



TSanomat

5.11.2003

Tapion Sulka ry:n jäsenlehti

7/2003

MILLÄ PALLOLLA PELAAT?



HARJOITTELEN,
MUTTA AJATTELENKO?

Kysymys Virtuaalivalmentajalle:

Olen pelannut punaisella muovipallolla. Olen kuitenkin lukenut suosituksia, joissa kehoitetaan käyttämään vihreätä sulkaista palloa. Itse olen kokenut vaikeaksi saada lyönti vihreällä muovipallolla takarajalta takarajalle. Mitä palloa suosittelet peliin? Entä harjoituksiin?

Vastaus:

Tämä kysymys herätti Virtuaalivalmentajan mieleen kultaisia muistoja kaukaiselta nuoruusajalta, jolloin virtuaalivalmentajakin vielä pelasi muovisilla palloilla. Tässä siis muistoja ja tietoa sekä muovisista että sulkaisista palloista.

Muovipallot

Muovipallot jaetaan nopeuden mukaan kolmeen eri luokkaan: vihreisiin, sinisiin ja punaisiin. Näistä vihreät ovat hitaimpia ja punaiset nopeimpia. Useimmiten käytetään sinisiä eli keskinopeuksisia palloja. Sinisillä palloilla harjautunut pelaaja saa pallon lentämään takarajalta takarajalle suht'koht' vaivatta eikä iskulyönteihin tule vielä välttämättä liikaa puhtia. Kun pelaaja kehittyy, tulevat muovisen pallon lento-ominaisuudet kuitenkin vääjäämättä vastaan. Muovipallon lento ei hidastu suhteessa yhtä paljon kuin sulkaisen pallon. Niinpä taitavien pelaajien peli muovisella pallolla, vaikka vihreälläkin sellaisella, saattaa muuttua tylsäksi iskulyöntien vaihtokisaksi, jossa voittaa se, joka pääsee hyökkäämään useammin. Yksipuolinen hyökkäyspeli ei tietenkään ole sulkapalloa kauneimmillaan. Ja vaikka vihreällä pallolla clear-lyönti takarajalta takarajalle onnistuu, vaatii se kohtuuttoman paljon voimaa yhteen lyöntiin.



Virtuaalivalmentaja siis suosittelee, että mikäli pelikumppanit huomaavat kehittyessään pelin muuttuvan liian yksipuoliseksi hyökkäyspeliksi, muovipallosta siirryttäisiin sulkaisiin palloihin. Hitaampaan muovipalloon siirtyminen ei välttämättä kannata, koska silloin lyöntitekniikassa joutuu käyttämään liikaa repivää voimaa.

Sulkaiset pallo

Sulkaisissa palloissa nopeudesta puhutaan numeroin. Lähes kaikki pallo ovat nopeudeltaan 77 tai 78, joista 78 on nopeampi. Ja lähes kaikkien sulkaisten pallojen tarranauhan väri on vihreä: tämä siis ei ole sulkaisissa palloissa nopeuskoodi, kuten muovisissa!



Pallon nopeus 77 tai 78 on hyvin suhteellinen, sillä pallojen nopeudet vaihtelevat niin valmistajien kesken kuin jopa samassa pallo-erässäkin. Siksi on kätevää, että sulkaisten pallojen nopeuteen voi vaikuttaa taittamalla sulkia niiden kärjestä. Usein muutaman millimetrin taittaminen suuntaan tai toiseen riittää muuttamaan pallon nopeutta. Sulkaisten pallojen nopeus muuttuu tietysti myös hallin kosteuden ja lämpötilan mukaan ja voi olla, että palloa pitää taittaa pelinkin aikana, mikäli se ei ole jo rikki. Muovisista palloista sininen on lento-ominaisuuksiltaan ja nopeudeltaan ehkä lähimpänä

sulkaisia palloja — riippumatta siitä, onko sulkaisen nopeus 77 tai 78.

Summa summarum

Virtuaalivalmentaja suosittelee aina sellaisen pallon käyttöä, joka tuntuu omalle tekniikalle sopivimmalta. Sulkaisesta pallosta saa aina haluamansa nopeuksisen, joten se on hyvä vaihtoehto. Muovisista palloista suosittelen sinisen pallon käyttöä, ellei pelaaja syystä tai toisesta halua harjoitella hitaalla tai nopealla pallolla (esimerkiksi nopealla siksi, että reaktionopeus kehittyisi). Kuitenkin pelaajan kehittyessä kannattaa pelinautinnon takaamiseksi ottaa käyttöön sulkaiset pallot. Erilaisen ja paremman lyöntituntuman lisäksi myös pallon nopeus on tällöin paremmin pelaajien kontrollissa.

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



TANSKAN AVOIMET

Terveisiä Tanskasta!

Suomi sai pitkästä ajasta tuomarikutsun Tanskan avoimiin. Kun toiveena oli EBU- tai IBF-tason tuomari, sai allekirjoittanut mahdollisuuden osallistua kisoihin ensimmäistä kertaa EBU-tuomarimerkki rinnassa. Kilpailut pelattiin aiemmista vuosista poiketen Århusissa, jossa ne myös pelataan ainakin tulevina parina vuotena.

Kilpailupaikka oli varsin uusi urheiluhalli, Atletion, johon mahtuu useita tuhansia katsojia. Kilpailujen nimikin oli muuttunut hieman aiemmasta. Aikaisemmin kisa oli nimeltään Danish Open, nyt se on Denmark Open. Rahan puute on ongelma Tanskassakin, eivätkä järjestäjät olleet onnistuneet saamaan pääsponsoria kisalle. Sen sijaan heillä oli seitsemän pienempää sponsoria, joten kisan palkintosummatkin olivat pienempiä kuin oli alunperin suunniteltu. Silti kisan taso oli äärimmäisen kova. Itse asiassa taso oli vähintään yhtä kova ellei kovempikin kuin MM-kisoissa tai olympialaisissa. Vai mitä sanotte, kun IBF:n rankinglistoilta pelaajia oli mukana seuraavasti: Miesten kaksinpeli: kaikki 15 parasta ja 30 parhaastakin 26. Naisten kaksinpeli: kaikki 26 parasta. MN: kaikki 11 parasta ja 30 parhaasta parista 24. NN: kakkosparia lukuun ottamatta kaikki muut 21 parasta ja 30 parhaasta 25. SN: Kaikki 25 parasta. Suomalaisista mukana olivat Antti Viitikko, Anu ja Nina Weckström sekä Antti Koljonen. Kasper

Salon piti pelata, mutta Kapu joutui sairastumisen takia jättäytymään pois.

Kuten osanottajalistasta voi arvata, suuri osa peleistä oli todella kovia. Kisojen ennakoitua kovempi taso aiheutti ongelmia järjestäjillekin eli kaikki ei mene putkeen kisajärjestelyissä edes Tanskassa. Tiistaina pelattiin karsintakierrokset, joista selvittiin aika hyvin. Varsinaisen kisan alkaessa aikataulut venyivät ja kun keskiviikkona ja torstaina ohjelman mukaan viimeisten pelien piti alkaa klo 23 (huomaa, siis klo 23, ei esim. klo 21), niin eivätpä alkaneetkaan. Viimeinen keskiviikon peli loppui klo 02:35 torstaiaamuna! Allekirjoittanut sattui olemaan tässä vuorossa tehtävissä. Kun sitten saavuimme torstain ilta-vuoroon klo 17, ylituomari lohdutti meitä palaverissa, että tänään ei mene yhtä kauan kuin edellisenä päivänä. Hän oli oikeassa, ei mennyt ihan yhtä kauan, vaan torstain viimeinen peli loppui perjantaiaamuna jo klo 02:20! Aikataulun venyminen johtui siitä, että pelit pelattiin vain neljällä kentällä ja peleihin varattu aika oli liian lyhyt. Keskiviikon otteeluihin oli varattu 40 minuuttia, mutta todellisuudessa pelien keskimääräinen kesto oli varmaankin lähellä 60 minuuttia. Paikallisten lehtien mukaan ainakin tanskalaiset pelaajat kritisoivat varsin ankarasti kisa-aikataulun venymistä. Lisäksi kritiikkiä sai tanskalainen tapa peluuttaa sekanelinpelin finaali jo

lauantaina eikä yhdessä muiden finaalien kanssa sunnuntaina, mikä on tapana kaikissa muissa kisoissa.

Allekirjoittanut pääsi myös Tanskan televisioon, jonka kanavista yksi lähetti kisoista perjantai-iltana ohjelmaa 5 tuntia suorana. Sain kunnian olla tuomarina sekanelinpelin toisessa semifinaalissa, jossa pelasivat Jens Erikssen/Mette Schjoldager, DEN ja Kim Yong Hyun/ Lee Hyo Jung, KOR. Korealaiset voittivat kolmessa erässä 5-15, 17-15, 15-8.



Denmark
★★★★★ **Open**
- badminton i verdensklasse
Atletion i Århus 23.-28. sept.
WWW.BADMINTON.DK

Suomalaisten menestys kisoissa ei ollut kovin hyvä. Antti Koljonen hävisi karsinnassa ensimmäisen ottelunsa

intialaiselle Pullela Gopichandille 11-15, 10-15. Nina Weckström hävisi myös ensimmäisen karsintaottelunsa Jamaikan Nigella Saundersille 13-10, 2-11, 1-11. Antti Viitikko oli suoraan pääkisassa, mutta hävisi ensimmäisen ottelunsa Kanadan Steffen Wojciekiewiczille 8-15, 15-9, 14-15. Antilla oli jo ottelupallokin, mutta "ei lisäpisteitä" -taktiikkakaan ei tuonut voittoa. Anu ja Nina hävisivät nelinpelissä $\frac{3}{4}$ -sijoitetulle tanskalaisparille 1-15, 1-15. Ainoan suomalaisvoiton kisoissa saavutti Anu Weckström, joka voitti ensimmäisen kierroksen aika omituisen ottelun Bulgarian Petya Nedelchevaa vastaan 0-11, 11-0, 11-1. Toisella kierroksella tuli sitten tappio Mia Audinalle 6-11, 1-11.

Jouduin lähtemään kisoista kotimaan velvollisuuksien takia jo varhain lauantai-iltana, joten en nähnyt sekanelinpelin lisäksi muita välieriä enkä loppuotteluita. Lopputuloksia katsellessa voi kuitenkin todeta, että eurooppalaisilla ei ollut kisassa paljon sanan sijaa. Ainoat ei-aasialaiset pelaajat, jotka saavuttivat välieräpaikan, olivat Tanskan Camilla Martin naisten kaksinpelissä ja Jens Erikssen / Mette Schjoldager sekanelinpelissä.

Reissu oli antoisa tuomari-kokemuksena ja lisäksi se antoi mahdollisuuden seurata maailman parhaiten pelaajien suorituksia, jotka ajoittain ovat todella vertaansa vailla virtuositeetissaan.

Eino Väisänen

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). 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.

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

Syyskauden 2003 ranking-kisapäivämäärät ovat 8.11. ja 13.12. Kevätkauden 2004 alustavat päivämäärät ovat 7.2., 6.3., 3.4. ja 8.5.

RANKING-LISTA 4.10.2003

Sija	Nimi	Poissa	Sija	Nimi	Poissa
1.	Mikko Franssila	2	41.	Timo Pohjanpalo	0
2.	Jonne Löytömäki	1	42.	Joonas Karjalainen	0
3.	Tuomas Saranen	2	43.	Arttu Kaukonen	0
4.	Kasper Lehikoinen	0	44.	Okko Koskenniemi	0
5.	Ari Iivari	1	45.	Jukka Kuusela	2
6.	Tero Tarkiainen	2	46.	Henri Immonen	0
7.	Ralf Grönberg	0	47.	Tero Aho	0
8.	Ari Oksman	2	48.	Juhani Nuppola	0
9.	Mikko Werkkala	0	49.	Henri Kuusela	0
10.	Tero Merenheimo	2	50.	Päivi Nevalainen	0
11.	Ossi Kankkunen	1	51.	Tuomas Salolahti	0
12.	Casper Gripenberg	2	52.	Laura Siitonen	0
13.	Jari Lehikoinen	0	53.	Elias Annila	1
14.	Kari Oksanen	0	54.	Kasper Dienel	0
15.	Eino Väisänen	2	55.	Janne Fock	0
16.	Keijo Vikkula	0	56.	Martin Tavastjerna	0
17.	Jorma Sonninen	2	57.	Niklas Harki	0
18.	Mauri Sinkko	0	58.	Laura Soikkeli	0
19.	Michael Bailey	0	59.	Jim Lindgren	0
20.	Hannu Brandt	1	60.	Nina Kivilompolo	0
21.	Kim Kaisti	0	61.	Toni Kangas	0
22.	Mika Pettersson	1	62.	Mika Tikkala	0
23.	Pekka Ylinen	0	63.	Tuomas Kidron	0
24.	Veli-Matti Heikkinen	2	64.	Heidi Ekholm	0
25.	Kim Mantere	1	65.	Kari Vesanen	0
26.	Roope Pettersson	0	66.	Tuike Ylinen	0
27.	Petri Pyykkö	1	67.	Onni Hämäläinen	2
28.	Hannu Ruotanen	0	68.	Päivi Ruotanen	0
29.	Pekka Rintamäki	0	69.	Johanna Hiltunen	0
30.	Timo Salmi	0	70.	Anton Kaisti	0
31.	Joonas Laine	0	71.	Niko Sallinen	2
32.	Kimmo Tykkälä	0	72.	Heikki Lotvonen	0
33.	Hanna Kokko	2	73.	Esa Mykkänen	2
34.	Juho Hassi	0	74.	Iiku Törmälä	0
35.	Veera Norros	2	75.	Petteri Pajunen	0
36.	Topias Muroke	0	76.	Jenny Laaksonen	2
37.	Kirsi-Marja Pitkänen	0	77.	Iira Jäntti	0
38.	Anna Laine	2	78.	Ilari Nurmela	0
39.	Tony Niemi	0	79.	Kaisuanna Pikkarainen	0
40.	Matias Fager	0	80.	Amanda Majakulma	0

KATSAUS ALKUKAUDEN KILPAKENTILLE

Syksy tietää aina ruska-aikaa ja lähestyvän kaamoksen odotusta. Sulkapalloilijoille se merkitsee myös uuden pelikauden alkua. Nuorille kilpasulkapalloilijoille Juniori Grand Prix -turnaukset ovat näytön paikka, aikuisten sarjoissa pelaavat taas tähtäävät Eliittikiertueen osakilpailuihin. Syksyn aikana on ehditty pelata yksi Juniori GP ja kaksi Eliitti-kilpailua. Ohessa katsaus alkukauden tapahtumiin ja lyhyt yhteenveto Tapion Sulan menestyjistä.

Junioreiden kilpailukausi käyntiin Paraisilta

Junnu GP -sarja starttasi syyskuussa Paraisilla. Neljä seuramme junioria ylsi kisoissa mitaleille. Poikien kaksinpelin 13B-sarjassa Henri Kuusela saavutti hopeaa. Samaisessa luokassa Martin Tavaststjerna ylsi pronssille. 15-vuotiaiden tyttöjen sarjassa Marjatta Kuismalle ojennettiin hopeinen mitali. Marjatan seurakaveri Elvi Väisänen nappasi samassa luokassa pronssia. Onnea Tapion Sulan nuorille mitalisteille!

Eliitti-kiertueen ensimmäinen osakilpailu Espoon Matinkylässä

Matinkyläläinen sulkapalloseura ESB on perinteisesti järjestänyt Eliittikiertueen avauskilpailun syyskuussa. Perinteitä ei rikottu tänäkään vuonna, kun kilpailut houkuttelivat paikalle suuren osan kotimaisen sulkapalloilun kermasta. Valioluokan pelit olivat luonnollisesti eniten yleisön mieleen, mutta myös muissa sarjoissa iskettiin asenteella.

Miesten valioluokassa tapionsulkalaisten menestys ei ollut mairittelevaa. Mitalit jaettiin muualle. Kovakuntoiseksi tiedetty TS:n Markus Heikkinen koki harmittavan loukkaantumisen juuri kisojen alla ja jäi näin ollen odottelemaan kauden avausesitystään.

Tapion Sulan valionaiset pelasivat kisoissa melko pirteästi. Maria Väisänen korjasi voiton nelinpelissä parinsa HBC:n Viivi Brandtin kanssa. Finaalissa kaa-tuivat Marian isosisko ja seurakaveri Elina sekä ESB:tä edustava Mari Hentunen. Elina Väisäselle kertyi myös hopeamitali kaksinpelistä, kun hän koki tappion Viivi Brandtille loppuottelussa. Tapion Sulan menestys nelinpelimuodoissa sai jatkoa, kun Leena Löytömäki nappasi parinsa Sulkasetin Janne Syysjoen kanssa mestaruuden sekanelinpelissä.

Muissa luokissa saavutetusta tapionsulkalaismenestyksessä yksi "koulukunta" oli ylitse muiden. Sulkapallopiireissä miltei legendaarinen Karhuloiden ihmelapsiperhe näytti taas vahvuutensa. Perheen esikoinen ja nelinpelin hallitseva Suomen mestari Tuomas odottelee pääsyä olkapääleikkaukseen. Hän toimikin tällä kertaa taustajoukoissa sisarustensa Joonaksen ja Lauran neuvonantajana.

16-vuotias Joonas Karhula pelasi mainion turnauksen korjaamalla kaksi kultamitalia miesten A-luokassa. Joonas voitti kaksinpelin mestaruuden ja nelinpelissä kultamitalin parinsa ÖIF:n Niko Hellgrenin kanssa. Joonasta vuoden nuorempi pikkusisko Laura saavutti ho-

peisen mitalin naisten B-luokan nelinpelissä parinsa ÖIF:n Mari Sjöholmin kanssa. Hopeamitalin nelinpelissä sai myös seuramme kasvatti Michael Ristaniemi, joka pelasi C-luokassa parinsa Puistolän Urheiluseuran Miikka Areniuksen kanssa. Onnea Tapion Sulan nuorille mitalisteille!



Joonas Karhula

Eliitti 2 Helsingissä

Sulkaopalloseura Drive järjesti loka-kuussa Eliitti-kiertueen toisen osakilpailun Helsingin Ruskeasuolla. Taso oli vähintäänkin yhtä korkea kuin paria viikkoa aikaisemmin Matinkylässä.

Naisten valioluokassa Maria Väisänen jatkoi menestystään nelinpelissä HBC:n Viivi Brandtin kanssa. Pari otti toistamiseen sarjan haltuunsa. Tällä kertaa finaalissa kaatuivat TS:n kokenut Leena Löytömäki ja HBC:n Saara Hynninen. Maria ja Leena kohtasivat myös sekanelinpelin loppuottelussa. Yhdessä parinsa ÖIF:n Tuomas Nuortevan kanssa Maria korjasi tässäkin

luokassa kultaisen mitalin. Leena Löytömäki sai näin ollen siis toisen hopeamitalin sekiksestä, jota hän pelasi yhdessä Sulkasetin Janne Syysjoen kanssa.

Miesten eliittisarjan nelinpelissä seuramme kovimpiin miespelaajiin kuuluva Markus Rouvinen iski itselleen hopeaa nelinpelissä parinsa Drivea edustaneen Ville Kinnusen kanssa.

Sisarukset Joonas ja Laura Karhula jatkoivat myös Driven turnauksessa mainioita esityksiään. Joonas voitti jälleen mestaruuden A-luokan kaksinpelissä. Finaalissa hän kaatoi seurakaverinsa Jussi Palménin. Vakuuttavasti alkanut kausi on jo tässä vaiheessa lähes varmistanut nuorelle Joonakselle paikan kevätkaudelle valioluokkaan. Laura voitti myös oman luokkansa, naisten B-luokan kaksinpelin, ja nähtäneen siis ensi vuonna pelaamassa A-luokassa. Jälleen onnittelet Karhulan sulkaopalloperheelle!

Miesten C-luokassa nähtiin myös pirteitä esityksiä tapionsulkaopalloiltoilta. Eric Korpi ylsi kaksinpelissä hopealle ja Michael Ristaniemen kaulaan ripustettiin samanvärinen mitali nelinpelin ansiosta. Onnea pojille!

Syyskausi on nyt puolivälissä. Tähän asti saavutetun menestyksen perusteella voi lupaila kirkkaita hetkiä Tapion Sulalle myös loppuvuoden aikana. Onnea ja menestystä kaikille pelureille tuleviin koitoksiin!

Jussi Palmén

KILPAJUNNULEIRI KISAKALLIOSSA

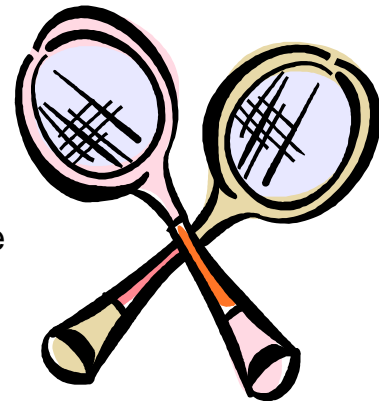
29.-30.11.

Teemat

1. *Nelinpeli:* Syöttö ja sen palautus sekä 3. lyönti erityisesti rystypuolelta, verkkomiehen toiminta ja mihin takakentältä kannattaa hyökätä.
2. *Kaksinpelin taktiikka:* Lyhyt syöttö ja peli sen jälkeen, nopeat nostot, hämäykset ja käännöt etukentältä

Alustava ohjelma, lauantai 29.11

10.15	Kokoontuminen Kisakallion urheiluopiston aulassa ajo-ohjeet www.kisakallio.fi
10.30-12.00	Sulkis, pallohalli
12.00	Lounas ja majoittuminen, aikaa esim. läksyille
15.00-17.00	Sulkis, pallohalli
17.00	Päivällinen
19.30-21.00	Sulkis, pallohalli
21.00	Sauna ja uiminen sekä iltapala
23.00	Junnujen puhe- ja liikkumisoikeus päättyy



Sunnuntai 30.11

n. 8.30	Herätys / väckning & tarvittaessa aamureippailu sekä aamiainen
11.00-13.00	Sulkis
13.00	Lounas
14.00-15.00	Sulkisvideoita ja palaute leiristä ja syksyn ryhmistä sekä keskustelua ensi kevään ryhmistä
15.00-17.00	Sulkis, turnering

Mukaan tarvitset reipasta mieltä, paljon pelivaatteita, omat pallot ja uima-asun.

Vetäjinä tohtori Jan Tois ja Jonne Löytömäki. Ilmoittautumiset ja lisätiedot Jonnelta joko Jonne_Loytomaki@hotmail.com tai 050-3100614.

TERVETULOA !

HYVÄ HARJOITUS

Valmentaja vieraana Mikko Franssila

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 ja jatkuu nyt muutaman numeron tauon jälkeen. Tällä kertaa vuorossa on Mikko Franssila, joka pohtii hyvän harjoituksen osatekijöitä.

Nimi:	Mikko Franssila
Lempinimi/nimet:	Miko, Zila
Syntymäaika ja -paikka:	Espoo 1971
Siviilisäätö:	Avoliitossa
Ammatti ja koulutus:	Ohjelmistosuunnittelija/ filosofian maisteri
Mailan merkki ja malli:	Tred 8000
Miten kauan olet ollut mukana sulkapallotoiminnassa?	15 vuotta



Kun minulta tultiin kysymään, mikä on mielestäsi hyvä harjoitus, nousi ensimmäisenä mieleeni lyhyt ja ytimekäs vastaus: liikkuminen ilman palloa. Arvaan kuitenkin että tämä vastaus ei tyydytä tiedonjanoisimpia TS:laisia, joten yritän selventää hieman tätä ajattelua.

Hyvä harjoitus on tietysti harjoitus, joka riittävän usein tehtynä johtaa harjoitteen tavoitteiden saavuttamiseen — hyvällä harjoituksella pitää siis olla tavoite. Ja jotta tuohon tavoitteeseen päästäisiin, on sekä tavoitteen että harjoituksen oltava riittävän yksinkertaisia. Esimerkkinä liikkuminen ilman palloa: tavoitteena voi olla liikkumistekniikan harjoittelu, jolloin keskitytään vain siihen miten jalat, vartalo ja kädet toimivat yhdessä. Toisaalta liikkuminen ilman palloa voi toimia yksinkertaisena taktisena harjoitteena.

Tätä nykyä liikkumisharjoitteita

tehdessä ja usein harjoiteltaessa muutenkin, ei usein muisteta ajatella ollenkaan! Liikutaan koneellisesti nurkasta toiseen ja takaisin pelikeskukseen ajattelematta että "pelikeskus" on hyvin liikkuvainen. Esimerkiksi hyvän verkkodropin jälkeen pitäisi jäädä väijymään pallon tappomahdollisuutta, kun taas epäonnistuneen noston jälkeen ei ole niinkään tärkeää päästä pelikeskukseen kuin olla tasapainossa kun vastustaja lyö. Usein pelkkä liikkuminen ilman palloa mahdollistaa näiden ajatusten harjoittamisen yksinkertaisella tasoilla.

Ylläoleva esimerkki liikkumisesta taktisena harjoitteena on tietysti äärimmilleen viety yksinkertaistus, mutta toisen esiin, jotta hyvän harjoituksen toinen tärkeä ominaisuus tulisi esiin: todellinen pelitilanne on hyvässä harjoituksessa aina otettu huomioon. Kun harjoitellaan pallon kanssa, näin melkein aina onkin, mutta

esimerkiksi monipalloharjoitteissa tätäkin on erikseen mietittävä. Jos harjoittelija lyö onnistuneen smashin, ei monipalloharjoitteessa seuraava pallo yksinkertaisesti saisi tulla alaspäin.

Kolmantena hyvän harjoituksen ominaisuutena toisin esiin pelaajan mahdollisuuden onnistua harjoituksessa. Onnistumiset kasvattavat itsetuottamusta ja motivaatiota oppia lisää. Siksi harjoituksessa tulisi usein pitäytyä rajallisessa määrässä tavoitteita. Usein harjoituskokonaisuudessa edetään helposta harjoituksesta vaikeampaan. Sinänsä kannatan tätä, mutta harjoituksen loppuun kannataisi vetää jokin korkeintaan keskitason vaikeusasteen harjoitus, jotta mielikuva onnistuneista suorituksista jäisi mieleen päällimmäiseksi asiaksi treeneistä.

Laitan vielä tähän mukaan yhden konkreettisen esimerkin muutamasta harjoituksesta, jota olen viime aikoina vetänyt samalla harjoituskerralla. Ensimmäisenä harjoituksena on verkolle liikkuminen heitettyyn palloon. Sparrari saa heittää vapaasti verkolla ja pelaaja käy lyömässä pallon takaisin. Ryhmä osaa jo valmiiksi perustekniikan sekä liikkumisen että lyömisen osalta, joten jos en anna lisätavoitteita, harjoitus muuttuu hyvin nopeasti tasapaksuksi pallon palauttamiseksi verkolle. Hyvällä temmolla, kohtuullisella keskittymisellä, mutta vailla tarkoitusta harjoitellaan vain koneellisesti.

Tämän välttämiseksi harjoituksella oli jo alunperin yksi pelillinen tavoite: verkkopelaamisen tehostaminen. Se, miten tähän pyritään tässä harjoituksessa, on terävän lähtöponnistuksen harjoittelu. Tavoite, jonka saavuttamiseksi ei riitä sen ilmaiseminen vaan harjoituksen on tuettava myös sitä. Niinpä esimerkiksi vaatimus, että pelaajan on onnistuttava

lyömään ainakin yksi pallo alaspäin kussakin sarjassa, saattaa auttaa tavoitteen saavuttamisessa. Automaattisesti sparrarin heitot muuttuvat tasapaksuista heitoista erilaisiksi — osa on helpompia ja osa vaikeempia — ja heti ollaankin lähempänä luonnollista pelitilannetta! Pelaajan on reagoitava tilanteeseen ja varsinkin kun heitto on helppo, on saatava aikaan terävä lähtöponnistus, jotta ehditään tappamaan pallo. Yksinkertaista!

Toisena harjoituksena vedetään yksinkertaisesti stick-smash-myllyä. Tässä harjoituksessa keskitytään lähinnä harjoittelemaan stick-smashin tekniikkaa (eli lähes pelkällä kädellä lyöty lyhyt ja nopea smashintapainen lyönti), mutta muistetaan myös sen yksi pelillinen tarkoitus — pidetään tiukassa tilanteessa hyökkäys itsellä jyrkän lyönnin avulla.

Harjoituskerran kruunaa (ainakin treenin vetäjän mielestä) kahden ensimmäisen harjoituksen pelinomainen yhdistelmä: Pelataan pisteistä ns. lyhyellä kentällä eli eturajana toimii etusyöttöraja ja takarajana nelinpelin takasyöttöraja. Tällaisessa pelissä pallo pysyy usein matalana, mutta kun se nousee — usein nopeana lyhyenä nostona — stick-smash on hyvä keino pitää hyökkäys itsellä. Jos vastustaja lyö tästä verkon tuntumaan, on taas tässä loistava tilaisuus ottaa ensimmäisessä harjoituksessa käytetty terävä starttiaskel ja lyödä palloa alaspäin verkon tuntumasta. Lisäksi tällaisessa lyhyen kentän pelissä pallo liikkuu nopeammin ja tulee nopeammin takaisin kuin "ison" kentän pelissä, mikä pakottaa pelaajat kasvattamaan valmiuttaan ponnistaa liikkeelle joka kerralla terävästi.

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

KILPAILEMISESTA KIINNOSTUNEET VUOSINA 1990 - 1993 SYNTYNEET

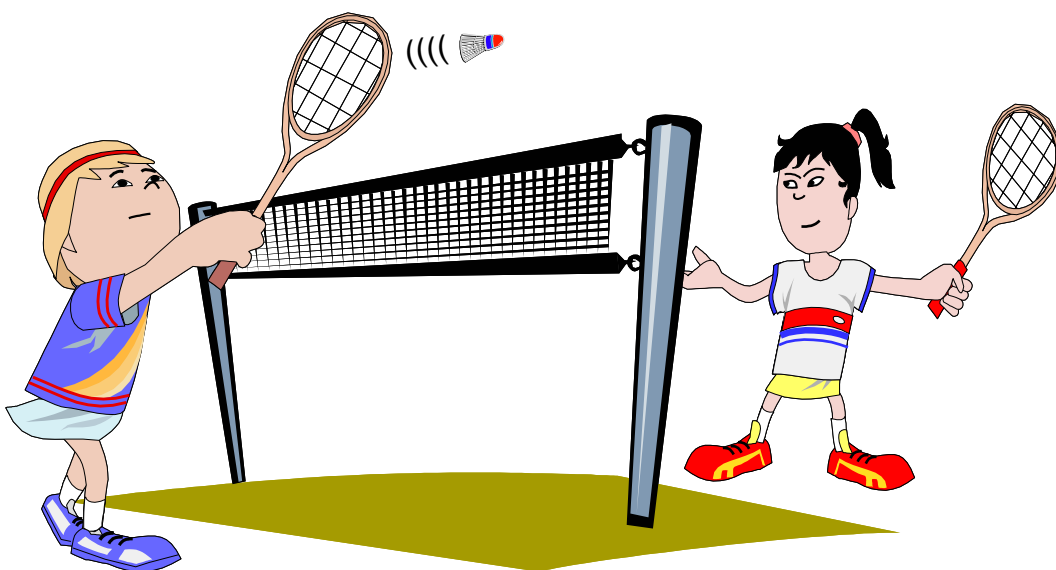
Tapion Sulka järjestää avoimet harjoitukset vuosina 1990-1993 syntyneille tytöille ja pojille, jotka pitävät pisteistä pelaamisesta ja joita ehkä kiinnostaa myöhemmin kilpaileminen. Harjoituksen tarkoituksena on, että pelaajat voivat tutustua kilpaharjoitteluun ja valmentajat voivat arvioida pelaajien sopivuutta nykyisiin kilparyhmiin.

Tulevilta kilparyhmiin valittavilta toivotaan

- yritteliäisyyttä ja halua oppia uutta
- keskittymiskykyä
- mahdollisuutta harjoitella kahdesti viikossa

Harjoitukset pidetään Esport Centerissä lauantaina 15.11 klo 10.00-11.30.
Hinta 7 euroa, maksetaan käteisellä.

Ilmoittautumiset 12.11 mennessä Jonne Löytömäelle. Lisätietoja Jonne Löytömäeltä joko Jonne_Loytomaki@hotmail.com tai 050-3100614. Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitaan pelaajan ikä ja yhteystiedot sekä miten kauan hän on harrastanut sulkapalloa ja nykyinen ryhmä.



TIEDOTUKSIA

KOKOUSKUTSU

Tapion Sulan vuosikokous pidetään maanantaina 24.11.2003, kello 21.15, Esport Centerin (Koivumankkaantie 3) kabinetissa. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

SEURAN PIKKUJOULUT

Tapion Sulan pikkujouluja vietetään alustavasti perjantaina 19.12.2003. Lisätietoja pikkujouluista on seuraavassa lehdessä.

ONNITTELUT

Seura onnittelee 50-vuotispäiväänsä viettänyttä Eino Väisästä. EBU-tuomari ja seura-aktiivi Eino vietti juhlapäiväänsä 5.10.2003



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, tämän vuoden viimeinen numero ilmestyy 9.12.		

