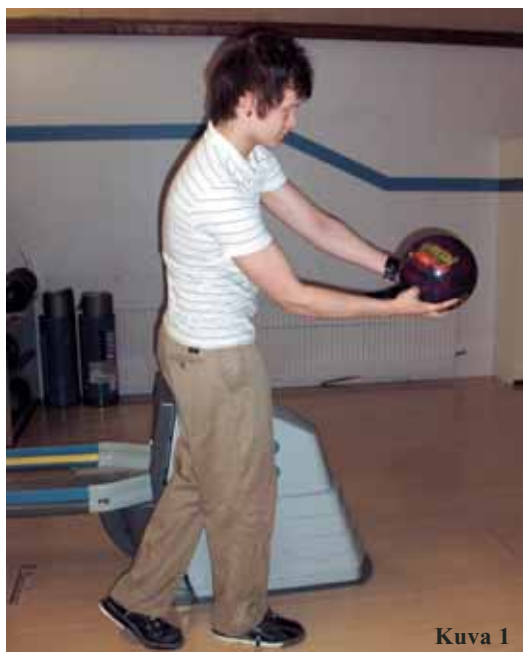


Kehity keilaajana osa 3

Tässä artikkelissa menemme keilailusuorituksessa taas eteenpäin kohti rajarikkoiviivaa. Jatkamme siitä, mihin viimeksi jäimme. Viimeksi kirjoitin heilurin ja askelten tarkoituksesta ja siitä, että on kannattavaa opetella ensiksi heiluri ja vasta sitten sovittaa askeleet siihen. Kävimme läpi myös ensimmäisen askeleen ja alkutyönön. Nyt käymme läpi toisen ja kolmannen askeleen sekä keilailusuorituksen kannalta yhden tärkeimmistä tekijöistä, ajoituspiste.

Toinen askel

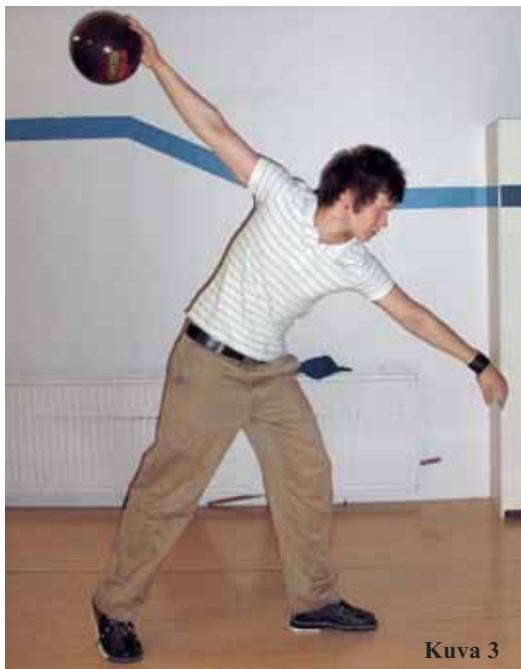
Toinen askel otetaan oikealla jalalla. Askel on myös lyhyt ja astutaan edelleen hitaasti. Hitaasti siksi, että helpotamme oikean ajoituksen syntymistä. Askel astutaan vasemman jalan eteen, jotta saadaan oikean jalan reisi ja lantio pois heilurin linjalta (Kuva 1). Kun vielä astutaan askel siten, että varpaat osoittavat kymppikeilan suuntaan saadaan tehostettua lantion kääntymistä pois heilurin linjalta. Nyt meillä on riittävästi tilaa suoralle heilurille. On kuitenkin syytä varoa, että ei astuta askelta vasemman jalan linjan yli vaan korkeintaan samalle linjalle (Kuva 2). Jos askel astutaan linjan yli seuraa siitä se, että



Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3

seuraava kolmas askel joudutaan kiertämään, eikä askelusta saada enää viivalle, kuten on tarkoitus.

Kolmas askel

Kolmas askel on ensimmäinen nopea ja pitkä askel ja se otetaan vasemmalla jalalla (Kuva 3). Askel otetaan hieman vasemmalle etuviistoon ja riittävän pitkänä. Näin varmistamme, että lantio pysyy pois heilurin linjalta. Askeleen aikana vartalon nopeus rupeaa kiihtymään kohti rajarikkoiviivaa. Kiihdyttämällä vauhtia tällä askeleella tuotamme vartalomme liikenopeudella pallolle lisää vauhtia. Helpotamme myös pallon ajoitusta irrotuskohdassa. Näin irrotus tapahtuu pysähtyneeltä jalalta.

Ajoituspiste

Se mitä keilailusuorituksessa tapahtuu kolmen ensimmäisen askeleen aikana määrää myös sen, mitä loppusuorituksen aikana tulee tapahtumaan. Siksi alkutyönön merkitys on tässä erittäin suuri, jotta keilaaja pääsis oikeaan ajoituspisteeseen.

Ajoituspiste I

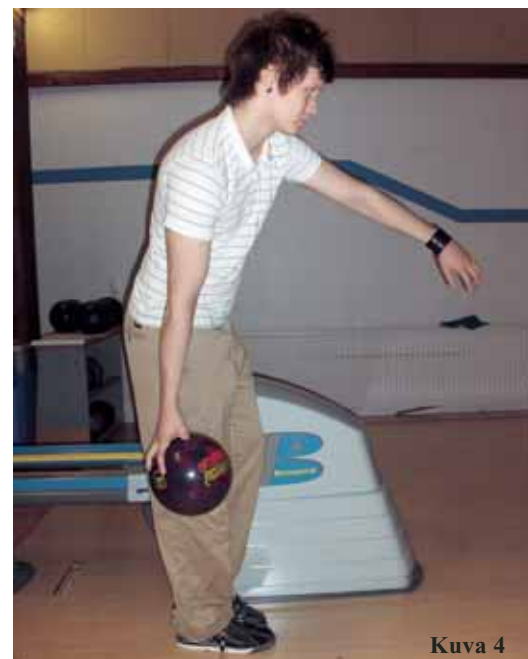
Ajoitus on oikein ajoituspiste I:ssä kun pallo ohittaa taaksepäin mennessään oikean jalan siten, että oikea ja vasen jalka ovat vierekkäin, pallon ollessa alakuolokohdassaan ja keilaaja on ottamassa kolmatta askelta vasemmalla jalallaan (Kuva 4).

Suurella osalla keilaajista on ongelmia juuri alkutyönön kanssa ja sitä myöten myös puutteita ajoituksessa. Yleisin ongelma on se, että alkutyöntö tapahtuu liian myöhään tai se tehdään liian hitaasti lihaksen jännittyneenä. Jos heittokäsi on jännittyneenä jo lähtöasennossa, aiheuttaa se usein myös ajoituksen myöhästymisen. Muita syitä siihen voi olla esimerkiksi liian pitkät kaksi ensimmäistä askelta, tai se, että niitä ei oteta tarpeeksi hitaasti.

Kun ajoituspiste I on kohdallaan (Kuva 4) tarkoittaa se sitä, että keilaajalla on voimankäyttö heilurissa minimoitu ja sitä myöten saadaan pallolle lisää vauhtia, pyörintää ja suoritus on aina helpompi toistaa mitä vähemmän voimaa käytetään.

Tämän mittauspisteen (Ajoituspiste I) avulla saadaan keilailuvalmennuksessa hyvinkin tärkeitä tekniikkaan liittyviä asioita analysoituja mm. digitaalisten apuvälineiden avulla. Siksi on erittäin tärkeää, että jo varhaisessa vaiheessa saadaan ajoituspiste kohdalleen.

Kun otetaan maailman parhaat keilaajat pysäytyskuvaan rajarikkoiviivalta kaksi ja puoli askelta taaksepäin (Ajoituspiste I) riippumatta askeleiden määrästä on se



Kuva 4

noin 95 % kaikilla huippukeilaajilla kohdallaan.

Keilailuvalmentajien asiantuntemus, heidän harjaantunut silmä ja käytettävät digitaaliset apuvälineet ovat tässä parhaana apuna.

Jatketaan seuraavassa keilaajassa.

Kesäkuun kysymys

Mitä keilaajan kannattaa kesällä harjoitella?

- Keilailu on tänä päivänä urheilua, kuten mikä tahansa muukin laji. Kehittyäkseen keilaaja ei voi pitää liian pitkiä taukoja. Kesällä on hyvää aikaa panostaa harjoitteluun ja nimenomaan tekniikkaharjoitteluun, opetella uusia asioita ja hioa tekniikkaa. Juuri tekniikkaan liittyvät muutokset suorituksessa kannattaa harjoitella kevään ja kesän aikana, koska kilpailukausi Suomessa painottuu syksystä alkukevääseen. Suomessa on paljon keilahalleja, jotka ovat auki myös kesällä.

Kunnosta huolehtimiseenkin kannattaa kesällä panostaa. Peruskuntokausi on hyvä ajoittaa kesälle. Peruskestävyyden osuus keilailussa korostuu, jotta jaksaa keilata useita tunteja kestäviä kilpailuja. On suositeltavaa käydä lenkillä juoksemassa, pyöräilemässä, uimassa ym. joissa syketaaso pysyy aerobisella puolella. Kuntosalilla kestävyysvoimaharjoitteet ovat suositeltavia.

Mikäli sinulla on kysyttävää keilailusta, koulutuksesta tai muista asioista keilailun saralta, lähetä sähköpostia osoitteeseen: sami.jarvila@keilailuliitto.fi Vastaa vain omalla nimellä esitettyihin asiallisiin kysymyksiin, lähettämienne kysymysten joukosta valitsen yhden hyvän tälle palstalle kuukauden kysymykseksi.