

## **Kansainvälinen uintikongressi 7.-9.10. ja –seminaari 10.-12.10.2009, Pietari**

### **RAPORTTI**

Pietarissa järjestettiin 7.-9.10.2009 kansainvälinen uintikongressi, jota seurasi 10.-12.10. uintiseminaari. Suomesta seminaariin osallistuivat Espoosta Dimitri Panfilenko, Lahdesta Andrei Malkow sekä Helsingistä Kari Talvitie ja Matti Mäki.

Kolmen ensimmäisen päivän aikana luennoitsijoina toimivat menestyneet yhdysvaltalaiset uintivalmentajat. Yhdysvalloista olivat saapuneet luennoimaan John Leonard, joka toimii kotimaassaan uintivalmentajien liiton johtajana sekä uintivalmentajat John Urbanchek ja Dr. David Salo. Urbanchek on toiminut Michiganin yliopiston uintivalmentajana ja valmentanut 44 uimaria olympialaisiin. Hän on ollut mukana myös tunnetun Michael Phelps'n valmennuksessa. Salon uimareista taas puolestaan viisi saavutti Ateenan olympialaisissa yhteensä 8 kultamitalia.

Uintiseminaarissa taas toimivat luennoitsijoina venäläiset uinti- ja urheiluvaikuttajat. Mainittakoon mm. Dr. Victor Avdienko, joka on valmentanut olympiakultamitalisti Denis Pankratovia sekä Evgeni Sadovia. Venäläisten osuuden suurimpana haasteena minulle oli kieli. Onneksi muut suomalaiset uintivalmentajat toimivat minulle mainiona tulkkeina, joten pysyin hyvin kärryllä.

Matkan anti oli suuri. Varsinkin yhdysvaltalaisien pitämä osuus oli erittäin mielenkiintoinen. He kertoivat avoimesti heidän valmennusfilosofioistaan. Urbanchek ja Salo ovat täysin eri koulukunnan kasvatteja, mutta joka tapauksessa he arvostivat silmin nähden toistensa työtä. Yhdysvaltalaiset sanoivatkin, että heidän rikkautensa on ehdottomasti se, että heillä on eri valmennusohjelmia ja uintikulttuureita.

Urbanchek oli enemmän "Old school" –tyyppinen valmentaja, eli harjoittelumäärät ja tehot olivat korkealla. Hän esitteli paljon erilaisia testituloksia, eri ohjelmia, taulukoita sekä videoita valmennusohjelmistaan. Vaatimustaso valmennuksessa Yhdysvalloissa on jatkuvasti erittäin korkealla. Mitään ei tehdä "puolivaloilla" tai muuten tulee heti kommenttia. Urbanchek korosti useaan otteeseen olevansa ennen kaikkea käytännön valmentaja eikä tieteellinen valmentaja. Hänen vaimonsa oli fysiologi ja tältä hän sai apuja siltä osin kuin tarvitsi.

Salo puolestaan on Urbanchekin mukaan uuden sukupolven valmentaja. Hän on myös fysiologian tohtori. Hänen valmennusfilosofianaan puolestaan oli, että kaikki mitä uidaan, uidaan kovaa. Ohjelmia laatiessaan hän ei keskity kilometreihin, vaan aikaan. Altaassa ollaan 2 tuntia ja kaikki tehdään laadukkaasti ja kovaa. "Sprint" Salo kutsuu pitkän matkan uimareitaankin pitkän sprintin uimareiksi eikä matkureiksi. Ohjelmat suunnitellaan uimareille mielenkiintoisiksi ja apuvälineitä, kuten räpylöitä, vastuskumeja, kuntopalloja jne. käytetään paljon. Hänen valmennusfilosofiansa aukesi perusteellisesti, kun hän esitteli ohjelmiaan ja kertoi tarkkaan, mitä milläkin harjoituksella haetaan.

Venäläisten seminaariosuus oli yleisesti ottaen huomattavasti tieteellisempää. Aiheina oli mm. tekniikan hyötysuhteen mittaaminen ja korkeanpaikanharjoittelu. Mielenkiintoisen luennon nuorten valmennuksesta piti Venäjän uinnin päävalmentaja Dr. Andrey Vorontsov. Siinä hän pureutui mm. aerobiseen harjoitteluun sekä kuinka paljon missäkin uravaiheessa on harjoiteltava. Lisäksi viimeisenä päivänä pääsimme tutustumaan Venäjän yhden parhaimman uimaseuran harjoitteluun.

Olin erittäin tyytyväinen, että sain mahdollisuuden osallistua tähän antoisaan seminaariin, mitä huomattavasti edesauttoi myös Suomen Valmentajat ry:ltä saamani avustus. Sain todella paljon uusia ideoita ja työkaluja omaan valmennukseeni. Olen ehdottomasti sitä mieltä, että valmentajan on koulutettava itseään jatkuvasti parempien tuloksien saavuttamiseksi. Paikalleen ei saa jämähtää.

Helsingissä 27.10.2009

Matti Mäki  
040-5090 195  
[matti.maki@simmis.fi](mailto:matti.maki@simmis.fi)