

Kaksin- pelin Suomen mestarit 2020

13- ja 15-v SM

Aleksandra Titievskaja



HYVÄÄ
KEVÄTTÄ
JA
PYSYKÄÄ
TERVEENÄ!



GUMBOSTRAND

KONST&FORM

ELÄMÄSTÄ NAUTTIMISEN TAIDE



Tervetuloa nauttimaan joulutunnelmasta meillä maalla. Taide, hyvä ruoka ja monipuolinen design- myymälämme virittää sinut varmasti joulutunnelmaan.

WWW.KONSTOFORM.FI

Söderkulla, Sipoo 050 554 3538
Avoimna joulun aikana 27.11.-22.12.
ke 11-17, to 11-20, pe, la 11-17 ja su 11-16
Muina aikoina katso kotisivumme

Kavala koronavirus

Vaikka tietoja koronaviruksesta on tihkunut koko alkuvuoden, pääsi se kuitenkin yllättämään niin pöytätennisväen kuin kaikki muutkin. Nyt käsissäsi olevaa lehteä tehtiin normaaliolosuhteissa aina maaliskuun puoleen väliin asti, kunnes korona pisti meidät seinää vasten: sarjapelit ja kilpailutoiminta lopetettiin ja harjoitusosalit pistettiin kiinni. Pöytätennislehti on aivan liian hidas kanava epidemia-asioissa. Niinpä on vain todettava, että virallinen tiedotuksemme tapahtuu liiton verkkosivuilla osoitteessa www.sptl.fi. Paljon sielläkään ei vielä tietoa ole – lähinnä peruutuksia – ja tätäkin kirjoitettaessa emme vielä osaa sanoa, tullaanko kautta enää millään tapaa jatkamaan, tai kuinka toimimme sarjakauden lopettamisen tai kevätliittokokouksen suhteen.

Pelaamisessa on väistämättä ainakin kevättauko, mutta se on sittenkin pieni asia, kun vaakakupissa voi olla jopa koko elämä. Nyt ei auta muu kuin noudattaa viranomaisten ohjeita ja uskoa, että kaikki kääntyy vielä parhain päin. Nyt useimmilla meistä on mahdollisuus monia niitä asioita, joihin ei aiemmin ole ollut aikaa!

Täydellisen integraatiolajin onni

Tämä pääkirjoitus sai alkunsa suru-uutisesta Padasjoelta. Kunniajäsenemme Teuvo Komulaisen siirtyminen taivaallisille pöydille antoi ajatuksen puhua parapöytätenniksestä ja integraatiosta – termeistä, joita ”Komun” toimintavuosina ei vielä edes tunnettu. Tuolloin puhuttiin vammaisurheilijoista, jotka kuitenkin osallistuivat täysipainoisesti lajin kilpailutoimintaan.

Suuresti arvostamani Teuvo jos kuka oli esimerkki täydellisestä integraatiosta, siis parapelaaajien mukaan ottamisesta lajin yleiseen toimintaan. Kukaan – tuskin Teuvo itsekään – ei varmaan koskaan edes tullut ajatelleeksi, että tässä yhteydessä pitää puhua integraatiosta. Teuvo oli tulin pingismies siinä missä muutkin, ellei tulisempi.

Juuri tässä onkin lajimme hienous. Monessa muussa urheilulajissa integraatiosta, jolla haetaan paraurheilijoille mahdollisuuksia harjoitella ja kilpailla kuten vammattomat toverinsakin tekevät. On sanomattakin selvää, että se on monessa lajissa melkoinen haaste.

Meillä ei. Oikeastaan voisimme jopa lopettaa puheet ”integraatiolajista”, sillä pöytätenniksessä integraatio on toteutunut lähes täydellisesti. Parapelaaajat osallistuvat lajin normaaliin kilpailutoimintaan täysin normaalisti. Kukaan ei taida sen kummemmin hätkähtää, kun kisoissa pöydän toiselle puolelle kelailee pyörätuolipelaaja.

Matti Launonen teki tätä työtä omalla urallaan paljon, kuten myös esimerkiksi Eki Puranen ja Pekka Räsänen hänen jäl-

keensä. Puhumattakaan Kimmo Jokisesta tai Esa Miettisestä, jotka molemmat ovat harrastaneet lajiamme aivan maan kärjen tuntumassa. Arvelen, että kukaan nykypelaajakaan ei Esan kohdatessaan mieti olevansa tekemisissä laji-integraation kanssa. Siinä todetaan täysin tasa-arvoisesti, että edessä on sinänsä normaali peli, mutta hankalan vastustajan kanssa!

Integraatio lieenee aika pitkällä, kun emme kisatilanteessa edes mieti vastustajan mahdollista vammaa. Tässä mielessä voimme puhua pöytätenniksestä täydellisenä urheilulajina. Rating on lahjomattoman sama jokaiselle, kisatarjontaa on lähes ympäri vuoden ja sarjatoimintakin on avointa kaikille, samoin säännöin. Meille koko integraatiosta puhuminen on vierasta, sillä parapelaaajat ovat osa järjestelmää siinä missä esimerkiksi veteraanipelaajatkin.

Näin ei ole kaikkialla maailmassa. Esimerkiksi Englannissa veteraaneilla on oma liittonsa ja kisajärjestelmänsä, jolla ei ole juurikaan tekemistä Englannin Pöytätennisliiton kanssa. Hassua meidän korviimme, mutta periaatteessa samalla tavalla voisi erottaa myös vaikka junioriurheilun. Pöytätenniksessä siinä vain ei olisi järkeä, sillä meillä pelitaito on ainoa ratkaiseva asia, olitpa sitten juniori, veteraani tai parapelaaaja, suurempi tai pienempi, mies tai nainen.

Se on kokonaan toinen asia, että parapelaaajille voidaan järjestää omaa valmennus- ja leiritystoimintaa ja myös omia kilpailuja. Paralympialaiset on iso ja hieno urheilutapahtuma ja luonnollisesti jokaisen tosissaan lajia harrastavan parapelaaajan unelma. Sinne tähtää esimerkiksi pyörätuolipelaajamme Aino Tapola, jonka Mesenaattikampanja uuden pelituolin hankkimiseksi otettiin lajiyhteisössä vastaan hienosti. Sekin on yksi merkki todella onnistuneesta integraatiosta. Syksyn olympiakisat ja paralympiakisat Japanin pääkaupungissa Tokiossa on peruttu. Pöytätennis on muuten paralympiakisojen kolmanneksi suurin laji. Tulevasta kisa-ajankohdasta riippumatta tavoitteemme on saada Benedek olympiapöydille ja heti perään 1-3 parapelaaajaa samaan pelihalliin paralympiakisoihin. Tätä kirjoitettaessa kukaan ei tiedä, milloin Busanin kesäksi siirretty Joukkue-MM pelataan – vai pelataanko sitä ollenkaan.

Esko Heikkinen
puheenjohtaja



JULKAISIJA, TOIMITUS Suomen Pöytätennisliitto ry, Valimotie 10, 00380 Helsinki, sähköposti: info@sptl.fi, www.sptl.fi

PÄÄTOIMITTAJA Mika Räsänen, puh. 040 5943 043, mika.rasanen@sptl.fi **AINEISTO, TILAUKSET,**

OSOITTEENMUUTOKSET SPTL:n toimisto **KANNEN KUVAT** Teemu Oinas, Jarmo Siekkinen ja Jarmo Koskela

LEVIKKI 1200 kpl, SPTL:n lisenssipelaajille **PAINOPAIKKA** Savion Kirjapaino Oy **TAITTO** Susanna Kerman - M-Crea Oy

ISSN 0780-9182



Benedek Oláh ja Yumo Luo

Kaksinpelin Suomen mestarit 2020

Miesten kaksinpeli

Miesten puolella mukana olivat kahta pelaajaa lukuun ottamatta kaikki kärkipelaajat. Listalla kahdeksan parhaan joukossa olevista pelaajista kisaan eivät osallistuneet perheenisäystä odotellut Espoon Toni Soine sekä PT Helsingin Peiman Moradabbasi.

Lauantain miesten alkupooleissa ykkössijoitetut menivät odotusten mukaisesti jatko-otteluun kahdeksassa poolissa. Isoin yllätys alkupelissä nähtiin poolissa H, jossa kärkisijoitettu Jorma Lahtinen joutui erävertailulla ulos jatkopeleistä. Lohkon ykköspaikan vei puhtaalla pelillä nuori Lauri Hakaste. Muista kärkisijoitetuista Olli-Ville Halonen jäi ilman jatkopaikkaa lohossa J, jossa Teemu Oinas otti vakuuttavasti ykkössijan. Poolissa K Toni Pitkänen otti ykköspaikan pysäytettyään Juhana Tuuttilan syöttömyllyn, poolissa

Miesten kaksinpelissä Benedek Oláh vei omansa, kuten etukäteen odoteltiin. Mestaruus oli Unkarissa asuvalle Seinäjoen miehelle jo yhdeksäs. Lisäksi kultaa tuli nelinpelissä Alex Naumin kanssa. Naisten puolella mestariksi leivottiin pienoinen yllätysnimi, kun Luo Yumo nousi korkeimmalle palkintokorokkeelle.

L Jani Kokkonen otti ykkössijan ennen Mika Tuomolaa ja Antti Jokinen poolissa M vei ykkössijan Tomi Lehtoselta.

Kaksinpelin ensimmäisellä kierroksella ennakoasetelmiin nähden suurin yllätys oli Juhana Tuuttilan voitto seurakaveri Mika Sorvistosta. Lohkovoittajista Teemu Oinas joutui tunnustamaan paremmakseen Tomi Lehtosen todellisessa maratonottelussa erin 4-3 ja samoin erälukemin päättyi Toni Pitkäsän taival Aleksii Räsästä vastaan.

32 parhaan joukossa nähtiin yksi viikonlopun viihdyttävimmistä peleistä Patrik Rissasen ja Aleksii Mustosen välillä. Edes hallin perimmäisissä kulmissa kenellekään ei varmasti jäänyt epäselväksi, että tässä pelattiin voitosta isolla sydämellä ja äänijänteitä säästelemättä. Ottelun luonteeseen sopien käänteitä riitti aivan ottelun

loppuun saakka. Ratkaisevassa erässä Aleksii näytti jo karkaavan voittoon mutta Patrik oli eri mieltä ja puhkui ja puhisi itsensä väkisin jatkopalloille sekä lopulta jatkoon. Kierroksella nähtiin myös toinen sijoitetun pelaajan tippuminen, kun Aleksii Räsänen yllätti Matias Ojalan erin 4-2. Muilta osin edettiin sijoitusten mukaisesti ja 16 joukkoon pelasi itsensä myös toinen 14-vuotias pelaaja eli Sam Khosravi, joka hoiteli Jussi Mäkelän erin 4-1. Pasi Valasti oli ajoittain pulassa Tuomas Perkkiötä vastaan, mutta yli 30

vuoden kokemus SM-kisoista toi paikan 16 joukkoon erin 4-3.

16 joukossa siirrettiin katsomon puolelle useampi vuosikymmen SM-kisakokemusta, kun Pasi Valasti jäi Pedram Moradabbasin lyöntimyllyn jalkoihin ja Mika Räsäselle puolestaan Jani Jormanaisen varmuus oli liikaa. Muissa peleissä ei yllätyksiä nähty, tosin Otto Tennilä joutui pelaamaan täydet seitsemän erää Riku Aution kanssa.

Kvartassa Benedek Oláh jatkoi 4-0 voitomarssiaan, tällä kertaa uhriksi joutui Samuli Soine. Kakkossijoitettu Alex Naumi näytti hetken olevan pulassa Pedram Moradabbasin kanssa, mutta käänsi ottelun kahden hävityn erän jälkeen itselleen. Miikka O'Connor pelasi itsensä jatkoon 4-2 voitolla Jormanaisesta. Otto Tennilä sen sijaan ei juurikaan saanut lisämateriaalia Pongfinity-videoille otelussaan Lauri Laanetta vastaan. Oton peli ei käynnistynyt kunnolla oikeastaan missään vaiheessa ja Lauri eteni varmallalla pelillä ensimmäistä kertaa kaksinpelin SM-mitaleille 4-2 voitolla.

Semifinaalissa nähtiin jälleen yllätys, kun kakkossijoitettu Alex Naumi joutui toteamaan edellisen vuoden semifinaalin toisinnossa Miikka O'Connorin paremmakseen. Ottelun alku oli molemmien puolin tahmeaa, mutta lopulta pelistä kehkeytyi todellinen trilleri. Alexillä oli jo kuudennessa erässä useampi ottelupallo 10-6 tilanteessa, mutta Miikka tuli tasoihin ja voitti erän 19-17. Lopulta O'Connor finaaliin viimeisen erän 11-9 voitolla hienon spinnintaiston päätteeksi verkkosorin avittamana. Oláhin ottelu jatkoi totuttua kaavaa, selkeä 4-0 voitto ja paikka finaaliin.

Finaalissa Benedek Oláh oli jatkuvasti askeleen edellä ja vei mestaruuden vakuuttavasti erin 4-0. Yhdeksännen mestaruuden nimiinsä vienyt Oláh ei hävinnyt viikonlopun aikana erääkään, joka kertoo kaiken oleellisen miehen tämän hetken tasosta muihin suomalaisiin verrattuna.

– Mestaruuden voittaminen on aina mukavaa. Mutta vielä pitää jaksaa, sillä Jarmo Jokinen on mestaruusmäärissä edelleen edellä, Oláh jutteli pelien päälle.

Naisten kaksinpeli

Naisissa viime vuoden kaksinpelin finalisti sekä sekanelinpelin mestari Ahvenanmaan Marina Donner sai kisojen alla lisää jälkikasvua, eikä täten ollut rat-

komassa mitaleita. Muilta osin Ruskeasuolla nähtiin todennäköisesti ainakin tämän vuosituhannen korkeatasoisin ja etukäteen tasaisin naisten kaksinpeli.

Kärkisijoitetut menivät jatkoon kaikissa pooleissa, mutta pieniä yllätyksiä nähtiin. Poolissa C Aleksandra Titievskaja selvitti ensin täpärästi viidennen erän jatkopalloilla ottelun Elli Rissasta vastaan ja jatkoi tämän jälkeen 3-2 voitolla Yumo Luosta ottaen lohkon ykköspaikan. Elli pelasi erittäin tasaisen pelin myös Yumon kanssa, Yumo kuitenkin jatkoon lohkokakkosena. D-lohossa Ramona Betz otti ykköspaikan voitettuaan viidennen jatkopalloilla Jannika Oksasen. Muut kahdeksan parhaan joukkoon menijät olivat sijoitusten mukaisesti Anastasiia Burkova, Maria Girlea, Anna Kirichenko ja Sofie Eriksson.

Kvartassa nähtiin iso yllätys, kun hieman selkävaivoista kärsinyt ennakkosuosikki Burkova hävisi Luo Yumolle 4-3 ja näin saatiin ensimmäiset askelmerkit tulevaan yllätysmestaruuteen.

– Elämäni ensimmäinen kokemus selkäreippästä pelaamisesta. Yllättävä tilanne, melkein pelottava. Hämmästyttävää kyllä, rystyn lyöminen oli vaikeampaa, vaikka minulla oli kyllä hankaluuksia siirtää painoa kämmenpuolellekin. Silti kaikki kunnia ”Momon” voitolle, sillä hän pelasi erittäin hyvin. Mutta tietenkin odotan, että pääsen kohtaamaan hänet, kun tunnen taas olevani täysin terve,

vuoden takainen mestari Burkova totesi.

Stuttgartin lähistöllä asuva Ramona Betz eteni heti ensimmäisessä SM-kisassaan mitalipeleihin voitettuaan erittäin tasaisessa pelissä Sofie Erikssonin 4-3. Alkulohkonsa voittanut Aleksandra Titievskaja ei saanut lyöntipeliään kuntoon ja Jannika Oksanen eteni semeihin melko selvällä 4-0 voitolla. Samoilla lukemilla jatkoon eteni Anna Kirichenko voitettuaan Maria Girlean.

Semeissä tässä vaiheessa ennakkosuosikin viitan harteilleen ottanut Kirichenko jatkoi vakuuttavan oloisesti 4-0 voitolla Oksasesta. Toinen semifinaali oli tasaisempi. Erittäin rauhallisesti ja fiksusti pelannut Luo eteni erissä 3-2 johtoon. Tässä vaiheessa tuli järjestäjän musta hetki, kun ottelu keskeytettiin nelinpelien palkintojen jaon ajaksi. Ajoitus oli todella epäonnistunut. Tauon jälkeen ”Momo” jatkoi siitä mihin jäi ja eteni finaaliin 4-2 voitolla.

Finaalissa Anna ei ollut samalla tasolla kuin aikaisemmissa peleissään ja otelussa nähtiin melko paljon helpohkoja virheitä. Toisaalta Yumon peli oli uomis- saan ja hän pystyi järkevällä pelaamisellaan kontrolloimaan tilannetta. Näin Luo Yumo otti uransa toisen mestaruuden 4-1 voitolla. Alkulohkon pienen takkui- lun jälkeen mestaruus oli lopulta ansaittu: voitot molemmista kärkisijoitetusta, jotka olivat ennen kisaa melko isoja suosikkeja. Erittäin hieno suoritus.



Nelinpelit

Miesten nelinpelien pooleista kaikki ykkös- ja kakkossijoitetut menivät jatsoon. Ainoastaan yhdessä poolissa menttiin jatsoon sijoitusten vastaisessa järjestyksessä, kun E-lohossa Toni Pitkänen/Anton Mäkinen nappasi ykkös-paikan ennen paria Hattunen/Lahtinen. D-lohossa pelattiin tasaisesti ja lopulta kakkospaikan otti piste-erolla Espoon pari Tamminen/Kärner. Ensimmäinen jatkokierros menttiin alkulohkon sijoitusten mukaisesti ja kaikki lohkovoittajat jatkoivat pelejä.

Suoraan pääkaavioon sijoitetut parit aloittivat pelinsä 16 parhaan joukossa. Oulun parit olivat vireessä ja laittoivat muutaman sijoitetun laulukuoroon. Perkkiö/Sorvisto tiputti Tikkurilan Mustonen/Mäkelän ja Lehtonen/Oinas yllättivät Ojala/Flemmingin. Viimeisestä yllätyksestä vastasi Valastien isä-poika yhdistelmä, joka pudotti jatkosta Rissanen/Moradabbasin.

Semeihin etenivät kaikki sinne sijoitetut parit ilman isompia ongelmia. Semifinaalissa Tennilä/O'Connor voitti konkariparin Karjalainen/Räsänen 3-1 ja Oláh/Naumi selvästi Laane/Aution 3-0. Finaalissa kansainvälisilläkin kentillä vahvasti esiintyneet Oláh/Naumi eivät antaneet tempummiehisten yllättää, toinen peräkkäinen mestaruus 3-1 lukemin.

Naisten nelinpeli aloitettiin kahdella kolmen parin poolilla. Pooleissa nähtiin yksi yllätys, kun Aleksandra Titievskaia/Anni Heljala tiputtivat parin Pinja Eriksson/Ramona Betz ulos mitalipeleistä. Välierissä Anastasiia Burkova/Sofie Eriksson voittivat kohtalaisen tasaisessa ottelussa Jannika Oksanen/Pihla Erikssonin 3-1 ja Anna Kirichenko/Elli Rissanen junioriparin Titievskaia/Heljala 3-0.

Loppuottelussa ykkössijoitetut Burkova/Eriksson olivat vahvempia. Yksi erä lipsahti vastustajalle, mutta KoKan kaksikolle lopulta melko selkeä 3-1 voitto ja samalla toinen perättäinen mestaruus.

Sekanelinpeli pelattiin suorana cuppina 11 parin kesken. Kvartassa tippuivat kakkos- ja kolmossijoitetut parit, kun Sofie Eriksson/Matias Ojala voittivat Otto Tennilä/Jannika Oksasen 3-1 ja Pihla Eriksson/Miikka O'Connor samoin lukemin Maria Girlea/Samuli Soineen.

Semifinaalissa Eriksson/Ojala jatkoi hyviä otteita ja voitti tiukan viisieräisen jälkeen Eriksson/O'Connorin. Toises-



sa semissä ykkössijoitetut Anastasiia Burkova/Riku Autio saivat tunnustaa Aleksandra Titievskaia/Lauri Laaneen paremmikseen, niin ikään erin 3-2. Edellisvuoden hopeamitalistit Ojala/Eriksson kirkastivat lopulta mitaliensa värin finaalissa 3-1 voitolla. Sofie Erikssonia saattoi hyvin tituleerata "neiti nelinpeliksi", sillä naisten nelinpelin lisäksi palkintokaappiin matkasi myös sekanelinpelin mestaruus.

Järjestelyt vahvemmalle pohjalle!

MBF järjesti SM-kisat Ruskeasuolla, joka tavallaan on ainoa oikea paikka tälle tapahtumalle. Salissa oli vain 9 pöytää, mutta se riittää juuri ja juuri SM-kisan läpiviemiseen. Kisoista selvittiin, mutta parannettavaa jäi. Ainakin järjestäjällä olisi oltava enemmän henkilökuntaa. Nyt haasteita tuli ainakin tuomaroinnissa ja tiedotuksessa. Tuomareita oli mel-

ko vähän ja keski-ikä varsin alhainen. He selvisivät tehtävästään, mutta SM-kisan arvolle kuuluisivat kansainväliset tuomarit ainakin mitalipeleissä. Samaan aikaan sekä Asko Rasinen että Joonas Kivimäki olivat Norjan mestaruuskilpailuissa tuomaroimassa, mikä osoittaa, että koordinaatiomme asiassa oli haparoivaa.

Toinen asia oli SM-kisan tiedotus. Urheiluruutu tuli paikalle, mutta vähän epäselväksi jäi, menivätkö edes viralliset tulokset milloinkaan tiedoksi lehdistölle, jutuista puhumattakaan. ETTU:n sivuilekin olisi mahtunut tarinaa sekä ennen että jälkeen kisan, mutta ne tarinat jäivät tällä kertaa tekemättä. Jatkossa kilpailuvaliokunta saa kiinnittää enemmän huomiota sekä kisajärjestäjien valintaan että vaatimuksiin, joita kisajärjestäjiltä SM-tasolla ehdottomasti vaaditaan.

Esko Heikkinen & Mika Räsänen

Kun vain paras on kyllin hyvää. Tässä huippu-uutuuksia, olkaa hyvä

XIOM Vega X

XIOM juhlii Vega sarjan 10-vuotista taivalta tällä huippu-uutuudella. Vega X on uusinta teknologiaa edustava kumi ja on yksi markkinoiden kierteisimmistä hyökkäyskumeista. Tällä kumilla on helppo avata myös alakierteestä. Erinomainen vastaspinnipelissä keskietäisyydellä pöydästä. Pudottaa pallon mukavan jyrkässä kulmassa pöytään ja sallii lyönnit jyrkilläkin mailan kulmilla. Tällä kumilla saat myös erittäin kierteiset ja lyhyet syötöt onnistumaan. Todella hyvä kulutuskestävyys.

Paksuudet: 1,8 / 2,0 / max

Suositusuhinta: 38,90

MN-Pingiksen hinta: 33,50



Butterfly Dignics 09C

Tällä kumilla pelaavat jo monet Butterflyn huiput, mm. Timo Boll ja Dimitri Ovtcharov. Kumissa on tahmea pinta ja se on erittäin kierteinen. Kovan Spring Sponge X väliliikkeen kera pallon lentorata on hyvin kaareva ja pallot putoavat nopeasti ja varmasti pöytään. Vastaspinnit ja avaukset alakierteestä onnistuvat helposti. Lyhyet syötönpalautukset onnistuvat samoin vaivattomasti. Koska kumi on nopeudeltaan maltillinen, niin parhaimman hyödyn kumista saavat teknisesti taitavat pelaajat, jotka saavat kumista parhaiten kaiken tehon ulosmitattua.

Paksuudet: 1,9 / 2,1 mm

Suositusuhinta: 79,90



XIOM Bravo *** 40+ --

Uutta ABS muovipallotekniikkaa suoraan sen huipulta. Erittäin laadukas, tasalaatuinen ja kestävä saumallinen pallo, jossa mukavan karhea pinta, joka myös kestää pitkään!

Bravon peliominaisuudet ovat erittäin lähellä perinteistä selluloidipalloa ja sillä saa paljon kierrettä. Kokeile ja yllätyt!

Hinta alkaen 9,90 / 6 kpl

XIOM Hugo Calderano SAL

Maaailman ensimmäinen Super Arylaatti kuiturunko (SAL). Viime aikoina kumiin kovuudet ovat kasvaneet. Tähän on XIOM:lla reagoitu ja kehitetty runko, joka vastaa kovien kumiin vaatimuksiin parantuneen kontrollin ja tasapainotetun nopeuden myötä. Runko tukee kovien kumiin nopeutta erinomaisesti. Super Arylaatti tarjoaa puurungon tunteen, mutta puurungosta poiketen lähes värinättömän rakenteen ja erittäin laajan puhtaan osuuma-alueen sekä maksimaalisen kierteen tuoton.

Hinta: 189,00. Kahvamallit: kovera ja suora. Paino 85-90 g



Asu-uutuudet 2020 / 21

Seurat huom! Nyt on hyvä aika alkaa suunnittelemaan tulevan pelikauden asusteita seurallenne. Päivitämme kevään aikana asusteet verkkokaupan sivuillemme. Meillä on laaja valikoima pelipaitoja kauluksella tai ilman, verryttelypukuja, shortseja ja luonnollisesti omat mallistot naisille.

Meillä on erinomaiset määräalennukset. Yli 500,00 euron tilauksista alennus 25% (Butterfly 20%) ja yli 1000,00 euron tilauksista alennus 30% (Butterfly 25%). Alennus koskee paitoja, shortseja, hameita ja verryttelypukuja.

MN-PINGIS/Pingispalvelut Oy, Bergeninkatu 4, 20320 Turku. Sähköposti: pingispalvelut@mn-pingis.fi.

Verkkokauppa: www.mn-pingis.fi. Puh. 050 4908 315 (Juha), 044 5369 502 (Tero), 044 5335 366 (Matti)

Anna ja projekti

”fysiikka kuntoon”

NAISTEN ykköspelaajamme Anna Kirichenko päätti viime keväänä, että fyysistä kuntoa on parannettava. Avuksi löytyi fysioterapeutti Tuomas Sallinen, joka tunnetaan aiemmilta vuosiltaan mm. miesten lentopallomaajoukkueen fysiikkavalmentajana. Tuomas on Kalevankisanvoittaja kolmiloikassa ja toimii tällä hetkellä mm. Kristiina Mäkelän valmentajana. Kumpikin kertoo ohessa näkemyksiään Annan projektista. Mukana on myös yhdet Annan harjoitusohjeet Tuomakselta. Ne vain malliksi ja asian ymmärtämiseksi, ei siis suoraan kenenkään muun toteutettavaksi sellaisenaan. Tosin alaa paremmin tuntevat saavat siitä aika helposti selville, mitä Annan harjoituksiin ihan konkreettisesti on kuulunut. **eh**

Anna

Sain viime kesänä mahdollisuuden uudistaa omaa fysiikkavalmennustani. Siitä on ollut minulle todella paljon hyötyä. Ajattelin, että voisin vähän jakaa havaintojani näin suunnilleen puolen vuoden treenien jälkeen. Ehkä muutkin saavat tästä jotain irti!

Olen ollut menneisyydessä usein loukkaantuneena ja halusin saada sille kierreille lopun. On todella turhauttavaa pysäyttää hyvä treeniputki rasitusvammien takia. Lisäksi lajin pariin palaaminen on aina yhtä työlästä. Halusin siis yleisesti kroppaa korjaavaa treeniä, joka estäisi mahdolliset loukkaantumiset ja samalla tietenkin edistäisi niitä ominaisuuksia, joita pöytätenniksessä tarvitaan. Olin kesällä jonkun aikaa pelaamatta ja aloitin samalla fysiikkavalmennuksen Tuomas Sallisen kanssa. Aloitelimme ihan lämmittelyni uudistamisella ja kehittämisellä. Suomen pöytätenniskulttuurissa siihen ei ainakaan liikaa huomiota kiinnitetä, joten se oli vähän mitä oli. Muokkasimme lämmittelyn sellaiseksi, että se oikeasti lämmittää ja avaa paikkoja. Periaatteessa lämmittelyn (verryttelyn ja pallottelun) jälkeen kropan pitäisi olla siinä kunnossa, että pelaaja kykenee suorittamaan eli pelaamaan matsin täysillä.

Käytän nykyään aina noin puoli tuntia lämmittelyyn, jonka jälkeen vasta siirryn itse treeniin, olipa se pöytätennisharjoitus tai jokin muu treeni. Tietenkin pitää aina muistaa mennä fiiliksen mukaan:

jos tuntuu, että paikat ovat jumissa ja keho tarvitsee vähän enemmän lämmetäkseen, niin käytetään siihen ihan reilusti aikaa. En pidä sitä ekstrana, vaan osana treeniä. Lämmittelyyni kuuluu vähän juoksemista, lajinomaista sivuttaisliikkumista ja erilaisia venytyksiä. Käytän myös vähän kuminauhaa ja sellaista kovaa palloa. Lisäksi teen esimerkiksi vatsalihasliikkeitä. Silloin ei tarvitse sellaiseen enää erikseen käyttää aikaa ja on hyvin valmis käyttämään tehokkaasti vatsa- ja lyönniä.

Toinen osatekijä kropan huoltoon ja lajissa kehittymiseen on itse fysiikkatreeni. Pöytätennis on niin toispuoleinen laji, että lihaksisto tuppaa menemään aika herkästi epätasapainoon. Nyt huomaan, että esimerkiksi selkäni on lähes

suora ja ryhtini on parantunut. Pelikäden olkapää, joka viime kaudella oireili tulehtumiseen asti, ei häiritse minua enää, kunhan pääsen säännöllisesti salille ja muistan venytellä tarpeeksi. Viime kauden lopussa kaaduin treeneissä ja venäytin pahasti nivelsiteet nilkassani, mikä itseasiassa johtui siitä, että toinen polveni oli heikossa kunnossa. Nämä molemmat vammat ovat nyt hävinneet. Eikä tarvinnut odottaa kuin pari kolme kuukautta, että huomasi eron. Käyn salilla pari kertaa viikossa ja teen siellä erilaisia kyykkyjä, korkeavetoa ja

pohkeita vapailla painoilla. Apuliikkeinä teen harjoituksia käsille ja vatsaille. Aluksi kaikki oli vähän hakemista ja lihaksiston vahvistamista. Vuodenvaihteessa ohjelmaani uudistettiin sen verran, että nyt haetaan enemmän räjähtävyyttä. Esimerkiksi teen boksihypyjä ja erilaisia penkille nousuja. Salilla tulee yleensä vietettyä, alkulämmittely mukaan lukien ja päivästä riippuen, puolestatoista kahteen tuntiin. Kolmas juttu, joka saattaa tulla vähän yllätyksenä on se, että opettelen juoksemaan. Tuomas on opettanut minulle oikeaa juoksutekniikkaa. Painopiste on räjähtävässä lähdössä, mikä on ollut minulle aika haastavaa. Juoksen spurtteja kerran viikossa noin tunnin verran. Heti kesän ensimmäisen fysiikkatreenijakson jälkeen palatessani pöydän ääreen huomasin, että peliasennossa pysyminen ei ollut enää mikään ongelma. Kyse ei ollut enää jaksamisesta vaan muistamisesta. Yhdessä ensimmäisistä treeneistä sain pelikaverilta palautetta, että lyön kovempaa. Eli jo kuukauden treenaamisen jälkeen lyöntini lähtivät lujempaa. Kämmentaku ei ollut ikinä ollut se minun juttuni,

koska se tuntui turhan raskaalta enkä uskonut ehtiväni rystikulmasta pois. Nyt se on aika kivaakin. Ehdin sinne ja sieltä pois oikein hyvin.

Räjähtävyyden kehittyessä pääsen myös paljon paremmin liikkeelle esimerkiksi syötön vastaanotoissa.

On oikeasti tosi siisti fiilis, kun tietää, että on vahva ja nopea. Tulee enemmän itseluottamusta ja voi keskittyä enemmän siihen, mitä tekee pöydän ääressä, eikä siihen miten jaksaa. On myös erittäin kiva päästä välillä vaihtamaan maisemaa. Salilla voi asettaa selkeitä tavoitteita vaikka painojen suhteen. On kiva päästä rikkomaan omia rajojaan. Makeinta oli varmaan, kun syväkyykkäsin ensimmäistä kertaa enemmän, mitä

*On oikeasti tosi siisti fiilis,
kun tietää, että on
vahva ja nopea.*



itse painan. Nopeustreenit teen hyvällä säällä ulkona. Tasapainoittaa mukavasti tällaisessa hallilajissa.

Syksyllä kävi kerran niin, että olin ensin viikon kipeänä ja perään tuli viikon leiri, jolla en saanut itse päättää treeneistäni. Emme tehneet ei-lajinomaista fysiikkatreeneitä ollenkaan, paria spurtia lukuun ottamatta. Loppua kohden kaikki edellisvuoden loukkaantumiseni rupesivat muistuttamaan itsestään: nilkka, polvi, olkapää. Selkäkin tuntui ihan hirveältä, enkä oikein jaksanut mitään. Seuraavalla viikolla pääsin taas tekemään fysiikkatreeneitä ja kas kummaa kun jo seuraavalla viikolla kaikki normalisoitui ja jaksoin taas pelata paljon paremmin. Olen sen jälkeen pitänyt huolen siitä, ettei näin enää kävisi.

Olen vahvasti sitä mieltä, että hyvällä alkulämmittelyllä ja fysiikkatreeneillä voisi kuntouttaa ja estää aika monen pöytätennispelaajan loukkaantumiset. Ainakin minulla tämä on selvästi toiminut. Enkä kyllä jättäisi fysiikkatreenejäni välistä, sillä tiedän niiden olevan avain parempaan suoritukseen. Niistä ei ole



Kuten kuvasta näkyy, Tuomas Sallinen on myös kova Beatles-fani.

sopivissa määrin muuta kuin hyötyä niin pingiksessä kuin yleisesti hyvinvoinnissakin.

Tuomas

Olemme tavanneet Annan kanssa enemmän kahdessa erässä, eli heinä-/elokuussa ja joului-/tammikuussa. Ohjattuja harjoituksia on tehty Koskella ja

Helsingissä viikottain noin kolmesti, eli olemme tehneet yhdessä jopa kolmisenkymmentä ohjattua harjoitusta. Mukana on ollut fysioterapiaakin, kuten lihastasapainon arvionti ja tutkimus, vanhojen rasitusvammojen arvionti ja tutkimus sekä valmennukseen sisältyvä hoitava ja ennaltaehkäisevä harjoittelu. Olemme uudistaneet ja kehittäneet Annan lämmittelyrutiineja ja kiinnittäneet paljon huomiota liikkuvuusharjoitteluun

Puntti I

- korkeaveto 3 x 6 x 40 - 60kg, 2 x 3 x 50 - 70kg
- takakyykky 10-8-6-4-2 x 40 - 70kg
- 1-jalan pohkeet 4 x 10 x 0 - 20kg / vapailla painoilla
- sivuvipunosto 4 x 10 x 2 - 3kg
- ylätalja eteen 4 x 10
- ulkokiertäjät kyljellään 4 x 15 x 2 - 3kg
- vatsat lisäpainoilla 4 x 10 x 3 - 5kg

Puntti II

- takakyykky 3 x 6 x 40 - 60kg, 2 x 3 x 50 - 70kg
- matalalle penkille nousu hidas 3 x 10 x 0 - 20kg / selän asento!
- pakara seisten 4 x 10 x 10 - 20kg
- sivukyky 4 x 10 x 20 - 30kg
- pohkeet 2-jalan 4 x 10 x 30 - 50kg / hitaasti, pidä tasapaino
- rintalihakset 4 x 10 x 2 - 4kg
- alavatsat matolla 4 x 10-15

Nopeus

- lämmittely huolellisesti hölkkä + jumpat + venyttely
- koordinaatioita: polvennostokävely - tripling - sivuttain - takaperin / 2 x 30m / liike
- reaktiolähdöt 6 x 15m / riittävä etunoja - huomio ensimmäisiin tehokkaisiin askeliin / muutamasta eri lähtöasennosta / hyvin keskittyen riittäväillä palautuksilla
- 2 x 3 x 30m 90% / 3' / 6' / sopivan tehokkaasti, keskity polvennostoon

Kestävyys

- aerobinen lenkki 30 - 60 min.
- syke riittävän alhalla = 120 - 150
- joko tasaista riittävän hidasta vauhtia n. 30 min tai 60 min enemmän kävellen ja vähemmän juosten / erityisesti ylämäet kävellen, mutta reippasti - hölkkä hiljaa ja kävely reippaasti
- pitää tuntua hyvältä koko ajan ja myös jälkeen

eli tehneet lihastasapainoa korjaavia usein toistuvia lihaskuntoliikkeitä.

Fysiikkaharjoittelussa kyse on ollut harjoittelun rytmittämisestä ja sisällöstä sarjakaudella. Ohjelmaa on päivitetty säännöllisesti mm. videopalautteiden avulla. Kaudella yhteydenpito on ollut lähinnä sähköistä.

Hiukan yksityiskohtaisemmin kyse on

- Voimaharjoittelun toteutuksesta ja sisällön harjoittelusta ohjatusti (vapailla painoilla korkea veto, kyökky syvä/puoli, penkille nousut eri tavoin, yhden jalan harjoitteet, tukiliikkeinä kohdistettu harjoittelu käsille, erityisesti olkapäille käsipainoilla, vatsalihasten etsiskely/harjoittaminen tehoilla)

- Nopeusharjoittelun toteutuksesta ja sisällön harjoittelusta ohjatusti (juoksutekniikan harjoittelu koordinaatioharjoitteilla, lähtötekniikka ja liikenopeusharjoittelua, 10 - 40 m kiihdytyksiä eri tehoilla)

- Muun pika-/voimanopeuslajin oheisharjoittelun toteutuksesta ja sisällön harjoittelusta ohjatusti (kuntopallot pikavoimaharjoitteina kesällä, ponnistaminen ja paikalta hyppy, tehon tuottaminen paikalta lähdettäessä)

- Kestävyysharjoittelun ohjelmoinnista (opettelu oikeille syketasoille)

- Fysiikkaharjoittelun ohjelmoinnista ja rytmityksestä valmistautumisjaksolla ja sarjakaudella.



kisakallio



Villa- kokoukset

**Yli 120 000 asiakasta yli 50 maasta valitsee
Kisakallion vuosittain.**

Tarjoamme erinomaiset puitteet niin sporttiin
kuin yritysten strategisten päätösten
tekemiseen. Parhaat päätökset syntyvät
korkeatasoisissa Villoissamme - jylhillä
järvinäkymillä omassa rauhassa.

Ota yhteyttä!

Jaana Ihatsu +358 40 4560 694
Markus Lassila +358 44 584 6518
myynti@kisakallio.fi

Kun haluat
kokoukselle
jotain
ainutlaatuista,
valintasi on
Kisakallion
Villa-alue
- sporttia
unohtamatta.



13- ja 15-v SM

13- ja 15-vuotiaiden SM-mitalit ratkottiin 15- 16.2 Helsingin Ruskeasuolla. Koska seuroista ei löytynyt halukkaita järjestäjiä, kisan vetovastuu oli liitolla. Kisapäivät olivat pitkiä mutta pelit pysyivät kohtalaisesti aikataulussa. Luokkien mestareiden nimet olivat pääosin melko odotettuja mutta kisoissa nähtiin paljon hienoa taistelua ja tiukkoja otteluita sekä myös muutamia yllätyksiä.

LIITON järjestämissä kisoissa tuomareiden saaminen kisoihin on iso haaste. Tuomareita pitäisi löytyä seuroista ja valitettavan usein tämä ei tunnu kiinnostavan kuin Tikkurilan ja Espoon seuroja sekä muutamia yksittäisiä talkoohenkisiä. Näin myös tällä kertaa ja ilman TIP-70:n aktiivista tuomariporukkaa kisojen vetäminen olisi ollut äärimmäisen vaikeaa. Kisat osuivat tänä vuonna etelän talvilomaviikon alkuun ja tämä näkyi harmittavasti muutamina poisjäänteinä. Lopulta kisoihin osallistui hieman vajaa 80 pelaajaa.

Lauantai

LAUANTAINA PELATTIIN POIKIEN JOUKKUEKILPAILUT SEKÄ TYTTÖJEN 13-VUOTIAIDEN LUOKAT.

Molemmat poikien joukkuekilpailut olivat Kosken ylivoimaa, tyttöjen puolella MBF ja Ella Kellow olivat päivän mestarit.

13-v pojat, joukkue

Nuorempien poikien finaalissa KoKa (Matias Vesalainen, Rasmus Vesalainen, Martti Kanasuo) voitti Kotirannan Kunnon (Jesse Ikola, Aleksi Ikola, Julius Hofman) 3-1. Kotirannan edellisestä mitalista on ehtinyt vierähtää tovi ja olikin erittäin hienoa nähdä seuran pelaajia mitaleilla. Luokan yhtenä erikoisuutena voidaan pitää sitä että peräti kolmen joukkueen riveissä pelasivat veljesparit. KoKu voitti omassa semifinaalissaan MBF:n (Lukas Lehtola, Lassi Lehtola, Tuomas Tuovinen) tasaisessa ottelussa 3-1. KoKa puolestaan PT Espoon (Yuri Afanassiev, Oskari Hästbacka, Pietari Paakkinen, Onni Rinne) 3-1.

15-v pojat, joukkue

15-vuotiaissa KoKa (Sam Khosravi, Matias Vesalainen, Rasmus Vesalainen) vei mestaruuden kukistettuaan PT Espoon (Aleksi Räsänen, Matias Ylinen, Yuri Afanassiev) 3-1. Pronssia TIP-70 (Joonas Kylliö, Woobin Kim, Juho Kahlos) ja MBF (Leo Kettula, Samuel Westerlund, Lassi Lehtola, Tuomas Tuovinen). Luokan kolmossijoitettu HIK-pingis joutui antamaan liikaa tasoitusta muille joukkueille pelattuaan kahdella pelaajalla ja jäi näin ulos mitaleilta.

13-v tytöt, joukkue

Tyttöjen 13-joukkueessa oli mukana vain kaksi joukkuetta. MBF (Ella Kellow, Elisabeth Pelli) voitti Espoon (Yang Yixin, Sonja Ylinen) Kellowin kahden kaksinpelivoiton sekä nelinpelin turvin lukemin 3-1.

13-v tytöt, kaksinpeli

13-vuotiaiden tyttöjen kaksinpeli pelattiin 5 pelaajan poolina. Ella Kellow (MBF) otti mestaruuden voitettuaan kaikki vastustajansa. Tiukim-

malle Ella joutui ehkä hieman yllättäen Hangon Veera Räsästä vastaan, joka johti ottelua jo erin 2-0 ja oli pisteen päässä voitosta mutta Ella puseri väkisin erän jatkopalloilla ja tämän jälkeen myös kaksi seuraavaa erää. Toiseksi luokassa sijoittui Yang Yixin ja kolmanneksi Sonja Ylinen, molempien seura PT Espoo.

Sunnuntai

SUNNUNTAINA PELATTIIN POIKIEN HENKILÖKOHTAISET LUOKAT SEKÄ TYTTÖJEN 15-VUOTIAIDEN LUOKAT.

15-v tytöt, joukkue

Tyttöjen 15-joukkueessa MBF (Ella Kellow, Aleksandra Seppänen) vei mestaruuden ennen ykkössijoitettua TIP-70 (Maria Girlea, Siiri Toffer). Joukkueiden keskinäisessä kamppailussa Girlea vei odotetusti omat kaksinpelit nimiinsä mutta MBF onnistui voittamaan tärkeän nelinpelin ja lopulta koko ottelun 3-2. Hopeaa Tikkurilaan ja pronssille PT Espoo (Yang Yixin, Alisa Sinishin, Sonja Ylinen)

15-v tytöt, nelinpeli

15-vuotiaiden tyttöjen nelinpelissä Maria Girlea/Ella Kellow (TIP-70/MBF) oli odotetun ylivoimainen häviämättä erääkään. Hopeaa Karina Fozilova/Aleksandra Seppänen (LrTU/MBF) ja pronssia Vera Räsänen/Angelina Homström (HIK-Pingis).

15-v tytöt, kaksinpeli

Tyttöjen 15-v kaksinpelissä Maria Girlea (TIP-70) otti selvän mestaruuden. Finaalissa lipsahti yksi erä Yang Yixinille (PT Espoo) mutta voittajasta ei ollut missään vaiheessa suurempaa epäilystä. Semifinaalissa Yixin yllätti kakkossijoitetun Ella Kellowin (MBF) tiukassa viisieräisessä, Girlea puolestaan voitti Aleksandra Seppäsen (MBF).

15-v pojat, nelinpeli

15-vuotiaiden poikien nelinpelissä luokan selkeille ennakkosuosikeille Sam Khosravi/Alexi Räsänen (KoKa/PT Espoo) ei löytynyt pysäyttäjää. Finaalissa pari voitti Kosken Rasmus ja Matias Vesalaisen melko selvin 3-0 lukemin. Pronssia Turo Penttilä/Risto Jokiranta (HIK/YPTS) sekä Jesse Ikola/Joona Räsänen (KoKu/HIK).

13-v pojat, kaksinpeli

Poikien 13-luokassa nähtiin KoKan Vesalaisen veljesten välinen finaali. Identtisten kaksosten välinen SM-finaali on harvinaista mutta tämä ei kuitenkaan ollut ensimmäinen kerta lajin historiassa. Vuonna 1971 Kylmäkosken Mailaa edustaneet Kaarelan sisarukset Anja ja Arja pelasivat 17-v kaksinpelin finaalissa. Finaalissa Matias voitti Rasmuksen parivaljakon välillä jo melko perinteeksi muodostuneen viisieräisen ottelun päätteeksi 12-10. Semifinaalissa Matias ei antanut Turo Penttilän (HIK-pingis) toistaa viime vuoden nappulaliigan yllätystä ja voitti erin 3-0, Rasmus puolestaan hoiteli Jesse Ikolan (KoKu) samoin erälukemin.

15-v pojat, kaksinpeli

Poikien 15-luokassa Sam Khosravi (KoKa) osoitti kovaa kuntoa jo viikkoa aikaisemmin pelatulla mestaruussarjakierroksella ja otti lopulta melko selvän luokkavoiton. Finaalissa Joonas Kylliö (TIP-70) nappasi yhden erän mutta kisojen kolmas mestaruus Samille erälukemin 3-1. Semifinaaleissa Joonas voitti Alexi Räsäsen (PT Espoo) 3-2 ja Sam Rasmus Vesalaisen (KoKa) 3-0.





RAKZA KUMIVAIHTOEHDOT

- RAKZA X – Kierrettä ja nopeutta
- RAKZA X Soft – Kierrettä ja kontrollia
- RAKZA 9 – Räjähävää nopeutta
- RAKZA 7 – Kierteisin kaikista
- RAKZA 7 Soft – Paras hallittavuus



MA LIN CARBON



MA LIN EXTRA OFFENSIVE



MARK V



RISING DRAGON



facebook.com/yasakatabletennis
Tykkää Pingiskeskuksesta myös Facebookissa

Pingiskeskus
Koroistentie 4 E
00280 Helsinki

puh. 040 6585 765
email: info@pingiskeskus.fi
www.pingiskeskus.fi



Aleksandra Titievskaja, PT Espoo

Suomalaisen naispöytätenniksen suurimpiin lupauksiin kuuluva Aleksandra Titievskaja on pelannut nuoresta iästään (s. 2004) huolimatta jo pitkään. Aleksandra on jo edustanut Suomea aikuisten maajoukkue tehtävissä. Tänä keväänä on tulossa jo toinen edustus joukkueiden MM-kilpailuissa. Aleksandra on kavunnut rankinglistoilla vaivihkaa vuodelta kohti kärkeä. Miesten listalla sijoitus on tätä kirjoitettaessa 92, naisten listalla 9, NJ-17 listalla 3 ja NJ-15 listalla 2. Aleksandran pelityyli ja pelimateriaali eivät ole valtavirtaa, Mattias Falckin tyylinen kämmenpuolen hyökkäysnäppylä on aiheuttanut monelle ongelmia.



Mitkä ovat Aleksandran taustat?

TÄSSÄ KYMMENEN KYSYMYSTÄ JA VASTAUSTA.

Minkä ikäisenä ja missä aloitit pöytätenniksen, miten päädyit lajin pariin?

- Aloitin pöytätenniksen viisivuotiaana Maunulan Pöytätennis-seurassa. Äiti Larisa pelaa pöytätennistä ja vei minut kokeilemaan ja innostuin pelaamisesta.

Missä käyt koulua, mikä on tavoitteesi opintojen suhteen?

- Käyn koulua Mäntsälässä. Jatko-opintosuunnitelmista en vielä tiedä, joten pidän nyt peruskoulun jälkeen välivuoden.

Mikä on tavoitteesi pöytätenniksessä kansallisella ja kansainvälisellä tasolla?

- Suunnitelmissani on voittaa ensi kaudella Suomen Mestaruus. Kansainvälisellä tasolla tavoite on tehdä parhaani ja saavuttaa mahdollisimman hyviä tuloksia.

Kuinka usein ja kuinka pitkään kerrallaan harjoittelet ja miten?

- Neljä kertaa viikossa kolme tuntia kerrallaan maajoukkueen harjoituksissa. Lisäksi kaksi kertaa viikossa 2.5 tunnin yksityisharjoitukset. Välillä harjoittelen myös venäläisen valmentajan kanssa aamuisin kaksi tuntia.

Missä enimmäkseen harjoittelet ja kenen kanssa?

- Harjoittelen Helsingissä Ruskeasuolla juniori- ja kadetti-maajoukkueen poikien kanssa.

Kuka tai ketkä ovat valmentajasi?

- Maajoukkueen valmentaja Mattias Bergvist ja Mika Räsänen.

Kuka pöytätennispelaaja on esikuvasi?

- Mattias Falck.

Pelasit maajoukkuedebyyttisi jo aiemmin Ruskeasuolla EM-karsinnoissa Liettuaa vastaan, kerro hieman siitä?

- Oli erittäin mielenkiintoista pelata kovaa pelaajaa (Ruta Paskauskienė, EM-voittaja 2008) vastaan, harmittaa kylläkin että hävisin niin pystyyn.

Sinut on valittu joukkueiden MM-kilpailuihin edustamaan Suomea. Miltä se tuntuu ja mikä on tavoitteesi turnauksessa?

- Olen iloinen että voin edustaa Suomea MM-kilpailuissa. Tavoitteeni on näyttää parasta peliäni.

Suomessa on valitettavan vähän tyttö- ja naispelaajia, mikä on saanut sinut jatkamaan lajin parissa?

- Pingis antaa minulle paljon mahdollisuuksia monipuoliseen ja kiinnostavaan elämään

Teemu Oinas



SPTL:n strategiaa kiihdyttämässä

SPTL:n liittohallitus, varajäsenet ja henkilökunta viettivät suunnittelupäivää lauantaina 7.3 tukijamme Gumbostrand Konst & Formin tiloissa. Taiteesta emme tällä kertaa ehtineet juuriakaan nauttia, vaan mietimme muutamaa ajankohtaista kysymystä. Päivän tavoitteena oli saavuttaa yhteinen näkemys toimenpiteistä, joilla SPTL:n strategiaa viedään eteenpäin valittujen alueiden osalta loppukauden ja ensi kauden aikana. Emme siis käsitelleet sitä, mikä on SPTL:n strategia, mutta mietimme isoja kysymyksiä strategian toiminnallistamisen osalta.

Päivän aikana käsitelimme neljää teemaa. Jokaisesta mietimme ensin, miltä hyvä näyttää, minkälainen maailma olisi kyseisen teeman osalta ideaalitulanteessa. Sitten mietimme, mitä haasteita ja ongelmia meillä on tuon ideaalitulanteen suhteen ja mikä estää meitä saavuttamasta sitä. Nämä kaksi olivat alustavia kysymyksiä, joilla valmisteltiin päivän varsinaista pihviä – mitä konkreettisia asioita teemme vielä ennen ensi kauden alkua ja mitä teemme ensi kauden aikana, jotta pääsemme lähemmäs tavoitetta. Käsiteltävät teemat olivat (tuloksia ryhmiteltäessä yhdistimme teemat 2 ja 3 samaan):

1. Miten saamme Ruskeasuon valmennuskeskuksen toimimaan niin, että siellä olevat pelaajat selvästi kehittyvät maamme huipulle?
2. Miten saamme enemmän seuroja, joissa on ammattimaista valmennusta ja osaavia, palkattuja valmentajia?
3. Miten saamme enemmän aktiivisesti toimivia ja hyvin johdettuja seuroja?
4. Miten kehitämme kilpailutoimintaa?

1. Ruskeasuon valmennuskeskus

Ruskeasuon valmennuskeskuksen kehittämisestä ja roolista on puhuttu jo varsin pitkään, mutta sen todellinen toteuttaminen on ollut varsin tuskallista ja nihkeää. Ideaalitulanteessa näemme, että se olisi paikka, jossa kaikki pääkaupunkiseudun parhaat kilpapelajat harjoittelevat siten, että hallissa on useampi harjoitus päivässä palkattujen valmentajien ohjauksessa.



Tätä varten tulemme kevään aikana määrittelemään SPTL:n Valmennuksen johtajan toimenkuvan ja kandidaatit tehtävään, jotta varsinainen palkkaus saadaan hoidettua vielä kuluvan vuoden aikana. Valmennuksen johtajan tehtävä on suunnitella ja rakentaa malli, jossa pelaajiemme tukena on selkeästi suurempi määrä sekä koti- että ulkomaisia valmentajia. Kevään aikana kartoitamme lähialueilta kustannustehokkaita vaihtoehtoja sekä valmennukseen (kts. kohta 2) että sparraritukseen.

Pelaajien valinta, sitoutuminen ja henkilökohtaisen kehityssuunnitelman laatiminen kaudelle 2020-2021 on myös tärkeä lyhyen aikavälin tehtävä.

2. Seuratoiminnan kehittäminen ja palkatut valmentajat

Tällä alueella näkemyksemme on, että ideaalitalanteessa Suomessa olisi vähintään kymmenkunta ammattivalmentajaa, joista puolet olisivat VOK2-koulutettuja. Tähän emme tule

pääsemään pitkään aikaan kotimaisin valmentajavoimin, vaan meidän on katsottava myös ulkomaisia vaihtoehtoja. Valmennus nähdään kaiken kaikkiaan aktiivisen seuratoiminnan pullonkaulana. Valmentajakartoituksen lisäksi teemme kevään aikana selkeän ohjeistuksen seuroille tämän hetken parhaista käytännöistä ja ideoista (seurojen/liiton valmentajien yhteiskäyttö, iltapäiväkerhot, seuraturvavarmuudet valmentajan palkkaamiseen).

3. Kilpailutoiminnan kehittäminen

Kilpailutoiminnan osalta nykytilanteesta nähtiin paljon hyviä elementtejä, mutta myös parannettavaa löytyy. GP-sarjan ja TOP-12 -kilpailujen osalta kevään liittokokouksessa päätetään jo mahdollisista uudistuksista ensi kaudelle. Tavoitteenamme on selkeästi nostaa profiilia ja puitteita SM-kilpailuissa finaali päivän osalta (pelaajien esittelyt, isot laarit, tuomarit finaalissa vain kv. tuomarikokeen suorittaneita).

Vastaavasti tuomme uusia konsepteja alentamaan uusien pelaajien kynnystä osallistua kilpailuihin ja kaiken kaikkiaan haemme enemmän eri lailla profiloituneita kilpailuja.

Vanha viisaus sanoo, että on turhaa tehdä samoja asioita samalla tavalla ja odottaa eri tuloksia. Päivän tavoitteena oli nimenomaan löytää uusia asioita tai uusia tapoja toteuttaa vanhoja asioita. Tässä onnistuttiin mielestäni varsin hyvin. Kokonaisuudessaan hallituksen valiokunnat saivat päivän tuloksena 21 konkreettista tehtävää työlialleen tälle ja ensi kaudelle. Toistaiseksi ne ovat vielä vain hyviä keskusteluja ja suunnitelmia, mutta kun ne toteutetaan suunnitellusti, uskon, että suomalaisessa pöytätenniksessä tapahtuu paljon hyviä asioita.

Matti Kurvinen



PT-60:n pelaajia Lapin urheiluopiston kellarissa 1970-80-lukujen vaihteessa. Vasemmalla vuosikymmeniä lajin parissa toiminut valmentaja Tauno Väisänen.

Nuorekas kuusikymppinen

Pöytätennistä on pelattu Rovaniemellä jo yli 60 vuotta. Päivälleen 60 vuotta sitten parikymmentä rovaniemäläistä kokoontui ravintola Lapinmaan yläkerran kabinettiin. Pöytätennis, kansankielellä pingis, oli saanut tuoreessa kaupungissa sellaisen suosion, että oman seuran perustaminen tuli ajankohtaiseksi. Ennen tätä vajaan kolmen gramman painoista selluloidipalloa oli lyöty lähinnä Rovalan poikakerhon alaisuudessa.

Seuran ensimmäisessä hallituksen kokouksessa puheenjohtajaksi valittiin insinööri Leo Kyykkä, varapuheenjohtajaksi teknikko Pentti Parikka, sihteeriksi nuoriso-ohjaaja Erkki Rännäli ja rahastonhoitajaksi merkonomi Pentti Kalermo. Seuran viralliseksi nimeksi päätettiin ”Pöytätennis -60, Rovaniemi”, jonka lyhenne PT-60 on lajiväellä edelleen hyvin muistissa. Tuohon aikaan sekä posti että ministeriöt toimivat hitaasti mutta varmasti. Ilmoitus yhdistysrekisteriin oli kuitattu vastaanotetuksi 22. helmikuuta ja hyväksytyksi 4. toukokuuta 1960.

– Seuran tarkoituksena on valvoa ja ohjata kaupun-

kimme pöytätenniksen kehitystä. Tarkoitustaan seura pyrkii toteuttamaan järjestämällä jäsenten välisiä, sekä kansallisia ja kansainvälisiä kilpailuja, edistämällä ja valvomalla fyysillistä ja henkistä kasvatustoimintaa kaupunkimme pöytätennispelaajien keskuudessa, seuran sääntöihin kirjattiin.

Toiminnan alkuaikoina pelipaikkoina toimivat Rovani-
lan lisäksi Valistustalo sekä kaupungin koulujen salit.

Myöhemmin pallolle annettiin kyytiä myös Lapin urheiluopistolla ja Korkalovaaran laitesuojan tiloissa.

– Kun nuori ihminen temmataan tällaiseen innostavaan ja ruumiillisesti kehittävään harrastukseen ainakin kahtena iltana viikossa on hänellä suuri mahdollisuus välttää kadun

”Kun nuori ihminen temmataan tällaiseen innostavaan ja ruumiillisesti kehittävään harrastukseen ainakin kahtena iltana viikossa on hänellä suuri mahdollisuus välttää kadun turmiolliset vaikutukset.”

turmiolliset vaikutukset, Rännäli vakuutteli Pohjolan Sanomien artikkelissa vuonna 1961.

PT-60:n junioripelaajat kahmivat 1970- ja 80-luvuilla kymmeniä SM-mitaleita. Kaksinpeleissä kunnostautuivat Vesa Rantahalvari, Risto Salo, Ismo Pihlajamäki ja Esa Matinmikko, nelinpeleissä edellisten lisäksi Tapio Konttijärvi. Kaudella 1983-84 seuran poikajoukkueet

nappasivat SM-mitalin kaikissa neljässä ikäluokassa. Joukkuemitalisteja PT-60:lla on reilusti kaksinumeroisen lukumäärä.

- Noihin aikoihin oltiin treeneissä aika itsenäisiä. Harjoiteltiin kyllä ankarasti ja yritettiin kopioida Jan-Ove Waldnerin (ruotsalainen olympiavoittaja ja moninkertainen arvokisamitalisti) treenimääriä.

Pelkkä määrä ei ihan samalle tasolle riittänyt, Salo kertoo vuosikymmenien takaisia harjoitusmetodeja.

Aikuisten sarjoissa Pekka Korhonen voitti Työväen Urheiluseurojen Keskusliiton (TUK) mestaruuskisat vuonna 1975.

PT-60:n kasvateista Mika Oksman kahmi 80-luvulla SM-mitaleita Tampereen

KooVeen riveissä, Salo puolestaan sekä KooVeessa että turkulaisessa Kaiku-80:ssä.

Kovatasoisin Rovaniemellä järjestetty kilpailutapahtuma on ollut tammikuussa 1989 isketty Euroopan liigan 1. divisioonan maaottelu Itävaltaa vastaan.

- Seuratoiminnan takana oli usean eri henkilön ja perheen työpanos. Lisäksi saimme hankittua "Urheilupyörästä" kunnan välineitä. Heidän autoillaan kävimme myös kisareissuilla ympäri Pohjois-Suomea ja -Ruotsia. Jokavuotiset Napapiirin kisat vetivät tänne kotimaisia huippuja aina Helsinkiä myöten, vuosikymmen ajan seuran puheenjohtajana toiminut Taisto Arkko muistelee.

Kyseiset vuosikymmenet olivat pöytätenniksen kulta-aikaa niin Rovaniemellä kuin valtakunnallisestikin.

PT-60:n jäsenrekisterissä oli satakunta nimeä. Työpaikkojen väliseen puulaakiin osallistui parhaimmillaan parikymmentä joukkuetta.

- Lajin suosio juonsi juurensa taloyhtiöiden kellarisiin - sieltä moni sai kipinän pingikseen. Ohjatulle seuratoiminnalle oli tuolloin kysyntää. Toki 80-luvulla ei ollut vielä nykyaikaisia ajanvietteitä tarjolla, pitkän linjan pingismies toteaa.

Seuratoiminta kuitenkin hiipui

90-luvulle mentäessä, kun ky-

seinen juniori-ikäluokka kasvoi

aikuisikään. Osa heistä muutti pois paikkakunnalta, eikä uusia pelaajia saatu enää houkuteltua lajin pariin.

- Suurin ongelma alkuaikoina oli tilanpuute. Pienenä

lajina meillä oli vähän salivuoroja, kunnes saimme laite-

suojan tilat käyttöömmme. Siellä

harjoittelimme helposti viitenä iltana viikossa, Arkko kertoo.

Rovaniemeläinen pöytätennis pysyi

pari vuosikymmentä poissa parrasvaloista,

mutta nyt se tekee uutta tuloaan. PT-60 kaivettiin

syyskuussa pöytälaatikon perukoilta uudelleen jalkeille.

Muutamassa kuukaudessa kookuttavan lajin pariin

on löytänyt jo lähes 40 junioria ja yli 20 aikuispelaajaa.

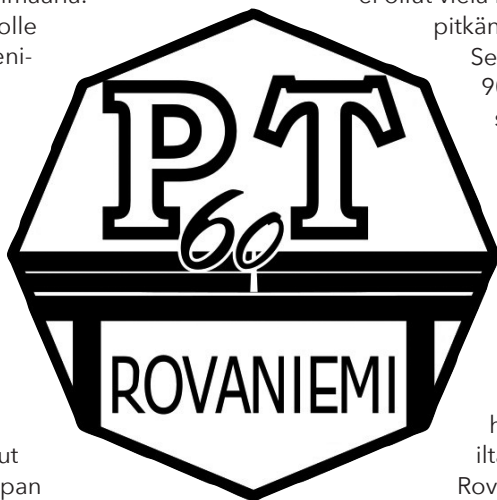
Rovaniemen Pöytätennis -60 ry juhlisti 60-vuotista

taivaltaan lauantaina 11. tammikuuta osallistumalla

22 pelaajan voimin Kemian Tervahallissa järjestettäviin kansallisiin kilpailuihin.

Artikkeli on julkaistu sanomalehti Lapin Kansassa 10.

tammikuuta 2020.



Rovaniemen Pöytätennis -60 (PT-60)

- perustettu 10.1.1960 nimellä "Pöytätennis -60, Rovaniemi"
- aktiivinen toiminta loppui keväällä 1996
- toiminta käynnistyi uudelleen syyskuussa 2019
- jäseniä tällä hetkellä noin 60
- pääpaino matalan kynnyksen junioritoiminnassa, harrastus- ja kilpailutoimintaa myös aikuisille
- lisätietoja: fb.com/rovaniemenpt60/ ja

Puheenjohtajat

- Leo Kyykkä 1960-73, Teuvo Heleneva 1973-77, Erkki Rännäli 1977-87, Taisto Arkko 1987-96, Jouni Palokangas 2019-

Juniorien SM-mitalit 1976-87

- kaksinpelit: 1 hopea, 12 pronssia
- nelinpelit: 1 hopea, 2 pronssia
- joukkuekilpailut: 4 kultaa, 5 hopeaa, 11 pronssia

Teksti: Heikki Kiiskinen

Kuvat: PT-60:n arkisto, Lapin Kansan arkisto

TIP-70 pöytätenniksen ensimmäinen Tähtiseura



TIP-70:ssä pidetään tiiviitä yhteyksiä virolaiseen ystävyysseuraan Tarton Kaleviin. Jokakesäinen leiri on jo perinne. Kuva viime kesältä.

Suomen Olympiakomitea kokoaa Tähtiseura-ohjelmalla yhteen laadukasta työtä tekevät urheiluseurat. Tähtiseuroja on Suomessa yhteensä reilut 500, ja maaliskuusta lähtien joukossa on myös yksi pöytätennis-seura: vantaalainen TIP-70.

Tähtiseuraksi kannattaa pyrkiä, sillä edut seuralle ovat monipuoliset. Ohjelman suorittaneet seurat saavat käyttää viestinnässään Tähtimerkkiä, joka kertoo esimerkiksi potentiaalisille harrastajille ja yhteistyökumppaneille laadukkaasta seuratoiminnasta. Seurojen käyttöön tulee myös apumateriaalia ja koulutuksia esimerkiksi seurakehitykseen ja viestintään liittyen. Joissain Suomen kunnissa Tähtiseura-status vaikuttaa kuntien myöntämiin seuratukiin, joten tarjolla on myös suoraa rahallista hyötyä.

TIP-70:llä Tähtiseura-prosessista vastasi Pirkko Mäkinen yhdessä Aleksii Mustosen ja Marko Koskisen kanssa. Päätös Tähtimerkin tavoittelusta syntyi TIP-70:n johtokunnassa viime syyskuussa.

– Koimme seuramme olevan niin hyvissä kantimissa, että merkin saaminen olisi hyvin mahdollista, Mäkinen taustoittaa. Pelkällä ilmoittautumisella ei Tähtiseuraksi pääse, vaan prosessi vaatii seuralta oman toiminnan perkaamista ja mahdollisten puutteiden korjaamista. Seura käy omaa toimintaansa läpi Olympiakomitean rakentaman nettiportaalin avulla, jossa seuratoiminta on jaettu neljään osaan: johtaminen ja hallinto, urheilutoiminta, seuran ihmiset ja aineelliset resurssit. Seura vastaa portaalissa esitettyihin kysymyksiin ja luo tarvittavat dokumentit.

Syyskuun lopusta lähtien Mäkinen, Mustonen ja Koskinen kokosivat TIP-70:n tietoja portaaliin. Uusina asioina TIP-70 mm. loi toimintakäsikirjan, toi nettisivuilleen monipuolisesti tietoa seuran tavoitteista ja arvoista sekä dokumentoi valmennuslinjaukset.

Tähtimerkkejä voi suorittaa kolmella osa-alueella: lapset ja nuoret, aikuiset sekä huippu-urheilu. TIP-70 ei tyytynyt pelkästään yhteen merkkiin, vaan suoritti samalla kertaa sekä lasten ja nuorten sekä aikuisten Tähtimerkin. Kahden Tähtimerkin seuroja Suomessa on alle 100, joten seura liittyi melko harvalukuisen joukkoon.

– Tämä on ollut todella hyvä tapa pohtia meidän asioitamme. Prosessi ei ollut mitenkään vaikea, koska seuramme on ollut jo aiemmin hyvin hoidettu. Suurin kiitos tästä kuuluu puheenjohtajallemme Jarmo Siekkiselle sekä aktiiviselle johtokunnalle ja talkoohenkiselle seuralle, Mäkinen iloitsee.

Ennen Tähtiseuraksi hyväksymistä seuroille järjestetään noin kolme tuntia kestävä auditointitilaisuus, jossa aluejärjestön ja lajiliiton edustajat arvioivat seuran toimintaa. TIP-70:n auditointitilaisuus koitti helmikuun alussa. Paikalla olivat edustaja Etelä-Suomen Liikunnasta ja Pöytätennisliitosta sekä seuran puheenjohtaja, hallituksen jäseniä,

valmentaja sekä yksi seuran juniori ja tämän vanhempi.

Auditointi meni läpi seuralta hienosti ja virallisesti Tähtimerkit myönnettiin maaliskuussa. Virallinen Tähtimerkien luovutustilaisuus oli tarkoitus järjestää maaliskuun lopussa seuran harjoitusten yhteydessä, mutta valitettavasti tilaisuus jouduttiin siirtämään myöhempään ajankohtaan koronatilanteen takia. Pirkko Mäkinen suosittelee lämpimästi Tähtiseuraksi pyrkimistä muillekin pöytätennis-seuroille.

– Ilman muuta kannattaa lähteä muidenkin mukaan! Koko prosessi selkeyttää seuran toimintaa ja tuo uusia ajatuksia seuran pyörittämiseen. Olympiakomiteasta saa paljon hyviä neuvoja ja materiaaleja Tähtiseura-toiminnasta. Heistä on ollut valtava apu.

Tähtimerkistä haaveilevien pöytätennis-seurojen kannattaa olla yhteydessä Olympiakomitean seuratoiminnan koordinaattori Suvi Voutilaiseen (suvi.voutilainen@olympiakomitea.fi, 0440944505). Pöytätennisliiton auditointijana toimiva seuravaliokunnan puheenjohtaja Henri Pelkonen (henriolpe@gmail.com, 040 537 1449) vastaa myös erittäin mielellään kaikkiin Tähtiseura-kysymyksiin.

"Voiks tätä harrastaa"

Pöytätenniksen organisoitu harrastaminen Suomessa on viime vuosikymmeninä keskittynyt lähinnä suuriin kaupunkeihin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä etteikö lajiin löytyisi innokkaita harrastajia myös maaseudulta.

Tällä hetkellä meneillään olevasta pingisbuumista saamme kiittää enimmäkseen Pongfinityn jatkien mahtavaa toimintaa. Olen kiertänyt täällä Etelä-Pohjanmaalla ja lähialueilla useita kouluja, ja joka paikassa Pongfinity tunnustetaan huikena juttuna. Myös Benedek Oláh on ollut monelle tuttu nimi. Opettajat ja oppilaat suorastaan vaativat lisää pöytätennistä kouluihin.

Opettajat ovat innostuneita siitä, että pöytätenniksessä täytyy keskittyä koko ajan tai muuten pallot menevät minne sattuu. Oppilaat taas ihailevat pöytätenniksen monipuolisuutta ja hauskuutta. Itselleni ei tule mieleen montaa harrastusta, jotka vaatisivat kovaa keskittymistä ollen kuitenkin samalla yhtä hauskoja kuin pöytätennis. Siksi varmaan viihdynkin pelisaleilla joka ilta.

"Sun kans on kiva jauhaa paskaa", kommentoi eräs juniori palatessamme kisareisulta. Kyseinen lause tiivistää ajatukseni siitä, että pöytätenniksen tulevaisuuden suunnan mää-

monipuolista seuratoimijat pää-Joillekin valmentulla houkutus giskoululaisista taistelemaan paissa. Tosiasias-

Nykypäivän nuorisourheilu huutaa matalan kynnyksen toimintaa.

rittää se kuinka toimintaa me tämmme järjestää. tajille saattaa valikoida pin-lahjakkaimmat kasta parrasvalois-sa nykypäivän

nuorisourheilu huutaa matalan kynnyksen toimintaa, johon nuoret saavat tulla kaverien kanssa ilman, että ensitreeneistä alkaen alkaa valikointi hyviin ja huonoihin tai mestaruuksista haaveilu.

Kyllä se kaikkien haaveissa oleva menestys tulee itsestään sitä mukaa, kun saamme mahdollisimman paljon nuoria mukaan. Jos onnistumme säilyttämään kulttuurimme, jossa kaikki pelaajat ovat tärkeitä ja kannustuksen arvoisia niin olemme jo päässeet pitkälle. Elämykset ovat nuorille tärkeitä ja niitä pystyy tarjoamaan monin sosiaalisuuden ja huumorin keinoin eikä vain kisojen junioriluokan finaaleissa.

Rohkeus on avainsana paikallisen pöytätennistöiminnan kasvattamisessa. Monet mieltivät lähtevätkö vanhemmat mukaan toimintaan, pelaisivatkohan ne koulussa opettajan johdolla, ovatkohan paikallistoiminnan tukiyhdistykset, liikuntatoimi tai paikallis-YLE ja -lehdet kiinnostuneita tai arvostetaankohan työpaikan kahvipöydässä pingisvoittoa. Monet vain mieltivät, mutta me PeTolaiset selvitimme vastaukset tuloksena kaikkiin lämmin ja innokas TOTTA KAI.

Pöytätenniksen verrattaen pienet harrastajamäärät Suomessa eivät johdu lajimme tylsyydestä tai huonoudesta, vaan siitä ettei lajia ole monissakaan paikoissa aiemmin osattu tuoda esille oikealla tavalla. Meidän täytyy lähteä pommisuoijista turuille ja toreille esittelemään, järjestää perhepingispäiviä ja seuran sisäisiä tapahtumia, jolloin me pingisihmiset pääsemme vuorovaikutuksen kautta yhteisellä innolla ja ylpeydellä kasvattamaan tätä Pongfinityn käynnistämää ilmiötä.

"Voiks tätä harrastaa?" kysyi eräs Pongfinityn innoittamana kavereiden kanssa pelaillut nuori yllättyneenä koulunsa pingisesittelyssä. Nyt kyseinen nuori on päässyt harrastamaan ja on lähdössä ensimmäisiin kilpailuihinsa. Toivottavasti joskus tilanne tulee olemaan sellainen ettei kenenkään suomalaisen lapsen tai nuoren tarvitse esittää otsikon kysymystä. Teemme sen yhdessä mahdolliseksi!

Juha Julmala



TEEMME #TAVOITTEISTATOTTA

Suomen ainoa Olympia- ja Paralympiakomitean valmennuskeskus Pajulahti sijaitsee vain 20 minuutin ajomatkan päässä Lahdesta. Pajulahti tarjoaa täyden palvelun valmennusleiritykset.

KYSY TARJOUS LEIRITYKSESTÄ

Perusleiripakettimme sisältää mm.

- opistotason majoitus
- aamupala, lounas ja päivällinen
- rantasaunojen yleisvuorot kesäisin

LISÄTIEDOT ja VARAUKSET:

puh. 03 8855 200
sales@pajulahti.com
www.pajulahti.com



Pajulahti



Pararintamalla vilkasta alkuvuodesta

Parapöytätenniksen puolella on ollut monin tavoin tapahumarikas alkuvuosi. Kilpailukalenteri on mennyt uusiksi jo pariin kertaan ja epävarmuus sillä saralla jatkuu. Olympiakomitean ja Opetus- ja Kulttuuriministeriön tukipäätöksissä saatiin kylmää vettä niskaan, mutta harjoittelusta ja tiiviistä leirityksestä ei ole tarvinnut tinkiä.

ERITYISEN iloisia on oltu pöytätennisväen karttuisasta kädestä: Mesenaattikeräys, jolla Ainolle kerättiin rahaa pelituolia varten, on mennyt hienosti maaliin. Esa Miettisen ja muiden parapelaajien kauden päätavoite eli Paralympialaiset siirrettiin koronavirustilanteen vuoksi eteenpäin vuodelle 2021. Tässä vaiheessa ei ole vielä tiedossa miten pelaajia lopulta karsitaan kisoihin.

Maaliskuun alkuun mennessä on ehditty leireillä joulun jälkeen neljästi, yhteensä 17 päivää. Tammikuussa harjoiteltiin ITTF:n kustantamana Pajulahdessa yhdessä brittien kanssa. Samalla on pyritty vaikuttamaan uuden rating-systeemin puolesta, joka helpottaisi meille tärkeän naisten 1-luokan saamista Paralympialaisten ohjelmaan Pariisissa 2024. Nyt tilanne on nurinkurinen, 1-luokan naisia löytyy yhteensä 33, joista vain 4 on rating-listalla. Sinne pääsemiseksi on saatava kaksi voittoa listapelaajista, joka on tietysti erittäin vaikeaa, kun ykkösen kisoja on vähän ja kärkipelaajien taso on kova. Aino onkin ensimmäinen pelaaja vuosikausiin, jolle listalle nousu on onnistunut. Annalla on jo voitto listakakkosesta, joten hän lienee seuraava listalle nousija. Urheilijoiden ja lajin kannalta olisi selvempää, että kaikilla kansainväliseen kilpailutoimintaan osallistuvilla pelaajilla olisi oma rating-lukunsa heti ensimmäisestä kilpailusta alkaen.

Olympiakomitean tehostamismäärärahaa jaettiin tälle vuodelle Esalle, Timolle ja valmentajalle yhteensä 10.000€, joka oli mielestämme alakanttiin. Kukaan parapelaaja ei saanut OKM:n tukea, joka oli meille suuri pettymys. Tosiasiassa päätökset näistä kaikista teki OK:n valmennuspäällikkö. Hän ei selvästikään ole perehtynyt riittävästi parapöytätennikseen ja sen rating-järjestelmään. Lisäksi Aino täytti kaikki Olympiakomitean itsensä asettamat Talentti-tuen kriteerit kirkkaasti, joten tässäkin mielessä negatiivinen päätös tuntuu oikeusmurhalta. Jatkossa tulisivatkin harkita, onko urheilijoiden oikeusturvan kannalta oikein, että yksi henkilö käytännössä päättää sekä Olympiakomitean että OKM:n tuista.

Alkuvuonna on päästy aloittamaan psyykkisen valmennuksen projekti Sport-Focusin kanssa. Urheilupsykologit Paula Arajärvi ja Paula Thesleff tapaavat kevään aikana noin kerran kuussa maajoukkueyhmän pelaajia ja Nuorten Paralympiaryhmään kuuluvaa Aaro Mäkelää. Henkilökohtaisten tapaamisten antia ja jatkoa päästään miettimään kesän korvalla. Ensimmäiset palautteet ovat olleet lupaavia.

Vaikka korona-virus on aiheuttanut muutoksia kisaohjelmaan ja epävarmuutta jatkosta, on harjoittelu sujunut hyvin. Kotiharjoittelun ja leirityksen suhde on hyvällä tasolla, viime vuonna leiripäiviä oli 45, tänä vuonna päästäneen tämän yli. Erityismaininnan tässä kohtaa ansaitsee Paralympiakomitean Pajulahdessa järjestämä Nuorten Paralympialeiri, jonka kylkeen olemme saaneet rakentaa oman leirimme neljä kertaa vuodessa.

Martti Autio

Veteraanien SM 2020

Suurkisat Tampereella

Pöytätenniksen veteraanien SM-kilpailut oteltiin Pöytätennis 75:n isännyydessä

Tesoman liikuntahallissa 25.-26. tammikuuta.

Osanottajia oli paikalla upeasti yli 220, eli kyseessä oli 16 vuoteen suurimmat kisat Suomessa.

Iso halli saatiin kuntoon parinkymmenen talokoolaisen ripeällä työllä edellisenä iltana.

Onnistunut linjaus oli myös panostaa buffettiin, johon paisteltiin isot määrät makaronilaa-tikkaa ja muukin tarjoilu pelasi, kiitos Hannu Majavan tiimin. Lähistöllä ei ollut oikein ruokapaikkoja, joten nyt hallilla pystyi olemaan koko pitkän päivän huollon puolesta. Tesoman halli on Tampereen uusi pingispyhättö, mitä suuriin kisoihin tulee.

Itse kisoissa nuorimmat veteraanit näyttivät entistäkin nuoremmilla. Nuorimpien ikäluokkien taistossa tutut pingisnimet Joni Aaltonen, Jorma Lahtinen, Mika Sorvisto, Lari Ikonen ja kumppanit olivat vahvasti esillä. Stefan Söderberg taituroi voittoon luokassa 55 ja puheenjohtajamme Esko Heikkinen upeasti 60-vuotiaissa.

Pari kotiseuran pelaajaa yllätti miehissä iloisesti. Veikko Holm otti ensimmäisen mestaruutensa kaksinpelissä 75 ja Janne Jokinen otteli tukun huippupelejä luokissa 50 ja 55. Huomiodia täytyi myös pitkänmatkan pingispelaajan Fredrik Forsbackan väkevä paluu. Uudelleen pingiksestä innostuneita oli monia muitakin.

Oikeissa ikänuoreissa maailmanmestari Kai Merimaa otti mestaruutensa varmasti.

Miesten puolella ei kukaan yltänyt kaksinpelissä tuplamestaruuteen. Naisissa tuplasingelimestareita oli peräti kolme: Larisa Titievskaja, Raija Santala ja Lena Sellberg. Osanotto oli naisissa myös aiempaa laajempaa. Jopa sekanelinpeleihin riitti väkeä, joten veteraanipingiksen imu on nyt hyvä.

Antti Jokinen

VETERAANIIEN SM 2020, voittajat

Luokka	Voittaja	Pelaajia
M40	Lari Ikonen	24
M45	Jorma Lahtinen	31
M50	Mika Sorvisto	59
M55	Stefan Söderberg	58
M60	Esko Heikkinen	38
M65	Tauno Kara	29
M70	Matti Lappalainen	29
M75	Veikko Holm	14
M80	Kai Merimaa	7
M85	Orvo Kattainen	2
MN40	Fredrik Forsbacka / Joni Aaltonen	29
MN50	Juha Kangas / Tomi Lehtonen	41
MN60	Antti Jokinen / Matti Lappalainen	23
MN70	Tauno Kara / Kari Lehtonen	16
MN80	Kaj Blomfelt	3
N40	Larisa Titievskaja	8
N45	Larisa Titievskaja	7
N50	Sirpa Kemppinen	6
N55	Anne Majava	5
N65	Raija Santala	3
N70	Raija Santala	4
NN40	Tina Granfelt	4
NN50	Lena Sellberg	3
NN60	Lena Sellberg	2
SN40	Sanna Harjunpää / Fredrik Forsbacka	17



Teuvo Komulainen (14.11.1942–3.2.2020)

Liittomme kunniajäsen Teuvo Komulainen poistui joukostamme helmikuun alussa. Teuvo on lajihistoriamme merkittävimpiä johtohenkilöitä, joka johti vuosina 1977-95 toiminutta liittovaltuustoa koko sen historian ajan.

Teuvo profiloitui ja halusi profiloitua nimenomaan "maaseudun mieheksi". Samalla hän kuitenkin näki myös pienen erikoisliiton kokonaisedun. Kokouksien puheenjohtajana ja ylipäättään hallintoihmisenä hän oli vertaansa vailla. Teuvon liittohallituksessa ja -valtuustossa käyttämiä puheenvuoroja oli syytä kuunnella tarkasti. Niin teki aina mm. Esa Ellonen, jonka kanssa Teuvon yhteistyö oli tavallisesti täysin saumatonta.

Hallintotehtävien ohella Teuvo kunnostautui junioreiden maajoukkuevalmennuksessa. Hänen kotiseuransa Padasjoen Yritys oli myös merkittävä kisajärjestäjä. "Siviilipuolella" Teuvo ajoi autoa lujaa ja omasi mainion huumorintajun. "Makseli sanoi Akseli", kuului "Komun" tunnettu kommentti pienessä korttiporukassa.

Alla Teuvon tytär Anni muistelee Padasjoen pöytätenniksen nousua ja isäänsä.

Esko Heikkinen

Ensimmäiset muistoni Padasjoen yläasteelta, missä isä 70-luvun alussa lähti vetämään pingisharjoituksia, ovat ajoilta, jolloin isä vielä pystyi pelaamaan. Itse olin reilusti alle kouluikäinen, koska minun hommani oli olla pallokallena kun muut pelasivat. Tehtäväni oli kerätä palloja soikeaan silinterinmuotoiseen koteloon, jossa oli hieno kuva päällä, laskeane, laittaa kansi kiinni, ilmoittaa pallojen määrä ja kaataa isoon laatikkoon pöydän viereen. Nyt ymmärrän, että se oli varmaan viskipullon kotelo.

Ukot - niitä ne minun mielessäni kaikki olivat - kannustivat hommassa, mutta aika äkkiä muistan suuttuneeni, kun tajusin että minua oli huijattu. Se varsinainen juttu oli siellä pöydän päässä. Siellä jo saivat sekä Minna-sisko että Pekka-veli pelata.

Joku näistä ukoista antoi mailan käteeni ja siitä se sitten lähti. Pöydän jalat olivat liian korkealla, muistan kuitenkin, että sain olla mukana, kun juuri ja juuri nenä ylsi pöydän korkeudelle. Kun muutimme omakotitaloon -77, sinne tuli pingishuone, jonne isä osti pöydän säädettävillä jaloilla, jotta yltäisin pelaamaan.

Padasjoella kaikki pelasivat kaikkien kanssa iästä ja sukupuolesta riippumatta. Ei ollut erikoisia junnutreenejä, kaikki samaan sakkiiin. Nokkimisjärjestys tuli sen mukaan, miten "kingissä" pärjasi. Myöhemmin olen monet kerrat todennut, että tämä oli minulle ja muille junnuille todella hyvää harjoitusta. Oli mailoja ja tyylejä moneen junaan ja niiden kanssa joutui tappelemaan, kunnes päähän loksautti, miten tulisi juttuun ukkojen pitkän näppylän tai jonkun tahmean kiinakumin kanssa.

Isä pelasi itse aktiivisesti 80-luvun alkuun asti. Viimeiset vuodet hän vielä teippasi mailan kiinni ranteeseen, kun reuma runteli kädet pahasti. Kun hän joutui jättämään pelaamisen, se oli hänelle suuri suru, jonka hän korvasi paneutumalla innokkaasti seuran ja liiton toimintaan, sekä valmentajana että johtavassa asemassa järjestötyössä.

Isä kertoi, että lajia pidettiin kylällä aluksi outona, eikä sitä otettu vakavasti. Pikkuhiljaa seuran kertyi kuitenkin väkeä enemmän ja enemmän, pian oli sali täynnä ja toiminta vilkastui. Muita vanhempia tuli mukaan ja seura alkoi järjestää myös kisoja yläasteen jumppasalissa. Aluksi muistan helsinkiläisten suhtautuneen vähän nihkeästi lähtöön niin kauaksi (2 tuntia ...), mutta vähitellen tuli väkeä sekä läheltä että kaukaa. Myös monet maajoukkueleirit pidettiin myös Padasjoella. Yhdestähän Arto Luukkainen kirjoittikin Fb-sivullaan.

Pienestä kyläseuraksi tuli vuosien mukaan useita mies- ja naispelaajia, jotka pärjäsivät kansallisella tasolla hyvin ja jopa maajoukkueeseen asti. Minulle pingis avarsi maailmaa ja antoi uusia kavereita eli puolelta Suomea, vaikka kilpailu oli myös välillä katkeran kovaa. Silloin oli kisoissa tyttöluokat, joihin riitti osallistujia. Oli Mikkelin tytöt Piia, Anu ja Päivi, Kar-

jaalta Malmbergin siskokset ja Helsingistä Sonja, Monica ja Katja, Turusta tietenkin sekä Johanna että Sari ja monet muut.

Padajoelta saatiin iso porukka kisoihin ja menestystäkin tuli. Ruotsista saatiin valmiita pelureita, kun sekä Nikkarikosken että Salokorven perheet muuttivat Padasjoelle töihin. Jotenkin ilmeisesti isän kautta, yksityiskohtia en muista.

Isä-tytär valmentajasuhde oli haasteellista, kuten useasti. Olimme molemmat yhtä ylpeitä ja jääräpäisiä ja aika huonoja kuuntelijoita. Isällä oli vakaat periaatteet tietyistä jutuista. Yksi niistä oli, että peruslyönnit pitää olla kohdallaan. Kontrattiin Minna-siskon kanssa tuntikausia, välillä huijattiinkin, kun tuli nälkä tai ei jaksettu. Isällä oli taulukko, jonka mukaan menttiin. 50 rystyä, 50 kämmentä, 50 joka toinen jne., ennen kuin päästiin kuvioihin, saati sitten ottelua pelaamaan. Sitten 100, 150. Kontraamaan ainakin opimme, vaikka muu tekniikka oli vähän puutteellinen.

Toinen periaate, josta myöhemmin kyllä puhuttiin rakentavasti, oli se, että SM-kisoista tullessa jäätin pirtelölle Mäntsälään, jos oli tullut ainakin yksi mitali. Mielessä on sekä ihanat pirtelöhetket että kerrat, kun auto meni ohi Mäntsälän ja isä kuunteli radiota ja mietti muita.

Tänään muistan vain ne hyvät hetket ja isän ylpeyden, kun voittoja alkoi tulla. Uskon, että lähtö Ruotsiin jo 16-vuotiaana oli hyvä ratkaisu, jonka kautta saimme hyvää välimatkaa asioihin. Opimme myös vähitellen kestämaan katkerat tappiot. Tiedän, että päätös antaa lähteä ei ollut helppo ja olen siitä syvästi kiitollinen sekä äidille että isälle. Myöhemmin isä sanoi minulle, että oli tunnistanut minussa saman vimman pärjätä itse ja tehdä omat virheensä, kuin hän oli itse kokenut nuorena. Ja päätti, että antaa tytön mennä.

Tänään ymmärrän myös, että jos joskus koin isän liiankin innokkaana, siinä oli osana hänen suuri kiintymyksensä itse lajiin ja sen kaikkiin hienouksiin. Hän kaipasi niin kipeästi itse pöydän äärelle ja matki usein lyöntejä ilmassa ja ihan-noi niitä, jotka hallitsivat tekniikan täydellisesti, kuten monet kiinalaiset. Voi kun olisin voinut antaa hänelle kädet, joilla veistää kovan alakierteen tai tappaa kovaa väärään nurkkaan, jalat, joilla vetää kovan "Stellanin" tai "Ogimuran", joita silloin aina jysytettiin.

Rakkaus pingikseen hänellä oli koko elämänsä. Kauan sen jälkeen, kun itse jätin aktiiviuran ja hän omistautui Reumaliitolle, hän kyseli, miten pingisväki jaksaa. Minulla ei aina ollut paljonkaan kerrottavaa lätäkön väärälle puolelle jäätyäni mutta hän muisteli Kontalan veljeksiä ("siinäpä oli fiksut pojat" [4]), Sonjaa, Katjaa ja muita pelureita vuosien takaa. Kaukomuisti pelasi ja hän kertoi Kiinan matkasta -78 sekä muisti eränumerot voittaessani ensimmäisen SM-kultani 1991.

Kun tyttäreni Sannamari vei poikaystävänsä näyttille Jalkarannan sairaalaan syksyllä 2017, isä oli erittäin heikossa kunnossa vyöruusun ja keuhkokuumeen jäljiltä ja ennuste oli huono. Kun Sannamari esitteli Adamin, isän silmät kirkastuivat tervehtimään. Sitten hän kysyi heikolla äänellä: "Spelar du pingis?" Vastaus oli kielteinen. Kun hän kuuli, että sähly on vävyajan peli, hän naurahti ja totesi, että pallo on kuitenkin oikein värinen.

Pingis antoi isälle paljon. Lämpimät kiitokset osanotosta ja kiitos kaikille teille, jotka olitte mukana tällä polulla hänen elämässään. Erityiskiitos liitolle kunniajäsenyydestä 2018. Hän kunnioitti sitä suuresti ja oli siitä erittäin kiitollinen.

Lepää rauhassa isä, Teuvo, "Komu". Pingispallo mukana haudassa.

Anni Bölenius (Komulainen)

Rating (14.3.2020)

Rating järjestys

1	Olah Pentti	SeSi	2612
2	Naumi Alex	KoKa	2446
3	Tennilä Otto	PT 75	2430
4	Soine Samuli	TIP-70	2379
5	Räsänen Mika	PT Espoo	2369
6	O'Connor Miikka	PT 75	2355
7	Soine Toni	PT Espoo	2339
8	Moradabbasi Peiman	PT-Helsinki	2322
9	Laane Lauri	TIP-70	2320
10	Lundström Tom	TIP-70	2318
11	Valasti Pasi	PT 75	2303
12	Jormanainen Jani	PT Espoo	2297
13	Moradabbasi Pedram	PT-Helsinki	2283
14	Khosravi Sam	KoKa	2278
15	Pihkala Arttu	PT Espoo	2268
16	Autio Riku	KoKa	2259
17	Mustonen Aleksi	TIP-70	2254
18	Koskinen Ari-Matti	PT 75	2240
19	Kantola Roope	TuKa	2236
20	Steif Noah	TIP-70	2232

MJ13

1	Vesalainen Matias	KoKa	1912
2	Vesalainen Rasmus	KoKa	1901
3	Penttilä Turo	HIK Pingis	1659
4	Ikola Jesse	KoKu	1619
5	Lehtola Lassi	MBF	1528
6	Lukinmaa Olli	PT Espoo	1445
7	Afanassiev Yuri	PT Espoo	1437
8	Girlea Mihai	HarSpo	1430
9	Ikola Aleksi	KoKu	1420
10	Joki Vincent	TIP-70	1231

MJ15

1	Khosravi Sam	KoKa	2278
2	Räsänen Aleksi	PT Espoo	2124
3	Kylliö Joonas	TIP-70	1990
4	Pullinen Leonid	LPTS	1933
5	Vesalainen Matias	KoKa	1912
6	Vesalainen Rasmus	KoKa	1901
7	Räsänen Joonas	HIK Pingis	1768
8	Jokiranta Risto	YPTS	1768
9	Mäkelä Jan	PT 75	1688
10	Penttilä Turo	HIK Pingis	1659

MJ17

1	Khosravi Sam	KoKa	2278
2	Pihkala Arttu	PT Espoo	2268
3	Steif Noah	TIP-70	2232
4	Räsänen Aleksi	PT Espoo	2124
5	Hakaste Lauri	MBF	2096
6	Kylliö Joonas	TIP-70	1990
7	Kujala Henri	OPT-86	1970
8	Pullinen Leonid	LPTS	1933
9	Vesalainen Matias	KoKa	1912
10	Vesalainen Rasmus	KoKa	1901

Rating järjestys

1	Burkova Anastasiia	KoKa	2216
2	Donner Marina	Åland Pingis	2124
3	Kirichenko Anna	PT Espoo	2084
4	Lundström Annika	MBF	2077
5	Luo Yumo	TIP-70	2071
6	Girlea Maria	TIP-70	2024
7	Betz Ramona	Linnan Pingis	2009
8	Oksanen Jannika	LPTS	1985
9	Titievskaja Aleksandra	PT Espoo	1967
10	Eriksson Sofie	KoKa	1914
11	Eriksson Pinja	MBF	1861
12	Eriksson Pihla	MBF	1854
13	Rissanen Elli	MBF	1844
14	Titievskaja Larisa	MPTS-13	1773
15	Heljala Anni	Por-83	1751
16	Kadar Ildiko	MBF	1731
17	Kirichenko Svetlana	PT Espoo	1707
18	Vastavuo Milla-Mari	MBF	1682
19	Saarialho Kaarina	MBF	1616
20	Gavrilova Anna	PeTo	1611

NJ13

1	Kellow Ella	MBF	1611
2	Yang Yixin	PT Espoo	1421
3	Räsänen Veera	HIK Pingis	1221
4	Ylinen Sonja	PT Espoo	881
5	Stråhlman Tea	PT Espoo	817
6	Stråhlman Ann-Cathrine	PT Espoo	751
7	Pelli Elizabeth	MBF	736
8	Kellow Mia	MBF	704
9	Tiitto Milka	OPT-86	656

NJ15

1	Girlea Maria	TIP-70	2024
2	Titievskaja Aleksandra	PT Espoo	1967
3	Kellow Ella	MBF	1611
4	Yang Yixin	PT Espoo	1421
5	Seppänen Alexandra	MBF	1282
6	Sinishin Alisa	PT Espoo	1226
7	Räsänen Veera	HIK Pingis	1221
8	Leppänen Säde	PT 75	1140
9	Fozilova Karina	LrTU	1075
10	Toffer Siiri	TIP-70	976

NJ17

1	Girlea Maria	TIP-70	2024
2	Betz Ramona	Linnan Pingis	2009
3	Titievskaja Aleksandra	PT Espoo	1967
4	Heljala Anni	Por-83	1751
5	Saarialho Kaarina	MBF	1616
6	Kellow Ella	MBF	1611
7	Suikkanen Selma	IPT-94	1428
8	Yang Yixin	PT Espoo	1421
9	Seppänen Alexandra	MBF	1282
10	Sinishin Alisa	PT Espoo	1226

Hallitus

Esko Heikkinen, puheenjohtaja
050 62532, esko.heikkinen@sptl.fi

Sonja Grefberg, varapuheenjohtaja
040 556 6179, sonja.grefberg@kolumbus.fi

Varsinaiset jäsenet:

Kimmo Arenius
040 727 2261, kimmo.arenius@gmail.com

Måns Holmberg
044 518 1518, mans.holmberg@gmail.com

Kimmo Pihkala
040 709 4781, kimmo.pihkala@iki.fi

Pasi Valasti
050 388 4306, pasi.valasti@sok.fi

Bahman Khosravi
050 540 0773, bahman23@gmail.com

Matti Kurvinen
040 504 7845, matti.kurvinen@saunalahti.fi

Teemu Oinas
050 485 8200, teemu.oinas@gmail.com

Hannu Sihvo
040 718 6360, hannusihvo57@gmail.com

Toimisto

Valimotie 10, 00380 Helsinki
info@sptl.fi

Toimihenkilöt:
Mika Räsänen
040 594 3043, mika.rasanen@sptl.fi

Taneli Keinonen
050 528 5861, taneli.keinonen@sptl.fi

Tilit
LISENSSITILI: FI34 5716 9020 0181 02
- tälle tilille maksettava kaikki lisenssimaksut

PÄÄTILI: FI12 5716 9020 0181 10
- tälle tilille maksetaan sellaisia maksuja, joista tulee erikseen pyyntö tai lasku

Osuuspankin laskutustili säilyy entisellään.
Tilille maksetaan edelleen ainoastaan laskutuksen kautta tulevat maksut, ei muita.
Laskutustili on FI55 5710 0420 2557 47

Pyydämme, että käytätte aina viitettä, mikäli sellainen laskussa on. Se helpottaa paljon toimistotyötä.

A RUBBER FOR A POWERFUL, MODERN PLAYING STYLE.



BUILDING WORLD CHAMPIONS SINCE 1944



DNA S PRO

The soft sponge provides an increased “dwell time” (contact time between ball and rubber) and more control without loss of spin or speed. In addition, the rubber generates the characteristic soft click sound.

- A table tennis rubber made in Germany, for those who play with great power.
- A fast and powerful rubber for offensive play.
- ESC technology offers a higher arc in topspin rallies.
- The combination of natural and synthetic rubber increases the durability of the rubber.
- Orange coloured sponge with transparent surface rubber optimised for the ABS ball.
- Sponge hardness 42.5 degrees provides good control without loss of spin or speed.



DNA M PRO

The medium hard sponge offers the perfect balance between control and speed, making it possible to complete rallies on the third ball or play with a lot of spin without compromising on control.

- A table tennis rubber made in Germany, for those who play with great power.
- A fast and powerful rubber for offensive play.
- ESC technology offers a higher arc in topspin rallies.
- The combination of natural and synthetic rubber increases the durability of the rubber.
- Orange coloured sponge with transparent surface rubber optimised for the ABS ball.
- Sponge hardness 47.5 degrees offers the perfect balance between control and speed.



DNA H PRO

The hard sponge is designed for those seeking the very best. This rubber provides the power and speed required to complete rallies in a quick and efficient way.

- A table tennis rubber made in Germany, for those who play with great power.
- A fast and powerful rubber for offensive play.
- ESC technology offers a higher arc in topspin rallies.
- The combination of natural and synthetic rubber increases the durability of the rubber.
- Orange coloured sponge with transparent surface rubber optimised for the ABS ball.
- Used by Truls Møregårdh and Ioannis Sgouropoulos.
- Sponge hardness 50 degrees provides power and speed for fast, efficient strokes.