



Taukojen merkitys keilailussa

Juhani Tonteri

KUTEN missä tahansa urheilulajissa, myös keilailussa vuosi jaetaan kolmeen jaksoon: peruskuntokausi, lajiharjoituskausi ja kilpailukausi. Näistä kaksi ensimmäistä ovat tärkeimpiä, sillä ilman niitä kilpailukaudesta ei yleensä tule menestyksestä. Tämnä kertaisessa niksinurkassa tarkastellaan peruskuntokauden merkitystä keilaajalle motivaation näkökulmasta.

Peruskuntokausi ajoittuu useimmiten kesälle kilpailukauden päätyttyä. Tällöin aktiivisen harrastajan on syytä hengähtää ja ladata akkuja seuraavaa kautta varten. Tauon aikana kannattaa lisätä monipuolista lajia tukevaa harjoittelua ja nostaa fyysistä kuntoa seuraavalle kaudelle, sillä tämä edistää paitsi keilailusuoritusta myös vähentää toispuolisen lajin haittoja. Peruskuntokaudella pääasia on kuitenkin irrottautua keilailusta ja siksi myös pelkkä lepo auttaa. Taukojen pituus voi vaihdella tarpeen mukaan, mutta esimerkiksi allekirjoittaneella kesätauko on yleensä vähintään yhden kuukauden mittainen, jonka jälkeen keilailu tulee pikkuhiljaa peruskuntokauden rinnalle.

Tauon aikana halu keilata kasvaa ja tällöin myös keskittymiskyky ja henkiset valmiudet paranevat. Yleensä, mitä paremmalla motivaatiolla lähtee kilpailuihin, sitä suuremmalla todennäköisyydellä menestyy. Keilailukunnon ajoittaminen oikeaan hetkeen tarkoittaa myös keilailumotivaation ajoittamista. Oikean ajankohdan löytämisessä auttaa tavoitteiden asettaminen, joita kannattaa olla useampia, jotta matka pää-tavoitteeseen ei tunnu liian pitkältä.

Tauon jälkeen suurin motivaatio kohdistuu yleensä harjoitteluun ja toisaalta harjoittelu lisää kilpailumotivaatiota. Kilpailukauden jälkeen puolestaan kiinnostavat muut urheiluharrastukset enemmän kuin keilailu. Näin ollen motivaatio kulkee käsi kädessä eri kausien välillä (peruskunto-, lajiharjoitus- ja

kilpailukausi). Pidemmän tauon jälkeen motivaatio saattaa kokea myös kolauksen. Heitto on hukassa ja etenkin raskaamman peruskuntokauden jälkeen suorittaminen on erilaista. Ensimmäiset harjoitukset pitkien taukojen jälkeen kannattaakin ottaa lähinnä huumorilla, sillä seuraavilla kerroilla suoritus tuntuu jo huomattavasti paremmalta.

Muutamien harjoituskertojen jälkeen lisääntyvää kilpailumotivaatiota voi käydä ruokkimassa pienemmissä kilpailuissa. Samalla voi totuttautua kilpailurutiineihin, mutta pääpaino kannattaa pitää vielä harjoittelussa. Lisäksi kannattaa muistaa, etteivät kilpailut kehitä keilailutaitoja kuten harjoittelu; kilpailut ovat kuitenkin tärkeitä pelitaitojen kehittämisessä.

Kesätauon lisäksi keilailua kannattaa tauottaa myös pitkien kautta, etenkin jos heittäminen alkaa puuduttaa. Välillä keilailu kannattaa jättää hautumaan ja vaikkapa vaihtaa lajia viikoksi tai pari. Tämän jälkeen muutama harjoituskerta ja jälleen löytyy uutta puhtia kilpailuihin. Toisinaan kilpailumotivaatioon auttaa myös harjoittelun keventäminen juuri ennen kilpailua.

Keilailujaksamista voi lisätä ja taukojen tarvetta vähentää myös harjoitusrutiineja muuttamalla. Koska keilailumotivaatio kasvaa keilahallin ulkopuolella, ei keilahalleilla tulisi viettää enempää aikaa kuin on tarve. Keilailumotivaation kannalta hallit kannattaisikin jättää ainoastaan harjoittelu- ja kilpailupaikoiksi ja viettää vapaa-aika toisaalla.

Suomalaisen keilailun kilpailukulttuuri on poikkeuksellisen rikas ja kilpailuja on kauden aikana paljon. Keilailun kaltaisessa herkässä lajissa menestyminen vaatii pitkäjänteistä keskittymistä ja hyvää henkistä vireystilaa. Siksi myös tauot ovat tärkeitä. Vaalikaa siis henkistä jaksamistanne ja muistakaa, että kymppiruudussa ratkaisee voittamisen tahto! ●