

Jokisipilän Markku pyysi kertomaan valmennusfilosofiani, joka toi menestystä.

Mietin asiaa pitkään ja hartaasti. Ehdin harrastaa kilpaurheilua 12-vuotiaasta alkaen. Lopetin urheilumisen joulukuussa 2002. Vuosien 1970–2002 väliin mahtuu monta ihmistä, jotka tekivät mahdolliseksi sen, että minä olin **ensimmäinen suomalainen nainen**, joka menestyi soudussa kansainvälisesti ja **toinen suomalainen soutaja, joka pystyi voittamaan maailmanmestaruuden**. Haluan tuoda tässä täysin subjektiivisessa esityksessä esille joukon ihmisiä, joita ilman menestys ei olisi ollut mahdollista.

Maaningalta löytyy eläkkeellä oleva opettajapariskunta, **Maire ja Kauko Bunda**. He kuljettivat minua ja montaa muuta maaninkalaista junnua pitkin lääniä kesäisin yleisurheilumassa ja talvisin hiihtämässä. Heidän sinnikkyytensä Sotkamon liikuntapainotteisen lukion puolestapuhujana sai vanhempani lopulta antamaan periksi ja sain luvan lähteä kolmeksi vuodeksi Sotkamoon. Kun ajattelen asiaa lopputuloksen kannalta, lopputulos olisi varmaankin ollut toisenlainen, jos olisin mennyt lukioon Pielavedelle tai Siilinjärvelle. Olisin varmaankin lopettanut urheiluharrastuksen ennen lukion kolmatta.

Isäni avarakatseisuus ja myötämielisyys mahdollistivat tulevan menestykseni! Hän on ollut **suurimmalta osin maksumiehenä!** Hän totesi joskus 80- 90-lukujen vaihteessa: ”Hullu nainen, kun otat soudun takia velkaa.” Onneksi **valtio** on noissa lainoissa takaajana! Takaisinmaksukin tulenee suoritettua **pääsponsorilleni** ajallaan kahden vuoden sisällä.

Lukioaikaiseni **hiihtovalmentajani Pentti Leppävuoren** valmennusajattelu auttoi ja opetti minua paljon. **Aloitin systemaattisin harjoittelun 16-vuotiaana** lukioon mennessäni. Pentti keskittyi kanssani peruskestävyyden kehittämiseen ja hyvä niin. Ollessani Pentin valmennuksessa sain hyvää oppia myös harjoitusrasituksen jaksottamisen merkityksestä. Osasin tosin hyödyntää tuota oppia vasta 90- luvun puolessa välissä.

Soutu alkoi, kun totesin olevani ”luuseri hiihdossa”. Kilpailin hiihdossa viimeistä kautta talvella 1998. Opiskelin tuolloin Tanhuvaaran Urheiluopistolla. Vietin kesän Vantaalla arkipäivät Fazerilla leipää pakaten ja viikonloput Suomenlinnan kallioilla maaten aurinkoa ottaen. Palasin syksyllä Savonlinnaan ja Tanhuvaaraan. Kilpailuvietini oli niin suuri, että aloin tietoisesti etsiä uutta lajia. Hetken aikaa mietin **pyöräilyä, mutta totesin, että kilpailullinen menestys olisi varsin huono, jos tulisin alamäet jarrukengät savuten**.

Tanhuvaaran urheiluopistoon oli palkattu testiaseman rakentajaksi ja testauspäälliköksi **Sanna Mäkelä (nykyinen Ahonen)**. Teimme viikonloppuisin Sannan kanssa empiirisiä kokeita ihmiskehoilla käyttäen itseämme koekaniineina. Sanna opetti minulle tuona talvena hyvin paljon ihmisen fysiologiasta. En ymmärtänyt silloin vielä kaikkea, mutta siemen jäi itämään ja vuosien varrella leikkimielisistä testeistämme oli minulle paljon apua oman kehoni tuntemuksien opettelussa ja rasituksen sietokyvyn kehittämisessä.

Savonlinnalainen puuveneseura järjesti tammikuussa 1989 Tanhuvaarassa Ergo SM:t. Matka oli tuolloin vielä 2500m. Yllytyshulluina yllytimme Sannan kanssa toinen toistamme osallistumaan kisaan. Lopputulos ei juuri päätä huimannut, eikä kokemus ollut kovin positiivinenkaan, mutta kisan jälkeen Soutuliiton silloinen päävalmentaja **Erkki Oikarinen** käveli luokseni ja tokaisi: ”Rupea sinä harjoittelemaan niin minä teen ohjelmat.” Niinpä minä rupesin harjoittelemaan. **Etsimäni laji oli löytynyt**.

Hapuilin ensimmäiset vuodet kevyen ja avoimen luokan välillä. Koin hyvin konkreettisesti, **ettei Suomessa ollut soudun osalta 90-luvun alussa juurikaan tietoa naisten valmentamisesta ja painoluokkaurheilun erityisvaati-muksista**.

Tutustuin ensimmäisissä MM-kisoissani **Montrealissa 1992 tanskalaiseen tupla maailmanmestariin Mette Blochiin**. Mette kertoi omasta harjoittelustaan ja painonpudotuksestaan. Se oli systemaattista, harkittua ja testattua. **Metten ajatuksista oli paljon apua helmikuussa 2000**, kun lähdin pudottamaan painoa 74 kilosta.

Muutettuani Portugaliin 1993 aloitin valmentautumisen **saksalaisen Thomas Ihnenin** kanssa. Tein urheilu-urani **suurimmat fyysiset ja tekniset harppaukset Thomasin oppeja seuraten kaudella 1994–1995**. Fyysisesti oleellista oli, että harjoittelimme talvella paljon vauhtikestävyys-anaerobinen kynnys -alueella. Lisäksi tein paljon submaksimaalista voimaharjoittelua. **Harjoitusmäärät olivat suhteellisen suuria tehoon suhteutettuna, mutta se oli mahdollista, koska oli täysipäiväinen palkaton urheilija. Motivaatio menestymiseen oli suuri; harjoitusolosuhteet Portossa olivat varsin alkeelliset**. Talviaamut seuran

vajalla painojen kimpussa rottien vilistäessä nurkasta toiseen eivät pelkästään kasvattaneet lihasmassaa. **Asenne oleellisen tekemiseen terävöityi.**

Leireihin talvella kerran ja suurimman osan keväästä ja kesästä **Saksassa Oldenburgissa** Thomasin seurassa, jossa **keskityimme soutamisen opetteluun**. Thomas opetti minut **kuuntelemaan vettä ja venettä**, kunnioittamaan keliä ja ennen kaikkea **tuntemaan veneen liikkeen ja pyrkimään pääsemään osalliseksi tuosta liikkeestä**.

Lisäksi harjoittelimme paljon ana-kynnys-hapenotto -alueella. Käytimme harjoituksissa usein maitohappomittauksia, jolloin saimme reaaliaikaisen palautteen harjoitusten vaikutuksesta ja pystyimme koventamaan tehoa, kun edellinen taso oli saavutettu. Ajatuksena oli **siirtää anaerobista kynnystäni mahdollisimman lähelle maksimaalista hapenottoani**. Tiesimme, etten kykenisi kisassa nopeisiin rytminvaihdoksiin, mutta **pystyisin pitämään matkavauhdin kovana läpi kisan**.

Luzerne oli testimittarina matkalla Tampereen MM-kisoihin ja Atlantan Olympiakarsintaan. **Avoimen yksikön 6. sija maailman cupissa oli monelle iso yllätys**. Se yllätti hieman meidätkin, mutta se myös varmisti, että harjoittelu oli toiminut toivotulla tavalla. Harjoittelin Oldenburgissa kanaalissa, jossa oli merkkipaalut 100 metrin välein. Testauspaikkamme oli suora ja sen rantoja reunustavat puut takasivat hyvät olosuhteet. **Luzernin kisa ja sitä seuranneet neljä viikkoa laadukasta harjoittelua Thomasin kanssa nostattivat odotuksiamme Tamperetta ajatellen**. Kaikki asiat eivät kuitenkaan ole ennakoitavissa, kuten ripuli, jonka sain heti Suomeen tultuani kolme viikkoa ennen MM-kisojen alkua. Kisaviikolla painoni putosi 4 kiloa. **MM-kisoissa saavutettu 9. sija ja suora Olympiapaikka tuntuivat aluksi aika pahalta pettymykseltä, kun realistisena tavoitteenamme oli ollut A-finaali**.

Tuo kausi oli monella tapaa erittäin opettavainen. Kauden alkuperäinen tavoite, Olympiapaikka, saavutettiin. Kehitykseni oli kuitenkin niin huimaa kauden aikana, että asetimme keväällä uuden tavoitteen eli A-finaalin. **Tulosten paraneminen toi myös ikäviä lieveilmiöitä, kuten Suomesta kuuluneet ilkeämieliset vihjailut Thomasin minulle antamista ”lääkkeistä”, kun kestän sellaista rääkkiä**. Minua nuo puheet eivät häirinneet, mutta tuntui pahalta nähdä, kuinka paljon ne satuttivat Thomasia.

Kun muistelen tuota kautta, päällimmäisenä mielessäni on **Thomasin luova hulluus, joka pääsi valloilleen varsinkin tekniikkatreeneissä**. Välillä naurettiin vedet silmissä, kun Thomas innostui konkretisoimaan sanomaansa moottoriveneessä niin, ettei vene meinannut pysyä pystyssä. **Oleellinen asia kilpailemisen kehitykselle oli, että harjoittelimme ryhmässä**. Sain välillä kiihtymistä naisten kevyeltä pariairokaksikolta, välillä B-senioreiden kaksikolta. **Vedin myös pariairokaksikkoa miesten kanssa opetellen kestävästi kovaa tahtia**. Voimaa hankin kesällä vetämällä pariairokaksikkoa yksin lisäpainojen kera.

Thomas on ennen kaikkea hyvä tekniikkavalmentaja. Hän totesi kerran, että **soutuvalmennuksen kauneus piilee siinä, kun saa soutajan tekemään liikkeen, joka Thomasilla on kuvana hänen aivoissaan**. Keräsimme syksyllä -95 kauden kokonaisuutena pakettiin. Punnitsimme saavutettua, pohdimme erimielisyyksiämme ja päätimme jatkaa valmennussuhdettamme. Asuin Saksassa harjoitellessani Thomasin perheessä. Valmennussuhteemme muodostui hyvin analyttiseksi, koska meillä oli mahdollisuus käydä harjoitusten toimineet ja epäonnistuneet osiot rauhassa läpi. **Asetimme Olympiavuoden tavoitteeksi mitalin**.

Atlantan Olympiavuosi ei mennyt aivan suunnitelmien mukaan. **Ex-aviomieheni vakava auto-onnettomuus tammikuun lopussa pysäytti osaltani ajan kulun ja lamaannutti kaiken toimintakykyisyyteni joksikin aikaan**. Sovimme pian Thomasin kanssa valmennussuhteen päättämisestä, koska en tiennyt, jatkanko vai en.

Yngve Holmén oli -96 liiton päävalmentajana ja on paljolti Yngven ansioita, jotta **pystyin viemään kauden loppuun Olympialaisineen**. Kausi oli henkisesti hyvin raskas. Muistan istuneeni veneessä B-finaalin jälkeen ja tunteneeni suurta helpotusta siitä, että **kaikki oli ohi**. Olin Atlantan jälkeen melko varma, etten enää soutaisi kilpaa. Tulihan siinä touhuttua veneessäkin vuosina 1997 - 99, mutta nimenomaan vain touhuttua.

Kun **Michael D'Eredita** saapui vuosituhannen lopussa yliopistojen ja liiton yhteiseksi valmentajaksi, ilmaisin hänelle **kiinnostukseni valmentamisen oppimiseen**. Mike kysyi tammikuun 2000 lopussa, miksen valmentamisen sijasta keskittyisi soutamiseen. Mietin tuota kysymystä viikon. Pohdin elämän realiteetteja; painoluokkavaihtoehtoja, ajankäytön mahdollisuuksia, Marjutin hoitoa, taloudellista ahdinkoa ja työn sovittamista koko kuvioon. En edustanut mitään seuraa, eikä minulla ollut venettä tai airoja. Viikon pohdinnan jälkeen otin yhteyttä Mikeen ja päätimme aloittaa yhteistyön. **Puoli vuotta myöhemmin**

takanamme oli 100 %:sti onnistunut kausi sisältäen kolme maailman cupin yhteydessä voitettua kevyen yksikön kisaa, 4 sekunnin päähän jäänyt Olympiapaikka avoimessa yksikössä ja kevyen yksikön maailmanmestaruus. Lisäksi ikimuistoiset Euroopan kulttuuriin ja historiaan tutustumisetretket ja hauskat sattumukset pienessä, mutta hyvässä seurassa. Kiitos Miken ja Tumpin!

Kuusi kuukautta on lyhyt aika 20-vuotiaan urheilijan elämässä, mutta se on pitkä ja riittävä aika, kun **kuntopohja kestää kovaa harjoittelua, on saanut kokea 35 tunnin synnytyksen ja aikaisempi harjoittelukokemus auttaa välttämään harjoittelussa jo tehtyjä virheitä.**

Harjoittelin tuon puolen vuoden aikana keskimäärin 10 h/vko. Aloitimme helmikuussa harjoittelun uudelleen opetteluun eli tein pääasiallisesti perus- ja vauhtikestävyuden välimaastossa 1.30 tunnin harjoituksia niin, että tein pahan olon rajalla niin pitkään, kunnes paha olo alkoi hellittää. Ensimmäiset kolme viikkoa olivat aika tuskaiset, mutta ääreisverenkierron auettua treenit tulivat viikko viikolta helpoimmiksi. Tein 80% harjoituksista ergolla. Olin hiihtolomaviikon Turussa vetämässä ergoa Miken kanssa. Mike oli varovaisen toiveikas jo tuolloin. Aloin tuon jälkeen tehdä tiistaisin 2x6km (vk-anak-VO2, tahti 22-24-26) ja lauantaisin 3x3km (anak-VO2). Muut harjoitukset olivat hieman alle vk-ajan sisältäen yhden kestovoimaharjoituksen ergolla. Tein ergovoimaa aina maanantaisin, joka toimi minulla hyvin hermostoa avaavana harjoituksena tiistain vetoihin. Ergolla harjoittelu oli tuossa tilanteessa erittäin palkitsevaa, koska pystyin seuraamaan koko ajan fyysistä kehitystäni. Vedin viikolla 9 kerran 6km aikaan 23.39 ja viikolla 14 2x6km aikaan 22.36 ja 22.44, mikä antoi keskivauhdiksi noin 1:53. Hallitseva kevyen ergo MM:n vetäjä ja edellisen vuoden kevyen yksikön MM-hopeamitalisti oli vetänyt viikkoa paria aikaisemmin 6km:n testin 22.30 paikkeille. Tiesin jo noita tuloksia vertailemalla, että minulle oli kaikki mahdollisuudet jättipottiin, mikäli onnistuisin painonpudotuksessa ja saisimme soudun toimimaan teknisesti. Fyysinen kapasiteetti ei olisi rajoittavana tekijänä menestykselle.

Jäin toukokuun alussa virkavapaalle, jonka jälkeen pystyin keskittymään soutuun täysipäiväisesti. **Harjoittelimme Turussa ”yksikköryhmänä” Miken silmien alla.** Tilanne oli yhtä hyvä kuin viisi vuotta aikaisemmin Saksassa. Vedimme vedot tasoituslähdeillä. Minulle tilanne oli varmaankin kehittävämpi kuin **Haltsosen Tomakselle. Tiesin, että Tumpppi saisi minut jossain vaiheessa kiinni, mutta yritin kuitenkin viimeiseen asti sinnitellä edellä.** Heinäkuun lopussa se alkoi välillä onnistuakin. **Pääsin jokaisessa kovassa harjoituksessa täydelliseen kisatilanteeseen, altavastajaksi. Tämä oli erittäin suuri apu kisatessani maailmalla.** Oli aika helpottavaa mennä kisoihin, kun en joutunut kevyiden kanssa vetämään viimeiseen asti. Lisäksi matkavauhtini oli niin kova, että tiesin voittavani kisan viimeistään viimeisellä 500 metrillä. Vedimme kevään ja kesän aikana lähes viikoittain 3x19' tahdeilla 22-30 sekä 4x10' tahdeilla 26-32. Henkilökohtaisesti koin nuo harjoitukset mielekkäinä, koska ne autoivat minua soutamaan kipukynnyksen läpi. En tarvinnut tuntoa samanlaista kipua yhdessäkään kevyen kisassa kesän aikana, muutoin kuin painoa pudottaessani.

Aloitin maaliskuussa yhteistyön painon pudottamiseksi **imatralaisen kuntosaliryttäjän ja ex-painijan Mika ”Ville” Viskarin** kanssa. **Villen ammattitaito ja ravitsemustietämys olivat erittäin ratkaisevassa asemassa tulevan kesän tuloksien kannalta.** Ergolla harjoittelu auttoi meitä suhteuttamaan harjoituksissa kulutetun kalorimäärän päivittäiseen energiankulutukseeni. Näiden tietojen avulla Ville laati minulle päivittäisen ruokaohjelman, jonka avulla jaksoin sovittaa yhteen kovan harjoittelun, arkityöskentelyn ja perhe-elämän.

Painoni putosi tasaisesti pahemmin nälkää kärsimättä aina 63 kiloon asti. Siitä eteenpäin **vain Mike näki, kuinka paljon painon pudottaminen voi sattua, kuinka lähellä kisasta luopumista voin olla vain 200 g ennen kilpailupainoa, kuinka huonolta näytin kolmantena nestehukkaisena kisa-aamuna ja kuinka hyvin pystyin piilottamaan tuon tuskan kanssakilpailijoiltani. Miken rinnalla kävely ja sanallinen tuki autoivat kestämään pahimmat hetket.**

Painon pudotuksesta huolimatta tulosten saavuttaminen oli mahdollista, koska kävimme testaamassa kuntoni säännöllisesti **Turussa Paavo Nurmi -keskuksessa. Jukka Kapasen ammattitaito ja pitkä perehtyneisyys soudun erityisvaatimukseen olivat avainasemassa sekä harjoittelun suunnittelussa että itseluottamuksen rakentamisessa ratkaiseviin koitoksiin. Emme olisi pystyneet samaan ilman Jukan tietotaitoa!**

Karppisen Pertin kokemukset omalta urheilu-uraltaan ovat myös auttaneet minua uskomaan omiin unelmiini. Juttelu Pertin kanssa ennen tärkeitä kisoja sai minut rauhoittumaan ja auttoi keskittymään oleellisimpaan. Kisoissa ollessani minulla oli tapana kisata jokainen kisa useasti mielessäni ennen radalle menoa. Tein sitä osittain myös keskittääkseni ajatukseni pois nälän tunteesta. Kilpailujen palkitsevimpiä

kokemuksia olivat ”kehosta poistumiset”. Tilanne, jossa ympäristö ja kanssakilpailijat häipyvät taustalle, omat aistit terästävät, vene ja aivot katoavat ja tulen osaksi vettä. Kansanomaisesti sitä voisi sanoa hurmukseksi.

Mitä minulle jäi soudusta käteen? Kyynisesti voisin todeta, että mummon markoissa 60 000 mk opintolainaa. Totta sekin, mutta suurin anti, jonka soudulta sain, on se, että minulle Euroopasta hävisivät rajat. Sain tutustua moneen upeaan ihmiseen ja työskennellä heidän kanssaan. Mm. Lontoon kutsukilpailu keväällä 2001 ja sitä kautta syntynyt yhteistyö **Paola ja Giovanni Calabresen** sekä heidän seuransa **A.S.Gaviraten** kanssa on varmasti ollut tähän astisen elämäni yksi hienoimpia kokemuksia. Vanhoista kilpakumppaneista ja monesta muusta soutajasta ympäri maailmaa on tullut myös elinikäisiä ystäviä, jotka ovat usein ajatuksissani. **Portugalista** löytyy iso joukko ihmisiä, jotka ovat aidosti olleet rinnallani niin juhlassa kuin elämän tuskassakin. Heistä vahvimpina tukipilareinani ovat **Luis ja Luz Faria**. Olen myös oppinut monen menestyneen urheilijan tarinaa kuunnellessani, etteivät urheilun lieveilmiöt juurikaan poikkeaa maiden välillä. Valitettavan usein politikointi ja ”hyvä kaveri” -verkosto tekee menestyvien urheilijoiden menestymisen työläämmäksi. Kovinkaan moni ei ole kuningas omalla maallaan.

Kun ajattelen asiaa nyt, olen hyvillä mielin. Olen tehnyt tehtäväni suomalaisen soudun eteen! Olin Voittaja Nainen ja se näyttää olevan suomalaisessa urheilussa aika kova juttu. Toivon, ettei kukaan ajattelematon mene sanomaan huippusoutajillemme, jotka sattumoisin ovat kevyitä naisia ja tekevät varmaan oman osansa 100 %:sti, jotakin yhtä typerää, mitä kuulin eräältä liigatason soutajalta Italian Piedilucossa 1989: ”Naiset ovat soutuleireillä sängyn lämmittäjinä.” Uskon, ettei tämän päivän huipuillamme sanota enää, ettei suomalainen nainen pysty saavuttamaan menestystä. Näytin omalla esimerkilläni, että pystyy! Se vaatii tosin suuren määrän työtä, työtä ja työtä, usean ihmisen apua ympärillä, uskoa omiin mahdollisuuksiin, mutta myös oman rajallisuutensa ymmärtämistä ja hyväksymistä. **Voittajaksi ei kasveta, siksi synnyttään!**

Mikä olikaan valmennusfilosofiani? Harjoittelin niin kauan ja niin kovaa, etten tuntenut enää kisassa kipua.

Muistan ajatelleeni seuraavaa kesällä 2000 Luzernin finaalissa 1000 metrin kohdalla, kun ero toisiin alkoi kasvaa turvalliseksi: ”Voi tytöt tämä on vasta maitohappoa, kipu alkaa 30 tunnin jälkeen”. Onneksi synnyttäminen on vielä naisurheilijoiden etuoikeus.

Nauttikaa soudusta ja kesästä kukin tavallanne!

Imatralla 3.6.2005

Laila Finska-Bezerra