

Kehity keilaajana osa 8

Keilaajan psyykinen harjoittelu

● TEKSTI: SAMI JÄRVILÄ

Keilailussa psyykellä on valtavan suuri merkitys. Osalla keilaajista on jo luonnostaan kyky keskittyä ja sietää paineita paremmin kuin muilla keilaajilla. Usein kuitenkin ennen kuin paineensietokyky kilpailussa kehittyi huippu-urheilijan tasolle, täytyy käydä tiukat tilanteet käytännössä läpi. Juuri kokemusten kautta paineensietokyky ja keskittyminen paranevat. Psyykkiset valmennusmenetelmät ja harjoitteet niin kotona kuin keilaradalla kehittävät psyykettä ja helpottavat valmistautumista tuleviin ratkaisupaikkoihin. Henkinen kestävyys on se tärkein tekijä, jolla voitetaan kilpailuja!

Psyykinen valmennus on urheilijan henkisten voimavarojen kehittämistä ja kilpailijaominaisuuksien vahvistamista urheilijan, valmentajan ja urheilupsykologin yhteistyönä. Tavoitteena on urheilupsykologian keinoin harjoittaa etukäteen niitä taitoja ja ominaisuuksia, joita urheilija tarvitsee pitkäjänteisessä harjoittelussa ja vaativassa kilpailutilanteessa.

Keskeinen psyykkisen valmennuksen tehtävä on kehittää urheilijan itsesäätelykykyä, kykyä säädellä hermojärjestelmän yliärsytysoireita suoritusilanteissa. Aivojen toiminnallinen tila voidaan jakaa kahteen osaan. Puhutaan toisaalta ns. "flow-tilasta", jossa suoritukset tapahtuvat automaattisesti ikään kuin transsissa tai hurmostilassa. Toinen tila on järkeilevä, analyttinen ja tsemppaava. Tämän aivojen toimintatilan ollessa vallassa, urheilija on ns. normaalissa tajunnan tilassa. Tällöin on mahdollista vaikkapa suunnitella tarkkaan tulevan kilpailun mukaista tekniikkaa tai taktiikkaa. Flow-tilassa aivot huolehtivat luovista, mielikuvien voimakkaasti eläytyvistä ja automaattisista, rennoista suorituksista. Huippusuorituksiin liittyy siis englanninkielinen käsite "flow", jolla tarkoitetaan vapautunutta tilaa, jossa suoritukset tapahtuvat automaattisesti, ponnistelematta.

Urheilijan osuus psyykkisessä harjoittelussa ja valmennuksessa

Motivaatio lähtee urheilijasta itsestään ja ilman sitä on vaikea toimia urheilijan kanssa. Valmentaja voi vaikuttaa motivaatiosoon varmistamalla, että kehitys suuntautuu eteenpäin ja, että työ kantaa hedelmää. Lisäksi urheilijan motivaatioon vaikuttavat ulkoiset tekijät, kuten vanhemmat ja lähipiiri, yhdistys- ja seuratoiminta, kehitysmahdolliset yms. Kannustus, lähipiirin tuki ja tunnustus sekä oma ja muiden usko tekemiseen auttavat pitämään motivaatiota yllä. Tässäkin myönteisen elämäntilanteen merkitys on keskeinen. Urheilijan on osattava iloita onnistumisista eikä jäädä murehtimaan epäonnistumisia.

Urheilijan on osattava keskittyä aina yksittäisestä suorituksesta koko kilpailukauteen. Keskittyminen on olennaista myös harjoituksissa. Täydellinen keskittyminen onnistuu vasta, kun urheilija oppii sulkemaan ulkoiset häiriötekijät pois. Urheilijan kannattaa selvittää mitkä ovat omalla kohdallaan keskittymistä häiritseviä tekijöitä ja huomioida ne jo harjoituksissa. Jos keilaaja hermostuu huonolla olosuhteella keilaamisesta tai meluisesta ympäristöstä, on parempi ottaa härkää sarvista jo treeneissä ja harjoitella tällaisissa oloissa. Silloin kilpailuissa ylläpitävä olosuhde tai äänekäs yleisö ei häiritse keskittymistä. Kun kotona on harjoiteltu hieman yli rajojen, kilpailusuoritus tuntuu helpommalta. Useammalla eri olosuhteella kilpaileminen vaatii keilaajilta erinomaista keskittymiskykyä. Jokaiseen suoritukseen pitää

osata valmistautua yhä uudestaan ja yhtä keskittyneesti.

Menestykseen vaikuttavat myös keilaajan saavutus-tarve ja voitontahto sekä oikea lataus. Itsetunto ja itse-luottamus ovat keskeisiä tekijöitä ja keilaajan tulee uskoa omiin mahdollisuuksiin. Valmentaja voi opettaa keilaajalle miten suoritukseen valmistaudutaan, mutta lopulta on hyvin paljon urheilijasta itsestään kiinni, miten valmistautuminen tapahtuu. Moni keilaaja kehittää itselleen omia rutiineja tai "rituaaleja", joita käydään läpi aina ennen suoritusta. Tämä edesauttaa keskittymistä ja luo suoritukseen turvallisuudentunnetta. Keilaajat ovat kuitenkin aina yksilöitä ja jokainen käyttäytyy eri tavalla; joku on itsenäinen ja ottaa itse vastuun omista asioistaan kun toinen tarvitsee hyvinkin paljon tukea ja "hössöttämistä". Jokaisella keilaajalla tulisi olla jonkinlainen rutiini. Esimerkkejä tämän päivän keilaajien rutiineista ennen heiton suorittamista ovat mm. :

- kyynärpäähän ravistelu = ns. "tiputanssi"
- kengänpohjan hankaaminen lattiaan
- pallon pyyhkiminen tietyllä tavalla
- lähtöasennon asetelut ym.

Vaikka nämä rutiinit näyttävätkin joskus hassuilta, tuovat ne turvallisuuden tunnetta suorittamiseen. Keilaaminen vieraassa ympäristössä tai tiukassa paikassa voi rutiinien suorittamisen jälkeen tuntua siltä kuin keilaisi kotihallissa.

Ennen kilpailusuoritusta

On erittäin tärkeää, että nukkuu hyvin edeltävän yön ennen kilpailua. Unen määrä vaikuttaa vireystilaan ja psyykeen. Jos nukkuu huonosti yön, ei auta vaikka keilailusuoritus olisi teknisesti kuinka hyvässä kunnossa; jos-sain vaiheessa alkaa unen puute näkyä psyykessä ja ei vain jaksa enää keskittyä suoritukseen. Kannattaa kuitenkin herätä riittävän ajoissa, muutama tunti ennen kilpailua, että aivot ehtivät saavuttamaan riittävän vireystilan.

Syömisellä ja juomisella on myös merkittävä vaikutus psyykeen. Jos energiavarasto ei ole hyvä, väsähtää helposti ja keskittyminen herpaantuu. Riittävä syönti ja juonti ennen kilpailua on muistettava!

Kilpailupaikalle, keilahallille, kannattaa mennä riittävän aikaisin, jotta ehtii rauhassa keskittyä ja käydä omat rutiinit läpi. Hyödyllistä olisi myös käydä läpi mielikuvaharjoite; rataprofiili, lähtöpaikka, pelilinja, pallon valinta ja lopuksi voittotuleukset! Hyvin rentoutuminen tässä vaiheessa on tärkeää. Voi esimerkiksi kuunnella jotain itselle sopivaa musiikkia ja hengittää rauhallisesti.

Kilpailusuorituksen aikana

Kun kilpailu on käynnissä, keskitytään koko ajan 100 % jokaiseen suoritukseen. Suljetaan ympärillä olevat pelaajat pois ajatuksista. Ei lähdetä "höpötyksiin" mukaan ja kuunnella niitä, vaikka parina tai rataparilla olisi pelimiesten pelimies. Jokaisen heitossuorituksen välillä on tärkeää myös rentoutuminen, hengittäminen syvään ja rauhallisesti. Vaikka täydellisestä keilailusuorituksesta jäisikin jokin keila pystyyn, tulee pitää sama rauhallisuus ja rentous sisällä. Tapahtuneellehan ei enää mahda mitään. Ajatellaan koko ajan positiivisesti. Jo pienikin negatiivinen ajatus voi pilata koko suorituksen. Valmentajan positiivisella palautteella ja neuvoilla on rentouttava vaikutus pelaajaan.

Vireystason ylläpitämiseksi syöminen ja juominen

on erittäin tärkeää myös kilpailun aikana. Varottava on, ettei syö tai juo liian paljon. Pienet energiset välipalat ja juomat ovat riittäviä.

Kilpailussa tulee usein tiukkoja paikkoja eteen. Ratkaisuhetkillä juuri psyyke on avainasemassa. Se ratkaisee! Kun ollaan tällaisen paikan edessä, keskittyminen omaan suoritukseen, muiden häiriötekijöiden poissulkeminen ja voitontahto ratkaisevat. Jos pelkää voittaa, ei voita!

Jännittyneisyys on myös hyvin henkilökohtaista. Psyyke, jota tarvitaan tiukkojen pelien ratkaisuun, kehityy kokemusten myötä. Mitä enemmän käy tällaisia tilanteita läpi, sitä enemmän se tulee tutuksi eikä jännitä niitä niin paljon enää myöhemmin. Kuunnellaan valmentajan ohjeita. Hänellä saattaa olla enemmän kokemusta näistä tilanteista kuin pelaajalla.

Kilpailusuorituksen jälkeen

Kilpailusuorituksen jälkeen analysoidaan mielessä kilpailun tapahtumat, mitä tehtiin oikein, mitä väärin. Oliko vireystila hyvä, jos ei, johtuiko se unenmäärästä vai energian tai nesteen puutteesta. Keskityttiinkö jokaiseen suoritukseen 100 % vai jäikö parannettavaa. Mistä paikasta olisi pitänyt pelata ja oliko pallon valinta oikea ym. Nämä kaikki voidaan merkitä keilailupäiväkirjaan.

Rataharjoittelussa

Psyykkistä harjoittelua keilailussa voi harjoittaa monella eri tavalla. On olemassa monia hyviä harjoitteita, joihin vain mielikuvitus on rajana. Nämä perustuvat hyvin pitkälle keskittyminen - palkinto - "rangaistus" systeemiin. Harjoitteet eivät ole liian rankkoja, vaikka alkuun se voi siltä vaikuttaa. Varsinkin juniorit ja nuoret pitävät näistä harjoitteista ja yleensä toivovat niitä. Keilailuun hyviä ns. keskittymis- ja motivaatioharjoitteita ovat esimerkiksi;

Punnerrus-baker: Tässä harjoitteessa voidaan keilata henkilökohtaista tai joukkuepelinä. Säännöt sovitaan etukäteen ja ne voivat olla esimerkiksi seuraavanlaiset: heitetään samaa sarjaan ruutu kerrallaan (baker-pelisyys-teemi). Yhden keilan ohi heitosta punnerretaan 15 kertaa, useamman keilan (ryhmä) ohiheitosta punnerretaan 10 kertaa ja paikkaamattomasta reiästä 5 kertaa. Henkilökohtaisessa bakerissa heittäjä rangaistaan ja joukkuebakerissa koko joukkuetta rangaistaan. Lisämotivaatiota tuo vielä se, että hävinnyt joukkue punnertaa esimerkiksi 30 kertaa.

Pienin sarja: Tämänkin harjoite voidaan keilata henkilökohtaisena –tai joukkuepelinä. Yritetään saada mahdollisimman vähän pisteitä sarjaan. Avaus- ja paikkoheitolla yritetään kaataa mahdollisimman vähän keiloja nurin. Kuitenkin, jos avausheitto menee ränniin, merkitään kaato. Jos paikkoheitolla ei osuta yhteenkään keilaan, merkitään paikko. Vähiten pisteitä sarjaan keilannut voittaa ja palkitaan.

1-keilasta 10-keilaan ja takaisin: Keilataan henkilökohtaisena pelinä. Samalla radalla keilaava kaverisi on tuomari. Heitetään numerojärjestyksessä keilat nurin ykköskeilasta kymppikeilaan ja takaisin ykköskeilaan. Jos heitetään ohi jostakin keilasta, aloitetaan alusta. Voittaja on se, joka ensimmäisenä pääsee takaisin ykköskeilaan. Voittaja palkitaan.

Nämä harjoitteet ovat todella monipuolisia ja hyödyllisiä. Tässä käytiin läpi vain muutama esimerkinä. Näissä harjoitteissa kehittyvät samanaikaisesti psyyken lisäksi fysiikka ja keilailutaidot.

Kotona

Psyykkistä harjoittelua voi keilaaja itse harjoittaa joka päivä kotona. Jokaisella keilaajalla on varmasti omat rituaalinsa myös kotona. Seuraavassa keilailuun sopivia harjoitteita;

Rentoutuminen (Suggestio): Lähes kaikissa rentoutusharjoituksissa ajatukset ohjataan yhteen kohteeseen tai asiaan. Tällä tavalla opetellaan mielen keskittämistä juuri siihen, mihin halutaan. Alkuvaiheessa ulkopuoliset ärsykkeet minimoidaan, jolloin keskittymiskyvyn oppiminen tehostuu.

Rentoutusmenetelmän valinta on hyvin yksilöllistä. Tärkeää on kokeilla erilaisia menetelmiä, kunnes löytää sen, joka parhaiten tuntuu sopivan itselleen. Oppimisen kannalta harjoituskasetti on usein hyödyllinen harjoittelun alkuvaiheen apuväline.

Kaikkien rentoutusmenetelmien yhteydessä on hyvä käyttää apuna musiikkia, sillä musiikilla on tärkeä merkitys rentoutuneen tilan saavuttamisessa. Musiikki tulisi olla mahdollisimman neutraalia, ettei se kytkeydy alitajuisesti ihmisen aiempaan elämään.

Mielikuvaharjoittelu: Mielikuvaharjoittelussa urheilija suorittaa ajatuksissaan kuvitellun liikkeen, liikesarjan tai tilanteen, keskittyen sen oikeaan tekniseen suorittamiseen tai suoritusta häiritsevien tekijöiden poistamiseen. Todellisen mielikuvan saavuttamisen apukeinona voidaan käyttää filmiä tai videokuvaa ja erilaisia avainsanoja. Mielikuvaharjoittelusta käytetään myös nimityksiä mentaalinen ja ideamotorinen harjoittelu.

Mielikuvaharjoittelun avulla vahvistetaan liikkeen tai tilanteen hallitsemisen edellytyksiä. Oikeiden mielikuvien avulla voidaan tasapainottaa tahdosta riippumattoman hermoston säätelemiä toimintoja ja tunteita. Sen

tuloksena urheilija hallitsee itsensä, luottaa itseensä ja pystyy näin rentoon, täysitehoiseen suoritukseen. Mielikuvaharjoittelun onnistuminen edellyttää mahdollisimman häiriötöntä harjoitustilannetta.

Keilailun mielikuvaharjoittelussa näet kilpailutilanteen, käyt mielessäsi läpi kaikki valmistautumisritiinit, lähtöpaikan, pelilinjan, pallon reaktiot ja tehtävät muu-

tokset niissä. (Olet tietoinen rataprofilista.) Näet edellä menevät pelaajat, niiden pelilinjat ja öljyn kulumiset/kulkeutumiset. Näet mielessäsi myös heittosuorituksesi, askeleet, rytmin ja irrotuksen. Näet kuinka ratkaisun paikan tullen hoidat pallon kylmän viileästi taskuun ja yleisö ulvoo ja taputtaa. ●

Huhtikuun kysymys

Kuinka rannetta ja käsivarren lihaksia kannattaa lähteä vahvistamaan? Heitin noin puoli vuotta sitten rannetuen kaapin perukoille, koska pidän tukea hieman häiritseväenä ja rajoittavana. Ongelmaksi on tullut melkein kokonaan hävinnyt kierre ja hiemankin korkeammassa heilurissa on vaikeuksia pitää heiluria suorassa. Olen tullut siihen johtopäätökseen että ranteeni antaa "periksi" irrotushetkellä tai oikeastaan jo alkutyönön jälkeen enkä saa kämmeniä saatossa pallon alle joka ilmeisesti on kierteen teossa tarpeen.

Keilailusuorituksessa pyritään minimoimaan voiman käyttö. Lihaskunnosta huolehtiminen ja ylläpitävä fyysinen harjoittelu ovat kuitenkin erityisen tärkeitä kun kyseessä on lihaskestävyyttä vaativa urheilumuoto. Viime artikkelissa kävimme läpi sopivia fyysisen harjoittelun kuntosaliohjelmiä keilaajalle. Haudis- ja rannekäännöt käsipunteilla vahvistavat lihaksia varmasti. Lihastasapainon kannalta kannattaa aina myös muistaa harjoittaa vastalihasta. Rannetusta "vieroittaminen" voi viedä aikansa varsinkin jos olet jo pitempään keilannut. Irrotushetkellä kämmenen saaminen pallon alle lisää pyörinnän määrää, koska silloin kämmenellä on pitempi "kaari" työntää pallo radalle. Valmentajien kesken kutsumme sitä irrotusikkunaksi. Mitä nopeampi tämä työntöliike on, sitä tiheämmin pallo pyörii. Rannetuen käyttö rajoittaa tätä, koska irrotusikkuna jää pienemmäksi. Ranteen tulee antaakin periksi, kunhan se ei tapahdu ennen oikeaa irrotushetkeä. Hyvä harjoite ko. irrotukseen on heittää palloa ilman peukalonreikää, jolloin työntöliike tulee automaattisesti oikeaksi. Riittäväällä toistomäärällä saat varmasti liikkeen lihasmuistiisi ja myös keilailusuoritukseesi.

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 lähettämienne sähköpostikysymysten joukosta yhden hyvän kysymyksen.