

THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE

# VOIMANOSTAJA

n° 3/2021



**SUOMALAISEN  
JUNIORI-  
VOIMANOSTON  
HISTORIAA  
1974-2020**

**KLASSISEN  
VOIMANOSTON  
JUNIORIEN  
SM-KILPAILUT  
SOTKAMOSSA**

[www.sotkamonsvisa.fi](http://www.sotkamonsvisa.fi)

**HUOLTAJAN  
TEHTÄVÄT  
KILPAILUSSA**



**VOIMANOSTON SM 2021**

**PUHTAASTI PARAS - VERKKOKOULUTUS**

[WWW.SUOMENVOIMANOSTOLIITTO.FI](http://WWW.SUOMENVOIMANOSTOLIITTO.FI)

# ELEIKO

RAISE THE BAR

## HUIPPUTUOTTEET MYÖS KOTIKUNTOILUUN

**ELEIKON VERKKOKAUPPA**  
**SHOP.ELEIKO.COM**

Verkkokauppa esittelee laajan valikoiman Eleikon harjoitteluvälineitä. Verkkokaupan avaamisen yhteydessä Eleiko julkisti uusina tuotteina säädettävän käsipainon, lyhyemmän painotangon ja kaksi pienikokoisempaa kyykkytelinettä. Uutuudet soveltuvat niin kotiin, työpaikalle, taloyhtiöön kuin myös kuntosaleille.

Eleiko suunnittelee ja toteuttaa harjoittelualueita avaimet käteen -periaatteella. Tuotteidemme käyttäjiä eivät ole vain huippu-urheilijat ja -treenaajat, vaan laadukkaat ja turvalliset välineemme sopivat kaikille kuntoilijoille ja kuntoutujille.

Yhteistä kaikille ratkaisuillemme on asiakaslähtöisyys ja huippulaatu – meihin voit luottaa yhtä vahvasti kuin Eleikon tankoon.



**MARKO RANTAMÄKI**  
myynti  
+358 400 444 176



**JYRKI LAAKSO**  
asiakaspalvelu  
+358 400 179 205

# Voimanostosta ja muusta elämästä

Olen useissa pääkirjoituksissa pohtinut muun elämän vaikutusta voimanostoon. Kun muilla elämän osa-alueilla on kiireitä ja stressiä, ei nostotkaan kulje. Elämä on kokonaisvaltaista, osat liittyvät toisiinsa ja muodostavat yhdessä kokonaiskuvan. Tällä kertaa haluan asetella kysymyksen toisinpäin: mitä sellaista voimanoston ulkopuolista sinun elämässäsi on, mikä palauttaa ja vaikuttaa myönteisesti nostamiseenkin? Onko sinulla esimerkiksi joku muu harrastus, jonka kautta saat tyhjennettyä päätä? Oletko huomannut sen vaikuttavan siihen, miten nostot kulkevat salilla?

Kaikki minut tuntevat tietävät, että minulle tällainen harrastus on lukeminen. Ei ole paikkaa, jonne en varalta ottaisi kirjaa mukaan! Luen työmatkoilla, tauoilla, illalla... Olenpa joskus jännittävää kirjaa lukenut salillakin sarjojen välissä.

Tv-ohjelmia tulee katsottua enää harvoin, sillä koen pääseväni kirjan kanssa paremmin irti ympäristöstä ja päässä vilisevistä ajatuksista. Vaikka tarinat olisivat surullisia, koen lukemisen palauttavana. Se auttaa keskittymään muuhunkin.

Välillä kirjat myös muistuttavat voimanostosta ihan suoraankin. Näin kävi lukiessani Walter Tevisin *The Queen's Gambit* -teosta. Kirjahan on ilmestynyt jo 1983, mutta tarina on suurimmalle osalle tuttu vuoden 2020 Netflix-sarjasta *Musta kuningatar*. Kirjassa kerrotaan 8-vuotiaasta Bethistä, joka jää orvoksi ja löytää orpokodissa kaksi asiaa, jotka tulevat määrittämään hänen elämänsä: shakin ja päihteet. Kirja kertoo Bethin kasvutarinan näiden kahden vetovoiman välissä hänen havitellessaan maailman arvostetuimman venäläismestarin kruunua.

Ihan ensimmäisenä olin hämmästyneet siitä, miten jännittäviä shakkiottelut olivat! En ymmärrä shakista hölkäsen pöläystä, en tiedä edes miten nappulat liikkuvat, mutta silti jännitin seuraavaa siirtoa! Ja tätä löytyy myös voimanostosta: sen katsominen voi olla hyvinkin monotonista, mutta samalla nostajan onnistumisen puolesta voi jännittää niin, että mahanhahassa kihelmöi. Hyvä kertoja, kuten Walter Tevis, osaa tehdä shakista kiinnostavaa. Samoin hyvä kommentaattori voi muuttaa täysin sen kokemuksen, mikä kisoista striimin kautta välittyy kotikatsomoihin.

Mielestäni oli myös mielenkiintoista, miten Beth pelatesaan sulki silmänsä ja kävi peliä mielikuvissaan: mitä tämän siirron jälkeen tapahtuisi, mitä mahdollisuuksia se aukaisee ja kummalle pelaajalle, mitä vastapuoli havittelee tällä siirrolla... Oikeiden painojen valitseminen on tärkeää myös voimanostokisassa. Millä painoilla saa rakennettua sen parhaan mahdollisen yhteistuloksen? Puhumattakaan siitä viimeisen maastavedon taktikoinnista! Millä painolla voin voittaa, millä painolla pakotan vastustajan yrittämään mahdotonta painoa? Paljonko vastustajalla on oikeasti varaa korottaa?

Taktikoinnin lisäksi mielikuvaharjoittelu on tärkeää ihan onnistuneiden nostojenkin kannalta. Kun kisasuorituksissa onnistuu mielikuvissa, ne onnistuvat paremmin myös oikeassa elämässä. Lisäksi mielikuvaharjoittelulla voi aktivoida hermostoa ja ylläpitää tätä kautta hermostollista voimantuottoa. Tutkimuksissa on todettu, että esimerkiksi loukkaantumisten

aikana voimantuotto laskee vähemmän niillä, jotka tekevät mielikuvaharjoittelua.

Monelle voimanostajalle voimanosto on myös yksi tärkeä identiteetin määrittäjä. Se määrittelee usein elämää ja tekemisiä ja ehkä toimii kontrollinkin keinona. Tätä shakki oli selvästi myös Bethille. Lajissa kuin lajissa menestys vaatii paljon työtä! Voimanosto on myös varmasti haastanut meitä kaikkia ihmisinä ja (toivon mukaan) kasvattanut meitä. Varmasti usean lukijan kasvutarinaan kuuluu voimanosto siinä missä shakki Bethin kasvutarinaan.

Ja viimeisenä: Beth tarvitsee apua, jotta voi menestyä. Niin tarvitsemme mekin! Elämässä muutenkin, mutta myös voimanostajina. Läheisten tukea, valmentajan taitoja ja huoltajan kannustusta. Yksin on huono rakentaa mitään.

Näissä mietteissä toivottelen teille kaikille hyvää syksyä, asioita jotka saavat pohtimaan elämää ja itseänne (kuten *Musta kuningatar* ja monet muut kirjat minun kohdalla) sekä palauttavia harrastuksia, jotka auttavat jaksamaan muussa elämässä!

Katja Lariola  
päätoimittaja





#### VOIMANOSTAJA-lehti

44. vuosikerta,  
4 numeroa vuodessa

#### Julkaisija

Suomen Voimanolitto ry (SVNL)  
Finnish Powerlifting Federation  
c/o Tero Hyttinen  
info@svnl.fi  
Alkkulanraitti 72 as.2,  
95600 Ylitornio, Finland  
puh. 010 309 4270

#### Sähköposti

info@svnl.fi  
www.suomenvoimanolitto.fi  
facebook.com/suomenvoimanolitto

#### Pankkiyhteys

FI18 5680 0020 2315 32 Yleistili  
FI 22 5680 0020 2315 57 VN-lehti

#### Päätoimittaja

Voimanolitaja nro 3/2021  
va. päätoimittaja Katja Lariola

#### Kansikuva

Eetu Aalto otti sarjan M23/74 kg Suomen  
mestaruuden, kuva: Sotkamon Kameraseura /  
Kalevi Sorsa

#### Seuraavan lehden deadlinet:

Lehti 4/2021  
päätoimittaja Heikki Virtanen  
Aineisto pt.ile 7.11.2021 mennessä  
sähköpostilla voimanolitajalehti@svnl.fi

Lehden tilaukset sihteeriltä kirjallisesti.  
Osoitteenmuutokset jäsenrekisterin kautta.

#### Tilaushinta

35€/vuosi (4 numeroa) kotimaahan,  
55€ ulkomaille. Tilaus on kestoilaus joka  
jatkuu ilman eri uudistusta ellei tilaaja  
irtisano tilaustaan. Irttonumero 10€

#### Tämän lehden avustajat

Heikki Virtanen, Kalevi Sorsa, Jari Saastamoinen,  
Ville Niskanen, Heikki Orasmaa, Päivi Ristolainen,  
Sanna Hillberg, Fanny Lamminen, Jari Lamminen,  
Kalle Vehkaperä, Iina Lotva-Teikari,  
Sotkamon Kameraseura, Seppo Sohlman,  
Harri Hagfors, Janne Ylimyys, Eino Järvisalo,  
Jussi Kuusikko, Kyösti Kauppinen ja  
Sanna Savolainen.

#### Lehden layout

Ahopelto Group Oy / Voitto Ahopelto

ISSN 2670-3998 (poinnettu)  
ISSN 2736-8009 (verkkójulkaisu)

Painopaikka  
PunaMusta

## Tässä lehdessä:

- 3 Pääkirjoitus**  
Voimanolitasta ja muusta elämästä
- 5 Puheenjohtajan palsta**  
Voimanolito vahvassa  
myötätuulussa
- 5 Jarkko Saapunki Suomen  
Voimanolitaston toiminnan-  
johtajaksi**
- 6 Suomalaisen juniorivoimanoliton  
historiaa 1974-2020**
- 17 Heikkouksien kehittäminen ja  
apuliikkeiden valinta  
voimaharjoittelussa**
- 18 Haastattelussa Ville Niskanen**
- 20 Ylöjärvellä nostettiin heinä-  
kuussa ulkokisassa ennätysksiä**
- 22 Puhtaasti paras -verkkokoulutus**
- 26 Haastattelussa Katja Kärkkäinen**
- 28 Klassisen voimanoliton juniorien  
SM-kilpailut, Sotkamo**
- 38 Huoltajan tehtävät kilpailuissa**
- 40 Mitä kuuluu nykyään?**  
Janne Toivanen
- 42 Miten tanssijasta tehdään  
huippuvoimanolitaja**
- 44 Korjaus lehden 2/2021  
SM-osallistumiset taulukkoon**
- 45 50-vuotismuistaminen Euroopan  
Voimanolitaston**
- 46 Eino Järvisalo –  
Suomen vahvin tradenomi**
- 48 Päävalmentajan palsta**  
Millä ohjeilla huipulle -  
päävalmentajan mietteitä
- 49 Tuomarivastaavan palsta**  
Voimanolitokilpailut
- 50 Liitto tiedottaa**

## THE FINNISH POWERLIFTING MAGAZINE VOIMANOSTAJA

### Mediahinnat v. 2021

#### 4-VÄRI-ILMOITUS

Koko	Vuosisopimus Hinta 4.numeroa + web-logo	
Aukeama	600 €	2.000 €
1/1 sivu	350 €	1.200 €
(koko 217x280 mm), 3 leikkuuvarat)		
½ sivua	200 €	600 €
(koko 217x140 mm)		
1/4 sivua	100 €	300 €
(koko 105x140 mm)		

#### KANSIARKILLA\*

Koko	Vuosisopimus Hinta 4.numeroa + web-logo	
1/1 sivu	500 €	1.500 €
½ sivua	300 €	900 €

\* 2 / takakansi / takakannen sisäpuoli  
SVNL:n pidättää oikeuden käyttää saamaansa  
julkaitavaksi tarkoitettua aineistoa kaikissa  
medioissa korvauksetta ja ilman sopimusta.

#### LEHDEN LAYOUT



#### KILPAILUILMOITUKSET\*

1/1 sivu mv	150 €
1/2 sivu mv	100 €
1/4 sivu mv	70 €
1/8 sivu mv	60 €

#### RIVI-ILMOITUS

Tapahtumakalenterissa 50 €

\*Nämä hinnat vain SVNL:n jäsenlehtiä  
Voimanolito- ja penkkikisoista

Kilpailumaksu 60 €

Sisältää lyhyet perustiedot rivi-ilmoituksena  
SVNL:n internet-sivujen  
Tapahtumakalenterissa  
Hinnat Alv 0% (julkaisija ei peri arvolisäveroa).

#### ILMOITUSMYNTI:

Ahopelto Group Oy  
puh. 0500 633 951  
voitto.ahopelto@ahopeltogroup.fi

#### AINEISTOMUODOT

Sähköinen aineisto: InDesign, Photoshop,  
Illustrator, PDF  
Kuvat: TIFF tai JPG, (resoluutio 300 dpi)  
Aineistot: voitto.ahopelto@ahopeltogroup.fi

## Voimanosto vahvassa myötätulessa

Näyttää vahvasti siltä, että tästä vuodesta tulee liiton historian paras vuosi lisenssinostajien määrällä mitattuna. Tätä kirjoittaessani (12.8.2021) on kilpailulisenssin lunastanut jo 954 nostajaa, kun tähänastinen ennätysmäärämme 958 nostajaa toteutui vuonna 2015. Samanaikaisesti trendi lajin naisistumisesta sekä nuortumisesta näyttää vahvistuvan pitkän aikavälin trendinä. Naisia lisenssin haltijoista on 290 eli 30,4 %.

Harrastajamäärä oli pitkäaikaisessa kehityksessä aallonpohjassa vuonna 2009, kun lisenssinostajia oli 698 henkilöä, joista naisia 66. Tästä alkoi voimanoston kilpailutoiminnan harrastuksen osalta nousu, jota vauhditti vuodesta 2011 alkaen järjestetyt klassisen voimanoston ja penkki-punneruksen SM-kisat.

Nuorten SM-kisoihin tänä vuonna ilmoitettiin 100 nostajaa. Näyttää vahvasti siltä, että ensi vuoden tammikuussa Porissa kannattaa jo nyt varautua siihen, että nuortenkin kisat nostetaan kolmipäiväisinä. Sen sijaan avoimen klassisen voimanoston SM-kisoihin tuli normaalla vähemmän osallistujia, vain 103 nostajaa.

Syynä tähän voitaneen pitää uudelleen kiihtymään alkanutta koronapandemiatilannetta, joka ymmärrettävästi askarruttaa meitä monia. Ja varsinkin tässä vaiheessa, jossa avoimen ikäluokan nostajilla ei vielä ole kahden rokotteen antamaa suojaa. On ymmärrettävää, että kaikki eivät uskalla vielä tässä pandemiatilanteessa osallistua, vaikka mieli tekisikin. Myös nuorten ja avoimen kisojen poikkeuksellinen läheisyys verotti etenkin nuorten SM-kisoihin osallistuneiden mahdollisuutta ja halua lähteä mukaan myös avoimen SM-kisoihin varsinkin, kun loppuvuoden kansainvälinen kisakalenteri on varsin tiukka.

Tiukan kansainvälisen kalenterin myötä liiton hallitus päätyi ratkaisuun, että emme tänä vuonna järjestä Nordic Fitness Expon yhteydessä NFE Powerlifting Challenge -kisaa. Näkyvyyttä haemme vähän toisin keinoin. Tulossa on voimanostoon liittyen kaksikin promootiovideota, jotka liitto tekee yhteistyössä Tero "Thunder Tepi" Tuohenmaan ja Janne Ylimyksen kanssa. Toinen on luonteeltaan opetuksellinen ja toinen enemmän markkinoiva

video lajistamme ja sen harrastajista. On suotavaa, että seurat markkinoivat näitä myös omilla paikkakunnillaan, somekanavillaan jne., jotta saamme jatkettua lajimme hyvää nostetta edelleen.

Tero Hyttinen  
puheenjohtaja



## Jarkko Saapunki Suomen Voimanostoliiton toiminnanjohtajaksi

Suomen Voimanostoliitto on valinnut toiminnanjohtajakseen ammattivalmentaja Jarkko Saapungin Kuusamosta. Saapunki aloittaa tehtävässä 1.9.2021.

-Saapungin vallinnan myötä odotamme toimintamme kehittyvän entistä ammattimaisemmaksi, kun tähän asti liiton hallintoa ja juoksevia asioita, koulutuksia jne. on toteutettu pelkästään harrastajavoimin. Erityisesti uskomme hänen tuovan lisää osaamista mm. liiton valmentaja- ja ohjaajakoulutuksiin. Syyskuu mennee Jarkolla vielä perehtyessä tehtäviin. Tarkoitus on, että hän on mukana SM-kisoissa, koulutuksissa jne., jolloin kentän väki tulee tutuksi.

Suunnitteilla on myös seurakierros tätä varten, kertoo liiton puheenjohtaja Tero Hyttinen.

Saapunki itse on uudesta tehtävästä innoissaan vaikka voimanosto lajina on vielä vieras. - Monet urheilijaa lähellä olevat asiat kuten mm. psyykinen valmennus, urheilijan arki ja kasvattaminen ovat lajista riippumattomia asioita ja odotan, että pääsemme jakamaan kokemuksiamme Saapunki kertoo omista tavoitteistaan. Valmentamisen lisäksi Saapungilla on vankka kokemus myös kilpailujen järjestämisestä ja urheilumarkkinoinnista mm. Lapinlahden Eliittikisojen osalta.



# Suomalaisen juniorivoimanoston historiaa 1974-2020

Teksti: Heikki Virtanen, kuvat: Voimanostajan arkisto, lähteet: Kalevi Sorsan tulosarkistot ja IPF:n & EPF:n verkkosivut

Voimanostajassa 2/2021 on melko kattavasti kerrottu suomalaisen voimanoston ja Suomen Voimanostoliiton historiasta. Tuossa kirjoituksessa keskityttiin enemmän liiton toimintaan sekä avoimessa luokassa menestystä niittäneisiin urheilijoihin. Tässä artikkelissa on tarkoitus hypätä juniorinostajien maailmaan ja valottaa hieman tarkemmin kilpailutoimintaa tästä näkökulmasta. Tekstissä ja taulukoissa on otettu huomioon vain nostajat ja saavutukset, jotka on tehty juniorisarjoissa nostamalla, eli mahdollisesti saman nostajan avoimen luokan saavutuksia juniori-ikäisenä ei tässä kirjoituksessa ole huomioitu. Taulukoissa ja tilastoissa on huomioitu kilpailut vuoden 2020 loppuun saakka. Kansainvälisten kilpailujen osalta tiedot ovat käytännössä vuoteen 2019 saakka, koska koronapandemia sotki vuoden 2020 kilpailuja, eikä niitä pystytty järjestämään tai Suomi ei lähettänyt niihin joukkuetta.



Elna Auvinen toi vuonna 2007 naisten subjuniori-ikäluokan ensimmäisen MM-mitalin Suomeen

## SM-kilpailut

Nykyään Suomessa juniorit kilpailevat kolmessa eri ikäluokassa. Niin mies- kuin naisjunioireille löytyy ikäluokat 14-, 18- ja 23-vuotiaille. Aikojen saatossa myös muita ikäluokkia on ollut. Kansainvälisissä kilpailuissa kilpaillaan subjunioireissa (18-vuotiaat) ja junioireissa (23-vuotiaat). Vuoteen 2020 saakka SM-kilpailuihin on osallistunut juniorisarjoissa yhteensä 7 324 nostajaa. Tuosta määrästä 6 483 on ollut miesjunioireita ja 841 naisjunioireita.

## Juniorit ovat jakautuneet SM-kilpailuissa ikäluokkiin seuraavasti:

ikäluokka	osallistujat	vuosi
N14	26	2016-2020
N15	15	2015
N17	143	1994-2017
N18	67	2018-2020
N20	272	1994-2017
N23	318	1993-2020
M14	35	2016-2020
M15	9	2015
M17	1 247	1992-2017
M18	88	2018-2020
M20	2 541	1974-2017
M23	2 563	1980-2020

Yllä olevasta taulukosta voimme todeta naisjuniorien tulleen mukaan kilpailuihin lähes 20 vuotta miesjuniorien jälkeen. Ensimmäinen miesjuniorien ikäluokka M20 on otettu mukaan jo melko varhain liiton historiassa, jo vuonna 1974, kun ensimmäiset miesten SM-kilpailut on järjestetty vuonna 1971. Ensimmäiset naisten SM-kilpailut järjestettiin vuonna 1982 ja siitä kesti reilun kymmenen vuotta siihen, että ensimmäinen naisjuniorien ikäluokka (N23) tuli mukaan SM-kilpailuihin vuonna 1993.

Tarkastellessamme tarkemmin SM-kilpailujen osallistujien määrää (7 324), voimme todeta juniorisarjoissa jakautumisen eri sarjoihin olleen aikojen saatossa suuri, sillä 66 % osallistujista on saavuttanut mitalin. Vuosien 1974-2020 välillä on jaettu yh-

teensä 4 832 mitalia, joista 2 311 kultaisia, 1 498 hopeisia ja 1 023 pronssisia.

## Ensimmäiset Suomen mestarit voimanostossa M20-ikäluokassa vuonna 1974 olivat:

52 kg	Juhani Salin
56 kg	Sauli Känvälä
60 kg	Raimo Paavilainen
67,5 kg	Vesa Männistö
75 kg	Lasse Nordström
82,5 kg	Tauno Käppi
90 kg	Jari Nieminen
110 kg	Jouko Flyktman

Edeltävällä listalla on vain voimanoston mestarit, koska penkkipunnerrus tuli mukaan vasta vuonna 1990.

## Ensimmäiset Suomen mestarit N23-ikäluokassa vuonna 1993 olivat:

56 kg	Minna Tolppi (vn)
56 kg	Virpi Ahjo (pp)
60 kg	Jaana Myllymäki (vn)
60 kg	Virpi Heikkinen (pp)
67,5 kg	Tiina Kesti (vn)
67,5 kg	Tytti Ylivinkka (pp)
90 kg	Katja Turunen (pp)



Henna Siirilä nosti juniorien MM-pronssia varustevoimanostossa vuonna 2007

**Juniorisarjoissa kymmenen tai enemmän SM-mitalia ovat saavuttaneet:**

Teemu Hällfors	25 (21-2-2)	2011-2018
Miska Kunnari	19 (17-1-1)	1992-2000
Krista Määttä	16 (13-3-0)	2012-2018
Mikael Salomäki	16 (11-4-1)	2015-2020
Marcel Lindholm	14 (11-2-1)	1997-2005
Hannu Kopola	14 (9-4-1)	1994-2001
Olivia Kyösti	13 (12-1-0)	2015-2020
Melisa Heino	13 (9-2-2)	2012-2017
Niko Kopola	13 (8-5-0)	2015-2020
Saara Puusaari	13 (8-5-0)	2016-2020
Jari-Pekka Holopainen	13 (4-5-4)	1991-1999
Emmeth Törrönen	12 (12-0-0)	2013-2019
Tuulia Lohivuo	12 (11-1-0)	2014-2020
Aki Suvanto	12 (10-1-1)	1995-2000
Dmitrij Jakolev	12 (10-1-1)	2000-2005
Hermann Järvenpää	12 (9-2-1)	2017-2020
Vili Honkanen	12 (9-2-1)	2005-2012
Antti Partanen	12 (7-4-1)	1997-2003
Kenneth Tallqvist	12 (6-5-1)	1995-2002
Markus Norrena	12 (6-5-1)	1995-2002
Olli Suominen	12 (6-4-2)	1997-2005
Jan Lipponen	12 (6-1-5)	2009-2014
Kaisa Karvonen	11 (11-0-0)	1997-2003
Petri Hietamäki	11 (9-2-0)	1993-2000
Matias Rahtu	11 (9-1-1)	2004-2010
Toni Väisänen	11 (9-0-2)	2008-2014
Ari Kurjenkallio	11 (8-2-1)	1997-2004
Jari Honkala	11 (7-3-1)	1997-2005
Marko Kytölä	11 (7-1-3)	1995-2000
Jan Mestari	11 (7-1-3)	1999-2006
Eero Mäki	11 (6-5-0)	2011-2014
Kai Niemistö	11 (6-2-3)	1988-1993
Janne Vuorisalo	11 (3-4-4)	1992-1998
Milka Kanerva	11 (2-6-3)	2015-2020
Jarmo Virtanen	10 (9-1-0)	1980-1986
Vili Leivo	10 (8-2-0)	2001-2006
Stefan Westerholm	10 (8-1-1)	1997-2003
Matias Viiperi	10 (7-2-1)	2011-2016
Ville Niskanen	10 (7-2-1)	2012-2018
Markku Nevala	10 (7-1-2)	2002-2009
Sami Lipponen	10 (6-4-0)	1990-1996
Mika A. Parviainen	10 (6-3-1)	1994-2002
Janne Törrö	10 (6-0-4)	1994-1999
Tero Kirsilä	10 (5-5-0)	1987-1993
Tomi Heikkinen	10 (4-3-3)	1993-1998
Jarkko Bärholm	10 (3-4-3)	2011-2017

Kuten oheisesta taulukosta voi todeta, on useilla 2010-luvun juniorinostajilla paljon mitalieita. Yksi syy tähän toki on se, että kilpailujen määrä on kasvanut klassisen nostomuodon mukaan tullessa. Aluksi 1970-1980-luvuilla ei juniorinostajilla käytännössä ollut mahdollista kerryttää mitalisaldoaan kuin yhdellä tai kahdella mitalilla vuodessa (jos osallistui sekä 20- että 23-vuotiaiden kisoihin). Penkkipunnerruksen mukaantulo 1990-luvulla toki nosti kilpailujen määrän kaksinkertaiseksi jo tuolloin.



Elmeri Pennanen (oikealla) otti MM-pronssia klassisessa penkkipunnerruksessa vuonna 2018



EM-kilpailuissa vuonna 2008 Eero Halunen sai penkissä lajikkulmaa. Vuonna 2009 hän otti varustepenkkipunnerruksessa MM-hopeaa.

## PM-kilpailut

Suomalaiset juniorit ovat menestyneet hyvin Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa. Huomioiden voimanosto- ja penkkipunnerruskilpailut sekä varusteilla että ilman mitaleita on tullut yhteensä 450 kpl vuosien 1983-2019 välillä. Pohjoismaiden mestaruuksia on tullut yhteensä 238, hopeamitaleja 147 ja lisäksi vielä pronssisia 65 kappaletta.

Kuusi suomalaista junioria on pystynyt tähän mennessä saavuttamaan neljä PM-kultamitalia. Voimanoston nelinkertaisia mestareita ovat Juha Hyttinen (vuosina 1984-1987), Jarmo Virtanen (1983-1986), Hannu Kopola (1995-2000) ja Antti Saastamoinen (1999-2002). Dmitrij Jakolev on voittanut kaksi kertaa voimanoston ja kaksi kertaa penkkipunnerruksen vuosina 2002-2003. Tuorein nelinkertainen mestari on Hermanni Järvenpää, joka vuonna 2019 teki hattutempun ja vähän enemmän, kun hän voitti sekä voimanostossa että penkkipunnerruksessa varuste- ja klassiset nostomuodot. Eniten mitaleja, viisi kappaletta yhteensä, ovat saavuttaneet Antti Saastamoinen (4-1-0), Juha Hyttinen (4-1-0), Hannu Kopola (4-0-1) ja Teemu Hällfors (3-2-0).



Jan Lipposella (oikealla) on 12 SM-mitalia juniorisarjoista

## EM-kilpailut

Euroopan mestaruus -kilpailuissa Suomen juniorit ovat vuosien 1985-2019 välillä saavuttaneet mitaleja yhteensä 148 kappaletta. Mitalit ovat jakautuneet seuraavasti: voimanostossa 120 (28-42-50), klassisessa voimanostossa 7 (5-2-0), penkkipunnerruksessa 3 (1-0-2) ja klassisessa penkkipunnerruksessa 18 (11-6-1).

Ensimmäinen suomalainen Euroopan mestari juniorisarjoissa saatiin heti ensimmäisissä EM-kilpailuissa vuonna 1985 Soestissa Länsi-Saksassa, kun Jarmo Virtanen voitti juniorien sarjan 82,5 kg mestaruuden 815 kg yhteistuloksella. Tuolla tuloksella Jarmo Virtanen oli kilpailujen paras nostaja. Samoissa kilpailuissa Aarre Käpylä voitti sarjan 90 kg yhteistuloksella 750 kg. Kaikkiaan Länsi-Saksasta tuotiin kotiin tuomisina kahdeksan EM-mitalia.

Seuraavana vuonna 1986 Manchesterissa Iso-Britanniassa miesjuniorien menestys oli jälleen hyvällä tasolla. Mitaleja ei tullut aivan yhtä paljoa, mutta mestaruuksien määrä kasvoi yhdellä. Jarmo Virtanen nosti itsensä sarjan 82,5 kg kaksinkertaiseksi Euroopan mestariksi ja uusia mestareita olivat Juha Hyttinen sarjassa 100 kg ja Ari Hokkanen sarjassa 60 kg.

Mitalien määrä ei vuonna 1987 kasvanut Mantovassa Italiassa, mutta mitalit kirkastuivat ja saldona oli viisi EM-kultaa. Sarjassa 60 kg Ari Hokkanen uusi mestaruutensa, kuten myös Juha Hyttinen (90 kg) ja Aarre Käpylä (100 kg) omista sarjoistaan ja uusia mestareita olivat Henrik Söderman sarjassa 75 kg ja Samy Arling sarjassa 82,5 kg.



Jani Rainela on voittanut kaksi varustevoi-manoston maailmanmestaruutta

Seuraavana vuonna matkustettiin Luxemburgiin, jossa mitalien määrä jälleen kasvoi – nyt niitä tuli kuusi, mutta mestaruudet jäivät sarjassa 75 kg nostaneen Ari Virtasen kultamitaliin. Sen sijaan vuonna 1989 Nässjössä Ruotsissa mitalien ja mestaruuksien määrä jälleen kasvoi. Miesjuniorit pystyivät nappaamaan yhdeksän mitalia, joiden joukossa kaksi kultaa. Euroopan mestareita olivat Jari Nurmi sarjassa 75 kg ja Kimmo Ilmanen sarjassa 90 kg.



Jarkko Perttula nosti MM-pronssia subjunioissa vuonna 2011



Vuonna 1990 Norjan Steinkjerissä Suomi pysyi edellisvuoden saldossa Kimmo Ilmasen napatessa toisen mestaruutensa ja uudeksi Euroopan mestariksi nosti Sami Kerola sarjassa 110 kg. Mitaleja tuli siis Ruotsin kisojen tapaan yhteensä yhdeksän, kun kahden kultamitalin lisäksi joukkueessa nostaneet nuoret miehet nappasivat viisi hopeaa ja kaksi pronssia.

Amstettenissa Itävallassa saatiinkin sitten vuonna 1991 jälleen kaksi uutta Euroopan mestaria Suomeen, kun Asko Sirviö voitti sarjan 60 kg ja Jukka Parkkonen sarjan 125+ kg. Mitalisaldo oli yhteensä viisi EM-mitalia. Sama jatkui seuraavana vuonna Budapestissä, tosin mitalisaldo jäi kolmeen, mutta Janne Ollila (60 kg) ja Ari Kortetjärvi (75 kg) nostivat uusiksi Euroopan mestareiksi.

Vuonna 1993 juniorien EM-kilpailut järjestettiin Wezembeek-Oppemissa Belgiassa. Suomen miesjuniorien mitalisaldo oli jälleen kolme mitalia, joiden joukossa oli kultainen, kun uudeksi suomalaiseksi Euroopan mestariksi saatiin Pasi Alajoki sarjassa 100 kg. Seuraavaa suomalaista Euroopan mestaria saatiinkin tämän mitalin jälkeen odotella aina vuoteen 1997, kun Seppo Sohlman voitti sarjan 82,5 kg Puolassa. Tämä onkin tällä hetkellä viimeisin Suomeen tullut M23-ikäluokan varustevoimanoston Euroopan mestaruus. M23-ikäluokka on varustevoimanoston EM-kilpailuissa selvästi mitalimäärässä mitattuna eniten mitaleja saavuttanut ikäluokka. Tämä ikäluokka on saavuttanut yhteensä 85 mitalia (21-30-34).

Ensimmäiset suomalaiset naisjuniorit olivat mitaleilla voimanoston EM-kilpailuissa vuonna 1995 Ukrainassa. Nämä olivat

ensimmäiset EM-kilpailut, joissa naisjuniorit olivat mukana. Eija Ketonen nosti naisjuniorien sarjassa 75 kg hopealle. Hän oli mukana myös vuosina 1996-1997 saavuttaen tuolloin pronssin ja toisen hopean. Ensimmäinen Euroopan mestari tässä ikäluokassa naisjunioreissa saatiin vuonna 2000 Virpi Kehäsen voittaessa Bulgariassa sarjan 56 kg. Naisjuniorien loput Euroopan mestaruudet ottikin sitten Voimanostajan päätoimittajanakin toiminut Anni Vuohijoki vuosina 2010 ja 2011. N23-ikäluokassa Suomeen on tullut yhteensä 25 EM-mitalia (3-10-12).

Subjuniorien ikäluokassa ensimmäinen mitali varustevoimanostossa tuli vuonna 2011 Northumberlandissa Iso-Britanniassa. Noissa kilpailuissa Suomen alle 18-vuotiaat miehet nostivat yhteensä neljä mitalia ja Olli Lehti (93 kg) sekä Teemu Leppänen (105 kg) voittivat sarjansa.



Kisamatkalla pääsee katselemaan myös paikallisia nähtävyyksiä



Marcel Lindholmilla on 14 juniorien SM-mitalia

Seuraavana vuonna 2012 Herningissä Tanskassa Yury Pellya voitti sarjan 105 kg. Varustevoimanoston toistaiseksi viimeisin Euroopan mestaruus subjunioireissa tuli vuonna 2013 Prahassa, kun Krista Määttä voitti sarjan 57 kg. Subjuniorit ovat varustevoimanostossa saavuttaneet yhteensä 10 EM-mitalia. Näistä seitsemän (3-0-4) on mies- ja kolme (1-2-0) naisnostajien saavuttamia.

Klassisessa voimanostossa Suomen juniorinostajille ensimmäiset mitalit tulivat vuonna 2018 Kaunasissa Liettuassa. Subjunioireissa Fanny Lamminen (57 kg) ja Nuutti Mansukoski (120+ kg) voittivat Euroopan mestaruudet ja junioireissa Krista Määttä voitti sarjan 57 kg. Myös seuraavat EM-kilpailut käytiin Kaunasissa, joissa Fanny Lamminen uusi voittonsa subjunioireissa. Junioireissa Mirka Valosta tuli vuoden 2018 hopean jälkeen seuraavana vuonna myös EM-kultamitalisti. Yhteensä klassisessa voimanostossa juniorit ovat voittaneet seitsemän mitalia (5-2-0), joista subjuniorit kolme ja juniorit neljä.

Varustepenkkipunnerruksessa EM-tasolla Suomeen on tullut vain yksi Euroopan mestaruus, jonka nosti junioireissa Teemu Hällfors sarjassa 83 kg vuoden 2018

kilpailuissa Hammissa Luxemburgissa. Tämän lisäksi juniorit ovat saavuttaneet kaksi EM-pronssia: Julianna Löllö (2018) ja Eetu Kumpulainen (2019).

Klassisen penkkipunnerruksen puolella sen sijaan mitaleita on tullut hieman reilummin, yhteensä 18 kappaletta (11-6-1). Subjuniorit ovat näistä nostaneet 11 ja juniorit seitsemän. Ensimmäiset mitalit tulivat vuoden 2017 kotikisoissa Ylitorniolla, jotka olivat samalla historian ensimmäiset klassisen penkkipunnerruksen EM-kilpailut ja mukana olivat kaikki ikäluokat. Suomalaiset juniori-ikäluokkien nostajat onnistuivat noissa kilpailuissa kymmenen mitalin arvoisesti. Naissubjunioireissa Olivia Kyösti, Heini Lipponen, Elsa Virtanen ja Hanna Saarijärvi voittivat EM-kultaa ja naisjunioireissa vielä Essi Laakso sekä Emmeth Törrönen ottivat Euroopan mestaruudet. Lisäksi Ylitornion mitalisadetta täydensivät hopeamitaleilla subjunioireissa Ronja Herranen, junioireissa Krista Määttä ja Matias Kulmala sekä Julianna Löllö nappasi vielä juniorien EM-pronssin.

Seuraavana vuonna Suomeen saatiin kaksi uutta Euroopan mestaria Ranskan Merignacissa järjestetyissä kilpailuissa. Siellä Sofie Sallinen voitti subjuniorien sarjan 84 kg ja Anton Kauranen sarjan 53 kg. Hopealle heidän lisäksi olivat vielä subjunioireissa Suvi-Maaria Heinonen ja



Matias Viiperi on saavuttanut juniorisarjoissa 10 SM-mitalia

junioireissa Julianna Löllö. Toistaiseksi viimeisimmät mitalistit ja mestarit tuli vuonna 2019 Hammissa Luxemburgissa. Näissä kilpailuissa Ida Moisio voitti subjuniorien sarjan 57 kg EM-kultaa ja Anton Kauranen sarjan 53 kg. Junioireissa Emmeth Törrönen voitti EM-kultaa toistamiseen sarjassa 72 kg.



Petteri Keräsellä on yksi MM-hopea ja kaksi MM-pronssia vuosilta 2006-2008 juniorien varustevoimanoitosta

## MM-kilpailut

Maailmanmestaruuskilpailuissa (juniorit, subjuniorit, voimanoit, penkkipunnerrus, varuste- ja klassinen voimanoit) suomalaiset juniori-ikäluokkien nostajat ovat yltäneet vuosien 1983-2019 välisenä aikana mitaleille yhteensä 177 kertaa (36-68-73).

Mitalit ovat jakautuneet seuraavasti:

### Varustevoimanoit 88 (16-32-40):

N18 - 2	(0-0-2)
N23 - 9	(0-4-5)
M18 - 14	(3-5-6)
M23 - 63	(13-23-27)

### Klassinen voimanoit 43 (11-17-15):

N18 - 19	(6-8-5)
N23 - 7	(1-3-3)
M18 - 7	(2-2-3)
M23 - 10	(2-4-4)

### Varustepenkkipunnerrus 29 (5-12-12):

N18 - 7	(0-2-5)
N23 - 1	(1-0-0)
M18 - 10	(1-4-5)
M23 - 11	(3-6-2)

## Klassinen penkkipunnerrus 17 (4-7-6):

N18 - 5	(1-3-1)
N23 - 4	(2-0-2)
M18 - 4	(0-2-2)
M23 - 4	(1-2-1)

Vuonna 1983 otettiin miesjuniorit mukaan voimanoit MM-tasolla. Nuo ensimmäiset juniorien MM-kilpailut järjestettiin Yhdysvalloissa, Miassa, ja näistä kilpailuista ainoan mitalin Suomeen toi Jari Mattila ottaen MM-pronssia sarjassa 90 kg. Seuraavana vuonna Perthissä, Australiassa, tilanne ei vielä suomalaisittain kohentunut kovin paljoa, koska mitaleita tuli edelleen vain yksi, mutta tällä kertaa hopeisena Juha Hyttisen tuomana sarjassa 100 kg.

Vuonna 1985 EM- ja MM-kilpailut pidettiin samaan aikaan Soestissa Länsi-Saksassa. Suomen miesjuniorit saavuttivat näissä kilpailuissa yhteensä kuusi mitalia, joista kirkkaimpana Jarmo Virtasen maailmanmestaruus sarjassa 82,5 kg. Vuonna 1986 ei Intian kilpailuissa nähty lavalla ainuttakaan suomalaisnostajaa.

Vuonna 1987 Perussa suomalaismenestys oli hieno - tuloksena oli kolme mitalia, kaikki kultaisia. Mestareita olivat sarjassa 82,5 kg Samy Arling, sarjassa 90 kg Juha Hyttinen ja sarjassa 100 kg Aarre Käpylä.



PM-joukkue



*Samuel Lappalainen ja Seppo Sohlman ovat oman juniouriuran jälkeen olleet usein maajoukkueen matkassa*

Seuraavana vuonna ei mestaruuteen asti suomalaisnostaja yltänyt, mutta neljä mitalia oli saalis Luxemburgissa järjestetyistä kilpailuista.

Vuonna 1989 MM-kilpailut järjestettiin länssinaapurin Nässjössä, missä suomalaisten menestys oli hyvä. Yhteensä seitsemän mitalia ja sarjassa 90 kg Kimmo Ilmanen oli uusi suomalainen maailmanmestari. Seuraavana vuonna kilpailut olivat jälleen lähellä, kun niitä isännöi Norja. Tällä kertaa menestystä tuli Suomelle kahdeksan mitalin verran - Kimmo Ilmanen otti toisen maailmanmestaruutensa ja sarjassa 110 kg Sami Kerolasta tuli uusi mestari.

Norsunluurannikko isännöi vuoden 1991 kilpailuja, jotka nostettiin maan suurimmassa kaupungissa Abidjanissa. Suomeen saatiin tältä kisamatkalta tuliaisina kaksi uutta maailmanmestaria, kun Asko Sirviö (60 kg) ja Jukka Parkkonen (125+ kg) voittivat sarjansa.

Vuonna 1992 naisjuniorit tulivat mukaan Australian MM-kilpailuihin. Ensimmäinen naisten MM-mitali junioreissa antoi kuitenkin odottaa toisiin Kanadassa järjestettyihin kilpailuihin vuoteen 1993, joissa Minna Tolppi nosti sarjassa 56 kg hienosti hopealle. Miesjunioreissa Australian kilpailujen mitalisaa oli yksi hopea, jonka toi maapallon toiselta puolelta Juha Seppälä sarjassa 67,5 kg. Kanadan kisoista miesjuniorit toivat neljä mitalia - kaksi hopeaa ja kaksi pronssia.

Indonesian Denpasar toimi vuoden 1994 juniorien MM-kilpailujen näyttämönä. Näistä kilpailuista Suomeen tuli vain yksi mitali ja samalla uusi maailmanmestari, kun Jukka Kenttälä voitti sarjan 90 kg. Vuonna 1995 pysyteltiin itäisellä pallonpuoliskolla ja maailmanmestaruuksista kisattiin Intian New Delhissä. Ainoasta suomalaismitalista vastasi Ove Lehto sarjassa 100 kg ottaen MM-hopeaa.

Vuonna 1996 junioreilla oli mahdollisuus kilpailla MM-mitaleista kotikamaralla, kun kilpailut järjestettiin Vaasassa. Eikä kotikisat huonosti menneet, sillä tuloksena oli kaksi kultaa ja kaksi hopeaa. Uusiksi maailmanmestareiksi itsensä nostivat Jari Airio sarjassa 60 kg ja Jori Ramstedt sarjassa 125 kg. Seuraavana vuonna juniorit matkasivat Slovakian Bratislavaan, jossa Suomelle tuli yksi mitali naisissa ja yksi miehissä. Naisissa Elja Ketonen oli MM-pronssilla sarjassa 67,5 kg ja miehissä Petri Leppäkangas sarjassa 100 kg niin ikään pronssilla.

Miesten juniori-ikäluokan tähänastisen historian viimeinen maailmanmestari varustevoimanostossa sai kultamitalin kaulaansa vuonna 1998 Unkarissa, kun Marko Kytölä voitti sarjan 60 kg. Lukuun ottamatta vuotta 2004 onnistui miesten juniori-ikäluokassa vuosittain vähintään yksi nostaja saavuttamaan MM-mitalin aina vuoteen 2008 saakka, jonka jälkeen varustevoimanostossa ei tämän ikäluokan suomalaismiehiä ole palkintopallilla nähty. Mainittakoon kuitenkin, että vuosina 1999-2001 Hannu Kopola onnistui nostamaan MM-hopean ja kaksi MM-pronssia sekä Petteri Keränen vuosina 2006-2008 saman saldon.

Naisten puolella kolmannen MM-mitalin varustevoimanostossa nappasi Sanna Apuli (nyk. Savolainen) vuonna 2003 Puolassa järjestetyissä kilpailuissa. Hän oli sarjassa 44 kg MM-hopealla. Seuraavana vuonna Etelä-Afrikassa Sanna oli jälleen MM-hopealla, tällä kertaa sarjaa ylempä-



*Sanna Apulilla (nyk. Savolainen) on kaksi juniorien MM-hopeaa varustenosstossa*

nä. Naisten juniori-ikäluokassa mitali on onnistuttu saavuttamaan varustevoimannostossa vuotta 2008 lukuun ottamatta vuoteen 2010 saakka. Naisten juniori-ikäluokassa ei tähän mennessä ole suomalaisnostaja voittanut yhtään MM-kultaa. Muita mitalisteja olivat Hanna Rantala MM-pronssi (2005), Sonja Pokkinen MM-hopea (2006), Henna Siirilä MM-pronssi (2007) ja vuosina 2009-2010 Anni Vuohijoki otti kaksi MM-pronssia.

Ensimmäiset subjuniorien varustevoimannoston MM-kilpailut järjestettiin vuonna 2001 Venäjällä. Sarjassa 90 kg Mikko Räsänen oli ensimmäinen suomalainen subjuniori MM-italisti ottaessaan hopeaa. Seuraavan vuoden 2002 kisoissa Suomelle tuli jo kaksi mitalia Sami Brunfeldtin ottaessa sarjassa 75 kg pronssia ja Juhani Salo sarjassa 82,5 kg hopeaa. Vuonna 2004 Jani Rainela voitti ensimmäisen maailmanmestaruuden Suomeen tässä ikäluokassa sarjassa 125+ kg ja Samuel Lappalainen oli MM-pronssilla sarjassa 75 kg.

Yhdysvalloissa vuonna 2005 Jani Rainela oli ikäluokan ainoa suomalaisitalisti ottaen MM-hopeaa. Bulgariassa seuraavana vuonna Jani Rainela otti kolmannen MM-italinsa ja toisen maailmanmestaruutensa superraskaassa sarjassa. Toisesta suomalaisitalista vastasi Martti Harjapää sarjaa kevyemmissä nuorissa miehissä.

Elina Auvinen nappasi Ranskassa vuonna 2007 naisten subjuniori-ikäluokan ensimmäisen MM-italin Suomeen. Hän nosti sarjassa 52 kg hienosti pronssille. Miesten puolella Ranskasta ainoan mitalin toi Villi Honkanen sarjassa 90 kg. Muutaman väli vuoden jälkeen Pilsenissä vuonna 2010 saatiin seuraava subjuniorien MM-itali ja siitä vastasi Teemu Leppänen sarjassa 100 kg ottaen MM-pronssia. Kanadassa vuonna 2011 suomalaisitalisteja nähtiinkin kolmin kappalein. Sarjassa 83 kg Jarkko Perttula otti MM-pronssin, samoin teki Olli Lehti sarjassa 93 kg ja sarjassa 105 kg Teemu Leppänen kirkasti edellisvuoden pronssin nyt MM-hopeaan.

Miesten subjuniorien tähän astisen historian viimeisen mitalin varustevoimannostossa saavutti Yury Pellya vuoden 2012 kilpailuissa Puolassa. Hän voitti maailmanmestaruuden sarjassa 105 kg. Naisten subjunioreissa toistaiseksi viimeisen mitalin nappasi Mirella Laukkanen vuonna 2013 Killeenissä Yhdysvalloissa, hän oli sarjassa 84 kg MM-pronssilla.

Klassinen voimannosto tuli mukaan juniorien ja subjuniorien MM-kilpailuihin vuonna 2013. Ensimmäiset kilpailut järjestettiin Venäjällä ja Suomen menestys oli loistava - neljä maailmanmestaria, kaksi MM-hopeaa ja kaksi MM-pronssia. Subjunioreissa Krista Määttä, Melisa Heinonen, Emmeth Törrönen ja Niko Nurmi voittivat sarjansa MM-kultaa. Sami Lehtonen ja Miika Hietanen ottivat MM-hopeaa ja Teemu Hällfors MM-pronssia, sekä lisäksi junioreissa Toni Välsänen sai MM-pronssia. Seuraavaa maailmanmestaria ei tarvinnut odottaa kauaa, sillä jo seuraavana vuonna Etelä-Afrikassa Aino Autio voitti subjunioreissa sarjansa ja Tuomas Hautala junioreissa.

Vuonna 2015 Salossa mitalisteja saatiin mies- ja naisjunioreissa sekä -subjunioreissa. Subjunioreissa Tomi Kuusisto ylsi MM-kultaan, MM-hopeaa ottivat Tuulia Lohivuo ja Emmeth Törrönen sekä MM-pronssia Anette Kirkanen, Aino Autio ja Roni Peltonen. Junioreissa maailmanmestari nostivat Satu Sakko (nyk. Pylväs) ja Tuomas Hautala. MM-hopeaa sai Markus Suomela ja MM-pronssia Krista Määttä ja Jarkko Perttula.



Seppo Sohlman ja Harri Hagfors juniorien kisamatkalla mukana



Tiina Salolla on varusteppunkipunnerruksen maailmanmestaruus vuodelta 2009

Yhdysvalloissa vuonna 2016 Emmeth Törrönen otti toisen maailmanmestaruutensa subjuniorissa ja Suomen joukkueelle tuli lisäksi neljä himmeämpää mitalia. Vuosittain vuoteen 2019 saakka on sekä subjuniorit että juniorit saavuttaneet vähintään yhden mitalin. Viimeisimmästä kultamitalista vastasi vuonna 2019 Fanny Lamminen voittaessaan subjuniorien maailmanmestaruuden Ruotsissa.

Penkkipunnerrus otettiin subjuniorien ja juniorien MM-kilpailuihin mukaan vuonna 2009 Pilsenissä. Subjuniorinaisissa ei varustepuolen MM-kilpailuissa vielä tähän mennessä maailmanmestaria ole Suomeen saatu, mutta Beeda Arvaja on vuosina 2009-2010 nostanut sarjassa 60 kg kaksi MM-hopeaa. Tiia Rahtu puolestaan nosti samoina vuosina kaksi MM-pronssia sarjassa 56 kg ja muita MM-pronssimitalisteja ovat Mirella Laukkanen (2011), Emmeth Törrönen (2014) ja Elli Rautiainen (2016). Miesten subjuniorissa on tullut yksi maailmanmestaruus ja se tuli heti ensimmäisenä vuotena, kun Jalmari Tiusanen voitti sarjan 90 kg. Muita mitalisteja ovat MM-hopeaa nostaneet Jani Niemi (2009), Amaury Valier (2009), Santeri Tuunainen (2009) ja Anton Kauranen (2019). Sekä lisäksi MM-pronssia ovat nostaneet Markku Laukkanen (2009), Kristian Lylykorpi (2011), Juho Peuraniemi (2012), Eero Peuraniemi (2012) ja Teemu Hällfors (2013).

Juniorien puolella ensimmäinen maailmanmestaruus tuli niin ikään ensimmäisissä kilpailuissa, kun naisissa Tiina Salo otti tällä hetkellä ainoan tämän ikäluokan MM-mitalin voittaessaan sarjan 56 kg maailmanmestaruuden ja miesten puolella samoissa kilpailuissa Tuomas Korkia-aho voitti ensimmäisen maailmanmestaruutensa superraskaassa sarjassa. Korkia-aho voitti Yhdysvalloissa seuraavana vuonna toisen mestaruutensa ja miesjuniorien kolmannen maailmanmestaruuden voitti vuonna 2011 Itävallassa Antti Ahonen sarjassa 74 kg. Miesjuniorissa MM-hopealle ovat ylittäneet Sami Rantakallio (2009), Iiro Virtanen (2009), Eero Halunen (2009), Matias Rahtu (2010), Lauri Kempainen (2010) ja Markus Ahonen (2013). Lisäksi MM-pronssia ovat saaneet Antti Ahonen (2009) ja Sergei Hala (2011).

Klassinen penkkipunnerrus tuli mukaan myös junioreilla vuonna 2016 ja siinä on Suomeen tullut yhteensä neljä maailmanmestaruutta. Näistä kolme on voittanut Emmeth Törrönen, ensimmäisen kerran subjuniorissa Etelä-Afrikassa vuonna 2016 sarjassa 72 kg ja sen jälkeen junio-

reissa vuosina 2017 Yhdysvalloissa (84 kg) ja 2019 Japanissa (72 kg). Neljännen mestaruuden voitti vuonna 2016 miesjuniorissa Matias Kulmala sarjassa 83 kg. Vuonna 2018 MM-kilpailut järjestettiin Vantaalla ja sieltä Suomen nuoret nostajat saalistivat yhteensä 11 mitalia. MM-hopeaa nappasivat subjuniorissa Heini Lipponen, Sofie Sallinen, Anton Kauranen ja Nuutti Mansukoski sekä junioreissa Marko Kiviniemi ja Teemu Hällfors. Kotikisoissa MM-pronssia ottivat lisäksi Suvi-Maaria Heinonen ja Elmeri Pennanen subjuniorissa sekä Krista Määttä, Julianna Löllö ja Artturi Verho junioreissa. Japanin kilpailuissa vuonna 2019 Törrösen maailmanmestaruuden lisäksi Suvi-Maaria Heinonen oli MM-hopealla ja Anton Kauranen MM-pronssilla subjuniorissa.

### Lopuksi

Kaikesta edellä mainitusta päätellen voimme todeta nuorten voimanoston ja penkkipunnerruksen olevan hyvällä mallilla Suomessa. Suomalaiset nostajat menestyvät hienosti kansainvälisissä kilpailuissa. Tästä kertoo selkeästi se, että PM-, EM- ja MM-kilpailuissa on Suomeen tullut historian aikana 775 mitalia (319-265-191) ja menestystä on tasaisesti eri lajeissa sekä ikäluokissa. Myös kotimaan

kilpailuissa riittää nuoria nostajia ja puheenjohtaja Tero Hyttisen Voimanostajan 2/2021 puheenjohtajan palstassa olleen taulukon mukaan vuonna 2020 nuorten osuus lisenssinostajista oli hieman yli 20% - eli joka viides nostaja Suomen Voimanostoliitossa on juniori-ikäinen.

Viime vuotta ja tätä vuotta on varjostanut koronapandemia, joka on estänyt kovalla kädellä varsinkin kansainvälisten kilpailujen järjestämisen ja niihin osallistumisen. Onkin hienoa huomata, että tuleviin kansainvälisiin kilpailuihin on menossa mukava määrä myös nuoria nostajia (ainakin tätä kirjoittaessa muutama in kansainvälisiin kilpailuihin ollaan maajoukkueetta lähettämässä). Esimerkiksi klassisen voimanoston MM-kilpailuihin Ruotsiin on valittu maajoukkueeseen yhteensä 16 ja penkkipunnerruksen maajoukkueeseen Liettuaan yhdeksän nuorta nostajaa. Lisäksi Sotkamossa järjestetyissä nuorten klassisen voimanoston SM-kilpailuissa oli ilmoittautuneita 100 (näistä kilpailuista kisaraportti toisaalla tässä lehdessä). Tämä kaikki osoittaa, että nuorissa on tulevaisuus, ja kertoohan siitä sekin, että useat nuorissa aikoinaan menestyneet nostajat ovat mukana yhä edelleen. Useat ovat kohonneet jopa aivan Suomen ja maailman huipulle myös aikuisten sarjoissa.



Tuomas Korkia-aholla on kaksi juniorien maailmanmestaruutta ja Anni Vuohijoaella kaksi juniorien Euroopan mestaruutta

### Varustevoimanoston suomalaiset maailmanmestarit juniorisarjoissa

1	M23	82,5	82,20	Jarmo Virtanen	1963	FIN	300,0	197,5	317,5	815,0	547,17	Soest / FGR	20.-22.9.1985
1	M23	82,5		Samy Arling		FIN	252,5	192,5	270,0	715,0		Lima / PER	17.-20.9.1987
1	M23	90		Juha Hyttinen	1963	FIN	320,0	180,0	322,5	822,5		Lima / PER	17.-20.9.1987
1	M23	100		Aarre Käpylä	1964	FIN	295,0	172,5	360,0	827,5		Lima / PER	17.-20.9.1987
1	M23	90	89,70	Kimmo Ilmanen	1967	FIN	300,0	187,5	302,5	790,0	505,19	Nässjö / SWE	14.-17.9.1989
1	M23	90		Kimmo Ilmanen	1967	FIN	312,5	205,0	300,0	817,5		Steinkjer / NOR	20.-23.9.1990
1	M23	110		Sami Kerola	1967	FIN	307,5	182,5	305,0	795,0		Steinkjer / NOR	20.-23.9.1990
1	M23	60	59,00	Asko Sirviö	1968	FIN	200,0	137,5	215,0	552,5	478,56	Abidjan / IVC	5.-8.9.1991
1	M23	125+	125,60	Jukka Parkkonen	1968	FIN	330,0	215,0	300,0	845,0	481,05	Abidjan / IVC	5.-8.9.1991
1	M23	90	88,70	Jukka Kenttälä	1971	FIN	275,0	187,5	315,0	777,5	500,09	Denpasar / INA	18.-22.6.1994
1	M23	60	59,40	Jari Airio	1974	FIN	200,0	145,0	220,0	565,0	486,34	Vaasa / FIN	7.-10.8.1996
1	M23	125	123,10	Jori Ramstedt	1974	FIN	335,0	240,0	325,0	900,0	514,50	Vaasa / FIN	7.-10.8.1996
1	M23	56	55,50	Marko Kytölä	1977	FIN	195,0	105,0	215,0	515,0	472,98	Győr / HUN	21.-25.10.1998
1	M18	125+	128,15	Jani Rainela	1988	FIN	292,5	175,0	243,0	710,0	402,63	Pretoria / RSA	8.-12.9.2004
1	M18	125+	164,70	Jani Rainela	1988	FIN	325,0	232,5	267,5	825,0	450,28	Sofia / BUL	5.-10.9.2006
1	M18	105	104,42	Yury Pellya	1994	FIN	290,0	182,5	265,0	737,5	441,56	Szczyrk / POL	28.8.-2.9.2012

### Klassisen voimanoston suomalaiset maailmanmestarit juniorisarjoissa

1	F18	57	55,00	Krista Määttä	1995	FIN	97,5	50,0	143,0	290,5	346,67	Suzdal / RUS	11.-16.6.2013
1	F18	63	61,45	Melisa Heinonen	1995	FIN	102,5	60,0	135,0	297,5	325,63	Suzdal / RUS	11.-16.6.2013
1	F18	84	81,35	Emmeth Törrönen	1998	FIN	112,5	102,5	140,0	355,0	321,87	Suzdal / RUS	11.-16.6.2013
1	M18	105	104,20	Niko Nurmi	1995	FIN	240,0	140,0	277,5	657,5	393,96	Suzdal / RUS	11.-16.6.2013
1	F18	84	82,25	Aino Autio	1997	FIN	130,0	70,0	152,5	352,5	317,74	Potchefstroom / RSA	1.-8.6.2014
1	M23	120	118,95	Tuomas Hautala	1992	FIN	310,0	200,0	362,5	872,5	502,66	Potchefstroom / RSA	1.-8.6.2014
1	M18	66	65,44	Tomi Kuusisto	1997	FIN	195,0	102,5	221,5	519,0	410,40	Salo / FIN	5.-14.6.2015
1	M23	120	119,22	Tuomas Hautala	1992	FIN	305,0	212,5	357,5	875,0	503,83	Salo / FIN	5.-14.6.2015
1	F23	57	55,31	Satu Sakko	1994	FIN	112,5	72,5	165,0	350,0	415,83	Salo / FIN	5.-14.6.2015
1	F18	72	71,70	Emmeth Törrönen	1998	FIN	135,0	112,0	170,0	417,0	408,16	Killeen / USA	19.-26.6.2016
1	F18	57	56,80	Fanny Lamminen	2002	FIN	145,0	77,5	142,5	365,0	666,26	Helsingborg / SWE	3.-15.6.2019

### Varustepenkkipunnerruksen suomalaiset maailmanmestarit juniorisarjoissa

1	F23	56	56,00	Tiina Salo	1988	FIN	85,0	85,0	87,5	85,0	100,01	Pilsen / CZE	1.-4.7.2009
1	M18	90	87,90	Jalmari Tiisanen	1992	FIN	150,0	155,0	160,0	155,0	100,18	Pilsen / CZE	1.-4.7.2009
1	M23	125+	156,40	Tuomas Korkia-aho	1987	FIN	290,0	290,0	290,0	290,0	159,51	Pilsen / CZE	1.-4.7.2009
1	M23	125+	161,30	Tuomas Korkia-aho	1987	FIN	310,0	320,0	327,5	327,5	179,32	Killeen / USA	25.-29.5.2010
1	M23	74	72,40	Antti Ahonen	1988	FIN	200,0	207,5	215,0	215,0	157,11	Soelden / AUT	24.-29.5.2011

### Klassisen penkkipunnerruksen suomalaiset maailmanmestarit juniorisarjoissa

1	F18	72	71,20	Emmeth Törrönen	1998	FIN	110,0	113,5	113,5	110,0	108,17	Potchefstroom / RSA	15.-21.5.2016
1	M23	83	82,60	Matias Kulmala	1994	FIN	175,0	180,0	185,0	185,0	123,84	Potchefstroom / RSA	15.-21.5.2016
1	F23	84	79,43	Emmeth Törrönen	1998	FIN	112,5	120,0	125,0	120,0	110,24	Killeen / USA	16.-24.4.2017
1	F23	72	71,04	Emmeth Törrönen	1998	FIN	116,5	120,0	122,5	122,5	905,58	Tokyo / JPN	18.-25.5.2019

### Varustevoimanoston suomalaiset euroopanmestarit juniorisarjoissa

1.	M23	82,5	82,20	Jarmo Virtanen	1963	FIN	300,0	197,5	317,5	815,0	Soest / FRG	20.-22.9.1985
1.	M23	90	89,40	Aarre Käpylä	1964	FIN	272,5	162,5	315,0	750,0	Soest / FRG	20.-22.9.1985
1.	M23	60		Ari Hokkanen	1965	FIN	190,0	115,0	230,0	535,0	Manchester / GBR	25.-27.7.1986
1.	M23	82,5		Jarmo Virtanen	1963	FIN	300,0	180,0	330,0	810,0	Manchester / GBR	25.-27.7.1986
1.	M23	100		Juha Hyttinen	1963	FIN	310,0	190,0	300,0	800,0	Manchester / GBR	25.-27.7.1986
1.	M23	60		Ari Hokkanen	1965	FIN	195,0	115,0	225,0	535,0	Mantova / ITA	17.-19.9.1987
1.	M23	75		Henrik Söderman	1964	FIN	267,5	147,5	260,0	675,0	Mantova / ITA	17.-19.9.1987
1.	M23	82,5		Samy Arling	1964	FIN	237,5	190,0	255,0	682,5	Mantova / ITA	17.-19.9.1987
1.	M23	90		Juha Hyttinen	1964	FIN	300,0	187,5	312,5	800,0	Mantova / ITA	17.-19.9.1987
1.	M23	100		Aarre Käpylä	1964	FIN	302,5	167,5	325,0	795,0	Mantova / ITA	17.-19.9.1987
1.	M23	75		Ari Virtanen	1965	FIN	240,0	145,0	265,0	650,0	Luxembourg / LUX	7.-11.9.1988
1.	M23	75	74,90	Jari Nurmi	1966	FIN	230,0	150,0	280,0	660,0	Nässjö / SWE	14.-17.9.1989
1.	M23	90	89,70	Kimmo Ilmanen	1967	FIN	300,0	187,5	302,5	790,0	Nässjö / SWE	14.-17.9.1989
1.	M23	90		Kimmo Ilmanen	1967	FIN	312,5	205,0	300,0	817,5	Steinkjer / NOR	20.-23.9.1990
1.	M23	110		Sami Kerola	1967	FIN	307,5	182,5	305,0	795,0	Steinkjer / NOR	20.-23.9.1990
1.	M23	60		Asko Sirviö	1968	FIN	200,0	135,0	207,5	542,5	Amstetten / AUT	12.-15.6.1991
1.	M23	125+		Jukka Parkkonen	1968	FIN	345,0	225,0	320,0	890,0	Amstetten / AUT	12.-15.6.1991
1.	M23	60		Janne Ollila	1970	FIN	207,5	120,0	232,5	560,0	456,73 Budapest / HUN	11.-14.6.1992
1.	M23	75		Ari Kortetjärvi	1970	FIN	250,0	142,5	275,0	667,5	444,02 Budapest / HUN	11.-14.6.1992
1.	M23	100		Pasi Alajoki	1971	FIN	295,0	210,0	302,5	807,5	447,35 Wezembek-Oppem / BEL	10.-13.6.1993
1.	M23	82,5	81,60	Seppo Sohlman	1975	FIN	255,0	160,0	317,5	732,5	493,99 Pultusk / POL	10.-15.6.1997
1.	F23	56	55,70	Virpi Kehänen	1979	FIN	165,0	85,0	167,5	417,5	493,31 Sofia / BUL	15.-18.6.2000
1.	F23	67,5	66,85	Anni Vuohijoki	1988	FIN	185,0	105,0	180,0	470,0	483,05 Hamar / NOR	8.-12.6.2010
1.	F23	72	69,85	Anni Vuohijoki	1988	FIN	207,5	120,0	185,0	512,5	510,61 Northumberland / GBR	7.-11.6.2011
1.	M18	105	104,10	Teemu Leppänen	1993	FIN	285,0	182,5	320,0	787,5	472,01 Northumberland / GBR	7.-11.6.2011
1.	M18	93	90,35	Olli Lehti	1994	FIN	260,0	152,5	252,5	665,0	423,70 Northumberland / GBR	7.-11.6.2011
1.	M18	105	104,60	Yury Pellya	1994	FIN	290,0	182,5	280,0	752,5	450,26 Herning / DEN	5.-9.6.2012
1.	F18	57	55,87	Krista Määttä	1995	FIN	140,0	67,5	142,5	350,0	412,56 Prague / CZE	9.-13.4.2013

### Klassisen voimanoston suomalaiset euroopanmestarit juniorisarjoissa

1	M18	120+	141,80	Nuutti Mansukoski	2000	FIN	272,5	175,0	290,0	737,5	411,38 Kaunas / LTU	24.11.-2.12.2018
1	F18	57	56,70	Fanny Lamminen	2002	FIN	160,0	87,5	145,0	392,5	457,34 Kaunas / LTU	24.11.-2.12.2018
1	F23	57	56,30	Krista Määttä	1995	FIN	132,5	87,5	167,5	387,5	454,03 Kaunas / LTU	24.11.-2.12.2018
1	F18	57	56,60	Fanny Lamminen	2002	FIN	157,5	85,0	145,0	387,5	710,33 Kaunas / LTU	29.11.-8.12.2019
1	F23	84+	99,15	Mirka Valo	1997	FIN	177,5	102,5	210,0	490,0	698,69 Kaunas / LTU	29.11.-8.12.2019

### Varustepenkkipunnerruksen suomalaiset euroopanmestarit juniorisarjoissa

1	M23	83	81,60	Teemu Hällfors	1995	FIN	215,0	222,5	235,0	222,5	150,05 Hamm / LUX	9.-13.10.2018
---	-----	----	-------	----------------	------	-----	-------	-------	-------	-------	-------------------	---------------

### Klassisen penkkipunnerruksen suomalaiset euroopanmestarit juniorisarjoissa

1	F18	52	49,41	Olivia Kyösti	1999	FIN	55,0	57,5	-----	57,5	74,53 Ylitornio / FIN	9.-13.8.2017
1	F18	57	55,79	Heini Lipponen	2000	FIN	70,0	72,5	75,0	75,0	88,51 Ylitornio / FIN	9.-13.8.2017
1	F18	63	60,05	Elsa Virtanen	1999	FIN	57,5	62,5	65,0	62,5	69,64 Ylitornio / FIN	9.-13.8.2017
1	F18	84	80,31	Hanna Saarijärvi	1999	FIN	70,0	75,0	80,0	80,0	73,04 Ylitornio / FIN	9.-13.8.2017
1	F23	63	62,59	Essi Laakso	1995	FIN	85,0	87,5	90,0	90,0	97,14 Ylitornio / FIN	9.-13.8.2017
1	F23	72	71,29	Emmeth Törrönen	1998	FIN	110,0	115,0	120,0	115,0	112,99 Ylitornio / FIN	9.-13.8.2017
1	M18	53	51,93	Anton Kauranen	2002	FIN	75,0	82,5	82,5	82,5	81,07 Merignac / FRA	9.-12.8.2018
1	F18	84	75,20	Sofie Sallinen	2000	FIN	72,5	75,0	80,0	80,0	75,93 Merignac / FRA	9.-12.8.2018
1	F18	57	56,75	Ida Moisio	2004	FIN	60,0	62,5	67,5	67,5	577,30 Hamm / LUX	7.-10.8.2019
1	F23	72	71,03	Emmeth Törrönen	1998	FIN	115,0	123,0	125,0	125,0	922,66 Hamm / LUX	7.-10.8.2019
1	M18	53	52,04	Anton Kauranen	2003	FIN	85,0	90,0	95,0	90,0	545,31 Hamm / LUX	7.-10.8.2019



# Heikkouksien kehittäminen ja apuliikkeiden valinta voimaharjoittelussa

Teksti: Jari Saastamoinen, kuvat: Jarin kuva-arkisto

## Alkusanat

Voimaharjoittelulla on erittäin suotuisia vaikutuksia ihmisen kehon toimintaan ja koostumukseen liittyen. Voimanostoharjoittelu onkin oiva tapa parantaa henkilön suorituskykyä, hyvinvointia ja kehonkoostumusta ja lisäksi sillä on mahdollista vähentää esimerkiksi iän mukanaan tuomia riskitekijöitä. Monesti harrastuksen parista löytyy samanhenkisiä ihmisiä, joista tulee hyviä ystäviä ja näin myös sosiaaliset suhteet laajenevat ja mahdollisesti paranevat.

## Voimaharjoittelun aloittaminen

Yleensä voimaharjoittelun alussa kannattaa hyödyntää osaavan valmentajan apua. Varsinkin jos tavoitteena on kilpaileminen, kannattaa liittyä voimanostoseuraan ja seurassa toimivan valmentajan apuun. Suomessa on tarjolla monenlaista koulutusta, valmennusta ja apua, josta jokaiselle on varmasti hyötyä ja tukea treenaamiseen, vaikka välillä treenisikin omien ohjelmien/metodien mukaisesti. Voimaa voi harjoittaa monella eri tavalla, joista valitaan kunkin henkilön sen hetkiseen tilanteeseen sopivat menetelmät. Kumminkin harjoittelun pääpaino on syytä olla perinteisissä moninivelliikkeissä, joita suoritetaan levytangolla, käsipainoilla, kahvakuullilla ja joissa hyödynnetään myös henkilön omaa kehonpainoa.

## Voimaharjoittelun toteutus

Oikein toteutettu voimaharjoittelu tukee myös muita lajeja hyvin usein.

”Käytännössä kaikissa urheilulajeissa voima ja sen oikeaoppinen käyttö ovat tärkeitä, jopa oleellisia osia suorituksen onnistumisen kannalta. Harjoittelussa tulisi kuitenkin pohtia omia tarpeita ja tavoitteita heikkouksia ja vahvuuksia. Oheisharjoittelusta tulisi aina pyrkiä saamaan maksimaalinen hyöty minimaalisella ajalla. Lisäksi tulee muistaa, että nopeusvoimaharjoittelussa tekninen osaaminen on avainasemassa. Sils pelkän voiman sen enempää kuin pelkän tekniikan harjoittaminen ei tuota parasta mahdollista lopputulosta.

Jotta voimaharjoittelu olisi riittävän tehokasta, tulee urheilijalla olla laaja lihaskunto. Tämä tarkoittaa jo olemassa olevaa atleettisuutta, lihasten hermotusta ja lihastyön hahmotusta. Yksipuolisella harjoittelulla ei luoda riittävää lihaskuntoa, vaan se voi johtaa esimerkiksi liikkuvuusongelmiin, puolieroihin tai lihasten heikkoon hermotukseen.” (Voima kanssamme, Anni Vuohijoki, Miia Kirsi ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2018).

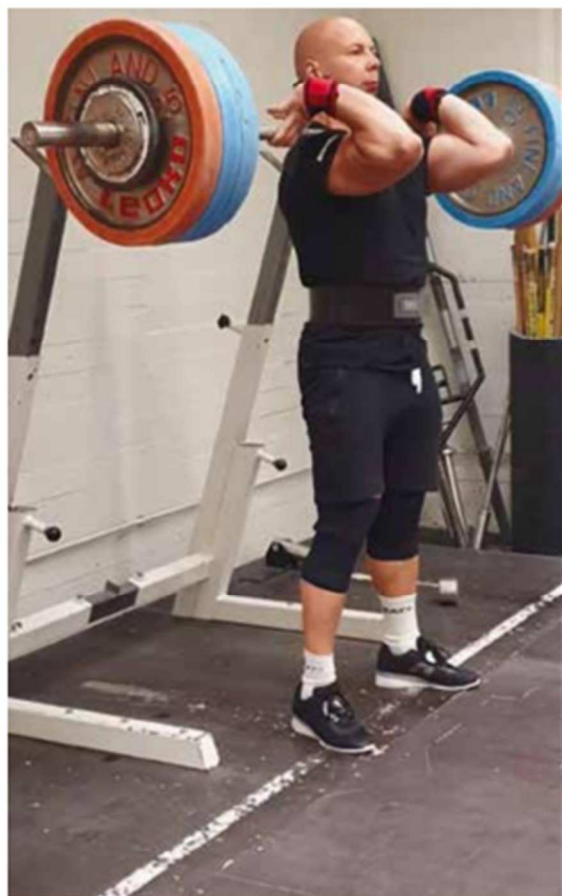
Voimaharjoittelun määrät ja kuormittavuus on suunniteltava jokaiselle sopivaksi. Yliharjoittelu johtaa monesti hermoston yllirasitustiloihin, kehon erilaisiin kiputiloihin tai jopa vammoihin. Kun taas liian kevyt harjoittelu ei tuota kehittymiseen tarvittavaa sekä riittävää ärsykettä. Kumminkin pitkällä aikavälillä on harjoittelun oltava nousujohteista, että se on kehitävä.

Voimanostoharjoittelussa harjoitteiden painopistettä on syytä säätää kehitettävien ominaisuuksien parantamiseksi. Ominaisuudet, jotka ovat muita edellä, pidetään yllä tarvittavalla harjoitusmäärällä, esimerkiksi 50 % kehitävää ja 50 % ylläpitävää kokonaisuharjoittelujasta. Apuliikkeet ovat tärkeä osa harjoittelua eikä niitä kannata laittaa ohjelmaan ”muodonvuoksi”, sillä ne vievät osaltaan kehon palautumisresursseja ja voivat väärin toteutettuna lisätä kehon vammariskiä huomattavasti. Näillä on tärkeä osa lihaksen vahvistamisessa ja lihaksen pinta-alan kasvattamisessa, jolloin siitä on mahdollista saada suurempi voimantuotto ja apuliikkeillä voidaan myös ehkäistä vammoja tai kuntouttaa jo olemassa olevia vammoja.

Apuliikkeitä ohjelmaan suunniteltaessa on myös otettava huomioon se, onko kyseessä yksittäisen lihaksen heikkous vai onko ongelmana voimantuotto-ominaisuuksien siirtyminen lajisuoritukseen. Voimantuotto kehittyy parhaiten niillä nivelkulmilla, joita harjoituksissa käytetään. Optimaalista olisi pystyä valitsemaan harjoitteluun sellaisia harjoitteita, joilla olisi siirtovaikutuksia moneen eri liikkeeseen ja sitä voitaisiin hyödyntää eri tarkoituksiin.

Monesti, varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa, kehitystä saadaan aikaan harjoittelun säännöllisyydellä, oikealla jaksottamisella ja lajiliikkeiden kuormien järkevällä hallinnalla. Pääasia on, että harjoittelu ja sen kehitystä seurataan ja harjoittelua muokataan tarvittavin toimin kehityksen ylläpitämiseksi. Näin kisalavoilla on mahdollista nauttia hedelmää onnistuneesta treenikaudesta ja omista henkilökohtaisista ennätysistä.

Tässä pohjustusta seuraavaan numeroon, jossa tuon esille konkreettisempia esimerkkejä heikkojen osa-alueiden vahvistamisesta ja hyödyllisten apuliikkeiden valinnasta voimanostoon.



Jari Saastamoinen etukykkyyn parissa

# Haastattelussa Ville Niskanen

Kysymykset: Katja Lariola, kuvat: Heikki Orasmaan & Ville Niskasen kuva-arkistot

## Kerro vähän taustastasi. Kuka olet, mistä tulet ja mitä teet?

Olen Ville Niskanen, 26-vuotias, alun perin Sotkamosta, nykyään asustelen länsinaapurissa Kajaanissa. Koulutukseltani olen tieto- ja viestintätekniikan insinööri (AMK) ja työkseni teen ohjelmistosuunnittelua.

## Minkälainen on urheilutaustasi ja mitä harrastat nykyään?

Kuten sotkamolaiseen perimään kuuluu, harrastin pesäpalloa 7 vuotta D-junioireihin asti. Pesäpallon ohella kokeilin myös muita lajeja, muun muassa hiihtoa ja tennistä. Sählyä on tullut lisäksi pelattua silloin tällöin ala-asteelta asti. Nykyään ei ole tullut juurikaan harrastettua voimailun lisäksi muuta, kun sählykin on koronan takia tauolla. Padel-kenttiä on viimein alkanut ilmestyä myös tänne Kainuuseen ja sitä kiinnostaisi kokeilla.

## Milloin ja miten tulit voimailun pariin?

Voimailulle ja voimanostolle olen altistunut jo vauvasta saakka isäni Jarin toimesta. Talkootöihin osallistuin ensimmäisen kerran 8-vuotiaana vuonna 2003, kun operoin kilonäyttöjoukkue SM-kisoissa. Siitä tietotekniikasta kiinnostuneelle nuorelle luonnollinen siirtymä olikin sitten Excel-pöytäkirjan pyörittämiseen, jota tulikin sitten tehtyä miltei poikkeuksetta jokaisessa Visan järjestämässä kilpailussa.



Villen 1-vuotissynttirit Ylitorniolla isä-Jarin kisareissulla

Tavoitteellisen voimaharjoittelun aloitin 15-vuotiaana rippikoulun jälkeen, kun isä ei antanut aiemmin aloittaa. Sitä ennen tuli testailtua lähinnä penkkimaksimeja aina salilla käydessä, kuten asiaan kuuluu. Ensimmäiset kilpailut kävin sitten Kajaanissa 6.1.2011 sarjassa 66 kg, eli 10 vuotta tuli täyteen tänä vuonna kilpailu-uran aloittamisesta.

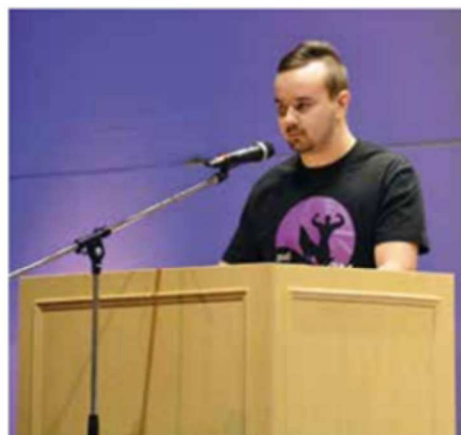


11-vuotias Ville hoitaa Sotkamon kisoissa PC-hommia

## Mitä teet nykyään liitossa ja edustamasasi seurassa Sotkamon Visassa?

Liiton hallituksessa olen istunut vuodesta 2017 ja siellä istutaan edelleen. Lisäksi toimin liiton moderaattorina eli ylläpidän monilta osin kotisivuja mm. päivittämällä kilpailukalenteria. Otan myös vastaan SM-ilmoittautumiset ja suunnittelen mm. aikataulut ja ryhmäjaot. Tänä vuonna palasin myös maajoukkuekoordinaattorin tehtävään, jossa valitsen maajoukkueet, ilmoitan ne maailmalle ja vastaan myös kaikesta viestinvaihdosta kilpailijoiden ja kilpailunjärjestäjän suuntaan, mm. majoitusvarauksista.

Sotkamon Visan puheenjohtajana olen toiminut vuodesta 2018, tänä vuonna olen sijaistanut lisäksi seuramme sihteeriä hänen äitiyslomansa aikana. Vastaan myös pääosin seuramme tiedottamisesta niin tiedotusvälineiden suuntaan kuin sosiaalisessa mediassakin. Järjestämiemme SM-kilpailuiden johtajana toimin nyt kolmatta kertaa.



Klassisen voimanoston SM-kilpailut Vuokatissa vuonna 2016, ensimmäinen kerta kilpailunjohtajana

## Missä kaikessa olet ollut Voimanostoliitossa mukana?

Aiemmin mainittujen lisäksi olen toiminut usella kansainvälisillä kisareissuilla joukkueenjohtajana. Ensimmäisen kerran kyseisessä roolissa olin muistaakseni Norjan Bodössä järjestetyssä Barents Summer Games -tapahtumassa (ent. kalottimaaottelu), sinne valitsin myös silloin Pohjois-Suomen maajoukkueen, joka toimikin sitten lähtölaukauksena maajoukkuekoordinaattorin uralle. Vuonna 2011 16-vuotiaana suoritin kansallisen II-luokan tuomarikokeen, jonka jälkeen olen tuomariluokitustani pari kertaa korottanut: vuonna 2015 Ylitorniolla kansalliseen I-luokkaan ja 2019 Tartossa kansainväliseen II-luokkaan.

## Mikä saa sinut toimimaan aktiivisesti lajin parissa vuodesta toiseen?

Luonnollisesti rakkaus lajiin, myöskin tietynlainen rutiini, kun on toiminut lajin parissa koko ikänsä niin osaisiko sitä olla ilmankaan. Koen myös vuosien saatossa kerrytetyn kokemuksen ja tietotaidon takia, että minulla on paljon annettavaa tälle lajille monella eri osa-alueella.

## Mikä on parasta voimailussa?

Omaa kehittymistään pystyy seuraamaan konkreettisesti, kun kilomäärät tangossa tai toistolukemat kasvavat. Omien ennätysten rikkominen on aina huippua, isojen rautojen liikuttelussa tulee hyvä fiilis.



Opiskelijoiden SM-kilpailut Tampereella vuonna 2011. Tänä syksynä Villellä on tavoitteena osallistua jälleen opiskelijoiden SM-kisaan Tampereella 10 vuoden tauon jälkeen, jolloin "ympyrä sulkeutuu".

Varusteilla nostaessa nuo fillikset voimistuvat entisestään, kun raudat entisestään kasvavat ja samalla toisaalta myös itse suoritukset hankaloituvat huomattavasti. Varustevoimanosto onkin oma hieno "extreme"-muotonsa lajimme sisällä ja suosittelun jokaista joskus edes kokeilemaan sitä.

#### Mikä on parasta järjestötoiminnassa?

Yhteisöllisyys, varsinkin kilpailuissa. Yhteen hiileen puhaltamalla saa jo pienelläkin porukalla suuria asioita aikaan. Totta kai myös esimerkiksi seuran talkoosaunat ja virkistyspäivät ovat suuri motivaattori.

#### Mitä teet vapaa-ajallasi vastapainona voimanostolle/ liiton toiminnalle?

Lepään ja herkuttelen tehokkaasti, useimmiten television ääressä Salattujen elämien ja realitysarjojen parissa, lisäksi viikonloppuisin pyrin sosialisoitumaan mahdollisimman paljon.

#### Paras voimanostomuistosi vuosien varrelta?

Ensimmäisen SM-mitalin saavuttaminen nuorten SM-kisoissa Pietarsaareissa vuonna 2012. Olin neljäntenä penkin jälkeen, mutta nousin lopulta hopealle viimeisellä maastavedolla. Muita erityisesti mieleen jääneitä hetkiä ovat ikuisiksi jäänyt maastavedon suomenennätys 230,5 kg M17/83 kg -sarjaan Kokkolassa ja kansainvälisistä kisareissuista Islannin PM-kisat vuonna 2013, upeat maisemat ja erinomainen joukkuehenki.

#### Mitkä ovat tavoitteesi voimailun saralla seuraaville viidelle vuodelle?

Klassisen voimanoston SM-kisoihin pääsy ja siellä 10 parhaan joukkoon selviytyminen. Varustevoimanostossa SM-mitalikannassa säilyminen. Isän kyykky- ja vetoennätysten murskaaminen.

#### Miten mielestäsi lajia ja liittoa tulisi kehittää tulevaisuudessa?

Hyvä kehityskaskel on jo kokoaikaisen toiminnanjohtajan vakanssi, kun liiton ns. arkisten rutiinitehtävien pyörittäminen siirtyy yhden henkilön hoidettavaksi. Us-



Opiskelijoiden maailmancup, Tartto vuonna 2019, kansainvälisen II-luokan tuomarikoe läpi

kon sen näkyvän myös entistä parempana palvelun laatuina seurojen ja nostajien suuntaan.

Arvokisakalenteri on tällä hetkellä täyteen ammuttu. Se kasvattaa samalla myös SVNL:n kuluja, joka näkyy valitettavasti seurojen ja nostajien kukkarossa kasvavina maksuina. Tarvitseeko jokaisen arvokisan olla joka vuosi? Esimerkiksi MM-kisojen ja maanosan mestaruuskisojen järjestäminen vuorovuosittain puolittaisi jo arvokilpailuiden määrän.

#### Terveisesi Voimanostajan lukijoille?

Tsemppiä syksyyn, toivottavasti treenit ja kisat rullaa hyvällä vauhdilla, eikä korona ole enää lyönyt kapuloita rattaisiin.



Voimanoston SM-kilpailut Pornaisissa vuonna 2014

# Ylöjärvellä nostettiin heinäkuuisessa ulkokisassa ennätyksiä

Teksti: Päivi Ristolainen, kuvat: Sanna Hillberg

Ylöjärven Ryhti järjesti 3.7.2021 Urheilutalon pihassa klassisen penkkipunnerruksen kansallisen kisan. Päädyimme epävarman koronatilanteen vuoksi ulkokisaan, jotta mahdollisimman moni halukas pääsisi kisaan mukaan. Kisalava rakennettiin Urheilutalon varjoon, joten liian kuumaa hommaa nostaminen ei helteisestä säästä huolimatta ollut. Yleisöäkin oli jonkin verran paikalla, mutta turvavälit oli helppo ulkona säilyttää.

Kisaan osallistui kaikkiaan 13 naista ja 19 miestä. Naisten painoluokkien muuttuminen vuoden alussa ja koronan vuoksi vähäinen kisojen määrä alkuvuodesta aiheutti sen, että ennen kisaan piti tarkistaa erityisesti uusien sarjojen SE-tilanne. Kisassa oli kolme kansallisen I-luokan tuomaria, joten SE-tuloksista saatiin virallisia. Ainakin HPV:n Niina Sassi koki punnituksessa yllätyksen, kun kävi ilmi, että N/69 kg -sarjassa ei tuolloin vielä ollut SE-tulosta lainkaan.

Kisa käytiin kahdessa ryhmässä, joista jälkimmäiseen oli sijoitettu SE-tuloksia tavoittelevat. Ensimmäisessä nostoryhmässä oman ennätöksensä teki nuorissa N18/63 kg -sarjassa nostava KaVo:n Minka Poikselkä, jonka tulos oli 72,5 kg. Ryhdin Jonna Alanko, N/63 kg, paransi omaa ennätystään peräti 5 kg tuloksella 87,5 kg. Pietarsaaresta asti kilpailemaan tullut Joanna Linna (Jeppis Power 2000) nosti N40/84+ kg -sarjaan komean tuloksen 112,5 kg. Joannan tulos parani kerralla 7,5 kg. Ryhdin vasta 16-vuotias Toni Mäkinen teki ensimmäisessä virallisessa kisassaan myös hienon tuloksen 105 kg. Oman seuran kisat ovat nuorille ja myös vanhemmille uusille kilpailijoille hyvä mahdollisuus opetella kisaamista ja kisaan kuuluvia tapahtumia punnituksesta ja telinekorkeuksien antamisesta alkaen aina viimeiseen nostoon asti.



Jonna Alanko tuulettaa oman ennätöksensä 87,5 kg jälkeen

Uusia SE-tuloksia tehtiin sekä nuorten, avoimen että mastersien sarjoissa. Kankaanpäästä Ylöjärvelle matkustaneet Olivia Kyösti ja Tuulia Lohivuo olivat molemmat ennätyskunnossa. Olivia teki sarjaan N23/52 kg ennätyskunnan 82,5 kg. Tuulia puolestaan paransi nimissään ollutta, huhtikuussa Porissa tekemäänsä ennätystä uuteen N/76 kg -sarjaan. Ylöjärvellä tehty uusi SE on 107,5 kg. Sekä Tuulia että Olivia ovat syys- ja lokakuun vaihteessa Ruotsissa järjestettävän klassisen voimaston MM-kisajoukkueessa ja kevään ja kesän tulokset enteilevät hyvää kisareissua.

Tuulian ja Olivian tavoin Kankaanpään Voimailijoita edustava Hermann Järvenpää teki miesten sarjoissa ainoan SE-tuloksen. Sarjaan M18/120 kg tehty uusi suomennätys on 181 kg. Miesten sarjoissa nähtiin Hermannin noston lisäksi monia muitakin kovia nostoja. Ryhdin Vesa Korhonen



Kun on tiukka paikka, pitää mankkua laittaa pidon vuoksi myös pakaroihin



Tuulia Lohivuo paransi nimissään ollutta SE-tulosta lukemiin 107,5 kg



Hermanni Järvenpää teki nuorten sarjaan uuden ennätyksen 181 kg



vastasi kisan kovimmasta suorituksesta 227,5 kg. Kolmanteen nostoon Vesa las-tautti oman ennätyksensä 235 kg, mutta hellepäivä taisi verottaa sen verran, että uutta ennätystä ei nähty. Vesalta voidaan odotella syksyn SM-kisassa kuitenkin kovaa tulosta. TVN:n Jussi Hirvimies nosti toisella nostollaan parhaan tuloksensa 192,5 kg ja SeiVon Tommi Rannila 190 kg. Ikämiehistä esille on nostettava Vilppulan Veikkojen Arto Leppänen, joka nakutteli kevyen näköisesti kolme hyväksyttyä suoritusta 130 kg, 135 kg ja 140 kg sarjaan M60/83 kg.

Naisten uudessa 69 kg -sarjassa ei ollut tulosta aikaisemmin, joten ennätys 67,5 kg kirjattiin Niina Sassin nimiin. Ylöjärven kisa oli Niinan toinen kisa, ja kuten edellä todettiin, ennätys oli Niinalle yllätys. Niinan edellisessä kisassa muutamaa viikkoa aikaisemmin ei paikalla ollut I-luokan tuomareita, joten Ylöjärven kisasta Niinalle jäi muistoksi SE-tulos. SE-tulos on sittemmin jo siirtynyt uudelle kilpailijalle ja odotettavissa on, että syksyn SM-kisoissa tulos vaihtaa omistajaa useammankin kerran.

Naisten masters-sarjoissa Minna Ristolainen teki SE-tuloksen 57,5 kg sarjaan N40/69 kg. Tämäkin ennätys siirtyi uusiin nimiin jo viikko Ylöjärven kisan jälkeen. Tutta Mattssonin (MaxPower) ennätystä 96 kg naisten N50/84 kg -sarjaan tuskin tullaan hetkeen rikkomaan. Tutan ennätys klassisessa penkissä on 102,5 kg, joten on mielenkiintoista nähdä syksyn penkkikisoissa, meneekö nykyinen ennätys Tutan toimesta uusiksi.

Vesa Korhonen vastasi kisan kovimmasta tuloksesta

# Puhtaasti paras -verkkokoulutus

Kommentit ja ruutukaappaukset: Fanny Lamminen, kuva: Jari Lamminen

## Koulutuksen nettisivuilta:

"Puhtaasti paras on verkkokoulutus, jonka avulla niin urheilijat, urheilijan tukihenkilöt kuin kaikki muutkin urheilutoimijat voivat oppia ja varmistaa tietonsa antidopingasioista. Koulutuksen sisältö perustuu Maailman antidopingsääntöön, joka tuli voimaan 1.1.2021

Puhtaasti paras -verkkokoulutuksen sisältö on jaettu kuuteen aihealueeseen, joissa on tietoa antidopingasioista Maailman



Fanny Lamminenkin on #puhtaastivahva

antidopingsääntöön ja Kansainvälisen koulutusstandardin sisältövaatimukset huomioiden. Verkkokoulutuksessa on myös videoita sekä harjoitus- ja pohdintatehtäviä. Koulutuksen suorittamiseen kuluu noin 35 minuuttia. Koulutusta ei tarvitse suorittaa kerralla, koska suoritukset tallentuvat ohjelmaan. Kurssin suorittamiseksi tulee loppukoe tehdä hyväksytysti. Hyväksytyin suorituksen päätteeksi saa diplomin, jonka avulla voi osoittaa suorittaneensa koulutuksen.

Verkkokoulutuksen voi tehdä myös mobiililaitteilla. Verkkokoulutuksen suorittamisen jälkeen aiheisiin pääsee palaamaan uudelleen vapaassa järjestyksessä.

Verkkokoulutus sisältää seuraavat aihealueet:

- Antidopingsääntöt
- Dopingrikkomukset
- Dopingin seuraukset
- Kielletyt aineet ja menetelmät
- Erivapaudet
- Ravintolisät
- Dopingvalvonta
- Puhtaan urheilun periaatteet ja arvot.

Verkkokoulutuksen suoritus on voimassa kaksi vuotta. Vuoden 2021 alussa edellisen

Puhtaasti paras -verkkokoulutuksen suoritukset nollaantuivat uuden sääntöön tullessa voimaan. Kaikkien tulee tehdä uusi päivitetty koulutus kokonaisuudessaan.

Puhtaasti paras -verkkokoulutus on mahdollista tehdä myös ruotsiksi tai englanniksi.

Urheilutoimijoita kannustetaan ottamaan kuva suorituksesta diplomista ja jakamaan kuvan sosiaalisessa mediassa aiheutuniteella #puhtaastiparas. Tällä tavoin urheilija osoittaa seuraajilleen urheilunsa reilun pelin arvojen mukaisesti."

Koulutuksen voi suorittaa osoitteessa <https://suek.fi/koulutus-2/koulutusmateriaalit/puhtaasti-paras-verkkokoulutus/>

## Fannyn mietteitä koulutuksesta

*Mielestäni on hienoa, että verkkoon on saatu antidoping-koulutus, jonka tekeminen on kaikille mahdollista. Tällainen koulutus lisää niin urheilijoiden kuin tuestaajajoukkojenkin tietoisuutta doping-asioista sekä pienentää väärinkäsitysten todennäköisyyttä. Koulutus oli rakennettu selkeästi, mikä teki sen suorittamisesta helppoa ja mukavaa sekä mahdollisti keskittymisen itse asiaan.*



## Tietoa tästä koulutuksesta

- Tämän verkkokoulutuksen avulla niin urheilijat, urheilijan tukihenkilöt kuin kaikki muutkin urheilutoimijat voivat oppia ja varmistaa tietonsa antidopingasioista.
- Sisältö perustuu Maailman antidopingsääntöön, joka tuli voimaan 1.1.2021.
- Opiskelun kesto noin 35 minuuttia. Kun kirjautut koulutukseen samoilla tunnuksilla uudelleen, pääset jatkamaan siitä, mihin viimeksi jäit.
- Verkkokoulutuksessa on myös harjoitus- ja pohdintatehtäviä. Niiden tarkoitus on auttaa sinua oppimaan ja pohtimaan aiheita.
- Suorittaaksesi kurssin sinun tulee tehdä loppukoe hyväksytysti.
- Suorituksen jälkeen pääset palaamaan aiheisiin uudelleen vapaassa järjestyksessä.
- Hyväksytyin suorituksen päätteeksi saat diplomin, jonka avulla voit osoittaa suorittaneesi koulutuksen.



Koulutuksen alussa kerrottiin yleistä koulutukseen sekä antidopingiin liittyvää tietoa.

**Dopingrikkomukset: Urheilu on yhteistä tekemistä**

## Maailmanlaajuinen säännöstö koskee koko urheiluyhteisöä

Antidopingtoiminta perustuu yhteisiin maailmanlaajuisiin säännöstöihin, joita kaikki urheilijat ja urheilutoimijat ovat sitoutuneet noudattamaan. Säännöstöt määrittelevät eri toimijoiden roolit, oikeudet ja velvollisuudet.

Klikkaamalla kysymyksiä näet vastaukset.

Mikä on Maailman antidopingsäännöstö? +

Ketä antidopingsäännöstöt koskevat? +

Mitä doping on? +

Miksi doping on urheilussa kielletty? +

Pitkin koulutusta muistutettiin jokaisen omasta vastuusta ja selitettiin, mitä se käytännössä tarkoittaa.

## Sinun vastuusi

### Urheilija

- Tunne sinua koskevat antidopingsäännöstöt sekä tekemäsi sopimukset ja noudata niitä.
- Urheilijana olet aina vastuussa siitä, mitä antamastasi dopingnäytteestä löytyy.
- Ilmoita aina dopingrikkomusepäilyksistäsi SUEKille.

### Valmentaja

- Tunne sinua ja urheilijaa koskevat antidopingsäännöstöt sekä tekemänne sopimukset. Auta urheilijaa ymmärtämään ja noudattamaan sitoumuksia.
- Ilmoita aina dopingrikkomusepäilyksistäsi SUEKille.

### Lähipiiri

- Tunne oma vastuusi: älä hyväksy dopingin käyttöä.
- Autu urheilijaa ymmärtämään häntä koskevat säännöstöt.

Koulutuksessa esiteltiin erilaisia palveluita, jotka helpottavat antidoping-toimintaa. Omasta kokemuksestani voin todeta, että KAMU-sovellus on hyödyllinen ja helposti käytettävissä. Lääkkeiden käyttö tuntuu turvalliselta, kun niiden sallittavuuden pystyy aina itse tarkastamaan ennen käyttöä.

## Kielletyt aineet ja menetelmät

## KAMU kertoo lääkkeen sallittavuuden

Onhan sinulla jo KAMU -lääkehaku sovelius? Sen liikennevaloista näet, onko lääkkeesi kiellettyjen listalla. Ota rutiniin tarkistaa KAMUsta kaikki käyttämäsi lääkkeet, myös reseptivapaat.

[KAMU -lääkehaku on myös netissä.](#)

KAMUsta voit tarkistaa vain Suomesta saatavia resepti- ja itsehoitolääkevalmisteita. Suomessa ja ulkomailta saattaa olla samannimisiä lääkevalmisteita, jotka sisältävät eri lääkaineita. KAMUsta ei siksi tule tarkistaa ulkomailta hankittujen lääkkeiden sallittavuutta.

KAMUsta ei voi tarkistaa esimerkiksi ravintolisiä tai luontaistuotteita, vaikka niissäkin voi olla kiellettyjä aineita.

Oman lajisi kansainvälinen lajilitto on voinut kieltää omassa säännöissään WADAn luettelon lisäksi joitakin aineita. Näitä ei ole otettu huomioon KAMU-lääkehaussa.

Lisäksi esiteltiin, miten doping-valvontaa suoritetaan. Mielestäni Suomessa testaus toimii tehokkaasti ja testi toteutetaan juuri sillä tavalla, mitä koulutuksessa kerrottiin.

## Dopingvalvonta ja -testaus

## Mitä dopingvalvonta on?

- Virtsa- ja verinäytteitä kilpailuissa ja kilpailujen ulkopuolella
- Urheilijan pitkäaikaista seuranta: Urheilijan biologinen passi ja olinpaikkatietojärjestelmä
- Yhteistyötä ja tiedonvaihtoa: tulli ja poliisi, dopingrikkomusten yhteydessä tehtävät selvitykset
- Näytteiden pitkäaikaissäilytystä (10 vuotta) ja uudelleen analysointia



Pitkin koulutusta oli testejä, joiden avulla pystyi tarkastelemaan omaa osaamistaan.



Dopingvalvonta ja -testaus

### Totta vai tarua dopingtestauksesta

Mitkä seuraavista väitteistä ovat totta? Valitse kaikki mielestäsi oikeat vaihtoehdot.

- Alaikäisten dopingtestaukseen vaaditaan huoltajan lupa. ✓
- Olinpaikkabetojen ilmoittamisvelvoitus koskee vain erikseen nimettyjä urheilijoita. ✓
- Dopingtestejä voidaan suorittaa missä tahansa. ✓
- Dopingtestiin saa aina ottaa mukaan avustajan. ✓

VASTAA

**Aivan oikein.** Alaikäisen testaaminen ei edellytä huoltajan lupaa. Kaikki muut väitteet pitävät paikkansa.

Koulutuksen lopussa oli päättökoe, joka piti suorittaa hyväksytysti. Tämän jälkeen koulutuksesta sai diplomin. Mielestäni tällainen loppukoe on hyvä, sillä se palauttaa mieleen aikaisemmin kerrotut asiat ja vaatii testin suorittajalta tietämystä.

# PUHTAASTI PARAS

**Fanny Lamminen**

**On suorittanut Puhtaasti paras -verkkokoulutuksen,  
joka sisälsi seuraavat aihealueet:**

Antidopingsäännöt  
Dopingrikkomukset  
Dopingin seuraukset  
Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa  
Erivapaudet  
Ravintolisät  
Dopingvalvonta  
Puhtaan urheilun periaatteet ja arvot

16.4.2021

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry

# Haastattelussa Katja Kärkkäinen

Kysymykset: Päivi Ristolainen, kuvat: Kalle Vehkaperä & Iina Latva-Teikari



**Ruotsin MM-kisojen maajoukkueen listalla on M1-ikäluokan naisissa nimi Katja Kärkkäinen - kuka olet ja mistä tulet?**

Olen 47-vuotias voimanostaja Kempeleestä Pohjois-Pohjanmaalta. Työskentelen tällä hetkellä englannin kielen aineenopettajana Pitkäkankaan koululla luokilla 1-6. Minulla on myös luokanopettajan ja personal trainerin pätevyys. Lisäksi toimin yhtenä kahdeksasta yrittäjästä Kuntosali Puntissa Oulussa. Minulla on neljä lasta; kolme tyttöä (2005, 2007, 2010) ja yksi poika (2008) sekä ihana kaksivuotias australiainenkoiranarttu. Kun saman katon alta löytyy neljä aktiivisesti harrastavaa lasta (jäähkiekkoa joukkueessa, ratsastusta, voimistelua, soitto-tunteja ja kuntosalia), yksi tavoitteellisesti harjoitteleva äiti sekä koira, jonka kanssa harrastetaan agilityä ja rally-tokoa, on arjen aikatauluttaminen melkoista palapeliä. Onneksi puolisoilla ei ole mitään kilpaharrastusta. Arkemme pyöriikin pitkälti töiden, treenien ja lasten harrastusten tahdissa.

**Mikä sinut on saanut innostumaan voimanostosta?**

Lasten ollessa pienempiä harrastin juoksua ja kuntosaliharjoittelua. Opiskellessani personal trainerin tutkintoa saliharjoittelu tuli entistä vahvemmin mukaan kuvioihin. Vähitellen syntyi päätös siirtyä maratonharrastusta tukevasta kuntosaliharjoittelusta enemmän voimaharjoittelun pariin. Aika pian tulokset lähtivät nouse-

maan ja nälkä kasvoi tämän myötä. Vertaillessani omia tuloksia ranking-listaan, yllätyin positiivisesti, kun huomasin omien salitulosteni olevan vertailukelpoisia. Kun kanssatreenaajat yllyttivät osallistumaan salilla järjestettäviin Oulun Power Teamin voimanostokisoihin, päätin lähteä kokeilemaan kisaamista. Tämän jälkeen ei ollutkaan enää paluuta vaan laji vei mukanaan. Osa viehätystä on siinä, että aina voi kehittyä paremmaksi ja taitavammaksi nostajaksi. Omien tulosten kehittyminen ja haasteiden voittaminen vain lisäävät motivaatiota lajin pariin.

**Olet kilpaillut vuodesta 2018 ja tulokset ovat kehittyneet isoilla harppauksilla. Millä tavalla ja kuinka usein treenaat?**

Minulle sopii parhaiten neljän viikkotreenin rytmitys. Tällä hetkellä treenipäivät ovat ma, ti, to ja pe. Viikonloppuna on lepopäivät. Aiemmin treenejä oli viisi kertaa viikkoon, mutta tuolloin palautuminen ei ollut riittävää. Tarvitsen tuplalepopäivät, jotta ehdin palautua. Nykyisen valmentajan Juho Kuusisaaren kanssa on löytynyt toimiva treenijaksotus. Hän myös reagoi nopeasti, mikäli tulee tarvetta muuttaa tai soveltaa treenejä kuormituksen vähentämiseksi. Olen itsekin opetellut nyt tarkemmin huomioimaan palautumisen merkityksen. Olen myös tarkka siitä, että saan riittävästi unta.

Tämä toimiva yhteistyö on mielestäni ollut yksi syy viimeisen vuoden aikana



parantuneisiin tuloksiin. Näin on välttytty myös suuremmilta loukkaantumisilta. Vaikka valmennussuhde on etävalmennus, valmentajani kyselee aktiivisesti treenien sujumisesta ja ottaa huomioon minunkin ajatukseni, jos koen ettei jokin juttu toimi omalla kohdalla. Lähetän hänelle myös videot tärkeimmistä päällikkeistä.

Paras treeniaika itselleni on iltapäivisin ja pyrin käymään treenillä suoraan töistä, mikäli ei tarvitse olla kotona kускаamassa ketään harrastuksiin. Otan töihin mukaan hyvän välipalan ja treenikassin, ja hurautan töiden jälkeen salille. Nautin yksin treenaamisesta, kun saan vaan keskittyä omaan suoritukseen. Olen luonteeltaani tietyllä tapaa introvertti ja tarvitsen tietyn määrän yksinoloa. Työni on erittäin sosiaalista ja päivä täytyy monenlaisista äänistä. Etenkin työpäivän jälkeen on mahtavaa saada keskittyä vain omaan treeniin. Onneksi työpäiväni loppuvat jaksojärjestelmän vuoksi välillä aikaisemmin ja saan nauttia tästä omasta ajasta.

Ehdotan myös aina uuden lukujärjestysjakson alkaessa valmentajalleni, miten sijoittaa treenit viikkoon, jotta minulle kuormittavimmat kyykky- ja vetotreinit olisivat sellaisina päivinä, jolloin muuta kuormitusta olisi mahdollisimman vähän.

**Mitä liikunta, kilpaurheilu ja erityisesti voimanosto merkitsevät sinulle?**

Liikunta on ollut jo vuosia erittäin tärkeä osa omaa hyvinvointia. Lasten ollessa pieniä helppo keino päästä liikkumaan oli pakata lapset juoksurataisiin ja lähteä lenkille. Myöhemmin isommat pyörällivät rinnalla ja kaksi nuorinta istui juoksurataissa. Pitkät lenkit juoksin kuitenkin aina yksin. Ne olivat omaa aikaani. Ensimmäisen puolimaratonin juoksin odottaessani kolmatta lastani ja myöhemminä vuosina niitä kertyi useampi sekä kaksi kokonaista maratonia.

Kaikki lapseni ovat olleet ns. heikkoja nukkujia, joten vuosien saatossa univielan määrä oli mittava. Kun tähän lisättiin suomalaisten naisten tyyppillinen suorittaja-asette, ei tarvinnut ihmetellä sairastumista masennukseen. Lopulta oli pakko myöntää, etten selviä yksin ja haettava apua. Liikunta oli vahvasti mukana ma-

sennuksesta toipumisessa alusta alkaen. Ensinnäkin se oli kevyempää ja voimien lisääntyessä siitä tuli jälleen tavoitteellisempää. Minulle liikunta oli keino kanavoida tunteita ja järjestää ajatuksia. Vaikeimpina hetkinä se oli tärkein keino olla yksin.

Edelleenkin vaikka laji on vaihtunut juoksusta voimanostoon, se on minulle sitä parhainta terapiaa. Treeniä tehdessäni ajatukseni keskittyvät juuri siihen eivätkä karkaile työ- tai kotiasioihin. Koen, että voimanostossa saan ajatukseni vielä paremmin pidettyä kasassa kuin juostessa. Laji vaatii keskittymistä ja tarkkuuttakin etenkin pääliikkeissä. Voimanosto on myös vahvistanut omaa minäkuvaani. Olen tyytyväisempi kehooni kuin nuorempana ja osaan arvostaa itseäni eri tavalla. Oli sitten kyse maratonin juoksemisesta tai voimanostokilpailusta, parhainta on se flow'n tunne, mikä kilpaillessa syntyy. Oman itsensä voittaminen, sekuntien vähentäminen tai oma ennätystulos, sen tunteen motivoimana jaksaa puurtaa treenien parissa.

#### **Edustat kisoissa Oulun Power Teamia. Millainen merkitys seuralla on sinulle ja miten tärkeänä pidät seuran tukea arvokisoihin valmistautumisessa?**

Olen ollut seurani jäsen vuodesta 2018 lähtien. Heti alusta alkaen osallistuin kisajärjestelyiden talkootöihin, mikä auttoi tutustumaan seuran muihin jäseniin ja toimintaan. Viime vuosina seuran jäsenmäärä on kasvanut reippaasti ja mukaan on tullut niin nuorempia kuin vanhempiakin jäseniä. Naisnostajien määrän lisääntyminen on näkynyt myös meidän seurassamme. Vuoden 2020 avoimen luokan klassisen voimanoston SM-kilpailun järjestäminen oli oikea voimanponnistus ja porukka mielestäni hitsautui entistä paremmin yhteen ja tutustui toisiinsa talkootyön tiimoilta.

Seurassamme on mahtava henki ja aina löytyy joku, jolta kysyä, jos on jotain epäselvää. Tämä onkin ollut tärkeää etenkin arvokisoihin valmistautuessa. Kokeilemme nostajat vastaavat avuliaasti kysymyksiin ja kertovat miten toimia tai mitä huomioida kisoihin valmistautuessa. Hienoa on myös kisatilanteissa kaikkien kisaajien kannustaminen seuraan katsomatta. Seuran puitteissa on löytynyt myös hyviä ystäviä.

#### **Millaisena kilpailijana pidät itseäsi? Onko sinulla valmistautumisessa tietyt rutiinit tai tavat toimia kisapaikalla?**

Olen kova jännittämään ennen kisoja, vaikka se ei aina näy ulospäin. Ennen kisaa miellala on melkoista vuoristorataa. Huonomman treenin jälkeen usko omiin suorituksiin heittelee ja "pikkupiru" kylvää epäilyksen siementä. Jos taas treeni kulkee, olo on kuin maailmanvalloittajalla, jolle mikään ei ole mahdotonta. Etenkin huonojen hetkien jälkeen, teen ajatustyötä ja yritän suhteuttaa asiat oikeisiin mittasuhteisiin. Myös keskustelu muiden kanssa auttaa. Juuri ennen kisaa sopiva jännittäminen valmistaa omaan suoritukseen ja nostaa vireystasoa.

Ensimmäinen kyykky on aina ollut minulle se pahin. Sen jälkeen jännitys hieman laukeaa, mikäli suoritus on hyväksytty. Ennen omaa suoritusta keskityn joko musiikkiin tai hengittelyyn. Nostajana en ole mikään raivoisa huutaja tai "itsensä läiskijä" ennen suoritusta. Joskus kadehdin heitä, jotka saavat itsensä tsemppattua kunnan fiilikseen ennen nostoa näillä keinoilla.

Ennen suurempia kisoja laadin listaa mukaan otettavista tavaroista, ettei mikään oleellinen vain pääse unohtumaan. Muutama viikko ennen kisoja ryhdyn tekemään mielikuvaharjoittelua kisanostoista. Käyn nosto kerrallaan läpi suorituksen aina "tanko valmis" -komennosta viimeiseen komenttoon. Mietin miltä painot tuntuvat

ja kuinka suoritus sujuu onnistuneesti. Tässä vaiheessa olen jo yleensä miettinyt lähtöpainot valmiiksi.

Mikäli painoa joutuu tiputtamaan, kisaviikon rutiineihin kuuluu enemmän kevyttä lenkkeilyä ja kisoja edeltävänä päivänä vähennän nesteiden määrää reippaasti. Myös treenit kevenevät kisaviikolla. Jos nostopäivä on lauantai, käyn treenillä maanantaina ja keskiviikkona on yleensä viimeinen kevyempi treeni. Kisapäivän rutiineihin kuuluu, mikäli mahdollista, kauppuuri heti punnituksen jälkeen. Etenkin jos menen puntarille tyhjällä mahalla. Muutoin eväät koostuvat aina kauraleivästä, suolatikuista ja mehusta. Pakastettua kauraleipää otin jopa Ranskan EM-kisoihin mukaan.

Mukana kulkevat myös erivahvuiset kuminauhat lämmittelyä varten. Lämmittelyt teen aina samalla tavalla kuin ennen treenejä. Kehoni vaatii kunnon lämmittelyn ja herättelyn. Puen myös aina oikean jalan polvilämpän ensin ja samoin oikean kyykkykengän. Näin teen myös treeneissä. Taikauskoa tai ei toisinkaan en tee.

#### **Terveisesi Voimanostajan lukijoille?**

Kysymyksiin vastatessani koronatilanne Suomessa on jälleen huononemaan päin. Toivon, että teidän tätä lukiessa, tilanne on jo parempi ja pääsemme kisaamaan yhdessä ja luomaan hienoja muistoja lajin parissa. Hymyllään kun tavataan.



# Klassisen voimanoston juniorien SM-kilpailut 7.-8.8.2021 Sotkamo

Teksti: Ville Niskanen, kuvat: Sotkamon Kameraseura / Kalevi Sorsa

Sotkamon Visa järjesti ensimmäiset SM-kilpailunsa maaliskuussa 1991, kun Sotkamossa kilpailtiin M23-ikäluokan SM-mitaleista. Isäntäseura saavutti silloin kaksi Suomen mestaruutta, Matti Laatikainen sarjassa 56 kg ja Asko Sirviö sarjassa 60 kg. Tänä vuonna noista kilpailuista tuli kuluneeksi 30 vuotta ja tätä merkkipaalu juhlistaaksemme vastaanotimme ilolla jälleen Suomen voimakkaimmat nuoret Sotkamoon.

SM-kilpailujen avajaisissa Laatikainen ja Sirviö kutsuttiin Sotkamon Visan Hall of Fameen kolmantena ja neljäntenä jäsenenä. Seurayhteistyö oli jälleen yksi tärkeä tekijä kilpailujen järjestelyyn kannalta, joten halusimme huomioida sitä ja kiitimme erityisillä diplomeilla kahta naapuriseura Kajaanin Kuohon aktiivia: Ari Heikkistä ja Toivo "Topi" Kyllöstä. Heikkinen on toiminut ansiokkaasti levyvaihtajana useissa Visan järjestämissä kisoissa, kun taas Kyllöstä on kiittäminen voimanostokulttuurin alullepanosta Sotkamossa muun muassa voimanostoleirien järjestämisellä.

Sotkamossa on järjestetty voimanoston arvokilpailuja nyt 15 kertaa, mutta korona toi tällä kertaa aivan uudenlaisia haas-

teita kisajärjestelyihin. Kilpailua jouduttiin siirtämään jopa kahteen otteeseen, alkuperäisestä ajankohdasta tammikuulta ensin toukokuulle ja lopulta elokuulle. Siirtäminen toi kuitenkin lisää nostajia mukaan, kun tammikuun lukema 86 kasvoi lopulta tasan sataan ilmoittautuneeseen. Kainuun koronatilanne elokuussa ilmaantuvuuden perusteella oli pandemia-ajan heikoin, mutta kasvanut rokotekattavuus ja lieventyneet tapahtumarajoitukset toivat riittävät edellytykset SM-kilpailujen järjestämiselle. Tapahtuman terveysturvallisuuteen panostettiin laajasti mm. tartuntatautien torjuntasuunnitelmalla ja ajankohta mahdollisti lisäksi kisapaikan jakamisen kahteen rakennukseen, joiden välillä siirtyminen tapahtui ulkokautta. Nuorisotalo Asema 13 palvelikin lopulta kisapaikkana erinomaisesti ja tunnelma pysyi korkealla koko kilpailujen ajan.

## Lauantai 7.8.

Aiemmistä vuosista poiketen kilpailuiden vanhin ikäluokka eli 23-vuotiaat sijoitettiin ensimmäiselle kisapäivälle. N23-ikäluokassa ei mitalikamppailuita valitettavasti nähty, mutta useat SE:t ja PR:t näkivät päivänvalon. Ikäluokan parhaasta suori-



Olivia Kyösti

tuksesta vastasi Kankaanpään Voimailijoiden Olivia Kyösti kasaamalla 370,5 kg yhteistuloksen 52 kg -sarjaan, jolla IPF GL -pisteitä kertyi 94,19. Kyykky ei kulkenut SE-naisella tällä kertaa totuttuun tyyliin, mutta penkissä N23-ikäluokan suomenennätys koheni puolella kilolla lukemiin 83 kg.

Sarjaa alempana vaasalaisseura VIS:n Claudia Baende punnitsi myös kyykyyn SE-lukemia siinä kuitenkaan onnistumatta. Penkissä Baende kuitenkin paranteli nimissään ollutta suomenennätystä kahdesti, päätyen viimeisellä yrityksellään painoon 62,5 kg. Uusissa sarjoissa 69 kg ja 76 kg TVN:n Elsi Leikko ja MaxPowerin Henna Kaasalainen nappasivat kaikkien lajien SE:t haltuunsa. Sarjassa 63 kg puolestaan Ida Hyttiäinen onnistui pitkäaikaisessa haaveessaan rikkomalla penkin suomenennätyksen 93,5 kg tuloksellaan. Porin Fanny Lamminen jäi tällä kertaa hieman suomenennätyksistään, mutta nappasi silti ensimmäisen N23-ikäluokan Suomen mestaruutensa sarjassa 57 kg suvereenisti ikäluokan toiseksi parhailla pisteillä.

M23-ikäluokan Eino Järvisalo oli koko viikonlopun paras nostaja hurjalla 811 kg SE-tuloksellaan sarjaan 105 kg IPF GL -pisteidenkin pompatessa kolminumeroisiksi (100,361). Tampereen Voimanostajien Järvisalo sysäsi myös penkkipunnerruksessa miltei 8 vuotta vanhan suomenennätyksen historiaan punnertaen viimeisellä yrityksellään komealla rutistuksella



Kiitosdiplomin saaneet Ari Heikkinen ja Toivo Kyllönen (+ Ville Niskanen)



*Claudia Baende*

191 kg. Järvisalon takana nähtiin mielenkiintoinen kilpailu hopeasta. PTP:n Markus Kröger oli penkkipunnerruksen jälkeen 32,5 kg jäljessä Keravan Juho Saloa, mutta kilpailuhan alkaa vasta, kun tanko lasketaan lattialle. Salon epäonnistuttua korotuksissaan Kröger kuitasi viimeisellä maastavedollaan lopulta 2,5 kg minimaalierolla ohi. Sarjan 93 kg Suomen mestari Niko Lappi on raketoinut alle kahdessa vuodessa Suomen nuorten kirkkaimpaan kärkeen. Maastavedossa jyväsnyläläiselle aivan käsittämätön suomenennätys 325 kg ja yhteistuloksenkin SE parani samalla lukemiin 750 kg. Hän otti ensimmäisenä vuotenaan M23-ikäluokassa jo saman tien ikäluokan toiseksi parhaat pisteet 98,32.

Parkanon Puntin Nuutti Mansukoskesta tuli Markus Ahsosen ja Tuomas Hautalan jälkeen kolmas suomalainen juniori, joka on punnertanut penkiltä 200 kg. Penkin suomenennätyksen 200,5 kg lisäksi Nuutti päätti lauantapäivän nostot uuteen maastavedon suomenennätykseen 343 kg. Sarjan M23/120+ kg yhteistuloksen SE koheni kerralla huikaut 71 kg ja on nyt 861 kg! Nuutilla on vielä yli kaksi vuotta aikaa nostaa junioreissa, joten jännityksellä odotamme, mihin tuo tulos vielä seuraavien vuosien aikana hilautuu.

Mansukosken ja Lapin väliin pisteissä kolmanneksi kiilasi kuitenkin Oulun Power Teamin Eetu Aalto, joka juhli sarjan 74 kg Suomen mestaruutta ennätyskellään 640 kg. Isäntäseuran ainut edustaja Lassi Immonen sijoittui hopealle 602,5 kg. Myös sarjan 66 kg mestari Tenho Talvensaari kutitteli SE-lukemia 231 kg maastavedos-



*Eero Dahlgren*



*Daniel Holmstedt*



*Enni Lauttanen*



Fanni Kyösti



Henna Kaasalainen

sa, mutta ennätys jäi vielä sarjan 83 kg mestari Eetu Kumpulaisen nimiin. 83 kg oli lopulta ikäluokan laajatasoisin painoluokka, kun Kumpulaisen takana sijat 2.-5. mahtuivat 20 kg sisään. Pietarsaaren Voimailijoiden Daniel Holmstedt otti jo kolmannen Suomen mestaruutensa sarjassa M23/120 kg ja palasi jälleen kultakantaan viimevuotisen hopean jälkeen.

#### Sunnuntai 8.8.

Sunnuntain nostot polkaistiin käyntiin M14-, N14- ja N18-ikäluokkien toimesta. N14-ikäluokan parhaana palkittu Kankaanpään Fanni Kyösti paranteli ennätysikä-

ään maastavedossa ja yhteistuloksessa 10 kg. M14-ikäluokan nostajat esittivät ilahduttavaa suoritusvarmuutta: neljällä nostajalla 35 onnistumista 36 nostoyrityksestä! Ikäluokan paras Konsta Holappa ylitti jalkakyykyssä jo sarjan M18/59 kg suomenennätyksen, mutta ellmäkeläis-seuran edustaja oli vielä pari kuukautta vajaa hyväksytyyn ennätykseen vaadittavasta 14 vuoden iästä. Mieleen jäi lisäksi Oulunsalon Taiston Eero Dahlgrenin iloiset tuuletukset ja vahvat kannustusjoukot!

N18-ikäluokassa nähtiin suomenennätysisiä kolmessa eri painoluokassa. Pietarsaaren Nina Heikkinen otti nimiinsä kaikkien

lajien ennätykset sarjassa 76 kg. Sarjassa 69 kg TurSan Enni Lauttasan nimiin kirjattiin kyykyn, penkin ja yhteistuloksen SE:t, KaVo:n Emmi Järvenpään napatessa maastavedon SE:n aloitusnostollaan 110 kg. Sarjan 63 kg Suomen mestari Pyhtään Yrityksen Heini Haapkylä paransi aiemmin Fanny Lammisen nimissä ollutta maastavedon suomenennätystä kahdesti, päätyen lopulta lukemiin 155 kg. Ikäluokan parhaana palkittiin ennätystyttöjen edestä kuitenkin PyY:n toinen edustaja, vasta 15-vuotias Juuli Kostian. Kostian kasasi ensimmäisissä kilpailuissaan saman tien kovan yhteistuloksen 325 kg sarjaan 57 kg.



Ida Hyytiäinen ja SE-painot 93,5 kg



Justus Rantala



Juuli Kostian



Konsta Holappa



M23/66 kg, 74 kg ja 93 kg -sarjat

Kilpailut pantiin pakettiin M18-ikäluokan toimesta, joka oli hieman yllättäenkin osallistujamäärältään suurilukuisin ikäluokka. Suomalaisen voimanoston tulevaisuus näyttää siis valoisa! Tässä ikäluokassa nähtiin myös useita todella jännittäviä mitalikamppailuja. Sarjassa 74 kg tosin OSC:n Elmeri Kujala jäi lopulta ilman kilpakumppaneita, mutta tykkitti siitä huolimatta suomenennätykset uusiksi jokaiseen lajiin. Kujalan yhteistulosenäytys parani kevyet 82,5 kg ja mukaan tarttui neljän SE:n lisäksi itseolkeutetusti parhaan nostajan pokaali. Sarjassa 66 kg kärkekolmikko mahtui 5 kg sisään. TVN:n Anton Kauranen johti kilpailua vielä ennen viimeisiä maastavetoja, mutta NyKK:n Anders Nygård kuittasi ensin Kaurasesta ohi, jonka jälkeen Optimal Performancen Onni Hantikainen ohitti molemmat 190 kg maastavedolla.

Sarja 83 kg sai oman nostoryhmänsä, kun Sotkamon kisa-areenalle marssi yhteensä 11 tämän sarjan kilpailijaa! Jopa 7 nostajaa oli mukana kärkikahinoissa miltei loppuun saakka, pisimmän korren veti lopulta MM-joukkueeseenkin valittu LIKE:n Aaron Happonen, joka ohitti NyKK:n Lucas Knutsin viimeisellä maastavedolla vain 2 kg erolla. Knutsin SM-hopeaa kirkasti kuitenkin uusi penkin suomenennätys 150,5 kg. Elimäen Vauhdin Ville Hannula suorastaan ryösti pronssimitalin Kalajoen Viljami Vihelän näpeistä korotettuaan viimeiseen maastavetoonsa hurjat 275 kg. Helsingin Atleettiklubin Lenni-Liinus Eklund otti myös suomenennätyksen haltuunsa 205 kg kyykähdyksellään, mutta jäi yhteistuloksissa lopulta hämmästyttävän tasaväkisen sarjan viidenneksi.

Sarjassa 93 kg Team365:n Olavi Heinonen takerteli pahasti jalkakyykyssä, mutta tyyllitelli lopulta yli 100 kg erolla Suomen mestaruuteen. Myös tässä sarjassa nähtiin ryöstö, kun Ylöjärven Ryhdin Toni Mäkinen teki viimeiseen maastavetoonsa 25 kg korotuksen ja onnistuneella nostollaan esti Team365:n tuplamitalijuhlat jättämällä Aaro Määtän neljänneksi. Sarjassa 105 kg Elimäen Väinö Leppäkoski pisti kyykyyn ja vedon SE:t uusiksi ja nappasi hieman yllättäen kultamitalin sarjan SE-miehen Hermannin Järvenpään edestä. Kankaanpään penkkihiru jäi tällä kertaa leipälajissaan aloituspainoon. Epäonnistunut taktikointi ratkaisi myös pronssimitalin Elimäkeen Miska Dufalle, kun sekä JOU:n Timi Simonen että OSC:n Veeti Tolvanen lastauttivat viimeisiin maastavetoihinsa 2,5 kg liian vähän rautaa.



M23/83 kg -sarjan kärkikaksikko Juha Järvinen ja Eetu Kumpulainen



M23/105 kg palkintopallilla Markus Kröger, Eino Järvisalo ja Juho Salo. Voittaja Eino Järvisalo oli ikäluokan paras.



N18/63 kg palkintopallilla Sara-Sofia Välvä, Heini Haapkylä ja Minka Poikselkä



N18/76 kg palkintopallilla Carolina Granö ja Nina Heikkinen



N23 nostajat





Niko Lappi

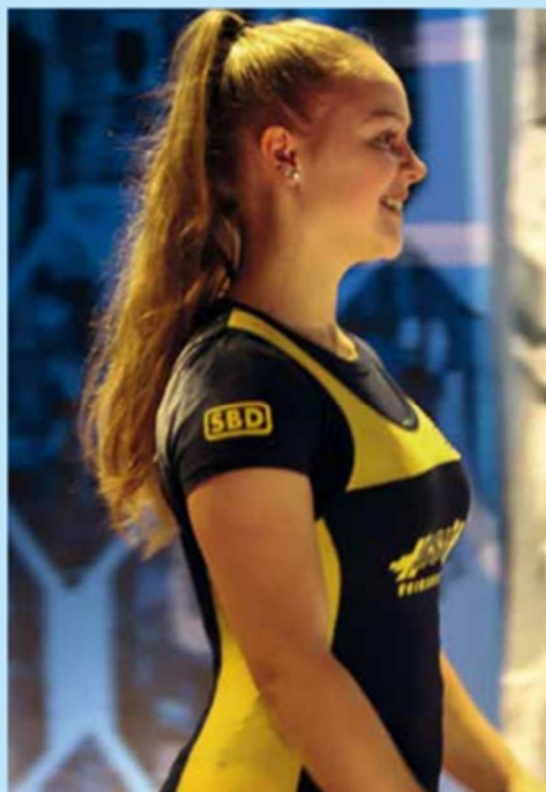
Ahvenanmaan Lukas Dimic joutui nostelemaan sarjassaan yksin, kun sarjasta 120 kg jäi pois harvinaislaatusesti lopulta kolme neljästä nostajasta. 120+ kg -sarjassa Kankaanpään Mikael Salomäki kärsi myös kilpakumppanikadosta, mutta paranteli tästä huolimatta ennätysiään kyykyssä, penkissä ja yhteistuloksessa. Salomäelle näin viikonlopun toinen mitali M23/120+ kg -sarjan mitalin lisäksi ja tärkeitä Voimamalja-pisteitä mukaan Kankaanpäähän. Todettakoon myös, että vaikka kaksi viimeistä maastavettoa ei tullutkaan, niin Mikaelin ei tarvinnut kävellä kotiin (Sotkamo-Kankaanpää ~500 km).

#### Lopuksi

Näin on jälleen yhdet SM-kilpailut Sotkamossa taputeltu. Kysessä oli muuten järjestyksessään kymmenen viralliset klassisen voimanoston SM-kilpailut nuorten ikäluokille. Kilpailun päättymisestä kului noin tunti siihen, että koko kilpailupaikka oli purettu ja siivottu. Tästä ja koko viikonlopun tehokkaasta urakoinnista suuri kiitos talkoolaisille ja toimitsijoille ja kiitos tietenkin myös teille kaikille kilpailijoille, te teitte tämän tapahtuman.



Nuutti Mansukoski ja maastavedon SE 343 kg



Sara-Sofia Väliviita



So-Vin Hall of Fameen valitut Matti Laatikainen ja Asko Sirviö

Nyt on aika vetää happea, mutta Arskan sanoja mukaillen: We'll be back. Yksi SM-kilpailu on Visalla vielä järjestämättä. Ei vielä ensi vuonna, mutta 2023? Who knows...



Tenho Talvensaari



1	93,0	92,33	Olavi Heinonen	2003	Team365	240,0	240,0	240,0	240,0	440,0	140,0	147,5	140,0	230,0	240,0	250,0	250,0	<b>630,0</b>	82,709	36
2	93,0	92,66	Markus Maja	2004	KaVo	190,0	190,0	205,0	205,0	120,0	127,5	132,5	132,5	190,0	205,0	212,5	190,0	<b>527,5</b>	69,132	27
3	93,0	85,00	Toni Mäkinen	2004	YlöR	145,0	160,0	175,0	175,0	100,0	110,0	147,5	110,0	190,0	205,0	230,0	230,0	<b>515,0</b>	70,440	24
4	93,0	88,35	Aaro Määttä	2004	Team365	190,0	205,0	215,0	205,0	105,0	142,5	142,5	105,0	180,0	195,0	205,0	205,0	<b>515,0</b>	69,094	21
1	105,0	102,81	Väinö Leppäkoski	2003	EV	210,0	225,0	237,5	225,0	437,5	145,0	147,5	147,5	225,0	240,0	257,5	257,5	<b>630,0</b>	78,553	36
2	105,0	104,48	Hermann Järvenpää	2003	KaVo	175,0	180,0	200,0	200,0	170,0	180,0	180,0	170,0	225,0	242,5	250,0	250,0	<b>620,0</b>	76,725	27
3	105,0	98,86	Miska Dufva	2004	EV	185,0	197,5	197,5	197,5	120,0	127,5	132,5	127,5	195,0	212,5	222,5	222,5	<b>547,5</b>	69,544	24
4	105,0	94,36	Timi Simonen	2003	JOU	190,0	207,5	207,5	190,0	115,0	120,0	125,0	120,0	225,0	230,0	235,0	235,0	<b>545,0</b>	70,796	21
5	105,0	103,49	Veeti Tolvanen	2003	OSC	175,0	185,0	185,0	175,0	130,0	137,5	142,5	137,5	215,0	225,0	235,0	225,0	<b>537,5</b>	66,812	18
1	120,0	108,60	Lukas Dimic	2003	ÄKK	192,5	202,5	207,5	202,5	130,0	135,0	140,0	135,0	250,0	262,5	262,5	250,0	<b>587,5</b>	71,414	36
1	120+	133,18	Mikael Salomäki	2003	KaVo	245,0	257,5	257,5	257,5	127,5	132,5	135,0	135,0	260,0	272,5	272,5	260,0	<b>652,5</b>	72,576	36

### M23

Stj.	Sarja	Paino	Nimi	SV	Seura	JK1	JK2	JK3	JK tul	PP1	PP2	PP3	PP tul	MN1	MN2	MN3	MN tul	YT	IPF GLp	Jpist
1	66,0	65,40	Tenho Talvensaari	1999	OPT	190,0	192,5	210,0	210,0	110,0	120,0	120,0	120,0	195,0	215,0	231,0	215,0	<b>545,0</b>	85,369	36
1	74,0	73,71	Eetu Aalto	2002	OPT	205,0	215,0	220,0	220,0	145,0	150,0	155,0	155,0	255,0	265,0	275,0	265,0	<b>640,0</b>	94,150	36
2	74,0	73,87	Lassi Immonen	1998	So-Vi	230,0	237,5	-----	230,0	125,0	132,5	135,0	132,5	240,0	252,5	-----	240,0	<b>602,5</b>	88,534	27
3	74,0	71,48	Ville Nivala	2002	Ols-Ta	150,0	150,0	152,5	152,5	82,5	87,5	90,0	90,0	200,0	210,0	215,0	215,0	<b>457,5</b>	68,388	24
1	83,0	82,52	Eetu Kumpulainen	1998	ViitVi	230,0	240,0	240,0	230,0	155,0	162,5	162,5	155,0	255,0	257,5	260,0	260,0	<b>645,0</b>	89,547	36
2	83,0	80,62	Juha Järvinen	1999	Hkaanto	215,0	225,0	235,0	235,0	135,0	140,0	140,0	135,0	210,0	230,0	240,0	240,0	<b>610,0</b>	85,695	27
3	83,0	77,98	Otto Karvinen	1998	Team365	190,0	202,5	207,5	202,5	140,0	152,5	157,5	152,5	230,0	230,0	250,0	250,0	<b>605,0</b>	86,451	24
4	83,0	80,58	Topias Huhtamäki	1998	HuVo	205,0	215,0	220,0	220,0	160,0	167,5	170,0	170,0	200,0	210,0	210,0	210,0	<b>600,0</b>	84,311	21
5	83,0	82,28	Oskari Helenius	1998	M-Club	210,0	225,0	235,0	225,0	102,5	110,0	115,0	110,0	230,0	242,5	255,0	255,0	<b>590,0</b>	82,032	18
6	83,0	82,35	Joonas Makkonen	2002	TIKA	175,0	190,0	202,5	190,0	120,0	127,5	132,5	132,5	180,0	200,0	215,0	200,0	<b>522,5</b>	72,616	15
1	93,0	92,59	Niko Lappi	2002	JVK	250,0	270,0	275,0	270,0	145,0	155,0	155,0	155,0	290,0	311,0	325,0	325,0	<b>750,0</b>	98,328	36
2	93,0	91,39	Justus Rantala	1999	LVK team	205,0	215,0	222,5	222,5	120,0	125,0	125,0	120,0	260,0	270,0	270,0	270,0	<b>612,5</b>	80,816	27
3	93,0	92,19	Remu Rokka	1999	SalVo	210,0	220,0	230,0	230,0	125,0	132,5	137,5	137,5	220,0	232,5	237,5	237,5	<b>605,0</b>	79,486	24
4	93,0	91,41	Ari Rosenberg	2001	KP	200,0	210,0	220,0	220,0	125,0	132,5	135,0	135,0	225,0	235,0	245,0	225,0	<b>580,0</b>	76,519	21
5	93,0	92,87	Eetu Makkonen	1999	TIKA	200,0	212,5	222,5	222,5	122,5	130,0	137,5	130,0	205,0	225,0	230,0	225,0	<b>577,5</b>	75,601	18
6	93,0	92,51	Viktor Wilkinson	2001	ÄKK	162,5	170,0	172,5	172,5	120,0	125,0	127,5	127,5	195,0	205,0	212,5	212,5	<b>512,5</b>	67,219	15
1	105,0	104,48	Eino Järvisalo	1998	TVN	275,0	295,0	297,5	295,0	175,0	185,0	191,0	191,0	295,0	315,0	325,0	325,0	<b>811,0</b>	100,361	36
2	105,0	104,22	Markus Kröger	1999	PTP	210,0	225,0	235,0	225,0	150,0	152,5	155,0	155,0	260,0	280,0	285,0	285,0	<b>665,0</b>	82,390	27
3	105,0	103,09	Juha Salo	1998	KeBo	230,0	245,0	252,5	252,5	145,0	152,5	160,0	160,0	250,0	265,0	265,0	250,0	<b>662,5</b>	82,500	24
4	105,0	104,37	Voitto Virtanen	1999	Vivo	220,0	230,0	237,5	230,0	145,0	150,0	155,0	150,0	245,0	255,0	262,5	255,0	<b>635,0</b>	78,620	21
5	105,0	104,05	Onni Ahola	2002	LIKE	212,5	222,5	227,5	227,5	115,0	122,5	125,0	122,5	230,0	250,0	255,0	255,0	<b>605,0</b>	75,013	18
6	105,0	102,05	Aaron Nordberg	2002	ÄKK	180,0	192,5	197,5	192,5	135,0	142,5	150,0	150,0	220,0	242,5	250,0	242,5	<b>585,0</b>	73,197	15
7	105,0	102,42	Patrick Österlund	2001	E-SV	212,5	220,0	225,0	225,0	140,0	150,0	150,0	140,0	200,0	210,0	-----	200,0	<b>565,0</b>	70,574	12
1	120,0	119,42	Daniel Holmstedt	1999	PV	260,0	275,0	280,0	280,0	157,5	162,5	167,5	162,5	260,0	277,5	290,0	277,5	<b>720,0</b>	83,874	36
2	120,0	116,52	Niko Tukiaisen	1999	TUB	225,0	240,0	255,0	255,0	145,0	155,0	160,0	160,0	245,0	255,0	260,0	255,0	<b>670,0</b>	78,899	27
1	120+	156,07	Nuutti Mansukoski	2000	PP	275,0	300,0	317,5	317,5	190,0	200,5	-----	200,5	290,0	320,0	343,0	343,0	<b>861,0</b>	90,043	36
2	120+	155,64	Aku Heinonen	1998	M-Club	300,0	320,0	336,0	320,0	160,0	170,0	170,0	160,0	260,0	280,0	300,0	280,0	<b>760,0</b>	79,561	27
3	120+	133,13	Mikael Salomäki	2003	KaVo	140,0	160,0	180,0	180,0	90,0	100,0	110,0	110,0	160,0	180,0	200,0	200,0	<b>490,0</b>	54,511	24

SE:t  
Claudia Baende, sarja 47 kg PP 62,5 kg SE N23 / klass. SE N23  
Olivia Kyösti, sarja 52 kg, PP 83 kg SE N23 / klass. SE N23  
Ida Hyttiäinen, sarja 63 kg PP 93,5 kg klass. SE N23  
Elsi Leikko, sarja 69 kg, JK 152,5 SE N23 / klass. SE N23, PP 85 kg klass. SE N23, MN 170,0 kg ja YT 407,5 kg SE N23 / klass. SE N23  
Henna Kaasalainen, sarja 76 kg, JK 180,0 kg SE / SE N23 / klass. SE / klass. SE N23, PP 82,5 kg SE N23 / klass. SE N23  
Henna Kaasalainen, sarja 76 kg, MN 192,5 kg, YT 455,0 kg SE / SE N23 / klass. SE / klass. SE N23  
Niko Lappi, sarja 93 kg MN 325,0 kg SE N23 / klass. SE N23, YT 750,0 kg klass. SE M23  
Eino Järvisalo, sarja 105 kg, PP 191,0 kg, YT 811,0 kg klass. SE M23  
Nuutti Mansukoski, sarja 120+ kg, PP 200,5 kg, klass. SE M23, MN 343,0 kg, YT 861,0 kg SE M23 / klass. SE M23  
Heini Haapkylä, sarja 63 kg, MN 155,0 kg SE N18 / klass. SE N18  
Enni Lautanen, sarja 69 kg JK 102,5 kg, PP 52,5 kg, YT 265,0 kg klass. SE N18  
Emmi Järvenpää, sarja 69 kg MN 110,0 kg klass SE N18  
Nina Heikkinen, sarja 76 kg JK 155,0 kg, PP 65,0 kg, YT 380,0 kg SE N18 / klass. SE N18  
Elmeri Kujala, sarja 74 kg, JK 205,0 kg SE M18 / klass. SE M18, PP 132,5 kg klass. SE M18, MN 250,0 kg, YT 587,5 kg SE M18 / klass. SE M18  
Lenni-Linus Eklund, sarja 83 kg, JK 205,0 kg SE M18 / klass. SE M18  
Lucas Knuts, sarja 83 kg PP 150,5 kg SE M18 / klass. SE M18  
Väinö Leppäkoski, sarja 105 kg, JK 225,0 kg, MN 257,5 kg SE M18 / klass. SE M18

Suomen Voimanostoliitto ry. sekä Etelä-Suomen Voimanostajat ry.

# KLASSISEN VOIMANOSTON MASTERSIEN SM-KILPAILUT 19.–21.II.2021

## Kilpailupaikka

Pornaisten yhtenäiskoulu, Koulutie 4, 07170 Pornainen

## Alustava aikataulu

Perjantai 19.11.2021	Lauantai 20.11.2021	Sunnuntai 21.11.2021
12.00 M60, M70, N60 ja N70	11.00 N50 14.00 M50	10.00 N40 15.30 M40

Järjestäjät varaavat oikeuden aikataulumuutoksiin, kun lopullinen kilpailijamäärä on selvillä.

## Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti liiton kotisivuilla olevan ilmoittautumislomakkeen kautta 29.10.2021 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

## Osallistumismaksu

Seuran tulee maksaa ilmoittamansa urheilijat ilmoittamisen yhteydessä Suomisportin kautta.

## Tulokseteko aika

Tuloksen tekemistä ei vaadita elo-joulukuun 2021 kisojen osalta. Kisoihin voivat ilmoittautua kilpailijat, joilla on viimeistään ilmoittautumisen päättyessä kilpailuoikeus.

## Kilpailuhotelli

Skyline Airport Hotel

## Majoitusvaraukset

sales@airporthotelshelsinki.fi

## Lisätietoja

Etelä-Suomen Voimanostajat, Kaj Mattila kaj.mattila@svnl.fi, 040 5497462  
Suomen Voimanostoliitto, info@svnl.fi, 010 309 4270



# Huoltajan tehtävät kilpailuissa

Teksti: Katja Lariola, Seppo Sohlman & Harri Hagfors, kuvat: Janne Ylimys

*Teksti on alunperin julkaistu Katja Lariolan blogissa ja sitä ovat kommentoineet Seppo Sohlman ja Harri Hagfors.*

Minulta on muutamaan kertaan kysytty, mitä huoltaja tekee kisoissa, ja siihen voisi oikeastaan vastata, että kaiken paitsi nostot. Nostajan tehtävä kisoissa on vain ja ainoastaan nostaa, huoltaja tekee lopun. Tai tämä on ainakin ideaali, johon itse aina huoltajana pyrin ja johon haluan valmistaa muutkin, jotka huoltajaneuvoja minulta kyselevät. Ihmiset ovat usein huonoja olemaan passattavana, mutta kisapäivänä sitä saa ja pitääkin olla.

Kisat alkavat punnituksella ja olen itse usein ottanut nostajana huoltajan punnitukseenkin mukaan. Sillä aikaa, kun riisun vaa'alle, huoltaja ilmoittaa jo aloituspainot ja tarkistaa, että ne merkitään oikein. Ei ole kiva yllätys, jos on aikunut aloittaa kyykyt 102,5 kg ja paperiin onkin vahingossa merkitty 125 kg. Punnituksen jälkeen nostaja sitten joko syö ja juo tai, jos paino ei ole painoluokan rajoissa, pudottaa/nostaa painoa. Huoltaja auttaa näissäkin nostajan toivomilla tavoilla. Jos nostaja haluaa kahvia, niin huoltaja menee sen hakemaan. Jos kisapaikalla ei kahvia myydä, niin vaikka sitten lähimmältä R-kioskilta. Ja tämä pätee tietysti myös lämmittelyn aikana: huoltaja huolehtii siitä, että nostaja syö ja juo, hakee mitä tarvitaan jne.

Nostajan on hyvä antaa huoltajalleen lappu, johon hän tai hänen valmentajansa on merkinnyt sekä lämmittelypainot ja niiden ajoitukset että kisanostojen raamit (päivän kunnosta riippuen n. 10 kg haarukka yrityksille). Huoltajan seuraava tehtävä on seurata, että tätä aikataulua noudatetaan eikä lämmittelyä aloiteta liian aikaisin tai liian myöhään. Huoltaja myös lastaa tankoon lämmittelypainot. Nostaja edelleenkin vain nostaa, ei lastaa ja pura tankoa. Viimeisillä lämmittelynostoilla huoltajan on hyvä antaa merkit, jotka kisasuorituksessakin annetaan, jotta nostaja pääsee ne kertaalleen vielä kokeilemaan. Huoltaja myös katsoo, että nostot menevät teknisesti oikein hyväksytyjen nostojen tapaan.

**Harri:** "Aina kun tulee uusi - tai vaikka tuttukin - nostaja huollettavaksi, olisi hyvä käydä läpi nostajan kanssa, onko jotain, mitä huoltajan pitäisi ottaa huomioon. Punnituksessa nostajan kannattaa riisua kaikki vaatteet pois, sillä ne alusvaatteet voivat olla 2,5 kg painoiset. Huoltajan on hyvä tietää nostajan totutut korotukset, jolloin hän voi laskea, mihin aikaan mikään lämmittely nosto suoritetaan, ja muistaa, milloin viimeistään voi vielä muuttaa aloitusrautaa."

Ensimmäisen ryhmän nostajille kyykyyn lämmittely on helppoa, sillä kisat aloitetaan ennalta määrättyinä aikana. Toiselle ryhmälle ja muille nostoille huoltaja joutuu kuitenkin laskemaan, moneltako nostot arviolta alkavat. Keskimäärin voi laskea, että nostoihin menee 1 min/ nostaja, eli periaatteessa 10 nostajaa on saanut tehtyä kaikki kolme nostoa 30 minuutissa. Tämä kuitenkin riippuu nostajista ja levymiehistä, joten huoltajan tulee seurata tilannetta.



Fanny Lammista huoltaa Jari-Isä

Jos lämmittelyohjelmassa on määrätty tekemään jotain 20 minuuttia ennen nostojen alkua, huoltajan pitää tietää, milloin alkuun on 20 minuuttia aikaa. Tähän pitää myös huomioida, että yleensä nostomuotojen välissä (kyykyyn ja penkin sekä penkin ja maastavedon) tuomareille ja toimitsijoille annetaan joko 10 tai 20 minuutin tauko (riippuen onko ryhmiä yksi vai useampi), joka myös vaikuttaa alkamisaikaan.

Lisäksi huoltajan pitää katsoa, missä vaiheessa nostajan vuoro on nostaa. Aloitusaikaan vaikuttaa suuresti se, onko nostajan vuoro nostaa ensimmäisenä vai onko hän vasta 14. nostaja. Jos viimeinen lämmittely on tarkoitus tehdä esimerkiksi 10 minuuttia ennen omaa nostoa, ensimmäisenä nostaja tekee sen, kun edellinen ryhmä on vielä nostamassa, mutta 14. nostaja vasta, kun hänen oma ryhmänsä on jo aloittanut nostot.

**Seppo:** "Varusteilla nostettaessa lämmittely vie tuplasti aikaa, joten penkissä ja vedossa on aina kiire. Kyykyssäkin on monesti melko kiire, sillä jos ryhmiä on kaksi, molemmat lämmittelevät yhtä aikaa. Kun ensimmäisellä ryhmällä on viimeiset lämmittelyt menossa, toisen ryhmän pitäisi jo aloittaa tyhjällä tangolla. Siellä ei kokemattomimmat ehdi välttämättä ottaa yhtään kyykyä. Näin varsinkin kansainvälisissä kisoissa."

Pienenä humoristisena sivuhuomiona todettakoon, että minulla on huoltajana usein mieheni ja hän huolehtii yleensä vessakäynnistäni. Hän tietää, että haluan mennä pissalle vielä ennen nostojen alkua "ihan kaiken varalta" (olisi tosi kurjaa, jos alkaisi pissattaa kyykyvuoroa odottaessa!), joten hän yleensä myös laskee, että tee tämä nosto nyt, sitten ehdit käydä vessassa, ja ottaa sitten vielä viimeisen lämmittelynoston.

**Seppo:** "Se vessassa käynti on hyvin tärkeää varustenosossa aina ennen kuin puetaan trikoo päälle."

**Harri:** "WC-käynti on hyvä oli varusteet tai ei!"

Kun nostot alkavat, huoltaja auttaa magnesiumin ja talkin laitossa (nostaja ei saa ikinä koskea talkkiin itse, sillä jos talkkia menee käsiin, niin ote ei pidä enää), tarvittaessa kiristää vyötä, katsoo että polvituet/-siteet ja rannesiteet ovat tallella yms. Itse pyydän aina huoltajaani huutamaan minulle noston aikana minulle toimivia ohjeita, kuten "polvet aukii" tai "kyy-närpäät eteen!". Jos nostajan on vaikea muistaa odottaa merkkejä, huoltaja voi esimerkiksi huutaa "odota!". Ja tietenkin huoltaja ylipäättään kannustaa nostajaa antamaan kaikkensa.

Jos nostosta sitten tulee hylätty, huoltajan tehtävä on selvittää, mistä se johtui (jos se ei ole selvää). Huoltajan tehtävä on myös ilmoittaa nostajan seuraava rauta. Tämä tehdään yleensä paperilla ja aikaa ilmoittamiseen on 1 minuutti noston jälkeen. Huoltaja voi kysyä nostajalta, miltä tuntui ja mikä paino suunnitelman painohaarukasta laitetaan. Kokenut huoltaja, joka tuntee nostajan, näkee kyllä, mitä kannattaa lähteä tavoittelemaan.

**Seppo:** "Varustenostossa itse kilpailuissa polvisiteiden kanssa kyykyyn ajoitus on aika tärkeä. Kukaan ei halua odotella siteet tiukalla omaa vuoroaan kovin kauaa. Huoltajan täytyy tarkkailla paria edellistä nostajaa, missä vaiheessa heillä on siteet menossa, ja arvioida niistä hyvä ajoitus aloittaa sitominen. Siihen vaikuttaa myös lavamiesten vauhti sekä edellisten nostajien toiminta. Toiset ovat nopeita ja toiset käyttävät kellon loppuun suoritusta tehdessään, joten sitä tulee tarkkailla. Usein isoissa kyykyraudoissa tanko on myös jonkun nostajan toimesta lattialla. Silloin saattaa joutua ottamaan polvisiteen pois ja vetää uudestaan varaside, kun tanko on saatu takaisin telineisiin.

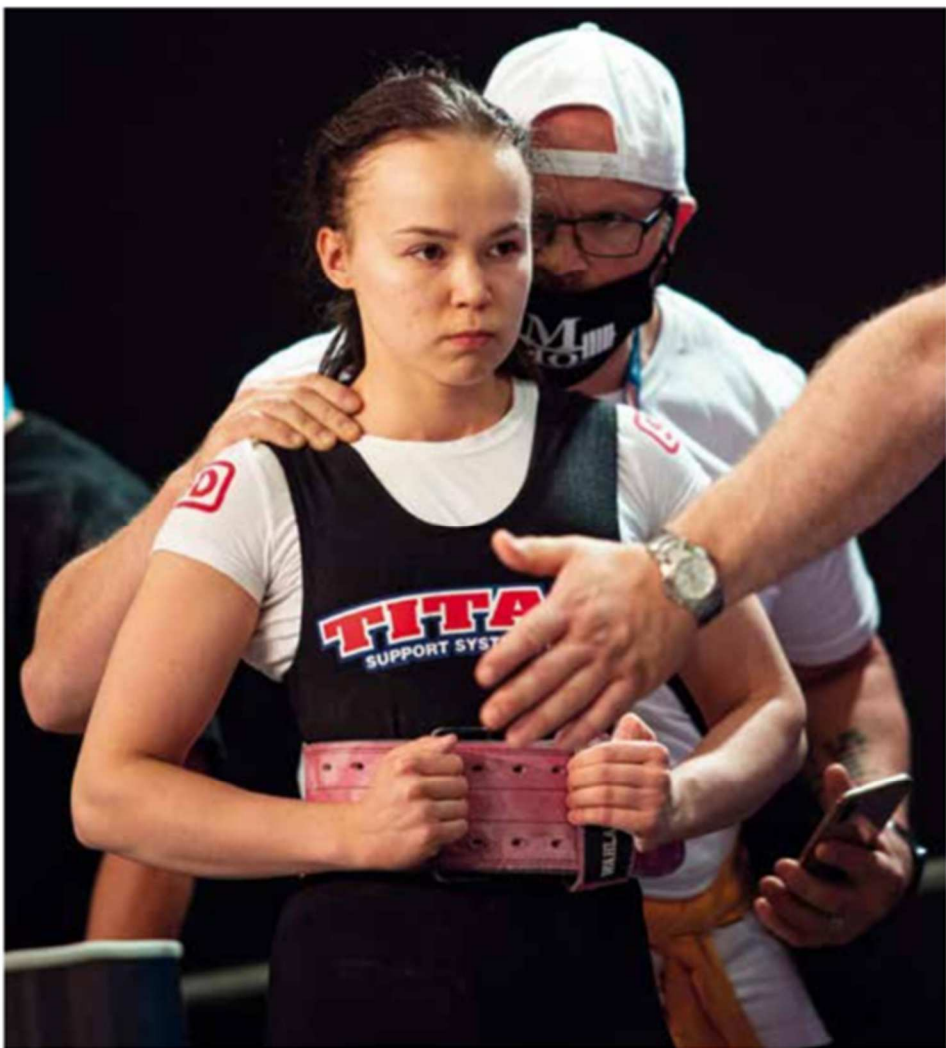
Onhan niissä varusteissa tietysti aina se pukeminen: jollain on hyvinkin tiukkoja pukuja ja paitoja. Pitää myös pystyä arvioimaan, kuinka paljon voi korottaa säätämällä siteiden tiukkuutta ja paidan viritystä. Joskus penkissä aloitus voi olla hyvinkin vaikea, mutta 20 kg enemmän tulee helposti, kun on viritetty paitaa."

**Harri:** "Varasiteitä olisi hyvä olla vähintään 2 kpl sitä varten, jos tulee joku pidempi tauko ja molemmat siteet pitää ottaa jaloista pois. Tiukkojen paitojen jälkeen on hyvä hieroa kyyknärvarsia palautumisen vuoksi, jotta vedossa saataisiin parempi/pitävämpi ote tangosta."

Kun päästään maastavetoihin, huoltajan tehtävä on myös pitää silmällä, miten nostaja on sijoittumassa sarjassaan. Toisin sanoen huoltajan pitää laskea, kuinka raskas rauta voittoon tarvitaan. Maastavetotaktiointi on kuitenkin jo korkeampaa matematiikkaa, josta voisi kirjoittaa ihan oman juttunsa, joten en mene tässä siihen sen enempiä. Minulta sen laskeminen on omissa kisoissani kiellettyä, sillä sekoitin miehenikin laskut, kun viimeksi yritin omia rautojani miettiä. Sitä paitsi rikoin siinä omaa sääntöäni ja keskityin muuhunkin kuin nostamiseen.

**Harri:** "Vedossa tulee joskus tilanne, jolloin kannattaa miettiä onko 2. nosto järkeä ottaa, varsinkin jos sillä ei voita mitään. 2. vedon voimat voi säästää siihen tärkeimpään eli viimeiseen vetoon, jos se antaa mahdollisuuden parantaa sijoitusta."

Ja viimeisenä se kaikkein tärkein: huoltajan tehtävä on tietysti rohkaista kilpailijaa, auttaa häntä voittamaan jännitys, luoda uskoa onnistumiseen, ja epäonnistuneen noston jälkeen auttaa nostajaa suuntaamaan katse seuraavaan nostoon. Tämä on se huoltajuuden punainen lanka, jonka pitää kulkea kaikkien edellisten tehtävien läpi. Eikä sitä huollettavaa toki vain jätetä viimeisen vedon jälkeen vaan huoltajan rooliin kuuluu myös onnistuneiden kisojen juhlinta nostajan kanssa - tai jos kisat eivät onnistuneet, kuunteleminen ja sen pohtiminen, mikä meni pieleen.



Olivia Kyösti ja huoltajana Mikko Korpeinen

## Voimanoston monitoimimies – Janne Toivanen

Kysymykset: Heikki Virtanen,  
kuvat: Heikki Orasmaan & HPV:n arkistot

### Kuka olet ja mistä tulet?

Janne Toivanen, syntynyt Jyväskylässä 1966. Kasvanut Keski-Suomen alueella, jossa vietin nuoruuteni ja aloitin voimanoston. Aloitin voimanoston Muuramen Yrityksessä vuonna 1981, jota edustin noin neljä vuotta. Sitten siirryin Jyväskylän Voimaklubiin, jossa sain eritoten opastusta ja neuvoja voimanostoon enemmän.

### Miten päädyit voimanoston pariin?

Nuorempana pelasin jääkiekkoa maalivahdina ja tuppasi olemaan hieman ylipainoa, josta halusin eroon. Ensin ostin Weiderin treenijousen, jota vääneltin. Sitten pääsin naapurin kaverin mukana salille, joka oli 15 km päässä kotoa. Siitä alkoi treenaaminen, joka oli aluksi painonnostotusta. Salilla oli paljon vanhoja painonnostajia, eli treeni perustui paljon painonnoston perusasioihin.

### Olet oman nostourasi lisäksi ollut monessa mukana voimanostossa, mitä kaikkea olet lajin parissa tehnyt?

Olen ollut nostajana, Suomen Voimanostoliiton hallituksen jäsenenä sekä olin useita vuosia urani jälkeen myös kansainvälisen I-luokan tuomarina. Olen myös ollut liiton päävalmentaja ja tuomarikouluttaja. Myös Suomen Paravoimanoston päävalmentajana ja tuomarina olen ollut. Siinä sivussa valmensin myös kaukalopallon SM-tason joukkuetta 1990-luvun lopussa.

### Mitkä olivat vahvuutesi ja heikkoutesi voimanostajana oman urasi alkupuolella?

Vahvuus varmaan oli se, että olin huono voimanostossa. Sain monesti kommenttia, ettei tuosta mitään tule. Sitten kovan työn kautta tulokset lähtivät nousemaan tasaisesti, kun sain haettua sen oman kehon mukaisen treenirytmän ja -määrän. Siihen tosin meni yli 10 vuotta. Eli voimanostajana kävin kaikki virheet lävitse ja siitä opin. Sitten, kun tulokset rupesivat olemaan hyviä, niin tuli kommenttia, että helppohan sinun, kun olet noin lahjakas. Vahvuus on ollut pitkäjänteisyys. Heikkoutta olen miettinyt, mutta kuten kerran totesin,



Janne sai mitalin ja kukkia

että tuo penkki ei ole kovin hyvä, mutta maajoukkuekollega totesi, ettei se nyt niin huono ole, kun voittaa kaksi maailmanmestaruutta peräkkäin.

### Oliko sinulla valmentaja ja mitkä seikat ovat päällimmäisinä jääneet mieleen omasta valmentautumisestasi?

Alussa valmennusta tuli Jouko Palmun toimesta Muuramen Yrityksessä ja sitten JVK:n kautta Leo Tuomisesta tuli valmentaja. Leon valmennus loppui vuonna 1995, kun voitin maailmanmestaruuden, ja Leo totesi, että nyt sinä tiedät, mitä teet.

### Mitkä ovat mielestäsi hyvän nostajan ominaisuudet?

Ei ole hyviä tai huonoja ominaisuuksia, jokainen nostaja on erilainen. Tärkeintä on se, että on itse tyytyväinen tekemiseen.

### Miten maailman huipulle päästään voimanostossa?

Sinne pääseminen vaatii paljon työtä ja aikaa, sinne pyrkijöitä on paljon. Tärkeintä on tahto, maltti ja elämän hyvä tasapaino.

### Miten kuvailisit itseäsi valmentajana?

Tämä on sellainen asia, mitä pitäisi kysyä muilta, mutta valmentajana minulla ei ole koskaan ollut tarpeeksi aikaa valmennet-

taville. Koltin tietenkin tuoda niitä menetelmiä ja ohjeita, mitä itse olin todennut hyväksi, mutta koska jokainen on yksilö, niin aina sitten haettiin soveltamisen kautta kullekin sitä omaa oikeaa ohjelmaa, rytmitystä ja tekniikkaa.

### Sinut on valittu SVNL:n vuoden valmentajaksi kolme kertaa, mikä tekee sinusta hyvän valmentajan?

Kiitos tästä kuuluu valitsijoille ja minun valmennettaville, mutta tähän pitäisi saada vastaus vanhoilta valmennettavilta. Ehkä se on kuitenkin ne treeniohjelmat, joita sovellettiin aina henkilökohtaisesti.

### Mitä pitää ottaa huomioon uuden valmennussuhteen alussa valmennettavasta?

Suurin haaste on se, että valmentajalla pitää olla tarpeeksi aikaa olla läsnä ja paikalla. Etävalmennus on erittäin vaikeaa saada toimimaan.

### Eroaako valmennusmetodisi valmennettavan sukupuolen, iän tai muiden harrastusten johdosta?

Jokainen valmennettava on yksilö eli valmennus ja ohjelmat pitää osata hakea henkilön mukaan. Sukupuoli ei niin paljoa vaikuta, enemmän on kysymys siitä, miten henkilön lihakset ja keho kestää harjoittelua, miten levot pitää rytmittää, voiko harjoitella monta päivää viikossa. Kaikille yleissääntö on kuitenkin, että harjoitus kestää noin 40-50 min. Aika ei sisällä alkulämmittelyä ja loppuvenytelyä, jota tunnetusti voimanostajat eivät tee. Nuorille on tärkeää harrastaa eri liikuntamuotoja voimanoston ohella, ihan sosiaalisista syistä ja kehon kehityksen vuoksi. Myös kaikilla tulisi olla aerobista harjoittelua mukana, sillä kun voimanostokilpailun vetää 2-3 tunnissa lävitse, niin varsinkin isoilla miehillä tuppaa kestävyys loppumaan viimeisissä vedoissa.

### Mitkä ovat ensimmäiset toimenpiteesi valmentajana uuden valmennettavan tullessa?

Yleensä ensin vähän jutellaan taustoja ja mitä harjoituksissa on tehty, sekä mitkä ovat maksimitulokset. Sitten käydään tekniikat lävitse, miten nostaja nostaa. Tehdään ohjelma 8-10 viikolle, jota seurataan ja säädetään tarpeen mukaan. Muutaman ohjelman jälkeen ruvetaan sitten vasta säätämään tekniikoita, sillä niiden muuttamiseen menee aikaa vuosia.



## Mikä on mielestäsi valmentajan tärkein tehtävä?

Kuunnella nostajaa ja koittaa hakea sieltä niitä asioita, joita hienosäätämällä tai muuttamalla saadaan kehitystä aikaiseksi. Pitää muistaa, että nostaja itse tietää paljon ja tuntee asiat, mitä keho kertoo. Valmentaja on vain konsultti, joka antaa neuvoja, ja jos neuvo ei toimi, antaa uuden neuvon.

## Käytätkö valmennuksessa jotain tunnettuja ohjelmarunkoja, vai räätälöitkö jokaiselle nostajalle oman ohjelman heidän ominaisuuksien mukaan?

Minulla on ns. perusrunkoja ohjelmille, joita sitten räätälöidään henkilön mukaan. Ohjelmat rakentuvat paljon perusliikkeiden ympärille (jalkakyykky, penkkipunnerrus ja maastanosto). Suuressa roolissa on myös keskivartalon tukilihakset ja niiden staattinen sekä dynaaminen voima.

## Eroaako valmennustapasi, jos kyseessä on junioreiden ikäluokan nostaja tai masters-ikäluokan nostaja?

Ei ole eroja iän kautta.

## Onko erityisiä asioita, joita tulee ottaa huomioon junioreiden tai mastersnostajien kohdalla?

Yleensä molemmat harjoittelevat liian paljon ja liian isoja rautoja koko ajan, kropan pitää myös antaa levätä.

## Parhaita muistojasi omalta nostouralta?

Vuosi 1997 ja Göteborg, jossa tapasin nykyisen valmoni. Olin silloin Suomen joukkueenjohtaja penkkipunnerruskisoissa.

## Miten voimanosto kuuluu elämääsi nykyään?

Jonkin verran konsultointia harjoittelun osalta, mutta muuten olen vetäytynyt eläkkeelle lajista. Seuraan kyllä lajia edelleen.

## Jos pystyisit menemään ajassa takaisin päin, tekisitkö omissa valmentautumisessasi jotain toisin?

En oikeastaan, kaiken olen yrittänyt.

## Mitä haluaisit sanoa nuorelle voimantouransa aloittelevalle Janne Toivaselle, jos pystyisit?

Muista, ettei voimanosto ole kokoelämä, se on hyvä harrastus.

## Nostit itse urallasi varustevoimannostossa, mitä mieltä olet nykyään hyvin suositusta klassisesta nostomuodosta?

Suuntaus on oikea, sillä varusteiden taso on mennyt liian "tekniseksi". Ei puhuta, miten lihakset tai keho toimii, vaan miten paita tai trikoot toimivat. Paidat tuli minun nostourani aikana, trikoot oli aina olleetkin. Niiden kankaiden kestävyys ja kireydet rupesi kasvamaan ja siinä on menty liian pitkälle.

## Miten voimannostolla mielestäsi menee nykyään?

Laji on saanut paljon hyvää huomiota ja siitä on tullut enemmän kansan urheilua, eli saleilla on huomattu sen olevan hyvä tapa harrastaa yleistä voimailua. Personal trainerit käyttävät paljon ihan noita voimannoston perusliikkeitä ohjelmissaan, mikä on nostanut lajin tietoisuutta.



Janne valmentajan roolissa

## Terveiset Voimannostajan lukijoille!

Terveiset kaikille tutuille täältä itärajalta.

## Jannen meriittejä

### VOIMANOSTO

MM-1 x 2	[1995, 1996]
MM-3 x 2	[1989 M23, 1994]
WG-3 x 1	[1997]
EM-1 x 1	[1996]
EM-2 x 1	[1995]
EM-3 x 1	[1989 M23]
PM-2 x 1	[1989 M23]
SM-1 x 7	[1986 M20, 1988 M23, 1989 M23, 1990 joukkue, 1994, 1995, 1996]
SM-2 x 1	[1991 joukkue]
SM-3 x 1	[1987 M23]

### PENKKIPUNNERRUS

SM-2 x 1 [1997 joukkue]

1994 Vuoden maajoukkueetulokas  
1995 Vuoden voimannostaja, miehet  
1996 Vuoden voimannostaja, miehet  
1999 Vuoden valmentaja  
2001 Vuoden valmentaja  
2010 Vuoden valmentaja

### Parhaat tulokset kilpailuissa

Jalkakyykky	335 kg [sarja 100 kg]
Penkkipunnerrus	215 kg [sarja 100 kg]
Maastanosto	365 kg [sarja 100 kg]
Yhteistulos	912,5 kg [sarja 100 kg], 862,5 kg [sarja 90 kg]



Maailmanmestari Janne Toivanen

# Miten tanssijasta tehdään huippuvoimanostaja

Teksti: Jari Lamminen,  
kuvat: Janne Ylimyys & Fannyn kuva-arkisto

Tanssijalta löytyy  
ponnistusvoimaa

Kun tyttäreni Fanny Lamminen suoritti alakoulun viimeistä luokkaa ja edessä hämmötti kesäloma, menimme ensimmäistä kertaa suunnitelmallisesti kuntosalille. Aiemmin kevättalvella Fanny oli seuraamassa hetken pikkuveljensä painitreenejä ja oli samalla käynyt siskojensa kanssa ohimennen viereisessä kuntosalitilassa kokeilemassa penkkipunnerrusta. Fanny kertoi vaatimattomaan tyyliinsä nostaneensa "jotain 35 kg". Tuloksen kuultuani katsoin voimassaolevia suomenennätyksiä hänen ikäluokassa ja painossa, sillä mielestäni tulos oli kova ajatellen pientä tyttöäni, jolla oli painoa n. 42 kg ja pituutta 157 cm. Juttelin asiasta Fannylle ja hän halusi mennä kokeilemaan kanssani penkkipunnerrusta uudemman kerran. Kun kevään tanssinäytökset olivat ohi, oli ensimmäisen yhteisen kuntosaliharjoittelun aika. Elettiin vuotta 2015.

Jo ensimmäisellä kuntosalikäynnillä, pienen tekniikkaopetuksen jälkeen, Fanny sivusi silloista suomenennätystä penkkipunnerruksessa. Jo toisella salikäynnillä Fanny nosti yli 40 kg penkistä ja teki 30 kg pitkiä sarjoja. Fanny halusi kokeilla

myös jalkakyykyä ja maastavetoa, sillä hän tiesi voimanostolajit seurattuaan niitä pikkutyttöinä minun kisaillessani. Ensimmäisellä kyykkykerralla Fanny kyykkäsi ilman vyötä ja polvilämmittimiä helposti 70 kg. En uskaltanut ladata tankoon rautaa yhtään enempää! Maastavedosta ensimmäisellä yrityksellä Fanny nosti 80 kg. Näistä tuloksista innostuneena katsoimme Voimanostoliiton kisakalenterin ja asetimme tavoitteeksi nuorten SM-kisat.

Fannyn kovia tuloksia pohtiessani tulin siihen tulokseen, että tanssi on luonut todella hyvän maaperän voimanoston harrastamiselle. Fanny aloitti tanssiharjastuksen Tanssikoulu Liisa Nojosella Porissa ollessaan 4-vuotias ja hyvin pian harjoitusmäärät tanssissa nousivat yli 10 h/viikko. Tällöin tyttö jopa haaveili balettitanssijan urasta. Tanssilajeina Fanny treenasi niin klassista balettia kuin jazz-tanssia, nykytanssia ja hiphoppia. Monipuolinen tanssiharjoittelu vahvisti Fannyn kehoa kokonaisvaltaisesti. Erityisesti näen sen tuoneen erinomaisen liiketaidon, valmiuden kestää kovaa harjoittelua, kurinalaisen luonteen, puhumat-

takaan poikkeuksellisesta ponnistusvoimasta.

Tästä alkoi matka tanssijasta huippuvoimanostajaksi!

Yläasteen Fanny kävi Porin Kuninkaanhaankoulun urheiluluokalla, mikä tarkoitti sitä, että hänellä oli monipuolista koululiikuntaa keskimäärin 6 h viikossa. Sen lisäksi tanssi oli edelleen ns. päälaaji Fannylle ja sen harjoituskerrat olivat 6 kertaa viikossa. Kun tähän lisättiin nousujohteisesti kuntosaliharjoittelu, treenasi Fanny kovimmillaan yläasteikäisenä jo n. 24-26 h viikossa. Nämä treenimäärät eivät olisi millään muotoa olleet mahdollisia, ellei Fanny olisi itse ollut niin sitoutunut harjoitteluun ja huolehtinut kokonaisvaltaisesti jaksamisestaan. Ruokailu nousi tässä isoon osaan ja Fanny söi kolme lämmintä ateriaa päivässä terveellisten välipalojen lisäksi. Välillä hirvitti seurata vieressä, miten Fanny kunnianhimoisesti huolehti vielä koulunsakin. Treenien ja levon yhteensovittaminen oli melkoista tasapainoilua tässä kohtaa.

Uskomattoman kehittymisen myötä Fannyn kisakalenteriin tulivat myös arvokisat maailmalla jo yläasteikäisenä. Fannylla on lukuisia SM-, EM- ja MM-mitaleita saavutettuna subjuniori-ikäisenä.

Yläasteen urheiluluokalta oli luontevaa hakea opiskelemaan Porin Suomalaisen Yhteislyseon lukion urheilulinjalle, mikä mahdollisti aamutreenien lisäämisen harjoitusohjelmaan. Lukioaikana Fanny vähensi tanssitunteja pikkujiljaa käyden samalla salilla n. 6 kertaa viikossa. Lukion ensimmäisenä vuotena Fannyn selkä rasittui hiphopin koreografiaharjoituksissa selän toistuvien yliojennusten seurauksena ja sen tuomien ongelmien kanssa painittiin yli vuosi. Lukion Fanny suoritti suunnitelmiansa mukaisesti kolmessa vuodessa ja sai painaa ylioppilaslakin päähänsä keväällä 2021.

Voimanoston harjoittelussa jalkakyykyn osalta on käytetty soveltuvin osin Smolovin ohjelmia. Penkkipunnerruksen harjoittelussa on isona apuna ollut jo vuosia Hanna Rantala, jonka vastuulla on myös Fannyn treenikauden ruokaohjelma sekä kisoihin valmistautuminen dieetteineen. Maastavetoa Fanny on harjoitellut erilaisil-



Fanny valmistautuu vetoon

la perusohjelmilla. Haasteena siinä lajissa on ollut Fannyn pienet kädet pitämässä isoja rautoja.

Isänä minulla on ollut mahdollisuus valmentaa Fannya niin, että olen pystynyt ottamaan huomioon hänen kokonaistilanteensa harjoittelun ja kisakalenterin suunnittelussa. Fannylla on ollut aina kunnioitus valmentajaa kohtaan ja minulla auktoriteetti valmentajana suhteessa

Fannyyn. Tyttö onkin aina sanonut, että "on helppoa treenata kun hän vain tekee sen, mitä valmentaja-isä sanoo". Fanny ei ole koskaan kysynyt, mitä tangossa on rautaa vaan varmistanut vain, montako toistoa tehdään. Fanny ei myöskään ole koskaan jättänyt treenejä väliin, edes perheen yhteisillä lomamatkoilla. Yhteinen sitoutumisemme yhteiseen projektiin on ollut kantava voimamme ja nyt olemme uudenlaisen tilanteen edessä Fannyn muuttaessa toiselle paikkakunnalle opiskelemaan. Näin Fanny joutuu itse ottamaan enemmän vastuuta harjoittelustaan, kuten myös kaikista muistakin arjen asioistaan.



Ja nosto hyväksytty!



Fanny NFE-voimanostokilpailussa

## Korjaus lehden 2/2021 SM-osallistumiset taulukoon

Voimanostajan 2/2021 SM-osallistumiset taulukossa sivulla 44 olleessa taulukossa on havaittu kolme puutetta. Taulukosta puuttui Juha Inkisen noteeraus 55 SM-osallistumisella, Joanna Linnan (os. Liimatainen) noteeraus 50 SM-osallistumisella ja Keijo Huttusen noteeraus 44 SM-osallistumisella. Inkisen ja Huttusen virheet olivat päässeet tapahtumaan excel-taulukosta koontitiedostoon tietoja siirrettäessä. Linnan osalta virhe johtui siitä, että Joanna Linnalla oli 20 SM-osallistumista Joanna Liimatainen -nimellä (1992-2007) ja 30 Joanna Linna -nimellä (2007-2019) ja tätä ei ollut epähuomiossa otettu huomioon. Ohessa nyt korjattu taulukko. Voimanostajan toimitus pahoittelee tapahtuneita virheitä!



Hannu Malinen MM-kilpailuissa vuonna 1988



Joanna Linna

## SM-kisoihin osallistumiset

Vähintään 40 SM-kisaa (12.5.2021 mennessä)

Eila Kumpuniemi	84	SM-kisaa	1982-2021
Ove Lehto	75	SM-kisaa	1991-2020
Harri Hagfors	74	SM-kisaa	1981-2021
Irmeli Vaulakorpi	70	SM-kisaa	1990-2017
Matti Tanskanen	68	SM-kisaa	1974-2006
Jari Niskanen	66	SM-kisaa	1991-2021
Keijo Kuisma	61	SM-kisaa	1982-2020
Reijo Jaakkola	60	SM-kisaa	1978-2011
Vuokko Viitasaari	60	SM-kisaa	1986-2018
Raimo Sandelin	59	SM-kisaa	1991-2020
Mervi Sirkiä	58	SM-kisaa	1990-2016
Mikko Tiensuu	58	SM-kisaa	1992-2021
Hannu Malinen	56	SM-kisaa	1981-2013
Juha Inkinen	55	SM-kisaa	1992-2017
Katariina Nokua	54	SM-kisaa	1998-2021
Seppo Norpila	54	SM-kisaa	1998-2021
Jarno Ruohonen	51	SM-kisaa	1990-2018
Juha Tuononen	51	SM-kisaa	1984-2019
Veli Kumpuniemi	51	SM-kisaa	1973-2013
Joanna Linna (Liimatainen)	50	SM-kisaa	1992-2019
Antti Savolainen	50	SM-kisaa	1997-2021
Erkki Rajala	50	SM-kisaa	1989-2020
Pentti Rimpi	50	SM-kisaa	1984-2017
Asko Sirviö	49	SM-kisaa	1987-2019
Toivo Kyllönen	49	SM-kisaa	1984-2020
Ari Oksanen	48	SM-kisaa	1991-2018
Tapani Puhakka	48	SM-kisaa	1995-2020
Veijo Räsänen	48	SM-kisaa	2003-2021
Mauri Lappalainen	47	SM-kisaa	1973-2003
Pauli Linna	47	SM-kisaa	1997-2020
Arvo Tölli	46	SM-kisaa	1984-2015
Kari Vilppola	46	SM-kisaa	1984-2012
Tapani Laitala	46	SM-kisaa	1983-2021
Leevi Pehkoranta	46	SM-kisaa	1972-2020
Olli Rantanen	45	SM-kisaa	1985-2020
Sami Nieminen	45	SM-kisaa	1992-2021
Keijo Huttunen	44	SM-kisaa	1995-2020
Raija Jurkko (Koskinen)	43	SM-kisaa	1991-2013
Kenneth Sandvik	42	SM-kisaa	2002-2019
Tomi Vikla	42	SM-kisaa	2000-2021
Ahti Kokkonen	41	SM-kisaa	1977-2014
Antti Liimatainen	41	SM-kisaa	1999-2021
Ilkka Launonen	41	SM-kisaa	1996-2020
Juha Lehto	41	SM-kisaa	2001-2016
Juhani Y. Äijö	41	SM-kisaa	1979-2010
Kaj Mattila	41	SM-kisaa	1992-2021
Kari Kallinki	41	SM-kisaa	1989-2016
Olli Skogberg	41	SM-kisaa	2006-2020
Olli Vento	40	SM-kisaa	1997-2014

# 50-vuotismuistaminen Euroopan Voimanostoliitolta

Kuvat: EPF

*Euroopan Voimanostoliitto EPF muisti Suomen Voimanostoliittoa 50-vuotispäivänä. Muistolaatta annettiin Suomen Voimanostoliiton puheenjohtajalle Tero Hyttiselle Pilsenissä Tsekissä 2.8.2021 EPF:n yleiskokouksessa.*



*Muistoplaatti ojennettiin Tero Hyttiselle*



*EPF:n yleiskokous Pilsenissä*

# Eino Järvisalo – Suomen vahvin tradenomi

Teksti: Päivi Ristolainen, kuvat: Eino Järvisalon kotialbumi

Eino Järvisalo aloitti tavoitteellisen kuntosalitreenaamisen jo teini-ikäisenä. Vuonna 1998 syntynyt Eino kävi ensimmäiset kisansa vuoden 2019 syksyllä. Eino isällä on pitkä voimailutausta, ja hän alkoi houkutella Einoa voimanoston pariin ja kilpailemaan. Ensimmäisissä kisoissaan Eino kyykkäsi 200 kg, penkkipunnersi 120 kg ja teki maastanostossa tuloksen 240 kg. Kolme vuotta myöhemmin eli lokakuussa 2020 järjestetyssä Powerlifting Challenge -kisassa Eino tulossarja oli jalkakyykky 305,5 kg, penkkipunnerrus 175 kg ja maastanosto 320 kg.

Powerlifting Challenge oli juniorille mielenkiintoinen kokemus, koska kisassa sai mitellä voimiaan Suomen parhaiden avoimen sarjan nostajien kanssa. Kisaan liittyi pientä dramatiikkaakin, kun Eino 305,5 kg ennätyskyykkyyän valmistautessaan hiukan horjahti. Eino sai kuitenkin tasapainotettua suorituksen eikä horjahuksella ollut vaikutusta ennätyksen syntyyn. Kisan tulossarja suhteutettuna omaan painoon nosti Eino kovatasoisessa kisassa kolmannelle sijalle, mikä on juniorinostajalta huikea saavutus.

Eino kilpailee vielä tämän vuoden juniorisarjassa painoluokassa 105 kg. Hänen hallussaan on suomenennätys junioreissa jalkakyykyssä sekä painoluokassa 93 kg (275 kg) että painoluokassa 105 kg (305,5 kg). Samoissa painoluokissa Eino nimissä on myös yhteistuloksen suomenennätykset: kevyemmässä painoluokassa 735 kg, nykyisessä eli 105 kg -sarjassa 800,5 kg. Tähän asti Eino on kilpaillut kotimaassa, mutta syksyllä 2021 tavoitteena on maajoukkuepaikka ainakin Ruotsissa järjestettävissä klassisen voimanoston MM-kilpailussa.

Eino treenaa viisi kertaa viikossa. Treenikerroista kolme sisältää penkkipunnerrusta, jalkakyykky- ja maastanostotreeniä on kaksi kertaa viikossa. Penkkipunnerruksen osalta määrä perustuu tarpeeseen. Kun sen osalta kehitystä ei tapahtunut toivotulla tavalla, Eino nosti penkkipunnerruksen treenin volyyymiä määrällisesti. Ratkaisu on ollut oikea: lokakuusta 2019 lokakuuhun 2020 penkkituloksessa tapahtui kilpailuissa 25 kg tuloskehitys 150:stä 175:een.

Eino vastasi pitkään itse valmennuksesta. Kevästä 2021 alkaen Eino on kuitenkin siirtynyt Juha Ollin valmennukseen. Ratkaisuun vaikutti vahvasti se, että tavoitteena on pärjätä kansainvälisellä tasolla. Monet huippunostajat maailmalla ovat itsekin valmentajia, mutta eivät valmenna itseään. Eino toteaa, että jokin kortti jätetään katsomatta, jos valmennus jää omiin käsiin. Treeniin on valmentajat myötä tullut mukaan säännöllisesti mm. yliraualämmittely. Se, mikä ei ole muuttunut valmentajankaan myötä, on kyykkytreenien tekeminen ilman kenkiä. Kisoissa Eino käyttää sääntöjen mukaan kyykyssä jumppatossuja, mutta treenit hän tekee edelleen sukksalillaan.

Treeneistä palautumisessa Eino luottaa ruokavalioon ja plussakaloreihin. Kokemuksesta hän tietää, että jos painoluokkaan pääsy vaatii reilua painon pudottamista ja miinuskaloreita, myöskään palautuminen ei ole samalla tavalla tehokasta kuin treenikaudella, jolloin voi

syödä enemmän. Hieronnan ja venyttelyn osuuden Eino näkee palautumisessa marginaaliseksi. Treenikaudella Eino pitääkin painon muutaman kilon yli painoluokan rajan palautumisen vuoksi, mutta myös siksi, että pystyy liikuttelemaan treeneissä isompia painoja.

Palautumiseen vaikuttaa sekin, että Eino ei tee raskasta fyysistä työtä. Juuri tradenomiksi (AMK) liiketaloudesta valmistunut Eino työskentelee perheyrittäjässä tehden tilintarkastuksiin liittyviä työtehtäviä. Eino tavoitteellisuudesta kertonee sekin, että hän on koko opiskeluajan ollut myös työelämässä ja samalla treenannut päämäärätietoisesti. Työelämässä Eino on seuraavaksi tavoitteena suorittaa tilintarkastajan tehtävään vaadittava tutkinto.

Puhdasta urheilua Eino pitää hienona asiana. Kun on itse valinnut puhtaan urheilun, on hyvä kilpailla samoista lähtökohdista muita asiasta samoin ajattelevia kilpailijoita vastaan.



Eino Järvisalo

Tampereen Voimantajat ry. sekä  
Suomen Voimantoliitto ry. järjestävät



# VARUSTEPENKKIPUNNERRUKSEN SM-KILPAILUT KAIKILLE IKÄLUOKILLE 11.12.2021

## Kilpailupaikka

Kauppakeskus Ideapark, Ideaparkinkatu 4, 37570 Lempäälä.

Kisa käydään Ideapark Sport -aukealla.

Koronatilanteen vaatiessa: Nääshallin toiminnallinen liikuntasali, Näsijärvenkatu 8, 33210 Tampere

## Alustava aikataulu

### Lauantai 11.12.2021

10.00 M50, M60, M70

13.00 Kaikki naiset

15.30 M, M18, M23 ja M40

Lopullinen aikataulu tehdään ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen. Jos kisaajia on yli 120, kisat saatetaan jakaa kahdelle päivälle (11.-12.12.2021).

## Ilmoittautumiset

Seurojen yhteyshenkilöt ilmoittavat SM-kilpailuihin tarkoitetut urheilijat sähköisesti Suomisportin kautta 20.11.2021 klo 24.00 mennessä. Ilmoittautumisten tekeminen ajoissa on seurojen vastuulla.

## Osallistumismaksu

Avoin, M23- ja N23- sekä masters-ikäluokat 60 € / kilpailija, M18- ja N18-ikäluokat 30 €.

Maksetaan Suomisportin kautta ilmoittautumisen yhteydessä.

## Tulokseteko aika

**Tuloksen tekemistä ei vaadita elo-joulukuun 2021 kisojen osalta. Kisoihin voivat ilmoittautua kilpailijat, joilla on viimeistään ilmoittautumisen päättyessä kilpailuoikeus.**

## Kilpailuhotelli

Hotelli Lapland Tampere, Yliopistonkatu 44, 33100 Tampere.

Huonehinta 108 € / 1hh / vrk, 128 € / 2hh / vrk

Hintaan sisältyy Aitojen makujen buffetaamiainen, hotellin asiakassaunojen käyttö sekä voimassa olevat verot.

Hinta ei oikeuta Lapland Hotels Club-pisteisiin tai etuihin.

## Majoitusvaraukset

Jokainen varaa suoraan hotellista tampere@laplandhotels.com tai 03-383000 tunnukseksi

Penkkipunnerruksen SM2021 20.11.2021 mennessä. Tämän jälkeen varaamattomat huoneet vapautetaan hotellin yleiseen myyntiin ja niitä voi tiedustella saatavuuden mukaan päivän hinnalla.

## Vaaka

Vaaka löytyy hotellista sekä kilpailupaikalta.

## Lisätietoja

TVN Matti Rajaniemi matti.rajanemi2@gmail.com 040 838 1632

SVNL info@svnl.fi 010 309 4207



# Millä ohjeilla huipulle - päävalmentajan mietteitä

Kuva: Jussi Kuusikko

Meillä kaikilla on omia suosikkeja harjoitusmetodeiksi. Osa ostaa palveluita tunnetuilta tähdiltä, osa tekee työtä itsekseen ja moni harjoittelee jossain ryhmässä, jossa yhteishenkikin osaltaan siivittää kehitystä eteenpäin. Lajimme on painoluokkaurheilu ja lihasten kasvattaminen ei palvele täysin tarkoitustaan vaan hermostollisen voiman kehittäminen astuu suurempaan kuvaan lajissamme.

Valmentajan tärkeimpiä tehtäviä on löytää kullekin urheilijalle sopiva malli, jolla kehitys on jatkuvaa eikä loukkaantumiset jarruta kehitystä eikä harjoittelua. Voimanostaja-lehdessäkkin on muutamia artikkeleja ollut eri malleista, joilla voi itseään kehittää. Isometrisestä harjoittelusta oli innostava teksti ja älyvaatteissa olevilla antureillakin voi nostotehoja halutessaan mitata.

Sosiaalisessa mediassa vilisee useita nimiä, joiden malleihin luotetaan: Tepilov, Smolov ja Sheiko muutamia mainitakseni. Joillain toimijoilla on jopa puhelimiin omat appit, joilla harjoittelua voi mallintaa. Löytyy myös erilaisia kuvaamiseen perustuvia apppeja, joilla voi seurata tangon liikettä ja nopeutta.

Toisten harjoittelu perustuu määrälliseen harjoitteluun ja toisten liikenopeuden hallintaan. Yhtä kaikki, monella mallilla voi edetä ylös. Haastavinta lienee valmentajan roolissa löytää se optimaalinen harjoittelumalli, jolla voi edetä harjoittelussa. Kaikille ei sovi suuri prosentuaalinen kuormitus kun taas toiselle suuri volyyymi taas lopettaa kehityksen.

Tässä astuu valmentajan ja urheilijan välinen suhde kuvaan. Vuoropuhelu urheilijan kanssa on äärettömän tärkeää, jotta saadaan optimoitua harjoittelu. Etävalmennuksen haasteena tässä on aistia urheilijan tunnetila kussakin harjoitustilanteessa. Videokuvasta voidaan toki nähdä paljonkin, mutta paljon jää havaitsematta. Nykypäivänä toki etävalmentaminen yleistyä ja osaltaan tällä hetkellä COVID-19 aiheuttaa poikkevia oloja kaikille. Osa urheilijoistamme etenee urallaan ilman

valmentajaa ja tälläkin mallilla edetään maailman kirkkaimpaan kärkeen.

Omalla valmentajan uralla olen erehdysten ja kokeilujen kautta löytänyt melko toimivan harjoittelumallin, jota muokkaamalla eri urheilijoille olen saanut heidät kehittymään. Tämä työ on jokaisen valmentajan tehtävä, kun emme saa mistään sitä pomminvarmaa penkkiohjelmaa eikä VanillaGorillan teesitkään kaikille sovi.

Viikonloppuna Sotkamossa käydyissä juniorien SM-kisoissa pääsin seuraamaan lajimme nuorten huippujen edesottamuksia. Kävin muutamien kanssa keskustelua harjoittelun jaksotuksesta ja muustakin. Nämä huippumme harjoittelevat likimain kukin omalla tyyllillään ja siitä voimmekin todeta, että yhtä ainoaa oikeaa mallia ei ole ja tuskin sitä löytyykään. Väestömäärä Suomessa on melko matala ja harrastajamäärä lajissamme maltillinen. Siitä syystä emme voi menettää yhtään urheilijaa lajistamme vaan meidän pitää kannustaa nykyisiä ja yrittää kaikin voimin etsiä uusia harrastajia mukaan toimintaamme.

Tähän nuorten mukaan saamiseen on hanke käynnissä ja toivotaan, että siitä löytyy piristysruiske lajiimme. Valtiovallan

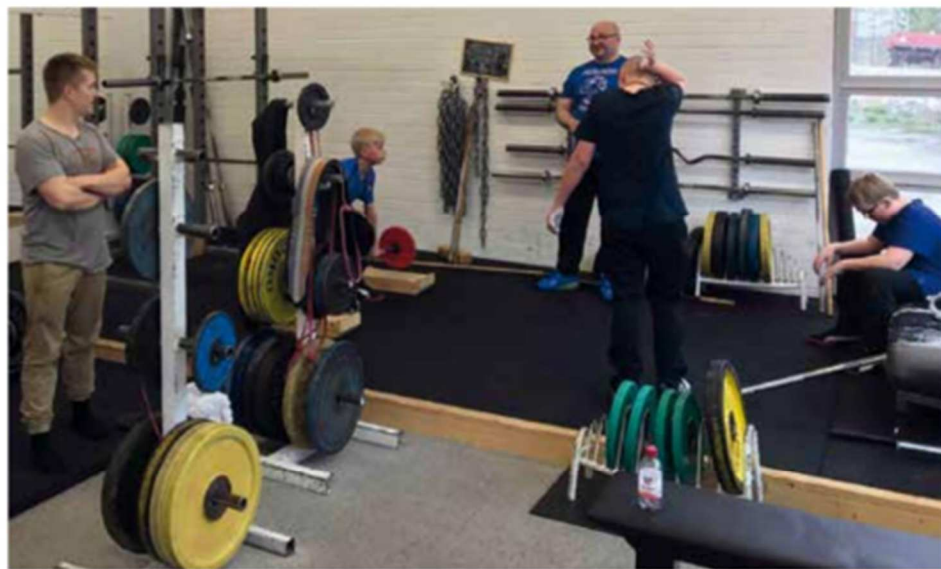
osalta on tulossa myös hanke harrastusten tarjontaan nuorille, jossa moni kunta on mukana. Muutamissa kunnissa lajimme pääsee myös tässä tarjolle nuorille. Lajimme on kuitenkin voimailulajien kuningas. Suurimmat raudat liikkuvat lajissamme.

Loppuun voisi siteerata Hannu Saarelaisen Voimaopasta ohjelmoinnista. Ohjelma on helppo tehdä, toinen asia onkin sitten se, että ovatko ne oikeita. Tähän voi myös todeta, että jos urheilija kehittyä tietyllä ohjelmalla, ei sitäkään ole tarvetta muuttaa.

Syksyllä on luvassa kansainvälistä toimintaa lajissamme täällä Suomessa, kun juniorien PM-kisat järjestetään marraskuussa. Aiemmissa kisoissa tehtiin lukuisia maailmanennätyksiä, nähtäväksi jää nähdäänkö samanlaista ennätystulitusta tänä vuonna. Kisa on loistava paikka päästä avaamaan kansainvälinen kilpailu-ura.

Jatketaan harjoittelua ja nähdään kisalavoilla.

Kaj Mattila  
päävalmentaja



Päävalmentaja Viitasaarella



# Voimanostokilpailut

Kuva: Kyösti Kauppinen

Voimanoston yleisiä sääntöjä on hyvä kerrata ja selventää aina ennen kilpailujen järjestämistä. Myös tuomarivaliokunta on kerännyt lyhyitä tietoiskuja sääntökohdista kuukausittain, jotka ovat julkaistu Facebookissa. Tässä vielä muutamia ajankohtaisia selvennyksiä sääntökirjasta:

- jokaisen kilpailijan punnitus suoritetaan suljetussa huoneessa, jossa vain kilpailija, hänen huoltajansa tai joukkueenjohtajansa ja kaksi/kolme tuomaria on läsnä

• huom. tuomareiden tulee olla punnitusuoneen sisäpuolella, jos ovat samaa sukupuolta punnittavien kanssa

- hygienian vuoksi nostajan tulisi pitää vaa'alla sukia tai jalkojen alle laitettavaa paperiliinaa

• huom. kilpailun järjestäjän on toimitettava ennen punnitusta paperiliinoja punnitusuoneeseen

- nostaja voidaan punnita alastomana, tai hän voi olla pukeutuneena alusasuu, joka on alusasulle asetettujen määrysten mukainen ja joka ei merkittävästi muuta nostajan painoa

• huom. alusasulla tarkoitetaan vakiomallisia alushousuja sekä naiset voivat käyttää vakiomallisia tai urheilurintaliivejä. Uimahousut ei ole sallittu eikä myöskään mikään tukea antava alusasuu.

- kilpailuissa, joissa on kilpailijoita molemmista sukupuolista, voidaan punnitusta koskevaa menettelytapaa muuttaa sen varmistamiseksi, että punnitsijat ovat punnittavien kanssa samaa sukupuolta. Erillisiä virkailijoita (ei välttämättä tuomareita) voidaan nimetä tätä tarkoitusta varten.

• huom. "erillinen virkailija" on nimetty punnitsijaksi eikä voi olla samassa kilpailussa nostajana. Punnitsijan nimi merkitään myös kilpailupöytäkirjaan.

- kilpailuissa käytetään nostajien sukupuoleen, kehonpainoon ja ikään perustuvia luokka- ja sarjajakoja

• huom. avoimen luokan kilpailussa ei saa tehdä ikäluokkaennätyksiä (nuorten ja/tai veteraanien) muista kuin 2,5 kg jaollisista painoista. Kuitenkin ennätykset 2,5 kg huomioidaan ikäluokkaennätyksiksi, vaikka kilpailu olisi avoin kilpailu.

• Palkintojenjako on helpompi suorittaa avoimen luokan kilpailuissa

Suomen Voimanostoliitto noudattaa valtioneuvoston, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, sosiaali- ja terveysministeriön, ulkoministeriön ja Suomen Olympiako-

mitean linjauksia koronavirustilanteessa. Seuroissa toteutettavan harraste- ja kilpailutoiminnan osalta tulee huomioida, että aluehallintovirastot ovat tartuntalain mukaisia päätösvaltaisia viranomaisia, joiden ohjeita ja rajoituksia paikallisesti tulee noudattaa järjestettäessä kilpailutoimintaa. Ohje löytyy kokonaisuudessaan liiton nettisivulta kohdasta Säännöt, Kilpailujen järjestämisohteet.

Turvallista ja vahvaa Syksyä!

Margetta Salminen  
tuomarivastaava



Sotkamon nuorten SM-kilpailuissa juryssä Mika Honkaniemi, Margetta Salminen ja Helena Kvist

# Liitto tiedottaa



## Liiton yhteystiedot

Liiton väliaikainen postiosoite on toistaiseksi Suomen Voimanostoliitto ry., c/o Tero Hyttinen, Alkkulanraitti 72 as 2, 95600 YLITORNIO. Liiton puhelinnumero on edelleen 010 309 4270.

Käytössä olevat sähköpostilaatikat ovat: [jasentieto@svnl.fi](mailto:jasentieto@svnl.fi)

(liiton jäsentietojärjestelmään liittyvät kysymykset)

[tulokset@svnl.fi](mailto:tulokset@svnl.fi)

(kilpailujen tulospöytäkirjojen toimitusosoite)

[kilpailuilmoitukset@svnl.fi](mailto:kilpailuilmoitukset@svnl.fi)

(kilpailuilmoituksiin liittyvät muutokset ym.)

[voimanostajalehti@svnl.fi](mailto:voimanostajalehti@svnl.fi)

(Voimanostaja-lehteen menevät aineistot)

[media@svnl.fi](mailto:media@svnl.fi)

liiton tiedotukseen liittyvät asiat

[paivi.ristolainen@svnl.fi](mailto:paivi.ristolainen@svnl.fi)

(liiton tiedottaja)

[margetta.salminen@svnl.fi](mailto:margetta.salminen@svnl.fi)

(kilpailusääntöihin ja varusteisiin liittyvät kysymykset)

[info@svnl.fi](mailto:info@svnl.fi)

(yleiset kysymykset liittoon liittyen)

## Nuorten PM-kisat Pornaisissa 6.-7.11.2021 järjestetään

Liitto järjestää yhdessä Etelä-Suomen Voimanostajien kanssa Pornaisissa nuorten PM-kilpailut edellyttäen, että aluehallintoviraston tai Pornaisten kunnan rajoituspäätökset eivät tätä estä.

## Syyskokous 23.10.2021 sekä läsnäolo-että etäkokouksena

Kokous järjestetään Pornaisissa Pornaisten yhtenäiskoululla 23.10.2021 klo 12.00 alkaen. Kokoukseen pyritään järjestämään myös etäosallistumismahdollisuus. Kokouksen äänestykset tehdään sähköisesti, joten kokousedustajien kannattaa varustautua kokoukseen älypuhelimien kera.

Liiton jäsenseurojen tulee nimetä ehdokkaat liiton puheenjohtajaksi ja hallituksen jäseniksi (2) kirjallisesti vähintään 30 päivää ennen liiton syyskokousta eli 23.9.2021 mennessä. Ehdokkaat lähetetään liitolle sähköpostitse osoitteeseen [info@svnl.fi](mailto:info@svnl.fi). Varajäseninä toimivat kolmanneksi ja neljänneksi eniten ääniä liiton hallituksen jäsenten vaalissa saaneet ehdokkaat.

Liiton jäsenseurat voivat tehdä aloitteita liiton varsinaisessa kokouksessa käsiteltävistä asioista liiton hallitukselle viimeistään viisi (5) viikkoa ennen kokousta eli 18.9.2021 mennessä. Aloitteet toimitetaan sähköpostitse osoitteeseen [info@svnl.fi](mailto:info@svnl.fi).

Erovuorossa ovat hallituksen jäsenistä Kaj Mattila ja Sami-Antti Nieminen.

## Täsmennyksiä kansalliseen kilpailutoimintaan

Kansallisissa kilpailuissa ei edellytetä käytettäväksi tuomarivaloja. Tuomarilaikkoja on käytettävä.

Kansallisissa kilpailuissa teknisenä tarkastajana toimiva tuomari saa normaalin tuomarimerkinnän tehtävästään. Kansallisissa kisoissa ei edellytetä teknisen tarkastajan käyttämistä. Punnituksessa toiminut tuomari saa ½ tuomaripistettä.



**Uusi painos nyt myynnissä!**

**Voimanostovalmennus – Maksimivoimaharjoittelun perusteet kirja on Suomen Voimanostoliiton kustantama opas maksimivoimaharjoittelun tueksi.**

Voimanostovalmennus – Maksimivoimaharjoittelun perusteet kirja on tarkoitettu suomalaisen voimanostovalmennuksen oppaaksi ja maksimivoimaharjoittelun tueksi. Voimanostovalmennuksen opas kertoo valmentajille ja urheilijoille voimanosto- ja penkkipunnerrusharjoittelussa huomioon otavat perusasiat. Kirja evästäää lukijoita yksittäisistä harjoitusliikkeistä ja harjoituksista aina pidempien harjoitusjaksojen ja vuosisuunnitelmien toimeenpanoon.

Kirjan ovat kirjoittaneet Jari Rantapelkonen ja Samuli Lappalainen.

Hinta 40,00€ + mahdolliset toimituskulut.

Kirja on ostettavissa Suomen Voimanostoliiton verkkokaupasta: [www.svnl.fi](http://www.svnl.fi)

JULKISIVUSANEERAUKSEN  
**VAHVA!**  
AMMATTILAINEN  
PÄÄKAUPUNKISEUDULLA



**ESJP**

ETELÄ-SUOMEN JULKISIVUPALVELU



# Tapahtumakalenteri

## SM-kilpailut 2021

Pvm	Kilpailu	Järj.	Kaupunki
19.-21.11.2021	Klassisen voimanoston masters	E-SV	Pornainen
11.-12.12.2021	Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	TVN	Tampere

## SM-kilpailut 2022

29.-30.1.2022	Klassinen voimanosto, nuoret	PV-81	Pori
12.-13.2.2022	Varustevoimanosto, kaikki ikäluokat	LIKE	Hämeenlinna
25.-27.2.2022	Klassisen penkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	OPT	Oulu
18.-20.3.2022	Klassinen voimanosto, avoin	LIKE	Hämeenlinna
18.-20.11.2022	Klassinen voimanosto, masters	OPT	Oulu
11.-12.12.2022	Varustepenkkipunnerrus, kaikki ikäluokat	TVN	Tampere

## Kansainvälinen kisakalenteri 2021

1.-3.10.2021	Arnold Classic UK	BP/IPF	Birmingham	United Kingdom
21.10.-31.10.2021	World Open, Sub Junior, Junior & Masters Classic & Equipped Bench Press Championship	IPF	Vilnius	Lithuania
6.-7.11.2021	Nordic Sub-Junior & Junior Equipped and Classic Powerlifting and Bench Press Championships	EPF	Pornainen	Finland
8.-13.11.2021	World Open Powerlifting Championships	IPF	Stavanger	Norway
3.-12.12.2021	European Open, Sub-Junior & Junior Classic Powerlifting Championships	EPF	Västerås	Sweden

## Kansainvälinen kisakalenteri 2022

8.-13.3.2022	European Classic Master Powerlifting Championships	EPF	Vilnius	Lithuania
23.-27.3.2022	European University Cup Classic Powerlifting	EPF	Hamn	Luxemburg
2.-8.5.2022	European Equipped Open, Sub-Junior & Junior Powerlifting Championships	EPF	TBD	TBD
21.-29.5.2022	World Classic & Equipped Bench Press Championship	IPF	Almaty	Kazakhstan
6.-12.6.2022	World Classic Open Powerlifting Championships	IPF	Sun City	South Africa
6.-10.7.2022	European Equipped Master Powerlifting Championships	EPF	Eskilstuna	Sweden
7.-17.7.2022	IWGA World Games	IPF	Birmingham, AL	USA
25.-29.7.2022	FISU Powerlifting World Cup	IPF	Moscow	Russia
2.-7.8.2022	European Open, Junior & Masters Classic & Equipped Bench Press Championships	EPF	Gyor	Hungary
26.8.-4.9.2022	World Classic & Equipped Sub-Junior & Junior Powerlifting Championships	IPF	Guayaquil	Ecuador
9.-11.9.2022	Western European Championships	EPF	Aulnat	France
Syyskuu	Arnold Classic Europe	EPF	TBD	TBD
9.-15.10.2022	World Classic & Equipped Masters Powerlifting Championships	IPF	St. Johns, Newfoundland	Canada
14.-20.11.2022	World Equipped Open Powerlifting Championships	IPF	Viborg	Denmark
2.-11.12.2022	European Classic Open, Sub-Junior & Junior Powerlifting Championships	EPF	Pilsen	Czech Republic

Kisatilanne saattaa elää koronatilanteen vuoksi. SVNL:n sivuilta <https://www.suomenvoimastolitto.fi/kilpailut/sm-kilpailut/> ja IPF:n sivuilta <https://www.powerlifting.sport/championships/calendar> voi seurata, mitkä kisat pidetään ja mitkä perutaan.