

Aika Uimaliitossa on ollut hienoa. Olen oppinut ja nähnyt paljon. Olen saanut keskustella useiden niin suomalaisten kuin muiden maiden uinti-ihmisten kanssa. Olen todella kiitollinen meidän liitolle tästä mahdollisuudesta. Halusin kirjoittaa näin lopuksi, kun korona vei kaikki viimeiset tapahtumat, ja lähes kaikki ihmiskontaktit. Kirjoittaminen antaa uskoa tulevaan.

Ehkä keskeisin huomio näiden vuosien aikana on liittynyt omaan toimintaani vastuvalmentajana ja joukkueenjohtajana. Olin todella epävarma lähes kaikesta ensimmäisillä leireillä ja kisamatkoilla. Syy oli se, etten ollut määritellyt selkeästi omaa rooliani. En oikein tiennyt mitä tehdä.

Matkalla kuitenkin rohkaistuin. Keskustelin paljon etenkin menestyneimpien joukkueiden valmentajien ja joukkueenjohtajien kanssa, huomasin että ihmisiä nekin ovat. Ja ihmisten kanssa kyllä pärjää. Nämä kokeneemmat rohkaisivat minua näkemään, ettei uintitoiminta ole sen kummempaa kansainvälisillä areenoilla, kuin kansallisestikkaan. Areenat voivat olla suurempia ja ihmiset puhuvat eri kieliä. Mutta vaikka lavastus on eri, niin juoni on se sama. Tavoitteena on uida mahdollisimman kovaa. Ja se, joka ui kaikista koviten - voittaa.

Tästä jalostui ajatus vastuvalmentajan ja joukkueenjohtajan roolista. Kaikissa lopuissa tapahtumissa pyrin mahdollistamaan sen, että uimarit pystyisivät uida mahdollisimman kovaa urallaan. Tämä selkeä tavoite toi varmuutta. Kuulostaa yksinkertaiselta, mutta mitä vastuvalmentajana voi tehdä tämän eteen? Itselläni se kulminoitui kahteen ohjenuoraan, jaa tehtävät selkeästi ja luo kulttuuria. Tämäkin on toki täysin opittua viisaammilta, eikä missään nimessä oma ideani. Yritetäänpä samaa lopuksi vähän isommassa skaalassa. Tässä ajatuksiani tehtävänjaosta ja kulttuurista suomalaisten kansainväliselle huipulle tähtäävien nuorten uimareiden elämässä mukana eläville.

Huipulle pääsyn tiedetään olevan pitkälti kiinni siitä, että harjoittelee paremmin ja enemmän kuin monet muut. Kansainväliselle huipulle pyrkiessä näitä muita on vaan paljon enemmän kuin kansalliselle huipulle pyrkiessä. Tämän onnistuminen ei kuitenkaan ole pelkästään nuoresta uimarista kiinni, vaan tämän mahdollistavat nuoren uimarin elämässä suoraan ja välillisesti mukana olevat useat toimijat. Näiden roolien on oltava selkeät ja yhteistyö toimivaa, jotta nuori voi keskittyä treenaamiseen, urheilulliseen elmään ja ihmisenä kasvamiseen. Kaikki nämä suomalaisen uintiperheen tahot tekevät todella arvokasta työtä. Keskityn tässä vain nuorten kansainväliselle huipulle tähtäävään toimintaan. Uintiin mahtuu onneksi monenlaista harrastamista. Se on hienoa ja arvostettavaa. On mielestäni tärkeää, että toimijat pystyvät valitsemaan minkälaisessa toiminnassa ovat mukana, ja määrittämään siinä oman roolinsa.

Monet ajatuksistani ovat aika perusasioita, joista on toki erilaisia mielipiteitä. Ajattelen kuitenkin niin, että kun kaikki perusasiat ovat isossa kuvassa kunnossa niin tulosta tulee ja pystytään keskittymään olennaiseen. Jos perusasiat ovat pielessä, niin ollaan syvissä vesissä ja huomio keskittyy väärin asioihin.

Uimari

Lähden siitä, että keskiössä on nuori uimari. Ihminen, jolla on unelma ja oma sisällä syttynyt intohimo uida mahdollisimman kovaa. On mielestäni iso ero, että nuori harrastaa kilpauintia tai intohimoisesti tähtää huipulle. On ollut mahtavaa näiden vuosien aikana nähdä, kuinka paljon tällaisia huipulle tähtääviä nuoria meillä Suomessa on. Tsemppiä teille kaikille.

Uinti, niinkuin mikä tahansa missä haluaa olla huippu, vaatii tuhansia ja taas tuhansia tunteja määrätietoista työtä. Tehtävä on kuitenkin laajempi. Työnteon lisäksi treeneissä tarvitaan uimarilta itsensä, ryhmän ja valmentajan jatkuvaa haastamista kohti parempaa. Vastuu ilmapiiristä, siitä mihin ja miten ollaan matkalla, on kaikilla ryhmäläisillä. Siihen nimittäin jokainen vaikuttaa - halusi tai ei. Työnteko ja halu kehittyä ovat mielestäni lopulta uimarin tehtäviä.

Tämän mahdollistamiseksi uimari myös valitsee elämässään enemmän uinnin, urheilijana kehittymisen ja

hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä asioita. Kyse on sitoutumisesta urheilulliseen elämäntapaan - pidä huolta itsestäsi, treenaamisestasi ja palautumisestasi. Korostan kuitenkin, että tapoja tähän on niin paljon kuin on huipulle tähtäviä uimareita.

Kiitos tässä kohtaa kaikille kansainväliselle tasolle nousseille ja kansainvälistä menestystä saavuttaneille uimareille. Olette tehneet varmasti enemmän kuin on pyydetty, ja jokainen omalla tavallanne. Olette tehneet ja teette mittaamattoman tärkeää työtä suomalaiselle uinnille. Kiitos myös siitä, että olette jaksaneet vielä tämän jälkeen kertoa nuorille uimareille tarinaanne matkasta kansainväliselle tasolle. Se on heille tärkeää - esimerkin voima on valtava.

Vanhemmat

Nuoren huipulle tähtäävän urheilijan tukena, turvana ja kannustajina ovat vanhemmat. Mielestäni tehtävä muuttuu merkittävästi, kun nuori itse päättää tähdätä huipulle. Tällöin harrastaminen muuttuu intohimoksi, ja nuori ottaa itse vastuuta asioista.

Elämän laatu ja hyvinvointi ovat harjoittelun määrää ja laatua merkittävämpiä tekijöitä, niin huippu-urheilun kuin elämänkin kannalta. Uimarin on tästä rastista mahdoton yksin selvitä, etenkin nuoruusvaiheessa, kun keho ja mieli kasvavat ja kehittyvät exponentiaalista vauhtia kohti aikuisuutta, ja valintojen maailma on loputon. Vanhemman tehtävä onkin tässä viidakossa olla läsnä, kannustaa ja auttaa nuorta urheilullista elämää koskeissa valinnoissa, ja muutenkin kasvua ihmisenä. Voi olla, ettei vanhemmilla ole ollenkaan omaa kokemusta huippu-urheilusta, ja täten tietämystä miten voisi auttaa sillä saralla. Mutta silti on halu tukea omaa lasta tämän unelmien tavoittelussa. Taloudellinen tuki lienee se ilmeisin, muttei aina suinkaan helpoin rasti. Lisänä tulevat urheilullista elämää: ravintoa, lepoa ja koulua koskevat valinnat ja monet muut hyvinvointia lisäävät asiat. Kuten edellä totesin, vastuu näistä siirtyy nuorelle itselleen. Mutta silloinkin tärkeää on, että tuki valinnoille tulee kotoa.

Nuorten puheista olen oppinut, kuinka todella tärkeää heille on, että vanhemmat ovat kiinnostuneita ja pitävät juuri heidän tekemistään ja valintojaan arvokkaana. Jokainen perhe rakentaa tässä toki oman tarinansa, ja tapoja on yhtä paljon kuin on perheitä. Tämä kuuluu toki myös kaikille muillekin nuorten elämässä mukana eläville, mutta vanhempien oikeutta ja vastuuta tässä kohtaa en voi olla liikaa korostamatta. Kiitos ihan jokaiselle vanhemmalle, joka on ja on ollut tukemassa oman lapsensa unelmien tavoittelua. Teette maailman tärkeintä työtä.

Valmennus

Huipulle tähtäävän nuoren uimarin matkassa kulkee ammattitaitoinen ja sitoutunut valmentaja, usein useampikin. Valmennuksen rooli on tehdä harjoittelusta pitkäjänteisesti kansainväliselle huipulle tähtäävää - määrittää suuntaa. Mahdollisuuksia siihen on todella paljon. Itse ajattelen seuraavasti.

Valmentaja rakentaa omalta osaltaan jatkuvasti ilmapiiriä, jossa tiedostavat uimarit haluavat ja uskaltavat haastaa itseään eteenpäin tavoitteidensa suunnassa ja kokevat onnistumisia. Valmentaja auttaa täten urheilijaa täyttämään omaa rooliaan harjoituksissa.

Kansainvälisen huipputason vaatimukset niin määrälliset kuin laadulliset täytyy valmennuksen tietää, ja niiden mukaan tehdään ratkaisuja. Kaikkea ei voi yksi valmentaja kuitenkaan itse tietää. On tärkeää kasata tiimi, joka on tehtäviensä tasalla ja haluaa suunnata samaan suuntaan.

Valmennus etsii ratkaisuja, menetelmiä, kansainvälisen tason vaatimusten saavuttamiseksi jokaisen yksilön lähtökohdista käsin, jotta yksilön potentiaali pääsee esiin. On mielestäni etsittävä niin kauan, että voi rehellisesti uimareiden kanssa käydä läpi missä ollaan ja mihin ollaan menossa. Pitää olla siis valmius antaa uimareille perusteltu vastaus miksi mitään tehdään, ja miten. Tämä lisää valmennuksen keskeistä

kivijalkaa, luottamusta uimarin ja valmennuksen välillä. Saman perustelun kanssa on myös helppo perustella resursseista päättävälle miksi mitään tarvitaan. Tämän jälkeen on osattava ja uskallettava haastaa määrätietoisesti ja pitkäjänteisesti uimareita yksilöllisesti kohti kansainvälisen tason vaatimuksia ja huipputuloksia. Ja vielä jatkuvasti arvioida ja kehittää tätä tietä yhdessä uimareiden kanssa.

Kiitos kaikille valmentajille, jotka ovat valinneet tehdä töitä huipulle tähtäävien uimareiden kanssa. Itsellä on tässä duunissa meinannut välillä usko loppua, mutta ei ole auttanut, kun mennä eteenpäin. On ensin palattu omien perusasioiden äärelle, tutkittu vaihtoehtoja ja tehty päätöksiä. Mielestäni yksi keskeisimmistä ja haastavimmista nuorten valmennuksen perusasioista on se, että valmennus tulee mielestäni suunnitella pitkäjänteisesti ominaisuuksien vahvistamisen kautta kohti kansainvälistä tasoa. Ei siis yhden kauden tai kilpailun tulosten maksimoimiseksi. Täten hyvät kilpailutulokset ovat omassa nuorten valmennuksen filosofiassani onnistuneen harjoittelun ja uimarin fyysisen sekä henkisen kasvun sivutuote, ei valmennuksen itsetarkoitus. Tärkeitä ja kivojahan ne ovat. Etenkin nuorten motivaation kannalta, koska hehän haluavat uida mahdollisimman kovaa. Ja kilpaileminen on urheilun suola.

Tässä kohtaa on nostettava esiin pari haastetta suomalaisessa uintivalmennuskulttuurissa. Ne liittyvät sekä ammattitaitoon että pitkäjänteiseen sitoutumiseen, jotka ovat mielestäni huipulle tähtäävän valmennuksen kulmakiviä, kuten aluksi totesin. Olen mokannut urallani molemmissa.

Monet nuorten kanssa toimivat valmentajat ovat "valmistuneet" valmentajiksi oman uintiuran kautta, kuten itsekkin aluksi. Täten valmennuksessa korostuu omat kokemukset uimarina ja tieto mitä sattuu käsiinsä saamaan. Ei välttämättä ole tieteellisesti perusteltua kokonaisnäkemystä siitä, miten nuoria pitäisi valmentaa kansainväliselle huipulle. Toisekseen uintivalmennus ei monestikaan ole aluksi se ykkös uravaihtoehto, vaan lisätienesti ja sivuduuni. Täten on ymmärrettävästi vaikeaa sitoutua pitkäjänteisesti intohimoiseen valmennukseen, vaan usein vain kaudeksi kerrallaan. Tämä on ollut itsellenikin aluksi totuus. Tällöin oli helppoa ajatella valmennusta uimareiden kauden pääkilpailuiden tulosten maksimoinnin kautta. Pyydän anteeksi näitä virheitäni.

Olen ollut kuitenkin onnekas, että olen pystynyt kouluttautumaan alalla ja saanut työskennellyt huippuvalmentajien kanssa. Olen oppinut näistä virheistäni, niin kuin monista muistakin. Valmennus on tarjonnut minulle jo nyt mahtavan 20 vuoden uran, joka jatkuu edelleen. Viestini onkin, että valmennukseen voi ja kannattaa sitoutua myös pitkäjänteisesti, ja rakentaa uraa tälläkin saralla. Mutta en väitä vieläkään tietäväni varmasti oikeaa vastausta, vielä on niin paljon opittavaa ja koettavaa. Uskon tässä koripallomaajoukkueen päävalmentaja Henrik Detmanniin, joka on sanonut, että Suomikoriksen iso ongelma on, että on liian vähän kokeneita yli 70-vuotiaita valmentajia. Enemmän tarvittaisiin arvostusta asiantuntemukseen ja kokemukseen, että tämä muuttuisi.

Toivonkin, ettei uraa aloittavien valmentajien tarvitse pyydellä ainakaan näitä virheitä anteeksi myöhemmin, vaikka virheiden kautta oppiikin ehkä parhaiten. Jokaisella huipulle tähtäävällä uimarilla, kun on kuitenkin vain yksi ura. Tästä seuroilla on iso vastuu. Valmentajat tarvitsevat jatkuvaa tukea ammattitaitonsa vahvistamiseen. Lisäksi kaikki valmentajat tarvitsevat rohkaisua sitoutumisessa pitkäjänteiseen valmennukseen, jotta tulevat huippuvalmentajat pysyvät lajin parissa yli 70-vuotiaiksi.

Useat suomalaiset valmentajat ovat olleet auttamassa uimareita kansainväliselle tasolle ja siellä menestymiseen - Kiitos esimerkistänne. On tärkeää, että olette jakaneet tätä tietoa muille valmentajille. Etenkin siitä miten huipulle on kiivetty. Se nimenomaan on meille tärkeää.

Resurssien mahdollistajat

Ulommalla kehällä ovat laajemmin resurssien mahdollistajat. Etenkin seurojen, mutta myös akatemioiden, kuntien, koulujen ja muiden päättäjien rooli on tehdä töitä, että huipulle tähtäävillä urheilijoilla ja valmennuksella on riittävät mahdollisuudet kansainvälisen tason uskottavaan tavoitteluun pitkäjänteisesti,

ja antaa tukea päätöksillään.

Huipulle tähtäävä harjoittelu maksaa paljon. Mikäli kustannukset jäävät täysin perheen vastuulle, niin menetämme nuoria potentiaalisia huippuja. Kannustankin kaikkia, jotka omalta osaltaan voisivat olla auttamassa taloudellisesti suomalaisia nuoria uimareita maailman huipulle, etsimään ratkaisuja tähän haasteeseen.

Olosuhteissa keskiössä ovat kansainvälisesti vertailukelpoinen allastila ja muut harjoitustilat, sekä riittävän pienet ryhmäkoot valmennuksen yksilöllisyyden varmistamiseen. Olosuhteiden käytöstä päättävät eivät välttämättä tiedä näitä vaatimuksia, ja täten osaa tehdä tarvittavia päätöksiä. Onkin käytävä jatkuvaa keskustelua päättäjien ja valmennuksen välillä ovatko mahdollisuudet riittävät, ja uskallettava tehdä huipulle tähtäävän toiminnan kannalta myönteisiä päätöksiä.

Tiedän että uimahallit ja seurat eivät todellakaan ole olemassa vain tämän tavoitteen edistämiseksi. Mutta siksi, että tätäkin tietä pidetään auki, ovat. Korona-aikana olemme jälleen saaneet ympäri Suomea huomata, että päättäjillä on ollut halu pyrkiä mahdollistamaan kansainvälisen huipputason harjoittelua, jossain myös huipulle tähtäävää urheilutoimintaa - Kiitos.

Resursseihin kuuluu keskeisenä osana myös huippu-uinnin valmennustieto ja -osaaminen, johon jo aiemmin viittasin. Tällä saralla Suomessa on maailman johtavaa tutkimusta ja maailmalla on paljon tietoa tarjolla, mutta haasteena on ollut tiedon jalkautus suomalaiseen päivittäisvalmennukseen. Tämän tiedon ja osaamisen käyttöön saamiseksi tarvitaan aktiivista työtä kaikilta niin tutkimuslaitoksilta, Uimaliitolta, seuroilta kuin valmentajiltakin.

Tässä kohtaa Huippu-uinnin vaatimuksia -kirja ja mentoriohjelma ovat hyviä avauksia - töitä kuitenkin vielä riittää. Tässä kokonaisuudessa Uimaliitolla tiedon tuottajana ja kouluttajana onkin suuri rooli. Läpileikkaavana Uimaliitolla on muutenkin tehtävänä auttaa kaikkia näitä eri toimijoita löytämään vastauksia kysymyksiinsä, toimimaan keskusteluareenana ja luomaan uskoa suomalaiseen huippu-uintiin. Unohtamatta tietenkään maajoukkue- ja kilpailutoimintaa.

Kulttuurista

Loppuun vielä pohdittavaa meille suomalaisen uintiperheen jäsenille kulttuurista, etenkin tuosta uskosta huippu-uintiin. Kulttuurilla ja sen eteenpäin viemisellä on väliä - se kuuluu meille kaikille. Ei riitä, että uimarit ovat valmiita tekemään kaikkensa, valmentajilla on suunnitelma kansainvälisen tason saavuttamiseksi, perheet ovat sitoutuneita urheilulliseen elämäntapaan, ja resurssit ovat kunnossa.

Tarvitaan kulttuuri, jossa toimijat tällä pelikentällä näkevät kansainvälisen tason huippu-urheiluun tähtäävän toiminnan olevan laajasti arvostettua ja haluavat täten tehdä töitä sen eteen - sitoutuvat pitkäjänteisesti huipulle tähtäävään toimintaan. Huipulle tähtäävän uinnin ei tarvitse olla tällöin kakkosvaihtoehto uimareille eikä valmentajille, vaan elämässä voi tehdä intohimolla töitä oman unelman eteen. Arvostuksesta syttyy täten laajemmin intohimo tekemiseen. Ilman sitä huippu-urheilu on vain - no jotain muuta kuin huippu-urheilua.

Tästä johtajuus kuuluu meille kaikille. Tehdään yhdessä siitä totta. Silloin meillä kaikilla huippu-uintia elävillä on helpompi hengittää. Valintojen tekeminen on helpompaa. Eikä suomalaisen huippu-uinnin menestys ole vain yksittäisten intohimoisten toimijoiden varassa. Ja ehkä meillä tulevaisuudessa on myös enemmän yli 70-vuotiaita kokeneita huippuvalmentajia.

Niin kauan, kun me teemme yhdessä töitä sen eteen, että Suomessa arvostetaan uinnissakin nuorten omien unelmien tavoittelua ja siinä onnistumista, me olemme oikealla tiellä. Niinkuin edellä yritin kuvata, kukaan ei mielestäni pysty tähän yksin. Mutta yhdessä meillä on mahdollisuus. Ja siinä niinkuin kaikessa

yhdessä tekemisessä rehellisyys sekä toisten kunnioitus ja arvostus ovat kultaakin kalliimpia.

Kiitos kaikille näiden vuosien aikana mukana olleille. Olen oppinut teiltä todella paljon ja toivottavasti pystynyt jotain antamaankin. Uimaliitossa vastuvalmentajana toimiminen oli minulle unelmien täyttymys, mutta nyt on aika uusille haasteille tässä mahtavassa suomalaisessa uintiperheessä. Onnea ja menestystä liiton uusille vetureille. Nostetaan suomalainen huippu-uinti yhdessä vieläkin korkeampaan kukoistukseen.

Kävi miten kävi, voittajat ei pelkää hävii. #äärirajoille #eteenpäin

Simo Karvinen