



OLARIN VOIMISTELIJAT

OVO-INFO

JÄSENTIEDOTE NRO 23 • LOKAKUU 2005



Hyvä Deltat – joukkuevoimistelun kansainväliset juniorimestarit 2005

OVO:n Deltat voitti kultaa 14–16 v. sarjassa IFAGG:n (The International Federation of Aesthetic Group Gymnastics) eli Kansainvälisen joukkuevoimisteluliiton järjestämissä kilpailuissa Plzenissä, Tšekissä 17.–19. kesäkuuta 2005. Mitalisijat ja loppupisteet: 1) OVO Deltat (FIN), 35,58, 2) Roxett (RUS), 34,15, 3) Meetrum (EST), 34,03.



Kuva: Christian From

Fosforit-voimistelijoita OVO Cupissa.

Mallia maailmalta – OVO Cup 05 Unkarilaiset ja venäläiset kärkisijoilla lasten kilpailussa

Olarin voimistelijoiden järjestämä rytmisen voimistelun kansainvälinen lasten kilpailu OVO Cup toi lauantaina 10.9. Tapiolan urheiluhallille nuoria voimistelijalupauksia 14 eri seurasta ja seitsemästä eri maasta. Runsaasta 80 osanottajasta puolet kisasi yksilöinä ja loput joukkuekilpailussa. Mukana oli Itä-Euroopan huippumaat kuten Venäjä, Bulgaria, Unkari ja Ukraina. Kärkipään tyttöjä tulemme varmasti näkemään muutaman vuoden päästä Euroopan ja maailman huipulla.

OVO Cupissa kilpailtiin kahdessa eri ikäluokassa, molemmissa sekä yksilöissä että joukkueissa. Vuonna 1993–94 syntyneillä on jo ensi vuonna mahdollisuus taistella edustuspaikoista junioreiden EM-kilpailuihin, joten kansainvälinen kilpailukokemus on arvokasta oppia. Elannon Iskun **Julia Romanjuk** kipusi ikäluokassa hopealle, unkarilaisten vallattua kulta- ja pronssisijat. OVO:n **Johanna Vikkula** oli parhaana espoolaisena seitsemäs. Seurakaveri Sara Välimaa sijoittui kymmenenneksi. Suomalaisten kesken käydyssä joukkuekilpailussa OVO:n **Fotonit** sijoittui kakkoseksi.

Nuorempien vuonna 1995–96 syntyneiden sarjassa kaikki kärkisijat menivät Venäjälle ja Unkariin. Elannon Iskun **Meri Kontkanen** sijoittui neljänneksi ja **Laura Mettinen** oli paras OVOlainen 12. sijallaan. Joukkuekilpailussa Olarin **Fosforit** oli omaa luokkaansa voittamalla suomalaiset kilpasiskonsa reilun pisteen erolla.

Neljä OVO:n joukkuetta JV-aluevalmennusrinkeihin

Etelä-Suomen alueen 12–14- ja 14–16-vuotiaiden joukkuevoimistelun valmennusrinkeihin valittiin kuusi joukkuetta kumpaankin taitotason, kilpailumenestyksen ja hakemusten perusteella. Ensinmainittuun rinkiin valittiin OVO:n **Omeгат** ja **Molekyyliit** ja toiseen **Ampeerit** ja **Kromit**. Aluevalmennusringit käynnistyvät leireillä

syys-lokakuussa. Ensimmäisillä leireillä aiheina ovat mm. tasapaino- ja hyppyteknikka, joukkuevoimistelun säännöt, ravinto ja antidoping. Rinki tarjoaa valmentajille uusia näkökulmia harjoitteluun ja tytöille hienon mahdollisuuden tutustua samanikäisiin voimistelijoihin eri ympyröistä.



OVO:n kilpajoukkueiden tytöt Lumene ihonhoito- ja meikkikoulutuksessa.

Lumene ja FIM tukevat OVO:n kilpajoukkueita

Olarin voimistelijat (OVO) on solminut yhteistyösopimukset Lumenen ja FIM sijoituspalvelu -konsernin kanssa. OVO:n tavoitteena on kasvattaa pitkäjänteisesti uusia joukkueita, jotka kykenevät aikanaan nousemaan nuorten ja naisten maailman mestareiksi. Yhteistyö mahdollistaa joukkueiden osallistumisen kansainvälisiin kilpailuihin ja kattaa osan joukkueiden harjoittelukustannuksista.

Lumene-sopimus on kaksivuotisen. Sopimuksen mukaan OVO:n kilpajoukkueet esiintyvät kotimaisissa ja kansainvälisissä kilpailuissa Lumene meikeissä. Lumene myös näkyy OVO:n kilpatyttöjen ja valmentajien asusteissa sekä seuran viestinnässä. Lumene hyödyntää tyttöjen esityksiä ja työpanosta omissa asiakastilaisuuksissaan. OVO:n jäsenet pääsevät edullisille Lumene Ystävänpäivä-ostoksille tehdashinnoin.

– Olarin voimistelijat tarjoavat ainutlaatuisia elämyksiä, tunnelmaa ja huippusuorituksia. Joukkuevoimistelu ja etenkin Olarin voimistelijat edustavat hyvin Lumene brändin sisältöä – pohjoismaista kauneutta, myönteisyyttä, karismaattisuutta, säteilyä, innovatiivisuutta ja elämän iloa. Hyödynnämme heitä myös tapahtumamarkkinoinnissamme, kertoo Lumene brändin markkinointipäällikkö **Päivi Paltola**. Lumene on Suomen arvostetuin kosmetiikka-alan tuotemerkki. Lumenen myynti kasvaa nopeasti Yhdysvalloissa ja Itä-Euroopassa.

– OVO:n kilpajoukkueiden vahvuutena on vahva motivaatio, innovatiiviset koreografiat ja esittämisen nautinto. Kosmetiikka on olennainen osa esittämistä. Siksi olemme erityisen iloisia yhteistyöstä suomalaisen Lumene kosmetiikkamerkin kanssa, toteaa Olarin voimistelijoiden puheenjohtaja **Virpi Virtanen**.

Kesällä OVO:n kilpajoukkueiden tytöt osallistuivat Lumenen ihonhoito- ja meikkikoulutukseen.

FIM-sopimus on yksivuotinen. Sopimuksen mukaan OVO:n joukkueet esiintyvät vuotuisessa Finlandia-talolla pidettävässä FIM-rahastosäästäjien tilaisuudessa. FIM näkyy kilpatyttöjen ja valmentajien asusteissa. Yhtiön asiakaslehteen tulee juttu OVO:n kilpajoukkueista ja joukkuevoimistelusta. Kauden lopussa FIM palkitsee rahastosuukin yhden menestyneen kilpajoukkueen tytöt ja valmentajat. FIM markkinoi palveluitaan OVO:n jäsenille ja perheille. Sopimuksen jatko arvioidaan yhteistyön tulosten perusteella keväällä.

FIM:n markkinointipäällikkö **Sarianna Visurin** mukaan yhtiöllä on myönteisiä kokemuksia urheilusponsoroinnista. OVO laajentaa panostuksiamme naisurheiluun. FIM on vuonna 1987 perustettu suomalainen sijoituspalvelukonserni, jonka intohimona on asiakkaan varallisuuden kasvattaminen. Jo 35 euron kuukausisummalla pääsee rahastosäästäjäksi.

OVO:n yhteistyökumppanit matkustuksessa – OVO:n ulkomaan kisamatkat varataan **Areasta**. **Toreniuksen Liikenne Oy:n** bussit kuljettavat OVO:n kilpatyöt turvallisesti perille kotimaan kisoihin ja leireille.

Nestetasapaino ja säännöllinen ravinto tärkeä osa jumppatyön valmennusta

Ravinto on terveyden pohja. Suorituskyvyn parantaminen lähtee oikeasta ravinnosta, toteisi ravintokonsultti **Harri Kokko** OVO:n kilpapytyttöjen vanhemmille syyskuussa järjestetyssä ravintoillassa. Kokko on tutkinut ravintovalmennusta ja hän laatii ravinto-ohjelmia eri urheilulajien huippu-urheilijoille. Lähinnä joukkuevoimistelua

Kokon valmennettavista on muodostelmaluistelu.

Ravintovalmennuksella pyritään hyvään terveyteen, antamaan lisää potkua harjoitteluun sekä suorituskyvyn ja kilpailutulosten parantamiseen.

Monipuoliset ja säännölliset ateriat valmennuksen perusta

Urheiluvan lapsen ravinnon on oltava monipuolista. Kokon mukaan lapsi saa periaatteessa kaikki tarvitsemansa ravintoaineet ruoasta. Kalaa pitää syödä kaksi kertaa viikossa, lihaa viisi kertaa ja maksaa sekä verivalmisteita kerran kuussa. Rasvoja ei pidä kokonaan välttää, koska elimistö tarvitsee rasvoja hormonituotantoon. Rasvan poisjätto aiheuttaa ongelmia tyttöjen kuukautiskiertyön ja kasvuhormonin määrään. Voileivälle kannattaa siis leivittää rasvaa, mutta vain yksi juustopala! Jos lisäravinteita joudutaan syömään, niitä syödään yksi kuuri esim. 6 viikkoa kerrallaan, ei jatkuvasti.

Koulussa ja urheiluopistolla tarjolla olevasta ruokavaliokomasta on jumppatyön otettava monipuolisesti kaikkea – ei siis napostellen joiain lisäkkeitä. Vanhempien ja valmentajien tulee opettaa lapset syömään oikein. Tarjoilain urheilijoiden tullen joukkuevoimistelijoiden täytyy kasvattaa ateriastaan perunan, riisin ja makaronin osuus normaalista neljänneksestä reiluun kolmannekseen. Vastaavasti kasvisten osuus supistuu puolikkaasta runsaaseen kolmannekseen. Lihan, kalan tai kanan osuus on neljännes aterian määrästä. Joka aterian lisukkeena urheilija syö leipää, jonka päällä on kevytlevitettä ja juo maitoa tai piimää. Jälkiruokaasi pitäisi vielä syödä marjoja ja hedelmiä. Urheilija syö viljavalmisteita sekä kasviksia, hedelmiä tai marjoja joka aterialla ja juo runsaasti vettä!

Lapsi tarvitsee päivässä 1.500 kaloria, mutta urheiluvan lapsen päivittäinen kaloritarve on jopa 2.800–3.000 kaloria. Urheilijan on syötävä 2–3 tunnin välein eli 5–7 kertaa päivässä, muuten viireystila laskee. Yksi harjoitus vastaa noin 500 kalorien kulutusta, mikä pitää korvata ylimääräisellä välipalalla. Välipala pitäisi ehtiä syödä 1,5 tuntia ennen harjoituksen alkua. Jos harkat on suoraan koulutusta, lapsen täytyy ottaa kouluun eväät mukaan, muuten suorituskyky harkoissa heikkenee.

Ennen rasiutusta pitäisi syödä ruoka-aineita, joilla on matala Glykeeminen Indeks (GI) esim. jugurtti, täysijyväleipä,



OVOCup05, Elsa Lehtonen, kuva: C. From

omena, fruktoosi. Harjoituksen jälkeen on syötävä välittömästi palauttava välipala, jossa on korkean GI:n ravintoaineita kuten ananas, rusinat, porkkana ja glugoosi. Palauttavan välipalan on siis oltava mukana harkoissa. Suihkun jälkeen kotona on vuorossa lämmin ateria. Perunamuusi on erinomainen palauttava korkean GI-tason ruoka. Jos kyseessä on ollut fyysinen harkka, jossa on kehitetty voimaa ja kestävyyttä, harkan jälkeen on syötävä enemmän proteiineja kuten lihaa, kalaa ja kananmunaa. Hikijumpan jälkeen taas tarvitaan runsaasti hiilihydratteja kuten pastaa ja leipää.

Kisapäivän aamuna kilpapytön pitäisi syödä pitkäkestoista sokeria (glukoosi) sisältäviä ruokia ja juuri ennen suoritusta lyhytkestoista sokeria (rypäle- ja hedelmäsokeri).

Nestetankkaus tärkeää

Uuseimmat voimistelijatyöt juovat liian vähän vettä harkoissa. Aikuisen pitäisi juoda keskiarvossa harjoituksessa 2 dl nestettä 20 minuutissa, lapsen vähän vähemmän. Nestetankkausta pitää harjoitella. Osan juomasta voi ottaa jo ennen harkan alkua. Juomisen vähyys näkyy keskittymisen puutteena, päänsärkinä ja heikompana suorituksena. Nestetankkaus tulee aloittaa ennen janon tunnetta, silloin on jo myöhäistä.

Jo hyvin vähäinen nesteveje heikentää suorituskykyä ja mitä suuremmaksi nesteveje tulee, sitä enemmän suorituskyky heikentyy. Jo prosentin (painosta riippuen jumppatyöllä esim. 3–5 dl) nestehukan on havaittu heikentävän taitoja tarkkuusominaisuuksia ja heikentävän keskittymiskykyä. Yli prosentin nestehukassa suorituskyky alkaa heikentyä joissakin fyysisissä suorituksissa ja 2–3 % nestehukassa suorituskyvyn heikkeneminen on jo tuntuva kaikilla fyysisen suorituskyvyn osa-alueilla. 2 % nestehukan on havaittu mm. heikentävän jaksamista lyhytaikaisessa maksimaalisessa suorituksessa 20–30 %.

Valmentajien tulisikin huolehtia riittävästä juomatauoista ja tarkistaa, että kaikki tytöt juovat pullonsa tyhjiksi harkan aikana. Kovissa harkoissa ja kuumalla säällä pelkkä vesi ei riitä. Nesteen imeytymisen takia juomassa on oltava vähän suolaa ja sokeria. Kokon mukaan hyvä keino on kaataa juomapulloon vähän aitoa viinimarjamehutiivistettä (2–5 %) ja täyttää pullo sitten vedellä.

Urheiliva lapsi saa nauttia elämästä. Karkkia ei pidä kokonaan kieltää. Sen sijaan hiilihapollisia virvoitusjuomia tulisi välttää. Hiilihapo täyttää vatsalaukun ja vie näälntunteen, jolloin lapsi syö oikeaa ruokaa vähemmän.

OVO, Kaisa Vikkula

Lisätietoja: Urheilijan ravinto, Suomen Olympiakomitea (<http://www.noc.fi/valmennus/urheiluravitusmus/?NDD=1>)

OVO:n jäsenillä on urheiluvakuutus

Seuramme kaikki jäsenet eli jumpparit, ohjaajat ja valmentajat on vakuutettu Svoli Jumppaturva-vakuutuksella Pohjolassa. Vakuutus kattaa OVO:n jumppatunneilla ja kilpajoukkueiden valmennuksessa tapahtuneet urheiluvahingot. Kilpajoukkueiden voimistelijoilla vakuutus sisältyy kilpalienssiin tai jumppakoulupassiin. Kilpatyöt tarvitsevat kuitenkin lisävakuutuksen ulkomaan kilpamatkoille.

Jumppaturva-vakuutuksen voimassaolo

Alle 70-vuotiaat OVO:n jäsenet kuuluvat vakuutuksen piiriin. Vakuutus on voimassa OVO:n jumppatunneilla sekä kilpapuolella lajin harjoituksissa, jotka ovat lajille ominaisia ja tehdään harjoituksen johtajan valvonnassa, valmennusohjelman mukaisesti harjoiteltaessa myös kotona, koulutus-, liikunta- ja valmennusleireillä sekä kilpailuissa ja niihin välittömästi liittyvillä meno- ja paluumatkoilla koti- ja ulkomailla (kork. 3 kk:n pituisilla matkoilla).

Vakuutuksen korvaukset

Vakuutuksen perusteella korvataan tapaturmasta aiheutunut vamman hoito, lääketieteellinen haaita ja kuolema vakuutusehtojen mukaisesti. Tapaturma on äkillinen, ulkoinen, ruumiinvamman aiheuttava tapahtuma, joka astuu vakuutetun tahtomatta. Tapaturmaksi katsotaan myös vakuutetun tahtomatta äkillisen voimanponnistuksen ja liikkeen yhteydessä syntynyt vamma, johon on annettu lääkärin hoitoa 14 vuorokauden kuluessa vammautumisesta. Korvauksen saamiseksi vamma on sis käytävä näyttämässä lääkärille kahden viikon kuluessa tapaturmasta. Vakuutuksesta ei kuitenkaan korvata rasitusvammoja ja muita vähitellen syntyviä vammoja, vahinkotapahtumia, jotka aiheutuvat sairaudesta tai ruumiinviaasta, tapaturmia, jotka katsotaan työ- tai opiskelutapaturmiksi tai tapaturmia, jotka kuuluu korvata liikennevakuutuslain tai sotilastapaturmalain nojalla eikä myöskään näiden vammojen hoitokuluja.

Vamman hoito

Korvattaviin vamman hoitokuluihin sisältyvät:

- Tarpeelliset lääkärin antaman tai määräämän hoidon tai tutkimuksen sekä kohtuulliset matkakulut paikalliseen lääkäriin tai hoitolaitokseen
- Tarpeelliset tapaturman yhteydessä käytössä rikkoutuneiden silmälasien korjaus- tai jälleenhankintakulut edellyttäen, että silmälasit on hankittu viimeistään kahden kuukauden kuluessa tapaturman sattumisesta.

OVO Cup 05,
Fotonit-joukkue.

– Hoitolaitoksessa annetun, lääkärin määräämän fysikaalisen hoidon kustannukset korvataan leikkaus- tai kipsausohidon jälkeen enintään 10 hoitokerralta tapaturmaa kohti. Vamman hoitokuluina ei korvata kustannuksia ortopedisten sidosten tai tukien hankkimisesta.

Ota lisävakuutus ulkomaan kilpamatkoille

Ulkomaan kisoja varten kilpatyölle pitää ottaa matkavakuutus, koska lisenssivakuutus on voimassa vain kilpailussa ja harjoituksissa. Lisenssin vakuutus ei siis korvaa, jos matkalla tapahtuu jotain muulloin kuin itse kilpailun tai harjoituksen aikana esim. matkalla illalliselta majapaikkaan. Lisenssin vakuutus ei myöskään korvaa sairastumista, matkakuluja (ei siis esim. kotiinkuljetusta ulkomailla), matkan peruuntumista tai keskeytymistä. Lisenssin vakuutuksessa hoitokulu-korvaus on myös rajoitettu (8 500 e).

OVO suosittaa, että kukin perhe tarkistaa omasta vakuutusyhtiöstään oman matkustajavakuutuksensa turvan ja varmistaa, että matkustajavakuutus kattaa myös ulkomailla yksin matkustavan lapsen ja kilpaurheilun. Matkustajavakuutus korvaa hoitokuluja ilman ylärajaa (aikarajoituksia). Mikäli ulkomaan kisoja on useampi vuodessa, kannattaa ostaa kilpatyölle matkavakuutus koko vuodeksi (jatkuvasti voimassa oleva vakuutus).

Kun Svoli lähettää kisaajan matkaan (maajoukkue-edustus), liitto vakuuttaa kisaajan.

Vakuutusehdot ja toimintaohjeet vahinkotapauksissa

Jumppaturva-vakuutuksessa noudatetaan Urheiluvakuutuksen vakuutusehtoja U0401. Vakuutusehdot ja urheiluvahinkoilmotukset saat Pohjolan konttorista tai www.pohjola.fi. Tutustu ehtoihin!

Lisätietoja:

www.olarinvoimistelijat.fi/Yleisinfo ja yhteydet



Kuva: Christian From

Neutronit – MM05&Svoli Games

OVO:n Neutronit sijoittui upeasti 8. sijalle vuoden 2005 Joukkuevoimistelun MM-kilpailujen alkukilpailuissa 21.5. Kööpenhaminassa, Tanskassa. Joukkueessa voimistelivat **Laura Hallikas, Anna Hassinen, Essi Heikkilä, Lina Munsterhjelm, Minttu Marila, Sandra Aerikkala ja Anni Tuononen.** Valmentaja **Veera Hurmalainen** oli myös ohjelman koreografi.

Joukkueen baletin opetuksesta vastaa **Jarmo Rastas.**

Svoli Games, World Cup III -osakilpailussa Helsingissä 15.–16.10.2005 Neutronit saavutti 4. sijan. 1) Oscar RUS 36,85, 2) GC Piruett EST 36,35, 3) Vantaan VS Frida 36,08, 4) Olarin voimistelijat, Neutronit 33,70.

Lue ajankohtaiset tiedot osoitteesta www.svoli.fi. Kuvia osoitteesta <http://www.kuvagalleria.net/svoligames2005>

16–18-vuotiaiden sarjassa kilpaileva Neutronit-joukkue kuuluu Svolin maajoukkuerinkiin.



Dynamot & Marimekko muotimessuilla

Elokuussa pidettiin Helsingin messukeskuksessa jokavuotinen muodin katselmus, Muotimessutapahtuma. Yleisöpäivä oli lauantai, jolloin Marimekolla oli kaksi omaa muotinäytöstä nimellä Marimekko Fashion Talvi 2005/2006.

Näytöksen ohjauksesta ja koreografiasta vastasi **Birgitta Öunap.** 20 ammattimallin sisäänäytöksen joukossa oli kaksi yllätysnumeroa. OVO:n Dynamot esittivät tanssien Maija Poppasen tahdissa Marimekon klassiset mustavalkoiset tasaraita- ja pallopaidat. Upeat nostot

saivat salin täyteen yleisön taputtamaan useaan kertaan esityksen aikana. Dynamoiden koreografiasta vastasi **Antton Laine.**

Näytöksen loppuosassa Dynamot-joukkue kantoi juhlallisesti esiin Maija Isolan punaisen Samovaari-kankaan ja jatkoi esitystään punaisien nauhojen. Dynamoiden esitykset näki 6.000 Muotimessujen kävijää. Marimekon toimitusjohtaja **Kirsti Paakkanen** oli näkemäänsä ja yleisön reaktioihin tyytyväinen ja uskoi yhteistyön OVO:n kanssa jatkuvan.



OVO:n Dynamot ja Elektronit yhdistyivät ja joukkue osallistuu syksyn Alue- ja SM-kilpailuihin.



OLARIN VOIMISTELIJAT

**Jouluiset alle 10 v.
OVO:n jumppa-asemalla**

su 11.12. klo 16–18 ohjelma 3-
vapaa pääsy • puhvetti • arpajaiset
Tapiolan urheiluhalli
Urheilupuistontie 2

**OVO:n
yli 10 v. joulunäytös**

ti 13.12. klo 19–21
vapaa pääsy • ohjelma 5.- • arpajaiset
Espoon kulttuurikeskus
Tapiola-sali
02100 Espoo

Joukkuevoimistelun kilpailuja syksyllä 2005

Aluemestaruuskilpailut, Mäntsälä 5.–6.11.
TUL:n avoimet kilpailut SM-sarjoille 13.–14.11.
AGG Russian Open, World Cup IV Moscow RUS 18.–20.11.
Harrastekilpailut, välinesarjoissa 19.11.
Tytttöjen välinemestaruuskilpailut, Valkeakoski 25.–27.11.
Suomen Cup-osakilpailu IV, SM-välinekilpailut, Valkeakoski 25.–27.11.

Rytmissen voimistelun kilpailuja syksyllä 2005

Minirytmiset, Helsinki 5.–6.11.
Elannon Iskun kansainvälinen lasten kilpailu, Helsinki 3.–4.12.
Luokkanousukilpailu, Hämeenlinna 10.–12.12.

Kilpailukalenteriin saattaa tulla muutoksia. Lisätietoja: www.olarinvoimistelijat.fi

OVO järjestää joukkuevoimistelukilpailuja v. 2006

IFAGG:n junioreiden kansainväliset karsintakilpailut, Espoo 18.2.2006
Aluemestaruuskilpailut (Tapiolan urheiluhalli), Espoo 8.–9.4.2006

SUN SVOLI – suuri voimistelutapahtuma Tampereella 2006

Suomen Voimisteluliitto Svoli järjestää 9.–11.6.2006 SUN SVOLI -voimistelun suur tapahtuman Tampereella. Vuoden suurin liikuntatapahtuma tarjoaa voimistelun iloa, unohtumattomia elämyksiä ja esiintymispaikkoja jokaiselle. Kaikki mukaan!
Lisätietoja: www.olarinvoimistelijat.fi / sari.haapala@siemens.com

Kun haluat ostaa tai myydä käytettyjä OVO-tuotteita, tutustu OVO-tuotepörssiin osoitteessa www.olarinvoimistelijat.fi

Svoli

Suomen Voimistelu-seura Svoli ry

Suomen Liikunta ja Urheilu ry
www.eslu.slu.fi/seuratoiminta



KISAKALLIO

LUMENE



SOKONET 