



TSanommat

30.4.2003 Tapiion Sulka ry:n jäsenlehti 4/2003



**Maria Väisänen
junioireiden
EM-pronssille**

Maria Väisänen junioreiden EM-pronssille

Esbjerg, Tanska, 12.4.-19.4.2003

Tapion Sulan Maria Väisänen teki yhdessä Östersundom IF:n Ville Långin suomalaista sulkapallohistoriaa huhtikuun puolessa välissä pelatuissa junioreiden EM-kisoissa. Sijoittumalla sijoille 3-4. yksilökisassa sekä Maria että Ville saavuttivat sulkapallon arvokisamitalit ensimmäisinä suomalaisina sitten Pontus Jäntin junioreiden EM-kullan vuonna 1987. Jo ennen yksilökisaa Suomen joukkue oli saavuttanut parhaan sijoituksensa junioreiden EM-joukkuekissassa sijoittumalla neljänneksi.



Maria Väisänen

Maria, jonka kauden selkeä päätavoite nämä kisat ovat olleet, on pelannut sulkapalloa 8-vuotiaasta lähtien. Lahjakas Maria on voittanut urallaan useita junioreiden Suomen mestaruuksia ja tällä kaudella tuli kultamitali aikuisten SM-kisoistakin sekanelinpelissä. "Kyllä tämä EM-mitali on minulle urani tähän astinen kohokohta. Vaikka ensimmäinen SM-kultakin tietysti oli tietysti tärkeä voitto, ajaa tämä selvästi sen ohi", kommentoi iloinen, mutta hieman väsynyt Maria EM-pronssia. "Joukkuematseissa tuli pelattua monta kovaa ottelua päivässä ja sen tuntui jaloissa vielä yksilökisassakin".

Harjoittelun lomassa Maria on hoitanut myös lukio-opiskelujaan ja kirjoittaa kuusi ainetta ylioppilaskirjoituksissa. Englanti ja saksa on jo kirjoitettu,

syksyllä ovat vuorossa ruotsi ja suomen kieli ja keväällä 2004 sitten matematiikka ja reaali. "Kyllä Mäkelänrinteen urheilulukiossa opiskelu on ollut sulkapallouran kannalta ehdottoman oikea ratkaisu. Muuten opiskelun ja kovan harjoittelun sekä kisamatkojen yhteensovittaminen ei olisi ollut millään mahdollista", toteaa Maria opiskeluistaan.

Marian kevät ja kesä jatkuu pienen lepotauon jälkeen harjoittelun merkeissä - "Kovaa on tarkoitus vetää." Seuraavien kausien tavoitteet ovat kehittyminen intensiivisen harjoittelun tuloksena ja maailmanlistasijoituksen kohottaminen kiertämällä aikuisten kisoja. "Kyllä tulevaisuudessakin on tarkoitus pelata arvokisoissa", toteaa Maria päättäväisesti. Sen tavoitteen toteutumiseen on helppo uskoa.

Mikko Franssila & Jari Kavakka
Kuva: Jari Kavakka

Sulkapallon pistelasku muuttui

International Badminton Federation (IBF) päätti maaliskuuisessa kokouksessaan, että sulkapallossa palataan "perinteiseen" pistelaskuun 15.4.2003 alkaen. Tämä tarkoittaa sitä, että aikuisten luokissa pelataan kaikki muut pelimuodot 15 pisteeseen paitsi naisten kaksinpeli 11 pisteeseen. Niin sanotut jatkopallot voi valita tilanteessa 14-14 ja naisten kaksinpelissä tilanteessa 10-10. Alla vielä yhteenveto uusista "vanhoista" säännöistä:

1) Otteluvoittoon tarvitaan kahden erän voitto

2) Erät pelataan kaikissa muissa luokissa 15 pisteeseen paitsi naisten kaksinpelissä 11 pisteeseen

2.1) Naisten kaksinpelissä voi 10-10-tilanteessa ensin kymmenen pistettä saanut pelaaja valita, pelataanko erä 11 pisteeseen vai jatketaanko erää 13 pisteeseen (jolloin valitaan niin sanotut jatkopallot). Samoin muissa luokissa ensin 14 pisteeseen päässyt pelaaja/pari saa valita, pelataanko erä 15 pisteeseen vai jatkopallot 17 pisteeseen.

3) Säännöt astuivat voimaan 15.4.2003.

Kannen kuva: Jari Kavakka

TAPION SULKA RY

Postiosoite: Hakarinne 6 G 98, 02120 Espoo

Puhelin: (09) 8558026 (ma & to klo 20-21 ja la klo 9-11)

Fax: (09) 460120

Toimisto suljettu 7.6.-4.8.2003

Web-sivut: <http://www.tapionsulka.fi>

Sähköposti: office@tapionsulka.fi



Hallitus:

puheenjohtaja	Jonne Löytömäki	694 0093	välineistö
varapuheenjohtaja	Mikko Franssila	050-4837670	tiedotus
jäsenet	Lasse Lindelöf	050-5960643	valmennus
	Leena Löytömäki	040-589 5252	talous
	Jan Tois	452 1971	kilpailu
	Tiina Tuppurainen	040-861 7687	koulutus

Kärjen tuntumassa

Finnish International Championships, 3.-6.4.2003

Monet lajin harrastajat muistavat varmasti viimevuotisen sulkapallon EBU-kiertueen Suomen osakilpailun, Finnish International Championshipsin, jossa saavutettu suomalaismenestys oli hunajaista. Tänä vuonna maamme ainoan suuren kansainvälisen sulkapallokilpailun puolustavat kaksinpelimestarit Kasper Salo ja Anu Weckström olivat melkoisen haasteen edessä, sillä turnauksen taso oli kohonnut entisestään.

Pelureita Helsingin Ruskeasuolle oli saapunut yhteensä 19 maasta. Mukana oli muun muassa Jamaikan ja Guatemalan kansalaisia! Kovimmat kilpailijat edustivat kuitenkin tutumpia sulkapallokulttuureja, kuten Tanskaa, Saksaa, Ruotsia ja Venäjää.

Sekä naisten että miesten kaksinpelien karsinnat käynnistyivät torstaina. Vaikka niihin osallistui miesten puolella 12 ja naisten puolella 6 suomalaispeluria, ei yksikään heistä onnistunut lunastamaan paikkaa pääsarjassa. Jotkut jäivät ulos varsinaisesta kisasta harmittavankin täpärästi. Kaksinpelien pääsarjoissa nähtiin toki myös sinivalkoista väriä, sillä maailmanlistasijoitusten perusteella suorat paikat kilpailuun olivat miesten puolella lunastaneet turnauksen ykkössijoitettu Kasper Salo (ÖIF), hallitseva Suomen mestari Antti Viitikko (HBC) ja Tapion Sulan ykkönen Markus Rouvinen.

Naisten sarjassa pääkisassa iskivät ykkössijoitettu Anu Weckström (HBC), Anun pikkusisko Nina ja Tapion Sulan kilpasiskot Elina Väisänen ja Viivi Brandt.

Weckström välieriin, Xu mestariksi

Anu Weckströmiä lukuun ottamatta eivät suomalaistytöt selviytyneet FIC-turnauksessa ensimmäistä kierrosta pidemmälle. Lähimpänä paikkaa toiselle kierrokselle oli TS:n Viivi Brandt, joka taipui tiukan kolmieräisen ottelun päätteeksi englantilaiselle Kelly Matthewsille. Kun muut kotimaan naispelaajat tipahtivat karkeloista, suomalaisyleisö keskittyi kannustamaan ennakkosuosikkiaan Anua. Täysipäiväisellä sulkapalloammattilaisella oli myös halussaan turnaukseen osallistuneista korkein maailmanlistasijoitus, joten menestystä saattoi odottaa senkin puolesta. Kisojen aikaan Anu keikkui listalla sijan 20 tuntumassa.

Avausottelunsa Weckström selvitti vaivatta, mutta jo toisessa mittelössään hän joutui venymään miltei parhaaseensa, ennen kuin Puolan Kamila Augustyn kaatui kolmannessa erässä. Puolivälierä englantilaista kilpakumppania vastaan sujui taas täysin Anun komennossa. Välierässä vastaan asteli tuttu vastus, bulgarialainen Petya



Anu Weckström

Nedeltcheva, jonka Weckström kukisti viime vuonna samaisen turnauksen loppuottelussa. Tällä kertaa oli jo alusta pitäen selvää, että ottelusta ei muodostuisi samankaltaista suomalaisdominointia kuin vuosi sitten. Ensimmäinen erä näytti tulevan Weckströmille, mutta peräänantamaton Nedeltcheva onnistui kääntämään sen itselleen jatkopisteiden jälkeen 13-10 voitoksi.

Toisen erän vei puolestaan Anu tiukasti 11-9. Kolmannessa erässä bulgarialainen keräsi heti alkuun tukun helpohkosti saavutettuja pisteitä. Weckströmin peli palasi uomiinsa vasta erän lopussa, mutta silloin oli jo liian myöhäistä. Anun nousuyrityksestä huolimatta Nedeltcheva sai lopetettua erän voitokkaasti lukemin 11-4. Näin bulgarialainen rynni loppuotteluun ja pettynyt ja omaan peliinsä hieman tyytymätön Weckström joutui yleisönkin murheeksi siirtymään katsomon puolelle.

Loppuottelussa Nedeltcheva kohtasi saksalaistuneen ex-kiinattaren Huaiwen Xun, joka oli pelannut melko vakuuttavasti läpi turnauksen. Suomalaiskadosta huolimatta yleisö jaksoi seurata paikoitellen todella vauhdikastakin loppuottelua.

Pienikokoinen Xu osoitti vahvarakenteiselle bulgarialaiselle, että koolla ei aina ole merkitystä. Saksalainen kruunattiin Finnish International Championshipsin mestariksi pian sen jälkeen, kun kolmas erä oli päättynyt lukemiin 11-5.

Salo uusi mestaruutensa - erikoisella tavalla

Miesten kaksipelissä suomalaistoiveet kohdistuivat etenkin hyväkuntoiseen Kasper Saloon. Myös Suomen mestarilta Antti Viitikolta osattiin odottaa menestystä, vaikka miestä kisojen alla vaivanneen vatsataudin tiedettiin verottaneen voimia.

Salo pelasi tiukan avausottelun nuorta tanskalaista Joachim Perssonia vastaan. Kotikatsomon suureksi helpotukseksi "Kapu" venyi voittoon kolmieräisen väännön päätteeksi. Myös Viitikko avasi kisansa loistavalla päänahalla. Englannin Mark Burgessilla oli toisessa erässä jo ottelupallo, mutta Viitikon jyrää ei käynyt pysäyttämisen. Otteluvoitto kirjattiin Antille erin 2-1, kun toinen erä oli päättynyt hänen hyväkseen 17-16 ja kolmas 15-11.

Tapion Sulan oma poika ja turnauksen pääkisan kolmas suomalaisnimi Markus Rouvinen ei selvinnyt maanmiestensä tavoin toiselle kierrokselle. Englannin Colin Haughton osoittautui paremmaksi lukemin 15-3, 15-8.

Myös Viitikko tuli noudetuksi kannustusjoukkoihin, kun Saksan hyppykone Roman Spitko iski hänestä voitoin toisella kierroksella suoraan kahdessa erässä. Spitkon smashit olivat tällä kertaa liikaa helsinkiläiselle, joka kuitenkin ajoittain pääsi ohjailemaan kamppailun tapahtumia.

Kasper Salo piti suomalaismiesten leiriä pystyssä napsimalla voiton toisensa jälkeen. Vakuuttavasti pelannut Salo ei ensimmäisen ottelunsa jälkeen hävinnyt turnauksessa erääkään. Esimerkiksi välierissä kaatui saksalainen Conrad Hueckstaedt selvästi lukemin 15-2, 15-8. Kapun voitot merkitsivät sitä, että loppuottelussa nähtäisiin ainakin hieman suomalaisväriä. Lauantain toisesta välierästä Salolle seuraa finaaliin tuli tekemään syntyperäinen indonesialainen ja sittemmin ruotsalaistunut George Rimarcdi.

Miesten kaksinpelin loppuottelusta uumoiltiin tasaista, sillä Salo ja Rimarcdi ovat vanhoja harjoituskavereita Kasperin Uppsalan vuosien ajoilta, ja tuntevat näin ollen hyvin toistensa pelityylit. Rimarcdi on parhaina päivinä kuulunut todelliseen

sulkapalloeliittiin, mutta myös Salo on viime aikoina lymyillyt kansainvälisen kärjen tuntumassa. Ottelu alkoi vauhdikkaasti ja Kasper pääsi ensimmäisessä erässä hiukan niskan päälle kirittyään 7-3 johtoasemaan.



Kuva: SSuL

Kasper Salo

Tässä tilanteessa tapahtui jotakin äärimmäisen epätavallista: Kasperi pätkäisi verkolle nousutta palloa, joka sitten osui kohtalokkaasti ruotsalaista suoraan silmään. Torikokouksen päätteeksi Rimarcdilla ei ollut muuta mahdollisuutta kuin luovuttaa ottelu, sillä pelaaminen sokaistuneella silmällä olisi ollut mahdotonta. Myös Salo oli luonnollisesti pettynyt - voitto tällä tavalla ei tuntunut kovinkaan makoisalta. Sairaalatarkastuksessa Rimarcdin silmässä todettiin vaaraton pieni verenvuoto. Näin turnauksen tuore suomalaisvoittaja sai "iloita" voitostaan ainakin huojentunein mielin. Vaikka kilpailu saikin epätavallisen päätöksen, Kasperin vakuuttavalle sulkapallolle täytyy nostaa hattua. Olympiapaikkaa Ateenaan tavoittelevassa mieheissä on selkeästi kansainvälistä potentiaalia.

Voitot nelinpelimuodoista ulkomaille

Miesten nelinpelissä odotukset sinivalkoisesta menestyksestä eivät olleet korkealla, mutta etenkin Suomen mestareiden Tapion Sulan Tuomas Karhulan ja ÖIF:n Petri Hyyryläisen edesottamuksia seurattiin silmä kovana. Ensimmäisen ottelun luovutusvoiton jälkeen pojat joutuivat kovaan syyniin, kun vastaan asteli tanskalaispari Thomas Laybourn/Jesper Thomsen. Vaikka Karhulan ja Hyyryläisen peli ei ollut kovinkaan säväyttävää, Tanskalaisten ylivoimaa ei käynyt kiistäminen. Heille selkeä voitto suoraan kahdessa erässä.

Nelinpelissä nähtiin yllätyspari puolivälierissä. Nuorikot Ville Lång ja Pekka Ryhänen voittivat kaksi ensimmäistä otteluaan ja saavuttivat näin paikan kahdeksan parhaan joukossa. Heidänkin kohtalokseen koitui vakuuttava pari Laybourn/Thomsen. Tanskalaiset ylsivät aina loppuotteluun saakka, jossa heidät kukistivat Suomen Eliitti-kiertueeltakin tutut venäläiset Victor Maljutin ja Mikhail Kell. Eloisalla, näyttävällä ja huumorinkin sävyttämällä pelillään venäläisparista tuli myös Ruskeasuolle kerääntyneen yleisön suosikki. Nelinpelin mestaruus Maljutinille ja Kellille lukemin 15-11, 15-12.

Naisten nelinpelissä nähtiin viisi suomalaisparia. Tapion Sulasta olivat mukana parivaljakot Elina Väisänen/Leena Löytömäki ja Maria Väisänen/

Viivi Brandt. Molemmat yhdistelmät kokivat kuitenkin tappiot avauskierroksella. Parhaiten menestyi odotetusti Weckströmin sisarukset Anu ja Nina. He selvisivät puolivälieriin, jossa kokivat tappion kahdessa erässä venäläisille Elena Schimkolle ja Maria Koloskovalle. Naisten nelinpelissä nähtiin melkoisen vauhdikas ja yleisöönmenevä loppuottelu. Siinä kohtasivat puolalaispari Nadia Kostiućzik/Kamila Augustyn ja tanskalaiset Lene Mork Christiansen ja Julie Houmann. Voitto puolalaisille erin 2-1.

Jos nelinpelit olivat ulkomaalaisten hallintaa, sitä oli myös sekanelinpeli. Suomalaisista muutama pari ylsi toiselle kierrokselle, mutta sijoitukset siitä ylöspäin käytiin vierailijoiden kesken. Luokan kärkisijat matkasivat Tanskaan. Loppuottelu käytiin tanskalaisparien Kasper Odum/Lene Mork Christiansen ja Thomas Laybourn/Julie Houmann välillä. Kultamitalit luovutettiin Laybournille ja Houmannille kohtuullisen menevän kaksieräisen mittelön jälkeen.

Vuoden 2003 FIC sujui suomalaisittain mukavasti. Vanha klisee kuitenkin kuuluu: "Aina on parantamisen varaa." Monet maamme pelurit ovatkin varmasti paraikaa miettimässä metkuja, joiden avulla ensi vuoden suomalaismenestys saataisiin vieläkin paremmaksi ja samalla maamme sulkapallokulttuuri siirrettyä askeleen lähemmäksi kansainvälisen kärjen tuntumaa.

Jussi Palmén

ranking

Ranking-kisat sunnuntaina 3.5.2003 klo 10 (ilm. klo 9.40)

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).

Ennakoilmoittautumista 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.

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

Kevätkauden 2003 viimeinen ranking-tapahtuma on la 3.5.

Rankinglista 14.4.2003

Nimi:	Poissa:	Nimi:	Poissa:
1. Mikko Franssila	0	33. Topias Muroke	1
2. Olli Norros	1	34. Tero Aho	0
3. Jukka Antila	0	35. Heini Heikkilä	1
4. Tero Tarkiainen	1	36. Antti Räisänen	1
5. Veli-Pekka Kröger	0	37. Juho Hassi	2
6. Mikko Werkkala	2	38. Jukka Kuusela	1
7. Michael Ristaniemi	2	39. Wilhelmiina Nordberg	2
8. Tero Merenheimo	0	40. Olli Hyytiäinen	1
9. Ossi Kankkunen	0	41. Henri Kuusela	1
10. Kari Oksanen	0	42. Risto Virtanen	0
11. Ralf Grönberg	0	43. Matias Fager	1
12. Hannu Brandt	0	44. Tuomas Salolahti	1
13. Jorma Sonninen	1	45. Okko Koskenniemi	0
14. Eino Väisänen	1	46. Päivi Nevalainen	2
15. Michael Bailey	0	47. Arttu Kaukonen	0
16. Veli-Matti Heikkinen	0	48. Kasper Dienel	0
17. Antti Virolainen	2	49. Max Rantakallio	1
18. Petri Pyykkö	0	50. Henri Immonen	0
19. Mika Pettersson	1	51. Juhani Nuppola	0
20. Marko Ullgren	0	52. Jim Lindgren	0
21. Petri Niemenpalo	1	53. Martin Tavastjerna	2
22. Aki Santaniemi	1	54. Sakari Puustjärvi	2
23. Tom Tavastjerna	2	55. Toni Kangas	0
24. Pekka Ylinen	0	56. Onni Hämäläinen	1
25. Pekka Rintamäki	0	57. Elias Annila	2
26. Timo Salmi	1	58. Niko Sallinen	0
27. Kim Mantere	0	59. Janne Fock	0
28. Kimmo Tykkälä	2	60. Tuike Ylinen	0
29. Roope Pettersson	1	61. Kari Vesänen	1
30. Veera Norros	0	62. Johanna Hiltunen	0
31. Arja Kivikangas	1	63. Ville Louko	2
32. Joonas Laine	0	64. Anu Vääänen	1
		65. Annika Salonen	1

hyvä harjoitus

Valmentajavieraana Tero Merenheimo

Hyvä Harjoitus -juttusarjassa kukin Tapion Sulan 30 valmentajasta ja ohjaajasta kertoo vuorollaan yhdestä hyvänä pitämästään harjoituksesta ja vetää sen tässä paperilla. Sarja alkoi TSanomien numerossa 7/2001. Tällä kertaa vuorossa on Tero merenheimo, jonka johdolla luomme suuntaviivoja harjoittelulle.

Nimi:	Tero Merenheimo
Ikä:	40
Koulutus:	ikiteekkari
Työ:	alakoulun opettaja
Miten kauan olet ollut mukana sulkapallo-toiminnassa?	1. seura Hollolan Sulka, OSUKO 87->, TS:ss 90->, kilpaillut 91->, paras luokka C; kv tuomari 93->; valmennuskokemus 6 vuotta 93->.



Tätä kirjoittaessani kautta on jäljellä yhdet kilpailut, joten tämän vuoden menestyksen eteen ei ole enää paljon tehtävissä. Mutta ensi kautta ja sen jälkeen tulevia kausia varten taas voidaan tehdä paljonkin. Mutta mitä, milloin ja miten? Näitä kysymyksiä pohdin seuraavassa.

Aseta ensin tavoitteet

Ennen kuin tehdään kesä- tai mitään muitakaan harjoitusohjelmia, on syytä katsoa hieman, missä ollaan ja mihin halutaan. Mitä on tehty, mitä saavutettu? Mitä tavoitellaan, mitä halutaan saavuttaa? Saavutinko tällä kaudella tavoitteeni? Miksi, miksi en? Millä pelin alueilla menestyin, mitkä pettivät tai eivät riittäneet? Korjaanko tilannetta vahvistamalla heikkouksia vai vahvuuksia?

Esimerkiksi hyökkäävä pelaaja saattaa hävitä otteluita, kun kunto ei riitä loppuun asti. Keskitynkö siis kondiksen parantamiseen vai tehostanko hyökkäystä niin, että saan pallot nopeammin poikki - hyödyllisintä on yleensä parantaa kumpaakin.

Nämä ovat tietenkin sitä tärkeämpiä kysymyksiä, mitä korkeammalla tavoitteet ovat, mutta kyllä kaiken tasoisten pelaajien kannattaa näitä pohtia, jos haluaa kehittyä. (Tämä ei tarkoita sitä, että sulkista ei kannattaisi pelata vain omaksi iloksi ja kunnon ylläpitämiseksi - itse asiassa useimmille se taitaa olla terveellisempää, sillä jos vapaa-aikakin tavoitteellistetaan, stressi voi hiipiä sinnekin)

Ensin siis asetamme tavoitteet. Jos se tehdään kunnolla, tavoitteet täytyy

määritellä usealle eripituiselle ajalle: 3-5 vuotta eteenpäin, koko vuodelle, muutaman kuukauden mittaisille harjoittelu- ja kilpailukausille ja edelleen yksittäisille viikoille.

Lyhyemmän jakson tavoitteet eivät saa olla erillisiä, vaan niiden tulee olla samalla välitavoitteita pitkän aikavälin suunnitelmassa, jolla pyritään "isoihin" tavoitteisiin:

45-luokan nelinpelimestaruuteen veteraanimestaruuskilpailuissa, A-luokkaan, Suomen mestaruuteen, maailmanlistalla sijoitukseen 20:n joukossa. Vuositavoite voi olla vaikkapa nousu B-luokan 10 parhaan joukkoon ensi keväänä.

Mutta vuositavoitteeseen kuuluu samalla peliin liittyviä tavoitteita: tiettyjen lyöntien varmuuden ja tarkkuuden parantaminen, ehkä joidenkin uusien lyöntien opettelu, fyysiset tavoitteet, kyky pelata erilaisilla taktiikoilla, kilpailuhermojen vahvistaminen, jne. Näistä koostetaan harjoittelun vuosisuunnitelma, joka rytmitetään vuoden tärkeimpien kilpailujen mukaan. Sen pohjalta laaditaan myös kesäharjoittelulle tavoitteet, jotka pilkotaan tavoitteiksi muutaman viikon mittaisille harjoitus-sykleille ja edelleen aina yksittäisille harjoituksille.

Kesäharjoittelusta

Kesä on se aika vuodesta, jolloin pelissä on mahdollista tehdä isojakin muutoksia. Lyöntitekniikkaa voi korjata,

tarvittaessa voi jopa laittaa jonkin lyönnin kokonaan uusiksi. Kesä on myös se aika vuodesta, jolloin fysiikan puolella voi ottaa suuriakin harppauksia. Tässä täytyy kuitenkin muistaa ainakin seuraavat tärkeät asiat:

1. Kun harjoittelua lisätään - olipa lisäys määrällistä tai tehollista - tai tuodaan harjoitteluun uusia elementtejä, täytyy levon ja lihahuollon kanssa olla erityisen huolellinen (ravitsemukseen ei tarvitse tehdä lisääntyneen energiantarpeen kompensointia lukuun ottamatta muutoksia, koska sehän on jo kunnossa :-). Usein harjoittelun muutokset aiheuttavat paikkojen kipeytymistä, mikä on itse asiassa normaalia. Mutta helposti käy niinkin, että urheilija ei osaa kuunnella kehoaan, vaan jatkaa harjoittelua liian pitkään aiheuttaen itselleen rasitusvamman. (Tässä viitataan Jyri Aallon erinomaiseen artikkeliin Sulkapallo-lehden tuoreimmassa numerossa 2/2003.)

2. Muutoksia ei pidä tehdä liian nopeasti, vaan elimistölle täytyy antaa aikaa sopeutua lisääntyneeseen tai koventuneeseen harjoitteluun ja uusiin harjoitteisiin.

Sulkapalloilijan voimaharjoittelun pääpaino on kesällä. Perussääntönä voidaan pitää sitä, että voimatason parantaminen tehdään kesällä, kilpailukauden aikana sitä ylläpidetään. Käytännössä varsinkin nuorilla vahvistumista tapahtuu talvellakin, jos voimaharjoittelu tehdään oikein.

Aerobic osaksi koordinaatioharjoittelua

Yksi tärkeä mutta joskus laiminlyöty osa-alue on ketteryys, nopeus ja koordinaatio. Nämähän ovat asioita, jotka liittyvät toisiinsa. Loistava oheisharjoittelulaji sulkapalloilijalle on aerobic, erityisesti sellainen, jossa on monimutkaisiakin askelsarjoja. Jos tuntuu siltä, että ei pysty yhtä aikaa hallitsemaan käsien ja jalkojen liikkeitä ja ajattelemaan, mitä seuraavaksi tehdään, kannattaa ruveta opettelemaan - tai vaihtaa lajia, sillä juuri sitähän sulkapallo on!

Monet aerobicitunnit ovat sellaisia, että lihaskunto-osuus painottuu voimakkaasti kestovoimaan ja lihaskestävyyteen. Näitäkin sulkapalloilija tarvitsee, mutta samalla on syytä pitää huoli siitä, että kimmoisuus ja räjähtävyys säilyy, esim. loikka-harjoituksilla ja punttisalilla tehtävillä maksimivoima- ja räjähtävyys-harjoitteilla.

Olen tässä sivunnut kesäharjoitteluun liittyviä asioita. Konkreettisia harjoitteita en ole tähän sisällyttänyt. Ensinnäkään yleispäteviä ohjeita ("harjoittele näin") ei oikeastaan ole; kaikki kannattaa soveltaa yksittäisen pelaajan tarpeisiin.

Jos kaipaat ehdotuksia siitä, miten jotain tiettyä asiaa kannattaisi harjoitella, keskustele oman valmentajasi kanssa tai heitä kysymys virtuaalivalmentajalle.

(virtuaalivalmentaja@tapionsulka.fi ja www.tapionsulka.fi/vv.htm)

Lopuksi: Jos olet harjoitellut jo useamman vuoden, kannattaa miettiä, pitäisikö ennen kesäharjoittelun aloittamista breikin eli ns. lajitauon. Akkujen lataaminen voi olla monelle todella tärkeää, että jaksaa hikoilla koko kesän (ja talven ja seuraavan vuoden ja...)! Liikkumista ei kannattaa kokonaan lopettaa tauon ajaksi, mutta ehkä 2-3 viikon mittainen loma tavoitteellisesta sulkiksen treenaamisesta voisi olla paikallaan.

Hyvää kesää!

Junnujen sulkapalloleiri Summer Camp 2003

Liikuntakeskus Pajulahdessa Nastolassa

2.-6.6.2003

Leirin ohjelma koostuu teemapäivistä, jossa kunkin päivän harjoitukset kulkevat päivän teeman mukaan. Harjoitusryhmät jaetaan iän ja lajin perustaitojen mukaan tarvittavan moneen ryhmään. Näin taataan, että kaikki oppivat ja saavat tasonsa mukaista liikuntaa.

Hinta 185 euroa.

Ilmoittautumiset: Pasi Vilkki. pasi.vilkki@sulkapallo.slu.fi
puh. 040-5722 498

Lisätietoja: http://www.sulkapallo.org/nuoriso/summer_camp.html

Järjestäjä: Suomen Sulkapalloliitto ry

Avointen ovien päivä juniorikilparyhmässä 13.5. 2003 klo 18:30

Tapion Sulan aloittelevien kilpailijoiden ryhmä kokoontuu kaksituntiseen valmennusvuoroon Esport Centeriin tiistaisin klo 18:30-20:30. Kauden 2002-2003 lähestyessä loppuaan katse kääntyy jo ensi kaudelle...

Ryhmän jäsenet ovat olleet tyypillisesti 9-13-vuotiaita, sulkapalloiluun vakavasti suhtautuvia poikia ja tyttöjä. He hankkivat Sulkapalloliiton järjestämiin kilpailuihin oikeuttavan lisenssin (vakuutuksen) ja he osallistuvatkin minun opastuksellani noin kerran kuukaudessa järjestettäviin ikäluokkakilpailuihin. Useimmat aloittavat kilpailu-uransa niin sanotusti "ottamalla turpiin", mutta sitkeän harjoittelun jälkeen he alkavat kauden aikana pärjätä. Tämän vuoden ikäluokkamestaruuskisoissa tuli ryhmäläisille sentään kaksi mitalia, ja tavallisissa juniore-GP-kisoissa vaikka kuinka monta.

Tiistaina 13.5. pidetään kevään "avointen ovien päivä" juniorikilpailuryhmässä. Tämä kutsu on niille TS:n nuorille pelaajille, pojille ja ehdottomasti myös tytöille, jotka ovat kiinnostuneita sulkapallosta kilpailu-urheiluna. Tällä kerralla kutsu kuuluu ensisijaisesti niille pelaajille, jotka ovat syntyneet 1991 tai sen jälkeen, kuitenkin myös 1990 syntyneitä huomioidaan. Kyseisenä iltana järjestän sellaiset harjoitukset, joista voin arvioida pelaajien valmiuksia sopeutua ryhmän toimintaan. Samalla pelaajat itse voivat arvioida, haluavatko he mukaan

tällaiseen toimintaan. Kumpikaan osapuoli ei tässä vaiheessa sitoudu mihinkään. Lupaankin ilmoittaa jokaiselle melko pian tilaisuuden jälkeen, tarjotaanko hänelle paikka ryhmästä.

Jos tiedät etukäteen olevasi kiinnostunut, pyydän ottamaan yhteyttä. Halutessasi voit kuitenkin tulla myös ilmoittamatta. Yhteystietoni näkyvät tämän kirjeen lopussa. "Toimistotyön" helpottamiseksi pyytäisin pelaajia tuomaan mukaansa paperin, jossa on seuraavat asiat:

1. Nimi
2. Syntymäaika
3. Kotiosoite
4. Puhelinnumero kotiin
5. Isän tai äidin mahdollinen sähköpostiosoite ja...
6. ...kännykkänumero (+ vastaajan nimi)
7. Nykyisen valmentajan nimi, jos muistat

Kaiken lisäksi muista tuoda maila ja juomapullo, jossa on vettä (ei limsaa), pelishortsit (ei harjoitella verkkarit jalassa) ja reipas mieli (tietenkin aina, kun menee sulkapalloharjoituksiin).

Michael J Bailey
puh 050-5160720
michael.bailey@vtt.fi

PS. Katso viereiseltä sivulta tämän kauden kilparyhmässä pelanneiden nuorten ajatuksia

Kokemuksia juniorikilparyhmästä

Tapion Sulassa pelaa tällä hetkellä 26 10-14 vuotiasta tyttöä ja poikaa juniorikilparyhmissä. Kaikki mukana olijat haluaisivat jatkaa kilparyhmässä ensi kaudellakin. Haastattelimme kahta viime syksynä kilparyhmään siirtynyttä.

13-vuotias Laura Siitonen aloitti 9-vuotiaana alkeisryhmässä ja pelasi siitä lähtien satunnaisesti. Hänellä oli Jouni Paavosen vetämät harjoitukset samaan aikaan Mikko Baileyn vetämän kilparyhmän kanssa - Mikko kiinnitti huomiota Lauran hyvään treeniasenteeseen ja kutsui hänet kilparyhmäänsä. Laura suostui, vaikkei ollut aiemmin ajatellut kilpailemista. Nykyään Laura käy mielellään kilpailuissa mittaamassa harjoitusten tulokset. Hän harjoittelee mielellään ja pitää siitä, että kilparyhmässä on harrasteryhmää kovempaa vastusta. Laura suosittelee kilparyhmään pyrkimistä niille, joita kilpaileminen esimerkiksi Tapion Sulan ranking-kisoissa innostaa.

12-vuotias Heidi Ekholm aloitti sulkapallon peluun noin 1,5 vuotta sitten Jan Toisin ja Jari Kavakan vetämässä perjantain alkeisryhmässä. Hän oli jo muutaman kuukauden harjoittelun jälkeen kiinnostunut kilpailemisesta, muttei uskaltanut kertoa siitä valmentajille. Heidi keskittyi hyvin harjoituksissa ja halusi oppia uutta, joten valmentajat rohkaisivat häntä kokeilemaan Mikko Baileyn kilparyhmää sen avoimien ovien päivänä viime keväänä. Mikko otti Heidin ja kuusi muutakin pelaajaa ryhmäänsä. Heidi on pitänyt kilparyhmän harjoituksista harrasteryhmää enemmän, sillä treenit ovat hänen mielestään hikisempiä ja kilparyhmässä pelataan enemmän (harjoitukset kestävät kaksi tuntia,, joten aikaa jää sekä harjoittelulle että pelille). Kun kysyimme Heidiltä hänen terveisiään kilparyhmää ja kilpailemista harkitseville, hän kehotti vain uskaltamaan tulla kokeilemaan.

Kieliharjoittelua & sulkapallosanastoa: suomi - unkari

Kieliharjoittelumme jatkuu suomen sukulaiskielellä. Näitä unkarinkielisiä sanoja et kovin helposti löydäkään koulukirjojen sanastoista.

Suomi

sulkapallo (laji)
kaksinpeli / nelinpeli / sekanelinpeli
miesten / naisten
sulkapallo (peliväline)
maila / jänteet
kenttä
verkko
syöttö, syöttää
lyönti, lyödä
kilpailu
ottelu
erä
piste, pistetilanne
Mikä on pistetilanne?
nolla - nolla (0 - 0)
viisi - nolla (5 - 0)
tasan 5 (5 - 5)
eräpallo / ottelupallo
tuomari
sisällä / ulkona / rajalla
aloittajan arvonta, arpoa
ottaa jatkopallot erän lopussa
voittaa ottelu / voittaa joku henkilö
hävitä ottelu / hävitä jollekulle
pelata jotakuta vastaan
"palloralli"

Unkari

tollaslabda
egyес/páros/vegyes páros
férfi/noi
(tollas)labda
üto/húr
pálya
háló
adogátás/adogat
ütés, ütni
verseny
meccs
játzma
pont, állás/helyzet
Mi az állás?
semmi egyenlo
öt-semmi
öt-egyenlo
játzmalabda/meccslabda
játékvezeto
bent/kint/vonal
ledob/felad
ütés/ütni
megnyerni a meccset/legyozni valakit
Elvesztteni a meccset/kikapni valakitól
valaki ellen játzani
labdament

Ja loppuun vielä pieni harjoitusteksti. Ymmärrätkö pelin vaiheet?

Kate és Mary egymás ellen játzottak egy versenyen. A feldobás után Mary adogathatott eloször. Az állás semmi-egyenlo volt. Tíz perc elteltével már játzma-labdára került sor, 10-semmi Mary javára. Könnyen megnyerte az elso játzmat, 11-0-ra. A második játzmaiban Kate-nek sokkal jobb ütéseik voltak. Nagyon sok szép labdamentük volt, mivel Kate egyre jobban és jobban játzott. Hamarosan 10-egyenlo volt az állás. Az eredmény kihirdetése helyett Mary a vegijátzást választotta. Nem jó választás, mivel a játzmat Kate nyerte miután Mary a hálóba ütötte a labdát.

A harmadik játzma elején Kate ütojének a húrja elszakadt. A meccs hátralévo részét más ütovel kellett lejátzania. Végül Mary 11-7-re megnyerte a harmadik játzmat. Kate elvesztette a meccset Mary ellen három játzmaiban.

Kinga Pocsveiler

Leppoisalle sulkislomalle Gotlantiin

Gotlandsspelen 12.-16.7.2003

Vietä kesäisen leppoisa sulkisloma aurinkoisessa Visbyssä! Turnauksessa on omat sarjansa valiopelaajille, A- ja B-luokkalaisille, nuorten ja vanhojen ikäluokille sekä tietysti myös harrastelijasarja, jossa ei tarvita lisenssiä.

Tapion Sulka on monena vuonna käynyt Gotlannissa noutamassa Bästa klubben -pokaalin kotiin. Joten eiköhän mennä hakemaan se tänäkin vuonna!

Ilmoittautumiset kisoihin toukokuun loppuun mennessä Eino Väisäselle (einov@mbnet.fi). Matkajärjestelyistä kannattaa kysellä kokemuksia ja vinkkejä seuramme monilta Gotlanninkävijöiltä. Kisojen nettisivujen kautta löytyy myös matkailutietoja.

Lisätietoja nettiosoitteessa:
<http://welcome.to/gotlandsspelen>

TSanomat etsii uutta taittajaa.

Mikäli tunnet omaavasi kykyä asetella asiat paikalleen paperille ja tunnet tietokonetaidon salat, ota yhteyttä Mikko Franssilaan, mikko.franssila@iki.fi tai 050-4837670.

Tapion Sulan ohjaajat ja valmentajat

Päävalmentaja	Puhelinnumero	
Valmentaja/ohjaaja	Puhelinnumero	Taso
Lasse Lindelöf	050-5960643	
Susanna Ahovaara	050-4033303	I
Michael Bailey	050-5160720	II
Viivi Brandt	044-7614474	I
Timo Harju	040-5617674	III
Kari-Pekka Järvinen	050-3210989	I
Tuomas Karhula	041-4673752	I
Jari Kavakka	040-9004176	
Eric Korpi		I
Heikki Kuisma	5665006	I
Anna Laine	040-5288653	I
Ilari Laukkanen	044-5887303	I
Jonne Löytömäki	6940093	
Leena Löytömäki	040-5895252	
Tero Merenheimo	8133091	I
Olli Norros	050-5359428	I
Jouni Paavonen	523813	I
Merja Pallonen	040-5677920	I
Jussi Palmén	050-5322278	I
Sami Parikka	0400-493459	III
Lauri Pesonen	5121072	II
Olli Saarela	044-3213329	
Santtu Saari	050-5415631	I
Kimmo Ståhlberg	040-8621243	II
Jaana Suutarinen	040-5392244	I
Tiina Tuppurainen	040-8617687	I
Jan Tois	452 1971	
Mikko Verkkala		I
Jouni Väisänen	050-4536330	I
Maria Väisänen	041-4434478	I

tiedotuksia

Vapun vuorot Esport Centerissä

Esport Center on auki vappuna 30.4. klo 7-18 ja 1.5. klo 12-23. Seuran pelivuorot ovat siis käytettävissä torstaina 1.5., mutta onko torstai-illan vuoroilla ohjausta riippuu valmentajasta. Kysythän asiaa valmentajaltasi.

Kevätkauden viimeiset vuorot

Kevätkauden harjoitusvuorot päättyvät seuraavasti:
Espoonlahden urheiluhallilla 28.4.
Kannusillanmäen urheiluhallilla 29.4.
Esport Centerissä 15.6.

Ranking-kilpailut pelataan 3.5. siitä huolimatta, että vakiovuorot loppuvat Espoonlahdessa jo aiemmin.

Toimiston aukioloajat kesällä

Tapion Sulan toimiston puhelinpäivystys on suljettu 7.6.-4.8. Sihteerin tavoittaa sähköpostilla (office@tapionsulka.fi) kuitenkin 15.6. asti.

Toimisto on avoinna taas 5.8. alkaen.

TSanomat

Julkaisija:	Tapion Sulka ry	
Toimitus:	Mikko Franssila, 050-4837670	mikko.franssila@iki.fi
	Anna Laine, 040-5288653	anna.laine@iki.fi
	Lauri Rätty, 050-3268720	lauri.raty@iki.fi
	Jussi Palmén, 050-5322278	jusupof@yahoo.com
Painosmäärä:	550 kappaletta	
Ilmestyminen:	8 kertaa vuodessa	

