

# OVOLAINEN



OLARIN VOIMISTELIJAT



Urheilu on oppimista



OVO Team  
MM-mitalijahdissa





# Kotikisojen musta hevonen

**Kotikilpailuiden mahtava tunnelma on piirtynyt selvästi monien mieliin, sillä vuonna 2006 Dynamot voitti MM-kultaa Tampereella ja vuonna 2013 OVO Team sai hopeaa Lahdessa. Lahden MM-kilpailuiden jälkeen OVO Team ei ole kuitenkaan enää yltänyt mitaleille, vaan useimpina vuosina Venäjän joukkueet ovat vallanneet kärkisijat.**

Toukokuussa Helsingin jäähallilla järjestetään joukkuevoimistelun MM-kilpailut. Kilpailut pidetään Suomessa nyt neljättä kertaa, ja kaksissa edellisissä MM-kotikisoissa OVO:n edustusjoukkueet ovat juhlineet mitalisijoituksia. Tällä hetkellä tasoerot maailman kärkijoukkueiden välillä ovat kuitenkin pieniä, mistä kertoo se, että kaikissa tämän vuoden World Cupin osakilpailuissa viisi parasta joukkuetta on ollut pisteissä vain muutaman kymmenyksen päässä toisistaan. OVO Team on tehnyt koko vuoden määrätietoisesti töitä saavuttaakseen taas MM-mitalin, sillä kilpaileminen ja menestyminen monituhatpäisen kotiyleisön edessä on monelle voimistelijalle pitkäaikainen unelma ja voimistelu-uran kohokohta.

**”Tavoitteena on nauttia kotiyleisön kanssa jokaisesta sekunnista”**

– Anneli Laine-Näätänen

– Valmistautuminen MM-kisoihin on sujunut hyvin, vaikka huhtikuussa Italian World Cupissa epäonnistuimme vaikeassa heitonostossa. Emme halunneet muuttaa ohjelman kohokohtaa tai helpottaa nostoa, joten kilpailun jälkeen muutimme nostotekniikoita, joiden avulla nosto on nyt saatu vakioitua. Taistelutahto ja usko omaan tekemiseen on vain noussut Italian jälkeen, kertoo valmentaja Anneli Laine-Näätänen.

Pienet erot kärkijoukkueiden välillä tarkoittavat samalla sitä, että onnistuneella ja yhtäaikaisella kilpailusuorituksella on isompi merkitys, kun taitotaso on tasaista. Siksi OVO Teamin ensisijaisena tavoitteena on voimistella kolme hyvää suoritusta jäähallilla.

– Ennen MM-kisoja meillä on tavoitteena vakioida yhtäaikaisuus vielä paremmin. Nyt tehdään kovasti töitä kotisalilla, niin että MM-kisoissa olemme huippukunnossa jokaisella osaluueella, OVO Teamin kapteeni **Jenna Alavahtola** sanoo määrätietoisesti.

Edellisessä World Cupin osakilpailuissa OVO Team sijoittui neljänneksi, mutta Anneli näkee sijoituksessa myös positiivisia puolia, sillä MM-kilpailuiden voittajasuosikeilla paineet onnistua ovat valtavat. Valmentaja toivoo, että voimistelijat pystyisivät nauttimaan suorituksista vapautuneemmin nyt, kun OVO Team ei aiempien vuosien tapaan lähde kilpailuun ennakkosuosikkina.

– Tavoitteena on nauttia kotiyleisön kanssa jokaisesta sekunnista. Kisan jälkeen sitten nähdään, mikä sija tulee. Toiveena on olla musta hevonen ja mennä kaikkien ohi, Anneli sanoo.

MM-menestykseen tähtäävä OVO Team on samalla myös osoitus toimivasta seuratyöstä. Valmennustiimin lisäksi OVO Teamin taustalla on monen ammattilaisen tukiverkosto, johon kuuluvat muun muassa koreografi, baletinopettajat, fysioterapeutit, hierojat, ravintoneuvoja sekä psykkinen valmentaja. Voimistelijoiden urapolulle mahtuu useita eri joukkueita eri ikäluokkien mestaruus- ja kilpasarjoissa. Nämä polut kohtaavat matkalla Helsingin MM-kilpailuihin.

OVO Teamissa voimistelevat **Jenna Alavahtola, Laura Hirvonen, Irina Khanoukaeva, Janina Klang, Sanni Lehto, Jasmin Rasinkangas, Mira Syrjälä, Anniina Taulos ja Sanna Väkiparta.**

JOUKKUEVOIMISTELUN  
MM-KILPAILUT  
26. – 28.5.2017  
Helsingin jäähallissa. Tule  
mukaan kannustamaan!  
Liput: [www.lippu.fi](http://www.lippu.fi)





# Monia polkuja huipulle

**Anniina Taulos päätti vuoden 2013 Lahden MM-kisoissa, että haluaa kokea kotikisahuuman myös voimistelijana. Tänä vuonna hän osallistuu Helsingin MM-kilpailuihin OVO Teamin riveissä.**

Usein oletetaan, että urheilussa huipulle pääsevät ainoastaan ne, jotka ovat olleet lajinsa huipulla lapsesta asti. Todellisuudessa lahjakkuus yksinään ei riitä mihinkään, vaikka se voikin antaa lapselle tai nuorelle etumatkaa. Menestys on aina monen osan summa: Fyysisten ominaisuuksien lisäksi yhtä tärkeitä ovat psyykkiset ominaisuudet, jotka mahdollistavat kunnianhimoisen ja kurinalaisen harjoittelun. Huipulle pääseminen vaatii valtavaa sitoutumista lajiin, eikä lahjakkuudesta ole hyötyä, jos halu harjoitella puuttuu. Lisäksi tietyt fyysiset ominaisuudet kehittyvät vasta murrosiän jälkeen, joten nuorella iällä on melko mahdotonta ennustaa, kuka lopulta pääsee pitkälle.

Erilaiset voimistelutaustat näkyvät myös OVO Teamissa, sillä kaikilla voimistelijoilla on takanaan hieman erilainen reitti edustusjoukkueeseen. Muutama tytöistä on voimistellut edustusjoukkueissa lapsesta asti, mutta suuri osa on aloittanut uransa alemman tason joukkueista ja vasta paljon myöhemmin nousut

ikäkauden ykkösjoukkueisiin. Jyrkimmän nousun urallaan on tehnyt **Anniina "Anski" Taulos**, joka voimisteli 15-vuotiaaksi asti joukkuevoimistelun kilpasarjassa.

– Olen aina harjoitellut tosissaan, mutta vuonna 2013 Lahden MM-kotikisoja paikan päältä katsellessa tuli fiilis, että tuon minäkin haluan kokea. Minua oli useaan otteeseen kannustettu pyrkiämään SM-sarjaan, mutten aiemmin ollut halunnut, Anski kertoo.

MM-kilpailuiden jälkeen Anski pyrki ja pääsi SM-sarjan Siriukset98-joukkueeseen, josta hän siirtyi myöhemmin Team Esportiin ja viime syksynä OVO Teamiin. Uusissa joukkueissa Anskia on motivoinut halu kehittyä muiden tasolle ja halu oppia uusia ja vaikeampia liikkeitä. Tulevaisuuden tavoitteena Anskilla on kehittää omia heikkouksia, voimistella ilman vammoja sekä kokea onnistumisen hetkiä.

Nuoria voimistelijoita Anski kehottaa uskomaan unelmiinsa:

– Uskokaa itseenne ja harjoitelkaa tunnollisesti. Tarinani on esimerkki siitä, että ahkeralla harjoittelulla ja ennen kaikkea suurella halulla kehittyä kaikki on mahdollista.

OVO kannustaa hakemaan rohkeasti kovatasoisempiin joukkueisiin, jos voimistelijalla on halu päästä huipulle.

## OLETKO SINÄ MUKANA RAKENTAMASSA MAAILMANMESTAREITA?

Maailmanmestaruuden tavoittelemiseksi OVO:n huippu-urheilijat ovat valmiit antamaan voimistelulle kaiken sen mitä maailman huipulle pääsy vaatii – ainoa, mihin nämä urheilijat eivät itse voi vaikuttaa on heidän taloudellinen kykynsä kantaa huipulle pääsyn kustannukset – tämä antaa sinulle mahdollisuuden päästä näiden lahjakkaiden nuorten mukana kohti huippua.

Yritystoiminnassa ja huippu-urheilussa on paljon yhteisiä nimittäjiä. Maailmanmestari ei kasva yhdessä yössä. Maailmanmestaruuden varteenotettava tavoittelu vaatii vuosien päivittäisen harjoittelun ja sidosryhmien vahvan panostuksen, jotta menestystä voidaan tavoitella realistisesti ja hyvänä päivänä saavuttaa se. Samoin rakennetaan yritysten huipputaajia, maailman menestystuotteita sekä konsepteja, joilla valloitetaan maailmaa. Ainoastaan pitkä ja systemaattinen kehitystyö takaa mahdollisuuden menestykseen.

Urheilijat tarvitsevat taloudellista tukea näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Yrityksen päättäjänä sinulla on mahdollisuus saada kirjaimellisesti eturivin paikka, josta voit seurata näiden huippujen valmentautumista siihen kaikkein tavoitelluimpaan – maailmanmestaruuteen. Lähde mukaan tähän tunteikkaaseen matkaan tukemalla lahjakkaita OVO:n voimistelijoita omalle yritysvoiminnallesi sopivalla tavalla – otamme avosylin vastaan niin pienet kuin isotkin sponsorit.



**RYHDY OVO:n  
SPONSORIKSI!**

**Ilmoittaudu mukaan huippujoukkoon ottamalla yhteyttä:**

**Karoliina Kaijasilta-Järvenpää  
Olarin Voimistelijat  
Markkinointi- ja sponsorivastaava**

**karoliina.kaijasilta-jarvenpaa@ovo.fi tai toimisto@ovo.fi.**

**Lahjakkuudesta ei ole hyötyä,  
jos halu harjoitella puuttuu.**



*Anniina Tauloksen motivaatio ja halu kehittyä paremmaksi voimistelijaksi ovat vieneet hänet aina OVO Teamiin asti.*



# Vammoja ehkäisevä harjoittelu

Joukkue- ja rytminen voimistelu ovat äärimmäistä suorituskykyä vaativia lajeja. Voimistelijalta vaaditaan riittävää notkeutta, voimaa, ilmaisutaitoa, liikehallintaa sekä lukemattomia muita ominaisuuksia. Vain kovalla harjoittelulla ja määrätietoisella valmennuksella saadaan aikaiseksi hyviä tuloksia. Hyvän valmennuksen ja seuratoiminnan lisäksi urheilijat tarvitsevat meitä terveydenhuollon ammattilaisia, kuten osteopaatteja, fysioterapeutteja, koulutettuja hierojia sekä lääkäreitä. Saumaton yhteistyö valmennuksen ja terveydenhuollon väen kesken on elintärkeää.

Nykyisin osteopaatteja ja fysioterapeutteja hyödynnetään yhä enemmän oheisharjoitteiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Varsinkin fysioterapeutin työssä terapeuttisten harjoitteiden käyttäminen on keskeistä osaamisaluetta, koska sen toimivuudesta löytyy A-luokan tutkimusnäyttöä.

Olarin Voimistelijoiden aikuisten ja junioreiden edustusjoukkueet tekevät päivittäin vammoja ennaltaehkäiseviä harjoitteita alkulämmittelyrutiineissaan sekä erikseen ohjatuissa liikehallinnan harjoituksissa. Lisäksi urheilijoilta on kartoitettu liikehallinnan puutteita, joihin on annettu yksilöllisiä harjoitteita. Hyödyn kannalta olisi tärkeää, että harjoitteita kontrolloidaan riittävän usein.

Vammoja ennaltaehkäisevä toiminta on muutakin kuin pelkästään harjoitteiden tekemistä. On tärkeää, että urheilijan pehmytkudokset, kuten lihakset ja lihaskalvorakenteet eivät kiristäisi liikaa ja nivelten toiminta olisi vaivatonta. Kireät pehmytkudokset ja nivelten toimintahäiriöt, kuten nivelkapseli-

peräiset luktotilat aiheuttavat urheilijalle päänsäryä ja hyvin usein myös kipua. Kipu taas puolestaan häiritsee suorituskykyä ja jatkuessaan aiheuttaa koko kehoon laaja-alaisempaa toimintahäiriötä, kuten muiden rakenteiden ylikuormittumista.

**”Kipu häiritsee suorituskykyä ja jatkuessaan aiheuttaa koko kehoon laaja-alaisempaa toimintahäiriötä”**

Jotta nämä edellä mainitut rakenteet voisivat hyvin, on järkevää tehdä huoltavia toimenpiteitä, kuten käydä hierottavana, osteopaatilla tai manuaalista terapiaa harjoittavalla fysioterapeutilla. Aina ei tarvitse olla erityistä vaivaa tullakseen vastaanotolle. Asiaa voi tarkastella juuri ennaltaehkäisevän toiminnan kannalta.

Tämä vuosi on ehdottoman tärkeä joukkuevoimistelijoille, kun Helsingin kotikisat kolkuttavat jo melkein ovelta. Huoltotiimi tekee jatkuvaa työtä sen eteen, että voimistelijamme olisivat parhaassa terässä, kun he astuvat kanveesille. Luvassa on takuuvarmasti jännittävä kisaviikonloppu, jonka päätteeksi juhlietaan toivon mukaan MM-menestystä.

**Marko Demidoff**  
Osteopaatti, fysioterapian opiskelija



Marko Demidoff opettaa Anneli Laine-Näätäselle ja voimistelija Marianna Malkamäelle voimaharjoitetta.

## HAE MUKAAN VALMENNUSRYHMIIN!

Kaikille 2011 ja aiemmin syntyneille avoimet valintakokeilut joukkuevoimistelun valmennusryhmiin järjestetään

**MAANANTAINA 15.5.2017**  
**OVO TRAINING CENTERISSÄ**  
(Koivu-Mankkaan tie 3).

Rytminen voimistelun yksilövalmennuksen valintakokeilu järjestetään kesäkuussa, tarkemmat tiedot ja valintakokeilun päivämäärä julkaistaan toukokuun loppuun mennessä.

Ilmoittautuminen paikan päällä puoli tuntia ennen oman ryhmän/ alintakokeilun alkua.  
Lisätietoja ja tarkempi aikataulu [www.ovo.fi/valintakokeilu](http://www.ovo.fi/valintakokeilu)

**TERVETULOA!**



Kuvitus freepik.com



OLARIN VOIMISTELIJAT

**Kesäleirit**  
**OPINMÄEN KOULULLA**

(Suurpelto, Espoo)

**LEIRI 1 • 5.–9.6.2017** (vko 23) Naru & pallo  
**LEIRI 2 • 12.–16.6.2017** (vko 24) Vanne & nauha  
**LEIRI 3 • 31.7–4.8** (vko 31) Keilat & naru

**LEIRIAIKA:** klo 8.30–16.30

**VASTUUOHJAAJA:** Ronja Laaksonen

**HINTA:** 160€/vko + uusille jäsenille jäsenmaksu 12€

Hinta sisältää tapaturmavakuutuksen, päivittäisen lämpimän aterian, leirivälineen ja jumppapussin.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:  
[www.ovo.fi/kesaleirit](http://www.ovo.fi/kesaleirit)



# Urheilu on oppimista

Lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntapa seuraa aikuisuuteen saakka, joten siihen kannattaa panostaa. Valmentaja opettaa paitsi lajitaitoja myös elämän taitoja. Jälkimmäiseen näistä tarvitaan kuitenkin urheilevan lapsen perheen tuki ja apu, korostaa Pulmu Puonti.

Pokemon Go, kaupunkisota, puukiipeilyrata tai marjanpoiminta. Nämä ja monta muuta urheilulajia 10 – 12-vuotiaat Team Ionit ja Ionit O6 -joukkueiden voimistelijat löysivät loman aikana voimisteluläksyksi saadussa lajibongauksessa.

Läksyn tavoitteena oli paitsi löytää lapsille uusia kivoja liikuntamuotoja voimistelun vastapainoksi, myös valmentajien näkökulmasta seurata voimistelijoiden omatoimisen liikunnan määrää. Tavoitteellista kilpaurheilua harrastavan lapsen liikunnan kokonaismäärän tulisi olla vähintään 20 tuntia viikossa. Tämä määrä sisältää sekä ohjatun lajiharjoittelun että omatoimisen liikunnan.

Ionien lajibongaus oli menestys! Team Ionit saivat yhden viikon keskiarvoksi 12 tuntia ja 14 minuuttia erilaista liikuntaa, tytöt olivat innoissaan tehtävästä ja uusia lajeja löytyi useita. Mielenkiintoista oli kuitenkin se, että vain yksi joukkueen työtöstä kirjasi tavoitemäärän, eli yli 20 tuntia liikuntaa viikon aikana.

Arkiliikunta voi koostua muun muassa koulu- ja harjoitusmatkoista kävellen tai pyöräillen, välituntiliikunnasta tai ulkoilusta. Tarvittavat tunnit päivässä voi koota vaikka 10 minuutin pätkistä. Oppiakseen erilaisia arkiliikunnan tapoja, lapsi tarvitsee ohjausta ja kannustusta sekä valmentajilta harjoituksissa että vanhemmil-

ta kotona. Tässä kohtaa yhteistyö harrastuksen ja kodin välillä nousee avainasemaan.

– Urheilulliseen elämänyhtymään on usein listattu harjoittelu, lepo ja ravinto, jotka yhdessä aiheuttavat kehityksen. Lisäisin tähän kolmioon myös omaehtoisen liikunnan, valmentajakoulutuksen asiantuntija **Pulmu Puonti** huomauttaa.

– Me valmentajat hoidamme kolmiosta harjoitteluosuuden, mutta muussa tarvitsemme lasten vanhempien apua, Pulmu jatkaa.

Lasten liikunnan laatutekijöihin kuuluu innostus urheiluun, fyysinen harjoitettavuus, monipuoliset liikuntataidot sekä urheilulliset elämäntavat. Näiden seikkojen tulisi olla lasten valmennuksen punainen lanka.

Lapsi innostuu urheilusta kun hänellä on hauskaa, häntä kannustetaan ja hän saa onnistumisen kokemuksia. Fyysinen harjoitettavuus rakentuu kun töitä tehdään pitkäjänteisesti, monipuolisesti ja yksilöiden kehitys huomioon ottaen. Lapsi oppii monipuolisia liikuntataitoja kun hän kokeilee monia lajeja ja harrastaa myös omaehtoista liikuntaa. Urheilulliset elämäntavat opitaan kun lähipiiriin aikuiset kannustavat oikeaan suuntaan ja näyttävät omalla toiminnallaan esimerkkiä.

Kaikki kohdat vaikuttavat itsestään selvyyksiltä, mutta eivät valitettavasti läheskään aina toteudu. Näihin seikkoihin tulisi kiinnittää yhä enemmän huomiota, jotta lapsi oppii lajitaitojen lisäksi myös muut urheilulliset taidot.

Kun tavoitteena on lasten oppiminen, ilmapiiri on kaikista tärkein juttu, Pulmu korostaa.

– Oppimista tapahtuu vain hyvässä ilmapiirissä.

Tämä ei tarkoita sitä, että aina olisi ainoastaan hauskaa. Urheilijan on kestävä myös epäonnistumisia, ja mikä tärkeintä oppia niistä. Valmentajien ja vanhempien on yhteistyössä luotava lapselle positiivinen ja sinnikkääseen harjoitteluun kannustava ilmapiiri.

Voimistelu on varhaisen erikoistumisen laji, jossa toistoja tarvitsee tehdä paljon. Tässä korostuu jokaisen lapsen yksilöllinen sinnikkyys.

– Vaikka voimistelussa harjoitusten pituudet on jo nyt venytetty pitkiksi, aika harjoitussalilla ei vain yksikertaisesti riitä kaikkeen. Kaikista sinnikkäimmät ja innostuneimmat urheilijat tekevät paljon töitä myös kotona, Pulmu kertoo.

Kun lapsi on innostunut siitä mitä tekee, on harjoittelu hauskaa ja kehitystä tulee. Lasten valmennuksessa ei tulisikaan Pulmun mielestä koskaan edetä kilpailutulos edellä.

– Uskon vahvasti siihen, että myös kilpailumenestystä tulee kun lasten liikunnan laatutekijät ovat kunnossa.

Positiivisen arjen oppimiskokemukset innostavat lasta harjoittelemaan kohti omia unelmiaan, yksittäiset kilpailut ovatkin virstanpylväitä kohti suurempia tavoitteita.

OVO:n vahvuutena on se, että voimistelijat voivat edetä seura-aivan kansainväliselle huipulle asti. Joukkuevoimistelun naisten edustusjoukkue OVO Teamin urheilijat ovat lähellä oleva esimerkki pienille lapsille siitä millaista huippuvoimistelijan arki on.

Kun unelmat ovat muodostuneet lapsen mieleen, on valmentajan ja vanhempien tehtävänä yhdessä auttaa lasta oppimaan kaikki ne taidot joita urheilijan polulla tarvitaan.

◀ Valmentajakoulutuksen asiantuntija Pulmu Puonti (oikealla) ja valmentaja Sanna Virtanen kannustavat lisäämään harrastuksen ja kodin välistä yhteistyötä. Kuva Sami Ilvonen

”Me valmentajat hoidamme kolmiosta harjoitteluosuuden, mutta muussa tarvitsemme lasten vanhempien apua”

– Pulmu Puonti



Fyysisen kehityksen perusedellytyksenä on että kaikki ison kolmion muodostavat pienet kolmiot -harjoittelu, omaehtoinen liikunta, ravinto ja lepo - ovat tasapainossa keskenään. Valmentajan vastuulla näistä on harjoittelu, muut osat jäävät perheiden hoidettaviksi kotona.



# Valmentajaksi oppisopimuksella

**Jenni Merra ja Pinja Tikkanen opiskelevat ammattivalmentajiksi oppisopimuksella. Nyt he kertovat lisää koulutuksestaan Kisakallion ja Vierumäen urheiluopistoilla.**

Olarin Voimistelijoissa on yli sata ohjaajaa ja valmentajaa, joista seitsemän ammattivalmentajaa. Tänä keväänä heitä on yksi lisää, ja ensi vuonna vielä toinen. **Pinja Tikkanen**, 21, opiskelee Vierumäellä ja **Jenni Merra**, 27, puolestaan Kisakallion urheiluopistolla valmentajan ammattitutkintoa (VAT), joka toteutetaan puolentoista vuoden mittaisena oppisopimuskoulutuksena. Monimuoto-opiskelu sisältää lähi- ja etäjaksoja. Suurin osa oppimisesta tapahtuu valmennustyön yhteydessä Olarin Voimistelijoiden kilparyhmien harjoituksissa, leireillä ja kilpailuissa.

## Lapsuuden haave

Pinja on valmentanut OVOssa nuoresta iästään huolimatta jo yli viisi vuotta. Hän on aloittanut harrasteryhmien ohjaajana, niin kuin kaikki OVO:n valmentajat. Tällä hetkellä Pinja työskentelee päätoimisesti 12-14-vuotiaiden ikäkauden vastuovalmentajana sekä Team Atomit ja Atomit 05 -joukkueiden vastuuvalkkuna.

– Jo pienenä jumpparina päätin, että minusta tulee valmentaja. Kun sain tarvittavat pohjakoulutukset kasaan, oli looginen polku jatkaa kohti ammattivalmentajatutkintoa. Aloitin oppisopimuskoulutuksen viime vuoden helmikuussa. Nyt pystyn syventämään osaamistani käytännöllisten opintojen kautta, Pinja kertoo.

Kotisalilla Espoossa toteutetaan erilaisia valmennukseen liittyviä tehtäviä. Team Atomeiden kanssa on keskitytty psyk-

**”Parasta onkin, kun saan tehdä just sitä, mistä tykkään.”**

– Jenni Merra

kisessä valmennuksessa erityisesti harjoitusasenteen kehittämiseen. Voimistelijat ovat opetelleet Pinjan ja **Pulmu Puonin** yhdessä kehittämän mallin avulla arvioimaan itse jokaisen harjoituksen sujuvuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Työkalua on kehitetty muutaman kuukauden ajan aktiivisesti ja se on tuottanut tulosta.

Yksi monista tehtävistä on ollut myös lajiominaisuuksien kehittäminen ja fysiikkatreenien ohjelmointi.

– Atomit 05 -joukkueen kanssa toteutettiin venytystestit, joiden perusteella valitsin kehityskohteeksi kireät takareidet ja niiden harjoittamiseen tein 4 viikon ohjelman. Harjoitteeksi valittiin pitkän pidon sijaan lyhytkestoinen joustava venyttely. Uudet testit osoittivat, että uudenlainen harjoite tuotti parempaa tulosta ja takareiden venyvyys meni eteenpäin, Pinja kertoo.

Oppisopimuskoulutus sisältää 8 lähiopetusjaksoa Vierumäellä ja yhden ulkomailta. Nyt opinnot ovat valmiina ja tehtävät tehtynä. Pinja valmistuu tänä keväänä ammattivalmentajaksi.

– Parasta on ollut tutustuminen eri lajien osaajiin ja oppia heiltä, esimerkiksi jalkapalloilijoilta nopeuteen ja ketteryyteen liittyviä asioita ja jääkiekkoilijoilta voimaharjoitteita, Pinja sanoo.



Pinja Tikkanen valmistuu ammattivalmentajaksi tänä keväänä.  
Kuva Sami Ilvonen

## Koreografioiden taituri

Jenni on työskennellyt keväästä 2016 lähtien OVO:n kilpasarjojen vastuuvälmentäjänä. Eniten hän ehtii valmentaa OVO Kilpa Esport, OVO Kilpa Junior ja Kilpa Atomit -joukkueita. Jenni on ohjannut ja valmentanut voimistelijoita jo yli kymmenen vuotta. Puolentoista vuoden ajan hän kokeili parturi-kampaajan töiden tekemistä valmentamisen ohella. Se ei tuntunut omalta ja rakkaus lajiin vei voiton.

– OVO ja voimistelu on tärkeä osa elämäni. Parasta onkin, kun saan tehdä just sitä, mistä tykkään. Aloitin tammikuussa valmentajan ammattitutkinnon oppisopimuskoulutuksena Kisakallion urheiluopistolla. Nyt takana on tutustumispäivä ja kaksi ensimmäistä lähijaksoa. Kaiken kaikkiaan koulutukseen kuuluu puolentoista vuoden aikana kymmenen lähiopetusjaksoa. Näytöt annetaan ensi keväänä, Jenni kertoo.

OVO:n valmennuspäällikkö **Anne Niemenkari-Kilpi** toimii Jennin mentorina ja työnohjaajana oppisopimuskoulutuksessa. Yhdessä on päätetty kehittää OVO:n kilpasarjojen joukkueiden toimintamallia, ja Jenni suunnittelee ja toteuttaa oman voimistelijan polun heille. On tosi tärkeää, että kilpasarjan joukkuei-

siin panostetaan, jotta voimistelijoiden on helpompi aloittaa harrastus myöhemminkin kuin alle kouluikäisenä. OVO haluaa seurana tarjota mahdollisuutta harrastaa kilpavoimistelua myös matalammalla tavoitetasolla ja harjoitusmäärällä kuin SM-sarjassa. Kuitenkin on oleellista pitää kiulu SM- ja kilpasarjojen välillä mahdollisimman pienenä, jotta liikkuminen sarjojen välillä on helpompaa.

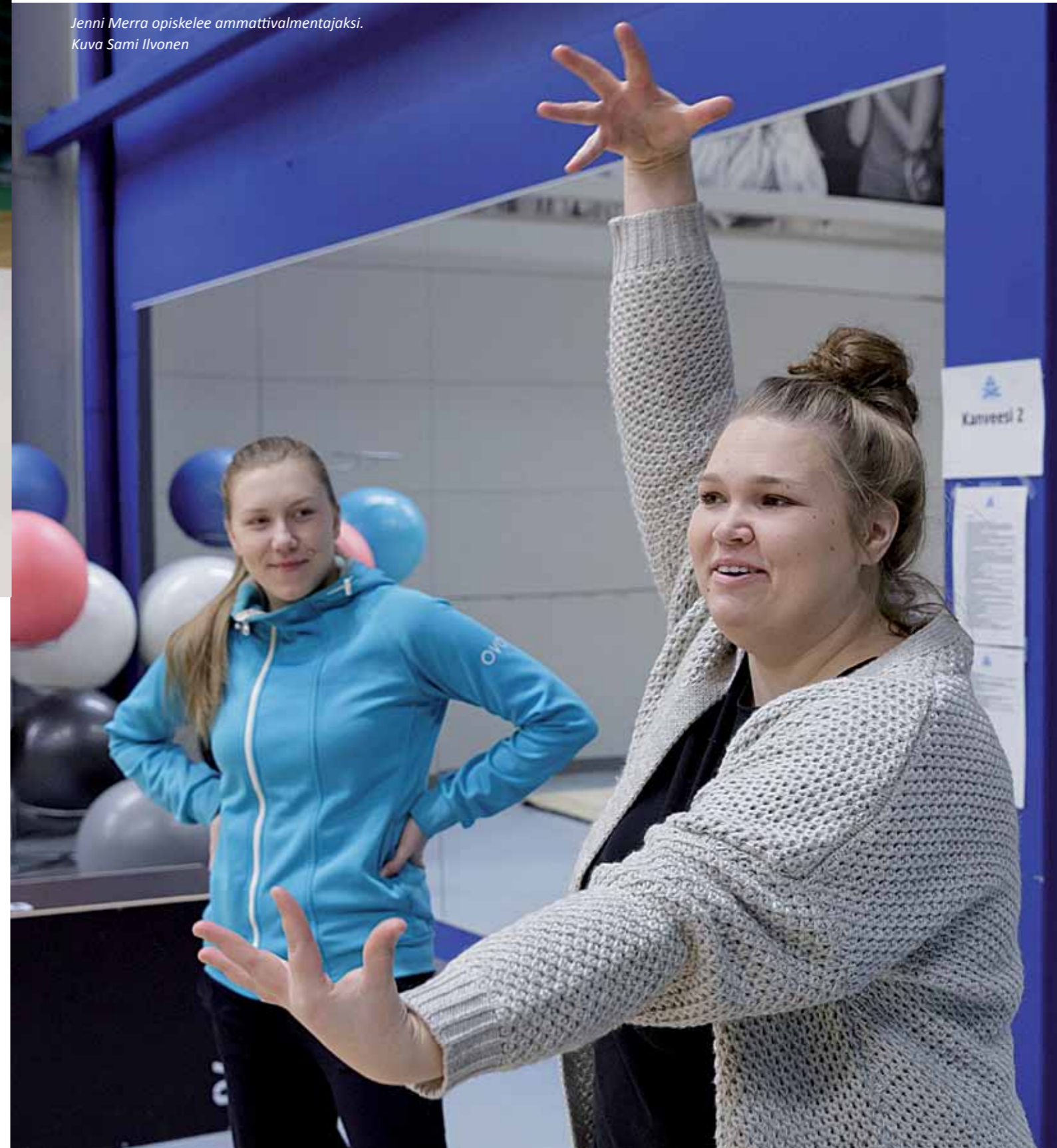
Varsinaisen valmentamisen ohella Jennin intohimona on koreografioiden suunnittelu ja toteuttaminen voimisteluohjelmiin. Miten ohjelmat sitten syntyvät?

– Monesti aloitan suunnittelun ohjelman teemasta. Joskus koreografia alkaa hahmottua musiikin perusteella. Nyt suun-

nittelen ohjelmia ensi syksyksi. Kuuntelen paljon musiikkeja YouTubeista ja katselen myös tanssi- tai balettiesityksiä. Aloitan pakollisista osista ja jatkan paikoista ja siirtymistä. Usein näen myös unia. Minun täytyy kirjoittaa ideat ylös, jotta en unohda niitä, Jenni kertoo.

Kevään aikana Jenni järjestää OVO:n oman koreografiailan, jossa kerrotaan ohjelmien tekemisestä ja innostetaan ja rohkaistaan valmentajia tekemään niitä omille joukkueilleen. Jenni pääsee kertomaan lisää omasta intohimostaan ja välittämään valmennusosaamistaan eteenpäin seuran sisällä. Ja samalla Jenni on askeleen verran lähempänä ammattivalmentajaksi valmistumista.

Jenni Merra opiskelee ammattivalmentajaksi.  
Kuva Sami Ilvonen





# Neutronit – uusimmat tulokkaamme

Käynnissä oleva kevätkausi on täynnä ensimmäisiä kertoja OVO:n uusimmalle voimistelujoukkueelle Neutroneille. Innokkaat ja motivoituneet voimistelijat ovat päässeet ensimmäistä kertaa koristelemaan upeita kilpailupukuja, väkertämään esiintymiskampauksia ja kokemaan jännityksen tunteen hetkeä ennen matolle astumista. Jo muutamien kuukausien aikana Neutronit ovat oppineet tärkeitä rutineja voimisteluharjoituksissa, sekä päässeet kokemaan esiintymisen huumaa satojen henkien yleisöille.

Olarin Voimistelijoissa perustetaan kahden vuoden välein uusi ikäkausijoukkue joukkuevoimisteluun. 18 reipasta voimistelijan-alkua aloitti tammikuussa harjoittelun Neutroneissa, joka on Olarin Voimistelijoiden nuorin voimistelujoukkue vuosina 2010-2011 syntyneille voimistelijanaluille. Neutronit harjoittelevat kaksi kertaa viikossa puolitoista tuntia kerrallaan.

Suvituuli Suurnäkki toimii ikäkauden vastuuvallmentajana ja luotsaa Neutroneita yhdessä kuusihenkisen valmennustiiminsä kanssa.

Valmennustiimillä oli tavoitteena opettaa joukkueelle hyvän harjoittelun merkitystä kehittymisen ja hyväksi voimistelijaksi tuleminen kannalta jo heti alusta alkaen.

– Tytöt ovat omaksuneet tätä ajatusta hyvin, nuoresta iästään huolimatta. Tätä kautta ilmapiiri on muodostunut turvalliseksi ja sellaiseksi, jossa kaikilla on oppimisrauha sekä mahdollisuus kehittyä. Iloiset ja innokkaat tytöt luovat harjoituksiin tämän li-

säksi erittäin positiivisen tunnelman, mikä saa minutkin iloiseksi ja hyvälle tuulelle, kertoo Suurnäkki joukkueensa onnistuneesta alkutaipaleesta.

Neutronien pääpaino harjoituksissa on ollut voimistelun perusasioiden opettelussa ja ominaisuuksien kehittämisessä. Näiden lomassa joukkue on harjoitellut ohjelmaa tammikuun puolivälistä alkaen osana arkiharjoittelua. Kilpailut ja esiintymiset ovat lajiharjoittelun ohella tärkeässä osassa myös nuorten voimistelijoiden arjessa.

**”Parasta voimistelussa on kauniit esiintymispuvut ja uudet kaverit”**

– Sohvi Halmesaari

Kevään aikana Neutronit ovat ehtineet jo esiintymään OVO Cupissa sekä seuran kisakatselmuksessa. Joukkueen ensimmäinen Stara-tapahtuma oli Opinmäen koululla huhtikuun alussa.

Neutronit odottivat innolla ensimmäistä Stara-tapahtumaa. Joukkueen ensimmäiset arvien arviot ja Stara-mitalit puhuttivat jo tapahtumaa edeltävän viikon harjoituksissa.

Suurin esiintymisjännitys oli purkaantunut jo kahden ensimmäisen esiintymisen myötä, mutta pientä jännitystä oli ilmassa ennen Neutronien vuoroa astella matolle.



Kuva Sami Ilvonen

## OVOssa liikkuvat ja viihtyvät kaikenikäiset!

### Voimistelun iloa, onnistumisia ja uusia taitoja!

#### TUNTITARJONNASSA MM.



#### VOIMISTELUTUNNIT:

Nuppujumppa, Pikkurytmiset, Joukkuevoimistelu, Rytminen voimistelu

#### TANSSITUNNIT:

Baletti, Lastentanssi, Showtanssi

#### LIIKUNTATUNNIT:

Jumppatempot, Liikkarit, Iltapäiväkerhot

#### AIKUISILLE:

Pilates, Kuntojumppat, Baletti, Syvävenyttely

Lapsille alkaen 95€, aikuisille alkaen 110€.

#### TOIMIPAIKAT:

Friisilä, Karakallio, Martinkallio, Matinkylä, Niitykumpu, Olari, Opinmäki, Suna, Tapiolan Urheilupuisto, Vanntila



#### Syyskaudelle 2017 ilmoittautuminen:

Vanhoiden jäsenten ilmoittautuminen alkaa ma 5.6. ja ti 6.6.  
Uusien jäsenten ilmoittautuminen alkaa ti 13.6. ja ke 14.6.

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN [WWW.OVO.FI](http://www.ovo.fi)

– Oli se kyllä aluksi vähän jännää, mutta kyllä se on tosi kivaa, kertoi Neutronien Sohvi Halmesaari suorituksen jälkeen.

Asteikolla yhdestä kymmeneen Sohvi kertoi jännityksen olleen noin vitosen luokkaa.

Parasta Sohvin mukaan voimistelussa on uudet kaverit, joita joukkueesta on saanut, sekä kilparyhmän upeat esiintymisasut. – Tykkään tosi paljon näistä kauniista vaatteista, ja nämä voimistelupuvut ovat kyllä tosi hienoja.

Suurnäkki kertoo olevan hyvin positiivisesti yllätynyt siitä, kuinka nopeasti pienet tytöt oppivat, ja kuinka paljon he ovat kehittyneet vain muutamassa kuukaudessa. Harjoitukset ovat valmentajan päivien kohokohtia, ja tyttöjen innokkuus ruokkii myös valmentajien motivaatiota kehittää voimistelijoiden taitoja mahdollisimman pitkälle.

– Tavoitteenani on kehittää Neutroneiden voimistelun perustaidot ja ominaisuudet sille tasolle, että kilpailuissa saavutetaan seuran asettamat tavoitteet joukkueille. Lisäksi tavoitteenani on saada valmennettavani jo lapsena innostumaan voimistelusta niin, että mahdollisimman monelle syttyy kipinä harjoitteluun sekä urheiluun, ja he jatkaisivat mahdollisimman pitkälle OVO:n valmennusjärjestelmässä, aina OVO Teamiin ja MM-kilpailuihin asti.

Neutroneilla on vielä monen monta vuotta pitkäjänteistä harjoittelua ennen paikkaa naisten edustusjoukkueessa, mutta motivaatiota ja energiaa näiltä tulevaisuuden lupauksilta löytyy.

Kahdesti viikossa harjoittelevilla Neutroneilla on joka toinen viikko mahdollisuus osallistua vapaaehtoiseen kolmanteen harjoitukseen, joka on ollut erittäin suosittu.

**”OVO:n nuorimman joukkueen ja uuden ikäkauden alun valmentamisessa on vastuuta siitä, että harjoittelu lähtee oikeaan suuntaan, mutta toisaalta hieno mahdollisuus päästä olemaan mukana tyttöjen kehityskaareissa alusta asti.”**

– Suvituuli Suurnäkki

– Suurin osa tytöistä on käynyt siellä lähes joka kerta. Tämä kertoo tyttöjen innostuksesta ja motivaatiosta, mikä on ollut erittäin mukava huomata, iloitsee valmentaja.

Itse harjoitukset ovatkin Neutronien voimistelijan Alva Stenbäckan lempiasioita voimistelussa.

– Parasta on kun saa harjoitella isossa tilassa akrobatiaa ja ohjelmaa.

Alvan lempiliike on sivutasapaino, jossa jalan saa nostaa todella korkealle.



# Monipuoliset monilajitunnit

Kuluneella kaudella OVOssa kokeiltiin uutta harrastetuntia, jossa tutustutaan voimistelun lisäksi muihin urheilulajeihin. Ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa, ja toisella tunnilla on voimistelua ja toisella tunnilla tutustutaan muihin lajeihin.

Voimistelutunneilla tutustutaan leikinomaisesti voimistelun alkeisiin, harjoitellaan perusvoimisteluliikkeitä, venytellään ja kokeillaan erilaisia välineitä. Tunnit kehittävät liikkuvuutta, ketteryyttä, vartalonhallintaa ja tasapainoa. Ryhmä osallistuu seuran näytöksiin voimisteluohjelmalla yhdessä saman ikäisten voimisteluryhmien kanssa. Monilajitunnilla taas kokeillaan muun muassa jalkapalloa, yleisurheilua, pesäpalloa, koripalloa ja tanssia. Monilajitunteja vetää toisen lajin ohjaaja yhdessä ryhmän vastuuohjaajan kanssa.

–OVO on ollut rohkea, kun on aloittanut monilajituntien pitämisen. Se tukee espoolaisten seurojen välistä yhteistyötä lasten liikunnallisessa kasvatustyössä ja edistää myös lajivinkkien

jalkautumista monipuolisen harjoittelun tukemiseen, vastuuohjaaja Liisa Lappalainen miettii.

**Monilajitunneilla liikkuvat lapset tekevät harjoitteita, jotka kehittävät heidän liikunnallisia perustaitojaan sekä fyysisiäperusominaisuuksiaan.**

Voimistelun ja muiden lajien yhdistämisen tavoitteena on antaa virikkeitä lapsille ja herättää motivaatiota liikunnalliseen elämäntapaan. Monilajitunneilla liikkuvat lapset tekevät harjoitteita, jotka kehittävät heidän liikunnallisia perustaitojaan sekä fyysisiä perusominaisuuksiaan. Lisäksi monilajikokeilujen kautta

syntyy monipuolisia liikuntakokemuksia, joilla on positiivinen vaikutus lapsen kehittymiseen. Kaikki urheilijan perustaidot rakentuvat liikunnallisten perustaitojen pohjalle, joita harraste-ryhmissä harjoittelu kehittää.

**”OVO on ollut rohkea, kun on aloittanut monilajituntien pitämisen”**

– Liisa Lappalainen

– Kaikkien kohdalla ei aikainen lajivalinta ole välttämättä hyvä ratkaisu. Monilajiharrastaminen on yksi tapa toteuttaa monipuolista harjoittelua, jossa motorisia perustaitoja eli liikumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja harjoitellaan yli lajirajojen, Lappalainen kertoo.

Monen lapsen harrastusvalintaa ohjaa perheen muiden lasten tai vanhempien harrastustausta, ja siksi on hyvä antaa lasten kokeilla muita lajeja ilman sitoutumista koko kaudeksi kerrallaan. Monilajikerhossa lajit tulevat lasten luokse eikä lasten tarvitse tutustua kymmeneen seuroihin löytääkseen omansa.

– On ollut ihastuttavaa huomata, miten hyvin espoolaiset seurat ovat lähteneet mukaan ja kuinka osaavia ohjaajia liikuntaseuroissa löytyy.

Lappalainen toivoo, että yhteistyö muiden seurojen ja lajiosaajien kanssa jatkuu myös tulevaisuudessa.

## OVOLAINEN



### 1. KUKA OLET?

Ronja Laaksonen, 20, OVO:n harrasteohjaaja.

### 2. KUVAILE ITSEÄSI KOLMELLA SANALLA?

Innostava, heittäytyvä ja helposti lähestyttävä.

### 3. MITEN OLET MUKANA OVON TOIMINNASSA?

Olen työskennellyt OVO:n osa-aikaisena harrasteohjaajana keuhasta 2016 lähtien. Ohjaan lasten ja nuorten harrasteryhmiä ja valmennan rytmisen voimistelun lisäryhmiä.

### 4. MITEN OLET TULLUT MUKAAN SEURAN TOIMINTAAN JA KOSKA?

Aloitin 4-vuotiaana pikkurytmisissä, joista vuonna 2004 pääsin Capellat-joukkueeseen. Vuonna 2005 siirryin Fosforeihin, josta tuli myöhemmin OVO Akatemia. 2014 etenin Akatemiasta OVO Teamiin. Tällä hetkellä voimistelen OVO Kilpa Teamissa. Ohjaamisen ja valmentamisen aloitin vuonna 2014.

### 5. MITÄ OVOLAISUUS ON ANTANUT SINULLE?

Ovolaisuus on antanut minulle ikimuistoisia kokemuksia ja elinikäisiä ystäviä. Ovolaisena olen oppinut periksiantamattomuutta ja vastuullisuutta.

### 6. KOLME ADJEKTIIVIA, JOTKA MIELESTÄSI KUVAAVAT OVOA PARHAITEN?

Monipuolinen, yhteisöllinen ja ammattitaitoinen.

### 7. MITÄ OVOSSA PITÄISI VIELÄ KEHITTÄÄ?

Se, että kannustettaisiin enemmän rytmiseen voimisteluun joukkuevoimistelun lisäksi. Tytöt saisivat lisää yksilöllistä valmennusta ja esiintymiskokemusta.

### 8. HARRASTATKO MUUTA KUIN VOIMISTELUA?

Tällä hetkellä en harrasta muuta.

### 9. TULEVAISUUDEN HAAVEESI OVOSSA?

Haluan kehittyä ohjaajana ja valmentajana sekä pysyä seuran toiminnassa mukana mahdollisimman pitkään.

### 10. MIKÄ ON PAHEESI?

Herkut

### 11. MIKÄ ON HALLITSEVA LUONTEENPIIRTEESI?

Lämminsydämys

### 12. LAPSUUDEN TOIVEAMMATTISI?

Voimisteluvalmentaja

### 13. PARAS OVO/VOIMISTELUMUISTOSI?

Vuoden 2010 MM-kisamatka Tšekkiin Fosforien kanssa.







Posti Green

# KEVÄTNÄYTÖKSET



## Satunäytös I

Tapiolan  
urheiluhalli  
Ti 9.5.  
klo 17:15

## Kevätnäytös

Tapiolan  
urheiluhalli  
Ti 9.5.  
klo 19:15

## Satunäytös II

Espoon  
kulttuurikeskus  
Ti 16.5.  
klo 17:15

## Gaalanäytös

Espoon  
kulttuurikeskus  
Ti 16.5.  
klo 17:15

Lisätiedot ja lipunmyynti: [www.ovo.fi/kevatnaytokset2017](http://www.ovo.fi/kevatnaytokset2017)

Kuva Sami Ilvonen, kuvitukset: freepik.com



TEAM PLACE



DIACOR



TORENIUKSEN LIIKENNE OY

## NÄHDÄÄN SOMESSA!

Seuraa meitä sosiaalisen median kanavissa:



@olarinvoimistelijat



@ovofinland



@ovofi



OVO Finland

### HALLITUS 2017

Viestintä: **Uura Hagberg**

Sponsorointi ja markkinointi: **Karoliina Kaijasilta-Järvenpää**

Puheenjohtaja ja valmennusryhmät: **Johanna Lehto**

Tapahtumat: **Jonna Fanfani** ja **Marja Kantele**

Aikuisten harrastetunnit: **Kaarina Uosukainen**

Lasten ja nuorten harrastetunnit: **Anu Vartiainen**

Varapuheenjohtaja ja yhteiskuntasuhteet: **Kaisa Vikkula**

### Sähköpostiosoitteet

etunimi.sukunimi@ovo.fi

### 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](http://www.ovo.fi)



OVOLAINEN jäsenlehti  
Julkaisija: OVO

Painatusmäärä: n.2300 kpl  
Jakelu: Jäsenistö, kumppanit

Sisältö: Viestintätiimi

Taitto: Viestintätiimi

Kuvakreditit: Sami Ilvonen

Painatus: Grano Oy