



Sami Järvilä

Suoritustekniikka - osa 1

Viime kauden päätteeksi kävimme läpi kaksikä-tisen suoritustekniikkaa. Tällä uudella kaudella keskitymme tulevilla palstoillani yksikä-tisen tekniikan eri osa-alueisiin.

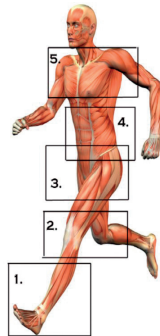
Rennolla heilurilla kohti parempaa toistettavuutta

Hyvä keilailutekniikka näyttää sulavalta, jatkuvalla, helposti toistettavalta ja tasapainoiselta liikkeeltä eli biomekaani-sesti tehokkaalta ja taloudelliselta tavalta tuottaa riittävä määrä energiaa. Hyvä keilailutekniikka näyttää helpolta ja vaivattomalta!

Nivelten liikkuvuus tai liikkumattomuus

Joidenkin nivelten tulee olla liikkuvia ja joidenkin nivelten tulee olla liikkumattomia, jotta vartalo pystyy toimimaan optimaalisesti liikkeen aikana. Muuten vartalo ei toimi oikein!

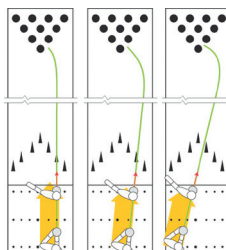
- Jalka: liikkumaton
- Nilkka: liikkuva
- Polvi: liikkumaton
- Lantio: liikkuva
- Alaselkä: liikkumaton
- Rintaranka: liikkuva
- Lapaluut: liikkumaton
- Kaularanka: liikkumaton
- Olkaneli: liikkuva
- Kyynärpää: liikkumaton
- Ranne: liikkuva



Kaikki ihmiset ovat fyysisesti ja henkisesti erilaisia. Ihmiset oppivat ja käsittelevät informaatiota eri tavoilla. Heillä on erilaisia luontaisia tapoja liikkua ja jokaisella on ominai-sensa ruumiinrakenne, nivelten liikkuvuus ja tietty määrä voimaa eri lihasryhmissä. Tekniikka on puhdasta faktaa miten vartalon on taloudellisinta tehdä keilailusuoritus. Jokaisen tyyli tulee edellä mai-nituista fyysisistä eroista.

Kaikki Kohti Tähtäystä

Tarkoituksena on saada kaikki suorituksen liikkuvat osat, heiluri, askeleet ja irrotus, kulke-maan samaan suuntaan eli kohti pelattavaa linjaa.



KKT perustuu kolmeen eri kohtaan:

1. Heiluri kohti tähtäystä
2. Askeleet kohti tähtäystä
3. Irrotus kohti tähtäystä

Heiluri ja ajoitus

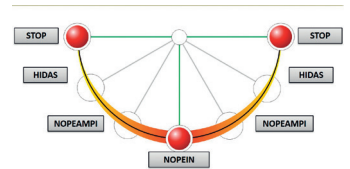
Keilajalla tulisi olla oikeanlainen heiluri ja ajoitus, jotta hän pystyisi vaivattomasti tuottamaan pallolle vauhtia ja pyörintää sekä toistamaan suorituksen helposti.

Heiluri + ajoitus = irrotus

Kaikki haluavat heittää kierteellä ja tehdä kaatoja. Hei-dän tulee ymmärtää heilurin ja ajoituksen merkitys, jotta on mahdollista tehdä hyvä irrotus.

Heilurin nopeus

Heiluri on liike, joka tuotetaan molempien käsien ja vartalon yhteistyöllä. Pyrkimyksenä on tehdä mahdollisimman ren-to, suora ja pyöreä heiluri. Lantio ja hartiat seuraavat heilurin liikettä, jottei tuote-ta turhaa elastista jännitystä. Elastinen jännitys suoritus-ten aikana aiheuttaa heilurin turhaa kiihdytystä sekä li-haskipuja. Heilurin korkeus ei saisi olla hartialinjan yläpuolella. Liian korkea heiluri aiheuttaa olkapäähän suurta rasitusta sekä olkapäävam-moja. Rento, suora ja pyöreä heiluri on suorituksen perusta!



Vartalon kierto

Joka lajissa, jossa lyödään, heitetään tai potkaistaan ob-jehtia, voima tuotetaan vartalon kierrolla.

Lantio toimii liikekeskuksena. Elastista jännitystä käy-tetään tuottamaan maksimi kiihtyvyyttä. Liika heilurin kiih-tyvyys tuottaa vauhtia, mutta vähentää pyörintää.

Tietyn rajan jälkeen voima, joka pallolle tuotetaan ja suorituksen tarkkuus ovat vastakkaisia voimia.

Toistettavuus

Mitä vähemmän käytetään lihasvoimaa liikkeen suoritta-miseen, sitä helpompi on toistaa suoritusta.

Mitä pienempää määrää aktiivisten lihasten maksimi-voimasta käytetään liikkeen tuottamiseen, sitä helpompaa on sen toistaminen. ●