

# Kesätauko tai tauko

TEKSTI: SAMI KONSTERI

**M**illä saisi huipputuloksia aikaan tai miten osaisi ajoittaa huippukunnon oikeaan ajankohtaan? Siinä kysymys, mitä varmasti moni urheilija miettii urallaan useasti ja joutuu myös tilanteeseen, että nyt tosiaan pitää onnistua. Kun tarkastellaan meidän lajiamme keilailua, niin melko harva taitaa yrittää ajoittaa kuntoaan tarkalleen mihinkään. Meillä kun on sellainen positiivinen ongelma, että kilpailuja riittää lähes jokaiselle päivälle, mikäli kisata haluaa. Tällaisestahan seuraa ketjureaktio, kun huonon pelin jälkeen voidaan joko uusia tai vaihtaa hallia ja kisaa. Sen kun vaan yritetään uudelleen ja uudelleen, joskushan se onnistuu kuitenkin. Mutta, onko siitä kehittämään kunnon ajoitusta? Tuskin! Monessa muussa lajissa yrityksiä on esimerkiksi kilpailukauden aikana vain muutama. Silloin kunnon ajoituksen täytyy olla hallussa.

Jutun otsikko eli tauko on monesti avainsana kunnon ajoittamiseen myös tekniikka- ja taitolajeissa. Suorituksen urakkamainen toisto paniikissa hyvin lähellä tärkeitä pelejä on yleensä tuhoon tuomittu. Työ on oikeasti tehty jo ajat sitten ja täytyisi vaan herkistellä eli pitää sopiva tauko ennen suuria pelejä. Näin myös mieli lepää ja rauhoittuu sekä ”nälkä” kasvaa henkisesti, jotta jaksaa keskittyä olennaiseen. Yltiöpäinen suorittaminen puuduttaa urheilijaa, eikä ajatuksille anneta tilaa eli latautuminen menee niin kutsutusti ylilatauksen puolelle. Parhaat urheilijat osaavat ajoittaa taukonsa oikein ja näin saavat itsestään parhaan irti. Keilailussa varsinkin henkinen hyvinvointi ja vireys vievät yleensä pitkälle. Kuten tiedämme, tämäkin laji on käytännössä huipulla vaan pääkoppapeliä.

Keilailussa kilpailukausi on pitkä, pelaat sitten maajoukkueetasolla tai muuten vaan aktiivisesti. Kesä on perinteisesti ollut tauon aikaa, koska keilahallit ovat olleet yleensä kiinni. Näin on ”vahingossa” tai olosuhteiden pakosta tullut taukoa kilpailemisesta ja harjoittelusta, mikä on näkynyt hyvin innokkaana keilailun aloittamisena syksyllä. Into on säilynyt

pitkälle syksyyn ja jopa keväälle. Uskon, että aika moni allekirjoittaa kyseisen tilanteen.

Maajoukkuepelaajille kesä ei välttämättä ole ollut tauon aikaa, koska arvokilpailuja on usein pelattu kesällä tai syksyllä. Näin kilpailukaudet ovat venyneet parinkin vuoden mittaisiksi, mikä kyllä verottaa henkistä jaksamista. Eli tällaisissa tapauksissa olisi elintärkeää ajoittaa muita taukoja kauden mittaan. Ei kukaan pysty olemaan koko vuotta hyvässä iskussa, puhumattakaan kahta vuotta. Mutta nykyään samanlaista ”väsymystä” näkyy myös rivikeilaajien keskuudessa, koska keilahallit ovat

Keilailussa kilpailukausi on pitkä, pelaat sitten maajoukkueetasolla tai muuten vaan aktiivisesti. Nykyään ”väsymystä” näkyy myös rivikeilaajien keskuudessa.

auki nykyään myös kesällä. Syksyllä ei ollakaan välttämättä niin intoa täynnä aloittamassa kautta, vaan jatketaan samaan malliin, jos kesällä harrastus jatkuu.

Monessa tapauksessa tämä johtaa siihen, että kehitys tyssää, koska tilaa uusille ajatuksille ei ole, eikä tule. Taukohan antaa mahdollisuuden esimerkiksi uusien teknisten asioiden esiin tuonnille. Tauon jälkeen on siis helpompi omaksua uusia liikeratoja ja muita asioita, kun ajatukset ovat olleet ihan muulla kuin itse lajissa ja lihasmuisti voi olla hävinnyt joiltain osin. Tämä siis antaa mahdollisuuden ajaa uusia liikeratoja nopeammin sisään.

Lyhykäisyydessään kesätauko on yleensä akkujen lataus-aikaa pitkää tulevaa kautta ajatellen sekä uusien teknisten asioiden ajattelua eli kropan palautumista pitkästä kaudesta, jolloin uusien liikeratojen tunteminen helpottuu. Kauden aikana pidettävät tauot ovat yleensä herkistelytaukoja, jotka myös raikastavat ajatuksia. Näitä olisi syytä pitää tasaisin ajoin ja oppia tunnistamaan näiden tarpeita hyvissä ajoin ennen kuin huono kunto ehtii esiin. Näin kausi pysyisi tasaisena, eikä suuria pettymyksiä tarvitsisi kokea, vaan niihin osattaisiin varautua ja korjata suuntaa etukäteen.

Vaikka keilailu onkin hauska ja haastava laji, täytyy pieniä taukoja pitää joka tasolla, koska henkisiä voimavaroja kulutetaan koko ajan. Näin voimme nauttia lajistamme pidempään ja ehkä tuntea kehittyvämme vuosi vuodelta! ●