



SAMI JÄRVILÄ

## Koulutus- ja valmennuspäälliköltä

# Kolmen tähtäyspisteen ymmärtäminen – 7 helppoa vaihetta

Keilailun historiassa on ollut monia menetelmiä, joiden avulla saadaan pallo heitettyä radalle tähtäyspisteestä toiseen keilaradalla. Luultavasti yleisin ja tunnetuin menetelmä on tähtääminen merkeille, jotka sijaitsevat 12-15 jalan päässä keilaradan rajarikkoiviivasta. Tarkemmin sanottuna kakkosmerkki kummallakin puolella rataa on suosituin tähtäyspiste keilaajille. Tämän lisäksi keilaajat ovat käyttäneet ja käyttävät tähtäyksessä keiloja, radan alkupään pisteitä, tiettyä aluetta tai linjakeilailua kohti breikkiä.

Kaikilla näillä tähtäysmenetelmillä on saavutettu jonkin verran menestystä, mutta mitään näistä järjestelmistä ei voi verrata 3 pisteen tähtäysmenetelmään, joka dokumentointien mukaan parantaa tarkkuutta ja pelin johdonmukaisuutta.

Kegelin harjoituskeskuksessa valmentajat ovat opettaneet tätä erittäin tehokasta menetelmää. Vaikka dokumentoidut tulokset ovat osoittaneet, että tämä menetelmä tuottaa parannusta lähes välittömästi, se on myös herättänyt eniten kysymyksiä keilaajilta kuin mikään muu keilailuaihe koko valmentajan urani aikana. Tässä artikkelissa tarkastelemme seitsemää helppoa vaihetta, jotta ymmärrämme kolmen pisteen tähtäysmenetelmän ja vastaamme yleisimpiin kysymyksiin, joita opiskelijamme ovat kysyneet. Tämä prosessi antaa sinulle toivottavasti eväät ymmärtää mistä tässä menetelmässä on kyse, ainakin minun mielestä se on lähes ”ihmelääke” keilailuusi.

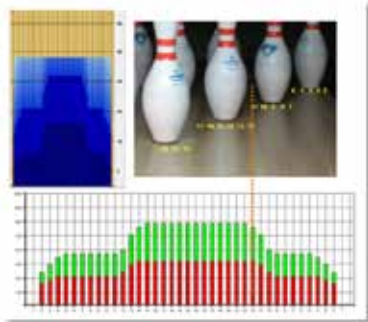
**Vaihe 1: Mikä on öljyn pituus -** Selvitä öljyn pituus. Tämä voi selvitä keilahallin seinän öljyprofiilikaaviosta tai kysymällä ratamestarilta. Jos apua ei näistä saa, voit tehdä muutaman harjoitusheiton hitaalla pallon vauhdilla ja tehdä päätelmät missä öljyraja on ja missä kuiva kohta alkaa kääntää palloasi.

**Vaihe 2: Öljyn pituus -31 rimaa** - Vähennyslaskun tulos antaa sinulle tuloksen, millä rimalla pallosi tulisi poistua öljyn rajalta. Esimerkiksi, jos öljyn pituus on 43 jalkaa, vähennä siitä 31. Tulokseksi tulee rima 12. Jos saat pallosi menemään tämän riman kautta, antaa se eniten anteeksi virheellesi tällä öljyn pituudella.

**Vaihe 3: Suuntauspiste (Focal Point)** - Katso rimaa 12 öljyrajalla ja piirrä siitä suora viiva keiloja kohti. Kat-

so mikä osa keilaa osuu lähimmäs linjaa, jonka ”piirsit” rimalta 12. Jokaisessa keilassa on viisi kohtaa, joka voi sopia linjaan.

1. sisäreuna
2. keskus
3. ulkoreuna
4. sisäreunan ja keskuksen väli
5. ulkoreunan ja keskuksen väli



Keilan kohta, jonka valitsit, pitäisi olla kolmoskeilan ulkoreuna (rima 12) ja tämä on sinun suuntauspisteesi.

**Vaihe 4: Tähtäyspiste (Visual Target)** - Nyt etene katseellasi takaisin kolmoskeilan ulkoreunan kohdasta öljyn rajalle rimalle 12 ja jatka tätä linjaa sinun tähtäyspisteeseen joko merkeille tai ”pikkupisteille”.

**Vaihe 5: Asetu lähtöpaikkaasi vauhtiradalla** - Kohdistavartalosi ja heittokättesi suoraan linjaan suuntauspistettä ja tähtäyspistettä kohti. Aseta liukujalkasi sisäsyrtä 6 rimaa vasemmalle lähtöpaikan rimalta 12. Tässä esimerkissä sisäsyrtä on nyt rimalla 18. Nyt lähtöpaikkaasi ja vartalosi on valmiina, jotta saat pallon heitettyä rimaa 12 pitkin kohti kolmoskeilan ulkoreunaa. Tämä pallon kulkulinjan saavuttaminen antaa sinulle eniten virhemarginaalia ja suuren mahdollisuuden kaataa keilat, vaikka et ihan siihen täsmälleen osuisi.

**Vaihe 6: Hiljainen silmä (Quiet Eye)** - Yhdistä tämä tähtäysmenetelmä seuraavaan, jota kutumme ”hiljaiseksi silmäksi”. Nyt keskity katseesi vain suuntauspisteeseen, joka tässä tapauksessa on kolmoskeilan ulkoreunassa kahden sekunnin ajaksi. Laske mielesäsi 1001-1002. Tämän jälkeen siirrä katseesi rauhallisesti suuntauspisteestä tähtäyspisteeseen tähtäysmerkeille tai ”pikkupisteille”. Jälleen keskity ja katso tähtäysmerkkiä kaksi sekuntia laskien

1001-1002. Sitten vedä syvään henkeä, hengitä ulos ja tee suoritukseksi katsoen koko ajan tähtäyspisteeseen.

**Vaihe 7: Ajautuminen ja siirtyminen (Drift and Shift)** - Katso millä rimalla kenkäsi sisäsyrtä on rajarikkoiviivalla ja laita se muistiin. Katso oletko ajautunut lähtöpaikan rimasta askeluksen aikana oikealle tai vasemmalle. Jos olet, säädä lähtöpaikkaasi niin, että pääset rajarikkoiviivalla halutulle rimalle. Esimerkissämme halusimme rimalle 18. Jos ajautuit rajarikkoiviivalla kaksi rimaa vasemmalle (rimalle 20), täytyy sinun siirtää lähtöpaikkaasi kaksi rimaa oikealle (rimalle 16) päästäkseen rajarikkoiviivalla rimalle 18. Lopuksi, jos heität pallon halutusta linjasta ohi etkä osu taskuun, täytyy sinun tehdä säätö tai siirtymä esim. siirtymällä lähtöpaikassa kaksi rimaa pääteltyyn suuntaan ja tähtäyksessä yhden riman osuakseen taskuun. Jatka säätämistä öljyn ja pallon liikkeen mukaan.

Alla olevassa esimerkissä on kolme suuntauspistettä lyhyelle, keskipitkälle ja pitkälle hoidolle sekä oikea että vasenkätisille. Oikeakätiset voivat keskittyä johonkin osaan 10-keilassa lyhyellä hoidolla, 6-keilassa keskipitkällä ja 3-keilassa pitkällä hoidolla. Vasenkätiset samoin 7-4 ja 2-keilassa.



**Vastaukset koskien kysymyksiä kolmen pisteen tähtäystä**

**Kysymys:** Useimmilla valmennettavilla, jotka tulevat Kegelin valmennuskeskukseen, on vahva halu kokeilla mitä tahansa parantaakseen peliään. Poikkeuksena tästä, kun he haluavat tekniikkaan parannuksia, ja pyydämme heitä kokeilemaan uutta tähtäysmenetelmää, kommentti on usein ”Mutta kakkosmerkkiin osuminen on aina ollut olennainen tavoitteeni. Miksi muuttaisin sitä?”

**Vastaus:** Vastaus tähän kysymykseen on hyvin yksinkertainen. Jos käytät

yhden tähtäyspisteen menetelmää kuten kakkosmerkkiä, voi pallo mennä merkin ohi eri kulmissa ja osua keiloissa mihin sattuu. Saadakseen toistettavuutta tarvitaan vähintään kahta tähtäyspistettä suoran linjan saavuttamiseksi.

**Kysymys:** Kolmen pisteen tähtäysmenetelmä alkaa yksinkertaisella matemaattisella laskutoimituksella öljyn pituus – 31 rimaa. Joillekin keilaajille, jotka ovat ”tunnepelaajia” tai jotka eivät pidä matemaattisista toimituksista voi tämä lannistaa alkuinnostuksen lajin parissa. Nämä pelaajat kysyvät: ”Miksi keilailussa pitää käyttää matematiikkaa ja tehdä laskutoimituksia?”

**Vastaus:** Kannattaa kysyä öljyn pituus tosiaan paikalliselta ratamestarilta tai muulta henkilökunnalta. Myös öljyprofiilista seinältä yleensä näkee. Suorittamalla tämän yksinkertaisen vähennyslaskun saat eniten ”anteeksi” osumissasi. Aina kun käytät tätä voit tehdä virheen oikealle tai vasemmalle ja silti osua taskuun ja tehdä kaadon. Ei paha kannustin!

**Kysymys:** ”Miten öljyn pituus -31 rimaa antaa minulle eniten virhemarginaalia?”

**Vastaus:** Jos tutkit kuvan öljyprofiilia näet, että riman 12 ulkopuolella oikealla on vähemmän öljyä radalla. Tämä tarkoittaa sitä, että jos missaat kohteen oikealta ohi, pallo kohtaa vähemmän öljyä (enemmän kitkaa) ja koukkaa takaisin kohti taskua. Öljyprofiilista näkyy myös, että 12 riman vasemmalla puolella on enemmän öljyä. Jos missaat pallon kohteesta vasemmalta ohi, pallo kohtaa enemmän öljyä (vähemmän kitkaa) ja pyrkii pitämään asemansa kohti taskua. Näin tämä kaava takaa, että sinulla on eniten ”osuma-aluetta” ja silti pysyt taskussa.

Yhteenvetona, kolmen pisteen tähtäysmenetelmä tarjoaa hyvän keinon lisätä tarkkuutta. Käyttämällä edellä mainittua seitsemää vaihetta saat selkeän käsityksen ja ymmärryksen miten harjoitella tätä tähtäystekniikkaa ja nostat pelisi aivan uudelle tasolle. ●

RICK WILTSE, VALMENTAJA  
KEGEL TRAINING CENTER  
KÄÄNNÖS: SAMI JÄRVILÄ