

Kiertoliikkeet ja pallon vauhti

Tällä palstalla on aikaisemminkin puhuttu paljon riittävästä pallon vauhdista ja muuttuvista tekijöistä. Molemmat ovat tärkeitä asioita ja useimmiten keilaajien auttamisessa pyritäänkin juuri vähentämään muuttuvia tekijöitä sekä kulmikkaita liikkeitä. Niiden minimointi antaa suoritukseen helpompaa toistettavuutta ja vähentää turhaa voiman käyttöä.

Nuorille pelaajille on tärkeää saada pallo tekemään mahdollisimman paljon rimoja sivuttaissuunnassa. Tätä yrittäessään moni uhraa hyvän toiston ja lisää huomattaan suoritukseensa kulmikkaita ja kiertäviä liikkeitä. Monen keilaajan lantio lähtee tekemään edestakaista liikettä, mikä taas vaikuttaa suuresti heilurin suoruuteen. Yleensä tähän on muutama eri syy. Ensinnäkin heilurin aloituksen suunta ei ole pelilinjan suuntainen. Viiden askeleen vauhdissa toinen askel on liian pitkä tai se astutaan liikaa niin sanotun keskilinjan yli, eli

oikeakätisellä vasemmalle, jolloin lantio myös kiertyy vasemmalle. Tämä johtaa siihen, että kun alkuasennossa oikeakätisellä lantio on useasti hieman auki oikealle, tulee heti alussa turhaa kiertoliikettä vartaloon, mistä seuraa liikaa voiman käyttöä sekä vaikeammin toistettava suoritus.

Toinen vaikutus asialla on pallon vauhdin menettäminen. Vaikka kuinka yrittäisi lähteä reippaammin liikkeelle, on vaikeaa saada palloon lisää vauhtia, koska suuntaukset liikkeessä eivät ole toivotunlaiset. Seurauksena lantio tekee liikaa edestakaista liikettä oikealta vasemmalle, jolloin on vaikeaa saada palloon riittävä vauhtia ilman suurempaa voiman käyttöä, mikä sekin vaikuttaa negatiivisesti toistettavuuteen.

Askelharjoitteluun ja vartalon suuntauksen harjoitteluun hyviä keinoja ovat esimerkiksi esteet vauhtiradalla tai teippaukset askelille kävelylinjaan, joita kannattaa aluksi harjoitella ilman palloa ja sitten pallon kanssa ensin niin, että pyrkii menemään aluksi normaalia suoritusta hieman rauhallisemmin tarkkailemalla esteitä tai teippejä ja pyrkiä saamaan oikeita signaaleja lihasmuistiin.

Heilurin suoristuminen paranee varmasti pienemmällä lantion edestakaisin kierrolla, mistä se yleensä johtuukin. Kun askelpituudet ja niiden suuntaus sekä heilurin linjaus paranevat, on vauhdin saaminen palloon paljon helpompaa, samoin kuin suorituksen toistaminen. Tämän johdosta

oikean ajoituksen saaminen helpottuu, jolloin pallon pyörintäsuuntien vaihtelukin on helpompaa. Kaikki vaikuttaa siis kaikkeen!

Tehokkaita ovat myös erilaiset heiluriharjoitteet sekä kolmen ensimmäisen askeleen harjoite, mikä voi tuntua yksitoikkoiselta, mutta harjoitteessa pystyy

monipuolisesti kohentamaan monta eri tekniikka-aluetta. Harjoite käy varsinkin ensimmäisiä askeleita sekä heilurin aloitusta oikeaan linjaan harjoiteltaessa. Keinoja on monenlaisia ja sopiva löytyy varmasti jokaiselle, joka pyrkii pitämään vartalon väärät kiertoliikkeet vähäisempinä.

Kuten usein on todettukin, jos keilailussa suorituksen pari ensimmäistä askelta ja heilurin aloitus sekä ajoitus ovat kunnossa, on suoritusta vaikea pilata, mutta jos aloituksen asiat ovat pielessä, harvoin pystyy loppuaskelilla korjaamaan enää suoritustaan. ●

JARMO AHOKAS

Muuttuvien tekijöiden ja kulmikkaiden liikkeiden minimointi antaa suoritukseen helpompaa toistettavuutta ja vähentää voiman käyttöä.