

OVOLAINEN

- PSYKKINEN VALMENNUS S.2
- EDUSTUSJOUKKUEIDEN TUNNELMIA KISAKAUDEN ALUSSA S.3
- OVO JUNIOR TEAM TÄHTÄÄ MM-KISOIHIN S.4
- TEKNISEN ARVIOINNIN PERUSTEET S.5
- MIESTEN KUNTOKLUBI 25V. S.6
- KESÄN VOIMISTELULEIRIT S.6



Kuva Sami Ilvonen

HUIPPUSUORITUS VAATII MYÖS MIELENHUOLTOA



Päivi Frantsi puhumassa OVO:n valmentajapäivässä

Psyykkisestä valmennuksesta, sen roolista ja merkityksestä puhutaan paljon. Keskustelu aiheesta on usein ladattu erilaisilla ennakoasenteilla. OVO:n huippujoukkueissa on kuitenkin jo pitkään panostettu tähän yhtenä valmennuksen osa-alueena ja tukitoimena.

Useiden eri lajien huippu-urheilijoiden kanssa toiminut ja jo yli 10 vuotta OVO:n kanssa yhteistyötä tehnyt psykologi **Päivi Frantsi** on seurannut keskustelua asian ytimessä.

– Ilmapiiri on kehittynyt suotuisemmaksi. Urheilijat ovat aikaisempaa tietoisempia ja kiinnostuneempia näistä asioista, vaikka edelleenkin psyykkisen valmennuksen asiantuntijan käyttäminen ei ole itsestään selvyyttä. Yksi syy on rahan puute ja ehkä haluttomuus käyttää rahaa tähän, yksi voi olla se, että asiantuntijoita ei ole valtavaa määrää käytettävissä ja ehkä vielä asenteetkin ovat jossain määrin epäileviä. Valmentajan voi olla helpompi puhua lihashuollosta kuin mielenhuollosta, Päivi pohtii.

Kyse on kuitenkin merkittävästä asiasta urheilijoiden arjessa. Keho on urheilijoiden tärkein instrumentti, ja fyysiselle valmennukselle ja kehon huollolle löytyy valmennustiimeistä useimmiten omat ammattilaisensa. Hyvin valmentautuneen urheilijan osaamista ja voimavaroja pystytään kuitenkin ulosmittaamaan täysimittaisesti vain jos psyykkisen puoli on kunnossa.

– Kaikki valmennus on psyykkistä valmennusta. Valmentaminen on vaikuttamista ja ainoa reitti ihmiseen vaikuttamiseen kulkee mielen ja psyyken kautta.

Etenkin huipulle tähtäävät urheilijat omistautuvat harjoitteluun hyvin kokonaisvaltaisesti, tai ainakin tähän tulisi pyrkiä. Elämää on silti harjoitussalien ulkopuolellakin, ja se osaltaan vaikuttaa paljonkin urheilijaan kokonaisuutena.

– Keskeinen asia psyykkisen valmennuksen kentässä on valmentajan ja urheilijan vuorovaikutus. Tärkeää on myös kaikki urheilijan elämään vaikuttavat tekijät kuten ihmissuhteet, työ, koulu, elämän kriisitilanteet, yleinen terveydentila jne, kuvaa Päivi psyykkisen valmennuksen vaikutusalueita.

Voimistelijat harjoittelevat useita kuukausia kauden pääkisojaan varten. Kilpailusuorituksessa tavoitellaan täydellisyyttä, eikä suorituksessa kerran tullutta virhettä voi enää paikata, kuten monissa ottelulajeissa.

Tämä vaikuttaa valmentajan rooliin ja joukkueen toimintaan. Jokaiselta yksilöltä vaaditaan onnistumista, mutta silti joukkue onnistuu tai epäonnistuu yhdessä.

– Jos ajatellaan voimistelua, valmentajan vuorovaikutustaidot ja opetustaidot taitojen kehittämisessä ovat tärkeitä. Jos taas ajatellaan vaikkapa kestävyysjuoksuvalmennusta, niin suuri osa harjoittelusta saattaa olla itsenäistä harjoittelua, jolloin urheilijan itsejohtamistaidot ovat tärkeässä roolissa. Myös esimerkiksi palloilujoukkueissa suuri osa vaikuttamisesta tapahtuu joukkueen tasolla, Päivi vertailee lajien eroja.

– Yksilön osuus on keskeinen, sillä yksilöistä joukkue syntyy. Jäsenten välinen yhteispeli, hyväksyntä, arvostus ja vuorovaikutus on tärkeää menestyksen kannalta. Kiinteä joukkue menestyy paremmin ja menestys kiinteä joukkuetta. Pitää jakaa yhteiset päämäärät ja usko niiden saavuttamiseen. Hyvä joukkue on aina enemmän kuin vain yksilöt siinä.

Psyykkisen valmentajan näkökulmasta puhutaan lopulta kuitenkin itse urheilijasta.

– Kun sitten yksittäinen urheilija työskentelee psyykkisen valmentajan kanssa, erot ovat ehkä enemmän yksilö- kuin lajikohtaisia. Esimerkiksi yhden joukkueen sisällä jokaisella jäsenellä on omat henkilökohtaiset haasteensa psyykkisen valmennuksen osa-alueilla, ja niiden kanssa työskennellään. Toki laji on aina jollain läsnä näissä tilanteissa, Päivi sanoo.

Urheilu on nuoren omaa aluetta

Perhe on urheilijalle yleensä se tärkein sidosryhmä. Ja lähes poikkeuksetta huipulle päässeiden urheilijoiden taustalla on läheisten vahva tuki. Erityisesti nuorten kohdalla kyse on kuitenkin hyvin herkästä asiasta, ja innostus sekä tuki nuorelle urheilijalle ”voivat mennä yli”.

– Vanhempien pitäisi kunnioittaa lapsen ja nuoren tilaa. Jos he eivät halua, että kysellään tai keskustellaan, niin ei kannata painostaa. Toisaalta taas silloin kun lapsi on juttutuulella, olisi hyvä olla kuulolla ja tukena. Voi myös kysyä, miten haluat minun toimivan kisoja ennen, kilpailuissa ja niiden jälkeen. Useimmat nuoret kokevat vanhempiensa osallisuuden myönteisenä kiinnostuksena, mutta on myös niitä, jotka kokevat, että vanhemmat painostavat. Urheilu on lapsen omaa aluetta, ja sitä kannattaa kunnioittaa, Päivi muistuttaa.

Päivi Frantsin pitkään jatkunut yhteistyö OVO:n kanssa on painottunut edustusjoukkueisiin, mutta asia on nähty tärkeäksi laajemmaltikin. Päivi kiittelee OVO:n ilmapiiriä psyykkiseen valmennukseen myönteiseksi ja avoimeksi:

– Enimmäkseen olen tehnyt töitä Annelin ja edustusjoukkueiden kanssa. Jonkin verran olen kouluttanut valmentajia ja osallistunut myös vanhempainiltoihin. Olennaista on se, että olen tehnyt yhtä aikaa kiinteää yhteistyötä sekä valmentajan että urheilijoiden kanssa. Siinä toteutuu psyykkisen valmennuksen tavoitteet parhaalla mahdollisella tavalla. ●

Päivän lukuvinkki aiheesta kiinnostuneille: *”Hyvä ja tuore yleiskirja on Leena Matikan toimittama kirja, **Urheilupsykologian perusteet**. Kirjassa käsitellään laajasti tätä teemaa.”*

OVO TEAM JA OVO ESPORT AKATEMIA



OVO Teamin ja OVO Esport Akatemian kokoonpanot uudistuivat kauden alussa lähes täysin. Joukkueiden päätätään on toukokuun MM-kisoissa, jotka järjestetään Moskovassa. Haastattelimme molempia joukkueita kisakauden alussa.

OVO TEAM, Jenna Alavahtola:

Joukkueesta

OVO Team on täysin uudistunut ja paljon nuorempi kuin viime vuonna. Nyt olen itse joukkueen vanhin. Motivaatiota ja intoa treenaamiseen riittää. Ilmapiiri on iloinen, avoin ja rento. Jokainen on valmis tekemään täysillä töitä tavoitteiden saavuttamiseksi. Taas upea porukka kasassa!

Valmistautumisesta

Koska ekoihin kansainvälisiin kisoihin on normaalia enemmän aikaa, on fiilis treeneissä ollut hieman rennompaa ja vapautuneempaa. Tehdävää on paljon, mutta olemme saaneet hyvän tuntuman koreografiasta ja eläytyminen alkaa tulla jo aika luonnostaan. Ohjelmassa on silti vielä paljon hiottavaa, ja muutoksiakin on varmasti tulossa vielä jonkin verran. Ihan kiva pitää kanssakilpailijoilla pikkusen jännitystä yllä ;)

Kaudesta

Joukkueemme kausi on lähtenyt kivasti käyntiin ja kisakausi avattu. Olemme päässeet kunnolla tutustumaan toisiimme ja löytäneet yhteisen tekemisen meiningin heti alusta asti vaikka aloitimmekin ns. puhtaalta pöydältä. Treenisalin ilmapiiri on positiivinen ja treeneihin on minusta aina kiva tulla. Ensimmäisistä kotimaan kisoista on jäänyt hyvä fiilis ja nyt teemme kovasti töitä, jotta saamme ohjelmasta kirkkaan.

Ohjelmasta

Ohjelmamme kertoo tarinan "Pariisin varpusesta" Edith Piafista. Koreografia on kaunis mutta vahva ja kohoaa loppua kohden. Tavoitteena on saada liikekieli näyttämään kevyeltä ja leijailevalta mikä tuo haastavuutta. Ohjelma on myös hyvin tunteisiin vetoava ja ilmentäminen on hyvin tärkeä osa kokonaisuutta. Pidän teemasta ja **Reijan (Wäre)** tuomasta liikekielestä. Uskon että nostot ovat myös näyttävämpiä.

Tavoitteista

Tavoitteena on saada ohjelma huippukuntoon MM-kisoihin ja saada

OVO Team (vas) ja OVO Esport Akademia (oik). Kuvat: Sami Ilvonen

mahdollisimman onnistuneet ja puhtaat suoritukset. Ja tietysti olla tiukasti mukana kärkitaistossa. Antaa katsojille ja itsellemme upeita elämyksiä! Nauttien arjesta ja rakkaasta lajistamme!

OVO Teamissa voimistelevat 2014: **Jenna Alavahtola, Laura Hirvonen, Janina Klang, Ronja Laaksonen, Lotta Lehtonen, Jenny Pennanen, Mira Syrjälä, Laura Tuompo, Saana Vartiainen**

OVO ESPORT AKATEMIA

Joukkueesta

Joukkueemme on hitsautunut erittäin hyvin yhteen. Etenkin ulkomaan kisamatkoilla olemme kunnolla tutustuneet toisiimme. Joukkueen liikekieli on ajan mittaan alkanut samankaltaistua. Akatemia on ahkera, positiivisesti ajatteleva ja tulevaisuuteen suuntaava joukkue.

Valmistautumisesta / kaudesta

Kausi on lähtenyt hyvin käyntiin ottaen huomioon, että loukkaantumisten takia olemme harjoitelleet samalla kokoonpanolla vain vähän aikaa kerralla. Kuitenkin treeni-into ja motivaatio on ollut korkealla, jonka ansiosta olemme saaneet lyhyessä ajassa paljon aikaan.

Ohjelmasta

Joukkueemme ohjelma on **Sari Loukon** käsialaa, ohjelma on rock-tyylinen ja voimakas. Parasta ohjelmassa on tanssisarjat, joita voi ilmaista tunteella päästä varpaisiin. Haastavinta ohjelmassa on saada yhtenäinen liikekieli ja kirkkaat osat.

Tavoitteista

Kv-kisoissa kisoissa tavoitteenamme on finaali paikka. Tavoite on saavuttaa MM-kisapaikka Moskovaan, joka saavutetaan tekemällä puhdas suoritus Suomen katsastuskisoissa.

OVO Esport Akatemiassa voimistelevat 2014: **Henna Ahokas, Eлина Alanko, Sara Hanhimäki, Anni Homström, Christa Jantunen, Noona Jantunen, Noora Lahti, Marianna Malkamäki, Sanni Mäyrälä, Miisa Ojaniemi, Julia Selänne, Sara Virtanen.** ●

OVO JUNIOR TEAMIN TÄHTÄIMESSÄ MM-KISAT

OVO:n junnujen edustusjoukkueella on tärkeä kevät. Joukkue kilpaili toista vuotta 14–16-vuotiaiden juniorien sarjassa ja tavoittelee taas paikkaa MM-kisoihin. Junior Teamin ensimmäinen kevät sarjassa sujui hienosti ja huipentui pronssimitaliin MM-kisoissa. Nyt tavoitteena on kirkkaampi mitali kauden pääkisasta, joka käydään toukokuun lopussa Moskovassa, samaan aikaan naisten MM-kisojen kanssa.

Kausi on alkanut hyvin. Ensimmäisestä kilpailusta, Tarton Challenge Cup-osakilpailusta joukkue toi pronssia, ja saavutti katsastuskisoissa maajoukkuepaikan seuraavaan CC-osakilpailuun Bulgariassa. Uusi, vahva ohjelma ja omaperäiset puvut ovat sävähdyttäneet katsojia kisoissa ja keränneet kehuja.

Joukkuetta valmentaa **Pia Jukarainen**, joka on myös luonut Junior Teamin kevään omaperäisen ohjelman yhdessä tanssija **Sam Vaherlehdon** kanssa.

– Halusin tehdä ohjelman, joka ehdottomasti korostaa joukkueeni vahvuuksia, kaikilla osa-alueilla. Kaikki on mietitty tarkkaan, ”kultamitali mielessä”-ajatuksella. Aloitin ohjelman kokonaisuuden suunnittelun hyvissä ajoin, jo helmikuussa 2013. Aikaa onkin mennyt musiikin etsimiseen ja miksaamiseen, pukujen suunnitteluun ja ompeluun, meikkien ja kampausten suunnitteluun ja tietysti itse ohjelman koreografian tekemiseen. Uutena vahvistuksena pysyin huipputanssija-koreografia Sam Vaherlehtoa tuomaan ohjelmaan oman näkemyksensä. Yhteistyö oli todella hedelmällistä ja jotain uutta myös joukkueelle. Olen enemmän kuin tyytyväinen upeaan lopputulokseen!

Haastattelimme junnutiimin tyttöjä juuri ennen Sofian Challenge Cupia, josta joukkue toi upeasti Suomeen hopeamitalit.

Mitä tavoitteita teillä on tälle kaudelle?

Kauden päätavoitteemme on kirkastaa viime vuoden Junioreiden MM-pronssimitalia ja menestyä hyvin muissakin kisoissa. Tavoitteena on myös puhtaat ja vahvat suoritukset kisamatolla.

Minkälainen ohjelmanne on ja mikä siinä on parasta?

Ohjelmamme on mielenkiintoinen ja vahva. Liikkeet ovat omaperäisiä ja siinä on sekä nopeita että rauhallisia kohtia. Ohjelmaa on kiva tehdä, koska se on monipuolinen ja siihen voi eläytyä hyvin.

Junior Teamillä on jo kokemusta useista ulkomaan kilpailuista. Onko ulkomailla erilaista kisata?

Ulkomaan kisoissa tunnelma on erilainen ja kannustus usein erinomaista. Kansainvälinen tunnelma tuo oman jännityksen kisaan, mutta onnistuneen suorituksen jälkeen fiilis on mahtava. Matkalla joukkueen kanssa vietetty aika lähentää joukkuetta entisestään.

OVO Junior Teamissä voimistelevat 2014: **Cecilia af Hällström, Eeva Jokinen, Irina Khanoukaeva, Merili Keltanen, Sanni Lehto, Ida Pasanen, Jasmin Rasinkangas, Ella Väisänen, Sanna Väkiparta, Vilma Välimäki.** ●

OVO Junior Team Challenge Cup kilpailussa Tartossa, helmikuu 2014.
Kuva: Konstantin Santalov



TEKNINEN TUOMARISTO VAKUUTETAAN LAADUKKAALLA VOIMISTELULLA

Joukkuevoimistelun tuomarointia valttava sarjamme jatkuu: viime syksyn Ovolaisessa kansainvälisen tason joukkuevoimistelutuomari **Jaana Widenius** kertoi taiteellisesta arvioinnista ja nyt Jaana avaa teknisen arvioinnin sisältöä.

Joukkuevoimistelussa maksimipistemäärä on 20 pistettä, joka koostuu suorituksen ja sommittelun osa-alueista; näistä molemmista voi saada 10 pistettä. Sommittelu jakautuu taiteelliseen (4 pistettä) ja tekniseen arvoon, josta voi saada enintään 6 pistettä SM-sarjoissa. Kilpasarjoissa taiteellisella ja teknisellä arvolla on sama paino, ja molemmista voi saada enintään 5 pistettä.

Jaana selventää teknisen arvioinnin perusasioita:

– Tekninen arvio muodostuu vaikeusosista, jotka joukkueen tulee suorittaa hyväksytysti. Teknisessä osiossa kerätään pisteitä suorituksista osista, eli vähennyksiä ei tule, vaan mahdolliset vähennykset tehdään suorituspisteistä ja taiteellisen puolelta. Määräytyt vaikeusosat koostuvat vapaaohjelmassa tasapainoista, hypyistä, vartalosarjoista sekä näiden yhdistelmistä, ja joka ikäluokassa on eri vaatimukset näille osille.

Tyttösarjoissa eli 10–12- ja 12–14-vuotiaissa vaikeusosia kutsutaan taito-osiksi. Tietyt vartalonliikkeet, käsiliike- ja askelsarjat sekä akrobatia- ja liikkuvuusliikkeet vaaditaan hyppöjen, tasapainojen ja vartalosarjojen lisäksi.

– Tyttösarjoissa joukkueen pitää näyttää tietyt vartalonliikkeet, esim. aalto pitää tehdä oikein. Myös spagaatiliinja pitää näyttää, mutta joukkueet voivat näyttää sen vaikka ikkunavaa’alla. Säännöt mahdollistavat aika paljon valinnanvaraa liikkeissä, Jaana Widenius kertoo.

Tyttösarjoissa arvostelu ei ole vielä niin tiukkaa, ja taito-osasta saa pisteet, kun kaksi kolmasosaa joukkueesta suorittaa liikkeen hyväksytysti.

– 10–12-vuotiaiden sarjassa ei haeta niinkään arvokkaita osia, vaan haetaan laatua, oikeaa tekniikkaa ja puhdasta voimistelua.

Yli 14-vuotiaiden SM-sarjoissa, eli juniorien ja naisten sarjoissa vaatimustaso kasvaa. Vaikeusosat jaetaan A- ja B-tason liikkeisiin, joista B-tason liikkeet ovat arvokkaampia, niistä voi saada tuplasti enemmän pisteitä, Jaana selittää. Lisäksi vaikeusosasta saa pisteet käytännössä vain, jos jokainen joukkueen voimistelija tekee liikkeen hyväksytysti.

– Joukkueen tekniset pisteet voivat joskus vaihdella paljonkin alkukisan ja finaalin välillä. Vaikka liikkeet ja niiden arvo on sama, jotkut osat voivat suorituksesta riippuen jäädä saamatta, jolloin piste-eroa tulee, Jaana selittää.

Bonusta vain enemmistön ehdotuksesta

Teknisestä osiosta voi saada bonusta kuten muistakin osa-alueista, mikäli tuomariston enemmistö sitä ehdottaa.

– Tyttösarjoissa tuomarit voivat antaa 0,1 bonuspisteen, kun taito-osat vastaavat erinomaisesti joukkueen taito- ja ikätasoa. Junioreilta ja naisilta bonukseen vaaditaan monipuolisesti erilaisia vaikeusosia ja ne pitää suorittaa erinomaisella tasolla. Pitää olla huippujoukkue, jotta ylipäättään voi saada teknisen bonuksen.

Tekninen tuomaristo kiinnittää huomiota erityisesti voimistelun laatuun ja puhtauteen:

– Siitä ei palkita, että osia yritetään tehdä, vaan ne pitää suorittaa laadukkaasti ja hyvin. Tähän kuuluu myös jalkatekniikka, eli nilkkojen ja polvien käyttö. Jalkatekniikan pitää olla hyvä askelsarjoissa ja hypelyissä, se näkyy teknisen lisäksi myös taiteellisessa ja suorituksen pisteissä.

Jaana kertoo, että tuomarit kokevat teknisen tuomaroinnin usein haastavaksi:



Tuomari Jaana Widenius (vas) OVO:n tehopäivässä katsastamassa ohjelmaa valmentaja Pia Jukaraisen kanssa. Kuva: Sami Ilvonen

– Erityisesti nopeiden ohjelmien tuomarointi koetaan vaikeaksi, kun pitäisi ehtiä nähdä kaikki osat. Aloittelevat tuomarit ovat usein tuomareina tyttösarjoissa, joiden joukkueissa on paljon tyttöjä, ja vauhdikkaista ohjelmista on haastavaa ehtiä nähdä miten taito-osat suoritetaan.

Kokenut tuomari painottaa sitä, että ohjelma on aina kokonaisuus:

– Joukkueet panostavat usein paljon teknisten osien harjoitteluun, mutta kannattaa muistaa, että onnistunut kokonaisuus on se joka ratkaisee. ●

25-VUOTIAS MIESTEN KUNTOKLUBI HYVÄSSÄ VEDOSSA

OVO:n pitkäikäisin harrasteryhmä, Miesten kuntoklubi viettää tänä keväänä 25-vuotisjuhliansa, eikä ikä tunnu tahtia hidastavan. Ryhmän 28 jäsenestä kolme on alkuperäisiä, ja suuri osa on ollut mukana reilusti yli 10 vuotta. Vanhin jäsen on 74 vuotta ja keski-ikäkin 60 paikkeilla.

Ryhmän perustamisen aikaan seuran nimi oli vielä Olarin Naisvoimistelijat, joka olikin miesten ansiosta syytä nopeasti muuttanut. Ensimmäisinä vuosinaan kuntoklubi oli jopa lopettamisuhan alla pienen osallistujamäärän vuoksi, mutta nyt suosio on vankka ja vaihtuvuus todella pientä.

Kuntoklubin jäsenistä on kehittynyt vuosien mittaan tiivis porukka. **Matti Hukka**, yksi pitkäikäisimmistä jäsenistä, kertoo ryhmän salaisuuden:

– Kuntoklubi on vähintään yhtä paljon sosiaalinen tapahtuma kuin liikuntaharrastus. Yli 15 vuoden ajan olemme tavanneet kaksi kertaa vuodessa muissa kuin jumpan merkeissä. Meillä on hyvin erilaisia taustoja mutta porukka viihtyy hyvin yhdessä.

Martti Tynysmaa, joka tuli ryhmään 1992, oli käynnistämässä yhteisiä tapaamisia:

– Joskus puhuttiin, että olisi kiva tutustua muutenkin ja siitä se lähti. Tapaamisissa käymme yhdessä syömässä ja aina vaihdamme kuulumiset. Olemme vierailleet ryhmän jäsenten työpaikoilla ja muissa yrityksissä, ja meillä on todella antoisia keskusteluja. 20-vuotisreissulla ryhmä kävi Tallinnassa ja mm. kokkikoulussa.

Kuntoklubia ohjaavat tällä hetkellä vuoroviikoin **Milja Seppälä** ja **Veera Kainulainen**, jotka saavat kiitosta miehiltä.

– Meillä on vaativa porukka, ja Milja ja Veera vetävät tuntia todella monipuolisesti. He kuuntelevat toiveitamme ja ottavat porukan iän hyvin huomioon.

– Ohjaajia naurattaa, kun meillä on vakiopaikat Pirtillä - minun on kolmas vasemmalta, Martti Tynysmaa kertoo. On se hyvä, jos tullen vaikka vähän myöhässä niin tiedän että oma paikka on vapaana.

Kuntoklubia 12 vuotta ohjannut Milja Seppälä vahvistaa että ryhmä on poikkeuksellinen myös ohjaajille.

– Tästä on tullut meillekin sosiaalinen tapahtuma ja mielellämme olemme aina mukana tapaamisissa. Vuosien mittaan kuntoklubilaiset ja perheidenkin kuulumiset ovat tulleet tutuiksi.

Tynysmaa ja Hukka puhuvat lämpimästi kuntoklubin merkityksestä sekä fyysiselle että henkiselle kunnolle:

– On varmaa, että jos emme aikanaan olisi tätä harrastusta aloittaneet, niin ei tämä porukka nyt näin hyvässä kunnossa olisi.

OVO onnittelee lämpimästi 25-vuotiasta Kuntoklubia ja toivottaa sille pitkä ikää! ●



Miesten Kuntoklubi Tallinnassa 20-v reissulla 2009: Tässä vieraana Sikke Sumarin Kokkikoulussa

KESÄN 2014 VOIMISTELULEIRIT

Tulevana kesänä OVO järjestää taas suosittu harrastevoimistelun kesäleirit! Leireille ovat tervetulleita kaikki 7–12-vuotiaat, myös ilman aikaisempaa voimistelutaustaa.

Kesän uutuus on leirien vaihtuvat teemat: tarjolla on akrobatiavoimistelua, rytmistä voimistelua sekä tanssia ja voimistelua. Kaikilla leireillä harjoitellaan voimistelun perustaitoja rennolla ja iloilla otteella. Päiviin sisältyy teematuntien lisäksi monipuolisia pelejä ja leikkejä sisällä ja ulkona. Kunkin leiriviikon päätteeksi järjestetään näytös.

Vastuuohjaajana leireillä toimii OVO:n oma kasvatti, moninkertainen maailmanmestari **Johanna Vikkula**.

– Odotan leirejä innolla erityisesti teemauudistuksen vuoksi. Toivon, että leireillä on niin vanhoja voimistelun ystäviä kuin innokkaita voimisteluun ensimmäistä kertaa tutustujia. Toivottavasti leireilijät pääsevät kokemaan mahdollisimman paljon onnistumisen tunteita, tutustuvat uusiin kavereihin ja kipinä voimisteluharrastukseen syttyy.

Johanna on itse aloittanut OVO:ssa jo 2-vuotiaana aikuinen-lapsijumpassa, ja voimisteli sen jälkeen satujumpassa ja pikkurytmisissä. 7-vuotiaana Johanna pääsi kilpajoukkueeseen, Ampeereihin ja siitä lähtien hän kilpaili joukkuevoimistelussa, Miniampeereissa, Fotoneissa, Deltoissa sekä OVO Teamissa vuoteen 2013 asti. Samalla Johanna kilpaili viitisen vuotta myös rytmisessä voimistelussa.

– Olen hyvin onnellinen, että oma äitini vei minut aikoinaan OVOon. Voimistelun kautta olen saanut kokea monia unohtumattomia hetkiä. Suosittelen ilmoittautumista leireille, vaikka tavoitteena olisikaan kilpa-

puolelle siirtyminen, sillä upeita hetkiä voimistelun parissa pääsee kokemaan myös harrastepuolella. Tule rohkeasti mukaan, aikaisempaa voimistelutaustaa et leireillä tarvitse!

ILMOITTAUDU NYT:

2.-6.6.2014 (vko 23) Akrobatiavoimisteluleiri
9.-13.6.2014 (vko 24) Rytmisen voimistelun leiri
4.-8.8.2014 (vko 32) Tanssi- & Voimisteluleiri

Paikka ja aika: Kuitinmäen koulu, valvottu leiriaika 8.30–16.30, varsinainen leiritoiminta 9.00–16.00
Hinta: 150€/viikko + uusille jäsenille jäsenmaksu 12€. Hinta sisältää tapaturmavakuutuksen, päivittäisen lämpimän aterian, leiriviikolle kuuluvat tuotteet (mm. OVO T-paita) sekä leiriaskartelumateriaalit. ●



OVO JA ESTT KOKOAVAT VOIMISTELUKANSAN YHTEEN 2015

Voimistelulajien yhteiset SM-kilpailut järjestetään keväällä 2015 Espoossa. Olarin Voimistelijoiden ja Espoon Telineaitureiden yhteistyönä järjestettävissä kilpailuissa mitellään peräti kahdeksan eri lajin SM-titteleistä. Lajeista mukana ovat joukkuevoimistelu, kilpa-aerobic, miesten ja naisten telinevoimistelu, rytmisen voimistelu, team gym ja trampoliinivoimistelu sekä akrobativoimistelu näytöslajina.

Voimistelun ja urheilun ystäville tapahtuma tarjoaa mahtavan ikkunan vaativiin ja näyttäviin lajeihin tutustumiseen, kaikki yhdellä pääsylipulla. Lisäksi yleisöllä on mahdollisuus osallistua Tapiolan urheilupuiston alueella kisojen aikaan järjestettäviin liikunta-aktiviteetteihin.

Voimistelulajien yhteiset SM-kilpailut on järjestetty kaksi kertaa: vuonna 2011 Jyväskylässä ja viime vuonna Tampereella. Toukokuun 8.-10. 2015 noin 1000 voimistelijaa ja monituhatpäinen yleisö koontuvat Barona-Areenalle, Summa-hallille sekä Tapiolan urheiluhallille. Tapahtuma tulee olemaan iso voimainponnistus järjestäville seuroille. Kisoja varten tarvitaan laaja talkootyöntekijöiden joukko sekä yhteistyökumppaneiden panos. Tärkein yhteistyökumppani seuroille ja Voimisteluliitolle järjestelyissä on Espoon kaupunki.

Samanhenkisten ihmisten kokoontuminen yhteen tulee tarjoamaan ainutlaatuisia muistoja hienojen urheiluhetkien lisäksi. Suurtapahtuma tuo osallistujille, järjestäjille ja yhteistyökumppaneille myös merkittävää näkyvyyttä, oleellisimpana Ylen kattava televisiointi tapahtumasta. ●

TUE LAPSESI VOIMISTELUHARRASTUSTA K-PLUSSA OSTOIN



OVO on solminut yhteistyösopimukset uudistetun Merituuli-kaupakeskuksen kauppiaiden kanssa. Kaikista K-Plussa kortilla tehdyistä ostoista seura saa 1-2 prosentin ostohyvityspalkkion. OVO käyttää palkkion lasten ja nuorten kausimaksujen alentamiseen.

Sopimuksessa ovat mukana Merituulen kauppiaista OVO:n pitkäaikainen fanikauppa Intersport ja uusina K-Rauta ja juuri avattu K-Supermarket. Asiakas saa ostoksistaan itselleen kaikki K-Plussa-kortin ehtojen mukaiset pisteet ja niiden lisäksi seura saa kauppiailta 1-2 prosentin ostohyvityksen.

OVO:n K-Plussa-sopimukseen voivat liittyä perheenjäsenten lisäksi vaikka kaupakeskuksessa asioivat isovanhemmat. Jotta plussapisteet rekisteröityvät OVO:n hyväksi, tulee perheen ilmoittautua K-Plussa-palvelussa seuran tukijaksi. Tukijaksi ilmoittautuminen ei vaikuta omiin K-Plussa-etuihisi. Voit itse lopettaa tai vaihtaa tuen kohdetta milloin vain.

Toimi näin:

1. Klikkaa OVO:n verkkosivun oikeasta alalaidasta K-Plussa Sponsorointi -linkkiä
2. Kirjautu sisään Oma K-Plussa -sivulta (vaatii ensimmäisellä kerralla rekisteröitymisen johon tarvitset Plussa-kortin numeroa)
3. Valitse Omat tiedot -kohdan alta Sponsorointi ja syötä kenttään koodi **SP0045**
4. **Käytä aina K-Plus korttiasi asioidessasi seuran yhteistyökaupoissa** ●

OVOLAINEN

1. KUKA OLET?

Reetta Keisanen, valmentaja

2. KUVAILE ITSEÄSI KOLMELLA SANALLA?

Ymmärtäväinen, kannustava ja toimielias

3. MITEN OLET MUKANA TOIMINNASSA TÄLLÄ HETKELLÄ?

Valmennan Indium Nanoja ja olen myös tehnyt koreografian Indium L&P:lle



4. MITEN OLET TULLUT MUKAAN TOIMINTAAN JA KAUANKO OLET OLLUT MUKANA?

Tulin OVOon mukaan ala-asteikäisenä. Äitini laitto minut jumpatunneille, sillä kävelin jalat pahasti sisäkierrossa. OVOssa jalat kääntyivät aukikiertoon ja sillä linjalla olen pysynyt. Valmennuspuolelle siirryin tarkkailemaan muiden aukikiertoja, kun Ionit-joukkue lopetti vuonna 2001.

5. MITÄ OVOLAISUUS ON ANTANUT JA OPETTANUT?

Ovolaisuus on opettanut pitkäjänteiseen ja tavoitteelliseen toimintaan. Ovolaisuus on myös opettanut tekemään töitä tavoitteiden eteen ja uskomaan unelmiin.

6. KOLME ADJEKTIIVIA, MITKÄ KUVAAVAT OVOA MIELESTÄSI PARHAITEN?

Tavoitteellinen, kehittyvä ja innostava.

7. MITÄ HALUAISIT KEHITTÄÄ OVOSSA?

Toivoisin, että ottaisimme OVOssa vielä lisää yhteiskunta- ja ympäristövastuuta esimerkiksi kannustamalla ovolaisia perheiden kulkemaan harjoituksiin ja tapahtumiin kävellen, pyöräillen ja joukkoliikenteellä. Hyviä esimerkkejä tällaisen vastuun ottamisesta OVOssa ovatkin jo lahjoittaminen uudelle lastensairaalalle ja kierrätykseen toimiva OVO:n jumppatori.

8. MUUT HARRASTUKSESI JA SUOSIKKILAJISIT?

Lumilautailu ja laskettelu. Opetan myös näitä lajeja talvilomien aikaan Ylläksellä.

9. TULEVAISUUDEN HAAVEESI OVOSSA/VOIMISTELUN PARISSA?

Kehittyä valmentajana ja koreografina sekä nähdä lisää liikunnan iloa ja nauttia yhdessä tekemisestä.

10. MIKÄ ON PAHEESIT?

Asioiden jättäminen viime tintaan.

11. MIKÄ ON HALLITSEVA LUONTEENPIIRTEESIT?

Empaattisuus

12. TOIVEAMMATTISIT LAPSENA?

Moottoripyöräpoliisi

13. PARAS OVO/VOIMISTELUMUISTOSIT?

Parhaita hetkiä on lukuisia, niitä yhdistää onnistumisen ilo, esim. kun pääsi itse spagaatin tuolilta maahan, valmennettava oppi siirtakaadon, oman joukkueen SM-hopea, entisten valmennettavien eteneminen Annelin kanssa MM-kultaan ja kun nykyiset valmennettavat oppivat uuden ohjelman.

LÄHITAPIOLA VAHVASTI MUKANA OLARIN VOIMISTELIJOIDEN TOIMINNASSA!

LähiTapiola on Suomen johtava vahinkovakuuttaja. Tapiolan ja Lähi-vakuutuksen fuusion myötä yhdistimme kahden perinteikkään, suomalaisen yhtiön parhaat ominaisuudet asiakkaidemme eduksi. Meiltä saat saman katon alta markkinoiden monipuolisimmat palvelut talous-asioiden hoitoon sekä parhaat keskittämisedut:

- Omaetu-alennusta vakuutusmaksuista jopa 17 %.
- Helppokäyttöinen ja maksuton verkkopankki.
- Bonusturvan avulla säilytät bonukset myös kolarin sattuessa. Bonusturva on mahdollista saada liikennevakuutukseen sekä Loisto- ja Laajakasko -vakuutuksiin.
- Perus- ja Pariturva-henkivakuutus ensimmäiseksi vuodeksi puoleen hintaan (etu voimassa 31.5.2014 asti).
- Menestyneet sijoitusrahastot ja varainhoitopalvelut.

OVO:n jäsenenä saat parempaa palvelua, sekä seuraavat erikoisedut (31.12.2014 asti):

Nykyiset LähiTapiolan asiakkaat:

- Uuteen henkilö- ja matkavakuutukseen 25 %:n alennuksen 2014 maksusta (etu voimassa 31.5.2014 asti).
- Kun vaihdat kotivakuutuksesi uuteen Loistokotivakuutukseen, saat Omavastuusetelin (arvo 150€, voimassa 31.12.2015 asti), jolla voit pienentää kotivakuutuksesi omavastuuta vahingon sattuessa.

Uudet LähiTapiolan asiakkaat:

- Saat 20 % alennusta uuden kotivakuutuksen ensimmäisen vuoden maksusta.
- Saat 20 % alennusta henkilöauton Loisto-, Laaja - tai Peruskaskon ensimmäisen vuoden maksusta.



Itella Green

OVO- yhteistyöstä vastaa Minka Keränen LähiTapiola Iso Omenan toimistolla. Edut saat vain Minkan kautta! Varaa aika tapaamiseen sähköpostilla: OVO.yhteydenotto@lahitapiola.fi

LähiTapiola Espoo, Iso Omena

Aukioloajat: ma-to 10-17, pe 9.30-16

Osoite: Piispanilta 11, 02230 ESPOO (kauppakeskuksen 2. taso) ●

OVON KEVÄTNÄYTÖKSET 5.5 & 13.5

Satunäytös 5.5 klo 17.15 Espoon Kulttuurikeskus
Gaalanäytös 5.5 klo 19.15 Espoon Kulttuurikeskus
Kevätnäytös 13.5 klo 18.00 Tapiolan urheiluhalli

Satu- ja Kevätnäytös

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

Gaalanäytös

15€	10€	40€
-----	-----	-----

Perhelippu myynnissä VAIN ENNAKKOON.

Ennakkomyyntiaika ma 24.3.- ma 28.4 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 urheilupuisto

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 2014

Mia Heiskanen

Tapahtumat

Karoliina Kaijasilta-Järvenpää

Sponsorointi, markkinointi

Johanna Lehto

Varapuheenjohtaja, viestintä

Tuija Oinonen

Valmennusryhmät

Petra Saijola

Tapahtumamarkkinointi

Helena Tervonen

Harrasteryhmät; aikuiset

Piia Valtokari

Talous

Anu Vartiainen

Harrasteryhmät; lapset ja nuoret

Kaisa Vikkula

Puheenjohtaja, sponsorointi

Ovolaisen ulkoasu: Inka Saini

Sähköpostiosoitteet

etunimi.sukunimi@ovo.fi



Yleiset tiedot

OVO:n 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