



Tekniikkaharjoittelu

Senni Savikurki

JOKAINEN KEILAAJA HYPPII INNOSTA löytäessään kyseisen sanan harjoitussuunnitelmastaan. Mikäs sen mukavampaa kuin jankata sitä samaa neljättä askelta sekä vasenta kättä seuraavat pari tuntia. Paras mahdollinen turn-off harjoittelumotivaatioon.

Tekniikkaharjoittelu on yksi turhauttavimmista sekä hyödyttömimmän tuntuista harjoitteista. Samalla se on myös yksi vaikeimmista asioista harjoitella. Tekniikkavirheiden korjaamiseen tarvitsee ainakin aluksi ulkopuolisen silmän, joka huomaa virheet, sillä niitä on mahdotonta itse ”tuntea”. Treenien aikanakin olisi hyvä olla joku katsomassa, miten heitto oikeasti menee, eikä luottaa omaan tunteeseen, että ”nyt taisi osua ajoitus kohdalleen”, jolloin todennäköisesti on tehnyt oman perussuorituksensa pienellä muuttujalla.

Radalla yksin ollessa videointi toimii myös hyvänä apuvälineenä. Valmentajalla on myös tärkeä rooli painottaa harjoittelun tarpeellisuutta tulevaisuuden kannalta, sillä omakohtaisella kokemuksella voin sanoa, että keilaaja ei sitä tule ajatelleeksi.

Monesti ensimmäinen mielessä oleva asia on: Mitä hyötyä on harjoitella täysin merkityksetöntä asiaa? Vastaus: toiston! Tekniikka helpottaa heiton toistettavuutta sekä yleisesti sen suorittamista. Keilaajan tekniikka muodostuu pitkälti heittäjän sekä valmentajan tärkeänä pitämien asioiden pohjalta. Hyvän tekniikan omaavan on helpompi tehdä muutoksia heiton osa-alueisiin ja muodostaa useita variaatioita muuttamalla esim. pyörintää ja nopeutta, jolloin pelimahdollisuudet kasvavat.

Miesten ja naisten tekniikoissa on huomattavasti näkyviä eroja. Miehet kykenevät fyysisempiin suorituksiin, jolloin mm. pyörinnän määrä korostuu. Naisten täytyy hyödyntää pallon liike-energiaa

paremmin lihasvoiman jäädessä vähemmälle. Tällöin heilurin ja varjalan yhteistyö sekä tarkkuus ovat tärkeämpiä kuin rullan määrä. Sukupuolierojen takia naiset ovat erikoistuneet suurempaan ja tarkempaan pelaamiseen, kun taas miehet kilpailevat pallon reaktioissa. Samat tekniikkaharjoitteet, tarvittaessa hieman muutettuna, käyvät niin miehille kuin naisillekin, joten tästä ei erojen pitäisi kuitenkaan johtua. Epäoleellisilta tuntuvat asiat eivät vain ole ensimmäisenä harjoituslistalla, eikä tarvetta useimmiten tule, varsinkaan kun miehet ja naiset pelaavat erillään omissa porukoissaan. Näiden epäoleellisilta tuntuvien asioiden käyttömäärästä huolimatta monipuolinen tekniikkaharjoittelu on tärkeää.

Itse pitkälti poikien kanssa treenanneena olen saanut muodostettua tekniikan, jossa on vaikutteita myös vastakkaisen sukupuolen sirosta heitosta. Tästä on ollut apua naisten kesken pelatuissa peleissä. Tekniikan kokoamiseen meni reilut kolme vuotta, johon sisältyi monia turhautumisia sekä raivokohtauksia. Kirosin monet asiat hyödyttöminä ja olin aivan varma, että heitto menee vain päinvastaiseen suuntaan, eikä tule parantumaan yhtään. Asiat eivät tuntuneet lokahtavan paikoilleen mitenkään ja koko harjoittelu tuntui turhalta. Asiaa eivät parantaneet joka viikko kisoja kiertävät kaverit (kiitoksia!), mutta jälkiviisaana voin antaa isot kiitokset valmentajalleni, joka jaksoi tukea kaiken raivon keskellä sekä piti keskittymisen oikeissa asioissa. Nykyään heiton nyanssien muuttaminen on helpompaa, mikä rikastaa kelien pelimahdollisuuksia.

Tekniikkatreenit ovat oma taiteenlajinsa, mutta ne ovat tulevaisuudessa tehdyn työn arvoisia. Hyöty on paljon suurempi kuin pieni mielihäpä, joka seuraa tiistaikisan vaihtamisesta heiluritreeneihin. ●