



# TRIATHLON

Pauli Kiuru  
Seppo Nuutila

Otava



## *Bennie Lindberg:* suomalaisen ja saksalaisen triathlonvalmennuksen eroja

Tämän kirjoituksen yleiskuva on syntynyt 1990-luvun loppupuolella toimiessani valmentajana Saksassa, ensisijaisesti Baijerissa. Baijeri on triathlonistien määrässä ja kilpailujen runsaudessa Saksan johtava osavaltio. Haluan painottaa, että tämä on yleiskuva ja että aina lyötyy (onneksi) kaavoista poikkeavia yksilöitä!

Ensimmäisenä asiana huomaa, että yleinen tietämys valmennuksesta ja fysiologiasta on Suomessa huomattavasti parempi kuin Saksassa. Valmentajana joutuu usein selittämään perusjuttuja ja ainoastaan hyvin harvoin – päinvastoin kuin suomalaisten urheilijoiden kanssa – saa vastattavakseen ns. nippelikysymyksiä. Ehkä on niin, että suomalainen ei usko toista niin helposti, minkä vuoksi Suomessa asiat pitää selitellä ruohonjuuritasolle asti (ja silti joskus urheilijan on pakko kokea asiat kantapäähän kautta...).

Saksalainen (yleinen) tietämättömyys valmennuksesta voi toisaalta johtua siitä, että harrastajamäärät ovat moninkertaiset Suomeen verrattuna ja vain pienellä määrällä on mahdollisuus harjoitella pätevän valmentajan kanssa. Esimerkiksi Suomen Triathlonliitto jäsenmäärineen olisi vasta toisella sijalla verrattaessa kotikaupunkini Rothin seurojen suuruuteen ja vain niukasti toiseksi suurinta edellä. Päteviä valmentajia, joilla on koulutusta, kokemusta ja näyttöä, Rothista on kuitenkin vaikeaa löytää. Tietty perustietämys valmennuksesta täytyy jokaisella olla, mutta sitä ei kannata liioitella eli valmennuksessa on keskityttävä olennaiseen. Kannattaa aina muistaa Seppo Nuutilan viisaita sanoja: "Niin kauan kun metri on metri ja sekunti on sekunti, harjoittelu on hel...tin yksinkertaista!"



Mainitusta tietämättömyydestä seuraa myös, että Saksassa harjoitellaan enemmän kolmea eri lajia kun triathlonia. Toki Saksassakin tehdään erilaisia yhdistelmäharjoitteita, mutta tehon, laadun ja määrän tarkka yhteensovittaminen on enemmän nähtävissä vanhojen ja kokeneiden urheilijoiden keskuudessa. Toisaalta siinä on hyvät puolensa, sillä osa harjoitteluajasta kuluu erilaisiin lajikohtaisiin tekniikka-harjoitteisiin, joita yleensä suoritetaan uinti-, pyöräily- tai juoksuvalmentajan valvonnassa.

Saksassa harjoitellaan paljon ryhmissä ja ensisijaisesti tunteen perusteella. Voisi melkein sanoa, että triathlon on joukkueurheilua (ainakin suurissa seuroissa, joilla on ohjattua toimintaa) ja ainoastaan kilpailusuoritus on yksilösuoritus. Viime aikoina jopa osa kilpailusuorituksista on ollut joukkueurheilua (1. ja 2. Bundesliiga).

Joukkueharjoittelusta seuraa kaksi asiaa: harjoitellaan tehollisesti molempia ääripäitä ja harjoitellaan paljon. Peruskestävyys-harjoittelu tehdään monesti ryhmissä, jolloin ryhmän hitain määrää vauhdin. Myös kova harjoittelu tehdään ryhmissä ja siitä muodostuu lähes poikkeuksetta kilpailu. Koska tämä harjoittelu on kovaa ja kuluttavaa, muu harjoittelu on sitten erittäin kevyttä, jotta palauduttaisiin seuraavaan kovaan harjoitukseen. Pitkälle matkalle tähtäävät urheilijat harjoittelevat tällä tavalla kevyesti 35–45 tuntia viikossa, lyhyelle matkalle tähtäävät ehkä 5–10 tuntia vähemmän mutta käyvät ahkerasti erilaisissa uinti-, pyöräily-, juoksu-, MTB-, duathlon- ja triathlonkisoissa.

Tämäntapaista harjoittelua on henkisesti helpompi toteuttaa (henkinen ryhmätuki ja suuri osa harjoittelusta on erittäin kevyttä), mutta se vie huomattavasti enemmän aikaa kuin suomalainen tapa ja sitä voi harjoittaa ainoastaan täysipäiväinen ammattilainen – jolla ei ole parempaa tekemistä ja joka on liian "mamo" kiduttamaan itseään kovissa vauhtikestävyys-harjoituksissa. On aika vaikea sovittaa 38 tunnin työviikkoon 35–45 tuntia harjoittelua, kun vielä pitäisi ehtiä nukkumaan, syömään, huoltamaan välineitä jne.

Saksassa on usein tapana harjoitella jaksollisesti erittäin

paljon yhtä lajia, jotta syntyisi riittävän suuri harjoitusärsyke. Normaalisti uinti- ja juoksujakso on loka-tammikuussa ja pyöräilyjakso helmi-maaliskuussa. Huhtikuusta alkaen lajeja harjoitellaan taas tasaisemmin.

Valmennuksellisia eroja löytyy tietysti myös maantieteellisen sijainnin takia. Saksan talvi on huomattavasti leudompi kuin Suomen, ja kun Saksassa jo harjoitellaan lyhyissä housuissa, niin Keski-Suomen pelloilla on vielä puoli metriä lunta. Pohjois-Saksaa lukuun ottamatta löytyy yleensä paljon mäkiä reittejä, joilla voi mukavasti hankkia voimaa jalkoihin. Talvella ei tarvitse liukastella lumella, mikä vähentää loukkaantumisvaaraa ja helpottaa kovien juoksuharjoitusten tekemistä. Korvaavia ja tukevia harjoitteita, kuten voimailua, voimistelua, kuntopiiriä, venyttelyä, vesijuoksuja, hiihtoa ja maastopyöräilyä. Saksassa tehdään suunnilleen samalla tavalla kuin Suomessa ottaen huomioon edellä mainitut erot.

Saksassa on viime vuosina kehitetty vahvasti talvitriathlonia (juoksu + maastopyöräily + vapaan tyylin hiihto), joka antaa "kesätathlonisteille" mahdollisuuden tehdä kovia ja tehokkaita harjoituksia talvella ja piristää mukavasti. Tähän lajiin on jo muodostunut omat erikoismiehet; odotankin mielenkiinnolla milloin Pohjoismaiden triathlon- ja hiihtopuolen urheilijat löytävät tämän heille erinomaisesti sopivan lajin.

Kumpi on parempi, suomalainen vai saksalainen valmennussysteemi? Asiaa on mahdoton yleistää, mutta voidaan sanoa, että jokaisen on kuljettava omia polkujaan ja käytävä välillä katsomassa metsässä, löytyykö nopeampia polkuja. Kuitenkaan ei saa kadottaa omaa polkua silmästään, jotta suunta kohti tavoitetta säilyy! (Bennie Lindberg, Roth 18.6.2000)