



TSanomat

31.3.2004

Tapion Sulka ry:n jäsen-
lehti

3/2004



TS:LÄISET KOKEILEVAT SIIPIÄÄN
FINNISH INTERNATIONAL
CHAMPIONSHIPSEISSÄ

FINNISH INTERNATIONAL CHAMPIONSHIPS

Kansainvälistä sulkapallomeininkiä Helsingissä!

Sulkapallon FIC-turnaus eli Finnish International Championships pelataan Helsingin Ruskeasuolla 1.–4.4.2004. Lähes viimeisistä Ateenan olympialaisiin pääsyyn vaikuttavista karsintapisteistä on tulossa kisaamaan pelaajia peräti 29 maasta. Mukana on aasialaisia ja eurooppalaisia lajin huippumaita, kuten Kiina, Japani, Singapore, Tanska ja Hollanti. Lähde mukaan hallille kannustamaan tapionsulkalaisia sekä muita suomalaisia kovissa otteluissa ja aistimaan kansainvälisten kilpakenttien tunnelmaa!

Tapion sulan Elina Väisänen aloittaa suoraan perjantaina naisten kaksinpelin pääkisassa. Miesten kaksinpelissä meikäläiset Markukset Heikkinen ja Rouvinen, Ilari Laukkanen ja K-P Järvinen joutuvat aloittamaan karsintakierroksista jo torstaina. Nelinpeleissä seuramme mainetta edustavat Joonas Karhula, Leena Löytömäki ja Elina Väisänen.



Alustava aikataulu Ruskeasuon urheiluhallissa:

- torstai 1.4. kaksinpelien karsintakierrokset alkaen klo 14.00
- perjantai 2.4. pääkisa alkaen klo 9.30
- lauantai 3.4. puolivälierät alkaen klo 10.00, välierät klo 16.00
- sunnuntai 4.4. loppuottelut alkaen klo 11.00 (kaksinpelifinaaleista lähetys TV2 klo 13.40)

Lippujen hinnat aikuisilta 10 € päivä tai 25 € koko viikonloppu, lapsilta 4 € ja 8 €

Lisätietoja: www.sulkapallo.fi/fic

KESKIVIIKON 10-14-VUOTIAAT

Vuoden 2004 ensimmäisessä TSanomissa esiteltiin toinen keskiviikkoisin klo 18-19 olevista harjoitusryhmistä. Nyt on toisen vuoro. Minun ja Kimmo Ståhlbergin vetämässä ryhmässä on reilun tusinan verran 10-14-vuotiaita sulkapallokärpäsen puremaa junioria, joista osa on ennenkin pelannut sulkista, muille ryhmämme on ensikosketus tähän lajiin.

Olen nyt toista vuotta mukana vetämässä ryhmää, jossa itsekin aloitin pelaamisen muutamat vuodet sitten. Koska valmennamme aloittelijoita, täytyy muistaa, että osa heistä on vain kokeilemassa lajia, eikä välttämättä tule jatkamaan kovinkaan pitkään harjoittelua. Toisaalta jotkut ovat erittäin innokkaita ja viiptyvät ryhmässämme vain vähän aikaa ennen siirtymistään kovempiin ryhmiin (näistä kaksi on parhaillaan Mikko Baileyn kilparyhmässä). Meillä on myös tyttöporukka, joka on ollut jo kohta sen kaksi vuotta ryhmässämme. He ovatkin nykyään valloittaneet kärkisijat ryhmämme ranking-turnauksessa, joita pidämme aina muutaman kuukauden välein. Eli siinä meidän ryhmästämme. Hyviä treenejä kaikille!



Kimmo Ståhlbergin ja Michael Ristaniemen ohjaama keskiviikon harjoitusryhmä. Takarivissä vasemmalta: Michael, Otto, Niko, Elias, Kaisa, Maria ja Kimmo. Eturivissä: Joonas, Lauri, Jukka-Pekka, Emma, Annika, Suvi, Terhi, Piia ja Krista. Kuvasta puuttuvat Emma ja Anniina.

Michael Ristaniemi

TAPION SULKA RY

Postiosoite: Hakarinne 6 G 98, 02120 Espoo
Puhelin: 09-855 8026
- Päivystys maanantaisin ja torstaisin klo 20-21 sekä
lauantaisin klo 9-11
Faksi: 09-460 120
Web-sivut: www.tapionsulka.fi
Sähköposti: office@tapionsulka.fi
Hallitus: Jonne Löytömäki puheenjohtaja, välineistö 050-310 0614
Mikko Franssila varapuheenjohtaja 050-483 7670
Lasse Lindelöf valmennus 050-596 0643
Leena Löytömäki talous 040-589 5252
Jan Tois kilpailu 09-854 0778
Tiina Stockus koulutus 040-861 7687



URHEILEVA SOTAMIES

Luin taannoin lehteä, jossa kerrottiin, että Suomen historian pisin yhtäjaksoinen hellekausi alkoi viime vuonna 14. päivänä heinäkuuta. Ironista, sillä tuona samaisena päivänä minä astuin valtion palkolliseksi Upinniemen varuskuntaan Kirkkonummelle. Olin kerennyt valmistautua tulevaan inttiaikaan antoisalla kesälomalla sekä tietysti kavereiden vivahteikkaita juttuja kuuntelemalla. Pari asiaa kuitenkin askarruttivat mieltä – miten sulkapalloilu järjestyy armeijan aikana, entä tuleeko palveluksen vaikutus näkymään pelivireessäni?

Alokkaaksi Upinniemeen

Muutaman ensimmäisen viikon ajan sotamiehen arki täyttyi kiireestä. Järjestettyä ohjelmaa oli aamusta iltaan, eikä omaa vapaa-aikaa juurikaan siunaantunut. Mahdollisista urheiluvapaista liikkui huhupuheita, mutta tietävästi kukaan ei ollut uskaltanut vielä niin varhaisessa vaiheessa niitä anoa.

Kun inttiä oli kulunut kuukauden verran, tuli mahdolliseksi harrastaa muutakin kuin valtion tarjoamaa liikuntakoulutusta. Hyviä perusteluja vastaan kilpaurheilijaväkeä laskettiin iltaisin harjoituksiin varuskunta-alueen ulkopuolelle. Valmentajani Ilari Laukkasen laatima ja allekirjoittama harjoitusohjelma osoittautui tärkeäksi valuutaksi. Sen pohjalta sain usein osallistua arkisin pari kertaa viikossa Tapion Sulan peli-iltoihin. Oma sulkapalloiluvire oli usein tukkoinen ja väsynyt, mutta pidin treenejä tärkeänä, sillä ne tarjosivat mahdollisuuden edes jonkinmukaisen pallokosketuksen ylläpi-

tämiseen. Harjoitusvapaa oli muutenkin kuin pieni loma – treenien jälkeen ehti usein piipahtaa kotona ennen kasarmille palaamista, joka tuli aina suorittaa puoleenyöhön mennessä.



Keskellä Jussi Palmén

Puoli vuotta Turussa

Kun pari kuukautta inttiä oli kulunut, varmistui, että tulisin jatkamaan palvelustani laivastojoukoissa. Näin ollen oletin, että suorittaisin koko yhdeksänkuukautisen palvelukseni Upinniemessä, joka sijaitsee suhteellisen lyhyen ajomatkan päässä Espoossa järjestettävistä seuramme harjoituksista. Olin kuitenkin väärässä. Kun kolme kuukautta Upinniemessä oli vierähtänyt, sain tietää, että tulisin suorittamaan varusmiesurani loppuun Turussa, Saaristomeren laivastossa. "Puoli vuotta Turussa", minä tuumin, "eikös sitä kaupunkia myös Suomen takapuoleksi kutsuta?" Sulattelin hetken tilannetta, ja onnistuin välttämään epätoivon, kun tajusin, että onhan Turussakin mahdollista pelata sulkapalloa.

Ensimmäiset viikot Turussa menivät ihmetellessä ja laivaelämään tutustuessa – myös murteen omaksuminen vaati oman aikansa. Siinä välissä minulle tarjoutui kuitenkin mahdollisuus osallistua Lahdessa ensimmäisiin virallisiin varusmiesten sulkapallomestaruuskilpailuihin. Se onkin yksi armeija-ajan mieleenpainuvimmista urheilumuistoista, sillä kaksinpelistä jäi käteen mestaruus. Varusmiesten sarja oli tosin pieni – ainoastaan yhdeksän osallistujaa. Palkintoa vastaanottaessani tunsin pientä pistoa sydämässä, sillä minun ilmoitettiin kuuluvan "Turun varuskunnan urheilijat" -nimiseen seuraan. Hymyillen taivuvin kuitenkin byrokratian lakiin ja toin hiljaa julki, että Tapion Sulka on todellinen kasvattajani.

Monipuolista liikuntaa

Turussa palvellessani otin selvää lähiseuduilla järjestettävästä sulkapallotoiminnasta. Ainakin Turun Sulan ja Paraisien Badmintonin väki toivotti minut tervetulleeksi harjoituksiinsa. Kerran piipahdinkin Paraisilla. Usein olin kuitenkin sen verran uupunut matkustamiseen, että tyydyin käyttämään hyväkseni varuskunnan punttisali- ja lenkkeilymahdollisuuksia. Turussa asuva siskoni sai myös usein tuta, kun iltavapaita viettämään saapunut nälkäinen pikkuveli löysi tiensä jääkaapille.

Muutaman kuukauden Turussa vietettyäni menin mukaan pyörittämään Va-

rusmiesten liikuntakerhoa. Kerhon tavoitteena oli järjestää hiukan tavallisuudesta poikkeavaa liikuntaa. Mielenkiintoisia tapahtumia olivat muun muassa kiipeily, jooga, avantouinti ja sirkuskoulu. Niiden, sekä säännöllisen epä-säännöllisen lenkkeilyn ja raudan nostamisen avulla sain pidettyä yllä peruskuntoani. Pari kertaa kävin kavereiden kanssa hakkaamassa sulkaa varuskunnan omassa salissa, mutta pääasiassa sulkapallon peluuta tuli harrastettua viikonloppulomilla harjoitusten tai kilpailujen merkeissä.

Täytyy kiittää hyvää tuuria siitä, että intin vuoksi en ole joutunut jättämään väliin yksiäkään kilpailuja. Tarjoutuipa minulle peräti mahdollisuus osallistua helmikuussa perinteikkäälle kisamatkalle Ruotsin Sundsvalliin. Kisamenestys A-luokassa ei ole ollut samaa tasoa kuin ennen inttielämää, mutta uskon, että vire taas löytyy, kun saan säännöllisen harjoittelun siivittämänä jalat ja muun kropan sellaiseen kuntoon, jolla on otollista pelata sulkapalloa. On lopulta melko paljon omasta aktiivisuudesta ja viitseliäisyydestä kiinni, kuinka paljon armeijan aikana tulee harrastettua liikuntaa.

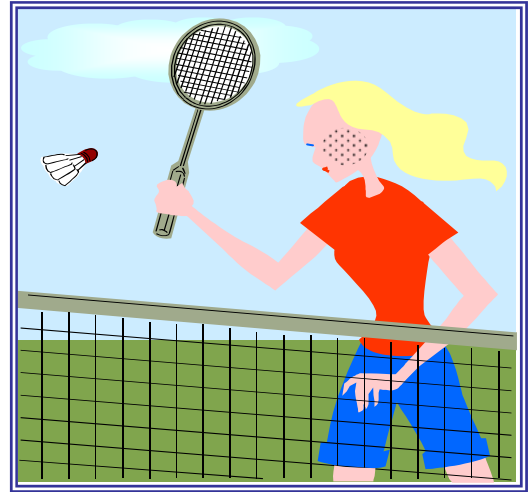
Tätä kirjoittaessa on inttiä jäljellä 20 aamua. Jostain syystä tänä keväänä linnut laulavat erityisen kauniisti, eivätkä edes lumen alta esiin paistavat koirien jätökset saa hymyilevää mieltä millään apeaksi.

Jussi Palmén

RANKING

Tapion Sulan ranking-kilpailu on avoin kaikille seuran jäsenille, ikään ja taitotasoon katsomatta. Siellä pelaavat niin aloittelevat harrastelijat kuin luokitellut kilpapelajatkin. Jokainen pääsee pelaamaan tasoaan vastaavassa poolissa ja saa kolme kovaa ottelua samaan pooliin kuuluvien kanssa. Tämä on erinomaisen hauska tapa hankkia pelikokemusta ja nauttia liikunnasta.

Pelipaikkana toimii Espoonlahden urheiluhalli (Rehtorintie 11). Ennakkoilmoittautumista ei vaadita, vaan riittää, että tulet paikalle kertomaan osallistumisestasi 20 minuuttia ennen pelien alkua. On tärkeää saapua ajoissa, jotta pelaajat pääsevät vähän lämmittelemään ja toimitsijat ehtivät saada osallistujalistat valmiiksi. Tapahtuma kestää noin 3–4 tuntia, joten hieman evästä kannattaa varata mukaan.



Sijointus listalla muuttuu sen mukaan, miten pelit sujuvat. Kolmen perättäisen poissaolon jälkeen pelaaja poistetaan listalta.

Kisat alkavat kello 10.00, mutta saavu paikalle jo kello 9.40 ilmoittautuaksesi.

Kevätkauden ranking -päivämäärät ovat 3.4. ja 8.5.

RANKING-LISTA 6.3.2004, KAKSINPELIT

Sija	Nimi	Poissa	Sija	Nimi	Poissa
1.	Olli Norros	1	38.	Okko Koskenniemi	0
2.	Jussi Palmén	2	39.	Arttu Kaukonen	1
3.	Elina Väisänen	1	40.	Henri Kuusela	0
4.	Nina Sarnesto	1	41.	Juhani Nuppola	0
5.	Tuomas Saranen	2	42.	Olli Hyytiäinen	0
6.	Mikko Werkkala	0	43.	Tuomas Salolahti	0
7.	Ralf Grönberg	0	44.	Martin Tavastjerna	0
8.	Jorma Sonninen	0	45.	Päivi Nevalainen	0
9.	Juha Särelä	0	46.	Niina Kivilompolo	1
10.	Ossi Kankkunen	0	47.	Elias Annila	0
11.	Petri Niemenpalo	0	48.	Niklas Harki	2
12.	Keijo Vikkula	0	49.	Mika Tikkala	0
13.	Mauri Sinkko	0	50.	Sakari Puustjärvi	1
14.	Michael Bailey	2	51.	Tuomas Kidron	0
15.	Roope Pettersson	2	52.	Heikki Hyypä	0
16.	Kim Mantere	0	53.	Max Rantakallio	2
17.	Mika Pettersson	2	54.	Toni Kangas	0
18.	Petri Pyykkö	0	55.	Kari Vesanen	0
19.	Kim Kaisti	2	56.	Janne Fock	2
20.	Pekka Rintamäki	1	57.	Heidi Ekholm	0
21.	Pekka Ylinen	1	58.	Anton Kaisti	0
22.	Timo Salmi	0	59.	Petteri Pajunen	0
23.	Juho Hassi	2	60.	Tuike Ylinen	0
24.	Timo Pohjanpalo	0	61.	Johanna Hiltunen	0
25.	Hanna-Leena Heinonen	1	62.	Jaakko Peltonen	0
26.	Joonas Laine	0	63.	Jim Lindgren	0
27.	Matias Fager	0	64.	Iiku Törmälä	0
28.	Risto Virtanen	0	65.	Ilari Nurmela	0
29.	Hannu Ruotanen	0	66.	Ville Louko	0
30.	Topias Muroke	0	67.	Matti Juvonen	0
31.	Henri Immonen	0	68.	Päivi Ruotanen	0
32.	Joonas Karjalainen	1	69.	Daniel Chance	0
33.	Harri Jakobsson	0	70.	Joonas Jokinen	1
34.	Kasper Dienel	0	71.	Maria Kleimola	0
35.	Tony Niemi	1	72.	Anni-Mari Anttila	0
36.	Antti Räisänen	0	73.	Esa Mykkänen	0
37.	Tero Aho	0	74.	Pii Viljamaa	0

TAPION SULAN VALMENTAJALEIRI SOLVALLASSA

Tapion Sulka piti perinteisen vuosittaisen valmentajaleirinsä tällä kertaa Espoon Solvallassa lauantaina 20.3.2004. Leirin vetäjänä toimi seuramme päävalmentaja Lasse Lindelöf. Valmentajistamme vain noin kolmasosa eli Lassen lisäksi 6 valmentajaa osallistui tälle leirille. Leirin teemana oli tällä kertaa yleinen taidon kehittäminen sekä liikuminen kentällä eli ns. jalkatyö. Varsinaisen opetuksen ohella tärkeää on myös valmentajien välinen ajatusten ja kokemusten vaihto sekä seuraavan kauden suunnittelu ja tätä keskustelua käytiinkin leirillä tuntikausia.

Lyöntikäden taidon kehittämisessä Lasse korosti ranteen käyttöä. Ranteen optimaalinen käyttö taas edellyttää oikeita mailotteita, joita on lukuisia muitakin kuin vain yleiset kämmen- ja rystyote. Näiden otteiden opettelu mahdollisimman aikaisin on erittäin tärkeää, ja tähän Lasse toivoi valmentajiemme kiinnostavan erityistä huomiota. Näin pelaajan lyöntivalikoima hyvistä lyöntiasennoista lisääntyy selvästi ja hänen on helpompi palauttaa pallo tarkasti verkon yli myös vaikeista lyöntiasennoista.

Kävimme läpi muutamia harjoituksia, joissa ei tällä kertaa harjoiteltu ns. peruslyöntejä. Kyseiset tilanteet ja lyöntiasennot ovat kuitenkin pelissä tuttuja, vaikka niitä harvoin harjoitellaankin. Yhdessä harjoituksessa lyöntialueena olivat vain nelinpelin syöttöruudut mutta kaksinpelin sivurajalla eli verkon ja etusyöttörajan välinen alue oli suljettu pois, samoin kaksinpelin ja nelinpelin syötön takarajan välinen alue. Harjoituksessa päästettiin pallo tarkoituksella ainakin vyötärön alapuolelle ja palloteltiin vapaasti määrätyllä alueella. Näin ei pystynyt käyttämään lyödessä kovin pitkää liikettä ja ranteen käyttö korostui. Lyöminen tarkasti ristiin vaikeasta asennosta läheltä lattiaa edellytti oikeaa mailaotetta ja pehmeää kosketusta eli mailaa ei saanut puristaa.

Toisessa harjoituksessa trenattiin Lassen sanojen mukaan laiskan tai väsyneen miehen sulkista. Harjoittelijan piti palauttaa kaikki pallot avustajalle, joka sijoittui suurin piirtein keskelle toista syöttöruutua. Ideana oli liikkua mahdollisimman vähän, laskea pelin tempoa ja ottaa pallot vartalon sivulta tai takaa.

Ranteen käyttöä harjoiteltiin siten, että avustaja heitti verkolta palloja alas pelaajan rystypuolelle ja pelaajan piti kääntää pallo mahdollisimman tarkasti ristiin verkolle. Hyvää osumaa ja pallon hallintaa harjoiteltiin niin, että avustajan lyhyestä syötöstä pallo tuli palauttaa suoraan (ei siis kumpaankaan laitaan) mahdollisimman lähelle verkkoa eli pelata ns. tolppa.

Jalkatyöosuudessa keskityttiin oikeiden askelien sijasta tavoittelemaan mahdollisimman hyvää lyöntiasentoa pelattaessa verkkodroppia. Lasse korosti molempien käsien ojentamista verkkodroppia lyödessä, jolloin lyöntiasento muistuttaa miekkailutilannetta. Pelikäden ojentamisella minimoidaan liikkuminen ja saadaan otettua pallo mahdollisimman ylhäältä ja vastakkaisen käden ojentaminen parantaa tasapainoa ja auttaa pitämään vartalon ryhdikkäänä, jolloin paluu verkolta pelikeskukseen helpottuu.

Mielestäni yllä kuvatut harjoitukset olivat hyvää vaihtelua perusasioiden harjoittelulle ja sopivat myös taitotason ja mailotteiden oikeellisuuden testaamiseen. Lisäohjeita näistä treeneistä voi kysellä omalta valmentajalta tai Lasselta. Lopuksi vielä sekä omasta että muiden osallistujien puolesta kiitos Lasselle mukavasta ja hyödyllisestä leiristä, toivottavasti saamme ensi kerralla mukaan enemmän nykyisiä ja uusia valmentajiamme.

Jonne Löytömäki

TAPION SULAN OHJAAJAT JA VALMENTAJAT

Päävalmentaja:

Lasse Lindelöf, 050-596 0643

Valmentaja/ohjaaja	Puhelin	Taso
Susanna Ahovaara	050-486 7741	I
Michael Bailey	050-516 0720	II
Mikko Franssila	050-483 7670	II
Timo Harju	040-561 7674	III
Heikki Hirvonen	-	I
Kari-Pekka Järvinen	050-321 0989	I
Tuomas Karhula	040-560 2040	I
Eric Korpi	-	I
Anna Laine	040-528 8653	I
Ilari Laukkanen	044-588 7303	I
Jonne Löytömäki	050-310 0614	
Leena Löytömäki	040-589 5252	
Olli Norros	050-535 9428	I
Merja Pallonen	040-567 7920	I
Sari Pallonen	-	I
Lauri Pesonen	09-512 1072	II
Tapio Pyysalo	-	II
Michael Ristaniemi	050-307 4058	I
Olli Saarela	040-721 3329	
Tuomas Saranen	050-540 8088	
Pekka Sarasjärvi	040-581 4947	IV
Tiina Stockus (os.Tuppurainen)	040-861 7687	I
Kimmo Ståhlberg	040-862 1243	II
Jan Tois	09-854 0778	
Mikko Werkkala	-	I
Jouni Väisänen	050-453 6330	I
Maria Väisänen	041-443 4478	I

TIEDOTUKSIA

PÄÄSIÄISEN PELIVUOROT

Espoonlahden vuoroa ei ole 11.4.2004, Kannusillan vuoroa ei ole 12.4.2004.

SSuL:n VALMENTAJAKURSSI



Tekniikan ja taktiikan harjoittelu
Campo Centerissä 15.5.2004,
ilmoittautuminen 3.5.2004 mennessä
Mika Weckströmille puh. 050-549 0377.

TS maksaa ohjaajiensa osallistumisen SSuL:n kursseille.

TSANOMAT

Julkaisija: Tapion Sulka ry

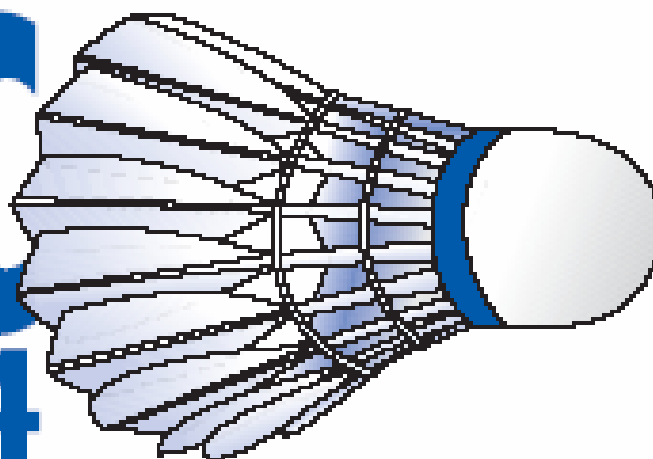
Toimitus: Mikko Franssila 050-483 7670 mikko.franssila@iki.fi
Anna Laine 040-528 8653 anna.laine@iki.fi
Jussi Palmén 050-532 2278 jussi_palmen@yahoo.com

Taitto: Päivi Vahala 040-773 7911 velocitywoman@kolumbus.fi

Painosmäärä: 550 kpl

Ilmestyminen: 8 kertaa vuodessa, kevätkauden viimeinen numero ilmestyy 5.5.

FIC 2004



Finnish International Championships Part of the European Badminton Circuit

Euroopan sarjan osakilpailu 14/15

1.-4. huhtikuuta 2004

Ruskeasuon Palloiluhalli, Helsinki

Otteluohjelma

to 1.4.	alk. klo 14.00	karsinta
pe 2.4.	alk. klo 9.30	alkukierrokset
la 3.4.	alk. klo 10.00	puolivälierät
	alk. klo 16.00	välierät
su 4.4.	alk. klo 11.00	loppuottelut

Pääsyliput

lapset aikuiset

to	€1	€4
pe	€4	€10
la	€4	€10
su	€4	€10
pe-su	€8	€25

Loppuotteluista YLE:n lähetykset TV2:ssa
su 4.4. klo 13.40-14.45

Suomalaisten huippujen lisäksi mukana 28 maan valtiot,
mm. Japanista, Kiinasta, Singaporesta, Tanskasta...

Kilpailujärjestäjä: Suomen Sulkapalloliitto ry



