

## Kehity keilaajana osa 7

● TEKSTI JA KUVA: SAMI JÄRVILÄ



- 2 kertaa viikossa oheinen kuntopiiri ohjelma (nopeusvoima) + voimakestävyys harjoite

### Lihashuolto

- alku- ja loppuverryttelyt kuntosalilla n. 10 min.  
- 2 x viikossa kunnan venyttelysarja kotona

### Voimakestävyys harjoitus kuntosalilla

#### Nopeusvoima

Kaksi kierrosta omalla painolla, kierrosten välissä 2 min palautuminen

1. Kyykkyyyn ylös x 20
2. Varpaille nousu x 20
3. Askelkyykky x 20
4. Vatsa kiertäen x 20
5. Selkä kiertäen x 20

#### Voimakestävyys

Harjoitus tehdään jatkuvana kuntopiirinä, kierroksia tehdään kaksi, lyhyet palautukset, 50% maksimista.

1. Penkki käsipainoilla 4 x 12
2. Rinnalle veto 4 x 12
3. Hauiskääntö myötäotteella 4 x 12
4. Jalkaprässi 4 x 12
5. Ojentajat 4 x 12

## Kilpailukausi tammi - toukokuu

### Peruskestävyys harjoittelu

- Kerran viikossa uinti 1 h ja lenkki 1 h (syke 120-140)

### Voimaharjoittelu kuntosalilla

- 2 kertaa viikossa oheinen kuntopiiri ohjelma (nopeusvoima)

### Lihashuolto

- alku- ja loppuverryttelyt kuntosalilla n. 10 min.  
- 2 x viikossa kunnan venyttelysarja kotona.

### Nopeusvoimaharjoitus kuntosalilla

#### Lajivoima

Harjoitus tehdään jatkuvana kuntopiirinä, kolme kierrosta, lyhyet palautukset.

1. Kulmasoutu istuen x 15
2. Levyllä kierto seisten x 15
3. Hauiskääntö vastaotteella x 15
4. Rannekääntö molemmilla käsillä yhtä aikaa x 15
5. Vatsat kiertäen x 15
6. Käsipunttijuoksu paikallaan x 15 + 15
7. Selkä kiertäen x 15

#### Räjähävävoima

Kuntopallot (samaa harjoitukseen) räjähtävästi. Vaatii heittoseinän.

1. Yhden käden heitot sivulta alhaalta, kuntopallon päällä polvi, keilailun loppuasento)ä molemmat kädet 4 x 10 (kevyt kuntopallo)
2. Kyykkyheitot suoraan ylöspäin 3 x 5 (painava kuntopallo)
3. Pään yli heitot eteen kahden askeleen vauhdilla 3x 10 (kevyt kuntopallo)

**K**ehittyäkseen keilaajana kohti lajin huippua ei pelkkä lajiharjoittelu enää riitä. Sana valmennus pitää sisällään muutakin kuin pelkän lajin harjoittelemisen. Kokonaisvaltaiseen valmennukseen kuuluvat lajin lisäksi fyysinen ja psyykinen harjoittelu, urheilijan ravitsemus, lihashuolto ym. urheilijan tukiverkostot taustalla.

### Keilaajan fyysinen harjoittelu

Aika moni kilpakeilaaja keskittää fyysisen harjoittelun kesään, koska silloin lajiharjoittelu on vähäisempää ja aikaa jää enemmän fyysisten ominaisuuksien kehittämiseksi. Se ei pelkästään riitä vaan fyysistä harjoittelua tulisi tehdä myös kilpailukauden aikana, ainakin ylläpitävänä ja palauttavana harjoitteluna. Keilailussa lihaskestävyys ja perusvoimaharjoitteet ovat eniten lajia palvelevia harjoitteita. Keilailu on aika herkkä laji ja kilpailukausi Suomessa ajoittuu elokuusta toukokuuhun. Kaikki isot kilpailut sijoittuvat kevätkaudelle. Seuraavassa olen laatinut Suomessa kilpailevan keilaajan fyysisen harjoittelun vuosisuunnitelman, jossa olen jakanut kauden kolmeen eri osaan:

**Peruskuntokausi:** kesä-elokuu, perusvoima

**Kilpailuun valmistava kausi:** syys-joulukuu, kestävyysvoima, nopeusvoima

**Kilpailukausi:** tammi-toukokuu, lajivoima, räjähtävävoima

### Peruskuntokausi kesä - elokuu

#### Peruskestävyys harjoittelu

- kolme kertaa viikossa aerobinen lenkki (syke 120-140)

#### Voimaharjoittelu kuntosalilla

- kaksi harjoitusta viikossa seuraavan ohjelman mukaan

#### Lihashuolto

- alku- ja loppuverryttelyt kuntosalilla noin 10 minuuttia  
- 2 x viikossa kunnan venyttelysarja kotona.

#### Perusvoimaharjoitus kuntosalilla

##### Saliharjoitus 1:

Paikkaharjoituksena, palautukset 2 min, tempo nopea, 70% maksimista. (70 % maksimista tarkoittaa prosentti-

määrää painosta minkä jaksat suorittaa yhden kerran, 3 x 8 tarkoittaa sitä, että teet 3 sarjaa, jossa kussakin sarjassa 8 toistoa)

1. Penkkipunnerrus 3x8
2. Rinnalleveto 3x8
3. Pystypunnerrus käsipainoilla 3x8
4. Jalkaprässi 3x8
5. Vatsa 3x10 lisäpainot tarvittaessa
6. Selkä 3x10 lisäpainot tarvittaessa.

#### Saliharjoitus 2:

Harjoitus tehdään jatkuvana kuntopiirinä, kierroksia tehdään kolme, lyhyet palautukset.

1. Rannekääntö myötäotteella tangolla x 20
2. Pystypunnerrus seisten käsipainoilla kämmen eteen kääntäen x 20
3. Istumaan nousut x 20
4. Selkä x 20
5. Askelkyykky molemmat jalat x 20
6. Rannekääntö vastaotteella x 20
7. Hauikset penkissä istuen pystyotteella x 20
8. Ojentajat x 20
9. Penkki x 20

## Kilpailuun valmistavakausi syys-joulukuu

### Peruskestävyys harjoittelu

- kaksi kertaa viikossa aerobinen lenkki (syke 120-140)

### Voimaharjoittelu kuntosalilla

## Helmikuun kysymys:

### Minkä lihasten harjoittaminen on keilailun kannalta tärkeää?

- Keilailun voimaharjoittelun tärkein tehtävä on ehkäistä lihaksiston epätasapainotiloja. Keilailu on hyvin toispuoleinen laji. Ilman lihaksistoa tasapainottavaa voimaharjoittelua voi ajanmittaan syntyä vammoja, jotka haittaavat lajisuoritusta. Keskivartalon ja jalkojen lihasten harjoittaminen on keilailun kannalta ehdottoman tärkeää. Etureisi, vinot vatsa- ja selkälihaksen joutuvat keilailusuorituksessa kovalle rasitukselle.

**Mikäli sinulla on jotain kysyttävää** keilailusta, koulutuksesta tai muista asioista keilailun saralta, lähetä minulle sähköpostia osoitteeseen: sami.jarvila@keilailuliitto.fi Vastaan vain omalla nimellä esitettyihin asiallisiin kysymyksiin. Valitsen tälle palstalle kuukauden kysymykseksi lähettämäni sähköpostikysymysten joukosta yhden hyvän kysymyksen.