

## BIKINIFITNESS ESITTELY

Todellista urheilua vai viihdettä

Kristi Loukusa

Opinnäytetyö  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Liikunta ja vapaa-ajan koulutus  
Liikunnanohjaaja AMK

2016

Liikunta ja vapaa-ajan koulutus  
Liikunnanohjaaja AMK

---

<b>Tekijä</b>	Kristi Loukusa	Vuosi 2016
<b>Ohjaaja</b>	Piia Similä	
<b>Toimeksiantaja</b>	Suomen Fitnessurheilu ry	
<b>Työn nimi</b>	Bikinifitness-esittely Todellista urheilua vai viihdettä	
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	76 + 33	

---

Fitness-trendin myötä bikinifitness on noussut monen suosioon. Laji puhuttelee paljon mediassa, ja siihen kohdistuu monenlaisia ennakkokäsityksiä. Mielenpitoet lajiin ovat hyvin jakautuneita, ja lajin asema urheiluna on kiistanalainen. Opinnäytetyöni pyrkii selkeyttämään käsitystä lajin vaatimuksista kehityskaudella, kilpailukaudella sekä kilpailutilanteessa.

Opinnäytetyöni on tapauskohtainen kvantitatiivinen tutkimus, jossa hyödynnän kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Keräsin kyselylomakkeen avulla aineistoa kilpailijoilta, valmentajilta ja tuomareilta. Tutkimusta rajasi teoreettinen viitekehys. Kysely oli jaettu teemoittain, joita olivat kehityskauden harjoittelu, kilpailukauden harjoittelu ja kilpailutilanne. Jokaiselle asiantuntijaryhmälle oli oma kyselylomakkeensa, joista ainoastaan kilpailijoiden ja valmentajien kyselylomakkeet olivat täysin verrattavissa toisiinsa.

Tutkimuksessani lähdin ottamaan selvää kehityskauden ja kilpailukauden harjoittelusta, ruokavaliosta sekä psyykkisestä hyvinvoinnista. Kilpailukaudesta selvitin, missä määrin arvioitavat osa-alueet vaikuttavat kilpailutilanteessa. Lisäksi selvitin kilpailijoiden ja valmentajien näkemystä lajin kehittämiseen, kilpailumotivaatioon ja kokemukseen lajista urheiluna.

Tuloksissa selvisi, että sekä kilpailijat, valmentajat että tuomarit pitävät bikinifitnessiä urheiluna, jonka seuraaminen on katsojille myös viihdettä. Bikinifitness täyttää urheilun yleiset tunnuspiirteet, joita ovat kilpailu paremmuudesta, yhteinäisten sääntöjen noudattaminen, samojen ehtojen periaatteen noudattaminen sekä urheilijan liikunnallinen suorituskkyky paremmuuden perusteena.

School of social services, Health and sports  
Degree programme in sports and leisure

---

<b>Author</b>	Kristi Loukusa	<b>Year</b>	2016
<b>Supervisor(s)</b>	Piia Similä		
<b>Commissioned by</b>	Finnish Fitness Sports Association		
<b>Subject of thesis</b>	Bikini fitness Introduction A true sport or entertainment		
<b>Number of pages</b>	76 + 33		

---

Along with the fitness trend, bikini fitness has been a rapidly expanding segment of the fitness-industry. The sport is in the forefront of the media and is subject to many preconceived notions. Opinions about the sport are very divided and some debate on whether bikini fitness competitions can be classified as a sport. This thesis attempts to clarify the understanding of the sports demands during "off-season", "prep-season", and the actual competition.

This thesis is a case-by-case quantitative study, in which qualitative research aspects were utilized. Information was gathered from competitors, coaches and judges with use of a questionnaire. The study was subject to a theoretical framework. The questionnaire was divided into thematic sections, including "off-season training", competition preparation season, and the actual competition. Each group of experts received their own separate surveys from which only the competitors and coaches results were absolutely comparable.

The research examined the training, diet and psychological well-being that athletes experience in the "off-season" and preparation season, and as in what amount different areas of criteria affect scoring during the prejudging and finals. As well as finding out how competitors, coaches and judges see the sport evolving, competition motivation increasing and experiences with the sport changing.

In the results both competitors, coaches and judges see bikini fitness as a sport that viewers also see as entertainment. Bikini fitness fills all of the general concepts of the more common sports, including competing, following the same rules across the board, compliance of the same principles, and the athleticism of the athlete and their performance base to improve.

**Keywords** Bikini fitness, fitness

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	8
2	BIKINIFITNESS .....	11
2.1	Suomen Fitnessurheilu ry .....	12
2.1.1	Toiminta ja arvot .....	12
2.1.2	Lajin vaatimukset ja säännöt .....	14
2.1.3	Sarjat ja pituusluokat .....	15
2.2	Kilpailun kulku .....	16
2.2.1	Alkukilpailu .....	16
2.2.2	Finaali .....	18
3	KILPAILUUN VALMISTAVA VAIHE .....	20
3.1	Antropometria .....	20
3.2	Kehityskauden harjoittelu .....	21
3.3	Kilpailukauden harjoittelu .....	24
3.4	Kilpailutilanteeseen valmistautuminen .....	27
3.5	Psyykkinen valmistautuminen .....	28
3.6	Lisäravinteet .....	30
3.6.1	Palautusjuomat .....	31
3.6.2	Treeniä tehostavat lisäravinteet .....	31
3.6.3	Terveyttä tukevat lisäravinteet .....	32
3.6.4	Rasvanpolttajat .....	34
4	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	36
4.1	Tiedonkeruu .....	36
4.2	Tulosten analysointi .....	38
4.3	Tutkimuksen luotettavuus ja työn eettisyys .....	38
5	TULOKSET .....	42
5.1	Tutkittavien taustatiedot .....	42
5.2	Kehityskauden harjoittelu .....	42
5.2.1	Kehityskauden ruokavalio .....	46
5.2.2	Kehityskauden antropometria .....	49
5.2.3	Psyykkinen hyvinvointi kehityskaudella .....	50
5.3	Kilpailukauden harjoittelu .....	51
5.3.1	Kilpailukauden ruokavalio .....	54

5.3.2	Kilpailukauden antropometria .....	58
5.3.3	Psyykkinen hyvinvointi kilpailukaudella .....	59
5.4	Kilpailutilanne .....	61
5.5	Johtopäätökset .....	65
5.5.1	Kilpailijan psyyke .....	68
5.5.2	Kokonaisuus ratkaisee kilpailuissa .....	69
5.5.3	Urheilua vai viihdettä? .....	70
6	POHDINTA .....	71
	LÄHTEET .....	73
	LIITTEET .....	77

## KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Naisten fysiikka-lajien esikuvat .....	11
Kuvio 2. Neljäsosakäännökset .....	16
Kuvio 3. I-kävely .....	18
Kuvio 4. Harjoituksissa käytettävät erikoistekniikat kehityskaudella .....	45
Kuvio 5. Kilpailijoiden ruokavalion energiasisältö kilpailukaudella .....	47
Kuvio 6. Energiaravintoaineiden jakauma kehityskaudella .....	48
Kuvio 7. Säännöllinen lisäravinteiden käyttö kehityskaudella .....	49
Kuvio 8. Kilpailijoiden kokemat kuormittavuustekijät kehityskaudella .....	50
Kuvio 9. Harjoituksissa käytettävät erikoistekniikat kilpailukaudella .....	53
Kuvio 10. Kilpailijoiden ruokavalion energiasisältö kilpailukaudella .....	55
Kuvio 11. Kilpailijoiden ruokavaliosuuntaus kehityskaudella ja kilpailukaudella .....	56
Kuva 12. Kilpailijoiden energiaravintoaineiden jakauma kilpailukaudella .....	57
Kuvio 13. Säännöllinen lisäravinteiden käyttö kilpailukaudella .....	58
Kuvio 14 Kilpailijoiden pudotettavan painon määrä suhteutettuna dieetin kestoon .....	59
Kuvio 15. Kilpailijoiden kokemat kuormittavuustekijät kilpailukaudella .....	60
Taulukko 1. Kerro maksimissaan kolme asiaa tärkeysjärjestyksessä mihin yleisesti kehityskaudella pyritään. ....	43
Taulukko 2. Kerro maksimissaan kolme asiaa tärkeysjärjestyksessä mihin yleisesti kilpailukaudella pyritään. ....	52

## ALKUSANAT

Haluan ensinnäkin kiittää kaikkia kyselyyn vastanneita! Jokaisen panos on ollut äärimmäisen tärkeä osa työtäni ja arvostan sitä kovasti.

Lisäksi haluan kiittää opinnäytetyöni ohjaajaa sekä toimeksiantajaa, jotka ovat antaneet oman panoksensa työn toteutuksessa. Tie on ollut pitkä ja mutkikas ja jokainen kannustus on edistänyt sitä. Haluan kiittää lisäksi kielenohjaajaa Tuija Hyvöstä. Kiitän kaikkia luottamuksesta.

Lopuksi haluan kiittää perhettäni, aviomiestäni ja lastani, jotka ovat tukeneet minua tässä projektissa.

## 1 JOHDANTO

Oman kiinnostuksen sekä toimeksiannon myötä päätin tehdä opinnäytetyöni ”bikini fitness”-lajista. Toimeksiantajanani oli Suomen fitnessurheilu ry:n valmennuspäällikkö Ville Isola, joka ehdotti lajianalyysin tekoa. Aiheen ajankohtaisuus näkyi myös mediassa ja kasvavassa fitness-trendissä. Fitness-lajeista etenkin bikinifitness on viime vuosina kasvattanut huimasti suosiotaan ja se on näkynyt kilpailijamäärien kasvussa.

Mielipiteet lajiin ovat hyvin jakautuneita ja lajin asema urheiluna on kiistanalainen. Lisäksi media luo vääristyneen kuvan lajista. Fitness-lajeista puhutaan moneen sävyyn keskusteluohjelmissa, blogeissa sekä televisio-ohjelmissa, jotka voivat luoda täysin vääriä ennakkoluuloja ja -käsityksiä. ”Bikinifitness-ilmilölle” on luotu jo jopa oma käsite. Bikinifitness vartalo näyttää olevan monen kauneusihanne ja ilmiötä on sen kustannuksella myös kaupattu. Kuluttajan lähdettyä mukaan tietämättään kaikista lajin vaatimuksista, voi koitua suuriakin riskejä ja ongelmia muun muassa terveyteen. Bikinifitness liitetäänkin usein syömishäiriöihin, ylikuntoon ja ulkonäkökeskeisyyteen.

Laji vaatii kilpailijalta itsekuria ja kovaa tahtoa. Harjoittelua on paljon ja ruokavalio on suunnitelmallista. Kehityskaudella rakennetaan fysiikkaa lajinomaiseksi ja se vaatii puolestaan pitkäjänteisyyttä. Kilpailukausi tuo mukanaan omat haasteensa, kun ruokavaliosta on vähennettävä ruokamäärää ja kehon rasvaprosentti on saatava alhaiseksi, jotta kehityskaudella saavutettu fysiikka pääsee oikeuksiinsa kilpailulavalla. Kilpailijan viiden minuutin kilpailusuorituksen takana on mahdollisesti vuosien harjoittelu. Näin ollen kilpailutilanne voi ulkopuolisin silmin vaikuttaa viihhteeltä. Kaikki eivät edes pidä bikinifitness-lajia urheiluna, vaikka se on fyysiseen kehonmuokkaukseen tähtäävä urheilulaji (Qvick 2015, 23).

Omasta kokemuksesta sekä tutkimukseni myötä uskallan väittää, että laji on hyvin kokonaisvaltainen ja lajin harrastamiseen tarvitaan aina ammattitaitoinen valmentaja ja monialainen tukiverkosto. Lajin riskejä ei voi kiistää, mutta riskejä voi



pyrkiä minimoimaan ammattitaitoisella valmennuksella. Kuten Suomen Fitnessurheilu ry:n puheenjohtaja Kari-Pekka Ourama on kommentoinut fitness-lajien vaarallisuudesta, terveysongelmien syy ei ole fitness vaan se tapa miten lajia harrastetaan (Maksimainen 2014).

Opinnäytetyöni pyrkii selkeyttämään käsitystä lajista ja sen vaatimuksista kehityskaudella, kilpailukaudella sekä kilpailutilanteessa. Kyseessä on tapauskohtainen kvantitatiivinen tutkimus, jossa hyödynnän kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Keräsin kyselylomakkeen avulla aineistoa kilpailijoilta, valmentajilta ja tuomareilta. Tutkimusta rajasi teoreettinen viitekehys.

Opinnäytetyössäni kerron mitä lajivaatimuksia ja sääntöjä bikinifitness urheilussa on. Esittelen myös lajiliiton toimintaa ja tavoitteita, sekä esittelen yhdistyksen keskeisimmät toiminta-arvot, joita jokainen lajin parissa toimiva on sitoutunut noudattamaan. Lajia kehitetään jatkuvasti eteenpäin yhä urheilullisempaan suuntaan. Omassa kappaleessa kerron bikinifitness-kilpailijoiden valmistautumisesta kilpailuihin ja kuten jo aiemmin mainitsin, tämä kyseinen kappale toimii rajauksena tutkimukselleni. Selvitin bikinifitness-kilpailijoiden toimintaa keskeisimpien käsitteiden kautta, mitkä ovat esitetty myöhemmin tekstissäni. Tulokset sekä johtopäätökset löytyvät opinnäytetyön lopusta.

Laji on vielä suhteellisen uusi, minkä vuoksi aiheesta ei vielä löytynyt kovinkaan paljon tutkimuksellista tietoa. Vuonna 2015 on julkaistu muutamia tapauskohtaisia tutkimuksia, joita pystyin hyödyntämään ja käyttämään lähteenä. Ulkomailta löytyi muutamia artikkeleja liittyen lajiin sekä tutkimuksia liittyen ”dieetteihin”. Dieetillä tarkoitetaan tarkan ruokavalion noudattamisesta, jolla pyritään muokkaamaan kehoa tai aineenvaihduntaa (Rumbin 2015, 19–20). Käytin lähteenä myös alan kirjallisuutta sekä dosentti Juha Hulmin tutkimuskatsaukseen pohjautuvaa puolueetonta tuotosta.

Kysely oli jaettu teemoittain, joita olivat kehityskauden harjoittelu, kilpailukauden harjoittelu ja kilpailutilanne. Jokaiselle asiantuntijaryhmälle oli oma kyselylomak-

keensa, joista ainoastaan kilpailijoiden ja valmentajien kyselylomakkeet ovat täysin verrattavissa toisiinsa. Tutkimuksessani tutkin bikinifitness-kilpailijan kehityskauden ja kilpailukauden harjoittelua, ruokavaliota sekä psyykkistä hyvinvointia. Kilpailukaudesta selvitin missä määrin arvioitavat osa-alueet vaikuttavat kilpailutilanteessa. Lisäksi selvitin kilpailijoiden ja valmentajien näkemystä lajin kehittämiseen, kilpailumotivaatioon ja kokemukseen lajista urheiluna.

Tutkimusotokseen valitsin ainoastaan Suomen fitnessurheilu ry:n kilpailulisenssin alaisuudessa kilpailevia urheilijoita, valmennuslisenssin lunastaneita valmentajia sekä tuomaristoon kuuluvia tuomareita.

## 2 BIKINIFITNESS

Suomen Fitnessurheilu ry:n säännöissä on määritelty, että ”bikini fitness” on itseään kunnossa pitävälle ja terveellisten elämäntapojen noudattaville naisille tarkoitettu kilpailu. Kehon pitää olla urheilullisen ja terveen näköinen, jossa lihakset eivät saa erottua liikaa. Ylä- ja alavartalon tulee olla tasapainossa ja sen lisäksi oikeilla kehon mittasuhteilla on merkityksensä lajissa menestymiseen. Pisteytykseen vaikuttaa lisäksi kilpailusuoritus, kilpailuasun valinta ja kilpailijan ulkoinen olemus sekä kauneus, hiukset, meikki sekä kilpailuväri. (IFBB 2015b.)

Bikinifitness eroaa muista naistenfysiikka-lajeista siten, että siinä ei saa olla niin paljon lihasta tai lihaserottuvuutta. Fysiikalla tarkoitetaan fitness-lajien yhteydessä ruumiinrakennetta ja -kuntoa. Naisten fysiikkalajeja on bikinifitneksen lisäksi bodyfitness, fitness ja women’s physique (Kuvio 1).



Kuvio 1. Naisten fysiikka-lajien esikuvat (Hermans, Back & Kinnarinen 2015)

Bodyfitness-kilpailijoilta, kuvassa toinen figure-nimikkeellä, haetaan lihaksikasta ja urheilullisen esteettistä fysiikkaa. Fitness-kilpailijoilta haetaan urheilullista ja lihaksikasta fysiikkaa. Fysiikan lisäksi arvostelun kohteena on vapaa-ohjelma, jossa voima, notkeus ja akrobaattiset taidot ovat kilpailijalle eduksi. Women’s

physiquessa etsitään puolestaan lihaksikasta, mutta naisellista muotoa ja lihasten erottuvuus on selväpiirteisempi kuin muilla naisten fysiikkalajin kilpailijoilla. (Kotkansalo 2014, 34,37,41.)

## 2.1 Suomen Fitnessurheilu ry

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) on maailman suurin kehonrakennus- ja fitnessjärjestö, joka toimii Suomen lisäksi 190 eri maassa. Järjestöä edustaa Suomessa Suomen Fitnessurheilu ry, joka vastaa fitness-lajien toiminnasta ja toteutuksesta. Yhdistyksen tehtävänä on valvoa, että järjestön alaiset toimijat noudattavat IFBB:n sääntöjä sekä harjoittavat toimintaansa liikunnan ja urheilun eettisiä arvoja noudattaen. Lisäksi Suomen Fitnessurheilu ry ja sen alaiset toimijat ovat sitoutuneita noudattamaan Antidopingtoimikunta ry:n (ADT) voimassaolevia sääntöjä. Sääntöjen rikkomisesta voi seurata sakko sekä kilpailukielto. Järjestö on ainoa fitness-lajien lajiliitto Suomessa, joka on hyväksytty Valo ry:n hallituksessa viralliseksi jäsenjärjestöksi. (IFBB 2015a.)

Suomen Fitnessurheilu ry:n toiminnan painopiste on tulevana vuosina huippu-urheilun kehittämisessä, johon on laadittu selkeä toimintastrategia. Yhdistys pyrkii laadukkaan valmennusjärjestelmän kautta tuottamaan kansainvälisesti menestyneitä huippu-urheilijoita. Visiona on, että 2020 mennessä Suomea edustaa menestyvä maajoukkue, joka kilpailee kansainvälisissä arvo- ja kutsukilpailuissa. Huippu-urheilun ohella on tavoitteena myös tukea junioreita sekä harraste- sekä terveysliikuntaa toimintaa. Suomessa on mahdollisuus kilpailla eri fitness-lajeissa, joita ovat, bikinifitness, bodyfitness, fitness, women's physique, men's physique sekä classic bodybuilding. (Isola 2015a, 1–2.)

### 2.1.1 Toiminta ja arvot

Kehitystoiminnan toteuttamisen tueksi Suomen Fitnessurheilu ry on perustanut keväällä 2015 uuden valmennusjärjestelmän. Toiminnan tarkoituksena on jakaa valmentajille ja tiimeille valmennustietoa. Valmennusjärjestelmän pyrkimyksenä on tuottaa laadukasta ja luotettavaa valmennusta. Suomen Fitnessurheilu ry on

myös mukana tukemassa fitness-lajia koskevia tutkimuksia valmennustaitojen kehittämiseksi. Valmennustoimintaa toteuttaa valmennusryhmä, johon kuuluu joukko asiantuntevia valmentajia, professoreita ja lääkäreitä. (Isola 2015a. 1–2.)

Valmentajan on mahdollista lunastaa Suomen Fitnessurheilu ry:n valmennuslissenssi allekirjoittamalla valmentajasopimus, jossa hän sitoutuu noudattamaan antidopingtyötä sekä toimimaan eettisesti valmennustyössään yhdistyksen arvojen mukaisesti. Suomen Fitnessurheilu ry hyväksyy tietyin kriteerein valmentajia yhdistyksen virallisiksi valmentajiksi. Valmentajalla on lisäksi velvollisuus ylläpitää ja kehittää omaa valmennustaitoa osallistumalla yhdistyksen järjestämiin koulutustilaisuuksiin sekä suomalaisen urheiluvalmennusjärjestelmän mukaisiin koulutuksiin. (IFBB 2016b.)

Suomen Fitnessurheilu ry:n pääarvoja ovat tasa-arvo, yhteisöllisyys, moniarvoisuus sekä terveelliset elämäntavat. Yhdistys on sitoutunut edistämään tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä ehkäisemään syrjintää kaikessa toiminnassaan. (Isola 2015b, 1-2.)

Suomen Fitnessurheilu ry pyrkii mahdollistamaan kaikille fitness lajien harrastamisen ottamalla toimintaansa mukaan kaikki ikää, rotua, poliittista näkemystä, uskontoa, sukupuolta sekä kulttuuritaustaa katsomatta. Yhdistykseen kuuluvilla on velvollisuus ilmoittaa syrjintä- ja häirintätilanteista, jossa yhteisön tai yksilön tasa-arvoa loukataan. Yhdistys voi rangaista toimitsijaa, katsojaa, urheilijaa tai muuta yhdistyksen alaista toimijaa kilpailukiellolla, määräaikaisella erotuksella tai porttikiellolla Suomen Fitnessurheilu ry:n järjestämiin tapahtumiin. (Isola 2015b, 2.) Yhdistys pyrkii moniarvoisuuteen kannustamalla tiimejä luomaan kannustavan ilmapiirin. Avoin ilmapiiri luo kaikille mahdollisuuden osallistua toimintaan ja yhdistyksen tunnuslauseena onkin: ”fitness-urheilu ei ole pelkkää urheilua - se on elämäntapa”. (Isola 2015b, 1-2.)

### 2.1.2 Lajin vaatimukset ja säännöt

Jokaisen kilpailijan on vuosittain lunastettava kilpailulisenssi ja allekirjoitettava antidopingsopimus Suomen Fitnessurheilu ry:n kanssa. Kilpailulisenssi on voimassa yhden kalenterivuoden. Lunastamalla kilpailulisenssin kilpailija sitoutuu noudattamaan yhdistyksen sääntöjä sekä toimimaan yhteisten arvojen mukaisesti. (IFBB 2016a.)

Lisäksi jokaisen kilpailijan on kuuluttava Suomen Fitnessurheilu ry:n alaiseen tiimiin. Tiimi voi olla yritys tai rekisteröity yhdistys, jota kilpailija edustaa virallisissa osanottajaluetteloissa, kilpailun kuulutuksissa ja virallisissa tuloksissa. Tiimissä tulee kilpailla vähintään kaksi kilpailijaa, jotta tiimi voidaan rekisteröidä. Tiimitoiminta on verrattavissa urheiluseuratoimintaan. (IFBB 2016c.)

Jokaisen tiimin tiimivastaavalla on velvollisuus huolehtia kilpailijoilleen huoltaja kilpailupäivänä. Kilpailuissa huoltajakortteja jaetaan kunkin tiimin kilpailijamäärän mukaan. Lisäksi tiimivastaavalla on velvollisuus pitää huoli siitä, että kilpailijat toimivat Suomen Fitnessurheilu ry:n, IFBB:n sekä Suomen Antidopingtoimikunnan (ADT), sääntöjen mukaisesti. Suomen Fitnessurheilu ry voi erottaa tiimin toiminnastaan, mikäli tiimi tai sitä edustava kilpailija toimii sääntöjen vastaisesti. Vuonna 2015 oli rekisteröityneenä lähes 90 tiimiä. (IFBB 2016c.)

Kilpailijalta tarkistetaan pituus, paino ja kilpailuasu kilpailuja edeltävänä päivänä rekisteröitymistilaisuudessa. Kilpailijat sijoitetaan mittausten perusteella omiin pituusluokkiinsa ja tuomari tarkistaa, että kilpailuasu on sääntöjen mukainen. Tuomarilla on valta sulkea pois kilpailija kilpailusta, mikäli hänen fysiikkansa rikkoo huomattavalla tavalla IFBB:n sääntöjä, sen lajikriteerejä tai eettisiä arvoja. (IFBB 2016c.)

Asuna tulee olla sääntöjen mukainen kaksiosainen bikini, joita voi halutessaan koristella kristallikivein, paljetein tai muulla vastaavalla tavalla. Nauhoissa ja housuosan sivuissa voi käyttää myös koristeita, eli connectoreita. Asun materiaalina voivat olla yksiväriset, kuviolliset ja hologrammineulokset. Stringit ja tangat ovat

ehdottomasti kiellettyjä, takaosan tulee olla v-mallinen, mikä peittää noin kolmasosan pakarasta. (IFBB 2015b.)

Kilpailijoilla tulee olla myös sääntöjenmukaiset kengät, mutta kenkien värin ja tyylin saa valita itse. Säännöissä on ainoastaan rajoitus kengän mitoissa. Piikkikorko saa olla enintään 12 senttimetriä ja pohjassa saa olla enintään 1 senttimetrin korko. Asu ja kengät tarkistetaan kilpailijoilta aina kilpailujen rekisteröimistilaisuudessa. (IFBB 2015b.)

### 2.1.3 Sarjat ja pituusluokat

Suomessa kilpaillaan sarjoittain, joita ovat yleinen, juniori- ja masters-sarja sekä vuonna 2016 voimaan astunut beginners-sarja. Beginners-sarja on suunnattu ensisijaisesti niille, jotka ovat lajin aloittelijoita sekä niille, jotka eivät ole vielä yleisessä sarjassa sijoittuneet 15. parhaan joukkoon, eli varsinaiseen kilpailuun. Beginners-sarja luo mahdollisuuden myös heille, jotka haluavat kilpailla omaksi ilokseen ilman mitään suurempia tavoitteita päästä kansainvälisiin arvokisoihin. Beginners-sarjasta on kuitenkin mahdollisuus päästä kilpailemaan yleiseen sarjaan, mikäli sijoittuu kolmen parhaan joukkoon. (IFBB 2015b.)

Yleisen sekä beginners-sarjan kilpailijat kilpailevat keskenään neljässä eri pituusluokassa. Pituusluokkia vuonna 2016 ovat:

- alle ja tasan 160 cm
- alle ja tasan 163 cm
- alle ja tasan 168 cm
- yli 168 cm.

Juniori- ja masters-sarjassa kilpaillaan kahdessa pituusluokassa, joita ovat:

- alle 163 cm
- yli 163 cm. (IFBB 2015b.)

Yleisessä sarjassa ei ole ikärajaa. Juniorisarjassa saa kilpailla sen vuoden loppuun saakka, jolloin kilpailija täyttää 23 vuotta. Masters-sarjassa saa kilpailla

vielä samana vuonna, jolloin kilpailija täyttää 35 vuotta. (IFBB 2015b.) Molemmista sarjoista on mahdollisuus päästä edustamaan Suomea kansainvälisissä arvokilpailuissa.

## 2.2 Kilpailun kulku

Kilpailu alkaa aina esikarsinnalla, mikäli kilpailijoita on yli 15. Esikarsinnasta alkukilpailuun valitaan 15 parasta kilpailijaa ja finaaliin karsiutuu tästä joukosta kuusi kilpailijaa. Finaalien pisteet nollataan alkukilpailun jälkeen, jolloin finaalikierroksella ei enää vaikuta alkukierroksen pisteet. (IFBB 2015b.)

Alkukilpailussa arvioidaan kehon tasapainoisuutta ja muotoa sekä kehon kokonaisvaikutelmaa. Kokonaisvaikutelmaan otetaan huomioon ihon sävy ja rusketus, ryhti, yleisvaikutelma sekä kauneus. Finaalissa arvioidaan edellisten arvostelukriteereiden lisäksi myös esiintymistä. (IFBB 2015b.)

### 2.2.1 Alkukilpailu

Kilpailijat pyydetään numerojärjestyksessä lavalle, jossa heidät jaetaan kahteen osaan, oikealle ja vasemmalle laidalle. Kilpailijat käyvät viiden kilpailijan ryhmissä esittämässä tuomareille neljäsosakäännökset (Kuvio 2), edelleen numerojärjestyksessä. (IFBB 2015b.)



Kuvio 2. Neljäsosakäännökset (Hermans, Back & Kinnarinen 2015)



Neljäsosakäännöksissä kilpailijat tekevät tuomareiden pyynnöstä käännöksen oikeaan, jolloin tuomarit arvioivat heidän fysiikkaa. Ensimmäinen asento on näkymä edestä, jolloin kilpailija seisoo rennon ryhdikkäästi pää ja katse suunnattuna muun kehon kanssa tuomaristoon päin. Jalat ovat samassa linjassa eteenpäin suunnattuna ja painopiste on toisella jalalla. Jalat voivat olla kevyesti jännitettynä ja vatsa sisäänvedettynä. Toisen käden tulee olla lantiolla ja toinen rentona sivulla. Lantio saa olla hiukan taitettuna. (IFBB 2016b.)

Toinen asento on näkymä sivulta. Kuten myös kuvasta (Kuvio 2) näkyy, sivuasento on rento ja ryhdikäs. Jalkaterät ovat vierekkäin ja osoittavat kilpailijasta katsottuna oikeaa sivuseinää kohti. Vasemman jalan paino on päkiällä. Koukistamalla polvea ja nostamalla lantiota saadaan korostettua pakaraa. Ylävartalon tulisi kiertää tuomaristoon päin, jolloin rintakehä on ulkona ja vatsa sisäänvedettynä. Vasen olkapää on takana ja käsi on joko rentona lantiolla tai suoraan alhaalla. Oikea käsi tulee sivuprofiilissa hieman eteen. Selkää voi vartaloa kiertäessä jännittää, mutta muutoin tässä asennossa lihasten jännittäminen on kiellettyä. (IFBB 2016b.)

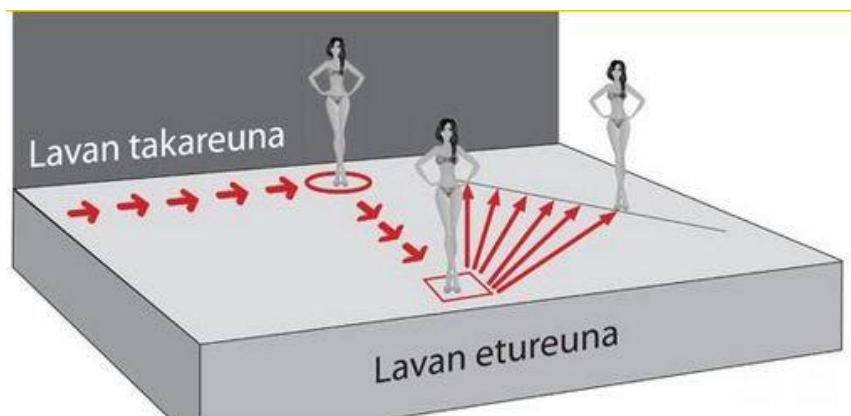
Kolmas asento, näkymä takaa, on sama kuin näkymä edestä, mutta pää ja katse osoittavat kohti takaseinää. Ylävartalon eteentaivutus on kiellettyä, vaan asennon on oltava ryhdikäs, kuten kuvasarjan (Kuvio 2) kolmannesta kuvasta näkee. Neljäs asento on näkymä sivusta. Asento on muutoin sama kuin ensimmäisessä sivuasennossa, mutta tässä jalkaterät osoittavat kilpailijasta katsottuna vasenta sivuseinää kohti ja oikean jalan paino on päkiällä sekä ylävartalo on kierrettynä tuomaristoon päin siten, että oikea käsi jää taakse. Asento on peilikuva kuvasarjan näkyvästä sivuasennosta. (IFBB 2016b.)

Yhteisvertailujen jälkeen tuomarit valitsevat viisi kilpailijaa kerrallaan paremmuusjärjestyksessä toiseen vertailuun. Kaikki kilpailijat pääsevät kahdesti vertailuun. Sijoituspisteet määräytyvät tuomareiden jakamiin pisteisiin alkukilpailun perusteella ja alkukierroksen kuusi parasta pääsevät finaaliin. (IFBB 2015b.)

### 2.2.2 Finaali

Finaalissa arvioidaan edellisten arviointikriteerien lisäksi I-kävelyä ja esiintymistä, joiden mukaan tuomaristo antaa finaalikierroksen pisteet. Alkukilpailun jälkeen kärkeusikon pisteet nollataan ja jokainen tuomari antaa finalisteille uudet pisteet tuomareiden antamien sijoitusten perusteella. Yhdeksältä tuomarilta vähennetään kaksi ylintä ja kaksi alinta sijoituspistettä ja loput lasketaan yhteen, jotka muodostavat finaalikierroksen pisteet. Sijoituspisteiden perusteella ratkaistaan myös tasapistetilanteet; enemmän parempia sijoituspisteitä saanut kilpailija nousee korkeammalle sijalle. (IFBB 2015b.)

I-kävelyssä (Kuvio 3) kilpailijat tulevat numerojärjestyksessä yksitellen lavalle ja esittävät kävelynsä. I-kävelyssä kilpailija kävelee lavan takaseinän mukaisesti, pysähtyy lavan keskelle ja esittää etuposeerauksen yleisöön päin. Etuposeerauksen jälkeen hän jatkaa kohti tuomareita määritettyyn ja merkittyyn paikkaan sekä tekee toisen poseerauksen kasvot yleisöön päin, jonka jälkeen kilpailijalla on vielä 15 sekuntia aikaa esittää fysiikkaansa poseerauksilla tuomareille. Päätuomari päättää poseerauksen nimenhuudolla, jolloin kilpailija poistuu lavan keskeltä riviin lavan taustalle. (IFBB 2015c.)



Kuvio 3. I-kävely (IFBB 2015c)

I-kävelyn jälkeen päätuomari kutsuu lopussa kaikki numerojärjestyksessä eteen yhteisvertailuun. Ensimmäisen vertailun jälkeen päätuomari muuttaa kilpailijoiden paikkoja ja kilpailijat esittävät vielä kertaalleen poseeraukset ja poistuvat lavalta. (IFBB 2015b.)

### 3 KILPAILUUN VALMISTAVA VAIHE

Bikinifitneksessä tavoitellaan mahdollisimman tiimalasimaista vartaloa. Ihan- teena pidetään kapeaa vyötäröä, leveää hartialinjaa ja treenattuja pakaralihaksia. Kilpailusuoritusta varten pudotetaan dieetin avulla rasvaprosenttia, jotta lihasten muodot erottuisivat edukseen. Lihaksia tulee olla sopivissa määrin ylä- ja alavar- talossa, jotta lopullinen tulos olisi mahdollisimman symmetrinen ja tasapainoinen. (Qvick 2015, 8.)

#### 3.1 Antropometria

Antropometrialla arvioidaan kehon lihaksistoa, luustoa ja rasvaprosenttia. Urhei- lijoilta seurataan kehonkoostumusta eri mittausmenetelmillä, joiden avulla voi- daan määrittää rasvan ja rasvattoman massan suhdetta. Mittaukset voidaan to- teuttaa muun muassa bioimbedenssi- tai ihopoimuumittaus-menetelmällä, jotka ovat tähän tarkoitukseen kustannustehokkaimmat ja käytännöllisemmät menetel- mät. Muita välineitä ovat vedenalaispunnitus tai DXA (kaksienergisien röntgensä- teilyn absorptiometria)-menetelmä. (Keskinen 2007, 377–380; Jaakola 2012, 36; Borg 2012, 179.)

Urheilijalla on uransa huippuvaiheessa (23–30 vuotiaana) keskimäärin 12–17 prosentin kehon rasvaprosentti (Mero 2012, 91). Alle vaihdevuosi-ikäisen terveen naisen rasvaprosentti on 16–20 prosenttia (Jaakola 2012, 45). Fitness-urheilijan rasvaprosentti kilpailuissa on noin alle 10 prosenttia, jolloin kilpailijan normaali- painostaan on pudotettavana keskimäärin 8–10 kilogrammaa (Kotkansalo 2015, 141).

Kotkansalo kertoo kilpailuiden olevan koko harjoituskauden huippu, koska silloin pääsee esittämään kilpailudieetin aikaansaamaa fysiikkaa (Kotkansalo 2014, 10). Myös Heikkisen (2015, 48) tutkielman mukaan fitness -urheilijat pitivät kilpai- lupäivää erittäin tärkeänä. Kilpailukausi voi olla kestoaltaan jopa 20 viikkoa, riip- puen kilpailijan lähtötasosta. Kilpailukautta kutsutaan fitness-piireissä myös

”dieetiksi”, johon kuuluu kurinalainen ja tavoitteellinen ruokavalio. Bikinifitness ei ole pelkkä laihdutuskilpailu, vaan rasvojen polttaminen kehosta on vain osa kilpailuihin valmistautumista. Ennen kilpailukauden alkua on suoritettava perusharjoittelukausi, eli kehityskausi. (Kotkansalo 2014, 10; IFBB 2015b.)

### 3.2 Kehityskauden harjoittelu

Tiimalasi-mallisen vartalon saavuttamiseen on rakennettava lihasta oikeisiin kehon alueisiin; jalkoihin, pakaroihin ja olkapäihin; mikäli sitä ei vielä ole. Lähtötilanteen kartoituksessa on huomioitava kilpailijan lähtötaso, lihaskehitys ja -massa, kehon tasapaino sekä ylä- ja alavartalon suhde, jotta tulevalle kaudelle voidaan luoda tavoitteet. (Kotkansalo 2014, 18.)

Kotkansalo painottaa valmennusfilosofiassaan pitkäjänteisyyttä ja periksiantamattomuutta, kun tavoitteena on lihasten kasvu. Harjoituskausi on jaettu jaksoihin, jossa tavoitellaan yleiskunnon nostamista, voimaominaisuuksien parantamista tai lihasten kasvua. Yksilöstä riippuen on hyvä vaihdella muutamien kuukausien välein ohjelmaa, jotta lihakset saisivat uutta ärsykettä kehittyäkseen. Yksilöllisen ja nousujohteisen harjoitteluohjelman ohella tulee kiinnittää huomiota oikeanlaiseen ruokavalioon poissulkematta riittävää lepoa. Energiaa tulee saada riittävästi ruoasta ja etenkin proteiinien nauttiminen tulee olla säännöllistä ja riittävää. (Kotkansalo 2014, 58–62.)

Fitness-lajeissa suositetaan yksinkertaisia, monijakoisia treeniohjelmia niiden helpouden ja hyviksi havaitun toimivuuden vuoksi. Treenit ovat jaoteltu lihasryhmitäin useammalle treenikerralle, jolloin treenitiheys viikkoa kohden on tyypillisesti noin 4–6 kertaa. Treenikierto on yleensä viikon mittainen, jonka aikana harjoitetaan koko keho kerran läpi. Monijakoisessa treeniohjelmassa huomioidaan pienimmätkin lihasryhmät sen sijaan, että treenattaisiin pari kertaa viikossa vain isoja moninivelliikkeitä. Harjoittelun ohjelmoinnissa olisi kehityksen aikaansaamiseksi, on oleellista huomioida treenitiheys sekä yksittäisten treenien intensiteettiä ja volyymi. Ohjelmointi tarkoittaa harjoitteluohjelman pitkäaikaista suunnittelua. (Hulmi 2015, 38, 50, 58–63.)

Lihaskuntoharjoittelun vaikuttavuutta voidaan tehostaa erilaisilla erikoitekniikoilla, joiden avulla pyritään lisäämään mekaanista kuormitusta tai aineenvaihdunnallista ärsykettä. Erikoistekniikoita ovat muun muassa pakkotoistot, negatiiviset toistot, rest-pause-menetelmä, supersarjat, pumpppisarjat ja pudotussarjat. Pakkotoistot ovat maksimisuorituksia avustettuna. Negatiivisissa toistoissa keskitytään lihastyön eksentriseen eli negatiiviseen lihastyö vaiheeseen. Rest-pause-menetelmässä pyritään aikaan samaan mahdollisimman suuri aineenvaihdunnallinen ärsyke, tekemällä suuri määrä toistoja lyhyellä palautusajalla. Supersarjoissa suoritetaan kahta tai useampaa treeniliikettä peräjälkeen, ilman taukoja. Pudotussarjoissa pudotetaan ensimmäisen sarjan jälkeen harjoituspainoa, jonka jälkeen suoritetaan välittömästi toinen sarja loppuun. Pumpppisarjat ovat pitkiä, yli 15 toiston sarjoja. Erikoistekniikat ovat erinomainen tapa tuoda vaihtelevuutta treeneihin ja niistä voi olla erityisesti hyötyä silloin kun kehitys on pysähtynyt. (Kotkansalo 2014, 65–66; Hulmi 2015, 32–36, 173)

Kehonmuokkauksessa ruokavaliolla on todella suuri merkitys. Ruokavaliosta tulee saada riittävästi energiaa, jotta kehitys, palautuminen ja suorituskky olisivat optimaalista. Kokonaisenergian saanti tulisi olla fitness-urheilijalla vähintään 2000 kilokaloria ja siitä proteiinin osuus on merkittävintä. (Kotkansalo 2014, 126–129.)

Niukka syöminen voi altistaa aineenvaihdunnan ja hormonaalisille häiriöille ja syömisen ongelmille. Lisäksi se voi hidastaa palautumista ja ehkäistä urheilijan kehittymistä sekä lisätä stressiä ja hidastaa aineenvaihduntaa. Riittävä energiasaanti on suorituskyyvyn kannalta merkittävää. Kevytrakenteisella naisurheilijalla 1600–1800 kilokaloria vuorokaudessa on jo kohtuullisen pieni määrä energiaa. Päivittäisen energiansaannin ei tulisi koskaan olla alle 1500 kilokaloria päivässä. Suorituskyyvyn ja kehityksen kannalta naisurheilijan tulisi nauttia vähintään 2000 kilokaloria vuorokaudessa. (Ojala & Laaksonen 2012, 162–165.)

Hulmin (2015,110) tutkimuskatsauksen mukaan proteiininsaanti kilpailevilla nais-kehonrakentajilla on 10–40 prosenttia, kokonaisenergiansaannista. Vastaavat luekemat hiilihydraateille ovat 48–78 prosenttia sekä rasvoille 9–35 prosenttia. Nortonin (2016a) tutkimusnäyttöön pohjautuvassa teoriassa ihanteellinen ravintoai-nejakauma 20–40 -vuotiailla lihaskasvua tavoittavilla kokonaisenergiansaannista noin 25 prosenttia tulisi saada proteiinista, 50 prosenttia hiilihydraateista ja 25 prosenttia rasvoista. Proteiinit määrät pysyvät vakioina ja hiilihydraatteja sekä rasvoja säädellään yksilön kehitystä ja taustoja mukaillen.

Nautittu ravinto on fitness-urheilijoilla pääsääntöisesti puhdasta ja siistillä syömi-sellä on kehonrakentajien mukaan yhtä tärkeä merkitys kuin treenaamisellakin. Puhtaalla tai siistillä syömisellä tarkoitetaan puhdistamattoman ja mahdollisim-man prosessoimattoman ravinnon nauttimista. Ruokavalio koostuu laadukkaista proteiinin lähteistä, jolloin kiinnitetään huomiota proteiinilähteiden aminohappo-koostumukseen, sekä kuitupitoisista hiilihydraattilähteistä ja hyvistä rasvaläh-teistä. (Kinnunen 2001, 120; Kotkansalo 2014, 128–130; Hulmi 2015, 110,112.)

Ruokavalio vastaa osittain yleisiä suomalaisia ravitsemussuosituksia, kuten Heik-kinen (2015, 56) omassa tutkielmassaan havaitsi bodyfitness-kilpailijoiden ruo-kavaliota tarkasteltaessa. Kehonrakentajien keskuudessa havaittu yksipuolinen riisi-kana-rahka -ruokavalio ei kuitenkaan takaa riittävien suojaravintoaineiden saantia, mitä pidetään yleisenä käsityksenä fitness-urheilijoiden ruokavaliosta. Myös Laukan mukaan fitness-urheilijoiden ruokavalio on yksipuolisuuden ja ku-rinalaisuutensa vuoksi epäterveellistä ja epäinhimillistä (Laukka 2015).

Fitness-urheilijat eivät kehityskaudella välttämättä punnitse grammalleen syömi-siään eivätkä kieltäydy kaikilta herkuilta, vaan toisinaan saatetaan nauttia annos alkoholia, ravintolaruokaa tai muuta mieleistä herkkua. Kehityskaudella koetaan kuitenkin normaaliksi omien eväiden mukaan tuominen ja ruokavalinnat ovat pää-piirteittäin samat ympäri vuoden. (Heikkinen 2015, 56–58.)

Urheilijan on hyvä oppia arvioimaan mitä tulee tavoitteisiinsa nähden syödä, ottaen huomioon ravinnon kokonaisenergiamääriä ja energiaravintoaineiden jakauma (Ojala & Laaksonen 2012,162). Fitness-urheilijat ovat hyvinkin tietoisia siitä mitä ja miten tulisi omiin tavoitteisiinsa nähden syödä (Heikkinen 2015, 56–58).

### 3.3 Kilpailukauden harjoittelu

Kilpailukaudella eli dieetillä energiavajetta lisätään vähentämällä ruokaa ja lisäämällä aerobista liikuntaa. Näillä toimenpiteillä pyritään parantamaan lihaserotuttavuutta, jolloin kehityskaudella aikaansaama fysiikka pääsee oikeuksiinsa. (Kotkansalo 2014,154 -155.)

Kisadieetti eli ruokavalio kilpailukaudella on hyvin kurinalaista ja määrätietoista ja ruokavaliota säädetään kehityksen mukaan aina tarvittaessa. Fitness-urheilijoiden keskuudessa ruokavalion tarkka noudattaminen koetaan tärkeimpänä edellytyksenä dieetin etenemiselle. Kilpailukaudella myös poseeraus- ja esiintymisharjoitusten osuus kasvaa. Niistä kerron myöhemmin kilpailutilanteeseen valmistautumista koskevassa luvussa. Lisäksi riittävä uni ja stressin välttäminen edistää kehitystä dieetillä samalla tavalla kuin kehityskaudellakin. (Kotkansalo 2014, 154–155; Heikkinen 2015, 54, 59.)

Kilpailukaudella harjoitteluohjelma rakentuu samalla periaatteella kuin kehityskaudellakin. Sarjojen toistomäärät ja pituudet riippuvat kuitenkin aika pitkälti yksilön taustasta ja tavoitteesta. Yleisesti ottaen kilpailukaudella on tarkoituksena säilyttää rakennettua lihasmassaa, jolloin suositetaan hypertrofista eli lihasta rakentavaa voimaharjoittelua aerobisten harjoitteiden ohella. Mikäli energiankulutusta on tarkoitus nostaa ilman aerobista harjoittelua, voidaan toistomääriä nostaa ja hyödyntää erikoistekniikoita, kuten esimerkiksi supersettejä, jolloin energiankulutuksen tehostamiseksi harjoitellaan useita liikeitä peräkkäin ilman palautumista. (Hulmi 2015, 173.)



Kilpailukaudella aerobisten harjoitteiden osuus nousee huomattavaksi osaksi kilpailukauden harjoitteluohjelmaa. Niiden avulla pyritään lisäämään energiankulutusta harjoittelun aikana tai jälkipolttona harjoittelun jälkeisinä vuorokausina. Fitness-urheilijoiden keskuudessa on pitkään suosittu aamulla tehtyjä aerobisia, sillä niiden uskotaan polttavan tehokkaammin rasvaa kuin aamupalan jälkeen tai myöhemmin päivällä suoritettuna. Tutkimuksissa aamuaerobisista ei ole kuitenkaan löydetty kehonkoostumuksellista hyötyä. (Männistö, Hietala & Söderdahl 2014, 99.)

HIIT- ja HIT- harjoitukset eli kovatehoiset intervalliharjoitukset ovat tutkimuksellisesti osoittaneet rasvanpoltossa positiivista vaikutusta, minkä vuoksi ne ovat viime vuosina nousseet fitness-urheilijoiden suosioon. HIIT-harjoituksilla on muitakin lukuisia terveystaivikutuksia. (Fairman 2016.)

Hulmin (2015,174) mukaan rasvanpoltton kannalta tärkeintä on harrastaa säännöllisesti kokonaisvaltaista lihastyötä vaativaa liikuntaa, mutta erityisesti sellaisia liikuntamuotoja mistä pitää. Jos kokee omakseen alhaisen intensiteetin harjoittelun, sitä tulee tehdä kauemmin, jotta siitä saataisiin samainen hyöty irti. Kotkansalo painottaa, että on hyvin yksilöllistä miten paljon aerobista liikuntaa vaaditaan kilpailukunnon saavuttamiseksi. Suunnitteluun vaikuttaa myös pudotettavan rasvapainon määrä. Kilpailudieetti on huomattavasti vaivattomampi, mikäli paino on pysynyt kehityskaudella kontrollissa. (Kotkansalo 2014, 155.)

Ruokavaliolla on suuri merkitys, kun tavoitellaan kehon kiinteytymistä. Esteettisissä ja painoluokkalajeissa rasvakudosta pyritään vähentämään kuitenkin lihas-kudosta säästären vähentämällä kokonaisenergiansaantia ja muuttamalla energiaravintoainejakaumaa proteiinipitoisemmaksi. Tavoitteeseen tulee päästä tietystä aikataulussa, minkä vuoksi tarkan ruokavalion noudattaminen koetaan kehityksen kannalta tärkeäksi. Lisäksi lihasmassaa on tarkoitus ylläpitää, jonka vuoksi dieetti voi olla joillakin pitkä (Ilander 2014, 32). Kun tavoitteena on pudottaa kehon rasvan määrä, Norton suosittelee aloittamaan ruokavalion koostamisen seuraavalla energianravintoainejakaumalla: 40 prosenttia proteiinista, 40 prosenttia hiilihydraateista ja 20 prosenttia rasvoista (Norton 2016b).

Normaalipainoisen tulisi nauttia proteiinia vähintään kaksi grammaa painokiloa kohti ja ajoittain jopa 2,5 grammaa painokiloa kohti vuorokaudessa, jotta minimoitaisiin lihaskatoa. Kovaa harjoittelevilla fitness-urheilijoilla 2,5 grammaa painokiloa kohti on lähempänä optimaalista tarvetta. Kokonaisenergiakulutusta tulisi liikunnan keinoin lisätä tai energiansaantia ruokavalion keinoin vähentää, jotta energiavaje olisi päivää kohti 200–500 kilokaloria. (Hulmi 2015, 168–169.)

Dieetillä voidaan tehostaa aineenvaihduntaa syklittämällä eli kierrättämällä hiilihydraatteja, pitämällä tankkauspäiviä tai nauttimalla ”cheatmealeja” (vapaasyöntiaterioita). Tankkauspäivien tavoitteena on täyttää lihasten glykogeenivarastot sekä tehostaa aineenvaihduntaa. Lihasten glykogeenivarastot ovat lihasten energiavarastoja. Tankkauspäivien ruokavalinnat ovat useimmilla rajattuja, kun taas cheatmealeissa sallitaan vapaasti valittava ateria esimerkiksi ravintolassa. (Heikkinen 2015, 61.) Cheatmealeissa vaarana on kuitenkin totaalinen repsahtaminen, jolloin helposti tulee päivän aikana nautittua paljon muutakin dieetistä poikkeavaa (Norton 2016b).

Täyteen tankatuista glykogeenivarastoista voi olla hyötyä raskaissa suorituksissa, sillä tankkausten jälkeen varastot voivat kasvaa 50–100 prosenttia tavallista suuremmiksi. Tankkaukset kestävät useimmiten 1-3 vuorokautta. Tankkauksesta on ilmeisesti parhaiten hyötyä silloin, kun sen ajoittaa paria päivää ennen tulevaa kovaa fyysistä suoritusta. (Ilander 2014, 149.)

Hiilihydraattien syklittäminen on vaihtelevasti käytetty keino aineenvaihdunnan tehostamisessa. Yleensä energiapitoisemmat päivät ajoitetaan niille päiville jolloin joko harjoitetaan eniten lihaskehitystä vaativia lihasryhmiä tai pyritään minimoimaan tietyiltä lihasryhmiltä lihaskatoa. Hiilihydraattien syklittämisessä ruokavalinnat ovat yleensä tarkoin harkittuja. (Hulmi 2015, 170, 173; Heikkinen 2015, 61.)

### 3.4 Kilpailutilanteeseen valmistautuminen

Heikkinen havaitsi omassa tutkielmassaan, että kilpailussa nähtävään lopputulokseen on vaikutettava jo ennen lavalle astumista, minkä vuoksi fitness-urheilijat eivät koe kilpailupaikalla kilpailun aiheuttamaa stressiä ja jännitystä. Tämä ilmenee positiivisena ilmapiirinä lavan takana, jossa kilpailijat auttavat ja kannustavat toisiaan. (Heikkinen 2015, 46 - 47.)

Itse kilpailutilanteeseen valmistaudutaan viimeistelyviikon aikana, jolloin tehdään viimeisiä toimenpiteitä ennen lavalle nousemista (Heikkinen 2015, 47). Hyvään kokonaisuuteen kuuluu tasapainoisen fysiikan lisäksi myös ihonväri, kaunis ja huoliteltu meikki, hiukset sekä ulkoinen olemus ja asenne (IFBB 2015b). Edellä mainittuihin asioihin voidaan vaikuttaa jo hyvissä ajoin ennen kilpailupäivää.

Kilpailuväriä voidaan levittää jo paria päivää ennen kilpailua tai kilpailuaamuna, mikäli valitsee suihkurusketuksen. Kilpailuvärin tasaisuuteen ja sävyyn vaikuttaa ihon kunto ja pohjarusketus, minkä vuoksi on hyvä aloittaa jo 6–8 viikkoa ennen kilpailuja solariumissa käynnit. Amerikkalainen huippuvalmentaja Kim Oddo suosittelee, että iho kuoritaan ja pestään ylimääräisistä pesuaineista ennen värien levittämistä. (Smith 2015.)

Bikinin valinnassa on hyvä ottaa huomioon kilpailijan fysiikka ja ihon sävy. Oddo suosittelee tummia sävyjä lihaksikkaille kilpailijoille, jotka tähtäävät sirompaan vaikutelmaan ja vaaleampia sävyjä sirommille kilpailijoille, jotka tahtovat näyttää täyteläisemmiltä. Kilpailuasun sävyn tarkoituksena on korostaa myös ihon ja hiusten sävyä. Bikinin leikkaukset tulee olla mitoitettuna jokaiseen kilpailijan fysiikkaan sopivaksi sillä jo bikinien mallilla voidaan korjata yksilölliset kehon mittasuhteet. (Ihalainen 2014, 66; Smith 2015.)

Meikkiä ja hiustyyliä eli ”stailausta” valitessa on tärkeä, että meikki mahdollisimman luonnollisena ja omia kauniita kasvonpiirteitä korostavana. Meikki ja hiukset eivät saa viedä liikaa huomioita fysiikalta. Tyyli saa olla imarteleva, muttei yliampuva. (Smith 2015.)

Esiintymisen ja poseerausten tulee vastata jokaisen omaa tyyliä. Oddo tuomitsee toisten kilpailijoiden poseerauksien kopiointia ja korostaa, harjoittelun merkitystä. Oikeanlaisilla poseerauksilla voidaan tuoda esille oman fysiikan hyviä puolia. Liikkumisen tulisi näyttää sulavalta, tyylikkäältä ja feminiiniseltä. (Smith 2015.) Myös Norton korostaa poseeraus- ja esiintymisharjoitusten tärkeyttä. Hän harmittelee, kuinka joskus näkee lavalla kilpailijoita, joilla on upea fysiikka, mutta eivät menesty sen vuoksi, etteivät osaa esiintyä. (Norton 2015b.) Heikkisen tutkielmassa selvisi, että ainakin bodyfitness-kilpailijoiden poseeraus ja esiintymisharjoitukset olivat hyvin vähäisiä voimaharjoittelun määrään verrattuna. Niiden osuus kokonaisuharjoittelusta korostui vasta kilpailujen lähestyessä. (Heikkinen 2015, 40.)

Bikinifitness ammattilainen, Tawna Eubanks suosittelee poseerausten ja esiintymisen ympärivuotista säännöllistä harjoittelua. Hän neuvoo harjoittelemaan kävelemistä korkokengissä myös vapaa-ajalla, jotta kävely koroissa muuttuisi luonnollisemmaksi ja esiintyminen lavalla olisi kaunista. Myös kävely erilaisilla alustoilla edistää oppimista. Eubanks korostaa, että lavalla voi tuoda fysiikan parhaita puolia esille esiintymällä oikein. (Stone 2014, 37–38.)

### 3.5 Psyykkinen valmistautuminen

Urheilussa menestyminen edellyttää sitkeyttä, periksiantamattomuutta, itsekuria, optimistisuutta ja reflektointitaitoa eli itsearviointi- sekä vertaisarviointikykyä. Urheilussa on tärkeää hyvinvoinnin kannalta osata erottaa muu elämä urheilusta, jolloin elämänhallinta kokonaisuudessaan nousee merkittäväksi osaksi urheilijan arkea. (Matikka 2012, 234)

Motivaatiolla on urheilun jatkuvuuden kannalta tärkeä merkitys. Motivaatiota syntyy eri asioiden yhteisvaikutuksesta ja se ohjaa ihmisten käyttäytymistä ja toimintaa. Urheilussa motivaatio toimii energianlähteenä, ja saa urheilijan kerta toisensa jälkeen harjoittelemaan. Useiden tutkimusten mukaan fitness-kilpailijoita motivoi muun muassa kauneushanteet, treenivideot, menestyminen ja itsensä ylittäminen sekä onnistuminen. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48; Heikkinen 2015,

49; Qvick 2015, 21.) Heikkisen (2015, 38) tuoreen tutkimuksen mukaan fitness-kilpailijat ovat sisäisesti motivoituneita.

Sisäisesti motivoitunut urheilija osallistuu toimintaan tekemisen ilosta ja harjoittelun nauttimisesta sekä ensisijaisesti itsensä vuoksi. Ulkoisesti motivoitunut urheilija puolestaan hakee toiminnallaan mainetta, kuuluisuutta tai muuta palkkiota. Motivaatiosuuntauksilla on oma merkityksensä myös pätevyyden kokemiseen. Pätevyydellä tarkoitetaan luottamusta omiin kykyihin ja sen kokemiseen liittyy, osoitetaanko pätevyyttä tehtäväsuuntautuneesti itsevertailuun perustuen vai minäsuuntautuneesti normatiiviseen eli ohjeelliseen vertailuun perustuen. Jokaisesta voi löytyä piirteitä sekä tehtävä- että minäsuuntautuneisuudesta, mutta näiden määrien eroavaisuudet vaikuttavat siihen, miten menestys koetaan ja kyvykkyys arvioidaan. (Liukkonen & Jaakkola 2012, 48–52, 54–56.)

Hyviin tuloksiin päästään, kun suunnittelussa on otettu huomioon urheilija fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. Tämä edellyttää valmentajalta fyysisen valmennuksen lisäksi osaamista psyykkisen valmennuksen osalta. Psyykkinen valmennus on tärkeä osa kilpaurheilua ja se on läsnä jokaisessa valmennustilanteessa kaikilla suoritusasoilla. Sillä tavoitellaan psyykkistä hyvinvointia ja persoonallisuuden kasvun tukemista. Psyykkistä valmennusta voidaan harjoittaa eri menetelmillä. (Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Westerlund & Ruis 2012, 30–31.)

Käytetyimpiä psyykkisen valmentautumisen menetelmiä ovat mielikuvaharjoittelu, motivointi, tavoitteiden asettaminen, itseluottamuksen kehittäminen ja itsearviointi sekä muut menetelmät, josta tunnetuimmat ovat mindfulness (tietoinen läsnäolo) ja NLP (käytännöllisen tietoisuuden kasvattamisen menetelmä). Niiden tarkoituksena on kehittää urheilijan psyykkisiä taitoja ja edistää henkistä kasvua. Tutkimusten mukaan menestyneet urheilijat käyttävät vähemmän menestyneitä urheilijoita enemmän psyykkisiä taitoja. (Roos-Salmi 2012, 135.)

Psyykkinen valmennus edesauttaa urheilijaa kohtaamaan harjoitteluun liittyviä stressitilanteita ja parantamaan urheilusuorituksia. Se voi edistää urheilijan hyvinvointia myös muilla elämänosa-alueilla. Psyykkinen valmennus on laaja kokonaisuus, joka on osa päivittäistä valmennusta. Huippusuorituksia ei nähdä enää niinkään yksilön ominaisuuksista johtuvina vaan niistä on kyse myös yhteisöllisyydestä eli valmentajan ja urheilijan välisestä yhteistyöstä. (Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Westerlund & Ruis 2012, 33.)

Fitness-urheilijan elämä on ajoittain kurinalaista ja sääntillistä sen lisäksi, että lajin harrastamiseen liittyy tiettyjä riskejä, minkä vuoksi ammattitaitoinen valmentaja on avainasemassa. Päävastuu urheilijan psyykkisestä hyvinvoinnista on valmentajalla sekä hänen pedagogisilla valinnoillaan ja valmiuksillaan. (Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Westerlund & Ruis 2012, 34; Qvick 2015, 21, 32–33.)

### 3.6 Lisäravinteet

Ruokavalion ja kehittymisen tueksi fitness-urheilijat suosivat lisäravinteiden käyttöä tavanomaista enemmän. Niitä käytetään tukemaan ruokavaliota, tehostamaan harjoittelua sekä nopeuttamaan palautumista. Lisäravinteet ovat käytännössä ruokavalion täydentämiseen tarkoitettuja elintarvikevalmisteita, joissa on tiivistetty ravintoaineita tai muita fysiologisesti vaikuttavia aineita. Fitness-urheilijat käyttävät yleisemmin säännöllisesti monivitamiinivalmisteita, proteiinilisiä, välttämättömiä tai haaraketjuisia aminohappoja sekä kreatiinimonohydraattia. (Kotkansalo 2014, 138–139, 142; Hulmi 2015, 124.)

Erityisesti naisurheilijoiden on kiinnitettävä huomiota riittävien mikroravintoaineiden saantiin. D-vitamiinin sekä kalsiumin riittävä saanti ovat luuston kannalta välttämättömiä. Lisäksi harjoitusvaikutusten tueksi on suositeltavaa nauttia proteiinilisiä sekä monivitamiini- ja kivennäisainevalmisteita. Syömisen tietoinen rajoittaminen, painon pudottaminen, kova harjoittelu, psyykkinen stressi, luuston heikkeneminen sekä hormonaaliset häiriöt yhdessä voivat aiheuttaa myös naisurheilijan oireyhtymän. (Vuorimaa 2012, 145.)

### 3.6.1 Palautusjuomat

Kehonrakennuspiireissä palautusjuomana nautitut proteiinilisät ovat olleet suosiossa kautta aikojen (Saasteli 2001, 126). Proteiinijuomien sisältämät välttämättömät aminohapot (EAA) vähentävät lihasten kataboliaa eli purkamista, mistä etenkin leusiinilla näyttäisi olevat tutkimuksellisesti eniten merkitystä (Wilkinson ym. 2013, 1). Samaisessa tutkimuksessa havaittiin, että aminohappojohdannaisella HMB:llä (beeta-hydroxy beeta-metylibutyraatti) olisi myös proteiinisynteesiä eli lihaskasvua lisäävä sekä proteiinien hajoitusta hidastava vaikutus.

Yksistään leusiini ja haaraketjuiset aminohapot (BCAA), eivät riitä stimuloimaan proteiinisynteesiä vaan lihastenkasvuun tarvitaan kaikkea aminohappoja. On löydetty positiivista näyttöä siitä, että aterioiden välissä nautittu BCAA-lisä on lisännyt proteiinisynteesiä. (Norton 2015a, 14.) On myös olemassa EAA-lisiä, joita voidaan käyttää palautusjuomana.

Palautumiseen käytetään myös nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja, joita myydään jauheina tai valmisjuomina. Niiden nauttiminen välittömästi treenin jälkeen uskotaan nopeuttavan glykogeenivarastojen täyttymistä eli nopeuttavat lihasten omien energiavarastojen palautumista. Yleisin hiilihydraattilisä on maltodekstriini, joka on rakenteeltaan pitkäketjuinen, mutta pilkkoutuu nopeasti suun kautta nautittuna glukoosiksi. Dekstroosia eli rypälesokeria löytyy myös useista palautusjuomista. On kuitenkin havaittu, että monipuolinen hiilihydraattien nauttiminen näyttää tehostavan palautumista yksittäisten hiilihydraattien sijaan paremmin eikä hiilihydraattilisillä ole ilmeisesti proteiinisynteesiin mitään vaikutusta. (Männistö, Hietala & Söderdahl 2014, 80–81; Hulmi 2015, 130–131.)

### 3.6.2 Treeniä tehostavat lisäravinteet

Oleellisimmat ja käytetyimmät treenitehoa lisäävät lisäravinteet ovat kreatiini ja beeta-alaniini. Näitä löytyy jauheiden lisäksi myös useista niin sanotuista ”treenilatareista” (treeniä tehostavissa juomissa), joissa on lisäksi keskushermostoa pirstäviä sekä ”lihaspumppia” (lihaspainetta) tehostavia yhdisteitä. Kreatiinista ja

beeta-alaniinista näyttäisi olevan jonkin asteista hyötyä. (Männistö 2014, 40; Hulmi 2015, 128.)

Beeta-alaniinista hyötyy kovempaa treenaava, sillä se parantaa suorituskkyä muutamien minuuttien kestävässä korkeaintensiteettisissä liikuntasuorituksissa. Tämä perustuu siihen, että beeta-alaniini tehostaa karnosiinin eli happamuuspuskurin määrää lihaksessa. Karnosiini on peptidi, joka koostuu beeta-alaniini- ja histidiiniaminohapoista, ja beeta-alaniinin nauttinen lisää karnosiinin määrää lihaksissa. (Hulmi 2015, 132.)

Kreatiini puolestaan tehostaa voimaharjoittelun yhteydessä proteiinisynteesiä ja voiman kehittymistä. Lihakset käyttävät kreatiinia energianlähteenä kovissa 5–10 sekuntia kestävässä suorituksissa. Kreatiinia muodostuu aminohapoista luontaisesti myös elimistössä ja sekaruokavaliota noudattavat saavat sitä lihasta. Lisäravinteena nautittuna kreatiini suurentaa lihasten kreatiinipitoisuuksia entisestään. (Hulmi 2015, 128–129.)

Kreatiinin osmoottisen vaikutuksen vuoksi moni jättää kreatiinilisän pois ennen kilpailuja. Päivittäinen käyttö ei kuitenkaan ole välttämättä tarpeellista, sillä lihakseen varastoituu molemmat kreatiini sekä beeta-alaniini. Yleensä näitä ravintolisiä nautitaankin kuuriluontaisesti tankkausjaksoina. (Hulmi 2015, 128–129.)

### 3.6.3 Terveyttä tukevat lisäravinteet

Runsas liikunta lisää vitamiinien ja kivennäisaineiden tarvetta, jonka vuoksi suojaravintoaineiden saantitavoite on urheilijoiden syytä asettaa keskimääräistä saantisuositusta suuremmaksi. Vitamiinit ovat ihmisille elintärkeitä ja elimistön normaali toiminnalle välttämättömiä. Osa vitamiineista toimii elimistössä antioksidantteina, jotka suojaavat elimistöä oksidatiivista stressiä vastaan. Oksidatiivinen stressi aiheuttaa liiallista lihasten happamoitumista, joka näkyy muun muassa väsymyksenä ja vastustuskyvyn heikkenemisenä harjoittelun yhteydessä. (Ilander 2014, 313–317.)



Kivennäisaineet puolestaan säätelevät elimistössä entsyymien toimintaa sekä neste- ja happo-emästasapainoa. Lisäksi niillä on oma tärkeä roolinsa hermosignaalien välittämisessä, lihasten ja sydämen supistumisreaktiossa sekä antioksidanttipuolustuksessa. Useimmat urheilijat nauttivat monivitamiini- ja kivennäisainevalmisteita varmuuden vuoksi riittävän suojaravintoaineiden turvaamiseksi, vaikka ruokavalio olisikin optimaalinen. Dieetillä suojaravintoaineiden riittävä saanti kuitenkin korostuu, jolloin tietoisesti rajoitetaan syömistä. (Ilander 2014, 321.)

Osa rasvahapoista on ihmisille välttämättömiä, sillä elimistö ei pysty niitä itse tuottamaan ja niitä kutsutaan välttämättömiksi rasvahapoiksi. Elimistö muuttaa näistä osan omega-3-rasvapahoiksi (EPA ja DHA). EPA toimii elimistössä hormonien esiasteina ja ne puolestaan vaikuttavat muun muassa hormonivasteesseen, tulehdusreaktioihin ja kehon lämmönsäätelyyn. (Ilander 2014, 232–233.)

Glutamiini on aminohappo, jonka käyttöä perustellaan sen immuunipuolustuskyvyn vuoksi. Lisäksi sen väitetään vähentävän lihaskataboliaa harjoittelun yhteydessä. Liikunnan yhteydessä puolustuskyky heikkenee samanaikaisesti, kun glutamiinin pitoisuus veressä laskee, jolloin sen nauttimisesta voi olla hyötyä. (Hulmi 2015, 135.) Moreiran tutkimuksen mukaan glutamiinilisän nauttiminen ei kuitenkaan ehkäise harjoittelun aiheuttamaa vastustuskyvyn laskua. Glutamiini ei myöskään, edes suurina määrinä nautittuna, lisää lihasmassaa tai voimaa, eikä tutkimusnäyttö vielä puolla väitteitä, joiden mukaan glutamiini vähentäisi lihaskataboliaa. (Ilander 2015, 398.) Glutamiinilla saattaa kuitenkin olla harjoittelun yhteydessä suoliston toimintaa tukeva vaikutus, mutta muun näytön perusteella sen käytölle ole vielä riittäviä perusteita (Hulmi 2015, 135).

Nivelterveyteen vaikuttavista lisäravinteista glukosamiinia on eniten tutkittu. Glukosamiinin on osoitettu useimmissa tutkimuksissa lieventävän kipua ja parantavan nivelten toimintaa ainakin nivelrikkopotilailla. (Hulmi 2015, 136.) Nivelterveysvalmisteiden uskotaan vähentävän nivelessä olevaa tulehdustilaa. Tutki-

musnäyttö on kuitenkin riittämätöntä eikä tieteellistä näyttöä ole siitä, miten nivelterveyttä edistävät lisäravinteet vaikuttavat nivelrikon ennaltaehkäisyssä tai nivelterveyden ylläpitämisessä. (Ilander 2014, 403.)

Suoliston toimintaa tukevat probiootit, jotka ovat eläviä mikro-organismeja eli bakteereja. Probiootteja esiintyy hapatetuissa ruoissa, mutta näistä elintarvikkeista vain osalla on tutkitusti terveysvaikutuksia. Probiootit muokkaavat suoliston bakteeriflooran koostumusta, jolla on merkittävä vaikutus ihmisen immuunipuolustuksen säätelyssä. (Ilander 2014, 405–406.)

Probioottilisien nauttimisesta saattaa olla hyötyä urheilijoilla, sillä se vahvistaa suolistoseinämien rakennetta ja siten vaikuttaa urheilijan terveyteen. Fyysinen rasitus aiheuttaa suoliston limakalvon vaurioitumista, jonka seurauksena voi ilmetä vuotava suoli. Vuotava suoli altistaa erilaisille sairauksille suoliston limakalvon heikon läpäisevyyden takia, jolloin taudinaiheuttajan pääsevät helpommin verenkiertoon. Säännöllinen probiootin käyttö vähentää myös flunssapäiviä. (Ilander 2014, 405–406.)

#### 3.6.4 Rasvanpolttajat

Kilpailukaudella eli dieetillä saatetaan käyttää rasva-aineenvaihduntaa tehostavia tuotteita nopeuttamaan tai edistämään kehon rasvanpolttoa. Yleisimmät ovat vihreä tee-uute, CLA, L-karnitiini sekä erilaiset rasvanpolttovalmisteet. Säännöllinen vihreän teen nauttiminen on osoittanut pientä positiivista näyttöä painonpudotuksessa, mutta ei kuitenkaan merkittävää. Vihreä tee-uutteen nauttiminen yhdessä kofeiinin kanssa saattaa dieetillä polttaa rasvaa säästäen rasvatonta kuldasta. (Ilander 2014, 388; Hulmi 2015, 136.)

Kofeiinista hyötyy eniten ne, jotka eivät käytä kofeiinia säännöllisesti. Useimmissa tutkimuksissa on todettu, että kofeiini kiihdyttää sekä aineenvaihduntaa, että rasva-aineenvaihduntaa. Kofeiini edistää ennen harjoittelua nautittuna ras-

vahappojen vapautumista rasvakudoksesta. Näin ollen lihakset pystyvät käyttämään lihastyön aikana energiakseen enemmän rasvaa glykokeenin sijaan. (Ilander 2014, 389-391; Hulmi 2015; 136; Examine 2016a; Examine 2016b.)

Toinen yleisesti käytetty valmiste on CLA eli konjugoitunut linolihappo. Se on rasvahappo, jota esiintyy myös luonnossa pieninä määrinä, maitovalmisteissa ja naudanlihassa. Sitä markkinoidaan painonpudotustuotteena, mutta tieto sen vaikuttavuudesta ihmisen aineenvaihduntaan on puutteellista ja tutkimustieto hyvin ristiriitaista. (Ilander 2014, 390, 400–402; Hulmi 2015, 134–136.)

L-karnitiini on aminohaponkaltainen yhdiste, josta näyttäisi olevan hyötyä rasvanpoltossa ja painohallinnassa silloin, kun sitä nautitaan yhdessä hiilihydraattien kanssa. Muut rasvanpolttovalmisteet sisältävät erilaisia yhdistelmiä yrteistä, kofeiinista, pippurista sekä muita voimakkaista mausteista. Osalla on termogeeninen eli lämmöntuottoa lisäävä vaikutus ja alustavasti rasvanpolttovalmisteet ovat osoittaneet positiivista näyttöä kehon rasva määrän vähentämisessä. (Ilander 2014, 400–402; Hulmi 2015, 134–136.)

## 4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyöni tavoitteena on selkeyttää käsityksiä bikinifitness-lajista ja sen vaatimuksista kehityskaudella, kilpailukaudella sekä kilpailutilanteessa. Tapauskohtaisen tutkimuksen avulla pyrin kartoittamaan lajin vaatimuksia ja selvittämään lajin keskeisempiä käsitteitä. Kartoittavan tutkimuksen tarkoituksena on selvittää vähän tunnettua ilmiötä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 128).

Tutkimusstrategiana on kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä, jossa käytin rinnakkain kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä pyrkii ymmärtämään uutta ilmiötä, kun taas kvantitatiivisen eli määrällinen tutkimusmenetelmä pyrkii mittaamaan ilmiötä aiempien teorioiden keskeisten käsitteiden kautta (Kananen 2011, 18–19). Tutkimusmenetelmien karkeat jaottelut hahmottavat yleislinjat, mutta niitä on käytännössä vaikea tarkkarajaisesti erottaa toisistaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 135–136).

### 4.1 Tiedonkeruu

Tiedonkeruumenetelmänä käytin puolistrukturoitua kyselylomaketta, joka koostuu sekä avoimista kysymyksistä, että valinta-, monivalinta- ja skaalakysymyksistä. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle tilaa ilmaista omia mielipiteitään ja motiiveitaan, kun taas strukturoidut kysymykset pakottavat antamaan vastauksensa valmiiksi rakennettuihin vaihtoehtoihin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 221).

Kanasen (2015, 234) mukaan avoimet kysymykset eivät sulje vastausvaihtoehtoa pois, minkä vuoksi uutta ilmiötä tutkiessani en halunnut rajata vastausvaihtoehtoja liikaa ja päätin edetä puolistrukturoidulla kyselylomakkeella. Strukturoidut kysymykset vastaavat määrällisesti faktoihin ja poissulkevat epämääräiset vastaukset ja tuloksia on helpompi käsitellä ja analysoida (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 188). Tutkimusta rajaa opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys.

Kyselylomake on rakennettu Webropol-tiedonkeruuohjelman avulla verkkokyselyksi. Kyselylinkki on ollut avoin, mutta salainen, jolloin ainoastaan sähköpostitse saatekirjeen ja linkin saaneet ovat päässeet vastaamaan kyselyyn. Kyselylinkin yhteyteen kirjoitin asianmukaisen selosteen, jossa kerroin tutkimuksen taustasta ja tietosuojasta, perustelin tutkimuksen tarkoitusta ja hyötyä sekä arvioin kyselyn vastaamiseen menevää aikaa (Liite 1). Vastausaika oli annettu kaksi viikkoa. Neljä päivää ennen kyselylinkin sulkemista lähetettiin muistutus kyselyyn vastaamisesta. Muistutuksilla saadaan mahdollisesti kasvatettua vastausprosenttia (Kananen 2015, 252–253, 263). Tiedotus sekä informaatio ovat kulkeutuneet sähköpostitse toimeksiantajan kautta.

Tutkimukseni otantaan valitsin monipuolisen joukon bikinifitness-lajin asiantuntijoita. Otantaan kuului joukko kilpailijoita, valmentajia ja tuomareita. Kysely lähetettiin kaikille vuoden 2015 vuoden bikinifitness-finalisteille, Suomen Fitnessurheilu ry:n valmentajalisenssin omaaville valmentajille ja tuomarisenssin omaaville tuomareille. Kilpailijoiden valintaa perustelen sillä, että kokemukset ovat vielä suhteellisen tuoreessa muistissa sen lisäksi, että jokainen finalistti on kokenut myös finaalikierroksen. Kilpailijoiden otannassa on eri pituussarjoissa kilpailevia, monen ikäisiä ja eri urheilu- sekä lajitaustan omaavia kilpailijoita.

Kysely on jaettu kolmeen teemaan, joita ovat kehityskausi, kilpailukausi ja kilpailutilanne. Tutkimuksen keskeisimpiä käsitteitä ovat harjoittelu, ruokavalio, psyykinen hyvinvointi sekä kilpailutilanne. Kyselyn sisältö vastaa muun muassa bikinifitness-kilpailijoiden toimintaa eri harjoittelukausilla, sekä mielipiteitä lajiin kohdistuvista uskomuksista ja käsityksistä.

Jokaiselle asiantuntijaryhmälle: kilpailijat (Liite 2), valmentajat (Liite 3) ja tuomarit (Liite 4), oli oma kyselylomakkeensa, joista ainoastaan kilpailijoiden ja valmentajien kyselylomakkeet ovat täysin verrattavissa toisiinsa. Lomakkeen 29 ensimmäistä kysymystä liittyvät teemaan kehityskauden harjoitteisiin, kysymykset 30–57 painottuvat teemaan kilpailukauteen ja 58–65 itse teemaan kilpailutilanteeen. Viimeiset kolme kysymystä selvittävät kilpailijoiden ja valmentajien näkemystä lajin kehittämiseen, kilpailumotivaatioon ja kokemukseen lajista urheiluna.

Tuomareiden kyselylomake vastaa teeman kolme, kilpailutilanne, jossa kysyttiin, missä määrin arvioitavat osa-alueet vaikuttavat kilpailusuoritukseen ja sen arviointiin. Kysymyslomakkeita lähetettiin 38 kilpailijalle, 41 valmentajalle ja 34 tuomarille ja kyselyyn vastasi 11 kilpailijaa, kymmenen valmentajaa ja viisi tuomaria.

#### 4.2 Tulosten analysointi

Aloitin tutkimusaineiston analysoinnin tietokannassa, jossa tilasto-ohjelma (Webropol) analysoi vastaukset kysymysten luonteen mukaisesti oikeaan muotoon. Luin aineiston kokonaisuudessaan kahteen kertaan ja aloitin aineiston tiivistämisen purkamalla aineisto teemoittain kehityskauteen, harjoittelukauteen ja kilpailutilanteeseen. Tilasto-ohjelman laskemat tulokset muunnin lisäksi tekstiin taulukko- tai kuviomuotoon, jolloin oli helpompi analysoida tuloksia sekä vertailla niitä keskenään.

Tilasto-ohjelman avulla pystyin myös tekemään sisällönanalyysin, jolloin käsitelin kaikki avointen kysymysten vastaukset ja ryhmittelin keskeisimmät käsitteet ja muuttujat omiin luokkiinsa. Tämä vaihe edellytti aineiston lukua useampaan otteeseen. Lisäksi pisteytin kysymysten viisi ja 32 vastaukset, jolloin tärkein käsite sai kolme pistettä, toiseksi tärkein sai kaksi pistettä ja kolmanneksi tärkein sai yhden pisteen. Pisteytyksen avulla pystyin luokittelemaan asiat tärkeysjärjestyksessä omiin osa-alueisiinsa, jotka ovat esitetty taulukoissa tulososiossa. Osion tulokset loivat painoarvoa eri osa-alueille.

#### 4.3 Tutkimuksen luotettavuus ja työn eettisyys

Jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa pyrin arvioimaan työn luotettavuutta sekä kiinnittämään tutkimusetiikkaan huomioita. Varmistin, että saan monipuolisen ja ensisijaisen tiedon toimeksiantajaltani sekä sen ympäriltä olevilta tahoilta. Pyysin luvan hyödyntää lajiliiton asiakirjoja sekä luentomateriaalia aineiston luonnissa.

Lisäksi varmistin, että on mahdollisuus rekrytoida edustava määrä alan eri asiantuntijoita tutkittaviksi, joista lopuksi tutkimusotokseni koostuivat. Harkitulla tutkimusotoksella pyrin jo ennalta vaikuttamaan tutkimuksen validiteettiin.

Alun perin oli tarkoitus tehdä kvalitatiivinen tutkimus johtuen alustavan lähdeluettelon suppeudesta ja lajin vähäisestä tutkimuksellisesta tiedosta. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä edellyttää esiymmärrystä sekä aiempaa teoriaa aiheesta, jota minulla etenkin tutkimuksen edetessä vasta kertyi. Teoreettisen viitekehysten ja kyselylomakkeen suunnittelun edetessä löytyi jatkuvasti lisätietoa, minkä myötä kyselyn muoto ja sisältö muuttuivat. Kyselyn pilotoinnin jälkeen päädyin kvantitatiivisen tutkimuksen, johon päätin sisällyttää kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä lisäämällä avoimia kysymyksiä.

Tutkimusta rajasi teoreettinen viitekehys, jossa käytin enimmäkseen ensisijaisia lähteitä sekä puolueetonta tutkimusaineistoa ja niihin perustuvaa tuotosta. Fitness-lajeista on vuonna 2015 julkaistu myös muutamia tapauskohtaisia tutkimuksia, joita pystyin hyödyntämään. Lisäksi käytin lähteenä internetistä ja alan lehdistä löytämiäni ammattilaisten kirjoittamia artikkeleja.

Aineiston luotettavuutta lisää monipuolinen tutkimusaineisto (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 233). Tutkimuksessa hyödynsin menetelmätriangulaatiota ja aineistotriangulaatiota tutkimusongelman ratkaisussa sekä luotettavuuden varmistamisessa (Kananen 2015, 358–361). Lähestyin ilmiötä eri alan asiantuntijoiden näkökulmasta ja käytin tiedonkeruussa useita menetelmiä auttamaan ilmiön ymmärtämistä. Lisäksi tulosten luotettavuutta todistavat osittain myös Qvickin (2015) ja Heikkisen (2015) tutkielmat. Mitä useampi todiste saadaan tulkinnan taakse, sitä luotettavampi tulos on (Kananen 2015, 354).

Käytin monipuolisesti avoimia sekä suljettuja kysymyksiä eri muodoissa, jotta tulosten tulkinta helpottuisi rajoittamatta liikaa vastaajien mahdollisuutta ilmaista asioita tai sulkematta pois uutta mahdollista tietoa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 183–201). Prosessoisin kyselylomaketta pitkään ja harkitsin lopussa tarkoin, millä menetelmin kerään havaintoja sekä aineistoa.

Tutkittavien suoja on taattava kaikissa tutkimusaloissa. Yleisiä eettisiä periaatteita tulee noudattaa, johon oleellisesti kuuluu tutkittavien itsemääräämisoikeus, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyyden tietosuoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014.) Kysely oli kaikille täysin vapaaehtoinen ja jokaisella säilyi oikeus keskeyttää kysely missä vaiheessa tahansa. Jokaiselle tutkittavalle kerrottiin saatteessa tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja tarkoitus sen lisäksi, että edellä mainitut tiedot esitettiin vielä kyselylomakkeen alussa. Lisäksi anonyymisyys rohkaisee mielestäni vastaamaan kyselyyn rehellisesti, joka puolestaan vaikuttaa luotettavuuteen.

Tulokset tulee kirjata siten, ettei yksittäistä vastaajaa tunnisteta tai kenenkään moraalisia oikeuksia loukata (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014). Tutkittavat ovat saaneet saatepostin kera kyselylinkin, mitä kautta ovat päässeet anonyymisti vastaamaan. Kyselylomakkeen taustatiedoissa ei kysytä nimeä, asuinpaikkakuntaa, tiimiä tai muuta, mistä vastaajat voisi tunnistaa. Kaikki keräämäni aineisto on tallennettu sähköiseen muotoon ja kertaalleen tulostettu. Aineisto tuhotaan tutkimuksen jälkeen. Aineistoa olen käsitellyt luottamuksellisesti ja sen käyttöön olen vielä jokaiselta pyytänyt luvan.

Kyselyn luotettavuutta saattaa heikentää vastaajien erilainen motivaatio vastata kyselyyn sekä mahdollisesti sen hetkinen vireys- ja mielentila. Ei ole myöskään mahdollista varmistaa, kuinka vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195). Saatteen motivoinnilla ja kyselyn merkityksen esilletuomisella sekä vastaamisen vapaaehtoisuudella pyrin vaikuttamaan vastaajien motivaatioon sekä rehellisyyteen. Vastausten aitouden pyrin varmistamaan kyselyn lopussa tutkittavien vahvistuksella.

Tekstiä on pyritty tuottamaan mahdollisimman totuudenmukaisena. Aineisto on käsitelty tietokannassa, joka minimoi tutkijan tallennusvaiheessa tehtyjä mittausvirheitä. Validiteettia voi heikentää myös kysymysten tai käsitteiden vääринym-



märrys, jolloin vastaaja tulkitsee kysymykset toisin kuin tutkija on ajatellut. (Kananen 2015, 232, 256.) Kysymysten aiheuttamia väärinymmärryksiä pyrin ennaltaehkäisemään kysymystä edeltävillä selitteillä.

Tulosten luotettavuutta olisi ehdottomasti lisännyt laajempi otanta, sillä tilastollisesti alle 50 prosentin vastausprosentin tutkimusta ei pidetä luotettavana. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteivätkö tulokset pidä paikkaansa. Otoksen riittävyys riippuu myös kohderyhmän koosta (Kananen 2015, 263). Pohdin jonkin aikaa onko aiheellista lähettää kysely vielä vuoden 2014 finalisteille. Huomasin kuitenkin vastauksia lukiessani, että tulokset alkoivat toistaa itseään, minkä vuoksi pidän vastanneiden määrää riittävänä tulosten luotettavuuden kannalta ottaen huomioon monipuolisen tutkimusmenetelmän.

Katoon on voinut vaikuttaa laaja kysely, johon ei ole aikaa tai motivaatiota vastata. Verkkokysely ei välttämättä myöskään ollut tavoittanut kaikkea osapuolia, mikä voi johtaa kyselyn vastaamattomuuteen (Kananen 2015, 215, 267).

## 5 TULOKSET

Tämän tutkimuksen vastaajat ovat kaikki bikinifitness-lajin asiantuntijoita. Tuotoksessa ilmenee vuoden 2015 finalistien, Suomen Fitnessurheilu ry:n virallisten valmentajien ja tuomaritoimikuntaan kuuluvien tuomareiden tutkimustulokset.

### 5.1 Tutkittavien taustatiedot

Kyselyyn vastanneet kilpailijat (n=11) ovat eri sarjoissa kilpailevia, eri-ikäisiä sekä eri lajitaustan omaavia urheilijoita. Jokainen kilpailija suunnitteli jo seuraavia kilpailuja, jotka ajoittuvat vuoden sisään tutkimuksen tekohetkestä. Kyselyyn vastanneet valmentajat (n=7) valmentavat ammatikseen bikinifitnesskilpailijoita. Valmentajat ovat koulutustaustaltaan eritasoisia ja jokaiselta löytyi vähintään pitkä työkokemus fitnesslajien parista tai personal trainer-koulutus. Valmentajilla oli keskimäärin viisi bikinifitness-kilpailijaa valmennettavana. Kyselyyn vastanneet tuomarit (n=5) ovat Suomen Fitness urheilu ry:n virallisia tuomaritoimikuntaan kuuluvia henkilöitä. Tuomareista kolme täytti taustatiedot-kohdan, joten tietojen avaaminen aineiston pienuuden vuoksi ei ole perustelua.

Tulokset on esitetty teemoittain: kehityskauden harjoittelu, kilpailukauden harjoittelu sekä kilpailutilanne. Kahden ensimmäisen teeman sisältä löytyy asiaa harjoittelusta, ruokavaliosta sekä psyykkisestä hyvinvoinnista. Viimeinen teema käsittelee kilpailutilannetta ja lisäksi kilpailijoiden ja valmentajien näkemystä lajin kehittämiseen, kilpailumotivaatioon ja kokemukseen lajista urheiluna. Luvun lopussa on esitetty yhteenveto tuloksista.

### 5.2 Kehityskauden harjoittelu

Kehityskauden harjoitteluun vastasi 11 kilpailijaa ja seitsemän valmentajaa. Lähes kaikki vastasivat jokaiseen kysymykseen. Tuloksissa on erillinen maininta, jos osa vastaajista on jättänyt vastaamatta. Kehityskauden harjoittelusta selvitin sekä harjoittelun, että ruokavalion tavoitteita ja sisältöä. Lisäksi kysyttiin kilpailijoiden kehonkoostumuksesta kehityskaudella sekä urheilun vuoksi koetusta

kuormittavuudesta eri elämän osa-alueilla ja psyykkisen valmennuksen käytettävistä keinoista.

Kilpailijoiden ja valmentajien tuloksista selvisi (Taulukko 1), että kehityskaudella tavoitellaan fysiikan, aineenvaihdunnan sekä psyykkisten valmiuksien kehittämistä. Kilpailijat pyrkivät myös tekemisen rentouteen ja suurin osa kilpailijoista, sekä yksi valmentajista korostivat myös muun elämän osa-alueiden, kuten uran ja opintojen edistämistä. Kehonkoostumuksen optimointia ja esiintymistaitojen kehittämistä pidettiin muutamissa vastauksissa tärkeänä.

Taulukko 1. Kerro maksimissaan kolme asiaa tärkeysjärjestyksessä mihin yleisesti kehityskaudella pyritään.

Osa-alueet	Kilpailijat (n=11)	Valmentajat (n=7)	yhteensä
fysiikka	25 p.	20 p.	<b>45 p.</b>
rentous	14 p.	-	<b>14 p.</b>
aineenvaihdunta	9 p.	5 p.	<b>14 p.</b>
psyykkinen hyvinvointi	7 p.	4 p.	<b>11 p.</b>
voima	4 p.	2 p.	<b>6 p.</b>
esiintyminen ja poseeraus	2 p.	2 p.	<b>4 p.</b>
kehonkoostumus	1 p.	2 p.	<b>3 p.</b>

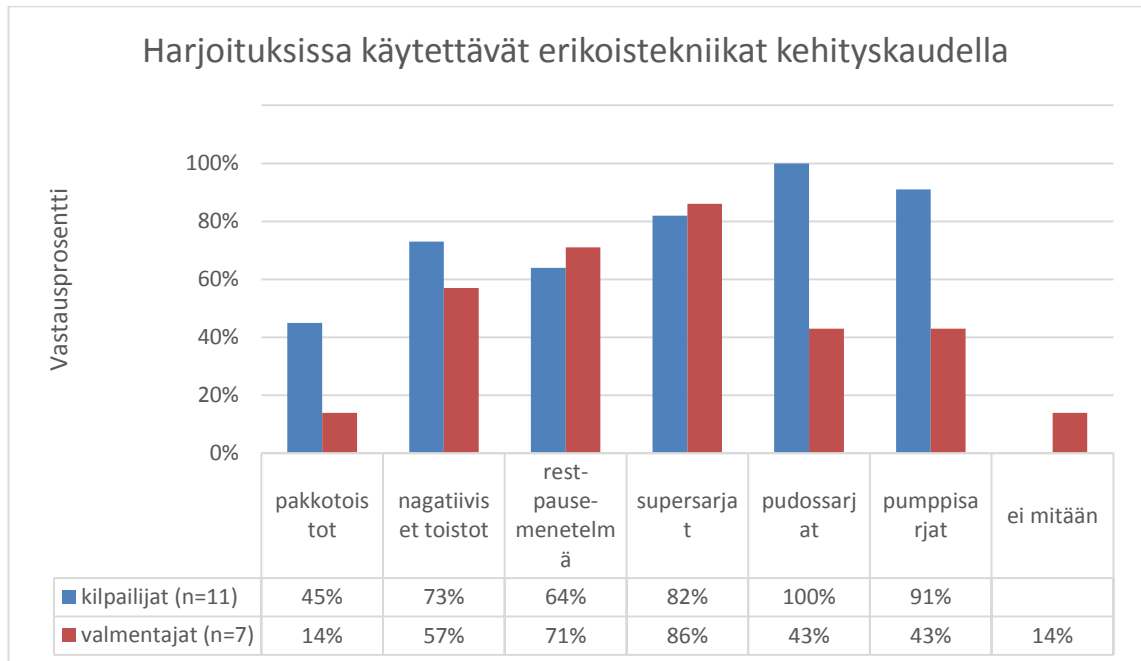
Kuntosaliharjoittelun avulla pyritään kehittämään fysiikkaa lajinomaiseksi. Useimmissa tuloksissa perusteltiin, että lihaskuntoaharjoittelulla pyritään kehon symmetriaan kohdistamalla harjoituksia kehon kehityskohteisiin ja harjoittamalla ylläpitotreeniä kohteisiin, jotka eivät vaadi erityistä huomiota. Osa valmentajista korosti myös kehon ja mielen yhteyden harjoittamista eli harjoittelua lihastuntuman kautta. Tuloksissa selvisi, että kaksi valmentajaa ja kaksi kilpailijaa ylläpitävät tai kehittävät lihaskuntoharjoittelun avulla aineenvaihduntaa. Yksi valmentajista ja yksi kilpailijoista pyrki kehittämään lisäksi lihasvoimaa. Yksi kilpailijoista piti lihaskuntoharjoittelua myös yhtenä rentoutumisen keinona.

Kilpailijoiden ja valmentajien tuloksista selvisi, että aerobisella harjoittelulla pyritään parantamaan peruskuntoa sekä optimoimaan kehonkoostumusta. Osa kilpailijoista koki aerobisen harjoittelun vaikuttavan positiivisesti myös mielen hyvinvointiin. Lisäksi tuloksista ilmeni, että harjoittelu toi vaihtelevuutta treeneihin sekä edistää palautumista ja aineenvaihduntaa. Yksi valmentaja ja yksi kilpailija oli sitä mieltä, ettei aerobista harjoittelua tarvita mihinkään. Yksi valmentaja pyrki vähentämään kehityskaudella aerobisen harjoittelun kestoa ja tehoa minimiin, jotta kilpailijan keho reagoisi muutoksiin herkemmin kilpailukaudella, kun tavoitteena on pudottaa rasvaa.

Ruokavaliolla pyritään tulosten mukaan enimmäkseen tukemaan lihasten kehittymistä ja palautumista. Nauttimalla riittävästi energiaa tuetaan kehitystä ja tehostetaan aineenvaihduntaa. Viisi valmentajaa ja neljä kilpailijaa pyrkivät nostamaan kaloreita maltillisesti siten, ettei kehon rasvojen määrä nouse huomattavasti. Yksi valmentajista korosti kehityskauden ruokavaliota tärkeäksi osuudeksi kilpailukaudesta palautumiseen. Yksi kilpailija mainitsi, että ruokavaliolla pyritään ylläpitämään myös hyvää hormonitoimintaa.

Kilpailijat harjoittelevat kehityskaudella tulosten mukaan keskimäärin 4–5 kertaa viikossa lihaskuntoa yleensä 4–5-jakoisella harjoitteluohjelmalla. Yksi kilpailijoista harjoittelee toisinaan yli viisi kertaa viikossa. Valmentajien keskuudessa tasapuolisessa suosiossa oli 4–5-jakoiset harjoitteluohjelmat. Yhden valmentajan kilpailija tai kilpailijat harjoittelevat 2–3 kertaa viikossa 1-jakoisella ohjelmalla.

Tulosten mukaan bikinifitness-kilpailijoiden harjoitteluohjelmissa käytetään monipuolisesti erilaisia erikoistekniikoita (Kuvio 4). Kaikki kilpailijat käyttävät harjoituksissaan pudotussarjoja. Suurin osa kilpailijoista käyttää myös pumppisarjoja, supersarjoja negatiivisia toistoja sekä rest-pause-menetelmää. Noin puolet kilpailijoista käyttävät harjoituksissaan pakkotoistoja. Valmentajat suosivat eniten kilpailijoidensa harjoitteluohjelmien laadinnassa supersarjoja ja yli puolet käyttää negatiivisia toistoja sekä rest-pause-menetelmää harjoitteluohjelmien laadinnassa. Noin puolet valmentajista käyttää pudotussarjoja ja pumppisarjoja sekä yksi valmentajista käyttää lisäksi pakkotoistoja.



Kuvio 4. Harjoituksissa käytettävät erikoistekniikat kehityskaudella

Kehityskaudella harjoitellaan aerobista kuntoa eri muodoissa. Suurin osa kilpailijoista harjoittelee viikoittain matala- ja tasasykkeistä aerobista harjoittelua. Noin Suurin osa valmentajista sisällyttää kilpailijoittensa harjoitteluohjelmiin intervallisekä matala- ja tasasykkeisiä harjoituksia. Noin puolet valmentajista sisällyttää ohjelmiin myös keskitehoisia harjoituksia. Viikoittaisten harjoitusten kokonaiskesto oli tulosten mukaan hyvin vaihtelevaa. Aerobista harjoittelua ei ollut kenelläkään yli viittä tuntia viikossa.

Tulosten mukaan kilpailijat suorittavat aerobiset harjoitteet enimmäkseen kävelen tai aerobisella laitteella. Kaksi kilpailijaa ilmoitti myös juoksevensa tai pyöräilevänsä ja yksi kilpailija suorittaa aerobisen hyppyreenillä. Valmentajien tuloksista selvisi, että valmennettavien kilpailijoista osa suorittaa aerobisen oman valinnan mukaan. Kolmen valmentajan kilpailijat suorittavat aerobisen kävelen tai laitteella. Kahden valmentajan kilpailijat suorittavat aerobisia juosten ja yhden valmentajan kilpailijat pyöräillen. Valmentajien kilpailijoista osa suorittaa aerobisen myös oman kehonpainotreenillä, kahvakuulatreenillä ja mäki- sekä porrastreenillä.

Vain neljä kyselyyn vastanneista kilpailijoista harjoittelee kehityskaudella viikoittain säännöllisesti esiintymis- ja poseeraustaitoja eli reilusti yli puolet kilpailijoista ei harjoittele. Valmentajien tuloksista selvisi, että neljän valmentajan kilpailijat harjoittelevat viikoittain säännöllisesti esiintymis- ja poseeraustaitoja.

### 5.2.1 Kehityskauden ruokavalio

Tulosten mukaan kaikki kilpailijat ja valmentajien kilpailijat noudattavat tavoitteellista ruokavaliota. Tuloksissa tavoitteellisella ruokavaliolla tarkoitetaan, että ruokavalio on tavoitteisiin nähden suunniteltua, joko omasta tai valmentajan toimesta. Kilpailijat tavoittelevat ruokavaliollaan enimmäkseen lihaskasvua. Kolme kilpailijaa kertoi, että pyrkivät maltillisesti nostamaan energiamääriä. Useassa vastauksessa korostettiin riittävän ravinnon saantia kehityksen tukemiseksi.

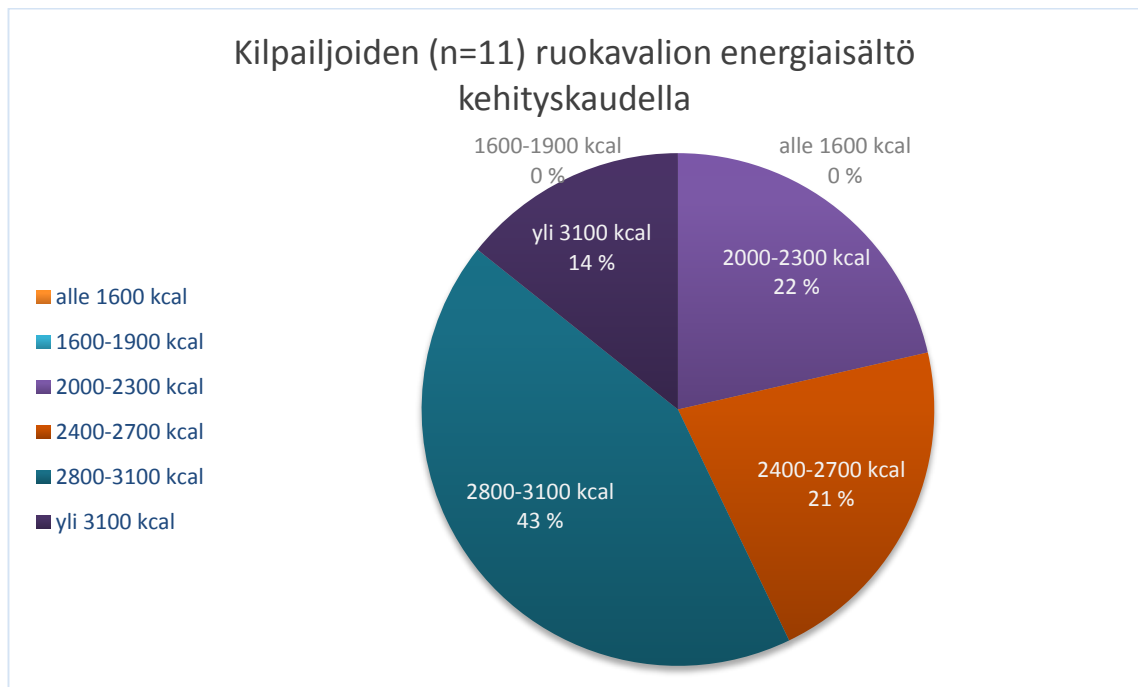
Kehityskaudella kaikki eivät noudata kurinalaista ruokavaliota. Tuloksissa kurinalaisella ruokavaliolla tarkoitetaan, että jokainen suupala punnitaan ja syödään ennalta määrättyyn kellonaikaan. Tuloksissa neljä kilpailijaa ja kahden valmentajan kilpailijat noudattavat kehityskaudella kurinalaista ruokavaliota.

Kilpailijoiden ateriaritmi on tulosten mukaan pääpiirteittäin kolmen tunnin välein. Kahdeksan kilpailijaa ilmoitti ateriaritminsä olevan kolmen tunnin välein ja kaksi ilmoitti ateriaritmin olevan neljän tunnin välein. Yksi kilpailijoista syö kahden tunnin välein. Kuuden valmentajan kilpailijoiden ateriaritmi on kolmen tunnin välein, yhden neljän tunnin välein ja yksi valmentajista ei vastannut kysymykseen.

Kilpailijat noudattavat osittain kehityskaudella erikoisruokavaloita. Noin puolet kilpailijoista ilmoitti noudattavansa gluteenitonta ruokavaliota. Saman verran noudattaa myös maidotonta ruokavaliota. Kolme kilpailijaa noudattaa sokeritonta ruokavaliota ja kaksi kilpailijaa ei syö kehityskaudella lainkaan punaista lihaa. Kaksi valmentajaa antoi tähän kohtaan vastauksensa. Tuloksissa yhden valmentajan kilpailijat noudattavat sokeritonta ruokavaliota ja lisäksi tulosten mukaan pyritään välttämään mahdollisimman paljon keinotekoisia makeutusaineita. Toinen

valmentaja kertoi vastauksessaan, että maitoa pyritään välttämään ja, että jokaiselle kilpailijalle räätälöidään ruokavalio omaan arkeen ja tavoitteeseen sopivaksi. Mainittiin, että kehityskaudella on mahdollisuus ottaa enemmän vapauksia.

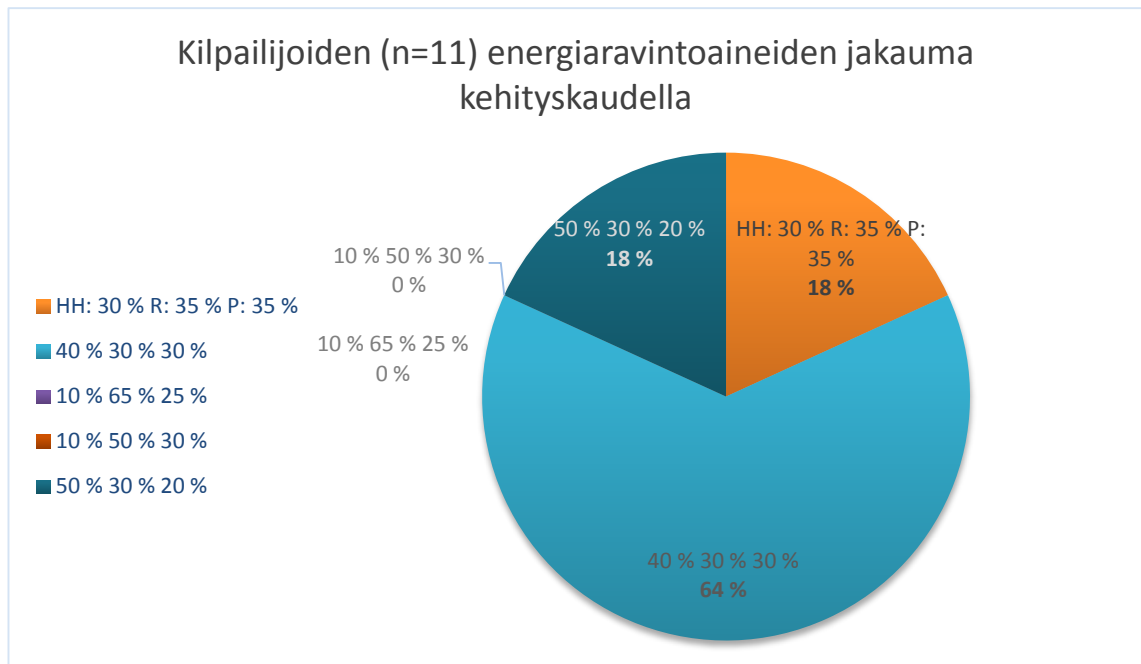
Kilpailijoiden ruokavalio koostuu kehityskaudella vähintään 2000 kilokalorista vuorokaudessa. Yhden kilpailijan ruokavalio koostuu jopa yli 3100 kilokalorista. Kuuden kilpailijan ruokavalio koostuu 2800–3100 kilokalorista (Kuvio 5). Valmentajien tuloksista selvisi, että heidän kilpailijoiden ruokavalio koostuu 1600–2700 kilokaloriin vuorokaudessa. Neljän valmentajan kilpailijoiden kalorit ovat yleisemmin 2400–2700 kilokaloria vuorokaudessa.



Kuvio 5. Kilpailijoiden ruokavalion energiasisältö kilpailukaudella

Kilpailijoiden energiaravintoaineiden jakauma on pääpiirteittäin tasainen (Kuvio 6), jolloin päivän kokonaisenergiansaannista 40 prosenttia ruokavaliosta koostuu hiilihydraateista (HH), 30 prosenttia rasvoista (R) ja 30 prosenttia proteiineista (P). Kaksi kilpailijaa noudattaa ravintoaineidenjakaumaa, josta 30 prosenttia koostuu hiilihydraateista, 35 prosenttia rasvoista ja 35 prosenttia proteiineista.

Kaksi kilpailijoista noudattavat myös ravintosuositusten mukaista energiaravintoaineiden jakaumaa, josta 50 prosenttia koostuu hiilihydraateista, 30 prosenttia koostuvat rasvoista ja 20 prosenttia proteiineista.



Kuvio 6. Energiaravintoaineiden jakauma kehityskaudella

Valmentajien kilpailijoista eniten noudatetaan ravintosuositusten mukaista energiaravintoaineiden jakaumaa sekä energiaravintoaineiden jakaumaa, josta kokonaisenergiansaannista 40 prosenttia koostuu hiilihydraateista, 30 prosenttia rasvoista ja 30 prosenttia proteiineista. Yhden valmentajan kilpailijat noudattavat eniten ravintoaineiden jakaumaa, josta kokonaisenergian saannista 30 prosenttia koostuu hiilihydraateista, 35 prosenttia rasvoista ja 35 prosenttia proteiineista. Kaksi valmentajaa jätti vastaamatta tähän kysymykseen.

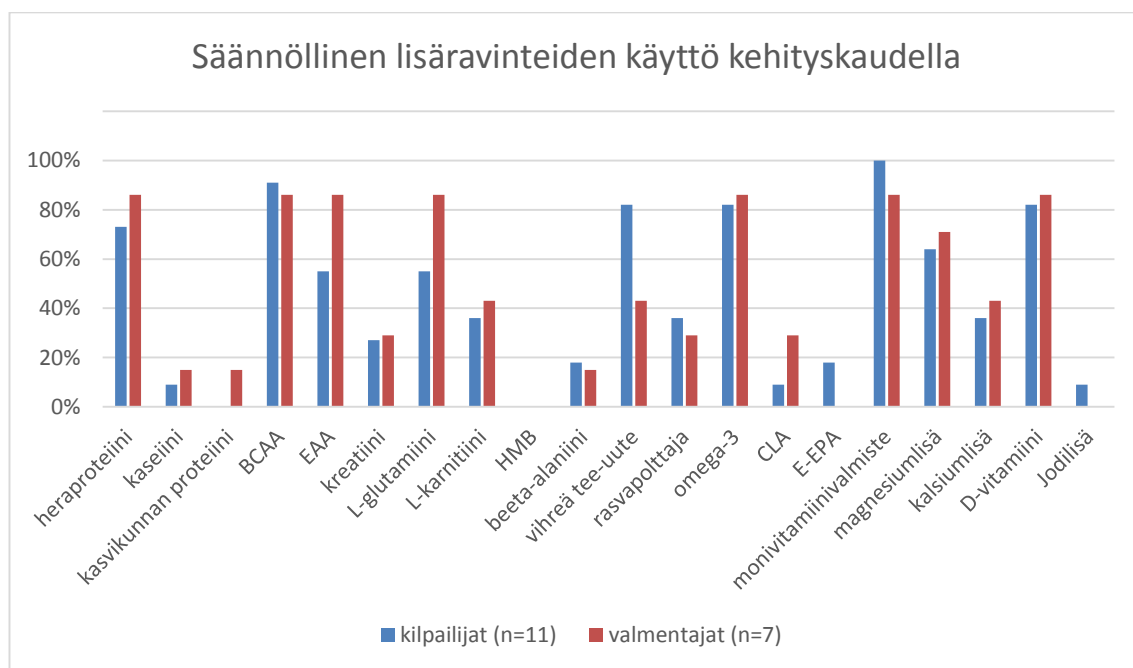
Kehityskaudella kilpailijoiden kokonaisenergiansaanti on yleisimmin positiivinen eli ”plussakaloreilla”. Yhdestätoista kilpailijasta yksi vastasi, ettei energiamäärä ole positiivinen. Seitsemästä valmentajasta myös yksi vastasi samoin.

Noin puolet kilpailijoista käyttää aineenvaihdunnan tehostamiseen hiilihydraattitankkausta. Osa vastanneista viettää myös vapaasyöntipäivää (cheatday). Yksi



kilpailija sisällyttää vapaasyöntiaterioita (cheatmeal) ruokavalioonsa ja yksi syklittää hiilihydraatteja. Valmentajat käyttävät aineenvaihdunnan tehostamiseen tassaisti hiilihydraattitankkausta, vapaasyöntiaterioita, vapaasyöntipäiviä ja hiilihydraattien syklittämistä. Yhden valmentajan mielestä edellä mainituista vaihtoehdoista ei mikään tehosta aineenvaihduntaa.

Kehityskaudella lähes kaikki kilpailijat käyttävät säännöllisesti monivitamiinivalmistetta ja BCAA-lisää. Vastaajista yhdeksän käyttää heraproteiinia, omega-3:a, magnesiumlisää ja D-vitamiinilisää. Noin puolet vastaajista käyttää L-glutamiinia. Loput lisäravinteet saivat pienempiä arvoja (Kuvio 7). Valmentajien kilpailijoista kaikki käyttävät heraproteiinia ja monivitamiinivalmistetta. Lähes kaikki käyttävät omega-3:a ja suurin osa käyttää lisäksi BCAA-lisää, L-glutamiinia, magnesiumlisää ja D-vitamiinilisää (Kuvio 7).



Kuvio 7. Säännöllinen lisäravinteiden käyttö kehityskaudella

### 5.2.2 Kehityskauden antropometria

Suurin osa kilpailijoista ilmoittaa rasvaprosentilla olevan merkitystä kehityskaudella. Lähes kaikki valmentajat olivat myös samaa mieltä. Kilpailijat perustelivat

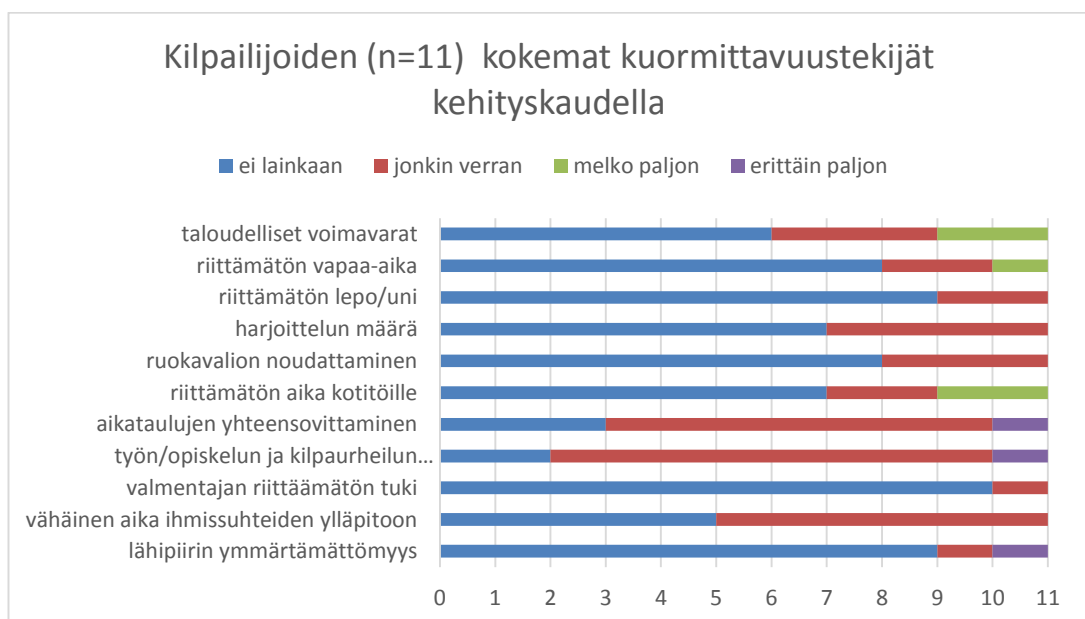
vastauksensa sillä, että pienemmällä rasvaprosentilla on helpompi päästä kilpailukuntoon. Samansuuntainen näkemys oli myös valmentajilla.

Kilpailijoiden keskimääräinen rasvaprosentti kehityskaudella oli 17,1 prosenttia. Valmentajien arvioima kilpailijoidensa keskimääräinen rasvaprosentti oli 19 prosenttia.

### 5.2.3 Psyykinen hyvinvointi kehityskaudella

Kukaan kyselyyn vastanneista kilpailijoista ei pitänyt kehityskautta psyykkisesti erityisen kuormittavana aikana. Valmentajista vain yksi oli sitä mieltä, että kehityskausi on kilpailijalle psyykkisesti kuormittavaa aikaa.

Kehityskaudella vain osa kilpailijoista koki tiettyjä osa-alueita jonkin verran kuormittaviksi ja nämä olivat tulosten mukaan vähäinen aika ihmissuhteiden ylläpitoon, työn tai opiskelun ja kilpaurheilun yhteensovittaminen, yleisesti aikataulujen yhteensovittaminen sekä vähäinen vapaa-aika (Kuvio 8). Valmentajien tuloksista selvisi, että heidän mielestään edellisten lisäksi kuormittavia tekijöitä olivat lähipiirin ymmärtämättömyys, ruokavalion noudattaminen, harjoittelun määrä ja taloudelliset voimavarat.



Kuvio 8. Kilpailijoiden kokemat kuormittavuustekijät kehityskaudella

Psyykkisen valmennuksen keinoista lähes kaikki kilpailijat ilmoittivat käyttävänsä tavoitteiden asettamista, motivointia ja itseluottamuksen kehittämistä. Noin puolet käyttävät mielikuvaharjoittelua ja itsearviointia. Muutama kilpailija käyttää mindfulnessia ja NLP-menetelmää. Kaikki valmentajat hyödyntävät valmennuksessaan motivointia, tavoitteiden asettamista ja itseluottamuksen kehittämistä. Lähes kaikki käyttävät mielikuvaharjoittelua ja enemmän kuin puolet käyttävät itsearviointia. Muutama valmentaja käyttää mindfulnessia, NLP:tä tai muuta yksittäistä menetelmää.

Kaikki vastaajat kokivat bikinifitness-urheilun kasvattavan kilpailijoita henkisesti kehityskaudella. Kilpailijat kuvailevat henkisen kasvun johtuvan muun muassa lajin vaatimasta itsekurista ja päättäväisyydestä, jonka tuloksena on syntynyt itseluottamusta, uskoa sekä mielenlujuutta. Yksi kilpailijoista perusteli vastaustaan siten, että laji opettaa itsestään ja voimavaroistaan paljon, myös arvomaailma saattaa muuttua. Toinen kilpailijoista kertoi, että kritiikin ja kehujen käsittely sekä muuttuva peilikuva kasvattavat henkisesti.

### 5.3 Kilpailukauden harjoittelu

Kilpailukauden harjoitteluun vastasi 11 kilpailijaa ja seitsemän valmentajaa. Kaikki vastasivat lähes jokaiseen kysymykseen. Tuloksissa on erillinen maininta, jos osa vastaajista on jättänyt vastaamatta. Kilpailukauden harjoittelusta selvitin sekä harjoittelun että ruokavalion tavoitteita ja sisältöä sekä kilpailun tavoitteellista rasvaprosenttia. Lisäksi selvitin missä määrin ja miten urheilu kuormittaa elämän eri osa-alueita sekä mitä psyykkisen valmennuksen keinoja käytetään.

Kilpailijoiden ja valmentajien tuloksista selvisi, että kilpailukaudella tavoitellaan optimaalisen lavakunnon saavuttamista polttamalla kehosta rasvaa kuluttamatta lihasta (Taulukko 2). Reilu puolet valmentajista ja yksi kilpailijoista tavoitteli myös esiintymis- ja poseeraustaitojen kehittymistä. Osa piti tärkeänä tavoitteena myös psyykkeen kehittymistä.

Taulukko 2. Kerro maksimissaan kolme asiaa tärkeysjärjestyksessä mihin yleisesti kilpailukaudella pyritään.

Osa-alueet	Kilpailijat (n=11)	Valmentajat (n=7)	Yhteensä
fysiikan viimeistely	19 p.	11 p.	<b>30 p.</b>
rasvan poltto	14 p.	13 p.	<b>27 p.</b>
lihassmassan ylläpito	5 p.	8 p.	<b>13 p.</b>
esiintyminen ja poseeraus	2 p.	8 p.	<b>10 p.</b>
psyykkinen hyvinvointi	5 p.	3 p.	<b>8 p.</b>

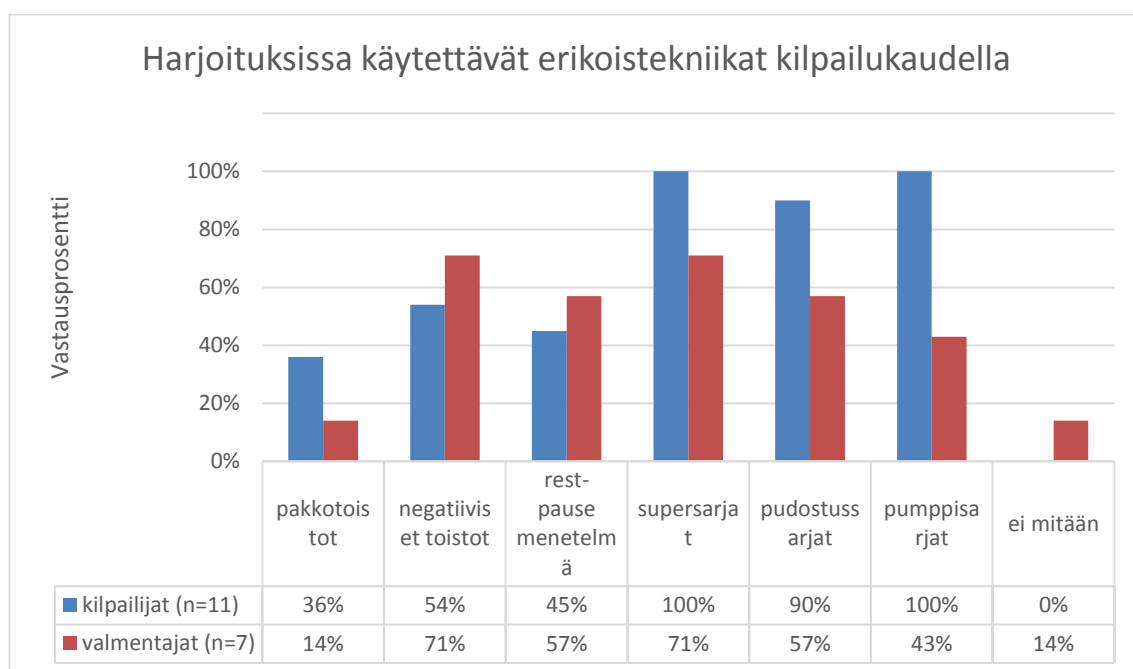
Kuntosaliharjoittelun avulla pyritään kilpailukaudella tulosten mukaan pääsääntöisesti ylläpitämään lihassmassaa sekä vähentämään kehon rasvaa. Lähes kaikki valmentajat olivat sitä mieltä, että lihaskuntoharjoittelulla pyritään ehkäisemään lihassmassan menetystä. Kilpailijoista ja valmentajista noin puolet muokkaa tai viimeistelee lihaksistoa vielä kilpailukaudellakin. Osa valmentajista pyrkii lihaskuntoharjoittelun avulla lisäksi ylläpitämään kilpailijoiden aineenvaihduntaa.

Lähes kaikki kilpailijat sekä valmentajat kertoivat, että kilpailukaudella pyritään aerobisen harjoittelun avulla rasvanpoltoon. Neljä kilpailijaa kertoi aerobisen harjoittelun vaikutuksesta aineenvaihdunnan kehittämiseen ja tukemiseen. Lisäksi kolme kilpailijaa piti aerobista harjoittelua osana peruskunnon ylläpitämisessä. Kaksi valmentajista piti aerobista harjoittelua myös palauttavana harjoituksena. Yksi valmentajista ei käytä valmennuksessaan aerobista harjoittelua.

Kilpailukauden ruokavaliolla pyritään tulosten mukaan tukemaan rasvanpoltoa. Kaikki kilpailijat sekä valmentajat kertoivat, että ruokavaliolla tavoitellaan rasvanpoltoa ja osa vastaajista mainitse sen lisäksi, että ruokavalion optimoinnilla pyritään säilyttämään lihaksia. Muutama mainitsi ruokavalion merkityksestä palautumiseen ja aineenvaihdunnan tukemiseen.

Kilpailijat harjoittelevat kilpailukaudella tulosten mukaan keskimäärin 4–5 kertaa viikossa lihaskuntoa yleensä 4–5-jakoisella harjoitteluohjelmalla. Viidellä kilpailijalla oli 4-jakoinen harjoitteluohjelma ja neljällä kilpailijalla oli 5-jakoinen harjoitteluohjelma. Kaksi kilpailijaa harjoitteli 3-jakoisella ohjelmalla. Yksi kilpailijoista harjoittelee lihaskuntoa toisinaan yli viisi kertaa viikossa. Myös yhden valmentajan kilpailijat harjoittelevat lihaskuntoa yli viisi kertaa viikossa. Valmentajien keskuudessa tasapuolisessa suosiossa oli 4–5-jakoiset harjoitteluohjelmat. Yksi valmentajista suosi 2-jakoista harjoitteluohjelmaa.

Tulosten mukaan myös kilpailukaudella käytetään vaihtelevasti erikoistekniikoita (Kuvio 9). Kilpailukaudella kaikki kilpailijat käyttivät harjoituksissaan supersarjoja ja pumppisarjoja. Lähes kaikki kilpailijat käyttivät lisäksi pudotussarjoja. Noin puolet kilpailijoista käyttää negatiivisia toistoja sekä rest-pause-menetelmää. Osa kilpailijoista käyttää pakkotoistoja.



Kuvio 9. Harjoituksissa käytettävät erikoistekniikat kilpailukaudella

Lähes kaikki valmentajat suosivat kilpailijoidensa harjoitteluohjelmien laadinnassa eniten supersarjoja ja negatiivisia toistoja (Kuvio 9). Yli puolet käyttää ohjelmien laadinnassa myös rest-pause-menetelmää sekä pudotussarjoja ja noin

puolet hyödyntää pumppisarjoja. Yksi valmentajista käyttää pakkotoistoja. Yksi valmentajista ei käytä mitään erikoistekniikoita.

Kilpailukaudella aerobisten harjoitteiden määrä näyttää tulosten perusteella nousevan kehityskauteen verrattuna. Kaikki kilpailijat suorittavat viikoittain intervalliharjoituksia sekä lähes kaikki kilpailijat harjoittelevat viikoittain matala- ja tasasykkeistä aerobista. Neljä kilpailijaa tekee keskitehoisia harjoitteita. Valmentajien tulokset olivat hyvin samankaltaiset. Lähes kaikkien valmentajien kilpailijat tekevät viikoittain matala- ja tasasykkeisiä aerobisia sekä intervalliharjoituksia ja neljän valmentajan kilpailijat harjoittavat keskitehoisia harjoituksia. Viikoittaisten harjoitusten kokonaiskesto oli tulosten mukaan hyvin vaihtelevaa.

Tulosten mukaan kilpailijat suorittavat aerobiset harjoitteet enimmäkseen aerobisella laitteella. Puolet kysymykseen vastanneista kilpailijoista suorittavat aerobiset kävellen. Kolme kilpailijaa ilmoitti juoksevansa, kaksi teki porrastreeniä ja pyöräili sekä yksi suosi hiihtoa. Valmentajien tuloksista selvisi, että valmennettavien kilpailijoista enää noin kolmas osa suorittaa aerobisen oman valinnan mukaan. Viiden valmentajan kilpailijat suorittavat aerobisen harjoittelun kävellen tai laitteella. Neljän valmentajan kilpailijat suorittavat aerobiset juosten sekä kahden valmentajan kilpailijat pyöräillen. Valmentajien kilpailijoista osa suorittaa aerobisen myös oman kehonpainotreenillä.

Lähes kaikki kilpailijat harjoittelevat kilpailukaudella viikoittain esiintymis- ja poseeraustaitoja. Esiintymis- ja poseeraustaitoja säännöllisesti viikoittain harjoittelevat myös kaikkien kyselyyn vastanneiden valmentajien kilpailijat.

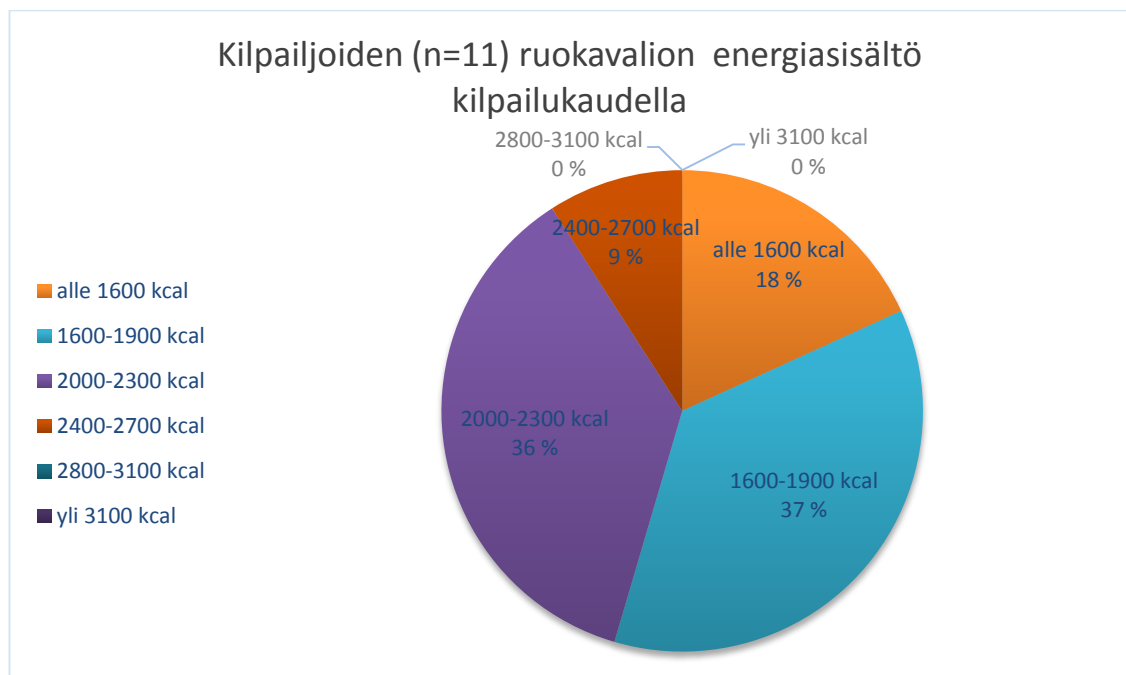
### 5.3.1 Kilpailukauden ruokavalio

Tulosten mukaan kaikki kilpailijat ja valmentajien kilpailijat noudattavat kilpailukaudella tavoitteellista ja enimmäkseen myös kurinalaista ruokavaliota. Kilpailijat tavoittelevat ruokavalioillaan enimmäkseen rasvanpolttoa ja lihasmassan säilyt-

tämistä. Tuloksissa kahdeksan kilpailijaa ilmoitti noudattavansa kurinalaista ruokavaliota, kolme ei. Valmentajien tuloksista selvisi, että heidän kilpailijoista kaikki noudattavat kurinalaista ruokavaliota.

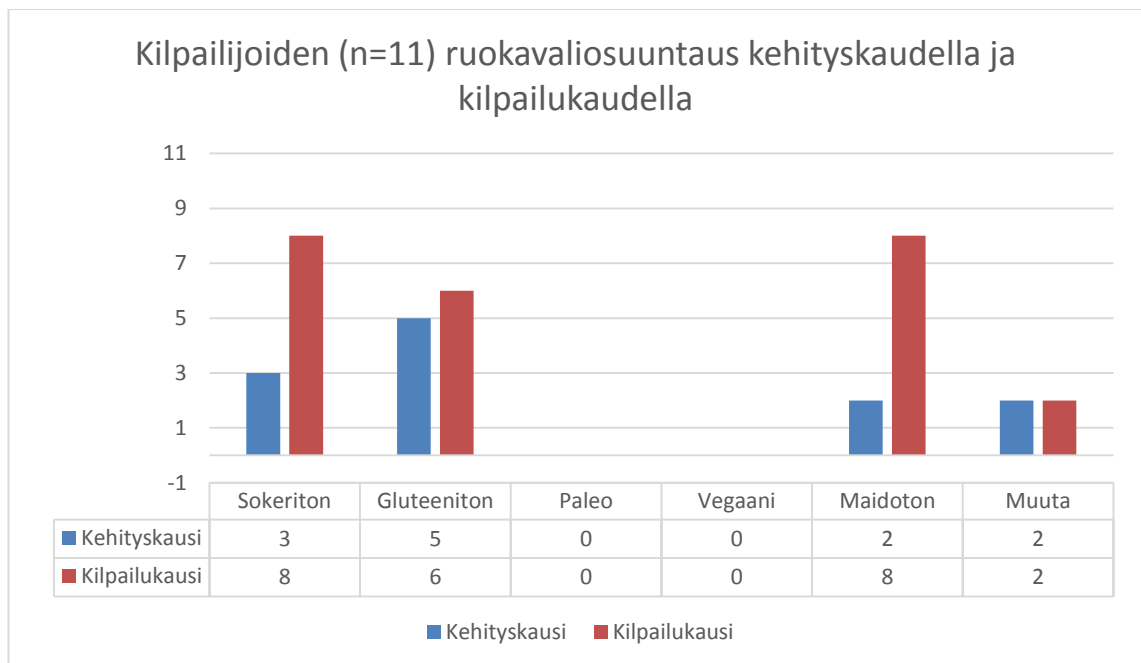
Kilpailukaudella kilpailijoiden ateriarytmi on tulosten mukaan sama kuin kehityskaudellakin. Kahdeksan kilpailijaa ilmoitti ateriarytminsä olevan kolmen tunnin välein ja kaksi ilmoitti sen olevan neljän tunnin välein. Yksi kilpailijoista syö kahden tunnin välein. Kuuden valmentajan kilpailijoiden ateriarytmi on myös kolmen tunnin välein. Yhden valmentajan kilpailijat syövät neljän tunnin välein.

Kilpailijoiden ruokavalio koostuu kilpailukaudella enintään 2700 kilokalorista vuorokaudessa. Kahdeksan kilpailijan ruokavalio koostui tasapuolisesti 1600–1900 kilokalorista tai 2000–2300 kilokalorista. Kahdella kilpailijalla ruokavalio koostui alle 1600 kilokalorista. Vain yhden kilpailijan ruokavalio koostui 2400–2700 kilokalorista (Kuvio 10). Valmentajien tuloksista selvisi, että heidän kilpailijoiden ruokavalio koostui 1600–2300 kilokaloriin vuorokaudessa. Neljän valmentajan kilpailijoiden kalorit olivat kilpailukaudella yleisemmin 1600–1900 kilokaloria vuorokaudessa.



Kuvio 10. Kilpailijoiden ruokavalion energiasisältö kilpailukaudella

Tuloksista ilmeni, että kilpailijoiden ravinto on kilpailukaudella lähes kaikilla samaa kuin kehityskaudella. Lisäksi energiansaanti on kilpailukaudella kaikkien vastaajien mukaan rajoitettua. Kilpailijoiden väite on kuitenkin hieman ristiriidassa, kysymyskohdan 45 kanssa, jossa ilmeni, että kehityskauteen verrattuna noudatettiin enemmän erikoisruokavalioiden piirteitä (Kuvio 11). On mahdollista, että ravinto on pääpiirteittäin samaa, mutta kilpailukaudella karsitaan tiettyjä ruoka-aineita.



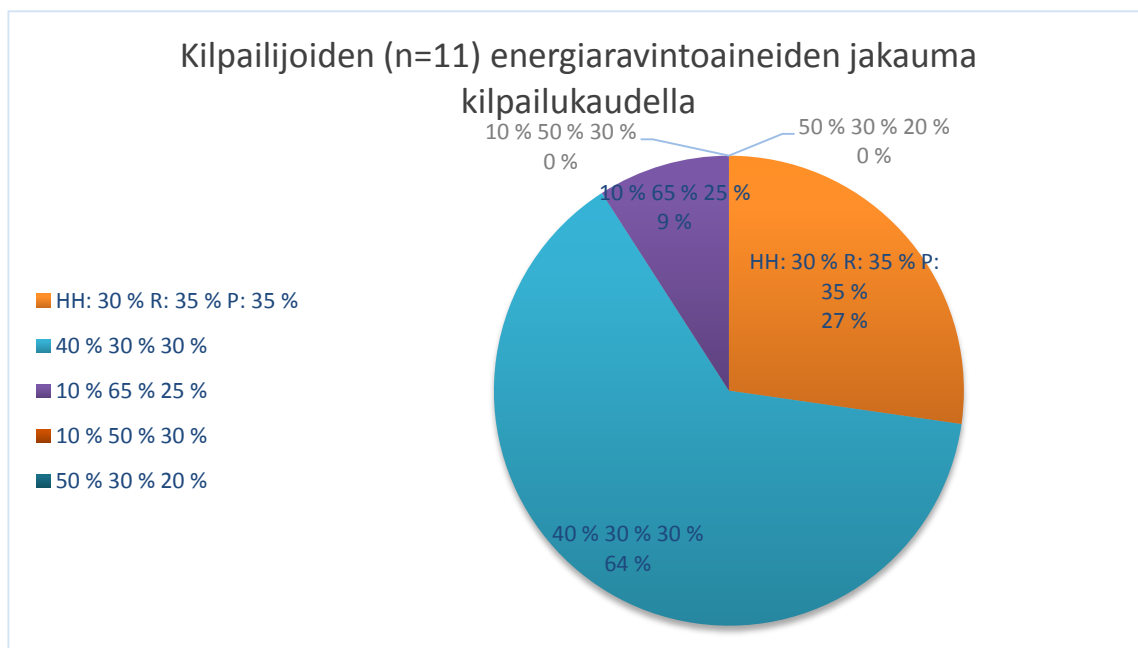
Kuvio 11. Kilpailijoiden ruokavaliosuuntaus kehityskaudella ja kilpailukaudella

Suurin osa kilpailijoista noudattaa sokeritonta ja maidotonta ruokavaliota. Vähän yli puolet kilpailijoista ilmoitti noudattavansa gluteenitonta ruokavaliota ja kaksi kilpailijaa ei syö lainkaan punaista lihaa. Kolme valmentajaa antoi tähän kohtaan vastauksensa. Tuloksissa kolmen valmentajan kilpailijat noudattavat sokeritonta ruokavaliota. Yhden valmentajan kilpailijat käyttivät maidotonta ruokavaliota.

Kilpailijoiden energiaravintoaineiden jakauma on kilpailukaudella pääpiirteittäin tasainen, jolloin päivän kokonaisenergiansaannista 40 prosenttia ruokavaliosta koostuu hiilihydraateista (HH), 30 prosenttia rasvoista (R) ja 30 prosenttia proteiineista (P) (Kuvio 12). Kolme kilpailijaa noudattaa energiaravintoaineiden jakaumaa, josta 30 prosenttia koostuu hiilihydraateista, 35 prosenttia rasvoista ja



35 prosenttia proteiineista. Kilpailijoista yksi noudattaa energiaravintoaineiden jakaumaa, josta kokonaisenergiansaannista kymmenen prosenttia koostuu hiilihydraateista, 65 prosenttia rasvoista ja 25 prosenttia proteiineista.

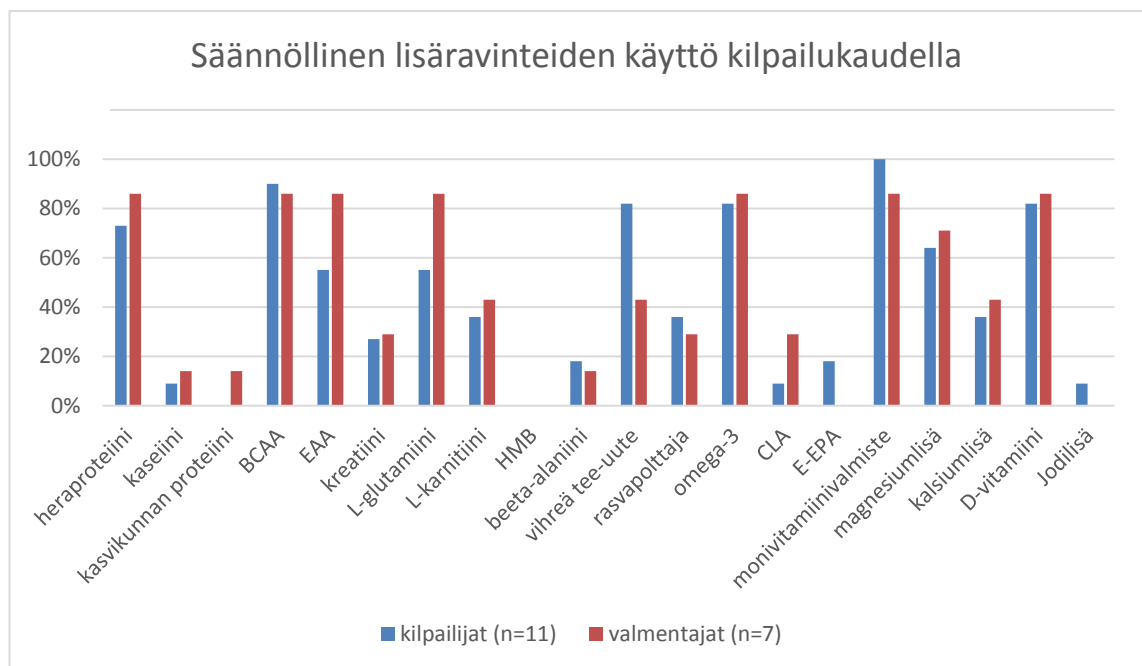


Kuva 12. Kilpailijoiden energiaravintoaineiden jakauma kilpailukaudella

Kysymykseen vastanneiden valmentajien kilpailijoista eniten noudatetaan energiaravintoaineiden jakaumaa, jossa kokonaisenergiansaannista 30 prosenttia koostuu hiilihydraateista, 35 prosenttia rasvoista ja 35 prosenttia proteiineista. Yhden valmentajan kilpailijat noudattavat ravintosuositusten mukaista energiaravintoaineiden jakaumaa ja toisen valmentajan kilpailijat noudattavat eniten ravintoaineiden jakaumaa, josta kokonaisenergian saannista 40 prosenttia koostuu hiilihydraateista, 30 prosenttia koostuu rasvoista ja 30 prosenttia proteiineista.

Aineenvaihdunnan tehostamiseksi lähes kaikki kilpailijat ja valmentajat käyttävät hiilihydraattitankkausta. Kilpailijoista yksi viettää myös vapaasyöntipäivää (cheat-day) ja yksi kilpailija sisällyttää vapaasyöntiaterioita (cheatmeal) ruokavalioonsa. Neljä kilpailijaa syklittää lisäksi myös hiilihydraatteja. Neljä valmentajaa käyttää aineenvaihdunnan tehostamiseen vapaasyöntiaterioita ja kaksi valmentajaa sallii vapaasyöntipäiviä. Kuusi valmentajaa käyttää hiilihydraattien syklittämistä. Yksi valmentaja ei käytä mitään edellä mainittuja vaihtoehtoja.

Kilpailukaudella kaikki kilpailijat käyttivät säännöllisesti monivitamiinivalmistetta ja lähes kaikki käyttivät BCAA-lisää. Vastaajista yhdeksän käyttää vihreä tee-uutetta, omega-3:a ja D-vitamiinilisää ja seitsemän käyttää magnesiumlisää. Noin puolet vastaajista käyttää L-glutamiinia ja EAA-lisää. Kilpailukaudella rasvanpolttoa edistävien lisäravinteiden käyttö kasvoi kehityskauteen verrattuna (Kuvio 13). Valmentajien kilpailijoista lähes kaikki käyttivät kilpailukaudella heraproteiinia, BCAA-lisää, EAA:ta, L-glutamiinia, omega:3:a, monivitamiinivalmistetta ja D-vitamiinilisää. Viiden valmentajan kilpailijat käyttivät säännöllisesti myös magnesiumlisää. Noin puolet valmentajien kilpailijoista käyttää säännöllisesti L-karnitiinia, vihreä tee-uutetta sekä kalsiumlisää. Muita lisäravinteita käytetään pienemmissä määrin (Kuvio 13).

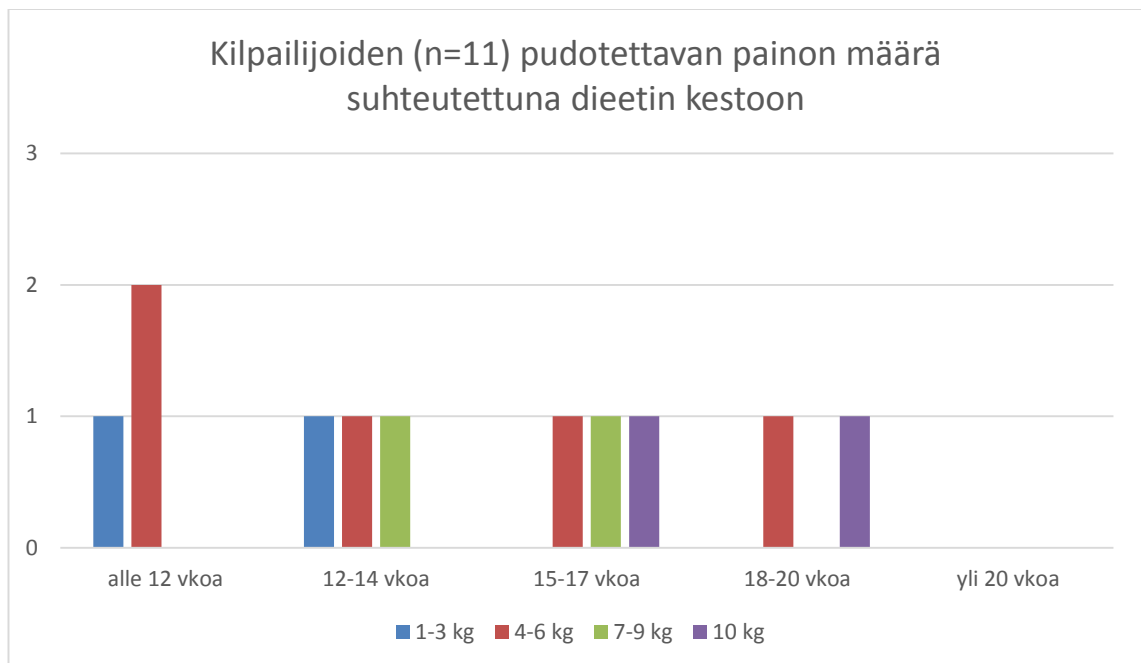


Kuvio 13. Säännöllinen lisäravinteiden käyttö kilpailukaudella

### 5.3.2 Kilpailukauden antropometria

Lähes kaikki kilpailijat ja kaikki valmentajat ilmoittivat rasvaprosentilla olevan merkitystä myös kilpailukaudella. Kilpailijat perustelivat vastauksensa, sillä että kilpailukunnan saavuttamiseksi rasvaprosentin tulee olla riittävän alhainen. Samansuuntainen näkemys oli myös valmentajilla.

Kilpailijoiden dieetin kesto vaihtelee alle 12–20 viikkoon ja tuloksista päätellen dieetin kesto on suoraan verrannollinen pudotettavan painon määrään (Kuvio 14). Mitä enemmän oli pudotettavaa painoa, sitä kauemmin näytti kestävän dieetti. Suurimmalla osalla dieetti ei kestänyt kuitenkaan yli 17 viikkoa. Valmentajien tuloksista selvisi, että heidän kilpailijoiden dieetti kestää keskimäärin 12 – 20 viikkoon. Dieetin kesto ulottui enimmäkseen 15–20 viikon väliin.



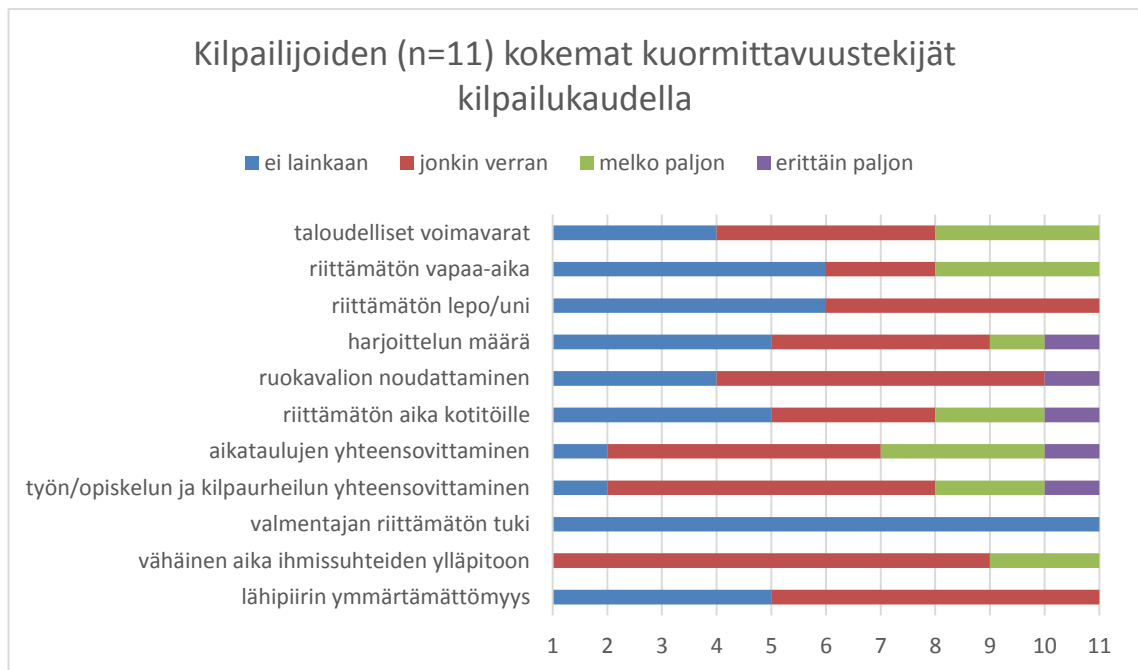
Kuvio 14 Kilpailijoiden pudotettavan painon määrä suhteutettuna dieetin keston

Kilpailijat tavoittelevat kilpailuihin keskimääräinen noin 10 prosentin rasvaprosenttia. Myös valmentajien kilpailijat tavoittelevat keskimäärin saman suuruista rasvaprosenttia.

### 5.3.3 Psyykinen hyvinvointi kilpailukaudella

Kilpailijat arvioivat kilpailukauden olevan psyykkisesti kuormittavaa aikaa. Vastaajista vain kaksi ei pitänyt kilpailukautta psyykkisesti kuormittavana aikana. Kaikki valmentajat arvioivat kilpailukauden olevan kilpailijoilleen psyykkisesti kuormittavaa aikaa.

Kilpailukaudella kilpailijat kokivat bikinifitness-urheilun vuoksi kuormittavina tekijöinä aikataulujen, työn/opiskelun ja kilpaurheilun yhteensovittamisen sekä vähäisen ajan ihmissuhteiden ylläpitoon. Jokseenkin kuormittavina tekijöinä koettiin ruokavalion noudattaminen, harjoittelun määrä ja lähipiirin ymmärtämättömyys. Osa kilpailijoista koki myös riittämättömän vapaa-ajan, riittämättömän ajan kotitöille ja taloudellisten voimavarojen kuormittavan. Kaikki kokivat valmentajan tuen riittäväksi kilpailukaudella (Kuvio 15).



Kuvio 15. Kilpailijoiden kokemat kuormittavuustekijät kilpailukaudella

Valmentajien tuloksista selvisi, että he arvioivat kuormittaviksi tekijöiksi lähipiirin ymmärtämättömyyden, työn/opiskelun yhteensovittamisen, vähäisen ajan ihmissuhteiden ylläpitoon, aikataulujen yhteensovittamisen ja riittämätön levon ja unen määrän. Lisäksi valmentajat arvioivat riittämättömän vapaa-ajan ja taloudellisten voimavarojen kuormittavan kilpailijoita. Valmentajat arvioivat urheilun vuoksi kuormittavien tekijöiden kuormittavan kilpailijoita enemmän kuin mitä kilpailijoiden vastauksissa tuli esille.

Psyykkisen valmennuksen keinoista lähes kaikki kilpailijat ilmoittivat käyttävänsä tavoitteiden asettamista ja motivointia. Yli puolet kilpailijoista käyttävät mielikuva-

harjoittelua, itseluottamuksen kehittämistä ja itsearviointi. Muutama kilpailija käyttää mindfulnessia ja NLP-menetelmää. Kaikki valmentajat hyödyntävät valmennuksessaan motivointia, tavoitteiden asettamista ja itseluottamuksen kehittämistä. Lähes kaikki käyttävät mielikuvaharjoittelua ja itsearviointia. Muutama valmentaja käyttää mindfulnessia, NLP:tä ja muita yksittäisiä menetelmiä.

Kaikki vastaajat kokivat bikinifitness-urheilun kasvattavan kilpailijoita henkisesti myös kilpailukaudella. Kilpailijat kuvailevat henkisen kasvun johtuvan kilpailukaudella samoista syistä kuin kehityskaudellakin. Yksi kilpailija perusteli henkisen kasvun johtuvan rajoitetusta ruokavaliosta. Toinen perusteli vastauksessaan, että laji on opettanut arvostamaan itseään ja olemaan itsellensä armollisempi sekä ylittämään omia rajojaan.

#### 5.4 Kilpailutilanne

Kilpailutilanne-teemaan vastasi 11 kilpailijaa, seitsemän valmentajaa ja viisi tuomaria. Kaikki vastasivat jokaiseen teemaan liittyvään kysymykseen. 11 kysymyksestä vain yksi oli suljettu kysymys. Tässä teemassa käsittelen kilpailutilannetta, muun muassa missä määrin arvioitavat osa-alueet vaikuttavat missäkin kohtaa kilpailutilanteessa. Lisäksi selvitin kilpailijoiden ja valmentajien näkemystä lajin kehittämiseen, kilpailumotivaatioon ja kokemukseen lajista urheiluna.

Sekä kilpailijat että valmentajat arvioivat kilpailutilanteen olevan raskaampi psyykkisesti kuin fyysisesti. Esiintymisellä ja poseerauksella on heidän mielestään yhtä suuri merkitys kuin ulkoisella fysiikalla. Lähes yhtä merkittävänä kilpailijat pitivät stailausta, valmentajat arvioivat sen jokseenkin tärkeäksi.

Tuomareiden mielestä kilpailutilanne on kilpailijoille raskas psyykkisesti ja kilpailussa esiintymisellä sekä poseerauksilla on yhtä suuri merkitys kuin ulkoisella fysiikalla. Kilpailutilanne on tuomareiden mielestä kilpailijoille jokseenkin raskas fyysisesti. Stailauksella ei tulosten mukaan ollut erityistä merkitystä.

Kilpailutilanteesta kysyttiin missä määrin arvioitavat osa-alueet vaikuttavat alkukilpailun sekä finaalikierroksen pisteisiin. Kilpailijat kokivat, että finaaliin päästääkseen tulee erottautua edukseen muista kilpailijoista. Fysiikka, eli lihaksiston kunto ja rakenne, sekä esiintyminen tulisi olla kohdallaan molempien kilpailijoiden sekä valmentajien mielestä. Kilpailijat ja valmentajat korostivat vastauksissaan erityisesti esiintymistä.

Tuomarit puolestaan korostivat kokonaisuutta, jossa fysiikan arvoa nostettiin eniten esille ja esiintymisestä vain mainittiin. Tuomarit etsivät tasapainoista ja lajinomaista fysiikkaa. Tuomarit olivat myös kahta mieltä siitä, että onko esiintymisellä sekä poseerauksilla yhtä suuri merkitys kuin ulkoisella fysiikalla.

Finaalikierroksen kohdalla kilpailijat niin ikään korostivat esiintymistä ja kuvailivat, että sen on oltava itsevarmaa. Yhden kilpailijan mukaan finaalikierroksella huomioidaan fysiikan yksityiskohtia myös tarkemmin. Valmentajat painottivat tasapuolisesti fysiikan ja esiintymisen merkitystä.

Tuomarit korostivat edelleen fysiikan ja oikeiden mittasuhteiden merkitystä, mutta esiintymisen osuutta korostettiin myös. Yhdessä tuloksessa mainittiin, että finaalissa kahden samantasoisien fysiikan omanneen kilpailijan sijoituksen ratkaisee se, kumpi esiintyy paremmin. Alla muutamia tuomareiden perusteluja tekijöistä, jotka ratkaisevat finaalikierroksen.

*"Kilpailijan oikeat mittasuhteet: urheilullisuus tulee esille lihaksiston rakenteessa, mutta myös tiukkuudessa."*

*"Finaalissa kaksi samantasoista kilpailijaa > paras esiintyjä voittaa."*

Tuomareilta kysyttiin, onko bikineillä näkyvää merkitystä arviointiin ja kilpailijoilta sekä valmentajilta kysyttiin, millä perustein he valitsevat bikiniensä värin, leikkauksen sekä konnektoreiden eli kiinnitysosien mallin.

Osa kilpailijoista ja valmentajista suunnittelee bikinien leikkausta eli mallia kilpailijan omaan fysiikkaan sopivaksi. Bikinien värivalintaan otetaan omien mieltymysten lisäksi huomioon kokonaisuus, jolloin hiusten ja ihon väri vaikuttaa bikinien värivalintaan. Useat kilpailijat suosivat ammattilaiskilpailijoiden käyttämiä värejä ja osa valitsi bikiniensä värin täysin omien värimieltymysten mukaan. Kaikilla ei ollut perusteita värivalinnoille tai mallille.

Tuomarit olivat sitä mieltä, että asu vaikuttaa kokonaisuuteen, mutta ei kuitenkaan ole erityisen ratkaisevassa roolissa. Tuloksissa oltiin eri mieltä siitä, onko asun värillä merkitystä. Osa oli sitä mieltä, että ei ole ja osa puolestaan oli sitä mieltä, että sillä on eniten merkitystä. Tuomarit tuomitsivat myös liian pienien bikinien käytön sillä perusteella, että ne ovat epäurheilulliset ja epäesteettiset sen lisäksi, että ne ovat myös säännönvastaiset. Kerrottiin, että hyvä bikinivalinta korostaa parhaimmillaan vartalon linjoja kilpailijan eduksi.

*”Hyvä bikinivalinta korostaa parhaimmillaan vartalon linjoja kilpailijan eduksi. Huono leikkaus ja sopimaton värivalinta ei tuo vartaloa esille hyvin, vaan tuo epäedullisesti esille vääriä seikkoja. Liian pienet bikinit ovat paitsi säännönvastaiset, myös epäurheilulliset, eivätkä esteettiset. Liian löysät roikkuvat bikinit toisaalta taas eivät tuo esille kehon hyviä muotoja.” (Tuomari 1)*

Viikkoa ennen kilpailutilannetta aloitetaan viimeistelyt, jolloin fysiikkaa, ulkonäköä ja poseerauksia vielä hiotaan. Kilpailijoiden ja valmentajien vastausten perusteella elimistöä kuivatetaan tarkoituksenmukaisesti, jolloin suolan ja veden juontia säännöstellään tarkoin. Lihaksistoa huolletaan sekä tankataan hiilihydraateilla.

Myös kauneudenhoito-rutiinit kuuluvat viimeistelyviikkoon, jolloin kuoritaan iho, ajetaan karvat ja maalataan kroppa sekä huolletaan hiuksia ja kynsiä. Tuloksia tarkasteltaessa erityisesti lepoa ja rentoutumista korostettiin ja se olikin merkittävä osa jokaisen viimeistelyviikkoa. Lisäksi osa kilpailijoista harjoittelee ja viimeistelee poseerauksia sekä suorittaa kilpailutilanteesta mielikuvaharjoittelua.

*”Viimeisellä viikolla käyn hierojalla ja sidekalvojen avauksessa. Lihakset avataan ja huolletaan hyvin. Ihonkuorinta ja sokerointi ja muut kauneudenhoitoon liittyvät toimenpiteet. Lepo on myös tärkeää viimeisellä viikolla ja henkinen valmistautuminen kilpailutilanteeseen” (Kilpailija 7)*

Kilpailijoiden vastausten perusteella kilpailuihin valmistaudutaan fyysisesti pump-pailemalla kevyesti kuminauhoilla ja käsipainoilla lihaksiin lihaspainetta, jolla ta-voitellaan lihasten pyöreyttä. Lisäksi kilpailijat harjoittelevat viimeisiä poseerauk-sia ennen varsinaista kilpailutilannetta. Tuloksista kävi kuitenkin myös ilmi, että osa kilpailijoista ei valmistaudu kilpailuihin fyysisesti millään tavoin, vaan korosti-vat enemmän lepoa ja rentoutumista. Valmentajien kilpailijoiden fyysisessä val-mistautumisessa tuli esille edellä mainittujen asioiden lisäksi esteettisten tekijöi-den viimeistely.

Kilpailupäivänä, ennen lavalle astumista, kilpailuihin valmistaudutaan enimmäk-seen psyykkisesti. Kilpailijat kokevat kilpailutilanteen enemmän psyykkisesti ras-kaaksi kuin fyysisesti. Kilpailijoiden vastausten mukaan psyykkisen valmistautu-misen metodeista mielikuvaharjoittelua käytetään eniten. Myös valmentajat suo-sivat mielikuvaharjoittelua ja lisäksi käyttävät motivointia hyvän ilmapiiriin luomi-seen. Osa kilpailijoista rentoutuu myös musiikin sekä reflektoinnin avulla.

*”Käyn paljon päässäni positiivista keskustelua kuinka hyvä olen tässä la-jissa. Tärkeää on myös saada rentouduttua tarpeeksi ja nukuttua hyvin” (Kil-pailija 2)*

*”Käyn läpi päässäni mitä kisalavalla tulee tapahtumaan ja missä järjestyk-sessä. Käyn asentoja ja poseerauksia läpi päässäni ja harjoitan poseerauk-sia viimeiseen asti peilin/valmentajan edessä ennen lavalle lähtöä. Kuunte-len musiikkia josta saan motivaatiota. Rauhoitun ja rentoudun” (Kilpailija 6)*

Ihanteellista bikinifitness-kilpailijaa kuvaillaan kilpailijoiden ja valmentajien vas-tauksissa urheilulliseksi, kauniiksi ja itsevarmaksi. Hänellä on tasapainoinen ja urheilullinen fysiikka, joka vastaa lajin vaatimuksia. Vastausten mukaan hän on itsevarma, tavoitehakuinen, periksiantamaton ja nöyrä. Esiintyminen on vaiva-tonta ja varmaa sekä kokonaisuus on kisalookista lähtien huoliteltu ja ennalta suunniteltu. Lisäksi kilpailijat ihailevat kilpakumppaneitaan, jotka pysyvät ympäri



vuoden hyvässä kunnossa, omaa terveyttä ja hyvinvointia vaalien. Tuomarit puolestaan arvostivat hyvää esiintymistä ja tasapainoista olemusta, myös kilpailijan kaunis ulkonäkö mainittiin.

Sekä kilpailijat, valmentajat ja tuomarit halusivat kehittää bikinifitnessiä urheilullisempaan suuntaan. Kilpailijat ja valmentajat toivoivat, että lajiin suhtauduttaisiin vakavasti otettavana urheiluna. Tuomarit kehittäisivät myös kilpailijoiden esiintymistä ja asentojen parempaa harjoittelua.

*”Terveemmän ja luonnollisemman näköiseen suuntaan, jotta laji olisi helpommin lähestyttävä. Kilpailijat eivät saa olla liian laihoja” (Valmentaja 3)*

*”Kehittäisin lajiin imagoa vakavasti otettavana urheiluna. Bikini fitness on rankkaa urheilua. Sitä voi tehdä terveesti, mutta väärin tehtynä laji voi olla hyvinkin vaarallinen...” (Kilpailija 3)*

Kilpailijoita motivoi kilpailemaan menestyminen, edistyminen ja kehittyminen lajissa sekä haasteet. Valmentajia motivoi muun muassa kilpailijoiden menestyminen ja lajin tuomien muutosten näkyminen urheilijassa itsessään sekä itse kilpailijat. Tuomarit kokivat motivoivina tekijöinä vaikuttamismahdollisuuden niin sijoituksiin kuin lajiin yleensäkin sekä rakkauden lajiin.

Lähes kaikissa vastauksissa bikinifitness koettiin sekä urheiluna että viihteenä. Vastauksissa korostui lajin urheilullisuus, vaikka kilpailujen viihteellisyys myös tunnistettiin. Useat vastaajat totesivat lajin olevan urheilua kilpailijoille, mutta viihdettä katsojille.

## 5.5 Johtopäätökset

Kilpailijoiden ja valmentajien tuloksista päätellen kehityskaudella tavoitellaan fyysisen, aineenvaihdunnan sekä psyykeen kehitystä sen lisäksi, että edistetään muun elämän osa-alueita kokonaisvaltaista hyvinvointia vaalien. Harjoittelun pääpaino on lihasten kasvussa, jolloin kohdennetaan harjoitusta kehityskohteisiin muokkaamalla fysiikkaa lajinomaiseksi, tasapainoiseksi kokonaisuudeksi.

Kilpailukauteen siirtyessä painopiste siirtyy lihasten kasvusta rasvanpolttoon, lihasmassan säilyttämiseen ja lihaksiston muokkaamiseen sekä esiintymis- ja poseeraustaitojen harjoittamiseen. Aerobisella harjoittelulla pyritään enimmäkseen lisäämään energiankulutusta, jolloin saadaan vähennettyä kehon rasvan määrää. Lihaskuntoharjoittelu muuttuu osalla myös energiaa kuluttavammaksi, jolloin harjoitteluohjelmaan sisällytetään paljon supersettejä ja pumpppisarjoja sykkeen nostattamiseen. Ruokavalio muuttuu myös kurinalaisemmaksi, kun tavoitteena on rasvanpoltto.

Aerobisen harjoittelun osuus kilpailijoiden valmistautumisessa vaihteli tulosten mukaan eniten. Kehityskaudella pääsääntöisesti harjoittelulla pyritään ylläpitämään peruskuntoa, mutta tuloksista selvisi, etteivät kaikki sitä suosi. Arki- ja hyötyliikunnan osuutta en tarkastellut tutkimuksessa, joten aerobisen liikunnan määrää oli vaikea kokonaisuudessaan arvioida. Aerobisten harjoitteiden osuuden määrä ei myöskään ollut sidoksissa pudotettavan rasvan määrään tai kilpailu-dieetin keston. Ainoa selkeä tulos oli, että jokaisella aerobisen harjoittelun osuus kokonaisharjoittelun määrästä kasvoi huomattavasti kilpailukauteen mennessä. Tätä osa-aluetta tulisi jatkossa tutkia tarkemmin.

Aerobinen liikunta jakaa alalla myös paljon mielipiteitä, minkä vuoksi uskon tutkimukseni tulosten olevan tämän osalta niin kirjavat verrattuna esimerkiksi lihaskuntoharjoittelun määrään ja treenijakoon. Lähes kaikki harjoittelivat lihaskuntoa keskimäärin 4–5 kertaa viikossa ja noudattivat 4-5-jakoista harjoitteluohjelmaa sekä kehityskaudella että kilpailukaudella.

Myös esiintymis- ja poseerausharjoitteiden määrä oli lähes kaikilla sama. Kilpailukaudella esiintymis- ja poseerausharjoitteet muuttuvat säännöllisimmiksi kehityskauteen verrattuna. Esiintymis- ja poseeraustaitoja tulisi kuitenkin harjoitella säännöllisesti ympäri vuoden, mikäli toiveena on luonteva esiintyminen. Lisäksi oikeanlaisilla poseerauksilla on mahdollista tuoda esille oman fysiikan parhaita puolia. (Stone 2014; Smith 2015.)

Kilpailijat noudattavat ympäri vuoden tavoitteellista ruokavaliota ja ovat hyvinkin tietoisia siitä miten tulisi syödä. Kehityskaudella energiamäärät ovat bikinifitness-kilpailijoilla pääosin suuremmat kuin energiankulutus, kun taas kilpailukaudella energiansaantia rajoitetaan rasvanpolton tehostamiseksi. Tuloksista päätellen kaikilla oli säännöllinen ateriarytmi ja proteiinipainotteinen ruokavalio. Ainoastaan hiilihydraattien ja rasvojen suhde kokonaisenergiaravintoaineiden saannista vaihteli kehityskauden ja kilpailukauden välillä. Myös Heikkisen (2015,56) tutkielmassa ilmeni, että kilpailukauteen mennessä fitness-kilpailijat rajoittavat ainakin hiilihydraattien saantia.

Ruokavalio voi koostua kehityskaudella noin 2000 kilokalorista yli 3100 kilokaloriin vuorokaudessa, josta hiilihydraattien ja rasvojen suhde proteiiniin hieman vaihtelee. Kilpailukaudella kalorit voivat olla alle 1600 kilokalorista 2700 kilokaloriin vuorokaudessa. Bikinifitness-kilpailijoiden ruokavalion energiaravintoaineiden jakauma on pääosin melko tasainen, mutta kilpailukauteen mennessä hiilihydraatteja suhde kehityskauteen verrattuna pienenee. Hiilihydraattien osuus kokonaisenergiansaannista on kilpailukaudella noin 30–40 prosenttia.

Ravinto on kilpailukaudella pääpiirteittäin samaa kuin kehityskaudella, vaikka kilpailijoista moni jättää sokerin, maitotuotteet ja gluteenin pois. Myös Heikkisen (2015, 56–58) mukaan fitness-urheilijoiden ruokavalinnat ovat pääpiirteittäin samat ympäri vuoden ja kehityskaudella voidaan toisinaan sallia enemmän vapauksia.

Kilpailijat käyttävät lisäksi säännöllisesti lisäravinteita, joista eniten käytetään monivitamiinivalmistetta, proteiinilisää, BCAA-lisää, L-glutamiinia, D-vitamiinilisää ja magnesiumilisää. Tulosten perusteella rasvanpolttoa edesauttavien lisäravinteiden osuus ruokavaliossa näyttää osalla nousevan kilpailukaudella.

Kilpailudieetin kesto vaihtelee 12 viikosta 20 viikkoon. Dieetin kesto riippuu pudotettavan painon määrästä. Kilpailijoilla on keskimäärin 5-10 kilogrammaa pudotettavana, jotta he saavuttaisivat optimaalisen kilpailukunnon. Kilpailuihin pyri-

tään saavuttamaan noin 10 prosentin rasvaprocentin. Rasvojen polttaminen dieetillä on helpompaa, kun rasvaprocentti sekä paino pysyvät kurissa myös kilpailukauden ulkopuolella.

#### 5.5.1 Kilpailijan psyyke

Fitness-lajit ovat kokonaisvaltaisia lajeja, jotka edellyttävät kovaa tahtoa, tietynlaisten elämäntapojen omaksumista ja paljon aikaa sekä pitkäjänteisyyttä (Heikkinen 2015, 51). Psyykeen kuormittavuus näyttäisi jakautuvan kausittain ja jokainen kilpailija kokee kuormituksen asteen eri tavalla. Pääpiirteittäin kilpailukautta pidetään psyykkisesti raskaampana aikana kuin kehityskautta, kun taas kehityskausi koetaan fyysisesti raskaampana.

Tutkimuksen perusteella koettu kuormittavuus ei ollut rinnastettavissa kilpailukokemukseen eikä edes kilpailudieetin keston. Yksittäisten kilpailijoiden tuloksia tarkasteltaessa ei löytynyt mitään merkittäviä yhtäläisyyksiä, jotka olisivat voineet johtaa koettuun kuormittavuuteen.

Kuormittavia tekijöitä oli lähipiirin ymmärtämättömyys, vähäinen vapaa-aika, vähäinen aika ihmissuhteiden ylläpitoon sekä harjoittelun määrä ja tiukan ruokavalion noudattaminen. Myös Heikkisen tutkielmassa ilmeni, että vapaa-ajan puute voitiin kokea fitness-kilpailijoiden keskuudessa kuormittavaksi tekijäksi, mikä ilmeni kilpailujen jälkeen pohdinnoissa, jolloin kilpailijat halusivat tehdä ”kakkosjalle” jääneitä asioita sekä viettää aikaa läheistensä kanssa (Heikkinen 2015, 15).

Tutkimukseni perusteella voin vahvistaa Heikkisen tuloksen, sillä tulosten mukaan samat asiat eli vähäinen aika ihmissuhteiden ylläpitoon, työn tai opiskelun ja kilpaurheilun yhteensovittaminen ja yleisesti aikataulujen yhteensovittaminen sekä vähäinen vapaa-aika koettiin kuormittaviksi tekijöiksi. Osa koki myös harjoittelun määrän ja ruokavalion noudattamisen kuormittavaksi. Myös Qvick (2015, 22) oli omassa tutkielmassaan tehnyt samoja havaintoja kuormitustekijöistä.

Psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen käytetään urheiluvalmennuksessa erilaisia psyykkisen valmennuksen keinoja (Matikka & Roos-Salmi 2012, 31). Valmentajat hyödyntävät valmennuksissaan psyykkisen valmennuksen keinoista motiivointia, tavoitteiden asettelua sekä itseluottamuksen kehittämistä ja suurin osa käyttää myös mielikuvaharjoittelua sekä itsearviointia. Kilpailijat käyttävät miltei poikkeuksetta tavoitteen asettelua ja motiivointia. Tutkimuksen perusteella käytetään myös paljon mielikuvaharjoittelua, itseluottamuksen kehittämistä sekä itsearviointia.

Tuloksista ilmeni, että menestyminen, edistyminen ja kehittyminen lajissa sekä haasteet motivoivat kilpailijoita kilpailemaan, josta etenkin menestymistä korostettiin. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että kilpailijat ovat sekä minäsuuntautuneita että tehtäväsuuntautuneita urheilijoita. Hyvinvoinnin ja jatkuvuuden kannalta on keskeistä, että minäsuuntauneisuutta on sopivissa suhteissa tehtäväsuuntautuneisuuden kanssa. (Liukkonen & Jaakkola, 56.) Tuloksissa tulee kuitenkin huomioda, että kaikki otoksen kilpailijat olivat finalisteja eli lajissa menestyneitä henkilöitä. Kilpailemisen motiiveista tulisi mielestäni tehdä jatkotutkimus, sillä nyt ei oteta huomioon muita kilpailijoita ja motiivit kilpailemiseen voi olla tällöin erit.

### 5.5.2 Kokonaisuus ratkaisee kilpailuissa

Kilpailutilanne on kilpailijoille enemmän psyykkisesti raskas kuin fyysisesti raskas. Kilpailutilanteeseen aletaan valmistautumaan viimeistelyillä viikko ennen kilpailuja, jolloin fysiikkaa, ulkonäköä ja poseerauksia vielä säädellään. Kilpailijat suorittavat kauneudenhoito toimenpiteitä sen lisäksi, että he tankkaavat lihaksistoja samanaikaisesti, kun pyrkivät kuivattamaan elimistöä.

Kilpailupäivänä valmistaudutaan enimmäkseen psyykkisesti kilpailuihin. Ainut fyysinen työ ennen lavalle astumista on lihasten pumppailu kuminauhoilla, jolloin tavoitellaan lihasten pyöreyttä. Lavalla olostani en saanut mitään mainintaa, josta olisi selvinnyt itse kilpailutilanteen fyysisestä rasituksesta.

Mielenkiintoista oli huomata, että kilpailun arviointitilanteesta oli jokaisella hieman erilainen käsitys. Tulosten perusteella tuomarit hakevat hyvää kokonaisuutta, jossa fysiikan arvoa nostettiin eniten esille alkukilpailussa ja esiintymisestä vain mainittiin. Finaalikierröksellä tuomarit korostivat edelleen fysiikan ja oikeiden mitasuhteiden merkitystä, ja lopuksi se voittaa jonka esiintyminen on parasta ja luontevinta.

Bikiniin hankinta kuuluu yhtenä osana kilpailuihin valmistautumista. Tulosten mukaan bikineillä jonkin asteinen merkitys kokonaisuuden luonnissa, sillä oikeilla värivalinnoilla ja leikkauksilla pystyy korostamaan vartalon linjoja kilpailijan eduksi. Vain osa kilpailijoista ja valmentajista suunnittelee bikiniin leikkausta eli mallia sekä väriä kilpailijan omaan fysiikkaan tai väreihin sopivaksi.

### 5.5.3 Urheilua vai viihdettä?

Urheilun yleisiä tunnuspiirteitä ovat kilpailu paremmuudesta, yhtenäisten sääntöjen noudattaminen, samojen ehtojen periaatteen noudattaminen sekä urheilijan liikunnallinen suorituskyky paremmuuden perusteena (Heinilä 2012, 54). Kaikki edellä mainitut tunnuspiirteet täytyvät bikinifitness-urheilua tarkasteltaessa minkä vuoksi itse näen bikinifitness-kilpailijat urheilijoina.

Kilpailukunnon saavuttaminen vaatii kilpailijalta itsekuria, pitkäjänteisyyttä, periksiantamattomuutta sekä monien vuosien harjoittelua. Bikinifitness-urheilu on kilpailijalle ehdottomasti urheilua, vaikka katsomosta käsin kilpailutilanne onkin viihdettä.

Tuloksissa kuitenkin pidettiin valitettavana asiana sitä, että kilpailuihin osallistutaan liian riittämättömällä harjoittelutaustalla, mikä huonontaa lajin tasoa Suomessa. Huono taso vie uskottavuutta myös kilpailijoilta, jotka ovat lajin parissa intohimosta urheiluun ja itsensä kehittämiseen. Moni kritisoi myös median antamaa kuvaa lajista. Tuloksissa ilmeni, että lajia haluttaisiin kehittää urheilullisempaan suuntaan ja lisäksi todettiin, että lajin kehittämisen kannalta ollaan oikeaan suuntaan menossa.

## 6 POHDINTA

Työn tarkoituksena oli tuottaa tietoa lajista ja sen vaatimuksista sekä tehdä bikinifitness tunnetummaksi kilpaurheilulajina. Työtä tullaan myös hyödyntämään Suomen Fitnessurheilu ry:n erilaisissa koulutus- ja harjoitustapahtumissa mikä luo työlle oman merkityksensä. Uskon, että opinnäytetyöni tulosten myötä, bikinifitness-lajin asema urheiluna vahvistuu.

Lajiliitto kehittää valmennusosaamista jatkuvasti ammattimaisempaan suuntaan ja se tulee mahdollisesti näkymään tulevana vuosina kilpailijoiden tasossa ja tekemisessä. Mielestäni on hienoa nähdä kuinka osaamista kehitetään monialaisen asiantuntijaverkoston johdolla ja uskon, että tulevaisuudessa se tulee olemaan myös lajin maineen kannalta ratkaisevassa roolissa. Lajin vaatimukset ovat kokonaisvaltaiset ja edellyttävät kilpailijalta tietynlaista urheilijan asennetta, mikäli tavoitteena on lajissa menestyminen. Tulokset, eivät synny yhdessä yössä saati yhdellä kilpailudieetillä vaan kehittyminen jatkuu loputtomiin ja sen eteen on tehtävä pitkäjänteisesti työtä. Bikinifitness-urheilijaksi kasvetaan. On valitettavaa, että kilpailuihin osallistutaan kenties väärillä motiiveilla ja median antama kuva lajista puhuttelee negatiivisesti.

Sain mielestäni luotua laadukkaan tuotoksen työn laajuudesta ja vaativuudesta huolimatta. Tosin työn laajuus ei johdu siitä, etten osannut rajata työtä vaan siitä, että halusin saada ja tuottaa mahdollisimman paljon tietoa valittujen teemojen sisältä.

Pyrin käyttämään monipuolisesti ensisijaisia tai tutkimukseen pohjautuvia lähteitä. Tutustuin useisiin kansainvälisiin ja kotimaisiin artikkeleihin, mitkä käsittelivät voimaharjoittelua, urheiluravitsemusta ja fitness-lajeja. Käytin ainoastaan sellaisia tutkimuksia lähteinä, mitä pystyi pitämään luotettavina. Usean tutkimuksen kohdalta löysin uudemman tutkimuksen samasta aiheesta, joka kumosi edellisen tutkimuksen validiteetin minkä vuoksi rajasin ne kokonaan pois.

Tutkimuksen osalta petyin hieman kilpailijoiden vastausprosenttiin, sillä 38 kilpailijasta ainoastaan 30 % vastasi kyselyyn. On mahdollista, että alhainen vastausprosentti johtuu kilpailijoiden tunnistaessa nimeni saatteessa. Kilpailen itse bikinifitness-lajissa, joten mielipiteiden ja omien toimintakokemusten jakaminen on voitu kokea mahdollisena uhkana, vaikka anonyymisyys säilyykin. Uskon myös, että vuoden 2016 kevään kilpailut ovat voineet osaltaan vaikuttaa vastausprosenttiin, sillä laajaan kyselyyn vastaaminen kilpailudieetillä voidaan kokea pitkästyttävänä ja äärimmäisen haastavana. Suurin osa vastanneista suunnitteli kilpailuja myöhemmällä ajankohdalla.

Sain suunnitellun ja riittävän määrän valmentajia ja tuomareita vastaamaan kyselyyn, vaikka heidänkin osalta vastausprosentti oli alhainen. Valmentajien vastaamattomuuteen on voinut mahdollisesti vaikuttaa heidän halu pitää valmennuskeinonsa salassa. Tuomarit yllättivät minut positiivisesti. Kilpailutilanteen viihteellisyydestä saisi mielestäni luotua hyvän jatkotutkimusaiheen. Olisi mielenkiintoista ymmärtää miten lajin seuraajat kokevat lajin aseman urheiluna.

Lisäksi lajin vaarallisuudesta sekä psyykkisestä hyvinvoinnista tulisi saada lisätutkimuksia, esimerkiksi mitkä tekijät lisäävät kilpailijan riskiä sairastua syömishäiriöön, ylikuntoon tai psyykkisiin mielenhäiriöihin. Olisi myös mielenkiintoista tutkia kilpailijoiden aerobista kuntoa ja lihaskuntoa eri harjoituskausina sekä vertailla saatuja tuloksia siihen, missä määrin ne vaikuttavat kilpailudieetin etenemiseen ja rasvanpolttoon. Tutkimus toisi merkittävää tietoa lajin valmentajille.

Tekstin tuottaminen oli minulle haastavinta kaksikielisen taustani vuoksi. Koen kuitenkin onnistuneeni laadukkaan työn tuottamisessa ottaen huomioon työn laajuus ja tämän hetken hektisen elämäntilanteeni. Kyselyn pilotoinnin jälkeen jouduin aloittamaan lähestulkoon alusta, joka hidasti työn etenemistä. Jouduin henkilökohtaisten syiden vuoksi myös siirtämään palautuspäivää myöhemmälle ajankohdalle. Opinnäytetyön kirjoittaminen on kehittänyt minua ammatillisesti sen lisäksi, että koen prosessin synnyttäneen henkistä kasvua. Tekstiä on vastoin käymisistä huolimatta työstetty koko sydämellä ja koen onnistuneeni laadukkaan ja merkityksellisen työn tuottamisessa.



## LÄHTEET

- Borg, P. 2012. Kehon koostumuksen arviointi. Teoksessa A. Mero (toim.) Nais-  
ten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Saarijärvi: Saarijärven offset Oy, 179-180.
- Examine 2016a. Studies related to fat oxidation and caffeine. Viitattu 15.5.2016  
<http://examine.com/rubric/effects/view/25/Fat+Oxidation/all/>.
- Examine 2016b. Studies related to metabolic rate and caffeine. Viitattu  
15.5.2016 <http://examine.com/rubric/effects/view/25/Metabolic+Rate/all/>.
- Fairman, C. 2016. Get leaner and healthier faster with HIIT. Viitattu 28.3.2016  
<http://www.bodybuilding.com/fun/get-leaner-and-healthier-faster-with-hiit>.
- Heikkinen, O. 2015 Fitness urheilijoiden blogit. Body fitness kulttuurisena il-  
miönä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Pro gradu –tutkielma.
- Heinilä, K. 2012. Mikä on urheilu? Liikunta & Tiede 2/2012, 54.
- Hermans, J., Back, S & Kinnarinen, K. 2015. Bikini fitness lajiesittely. luento  
21.11.2015 Oulussa.
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tumma-  
vuoren kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Ka-  
riston kirjapaino Oy.
- Hulmi, J. 2015. Lihastohtori. Saarijärvi: Fitra Oy.
- IFBB 2015a. Viitattu 19.6.2015 <http://www.ifbb.fi/>.
- IFBB 2015b. Bikini fitness säännöt. Viitattu 19.6.2015 [http://www.ifbb.fi/ifbb/bi-  
kini\\_fitness/](http://www.ifbb.fi/ifbb/bi-<br/>kini_fitness/).
- IFBB 2015c. Sääntökokeilu. Sähköposti kristi.annika@gmail.com 28.8.2015. tu-  
lostettu 28.8.2015.
- IFBB 2016a. Viitattu 26.3.2016 <http://www.ifbb.fi/ifbb/lisenssit-2/>.
- IFBB 2016b. Tiedote 11.2.2016. Viitattu <http://www.ifbb.fi/ifbb/tiedotteet/>.
- IFBB 2016c. Tiimien rekisteröinti. Viitattu 20.3.2016 <http://www.ifbb.fi/ifbb/tiimit/>.
- Ihalainen, J. 2014. Tuomari vs. Urheilija. Body 8/2014, 66–67.
- Ilander, O. 2014. Liikuntaravitsemus. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Isola, V. 2015a. IFBB Finland ry toimintastrategia 2015-2020. Raportti. Sähköposti kristi.annika@gmail.com 21.10.2015. tulostettu 21.10.2015.

Isola, V. 2015b. IFBB Finland ry yhdenvertaisuussuunnitelma. Raportti. Sähköposti kristi.annika@gmail.com 21.10.2015. tulostettu 21.10.2015.

Jaakola, K. 2012. Hormonitasapaino. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kananen, J. 2011. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Juvenes print.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Juvenes print.

Kauranen, I., Mustakallio, M & Palmgren, V. 2006. Tutkimusraportin kirjoittamisen opas opinnäytetyön tekijöille. Helsinki: Picaset Oy.

Keskinen, K. 2007. Antropometria. Teoksessa A. Mero (toim.) Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 377-380.

Kinnunen, T. 2001. Pyhät bodarit. Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Helsinki: Gaudeamus.

Kotkansalo, J. 2014. Intohimona fitness. Saarijärvi: Fitra Oy.

Laukka, P. 2015. Laatikkoleikkiä syömishäiriöillä ja fitnessurheilulla. Viitattu 28.3.2016 <http://www.pippalaukka.fi/fi/laatikkoleikkia-syomishairioilla-ja-fitnessurheilulla/>.

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Westerlund, E & Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy, 30–38.

Liukkonen, J & Jaakkola, T. 2012. Urheilijan motivaatio. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy, 48–67.

Maksimainen, H. 2014. Pakko saada sixpack. Viitattu 15.5.2016 <http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1407925534204>.

Matikka, L. 2012. Huippusuoritukset, huippukokemukset ja flow. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy, 232–246.

Matikka, L & Roos-Salmi, M. 2012. Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy.

- Mero, A. 2012. Tyttölahjakkuuksien tunnistaminen urheilussa. Teoksessa A. Mero (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Saarijärvi: Saarijärven offset Oy, 85–93.
- Männistö, H., Hietala, U & Söderdahl, T. 2014. Lisäravinteet tavoitteen mukaiseen harjoitteluun. Jyväskylä: Docent Oy.
- Norton, L. 2015a. Research Digest. Viitattu 27.3.2016 <http://v6.examinecdn.com/erd/ERD-biolayne.pdf>.
- Norton, L. 2015b. Layne Norton Peak Week: Posing. Viitattu 11.4.2016 <http://www.bodybuilding.com/fun/layne-norton-peak-week-posing.html>.
- Norton, L. 2016a. How to eat for maximal muscle growth at any age. Viitattu 27.3.2016 <http://www.bodybuilding.com/fun/how-to-eat-for-max-muscle-growth-at-any-age>.
- Norton, L. 2016b. Flexible dieting: The complete guide & expert round-up. Viitattu 28.3.2016 <http://www.bodybuildingwarehouse.co.uk/flexible-dieting-guide/>.
- Ojala, A & Laaksonen, M. 2012. Naisurheilijan ravitsemuksen peruspilarit. Teoksessa A. Metro (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Saarijärvi: Saarijärven offset Oy, 162–179.
- Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. Porvoo: Bookwell Oy.
- Qvick, J. 2015. Bikinifitnesskilpailijoiden kasvutarinoita. Henkinen kasvu lajia varten ja lajin myötä. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen. Pro gradu -tutkielma.
- Roos-Salmi, M. 2012. Psyykkinen valmentautumisen tekniikat. Teoksessa L. Matikka & M. Roos-Salmi (toim.) Urheilupsykologian perusteet. Tampere: Tammerprint Oy, 135–136.
- Saastelli, R. 2001. Gyms and commercialisation of discipline and fun. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Smith, C. 2015. Figure & Bikini 101: Lesson three – Stage Preparation Viitattu 11.4.2016 <http://www.bodybuilding.com/fun/kim-oddo-figure-bikini-competition-101-lesson-3-stage-prep.html>.
- Stone, J. 2014. Texasin keltaruusu Tawna Eubanks. Body 3/201, 34-38.
- Vuorimaa, T. 2012. Kestävyyden harjoittaminen. Teoksessa A. Mero (toim.) Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. Saarijärvi: Saarijärven offset Oy, 138–146.
- Wilkinson, D., Hossain, T., Hill, D., Phillips, B., Crossland, H., Williams, J., Loughna, P., Churcward-Venne, T., Breen, L., Phillips, S., Ethridge, T., Rathmacher, J., Smith, K., Szewczyk, N & Atherton, P. 2013. Effects of leucine

and its metabolite  $\beta$ -hydroxy- $\beta$ -methylbutyrate on human skeletal muscle protein metabolism. Viitattu 28.3.2016 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3690694/pdf/tjp0591-2911.pdf>.

## LIITTEET

- Liite 1. Kyselyn saatekirje
- Liite 2. Bikinifitness-kysely kilpailijoille
- Liite 3. Bikinifitness-kysely valmentajille
- Liite 4. Bikinifitness-kysely tuomareille

## Liite 1

*Arvoisa (vastaanottajan titteli)!*

*Haetaan kokeneita bikini fitness -kilpailijoita sekä lajin valmentajia ja tuomareita vastaamaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön kyselyyn.*

*Bikini fitness herättää erittäin paljon keskustelua eri medioissa ja varsinkin sosiaalista mediaa seuraamalla saa lajista helposti vääristyneen kuvan. Kyselyn avulla kerätään tietoa mm. bikini fitness harjoittelusta kehityskaudella ja kilpailukaudella sekä valmistautumisesta kilpailutilanteeseen. Lopputuotoksena syntyy laaja-alainen lajiesittely bikini fitneksestä.*

*Tutkimus on tapauskohtainen laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena on tuottaa tietoa lajista ja sen vaatimuksista sekä tehdä bikini fitness tunnetummaksi kilpaurheilulajina. Työtä tullaan myös hyödyntämään Suomen Fitnessurheilu ry:n erilaisissa koulutus- ja harjoitustapahtumissa.*

*Kyselyn vastaamiseen kuluu keskimäärin 30 minuuttia. Vastaa kyselyyn yhtäjaksoisesti alusta loppuun saakka, jotta tietosi varmasti tallentuvat. On äärimmäisen tärkeää työn luotettavuuden kannalta vastata kysymyksiin selkeästi, avoimesti ja rehellisesti. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista.*

*Tutkimukseen pääset osallistumaan seuraavasta linkistä:*

*Kiitos!*

*Kristi Loukusa*

*liikunnanohjaaja (AMK) -opiskelija*

*Lapin ammattikorkeakoulu*

*Tietosuoja*

*Vastaan aineiston säilyttämisestä ja salassapidosta eikä tutkimusaineistoa luovuteta ulkopuolisille tahoille tai henkilöille. Aineisto tallennetaan sähköiseen muotoon. Ainoastaan minulla ja opinnäytetyönohjaajallani sekä toimeksiantajallani on oikeus tarkastella aineistoa ennen valmista opinnäytetyötä. Kyselyyn vastataan anonyymisti ja tulokset julkaistaan siten, ettei yksittäistä henkilöä voi tunnistaa.*

## BIKINIFITNESS-KYSELY KILPAILIJOILLE

*Olen Kristi Loukusa liikunnanohjaaja (AMK) -opiskelija Lapin ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä, jonka aiheena on bikinifitness. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa lajista ja tehdä bikinifitness tunnetummaksi kilpaurheilulajina. Tutkimus on tapauskohtainen laadullinen tutkimus, johon kerään tietoa kilpailijoilta, valmentajilta ja tuomareilta. Toimeksiantajana toimii IFBB:n Finland ry:n valmennuspäällikkö Ville Isola.*

*Laji herättää erittäin paljon keskustelua eri medioissa. Varsinkin sosiaalista mediaa seuraamalla saa lajista helposti vääristyneen kuvan. Opinnäytetyöni pyrkii selkeyttämään käsitystä lajista ja sen vaatimuksista. Kyselyn teemoina ovat bikinifitness harjoittelu kehityskaudella ja kilpailukaudella sekä valmistautuminen kilpailutilanteeseen. On äärimmäisen tärkeää työn luotettavuuden kannalta vastata kysymyksiin selkeästi, avoimesti ja rehellisesti. Vastausten antaminen on täysin vapaaehtoista.*

### Taustatiedot

1. Syntymävuotesi \_\_\_\_\_
2. Pituutesi (cm) \_\_\_\_\_
3. Bikinifitness kilpailuhistoriasi
  - a.) Milloin olet aloittanut bikinifitnessin kilpailumielessä? (kk/vuosi)  
\_\_\_\_\_
  - b.) Kuinka monta kertaa olet kilpaillut bikinifitness-lajissa?  
\_\_\_\_\_
  - c.) Milloin olet suunnitellut kilpailevasi seuraavan kerran?  
(kk/vuosi) \_\_\_\_\_

### TEEMA 1. Kehityskausi

Ensimmäinen teema käsittelee kokonaisuudessaan kehityskautta. Kehityskaudella tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin ei olla kilpailudieetillä. Teema on jaettu osioihin, jotka käsittelevät harjoittelua ja ruokavaliota sekä psyykkistä hyvinvointia.

Huomioi seuraavien väittämien/kysymysten kohdalla sanojen tarkoituksiperä:

**Kurinalainen** tarkoittaa ankaraa ja säännönmukaista, ehdottoman hallittua. Kurinalaisella ruokavaliolla tarkoitetaan esim. että joka suupala punnitaan ja syödään tarkalleen tiettyyn kellonaikaan.

## Liite 2 2(14)

**Tavoitteellinen** tarkoittaa tavoitteeseen tähtäävää, tarkoitushakuista. Tavoitteellisella ruokavaliolla tarkoitetaan esim. että ruokavalio on tavoitteisiin nähden suunniteltu, joko omasta tai valmentajan toimesta.

4. Arvioi seuraavien väittämien paikkaansa pitävyyttä optimaalisissa tilanteissa kehityskaudella:  
 1= ei pidä paikkaansa, 2= pitää jokseenkin paikkaansa, 3= pitää täysin paikkaansa, 4= en osaa sanoa

Kehityskaudella harjoitellaan tavoitteiden mukaisesti säännöllisesti kuntosalilla.  
 1 – 4

Kehityskaudella harjoitellaan säännöllisesti aerobista kuntoa.  
 1 – 4

Kehityskaudella harjoitellaan säännöllisesti esiintymis- sekä poseeraustaitoja.  
 1 – 4

Kehityskaudella syödään tavoitteellisesti ruokavalion mukaan.  
 1 – 4

Kehityskaudella syödään kurinalaisesti ruokavalion mukaan.  
 1 – 4

Kehityskaudella kehitetään kilpailijan psyykettä.  
 1 – 4

**Seuraavat kysymykset liittyvät kehityskauden tavoitteisiin. Vastaa kokonaisilla lauseilla mahdollisimman selkeästi ja lyhyesti oman näkemyksesi mukaan mitä IHANNETILANTEESSA tavoitellaan.**

5. Kerro maksimissaan kolme asiaa tärkeysjärjestyksessä mihin yleisesti kehityskaudella pyritään. (Luettele tärkein asia ensimmäisenä.)

---



---

6. Kerro maksimissaan kolme asiaa mihin kuntosaliharjoittelulla pyritään kehityskaudella.

---



---

7. Kerro maksimissaan kolme asiaa mihin aerobisella harjoittelulla pyritään kehityskaudella.



- 
- 
8. Kerro maksimissaan kolme asiaa mihin ruokavaliolla pyritään kehityskaudella.
- 
- 

**Seuraavat osiot koostuvat väittämistä ja monivalintakysymyksistä sekä niihin liittyvistä tarkentavista kysymyksistä kehityskaudella. Valitse seuraavista vastausvaihtoehtoista mitkä pitävät kohdallasi paikkaansa.**

**OSIO 1: HARJOITTELU KEHITYSKAUDELLA**

9. Harjoittelun kuntosalilla
- ☐ 1x viikossa
  - ☐ 2-3x viikossa
  - ☐ 4-5x viikossa
  - ☐ yli 5x viikossa.
10. Harjoitteluohjelmani on
- ☐ 1- jakoinen
  - ☐ 2- jakoinen
  - ☐ 3- jakoinen
  - ☐ 4- jakoinen
  - ☐ 5- jakoinen.
11. Käytän harjoituksissa seuraavia erikoistekniikoita
- ☐ pakkotoistoja
  - ☐ negatiivisia toistoja
  - ☐ rest-pausea
  - ☐ supersarjoja
  - ☐ pudotussarjoja
  - ☐ pumppisarjoja
  - ☐ muuta,mitä? \_\_\_\_\_
12. Harjoittelun
- a. matala ja tasasykkeisiä aerobisia harjoituksia
- ☐ 0-1 h viikossa
  - ☐ 1-2 h viikossa
  - ☐ 3-4 h viikossa
  - ☐ 5-6h viikossa
  - ☐ yli 6h viikossa.

## 13. b. intervalliharjoituksia (HIIT)

- ☐ 0-1h viikossa
- ☐ 1-2 h viikossa
- ☐ 3-4 h viikossa
- ☐ 5-6h viikossa
- ☐ yli 6h viikossa.

## c. Keskitehoisia harjoituksia (60-70%maksimista)

- ☐ 0-1h viikossa
- ☐ 1-2 h viikossa
- ☐ 3-4 h viikossa
- ☐ 5-6h viikossa
- ☐ yli 6h viikossa.

## 14. Suoritan aerobisen harjoittelun yleensä

- ☐ kävellen
- ☐ juosten
- ☐ pyörällä
- ☐ luistellen
- ☐ hiihtäen
- ☐ aerobisella laitteella
- ☐ muuten, miten? \_\_\_\_\_.

## 15. Harjoittelun säännöllisesti viikoittain esiintymis- ja poseeraustaitoja.

- ☐ kyllä
- ☐ en

**OSIO 2: KEHITYSKAUDEN RUOKAVALIO**

## 16. Noudatan tavoitteellista ruokavaliota.

- ☐ kyllä
- ☐ en

Mikä tavoite ruokavaliollasi on?

---

---

## 17. Noudatan kurinalaista ruokavaliota.

- ☐ kyllä
- ☐ en

## 18. Ateriarytmini kehityskaudella on

- ☐ 2h välein
- ☐ 3h välein
- ☐ 4h välein
- ☐ yli 4h välein.

19. Noudatan erikoisruokavaliosta seuraavia:

- ☐ sokeriton
- ☐ gluteeniton
- ☐ paleo
- ☐ vegaani
- ☐ maidoton
- ☐ muuta, mitä? \_\_\_\_\_.
- ☐ En noudata mitään erikoisruokavaliota.

20. Ruokavalioni sisältää

- ☐ alle 1600 kcal
- ☐ 1600-1900 kcal
- ☐ 2000-2300 kcal
- ☐ 2400-2700 kcal
- ☐ 2800-3100 kcal
- ☐ yli 3100 kcal.

21. Makrojakaumani on pääpiirteittäin:

(kuvavaihtoehdot)

22. Kehityskaudella energiamäärä on positiivinen eli plussakaloreilla.

- ☐ kyllä
- ☐ ei

23. Aineenvaihdunnan tehostamiseksi käytän seuraavia keinoja:

- ☐ hiilihydraattitankkaus
- ☐ rasvatankkaus
- ☐ cheatmeal
- ☐ cheatday
- ☐ hiilihydraattien syklittäminen
- ☐ muuta, mitä? \_\_\_\_\_
- ☐ en käytä mitään keinoja.

24. Käytän säännöllisesti seuraavia lisäravinteita:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> heraproteiini             | <input type="checkbox"/> kaseiini              |
| <input type="checkbox"/> kasvikunnan proteiinilisä | <input type="checkbox"/> BCAA                  |
| <input type="checkbox"/> EAA                       | <input type="checkbox"/> kreatiini             |
| <input type="checkbox"/> L-glutamiini              | <input type="checkbox"/> L-karnitiini          |
| <input type="checkbox"/> HMB                       | <input type="checkbox"/> Beeta-alaniini        |
| <input type="checkbox"/> vihreä tee-uute           | <input type="checkbox"/> rasvapolttajat        |
| <input type="checkbox"/> Omega-3                   | <input type="checkbox"/> CLA                   |
| <input type="checkbox"/> E-EPA                     | <input type="checkbox"/> moniviamiini-valmiste |
| <input type="checkbox"/> magnesiumilisä            | <input type="checkbox"/> kalsiumilisä          |
| <input type="checkbox"/> D-vitamiinilisä           | <input type="checkbox"/> muuta, mitä?          |

## Liite 2 6(14)

25. Onko rasvaprosentilla merkitystä kehityskaudella?

- ☐ kyllä ☐ ei

*Perustele lyhyesti vastaustasi.*

---



---

26. Paljonko on painosi sekä rasvaprosenttisi kehityskaudella?

- a. paino  
b. rasvaprosentti

### OSIO 3: PSYKKINEN KUORMITTAVUUS KEHITYSKAUDELLA

27. Arvioi seuraavan väittämän paikkaansa pitävyyttä.

Kehityskausi on psyykkisesti kuormittavaa aikaa.

1= ei pidä paikkaansa, 2= pitää jokseenkin paikkaansa, 3= pitää täysin paikkaansa, 4=en osaa sanoa

28. Missä määrin koet seuraavien asioiden kuormittavan sinua kehityskaudella fitness urheilun vuoksi?

1= ei lainkaan, 2= jonkin verran, 3= melko paljon, 4= erittäin paljon

lähipiirin ymmärtämättömyys

vähäinen aika ihmissuhteiden ylläpitoon

valmentajan riittämätön tuki

työn/opiskelun ja kilpaurheilun yhteensovittaminen

aikataulujen yhteensovittaminen

riittämätön aika kotitöille

ruokavalion noudattaminen

harjoittelun määrä

riittämätön lepo/uni

riittämätön vapaa-aika

taloudelliset voimavarat

29. Valitse seuraavista psyykkisen valmennuksen keinoista mitä käytät.

- ☐ mielikuvaharjoittelu  
☐ motivointi  
☐ tavoitteiden asettaminen  
☐ itseluottamuksen kehittäminen  
☐ itsearviointi  
☐ mindfulness  
☐ NLP

## Liite 2 7(14)

☐ muuta, mitä? \_\_\_\_\_

30. Koetko bikini fitness urheilun kasvattavan sinua henkisesti?

☐ kyllä ☐ ei

Perustele lyhyesti vastaustasi

---



---



---

## TEEMA 2. Kilpailukausi

Toinen teema käsittelee kokonaisuudessaan kilpailukautta. Kilpailukaudella tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin dieetataan kilpailuihin eli toisin sanoen kilpailudieettiä. Teema on jaettu osioihin, jotka käsittelevät harjoittelua, ruokavaliota ja psyykkistä hyvinvointia.

31. Arvioi seuraavien väittämien paikkaansa pitävyyttä ihanteellisessa tilanteessa kilpailukaudella:

1= ei pidä paikkaansa, 2= pitää jokseenkin paikkaansa, 3= pitää täysin paikkaansa, 4= en osaa sanoa

Kilpailukaudella harjoitellaan tavoitteiden mukaisesti säännöllisesti kuntosalilla.

1 – 4

Kilpailukaudella harjoitellaan säännöllisesti aerobista kuntoa.

1 – 4

Kilpailukaudella harjoitellaan säännöllisesti esiintymis- ja poseeraustaitoja.

1 – 4

Kilpailukaudella syödään tavoitteellisesti ruokavalion mukaan.

1 – 4

Kehityskaudella syödään kurinalaisesti ruokavalion mukaan.

1 – 4

Kilpailukaudella kehitetään kilpailijan psyykettä.

1 – 4

**Seuraavat kysymykset liittyvät kehityskauden tavoitteisiin. Vastaa virkkeillä mahdollisimman selkeästi ja lyhyesti oman näkemyksesi mukaan mitä IHANNETILANTEESSA tavoitellaan.**

32. Kerro maksimissaan kolme asiaa tärkeysjärjestyksessä mihin yleisesti kilpailukaudella pyritään. (Luettele tärkein asia ensimmäisenä.)

## Liite 2 8 (14)

33. Kerro maksimissaan kolme asiaa mihin kuntosaliharjoittelulla pyritään kilpailukaudella.

34. Kerro maksimissaan kolme asiaa mihin aerobisella harjoittelulla pyritään kilpailukaudella.

35. Kerro maksimissaan kolme asiaa mihin ruokavaliolla pyritään kilpailukaudella.

**Seuraavat osiot koostuvat väittämistä ja monivalintakysymyksistä sekä niihin liittyvistä tarkentavista kysymyksistä kilpailukaudella. Valitse seuraavista vastausvaihtoehdoista mitkä pitävät kohdallasi paikkaansa.**

**OSIO 1: HARJOITTELU KILPAILUKAUDELLA**

36. Harjoittelun kuntosalilla

- ☐ 1x viikossa
- ☐ 2-3x viikossa
- ☐ 4-5x viikossa
- ☐ yli 5x viikossa.

37. Harjoitteluohjelmani on

- ☐ 1- jakoinen
- ☐ 2- jakoinen
- ☐ 3- jakoinen
- ☐ 4- jakoinen
- ☐ 5- jakoinen.

38. Käytän harjoituksissa seuraavia erikoistekniikoita:

- ☐ pakkotoistoja
- ☐ negatiivisia toistoja
- ☐ rest-pausea
- ☐ supersarjoja
- ☐ pudotussarjoja

- ☐ pumppisarjoja
- ☐ muuta, mitä? \_\_\_\_\_

39. Harjoittelen

a. matala ja tasasykkeisiä aerobisia harjoituksia

- ☐ 0-1 h viikossa
- ☐ 1-2 h viikossa
- ☐ 3-4 h viikossa
- ☐ 5-6h viikossa
- ☐ yli 6h viikossa.

b. intervalliharjoituksia (HIIT)

- ☐ 0-1h viikossa
- ☐ 1-2 h viikossa
- ☐ 3-4 h viikossa
- ☐ 5-6h viikossa
- ☐ yli 6h viikossa.

c. Keskitehoisia harjoituksia (60-70%maksimista)

- ☐ 0-1h viikossa
- ☐ 1-2 h viikossa
- ☐ 3-4 h viikossa
- ☐ 5-6h viikossa
- ☐ yli 6h viikossa.

40. Suoritan aerobisen harjoittelun yleensä

- ☐ kävellen
- ☐ juosten
- ☐ pyörällä
- ☐ luistellen
- ☐ hiihtäen
- ☐ aerobisella laitteella
- ☐ muuten, miten? \_\_\_\_\_.

41. Harjoittelen säännöllisesti viikoittain esiintymis- ja poseeraustaitoja.

- ☐ kyllä
- ☐ en

**OSIO 2: KILPAILUKAUDEN RUOKAVALIO**

42. Dieettini kesto on keskimäärin

- ☐ alle 12 viikkoa
- ☐ 12-14 viikkoa
- ☐ 15-17 viikkoa
- ☐ 17-20 viikkoa
- ☐ yli 20 viikkoa.

## Liite 2 10 (14)

43. Noudatan tavoitteellista ruokavaliota

- ☐ kyllä ☐ en

Mikä tavoite ruokavaliollasi on?

---

---

44. Noudatan kurinalaista ruokavaliota.

- ☐ kyllä ☐ en

45. Ateriarytmini kilpailukaudella on

- ☐ 2h välein  
☐ 3h välein  
☐ 4h välein  
☐ yli 4h välein.

46. Noudatan erikoisruokavaliosta seuraavia:

- ☐ sokeriton  
☐ gluteeniton  
☐ paleo  
☐ vegaani  
☐ maidoton  
☐ muuta, mitä? \_\_\_\_\_  
☐ En noudata mitään erikoisruokavaliota.

47. Ruokavalioni sisältää

- ☐ alle 1600 kcal  
☐ 1600-1900 kcal  
☐ 2000-2300 kcal  
☐ 2400-2700 kcal  
☐ 2800-3100 kcal  
☐ yli 3100 kcal.

48. Makroravinnepajaumani on pääpiirteittäin:  
(kuvavaihtoehdot)

49. Kilpailukaudella ravinto on samaa kuin kehityskaudella.

- ☐ kyllä ☐ ei

50. Kilpailukaudella energiansaanti on rajoitettua.

- ☐ kyllä ☐ ei

51. Aineenvaihdunnan tehostamiseksi käytän seuraavia keinoja:

- ☐ hiilihydraattitankkaus  
☐ rasvatankkaus  
☐ cheatmeal



## Liite 2 11(14)

- ☐ cheatday
- ☐ hiilihydraattien syklittäminen
- ☐ muuta, mitä? \_\_\_\_\_
- ☐ En käytä mitään keinoja.

## 52. Käytän säännöllisesti seuraavia lisäravinteita:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> heraproteiini             | <input type="checkbox"/> kaseiini               |
| <input type="checkbox"/> kasvikunnan proteiinilisä | <input type="checkbox"/> BCAA                   |
| <input type="checkbox"/> EAA                       | <input type="checkbox"/> kreatiini              |
| <input type="checkbox"/> L-glutamiini              | <input type="checkbox"/> L-karnitiini           |
| <input type="checkbox"/> HMB                       | <input type="checkbox"/> Beeta-alaniini         |
| <input type="checkbox"/> vihreä tee-uute           | <input type="checkbox"/> rasvapolttajat         |
| <input type="checkbox"/> Omega-3                   | <input type="checkbox"/> CLA                    |
| <input type="checkbox"/> E-EPA                     | <input type="checkbox"/> monivitamiini-valmiste |
| <input type="checkbox"/> magnesiumlisä             | <input type="checkbox"/> kalsiumlisä            |
| <input type="checkbox"/> D-vitamiinilisä           | <input type="checkbox"/> muuta, mitä?           |

## 53. Onko rasvaprosentilla merkitystä kilpailukaudella?

- ☐ kyllä                      ☐ ei

*Perustele lyhyesti vastaustasi.*

---



---

## 54. Arvioi paljonko sinulla on keskimäärin painoa pudotettavana ja mihin rasvaprosenttiin pyrit.

- a. pudotettava (kg)
- b. rasvaprosentti kilpailukunnossa (%)

**OSIO 3: PSYKKINEN KUORMITTAVUUS KILPAILUKAUDELLA**

## 55. Arvioi seuraavan väittämän paikkaansa pitävyyttä.

Kilpailukausi on minulle psyykkisesti kuormittavaa aikaa.

1= ei pidä paikkaansa, 2=pitää jokseenkin paikkaansa, 3= pitää täysin paikkaansa, 4= en osaa sanoa

## 56. Missä määrin seuraavat asiat kuormittavat sinua bikinifitness-urheilun vuoksi kilpailukaudella?

1= ei lainkaan, 2= jonkin verran, 3= melko paljon, 4= erittäin paljon

lähipiirin ymmärtämättömyys

vähäinen aika ihmissuhteiden ylläpitoon

valmentajan riittämätön tuki

työn/opiskelun ja harrastuksen yhteensovittaminen

aikataulujen yhteensovittaminen

## Liite 2 12(14)

riittämätön aika kotitöille  
 ruokavalion noudattaminen  
 harjoittelun määrä  
 riittämätön lepo/uni  
 riittämätön vapaa-aika  
 taloudelliset voimavarat

57. Valitse seuraavista psyykkisen valmennuksen keinoista mitä käytät.

- ☐ mielikuvaharjoittelu
- ☐ motivointi
- ☐ tavoitteiden asettaminen
- ☐ itseluottamuksen kehittäminen
- ☐ itsearviointi
- ☐ mindfulness
- ☐ NLP
- ☐ muuta, mitä? \_\_\_\_\_

58. Koetko bikinifitness-urheilun kasvattavan sinua henkisesti?

- ☐ kyllä                      ☐ ei
- perustele lyhyesti vastaustasi

---



---



---

### TEEMA 3. Kilpailutilanne

Kolmas teema käsittelee kilpailutilannetta sekä lajin arvostelukriteerejä.

59. Arvioi seuraavien väittämien paikkaansa pitävyyttä.

1= ei pidä paikkaansa, 2= pitää jokseenkin paikkaansa, 3= pitää täysin paikkaansa, 4= en osaa sanoa

Kilpailutilanne on raskas fyysisesti.

1 – 4

Kilpailutilanne on raskas psyykkisesti.

1 – 4

Bikinifitness kilpailuissa esiintymisellä on yhtä suuri merkitys kuin ulkoisella fysiikalla.

1 – 4

## Liite 2 13(14)

Bikinifitness kilpailuissa poseerauksilla on yhtä suuri merkitys kuin ulkoisella fysiikalla  
1 – 4

Bikinifitness kilpailuissa stailauksella on yhtä suuri merkitys kuin ulkoisella fysiikalla.  
1 – 4

Bikinifitness on urheilua.  
1 – 4

**Seuraavissa kysymyksissä pyrin selvittämään missä määrin arvioitavat kriteerit vaikuttavat sijoituksiin.**

60. Mitkä ovat mielestäsi kaksi ratkaisevinta tekijää alkukilpailussa? Perustele vastaustasi.

---



---



---

61. Mitkä ovat mielestäsi kaksi ratkaisevinta tekijää finaalikierroksella? Perustele vastaus-tasi.

---



---



---

**Seuraavat kysymykset koskevat valmistautumistasi kilpailutilanteeseen.**

62. Millä perustein valitset kilpailubikiniä värin, konnektoreiden mallin ja bikinien leikkauksen?

---



---



---

63. Kerro viisi asiaa, mitä kuuluu kilpailuja edeltävinä päivinä viimeistelyyn.

---



---



---

**Seuraavat kysymykset koskevat valmistautumista KILPAILUPÄIVÄNÄ.**

64. Millä tavoin valmistaudut fyysisesti kilpailutilanteeseen?

---



---



---

## Liite 2 14(14)

65. Millä tavoin valmistaudut psyykkisesti kilpailutilanteeseen?

---



---



---

**Yleiset kysymykset lajista ja sen ihanteista.**

66. Millainen on mielestäsi ihanteellinen bikinifitness-kilpailija?

---



---



---

67. Mihin suuntaan sinä kehittäisit lajia?

---



---



---

68. Mikä motivoi sinua kilpailemaan bikinifitneksessä?

---



---



---

69. Koetko lajin olevan enemmän urheilua vai viihdettä? Vapaasana.

---



---



---

**Kiitoksia vastauksistanne!**

Aineiston säilyttäminen: Vastaa aineiston säilyttämisestä ja salassapidosta eikä tutkimusaineistoa luovuteta ulkopuolisille tahoille tai henkilöille. Aineisto tallennetaan sähköiseen muotoon. Ainoastaan minulla ja opinnäytetyönohjaajallani sekä toimeksiantajallani on oikeus tarkastella aineistoa ennen valmista opinnäytetyötä. Kyselyyn vastanneet pysyvät anonyymeina eikä kenenkään moraalisia oikeuksia tulla loukkamaan. Tulokset julkaistaan siten, ettei yksittäistä henkilöä voi tunnistaa.

70. Vakuutan vastanneeni kyselyyn rehellisesti ja annan luvan vastausteni käyttöön tutkimuksen raportoinnissa.

☐ kyllä ☐ en

## BIKINIFITNESS-KYSELY VALMENTAJILLE

*Olen Kristi Loukusa liikunnanohjaaja (AMK) -opiskelija Lapin ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä, jonka aiheena on bikinifitness. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa lajista ja tehdä bikinifitness tunnetummaksi kilpaurheilulajina. Tutkimus on tapauskohtainen laadullinen tutkimus, johon kerään tietoa kilpailijoilta, valmentajilta ja tuomareilta. Toimeksiantajana toimii IFBB:n Finland ry:n valmennuspäällikkö Ville Isola.*

*Laji herättää erittäin paljon keskustelua eri medioissa. Varsinkin sosiaalista mediaa seuraamalla saa lajista helposti vääristyneen kuvan. Opinnäytetyöni pyrkii selkeyttämään käsitystä lajista ja sen vaatimuksista. Kyselyn teemoina ovat bikinifitness harjoittelu kehityskaudella ja kilpailukaudella sekä valmistautuminen kilpailutilanteeseen. On äärimmäisen tärkeää työn luotettavuuden kannalta vastata kysymyksiin selkeästi, avoimesti ja rehellisesti. Vastausten antaminen on täysin vapaaehtoista.*

### Taustatiedot

1. Sukupuoli
  - ☐ nainen
  - ☐ mies
2. Bikinifitness valmennustaustasi
  - a. Kauanko olet valmentanut bikinifitness-kilpailijoita?
  - b. Montako bikinifitness-kilpailijaa sinulla on valmennettavana?
3. Kerro koulutus- ja valmennustaustastasi sekä mitä valmennuksen osa-aluetta haluaisit vielä kehittää.

### TEEMA 1. Kehityskausi

Ensimmäinen teema käsittelee kokonaisuudessaan kehityskautta. Kehityskaudella tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin ei olla kilpailudieetillä. Teema on jaettu osioihin, jotka käsittelevät harjoittelua ja ruokavaliota sekä psyykkistä hyvinvointia.

Huomioi seuraavien väittämien/kysymysten kohdalla sanojen tarkoituserä:

**Kurinalainen** tarkoittaa ankaraa ja säännönmukaista, ehdottoman hallittua. Kurinalaisella ruokavaliolla tarkoitetaan esim. että joka suupala punnitaan ja syödään tarkalleen tiettyyn kellonaikaan.

## Liite 3 2(14)

**Tavoitteellinen** tarkoittaa tavoitteeseen tähtäävää, tarkoitushakuista. Tavoitteellisella ruokavaliolla tarkoitetaan esim. että ruokavalio on tavoitteisiin nähden suunniteltu, joko omasta tai valmentajan toimesta.

4. Arvioi seuraavien väittämien paikkaansa pitävyyttä optimaalisissa tilanteissa kehityskaudella:  
1= ei pidä paikkaansa, 2= pitää jokseenkin paikkaansa, 3= pitää täysin paikkaansa, 4= en osaa sanoa

Kehityskaudella harjoitellaan tavoitteiden mukaisesti säännöllisesti kuntosalilla.  
1 – 4

Kehityskaudella harjoitellaan säännöllisesti aerobista kuntoa.  
1 – 4

Kehityskaudella harjoitellaan säännöllisesti esiintymis- sekä poseeraustaitoja.  
1 – 4

Kehityskaudella syödään tavoitteellisesti ruokavalion mukaan.  
1 – 4

Kehityskaudella syödään kurinalaisesti ruokavalion mukaan.  
1 – 4

Kehityskaudella kehitetään kilpailijan psyykettä.  
1 – 4

**Seuraavat kysymykset liittyvät kehityskauden tavoitteisiin. Vastaa kokonaisilla lauseilla mahdollisimman selkeästi ja lyhyesti oman näkemyksesi mukaan mitä IHANNETILANTEESSA tavoitellaan.**

5. Kerro maksimissaan kolme asiaa tärkeysjärjestyksessä mihin yleisesti kehityskaudella pyritään. (Luettele tärkein asia ensimmäisenä.)

---



---

6. Kerro maksimissaan kolme asiaa mihin kuntosaliharjoittelulla pyritään kehityskaudella.

---



---

## Liite 3 3(14)

7. Kerro maksimissaan kolme asiaa mihin aerobisella harjoittelulla pyritään kehityskaudella.

---



---

8. Kerro maksimissaan kolme asiaa mihin ruokavaliolla pyritään kehityskaudella.

---



---

**Seuraavat osiot koostuvat väittämistä ja monivalintakysymyksistä sekä niihin liittyvistä tarkentavista kysymyksistä kehityskaudella. Valitse seuraavista vastausvaihtoehdoista mitkä pitävät kohdallasi paikkaansa.**

**OSIO 1: HARJOITTELU KEHITYSKAUDELLA**

9. Kilpailijani harjoittelevat kuntosalilla lihaskuntaa keskimäärin

- ☐ 1x viikossa
- ☐ 2-3x viikossa
- ☐ 4-5x viikossa
- ☐ yli 5x viikossa.

10. Kilpailijoitteni harjoitteluohjelma on yleensä

- ☐ 1- jakoinen
- ☐ 2- jakoinen
- ☐ 3- jakoinen
- ☐ 4- jakoinen
- ☐ 5- jakoinen.

11. Käytän kilpailijoitteni ohjelmien laadinnassa seuraavia erikoistekniikoita:

- ☐ pakkotoistoja
- ☐ negatiivisia toistoja
- ☐ rest-pausea
- ☐ supersarjoja
- ☐ pudotussarjoja
- ☐ pumppisarjoja
- ☐ muuta,mitä? \_\_\_\_\_

12. Kilpailijani harjoittelevat

a. matala ja tasasykkeisiä aerobisia harjoituksia

- ☐ 0-1 h viikossa
- ☐ 1-2 h viikossa
- ☐ 3-4 h viikossa
- ☐ 5-6h viikossa

☐ yli 6h viikossa.

b. intervalliharjoituksia (HIIT)

- ☐ 0-1h viikossa
- ☐ 1-2 h viikossa
- ☐ 3-4 h viikossa
- ☐ 5-6h viikossa
- ☐ yli 6h viikossa.

c. Keskitahoisia harjoituksia (60-70%maksimista)

- ☐ 0-1h viikossa
- ☐ 1-2 h viikossa
- ☐ 3-4 h viikossa
- ☐ 5-6h viikossa
- ☐ yli 6h viikossa.

13. Kilpailijani suorittavat aerobiset harjoitteet

- ☐ oman valinnan mukaan
- ☐ kävellen
- ☐ juosten
- ☐ pyörällä
- ☐ luistellen
- ☐ hiihtäen
- ☐ aerobisella laitteella
- ☐ muuten, miten? \_\_\_\_\_.

14. Kilpailijani harjoittelevat säännöllisesti viikoittain esiintymis- ja poseeraustaitoja.

- ☐ kyllä ☐ en

**OSIO 2: KEHITYSKAUDEN RUOKAVALIO**

15. Kilpailijani noudattavat tavoitteellista ruokavaliota.

- ☐ kyllä ☐ en

16. Kilpailijani noudattavat kurinalaista ruokavaliota.

- ☐ kyllä ☐ en

17. Kilpailijoiitteni ateriaritmi on

- ☐ 2h välein
- ☐ 3h välein
- ☐ 4h välein
- ☐ yli 4h välein.

18. Kilpailijani noudattavat seuraavia erikoisruokavaliota:

- ☐ sokeriton
- ☐ gluteeniton
- ☐ paleo
- ☐ vegaani



## Liite 3 5(14)

- ☐ maidoton
- ☐ muuta, mitä? \_\_\_\_\_.
- ☐ En noudata mitään erikoisruokavaliota.

19. Kilpailijoitteni ruokavalio sisältää yleisemmin

- ☐ alle 1600 kcal
- ☐ 1600-1900 kcal
- ☐ 2000-2300 kcal
- ☐ 2400-2700 kcal
- ☐ 2800-3100 kcal
- ☐ yli 3100 kcal.

20. Kilpailijani noudattavat eniten seuraavia energiaravintoaineiden jakaumaa:  
(kuvavaihtoehdot)

21. Kehityskaudella energiamäärä on positiivinen eli plussakaloreilla.

- ☐ kyllä
- ☐ ei

22. Aineenvaihdunnan tehostamiseksi käytän seuraavia keinoja:

- ☐ hiilihydraattitankkaus
- ☐ rasvatankkaus
- ☐ cheatmeal
- ☐ cheatday
- ☐ hiilihydraattien syklittäminen
- ☐ muuta, mitä? \_\_\_\_\_
- ☐ en käytä mitään keinoja.

23. Mitä seuraavista lisäravinteista kilpailijasi käyttävät säännöllisesti?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> heraproteiini             | <input type="checkbox"/> kaseiini               |
| <input type="checkbox"/> kasvikunnan proteiinilisä | <input type="checkbox"/> BCAA                   |
| <input type="checkbox"/> EAA                       | <input type="checkbox"/> kreatiini              |
| <input type="checkbox"/> L-glutamiini              | <input type="checkbox"/> L-karnitiini           |
| <input type="checkbox"/> HMB                       | <input type="checkbox"/> Beeta-alaniini         |
| <input type="checkbox"/> vihreä tee-uute           | <input type="checkbox"/> rasvapolttajat         |
| <input type="checkbox"/> Omega-3                   | <input type="checkbox"/> CLA                    |
| <input type="checkbox"/> E-EPA                     | <input type="checkbox"/> monivitamiini-valmiste |
| <input type="checkbox"/> magnesiumilisä            | <input type="checkbox"/> kalsiumilisä           |
| <input type="checkbox"/> D-vitamiinilisä           | <input type="checkbox"/> muuta, mitä?           |

24. Onko kilpailijoiden rasvaprosentilla merkitystä kehityskaudella?

- ☐ kyllä
- ☐ ei

*Perustele lyhyesti vastaustasi.*

---

---

## Liite 3 6(14)

25. Paljonko on kilpailijoittesi paino ja rasvaprosenttisi kehityskaudella?
- a. paino
  - b. rasvaprosentti

**OSIO 3: PSYKKINEN KUORMITTAVUUS KEHITYSKAUDELLA**

26. Arvioi seuraavan väittämän paikkaansa pitävyyttä.

Kehityskausi on psyykkisesti kuormittavaa aikaa.

1= ei pidä paikkaansa, 2= pitää jokseenkin paikkaansa, 3= pitää täysin paikkaansa, 4=en osaa sanoa

27. Missä määrin koet seuraavien asioiden kuormittavan kilpailijoitasi kehityskaudella fitness-urheilun vuoksi?

1= ei lainkaan, 2= jonkin verran, 3= melko paljon, 4= erittäin paljon

lähipiirin ymmärtämättömyys

vähäinen aika ihmissuhteiden ylläpitoon

valmentajan riittämätön tuki

työn/opiskelun ja kilpaurheilun yhteensovittaminen

aikataulujen yhteensovittaminen

riittämätön aika kotitöille

ruokavalion noudattaminen

harjoittelun määrä

riittämätön lepo/uni

riittämätön vapaa-aika

taloudelliset voimavarat

28. Valitse seuraavista psyykkisen valmennuksen keinoista mitä käytät valmennuksessasi.

☐ mielikuvaharjoittelu

☐ motivointi

☐ tavoitteiden asettaminen

☐ itseluottamuksen kehittäminen

☐ itsearviointi

☐ mindfulness

☐ NLP

☐ muuta, mitä? \_\_\_\_\_

29. Koetko bikinifitness-urheilun kasvattavan kilpailijoitasi henkisesti?

☐ kyllä ☐ ei

Perustele lyhyesti vastaustasi

---

---

## TEEMA 2. Kilpailukausi

Toinen teema käsittelee kokonaisuudessaan kilpailukautta. Kilpailukaudella tarkoitetaan ajanjaksoa, jolloin dieetataan kilpailuihin eli toisin sanoen kilpailudieettiä. Teema on jaettu osioihin, jotka käsittelevät harjoittelua, ruokavaliota ja psyykkistä hyvinvointia.

30. Arvioi seuraavien väittämien paikkaansa pitävyyttä ihanteellisessa tilanteessa kilpailukaudella:

1= ei pidä paikkaansa, 2= pitää jokseenkin paikkaansa, 3= pitää täysin paikkaansa, 4= en osaa sanoa

Kilpailukaudella harjoitellaan tavoitteiden mukaisesti säännöllisesti kuntosalilla.

1 – 4

Kilpailukaudella harjoitellaan säännöllisesti aerobista kuntoa.

1 – 4

Kilpailukaudella harjoitellaan säännöllisesti esiintymis- ja poseeraustaitoja.

1 – 4

Kilpailukaudella syödään tavoitteellisesti ruokavalion mukaan.

1 – 4

Kehityskaudella syödään kurinalaisesti ruokavalion mukaan.

1 – 4

Kilpailukaudella kehitetään kilpailijan psyykettä.

1 – 4

**Seuraavat kysymykset liittyvät kehityskauden tavoitteisiin. Vastaa virkkeillä mahdollisimman selkeästi ja lyhyesti oman näkemyksesi mukaan mitä IHANNETILANTEESSA tavoitellaan.**

31. Kerro maksimissaan kolme asiaa tärkeysjärjestyksessä mihin yleisesti kilpailukaudella pyritään. (Luettele tärkein asia ensimmäisenä.)

---

---

## Liite 3 8(14)

32. Kerro maksimissaan kolme asiaa mihin kuntosaliharjoittelulla pyritään kilpailukaudella.

---

---

33. Kerro maksimissaan kolme asiaa mihin aerobisella harjoittelulla pyritään kilpailukaudella.

---

---

34. Kerro maksimissaan kolme asiaa mihin ruokavaliolla pyritään kilpailukaudella.

---

---

**Seuraavat osiot koostuvat väittämistä ja monivalintakysymyksistä sekä niihin liittyvistä tarkentavista kysymyksistä kilpailukaudella. Valitse seuraavista vastausvaihtoehdoista mitkä pitävät kohdallasi paikkaansa.**

**OSIO 1: HARJOITTELU KILPAILUKAUDELLA**

35. Kilpailijani harjoittelevat kuntosalilla lihaskuntoa keskimäärin

- ☐ 1x viikossa
- ☐ 2-3x viikossa
- ☐ 4-5x viikossa
- ☐ yli 5x viikossa.

36. Kilpailijoitteni harjoitteluohjelma on yleensä

- ☐ 1- jakoinen
- ☐ 2- jakoinen
- ☐ 3- jakoinen
- ☐ 4- jakoinen
- ☐ 5- jakoinen.

37. Käytän kilpailijoitteni ohjelmien laadinnassa seuraavia erikoistekniikoita:

- ☐ pakkotoistoja
- ☐ negatiivisia toistoja
- ☐ rest-pausea
- ☐ supersarjoja
- ☐ pudotussarjoja
- ☐ pumppisarjoja
- ☐ muuta, mitä? \_\_\_\_\_

## Liite 3 9(14)

## 38. Kilpailijani harjoittelevat

## a. matala ja tasasykkeisiä aerobisia harjoituksia

- ☐ 0-1 h viikossa
- ☐ 2-3 h viikossa
- ☐ 4-5 h viikossa
- ☐ yli 5 h viikossa.

## b. intervalliharjoituksia (HIIT)

- ☐ 0-1h viikossa
- ☐ 2-3 h viikossa
- ☐ 4-5 h viikossa
- ☐ yli 5 h viikossa.

## c. Keskitehoisia harjoituksia (60-70%maksimista)

- ☐ 0-1h viikossa
- ☐ 2-3 h viikossa
- ☐ 4-5 h viikossa
- ☐ yli 5h viikossa.

## 39. Kilpailijani suorittavat aerobiset harjoitteet

- ☐ oman valinnan mukaan
- ☐ kävellen
- ☐ juosten
- ☐ pyörällä
- ☐ luistellen
- ☐ hiihtäen
- ☐ aerobisella laitteella
- ☐ muuten, miten? \_\_\_\_\_.

## 40. Kilpailijani harjoittelevat säännöllisesti viikoittain esiintymis- ja poseeraustaitoja.

- ☐ kyllä
- ☐ en

**OSIO 2: KILPAILUKAUDEN RUOKAVALIO**

## 41. Kilpailijoihini dieetin kesto on keskimäärin

- ☐ alle 12 viikkoa
- ☐ 12-14 viikkoa
- ☐ 15-17 viikkoa
- ☐ 17-20 viikkoa
- ☐ yli 20 viikkoa.

## 42. Kilpailijani noudattavat tavoitteellista ruokavaliota

- ☐ kyllä
- ☐ en

## Liite 3 10(14)

43. Kilpailijani noudattavat kurinalaista ruokavaliota.  
☐ kyllä ☐ en
44. Kilpailijoitteni ateriaritmi on  
☐ 2h välein  
☐ 3h välein  
☐ 4h välein  
☐ yli 4h välein.
45. Kilpailijani noudattavat seuraavia erikoisruokavalioita:  
☐ sokeriton  
☐ gluteeniton  
☐ paleo  
☐ vegaani  
☐ maidoton  
☐ muuta, mitä? \_\_\_\_\_.  
☐ En noudata mitään erikoisruokavaliota.
46. Kilpailijoitteni ruokavalio sisältää yleisemmin  
☐ alle 1600 kcal  
☐ 1600-1900 kcal  
☐ 2000-2300 kcal  
☐ 2400-2700 kcal  
☐ 2800-3100 kcal  
☐ yli 3100 kcal.
47. Kilpailijani noudattavat eniten seuraavia energiaravintoaineiden jakaumaa:  
(kuvavaihtoehdot)
48. Kilpailukaudella ravinto on samaa kuin kehityskaudella.  
☐ kyllä ☐ ei
49. Kilpailukaudella energiansaanti on rajoitettu.  
☐ kyllä ☐ ei
50. Aineenvaihdunnan tehostamiseksi käytän seuraavia keinoja:  
☐ hiilihydraattitankkaus  
☐ rasvatankkaus  
☐ cheatmeal  
☐ cheatday  
☐ hiilihydraattien syklittäminen  
☐ muuta, mitä? \_\_\_\_\_.  
☐ En käytä mitään keinoja.

## Liite 3 11(14)

51. Mitä seuraavista lisäravinteista kilpailijasi käyttävät säännöllisesti?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> heraproteiini             | <input type="checkbox"/> kaseiini               |
| <input type="checkbox"/> kasvikunnan proteiinilisä | <input type="checkbox"/> BCAA                   |
| <input type="checkbox"/> EAA                       | <input type="checkbox"/> kreatiini              |
| <input type="checkbox"/> L-glutamiini              | <input type="checkbox"/> L-karnitiini           |
| <input type="checkbox"/> HMB                       | <input type="checkbox"/> Beeta-alaniini         |
| <input type="checkbox"/> vihreä tee-uute           | <input type="checkbox"/> rasvapolttajat         |
| <input type="checkbox"/> Omega-3                   | <input type="checkbox"/> CLA                    |
| <input type="checkbox"/> E-EPA                     | <input type="checkbox"/> monivitamiini-valmiste |
| <input type="checkbox"/> magnesiumlisä             | <input type="checkbox"/> kalsiumlisä            |
| <input type="checkbox"/> D-vitamiinilisä           | <input type="checkbox"/> muuta, mitä?           |

52. Onko kilpailijoiden rasvaprosentilla merkitystä kilpailukaudella?

- ☐ kyllä                      ☐ ei

*Perustele lyhyesti vastaustasi.*

---



---

53. Arvioi paljonko kilpailijoillasi on keskimäärin painoa pudotettavana ja mihin rasvaprosenttiin pyritään.

- a. pudotettava (kg)  
b. rasvaprosentti kilpailukunnossa (%)

### OSIO 3: PSYKKINEN KUORMITTAVUUS KILPAILUKAUDELLA

54. Arvioi seuraavan väittämän paikkaansa pitävyyttä.

Kilpailukausi on minulle psyykkisesti kuormittavaa aikaa.

1= ei pidä paikkaansa, 2=pitää jokseenkin paikkaansa, 3= pitää täysin paikkaansa, 4= en osaa sanoa

55. Missä määrin koet seuraavien asioiden kuormittavan kilpailijoitasi kilpailukaudella bikenifitness-urheilun vuoksi?

1= ei lainkaan, 2= jonkin verran, 3= melko paljon, 4= erittäin paljon

lähipiirin ymmärtämättömyys

vähäinen aika ihmissuhteiden ylläpitoon

valmentajan riittämätön tuki

työn/opiskelun ja harrastuksen yhteensovittaminen

aikataulujen yhteensovittaminen

riittämätön aika kotitöille

ruokavalion noudattaminen

harjoittelun määrä

riittämätön lepo/uni

riittämätön vapaa-aika

taloudelliset voimavarat

## Liite 3 12(14)

56. Valitse seuraavista psyykkisen valmennuksen keinoista mitä käytät valmennuksessasi.

- ☐ mielikuvaharjoittelu
- ☐ motivointi
- ☐ tavoitteiden asettaminen
- ☐ itseluottamuksen kehittäminen
- ☐ itsearviointi
- ☐ mindfulness
- ☐ NLP
- ☐ muuta, mitä? \_\_\_\_\_

57. Koetko bikinifitness-urheilun kasvattavan kilpailijoihisi henkisesti?

- ☐ kyllä ☐ ei
- perustele lyhyesti vastaustasi

---



---



---

### TEEMA 3. Kilpailutilanne

Kolmas teema käsittelee kilpailutilannetta sekä lajin arvostelukriteerejä.

58. Arvioi seuraavien väittämien paikkaansa pitävyyttä.

1= ei pidä paikkaansa, 2= pitää jokseenkin paikkaansa, 3= pitää täysin paikkaansa, 4= en osaa sanoa

Kilpailutilanne on raskas fyysisesti.

1 – 4

Kilpailutilanne on raskas psyykkisesti.

1 – 4

Bikinifitness kilpailuissa esiintymisellä on yhtä suuri merkitys kuin ulkoisella fysiikalla.

1 – 4

Bikinifitness kilpailuissa poseerauksilla on yhtä suuri merkitys kuin ulkoisella fysiikalla

1 – 4

Bikinifitness kilpailuissa stailauksella on yhtä suuri merkitys kuin ulkoisella fysiikalla.

1 – 4

Bikinifitness on urheilua.

1 – 4



## Liite 3 13(14)

**Seuraavissa kysymyksissä pyrin selvittämään missä määrin arvioitavat kriteerit vaikuttavat sijoituksiin.**

59. Mitkä ovat mielestäsi kaksi ratkaisevinta tekijää alkukilpailussa? Perustele vastauksesi.

---

---

---

60. Mitkä ovat mielestäsi kaksi ratkaisevinta tekijää finaalikierroksella? Perustele vastauksesi.

---

---

---

**Seuraavat kysymykset koskevat valmistautumistasi kilpailutilanteeseen.**

61. Millä perustein kilpailijasi valitsevat kilpailubikiniensä värin, konnektoreiden mallin ja bikinien leikkauksen?

---

---

---

62. Kerro viisi asiaa, mitä kuuluu kilpailuja edeltävinä päivinä viimeistelyyn.

---

---

---

**Seuraavat kysymykset koskevat valmistautumista KILPAILUPÄIVÄNÄ.**

63. Millä tavoin kilpailijasi valmistautuvat fyysisesti kilpailutilanteeseen?

---

---

---

64. Millä tavoin kilpailijasi valmistautuvat psyykkisesti kilpailutilanteeseen?

---

---

---

**Yleiset kysymykset lajista ja sen ihanteista.**

65. Millainen on mielestäsi ihanteellinen bikinifitness-kilpailija?

---

---

---

66. Mihin suuntaan sinä kehittäisit lajia?

---

---

---

67. Mikä motivoi sinua valmentamaan bikinifitness-urheilijoita?

---

---

---

68. Koetko lajin olevan enemmän urheilua vai viihdettä? Vapaasana.

---

---

---

**Kiitoksia vastauksistanne!**

Aineiston säilyttäminen: Vastaan aineiston säilyttämisestä ja salassapidosta eikä tutkimusaineistoa luovuteta ulkopuolisille tahoille tai henkilöille. Aineisto tallennetaan sähköiseen muotoon. Ainoastaan minulla ja opinnäytetyönohjaajallani sekä toimeksiantajallani on oikeus tarkastella aineistoa ennen valmista opinnäytetyötä. Kyselyyn vastanneet pysyvät anonyymeina eikä kenenkään moraalisia oikeuksia tulla loukkamaan. Tulokset julkaistaan siten, ettei yksittäistä henkilöä voi tunnistaa.

69. Vakuutan vastanneeni kyselyyn rehellisesti ja annan luvan vastausteni käyttöön tutkimuksen raportoinnissa.

☐ kyllä ☐ en

## BIKINIFITNESS-KYSELY TUOMAREILLE

*Olen Kristi Loukusa liikunnanohjaaja (AMK) -opiskelija Lapin ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä, jonka aiheena on bikinifitness. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa lajista ja tehdä bikinifitness tunnetummaksi kilpaurheilulajina. Tutkimus on tapauskohtainen laadullinen tutkimus, johon kerään tietoa kilpailijoilta, valmentajilta ja tuomareilta. Toimeksiantajana toimii IFBB:n Finland ry:n valmennuspäällikkö Ville Isola.*

*Laji herättää erittäin paljon keskustelua eri medioissa. Varsinkin sosiaalista mediaa seuraamalla saa lajista helposti vääristyneen kuvan. Opinnäytetyöni pyrkii selkeyttämään käsitystä lajista ja sen vaatimuksista. Kyselyn teemoina ovat bikinifitness harjoittelu kehityskaudella ja kilpailukaudella sekä valmistautuminen kilpailutilanteeseen. On äärimmäisen tärkeää työn luotettavuuden kannalta vastata kysymyksiin selkeästi, avoimesti ja rehellisesti. Vastausten antaminen on täysin vapaaehtoista.*

### Taustatiedot

1. Sukupuoli
  - ☐ nainen
  - ☐ mies
2. Tuomarointihistoriasi
  - a. Kauanko olet tuomaroinut bikinifitness-kilpailuja?
  - b. Onko tuomarointikokemusta muista lajeista?

## TEEMA 3. Kilpailutilanne

Kolmas teema käsittelee kilpailutilannetta sekä lajin arvostelukriteerejä.

3. Arvioi seuraavien väittämien paikkaansa pitävyyttä.  
1= ei pidä paikkaansa, 2= pitää jokseenkin paikkaansa, 3= pitää täysin paikkaansa, 4= en osaa sanoa

Kilpailutilanne on raskas fyysisesti.

1 – 4

Kilpailutilanne on raskas psyykkisesti.

1 – 4

## Liite 4 2(3)

Bikinifitness kilpailuissa esiintymisellä on yhtä suuri merkitys kuin ulkoisella fysiikalla.

1 – 4

Bikinifitness kilpailuissa poseerauksilla on yhtä suuri merkitys kuin ulkoisella fysiikalla

1 – 4

Bikinifitness kilpailuissa stailauksella on yhtä suuri merkitys kuin ulkoisella fysiikalla.

1 – 4

Bikinifitness on urheilua.

1 – 4

**Seuraavissa kysymyksissä pyrin selvittämään missä määrin arvioitavat kriteerit vaikuttavat sijoituksiin.**

4. Mitkä ovat mielestäsi kaksi ratkaisevinta tekijää alkukilpailussa? Perustele vastaustasi oman näkemyksesi mukaan.

---



---



---

5. Mitkä ovat mielestäsi kaksi ratkaisevinta tekijää finaalikierroksella? Perustele vastauksesi oman näkemyksesi mukaan.

---



---



---

6. Millä perustein kilpailubikinin värivalinta, konnektoreiden malli ja bikinien leikkaus mielestäsi vaikuttavat kokonaisuuteen?

---



---



---

**Yleiset kysymykset lajista ja sen ihanteista.**

7. Millainen on mielestäsi ihanteellinen bikinifitness-kilpailija?

---



---



---

8. Mihin suuntaan sinä kehittäisit lajia?

---



---



---

## Liite 4 3(3)

9. Mikä motivoi sinua tuomaroimaan bikinifitness-kilpailuja?

---

---

---

10. Koetko lajin olevan enemmän urheilua vai viihdettä? Vapaasana.

---

---

---

**Kiitoksia vastauksistanne!**

Aineiston säilyttäminen: Vastaa aineiston säilyttämisestä ja salassapidosta eikä tutkimusaineistoa luovuteta ulkopuolisille tahoille tai henkilöille. Aineisto tallennetaan sähköiseen muotoon. Ainoastaan minulla ja opinnäytetyönohjaajallani sekä toimeksiantajallani on oikeus tarkastella aineistoa ennen valmista opinnäytetyötä. Kyselyyn vastanneet pysyvät anonymineinä eikä kenenkään moraalisia oikeuksia tulla loukkamaan. Tulokset julkaistaan siten, ettei yksittäistä henkilöä voi tunnistaa.

11. Vakuutan vastanneeni kyselyyn rehellisesti ja annan luvan vastausteni käyttöön tutkimuksen raportoinnissa.

☐ kyllä ☐ en