

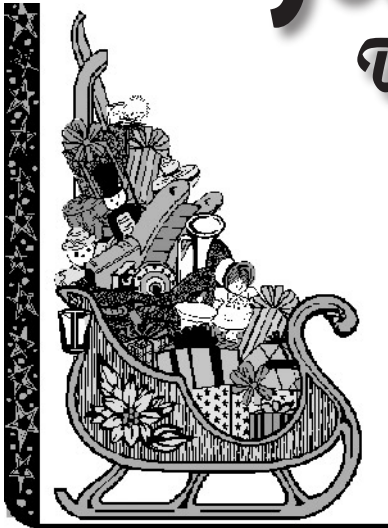
# Tsemppiläinen



3/2004

## Rauhaisaa Joulun Aikaa

Tsemppiläisille ja  
Yhteistyö-  
kumppaneille!





## MITÄ TEHTÄSI ENS KESÄNÄ?

Joululomalla on kaikilla aikaa miettiä ensi kesän matkakohteita.

Tsemppi tarjoaa yhden vaihtoehdon pelaajilleen sekä huoltojoukoille:

### Seinäjoen Power Cup 9-12.6. 2005

on varmasti ikimuistoinen kokemus junamatkoiheen, peleineen,  
koulumajoituksineen ja yhteisruokailuineen.

Joukkueiden ilmoittautumiset sekä passien tilaukset seura tekee jo helmikuun lopulla, joten nyt on muutama kuukausi aikaa miettiä asiaa.

Lisätietoja Powerista saa Lentopalloliiton sivulta: [www.lentopalloliitto.fi](http://www.lentopalloliitto.fi) ja klikkaamalla Power cup -logoa, saat ajankohtaista tietoa missä mennään...



# K SUPERMARKET

*Tavallista parempi Ruokakauppa*

## TAHITI

Palvelemme ma-pe 8-21, la 8-18, su 12-21

Kukkaroniementie 3,  
Pieksämäki,  
puh. 015-321210.

YLI 300 AUTOPAIKKAA.

[www.k-supermarket.fi](http://www.k-supermarket.fi)

# Pieksämäen Lehti

## Pääkirjoitus

# 27.12.2004 - YAIKUTA!!!

Urheiluseuran elämässä – myös Pieksämäen Tsempin – joulun lähestyminen merkitsee muutakin tärkeää, kuin Vapahtajamme syntymäjuhlaa. Syyskauden loppuun sijoittuu toinen seuran kahdesta sääntömääräisestä vuosikokouksesta.

Syyskokouksessa tarkastellaan urheiluseuran suuntaa suoritamalla uusia valintoja seuran hallinnolliseen kärkeen. Maanantaina 27.12.2004 klo 18.00 Tsempin toimistolla valitaan seuralle puheenjohtaja ja jäsenet johtokuntaan erovuorossa olevien tilalle.

Hyvänä alustuksena tämänvuotiseen kokoukseen on puheenjohtajan näkökulmasta toiminut SONERAN keskustelupalstalla esiintyvät kitkerätkin arviot seurasta nimeltä Pieksämäen Tsemppi!

Tästä keskustelusta, jossa nimettömät kirjoittajat ovat esitelleet jopa nimellisiä ehdotuksia parantamaan seuran toimintaa, olen ollut sekä ILOINEN että PETTYNYT!

Iloinen siksi, että toiminnastamme ollaan kiinnostuneita ja valmiita sitä kehittämään. Pettynyt siksi, että aina painottamamme avoimuus seurassamme on joiltakin unohtunut. Yhtä helppoa olisi näpytellä numero 040-519 4110 ja ehdottaa uusia henkilöitä vastuuta kantamaan!

Mutta nyt tuon tyhmyyden voi korvata! Tulkaa hyvät ihmiset vuosikokoukseen. On meillä sen verran suuri seura (Pieksämäen suurin), että kaikille riittää tekemistä, joka ainakin minusta on hienompaa, kuin hikisen ruudun ääressä istuminen ja roskajuttujen kirjoittaminen.

Tehdään tästä vieläkin parempi seura. Tämä syksy on tuonut Tsempille uuden junioriennätyksen, joka on nyt 259 harrastavaa lasta ja nuorta. On siinä vaalittavaa kerrakseen.

Tsemppiläiset, olen äärettömän ylpeä Teistä!!!

**Hopo Holopainen**  
**Seuran puheenjohtaja (ainakin 31.12.2004 asti)**

# HEI KAIKKI NUORET LENTOPALLOILIJAT, VANHEMMAT JA VALMENTAJA

Kun olen heinäkuusta saakka seurannut Tsempin junioreiden harjoituksia ja turnauksia, lihashuolto näyttää olevan asia joka jää turhan vähäiselle huomiolle.

Lihahuollon perusta rakentuu monipuolisesta harjoittelusta, levon ja rasituksen oikeasta suhteesta, harjoittelun jaksotuksesta, ravinnosta sekä erilaisista toimenpiteistä, mm venyttelystä.

Lihahuolto onkin osaharjoittelua, jolla turvataan riittävä palautuminen ja haluttu kehitys. Tästä on erityisen suuri hyöty etenkin nopeus- ja taitolajeissa, mm lentopallo.

VENYTTELY on tärkein ennaltaehkäisevä toimenpide, joka palauttaa lihaksen lepopituuden, parantaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, rentouttaa ja lisää nivelten liikkuvuutta. Venyttely kuuluu jokaiseen harjoitustapahtumaan ja sitä pitäisi tehdä erillisenä harjoittelunakin. Venyttelytapoja ja -liikkeitä on monenlaisia, mutta tärkeintä on kehitellä tarkoituksenmukainen ja yksilöllinen venyttely. Venyttelyn yhteydessä on hyvä suunnattava ajatus venytettävään lihakseen, jolloin oppii paremmin tuntemaan itsensä.

Venyttelyjä on periaatteessa kolmenlaisia:

Varsinaisessa venyttelyssä tavoitteena on lisätä lihaksen elastisuutta ja siinä yksi venytys kestää puolesta minuutista pariin, kolmeen minuuttiin. Lihaksen hyvä elastisuus pitää sen kunnossa ja loukkaantumisriskit ovat

pienempiä. Lisäksi sinulla on varmasti parempi ja kevyempi olo!

Liikuntasuoritusta ennen kannattaa venyttää päalihakset läpi pienen lämmittelyn jälkeen. Yhden venytyksen pituus on 5-7 sekuntia.

Välittömästi liikuntasuorituksen jälkeen lihakset venytetään oikeaan mittaan ja laukaistaan lihasjännitys pois. Tunti pari liikuntasuorituksen jälkeen on hyvä vielä venytellä.

## Venytyperiaatteet:

1. Edetään isoista lihaksista pieniin lihaksiin
2. Venytetään ensin ojentava lihas ja sitten koukistava vastalihas

## Eri venyttelyt:

Varsinainen venyttely, joka kehittää elastisuutta ja poistaa lihaskireyksiä: venytysmäärät 2-4 x 30 se - 180 se lihasta kohti.

Ennen liikuntasuoritusta: venytysmäärät: 2-3 x 5-8 se

Heti urheilusuorituksen jälkeen: venytetään päalihakset oikeaan mittaan 1-2 x 3-5 se.

Pari tuntia urheilusuorituksen jälkeen: varsinaista venyttelyä eli 2-4 x 30 se - 90 se.

## Varoitus!

Muistathan, että sairaana urheileminen voi olla vaarallista. Jos olet sairas, sinulla on pitkäaikainen sairaus tai vamma, keskustele harjoittelustasi vanhempien ja valmentajan kanssa.

**Venyttely terveisin**  
**Jari Lappalainen**



Tuntuu että kesä oli juuri äsken, mutta niin vain on jo pitkä aika siitä kun Suomen rantoja veljen kanssa kierrettiin.

Suomessa kesä on kääntynyt syys-talveksi, mutta minulla kesä vaan jatkuu.. Kohta 3 kuukautta olen siis asunut Honoluluissa, Oahun saarella. Oahu on yksi 8 tärkeimmästä saaresta, jotka muodostavat Yhdysvalloille kuuluvan Hawaijin saariryhmän. Yleensä puhutaan kuitenkin vain Havaijista. Tai Hawaiista, kirjoittaa kun en osaa, käytän molempia.

Hawaiji on aivan uskomaton paikka jo sijaintinsa vuoksi, täällä keskellä valtamerta, mutta myös luontonsa takia; kaikkea löytyy tulivuorista sademetsiin ja upeisiin hiekkarantoihin. Päivät ympäri vuoden keskimäärin yli 30 astetta ja yötkin aina yli 20 astetta.. No talvi on tulossa.

Yksi päivä viikosta olisi kyllä kiva viettää Suomen kirpeässä syysilmassa, mutta kaikkea ei voi saada. Vuodenaikojen vaihtelua tulee ikävä, täällä on vain 2 erilaista säätä, on joko hiton kuuma (ja kosteahko ja se kosteus tekee siitä vielä tukalamman, on niin kuin haaleassa saunassa koko päivän..) tai sitten on lämmin ja tulee vettä niin etten uskoisi ellen näkisi!

Syksyllä etenkin. Ei edes niin kuin meillä sanotaan että kaataen vaan pikemminkin lingoten. Tuos-

## ALOHA!

sa pari viikkoa sitten tuli vettä päivätolkulla ja yhtenä kauniina aamuna autot jo kelluivatkin alas tietä pitkin kun joki tulvi... Upeaa asua kolmannessa kerroksessa.

University of Hawaii ei koulunkäyntiä ajatellen ole älyttömän vaikea, mutta kun treenejä on paljon niin lukea saa kyllä. Ekassa jaksossa on kauppatieteitä ja kieliä, en tiedä vielä mikä minusta tulee 3,5 vuodessa jotka täällä on tarkoitus viettää. Mutta pää-aineen valinta onkin vasta ensi vuonna, joten aikaa on. Koulu on jaettu syys- ja kevätlukukauteen.

Asun samassa huoneessa Floridalaisen joukkuekaverin kanssa. Palveli 5 vuotta ilmavoimissa. Vapaaehtoisena. Äänesti Bushia ja.. No. Siinäpä tärkeimmät. Sanotaanko nyt vaikka näin, että on aika perusjenkki. Meillä on yhteinen olohuone, kylpyhuone ja keittiö kahden muun kaverin kanssa, joilla on vieressä toinen huone.

Ne kaksi muuta sattuvat olemaan paikallisia hardcore-surffareita, joilla on meidän olohuoneessa toistakymmentä surfilautaa, valtava harppuuna (sukeltavat ja kalastavat myös), yhtä iso perämoottori kumiseen veneeseen, no se kuminen vene tietysti ja köysiä, telineitä ja kaikkea muuta sälää.. Uskomatonta.

Kerran kun tulin treenistä kämpille, niin jätkillä oli varmaan 15 kiloa meriahventa kylmälaukussa ja sitten muina miehinä fileoivat sitä keskellä meidän olohuonetta. Sattuu ja tapahtuu. Ei puutu kuin Lehtonen.

Joukkueeseen kuuluu 16 kaveria, 12 matkustaa vieraspeleihin. Aamulla

treenataan 6-8:30 eli pitää nousta viideltä.. Ja sitä kun jo ehti luulla, että pääsi armeijasta pois. Ja puntteja nostellaan iltapäivällä.. Melkein joka arkipäivä.

University of Hawaii Warriors on Usan top 1-4 sijoilla sekä miehissä että naisissa. Miesten kausi alkaa tammikuussa.. Meillä on siis valmistautuminen menossa. Naisten kausi alkoi jo syyskuussa ja huipentuu kohta pudotuspeleihin.

Miesten sarjan taso vaihtelee paljon, mutta esim. meidän porukka olisi

varmaankin 4 parhaan joukossa SM-liigassa. Yksi brassi, yksi puertoricolainen, yksi kanadalainen ja minä. Muut jenkkejä. Naisten pelit tosi kovatasoisia, monet näkemäni joukkueet haastaisivat ja voittaisivatkin Suomen naistenmaajoukkueen. Usa on naisten maailman rankingissa kai jotain top 4 (tai sinnepäin) ja sen kyllä huomaa.

Lentopalloilijat ovat arvostettuja ja tunnettuja (koska saarilla ei ole ammattilaisurheilua on collegeurheilu tosi suosittua) ja

lentopallo-ottelut televisoidaan suorana kaikkialle. Huonoakin naisten peli seuraa 4000 katsojaa.. Että morjens!

Viime kotipelissä lähes täysi tupa, 9500 katsojaa. Aivan älytöntä. Meidän lukemat ovat samaa luokkaa, pari kertaa kaudessa menee 10 300 rikki, se on virallinen täysi halli.

Uskon että Honolulu Stan Sheriff Center on upein halli maan päällä jossa lentopallo on päälaaji. Ja varmaan maailman suurin keskimääräinen lentopalloyleisö myös!

Eli ilo on täällä olla ja innolla odotan myöskin tulevaa kautta, peliaikaa pitäisi olla luvassa ja se on hyvä se.

Hyvää syystalven jatkoa Pieksämäelle ja etenkin Tsemppin junioreille,

**Lauri**

 **Maakunnasta maailmalle  
dna Laajakaistaa pitkin!**



**Aito ADSL**

**19,90** €/kk

Alk.

**dna Laajakaistan  
avausmaksu**

**0** € (norm. +8€)

**"avaimet käteen"**  
- asennus tietokoneellesi  
alkaen 30 euroa.

**KYSY  
asennus-  
palveluit!**

Avausmaksu on maksuttoma 31.12.2004 saakka. Lisäksi saatavana  
hankittu verkkoyhteys 100 Mbit/s nopeudella. Yhteiskäyttöinen ja  
hankittu verkkoyhteys on maksuttomaa palvelua. Lisäksi saatavana  
Pietarsaari - ja Nivala -alueilla. Lisätietoja: 020 300 3000

## TSEMPIN JUNNUILLA MENESTYSTÄ SYKSYN PELEISSÄ...

Syyskausi on lähtenyt hienosti liikkeelle, sillä sarjoihin on ilmoitettu ennätysmäärä joukkueita; yht. 16 joukkuetta am-sarjaan ja 8 joukkuetta tiikeri-sarjaan lisäksi vielä miesten ja naisten edustusjoukkueet.

Etelä-Savon ja Etelä-Karjalan maakuntien yhteinen sarja on pelattu jo vanhemmissa ikäluokissa ja mestareiksi selvisivät B-tytöt, B-pojat, C-tytöt sekä C-pojat 1 – vahvaa näyttöä valmennustasostamme!

Nuoremmilla ikäluokilla nämä maakuntapelit ovat vielä kesken, mutta hienosti ovat pelanneet niin E-pojat kuin E-tytötkin sekä D-pojat ja kaikki neljä D-tyttöjoukkuetta!

Itä-Suomen aluemestaruudet ratkottiin tämän jälkeen ja C-poikien joukkue oli tsemppiläisistä paras joukkue tässä turnauksessa. Kuvassa C-pojat: Ville Tyrväinen, Ville Tarvonen, Samuli Marttinen, Ville Toimi, Panu Lyytikäinen, Matias Katainen, Juhani Hakala,

Joona Manninen, Herkko Heiskanen, Markus Väisänen sekä kuvasta puuttuvat Aaro Katainen sekä Teemu Skön. Joukkuetta on useamman vuoden valmentaneet Ese Tarvonen, Tapsa Heiskanen sekä Jussi Katainen

Itä-Suomen aluemestaruusturnauksissa B-tytöt sekä C-tytöt 1 (katso kuva!) tulivat toiseksi, C-tytöt 2 kolmanneksi ja B-pojat neljänneksi.



SM-sarjaan ovat tiensä raivanneet joko suoraan tai karsintojen kautta A-pojat, B-tytöt ja -pojat, C-tytöt 1 ja 2 sekä C-pojat.

Toivotaan kaikille joukkueille onnea ja tsemppiä talven peleihin – ja kuten valmennuspäällikkömme Jari "the Big" Lappalainen on mooneen kertaan sanonut, niin oikotietä menestykseen ei ole, vaan VAIN HARJOITTELU TEKEE MESTARIKSI! Joten älä turhaan jätä harjoituksia väliin ja harrasta liikuntaa monipuolisesti ympäri vuoden..





## TILAA LEHTI, TUET URHEILUA!

**Yhtyneet Kuvalehdet tilittää urheiluseuran hyväksi 50% tilauksesi hinnasta, jos tilaat jonkun seuraavista lehdistä:**

**Seura + TV maailma** (5kk vain 36 e), **Anna** (5kk 36 e), **Kotilääkäri** (7 nroa 30 e), **Kaksplus** (5 nroa 25 e), **Erä** (6 nroa 25 e), **Suomen Kuvalehti + TV maailma** (4 kk 40 e), **Painonvartijat** (4 nroa 25 e), **Koululainen** (7 nroa 29 e) ja **Leppis** (5 nroa 20 e).

**OTA YHTEYTTÄ Tsempin toimistoon!**

### TSEMPPIUUTISIA:

Seuramme on saanut kaksi uutta ja innokasta **LIKKARIOHJAAJAA**:

Kaisa Kanteleen sekä Heidi Kajan'n. Kaisa toimii Naarajärven liikkarissa Santtu Virtasen apuna ja Heidi kaupungin liikkareissa Holopaisen Annen ja Marjasen Heidän apuna. Liikka-

ritoimintaamme on valtakunnallisesti arvostettu korkeatasoiseksi ja tämän tason haluamme säilyttää seurassamme kouluttamalla aika ajoin uusia ohjaajia. Jos olet kiinnostunut ohjaamisesta, ota yhteyttä junnupäällikköömme Tupuun os. [tupu.lindholm@jippii.fi](mailto:tupu.lindholm@jippii.fi)



**Lämmintä Joulun odotusta!**

**SAVON SANOMAT**

[www.savonsanomat.fi](http://www.savonsanomat.fi)





PIEKSÄMÄEN SEUDUN  
**OSUUSPANKKI**



KESKI-SAVON  
OPPIMISKESKUS

[www.sampo.fi](http://www.sampo.fi)



**SAMPO**  
PANKKI

Pieksämäki: Kauppakatu 5  
puh. 010 512 2970



# ANTIN PAKINA

## SUMMANDER ONE

Olen antanut kertoa itselleni, että joulun valmistelut alkavat olla kiivaimillaan. Sen vuoksi on paikallaan antaa hieman lahjavinkkejä. Muutenhan jouluaattoilta saattaa olla sarja pettymyksiä.

Eli mikäli haluat selviytyä jouluhahjoista kunnialla pyri välttämään seuraavia sudenkuoppia.

Mieshenkilöt ostavat mielellään naisväelle yöasuja. Tänä jouluna on kovasti markkinoitu Hämeenlinnan viimevuotisia lämmittelyasuja. Vaikka ne ehkä täyttävätkin hyvin lämmittelykriteerin, niiden arkinen harmaus saattaa sittenkin olla liikaa.

Hajuvesiosastosta varoitteisin D-poikien miesvalmentajien liikkumisesta aiheutuva hiki –tuoksusarjaa johon kuuluvat partavesi, deospray ja eau de toilette. Tuoksu on ylimainostettu ja mikä pahinta täysin keinotekoisesti aikaansaatu. Esikuvana on luultavasti ollut B-poikien valmentajien miehekäs meno –tuoksusarja.

Suklaa on perinteisesti niin sanottu varma valinta, mutta EU:n laajenemisen myötä siihenkin liittyy riskinsä. Neuvoisinkin käyttämään tänä jouluna uutta palvelua, joka on avattu Lentopallo-osaamiskeskukseen Pappilänmäen Martantielle. Siellä pystytään

testaamaan isojakin eriä kohtuulliseen hintaan.

Mitä sitten voisi tänä jouluna suositella ylipäättään, jos niin moni perinteinen lahja sisältää riskin?

Tämän joulun alla olen löytänyt yhden todellisen helmen, jota voi suositella sekä lapsille että aikuisille. Ja erityisesti lentopalloa harrastavalla kansanosalle. Kyseessä on roolipeli, joka on kehitetty samaisella Pappilänmäellä. Pelistä on sekä tietokone että lautapeliversio. Tämä helmi on nimeltään Summander One.

Pelaaja saa tehtäväkseen valmentaa nuoria lentopalloilijoita, joita on kuudesta kahteenkymmeneen tasosta riippuen. Jokaisella lentopalloilijalla on tietty taitotaso, jota kehitetään harjoituksissa ja testataan peleissä. Jotta peli ei olisi liian yksinkertainen, nuoret saavat itse päättää käyvätkö he harjoituksissa vai eivät. Kaikkia on kuitenkin aina peluutettava. Lautapeliversiossa kukin lentopalloilija kääntää aina kortin ennen harjoitukseen lähtöä ja kortti määrää lähteäkö vai ei. Ja jos joutuu lähtemään, niin käännetään uusi kortti, joka kertoo, millä mielellä harjoituksissa pitää olla.

Pelin kulkua säätelevät myös nuorten vanhemmat, joiden tehtävä on joko

kiittää tai moittia valmentajaa ja joskus nuoriakin.

Valmentaja saa valita harjoituksiin lähtiessä kahden hahmon välillä. Toisen hahmon nimi on Curre.

Se jaksaa aina olla positiivinen. Toisen hahmon nimi on Mies, joka ei valinnut Raipea. Se huutaa niinkin tyhmistä asioista kuin vastaanottoon keskittymisestä ja käskää lopettaa elvistelemisen.

Harjoitusten kulun määrää kuitenkin aina se, minkälaisia kortteja harjoituksiin tulijat ovat nostaneet.

Peli päättyy, jos joukkue pystyy valloittamaan Etelä-Savon piirinmestaruuden. Pelistä on suunnitteilla jatko-osa, jonka yllätyksellinen nimi on Summander Two. Peli on kuitenkin ihan oikeasti yllättävä, sillä kyseessä on

tasohyppely-peli. Ei kuitenkaan sanan varsinaisessa merkityksessä, vaan nyt liikutaan joukkueen mukana turnauksesta toiseen ja pelaaja ei koskaan ennen ottelun alkua saa tietää millä tasolla joukkue kulloisessakin erässä pelaa.

Tämä joulun helmi irroittaa meidät kaikki mukavasti arkisesta valmennuksesta ja valmentautumisesta. Nuo kuvitteelliset tilanteet saivat ainakin minut monta kertaa hyvälle tuulelle tehdessäni kuusikkoharjoituksia kolmella pelaajalla tai pitäessäni kuusikkoharjoituksia turnauksissa. Onneksi oikeassa elämässä kaikki on toisin.

Hyvää joulua toivottaa

**Martantien  
Playmaker**



# TSEMPPILÄISTEN OMA JOULU- JUHLA



Sunnuntaina

19.12.2004 klo 16 alkaen

Partaharjun Opistolla



## OHJELMASSA:

- ❄ Puurotarjoilu
- ❄ TAIKA-PETTERIN –taikashow
- ❄ Vaalijalan bändi soittaa  
joululauluja
- ❄ Joulupukin vierailu  
(tuo pikkupaketti n.2€ mukana)
- ❄ Arvontaa

TERVETULOA KOKO PERHE, ISOT JA PIENET,  
LÄMMINHENKISEEN JA  
IKIMUISTOISEEN JOULUJUHLAAN!