



TRIATHLON
FINLAND



Lajikysely: Triathlon (olympiamatka)

25.9.2017

Mika Luoto



Pitkästä aikaa triathlonin valmennusta on kehitetty Suomessa laajasti ja systemaattisesti

- * Valmennusjärjestelmää
- * Harjoituskulttuuria
- * Maajoukkueleiritystä
- * Talent- toimintaa
- * Kilpailujen kehittämistä kansainvälisiä vaatimuksia vastaaviksi

LAJIN VAATIMUKSET:

Laji on moninainen:

- Matkat: Ironman, pitkä, puoli, perus, sprintti, supersprintti, lasten, mini
- Peesikielto / peesivapaa
- Lisäksi: Maastotri, duathlon, talvitri, aquathlon

Osalaji:	Uinti	Pyörä	Juoksu	Vaihdot
Kisasuorituksen kesto (%):	10-20%	50-55%	30-40%	1-2%

UINTI

- Kehitä ensin!
- **Harjoiteltava kuin uimarit:** 20km -> jopa yli 60km viikko (ka n. 25-40km)
- Mukana oltava myös **triathlonuintiharjoituksia altaassa!**
- **Märkäpuku-uinti**, harjoittele sitä myös talvisin (esim. 1x 1-2viikossa)
- Allas uinti - > avovesiuinniksi (meri, järvi, lampi, joki)
- **Haasteet: suunnistus**, aallot, virtaukset, vuorovesi, kylmää, **kontakteja**, suolaista, **odottamattomat tilanteet.**
- **Hallittava:** erilaiset lähdöt (maalta, vedestä, kellunnasta, hyppy) , peesaus, perhoskoira, hengitys molemmilta puolilta.

1500m uitava altaassa (25m) päästäkseen kärkiporukkaan ajamaan.

Miehet

Naiset

Alle 16min

alle 18min

Olet aina pyörän kärkiporukassa

16-16.30

18-18.30

Olet pääsääntöisesti

16.30-17.15

18.30-19.15

Olet yleensä kärkiryhmässä

Uudessa 45s päähän kärkiuimarista niin yleensä olet kärkiporukassa!

PYÖRÄILY

- Ratkaisevaa:
 - Osaat ajaa: porukassa, peesissä, sivu tuulessa
 - **Omaat herkkyyttä lähteä irtiottoihin**
 - Hallitset ajamisen korttelityyppisillä radoilla
 - **Pystyt ajamaan ensimmäiset 2-3km ylikovaa!**
- Omaat riittävän hyvän mäennousu kyvyn
- Harjoittele: Ryhmässä ajoa, peesaamista, hyppäämistä, nojaamista, irtiottoja, ilman käsiä ajamista, märällä ajamista (myös mutkiin), alamäkiä. Maastopyörällä maastossa, lumessa ajoa
- Käy Pyöräkisoissa! -> tulee harjoiteltua näitä kaikki

JUOKSU

- Juoksuvauhti Olympiamatkan kisoissa
Miehet 30min (3.00) Naiset 33-34min (3.20)
- Väljyyttä juosta kovaa heti pyörän jälkeen
- Keskity juoksun taloudellisuuden parantamiseen = rennosti kovaa, parempi tekniikka, (keskivartalossa oikeaa voimaa ja liikkuvuutta).
Helppoja rentoja 50-200m / juoksua tukevaa lihaskuntoa
- Tee joka juoksuharjoituksessa juokсутekniikkaa tukevia harjoitteita!
- Malta (nuorena) pitkien lenkkien kanssa!
- Juokse erilaisissa maastoissa

- * Kysymys 1: Kuvaa muutamalla lauseella lajin huippu-urheilijan fyysiset (myös antropometria), taidolliset, psyykkiset ominaisuudet.

Tärkeimmät fysiologiset ominaisuudet triathlonissa menestymisen kannalta ovat korkea maksimaalinen hapenottokyky, laktaattikynnys ja kyky työskennellä yhtäjaksoisesti mahdollisimman korkealla teholla VO₂max:sta sekä mahdollisimman taloudellinen suorituskyky jokaisessa lajissa. Taloudellisuuteen vaikuttaa tietysti kunkin lajin lajitaito. Erityisesti riittävä uintitekniikan oppiminen edellyttää lajin riittävän varhaista aloittamista.

- * Kukin laji edellyttää hiukan erityyppisiä ominaisuuksia ja siten antropometriset vaatimuksetkin ovat hiukan erilaiset. Huipputriathlonistin ideaali antropometria on jonkinlainen kompromissi eri lajien antropometrisista vaatimuksista. Tämän vuoksi huipulla on hyvinkin erikokoisia triathlonisteja (joilla on jossain määrin hiukan eri vahvuudet).
- * Triathlon on myös mentaalisesti haastavaa, sillä se sisältää kolme lajia, joissa kaikissa pitäisi olla hyvä. Lajit pitää pystyä myös yhdistämään sujuvasti yhdeksi suoritukseksi.
- * Lajit eroavat toisistaan suuresti myös psyykkisten vaatimusten suhteen. Tuntemalla lajin psyykkisiä vaatimuksia voidaan harjoittelua optimoida parhaalla tavalla.
- * Triathlonkilpailun kesto vaihtelee matkan mukaan ja sen aikana on pyrittävä säilyttämään vireystila hyvänä koko kisan ajan. Myös lajien vaihdot tuovat omanlaisen haasteensa triathloniin. Keskittymisen pitää toimia myös vaihtojen aikana, jolloin pitää löytää oma vaihtopaikkansa ja suorittaa vaihto sääntöjen mukaan, äärimmäisen nopeasti. Huonoilla vaihdoilla voi pilata koko kisan. Erityisesti ensimmäisessä vaihdossa sekunnit ratkaisevat pääseekö kilpailija hyvää ryhmään pyöräilemään vai jääkö pahimmassa tapauksessa yksinään ajamaan pyöräilyosuutta.
- * Triathlonistin on myös tarkasteltava muiden kilpailijoiden suoritusta. Mahdollisiin irtiottoihin on reagoitava ja tehtävä tarvittaessa muutoksia ennen kilpailua laadittuun taktiikkaan. Myös ulkoisiin (sää, välineiden toimivuus, renkaan puhkeaminen) tekijöihin ja yllättäviinkin muutoksiin varautuminen parantavat henkistä valmiutta.
- * ”Urheiluharjoittelun ehkä tärkein temppu on rohkean sisun harjoittaminen”

- Lauri pihkala

- * Kysymys 2: Kuvaa muutamalla lauseella missä iässä ja minkälaisen kehityksen kautta lajissasi saavutetaan kansainvälinen huipputaso.

Harjoitteluanalyysi:

- * Riittävä aerobinen pohja ja muuten riittävän monipuolinen harjoittelu takaavat hyvät lähtökohdat systemaattisen harjoittelun aloittamiseen 14-17- ikävuoden iässä.
- * **Tärkeää on erityisesti riittävän hyvän uintitaidon saavuttaminen ja jalkoihin kohdistuvaan iskutukseen totuttelu riittävän nuorella iällä sekä monipuoliset yleistaitoharjoitukset.**
- * Triathlonistin polku (<https://www.triathlon.fi/liiton-urheilijat/nuoret/triathlonistin-polku/>) kuvaa tätä lapsuus- ja nuoruusvaiheen harjoittelua (+esimerkkiohjelmat)
- * Huippuvaiheen harjoittelua (olympiamatkalla) kuvaa triathlonin laji-analyysi (<https://triathlon-fi-bin.directo.fi/@Bin/od3565cd03ad18c11fda2e36427564c1/1505663762/application/pdf/729331/Triathlonin%20lajianalayysi.pdf>) (+esimerkkiohjelmat)

* Kysymys 3: Kuvaa muutamalla lauseella (ja taulukoilla) harjoittelumäärän ja sen sisällön painotusten muutos lapsuusvaiheesta huippuvaiheeseen.

* *Painotusten muutos näkyy hyvin Triathlonistin polusta (ja myöhemmistä esimerkkiohjelmista).*

Monipuolinen, eri ominaisuuksia kehittävä, herkkyykskaudet huomioiva harjoittelu muuttuu 14-17- vuoden iässä lajipainotteiseksi harjoitteluksi, jossa myös kilpailulliset tavoitteet tulevat mukaan kuvaan.

Kysymys 4: Kuvaa lajisi huipputason urheilijan tyypillinen harjoitteluviikko a) peruskuntokaudella, b) kilpailuihin valmistavalla kaudella ja c) kilpailukaudella

a) peruskuntokausi:

1. Henrik Goesch 19v:

Yhteensä 22h-28h/vk, kevyt viikko alle 20h:

uinti 6kpl, juoksu 4-6 kertaa, pyöräily 3-4 kertaa/vk

pk-kauden treenit, alkusyksy							
	ma	ti	ke	to	pe	la	su
ap	uinti + puntti (perusvoima)	uinti	uinti + puntti (perusvoima)	uinti	pyöräily avorullatreeni + venyttely (koko kroppa)	uinti kelaus	pitkä pyöräily
ip	aerobinen juoksu 1h, sisältää 5*30'' kovavauhtista rullausta loivaan alamäkeen	vk-juoksu	pyöräily pk-lenkki 2-3h	vk/mk-juoksu Kupittaa	uinti nopeus	aerobinen juoksu n. 1.45'-2h puolivälissä ja lopussa 2*30'' kovaa	lepo

* Kaisa Lehtonen 26v.
Talvikausi kova viikko (kotona, talvi o8)

Ma: Lepo tai kevyt palauttava harjoitus

Ti: Ap. Uinti 1h (nopeus)

Ip. Juoksu 45min + kp 30min (radalla; nopeus, taloudellisuus / juoksu-kuntopiiri) + Uinti 1h

Ke: Ap. pk-harjoitus 2-3h (hiihto, maastopyörä, ergo, juoksu) + jalkajumppa 30min

Ip. Uinti 1.30-2h (pitkät kelaus sarjat) + jumppa 30min (ylävaltalo)

To: Kevyt pk-harjoitus 1-1.30h (hiihto, maastopyörä, juoksu, ergo)+ huoltava jumppaa

Pe: Ap. Uinti 45min + juoksu 40-60min (mäkeä juoksumatolla)

Ip. Uinti 1.30h (teho) + monipuolinen Sali 1h

La: Ap. Hiihto 1-2h

Ip. Uinti 1.30h + juoksu 1h (Vk ulkona tai radalla esim. 2-3x2km+3-5x1km/1-2min palautus) + jumppa 30min

Su: Pitkä pk harjoitus 3-5h (hiihto, maastopyörä + lyhyt juoksu) + uinti 30-45min + jumppa 20-60min

Yht. 19-25h

b) Kilpailuun valmistava kausi, leiriviikko, Henrik Goesch 20v: 28-32h/vk, melko paljon ”tehoharjoittelua” ennen kauden 1. kisaa

päivä	ma 9.3.	ti	ke	to	pe	la	su			
aamupäivä	matkustus	vartalonhallinta? + uinti	vk-juoksu 1h, 10'+8'+6'+4'+2', hölkäpalautus 2' (vk1-->yli anak.)	uinti + kevyt pyörittely	uinti + hölkkä 45'	uinti	lepo/meriuinti			
iltapäivä		py n. 2h: sis. Mäkitemmot 3*5'+ 3*5' vk2/anak. Tasamaalla +juoksu 30' (alku reipasta, loppu kevyttä)	py n.3h aerobista+ ju15'	juoksu 1h ("nopeus" ja tekniikka), sis. 2-3*100-200- 300- 200-100m (2- 3km:n	pyörä+juoksu vk- yhdistelmä: py 8'+6'+4'+2'+ juoksu 5*3' hyvät verryttelyt alla ja päälle	pitkä aerobinen pyöräily 3-4h, sisältää mäkeä (aer. Kynnyksellä hyvällä pyörityksellä)	juoksu mäkivedot: verr.+2*5-6*1' melko jyrkkään ylämäkeen 1' hölkäpal. Välissä 5' verr.			
ilta	juoksuverryttely 1h + jumppa		Jumppa		Jumppa		Jumppa			
päivä	ma 16.3.	ti	ke	to	pe	la 21.3.	su	ma	ti	ke
aamupäivä	uinti + aer.py1-2h	py 3h aer. Sisältäen 2*5-6*1' t.1' MK:ta (osa voi olla mäkeen, mutta myös tasaisella)	uinti + aer.py1-2h	py 2h, sisältäen 4*5' tempoajoa vaihtelevassa maastossa.	uinti	Kisa	Palauttava päivä (uintia ja pyörittelyä)	aerobinen pyöräily 3h	aerobinen pyöräily 3h	matka
iltapäivä	juoksu 1h: 10-12*200m hölkäpalautus 30"	kova juoksu: 500-1000-2000 -1000-500 vk2/anak. T.2'	("nopeus" ja tekniikka), sis. 2-3*100-200- 300- 200-100m (2-3km:n kisavauhdilla) hölkäpal. 30"	uinti	juoksu verr.		juoksu "nopeustreeni"	aerobinen juoksu 1h- 1.45h		
ilta	Jumppa	Jumppa		Jumppa	rentoutusharjoitus		Jumppa			

jumppa noin joka toinen ilta: lihaskuntoa (keskivartalo, kädet, hyppyjä) + hyvä venyttely ja aktiivista liikkuvuutta
aktiivinen liikkuvuus +
lihaskunto: 5* (20-30 punnerrusta + 30 vatsaa (suoria ja kiertoja) + 3 selkää (suoria ja kiertoja) + 10 kyykkyhyppyä (tosi teräviä))+

Kaisa Lehtonen 26v.

Leiriviikko Maspalomaksessa 18.2.-24.2.2008

Maanantai

Ap. Juoksu 15min + Uinti 1.30h (10x200m) + Juoksu 15min

Ip. Juoksu 1.05 (40min vk) + Jumppa 30min keskivartalo.

Tiistai

Ap. Pyörä 15min + Uinti 1.15h (5x400m) + Pyörä 3.30h (vk 40min mäkeen ja tasaiselle) + Juoksu 20min (alkuun 3min 10km kisavauhtia + 7min vk ala-alue + verra)

Keskiviikko

Ip. Pyörä 10min + Sali 45min kevyt monipuolinen + Juoksu radalla 30min (aidat, tekn drill + 8x100m) + pyörä 30min

Torstai

Ap. Pyörä 10min + Uinti 1.20h (3x5x100m) + Juoksu radalla (5x100m, drillit, 5x60m, 2x6x200m) + pyörä 10min

Ip. Pyörä 35min + yhdistelmä 1.05 (2x (20min py + 10min juoksu (Vk-Mk) + pyörä 45min

Perjantai

Ap. juoksu 1.15 (3x15min aerk -Vk ala-alue) + palauttava Uinti 15min

Ip. Pyörä 2.40h Pk (1h mäkeä aerk) + juoksu 20min (10min AerK)

Lauantai

Ap. Pyörä 10min + Uinti 1.15h (6x5x50m) + pyörä 10min

Ip Pyörä 2.35 (sisältää Vk 50min tasainen + mäki lopussa nousi yli Ank + 30min
vuoroveto AerK-Vk) + kevyt uinti meressä 20min

Sunnuntai

Aamulla: Juoksu 1.20 kevyt Pk

Päivällä: Pyörä 3.30h PK (vuorovetoja + lopussa lyhyitä rentoja kirejä + juoksu
20min pk

Illalla: Jumppa 30min + hieronta

Lisäksi ma, ti, ke, to ja la aamulla lyhyt aamuherättely (sis juoksua 5-10min + venyttely. +
muutama drilli, keskivartaloliike, penkillenousu + jalkojen heiluttelut)

Venyttely joka ilta

YHTEENSÄ: 30h + joka päivä huollot ja venyttelyt 60min

Uintia 6h = n. 22km, Pyörää 15.30h, Juoksu 6.30h, Voimaa 2h

Tehot ilman uinteja: PK: 18h, VK: 3.45h, MK: 15min

c) Kilpailukausi

- * kilpailukaudella treeniohjelma elää paljon tuntemusten ja rasiustilan sekä tulevien ja menneiden kisojen takia.
- * esimerkkisuunnitelma touko-kesäkuulle (kilpailukausi on jo käynnissä, mutta pääkisaan vielä aikaa. Huippukuntoon pääseminen vaatii myös kovia kisoja alle yleensä)

Henrik Goesch, 20v:

- * edelleen riittävästi aerobista treeniä, mutta myös tarpeeksi kovia treenejä:
- * 2-3 kovempaa uintia/viikko:
- * 1-2 2. alueen treeniä, 1 3. alueen treeni (ainakin lähes joka viikko, esim. 3-4*25m, 30*50, 15*100 L.1.30'' tai 8*200 L. 2.50'' tai 2-4*400 max. vauhdilla t. 1')
- * 1 vk-pyöräily/viikko; vuorovetotreeni, vk-vedot 5-6*5' tai vauhtileikittely esim. 20km:n lenkki ympäri 2-3 kertaa, ylämäet reippaasti, muuten kevyesti
- * ja 1 maksimikestävyyspyöräily joka toinen viikko, esim. 1'+2'+3'+4' + 3' +2'+1' + 1*4km ajalla.
- * 2-3 kovempaa juoksua, 1 pyöräilyn päälle (yhdistelmä/kisa/treenikisa) esim. 8-12*300-500 tai vl-treeni: 30': 30'' kisavauhtia/30'' kevyttä, pidempi vk-alueen treeni: tv-reipas/kova tai kiihtyvä vk 8-12km, kisavauhtiset tonnit 4-6*1000m t.2-3'
- * Näistä rakentuu sopiva treeniohjelma. Kun leiriolosuhteissa kovia treenejä tulee joka 2. päivä (voi olla myös 2 tehollisesti kovaa treeniä samana päivänä, jos toinen on uinti), kilpailukaudella kovia päiviä tulee noin joka 3. päivä. Välillä tulee myös riittävästi aerobista treeniä, jotta kunto kestää läpi pitkän kilpailukauden (3-6kk)

Tässä vielä yhteenvetoa Kaisa Lehtosen harjoittelusta:

kauden 2006 - 2007 (25v.) karkea **yhteenveto** harjoitustavoista:

Harjoittelua yhteensä = 820h

Uinti 250h = n. 800km

Pyörä (maantie, maasto ja ergo) = 300h

Juoksu = 140h

Hiihto + sauvakävely = 60h

Voima = 60h

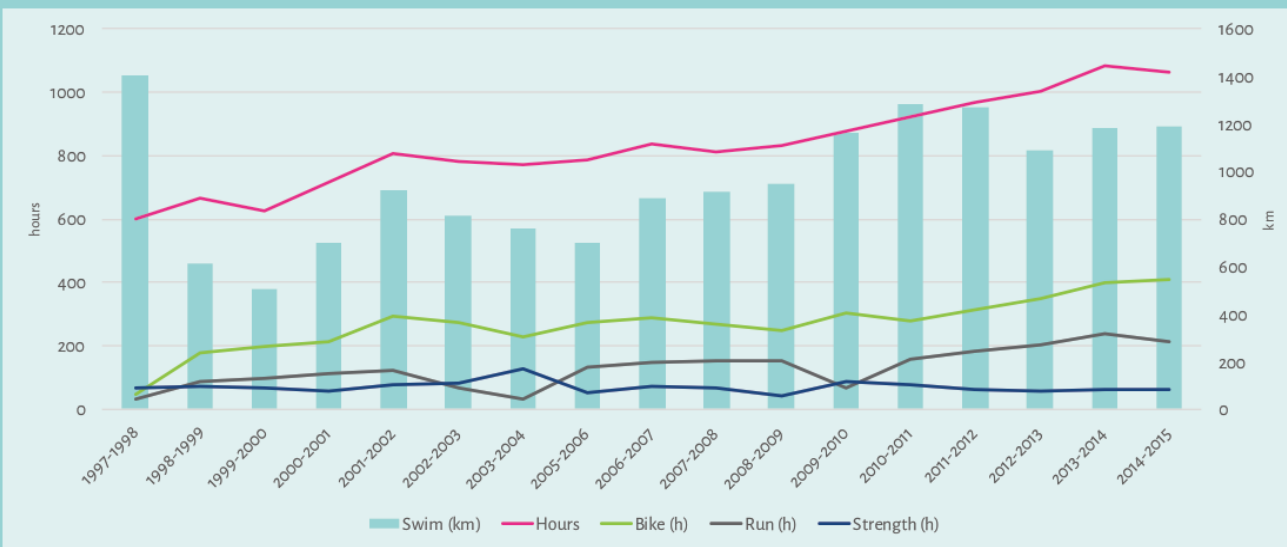
Muu 10h

+ päivittäiset huoltavat jumpat ja venyttelyt

Rytmitys peruskuntokausi 16pv/5pv = 16pv la,su +2viikkoa / 5pv ma-pe

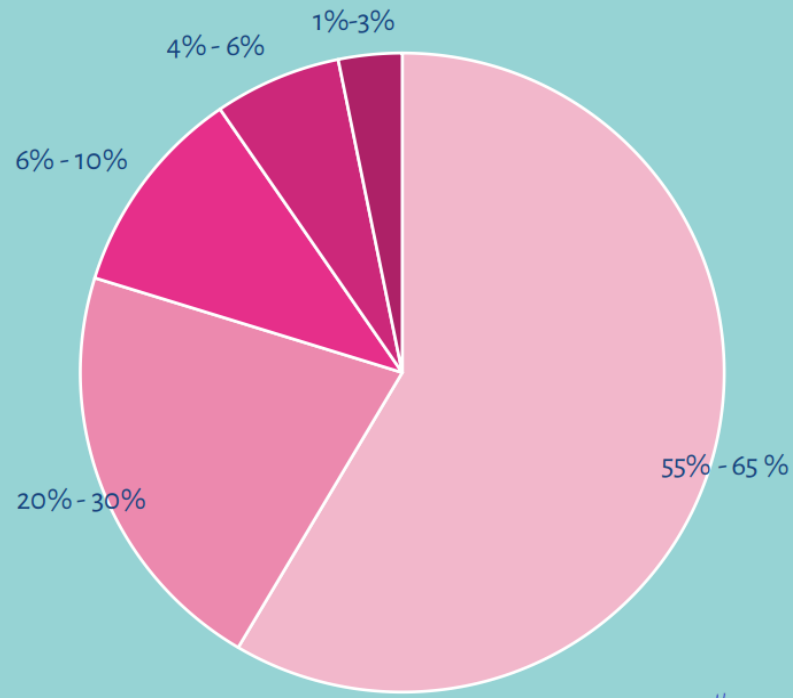
Kilpailuun valmistava kausi 9pv/5pv = la,su + viikko / 5pv ma-pe

DEVELOPMENT OF THE ANNUAL TRAINING AMOUNT 1998 - 2015



TRAINING INTENSITY (1998 -) 2015

- 1 & 2 under aerobic thold
- 3 & 4 between tholds
- 5 over anaerodic thold



Vertailua kansainväliseen triathlonvalmennukseen

- * Brownleen veljekset ovat putsanneet pöydät sekä Lontoon että Rion olympialaisissa (4 mitalia kuudesta). Myös muut Britit ovat menestyneet loistavasti triathlonin arvokisoissa viime vuosina. Tässä lyhyt katsaus heidän valmentajansa esittelemiin harjoitusmenetelmiin ja -filosofiaan:

Training Environment: Culture

- “earn” additional services/competitions/trips
- No culture of entitlement
- Group is vital
- Fun is important
- Learn from older athletes
- Leeds – cold, wet, hilly

Training Environment: Culture

- Grass is not greener elsewhere
- “Fast track” strategy from Junior to Senior
 - Establish sound biomechanics and skills
 - Increase training loads between ages 18-21 to world class threshold

Alistair Brownlee

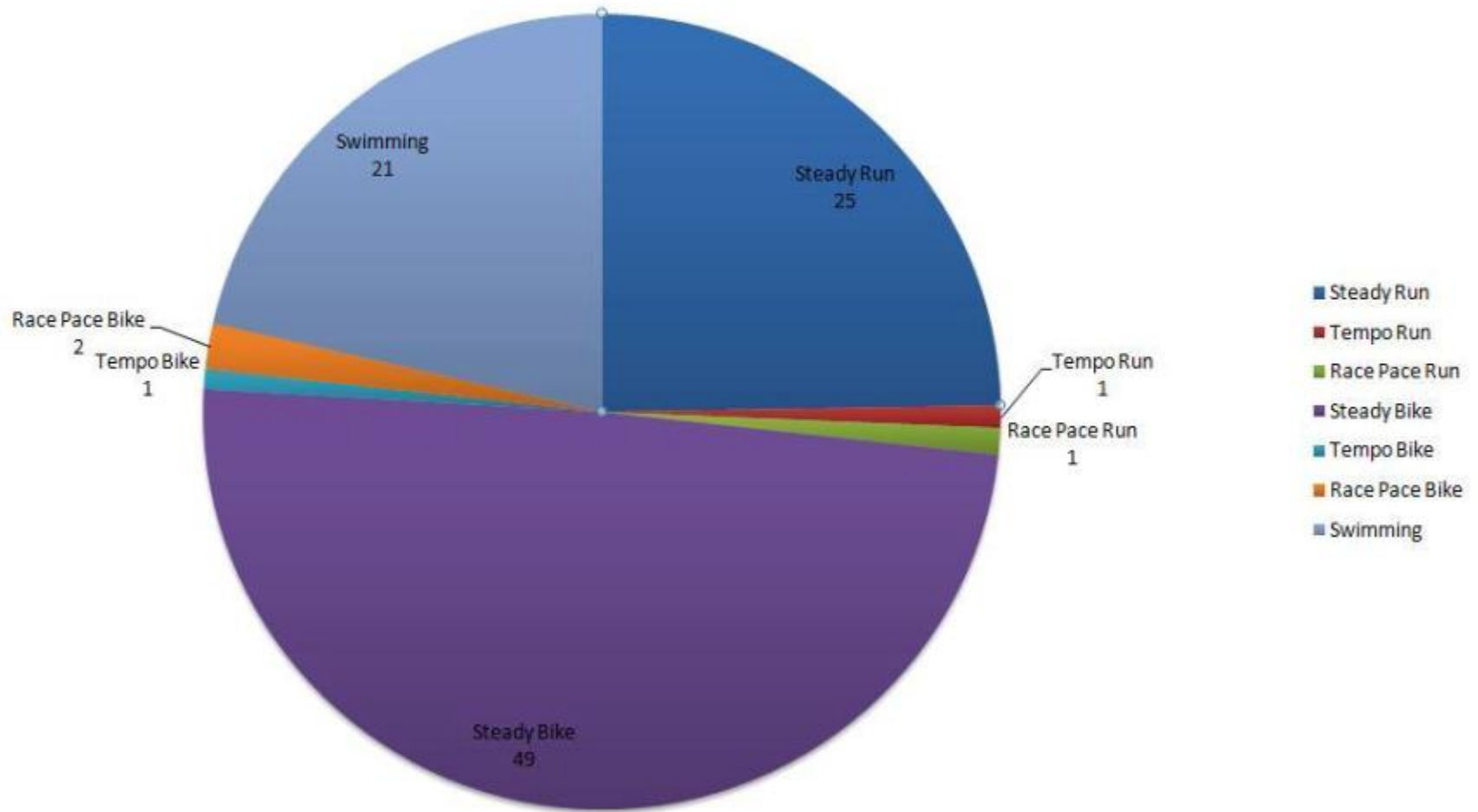
Vision and Technical Model

- To run 10k in 28 minutes
800m in 1:56:00
200m in 26:0

Technical Model

- Posture
- Foot strike
- Rotations
- Hamstrings and Quads
- Drive
- Sprints versus endurance

Percentage Distribution of Training



Alistair Brownlee

Typical training week Feb 2012

steady/aerobic

tempo/hard/interval

S&C/physio

<u>Monday</u>	<u>Tuesday</u>	<u>Wednesday</u>	<u>Thursday</u>	<u>Friday</u>	<u>Saturday</u>	<u>Sunday</u>
80 min steady run 120bpm	Easy Swim	Easy swim	Fast swim	Easy swim	Run session 30 mins hard 160bpm	4 hrs easy bike
Drills S&C	40 min easy run	75 min easy run	60 min easy run	S&C	3.5 hrs easy bike	1hr 40 easy run
Hard Swim	1 hr easy bike	3.5 hr bike	2 hr easy bike 20 min efforts within this	60 min easy run	30 min easy run	
2 hr easy bike	Track 15 mins hard 170bpm			60 min easy bike		

Lessons Learnt

1. Volume of Training

- (i) 3 Sports
 - (a) Swim
 - (b) Run
 - (c) Cycle

- (ii) Cross Training: Bike - Run
Run - Bike
Swim

Lessons Learnt

2. Frequency of Training (sessions per week)

Triathlete

$$7 \times 3 = 21$$

excluding strength and conditioning,

technique, physio and massage

Athlete

$$7 \times 2 = 14$$

Lessons Learnt

3. Content of Training

Aerobic 98% Aerobic 2%

4. Complexity of Training

- 48-50 viikkoa vuodessa systemaattista harjoittelua, keskiarvo tunnit 27/vk, harjoituskerrat 21 harj./vk
- Koko vuoden harjoittelua läpi koko skaalan; pk, vk, mk, nopeus, voima jne...
- Ei suoranaista periadisointia; kolme kovaa yksi kevyt, kevyellä viikolla sama intensiteetti, vähemmän tunteja
- 10 päivää kevyempi jakso (taper) ennen pääkilpailua
- Kun mennään hiljaa mennään paljon hiljempaa kuin muut triathlonistit, kun mennään kovaa mennään selvästi kovempaa
- Kaksi drilli harjoitusta viikossa jokaisella läpi vuoden, tähtää taloudelliseen suoritukseen.
- 3 voima treeniä naisilla, 2 miehille. voimaharjoittelu tähtää liikeratojen laajentamiseen

OLYMPIC PREPARATION OF A WORLD-CLASS FEMALE TRIATHLETE

20 April 2016

Olympic Preparation of a World-Class Female Triathlete

by Iñigo Mujika, IISPP 2014

Designed by ©YLM Sport Science

Ainhoa Murua
7th place
2012 London Olympic Games

This study reports on the training program of a world-class female triathlete preparing to compete in the London 2012 Olympic Games

Over 50 weeks

16 ± 4

sessions per week



303 swim

194 bike

254 run

45 strength training



21

days of full rest over the year



427 h

Training intensity distribution



Kysymys 5. Kuvaa lajisi huippuvaiheen harjoittelussa ja kilpailemisessa seurattavat asiat (esim. harjoitusmäärä, harjoittelun jakautuminen, kuormituksen seuranta ja terveyden seuranta)

- * Harjoituksen kokonaismäärä lasketaan tunneissa. Uintimäärä lasketaan joko aikana tai kilometreinä (tai sekä että), pyöräily ja juoksu samoin.
- * Harjoitustehojen seurannassa on monta eri tapaa ja asteikkoa. Tärkein asia triathlonin harjoittelun seurannassa on kokonaiskuormituksen hallinta. Sitäkin voidaan seurata eri mittareilla ja asteikoilla. Sekä tekniset, palautumista ilmaisevat mittarit, että tuntemuksiin ja mielialaan perustuvat seurantamenetelmät ovat käytössä, mutta mitään yhtenäistä systeemiä ei ole (edes suomessa).
- * Harjoittelun tuloksellisuutta ja suorituskyvyn kehitystä seurataan sekä kenttä että laboratoriotesteillä. Uinnissa yleisimmin käytettyjä testimatkoja ovat 400m, 800m ja 1500m, juoksussa 3000m, 5000m (radalla) ja 10km (maantiellä yleensä). Laboratoriossa suoritettavat kynnystestit voidaan tehdä joko täysin erikseen tai jopa peräkkäin (pyöräily tällöin anakynnykselle asti, ei maksimiin) ja juoksu pienen tauon jälkeen perään (30'-60').

* Valmentautumis- ja toimintaympäristö

Kysymys 6. Kuvaa lajisi huippu-urheilijan optimaalinen valmentautumisympäristö (esim. olosuhteet ja henkilöt ympärillä)

- * *Harjoitusolosuhteiden suhteen tarvitaan hyvä uimahalli (mielellään 50metrin), riittävästi hyväkuntoisia teitä sekä juoksuun sopivia maastoja ja alustoja.*
- * *Valmentajan läsnäolo ei ole kaikissa treeneissä välttämätöntä, tarpeellisuuden painottuen etenkin uinti-, tekniikka- ja tehoharjoitukseen. Lisäksi laadukkaan treeniryhmän löytäminen on erittäin tärkeää pyrittäessä maailmanhuipulle triathlonissa. Olosuhteet Suomessa eivät varsinkaan talvisaikaan tue aikuishuipputriathlonistin harjoittelua.*

* Urheilijan terveys

kysymys 7. Kuvaa millä tavoin terveydenhuolto ja terveyden lisääminen toteutuu lapsuusvaiheesta huippuvaiheeseen lajissasi.

- * *Useimpien triathlonistien kohdalla terveydenhuoltoa ei ole hoidettu ammattimaisesti vaan se perustuu kouluterveydenhuollon ja oman vakuutuksen tarjoamiin mahdollisuuksiin.*
- * *Urheiluakatemian ja sen tukipalveluiden hyödyntäminen ovat lisänneet kärkitason urheilijoiden terveydenhuollon ja vammojen ennaltaehkäisyn toteutumista triathlonistin uran aikana.*

* Lajivalinta ja huippu-urheilijan elämä

* kysymys 8. Kuvaa missä iässä lajivalinnan tulisi tapahtua lajissasi.

* 14-17-vuoden iässä olisi hyvä ikä valita triathlonin päälajiksi, mutta sitä ennenkin on aloitettava triathlonin osalajien, erityisesti uinnin harjoittelu.

Ulkomailla erikoistuminen triathloniin tapahtuu yleensä aiemmin kuin Suomessa, mutta koska Suomessa triathlonseurat eivät pysty tarjoamaan riittävän tasokasta ja määrällisesti riittävää uintiharjoittelua lapsille, kannattaa se puoli hoitaa uimaseuroissa. **Yhteistyö uimaseurojen kanssa on siis Suomen triathlonin kannalta tärkeää.**

kysymys 9. Kuvaa kuinka ja minkä tekijöiden seurauksena ymmärrys huippu-urheilijan elämästä ja sen vaatimuksista kehittyi lajissasi.

- * Triathlon on myöhäisen erikoistumisen laji, joten huipulle pääsemisellä ei ole kiire (useimmat huiput lyhyillä matkoilla ovat yli 25-vuotiaita ja pitkillä matkoilla yli 30- vuotiaita).
- * Ymmärrys huippu-urheilijan elämästä ja sen vaatimuksista kehittyvät pikku hiljaa harjoittelun ja tavoitteiden kehittyessä ja kasvaessa. Tärkeässä roolissa huippu-urheilijan identiteetin omaksumisessa ovat paitsi valmentajat* myös muut urheilijat. Tämän vuoksi olisi ensiarvoisen tärkeää, että urheilija pääsisi harjoittelemaan ja elämään yhdessä maailman huippua lähellä olevien, itseään kovempien (yleensä ulkomaalaisten) urheilijoiden kanssa. Nuorille urheilijoille aikuisten ja muiden itseään parempien urheilijoiden esimerkki on todella tärkeää.
- * *Triathlonistilla on usein monia valmentajia, eri lajeille omansa ja mahdollisesti lisäksi päävalmentaja, joka koordinoi kokonaisuutta. Triathlonistin kehittyessä on tärkeää, että hän ottaa (myös) itse entistä enemmän vastuuta kokonaisuudesta. Triathlonin kaltaisessa monia lajeja ja pitkiä treenejä sisältävässä sekä yleensä paljon matkustelua vaativassa lajissa ulkopuolisen on vaikeaa, jollei mahdotonta pysyä aina perillä kaikista harjoitteluun ja palautumiseen liittyvistä asioista.

Lähteet: Triathlonin olympiamatkojen lajiansalyysi

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/49542/Malinen%20Jari-Pekka.pdf?sequence=1>

Pajulahden Kestävyyssseminaari 2015, Kaisa Lehtonen

Phasing in Triathlon, 2013

Dr Malcolm Brown MBE,

Director of Sport, Leeds Metropolitan University

British Triathlon Olympic Team Leader 2010 – 2012