

Finntriathlon Tärkeänpaikanleiri – ilmaisen lasten ja nuorten triathlonleirin suunnittelu ja toteutus

Juuso Manninen



Tekijä(t) Juuso Manninen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Finntriathlon Tärkeänpaikanleiri – ilmaisen lasten ja nuorten triathlonleirin suunnittelu ja toteutus	Sivu- ja liitesivumäärä 26
<p>Triathlon on uinnista, pyöräilystä ja juoksusta koostuva kestävyysurheilulaji. Triathlonin harrastajien määrä on kohonnut Suomessa viimeisen 10 vuoden aikana moninkertaiseksi. Kuitenkaan lapsia ja nuoria ei ole onnistuttu houkuttelemaan lajin pariin. Tämän triathlonin toiminnan kehittämiseen kohdistuvan projektin toimeksiantajana oli Finntriathlon Oy. Tavoitteena oli järjestää ja suunnitella ilmainen lasten ja nuorten triathlonleiri Vierumäellä kesällä 2017, innostaa uusia lapsia mukaan lajiin sekä kasvattaa lasten ja nuorten määrää lajin parissa.</p> <p>Finntriathlon Oy aloitti projektin suunnittelun syksyllä 2016 ja tasetti avoiteeksi hankkia varat 50 lapsen leiriä varten. Finntriathlon Oy aloitti varainkeruu helmikuussa 2017. Varoja kerättiin tärkeänpaikanleiri-seminaarilla, hyväntekeväisyshuutokaupalla ja yrityssponsoreilla. Varat saatiin lopulta 40 lapsen ja nuoren leiriä varten. Leirin ajankohdaksi päätettiin 30.6.-2.7.2017 ja paikkana toimi Suomen urheiluopisto Vierumäellä. Leirin rehtoriksi valittiin Juuso Manninen ja valmentajiksi Susanna Huttunen ja Matti Moisio.</p> <p>Leiri toteutettiin Vierumäellä kesällä 2017. Ohjelmassa oli monipuolista triathlonohjelmaa ja jokaisena leiripäivä harrastettiin jokaista triathlonin osa-alueita. Lajiharjoitusten lisäksi ohjelmassa oli tutustumisia triathlonkilpailuun ja triathloniin lajina sekä hauskaa ajanvietettä muitten lajien ja leikkien parissa. Leiriläisiltä kerättiin palautetta leirin lopuksi. Palautteiden perusteella leiri onnistui hyvin ja lapsilla ja nuorilla oli ollut hauskaa. Uutta leiriä myös toivottiin kovasti.</p> <p>Projektin tavoite saavutettiin. Lapsille ja nuorille saatiin järjestettyä ilmainen leiri. Leiriläiset pitivät tapahtumasta ja sen toteutus onnistui. Neljästäkymmenestä lapsesta yli puolet eivät olleet kisanneet lajissa aikaisemmin. Leiri antoi heille rohkeutta lähteä kokeilemaan myös triathlonissa kisaamista.</p> <p>Leirille on suunnitteilla jatkoa kesälle 2018. Tuleva leiri ei välttämättä tule olemaan kokonaan maksuton osallistujille, mutta se tuo silti jatkumoa lasten ja nuorten toimintaan. Finntriathlon-organisaatio järjestää jälleen kesällä 2018 ilmaisia kilpailuja lapsille ja nuorille ja ensimmäistä kertaa järjestettävän Ironman 70.3 Lahti -kilpailun yhteydessä on ilmainen lasten Ironkids-juoksukilpailu. Myös Suomen Triathlonliitto on lähentynyt kehittämään lasten ja nuorten toimintaa entisestään.</p>	
Asiasanat Triathlon, Finntriathlon, lapset, nuoret	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten ja nuorten triathlonharrastus Suomessa	3
2.1	Toiminta yleisesti	3
2.2	Suomen-cup	3
2.3	Nuorten maajoukkueet	3
2.4	Seuratoiminta ja tiimit	3
3	Triathlonistin polku	6
3.1	Harjoittelu alle 7-vuotiaana	6
3.2	Harjoittelu 7-10-vuotiaana	7
3.3	Harjoittelu 10-15-vuotiaana	8
3.4	Harjoittelua yli 15-vuotiaana	9
4	Leirin tavoite ja varainkeruu	11
4.1	Leirin tavoite	11
4.2	Varainkeruu	11
5	Projektin rakenne	13
5.1	Suunnittelu ja varainhankinta	13
5.2	Leirin ohjelma	14
5.3	Leirin kulku	16
5.4	Leirin arviointi	19
6	Pohdinta	27
	Lähteet	27

1 Johdanto

Triathlon on kestävyysurheilulaji, joka koostuu kolmesta eri lajista, jotka ovat uinti, pyöräily ja juoksu. Triathlonissa kilpaillaan useassa eri matkassa ja huipputriathlonistilta suoritukseen menee 0.5-10h reitistä ja matkasta riippuen. Kilpailussa kaikki lajit suoritetaan peräkkäin ja voittaja on niihin vähiten aikaa käyttänyt urheilija (Barfield 2008, 1.).

Triathlon keksittiin Kaliforniassa 1970-luvulla ja se rantautui Suomeen nykymuodossaan 1980-luvulla. Vuonna 1983 järjestettiin Joroisissa Suomen ensimmäinen triathlonkilpailu, josta lähti lajin kasvu Suomessa. Triathlonharrastajien määrä kasvoi vauhdilla ja 1990-luvulla elettiin lajin ensimmäistä buumia. Innostus lajiin kuitenkin hiipui ja harrastajamäärät romahtivat. Vuonna 2006 lajia harrastettiin Suomessa vain noin 250 henkilöä. (Ranta J. 2016) Tästä harrastajamäärä on kasvanut vauhdilla ja nykyisin triathlonia harrastaa noin 10 000 ihmistä. Harrastajista 5 000 on liittoon rekisteröityneitä harrastajia ja loput osallistuvat kuntoilutapahtumiin. Noin 5 000 rekisteröityneestä harrastajasta nuoria oli vuonna 2017 vain 100. (Luoto. 8.4.2018). Laji onkin muodostunut Suomessa trendikkääksi kuntoilu-muodoksi, mutta huippu-urheilu kärki on siinä todella kapea (Ranta J. 2016).

Taulukko 1. Triathlonmatkat (International Triathlon Union, 2018)

	Uinti	Pyörä	Juoksu
Tiimi viesti	250-300m	5-8km	1.5-2km
Super sprintti	250-500m	6.5-13km	1.7-3.5km
Pikamatka	750m	20km	5km
Perusmatka (olympiamatka)	1500m	40km	10km
Puolimatka	1900-3000m	80-90km	20-21km
Pitkämätka	1000-4000m	1000-2000km	10-42.2km
Ironman	3800m	180km	42.2km

Triathlon on ollut olympialaji vuodesta 2000. Olympialaisissa kilpaillaan perusmatkalla (taulukko 1). Kukaan suomalainen ei ole vielä selvittänyt tietään olympialaisiin. Lähimpänä on ollut Kaisa Sali (os. Lehtonen) joka jäi yhden racing-sijoituksen päähään Pekingin v.2008 ja Lontoon 2012 olympiapaikasta. (Sali 2018) Tämä johtaa juurensa siitä, että suurin osa harrastajista löytää triathlonin pariin vasta 25 ikävuoden jälkeen ja tämän jälkeen olympiamatkan huipulle on lähes mahdotonta enää päästä ja harrastajat hakeutuvatkin haastamaan itseään puolimatkalle ja Ironmanille (taulukko 1) (Boman ym. 2014 s. 11-17).

Tämä projekti lähtikin liikkeelle huolesta Suomen triathlonin tulevaisuudesta. Jotta tulevaisuudessa suomalaiset saavuttaisivat kansanvälistä menestystä ja karsiutuisivat triathlonissa olympialaisiin on nyt panostettava lapsiin ja nuoriin ja saada lajiin paljon nuoria harrastajia. Lapsille pitää muodostaa hyvät harjoittelumahdollisuudet jokaisessa lajissa ja hyvä kilpailusysteemi, mikä kannustaa kohti lyhyitä matkoja ja olympialaisia. Tämä projekti lähtikin tavoittelemaan uusia lapsi ja nuoria triathlonin pariin.

Projektin tavoitteena oli suunnitella ja järjestää ilmainen triathlonleiri viidellekymmenelle lapselle Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä kesällä 2017. Tavoitteena oli saada mukaan mahdollisimman paljon uusia harrastajia ja lajista kiinnostuneita nuoria. Tätä kautta lapset pääsisivät kokeilemaan lajia turvallisessa ympäristössä. Lapset ja nuoret saivat myös valmiudet mennä ensimmäiseen lyhyeen triathlon- kilpailuun ja sitä kautta tutustua jälleen hivenen lisää triathlonin saloihin. Koska leirin tiimoilta oltiin tärkeän asian parissa, niin Finttriathlonin Tiina Boman keksi korkeanpaikanleiri sanasta osuvan muunnoksen tärkeänpaikanleiri ja tällä nimelle lähdettiin työstämään projektia.

2 Lasten ja nuorten triathlonharrastus Suomessa

2.1 Toiminta yleisesti

Nuorten toiminta on Suomen Triathlonliiton painopisteenä ja liiton suurimmat satsaukset tukevat lapsia ja nuoria. Tavoitteena on kasvattaa nuorten toimintaa Suomessa ja saada yleiseen sarjaan potentiaalisia menestyjiä tulevaisuudessa (Triathlonliitto 2018).

Valmennustoimintaa tarjotaan kaikille avoimissa alueleireissä. Edellisvuosien menestyksen perusteella on valittu nuorten maajoukkue ja talent-maajoukkue. Alueleirejä järjestetään seitsemällä eri alueella ja jokaiselle alueella on omat vastuvalmentajat. Leirejä järjestetään 1-3 kertaa vuodessa. Leirit ovat avoimia 7-19-vuotiaille triathlonista kiinnostuneille nuorille ilman vaatimusta lajitaustasta. Omat harjoitusvälineet tulee olla mukana. Leirit ovat valmennuksen puolesta ilmaisia. (Triathlonliitto 2018. Vuoden 2018 ensimmäinen alueleiri on Nokialla huhtikuun lopussa ja muilla paikkakunnilla touko-kesäkuussa. (Luoto. 8.4.2018)

2.2 Nuorten Suomen Cup

Nuorten Suomen Cup on 11-23- vuotiaille triathlonisteille suunnattu kilpailusarja, jossa on 5-7 osakilpailua, joiden ja tulosten perusteella palkitaan voittajat. Kilpailtavina sarjoina ovat t/p11, t/p13 ja t/p15 supersprintti 300m/10km/3km. Sarjassa t/p 17 supesprintin lisäksi kilpaillaan pikamatkalla 750m/20km/5km. Vanhimmissa sarjoissa t/p19 ja t/p 23 supersprintin ja pikamatkan lisäksi kauden huipentaa Olympiamatkan kisa 1.5km/40km/10km (Triathlonliitto 2018).

Kilpailut jakautuvat ajallisesti koko kaudelle. Ensimmäinen kilpailu kaudella 2018 on 3.kesäkuuta ja viimeinen kilpailu kisataan 1.syyskuuta. Kilpailuja järjestetään kaudella 2018 Vanajanlinnassa, Vantaalla, Teiskossa, Lahdessa, Virpiniemessä, Helsingissä ja Käringsundissa (Triathlonliitto 2018).

2.3 Nuorten maajoukkueet

Nuorten maajoukkue toiminta jakautuu kahteen eri joukkueeseen. 16-23- vuotiaat triathlonistit muodostavat nuorten maajoukkueen ja nuoremmat 12-15- vuotiaat Talent – maajoukkueen. Molempiin maajoukkueisiin valitaan urheilijat edellisen vuoden Nuorten Suomen Cupin ja Sm-kisojen näyttöjen perusteella (Triathlonliitto 2018).

Valinta nuorten maajoukkueeseen kaudelle 2018 suoritettiin seuraavin kriteerein. Sarjoista t/p 15, t/p 17 ja t/p19 valittiin Suomen Cupin lopputulosten perusteella viisi parasta ja lisäksi kaikki Sm-mitallistit. Sarjasta u23 valittiin parhaat urheilijat. Joukkueeseen valittiin näin yhteensä 16 poikaa ja 17 tyttöä (Triathlonliitto 2018).

Talent-maajoukkue valittiin samalla periaatteella t/p11 ja t/p13 sarjoista valittiin Suomen Cupin perusteella viisi parasta molemmista sarjoista. Joukkueeseen valikoitui siis kymmenen tyttö ja poikaa (Triathlonliitto 2018).

Nuorten maajoukkueille järjestetään keväällä 2018 kolme viikonloppuleiriä kotimaassa sekä ulkomaanleiri Espanjassa (Triathlonliitto 2018).

- Nuorten maajoukkue Pajulahden urheiluopisto 1.-4.2.2018
- Talent-maajoukkue Jyväskylä 9.-11.3.2018
- Nuorten maajoukkue ja Talent-maajoukkue Fuerteventura 26.3-9.4.2018
- Nuorten maajoukkue ja Talent -maajoukkue Jyväskylä 18.-20.5.2018
- Nuorten maajoukkue Pajulahden urheiluopisto 17.-24.4.2018

Nuorten maajoukkue toiminnan tavoitteena on lähettää edustajia kansanvälisiin arvokilpailuihin ja tukea nuorten triathlonharrastusta.

2.4 Harrastajamäärät

Vuonna 2010 Suomessa oli noin 10 000 triathlonin harrastajaa, joista 5 000 Suomen Triathlonliiton alaiseen seuraan kuuluvaa urheilijaa. Seuroihin kuului noin 100 lasta tai nuorta ja yhteensä noin 450 lasta kävi kilpailemassa Triathlonliiton alaisissa lasten ja nuorten kilpailuissa. Kilpailuista ehdottomasti suurin oli Helsingin uimastadionilla järjestetty Suomen Cupin osakilpailu. Tässä matalankynnyksen kisassa kilpaili 250 eri lasta ja muissa kisoissa yhteensä 200 lasta. (Luoto. 8.4.2018) Harrastajamäärät triathlonissa ovat todella pieniä. Varsinkin, jos vertaa Suomen suosituimpaan lajiin, jalkapalloon, jossa on yli

200 000 alle 18-vuotiasta harrastajaa (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Jalkapallon reilusta 130 000 lisenssi-pelaajastakin suurin osa on alle 18-vuotiaita eli ikärakenne on päinvastainen kuin triathlonissa. (Kukkanen 2016). Positiivista triathlonin tulevaisuuden kannalta on se, että 3-18-vuotiaista lapsista pyöräilyä kertoi harrastavansa 217 000, uintia 166 000 ja juoksua 149 000 lasta (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010). Potentiaalisia tulevia triathlonin harrastajia suomalaisissa nuorissa siis kyllä on.

3 Triathlonistin polku

Suomen Triathlonliitto on luonut triathlonistin polun. Siitä käy selvillä, että triathlon ei ole varhaisen erikoistumisen lajeja, vaan siinä huippu saavutetaan verrattain myöhään. (Jokinen ym. 2016). On myös osoitettu, että vahva omistautuminen lajille lisää urheilijan halua kehittyä ja menestyä lajissaan (Kontinen 2016 s. 35).

3.1 Harjoittelu alle 7-vuotiaana

Alle 7-vuotiaiden lasten kohdalla ei voida puhua vielä varsinaisesta triathlonin harrastamisesta eikä harjoittelun tulisi olla suoranaisesti siihen tähtäävää. Lajista riippumatta kaikkien lasten tulisi olla tässä iässä samalla polulla ja liikunnan kulkea samalla kaavalla. Tekemisen tulisi olla hauskaa, iloista, innostaa liikkumaan ja antaa lapsille positiivisia kokemuksia liikunnasta (Mononen 2016 s. 30). Kokonaisuutena tulisi olla noin 20 tuntia per viikkoa, josta vain 1-2h ohjattua toimintaa. Muuten lasten tulisi antaa liikkua ja leikkiä vapaasti mitä haluaa. (Triathlonliitto 2017)

Triathlonin kolmesta lajista tärkein opeteltava taito jo lapsena on uinti. Triathlonistin polussa alle 7-vuotiaiden tavoitteena on tutustua veteen ja oppia uimaan 25 metriä. Pyöräilyssä ei ole vastaavaa tavoitetta, mutta linjauksena on erilaisilla alustoilla pyöräily ja erilaiset tempuradat. Juoksun osalta todetaan vain leikit ja pelit. Kokonaisuutena näillä luodaan mahdollisuudet lajitaitojen oppimiseen myöhemmällä iällä. (Triathlonliitto 2017)

Kanadalaisen Jean Coten tutkimusten pohjalta luodun kuusiportaisen omistautumista kuvaavan DMSP- mallin (Developmental Model of sport Participations) vaihe 1 eli kokeiluvaihe osuu juuri kyseiseen ikään (Cote J. & Vierimaa M. 2014). Kokeiluvaiheessa lapsi ei osoita kiintymystä suoraan yhtä lajia kohtaan ja kiihtymisen kohde vaihtelee huomattavan usein. Tärkeämpää onkin kiintymys liikkumista, leikkejä ja pelaamista kohtaan. (Kontinen s. 36, 2016 ja). Triathlonin kannalta mitä enemmän ja monipuolisemmin lapsi liikkuu jo nuorena, sitä parempi. Sen lisäksi varsinaista kiintymystä mihinkään osalajiin ei vielä tarvita.

3.2 Harjoittelu 7-10 -vuotiaana

Tässä eletään yhä vahvasti lapsuusvaihetta. Edelleen tärkeimpänä peruseriaatteena on monipuolinen liikkuminen, joka tuottaa positiivisia tunteita ja mielekkyyden kokemuksia. (Mononen 2016 s. 31). Ohjattujen harjoitusten määrä tulisi nousta 2-3 kertaa viikossa, mutta suurimman osan liikkumisesta tulisi edelleen olla omaehtoista pelailua ja leikkimistä (Triathlonliitto 2017).

Triathlonin polussa suositellaan uinnin lajiharjoittelun suorittamista uimaseuran kanssa. Tätä tukee myös se triathlonin lajianalyysin (Malinen 2016 s.10-15) huomio, että triathlonissa sijoitus uinnissa korreloi loppusijoitusta. Seurassa tapahtuvan uintiharjoittelun lisäksi tulisi tutustua avoveteen ja ryhmässä uimiseen. Tavoitteena uintitaidolle on 200 metriä. Pyöräilyssä edelleen tärkeimpänä tavoitteena pyörän monipuolinen hallinta erilaisilla alustoilla. Tässä isässä olisi myös hyvä kokeilla yhdistelmäharjoituksia. Juoksuharjoittelun tulisi olla monipuolista ja sisältää tekniikkaa, eri nopeuksilla juoksemista, loikkia, hyppyjä sekä ylä- ja alamäkijuoksua (Triathlonliitto 2017).

Perheen rooli kasvaa lapsen tukijana ja mahdollistajana. Perheen tulee mahdollistaa monipuoliset harjoittelu- ja liikuntamahdollisuudet sekä kuunnella lapsen toiveita. Liikunnallisen elämänrytmin ja liikunnallisten arvojen istuttaminen lapseen on perheen ja kodin tehtävä. Kun nämä ovat kunnossa, lapsella on mahdollisuus liikkua omatoimisesti kehittymiseen vaativa 20h viikossa. Myös ensimmäisten mahdollisten kisojen mahdollistaminen lapselle on pitkälti vanhempien vastuulla. Triathlonissa vanhempien rooli korostuu, sillä kolmen lajin yhdessä suorittaminen vaatii enemmän välineitä, se on kalliimpaa ja logistisesti hankalampaa (Triathlonliitto 2017).

DMSP- mallin mukaan kokeiluvaiheen vaihe 2, omistautuminen lajille ja liikunnalla ilmenee siinä, että lapsi kiinnostuu omista kyvyistä ja omasta kehittymisestä (Cote J. & Vierimaa M. 2014). Konkreettisesti tämä näkyy omaehtoisen harrastamisen määrässä. Käytännössä siis se, mitä lapsi tekee ohjattujen harjoitusten ulkopuolella ja lapsesta itsestään lähtöisin. Yhdeksi kyseisen vaiheen tunnusmerkiksi mainitaan omien kykyjen ja rajojen kokeilu. (Konttinen 2016 s36) Triathlonissa vaihe kaksi, kiintyminen, näkyy selvästi haluna tehdä vapaa-ajalla uinti-, pyörä- ja juoksuretkiä. Esimerkkinä lapsena rajojen kokeilusta on Suomen kärkitriathlonisti Kaisa Sali (os Lehtonen). Sali oli kuullut 12-vuotiaana isältään triathlonista ja sen täydenmatkan kilpailusta, jossa pyöräillään 180km. 12-vuotias tuleva triathlonisti halusi pyöräillä mummolaan kyseisen 180km ja katsoa onko hänestä siihen. (Laiho 2016)

3.3 Harjoittelu 10-15-vuotiaana

Siirryttäessä niin sanottuun valintavaiheeseen nuorella on useita vaihtoehtoja urheiluharrastuksissa. Nuori voi alkaa pyrkiä tavoitteellisesti lajinsa huipulle, jatkaa harjoittelua il-

man suurempia kilpailupaineta, mutta silti kisata, jatkaa liikuntaa omaksi ilokseen tai siten kiinnostuksen kohteet löytyvät urheilun ulkopuolelta (Mononen 2016 s. 32). Triathlon on lajina kaikkeen edellä mainittuun soveltuva. Vaikka kilpailu ja huipulle tähtääminen ei tuntuisi nuoresta oikealta, voi hän jatkaa harrastamista ja kilpailla itseään vastaan lukuisissa kilpailuissa. Tämä antaa myös mahdollisuuden siirtyä myöhemmin huipulle tähtäävän polulle, joka onkin tärkeä mahdollisuus nuorille (Mononen s 32 2016).

Kun nuori päättää ja haluaa alkaa panostaa lajiin ja tähdätä sen huipulle, hän innostumisensa muuttuu intohimoksi. Tätä kautta syntyy lajirakkaus (Mononen 2016 s32 ja Jokinen ym. 2016) Vaikka nuori päättäisikin lähteä tähtäämään huipulle, tulisi harjoittelun silti säilyä monipuolisena. Uintiharjoitukset suositellaan edelleen suoritettavaksi uintiseuran kanssa 2-5 kertaa viikossa. Tavoitteena on oppia uimaan vähintään 500 metriä avovedessä. Lajispesifeinä harjoituksina ovat edelleen ryhmässä uinti ja lisäksi yhdistelmäharjoitukset. Pyöräilyä harjoitellaan edelleen samalla kaavalla, monipuolisesti eri alustoilla, eri vauhteilla, tekniikka huomioiden. Mukaan tulisi myös ottaa pyörän huoltaminen. Juoksussa monipuolisuuden ja edeltävien ominaisuuksien lisäksi mukaan harjoitteluun tulisi ottaa eri vauhtialueiden harjoittelu ja niiden opettelu (Jokinen ym. 2016).

Harjoittelusta tulisi olla 8-12h aerobista matalatehoista ja monipuolista urheilua. (Jokinen ym. 2016 Ennen murrosikää aloitetusta kovasta anaerobisesta harjoittelusta ei ole nuorelle hyötyä vaan pahimmillaan siitä on haittaa. Ennen murrosikää nuoren energia-aineenvaihdunta toimii hyvin aerobisesti eikä anaerobinen suorituskyky ole vielä täysin kehittynyt. Tästä syystä anaerobinen harjoittelu tulisi aloittaa vasta murrosiän jälkeen. Ennen murrosikää pystyy silti kehittämään nuoren anaerobista kykyä lyhyillä 20-30 s. kovan intensiteetin suorituksilla juosten, loikkien, pyöräillen ja uiden. (Laine ym. 80 2017)

Triathlonissa 10-15-vuotiaan olisi saatava riittävästi kisakokemusta. Verratakseen tasoaan Suomessa ja tullakseen valituksi nuorten maajoukkueeseen pitäisi nuoren kiertää triathlonin Suomen Cuppia. Tässä taas vanhempien rooli korostuu, sillä kisoja on ympäri Suomea ja välineistöltä vaaditaan jo enemmän kuin ensimmäisissä kokeilukisoissa. Vanhempien tulisi myös ohjata murrosiän kynnyksellä olevaan urheilijaa oikeille teille, mahdollistaa riittävä lepo ja terveelliset elämäntavat. Tähdättäessä huipulle myös liiton alueleirit ja maajoukkuetoiminta astuvat mukaan nuoren valmennuskuvioihin. (Triathlonliitto 2015)

DMSP- mallin Vaihe 3 ja 4 eli erikoistumisvaihe tulee mukaan tässä kohtaa nuoren triathlonistin kasvukäyrää (Cote J. & Vierimaa M. 2014). Nuori tekee päätöksensä lajistaan ja lähtee kasvattaman urheilijaidentiteettiä valitsemansa lajin myötä. Omistautuminen ja palo tekemiseen ilmenee innostuksesta ohjattuihin harjoituksiin ja erityisesti siinä, kuinka nuori

suhtautuu omatoimiseen harjoitteluun. Kaikkea tekemistä ei pidä nähdä kisana ja, vaan tulisi nauttia pelkästään lajista/harrastamisesta. Vaikka nuoren tulee nauttia lajista, pitää hänellä olla silti vahva halu menestyä ja saavuttaa lajissa tuloksia. (Kontinen s 38 2016) .Triathlon on siitä mielenkiintoisessa asemassa, että se sisältää kolme lajia ja pelkkään triathloniin siirtyminen voi tapahtua menestyneesti myös myöhemmin. (Lapin Kansa 2016). Triathlonissa identiteetti onkin voinut syntyä aluksi jostain toista kestävyysurheilua kohtaan ja vasta myöhemmin triathloniin. Kestävyysurheilussa ei ole muutenkaan harvinaista se, että vierailaan toisen lajin kilpailuissa tai vaihdetaan kokonaan lajia. (Kallio 23.3.2016)

3.4 Harjoitukset yli 15-vuotiaana

Kun lapsena on omaksuttu terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa, on lapsen helppo aloittaa kunnollinen huipulle tähtäävä lajiharjoittelua murrosiän jälkeen niin halutessaan. Kun valinta päälajista tapahtuu, lajiominaisuuksien opettelu korostuu ja lajitreenien määrä kasvaa. Tämän takia usein sivulajeille ei jää enää niin paljon aikaa ja usein ne tippuvat pois. Jotta huipulle pääseminen on mahdollista, tulee nuoren itse ymmärtää mitä se vaatii niin harjoituksellisesti ja myöskin muulta elämältä. (Mononen 2016 33) .

Kun triathlonisti tulee 15-vuoden ikään, muuttuu harjoittelu yksilöllisemmäksi. Urheilijalle tehdään yksilöllinen kausisuunnitelma ja pitkän tähtäimen tavoitteet. Vaikka harjoitellaan ryhmässä, niin laaditaan yksilöllinen harjoitusohjelma. Harjoituksista triathlonissa kuitenkin suurin osa tapahtuu omatoimisesti eikä ohjatusti. Uinnissa edelleen tärkeää on uimaseuran kanssa harjoittelu ja tavoitteena opetella kaikki uintityylit monipuolisuuden mahdollistamiseksi. Avovedessä pelkän ryhmäuinnin lisäksi peesaaminen, suunnistaminen ja yhteislähtö on opetettava. Pyöräilyssä mukaan otetaan pidemmät lenkit ja tempoajot. Lisäksi opetellaan ryhmässä ajoa ja peesaamista. Juoksussa ruvetaan harjoittelemaan kaikilla vauhtialueilla, mutta pääpaino on edelleen aerobisessa harjoittelussa. (Jokinen ym. 2016)

Kokonaisharjoittelumäärä huipulle tähtäävällä triathlonistille tulisi olla 15-25 h/viikko. Uinnin osuus edelleen suuri, jopa 5 kertaa viikossa ja aerobisen harjoittelun määrä 12h viikossa. Kilpailujen merkitys kasvaa entisestään, kilpailuja on enemmän ja taso kovempaa. Suomen Cupin ja muiden kansallisten kilpailujen lisäksi ohjelmaan tulevat kansanväliset kilpailut pm-kisat, em-kisat ja mm-kisat. 17-vuotiaana kilpailumatkan alkavat myös kasvaa ja superprintin lisäksi ohjelmaan tulee pikamatka. (Triathlonliitto 2017)

Panostusvaihe, DMSP-mallin kohdat 5 ja 6, tulevat kuvioihin. Panostusvaiheelle ominaista on urheilu-uran kolmivaiheinen tarkastelu (Cote J. & Vierimaa M. 2014). Ensimmäisenä nuorella pitää olla selkeä tahtotila harjoittelua, kilpailemista ja menestymistä kohtaan. Toiseksi nuoren uralla pitää olla selkeä suunta ja urheilussa tavoitteita. Viimeisenä nuoren pitää pystyä arvioimaan omaan kehitystä ja suoriutumista eri mittareilla (Kontinen 2016 37). Triathlonissa ja muissa kestävyyslajeissa, jotka vievät paljon aikaa ja harjoitellaan paljon yksin, tarvitaan halua tehdä pitkiäkin harjoituksia syksyllä sateessa yksin, mikä kertoo hyvin urheilijan tahtotilasta. Triathlonliiton luoman Suomen Cup → maajoukkue → kv-kisat -systemin ansiosta nuoren urheilijan on helppo asettaa itselleen tavoitteet ja uran suuntaviivat. Itsensä arvioiminen onnistuu helposti lajiteisteillä, mutta myös seuraamalla pystyykö suorittamaan harjoittelun tavoitellusti.

Panostusvaiheessa myös punnitaan sitä, onko nuori valmis ottamaan loikan kohti ammattimaista harjoittelua ja tekemään siihen vaadittavat uhraukset. Nuoret, vielä koulussa olevat urheilijat, jotka harjoittelevat 20h/viikko, ovat jokaisen mahdollisen lepoetken tarpeessa. Silti sosiaalinen elämä vaatii muutakin kuin urheilua. Tässä punnitaan onko nuori oikeasti valmis huippu-urheilijan arkeen (Kontinen 2016 s 38). Triathlonissa menestyminen ja sen tavoitleminen vaativat myös suuria taloudellisia panostuksia. Suomessa lajitreenien harjoittelu talvella on haastavaa. Suomen kärkitriathlonistit asuvatkin ison osan vuodesta muualla.

4 Projektin tausta ja tavoite

4.1 Projektin tausta

Projektin työelämäkumppani Finntriathlon Oy on ollut jo usean vuoden ajan Suomen triathlonseuran johtava järjestäjä. Sen kilpailuissa on vuosittain tuhansia osallistujia. Finntriathlon-kilpailujen yhteydessä on järjestetty myös maksuttomia lasten triathlonseurajärjestäjä. Finntriathlonin pitkäaikaiset vaikuttajat, Tiina Boman ja Antti Haggvist, jotka ovat olleet vahvasti kehittämässä suomalaista triathlonia, muistelivat sitä, mikä urheilussa oli parasta lapsena ja mitä muistoja sieltä on. Molemmilla päällimmäisenä oli muistot lapsuuden liikunnallisista kesäleireistä. Tästä syntyi ajatus lasten ilmaisesta triathlonleiristä.

Syy, miksi Finntriathlon on halunnut tukea lasten triathlonharrastusta, on selkeä huoli lajin tulevaisuudesta. Triathlonharrastajien määrä on kasvanut Suomessa todella paljon ja harrastajien määrä on nyt jo noin 10 000, joista liiton alaiseen jäsenseuraan kuuluu noin 5 000, mutta näistä viidestä tuhannesta lapsia on vain 100 (Luoto 8.4.2018). Jotta triathlonissa olisi tulevaisuudessa potentiaalisia menestyjiä myös kansanvälisesti, niin triathlon tarvitsee paljon lisää lapsia ja nuoria lajin pariin. Triathlonliitto on tehnyt hyvää työtä tämän parissa viime vuosien aikana ja lapsia ja nuoria on tullut lajin pariin lisää. Tämän projektin myötä Finntriathlon-organisaatio tuokin omaa korttaan kehoon lasten ja nuorten triathlonin eteen.

4.2 Projektin tavoite

Projektin tavoitteena oli suunnittelua, järjestää ja arvioida ilmainen lasten ja nuorten triathlonleiri viidellekymmenelle innokkaalle tulevalle triathlonistille kesällä 2017 Suomen Urheiluliiton luopistolla. Jotta olisi mahdollista järjestää maksuton viikonlopun kestävä leiri viidellekymmenelle lapselle ja nuorelle, projektin ensimmäiseksi konkreettiseksi tavoitteeksi tuli kerätä siihen tarvittavat varat. Leirin tavoitteena oli tuoda lajin pariin uusia lapsia ja nuoria ja innostaa heitä triathloniin. Leiriohjelma luotiin tämän tavoitteen pohjalta sellaiseksi, että mukaan pystyi tulemaan ilman mitään lajitaustaa ja silti samaan onnistumisen kokemukseen. Myös kokeneempia harrastajia ei unohdettu sillä tavoitteena oli myös saada jo lajin parissa oleville nuorille iso positiivinen muisto yhteisestä triathlonin kesäleiristä ja tätä kautta saada heitä vielä lujemmin lajin pariin.

Itse leirin toteutuksen tavoitteena oli viedä leiri onnistuneesti ja turvallisesti läpi siten, että lapset todella nauttisivat ja saivat uusia triathlonkokemuksia. Monipuolisen triathloniin tutustuttavan ohjelman lisäksi tärkeimpänä tavoitteena oli pitää hauskaa, nauttia kesästä ja kavereista. Arvioinnin tavoitteena oli tutkailla sitä, mitä lapsilla jäi leiristä mieleen ja koettiin se positiivisena kokemuksena.

5 Projektin vaiheet

Projekti jakautui kolmeen vaiheeseen, jotka seurasivat toisiaan kronologisesti seuraavasti. Suunnittelu ja varainhankinta leirin toteutus ja leirin arviointi.

Projektin vaihe	Ajankohta
Suunnittelu ja varainhankinta	Joulukuu 2015 - Toukokuu 2016
Leirin toteutus	Kesäkuun 30. – Heinäkuun 2. 2017
Arviointi	Heinäkuu 2017→

5.1 Suunnittelu ja varainhankinta

Leirille kerättiin varoja kolmelle eri tavalla. Ensimmäinen oli Tärkeänpaikanleiri – seminaari, toinen triathlonaiheinen hyväntekeväisyshuutokauppa Velo&Oxygen liikkeesä ja viimeisenä suorat yrityssponsorit.

Tärkeänpaikanleiri –seminaari järjestettiin 11.2.2017 Vantaan Superparkissa. Paikalla oli reilut 40 innokasta kuuntelijaa, joista jokainen oli ostanut pääsylipun tapahtumaan hintaan 40 €. Puhujina oli idean isä ja ammattivalmentaja Antti Haggvist, Ironman-triathlonisti Alexander Stubb ja olympiakomitean urheilun moniottelija Ville Köngäs. Koko tapahtuman tuotto lahjoitettiin leiriä varten lyhentämättömänä.

Samana helmikuun lauantaina oli polkupyöräliike Velo&Oxygenin uuden liikkeen avajaiset, joten tämän Finntriathlonin pitkäaikaisen yhteistyökumppanin avajaisten iltatilaisuudessa järjestettiin hyväntekeväisyshuutokauppa. Huutokauppaan pystyi osallistumaan joko paikan päällä tai vaihtoehtoisesti Facebook- liven välityksellä. Myös huutokaupan tuotto lahjoitettiin kokonaisuudessaan leiriä varten.

Hyväntekeväisyshuutokaupassa myytiin Suunto Spartan urheilukello ja Bioracer-kilpailuasua, joita Alexander Stubb käytti Ironmanin MM-kisoissa Havaijilla 2016. Huutokaupassa oli myös kaksi virallista Ironman Hawain 2016 kisajulistetta kehystettynä. Myös Suomen ykköstriathlonisti Kaisa Sali oli mukana talkoissa ja oli lahjoittanut huutokaupatta-

vaksi Etelä-Afrikan Ironmanissa käyttämiään varusteita (kengät, kilpailu-asu, takki ja finisher-paita). Huutokaupasta tuottoa tuli yhteensä 2270€.

Aloitusviikonlopun jälkeen paikka oli varmistunut 20 lapselle ja ensimmäiset ilmoittautumiset otettiin vastaan jo seuraavalla viikolla. Mukaan otettiin lapsia ilmoittautumisjärjestyksessä.

Yrityssponsoreiksi Tärkeänpaikanleirille lähti Ericsson ja Lassi la & Tikanoja. Molemmat mahdollistivat 10 lapsen osallistumisen leirille. Yrityskummien jälkeen paikka oli siis 40 lapselle ja tällä osallistujamäärällä lähdettiin toteuttamaan itse tapahtumaa.

Leirin ajankohdaksi päätettiin 30.6. - 2.7. Samaan aikaan 1.7. järjestettiin Finntriathlon Vierumäki perusmatkan triathlon-kilpailu. Kilpailu hieman rajoitti alueella liikkumista, mutta mahdollisti myös kisan hyödyntämisen ohjelmassa.

Leirille otettiin 10-15 -vuotiaita lapsia ilmoittautumisjärjestyksessä. Paikkoja aukesi kolmessa erässä, ensimmäiset kaksikymmentä heti seminaarin ja huutokaupan jälkeen, loput yrityssponsorien lähdettyä mukaan. Paikat täytyivät jokaiselle kerralla todella nopeasti eikä suurempaa mainostamista tarvittu. Mainostaminen toteutettiin Finntriathlonin somekanavilla ja uutiskirjeellä. Molemmat kattavat yli 5000 ihmistä eli Suomen triathlon-piirit tavoitettiin kattavasti.

Käytännön järjestelyistä tärkeimpinä oli rekrytoida valmentajat, tehdä tilavaraukset ja suunnitella mielenkiintoinen ohjelma koko leirin ajaksi. Leiri herätti jo keväällä kiinnostusta eikä valmentaja-collegoita ollut lopulta vaikea löytää. Leirin rehtorina toimi Juuso Manninen, valmentajiksi lähtivät triathlonistit Susanna Huttunen ja Matti Moisio. Molemmilla oli pitkä kokemus lajista ja lasten kanssa toimiminenkaan ei ollut vierasta. Kaikki kolme leirin vetäjää olivat entuudestaan tuttuja keskenään, jolla varmistettiin mahdollisuus hyvälle kommunikaatiolle.

Tilavarauksia tehtäessä haasteena oli todella iso ryhmä ja samaan aikaan käytävä kisa. Ryhmä päätettiin jakaa - ja juoksuharjoitusten ajaksi kahtia, jotta suorituspaikoilla olisi riittävästi tilaa ja turvallisuustekijät toteutuisivat. Lauantaipäivän ohjelma määritettiin hyvin pitkälle kisan aikataulun pohjalta. Kisa toimi rajoitteena, mutta antoi myös uusia mahdollisuuksia ohjelman suhteen.

5.2 Leirin ohjelma

Leiriohjelma muotoutui seuraavanlaiseksi

Leiriohjelma

Perjantai

14.00	Leirin aloitus, tutustuminen ja yhteiskuva, Luentokaari (Urheiluhalli)
15.30	Pyöräily, lähtö Urheiluhallin edestä
17.00	Päivällinen, Kaskela
18.00	Uintitekniikka ja juoksutekniikka (2 ryhmässä, vuorotellen)
20.00	Iltapala
20.30	Yhteinen iltaohjelma
21.30	Nukkumaan, hiljaisuus

Lauantai

7.00-8.00	Aamupala
8.00	Kevyt uinti / muu lajiharjoitus
9.00	Luento triathlonista
10.00	Kehonhallintaa, akrobatiaa ja tanssia!
11.30	Lounas
	Triathlonkilpailun seuraamista ja vapaampaa ohjelmaa
14.00	Pelit
16.00	Pyörä-juoksuyhdistelmä, lähtö Urheiluhallin edestä
18.00	Päivällinen
19.30	Iltaohjelmaa
21.00	Iltapala ja nukkumaan

Sunnuntai

7.30	Aamupala
9-11	Uinti/Juoksu (2 ryhmässä, vuorotellen)
11.30	Lounas
13.00	Pyöräilyharjoitus
14.30	Leirin päätös Luentokaarella ja kotimatalle

5.3 Toteutus

Leiri lähti loistavasti käyntiin. Ryhmästä pursusi intoa heti aloitustilaisuudessa ja arvattiin heti, että leiristä tulee mahtava. Aloitustilaisuudessa katsottiin, että kaikki olivat paikalla, käytiin pelisäännöt läpi ja tutustuttiin ohjelmaan. Lopuksi sanottiin ”heipat” loppuille paikalla olleille vanhemmille ja siirryttiin ulos ottamaan yhteiskuva. Yhteiskuvan jälkeen siirryttiin majoittumaan ja valmistautumaan ensimmäiseen harjoitukseen eli pyöräilyyn.

Pyöräilyyn lähtö oli varmasti melko näyttävä näky kun 40 lasta ja 3 valmentajaa lähtivät yhtä aikaa valloittamaan Vierumäen pyöräteitä. Lenkiksi oli suunniteltu ns. Vierumäen- kierros kevyen liikenteen väyliä pitkin opistolta Vierumäen kylälle ja takaisin Vierumäen- raittia ja Urheiluopistontietä pitkin. Harjoituksen tarkoitus oli harjoitella turvallista ryhmässä ajoa ja tehdä peruskestävyys- ja voimaharjoitus, jonka lopuksi harjoiteltiin eri kadensseilla ajamista. Lenkin aluksi jakauduttiin kolmeen ryhmään ja lenkki lähtikin hyvin liikkeelle. Lopussa tosin kaksi ensimmäistä ryhmää olivat yhdistyneet yhdeksi isommaksi ryhmäksi. Silti harjoitus saatiin onnistuneesti ja turvallisesti vietyä läpi.

Pyöräilyn jälkeen vietiin nopeasti pyörät talliin, vaihdettiin vaatteet ja menttiin ruokailuun. Kaikki ruokailut suoritettiin Kaskelassa. Ruokailun jälkeen ohjelmassa oli uinti- ja juoksu- harjoitukset. Näissä ryhmä oli jaettu kahtia, nuoremmat 10-13 v. menivät ensin uimaan ja vanhemmat 13-15 suorittivat ensin juoksuharjoituksen. Molemmissa lajeissa tehtiin tekniikkaharjoitus höystettynä pienillä kisailuilla. Itse harjoitukset sujuivat jälleen hyvin. Vaikka tässä valmentajien vähyys huomattiin. Altaalla kaksi valmentajaa ja 20 lasta oli vähän varsinkin, kun uintitaso oli erittäin heterogeeninen. Juoksun ohjaaminen yksin 20 hengelle onnistui paremmin, mutta yksilön huomioiminen tässä jäi vähemmälle. Onneksi ei sattunut haavereita ja leiriläiset suorittivat harjoitukset erinomaisella asenteella.

Uinnin ja juoksun jälkeen syötiin iltapala, jonka jälkeen Kaskelan aulassa pidettiin vielä rentoa iltaohjelmaa. Käytiin päivän tapahtumia läpi, leikittiin tutustumisleikkejä ja kurkistettiin, mitä lauantain ohjelma tuo tullessaan. Iltaohjelman jälkeen siirryttiin huoneisiin ja rauhoituttiin levolle. Ensimmäinen ilta/yö menikin todella hyvin, kaikki nukahtivat nopeasti eikä ollut järjestyshäiriöitä.

Lauantai alkoi heti kello 7:00 aamupalalla ja muutamaa unikekoa lukuun ottamatta leiriläiset osasivat hienosti siirtyä itse Kaskelaan sovittuun aikaan. Kun puurot ja mehut oli vatsassa, alkoi aamupäivän tiukka ohjelma. Mukaan otettiin uinti- ja juoksuvarusteet ja siirryttiin Valkialajärven rantaan. Siellä juostiin kaunista luontopolkua pitkin järveä ympäri 1-2 kierrosta ja samalla ihmeteltiin kisajärjestelyjä. Juoksuherättelyn jälkeen halukkaat saivat vaihtaa uintivarusteet päälle ja mennä uimaan avoveteen kisareitille. Vaikka vesi oli vain 19 asteista, reippaat leiriläiset uskaltoutuivat uimaan ja rohkeimmat kiersivät valmentajien kanssa kisareitin lähimmät poijut. Avovesiuinti oli lähinnä hauskaa pulikointia, mutta muutama vanhemmista leiriläisistä halusi vinkkejä uintiin ja heidän kanssa käytiin suunnistamista ja ryhmäuintia läpi.

Uinnin jälkeiselle luennolle oli valmisteltu lyhyt PowerPoint-esitys, jossa käytiin läpi triathlonin perusteet ja missä lapset voisivat kisata. Kylmässä vedessä uinnin jälkeen lapset olivatkin niin adrenaliinihumalassa, että keskittyminen kalvosulkeisiin olisi ollut olematonta, vaikka asiaa olisi kuinka yrittänyt käydä keskustelemalla läpi. Joten päätettiin vaihtaa luento lennosta tietokilpailuun ja näin jälkikäteen harmittaa, ettei keksitty ideaa aikaisemmin. Tietokilpailu olikin hauska, siihen lapset jaksoivat keskittyä ja he varmasti oppivat jotakin uutta triathlonista. Kysymykset olivat triathloniin liittyviä ja lopussa kävimme yhdessä oikeat kysymykset läpi.

Sivistävän osion jälkeen vieraileva valmentaja, Tärkeämpiakanleiri-seminaaristakin tuttu, Ville Köngas tuli ohjaamaan HipHop – tanssia. Etukäteen kyseistä tuntia oli odotettu ja pelätty. Onneksi Ville otti porukan hyvin haltuun eikä kukaan jäänyt salin nurkkaan mököttämään. Itse tanssi sujui leiriläisiltä vaihtelevasti ja vaikeimmat liikkeet olivat ylivoimaisia osalla lapsista, mutta onneksi myös valmentajille. Kaikilla oli silti mukavaa ja kehon hallinta parani jokaisella.

HipHop-rytmien jälkeen toivotettiin Villelle ja Matille hyvää kisaa, sillä molemmat ottivat osaa Vierumäen perusmatkan kisaan, ja suunnattiin Kaskelaan lounaalle. Maittava ateria nautittiin ja siirryttiin katsomaan triathlonkisan starttia ja kannustamaan tuttuja. Tässä vaiheessa oli myös mahdollisuus mennä huoneisiin lepäämään tai nauttia ulkoilmasta kave-

rien kanssa. Iso joukko leiriläisiä silti seurasi kisaa ja Matilla oli varmasti kisan isoin huu-
tosakki. Kisaa seuratessa leiriläiset olivat todella aktiivisia ja kysyivät paljon: ”miksi tuo
tekin noin”. Vapaa-ajan loppuksi kokoonnuttiin taas yhteen ja pelattiin frisbeegolfia ja jalka-
palloa.

Päivän hauskuksen loputtua oli palaaminen lajiharjoitusten pariin. Vuorossa oli pyörä-
juoksu-yhdistelmäharjoitus. Tehtiin vaihtopaikka urheilukentälle ja käytiin harjoituksen
ydinkohdat läpi. Suoritettiin 3-6 x (noin. kilometrin pyöräily + 400m juoksua), tarkoituksena
oli opetella nopeita vaihtoja, saada tuntumaa siihen, miltä juoksu tuntuu pyörän jälkeen ja
lisäksi tavoitteena oli pyrkiä kiihdyttämään vauhtia jokaisella kierroksella. Tästä harjoituk-
sesta leiriläiset todella nauttivat, hymy oli herkässä ja havaittavissa oli pientä kisailua
omissa pienissä ryhmissä. Lisää fiilistä harjoitukseen loi, kun triathlon-kilpailu oli vielä vii-
meisten kisaajien osalta käynnissä ja kentällä oli siis muutakin hulinaa. DJ ja kuuluttaja
pitivät meininkiä yllä ja huomioivat lapsetkin hienosti, lisäksi kisaajien huoltopiste tarjosi
myös lapsille virkistystä ja viimeiset kilpailijat, jotka taistelivat itseään vastaan maalisuoral-
la nauttivat myös siitä, kun 20 lasta kiritti loppusuoralla. Kokonaisuutena kyseinen harjoi-
tus oli leirin onnistuneimpia ja onnistui logistisestikin todella hyvin, vaikka valmentajia oli
jälleen vain kolme ja lapsi 40.

Triathlonreippailun päätyttyä otettiin kurssi kohti Kaskelaa ja päivällistä. Päivällisen ja pik-
ku levon jälkeen oli jälleen vuorossa iltaohjelma. Pelailtiin kauniissa kesäillassa polttopal-
loa ja muita pihapelejä, jonka jälkeen siirryttiin vielä Valkealajärvelle ja käytiin yleisön
pyynnöstä iltauinnilla. Tässä kohtaa osassa porukkaa oli jo huomattavissa selviä väsy-
myksen merkkejä, kun taas osa olisi jaksanut vielä temmeltää. Uinnista siirryttiin vielä
iltapalalle ja sitten rauhoittumaan levolle. Toisena iltana olikin sitten nukkumaan meno
hivenen hankalampaa. Uusia kaveriporukoita oli jo muodostunut ja niiden kanssa yritettiin
viettää aikaa vielä hiljaisuuden jälkeen. Asiaan ei onneksi tarvinnut puuttua, kun muuta-
man kerran ja sitten fiksut leiriläiset löysivät omat huoneensa ja kaikille oli turvattua lepo
rauha.

Sunnuntaina päästiin toistamiseen altaaseen uimaan aamiaisen jälkeen. Uinti toteutettiin
jälleen juoksun kanssa vuoroharjoituksena. Nyt ryhmät kiersivät harjoitukset eri päin ja
muutamia leiriläisiä siirrettiin ryhmistä toisiin jotta ryhmien tasoa saatiin tasoitettua. Uin-
nissa oli ohjelmassa triathlonistille ominaisia uintiharjoituksia. Harjoiteltiin peesamista,
tähytämistä ja ryhmässä uintia. Juoksussa oli koordinaatioharjoituksia ja harjoiteltiin
juoksemaan erivauhtisia vetoja. Keskittymistä vaativissa harjoituksissa huomattiin selvästi,
että pienimmät leiriläiset alkoivat olla jo väsyneitä ja heidän kohdallaan harjoituksia hie-
man lyhennettiin.

Aamuharjoitusten loputtua lounastettiin ja tyhjennettiin huoneet. Tämä kaikki sujui nopeasti eikä tavaroita ollut suuremmin hukassa. Ennen leirin päätöstä oli kuitenkin vielä yksi harjoitus. Lopetettiin sillä, millä aloitettiin perjantaina, eli lähdettiin pyöräilemään. Nyt teemana oli pyörän vaihteiden käyttö ylä- ja alamäissä. Ajettiin porukassa kumpuilevalle Vierumäenraitille, missä suhattiin mäkiä ylös alas ja todettiin käytännössä miksi pyörässä on vaihteet.

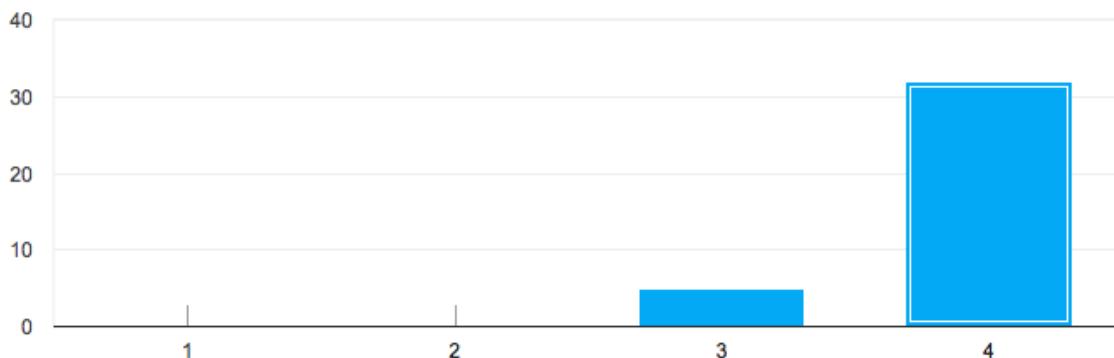
Pyöräilystä selvittyä vaihdettiin kamat ja istuttiin yhdessä alas Luentokaareen. Siellä leiriläiset täyttivät palautelomakkeen, sanottiin heipat ja kiitokset leiristä sekä jaettiin kaikille leiriläisille perjantaina otetun yhteiskuva tulostettuna isoksi julisteeksi. Tähän oli todella kiva lopettaa leiri ja jokainen lapsi lähti hymyissä suin kotimatalle.

5.4 Leirin arviointi

Leirille osallistuneilta lapsilta kerättiin palautetta ennen kotiin lähtöä. Palautteen keruu suoritettiin Google forms kyselyllä. Kyselyitä ei täytetty sähköisesti, koska kaikilla lapsilla ei ollut mahdollisuutta täyttää sitä paikan päällä. Kysely oli tulostettu ja tiedot syötettiin jälkikäteen kyselyyn. Kyselyssä oli neljä kysymystä numeerisella asteikolla 1 - 4, joista yksi oli huono ja neljä hyvä sekä kolme vapaan sanan kysymystä. Kyselyyn vastasi 37 lasta eli kaikki jotka olivat vielä paikan päällä.

Leiri kokonaisuutena?

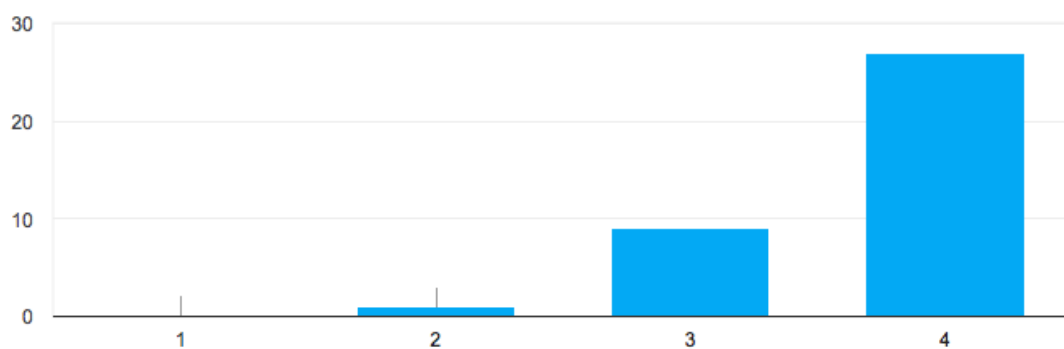
37 vastausta



Kuva 1 Keskiarvo 3.86

Millaisia harjoitukset olivat?

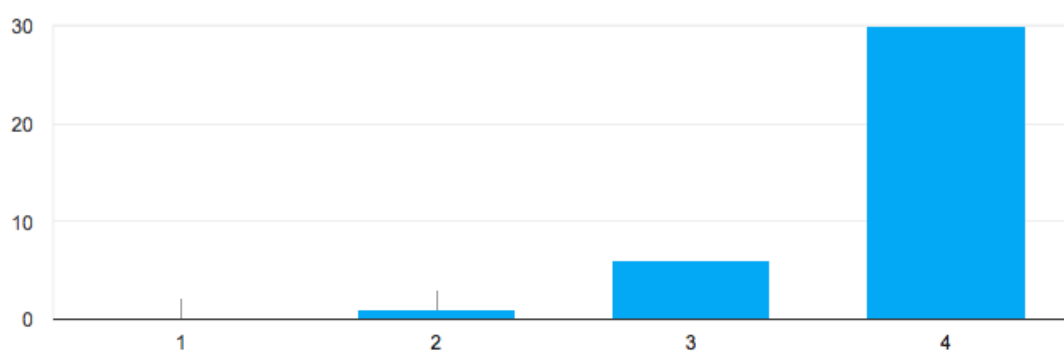
37 vastausta



Kuva 2 Keskiarvo 3.7

Millaisia valmentajat olivat?

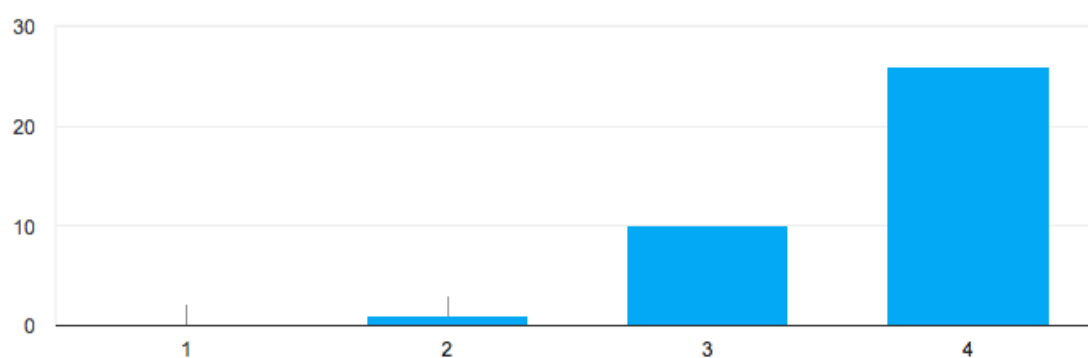
37 vastausta



Kuva 3 Keskiarvo 3.78

Millainen oli muu ohjelma? (eli muu kuin harjoitukset)

37 vastausta



Kuva 4 Keskiarvo 3.68

Vaihtoehtokysymysten pohjalta arvioituna leiri oli hyvin onnistunut. Yhteenkään kysymykseen ei annettu huonointa mahdollista arvosanaa ja keskiarvot olivat jokaisessa kysymyksessä 3.68-3.86, korkeimmillaan kysymyksessä leirin kokonaisarvosanassa (kuva 1). Palaute tuki omaa näkemystä leiristä ja uskon, että lapset aidosti nauttivat viikonlopusta Vierumäellä.

Avoimia kysymyksiä oli kolme ”Mikä oli kivaa ja onnistunutta?”, ”Mikä ei ollut onnistunutta tai ei ollut mukavinta?” ja ”Vapaa sana ja terkkuja valkuille!” Vastauksia kysymyksiin tuli 35, 34 ja 29 kpl eli vastausprosentit olivat hyvät. Ensimmäiseen kysymykseen tuli yhdeksän erilaista vastausta. Vastaukset olivat seuraavassa järjestyksessä

”Mikä oli kivaa ja onnistunutta?”

- Harjoitukset (9 kpl)
- Uinti (8 kpl)
- Pyöräily (6 kpl)
- Yhdistelmä (3 kpl)
- Juoksu (2 kpl)
- Nukkuminen (1 kpl)
- Tanssi (1 kpl)
- Ruokailu (1 kpl)

Tästä yhteenvedona on huomattavaa, että harjoitukset olivat selvästikin lasten mieleen ja ne koettiin mieluisina. Suurimpana yllätyksenä on, että pyöräily nousi jopa kolmanneksi, koska koin sen itse valmentaja vähän epäonnistuneeksi.

”Mikä ei ollut onnistunutta tai ei ollut mukavinta?”

- Ei mikään / kaikki onnistunutta (12 kpl)
- Uinti (4 kpl)
- Pyörä (3 kpl)
- Herääminen (3 kpl)
- Lauantai illan melu (3 kpl)
- Juoksu (2 kpl)
- Tanssi (2 kpl)
- Enemmän vapaa-aikaa (2 kpl)
- Tekniset ongelmat pyörällä (2 kpl)
- Enemmän tekniikkaa (1 kpl)
- Treenit liian pian ruuan jälkeen (1 kpl)

Kysymykseen tuli 11 erilaista vastausta ja näistä selkeästi suurin oli ”ei mikään / kaikki onnistunutta” .Tämä tukee aikaisemmista kysymyksistä tullutta viestiä, että leiri oli onnistunut. Loput ovatkin jakautuneet hyvin tasaisesti ja monissa asioissa on ollut jotakin parantamisen varaa joidenkin leiriläisen mielestä. Kaksi leiriläistä on pohtinut harjoittelua tarkemmin ja palautetta on annettu ”Enemmän tekniikkaa” ja ”Treenit liian pian ruuan jälkeen”. Nuorena porukassa pystyttiin siis ajattelemaan pidemmällekin kuin ”juoksu oli tylsää”

”Vapaa sana ja terkkuja valkuille!”

-Kiitos (9 kpl)

-Hyvää kesää (7 kpl)

-Oli kivaa (6 kpl)

-Moi (3 kpl)

-Toivottavasti uudestaan (3 kpl)

-Nähdään (3 kpl)

Tämä kysymys oli jos kysymyksen asettelultaan palautteeseen nähden hieman irrelevantti, mutta kyllä vastauksista silti huokuu positiivinen sävy ja senkin perusteella leiriläiset ovat viihtyneet.

Leiri toinen valmentaja Susanna Huttunen kirjoitti seuraavan vapaamuotoisen palautteen sitä pyytäessäni.

” Tärkeänpaikanleiri on nuorille tarkoitettu leiritys, jonka tavoitteena on tarjota leiritystä myös niille nuorille joilla ei siihen resursseja syystä tai toisesta ole. Leirille osallistui 40 nuorta liikkumisesta innostunutta nuorta. Toisilla oli taustalla kokemusta kestävyystyypistä liikkumisesta ja jopa triathlonkilpailuista, mutta suurin osa oli vasta tutustumassa lajiin. Leiri vedettiin kolmen valmentajan turvin, joka antoi omat haasteensa ison lapsikartaan kanssa. Nuoret olivat kuitenkin motivoituneita ja harjoitusten hyvällä suunnittelulla saatiin leiristä tehtyä laadukas ja turvallinen kokonaisuus. Harjoitusten sisältö oli pääsääntöisesti kestävyysharjoittelua, mutta mukaan mahtui myös tanssia, jalkapalloa ja mm. joogatyyppistä venyttelyä. Paljon oli uintia sekä altaassa, mutta piipahdimme myös Vierumäen virvoittavassa lähdepohjaisessa poukamassa avovesiuinnilla. Viikonlopun pääharjoituksena toimi reipas yhdistelmäharjoitus pyörää ja juoksua. Kaiken kaikkiaan viikonloppu sujui hyvässä kelissä ja hengessä. Lisäksi samaan ajankohtaan sattui Finntriathlonin osakilpailu Vierumäelle, joten nuoret pääsivät myös katselemaan ja kokemaan kisatunnelmaa.”

Susannan palaute on positiivissävytteinen ja se tukee lapsilta saatua palautetta siitä, että leiri oli onnistunut.

6 Pohdinta

Tässä työelämäprojektissa suunniteltiin, toteutettiin ja arviointiin Finntriathlon Tärkeänpaikanleiri- niminen ilmainen lasten ja nuorten triathlonleiri. Leirin tavoitteena oli kerätä varat viidenkymmenen lapsen leiriä varten ja toteuttaa leiri Vierumäellä kesällä 2017. Varoja saatiin kerättyä neljänkymmenen lapsen viikonloppuleiriä varten. Tärkeänpaikanleiri toteutettiin 30.6.-2.7.2017 Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä.

Varainkeruun kunnianhimoisena tavoitteena oli kerätä rahat viidellekymmenelle lapselle, mutta tavoitteeseen ei aivan päästy ja varat saatiin lopulta neljällekympenelle lapselle. Saavutus on silti merkittävä ja pääsimme järjestämään jotain ainutlaatuista. Leiri järjestettiin nyt myös ensimmäistä kertaa ja kymmenellä lisähengellä olisi leiri ollut logistisesti vieläkin vaikeampi viedä läpi. Jo nyt osassa leiriläisten palautteesta iso ryhmä koettiin joltain osin ongelmalliseksi. Triathlonin polussakin todetaan, että 10-15-vuotiailla optimaalinen ryhmäkoko olisi 12-15 henkeä kahta ohjaajaa kohden (Jokinen ym.). Nyt neljäkymmentä leiriläistä ja kolme valmentajaa pystyi viemään leirin läpi, mutta viidelläkymmenellä olisi ollut pakko rekrytoida lisää valmentajia.

Leirin ohjelman suunnitellessa huomioitiin erityisesti Vierumäellä samaan aikaan käytävä Finntriathlon triathlonkilpailun ja ryhmän suurehko koko suhteessa valmentajien määrään. Ohjelman tavoitteena oli tutustuttaa monipuolisesti lapset ja nuoret triathlonin pariin, nauttia kesästä ja tutustua uusiin kavereihin. Ohjelmaan saatiin kaikille päiville kaikkia triathlonin kolme lajia ja kaikissa lajeissa oli monipuolista tekemistä. Triathlonistin polun mukaisesti uinnissa oli perinteisen tekniikkaharjoittelun lisäksi triathloniin tyypillistä joukko- ja peesuintia. Ohjeistuksen pyöräilyssä keskityttiin pyörän hallintaan ja erilaiseen taito harjoitteluun. Juoksussa mukana oli lapsille ja nuorille hyviä loikkia ja tekniikkaharjoituksia ja opettelua eri vauhtisista juoksuista (Jokinen ym 2016). Ohjelman suunnittelun vastuu oli leirin rehtorilla ja työelämäkumppani hyväksyi sen heti, ilman muutoksia. Ohjelman suunnittelun onnistumisesta kertoo myös, että se saatiin vietyä läpi ilman mitään ongelmia.

Leirin tavoitteena oli innostaa lapsia triathlonin pariin ja kokeilla lajeja siten, että niistä jää positiivinen tunne lapsille, joka mahdollistaa halun aloittaa triathlon ja mahdollisen lajirakauden syntymisen myöhemmin (Kontinen). Leiriläisiltä kerättyssä palautteessa tulee selkeästi ilmi, että tavoitellusti harjoitukset olivat olleet onnistuneita ja jääneet lasten ja nuorten mieleen. Keskiarvo 3.7 kysymykseen: ”Millaisia harjoitukset olivat” on hyvä, mutta vielä parempaa kuvaa hyväksi koetuista harjoituksilta kertoo vapaa kysymys ”Mikä oli kivaa ja onnistunutta?” Siihen 35 vastaajasta 28 mainitsi jonkin tietyn harjoituksen tai harjoituk-

set kokonaisuutena. Toki treeneissäkin oli parannettavaa ja kysymyksen ”Mikä ei ollut onnistunutta tai ei ollut mukavinta?” 34 vastaajasta yhdeksän mainitsi jonkin triathlonin osalajin. Kukaan en maininnut harjoituksia kokonaisuudessaan tässä kysymyksessä. Osaltaan näitä harjoitusten arvioinneista selittää varmasti myös leirin valmentajana toimineen Susannan Huttusen kommentti isosta ryhmästä ja vain kolmesta valmentajasta. Jo leirin aikana valmentajien kesken koettiin uinti- ja pyöräharjoitukset haastaviksi ja palautteen mukaan myös osa lapsista sen oli niin kokenut. Toki pitää muistaa, että lapset ja nuoret olivat leirillä hyvin kirjavalta lajitaustalta ja joku on voinut kokea jonkin lajin epämiellyttäväksi, kun kaverit ovatkin olleet eri vauhtiryhmässä.

Leirin yleisestä onnistumisesta kertoo valtava positiivisen palautteen määrä. Kysymyksen ”Leiri kokonaisuutena?” keskiarvo 3.86 ja vastauksien jakautuminen vain kahteen parhaaseen kategoriaan kuvaa jo leirin aikana havaittua onnistumista. Tavoitteiden mukaan lapsilla ja nuorilla oli selkeästi mukavaa ja he nauttivat olostaan leirillä. Myös vapaa kysymyksen ”Mikä ei ollut onnistunutta tai ei ollut mukavinta?” palaute kertoo, että leirin yleisilme oli positiivinen, sillä 12 vastaajaa koki kaiken mukavaksi. Toki palautteeseen vastaajat olivat nuoria 10-15-vuotiaita eli palautteen ei voi olettaa olevan kovin rakentavaa, mutta myöskään sieltä ei löytynyt yhtään lapsellista haistattelua, mikä tukee tulkintaa onnistumisesta.

Projektissa onnistuttiin suunnittelemaan ja toteuttamaan tavoitteiden mukainen lasten ja nuorten ilmainen triathlonleiri. Leiri antoi omien havaintojen ja lasten palautteen perusteella leiriläisille erittäin positiivisen triathlonkokemuksen. Projekti antoi yli puolelle neljästäkymmenestä leiriläisestä ensimmäisen varsinaisen kokemuksen triathlonista ja tutustutti heitä lajin pariin. Vuonna 2018 Finntriathlon jatkaa panostusta lasten ja nuorten triathlon-toiminnan kehittämiseksi. Finntriathlon Joroinen ja Tahko kilpailuissa on jälleen ilmainen lasten- ja nuorten kisa. Finntriathlon organisaatio tuo Suomeen myös ensimmäistä kertaa kansainvälisen Ironman-brändin puolimatkan kilpailun ja sen sivutapahtumana järjestetään ilmainen Ironkids-juoksukisa (Ironman 2018). Finntriathlon lähtee myös ensimmäistä kertaa mukaan nuorten Suomen Cup -kilpailuihin ja Suomen Cupin avaa Finntriathlon Vanajanlinnan osakilpailu. Tämä lisää entisestään Finntriathlonin ja lajiliiton yhteistyötä ja auttaa myös muita kaupallisia toimijoita tulemaan mukaan lasten ja nuorten triathlon-toiminnan kehitystalkoisiin.

Tärkeäpaikan leirin tulevaisuus on avoin. Alustavasti leiri pyritään jäljестämään elokuun 2018 lopussa. Suurin haaste on rahoituksen hankkiminen ja siitä tullaankin kysymyksen, voisiko leirin järjestää maksullisena voittoa tavoittelemattomasti. Mielestäni leiri tulisi järjestää myös kesällä 2018, vaikka lapset ja nuoret siitä joutuisivatkin hieman maksamaan.

Jo tärkeänpaikanleiri 2017 palautteessa lapset toivoivat uutta leiriä, vaikka tulevaisuudesta ei varsinaisesti mitään kysytykään. Vaikka Triathlonliitto järjestääkin kaikille avoimia alueleirejä jälleen vuonna 2018, niin koen, että kaikille lapsille ja nuorille avoin viikonloppuleiri olisi tärkeä jatkumo Tärkeänpaikanleiri- projektille. Vaikka se ei olisikaan vuonna 2018 maksuton, niin tulevaisuudessa siihen on taas mahdollisuudet. Lisäksi kun Suomen Urheiluopisto ja triathlonleireily tulee lapsille ja nuorille tutuksi, niin se antaa jatkossa mahdollisuuden kehittää toimintaa pidempiin kesäleireihin ja mahdollisiin triathlonriippikouluihin.

Lähteet

Barfield, M. 2008. Triathlon 20 weeks to succes in 5 hour a weeks. A&C Black Publishers Ltd. London.

Boman, T., Haggvist, A. & Kotiranta, K. 2014. Triathlon: Voita Itsesi! Fitra Oy. Lahti.

Cote J. & Vierimaa M. 2014 The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization

Husu P., Paronen O., Suni J. & Vasankari T. 2011. 21-44 Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto – terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuurimisteriö

International Triathlon Union 2018, ITU Competition Rules, luettavissa

https://www.triathlon.org/uploads/docs/itusport_competition-rules_2018.pdf luettu

11.4.2018

Ironman Finland. 2018. Ironkids event Luettavissa:

<http://eu.ironman.com/triathlon/events/emea/ironman70.3/finland/ironkids.aspx#axzz5CN2G9mH0> luettu 10.4.2018

Jokinen J, Korpikoski J., Luoto M, Triathlonistin Polku 2016, Luettavissa:

<https://www.triathlon.fi/harrastajalle/triathlonistin-polku/> luettu 22.3.2018

Kallio S. 30.3.2016 Triathlonkipinä luettavissa:

<https://www.yhteisouelmille.fi/blog/haasteena-kerakokosarja> luettu 10.4.2018

Kukkanen R. 2016. Jalkapallon harrastajamäärä kasvaa luettavissa

<https://www.suomifutis.com/2016/10/jalkapallon-harrastajamaara-kasvaa-suomessa-edelleen-hurjaa-vauhtia-138-231/> luettu 11.4.2017

Kontinen N. 2016 Urheilijanpolun menestystekijät Teoksessa Mero A., Nummela A., Keskinen K., Kalaja S. & Häkkinen K. Huippu-urheiluvalmennus, s. 35-43. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä. 2016.

Laiho H. Lapin Kansa, Kotimaa 2016 Luettavissa:

<https://www.lapinkansa.fi/kotimaa/matka-mummolasta-havaijille-15716853/> luettu

28.3.2018

Malinen J-P. 2016. Triathlonin lajianalyysi. Luettavissa:

<https://www.triathlon.fi/liiton-urheilijat/aikuisten-maajoukkue/> luettu 22.3.2018

Mononen K. 2016 Urheilijanpolku Teoksessa Mero A., Nummela A., Keskinen K., Kalaja S. & Häkkinen K. Huippu-urheiluvalmennus, s. 29-33. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Laine T., Kalaja S. & Mero A. 2016 Lasten ja nuorten kasvu ja kehitys sekä niiden yhteys fyysiseen suorituskyykyyn Teoksessa Mero A., Nummela A., Keskinen K., Kalaja S. & Häkkinen K. Huippu-urheiluvalmennus, s. 61-87. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Luoto M. 8.4.2018 Valmennuspäällikkö ja hallituksen jäsen. Suomen Triathlonliitto. Haastattelu. Tampere.

Sali K. 2018 Aikajana. Luettavissa:

<https://kaisasali.com/fi/kaisasta/timeline/> luettu 8.4.2018

Suomen Triathlonliitto 2018, Nuorten toiminta, Luettavissa:

<https://www.triathlon.fi/nuoret/> luettu 20.3.2018

Ranta J. 2016, Suomi hullaantui vaativasta olympialajista – jopa 70 triathlon-kilpailua kolmessa kuukaudessa. Luettavissa:

<https://yle.fi/urheilu/3-8824708> luettu 11.4.2018

