Klassisen voimanoston MM-kilpailut käytiin 4.-15.6.2019 Helsingborgissa, Ruotsissa. Kuopion Painonnostajista osallistuivat Hanna Kuokkanen sarjassa naiset alle 57 kg ja Johanna Kankus sarjassa naiset alle 63 kg.
Hanna oli sarjansa 16. yhteistuloksella 352,5 kg (130-70-152,5). Sarjan voitti Kanadan Maria Htee yt. 472,5 kg (172,5-102,5-197,5)
Johanna oli sarjansa 19. ,hieman epäonnistuneella kisalla, yhteistuloksella 390 kg (147,5-92,5-150). Sarjan voitti Italian Carola Garra yt. 503kg (185-130-187,5).



Teksti Hanna Kuokkanen Kuvat Hanna Kuokkanen, IPF, SBD

Hannan MM-kisaraportti, -57 kg

Kisa-aamu valkeni Helsingborgissa sateisena. Olo oli aika epätodellinen, kun aamukuuden jälkeen nousimme hotellin pihasta kisabussiin yhdessä maailman huippunostajien kanssa ja lähdimme huristelemaan kohti Helsingborg Arenaa. Kisapaikalla puitteet olivat viimeisen päälle kunnossa, kuten arvokisoissa kuuluukin. Onneksi maajoukkueen huoltotiimi piti huolta ja opasti kädestä pitäen esimerkiksi varustetarkastukseen, muuten olisin seisonut suu auki ihmettelemässä suuren maailman meininkiä.

Punnitus alkoi aamuseitsemältä, ja onnekseni olin heti listan alkupäässä. Näin ollen pääsin nopeasti tankkaamaan ja valmistautumaan tulevaan koitokseen. Tankkauksen jälkeen oli aika aloittaa lämmittelyt. Koska kyseessä oli aamukisa, en osannut yhtään sanoa, onko hyvä vai huono päivä. Vaikka kuinka käännän unirytmiä ja totutan kehoa aamutreeniin, en muutu aamuihmiseksi, vaan rauta tuntuu painavan aamuisin tavallista enemmän. Tämän vuoksi tein lämmittelyt ja herättelyt erityisen huolellisesti.

Hetki ennen kisan alkua iski hillitön jännitys, oikeastaan jopa pelko. Kyykyn aloitukseen olin pyytänyt 125 kiloa, joka on kyllä varma rauta, mutta siitä huolimatta avauskyykky jännitti ihan käsittämättömän paljon. Sellaista adrenaliiniryöppyä en muista kokeneeni. Onnistuneen suorituksen jälkeen vireystaso laski niin, että en osannut asennoitua toiseen kyykkyyn, vaan lähdin soitellen sotaan ilman kunnon paineita. 130 kiloa oli jäädä välille ja vaati järjetöntä runttaamista. Tanko tuli puristamalla ylös mutta niiasi matkalla, minkä vuoksi suoritus hylättiin. 130 kiloa oli tangossa siis myös kolmannessa yrityksessä. Toisen kyykyn vääntö vaati veronsa, ja ennen kolmatta nostoa jalat olivat jo aika puhki, mutta epäonnistumisesta sisuuntuneena keräsin kunnon paineet ja sain raudan hyväksytysti ylös.

Penkin lämmittelyssä huomattiin, että vasen jalkapohja ei tahdo pysyä tasaisesti lattiassa sääntöjen mukaisesti. Oman hankaluutensa hommaan toi se, että penkkaan vetotossuilla. Muutaman kokeilun ja epätoivoisen väänteIyn jälkeen vaihdoimme lennosta kyykkykengät jalkaan ja laskimme penkin aloituksen 65 kiloon. Otin aloitusnoston mahdollisimman hallitusti jalkaan keskittyen, mutta siitä huolimatta sain jalasta punaista. Nosto meni kuitenkin 2–1 läpi, joten saatoin hieman huokaista helpotuksesta – sain ainakin tuloksen. Toiseen nostoon pyydettiin 70 kiloa, joka oli tietenkin kevyttä rautaa, mutta tällä kertaa nostajalta petti pää. Yritin vääntää jalkaa lattiaan niin lujaa, että sorruin vanhaan tekniikkamokaani eli nostamaan takapuolen penkistä. Nosto hylättiin. Hienoa. Viimeiseen nostoon lastattiin sama 70 kiloa, joka tuli ylös haparoiden mutta hyväksytysti. Penkin jälkeen en oikein tiennyt, pitäisikö itkeä vai

nauraa, mutta ainut vaihtoehto oli pyyhkiä koko laji mielestä ja keskittyä maastavetoon.

Vedon lämmittely tuntui hyvältä. Suurempiin rautoihin mentäessä tunsin, että päivän murheenkryyni eli vasen jalka alkaa oikutella. Inhottavaa kiristystä tuntui polvitaipeessa, takareidessä ja selässä. Kuumageelillä tuntemukset saatiin pois, ja viimeinenkin lämmittelyveto tuntui kevyeltä. Vedon aloitusnosto 145 kilolla oli varma suoritus. Olin hieman suunnitellut korottavani kymmenellä kilolla, mutta päädyin lastauttamaan toiseen nostoon 152,5 kiloa. Toinenkin nosto oli helpohko. Viimeisessä nostossa 160 kilolla asento pääsi hajoamaan irrotusvaiheessa ja veto jäi polviin.

Yhteistulos 352,5 kiloa riitti sijaan 16. Yhteistulos on 10 kiloa huonompi kuin maaliskuun SM-kisassa, joten en tietenkään ole siihen tyytyväinen. Toisen kyykyn härväys harmittaa, samoin se, että treenit lupailivat parempaa tulosta vedossa. Toisaalta penkin kohdalla katastrofin ainekset olivat ilmassa, joten täytyy olla kiitollinen, että ylipäänsä sain tuloksen, vaikka se hyvin vaatimattomaksi jäikin. Kotiläksyksi annan itselleni penkkitekniikan harjoittelua. Tämä kilpailu opetti paljon, etenkin sen, että välillä kisaaminen vaatii todella kovaa päätä. Sitäkin täytynee treenata ennen seuraavaa koitosta.

Vaikka kilpailu oli hankala ja tulos ei tyydytä, olen sitä mieltä, että kannatti lähteä kokeilemaan. Kiitos siis kaikille teille läheisille ja tuttaville, jotka tsemppasitte ja kannustitte lähtemään kisareissulle. Suurkiitos Jyrkille valmennuksesta, KP:lle tuesta ja Suomen maajoukkueen tiimille huollosta ja huolenpidosta. Kiitos Joonalle kaikesta tuesta ennen kisaa, kisan aikana ja kisan jälkeen. Jätti-iso kiitos seurakaveri Johanna Kankukselle parhaasta reissuseurasta ja kaikesta avusta kisoihin liittyen. On ihanaa, että vaikka tämä on yksilölaji, aina ei tarvitse puurtaa yksin.

Jos ei muuta, MM-lavalta tarttui valtava annos treenimotivaatiota ja halu tulla entistä vahvemmaksi. Nyt hengähdän hetken, ja sen jälkeen mietitään, mikä onkaan seuraava tavoite.

Hannan nostot videona

Kuvia

{gallery}2019MM{/gallery}

Tulokset