

Kuinka toimia kisoissa?

Kisapaikalla toimiminen

Kun olet ilmoittautunut kilpailuun netin kautta tai ennakkoon annettujen ohjeiden mukaisesti, toiminta kisapaikalla menee seuraavasti:

Nämä ovat yleisohjeet - huomioi kisojen kutsuissa mahdolliset erityisohjeet

1) Saavu ajoissa kisapaikalle (1h ennen oman lajisi alkua)

2) Varmista osanottosi kilpailukansliassa

- Joskus kenttälajeihin ei tarvitse varmistaa osanottoa kuin vasta suorituspaikalla
- Juoksulajien osanoton varmistus tulee tehdä aina ennen kilpailua (yleensä 1h ennen lajia)

3) Tarkista mahdolliset aikataulun muutokset kisapaikalla ja kuuntele kenttäkuulutuksia

4) Aloita lämmittely 30-50 min ennen oman lajisi alkua

- pienemmät lämpiävät nopeasti – isommat tarvitsevat enemmän aikaa
- hyvän lämmittelyn ohjeet alempana tällä sivulla
- kun olet lämmitelty, pidä hyvä kerros lämmintä vaatetta päällä ettei lämpö karkaa

5) Mene suorituspaikalle ajoissa

- n. 10-20 min ennen kisasi alkua (riippuen lajista)
- hyppylajeissa askelmerkkien ottamiseen on varattu aikaa ennen kisan alkua
- hyppy- ja heittolajeissa lämmittelysuoritukset tapahtuvat ennen kisan alkua
- juoksulajeissa jokaisen lähdön jälkeen seuraavalla lähdöllä on aikaa tehdä muutama spurtti ja säätää telineet

6) Palkintojen jako / tulokset

- Kisasta ja kisajärjestäjästä riippuen tulokset tulevat yleensä 15-60min lajin päättymisen jälkeen. Samoin palkintojen jako 30-90min kisan jälkeen.

Yleisohjeita:

- Kannusta kilpakumppaneita kisoissa ja mene rohkeasti juttelemaan toisten seurojenkin junnuille - näissä ympyröissä ei ole vihollisia vaan potentiaalisia uusia kavereita
- Ole kohtelias ja ota toiset huomioon, niin toimitsijat kuin toiset kilpailijat
- Kysy jos et tiedä - parempi kysyä ajoissa kuin hädässä juuri ennen
- Ota mukaan eväitä, juomaa ja lämmintä vaatetta kisan jälkeen
- Varaudu aikataulunmuutoksiin ja ole kärsivällinen - kisajärjestäjät pyrkivät tekemään poikkeuksetta kisatapahtumista sujuvia ja mahdolliset ongelmat eivät ole kenenkään mieleen

Lue myös: Kuinka ilmoittautua kisoihin?

Tsemppiä kisoihin - omien ennätysten tekeminen on päämäärä numero yksi kivojen kavereiden ohella. Jos oma suoritus ei mene niin kuin toivot - iloitse muiden onnistumisista :)

Lämmittelyohjeet:

Lämmittely on tärkeä, jotta kisasuorituksessa saat itsestäsi irti parhaan mahdollisen suorituksen.

Ajatuksena on, että lämmittelet itsesi lämpimäksi - pitää tulla oikeasti hiki, hoidat liikeradat kuntoon ja valmistaudut tekemään maksimaalisia suorituksia. Kisasuoritukseen keskittyminen kuuluu myös lämmittelyyn - kuvittele itsesi tekemässä huippusuoritus ja olet valmiimpi itse kisassa.

Artturi Ampiaisen lisävinkki: Tekisin tuohon päälle vielä muutaman sarjan vatsoja - se jämäköittää tärkeästi keskivartalon kilpailuun ja vastustajat katsovat, että "Ohhoh, onpa siinä kova kaveri!"

Sitten vaan ALL-IN ja katsotaan miten tänään lajit kulkevat :)
pidä lämpöä yllä myös suorituksien välissä - TÄRKEÄÄ

Prinssiipejä:

- a) Aloita lämmittely 30-50 min ennen lajin alkua (pienemmät lämpiävät nopeammin kuin isommat)
- b) Lämmittely tulee aloittaa nousujohteisesti eli aluksi rauhallisemmin ja tehoa sopivasti nostaen
- c) Suorituspaikalla tulee olla myös ajoissa, joten ota tämä huomioon verrytellessä (harjoitushypyt, juoksut tai askelmerkit tulee olla otettuna ennen kisan alkua eli aikataulussa merkittyä kellonaikaa)
- d) Aluksi on hyvä hölkkäillä rauhallisesti, pyöritellä kroppaa ja ottaa tuntumaa - hyvä hiki päälle
- e) Lisäksi alkuverryttelyssä on aina hyvä tehdä pieniä hyppelyitä ja kurotuksia
- d) Seuraavaksi koordinaatioliikkeitä ja lyhyitä venytyksiä sekä heilutuksia (liikeradat kuntoon)
- f) Ota lopuksi spurtteja, jotta kroppasi aktivoituu kisavauhteihin ja maksimaalisiin suorituksiin (tee 4 spurttia siten, että ensimmäiset ovat tunnustelevia ja seuraavat kovempivauhtisia, matkana esimerkiksi 40 metriä; 75% 85% 95% 98%)
- Jos kisamatkasi on pidempi, kuten 200m - 1000m, ota myös yksi pidempi rullaus (100m - hae matkavauhtia)

jes) Verryttely rupeaa olemaan valmis - pidä lämpöä yllä, mutta laske tehoa niin, että energiavarastosi pääsevät palautumaan maksimaalista kisasuoritusta varten

- g) Lämmittelyn hyödyt menevät nopeasti hukkaan, joten opettele ajoittamaan lämmittelysi hyvin ennen kisasuoritusta (ja pidä vaatetta päällä!)
- Kisasuoritusten välillä, esimerkiksi pituushypyssä, väliaika on hyvä hyödyntää; jos hyppyväli on pitkä - ota piikkarit pois, rentoudu hetki ja virittäydy lämmitellen taas seuraavaan hyppyyn
- Huolehdi, että lihakset pysyvät kokoajan lämpiminä!

h) Helteellä pidä nestetasapainoa yllä ja pysytkä varjossa - aurinko veltostaa ja vie energiat (vesi sekä suoloja sisältävät juomat tai helposti imeytyvät välipalat lajien välillä)

- Tsemppiä kisaan :)