

ovolainen



- Ionit voimistelu-uransa alussa s. 2
- Laatututorointi kehittää valmennusta s. 3
- Yhteistyöllä parempia tuloksia s. 4-5
- Esport ja Lumene OVO:n yhteistyökumppaneina s. 4-5
- Taiteellisen tuomaroinnin perusteet s. 6

Näissä loneissa löytyy latausta !



Täysi salillinen voimistelijatyttöjä harjoittelee syksyn vapaaohjelmaa keskittyneesti. Tyttöjoukon innostus ja riemu on valloittavaa. Kun joukkueet saavat vetää uudet puvut ylleen valokuvia varten, tulee silmiin vielä asteen verran lisää tuiketta.

Ionit 06 ja 07 ovat tällä hetkellä OVO:n nuorin ikäluokka. Kahteen joukkueeseen kuuluu 27 innostunutta 6-7-vuotiasta voimistelija-alkua. Ionit harjoittelevat 2-3 kertaa viikossa ja esiintyvät Voimisteluliiton asematapahtumissa sekä muissa näytöksissä.

Ikäluokan vastuuvallmentaja **Sanna Virtanen** kehuu joukkueita iloisiksi ja oppimishaluisiksi. Vaikka loneilla ei vielä olekaan pitkää historiaa, vallitsee salilla vahva yhteishenki ja tytöt osaavat toimia hyvin ryhmässä.

Kysymys tytöille heidän lajivalinnastaan vahvistaa valmentajan näkemyksen.

– Koska se on hieno laji, se on vaikeaa ja siinä tulee tosi notkeaksi. Saa paljon kavereita, oppii uutta ja tulee paremmaksi jumppariksi, **Aliisa** listaa syitä miksi joukkuevoimistelu on valikoitunut harrastukseksi.

– Joukkuevoimistelussa tulee vahvaksi, notkeaksi ja saa hyvän ryhdin. Joukkueessa on parasta se, että saa treenata yhdessä kavereiden kanssa, **Mette** arvioi.

Niin, ne kaverit. Eikä valmentaja Sannankaan käy kieltäminen tuota faktaa.

– Omaalta uralta jäi mieleen hyvät ystävät, ulkomaanmatkat sekä tavoitteellinen valmennus. Odotan innolla lonien kisareissuja. Jo nyt on ihana huomata, miten tytöt solmivat ystävyysuhteita ja yhdessä tekevät töitä asioiden eteen, vaikka olemmekin vasta Asemalla.

Sannan oma voimistelijanpolku huipentui joukkuevoimistelun maailmanmestaruuteen vuonna 2010. Sen polun varrelta kertyneitä kokemuksia ja esimerkkiä Sanna yhdessä lonien muiden valmentajien **Roosa Björkstamin, Julia Mäen** ja **Anni Vakkilan** haluaa jakaa nyt nuoremmilleen.

– Mielestäni on upeaa, että tytöille on annettu mahdollisuus päästä kisajoukkueeseen jo näin nuorena. Oma uraani en vaihtaisi pois

mistä hinnasta ja koen, että voimistelu on antanut minulle enemmän kuin mikään muu. Pyrin tekemään todella paljon töitä, jotta vain tarjota kaikille loni-tytöille nyt ja tulevaisuudessa samanlaisen uran, kun mitä itselläni ja omalla joukkueellani aikoinaan oli, Sanna sanoo.

Nuoresta iästään huolimatta osa loni-tytöistä on jo yllättävän hyvin perillä OVO:n ikäkausijärjestelmästä sekä edustusjoukkueista. Monella loni-voimistelijalla on myös sisko vanhemmissa ikäluokissa. Esimerkkeiksi ja idoleiksi kelpaavatkin niin OVO Teamin voimistelijat kuin joillain oma isosisko.

Valmentajan mukaan innostusta ruokkii todella paljon se, että tytöt tietävät OVO Teamin ja seuraavat edustusjoukkueen tekemisiä. Esimerkin voima on suuri, mikä näkyy esimerkiksi haluna oppia aina vain vaikeampia liikkeitä.

Muutama voimistelija alkun onkin jo ilmoittanut haluavansa isona OVO Teamiin sekä maailmanmestariksi. OVO Teamin mitalijuhlassa MM-hopeamitalistien nimmarit olivat haluttuja muistoja jumppaviihköihin. Kun samaan aikaan nämä huiput myös ovat tuttuja vieraita omista treeneissä, ovat unelmat käsin kosketeltavia.

Kun voimistelijoiden into on suurta ja tarttuu valmentajiinkin, täytyy valmentajan muistaa samaan aikaan ajatella pidemmällä tähtäimellä.

– Pienien tyttöjen valmentajana minulla on suuri vastuu luoda tytöille hyvä pohja tulevaisuutta varten kaikkeen urheiluun. Pienten kanssa opetellaan vasta harjoittelemaan ja harjoitellaan omatoimisuutta. Kehitys on todella nopeaa, yhdessä harjoituksessa ehtii tapahtua paljon. Loneilla harjoitukset suunnitellaan sen mukaan, kuinka paljon tytöt jaksavat keskittyä kunkin harjoitteen tekemiseen, Sanna kertoo.

Vastuun vastapainona homma palkitsee arjessa.

– Lonien valmennuksessa parasta on innokkaat ja reippaat tytöt, jotka harjoituksesta toiseen haluavat aina oppia uutta ja ovat jokaisesta valmentajalta saadusta palautteesta iloisia. Parasta on ehdottomasti arki salilla tyttöjen kanssa. Olen myös iloinen siitä, että olen saanut lähteä lonien kanssa alusta asti liikkeelle ja luoda itse muiden valmentajien kanssa heille pohjan. On ihanaa kun saa auttaa tyttöjä kohti tavoitteita ja heidän unelmiaan. ●

Laatututorointi on yksi valmennuksen kehityksen tukijalka

Olarin Voimistelijat on kehittänyt tutortoimintaa jo useamman vuoden ajan. Laatututoroinnin tavoitteena on nostaa arkivalmennuksen tasoa kaikissa ikäluokissa OVOssa. Nyt syksyn aikana arvioitavamme on eri ikäkausiryhmien valmennustoiminta sekä erityisesti voimistelijoiden fyysiset ominaisuudet, lajiosaaminen ja se, miten urheilijan polku toteutuu seurassa tällä hetkellä. Samalla arvioimme ikäkausivalmentajien osaamista ja kartoitamme heidän osaamistarpeitaan. Valmentajien osaamisen lisäämisen lisäksi tavoitteena on kehittää OVO:n valmennusjärjestelmää siten, että tulevaisuudessakin OVO:n voimistelijat kilpailevat lajin kansainvälisessä kärjessä.

Syksyn aikana kierrän kaikki ikäkausiryhmät ja tutustun heidän harjoitteluunsa, nyt erityisesti valmentajien laatiin harjoitteisiin. Tapahtumien lisäksi myös seuran tehopäivässä ja olen seurannut joukkueiden kilpailamista jo usean vuoden ajan. Tehtävänäni on olla päävalmentajan ”silmänä” ja nostaa esille huomioita ja kehittämisside- oita. Sparraan päävalmentaja **Anneli Laine-Näätästä** nimenomaan valmennusjärjestelmän kehittämistyössä, joka on hänen vastuullaan nykyisten huippuvoimistelijoiden arkivalmennuksen lisäksi.

Laatututoroinnin pohjalla on päävalmentajan arviointi joukkuevoimistelun kansainvälisestä tasosta ja siitä missä voimistelun osa-alueilla suomalaiset voimistelijat jäävät muille lajin huipuille. Pyrimme myös löytämään uusia keinoja tukea ikäkausivalmentajia heidän työssään. Laatututoroinnin pohjalta teemme suunnitelman seuran ikäkausivalmentajien mentorointi-ohjelmasta. Minun ajatukseni on malli, jossa valmentajat voivat jakaa ajatuksiaan ja osaamistaan, kehittyä valmentajina ja jossa he pääsevät aktiivisesti vaikuttamaan seuran valmennusjärjestelmän kehittämiseen.

Hyvät valmentajat kaiken perustana

OVO:n voimavara on nimenomaan osaavat ja innostavat valmentajat. Pitkäjänteinen ja säännöllinen kehittämistyö kertoo myös siitä, että seuraa johdetaan hyvin ammattimaisesti. Päätoimisten ammattivalmentajien lisäksi jokaisella ikäkausiryhmällä on useita huippuvoimistelijataustan omaavia valmentajia. Annelin vahvuudeksi luen sen, että hän on innostanut voimistelu-uransa päättäneet urheilijat jatkamaan valmentajina ja mukana seuran toiminnassa. Oma urheilijan ura on tärkeä voimavara ja ainutlaatuinen kokemus, mistä ammentaa valmentajan polulla.

Valmentajien vastaanotto on ollut koko tutortoiminnan ajan erittäin positiivista ja kaikkien yhteinen tavoite on pysyä joukkuevoimistelussa maailman huipulla tulevaisuudessakin.

Tutoroinnin yhtenä tärkeänä tavoitteena on saada valmentajat arvioi-



Kirjoittaja: Pulmu Puonti

maan valmennustoimintaa ja omaa osaamistaan. Tätä kautta nousevat myös kunkin yksilölliset osaamistarpeet. Olen huomannut, että eri valmentajilla on erilaisia vahvuuksia. Osa on esimerkiksi erittäin taitavia lasten kanssa, joku osaa kehittää jalkatekniikkaa ja joku tekee upeita ohjelmia. Eri-ikäisten voimistelijoiden valmentajalta vaaditaan erilaista osaamista. Laatuarvioinnin yhtenä tavoitteena onkin kirkastaa mikä voimisteluvälennuksessa on tärkeintä eri ikävaiheissa ja siten parantaa ikäkausivalmentajan ydinosaamista.

Tutorointi toimii kompassina OVO:n kehitystyölle

Laatututorointi on tärkeä osa seuran sisäistä koulutusta. Toiminnan kautta nousevat esille ne haasteet ja osaamistarpeet, joihin pyritään tulevina vuosina vastaamaan. Toiminnan jatkuva arviointi on edellytys kehittymiselle. Menestys vaatii osaamista ja osaaminen vaatii oppimista, eli valmentajan ja voimistelijan oppimisen tukeminen on toiminnassa avainasemassa.

*Kirjoittaja vastaa laatututoroinnista Olarin Voimistelijoissa yhdessä seura- ja valmennusjohdon kanssa. **Pulmu Puonti** työskentelee Kisakallion urheiluopistossa valmennuskeskuksen kehittämisspääällikkönä ja on aiemmin työskennellyt mm. Voimisteluliitto SVoLissa koulutus- ja toimialapäällikkönä ja vastannut Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen (VOK) kehittämistyöstä SLU:ssa. Pulmu on toiminut myös pitkään valmentajana, toimien mm. Anneli Laine-Näätäsen valmentajana tämän kilpaillessa rytmisessä voimistelussa. ●*

Ionit 06, Mette

Mitä muita harrastuksia sinulla on?

Uinti ja brasilian jiu-jitsu

Ketä omat suosikkivoimistelijat tai joukkueesi ovat?

Isosisko **Laurel** Team Titaaneista sekä kaikki Titaanit

Ionit 07, Aliisa

Mitä muita harrastuksia sinulla on?

Rytminen voimistelu, piirtäminen ja askartelu

Ketä omat suosikkivoimistelijat tai joukkueesi ovat?

Team Titaanit ja OVO Team. Suosikkivoimistelijani on **Mira** OVO Teamista



Urheilijat yhteistyön ytimeen

Seuratyötä tekevilta kuulee monesti paljon kritiikkiä lajiliitoista ja urheilun keskusjärjestöistä. Resurssit hukkuvat hallintoon ja erilaisiin projekteihin, jotka eivät näy urheilijoiden ja seurojen arjessa millään lailla. Tätä ongelmaa pohti myös omassa työssään paljon keskustelua herättänyt Huippu-urheilun muutostyöryhmä.

Yksi konkreettinen muutos eri tahojen yhteistyössä käynnistyi vuonna 2009, kun Olarin Voimistelijat neljän muun voimisteluseuran kanssa valittiin Huippuseura-pilottiprosessiin, jossa seurat yhdessä Voimisteluliiton ja Olympiakomitean kanssa kävivät läpi toimintaansa ja sen haasteita huippu-urheilun näkökulmasta. Lähtövaiheessa keskipisteeksi otettiin voimistelijat ja paremman arjen harjoitteluympäristön rakentaminen. Seurat tapasivat parin kuukauden välein workshoppeissa noin puolentoista vuoden ajan ja jakoivat avoimesti toimivia mallejaan, keskustelivat monipuolisesti valmennusjärjestelmistään, huippu-urheilun rahoittamisesta sekä muista haasteistaan.

Olarin Voimistelijoissa työn tuloksena kirjoitettiin 40-sivuinen OVOn huippuseuradokumentti, eli tavoitetila ja kehittämisohjelma kahdeksalle eri osa-alueelle. Kehittämisprosessin etenemisen ja määriteltyjen huippuseuraprofiilin kriteereiden täyttymisen perusteella Suomen voimisteluliitto myönsi keväällä 2012 OVOLle, Jyväskylän Voimistelijoille ja Tampereen Voimistelijoille huippuseurastatuksen vuosille 2012-2016. Status pohjautuu laadukkaaseen seuratyöhön, joka tuottaa myös kansainvälistä arvokilpailumenestystä. Huippuseuran toiminnan keskiössä on voimistelijat. Seura rakentaa huipulle tähtääville urheilijoilleen laadukkaan arkiharjoittelun ja sitoutuu huippuvoimistelun kehittämiseen. Seurassa työskentelee ammattilaisia, joilla on korkeatasoista valmennusosaamista sekä kehittymiskykyä. Huippuvoimisteluseura on vahva verkostoituja ja hyvä yhteistyöntekijä. Statuksen uusiminen arvioidaan aina olympiadeittain.

OVOn hankkeen toteutus on edennyt kahdeksan erillisen 1-5 vuoden mittaisen projektin muodossa, joita on työstetty osana kunkin vuoden teemaa ja toimintasuunnitelmaa. Ensimmäisiä projekteja olivat

yhteistyön syventäminen voimisteluliiton ja Olympiakomitean kanssa sekä huippu-urheilun rahoitusrakenteen uudistaminen. Pidempiaikaisia osaprojekteja olivat mm. huippuvalmennusresurssien lisääminen, harjoitusolosuhteiden parantaminen ja fanituskulttuurin kehittäminen. Vaikka prosessi on vaatinut seuratoimijoilta paljon aikaa, ovat kokemukset hankkeesta olleet hyviä.

– Parannamme edellytyksiä Suomen kansainväliselle menestykselle voimistelulajeissa. Myös yhteistyö liiton kanssa on saanut oikean suunnan, roolituksen ja sisällön, projektissa vahvasti mukana ollut OVOn hallituksen puheenjohtaja **Kaisa Vikkula** kiittelee. Voimisteluliitto ja Olympiakomitea ovat päässeet tutustumaan huippu-urheilijan arkiharjoitteluympäristöön ja haasteisiin seuratasolla, missä valmennustyö tehdään. Usein haasteet ovat yhteisiä. Moniin asioihin on saatu yhteisissä tapaamisissa kehitysideoita muilta projekteissa mukana olleilta seuroilta. Voimisteluliitto vie huippuseurojen parhaita käytäntöjä omaan huippuseurojen auditointiprosessiinsa.

– OVOn ohjaajien ja valmentajien koulutusjärjestelmä ja tutorointimalli on viety parhaana käytäntönä liiton kautta muille seuroille. OVOnsa kullekin valmentajalle laaditaan oma koulutusohjelma. Joka vuosi jokainen suorittaa jonkin kurssin. Valmentajan koulutus- ja kokemustaso määrittää minkä tasoista ryhmää hän voi ohjata ja hänen roolinsa valmennustiimissä. Kutsumme tätä valmentajan urapoluksi ja se on myös laatualue perheille OVOn valmennuksen hyvästä laadusta ja tasalaatuisuudesta saman tason ryhmien ja joukkueiden välillä, Kaisa kertoo.

– Toinen esimerkki on valmennuksen tukitiimin organisointi eli urheilulääkäri, fysioterapeutti, hieroja, ravintoterapeutti, psyykinen valmennus jne. ja tähän lisättyä sponsori- ja liittoyhteistyö, jolla tämä rahoitetaan.

ProHuippuseura -vaiheessa yhteistyötä on avattu myös eri lajien välillä. Voimistelulajit ovat nyt saamassa ensimmäisen kerran käyttöönsä parhaita käytäntöjä jääkiekkoliitosta.

– Prosessi antoi raameja ja jäseniä tekemisiä projekteiksi ja aikatauluiksi. Ideat olivat jo meillä, osa oli jo viety käytäntöön. Prosessin avulla uskalsimme eriyttää huippuvoimistelun kilpavoimistelusta ja mieltä

esport -yhteistyöllä paremmat harjoitusolosuhteet

Kilpa- ja huippu-urheilun yksi merkittävä menestystekijä on arkiharjoitteluolosuhteet. Tämä tarkoittaa niin nuorten kuin aikuisten päivittäisiä harjoitus- ja oheistiloja sekä harjoitusajkoja. Esport ja OVO ovat sopineet 4+1 -vuotisella sopimuksella yhteistyöstä, joka mahdollistaa voimistelijoille laadukkaan arkiharjoituskeskuksen käyttämisen hyvien yhteyksien päässä Tapiolan urheilupuistossa.

OVOn joukkueet harjoittelevat maanantaista perjantaihin Esport Ratiopharm Areenassa. Tämän ansiosta edustus- ja akatemiajoukkueilla koulun ja harjoittelun yhdistäminen on mahdollista, etenkin aamuharjoittelu sekä harjoitukset aikaisin iltapäivällä suoraan koulun jälkeen. Esportissa joukkueilla on myös välipalamahdollisuus sekä tarvittaessa tilat esim. opiskeluun ennen harjoitusten alkua.

Kaikki seuran kilpajoukkueet kahta nuorinta ikäkautta lukuun ottamatta pääsevät pitämään viikoittain koko ikäkauden yhteisharjoituksia Areenalla. Tämä parantaa yhteishenkeä ja helpottaa valmentajien työtä. Kesällä tilassa tehtiin lattiaremontti, jolla parannettiin alustan joustavuutta. Tilaa on tarkoitus kehittää voimistelijoiden tarpeisiin myöhemmin lisää esim. vaimentamalla jalkapallopuolelta kantautuvia ääniä.

Yhteistyö näkyy julkisuudessa OVO Esport Akatemia -joukkueen nimessä. Esport tulee myös tarjoamaan etuja vololaisten perheiden jäsenille. Yhteistyö tukee OVOn tavoitetta, jossa yhdessä Espoon kaupungin kanssa pyritään saamaan harjoitteluolosuhteet tasolle, joka mahdollistaa tehokkaan ja onnistuneen arkiharjoittelun. ●



OVO Esport Akatemia. Kuva Sami Ilvonen.

voimistelijan urapolkua huipulle ja miten saamme keski-ikä nostettua edustusjoukkueessa. Tähän liittyy sponsoriyhteistyö ja sen kohdistaminen.

Tärkeimmäksi anniksi OVO:n kannalta muodostui seuran yhteisen huippu-urheilunäkemyksen ja -strategian luominen. Kaikkien osajoukkojen pitää olla ammattimaista eli huippua kansainvälisen menestyksen saavuttamiseksi. Käytännössä urheilijan polku ja valmentajan polku on yhdistetty tiiviimmin OVO:n valmennusjärjestelmään. Mikä tärkeintä, kaiken tehdyn työn keskiössä ovat olleet urheilijat ja valmennus.

Voimisteluliitto ja Olympiakomitea ovat sitoutuneet kohdentamaan taloudellisia resursseja huippuvoimisteluseurastatuksen omaavien seurojen voimistelijoiden valmennukseen. Lupaukset lunastettiin OVO Teamin valmistautuessa MM-kotikisoihin.

Yhteistyön on näyttävä urheilijan arjessa

Viime vuosien merkittävä yhteistyömalli on OVO:n, Voimisteluliiton ja Olympiakomitean kesken tehty kolmikantasopimus, jossa OVO:n päävalmentaja **Anneli Laine-Näätänen** toimii nuorten olympiavalmentajana joukkuevoimistelussa ja rytmisessä voimistelussa. Sekä Voimisteluliitto että Olympiakomitea maksavat olympiadin ajan yhden kolmasosan Annelin palkasta, mikä on huomattava tuki seuran huippu-urheilutoiminnalle. Anneli osallistuu oman seuran edustusjoukkueiden valmennuksen lisäksi myös rytmisen voimistelun maajoukkueen valmennukseen sekä liiton valmentajakoulutustyöhön.

Nuorten olympiavalmentajat osallistuvat vahvasti Urheiluakatemi-ohjelman kehittämiseen. Tärkeimpänä tehtävänä on lahjakkaiden nuorten urheilijoiden kokonaisvaltainen valmentaminen kasvun eri vaiheissa yhteistyössä muiden valmentajien ja asiantuntijoiden kanssa. Olympiavalmentajilla on tarjolla runsaasti koulutuksia ja tapahtumia, joissa ProHuippuseurat-hankkeen tapaan käydään paljon keskustelua valmennuksesta ja toiminnan kehittämisestä eri lajien huippuvalmentajien kesken. ●



Olympiakomitean puheenjohtaja Risto Nieminen pääsi jakamaan palkinnot MM-hopeamitalisteille Lahdessa.

Lumene ja OVO yhteistyössä jo yli 5 vuotta

Lumene on ollut suomalaisten naisten ykkösvalinta ihonhoidossa ja värikosmetiikassa jo 70-luvulta lähtien. Tänä päivänä Lumene on vahvasti kansainvälistynyt brändi, jonka liikevaihdosta jo puolet tulee ulkomailta. Lumenen juuret ovat kuitenkin tiukasti Suomessa, pohjoisen luonnon tarjoamissa raaka-aineissa ja tuotekehitys sekä valmistus tapahtuu edelleen Suomessa, Espoon Kauklahdessa.

Annika Lundmark Lumene-markkinoinnista kertoo mikä on Lumenen salaisuus äärimmäisen kilpailulla kosmetiikkatuotteiden markkinoilla.

– Lumenen tuotteissa hyödynnetään Suomen luonnon tehokkaita ja hoitavia raaka-aineita yhdessä viimeisimmän teknologian kanssa. Tämä ainutlaatuinen kauneusresepti on otettu hyvin vastaan Suomen lisäksi myös avainmarkkinoillamme Ruotsissa, Venäjällä ja USA:ssa. Luomme kauneustuotteita edistääksemme säteilevää, luonnollista kauneutta.

Menestyminen vaatii myös jatkuvaa tuotekehitystä ja uusien, kiinnostavien tuotteiden tuomista markkinoille kausittain.

– Lumenen CC-syn trendiuutuuksia ovat suuren suosion saavuttaneet Lumene CC-meikkituotteet, jotka antavat täydellistä peittävyttä ja tuntuvat luonnollisen kevyeltä iholla, Lundmark kertoo.

– Toinen suosittu uutuus ovat Lumene Arctic Sand -tekstuuri-kynsilakat, jotka antavat kynsille jännittävän rouhean ja hiekkamaisen mattaefektin.

Lumene on yhtenä OVO:n pitkäikäisistä pääyhteistyökumppaneista ollut mahdollistamassa OVO:n menestystä joukkuevoimistelun kansainvälisellä huipulla. Yhteistyö on saanut monenlaisia muotoja: Lumene on saatu muun muassa vuosittain joukkuemeikit sekä erittäin arvostetut tuotelahjat ulkomaisille kisavieraille ja tuomareille OVO:n tapahtumiin. Kaikki OVOLAiset osaavat jo odottaa Lumenen perinteisiä ystävämyyntejä Kauklahdessa! OVO:n joukkueet ovat esiintyneet Lumenen tapahtumissa ja näytöksissä, viimeksi OVO Team esiintyi Lumenen lehdistötilaisuudessa Liuskasaarella.

– Olemme tehneet Olarin Voimistelijoiden kanssa yhteistyötä onnistuneesti jo yli viiden vuoden ajan. Lumene ja OVO tukevat hyvin toisiaan espoolaisina, hyvinvoinnin ja kokonaisvaltaisen kauneuden edistäjinä, Lundmark kertoo.

– On ollut hienoa seurata kummijoukkueemme OVO Teamin nuorten naisten ahkeraa harjoittelua, loistavaa joukkueuutia ja sen tuomaa ansaittua menestystä. OVO:n kauden päättäjäsissä on ollut hienoa nähdä eri-ikäisten innostusta rytmiseen voimisteluun ja joukkuelajin kauneutta. OVO-kummijoukkueemme esitykset ovat ihastuttaneet muun muassa kansainvälistä henkilöstöämme avainmarkkinakokouksissamme. Voimistelijat ovat myös edustaneet Lumenea esiintymällä erilaisissa tapahtumissa, kuten Kauppalehden Optio-gaalassa. Olemme olleet hyvin tyytyväisiä sujuvaan yhteistyöhömme Olarin Voimistelijoiden kanssa. ●

Taiteellinen tuomaristo hakee esteettisyyttä ja elämyksiä



Syksyn kilpailukausi on pyörähtänyt käyntiin ja katsomoissa jännittää joukkueiden arvioiteja. Joukkuevoimistelu on arvostelulaji, jossa tuomarien antamat pisteet herättävät usein vilkasta keskustelua. Arviointi perustuu kuitenkin tarkkoihin kriteereihin, jotka määrittää lajin säännöissä, kertoo kansainvälisen tason joukkuevoimistelutuomari **Jaana Widenius**. Jo 15 vuotta lajia tuomaroinut Widenius valottaa meille arvioinnin periaatteita erityisesti taiteellisen arvon osalta.

Suomessa juniorien ja naisten mestaruussarjan kilpailuissa noudetaan kansainvälisen liiton eli IFAGG:in sääntöjä, kun taas kilpasarjat noudattavat Suomen Voimisteluliiton laatimia sääntöjä. Kansainvälisten sääntöjen mukaan arvioinnin maksimipistemäärä on 20 pistettä, ja arviointi koostuu suorituksen ja sommittelun osa-alueista, joista molemmista voi saada 10 pistettä. Sommittelu puolestaan jakautuu sommittelun tekniseen arvoon (enintään 6 pistettä) ja taiteelliseen arvoon, josta voi saada enintään 4 pistettä. Kilpasarjoissa taiteellisella arvolla on enemmän painoa, sillä siitä voi saada enintään 5 pistettä, saman verran kuin teknisestä arvosta.

Taiteellinen arviointi koostuu sekä kolmesta osa-alueesta: voimistelullisesta arvosta, ohjelman rakenteesta sekä ilmaisullisuudesta, joista jokaisesta voi saada enintään 1,3 pistettä. Jäljelle jäävä 0,1 pistettä on mahdollinen bonus, jonka tuomaristo voi joukkueelle antaa.

– Voimistelullinen arvo muodostuu siitä miten ohjelman sommittelu toteuttaa joukkuevoimistelun tekniikkaa ja jatkuvuutta ja miten yhteistä joukkueen voimistelu on. Tuomarit arvioivat myös joukkueen fyysisten ominaisuuksien tasoa, kertoo Jaana Widenius.

– Ohjelman rakenteen osalta tuomarit arvioivat onko ohjelma yhtenäinen ja harmoninen kokonaisuus ja rakenteeltaan vaihteleva. Ohjelmaa tulee olla monipuolisesti sommiteltuja kuvioiteja ja vaihtelevia liikkeitä, mm. tasapainoja, hyppyjä, vartalonliikkeitä sekä tempon ja voiman vaihtelua.

Kolmannessa osiossa eli ilmaisullisuudessa arvioidaan sitä, miten hyvin ohjelman sommittelu, musiikki ja tyylit on onnistuttu yhdistämään toisiinsa ja tuomaan ilmaisullisesti ja esteettisesti esille. Lisäksi tuomarit arvioivat ohjelman omaperäisyyttä. Ilmaisun osalta Wideniuksen mukaan erityisen tärkeää on, että ilmaisu näkyy koko joukkueen liikkeissä, ei ainoastaan ilmeissä.

Vaikka ohjelman koreografia on sama kisasta toiseen, taiteelliset pisteet voivat vaihdella. Suorituksen onnistuminen vaikuttaa myös taiteellisiin pisteisiin, Widenius korostaa. – Onnistuneessa suorituksessa esim. kuvioiden sommittelu voi näkyä selkeämmin. Myös joukkueen ilmaisu ja tunnelman välittäminen onnistuvat jossain kisassa paremmin kuin toisessa.

– Tyttösarjojen puolella musiikkia painotetaan enemmän kuin yli 14-v sarjoissa, Widenius kertoo.

OVO Akatemia Magneettien ilmaisua. Kuva Sami Ilvonen.

Mikäli taiteellisen tuomariston mielestä joukkueen ohjelma ja suoritus tuottavat erityisen elämyksen, voi joukkue saada 0,1 pisteen bonuksen. Widenius kertoo, että bonuksen voi saada vahvalla ilmaisulla ja ohjelmalla, joka onnistuu kertomaan tarinan tai välittämään teeman. Bonus annetaan vain, jos tuomariston enemmistö on siitä samaa mieltä.

Joukkue voi saada myös vähennyksiä, esimerkiksi sommittelullisista virheistä tai musiikkiin liittyviä, kuten jos musiikki loppuu ennen voimistelijoitten liikettä. Kielletyistä liikkeistä, esim. nostoista voi seurata isokin vähennys.

Myös esiintymispuvun suhteen on syytä olla tarkkana.

– Pukuvähennys on ns. ylituomarin vähennys. Yhden voimistelijan kohdalla, esim jos tämän tossu irtoaa, vähennys on 0,1 pistettä. Jos koko joukkueen puku on sääntöjen vastainen, esim liian pitkä hame tai liian läpinäkyvä puku, on pukuvähennys 0,2 pistettä, Widenius kertoo.

Tuomarointi vaatii harjoittelua

Vaikka voisi olettaa, että makuasiat vaikuttavat juuri taiteelliseen arvioon, määrittelevät joukkuevoimistelun säännöt tarkasti miten monipuolisuutta ja ilmaisua arvioidaan.

– Taiteellinen arvio ei lähde fiilispohjalta, vaan se vaatii tuomarilta hyvää sääntötuntemusta ja paljon harjoitusta, Widenius korostaa. Lisäksi jos taiteellisen tuomareilla on liian eriävä näkemys jostain ohjelmasta, he kokoontuvat neuvottelemaan ja tasaavat piste-eron. Näin yksilölliset näkemykset eivät vaikuta liikaa.

– Tuomariliija ja sen myötä saman joukkueen pisteet voivat tulla vaihdella jonkun verran kisasta toiseen, Widenius selventää. Kun kilpailusarjan ensimmäinen joukkue on esittänyt ohjelmansa, tuomarit kokoontuvat linjaamaan arvioinnin skaalaa. Sen jälkeen he huolehtivat, että koko kisa arvioidaan samalla skaalalla ja pisteet pysyvät linjassa.

Miten joukkueet voivat joka vuosi luoda omaperäisiä ohjelmia, jotka sisältävät myös vaadittavat tekniset ominaisuudet?

– Joukkuevoimistelun säännöissä vaaditaan tietyntasoisia liikkeitä, mutta ei tarvitse tehdä samoja liikkeitä, Jaana Widenius korostaa. Tänä päivänä monet käyttävät ammattikoreografia apuna, ja nämä tuovatkin uutta liikekieltä ja tunnelmia mukanaan. Esimerkiksi elokuvista ja leffamusiikista haetaan vaikutteita ohjelmiin.

– Mielestäni parasta taiteellisessa tuomaroinnissa on se, että tuomari saa ja hänen pitääkin katsoa koko ohjelmaa kokonaisuutena ja arvioida myös sen tunnelmaa, Widenius toteaa lopuksi. ●

Rytmissen voimistelun harrasteryhmässä notkeaksi

OVOn on yli 40 lasten ja nuorten harrasteryhmää, joissa voi harrastaa monenlaista voimistelua ja tanssia, muun muassa akrobatia-voimistelua, rytmistä, joukko-voimistelua, showtanssia tai balettia. Touhun voi aloittaa taaperona vanhempi-lapsi -ryhmässä ja jatkaa isompina sopivan lajin parissa.

Haastattelimme yhtä innokasta jumpparia yli 9-vuotiaiden rytmisen voimistelun harrasteryhmästä, jota vetää **Venla Viitasaari**.

Ria Tolonen, 10 v, kertoo meille miksi hän harrastaa juuri rytmistä voimistelua ja mikä siinä on kivaa:

Miksi valitsin juuri rytmisen voimistelun-ryhmän?

Se kuulosti kivalta ja oli sopivan tasoinen.

Kuinka kauan olet harrastanut voimistelua?

Noin vuoden.

Mikä on lempivälineesi?

Vanne!

Mitkä omat välineet teillä on ollut käytössä nyt syyskaudella?

Omina keilat, naru ja vanne. Lisäksi olemme tehneet nauhalla.

Mikä on kivointa voimistelussa?

Uusien asioiden oppiminen ja oman kehityksen näkeminen.

Millaisia ohjelmia harjoittelette nyt syksyllä?

Ihan kivoja, melko helppoja, voisi olla hieman vaikeampiakin! Ensin harjoitellaan ja esitetään RV Asema-vapaa ja joulunäytökseen tehdään yhteinen vanneohjelma.

Jännittääkö asemaohjelman esittäminen?

Ehkä ihan vähän, en kauheasti jännitä ohjelmia.

Mitä liikkeitä olet oppinut tänä syksynä?

Hyppyjä ja sivuspagaatin.

Mitä voimisteluliikkeitä teet mieluiten kotona?

Spagaatteja, venyttelen ja joskus hyppyjä. ●



ovolainen

1. Kuka olet?

Lina Munsterhjelm, OVOn Nuorisopäällikkö, koulutukseltani FM (biologi).

2. Kuvaile itseäsi kolmella sanalla?

Avoin, utelias, kiireinen.

3. Miten olet mukana toiminnassa tällä hetkellä?

Olen **Niina Huttusen** äitiyslomasijaisena nuorisopäällikkönä ja vastaan OVOn lasten ja nuorten harrastetoiminnasta. Lisäksi olen Indiumit N, L ja P oma valmentaja ja Team Indiumit valmentaja. Lisäksi ohjaan 3-vuotiaiden Nuppujumppaa.



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

1995 tätini sanoi, että tuo lapsi pitää laittaa johonkin sirkukseen purkamaan energiaa, postilaatikosta tuli sopivasti OVOn lukujärjestys ja lähikoululla oliin ryhmä ikäisilleni. Äitini ei tosin ymmärtänyt, että juuri siitä ryhmästä valittiin tytöt kilparyhmään. Voimistelin 10 vuotta ja olen valmentanut nyt 11 vuotta.

5. Mitä Ovolaisuus on antanut ja opettanut?

OVOlaisuus ja voimistelu harrastuksena on opettanut minua tuntemaan rajojani ja tekemään lujasti töitä tavoitteiden eteen sekä ajanhallintaa ja suunnitelmallisuutta. Valmentaminen on opettanut minua kärsivällisemmäksi ja ymmärtäväisemmäksi sekä ymmärtämään laadukkaan harjoittelun tärkeyden.

6. Kolme adjektiivia, mitkä kuvaavat OVOa mielestäsi parhaiten?

Uudistushaluinen, moderni, järjestelmällinen (ja nopea liikkeissään).

7. Mitä haluaisit kehittää OVOssa?

Haluaisin nostaa toiminnanlaatua vielä entisestään niin harraste- kuin kilpapuolellakin. Haluaisin kaventaa kuilua harraste- ja kilparyhmien välillä ja tähän hyviä uudistuksia ovatkin esimerkiksi harraste RV ja JV, joissa harjoitellaan kaksi kertaa viikossa ja esiinnyttään. Haluaisin myös, että mahdollisimman monella lapsella olisi mahdollisuus halutesaan harrastaa voimistelua.

8. Muut harrastuksesi ja suosikkilajisi?

Tällä hetkellä partio, maalauskerho ja golf.

9. Tulevaisuuden haaveesi OVOssa/voimistelun parissa?

Yksi haaveeni on toteutunut tässä täyspäiväisen työssä, kun saan keskittyä täysillä voimisteluasioihin ilman, että pitäisi ehtiä tehdä muita töitä tai opintoja samalla. Tämän pestin jälkeen haaveeni on, että saan sovitettua opettajan työn ja valmentamisen järkevästi yhteen. Toivon toki näkeväni omia valmennettaviani menestymässä ja nauttimassa voimistelusta.

10. Mikä on paheesi?

Liian täysi kalenteri, itsestä huolehtimisen unohtaminen ja valvotut yöt.

11. Mikä on hallitseva luonteenpiirteesi?

Puheliasuus

12. Paras OVO/voimistelumuistosi?

Ehdottomasti kevätkausi 2005. Viimeinen kausi kun itse voimistelin ja voitimme SM-kisat ja pääsimme MM-kisoihin. Samana kautena myös edellinen joukkueeni Vegat pärjäsivät upeasti 10-12-sarjassa.



Itella Green

OVON JOULUNÄYTÖKSET 14.12

Espoon Kulttuurikeskus, Tapiolasali

Satunäytös klo 10.15
Joulunäytös klo 14.00
JOULUGAALA klo 18.00

Satu- ja Joulunäytös

Aikuiset (yli 15 v)	Lapset 2-15 v	Perhelippu 2+2
10€	5€	25€

Joulugaala

15€	10€	40€
-----	-----	-----

Perhelippu myynnissä VAIN ENNAKKOON.
Ennakkomyyntiaika ma 28.10.- ma 9.12 www.ovo.fi

Lippuja myynnissä myös ovelta alkaen tuntia ennen kutakin näytöstä (myydään vain seuraavaksi alkavaan näytökseen).



LUMENE
FINLAND

DAVID
COLLECTION

LÄHITAPIOLA ESPOO
Vakuutukset, pankki ja sijoittaminen

kisakallio
kisakallion urheiluopisto

ESPOO
ESBO



INTERSPORT
SUOMENOJA

PIKKUJÄTTI®



LASTEN JA NUORTEN
LÄÄKÄRIASEMA

ISKU
SINCE 1928

esport

Aava Orto-Lääkärit
Ajanvaraus: 09 6866 020 tai www.aava.fi

LÄNSIVÄYLÄ

Hallitus 2013

Kaisa Vikkula
puheenjohtaja, sponsorointi

Johanna Lehto
viestintä

Anu Vartiainen
harrasteryhmät; lapset ja nuoret,

Helena Tervonen
harrasteryhmät; aikuiset

Petra Saijola
tapahtumamarkkinointi

Tuija Oinonen

valmennusryhmät

Mia Heiskanen
tapahtumat

Leena-Kaisa Laitinen
projektit

Piia Valtokari
talous

Sähköpostiosoitteet

etunimi.sukunimi@ovo.fi



OLARIN VOIMISTELIJAT

Yleiset tiedot

OVOn toimisto
Alaportti 4 (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