

Tasapainoinen irrotusasento – avain onneen?

TEKSTI: MARKKU VEIJANEN

Tasapainoisen irrotusasennon merkitys keilailusuorituksessa on kenties suurempi kuin ajatellaan. Ilman hyvää tasapainoista irrotusasentoa on vaikeaa saada aikaiseksi laadukasta ja helposti toistettavaa pallon vapauttamista radalle.

Yksilöllisesti on tietenkin eroja tasapainon saavuttamisessa. Toisilla on jo luontaisesti hyvä tasapaino ja toisilla se on heikompi. Sitten, kun tasapainon ylläpitämiseen liitetään vielä liike ja painava objekti toiselle puolelle vartaloa, niin tasapainon saavuttaminen voi muodostua yllättävänkin haastavaksi. Itse tasapainoelinhän sijaitsee korpissa, mutta tasapainon saavuttamiseen vaikuttavat myös fysiologiset ominaisuudet kuten lihasvoima, liikkuvuus, asennonhallintaominaisuudet ja hermopäiden reaktiivisuus sekä näkö, joten tasapainon saavuttaminen ei olekaan niin yksiselitteinen asia. Tasapainoa voi ylläpitää ja parantaa harjoittelemalla ja huolehtimalla hyvästä lihasvoimasta ja liikkuvuudesta, varsinkin, kun muistetaan, että ikääntymisen johdosta tasapainon saavuttaminen vaikeutuu niiden em. fysiologisten ominaisuuksien heikentyessä.

Hyvä tasapainoinen irrotusasento keilailussa tarkoittaa, että irrotus on mahdollista tehdä oikeaan ja haluttuun suuntaan sekä oikea-aikaisesti. Tasapainoisessa irrotusasennossa pystytään jäämään irrotuksen jälkeen paikalleen, eikä siitä horjahdeta pois. Tarkasteltaessa nykypäivän huippukeilailajia, suurimmalla osalla heistä on yhteneväinen, vaivattomalta, helpolta ja tasapainoiselta näyttävä irrotusasento. Jos verrataan golfiin, jossa palloon kannattaa osua tasapainoisesta lyöntiasennosta, niin sama pätee irrotukseen keilailussa. Molemmissa lajeissa tämä hetki on vaikuttamassa todella paljon siihen, minne pallo suuntautuu.

Tasapainon menettämiseen irrotusasennossa voi olla monia eri syitä. Painopiste irrotushetkellä voi olla väärä ja, kun painava objekti eli pallo häviää kädestä irrotuksen yhteydessä, on seurauksena horjahdus johonkin suuntaan tai ainakin epämiellyttävä tunne, kun tasapainoa yritetään ylläpitää lihasvoiman ja raajojen liikuttelun avulla. Heilurin vinous ja kulmikkaus, ajoitusvirheet, askeleiden huonot mittasuhteet, ylävartalon virheellinen asento ja yleisesti pallon väärä sijainti irrotushetkel-



Tasapainoisesta irrotusasennosta näkee helpommin ja paremmin pelattavan linjan ja pallon liikkeen radalla, mikä on yksi tärkeimmistä pelitaidoista nykypäivän keilailussa.

Tasapainoisessa irrotusasennossa pystytään jäämään irrotuksen jälkeen paikalleen, eikä siitä horjahdeta pois.

lä vartaloon nähden ovat kovin yleisiä syitä tasapainon menettämiseen irrotusasennossa. Myös tukijalan keilakengällä on iso merkitys. On kohtuullisen vaikeaa saavuttaa hyvää tasapainoa irrotusasentoon, jos kenkä luistaa liikaa tai tökkää. Jos tunnet, että irrotusasentosi ei ole tasapainoinen ja vaivaton tai jopa horjahdat irrotuksen jälkeen, niin ota rohkeasti yhteyttä lähimpään PRO -valmentajaan ja selvittäkää mistä se voisi johtua.

Hyvässä irrotusasennossa vartalon paino on jakautunut tasaisesti tukijalan molemmin puolin. Kun siirretään ylävartaloa oikealle, tarvitsee vasen puoli tälle vastapainoa, joka tarkoittaa, että lantiota siirretään vasemmalle. Pää on heilurin kanssa samalla linjalla ja oikea olkapää on hieman vasemman olkapään alapuolella. Hartia- ja lantiolinja on irrotushetkellä pelattavan linjan suuntaisesti. Vasemman

käden paikka on hartialinjan tasolla hieman alaviistoon suunnattuna, jotta se tasapainotaisi irrotusasentoa.

Irrotusasennon tulisi alkaa muodostua jo kolmannen askeleen aikana, sen jälkeen, kun pallo on ohittanut oikean reiden (eli ajoituspiste I:n jälkeen). Ylävartalo alkaa kääntyä hieman etuviistoon oikealle, lantion pysyessä edelleen askelten keskipisteenä. Tämän jälkeen otetaan kaksi viimeistä askelta ylävartalon ollessa täsmälleen samassa asennossa, vain vasen polvi jatkaa koukistumistaan ja lantio seuraa etuviistoon alaspäin.

Mitä yhteistä on tasapainoisessa golflyönissä ja keilailusuorituksessa? Kumpikaan ei tunnu suoritushetkellä juuri miltään, pallo lähtee vain itsestään helposti ja vaivattomasti juuri sinne, minne yritetään. Tähän pitäisi pyrkiä. ●