



## Harjoittelun suunnitelmallisuus ja tavoitteet

Sami Lampo

**ELÄMÄSSÄ TULEE** aina olla erilaisia tavoitteita. Tavoitteet ovat itselle asetettuja päämääriä, joihin tähdätään omilla teoilla ja valinnoilla. Sopivan haastaviksi asetettuina tavoitteet ovat eteenpäin vievä voima, joka motivoi harjoittelemaan ja tekemään työtä niiden saavuttamiseksi. Harjoittelulla on suuri merkitys tavoitteisiin pääsemisessä ja siksi onkin hyödyllistä suunnitella harjoitteluaan mahdollisimman pitkälle eteenpäin.

Tavoitteet on mielestäni hyvä asettaa pidemmälle aikavälille, esimerkiksi puolen vuoden, kauden tai kahden vuoden päähän, jotta väliin onnistuu asettamaan eritasoisia välitavoitteita. Suunnitella kannattaa muun muassa harjoittelun määrä, harjoiteltavat asiat ja tietenkin kaikki muu aikataulus. Sanonta hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, pätee keilailussa mielestäni hyvin.

Monilla kiireinen elämä ei mahdollista kymmeniä tunteja harjoittelua viikossa. Vähäistenkin tuntien aikana voimme vaikuttaa harjoittelun laatuun ja päämäärään. Harjoitellessa olisi hyvä keskittyä parhaansa mukaan mahdollisimman tehokkaasti itse harjoiteltavaan asiaan ja jättää ylimääräinen toiminta harjoituksen jälkeiseksi. Harjoituksilla olisi hyvä olla jokin tietty teema tai tavoite. Esimerkiksi askelia harjoiteltaessa kannattaa keskittyä askelten hiomiseen useamman viikon ajan, jonka jälkeen vaihtaa toiseen kehitettävään osa-alueeseen. Laatuun kannattaa panostaa, jotta kehittyminen olisi mahdollisimman tehokasta. Keilaajan tulee harjoitella omaa tekniikkaansa erilaisilla harjoitteilla, joilla pyritään helpottamaan suoritusta ja toistettavuutta. Hyviä esimerkkejä harjoitteista ovat viimeisen askeleen heitto, heilurilähdöllä heittäminen sekä irrotusharjoitus. Tavoitteeksi kannattaa asettaa aina useita onnistuneita suorituksia kutakin harjoitusta kohden. Koulutetun valmentajan kanssa tekniikkaharjoituksia on huomattavasti helpompi ja mukavampi tehdä, koska keskustelu ja palaute ovat kehittymisen kannalta oleellista.

Pelitaitoharjoittelussa keskitytään rajarikkoviivan ja keilojen välillä ta-  
pahtuviin asioihin, kuten pallon liikkeeseen ja sen muuttamiseen sekä  
olosuhteen ominaisuuksiin. Pelitaitoharjoittelu on hyvin tärkeää, sil-  
lä harjoittellessa voi mielessään simuloida kuinka jotakin olosuhdetta  
tulisi pelata. Tekniikan muutoksilla ja pallojen vaihdoilla harjoitellaan  
pallon liikkeen muuttamista optimaalisen reaktion saamiseksi. Hyviä  
tavoitteita pelitaitoharjoittelussa voisi olla nelosmerkin vasemmalta  
puolelta tuplan tekeminen tai vain seiska- ja kymppikeilan kaatami-  
nen täydestä pakasta.

Heittely, jossa palloa heitetään radalle varsinaisesti mitään yrittämättä,  
on myös tärkeää. Heittelyllä pyritään ylläpitämään tuntumaa heittä-  
miseen, mutta se ei kuitenkaan kehitä keilaajaa eteenpäin tehokkaasti.  
Pidemmän tauon jälkeen heittely on mielestäni helpoin tapa saada  
tuntumaa keilaamiseen ja olosuhteisiin.

Kilpailuissa pyritään hyödyntämään harjoittelussa kokeiltua ja opittua.  
Hyviä tavoitteita kilpailuihin ovat mielestäni erikoiskilpailun finaaliin  
pääseminen, ehjä peli tai vain vaikka ratojen tuomista haasteista naut-  
timinen parhaansa mukaan. Pelin takkuillessa on mielestäni hyvä kokeil-  
la välillä jotakin mukavusalueen ulkopuolelta harjoiteltua pelitapaa.  
Suunnittelen oman harjoitteluni isompia kilpailuja (SM-liiga, ranking,  
ym.) silmällä pitäen. Valmistaudun kilpailuihin usein alkuvuokkoisin  
tekniikkaa hiomalla erilaisilla teemoilla, esimerkiksi askeleet, heiluri  
ja rytmi. Kilpailua edeltävinä päivinä keskityn pääasiassa pelitaitoihin  
kerraten erilaisia pelitapoja. Mielestäni ”harjoituskilpailu” ennen tär-  
keämpiä kilpailuja on hyvä suuntaa antava harjoitus, sillä hyvän pelin  
sattuessa on tehnyt jotakin harjoittelussaan oikein.

Tämän luettuasi toivon sinun löytävän riittävän haasteellisen, mutta  
realistisen tavoitteen seuraavalle vuodelle. Hyviä harjoituksia ja hyvää  
uutta vuotta kaikille! ●