

Tarkkuuslajista taitolajiksi

Tämän päivän keilailu perustuu suorituksen osalta kolmeen vaatimukseen: Palloon pitäisi saada vauhtia ja pyörintää, ja tehdä se mahdollisimman vähäisellä voimankäytöllä, koska voiman käyttö vaikeuttaa toistettavuutta.

Keilailusuorituksen tärkeimpänä tekijänä voidaan pitää rentoa ja suoraa heiluria. Voidaankin sanoa, että suoritus on suurimmalta osin muuttunut askel-keskeisestä heilurikeskeiseen suoritukseen. Myös muut osa-alueet suorituksessa pyritään tekemään mahdollisimman vähäisellä voiman käytöllä, jonka tiedämme edesauttavan helppoa toistettavuutta.

Ihmisen fysiologiaa on viime vuosina tutkittu paljonkin ja tämän ”uuden” tiedon pohjalta on alettu katsoa myös keilailusuoritusta hieman eri näkökannoilta. Lajimme on kokenut suuria mullistuksia sekä väline- että radanhoidtopuolella ja pallon pelaaminen on muuttunut radikaalisti. Ennen keilailu voitiin hyvinkin määrittellä tarkkuuslajiksi, mutta tämän päivän välineillä ja radanhoidoilla kyseessä on mitä suurimmassa määrin taitolaji.

Myös keilailun opettamiseen on tullut uusia tapoja. Kun aiemmin opetettiin opettamaan rajarikkoivaltta taaksepäin, nykyään opetuksessa lähdetään liikkeelle lähtöasennosta ja alkutyönnöstä. Tämä siksi, että on huomattu, että suurin osa näkyvistä virheistä on seurausta aiemmin suorituksen aikana tehdyistä virheistä. On tärkeämpää korjata virhe kuin sen seuraus.

KEHITY KEILAAJANA

Lähtöasento

Jalkojen asento: Lähtöasennossa jalat ovat rennosti vierekkäin, kuitenkin irti toisistaan niin, ettei askeliin lähdeittäessä tarvitse jalkaterällä kiertää toista (kuva 1). Lantio ja kehon painopiste ovat jalkojen päällä ja selkä suorassa. Painopiste kannattaa suunnata vähän enemmän oikealle, ei siis aloittavalle jalalle, koska näin päästään rennommin liikkeelle. Aiemmasta poiketen nykyään suositaan sitä, että polvia ei koukistettaisi alkuasennossa vaan pidettäisiin ne suorassa.

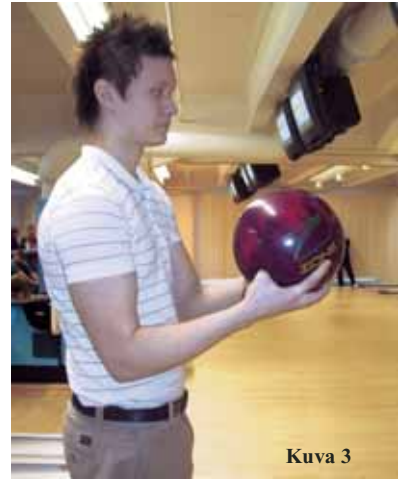
Lähtöpaikka: Aseta vasemman jalan sisäsyryjäsi valitsemallesi lähtöpaikan rimalle millimetrin tarkkuudella. Tämä on erittäin tärkeää tarkkuuden kannalta, sillä vähänkin enemmän keilanneena toistat kävelyä rajarikkoivalle jopa riman tarkkuudella. Jos lähtöpaikkasi on aina suurin piirtein valitsemallesi rimalta, on osumatarkkuutesi jo vähän arpapeliä. Lähtöpaikan tarkka valinta ja asettelu ovat ensimmäinen tärkeä tähtäys keilasuoritukseksi. Varpaat osoittavat aina kohti pelattavaa linjaa, jonka seurauksena koko vartalo suuntautuu aina pelattavan linjan suuntaisesti. Kuvassa 2 jalkaterät kääntyvät riman verran oikealle



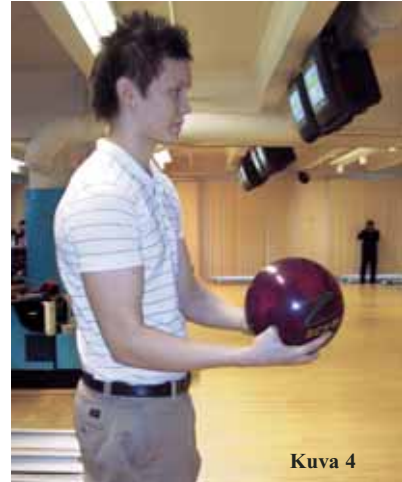
Kuva 1



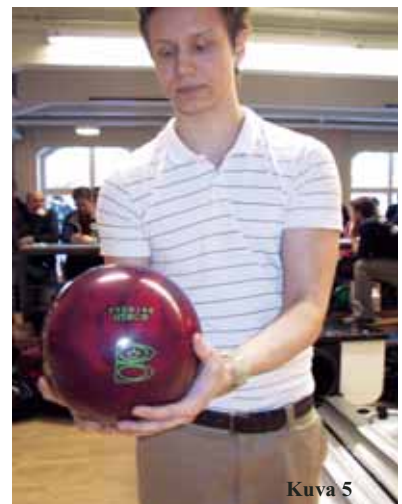
Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5

ulospäin, vartalo seuraa perässä, josta seuraa, että pelaajan pelilinja on ulospäin.

Pallon paikka: Pallon korkeus lähtöasennossa voi vaihdella. Korkeuden vaihteluilla voidaan säätää hyvin pallon nopeutta. Joissakin olosuhteissa pallon täytyy saada lisää vauhtia, silloin pallon lähtöpaikan korkeutta nostamalla saadaan lisää vauhtia pallolle (kuva 3), joissakin olosuhteissa taas joutuu pallon vauhtia hidastamaan, jolloin pallon lähtöpaikan laskeminen on hyvä keino hidastaa pallon vauhtia (kuva 4).

Kaikki perustuu kuitenkin rentoon heiluriin. Pallon paikan tulisi olla suhteessa olkapäähän siten, että pallon keskipiste on olkapään kanssa samassa linjassa (kuva 5). Tämä mahdollistaa sen, että alkutyöntö voidaan tehdä suoraan haluttuun suuntaan ilman turhia ”kiemuroita”. Väärä pallon paikka aiheuttaa virheitä alkutyönnön suuntaukseen ja sitä kautta koko heiluriin. Yleisesti helpoimmin pallo saadaan rentoon heiluriin niin, että pallon lähtöpaikka on hieman vartalosta etupuolella, ei kiinni vartalossa tai lonkassa (kuvat 3 ja 4).

Käsien asento: Molempien käsien tulisi olla pallon alapuolella mahdollisimman läheltä siten, että pallon paino on miltei kokonaan ei-heittäjän käden varassa eli ns. vasemman käden ”kämmentäpissä”. Parhaassa tapauksessa pallo lepää vasemmalla kämmenellä siten, ettei olkavarsissa ja hartioissa tunnu jännitystä (kuva 5).

Nyt sinulla on jo hyvät lähtökohdat rentoon heiluriin ja heittosuoritukseen. Jatketaan seuraavassa Keilajassa. ●