

OVOLAINEN



Roolien vuosi

Maailmalta ja
maailmalle



Gymnaestrada
innosti mutsitkin
jumppaamaan

Kympin tyttö



Futareille
perusmotoriikka
harjoituksia





Voimistelija on roolien vuoden keskiössä. Kuva Sami Ilvonen

Roolien vuosi 2015

Kaksi vuotta sitten OVOssa valittiin vuoden teemaksi urheilijan ravitseminen, johon panostettiin monin tavoin. Valmentajille ja kaikille valmennusryhmille järjestettiin ravitsemusterapeuttien koulutusta ja opastusta aiheesta. Kokemukset olivat hyviä ja vuositeemaa päätettiin jatkaa. Viime vuoden teema oli psykologinen valmennus, tämä vuosi taas on roolien vuosi.

Roolien vuonna olemme keskittyneet voimistelijan, valmentajan ja taustajoukkojen roolien pohtimiseen ja tarkempaan määrittelyyn. Tuloksena on syntynyt kattava kuvaus siitä mitä kuuluu voimistelijan ja valmentajan uraportaisiin, ja mikä on huoltajan rooli lapsen ja nuoren voimistelu-uran eri vaiheissa. Materiaali on koottu OVO:n portaisiin, joka on hyvä selkäranka sekä seuran harrasteliikunnan että valmennustoiminnan kehittämiseen.

Voimistelija on roolien vuoden keskiössä

Voimistelijan portaiden taustalla on Voimisteluliiton tekemä voimistelijan urapolku, jota on OVOssa laajennettu ja tarkennettu. Voimistelijan portaavat kuvaavat voimistelijan harjoittelun etenemisen pienten nappujumpasta aina aikuisten sarjaan.

– Portaavat eivät ole uusi juttu mutta tänä vuonna työstimme niitä entistä kattavammin muun muassa valmentaja- ja ohjaajapäivillä, kertoo OVO:n valmennuspäällikkö **Katariina Hollström**.

Portaissa on määritelty muun muassa eri-ikäisten ja eri tasoilla voimistelevien harjoitusmäärät, harjoituksen rakenne sekä lajitaitotavoitteet ja fyysiset tavoitteet. Siinä on kuvattu eri herkkyyksikaudet, jolloin tiettyjä ominaisuuksia, esim liikkuvuutta, voimaa tai kestävyyttä voi kehittää. Valmennuksen tukitoiminnot – kohdasta löytyy ohjeet milloin lääkärintarkastus tai fysioterapia on tarpeen. Henkistäkään puolta ei ole unohdettu, vaan portaavat sisältävät myös eri ikäkausien psykologiset tavoitteet.

– OVO:n portaavat toimivat valmentajille hyvänä apuvälineenä sekä yksittäisen voimistelijan että joukkueen eteenpäin viemiseen. Harrasteryhmien ohjaajat löytävät sieltä myös tuntuksillöt ja ohjeita tuntiin vetämiseen, Katariina toteaa.

Voimistelijan portaissa on kuvattu myös urheilijan arkeen liittyviä asioita kuten ravinto-ohjeita, unen tarvetta ja koulun ja voimistelun yhdistämistä. Aktiivisen urheilu-uran jälkeen tulevia vaihtoehtoja on niinikään listattu, miten jatkaa harrastusta OVOssa esim valmentajana tai muissa tehtävissä. Voimistelijan portaavat on jaettu kaikille kilparyhmien voimistelijoille keväällä 2015. Myös vanhemmille siitä löytyy hyvää tietoa siitä mitä voimisteluharrastus tuo eri ikäkausina tullessaan.



Valmentajan urapolussa edetään vaiheittain. Kuva Sami Ilvonen

Valmentajan ura etenee koulutuksen ja kokemuksen kautta

Ammattitaitoiset ja motivoituneet valmentajat ovat kriittinen menestystekijä mille tahansa urheiluseuralle, niin myös OVOlle. Seurassa on kuvattu selkeä valmentajan urapolku, jota pitkin on mahdollista edetä ammattivalmentajaksi asti. OVO:n portaavat määrittelevät koulutustason, joka eri ikäkausien ja eri tasoilla kilpailevien joukkueiden valmentajalla tulee olla.

Valmennusura alkaa yleensä harrasteryhmien ohjaajana josta siirrytään kilpapuolen ryhmien valmentajaksi. Valmentajat etenevät suorittamalla muun muassa voimisteluliiton koulutuksia ja toki myös kokemuksen kautta.

– OVO on suuri seura, ja kun joukkueita on paljon, myös valmentajia tarvitaan paljon. Meillä on hyvä tilanne, sillä moni entinen voimistelija jatkaa uraansa seurassa ohjaajana ja valmentajana esimerkiksi opiskelun ohella. Panostamme paljon valmentajien kouluttamiseen. Teemme jokaiselle seuran valmentajalle



HOPSin eli henkilökohtaisen opintosuunnitelman, jonka mukaan esimerkiksi koulutuksissa käydään, kertoo Katariina. OVO:n ohjaajat ja valmentajat käyvät kymmeniä koulutuksia vuosittain.

Taustajoukkojen tuki on tärkein

Roolien vuonna on pohdittu myös urheilijan taustajoukkojen merkitystä. Joukkueenjohtajat ovat listanneet jojo-päivässä huoltajan tärkeimpiä tehtäviä eri ikäkausina ja miten parhaiten tukea voimistelijaa. Syksyllä olemme saaneet uutta näkökulmaa vanhemman rooliin Coach Karilta eli **Kari Helanderilta**, joka on toiminut vuosia jalkapallovalmentajana Yhdysvalloissa ja mentori nykyään valmentajia ja vanhempia.

Vuoden 2016 teemaksi on valittu keho. Ensi vuonna keskitymme siis fyysiseen valmennukseen, vammojen ennaltaehkäisyyn ja kehon hyvinvointiin.



Onnellisia voimistelijoita

Urheiluvalmentaja ja mentori Kari Helander on pitänyt tänä syksynä ovolaisille vanhemmille seminaareja ja työpajoja. Tilaisuuksiin osallistuneet vanhemmat ovat saaneet paljon tukea ja inspiraatiota nuorten voimistelijoiden sparraamiseen ja arjen pulmien ratkaisuun kotona. Seminaarit pidetään pääsääntöisesti tyttöjen treenien aikana, jolloin vanhempien on helppo tulla mukaan.

Seminaareissa on käsitelty yhdessä asioita, jotka jäävät harrastustoimintaa organisoitaessa helposti varjoon. Miten lapsen saa sitoutumaan treeneihin ja kuinka suojella häntä ylisuorittamiselta? Entä jos hän haluaa lopettaa harrastuksen tai pelkää epäonnistumisia? Kuinka itse vanhempina suhtaudumme lapsen epäonnistumisiin? Tai miten auttaisimme lasta, joka ei jaksa keskittyä? Harrastaminen on tietenkin lapsen oma juttu, mutta perheen merkitystä ei pidä aliarvioida tai sivuuttaa. Kasvava ihminen tarvitsee vanhempiensa tuen voidakseen jatkaa hauskan harrastuksen parissa iloisena ja niin pitkään kuin halua riittää.

Esposta kotoisin oleva Kari tuntee erityistä lämpöä voimistelu kohtaa, koska hänen äitinsä oli aikoinaan aktiivinen naisvoimistelija, joka matkusti ulkomaita myöten kisaamassa. Helanderilla itsellään on vahva jalkapallotausta ja kokemusta muidenkin lajien valmentamisesta niin Suomessa kuin Yhdysvalloissa. Hän asui kolmekymmentä vuotta Floridassa, mutta

on sittemmin asettunut Olariin kirjailijapuoლისonsa kanssa. Karin ja **Seija Vilénin** uunituore yhteinen kirja, Onnellinen urheilija, käsitteleekin osin samoja teemoja kuin seminaarit ja on tutustumisen arvoinen teos.

Coach Karin nettisivut: www.coachkari.fi





Dornbirn'19 harjoitukset pidetään tiistaisin Friisilässä. Kuva Tutta Kauppila

Gymnaestrada innosti mutsitkin jumppaamaan

Heinäkuussa järjestetty Gymnaestrada 2015 Helsinki -voimistelufestivaali kokosi Helsinkiin 21 000 voimistelun ystävää ympäri maailmaa. Tapahtuma ihastutti viikon ajan upeilla esityksillään sekä ainutlaatuisella tunnelmallaan ja tartutti voimisteluinnon myös moniin uusiin harrastajiin. OVOssa innokkaiden voimistelijoiden ryntäys johti myös uusien harrasteryhmien perustamiseen.

Dornbirn'19 -aikuisten harrastevoimisteluryhmä sai alkunsa Helsingin Gymnaestrada innostuneiden naisten omasta toiveesta. OVOssa oli jo entuudestaan tanssillisen voimistelun treeniryhmä Olénaiset. Gymnaestradan jälkeen osa ovolaisista äideistä ilmoitti kuitenkin haluavansa oman aloittelijoiden ryhmän, ja sellainen on Dornbirn'19.

– Päätimme muutaman ovolaisen äidin kanssa WhatsApissa, että lähdetään kaikki joukolla voimistelemaan, kertoo Dornbirn'19 -ryhmässä voimisteleva **Karoliina Kaijasilta-Järvenpää**.

– Kun olin katsomassa OVOssa voimistelevan tyttärenti esityksiä, kaikki omat vuosien takaiset Gymnaestrada-muistot palasivat mieleen. Ensimmäinen ajatus olikin, että Gymnaestradaan on pakko päästä uudestaan mukaan, Karoliina jatkaa.

Niin kuin ryhmän nimikin jo kertoo, ryhmässä voimistelevien naisten odotukset ovat jo vahvasti neljän vuoden päästä Itävallan Dornbirnissa järjestettävässä Gymnaestrada.

– Dornbirnissa ei jäädä katsojan rooliin, siellä on päästävä itse voimistelemaan, ryhmän naiset kajahtavat kuin yhdestä suusta. Vaikka suurin osa ryhmäläisistä onkin harrastanut nuorempaan voimisteluun ja tehnyt Gymnaestradan saattelijana paluun lajin pariin, on mukana myös täysin vasta-aloittajia.

– Itse olen harrastanut aikaisemmin muun muassa jääkiekkoa, nauraa **Johanna Orjatsalo**.

Kokemattomuus ei kuitenkaan haittaa, sillä ryhmässä painotetaan voimistelusta nauttimiseen. Jos siinä samalla kunto kohoaa

ja voimistelutaidot kehittyvät, on se upea lisä.

– Voimistelu haastaa oppimaan uusia taitoja myös aikuisiällä, kertoo ryhmän ohjaaja **Marja Kallioniemi**. Tärkeintä on kuitenkin hyvä fiilis, ja se että kaikilla on hauskaa. Ja hauskaa ryhmäläisillä onkin ollut:

– Voimistelu on ihan sairaan kivaa! Olin aivan huumassa ensimmäisen tunnin jälkeen. Tämä ryhmä on nimenomaan sitä mitä olen kaivannut, hehkuttaa **Laura Antila** ja näyttää samalla linjakkaan ojennuksen.

”Kipinä syttyi mielettämiä esityksiä ja tyttären intoa seuratessa”

Tällä hetkellä tuntien sisältö painottuu Flow gymnastics-nimellä kulkevaan aikuisille naisille suunnattuun tanssillisen voimistelun kuntomuotoon. Pikku hiljaa harjoittelemalla olisi aikanaan tarkoitus oppia myös hieman haastavampia tanssillisen voimistelun liikkeitä ja liikesarjoja. Yhteisten kehityskohteiden lisäksi, innostuneilla ryhmäläisillä on kuitenkin myös omat tavoitteensa tuleville neljälle vuodelle ennen Gymnaestradan kansainvälisille estradeille astelemista.

– Ojennukset pitää saada siihen mennessä kuntoon, Johanna ilmoittaa.

– Dornbirnissä haluan voimistella niin, että tytär voi olla ylpeä. Olisi upeaa kuulla sanat ”hyvä mami, hyvin vedetty”, siinä on tavoitteeni, jatkaa Karoliina hymyillen.



Olénaiset Gymnaestradaassa. Kuva Sami Ilvonen

Aikuisten harrasteryhmät luovat upean jatkumon voimistelu-uralle

OVOssa ollaan nyt ensimmäistä kertaa siinä tilanteessa, että aikuisten ryhmässä olevista osa on aloittanut voimistelun lapsena kilparyhmissä ja jatkaa nyt harrastusta kevyesti fiilistellen.

– On aivan mahtavaa, että me aikuiset voimme näyttää kilparyhmissä voimistelevalle nuorille esimerkkiä siitä ettei voimistelu tarvitse koskaan lopettaa, Marja painottaa.

– Voimistella voi vaikkapa hamaan loppuun asti. Helsingin Gymnaestradan vanhin voimistelija oli 89-vuotias, huomauttaa Marja iloisesti.

Tästä voimisteluinnosta voisimmekin kenties kaikki ottaa mallia. Jos siis omat voimistelutrikoot lojuvat vielä kaapin pohjalla, on aika kaivaa ne esiin ja lähteä jumppasalille pitämään hauskaa.



Valkea lintu. Kuva WG2015 Marcel Buecher

Puraisiko jumppakärpänen?

Loppukausi lasten ja nuorten ryhmässä alkaen 45€ ja aikuisten ryhmässä alkaen 55€. Kausi päättyy viikolla 49.

Aikuisten tunneilla tilaa:

- Kuntojumppa (nro 62), ma klo 19.30-20.30, Opinmäen koulu
- Dornbirn'19 (nro 74), ti klo 20-21, Friisilän koulu
- Aikuisten kuntoklubi (nro 65), ke klo 18.30-19.30, Pirtti
- Miesten esiintyvä ryhmä Quut (nro 73), su klo 20-21, Kuitinmäen koulu
- Sunnuntai-jumppa (nro 70), su klo 18.30-20, Steinerkoulu
- Sunnuntain Olénaiset -ryhmiin voi ilmoittautua jonoon, nostetaan ryhmään kevätkaudelle mahdollisuuksien mukaan.
- Lisäksi useilla lasten tunneilla vielä tilaa, esim. Nappujumppa, Pikkurytmiset, Voimistelu, Taaperojumppa, Showtanssi ja Liikkarit.

Yli 50 tuntivaihtoehtoa, niin tytöille kuin pojillekin! Tarkista paikkatilanne www.ovo.fi/harrastetunnit

TERVETULOA MUKAAN!

OVO tukee perusliikuntataitojen kehittämistä



Tutkimusten mukaan lasten arkiliikkuminen ja perusliikunta on vähentynyt merkittävästi viime vuosikymmeninä. Vapaa-ajan liikkuminen on vähentynyt ja teknologistuva yhteiskunta verottaa ihmisten liikkumista yhä enemmän. OVO on vastaan haasteeseen tuomalla tarjolle tänä syksynä ohjelmaan motoriiikan, koordinaation, kehonhallinnan sekä liikkuvuuden ja rytmiikan harrastetunnit.

Vähentynyt liikunta näkyy niin lasten, nuorten kuin aikuistenkin terveydellisinä ongelmina, mutta myös vajavaisina perusliikuntataitoina arjessa. Nuorten liikunta keskittyy yhä enemmän urheiluseurojen järjestämään toimintaan, painottuen päälajeihin. Ongelmana on tällöin usein liikunnan yksipuolistuminen. Kun liikunnalliset perustaidot ovat vajavaiset, tuo tämä haasteita niin fysiologisen kehittymisen, vammojen, kuin myös varsinaisessa päälajissa kehittymisen osalta.

Tarve oheisliikuntatunneille nousi esiin jo aiemmin Espoon Bluesin jääkiekkojuniorien ja Etelä-Espoon Pallon jalkapallojuniorien valmentajien kyselyistä, josko OVO:n valmentajat voisivat vetää oheisharjoittelutunteja harjoittelun monipuolistamiseksi.

Yhteistyö on aloitettu ja kokemukset seurayhteistyöstä ovat hyviä. Toimintaa on tarkoitus jatkaa ja laajentaa. Tuntien tyypillinen sisältö on painottunut kehonhallintaan, liikkuvuuteen ja koordinaatioharjoitteisiin, noin 45-60 minuuttia kerrallaan.

– Valmentajat saavat toivoa painopisteitä ja jokaisen tunnin jälkeen olemme kyselleet, mihin he halusivat meidän erityisesti kiinnittävän huomiota. Toivomus olisi räätälöidä tunti vielä enemmän yhdessä valmentajien kanssa. Seurat ovat olleet mieleissään ja pojat odottavat selvästi tuntia, nuorisopäällikkö **Anni Lehtonen** OVOsta sanoo.

Suurimmiksi haasteiksi yhteistyölle on osoittautunut eri ikäkausien harjoitusryhmien suuret koot, ja salipula. Seurat

taistelevat riittämättömistä harjoitusvuoroista jo omien lajiensa osalta ja oheisliikuntaan on lähes mahdotonta saada ylimääräisiä salivuoroja.

– Joukkueen pelaajamäärä on suuri, meitä on yli 50, ja pelaajien väliset taitoerot muun muassa kehonhallinnassa ovat suuria. Olemme omista harjoituksista harjoitelleet paljon koordinaatiota ja kehonhallintaa, mutta koimme tarpeelliseksi tuoda mukaan hieman monipuolisempaa ja ammattimaisempaan valmistukseen perustuvaa kehonhallinnan harjoittelua. Voimistelun tavoitteena oli näyttää pojille mitä kaikkea hyvä kehonhallinta vaatii ja kuinka hyvän kehonhallinnan saavuttamiseksi on tehtävä töitä, Etelä-Espoon Pallon 2005-syntyneiden poikien vastuvalmentaja **Jussi Mononen** kertoo.

– Omissa harjoituksissamme keskitymme pääsääntöisesti monipuoliseen lajinomaiseen harjoitteluun ja voimistelun avulla halusimme opettaa pelaajille kehonhallintaa sekä vahvistaa pelaajien omatoimista harjoittelua ja rohkaista kaikenlaiseen liikkumiseen, Mononen jatkaa.

”OVO:n oheisliikuntatunneilla harjoitellaan perusmotorisia taitoja”

Anni on tunteja vetäessään huomannut merkittäviä eroja voimistelijoitten ja muiden lajien harrastajien välillä.

– Voimistelijoihin verraten iso ero liikkuvuudessa oli odotettavissa, mutta myös koordinaatiossa ja kehonhallinnassa on yllättävän isoja eroja. Etenkin urheilijoiden oman kehon tuntemus, eli missä mikäkin lihas on, ja miten lihaksia venytetään, miten harjoitellaan voimaa, on yllättävän heikkoa. Poikkeuksia toki löytyy, Anni pohtii tuntien esiin tuomia eroja.

Muiden lajien piiristä esiin nousut tarve jalostettiin OVOssa lopulta mukaan myös omaan tuntitarjontaan. Tunnit on suunniteltu niin, että ne sopivat niin pojille kuin tytöille ja nimenomaan myös oheisharjoitteluksi muiden lajien, tai muiden voimisteluryhmien harrastajille. Oheisliikuntatunnit ovat luonteva lisä jo pitkään OVO:n tuntitarjonnassa olleille ”liikkareille”.

– Tunneilla harjoitellaan perusmotorisia taitoja; liikkumistaidot, tasapainotaidot, välineen käsittelytaidot sekä erilaisia koordinaatioharjoitteita, jotta lapsen oman kehon tunteminen ja liikkuvuus parantuisi. Tunneilla tehdään erilaisia ratoja, leikkejä ja sarjoja. Rytmiikassa harjoitellaan liikkeitä musiikkiin tai ilman musiikkia, OVO:n harrasteohjaaja ja tunteja vetävä **Suvi Multanen** sanoo.



Kuva Sami Ilvonen

Futareille uusia keinoja kehonhallintaan

– Ryhmissä on aika lailla puolet ja puolet joko voimistelutaustaisia tai muun lajin harrastajia. Muita lajeja ovat muun muassa uinti, koripallo ja jalkapallo, Suvi arvioi.

Vanhemmilta sekä yhteistyöseuroista on tullut kiitosta tunteista.

– Pojat ja vanhemmat pitivät tunteista erittäin paljon vaikka harjoitukset olivat vaativia. Valmennus oli hyvää ja motivoivaa ja jokaiselta vaadittiin omien kykyjensä rajoissa hyvää suoritusta, Mononen kiittelee.



Kuva Sami Ilvonen



Concerto SPORTY

Paikka: **MUSIIKKITALO**

Aika: **19.12.** klo **17.00 & 19.30**

Liput: **ovo.fi**

Kympin tyttö ei pärjää urheilussa?

”Ei pidä paikkaansa!” sanoo joukkuevoimistelun kolminkertainen maailmanmestari Johanna Vikkula. OVO:n uusi läksypiiri-pilottiprojekti on yksi uusimmista keinoista, joilla seura auttaa voimistelijoita koulun ja urheilun sujuvassa yhdistämisessä. OVO:n edustusurheilijoille järjestetään viikoittain avustettua omatoimista opiskelua koulun ja iltaharjoitusten välillä.

Koulunkäynnin ja tavoitteellisen urheilun yhdistäminen ei aina ole kovin yksinkertaista. Jo alakoulun loppuvaiheessa käydään usein keskustelua valmentajien, nuorten urheilijoiden ja heidän vanhempiensa kanssa suunnitelmallisen harjoittelun soveltamisesta koulunkäynnin oheen.

OVO:n valmennuksessa otetaan huomioon myös koulunkäynnin vaatimukset ja opiskelijoiden tukeminen nähdään osana valmennusprosessia. Läksypiiri sai alkunsa seuran päävalmentajan **Anneli Laine-Näätäsen** ideasta. Projektin tarkoituksena on antaa seuran edustusjoukkueiden urheilijoille mahdollisuus tehdä läksyjään heti koulun jälkeen avustetusti, jolloin heidän ei tarvitse enää harjoitusten jälkeen illalla tehdä tehtäviä ja pohtia niitä yksikseen. Tavoitteena on nopeuttaa sekä parantaa urheilijoiden koulutehtävien tekoa.

Läksypiiriin vetäjinä toimivat lahjakkaat jo aktiiviuransa lopettaneet huippuvoimistelijat, jotka tuntevat urheilijat ja muistavat hyvin oman kouluikänsä ja siihen liittyvät haasteet. Pari vuotta sitten voimistelu-uransa lopettanut **Johanna Vikkula**, 21, opiskelee nykyään Aalto-yliopistossa ja toimii läksypiirissä vertaistukena seuran nykyisille edustusurheilijoille.

– Läksypiirissä OVO Teamin ja OVO Team Esportin tytöt tekevät omatoimisesti läksyjään. Osa lukee jo ylioppilaskirjoituksiin. Kun he eivät tiedä tai osaa jotain, pyrin auttamaan heitä parhaalla mahdollisella tavalla, Johanna kertoo.

OVO:n maajoukkuevoimistelijat opiskelevat pääosin Omniassa ja Haukilahden lukion urheilulinjalla, mikä mahdollistaa aamuharjoitukset sekä koulun ja urheilun joustavan yhdistämisen. Haukilahden lukio tukee voimistelijoita tarjoamalla joustavan opiskeluympäristön, oman opinto-ohjaajan sekä tarpeen tullen myös tukiope-
tusta.

”Tärkeintä on osata asettaa itselleen sopivia tavoitteita. Jos oikeasti haluaa panostaa täysillä sekä urheiluun että koulunkäyntiin, se on mahdollista”

Haukilahden lukion rehtori **Pekka Piri** toimii läheisessä yhteistyössä OVO:n kanssa, ja kehuu seuran edistyskellistä tukimallia.

– Läksypiiri on hieno asia. Monella päämäärätietoisesti urheilevalla nuorella, on kova aikapula. Varsinkin iltapäivällä voi helposti käydä niin, että parin tunnin aika koulun loppumisen ja iltaharjoitusten välillä kuluu hukkaan ja läksyt jäävät illalle tehtäväksi. Myöhään illalla kotitehtävien tekeminen ei ole kovinkaan tehokasta ja voi haitata pahasti myös terveellistä unirytmää. OVO:n läksypiirit toiminta korjaa tämän luomalla jatkumon koulun loppumisen jälkeen harjoituksiin asti, jolloin illalla urheilija voi keskittyä lepäämään ja palautumaan, rehtori Piri selventää.

– Samankaltainen läksypiirisysteemi on käytössä myös Hollanissa AJAX-jalkapalloseuran nuorisokatemiassa, joten täytyy myöntää OVO:n olevan malliltaan hienosa seurassa, lisää Piri.

Pirin mukaan toimintaa voisi kehittää siten, että keskitettäisiin esimerkiksi Tapiolan urheilupuistoon eri seurojen ja urheilulajien yhteinen läksy- ja miksei myös ruokailupiiri.



Kokonaisvaltainen hyvinvointi näkyy urheilijan suorituksessa. Ajallaan hoidetut koulutehtävät vähentävät ylimääräistä stressiä ja antavat nuorelle rauhan keskittyä täysillä myös urheiluun.

– Olisi hienoa jos malliin saataisiin kaikki lajit mukaan. Näyttää siltä, että ainakin jääkiekkoseura Blues on ottanut myös asian tosissaan ja he ovat jo aloittaneen vastaavanlaisen läksypiiritöiminnan pelaajillaan.

Läksypiiritöiminnan kehittyessä myös Haukilahden lukion opettajat voisivat mahdollisuuksien mukaan vierailla läksypiirissä.

– Esimerkiksi, jos matematiikan kokeen lähestyessä opiskelijat haluaisivat johonkin läksypiiriin matematiikan opettajan, se voi onnistua. Tällöin lukio käyttää tukiopeusresurssiaan ja maksaa opettajan palkan. Jotkut opettajat ovatkin jo ilmaisseet mahdollisen halukkuutensa läksypiirikokeilulle, Piri kertoo.

Seuran ja valmentajien tuki on urheilijan arjessa tärkeää, mutta urheilun ja opiskelun yhdistämisessä oma tahto ja ajankäytön priorisointi ovat kuitenkin avainasemassa.

– Tärkeintä on osata asettaa itselleen sopivia tavoitteita. Jos oikeasti haluaa panostaa täysillä sekä urheiluun että koulunkäyntiin, se on mahdollista. Kunhan haluaa tarpeeksi, sen voi myös saavuttaa. Toisaalta, välillä on hyvä osata myös höllätä hieman niin koulussa kuin urheilussakin, eikä aina tarvitse olla se ”kympin tyttö”, Vikkula muistuttaa hymyillen.

Opinmäen iltapäiväkerho liikuttaa

Siinä missä edustusurheilijat pakertavat koulun jälkeen matematiikan, fyysiikan ja kemian läksyjään, nuoremmat voimistelijat tutustuvat voimistelun alkeisiin OVO:n uudessa voimisteluaiheisessa iltapäiväkerhossa.

Lajiin tutustuminen, voimistelun perustaidot ja hauskan pitäminen, siitä on OVO:n iltapäiväkerhossa kyse. Kaksi kertaa viikossa järjestettävässä kerhossa tehdään erilaisia ratoja ja sarjoja sekä paljon erilaisia leikkejä, joihin on sisällytetty voimisteluliikkeitä. Myös lasten toiveleikkejä toteutetaan.

Iltapäiväkerhoa on toivottu jo pitkään ja vastikään aloitettu kokeilu on saanut paljon positiivista palautetta niin vanhemmilta kuin lapsilta.

– Fiilis tunneilla on ollut energinen ja vauhdikas, sillä ryhmien lapsilla riittää virtaa, kerhon ohjaajana toimiva **Suvi Multanen** kertoo hymyillen.

Kouluikäisille lapsille suunnattu iltapäiväkerho kestää 2,5 tuntia, josta puoli tuntia on evästaukoa ja loppu aika voimistelupainotteista liikuntaa. Suvi kehottaa myös poikia ilmoittautumaan rohkeasti mukaan.

– Kerhon tarkoituksena on pitää hauskat tunnit liikunnan parissa. OVO:n iltapäiväkerho on lapsille mahtava tilaisuus päästä heti koulupäivän jälkeen purkamaan energiaa liikunnan parissa, Suvi summaa.



Iltapäiväkerhossa on hauskaa. Kuva Sami Ilvonen



Svetlana on tuttu näky Espoossa



Annelia kuunnellaan tarkalla korvalla

Oppia maailmalta ja maailmalle

Olarin Voimistelijoissa on tehty pitkäjänteistä työtä kansainvälisen kilpailumenestyksen eteen. Iso osa kansainvälisyyttä on ollut pitkään myös opin hakeminen maailmalta. Joukkuevoimistelussa lajin kansainvälisesti menestyneimpänä seurana OVO haluaa kuitenkin osaltaan viedä maailmalle lajin suomalaista osaamista.

Taustalla on halu tehdä työtä joukkuevoimistelun kehittymisen ja leviämisen eteen, ja sitä kautta vaikuttaa myös lajin arvostuksen nostamiseen maailmalla. Myös seuran arvostuksen ja tunnettuuden kohottaminen kansainvälisesti on merkittävä asia.

OVO:n joukkuevoimisteluvalmentajat ovat vierailleet muun muassa Espanjassa, Tanskassa, Färsearilla, Kanadassa, Yhdysvalloissa sekä Virossa. Pyyntöjä tulee säännöllisesti.

– Haluamme viedä maailmalle ”suomalaista näkemystä” lajista. Vierailut ovat myös avanneet silmiä siitä, kuinka laajalle joukkuevoimistelu on levinnyt ja antaneet myös kansainvälistä näkemystä lajista omaan valmennustyöhön. Kiertämällä maailmalla oppii ymmärtämään mitä asioita eri maissa arvostetaan esimerkiksi koreografian tai voimistelijoiden eri ominaisuuksien osalta. Toki vierailuilla saatu arvostus ja keskustelut laji-ihmistien kanssa antavat uskoa omaan tekemiseen. Verkostoitumalla voi tutustua osaajiin, joista voi olla apua meillekin, päävalmentaja **Anneli Laine-Näätänen** kertoo.

Rytmissen voimistelun puolella OVO:n voimistelijat ovat edustaneet Suomea maajoukkueetasolla niin yksilöissä kuin joukkueissa. Tällöin yhteistyötä on tehty leireillä muun muassa Italian maajoukkueen kanssa. Nyt OVolla on rytmissen parissa nuoria lupaavia nuoria voimistelijoita, jotka ovat kaikki päässeet myös mittaamaan tasoaan kansainvälisissä kilpailuissa. Voimistelijat

ovat joulukuussa lähdössä toista kertaa leirille Bakuun, Azerbaizaniin.

– Bakun harjoituskeskuksessa on aivan huippuolosuhteet, mutta sitäkin tärkeämpää on se, että voimistelijat näkevät miten maailman kärkevoimistelijat harjoittelevat ja millä tasolla he ovat. Toki oppia kertyy aina myös meille valmentajille, Anneli sanoo.

Azerbaizaniassa tehdään tosissaan töitä rytmissen voimistelun nostamiseksi maailman huipulle ja maan yksilövoimistelijoista **Marina Durunda** sijoittuikin syyskuun Stuttgartin MM-kilpailuissa kuudenneksi ja lunasti maalleen jo paikan Rion olympialaisiin.

Kansainvälistä oppia on tarjolla säännöllisesti myös OVO:n kotisaleilla. Bulgarian valmentaja **Svetlana Kuyumdzhieva** on vierailut säännöllisesti OVossa pari-kolme kertaa vuodessa jo kymmenen vuoden ajan. Huippuvalmentajan osaamisesta ovat saaneet nauttia sekä rytmissen että joukkuevoimistelun valmennusryhmäläiset.

– Svetlana tuntee seuran ja meidän voimistelijamme. Hän on huippuosaaja joka voi ja haluaa auttaa kaikkia voimistelijoita. Todella ahkera, taitava ja esimerkillinen valmentaja. Svetlanan vahvuus on erityisesti tekniikoissa ja lisäksi hän tekee voimistelijoille hyviä rytmissen voimistelun yksilöohjelmia, Anneli kiittelee.

Bakun harjoituskeskuksen ja Svetlanan väliltä löytyy muuten yksi läheinen yhdistävä tekijä. Bakussa tahtipuikkoa pyörittää Azerbaizanin rytmissen voimistelun maajoukkueen päävalmentaja **Mariana Vasilyeva**, joka on Svetlanan sisko. Ja mitä verkostoitumiseen tulee, ensimmäisenä bulgariaista valmennusosaamista OVOon toi vierailullaan nimenomaan Mariana.

OVO:n Joulunäytökset 13.12.2015

Espoon kulttuurikeskus, Kulttuurialue 2, Tapiola

Satunäytös "Aarrejahti tunturissa" klo 10.15-11.15

Satunäytös "Seikkailu joulumaassa" klo 13.15-14.15

Joulunäytös "Joulukalenteri" klo 15.45-16.45

Galanäytös klo 18.15-20.00

Pääsylippujen hinnat

Näytös	Aikuiset	Lapset 2-15v	Perhelippu 2+2
Näytös I klo 10:15	10 €	5 €	25 €
Näytös II klo 13:15	10 €	5 €	25 €
Näytös III klo 15:45	10 €	5 €	25 €
Näytös IV klo 18:15	15 €	10 €	40 €

Syliliput (0-2 v) ilmaiseksi. Perhelippu myynnissä VAIN ENNAKKOON. Liput on paikkamerkintä. Mikäli lippuja on jäljellä voi niitä ostaa myös tapahtumapaikalla alkaen tunti ennen näytöstä.

Tapahtumapaikalla maksuvälineenä käy vain käteinen ja/tai smartumin liikunta- ja kulttuurisetelit sekä virikeseteli.

Lisätiedot www.ovo.fi

Espoo Cup
Joukkuevoimistelun välinekilpailu

14.11.2015
Tapiola Urheiluhalli
Espoo

8-10 vuotiaat
10-12 vuotiaat
Kilpasarja 12-14 v
Kilpasarja 14-16 v

espocup@ovo.fi
www.ovo.fi

OVOLAINEN

1. KUKA OLET?
Suvi Multanen, OVO:n harrasteryhmien ohjaaja

2. KUVAILE ITSEÄSI KOLMELLA SANALLA?
Iloinen, energinen ja luotettava



3. MITEN OLET MUKANA TOIMINNASSA TÄLLÄ HETKELLÄ? Aloitin OVossa kesäkuussa harrasteryhmien ohjaajana. Ohjaan lasten ja nuorten ryhmiä, KULPSeja, iltapäiväkerhoa sekä aikuisten kuntojumppaa ja syvävenyttelyä

4. MITEN OLET TULLUT MUKAAN TOIMINTAAN JA KAUANKO OLET OLLUT MUKANA? Hain keväällä OVolla avoinna ollutta liikunnanohjaajan paikkaa ja olen ollut mukana kesäkuusta asti.

5. MITÄ OVOLAISUUS ON ANTANUT JA OPETTANUT? Ovolaisuus on antanut paljon uusia haasteita sekä ystäviä. Ovolaisuus on opettanut miten hyvä voimisteluseura toimii

6. KOLME ADJEKTIIVIA, MITKÄ KUVAAVAT OVOA MIELESTÄSI PARHAITEN? Ammattitaitoinen, kannustava, positiivinen

7. MITÄ HALUAISIT KEHITTÄÄ OVOSSA? Lisää tunteja myös pojille

8. MUUT HARRASTUKSESI JA SUOSIKKILAJISIT? Suosikkilajini on tanssi (latinalaistanssit), harrastanut 7 vuotta tanssia. Myös ratsastusta on tullut nuorempana harrastettua 6 vuotta. Muut tämän hetkiset harrastukseni ovat kuntosalilla käynti ja uinti.

9. TULEVAISUUDEN HAAVEESI OVOSSA/VOIMISTELUN PARISSA? Kehittyä ohjaajana ja saada uusia kokemuksia ja haasteita

10. MIKÄ ON PAHEESI? Sukkaa :D Tosin yleensä herkuttelen vain kerran viikossa

11. MIKÄ ON HALLITSEVA LUONTEENPIIRTEESI? Positiivisuus

12. TOIVEAMMATTISI LAPSENA? Tanssinopettaja

13. PARAS OVO/VOIMISTELUMUISTOSI? En ole vielä ollut hirveän pitkään OVossa, mutta Vasikkasaaren koulutuspäivä oli mukava :)



Posti Green

Tapahtumakalenteri

14.11.2015
19.11.2015
13.12.2015*
18.-20.3.2016*
18.-20.3.2016*
3.5.2016
10.5.2016*
10.-12.6.2016
12.11.2016*
7.12.2016*
* alustava päivä

Espoo Cup
Seuran syyskokous
Joulunäytöksiä
AGG WC II & CC II
OVO Cup 10-12 and 12-14 years
Kevätnäytöksiä
Kevätnäytöksiä
Voimistelupäivät
Espoo Cup
35 v. juhlanäytös

Tapiolan urheiluhalli
OVO:n toimisto
Espoon kulttuurikeskus
Tapiolan urheiluhalli
Tapiolan urheiluhalli
Espoon kulttuurikeskus
Tapiolan urheiluhalli
Tapiolan urheilupuisto
Tapiolan urheiluhalli
Barona Areena

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



LÄHITAPIOLA ESPOO
Vakuutukset, pankki ja sijoittaminen

PIKKUJÄTTI®

esport



**TEHTAANMYYMÄLÄ
LUMENE
FINLAND**



LASTEN JA NUORTEN

kisakallio
kisakallion urheiluopisto



LÄNSIVÄYLÄ

HALLITUS 2015

Karoliina Kaijasilta-Järvenpää
Sponsorointi, markkinointi
Johanna Lehto
Varapuheenjohtaja,
valmennusryhmät
Tutta Kauppila
Viestintä
Jonna Fanfani
Tapahtumamarkkinointi
Helena Tervonen
Harrasteryhmät; aikuiset

Pirjo Suomela
Talous
Anu Vartiainen
Harrasteryhmät; lapset ja
nuoret, tiiminvetäjä
Kaisa Vikkula
Puheenjohtaja, sponsorointi

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



OVOLAINEN jäsenlehti
Julkaisija: OVO
Painatusmäärä: n.2300 kpl
Jakelu: Jäsenistö,
kumppanit
Sisältö: Viestintätiimi
Taitto: Viestintätiimi
Painatus: Grano Oy