

Vapaan käden merkitys keilailusuorituksessa



Sami Järvilä

Vapaan eli ei-heittävän käden merkitys suorituksessa on ehkä suurempi kuin mitä olet ikinä kuvitellut. Seuraavassa käydään läpi kronologisessa järjestyksessä tämän niin monesti unohtetun vapaan käden tärkeät tehtävät. Toivottavasti tämän luettuanne alatte kiinnittää entistä enemmän huomiota vapaan käden rooliin keilailusuorituksessa ja voi olla, että heittokin paranee.

Vapaan käden paikka ja asento lähtöasennossa

Vapaan käden tarkoituksena on kannattaa pallon painoa lähtöasennossa siten, että vapaa käsi pystyy luontevasti aloittamaan heilurin eli laittamaan pallon liikkeelle. Vapaan

käden luontaisessa asennossa saat-
taa kuitenkin ilmetä eroavaisuuksia keilaajan fyysisistä ominaisuuksista riippuen. Täytyy ottaa huomioon, että lyhyellä ja pitkällä käsivarrella on aivan erilaiset luontaiset asennot. Joskus keilaajan keskivartalo saattaa aiheuttaa rajoitteita joko sivutai syvyysuunnassa ja tällöin keilaajan on lähes mahdotonta löytää mukavaa luontaista asentoa vapaalle kädelle niin, että se kannattelisi pallon painoa. Tällöin on oikein antaa keilaajalle mahdollisuus etsiä hänelle luontainen tapa pitää palloa lähtöasennossa. Lähtöasennon pitää tuntua hyvältä ja mahdollisimman rennolta (kuva 1).



Kuva 1

Vapaan käden käyttö heilurin aloituksessa

Vapaan käden tulisi tehdä koko heilurin aloitus. Tämä tapahtuu siten, että vapaalla kädellä nostetaan palloa yläviistoon eteenpäin noin 10–15 cm pallon lähtökorkeudesta, joka normaalisti on navan korkeudella. Näin heilurin aloituksesta tulee pyöreähkö ja jatkuva oikean ajoituksen ja rytmin mahdollistava. Heilurin aloituksen jälkeen vapaa käsi tulisi olla koko suorituksen ajan vastakkaisessa suunnassa kuin keilakäsi.

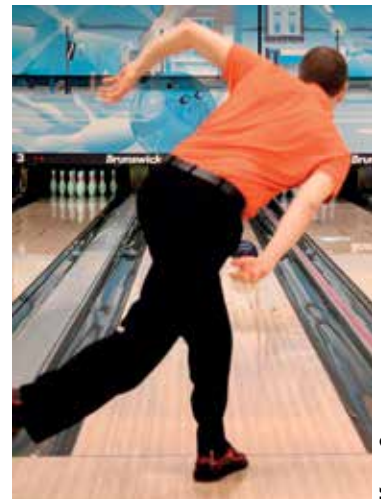
Takaheilahduksen aikana vapaa käsi on suoraan vartalon edessä ja alasheilahduksen tullessa hartian korkeudelle vapaa käsi alkaa siirtyä vartalon sivulle samalla vauhdilla

kuin heilahdus on tulossa alaspäin. Mikäli vapaa käsi tuodaan sivulle jo takaheilahduksen aikana, se aiheuttaa olkavarren lihasten voimakasta jännittymistä.

Jos vapaa käsi kiertyy liaksi keilakäden puolelle, se aiheuttaa ylävartalon ylirotaatiota, joka voi viedä heilurin selän taakse. Vapaan käden peukalon tulisi osoittaa alaspäin sen irrottamisen jälkeen, jolloin olkapäät pysyvät rentoina.

Vapaa käsi koko heilurin matkan aikana

Vapaan käden pitäisi, kuten lantion ja ylävartalon, ainoastaan seurata pallon liikettä ja olla koko heilurin ajan vastakkaisessa suunnassa kuin keilakäden (keilakäsi taakse, vapaakäsi eteen, keilakäsi alas, vapaa käsi sivulle). Biomekaanisesti, kun peukalot osoittavat ylöspäin, ovat hartiat jännittyneinä. Kun peukalot osoittavat alaspäin, ovat hartiat rentoina. Jos vapaa käsi menee sivulle liian aikaisin, aiheuttaa se ylävartalon lihasten jännittymistä takaheilahduksessa ja myös kiihdytystä alasheilahduksessa. Jos vapaa käsi menee sivulle nopeasti alasheilahduksen aikana, aiheuttaa se myös kiihdytystä alasheilahduksessa sekä ylirotaatiota irrotuksessa.



Kuva 2

Vapaa käsi irrotusasennossa

Vapaan käden tulisi olla suoraan sivulla, noin hartian korkeudella tai ylempänä ja edelleen peukalo alaspäin (kuva 2). Mikäli vapaa käsi kiertyy hartian taakse, hartialinja on irrotusvaiheessa jo linjasta pois päin. Jos vapaa käsi jää alas vartalon viereen, nousee keilakäden olkapää ylöspäin. Vapaan käden tulisi mennä sivulle pallon tullessa hartian korkeudella alasheilahduksessa. Pallon tullessa alas lakipisteestä vapaan käden tulisi seurata pallon nopeutta ja liikkua samalla nopeudella sivulle. Jos vapaa käsi liikkuu nopeammin, aiheuttaa se alasheilahduksen kiihdytystä ja jopa ”kahvaamista”. ●