

Kahvakuula kilpailulajina

Kahvakuulaurheilu, alkuperäiseltä nimeltään girevoy sport (GS), on urheilulaji, jossa nostetaan yhtä tai kahta kahvakuulaa mahdollisimman monta kertaa 10 minuutin aikarajan sisällä. Nykymuotoinen GS on Neuvostoliitosta alkunsa saanut tekniikka- ja taitolaji, jossa tarvitaan voimaa ja kestävyyttä, sekä liikkuvuutta ja toistomäärien kasvaessa myös nopeutta. Klassisen GS:n nostot ovat tempaus ja työntö, kuten painonnostossakin, sekä kolmantena lajina long cycle (LC) eli rinnalleveto-työntö, joka kisataan erikseen. Työnnössä ja LC:ssä miehet kilpailevat kahdella kuulalla, naiset tekevät yhden käden työnnön. Tempauksessa käytetään yhtä kuulaa ja kaikissa yhden käden suorituksissa kättä saa vaihtaa kerran aikarajan sisällä. Sarjat määritellään kuula- ja kehonpainoluokittain. Säännöissä on määritelty millainen on hyväksyttävä työntö- tai tempaustoisto ja mitkä virheet tai puutteet aiheuttavat toiston hylkäämisen.

Lajin erikoisuus on nostojen nopeuden lisäksi rentoutumisessa suorituksen aikana. Koska aikaa suoritukselle on verrattain kauan, kevytkin paino tuntuu pian raskaalta. Nostajan on siis opittava lepäämään kuulat sylissä eli ”räkissä” tai yläasennossa.

Virallisia kansainvälisissä kisoissa käytettäviä painoja ovat miesten sarjoissa 24 ja 32 kg ja naisilla 16 ja 24 kg, mutta Suomessa mestaruuksista nostetaan sarjoissa 16, 24 ja 32 kg (miehet) ja 12, 16 ja 20 kg (naiset). Lajin perinteisissä mahtimaissa entisen Neuvostoliiton alueella naiset kilpailevat vain tempauksessa, mutta Suomessa on kopioitu Yhdysvalloista liikkeelle lähtenyt edistyksellisempi käytäntö, että naisillakin on tarjolla kaikki kilpailulajit. Itse asiassa täällä se on viety vieläkin pidemmälle ja epävirallisissa kisoissa naiset ovat päässeet nostamaan myös kahden kuulan suorituksia.

Kahvakuulaurheilu Suomessa ja maailmalla

Erilaisia nostotapahtumia on järjestetty Suomessa jo useamman vuoden ajan ja lajin pariin on löytänyt jo kolmatta sataa kisaamista kokeillutta nostajaa. Joukosta löytyy runsaasti myös kansainvälistä kokemusta ja useita maailmanmestareitakin! Koska laji on alunperin kotoisin Neuvostoliitosta, aktiivisinta lajitoimintaa ja myös parhaita nostajia on Venäjällä, Latviassa, Liettuassa, Virossa ja Ukrainassa. Tuoreempaa kisatoimintaa on mm. USA:ssa ja Australiassa, Pohjoismaissa, Iso-Britanniassa, Saksassa ja Kreikassa ja laji levittääkin suosiotaan koko ajan.

Lajin harjoittelu

GS:n harjoittelu ei ole monimutkaista, eikä se vaadi suuria panostuksia esimerkiksi välineitä tai olosuhteita ajatellen, muutama kuula ja jokunen neliömetri tilaa riittää.

Lajia on vaikea verrata suoraan mihinkään toiseen urheilulajiin. Painojen nostaminen parhaimmillaan kymmenen minuutin ajan on melko erilaista muihin voimalajeihin verrattuna. GS:ia on toisinaan verrattu sotilaspenkkiin ja tekniikoista löytyy paljon yhtäläisyyksiä myös esimerkiksi kamppailulajien kanssa. Työtä tehdään kerralla pitkään joten pienet yksityiskohdat suoritustekniikoissa alkavat vaikuttaa isoon kokonaisuuteen.

Oheisharjoittelumuotona kahvakuulan nostaminen tarjoaa ainoana välineenä täydellisen yhdistelmän voimakestävyyttä ja hapenottokykyä parantavia harjoitteita, jonka perusteet ovat erittäin loogisia ja siksi helppo oppia. Harjoittelun suurimmat haasteet kohdataan kun minuuttimääriä aletaan lisätä ja tekniikka on pidettävä kasassa myös väsymisen myötä.

lähde: kahvakuulaurheilu.net