma impeeriumi poolt, ning taas usutakse, et ajalugu kordus. Roomlased õppisid egiptlastelt ja kreeklastelt, kuidas nautida erinevaid korraldatud võistlusi, nagu neid pakuti alati amfiteatrites, kus roomlased käisid.

Antiikolümpiamängud toimusid Kreekas Olympias **776 eKr**. Kuigi enamik võistlusi hõlmas peamiselt kehalist tegevust, mängiti olümpiamängudel ka mitmeid pallialasid. Antiikolümpiamängud kaotati **393. aastal** ja kõige tõenäolisemalt seetõttu, et keiser Theodosius oli kristlane, ja nagu te praeguseks teate, olid kurika- ja pallimängud päritolult paganlikud (hedoonilised). **1940.** aastatel leiti Ateena lähedalt aastast **600 eKr** pärinev reljeef, kus on kõige paremini näha, et antiikolümpiamängud hõlmasid kurika- ja pallimänge. Reljeefil kujutatakse kurika- ja pallimängu nimega Keretizein, mida mängiti maapinnal. Seda peetakse inimkonna kurika- ja pallimängude pika ajaloo ja traditsioonide üheks kõige olulisemaks lülaks. Aleksander Suur liitis aastal **332 eKr** Egiptuse oma impeeriumiga ja sellega algas Egiptuses hellenistlik ajastu. **305 eKr** kuulutas Ptolemaios I end Egiptuse kuningaks ja asutas Ptolemaiuse dünastia, mis lõppes Kleopatra surmaga.

**197 eKr** vallutasid roomlased Kreeka ja on palju tõendeid selle kohta, et roomlased võtsid vastu üsna palju kreeka kultuurist, kuna kreeka traditsioonid elasid edasi mitte ainult Kreekas, vaid ka Rooma oraatorite ja luuletajate kirjutistes. Seepärast võib üsna kindlalt väita, et roomlased võtsid vastu kõik selle, mida sai õppida egiptlastelt ja kreeklastelt kurika- ja pallimängudega seoses. Kleopatra suri **30 eKr** ja Egiptus läks Rooma kätte. Rooma keiser Augustust, kes valitses ajavahemikus **27 eKr kuni 14 pKr**, on kujutatud Egiptuse pallitseremoonias, rietatuna Egiptuse rõivastesse. See toetaks ideed, et roomlased ei kartnud vastu võtta traditsioone, mis tegelikult pärinesid vallutatud riikidest.

Aastal **324** pöördus Rooma keiser ristiusku ning seepärast hakkasid kirikud ja kloostrid kogu Rooma impeeriumis templeid asendama. Kristluse järgija keiser Theodosius tühistas iidset olümpiamängude **393. a** ja andis käsu hävitada Ida-Rooma kuningriigis kõik paganlikud templid, mille hulka kuulusid ka Olympia

templid. Olümpiamängude taastamise mõtteni kulus rohkem kui 1500 aastat! Rooma impeerium lagunes **486. aastal** ja algas pime keskaeg. Kuid ida- ja lääneosas asuvate kloostrite ja kirikute vaheline kokkupuude ei lõppenud selle aja jooksul. Pidevalt ida ja lääne vahel liikunud misjonärid ja rändurid tõid endaga Euroopasse kurika- ja pallimängude teadmisi ja variatsioone. Kristlased tegid palju katseid pallimängude keelamiseks aastatel **500–1300**, sest neid peeti vaid vanadeks paganlikeks kommeteks, mis olid seotud viljakus-, külvi- ja koristusriitustega. Sellest ajavahemikust on väga vähe teadmisi ja on palju teooriaid tollase eluolu kohta. Siiski tundub olevat kahtlemata tõestatud, et kurika- ja pallimängud jäid püsima, hoolimata katsetest neid keelata.

Et paremini mõista, kuidas olümpiamängude taaselustamise idee tekkis, peaksite uurima, kuidas algas 19. sajandil spordi areng. Seepärast anname teile järgmise kursuse materjalis lühikese ülevaate, mis sarnaneb käesolevaga. Vahepeal tutvustame teile lühidalt ja ülevaatlilikult selle mängu arengut, mida me tänapäeval teame piljardimänguna. Tuleb märkida, et kuigi erinevad piljardimängu liigid (karambool, piljard, Vene piljard, snuuker jne) on eraldi arenenud, on neil kõigil sama taust. Miks mõnes piirkonnas arenesid ühed liigid ja mujal jälle teised, on väga palju seotud 16.–19. sajandi koloniseerimisega ja eriti 19. sajandi industrialiseerimisega.

## Lisa 2. Piljardispordi välja kujunemine

Ristisõdade esimesest sõjakäigust (**1096–1099**) tagasi tulnud rüütel Sir Reginald Mortimer kirjutas: „Palestiinast tagasipöördumisel tutvustasid rüütlid mängu, mida nüüd nimetatakse piljardiks, ja seda peeti sel ajal mitte ainult lõbustuseks, vaid tervise säilitamise vahendiks.“ Seda, kas Mortimer tegelikult kasutas selle mängu kirjeldamiseks terminit „piljard“, võib vaidlustada, kuid tundub, et ristisõjaga kaasnenud kontaktid idaga tõid Euroopas kaasa esimesed dokumenteeritud viited piljardile, nii sõnale kui sellisele ja mängule. Tuleb märkida, et sel ajal mängiti piljardit maapinnal ja mitte siseruumides laual. Piljardimängul oli palju sarnasusi krocketiga, s.o teise maapinnal kurikate ja kuulidega mängitava mänguga. Sõna „bille“ kasutati pallimängude puhul juba **1164.** aastal. See prantsuse päritolu sõna tähendab puidutükki või kõverat keppi. Sarnast sõna, „billes“, kasutati ka mitmesuguste ümarate esemete, sealhulgas pallide kirjeldamiseks. Keskaegses ladina keeles oli palli jaoks sõna „billa“.

William Hendricks ütleb oma teoses „Billiard History“: „**1429. aastast** pärinevas Charles VII aegse Pariisi kodaniku päevikus on täheldatud, et pärast jutlustaja sütitavat mängurluse avalikku hukkamõistu põletas Bologna rahvamass mängulauad ja loosilauad, kaardid, piljardilauad ja piljardikepid.“ See oleks esimene üleskirjutus piljardilaudade olemasolu kohta. Arvatakse ka, et tõenäoliselt olid väga lihtsad piljardilaua variandid olemas juba 12. ja 13. sajandil ning et võib-olla oli esimene variant lihtsalt ruumi nurka liigutatud ristkülikukujuline laud, millega loodi kaks poorti, mis peataksid kuuli laualt väljumise. Enamik piljardiajaloolasi on esimese teadaoleva piljardilaudade omanikuna maininud Prantsuse kuningat Louis IX-t ja on olemas sissekanne selle kohta, et ta on ostnud laua 1469. aastal, ja ühe tema lossi inventuuris on ainult kaks aastat hiljem ehk **1471. aastal** loendatud kolm lauda. Väidetavalt oli **1469. aastal** ostetud laual kivist tehtud ja kangaga kaetud säng ning poordid. 15. ja 16. sajandil on mitmel moel dokumenteeritud, et ühiskonna kõrgklassidele, sealhulgas enamiku Euroopa riikide valitsejatele, meeldis väga piljardit mängida. Siiski ei ole kuni 17. sajandini palju tõendeid selle kohta, et ka tavalised inimesed mängisid piljardit, kuni äkki näib, et piljardilaudu oli peaaegu igas kohvikus, võõrastemajas või baaris.

**1600. aastatel** muutus piljardi tovariant populaarsemaks kui maapiljard, mis hakkas nüüd seetõttu kaduma. Charles Cotton avaldas **1674. aastal** esimese piljardi reeglite raamatu „The Compleat Gamester“. See raamat on nii eeskirjade raamat kui ka piljardimängude ülevaade. Selles raamatus on mainitud, et saua tagumist otsa kasutatakse olukordades, kus kuul on poorti lähedal, mis omakorda on teada kui esimene samm kii arendamise suunas. Ettevõtte Simonis alustas villase kanga tootmist **1680. aastal** ning sellest sai esimene ettevõtte, kes keskendas oma tootmise ainult piljardimängule. Ettevõtte tähistas 1980. aastal oma 300. aastapäeva ja on endiselt piljardilaudade kanga tootmise turuliider.

Diderot' entsüklopeedias märgiti **1727. aastal**, et „kohtade arv, kus mängitakse piljardit, ei ole väiksem kui kohvikute arv“. Enne tööstusrevolutsiooni algust **1800ndate** alguses valmistasid piljardilaudu mööblitootjad. Kui aga tööstusrevolutsioon algas, koondasid paljud tootjad kõik oma jõupingutused piljarditarvete tootmisele. See tõendab, kui oluliseks oli mäng muutunud. Sellised ettevõtted nagu Thurston (Inglismaalt) ja Brunswick (USAst) muutusid üldtuntud nimedeks ning sellel ajal asutati ka palju teisi ettevõtteid. Piljardimängust, mis oli sajandite jooksul arenenud ja üle elanud kõik selle kõrvaldamiseks tehtud katsed, oli nüüdseks saanud mäng, mis ei tunne mingeid piire ning mida mängiti ühiskonna kõiki tasandeid esindavate inimeste hulgas ja kõigis maailma nurkades.

## Lisa 3. Pedagoogika, suhtlemine

Ideaalses olukorras peaksid saatja ja vastuvõtja koos tegutsema nii sageli kui võimalik ja looma kahe-suunalise suhtluse. Hea tulemuse saavutamiseks peab saatjal olema kindel eesmärk ja hea suhtlemise korral ongi eesmärk ja tulemus võrdsed. Väga sageli, kui tulemus ei ole nii hea, ei olnud saatja oma eesmärki õigesti määratlenud. Kuigi näib ilmselge, et suhtlemisel peab olema eesmärk, kõlab see lihtsamalt, kui see tegelikult on. Väga sageli alustatakse õppetunde nii, et ühtegi eesmärki ei ole enne kindlaks määratud.

Teine põhjus võib sageli olla see, et sõnumit ei ole korralikult ette valmistatud. Loomulikult on väga tähtis, et sõnum edastaks täpselt seda, mis on eesmärgiga määratud ja mitte midagi muud. Sõnum peab olema väga selge ja kokkuvõtlik. Vastasel juhul võib vastuvõtja tõlgendada infot erinevalt. Samuti on olulised suhtlusvahendid, st tegelik teabe edastamise meetod. Teadaolevalt on mõned meetodid paremad ja eriti arvestades seda, kui palju vastuvõtja mõne aja pärast mäletab. Lõpetuseks on oluline ka see, kui aktiivne on vastuvõtja ja kui vastuvõtlik ta on edastatava teabe liigi suhtes. Selle protsessi veelgi keerulisemaks muutmiseks on mõnikord liialdatud ettevalmistuse mahuga ja see võib omakorda põhjustada halva tulemuse.

*Arutamiseks: kas mudelis on midagi puudu? Kuidas määratleda eesmärki? Kas on oluline, et vastuvõtja oleks ka sellest eesmärgist teadlik? Miks tagasiside?*

### Saatja

Seda, kui hea on saatja, määravad ära peamiselt kaks tegurit: isiksus ja usaldusväärsus. Isiksust ei saa tavaliselt pidada ei heaks ega halvaks ja see, mida üks isik/rühm määratleb hea isiksusena, tähendab väga sageli teise isiku/rühma jaoks vastupidist. Väga oluline tegur on teie enda arusaam iseendast, mis väga sageli erineb sellest, kuidas teid tajutakse. Seda, mida üks tunnetab väga demokraatlikuna, võidakse tegelikult tajuda väga autoritaarsena (ja vastupidi). Samuti on väga raske käituda teistsugusena, kui te tegelikult olete, vähemalt pikema aja jooksul, kui te just ei ole elukutseline näitleja. Siiski on olemas viise, kuidas saatja võib mõjutada seda, mismoodi vastuvõtja otsustab tema isiksuse üle. See viib meid teise teguri – usaldusväärsus – juurde. Olete ilmselt teadlik sellest, et kui hea maine ja kõrge staatusega isik väljendab selget arvamust millegi üle, milles ta ei ole asjatundlik, tajutakse seda endiselt tõe ja õigusena – midagi, mida sageli reklaamides kasutatakse. Seetõttu on oluline vastuvõtjate arusaam saatja usaldusväärsusel! Vastuvõtjate arusaama teie usaldusväärsusel mõjutavad näiteks haridus, arukus, asjatundlikkus, vanus ja staatus. Alati on hea, kui oleks võimalik viidata seisukohtade kujundamisel teaduslikule uurimistööle ja vastandlikele argumentidele ning sellest tulenevalt mõjuda isikuna, kelle järeldused on põhjendatud.

*Arutluseks: milline on teie väärtus – isiksus või usaldusväärsus? Miks? Kas te olete õpetamise ajal teistsugune kui tavaliselt? Kui jah, siis mille poolest te olete teistsugune ja miks te nii arvate? Kas te võite mõelda mis tahes näiteid, mis tõestaks nimetatud nähtust? Mis on olulisem – isiksus või usaldusväärsus?*

### Sõnum

Oluline on sõnumi kujundus. Sõnumi korraliku vastuvõtu eelduseks tähelepanu tõmbamine. Reklaaminduses on sellest aru saadud ning sellele kulutatakse palju aega, jõupingutusi ja raha. Kuid ka teie kui juhendaja/treener/õpetaja peate palju mõtlema, kuidas sõnumit kujundada, et tulemus oleks võimalikest parim. Näide: kui sõnum koosneb ainult sõnadest, on väga suur tõenäosus, et mõned detailid kaovad või mõistetakse neid erinevalt. Sõnu saab mõista erinevalt või üldse mitte! Kas te peaksite rõhutama oma sõnumites põhjust või emotsiooni?

*Arutluseks: kas saate tuua näite selle kohta, kuidas reklaame on kujundatud teie tähelepanu äratamiseks?*

### Sõnumi edastamine

Sõnumi edastamiseks on mitmeid viise: a) suuliselt, b) lindistus, c) projektor, d) tahvel, e) video, f) (slaidi-)esitlus. Milline meetod on kõige parem? Kuigi sellele küsimusele ei ole kindlat vastust, edastatakse sõnumid kõige sagedamini suuliselt. On tõestatud, et silmade kaudu edastatud sõnumitel on kõige parem tulemuslikkus.



Edastusmeetod	Õppimise mõju	
	3 tunni pärast	3 päeva pärast
Ainult kuulmisega	<b>70%</b>	<b>10%</b>
Ainult nägemisega	<b>72%</b>	<b>20%</b>
Kuulmise ja nägemisega	<b>85%</b>	<b>65%</b>

Sõnumi edastamise viisi otsustamisel on muidugi oluline, millised on kohapealsed võimalused, millist varustust saab lisada ilma suuremate raskuste või kuludeta ja milliseid vahendeid on kõige parem kasutada olenevalt sellest, mida õpetatakse. Piljardijuhendaja või -treenerina on kõige parem õpetada laual ja ette näidates. Kuid juhiste ja eeskirjade puhul on ilmselt parim näide esitluse, suulise edastuse ja kirjaliku materjali kombinatsioon jne. Seetõttu on väga oluline oma õppetund ette planeerida nii, et te oleksite teadlik sellest, mida te kavatsete esitada ja kuidas saate seda teha parimal võimalikul viisil. Erinevate sõnumi edastamise viiside kombineerimine täiustab teie õppetundi märkimisväärselt ning te leiate eest väga huvitatud ja aktiivsed õpilased, kes mäletavad palju lihtsamalt seda, mida olete õpetanud.

*Arutluseks: kas te oskate nimetada mõnda muud sõnumi edastamise viisi? Kas on võimalik piltides rääkida? Kui jah, siis proovige tuua näide? Kuidas saab seda kasutada ja kui saab, siis kuidas see parandab arusaamist?*

## Vastuvõtja

Samamoodi saatjaga mõjutab suhtlemist ka vastuvõtja isiksus. Ka siin on otsustavaks vastuvõtja arusaam tema isiksusest. Vastuvõtja isiksus määrab ära selle, millises ulatuses saate vastuvõtjat mõjutada ja muljet avaldada. Uurimine on näidanud järgmist.

- Arukus tundub olevat mõjuvõimega väga vähe seotud.
- Madal enesehinnang võimaldab suuremat mõjuvõimu.
- Inimesed, kes püüavad vältida konflikte teistega, on kergemini mõjutatavad, ja vastupidi.

Seetõttu on oluline vastuvõtjat analüüsida ning sõnumi vormistamine ja ka edastusmeetodi valik peab lähtuma analüüsi tulemustest.

*Arutluseks: mida te teate oma õpilastest ning kuidas saate neid teadmisi kasutada ja tagada, et nad saaksid oma õppetükist kõige paremini aru?*

## Tagasiside

Õpetamisel ja teabe edastamisel on väga levinud, et juhendaja/treeneri ja tema õpilaste vahel puudub õige suhtlus. Saatjat huvitab peamiselt saatjaks olemine ning tal on väga vähe aega või ta mureseb väga vähe selle pärast, kas vastuvõtja tõesti sõnumi vastu võtab, st kas eesmärk saavutatakse. Kui tagasisidet on vähe või üldse mitte, võib ka parim teave kaduda. Tagasiside tagamiseks on mitmesuguseid viise ja võib-olla on parim viis võimaldada kahepoolset suhtlemist, st esitades küsimusi ja lastes neile vastata ning lubades oma õpilastel ka küsimusi esitada. Tagasiside jaoks on oluline ka kaudsed reaktsioonid näoilmete, žestide, hääletooni ja liikumise kujul.

Kuid selleks, et see toimiks, peate harjutama, kuidas neid signaale edastada ja vastu võtta ning kuidas neid tõlgendada.

*Arutluseks: kas on olemas muid viise, kuidas saada tagasisidet selle kohta, mida olete edastanud?*

Suhtluse edukuse seisukohast on väga oluline nii saatja kui ka vastuvõtja suhtumine. Saatja, kes tunneb kindlalt, et ta on vastuvõtjast üle, veenab vastuvõtjat tõenäoliselt varem või hiljem, et tal on õigus, iseäranis kui vastuvõtjal on omalt poolt vähe või pole üldse midagi lisada. Samuti, kui vastuvõtjal on vale suhtumine, kas positiivne või negatiivne, võib suhtlus ummikusse joosta. Nii edastatavat sisu kui ka sisu esitamist peab juhtima vastuvõtja vajadus. Suhtluse edastamise meetodi valimise ja kujunduse aluseks peavad samuti olema vastuvõtja varasemad teadmised, oskused, huvid ja seisukohad. Selleks, et suhtlus oleks edukas, on samuti oluline see, et saatja (ehk teie ise) on läbi mõelnud selle, mida ta soovib saavutada. Paljudel juhtudel on ebaõnnestumine seletatav asjaoluga, et see lihtne detail ei olnud piisavalt oluline. Õpetamine on suhtlus autoriteedi ja teadmiste (õpetaja) ning harimatu ja teadmatu (õpilane) vahel. Õpilasel ei ole muud võimalust

õpetamisprotsessi mõjutada kui ehk küsimustele vastamise kaudu ja vale vastus on õpetajale ainus võimalus midagi parandada.

Kui lubate oma õpilastel kahesuunalises suhtluses osaleda, muutuvad nad motiveerituks ja aktiivsemaks ning õpivad seega palju kiiremini ja paremini. Samuti ei tohi unustada, et õpilased, kellel on lubatud suhtluses osaleda, saavad väga tihti pakkuda oma teadmistel ja kogemustel põhinevat uut ja täiendavat teavet. See on muidugi olulisem siis, kui teie õpilased on täiskasvanud. Kui olete juhendaja või treenerina kogenud, saate seda kasutada, et muuta oma õppetunnid kasulikumaks kõigile osalistele, kaasa arvatud iseendale.

*Arutluseks: teil kõigil on olnud häid ja halbu õpetajaid. Mis pani teid tundma, et üks õpetaja oli hea? Kuidas te tundsite, et teine õpetaja oli halb? Mõned õppeained meeldisid teile ja teisi vihkasite – miks? Kas kunagi juhtus, et mõni õppeaine või õpetaja, mis/kes teile ei meeldinud, hakkas äkki meeldima või vastupidi? Kui jah, siis kuidas see juhtus ja mis oli see, mis põhjustas muutuse?*

## Lisa 4. Mõisted

<b>14.1 formaat</b>	14.1 formaat ehk <i>Straight Pool</i> on piljardimäng, mida mängitakse 15 värvilise ja triibulise nummerdatud (1–15) kuuli ning valge löögikuuliga. 14.1 formaat on nimetatud löökidega mäng ja mängijale antakse iga õigesti auku löödud kuuli eest üks punkt. Kui 14 kuuli 15st on auku löödud ning lauale on jäänud ainult üks sihitav kuul ja löögikuul, paigutatakse 14 kuuli uuesti lauale (kusjuures tipukuul puudub). Löögil mängija võib nüüd jätkata oma mängukorda ja 15. kuuli auku lüüa ning lasta samal ajal löögikuulil taaspaigutatud kuulid lahti lüüa. Mängijal on õigus mängu jätkata niikaua, kuni ta nimetatud kuule edukalt õigesti auku lööb või kuni on saavutatud kindlaksmääratud punktisumma.
<b>8-kuuli formaat</b>	8-kuuli formaat on piljardimäng, mida mängitakse 15 värvilise ja triibulise nummerdatud (1–15) kuuli ning valge löögikuuliga. Kuulid jagunevad kahte rühma: ühevärvilised kuulid (1–7) ja triibulised kuulid (9–15). Avalöögi järel määratakse rühma valik ühe või teise rühma ühe nimetatud kuuli õigesti aukulöömise järgi. Freimi võidab mängija, kellel õnnestub esimesena auku lüüa kõik tema rühma kuuluvad kuulid ja seejärel 8. kuul.
<b>9-kuuli formaat</b>	9-kuuli formaat on piljardimäng, mida mängitakse kaheksa värvilise ja ühe triibulise nummerdatud (1–9) kuuli ning valge löögikuuliga. Kuule tuleb lüüa nende numbritega näidatud järjekorras ja freimi võidab see, kes lööb 9. kuuli õigesti auku. Kui väiksema numbriga kuul on korrektselt löödud ja ükskõik milline kuul läheb ükskõik millisesse auku, peetakse seda õigeks löögiks. Kuulid paigutatakse rombikujuliselt nii, et 1. kuul on kolmnurga tipus ja 9. kuul on keskel. Kui 9. kuul lüüakse õige avalöögi tulemusena auku, võidab mängija selle freimi.
<b>Alalised tähised</b>	Karambooli- ja piljardilaudadele (erand: Vene piljardi lauad) on kinnitatud korrapäraste vahemaadega alalised tähised, mille samm vastab mängupinna $\frac{1}{8}$ pikkusele (vt ka romb).
<b>Alumine ots</b>	( <i>foot end</i> , piljardimängus) See laua pool, kuhu sihitavad kuulid mängu alguses paigutatakse. Kui laual on automaatne kuulide tagastussüsteem, siis tagastatakse kuulid harilikult samuti sellesse otsa.
<b>Alumine poort (<i>foot cushion</i>)</b>	Alumine poort (piljardimängus) viitab lühikesele poordile, mis on lähemal sellele otsale, kuhu kuulid mängu alguses paigutatakse. Alumisest poordist kuni alumise jooneni märgitakse tagasipaneku joon (vt ka jägmine punkt).
<b>Alumine poort (<i>foot rail</i>)</b>	Alumisele poordile on kinnitatud alumine poordikumm. Sageli on alumisse poorti sisestatud punktiarvestuse vahendid, mis aitavad mängijatel meeles pidada nende omavahelist punktiseisu. Ametlikel turniiridel neid vahendeid ei kasutata.
<b>Alumine täpp</b>	Alumiseks täpiks ( <i>foot spot</i> , piljardimängus) nimetatakse laua alumises otsas asuvat punkti, kus lõikuvad lühikeste poortide keskmiste rombide ja pikkade poortide teise rombi (arvestades alumisest otsast) vahelised kujuteldavad jooned.
<b>ARISF</b>	Kõik rahvusvahelised spordiliidud, kellel on ROKi selge tunnustus, kuid mis ei ole veel olümpiaprogrammi kaasatud, kuuluvad Rahvusvahelisse ROKi poolt Tunnustatud Spordialade Ühendusse (ARISF). ROK tunnustab ARISFi.
<b>ASOIF</b>	Kõik rahvusvahelised spordiliidud, mis on praegu kaasatud suveolümpiamängude programmi, on Suveolümpiaalade Rahvusvaheliste Föderatsioonide Ühenduse (ASOIF) liikmed. ROK tunnustab ASOIFi ja kord aastast toimub kahe organisatsiooni ühiskohtumine.
<b>Augumängud</b>	Eesti keeles levinum käesoleva termini asemel kasutada fraasi „aukudega piljardilaudadel mängitavad mängud“. Seda terminit ( <i>pocket games</i> ) kasutatakse üldistatult kõikide piljardimängude ja snuukrimängu tähistamiseks, välja arvatud karambool, mille laual augud puuduvad.
<b>Augutaskud</b>	Kui aukudega lauas ei ole kuulide automaatset tagastussüsteemi, nimetatakse aukusid augutaskuteks ( <i>drop pockets</i> ). See tähendab, et kuulid jäävad taskutesse, kuni need käsitsi uuesti välja võetakse (vt ka automaatne tagastus).

<b>Auk</b>	Piljardi- ja snuukrilaua on kuus auku ( <i>pocket</i> ), millest kaks on pika poordi keskel ja veel neli laua nurkades. Piljardi ja snuukri aukude avad on täiesti erinevad sel moel, et piljardi augud on nn lõigatud augud (teatud nurga all, et kuuli sisse suunata), samas kui snuukri augud on ümardatud. Turniiridel kasutatakse mõlema liigi puhul taskutega auke. Snuukri jaoks on see tegelikult ainus olemasolev versioon, samas kui piljardis on ka automaatse tagastamise võimalus. Sihitava kuuli edukat lõögikuuliga löömist nii, et see siseneb auku, nimetatakse kuuli aukulöömiseks (piljard) või skoorimiseks (snuuker).
<b>Auku löödud kuul</b>	Kui kuul siseneb auku ega oma enam kokkupuudet mängupinnaga, arvatakse see kuul auku lööduks ( <i>pocketed ball</i> ). See hõlmab ka kuuli, mis on augu ülemisse ossa kinni jäänud teise kuuli tõttu, mis läks samal ajal samasse auku. Kui aga kuul siseneb auku ja väljub uuesti kas ise või kuna auk on juba kuule täis, ei loeta seda auku lööduks. Harilikult eemaldab kohtunik kuulid augutaskust, et vältida selliste olukordade tekkimist, kuid mängija on alati lõplikult vastutav.
<b>Avalöök</b>	8-kuuli ja 9-kuuli formaadi avalööki nimetatakse lahtilöögiks ( <i>break shot</i> ), sest löögi eesmärk on kõik kuulid hajutada ja võib-olla ka üks või mitu neist auku lüüa. Löögikuul tabab paigutatud kuule tihti kiirusega üle 50 km/h, mis on kuuli kaalu, läbitud vahemaad ja kuuli täisehitust arvestades märkimisväärselt suur.
<b>Avalöögikii</b>	8-kuuli ja 9-kuuli formaadi puhul nimetatakse avalööki lahtilöögiks, sest löögikuul peab tabama paigutatud kuule väga suure kiirusega (vt ka lahtilöök). Kasutatava jõu ja kiiruse tõttu on mängijal ainult selleks otstarbeks eraldi kii – avalöögikii ( <i>break cue</i> ).
<b>Avalöögikuul</b>	Üldiselt nimetatakse avalöögikuuliks ( <i>break ball</i> ) iga auku löödavat kuuli, mis võimaldab löögikuulil löögi järel kuulide kobarat lüüa ja hajutada. Kuid 14.1 formaadi ( <i>Straight Pool</i> ) mängimisel viitab see termin pärast ülejäänud 14 sihitava kuuli aukulöömist laua 15. kuulile. Kõik 14 auku löödud kuuli paigutatakse uuesti, jättes kolmnurga tipu vabaks, ja mängija jätkab mängu. Eeldusel, et mängija on otsustanud säilitada 15. kuuliks õige kuuli ja on suutnud ka löögikuuli õigesti paigutada, saab ta nüüd 15. kuuli auku lüüa ning lasta löögikuulil 14 paigutatud kuuli tabada ja need laiali lüüa.
<b>Avalöök</b>	Avalöök ( <i>opening shot</i> ) on mängu esimene löök. Kõikides mängudes määratakse avalöögi tegemise õigus veerelöögiga (nimetatakse ka kummiprooviks või jooneprooviks). Õiget avalööki reguleerivad mängureeglid, mis määravad samuti löögikuuli ja sihitava kuuli (kuulide) asukoha enne avalöögi tegemist.
<b>AWOIF</b>	Kõik rahvusvahelised spordiliidud, mis on praegu kaasatud taliolümpiamängude programmi, on Taliolümpiaalade Rahvusvaheliste Föderatsioonide Ühenduse (AWOIF) liikmed. ROK tunnustab AWOIFi ja kord aastas toimub kahe organisatsiooni ühiskohtumine.
<b>Fenoolvaik</b>	Tänapäeval kõikides piljardimängudes kasutatavad kuulid on valmistatud materjalist, mida nimetatakse fenoolvaiguks (C <sub>6</sub> H <sub>5</sub> OH), ning varem kasutatud elevantiluust kuulid on peaaegu täielikult kadunud. Eeldusel, et kuule kasutatakse ainult selleks ettenähtud otstarbel, kestab fenoolvaigust valmistatud kuulide komplekt väga kaua. Kõigi turniiridel kasutatavate kuulide suurus, kaal ja ümarus on olenemata mänguliigist eriti hoolikalt kontrollitud. Tavaliselt erinevad need mõnevõrra teistest kuulidest, et neid oleks võimalik televisioonis hõlpsamini tuvastada.
<b>Formaat</b>	Kõik piljardimängud mängitakse kõik-kõigiga-süsteemis, kas ühe- või kahekordse kõrvaldamisena, sarjades või ilma, ning teatud tasemeni, mis on vaja saavutada sarja või kogu matši võitmiseks. Kõiki neid üksikasju nimetatakse mängude formaadiks, st turniiri formaadiks.
<b>Freim</b>	Freim ( <i>frame</i> ) sisaldab kõiki lööke alates avalöögist kuni kõikide sihitavate kuulide aukulöömiseni. Viimase sihitava kuuli aukulöömise järel taaspaigutatakse kõik kuulid jälle lauale ja järgneb uus avalöök. Matš hõlmab seega ette määratud arvu freime. Seda mõistet kasutatakse sageli 8-kuuli ja 9-kuuli formaadis mängude jaoks (vt ka raam).

<b>GAISF</b>	Rahvusvaheliste Spordialaliitude Ühendus (GAISF) on ROKi poolt tunnustatud mitme spordiala organisatsioon. Selle Monacos Monte Carlos asuva organisatsiooni liikmeskonda kuulub ligi 90 rahvusvahelist spordialaliitu. ROK tunnustab paljusid nendest spordialaliitudest ja mõned on isegi olümpiaprogrammi kaasatud. Kuid ülejäänuid ROK veel ei tunnusta. GAISF asutati alternatiivina selliste spordialaliitude jaoks, kes ei suutnud saavutada ROKi tunnustust, kuid tänapäeval töötavad nad täielikus koostöös ROKiga.
<b>Haare</b>	Kii pära keskosa on sageli värvitud ülejäänud pärast erinevalt või on kaetud muu materjaliga. Seda osa nimetatakse käepidemeks ja kii pära käes hoidmise viisi nimetatakse haardeks. Erinevad löögid ja tõuke asjaolud sunnivad mängijat mõnikord haarama kiist liitmikule lähemalt või päraotsale lähemalt, mistõttu on käepideme pindala üsna suur. Enamik karamboolimängijaid katab oma kii pärad kummimaterjaliga, et saada kiist parem haare. Enamikul piljardikiidel on käepideme ümber linane kangas ( <i>Irish linen</i> ), samas kui snuukrikiide käepide on harva eraldi materjaliga märgistatud või kaetud.
<b>Hark</b>	Hark ( <i>rake</i> , snuukris <i>rest</i> ) on mehaaniline sild, mida mängija võib kasutada, kui ta muidu ei ulatu tavapärase käsisilla abil kuuli lööma.
<b>Heide</b>	Heitelöögiks ( <i>throw</i> ) nimetatakse seda, kui sihitav kuul muudab hõõrdumise ja inertsitõttu oma teekonda. Teine heitelöögi variant on see, kui kaks sihitavat kuuli on üksteisega kokkupuutes või peaaegu kokkupuutes ja esimese kuuli löömine põhjustab teise kuuli liikumise suunas, mis erineb kahe kuuli vahelise sirgjoonega osutatud suunast. Seda nähtust võib mõjutada külgvindi kasutamine, kuid sagedamini on see tingitud hõõrdumisest ja inertsiseadusest. Tegelikult põhjustavad piiratud ulatuses heidet peaaegu kõik löögid, kus löögikuul tabab sihitavat kuuli nurga all. Selle nähtuse mõju piiramiseks võib mängija valida tagasivindi kasutamise, eeldusel, et löögikuuli paigutus järgmise löögi jaoks seda võimaldab. Heide tekitab enamikule algajatele lisaprobleeme, sest tegelikkuses on paljud löömisel olnud õiged, aga heide sunnib sihitava kuuli august mööda minema. Kui heidet ei saa õigesti sihtida ja vastavalt lüüa, võib olla väga raske teada saada, mis valesti läks (vt ka kaasavedu, hõõrdumine ja põige).
<b>Hoiak</b>	Üks põhialuseid, mida algaja peab õppima, on õige hoiak, st kehahoid löögi tegemiseks. Harilikult sirutatakse selleks vasak käsi löögikuuli poole (sillakäsi), asetatakse jalad üksteisest külgsuunas eemale nii, et vasak jalg on lauale lähemal (paremakäeline mängija). Sellega moodustub vasaku käe ja kahe jala vahel kolmnurk ning mida laiem on see kolmnurk (teatava määraneni), seda stabiilsem on hoiak. Kui mängija painutab veel veidi mõlemat põlve, peaks tasakaalupunkt olema rindkere lähedal ja kiile jääb vaba ala löögi tegemiseks. Siin kirjeldatakse pigem piljardimängija hoiakut, samas kui karambooli- ja snuukrimängijatel on veidi erinev hoiak.
<b>Hõõrdumine</b>	Iga kahe omavahel kokku puutuva kuuli ning samuti kuuli ja kanga vahel on alati teatav hõõrdumine ehk takistus. Kuulide poleeritud ja sileda ning kanga suhteliselt konarliku pinna tõttu on kanga ja kuulide vaheline hõõrdumine harilikult suurem kui kahe kuuli omavaheline hõõrdumine. Tavapärase hõõrdumine muutub mängimise ajal kuulidele ja/või kangale kleepunud kriidi ja muude osakeste tõttu ning võib mõnikord põhjustada tehtud löökide puhul ootamatuid tulemusi. Seetõttu on ülimalt tähtis hoida mängupind ja kuulid võimalikult puhtana. Kanga ja kuuli vahelist hõõrdumist on lihtne uurida kas järelejõuga või tagasivindi mängimisega (vt ka kaasavedu, põige ja heide).
<b>Hüppekii</b>	Piljardis võib teha löögi, kus löögikuul hüppab üle takistava kuuli. Seda lööki on väga raske sooritada, ja üha raskem, mida lähemal on löögikuul takistavale kuulile. Seetõttu on paljudel mängijatel eriline hüppekii ( <i>jump cue</i> ), mis on tavalisest kiist lühem ja kergem ning millega on mõnevõrra lihtsam hüpet saavutada. Reeglite kohaselt peab kii pikkus olema vähemalt 40 tolli (102 cm), mis on hüppekii eelistatud pikkus, samas kui hariliku mängukii pikkus on umbes 58 tolli (148 cm).
<b>Hüppelöök</b>	Hüppelöögiks ( <i>jump shot</i> ) nimetatakse sellist lööki, kui mängija sunnib löögikuuli löögiga mängupinnast lahti tõusma ja uuesti naasma, ilma et kuul oleks poordikummidega piiratud alast väljunud. Õige hüppelöögi tegemiseks tuleb löögikuuli lüüa ülalpool keskk kohta. Sellised löögid on eelistatud

	<p>olukordades, kus teine sihitav kuul takistab mängus kuuli. Sellise löögi täpsus, lihtsus ja võimalused on sageli suuremad kui tavaliste pörke- või ülalt vintlöökide (<i>Masse</i>) puhul. Snuukris ja karamboolis ei ole hüppelöögid lubatud.</p>
<b>Järeljõud</b>	<p>Järeljõud (<i>force follow</i>) tähendab löögikuulile edaspidi suunas rakendatud ülemäärast spinni. Seda mõistet kasutatakse üldiselt löökide puhul, kus löögikuuli lüüakse vahetult ja „läbi“ sihitava kuuli, ning väljendub selge kõhkluse või peatumisega enne, kui spinn löögikuuli üldises löögi suunas edasi liigutab.</p>
<b>Järellöök</b>	<p>Järellöögiks (<i>follow shot</i>) nimetatakse lööki, kus löögikuuli tabatakse keskmest kõrgemal ja sellest tulenev ettepoole pöörlev spinn põhjustab löögikuuli liikumise jätkamise ka pärast sihitava kuuli tabamist (vt ka järeljõud).</p>
<b>Jooksev külgvint</b>	<p>Kui löögikuul lüüakse poorti otselöögist erinevalt ja sellele on rakendatud külgvint, mis põhjustab kuuli tagasipörke harilikust teravama nurga all ja suurema kiirusega, siis on kasutatud jooksvat külgvinti (<i>running english</i>). Jooksvaks külgvindikis nimetatakse ka välispidist külgvinti (vt ka loomulik külgvint ja tagurpidi külgvint).</p>
<b>Kaasavedu</b>	<p>Kuigi kasutatavad kuulid on poleeritud ja neil on väga sile pind, tekib kuulide üksteise vastu löömisel kokkupuutepunktis hõõrdumine. Tavaliselt on kanga pinna omaduste tõttu kuuli ja kanga vaheline hõõrdumine suurem kui kuulide omavaheline hõõrdumine. Kuid teatud kiirusel (tavaliselt väga väikesel) ja järellöögi kasutamisel see olukord muutub ning kuulide (löögikuuli ja sihitava kuuli) vaheline hõõrdumine on ootamatult suurem kui kuuli ja kanga vaheline hõõrdumine. Kui see juhtub, siis sihitav kuul ei liigu tegeliku löögi määratud suunas, vaid selle asemel esmalt libiseb ja liigub rohkem löögikuuli suunas. Seda nähtust nimetatakse kaasaveoks (<i>britage</i>) (vt ka põige).</p>
<b>Kangas</b>	<p>Kõikide piljardimängude mängupind ja poordikummid on kaetud kangaga. Alguses võidi kangast kasutada selleks, et saavutada väljas mängitava piljardimänguga sarnasemad mängutingimused. Seetõttu on kangas olnud tavaliselt roheline, st muruga sama värvi. Tänapäeval võib kanga värvus varieeruda ja olla erinevate omadustega olenevalt sellest, millise mängu jaoks kangas on toodetud. Harilikult sisaldab kangas kammvilla (vahemikus 70–100%) ja sünteetilisi kiude. Olenevalt kasutatud sünteetiliste kiudude hulgast ja sellest, kas kangas on topiline või mitte, veereb kuul kangal eri kiirusega.</p>
<b>Karambool</b>	<p>Karambool (<i>carom</i>) on üks kolmest WCBSi kuuluvast liigast. Karambooli mängitakse aukudeta laual, millel on kolm kuuli: valge, kollane ja punane. Kummalgi mängijal on enda löögikuul (valge või kollane). Mängu põhieesmärk on, et löögikuul läheks ühe löögiga kahe ülejäänud laual asuva kuuli vastu. Olenevalt sellest, millist mängu mängitakse, peab löögikuul tabama esimese ja teise kuuli pörke vahel või enne kahest sihitavast kuulist ükskõik millise löömist ühte või mitut poorti. Karambool hõlmab ka vigurpiljardit (<i>Billiard Artistic</i>) ning viie kurikaga ja <i>Boccette</i>'i piljardit.</p>
<b>Karamboolikii</b>	<p>Karambooli reeglite kohaselt võib mängija kasutada omal valikul ühte või mitut kiid ja võib vabalt määrata selle pikkuse, massi ja läbimõõdu. Harilikult on karamboolikii eelistatavalt veidi kergem (ligikaudu 475–525 g) kui piljardikii ja samuti veidi lühem (56–57" või 143–145 cm). Kiiotsa läbimõõt on tavaliselt vahemikus 11–12 mm ja kii on alates kiiotsast kuni päraotsani kooniline.</p>
<b>Karamboolilöök</b>	<p>Karamboolilöögiks (<i>carom shot</i>) nimetatakse seda, kui augumängudes pörkub löögikuul esmalt ühe sihitava kuuliga ja seejärel tabab teist sihitavat kuuli, et viimane auku lüüa. Seda tehnikat kasutatakse, kui liitlööki ei pruugi olla võimalik või kui sellist lööki kasutades on lihtsam kuulide liikumist juhtida. Nimetatud löökidega mängus peab mängija osutama kuulile ja augule, aga mitte karamboolilöögile kui sellisele (vt samuti <i>cannon</i>).</p>
<b>Käsikuul</b>	<p>Kõikides piljardimängudes antakse mängijale matši ajal aeg-ajalt käsikuul, mis tähendab, et mängija võib asetada löögikuuli teatavale täpile, teatavale alale või vabalt lauale. Seda võidakse kasutada avalöögi tegemiseks või vastase tehtud vea tagajärjel. Mängu reeglid kehtestavad, kuhu mängija võib ja kuhu ei tohi käsikuuli löögikuuliks asetada.</p>
<b>Keskmine</b>	<p>Teatud mängud võimaldavad mõõta mängija keskmist. Keskmise mõõtmiseks jagatakse mängukordade arv kogutud punktidega. Selline keskmine võimaldab</p>

	<p>mängija tulemusi paremini hinnata ja ka ühe mängija tulemusi võrrelda teise mängijaga, isegi kui võrreldavad mängijad ei ole samas matšis osalenud. Mängudes, kus keskmisega arvestatakse, kasutatakse seda võrdse hulga võidetud matšidega mängijate eristamiseks.</p>
<b>Kesktäpp</b>	<p>Kuigi nimetused (kese, kesktäpp jne) võivad olla erinevad, on kõigil piljardilaudadel (karambool, piljard ja snuuker) tähistatud keskpunkt. See täpp asub täpselt laua keskel, st kohas, kus pikisuunaline kesktelg ja põiksuunalised keskteljed omavahel lõikuvad. Enamikus mängudes on sellel täpil eriline otstarve, aga mõnes ei ole sellel mingit tähtsust ja seda ei kasutata.</p>
<b>Kii</b>	<p>Piljardis nimetatakse löögi tegemiseks kasutatavat vahendit kiiks. Kii võib olla üheosaline, kuid sageli koosneb see kahest või kolmest omavahel kokku kruvitud osast, mis võimaldab kiid hõlpsamini kaasas kanda. Kii osad on kiots, võru, koonus, liitmik, pära, käepide ja päraots.</p>
<b>Kiikohver</b>	<p>Kii mugavamaks kandmiseks ning ilmaolude ja tuule eest kaitsmiseks, kasutab enamik mängijaid kii jaoks mõeldud ümbrist – kiikohvrit. Sellises kohvris võib olla ruumi ainult ühele pärale ja ühele koonusele, kuid väga sageli on mängijal mitu pära ja koonust, samuti palju tööriistu kiide laitmatu seisukorra tagamiseks. Seetõttu võib kiikohver olla üsna suur. Enamik tänapäevaseid kiikohvreid on ehitatud sellistena, et olenemata sellest, mis kohvriga juhtub, jäävad sees olevad kiid täiesti terveks.</p>
<b>Kiiots</b>	<p>Kiiots (<i>cue tip</i>) tähendab väikest ümardatud ja töödeldud nahatükki, mis on kinnitatud kii koonuse otsale. Löögikuuli löömisel tohib sellega kokku puutuda ainult kiiots.</p>
<b>Kiirtõmme</b>	<p>Kiirtõmbeks (<i>nip draw</i>) nimetatakse lühikest teravat lööki, mida kasutatakse siis, kui tavaline tõmme tooks kaasa löögikuuli topeltlöögist tingitud vea. Kiirtõmmet võib kasutada ka muudel eesmärkidel ning eelis, mida selline löök võib tuua, on see, et löögikuul naaseb hetkel, kui sihitav kuul on tabatud, samal ajal kui tavalise tõmbelöögi kasutamisel naaseb löögikuul ainult enam-vähem otse ja alles pärast teatavat seisakut.</p>
<b>Kiltkivi</b>	<p>Kuigi juba esimesel teadaoleval, 1469. aastast pärineval laual oli ilmselt kiltkivist säng, kulus aega kuni 1800. aastate keskpaigani, mil see muutus tavaliseks. Praegu on kõigil laudadel, olenemata liigast, kiltkivist säng. Karambooli säng on jaotatud kolmeks kiltkivitahvliks paksusega 50–60 mm, millest igaüks kaalub kuni 300 kg. Ka piljardi kiltkiviplaad on jaotatud kolmeks osaks, kuid tavaliselt on paksus vahemikus 25–40 mm ja seetõttu on need osad palju kergemad. Snuukri ja Vene piljardi laua tahvlid on 50 mm paksused, kuid laua suuruse tõttu jaotatakse kiltkiviplaad viieks võrdseks osaks ja iga osa kaalub ligikaudu 175–200 kg. Praegu toodetakse kiltkivi eelkõige Itaalias, kuid kasutatakse ka Brasiiliast või Hiinast pärit kiltkivi. Ükski teine materjal ei suuda siiani pakkuda kiltkiviga võrreldavaid omadusi piljardilaua sängi jaoks.</p>
<b>Kolmnurga märk</b>	<p>(14.1 formaat). Enne turniiri algust peavad kõik kasutatavad laudad olema reeglite kohaselt märgistatud. Üks detail, mis tuleb lauale märkida, on kolmnurga märk. See märk tehakse ametliku raami abil, mille tipp asetatakse alumise täpi kohale ja aluse keskoht tagasipaneku joonele. Peen joon tõmmatakse mööda raami külgi ja välisküljele. See märk on 14.1 formaadi mängijatele väga oluline, sest see aitab neil otsustada, kas kuul on kolmnurga sees või väljaspool, ning valida 15. kuul (lahtilöögikuul). Kuna see teave ei ole 8- või 9-kuuli formaadi jaoks oluline, võib kolmnurga märgi nende mängude võistluste jaoks märkida, aga ei pea.</p>
<b>Kolmnurk</b>	<p>(<i>Augumängud</i>). Kolmnurkne seade, mida kasutatakse kuulide paigutamiseks enamiku mängude alustamiseks (vt ka raam).</p>
<b>Köögiala</b>	<p>Köögialaks (<i>kitchen area</i>) nimetatakse sageli piirkonda, mis on piiratud ülemise poordikummi ja ülemise joonega.</p>
<b>Kokkupuutes kuulid</b>	<p>Löögi tagajärjel või pärast kuulide liikumise lõppemist kokkupuutesse jäävad kuulid. Kuigi seda juhtub kõigis piljardimängudes, on sellise olukorra lahendamise viisid karamboolis, piljardis ja snuukris erinevad.</p>

<b>Kooniline</b>	Kii on tehtud kooniliseks kas vahetult kiiotsast või umbes 30 cm kauguselt koonuse otsast (kiiotsast) kuni päraotsani. Seda nimetatakse ka kitsenemiseks.
<b>Koonus</b>	Koonuseks ( <i>shaft</i> ) nimetatakse kii peenemat osa, millele on kinnitatud kiiots ja võru, ning see viitab kogu kii osale alates kiiotsast kuni liitmikuni (kaheosalise kii puhul). Karambooli- ja piljardikiide koonused on tehtud harilikult vahtrast, kuid snuukrikiide koonused on valmistatud pigem saarest. Karambooli ja snuukri koonused on koonilised kogu pikkuses alates liitmikust kuni kiiotsani, samas kui piljardikii on tavaliselt kooniline alates ligikaudu 20–30 cm kauguselt kiiotsast ja kuni liitmikuni.
<b>Kõrvalekalle</b>	Kui löögikuuli on tabatud püstteljest vasakule või paremale, alustab see kõverjoonelist liikumist. Parempoolse löögi korral liigub löögikuul vasakule ja püüab siis pöörata kii põhjustatud vindi tagajärjel tagasi kii näidatud algse suuna poole. Asjaolu, et löögikuul ei liigu enam otse, nimetatakse kõrvalekaldeks ( <i>deflection</i> ). Kõrvalekalde suurus sõltub löögil kasutatud külgvindi ( <i>english</i> ) suuruselt ja kiirusest, aga ka kasutatud kiist. Igal kiil on oma omadused, mistõttu on mängijal väga raske kiid vahetada ja hakata uue kiiga mängima. See on ka üks peamisi põhjusi, miks igal piljardimängijal peab olema oma kii ja ei tohiks teda sundida laenama igaks korraks erinevat kiid.
<b>Kriit</b>	Kriidiks nimetatakse kuiva, kergelt abrasiivset ainet, mis hõõrutakse kiiotsale, et aidata vältida kiiotsa kõrvale libisemist kuuli löömise ajal.
<b>Külgpaneel</b>	Külgpaneel on kinnitatud laua poortide tavaliselt rõhtsatele või veidi kaldu välisservadele. Külgpaneeli eesmärk on peita augutaskud või automaatne kuulide tagastussüsteem, samuti laua sängi karkass. Külgpaneel on olemas laua kõigis neljas küljes ning seda kasutatakse sageli ürituste ajal tootja või sponsorite reklaamipinnana. Piljardilaua alumisel külgpaneelil võivad olla riulid auku löödud kuulidele, mille mängija või kohtunik augutaskutest eemaldab.
<b>Külgvint (<i>side/english</i>)</b>	Külgvindiks peetakse lööki, kui löögikuuli tabatakse kuuli püstteljest vasakule või paremale. See tähendab, et peale teatud suunast hälbiva liikumise kuul ka pöörleb. Löögikuul ei liigu rakendatud vindi tõttu enam sirgjooneliselt sihitava kuuli suunas, mistõttu on oluline seda reaktsiooni silmas pidades sihitamist kompenseerida. Ka sihitav kuul omandab teataval määral pöörlemise, kuid vastupidi. Selle tehnika tundmine ja valdamine võimaldab mängijatel selliseid kuule auku lüüa, mis muidu ei oleks võimalikud (vt ka <i>english</i> ).
<b>Küljeauk</b>	Pikkade poortide keskel asuvaid aukusid nimetatakse küljeaukudeks.
<b>Kuul</b>	Kõik piljardimängudeks kasutatavad kuulid on täiskuulid (erand: tasulise mängulaua löögikuulis võib mõnikord olla magnet) ja on valmistatud läbinisti samast materjalist. Varem kasutati selleks elevantlõud, kuid tänapäeval on see asendatud fenoolvaiguga. Olenevalt, kas mängitakse karambooli, piljardit või snuukrit, on kuulid eri suuruse ja kaaluga. Suurus ja kaal võivad samuti erineda, kui kasutatakse tavalisest turniirilauast väiksemaid laudu.
<b>Kuuli kaotus</b>	Kui löögikuul siseneb auku ja jääb sinna, nimetatakse seda kuuli kaotuseks ( <i>scratch</i> ) ja see on piljardis viga (erand: Vene piljard, vt löögikuuli aukumine).
<b>Läbistav järgimine</b>	Löögikuuli löömisel peaks mängija laskma kiiotsal pärast löögikuuli algse asendi läbimist sellele järgneda, sest see aitab mängijal löögi tulemust paremini kontrollida. Seda tehnikat nimetatakse läbistavaks järgimiseks ( <i>follow through</i> ). Kui löögikuul ja kavandatud sihitav kuul on üksteisele väga lähedal, siis on võimalik, et topeltlöögi vältimiseks on läbistav järgimine võimalik ainult teatud määral või üldse mitte. Läbistava järgimise abil võib löögikuul saada suure spinni, mis omakorda muudab ka muidu võimatu löögi võimalikuks.
<b>Laua märgised</b>	Kõik turniirimängudeks kasutatavad karambooli-, piljardi-, Vene piljardi ja snuukrilauad on tähistatud eri mängureeglite kohaste joonte ja täppidega.
<b>Laua raam</b>	Laua jalgadele toetuv karkass on mõeldud kasutatavate kiltkivitahvlite kandmiseks. See karkass ehk laua raam ( <i>table frame</i> ) on harilikult tehtud puidust, kuid olenevalt loodimismehhanismist ja kiltkivitahvlite massist võidakse kasutada ka terast. Terasraamid on üsna tavalised karamboolilaudade puhul, kus kõik kolm kiltkivitahvli kaaluvad ligikaudu 300 kg. Eeldusel, et kiltkivitahvlid



	on sellises terasraamis looditud ja täiesti ühtlaselt (tasapinnas), on lauda hoolimata massist väga lihtne loodida.
<b>Laua säng</b>	Laua karkass, millele kiltkivitahvlid toetuvad, on harilikult tehtud puidust ja kiltkivitahvlid moodustavad üheskoos nn laua sängi ( <i>table bed</i> ).
<b>Liitlöök</b>	Piljardis võib kuuli aukulöömiseks kasutada liitlööki ( <i>combination shot</i> ). See tähendab, et löögikuul puudutab esmalt ühte sihitavat kuuli, mis omakorda lööb auku teise sihitava kuuli. Nimetatud löökidega mängus tuleb liitlöök enne näidata (vt ka nimetatud löök).
<b>Liitmik</b>	Kõik kiid, mis on jaotatud koonuseks ja päraks või rohkemateks osadeks, ühendatakse kii keskel omavahel kruvitava ja keermetatud seadisega – liitmikuga ( <i>joint</i> ). Liitmik võib olla tehtud puidust või plastist, kuid on pika kasutusea tagamiseks tehtud enamasti metallist.
<b>Liitmikukaitse</b>	Selleks ajaks, kui kii ei ole kasutuses, pakutakse eriliselt kujundatud liitmikukaitsmeid ( <i>joint protector</i> ).
<b>Linane kangas</b>	Enamiku piljardikiide käepideme mähkimiseks kasutatakse erilisel viisil töödeldud ja väga vastupidavat linast materjali, mille kaubamärgi nimetus on Irish linen.
<b>Lõigatud löök</b>	Lõigatud löögiks ( <i>cut shot</i> ) nimetatakse lööki, kus löögikuul tabab sihitavat kuuli täiskeskmeest ühele või teisele küljele, juhtides seda seega löögikuuli algsest suunast erinevasse suunda.
<b>Löögikuul peidus</b>	Löögikuul arvatakse peidus olevaks ( <i>snookered</i> ), kui sihitavat kuuli ei saa takistava kuuli tõttu löögikuuli otselöögiga tabada. Õige löögi tegemiseks peab mängija nüüd kasutama poorte, lööma takistavate kuulide ümber ülalt vintlööke ( <i>masse</i> ) või hüppama löögikuuliga üle takistavate kuulide (lubatud ainult piljardis). Väga sageli hõlmab kaitsev taktika ka kindlusi, kus löögikuul ja/või mängitav kuul on vastase jaoks peidetud. See on eriti levinud snuukris ning selle järgi on see mäng endale ka nime saanud.
<b>Löögikuul</b>	Kõigis karambooli-, piljardi- ja snuukrimängudes nimetatakse löögikuuliks ( <i>cue ball</i> ) valget kuuli (erand: Vene piljardi löögikuul on punane). Mängija peab lööma alati löögikuuli ja laskma löögikuulil tabada sihitavat kuuli ega tohi kunagi lüüa kiiga vahetult sihitavat kuuli. Kuid sellest reeglist on erand: teatud Vene piljardi mängudes võib pärast avalöögi tegemist olla löögikuuliks iga kuul.
<b>Löögikuuli aukumine</b>	Inglise piljardis (snuuker) ja Vene piljardis ( <i>pool</i> ) on võimalik punkte saada, kui lasta löögikuulil koos sihitava kuuliga puudutusega auku minna ( <i>in-off</i> ) (viga kõigis teistes augumängudes).
<b>Lööja</b>	Mängukorral mängijat nimetatakse ka löøjaks ( <i>striker</i> ).
<b>Löök (shot)</b>	Löögiks peetakse toimingut, mis algab hetkest, kui kiiots puudutab löögikuuli, ja lõpeb, kui kõik mängitud kuulid lõpetavad veeremise ja pöörlamise.
<b>Löök (stroke)</b>	Kii liikumist löögi tegemisel nimetatakse löögiks.
<b>Loomulik külgvint</b>	Loomulikuks külgvindik ( <i>natural english</i> ) nimetatakse löögikuulile rakendatud mõõdukat külgvinti, mis soosib löögikuuli suunda, andes löögikuulile loomuliku veeremise ja kesklöögist natuke rohkem kiirust.
<b>Loomulik veeremine</b>	Loomulik veeremine ( <i>natural roll</i> ) kirjeldab löögikuuli liikumist ilma külgvinti kasutamata, löögikuul veereb kuuli iga täispöörde kohta täpselt selle ümbermõõdu võrra. Piljardikuuli läbimõõt (D) on 57,15 mm (±0,127 mm). Sellise kuuli ümbermõõt (C) arvutatakse valemiga $C = \pi \times D$ . Piljardikuuli ümbermõõt oleks $3,1416 \times 57,15 = 179,54$ mm. Kui löögikuul liigub iga täispöörde kohta 179,54 mm, tähendab see loomulikku veeremist.
<b>Lühike poort</b>	Kõik karambooli-, piljardi-, Vene piljardi ja snuukriturniiridel kasutatavad piljardilauad on ristkülikukujulised ning laudade pikkus on laiuusest kaks korda suurem. Seetõttu eristatakse lühikesi ( <i>short rail</i> ) ja pikki poorte, mis koos moodustavad mängupinna piirraami.
<b>Lühilöök</b>	Lühilöögiks ( <i>stop shot</i> ) nimetatakse lööki, kus löögikuul peatub kohe pärast sihitava kuuli tabamist. Lühilöök saavutatakse, kui lüüa täpselt löögikuuli keskpunkti (püst- ja rõhtsuunas) ning kui löögikuuli ja sihitava kuuli vahe on

	<p>väga väike. Kui löögikuuli ja sihitava kuuli vahe on suurem, tuleb lühilöögi saavutamiseks lüüa löögikuuli veidi keskkohast madalamale. Kui mängija valdab seda tehnikat ja lööb otse, siis on see ainus löök, mille puhul mängija võib olla täiesti kindel selles, kus löögikuul paikneb pärast sihitava kuuli aukulöömist.</p>
<b>Mängukord</b>	<p>Mängukorraks (<i>inning</i>) nimetatakse iga sellist mängija vahetust lauas, mis lõpeb ainult möödalöögi, turvamängu, vea või täistulemuse saavutamisega. Mängukordadel saadud punktide kogusumma jagamisel matši punktide kogusummaga saab arvutada mängija keskmise taseme, mis omakorda võimaldab üht mängijat õiglaselt võrrelda teise mängijaga (kasutatakse karamboolis ja piljardis).</p>
<b>Mängupind</b>	<p>Laua mängupind on ala, mida mõõdetakse poordikummi ninadest (kus kuulid poordikummi vastu põrkavad). Karamboolilaua mängupind on 284 x 142 cm, piljardilaua 254 x 127 cm ja snuukrilaua 355 x 177,5 cm (mis on samuti Vene piljardi laua suurus). Harilikult nimetatakse laudade suurusi kui 10-, 9- ja 12-jalane (samas järjekorras nagu eespool). Võistluslaua on olenemata liigast kiltkivist säng, mis võib olla kaetud eri kvaliteedi ja värvusega kangaga (vt ka kangas ja kiltkivi).</p>
<b>Mängus kuul</b>	<p>Mängus kuuliks nimetatakse sihitavat kuuli, mida mängureeglite kohaselt võidakse löögikuuliga vahetult lüüa.</p>
<b>Mehaaniline sild</b>	<p>Kui mängijal on löögikuuli liiga kaugel asukoha tõttu keeruline kiid löögiks toetada, siis on lubatud kasutada mehaanilist silda (<i>mechanical bridge</i>). Võruta ja nahkotsakuta kiiotsale kinnitatakse soontega seade, mida kasutatakse kii koonuselise osa toetamiseks tavalise käsisilla asemel. Mängijatel võib olla lubatud kasutada enda varustust, näiteks pikendusi, adaptoreid ja/või erikujundusega soonelisi vahendeid, mis on mõeldud kasutamiseks nende enda kiidega.</p>
<b>Möödalööök</b>	<p>Möödalöögiks (<i>miscue</i>) nimetatakse seda, kui kiiots libiseb löögikuulilt ilma soovitud löögi täieliku edastamiseta. Löögi tulemuseks on harilikult terav heli ning kiiotsa ja/või löögikuuli kokkupuutepunkti värvimuutus. Möödalööki põhjustab harilikult äärmusliku külgevindi, halva nahkotsa ja/või liiga vähese kriidi kasutamine. Seda nimetatakse ka riiveks.</p>
<b>Nahkots</b>	<p>Kiiotsa jaoks kasutatakse tavaliselt ümardatud ja töödeldud nahka, sest see materjal on osutunud aja jooksul kuulidega kokkupuute jaoks parimaks. Selleks otstarbeks kasutatakse siiski ka mõnesid sünteetilisi materjale. Löögikuuli mis tahes kokkupuudet kii muu osaga kui kiiots arvatakse veaks (vt ka kiiots).</p>
<b>Nimetamine</b>	<p>Teatud piljardimängudes peab mängija enne kuuli aukulöömist nimetama nii kuuli kui ka augu (vt ka nimetatud löök).</p>
<b>Nimetatud löök</b>	<p>Nimetatud löökidega mängud on kõik augumängud, kus kehtib nõue, et mängija peab enne nimetama löödava kuuli ja löödava augu. Löögi nimetamisel ei ole vaja näidata selliseid üksikasju nagu poortide, põrgete, puudutuste (<i>kiss</i>) või karamboolide arvu.</p>
<b>Nurgaauk</b>	<p>Kõikidel piljardi- ja snuukrilaudadel on kuus auku, millest kaks asuvad pikkade poortide keskel. Ülejäänud neli auku asuvad laua nurkades ja seetõttu viidatakse nendele kui nurgaaukudele (<i>corner pocket</i>).</p>
<b>Nurgaga löök</b>	<p>Nurgaga löögiks nimetatakse iga lööki, milles löögikuul sunnib sihitavat kuuli liikuma mingis muus suunas kui otse edasi (augumängud).</p>
<b>Paigutus</b>	<p>Paigutuseks (<i>position</i>) nimetatakse löögikuuli juhtimist selliselt, et see paikneks järgmise löögi jaoks heas asukohas. Igaüks, kes omandab suure täpsusega paigutuse mängimise, leiab peaaegu alati lihtsalt tehtavaid lööke. Kuid hea paigutuse mängimine ei põhine üksnes heal löögikuulide juhtimisel, vaid ka mängu ennustamise võimel. Igal mängul on oma väga eriline taktika ja kogenud mängija suudab peaaegu alati vähem kogenud mängijat lüüa, kuigi viimane võib olla tehniliselt väga hea.</p>
<b>Pära</b>	<p>Enamik isiklikuks kasutamiseks mõeldud piljardikiidest on kaheosalised, mis võimaldab seda hõlpsamini kaasas kanda. Teine põhjus on see, et nahkots kuulub ära või et erinevad mängud võivad nõuda erineva kuju ja suurusega</p>

	<p>koonust. See omakorda tähendab, et mängija peaks kiid vahetama. Kaheosalise kii puhul kannab omanik kaasas ühe ja sama pära jaoks erinevaid koonuseid. Kii tagumist osa nimetatakse päraks (<i>butt</i>) (vt ka koonus).</p>
<b>Päraots</b>	<p>Päraotsaks (<i>butt end</i>) nimetatakse käepidemele järgnevat ja tavaliselt kummipuhvriga lõppevat pära osa. Kui karambooli- ja piljardikiide päraotsad on ümardatud ülejäänud kiiga samal viisil, siis snuukrikii päraotsa üks külg on tavaliselt lamendatud. See võib näidata mängijale, kuidas kiid hoida, kuid on pigem austusavaldus kii ajaloolisele päritolule ja viisile, kui kuuli tõukamiseks kasutati veel sau (<i>mace</i>).</p>
<b>Pikee</b>	<p>Pikeelöögiks (<i>pique</i>) nimetatakse teatud tüüpi ülalt vintlööki, mille tulemusena tõmmatakse löögikuul kohe pärast sihitava kuuli tabamist otse tagasi. Seda tehnikat kasutatakse harilikult siis, kui löögikuul ja sihitav kuul on üksteise lähedal ning tavaline tagasivint lõpeks veaga (vt ka kiirtõmme).</p>
<b>Pikk poort</b>	<p>Kõik karambooli-, piljardi-, Vene piljardi ja snuukriturniiridel kasutatavad piljardilauad on ristküliku kujulised ning laudade pikkus on laiusest kaks korda suurem. Seetõttu eristatakse lühikesi ja pikki poorte (<i>short/long rail</i>), mis koos moodustavad mängupinna piiriraami.</p>
<b>Piljard</b>	<p>Piljard (<i>pool</i>) on üks kolmest WCBSi kuuluvast põhiliini liigast. Piljardit mängitakse kuue auguga laudadel (kuni) 15 nummerdatud ja värvilise kuuli ning valge löögikuuliga. Mängu põhieesmärk on värvilised kuulid löögikuuli abil auku lüüa. Olenevalt mängust on kasutusel kas kõik kuulid või ainult teatud arv neist, st laual võivad olla kõik kuulid või ainult mõned neist ning mõnikord peab mängija nimetama nii augu kui ka kuuli, mida ta kavatseb mängida. Piljard hõlmab ka Vene piljardi mängu. Piljard on kõigist kolmest liigist (karambool, piljard ja snuuker) kõige levinum. Sõna „piljard“ kasutati selle alguses tähenduses laua ja mitte tingimata mängu nimetamiseks ning seda kasutatakse teatud määral ka tänapäeval. Seetõttu võidakse inglise keeles kasutada üsna tihti selliseid väljendeid nagu „ürituse jaoks kasutati kolme piljardit“ või „toas oli piljard“. Mõiste „piljard“ tuleneb prantsuse keelest, kas sõnast „billart“ (puust kepp) või „bille“ (kuul).</p>
<b>Piljardikii</b>	<p>Piljardis kasutatakse tavaliseks mängimiseks kaheosalist kiid. Kii mass on vahemikus 500–560 g ja naised kasutavad harilikult veidi kergemat kiid. Kiiotsa läbimõõt on vahemikus 12,5–13 mm ja kii pikkus on ligikaudu 148 cm. Peaaegu kõik kiide tootjad on võimelised tegema olenevalt mängija pikkusest ka pikema kii, tagades samas, et tasakaal ja mängimise kvaliteet jäävad samaks. Igal piljardimängijal on harilikult oma avalöögikii ja hüppekii, aga mõnikord kombineeritakse need kaks kiid üheks ja sel juhul on see kolmeosaline kii. Keerukate täidiste ja tohutu mängijaskonna huvi tõttu võib kvaliteetse kii maksumus olla vahemikus 100 kuni 50 000 USA eurot. Paljud kiid on nagu kunstiteosed ja need on pigem kollektsionääride esemed. Alates 1997. aastast eksponeerivad mõned maailma parimad kiitootjad oma ilusamaid ja hinnalisemaid kiisid igal aastal New Yorgi kunstigaleriis.</p>
<b>Põige</b>	<p>Aeg-ajalt on kuulide (löögikuuli ja sihitava kuuli) vaheline hõõrdumine suurem kui kuuli ja kanga vaheline hõõrdumine. See nähtus tekib siis, kui rakendate löögikuulile järeljõudu ja lööte üsna väikese kiirusega. Kui kuulid ja/või kangas on kriidi või muude osakestega määrdunud, toimub see eri kiirustel. Selle tagajärjel ei õnnestu sihitaval kuulil liikuda tegeliku löögi määratud suunas ja selle asemel see esmalt libiseb. Kui sihitava kuuli ja kanga vaheline hõõrdumine hakkab uuesti kuuli liikumist juhtima, ei suundu see enam kavandatud augu suunas. Löögikuul haarab sihitava kuuli lühiajaliselt löögikuuli liikumise suunda kaasa. Seda nähtust nimetatakse ka kaasaveoks.</p>
<b>Poordikumm</b>	<p>Poordikummi (<i>cushion</i>) nimetatakse kangaga kaetud kummi, mis piirab kõikide piljardilaudade poortide sisekülgi. Poordikummi tabamisel põrkab kuul lauale tagasi. Poordikummi nina moodustab mängupinna välimise perimeetri.</p>
<b>Poordikummi kokkupuutes</b>	<p>(<i>frozen to cushion</i>) Nimetatakse kas löögi tagajärjel või pärast kõikide kuulide liikumise lõppemisel poordikummi vastu puutuvat kuuli. Kuigi sel pole karambooli ja snuukri puhul tähtsust, on piljardis erieskirjad, mis reguleerivad, kuidas sellist kuuli tuleb vea vältimiseks mängida.</p>

<b>Poort</b>	Poortiks ( <i>rail</i> ) nimetatakse laua ülemist pinda, mis ei ole kangaga kaetud ja millest eenduvad mängupinna poole kangaga kaetud poordikummid. Ülemine ja alumine poort on lühikesed poordid ning nelinurga kaks ülejäänud pikka külge on pikad poordid (keskmiste aukude poorti poolitamist selles määratluses ei arvestata). Piljardilaua lühikestel poortidel on sageli punktiarvestuse pidamise seadis.
<b>Pörkelöök (1)</b>	Pörkelöögiks nimetatakse iga lööki, kus löögikuul juhitakse enne sihitava kuuli tabamist kõigepealt ühte või mitmesse poordikummi (vt ka poordipõrge).
<b>Pörkelöök (2)</b>	Pörkelöögiks nimetatakse lisaks ka lööki, kui sihitav kuul peab pörkama enne auku löömist ühe või mitme poordi vastu. Sihitava kuuli juhulikud poordiga kokkupuuted auku liikumise teekonnal ei kvalifitseeri seda pörkelöögiks. Pörkelöögid ei ole ilmsed ja seetõttu peab mängija neist nimetatud löökidega mängudes ette teatama.
<b>Põse (augu) tagune kuul</b>	Termin „põsetagune kuul“ ( <i>jawed ball</i> , piljardimängus) viitab kuulile, mis ei ole põskede vahel edasi-tagasi pörkamise tõttu auku kukkunud. Samuti võib põsetaguseks kuuliks pidada kuuli, mis seisab osaliselt augu põse taga.
<b>Põsk</b>	Põsk ( <i>jaw</i> , piljardimängus) on poordikummi kaldu lõigatud osa, mille nurk moodustab laua sängilt auku minekuks laiema ava.
<b>Punktide saamine</b>	Punkte saadakse kuulide aukulöömise eest või selliste löökide tegemise eest, mille eest antakse punkte.
<b>Püsiveerimine</b>	Kui löögikuul liigub iga täispöörde kohta 179,54 mm, tähendab see loomulikku veeremist. Kui löögikuul liigub ühe täispöörde kohta alla 179,54 mm, on rakendatud püsiveerimist ( <i>stable roll</i> ) või järeljõudu (vt ka loomulik veerimine).
<b>Puudutus</b>	Puudutuseks ( <i>kiss shot</i> ) nimetatakse lööke, mille puhul sihitav kuul pörkab ühelt või mitmelt muult sihitavalt auku löödavalt kuulilt.
<b>Raam</b>	Raamiks (või kolmnurgaks) nimetatakse kolmnurkset seadet, mida kasutatakse sihitavate kuulide koondamiseks mängu jaoks nõutud asetusse. Selle abil kuulide algasendi taastamist nimetatakse kuulide taaspaigutamiseks.
<b>Reeglid</b>	Igal mängul ja liigil on oma reeglid, mis määravad ära, millist varustust kasutatakse, mis on mängu eesmärk ning mida peetakse mängu seisukohalt õigeks ja valeks. Need reeglid võivad aeg-ajalt muutuda, mistõttu palutakse mängijatel enne võistlusele minekut need läbi lugeda ja nendest aru saada. Reeglite olemusest lähtudes reguleerivad need nii mängu taktikat kui ka nõutavaid oskusi. Mõlemad mängijad ja kõik isikud, kes võivad matši või turniiri korraldada, on saanud teadmiste ja eeskirjade mõistmise koolituse (vt ka spordiala eeskirjad).
<b>Renniseade</b>	Piljardilaudades sageli kasutatavat automaatset kuulide tagastussüsteemi nimetatakse ka renniseadmeks. Sellest tulenevalt nimetatakse renniseadmega lauda sageli rennilauaks.
<b>Riive</b>	Riiveks ( <i>kix</i> ) nimetatakse seda, kui kiits libiseb löögikuulilt ilma soovitud löögi täieliku edastamiseta. Löögi tulemuseks on harilikult terav heli ning kiitsa ja/või löögikuuli kokkupuutepunkti värvimuutus. Riivet põhjustab harilikult äärmusliku külgvindi, halva nahkotsa ja/või liiga vähese kriidi kasutamine.
<b>ROK</b>	Rahvusvaheline Olümpiakomitee vastutab nii suve- kui ka taliolümpiamängude eest. Praegu on umbes 28 rahvusvahelist spordiorganisatsiooni kaasatud suvemängude ja veel seitse talimängude olümpiaprogrammi. ROK tunnustab veel 28 spordiala, millest üks on piljard, kuid mis pole veel olümpiaprogrammis. ROKi tunnustus on spordiala ülim tunnustus.
<b>Romb</b>	Rombideks ( <i>diamond</i> ) nimetatakse karamboolis ja piljardis (välja arvatud Vene piljardi laudadel) laua poortidel võrdlus- või sihtpunktidenä kasutatavaid täidiseid või märgiseid. Rombid on olulised eriti karambooli- ja piljardimängijate kasutatavate arvukate matemaatiliste süsteemide rakendamiseks.
<b>Sau</b>	Nii kaua kui piljardit mängiti õues ja ka siseruumides mängitava variandi puhul kuni 18. sajandi lõpuni, kasutati kuulide löömise vahendina peamiselt nn sau ( <i>mace</i> ). Saual oli nuiasarnane ja rautatud pea, millega mängijad pigem tõukasid kui löid löögikuule soovitud suunas. Kuna poortide lähedal asuvaid kuule oli

	<p>keeruline korralikult tabada, otsustati 17. sajandi teisel poolel, et saua võib ümber pöörata ja kasutada palju peenemat vart.</p>
<b>Seeria</b>	<p>Snuukri või Inglise piljardi mängimisel on seeria (<i>break</i>) ühe mängukorra kogusumma (vt ka suurim tulem).</p>
<b>Sihitav kuul</b>	<p>Kõiki laual asuvaid kuule peale löögikuuli nimetatakse sihitavateks kuulideks (<i>object ball</i>).</p>
<b>Snuuker</b>	<p>Snuuker on üks kolmest WCBSi kuuluvast põhiliini liigast. Snuukrit mängitakse kuue auguga laual 15 punase, ühe kollase, ühe rohelise, ühe pruuni, ühe sinise, ühe roosa, ühe musta ja ühe valge kuuliga – löögikuuliga. Mängu põhieesmärk on lüüa löögikuuli abil ühekaupa aukudesse vaheldumisi üks punane ja üks värviline kuul. Punased kuulid jäävad auku lööduks, kuid värvilised kuulid pannakse kogu aeg tagasi täppidele, kuni viimane punane kuul on auku löödud, mille järel lüüakse kindlas järjekorras auku kõik värvilised kuulid. Snuuker hõlmab ka Inglise piljardi mängu.</p>
<b>Snuukrikii</b>	<p>Snuukrikii on tavaliselt tehtud saarest ja kuigi selle kaasas kandmine on üsna tülikas, eelistavad paljud snuukrimängijad kasutada üheosalist kiid. Kii on harilikult umbes sama pikk kui piljardikii (ligikaudu 145–150 cm), kuid selle pära ja koonus on peenemad. Kiiotsa läbimõõt on ligikaudu 9–10 mm ja kii on kooniline kogu pikkuses alates kiiotsast kuni päraotsani. Peaaegu kõigil snuukrikiidel on messingist tehtud võru, aga karamboolis ja piljardis kasutatakse kiudmaterjali või plasti. Pära on ühelt küljelt lame, mis on saua kasutamise ajastusse tagasi ulatuv tava.</p>
<b>Straight Pool</b>	<p><i>Straight Pool</i> on 14.1 formaadi teine nimetus.</p>
<b>Summutuslööök</b>	<p>Summutuslöögiks (<i>stun shot</i>) nimetatakse lühilöögi kasutamist sihitava kuuli nurga all löömisel. Harilikult kasutatakse seda lööki siis, kui löögikuul läheb pärast sihitava kuuliga kokkupõrget vastu poorti, ja eesmärk on, et löögikuul eemalduks poordist teatud nurga all. Väga tihti öeldakse, et mängija on „kuuli summutanud“.</p>
<b>Suurim tulem</b>	<p>Suurim tulem (<i>high run</i>) on 14.1 formaadis (<i>Straight Pool</i>) matši ajal ühe mängukorra jooksul saavutatud suurim auku löödud kuulide arv (vt ka seeria).</p>
<b>Tagasipaneku joon (ka avalöögi joon)</b>	<p>Kui sihitavad kuulid on valesti auku löödud ja/või kui kuulid on laualt hüpanud ja erireeglid seda nõuavad, tuleb sellised kuulid täppidele tagasi panna. Selline kuul paigutatakse alumisele täpile, aga kui see koht on juba hõivatud või kui tuleb tagasi panna mitu kuuli, siis kasutatakse tagasipaneku joont (<i>replacement line</i>). Tagasipaneku joon on märgitud lauale alates alumisest täpist sirgelt tagasi kuni alumise poordi keskmise rombini. Olenevalt erireeglitest võib olla teatav järjekord, mille alusel tuleb kuulid täppidele panna. Samuti võivad olla ka reeglid selle kohta, millised kuulid peavad kokku puutuma või ei tohi kokku puutuda.</p>
<b>Tagasivint</b>	<p>Tagasivindiks (<i>draw shot</i>) nimetatakse lööki, kus löögikuuli tabatakse keskmest allpool ja sellest tulenev tagurpidispinn põhjustab löögikuuli naasmise mängija poole pärast sihitava kuuliga kokkupuudet.</p>
<b>Tagurpidi külgvint</b>	<p>Löögikuulile rakendatavat külgvinti, mis soosib poordikummi tabamisel löögikuuli loomuliku teekonna suunale vastupidist suunda, nimetatakse tagurpidi (või seespidiseks) külgvindiks (<i>reverse english</i>) (vt ka loomulik külgvint ja külgvint).</p>
<b>Täidised</b>	<p>Enamiku kiide disain hõlmab palju tiseritööd. Vahel on puitosad asendatud muude materjalidega, nagu elevantiluu, pärlmutter, vääriskivid jne, et muuta kii kenamaks või hinnalisemaks. Neid nimetatakse täidisteks (<i>inlay</i>).</p>
<b>Täieliku kuuli löök</b>	<p>Lööki peetakse täieliku kuuli löögiks (<i>full ball</i>), kui löögikuuli ja sihitava kuuli vaheline kokkupuutepunkt asub mõlema kuuli keskpunkte ühendaval joonel.</p>
<b>Täpile tagasi pandud kuul</b>	<p>Kõigi piljardiliikide puhul võivad reeglid nõuda, et kuulid asetataks täpile tagasi (<i>re-spotted ball</i>) aeg-ajalt matši kestel. See kehtib harilikult kuulide valesti sisselöömisel või laualt maha lennanud kuulide kohta. Selline olukord võib tekkida ka vea tagajärjel. Snuukris pannakse kõik värvilised kuulid (kollane, roheline, pruun, sinine, roosa ja must) pärast aukulöömist alati täpile tagasi.</p>

<b>Täpp (koht) hõivatud</b>	Kui kuul tuleb uuesti mängu panna ja asetada kindlale täpile, võib juhtuda, et üks või mitu kuuli on juba selle täpi peal ( <i>spot occupied</i> ). Sel juhul selgitatakse reeglite abil, kuhu mingi kuul asetatakse. See kehtib kõikide piljardimängude puhul.
<b>Tasakaalukruvi</b>	Kii valmistamise ajal on keeruline kontrollida, milline on kii mass ja tasakaal pärast kõikide tööde tegemist. See muutub veelgi keerulisemaks, kui kiile tehakse palju vahekihte (mõnikord puidust, kuid väga sageli väärismaterjalidest). Lõpliku toote tasakaalupunkti õige asukoha tagamiseks kruvitakse kii päraotsa tasakaaluraskus (metallkruvi). Olenevalt ideaalse tasakaalu saamiseks vajalikust raskusest muudetakse selle tasakaalukruvi massi.
<b>Tasakaalupunkt</b>	Tasakaalupunktiks nimetatakse kii punkti, millest ühe toega hoides võib kii rõhtsaks jääda. See punkt peab asuma käepidemest kõrgemal. Tavaliselt asub see käepideme keskkohast ligikaudu 15–20 cm kaugusel.
<b>Tipp</b>	Piljardis ja snuukris kasutatakse kuulide paigutuseks kolmnurka. Kolmnurga alus (kaks nurka) peab olema rööbiti alumise poordiga ning kolmas nurk peab olema suunatud laua keskme poole. Seda nurka nimetatakse tipuks ja see nurk peab võimaldama kuuli paigutamist alumisele täpile.
<b>Tipukuul</b>	Kolmnurga tipus asuvat ja alumisele täpile paigutatavat kuuli nimetatakse tipukuuliks. Mõnes mängus võib see olla juhuslik kuul, aga teistes peab olema kõige väiksema numbriga kuul.
<b>Topeltlöök</b>	Topeltlöögiks nimetatakse lööki, kus kiiots tabab sama löögi käigus löögikuuli kaks või enam korda. See kujutab endast viga, olenemata sellest, millist piljardimängu mängitakse.
<b>Triibuline kuul</b>	( <i>8-kuuli formaat</i> ). Kahte nummerdatud kuulide rühma, st 1–7 ja 9–15, nimetatakse ka ühevärvilisteks ja triibulisteks ( <i>striped ball</i> ) (vt ka ühevärviline kuul).
<b>Tugi</b>	( <i>Rest</i> ). Vt mehaaniline sild.
<b>Turvalöök</b>	Turvalöögiks ( <i>safe</i> ) või turvamänguks nimetatakse kuulide kaitsvat paigutust, mis vähendab vastase võimalusi punkte saada. See on tavaline taktika, kui mängija ei ole võimeline kuulide asetuse tõttu punktide saamist jätkama või kui mõni hiljem mängitav kuul või kuulide rühm kujutab endast probleemi, mis asjaomase turvalöögi abil lahendatakse. Seetõttu võib turvalöök olla ründav või kaitsev olenevalt sellest, mida mängija loodab selle mängimisega saavutada või kuidas seda mängiti. Turvalöök on nõuetekohane eeldusel, et kõik õige löögi tegemise ja õige tabamise reeglid on täidetud.
<b>Ühevärviline kuul</b>	( <i>8-kuuli formaat</i> ). Kõik piljardikuulid on ühevärvilised, kuid see termin viitab asjaolule, et 8-kuuli formaadi kuulid on jaotatud kahte rühma. Kuulid numbritega 1–7 on nn ühevärvilised ( <i>solid ball</i> ) ja kuulid numbritega 9–15 on triibulised. Tegelikult on ka 8. kuul ühevärviline, st must värv katab kogu kuuli, välja arvatud väikesed valged alad, kus on näidatud number 8. Kuulid 9–15 on kaetud ainult värvilise triibuga ning numbrid on näidatud triibu sees.
<b>Ülalt vintlök</b>	( <i>Masse</i> ). Löök, kus löögikuulile rakendatakse äärmuslikku vinti, tõstes kii pära laua süngi suhtes ligikaudu 30- kuni 90-kraadise nurga alla. Löögikuul võtab kõvera teekonna, mille kõverus suureneb kii tõstmisega.
<b>Ülemine joon</b>	Ülemiseks jooneks ( <i>head string</i> , piljardimängus) nimetatakse laua ülemise otsa pikkade poortide teiste rombide (loendades ülemisest otsast) vahelist ja ülemist täppi läbivat joont.
<b>Ülemine ots</b>	Laua ülemine ots ( <i>head end</i> , piljardimängus) on see ots, kust tehakse veerelöök ja avalöök. Laua ülemist otsa nimetatakse ka köögialaks, mis omakorda on piiritletud ülemise poordikummi ja ülemise joonega (vt ka köögiala).
<b>Ülemine poort (<i>head cushion</i>)</b>	Ülemine poort (piljardimängus) viitab lühikesele poordile, mis asub mängu alguses kuulide paigutamiseks kasutatava laua otsa suhtes vastaspoolel.

<b>Ülemine poort (<i>head rail</i>)</b>	Ülemisele poordile on kinnitatud ülemine poordikumm (piljardimängus). Sageli on ülemine poort märgistatud tootja nimeplaadiga.
<b>Ülemine täpp</b>	Ülemiseks täpiks ( <i>head spot</i> , piljardimängus) nimetatakse laua ülemises otsas asuvat punkti, kus lõikuvad lühikeste poortide keskmiste rombide ja pikkade poortide teise rombi (loendades ülemisest otsast) vahelised kujuteldavad jooned.
<b>UMB</b>	UMB (Union Mondiale de Billard) on kõigi karamboolimängude juhtiv ühendus, millesse kuulub neljast maailmajaost kokku 44 riiklikku föderatsiooni. UMB on üks kolmest WCBSi asutajaliikmest ja on enda spordialal sõltumatu.
<b>Veerelööki</b>	Veerelööki ( <i>lag for break</i> ) kasutatakse mängu alustava mängija määramiseks. Iga mängija lööb kuuli ülemise joone tagant alumise poordikummi vastu, püüdes saada kuuli tagasi võimalikult ülemise poordikummi lähedale. Mõlemad mängijad peavad tegema veerelöögi korraga ja kes saab kuuli ülemisele poordikummile kõige lähemale, võib teha avalöögi.
<b>Vene piljard</b>	Vene piljard on piljardimäng, mida mängitakse 15 valge ja nummerdatud (1–15) kuuli ning punase löögikuuliga. Selle nime all mängitakse mitmeid mänguliike. Üks populaarsemaid variante on <i>Amerikanka</i> , kus punane löögikuul toimib löögikuulina ainult avalöögi ajal. Pärast avalöögi tegemist võib löögikuulina kasutada iga kuuli, et sihitav kuul või mõlemad koos auku lüüa ( <i>in-off</i> ). Freimi võidab mängija, kes saab esimesena kaheksa kuuli õigesti auku löödud.
<b>Vene piljardi kii</b>	Laua ja kuulide suuruse ning ka väga tugeva löögi tõttu, mis on sageli vajalik kuuli aukulöömiseks, on Vene piljardi kii pikem ja ka palju raskem kui ükski muu piljardis kasutatav kii. Kii pikkus on ligikaudu 160–165 cm ja mass on vahemikus 650–800 g. Kiiotsa läbimõõt on 13 mm.
<b>Viga</b>	Veaks nimetatakse kas üldistes või konkreetse mängu eeskirjades määratletud mängureeglite rikkumist. Viga toob kaasa karistuse, mis omakorda sõltub samuti konkreetse mängu reeglitest.
<b>Võru</b>	Selleks et kaitsta koonuse kiiotsa puitu lõhenemise eest löögikuuli löömise ajal, on puidu ja nahkotsa vahele pandud kaitsetükk. Seda tükki nimetatakse võruks ja see on harilikult tehtud mingist plastist, metallist või kiudmaterjalist.
<b>Võtmekuul</b>	(14.1 formaat). 14.1 formaadi mängimisel on ülioluline saavutada 15. kuuli jaoks hea paigutus, kuna see on samuti avalöögikuul seeria jätkamiseks. Kui selline asetus on saavutatud, siis on üsna lihtne lüüa 15. kuul auku ja lasta löögikuulil taaspaigutatud kuulid sama löögi pörkega laiali lüüa. Löögikuuli asetuse lihtsustamiseks valib mängija tavaliselt enne avalöögikuuli eelviimasena mängitava võtmekuuli ( <i>key ball</i> ), mis omakorda tagab avalöögikuulile enam-vähem hea asetuse. Mõnikord nimetatakse ka 8-kuuli formaadi mängimisel võtmekuuliks viimast kuuli enne 8. kuuli.
<b>WCBS</b>	Maailma Piljardispordi Konföderatsioon on maailma juhtiv organ kõigi spordialade jaoks, mis on seotud ROKi, GAISFi, IWGA ja muude mitme spordiala organisatsioonidega. WCBS juhib piljardispordi osalemist kõikidel mitme spordiala üritustel nagu olümpiamängud, maailmamängud, Aasia mängud jne. WCBS on ROKi poolt täielikult tunnustatud ning on ARISFi, GAISFi ja IWGA täisliige.
<b>WPA</b>	Maailma Piljardiassotsiatsioon on ülemaailmne juhtorgan, mis haldab kõiki piljardi ja Vene piljardiga seotud tegevusi. WPA on üks kolmest WCBSi asutajaliikmest ja on enda spordialal sõltumatu. WPAs on praegu viiest maailmajaost kokku 91 riiklikku alaliitu.
<b>WPBSA</b>	Maailma Professionaalse Piljardi ja Snuukri Assotsiatsioon on ülemaailmne juhtorgan, mis haldab professionaalse snuukrimänguga seotud tegevusi. Alates 2004. aasta märtsist on WPBSA WCBSi otsene liige. WPBSA on professionaalse snuukrimängu valdkonnas sõltumatu.