



Hannele Tahvola

Jarno – The K.O.V.A. Trainer

Tapasin Jarnon ensimmäisen kerran syksyllä 2008, kun olin kevyehkössä neljänkymppin kriisissä päättänyt tehostaa kuntoiluani. Tajusin, että tarvitsen jonkun, joka kannustaa ja potkii eteenpäin ja hönkii niskaan, joten etsin personal traineria - ja tapasin Jarnon. Siitä lähtien olen treenannut hänen ohjauksessaan muutamia parin kuukauden taukoja lukuunottamatta. Meillä on ollut erilaisia projekteja, mm. aerobisen kunnan nostamista, lihasmassan kasvatusta, rasvanpolttoa, puolimaratonille treenausta, leikkauksen jälkeistä kuntoutusta. Kaikissa näissä olen tuntenut olevani hyvissä ja asiantuntevissa käsissä, vaikka projektien kohteet ovatkin vaihdelleet.

Tällaisenaanhan tämä teksti olisi varmaankin hyvin tyyppillinen asiakasreferenssiteksti. Tällaisen tekstin voisi kirjoittaa epäilemättä aika monestakin asiantuntevasta ja ammattitaitoisesta trainerista. Jarnon erottavat mielestäni ”normi-trainerista” intensiteetti, innostus, opinhalu ja ongelmanratkaisukyky, joiden avulla hän on näiden vuosien aikana kehittänyt paitsi valmennusmetodejaan niin myös itseään. On ollut hienoa päästä seuraamaan sivusta, miten hän on omien kokemustensa kautta pystynyt kiteyttämään useista eri treenimuodoista niiden oleellisimman sisällön, ja muodostanut niistä sen metodin, jonka hän on havainnut tehokkaimmaksi, monipuolisimmaksi ja parhaaksi – K.O.V.A:n.

Valmentajana Jarno on kiistatta hyvä. Vaativa ja kannustava. Inhimillinen ja ymmärtävä. Elää, kuten opettaa. Sellaiselle valmentajalle on vaikea keksiä yhtään tekosyytä – jos sellainen siis koskaan kävisi mielessäkään. ☺ Jarnolta saat treeniisi avun, työn ja ohjeet – mutta kaiken työn joudut tekemään itse. Myös ajattelun. Ja tämä kaikki tekee Jarnon kanssa treenaamisesta niin palkitsevaa!