



Rytmi + tasapaino = tarkkuus

Jouko Kuossari

KEILAILU ON MUUTTUNUT PALJON niistä ajoista, kun itse sitä ryhdyin tosissani harrastamaan. Tarkkuuden merkitys on hieman vähentynyt uretaanipallojen ajasta, koska nykypallot antavat heitolle enemmän tilaa. Mutta kyllä edelleenkin on osuttava ykköskeilaan kaadon saamiseksi, eli ei tarkkuutta ole täysin unohdettu. Mielestäni se on edelleen keilailun tärkein osatekijä.

Tarkkuus tulee siitä, että heitto pysyy samanlaisena kerrasta toiseen. Vauhtiaskeleiden ja ajoituksen tulee olla hyviä. Heiton rytmi tekee siitä samanlaisen. Jos suorituksessa on tempomista ja repimistä, ei toistoa saa aikaiseksi. Suorituksen tulee olla tasapainoinen, jotta sen voi toistaa samanlaisena heitosta heittoon. Nämä kaksi tekijää tekevät heitosta toistettavan ja siitä syntyy tarkkuus. Yksinkertaistaen voidaan sanoa, että rytmi ja tasapaino yhdessä tekevät tarkkuuden. Kun heittosuoritus on joka kerta samanlainen, alkaa pallokin mennä sinne, minne on tarkoitus.

Urani alkuaikoina harjoittelin paljon, jotta sain vauhtini tasapainoiseksi, toki minua auttoi painitaustani, vauhdin hallitseminen oli minulle helpompaa kuin joillekin muille. Tarkkuutta harjoittelin Urheilutalolla laittamalla radalle teippejä, joita käytin harjoittelussa tukena.

Mielestäni kaikkien keilaajien on opittava tietämään mistä pallo kulkee. Tähtäyspiste on tuotava lähelle, nuolille tai jopa lähemmäs. Jokaisen keilaajan olisi tiedettävä oma henkilökohtainen lukunsa oikean lähtöpaikan löytämiseksi. Tuo henkilökohtainen lukuhan tulee määrittelemällä vauhtiaskeleiden ajautuminen jompaankumpaan suuntaan. Jos kävelysi on suora, henkilökohtainen luku on seitsemän. Tämä tulee siitä, että pallon keskikohta ohittaa nilkan useimmilla keilaajilla tuon seitsemän riman etäisyydellä. Jos keilaajan vauhti ajautuu oikealle, vähennetään lukua rimamäärän verran ja jos askeleet suuntau-

tuvat vasemmalle, kasvaa henkilökohtainen luku. Eli kahden riman ajautuminen oikealle antaa luvuksi viisi ja kolmen riman ajautuminen vasemmalle puolestaan kymmenen.

Radalla näkee paljon keilaajia, joiden vauhdin suunta ei vie lähellekään oikeaa heittopaikkaa, jotta pallo osuisi oikealle merkille.

Paikkaaminen on aina tärkeää ja se on nopein tapa parantaa tulosta. Kävin aikoinaan Dick Ritgerin kurssin ja olen siitä pitäen käyttänyt paikkaamisessani 3-6-9 järjestelmää, jossa oikeakätisenä heitän vasemman puolen paikat kaatopallolla. Paikkopalloa käytän oikean puolen paikoissa ja silloinkin systeeminä on 3-6-9. Olen tuohon kaatopallon käyttöön tottunut, enkä aio siitä enää luopua. On loppujen lopuksi aivan sama käyttääkö paikkopalloa vai ei, asia on opetteluksymys. Kaikkea on tietysti harjoiteltava, ei mikään onnistu noin vaan. Ja paikkosysteemiä on hyvä käyttää, ettei tarvitse arvata lähtöpaikkaa ja tähtäyspistettä.

3-6-9 – systeemissä paikkoheiton tähtäyspiste on sama kuin kaatoheitossa ja pallokin on sama. Kakkoskeilaa varten siirrytään lähtöpaikalla kolme rimaa oikealle, neloskeilaa paikattaessa kuusi rimaa ja seiskakeilaan yhdeksän rimaa.

Oikean puolen paikoissa systeemi on vastaava. Lähtöpisteeksi otetaan harjoiteltu kymppikeilan paikkoheitto ja siitä siirrytään vastaavasti, kolme rimaa kuutoskeilaan ja kuusi rimaa kolmoskeilaan. Näin siis oikeakätisellä. Ja muistakaa harjoitella näitä, ei paikat itsestään tule. Oma harjoitteluni on nykyisin jäänyt vähemmälle, kun tuota rutiinia on vuosikymmenten kuluessa kertynyt. Aktiiviselle kilpakeilaajalle harjoittelu on kuitenkin tärkeää, varsinkin jos vauhdin suuntaus ja sen merkitys lähtöpaikan valintaan on jäänyt vaille huomiota. Ja muistakaa, että paikkaamisen parantaminen on nopein tapa nostaa tulostasoa. ●