



## Vinkkejä harjoitteluun ja kilpailemiseen

Roosa Lundén

**MINUA PYYDETTIIN KIRJOITTAMAAN** vinkkejä aloittelevalle tai hieman keilanneelle keilaajalle, joka haluaa kehittyä lajissa eteenpäin. Muutamia neuvoja keksin teille arvoisat keilaajat.

Tekniikan tulisi olla mahdollisimman helppoa toistettava. Tuskin kenelläkään on ns. täydellinen heitto, mutta tietyt oikein olevat asiat helpottavat paljon suorittamista. Tässä asiassa kannattaa siis olla yhteydessä johonkin valmentajakoulutukseen käyneeseen valmentajaan. Heitä alkaa olla tällä hetkellä hyvin ympäri Suomea. Valmentaja pystyy antamaan neuvoja omaan suoritukseen. Itse on mahdotonta nähdä omassa heitossa tapahtuvia virheitä, ja aloittelevalla keilaajalla virheiden tunteminenkin tuottaa varmaan hankaluuksia. Näin ollen toinen silmäpari takana on hyvästä ja helpottaa, jos heitossa on jotain korjattavaa. Valmentajat ovat käyneet kurssit juuri sen takia, että he osaavat neuvoa keilaajia tarvitsemisissa asioissa. Älä siis pelkää kysyä neuvoa osaavilta henkilöiltä. Ja jos et ole varma, kuka semmoinen hallissasi olisi, hallihenkilökunta osanee neuvoa sinut oikeiden henkilöiden pariin.

Harjoittelu on kilpailemisen lisäksi tärkeää, sillä kaikki varmaan tietävät, että keilaamaan oppii vain keilaamalla. Paikkaamisen merkitystä ei varmaan voi ikinä korostaa liikaa. Erään keilaajan sanoin, paikkaamalla ei välttämättä voita, mutta paikkaamalla on mahdollisuus voittaa. Joka harjoitukseen kannattaa siis sisällyttää edes vähän paikkoharjoituksia. Joissain halleissa on mahdollisuus valita, mitä keiloja kone pystyttää. Sitten vaan vapaasti valitsemaan itselle hankalia kuvioita ja harjoittelemaan. Jos tämmöistä mahdollisuutta ei ole, täyteen pakkaankin paikkaaminen onnistuu, kyllä siinäkin näkee, oli siko paikko onnistunut.

Harjoittelu ei aina välttämättä ole kaikista mielenkiintoisinta puuhaa, mutta erilaiset harjoitteet ja jonkun toisen kanssa harjoittelu tuovat mielenkiintoa harjoitteluun. Itse olen aina tykännyt enemmän harjoitella kaverin kanssa kuin yksin. Nuorena keilaajanalkuna Helsingin seudulla ei ollut kauheasti tyttökeilaajia, joten olin tottunut harjoittelemaan poikien kanssa. Siitä oli mielestäni hyötyä, koska poika-, ja mieskeilaajat osaavat lähes aina käsitellä palloa ja ”leikkiä” sillä paremmin ja enemmän kuin naiset. Ei pidä yleistää liikaa, mutta itse olen ainakin huomannut näin. Väärällä kädellä, kahdella kädellä, yhdellä kädellä ilman peukaloa... Uskon, että suurin osa pojista ja miehistä on joskus harjoitellessaan kokeillut heitostaan eri variaatioita ja vaikka ei ikinä oikeasti keilaa sillä tavalla, niin erilaiset tavat kehittävät koordinaatiokykyä ja tuovat monipuolisuutta harjoitteluun.

Kannattaa kilpailla mahdollisimman paljon, sillä mielestäni kilpailumalla oppii enemmän keilailusta kuin harjoittelemalla. Jokainen halli on ominaisuuksiltaan hiukan erilainen ja olosuhteet kilpailuissa vaihtelevat. Kilpailutilanne on myös erilainen kuin harjoittelu, on enemmän painetta ja tulos merkitsee. Kokemus karttuu enemmän kuin harjoittelemalla. Kilpailemista voi myös harjoitella. Toisten kanssa harjoitellessa voi keksiä kaikenlaisia pieniä kisoja. Väärällä kädellä, laistoa, tuloksen tekemistä, paikkokisoja, vain muutamia mainitakseni. Vaihtoehtoja on vaikka kuinka paljon. Lisäksi voi keksiä jonkun pienen panoksen peliin ja kisa voi alkaa. Kaikenlaiset jätski- ja limukisat olivat arkipäivää nuorena harjoitellessani ja kyllä tänäkin päivänä tulee otettua harjoituksissa kisoja kavereiden kanssa.

Siis lyhyesti, harjoittele, kilpaile mahdollisimman paljon ja kysy neuvoja! Näillä neuvoilla pitäisi päästä hyvin alkuun. ●