



# **T**semppiläinen

1/2008



**Joukkueiden  
kuulumisia**

**sivu 4**

**Power Cup infoa**

**sivu 5**

**Valmennuspäällikön  
palsta**

**sivu 8**





**Muista myös reaaliaikainen  
uutispalvelu [www.savonsanomat.fi](http://www.savonsanomat.fi)**

## **Vuoden seurajohtaja Heikki Holopainen Pieksämäen Tsempistä**

Tunnustuksen saanut Heikki Holopainen (56) on toiminut Pieksämäen Tsempin puheenjohtaja vuodesta 2002 ja sitä ennen vuosia seuran johtokunnassa ja varapuheenjohtajana. Hänet palkittiin vuoden seurajohtajana SLU:n kevätkokouksen yhteydessä 8. toukokuuta.

"Kyllä tällainen tunnustus tuntuu mahtavalta. Tuntee saavansa tunnustusta kymmenien vuosien tekemisestä. Tsemppi on mahtava seura, jota olemme muun muassa Juha Korhosen kanssa vieneet eteenpäin. Tämä tunnustus tulee koko seuralle", Holopainen sanoo. "Heikki Holopainen on loistava esimerkki innostuneesta ja motivoituneesta seurajohtajasta. Hän on tehnyt Tsempistä kasvatuksellisuutta korostamalla tunnetun ja menestyvän seuran", kuvaa SLU:n koulutusjohtaja Juha Heikkala palkintolautakunnan valintaa.

**SLU**

Kiitos tsemppiläiset, suurin osa tästä kunniaista kuuluu teille kaikille!

**Heikki "Hopo" Holopainen**

## **Kaikki palvelut saman katon alta!**

- Pankkipalvelut, ajanvaraukset  
myös ilta-ajoille: puh. 010 257 8121
- Pohjolan vakuutuspalvelut: 010 253 1347
- Pieksämäen Seudun OP-Kiinteistökeskus Oy LKV:  
puh. 010 257 8126

op.fi pohjola.fi opkk.fi

**Etua elämään. OP-Pohjolasta.**

**Pieksämäen OP** 



# Joukkueiden kuulumisia kesän korvilla

**Taas on yksi sisälentopallokausi saatu päätökseen. Menestystä tuli mukavasti monessa sarjassa, vaikka useamman vuoden kestänyt mitaliputki katkesikin. Seurastamme osallistui joukkueita maakunta-, alue- tai tiikerisarjaan sekä super- tai SM-sarjaan menestyksen mukaan.**

SM-sarjassa pelasi kuluneella kaudella seitsemän joukkuetta, joista kolme saavutti lopputurnauspaikan. Parhaan sijoituksen pokkasivat A-pojat ollen kahdeksansia Somerolla pidetyssä lopputurnauksessa. A-tytöt olivat yhdensiätoista, ja C-tyttöjen ykkösjoukkue toi Kuusankoskelta kotiin myös 11. sijan.

B-ikäisten joukkueet joutuivat tänä vuonna tyytymään välieräpaikkoihin. Sekä tytöt että pojat jäivät lohkoissaan kolmansiksi kahden parhaan päästessä lopputurnaukseen. Idän aluemestaruussarjassa tytöt olivat toisia ja pojat neljänsiä.

C-tyttöjen kakkosjoukkue edusti SM-sarjassa ja kolmosjoukkue supersarjassa. Aluemestaruustasolla ykkösjoukkue oli kolmas kakkosjoukkueen säestäessä neljännellä sijalla. Kolmosjoukkueen sijoitus oli 17. ja tytöt jatkoivat supersarjassa sijoittuen kuudenneksi. C-poikien joukkue sijoittui aluemestaruussarjassa neljänneksi ja pelasi SM-sarjaa yltäen välieriin asti – lopputurnauspaikka jäi niukasti yhden voittoeran päähän.

Suurin joukkuevahvuus seurallamme oli D-ikäisissä: tyttöissä neljä joukkuetta ja poikiakin joukkueellinen. D-tytöt 1 oli maakuntasarjan ykkönen ja AM-sarjan neljäs, kakkosjoukkue aluemestaruussarjassa kahdeksas ja nelosjoukkue kymmenes. D-tytöt 3 jatkoi maakuntasarjan jälkeen idän tiikerisarjassa, josta tulikin hienosti ykkössija. D-pojat olivat maakuntasarjan kakkosia ja AM-sarjan

neljänsiä sekä hakivat vielä kokemusta C-poikien supersarjasta ollen sijalla 5.

E-ikäisissä pelasi neljä joukkuetta, kaksi tyttö-, yksi poika- ja yksi sekajoukkue. E-tytöt 1 voitti idän aluemestaruuden kakkosjoukkueen ollessa seitsemäs. E-pojat saavuttivat aluemestaruussarjassa toisen sijan, ja E-sekajoukkue pelasi turnauksia tiikerisarjassa. F-ikäiset pelasivat myös omia turnauksiaan.

Naisten kakkosarjajoukkue säilytti sarjapaikkansa sijoittuen lohkoonsa seitsemänneksi. Miehet olivat tällä kertaa kahdeksansia. Tarkempia tietoja kaikkien joukkueiden tuloksista löytyy lentopalloliiton tulospalvelusta.

Seuraamme edustettiin myös tammikuun alussa Vantaalla järjestetyssä Baltic Sea -turnauksessa. B-tytöt ja -pojat sijoituivat viidensiksi, C-tytöt 1 neljänsiksi, C-tytöt 2 kuudensiksi ja C-pojat kahdeksansiksi. B-ikäisten idän aluejoukkueissa pelasi Tsempistä kuusi pelaajaa.

Kesäkuun alussa tsempilläiset lähtevät valloittamaan Savonlinnaa. Toivon kaikille tiukkoja pelejä, menestystä ja mitalleitakin mutta ennen kaikkea mukavaa yhdessäoloa oman joukkueen ja kavereiden kanssa. Samalla peukut pystyyn lämpimän biitsikesän puolesta. Nähdään Powerbussissa ja Hiekanpään rannalla!

**Heidi Harjula**



# Power Cup info

**Savonlinna kutsuu 5. kesäkuuta  
145 tsemppiläistä kesän mahtavimpaan  
ja odotetuihin lentopallotapahtumaan  
Power Cupiin.**

Matkaamme tuonne kauniiseen kesäkaupunkiin kahdella bussilla, jotkut menevät tietysti omia polkujaan...

## Lähtö

**Lähtö niille, jotka ovat ilmoittautuneet yhteiskuljetukseen on 5.6 torstaina klo 8.00 kaupungin uuden kirkon pihasta. Saavu paikalle viimeistään klo 7.45.** Suoritamme nimenhuudon paikanpäällä, ettei kukaan jäisi pois matkasta.

## Majoitus

**Majoituskoulumme Savonlinnassa on Talvisalon koulu,** jonne saavumme n. klo 10.

Koululla jaetaan kisapassit ja majoituspaikat, jonka jälkeen klo 14 saakka mahdollisuus ruokailuun otteluiden alkamista.

## Ottelut

F- ja B-ikäisillä ottelut alkavat klo 13 eteenpäin.

## Avajaiset

Savonlinnan torilla avajaiset alkavat klo 20 ja esiintyjänä tänä vuonna on Kristiina Brask.

## Pelikentät

F- ja C-ikäisillä ovat Kellarpellossa (jonne matkaa majoituspaikasta n. 5 km). Kuljetukset tapahtuvat omalla linja-autolla, joka on käytössä koko kisojen ajan.

A- ja B-ikäisillä Talvisalossa eli majoituskoulun vieressä (vara-alueena Heikinpohja).

## Ruokailut

F- ja C-ikäisillä Kellarpellon ruokailupiste (tennis-halli) ja A- ja B-ikäisillä Talvisalon koulu. **Kaikki ruuat ovat vähälaktoosisia!!!**

## Matkalle mukaan

Makuualusta, makuupussi, yöasu, pyyhe, pe-seitymisvälineet, vaihtovaatteet (sukkia!), uimapuku, juomapullo, lippis/huivi, aurinkolasit, aurinkorasva, sadeasu, reppu ja tietysti peliasu (paita, shortsit, verkkarit, takki, lenkkarit). Säiden vaihteluun kannattaa varautua, vaikka aurinkoa toivomme!

## Lista lähtijöistä

Linja-autoon lähtijöiden nimet ovat **tummennettu. Jos nimeäsi ei ole listalla ja olet ilmoittautunut, ota välittömästi yhteyttä Juha Korhoseen p. 050-5274320.**

Lentopalloliiton Power Cup infisivut löydät osoitteesta <http://lentopalloliitto-fi.directo.fi/powercup/> kannattaa vierailla!!!



## A-pojat:

Heiskanen Herkko  
**Katainen Matias**  
**Katainen Aaro**  
**Hakala Juhani**  
Manninen Joona  
Manninen Miika

Marttinen Samuli  
Pöntinen Matti  
**Tarvonen Ville**  
Tyrväinen Ville  
Väisänen Markus  
Tarvonen Esko  
Heiskanen Tapio

jatkuu →

**A-tytöt:**

Harjula Heidi  
 Heiskanen Elina  
 Korhonen Sini  
 Lyytikäinen Tytti  
 Parviainen Laura  
 Roini Jaana  
 Sapattinen Eveliina  
 Ovaskainen Henna  
 Häkkinen Sanna

**B-tytöt:**

Hattunen Sara  
 Häkkinen Jaana  
 Kantanen Katja  
 Laukkanen Meri  
 Pekkarinen Roosa  
 Vahtermo Emmi  
 Sojakka Iida  
 Kuivalainen Sari  
 Kantanen Kirsti  
 Hiekka Milla

**B-pojat:**

Aspegren Sami  
 Frilander Antti  
 Hämäläinen Juuso  
 Häyrinen Eetu  
 Karjalainen Joni  
 Laitinen Erkka  
 Moisio Topi  
 Pohjalainen Veli  
 Ranta Juho  
 Frilander Pasi

**C-tytöt:**

Hulkkonen Vilma  
 Kauppinen Sanna  
 Laitinen Taru  
 Manninen Anne

Mäkinen Kaisa  
 Närhi Anni  
 Virtanen Saara  
 Väisänen Ilona  
 Ruotsalainen Emma  
 Vahtermo Vilma  
 Vauhkonen Laura  
 Vahtermo Vesa  
 Aho Johanna  
 Laaksonen Paula  
 Manninen Marianne  
 Paajanen Essi  
 Paavilainen Anne  
 Sapattinen Sofia  
 Paavilainen Reino  
 Helminen Veera  
 Manninen Elli-Noora  
 Naukkarinen Elisa  
 Holopainen Heikki  
 Hotti Oona  
 Keituri Elina  
 Nykänen Sinna  
 Nyssönen Anita  
 Pekkarinen Amalia  
 Savio Essi  
 Siikanen Riikka-Leena  
 Thitz Katja  
 Lai Airi

**C-pojat:**

Aspegren Mika  
 Janhunen Juuso  
 Lehtonen Juuso  
 Lehtonen Simo  
 Sapattinen Mitro  
 Tarkiainen Ville-Erik  
 Valkonen Arttu  
 Väisänen Miika  
 Ylönen Tuomo  
 Tarkiainen Timo  
 Sapattinen Ari  
 Manninen Veikka

**D-pojat:**

Aspegren Kari  
 Hattunen Arttu  
 Laaksonen Petri  
 Majamäki Matias  
 Manninen Vili  
 Silvennoinen Roni  
 Tinakari Vili  
 Ylönen Marko  
 Hattunen Ari  
 Manninen Timo

**D-tytöt:**

Kuhmonen Emilia  
 Manninen Emmi  
 Naukkarinen Niina  
 Neuvonen Jenni  
 Penttinen Annu  
 Silvennoinen Neea  
 Tick Tiia  
 Tiusanen Marja-Liisa  
 Torvinen Tiina  
 Tick Jari  
 Kosonen Henna  
 Ekmark Pinja  
 Heinonen Ella  
 Huovinen Emmi  
 Kilpeläinen Anni  
 Kinnari Tiina  
 Laitinen Tiina  
 Liukkonen Elli  
 Nykänen Viivi  
 Ovaskainen Anniina  
 Parkkinen Anniina  
 Roivainen Roosa  
 Taavitsainen Tiia  
 Kilpeläinen Marja-L  
 Parkkinen Arto

**E-pojat:**

Kaunisto Juha  
 Moilanen Mikael  
 Tenhunen Topi  
 Vahtermo Vili-V  
 Vahtermo Wille  
 Kaunisto Ilpo

**E-tiikerit:**

Hulkkonen Kerttu  
 Heiskanen Noora  
 Rusanen Eetu  
 Janhunen Juho  
 Pöntinen Jori  
 Heiskanen Pekka  
 Rusanen Emilia  
 (kyyti)  
 Rusanen Riikka  
 (kyyti)

**E-tytöt:**

Kakkonen Vilma  
 Nykänen Iina  
 Orbinski Mira  
 Penttinen Annika  
 Vahtermo Tytti  
 Laasonen Leena

**F-junnut:**

Parkkinen Venla  
 Ylönen Kimmo  
 Strid Roosa  
 Poimala-Ylönen Tuula

# ELMON KAUTTA KESÄÄN!



Supernova Cushion 7.

Miesten ja naisten harjoituskenkä aktiivijuoksijalle.

**99,-**



Asetylene.

Juoksukenkä miehille ja naisille.

**49,90**

(79,-)



Premier Fusion II.  
Huippujuoksukenkä aktiivisille  
mies- ja naisjuoksijoille.

**49,-**

(129,-)

asics  
GEL-1130.

Suuren suosion saavuttanut 1000-  
sarjan kenkä juoksuun miehille  
ja naisille.

**99,-**



asics

GEL-Blackhawk.

Edullinen juoksukenkä  
juoksuharrastuksen aloittelijalle.

**59,-**



SÄHKÖPARI OY  
ELMO SPORT  
HIKÄÄ. EI KYYNELIÄ.  
PIEKSAMÄKI

Kaaritie 12,  
76150 Pieksämäki,  
puh. 0207 291 801

# VALMENNUSPÄÄLLIKÖN

## PALSTA

Jari Lappalainen

## Energiaa Poweriin

Ravinto on yksi ihmisen perustarpeista. Oikeanlainen ravinto on erityisen tärkeä kasvu ikäiselle ja etenkin urheilua harrastavalle.

### Lyhyt muistutus siitä mitä pitäisi muistaa:

- Syö säännöllisin väliajoin 5-7 pienehköä ateriaa päivässä
- Viljatuotteita joka aterialla ja perunaa päivittäin
- Kasviksia, marjoja tai hedelmiä joka aterialla
- Lihaa, kanaa tai kananmunaa joka päivä
- Ravintorasvoja kohtuudella ja muista juoda runsaasti vettä!

Ei siis ikävä kyllä limua, karkkia, suolaisia, rasvaisia tai maccejä eikä hesejä. Nämä ravinteet eivät palvele millään muotoa jaksamista pitkässä turnauksessa, vaan vaikutus on päin vastainen, väsymys valtaa kehon ja mielen.

### Turnauksen aikana:

- Yli tunnin suorituksessa jano juomana vesi ja joko urheilujuoma tai sokeroitu mehu
- Tauoilla nopeasti sulavaa kiinteää evästä kuten banaania, kuivattuja hedelmiä, rusinoita tai vaaleaa leipää
- Pitemmillä tauoilla myös hyvin sulavaa evästä eikä niitä herkkuja
- Vältä runsaskuituisia ja –rasvaisia ruoka-aineita
- Juo runsaasti vettä suorituksen päätyttyä ja aloita tankkaaminen seuraavaan päivään runsas hiilihydraattisella ruoalla.
  - hiilihydraatteja 1g / paino kg
  - proteiinia 0,3g / paino kg
  - Jos sää aurinkoinen ja lämmin nestettä sitäkin enemmän

**Ennen kaikkea iloista ja aurinkoista mieltä Poweriin!**



**Antti Niemi**

- jalkapalloseura Hakaa intohimoisesti kannattava lentopallomies
- nähnyt ja tehnyt kaiken Tsemmissä
- puheenjohtaja, valmentaja, innokas väliinlaittotalkoolainen...
- verraton veikko...



# ANTIN PAKINA

## Valmenna viisaasti

Moni suuri keksintö on saanut alkunsa vahingossa. Arkhimedes kompastui ammeen, Isaac Newton halasi väärän puun takana, Albert Einstein totesi siivotessaan, että miehen vapaus ja oikeastaan kaikki on suhteellista.

Joskus taas keksintöjen käyttö on joutunut tahtomatta johonkin suurempaan. Tekstiviestien keksijä Matti Makkonen, joka muuten on eri, kun se laulun Matti Makkonen, jolla oli ikioma liike, tuskin ajatteli olevansa suuri poliittinen vaikuttaja. Mutta niin hän vain on ja joutuu nyt viisikymmentäviisivuotiaana selittelemään.

Eikä Ilkka Kanervakaan tiennyt olevansa osa jotakin suurta lähetellessään viestejä bittitaivaalle.

Kaikki niistä eivät nimittäin suuntautuneet sille niin. Yksi ekysi bittien sokkeloissa eräällepian viisikymmentä vuotta täyttävälle valmentajien valmentajalle, jolle voimme antaa suuren keksinnön ollessa kyseessä koodinimen Esko Tarvonen. Nimestä voitte päätellä, että se on puhtaasti kuvitteellinen.

Tässäkään tapauksessa viestin sisältö ei kosketellut ulkopoliitikkaa. Siinä kysyttiin suoraan, mitä sinulla on päälläsi juuri tällä hetkellä.

Valmentajien valmentaja vastasi rehellisesti: Nanson pitkät kalsarit, t-paita Jyväskylän Power-cupista ja vähän sinappia, jota putosi juuri syödyltä makkaralta. Makkara oli niin hankala syödä vaimolta salassa.

Ja vastatessaan rehellisesti hän sa-malla tajusi kirkkkaasti: Niinhän se on. Tekstiviesteissä on meidän mahdollisuutemme. Koko valmennus voidaan hoitaa kotisohvalta. On turha raahautua salille.

Biitsille raahautumista voi harkita, kun siinä on muitakin elementtejä kyseessä.

Suuret keksinnöt ovat paitsi vahin-koja myös yksinkertaisia. Harjoituksen suunnitteluvaiheessa valmentaja pyrkii olemaan mahdollisimman pitkään vaaka-asennossa. Siinä ajattelu sujuu parhaiten.

Vaimo voi tuoda aina sopivin välein joutain pientä purtavaa ajattelijalle. Tässä prototyypivaiheessa valmentajan oletetaan olevan mies. Sisäänajovaiheen jälkeen on naisenkin varmasti mahdollista valmentaa tekstiviestein sohvalta, mutta ongelmaksi saattaa nousta välipalojen nouto.

Siihen kuitenkin ollaan kehittelemässä sopivaa konetta.

Harjoituksen toteutusvaiheessa nouseaan pystympään asentoon. Puhelimeen on joku asentanut jo ryhmätekstiviestivalmiuden ja lähettänyt pelaajille salin kuntoa koskevan kyselyn: Onks paha paikka?

Ohjeiden tulee olla lyhyitä. On suotavaa, että yli puolet harjoituksesta mahtuu 160 merkkiin. Näin yhden illan sessio saadaan sopimaan kahteen tekstiviestiin.

Malli on myös sikäli kätevä, että lähettämisen voi hoitaa vaimokin valmentajan levon häiriintymättä.

Ongelma tässäkin harjoittelumallissa on kontrolli. Sohvalta se ei ole suinkaan täydellinen. Varsinkin lajitekniikoiden osalta voi esittää kriittisiäkin arvioita. Toisaalta se voi auttaa lajia myös kehittymään ilman valmentajien liiallista kontrollia.

Itse pelitapahtumaan ei tule suuria muutoksia entiseen. Aikalisillä perinteiseen tapaan annettujen ohjeiden asiasisältö on aina ollut vaatimaton. Säästösyistä moni seu-

ra voisi harkita viestittelyn kieltämistä pelitapahtumien aikana.

Pelin aikana annetut ohjeet saattavat itse asiassa käydä kalliiksikin, jos ne sattuvat menemään väärään numeroon. Vai mitä ajattelette Vaalimaan tulliin viime talvena menneestä ohjeesta: Raja kiinni tai tyylikouluttaja Kaarina Suonperälle menneestä viestistä: Nostetaan se keskari ylös. Pitää olla uskottava meno sinne.

**Martantien  
Goldfinger**

Ps. Kiusaus valmentajan erottamiseen saattaa kasvaa, jos joku valmennettavista huomaa tekstiviestikanavan kaksisuuntaisuuden. Vaara on todennäköisesti silti pieni. Useimmat valmennettavista ovat tottuneet vastaamaan viesteihin: ok.

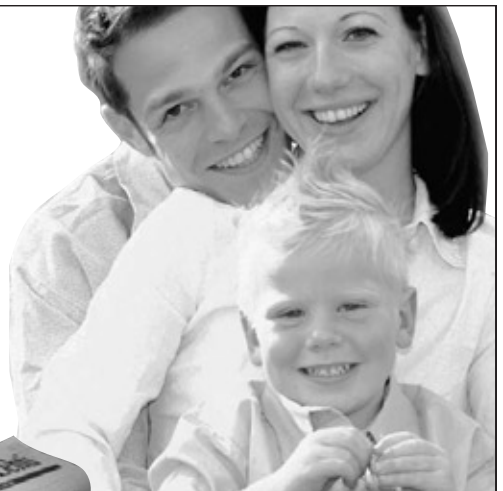
## Alueen luetuin paikallislehti

Paikallisia uutisia  
ja ilmoituksia  
jo vuodesta 1925 lähtien.



### Pieksämäen Lehti

markkinointi p. (015) 3481 741  
toimitus p. (015) 3481 722  
asiakaspalvelu p. (015) 3481 720  
[www.pieksamaenlehti.fi](http://www.pieksamaenlehti.fi)



# Nyt on IDEAA opiskella Pieksämäellä

## Myyjiksi

- merkonomi
- datanomi
- elektroniikka
- vaatetus
- auto

Parturi-kampaajiksi

Sähköasentajiksi

Rakentajiksi

Metsureiksi

Hitsaajiksi

Kokeiksi

[paso.fi](http://paso.fi)

puh. 040 3056 611/Maarit

**paso**

**Pieksämäen  
AMMATTIOPISTO**



# KAUDEN PÄÄTTÄJÄISET

PARTAHARJULLA  
LAUANTAINA 24.5 KLO 15 ALKAEN

- ✓ palkitsemiset
- ✓ kahvi/mehutarjoilu
- ✓ makkaranpaistoa

Tervetuloa koko perhe!

