

Pöytätennis

Suomalaiset ulkomailla

SIVUT 4-14



Suomeen uusia kv. tuomareita

PT 60:n paluu pöytätenniskartalle oli menestys

Alex Naumin harjoituskuulumisia



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
Avoinna joulun aikana 27.11.-22.12.
ke 11-17, to 11-20, pe, la 11-17 ja su 11-16
Muina aikoina katso kotisivumme

Poikkeusoloissa

Maailmanlaajuinen koronapandemia on aiheuttanut pöytätennikselle ja monelle muullekin asialle ennenkokemattoman pitkän tauon. Uskallan arvioida, että Suomessa ei ole sataan vuoteen pelattu pingistä yhtä vähän kuin maaliskuun puolenvälin jälkeen alkaneiden rajoitustoimenpiteiden aikana. Jopa sotien aikana pelattiin todennäköisesti enemmän.

Tilalle on epäselvä edelleen, ainakin tätä kirjoitettaessa. Emme pysty varmuudella sanomaan, käynnistyykö sarja- tai kilpailukausi kuinka ja millaisena, tai palataanko harjoitussaleilla jossakin vaiheessa täydellisesti ns. vanhaan käytäntöön. On todennäköistä, että saamme uusia pysyviä tai ainakin pitkäkestoisia hygieniaohteita ja -suosituksia. Hyvää on ainakin se, että todennäköisesti saamme Ruskeasuon hallin poikkeuksellisesti käyttöön myös perinteisen kesäsulun eli heinäkuun ajaksi.

Liitossa olemme koettaneet pysyä tilanteen tasalla niin pätevästi kuin mahdollista. Laadimme jo hyvissä ajoin omat ohjeemme sekä harjoitussalien avautumista että leiri-, kilpailu- ja sarjatoimintaa koskien. Niitä päivitetään jatkuvasti. Oma asiantuntijamme, sisätautien erikoislääkäri Rauli Franssila on oikeana pöytätennismiehenä ollut tässä työssä suureksi avuksi. Vielä toukokuun alussa oli niinkin, että Olympiakomitean ylilääkäri kiitteli meitä laatimistamme ohjeista.

Edessä olevaan koetetaan siis valmistautua, vaikka mitään varmaa ei osata sanoa. Neljästi vuodessa ilmestyvä Pöytätennislehti on aivan liian hidas väline tällaisista asioista viestimiseen, joten parhaiten pysyy kärryllä, kun seuraa liiton verkkosivuja osoitteessa www.sptl.fi.

Mutta ei niin paha, ettei jotakin hyvääkin. Olemme pakkotauon aikana saaneet uutta valmennusmateriaalia, jota ovat tuottaneet lähinnä Taneli Keinonen ja Mika Räsänen. Muitakin hankkeita on menossa. Tämä on mukava asia, sillä viime vuosina suomeksi kirjoitettu valmennuskirjallisuus on ollut erinomaisen vähäistä.

Toinen iloinen asia tulee välinevalmistajilta. ”Eristyksen” aikana pöytätennispöytiä on myyty tavallista enemmän. Yhteistyökumppanimme Stiga kertoo, että pöytämyynti on alkuvuonna ollut moninkertaista viime vuoteen verrattuna. Samanlaista viestiä on tullut muualtakin.

Kasvanut pöytämyynti kertoo, että lajimme on mitä sopivin myös poikkeusaikojen harrastukseksi.

Pöydän tarvitsema tila on sittenkin varsin pieni. Laji sopii riskiryhmillekin, sillä mielekkääseen harrastamiseen tarvitaan vain kaksi ihmistä. Tämä puolestaan voi merkitä sitä, että harjoitusvuorojen taas pyöriessä seuroihin olisi tulossa uusia harrastajia. Nyt on tuhannen taalan paikka ottaa heidät mukaan organisoidun toiminnan pariin.

Tässä riittää seuroille tehtävää. Toinen tärkeä tehtävä jokaisella pelipaikkakunnalla on pyrkiä kiinteisiin pelitiloihin, joissa pöydät ovat pystyssä koko ajan. Vaikka ”halli” olisi pienempikin, se mahdollistaa tehokkaamman ohjaustoiminnan kuin tilat, joissa pöydät on joka harjoituskertaa varten siirrettävä paikoilleen ja takaisin.

Uusia tiloja ei saa helpolla, mutta kunnanisiä kannattaa silti painostaa. Lajimme vaatimukset etenkin harjoituskäytössä ovat niin pienet, että sopivia tiloja on varmasti kunnassa kuin kunnassa. Oulu otti tässä asiassa komeat ensiaskeleet ja näyttää mallia muillekin pingispaikkakunnille.

Käännetään poikkeusolot voitoksi ja otetaan tarjolla olevat uudet pelurit ilolla mukaan toimintaan!



Esko Heikkinen
puheenjohtaja

Suomalaiset ulkomaille

Teemu Oinas on kevään aikana tehnyt kattavaa kyselyä nykyisille ja entisille suomalaisille pöytätennispelaajille, jotka ovat pelanneet ja asuneet vuosien varrella ulkomaille. Pelaajilta löytyy vastauksista mielenkiintoista muistelua omasta harjoittelusta sekä myös hyviä ohjeita nuoremmille pelaajille.

Koska vastauksia tuli paljon, kaikkia ei pystytäkään laittamaan yhteen lehteen. Juttusarjan ensimmäisessä osassa päästään tutustumaan jonkinlaisessa aikajärjestyksessä ensimmäisten ulkomailaan sarjoissa pelanneiden suomalaisten eli Jukka Ikosen, Sonja Grefbergin, Mika Pyykön, Janne Kontalan, Johanna Schüpbachin ja Pasi Valastin muisteluihin siitä, miten he ovat aloittaneet lajin harrastamisen sekä kuinka he ovat päätyneet ulkomaille sarjoihin pelaamaan ja mitä ulkomaille pelaaminen ja osalle myös ulkomaille asuminen ja harjoittelu on merkinnyt.

Tulevissa lehdissä pääsemme tutustumaan mm. Katja Kohosen, Aki Kontalan, Anni Böleniuksen, Mika Räsäsen, Tom Lundströmin, Ari Holmin ja Sami Kokosen kertomuksiin. Tarkoitus on jatkaa juttusarjaa tämän päivän ulkomaille pelaavien ajatuksiin, joten luonnollisesti mm. Benedek Oláhin ajatuksia on tarkoitus päästä kuulemaan myöhemmissä lehdissä.

Kysymykset

1. Minkä ikäisenä, missä, ja miten aloitit pingiksen?
2. Kerro omin sanoin harjoittelustasi juniori-ikäisenä, kuka valmensi, missä harjoittelit, paljonko harjoittelit ja kenen kanssa harjoittelit?
3. Oliko harjoittelusi juniorina jälkeenpäin ajatellen laadukasta? Mitä tekisit kenties toisin jos voisit vielä sen tehdä?
4. Missä vaiheessa siirtyminen ulkomaille peleihin tuli ajankohtaiseksi ja miten se käytännössä tapahtui?
5. Kerro otteluistasi ulkomaille, missä joukkueissa pelasit, kenen kanssa pelasit ja miten pärjäsit?
6. Mikäli olet myös asunut ulkomaille pingiksen vuoksi, kerro asumisestasi / harjoittelustasi siellä, missä asuit ja harjoittelit? Mitä eroa oli kotimaassa asumiseen ja harjoitteluun?
7. Minkälaiseksi koit pelaamisesta saatavan rahallisen korvauksen?
8. Miten positiivisena kokemuksena koet ulkomaille pelaamisen / harjoittelemisen pingisuran jälkeisen elämäsi kannalta?
9. Mitä vinkkejä antaisit junioripelaajille jotka haluavat tavoitella Suomen huippua ja kansainvälisiä otteluita pöytätenniksessä?
10. Mitä mahdollisesti tekisit pöytätenniksen suhteen toisin näin jälkikäteen?
11. Jos mielesi päällä on vielä tästä aiheesta jotain niin sana on vapaa.

Jukka Ikonen

4. / 5. Olin 23-vuotias, ja pelannut jo viitisen vuotta miesten maajoukkueessa. Maajoukkueen johtajana silloin toimineella Bengt Ahdilla oli hyvät henkilökohtaiset suhteet Ruotsin pingisväkeen.

Benkun avulla saimme sopimuksen vuonna 1981 Ruotsin 2-divarin seura Frituna IF:ään. Osaltaan varmaan sekin vaikutti, että olimme Jamen kanssa samana vuonna voittaneet molemmat maaottelussa J-O Waldnerin. Nostimme Frituna IF:n ykkösdivariin. Muistaakseni en hävinnyt kauden aikana yhtään peliä, ja Jamekin vain yhden. Pelasimme samaan aikaan myös Suomen mestistä.



Vierailumme Ruotsissa kesti vain tämän yhden kauden, koska seuraavalla kaudella Ruotsin säännöt kielsivät osallistumasta kahden maan sarjoihin samalla kaudella.

7. Muistaakseni meille korvattiin ainakin matkat, ruoat, majoitus ja ansionmenetykset. Näistä Ruotsin peleistähän on jo kulunut melkein neljäkymmentä vuotta, joten muista korvauksista ei ole mitään muistikuvaa.

9. Minulla ei ole kompetenssia neuvoa ketään tässä asiassa.

10. En ole näitä asioita juurikaan jälkeenpäin miettinyt.

Sonja Grefberg

1. Tarkkaa ikää jolloin pelasin ensimmäistä kertaa en tiedä. Isä, Torkel (Grefe) oli kesäisin Pajulahden kesäleirien johtaja 60-70 luvulla, ja olimme koko perhe siellä mukana. Leiritreenien välillä saimme hieman kokeilla siskoni Monican kanssa jo tosi nuorena. Isän työpaikalla Agalla oli pöytä ja siellä aloitin treenit, varmaan noin 5-6 vuotiaana. Ensimmäiset kisat, piirinmestaruuskilpailut pelasini 7-vuotiaana, ja hävisin kaikki ottelut!

2. Muistaakseni kävimme isän työpaikan kellarissa (asuiimme samalla alueella) alussa noin joka toinen ilta. Pelasimme siskoni kanssa isän kanssa vuorotellen, ja hän opetti meille vain yhden lyönnin kerrallaan. Aloitimme rystyalakierteestä. Kun osasimme sen isän mielestä tarpeeksi hyvin, niin hän opetti meille kämmen alakierteen. Sitten rysty kontrin ja kämmen kontrin. Syöttöjä ja kämmenspinni opittiin todel-

la myöhään. Isällä oli hyvä taktiikka. Hän halusi että lähes joka treeneissä tehtiin ennätys. Hän laski ääneen kuinka monta palloa saatiin yli verkon. Kun oltiin saavutettu edellinen ennätys, hän laittoi vähän pahempia palloja ettei paranettu liikaa yhdellä kerralla. Tätä emme tietenkään itse hoksanneet silloin, mutta isä kertoi sen vuosia myöhemmin. Muistan tämän aikakauden aika hyvin. Oltiin todella ylpeitä kun oltiin tehty ennätys, ja kun tultiin kotiin äiti sai arvata kuinka monta lyöntiä oltiin saatu verkon yli. Vähän vanhempana noin 9-10-vuotiaana treenasimme Monican kanssa lähes joka päivä noin yhden tunnin. Ensiksi isän työpaikalla, mutta sitten saimme myös pöydän meidän rivitalon kellariin. Treeni perustui erittäin paljon varmuuteen. Laskimme

aina kuinka monta lyöntiä onnistuimme saamaan verkon yli. Tulokset kirjoitettiin vihkoon, joten pystyimme seuraamaan kehitystä. Tämä oli erittäin motivoivaa ja isä maskoi meille

myös viikkorahan sen mukaan kuinka monta lyöntiä saatiin verkon yli. 1 penni per lyönti. Isä oli läsnä lähes kaikissa treeneissä, ja korjasi lyöntivirheitä. Vähän vanhempana kävimme myös tiistaisin ja torstaisin Helsingin Piirin järjestämissä Ruskeasuon treeneissä, jotka olivat klo 17-19. Treenit alkoivat aina yhteisellä lämmittelyllä, sitten pingistreenit ja lopuksi kuntopiiri tai lenkki. Treenikausi vaihtui lähes joka treeneissä. Tyttöjä ei ollut kovinkaan monta, joten treenasimme Rusalla paljon poikien kanssa. Kotona treenasimme Monican kanssa

Pääsin tosi nuorena maajoukkueeseen. Vuonna 1974 ensimmäinen Suomi-Ruotsi maaottelu, vuonna 1975 ensimmäinen JEM ja 1977 ensimmäiset senioreiden MM-kilpailut.

ensiksi yhden tunnin per päivä, vähän vanhempana 1.5-2 tuntia pingistä per päivä. Treenit perustuivat enimmäkseen pingikseen, mutta kävimme myös lenkillä ja tehtiin sen ajan kuntopiiriä. 5 liikettä (hyppy, punnerrus, vatsaliike, "pitkäliike" ja pohje/varvasliike). Juniori-ikäisenä kävin paljon leireillä. Viikonloppuisin ja Joululomalla järjestettiin leirejä, usein Ruskeasuolla, mutta myös muualla. Kesällä oli leiri Pajulahdessa. Kävin myös leireillä Ruotsissa, ja kesäisin järjestettiin Pohjoismaiden juniorileiri, joka järjestettiin vuorotellen eri maissa.

3. Pingistreenit olivat minusta tehokkaita ja hyvät. En koskaan treenannut kovinkaan pitkään, max. 2 tuntia per kerta, paitsi leireillä jolloin harjoitukset olivat vähän pidempiä.

Treeniin panostettiin aina hyvin ja keskityttiin siihen. Tehtiin se mitä piti tehdä kunolla, ja sitten lopetettiin. Pingistreenin en varmaan tekisi mitään suurempia muutoksia, mutta

jälkikäteen katsottuna olisin hieman aikaisemmin panostanut enemmän voimatreeniin. Voiman puute oli varmaan minun suurin ongelma huippuvuosina ja siihen olisi pitänyt panostaa enemmän aikaisemmin.

4. Pääsin tosi nuorena maajoukkueeseen. Vuonna 1974 ensimmäinen Suomi-Ruotsi maaottelu, vuonna 1975 ensimmäinen JEM ja 1977 ensimmäiset senioreiden MM-kilpailut. Hyvin nuorena satsasin jo 100% pingikseen. Saimme Monican kanssa kutsun Ruotsin juniorimaajoukkueleirille vuonna 1976, ja sen jälkeen kävin aika monella leirillä Ruotsin junnumaajoukkueen ja seniorimaajoukkueen kanssa. Kävin myös Norjan ja Tanskan maajoukkueleireillä. Vuonna 1980 Ruotsiin tuli muutos sääntöihin ja sarjoihin sai osallistua ulkomalaisia. Heti vuonna 1980 tukholmalaiselta Ängbyltä tuli kysely jos haluaisimme siskoni kanssa pelata sarjaa Ruotsissa. Olitiin siskoni ja Eva Malmbergin (Spårvägen) kanssa ensimmäiset suomalaiset jotka pelattiin sarjaa ulkomailla.

5. Pelasin sarjaa Ruotsissa kymmenen vuotta. Ensiksi pari vuotta Änbyssä, sitten Spårvägenissä, Varbergissa ja Norrköpingissä (1-div). Ängbyn kanssa tuli muistaakseni hopeaa ja pronssia, Spårvägenin kanssa hopeaa ja Varbergin kanssa muistaakseni kerran kultaa. Varbergin kanssa pelasini myös yhden



vuoden ETTU Cupia. Varbergissa pelasin EM 1974- kakkosen Ann-Christin Hellmanin ja MM-sekanelinpelin hopeamitalistin Sachiko Yokotan (Japani) kanssa. Siihen aikaan joukkueessa oli 4 pelaajaa, jokaisella max 3 singeliä ja yksi dubbeli eli yhteensä 14 peliä. Pelasin aina joko 1- tai 2-paikkaa. Pelit menivät tosi hyvin. Minulla oli muistaakseni yhtenä vuonna paras ottelusuhde, jolloin hävisin vain 1-2 peliä koko kautena.

6. Vuonna 1984-1985 asuin Tukholmassa ja treenasin ja edustin Spårvägeniä. Muut vuodet matkustin vain viikonloppupeleihin. Sarjassa pelattiin aina kaksi sarjapeliä lauantaina ja yksi peli sunnuntaina. Nämä olivat ertäin antoisia vuosia, varsinkin vuosi kun asuin Tukholmassa. Mikä oli erilaista oli esimerkiksi se, että Ruotsissa peleihin ja kilpailuihin matkustettiin aina päivää aikasemmin ja hallille mentiin vähintään 1.5 tuntia ennen kuin otellut alkoivat. Suomessa olin tottunut siihen että otteluihin ja kisoihin tultiin samana päivänä ja viime tingassa niin, ettei kunnollista alkulämmittelyä useinkaan ehditty tehdä. Tukholmassa asuin pienessä kivassa yksiosässä Södermalmilla, josta pääsin hyvin metrola Spårvägenin omaan treenihalliin. Siellä oli pöydät aina pystyssä ja treenasin vähintään keran per päivä, mutta usein myös kahdesti. Hallilla treenasi myös seurakaverini Jan-Ove Waldner ja välillä Mikaen Appelgren, joka kuitenkin sinä vuonna edusti Ängbytä. Spårvägenin ilta harjoituksissa treenasin lähinnä joukkuekavereideni kanssa, mutta myös seuran poikien kanssa kuten Johan Fallby, Lars Franklin, Kjell-Åke Waldner ja joskus jopa vähän alkulämmittelyä J-O:n kanssa. Harjoitukset olivat pitkälti samankaltaisia kun Suomessa.

7. Tukholmassa asuessani seuran maksoi kämpän vuokran ja sain niin paljon "taskurahaa", että pärjäsin hyvin ja säästöön jäi hieman. Olin Tukholmassa myös sairaalassa keikkatyöläisenä aina kun ehdin, josta sain vähän lisää taskurahaa. Kun kävin pelaamassa otteluita pelkastaan viikonloppuisin, seurat maksoivat kaikki kuluni ja sain korvauksen voitettujen henkilökohtaisen otteluiden, sekä myös joukkueen menestyksen mukaan. Olin aika tyytyväinen korvaukseen.

8. Minulla on vain positiivisia ja hyviä kokemuksia ja muistoja ulkomailla

pelaamisesta. Ulkomailla pelaaminen ja asuminen sekä ulkomaan kilpailut yleensä antoivat paljon elämän kokemusta. Innostuin maantieteestä kun sain matkustaa, tapasin paljon ihania ihmisiä joiden kanssa pidän vielä yhteyttä, ja opin paljon eri maiden kulttuureista ja ruuista. Varsinkin tuo ruokapuoli oli tärkeä urheilijan näkökulmasta katsottuna. Opin ettei liian nirso saa olla, ja syödä täytyy oli ruoka minkä makuista tahansa. Ruotsiksi on hyvä sanonta "äta bör man annars dörr man". Varsinkin vuonna 1979 MM-kilpailuissa Pohjois-Koreassa Pyongyangissa tätä ajatusta oli pakko noudattaa. Tällä reissulla koin kaikista vaikeimmat ruokaongelmat koko urani aikana. Samoin Japanin leirillä vuonna 1980 oli pakko syödä kaikenlaisia erikoisia ruokia, joita legendaarinen Herra Ichiro Ogimura tarjosi meille. Tänä päivänä syön kaikkea, en ole allerginen millekään ja pidän lähes kaikista ruuista.

9. Jo nuorena pitäisi treenata mahdollisimman monta kertaa viikossa. Yhden treenikerran ei kuitenkaan tarvitse olla kovin pitkä nuorena. Parempi

treenata yksi tunti kunnolla tehokkaasti, kun pyöriä hallilla monta tuntia.

Minusta kahden tunnin pingistreenikerta riittää vanhempainakin. Kestävyyteen ja voimaan olisi hyvä panostaa jo nuorena. Kilpaileminen on myös tärkeää, ja mielellään sekä oman

ikäisiä ja tasoisia vastaan sekä

parempia vastaan. Ulkomaille treenaamaan ja kilpailemaan on pyrittävä, jotta näkee mikä taso on muualla ja näkee uusia treenimuotoja. Kävin paljon ulkomailla leireillä, myös pitkällä esimerkiksi Japanissa 1980 noin kuusi viikkoa. Siellä muistaakseni ensimmäistä kertaa treenattiin pallolaatikkotreenejä, jotka eivät vielä ainakaan silloin olleet Suomessa tavallisia. Vuonna 1986 olin Koreassa viisi viikkoa leirillä yksin. Se oli aika rankka kuukausi, kun ei ollut muita ulkomaalaisia eivätkä korealaiset puhuneet juurikaan englantia. Olin mm. yhden viikon Korean maajoukkueleirillä, joka oli varmaan kovin leiri mun koko urallani. Aamulla klo 6 aloitettiin aamulenkillä jolloin juostiin niin kovaa kun jaksettiin noin 15 minuuttia, sitten oli kaksi tai kolme pingistreenipassia per päivä.

Yksi vinkki nuorille on, että jos saa mahdollisuuden päästä Kiinaan, Japaniin tai Koreaan leirille niin se kannattaa

ehdottomasti kokeilla. Siellä asiat tehdään vähän erilailla kun Euroopassa. Pingis on Suomessa pieni laji, ja samantasoisia treenikavereita voi olla vaikeaa löytää. Täällä Suomessa kuulee usein valituksia että treenivastustajat on liian huonoja. Kaikki haluaisivat treenata parempien kanssa. Tämähän ei kerta kaikkiaan onnistu. Myös heikompien pelaajien kanssa voi saada aikaiseksi hyviä treenejä, jos miettii treenikuvion huolellisesti. Minun suosikkitreeni oli epäsäännöllinen jalkatyö. Kun pelasin heikomman treenikaverin kanssa, niin pyrin saamaan pallon samalla vauhdilla samaan paikkaan, ja vastustaja sai laittaa pallon ihan mihin tahansa. Tässä jos itse onnistu, niin vastustajakin yleensä sai pallon pöydälle ja palloralleista tuli pitkiä ja antoisia. Jos heikomman tasoisen treenikaverin kanssa tekee liian vaikeita kuvioita ja yrittää lyödä liian kovaa, niin eihän siitä silloin tule mitään.

10. Kuten tuossa aikaisemmin jo mainitsin, niin pingistreneihin en ehkä tekisi paljon muutoksia. Onhan laji tietysti muuttunut vuosien varrella, joten se pitäisi ottaa huomioon. Fysiikkatreeniin ja voimaan olisi pitänyt panostaa enemmän jo aikaisemmassa vaiheessa.

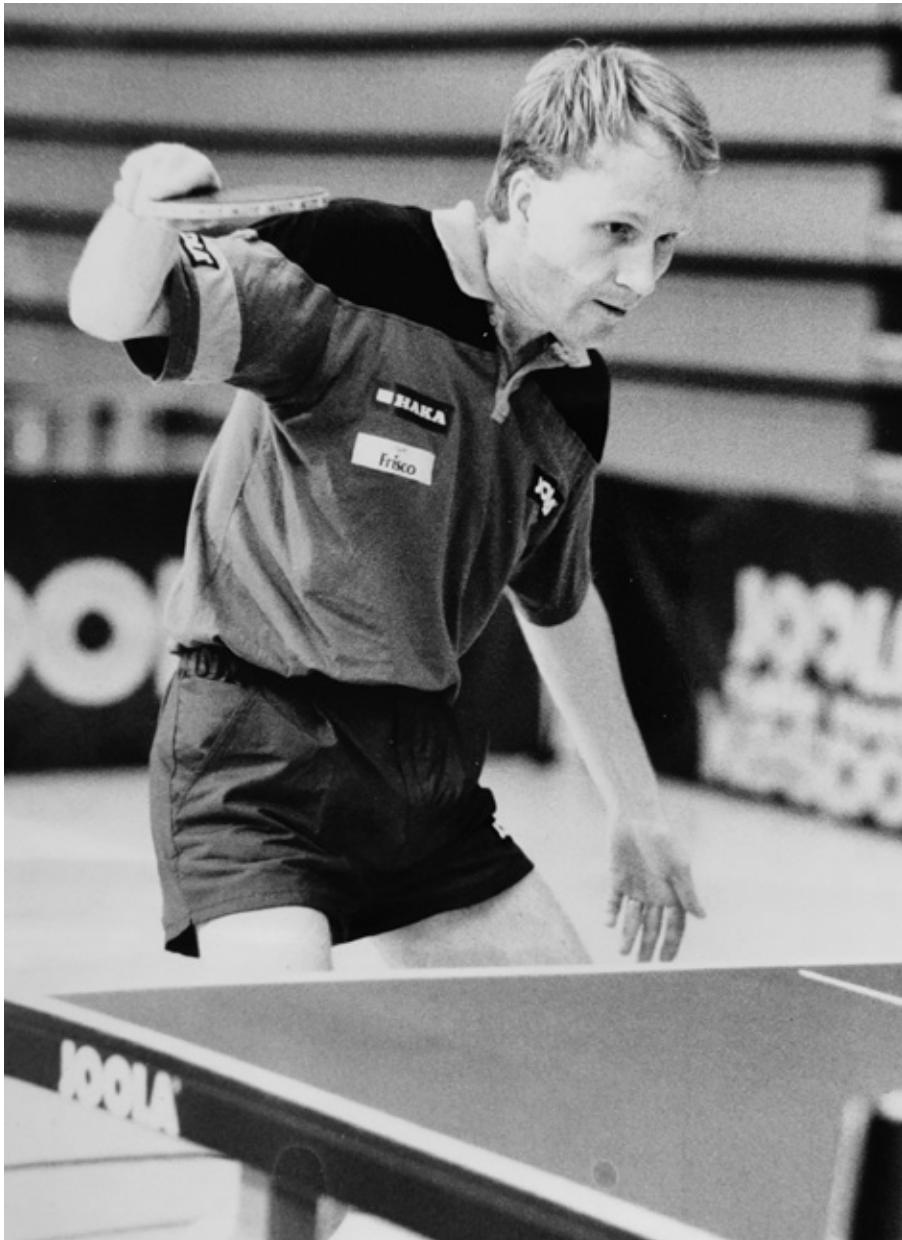
11. Isä joka oli valmentajani sanoi aina, kun menin kilpailemaan tai leireille jossa hän ei itse ollut mukana, että kuuntele tarkkaan mitä ne valmentajat siellä kertovat ja neuvovat. Jokaisella valmentajalla on joitain hyviä ja arvokkaita neuvoja, joista voi olla hyötyä. Kaikesta ehkä et ole samaa mieltä ja kaikkea ehkä et voi soveltaa omaan peliin mutta kuunnella kannattaa!

Pingis on maailman paras laji. Hyvän valinnan olette tehneet!

Mika Pyykkö

1. Taisin kokeilla pingistä ensimmäistä kertaa suurin piirtein alakouluikäisenä. Ensimmäinen varsinainen muistikuvani pallottelusta on syntymäkotikuntani Vaalan silloisen kunnansihteerin Teuvo Komulaisen kesämökiltä. Varsinaisen harjoitteluksi kutsuttavan pelaamisen aloitin pian sen jälkeen, kun olin juuri täyttänyt 11 vuotta. Tuolloin syksyllä 1974 nimittäin käynnistyi Vaalassa pingiskerho, johon ilmoittauduin mukaan.

2. Aika pian pingiskerhossa aloitettuani huomasin, että pidin pingiksen pelaamisesta tosi paljon. Samaan aikaan kerhon vetäjät ilmeisesti huomasivat, että minulla voisi olla tavallista pelaajaa enemmän lahjoja pingikseen ja innosti-



vat harjoittelemaan. Niinpä tuon syksyn aikana jäi ensimmäiseksi jääkiekon pelailu ja hieman myöhemmin myös lentopallo, jota olin pelannut ja harjoitellut säännöllisesti 1-2 vuoden ajan. Tuolloin minua valmensivat Martti Ruokolainen ja Haapalainen, joista erityisesti viimeksi mainitulla oli tosi suuri merkitys kehitykselleni Vaalassa. Aika pian ajatuksenani oli harjoitella aina, kun se vaan oli mahdollista. Käytännössä se tarkoitti kuitenkin vain 2-4 lajiharjoituskertaa viikossa. Kunnollisia harjoituskavereita kun ei Vaalassa (lähiseuduilla) ollut kovin montaa, aika pian itse asiassa vain Terho Jylhälehto ja Hannu Leinonen, joiden kanssa pystyin pelaamaan aivan tosissani.

3. Ajattelen, että Martti Haapalaisen ansiosta harjoitteluni oli tuohon aikaan aika tavalla niin laadukasta, kuin se saattoi tuohon aikaan Suomessa olla.

Pääkaupunkiseudulla olisi, totta kai, ollut enemmän sopivia harjoituskavereita ja kehittymisen kannalta riittävän kovia kilpailuja säännöllisesti lyhyen etäisyyden päässä, mutta kotini sijainti huomioon ottaen asiat olivat vähintään hyvin. Lisäksi pääsin aika pian (muistaakseni v. 1975 joulun aikoihin) mukaan Pöytätennisliiton harjoitusleireille ja jopa kilpailumatkoille, joka osaltaan kompensoi kotiharjoitteluolosuhteita. Erittäin iso asia oli tietenkin se, että Wega uskalsi ottaa minut mukaan SM-sarjajoukkueeseensa syksyllä 1978 eli samana vuonna, kun aloitin Vaalan lukiossa. Kun otetaan huomioon, mitä vuosikymmentä tuolloin elettiin, en tiedä, olisinko (perheeni) voinut oikeastaan tehdä mitään toisin.

4. Onnistuin vuoden 1986 EM-kilpailujen joukkuekilpailussa erittäin hyvin. Ottelusuhteeni taisi olla 13-2 tai jotakin

sen tapaista. Joka tapauksessa voitin viimeistä ottelua lukuun ottamatta kaikissa pelaamissani joukkueottelussamme kaikki kolme vastustajaani ja samalla useita sellaisia pelaajia, joille olin aikaisemmin hävinnyt. Jopa Ruotsin huiput kävivät kysymässä minulta tuolloin, että mitä olen oikein tehnyt päästäkseni tuollaiseen kuntoon. Erityisesti tuon kisaonnistumisen perusteella sain hyvän tarjouksen eskilstunalaiselta seuralta Ruotsista (Eskilstuna oli silloisen varustefirman kotipaikka), mutta KOO-VEE ei suostunut purkamaan sen kanssa jo allekirjoittamaani sopimusta enkä voinutkaan muuttaa Ruotsiin, jonka säännöt kielsivät kahden maan sarjassa pelaamisen. Muutto Eskilstunaan olisi tarjonnut mahdollisuuden todella testata mahdollisuuksiani pingispelajana. Prahin kisoja oli ollut seuraamassa myös italialaisia seuraihmissä ja sainkin, osittain Jokisen Jarmon "perässä", tarjouksen myös Italiasta tai tarkemmin sanottuna Sisiliasta ja tuo tarjous johti lopulta ensimmäiseen sopimukseeni ulkomaisen seuran kanssa.

5. Pelasin Italiassa eli oikeammin sisilialaisissa (siellä hyvin tärkeää!) seuroissa yhteensä kolmen kauden aikana vuosina 1987-90: Ragusassa, Cataniassa ja Palermossa. Kahden ensimmäisen paikkakunnan seurat pelasivat A1:n eli mestaruussarjan eteläisessä lohossa ja Palermo taisi pelata A1:tä yhden tai kaksi tasoa alemmalla tasolla. Ragusassa asuimme silloisen tyttöystäväni, nykyisen vaimoni, kanssa muistaakseni reilut kaksi kuukautta, mutta Catania-ajanani meillä oli asunto koko kauden ajan Acì Castellossa aivan Catanian vieressä. Tyttöystäväni asuikin siellä keskeytymättä aika pitkän ajan, kun taas minä lensin aika monta kertaa jo pelkästään Catanian ja Helsingin/Tampereen väliä. Palermossa pelasini enää vain aivan pari ottelua. Seurakaverini olivat kaikissa seuroissa valitettavasti minua selvästi huonompia pelaajia, joten lajiharjoittelun taso ei ollut ollenkaan paras mahdollinen. Ja koska asuimme/pelasin Sisiliassa, en Italian mantereella, en päässyt harjoittelemaan esim. Italian maajoukkuepelaajien kanssa. Muistan, etten hävinnyt Italiassa yhdellekään italialaiselle pelaajalle (ulkomaisen vahvistuksen must!?), mutta muistaakseni lähes poikkeuksetta muiden joukkueiden ulkomaisille vahvistuksille, jotka olivat pääasiassa kiinalaisia.

6. Asuin Helsingissä yo-kirjoitusteni jälkeisellä kaudella syyskuusta 1982 helmikuuhun 1983. Tuona aikana kotimainen

harjoittelu nousi aivan uudelle tasolle ja Liisa Järvenpäällä oli siinä oma tärkeä roolinsa. Syksyllä 1984 muutin opiskelemaan Tampereelle ja tuosta lähtien kotimaan harjoittelumahdollisuudet olivat tuohon aikakauteen suhteutettuna monilta osin parhaat mahdolliset. Sain treenata esimerkiksi Ikosen Jukan, Oksamanin Mikan, Lahtisen Jorman, Söderströmin Henrin, Tuomolan Mikan ja jossakin vaiheessa jonkin verran myös Valastin Pasin kanssa. Italiassa treenikavereideni taso ei ollut ollenkaan yhtä hyvä eivätkä lajiharjoitteluolosuhteet vetäneet vertoja Frenckellin salille Tampereella. Toisaalta mukava sää ja uusi, mielenkiintoinen asuinympäristö, hyvä ruoka, kohtuullinen palkka yms. tekijät Sisiliassa ylläpitivät ja vahvistivat halua satsata pingikseen.

7. Jälleen kerran, ottaen huomioon ylipäättään urheilun tilanne 1980-luvulla, sain pingiksestä kaiken kaikkiaan vähintään kohtuullisen korvauksen. Se muodostui seuralta ja välinefirmaltani Joolalta saamista palkkioista yms. korvauksista. Ehkä noin 75 % siitä oli ns. kiinteää korvausta ja loppuosa vaihteli lähinnä SM-kisamenestyksen mukaisesti. Sisiliassa minulle maksettiin suurin piirtein tuon ajan suomalaismiehen keskiansiota vastaavaa kuukausipalkkaa, jonka lisäksi käytössäni oli kalustettu asunto ja auto. Niiden lisäksi Ragusassa ja Cataniassa söimme tyttöystäväni kanssa seurojen paikallisissa nimikkoravintoloissa kaksi kertaa päivässä "seuran piikkiin" ja seurat korvasivat aina myös meidän Suomen ja Sisilian väliset lennot. Siis tosiaan kohtuullisen hyvä korvaus kokonaisuudessaan ottaen huomioon tasoni ja myös sen, että olin tuolloin opiskelija ilman muita tuloja.

8. Pingiksen ansiosta todella ujo Vaalan poika pääsi näkemään maailmaa aivan toisella tavalla kuin olisi muutoin nähnyt. Sen seurauksena jäi pysyvä kiinnostus "maailmalla liikkumiseen". Olenkin saanut matkustaa juuri sopivan paljon myös työni puolesta erityisesti viimeisten reilun viiden vuoden aikana. Matkustimme perheenäkin aika paljon, kun tyttöremme ja poikamme olivat pieniä. Sen seurauksena taasen nykyisin 25-vuotias tyttöremme on hyvin tottunut maailman matkaaja. Meillä onkin hänen kanssaan ("leikkimielinen") kilpailu vierailtujen maiden lukumäärästä. Johdan

vielä nykyisin 60-48, mutta jos koronaviruspandemia ei muuta matkustuskäytäntöjä aivan totaalisesti, joutunen tunnustamaan tappioni hänelle lähivuosien aikana.

9. Harjoittele, harjoittele ja harjoittele - lajin näkökulmasta oikealla tavalla monipuolisesti ja uskalla myös levätä riittävästi. Jos haluat olla paras, koulun ja pingiksen on oltava hyvin keskeiset osat elämäsi koko ajan. Tämä ei tarkoita kavereiden hylkäämistä ja jättäytymistä kaiken muun ulkopuolelle, mutta todellinen menestyminen edellyttää suunnitelmallista ja todella pitkäjänteistä tekemistä. Ole rehellinen itsellesi ja muille, haluatko sitä todella.

10. Junioriaikojeni osalta en tekisi oikeastaan mitään toisin, mutta aikuisiän osalta voi tietenkin ajatella, että olisi pitänyt järjestää itselleni vieläkin paremmat olosuhteet, jotka olisivat mahdollistaneet kaikin puolin todella tasokkaan harjoittelun ja sen myötä omien

rajojen todellisen testaamisen.

Toisaalta toisen miesten kaksinpelin Suomen mestaruuteni jälkeen tehdyssä olkapääleikkauksessa keväällä

1989 ainakin noin 20 % osaamisestani jäi leikkauspöydälle, jonka seurauksena kehittymismahdollisuuteni ja oikeastaan koko pingisurani pelaajana oli realistisesti tarkasteltuna ohi jo 26-vuotiaana. Minulla olisi myös voinut olla hyödyllistä annettavaa lajille miesten maajoukkuevalmentajan tehtäväni v. 1992-95 jälkeenkin, mutta sen loppupuolen ikävät tapahtumat etäännyttivät minut lajin parista todella pitkäksi aikaa. Paluu lajin pariin käynnistyi vasta muutama vuosi sitten Salon Riston 50-vuotispäivillä, jolloin Grefbergin Sonja houkutteli Riston ja minut sopimaan nelinpelin pelaamisesta veteraanien EM-kilpailuissa Tampereella. Nyt olemmekin kiertäneet Riston kanssa veteraanien arvokisoja "lahjattomat treenaa" -periaatteella - ja ilman menestystä...!

Janne Kontala

1. Olin ehkä 10, aloitin Helsingissä. Isälläni oli pöytä kellarissa.

2. Aluksi Wegan junnutreeneissa, valmentajina Liisa Järvenpää, Aarne Kylä-kallio ja Pekka Kolppanen. Myöhemmin

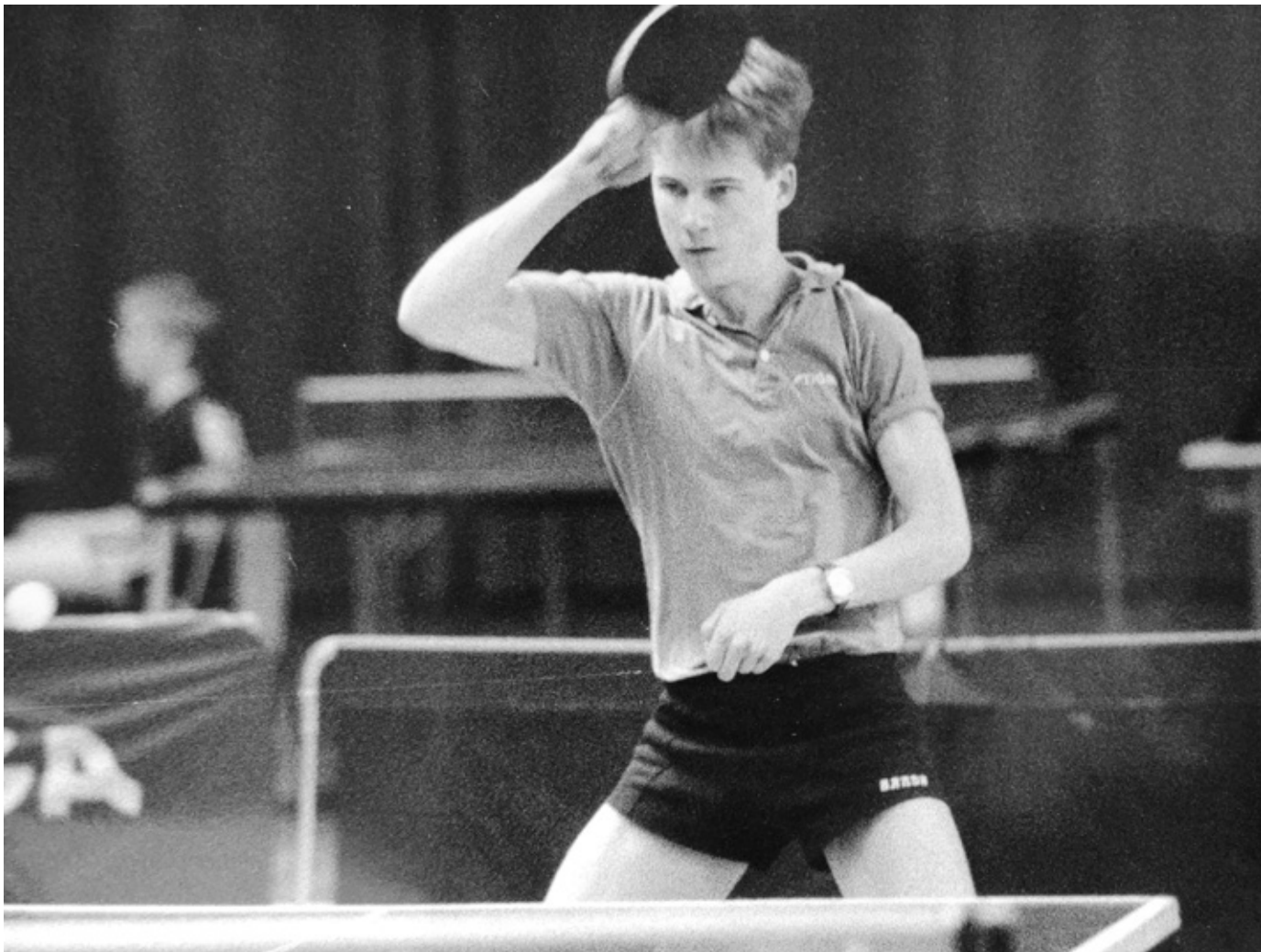
Ruskeasuolla treenasin yli seurarajojen samanikäisten Helsingissä asuvien ikäluokkani kärkipelaajien kanssa. Jarkko Kuljunlahden ja Pasi Valastin kanssa treenasin erityisen paljon. Treenasin myös itseäni vanhempien ja parempien kanssa. Aloin 13-vuotiaana harjoitella 4 kertaa viikossa, hieman myöhemmin 5 kertaa. Lukion viimeisenä vuotena treenasin veljeni Akin kanssa aamuisin ennen kello seitsemää, ja sitten menimme kouluun. Aika ei riittänyt ylioppilaskirjoituksiin lukiessa käydä Ruskeasuolalla, koska matkoihin meni yli 2 tuntia.

Noin 15-vuotiaana treenasin Pasin, Matti Seiron ja Esko Heikkisen kanssa, Esko oli valmentajana. Eskolla oli ja on varmaan edelleen omaperäistä ja terävää pingikseen liittyvää ajattelua, siitä oli paljon hyötyä. Arvostin myös sitä, että toisin kuin monet muut valmentajat, hän oli avoin keskustelulle, ja omien näkemystensä kriittisellekin tarkastelulle. Aiemmin tavoittelin tyyliä, jossa yritän yhdellä lyönnillä ratkaista koko pelin. Esko painotti perusvarmuutta, ja kun tajusin mitä se merkitsee muutin tyyliäni varmemmaksi.

3. Oli se aika intensiivistä. Laadullisesti olisin voinut aloittaa varmuusharjoittelun huomattavasti aiemmin. Ilman perusvarmuutta mistään ei tule mitään.

4. Mietin Ruotsiin pingislukioon lähtöä, mutta kävin paikanpäällä katsomassa ja totesin että Helsingissä on vähintään yhtä tasokas treenausympäristö, joten jätin sen siihen. Lukion jälkeen muutin saman tien Tukholmaan, Ruotsi oli tuolloin maailman ykkösmaa miesten puolella, ja Tukholmassa asui monta kymmentä nuorta pingikseen satsaavaa tyyppiä eri puolilta maailmaa. Oli mahdollista treenata kaksi kertaa päivässä. Keskiviikkona klo 12 oli tavallisesti takana jo 5 lajitreeniä, päälle sitten vielä kuntotreenit. Asuttiin Pasin kanssa 15 neliön kämpässä jossa ei ollut suihkua. Sitten Aki muutti sinne seuraavana vuonna, oli pakko etsiä isompi kämpppä jossa oli myös kylpyhuone.

5. Pelasin aluksi Spårvägenissä, hyvät treenit. Tosin suuri osa treeneistä oli itse järjestettyjä, päiväsaikaan. Ensimmäisenä Ruotsin vuotena oli MM-kisat Dortmundissa, tultiin sijalle 24. Omat pelit meni siellä todella hyvin, olin maailmanrankingilla sijalla 167, ja sain sopimuksen Boo KFUM:iin ykkösdivariin sen seurauksena. Sitten seuraavana vuotena Boo KFUM:ssä ykkösdivaria, tultiin toiseksi ja jäi yhdestä tai kahdesta yksittäisestä kaksinpelistä kiinni ettei noustu ylimpään sarjaan. Oma otte-



lusuhde oli ehkä 20-10, ei mennyt aivan putkeen, mutta ei huonostikaan.

Toisen Ruotsin vuoden jälkeen alkoi tuntua etten mennyt eteenpäin. Tein virheen, treenasin enemmän kuin ehdin palautua. Homma alkoi maistua puulta, eikä kehitystä tapahtunut. Muutin Saksaan ja pelasin siellä vuoden ajan kakkossarjaa. Siellä motivaatio lakkasi, koska oli todella vaikeaa löytää alueelta hyvää treenivastusta.

6. Tukholmassa oli erittäin kova harjoitusvastus ja motivoitunutta jengiä, sekä hyviä kilpailumatseja. Saksassa menin kehityksen kannalta väärään seuraan (kaupunki Osnabruck, seuran nimi oli Niedermark), ei sen kummempaa. Muualla olisi voinut toimia paremmin. Ero kotimaahan oli mahdollisuus treenata kovaa kaksi kertaa päivässä.

7. Kaksi vuotta pingis oli ammattini, ei siitä kyllä paljoa säästöön jäänyt.

8. Opini Ruotsia ja Saksaa, sekä tajusin että merkittävä osa itseä rajoittavista esteistä sijaitsee omien korvien välissä. Lisäksi opin, että jos jotain juttua kokeilee kunnolla, ei tarvitse jälkeensä harmitella. Olen soveltanut sittemmin

samaa reseptiä (eli kaikki tai ei mitään) kaikkeen muuhunkin, se tuntuu itselleni sopivalta tavalta lähestyä asioita.

9. Ota itse vastuu omasta treenauksestasi. Aloita kuntoharjoittelu ajoissa, se kasvattaa henkistä kanttia. Treenaa enemmän kuin muut. Harjoittele syöttöjä omalla ajalla.

Älä mene ulkomaille vain periaatteen vuoksi, vaan etsi sellainen osoite jossa on oikeasti hyvä treenata. Ulkomaat ei ole tae hyvästä treenauksesta. Olin esimerkiksi kerran kuukauden ajan Koreassa treenaamassa, hieno reissu mutta treenaus ei ollut aina sen kummempaa kuin Suomessa, eri syistä joita en nyt lähde tässä erittelemään.

Pistä ensin itse kaikki peliin ja sitten vähän enemmän. Jos löydät hyvän harjoituspaikan, muuta sinne ja huolehdi että treenaat vain sellaisten kanssa joilla on intensiivinen asenne treenaukseen. Asenne nimittäin tarttuu, jos treenaa sellaisten kanssa jotka on tosissaan, siitä saa vetoapua. Samoin tarttuu löysä asenne, sellaista löytyy Suomesta ja joka maasta. Sitä tulisi välttää, paitsi jos janoaa elämäänsä leväperäisyyttä.

10. Ehkä olisin voinut aloittaa aiemmin. Aiemmin ja enemmän kovatempoista pallolaatikkotreeniä.

11. On olemassa kiinalainen sananlasku: "Mikään ei ole tärkeämpää kuin puutarhanhoito. Sekään ei ole kovin tärkeää." Se joka tämän lausui, ei varmaan tiennyt Esa Ellosen, pöytätennisliiton pitkäaikaisen puheenjohtajan aforismia: "Pöytätennis - tie onneen ja menestykseen." Onni ilman menestystä voi perustua silkkään laiskuuteen, joten se ei riitä. Menestys ilman onnea puolestaan johtaa pettymykseen. Pöytätennistä kannattaa lähestyä niin, että hakee balanssia näiden kahden välillä. Ihminen ja jopa pöytätennispelaaja tarvitsee muutakin kuin pöytätennistä, kuten mielekkäitä sosiaalisia suhteita, metafysisistä merkityksellisyyttä, itselle sopivaa työtä, ja koulutusta. Mutta jos muut palikat on kohdallaan, menestyksekkäs pöytätennis voi olla se itselle sopiva tie. Tulkintani mukaan pöytätennis on intensiivistä, räjähtävää, ja luovaa puuhaa, jossa pääsee käsiksi omiin primitiivisiin puoliin. Kuin benji-hyppyä ja shakinpeluuta samaan aikaan.



On hieno tunne kun joutuu keskittymään jokaisen sekunnin murto-osankin vaikkapa seitsemäneräisen matsin alusta loppuun. Se on pakotettua meditatiota, jonka jälkeen voi joskus todeta mielen olevan täydellisen tyhjä kaikesta ylimääräisestä.

Johanna Schüpbach

1. Aloitin treenaamisen Turussa Tehtaankadulla noin kerran viikossa 8-9 vuotiaana ja ensimmäiset kisani olivat syntymäpäivänäni 19.3.1977 TUL:n juni-oripäivät Vaasassa. Täytin silloin 10 vuotta. Aloin käymään pingishallilla jo pikkulapsena, koska äitini oli paljon töissä ja isäni oli intohimoinen pingismies, eikä minulle ollut lapsenvahtia. Isäni Kalevi Kaimio perusti pingisjaoston yleisseuraan Turun Pyrkivään 1976. Sitä ennen olimme TuTossa. Aloittamiseni syy oli 4 vuotta vanhempi isosiskoni Heidi (nyk. Pakula), joka pelasi ja tavoitteeni oli vain voittaa hänet. Kisoja oli paljon 70- ja 80-luvulla. Kun niistä tuli menestystä, kunnianhimoni kasvoi ja aloin harjoitella useammin ja määrätietoisemmin. 1979 Porvoossa voitin ensimmäisen Suomen mestaruuden sijoittamattomana naisten

B-luokassa. Emme aikoneet osallistua koko kisaan, ellei Torkel Grefberg olisi soittanut ja kehottanut osallistumaan. Matkalla voitin Anni Komulaisen, Pia Malmbergin ja finaalissa Minna Komulaisen. Anne Lampen oli tuolloin ykkössijoitettu. 10-12 vuotiaana harrastin myös voimistelua, yleisurheilua ja uintia. Jalkapalloa pelasin pingiksen lisäksi 13-15 vuotiaana.

2. Alkuaikoina isäni toimi valmentajani, ja oli urallani loppuun asti tausta tukena. Alussa harjoittelin enimmäkseen siskoni/isäni ja muiden Pyrkivän poikajunioreiden kanssa Tehtaankadun hallissa tai Pyrkivän Urheilutalolla. Nuorena harjoittelin paljon syöttöjä, koska aina ei ollut harjoitusvastusta saatavilla. Vuonna -80 Sari Suomalainen aloitti Pyrkivässä pingiksen ja me harjoittelimme yhdessä noin 2-4 kertaa viikossa. Jouko Manni järjesti kerran viikossa piirin harjoitukset, joissa sain pelata Turun parhaimpien poikien kanssa. Helge Björkblad siirtyi Pyrkivään, jolloin Sari ja minä harjoittelimme hänen kanssaan paljon yhdessä ja erikseen (syy, että olimme hyvä nelinpelipari ja parhaat kansainväliset voittoni ovat deffuja vastaan). TUL järjesti myös 1980-luvulla paljon viikonloppu/viikko treenejä/leirejä Suomessa ja

ulkomailla ja sieltä olen saanut paljon oppia. Yhtenä kesänä muutimme Sarin kanssa Vantaalle Tikkurilaan opiskelijakämppään, kun TUL oli hankkinut valmentajan Tsekeistä. Pääsin myös pariin otteeseen leirille Norjaan Sonjan kanssa, kun olin puolustuspelaaja. Liisa Järvenpää toimi maajoukkuevalmentajana 1991-1993, mutta hän ei tehnyt päivä/viikko kohtaisia ohjelmia minulle. Vuosina 1990-1993 harjoittelin Lahdessa 2-3 kertaa viikossa Ari-Matti Koskisen, Risto Pitkäsen, Leo Kivelän ja Juha Päivärinnan kanssa ja viikonloput kuluivat usein miten sarjamatseissa tai kilpailuissa.

3. Mielestäni harjoittelumme oli nuoruusiällä systemaattista sekä nousujoh-teista. Isäni oli aina suunnitellut fyysiset treenit sekä pingiskuviot etukäteen riippuen kauden ajankohdasta. Talvella enemmän pingistä (pelitilanteita) ja nopeutta. Kesällä enemmän peruskuvioita (hiottiin varmuutta) ja voimaa + kestä-vyyttä. 14-16 vuotiaana kävin lenkillä 4-5 kertaa viikossa ja juoksin Cooperin testeissä 3000m. Pingistreeni kesti noin 2-2.5h. Aloitimme treenit aina kunnon alkulämmöllä (juoksu +venyttelyt) ja sitten kellon kanssa määrätty kuviot (jos valmentajaa ei ollut paikalla, katsoimme

merkityt kuviot paperista) ja lopuksi eriä sekä aina jokin fyysinen treeni nopeus tai kuntopiiri. Hyppynarua käytimme paljon joko alkulämpönä tai fysiikkatreeninä. Minulla oli laskuri narussa ja vähintään hypin 2000 krt, mikä kesti n 20-30 minuuttia. Venyttelyn suoritin aina harjoittelujen jälkeen. Halusin pystyä tekemään spagaatin aina aikuisikään asti.

Jälkeenpäin olemme miettineet isäni kanssa, että olisi pitänyt harjoitella nuorempana enemmän pingistä ja tehdä fysiikkatreenejä vähemmän,

koska pingis on taitolaji. Toisaalta, kun olin hyvässä fyysisessä kunnossa välttiin myös yllätyksiltä ja loukkaantumisilta. Myös pitkät turnaukset jaksoin pelata samalla tempolla alusta loppuun, sekä pelityylin vaihdos onnistui melko mutkattomasti.

4.-7. Viimeisenä juniorivuotena 1984 en päässyt JEM kisoihin ja silloin päätimme isäni kanssa, että muutan pelityyliäni hyökkääjästä puolustuspelaajaksi, koska olin pitkä ja hidas. Tarkoituksena oli myös löytää uusi motivaatio, koska muuten olisin lopettanut pelaamisen. Ajattelin silloin, etten koskaan pääse naisten maajoukkueeseen, koska Sonja, Monica ja Eva olivat niin hyviä. Samana kesänä ruotsalainen seura Västerås BTK piti leiriä Turun Ikituuriassa (Mannin avul-la) ja sain osallistua heidän harjoituksiin. Heidän naiset pelasivat 2-divisioonaa. Otimme matseja ja voitin heidät kaikki uudella pelityylillä ja näppylämailalla. Silloin he innostuivat minusta ja kysyivät, että haluanko pelata heidän kanssa 2-divaria. Olin silloin 17 v. ja aloitin syksyllä lukion kakkosella. Sovimme, että isäni saa tulla aina mukaan autolla. Seura kustansi kaikki kulut. Lähdimme Turusta perjantai-iltana laivalla yli ja pelit pelattiin aina viikonloppuisin jossain Keski-Ruotsissa ja maanantai-aamuna isäni vei minut suoraan kouluun satamasta. Ottelusuhteeni sinä vuonna oli 36-3. Sain osallistua seuran kustannuksella myös muutamaan kisaan. Kausi 1985-1986 pidin väli vuoden, koska oli lukion viimeinen vuosi. Kun olin pelannut hyvin Västeråsissa, oli helpompi löytää uusi seura 1986, koska monet seurat tunsivat minut. Silloin isäni oli tässä asiassa aktiivinen

ja soitteli Ruotsiin. Halusin päästä myös kovempaan sarjaan, että voisin kehittyä urallani ja päästä taas Suomen naisten maajoukkueeseen, koska Eva ja Monica olivat lopettaneet. Kesällä 1986 muutin Norrköpingiin ja edustin 1-divisioonassa pelaavaa IF Norrcopensarna. Seura vuokrasi minulle yksin, sain heiltä ruokarahaa. Voitetuista sarjapeleistä

sain myös extrabonusta. Varsinaista palkkaa en saanut, mutta he hoitivat kaikki pakolliset kulut. Olin joukkueen ykköspelaaja ja seuran omista pe-

laajista Monica Larsson oli tunnetuin. Kauden ottelusuhteeni oli 31-8. Pystyin harjoittelemaan Norrköpingissä niin usein kun halusin, koska seuralla oli oma halli. Iltaisin oli järjestetyt treenit ja aamulla pystyin harjoittelemaan kanslian työntekijän kanssa, joka pelasi miesten joukkueessa. Seuran veteraanit harjoittelivat joka aamu ja sieltäkin löytyi hyvää vastusta. Tämä elämän tyyli ei sopinut minulle, eikä vienyt minua urallani eteenpäin. Tunsin itseni yksinäiseksi ja kaipaasin kotiin. Palasin kotiin noin 10 kuukauden jälkeen.

Samoihin aikoihin sain soiton Elitserien joukkueelta Rönninge BTK. Heidän ykköspelaaja Marie Svensson oli lähtemässä seurasta ja he tarvitsivat vahvistusta joukkueeseen. Seurassa pelasi tuolloin Annika Läh ja Ulrika Hansson molemmat maajoukkuepelaajia. Sarjapelien lisäksi sain osallistua GP-kisoihin. Syksyllä muutin Tampereelle ja aloitin 4 kk liikunnanohjaajan perusopinnot Varalan urheiluoistossa. Silloin harjoittelin PT-75 pelaajien kanssa. Tampereen jälkeen aloitin työskentelyn Turun Pyrkivän toimistossa, asuin kotona ja lensin Turusta käsin peleihin. Pystyin treenaamaan paljon ja osallistumaan useisiin ulkomaan leireihin ja kilpailuihin sekä liiton että TUL:n kanssa. Tämä yhdistelmä sopi minulle paljon paremmin. Ensimmäinen Elitserien kauden ottelusuhteeni oli 24-10. Kauden lopussa olin Tukholman naisten rankinglistan ykkönen ja miesten ykkönen oli Jan-Ove Waldner. Minulla oli kahden vuoden sopimus. Sitten Annika halusi-kin lopettaa ja Ulrika vaihtoi seuraa niin seura joutui luopumaan sarjapaikasta. Sovimme sitten, että voim jättää seuraan vielä toiseksi vuodeksi ja osallistua Ruot-

sisissa GP kilpailuihin ja seura kustantaa nämä, koska palkkaa seura ei koskaan maksanut.

Sen jälkeen palasin Suomen sarjoihin pelaamaan naisten mestaruussarjaa. Vuonna -90 Malmö oli noussut Elitseriiniin ja he etsivät vahvistusta joukkueeseen. Ensin aloitin joukkueen kolmospelaajana, mutta tuloksien vuoksi minut nostettiin joukkueen ykköspelaajaksi. Joukkueessa pelasi myös entiset maajoukkuepelaajat Menni Weissadez ja Marie Lindblad. Samana syksynä aloitin kolmen vuoden liikunnanohjaajanopinnot Pajulahdessa. Motivaationi lähti uuteen nousuun elinympäristöstä ja uusista monipuolisista harjoittelumahdollisuuksista johtuen. Kausi Malmössä meni hyvin ja säilyimme paikkamme sarjassa. Seura oli valitettavasti joutunut talousvaikeuksiin ja joutuimme luopumaan sarjapaikasta. Sen jälkeen sain yhteydenoton Helsinginborgista Råå BTK:sta. He olivat juuri nousseet Elitseriiniin kaudelle 1991. Heidän paras pelaaja Jenny Jönsson oli lähtenyt ja he tarvitsivat uutta vahvistusta. Rään joukkueessa ensimmäisenä vuonna pelasi Katri Terävuori, Britt-Marie Bölenius ja Caroline Holmqvist. Kolmantena vuonna seuraan tuli suuri lupaus Marie Persson. En muista enää ottelusuhteitani näiltä vuosilta, mutta pääsimme Rään kanssa kerran play-off peleihin. Parhaat voittoni Ruotsissa olivat muun muassa Ruotsin maajoukkueetytöt Åsa Svensson, Pernilla Pettersson, Lotta Erlman, Lisa Lomas (Englanti, samana vuonna 2. EM-kisoissa), Pia Hansen (tyttönimi Eliasson), Pia Toelhof Tanska ja tietenkin Suomen maajoukkueetytöt. Kesällä 1992 pääsin kuukaudeksi ruotsalaisen Helene Johanssonin (pelasi Varbergissa ja oli myös deffu) kanssa Japaniin Osakaan harjoittelemaan Takasiman oppeihin. Tämä oli elämäni paras kokemus. Pyrkivä ja Råå maksoivat matkani. Tarkoitukseni oli muuttaa opintojen jälkeen Helsingborgiin, mutta keväällä 1992 Stuttgartin EM-kisoissa olin ihastunut Sveitsin maajoukkuevalmentajaan. Pajulahden jälkeen syksyllä -93 muutinkin Ruotsin sijasta Berniin Sveitsiin. Pelasin Rååssa vuoteen 1995 asti eli kaikkiaan neljä kautta. Alkuperäinen tavoitteeni oli satsata vielä Kiinan MM-kisoihin ja keskittyä sen jälkeen perheen hankkimiseen, koska olin mennyt naimisiin 1994. Suomi kuitenkin tarvitsi minua vielä maajoukkueessa 1996 EM ja 1997 MM-kilpailuissa. En käynyt silloin enää Suomessa pelaamassa.

Jatkoin harjoittelua Sveitsissä ja aloitin pelaamisen Sveitsin naisten National

Liiga-A:ssa Aarbergissa ja miesten NL Liiga C:ssä Belpissä. Ensimmäisenä vuonna naisissa en hävinnyt otteluakaan ja voitimme Sveitsin naisten joukkue-mestaruuden. Silloin Sveitsissä pelasi Ittiginen joukkueessa entinen Itävallan maajoukkuepelaaja Vera Bazzi-Kottek ja venäläinen Julia Kustova sekä muissa joukkueissa kaikki Sveitsin maajoukkuepelaajat Sandra Busin ja Ilona Knecht. Osallistuimme mestaruuden jälkeen Europa Cupiin ja vastustajaksi tuli Romanian mestari CS BNR Bukarest. Ottelu pelattiin kotona Aarbergissa. Hävisimme 2-4, mutta voitin silloin molemmat otteluni. Romanian joukkueessa pelasi hallitseva nuorten Euroopan mestari Mihaela Encea. Seuraavana vuonna jäimme sarjassa kolmansiksi, mutta osallistuimme Nancy-Evans-Cupiin. Saimme vastustajaksi Istanbulin ja matsi pelattiin Turkissa. Hävisimme 3-4 ja minä voitin molemmat kaksinpelini sekä nelinpelin. Voitin Turkin ykkösen Müge Kuzu ja joukkueen kakkosen Senay Yaman. Toisen Sveitsin mestaruuden voitimme vuonna 2005. Sveitsissä en saanut korvausta pelaamisesta, en edes matkakuluja, mutta toimin näissä seuroissa valmentajana ja siitä sain normaalia paremman korvauksen.

8. Ilman kansainvälisiä kokemuksia en olisi jaksanut harjoitella tosissani niin monta vuotta. Myös kehityksen kannalta eri maat ja joukkueet antoivat aina uutta motivaatiota. En olisi koskaan nähnyt ja kokenut niin paljon elämässäni ilman pingistä. Turistimatkoilta ei saa samantaisia elämyksiä. Löysin myös rakkauden ja olin naimisissa sveitsiläisen kanssa 12 vuotta. Sain ihanan pojan vuonna 2000. Koulussa olin kielissä todella huono, mutta pingiksen ja matkustelun ansiosta pystyn puhumaan nyt neljää kieltä. Kun elää eri maissa, oppii myös eri kulttuureja ja osaa katsoa maailmaa vähän isommasta perspektiivistä.

9. Vinkkinä nuorille pelaajille antaisin, että täytyy löytyä intohimoa omaan tekemiseen, muuten ei jaksu harjoitella kovaa ja määrätietoisesti monta vuotta. Huipulle ei pääse nopeasti. Harjoittelun tulee olla monipuolista. Pitää olla kunnianhimoa ja harjoitella paljon itsenäisesti, koska pingis on vaikea taitolaji eikä Suomessa aina ole tarjolla hyvää valmennusta tai sparrausta. Minun asenteeni oli, että aina voi harjoitella joitakin asioita heikompienkin pelaajien kanssa. Ei saa lannistua vastoinkäymisestä, koska ne opettavat eniten. Vaikka ei olisi lahjakas nuori, kovalla työllä voi päästä pitkälle, kun vain uskoo itseensä

eikä luovuta. Ulkomaille muutto auttaa kehittymään pelaajana ja sieltä saa paljon uusia ystäviä ja elämäkokemusta.

10. En osaa konkreettisesti sanoa mitä tekisin näin jälkikäteen toisin. Olen melko tyytyväinen ja kiitollinen pingisurastani. Aina voi tehdä asioita paremmin, mutta mielestäni olen saavuttanut paljon niillä eväillä mitä minulla on ollut. Monetkaan ihmiset eivät uskoneet, että tulen menestymään koskaan kansainvälisesti. Pääsin kuitenkin Euroopan ja maailman ranginlistoille 60/108. MM-kilpailuissa naisten joukkueessa saavutimme 14. sijan ja kaksinpelissä pääsin 64 parhaan joukkoon vuonna 1991. Sain muutamaksi vuodeksi sponsoriauton käyttööni. Pystyin ostamaan asunnon Turun keskustasta, vaikka opiskelin ja pelasin pingistä. Sain Helsingborgista toisen perheen. Olen heidän kanssa vieläkin tekemisissä. Olen päässyt matkustamaan moneen maahan ja parantanut kielitaitojani sekä päässyt Suomen ja Sveitsin televisioon että radiohaastatteluuksi. Asuin Sveitsissä 14 vuotta.

Pasi Valasti

1. Minun kohdalla on sanottava, että urheilu tuli äidinmaidossa. Äiti oli lento-

pallomaajoukkueen kapteeni ja isä oli myös maajoukkuepelaaja pingiksessä, joten mm. urheiluhallit, pukuhuoneet, matkustaminen, tappioiden ja voittojen tuomat mielialat olivat minulle jo arkea ennen omia muistikuvia. Esimerkiksi Ruskeasuon jo eläkkeellä oleva vahtimestari Seppo "Jolo" Reivuo on sanonut muistavansa minut vaunuista jo muutaman kuukauden ikäisenä. Harrastin pikkupoikana varmaan kaikkia mahdollisia lajeja, joista jalkapallo ja pingis olivat ne kaikkein mieluisimmat. En pysty sanomaan koska aloitin isän kanssa pingistä pelaamaan, mutta ensimmäiset kilpailut olivat TUL:n liittouhlat 1978 (Olin 9-vuotias), jossa ensimmäisessä matsissa jo edesmennyt Jouni Niiranen koulutti pientä poikaa tylyin 2-0 numeroin. Seurasin pingistä tuohon aikaan tosi tarkkaan ja esimerkiksi mestaruussarjapelit Ruskeasuolla olivat tuohon aikaan viikon kohokohtia ja seurasin tarkkaan miten sen ajan huiput pelasivat ja nimet Jokinen, Ikonen, Autio, Grefberg ym. olivat tuttuja nimiä Urheilu-Suomessa. Maailman huippujen pelejä oli siihen aikaan vaikeampi seurata, mutta esim. urheiluruutujen välähdykset kansainvälisistä kisoista katsottiin tarkkaakin tarkemmin. Myös joka syksyinen Victor Barna Cup Helsingissä, joka keräsi maailmanhuippuja, sytytti



pingiskipinän.

2. Kuten jo aikaisemmin mainitsin, pingiksen aloitus tapahtui isän kanssa pääosin pelaamalla, mutta 11-vuotiaana menin mukaan Pauli Makkosen vetämään Tapiolan Otson pingiskouluun. Meillä taisi olla harjoitukset pari kertaa viikossa ja sen jälkeen aina menimme Ruskeasuon metsiin tekemään jonkun fyssatreenin. "Palin" vetämät treenit olivat niin sanotut ensimmäiset ohjatut harjoitukset, joissa olin mukana. Kävin myös pelaamassa Ruskeasuolla muina iltoina, ja paikasta muodostui minulle melkein toinen koti. Vietin siellä joka ilta 2-4 tuntia, mistä toki ainakin tunti meni kahviossa flipperiiä pelaten.

Ollessani 15-vuotias syksyllä 1984 Esko Heikkinen alkoi vetämään minulle, Janne Kontalalle ja Matti Seiorille 2-3 kertaa viikossa ohjattuja harjoituksia. Esko teki myös meille rungon harjoitukseen muille päiviille. Nämä harjoitukset olivat sysäys sille että kehitystä alkoi tulla, ja aika nopeasti me kaikki aloimme lähennellä maajoukkuetta Seiron Matin jo siellä ollessa. Minulta on monta kertaa kysytty mikä näissä Eskon vetämissä treeneissä oli erikoista? Vastaus on helppo: Otimme harjoituksiin mukaan epäsäännöllisen momentin, eli harjoituksen tekijä ei aina tiennytkään mihin pallo oli tulossa ja tätä kautta harjoituskuviot muuttuivat entistä haastavimmiksi. Esko oli tämän epäsäännöllisen harjoittelun vahva kannattaja ja oli saanut tukea ajatuksilleen esimerkiksi keskusteluista ruotsalaisen huippuvalmentajan Glenn Östin kanssa. Tämän treeniryhmän halu mennä eteenpäin ja tulla paremmaksi oli viimeinen sysäys omille unelmille saada pöytätenniksettä joskus ammatti, joten toinen rakas lajini jalkapallo sai myös väistyä noihin aikoihin.

3. Harjoittelu oli varmaan niin laadukasta kun Suomen oloissa pystyi olemaan, mutta näin jälkikäteen olisi meidän pitänyt saada tämä Eskon ryhmä kokoon 3-4 vuotta aikaisemmin. Nyt annoimme sen tasoitusta niin sanotuille huippu maille. Kyllä harjoitusmäärätkin per päivä olisi pitänyt olla hiukan isommat. Kävin tuohon aikaan jonkun verran leireillä esim. Tsekkoslovakiassa, Ruotsissa, Neuvostoliitossa jne. Kyllä eron määrässä verrattuna omaan kotiharjoitteluun huomasi. Ehkä siihen aikaan olisi jo Suomessa tarvittu parempaa yhteistyötä lajiliittojen ja koulujen välillä. Myös fyysiseen harjoitteluun olisi pitänyt panostaa enemmän. Asiasta paljon puhuttiin ja meilläkin oli erilaisia hyviäkin todellisten

ammattilaisten tekemiä ohjelmia, mutta niiden toteuttaminen ei ainakaan itselläni ollut ammattilaisen tasolla.

4. Kun kaudella 1987-1988 nousin maajoukkueeseen ja kiersimme kisoja Euroopassa, juttelin paljon Pyykön Mikan ja Grefbergin Sonjan kanssa harjoittelusta. Molemmat puhuivat omista kokemuksistaan asuessaan ja harjoittellessaan ulkomailla (Mika Italiassa, Sonja Ruotsissa). Molemmat olivat vahvasti sitä mieltä, että kotimaassa harjoittelun laatu ei vain yksinkertaisesti riitä, jos haluaa nousta kansainvälisen tason pelaajaksi.

Itse ajattelin samoin, ja kuin tilauksesta jossain vaiheessa Pauli Kontala soitti ja kysäisi kiinnostaisiko minua muuttaa Janne Kontalan kanssa Ruotsiin asumaan ja harjoittelemaan. Hän oli keskustellut Ruotsin entisen päävalmentajan Hasse Kroonin kanssa asiasta, ja Hasse oli luvannut auttaa käytännön asioissa. Itse en miettinyt asiaa hetkeäkään, mutta asiasta käytiin keskustelua vanhempien kanssa kotona. Olihan pelissä mm. opiskelun jättäminen väliin ja miettiminen miten talous saadaan hoidettua Ruotsissa.

No vanhemmilta tuli urheiluihmissin hyväksyntä asialle ja muutamien äärettömän tärkeiden tukijoiden kautta saatiin kyhättyä budjetti että lähtö on mahdollinen. Itselle tärkeintä tässä kohdassa oli tieto että meni miten meni, niin aina voi tulla takaisin kotiin eli varsinaista painetta onnistumiselle ei ollut. Niin pakkasimme Jannen kanssa kamat ja heinäkuun 1. päivänä 1988 laiva lähti Tukholmaan.

6. Asuimme Jannen kanssa hyvin pienessä omakotitalon sivurakennuksessa (max 15 neliötä) yhdessä huoneessa Nackassa Tukholmassa. Päivät olivat hyvin samanlaisia. Aamulla parin tunnin treeni, päivällä vähän lepoa ja illalla taas treeni, jonka jälkeen oli usein joku fyysinen treeni. Varsinkin alussa kaikki tuntui tosi raskaalta ja illalla oli niin puhki että melkein itki itsensä uuneen. Jossain vaiheessa ensimmäistä syksyä tein hetken hommia yhdessä siivousliikkeessä, mutta kokonaisrasitus tuli liian kovaksi ja lopetin. Pingistähän Ruotsiin oli tultu pelaamaan. Ruotsissa elettiin siihen aikaan mahtavaa pingisbuumia. Ruotsi oli nousemassa maailman ykköseksi ja päätoimisesti pingistä pelaavia

oli Tukholman seudulla varmaan 50, ja aina löytyi treenikavereita.

Olihan se mahtavaa vetää samoissa treeneissä vaikkapa Waldnerin ja Appelgrenin kanssa ja aina silloin tällöin pääsi herrojen kanssa treenaamaan. Ei siinä tullut mieleen löysäillä. Se tapamilla ruotsalaiset ottivat meidät vastaan oli aivan mahtavaa, ja kuinka valmentajat auttoivat kehittymään on jäänyt ikuisesti mieleen.

Toiseksi vuodeksi muutimme Tukholman keskustaan ja Kontalan Aki muutti myös meidän kimppakämppään. Myös Niemisen Katja oli muuttanut Tukholmaan ja vietti usein treenien välit meidän kämpässä, joten suomalaispingis oli voimissaan Tukholmassa.

Tällä toisella kaudella tein aluksi sopimuksen Spärvägenin kanssa

Ruotsin Elitserieniin josta minut "vuokrattiin" Safiriin Örebrohon, jossa pelasini kaksi kautta. Jälkimmäisen kauteni asuin myös Örebrossa, jossa harjoittelu oli hiukan haastavampaa, koska harjoitusvastustajia oli vähemmän.

Jälkimmäisen kauden jälkeen nousimme myös Elitserieniin, mutta Suomen armeija kutsui minua, eikä seura myöskään taloudellisista syistä voinut ottaa sarjapaikkaa vastaan. Molemmat vuodet Örebron joukkueessa olivat hienoja ja taloudellisesti seura maksoi asuinkulut ja maksoi pientä palkkaa, joten sekin puoli helpottui.

Isossa kuvassa näen että kolme vuotta Ruotsissa teki sen, että ajattelin harjoittelusta muuttui aika paljon ja ajatus siitä, minkälaisella pelillä tulisin jatkossa pärjäämään ja mihin kannattaisi panostaa harjoittelussa selkiintyivät. Tärkeimmät vuodet urani kannalta!

5. Ruotsin vuosien jälkeen pelasini Suomessa pari kautta kunnes 1993 MM-kisojen jälkeen minulle tarjottiin sopimusta Tanskan mestarijoukkueeseen Hörning BTK:hon. He tarvitsivat ykköspelaajan Ruotsiin siirtyneen hyvän ystäväni Allan Bentsenin tilalle. Joukkue sijaitsi Jyllannissa, mutta joukkueen pelaajat asuivat Kööpenhaminassa. Itsekin muutin Köpikseen, missä sijaitsi Tanskan maajoukkueen harjoituskeskus ja siellä harjoittelimme. Olin historian ensimmäinen ulkomaalaispelaaja Tanskan liigassa ja mediakin seurasi sarjaa aika tiiviisti.

Jotenkin asuminen ei kuitenkaan maistunut minulle Tanskassa ja ennen

**KUNNIOITAKAA
ITSE PELIÄ JA
VASTUSTAJIA
silloin sinuakin
arvostetaan!**

joulua sovin seuran kanssa, että muutan takaisin Suomeen ja tulen loput matsit pelaamaan Suomesta käsin. Pelasin itse hyvän kauden ja voitimme joukkueena Tanskan mestaruuden ja juhlat oli sen mukaiset.

Harjoittelu Tanskassa oli tosi hyvää ja ammattimaista. Jälkeenpäin on joskus miettinyt olisiko oma ura saanut vielä tästä potkua jos olisi purrut vähän enemmän hammasta yhteen ja pysynyt Tanskassa, sillä myöhemmin seurakaveristani Finn Tugwellista ja Martin Monradista tuli Euroopan Mestareita joukkueessa.

Saksa 1996-2008, Saksassa menikin sitten 12 kautta

1996-1998 Helga Hannover

Hannoveriin muutin Kontalan Akin kanssa, joka oli pelannut seurassa jo edellisen kauden. Seuralle oli rakennettu oma halli, jossa puitteet olivat viimeisen päälle. Hallissa oli 6 pöytää, oma ravintola ja fysiohuoneet jne. Kaikki hoidettiin seuran puolelta viimeisen päälle. Halliin pääsi harjoittelemaan milloin halusi ja päivärytmi oli suunnilleen sama kuin Ruotsissakin. Kyseisenä vuonna pystyi keskittymään pingikseen täydellisesti.

Tavoitteena oli nousta 1. Bundesliigaan ja sen teimmekin. Itse jatkoin vielä sopimustani seurassa seuraavanakin vuonna, tosin niin että asuin Suomessa ja lensin aina Saksaan peleihin ja joskus jäin esim. viikoksi treenaamaan

Se oli mahtava vuosi olla mukana 1. Bundesliigassa, vaikka omat pelini muutamaa poikkeusta lukuunottamatta menikin penkillä "kakkosvalmentajana". Oli hienoa olla mukana siinä sirkuksessa ja katsoa läheltä aivan huippupingistä. Seurakaverinani oli mm. legendaariseksi valmentajaksi myöhemmin noussut Richard Prause. Vastustajajoukkueet vilisivät tähtiä: Persson, Samsonov, Rosskopf, Ma Wenge, Kreanga, Boll, Maze...

Tämän jälkeen pelasin Saksassa vielä 10 kautta: Borsumissa, jälleen Helga Hannoverissa, Fuldassa ja Hertha Berlinissä. Koko tämän ajan asuin Suomessa ja lensin viikonloppuisin peleihin. Olen joskus laskenut, että edestakaisia lentoja Suomen ja Saksan välillä tuli n. 170.

Ylivoimaisesti hienointa Saksassa oli ammattimaisuus millä siellä lajiin suhtauduttiin. Kaikki hoidetaan niin viimeisen päälle, ettei pelaajan tarvitse keskittyä tekemään muuta kuin tulosta. Yleisöä on usein aika paljon ja tunnelma tosi hieno. Varsinkin kun voittoja tulee niin olet kuningas, mutta on myös se

toinen puoli kun ei voittoja tule. Itse onneksi menin Saksaan hiukan vanhempänä, joten osasin suhtautua asiaan hiukan kypsemmin ja päästää toisesta korvasta ulos mitä toisesta tuli sisään. Mutta fakta on se "että pelaaja on niin hyvä kuin edellinen peli osoittaa", joten paine voittojen ottamiseen on kova ja monesti palkka on kiinni tuloksesta. Olenkin sitä mieltä että Ruotsi on kehittymisen kannalta Saksaa parempi paikka nuorille pelaajille. Ruotsissa ymmärretään antaa pelaajan kasvaa rauhassa.

Urani viimeiset vuodet ulkomaansarjoissa pelasin Virossa. Kolme kautta siellä oli hieno kokemus. Näki senkin, ja oppi tuntemaan pelaajia. Oma harjoitteluni Viron vuosina oli jo hiipunut, mutta Viron mestaruus olisi ollut mukava, mutta se jäi tällä kertaa saamatta.

7. Ensimmäistä vuotta Ruotsissa lukuunottamatta sain aina seuraltani korvauksen palveluksistani. Varsinkin Tanskan ja Saksan vuosina se oli merkittävä osa vuosituloistani joten se oli äärettömän tärkeä.

8. Todella positiivisena. Olen saanut tehdä päätoimisesta sitä mistä eniten olen tykännyt, eli saanut pelata pingistä. Olen saanut elää eri maiden urheilukulttuureissa ja saanut kokea miten eri maissa esim. suhtaudutaan urheilijoihin ja kunnioitetaan heitä. Esimerkiksi kun nykyisin luen uutisia maista joissa olen ollut, niin pystyn katsomaan asioita vähän eri perspektiivistä. Olen saanut tavata ihmisiä eri maiden kulttuureista tai uskonnoista, mikä on valtava rikkaus. Tietysti kielitaito on kehittynyt. Nämä kaikki asiat auttavat itseäni nykyisessä työssäni.

9. Sanoisin niin, että on hyvä tehdä itselle selväksi mitä pingisuraltaan haluaa, ja tehdä itselle selväksi mihin tähtää. Se jos päättää panostaa esim. opiskeluun tai siviilityöhön, se on huomattavasti järkevämpi päätös ja sitä pitää kaikkien kunnioittaa. On tavoite sitten mestaruussarja, Suomen huippu tai vaikkapa BC-SM, niin jokainen tavoite on yhtä arvokas.

Mutta jos intohimo kansainväliselle tasolle on kova, niin fakta nykypäivänä on, että siihen on panostettava kaikki. Silloin pingistä ei voi harrastaa vaan sitä pitää elää. Kaikki on silloin tehtävä elämässä urheilun ehdoilla ja se on iso riski. Epäonnistumisenkin mahdollisuus kannattaa huomioida suunnittelussa.

Paljon on puhuttu urheilijoiden lopettamisen jälkeisistä vaikeuksista elämässä. Näissä keskusteluissa unohdetaan usein se, että lajeissa joissa ei

tienata isoja rahoja, vaikeudet alkavat jo ennen lopettamista. Ne alkavat jo silloin kun ensimmäisen kerran tulee mieleen uran loppu ja ajatus "mitäs mä sitten teen kun urheilu loppuu?", "millä elätän perheen?". Jo pelkkä tällainen ajatus tekee sen että menestyminen uran loppuvaiheilla on vaikeampaa. Itse olen ollut tässä suhteessa äärettömän onnekas ja löytänyt muuta duunia.

10. Tuossahan tulikin jo muutamia. Olin aloittanut ohjatun harjoittelun Suomessa aikaisemmin, jäänyt Tanskaan harjoittelemaan, panostanut fysiikkaharjoitteluun jne. Mutta tämä kaikki on ihan tyhmää jossittelua, sillä silloin joku muu asia ei olisi toteutunut! Olen saanut pingiksestä enemmän kuin ikinä olisin voinut odottaa!

11. Junnuille haluaisin sanoa: katsokaa parempien pelejä, enkä tarkoita vain maailman huippuja. Kuten itse sanoin että esim. mestaruussarja oli minulle iso juttu. Väitän että sieltä oppii edelleenkin aika paljon!

Mutta ennen kaikkea KUNNIOITTAKAA ITSE PELIÄ JA VASTUSTAJIA silloin sinuakin arvostetaan!

Pingis on yksi vaikeimmista lajeista. Uskaltakaa sanoa se!



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

Muilta lajeilta on opittavaa

Pöytätennis on yksi maailman suurimmista lajeista oikeastaan millä tahansa mittareilla mitattuna. Laji-ihmisen on helppo sulkeutua tämän lauseen luomaan kuplaan ja ajatella asioita vain pöytätenniksen tuomien omien kokemusten kautta. Todellisuudessa meillä on todella paljon ympärillä tietämystä, joka jää helposti huomioimatta.

Parin vuoden aikana pääsin tutustumaan valmennuksen erikoisammattitutkinnon suorittamisen yhteydessä useiden eri lajien ammattilaisiin niin joukkue- kuin yksilölajien puolelta. Koulutus keskittyi erityisesti urheilu- ja valmennusjohtamiseen. Vaikka lajit olivat hyvinkin erilaisia, kaikkia yhdistävä tekijä löytyi helposti jo ensimmäisen lähijakson aikana. Tuo kaikkia yhdistävä yhteinen tekijä oli kiinnostus urheiluun ja oman lajin toiminnan kehittämiseen. Mukana koulutuksessa oli niin lyhyemmän aikaa valmennusjohtamisen tehtävissä olleita kuin todella pitkän linjan toimijoita. Oli mielenkiintoista seurata mm. millä tarkkuudella ja analyyttisellä otteella eräs salibandyseuran johtaja teki omia muistiinpanojaan kaikilta tunneilta. Niillä muistiinpanoilla pystyi pitämään sellaisenaan useammankin koulutuksen. Suomen suurimpiin kuuluvan jääkiekkoseuran todella pitkän linjan tekijällä oli kokemusta urheilukentästä useilta vuosikymmeniltä, mutta edelleen häneltä löytyi palava halu kehittää itseään. Koulutuksen aikana luentoja kävi pitämässä monien eri alojen kärkeäsi-antuntijoita, mutta ehkä kuitenkin isoimmaksi asiaksi ainakin itselle tuli kuunnella ja oppia muiden lajien toimintatavoista sekä pohtia, voisiko muualla hyväksi todettuja käytänteitä tuoda omaan lajiin.

Valmennus ei Suomessa ole edelleenkään kovin suuresti arvostettua ja tämän asian kanssa painivat käytännössä kaikki lajit. Pöytätenniksessä valmentajien vähäisyys sekä valmennuksesta saatava olematon korvaus eivät ainakaan nosta arvostuksen tasoa. Moni saattaa olla jopa hieman kateellinen isompien lajien tilanteeseen, jossa valmentajat voivat saada melko koviakin palkkoja. Mutta onko väärin, jos pätevä osaaja saa tekemästään työstä kunnon korvauksen? Näinhän toimitaan kaikilla aloilla. Pöytätenniksessä on edelleen liikaa vallalla ajatus, että valmennus on harrastustoimintaa, eikä korvauksen tarvitse olla kuin maksimis- saan kulujen kattamista. Näin toimimalla ei kunnollista valmennustoimintaa ole mahdollista kehittää ja jos potentiaalisimmat tulevaisuuden valmentajat eivät näe valmentajan tehtävää varsinaisena ammattina vaan ajanvietteenä tai velvollisuutena lajia kohtaan, ei voida

myöskään odottaa, että pelaajat kehittyisivät toivotulla tavalla. Harrastevalmentelusta maksetaan harrastetason korvausta, pätevistä valmennuksesta pitää maksaa kunnollista korvausta, jolla pystyy elämään. Näin toimitaan muissakin lajeissa eikä pöytätennis voi kaivautua omaan menneisyyden poteroonsa, jossa toimitaan lähinnä talkoohengessä. Laji on erittäin edullinen joka on tietysti hyvä asia, mutta jos harjoituksista perittävä korvaus on minimaalinen, poistetaan samalla mahdollisuus palkattujen valmentajien hankkimiseen. Paljon kuulee puhetta siitä, miten kaikki lahjakkuudet hakeutuvat tiettyihin suosittuihin lajeihin, mutta liian harvoin käydään keskustelua, kuinka paljon valmennuksen taso vaikuttaa lajivalintoihin. Lapsi on helpompi viedä harjoituksiin, joissa asiat toimivat ja valmentaja näyttää omalla tekemisellään sitoutuneisuutta toimintaan. Jääkiekossa valmentajien koulutusjärjestelmä on aivan eri tasolla kuin käytännössä missään muussa lajissa Suomessa. Tietysti resurssit ovat myös erilaiset kuin monilla muilla, mutta valmentajien koulutukseen myös panostetaan. Lajissa ei edes junioritasolla ole juurikaan valmentajakoulutuksen käymättömiä harastelijoita. Jopa Suomen suurimmassa urheilulajissa jalkapallossa on monissa seuroissa edelleen vallalla toimintatapa, jossa joskus lajia harrastanut isä otetaan mukaan junioreiden valmentajaksi. Tähän rooliin olen itsekin eksynyt. Nuoret juniorit pitäisi opettaa tekemään oikeita asioita pätevien toimijoiden kanssa heti alusta ja tämä on tavoite jonka pitäisi olla kaikissa lajeissa itsestäänselvyys, myös pöytätenniksessä. Suomalaisen pöytätennisväen olisikin hyvä katsella oman lajin ulkopuolelle ja tutustua samoissa ympäristöissä toimivien muiden lajien toimintaan sekä miettiä, olisiko sieltä otettavissa enemmän hyviä ja toimivia asioita omaan käyttöön. Helpoimmat kohteet löytyvät ehkä fyysisen puolen kehittämiseen erikoistuneista lajeista, kuten painonnosto. Sieltä löytyy varmasti tietotaitoa, jonka käyttäminen meidän lajiin olisi varmasti hyödyllistä. Mutta kannattaa katsella myös lajeja, joista ei kuvittelisi löytyvän mitään yhtäläisyyttä omaan lajiin. Aina voi löytyä yllättäviä yhteisiä tekijöitä, oli ne sitten harjoitusten vetämistapaan, hallintoon tai muuhun toimintaan liittyviä tekijöitä. Katsotaan asioita isommin ja panostetaan valmennuksen laatuun, se on ainoa tapa miten laji voi kasvaa sekä jatkossa saadaan uusia tulevaisuuden huippuja.

Mika Räsänen

Alexin koronakevään treenikuulumisia

Teksti eh

Suomessa kevät oli pöytätenniksessä hiljainen, mutta Ruotsissa harjoiteltiin täyttää päätä.

Alex Naumille tämä tarkoitti mukavaa erityisjaksoa, sillä Eslövässä vaikuttava Oscar Perman joutui palaamaan Ruotsiin, kun valmennustyöt Tanskassa loppuivat koronakaranteeniin. Alex hyödynsi tämän ja Oscar toimi kevään aikana Alexin henkilökohtaisena valmentajana ja sparrarina. Liitto tuki toimintaa vähän samaan tapaan kuin Tuomas Sallisen työskentelyä Anna Kirichenkon kanssa (ks. lehti 1/20).

Oscarin hyviin puoliin valmentajana kuuluu se, että hän ilmaisee itseään kirjallisesti erinomaisesti. Niinpä saimme liittoon selvät kirjalliset suunnitelmat ja jälkiarvioinnit. Tässä niistä tiivistelmä opiksi, Alexin luvalla tietenkin.

Kahden ensimmäisen viikon aikana fokuksessa olivat

- kämmenlyönti puolipitkistä pallosta ja sitä seuraten vastaspinnin palautus
- rystypeli
- peli puolustuspelaajia vastaan.

Puolipitkistä lyödessä Oscar kuvaa, kuinka tärkeää on lyönnin oikea ajoitus ja sijoittaminen sekä oikea etäisyys palloon. Sinänsä peli pöydän päällä on Alexin vahvuus, joten tämä pala on tärkeä lisä kokonaisuuteen. Lyönnin on kuljettava eteenpäin ja vartalon on oltava mukana, jotta kaikki ei ole vain käden liikkeen varassa.

Rystyltä etsitään erilaisia palautuksia erilaisiin palloihin. Vasenkätisenä kannattaa pelata paljon suoraa linjaa, jolloin todennäköisesti saa pallon helpommin omalle kämmenelle. Alex on treenannut avausta, blokeerausta, nokitusta ja jopa alakierreblokeerausta.

Puolustajaa vastaan Oscar painottaa pallon ottamista mahdollisimman aikaisin, suomeksi siis ajan syömistä puolustajalta.

Alex kehuu, kuinka Oscarin kanssa voi keskustella erilaisista taktisista vaihtoehdoista ja myös kokeilla niitä käytännössä. Alex kokee kehittyneensä esimerkiksi siinä, kuinka hän reagoi vastustajan vastavetoon omasta avauksestaan.

- Nyt saan jopa hiukan vauhtia lisää tähän palloon, kuin aikaisemmin ajattelin oikeastaan vain pallon palauttamista.

Kaksi viikkoa lisää

Seuraavaksi kahdeksi viikoksi Oscar rakensi ohjelman, jossa edelleen panostettiin samoihin asioihin. Ruotsalaiseen tapaan pelaaja miettii paljon myös vastustajan lyöntien palauttamista, ei vain omia vetojaan. Silloin mentiin näin:

Maanantai 10-12: Tunti "tavallista" treeniä painottaen avausta puolipitkistä pallosta ja sitä seuraavan vastavedon palauttamista. Toinen tunti pallolaatikkoa rystystä painottaen.

Tiistai 10-12: Peliä puolustajaa vastaan, fokuksessa lyönti mahdollisimman aikaisin.

Keskiviikko 10-12: Pallolaatikkoa.

Torstai 10-12: Tavallista harjoittelua kämmenvastavetoon keskittyen. Samalla pyritään pitämään mielessä, että palloa voi joutua lyömään rystylläkin. Tempon olisi säilyttävä.

Perjantai 10-12: Sama kuin maanantain ohjelma.

Palautteessaan Oscar sanoo, että Alex on kehittynyt teemana olleissa asioissa. Kämmenlyöntiä nyt vartalo aavistus kauempana pallosta ja liikettä on tullut

lisää. Peliasentoa on vähän viilattu siten, että rystyn lyöminen on luonnollisempaa.

Alex itse kokee, että rysty on varmempi, vaikka hyvin toimiva harjoitus ei vielä välttämättä merkitse sitä, että lyönti toimii myös kilpailutilanteessa. Kämmen lähtee kovempaa, kun vain muistaa käyttää käsivartta ja rannetta kunnolla ja uskaltaa suunnata lyönnin riittävästi eteenpäin.

- Lisäksi on kiva, että voimme iltaisin jatkaa treeniä rauhallisilla keskusteluilla. Toivotaan, että Oscarin opit näkyvät myös Alexin kisapeleissä. Joka tapauksessa periodi on mainio esimerkki siitä, mitä on moderni pöytätennisvalmennus: pelaajan ja valmentajan yhteistyötä, jossa tavoitteena on yhteinen ymmärrys siitä, mihin suuntaan peliä yritetään kehittää.





HUIPPU-UUTUUS

Rakza Z ja Rakza Z Extra Hard



RAKZA

**THE WINNING
COMBINATION**



Karanteeniaskareita

Ensimmäinen koronaerä on päättynyt ja tätä kirjoitettaessa Rusa on taas auennut. Valtaosan meistä arki muuttui kertaheitolla maaliskuun alkupuolella, kun tiukat rajoitukset astuivat voimaan. Allekirjoittaneen kohdalla se tarkoitti jokapäiväisten treenien loppumista ja siten keskimäärin neljän tunnin vapaata kalenteriin päivittäin. Paramaajoukkueen kevät muuttui: kilpailut peruttiin ja kausi päättyi ennenaikaisesti.

Osa pelaajista on jatkanut tammi-kuussa hyvin alkanutta psyykkisen valmennuksen projektia. Aikaa on vapautunut myös tärkeään ja aikaa vievään vastustajien ja erityisesti oman pelin analysointiin. Jokaiselle lajin harrastajalle olisi hyödyllistä tehdä analyysi ”minä pöytätenispelaajana”. Omat tavoitteet, heikkoudet ja vahvuudet harjoittelussa ja kilpailuissa. Fyysinen, psyykinen, tekninen ja taktinen puoli. Pelaanko kilpailuissa siten, miten harjoittelen? Onko minulla olemassa minkäänlaista harjoitusohjelmaa ja harjoittelun seurantaa? Mika ja Taneli ovat kevään aikana päivittäneet Liiton koulutusmateriaaleja. Parapöytätenniksen osalta päivitettävää ei ole, sillä parapöytätenniksen valmennusmateriaalia ei tietääkseni Suomessa ole aiemmin tehty. Taustaselvityksessä kävi ilmi, että kansainvälisestikin materiaalia on niukasti ja valtaosin vanhahkoa. Haaste houkutteli, joten tuumasta toimeen. Juhanukseksi materiaali arvioitiin,

syyskuuksi valmiiksi. Kuuden viikon ja noin 150 tunnin jälkeen suunnitelma on osoittautunut optimistiseksi. Projekti on vielä pahasti kesken. Aihe on äärimmäisen kiinnostava ja haastaa omiakin vakiintuneita ajatuksia valmentamisesta.

Yksi selkeistä eroista pöytätennisvalmennuksessa normipelaajien ja parapelaajien välillä on ollut kahden pöytätenniksen tärkeimmän lyönnin harjoitusmäärissä: parapelaajat harjoittelevat syöttöä ja syötön palautusta merkittävästi enemmän. Ero korostuu alimmissa istuvien ja pystypelaajien luokissa. Aino esimerkiksi syöttää harjoituksissa noin 110 000-120 000 syöttöä vuodessa. Noin 10 syöttöä minuutissa, tunti päivässä, 5 tuntia viikossa. Syöttöjen osuus harjoitteluun käytetystä ajasta on noin 25-35%. Syötön palautusten osuus harjoittelusta on myös merkittävä. Erikseen tulee kolmen pallon taktikka, syöttö-palautus ja nosto/siidaus. Analyysit 1 luokan otteluista tukevat vahvasti tätä ajattelua. Pallot ovat lyhyempiä ja huonosta syötöstä tai palautuksesta rokotetaan armotta.

Itse olen entistä vahvemmin sitä mieltä, että myös normipelaajien tulisi harjoitella syöttö-peliä nykyistä enemmän. Aikanaan pelireissussa Kiinassa 1978 kyseltiin Kiinan maajoukkuvalmentajalta heidän harjoittelustaan. Vastaus oli, että 70% heidän harjoittelustaan oli syöttöä ja kolmen pallon taktikkaa. Toki valtaosa pelaajista pelasi tuolloin kynäotteella, joka suosi nopeita ratkaisuja. Omat kokemukset ja muistikuvat tukevat ajatusta: kiinalaisia vastaan pelatessa pyrittiin selviämään syötöstä ja ensimmäisestä hyökkäyksestä. Pidemmät pallot voitettiin hyvällä prosentilla. Niitä tuli vain valitettavan vähän.

Ajat ovat muuttuneet ja lajin vaatimukset kasvaneet. Huippupelaajan pitää olla hyvä kaikilla osa-alueilla ja lisäksi erityisen hyvä joillakin. Yksilöllisen valmennuksen merkitys on korostunut.

Hyvä syöttäjä voi saada usean pisteen edun itselleen joka erässä. Pelin tärkeimmän lyönnin, syötön, harjoittelua varten ei tarvitse lähteä ulkomaille, eikä siihen edes tarvitse sparraria.

Martti Autio

Mattiaksen ajatuksia suomalaisesta pöytätenniksestä

Oltuaan mukana suomalaisessa pöytätenniksessä kahdeksan vuoden ajan, seuraavassa Mattias Bergkvistin pohdintaa siitä mitä tarvitaan, jotta pelaajamme voivat kehittyä Suomessa vielä enemmän.

Mattias Bergkvist:

Tässä muutamia asioita, jotka mielestäni ovat tärkeitä, mikäli haluamme tulevaisuudessa löytää uusia Oláheita sekä tyttö- että poikapuolelle.

1. Uusia valmentajia tarvitaan ja heillä tulisi olla mahdollisuudet kehittyä.

Meillä on nyt joukko hyvässä iässä olevia naisia ja miehiä, jotka voisivat olla tulevaisuudessa erittäin hyviä valmentajia. Jotkut heistä ovat jo aloittaneet valmentamisen ja heihin on keskityttävä jatkossa. Heidän on päästävä mukaan kansainvälisille leireille sekä kilpailuihin nuorten pelaajien kanssa.

Mielestäni meidän on otettava mallia muista maista sekä luotava yhteyksiä muihin valmentajiin ja pelaajiin. On tärkeää, että pelaajillamme ja valmentajillamme olisi oma yhteyshenkilöverkosto, jotta he uskaltaisivat myöhemmin urallaan lähteä ulkomaille. Parasta oppia on olla mukana mahdollisimman hyvien valmentajien ja pelaajien kanssa ja nähdä mikä heidän mielestään on tärkeää, jotta voi tulla hyväksi valmentajaksi ja pelaajaksi tulevaisuudessa. Tämä koskee sekä valmentajia että pelaajia, on tärkeää oppia uusia asioita tai muuten juututaan vanhaan ajattelumalliin.

2. Tee töitä voidaksesi olla taloudellisesti kokopäiväinen valmentaja.

Nykyään valmentajat toimivat kaikkialla kokopäiväisinä valmentajina. Ei ole mahdollista, tai ainakin on erittäin vaikeaa, tehdä tulosta ilman kokopäiväisiä ammattilaisia. Niillä, joita vastaan suomalaiset pelaajat taistelevat tulevaisuudessa, on jo ympärillään oma tiimi työskentelemässä heidän kanssaan. Äärimmäisenä esimerkkinä ovat aasialaiset, joilla voi olla jopa viisi valmentajaa yhdelle pelaajalle. Jokainen valmentaja työs-

kentelee kokopäiväisesti kyseisen pelaajan kanssa tavoitteena pääsy huipulle. Jo 10- vuotiailla on vähintään yksi kokopäiväinen valmentaja ja hän tekee työtä vain kyseisen pelaajan kanssa. Sitten kun pelaaja on riittävän hyvä, valmennustiimiin otetaan lisää porukkaa.

Jos haluamme saada paremmin valmennettuja pelaajia, paremmin koulutettujen valmentajien on oltava paikalla harjoituksissa. Uskon, että liitto voi yhdessä suurempien seurojen kanssa tehdä yhteistyötä ja antaa mahdollisuuksia niille seuroille, jotka uskaltaisivat käyttää tilaisuuden kokopäiväisen valmentajan palkkaamiseen.

3. Meidän täytyy aloittaa paljon aikaisemmin kunnollinen harjoittelu pelaajien kanssa

Nyt tiedossani ei ole yhtään seuraa, jolla on kunnollista harjoittelua alle 10-vuotiaille. Muutamat harjoittelevat enemmän yksilöharjoitteluna ja tekevät sitä niin hyvin kuin pystyvät, mutta pöytätennis on laji jossa tarvitaan paljon tekniikkaharjoittelua nuorella iällä. Se ei tarkoita, että valmentaja seisoo vain vahtimassa harjoituksissa, vaan harjoittelemisen voi aloittaa leikinomaisesti ja sitten ne, jotka todella haluavat kehittyä, heihin panostetaan kovempaa. Nykyään alkuvaihe on eniten leikkiä, ja siinä tarvitaan resursseja ja ymmärrystä nuorten kanssa toimimisessa.

En tiedä liiton taloudesta, mutta jos olisi mahdollisuus investoida, pidän erittäin tärkeänä aloittaa koulutukset paljon aikaisemmin esim. sponsoreiden ja Olympiakomitean tuen



avulla. Tämä voi olla vaikeaa Olympiakomitean kanssa, mutta myös heidän pitäisi nähdä mahdollisuudet, mikäli esitys ja toimenpide-ehdotukset ovat riittävän hyviä. Näin toimitaan ainakin Ruotsissa. Tarvitaan hyviä valmentajia sekä hyvät toimenpiteet. Näin tulee suuri määrä hyviä pelaajia Ruotsin maajoukkueeseenkin.

4. Panosta toimivaan ryhmään yhden pelaajan ympärille

Kun löydämme hyvän pelaajan, hänen ympärille rakennetaan oma tiimi, joka työskentelee pelaajan kanssa. Ryhmä toimii tavallisten harjoitusten ohessa mutta yhdellä valmentajalla on vastuu ja hän katsoo että pelaajalla on joku hoitamassa fysiikkavalmennusta sekä harjoitus- ja pelitilannevalmennusta. Kaikilla pelaajilla, jotka menestyvät nykypäivänä, on oma tiimi ympärillensä. Sama tilanne on ollut Suomessa Olahilla, Naumilla ja Lundströmillä, heillä on kaikilla ollut ympärillä ihmisiä, jotka ovat välittäneet ja auttaneet heitä ja se on ollut erittäin tärkeää.

5. Kilpailut, mahdollisimman aikaisin ulkomaille kisoihin.

Jo 10-vuotiaana ulkomaille kilpailemaan ja harjoittelemaan varhain parhaita vastaan. Hanki kontakteja ja rakenna sekä vaihtelee harjoittelua ja vastustajia niin paljon kuin mahdollista. Kotimainen kilpailu on myös tärkeää, mutta rakenna ajoissa kansainvälinen kilpailukalenteri. Näkemykseni on, että olemme ok tasolla aikaisessa vaiheessa mutta myöhemmällä iällä on vaikeaa pysyä mukana kehi-

tyksessä. Muiden maiden pelaajat käyvät enemmän kovata-soisia kisoja ja siinä jäämme jälkeen. Kotona parhaat pelaajat voittavat liian helposti ja he luulevat että se riittää. Kun menet ulkomaille ja häviät, tulet kotiin ja harjoittelet kovaa, sen jälkeen alat voittaa pelejä ja jatkat kotona kovaa harjoittelua ja tulet paremmaksi. Jotta tämä toimisi, kaikkien osa-alueiden pitää toimia paremmin ja se on kokonaisuus kaikesta, josta olen kirjoittanut.

Olen kysynyt muutamilta ulkomaalaisilta valmentajilta, mitä heidän mielestään vaaditaan jotta voi menestyä Euroopassa:

- Kaksi valmentajaa yhden lahjakkuuden kanssa, jotka ovat mukana kaikissa treeneissä. Valmentajien ei tarvitse olla paikalla yhtäaikaisesti. Kaksi pidempää kansainvälistä leiriä, jotka kestävät 3-7 viikkoa. Sparrari joka treeneissä tai harjoitukset vähintään omatasoisen pelaajan kanssa joka kerta.

- 12 ikävuodesta lähtien 7-8 treenipassia viikossa plus kansainvälisiä kisoja. Näin toimivat tämän hetken johtavat pöytätennismaat. Rakenna 3-5 hengen tiimi pelaajan ympärille, joka alkaa toimimaan niin aikaisin kuin mahdollista.

Henkilökohtaisesti uskon, että on mahdollista mennä pitkälle myös pienemmillä resursseilla mutta mikäli resurssit ovat liian pienet, se ei riitä verrattuna siihen mitä muut tekevät. Nykyisin tehdään töitä enemmän tiiminä. Tällä hetkellä näin toimitaan Ruotsissa ja Saksassa, josta parhaat kadetti- ja junioripelaajat tulevat mm. Ochsenhausenin harjoituskeskuksen kautta.

Mattias (käännetty Mattiaksen alkuperäisestä tekstistä)



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.

Sattuneesta syystä kilpailutoiminta jämähti paikoilleen keväällä. Sen sijaan sääntömuutosruletti pyöri normaaliin tapaan kevään liittokokouksessa, jossa hyväksyttiin taas joukko muutoksia, jotka tulevat voimaan ensi kaudelle. Merkittävimmät muutokset liittyvät sarjasääntöihin: ulkomaalaisten ja ulkomailla pelaavien suomalaisten käyttöön 1-divisioonassa ja sitä alemmissa sarjoissa tehtiin helpotuksia. Paras seitsemästä -systeemillä pelattaviin sarjoihin – joihin jatkossa kuuluvat myös 2-divisioonan C- ja D-lohkot – otettiin käyttöön kotietu ja neljännen pelaajan käyttömahdollisuus kaksinpeleissä. Muita muutoksia olivat mm. miesten TOP-12-turnauksen muuttaminen TOP-16:ksi sekä kaikkien GP-turnausten pelaaminen jatkossa ilman lopputurnausta siten, että GP-voittajat ja palkintorahojen saajat määräytyvät osakilpailuista saatujen pisteiden perusteella. Ohessa lyhyt kooste muutoksista.

Sääntömuutokset kaudelle 2020–21

Teksti are

SARJASÄÄNNÖT

Ulkomaalaiset ja muun maan sarjoja pelaavat

Ulkomaalaisten ja toisen maan kuin Suomen sarjoja pelaavien (sekä suomalaisten että ulkomaalaisten) pelaajien pelaamista 1-divisioonassa ja sitä alemmissa sarjoissa on helpotettu: enää ei tarvitse pelata syyskaudella saadakseen pelata kevätkaudella. Pudotuspelien ja karsintojen osalta ovat voimassa seuraavat täsmennykset:

- jotta voi pelata mestaruussarjan pudotuspeleissä tai mestaruussarjan karsintasarjassa, em. pelaajien on pelattava vähintään kolmessa ottelussa mestaruussarjan runkosarjassa tai alemmalla sarjatasolla vähintään kolmessa ottelussa syyskaudella
- jotta em. pelaaja voi pelata I divisioonan karsintasarjassa, on pelattava I divisioonassa tai alemmalla sarjatasolla vähintään kolmessa ottelussa.

Ulkomaalaisten pelaajien ilmoittaminen ja lisenssin maksaminen

Ulkomaalaisten pelaajien pelaamista 2-divisioonassa ja sitä alemmissa sarjoissa on helpotettu: pelaaja pitää ilmoittaa ja maksaa tälle lisenssi vasta ennen joukkueen ensimmäistä ottelua. Ylemmillä sarjatasolla tämä pitää edelleen tehdä viimeistään 31.8. mennessä, jos kyse on ulkomaalaisesta pelaajasta, joka ei pelannut sarjaa edellisellä kaudella ko. suomalaisessa seurassa.

2CD-lohkot pelataan paras seitsemästä -pelimuodolla

Muutettu paras kymmenestä -pelimuoto paras seitsemästä -pelimuodoksi 2CD-lohkojen runkosarjoihin sekä kevään ylempään ja alempaan jatkolohkoon. 2AB-lohkot pelataan edelleen paras kymmenestä -pelimuodolla.

Neljännen kaksinpelipelaajan käyttömahdollisuus paras seitsemästä -pelimuodolla pelattavissa sarjoissa

Lisätty neljännen kaksinpelipelaajan käyttömahdollisuus kaikkiin ko. pelimuodolla pelattaviin sarjoihin, myös karsintoihin. Neljättä pelaajaa voi käyttää kuudennessa kaksinpelissä (C-Y). Neljättä ja viidettä pelaajaa voi edelleen käyttää nelinpelissä.

Kotietu paras seitsemästä -pelimuodolla pelattavissa sarjoissa

Lisätty kotietu mestaruussarjan runkosarjaan ja pudotuspeleihin sekä 1-divisioonan runkosarjaan. Kotietua ei käytetä mestaruussarjan eikä 1-divisioonan karsintasarjoissa eikä myöskään 2CD-lohkoissa.

Kotietu tarkoittaa sitä, että arvonnassa vierasjoukkue merkitsee pelaajansa ottelupöytäkirjaan ja näyttää pelaajajärjestyksensä kotijoukkueelle ensin ja kotijoukkue merkitsee omat pelaajansa ottelupöytäkirjaan vasta sen jälkeen. Arvonnin jälkeen joukkueen kokoonpanoa ei saa täydentää paitsi kuudetta kaksinpeliä ja nelinpeliä varten, joihin vierasjoukkue myös merkitsee pelaajansa ensin ja kotijoukkue vasta sen jälkeen.

MIESTEN TOP-16

Miesten TOP-12 muutetaan TOP-16-turnaukseksi. Se koostuu syyskaudella pelattavasta yhdestä karsintaturnauksesta ja lopputurnauksesta.

Lopputurnaukseen kutsutaan 1.7. ratingin aktiivisten pelaajien listan kahdeksan parasta pelaajaa. Loput paikat täytetään karsinnasta, johon saavat osallistua pelaajat, joilla on 1.7. tai karsintojen leikkuripäivänä vähintään 1900 ratingipistettä.

Miesten TOP-16:sta pyritään tekemään syyskauden ykköskilpailutapahtuma Suomessa. Siinä jaettavat rahapalkinnot ovat myös kansalliseen tasoon nähden huomattavat.

GRAND PRIX

Lopputurnaukset poistetaan

Kaikki lopputurnaukset miesten, naisten, junioreiden ja kadettien Grand Prix -sarjoista poistetaan. Voittaja määräytyy ja kaikki palkintorahat jaetaan osakilpailujen perusteella.

MUUT MUUTOKSET

Edellä mainittujen lisäksi sääntöihin tehtiin jonkin verran muita vähäisiä muutoksia, täsmennyksiä ja korjauksia. Kaikki muutokset löytyvät liiton kotisivuilta 7.5.2020 päivätystä sääntömuutosartikkelista.

Uudet säännöt kaudelle 2020-21 tullaan julkaisemaan elokuun aikana. Ja toivotaan kovasti, että syksyllä päästään vielä pelaamaan.



ONNITTELUT UUSILLE TUOMAREILLE

IU-tuomareita vuoden
2019 Finlandia Openissa.

Pöytätennistä voi harrastaa monella eri tavalla – yleisintä lienee aloittaa pelaamalla itse ja myöhemmin toimia muissakin tehtävissä. Voit osallistua pelaajana, seuratehtävissä, muissa vapaaehtoishommissa, valmentajana ja myös tuomarina. Tuomaritehtävissä monet toimivat oman tietämyksen ja usein pelaajataustan antamalla pätevyydellä. Suomessa ei tuomarointiin olla perinteisesti panostettu kovin paljoa eikä meillä viime vuosina ole ollut kansallista koulutustakaan yhtä ITTF:n National Umpire (NU) kurssia lukuunottamatta.

Kursseille tarvitaan kouluttajien lisäksi myös asiasta innostuneita osallistujia. Kansallisen tason tuomarin jälkeen seuraava askel on suorittaa kansainvälisen liiton ITTF:n International Umpire koe (IU). Se järjestetään joka toinen vuosi parillisina vuosina, joten kuluva vuonna 2020 sellainen järjestettiin. Tänä vuonna oli taas pitkästä aikaa mukana asiasta innostuneita suomalaisia kandidaatteja. Kokeeseen osallistuivat Kati Suopanki, Sami Pyykkö, Janne Annunen ja Esko Akkanen. Sparraajana toimi Asko Rasinen.

Valmistautumiseen kuului mittavan englanninkielisen materiaaliopake-

tin ”haltuunotto”. Toki tukena pystyi käyttämään vastaavaa suomenkielistä materiaalia, mutta varsinainen opiskelu oli parasta suorittaa englanninkielisen materiaalin pohjalta, sillä kaikki kysymykset olivat englanniksi. Materiaaliin kuuluivat mm. pöytätenniksen säännöt ITTF:n Handbookin mukaan kappaleet 2 ja soveltuvin osin kpl 3 (Laws of Table Tennis sekä Regulations for International Competitions). Edellä olevien lisäksi HMO Handbook for Match Officials sekä muuta tukimateriaalia sekä videoita. Osallistujat saivat myös käyttöönsä useita harjoittelukokeita, joihin vastailemalla sai hyvin tuntumaa siihen, millainen itse koe on. Koe kuulemma oli vielä vaikeampi kuin harjoittelukysymykset.

Osallistujien valmentautuminen kokeeseen sisälsi siten aluksi harjoittelukokeet, joihin osallistujat saivat mallivastaukset. Sen jälkeen järjestimme kahtena iltana livevalmennusta etänä käyttäen Skype yhteyttä. Tämä toimintatapa tietysti sopi hyvin Covid 19 ohjeistukseen ja mahdollisti osallistumisen eri puolilta Suomea. Etävalmennuksessa kävimme uudelleen läpi hankalimpien kysymysten taustoja ja yksityiskohtia. Erityisesti paneuduttiin parasääntöihin ja niiden tärkeimpiin kohtiin. Tämä oli varmasti hyvä panostus, sillä Suomen kilpailuissa ne harvemmin tulevat vastaan, mutta niistä saa monia vaikeita kysymyksiä. Parapöytätennis on myöskin vahvassa nosteessa kansainvälisessä kilpailulenterissa, joten IU tuomarin on hallittava myös nämä sääntöjen kohdat. Lisäksi valmennuksessa käytiin läpi pääkohdittain HMO käsikirjan tärkeitä esimerkkejä

sääntöjen käytöstä tuomarin kohtaamis- ja käytännön tilanteissa.

Koe suoritettiin ”etänä”, jolloin kaikki osallistujat saivat linkin ITTF:n sivuille rekisteröitymistä sekä henkilötietojen antamista varten. Mukaan piti liittää mm. valokuva ja kopio passista. Kaikilla oli käytössä oma salasana, jolla sovittuna aikana pystyi kirjautumaan koetta suorittamaan. Kokeessa oli 60 minuutin aikaraja, jonka kuluessa oli pystyttävä vastaamaan kysymyksiin – vähintään niin moneen, että pystyi saamaan hyväksytyn suorituksen, mikä oli 75% 60 kysymyksestä. Tällä kertaan IU tuomarin rajan saavuttivat Sami Pyykkö ja Janne Annunen. Onnittelut Suomen uusimmille kansainvälisille tuomareille. Kati Suopanki ja Esko Akkanen eivät aivan yltäneet IU -rajaan, mutta osoittivat riittävää kansallisen tason osaamista. Heidän tuloksensa oikeuttaa NU -tutkinnon suorittamiseen (kansallinen tuomaritutkinto). Onnittelut myös uusille NU -tuomareille.

Tulevan syksyn aikana järjestämme lisää tuomarikoulutusta. Joissakin tapauksissa on mahdollista päästä mukaan kansainvälisiin kisoihin jopa NU -tutkinnon suorittaneena. Tuomari on ”aitopaikalla” seuraamassa huippupöytätennistä. Hyvää tuntumaa kansainväliseen pöytätennikseen saa myös toimimalla tuomarina omassa kansainvälisessä Finlandia Open kilpailussa joulukuussa 2020. Tervetuloa mukaan kansainväliseen tuomarijoukkoon verkostoitumaan ja vaihtamaan kuulumisia eri maiden kollegoiden kanssa.

Asko Rasinen



PT-60:n pingiskoululaiset osallistuivat tammikuussa 14 pelaajan voimin Kemin kansallisiin kilpailuihin.

Seuratoiminta

Rovaniemellä annettiin pingikselle pikkusormi – nyt pelaajia on 80

Mitä tapahtui, kun kaksi entistä lentopalloilijaa halusi kokeilla jotakin uutta liikunnallista harrastusta?

Joka syksy tuntui siltä, että lentopalloverkko oli nostettu jälleen muutama sentti ylöspäin, eikä pallo lähtenyt enää alaviistoon samalla tavalla kuin joskus aikoinaan. Kilpailuvietti oli kuitenkin säilynyt ja kroppa halusi liikuntaa. Pallopelit kiehtoivat edelleen - oli pikku mietinnän paikka.

Päätimme kokeilla pingistä. Toinen maila oli "armeija-ajoilta", toinen saatiin lainaksi Lapin Urheiluopiston respasta. Sekin oli parhaat päivänsä nähnyt. Kumit lerpattivat ja kiertet olivat muutenkin vähän hakusessa. Molemmilla oli kuitenkin intoa - ja vieläpä huomattavasti enemmän kuin taitoa. Aktiivisuutemme sosiaalisessa mediassa sai pingisbuumin leviämään kulovalkean tavoin. Koloistaan kaivautui esiin mitä erilaisimpien mestaruustittelien haltijoita sekä muutama PT-60:n poikapelaaja vuosikymmenten takaa. Vanhempi väki muisteli kaiholla 70-80 -lukuja, jolloin seuratoiminta oli vielä voimissaan. Joku

heitti idean myös junioritoiminnan aloittamisesta. Seura oli työnnetty pöytälaatikon perukoille keväällä 1996. Oli aika polkaista pelit toden teolla uudelleen käyntiin.

Aikuisten harrastustoiminta oli nopeasti pystyssä - kiitos Rovaniemen Mailapelikeskukselle, joka investoi käyttöömmme neljä uutta pöytää. Keväällä 2019

palloa iskettiin keskimäärin kaksi kertaa viikossa. Kausi päätettiin toukokuussa kymmenen pelaajan voimin epävirallisiin Rovaniemen mestaruuskisoihin, jonka loppuottelussa Kristian Mustonen ja Jari Seppälä antoivat pallolle kyytiä juniorivuosiensa malliin. Yksi merkittävä tekijä junioritoiminnan käynnistymisessä oli Ounasvaaran





Heikki Kiiskinen ja Jouni Palokangas
löivät alkutahdit Rovaniemen pingisbuumille. Sosiaalinen media on ollut tärkeä viestintäkanava seuratoiminnan alkumetreiltä lähtien.

peruskoulun innostus asiaan. Liikunnan ja terveystiedon lehtori Erkki Kelhä on aina suhtautunut myönteisesti välituntipeleihin ja on ollut muutenkin aktiivinen olosuhteiden kehittäjänä ja matalan kynnyksen lajin puolestapuhujana.

Lottovoitto seuralle oli kuuden Stiga-kisapöydän löytyminen Vaaranlammen koulun liikuntasalin näyttämön alta. Lisäksi Rovaniemen kaupunki, Lapin amk ja ammattiotisto REDU hankkivat käyttöömmme yhteensä kuusi pöytää, joten varusteiden suhteen haasteet oli nopeasti taklattu. Olemme osoittaneet aktiivisella ja kasvavalla toiminnalla salivuorojen lisätarpeen myös kaupungin liikuntatoimen suuntaan.

Rovaniemen Pöytätennis -60 ry:n "uusi perustamiskokous" pidettiin 19. syyskuuta 2019. Lokakuussa aktiivipelaajia oli jo noin 40, joista iloksemme reilusti yli puolet juniori-ikäisiä. Ensimmäisen talven aikana jäsenmäärä tuplaantui. Kevätkaudella 2020 juniorit harjoittelivat kahdessa eri ryhmässä kolme kertaa viikossa puolitoista tuntia kerrallaan. Aikuisilla on niin ikään kolme peli-iltaa viikossa.

Talven kohokohta oli 11. tammikuuta Kemin kansalliset kilpailut, jossa PT-60 oli mukana peräti 22 pelaajan voimin. Samalla juhlistettiin alkuperäisen PT-60:n 60-vuotista taivalta. Erityisen ilahduttavaa Kemissä oli pingiskoululaisen runsas osanottajamäärä. Myös kiinalaisvahvistuksemme Jialun "Dailen" Li laittoi viiden vuoden pelitauon jälkeen mukavasti kampoihin Pohjois-Suomen parhaimmis-
tole.

Kuukausittainen "Rollopingis Cup" on ollut ohjelmassa heti alusta lähtien - 16 pelaajan kahden tappion kaavio sijoituspeleineen (PKO) on osoittautunut meille sopivaksi kilpailumuodoksi. Jokaiselle tulee 4-7 peliä, eikä tuomareita tai kirjureita tarvita. Myös juniorit pelaavat säännöllisesti omia kilpailujaan. Tällä hetkellä seurassa on viisi juniorivalmentajaa. Valmentajakoulutus sekä uusien valmentajien rekrytoinnit ovat korkealla prioriteetilla toimintasuunnitelmassamme.

Toivottavasti myös lajiliittojen yhteinen Mailapelipäivä toteutuu tulevana syksynä. Koronaviruspandemian vuoksi jouduimme laittamaan harjoitukset tauolle maaliskuun puolivälissä. Toimimme tässäkin vastuullisesti ja esimerkkinä muille seu-

roille. Jäsenemme turvallisuus on aina etusijalla. Onnistuimme mielestämme hyvin myös asian viestinnässä - järjestämme syksyllä jäsenillemme korvaavaa toimintaa leirien sekä ylimääräisten harjoitusten ja kilpailujen merkeissä. Ensimmäinen toimintavuosi PT-60:ssa on ollut työntäyteinen, mutta antoisa. Törmäyskursseltakaan ei olla johtokunnassa välttytty, mutta onneksi kaikilla on yhteinen tavoite: kehittää lajikulttuuria Rovaniemellä ja saada toimintaan mukaan mahdollisimman paljon innokkaita pelaajia. Positiivista on, että seuraavakeä on joutunut välillä jopa mieluummin jarruttelemaan kuin potkimaan takamuksille.

Haastavassa taloudellisessa tilanteessa pöytätenniksellä on nyt iskun paikka ja hyvä mahdollisuus saavuttaa vuosikymmenten takainen suosio kaiken kansan harrastuksena. Laji on edullinen aloittaa, eikä vaadi välttämättä edes aikaisempaa liikunnallista taustaa. Pöytätennisliiton edesmenneen puheenjohtajan Esa Ellosen (1934-2018) lanseeraama slogan "Pöytätennis - tie onneen ja menestykseen" voitaneen ottaa uudelleen käyttöön.

Tsemppiä seuratoimintaan! Rovaniemen Pöytätennis -60 ry

*Jouni Palokangas
puheenjohtaja*

*Heikki Kiiskinen
johtokunnan jäsen*



"Ota PT-60:n somekanavat seurantaan näppärästi QR-koodien avulla. Avaa älypuhelimestasi kamera, kohdistu se koodiin ja seuraa näytön ohjeita."

Li Jialun

李佳伦

Ikä: 26 vuotta

Kotikaupunki: Changsha, Hunan, Kiina

Lempinimi: Dailen

Opiskelee Rovaniemen ammattikorkeakoulussa matkailua

Seura: Rovaniemen Pöytätennis -60 (PT-60)

Rating: 1964 (1 pelattu kilpailu Suomessa)

Kätisyys ja ote: vasen, shakehand

Perhe: isä työskentelee Kiinan kansantansavallan valtioneuvostossa, äiti on toiminut pöytätennisvalmentajana, tällä hetkellä Kiinan Pöytätennisliiton palveluksessa, 7 vuotta vanhempi sisko.

Millainen tausta Sinulla on pöytätenniksessä?

Aloitin pöytätenniksen 6-vuotiaana, harjoitelimme ympäri vuoden 5-6 päivänä viikossa, 2-3 tuntia kerrallaan. Lajiharjoitusten lisäksi teimme fyysisiä treenejä. Lopetin pelaamisen opiskelujen vuoksi parikymppisenä.

Parhaat saavutuksesi?

Voitin Hunanin maakunnan (noin 70 miljoonaa asukasta!) juniorien kaksinpelin, nelinpelin ja joukkuekilpailujen mestaruudet kolmena vuonna peräkkäin 2005-07. Tuolloin voitin myös Lin Gaoyuanin, joka on tällä hetkellä ITTF:n miesten maailmanlistalla viidentenä.

Parhaat osa-alueesi pöytätenniksessä?

Pingis ei ole pelkästään fyysinen aktiviteetti, yhtä tärkeää on myös henkinen vahvuus. Toistomäärät juniorina ovat tuoneet pelaamiseen varmuuden. Vahvin yksittäinen osa-alueeni on syöttö.

Millaisia neuvoja antaisit suomalaisille junioripelaajille?

Pelata paljon ja harjoitella monipuolisesti. Kehitys tapahtuu pikku hiljaa, mutta koko ajan.

Mikä on Kiinan pöytätenniksen menestyksen salaisuus?

Systeemimme löytää lahjakkuudet - etenkin ne, jotka oikeasti haluavat kansainväliselle huipulle. Näille pelaajille on sitten järjestetty parhaat mahdolliset olosuhteet, missä otetaan huomioon esimerkiksi harjoittelun ja levon



suhde, palautuminen ja ravinto tieteellisiä tutkimuksia hyödyntäen. Myös nykyteknologiaa, kuten tilastot ja videoanalyysit ovat apuna itse lajiharjoittelussa ja peleissä.

Teksti: Heikki Kiiskinen

Kuva: Lapin Kansa / Nina Susi

Rollopingis Cup 2019-20 (5 osakilpailua)

1. Jialun "Dailen" Li	100
2. Jari Seppälä	84
3. Mattus Harjumaa	66
4. Jouni Palokangas	58
5. Ari Kortessalmi	57 (4)
6. Kristian Mustonen	52 (3)
7. Heikki Kiiskinen	48
8. Reijo Kortessalmi	39 (4)
9. Tuomo Hakala	29 (3)
10. Aleksi Ollila	28 (4)
11. Jouko Tiihonen	25
12. Eetu Hyötylä	23
13. Juhani Vanhatapio	20 (4)
14. Erkki Kelhä	19 (2)
15. Jukka Tervo	18 (3)
16. Kalle Maikkula	17 (3)
17. Eemeli Seppälä	14
18. Jaakko Varanka	13 (2)
19. Matti Korva	5 (1)
20. Jarno Mustonen	2 (1)

Rovaniemen Pöytätennis -60 ry:n kuukausikisat "Rollopingis Cup" pelattiin 16 pelaajan kahden tappion kaaviolla (PKO) sijoitusotteluineen. "Dailen" ei hävinnyt koko kaudella yhtään erää.

"Dailen voitti Hunanin mestaruuden kolmena vuonna peräkkäin. Maakunnassa asuu noin 70 miljoonaa ihmistä - yhtä paljon kuin Pohjoismaissa, Baltiassa ja Puolassa yhteensä."

mn pingis Parasta peliin

KAUDEN 2020/21 UUTUUKSIA



JOOLA Dynaryz AGR

Viimeisintä kumiteknologiaa, jossa edistysellinen Hyber Bounce sponge välikuti, jossa maksimaalinen tuoreliimaefekti. Sen lisäksi, että kumi on erittäin nopea, siinä on myös loistava kierre ja erinomainen tarkkuus. Kumi on myös kohtuullisen nostava. Erinomainen vaihtoehto edistyneille kisapelaajille.

Paksuudet: 2,0 mm ja max+

Suosituksinta: 59,90

MN-Pingiksen hinta: 51,50



Butterfly Dignics 09C

Tällä kumilla pelaa jo suuri osa BTF:n huippupelaajista, mm. Timo Boll ja Dimitri Ovtcharov. Kumi on lievästi tahmea ja siinä on maksimaalinen kierre ja loistava nostavuus. Pallon lentorata on miellyttävän kaareva ja pallot putoavat nopeasti pöytään. Tämän hetken selkeä markkinoiden ykköskumi! Katso tarkempi selostus meidän kotisivuiltamme.

Paksuudet: 1,9 / 2,1 mm

Hinta: 79,90



JOOLA Dynaryz ACC

Uusinta teknologiaa edustava kumi, jossa edistysellinen tuoreliimaefekti (Hyber Bounce sponge). Pallo viipyy kumissa tovin kunnes se sinkoutuu napakasti liikkeelle. Kumissa on loistava kierre ja tarkkuus ja pallon lentorata on miellyttävän kaareva. Tässä monipuolinen kumi, joka soveltuu niin kisapelaajille kuin kehittyneemmille harrastajillekin.

Paksuudet: 2,0 mm ja max+

Suosituksinta: 59,90

MN-Pingiksen hinta: 51,50



Seurat huom! MN-Pingiksestä löydät erittäin laajan valikoiman asusteita. T-paidat, pikepaidat, shortsit, verrarit, hupparit, takit, talvitakit, ...

Loistavat määräalennukset paidoista, shortseista ja verrareista. Alennukset jopa 30 % (yli 1000,00 euron tilaukset, BTF 25 %).

Päivitämme koko ajan lisää uutuuksia kotisivuillemme. Käy tutustumassa www.mn-pingis.fi. Alkavalle kaudelle todella paljon näyttäviä uutuuksia!

Meillä on kaiken kaikkiaan erinomaiset määräalennukset. Mm. JOOLA-TIBHAR ja XIOM kumien hinnat ovat jo valmiiksi 15 % alle suositushintojen.



MN-Pingis / Pingispalvelut Oy | Bergeninkatu 4 | 20320 Turku | pingispalvelut@mn-pingis.fi
www.mn-pingis.fi | Puhelin: Juha: 050 4908 315 | Tero: 044 5369 502 | Matti: 044 5335 366
Puhelintiedustelut arkisin: Juha 10.00 - 20.00, Tero 16.00 - 20.00, Matti 12.00 - 20.00.

Asiointi liikkeessämme tällä hetkellä sopimuksen mukaan. Elokuusta alkaen palvelemme liikkeessämme vähintään kahtena arkipäivänä viikossa. Katso aukioloajat verkkokaupan sivuilta.

Elämä on osa pingistä

*En tiedä pelasiko Juice Leskinen pingistä,
mutta nero hän oli.*

Kappaleessaan "Munasillaan" Juice kuvaa saunan demokraattisuutta, saunassa jokainen on alasti, paljaana, ilman kultakäätyjä ja pomon huoneen tammipöytää. Pingis on varmasti reiluin laji. Narri voittaa herran, raajarikko terveen ja ylipainoinen atleetin, jos lyöntejä on riittävästi takana. Ilmaiseksi et saa mitään.

Ei ole väliä, oletko Besse Kroatiasta, Mohammed Afrikasta tai Seppo Seinäjoelta, pingiksessä vain taito ratkaisee. Et koskaan näe päältä, kuka on mestari ja kuka ei. Sumopainijan näköinen tyyppi laittaa niin äkkiväärän syötön, ettet koskaan saa sitä takaisin.

Laiha poika lyö niin kovan kämmenlyönnin, että pallo paukahtaa raakana pompusta pihalle. Elämäkertansa mukaan yli satakiloinen kapellimestari Leif Segerstam pelasi orkesterilämpiössä pingistä ja väitti voittaneensa jokaisin vuorotellen. Vesku Loiri voitti Speden pingiksessä ja Spede alkoi huonona häviäjänä mököttää. Edmonton Oilers -dokumentissa puku-huoneesta välähtää pingispöytä, jossa Esa Tikkanen ja Jari Kurri näyttivät härmäläistä kämmettä Väinölle.

Pingis on monelle tuttu nuorisotalolta ja pinkiponkilla voi olla ei-urheilun maine. Kilpatasolla pingis on äärimmäisen ja kova ja fyysinen laji, jossa palloon pitää reagoida ajatusta nopeammin, alle 0,2 sekunnissa, mikä on tietoisien ajatuksen raja. Pingis repii raja-aidat rikkaan ja köyhän, terveen ja vammaisen välillä.

Kun verkko on välissä, vain taito ratkaisee, mulkoilemalla ja pullistelemalla on turha yrittää hämmentää vastustajaa. Kun pingiksen aloittaa matalalla kynnyksellä jo alle kouluikäisenä, pääsee osaksi valtakunnallista pingisperhettä. Olen itse toistanut, miten kova juttu bussilastilliselle ylivieskalaisjunnuja on päästä pelaamaan Helsingin Ruskeasuolle. Näitä yli yön reissuja voi muistella läpi ikänsä. "Oltiin hei Hesas" Pingiksestä löytyy kilpapelaaajia ympäri Suomea ja parhaat alkavat hakata palloa maajoukkueetasolla aika tosisiaan 12-vuotiaina, kun osalle riittää kevyempi osallistuminen.

Laita lapsesi asiantuntevaan valmennukseen ja annat lapselle loppuiäksi huippunopean silmän ja käden koordinaation,

paljon kavereita, hyvän keskittymiskyvyn, mindfulness-taitoja, stressinsietokykyä ja järkevää tekemistä. Pingiksessä voi kokea flow'n eli virtauksen, kun keho, maila ja pallo sulautuvat yhdeksi, kaikki sujuu kuin ajatuksen voimalla ja ihminen saavuttaa eräällä tavalla toisen tietoisuuden tason. Juuri tämä on sitä keskittymistä, jolla voimme sulattaa infoähkyn. Parasta pingiksessä on, että silloin kun pelaa, ei voi näppäillä kännykää.

Pingis on eräänlaista vastapainoa pohojalaaseen mentaliteettiin, jossa lyödään ensin ja kysytään sitten miltä tuntuu. Kierrepelaaminen on aika savolaista. Pallo voi kikkahtaa pöydästä ihan mihin suuntaan vain. Yritä nyt siinä nyt sitten lukea palloa. Palloa oppii lukemaan kuten ihmisiäkin, se vaatii valtavia toistomääriä ja kykyä oppia virheistään ja katkeristakin tappioista. Kyllä jokainen voittaa osaa, mutta häviöstä vasta oppiikin.

Pingis on kommunikaatiota. Kun lyöt palloa lujaa, vastustaja blokkaa sen kolme kertaa nopeammin takaisin. Kyn laitat pahan kierteen, se moninkertaistuu vastustajan mailasta. Pohjalainen peli voisi olla suoraviivaista kämmenlyöntiä ja savolainen ovelaa kierrekikkailua. Metsä vastaa, miten sinne huudetaan ja pingiksessä pallo tulee sitä lujemmin takaisin, mitä kovemmin taot.

Janne Viljamaa

Kirjoittaja on helsinkiläinen sosiaalipsykologi, viitosdivarin huippuhankala vastustaja ja tietokirjailija, jonka 13. kirja Minä ja marttyyri ilmestyy 24.9.2020

Katso janneviljamaa.com

Monipuolisuusmies

Erik Bifeldt

90 vuotta

Erik Bifeldt omannee pöytätenniksen seurauskollisuuden Suomen ennätyksen. Hänestä tuli lajin vanhimman yhä toimivan erikoisseuran BK:n jäsen syksyllä 1949, eikä seuraa ole sen jälkeen tarvinnut vaihtaa. Ennätysmies täytti 2. päivä kesäkuuta 90 vuotta. Muistelot vilisevät muualtakin kuin pöytätenniksestä tuttuja nimiä.

Syntymäpäiväsankarilla on hauska lempinimi, sillä suomenkielisille se on Biffe ja ruotsinkielisille Biffen. Molempi parempi. Perushelsinkiläisen diplomiekonomin ensimmäinen kotiosoite oli Arkadiankatu 6 aivan pääkaupungin ydinkeskustassa. Ensikosketuksensa pöytätennikseen Biffe sai jo koulussa, mutta se jäi katselemisen asteelle. Pöydällä palloa iskivät koulun huippupelaajat Casimir Ehrnrooth, Michael Berner, Bror Wikman, Henrik Krause ja Bo-Gustaf Bergh.

– Syksyllä -49 aloitin pelit Ratakadun kansakoululla Bollkamraternas riveissä. Uudet pelurit saivat kantaa pöydät kerrosta alempaa saliin ja pelata ehkä vartin. Sitten areenalle astelivat tähdet kuten Berdnt Kajetski, Thorvald Rundberg ja Evald Lindroos. Illan päätteeksi edessä oli taas kova homma, kun pöydät piti kantaa pois. Onneksi saimme melko pian yhden pöydän oman kellaritilan.

Biffen peliuran paras saavutus on miesten nelinpelin SM-pronssi Atso Soivion kanssa Turussa 1952. Melkoinen temppe kahdelta B-luokan pelaajalta.

– Kvartassa lajin ehdottomat tähdet Juhani ”Linkkari” Berg (seuraavan vuoden kaksinpelivoittaja) ja Pertti Saari lähtivät vähän soitellen sotaan ja voitimme kaksi ensimmäistä erää. Kun kolmas oli tilanteessa 19-19, väsynyt Soivio puhalsi jo aika lailla. Sanoin hänelle, että nyt lyöt kahdesti, sillä jos häviämme tämän erän, häviämme koko ottelun. Kaveri pisti kaksi lyöntiä sisään.

BK on kunniakas seura, jonka perustivat SPTL:nkin perustajajäseniin kuuluneet Rolf Biese ja Holger Winqvist sekä ensimmäinen (1938) kaksinpelin Suomen mestarimme Åke Grönholm. Biese ja Grönholm olivat myös yhtiökumppaneita, sillä he perustivat aikanaan Pöytätennistarpeita -yhtiön, joka myi mm. Hovi-pöytiä ja Biese-mailoja.

Yllättävää kyllä, täyttämällä 90 vuotta ei vielä pääse edes palkintopallille seuran iäkkäimpiä jäseniä valittaessa. Edelle menevät Per ”Pelle” Ellenberg, Waldemar Kovanko ja tietenkin Thorvald ”Puppeli” Rundberg.

BK:lla löytyy historiasta myös hauska mestaruussarjajoukkue ”Biffe, Löffle ja Nalle”.

– Pelasimme Erik Löfbergin ja Björn Hallbäckin kanssa pääsarjaa kauden 1973-74, kun silloiset huippumme Max Laine, Seppo Elsinen ja Håkan Nyberg olivat vaihtaneet seuraa. Helsingissä kun ollaan, plakkarissa on tietenkin myös Firmaliigan voitto. Vuonna 1968 mestariksi iski Tallberg, jonka joukkueessa Biffen rinnalla pelasivat Kurt Carlsson, Leif Ohlström ja Peter Tallberg. Biffe tekikin melkein koko työuran-
sa Tallbergilla.



Päiväsankari kotitalonsa pihalla merkki päivänään.

Töiden lisäksi ja oman pelaamisen ohella Biffe on tehnyt merkittävän järjestö- ja lehtimiesuran. Toimittajan työt alkoivat jo 1951 ja väli vuosien jälkeen uudestaan 1995. Kun ne loppuivat 2006, Biffe oli raportoinut Hufvudstadsbladetissa viidelle urheilutoimituksen päällikölle, eli Enzo Sevónille, Stig Häggblomille, Göran Wallénille, Thomas Hallbäckille ja Christoffer Herbertsille.

Biffen Remingtonin matkakirjoituskone tuli tutuksi pöytätennisjournalisteille ympäri maailman. Eikä vain pöytätennisjournalisteille, sillä Oslon talvikisoista 1952 hän raportoi näytöslajina olleesta jääpallosta ja samana vuonna Helsingin kotikisoista Sportpressenille maantiepyöräilystä, koripallosta ja nyrkkeilystä. Toimittajamaailmassa mieleen on jäänyt mm. illallinen Paavo Noposen seurassa.

Pöytätennisliitossa Biffe toimi ensin sihteerinä 1952-55, Kurt Janssonin ja Curt Åkerbergin aikana. Sen jälkeen hän oli yhtäjaksoisesti joko liittohallituksen tai -valtuuston jäsen 1958-90, toimien monta vuotta tilintarkastajanakin.

– Vuonna 1990 toinen tilintarkastaja Kari Miettinen kertoi minulle, että liitossa on toiminnanjohtajan tehtävä auki Harry Sundellin lähdettyä. Olin osa-ajaeläkkeellä, mutta Hannu Paanajärvi valitsi minut. Vietin tehtävässä päivälleen neljä vuotta. Pitkän päivätyön tehneen pingismiehen parhaat muistot liittyvät lajin arvokilpailuihin.

– Kaikkien mieleenpainuvinta on Jan-Ove Waldnerin toinen kaksinpelin MM-kulta Manchesterissa 1997, joka tuli ilman ainuttakaan erätappiota. Hieno muisto on myös Kalevi Lehtosen ja Sylvi Munkbergin sekanelinpelin PM-kulta 1959. Olin silloin kotikisojen kilpailujen johtaja Tennispalatsissa. Muistan vielä, että loppuottelun tuomitsi nykyään Karjaalla vaikuttava Stig Malmberg, nelinpelin SM-mitalisti hänkin.

Biffe lähettää jutustelun loppuksi asiantuntevia terveisiä nykyiselle pöytätennisjohdolle arvioimalla, että valmennuspuolta pitäisi parantaa ja lisätä.

Mitäpä siihen on sanomista! Koko pöytätennisväki onnittelee sydämellisesti syntymäpäiväsankaria.

Esko Heikkinen

Rating järjestys (14.3.2020)

Miehet

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

MJ 13

1	Vesalainen Matias	KoKa	1912
2	Vesalainen Rasmus	KoKa	1901
3	Penttilä Turo	HIK Pingis	1659

MJ 15

1	Khosravi Sam	KoKa	2278
2	Räsänen Aleks	PT Espoo	2124
3	Kylliö Joonas	TIP-70	1990

MJ 17

1	Khosravi Sam	KoKa	2278
2	Pihkala Arttu	PT Espoo	2268
3	Steif Noah	TIP-70	2232

Naiset

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

NJ 13

1	Kellow Ella	MBF	1611
2	Yang Yixin	PT Espoo	1421
3	Räsänen Veera	HIK Pingis	1221

NJ 15

1	Girlea Maria	TIP-70	2024
2	Titievskaja Aleksandra	PT Espoo	1967
3	Kellow Ella	MBF	1611

NJ 17

1	Girlea Maria	TIP-70	2024
2	Betz Ramona	Linnan Pingis	2009
3	Titievskaja Aleksandra	PT Espoo	1967

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.