

ovolainen



OVO Teamillä ensimmäinen vuosi takana

OVO Team perustettiin seuramme joukkuevoimistelun naisten uudeksi edustusjoukkueeksi vuoden 2011 alusta alkaen. Joukkueen ensimmäisen vuoden saldonä oli SM-kulta, MM-kisojen nelossija, maailmancupin osakilpailuista yksi kakkos- ja yksi kolmosija sekä lopulta myös kokonaiskilpailun pronssia.

OVO Team kilpaili Moskovassa tanssi- ja teatterimaailmasta tunnetun koreografi **Reija Wäreen** tekemällä ohjelmalla, joka kuitenkin oli vasta joukkueen ja uuden koreografian ensimmäinen askelma yhteistyössä. Kevätkaudelle luvassa on uusi ohjelma.

Reija matkusti joukkueen mukana myös Moskovan maailmancupin finaalikisaan ja ylipäätään koreografi on innostunut uudesta ympäristöstä.

– Syksyn ohjelman myötä olen oppinut paitsi listat pakollisista osista, myös paljon erovaisuuksista tanssin ja voimistelun esteetikassa. Minulle on nyt selkeämpää millaiset liikkeet istuvat voimistelijoiden liikekieleen luontevasti. Olen ylipäätään utelias ja innokas ottamaan vastaan uusia haasteita ja työskenteleminen hyvin erilaissa yhteisissä laajentaa maailmankuvaani ja siinä samalla ymmärrystä oman työni mahdollisuuksista, Reija kuvailee. Pohjat kesällä olarilaisten



O	V	O
1	9	8
2	0	1



yhteydenotosta alkunsa saaneelle yhteistyölle olivat jo olemassa Reija Wäreen ideapankissa.

– Mielessäni oli pyörinyt idea liikekielestä, jonka ajattelin sopivan nimenomaan voimistelujoukkueelle. Odotin ja toivoin jonkun joukkueen pyytävän minua koreografiksi, jotta saisin tämän ajatuksen toteutettua. Ilokseni tämä idea tulee konkretisoitumaan OVO Teamin kevään 2012 ohjelmassa, kertoo Reija.

Työ kevättä varten on jo käynnissä ja tavoitteena on, että myös joukkueen kokoonpano on selvillä hyvissä ajoin joulukuussa.

– Olemme oppineet Reijan tapaa työskennellä ja voimistelijat Reijan koreografioiden vaatimaa liikekieltä ja vartalon käyttöä kevättä ajatellen. Yhteistyö on lähtenyt hyvin käyntiin. Toivottavasti saamme upean porukan OVO Teamiin ja mahdollisimman moni nykyisistä voimisteliijoista jatkaa joukkueessa, valmentaja **Anneli Laine-Näätänen** summaa.

Juhlavuosi huipentuu Tähtigaalaan joulukuussa

30-vuotisjuhlaansa viettävä OVO on vahvempi kuin koskaan aikaisemmin. Seurassa on 1 400 jäsentä, joista runsaat 1 000 on lapsia ja nuoria. OVOssa on hyvä henki ja jäsenemme ovat ylpeitä ovolaisuudestaan.

Olemme yksi suurimmista Espoon liikunta- ja urheiluseuroista. Ensimmäisenä voimisteluseurana olemme kehittäneet laatujärjestelmän, jolla pyrimme takaamaan harraste- ja kilpatuntien korkean laadun ja tavoitteellisen etenemisen kaikissa harjoitusryhmissä ja ikäluokissa. Tätä työtä on tekemässä neljä kokopäivätoimista ammattivalmentajaa ja toimistopäällikkö. Lisäksi ohjaajina ja apuvalmentajina toimii 60 seuran omaa kasvattia. Panostamme merkittävästi yhteisiin menetelmiin ja ohjaajien jatkuvaan koulutukseen.



Jokaisen alle 10-vuotiaan pitäisi liikkua kaksi tuntia päivässä, mutta harvalla tavoite täyttyy. OVO on hyvä lisä arki- ja koululiikuntaan unohtamatta myöskään aikuisten liikuntatarpeita. Edistääksemme espoolaisten liikuntamahdollisuuksia, haluamme laajentaa seuran tuntitarjontaa Etelä-Espoota laajemmalle alueelle.

Seuran toiminta perustuu 300-400 vapaaehtoisen vanhemman panokseen näytöksiä, kilpailuja, joukkueita ja hallitustyöskentelyä myöten. Haasteemme on vapaaehtoisten jaksaminen ja kilpailu vapaa-ajasta. Nuoren kehittyminen huippu-urheilijaksi vaatii perheen sitoutumista. Tie on pitkä ja nyky-yhteiskunnassa kaikin puolin entistä haastavampaa. Myös seuran johtaminen vastuineen lähestyy jo yrityksen johtamista.

OVO on yksi Suomen Voimisteluliiton huippuseuroista ja rakentaa Espoo-kuvaa myös kansainvälisesti. Huippuvoimistelijamme kuuluvat Suomen Voimisteluliiton ja Olympiakomitean valmennusrinkiin. MM-kultamitalien määrässä OVO on Suomen menestynein voimisteluseura. Espoossa ei kuitenkaan ole yhtään kansainväliset mitat täyttävää harjoittelupaikkaa. Toivomme, että Tapiolan urheilupuistoon nousee uusi monitoimihalli, jossa myös voimistelijoiden tarpeet on huomioitu. Haukilahden lukion urheilulinja on jo merkittävä parannus aamuharjoittelun järjestämisessä sekä koulun ja urheilun yhdistämisessä.

30-vuotisjuhlamme kunniaksi järjestämme Tähtigaalan Espoossa Barona Areenalla 7.12. Gaalan teema kuvastaa ovolaisuutta parhaimmillaan, kuinka yhdessä ja toisia tukemalla luomme mahdollisuuksia korottaa kohti tähtiä. Tervetuloa juhlimaan!

Kaisa Vikkula
Puheenjohtaja

Satojen vuosien OVO kokemuksella ensimmäistä esiintymistä kohti!

OVO:n 30-vuotisgaala marssittaa lavalle lukuisten esiintyjien muassa myös yhden debytanttijoukkueen. Ilman näitä voimistelijaita OVO tuskin olisi sitä mitä se tänä päivänä on. Joukkueen myötä parrasvaloissa nähdään satojen vuosien edestä ovolaista seuratyötä.

Hyvät naiset ja herrat, joulukuussa Barona Arenalla esiintyvät myös Fossiilit! Annetaanpa seuran kunniapuheenjohtaja **Virpi Virtasen** valottaa hieman asiaa. Mikä on Fossiilien tausta?

– Vuosia sitten mökillä ollessamme tyttäreni Riikka soitti ja kysyi siskoltaan Tiinalta, ketä mökillä nyt on. Kun Tiina vastasi että ”fossiilit”, niin vastakysymys oli, että mikä OVO:n joukkue se on? Ei mikään joukkue vaan äiti ja isä, kuului vastaus vielä tuolloin.

Noh, tulipa Fossiileista lopulta joukkueellekin nimi.

– Useilla joukkuevoimistelun MM-kisamatkoilla vanhemmilla on ollut omia retkiään, joissa Anneli ja Antton ovat olleet usein mukana. Monta kertaa on päädytty miettimään äitien esiintymistä ja kinuttu Annelilta valmennusta ja Anttonilta koreografiaa. Ja saatu hämääriä lupauksia muutamasta ohjauksesta, Virpi kertoo.

– Toronton MM-kisojen (2008) loppunäytöksessä esiintyi aikuisten naisten joukkue, jonka esitys oli hieno. Sen innoittamana tehtiinkin il-

Lisää valinnanmahdollisuuksia nuorille

Nuorisopäällikkö **Niina Huttunen** sanoo, että lisäämällä lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksia kodin läheisyydessä, OVO haluaa mahdollistaa nuorille jäsenillemme useampia liikuntakerhoja viikossa voimistelun parissa.

– Tarjontaan on lisätty suosittujen pikkurytmi- ja voimistelutuntien lisäksi akrobatiavoimistelu sekä oheisbaletti. Toiveena on myös tanssitarjonnan monipuolistaminen, jolloin esimerkiksi voimistelun harrastajille voitaisiin tarjota toiseksi tunniksi tanssillista voimistelua.

– Tuntitarjonnan kasvaessa myös ohjaaja- ja salitarve kasvaa eli tarvitsemme jatkossa edelleen lisää koulutettuja ohjaajia, jotta kasvusta huolimatta tuntien laatu pysyy korkealla.

Huttunen muistuttaa, että kasvu luo paineita myös sisältöjen suunnitteluun. On tärkeää, että tunnit eroavat toisistaan riittävästi, jotta harrastajien mielenkiinto pysyy korkealla.

Jäsenille täytyy saada riittävästi tietoa seuran tarjonnasta ja tuntien sisällöstä, jotta kaikille löytyisi sopiva ja innostava ryhmä. Tätä helpottamaan tulee osan tunneista luokittelu ikäluokan sijasta perus- ja jatkoryhmiksi.

– Saamme aina hyvää palautetta tuntien hintalaatusuhteesta ja pääsääntöisesti sisältöihimme ollaan tyytyväisiä – toivon koko sydämestäni, että sama tilanne pysyy jatkossakin yllä tai jopa paranee, sanoo Huttunen.

On tärkeää muistaa, että seuratoiminnassa tunteja ohjaavat pääasiassa nuoret ja innokkaat seuran omat kasvattit. Heidän osaaminen kasvaa kerta kerralta ja seuran vahvat perinteet sekä OVO-henki kannustavat eteenpäin.

taretkellä järven rannalla Annelin ja Anttonin ohjaamana alkuasento johonkin tulevaan. Siinä meitä oli jo muutama nykyinen Fossiili mukana.

Lopullinen sysäys tuli kesän 2011 MM-kisoissa Tartossa kun Antton lupautui koreografiksi ja Virpi kokosi voimistelijajoukon kasaan hetkessä tekstiviestillä. Ensimmäiset yhteiset treenit joukkue piti elokuun lopussa - kaikki lähtivät mukaan - ja hauskaa on ollut. Alkuperäinen tarkoitus oli vain tehdä ohjelma, mutta lopulta tie alkoi viedä kohti Tähtigaalaa.

– Jokaisella Fossiililla on vahva ja perinteikas OVO-tausta. Vuosikymmeniä omaa tai tyttären voimistelua, ja useilla vuosien johtokunta- ja hallitustyöskentelyura seurassa. Ja ainakin yhdellä meistä on voimistelullista taustaa nuoruudesta, Virpi kertoo.

Esitys on joukkueelle ensimmäinen, mutta usea Fossiili on esiintynyt OVO:n näytöksissä aikaisemmin aikuis-lapsiryhmässä tai aikuisten kokoonpanossa.

Mainitsemisen arvoista lienee myös, että Fossiilien jälkikasvulta löytyy yhteensä kymmeniä, jos ei satoja SM-mitaleita ja parisen kymmentä maailmanmestaruutta. Osalla löytyy jo ovolaisia lapsenlapsiakin, joten tulevaisuuskin on turvattu.

Vetreät Fossiilit ovat Leena Lehtonen, Mirva Salonen, Piko Linkomo, Eija Koskimies, Helen Savolainen, Soile Asikainen, Päivi Paatsalo, Anita Noponen, Irma Thesleff, Virpi Virtanen, Hannele Törnqvist sekä Mervi Niittylä. Joukkueen valmennustiiminä toimivat Antton Laine, Sara Törnqvist ja Paula Thesleff.

Perinteiseen urheilukysymyksenkin joukkueelta löytyi vastaus valmiina. Mitkä tavoitteet joukkueella ovat 30-vuotisjuhlänäytöksen jälkeen?

– Mennään Tapiola Gardeniin kuohuviinille!



Onko Fossiilien katse suunnattuna kohti gaalaa vai Gardenia?

EVLI **VARMA**

OVO ja Lumene häikäisivät Optio-gaalassa

OVO Team esiintyi yhdessä Fosforeiden kanssa Kauppalehden Optio-gaalassa Kaapelitehtaalla syyskuun loppupuolella. Arvovaltaisen yleisön edessä tytöt edustivat Lumenea yhdessä Lumenen uuden mallikasvon, Emilia Järvelän, kanssa. Esitys meni hyvin ja sekä yleisö että järjestäjät olivat erittäin tyytyväisiä erilliseen catwalk-esitykseen.

– Olimme oikein tyytyväisiä tilaisuuteen kokonaisuutena. OVO:n tytöt esiintyivät hienosti Lumene Blueberry -teemaan sopivissa violeteissa asuissaan ja huikeissa silmämeikeissään, kertoo Lumenen kansainvälisestä brändimarkkinoinnista vastaava **Saija Muona**.

Lumene ja OVO aloittivat yhteistyön jo 2005 ja viime vuonna sovitettiin vuoden lisäaika. OVOlle on kunnia-asia edustaa kotimaista Lumene-tuotemerkkiä. Joukkuevoimistelu on suomalainen viestituote, ja siihen sopii erinomaisesti kotimainen, luonnonläheinen kosmetiikka. Sopimuskauden ajan OVO:n kilpajoukkueet saavat Lumene-kilpameikit, ja yhtiö muun muassa tukee seuran edustusjoukkueiden kansainvälisiä kisamatkoja.

– OVO:n voimistelijoiden edustama luonnollinen kauneus ja terveelliset elämäntavat istuvat hyvin yhteen Lumene-brändin kanssa, sillä kokonaisvaltainen hyvinvointi on meille tärkeää. On mahtavaa tehdä yhteistyötä näin aidosti innostuneen tiimin kanssa! Myös joukkueen espoolaisuus on mukava lisäarvo, sanoo Muona.

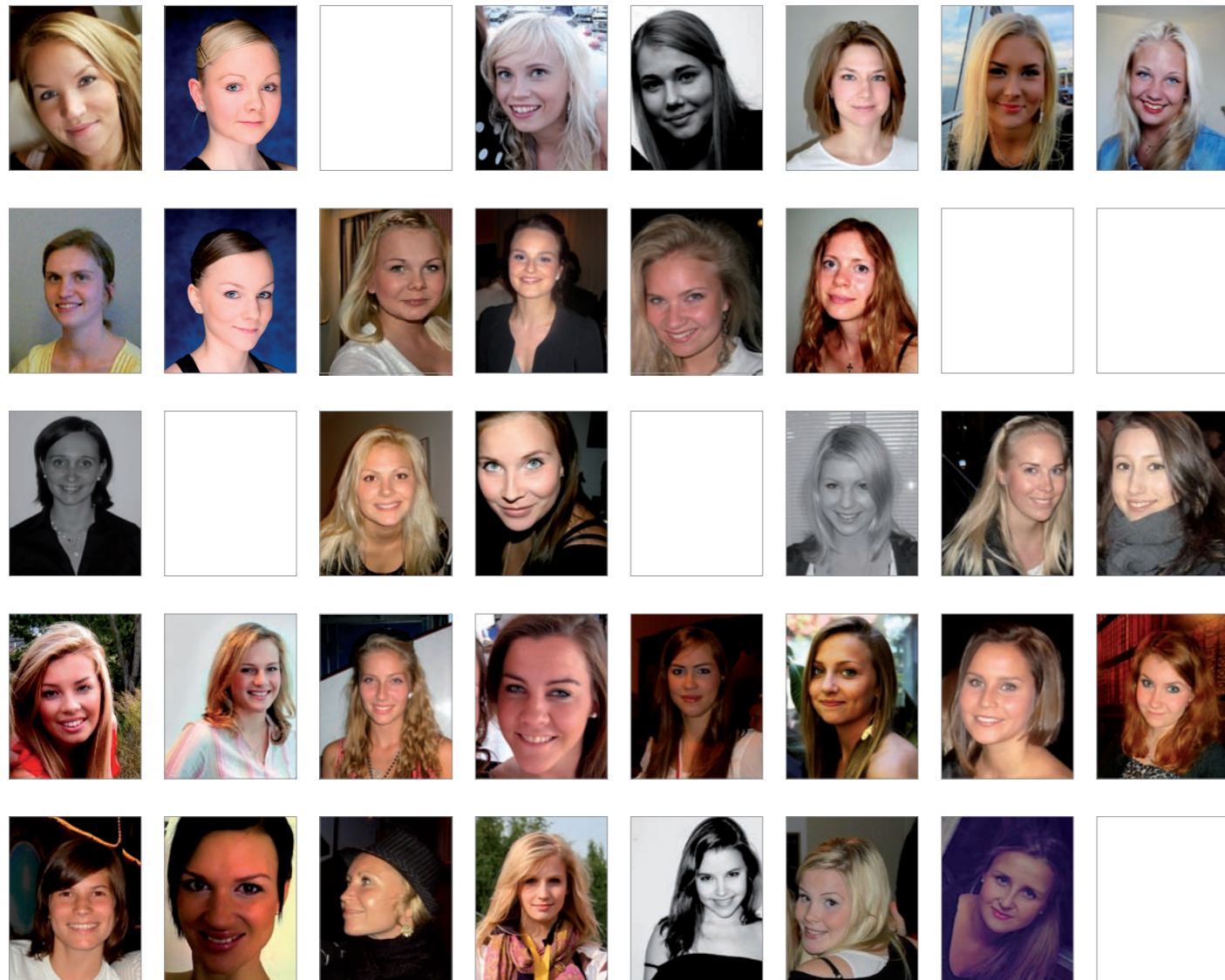
Kuluvana vuonna Lumenen tehtaanyymälässä Espoon Kauklahdessa on järjestetty tähän mennessä jo neljä OVO-kampanjaa. Viides on joulukampanja, jonka ajankohta on 12.–23.12. OVO:n jäsenkortilla saa 25 prosentin alennuksen laadukkaista lahjoista pukinkonttiin osoitteesta Lasihytti 1, alapiha, Kauklahti, 02780 Espoo.

– Olemme erittäin tyytyväisiä yhteistyöhön Lumenen kanssa. Laatu ja mielikuvatasolla sovimme hyvin tukemaan toisiamme. Voimistelijat tarvitset Lumenen tuotteita, joita pyrimme niiden arvon mukaisesti muun muassa esiintymisissä käyttämään, kertoo OVO:n puheenjohtaja **Kaisa Vikkula**.



Kuva: Tiina Somerpuro / Kauppalehti Optio

Olarin Voimistelijoiden 40 maailmanmestaria



Hanna Aalto, 1984 / **Dynamot 2002, 2003, 2004, 2006**

- Opiskelija, Upper Austria University of Applied Sciences – International Marketing Management

Jenna Alavahtola, 1994 / **Fotonit 2010**

- Opiskelija, Haukilahden lukio
- Voimistelee OVO Teamissa

Anna Halonen, Apuvalmentaja **Fotonit 2010**

- Venla Haverinen**, 1991 / **Deltat 2008, 2009**
- Harrastaa street-lajeja ja show tanssia tanssikoulu DCA:ssa

Ida Henritius, 1991 / **Deltat 2008, 2009**

- Suomen kielen opiskelija, Helsingin yliopisto
- Valmentaa OVO:n Sirius 99 & 98 -joukkueita

Tiina Iisalo (os. Virtanen), 1984 / **Dynamot 2002, 2003, 2004**

- Lääketieteen opiskelija, Kuopion yliopisto, 6. vuosikurssi
- Valmentanut aiemmin OVO:n tyttöjoukkueita

Elina Ikonen, 1990 / **Deltat 2008, 2009**

- Työskentelee Tallink Siljalla

Laura Isopoussu, 1994 / **Fotonit 2010**

- Opiskelija, Haukilahden lukio
- Voimistelee OVO:n esiintymisryhmässä

Jenni Juutilainen (os. Reijonen), 1981 / **Dynamot 2002, 2003**

- Lääkäri
- Konsultoin eri kilpajoukkueita ohjelmissa ja vartalotekniikassa, OVO:n kilpailijain jäsen. Valmentanut aiemmin useita vuosia OVO:n tyttöjen ja nuorten kilpajoukkueita.

Julia Kinnunen, 199x / **Fotonit 2010**

- Opiskelija, Haukilahden lukio
- Voimistelee OVO:n esiintymisryhmässä

Venla Korventausta, 1993 / **Fotonit 2010**

- Opiskelija, Haukilahden lukio
- Ohjaajana OVOharrasteryhmissä ja valmentaa Team Indiumit -joukkueita

Maijastiina Koskimies, 1986 / **Dynamot 2006**

- KTM, Research-konsultti
- Fosforit-joukkueen apuvalmentaja, toiminut eri kilpajoukkueiden apuvalmentajana. Apuvalmentaja **Fotonit 2010**

Anna-Liisa Kupiainen, 1990 / **Deltat 2008**

- Kauppatieteiden opiskelija, Vaasan Yliopisto
- valmentaa Vaasan Vasamattarissa 5-7-vuotiaita tyttöjä

Helena Laavi, 1981 / **Dynamot 2002, 2003, 2004**

- Tutkija / tohtorikoulutettava, laitetekniikka, Aalto-yliopisto
- Harrastaa tanssia ja musiikkiteatteria, toimii lasten tanssikerhon ohjaajana

Antton Laine,
Kaikkien maailmanmestareiden koreografi

Anneli Laine-Näätänen,
Kaikkien maailmanmestareiden päävalmentaja

Liisa Lappalainen (os. Loikas), 1981 / **Dynamot 2002, 2003, 2004**

- Kasvatustieteen maisteri, työskentelee koulutus- ja HR-tehtävissä
- Valmentajana Team Titaanit, apuvalmentajana OVO team, ohjaajana Taapero-jumpassa. Valmentanut aiemmin useita vuosia OVO:n tyttöjen ja nuorten kilpajoukkueita.

Pauliina Lauri, 1994 / **Fotonit 2010**

- Opiskelija, Haukilahden lukio,
- Voimistelee OVO:n esiintymisryhmässä

Anni Lehtonen, 1990 / **Deltat 2008, 2009**

- Liikunnanohjaaja-opiskelija, Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu
- Ohjaajana Heinolan voimisteluseurassa 2-6 vuotiaiden liikunta-leikkikoulussa

Anni Lindström, 1989 / **Deltat 2008**

- opiskelija

Joanna Miettunen (os.Savolainen), 1985 / **Dynamot 2006**

- Työskentelee Kaipaus Oy:ssä
- Valmentajana Magneetit -joukkueessa

Eeva-Leena Niemelä, 1988 / **Deltat 2009**

- Oikeustieteen opiskelija, Helsingin yliopisto

Aino Niittylä, 1986 / **Dynamot 2006**

- Opiskelija, Helsingin kaupparokkeakoulu
- Fosforeiden apuvalmentaja, SM-tason tuomari rytmisessä voimistelussa. Apuvalmentaja **Fotonit 2010**

Noora Pohjanen, 199x / **Fotonit 2010**

- Opiskelija, Haukilahden lukio
- Ompelee OVO:n joukkueille esitys- ja kisapukuja

Jaana Puupponen
- Baletinopettajana **Fotoneille**

Aino Pöytäniemi, 1994 / **Fotonit 2010**

- Opiskelija, Haukilahden lukio
- Voimistelee OVO:n esiintymisryhmässä

Jarmo Rastas
- Baletinopettajana **Dynamoille**

Victoria Ristikangas, 1994 / **Fotonit 2010**

- Opiskelija
- työskentelee perheyritys BoMentiksessa valmennusassistenttina

Outi Saari 1988 / **Deltat 2009**

- Opiskelija, Helsingin Kaupparokkeakoulu
- Valmentaa Tapiolan Voimistelijoissa

Inka Saini, Apuvalmentaja **Dynamot 2006, Deltat 2008, 2009, Fotonit 2010**

Julia Salonen, 1990 / **Deltat 2008**

- Opiskelija, Turun Kaupparokkeakoulu

Rebecca Sutton, 1994 / **Fotonit 2010**

- Opiskelija, Haukilahden lukio
- Voimistelee OVO:n esiintymisryhmässä

Iida Taari, 1990 / **Dynamot 2006, Deltat 2008, 2009**

- Opiskelija, Helsingin yliopisto

Mila Tantt, 1990 / **Deltat 2008, 2009**

- Opiskelee kauppa- ja oikeustieteitä Itävallassa Universität Salzburgissa, sekä germaanista filologiaa Helsingin yliopistossa.

Juuli Topp, 1984 / **Dynamot 2002, 2003, 2004**

- KTM, Financial Controller / Vahanen-yhtiöt

Paula Thesleff, 1983 / **Dynamot 2002, 2003, 2004, 2006, Deltat 2008**

- Tanssija, psykologi
- OVO:n Magneettien joukkuevoimistelukoreografi. Ollut mukana OVO:n joukkueiden valmennuksessa.

Sara Törnqvist, 1983 / **Dynamot 2002, 2003, 2004, 2006**

- Työskentelee Barona Logistiikka Oy:ssä
- Toiminut ohjaajana OVO:n harrasteryhmissä

Johanna Vikkula, 1993 / **Deltat 2009, Fotonit 2010**

- Opiskelija, Haukilahden lukio
- Voimistelee OVO Teamissa

Veera Vilo, 1990 / **Deltat 2008**

- Opiskelee näyttötelemistä Walesissa

Sanna Virtanen, 1993 / **Fotonit 2010**

- Opiskelija, Pohjois-Tapiolan lukio
- OVO:n TitaanitN-joukkueiden omavalmentaja, Titaanit 2000 ja 2001 joukkueiden apuvalmentaja, harrasteryhmäohjaaja.

Sara Välimaa, 1993 / **Fotonit 2010**

- Opiskelija
- Valmentajaa Indiumit 02-03 -joukkueita ja pikkurytmisiä OVO:ssa
- Voimistelee OVO:n esiintymisryhmässä

Jaana Widenius (os. Asikainen), 1976, Apuvalmentaja **Dynamot 2002, 2003**

Omatoiminen liikunta tukee lajiharjoittelua

Urheilua ja liikuntaa harrastetaan ohjatusti seuroissa entistä enemmän, mutta muu fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Liikkuvuusharjoittelua ei tule usein omassa lajiharjoittelussa tarpeeksi, joten lapsen ja nuoren on tärkeää liikkua myös omatoimisesti. Aiemmin lapsi liikkui luonnollisella tavalla omatoimisesti, huomaamatta ja monipuolisesti. Nyt on aika tehdä jotain!

Tänä päivänä on ensiarvoista, että perustaito, peruskunto ja lihasvoima omatoimisesti tehtyinä tukisivat paremmin oman lajin harjoittelua. Liian aikaisin pelkkään lajiharjoitteluun paneutuminen voi johtaa usein vain tiettyjen fyysisten taitojen kehittymiseen, lajissa kehittymisen rajoittumiseen sekä rasitusvammoihin. Liikkumisen monipuolisuutta ei voi liikaa korostaa.

Titaanit-ikäkauden (10-12v.) vastuvalmentaja **Anne Niemenkari** on huomionnut voimistelijoiden kesäharjoittelussa omatoimisen liikunnan tarpeen lajiharjoitteiden lisäksi. Hän on kirjannut ohjeisiin, että jokaisella tulee olla vähintään kaksi kertaa viikossa omatoimista liikuntaa lajiharjoitteiden lisäksi. Monella työllä omatoimisen harjoittelun määrä onkin ollut lähes jokapäiväistä. Lisäksi hän on keskustellut asiasta vanhempainilloissa ja muistuttanut asian tärkeydestä.

Anne kannustaa myös puheissaan omatoimiseen liikkuvuusharjoitteluun ja liikkeiden harjoitteluun.

- On hyvä, että voimistelijat tekevät itsenäisesti sellaista oheisharjoittelua, joka ei ole valmentajan suunnittelemaa, Anne kertoo.

Kesäisin on ulkona liikkumiseen monenlaisia hyviä lajivaihtoehtoja: lenkkeily, kävely, pallopelit, pihaleikit ja uinti. Nämä lajit kehittävät erilaisia ominaisuuksia kuin voimistelu ja lisäksi ne ovat helppoja harrastaa itsenäisesti. Anne uskoo, että kesällä ulkosalla tulee liikuttua helpommin ja enemmän, mutta toisaalta talvella on hyviä mahdollisuuksia – luistella, hiihtää, lasketella tai vaikka leikkiä lumisotaa.

- Jo terveyden kannalta kaikkien lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä. Huipulle tähtäävillä urheilijoilla kokonaisliikuntamäärä alle 15-vuotiaana tulisi olla vähintään kahdeksantoista tuntia, Anne huomauttaa.

Jatkuva halu mennä eteenpäin

Valmennuspäällikkö **Anne Niemenkarin** mukaan OVolla on erinomaisia vahvuuksia, ajatellen seuran tulevaisuutta lajiensa ja etenkin joukkuevoimistelun huippuseurana. Hän korostaa, että seuralla on jatkuva halu mennä eteenpäin ja kehittyä entistä paremmaksi.

- OVOn valmennus on ammattimaista ja se jakautuu entistä laajemmalle. Tämä tarkoittaa ennen kaikkea sitä, että osaamista jaetaan seuran sisällä eteenpäin, sanoo Niemenkari.

Valmennuksen ammattimaisuudesta puolestaan kertoo hyvin toimiva valmennusjärjestelmä. Merkittävältä osaltaan tämä on vaikuttanut myös siihen, että OVOn joukkueisiin on jatkuvasti paljon halukkaita voimistelijoita.

Osaamista ja kiinnostusta täytyy pitää yllä jatkuvasti. Laakerille ei saa jäädä lepäämään, vaan tulevina vuosina on tehtävä edelleen paljon ja pyyteetöntä työtä nuorten ja huippuvoimistelijoiden valmennuksen eteen.

- Voimistelijan uran pidentäminen on tärkeää. Edustusjoukkueeseen on hyvä saada yli 20-vuotiaita voimistelijoita. Tätä tuetaan muun muassa toimivia tukimenetelmiä löytämällä.

Kaikkineen Niemenkarin mukaan urheilullisen elämäntavan arvostuksen nostaminen on avaintekijä kehitykselle. Voimistelijoiden on oltava ylpeitä omasta urheilijaidenteetistään. Samoin fyysiikan kehittäminen yksilötasolla korostuu entisestään.

Omatoiminen liikunta eri tavoilla eli sen monipuolisuus on kaiken a ja o. Sen tulee kehittää nopeutta, aineenvaihduntaa, lihaskuntoa ja voimaa sekä luustoa ja muita tukielimiä, taitoa ja tekniikkaa ja liikkuvuutta. Liikkumalla oppii myös välttämään tapaturmia, sillä liikkumatomana on alttiimpi loukkaantumisille. Monipuolisesti harrastamalla myös fyysistä aktiivisuutta tukevat perustaidot, kuten motoriikka ja tasapaino, paranevat. Omatoimisesti toteutettu taitoa kehittävä liikunta vähenee iän myötä, mistä voi aiheutua kehon hallinnan yksipuolistumista ja opitun taidon vakiintumattomuutta. Kokonaisliikuntakerrat ja liikkumisaika vähenevät iän myötä, mutta lajiharjoittelun lisääntyminen ei yksin korvaa vähenemistä. Liikuntatuokioksi riittää vähintään kymmenen minuutin yhtäjaksoinen fyysisesti aktiivinen toiminta.

Lapsen on hyvä saada kokeilla, tutkia ja välillä tehdä virheitä – tämä kasvattaa häntä ihmisenä. Pelit ja leikit, joissa sattuu ja tapahtuu, tukevat lapsen motoristen taitojen lisäksi ongelmanratkaisukykyä, sosiaalisten taitojen ja tunneällyn kehittymistä. Liikunta tarjoaa positiivisia kokemuksia ja elämyksiä sekä vaikuttamisen mahdollisuuksia. Liikunta vaikuttaa myös oppimiseen, vireystilaan ja keskittymiskykyyn, johon liikunta on erinomainen lääke.

OVO:ssa on lapsille 39 ja nuorille neljä harrasteryhmää, joita vetämässä on 41 ohjaajaa. Koko seurassa on 79 ohjaajaa ja valmentajaa, joista siis suurin osa on mukana lasten ja nuorten harrastetoiminnassa. Syksyn 2011 OVO:n lasten ja nuorten harrasteryhmistä löytyy monenlaisia vaihtoehtoja: Vauvajumppa, Taaperojumppa, Nuppujumppa, Satumusiikkiliikunta, Pikkurytmiset, Akrobatiavoimistelu, Oheisbaletti, Liikkari, Poikien tempputanssi, Urheilukoulu, Aikuinen-lapsi, Sisarusryhmä, Mix Dance perus/jatko ja Voimistelu.

Harrasteryhmäpohjalta voi ponnistaa kohti valmennusryhmää, joita on kaksikymmentä. Valintatilaisuuksia Ovo:ssa järjestetään kaksi kertaa vuodessa. Seuraava on jo 8.12.2011.

Lähde: Nuori Suomi, ovo.fi

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

Harrastetoiminta perustuu laatuun ja tarjontaan

OVOn harrastetoiminnasta vastaava **Anu Vartiainen** kiteyttää tulevaisuuden menestymisen harrastetoiminnassa tarjontaan ja laatuun.

- Meillä on tarjota harrastetunteja kaiken ikäisille liikkujille vauvasta vaariin. OVossa työskentelee päätoiminen työntekijä, joka kehittää lasten- ja nuorten harrasteryhmien tuntisisältöjä ja -tarjontaa ammattimaisesti, kertoo Vartiainen.

OVOn harrastetoiminnalla on laatuksiteerit, joiden avulla seura kykenee takaamaan erittäin laadukkaasti suunnitellut ja toteutetut kausiohjelmat. Sen pohjalta kehitetään eteenpäin. Tämä tarkoittaa muun muassa tuntitarjontaa uusille alueille Espoossa, ammattiosaamisen tarjoamista muiden espoolaisten urheiluseurojen valmennuksen tueksi sekä aikuisten innostaminen mukaan liikuntaan, jos syystä tai toisesta liikunta on jäänyt taka-alalle.

- Meistä tulee Sinettiseura. Saamme Espoon kaupungilta salivuoroja uusilta alueilta, jolloin pystymme tarjoamaan lähiliikuntaharrastuksen yhä useammalle espoolaiselle. Tarjoamme lapsille mahdollisuuden harrastaa seurassamme monipuolisesti useamman kerran viikossa. Esimerkiksi 8-vuotias voi käydä kolmella erilaisella tunnilla viikossa, toteaa Vartiainen.

Olympiaunelma tähtenä taivaalla



Rytmissen maajoukkue, MM-kilpailut / Olympiakarsinta 2011

30-vuotisjuhlaansa viettävän OVOn mielessä elää unelma olympialaisista. Miten joukkuevoimistelusta tulee joku päivä olympialaji? Unelma elää myös monen voimistelijan mielessä. Miten minusta tulee huippu, joka joku päivä nousee olympiamatolle?

OVO on jo nyt joukkuevoimistelun maailman huippua. Siitä kertoo useat maailmanmestaruudet viime vuosilta. Rytmissen voimistelun hyvät sijoitukset kotimaisissa ja kansainvälisissä kisoissa luovat pohjaa nousujohteiselle kehitykselle silläkin saralla.

Rytminen voimistelu on olympialaji jo nyt, joten lajin harrastajien olympiaunelma voi olla jo askeleen lähempänä verrattuna joukkuevoimistelijoihin.

- Unelmia pitää aina olla. Muuten vaikea nähdä, että edes prosessi tavoitteen saavuttamiseksi voisi koskaan käynnistyä. Ja unelmien eteen pitää tehdä kovasti töitä, muuten ei tule huipuksi, korostaa Suomen Olympiakomitean kehityspäällikkö **Asko Härkönen**.

Hän myös toteaa, että prosessin pituutta ei pidä miettiä, vaan tärkeintä on urheilijan oma motivaatio ja hyvä porukka ympärillä.

- Tärkeää on, että pitää itse omasta lajistaan riittävän paljon. Hyvä yhteisö ympärillä on merkittävä voimavara. Yksilölajeissa pyritään nykyisin harjoittelemaan ryhmässä. Jos joku onnistuu, se on kaikkien ilo. Nämä yhdessä luovat mahdollisuuden siihen, että prosessi kohti huippua voi käynnistyä.

Joukkuevoimistelun tie olympialajiksi on kuitenkin pitkä. Kesäkisojen – johon voimistelu kuuluu – urheilijakiintiöksi on sovittu hivenerä yli 10 000 urheilijaa. Täynnä olevaa kiintiötä ei näillä näkymin lisätä, joten lajien tai urheilijoiden määrän pitäisi vähentyä.

- Prosessi olympialaisten kisalajiksi kestää tyypillisesti yli kymmenen vuonna. Usein uusi laji valitaan ensin näytöslajiksi parin olympiadin ajaksi, jonka jälkeen voi olla mahdollisuuksia nousta kisalajiksi, taustoittoa Härkönen.

Prosessi vaatii valtavasti töitä kansainväliseltä lajiilitolta. Se ei ole helppoa, mutta jos asialle ei tee mitään, ei kukaan tule pyytämään kukaan. Avainasemassa ovat kansainvälisen lajiiliton aktiivisuus kansainvälisen olympiakomitean suuntaan, ja puolestaan kansallisten lajiilitton aktiivisuus omaan kattojärjestöön.

30-vuotias ovolainen

1. Kuka olet?

Jenni Juutilainen, Dynamot-maailmanmestari, entinen Molekyyliit-joukkueen valmentaja ja monen erijoukkueen apuvalmentaja sekä pikkurytmisten ohjaaja.

2. Kuvaile itseäsi kolmella sanalla?

Äiti, lääkäri, valmentaja

3. Miten olet mukana OVOn toiminnassa tällä hetkellä?

Käyn pyydettyä katsomassa joukkueiden ohjelmia ja annan vinkkejä erityisesti liikkeiden virtaavuuteen ja vartalotekniikkaan. Lisäksi olen kilpateemien jäsen. Käyn myös itse OVOn jumpissa ja taaperojumpassa.

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

Aloitin harrasteryhmässä 8-vuotiaana vuonna 1990 eli pian tulee 22 vuotta täyteen. Valmentamisen aloitin 1998.

5. Mitä OVOlaisuus on antanut ja opettanut?

OVO on antanut upeita ystävyysuhteita, elämyksiä sekä ilon kyyneleitä. OVOlaisuus on opettanut tiimityöskentelyä, yhteen hiileen puhaltamista, kommunikointitaitoja, päämäärätietoisuutta sekä nöyryyttä.

6. Kolme adjektiivia, mitkä kuvaavat OVOn mielestäsi parhaiten?

Menestyvä, edistyksellinen, visionäärinen

7. Mitä haluaisit kehittää OVossa?

Lasten tuntien ja harjoitusten leikkillisyyttä ja monipuolisuutta. Valmentajien yhteistyötä, verkostoitumista, työnohjausta ja tukitoimien ammattimaisuutta.

8. Muut harrastuksesi ja suosikkilajisi?

Harrastan jumppien lisäksi lenkkeilyä ja ulkoilua. Pidän myös ruoanlaitosta ja leipomisesta. Seuraan kaikenlaista urheilua, mm. taitoluistelua, uimahyppyä ja yleisurheilua.

9. Tulevaisuuden haaveesi OVossa/voimistelun parissa?

Haluaisin jakaa paremmin kokemustani ja osaamistani niin kilpavalmennuksen kuin harrastejumpan saralla.

10. Mikä on paheesi?

Epäjärjestelmällisyys

11. Mikä on hallitseva luonteenpiirteesi?

Rauhallisuus

12. Toiveammattisi lapsena?

3–4-vuotiaana vauvanhoitaja ja kampaaja

13. Paras OVOn voimistelumuistosi?

Kaikista eniten olen aina pitänyt tavallisesta, arkisestaharjoittelusta. Mieleenpainuvimmat menestyksen ja ilon hetket ovat olleet valinta kansainvälisiin Pink-kisoihin vuonna 1999 sekä tunnelma ensimmäisen MM-kullan jälkeen 2002.



Jenni lastensa Rasmusen (3-v.) ja Eelinin (1-v.) kanssa

Olarin Voimistelijat (OVO) on vuonna 1981 perustettu espoolainen harrasteliikunnan ja huippuvoimistelun seura. Seurassa on yli 1600 jäsentä (2010). Seurassa on 73 harrastaja valmennusryhmää, joiden toimintaa vetää yhteensä 80 ohjaajaa ja valmentajaa. Päätoimisina OVOssa työskentelee päävalmentaja, valmennuspäällikkö, nuorisopäällikkö, ammattivalmentaja sekä toimistopäällikkö.

OVO:n painopistealueena ovat lapset ja nuoret, jotta heille voidaan tarjota terveyttä edistävä harrastus lapsuudesta alkaen. Harrasteryhmiä on yhteensä 53, joissa on yli 900 osallistujaa joista noin 200 aikuista, loput lapsia ja nuoria.

OVO:n kilpatoiminnan piirissä on 20 valmennusryhmää ja yli 200 voimistelijaa. Tavoitteena on tuottaa pitkäjänteisesti uusia joukkueita, jotka juniori- ja seniори-iässä yltävät maailman huipulle.

Päävalmentaja **Anneli Laine-Näätänen** katsoo puolentoista vuosikymmenen OVO-kokemuksella optimistisesti tulevaisuuteen kilpa- ja huippu-urheilun saralla.

– Kilpatoiminnan kannalta näkymät ovat loistavat. Seura kasvaa ja samalla ammattivalmentajien määrä lisääntyy. Nykyään yhden sijaan meitä on viisi täysipäiväistä työntekijää. On mahtavaa kun niin moni pystyy ottamaan vastuuta seurasta. Lukuisista talkootyön tekijöistä puhumattakaan, kiittelee vuonna 1995 OVOon tullut päävalmentaja.

– Pysyäksemme mukana huipulla, avainasemassa on positiivisen ilmapiirin pitäminen seuran toiminnassa kaikilla tasoilla, joka vastaisuudessaakin vaatii kaikilta seuraihmisiltä paljon. Hyvää ja menestyksekkästä seuraa ei tehdä muulla kuin positiivisella hengellä ja kovalla työllä, Anneli kiteyttää.

OLARIN VOIMISTELIJAT 30v. *Tähtigaala*

7.12. klo 18.30

Bařona Arena
Espoo

Aikuiset (yli 15v.) 15€

Lapset (2-15 v.) 8€

+ mahdollinen
toimituspalkkio
Syllilapset ilmaiseksi

HUOMI!
Ennakkomyynti
päättyy 4.12.
Liput ovelta käteisellä
alkaan tuntia ennen
tapahtuman alkua
20€/10€



O V O
1 9 8 1
2 0 1 1



lippu.fi + 0600 900 900
1,97€/MIN. + PVM | KLO 7-22



LUMENE
FINLAND



LUMENE
FINLAND



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



OLARIN VOIMISTELIJAT

Yleiset tiedot

OVO:n toimisto

Yläportti 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