

# PTT:llä hyvät harjoitusryhmät kilpailu- ja harrastajapelaajille

Puijo Tennis Teamin monipuoliset mahdollisuudet ja harjoitusohjelmat sopivat niin aikuis- ja junioriharrastajille kuin aktiivisille kilpapelajille. Jokainen pelaaja saa kohtuuhintaista, omien tavoitteidensa mukaista lajiharjoitusta samanhenkisessä ryhmässä. Lisäksi tarjolla on fyysistä kuntoa kohottavia erikoisharjoituksia.

PTT:ssä junioritennispelaaja voi harjoitella, kehittyä, kilpailla ja kokeilla, miten pitkälle omat taidot riittävät jatkossa jopa aikuisten huipputasolle asti.

Seuran toimintatapaan sopii myös se, että juniori harjoittelee ohjatuksi hyvässä ryhmässä ilman kilpatavoit-

teita. Samoin aikuinen pelaaja voi kuntoilla ja kehittyä tenniksessä ohjatuksi, mutta omaan tahtiinsa.

## Tennisharjoittelua omin tavoittein

Yksi PTT:n aktiivisista aikuispelaajista on **Ilona Ikonen**. Hän on löytänyt ten-

niksestä oman, haasteellisen kuntoilulajinsa, jota PTT:ssä voi harrastaa oman mieltymystasonsa mukaisesti.

Ilona innostui tenniksestä nelisen vuotta sitten sen jälkeen, kun loukkaantuminen lopetti hänen pitkään jatkuneen yleisurheiluharrastuksensa. Laji- ja seuravalinta on osoittautunut onnistuneeksi:

- Pelailin tennistä nuorempana useita vuosia, mutta sitten harrastus jäi. Yleisurheilun jälkeen halusin jotain aktiivista liikuntaa, joten aloitin tennisharjoitukset, Ilona kertoo.

- Tennis PTT:ssä on juuri sitä, mitä olen halunnutkin. PTT:ssä voi aikuispelaajakin harrastaa lajia hyvässä valmennuksessa ilman ”kilpailupakkoa”. Toiminta on monipuolista, harjoittelu hyvin ohjattua ja seurassa on eritasoisia harjoitusryhmiä niin aikuisille kuin junioreille.

Ilona harjoittelee talvisin kaksi kertaa ja kesäisin jopa kolme kertaa viikossa. Kesäisin hän on osallistunut myös kisoihin. Vuosittain hän käy parissa turnauksessa. Kuopiossa. PTT Cupiakin hän on pelannut muutamia otteluita.

- Itselläni ei ole tenniksessä erityisiä tavoitteita, vaan harjoittelen ja pelaan omaksi ilokseni. Toki on mukava



Juhon Poutiainen tavoittelee tenniksen ammattilaiskentät.



Tennis on mukava harrastus- ja kuntoilulaji, Henrik Hyvärinen kertoo.

huomata, miten omat taidot ja kunto vähitellen kehittyvät. Tenniksen lisäksi liikuntaharrastuksiini kuuluvat myös kuntosalilla ja uinti, Ilona mainitsee.

Lieksalaislähtöinen Ilona on opiskellut Kuopion yliopistossa biotieteitä ja valmistunut reilu vuosi sitten. Tällä hetkellä hän työskentelee tutkijana Eviralla Kuopiossa.

## Tavoitteena ammattilaisuus

Pirtin koulun viidesluokkainen, nyt 11-vuotias **Juhon Poutiainen** oli harrastanut monia urheilulajeja, kun hän vajaan kolme vuotta sitten otti tennismailan ensimmäistä kertaa käteensä.

Tästä alkoi kova innostus tennikseen, ja Juhon sijoitus 12-vuotiaiden poikien sarjassa Suomessa on nyt 13:s.

Juhon suunnitelmissa on edetä tennisammattilaisten ykköseksi kansainvälisillä kilpakentillä. Tavoite on kova, mutta lahjakas palloilija tekee lujasti työtä ja Puijo Tennis Team pyrkii takaamaan hänelle hyvät harjoitusolosuhteet päävalmentaja Tuomas Jääskeläisen johdolla.

- Lajiharjoittelua on neljä-viisi kertaa viikossa ja fyysikkatreenejä kaksi kertaa. PTT:ssä on hyvät valmen-

nusryhmät ja tiukoja harjoituspelejä. Tuomakselta saan hyvää valmennusta, ja hän on usein mukana myös kisoissa, Juhon kertoo.

Omina vahvuuksinaan tenniksessä Juhon pitää kämmenlyöntiä ja syöttöä. Myös liikkuvuus on kehittynyt hyvin PTT:n harjoituksissa. Esikuvinaan tenniksessä Juhon pitää Rafael Nadalia ja Jarkko Niemistä.

Harjoitusten lisäksi Juhon kilpailee ahkerasti, sillä se on kehittävää ja Juhon mielestä tenniksen ”suola”. Talvikauden aikana hänellä on ollut otteluita eri puolilla maata. Esimerkiksi Vuokatin kisoissa maaliskuussa Juhon voitti 12-vuotiaiden sarjan ja sai 15-vuotiaiden sarjassa hopeaa.

- Kesällä aion osallistua esimerkiksi SM-kisoihin ja JGP-kisoihin. Tavoite on tietysti mahdollisimman hyvät sijoitukset, Juhon kaavailee. Vaikka Juhon elämässä tennis on tärkeällä sijalla, aikaa jää sen ja koulun ohella toki muuhunkin. Talvella ohjelmassa on kavereiden kanssa hiihtoa ja luistelua, kesällä pyöräilyä ja uidaa.

## Kehittävä ja hauska harrastus

**Henrik Hyvärisen** tennisharrastus PTT:ssä on hyvä

esimerkki siitä, miten erilaisia mahdollisuuksia seuran monipuolinen valmennusfilosofia tarjoaa lajin harrastajille.

- Olen harrastanut tennistä noin kolme vuotta. Tennis on mukava harrastus ja hyvä kuntoilulaji, jossa hyvässä valmennuksessa oma osaaminen kehittyy koko ajan. Kilpaileminen ei minua kuitenkaan kiinnosta eikä siihen ole ollut mitään paineita, Henrik kertoo.

- Valmennusryhmässä on sopivia vastustajia, ja tenniksessä olen saanut myös uusia kavereita.

Henrik pitää tenniksessä vahvuutenaan erityisesti rystilyöntiä. Hän harjoittelee ohjatuissa treeneissä kaksi kertaa viikossa sekä talvi- että kesäkautena. Kesällä hän osallistuu lisäksi fysiikkaharjoituksiin, ja ohjelmassa on myös pelailua kavereitten kanssa.

Neulamäen yläastetta käyvä 14-vuotias Henrik kertoo mieliaineensa koulussa olevan ainakin liikunnan. Vapaa-aikakin kuluu liikunnan parissa, sillä hänen toinen suosikkiharrastuksensa tenniksen ohella on golf.

**Jarmo Seppälä**



Ilona Ikonen on yksi PTT:n aktiivisista aikuispelaajista.

Oman taloutensa isäntä & säästäminen



**Oman taloutensa isäntä päättää mihin haluaa säästää, ja antaa asiantuntijoiden kertoa kuinka.**

Oikeastaan säästäminen on enemmän tahtokun taitolaji. Oleellista on, että tiedät mihin haluat säästää. Meidän tehtävämme on kertoa sinulle kuinka se tehdään. Oli säästökohteesi pieni tai iso, lähellä tai kaukana.

Kokeile helppoa säästämisen laskuriamme osoitteessa [op.fi/saastaminen](http://op.fi/saastaminen) ja tule juttelemaan.

Yhdessä hyvä tulee.

**Pohjois-Savon OP** 

## PTT Cup kohentaa pelitaitoja

PTT Cup on Puijo Tennis Teamin jäsenille tarkoitettu haastekisa, jossa niin harrastajakuin kilpapelaja voi kehittää pelitaitojaan ja -taktiikkaansa melko tasaväkisten vastustajiensa kanssa.

Rankinglistalla oleva voi haastaa listalla korkeintaan kolme häntä ylempänä olevaa ja vastaavasti saada haasteen kolmelta häntä alemmaksi sijoitetulta. Kunkin ottelun voittaja on se, joka tunnin aikana saa eniten pelejä. Voitettuaan itseään paremman pelaajan pelaaja pääsee tämän sijalle rankingissa.

Esimerkiksi nuorille kilpajuniorille cup-pelit ovat hyviä harjoitusotteluita, koska niissä kisataan pisteistä pelityylil-



PTT Cup -pelit kehittävät pelitaitoja ja asennetta, päävalmentaja Tuomas Jääskeläinen sanoo.

tään erilaisia pelaajia vastaan.

Kisakausi kestää lokakuusta huhtikuuhun, ja pelejä pitää tulla pelaajaa kohti vähintään yksi kuukaudessa. Pelaa-

jia on kuluneenakin kautena ollut yli 30, ja ikähaarukka on laaja 10-vuotiaasta yli 60-vuotiaisiin. Ottelut pelataan Rauhahalden tenniskeskuksella.