

URHEILU

- Esimies: Juha Luotola 010 665 8271
- Toimittajat: Harri Laiho, Pasi Mattila, Riku Teiskonlahti
- Sähköposti: sk.urheilu@satakunnankansa.fi, etunimi.sukunimi@satakunnankansa.fi
- Puhelin: 010 665 8339

Lentävä valmentaja

- Kolmekymppiseksi mieheksi Tuomo Ojala on ehtinyt mukaan harvinaisen moneen.
- Nyt liikuntatieteiden maisteri ja ex-tennisammattilainen opiskelee Porin Ilmailuopistossa.

Harri Laiho
Pori

• –Nyt pitää oppia hieromaan. Näytä minulle hierojan perusotteet.

Yllä oleva kuvaa hyvin **Tuomo Ojalan** asennetta. Hän janoaa lisätietoa ihmisen kehosta, sen hoitamisesta ja luonnollisista liikeradoista.

Kun hän halusi tennisveljesten **Henri** ja **Micke Kontisen** toisena fysiikkavalmentajana oppia hieromaan, hän meni tutun hierojan luo ja alkoi opetella tekniikoita. Samalla Ojala sai jälleen lisätietoa ihmiskehosta.

Ojalan silmät loistavat ja puhetta pulppua. Hän on innostunut. Kaikesta.

Hänen asenteellaan ja intohimollaan ehtii tehdä paljon. Siinä missä moni urheilu-uraa yrittänyt ikätoveri alkaa hiljalleen miettiä, että mitähän sitä seuraavaksi tekisi, Ojalalla on esitellä pian 32-vuotiaaksi mieheksi hämmästyttävä lista.

Ojala on pelannut tennistä amatikseen.

Ojala on toiminut tennisvalmentajana.

Ojala on kiertänyt maailmaa Kontisen veljesten kanssa.

Ojala on toiminut **Jarkko Niemisen** sparraajana.

Ojala on valmistunut liikuntatieteiden maisteriksi.

Ojalalla on somatic fysion ja personal trainerin koulutuksen.

Ojala on kouluttanut personal trainereita ja vähän tennisvalmentajiaakin.

Ojala myy oman firmansa kautta niin fysio-, hieronta-, personal trainer - kuin tennisvalmennuspalveluita.

Seuraavaksi Ojalasta tulee lentäjä.

PELAAJANA Ojalan ATP-ranking oli kaksinpelissä parhaimmillaan 1498 ja nelinpelissä tuhannen pinnassa. Jo pelkästään talousasiat nostivat tien pystyyn.

Ojalalla oli varaa kiertää lähinnä

KUKA?

Tuomo Ojala

• **Syntynyt:** 6. joulukuuta 1982 Helsingissä.

• **Pelaajana:** Kaksinpelissä paras ATP-ranking 1498, nelinpelissä tuhannen pinnassa. Yli 30 SM-mitalia. Pelannut liigaotteluita Saksassa ja Ranskassa.

• **Valmentajana:** Ollut mukana Henri ja Micke Kontisen valmennuksessa sekä HVS:ssä ja Jyväskylän Tennisurassa. Tällä hetkellä mukana porilaisen lupausten Marcus ja Patrick Stenforsin valmennuksessa.

• **Koulutus:** Liikuntatieteiden maisteri, somatic physio, personal trainer. Opiskelee nyt lentäjäksi.

itäblokin maissa, eikä huippuluokan valmennuksestakaan ollut tietoa. Hän kuvaa uraansa puuhasteluksi.

Kiinnostus urheiluun vei miehen liikuntatieteelliseen. Samalla Ojala on omien peliensä jälkeen päässyt mukaan paljon omaa uraansa ammattimaisempaan toimintaan.

Henri Kontisen valmentajan **Peter Carlssonin** kautta Ojala on päässyt kiinni lajiosaamiseen maailman huipulta.

Kontisten fysiikkavalmennuksesta hän on vastannut yhdessä **Jarmo Ahosen** kanssa. Ahonen taas on mies Niemisen timanttisen atleettisuuden taustalta.

–Olen ollut aika onnekas. Kun näiden miesten kanssa on pitänyt silmät auki, kehittyä, Ojala toteaa.

Ojalan intohimona on oppia koko ajan uutta. Se on saanut hänet opiskelemaan ihmiskehon toimintaa ja luonnollisia liikemalleja. Niiden oppiminen on antanut hänelle uusia eväitä tenniksen lajitekniikan valmentamiseen.

Toisaalta tietotaito ihmiskehosta on avannut ovia hoitopuolelle, joka taas tuo hänelle lisää oppia ihmiskehosta.



MITÄ tehdä isona? Tuomo Ojalalla riittää vaihtoehtoja. Vaikka tulevan lentäjän uudella alalla työtilanne on vaikea,

TARJOAAKO Ojala pian täyden palvelun jollekin miljoonia ansaitsevalle tennismiljoonäärille? Kun hän vuoden päästä valmistuu Porin Ilmailuopistosta, hän voisi lentää pelaajan yksityiskoneella kisapaikasta toiseen ja samalla toimia laji- ja fysiikkavalmentajana sekä fysioterapeuttina ja hierojana.

–No oikeastaan sama ihminen ei voi toimia edes urheilijan laji- ja fysiikkavalmentajana, Ojala toputtelee.

–Jo pelkästään lajivalmentaja on niin paljon tekemisissä urheilijan kanssa, ettei siihen voi yhdistää enää muuta. Se ei vain toimi, ei urheilijan eikä valmentajan kannalta.

Lentäminen on Ojalalle lapsuuden haave. Urheilu ja liikunta jäivät pikkupojan unelman taka-

alalle, mutta kipinä syttyi hakuilmoituksesta.

–Psykologin testeissä huomaisimme, että tenniksessä ja lentämisessä on paljon samaa.

–Tenniksessä ei pysty kontrolloimaan kaikkea, ei vastustajia, tuulia tai tuomariratkaisuja. Myös lentäessä tapahtuu yllättäviä asioita, mutta niihin pitää pystyä sopeutumaan.



TYÖKALUT Graston-tekniikkaan. Tällaisilla lihaskalvoveitsillä Tuomo Ojala avaa jumissa olevia lihaskalvoja. Hän käyttää tekniikkaa muun muassa tenniskynärpään hoitoon.



Nyrkkeilymies Osmo Kanerva on kuollut

Entinen nyrkkeilijä ja nyrkkeilyvalmentaja Osmo Kanerva kuoli tiistaina Floridassa. Kanerva oli menehtyessään 72-vuotias.

Kanerva otteli pitkän uran sekä amatöörinä että ammattilaisena. Oman aktiiviuransa jäl-

keen hän valmensi useita nyrkkeilijöitä, joista tunnetuimpia suomalaisia olivat porilaisnyrkkeilijät Jyri Kjäll ja Joni Nyman.

Vuonna 1991 hän johti Darrin Morrisin WBF-liiton keskisarjan MM-titteliin.

HEIKKI WESTERGÄRD/SK

NHL-JOUKKUEIDEN SATAKUNTALAISET

Toimittanut Juha Luotola

Raanta sai uuden kilpailijan farmijoukkueesta

● **ANTTI RAANTA.** Chicagon ykkösvahdin tontti on myyty Corey Crawfordille. Peliminuutteja on kuitenkin lohjennut Crawfordin vammojen takia myös Antti Raannalle ja farmista nostetulle Scott Darlingille. Kolme ottelua pelanneiden Darlingin ja Raannan torjuntaprosentti on identtinen (93,3). Raanta pelasi kauden avauspelissään komeasti nollan, mutta on sen jälkeen hävinnyt kahdesti.



KIEKOT ovat pysähtyneet Antti Raantaan tällä kaudella 93,3 prosentin varmuudella.

SANOTTUA

”Meillä on koko ajan kilpailua ykkös- ja kakkosmaalivahdin paikoille. On hyvä, että meillä on hyviä maalivahteja organisaatiossamme.”

ANTTI RAANTA

Raunalaisvahti Blackhawksin kovasta kilpailutilanteesta CSN Chicagolle

Jesse Joensuu korkealla jäähytilastossa

● **JESSE JOENSUU.** Porilais-hyökkääjä saa jääaikaa 10 minuutin molemmiin puolin Edmontonin alemmissa hyökkäysketjuissa. Joensuu on joukkueen sisäisessä pistepörssissä sijalla 11 (2+1) ja jäähyörssissä (12 minuuttia) kakkosena. Murtautumisen kärkiketjuihin on hankalaa ykköskierroksen varauksia vilisevässä joukkueessa. Lupaavista pelaajista huolimatta Edmonton on taas jummittunut lohkonsa jumboksi.

Kovia kokenut Erik Haula hakee uutta nousua

● **ERIK HAULA.** Kevään sensaatiomaiset playoffsit nostivat odotukset pilviin. Viesit harjoitusleiriltä povasivat kuitenkin vaikeuksia uuteen kauteen. Haula on kerännyt vasta yhden tehopisteen (1+0) yhdeksässä ottelussa. Vajaa pari viikkoa sitten NY Rangersin John Moore taklasi porilaisen viiden ottelun pelikiellon arvoisesti kanveesiin. Haulalta jäi lopulta tärskyn takia väliin vain kaksi NHL-ottelua.

TEHOKAS ARMIA

4+4=8

● NHL:n heikoimmalla joukkueella Buffalolla luulisi olevan pian käyttöä farmissa tehokkaasti kautensa aloittaneelle Joel Armialle. Farmissa odottaa vuoroaan myös Dallasin maalivahti Jussi Rynnäs. Porilaisvahti on torjunut Texas Starsin paidassa neljä ottelua torjuntaprosentilla 88,5.

mies myöntää, että eteen voi tulla vaikeiden valintojen aika.

Ajattelua ja analyttisyyttä

Harri Laiho
Pori

Porin Ilmailuopistoon vuosi sitten opiskelemaan saapunut Tuomo Ojala ei ehtinyt kauan vaikuttaa kaupungissa, kun puhe-
lin pirisi.

Luurin päässä oli Porin Verkkopalloseuran tennislupausten Marcus ja Patrick Stenforsin isä Pekka.

Myös itse poikiaan valmentanut isä ei halunnut jättää mahdollisuutta käyttämättä, kun hän kuuli, että lähellä olisi huippuluokan valmennusosaamista.

– Pekka on tehnyt poikien kanssa hyvää työtä, kun on saanut heidät noinkin kovalle tasolle. Selvää silti on, että omin opein seinä tulee vastaan, Ojala arvioi.

– Joskus saatan sanoa samoista asioista, joista Pekka on sanonut, mutta koska olen ulkopuolinen, sanoma menee paremmin perille.

Porissa tennis on marginaalilaji. Sen Ojalakin on huomannut, harrastajia ja osaamista on kovin vähän.

Stenforsit ovat olleet tosissaan, mutta samalla aika yksin. Nyt kun Marcus on 17-vuotias ja Patrick 15, on seinä alkanut tulla vastaan.

– Ei heiltä juna ole vielä ohimennyt. Pojissa on hiomattomuutta, mutta he ovat lahjakkaita. Kovalla työllä heillä on edelleen mahdollisuus tehdä tenniksestä itselleen ammatti.

– Helposti pelaaminen menee läpsyttelyksi, kun aina pelaa omaa veljeä vastaan. Haluan, etteivät he tyydy sille tasolle ja ennen kaikkea haluan opettaa heitä ajattelemaan.

Ajattelemista ja analyttisyyttä Ojala haluaa opettaa kaikille valmennettavilleen. Pelaamaan ei saa vain mennä ja jos tulee virhe, pitää myös miettiä, miksi se tuli.