



Teksti ja kuvat: Johanna Kankus

### ***Klassisen voimanoston EM-kilpailut Tartu, Viro 2016***

Kisoihin valmistautuminen sujui erittäin hyvin ja pitkästä aikaan saatiin lähes ehjä treenijakso alle ennen kilpailuita. Useissa harjoituksissa tehtiin omia henkilökohtaisia ennätyksiä ja selvästi menttiin eteenpäin voimatasollisesti. Aivan viime metreillä kuitenkin selkä alkoi oikuttelemaan ja kärsin erittäin kovista suojakrampeista kyykkyharjoitusten yhteydessä. Viimeisen viikon harjoituksia jouduttiin keventämään reilulla kädellä, jotta pääsisin kilpailemaan. Tiesin, että keventäminen on minun kohdalla myrkkyä, sillä palaudun erittäin nopeasti harjoituksista ja saatan pehmentyä liikaa ennen kisapäivää. Tämä oli kuitenkin välttämätön liike, jotta pääsisin kilpailemaan.

Lähdin kisoihin toisen suomalaisnostajan, Hanna Rantalan, kanssa. Hän nosti päivää ennen minua, joten vietin kisapaikalla kaksi päivää ennen omaa kilpailua. Jännitin ihan kauheasti Hannan kilpailua; Ehkä jopa enemmän kuin omaani. Jännittämisen seurauksena aineenvaihdunta lähti pyörimään erittäin nopeasti ja sain syödä kahden tunnin välein, jotta nälkä pysyisi poissa ja elopaino pysyisi ylhäällä.

Kisa-aamuna vaaka näytti kilon alle tavoitepainon eli 71,00kg. Tavoite olisi olla mahdollisimman lähellä 72,00 kg kisavaa´alla, mutta nyt menttiin reilusti alle tavoitteen. Ehkä epätietoisuus omasta nostokunnosta ja selän tilanteesta lisäsi ylimääräistä stressiä ja jännitystä kisaan ja paino vain romahti alas liian paljon. Henkisellä puolella juurikin tuo epätietoisuus omasta nostokunnosta kalvasi mieltä viimeiset kaksi viikkoa ja varmasti teki hallaa tälle kisalle. Henkinen vahvuus on vähintäänkin yhtä tärkeää kuin fyysinen. Ne luovat kokonaisuuden, joka näkyy kisojen lopputuloksessa.

Lämmittelyissä rauta ei painanut ja päätimme lähteäkin haastamaan ranking ykköstä. Ensimmäiseen lastaukseen laitettiin 172,5kg, joka meni hylkyyn 2-1 korkeana kyykkynä. Tekniikka hieman hajosi alas mentäessä, koska pelkäsin liikaa kyynärpäiden osumista jalkoihin. Itsekin vähän yllätyin siitä, että käänsin kesken alas menon kyynärpäitä taakse, jolloin hiukan horjahdin alas mentäessä eteen. Kuulin myöhemmin, että kyykky oli horjahduksestakin riippumatta riittävän syvä, mutta se meni hylkyyn 2-1 korkeudesta. Sama rauta lastattiin toiseen kyykkyyyn ja sen päätin ottaa niin syvältä kuin mahdollista. Toinen kyykky hyväksyttiin 3-0. Viimeiseen kyykkyyyn päätettiin laittaa uusi Euroopan Ennätys 181,5kg. En halunnut tämänkään jäävän syvyydestä kiinni, joten tiputin sen niin syvälle kuin mahdollista. Hiukan on vielä teknisiä ongelmia ottaa niin sanotusti "koppi" liike-energiakyykystä, joten "ilmaisen kyydin" päätyttyä jouduinkin laittamaan dieselvaihteen silmään ja työnsin kyykyn väkisin ylös. Kyykky hyväksytysti 3-0 läpi. Viimeisen kyykyn jälkeen tiesin, että vedosta lähti juuri 10kg pois, koska selkä joutui todella koville kovassa puristuksessa. Kuitenkin hetkellinen EE tuntui hyvälle ja minun hallussa ollut jalkakyykyn SE 173,0 kg parani 8,5kg:lla. Ei kai se niin huonosti sitten loppujen lopuksi mennytkään. Euroopan ennätyskyykky toi myös pääsylipun ensimmäiseen kansainväliseen dopingtestiin. Sinne ei päässyt kuin ennätyksien tekijät, joten oli kunnia kuulua heidän joukkoon.



**EAD** Eesti Antidoping KONFIDENTSIAALNE CONFIDENTIAL КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

**Dopingukontrolli · Doping Control · Допинг контроль**

Prädisposition  
Surname  
Фамилия  
Eesnimi  
First name  
Имя, отчество  
Rahvus  
Nationality  
Господарство  
Address (täisarv ja number)

0992

**IPF**  
International Powerlifting Federation  
Gaston Parage  
1, rue Pasteur  
L-4642 Differdange  
Luxembourg

| Invitation au contrôle de dopage                                                                                                                         | Aufforderung zur Dopingkontrolle                                                                                                                    | Invitation to the Doping Control                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Nom de l'athlète/Name des Sportlers<br>Athlete's Surname<br><u>KANKUS</u>                                                                                | Prénom / Vorname<br>Given Name<br><u>JOHANNA</u>                                                                                                    | Sexe(m/f) / Geschlecht (M/F)<br>Gender (m/f)<br><u>F</u> |
| Club/pays/Verein/Land<br>Club/Country<br><u>FIN</u>                                                                                                      | No du passpoirt/Nummer des Passes<br>No. of passport/Nummer des Pässe<br><u>1003.2216</u>                                                           | Fédération/Verband<br>Federation<br><u>European P.F.</u> |
| compétition/Wettkampf<br>compétition/categorie de poids<br>Gewichtsklasse/weight class<br><u>72kg Open</u>                                               | Wettkampfs-Spielort<br>Site of the competition/match<br><u>Tartu, Estonia</u>                                                                       | date<br>Datum<br>date<br><u>10.03.2016</u>               |
| Personne chargée du contrôle en capitales<br>Kontroll-Beauftragter (Blockschrift)<br>Name of doping control official (in capitals)<br><u>KAROL KAROL</u> | Signature de la personne chargée du contrôle<br>Unterschrift des Kontrollbeauftragten<br>Signature of doping control official<br><u>[Signature]</u> | heure<br>Zeit<br>time<br><u>14.52</u>                    |

Par la présente je confirme la convocation au contrôle de dopage  
Signature de l'athlète :  
Hiermit bestätige ich die Aufforderung zur Dopingkontrolle



