



# *TOSanomaiset*

Toukokuu 2008 ~Tapiion Sulka ry:n jäsenlehti 1/08



Kevään  
Special Ranking

Sulkista polttareissa

# MAILAT NARIKKAAN

Aion kesällä pitää mailatauon sulkapalloilusta. En siksi, että olisin kyllästynyt koko touhuun, vaan siksi, että haluan kehittyä entistä paremmaksi sulkispeelaajaksi. Kuulostaako kummalliselta?

En olisi ensimmäinen urheilija, joka löytää tien menestykseen laiskottelemalla. Kertoihan keihäsmies **Seppo Rättykin** aikoinaan valmistautuneensa kauteen pääasiassa ajelemalla autoa. Tosin Rädyn lahjakkuuden ja iskukyvyn puuttuessa minun on löydettävä tauolleni muita perusteita.

Sulkapallovapaalla uskon saavuttavani muutakin kuin nätin rusketuksen. Ensinnäkin aion harrastaa urheilua mahdollisimman monipuolisesti. Tapion Sulan niittyjalkapallossa kehittyvät paitsi lähtönopeus ja jalkojen hermotus myös tilannekomiikan taju - kaikki hyödyllisiä ominaisuuksia sulkiskentällä. **Mikko Franssilan** loikkatreeneissä harjoittelen liitämään kuin **Batman** ja tenniskentällä haen sinnikkäästi ykkösyötöllä palaa ranteeseen.

Espoossa on paljon metsää, jolla ei ole mitään tekemistä sulkapalloilun kanssa. Siitäkin huolimatta aion ammentaa sieltä voimaa pallopeleini. Kun avaan keuhkoni sammalen tuoksussa ja kompastelen kivien ja kantojen välissä, tiedän kehittyväni edelleen.

Rankkaa sulkistreeniä seuraavana päivänä syntyy herkästi harhakuvitelma, että koko kroppaa särkee. Takareidet huutavat hoosiannaa, vatsalihakset ovat tulella ja selkä mutkalla. Silti keho on täynnä lihaksia ja jänteitä, joihin ei pelkällä sulkapalloilulla pääse käsiksi. Siksi kehotankin kaikkia kokeilemaan jotain uutta.

Erilaisten urheilulajien kautta sekä kehittää kehoaan monipuolisemmaksi että oppii tuntemaan sitä paremmin. En äkkiseltään keksi montaakaan lajia, ehkä painonnostoa lukuun ottamatta, joiden harrastamisesta voisi olla haittaa sulkapalloilulle.

Mailatauon aikana voi kehittää myös henkistä suhtautumistaan sulkikseen. Kun on antanut trenikassin roikkua pari viikkoa naulakossa, hinku hallille alkaa käydä vastustamattomaksi.

TSanomat toivottaa lukijoilleen liikunnallista kesää!

*Jussi Palmén*



Teksti: Henri Immonen

# VÄHÄN ERILAISET SULISTREENIT

*Miten valmentaja selvisi polttariporukan ohjaamisesta.*

Muutaman vuoden pituisen valmentajanurani aikana olen ehtinyt valmentaa melko kirjavaa juniorien joukkoa, mutta nyt olen laajentanut kokemuksiani myös polttariporukoihin.

Eräänä iltana minulle soitettiin ja tarjottiin mahdollisuutta vetää sulistreenit polttariseurueelle. Tarjous oli sen verran mielenkiintoinen, etten voinut jättää sitä väliin.

Niinpä löysin itseni eräänä lauantaina Matinkylän Foreveristä, seuranani noin kymmenen hengen tyttöporukka neonvärisiin hikipantoihin sonnustautuneina. Ennen tunnin sulkkisurakkaa oli polttarisankari suorittanut jo parituntisen suunnistusrupeaman, jonka jälkeen suunnaksi oltiin otettu sulka-

pallohalli.

Päivän sulkkisosio piti sisällään enemmän ja vähemmän vakavamielistä treeniä ja pelailua. Ohjelmistoon kuului muun muassa syöttötreeniä ja pomputtelua. Lopuksi vedettiin vielä venyttelyt, jotteivät jumiutuneet lihakset haittaisi juhlapäivän jatkoa.

Tällaisten treenien vetäminen oli mukava kokemus, ja myös sen tarjoama vaihtelu normaaleihin valmennusrutiineihin oli hauskaa. Minulle jäi olo, että myös valmennettaville tämä ohjelmanumero oli mieluista.

Näihin neonvärisiin sulkkistunnelmiin on hyvä päättää hieman toisenlaiset treenit.



Kokenut valmentaja ei hätkähdä edes keltaisista hikinauhoista. Kuva: Tiina Lehmuskoski.

# EUROOPASSA LYÖDÄÄN KOVEMPAA

*Elina Väisänen kertoo kokemuksistaan Tanskan huhtikuuisista EM-kisoista.*

**Palasit juuri kotiin EM-kisoista.**

**Väsyttääkö?**

Ei oikeastaan hirveästi, vaikka pelejä oli koko viikon.

**Olet siis kovassa kunnossa?**

No, ihan ok (nauraa).

**Minkälainen filis jäi omista esityksistä?**

Viimeinen otteluni oli paras, joten jäi ihan hyvä tunne. Voitin viikon aikana yhden pelin, mutta saumaa olisi ollut muutamaan muuhunkin voittoon. Niihin tarvitaan hyvää peliä, koska vauhti on niin kovaa.

**Miltä näyttää eurooppalainen huippusulkis vuonna 2008?**

Maailman tasoon suhteutettuna kirkkaimpia huippuja on melko vähän. Miesten mestari Tanskan **Kenneth Jonassen** oli kisoissa melko ylivoimaisena yksi heistä. Yleisesti ottaen suhteellisen hyviä pelaajia on todella paljon ja huonoja ei oikeastaan ollenkaan. Rintama on laaja, koska myös pienemmistä maista, kuten Islannista ja Grönlannista, oli pelaajia EM-kisoissa. Euroopan huipulla on muutamia naisia, jotka pärjäävät hyvin myös maailmalla.

**Missä on tärkein ero suomalaisten ja kansainvälisten huippujen välillä?**

Koska Suomessa ei tule pelattua todella kovia pelejä niin paljoa, täällä pääsee unohtumaan, että ulkomailla kovaa lyötessä pallo tulee nopeasti myös takaisin. Tämän huomasimme **Saara Hynnisen** kanssa etenkin nelinpelissä.

**Mitä aiot tehdä seuraavaksi?**

ÖIF:n Eliitin jälkeen kaudesta on jäljellä enää Tapion Sulan Special Ranking -tapahtuma. Sinne menen tietysti. Viime kesänä kilpailin koko ajan, mutta nyt peruskuntokausi on ihan paikallaan. Lueskelen parhaillaan myös mikrobiologian loppudenttiin, ja valmistumisen pitäisi olla edessä lähiaikoina.

**Mitä terveisiä lähettäisit naisten kaksinpelin Euroopan mestarille, Saksan Huaiwen Xulle?**

Kilpailun alun esitysten perusteella en olisi uskonut, että Xu voittaa EM-titelin. Hän kuitenkin paransi peliään ja otti työvoiton, joten onnittelet vaan sinnepäin. TSanomien lukijoille toivottaisin hyviä kesätreenejä.



*Suomi oli EM-turnauksen joukkuekilpailussa 14. Yksilökisassa maamme edustajista parhaiten pärjäsivät ÖIF:n **Ville Lång** ja HBC:n **Anu Nieminen**, jotka etenivät kaksinpelissä kolmannelle kierrokselle.*



## Ilmoittautuminen syksyn ryhmiin

Tapion Sulan vanhoilla jäsenillä on etuoikeus ilmoittautua syksyn ryhmiin ennen kuin seuran toimisto alkaa ottaa vastaan rekisteröitymisiä uusilta jäseniltä. Käytännön ilmoittautumisohjeet ja syksyn ryhmälistat postitetaan kevään aikana jokaiselle jäsenelle.

## Liity sähköpostilistalle

TSanommat ilmestyy enää kaksi kertaa vuodessa. Pääpaino on siirtynyt verkouutisiin, joiden tiheyttä on lisätty runsaasti. Jotta saisit kaiken Tapion Sulan toimintaan liittyvän tiedon ajoissa, kannattaa liittyä postituslistallemme lähettämälle viesti osoitteeseen [listmaster@tapionsulka.fi](mailto:listmaster@tapionsulka.fi). Lista on tietosuojattu, eikä sisällä roskapostia.

## Markus Heikkisen blogi avataan nettisivuille

Toukokuun taittuessa kesään avataan Tapion Sulan verkkosivuilla **Markus Heikkisen** uusi "Hegemonia"-blogi, joka tarkkailee seuramme miespelaajien ykköstykin otteita kentällä ja sen ulkopuolella. Kesällä seurataan Markuksen valmistautumista uuteen kauteen ja syksyllä matkataan maailmalle, kun mies suuntaa kansainvälisille kilpa-areenoille. Tervetuloa lukuelämyksiin kesäkuussa!

## Onnittelut!

Helmikuun SM-kisoissa Tapion Sulan jäsenet saalistivat mitaleita seuraavasti:  
~**Leena Löytömäki**, kultaa nelinpelissä (parina **Saara Hynninen**, HBC).  
~**Elina Väisänen**, hopeaa kaksinpelistä ja hopeaa sekanelinpelistä (parina **Ilkka Nyqvist**, HBC).

## Valmentajakoulutusta toukokuussa

Tapion Sulka jatkaa kevään perinteistä valmentajakoulutustaan jälleen toukokuussa. Tarkka ajankohta ja paikka sovitaan lähipäivinä. Ilmoittautumiset ja lisätiedot, [elina.vaisanen@helsinki.fi](mailto:elina.vaisanen@helsinki.fi) tai p. 050 369 5308.

# RANKING

*Tapion Sulan hauska perinne*

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

Pelipaikkana toimii Espoonlahden kauppaopiston urheiluhalli (Rehtorintie 11).

Ennakkoilmoittautumista ei vaadita. Riittää, että tulet paikalle kertomaan osallistumisestasi 20 minuuttia ennen pelien alkua. On tärkeää saapua ajoissa, jotta pelaajat pääsevät lämmittelemään ja toimitsijat ehtivät saada osallistujalistat valmiiksi. Tapahtuma kestää muutaman tunnin, joten pientä evästä kannattaa varata mukaan.

Sijoitus ranking-listalla muuttuu sen mukaan, miten pelit sujuvat. Jos olet ensimmäistä kertaa rankingeissa tai poissaolojen vuoksi tippunut listalta, voit itse laittaa nimesi listalle sopivaksi paikkaan. Kisat alkavat kello 10.00, mutta saavu paikalle siis jo 9.40 ilmoittautuaksesi.

**Kevään viimeinen ranking on lauantaina 10.5.** Kauden päätöksen kunniaksi tuloin vietetään Special Ranking -päivää. Katso lisätietoja tämän lehden viimeiseltä sivulta ja netistä [www.tapionsulka.fi](http://www.tapionsulka.fi).

Tervetuloa pelaamaan!

## Rankinglista 19.04.2008

<b>Nimi</b>	<b>Poissa</b>
1. Jonne Löytömäki	4
2. Kim Mantere	2
3. Arto Kangas	0
4. Pekka Rintamäki	4
5. Geoffroy Hussenot	0
6. Ralf Grönberg	0
7. Ilari Nurmela	1
8. Tuomas Kidron	0
9. Ossi Kankkunen	0
10. Janne Fock	0
11. Tony Kangas	1
12. Keijo Vikkula	0
13. Heikki Härkönen	1
14. Juhani Nuppola	4
15. Miika Kangas	2
16. Harri Jakobsson	0
17. Otto Ebeling	4
18. Ilpo Härkönen	1
19. Visa Stenvall	0
20. Tero Aho	0
21. Elias Ruohomäki	4
22. Markus Kohonen	0
23. Tom Uhlenius	0
24. Oscar Berglund	0
25. Kaarle Leinonen	1
26. Tony Hämmänen	0
27. Thomas Parviainen	4
28. Leevi Korhonen	0
29. Julius Elfving	0
30. Sanna Renkonen	0
31. Rasmus Nurminen	2
32. Laura Jacobsson	0
33. Jere Lahelma	0

## Tapahtumakutsu

# Special Ranking

10. toukokuuta 2008 kello 9.40.

### Paikka:

Espoonlahden kauppaopisto  
Rehtorintie 11  
Espoo

### Kenelle:

Avoin kaikille seuran jäsenille ikään  
tai taitotasoon katsomatta.

Ranking on Tapion Sulan perinteikäs, maksuton ja leikkimielinen kisa, jossa seuran pelaajat pääsevät kohtaamaan toisensa. Kevään viimeisen rankingin kunniaksi TS on kutsunut paikalle joukon kärkipelaajiamme verestämään rankingin perintöä.

Tiedossa paljon iloista tunnelmaa ja spesiaalipäivän kunniaksi myös kahvio on avattu. Vohvelit ja pikkusuolainen maistuvat jälleen 90-luvun hengessä. Tapahtuma on oiva tilaisuus uusille pelaajille saada vinkkejä seuran valmentajilta ja osoittaa samalla mahdollinen kiinnostus kilparyhmään liittymisestä.

Ennakkoilmoittautumiset 7.5 mennessä osoitteeseen [jussi.palmen@helsinki.fi](mailto:jussi.palmen@helsinki.fi). Ilmoittautuminen on suotavaa etenkin uusille pelaajille, mutta paikalle voi saapua myös ilman sitä. Tervetuloa!

## TSanomat

Julkaisija: Tapion Sulka ry  
Toimitus: Jussi Palmén,  
Mikko Franssila  
Anna Laine

[jussi.palmen@helsinki.fi](mailto:jussi.palmen@helsinki.fi)  
[mikko.franssila@iki.fi](mailto:mikko.franssila@iki.fi)  
[anna.laine@iki.fi](mailto:anna.laine@iki.fi)

Kuvaajat: Jari Kavakka, Jukka Antila  
Painos: 450 kpl  
Julkaisu: kaksi kertaa vuodessa