



Irrotuksen anatomia

Juha Maja

YLEISIN VIRHEELLINEN MIELIKUVA keilaajilla liittyy irrotukseen. Suuri osa luulee että irrotus pitää tehdä sormilla, kun nykypäivänä se tehdäänkin ranteella. Kun uretaanipalloilla yritettiin nostaa irrotuksessa sormilla ylöspäin, jotta saatiin pallo hidastumaan tarpeeksi, nykypäivän palloilla se on kenties pahinta mitä voi tehdä, ehkä sisäänpäin pelaamisen jälkeen. Sana irrotus tarkoittaa että päästetään jostain irti. Sanan verbimuoto on ”irrottaa” eikä ”tehdä irrotus”, kuten suuri osa keilaajista näyttää luulevan.

Pallon pyörinnän määrä perustuu siihen, kuinka pitkän matkan sormet kulkevat irrotuksen aikana pallon pinnan suuntaisesti ja kuinka nopeasti tämä liike suoritetaan. Eli mitä enemmän saadaan sormia pallon alle ennen irrotuksen alkua, mitä enemmän saadaan sormia pallon päälle sormien irrotessa ja mitä nopeammin tämä liike tapahtuu. Tästä saadaan yksinkertainen pyörimisnopeuden yhtälö $V=S/T$ eli pyörimisnopeus (V) tulee irrotusmatkasta (S) jaettuna siihen kuluvalle ajalla (T). Valmentajien kapulakielellä puhutaan irrotusikkunasta (S) ja irrotusnopeudesta (T).

Matkoillani ympäri maita ja mantoja kysyn asiakkailta, onko jotain erityistä, jota he haluaisivat oppia. Tähän noin 95 % miehistä vastaa nanosekunnissa ”Irrotus” ja onpa 25 vuoden valmentajaurallani yksi nainenkin ohimennen kysynyt asiasta. Tässä kohtaa myhäilen itsekseni, että ”tulipa taas helppo päivä toimistolla”. Tämän jälkeen seuraavat kolme tuntia vietetään sen parissa, että opetellaan olla tekemättä irrotusta ja yritetään vaan antaa pallon ”rullata” pois kädestä. Eli sen sijaan että tehtäisiin irrotusta, päästetäänkin keilakäden puolelta kaikki rennoksi ja annetaan pallon vaan lähteä kädestä.

Irrotuksessa on monta vaikuttavaa asiaa, joista yleensä ensimmäisenä opetan asiakkaille tekemään oikean irrotusliikkeen eli rullamaan pallon radalle ranteella. Tämän jälkeen opetellaan antamaan sormilla pyörimisnopeutta liikuttamalla sormia pallossa pallon pinnan

suuntaisesti eli sormien tulisi antaa pallolle eteenpäin suuntautuvaa energiaa, ei ylöspäin suuntautuvaa energiaa. Eikä todella ole tarkoitus puristaa sormilla tutteja ”rystyset valkoisena” vaan pienellä puristuksella liikuttaa sormia pallon pinnan suuntaisesti. Mikäli palloa puristetaan liian paljon aiheuttaa se ranteeseen liikaa lihasjännitystä, jonka vuoksi on vaikeaa saada sormia pallon päälle irrotuksen lopussa ja tämä lihasjännitys myös hidastaa irrotusnopeutta.

Eniten joudun työskentelemään irrotuksen kehittämisessä nuorten miesten (junnupoikien) kanssa. Heillä kun on olemassa kaksi tapaa irrottaa (tehdä irrotus). Ykkösirrotus on se, että tehdään niin paljon pyörintää kuin kädestä lähtee ja kakkosirrotus on se, että yritetään tehdä vielä enemmän pyörintää. Toinen kohderyhmä, joka hyötyy näistä irrotustreeneistä, on ”kokeneemmat keilaajat” (seniorit ja veteraanit). Heillä kun on vielä tuoreessa muistissa miten kumi-, muovi- ja uretaanipalloilla sormilla nostamalla saatiin pallo kääntymään joskus jopa merkin verran. Usein heillä pallon liike paranee jo paljon kunhan saadaan full-roller pyörintä (pyörintäkehä otteen välissä tai peukaloreiän päällä) asennettua pois. Naiset ovat hieman hankalampi asiakaskunta, koska monta kertaa irrotuksen rajat tulevat vastaan käden pienuuden ja/tai liian vähäisen voimatason vuoksi. Heille onkin tärkeämpää painottaa irrotusnopeuden merkitystä ja opettaa käyttämään sormia antamaan pallolle eteenpäin suuntautuvaa energiaa.

Yleensä kolmen tunnin treenien jälkeen asiakas hymyilee kuin lapsi karkkikaupassa, koska pyörinnän määrä on noussut 20 % - 30 % ja kaikki tuntuu paljon helpommalta, kun ei tarvitsekaan käyttää niin paljon voimaa. Ja loppujen lopuksi en sittenkään opettanut heitä tekemään jotain olennaista vaan päinvastoin, olemaan tekemättä sitä. Yksinkertaista, mutta helppoa!