

Opas triathlonin pariin

Mira Leskinen

Tekijä(t) Mira Leskinen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa- ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Opas triathlonin pariin	Sivu- ja liitesivumäärä 17 + 19
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli laatia aloittelevan triathlonharrastajan opas Triathlon Club Heinola ry:lle. Opas on tarkoitettu ensisijaisesti Triathlon Club Heinolan tavoittelemille uusille jäsenille. Opas on pyritty rakentamaan kuitenkin myös niin, että se voitaisiin ottaa käyttöön laajemminkin, lajista kiinnostuneiden aloittelevien triathlonharrastajien käyttöön. Tavoitteena on, että oppaan avulla aloittelijoiden kynnys lajin pariin madaltuisi ja että opas poistaisi lajin vaativuuteen liittyviä turhia ennakkoluuloja.</p> <p>Työ aloitettiin keväällä 2015, jolloin selvitettiin taustatietoja oppaan sisältöä ajatellen. Triathlon Club Heinolan ry: n puheenjohtajan kanssa pidetyissä palavereissa linjattiin oppaan tavoitetta ja kohderyhmää. Syksyllä 2015 taustaosan pohjalta suunniteltiin oppaan sisältöä. Oppaan sisällön suunnittelun tueksi haastateltiin aloittelevia triathlonisteja. Valmis opas arvioitiin seuran hallituksella.</p> <p>Oppaaseen kerättiin tietoa lajista, harjoittelemisesta sekä kilpailuun valmistautumisesta. Oppaasta tehtiin selkeä ja käytännönläheinen kohderyhmän kannalta. Opas pitää sisällään laji-tietoa, tarvittavia varusteita sekä tietoa harjoittelu- ja kilpailutoiminnasta.</p> <p>Oppaan avulla Triathlon Club Heinola voi tarjota uusille, triathlonista kiinnostuneille esittelyn lajin pariin. Lisäksi opasta voidaan hyödyntää lajin parissa työskenteleville ohjaajille ja valmentajille sekä lajin harrastajille. Mahdollisilla oppaan päivityksillä ja lisäyksillä, tuotoksesta voisi kehittää triathlonharjoitteluun keskittyvän harjoitepankin.</p>	
Asiasanat Triathlon, Heinola, liikunta, kilpaurheilu, liikuntajärjestöt	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Triathlonin historia.....	3
3	Triathlon kestävyyslajina.....	4
3.1	Triathlonin luonne.....	4
3.2	Kilpailumatka ja muut lajit.....	6
3.3	IRONMAN- Legendaarinen Kona.....	7
4	Triathlon Maailmalla ja Suomessa.....	7
4.1	Triathlonliitto ja jäsenseurat.....	8
4.2	Triathlon Club Heinola.....	8
5	Triathlon oppaan tavoite.....	9
6	Tuotettu opas.....	10
6.1	Oppaan tekoprosessi.....	10
6.2	Oppaan sisältö.....	11
7	Pohdinta.....	12
	Lähteet.....	16
	Liite 1. Triathlon opas.....	18

1 Johdanto

Triathlon on monipuolinen kestävyyslaji, joka tarjoaa haastetta niin kuntoilijoille kuin alan huipuille. Triathlon koostuu uinnista, pyöräilystä sekä juoksusta. Nämä lajit tehdään kyseisessä järjestyksessä peräjälkeen ilman taukoja ja kilpailutilanteessa nämä nopeimmin suorittanut on voittaja. (Barfield 2008, 1.) Monesti triathlon mielletään todella rankaksi lajiksi joka vaatii kovaa kuntoa ja maailmanluokan varusteita. Huippu-urheilussa nämä asiat ovat oltaava kunnossa, mutta triathlon on myös monipuolinen kuntoilumuoto. Triathlonissa voi kilpailla erimittaisilla matkoilla oman kuntonsa mukaan, joita on aina pikamatkasta täydenmatkan kilpailuun.

Suomeen triathlon tuli -80 luvulla ja ensimmäiset kisat käytiin Joroissa 1983. Pieni notkahdus triathlonin suosiossa tapahtui -90 luvun puolivälissä, mutta 2000 luvulta laji lähti uuteen nousuun ja tällä hetkellä elämme ”triathlonbuumin” keskellä. (TriathlonSuomi 2013.) Olympialaisissa triathlon oli ensimmäisen kerran Sydneyssä vuonna 2000. Triathlon on nopeimmin kasvava Olympia laji, jolla on vahva seuraajakunta maailmassa. (Barfield 2008, 1) Tämän hetkistä suosiota kuvastaa hyvin Joroisten 2016 puolimatkan kilpailun ilmoittautuminen, joka myytiin loppuun 32:ssa tunnissa. (Finntriathlon 2015.)

Lajin suosio on nostanut triathlonseurojen jäsenmääriä, ja uusia triathlonseuroja syntyy lisää eripuolelle Suomea. Triathlonliitto toimii kattojärjestönä suomen triathlon toiminnalle. Triathlonliiton sivuilta löytyvät kaikki triathlonseurat, jotka ovat liiton jäsenseuroja. Tällä hetkellä seuroja on 100, jotka toimivat ympäri Suomea. (Suomen Triathlonliitto 2015.) Isoin seura on pääkaupungissa toimiva Helsingin triathlonistit. (Suomen triathlonliitto 2015.) Triathlonin suosio näkyy myös kilpailuiden, leirien ja koulutuksen lisääntymisellä ympäri Suomea. Kilpailuiden tarjonta on selvästi noussut ja sitä myöten harrastajat ovat kiinnostuneita triathlon kouluista - ja valmennuksesta.

Lajina triathlon on yksilölaji, mutta harjoittelu tapahtuu usein myös ryhmässä. Triathlon vetää puoleensa ihmisiä, jotka ovat tavoitteellisia ja päämäärätietoisia omassa elämässä. Fyysinen rasitus toimii hyvänä vastapainona työn tuomiin haasteisiin. Harjoitteluhetki koetaan usein tärkeänä hetkenä, jolloin mahdolliset arjen tuomat kiireet ja stressi unohtuvat. Liikunnan tuoma ilo tuo positiivista viirettä muuhun elämään ja auttaa jaksamaan arjen haasteista. (Boman, Haqgvist & Kotiranta 2014, 14.)

Suomessa triathlon tunnetaan ilmapiiriltään sosiaalisesti lajiksi. Tämä on nähtävissä Suomen kilpailuissa, joissa tunnelma on yhteisöllistä ja kannustavaa. Aktiivinen ja kasva-

va seuratoiminta ympäri Suomea tarjoaa hyvän ympäristön harjoitella kaiken tasoisille - ja ikäisille harrastajille.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on auttaa triathlonista kiinnostuneita ymmärtämään lajin ydinkohdat. Opas on laadittu yhteistyössä Triathlon Club Heinolan kanssa, jonka tavoitteena on auttaa uusia jäseniä pääsemään lajiin sisälle ja saamaan triathlonista erinomainen kuntoilumuoto. Oppaan tavoitteena on selventää triathlon harjoittelua ja siihen tarvittavia varusteita. Monesti sana triathlon tuo lajista tietämättömille mieleen vain Hawaiian täyden matkan kilpailun sekä ylipitkät urheilusuoritukset. Laji mielletään usein vain erittäin kovakuntoisten ja hullujen lajiksi. Oppaan tärkein ajatus on madaltaa kynnystä triathlonin aloittamiseen sekä kumota turhia ennakkoluuloja.

Triathlon Club Heinolalla ei ole ollut aikaisemmin tarjolla minkäänlaista esittelyä lajiin, joten oppaan tarkoitus on toimia lajin esittelynä seuran tavoittelemille uusille jäsenille. Tavoitteena on poistaa turhia ennakkoluuloja sekä innostaa kilpailutoimintaan. Oppaassa käydään läpi lajin luonne, ympärivuotinen triathlon harjoittelu, välineet sekä kilpailutilanne.

2 Triathlonin historia

Triathlon sai alkunsa Yhdysvalloissa Kaliforniassa 1970-luvulla. Alkuun kilpailumatkat olivat nykyistä huomattavasti lyhyempiä ja matkat eri osuuksien välillä vaihtelivat kilpailuiden välillä. Maailman arvostetuin Hawaijin Ironman kisa käytiin ensimmäisen kerran 1978. Ironman matkat 3,8km uintia, 180km pyöräilyä ja maraton 42,2km saivat tuolloin alkunsa. Uinti määräytyi Waikiki Rough Water- avovesiuinnin mukaan, pyöräily Oahu saaren ympäristön matkan mukaan sekä viimeiseksi kuninkuusmatka maraton. 1981 vuodesta lähtien Ironman kisa on pidetty Kailua Konan kylässä, jossa kilpailu edelleenkin pidetään. (Boman ym. 2014, 16)

Ensimmäinen triathlonkilpailu käytiin Joroisissa 1983. Joroisten kisaa nimitetään sen legendaarisuudellaan Suomen "hawaijiksi". Kisa kerää joka vuosi Suomen parhaimmat triathlonistit sekä innokkaimmat kuntoilijat haastamaan itsensä puolimatkan triathlon-kisaan. Puolimatkan triathlonissa uidaan 1,9km, jonka jälkeen pyöräillään 90km ja lopuksi juostaan puolimarathon 21,1km.

Hawaijin kisa käydään lokakuussa, jonne paikkoja on rajoitetusti ja sinne pääseminen on kovan työn alla. Ensimmäinen Ironman oli Magnus Lönnqvist, jota voidaan pitää triathlonin lähettiläänä Suomessa. Menestynein suomalainen on Pauli Kiuru, joka oli parhaimillaan 2. sijalla Hawaijilla. Hän voitti monia arvokisamitaleita sekä seitsemän Ironman osakilpailua. Suomen mestaruuden hän voitti kymmenen kertaa. Kiurun ennätys Ironman matkalla (3,8km-180km-42,2km) on 8 tuntia, 4 minuuttia ja 54 sekuntia. (Boman ym. 2014, 18) Muita menestyneitä triathlonisteja Hawaijilla ovat Mika Luoto 8. sija (2002) sekä Tom Söderdahl 8. sija (2005) Näiden lisäksi muita menestyneitä kansainvälisen tason urheilijoita ovat olleet mm. Tiina Boman, Merja Kiviranta, Tero Hyppölä, Jarmo Hast, Ghita Jarlström ja Kaisa Lehtonen. Lehtonen on tämän hetken parhaiten menestynyt urheilija. Hän saavutti toukokuussa 2015 puolimatkojen Euroopan mestaruuden Rimiinissä (Helsingin sanomat, 2015), sekä voitti kesäkuussa 2015 pronssia pitkän matkan maailmanmestaruus kilpailuissa Ruotsin Motalassa. (Helsingin Sanomat 2015)

3 Triathlonin kestävyyslajina

Triathlon on erittäin monipuolinen laji, joka soveltuu niin kilpaurheilijoille kuin kuntoilijoille. Triathlonin aloittaminen ei katso ikää tai kuntoa. Lähtökohtana voi olla niin liikkumaton tai liikunnallinen tausta. Jokaisesta voi tulla triathlonisti, jos itse niin haluaa. Silloin tarvitaan vahva motivaatio, jonka täytyy olla sisäisesti syntynyt. Oman motivaation kohteena tulee olla halu liikkua ja urheilla monipuolisesti ja haastaa itsensä. Voimme sanoa elävämme triathlonbuumin keskellä ja suosion kautta laji on saanut paljon näkyvyyttä. Kuitenkaan pelkän muodikkuuden takia lajia ei pidä harrastaa, vaan omasta halusta ja kiinnostuksesta triathlonia kohtaan. Triathlonharrastajien ominaisuuksia kuvaavat hyvin sanat: motivoituneisuus, pitkäjänteisyys, sisukkuus ja tavoitteellisuus. (Boman ym. 2014, 13) Lajina triathlon on puhdasta kestävyysurheilua, jossa vaaditaan hyvää pohjaa ja peruskuntoa. Urheilijalta vaaditaan pitkäjänteistä monien kuukausien tai vuosien työtä riippuen tavoitteista.

Triathlonin suosio kasvaa jatkuvasti ja harrastajamäärät ovat nousussa. Lajin suosiota kuvastaa hyvin puolimatkan Suomen mestaruuskilpailuiden loppuunmyynti reilussa vuorokaudessa. (Finntriathlon 2015.) Triathloniin siirrytään yleensä jostain muusta lajista, kuten esimerkiksi uinnista, pyöräilystä, hiihdosta tai muusta kestävyysurheilusta. Kestävyysurheilu tai muu liikunnallinen tausta antavat hyvät valmiudet lajin harjoitteluun, mutta huipputriathlonisti hallitsevat kaikki kolme lajia. (Fagelholm & Vuorimaa 1991, 99.)

Palautumisen ja levon merkitys kasvaa, mitä suuremmat harjoittelumäärät urheilijalla on. Lepo on yksi harjoittelun tärkeimmistä asioista. Usein kuultu lause: ”levossa kunto nousee”, joka pitää täysin paikkansa. Myös urheilijan ikä, työt tai opiskelu sekä muut elämän osa-alueet tuovat omat haasteensa harjoitteluun. Tällöin täytyy olla vielä tarkempi harjoittelun ja levon suhteesta toisiinsa. Kokonaiskuormituksen hallinta on oleellisin asia oman urheiluran kehittämisen kannalta. (Boman ym. 2014, 105.)

3.1 Triathlonin luonne

Triathlonissa yhdistyy kolme Suomen suosituinta liikuntamuotoa, jotka ovat uinti, pyöräily ja juoksu. Lajit suoritetaan kyseisessä järjestyksessä ilman taukoja. Muihin lajeihin verrattaessa triathlonin etu on harjoittelun monipuolisuus. Näiden lajien lisäksi kaikki muu kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelu tukevat triathlonia. Harjoittelu kuormittaa ja kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä tasapuolisesti koko lihaksistoa. Monipuolinen harjoittelu välttää suuremmilta vammoilta, verrattuna esimerkiksi pelkkään juoksuharjoitteluun (Boman ym. 2014, 15.)

Lajin haasteena on löytää tasapaino lajien kesken. Hyvä triathlonisti on nimenomaan hyvä triathlonisti, ei uimari, pyöräilijä tai juoksija. (Fogelholm & Vuorimaa, 1991. 96.) Kaikki triathlonmatkat sprintistä täydenmatkakilpailuihin ovat kestävyyslajeja. Hyvän triathlonistin ominaisuuksiin kuuluvat vahva peruskunto sekä aerobinen vauhtikestävyys. Hyvä aerobinen kestävyys luo paremmat pohjat tehoharjoitteluun. Vauhtikestävyys harjoitteet tapahtuvat aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välissä. Aerobisella kynnyksellä laktaatin eli maitohapon muodostus nousee elimistön perustasoa hieman ylemmäksi, mutta on vielä kevyttä. Anaerobisella kynnyksellä tarkoitetaan rajaa, jolloin laktaattipitoisuus veressä alkaa nousta niin paljon, ettei elimistö pysty sitä poistamaan. (Boman ym. 2014, 81.)

Triathlonkilpailussa vaaditaan kovaa vauhtikestävyyttä sekä suorituksen taloudellisuutta. Nämä ovat menestyksekkään triathlonistin tunnuksia, sillä kilpailu edetään suurimmaksi osaksi kynnyksen tuntumassa, joka on huipputriathlonistin tärkein ominaisuus. Pitkillä matkoilla ATP- tankkia pitää saada täydennettyä. ATP- tankilla tarkoitetaan pientä energiavarausta, jota pitää saada jatkuvasti täydennettyä kovassa työssä. ATP varastot ovat hyvin pienet, eivätkä yksin riittäisi kuin muutaman sekunnin työskentelyyn. Täyden matkan kilpailussa rasvojen osuus energiankäytöstä on 60-70 %. Tämän takia hiilihydraatteja tarvitaan täydentämään ATP- tankkia, sillä elimistön omat varat eivät riitä pitkän kilpailun suorittamiseen kovalla teholla. Hyvän tuloksen saamiseksi triathlonsuoritukseen tarvitaan täydet glykogeenivarastot. Etenkin pitkässä kilpailussa menestyäkseen suoritus vaatii hiilihydraattitankkausta kilpailuviikolla sekä energian nauttimista kilpailun aikana. Tavoitteena on kuluttaa energiaa mahdollisimman hitaasti, sillä teho laskee selvästi energiavarausten tyhjentymässä. Tämän takia triathlonistille tärkeimpiin harjoituksiin lukeutuvat pitkät aerobiset harjoitukset. Hitaassa aerobisessa liikunnassa käytetään pääasiassa rasvaa energianlähteenä, joka opettaa elimistöä käyttämään rasvavaroja. (Fogelholm & Vuorimaa, 1991. 97.)

Haastavinta triathlonin aloittamisessa on oppia lajien suoritustekniikat. Tekniikoita ei tarvitse hallita täydellisesti, vaan riittää että harjoittelu sujuu, eikä rasitusvammoja synny. Jokaisessa lajissa on omat haasteensa. Uinti vaatii tekniikkaa sekä ylävartalon voimaa. Pyöräilyn pitkäkestoisuus vaatii hyvää kuntoa ja polkemistekniikkaa. Pyöräilyssä välineiden merkitys korostuu eniten, jolloin pyörän keveydellä sekä aerodynaamisella ajoasennolla on merkitystä kilpailusuorituksen kannalta. Suorituksen viimeisessä lajissa juoksussa psyykkiset ja fyysiset voimavarat ovat yhtä kovalla koetuksella, sillä alla on uinnin ja pyöräilyn kuormitus. (Fogelholm & Vuorimaa 1991, 99.)

Kilpailun pitkäkestoisuuden vuoksi tunnekirjo voi olla todella laaja, joita kokee kilpailun aikana. On hetkiä, jolloin eteneminen tuntuu kivuliaalta ja raskaalta. Silloin vaaditaan ky-

kyä sietää epämiellyttäviä tuntemuksia. Etenkin suorituksen loppuosassa väsymyksen tunne on odotettavissa, jolloin hyvällä psyykkisellä kunnolla on merkitystä. Parhaimmassa tilanteessa kilpailu voi mennä suunnitelmien mukaan ja eteneminen kulkee flow- tilassa. (Boman ym. 2014, 13.)

3.2 Kilpailumatka ja muut lajit

Taulukossa 1 on viralliset triathlonin kilpailumatkat, joissa kilpaillaan niin Suomessa kuin maailmalla. Triathlonin kilpailumatkoja on supersprintistä täyden matkan kilpailuihin. Näiden lisäksi on tarjolla lyhempiä kokeile- ja kuntosarjoja, joissa etenkin uintimatkaa on monesti lyhennetty, jotta osallistumiskynnys kilpailuun on mahdollisimman matalalla.

Taulukko 1. Kilpailumatkat (Barfield 2008, 6-7.)

	Uinti	Pyöräily	Juoksu
Supersprint	400m	10km	2,5km
Sprint	750m	20km	5km
Olympiamatka (perusmatka)	1500m	40km	10km
Puolimatka	1900m	90km	21,1km
Ironman, täysimatka	3800m	180km	42,2km
Arvokilpailuiden pitkä matka	4000m	120km	30km

Triathlon kilpailuiden lisäksi kilpaillaan duathlon sekä aquathlon matkoilla. Duathlonissa lajeina ovat juoksu- pyörä- juoksu ja aquathlon koostuu uinti- ja juoksuosuuksista. Suomessa aquathlon tunnetaan myös nimellä SwimRun. Duathlonissa sekä Aquathlonissa kilpaillaan kansainvälisesti Euroopan- ja Maailmanmestaruus kilpailuissa. Talvisin järjestetään talvutriathlonia, jossa yhdistetään esimerkiksi maastohiihtoa, luistelua ja lumikenkäjuoksua. (Barfield 2008, 1, 3-4.)

3.3 IRONMAN- Legendaarinen Kona

Vuodesta toiseen Hawaijin Kailuan Kona kylä kerää joka lokakuu maamme parhaat triathlonistit kilpailemaan maailmanmestaruudesta Ironman matkalle. Tämä kilpailu on legendaarinen ja arvostettu, sillä Hawaijille pääsy on kovan työn takana. Kilpailuihin käydään karsintakilpailut, joista sarjojen voittajat lunastavat paikan Hawaijin arvostettuun ja rankkaan kilpailuun. (Barfield 2008, 7.)

Kilpailussa uidaan avovesiuintina Konan lahdessa 3,9 kilometriä, pyöräillään 180 kilometriä Hawaijin laavakenttiä pitkin Hawin kylään ja takaisin, sekä juostaan marathon pitkin saarta. (Barfield 2008, 7.) Kilpailu on teräsmieskilpailu sanan varsinaisessa merkityksessä, sillä matkojen pituuksien lisäksi kilpailijoita koetellaan Hawaijin rankoilla olosuhteilla. Profiililtaan kilpailureitti on vaativa nousuineen ja laskuineen. Lämpötila nousee useimmiten yli 30 celsius asteen yläpuolelle, eikä kosteusprosentti ole niitä alhaisempia. Kilpailun rankkuutta lisää useasti puhaltava raju sivutuuli. Tuulet eivät ole viilentäviä, vaan monesti laavakentiltä puhaltavia lämpimiä puuskia. (Kestävyysurheilu 2011)

Triathlon on kestävyysurheilua parhaimmillaan ja täydenmatkan triathlon on leimautunut kestävyysurheilun kuninkaaksi. Lajille tyypillistä on, että huipulle ei nousta nuorena, vaan se vaatii erittäin kovan ja pitkän työn. Yleistä onkin, että täydenmatkan maailmamestaruuskilpailussa ensiesiintyminen Hawaijilla tapahtuu yli 30- vuotiaana. (Kestävyysurheilu 2011)

4 Triathlon Maailmalla ja Suomessa

Suomalaisen triathlonin kattojärjestönä toimii Suomen triathlonliitto, joka on perustettu 1986. Triathlonliiton tarkoituksena on kehittää ja levittää triathlonharrastusta- ja tietoutta sekä edustaa lajiliittona triathlonurheilua suomessa ja ulkomailla. (Suomen triathlonliitto 2015)

Triathlonin maailmanlaajuinen katto- organisaatio on kansainvälinen Triathlonliitto ITU (International Triathlon Union). ITU edustaa triathlonia kansainvälisessä Olympialiikkeessä. ITU:n alaistuuteen kuuluu ETU (European Triathlon Union) sekä maiden liitot, kuten Suomen Triathlonliitto. ITU järjestää maailmanmestaruuskilpailut, joiden päämatkat ovat perusmatka (1500m- 40km- 10km) sekä arvokilpailuiden pitkä matka (4km-120km-30km). Suomen mestaruuskilpailuita järjestetään sprinttimatkasta täydelle matkalle. Tämän lisäksi

kilpaillaan Suomen mestaruuksista maasto- ja talvutriathlonissa sekä duathlonissa. (Boman ym. 2014, 16.)

Hawaijilla käydään täydenmatkan maailmanmestaruuskilpailut, jonka järjestäjätahona toimii WTC (World Triathlon Corporation). WTC omistaa oikeudet Ironman sanaan ja on luonut brändin, joka tunnetaan maailmanlaajuisesti. Organisaatio myöntää Ironman kilpailuita pitkin maailmaa ja näistä parhaat urheilijat voittavat paikan himoitettuun Hawaijin täydenmatkan maailmanmestaruuskilpailuihin. (Barfield 2008, 7.)

4.1 Triathlonliitto ja jäsenseurat

Suomen Triathlonliittoon kuuluu 100 jäsenseuraa, jotka toimivat ympäri Suomea. Triathlon elää nousukautta ja uusia jäsenseuroja syntyy jatkuvasti kiinnostuksen myötä uusille paikkakunnille. Triathlon toiminta tapahtuu hyvin paljon jäsenseurojen ja aktiivisten jäsenien ja harrastajien kautta. Suomessa triathlonliiton kautta ei ole maajoukkue toimintaa, mutta liiton toiminta on aktivoitunut parin viime vuoden aikana junioritoiminnassa. Heidän strategiaan kuuluu valmennuksen, seura- sekä junioritoiminnan kehittäminen. Visiona triathlonliitolla on olla suomen kestävyysurheilun kuningas kuntoilun saralta maailman huipulle. (Suomen triathlonliitto 2013.)

4.2 Triathlon Club Heinola

Triathlon Club Heinolan ry:n merkittävimpänä henkilönä voidaan pitää Tero Ijästä. Haastattelin häntä seuran historiasta ja toiminnasta. Triathlon Club Heinola on toiminut vuodesta 1986. Heinolan seuralla on pitkä, menestyksekkäs ja aktiivinen historia. Heinolan seura on elänyt saman 80-luvun triathlon innostuksen, joka valtasi koko Suomen. 90-luvun taitteessa tuli pieni taantuma harrastajamääriin, mutta nyt taas Heinolan seura elää aktiivista ja menestyksekkästä kautta.

Tällä hetkellä seurassa on noin 50 jäsentä, jotka harrastavat lajia tai ovat jollain muulla tavalla seuran toiminnassa mukana. Kilpailuiden lisäksi seura on aktiivisesti tehnyt talkootöitä kuluvalle kaudelle. Seura on ollut talkootöissä Heinolan ympäristössä tapahtuvissa kilpailuissa ja tapahtumissa. Isoimmat tapahtumat ovat Finntriathlon Vierumäen perusmatkan kilpailu 4.7.2015, joissa kisailijoita oli lähemmäs 500. Toinen suurempi tapahtuma oli Vierumäellä juostava Pullukka Run kilpailu.

Heinolan triathlonisteista löytyy useita Suomen mestareita ja muissa kilpailuissa menestyneitä urheilijoita. Seuraa edustavat urheilijat olivat esimerkiksi kaudella 2015 Sprintin (750m-20km-5km) Suomenmestaruus kilpailuissa, Suomenmestaruus duathlon kilpailuissa sekä jo klassikoksi muodostuneessa Joroisten Suomenmestaruus puolimatkan (1900m-90km-21,1km) kilpailussa.

Seuran perusajatuksena on tuottaa jäsenilleen kohtuuhintaisia ja ammattitaidolla hoidettuja liikuntapalveluita niin vakiovuoroissa kuin eri liikuntamuotoihin tutustuen. Tämän lisäksi oma kilpailutoiminta on tärkeää jäsenille sekä lajista kiinnostuneille, joista on hyötyä hyvän harjoituksen muodossa etenkin kilpailusuorituksiin. Omat kilpailut toimivat myös hyvänä harjoituksena järjestäjän näkökulmasta. Toiminnan avoimuuden ja aktiivisten seuralaisten lisäksi seuralla on halu innostaa Heinolan kaupunkilaisia kuntoilun ja terveystiikunnan maailmaan. (ljäs 9.4.2014)

5 Triathlon oppaan tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Triathlon Club Heinolan kanssa yhteistyössä aloittelijan opas triathlonin harrastamiseen. Oppaan tarkoituksena on toimia ohjeena ensisijaisesti lajista tietämättömille, mutta kiinnostuneille henkilöille. Opas antaa perustiedot lajista sekä pyrkii kumoamaan turhia ennakkoluuloja superihmisten lajista.

Oppaan tarkoituksena on antaa seuran uusille jäsenille selkeä tietopaketti lajista. Oppaan avulla uusien harrastajien on mahdollisesti helpompi päästä alkuun triathlonharjoittelussa. Oppaassa käydään läpi triathlonin kolmen lajin uinnin, pyöräilyn sekä juoksun erityispiirteet sekä niihin tarvittavat välineet.

Oppaan oleellisin luku käsittelee harjoittelua. Laji tuo omat haasteensa tasapainottelemalla kolmen lajin sisällä. Lajin suurin haaste on kolmen erilaisen lajin yhteensovittaminen niin, että jokaisessa lajissa tapahtuu kehitystä. Harjoituskaudet on hyvä jakaa osiin ja miettiä kehitettävää kohdetta sekä pääteemaa. Aloittelevan triathlonistin on hyvä aloittaa maltillisesti harjoittelu ja kasvattaa harjoittelumäärää pikkuhiljaa. Tavoitteiden asettelu tuo lisäpotkua harjoitteluun, oli kyseessä aloittelija tai kestävyysurheilun taustan omaava henkilö. Tavoitteiden tulee olla realistiset, jotta niiden saavuttaminen on mahdollista ja harjoitteluinto pysyy korkealla.

Oppaasta haluttiin tehdä selkeä ja tiivis sekä tuoda lajin ydinkohdat esille. Oppaasta tulee helposti liian raskas luettava ja näin ollen se jäisi käyttämättömäksi. Tämän vuoksi asiat on pyritty selvittämään mahdollisimman yksinkertaisesti. Aiempaa vastaavaa triathlonin

opasta ei ole Triathlon Club Heinolalla, joten se ei pohjaudu aiempiin malleihin. Triathlon Club Heinolalla on tavoitteena saada lisää jäseniä ja tätä kautta uusia lajin harrastajia. Seuralla ei ole lapsiharrastajia, vaan jäsenet ovat aikuiskuntoilijoita. Oppaan avulla mahdollisten uusien jäsenten myötä perheiden aktiivisuus ja innokkuus tarttuu lapsiin ja näin ollen seura saisi lajin pariin lapsia.

6 Tuotettu opas

Triathlonin aloittelijan opas on ensisijaisesti tarkoitettu Triathlon Club Heinolan uusille jäsenille sekä triathlonin aloittelijalle. Opas on tarkoitettu koko seuran käyttöön ja lajista kiinnostuneille. Oppaasta löytyy vinkkejä aloittelijasta myös sellaisille, joilla on jonkinasteista triathlon- tai kestävyysurheilutaustaa. Heinolan seuran lisäksi oppaan on tarkoitus palvella muita aloittelijoita triathlonissa tai lajista kiinnostuneita.

6.1 Oppaan tekoprosessi

Oppaan tekeminen voidaan jakaa kahteen erilliseen vaiheeseen. Nämä vaiheet voidaan selkeästi erottaa toisistaan, jotka ovat taustatyön tekeminen haastatteluilla sekä oppaan laatiminen puhtaaksi.

Työn tekeminen alkoi keväällä 2015. Triathlon oppaan idea syntyi jo aikaisemmin alkuvuodesta 2015, jolloin Triathlon Club Heinolan urheiluseuraan koettiin tarpeelliseksi triathlon opas aloitteleville jäsenille. Suomessa vallitseva innostus lajin pariin on selkeästi nähtävissä triathlon seurojen kasvussa ja näin ollen myös Heinolassa. Työstä haluttiin aloittelijoille suunnattu opas, josta kävisi selville lajin perusteet. Keväällä 2015 pidetyissä palaverissa käytiin läpi yhdessä puheenjohtaja Tero Ijäksen kanssa oppaan sisältöä sekä tarvittavia asioita Triathlon Club Heinola ry:n kannalta. Samalla myös haastateltiin Ijästä Triathlon Club Heinolan historiasta ja toiminnasta. Seuraavana vaiheena oli työsuunnitelman teko sekä alustavan sisällysluettelon hahmottaminen oppaaseen. Oppaan taustatyön selvittäminen jatkui kesän triathlonkilpailuissa – sekä tapahtumissa. Opasta lähdettiin työstämään syksyllä 2015, jolloin taustatyö oli valmis ja oppaan kirjoittaminen voitiin aloittaa.

Syksyllä 2015 selvitettiin haastattelemalla lajin aloittelijoita, jotka ovat ilmoittautuneet ensimmäisiin triathlon kilpailuihin kesäksi 2016. Haastateltavina toimivat kaksi naispuolista Triathlon Club Heinola ry:n jäsentä, jotka ovat olleet kesästä 2015 seuran jäseniä. Kohdehenkilöillä ei ollut aikaisempaa kokemusta triathlonkilpailuista, mutta he olivat kuntoilleet viikoittain juoksemalla, pyöräilemällä tai muulla hyväksi kokemallaan tavallaan. Haastattelussa selvitettiin asioita, jotka herättävät kysymyksiä triathlonissa sekä mahdollisia haas-

teita tai ennakkoluuloja lajia ajatellen. Haastattelussa kävi selville, että kohdehenkilöiden suurimmat jännitykset kohdistuivat kilpailusuorituksen lähtöön sekä uintiosuuteen. Lähdössä kaikki sarjan kilpailijat lähtevät samanaikaisesti uintiosuudelle, jolloin lähtölinja käy usein ahtaaksi. Pieniltä kolhuilta tai osumilta muilta kilpakumppaneilta ei voi välttyä. Toinen suuri haaste koettiin uintiosuuteen, joka tapahtuu avovedessä. Luottamus omaan uintikuntoon oli huono, sillä tekniikka on puutteellinen. Myös avovesi herätti jännitystä, sillä avovedessä on haastavampaa levätä kesken suorituksen. Harjoittelu tapahtuu suurimmaksi osaksi uimahallissa, jolloin lepääminen kesken suorituksen onnistuu altaan päädystä. Avovedessä märkäpuku kelluttaa sekä turvaveneet luovat turvallisuutta uintiosuudelle. Triathlonin kokonaissuoritus herätti epävarmuutta haastateltavissa ja luottamus omaan kuntoon oli epävarmaa. Uinnista pyöräilyyn ja pyöräilystä juoksuun on pitkä kestävyysuoritus lyhimmälläkin matkallakin, joten suoritus tulee aloittaa omaan kuntoon nähden sopivalla tasolla.

6.2 Oppaan sisältö

Liitteenä olevan oppaan pääotsikot ovat jaettu lajin esittelyyn, triathlonin osalajeihin, vaihtoihin, harjoitteluun ja kilpailutoimintaan. Oppaassa mennään loogisesti yhä syvemmälle lajin sisään kohti ensimmäisiä kilpailuita. Tavoitteena on että lukija innostuu lajista ja haluaa haastaa itsensä jonkun kilpailun puitteissa.

Ensimmäinen otsikko: Triathlon, esittelee lajia, kertoo lajin luonteesta ja sekä soveltuvuudesta niin kilpaurheilijoille sekä kuntoilijoille. Lajin esittely on tärkeä olla oppaan alussa herättämään lukijan mielenkiinto sekä kumota väitteet ja ennakkoluulot ”superihmisten” lajista. Ensimmäisessä osiossa kerrotaan viralliset kilpailumatkat, josta käy selville että triathlonissa kilpaillaan monipuolisesti myös lyhyillä matkoilla. Aloittelevalle triathlonistille on tärkeää kertoa kilpailumatkojen monipuolisuus, jotta kynnys osallistua kilpailuihin alenee.

Oppaan merkittävimmät pääotsikot ovat otsikoitu jokaisen triathlonin lajin mukaan. Nämä ovat uinti, pyöräily ja juoksu. Jokaisen lajin sisällä käydään läpi lajin oleelliset varusteet sekä lajin erityispiirteet. Osalajit käydään läpi triathlonin näkökulmasta, jotta lukijalle käy selväksi että pääajatus on harjoitella triathlonia, ei yksinään uintia, pyöräilyä tai juoksu. Varusteet herättävät paljon kysymyksiä lajista tietämättömälle. Jokaisen osalajin yhteydessä käydään läpi varusteet, jolla pääsee alkuun lajissa. Välineet ovat tärkeä osa harjoittelua, mutta niiden ei ole tarkoitus olla vaikuttavin tekijä harrastukseen. Kilpailupäivänä varusteita kertyy paljon mukaan, sillä varusteita tarvitaan kaikkiin kolmeen osalajiin, sääolosuhteet huomioiden. Välineiden lisäksi mukana on hyvä olla urheilujuomat ja ener-

giat. Kilpailumatka määrää varusteiden kokonaismäärän. Pidemmässä kilpailussa varusteiden ja energian tarve on suurempi.

Uinnin, pyöräilyn sekä juoksun lisäksi oppaassa selvitetään vaihdot, jotka ovat oleellinen osa triathlonia. Vaihdot ovat käyty läpi kilpailutilanteen näkökulmasta, sillä oppaan tavoitteena on saada lukija kiinnostumaan kilpailutoiminnasta.

Triathlonin harjoittamisen osuudessa käydään läpi lajin kehitettäviä ja vaadittavia ominaisuuksia, harjoittelun sisältöä sekä vuosiohjelmointia. Harjoittelun monipuolisuuden on tarkoitus herättää lukijassa innostusta lajia kohtaan. Tavoitteena on saada lukijalle kuva, että jokainen on yksilö omine heikkouksineen ja vahvuuksineen voi harrastaa triathlonia omalla tasollaan. Harjoittelun alaotsikkoina esitellään lajiin vaadittavia fyysisiä ominaisuuksia, joita on hyvä kehittää paremman tuloksen saamiseksi. Harjoituksen sisältö kertoo yhden päivän harjoittelurytmistä. Vuosiohjelmoinnissa tavoitteena on saada lukijalle kuva Suomen triathlonkauden rytmistä. Tässä kohdassa esitellään esimerkiksi kilpailukausi, joka on kesällä.

7 Pohdinta

Tämän opinnäytteen tuloksena syntyi aloittelijan opas triathloniin yhteistyössä Triathlon Club Heinola ry: n kanssa. Opas on ensisijaisesti tarkoitettu triathlonista kiinnostuneille, mutta lajista tietämättömille henkilöille. Opas soveltuu myös lajin parissa olleille henkilöille, jotka kaipaavat varmuutta esimerkiksi kilpailusuoritukseen. Oppaasta oli tarkoitus tehdä mahdollisimman selkeä ja tiivis paketti, jotta lukijan on helppo ja vaivaton lukea se kerralla alusta loppuun. Tavoitteena oli tehdä oppaasta mielenkiintoinen sekä mahdollisimman käytännönläheinen aloittelijoiden kannalta. Lajia pidetään usein raskaana ja haastavana, joten tavoitteena oli poistaa turhia ennakkoluuluja lajista.

Taustaosan sisällysluettelo tehtiin sen pohjalta, mitä asioita oppaaseen tultiin sisällyttämään. Taustaosuuden tarkoituksena on perustella juuri oppaaseen valittujen sisällyksien tärkeyttä aloittelijan kannalta. Taustaosuutta tehdessä piti muistaa pitää asiat tiiviinä, jotta asiat eivät lähteneet liikaa leviämään. Triathlon on laji, jonka parissa oppii jatkuvasti uutta niin itsestään kuin lajista. Näitä asioita ovat esimerkiksi uudet varusteet, jotka kehittyvät jatkuvasti, triathlonin harjoittaminen sekä kilpailuissa toimiminen. Oppaan sisällössä joitain asioita piti rajata pois, kun taas toisia asioita piti laajentaa, jotta oppaasta tuli tarpeeksi selkeä ja kattava kohderyhmälle.

Oppaan sisällysluettelo laadittiin rakentamaan niin, että kohdeyleisö saisi tärkeimmät asiat selville lajin aloittamiseen, sekä kynnys madaltuisi kilpailutoimintaan. Oppaan sisältöä selvitettiin haastatteleamalla kahta aloittelevaa triathlonistia, joilla ei ole kokemusta triathlonkilpailuista. Heillä on ensi kesänä edessä ensimmäiset triathlon kilpailut. Haastatteluiden pohjalta sisältö tehtiin sen mukaiseksi, jotta se palvelisi mahdollisimman hyvin juuri kohdeyleisöä. Oppaan sisältöön haluttiin asiat, josta lajista kiinnostuneet saisivat paljon hyötyä. Haastatteluiden perusteella selvisi, että kohdeyleisö koki haastavaksi lajin aloittamisessa uintiosuuden, joka tapahtuu avovedessä, riittävät varusteet jokaisessa osalajissa, vaihdoissa toimiminen sekä kunnon riittävyys pitkään kestävyysuorituksen. Näiden sekä lajitietouden pohjalta rakennettiin sisältö, joka palvelisi mahdollisimman hyvin kohdeyleisöä.

Oppaan sisällöstä olisi voinut tehdä vielä tarkemman ja tuoda esiin lajispesifisiä asioita sekä ottaa mukaan entistä syvällisemmin lajissa vaadittavia fyysisiä ominaisuuksia. Oppaan tavoitteena oli pitää käsiteltävät asiat mahdollisimman yksinkertaisina ja selkeinä. Tämä takia oppaaseen ei tuotu esille sen syvemmin kestävyysurheilussa vaadittavia fyysisiä ominaisuuksia eikä energian tai tehojen merkitykseen syvennytty sen tarkemmin.

Triathlon harjoittelu on kestävyyslaji, jossa vaaditaan hyvän peruskunnon lisäksi vauhtikestävyttä, jolla suurimmaksi osaksi edetään kilpailutilanteessa. Oppaassa tuotiin esille kestävyden lajit, jotka ovat aerobinen kestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys sekä nopeuskestävyys. Kestävyden lajit koettiin riittäväksi tiedoksi aloittelijoille. Lajin ja haasteiden jatkuessa harjoittelusta on hyvä tietää enemmän, jotta kehittymistä tapahtuisi parhaalla mahdollisella tavalla. Pitkät triathlonsuoritukset vaativat huipputriathlonisteilta hyvää aerobista vauhtikestävyttä sekä anaerobista kynnystä. Anaerobinen kynnys on tärkeämpi suorituskyvyn mittari kuin maksimaalinen hapenottokyky. Täydellä matkalla huipputriathlonistit pystyvät suoriutumaan enintään 80- 85 % teholla maksimaalisesta suorituskyvystä, mutta usein 70- 75 prosentin teholla. (Fagelholm & Vuorimaa, 96.) Vauhtikestävyden lisäksi suorituksen taloudellisuus on yksi tärkeimmistä ominaisuuksista. Taloudellisuudella tarkoitetaan muun muassa lajien tekniikoita ja energiankulutusta.

Oppaassa tuodaan selville kestävyden eri lajit sekä niiden tavoite triathlonia ajatellen. Harjoittelu ja siihen liittyvät fyysiset ominaisuudet esiteltiin mahdollisimman lyhyesti ja selkeästi, jotta kohderyhmä ymmärtäisi tärkeimmän ajatuksen triathlon harjoittelusta. Oppaasta jätettiin tarkoituksenmukaisesti pois fyysisten ominaisuuksien pilkkominen vielä pienempiin osiin. Kestävyysharjoittelun kannalta on tärkeää tiedostaa aerobisen sekä anaerobisen kynnyksen sykkeet. Aerobisen kynnyksen syke raja, jossa laktaattia eli maitohappoa muodostuu hieman yli elimistön perustason. Laktaattiarvot aerobisella kynnyksellä

ovat n-1,5- 2 millimoolia. Aerobisen kynnyksen ja anaerobisen kynnyksen välimaasto on tärkeässä asemassa täydenmatkan triathlonissa, koska suoritus kestää parhaimmilla noin 8 tuntia ja useilla kuntoilijoilla aika painuu 12 tunnin päälle. Anaerobisella kynnyksellä tarkoitetaan rajaa, jossa laktaattipitoisuus alkaa nousta niin paljon, ettei elimistö pysty enää poistamaan. Laktaattiarvot anaerobisella kynnyksellä ovat 3,5- 4,0 millimoolia. (Nummela, Keskinen & Vuorimaa 2007, 335- 337.)

Aerobisen ja anaerobisen kynnyksen määrittäminen onnistuu erilaisilla testeillä. Näiden tulosten perusteella harjoittelusta tulee monipuolisempaa sekä tarkempaa. Aerobisen kynnyksen voi määrittää karkeasti myös vähentämällä maksimisykkeestä 40- 50 lyöntiä. (Nummela ym. 2007, 337.) Peruskestävyys harjoittelussa sydämen sykkeen ja veren laktaattipitoisuuden lisäksi tärkein tehon kontrolli on oma tunne. (Nummela ym. 2007, 337.) Peruskestävyyden harjoittamiseen hyvä mittari on, että liikuntasuorituksen aikana puhuminen on helppoa eikä hengästyminen ole vielä kovin suurta. Triathlonharjoittelussa aloittelijalla kynnyksen määrittäminen ei ole tärkeimmässä roolissa kehittymisen kannalta. Kun puhutaan täysin aloittelijoista, pienikin liikuntasuoritus ja säännöllisyys vievät kehitystä eteenpäin. Kuitenkin harjoittelun jatkuessa sekä oman kehittymisen kannalta kynnyssykkeiden tiedostaminen tuo tarkkuutta harjoitteluun. Peruskestävyys harjoittelussa yleinen virhe on liian suuri teho, jolloin harjoituksesta tulee vauhtikestävyys harjoitus. Sykkeen seuraaminen harjoittelun sisällä auttaa pitämään tavoitelluissa tehoissa ja näin välttämään yllirasitustiloilta. (Boman ym. 2014, 80-85.)

Oppaaseen olisi voinut tuoda esille erilaisia käytännön harjoitusesimerkkejä triathlonin aloittamiseen, mutta oppaan sisällön sekä kohderyhmän kannalta harjoituksia ei koettu hyödylliseksi. Tavoitteena oli saada uusia triathlonin harrastajia ja tätä kautta mahdollisia uusia jäseniä Triathlon Club Heinolalle. Oppaan kautta tavoitteena oli saada mahdolliset uudet jäsenet käymään seuran yhteisillä harjoitusvuoroilla ja sieltä saada käytännön apua harjoittelun sisältöön. Uusille lajin harrastajille ei koettu olevan hyötyä harjoitusohjelmaesimerkeistä ilman aikaisempaa lajitietoa triathlonista, puhumattakaan käytännön harjoittelusta.

Opasta arvioivat aluksi Triathlon Club Heinolan ry:n hallitus. Palaute oli pääosin positiivista. Opas lähetettiin sähköpostin kautta seuran hallitukselle, jonka jälkeen pidettiin palaveri oppaan sisällöstä sekä sen käytöstä. Oppaasta on tarkoitus tehdä paperiversio internet version lisäksi, jolloin kaikki halukkaat saavat oppaan luettavaksi. Seuran hallituksen jälkeen opasta arvioi Heinolan seuran jäsen, joka on aloitteleva triathlonisti. Henkilö koki oppaan selkeäksi sekä tiiviiksi paketiksi. Palautteesta kävi ilmi, että opas innostaa lajin pariin sekä sen myötä kilpailu- ja harjoitteluinto kasvavat.

Oppaassa on yleistä lajitietoa ja sen avulla lajista kiinnostuneet pääsevät alkuun triathlonissa, mutta opas ei sisällä harjoitusten sisältöä tai ohjelmointia. Aloittelijoiden lisäksi oppaasta voivat hyötyä myös lajin parissa olevat harrastajat. Oppaasta löytyvät esimerkiksi muistettavat kilpailuvarusteet, kilpailupäivän- sekä suorituksen eteneminen. Edistyneemmätkin kilpailijat haluavat mahdollisesti varmuutta suoritukseen ja muistettaviin varusteisiin, jotka ovat selvitetty oppaassa. Tulevaisuudessa oppaan käyttösovelluksilla seuraava työ voisi olla triathlonharjoitteluun perehtyvä harjoittelupankki, joka sisältäisi uintiin, pyöräilyyn ja juoksuun perusharjoitteita. Tämän lisäksi oppaan mahdollisilla päivityksillä, siitä voisi tehdä edistyneemmän harrastelijan oppaan, jossa tavoitteena olisi puoli- tai täydenmatkakilpailun läpipääseminen.

Lähteet

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

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

Finntriathlon 2015 Uutiset. Luettavissa:

<http://finntriathlon.fi/uutiset/ilmoittautuminen-vuoden-2016-kilpailuihin/> Luettu 8.9.2015

Fogelholm, M. & Vuorimaa, T. 1991. Kunto & Valmennus: Haasteena pitkät kestävyyslajit. Gummerrus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Ijäs, T. 5.4.2014. Sihteeri. Triathlon Club Heinola. Sähköposti.

TriathlonSuomi 2013. Triathlonin synty. Luettavissa:

<http://triathlonsuomi.com/perustietoa-triathlonista/perustietoa-lajeista> Luettu: 8.9.2015

Helsingin Sanomat 2015. Urheilu. Luettavissa:

<http://www.hs.fi/urheilu/a1435370007932> Luettu 15.9.2015

Helsingin Sanomat 2015. Urheilu. Luettavissa:

<http://www.hs.fi/urheilu/a1432435428044> Luettu 15.9.2015

Kestävyysurheilu 2011. Hawaiji Ironman- lyhyt historiikki. Luettavissa:

<http://www.kestavyyssurheilu.fi/triathlon/1277-havaiji-ironman-lyhyt-historiikki-sp-652> Luettu 21.9.2015

Nummela A., Keskinen K. & Vuorimaa T. 2007. Kestävyys. Teoksessa Mero A., Nummela A., Keskinen K. & Häkkinen K. Urheiluvalmennus, s. 335-339. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä. 2007.

Suomen Triathlonliitto 2015. Jäsenseurat. Luettavissa

<http://www.triathlon.fi/seurat/jasenseurat/> Luettu 8.9.2015

Suomen Triathlonliitto 2013. Strategia. Luettavissa:

<http://www.triathlon.fi/triathlonliitto/strategia/> Luettu 18.9.2015

Suomen Triathlonliitto 2015. Triathlonliitto. Luettavissa:
<http://www.triathlon.fi/triathlonliitto/> Luettu 18.9.2015

Liitteet

Liite 1. Triathlon opas

TRIATHLON

CLUB ▲ HEINOLA

Triathlonia Heinolassa vuodesta 1986

Triathlon opas

Sisällys

1	<u>Triathlon</u>	21
1.1	<u>Minustako triathlonisti?</u>	22
1.2	<u>Kilpailumatkat</u>	22
2	<u>Uinti</u>	23
2.1	<u>Triathlonuinnin erityispiirteet</u>	24
2.2	<u>Varusteet</u>	24
3	<u>Pyörä</u>	25
3.1	<u>Pyöräilyn erityispiirteet</u>	26
3.2	<u>Pyörä ja muut varusteet</u>	26
4	<u>Juoksu</u>	27
5	<u>Triathlonin neljäs laji; vaihdot</u>	28
6	<u>Triathlon harjoittelun periaatteita</u>	28
6.1	<u>Triathlonin kestävyysharjoittelusta</u>	29
6.2	<u>Triathlonin voima- ja nopeusharjoittelusta</u>	30
6.3	<u>Harjoittelun ohjelmointi</u>	31
6.3.1	<u>Harjoituksen sisältö</u>	32
6.3.2	<u>Vuosisuunnitelma</u>	32
6.4	<u>Lepo ja palautuminen</u>	33
7	<u>Kilpaileminen</u>	33
7.1	<u>Kilpailuviikko</u>	34
7.2	<u>Kilpailuvarusteet</u>	34
7.3	<u>Ravinto kilpailupäivänä</u>	35
7.4	<u>Kilpailupäivä</u>	35
8	<u>Lähteet:</u>	36

3 Triathlon

”Triathlon- tuo superihmisten laji, johon normaali ihminen ei kykene.” Tämä on lause, jonka moni triathlonin harrastaja on varmasti kuullut henkilöltä, joka ei tiedä lajista sen enempää kuin Hawaijin täydenmatkan kilpailun verran. Tämän oppaan tarkoituksena on kumota nämä väitteet ja todistaa, että tämä monipuolinen laji sopii niin kilpaurheilijoille kuin kuntoilijoille.

Triathlon on kestävyyslaji, joka koostuu uinnista, pyöräilystä ja juoksusta. Kilpailutilanteissa nämä lajit suoritetaan kyseissä järjestyksessä peräjälkeen ja nämä nopeimmin suorittanut on voittaja. Triathlonissa kilpaillaan useilla erimittaisilla matkoilla, pituudet vaihtelevat uinnissa pyöräilyssä ja juoksussa.

Triathlonin kilpailukausi on useimmiten kesäkuukausina, mutta on myös olemassa talvikilpailuita joihin on sisällytetty maastohiihtoa tai rataluistelua. Suomen olosuhteet tuovat haastetta lajin harrastamiseen, mutta 4 vuodenaikaa tekevät harjoittelusta kuitenkin monipuolista ja tehokasta. Lajin monipuolisuus on etu muihin lajeihin verrattuna. Triathlon harjoittelussa kehittyy hengitys- ja verenkierto elimistö sekä koko lihaksisto. Pyöräilyssä ja juoksussa vaaditaan jaloilta kestävyyttä ja voimaa, kun taas uinnissa ylävartalon voima on avain asemassa. Näiden lajien lisäksi kaikki kestävyysurheilu ja lihaskuntoharjoitteet tukevat triathlonharjoittelua. Tapahtuu siis liikunta missä muodossa vaan, se tukee triathlon harjoittelua oivallisesti.

Monien ihmisten ensimmäinen mielikuva triathlonista on pitkä ja uuvuttava matka, kuten Hawaijin Ironman. Hawaijin täydenmatkan kilpailu on triathlonin arvostetuin kilpailu, joka toimii myös täydenmatkan maailmanmestaruus kilpailuna. Hawaijin kilpailun lisäksi triathlon on myös paljon muuta. Triathlonissa yhdistyy Suomen kolme suosituinta liikuntamuotoa, jotka ovat uinti, pyöräily ja juoksu. Kolmen lajin yhteensovittaminen tuo omat haasteensa, mutta monipuolinen harjoittelu on mielekäästä ja hauskaa. Laji tarjoaa haastetta niin aloittelijalle, kuin kestävyysurheilua pitkään harrastaneelle. Lajista löytyy vaihtoehtoja esimerkiksi matkan pituuden tai olosuhteiden mukaan.

Triathlon on myös Olympia laji. Ensimmäistä kertaa triathlon oli Olympialaissa vuonna 2000 Sydneyssä. Olympialaissa kisataan matkoilla 1500m uintia, 40km pyöräilyä sekä 10km juoksua. Triathlon on nykyään nopein kasvava Olympia laji. Olympiamatkaa käytetään Suomessa myös nimellä perusmatka.

1.1 Minustako triathlonisti?

Jokainen triathlonista kiinnostunut voi alkaa harrastamaan lajia. Laji sopii kaiken ikäisille ja -tasoisille. Yksi triathlonin hienouksista onkin se, että lajia voi harrastaa hyvin tavoitteellisesti ja ammattimaisesti, mutta myös kuntoilumielessä. Jokainen voi silti kutsua itseään triathlonistiksi ja mennä omia tavoitteita kohti. Laji on kaikesta huolimatta kestävyyslaji, joten ihmeitä ei tapahdu hetkessä. Harjoittelu vaatii monien viikkojen, kuukausien ja jopa vuosien työtä. Tässä lajissa ei ole oikotietä onneen. Tämän takia harjoittelun tulee olla mukavaa ja palkitsevaa, jotta harjoitteluinto pysyy korkealla päivästä toiseen.

Voimme sanoa elävämme triathlonbuumin keskelle. Tämä näkyy triathlonliiton jäsenseurojen toiminnassa sekä kesän kilpailuissa. Esimerkiksi ensivuoden 2016 Joroisten puolimatka (1900 m uintia -90km pyöräilyä -21,1km juoksua) myytiin loppuun hieman yli vuorokaudessa. Vaikka triathlon elää nyt huippuvuosiaan, sitä ei tule harrastaa trendikkyyden takia. Motivaation tulee lähteä omasta itsestä ja pääajatuksena tulee olla liikunnan ilo ja itsensä haastaminen. Oivallinen keino kunnan ylläpitämiseen on jonkin triathlonmatkan läpivienti. Kesän tavoite voi olla sprintti- tai perusmatkan suorittaminen, joka motivoi liikkumaan myös syksyllä ja talvella.

Triathlonliitto toimii kattojärjestönä Suomen triathlon toiminnalle. Liittoon kuuluu sata jäsenseuraa, jotka toimivat eri paikkakunnilla ympäri Suomea. Kaikki seurat ovat lueteltu Suomen Triathlonliiton sivuilta. Sivuilta jokainen pystyy näkemään oman lähimmän seuran yhteystiedot, josta saa tarkempaa tietoa seuran harjoitusajoista ja muusta toiminnasta.

1.2 Kilpailumatkat

Triathlonin viralliset kilpailumatkat ovat supersprintistä aina täydenmatkan kilpailuun. Matkat on lueteltu taulukossa 1. Supersprintti ja sprintti ovat todella suosittuja ihmisten keskuudessa, sillä ne ovat helppoja järjestää ja suorittaa muihin kilpailuihin verrattuna.

Näiden lisäksi järjestetään kuntotapahtumia ja sarjoja, joissa matkat voivat vaihdella eri osuuksilla. Kuntosarjoissa uintimatkaa on useasti lyhennetty, jotta osallistumiskynnys on mahdollisimman matala.

	Uinti	Pyöräily	Juoksu
Supersprint	400m	10km	2,5km
Sprint	750m	20km	5km
Olympiamatka (perusmatka)	1500m	40km	10km
Puolimatka	1900m	90km	21,1km
Ironman, täysi- matka	3800m	180km	42,2km
Arvokilpailuiden pitkä matka	4000m	120km	30km

Taulukko 1. Viralliset kilpailumatkat (Barfied 2008, 6.)

Supersprintti ja sprintti soveltuvat vähemmällä harjoitustaustalla omaavalle henkilölle. Näihin kilpailuihin voi osallistua alkeellisella uintitekniikalla ja perusvälineillä. Perusmatka tarjoaa hieman haastetta uintiosuuden suhteen. Perusmatkalla uintiosuus on suhteessa pidempi, kuin esimerkiksi puolimatalla. Liikkuja, joka omaa pienen harjoittelutaustan perusmatkan suoritus on mahdollista lyhyemmälläkin varoitusajalla. Puolimatka tarjoaa haastetta enemmän. Suoritus vaatii säännöllistä harjoittelua, asianmukaisia välineitä sekä suorituksen aikana tarvittavaa energiaa. Suoritusaika tällä matkalla vaihtelee 4-8 tuntiin, joten pitkä suoritusaika on jo itsessään haaste. Lajin kuninkuusmatka on täysmatka, joka vaatii vähintään vuoden säännöllistä harjoittelemista. Lajien tekniikat tulee olla kunnossa sekä oma kunto kohdallaan. Suoritusaika vaihtelee 8-16 tuntiin, joten energiansaanti on avainasemassa.

Suomessa kilpaillaan Suomen mestaruuksista sprintti -, perus-, puoli- ja täysmatkalla. Triathlonin lisäksi kilpaillaan myös duathlonissa (juoksu-pyörä- juoksu), maastotriathlonissa (uinti- maastopyörä- maastujuoksu) sekä talvutriathlonissa. Talvutriathlonista löytyy erilaisia muunnelmia esimerkiksi hiihdon, lumikenkäilyn ja juoksun puitteissa.

2 Uinti

Triathlonin ensimmäinen laji on uinti, joka tapahtuu avovedessä järvässä, meressä tai joessa. Ajallisesti uinti on lajeista lyhytkestoisin. Vaikka uinti on lyhyin, se voi olla la-

jeista haastavin. Triathlonin kompastuskivi mielletään monesti uintiin. ”Kyllä se pyöräily ja juoksu onnistuvat, mutta se uinti arveluttaa.” Tämä on tuttu lause aloittelevilta triathlonisteilta. Juoksun ja pyöräilyn alkeet ovat helppo oppia, mutta uinnin tekniikka on haaste. Uinti on kestävyyslaji, siinä missä juoksu ja pyöräilykin, mutta uinnissa tekniikalla on erittäin suuri merkitys. Uintiin on syytä keskittyä tekniikan kautta ja lyhyillä toistoilla. Kuitenkin niin, että uintikertoja tulee paljon ja elimistö tottuu vedessä olemiseen. Jos tavoitteena ovat kilpailut, kannattaa ottaa yhteyttä uintiseuraan tai uintitaustan omaavaan henkilöön. Triathlonuinti tapahtuu avovedessä ja uintityyli voi olla mikä vaan. Nopein tyylit ovat vapaauinti, johon kannattaa keskittyä alusta asti. Vapaauintin lisäksi käytetty uintityyli on rintauinti, jota käytetään useasti puutteellisen vapaauinti tekniikan takia.

2.1 Triathlonuinnin erityispiirteet

Uinti tapahtuu avovedessä, joka luo lisähaastetta etenemiseen. Lähtö tapahtuu usein rannalta tai vedestä muiden kanssakilpailijoiden vierestä. Useasti kilpailussa kierretään yksi tai useampi merkkipoiju. Normaaliin allasuintiin poiketen, triathlonuinnissa joudutaan hakemaan suuntaa ja katsomaan merkkipoijujen paikat. Suunnistusvaiheessa hyvät triathlonistit uivat vesipallovapaauintia, jossa päätä pidetään hieman ylhäällä.

Toinen haaste ovat kanssakilpailijat. Lähtö tapahtuu isona massana, jolloin samaan aikaan lähdössä ovat vähintään samassa sarjassa olevat kilpailijat. Tärkeintä on ottaa lähtö rauhallisesti ja aloittaa kilpailu oman tason mukaan. Nopeimmat triathlonistit asettuvat eturiviin ja lähtevät vauhdikkaasti liikkeelle. Oman paikan löytäminen ja uinti muiden seassa voi olla haastavaa, mutta lähdössä ei kannata kiirehtiä. Uinnissa on hyvä löytää oma linja, jota lähtee uimaan. Monesti heikommat uimarit uivat hieman kauem-paa kohti ensimmäistä poijua, silloin pääsee uimaan paremmin omaa linjaa. Näin he välttyvät yhteentörmäyksiltä ja kolhuilta. Triathlonuinnissa on suotavaa pitää märkäpukua päällä, jos veden lämpötila on alle 22 celsius astetta. (Suomen Triathlonliitto 2015.) Märkäpuku kelluttaa, joten hätää vedessä ei ole. Märkäpuku uinti poikkeaa allasuinnista, joten puvun kansa pitää harjoitella riittävästi. Märkäpuku muuttaa vartalon asentoa sekä muuttaa käsivetojen työskentelyä.

2.2 Varusteet

Uinnin harjoittelun alkuun pääsee uintiturheiluun sopivalla uima-asulle, uimalaseilla sekä uimalakilla. Näillä varusteilla pärjää hyvin allasuinnissa. Avovesiuintiin siirryttäessä märkäpuvun käyttö Suomen olosuhteissa on suositeltavaa. Märkäpuku on koko varta-

lon peittävä puku, jossa on pitkät lahkeet ja hihat. Märkäpuvun materiaali kelluttaa uimaria, sekä vähentää veden kitkaa. Tämän takia uintiajat paranevat märkäpuvun kanssa. Märkäpuku lämmittää, jolloin uinti on mielekästä viileämmässäkin vedessä esimerkiksi keväällä ja syksyllä. Märkäpuvun tärkein ominaisuus on istuvuus. Märkäpuvun tulee olla tarpeeksi tiukka ja istuva, jottei synny veden vastusta. Kuitenkin niin, että liikeradat pysyvät rentoina. Tärkeimpänä ovat olkapään ja käsien liikkuvuus.

Kilpailutilanteessa uimalakin tarkoituksena on vähentää hiuksista johtuvaa kitkaa ja lämmittää päätä. Turvallisuuden kannalta tärkeintä on, että kilpailunjärjestäjät näkevät uimarit paremmin, siksi uimalakit ovat usein väreiltään kirkkaita.

Uintiharjoitteluun on olemassa paljon erilaisia välineitä. Tärkeimpinä mainittakoon pullarit, lättärit, uintilauta sekä räpylät. Pullarit on tarkoitettu kelluttamaan jalkoja, jotta harjoittelussa voi keskittyä ainoastaan käsivetoon ilman potkua. Lättärit ovat käsiin tarkoitettut apuvälineet, joilla haetaan voimaa ja tehoa uintiin. Uintilauta kelluttaa ja on hyvä apu potkujen harjoittamisessa. Räpylät auttavat tehostamaan potkua ja auttavat oppimaan oikeanlaista potkujen liikerataa.

3 Pyörä

Triathlonin toinen osuus on pyöräily, joka on suorituksen pitkäkestoisin osalaji. Pyöräily mielletään teknisesti helpoimmaksi osalajiksi. Peruspolkeminen on yksinkertaista ja helppoa. Kehittyäkseen pitää pyrkiä tehokkaaseen ja taloudelliseen pyöritystekniikkaan. Triathlonistille tärkeimmät osa-alueet tekniikkaa kehittäessään ovat pyörän säädöt, ajoasento sekä pyörittämistekniikka. Millaista tahansa pyörää voi käyttää triathloniin, eteenkin jos kyseessä on kuntosarja tai sprinttikilpailu. Aloittelijoiden keskuudessa käytettyjä pyörämalleja ovat maastopyörä, hybridi tai citypyörä. Lyhimpiin kilpailuihin osallistuminen ei saa jäädä kiinni pyörän mallista. Kilpailumatkan kasvaessa pyörän merkitys kasvaa. Pidemmällä matkoilla, kuten puoli- ja täysmatkalla suotavaa on olla maantie- tai triathlonpyörä.

Pyöräilyssä välineet tekevät selkeän eron huonon ja hyvän välillä. Jos tavoitteena ovat pidemmät matkat, kannattaa investoida pyörään, jotta ajamisesta tulee mukavaa ja säästyy vammoilta. Harrastuksen, tavoitteiden ja harjoittelumäärän kasvaessa maantie- tai triathlonpyörän hankintaa kannattaa harkita oman ajomukavuuden ja aerodynaamisuu-

den kannalta. Pyöräily on se osalaji, johon kuuluu suurin investointi lajia aloittaessa, jos pyörää ei omista.

3.1 Pyöräilyn erityispiirteet

Triathlon pyöräily eroaa normaalista pyöräilystä, sillä triathlonissa ennen pyöräilyä on kuormitusta alla sekä sen jälkeen pitää olla voimia juoksuosuudelle. Pyöräosuudella kannattaa pitää maltti mukana, sillä edessä on vielä triathlonin viimeinen osalaji juoksu. Usein pyöräilyn ensimmäiset kilometrit tuntuvat helpoilta ja tällöin ajaminen aloitetaan liian kovaa, joka kostautuu myöhemmillä kilometreillä. Ennen kilpailua on hyvä tehdä oma kilpailusuunnitelma, jossa pyrkii ajamaan suunnitellulla sykkeellä tai vauhdilla. Näin ei aja omia jalkojaan alta ja energiaa jää vielä juoksuosuudelle. Viimeisillä kilometreillä kannattaa ajaa korkeammalla kadenssilla sekä keventää ajoa, jotta juoksu osuuden aloittaminen on helpompaa. Kadenssi tarkoittaa pyöritysnopeutta. Mitä korkeampi pyöritysnopeus on, sitä paremmat lähtökohdat ovat juoksuosuudelle lähdettäessä.

Suomen olosuhteet tarjoavat lisähaastetta pyöräilyharjoitteluun. Syksyllä ja talvella on kylmää, märkää ja pimeää. Vuodenaikojen vaihtelut pakottavat soveltamaan harjoittelua. Usein olosuhteet nähdään vain negatiivisina asioina, mutta nämä voi kääntää positiivisiksi asioiksi. Talvipyöräily ulkona on haasteellista, mutta mahdollista. Silloin on pukeuduttava lämpimästi, joka vaikuttaa pyöritystekniikkaan. Talvipyöräilyä ei kannata harrastaa kovimmilla pakkasilla, vaan lauhemmilla keleillä. Kylmyys ja viima aiheuttavat sairastumisriskin, joten talvipyöräilyn kanssa täytyy olla tarkkana. Syksyllä ja keväällä maastopyöräily tuo mukavaa vaihtelua maantieajoon. Maastopyöräily tarjoaa hyvää pyörän hallinta harjoittelua ja samalla maaston mäkiisyys toimii hyvänä voimaharjoitteluna.

Sisäpyöräily on hyvä harjoittelumuoto ylläpitämään pyöritystekniikkaa. Se tarjoaa myös monipuolista harjoittelua ympäri vuoden. Yleisimmät käytetyt sisäpyöräilytapahtumat ajovastuksella, wattbikella tai spinningissä. Sisäpyöräilyssä kannattaa keskittyä pyöritykseen ja sen jälkeen pikkuhiljaa lisätä tehoja.

3.2 Pyörä ja muut varusteet

Oppaan alussa todettiin että triathlonia voi harrastaa millaisella pyörällä tahansa. Etenkin jos ajatuksena on kokeilla lajia tai tähtäimenä on lyhyt kilpailumatka. Kilpailuun vaaditaan pyöräilyn osalta toimivat jarrut sekä kypärä. Harrastuksen jatkuessa ja matkojen kasvaessa hyvän pyörän hankkiminen on mielekästä. Suositeltavaa on opetella polkemaan alusta asti lukkopolkimilla, jotka vaativat erilliset pyöräilykengät. Tämä

edesauttaa saavuttamaan paremman pyöritystekniikan ja silloin saa paremmin koko jalan voiman käyttöön.

Triathlonissa käytetyimmät pyörämallit ovat maantiepyörä sekä triathlonpyörä. Maantiepyörä on monipuolisempi ja se on ryhmäajossa turvallisempi ja käytännöllisempi. Triathlonpyörä on aerodynaamisempi, joten sillä pääsee ajamaan vauhdikkaammin. Ensituntumalta triathlonpyörä voi tuntua huteralta ja oudolta. Triathlonpyörässä täytyy totutella matalaan ajoasentoon ja hakea omille mitoilleen mahdollisimman hyvä asento.

Pakollisiin kilpailuvarusteisiin kuuluu kypärä. Tavallinen kypärä riittää kilpailumatkasta riippumatta. Yhä enemmän kilpailuissa on nähtävissä aerokypäriä. Etenkin huippu triathlonisteilla on käytössään aerodynaamisia kypäriä, sillä se vaikuttaa ilmanvastukseen mitä enemmän vauhtia on.

Pyörä -, urheilu- tai aurinkolaseja on suositeltavaa käyttää, sillä vauhdissa tieltä lentää usein kiviä ja muuta roskaa. Lasit suojaavat myös hyönteisiltä.

4 Juoksu

Triathlonin viimeinen laji on juoksu. Juoksu on siitä yksinkertainen osuus, sillä kaikki osaavat juosta ja siihen ei tarvita muuta kuin hyvät juoksukengät. Toisille juoksuosuus voi olla kilpailun parasta aikaa, kun taas toisille se on vaikein osuus. Pelkästään jo juoksu on kuluttava laji ja kahden edeltävän osalajin kuormituksen tuntee viimeistään tässä vaiheessa. Juoksu on niin fyysisesti kuin psyykkisesti haastava viimeisenä osalajina. Liian kova pyörävauhti voi kostautua juoksussa, jolloin eteneminen voi tuntua entistä haastavammalta. Mitä pidempi kilpailumatka on, sitä raskaampi juoksuosuus on fyysisesti ja psyykkisesti.

Juoksuosuudelle lähdettäessä kannattaa pitää omasta kilpailusuunnitelmasta kiinni, eikä välittää muiden kilpakumppaneiden menosta. Ensimmäiset kilpailut kannattaa ottaa varman päälle ja lähteä juoksuosuudelle hieman hitaammin liikkeelle ja mahdollisesti kiristää vauhtia loppupuolella. Pahimmillaan liian kova aloitusosuus hyydyttää menon ja lopussa matkan teki voi käydä todella vaikeaksi. On hyvä muistaa, että triathlonjuoksu on aivan eri asia kuin juoksu ilman uintia ja pyörää.

Juoksussa on tärkeää juoda sekä tankata esimerkiksi urheilugeeleillä. Sääolosuhteista ja kilpailumatkasta riippuen tankkaus ja neste ovat avainasemassa kilpailun kulussa. Au-

rinkoisella ja kuumalla päivällä kilpailija voi menettää litroittain nestettä hikoilun yhteydessä.

5 Triathlonin neljäs laji; vaihdot

Triathlonin osalajit uinti, pyöräily ja juoksu suoritetaan peräjälkeen ilman taukoja. Tämä herättää paljon kysymyksiä aloittelijoiden keskuudessa. Miten vaihdoissa toimitaan? Mitä laitan päälle?

Triathlonissa on kaksi vaihtoa, uinnista pyörään sekä pyörästä uintiin. Ennen kilpailua vaihtopaikat on hyvä käydä läpi ja katsoa mistä löytyy pyörä ja juoksuvälineet. Uinnin lähdössä päällä on uima- tai triathlonpuku, jonka päällä märkäpuku. Päässä on järjestäjien antama uimalakki sekä omat uimalasit. Ensimmäisessä vaihdossa odottaa pyörä, kypärä sekä mahdollisesti pyöräkengät sekä tarvittaessa sukat ja mahdollisesti pyörävaatteet. Ensimmäisessä vaihdossa on myös paperinen kilpailunumero, joka laitetaan kuminauhalle vyötäisille kiinni. Juoksua varten valmiina ovat juoksukengät.

Uinnista tullessa märkäpuku kannattaa riisua vyötäisille matkalla vaihtopaikalle. Märkäpuvun riisumista kannattaa harjoitella, sillä siinä voi voittaa monia kymmeniä sekunteja. Uintivarusteet pois ja pyöräilyvarusteet päälle ja pyöräilyosuus voi alkaa. Toiseen vaihtoon tultaessa pyöräilyä kannattaa keventää pari kilometriä ennen vaihtoa, jotta juoksuosuus lähtee paremmin liikkeelle. Merkatun paikan kohdalla täytyy nousta pyörän selästä pois ja taluttaa pyörä omalle vaihtopaikalle. Pyöräilyvarusteet jätetään vaihtopaikalle ja laitetaan juoksukengät jalkaan. Näin triathlonin viimeinen laji juoksuosuus voi alkaa.

6 Harjoittelu

Triathlonharjoittelu on monipuolista, sillä kehitettäviä lajeja ovat uinti, pyöräily sekä juoksu. Samalla se vaati tasapainoa näiden lajien välillä. Kaikkia kolmea lajia on vaikeaa kehittää samanaikaisesti. Tämän takia harjoittelua pitää jaksottaa ja pääpaino on hyvä olla aina yhdessä lajissa kerrallaan. Hyvä triathlonisti on triathlonisti, ei uimari, pyöräilijä tai juoksija. Parhaat triathlonistit hallitsevat kaikki kolme lajia.

Harjoittelun tulee perustua omiin tavoitteisiin ja harjoitella aina omien heikkouksien ja vahvuuksien kautta. On täysin eriasia harjoitella lyhyelle matkalle, kuten esimerkiksi

sprinttimatkalle kuin täysmatkalle. Aloittelevan triathlonistin on kuitenkin muistettava että kaikki liikunta tukee triathlon harjoittelua. Jokainen harjoittelee oman ajan ja kunnon mukaan. Kyseessä on kuitenkin kestävyyslaji, joten peruskunnon pohjan rakentaminen ei tapahdu hetkessä. Tavoitteiden ja harrastuksen jatkuessa jokaisen harjoitteen tärkeys korostuu. Harjoittelun tulee olla nousujohteista, jotta kesän kisoihin on parhaassa mahdollisessa kunnossa. Lisähaasteena pidemmillä matkoilla on lajin fyysinen ja psyykinen rasitus. On hyvä pitää huolta fyysisestä ja henkisestä kunnosta, jotta kokonaisrasitus ei käy liian raskaaksi.

6.1 Kestävyys

Triathlon on puhdas kestävyyslaji, oli kyseessä sprintti tai täysmatka. Kilpailusuoritus vaatii kestävyyttä, sillä lyhimmilläänkin suoritus kestää vähintään puolituntia. Triathlon harjoittelun tulee sisältää lajinomaista harjoittelua, mutta muitakin lajeja yhdistämällä saadaan harjoitusvastetta.

Kestävyys on kyky kestää uupumusta. Harjoittelussa kuormitetaan pitkäkestoisesti suuria lihasryhmiä, kuten esimerkiksi jalkojen lihaksia. Harjoitusvaikutukset kohdistuvat pääasiassa hengitys- ja verenkiertoelimistöön. Kestävyysharjoittelun osa-alueet ovat peruskestävyys, vauhtikestävyys, maksimikestävyys sekä nopeuskestävyys.

Peruskestävyysharjoittelu on kestävyysurheilijan eniten käyttämä harjoittelualue, joka luo edellytykset pidempiin ja kovempiin harjoitteisiin. Peruskestävyys alueella tapahtuva liikunta on todella kevyttä. Hyvä sääntö on, että liikkuessa hengästyminen ei ole vielä kovin voimakasta ja samalla pystyy puhumaan. Vauhtikestävyyydessä vauhti kasvaa nimen mukaisesti.

Vauhtikestävyiden harjoittaminen on jo rasittavaa sekä hengitys voimakasta. Vauhtikestävyys alueella tapahtuvat harjoitukset vaativat hyvää keskittymistä. Tätä aluetta pystyy jatkamaan melko pitkään uupumatta täysin. Vauhtikestävyysharjoitusten pituudet vaihtelevat minuuttien vedoista reilun tunnin harjoituksiin. Vauhtikestävyysharjoittelun kanssa tulee olla tarkkana, ettei harjoituksia tee liian kovaa. Harjoitukset on hyvä aloittaa hieman liian hiljaa, kuin liian kovaa. Vammojen riskit ja ylläritustilan kasvavat kuin vauhti ja teho lisääntyvät.

Maksimikestävyys on erittäin rasittava harjoitusmuoto. Hengästyminen on todella voimakasta ja puhuminen lähes mahdotonta. Harjoitteet kehittävät ja valmistavat elimistöä kilpailun rasitukseen. Vaikka maksimikestävyys ei ole tärkeimmistä harjoitus-

muodoista triathlonistille, sitä kannattaa harjoittaa vähintään kerran kuukaudessa. Maksimikestävyys parantaa kilpailussa vaadittavia ominaisuuksia, varsinkin ajatellen lyhyitä kilpailumatkoja. Maksimikestävyys harjoittelu parantaa myös muitakin kestävyysvauhteja sekä luo henkistä kovuutta ajatellen kisasuoritusta.

Nopeuskestävyys harjoitukset tehdään kovalla vauhdilla, mutta ei maksimivauhdilla. Harjoitteet ovat nopeita pyrähdyksiä, kestoltaan esimerkiksi 20- 40 sekunnin vetoja. Nopeusharjoitteiden tavoitteena on parantaa lajien suoritustekniikkaa ja taloudellisuutta sekä saada lisää kapasiteettia kestävyuden muille osa- alueille.

6.2 Voima ja nopeus

Triathlon kovana kestävyyslajina vaatii myös voimaa. Monet triathlonistit vierastavat voimaharjoittelua, sillä sen pelätään kasvattavan lihasmassaa ja jumiuttavan lihaksia. Voimaharjoittelun päätavoitteet kestävyysurheilussa ovat suorituskyvyn lisääntyminen voimatasojen ja hermotuksen parantuessa, vammojen ennaltaehkäisy sekä taloudellisuus. Pyöräily ja uinti vaativat voimaa niin jalkalihaksilta kuin käsi- ja selkähaksilta. Suurimmat työskentelevät lihakset pyöräilyssä ovat etu- ja takareidet sekä pakarat. Uinnissa vaaditaan koko ylävartalon voimaa sekä keskivartalon hyvää kuntoa. Vahva keskivartalo auttaa pitämään hyvää asentoa etenkin uinnissa ja juoksussa, sekä ehkäisee selän kiputiloja. Hyvä keskivartalon kunto tukee triathlonistin suoritusta kaikissa osalajeissa.

Voimaharjoittelu lisää suorituskykyä parantuneiden voimatasojen ja hermotuksen kautta sekä se ennaltaehkäisee vammoilta. Näiden lisäksi voimaharjoittelulla haetaan taloudellisuutta etenkin juoksuun sekä pyöräilyyn. Taloudellisuudella tarkoitetaan hapen tarvetta tiettyssä rasituksessa, johon vaikuttavat monet tekijät kuten lihasten voimankäyttö, lihasten energiankulutus ym.

Puhdas voimaharjoittelu on kestävyysurheilijan tukiharjoittelua, joka kokonaisharjoittelu ajasta on vain muutamia prosentteja.

Alkuun tulisi hankkia riittävä perusvoimataso ja tämän jälkeen siirtyä nopeusvoimaharjoitteluun. Nopeus- ja voimaharjoittelu on hyvä tehdä varsinkin ennen kovaa kestävyysharjoitusta. Luonnollista kuitenkin on, että kestävyysurheilijat tekevät esimerkiksi lenkin jälkeen voimaosion. Käytännön kannalta se on luonnollisempaa, sillä elimistö on lämmitelty ja valmis ottamaan ärsykeitä vastaan. Harjoituksen sisältö kannattaa suunnitella niin, mikä on itselle luonnollisinta jotta harjoitus tulee tehtyä hyvin.

6.3 Harjoittelun ohjelmointi

Elämän kokonaiskuormituksen hallinta on oleellisinta urheilusuorituksen kehittymisen kannalta. Ajankäyttö ja oman olotilan analysointi ovat avain asemassa harjoittelun ohjelmoinnissa. Ylirasitus ja sairastumisriski kasvaa, kun kokonaiskuormitus käy liian kovaksi esimerkiksi kovasta harjoittelusta ja työstressistä. Työssä käyvän tai opiskelijan pitää rytmittää harjoittelua arkivelvollisuuksien sekä perheen mukaan. Triathlonin luoja itsessään kompromisseja harjoittelun sisällä, sillä huomioon on otettava kolme osalajia. Kehittymisen kannalta tärkeää on osata harjoitella triathlonia eikä vain triathlonin yhtä lajia.

Yhtä oikeaa tapaa ei ole harrastaa triathlonia. Toiset harjoittelevat hyvin suunnitelmallisesti ja tarkasti, kun taas toiset harjoittelevat vapaammin omaa tunnetta ja motivaatiota kuunnellen. On hyvä asettaa itselleen jokin tavoite, kuten esimerkiksi sprinttimatkan läpiviemi. Tavoite motivoi harjoittelemaan, kun on jokin tähtäin mitä varten harjoittelee.

Triathlonkausi käynnistyy usein loka- marraskuussa. Peruskuntoa sekä fyysisiä ominaisuuksia tulee rakentaa kauden alussa kohti kilpailukautta. Harjoitusten määrä vaihtelee läpi kauden, jottei harjoittelu puuroudu ja elimistö saa erilaisia ärsykeitä. Sisällöltään ja pituudeltaan harjoitukset vaihtelevat. On hyvä tehdä pitkiä, kestävyydeltään kehittäviä sekä lyhyitä kovempia harjoituksia. Kilpailukauden lähestyessä harjoittelun tulisi olla lajinomaisempaa.

Aloittelevalla triathlonistilla tärkeimmät harjoitettavat ominaisuudet ovat peruskestävyys, lajien tekniikat sekä lihaskestävyys. Peruskunnon luominen on pohja kaikelle tekemiselle, joten sen tulee olla kunnossa ennen kovempia harjoituksia. Hyviä lajeja peruskunnon kehittämiseen voi olla muun muassa hiihto, sauvakävely ja maastopyöräily, uinnin, pyöräilyn ja juoksun lisäksi.

Harjoittelua kannattaa rytmittää Suomen olosuhteiden mukaan. Syksyllä marras- joulukuussa on mielekästä siirtyä harjoittelemaan sisätiloihin, jolloin voi painottaa uinti- ja voimaharjoittelua. Talven tullen hiihtoa kannattaa hyödyntää. Se on erinomainen liikuntamuoto, sillä siinä kehittyy sydän- ja verenkiertoelimistö sekä lihaskestävyys. Sisäpyöräilyt kannattaa pitää tehokkaina ja lyhyinä harjoituksina. Kevään tullen harjoittelumäärää on muistettava lisätä maltillisesti. Pitkät pyörälenkit on hyvä aloittaa alkuun

tunnin lenkistä ja pidentää kesän mittaan jopa 4- 5 tunnin pyöräilyksi. Kilpailuiden lähestyessä lajiharjoittelu kasvaa ja tehot nousevat, mutta kevyitä palauttavia harjoitteita ei saa unohtaa.

6.3.1 Harjoituksen sisältö

Triathlonin pääajatuksena on että harjoitetaan triathlonia, ei pelkästään uintia, pyöräilyä tai juoksua. Mahdollisuuksien puitteissa suoritetaan lajit kilpailujärjestyksessä. Usein tämä on mahdollista triathlonisteilla, jotka harjoitteleva kaksi kertaa päivässä. Lajijärjestys opettaa lihaksia toimimaan edellisin osalajin jälkeen.

Harjoituksen sisällä ensimmäisenä on hyvä tehdä taito osiot, esimerkiksi nopeus, sitten voima ja viimeiseksi kestävyys. Harjoituksen alussa elimistö ei ole vielä kovin rasittunut tai väsynyt, jolloin taito ja nopeusosiot jaksetaan tehdä terävästi. Väsyneenä vammojen riski kasvaa. Esimerkiksi uintiharjoituksen alussa on hyvä tehdä tekniikkaosiot ja tämän jälkeen siirtyä uimaan pidempään sarjaa. Juoksussa ja pyöräilyssä sama ajatus, alkuun tekniikkaosiot joiden jälkeen siirrytään kehittämään esimerkiksi kestävyyttä.

6.3.2 Vuosisuunnitelma

Urheilussa harjoituskausi jaetaan osiin. Triathlonissa tämä on tavallisesti peruskuntokausi 1 ja 2, kilpailukauteen valmistava kausi sekä siirtymäkausi. Triathlonkausi alkaa usein loka- marraskuussa, jolloin peruskuntokausi 1 kestää joulutammikuuhun. Tällöin painotetaan peruskuntaa ja pohjan luontia. Tämän jälkeen siirrytään peruskuntokausi 2, joka kestää maaliskuuhuhtikuuhun. Määrää ja monipuolisuutta lisätään mahdollisuuksien mukaan. Kilpailuun valmistava kausi on usein huhti - toukokuussa, jolloin tehdään lajinomaisempia harjoituksia ja tehoharjoittelua. Tämän jälkeen siirrytään kilpailukauteen, joka kestää usein kesäkuusta syyskuuhun.

Työssäkäyvälle tämä perinteinen jaottelu on haastavaa, sillä harjoitusmäärien nostaminen saattaa johtaa liian kovaan kokonaisrasitukseen. Harjoittelua on hyvä rytmittää pienemmissä jaksoissa. Esimerkiksi tehoharjoittelua on hyvä jakaa tasaisesti pitkin vuotta, kuin yrittää lyhyellä ajanjaksolla kaivaa tehoja esiin. Harjoittelua on hyvä jaksoittaa, ja pitää välillä kevyempiä viikkoja ja kovempia viikkoja. Jaksoihin on hyvä ottaa jokin pääteema, jota painottaa. Esimerkiksi syksyn huonoilla keleillä on mukava siirtyä sisätiloihin, jolloin on mielekästä ottaa uinti erityiskäsittelyyn. Harjoittelukauden alussa on muutenkin hyvä keskittyä tekniikkaan.

Kaikesta huolimatta ei ole yhtä oikeaa tapaa harjoitella. Harjoittelusta ei saa tulla uutta stressitekijää omaan elämään, vaan juuri päinvastoin. Parempi harjoitella joskus, kuin jättää harjoittelematta. Kehittyäkseen tarvitaan samoja ärsykeitä sekä säännöllisyyttä tekemiseen.

6.4 Lepo ja palautuminen

Usein kestävyysurheilijat ja triathlonistit mielletään innokkaiksi harjoittelijoiksi, jolloin palautuminen saattaa jäädä liian alhaiseksi. Harjoittelu vie hetkellisesti suorituskykyä alaspäin, mutta levon kautta suorituskyky kääntyy nousuun. Tätä kutsutaan superkompensaatioksi. Ei ole siis turha väittää, että kunto nousee levossa.

Palautumiseen vaikuttaa paljon muutkin asiat, kuin vain harjoittelematon päivä. Näitä ovat muun muassa ravinto, uni, rentoutuminen, sosiaaliset tarpeet ja palauttava harjoittelu. Uni on yksi tärkeimmistä palautumisen muodoista. Unessa ihmisen elimistö lepää ja kehon rakennusvaiheet toteutuvat.

Palautumiseen vaikuttaa huolelliset loppuverryttelyt ja välitön välipala harjoituksen jälkeen. Myös menetetyn nestetasapainon palauttaminen harjoituksen aikana ja jälkeen edesauttaa elimistöä palautumaan nopeammin.

Kevyemmällä harjoitusviikoilla on usein aikaa keskittyä muihin elämän osa-alueisiin, kuten esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin ja läheisiin ihmisiin, näitä tietenkään unohtamatta muillakaan harjoitteluviikoilla. Kun elämän kokonaisuus on kunnossa, silloin harjoittelu on mielekästä ja kehittävä.

7 Kilpaileminen

Kilpailupäivä on triathlonistin juhlapäivä. Harjoituksiin käytetyt monet tunnit huipentuvat kilpailuihin. Kilpailuun on hyvä valmistautua hyvin ja pyrkiä tekemään oma hyvä suoritus. Triathlonissa on paljon asioita, joita pitää muistaa kilpailupäivänä, joten muutamaa päivää ennen on hyvä miettiä varusteita ja päivän aikataulua. Kilpailupäivänä varusteita kertyy paljon mukaan, sillä mukana täytyy olla kaikkiin kolmeen lajiin varusteet mukana. Mitä pitempi kilpailumatka, sitä enemmän varusteita on mukana.

7.1 Kilpailuviikko

Kilpailuviikolla kokonaisrasitus pyritään pitämään pienenä, jolloin kilpailussa ollaan mahdollisimman palautuneena ja energisenä. Kuitenkaan ei kannata olla tekemättä mitään, vaan viimeisten päivien harjoittelu tulee olla hyvin kevyttä ja palauttavaa. Muutamaa päivää ennen kilpailua on hyvä tehdä lyhyitä teräviä lajinomaisia vetoja, jolloin herätellään elimistöä tulevaan kilpailuun. Edeltävä päivä ennen kilpailua ei saa kuitenkaan olla liian rasittava, jotta kilpailuun voidaan lähteä täysin palautuneena. Kilpailuviikolla on hyvä muistaa, että tässä vaiheessa voi vai pilata hyvän kilpailusuorituksen jos ei malta levätä tarpeeksi.

Tankkaaminen ja ravinto ennen kilpailua herättävät paljon kysymyksiä. Tankkaaminen on hyvin yksilöllistä, joten matkimalla muita ei välttämättä pääse itselleen parhaaseen tulokseen. Mitä pidempi matka, sitä suurempi merkitys ravinnolla on. Sprintti- ja kuntokilpailuihin ei tarvita sen suurempaa tankkausta. On hyvä kuitenkin syödä riittävästi ja ajatuksella että ruokailun jälkeen ei jää nälkä. Ruoan olisi hyvä olla hiilihydraattipainotteista, jolla saadaan kilpailussa käytetyt energiavarastot täyteen. Harjoittelun keventäminen nostaa jo energiatasoa ylemmäksi, joten ravintoa ei kannata kuitenkaan syödä liikaa.

7.2 Kilpailuvarusteet

Kilpailuvarusteiden pakkaaminen on hyvä aloittaa muutamaa päivää ennen kilpailua, jotta kaikki tarvittava tulee mukaan. Uintiin tarvitaan ainakin märkäpuku sekä uintilasit. Järjestäjältä tulee uimalakki. Kannattaa kuitenkin pakata mukaan vara uimalasit ja uimalakki, jos ne menevät rikki. Pyöräosuudelle tarvitaan pyörä sekä kypärä ja mahdollisesti pyöräilykengät sekä pyöräilylasit. Pyöräilyosuudelle on hyvä ottaa mukaan ainakin yksi juomapullo, riippuen kilpailumatkan kestosta. Juomapullossa on hyvä olla urheilujuomaa. Juoksuosuudelle juoksukengät, mahdollisesti sukat sekä aurinkoisella kelillä on hyvä olla päähine. Näiden lisäksi tarvitaan kilpailuasua, joka laitetaan märkäpuvun alle. Se voi olla triathlonasu, tai pyöräilyyn sekä juoksuun soveltuva asu esimerkiksi shortsit ja toppi. Kilpailuvarusteiden lisäksi mukana on hyvä olla energiaa, sillä usein kilpailupäivä on pitkä ja kuluttava. Mukaan on hyvä myös ottaa verryttely- sekä vaihtovaatteet sekä peseytymisvälineet. Kannattaa myös ottaa vararengas, pumppu ja tarvittavat työvälineet mahdollisia pyörän säätöjä varten. Kilpailunjärjestäjältä saa kilpailunumeron, hakaneulat sekä kuminauhan.

7.3 Ravinto kilpailupäivänä

Kilpailupäivän ravinto riippuu kilpailun ajankohdasta ja kilpailumatkasta. Aamiainen on hyvä syödä täysin normaalina, niin kuin sen muulloinkin tekee. Muutoinkaan kilpailupäivänä ei kannata kokeilla uusia juttuja. Näin välttyy mahdollisilta vatsavaivoilta. On kuitenkin hyvä välttää kuitupitoista ravintoa, jotta kilpailun aikana ei tarvitse pysähtyä vessaan. Jos kilpailu on iltapäivästä, energia tasapainosta on hyvä pitää huolta helposti sulavilla välipaloilla, energiapatukoilla tai urheilujuomalla. Isompi ateria tulee nauttia 3-4 tuntia ennen kilpailua, jotta se ehtii sulamaan. Kilpailupäivänä on hyvä pitää nestetasapainosta huolta, jotta kilpailuun lähdettäessä elimistö on tasapainossa sekä välttää mahdollisilta lihaskrampeilta. Juominen on kuitenkin hyvä lopettaa 1-2 tuntia ennen kilpailun alkua, jotta ylimääräinen neste ehtii poistua kehosta.

Lyhyissä kilpailumatkoissa kisan aikana energiaksi riittää pyöräilyyn urheilujuoma sekä mahdollisesti esimerkiksi urheilugeeli juoksun aikana. Kelistä ja yksilöstä riippuen nesteen sopiva kokonaismäärä on 0,5-1l tuntia kohden.

7.4 Kilpailupäivä

Kilpailupäivä on usein jännittävä ja hieman stressaava, joten esivalmisteluilla voi vähentää päivän muistilistaa. Kilpailua edeltävän päivänä on hyvä tehdä itselle aikataulu ja järjestys miten toimia ennen kilpailun alkua. Kilpailunjärjestäjiltä saa päivän aikataulun, josta näkyy kaikki oleelliset päivän tapahtumien ajat.

Kilpailupaikalle saavuttaessa ensimmäiseksi on hyvä käydä ilmoittautumassa kilpailukeskuksessa, sekä hakemassa järjestäjältä saatavat kilpailuvarusteet, esimerkiksi kilpailunumero, kuminauha ja uimalakki. Kilpailuinfossa pitää käydä, jossa käydään läpi päivän kulku, kilpailun säännöt sekä reitit. Infossa käytävien asioiden pohjalta on sujuvaa tehdä viimeiset valmistelut, kuten viedä pyörä- ja juoksuvarusteet vaihtopaikoilleen. On hyvä myös jättää aikaa rauhoittumiseen ja lepäämiseen.

Kilpailureitteihin ja vaihtopaikkoihin on hyvä tutustua ennen kilpailua. Jos mahdollista on, kannattaa käydä ajamassa autolla reitit läpi. Vaihtoalueisiin on hyvä tutustua ennakoon, jotta vaihdot tapahtuvat sujuvasti. Asioita, joita kannattaa tarkastaa: mistä kohdasta noustaan vedestä ylös? mistä löytyy oma pyörä? milloin saan nousta pyörän päälle? mistä löydän juoksuvarusteet? Kun nämä asiat ovat selvillä, kilpailuun lähteminen on paljon helpompaa ja mielekkäämpää.

Juuri ennen kilpailun alkua on hyvä tehdä pieni alkulämmittely. Lämmittelyn tavoitteena on valmistaa elimistö tulevaan suoritukseen. Märkäpuvun pukeminen vie hieman aikaa, joten lämmittely on syytä tehdä ajoissa. Lämmittely voi olla esimerkiksi pieni juoksu tai pyörälenkki. Jos vesi ei ole kylmää, kannattaa käydä uimassa hieman ennen lähtöä.

Keskity omaan suoritukseesi ja tee kilpailupäivästä ikimuistoinen. Nyt on aika nauttia harjoittelu tuntien tuloksista ja laittaa kaikki paukut peliin. Nauti, hymyile ja tuuleta maalissa!

8 Käytetyt lähteet:

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

Fogelholm, M. & Vuorimaa, T. 1991. Kunto & Valmennus Haasteena pitkät kestävyyslajit. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Nummela A., Keskinen K. & Vuorimaa T. 2007. Kestävyys. Teoksessa Mero A., Nummela A., Keskinen K. & Häkkinen K. Urheiluvalmennus, s. 335-339. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä. 2007.

Suomen Triathlonliitto 2015. Kilpailu. Luettavissa:

<http://www.triathlon.fi/tapahtumat2/saannot/kilpailu/> Luettu 25.9.2015

Triathlon Suomi 2015. Triathlonkilpailun kulku. Luettavissa:

<http://triathlonsuomi.com/perustietoa-triathlonista/tietoa-kisojen-kulusta/> Luettu 25.9.2015

Triathlon Suomi 2015. Tankkaaminen kisoihin. Luettavissa:

<http://triathlonsuomi.com/ravinto/tankkaaminen-kisoihin/> Luettu: 29.9.2015

Triathlon Suomi 2015. Triathlonkilpailun kulku. Luettavissa:

<http://triathlonsuomi.com/perustietoa-triathlonista/tietoa-kisojen-kulusta/> Luettu 29.9.2015

Triathlon Suomi 2015. Yleisimmin käytettyjen harjoittelalueiden symbolit. Luettu: 29.9.2015

<http://triathlonsuomi.com/harjoittelu/harjoitusten-tehosta-maarasta-ja-palautumisesta/yleisimmin-kaytettyjen-harjoittelalueiden-symbolit/>