

Triathlon: kilpaileminen ja niihin valmistautuminen

Case Finntriathlon Joroinen 2017

Tekijä Mika Martikainen

Päivitetty 12.07.2017

Valmistautuminen

Suurin työ on tehty talven ja kevään/kesän mittaan, nyt on tarkoitus poimia hedelmät eli työn tulokset itse kisassa. Tässä ohjeessa esimerkkinä toimii Joroisten puolimatkan SM-kisa. Ohje on sovellettavissa suurimmilta osin myös muihin kisoihin. Vain kisapaikka ja reittien erityispiirteet hiukan vaihtelevat.

Viimeistelytreenit ja muut on jo tehty - kullekin sopivalla ja ominaisella tavalla, joten tästä eteenpäin ei voi suositella muuta kuin pienen tuntuman ylläpitoa, lepoa, kehon ja varusteiden huoltoa yms. Varusteet (vaihtopussit, rekisteröinti) kannattaa hoitaa Joroisissa jo perjantaina, jos se vain on mitenkään mahdollista. Lauantaiaamuna on ruuhkaa ja siirtymiset ottavat paljon aikaa. Kun homman hoitaa alta pois perjantaina, voi keskittyä lauantiaamuna itse kisaan eikä setviä varusteiden kanssa.

Tankkaus ennen kisa

Tankkaaminen eli hiilihydraattivarastojen täydentyminen on hyvä aloittaa 3 vrk ennen kisa, tankata yhdestä kahteen päivää ja palata vuorokautta ennen kisa normaaliin ruokavalioon. Kun kisa on lauantaina - tankkaus keskiviikkona ja torstaina.

Tankkauksen tarkoituksena on täyttää kehon hiilihydraattivarastot, jotta niiden voimalla voidaan mennä mahdollisimman pitkän aikaa sekä elimistö "tottuu käyttämään" hiilihydraatteja energiantuotannossa mahdollisimman paljon.

Normaali hiilihydraattien tarve aktiivisella henkilöllä on n. 5 g / painokilo (riippuen päivittäisestä aktiivisuudesta ja liikunnan määrästä).

Tankkauksen aikana hiilihydraattien saanti nostetaan 1-3 päiväksi 8-10 g / painokilo. Kahta vuorokautta pidemmästä tankkausajasta ei ole hyötyä, koska

hiilihydraattivarastot saadaan tuossa ajassa jo täyteen.

Tankkauksen jälkeen on hyvä pitää yksi "normaalipäivä" ennen kisaa eli syödä normaalisti. Tankkauksen aikana liikunta on joko hyvin vähäistä ja kevyttä, esim. lyhyt kävelylenkki, tai totaalilepo harjoittelusta.

KISA lauantaina, tee näin:

Keskiviikko ja torstai

Tankkaus käyntiin keskiviikkona ja toinen tankkauspäivä on torstai.

Esim. 70 kg = 70 kg x 8 g/kg = 560 grammaa hiilihydraattia (hh) per päivä.

Paljon hiilihydraattia sisältäviä tuotteita:

- aamiaismurot
- vaalea leipä
- peruna, riisi, puuro
- pasta
- sokeri (karkit)
- Urheilujuomat, limpparit
- maltodekstriini (esim. Fast Malto6 sekoitettuna juomaan)
- jne.

Eli käytännössä lisätään "hötön" syöntiä niin, että tuntuu jopa "pahalta". Avuksi kannattanee ottaa urheilujuomat/malto, koska muuten voi olla hankalaa lisätä noin paljon normaalia syöntiä.

Joutuu siis vähän katsomaan tuoteselosteita, arvioimaan syödyn ruuan määrää ja laskemaan hh-määriä.

Tankkauksen onnistuminen näkyy siinä, että on vähän pöhöttynyt olo ja tuntuu, ettei "tossu oikein kulje". Tämä tuntemus on aivan normaali ja kertoo, että hh-varastot ovat täynnä. Painokin saattaa nousta 1-3 kg. Ei kannata huolestua, kyllä ne kisasuorituksen aikana karisee pois.

Perjantaina paluu normaaliin syömiseen.

Kisan aikainen energiansaanti

Jotta hh-tankkauksesta on hyötyä myös kisasuorituksen aikana, on tärkeää saada hiilihydraatteja myös kisan aikana **heti alusta lähtien**. Urheilujuomaa, geeliä tai vastaavia tuotteita heti uintiosuuden jälkeen.

Yleisohje:

0,7-1 litra / tunti nestettä (mielellään urheilujuomaa tmv. jotta suolojakin mukana). Mitä kuumempi keli, sen enemmän hikoilet -> sen enemmän nestevajetta syntyy. Nestevajeen paikkaaminen on kisan aikaisen tankkauksen tärkein tavoite.

Yksi geeli (n. 20-30g hh) per 20 minuuttia. Hiilihydraatin saanti n. 60 g / tunti.

Tutustu käyttämiesi geelien ym. lisäravinteiden käyttöohjeisiin! Esim. on olemassa geelejä, joissa on vesi mukana ja (suurimmassa) osassa ei -> hyvän imeytymisen kannalta vettä geelien kanssa olisi saatava.

Viimeinen vuorokausi ennen kisaa

Testaa viimeistään tässä vaiheessa kaikki varusteesi ja tarkista niiden kunto ja käyttö. Älä ota uusia varusteita käyttöön, joita et ole ennen käyttänyt. Esim. uudet lenkkarit voivat olla niin uusi kokemus kropalle, että ensimmäiset kilometrit menevät niihin totutella, jolloin ennätysvauhti jäänee kokematta. Sama pätee myös energiatankkaukseen - testaa uudet geelit ja kisojen tarjonta etukäteen, ettei tule yllätyksiä.

Vie varusteet kisapaikalle ja käy ilmoittautumassa. Käy kisainfossa.

Laita kaikki valmiiksi edellisenä iltana lauantain lähtöä varten. Tee mukavia ja mielekkäitä asioita, rentoudu. Näin jännitys ei saa yliotetta. Käy nukkumaan normaaliin aikaan ja tarpeeksi ajoissa.

Mielikuvaharjoittelu

Jokaisella on oma tapansa kisata ja virittäytyä kisafiilikseen. Osa menee lähtöviivalle asti sen kummemmin jännittämättä, osa on jo päiviä ennen pieni jännitys päällä. Molemmat ovat "oikein" ja se, miten sinä asian koet, on sinulle varmasti oikea tapa virittäytyä. Olemme kaikki erilaisia.

Itse olen suosinut mielikuvaharjoittelua noin päivää ennen kisaa - tai en saa muuten pätkeäkään unta kisaa edeltävänä yönä. Tuossa mielikuvaharjoittelussa käyn mielessäni läpi kisan ja sen kriittiset kohdat sekä tavoitevauhdit. Miltä pitää tuntua, että pääsen tavoitteeseen, mitä pitää ehdottomasti muistaa vaihdoissa, mitä teen, jos joku homma ei mene putkeen; miten varmistan, että saan tarpeeksi energiaa matkan aikana; mitä teen, jos pyörä hajoaa; mitä teen, jos suunnistan uinnissa pieleen; mitä teen, jos huomaan, ettei tekniikka ole uinnissa/pyöräilyssä/juoksussa kunnossa jne. Ja ennen kaikkea, miten tuuletan maalissa päästessäni tavoiteaikaan!

Kisasuorituksen käyminen ennakoita läpi auttaa myös miettimään, mitä tarvitsee mukaan. Geelien määrät, vararenkaat, verryttelyvaatteet, varalasi, pullot, mittarit, anturit, lataukset, työkalut, juoksulakin, aurinkolasit jne. Lisäksi se auttaa varautumaan erilaisiin olosuhteisiin – entä jos sataa tai tuulee kovasti? Miten se muuttaa toimintaani, vai muuttaako? Teenkö vauhdinjaossa jotain?

Kun asiat on käynyt mielessään läpi (yhden tai useamman kerran), niin se palautuu itse kisatilanteessa helpommin mieleen ja "valmiiksi ajateltuna" osaa toimia fiksummin. Näin vältytään mahdolliset suuret mokat, jotka.

Lähtökohtaisesti jos kisa ei suju suunnitelmiesi mukaan, kannattaa rauhoittaa tilanne ja pohtia se muutama sekunti ennen kuin tekee valinnan. Matka on pitkä ja muutama ylimääräinen miettimissekunti ei paljoa haittaa vaan voi loppupeleissä säästää minuitteja.

Kisa

Lue ensin huolellisesti järjestäjän kilpailuohjeet:
<http://finntriathlon.fi/joroinen/info/puolimatka/>

Yleistä kilpailemisesta:

Olet kilpailutilanteessa, et normaalissa harjoituksessa. Sykkeesi ovat joka tapauksessa normaalia korkeammalla eivätkä kerro "totuutta". Jos sattuu vielä olemaan kuuma päivä, ovat sykkeet entistä korkeammalla. Seuraa siis ensisijaisesti vauhtia/aikaa/tehoa kuin sykettä, koska se "valehtelee". Jos menet "sykerajojen" mukaan, todennäköisesti menet liian hiljaa / pystyisit kovempaan vauhtiin.

Hyvä, ehjä ja onnistunut ennätysasuoritus tehdään tasaisella tavoitteenmukaisella vauhdinpidolla. Viimeisillä kilometreillä (pyörällä tai juosten) et voita useita minutteja. Tai jos voitat, niin olet todennäköisesti lähtenyt liikenteeseen aivan liian hiljaa.

Uinti:

Uinnissa kierretään kaksi saarta ja matka on kohtalaisen pitkä, joten maltti on valttia, vaikka ympärillä onkin satoja muita kanssakisailijoita. Jos et ole tottunut uimaan ryhmässä/saa siitä etua, niin kannattaa suosiolla etsiä oma paikkansa esim. vähän sivummalta ja vetää omaa uintia eikä väkisin rynnä muiden mukana ja kuluttaa siinä hurjasti energiaa. Oma paikka löytyy yleensä viimeistään ensimmäiselle käännöspojulle tullessa eli "takasuoran" alettua. Tuon jälkeen kannattaa edetä mukavaa reipasta matkavauhtia. Kun toisen saaren lähellä käännytään kohti lähtörantaa, on matkaa vielä 400-500m, joten erittäin kovan "loppukirin" otto ei välttämättä nopeuta kuin hetken uintia ja lopussa oletkin ihan loppu ja vaihto sekä pyörän alku menevät "sumussa". Eli rauhassa, rennon kovaa matkavauhtia loppuun asti. Ei turhaa rynnimistä.

Poijut kannattaa suosiolla kiertää vaikka 2-5 m päästä, jos poijulla on ruuhkaa – kauempana pääset etenemään omaa rentoa uintiasi etkä "tappelemaan" ja pysähtelemään poijun ruuhkassa.

Joroisten uintireitillä ei oikein ole isompia selviä maamerkkejä, mutta jonkinlaiset sellaiset kannattaa kehittää ja ottaa jo rannalla muistiinsa. Olkoon se sitten esim. aurinko, saari tai poiju. Aina käänöksissä (ja lähdössä) katsot "mikä pitää näkyä, kun hengitän oikealta/vasemmalta". Kansakilpailija ei välttämättä mene suorinta reittiä (nimim. kokemusta on) tai sinne minne pitäisi. Jälkimmäinen koskee muitakin liikkuvia kohteita, kuten kisajärjestäjän veneitä/kajakkeja/vastaavia. Suunnistus nostaa merkitystään haasteellisimmissa oloissa, esim. aallokossa. Silloin punnitaan myös uintitaitoa, pystyykö korjaamaan tekniikkaansa muuttuviin olosuhteisiin (kaartaa aaltojen mukaan -> onnistuuko korjaus jne.).

Uinnissa kannattaa "säätellä" jalkoja ja potkia mahdollisimman rennosti ja kevyesti. Märkäpuku kyllä kelluttaa ja pitää asennon hyvänä.

T1:

Ensimmäisessä vaihdossa aloita energiatankkaus heti. Urheilujuomaa ja/tai energiageeli sisään. Voit ottaa esim. vaihtopussiin oman geelin/urheilujuoman niin ei tarvitse erikseen koukata/jäädä juottopisteelle vaan tankkauksen aloitus menee varusteiden vaihdon lomassa sujuvasti. Pyöräilykengät voit laittaa polkimiin kiinni, jos a) osaat laittaa jalat kenkään vauhdissa ja b) olet harjoitellut sitä. Muuten kuvittelemasi säästämäsi sekunnit menevät pyörän päällä kenkien kanssa sählätessä. (Nimim. Kokemusta on...) Maantiekengillä tämä kengät-jalkaan-pyörän-päällä ei käytännössä sujuvasti onnistu, koska niitä ei ole suunniteltu tämänkaltaiseen toimintaan.

Pyöräily:

Joroisten pyöräilyreitti on kumpuileva, mutta kohtalaisen nopea siitä huolimatta. Nousumetrejä on, mutta toisaalta taas on paljon alamäkiäkin. Esim. Vehmerin lenkkiin verrattuna Joroisten pyöräosuudella on n. neljäsosa vähemmän nousua.

Pyöräreissu on pitkä ja sen pitää tuntua vähän raskaalta. Pyöräosuuden pystyy ajamaan VK-alueella, n. puolivälissä. Jos tehona ajattelee, 'ohjeellinen' arvo on 75-85% FTP-arvosta/anaerobisesta kynnyksestä. Jos hyvä päivä, pyörän teho ylälaidassa. Ei kannata kuitenkaan mennä liian kovaa "hapottaen", etteivät jalat ole ihan tönköt juoksuun tullessa.

Käytännön vinkki pyöräosuuden mäkien kanssa on se, että mene alamäet ja tasaiset reippaan kovaa, koska niihin saa helposti hyvät vauhdit. Pienet mäet "tunkkaa" (=väännä voimalla) ylös, jos arvioit että mäen nouseminen ylös kestää näin 10 sekuntia tai alle. Näin lyhyellä pyrähdyksellä ei vielä nosteta sykettä / aiheuteta happeja reisiin liikaa. Näitä mäkiä on reitillä useita. Isommat mäet mene rennon kovaa ylös ja pyri mäen päällä jatkamaan pyöritystä mahdollisimman tehokkaasti. Näillä vinkeillä säästät useita sekunteja kuorman sen suuremmin kasvamatta. Nämä ovat myös hyviä paikkoja ohittaa porukkaa - monet hiljentävät automaattisesti mäen päällä (tai alla), kun se tulee aika luonnollisesti/tiedostamatta - hyvä paikka ohittaa siis. Ennemmin nopea ja terävä kovatehoinen ohitus kuin kymmeniä sekunteja kestävä hidas lipuminen ohi. Säännötkin tähän ohjaavat.

Tankkaa energiaa pyörän päällä mahdollisimman paljon. Ohjeistuksena 60(-90) g hiilihydraattia per tunti (ks. Tankkaus-kappale), pienikokoisilla vähemmän, isokokoisilla enemmän. Tuota enempiä elimistö ei ota hiilihydraattia vastaan / pysty imeytymään. Käytännössä tuo tarkoittaa sitä, että energiageeliä 2-3 kpl per tunti ja urheilujuomaa päälle. Tärkeintä on huolehtia nesteytyksestä, jonka tarve on (kylmälläkin säällä) n. 7-10 dl tunnissa, taas riippuen vartalon koosta. Jos jo ennen pyöräilyn puoltaväliä on pakottava tarve tyhjennykselle, olet luultavasti juonut liikaa tai sitten nesteet (ja energia) eivät jostain syystä imeydy.

Pyöräilyn viimeisillä kilometreillä nosta kadenssia/pyöritä matkavauhtia reippaammin, jotta jalat "heräävät" ja ovat valmiimpia juoksuun. Helpottaa vaihtoa, kävelyä ja itse juoksua.

T2:

Ota vaihto rauhallisesti mutta ripeästi. Jos tässä vaiheessa vessattaa, kertoo se lähinnä hyvästä nesteytyksestä - vessaan siis tarvittaessa. Tai toisin sanoen parempi niin, että nestettä on otettu liikaa kuin liian vähän. Tämä korostuu erityisesti kuumissa olosuhteissa. Muutaman vuoden takaa löytyy tapaus, jossa pyöräyttiin maalisuoralle huonon nesteytyksen vuoksi.

Juoksu:

Tässä vaiheessa kisaa on takana kolmen tunnin molemmin puolin. Kovin ja eniten henkistä (ja fyysistäkin) kapasiteettia oleva osuus edessä. TässäKÄÄN vaiheessa älä katso sykettä, koska se on koholla alun kisajännityksen sekä erityisesti suorituksen keston vuoksi tavallista korkeammalla (cardiac drift/cardiovascular drift - lyhyesti: pitkissä suorituksissa kehon lämpötilan nousu vaikuttaa sykettä nostavasti, vaikka teho pysyisi samana... aek/anak kynnykset ovat taas lihasten ominaisuus...ei "sydämen"). Vaan katsoa vauhtia ja ennen kaikkea tuntemuksiasi. Juoksuosuuden vauhti on optimissaan

VK1/VK2 eli VK-alueen keskellä tai jopa ylälaidassa, jos kaikki menee loistavasti.

Väitän, että juoksuosuudella harvalla fyysinen puoli on rajoittava tekijä vaan ennemminkin psyykkinen puoli, jos ja kun puhutaan maksimaalisen suorituksen hakemisesta. Mieli rajoittaa usein enemmän kuin mihin pystyisit fyysisesti. Puolimatkan puolimaratonin pystyy juoksemaan +5-10min lisäyksellä "sileän puolimaratonin" aikaan. Vaatii erittäin paljon henkistä kanttia vetää "maksimilla" kisasuorituksen loppuun asti. Juoksun pitäisi tuntua hyvällä tavalla mahdollisimman pahalta, koko ajan.

Jos kuitenkin huitelet ensimmäiset kaksi kilometriä reilusti yli anaerobisen kynnyksen vauhtia, niin voit odottaa, että ns. noutaja tulee vierailulle. Maltilla, mutta kuitenkin kovaa. Muista tasainen, mutta kova vauhti alusta lähtien, niin lopussa saat selkiä vastaasi runsaanlaisesti etkä itse ole ohitettavien joukossa.

Muistathan jatkaa juoksussakin loppuun asti nesteytystä ja energiatankkausta. Rullaa alamäet reippaan rennosti alas.

Maali:

Tuuleta, tuuleta kovempaa, kun pääsit tavoitteeseesi! Energia on tässä vaiheessa varmasti aivan lopussa ja ykkösasia palautumisen kannalta on saada nestetasapaino kuntoon. Nestettä (jossa on mukana mineraaleja parantamassa imeytymistä) siis pikaisesti suuhun ja niin pian kuin mahdollista myös ravintoa. Osalle maistuu ateria heti maalintulon jälkeen, osalle ei. Syö kuitenkin heti, kun ruoka alkaa maistua.

Kisan jälkeen:

Lepää, fiilistele ja rentoudu. Kukin omalla tavallaan. Seuraavana päivänä kävele tai tee jotain muuta kevyttä liikuntaa. Syö edelleen hyvin. Puolimatkastasta palautuminen kestää kokonaisuudessaan (lihakset, hermosto, mieli) kahdesta neljään viikkoa. Tänä aikana harjoittelu on pääasiassa kevyttä. Mahdolliset tulevat tavoitteet/kisa vaikuttavat kisan jälkeiseen harjoittelurytmitykseen.

Ole ylpeä itsestäsi ja saavutuksestasi!