

ovolainen



○	V	○
1	9	8
2	0	1

- Uusi OVO Team s. 2
- Pia Jukarainen nauttii koreografioiden tekemisestä s. 3
- Vahvat junnujoukkueet s. 3
- Kaupunginjohtaja **Jukka Mäkelä:**

Pitkiä kumppanuuksia seurojen kanssa s. 4

- Pitkän linjan edelläkävijyyttä s. 5
- Hannele Kitunen nauttii ohjaamisesta s. 5
- Laatuakkosista kehityksen suuntaa s. 6
- Sara Törnqvist ja Piia Hyryläinen nauttivat lasten ohjaamisesta s. 6
- OVO ja yhteistyökumppanit s. 7
- Ovolainen Niina Huttunen s. 7



Jatkuvaa kehitystä

Olarin Voimistelijat, OVO, viettää kuluvana vuonna 30-vuotisjuhlaansa. Se on niin pitkä aika, että seuran suuren muutoksen lisäksi myös ympäröivä yhteiskunta on muuttunut perustavanlaatuisesti.

Hyvä esimerkki on tiedonkulku. 80-luvulla ei ollut internetiä. Seuraa tuolloin puheenjohtanut **Soile Asikainen** kertoo lehden sivuilla, kuinka joka syksy kausi aloitettiin talkoilla, joissa jokaiseen postilaatikkoon jaettiin seuran jumppaohjelma.

Samana uudisraivaajajhenkeä kuvailee pääjutussa Espoon kaupunginjohtaja **Jukka Mäkelä** kertoen, kuinka merkittävää on kaupungin ja seurojen välinen yhteistyö espoolaisen identiteetin rakentajana. Tässä rakennustyössä OVO on ollut lipunkantaja alusta pitäen.

Tällä uudisraivaajahengellä, vapaaehtoistyöllä, on rakennettu yksi maailman johtavista joukkuevoimistelun seuroista. Seitsemän maailmanmestaruutta, 60 viikkotuntia harrastejumppatarjontaa ja 1 400 jäsentä, joista runsaat 200 kilpavoimistelijaa, osoittavat kehityksen kiistämättömyyden. Jatkuva halu kehittyä ja olla entistä parempi on aina ollut OVO:n leimallinen piirre.

Voimakas kasvu ja kehitys luo aina myös haasteita. Niitä on kohdattu sekä seuran sisällä että ulkopuolella. Virheitäkin on tehty mutta myös oppia saatu. Tärkeää on ymmärtää, että OVO

pyörii vapaaehtoisvoimin. Se pyyteetön työ, mitä lukemattomat vanhemmat lastensa harrastuksen eteen tekevät, ei ole korvattavissa.

Juhlavuosi päättyy 7.12. juhlagalaan Barona Arenalla. Ennen sitä on edessä monta hienoa tapahtumaa, kovaa kisaa ja hikistä treeniä. OVO:n sydän on voimistelijat, jotka vuodesta toiseen jakavat unelman menestyä, voittaa itsensä ja kanssakilpailijan, yhdessä valmentajien ja taustajoukkojen kanssa.

Haluun kiittää Teitä kaikkia siitä, mitä olette tehneet OVO:n eteen ja toivottaa upeaa juhluvuotta. Ilman teidän panostanne emme olisi sitä, mitä olemme tänä päivänä.

Hallilla tavataan

Kaisa Vikkula
Puheenjohtaja



Voimavarat yhteen huippu-urheilussa, OVO Team edustusjoukkueeksi

OVO:n kilpajoukkueiden osalta nähtiin vuoden 2011 alussa merkittävä muutos kun seuran uusi joukkuevoimistelun edustusjoukkue OVO Team aloitti toimintansa. Kokoonpano valittiin joulukuussa ja mukana on 11 voimistelijaa, joista kahdeksan tuli seuran omista joukkueista.

Tavoitteena on antaa kaikille tasapuolinen mahdollisuus pyrkiä seuran edustusjoukkueeseen valintatilaisuuksien kautta. Nyt mukana olevien voimistelijoiden historiasta löytyy useimmille ovolaisille viime vuosilta tuttuja joukkueiden nimiä, kuten **Ampeerit, Capellat, Fosforit, Fotonit, Molekyylit, Omegat** ja **Vegat**.

OVO Teamiä luotsaa **Anneli Laine-Näätänen**, apunaan **Anna Halonen** ja **Liisa Lappalainen**.

– Tulevaisuuden tavoite on saada lisää joukkueita yli 16-vuotiaiden sarjoihin seuran nykyisistä juniorivoimistelijoista. Puitteita pitää edelleen kehittää siihen suuntaan, että motivoituneet voimistelijat voisivat pidempään panostaa huippu-urheiluun ja edustusjoukkueen keskiikää saataisiin nostettua. Ehkä reitti edustusjoukkueeseen kulkisi akatemiajoukkueen kautta, kuten monissa muissakin lajeissa, Laine-Näätänen valottaa.

Odotukset korkealla

Kun OVO Teamissa on mukana puolustavia maailmanmestareita sekä maailmancup-voittajia, ja kun valmentajilta löytyy myös roppakaupalla samoja meriittejä, on selvää että joukkuetta seurataan suurennuslasilla.

– Se on se menestyksen hinta, jota joukkueeni joutuvat kantamaan. Paineita siitä ei kuitenkaan tarvitse ottaa. Tavoite on olla ykkösen Suomessa ja MM-kisoissa mitali. Kokoonpanomuutosten myötä mitali on tälle joukkueelle vielä riittävä tavoite, mutta ei kultakaan ole poissuljettu mahdollisuus. Seuraava maailmanmestaruustavoite on nyt asetettu Suomen kotikisoihin 2013, Laine-Näätänen sanoo.

Kevään uutta ohjelmaa joukkue alkoi työstämään helmikuussa. Luovassa on kaunis ja koskettava ohjelma ja tarkoituksena olisi antaa elämyksiä kisajoukkueille. Ensimmäinen tilaisuus tähän on Vantaan maailmancup-avauksessa huhtikuun alussa. Valmentaja on tyytyväinen joukkueen harjoitusmotivaatioon. Toki vie myös aikansa ennen kuin uusi joukkue löytää omat rutiininsa.

– Tavoitteena on saada luotua hyvä joukkuehenki ja mahdollisimman yhtenäinen joukkue, jolla olisi mahdollisuuksia pärjätä isoissa kisoissa. Jotta tavoitteeseen päästäisiin, täytyy tehdä paljon töitä salilla ja salin ulkopuolella. Ensimmäinen joukkue-iltakin on jo vietetty, **Iida Laitinen** kertoi maailmancupin avauskilpailun hämmästyttävästi vielä viikkojen päässä.



OVO Teamissa on mukana puolustavia maailmanmestareita.

Joukkueessa voimistelevat **Jenna Alavahtola, Anniina Hautamäki, Emilia Jokinen, Iida Laitinen, Julia Mäki, Maija-Ilona Pekkanen, Salla Puustinen, Victoria Ristikangas, Viivi Suomalainen, Johanna Vikkula** sekä **Roosa Väre**.

Koreografia kertoo tarinan

Valmentamisen ohella valmentaja vastaa usein koko ohjelma-kokonaisuuden suunnittelusta.

Pia Jukarainen nauttii koreografioiden tekemisestä ja käyttää kokonaisuuden suunnitteluun paljon aikaa. Hän työskentelee Olarin Voimistelijoissa **Team Siriuksen**, **Siriukset 98–99:n**, **Siriukset L** ja **P:n** sekä **Capellojen** päätoimisena valmentajana.

Uusien ohjelmien suunnittelun hän kertoo aloittavansa mielessään mahdollisimman hyvissä ajoin. Liikekuvioiden kehittäminen on ollut rakasta lapsuudesta asti.

– Muistan hyvin, kun valmentajani sai minut kiinni rytmisen SM-kisoissa kehittäessä omia koreografioitani, kun minun olisi tietenkin pitänyt harjoitella ohjelmaani, Jukarainen nauraa.

Ideat syntyvät musiikista

Ideat koreografioihin Jukarainen kertoo saavansa ennen kaikkea musiikista ja sävyttävänsä niitä elämässä eteen tulevilla asioilla. Hän etsii ja keräilee aktiivisesti musiikkia. Vuosien varrella sitä onkin kertynyt huomattava kokoelma – esimerkiksi nyt 12–14-vuotiaiden sarjassa kilpailevalle Team Siriukselle hän on valinnut ohjelmamusiikit jo naisten sarjaan asti.

– Valittuani musiikin, lähdän miettimään ohjelman teemaa ja punaista lankaa, jonka ympärille koko ohjelma rakentuu. Lapsille tykkään tehdä iloisia, meneviä ja reippaita ohjelmia, joita on kiva katsoa. Vanhempien voimistelijoiden koreografioissa tunneskaalat vaihtelevat enemmän herkästä ja kauniista vahvaan ja viekkaaseen.

Kun ohjelma on valmis, sitä ryhdytään treenaamaan joukkueen kanssa. Jukarainen tuntee valmennettaviensa taidot hyvin, eikä koreografian teemaa tai liikekieltä jouduta juuri jälkikäteen muuttamaan suunnittelusta.

Koreografioistaan paljon kiitosta saanut valmentaja myöntää kuitenkin aina tuntevansa luomisen tuskaa suunnitellessaan uusia ohjelmia.

– Haluan ehdottomasti olla itse tyytyväinen lopputulokseen ja suunnitteluprosessi on aina yhtä haasteellinen.

Jukarainen kokee onnistuneensa, kun ohjelmaa on kiva katsoa ilman, että tuntee itsensä valmentajaksi tai koreografiksi.



Ideat koreografioihin Pia Jukarainen ammentaa musiikista.

OVO kolmella joukkueella junnujen mestaruussarjaan

Olarin Voimistelijoilta nähdään 14–16-vuotiaiden juniorien joukkuevoimistelusarjoissa jälleen laaja rintama taitavia voimistelijoita. Mestaruussarjassa kisaavat **Capellat**, **Fosforit** ja **Magneetit** sekä kilpasarjassa **Kvarkit**.

Kotimainen kilpailukausi käynnistyy vauhdikkaasti kahdella kisalla. Caribia Cup avaa kauden Turussa 26.3. ja kotikilpailu Espoo Cup on heti perään 27.3. Lisäksi kisakalenteriin mahtuu myös junioreiden Challenge Cupin osakilpailu Vantaalla huhtikuun alussa, sekä MM-kilpailut Espanjassa toukokuun puolivälissä. Vantaan Challenge Cup -osakilpailun osallistujat valitaan Caribia Cupissa ja MM-kilpailujen osallistujat puolestaan SM-kilpailuissa 15.–17. huhtikuuta.

Fosforit oli viime vuonna MM-kisassa hopealla ja tavoittelee kisapaikkaa sekä mitalia myös tänä vuonna. Kirkkaampikin mitali on mahdollinen kaiken onnistuessa. Mestaruutta puolustaa Venäjän Victoria. Seuran päävalmentaja ja Fosforeita luotsaava **Anneli Laine-Näätänen** ennakoii kaudesta tiukkaa kisa.

– Tartossa helmikuussa oli nähtävissä, että Venäjältä tulee fyysisesti erittäin vahvoja juniorijoukkueita, ja Viron joukkueet olivat hyvin harjoitettuja. Suomesta taas löytyy leveällä rintamalla juniorijoukkueita, joista toivottavasti mahdollisimman monet jatkavat vielä pitkään, Laine-Näätänen pohtii.

Juniorit kehittyneet hyvin

Päävalmentaja on mielissään seuratyön tuloksista, sillä tyttösarjoissa on paljon joukkueita ja juniorijoukkueet ovat jatkaneet kehittymistään.

– Capellat on joukkueena mennyt paljon eteenpäin viime vuoden aikana. Joukkueessa on ollut muutoksia, mutta tytöt ovat keskittyneet

hienosti työntekoon. Magneetit taas on nuori lahjakas joukkue, jonka kanssa **Elina Hirvonen** on tehnyt pitkäjänteisesti tosi hienoa työtä. Joukkueen vahvuus on erityisesti hyvä liikkuvuus, Laine-Näätänen kehuu **Anne Niemenkaria** ja Hirvosta tiimeineen.

Fosforit ja Magneetit kilpailevat myös rytmisessä voimistelussa ja **Susan Salmelan** valmentamat Kvarkit ovat mukana rytmisen voimistelun harrastekilpailuissa. Capelloiden tavoitteet on asetettu



OVO:n joukkueet ovat edenneet laajalla rintamalla, kuten Fosforit näyttävät mallia.

ensisijaisesti kotimaan kisamatoille, vaikka joukkue kuuluu Suomen Voimisteluliiton B-maajoukkuerinkiin.

– Tavoite olisi päästä viiden parhaan joukkoon. Nyt keväällä kisa on kuitenkin kovempi kuin syksyllä, sillä mukana on enemmän joukkueita ja sarjanousijoita, Anne Niemenkari valottaa.

Kaupunginjohtaja Jukka Mäkelä:

Pitkiä kumppanuuksia seurojen kanssa

Vuoden vaihteessa Espoon kaupunginjohtajana aloittanut **Jukka Mäkelä** on ollut koko ikänsä urheilumies. Paljasjalkainen espoolainen tietää mistä puhuu sanoessaan, että huippu-urheilu on tärkeä osa espoolaisuutta.

Liikunnallisuus ja aktiivisuus ovat olennainen osa sitä kokonaisuutta, mistä muodostuu espoolainen identiteetti.

- Tämä tarkoittaa sitä, että koko Espoo liikkuu. Tunti liikuntaa päivässä on parasta ehkäisevää sosiaali- ja terveystoimea, aloittaa Mäkelä ja jatkaa, että kaupungin tärkein voimavara on espoolaiset itse, joiden hyvinvointia on edistettävä monin keinoin.

Hänen mukaansa se on tehtävä yhdessä kaupunkilaisten kanssa, kaupunki ei voi tehdä sitä yksin. Siinä Mäkelän mukaan Olarin Voimistelijat on erinomainen esimerkki.

Lapset ja nuoret ovat lähellä kaupunginjohtajan sydäntä. Liikunnassa lähtökohhta on kilvoittelu itsensä kanssa, mutta mahdollisuudet menestykseen on tarjottava – aina huipulle saakka. Se on luonnollinen osa kokonaisuutta ja Espoon strategiaan kuuluu, että lapsia ja nuoria autetaan tälläkin saralla.

- Samalla tarvitsemme hyviä malleja ja kannustavia esikuvia. Kun meillä on esimerkillisiä ja vastuullisia seuroja, on se kaupungin kannalta aivan erinomaista toimintaa.

Huippu-urheilusta näkyvyyttä

Huippu-urheilu tukee myös kaupunkikuvamarkkinointia. Tätä kaupunki on hyödyntänyt sopimalla huippu-urheiluyhteistyösopimuksia esimerkiksi OVO:n kanssa.

- Espoo tulee kehittymään voimakkaasti tulevina vuosina. Merkitävät investoinnit muun muassa Keilaniemi-Otaniemi-Tapiola-alueella luovat maailmanluokan kokonaisuuden, jossa syntyy loistava mahdollisuus yhdistää tiedettä, taidetta, taloutta ja liikuntaa, toteaa Mäkelä.

Kasvu ja kehitys luovat uusia haasteita kaupunkikuvamarkkinoinnille, johon OVO kantaa oman panoksensa muun muassa järjestämällä vuosittain valtakunnallisen Espoo Cupin.

Seuran puheenjohtajan **Kaisa Vikkulan** mukaan yleisöä pullisteleva Tapiolan urheiluhalli ja 1 000 voimistelijaa eri puolilta Suomea profiloivat Espoota urheilukaupunkina.

- Espoo näkyy huippuvoimistelijoiden edustusasuissa sekä ulkomailla että kotimaassa, ja Tapiolan urheiluhalli tunnetaan maailmanmestareiden kotihallina, toteaa Vikkula.

Huippu-urheilu on yksi osa kokonaisuutta, mutta Mäkelä katsoo myös laajempaa kuvaa.

- Virikkeellisen ja turvallisen asuinympäristön kehittäminen on aivan olennaista. Myös kansainvälisestä näkökulmasta on tärkeää, että perheet viihtyvät ja kokevat, että heistä välitetään töissä, koulussa ja vapaa-ajalla, sanoo Mäkelä.

Vikkula kertoo, että OVO:ssa on panostettu harrastetoimintaan alusta pitäen. Seura tarjoaa viikossa yli 60 jumppatuntia kaikenikäisille.

Kaupunginjohtajan mukaan punainen lanka on se, että kannustetaan aktiiviseen ja liikunnalliseen elämäntapaan, mutta samalla myös sopivasti haastetaan – tarjotaan mahdollisuuksia päästä huipulle saakka. Se on parasta mainosta kaupungille.

- Kun esimerkiksi ajattelen OVO:n tarinaa, kuvastaa se hyvin sitä, mitä aktiivisuudella voi saada aikaan. Se on sellaista sisältöä ja mielihuvaa, mikä tukee Espoon tavoitteita ja tekemistä.

Kaupunginjohtaja liittyy toimintaan vastuullisuuden. Espoolainen tapa on, että ajatellaan urheilua ja liikuntaa osana elämää. Samalla katsotaan miten koko elämä kulkee eteenpäin. Tähän liittyy yhteisöllisyys, minkä merkitys on hänen mukaansa valtavan suuri. Yhdenvertai-

suus, kontaktit ja tunne, että kuuluu joukkoon.

- Se on parhaimmillaan espoolaisuutta, kun lapset ja nuoret harrastavat ja vanhemmat kannustavat ja tukevat, sanoo Mäkelä.

Hyvät mahdollisuudet kaikille

Kaupunginjohtajana Mäkelä ei voi hyväksyä sitä, että Espoossa olisi muuta Suomea huonommat mahdollisuudet harrastaa. Hänen mukaansa kaupungin tehtävä on toimia kumppaneiden kanssa ja Espoo haluaa urheiluseurojen kanssa pitkäaikaisia kumppanuuksia. Tähän yhtyy myös Vikkula.

- Yhteistyösopimus antaa meille lähtökohdan suunnitella omaa tulevaisuuttamme pitkäjänteisesti. Seura pystyy rakentamaan yhdessä yhteistyökumppaneidensa kanssa valmennusjärjestelmän, joka mahdollistaa voimistelijan uran jatkumisen entistä pidempään ja pitää siten seuran tason ja kilpailulliset tavoitteet kansainvälisellä huipputasolla.

Tässäkin Mäkelä peräänkuuluttaa vastuullisuutta. Seurojen on ajateltava lasten ja nuorten koko elämäntaarta, jolle kaupungin on luotava edellytyksiä. Kaikille on tarjottava mahdollisuus ja se onnistuu hyvällä yhteistyöllä.

- Lapsissa ja nuorissa palaa liekki, jossa on halua ja tahtoa. Meidän vanhempien on kaikilla keinoilla varjeltava sitä.

Kaupunginjohtajan näkemyksiin on helppo yhtyä. Taustalla vaikuttaa pitkä kokemus huippu-urheilun ja liikunnan parissa. Nuoruusvuosien vakava ja pitkäaikainen jääkiekkoharrastus vaihtui hyvissä ajoin valmentajan rooliin. Iän karttuessa juokseminen ja Espoon ladut ilmesivät viikko-ohjelmaan. Samoin kuntosali, salibandy ja golf, silloin kun aikaa riittää.

Lisäksi Mäkelä on läsnä kolmen lapsensa harrastuksissa.

- Kolmen k:oon linjalla; kuljetan, kustannan ja kannustan.



Kaupunginjohtaja Jukka Mäkelä kannustaa liikunnalliseen ja aktiiviseen elämäntapaan.

30 vuotta edelläkävijyyttä

Moni asia on muuttunut, mutta paljon on myös yhteistä. Näin toteaa **Soile Asikainen**, OVO:n puheenjohtaja vuosina 1985–1991. Siitä hyvä esimerkki on tiedonkulku.

– Silloin ei ollut nettiä, joten syyskausi aloitettiin talkoilla. Jaettiin porukalla Olarin ja Friisilän alueella tuntiohjelma kaikkiin koteihin, kertoo Asikainen.

Urakka kannatti. Kun tuli tunneille ilmoittautumisen aika, oli Päivänkehrän koulun ovella kymmenien metrien jono. Perustamisvuonna seuraan liittyi melkein 400 jäsentä. OVolla oli sosiaalinen tilaus, koska Olarissa ei ollut tytöille harrastustarjontaa, ja lapsiperheitä oli paljon.

– Lähdimme siitä, että emme käytä rajallista aikaamme rakentaaksemme millaista voimisteluseuraa tahansa, vaan Suomen parasta. Emme pyytämään olemassa oloamme anteeksi, vaan pidimme profiilin korkealla.

OVO poikkesi yleisestä käytännöstä, koska maksoi ohjaajille palkkaa jo tuolloin. Samalla pidettiin seuralle leimalliseen tapaan osamisesta hyvää huolta. Joukkuevoimistelukisojen alkaessa 80-luvun puolivälissä, kaikki osallistujat suorittivat liiton ohjelman.

– Kun oli 50 kertaa sen katsonut kisoissa, tuli se illalla korvista ulos, nauraa Soile.

Hän korostaa, että OVossa on aina haluttu olla edelläkävijöitä. Hallituksessa on ollut eri alojen ammattilaisia ja kevät- sekä joulunäytökset järjestettiin alusta pitäen. Aluksi Päivänkehrän koululla ja kun tila loppui, siirryttiin Espoonlahden ja Tapiolan hallin kautta kulttuurikeskukseen, missä niistä saadaan nauttia edelleen vuosittain.

Lasten ilo ja oppiminen antavat harrasteohjaajalle paljon

Hannele Kitusella on takanaan lähes 20 vuotta toimintaa harrasteryhmiensä parissa.

Harrasteohjaajan työ vaatii heittäytymistä ja itsensä laittamista likoon. On oltava sata prosenttisesti läsnä, korostaa päätoimisesti harrasteryhmiä ohjaava Hannele Kitunen.

– Työ itsessään, vuorovaikutus ryhmän kanssa ja välitön palaute ovat erittäin palkitsevia. On hienoa, kun saan nähdä työn tulokset sekä yksittäisessä lapsessa että ryhmässä kokonaisuutena.

Työhön kuuluu yksittäisten tuntien ja koko kauden suunnittelu sekä jatkuva itsensä kehittäminen. Viime kesänä hän oli musiikkikasvatusyhdistys Jasesoi ry:n järjestämällä opintomatalla Afrikan Ghanassa. Tämän upean kokemuksen antia hän on jakanut ryhmässään laulujen, tanssien ja leikkien muodossa.

– Monesti kurssilta saadaan pääidea johonkin uuteen juttuun, joka sitten pikkuhiljaa muokkautuu ja alkaa elää omaa elämäänsä.

Kausiohjelma kalenteria mukaillen

Kitunen suunnittelee kauden ohjelman kalenteria mukaillen. Ohjelmassa on otettu huomioon niin talviteema, ystävänpäivä kuin Kalevalan päivä perinnelauluineen ja leikkeineen. Pääsiäisen tienoilla noitaillaan ja pupuillaan.

– Tunnilla lapsi voi myös lähteä tekemään jotain, joka jää mieleeni ja hyödynnän sitä toisella kertaa, hän täydentää.

Hän käyttää tunneillaan korkeatasoisia, lähinnä lapsille suunnattua musiikkia, joka soveltuu mahdollisimman hyvin eri ikäryhmille. Musiikkiliikunta on enemmän kuin vain pelkkä harrastus lapselle. Se on kehittävä ja monipuolista, kuten tutkitusti liikkeen ja musiikin yhdistäminen on.

– Erityisen kivaa on, kun pääsee toteuttamaan käytännössä jonkin uuden jutun pitkällisenkin työstövaiheen jälkeen. Aina vähän jännittää,

Virpi Virtanen tuli mukaan Olarin Naisvoimistelijoihin - sittemmin Olarin Voimistelijoihin - vuonna 1983 äiti-lapsi -juman ja aikuisjuman kautta. Jossain vaiheessa mukaan tuli jumppareiden kuskina toimiminen ja esiintymispukujen ompelu, ja lopulta johtokunta- ja hallitus-työ vuosina 1994–2007. Vuodesta 1995 lähtien Virpi toimi viisi vuotta varapuheenjohtajana ja sitten vuodet 2001–06 puheenjohtajana.

Kaikelle tekemiselle jo perustamisvaiheessa asetettu vaatimustaso on sittemmin auttanut sopeutumaan niin toiminnan kasvun tuomiin, kuin myös yhteiskunnan taholta tulleisiin yhä tiukempiin vaatimuksiin vapaaehtois- ja yhdistystoiminnalle.

– Seuratoiminta OVossa on aina ollut aktiivisten ihmisten yhteistyötä ajatuksena, että pitää olla kivaa ja tehdä tosissaan tavoitteellista toimintaa. Nykyaajan yritysosaamisen ja -tekniikan hyödyntäminen on osaltaan auttanut tekemään toiminnasta ”ammattimaista”, jollaista sen täytyykin olla, kun johdetaan tällaista toimintaa suurelta osin vapaa-ajalla ja harrastuksena, Virpi muistuttaa.

Lukemattomat tunnit ovat vaatineet paljon seura-aktiiveilta, mutta saamapuolellakin on vastapainoa.

– Elämyksiä, stressiä, oppimista, opettamista, paljon uusia kavereita, upeita kisamatkoja koti- ja ulkomailla, hienoja muistoja, hauskoja illanviettoja, pitkiä kestäviä ystävyysuhteita, listaa Virpi, jolle ovolaisuus on ollut tiivis osa perheen elämää noin 28 vuoden ajan.

– Olen vieläkin ylpeä OVosta ja sen toiminnasta. Siitä, että seura on vetänyt ja pitänyt aktiivisia sitoutuneita ohjaajia, valmentajia ja seura-johtajia toimintaa kehittämässä. Seura on pitänyt yllä perinteitä, uskaltanut olla rohkea, kokeilla uutta, ottaa myös riskejä. On ihana seurata sivusta hyvää toimintaa, Virpi kehuu 30-vuotiasta OVoa ja ovolaisia.

mitenkä ne olohuoneen ”soolotanssini” ryhmään vietynä onnistuvat!

Työssä viihtyminen ja jaksaminen ovat erittäin tärkeitä. Kitusen työpäivä koostuu yleensä aamurupeamasta, muutaman tunnin mittaisesta tauosta sekä iltaryhmien ohjauksesta. Myös lauantaisin on kiireisimpinä kausina ryhmiä.

– Päivätaukojen aikana huilailen, otan virkistävät ”päikkärit” ja syön hyvin, kuvaa hän tapojaan. Vapaa-aikaansa Hannele viettää mieluiten perheen ja ystävien parissa, lueskellen ja koiran kanssa lenkkeillen. Viikoittaiset rytmikka- ja laulutunnit sekä kuntosalitreeni kuuluvat olennaisesti vapaa-aikaan.

Hannelen terveiset ovolaisille: Kiitos ovolaisuudestasi! Liikunnan iloa ja kevään riemua sinulle!



Hannele Kitusen Aikuisen-lapsi-liikuntatunti Komeetan koulun liikuntasalissa.

OVO pyrkii Sinettiseuraksi

Nuori Suomi Sinettiseurat ovat seuroja, jotka ovat saaneet Nuori Suomi Sinetin tunnustukseksi laadukkaasta nuorisotyöstä. Sinettiseuroja on tällä hetkellä 568, ja siihen joukkoon OVOkin haluaa.

OVOn harrastetoiminnasta vastaava **Anu Vartiainen** kertoo, että Sinettiseurajärjestelmä auttaa seuraa kehittämään lasten ja nuorten toimintaa, sekä verkottumaan muiden seurojen kanssa myös harrastepuolella.

Hakuprosessissa OVO ei lähde liikkeelle takamatkasta, koska on toiminut jo pitkälti Sinettiseuroilta vaadittavien kriteereiden mukaisesti. Toki kehitettävääkin riittää, esimerkkinä vaikkapa pelisäännöt lasten vanhemmille.

Kehityksen tueksi seura laati itselleen Laatuvaakokset, jotka ohjaavat harrastetoimintaa kohti entistä laadukkaampaan tarjontaan.

– Idea laatuvaakosista lähti liikkeelle harrasteiimissä yli vuosi sitten, kun pohdittiin tapoja esittää lasten ja nuorten harrastetuntien sisältöä ja toimintaympäristöä. Halusimme samalla luoda myös itsellemme työkalun, jolla voimme arvioida tekemäämme työtä laadukkaana liikuntaharrastuksen takaamiseksi kaikille jäsenillemme, taustoittaa Vartiainen.

Laatuvaakosilla omat kriteerit

Vartiainen mukaan Laatuvaakosten kriteerit pyritään saavuttamaan harraste- ja koulutustiimien aktiivisuudella ja yhteistyöllä muun muassa voimisteluliiton ja Espoon kaupungin kanssa.

Kriteereiden saavuttamista arvioidaan esimerkiksi joka kevät tehtävän asiakastytyväisyyskyselyn tulosten perusteella. Vartiainen pitää tärkeimpänä laatuvaakosista ryhmien tuntirakenteen ja kausisuunnitelmien kausittaista kehittämistä.

– Yksi tavoite on saavutettu, kun esimerkiksi koko perhe voi harrastaa samassa seurassa, vieläpä vaikka yhtä aikaa lapset ja aikuiset, kuten esimerkiksi Sunan koululla, kertoo Vartiainen.

Laatuvaakokset eivät ole jääneet sanahelinäksi, vaan kehitystyö on viety konkreettisesti käytäntöön.

– Viime kevään palautteen johdosta pienensimme ryhmäkokoja nyt syksystä alkaen. Lisäksi joihinkin ryhmiin lisäsimme apuohjaajien määrää, jotta punaiset posket näkyisivät kaikilla harrastajilla tunnin päätteeksi, toteaa Vartiainen ja lisää, että palautekysely toteutetaan vuosittain.

OVOn kehitystyö on saanut tunnustusta myös Priima-tunnuksen muodossa vuosina 2007 ja 2010. Se on Suomen Voimisteluliiton myöntämä aikuisliikunnan laatusertifikaatti.

Tarkempaa tietoa laatuvaakosista www.olarinvoimistelijat.fi/harrasteryhmat/lapset_ja_nuoret/.



Nelivuotias Emmi-Sofia Karppanen jumppaa Piia Hyyryläisen vetämässä Pikkurytmissä.

Energiaa illan ohjaukseen tuovat lapset ja lasten ilo

Halu pysyä voimistelun parissa ja innostus lajia kohtaan on saanut sekä **Sara Törnqvistin** että **Piia Hyyryläisen** jatkamaan harrasteohjaajina OVOssa. Se tieto ja taito, jonka he aikoinaan saivat itse voimisteluharrastuksessa, tarjotaan nyt siis eteenpäin. Kilparyhmän ohjaamiseen verrattuna harrasteryhmän vetäminen on sikäli joustavampaa, ettei ohjausta ole viitenä päivänä viikossa, vaan ohjauksen ohella pystyy itsekin paremmin nauttimaan vapaa-ajasta. Molemmat ohjaajat myöntävätkin harrastavansa vapaa-illoinaan liikuntaa: Sara lenkkeilee, käy salilla ja jumpassa sekä viikonloppuisin osallistuu OVOn näytösryhmän treeneihin kun taas Piia jumppien lisäksi pelaa sulkapalloa sekä nauttii kotona olosta.

Harrasteohjaajan työhön kuuluu niin tuntien suunnittelua kuin yhteydenpitoa ja tiedottamista. Myös joulun- ja kevätnäytösohjelmien suunnittelu sekä osallistuminen OVOn koulutuksiin kuuluvat osaltaan työnkuvaan. Harrasteryhmien ohjelmarunko tehdään yhdessä muiden ohjaajien kanssa, mutta itse tuntuksisältö kehittyy työmatkalla tai viikonloppuna sekä iltaisin. Ideoita saadaan myös tunnilla, missä lasten omatoinen tekeminen tuo joskus myös jotain uutta tuntien sisältöön.

– Lasten palaute on palkitsevaa, samoin kuin onnistumisen ilo esimerkiksi silloin, kun opitaan tekemään kuperkeikka, korostavat niin Sara kuin Piikin.

– Myös työn tulokset palkitsevat ja tyttöjen kehittyminen, Piia täsmentää ja jatkaa – Harrasteryhmistä on myös valittu tyttöjä kilparyhmiin ja tällöin työn tulos näkyy konkreettisesti.

Päivisin Sara työskentelee palkanlaskun parissa.

– Työssä on sama rytmi ja se on aikataulutettua ja tarkkaa työtä, jolloin harrasteohjaajan työ on sille hyvä vastapaino. Tällöin saan ajatukset päivätyöstä muualle, kertoo Sara.

Ominaisuudet kuten tarkkuus, keskittymiskyky ja hyvät asiakaspalvelutaidot ovat tarpeen päivisin, kun taas ohjauksessa korostuvat idearikkaus, organisointi- sekä vuorovaikutustaidot. Piian työ mainostuimistossa johdon assistenttina on puolestaan toimenkuvulta hyvin monimuotoinen. Päivä koostuu monenlaisesta yksittäisestä tehtävästä, kuten matkajärjestelystä, tapaamisten sopimisesta, sisäisestä viestinnästä, tapahtumien järjestämisestä sekä harjoittelijoiden rekrytoinnista.

– Yhtäläisyyksiä on monia verrattaessa harrasteohjaajan työhön. Niin luovuudesta, kokonaisuuksien hahmottamisesta, organisointitaidoista kuin myös pärjäämisestä yllättävissäkin tilanteissa on hyötävä molemmissa tehtävissä, kuvaa Piia kokemuksiaan.

Piia ohjaa 4-vuotiaiden, 6-7 -vuotiaiden sekä 9-10 -vuotiaiden ryhmiä. Saralla puolestaan on 4-vuotiaiden sekä 8-9 -vuotiaiden ryhmät. Ryhmien ohjauksessa sekä Piia että Sara näkevät selkeitä eroja.

– Neljävuotiaiden ryhmässä tärkeintä on saada lapset innostumaan liikkumisesta ja leikinomaisuus painottuukin sisällössä, pohjustaa Piia.

– Esimerkiksi liikkeitä ohjeistaessa on tukeuduttava satuihin tai mielikuviin kuten liikkumiseen jonkun eläimen tavoin, korkokengissä tai

kumisaappaissa, tuo Sara puolestaan esiin. Sikäli asiat mitä opitaan, ovat pieniä. Jo 6-7 -vuotiaiden ryhmässä kiinnostus liikkeitä kohtaan korostuu ja lapsilla on tällöin parempi ymmärrys vasemmasta ja oikeasta sekä eri ruumiinosista.

Positiivisuus, innostuneisuus ja vuorovaikutustaidot etenkin lasten kanssa ovat taitoja, joita harrasteohjaajan työ vaatii. Energiaa illan ohjaukseen tuovatkin lapset ja lasten ilo!

Piia toivottaa liikunnallista ja aurinkoista kevättä kaikille ovolaisille!
– OVOssa kannattaa käydä, kun kaikkea tarjotaan hyvällä fiiliksellä, Sara toteaa.

Yhteistyökumppaneiden merkitys kasvaa

Yhteistyökumppaneiden merkitys OVOlle on suuri. Solmittujen kumppanuuksien avulla seura voi suunnitella toimintaansa pitkäjänteisesti sekä tukea joukkueita ja yksittäisiä urheilijoita.

– Yhteistyökumppanit merkitsevät lisäresursseja keihäänkärkialueisiin, ennen muuta huippu-urheiluun panostamiseen ja lajin näkyvyyden lisäämiseen. Yksittäiselle voimistelijalle pienikin kannuste on suuri tunnustus onnistumisesta ja kovasta työstä sekä lisää motivaatiota tulevaisuudessa, toteaa OVO:n puheenjohtaja **Kaisa Vikkula**.

OVO:n haaste on joukkuevoimistelun vähäinen näkyvyys Suomessa. Miesten palloilulajeihin verrattuna yhteistyösopimuksista voi ottaa nollan perästä pois. Julkisuus luonnollisesti ruokkii sponsoreiden kiinnostusta, eivätkä OVO:n vuosittaiset sijoitukset maailman kärjessä ole tuoneet riittävästi julkisuutta Suomessa.

– Ilman yhteistyökumppaneita vanhempien kustannukset olisivat huomattavasti suuremmat. Pahimmillaan se voisi tarkoittaa sitä, että joku lahjakas urheilija ei voisi jatkaa lajin parissa, jatkaa Vikkula.

Vaikka laji on Suomessa pieni, voi seura tarjota kumppaneilleen ainutlaatuisen kokonaisuuden. Seitsemän maailmanmestaruutta, maailmanluokan naisurheilijat sekä tuhatpäisen harrastajajoukon luoma liikunnan ilo antaa tartuntapintaa kaikille.

OVO on kiitollinen nykyisille yhteistyökumppaneilleen, koska heidän panoksensa on luonut mahdollisuuksia nykyinenestykselle. Yhteistyön avulla on mahdollistettu kotimaassa pidettyjen arvokisojen TV-taltiointeja ja luotu pohjaa ponnistaa suuremman yleisön tietoisuuteen.

Seuran pääyhteistyökumppaneita ovat Lumene ja Raiski. Muut yhteistyökumppanit ovat Evli, Kisakallion urheiluopisto, Europcar, Länsiväylä, Kaipaus-koru sekä Espoon kaupunki uudella huippu-urheilun yhteistyösopimuksella. OVO:n joukkueet voivat hankkia myös omia sponsoreitaan.

OVO:n pääyhteistyökumppanit



OVO:n muut sponsorit



ovolainen

1. Kuka olet?

Niina Huttunen

2. Kuvaile itseäsi kolmella sanalla?

Äiti, vaimo, valmentaja.

3. Miten olet mukana OVO:n toiminnassa tällä hetkellä?

Toimin Indiumit-ikäryhmän ikäkausivalmentajana sekä Team Indiumit joukkueen vastuovalmentajana. Lisäksi kuulun harrastetiimiin, ja sydäntäni lähellä ovat etenkin lasten harrasteryhmät.



4. Miten olet tullut mukaan toimintaan ja kauanko olet ollut mukana?

Aloitin OVO-urani äiti-lapsijumpassa 1980-luvun puolivälissä.

5. Mitä OVOlaisuus on antanut ja opettanut?

Olen oppinut paljon erilaisten ihmisten, aikuisten ja lasten, kanssa toimimisesta. Lisäksi se on opettanut periksiantamattomuutta, tahdonvoimaa ja haaveisiin uskomista. Kiteytettynä voisi sanoa, että vuosien mittaan maailmasta on tullut vähemmän musta-valkoinen positiivisessa mielessä. OVO:n kautta olen saanut myös hurjasti hyviä ja elinikäisiä ystäviä.

6. Kolme adjektiivia, mitkä kuvaavat OVOa mielestäsi parhaiten?

Esimerkillinen, ammattimainen ja kannustava.

7. Mitä haluaisit kehittää OVOssa?

Valmennuspuolella yhteisiä käytäntöjä eli ”standardeja ja prosesseja” sekä valmentajien yhteistyötä. Harrastepuolella etenkin tarjontaa ja tuntisisäitä.

8. Muut harrastuksesi ja suosikkilajisi?

Ainon hoitaminen ja facebookkaminen :) Liikuntaharrastuksia ovat erilaiset jummat, hiihtäminen ja laskettelu sekä lautailu. Voimistelun lisäksi taitoluistelua tulee seurattua aktiivisesti televisiosta.

9. Tulevaisuuden haaveesi OVOssa/voimistelun parissa?

Lasten ja nuorten ohjaamisen ja valmentamisen kehittäminen sekä ihan käytännön salityöskentelyn jatkaminen innokkaiden voimistelijoiden kanssa. Vuodesta toiseen on aina yhtä ihana nähdä voimistelijoiden riemua, kun he oppivat uusia asioita tai saavuttavat tavoitteitaan.

10. Mikä on paheesi?

Irtokarkit, tumma suklaa ja yövalvominen.

11. Mikä on hallitseva luonteenpiirteesi?

Positiivinen rationaalisuus.

12. Toiveammattisi lapsena?

Voimisteluvallmentaja tai luokanopettaja.

13. Paras OVO/voimistelumuistosi?

Tässä yksi kaunis muisto satojen muiden joukosta: Syksyllä 2002 täyttäessäni 18 vuotta sain 8-vuotiaalta valmennettavaltani itse tehdyn onnittelukortin, jossa luki ”Olet maailman paras valmentaja”. En voi olla mainitsematta myös joukkuevoimistelun MM-kotikisoja ja Myrskyluodon Majaa Hakametsän jäähallissa kesällä 2006.

Juhlavuoden tapahtumia

KEVÄT 2011

27.3. KLO 12–18	ESPOO CUP Tapiolan urheiluhalli
3.5. KLO 18–21	JOUKKUEVOIMISTELUN MM-KARSINTA Tapiolan urheiluhalli
9.5. KLO 19–21	KEVÄTNÄYTÖS I Espoon Kulttuurikeskus
12.5. KLO 18–20	KEVÄTNÄYTÖS II Tapiolan urheiluhalli

SYKSY 2011

1.–2.10.	OVO CUP Tapiolan urheiluhalli
12.11. KLO 9-12	OVON 30-VUOTISJUHLASEMINAARI
12.11. KLO 12	RYTMISEN VOIMISTELUN SM-KILPAILUT Tapiolan urheiluhalli
7.12.	OVO 30-VUOTISJUHLANÄYTÖS Barona Areena



MIKÄ OVO?

Olarin Voimistelijat (OVO) on espoolainen liikuntaseura, joka tarjoaa laadukasta liikuntaa ja huippuvoimistelua - elämyksiä, iloa ja positiivista yhdessä tekemistä kaiken ikäisille. Painopistealueena ovat lapset ja nuoret, jotta heille voidaan tarjota terveyttä edistävä harrastus lapsuudesta alkaen.

OVOn toiminta jakaantuu harrasteliikuntaan, joukkuevoimistelun ja rytmisen voimistelun valmennusryhmissä tapahtuvaan kilpa- ja huippu-urheiluun sekä liikuntatapahtumiin. OVOn tavoitteena on tuottaa pitkäjänteisesti uusia joukkueita, jotka juniori- ja aikuissarjoissa yltyvät maailman huipulle.

OVO on perustettu 1981 nimellä Olarin Naisvoimistelijat ry (ONV). Nimi muutettiin 1995 Olarin Voimistelijat ry:ksi (OVO). Jäseniä seurassa on yhteensä noin 1 400. Ohjaajia ja valmentajia on yhteensä noin 80. OVO kuuluu Suomen Voimisteluliitto Svoli ry:hyn ja Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu, ESLU ry:hyn. Seurassa on noin 60 harrasteryhmää ja 20 valmennusryhmää.

Joukkuevoimistelun kilpailumenestys

Naisten ja junioreiden MM-kilpailut MC- ja WCC-sarjat

Vuosi	Sarja	Joukkue	Sijoitus
2001	naiset	Dynamot	pronssia
2002	naiset	Dynamot	kultaa
2003	naiset	Dynamot	kultaa
2003	naiset	Elektronit	hopeaa
2004	naiset	Dynamot	kultaa
2005	juniorit	Deltat	kultaa
2006	naiset	Dynamot	kultaa
2006	juniorit	Alfat	kultaa
2007	juniorit	Ampeerit	kultaa
2007	juniorit	Ampeerit	kultaa
2007	naiset	Deltat	MC-pronssia
2008	juniorit	Fotonit	kultaa
2008	naiset	Deltat	kultaa
2009	naiset	Deltat	kultaa
2009	naiset	Deltat	MC-hopeaa
2010	juniorit	Fosforit	hopeaa
2010	naiset	Fotonit	kultaa
2010	naiset	Ampeerit	MC-kultaa

Hallitus 2011

Kaisa Vikkula
puheenjohtaja
Tuija Oinonen
valmennusryhmät
Anu Vartiainen
harrasteryhmät; lapset ja nuoret
Minna Sihvo
harrasteryhmät; aikuiset
Tarja Marttinen
tapahtumat; tiiminvetäjä

Marja Kallioniemi
tapahtumat
Leena-Kaisa Laitinen
projektit
Viktoria Hindsberg-Karkola
talous
Petri Vihervuori
viestintä
Jyri Seppä
markkinointi & sponsorointi

Sähköpostiosoitteet
etunimi.sukunimi@ovo.fi



Yleiset tiedot

OVOn toimisto
Yläpotti 1 C (katutaso), avoinna
ma klo 17–20
ja to klo 9–12

Puhelin 050 301 9381
Puhelinajat arkisin
klo 11–13, ma ja ke klo 17–19
S-posti toimisto@ovo.fi
Nettisivut www.ovo.fi