



Kohti ensimmäisiä kilpailuja – kilpailuopas voimanostoon

Jenniina Lamminpohja

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaajan tutkinto

Opinnäytetyö

2024

Tiivistelmä

Tekijä(t) Jenniina Lamminpohja
Tutkinto Liikunnanohjaajan tutkinto
Raportin/Opinnäytetyön nimi Kohti ensimmäisiä kilpailuja - kilpailuopas voimanostoon
Sivu- ja liitesivumäärä 36 + 2
<p>Tässä opinnäytetyössä käsitellään voimanoston kilpailuopasta, joka tarjoaa kattavan näkemyksen voimanoston eri osa-alueista sekä kilpailuihin valmistautuessa että kilpailupäivän aikana. Työssä tarkastellaan voimanoston historiaa, sääntöjä ja nostomuotoja sekä menetelmiä, jotka auttavat urheilijoita valmistautumaan kilpailuihin. Kilpailuopas on rajattu koskemaan vain kansallisia klassisen voimanoston kilpailuita.</p> <p>Opas sisältää myös käytännön vinkkejä kilpailupäivän hallintaan, kuten ohjeita lämmittelyyn, kilpailuvarustukseen ja suositeltavaan kilpailupäivän ravitsemukseen. Lisäksi käsitellään psykologisia valmiuksia, kuten kilpailujännityksen hallintaa ja itseluottamuksen rakentamista. Opinnäytetyö perustuu sekä kirjallisuuskatsaukseen että haastatteluihin kokeneiden voimanostokilpailijoiden kanssa, mikä tuo käytännön näkökulmaa teoreettiseen tietoon.</p> <p>Lomakehaastattelun tulokset osoittivat, että hyvin suunniteltu kilpailupäivä voi merkittävästi parantaa urheilijoiden suoritusta ja itseluottamusta kilpailutilanteissa. Oppaan tavoitteena on, että se palvelisi kilpailijoiden lisäksi myös valmentajia sekä seuroja, jotka haluavat kehittää voimantotoimintaa omassa ympäristössään. Opas on tehty toimeksiantona Suomen Voimanostoliitolle.</p>
Asiasanat urheilukilpailut, liikunta, voimailu

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus	2
3	Käytetyt menetelmät	3
3.1	Lomakehaastattelu	3
3.1.1	Tulokset	3
4	Voimanosto	6
5	Ennen kilpailua	7
5.1	Seuran valinta	7
5.1.1	Kilpailulisenssi	7
5.1.2	Antidopingsopimus	8
5.2	Kilpailuihin ilmoittautuminen	8
5.2.1	Painoluokan valinta	9
5.2.2	Painonveto	10
5.2.3	Ikäluokat	11
5.3	Henkinen valmistautuminen	12
6	Kilpailupäivän aikana	14
6.1	Varusteet	15
6.2	Punnitus	16
6.3	Telinekorkeudet	17
6.4	Varustetarkistus	17
6.5	Ravinto	18
6.6	Huoltajan tehtävät	19
7	Verryttely	20
7.1	Alkuverryttely	20
7.2	Lajiverryttely	21
8	Kilpailunostot	22
8.1	Jalkakyykky	22
8.2	Penkkipunnerrus	23
8.3	Maastanosto	25
8.4	Hylkäämiseen johtavat syyt	26
8.4.1	Jalkakyykky	28
8.4.2	Penkkipunnerrus	28
8.4.3	Maastanosto	29
8.5	Nostojärjestys ja round- systeemi	29
9	Kilpailuiden jälkeen	31

10 Pohdinta	32
Lähteet.....	34
Liitteet	37
Liite 1. Kilpailijoiden haastattelulomake	37

1 Johdanto

Voimanosto on tällä hetkellä suosiotaan kasvattava laji, etenkin nuorten sekä naisten keskuudessa Suomen Voimanostoliiton tietojen mukaan. Usein lajiin tutustumisen jälkeen herää myös into lähteä kokeilemaan omia rajojaan kilpailuihin. Kuitenkin kilpailumaailma voi tuntua alkuun sekavalta ja vaikealta ymmärtää.

Kilpailuihin tähdätessä tulee ottaa useita asioita huomioon jo ennen itse kilpailusuoritusta, jotta nostaja pystyy valmistautumaan tulevaan kilpailupäivään mahdollisimman hyvin. Itse kilpailupäivän kulku voi olla ensikertalaiselle vaikea hahmottaa ja jännitys tuo vielä oman osansa kilpailupäivästä suoriutumiseen, jolloin olennaiset asiat on hyvä tiedostaa jo ennalta ulkoa. Lisäksi ensikertalaisen tulee harjoitella nostomuotojen tuomarimerkit etukäteen, jotta nostot saa suoritettua hyväksytysti kilpailutilanteessa ja nostaja muistaa kuunnella merkit.

Painoluokkalajin ollessa kyseessä, on mahdollista, että nostajan tarvitsee pudottaa painoa ennen kilpailua. Painonvetoa yleisesti sanotaankin kilpailuiden neljänneksi lajiksi, sillä se voi olla stressaavaa ja helposti nostaja voi laskea omaa energiansaantiaan turhan matalaksi, jolloin kilpailupäivänä energian tankkaaminen on haastavaa ja tämän vuoksi energianpuute voi näkyä kilpailunostossa. Järkevästi suunnitellun painonvedon kautta energiataso ei pääse putoamaan liiaksi ja nostaja pääsee silti haluamaansa painoluokkaan mukavasti. Painonvedon jälkeinen energiantankkaus puntarin ja ensimmäisen noston välissä on todella tärkeää kilpailujen onnistumisten kannalta.

Asiantuntijahaastattelun avulla kartoitetaan millä tavoin jo kilpailevat huolehtivat energiansaannistaan kilpailun aikana ja minkälaisia lämmittelyrutiineja heiltä löytyy. Lisäksi haastattelussa kartoitetaan kilpailijoiden työkaluja henkiseen valmistautumiseen sekä minkälaisia odotuksia heillä on huoltajaa kohtaan. Lopuksi oppaassa kartoitetaan myös kilpailuiden jälkeistä aikaa sekä yleisiä vinkkejä ensimmäisiin kilpailuihin valmistautuville.

2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus

Tämän oppaan avulla tavoitteena on selventää mitä tulee ottaa huomioon ennen kilpailuihin osallistumista sekä auttaa ymmärtämään kilpailupäivän kulkua niin, että päivästä suoriutuminen olisi mahdollisimman helppoa ja onnistunutta. Opas huomioi valmistautumisen jo seuran valinnasta ja ilmoittautumisesta alkaen kilpailunostoihin sekä kilpailuiden jälkeiseen aikaan saakka. Kilpailuopas on tehty toimeksiantona Suomen Voimanostoliitolle.

Opas pohjautuu voimassa oleviin Suomen Voimanostoliiton säännöksiin, jotka taas pohjautuvat kansainvälisen voimanostoliiton, IPF, säännöksiin. Sääntöjen auki kirjoittamisen avulla pyritään ennestään selventämään sääntöjen ymmärrystä, etenkin hyväksytyjen nostojen osalta, joita olisi tarpeellista harjoitella jo etukäteen. Opas on rajattu klassiseen voimanostoon kansallisella tasolla.

Oppaan tavoitteena on sääntöjen auki kirjoittamisen lisäksi antaa myös kokonaisvaltaisesti apua kilpailupäivän ravinnon huomioimisessa sekä verryttelyssä. Näillä kahdella asialla on merkittävä vaikutus onnistuneen suorituksen takaamiseksi. Etenkin ravintopuoli tuottaa monille haasteita ja kilpailupäivänä saatetaan lähteä kokeilemaan täysin uusia ruokia tai juomia tai mahdollisesti syödään liikaa tai liian vähän. Myös mahdollinen painonveto tuottaa omat haasteensa kilpailuihin valmistautuessa sekä kilpailupäivänä tankatessa ennen kilpailusuorituksia. Verryttely tuottaa myös omat haasteensa kilpailupäivänä, kun usein lämmittelypaikkoja on vain rajattu määrä, jolloin paikka jaetaan useamman nostajan kesken. Tällöin omaa lämmittelyrutiinia joutuu mahdollisesti soveltamaan tilanteeseen sopivaksi.

Oppaassa on kuvien avulla selvennetty hyväksytyt nostomuodot kustakin lajista sekä esimerkit hylätyistä nostoista. Oppaassa on myös esillä kunkin nostomuodon tuomarikäskyt, jotka ovat tärkeää opetella etukäteen, sillä nämä ovat oleellisessa osassa kilpailunostojen hyväksymistä. Lisäksi käydään läpi myös huoltajan merkitystä ja tehtäviä kilpailupäivän aikana sekä kilpailuiden jälkeistä aikaa; millä tavalla jatketaan kilpailuiden jälkeen ja miten varmistetaan hyvä palautuminen.

3 Käytetyt menetelmät

Opinnäytetyössä on käytetty kirjallisuuslähteiden lisänä myös lomakehaastattelua laadullisena tutkimusmenetelmänä. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tavoitteena on, että haastateltavat vastaavat kysymyksiin omin sanoin ja niin laajasti kuin tahtovat. Oppaan tueksi teetetty lomakehaastattelu on puolistrukturoitu eli haastattelun kysymykset olivat kaikille samat ja samassa järjestyksessä, mutta vastaamisessa sana on vapaa. (Hyvärinen, Suoninen & Vuori s.a.) Haastattelun etuina on se, että sen avulla saadaan kartoitettua kohderyhmän mielipiteitä, käsityksiä, kokemuksia sekä havaintoja tehokkaasti (Jyväskylän yliopisto 2021.).

3.1 Lomakehaastattelu

Lomakehaastattelun vastaajaryhmä koostui Suomen Voimanostoliiton alla kilpailevista voimanostajista, joilla on kokemusta jo useammasta kilpailusta. Vastaajaryhmän valinta tehtiin sillä perusteella, että lomakehaastattelun avulla saataisiin mahdollisimman paljon hyväksi havaittuja vinkkejä sekä kokemuksia voimanostokilpailuihin liittyen. Haastattelukysymykset oli mietitty vastaamaan kilpailupäivän tärkeimpiin asioihin. Vastauksia lomakkeeseen kertyi lopulta 55 kappaletta eri ikäisiltä ja eri painoluokissa kilpailevilta nostajilta.

3.1.1 Tulokset

Lomakehaastattelussa (liite 1) kartoitettiin ensimmäisessä kysymyksessä vastaajien kilpailuluokka, jonka jälkeen oli avoin kysymys siitä, minkälaisia ruokia kilpailijat suosivat kilpailupäivän aikana. Painoluokka vaikuttaa olennaisesti kilpailupäivän ravitsemukseen, joten tämän vuoksi haastattelussa kartoitettiin sitä, onko kilpailija pienemmän vai suuremman luokan nostaja. Kyselyn vastaajat painottivat sitä, että ”mitä enemmän on joutunut vedättämään, sitä enemmän tankataan nesteellä, kuten urheilujuomalla, elektrolyyteillä sekä kofeiinilla”. Kofeiinia sisältäviä energijuomia tai kahvia nautti 18 % ja lisäksi myös muutama vastaaja käytti energiageelejä kiinteän ruoan lisänä. Urheilujuomia tai nesteytysjuomia käytti 36 % vastaajista kilpailupäivän aikana.

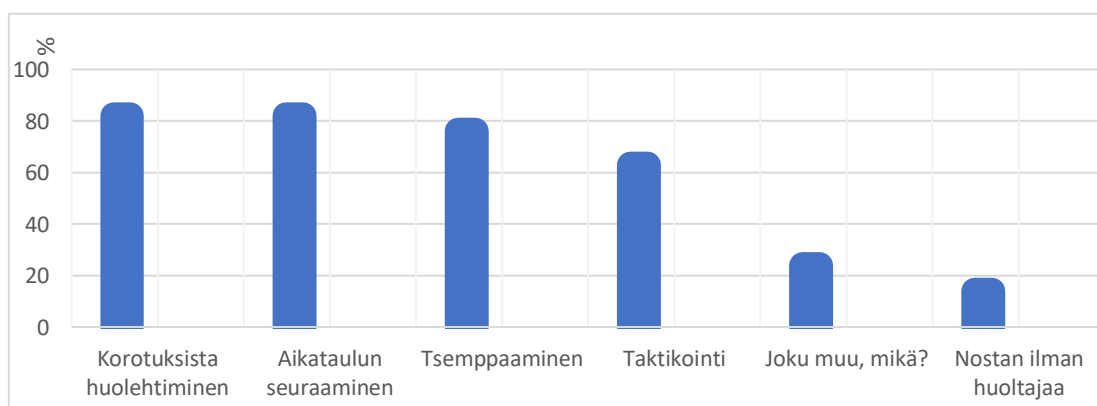
Avoimessa kysymyksessä myös pyydettiin antamaan esimerkkejä mukaan otettavista eväistä. Vaikka kysymys oli avoin, vastauksista pystyi silti myös laskemaan prosentuaalisesti, kuinka suosittuja tietyt ruoat olivat vastaajien kesken, sillä useampikin ruoka toistui vastauksissa useasti. Esimerkiksi 42 % vastasi hyödyntävänsä nopeita hiilihydraatteja, joista karkit (38 %) sekä riisipiirakat (16 %) nousivat vahvasti esille.

Kysymyksessä 3 kartoitettiin avoimella kilpailijoiden lämmittelyrutiineja sekä sitä kauanko kilpailijat käyttävät lämmittelyyn aikaa. Kysymyksessä pyrittiin kartoittamaan ajankäyttöä sekä tuomaan painoarvoa huolelliselle lämmittelylle, jonka monet saattavat aliarvioida. Kyselyn mukaan suurin osa

lämmittelee noin tunnin ajan ja sisällyttää verryttelyynsä mukaan myös liikkuvuusliikkeitä lajinomaisen lämmittelyn lisäksi. Kyselyn perusteella 25 % nostajista kuuntelee musiikkia lämmittelyssä sekä kilpailunostojen välissä rauhoittaakseen itseään. Samaten kuminauhoja hyödynsi 25 % vastanneista lämmittelyn aikana. Lisäksi jopa 42 % vastaajista lämmitteli erilaisilla liikkuvuusharjoituksilla ennen kilpailusuorituksia.

Kysymyksessä 4 kilpailijoiden tehtävänä oli arvioida kilpailun aikana esiintyvän jännityksen tunnetta asteikolla 0–5, jossa 5 merkitsee hyvin suurta stressitilaa. Vastauksien keskiarvo oli 3,4 eli kilpailutilanteeseen ”sopivalla” tasolla. Numeraalista kysymystä seurasi avoin jatkokysymys siitä, millä tavoin nämä nostajat käsittelevät kokemaansa jännitystä tai stressiä. Avoimen kysymyksen vastauksissa 13 % kilpailevista voimannostajista käyttävät mielikuvaharjoittelua sekä suoritusten läpikäyntiä apuna jännityksen hallintaan. Kyselyyn vastanneista kilpailijoista 25 % kokivat huoltajalle tai kilpatovereille juttelun olevan hyvä keino hallita jännitystä kilpailutilanteessa. Lisäksi lähes jokainen vastaaja totesi, että ”jännitys on hyvästä, sillä se nostaa suorituskyykyä”, ”jännitys auttaa saamaan parhaan latauksen ja nostamaan ennätyksiä, joten pyrin pitämään kierrokset sopivalla tasolla kilpailupäivän ajan” ja ”kilpailuiden kuuluu jännittää”.

Kysymys 6 oli monivalintakysymys huoltajan tehtävistä ja kysymykseen oli myös mahdollisuus vastata omin sanoin. Tämän tarkoituksena oli saada numeraalista tietoa siitä, mikä on kilpailuhuoltajan tärkein tehtävä. Avoimella vastausvaihtoehdolla myös haluttiin antaa konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä kaikkea huoltajan tulisi huolehtia kilpailupäivän aikana, sillä helposti huoltajan tehtäviksi ajatellaan vain lämmittelyssä avustaminen ja suoritusten videointi. Kuvassa 1 on näkyvillä kyselyn tulokset, joiden perusteella tärkeimpiä huoltajan tehtäviä ovat korotuksista huolehtiminen sekä kilpailun aikataulun seuraaminen. Lisäksi myös nostajan tsemppaaminen on nostettu tärkeäksi rooliksi. Lisäksi vastaajat kuvailivat muita huoltajan tehtäviä tällä tavalla; ”huoltaja on kaikki kaikessa”, ”lämmittelyssä auttaminen ja painojen lastaaminen”, ”rauhallinen läsnäolo, analysointi sekä seuran pitäminen”.



Kuva 1. Kyselyn tulokset huoltajan tehtävistä.

Lopuksi kysymyksessä 7 kartoitettiin vielä kilpailuista palautumista avoimella kysymyksellä. Tulosten perusteella ylivoimaisesti enemmistö huolehti palautumisestaan ”syömällä hyvin ja reilusti”. 55 vastaajasta jopa 47 henkilöä vastasi kiinnittävänsä enemmän huomiota ravintoon kilpailuiden jälkeisessä palautumisessa. Vastaajista myös 10 % kertoi nauttivansa palautusjuomaa heti kilpailupaikalla viimeisen noston jälkeen. Lisäksi 31 % kertoi keskittyvänsä mahdollisimman hyvään uneen kilpailuiden jälkeen sekä 29 % piti yli kolmen päivän, maksimissaan viikon, mittaisen tauon treeneistä.

Lomakkeen kysymyksessä 8 kilpailijat saivat vapaaehtoisesti antaa omia vinkkejään ensikertaa kilpaileville. Vapaaehtoisen kysymyksen vastausprosentti oli 100 % eli vastaajat olivat aidosti kiinnostuneita jakamaan tietämystään eteenpäin ja auttamaan uusia kilpailijoita lajin pariin. Yleisenä vinkkinä kilpailevat voimanostajat antoivat ensikertalaiselle muun muassa seuraavia neuvoja:

- ”Tee oma parhaasi, jokainen on kilpaillut joskus ensimmäisen kerran. Nauti!”
- ”Kisaamaan oppii kisaamalla”
- ”Katso esimerkiksi Voimanostoliiton YouTube-kanavalta jotkin kilpailut, niin saat käsitystä siitä, miten kilpailut rytmittyvät”
- ”Ei tarvitse odotella kilpailemista kunnes on tarpeeksi vahva, vaan kannattaa mennä ja oppia rohkeasti”
- ”Opettele säännöt etukäteen, tarkista sallitut varusteet ja ota mukaan kokenut huoltaja”.

4 Voimanosto

Voimanosto on saanut alkunsa jo 1950-luvulla Kaliforniassa, jolloin kilpailulajeina olivat penkkipunnerrus, jalkakyykky sekä hauiskäntö. Kuitenkin jo seuraavalla vuosikymmenellä laji muuttui huomattavasti, kun hauiskäntön tilalle muutettiin maastanosto. Alkuun voimanosto tunnettiin Yhdysvalloissa, josta se levisi 1960-luvun lopulla myös Isoon-Britanniaan ja sieltä Suomeen vuosikymmenen taitteessa. Suomessa oltiin tällöin jättämässä punnerrus pois painonnoston ohjelmasta, jolloin lajille syntyi tarve. (Selkäinaho 2019.)

Voimanostosta tuli virallinen kilpailulaji Suomessa vuonna 1971 ja kymmenen vuotta myöhemmin perustettiin nykyäänkin toimiva Suomen Voimanostoliitto (SVNL), joka taas hyväksyttiin kansainvälisen voimanostoliiton, IPF (International Powerlifting Federation), jäseneksi jo vuonna 1974. IPF noudattaa maailmanlaajuisen antidoping neuvoston WADA:n maailmanlaajuisesta antidopingsäännöstä, jonka vuoksi myös Suomen Voimanostoliitossa noudatetaan SUEK:in ylläpitämää antidopingsäännöstä. Tämän vuoksi SVNL on ainut Suomessa toimiva antidoping sääntöjä noudattava voimanoston lajiliitto. (Yle 2009.)

Nykyään voimanosto on kolmesta kilpailulajista koostuva kokonaisuus, jossa lasketaan jokaisen nostomuodon paras tulos yhteen, jolloin saadaan aikaan nostajan yhteistulos. Korkeimman yhteistuloksen tehnyt nostaja voittaa. Jos kaksi nostajaa saavuttaa saman yhteistuloksen, korkeammalle sijoituksessa nousee kevyempi nostaja. Naiset ja miehet kilpailevat omissa sarjoissaan.

Kilpailulajeina toimivat jalkakyykky, penkkipunnerrus sekä maastanosto, jotka suoritetaan kirjoitetussa järjestyksessä. Lisäksi kolmen nostomuodon kilpailuiden lisäksi järjestetään myös erillisiä penkkipunnerruskilpailuita. Kilpailijat jaetaan painoluokkien mukaisiin sarjoihin, jonka lisäksi myös juniori-, sekä masters-ikäisille on omat sarjansa. (Suomen Voimanostoliitto s.a.a.)

Voimanosto on myös kasvattanut suosiotaan vuosien myötä. Vuosi 2023 oli ennätysellinen jäsenmäärältään; lisenssinostajia oli yhteensä 1273 henkilöä. Lisäksi myös SM-kilpailuihin ilmoittautui aiempaa enemmän nostajia (yhteensä 962 henkilöä) ja maajoukkueeseen hakeutui yhteensä 461 nostajaa. Liiton toiminta on hyvin aktiivista ja kilpailuja sekä koulutuksia järjestetään ahkerasti. Vuonna 2023 liiton alaista toimintaa oli yhteensä 180 päivänä. (Hyttinen 2024.)

5 Ennen kilpailua

Usein kipinä voimanostoon ja kilpailemiseen voi syntyä jo aloitetun kuntosaliharjoittelun ja voimaharjoittelun myötä. Voimanosto on hauska urheilulaji, joka tukee terveyttä ja on lisäksi myös turvallista harrastaa. Voimanosto sopii myös toisten lajien tukilajiksi lähes kaikkeen urheiluun. Lajin aloittaminen helppoa, kunhan nostaja huolehtii tietyt asiat kuntoon heti ensi askelilla. (Suomen Voimanostoliitto s.a.c.)

5.1 Seuran valinta

Kilpailuihin osallistuakseen nostajan on kuuluttava Suomen Voimanostoliiton jäsenseuraan. Jäsen-seurasta saa lisäksi myös neuvoja ja vinkkejä harjoitusohjelmaan sekä tekniikoihin. Usein seuroilla on myös omia valmentajia, joita kannattaa hyödyntää. Suomen Voimanostoliiton nettisivuilta löytyy listaus kaikista tämänhetkisistä jäsenseuroista, joista kannattaa valita itseään lähimpänä oleva. Jäsen-seuraluettelosta löytyy myös nettisivut sekä mahdollisesti yhteyshenkilö, jonka kautta voit liittyä mukaan seuraan. (Suomen Voimanostoliitto s.a.c.)

5.1.1 Kilpailulisenssi

Seuraan liittymisen jälkeen nostajan tulisi huolehtia itselleen kilpailulisenssi. Lisenssit tulevat myyntiin aina vuoden alussa ja ovat ostettavissa SuomiSport- järjestelmän kautta missä vaiheessa vuotta tahansa. Tilin luomisen jälkeen nostajan tulee valita itselleen oikea laji (voimanosto ja penkkipunnerrus) sekä oikea lisenssiseura. Tämän jälkeen siirrytään maksusuuteen ja maksettu lisenssi näkyy SuomiSport- sovelluksessa. (Suomen Voimanostoliitto 2020.)

SuomiSport on koko urheiluyhteisön yhteinen, nykyaikainen ja helppokäyttöinen digitaalinen urheilupalvelu, joka helpottaa liittojen sekä seuratoimijoiden arkea. SuomiSport kerää lisäksi myös tietoa liiton ja seuran toiminnasta. Palvelu on Suomen Olympiakomitea ry:n tarjoama jäsenpalvelu sen jäsenliitoille sekä liittojen alaisille seuroille. Palvelun keskiössä on jokaisen oma henkilökohtainen sporttitili, josta henkilö näkee omat perustietonsa sekä liikkumiseen liittyvät tiedot reaaliajassa. (SuomiSport 2024.)

Kilpailulisenssi on voimassa aina vuoden loppuun saakka, joten uusi lisenssi tulee ostaa vuosittain. Lisenssin ostaminen on hyvä hoitaa heti kilpailuita mietittäessä, jotta kaikki esivalmistelut kilpailuita varten olisi valmiina ajoissa! Kilpailutilanteessa tulee valmistautua esittämään kilpailulisenssi SuomiSportin kautta todistaaksesi voimassaolevan kilpailuluvan.

5.1.2 Antidopingsopimus

SUEK (Suomen urheilun eettinen keskus ry) vastaa kansallisesta dopingvalvonnasta Suomessa. Dopingvalvonta on ensimmäinen ja ainoa urheilun eettisen työn osa-alue, johon on hyväksytty kansainvälinen säännöstö. Valvonta on suunnitelmallista, kattavaa sekä korkealaatuista ja sen tavoitteena on ehkäistä dopingin käyttöä sekä havaita dopingrikkomuksia, jolloin turvataan urheilijoiden oikeus reiluun ja puhtaaseen kilpailuun. SUEK noudattaa WADA:n kansainvälistä testaus- ja tutkintastandardia. (Suek 2024a.)

Kilpailulisenssiä ostaessa allekirjoitetaan samalla myös antidopingsopimus. Antidopingsopimusta ei tarvitse kuitenkaan jatkossa solmia enää erikseen seuraavan vuoden lisenssiä ostaessa, vaan sopimus pysyy voimassa niin kauan, kunnes se irtisanotaan. Huomioitavaa on, että ensimmäistä kertaa sopimusta allekirjoittaessa nostaja voi osallistua kilpailuihin vasta kolme kuukautta sopimuksen voimassaolon jälkeen. Tästä huolimatta nostaja on mahdollisen testauksen sekä mahdollisen kurinpitomenetelmän alainen heti sopimuksen allekirjoittamisesta lähtien. Antidopingsopimus voidaan nostajan tai liiton toimesta irtisanoa päättymään yhden kuukauden kuluttua irtisanomisesta. Irtisanominen tapahtuu kirjallisesti, esimerkiksi sähköpostilla. (Suomen Voimanostoliitto s.a.b.)

Urheilijalla voi olla sairauksia, joita on hoidettava lääkkeillä tai erilaisilla toimenpiteillä. Jos urheilijan on käytettävä sairautensa vuoksi WADA:n kiellettyjen aineiden ja menetelmien luettelossa olevaa ainetta tai menetelmää, hän voi hakea erivapautta. Kansallisella tasolla erivapautta haetaan SUEKiltä. Tämän myöntämiseksi tulee täyttyä jokainen seuraavista ehdoista:

- Urheilijalla on diagnosoitu sairaus, jota on hoidettava kielletyllä aineella tai menetelmällä
- Urheilijan suoritus ei parannu merkittävästi aineen käytöstä lääkkeenä tavanomaiseen terveydentilaan verrattuna
- Ei ole olemassa muuta perusteltua lääkinnällistä hoitovaihtoehtoa kielletylle aineen tai menetelmän käytölle
- Kyseisen aineen tai menetelmän käytön syy ei ole seurausta aiemmasta, ilman erivapautta käytetyn aineen tai menetelmän käytöstä. (Suek 2024b.)

KAMU- lääkehaun kautta on hyvä tarkistaa, että onko käytetty lääke sallittu kilpailuissa. Samoin omalle lääkärille on aina hyvä mainita antidoping-sopimuksesta, jotta lääkäri voi ottaa tämän huomioon määrätessään lääkettä ja tarvittaessa tarkistaa sen KAMU- lääkehaun avulla. (Suek 2024b.)

5.2 Kilpailuihin ilmoittautuminen

Kun nostaja on jonkin voimanostoseuran jäsen ja maksanut kilpailulisenssin, on aika lähteä kartoittamaan sopivaa kilpailuajankohtaa. Turvallinen ja helppo valinta on yleensä oman seuran järjestämät kilpailut, jossa tutut ihmiset ovat auttamassa ja tsemppaamassa.

Suomen Voimanostoliiton nettisivuilta löytyy kilpailukalenteri, jossa on ilmoitettuna kaikki kansalliset kilpailut. Ilmoittautuminen tapahtuu useimmiten sähköpostilla seuran yhteyshenkilölle, jonka yhteystiedot löytyvät kilpailukutsusta. Kilpailuihin saattaa olla rajattu määrä osallistujia, joten ilmoittautuminen olisi hyvä tehdä heti, kun tietää ajankohdan olevan itselle sopiva.

5.2.1 Painoluokan valinta

Voimanostossa kilpaillaan eri painoluokissa (taulukot 1 ja 2), joka mahdollistaa tasaisen kilpailun nostajien välillä. Lisäksi nuorille nostajille on myös oma painoluokka, johon voi osallistua siihen saakka, kunnes täyttää 23 vuotta kuluvana kalenterivuotena. Ensimmäisiä kilpailuja ajatellen olisi parasta valita omaa nykypainoa lähimpänä oleva painoluokka, jotta painoluokan painoon pääseminen olisi mahdollisimman vaivatonta toteuttaa terveellisellä ja monipuolisella ruokavaliolla. Hyvä ravitsemus luo pohjan harjoittelulle. Voimanostoa urheilevan tulisi syödä tasaisesti pitkin päivää sekä koostaa ateriansa laadukkaista aineksista. Laadukas ruokavaliio edistää suorituskyvyn lisäksi myös painonhallintaa esimerkiksi pienempiin painoluokkiin tähdätessä. (Rantapelkonen & Lappalainen 2017, 78–79.)

Taulukko 1. Miesten painoluokat (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

Miehet	
53,0 kg	53,0 kg saakka, vain nuoret (14–18 ja 19–23 vuotiaat)
59,0 kg	59,0 kg saakka
66,0 kg	59,01–66,0 kg
74,0 kg	66,01–74,0 kg
83,0 kg	74,01–83,0 kg
93,0 kg	83,01–93,0 kg
105,0 kg	93,01–105,0 kg
120,0 kg	105,01–120,0 kg
120 + kg	120,01 kg ja ylöspäin

Taulukko 2. Naisten painoluokat (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

Naiset	
43,0 kg	43,0 kg saakka, vain nuoret (14–18 ja 19–23 vuotiaat)
47,0 kg	47,0 kg saakka
52,0 kg	47,01–52,0 kg
57,0 kg	52,01–57,0 kg
63,0 kg	57,01–63,0 kg
69,0 kg	63,01–69,0 kg
76,0 kg	69,01–76,0 kg
84,0 kg	76,01–84,0 kg
84 + kg	84,01 kg ja ylöspäin

Tutkimuksessa on selvitetty, että useimmat voimanostajat soveltavat ”If it fit your macros” eli IIFYM- tyylistä ruokavaliota kilpailukauden ulkopuolella, joka mahdollistaa joustavan ruokavalion. IIFYM on suunniteltu saavuttamaan tavoiteltava makroravintomäärä grammoina ilman erillistä ruokarajoitetta. Kilpailukauden ulkopuolella on tärkeää syödä riittävästi, sillä usein kulutus on suurempaa kuin kilpailujen lähestyessä. Lisäksi pieni kaloriylijäämä on jopa suositeltavaa lihasmassan kasvun maksimoimiseksi. Yleensä kilpailukauden lähestyessä pienempään luokkaan tähtäävä noston aloittaa vaiheittaisen painonpudotuksen kohti painoluokan tavoitetta. Kuitenkin tässäkin pystyy käyttämään halutessaan IIFYM- tyylistä ruokavaliota. (King, Kwan, Jukić, Zinn & Helms 16.8.2023.)

5.2.2 Painonveto

Usein voimanoston ja painoluokkalajin suurin haaste on painonpudotus. Painoluokkaurheilijat käyttävät erilaisia painonvetostrategioita kilpaillakseen tietyssä painoluokassa itselleen optimaalisella teho-painosuhteella. Useimmiten on hyödyllistä kilpailla painoluokan yläpäässä.

Painonhallinnan osalta hyödyllisintä olisi kehityskaudella pitää kehonpaino mahdollisimman lähellä haluttua painoluokkaa. Kuitenkin useimmiten painoa joudutaan pudottamaan ja yleisesti tässä käytetään kahta erilaista taktiikkaa: nesteiden poistamista sekä rasvoista laihduttamista. Nesteiden poistaminen perustuu vedenjuontiin ja muiden mahdollisten aineenvaihduntaa nopeuttavien

toimenpiteiden käyttöön, jolloin voidaan pudottaa 1–4 kg kehonpainosta muutaman päivän aikana. Tässä metodissa kuitenkin on suurempi riski epäonnistua, kuin rasvoista painoa pudottamalla. Rasvoista painon pudottaminen tapahtuu taas useiden viikkojen tai jopa kuukausien aikana ja perustuu miinuskaloreihin, säännölliseen ruokailurytmiin ja tarkkaan syömiseen. Tällä metodilla voidaan pudottaa painoa jo enemmänkin, jopa kymmeniä kiloja pitkällä aikavälillä. Useimmiten miinuskaloreille päästään pudottamalla rasvojen sekä hiilihydraattien määrää ruokavaliosta. (Rantapelkonen & Lappalainen 2017, 142–144.)

Tutkimuksissa on osoitettu olevan näyttöä vähähiilihydraattisen, ketogeenisen, ruokavalion eduista painonpudotuksessa ilman kielteistä vaikutusta voimaan. Tutkimusten mukaan ravintoaineiden saannin muuttaminen vaikuttaa mahdollisesti painoon nesteen ja polttoaineen varastoinnin kautta. Nesteen kertymisen vähentyminen vähentää varastoitunutta glykogeeniä. Varastoitu glykogeeni ja siihen liittyvä veden varastointi vaikuttavat jopa 2 kg:n painonpudotukseen joko energian tai hiilihydraattien rajoittamisen aikana. (Greene, Varley, Hartwig, Chapman & Rigney 12/2018.)

Painoluokkalajeissa käytettävät energianrajoitukset ja nopeat painonpudotusstrategiat eivät yleensä ole kovin tehokkaita ja niihin voi liittyä negatiivisia sivuvaikutuksia, mutta tutkimustuloksissa osoitettiin vähähiilihydraattisen ja ketogeenisen ruokavalioon johtavan merkittävään painon laskuun ilman harjoittelun vaarantamista ja tämän vuoksi se vaikuttaisi olevan toimivin tapa toteuttaa painonpudotusta painoluokkalajissa. (Greene ym. 12/2018.)

5.2.3 Ikäluokat

Voimanostokilpailuissa osallistujat jaetaan omiin sarjoihin sekä luokkiin sukupuolen, kehonpainon sekä iän perusteella. Avoimissa luokissa saa kilpailla nostajat, jotka tammikuun 1 päivästä sinä vuonna täyttävät 19 vuotta tai siitä ylöspäin. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.) Tämän lisäksi nuorille sekä yli 40- vuotiaalle masters- nostajille on omat ikäluokkansa, jotka on esitetty taulukossa 3.

Taulukko 3. Nuorten ja masters nostajien ikäluokat. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

Ikäluokka	
Nuoret 14–18 vuotiaat	Siitä päivästä, jona nostaja täyttää 14 vuotta sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 18 vuotta.
Nuoret 19–23 vuotiaat	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 19 vuotta sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 23 vuotta.

Masters I	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 40 vuotta, sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 49 vuotta.
Masters II	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 50 vuotta, sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 59 vuotta.
Masters III	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 60 vuotta, sen kalenterivuoden loppuun, jonka aikana hän täyttää 69 vuotta.
Masters IV	Tammikuun 1. päivästä sinä kalenterivuonna, jona hän täyttää 70 vuotta.

5.3 Henkinen valmistautuminen

Kilpailijan henkinen kantti punnitaan kilpailuissa, joten on tärkeää valmistautua myös henkisesti. Janne Toivosen mukaan ”treeniohjelma ja neuvot ovat 20–30 % suorituksesta, mutta 70–80 % löytyy jokaisen korvien välistä”. Henkinen valmistautuminen voi ratkaista jopa koko kilpailun lopputuloksen. On myös tärkeää löytää itselleen sopiva tapa hoitaa stressiä, joka on useimmiten pahimmillaan päivää ennen kilpailuita. (Rantapelkonen & Lappalainen 2017, 138.)

Tärkein henkisiä voimavaroja suuntaava tekijä on kilpailutavoite, joka on hyvä miettiä yhdessä valmentajan kanssa ennen kilpailuita. Tavoite on toiminnan päämäärä eli jokin pätevyyden taso, joka halutaan saavuttaa. Tavoite voidaan lisäksi jakaa vielä lopputulos-, suoritus-, sekä prosessitavoitteeseen. Näistä jokaista voidaan hyödyntää kilpailuihin valmistautumisessa siten, että harjoittelulle asetetaan tietty prosessitavoite, jolla ilmaistaan suorituksen laatutavoitetta eli esimerkiksi suorustekniikkaan liittyviä seikkoja. Suorustavoitteeseen taas liittyy itsevertailu omasta toiminnasta ja suorittamisesta ja kilpailupäivälle voidaan asettaa tietty lopputulostavoite, johon voi liittyä myös vertailu toiseen. Tavoitteenasettelulla pyritään siis vahvistamaan motivaatiota, suorituskykyä ja tuottavuutta sekä se vaikuttaa positiivisesti myös sisäiseen motivaatioon ja sitoutumiseen. (Arajärvi & Thesleff 2020, 330–331.)

Jackson ja Csikszentmihalyi (1999) ovat tutkineet poikkeukselliseen suorituskyykyyn liittyviä tekijöitä, joista kolme kahdeksasta liittyivät keskittymiseen. Huippu-urheilijoilla on tutkittu, että he osavat yhdistää sulautumisen nykyhetkeen, psyykkisen rentouden ja voimakkaan keskittymisen sekä hallinnan tunteen ja lisäksi tietoisuuden kehosta sekä ympäristöstä osaksi suoritustaan, jolloin tulokset ovat huippuluokkaa. Keskittyminen ja vireystila kulkevat lisäksi myös käsi kädessä. Kun suoritukset tai taidot ovat huippuluokkaa, tulisi huomio siirtää pois kehon toiminnoista, asennoista ja mekanismeista kohti toimintaa. (Arajärvi & Thesleff 2020, 358–361.)

Ihminen kokee stressiä, kun tilanne asettaa vaatimuksia, jotka ylittävät koetut kyvyt tai voimavarat ja joilla saattaa olla epäonnistuessaan merkittäviä seuraamuksia. Tällainen tilanne voi syntyä esimerkiksi kilpailuissa, kun odottaa omaa vuoroaan kohti ennätysyritystä. Stressi voi joko häiritä tai tukea suorittamista. Pahimmillaan stressi voi siis lamaannuttaa tekemään virheitä, mutta parhaimmillaan voi hetkellinen stressikokemus saada ihmisen toimimaan ja yrittämään enemmän. (Arajärvi & Thesleff 2020, 375.)

Tutkimuksissa on kyetty esittämään, että mielikuvaharjoittelulla voidaan saavuttaa huomattavia positiivisia vaikutuksia suorituskyykyyn. Näissä voidaan hyödyntää sekä kognitiivisia mielikuvaharjoitteluita, joilla kehitetään uusien liikemallien kehittymistä sekä motivationaalisia mielikuvaharjoitteluita, joilla kehitetään itseluottamusta, tunteiden säätelyä sekä henkistä vahvuutta. Käytännössä mielikuvaharjoittelun avulla voidaan harjoitella ajattelemaan, tuntemaan, kokemaan ja käyttäytymään halutulla tavalla erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä, jolloin kun sitten oikeasti olemme kyseisessä tilanteessa, on todennäköisempää, että kykenemme toimimaan haluamalla ja mielikuvaharjoitelluilla tavoilla. Lisäksi mielikuvaharjoittelulla voidaan vahvistaa ja luoda suorituskyykyä hyödyttäviä yhteyksiä ärsykkeiden ja reaktioiden välille. (Arajärvi & Thesleff 2020, 262–266.)

6 Kilpailupäivän aikana

Kun nostaja herää kilpailupäivänä, on hyödyllistä mennä heti aamusta katsomaan oma kehonpaino, etenkin jos painoa on tarvinnut vedättää kilpailuja varten. Jos paino on painoluokan sallimissa rajoissa, kannattaa aamusta syödä kevyesti aamiaista sekä juoda nestettä. Ennen kilpailupaikalle saapumista on myös hyödyllistä liikkua kroppaa herätellen sekä käydä kilpailupäivää läpi mielikuvaharjoittelulla onnistuneista nostoista, joissa käydään läpi miten taitavasti ja vahvasti nostaja tekee onnistuneen suorituksen. Tavoitteena on itseluottamuksen kasvattaminen ja positiivisen ajattelun kehittäminen. (Rantapelkonen & Lappalainen 2017, 146, 105.)

On luonnollista, että kilpailut jännittävät nostajaa. Mitä paremmin nostaja on keskittynyt itse kilpailuun ja mitä selkeämmin hän pystyy sulkemaan muut ajatukset pois kisan aikana, sitä paremmin hän on henkisesti keskittynyt. Hyvä keino on jättää puhelin pois kädestä heti puntarin jälkeen, jotta keskittyminen on heti itse kilpailussa. Kilpailutilanne on aina stressitekijä, jossa parhaassa tapauksessa stressi parantaa tulostasoa. Suuressa osassa stressitason säätelyä toimivat asennoituminen kilpailuun, itseluottamus, suhtautuminen toisiin kilpailijoihin, keskittymiskyky, yrittämisen taso, kyvykkyys sekä positiivinen vire ja osaamisen näytönhalu. Kilpailuiden aikana on hyvä pyrkiä eristämään kaikki epäoleellinen pois; tavoitteena on, että keskittyminen on vain ja ainoastaan kilpailunostoissa. (Rantapelkonen & Lappalainen 2017, 100–101.)

Voimanostokilpailu on yllättävän pitkä, pisimmillään jopa yli neljä tuntia kestävä voimasuoritus, jossa painojen tuoma rasitus kohdistuu kehoon yli kahden tunnin ajan. Tämän vuoksi kovaa fyysistä rasitusta kestävä keho vaatii maksimivoiman lisäksi myös hyvää peruskuntotasoa ja sen ylläpitämistä. Nopeimmillaan kilpailu saattaa kuitenkin mennä kahdessa tunnissa. Mitä pidempi kilpailu, sitä enemmän nostaja tarvitsee hyvää peruskuntoa. (Rantapelkonen & Lappalainen 2017, 45.)

Kovaa fyysistä rasitusta kestääkseen nostajalta vaaditaan erilaisia taitoja. Näistä tärkeimpiä fyysisiä ominaisuuksia ovat maksimi- ja nopeusvoima, peruskunto sekä liikkuvuus. Nostajan tulee lisäksi osata sopeutua yllättäviin tilanteisiin, omata hyvät ongelmanratkaisutaidot sekä osata hyvä lajitekniikka. Lisäksi nostajalle on hyötyä hyvästä tasapaino- ja koordinaatiokyvystä, esimerkiksi jalkakyykyssä tangon irrottamisessa telineestä ja maastavedon loppuasennossa. Kilpailupäivänä nostajan suoritusta helpottaa myös hyvä keskittymiskyky, itseluottamus ja henkinen vahvuus, rohkeus sekä rentoutumiskyky. (Rantapelkonen & Lappalainen 2017, 52–53.)

6.1 Varusteet

Voimanostokilpailuihin pakatessa kannattaa ensimmäisenä varmistaa itse kilpailuvälineet mukaan. Pakollisia välineitä ovat kilpailuasua, kilpailupaita, kengät, lyhyet sukat kyykkyyhin ja penkkipunnerrukseen sekä pitkät sukat maastavetoon. Valinnaisia välineitä, joita useimmat käyttävät, ovat lisäksi nostovyö, nostokengät sekä maastavetotossut, rannesiteet, polvilämmittimet, magnesium ja talkki. Punnitusta varten tarvitaan mukaan myös henkilökortti tai passi nostajan tunnistamiseksi. (Cheung 17.1.2024.) Kilpailuasua sekä kilpailupaita esiteltä kuvassa 2. Lisäksi puhelimesta saateen tarkistaa SuomiSport- sovelluksen kautta kilpailijalisenssin voimassaolo, joten puhelin on myös hyvä pitää mukana.



Kuva 2. Kilpailuasua- ja paita

Sopivien alusvaatteiden osalta on hyvä tarkistaa voimassaolevat säännöt. Lisäksi myös kaikki lisävarusteet (vyö, polvilämmittimet, rannesiteet ym.) on hyvä tarkistaa vielä ennen kilpailupäivää voimanostosääntöjen sallittujen varusteiden listasta. Jalkineita voi vaihtaa lajien välillä ja useimmat käyttävätkin kyykyssä kantakorotettuja nostokenkiä, penkkipunnerruksessa tasapohjaisia kenkiä sekä maastavedossa nostotossuja. Polvilämmittimien osalta on hyvä muistaa, että nostajan tulisi saada puettua lämmittimet itse ilman apukeinoja. (Cheung 17.1.2024.) Lisävarusteet sekä kantakorotetut nostokengät esiteltä kuvassa 3.



Kuva 3. Kantakorotetut nostokengät, nostovyö, rannesiteet sekä polvenlämmittimet.

Kynää tarvitaan korotuksien merkkäämiseen ja lisäksi mukana on hyvä olla paperia, jota voi käyttää tarvittaessa. Kilpailupaikalta löytyy usein kaikkien käyttöön tarkoitettua magnesiumia, mutta lämmittelyssä on helpompi käyttää omaa, joten sen ottaminen mukaan on suositeltavaa, etenkin maastanostoon. Lisäksi maastanostossa osa nostajista käyttää apuna talkkia, jota levitetään jalkoihin, jolloin tanko liikkuu sileämmin jalkaa vasten maastanoston aikana. (Cheung 17.1.2024.)

Osa nostajista tykkää myös kuunnella musiikkia lämmittelyn aikana. Nostajan on kuitenkin muistettava poistaa kuulokkeet ennen nostolavalle menoa. Lisäksi hajusuolan käyttö on myös sallittua lavan takana ollessa. Nostaja voi myös tuoda mukanaan tulehduskipulääkettä, mutta tässä on jälleen syytä tarkistaa ettei lääke ole kiellettyjen aineiden listalla. Lämmittelyä varten on myös hyvä varata mukaan kuminauhoja, jos nostaja on tottunut sellaisia käyttämään. (Cheung 17.1.2024.)

6.2 Punnitus

Kilpailu useimmiten alkaa punnituksella, joka suoritetaan enintään kaksi tuntia ennen kyseisen punnitusryhmän kilpailun alkua. Punnitus on pakollinen jokaiselle nostajalle ja punnituksen yhteydessä tulee esittää henkilökortti tai passi nostajan tunnistamiseksi. Punnituksen järjestys on ennalta arvottu ennen punnituksen alkua. Punnitusajan pituus on noin 1 tunti 30 minuuttia. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

Punnitus suoritetaan suljetussa huoneessa, johon nostaja voi ottaa halutessaan mukaansa myös huoltajansa. Punnitustilanteessa on lisäksi läsnä kaksi tai kolme painoluokan tuomaria, joista punnitsijana toimii samaa sukupuolta oleva henkilö. Nostaja voi olla punnituksessa sääntökirjan mukaisessa alusasussa tai halutessaan alastomana. Hygieniasyistä jaloissa tulisi pitää sukat tai vaihtoehtoisesti asettaa paperiliina jalkojen alle. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.) Punnituksen aikana

annetaan tuomarille suunnitellut aloituspainot kuhunkin nostomuotoon, jonka jälkeen poistuessaan nostaja saa mukaansa korotuslaput kilpailua varten.

Jos nostaja on liian painava tai liian kevyt ilmoittamaansa sarjaan, heidät voidaan punnita uudelleen punnitusajan puitteissa. Nostaja voidaan punnita uudelleen niin usein kuin punnitusaika ja punnitusjärjestys sen sallii. Jos nostaja ei punnitusajan puitteissa saa painoan sopimaan ilmoitettuun sarjaan, hänet suljetaan pois kilpailuista. Jos nostajan paino on ensimmäisellä punnituskeralla sopiva, häntä ei voi punnita enää uudelleen. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

6.3 Telinekorkeudet

Jotta kilpailunostot olisivat onnistuneita, tulee kilpailijan huolehtia, että telinekorkeudet ovat itselleen sopivat. Ennen kilpailun alkua tulee käydä katsomassa telinekorkeus jalkakyykkyyen sekä penkkipunnerrukseen sopivaksi. Telinekorkeuksien katsomiseen on useimmiten varattuna kilpailutelinettä vastaava teline, jolla ei saa tehdä lämmittelynostoja. Myös huoltaja on hyvä apu auttamaan tarvittaessa nopeasti säätämään korkeutta. Korkeuksien katsomisessa on hyvä katsoa muiden kanssa ensin yhdessä jommankumman nostomuodon korkeus ja vaihtaa vasta sitten seuraavaan nostomuotoon. Jos nostajan käytössä on korkeakantaiset painonnostokengät jalkakyykyssä, on hyvä käyttää kenkiä myös telinekorkeutta säätäessä.

Telinekorkeuden tarkistuksen jälkeen nostajan tai hänen huoltajansa on merkattava telinekorkeuskaavakkeelle korkeudet sekä allekirjoittaa kaavake. Allekirjoitukseen riittää myös nimikirjaimet. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.) Telinekorkeuskaavakkeeseen kirjataan ylös myös se, että haluaako nostaja, että penkkipunnerruksessa toimitsija antaa tangon nostajan käsille nostoa aloittaessa.

6.4 Varustetarkistus

Kilpailuissa tarkistetaan, että nostajan käyttämät varusteet ovat tämänhetkisten voimanostosääntöjen mukaiset. Kilpailijoiden henkilökohtaisten nostovarusteiden tarkistus tulee suorittaa viimeistään 30min ennen oman painoluokan kilpailun aloitusta. Tarkistuksessa katsotaan läpi kaikki nostoasuun kuuluvat asusteet ja varusteet eli nostotrikoo, t-paita, alushousut, sukat, nostovyö, jalkineet ja polvenlämmittimet. Varusteiden on myös oltava siistejä ja ehjiä päästäkseen läpi varustetarkistuksesta. Jos nostaja myöhemmin pukee ylleen nostolavalle sääntöjen vastaisen varusteen, suljetaan nostaja välittömästi pois kilpailuista. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

Varustetarkistuksen lisäksi nostajan tulee saada vedettyä polvenlämmittimet päälleen itsenäisesti – jos avustaja auttaa tai polvenlämmitin on vedetty ylle käyttäen muovisia vetohihnoja, voiteluaineita tai muuta vastaavaa, voidaan polvenlämmittimet hylätä. Huomioitavaa on myös, ettei sukat saa

olla jalkaan laitettuna niin pitkät, että ne koskettavat polvenlämmittimiä. Lisäksi päähineen käyttäminen kilpailunoston aikana on kiellettyä. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

6.5 Ravinto

Punnituksen jälkeen aloitetaan tankkaus, etenkin jos painoa on tarvinnut pudottaa haluttuun painoluokkaan. Punnitsemisen jälkeen olisi tärkeää saada palautettua kehon suolatasapainoa sekä energiatasoa vähäkuituisilla hiilihydraatin lähteillä, kuten kaura- tai vehnäleivällä, kaurapuurolla, valkoisella riisillä, banaanilla tai palautusjuomalla. (Rantapelkonen & Lappalainen 2017, 147.) Pun-tarin jälkeisen ruoan tulisi antaa paljon energiaa, mutta sen tulisi silti olla melko kevyttä ja helposti sulavaa, jotta kilpailun aikana ei esiinny ruoansulatuskanavan ongelmia. Paras tapa on syödä ruokia, jotka ovat itselle tuttuja ja joita on syönyt aiemminkin. Kilpailupäivän ruokia on siis hyvä testata myös etukäteen, jotta tietää miten keho reagoi kyseisiin ruokiin. (Silverberg 14.2.2024.)

Nesteytyksestä huolehtiminen on erityisen tärkeää, jos painoa on jouduttu vetämään paljon. Tähän tarkoitukseen urheilujuomat ovat sopivia, sillä nesteen olisi hyvä sisältää puolet vettä ja puolet hiilihydraatti- ja natriumpitoista nestettä. Jos kilpailija on vetänyt painostaan paljon nesteitä ennen kilpailua, on hyvä nauttia urheilujuomaa koko kilpailun läpi pieninä annoksina. (Silverberg 14.2.2024)

On tärkeää muistaa, että kilpailupäivän ravinto eroaa terveystarinnosta. Kilpailupäivänä pyritään syömään kilpailun kannalta optimaalisesti makroravinteita, jolloin ruokavaihtoehdot eivät välttämättä ole terveyden kehittämisen kannalta optimaalisia. Suurimmaksi osaksi kilpailupäivän ruokavaliassa keskitytään vähäkuituisten hiilihydraattien saantiin, sillä näiden avulla saadaan tehokkaimmin energiaa kehon käyttöön. Tämän vuoksi esimerkiksi irtokarkit ovat erittäin suosittu kilpailueväs, sillä ne eivät täytä juurikaan, mutta sisältävät paljon energiaa. (Silverberg 14.2.2024.)

Kilpailupäivät kestävät usein monia tunteja, joten on tärkeää varautua ottamaan mukaan riittävästi ruokaa koko päivän ajalle. Jos kilpailija on taipuvainen stressaamaan niin, että vatsan toiminta kärsii, on hyvä suosia nestemäisiä ruokia, jotka imeytyvät nopeammin kuin kiinteässä muodossa olevat ruoat, jolloin ruoansulatuksen kannalta nestemäinen ruoka on helpompi vaihtoehto. Hiilihydraattien lisäksi olisi hyvä varata mukaan myös esimerkiksi proteiinijuomaa, jolla saadaan hieman ylläpidettyä kylläisyyden tunnetta pitkän päivän ajan ja samalla turvattua riittävä proteiinin saanti. Sen sijaan rasvan saantia on hyvä rajoittaa, koska keholla kestää kauemmin sen hajottamisessa, jolloin vatsan toiminta ei ole kilpailusuoritusten kannalta optimaalinen. Rasva ei myöskään ole voimanostossa ensisijainen energianlähde, koska se ei anna nopeasti energiaa. Kuitupitoinen ruoka saattaa taas aiheuttaa turvotusta, etenkin jos painoa on jouduttu pudottamaan ennen kilpailua. (Silverberg 14.2.2024.)

Suosittu lisäravinne on kofeiini, jonka suositeltu annoskoko on 3–6 mg painokiloa kohden, jonka käyttöä kannattaa kuitenkin kokeilla ennen kilpailua, jotta tunnistaa reagoiko vatsan toiminta kofeiinin määrään suoritusten aikana. Kofeiinilla kestää noin 40–60 minuuttia nauttimisesta parhaimman vaikutuksen saamiseen, joten tämä on hyvä pitää mielessä myös kofeiinia käytettäessä. Helpoimpia ja varmimmin antidoping säännösten mukaisia kofeiininlähteitä ovat kahvi sekä energiajuomat. Preworkout- tuotteissa on hyvä vielä tarkistaa, että tuote ei varmasti sisällä kiellettyjä aineita. (Silverberg 14.2.2024.)

6.6 Huoltajan tehtävät

Huoltajan tehtävä tiivistettynä on se, että kilpailijan tekemisestä minimoidaan kaikki epäoleellinen ja muu paitsi itse kilpaileminen. Tällä tavoin saadaan säänneltyä energiaa ja keskittymistä tärkeitä nostoja varten. On tärkeää, että huoltaja ja nostaja tuntevat toisensa hyvin ennen kilpailuja, jolloin huoltajalla on jo käsitys siitä, minkälainen on nostajan kuntotaso ja mitkä ovat hänelle tyypillisiä tapoja suorittaa nostot. Ennen kilpailua tulisi myös selvittää yhdessä nostajan kanssa kilpailun tavoitteet sekä odotukset kilpailupäivälle. Lisäksi huoltajan on hyvä tietää ennalta aloitusraudat, jotta lämmittelyn aikana huoltaja voi tarvittaessa joko nostaa tai laskea niitä. (Rantapelkonen & Lappalainen 2017, 144–145.)

Huoltajan tulee olla myös täsmällinen nostajan lämmittelyiden aikana ja seurata kilpailun kulkua sekä nostajan suorituksia. Huoltajan tulee sanoa jos kyykyn tai penkkipunnerruksen syvyys näyttää jäävän vajaaksi tai huoltaja huomaa jonkin muun hylkäämiseen johtavan tekniikkavirheen. Lämmittelynostojen tulee siis olla yhtä huolellisia kuin kilpailunostojen. (Rantapelkonen & Lappalainen 2017, 148.) Jos kilpailutilanteessa nosto kuitenkin hylätään, niin epäselvässä tilanteessa nostajan sijasta huoltajan tehtävä on kysyä tuomarilta hylkäämisen syytä. Tällöin nostajalle ei aiheudu lisää stressiä ja hän voi keskittyä jo seuraavaan nostoyritykseen. Huoltajan tulee myös olla myös fiiliksen nostattajana ja innostaa nostajaa ennen suoritusvuoroa. Tässäkin on tietenkin etua siitä, että huoltaja ja nostaja tuntevat toisensa jo entuudestaan, jolloin huoltaja tietää millä tavalla saa nostajan mielialaa nostettua sopivalle tasolle. (Gardner 21.3.2024.)

7 Verryttely

Lämmittelyn tarkoituksena on valmistaa kilpailijan kehon hermosto sekä lihaksisto kohti maksimaalisia suorituksia. Lämmittelyn aikana nostajan huoltaja vastaa aikataulutuksesta sekä rytmityksestä ja myös seuraa muiden kilpanostajien lämmittelyä sekä kilpailujärjestystä. Lämmittelyyn kuluva aika on hyvä testata ja kellottaa jo etukäteen ennen kilpailupäivää, mutta silti on hyvä muistaa, että on hyödyllistä varata hieman ylimääräistä aikaa kaiken varalta. (Rantapelkonen & Lappalainen 2017, 147–148.)

7.1 Alkuverryttely

Maksimivoimasuoritukseen valmistavan alkulämmittelyn tulisi olla muutakin kuin pelkästään elimistön lämpötilaa nostattava liikkumista. Lämpötilan nostamisen ohella alkulämmittelyn tulisi valmistaa elimistö tulevaa harjoitusta varten kokonaisvaltaisesti niin, että suorituskyky olisi mahdollisimman korkealla heti alusta lähtien. Kokonaisvaltainen lämmittely kattaa seuraavassa järjestyksessä kaikki osa-alueet;

- Elimistön lämpötilan nostaminen
- Liikeratojen avaaminen ja lihasaktivaatio
- Koordinatiiviset tehtävät
- Hermoston aktivoiminen
- Harjoitukseen asennoituminen. (Mäennenä ym. 2019, 191–192.)

Lihasten lämpötilan ja elimistön peruslämmön nostamisella vähennetään lihasten ja sidekudosten viskoosista vastusta, saadaan nopeampi hermoimpulsseja kulkeutumaan sekä voidaan kasvattaa nopeus- ja maksimivoimaa 4–6 % yhtä lihaksiston lämpötilan celsiusastetta kohden. Hyvä alkuverryttely toimii myös liikkuvuusharjoituksena - erityisesti kyykylle ominaiset syvät nivelkulmat lonkissa, polvissa ja nilkoissa on hyvä mobilisoida monipuolisesti. Liikeradat on hyvä käydä läpi vähintään yhtä kattavasti kuin itse suoritteissa. (Mäennenä ym. 2019, 191–192.)

Koordinatiiviset tehtävät sisältävät kattavan listan erilaisia liikkeitä, suorituksia sekä liikeyhdistelmiä, jotka palvelevat lajivaatimuksia tai voivat paikata nostajan kohdalla ilmeneviä puutteita. Yksinkertaisimmillaan koordinatiiviset tehtävät voivat olla nostotekniikoiden läpikäymistä tyhjällä levytanggolla. Hermoston vireystila tulisi saada jo lämmittelyssä tulevaa suoritusta palvelevalle tasolle. Voimaharjoittelussa vireystilan tulee olla korkealla! Vireystilan nostaminen jo pelkästään ajatusten avulla vaikuttaa fysiologisiin toimintoihin. (Mäennenä ym. 2019, 192.) Hyvä lämmittely vie oman aikansa, josta ei voi tinkiä määräänsä enempää. Mitä suuremmat kuormat ovat tulossa nostettavaksi, sitä perusteellisempaa tulisi lämmittelyn olla. Hyvin tehty alkulämmittely myös laskee

loukkaantumisriskiä ja valmistaa elimistöä kaikin puolin tulevaan suoritukseen. (Männenä ym. 2019, 198.)

7.2 Lajiverryttely

Lämmittely on hyvä aloittaa aina tyhjällä tangolla. Huoltaja vastaa lämmittelyn etenemisestä sekä kuorman korottamisen ajoituksesta, jotta nostaja voi keskittyä vain nostosuorituksiin. Kilpailulämmittely ei tarvitse olla kuten treeneissä, vaan kilpailulämmittelyissä tehdään huomattavasti vähemmän toistoja sekä sarjoja, jonka vuoksi on hyödyllistä harjoitella treeneissä myös kilpailulämmittelyä. Tärkeää on ajoittaa lämmittely niin, että ehditään nähdä, tarvitseeko aloitusrautoja muuttaa. Viimeiset lämmittelynostot kannattaa ajoittaa noin 5–10 minuuttia ennen ensimmäistä kilpailunostoa. (Rantapelkonen & Lappanen 2017, 148.)

Taulukko 4 esittää yleisesti käytettävän ajan lajikohtaisiin lämmittelyihin. Lämmittelyyn kuluva ajassa tulee ottaa huomioon myös esimerkiksi polvenlämmittimien pukeminen ylle sekä useamman nostoryhmän kilpaillessa kilpailunostoissa olevan ryhmän koko; kuuden nostajan ryhmässä nostot voidaan suorittaa 18 minuutissa, kun taas 14 nostajan ryhmässä nostoihin kuluu yhteensä 42 minuuttia jos oletetaan, että yksi nosto kestää noin minuutin ajan. (Rantapelkonen & Lappalainen 2017, 45.) Lämmittelyssä on myös hyvä huomioida se, että usein nostotelineitä on vain muutama, jolloin telinettä käyttää lämmittelyyn useampi nostaja. Tämä saattaa hieman pidentää lämmittelyyn kuluva aikaa totutusta.

Taulukko 4. Lämmittelyyn kuluva aika. (Rantapelkonen & Lappalainen 2017, 45.)

Laji	Mittauskohde	Aika
Jalkakyykky	Lämmittely	30–60 min
Penkkipunnerrus	Lämmittely	20–45 min
Maastanosto	Lämmittely	20-45min

8 Kilpailunostot

Voimanostossa kilpaillaan kolmessa nostomuodossa; jalkakyykyssä, penkkipunnerruksessa ja maastanostossa kirjoitetussa järjestyksessä. Jokaisessa nostossa on omat sääntönsä hyväksytyt ja hylätyn noston välillä sekä lisäksi nostoissa tulee huomioida myös tuomarien komennot, joita on liikkeestä riippuen yksi tai useampi. Voimanosto vaatii kykyä toistaa maksimivoimasuoritus kolmesti samassa liikkeessä eli yhdeksän kertaa kilpailupäivän aikana. Tämän vuoksi on tärkeää harjoitella kykyä ottaa maksimivoima irti useamman kerran.

Tuomareita on yhteensä kolme; päätuomari ja kaksi sivutuomaria. Päätuomari on vastuussa merkien antamisesta kaikissa nostomuodoissa. Heti noston päätyttyä tuomarit ilmoittavat päätöksensä aktivoimalla tuomarivalot. Valkoinen valo tarkoittaa noston hyväksyntää ja punainen hylkäämistä. Tuomarivalojen syttymisen jälkeen tuomarin on nostettava hylkäämiseen johtanutta syytä kuvaava virhekortti, joka voi olla punainen, keltainen tai sininen. Tuomarit saavat sijoittua parhaaksi katsomalleen paikalle nostolavan ympärille, mutta päätuomarin tulee silti olla aina nostajan nähtävillä jalkakyykyssä sekä maastanostossa. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.) Useimmiten päätuomarin sijoittuu lavan etuosaan keskelle nostomuodosta riippumatta.

8.1 Jalkakyykky

Jalkakyykky on kilpailuiden ensimmäinen nostomuoto. Nostajan tulee olla kasvot kohti lavan etuosaa ja tartuttava koko kämmenillä ja sormilla tangosta kiinni. Käsien ote voi olla missä tahansa kohtaa levytankoa laakerien sisäpuolelta. Tangon tulee olla hartioilla vaakasuorassa. Nostajan poistuttua telineeltä, tulee muutaman taaksepäin suuntautuvan askeleen jälkeen asettautua aloitusasentoon. Nostaja saa aloitusmerkin, kun hän on liikkumatta pystysuorassa asennossa polvet suorina. Aloitusmerkkinä toimii päätuomarin alaspäin suuntautuva käsivarren liike ja komento ”squat”. Jos nostaja ei ole valmiina aloitusasennossa viiden sekunnin sisällä poistuttuaan telineeltä, voi tuomari pyytää nostajaa palauttamaan tangon telineeseen komennolla ”replace” yhdessä käsivarren taaksepäin suuntautuvan liikkeen kanssa. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

Aloitusmerkin saatua nostajan tulee taivuttaa polvia ja laskeutua niin syvään kyykyyn, että reisien yläpinta lonkkanivelen kohdalta on alempana kuin polvien yläosa. Kyykyn syvyys havainnollistettu kuvassa 4. Ylös noustessaan nostajan on seistävä suorana, polvet lukittuina. Ala-asennossa tapahtuvaa pomppua tai muuta noston aikana tapahtuvaa alaspäin suuntautuvaa liikettä ei sallita. Loppuasennossa ollessaan liikkumatta, päätuomari antaa merkin palauttaa tanko takaisin telineelle taaksepäin suuntautuvalla käsivarren liikkeellä ja komennolla ”rack”. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

Noston aikana lavalla on nostajan lisäksi myös vähintään kaksi ja enintään viisi avustajaa ja/tai le-vynvaihtajaa. Tämän määrän päättävät tuomarit ja usein mitä isompi kuorma on kyseessä, sitä enemmän avustajia on nostajan apuna. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)



Kuva 4. Hyväksytyt syvyys jalkakyykyssä. (Suomen Voimanostoliitto s.a.)

8.2 Penkkipunnerrus

Kilpailuiden toisena nostomuotona on penkkipunnerrus, jossa nostaja asettuu selinmakuulle penkille niin, että hänen päänsä, hartiansa sekä pakarat koskettavat penkin pintaa. Kengänpohjien on oltava tasaisesti lattiaa vasten ja tässä apuna voi halutessaan käyttää jalkojen alle laitettavia koro- rokkeita. Kämmentä sekä sormilla on otettava ote niin, että myös peukalot kiertävät tangon ym- päri. Nostajan hiukset eivät saa peittää takaraivoa, joten tuomari voi vaatia nostajaa kiinnittämään hiuksensa. Aloitusasentoon mennessään nostaja ei saa myöskään asettaa jalkoja penkille. Nostaja voi pyytää halutessaan avustajia auttamaan tangon nostamisessa telineeltä suorille käsille. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.) Penkkipunnerruksen oikeaoppinen asento tangon ollessa rinnalla on havainnollistettu kuvassa 5.

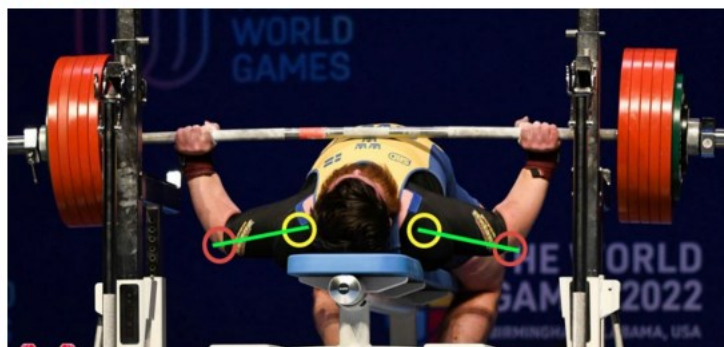
Penkkipunnerruksessa oteleveys ei saa ylittää 81 cm mitattuna etusormesta vastakkaiseen etusor- meen. Lisäksi vastaote on kielletty. Tangon ollessa suorilla käsillä poistettuna telineestä, nostajan

on kyynärpäät lukittuina odotettava tuomarin merkkiä. Merkin saa, kun nostaja on liikkumatta ja jos tämä vie yli viisi sekuntia, niin turvallisuussyistä tuomari voi pyytää nostajaa palauttamaan tangon takaisin telineeseen komentamalla "replace" samalla tehden käsivarrella taaksepäin suuntautuvan liikkeen. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)



Kuva 5. Penkkipunnerruksen asento (Suomen Voimanostoliitto ry s.a.)

Päätuomarin aloitusmerkki on käsivarren alaspäin suuntautuva liike ja komento "start". Tämän jälkeen nostajan on laskettava tanko rinnalle tai vatsan alueelle, kunnes kummankin puolen kyynärnivelen alapinta on laskenut kunkin olkanivelen yläpinnan tasolle tai alemmaksi. Hyväksytyt syvyys havainnollistettu kuvassa 6. Tanko on pidettävä tässä paikallaan siihen saakka, kunnes tuomari antaa merkin "press". Jos nostaja ei laske tankoa kiinni rintaan tai vatsaan tai tanko koskettaa vyötä, tuomari antaa komennon "rack" ja nosto hylätään. Vasta sitten nostaja saa lähteä työntämään tankoa takaisin suorille käsille, kunnes kyynärpäät ovat lukittuina. Vielä tämän jälkeen nostajan on liikkumatta odotettava kolmas eli viimeinen komento "rack", yhdessä taaksepäin suuntautuvan käsivarren liikkeen kanssa. Vasta tämän jälkeen nostaja saa palauttaa tangon takaisin telineeseen. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

HYVÄKSYTTÄVÄ NOSTO

○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

HYLÄTTÄVÄ NOSTO 1

○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

Kuva 6. Penkkipunnerruksessa hyväksytyt ja hylätyt syvyys (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

8.3 Maastanosto

Nostoa aloittaessa nostaja asettuu kasvot kohti lavan etuosaa. Tangosta tartutaan molemmilla käsillä millä tahansa otteella eli myötä-, risti- tai vastaotteella. Nostaja voi käyttää oman valintansa mukaisesti kapeaa jalka-asentoa tai sumoasentoa nostossa. Nosto on suoritettava ilman helpottavia apuvälineitä, kuten vetoremmejä. Magnesiumin käyttö käsissä on sallittua sekä talkin käyttäminen jaloissa ehkäisemässä tangon hankausta. Maastanostossa tulee käyttää pitkiä sukia suojaamassa sääriä. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

Noston aloituksessa ei ole erillistä merkkiä tuomarilta, vaan nostaja saa aloittaa suorituksen ollessaan valmis. Nostajan on seistävä suorassa polvien lukittuina, olkapäät takana. Nostajan ollessa liikkumatta loppuasennossa, päätuomari antaa komennon "down" yhdessä alaspäin suuntautuvan käsimerkin kanssa, jolloin nostaja saa laskea tangon takaisin alustaan. Tangosta on pidettävä

kiinni siihen saakka, kunnes tanko on lattialla liikkumatta. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.) Maastanoston aloitus- ja lopetusasento on esitetty kuvassa 7.



Kuva 7. Maastanoston aloitus- ja lopetusasento (Jaana Koskipaasi)

8.4 Hylkäämiseen johtavat syyt

Jokaisessa nostomuodossa tulisi kuunnella tuomarin merkit ja toimia niiden mukaisesti. Kilpailuissa jännittäessä yleisimpiä hylkäämiseen johtavia syitä on malttamattomuus, jolloin tuomarien merkien kuuntelu unohtuu ja nosto hylätään, vaikka itse nosto saataisiin tehtyä. Tämänkin vuoksi on hyvä harjoitella tekemään nostomuodot tuomarimerkeillä jo ennen kilpailupäivää. Hylkäämiseen johtava syy ilmoitetaan erilaisella värillä, jonka merkitykset ovat avattuna kuvassa 8.

Yleisesti hylkäämiseen johtaa öljyn, rasvan tai muun liukasteen käyttäminen kehossa, asussa tai muussa henkilökohtaisessa varusteessa. Lisäksi minkä tahansa liimamaisen tai muun kiinneaineen- tai materiaalin sekä magnesiumin käyttäminen kengän pohjassa tai hiekkapaperin hyödyntäminen ovat kiellettyjä. Lisäksi minkäänlaista vierasta ainetta ei saa levittää voimanostovälineisiin eli lavaan, tankoon sekä penkkiin. Tuomarit voivat myös pyytää nostajaa kiinnittämään hiukset, penkipunnerruksen ollessa vuorossa, kyseistä nostomuotoa olevien sääntöjen mukaisesti. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

Tuomarin numeroidut kortit – hylkäämiseen johtanut syy

Korttien värit:

Syy nro 1 = punainen kortti

Syy nro 2 = sininen kortti

Syy nro 3 = keltainen kortti



JALKAKYYKKY	PENKKIPUNNERRUS	MAASTANOSTO
<p>1. (punainen)</p> <p>Nostaja ei laskeudu niin syvään kyykkyyyn, että reisien yläpinta lonkkanivelen kohdalta on alempana kuin polvien yläosa.</p>	<p>1. (punainen)</p> <p>Nostaja ei laske tankoa rinnalle tai vatsan alueelle, ts. tanko ei kosketa rintaa tai vatsaa, tai tanko koskettaa vyötä.</p> <p>Nostaja ei laske molempien kyynärniveltien alapuolta kummankin vastaavan olkanivelen yläpinnan tasolle tai sen alapuolelle.</p>	<p>1. (punainen)</p> <p>Nostaja ei lukitse polviaan suoraksi noston loppuasennossa.</p> <p>Nostaja ei seiso noston loppuasennossa suorana, olkapäät takana.</p>
<p>2. (sininen)</p> <p>Nostaja ei seiso pystysuorassa asennossa ja polvet lukittuna noston alussa tai lopussa.</p> <p>Kaksoispomppu tai useampi kuin yksi ylöstuloyritys noston aluasennosta, tai mikä tahansa ylösnousun aikana tapahtuva alapäin suuntautuva liike.</p>	<p>2. (sininen)</p> <p>Mikä tahansa punnerruksen aikana tapahtuva, koko tangon alapäin suuntautuva liike.</p> <p>Nostaja ei punnerra tankoa niin, että noston loppuasennossa molemmat käsivarret ovat täysin suoraksi ojennettuna ja kyynärpäät lukittuna.</p>	<p>2. (sininen)</p> <p>Mikä tahansa noston aikana tapahtuva alapäin suuntautuva tangon liike ennen loppuasentoa. Nostoa ei hylätä, jos tanko tulee noston lopussa olkapäiden mukana "takaisin" (vähäinen alapäin suuntautuva liike noston loppuasentoon).</p> <p>Tangon kannattelemisen reisillä noston aikana. Nostoa ei hylätä, jos tanko koskettaa reisiä, mutta nostaja ei kannattele sitä reisillä.</p>
<p>JALKAKYYKKY</p> <p>3. (keltainen)</p> <p>Nostaja astuu eteen tai taaksepäin tai sivusuuntainen jalkaterän liike. Keinuva liike päkiän ja kantapään välillä on sallittu.</p> <p>Päätuomarin merkin noudattamatta jättäminen noston alussa tai lopussa.</p> <p>Avustaja/levynvaihtaja koskettaa päätuomarin merkien välisenä aikana tankoa tai nostajaa niin, että se helpottaa nostoa.</p> <p>Nostajan kyynärpäät tai kyynärvarret koskettavat jalkoja. Kevyt kosketus, josta ei ole nostajalle apua, voidaan jättää huomioimatta.</p> <p>Mikä tahansa loppuun suoritettun noston jälkeen tapahtuva tangon pudottaminen.</p> <p>Minkä tahansa tässä sääntökirjassa olevan, noston yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen.</p> <p>Kesken jäänyt yritys.</p>	<p>PENKKIPUNNERRUS</p> <p>3. (keltainen)</p> <p>Noston helpottamiseksi tapahtuva vauhdinotto tai tangon upotus rintaan tai vatsan alueelle sen jälkeen, kun tanko on ollut liikkumatta rinnalla tai vatsalla.</p> <p>Päätuomarin merkin noudattamatta jättäminen noston alussa, noston aikana tai noston lopussa.</p> <p>Mikä tahansa noston aikana tapahtuva alun perin otetun nostoasennon muutos eli pään, hartioiden tai pakaroiden nousu penkiltä tai käden sivusuuntainen liike tangossa.</p> <p>Avustaja/levynvaihtaja koskettaa päätuomarin merkien välisenä aikana tankoa tai nostajaa niin, että se helpottaa nostoa.</p> <p>Mikä tahansa nostajan jalkaterän koskettaminen penkkiin tai sen jalustaan.</p> <p>Noston aikana tapahtuva tahallinen tangon koskettaminen penkin pystyrautoihin noston helpottamiseksi.</p> <p>Minkä tahansa tässä sääntökirjassa olevan, noston yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen.</p> <p>Kesken jäänyt yritys.</p>	<p>MAASTANOSTO</p> <p>3. (keltainen)</p> <p>Tangon alas laskeminen ennen päätuomarin merkkiä.</p> <p>Tangon palauttaminen lavalle ilman molemmin käsin pidettävää kontrollia eli tangon irtoaminen kämmenistä ennen kuin nostaja on laskenut sen lavalle.</p> <p>Nostaja astuu eteen tai taaksepäin tai sivusuuntainen jalkaterän liike. Keinuva liike päkiän ja kantapään välillä on sallittu. Down-komennon jälkeen tapahtuva jalkaterän liike ei ole noston hylkäämiseen johtava syy.</p> <p>Minkä tahansa tässä sääntökirjassa olevan, noston yleiskuvaukseen sisältyvän vaatimuksen noudattamatta jättäminen.</p> <p>Kesken jäänyt yritys.</p>

Kuva 8. Hylkäykseen johtavat syyt ja tuomarikortin väri (Suomen Voimanolliitto s.a.d.)

8.4.1 Jalkakyykky

Jalkakyykky voidaan hylätä, jos nostaja jättää kuuntelematta tuomarin merkit noston alussa ("squat") tai lopussa ("rack"). Eli jos nostaja lähtee laskeutumaan kyykkyyyn ennen luvan saamista tai tuo tangon takaisin telineeseen ennen lupaa. Lisäksi kyykyn ala-asennossa tapahtuva kaksoispomppu tai ylös noustessa alaspäin suuntautuva liike, tulkitaan myös hylkäykseen johtavaksi syyksi. Eli nostajalta vaaditaan malttia sekä sujuvaa liikkumista alas-ylös suunnassa. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

Jalkakyykky voidaan myös hylätä jos nostaja ei laskeudu tarpeeksi syvään kyykkyyyn, vaan reisien yläpinta jää ylemmäs kuin polvien yläpinta. Lisäksi nostajan tulisi liikkeen alussa sekä lopussa seistä pystysuorassa polvet lukittuna. Kyykyn aikana nostajan kyynärpäät tai kyynärvarret eivät myöskään saa koskettaa jalkoja liikettä auttavasti. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

Välillä jalkakyykky voidaan hylätä myös levynvaihtajan tai varmistajan toimien vuoksi. Jos toimihenkilö koskee tankoa tai nostajaa liikkeen aikana niin, että koskettaminen helpottaa nostoa, voidaan nosto hylätä nostajan onnistuneesta suorituksesta huolimatta. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

8.4.2 Penkkipunnerrus

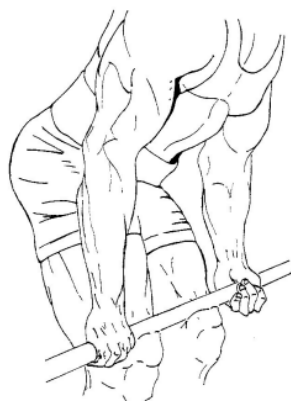
Penkkipunnerruksessa nostajan tulisi malttaa odottaa yhteensä kolme merkkiä tuomarilta suorituksen aikana. Nosto voidaan hylätä jos merkin kuunteleminen alussa ("start"), keskellä ("press") tai lopussa ("rack") unohtuu ja nostaja toimii jo ennen tuomarin merkkiä. Lisäksi ennen nostoa jalkateeriä ei saa tuoda penkille asennon hakemiseksi ja taas noston aikana nostaja ei saa enää muuttaa asentoaan, eli pään, hartioiden ja pakaroiden tulisi pysyä kiinni penkissä ja lisäksi jalkapohjien tulisi pysyä kokonaisuudessaan lattiaa vasten ilman, että ne koskettavat penkin jalustaa. Myöskään otelevyyttä ei saa enää suorituksen aikana muuttaa. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

Nostajan tulisi laskea tanko rinnalle tai vatsalle niin, että se koskettaa nostopukua, mutta kuitenkin tankoa ei saa upottaa rintaan tai vatsaan vauhdin ottamiseksi. Tangon ollessa nostajan rinnalla, tulisi molempien kyynärpäiden olla vastaavan olkanivelen yläpinnan tasolla tai sen alapuolella. Jos kyynärpäät jäävät olkanivelen yläpinnan yläpuolelle, nosto hylätään riittämättömän syvyyden vuoksi. Noston tulisi kulkeutua koko ajan ylöspäin, sillä alaspäin suuntautuva liike hylätään. Loppuasennossa nostajalla tulisi olla käsivarret ojennettuna suorana sekä kyynärpäät lukittuina. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

Samoin kuin jalkakyykyssä, nosto voidaan myös hylätä, jos levyvaihtaja tai varmistaja koskettaa tankoa tai nostajaa helpottaakseen nostamista. Tankoa ei noston aikana saa tahallisesti tuoda penkin pystyrautoja vasten. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

8.4.3 Maastanosto

Maastanostossa noston saa aloittaa ilman tuomarin merkkiä haluamallaan otteella (myötä-, risti-, vastaote tai peukalolukko). Kuitenkin noston aikana nostaja ei saa avustaa liikettä kannatteleamalla tankoa nostoa helpottaakseen reisien päällä eikä tangossa saa olla alaspäin suuntautuvaa liikettä. Reisikannatus kuvattuna kuvassa 9. Loppuasennossa nostajan tulisi seistä polvet lukittuina ja hartiat takana, eli jos nostajan ryhti jää vajaaksi, nosto hylätään. Yläasennossa ollessa tulisi odottaa tuomarilta komento ("down") ennen tangon laskemista maahan. Jos tanko lasketaan ennen merkin antoa tai tanko irttaa kämmenistä vahingossa tai tahallisesti, nosto hylätään. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

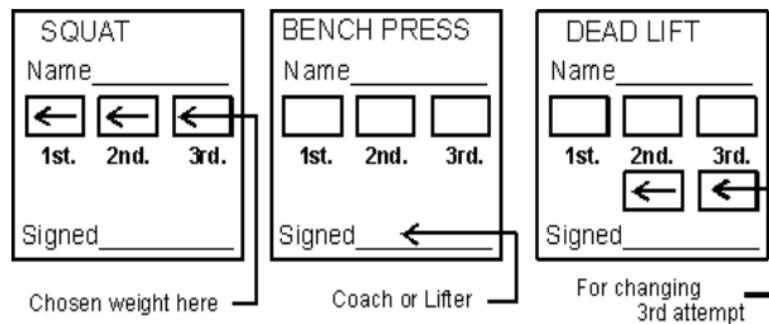


Kuva 9. Reisikannatus maastanostossa (Suomen voimanostoliiton tekniset säännöt 1.1.2024, 33.)

8.5 Nostojärjestys ja round- systeemi

Kilpailuiden nostojärjestys määräytyy nostettavan kuorman mukaisesti. Punnituksen yhteydessä nostajalle jaetaan korotuskortit, joihin merkitään haluttu paino jokaiselle nostolle, poikkeuksena ensimmäinen nosto, jolle haluttu paino annetaan jo punnituksen yhteydessä. Korotuskortit kuvassa 10. Tanko kuormataan kunkin kierroksen aikana progressiivisesti kevyimmästä kohti painavinta kuormaa ja jos kaksi nostajaa on pyytänyt samaa painoa, nostaa ensin se, joka on punnituksessa saanut pienemmän arpanumeron. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.) Nostojärjestys voi siis muuttua

hieman jokaisen kierroksen aikana, joten on tärkeää, että huoltaja sekä mielellään myös nostaja huolehtivat siitä, että tarkastavat oman nostovuoronsa jokaisen kierroksen aikana.



Kuva 10. Kilpailuissa käytettävä yrityskortti (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

Aloituspainoon saa tehdä muutoksen halutessaan jokaisessa nostomuodossa. Muutettu paino voi olla suurempi tai pienempi kuin alun perin annettu paino ja nostojärjestys mukautetaan sen mukaan ensimmäisellä kierroksella. Nostajan ollessa ensimmäisessä ryhmässä, voi aloituspainoa muuttaa siihen saakka, kunnes ryhmän aloitukseen on enää kolme minuuttia aikaa. Seuraavissa ryhmissä aloituspainoa voi taas muuttaa siihen saakka, kun edellisen ryhmän viimeisellä kierroksella on jäljellä kolme yritystä jäljellä meneillään olevassa nostomuodossa. Toiselle ja kolmannelle kierrokselle nostajan tai hänen huoltajansa on annettava toimitsijalle haluamansa painon sisältävä korotuskortti minuutin sisällä siitä, kun nostajan edeltävä nostoyritys on valmis. Jos tämä aika ylittyy, korotetaan painoa automaattisesti 2,5 kiloa seuraavaan yritykseen, paitsi epäonnistuneen yrityksen jälkeen minuutin aikarajan ylittyessä lastataan sama paino, kuin edellisellä yrityksellä. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

Nostoryhmät voidaan muodostaa painoluokasta tai niiden yhdistelmästä niin, että jos nostajia on yhteensä 15, jaetaan nostajat omiin ryhmiin. Jos ryhmä on pieni ja nostajia on alle 6 henkilöä, voidaan aina kierroksen lopussa antaa lisäaikaa aina 1min puuttuvaa nostajaa kohden (esim. 5 henkilön ryhmässä 1min ja 4 henkilön ryhmässä 2min). Jos nostoryhmiä on vain yksi, jokaisen nostomuodon jälkeen on 20 minuutin mittainen tauko riittävän lämmittelyajan sekä lavan valmistelun turvaamiseksi. Jos ryhmiä on taas kaksi tai enemmän, pidetään nostomuotojen välillä 10 minuutin tauko. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

Jokaisella kierroksella on vain yksi nostoyritys eli jos nosto epäonnistuu, tulee nostajan odottaa seuraavalle kierrokselle ennen uutta yritystä. Toiselle kierrokselle annettua painoa ei voi muuttaa missään nostomuodossa, mutta taas kolmannelle kierrokselle maastanostossa sallitaan kaksi painonmuutosta, joka voi olla pienempi tai suurempi kuin aiemmin annettu paino. Painonmuutoksen tulee kuitenkin tapahtua ennen kuin kuuluttaja on ehtinyt kuuluttaa nostajan lavalle. (Suomen Voimanostoliitto s.a.d.)

9 Kilpailuiden jälkeen

Kilpailuiden jälkeisenä päivänä tai viimeistään kauden lopussa tulisi nostajan analysoida yhdessä valmentajan kanssa mennyt kilpailu sekä edeltävä harjoitusjakso ja ottaa oppia tehdyistä onnistumisesta sekä virheistä. Tämän jälkeen tehdään jatkosuunnitelmat siitä, miten harjoittelussa edetään, jotta virheet saataisiin käännytettyä uusiksi onnistumisiksi. On myös hyvä analysoida valmentajan kanssa, että onko painoluokka itselle sopiva vai olisiko hyödyllistä nostaa tai laskea omaa kehonpainoa toiseen sarjaan. Lisäksi voidaan asettaa jo tavoitteet seuraavalle, mahdollisesti jo sovitulle kilpailulle. (Rantapelkonen & Lappanen 2017, 157.)

Kilpailut ovat elimistölle raskas, kovatehoinen harjoitus, joka aiheuttaa väsymystä ja nostaa kehon lämpötilaa aiheuttaen nestehukkaa, lihasten glykogeenivarastojen pienenemistä sekä pehmytkudosvaurioita. Edellä mainitut asiat häiritsevät kehon keskus- ja ääreishermoston sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, lämmönsäätelyä sekä immuunipuolustusta ja hormonitoimintaa. Tämän vuoksi on tärkeää huolehtia hyvästä palautumisesta. Uni ja lepo ovat tärkeimpiä fyysistä ja psyykkistä palautumista edistäviä asioita. (Terve urheilija 2023.) Palautuminen tapahtuu harjoituksen jälkeisen unen aikana, kun harjoittelusta aiheutuneet lihaksiston kudosvauriot korjaantuvat anabolisten hormonien vaikutuksesta. (UKK-Instituutti 2021.)

Palautumisen edistämiseksi riittävä energiansaanti on erittäin merkittävää. Kun ravintoa nautitaan heti kilpailuiden jälkeen, stimuloidaan energiavarastojen täyttymistä sekä lihasproteiinin rakentumista ja lihasvaurioiden korjaamista poikkeuksellisen tehokkaasti. Proteiinilisän nauttiminen kilpailuiden jälkeen saattaa vähentää lihasvaurioita ja lihasten kipeytymistä sekä parantaa lihaksen toimintakyvyn palautumista. Rasvan vaikutusta palautumisaterialla ei ole juurikaan tutkittu, mutta pieni tai kohtalainen määrä rasvaa palautumisaterialla ei ole myöskään haitaksi. Viimeistään kahden tunnin päästä tulisi syödä täysipainoinen ateria, jossa myös rasvaa voi olla enemmän. (Ilander 2014, 128, 167, 241.)

10 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selventää yleisiä klassisen voimanoston sääntöjä sekä kilpailuihin valmistautumista kokonaisvaltaisesti ensikertalaiselle ymmärrettäväksi. Ensimmäisessä voimanostokilpailuissa nostaja hyötty valtavasti tutun ja kokeneen huoltajan valitsemisesta mukaansa. Tätä kehittivät myös monet nykyisin kilpailevat voimanostajat heille teetetyssä kyselyssä. Hyvä huoltaja auttaa nostajaa keskittymään vain itse suorituksiin, jolloin nostajan ei tarvitse itse huolehtia aikatauluista, joten tämä helpottaa ylimääräistä stressiä. Kokenut huoltaja tuntee myös kilpailun kulun ja auttaa uutta nostajaa hahmottamaan päivän aikataulua.

Kyselyssä kilpailevat voimanostajat saivat antaa myös omia vinkkejään aloittelevalle nostajalle. Monet kilpailijat kehittivät ajattelemaan ensimmäiset kilpailut harjoituksena muiden joukossa ja valitsemaan painoluokan, johon ei tarvitse vedättää painoa juurikaan, jotta ensimmäisiin kilpailuihin valmistautuminen sujuisi mahdollisimman stressittömästi. Kilpailutavoitteeksi on hyvä asettaa puhtaasti nostot kaikista yhdeksästä nostoyrityksestä ja aloituspainojen kannattaa kyselyn tuloksiin viittaen ”olla sellaiset, jolla saa huonona päivänä kolme toistoa”.

Aloittelevan kilpailijan on myös syytä jo harjoituksissa kiinnittää huomiota oikeaan liiketekniikkaan, etenkin penkkipunnerruksessa sekä takakykyssä, jossa riittävä syvyys vaaditaan hyväksytyyn tulokseen. Näiden lisäksi nostaja hyötty siitä, että hän opettelee tekemään nostot tuomarimerkeistä, jolloin myös kilpailutilanteessa jännittäessään hän muistaa kuunnella merkit ennen toimintaa. Lisäksi myös kilpailutilanteessa kokenut huoltaja voi vielä lämmittelyssä katsoa tekniikkaa kohdalleen esimerkiksi riittävän syvyyden takaamiseksi.

Oman lämmittelyn kellottaminen etukäteen on hyödyllistä, jotta nostaja tietää paljonko tarvitsee aikaa lämmittelynsä kussakin nostomuodossa. Itse lämmittely olisi hyvä pitää mahdollisimman samanlaisena kuin treeneissä ja samaten myös ruokavalion suhteen kannattaa suosia tuttuja tuotteita, jotka ovat helposti sulavia ja nopeasti energiaa vapauttavia. Kyselyssä monet kilpailijat kehittivät myös ottamaan ”mielummin liikaa evästä mukaan kuin liian vähän, jotta energiatasot pysyvät yllä pitkän päivän ajan”.

Kilpailuiden jälkeen on syytä keskittyä huolelliseen palautumiseen, jotta harjoittelua voidaan jatkaa kilpailutulosten analysoinnin jälkeen nousujohteisesti. Palautumisessa tulisi ottaa huomioon erityisesti ruokavalio sekä riittävä lepo. Suositeltavaa on pitää vähintään muutaman päivän lepojakso ennen harjoittelun uudelleen aloittamista.

Opinnäytetyön avulla opin itse syventämään ammatillista osaamistani erityisesti kilpailuihin valmistautumisen sekä kilpailupäivän ravitsemuksen osalta. Voimanostosta on vielä melko vähän tarjolla

luotettavaa tutkimusmateriaalia, jolloin helposti kilpailijoiden tieto perustuu nostajien omaan kokemukseen, jolloin jokin tapa toimii itselle, mutta toiselle ei, eikä tämä tapa välttämättä tue parhainta mahdollista suorituskkyä. Luotettavan tutkimustiedon ansiolla voi parantaa omaa tulostasoa esimerkiksi oikeanlaisen ravitsemuksen sekä lämmittelyn avulla. Jatkossa pystyn hyödyntämään tätä tietoa sekä omassa urheilussani että myös omia urheilijoitani valmentaessa. Opinnäytetyön avulla koen syventäneeni omaa osaamistani erityisesti voimaharjoittelua tukevan ravinnon sekä myös henkisen valmistautumisen ja lämmittelyn osalta kilpailusuoritukseen valmistautuessa.

Lähteet

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia – tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Cheung, N. 17.1.2024. What should you bring to a powerlifting meet? (checklist). PowerliftingTechnique.com blogi. Luettavissa: <https://powerliftingtechnique.com/powerlifting-meet-checklist/>. Luettu: 14.5.2024.

Gardner, A. 21.3.2024. Preparing for your first powerlifting meet. PowerliftingTechnique.com blogi. Luettavissa: <https://powerliftingtechnique.com/powerlifting-meet/>. Luettu: 15.5.2024.

Greene, D., Varley, B., Hartwig, T., Chapman, P. & Rigney, M. 12/2018. A low-carbohydrate ketogenic diet reduces body mass without compromising performance in powerlifting and Olympic weightlifting athletes. The journal of strength and conditioning research. Elektroninen tietoarkisto. Luettavissa: https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2018/12000/a_low_carbohydrate_ketogenic_diet_reduces_body.10.aspx. Luettu: 12.3.2024.

Hyttinen, T. 17.1.2024. Puheenjohtajan palsta 1/2024. eVoimanostaja. Luettavissa: <https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/voimanostaja/puheenjohtajan-palsta/>. Luettu: 1.3.2024.

Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. s.a. Haastattelut. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>. Luettu: 29.5.2024.

Ilander, O. 2014. Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruoasta. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jyväskylän yliopisto. 28.10.2021. Haastattelut. Kurssi- ja oppimateriaaliplone Koppa. Luettavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/haastattelut>. Luettu: 29.5.2024.

King, A., Kwan, K., Jukić, I., Zinn, C. & Helm, E. 16.8.2023. The general nutrition practices of competitive powerlifters vary by competitive calibre and sex, weight, and age class. National library of medicine. Elektroninen tietoarkisto. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10611852/>. Luettu: 23.3.2024.

Mäennenä J., Olli, J., Puputti, J., Roininen, T., Haverinen, M., Kuukasjärvi, K. & Parkkinen, J. 2019. Voimaharjoittelu – teoriasta parhaisiin käytäntöihin. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Rantapelkonen, J. & Lappalainen, S. 2017. Voimanostovalmennus – maksimivoimaharjoittelun perusteet. Suomen Voimanostoliitto ry.

Selkänaho, S. 18.2.2019. Voimanoston historia – lyhyt oppimäärä. Voimaharjoittelu.fi blogi. Luettavissa: <https://voimaharjoittelu.fi/artikkelit/muut-artikkelit/voimanoston-historia-lyhyt-oppimaara>. Luettu: 1.3.2024.

Silverberg, A. 14.2.2024. What to eat during a powerlifting meet (6 rules to follow). PowerliftingTechnique.com blogi. Luettavissa: <https://powerliftingtechnique.com/what-to-eat-during-a-powerlifting-meet/>. Luettu: 14.5.2024.

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry. 2024a. Dopingvalvonta. Luettavissa: <https://suek.fi/antidopingtoiminta/dopingvalvonta/>. Luettu: 5.3.2024.

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry. 2024b. Erivapaus urheilijan lääkityksessä. Luettavissa: <https://suek.fi/antidopingtoiminta/erivapaus-urheilijan-laakityksessa/>. Luettu: 7.3.2024.

Suomen Voimanostoliitto ry. s.a. Hyväksytyt syvyys jalkakyykyssä. Luettavissa: <https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/voimanosto/nostomuodot/>. Luettu: 17.3.2024.

Suomen Voimanostoliitto ry. s.a. Penkkipunnerruksen asento. Luettavissa: <https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/voimanosto/nostomuodot/>. Luettu: 17.3.2024.

Suomen Voimanostoliitto ry. s.a.a. Voimanosto. Luettavissa: <https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/voimanosto/>. Luettu: 1.3.2024.

Suomen Voimanostoliitto ry. s.a.b. Lisenssit ja antidopingsopimus. Luettavissa: <https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/kilpailut/lisenssit/>. Luettu: 5.3.2024.

Suomen Voimanostoliitto ry. s.a.c. Voimanosto harrastuksena. Luettavissa: <https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/voimanosto-harrastuksena/>. Luettu: 7.3.2024.

Suomen Voimanostoliitto ry. s.a.d. Voimanoston tekniset säännöt. Luettavissa: <https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/wp-content/uploads/Voimanostosaannot-1.1.2024-3.pdf>. Luettu: 20.5.2024.

Suomen Voimanostoliitto ry. 1.1.2024. Penkkipunnerruksessa hyväksytyt ja hylätyt syvyys. Luettavissa: <https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/wp-content/uploads/Voimanostosaannot-1.1.2024-3.pdf>. Luettu: 17.3.2024.

Suomen Voimanostoliitto ry. 3.12.2020. SuomiSport. Luettavissa: <https://www.suomenvoimanostoliitto.fi/wp-content/uploads/Suomisport-ohje-03122020.pdf>. Luettu: 5.3.2024.

SuomiSport. 2024. Mikä SuomiSport? Luettavissa: <https://info.suomisport.fi/mika-suomisport/>. Luettu: 5.3.2024.


Terve urheilija. 2.10.2023. Palautuminen. Luettavissa: <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/palautuminen/>. Luettu: 23.5.2024.

UKK-Instituutti. 15.3.2021. Liikunta ja uni: laadukasta unta liikkumalla. Luettavissa: [Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#). Luettu: 23.5.2024.


Yle.fi. 2009. Voimanoston historia. Luettavissa: <https://yle.fi/a/3-6050368>. Luettu: 1.3.2024.

Liitteet

Liite 1. Kilpailijoiden haastattelulomake



**Voimanostokilpailijoiden
haastattelu opinnäytetyötä
varten**

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä
(*)

1. Kilpailuluokkasi *

Miehet avoin
 Naiset avoin
 Nuoret
 Masters

**2. Minkälaisia ruokia suosit kilpailupäivänä? Miksi?
Anna esimerkkejä; ***

3. Kuinka kauan ja millä tavoin lämmittelet kilpailuiden alussa? *

4. Tunnetko kilpailupäivän aikana stressiä tai jännitystä *

En ollenkaan Todella paljon

0

6

5. Jos vastasit edeltävään yli 1, millä tavoin käsittelet stressiä tai jännitystä kilpailupäivän aikana

6. Minkälaisia tehtäviä sinun huoltajallasi on kilpailun aikana? Valitse yksi tai useampi *

Korotuksista huolehtiminen
 Aikataulun seuraaminen
 Tsemppaaminen
 Taktikointi
 Joku muu, mikä?
 Nostan ilman huoltajaa

7. Millä tavoin huolehdit palautumisestasi kilpailuiden jälkeen? *

8. Mitä vinkkejä antaisit ensi kertaa voimanostokilpailuihin tähtäävälle?

Lähetä