

FIN VS. USA



Eetu Karvonen

1990-2008 Uintia Suomessa

2005--> valmennusta

2009-2011 Portland Oregon, Multnomah Athletic Club

**2011-2016 Phoenix Arizona, Grand Canyon
University**

- 2013-2016 Assistant coach

2016-2017 UAE Head Coach

2017---> Porin Uimaseura päävalmentaja

2022-2025 Suomen päävalmentaja

Ilmiselvää

Rekisteröidyt kilpauimarit:

Suomi - arviolta 5000??

USA - 376 479 (2025)

Montako riittävän "lahjakasta" ja edes
sinnepäin oikeassa ympäristössä
kasvanutta uimaria / vuosi?

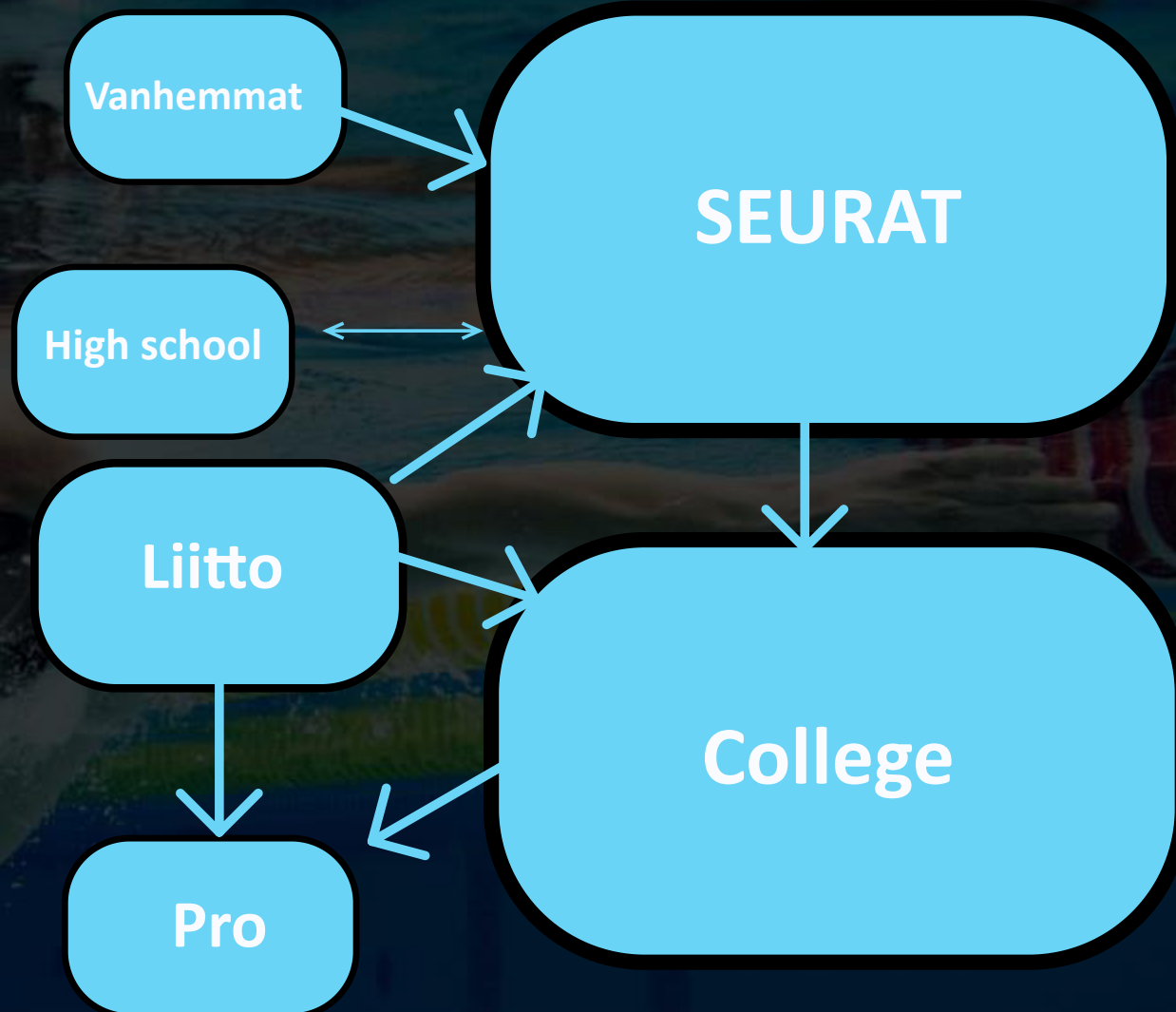
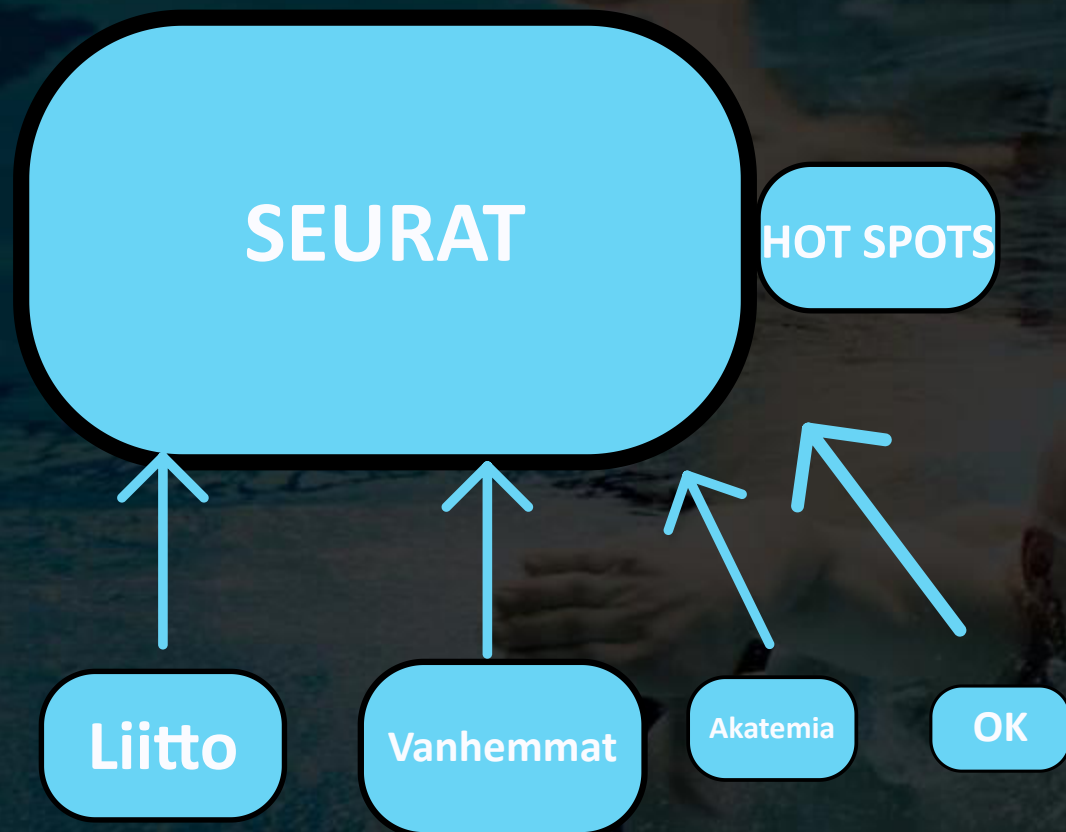


Suomessa uinti käy jokaisen
kouluasteen aikana
VAIKEAMMAKSI
Olosuhteet / ympäristö
huipputekemiselle heikkenee
uimarin iän myötä

100 vu 2025
NSM voittaja
Tytöissä 51.
Pojissa 74.
USJN

Yhdysvalloissa uinti käy jokaisen
kouluasteen aikana
HELPOMMAKSI
Olosuhteet / ympäristö
huipputekemiselle paranee
uimarin iän myötä

Organisointi



Toisilla on varaa



Suomessa jokaisesta LAHJAKKUUDESTA pidetään kiinni
Harjoittelu yksilöidään uimarin "ympärille"
--> aikainen erikoistuminen, aikainen panostus kilpailumenestykseen
--> "lahjakas" voittaa 15v. aikuisten SM ja on maan rajojen sisällä ylivoimainen

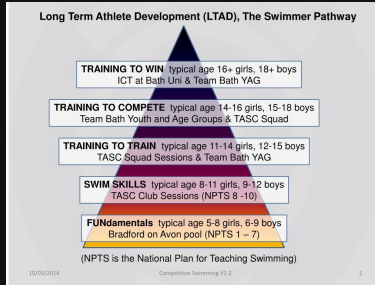


Yhdysvalloissa valmennus perustuu suuren massan
"liikuttamiseen" KOVAA ja PALJON - eliitit selviävät
--> aikainen erikoistuminen harvinaista, treeni
ei-spesifistä
--> lahjakkuudet "häviävät" massaan, kunnes
voittavat ison kilpailun



Suomessa aikuisuuteen jatkava urheilija tulee Suomessa kehittymään PALJON
lukion jälkeen
USA:ssa yliopistouimarit kehittyvät 4 vuoden urallaan JAARDIN radalla
miehissä KA n. 1% ja naisissa 0,6%
Suuri osa ei yliopisto urallaan kilpaile pitkällä radalla

LTAD



"Urheilijan polku"

Ei toteudu kummassakaan maassa "ennustettavalla" tavalla

Yhdysvalloissa ei edes yritetä = "ylhäältä" ei ohjausta harjoitteluun

- keskinäinen kilpailu urheilijoista ja rahasta



LTAD on kyseisen uimaseuran päävalmentajan tuotos

Parhaimmat valmentajat USA ovat tehneet tietyn ikäryhmän valmennusta ammatikseen vuosikymmeniä

PROGRAM = seuran systeemi "tuottaa" uimareita



Iso osa USA:n uintia on yritystoimintaa jonka "tuotteena" on lupaus stipendistä yliopistoon - sijoita nyt (maksa, tue, kuljeta) ja säästä 300 000\$ myöhemmin

High School urheilu

Valmennusfilosofia



Valmennusfilosofioita on yhtä paljon kuin valmentajia

- "Work works" - tehdään paljon ja kovaa; suurimmat menestyjät tästä mallista
- eivät usko TIETEESEEN, palautumiseen, vain "kapitalismiin" - kovin työntekijä korjaa potin
- Suomalaisesta näkökulmasta aivan järjettömiä harjoitusmääriä ja intensiteettejä



Tämä on kuitenkin muuttumassa



Suomalaiset valmentajat "valveutuneempia" - **pakosta**, "jackpot" ei välttämättä satu kohdalle koskaan

Sama ilmiö myös Jenkeissä - suurimmat muutokset seuratasolla, yliopisto ohjelmat luovat illuusion kehityksestä



50 Jani Sievistä 5 tunniksi altaaseen / päivä ---> jotain varmasti tapahtuu

Yksilöllisyys

Suomessa harjoittelu suunnataan yhä aikaisemmin tietyn lajin kehitykseen - harjoittelu "aikuismaista" aikaisemmin

USA - kyseisen seuran / valmentajan programin mukaista
Osa valmentajista vetää 100% samat harjoitukset vuodesta toiseen



Jenkki sprintteri voi kokea ensimmäisen sprinttiharjoituksen 19. vuotiaana ---> kehitykseen jätetään avaimia myöhemmälle iälle



Suomessa yksittäisen urheilijan harjoittelua jalostetaan tulosten saamiseksi - ehkä liian aikaisin??

Program



Urheilijalähtöistä
Kokonaisvaltaista
Ymmärtäväistä
Valmentaja on joka alan "asiantuntija"
Harjoittelua pyritään "optimoimaan"
Harvemmin "ideologista"



Valmentajalähtöistä
Uinti on 100% elämää - ei "myönnytyksiä"
Ei yksilöityä
Harjoittelu on sitä mitä valmentaja päättää
College tasolla SC, AT, PS, D
Lähes aina "ideologista"

Pro's & Con's

Lapsuus



Seurariippuvaista
Vaihtelevaa
Pääpaino "uimaan
oppimisessa"



Ammattimaiset
seurat & yritykset
- selkeä
palvelulupaus
vanhemmille

Suurin ero Suomen & USA:n välillä ikävuosien
5-10v. välillä - näkyy tuloksissa

Uinti on tekniikkariippuvainen laji

Ikäkausi



Seurariippuvaista
Vaihtelevaa
Usein "varovaista"
RATATILA / kulttuuri



Selkeä järjestelmä
Seuran sisällä kaikki
kulkevat saman tien
läpi

Valtava ero Suomen & USA:n välillä ikävuosien
11-16v. välillä - näkyy tuloksissa

Jenkit yksinkertaisesti harjoittelevat enemmän

Juniori



Laadukasta
Yksilöllistä
Usein
"ammattimaista"



Selkeä järjestelmä
Seuran sisällä kaikki
kulkevat saman tien
läpi

Sama drop out - ilmiö ja kipuilu kehityksessä
Suomessa kaikkein "ammattimaisin" ikävaihe

"Tasoissa"?? Ehkä - en tiedä

Aikuiset



Harjoittelusta
tulee usein
mahdotonta
Artisti maksaa



College
Parhaat mahdolliset
olosuhteet
harjoittelulle

Koko systeemi USA:ssa rakentuu
yliopistojen varaan. Suomessa aikuisten
toiminta tapauskohtaista

Suomi ei ole uintivaltio - Jenkit OVAT

Mitä me voidaan oppia toisiltamme

- Eetun ajatuksia (perustuen ei mihinkään)

Harjoittelun tiede, "optimointi", yksilöllisyys ja spesifisyys

Eurooppa edellä (Suomi mukana)

USA kipuilee muutoksen kanssa - KULTTUURI on vahva

Suomessa ei "valmennuskulttuuria" - voimme rohkeasti mennä siihen suntaan mikä näyttää "hyvältä"

Vahvat uimari / valmentajaparit - rakkaudesta lajiin

Jenkit eivät tule tähän pystymään - ME PYSTYMME
Voimme viedä jokaisen urheilijan "yksilöllisesti"
heidän parhaimpaansa
Samalla valmentajien "burn-out" enemmän sääntö
kuin poikkeus - "Rakkaudesta lajiin"

Urheilun kulttuuri

Jenkit voittavat 100 selkäuintia KOSKA jenkit voittavat 100 selkäuintia (*historian aikana 46.2% Kulta, 42,3% Hopea, 34,6% Pronssi - 41% kaikki*)

Yliopistoilla, seuroilla, HS oma historiansa ja kulttuurinsa
5v. uimari voi hypätä mukaan ja tuntea olevansa osa jotain suurempaa

Ryhmässä on voimaa - keskinäinen kilpailu

Valmentaminen on oikea ammatti (seuratasollakin palkka +100k/v (+bonukset), College enemmän
Jos valmennat oikealla paikalla - urheilijoita tulee aina lisää
Suurin vastuu omasta suorituskyvystään on urheilijoilla - yhä lisääntyvissä määrin



Nettisivut

swimrehearsal.com
uintivalmennus.com



Email

coacheetu@gmail.com



Phone

0442404464

Kiitos

Q & A