



Urheilu on iso kokonaisuus

Elisa Hiltunen

KOKONAISVALTAISEEN URHEILUUN kuuluu suuri määrä huomiointotettavia asioita. Keilaajalle tärkeimpiä ovat tietysti lajiharjoitukset ja kilpailut. Harjoittelun täytyy olla monipuolista. Olisi hyvä harjoitella ainakin tekniikkaa, paikkaamista ja pelitaitoja. Kilpailuja kannattaa lähteä heittämään myös oman kotihallin ulkopuolelle, jos haluaa kehittyä monipuolisemmaksi pelaajaksi. Aina ei myöskään kannata mennä sille juuri hoidetulle radalle harjoittelemaan. Joskus syrjähyppy pelatuille radoille voi opettaa paljon uutta.

Lajiharjoittelun lisäksi kannattaa harrastaa myös muuta liikuntaa. Hyviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi lenkkeily, uinti, kuntosaliharjoittelu, kehonpainoharjoittelu, tanssi, pilates tai jooga. Koska keilailu on erittäin toispuoleinen laji, muulla liikunnalla on paljon merkitystä oman hyvinvoinnin kannalta. Tekemällä muutakin kuin rataharjoituksia, voi varmistaa sen, että pystyy myös iäkkäämpänä keilaamaan ja suoritustekniikka säilyy parempana pidempään.

Liikkuvuusharjoittelu ja kehonhuolto ovat avainasemassa, ja niistä saa paljon hyötyä myös muuhun elämään. Liikkuvuusharjoittelua ovat esimerkiksi dynaaminen venyttely, rauhallinen jooga tai vaikka keppijumppa. Näitä suosittelen ehdottomasti ihan kaikille!

Jos oikein urheilulliselle linjalle haluaa lähteä, kannattaa harjoitusohjelmaan sisällyttää peruskestävyysharjoituksia (lenkkeily, uinti), voimaharjoituksia (kuntosaliharjoittelu, toiminnallinen harjoittelu) ja lihaskestävyysharjoituksia (esim. kuntopiiri, bodypump) sekä liikkuvuusharjoittelua. Näitä kaikkia ei tietenkään tarvitse eikä kannata ottaa ohjelmaan samaan aikaan, vaan painottaa jaksoissa eri asioita.

Harjoittelun rasituksista täytyy muistaa palautua hyvin ja on pidettävä myös lepopäiviä. Esimerkiksi 1-2 lepopäivää viikossa on mel-

ko hyvä nyrkkisääntö. Riittävä määrä unta on tärkeää, jotta jaksaa harjoitella kehittävästi. Unentarve on jokaisella yksilöllinen, mutta usein se on 7-9 tuntia. Säännöllisen unirytmien lisäksi ruokailurytmi ovat kaiken A ja O. Jokaisella on tässäkin tietysti omat tottumukset ja mieltymykset, mutta suosittelen kokeilemaan pienempiä annoksia ja tiheämpää rytmiä. Suositusten mukaan tulisi syödä noin kolmen tunnin välein. Peruskaava voisi olla tällainen: aamiainen, (välipala), lounas, välipala, päivällinen, iltapala. Säännöllinen rytmi auttaa myös painonhallinnassa, mutta siitä on paljon hyötyä ihan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Mieli pysyy virkeämpänä. Tärkeintä on kuitenkin kuunnella itseään, mikä sopii juuri itselle.

Mieltäkin on hyvä harjoittaa. Tiukkoja tilanteita tulee niin arkielämässä kuin keilaradoillakin. Rataharjoituksissa kannattaa välillä kisailla kavereiden kanssa. Yksinkertaisia psyykeharjoitteita voi tehdä kotonakin. Esimerkiksi mielikuvaharjoittelu ja muutaman minuutin rentoutus ovat hyviä keinoja. Muistakaa oikea asenne!

Oman mielen ja jaksamisen kannalta on myös hyvä pitää huolta ihmissuhteista. Ihminen on sosiaalinen eläin, kukaan ei pärjää yksin. Omat tukijoukot ovat tärkeässä asemassa, varsinkin nuorilla. Urheilun ja juuri keilailun kannalta tärkeimpiä tukihenkilöitä ovat valmentaja ja porari. Luottamuksellinen suhde näihin tukihenkilöihin on tärkeä, ja molempien osapuolten täytyy ymmärtää toisiaan.

Tämän ei ole tarkoitus olla mikään ehdoton määräys, jota pitäisi noudattaa sanasta sanaan. Toivon, että jokainen lukija saisi tästä jotakin, mitä voisi hyödyntää omaa keilailu-uraansa ajatellen. Jonkun pienen jutun, jonka voisi tehdä seuraavana päivänä paremmin. ●