

Tanja Kari

VAMMAISHUIPPU-URHEILIJANA SUOMESSA

Tutkimus toimintaympäristön ja sisäisten motivaatiotekijöiden merkityksestä vammaisurheilussa.

Jyväskylän yliopisto
Liikunnan sosiaalitieteiden laitos
Liikuntasosiologian
Pro gradu- tutkielma
Syksy 2001

TIIVISTELMÄ

Tanja Kari. Vammaishuippu-urheilijana Suomessa. Tutkimus toimintaympäristön ja sisäisten motivaatiotekijöiden merkityksestä vammaisurheilussa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasosiologian pro gradu –tutkielma, 2001, 67s.

Kilpa- ja huippu-urheilusta on tullut rahan arvoista viihdettä ja se on ammattimaista toimintaa urheilijoille ja heidän ympärillään toimiville tahoille. Olympialiikkeestä on tullut voimakas, maailmanlaajuinen menestyvä tuote, jonka ympärillä pyörii julkisuus ja raha. Vammaishuippu-urheilu ja paralympialaiset eivät yllä media-arvon, rahan ja liikkeen voimakkuuden suhteen samoihin mittasuhteisiin olympialiikkeen kanssa. Paralympialaisilla on oma lippu, oma tunnus ja ennen kaikkea omat hienot urheilijat. Kuitenkin paralympialaisia ollaan ikään kuin kopioimassa olympialaisiksi.

Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää millaisia ovat vammaishuippu-urheilijan sisäiset motiivit huippu-urheiluun, miten he kokevat toimintaympäristönsä ja mahdollisuutensa urheilla ja mikä on niiden vaikutus motivaatioon. Tutkimuksessa urheilijat kertovat omin sanoin sisäisistä motivaatiotekijöistään ja ulkoisen toimintaympäristön merkityksestä lapsuudesta nykyhetkeen. Tutkimusta varten urheilijoita haastateltiin kerran. Haastattelut olivat vapaamuotoisia yksilöhaastatteluja, joissa urheilijat kertoivat tärkeistä urheilu-uraansa vaikuttaneista tekijöistä ja vastasivat myös keskustelun rungoksi esitettyihin kysymyksiin. Haastatteluista kertyi tutkimuksen aineistoksi noin 30 sivua litteroitua tekstiä.

Tutkimustulokset ovat tulkintaa, jossa kohtaavat neljän vammaisurheilijan elämäkokemukset ja näkemykset. Tulkinnassa vammaisurheilijoille muodostui voimakas sisäinen motivaatio, jota eivät rahapalkkiot ja sankaruus vahvista. Sen sijaan ulkoisesta ympäristöstä merkittäväksi vaikuttavaksi tekijäksi nousi urheilun tasa-arvoa tukeva merkitys. Urheilijat kokivat nousevansa tasavertaiseen asemaan vammattomien ihmisten kanssa ja saavansa hyväksyntää ympäristöltään nimenomaan urheilemalla. Resurssien suhteen vammaisurheilun kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmä koettiin riittämättömäksi eikä se kykene riittävän hyvin tukemaan vammaisurheilijaa kohti paralympialaisia.

Avainsanat: vammaisurheilu, sisäinen motivaatio, ulkoinen toimintaympäristö

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO

1. VAMMAISURHEILU SUOMESSA	6
2. OLYMPIALAISISTA PARALYMPIALAIISIIN	12
Vammaisurheilijoiden luokittelu paralympialaisissa	14
Esimerkkinä hiihdon luokittelusysteemi	16
3. VAMMAISURHEILIJAN ULKOINEN YMPÄRISTÖ	19
3.1. Sosiaalinen ja fyysinen kasvuympäristö	22
3.2. Organisoitunut kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmä	24
Suomen Paralympiayhdistys	28
Suomen Invalidien Urheiluliitto (SIU)	29
Näkövammaisten keskusliitto (NKL)	29
Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu (SKLU)	29
3.3. Vammaisurheilu julkisuudessa	30
4. VAMMAISURHEILIJAN YKSILÖNÄ	34
4.1. Voimaantuminen (Empowerment) Siitosen mukaan	34
4.1.1. Voimaantumisen ja motivaation keskinäinen yhteys	36
4.1.2. Voimaantuminen ja sitoutuminen	37
4.2. Optimaalisen kokemuksen teoria Csikszentmihalyin mukaan	39
4.3. Motivaatio, voimaantuminen ja optimaalinen kokemus yhdessä	42
5. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	47
5.1. Aineistot ja menetelmät	49
5.2. Tutkimuksen kohderyhmä	50
5.3. Aineiston käsittely	51
6. VAMMAISURHEILIJAN MAHDOLLISUUDET HUIPPU-URHEILUUN	52
6.1. Lapsuuden kokemuksia; sosiaalinen ja fyysinen kasvuympäristö	52
6.2. Kohti urheilu-uraa; kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmä vammaisurheilijan tukena	54
6.3. Vammaishuippu-urheilijana Suomessa	57
7. VAMMAISURHEILIJAN MOTIIVIT HUIPPU-URHEILUUN	58
8. VAMMAISHUIPPU-URHEILIJAN MOTIIVIT HUIPPU-URHEILUUN JA NIIDEN TOTEUTUMINEN SUOMESSA	62

LÄHTEET

LIITTEET

JOHDANTO

18.1.2000 SM-hiihdot Jyväskylän Laajavuoressa. Naisten 15 kilometrin vapaan hiihtotavan kilpailu oli alkamassa. Ilmoittautuneita osanottajia oli 98 ja kuluneen kauden perusteella olin asettanut tavoitteeksi sijoittumisen 30. parhaan joukkoon.

Jo verryttelyn aikana olin hyvin keskittynyt ja luottavainen, kaikki tuntui toimivan hyvin. Ensimmäisten kilometrien aikana olin kaukana tavoittelemistani sijoituksista, mutta luotin omaan taktiikkaani. Alusta asti nautin hiihdosta ja kilpailusta valtavasti; henkisesti, fyysisesti ja teknisesti kaikki tuntui lähes täydelliseltä. Pystyin keskittymään suoritukseeni täydellisesti, uskomaan taktiikkaani ja sovittamaan kaiken yhteen väliaikojen kanssa. Taktiikkani ei pettänyt minua ja nousin sijoituksissa koko ajan. Jälkeen päin olen kuullut, että ladun varrelta informoitiin tv- selostajia ja kuvaajia seuraamaan minua, koska vauhtiani pidettiin todella kovana. Toinen hyvin erilainen mutta erittäin tärkeä seikka tapahtui kilpailun aikana: suksien kanssa seuraamassa olleet lapset olivat alkaneet hiihtää yhtä sauvaa käyttäen.

Lopputuloksissa sijoitukseni oli 24. Televisio- ja lehtihaastattelujen määrä heti kilpailun jälkeen ja vielä viikkojen päästä oli vammaisurheilun mittasuhteisiin valtaisa. Mitä oikein oli tapahtunut? Kun tarkastelen asiaa urheilijan kannalta voin todeta tärkeitä seikkoja; harjoitteluni ja kunnonajoitus onnistuivat, koska saavutin tavoitteeni. Se toi minulle valtaisaa tyydytystä ja olin todella iloinen onnistumisesta. Kun tarkastelen ympäristön; katsojien, sponsoreiden, median, vammaisurheilujärjestöjen ja lähimpien ystävien suhtautumista, voin todeta suorituksen saaneen laajemmankin huomion ja merkityksen.

Olin voittanut siihen mennessä 7 paralympiakultaa, eivätkä saavutukset paralympialaisissa olleet saaneet aikaan samanlaista julkisuutta ja kohua kuin SM-hiihtojen 24. sija. Heräsin väistämättä miettimään miten se on mahdollista? Huomioni sai minut pohtimaan yhteiskuntamme eri tahojen arvoja ja asenteita sekä kriteereitä huippu-urheilun määrittelyssä, mutta myös sitä, millä tavalla vammaisurheilija itse kokee oman urheilunsa merkityksen itselleen ja ympäristölleen.

Pohdin kilpailun aiheuttamaa kiinnostusta pitkään ja muodostin oman käsitykseni sen merkityksestä ja aikaansaamasta ympäristön 'heräämisestä'. Kilpailun tuloksella tavallaan

todistin vahvuuteni hiihtäjänä; ulkopuolisen katsojan ja asiantuntijankin oli helppo ymmärtää tasoni hiihtäjänä kun vertailukohteina oli tuttuja nimihiihtäjiä. Toiseksi; tekniikkani on erittäin hyvä ja hiihto teknisenä suorituksena näyttävää. Ainoa ero, jonka katsoja voi suorituksesta löytää, on toisen sauvan puuttuminen. Olen tehnyt valtavan määrän työtä tekniikkani eteen ja ollut sen suhteen suorastaan perfektionisti, joten urheilijana tekniikan kehittyminen ja hallitseminen tuottaa minulle suurta tyydytystä. Kolmas johtopäätös on se, että kaikki edellä mainitut asiat huomioon ottaen katsoja tietää sen, että tulos saavutetaan vain harjoittelemalla yhtä paljon kuin 'ehjät' hiihtäjät.

Kysymysmerkiksi itselleni on jäänyt se, mikseivät vammaisurheilun saavutukset ole merkinneet yhtä paljon ja mikä merkitys niillä ylipäätään on urheilijalle sekä hänen ympäristölleen. Nämä kysymykset ja kilpailun luoma kiinnostus ovat antaneet oman osansa tämän työn tekemiseen.

Vammaisuus koskettaa yli 500 miljoonaa ihmistä eri puolilla maailmaa. Kun urheilulla on jokaisen elämässä jokin arvo, on sen arvo vielä tärkeämpi vammaisen ihmisen elämässä. Tämä johtuu urheilun kuntouttavasta vaikutuksesta ja sen itsenäisyyteen rohkaisevasta merkityksestä. Urheilun avulla yksilö voi myös integroitua yhteiskuntaan. (IPC 2000.)

Vammaisuus ei tunne kansallisuuden, rodun tai sukupuolen rajoja. Kuitenkin vammaisten ihmisten mahdollisuudet osallistua urheiluun vaihtelevat merkittävästi eri yhteiskunnissa. Ihmiset, jotka elävät sodan ja ylivallan maissa, ovat jatkuvasti tekemisissä vammojen kanssa mutta heillä ei ole mahdollisuuksia urheilun vaatimiin teknisiin apuvälineisiin, kuten erikoispyörätuoleihin tai proteeseihin. Eri puolilla maailmaa on myös useita maita, joissa naisilla ei ole tasavertaisia mahdollisuuksia urheilla. (emt.)

Vammaiset urheilijat kohtaavat monia esteitä. Usein puuttuu organisoidut ohjelmat ja valmentajat. Niissäkin maissa, joissa paralympiaurheilu on hyvin kehittyntä, ovat paralympiaurheilijat harvoin ammattilaisia; he ovat amatöörejä, jotka ansaitsevat elantonsa muilla keinoilla. Lisääntyvät sponsorisopimukset ja tuet auttaisivat suunnattomasti parantamaan tilannetta. (IPC 2000.)

Vammaisurheilu on muutamien kuluneiden vuosien aikana kokenut paljon uutta ja pääsääntöisesti myönteistä. Tämä johtune mm. siitä, että yhteiskuntamme käsitys

liikuntakulttuurista on laajentunut ja toisaalta vammaisurheilu kilpa- ja huippu-urheiluna on nostanut profiliaan muiden lajien joukossa.

Ruumiillisuuden tulkinnat ovat muuttuneet esimerkiksi seksuaalisuuden korostumisen myötä. Terveiden ja ruumiintulkintojen muutoksilla on kytkenänsä liikuntakulttuurin muutokseen ja eriytymiseen. Liikuntakulttuurin uusien lajien lisäksi on ilmaantunut myös uusia ajattelu- ja toimintatapoja. Liikunta- ja liikuntakulttuuri ymmärretään laajemmin kuin niinä aikoina, jolloin kilpaurheilun osuus oli korostunut. (Itkonen & Heikkala ym. 2000, 139). Tätä kautta myös erityisliikunta ja vammaisurheilu ovat saamassa oman paikkansa yhteiskunnassa.

Urheilulajien ja mahdollisuuksien määrä ja kirjo vammaisille ovat lisääntyneet. Urheilusta itsestään on tullut tärkeä vaihtoehto vammaisille ihmisille. Tänä päivänä parhaat vammaisurheilijat alkavat saada sen tunnustuksen, jonka ansaitsevat ja mikä tärkeintä - heidät hyväksytään urheilijoina. Heidän suorituksiaan on alettu rinnastaa vammattomien urheilijoiden suorituksiin. (Brandodurova & Scherney 1999, 5.)

Urheilu ei ole yhteiskunnasta irrallinen saareke, vaan yhteiskunnassa ja kulttuurissa tapahtuva kehitys näkyy urheilussa. Kulttuurissamme tapahtuneet arvojen, aatteiden ja ihanteiden muutokset peilautuvat urheilussa selvinä. Aatteiden ja ihanteiden tietynlainen maallistuminen ei voi olla heijastumatta urheilun arkeen ja sen muotoutumiseen. Esimerkiksi amatööriaate ei päde enää juuri millään huippu-urheilun osa-alueella. (Koski & Heikkala 1998, 10-11). Vammaishuippu-urheilu Suomessa kuuluu kuitenkin siihen urheilun osa-alueeseen, jossa amatööriaate edelleen elää ja on vasta pikkuhiljaa kulkemassa ammattimaistumisen suuntaan muun huippu-urheilun perässä. Tämä ei johdu siitä etteikö vammaisurheilu huipputasolla olisi ammattimaistunut, vaan siitä että pikkuhiljaa muutamien yksilöiden johdolla Suomessakin aletaan nähdä vammaisurheilijoita, jotka ovat ammattilaisia.

Ammattimaistumiseen ei kuulu pelkästään urheilijoiden ammattilaistuminen, vaan monet muut urheilujärjestelmän osa-alueet ovat alkaneet kanavoitua entistä selvemmin ammattimaisesti asiaa harjoittavien käsiin. Tämä koskee niin valmennusta, huoltoa, lääkintää, lihahuoltoa, resurssien hankintaa, mainontaa kuin markkinointiakin. Mitä lähempänä maailmanhuippua ollaan, sitä todennäköisemmin yhä useampi osa-alue on ammattimaisesti hoidettua. (Koski &

Heikkala 1998, 11). Myös tässä asiassa vammaisurheilussa ollaan huipputasollakin aivan alussa.

Huippu-urheilu liikuntakulttuurin yhtenä osana heijastaa yhteiskunnallisia arvoja ja normeja, mutta toisaalta se myös luo muutosta - erityisesti liikuntakulttuurin sisällä (Mertaniemi & Miettinen 1998, 21). Voitaneen siis sanoa, että myös vammaisurheilu on luonut muutosta liikuntakulttuurin sisällä, tässä tapauksessa huippu-urheilun maailmassa. Vammaishuippu-urheilun kattojärjestö, paralympiayhdistys, sai ensimmäisen virallisen työntekijänsä syksyllä 1999 ja vuoden 2001 keväällä yhdistys palkkasi valmennuksen suunnittelijan. Helsingin hakiessa olympialaisia vuodelle 2006 oli kisojen virallisena lähettiläänä myös vammaisurheilija ja kisojen yhteyteen haettiin paralympialaisia. Vuodesta 1998 lähtien on vammaisurheilijoita ollut mukana valtion urheilija-apurahajärjestelmässä. Naganon vuoden 1998 paralympialaiset saivat jo suhteellisen paljon julkisuutta tiedotusvälineissä ja Sydneyn kesäkisoista tuli enemmän lähetyksiä kuin koskaan aiemmin. Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU) hallituksessa on erityisliikunnan mandaatti. Nämä kaikki ovat esimerkkejä siitä millä tavalla vammaisurheilu on saamassa oman paikkansa suomalaisessa yhteiskunnassa. Kansainvälisellä tasolla vammaishuippu-urheilun 'nousu' näkyy mm. paralympialaisten hakumenetelmän suhteen; olympialaisia hakiessaan hakijakaupunki hakee myös paralympialaisia. Vammaisurheilu huipputasolla on myös ammattimaistunut hyvin monessa maassa.

Lajikulttuuri on toimintaympäristön tärkeä taustatekijä. Se kertoo, millainen lajin tila on Suomessa, miten se on organisoitunut, millaista osaamista siihen sisältyy, miten uskottava se on, mitä traditioita ja kokemuksia se sisältää, millaiset mahdollisuudet sillä on kilpailla harrastajista ja resursseista verrattuna muihin lajeihin ja miten se pystyy käyttämään omaa osaamistaan omaksi hyödykseen. Se myös määrittää Suomen aseman kyseisessä lajissa maailman kartalla. (Heino 2000, 12,13). Kun vammaisurheilua tarkastellaan kokonaisuutena yhtenä lajina, voidaan sen todeta olevan menestynyt laji, mutta tämä menestyminen ei ole vaikuttanut positiivisesti lajikulttuurin kehittymiseen edellä mainitulla tavalla.

Kun nuori urheilija, hänen taustavoimansa, valmentajansa, seura ja perhe miettivät nuoren mahdollisuuksia sekä taloudellisia ja ajankäyttöön liittyviä uhrauksia, puntaroidaan myös lajijohtoon uskottavuus. Lajijohtoa edustavat liitto, seura ja nuoren henkilökohtainen valmentaja. Ovatko kaikki kyllin kokeneita, taitavia, tietäviä ja sitoutuneita ohjaamaan

urheilijaa kohti hänen omia tavoitteitaan kansallisella tai kansainvälisellä urheilu-uralla? Lajijohdon päätösten ja lajin toimintaperiaatteiden tulee olla urheilijan tavoitteiden suuntaisia. Jos urheiluorganisaatiot eivät pysty tukemaan urheilijaa riittävästi ja uskottavasti, hän hakeutuu helposti muualle. (Heino 2000, 13). Urheilu-uralle täysin omistautuvan yksilön sosiaalinen verkosto kietoutuu enimmäkseen urheiluun ja usein vain siihen. Urheilujoukkue on erityislaatuinen ja tiivis yhteisö, jonka kautta eletään. (Kivinen & Metsäranta & Metsä-Tokila 2000,125).

Vammaisurheilun organisaatio ei ole tyydyttänyt toiminnallaan urheilijoita ja paralympiayhdistys hakee rooliaan ja paikkaansa vammaishuippu-urheilun kattojärjestönä parasta aikaa. Urheilijan asenne omaa urheilutoimintaa kohtaan on sidoksissa lajikulttuuriin, valmennusjärjestelmään ja lajijohdon uskottavuuteen. Joskus saattaa vaikuttaa siltä, että urheilija ei suhtaudu kyllin vakavasti omaan valmentautumiseensa. Silloin on kysyttävä, onko urheilijan toimintaympäristö uskottava? (Heino 2000, 13.) Huippu-urheilijan motivaation on ehdottomasti lähdettävä sisältä käsin, hänestä itsestään. Todellisia huippuja syntyy himosta ottaa selvää kapasiteettinsa rajoista ja maksimoida suorituksensa. Tämän tyyppiseen antautumiseen on mahdollisuus silloin, kun ulkoiset tekijät ovat suhteellisen hyvin kunnossa ja urheilija tietää mitä urheilultaan haluaa. Taloudellisilla tekijöillä ei huippu-urheilijalle ole enää suoranaista kannustavaa, huippusuoritukseen motivoivaa merkitystä. Pikemminkin on kyse käytännön järjestelykysymyksistä, joiden on oltava kunnossa, jotta urheilija voi keskittyä harjoitteluun ja kilpailuun. (Jansson, L. 1988, 290). Nämä ulkoiset tekijät ja käytännön järjestelykysymykset ovat vammaisurheilussa olleet hyvin pitkään ja ovat yhä edelleen ongelmia.

Henkilökohtainen kiinnostukseni vammaisurheilun yhteiskunnalliseen asemaan ja sen mahdollisuuksiin huippu-urheilun maailmassa johtuu pitkälti omasta urastani vammaisurheilijana. Näkökulmani asioihin on sikäli laaja, että olen aina kilpaillut pääosin vammattomien, mutta myös vammaisten kilpailuissa. Näin asioita on ikään kuin päässyt tarkastelemaan eri näkökulmista ja oma näkemys vammaisurheilun ja muun urheilun suhteesta ja merkityksestä on muodostunut sen pohjalta. Yhdeksi kiinnostavimmaksi seikaksi on minulle muodostunut vammaisurheilijan motiivit urheiluun ja ulkoisen ympäristön vaikutus motivaatioon. Olen jo pitkään kokenut, että urheilu on tavallaan antanut minulle mahdollisuuden kasvaa kaikella tavalla vahvaksi ihmiseksi tähän yhteiskuntaan.

Tutustuttuani Juha Siitosen väitöskirjaan ‘ Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua’ löysin itsestäni piirteitä sisäisestä voimaantunteesta ja nimenomaan urheilun kautta koettuna ja saavutettuna. Ihmisiä voimaannuttavat muun muassa työn merkityksellisyyden kokeminen, vastuu, haasteellisuus ja itsensä tarpeelliseksi kokeminen. (Siitonen, J. 1998, 94). Olen kokenut hiihtämisen vastuullisena ja haastavana sekä koen sillä olleen vahvan merkityksen itselleni ja ympäristölleni. Uskon, että oma menestymiseni vammaisena urheilijana niin vammattomien kuin vammaisten urheilijoiden keskuudessa pohjautuu pitkälti sisäiseen, vahvaan motivaatiooni. Aivan lähiaikoina on myöskin ympäristö antanut viestejä siitä, että tekemiseni ja sanomiseni urheilijana ovat saaneet aika suuren merkityksen yhteiskunnassa. Myös Mihaly Csikszentmihalyin optimaalisen kokemuksen teoria ja *flow*-käsite ”tarjosi” minulle tuttuja tuntemuksia omalta urheilu-uraltani, varsinkin yksittäisten harjoitusten ja kilpailujen kohdalla. Tässä työssä pohdin edellä mainittujen kahden teorian pohjalta vammaishuippu-urheilijan motiiveja sekä ulkoisen ympäristön vaikutuksia ja merkitystä vammaisurheilijan urheilu-uraan.

1. VAMMAISURHEILU SUOMESSA

Vammaisurheilun kentässä on paljon haasteellisia tehtäviä. Yksi niistä on vammaisurheilun tutkimus. Maassamme ei ole toistaiseksi tehty tutkimusta vammaisurheilusta esim. valmennuksen näkökulmasta käsin, vaan tehdyt tutkimukset koskevat lähinnä liikuntaharrastuneisuutta ja järjestöjen toimintaa, esim. urheiluseurojen halua järjestää erityisryhmien liikuntaa ja invalidiyhdistysten liikuntatoiminnan nykytilannetta ja kehittämistä. Kyseessä on kuitenkin liikuntakulttuurin ja urheilun alue, jonka kehittyminen myös huippu-urheiluna vaatii tutkimustietoa tuekseen. 2.-4.10.2002 pidetään 3rd KIHU- Congress of Applied Research and Competitive Sport Jyväskylässä. Kongressin alustavassa ohjelmassa on yhtenä osiona vammaisurheilun valmennus- ja tutkimustoiminta. Suomen Paralympiayhdistys on mukana järjestely- ja ohjelmatoimikunnassa ja vammaisurheilun valmennus- ja tutkimustoiminnan järjestelyjä varten on nimetty oma täydentävä työryhmä.

Vammaisurheilun yhteiskunnallista asemaa olisi myös aiheellista tutkia. Arvot ja asenteet erityisryhmiin kuuluvia ihmisiä kohtaan niin urheilun kuin muunkin elämän alueilla ovat muuttuneet myönteisemmiksi, mikä on johtanut siihen, että erityisryhmiin kuuluvien liikuntaa

on alettu tarkastella enemmän toimintakyvyn kuin vamman itsensä kautta. Myös vammaishuippu-urheilu on saanut näkyvyyttä tiedotusvälineissä ja sitä kautta viestinyt tärkeitä arvoja kansalaisten tietouteen. Tätä muutosta voisi kutsua jopa otolliseksi vammaisurheilun tutkimisen kannalta. Myös Liikuntatieteellinen Seura on esittänyt erityisryhmien liikuntaa, johon siis vammaisurheilukin luetaan, ajankohtaiseksi tutkimusalueeksi. Perusteluna se esittää, että: ” Kansainvälisesti arvioiden Suomessa on tehty aktiivisesti vammaisten, pitkäaikaissairaiden ja vanhusten liikuntatutkimusta. Erityisryhmien liikunnassa on korostunut terveyteen ja toimintakykyyn liittyvät aspektit. Alueelta kaivataan lisää perus- ja soveltavaa tutkimusta. Kytkeviä perustieteisiin tulisi vahvistaa.” (OPM 2000, 29.)

Urheilun totaalistuminen ja vaatimustason jatkuva nousu näkyvät urheilujärjestelmien ja urheiluorganisaatioiden kehittämisessä. (Koski, P. & Heikkala, J. 1998, 10). Huippu-urheilun kehittämisstrategian huippu-urheiluanalyysissä huipputaso vahvuuksia ovat mm. huippujen tukijärjestelmä, hyvät olosuhteet, vahva maajoukkueohjelma, valmennuskeskukset ja KIHU, motivoituneet urheilijat ja valmentajat, suuri kiinnostus ja julkisuus, eräiden lajien korkea tietotaito, yksilöllinen valmennus jne. (Huippu-urheilu 2000-luvulle 1998, liite1). Muutamaa yksilötason poikkeusta lukuun ottamatta näihin osatekijöihin törmätään jatkuvasti vammaishuippu-urheilussa heikkouksina ja ehdottomasti kehitettävänä tekijöinä. Itse asiassa suurin osa näistä tekijöistä puuttuu kokonaan vammaishuippu-urheilusta, joten systeemi on tavallaan vasta luomisvaiheessa. Huipputaso kehitys edellyttäisi erityisesti ammattivalmentajien määrän lisäystä, ammattimaista asennetta ja toimintaa, huipputaso tietotaidon hankkimista ja valmennustuen tarveharkintaa. Kokonaisresursseja tulisi lisätä tavalla, joilla vammaishuippu-urheilun lähtökohtia voitaisiin parantaa.

Vammaishuippu-urheilun ongelmana on myös lajien kapea kärki. Puhuttaessa vammaisista huippu-urheilijoista rajoitetaan usein muutamaa urheilijaan ja lajit, joissa ollaan kansainvälisellä huipulla, ovat pitkään olleet samoja. Kotimaassa ei synny sisäistä, tervettä kilpailua edustuspaikoista ja uusien harrastajien saaminen varsinkin yksilölajeihin on osoittautunut erittäin vaikeaksi ja suureksi haasteeksi. Suomen Invalidien Urheiluliiton (SIU) liikuntavammaisille lapsille ja nuorille suunnatut futuurikerhot toimivat pirteästi ja keräävät runsaasti nuoria, etenkin vaikeasti vammaisia harrastajia liikunnan ja urheilun pariin. Siirtyminen kilpa- ja huippu-urheiluun ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys, vaan se on osoittautunut ongelmaksi vammaisurheilujärjestöille. Yksi arvio syistä on se, että

vammaisurheilun koko ajan muuttuessa kovemmaksi huippu-urheiluksi muuttuu kynnyksellä osallistua kilpa- ja huippu-urheiluunkin korkeammaksi. Toisekseen uudet ja trendikkäät joukkuelajit vetävät puoleensa myös vammaisurheilussa kuten muussakin urheilussa ja yksilölajit menettävät niille harrastajia.

Liikuntatoiminnan organisoinnin kannalta tärkeimpiä tahoja suomalaisessa järjestelmässä ovat kansalaistoimintaan perustuvat vapaaehtoisorganisaatiot. Liikuntalaissa on määritetty, että päävastuu toiminnan tuottamisesta on paikallisilla liikuntaseuroilla. (Koski, P. & Heikkala, J. 1998, 15). Tutkimusten mukaan vain muutamalla prosentilla urheiluseuroista on kokemuksia erityisliikunnan järjestämisestä, joten tärkein liikuntatoiminnan organisoijataho ja erityisliikunta eivät vielä kohtaa. Tämän asian parantuminen saattaisi edesauttaa nuorten vammaisten urheilijoiden tavoittamisessa. Liikuntatoimi on osoittautunut tärkeimmäksi erityisliikunnan järjestäjäksi kuntatasolla. Tutkimusten mukaan 68 prosenttia kunnista on sellaisia, joissa liikuntatoimi järjestää erityisliikunnan ryhmiä. Kaikki hallinnonalat mukaan lukien nousee erityisliikuntaa järjestävien kuntien osuus 74 prosenttiin. Toisin sanoen noin kolmessa neljästä Suomen kunnasta löytyy erityisliikunnan ryhmiä. (Ala-Vähälä, T. & Tiihonen, A. 2001.)

Ne kunnat, jotka eivät järjestä erityisliikunnan ryhmiä ovat valtaosin pieniä, alle 10 000 asukkaan kuntia. Liikuntatoimen merkitys kasvaa siirryttäessä yli 10 000 asukkaan kuntiin. Tässä suuruusluokassa kasvaa myös niiden kuntien osuus, joilla on pää- tai sivutoiminen erityisliikunnan ohjaaja. Koska kunnat, jotka eivät järjestä erityisliikunnan ryhmiä, ovat valtaosin pieniä, niiden osuus väestöstä on myös vähäinen. Väestöstä noin 90 prosenttia asuu kunnissa, joissa järjestetään erityisliikunnan ryhmiä. (emt. 2001.)

Alueittain tarkasteltuna Itä-Suomen läänin kunnat käyttävät erityisliikuntaan varoja hieman muiden läänien kuntia vähemmän. Lapin läänin kuntien määrärahat puolestaan ovat keskimääräistä suuremmat. Erot läänien kesken johtuvat pienten kuntien määrästä, kuntiin palkattujen pää- ja sivutoimisten erityisliikunnanohjaajien määrärahoista ja erityisliikuntaan sijoitetuista muista resursseista. Itä-Suomen eroa muihin lääneihin ei selitä se, että liikunnan määrärahojen taso olisi pienempi kuin muissa lääneissä. Itä-Suomen kunnat sijoittavat liikuntaan asukasta kohti laskien yhtä paljon kuin Etelä- ja Länsi-Suomen läänien kunnat, mutta erityisliikunnan osuus on puolet pienempi. (Ala-Vähälä, T. & Tiihonen, A. 2001.) Urheiluseurat ovat kuitenkin kunnallista liikuntatoimintaa yleisempi kanava tielle huippu-

urheiluun, joten vammaisten nuorten rekrytoiminen paikallisiin urheiluseuroihin saattaisi olla yksi avaintekijä vammaisurheilun kehittämässä. Itselleni liittyminen kotikunnan urheiluseuraan, Iin Yritykseen, oli hyvin luonnollinen tapa rekrytoitua urheiluun ja valmennukseen. Suomen Invalidien Urheiluliitto (SIU) on avannut oviaan urheiluseuroille. Seurojen, joilla on toiminnassaan mukana vammaisurheilua, on mahdollista liittyä SIU:n jäseniksi. Tällä hetkellä tällaisia urheiluseuroja on SIU:n jäsenenä kaksi. (A. Saari, henkilökohtainen tiedonanto 22.8.2001.)

Suomen Paralympiyhdistyksen vuoden 2001 päätavoite on kehittää strategia nuorten urheilijoiden aktivoimiseksi urheiluun. Työn käynnistämiseksi on perustettu työryhmä, joka koostuu alan asiantuntijoista: mm. olympiakomitean kehityspäällikkö ja eri vammaisurheilujärjestöjen nuorisoasiantuntijat ovat mukana työryhmässä. Työryhmän lähtökohtana on ideoida keinot nuorten vammaisten tavoittamiseksi. (M. Laakso, henkilökohtainen tiedonanto 25.5.2000). Nuorten urheilijoiden vähäinen määrä näkyy myös tämän hetkessä vammaishuippu-urheilijoiden keski-ässä; keski-ikä on varsin korkea, koska nuoria urheilijoita ei ole syrjäyttämässä vanhempia. Tähän vaikuttaa sekin seikka, että monikaan urheilija ei ole heti syntyessään vammaisen, vaan vammautuu vasta myöhemmällä iällä ja siirtyminen urheiluun vie myös oman aikansa. Paralympialaisten kannalta ikä sinänsä ei ole ongelma, koska sarjat jaetaan vammaluokittain eikä ikäluokittain, kuten esimerkiksi veteraanien kilpailuissa. Toisaalta sarjajako vammaluokittain on osoittautunut tiedotusvälineille ja sitä kautta ympäristölle sekavaksi ja hämmentäväksi systeemiksi. Tätä on pyritty järkevöittämään mm. yhdistelemällä eri luokkia. Kosken ja Heikkalan mukaan urheilun medianäkyvyys on tärkeää lajin potentiaalisten harrastajien näkökulmasta. Lajiliitoissa on se käsitys, että menestys arvokilpailuissa ja tämän menestyksen näkyminen medioissa on merkittävä tekijä varsinkin nuorten vetämisessä urheilun ja liikunnan pariin. (Koski & Heikkala 1998, 153). Vammaisurheilun vähäinen julkisuus ei ole omiaan edesauttamaan uusien harrastajien rekrytoimisessa.

Urheilu-ura tarjoaa urheilijalle mahdollisuuden itsensä kehittämiseen ja omien henkisten ja fyysisten rajojen kokeilemiseen. Huippu-urheilu on itsensä toteuttamisen ja aktiivisen tekemisen ura tasa-arvoisesti miehille, naisille ja erityisryhmille. Huippu-urheilu luo harrastajalleen sosiaalista arvostusta. (Huippu-urheilu 2000- luvulle 1998, 5.)

Huippu-urheilu on yleensä näkyvin osa urheilua ja liikuntaa. Näin on myös erityisliikunnan kentällä. Se saa julkisuutta yhä enemmän ja siitä löytyy samoja piirteitä kuin muustakin huippu-urheilusta. Sydneyn paralympialaisissa tehtiin myös dopingtestejä: ennen kisoja tehtiin 128 testiä ja paralympialaisten aikana dopingtesteissä kävi kaikkiaan noin 500 urheilijaa. Kaikki kultamitalistit eivät kuitenkaan välttämättä joutuneet testeihin, mutta jokaisen lajin urheilijoita joutui käymään doping-testin läpi. Testaukset ”tuottivat myös tulosta”, sillä Sydneyn kesäkisoissa kärkehti kaiken kaikkiaan 11 urheilijaa; 10 penkkipunnertajaa ja yksi yleisurheilija. Kaikki Sydneyn tapaukset olivat isoja dopingrikkomuksia, joihin liittyi anabolisten steroidien ja diureettien käyttö (IPC 2001). Urheilijat suljettiin kisoista ja heille langetettiin neljän vuoden kilpailukielto, mukaan lukien myös vuoden 2004 Ateenan paralympialaiset.

Dopingin yleisyyttä ja levinneisyyttä vammaisurheilijoiden keskuudessa ei tiedetä, mutta ei ole mitään syytä uskoa, että ongelma olisi erilainen kuin muussa urheilumaailmassa. Suuren mittakaavan dopingtestauksen historia alkoi vammaisurheilussa vuonna 1983. Aiemmin testauksia tehtiin kansallisten ohjelmien puitteissa ja tuloksissa löytyi satunnaisia positiivisia näytteitä. (IPC 2001.)

Vuonna 1989 syntyi vammaisurheiluun selkeämpi anti-doping politiikka IPC:n muodostumisen ja sen lääketieteellisen komission työn myötä. IPC käyttää samaa kiellettyjen aineiden listaa kuin KOK. Vuoden 1992 Barcelonan vuoden 2000 Sydneyn kisoihin on ilmennyt yhteensä 12 positiivista tapausta. IPC tekee läheistä yhteistyötä KOK:n ja maailman antidoping järjestön WADA:n kanssa kehittääkseen testausohjelmia. (emt.)

Myös urheilijoiden luokitteluun liittyneissä epäselvyyksissä on ryhdytty toimiin. Kansainvälinen paralympiakomitea (IPC) on ilmoittanut sulkevansa kehitysvammaiset urheilijat toimintansa piiristä. Toistaiseksi IPC on ilmoittanut syyksi kehitysvammaisuuden määrittelymisen vaikeudet ja etenkin espanjalaisten koripalloilijoiden aiheuttaman skandaalin Sydneyn paralympialaisissa. Espanjan kehitysvammaisten koripallojoukkue joutui viime kuussa palauttamaan Sydneyn paralympialaisissa saamansa kultamitalit. Maan paralympiakomitean tutkimuksissa kävi ilmi, että vain kaksi joukkueen 12:sta pelaajasta oli kehitysvammaisia. Bonnissa päämajaansa pitävä IPC ilmoitti jatkavansa tutkimuksia asiasta ja tarkistavansa sen jälkeen päätöstään. IPC erotti myös järjestöön kuuluvan Kehitysvammaisten kansainvälisen

urheiluliiton.(Helsingin Sanomat 31.1.2000). Toimenpide vaikuttaa todella kovalta ja aiheuttanee keskustelun vammaisurheilun etiikasta ja luokittelun rajojen vedosta.

Sydneyn paralympialaisten dopingkäryt ja myöhemmin tietoon tullut Espanjan paralympiajoukkueen vilpillisyys luokittelun suhteen kertovat omaa kieltään siitä mikä voi olla mitalin hinta tänä päivänä myös paralympialaisissa. Ne kertonevat myös siitä, että paralympialaisista alkaa löytyä samoja piirteitä kuin olympialaisista. Paralympialaiset ovat alkaneet jäljitellä olympialaisia. Tämä on asia, josta tulisi koko paralympialiikkeen sisällä käydä perusteellinen keskustelu: onko paralympiaurheilu lajina valmis vertailtavaksi olympiaurheiluun ja miksi täytyy ”sulautua” olympiaurheiluun. Eikö paralympiolla itsellään ole sellaista omaa, jota muilla ei ole?

Tässä tutkimuksessa keskitytään paralympiaurheilun huippu-urheilijoihin, jotka kuuluvat paralympiavalmennettaviin ja jotka siis ovat ehdolla paralympiaedustajiksi. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää selittääkö sisäinen voimantunne motivoitumista urheiluun. Ulkoinen ympäristö voi vaikuttaa voimaantumiseen joko vahvistavasti tai heikentävästi, joten tutkimuksessa selvitetään myös ulkoisten ympäristötekijöiden merkitystä ja suhdetta urheilijan uraan. Optimaalisen kokemuksen teorian kautta selvitetään urheilun antamien kokemusten tärkeyttä urheilijalle.

Tutkimuksesta saatavia tuloksia on mahdollisuus hyödyntää nuorten vammaisten liikunnan harrastajien motivoinnissa ja selvittäessä syitä siihen, miksi kilpa- ja huippu-urheiluun siirtyminen on niinkin suuri kynnyks kuin se tällä hetkellä on. Tuloksilla voi myös selittää vammaisurheilijan ”paikkaa” yhteiskunnassa ja sitä mikä merkitys ympäröivällä yhteiskunnalla on vammaisurheilijalle. Tukeeko ympäristö urheilijaa riittävästi ja keneltä urheilija saa tarvitsemansa avun sekä keneltä se jää saamatta?

2. OLYMPIALAISISTA PARALYMPIALAISIIN

Paralympialaiset eli vammaisten olympialaiset ovat neljän vuoden välein toistuva huippu-urheilutapahtuma, joka järjestetään samassa kaupungissa ja kisapaikoissa kuin olympialaiset. Paralympialaiset ovat IPC:n eli kansainvälisen Paralympiakomitean hallinnoimat ja IOC:n eli Kansainvälisen Olympiakomitean tunnustamat huippu-urheilukilpailut. (Suomen Paralympiayhdistys, 1994.)

Vammaisurheilu, joka nykymuotoisena täytti tänä vuonna 53 vuotta, on puolen vuosisadan aikana suuresti kehittynyt ja muokkautunut. Vuoteen 1976 asti kisailivat pyörätuoliturheilijat keskenään ja vasta 1976 Toronton ”vammaisolympialaisissa” olivat mukana muut liikuntavammaiset ja näkövammaiset urheilijat. Kisojen nimestäkin on taitettu peistä. On puhuttu vammaisten olympialaisista, maailmankisoista jne. Yhteistä hyväksytyä ”Olympia” – nimen käyttöä ei KOK:n kanssa kuitenkaan saatu syntymään. Järjestelmä kehittyi hallinnollisesti ja vuonna 1989 syntyi kansainvälinen Paralympiayhdistys vammaisurheilun olympia-aatetta edistämään. Mukaan tulivat kaikki keskeiset vammaryhmiä edustavat järjestöt: liikuntavammaisten, näkövammaisten, kuulovammaisten ja kehitysvammaisten kansainväliset kattojärjestöt. Myöhemmin kuulovammaiset erottautuivat omaksi ryhmäkseen haluten pitää omat kilpailunsa. Liike on kuitenkin elävä ja kehittyvä. Vuoden 1946 kuudestatoista (16) kilpailijasta on edetty Sydneyyn noin 4000 kilpailijan tapahtumaan. Samantyyppinen on talvikisojen historia, joka tosin alkoi myöhemmin eli vuonna 1976. (Puputti V. 1998.)

Paralympialaiset ja varsinkin kesäkisat painivat samanlaisten ongelmien kimpussa kuin olympialaisetkin. Kisat tahtovat paisua ja niiden hallitseminen tulee ongelmalliseksi. Lajeja on tulossa mukaan yhä enemmän. Maailmalla harrastetaan yli 50 urheilumuotoa, joista kesäparalympialaisissa kilpaillaan alle 20:ssä. On jouduttu tekemään kovaa karsintaa ja kiintiöintiä.

Paralympialaisissa kilpaillaan sekä kesä-, että talvilajeissa. Kesälajit ovat: jousiammunta, yleisurheilu, pyörätuolikoripallo, boccia, pyöräily, ratsastus, miekkailu, jalkapalloilu, maalipalloilu, judo, voimanosto, pyörätuolirugby, purjehdus, ammunta, uinti, pöytätennis, pyörätuolitennis ja istumalentopalloilu. Talviparalympialaisissa kilpaillaan maastohiihdossa, alppihiihdossa, ampumahiihdossa, kelkkajääkiekossa sekä pyörätuolitanssissa. (emt.)

Keskeisin henkilö vammaisten omien kilpailujen aikaansaamisessa on ollut saksalaissyntyinen, sotien aikana Englantiin siirtynyt, Sir Ludwig Guttman (1899-1980). Hän tavoitteli Englantiin perustamansa Stoke Mandevillen vammaisliikuntakeskuksen toiminnalla jo 1940-50-luvuilla kansainvälisen yhteistyön aikaansaamista vammaisten liikunnassa. (Koivumäki 1996, 399.)

Paralympialaisten historia on varsin nuori. Ensimmäiset paralympialaiset kesäkisat pidettiin Roomassa 1960. Siihen mennessä monet vammaiset urheilijat olivat osallistuneet perinteisiin olympiakisoihin ja jopa menestyneet niissä mm. kouluratsastuksessa, kuvioammunnassa, vesipallossa, uinnissa ja pikamatkoilla. Paralympialaiset eriytyivät kuitenkin omaksi tapahtumakseen monestakin syystä. Suurimmalla osalla vammaisista urheilijoista ei ollut realistisia mahdollisuuksia menestyä olympiakisoissa vammattomien urheilijoiden kanssa. Toisaalta vuonna 1960 riittävän monessa maassa oli saatu aikaiseksi toimivat vammaisten urheilujärjestöt ja riittävästi kokemuksia vammaisurheilun erilaisten kansainvälisten tapahtumien järjestämisestä, joten halu näyttää suurelle yleisölle vammaisurheilun merkittävyyttä heräsi. (emt., 399.)

1970-luvulla vammaisurheilun kehittämisessä oli vakiintumisvaihe, jonka aikana alan kansainväliset järjestöt (ISOD, ISMGF, IBSA) havaitsivat että paralympiatoiminta oli tullut jäädäkseen ja että laajenevien kilpailujen toteuttamisen kannalta oli alan kansainvälisten organisaatioiden kiinteyttäminen välttämätöntä. Vuonna 1976 käynnistyivät paralympialaiset talvikisat. (emt., 401.) 1980-luvulla paralympiatoiminnan volyymi laajeni. Osanottajamaiden määrä kaksinkertaistui ja vammaisurheilun kansainvälinen kattojärjestö International Paralympic Committee (IPC) perustettiin vuonna 1989. (emt., 401.)

1990-luvulla IPC on luonut yhteyden kansainväliseen olympiakomiteaan (KOK), ja uusia yhteistyömuotoja järjestöjen kesken etsitään ja suunnitellaan jatkuvasti. Paralympialaiset ovat nykyisin kiinteä osa olympialiikettä, ja KOK tukee niitä sekä taloudellisesti että henkisesti mm. vaatimalla olympialaisten hakijakaupunkeja hakemaan myös paralympialaisia. IPC:n oma toimisto on ollut vuodesta 1999 lähtien Bonnissa ja Saksan valtio tukee sitä taloudellisesti. Vammaisten kilpaurheilu on näin muutamassa vuosikymmenessä kehittynyt merkittäväksi kansainväliseksi liikkeeksi. (emt., 403, 404.) 11. paralympiakisat Sydneyssä keräsivät noin 4000 urheilijaa 125 maasta. (Sanomalehti Kaleva 14.10.2000).

Vammaisurheilijoiden luokittelu paralympialaisissa

Vammaisurheilussa luokittelu on osoittautunut monella tapaa tärkeäksi ja ratkaisevaksi tekijäksi. Luokittelu on monelta osin erittäin epäselvä ja monimutkainen vyyhti ja kaikille olisi parasta sen selkiyttäminen. Luokittelu toisaalta parantaa vammaisurheilun ymmärrettävyyttä ulkopuoliselle katsojalle, mutta toisaalta siitä on tullut urheilijoille itselleen dopingiin verrattava eettinen keskustelunaihe.

Urheilutoimittajat ja yleisö tietävät vammaisurheilusta toistaiseksi hyvin vähän. Vammaisurheilun sentit ja sekunnit sanovat tavalliselle penkkiurheilijalle vielä vähemmän kuin yleisten kisojen mitat. Tunnetuksihan niitä on tehtävä. Voidaan kuitenkin kysyä, onko tehtävä liian vaikea, jos yhdessä lajissa on vaikkapa kahdeksan eri luokkaa. Kuka pystyy edes suurin piirtein hallitsemaan säännöt, jos luokkia on kaiken lisäksi mahdotonta muutamalla sanalla määritellä? Luokittelun selkeyttäminen tekisi koko vammaisurheilusta helpommin seurattavaa. (Hytönen 2000, 7).

Terveyssektorin eri alueilla on ihmisiä luokiteltu jo kauan aikaa käyttäen eri sairauksia ja lääketieteellisiä diagnooseja luokitteluun. Luokittelua käytetään myös yleisesti urheilussa, sekä ehjille että vammaisille urheilijoille. Ehjien urheilussa luokittelu perustuu sukupuoleen, painoon ja ikään. Luokittelu on tarpeellinen ja käytännössä se määrittelee vammaisen urheilijan lajin.

Luokittelun todelliset tarkoitukset tulisivat olla:

1. *Taata jokaisen luokan urheilijoille tasavertaiset lähtökohdat kilpailussa.*

Kilpailun voittaminen tai häviäminen tulisi riippua harjoittelusta, lahjakkuudesta, motivaatiosta ja taidoista eikä siitä, että kuuluu joko ryhmään, josta hyötyy tai ryhmään, jossa ei ole tasavertainen muiden kanssa.

2. *Mahdollistaa laajimman mahdollisen osallistumisen toimintaan ja kilpaurheiluun, ja*

3. *Ehkäistä urheilijoiden "drop outia".*

(Kroken 2000,12.)

Vammaisurheilussa liikunta- ja näkövammaisat urheilijat siis luokitellaan vamman perusteella eri vammaluokkiin. Urheilusuorituksen ja kilpailun perusteena on oltava harjoittelu, ei lievemman vamman antama fyysinen etu. (Hätinen 1996, 405). Luokittelu perustuu lääketieteellisiin lausuntoihin urheilijan vammasta, toiminnallisiin testeihin ja suorituksen tarkkailuun käytännössä ja kilpailussa. Luokittelun suorittaa kansainvälisen paralympiakomitean (IPC) nimeämä virallinen luokitteluryhmä ja se suoritetaan pääosin kilpailujen yhteydessä. Luokittelun tarkoituksena on selvittää mihin vammaluokkaan urheilija parhaiten sopii (International Paralympic Committee 2000).

Luokittelusysteemi on muuttunut dramaattisesti viimeisten vuosikymmenien aikana. 1980-luvun loppuun saakka luokittelu perustui ainoastaan lääketieteellisiin diagnooseihin eikä ollut lajikohtaista, mikä tarkoitti että jokainen urheilija kilpaili samassa luokassa. Toiminnallisen mallin etuja on paljon. Urheilijoiden enemmistö, valmentajat, toimihenkilöt ja järjestäjät suosivat sitä, koska luokittelusysteemi on lajikohtainen ja ymmärrettävä ja koska luokkien määrä vähenee. Yleinen kritiikki toiminnallista luokittelua kohtaan on se, että urheilija voi joutua rangaistuksi parantuneesta suorituskyvystä. On esimerkiksi mahdollista, että vaikeasti vammaisen urheilijan kehittyminen harjoittelun kautta. Toiminnallisen luokittelun tuloksena tämä urheilija voi joutua vahvempaan luokkaan ja on pakotettu kilpailemaan helpomman vamman omaavaa vastaan. Toinen mietittävä aihe on etiikka. Toiminnallinen luokittelu on yhdistelmä kolmesta osatekijästä: lääketieteellisestä arvioinnista, suorituskyvystä testin aikana ja tarkkailusta kilpailun aikana. Tämä mahdollistaa urheilijan käyttämään valittuja keinoja petkuttaa luokittelijaa. Urheilija ei tee välttämättä parastaan luokitteluprosessin aikana ja näin ollen hyötyy epäreilulla tavalla kilpailussa. Näin voi käydä etenkin silloin, kun luokittelu perustuu kvantitatiiviseen aineistoon eikä tarkkailuun kilpailun aikana ja urheilijan osallistumatta päätöksentekoon. (Kroken 2000, 12-13.)

Käytäntö on osoittanut, että eniten julkisuutta saavat lajit, joissa luokkia on vain yksi tai joissa eri luokkien urheilijat kilpailevat yhdessä pisteytyksen, prosenttien tai muun hyvityksen ansiosta. Tällaisia ovat esimerkiksi hiihto, pyörätuolikoripallo ja pyörätuolitennis. (Hytönen 2000, 7). Maastohiihdossa on kehittynyt enemmän integroituun suuntaan, jossa eri luokat on yhdistelty yhteen luokkaan perustuen %-systeemiin ja toiminnalliseen luokitteluun. Systeemi perustuu olemassa oleviin luokittelusysteemeihin ja ottaa aikaisempaa enemmän huomioon toiminnallista aspektia.

Esimerkkinä hiihdon luokittelusysteemi

Seuraavassa esitellään vammaluokat, jotka esiintyvät hiihdon arvokilpailuissa. Tarkemmat kuvaukset vammoista on liitteenä. Sen jälkeen esitellään tasoitussysteemi, jonka avulla eri vammaluokat yhdistellään yhdeksi luokaksi.

LIKUNTAVAMMAISET HIIHTÄJÄT

Luokat LW2-LW9 ovat ns. ”standing classes” eli luokkia, joissa ei ole kelkkahiihtäjiä

Luokat LW10-LW12 ovat kelkkahiihtäjiä

KELKKAHIIHTO

Kelkkahiihtäjien luokittelussa kiinnitetään huomiota seuraaviin asioihin: latu-uran vaihto lantion ja vartalon avustuksella, vartalon käyttö nousuissa, tasapaino laskuissa ja lantion ja vartalon käyttö tasatyönnössä. (IPC 2000). Kelkkahiihtäjät luokitellaan siis pääosin istumatasapainon mukaan. Kelkkahiihtäjät eivät saa käyttää jalkojaan missään vaiheessa kilpailua vaikka toimintoja alaraajoissa olisikin! (IPC 2000.)

NÄKÖVAMMAISET HIIHTÄJÄT

Näkövammaisten hiihtäjien luokat ovat niin sanottuja B-luokkia. Kaikissa B-luokissa kilpailija ja opashiihtäjä muodostavat kokonaisuuden, tiimin. Opas voi hiihtää kilpailijan edessä, viereisellä ladulla tai perässä (IPC 2000). Näkövammaiset hiihtäjät luokitellaan luokkiin B1, B2 ja B3 siten, että B1 – luokassa hiihtävät sokeat hiihtäjät ja B3 – luokassa heikkonäköiset hiihtäjät.

Tasoitus- eli prosenttisysteemi

Edellä on kuvattu vammat, jotka esiintyvät hiihdon arvokilpailuissa. Tasoitussysteemi kuvaa tavan, jolla näitä vammaluokkia voidaan yhdistellä.

Perustelu systeemin käytölle on seuraava:

1. *Välttämätön naisten LW-luokille.* Naisurheilijoiden vähäisestä määrästä johtuen ainoa vaihtoehto on yhdistää luokat, jotta voidaan varmistaa heidän mahdollisuutensa osallistua. Muutoin vaihtoehtona on lopputulos, jossa on vain muutama urheilija/ luokka.
2. *Lähtöryhmien ja tapahtumien määrä tulisi vaikeaksi ennakoida, jolloin monet parhaista urheilijoista turhautuisivat ja jäisivät vaille mahdollisuutta kilpailla.* Tämä on erittäin tärkeä näkökulma. Miksi kuluttaa paljon aikaa ja energiaa harjoitteluun jos et voi kilpailla? Urheilijan motivaatio ja keskittyminen kärsivät, jos täytyy miettiä onko kilpailuissa luokkaa, missä kilpailla.
3. *Se voisi mahdollistaa luokittelusysteemin laajenemisen niille puhutteleville alueille, joissa urheilijat ovat väistämättä heikommassa asemassa.*

Urheilijoiden itsensä mukaan on mielekkäämpää voittaa kilpailu, jossa on käytetty prosenttisysteemiä, koska tällöin luokassa on enemmän kilpailijoita ja voittaja tuntee olevansa aito mestari. Systeemin suurin hyöty perustuu suorituksen tilastoihin; ne eivät kuitenkaan täydellisesti kuvaa varsinaisia toiminnallisia eroja luokkien välillä. Syy siihen on se, että joissain luokissa ei ole tarpeeksi urheilijoita tuottamaan merkittävää tilastollista aineistoa. Käytössä oleva prosenttisysteemi perustuu kokeneiden urheilijoiden, valmentajien ja luokittelijoiden empiirisiin havaintoihin. Nämä ihmiset ovat pääasiassa urheilun käytännön ja lääketieteellisen puolen asiantuntijoita. (Kroken 2000, 15.)

Luokittelun todellinen tarkoitus siis on taata tasavertaiset lähtökohdat jokaisen luokan urheilijalle ja tähän prosenttisysteemi pyrkii. Jos prosenttisysteemi onnistuu reilun kilpailun luomisessa, on selvää, että parhaiten harjoitelleella ja lahjakkaimmalla urheilijalla on mahdollisuus voittaa mihin luokkaan kuuluukaan.

Kuinka eri prosentit lasketaan?

Ensimmäiset prosentit on laskettu vertailemalla jokaisen luokan huippuja toisiinsa standardimatalla ja standardiolosuhteissa. Pysty- ja kelkkaluokkia on vertailtu omina ryhminään. Prosentteja on muokkailtu useita kertoja ensimmäisten laskujen jälkeen. Tähän on monta syytä:

1. Radat ovat muuttuneet rankemmiksi 1980-luvun alkupuolesta, jolloin ensimmäiset prosentit laskettiin. Ratojen vaikeutuminen tekee olosuhteista toisille paremmat, toisille huonommat.

2. Urheilijat ovat muuttuneet. Laji kehittyy koko ajan ja urheilijoiden taidot kehittyvät vastaamaan haasteita.

(Kroken 2000, 31.)

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että mitä vaikeampi vamma on kyseessä, sitä matalampi prosentti hiihtäjälle annetaan. Tämä prosentti lasketaan kilpailuajaksi kilpailijan hiihtämästä reaaliajasta.

Prosenttitaulukko (IPC)

Luokka	Perinteinen hiihtotapa	Vapaa hiihtotapa
<u>Pystyhihtäjät</u>		
LW2	92	87
LW3	87	80
LW4	96	96
LW5/7	77	85
LW6/8	92	97
LW9	henk.koht. (90)	henk.koht. (87)
<u>Kelkkahiihtäjät</u>		
LW11	93	
LW12	100	
<u>Näkövammaiset hiihtäjät</u>		
B1	87	83
B2	98	98
B3	100	100

(International Paralympic Committee 2000.)

Prosenttisysteemiä käyttäen voidaan yhdistää kelkkahiihdon kolme luokkaa yhdeksi luokaksi, pystystä hiihtävät LW-luokat yhdeksi luokaksi ja näkövammaisten B-luokat yhdeksi luokaksi.

Myös B-luokkia ja pystystä hiihtäviä LW-luokkia on yhdistelty.

Virallinen luokitteluryhmä saattaa muuttaa hiihtäjän luokitusta kesken kilpailujenkin. Jos luokitus muuttuu kesken kilpailun, käytetään uutta luokitusta vasta seuraavassa kilpailussa. (IPC 2000.) Esimerkki prosenttisysteemistä tuloslistalla liitteenä.

Krokenin (2000) tutkimuksessa arvioitiin luokittelun toimivuutta kelkkahiihdossa. Tutkimuksen mukaan observointi on vaativaa työtä, yksistään pelkkä tarkkailu ei riitä. Luokittelu vaatii kokemusta sekä hiihdosta että observoinnista; täytyy tietää mitä etsii. Tästä syystä suurena etuna pidetään sitä, että on ollut tekemisissä kelkkahiihdon valmennuksen kanssa ja luokittelija omaa kokemusta sekä hiihdosta että kelkkahiihdon tekniikoiden tarkkailusta. Kokemuksesta tiedetään että on vaikea huomioida kaikkia yksityiskohtia, kun tekniikkaa tarkkaillaan kovavauhtisessa kilpailusuorituksessa. Tästä syystä ovat videolle nauhoitetut observoinnit osoittautuneet suositeltavimmiksi tiedonlähteiksi kelkkahiihdon tekniikoiden kuvailussa ja analysoinnissa. (Kroken 2000, 39.)

3. VAMMAISURHEILIJAN ULKOINEN YMPÄRISTÖ

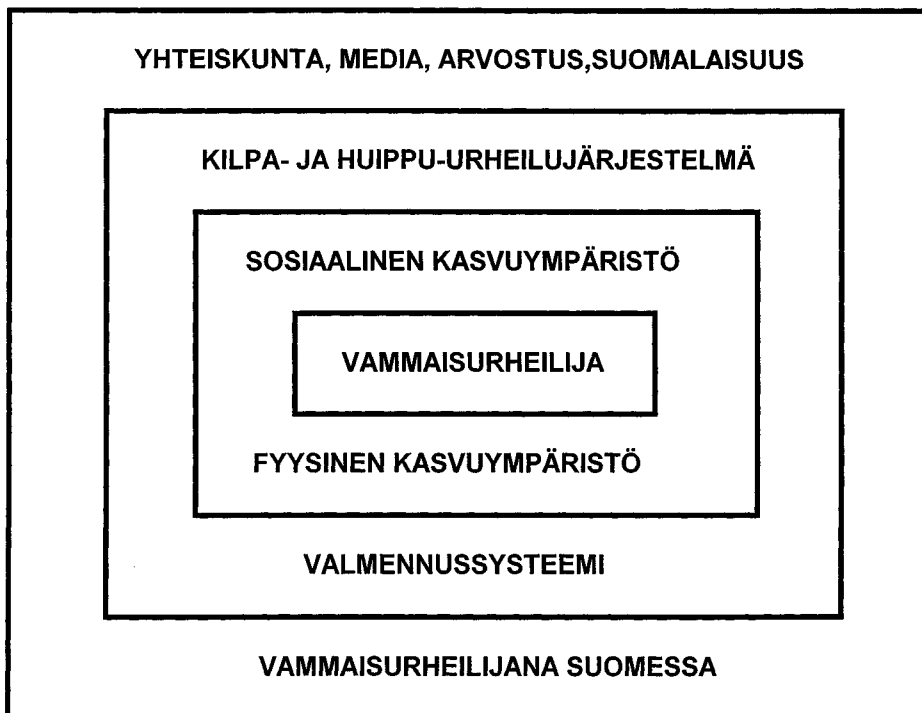
Yksittäinen ihminen elää ja toimii monissa erilaisissa sosiaalisissa maailmoissa. Sosiaaliset maailmat ovat vuorovaikutukseen perustuvia kiteytymättömiä ja diffuuseja toimijoiden, organisaatioiden, tapahtumien ja käytäntöjen konstellaatioita, jotka nivoutuvat yhteen intressien ja osallistumisen ympärille. Laajasti ottaen voidaan puhua vaikkapa tieteen, taiteen tai urheilun maailmasta sosiaalisina maailmoina. Urheilijoilla on myös oma maailmansa ja vastaavasti penkkiurheilijoiden tai fanien keskuuteen voi muodostua oma sosiaalinen todellisuutensa. Sosiaalisen maailman sisällä toimivat kokevat maailman kokonaisvaltaisesti ja ennustettavasti. He ovat omaksuneet kyseisen sosiaalisen maailman merkitysrakenteet ja ymmärtävät sen käytännöt ja ajattelutavat. He ovat sisällä kyseisessä kulttuurissa. (Itkonen & Heikkala ym. 2000, 140.)

Huipun tavoittelussa urheilija tarvitsee vahvan taustaorganisaation, joka tukee häntä hänen ponnisteluissaan. Hänen ympärillään olevien ihmisten, perheen, valmentajien, ystävien, seuran, lajijohdon jne. on pyrittävä takaamaan hänelle parhaat onnistumisen mahdollisuudet. Yhteistyö

urheilijan parhaaksi tarkoittaa sitä, että kaikki urheilijan taustalla toimivat ihmiset sitoutuvat tukemaan ja auttamaan urheilijaa hyvin kokonaisvaltaisesti hänen pyrkiessään kohti omia tavoitteitaan. (Heino 2000, 77.)

Useissa lajeissa valmennus on tiimityötä, jonka päävastuu on urheilijalla ja hänen henkilökohtaisella valmentajallaan tai liiton vastuvalmentajalla. Valmennukseen osallistuu lisäksi monia muita henkilöitä, jotka tuovat osaamisensa urheilijan käyttöön. Huippusuorituksiin pyrittäessä on olennaista, että tiimissä on riittävästi tieto-taitoa valmennuksen eri osa-alueilta. Tiimin täytyy olla yhteistyökykyinen ja hyväksyä keskeiseksi päämääräkseen urheilijan tukeminen kohti hänen omia tavoitteitaan. Tiimin täytyy myös pystyä arvioimaan omaa työtään ja olla tarvittaessa valmis vaihtamaan tukihenkilöitä, jos sen jäsenten ammattitaito tai heidän käytettävissään oleva aika eivät riitä tukemaan urheilijaa huipulle. Jos tavoitteeksi asetetaan huippusuoritukset, myös tukiverkoston jokaisen lenkin tulee olla huipputasoa. (emt., 77-78.)

Tässä tutkimuksessa ulkoisella ympäristöllä tarkoitetaan niitä tärkeimpiä urheilijan ympärillä olevia tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa urheilijan motivoitumiseen. Vaikutus voi olla sekä positiivinen että negatiivinen. Ulkoisista ympäristötekijöistä on lähimpänä kasvuympäristö. Siihen kuuluvat koti ja vanhemmat, kaverit ja ystävät sekä koulu. Näistä etäämpänä ovat urheilua tukevat ympäristöt kuten urheiluseura, huippu-urheilujärjestelmä, urheiluliitot ja koko valmennusjärjestelmä. Uloimpana ulkoisena ympäristönä urheilija kohtaa muun yhteiskunnan ja vammaisurheilun osana siitä.



Kuvio 1. Vammaishuippu-urheilijan ulkoinen ympäristö

3.1. Sosiaalinen ja fyysinen kasvuympäristö

Nuorella urheilijalla on usein ihanneminä, jonka kaltaiseksi hän ehkä haluaisi tulla. Ihanneminä voi kuitenkin olla hyvin kaukana siitä, miten hän kokee ominaisuutensa, osaamisensa ja oman kehonsa. Tämä vajavaisuuden tunne saattaa vaikuttaa kielteisesti esimerkiksi hänen fyysiseen minäkuvaansa. Urheilussa kehon fyysisiin ominaisuuksiin kohdistuu lähes loputtomia vaatimuksia ja fyysinen minäkuva joutuu koetukselle. Monissa lajeissa urheilijan keveys tai muut ulkoiset ominaisuudet ovat menestyksen kannalta keskeisiä. (Heino 2000, 47.)

Synnyin liikuntavammaisena lapsena. Vammani on oikean käden puuttuminen kyynärtaipeesta alaspäin. Oma lahjakkuuteni liikunnassa merkitsi lapsuudessani hyvin paljon. En ole koskaan kokenut tulleeeni kiusatuksi tai syrjityksi vaikka ulkoisesti hyvinkin näkyvä vammani varmasti antoi kaikki mahdollisuudet siihen. Uskon tämän johtuvan siitä, että pääsääntöisesti aina olin paras niin liikuntatunneilla kuin vapaa-ajan leikeissä ja peleissä. Kun vahvimaksi lajikseni nousi vielä hiihto, jossa vammani oli helposti havaittava ja oleellisesti suoritukseen vaikuttava tekijä, se ikään kuin vahvisti asemaani. Uskon saaneeni muiden lasten hyväksynnän vähintään tasavertaiseksi nimenomaan liikunnallisen pätevyuteni kautta. Heinon mukaan sosiaalinen minäkuva ilmaisee, kuinka urheilija kokee pärjäävänsä ihmisten kanssa ja kuinka muut kokevat hänet. (Heino 2000, 46). Tutkimusten mukaan heikot motoriset taidot ovat usein yhteydessä myös muihin psyykkisiin ja sosiaalisiin ongelmiin. Lapset, jotka menestyvät hyvin motorisissa suorituksissa, ovat itsenäisempiä ja vähemmän ahdistuneita ja estyneitä. Motorisesti taitavat lapset ovat myös suosituimpia lapsiryhmässä, heikommat sitä vastoin kokevat syrjintää; heitä ei oteta tasavertaisina leikkiin. (Pönkkö 1999, 39.)

Erittäin tärkeä lähtötekijä oman fyysisen pätevyuteni ja sitä kautta minäkäsityksen muodostumiseen oli vanhempieni, erityisesti äidin ote kasvatukseen. Vamma ei hallinnut perhe-elämäämme eikä toimintojani, vaan minulta vaadittiin samaa kuin muilta ja tarvittaessa toimintoja tehtiin vähän eri tavoin, tänä päivänä toimintatapaa kutsutaan soveltamiseksi. Lapsuuden kotiympäristöni oli myös fyysisesti erinomainen paikka liikunnan harrastamiseen; joki, pellot, iso kotipiha sekä lukuisat metsätiet ja polut antoivat hyvin virikkeitä liikunnallisiin toimintoihin. Parhaat lapsuudenaikaiset ystävät olivat myös erittäin liikunnallisia, joten ympäristöni oli kaikin tavoin ihanteellinen liikunnasta ja urheilusta innostuneelle luonteelleni.

Kun päätös kilpaurheilusta tehtiin, äitini korosti minulle sitä, että tulisin kilpailemaan samoissa kilpailuissa kuin ehjätkin hiihtäjät. Ensin tämä tuntui kovalta päätökseltä, koska olin iässä jossa ujous ja epävarmuus olivat voimakkaimmillaan. Pian epävarmuus kaikkosi ja olen kiitollinen siitä, että asiaan otettiin tarpeeksi kova kanta. Oma urheiluseurani, Iin Yritys ja valmentajani olivat samalla linjalla, joten lähiympäristöllä oli yhtenäinen käsitys asiasta ja urheilustani tuli itsestään selvä ja normaali asia. Urheiluseuran toimintaan rekrytoituminen oli hyvin luontevaa ja helppoa ja pitäisin tärkeänä, että tänä päivänä vammaisten lasten urheiluseuraan liittymisen kynnystä saataisiin madallettua. Omalla kohdallani vamman kannalta vaikuttava tekijä oli se, ettei vammaani vaatinut erityistä asiantuntemusta ohjaajilta ja valmentajilta ja käytännössä oma-aloitteisuuteni toimi parhaana opettajana. Uskoisin kuitenkin, että hyvällä yhteistyöllä tarvittava asiantuntemus löytyisi.

Kasvuympäristö vaikuttaa siihen, millaisia itseä koskevia käsityksiä lapselle muodostuu. Koti ja vanhemmat muodostavat tärkeimmän alle kouluikäisen lapsen sosiaalisen kasvuympäristön. Vanhempien merkitys ”sosiaalisina agentteina” on keskeinen lapsen persoonallisuuden kehitysprosessissa ja minäkäsityksen kehittymisessä. Zimmerin mukaan lasten itsetunto on yhteydessä fyysis-motoriseen pätevytyteen. Jos kaverit ja vanhemmat pitävät lasta raukkana, jolta ei edes voi odottaa hyviä suorituksia, lapsi alkaa pian itsekin pitää itseään epäonnistujana. Hän reagoi luovuttamalla, vetäytymällä, olemalla passiivinen ja estynyt, ja pian hänen on entistään vaikeampaa saada kontaktia muihin lapsiin. (Pönkkö 1999, 26, 39.)

Peruskoulun ensimmäisellä luokalla luokanopettajan suhtautuminen liikkumiseeni liikuntatunneilla oli aluksi hyvin varovaista. Ensimmäisillä liikuntatunneilla jouduin istumaan penkillä muiden kiipeillessä puolapuilla ja köysillä vaikka tiesin varsin hyvin olevani hyvä kiipeilijä; tyttöjen leikkien sijaan kiipeilin mielelläni puissa. Opettajan varoituksista ja kielloista huolimatta aloin tehdä omatoimisesti kaikki samat asiat kuin muutkin oppilaat ja pikku hiljaa vammaani ikään kuin ’unohtui’ ja useimmiten opettaja pyysi minut antamaan muille näytön jostain liikuntasuorituksesta.

Ylläpitääkseen motivaatiotaan lapsi tarvitsee tavoitteellisille yrityksilleen riittävän määrän positiivista vahvistamista. Positiivinen vahvistaminen voi olla vanhemman tai kaverin tai jonkun muun tärkeän henkilön hyväksyntä tai kannustus. On tärkeää, että vahvistaminen tapahtuu lapsen kehityksen varhaisessa vaiheessa ja että vahvistetaan nimenomaan tavoitteellisia

yrityksiä, ei ainoastaan onnistumista niissä. Saatuaan riittävän määrän positiivista vahvistusta lapsi väitellen sisäistää kaksi ratkaisevaa järjestelmää: itsepalkitsemisjärjestelmän ja tavoitteellisten päämäärien asettamisjärjestelmän. Itsepalkitsemisjärjestelmä kannustaa lasta tavoitteellisiin päämääriin; lapsi siis sisäistää häntä palkkinneiden sosiaalisten agenttien päämäärät. Sisäistämisen edessä riippuvuus ulkoisesta sosiaalisesta vahvistamisesta vähenee ja käyttäytymistä alkavat määrätä sisäiset palkkiot ja sisäinen motivaatio. Jos lapsi sen sijaan saa negatiivista vahvistamista ja paheksuntaa, tulee ulkoisesta motiivista käyttäytymistä ensisijaisesti määräävä tekijä. (Sarlin 1995, 50.)

Liikunnan kautta minätietoisuus vahvistuu ja länsimaisen kulttuurin piirissä aletaan todella uskoa siihen, että ihminen voi toteuttaa itseään lähes rajattomasti. Ihmisen sisällä on suunnattomia voimavaroja, jotka täytyy vain vapauttaa käyttöön. Urheilu ja liikunta tulevat tämän vahvistuvan minuuden palvelijaksi. Liikunnan avulla voin toteuttaa hyvin erilaisia tavoitteita. Minun ruumiini kuuluu vain minulle itselleni. Voin tehdä sille, mitä tahdon. Voin sen avulla saada itselleni mielihyvää ja elämyksiä. Minäkeskeisessä kulttuurissa jokaisen pitäisi olla kaunis, rohkea, tehokas ja onnellinen. (Ojanen 2001, 31-34.)

Yksilökeskeisessä kulttuurissa ihmiset eivät enää oikeastaan tarvitse kehotusta oman minänsä palvomiseen, mutta media on jo kauan sitten tiedostanut, että ihmisille kannattaa antaa kauhakaupalla juuri sitä, mitä he haluavat. (Ojanen 2001, 33-34). Mietin päivittäin miten tämän kaiken kokevat ne vammaiset lapset, jotka vapautetaan liikuntatunneilta tai joutuvat jäämään leikkien ulkopuolelle vammansa vuoksi?

3.2. Organisoitunut kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmä

Liiton, seuran, erilaisten tiimien ja työparien muodostama kokonaisuus on huippu-urheilussa ensiarvoisen tärkeä kansainvälisen menestyksen kannalta. Tämän kokonaisuuden toimintakyky, sen tarjoamat olosuhteet ja mahdollisuudet ratkaisevat millaisia tuloksia suomalaiset urheilijat pystyvät saavuttamaan.

Urheilun alue on johtamisen kannalta hyvin monitahoinen ja vaativa. Kokonaisuuteen kuuluu liittoja, seuroja ja valmentajia, joiden toiminnan keskipisteenä on urheilija. Lajin

kokonaisorganisaatio on hankala hallittava, koska siihen kuuluu myös rakenteellisesti hyvin erilaisia yhteistyötahoja. Johtajuuden olemukseen liittyy kolme tärkeää asiaa: johtajat huolehtivat kokonaisuudesta, näkemyksen luomisesta ja sen välittämisestä muuhun organisaatioon. He huolehtivat lisäksi tavoitteellisuudesta, suuntautumisesta, voimasta ja heidän tehtävänä on auttaa organisaation muita tahoja onnistumaan tuloksen teossa luomalla olosuhteita ja mahdollisuuksia. (Heino 2000, 220.)

Ammattimaistumiseen ja koko liikunnan järjestökenttää koskevaan uudistumiseen liittyy läheisesti erilainen kehittämistoiminta, esimerkiksi strateginen suunnittelu, ympäristöanalyysit, koulutustapahtumat ja konsulttien hyödyntäminen. Liiton kehittämistoiminnan orientaatio ja kehittämistoiminnan sisällöt vaihtelevat liiton koon, kehitysvaiheen ja arvo-orientaation suhteen. Pienillä, huippu-urheiluun tukeutuvilla ja ”hiipumassa” olevilla lajeilla kehityshankkeet ovat yleensä lajiharrastamiseen liittyviä valtakunnallisia hankkeita, kampanjoita ja markkinointitapahtumia. Uusilla ja voimakkaasti kasvavilla lajeilla kehittämistoiminta tähtää toiminnan ja harrastajamäärien kasvun hallintaan. Niissä liitoissa, joiden toiminta on suhteellisen vakaalla pohjalla, pyritään varmistamaan strategian suuntaisten panostusten toteutuminen. Yleensä tämä tarkoittaa kilpa- ja huippu-urheilun kehittämistä ja nuorisotoiminnan tukemista sen osana. (Koski & Heikkala 1998, 204-205). Vammaisurheilun kohdalla on myös nähtävissä kehittämistoimintaa. Paralympiayhdistys on luomassa strategiaa tuleville vuosille ja Suomen Invalidien Urheiluliiton suurin menossa oleva projekti, soveltavan talviliikunnan kehittämisprojekti, on rekrytoinut projektiin uusia yhteistyötahoja ja luonut uusia toimintamalleja. Kaikki paralympiayhdistykseen kuuluvat vammaisurheilujärjestöt, SKLU, NKL ja SIU, ovat projektissa yhteistyössä.

Oman urheilijaurani aikana ovat vammaisurheilun valmennussysteemit toki muuttuneet myönteisempään suuntaan, mutta hyvin hitaasti. Ensimmäisten vuosien aikana kosketus valtakunnalliseen järjestelmään oli hyvin irrallista; osallistuminen vammaisten SM-kilpailuihin kerran vuodessa. Mitään nuoriso-ohjelmia tai muita nuoren urheilijan uraa tukevia ohjelmia ei ollut. Nousin maajoukkueeseen jo 14-vuotiaana eikä senkään tiimoilta mitään säännöllistä organisoitua leiritystä tai valvottua valmentautumista liiton taholta ollut. Harjoittelu oli pitkälti omakustanteista ja yksinäistä. Kosketus liittoon jatkui irrallisena; kilpailut muuttuivat vain edustustehtäviksi arvokilpailuissa. Hyvin pitkään olen kokenut ettei itse asiassa mitään valmennussysteemiä ole olemassakaan: olemassa olevia urheilijoita käytetään kilpailuissa ja

oletetaan että heitä voidaan käyttää uudestaan seuraavissa kilpailuissa. Se mitä kilpailujen välillä tapahtuu on vain urheilijan itsensä tiedossa ja kiinnostus urheilijaa kohtaan järjestöjen taholta herää arvokilpailujen kolkutella ovella.

16-vuotiaana aloitin urheilulukion Vuokatissa. Ensimmäistä kertaa koin päässeeni tasoni vaatimaan organisoituun valmennussysteemiin mukaan. Sain valmentautumiseeni asiantuntevaa apua ja harjoittelu eteni johdonmukaisesti ja suunnitelmallisesti. Testaus tuli mukaan harjoitteluun säännöllisenä ja myös sitä oppi käyttämään apuna valmentautumisessa. Tietääkseni olen edelleen ainoa vammaisurheilija, joka on käynyt urheilulukion ja itselleni se osoittautui hyvinkin ratkaisevaksi tekijäksi tiellä huipulle. Vammaisurheilijoiden kiintiöiden käyttö tms. saattaisi myös vaikuttaa myönteisesti uusien vammaisurheilijoiden rekrytoimiseen.

Paralympiayhdistys on voimistumassa työntekijöiden ja toiminnan määrän suhteen. Nähtäväksi jää näkykö tämä voimistuminen toiminnan laadussa. Seuraavassa esitellään valmennussysteemiä sekä paralympiaurheilun organisaatiota, joka vastaa vammaisurheilusta ja urheilijoiden eduista Suomessa.

VAMMAIS- JA ERITYISLIIKUNTAJÄRJESTÖJEN ASEMA LIIKUNTAJÄRJESTÖJEN KENTÄSSÄ

VALTAKUNNALLISET LIIKUNTAJÄRJESTÖT (N. 130, SLU)

- * LAJILIITOT (71 KPL)
- * Erityisliikuntajärjestöt (13 + 2)
- * Koulul. ja opisk. liikunta (4)
- * TUL, CIF
- * Muut vars. liikuntajärjestöt (18)
- * Suomen Olympiakomitea
- * Muut liikunnan palvelujärjestöt

ERITYISLIIKUNTAJÄRJESTÖT (13 + 2)

- | | |
|------------------------------------|---|
| * Invalidien Urheiluliitto | 1 |
| * Näkövammaisten keskusliitto | 1 |
| * Kehitysvamm. Liikunta ja Urheilu | 1 |
| * Kuurojen Urheiluliitto | 2 |
| * Mielenterveyden Keskusliitto | 2 |
| * Hengitysliitto HELI | 2 |
| * Reumaliitto | 2 |
| * Sydänliitto | 2 |
| * MS - Liitto | 2 |
| * Elinsiirtoväen Liikuntaliitto | 2 |
| * Epilepsialiitto | 2 |
| * Finlands Sv. synskadade | |

- * Suomen Paralympiaydistys (1)
- * Suomen Erityisryhmien Liikunta ry (2)

LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT (15)

- * Muutamilla erityisliikunnan valiokunta tai työryhmä

ERITYISLIIKUNTAJÄRJESTÖJEN ALUEJÄRJESTÖT

- * Useimmilla ei aluejärjestöjä

PAIKALLISET URHEILUSEURAT (N. 7000 KPL)

- * Muutamalla prosentilla kokeuksia erityisliikuntatoiminnasta

ERITYISLIIKUNNAN PAIKALLISYHDISTYKSET (n. 1000 kpl)

- * Suuri osa nk. emäliittojen paikallisyhdistyksiä, joissa liikuntatoimikunnat
- * Avustuksia kunnilta

(Koivumäki 2001.)

Kuvio 2. Vammais- ja erityisliikuntajärjestöt liikuntajärjestöjen kentässä

Suomen Paralympiayhdistys

Suomen Paralympiayhdistys on vammaisurheilun olympiakomitea. Suomalaiset vammaisurheilujärjestöt perustivat Suomen Paralympiayhdistyksen vuonna 1994. Yhdistyksen jäseniä ovat Suomen Invalidien Urheiluliitto, Näkövammaisten Keskusliitto ja Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu. (Suomen Paralympiayhdistys, 1994).

Paralympiahdistys toimii Kansainvälisen Paralympiakomitean (IPC) jäsenjärjestönä Suomessa ja sen tavoitteena on toimia vammaisten kilpa- ja huippu-urheilun edunvalvojana ja kehittäjänä. Paralympiayhdistys valitsee paralympiajoukkueet, tukee kisoihin tähtäävää valmennusta, vastaa kisamatkan järjestelyistä sekä valmistelee ja jakaa vammaisurheilun tulosperusteisen valmennustuen. (Huippu-urheilu 2000-luvulle 1998.)

Paralympiayhdistys edistää määrätietoista, vastuuntuntoista ja eettisesti kestävästä vammaisten huippu-urheilua, jonka perustana ovat urheilun ja yhteiskunnan kasvatukselliset periaatteet. Se huolehtii kokonaisvaltaisesti tasa-arvon toteutumisesta vammaisten huippu-urheilussa. Toiminnassaan paralympiayhdistys on kiinteässä yhteistyössä vammaisurheilujärjestöjen, olympiakomitean sekä lajiliittojen kanssa. (Huippu-urheilu 2000-luvulle 1998.)

Liikunnan järjestötoiminta on oman varainhankinnan ja uusien kehityshankkeiden myötä markkinallistunut. Eri lajeilla on erilaiset lähtökohdat ja mahdollisuudet markkinallistaa toimintojaan. Markkinallistaminen on laajamittaisesti mahdollista lähinnä suurilla liitoilla, joilla on tähän tehtävään erikoistunutta ammattihenkilökuntaa ja joiden lajeilla on riittävä valtakunnallinen harrastuspohja, näkyvyys ja media-arvo. Markkinallistaminen liittyy, ainakin huippu-urheiluun orientoituneilla liitoilla, selkeästi medianäkyvyyteen ja kansainväliseen menestykseen. (Koski & Heikkala 1998, 134). Paralympiayhdistys on vammaishuippu-urheiluun orientoitunut liitto, jolla on ”myydä” kansainvälistä menestystä. Tämä ei kuitenkaan vammaisurheilun kohdalla päde, joten lähtöasetelmat markkinallistamiseen ja sitä kautta urheilijoiden mahdollisuuksien parantamiseen eivät ole helpot.

Suomen Invalidien Urheiluliitto (SIU)

Suomen Invalidien Urheiluliitto ry, on valtakunnallinen liikunta- ja urheilujärjestö liikuntavammaisille. SIU:n jäseniä ovat paikalliset invalidiyhdistykset (noin 150), muut vammaisjärjestöt ja niiden paikallisyhdistykset, vammaisurheiluseurat sekä tavalliset urheiluseurat, joilla on ohjelmassaan vammaisurheilua. Kaikkiaan SIU:n paikallisseuroissa on noin 40 000 henkilöjäsentä. Yhdistysten paikallistasolla sekä SIU:n valtakunnantason kilpaurheilutoiminnassa voivat olla mukana henkilöt, joilla on jokin fyysinen vamma tai sairaus. Tällaisia vammaryhmiä ovat mm. selkäydinvamma, polio, amputaatio, cp-vamma, MS-sairaus tms. SIU:n harraste- ja nuorisoliikunnassa on mukana myös muita soveltavaa liikuntaa tarvitsevia henkilöitä.

SIU järjestää harraste- ja kilpailutason toimintaa yli 20 lajissa ja lisäksi kunto- ja koulutustapahtumia useassa muussa sellaisessa liikuntamuodossa, joissa tarvitaan soveltamista, erityisapuvälineitä tai -järjestelyjä. Futuuri- liikuntaohjelman puitteissa järjestetään leirejä, kisoja, paikalliskerhotoimintaa ja tapahtumapäiviä nuorille. (SIU Sporttikalenteri 2001.)

Näkövammaisten keskusliitto (NKL)

Näkövammaisten Keskusliitto on sokeiden ja heikkonäköisten etu-, asiantuntija-, palvelu- ja yhdessäolojärjestö. Se on perustettu vuonna 1928. Liitto organisoii näkövammaisten nuoriso- ja liikuntatoimintaa. (NKL -esite 1999). NKL:n liikuntatoimessa työskentelee viisi kokopäivätoimista työntekijää, joista kolme alueellisina liikunnanohjaajina ja kentällä lisäksi kolme oto- liikunnanohjaajaa sekä kuusi oto- lajivalmentajaa. (Tikkanen 1999.) NKL:ön viralliset kilpailulajit ovat hiihto, keilailu, shakki, maalipallo ja yleisurheilu. (NKL -esite 1999.)

Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu (SKLU)

Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu on kehitysvammaisten urheilijoiden valtakunnallinen monilajiliitto. Kehitysvammaiset ovat tällä hetkellä Sydneyn paralympialaisten luokittelussa ilmenneiden epäselvyyksien vuoksi suljettu pois paralympialaisista siihen saakka, kunnes asiassa tehdään ratkaisuja.

3.3. Vammaisurheilu julkisuudessa

Media heijastaa länsimaisen kulttuurin kehitystä ja myös muokkaa sitä. Tämä pätee myös liikuntaan. Emme enää tajua sitä, miten vahvasti media muokkaa meidän ajattelutapojamme. Elämä on medioiden kyllästävä. Urheilua seurataan kaikkialla ympäri maapalloa ja samalla kilpaurheilusta on tullut monille ammatti. Kilpaurheilun tehtävä on tarjota katsojille elämyksiä ja samastumisen kohteita. Urheilu on viihdettä, jolla on merkittävä asema ihmisten vapaa-ajassa. (Ojanen 2001, 30.)

Erityisliikunnan tiedotus on laaja käsite, jota on syytä pohtia sekä ulkoisen tiedotuksen että järjestöjen keskinäisen viestinnän näkökohdista. Erityisliikunta on niin ikään laaja nimike, joka sulkee sisäänsä paljon. Erityisliikunnan piirissä on useita eri järjestöjä, joista osa luokitellaan vammaisurheilujärjestöiksi, joiden päätoimialana ovat kilpa- ja huippu-urheilu sekä kuntoliikunta, ja osa kansanterveysjärjestöiksi, joiden yhtenä tehtävänä on järjestää liikuntaa. Järjestön tiedotusta sääteleekin eniten se, harjoittaako se vammaisurheilutoimintaa vai muuta erityisliikuntaa.

Vammaisurheilun ja erityisliikunnan osuus julkisissa viestimissä on kasvanut tasaisesti koko 1990-luvun ajan. Selvästi eniten on esillä vammaisurheilu, mutta myös koko erityisliikunnan kenttää koskevia artikkeleita ja ohjelmia julkaistaan yhä enemmän. Vammaisurheilu on pääasiassa urheilutoimitusten aihepiiriä, kun taas erityisliikunta voidaan lukea myös muiden eri ohjelma- ja lehtityyppien aineistoksi. Vammaisurheilun paras myyntivaltti lienee paralympialaiset, jotka on selvästi noteerattu. (Erityisliikunnan neuvottelupäivät 1998, teemaseminaarin ennakoaineisto.)

Liikuntakulttuurin osa-alueista huippu-urheilu saa ylivoimaisesti eniten mediajulkisuutta. Huippu-urheilun tähtihetkiin keskittyvä urheilujournalismi täyttää ihmisten tajuntaa vahvoilla tunnevirikkeillä ja huippu-urheilusta onkin tullut joukkoviestinnän ansiosta nykyajan suosituinta yleisöviihdettä. Samalla huippu-urheilun, median ja yleisön välille on muodostunut vahva vuorovaikutussuhde. Mitä enemmän urheilu kiinnostaa yleisöä, sitä enemmän media siihen panostaa. Toisaalta joukkoviestintä myös vahvistaa yleisön kiinnostusta ja lisää huippu-urheilun kaupallista arvoa. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 25.) Yleisön suosio on lajien

elinehto. Huippu-urheilun viihdebisneksen koko ajan paisuessa vakiintuneetkin lajit joutuvat käymään jatkuvaa kilpailua yleisön huomiosta yhä uusien lajien kanssa. Katsojien mielenkiinnon on pakko säilyä, muutoin ihmiset äänestävät jaloillaan ja siirtyvät jonkin kiehtovamman urheilun tai viihteen pariin. Paitsi viihdyttävää ja dramaattista, lajin on myös oltava riittävän ”helppoa” uudenlaisen yleisön mielenkiinnon virittämiseksi. (Kivinen & Mesikämmen & Metsä-Tokila 2000, 136-137.) Vammaishuippu-urheilu ei tässä suhteessa ole ehkä riittävän helppoa seurattavaa.

Media ei kohtelee kaikkia huippu-urheilijoita tasapuolisesti, vaan suosituimpien lajien urheilijat saavat eniten julkisuutta. Aina urheilijan julkisuuden määrä ei ole suorassa yhteydessä urheilusaavutuksiin, vaan taustaltaan, ulkoiselta olemukseltaan tai temperamentiltaan omalaatuinen urheilija voi kiinnostaa mediaa, vaikka ei yltaisikään huippusuorituksiin. Viime vuosina suomalaisten vammaisurheilijoiden voitot paralympialaisissa on jo noteerattu viestimissä, mutta muulloin vammaisurheilu saa varsin harvoin huomiota. (emt; 26.)

Kansainvälinen olympiakomitea (KOK) on tehnyt päätöksen oman tv-yhtiön perustamisesta. Vielä seuraavissa kisoissa, vuoden 2002 talvikisoissa Salt Lake Cityssä, vuoden 2004 kesäkisoissa Ateenassa ja vuoden 2006 talvikisoissa Torinossa televisiointi on kunkin isäntämaan vastuulla. Vuoden 2008 kisoista eteenpäin tv-tuotanto siirtyy kokonaan KOK:n haltuun. (Helsingin Sanomat 2001, C7.) On erittäin mielenkiintoista seurata vaikuttaako KOK:n oman tv-yhtiön perustaminen myönteisesti myös paralympialaisten televisiointiin. KOK ja kansainvälinen paralympiakomitea (IPC) ovat pyrkineet tehostamaan yhteistyötä. Omasta tv-yhtiöstä on KOK:lle myös huomattavaa rahallista hyötyä. Niin kauan kuin kisat kiinnostavat suurta yleisöä, KOK voi itse määrätä lähetyksilleen sen hinnan, jonka se itse haluaa. (Helsingin Sanomat 2001, C7.) Paralympialaiset eivät ole verrattavissa olympialaisiin yleisön mielenkiinnon ja kaupallisuuden suhteen, joten kyse lienee enimmäkseen eettisistä arvoista.

Erityisliikunnan neuvottelupäivillä tiedotuksen teemaseminaarissa 1998 eräs median edustaja kertoi hyvin suoraan, miksi olen vammaisurheilijana mediaa kiinnostava kohde. Hän kertoi kolme syytä: 1) hyvä urheilija, 2) hyvä tv-esiintyminen ja 3) kaunis ulkonäkö. Paljon muukin siis vaikuttaa julkisuuden ehdoissa kuin pelkkä urheilusuoritus.

Julkisuus ja median läsnäolo ovat siis nykypäivän huippu-urheilun elinehto. Lipposen mukaan urheilun sponsori arvostaa lajin medianäkyvyyttä. Lajien tulevaisuus riippuu ennen kaikkea TV-tuotteen kehittymisestä. Lajit, joilla on eniten kiinnostavaa medianäkyvyyttä tulevat olemaan kärkipäässä myös sponsorien prioriteettijärjestyksessä. (Lipponen 1997, 8). Vammaishuippu-urheilu on urheiluviihdettä siinä missä muutkin lajit. Sen markkinointi tiedotusvälineisiin kangertelee kuitenkin pahasti. Suomessa vammaisurheilun julkisuus on mennyt eteenpäin, mutta hyvin hitaasti eikä se vielä ole hyvällä tasolla; esimerkkinä vertailu Sydneyn paralympialaisista: Saksasta oli kisoissa 180 toimittajaa, muista pohjoismaista parikymmentä kustakin ja vastaava luku Suomesta oli kaksi.

Paralympiaurheilu siis tavoittelee myös medianäkyvyyden suhteen asemaa, joka olympiaurheilulla on. Sellaiseen asemaan on erittäin pitkä matka eikä ehkä ole kovin realistista ajatella, että se pääsisi täysin samaan asemaan. Jäljittelemällä olympiaurheilua ei välttämättä koskaan päästä tasa-arvoiseen asemaan, mutta herättämällä kiinnostus siihen, mitä omaa ja uutta paralympiaurheilulla on verrattuna muihin lajeihin, voisi olla toinen vaihtoehto ”myydä” vammaisurheilua. Sillä keinolla voisi paralympiaurheilu pitää myös omat erikoiset piirteensä ilman että sitä tarvitsisi muuttaa ja kopioida olympiaurheiluksi.

Valtion liikuntaneuvoston erityisliikunnan jaosto hyväksyi työsuunnitelmassaan vuosiksi 1999-2003 tavoitteekseen valmistaa suunnitelma erityisryhmien liikunnan tiedonvälityksen kehittämiseksi. Mainittakoon, että vammaisurheilu on siis yksi osa erityisliikuntaa. Ryhmän tavoitteen taustana on ollut arvio, jonka mukaan vammais- ja erityisliikunnan julkisuus on varsin vähäistä muuhun liikuntakulttuuriin verrattuna. Työryhmä sai tekemiensä selvitysten perusteella sen käsityksen, että vammaisurheilun tiedotuksen keskeinen ongelma on liian vähäinen näkyvyys ja uutisointi erityisesti suuren yleisön mediassa. Vammaisurheiluun osallistujat eivät saa riittävästi tietoa mahdollisuuksista eikä vammaisurheilu ole pystynyt hankkimaan taloudellisia tukijoita. Työryhmän näkemyksen mukaan yleisöllä tulee olla mahdollisuus seurata vammaisurheilua myös urheiluviihteenä. Tiedotuksen kehitysehdotuksia ovat mm. erityisliikuntatiedotuksen ydintyöryhmän perustaminen. Työryhmä koordinoi alan tiedotuksen kokonaisuutta. Toinen toimenpide on lisätä erityisliikuntatiedotuksen ammattilaisten määrää sekä kehittää alan tiedotusosaamista. Näin esimerkiksi Suomen Paralympiayhdistyksen piiriin voitaisiin palkata uusi toimittaja/ tiedottaja. Kolmanneksi tiedottamisen laajentamiseksi ja monipuolistamiseksi tehdään erityisliikunnan perusaineisto,

jonka avulla toimittajat voivat pysyä ajan tasalla alan perusteista sekä keskeisistä tapahtumista. Urheilutoimittajien liiton ehdotetaan järjestävän vammais- ja erityisliikuntatoiminnan tiedotusta koskevan seminaarin tai koulutustilaisuuden. Neljäs toimenpide on saada lähivuosina Suomeen jotkut soveltuvat vammaisurheilun kansainväliset arvokilpailut. (Opetusministeriön julkaisu 2000).

Myös vammaisurheilun on syytä laittaa itseään likoon julkisuusasiassa. Arvostus ja julkisuus on hankittava. Ei kukaan pidä vammaisurheilijaa huippu-urheilijana jos hän itse ja hänen taustaorganisaationsa eivät niin tee. Mitä ammattimaisemmaksi vammaisurheilu tulee, sitä vakavammin se julkisuudessa otetaan. Vammaisurheilun luokittelusysteemi ei ole tällä hetkellä omiaan tekemään siitä kiinnostavan ja helpon seurata. Vammaisurheilulajeilta puuttuvat myös taustajoukot, jotka vaatisivat kisoille näkyvyyttä. Urheilutoimittajat työskentelevät kovassa paineessa ja esille haluavia lajeja on vuosi vuodelta enemmän. Ei ole vaikea päätellä minkä valinnan toimittajat päivittäisessä työssään tekevät, jos kukaan ei ole vaatimassa vammaisurheilua esille ja jos lajeja syystä tai toisesta on vaikea seurata ja ymmärtää. (Hytönen 2000, 6).

Julkisuus on omalla urallani ollut varsin mielenkiintoinen osa urheilua. Julkisuus löysi minut hyvien suoritusten myötä yleisissä SM-hiihdoissa, jotka ovat tärkein kotimaassa käytävä kansallinen kilpailu. Median kannalta ratkaisevaa oli se, että todistin kykyni urheilijana voittamalla suuren osan vammattomia urheilijoita. Paralympialaisten seitsemällä kultamitalilla ei ole ollut samaa vaikutusta. Toisaalta olen harvoja vammaisurheilijoita, jotka kilpailevat 'ehjien' urheilijoiden kanssa ja tietyllä tavalla se saattaa kuvata urheilemiseni määrätietoisuutta ja systemaattisuutta; vammaisten omia kilpailuja on kotimaassa suhteellisen vähän ja kilpailu on kuitenkin urheilijan tärkein mittari kunnon suhteen. Toisaalta taas minulla ei ole mitään syytä olla kilpailematta vammattomien hiihtäjien kanssa.

Urheilun ammattimaistuminen kulkee käsi kädessä vähitellen tapahtuneen urheilun totaalistumisen kanssa. Merkittävin kynnyiskohta osuu kuitenkin 1960-luvulle. Tuolloin urheilun ja median avoliitto sai uusia ulottuvuuksia median astuessa mukaan kuvaan. Vaatimustason kohoaminen ja julkisen mielenkiinnon kasvava osuus loivat tarpeita entistä tehokkaammille järjestelmille ja laajentuvalla systemaattisuudelle. Samalla mahdollisuudet resurssipohjan laajentamiseen paranivat. Ammattilaisten palkkaaminen vaatii runsaasti

taloudellisia resursseja ja järjestelmän on kyettävä rahoittamaan toiminta pitkälti omatoimisesti. Yksi tärkeimpiä rahoitusväyliä on julkisuus. (Koski & Heikkala 1998, 11). Julkisuus ja vammaisurheilu eivät ole toisiaan löytäneet, joten tämä väylä on vammaisurheilun organisaatioille vielä hyvin kapea.

Yhteistoiminta ja integroituminen olympialiikkeeseen kuten lajiliittojenkin toimintaan antaisi vammaisurheilulle paljon lisäpotkua ja kehittäisi sitä ammattimaisempaan suuntaan. Paljon yhteisiä asioita löytyy. Paralympiatoiminta on huippu-urheilua siinä missä olympiatoimintakin. Yhteistuumin toimintaa voidaan kehittää. (Puputti 1998.)

4. VAMMAISURHEILIJAJA YKSILÖNÄ

Seuraavassa tarkastellaan vammaisurheilijaa ja hänen motivoitumistaan urheiluun voimaantumisteorian ja optimaalisen kokemuksen teorian kautta. Olen valinnut nämä kaksi teoriaa selittämään vammaisurheilijan motivoitumista urheiluun puhtaasti oman kokemuksen ja omien tunteiden pohjalta.

4.1. VOIMAANTUMINEN (EMPOWERMENT) SIITÖSEN MUKAAN

Juha Siitosen väitöskirjassa ‘Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua’ keskitytään empiirisestä aineistosta nousseeseen ydinkäsitteeseen sisäinen voimantunne, empowerment, voimaantuminen ja siihen liittyviin keskeisiin käsitteisiin. (Siitonen 1999, 59.)

Suomennos *voimaantuminen* vastaa parhaiten *empowerment*- käsitteeseen sisältyvää ihmisestä itsestään lähtevää voimaantumisprosessin luonnetta. Ihmisen voimaantuminen näkyy ennen kaikkea parantuneena itsetuntona sekä kykyä asettaa ja saavuttaa päämääriä. Ihmisiä voimaannuttaa muun muassa työn merkityksellisyyden kokeminen, vastuu, haasteellisuus, joustavuus, itsensä tarpeelliseksi kokeminen, palautteen ja rohkaisemisen kokeminen. (emt., 83, 88.)

Urheilu on erinomainen tapa haastaa itseään. Urheilussa voi asettaa päämääriä, tehdystä työstä saa palautteen välittömästi ja myös pitkällä tähtäimellä. Urheilu vaatii pitkäjänteisyyttä, siinä

kehittyminen vaatii uusien, vaativampien ”tasojen” ylittämistä ja saavuttamista. Palaute voi olla joko positiivista tai negatiivista, kumpikin palaute on tärkeä kehittymisen kannalta.

Ihminen saa palautetta paitsi itseltään myös ympäristöltään. Ihmisen käsitys itsestään syntyy suurimmaksi osaksi hänen ympäristöltä saamansa palautteen mukaan. Ympäristön palaute ei kuitenkaan aina ole myönteistä. Onkin tärkeää huomata, että ihminen jolla on terve ja vahva itsetunto, tietää omat rajansa ja vahvat alueensa. Itsetunnoltaan vahva ihminen erottaa kielteisen palautteen asiattomasta, eikä hän anna ympäristönsä kielteisen palautteen huojuttaa itseään tai elämäänsä. (Kemppinen 1995, 17). Huippu-urheilijakaan ei selviä haasteestaan yksin; ulkopuolisen totuudenmukaisen palautteen ja rohkaisemisen kokeminen on lopputuloksen ja päämäärien kannalta erittäin tärkeää.

Toisaalta ulkoisesti motivoituneessa toiminnassa olennaista on vertailu ja usein myös kilpailu. Tällöin on kyse kilpailusuuntautuneesta toiminnasta, johon liittyy aina itseen kohdistuvaa arviointia ja vertailua muiden suorituksiin. Pätevyyden kokemuksia saa vain silloin, kun on parempi kuin muut. Ulkoisilla tekijöillä, joihin ei voi itse vaikuttaa, on suuri merkitys. Ne, jotka eivät pärjää, valitsevat kilpailusuuntautuneessa ilmapiirissä liian helppoja tai liian vaikeita tehtäviä ja haluavat välttää haasteita. Ulkoisen kontrollin tai tuen puuttuessa ei jakseta yrittää ja toiminta lakkaa tai ainakin menettää merkityksensä. (Sarlin 1995, 46.)

Tutkimuksen tuloksena sisäinen voimantunne on yhteydessä seitsemään kategoriaan: vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myönteisyys. Sisäisen voimantunteen saavuttaneista heijastuu myönteisyys ja positiivinen lataus, joka on yhteydessä hyväksyvään luottamukselliseen ilmapiiriin ja arvostuksen kokemiseen. Sisäisen voimantunteen saavuttaneella on halu käyttää toimintavapauttansa. Koettu vapaus tukee vastuun ottamista, jossa luottamuksen kokemisen seurauksena ihminen uskaltautuu luoviin ratkaisuihin todellisen vastuun mukaisesti. Myös kontekstiin (toimintaympäristöön, yhteisöön) liittyvillä kokemuksilla ja näkemyksillä on keskeinen asema sisäisen voimantunteen rakentumisen alkuvaiheesta alkaen, mutta erityisesti prosessin ylläpitämisessä ja vahvistumisessa. Ratkaisevat puutteet, yhdessäkin kategoriassa, voivat heikentää tai jopa estää sisäisen voimantunteen rakentumista tai ylläpitämistä. (Siitonen 1999, 61.)

Voimaantumisteorian mukaan itseluottamus ja rohkeus ovat tulleet oman aktiivisen toiminnan ja vapaan valinnan seurauksena, jolloin oma ratkaisu on tuonut tarpeen selviytyä. Tämä positiivinen lataus on synnyttänyt sisäisen voimantunteen, empowermentin (emt., 63). Itseluottamus ja rohkeus ovat avainsanoja myös huippu-urheilussa ja hyvin usein vammaisen ihmisen kohdatessaan voi aistia tarpeen selviytyä. Kun tämä tarve ja vammaisen urheilija kohtaavat, voiko tuloksena olla sisäinen voimantunne?

Arvostuksen ja kunnioituksen kokeminen on sisäisen voimantunteen rakentumisen kannalta erittäin tärkeää. Tervetulleeksi kokeminen, luonteva hyväksyntä sekä ystävällinen ja kannustava suhtautuminen ovat yhteisön uuden jäsenen kannalta keskeisiä arvostavan ilmapiiriin ja kunnioittavan suhtautumisen indikaattoreita. (Siitonen 1999, 67.) Yksilön itsensä on ansaittava muiden arvostus ja erityisen arvokasta on, että toisten osoittama positiivinen arvostus kohdistuu ihmisen persoonaan tai suorituksiin eikä esim. siihen, mitä hän omistaa. (Kalliopuska, Miettinen & Nykänen 1996, 16.)

Vammaisurheilua ei vielä tunnusteta joka taholla huippu-urheiluksi, joten vammaisen urheilijan hyväksyntä huippu-urheilijaksi vaatii ehkä vielä enemmän kuin vammattoman urheilijan. Mielenkiintoiseksi asian tekee myös se, kuinka vammaisurheilija kokee ja ”käsittelee” suhteensa ulkoiseen ympäristöön, kuinka paljon se vaatii urheilijalta? Kuluttaako se urheilijan henkistä kapasiteettia? Tarkemman tarkastelun kohteeksi valitsin vielä voimaantumisen yhteyden motivaatioon ja sitoutumiseen, koska molemmat ovat olennaisen tärkeitä sekä huippu-urheilijan ominaisuuksien että voimaantumisen kokemuksen kannalta.

4.1.1. Voimaantumisen ja motivaation keskinäinen yhteys

Voimaantumisen ja motivaation tutkimus ovat hyvin lähellä toisiaan. Molemmat ovat kiinnostuneita päämäärien asettamisen perustasta, päämääriin suuntautumisen prosesseista ja toiminnan seurauksena saavutettavasta tilasta. Ratkaiseva ero voimaantumisen ja motivaation traditioiden välillä on se, että voimaantuminen ajatellaan ihmisestä itsessään kasvavana prosessina, ja tämän vuoksi voimaantumisen orientaatioissa toisen voimaannuttaminen ei ole mahdollista. Sen sijaan motivaatioon liittyy itsensä, toisen ja / tai ryhmän motivointi. Motivaation ja motivoinnin toivotaan johtavan ihmisen kehittymiseen, persoonalliseen kasvuun

ja / tai organisaation tuloksen kasvuun. Motivointia on usein käytetty välineenä, jolla on pyritty saamaan aikaan kehitystä ja parempia tuloksia: on oltu huolissaan siitä, miten saataisiin motivoitua toinen. Motivoinnin kohde on pyritty saamaan innostumaan motivoijan määrittelemistä päämääristä eli kyseessä on ollut ensisijaisesti motivoijan intressit. Tällöin motivoinnissa kontrolli on jollain toisella eikä motivoinnin kohde ole vapaa. (Siitonen 1999, 96, 97.) Kuten edellä on todettu, ei vammaisurheilujärjestelmä toistaiseksi ole kyennyt urheilijoita motivoimaan toimintaan eikä julkisuus ja sankaruuskaan selity motivoivina tekijöinä, joten tässä tutkimuksessa asetetaan kysymykseksi selittääkö voimaantuminen motivoitumista urheiluun.

Fordin (1992) motivaatioteoria, jota voimaantumisteoriassa käytetään voimaantumisprosessien luokittelun tukena, on kontrollointi-näkemyksessään hyvin lähellä voimaantumisen käsitettä. Sen mukaan helpottamisen, ei kontrollon, tulisi olla ohjaava ajatus yritettäessä motivoida ihmisiä. Motivaatiota voi edistää tai ehkäistä, mutta ei suoranaisesti tuoda ulkopuolelta. (emt., 97.)

4.1.2. Voimaantuminen ja sitoutuminen

Tutkimuksen empiirisen vaiheen päätuloksena ydinkäsite sisäinen voimantunne on yhteydessä seitsemään kategoriaan. Yksi kategorioista oli sitoutuminen. Sitoutuminen viittaa siihen, miten tavoittelemisen arvoisena yksilö pitää kyseistä tavoitetta, miten merkittäväksi tai tärkeäksi hän kokee tavoitteen, miten innokas hän on tavoittelemaan sitä ja pitämään siitä kiinni huolimatta esteistä ja vastoinkäymisistä. Tavoitteiden asettamiseen ja sitoutumiseen yhteydessä olevia prosesseja ovat motivaatiotutkijat selvittäneet vuosikymmenien ajan. (emt., 103.)

Voimaantuminen ja sitoutumisen vahvistuminen liittyvät läheisesti toisiinsa. Tutkimuksen tuloksena tuli esille, että voimaantuminen vaikuttaa katalyytin tavoin sitoutumiseen: vahva katalyytti (empowerment) johtaa vahvaan sitoutumiseen ja heikko katalyytti (disempowerment) johtaa heikkoon sitoutumiseen. (emt., 99.)

Huippu-urheilija joutuu sitoutumaan harjoitteluun ja urheiluun, mikäli tavoitteena on päästä maailman huipulle. Vahva sitoutuminen urheiluun voi merkitä luopumista jostakin muusta

arkipäivän elämään liittyvästä, se voi vaatia myös urheilijan lähiympäristöltä suurta panosta. Kun tällaiset asiat ovat tavallaan panoksena tai ”hintana”, voi olettaa että valinta yrittää maailman huipulle urheilijana on erittäin vahva ja sisäinen. Vammaishuippu-urheilijalla panoksiin voi vielä kuulua epäröivä tai tietämätön ympäristö, jolle olisi tarpeellista aukaista vammaisurheilun maailmaa. Vammaisurheilun maailman valottaminen ja avaaminen riippuu erittäin paljon myös urheilijan persoonallisuudesta ja kyseessä on epäilemättä ”kahden kauppa”. Ulkoinen ympäristö ja vammaisurheilija voivat kohdata, jos molemmat antavat oman panoksensa kohtaamiselle. Omalla urallani kilpaileminen ’ehjien’ urheilijoiden kanssa on saattanut kuvastaa sitoutumista urheiluun. Ehjien kilpailut näkyvät julkisuudessa enemmän ja niiden kautta on koko urheileminen tuntunut systemaattisemmalta jo sen vuoksi, että vammaisten kilpailuja on kotimaassa suhteellisen vähän.

Ihmisen on osattava tehdä elämässään järkeviä valintoja; hänen on osattava panna asioita tärkeysjärjestykseen. Tavoitteen asettelun jälkeen on oltava valmis tekemään työtä, jotta haluttu tavoitetila voitaisiin saavuttaa. Tavoite on koettava niin tärkeäksi, että sen hyväksi ollaan valmiita panostamaan. (Kemppinen 1995, 32.)

Sisäinen voimantunne, empowerment, voimaantuminen antaa toisenlaisen, mielenkiintoisen lähestymistavan yksilön motiivien ja motivaation tutkimiselle. Ulkoisen motiivin sijasta keskitytään yksilöstä itsestään lähteviin sisäisiin arvoihin. Tämä lähestymistapa voisi olla mielenkiintoinen ja hyvä tutkittaessa vammaisurheilijoita, koska vammaisurheilussa ulkoiset motivaatiota säätelevät tekijät, esimerkiksi rahapalkkiot ja sankaruus, eivät voi selittää motivaatiota, koska näitä ei toistaiseksi vammaishuippu-urheilussa juurikaan esiinny.

Tutkimuksen mukaan ulkoisella ympäristöllä voi olla merkityksellinen asema voimaantumisen kannalta, joten on myös mielenkiintoista tarkastella asiaa siitä aspektista. Kuten todettu, Suomessa on yhteiskunta kiinnittänyt entistä enemmän huomiota vammaishuippu-urheiluun, joten sen vaikutuksia on mahdollisuus myös saada selville.

4.2. OPTIMAALISEN KOKEMUKSEN TEORIA CSIKSZENTMIHALYIN MUKAAN

Autonomiselle liikunnalle on ominaista, että se tuntuu hyvin kiinnostavalta ja mukaansatempaavalta. Siitä on vaikea irrottautua. Kokemus on yleensä tietoisien valinnan tulosta. Jos tiedän, että nautin liikunnasta, lukemisesta tai musiikista, voin tuon kokemuksen tavoittaa uudelleenkin. Näistä myönteisistä kokemuksista Mihaly Csikszentmihalyi käyttää nimitystä ”flow”, joka voitaisiin kääntää suomeksi vaikkapa ajan virtana tai rientona. Me astumme virtaan, joka kuljettaa meidät kuin ajan ja paikan ulkopuolelle. (Ojanen 2001, 100.)

Csikszentmihalyi puhuu autotelisestä kokemuksesta, joka rakentuu yksilön sisäisillä ehdoilla. Sen vastakohta on eksotelinen, joka tarkoittaa ulkoapäin ojattua. Autotelinen kokemus synnyttää flow- kokemuksen, jolle on ominaista, että tekeminen sinänsä on tavoite. Flow-kokemus syntyy seuraavien ehtojen vallitessa:

- tehtävä tai asia on haastava, riittävän vaativa ja mielenkiintoinen
- toiminta ja tietoisuus sulautuvat yhteen
- toiminnalla on selkeät tavoitteet ja siitä tulee tietoista
- tehtävä vaatii keskittymistä
- toiminta antaa kontrollin tunnetta
- minätietoisuus katoaa
- ajan merkityksen katoaminen tai muuttuminen

Kaiken huomion vaativa liikunta synnyttää ns. flow-tilan, jolloin kaikki muu unohtuu. Flow-tilassa taidot vastaavat tehtävän vaatimia haasteita. Monet, ehkä useimmat liikuntalajit, voivat tuottaa flow-tilan. Liikunta voi olla sekä autotelistä että eksotelista. Kilpaurheilijalla on varmasti hetkiä, jolloin hän tiedostaa ulkoisen pakon ja suorituspaineen. Itse kilpailussa hän siirtyy kuitenkin autoteliseen kokemukseen. (Ojanen 2001, 100-111.)

Jacksonin ym. (1998) tutkimuksessa flown kokeminen liittyi koettuihin liikunnallisiin taitoihin, hallintaan, sisäiseen motivaatioon ja matalaan ahdistukseen. Juuri koetun taitavuuden merkitys flown kokemiselle on suuri. Jos uskoo, että on taitava ja hallitsee sen liikunnan mitä harrastaa, flow-kokemuksia syntyy. Jos on epävarma omista taidoistaan, joutuu tarkkailemaan itseään ja flow-tila häiriintyy. Tila edellyttää hyviä taitoja ja tarpeeksi suurta haastetta. Monen

urheilusuorituksen kannalta flow eli täydellinen keskittyminen suoritukseen on aivan oleellinen tekijä. Pienetkin häiriötekijät voivat saada suorituksen pois raiteiltaan. Sisäisen motivaation merkitys taas on siinä, että se on perusedellytys sille, että jostakin asiasta voi tulla todella mielekäs. (emt., 111-114.)

Csikszentmihalyin optimaalisen kokemuksen teoria tarjoaa toisen mielenkiintoisen tarkastelutavan vammaishuippu-urheilijan ja urheilun suhteeseen. Csikszentmihalyin mukaan optimaalinen kokemus ilmenee kontrolloituna tekemisenä, virkistymisenä, syvänä nautinnon kokemuksena. Tällaiset hetket eivät ole passiivisia rentoutumisen hetkiä, vaan parhaat hetket ilmestyvät yleensä silloin, kun yksilön keho tai mieli vapaaehtoisesti ponnistelee ääri rajoilla saavuttaakseen jotain vaikeaa ja antoisaa. Toisin sanoen optimaalinen kokemus on jotain jonka saamme tekemällä tapahtumaan. (Csikszentmihalyi 1990, 3.)

Huippu-urheilija harjoittelee ääri rajoilla. Moni ei jokaista harjoitusta tai kilpailua sinänsä pidä nautinnollisena, vaan sitä että on pystynyt keskittymään jokaiseen harjoitukseen ja antamaan itsestään kaiken. Se tuottaa kaikkein suurimman tyydytyksen. Vammaisurheilijalla on suorituksessaan mukana vamma, joka voi vaikuttaa suoritukseen. Henkilökohtaisesti olen kokenut erittäin suurena haasteena itselleni minimoida, jopa eliminoida vamman negatiivisen vaikutuksen suoritustekniikkaani. Tänä päivänä voi sanoa että olen siinä onnistunut ja tämä tuottaa suuren tyydytyksen. Toisaalta olen aina ottanut urheilusuorituksissa tekniseksi vertailukohteeksi vammattoman ihmisen tekemän suorituksen. Tämä on oikeastaan tapahtunut hyvin luonnollisesti ja automaattisesti ja sitä on myöskin tukenut se, että hyvin useassa lajissa olen pystynyt samanlaiseen tekniseen suoritukseen. Vasta tämän työn myötä olen pohtinut olisinko suhtautunut vammaani eri tavalla, mikäli en olisi pystynyt samanlaisiin suorituksiin kuin vammaton ihminen. Toisaalta vamma ei missään vaiheessa ole ollut hallitseva, enkä ole epäillyt kykenenkö samanlaisiin suorituksiin vai en.

Optimaalisen kokemuksen teoria perustuu virtaantumisen käsitteeseen. Virtaantumisella tarkoitetaan tilaa, jossa ihmiset ovat niin sitoutuneita toimintaan, ettei millään muulla tunnu olevan merkitystä ; kokemus itse on niin nautinnollinen että ihmiset tekevät sitä pelkän tekemisen vuoksi hinnalla millä hyvänsä. Kun fyysinen energia - tai huomio - käytetään realistisiin tavoitteisiin ja taidot sovitetaan käytäntöön, yksilö saavuttaa optimaalisen sisäisen kokemuksen tilan. Tähän päästään, kun päämäärän tavoittelu tuo tietoisuuteen järjestyksen

koska yksilön täytyy keskittyä yhteen tehtävään kerrallaan ja pikkuhiljaa unohtaa muut. (emt., 6.)

Tavoitetietoisessa toiminnassa, kuten huippu-urheilussa, mielikuvitus ja tahdonvoima ohjataan kohti samaa lopputulosta, jolloin myönteistä energiaa vapautuu ja opitaan vastustamaan kielteisiä ajatuksia. Onnistuneen suorituksen mielikuvat auttavat keskittymään itse suoritukseen. Kun suoritus onnistuu yksilön mielikuvissa, hänet valtaa onnistumisen tunne, rauhallisuus ja varmuus, jotka edesauttavat keskittymistä ja onnistumista. (Kempainen 1995, 30.)

Huippu-urheilijan täytyy pystyä keskittymään yksittäiseen harjoitukseen ja sen vaikutuksiin omassa elimistössään, mikäli aikoo tehdä harjoituksen kunnolla. Keskittyminen edesauttaa harjoituksen onnistumista ja onnistuminen tuo suuren tyydytyksen urheilijalle. Myös kilpailusuoritus vaatii keskittymistä jotta itsestään kaiken antaminen onnistuisi.

Myös ympäristöllä on merkitys ihmisten virtaantumiseen ja optimaalisten kokemusten saavuttamiseen. Csikszentmihalyin mukaan jokaisen yksilön täytyy tarttua jokaiseen keinoon saavuttaakseen merkityksellinen ja nautittava elämä, mikäli arvot ja instituutiot eivät enää tarjoa yhtä tukevaa kehystä elämälle kuin aiemmin. Tällöin on tärkeää asennoituminen siihen mikä on tärkeää ja mikä ei. Tärkeää on myös oppia antamaan itselleen palautetta ja myös palkitsemaan itseään. Yksilön täytyy kehittää kyky löytää nautintoja ja tarkoitus ulkoisista olosuhteista huolimatta. (Csikszentmihalyi 1990, 16.)

Ulkoinen ympäristö ei (vielä) ole tarpeeksi vahvoja kehyksiä tarjoava vammaishuippu-urheilijalle, jos sitä verrataan ehjien huippu-urheilijoiden ympärille rakennettuun järjestelmään. Lähtökohdat esimerkiksi valmistautua paralympialaisiin ja olympialaisiin ovat täysin erilaiset esimerkiksi leirityksen ja varustuksen suhteen. Kuitenkin vammaishuippu-urheilija tekee työtä oman tavoitteensa eteen ilman yhteisön tai huippu-urheilusysteemin vahvaa tukea. Onko vammaishuippu-urheilijalla kyky löytää näitä nautintoja ja keskittyä harjoitteluun ja urheiluun huolimatta siitä, ettei järjestelmä ja yhteisö ole samalla kapasiteetilla mukana?

4.3. MOTIVAATIO, VOIMAANTUMINEN JA OPTIMAALINEN KOKEMUS YHDESSÄ

Motivaatiotutkimuksissa on pyritty selittämään ihmisen toimintaa. Ihminen on luonnostaan aktiivinen olento. Tekemistä sinänsä ei tarvitse selittää vaan toiminnan suuntautumista ja vaikuttimia. (Sarlin 1995, 43.)

Traditionaalisessa motivaatiotutkimuksessa oletetaan, että yksilöllä on tarve ja se motivoi suoritukseen. Motiivien tarvehierarkiaa koskevan tunnetuimman teorian on esittänyt Maslow (1970). Sen mukaan toiminta määräytyy aina kulloinkin vallitsevan motiivin perusteella, kuitenkin niin, että alemman tason motiivien täytyy ensin olla tyydytetyt, ennen kuin ylemmän tason motiivit saavat tilaa. (emt., 43.)

Kognitiivisessa psykologiassa motivaatio nähdään prosessina, jossa sisäiset tapahtumat ja ajatteluprosessit ovat tärkeämpiä kuin behavioristien korostamat ulkoiset tekijät. Tärkeintä mielekkään elämän kannalta on elämänhalu, elämisen motivaatio. Kysymys on henkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta tilasta, siitä kuinka vireästi ja mihin suuntaan haluamme elää. Motivaatio suuntautuu aina tiettyyn tilanteeseen; ilmiöön, jonka kautta ihminen toimii tietyllä tavalla. (Kemppinen 1995, 25.)

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan ihmisen luontaista taipumusta ryhtyä toimimaan mielenkiinnon kohteiden mukaisesti ja harjoittaa omia kykyjään. Tällainen motivaatio ilmenee spontaanisti sisäisistä pyrkimyksistä ja voi motivoida käyttäytymisen ilman ulkoisen palkkion apua tai ympäristön kontrollia. Urheilu- ja liikuntatoiminnassa sisäinen motivaatio on keskeinen tekijä toiminnassa pysymisen kannalta. Itsemääräytymisen ja pätevyyden tunne sekä kiinnostus ja viihtyvyys toiminnassa ovat sisäisen motivaation kulmakiviä (Liukkonen & Telama 1997, 10). Motivaatiota määriteltäessä on motiivien todettu aktivoivan energiaa erityisesti aivoissa. Motivoitunut toiminta suuntautuu tavoitteeseen, mitä edeltää valitseminen eri vaihtoehdoista ja toimintamahdollisuuksista. Valinnoista ja ulkoisesta käyttäytymisestä voidaan jossain määrin päätellä motiivin voimakkuutta ja tavoitteen yksilöllistä merkityksellisyyttä. Motivaation voimakkuus on myös kiinteässä yhteydessä toiminnan keston, jossa voi olla suuria vaihteluja. Ihmiselle ovat ominaisia hyvinkin pitkäaikaiset

motivaatiotilat; esimerkiksi huippu-urheilijoilla tavoitteen saavuttamiseen vaaditaan ehkä vuosien ponnistelua (Laakso & Pohjanvirta 1988.)

Voimaantumisprosessien luokitteluun on käytetty apuna motivoivien järjestelmien teoriaa (MST). MST on suunniteltu edustamaan niitä ilmiöryhmiä, jotka ovat perinteisesti olleet huolenaiheina ihmisen motivaation edistämässä: suuntaa, energisoimista ja sääntelyä. MST:n viitekehyksessä voidaan tutkia ihmisten voimaantumis- ja sitoutumisprosessien suuntaa (mihin ihmiset pyrkivät?), energisoimista (kuinka ihmiset innostuvat?) ja sääntelyä (kuinka ihmiset päättävät yrittää selviytyä sekä asettaa ja saavuttaa päämäärät?). MST:n motivaatiokäsityksellä ja voimaantumisella on yhdenmukainen käsitys ihmisestä itsestään lähtevästä prosessista. (Siitonen 1999, 109.)

MST perustuu ihmisen toimintoja ja kehitystä käsittelevään Donald Fordin kehittämään Living Systems Framework - teoriaan (LSF). LSF-teoria on suunniteltu edustamaan ihminen-konteksti- tason analyysissä kaikkia ihmisenä olemisen näkökohtia, ei vain tiettyä ominaisuutta tai prosessia. MST:n peruskäsitteitä ovat henkilökohtaiset päämäärät, henkilökohtaiset toimintauskomukset- kyky- ja kontekstiuskomukset ja emotionaaliset heräämisprosessit. (emt., 109-110.)

Henkilökohtaiset päämäärät ovat ajatuksia toivotuista tai ei-toivotuista tiloista tai tuloksista, jotka ihminen haluaisi saavuttaa tai välttää. Henkilökohtaisilla päämäärillä on MST:ssä kaksi pääominaisuutta: ne edustavat saavutettavia tai vältettäviä seurauksia ja ne suuntaavat yksilön muita osatekijöitä yrittämään saada aikaan noita seurauksia tai estää niitä ilmestymästä. Päämäärillä on siten johtava rooli, koska ne määrittelevät motivaatiokaavoissa niiden suunnan ja sisällön. (emt., 111.)

Virtaantumiskokemus saavutetaan esimerkiksi urheilussa juuri sen vuoksi, että se on suunniteltu niin että optimaalinen kokemus on helpompi saavuttaa. Urheilussa on säännöt, jotka asettavat taitovaatimuksia, päämäärät ovat yleensä hyvin selkeitä, palaute saadaan välittömästi ja kontrollointi on mahdollista. Esimerkiksi tennispelaaja tietää heti lyönnin jälkeen onnistuiko palautus vai ei. (Csikszentmihalyi 1990, 54.)

Huippu-urheilussa päämäärä on menestyminen, olla lajissaan maailman paras. Huippu-urheilija tarvitsee tämän päämäärän motivoitakseen itsensä harjoittelemaan. Tavoitteen täytyy kuitenkin olla realistinen ja lukuisat harjoitukset ja kilpailut matkalla päämäärään tarjoavat palautetta tehdystä työstä.

Yksi MST:n pääperiaatteista on se, että *motivaatiota voidaan kasvattaa* haastavissa, stressaavissa tai suuritöisissä käyttäytymisepisodeissa *keskittämällä yksilön huomio lyhyen tähtäyksen päämääriin, jotka ovat selkeästi yksilön senhetkisten kykyjen sekä ympäristön tarjoamien tilanteiden rajojen sisällä.* (Siitonen 1999, 111.)

Huippu-urheilijalle lyhyen tähtäyksen päämääriä voivat olla pienemmät kilpailut, esim. maailmancupin osakilpailu tai MM-kisat, matkalla olympialaisiin tai paralympialaisiin. Nämä pienemmät kisat ajatellaan usein välitavoitteina, joissa on hyvä tilaisuus testata missä aikataulussa mennään kunnon suhteen matkalla päätavoitteeseen. Kempin mukaan useimmiten on järkevää aloittaa pienempien tavoitteiden asettelusta. Osatavoitteiden saavuttaminen lisää motivaatiota ja itseluottamusta. Saavutettujen tavoitteiden tilalle voidaan asettaa uusia ja korvata näin vanhat tavoitteet entistä vaativammilla tavoitteilla. (Kempinen 1995, 32.)

Kaikkein motivoivimmat toiminnot ja kokemukset elämässä ovat niitä, jotka sisältävät monen erilaisen päämäärän samanaikaista tavoittelua ja saavuttamista. Päämäärien ryhmittämisen periaate onkin tärkeä konteksteissa, jotka edellyttävät sitoutunutta ja vaivannäköä vaativaa toimintaa. (Siitonen 1999, 112.)

Haastava, taitoja vaativa toiminta on hyvin ihmisiä virtaannuttavaa. Optimaalisen kokemuksen saavuttamisen kannalta tärkeiksi on raportoitu toiminnot jotka ovat päämäärän ja sääntöjen ja ohjeiden ohjaamia ja vaativat sekä psyykkisen energian käyttämistä että taitoa. (Csikszentmihalyi 1992, 49 .)

Salt Lake Cityn paralympialaisten esikilpailuissa keväällä 2001 koin tähän mennessä urani ehkä haasteellisimman ja vaikeimman kilpailun. Kyseessä oli 15 km:n perinteisen tyylin kilpailu erittäin raskaissa olosuhteissa: rankka rataprofiili, vesikeli, 9-tunnin aikaero ja kilpailu käytiin 1700 metrin korkeudessa. Tämän lisäksi olin sairastanut vatsaflunssaa ja elimistöni oli

käytännössä energiavarastoista tyhjä. Taktiikkani oli hiihtää mahdollisimman tasaista vauhtia alusta loppuun ja täysi arvoitus oli se miten pystyn kilpailemaan ilman energiaa. Keskittyminen oli huippuluokkaa, en noteerannut mitään kilpailuun kuulumatonta. Keli vaati äärettömän paljon tekniikalta ja pystyin hyödyntämään loistavasti teknisen vahvuuteni. Ensimmäisen 7,5 km:n lenkin jälkeen kävi elimistössä ”huono aalto”, mutta riskillä jatkoin samaa vauhtia. Toisen 7,5 km:n lenkin hiihdin 30 sekuntia hitaammin, joten taktiikkani toimi varsin hyvin. Kilpailun jälkeen makasin puoli tuntia lähes tiedottomana. Ylivoimaisesta voitosta en kokenut saaneeni yhtä paljon kuin taistelusta itseni kanssa suorituksen aikana.

Henkilökohtaiset toimintauskomukset (personal agency beliefs) ovat arvioivia ajatuksia ja sisältävät vertailun toivottujen seurausten ja ennakoitujen seurausten välillä. Jos päämäärä on uinuva eikä sillä ole ihmiselle mitään arvoa, ei toimintauskomuksillakaan ole mitään tarkoitusta. (Siitonen 1999, 113.) Urheilussa tarvitaan taitoa ja lahjoja, siinä asetetaan päämääriä ja tavoitteita, se antaa palautteen tehdystä työstä ja ohjaa määrätietoiseen ja sitoutuneeseen toimintaan.

Huippu-urheilijan päämäärä on yleensä kirkkain mitali olympialaisissa tai paralympialaisissa, mikäli laji kuuluu olympia- tai paralympialajeihin. Huippu-urheilu on jatkuvaa harjoittelua ilman suuria taukoja, joten uinuva päämäärä ei voi motivoida niin jatkuvaan sitoutumiseen kuin mitä harjoittelu on.

Urheilussa on osattava ja uskallettava asettaa tavoitteita. Ihmisen on osattava rajata tavoitteensa ja muodostettava riittävän selkeä käsitys siitä, mitä hän haluaa saavuttaa. Tavoitteen saavuttaminen edellyttää tietoista tahtoa, joka merkitsee ajatusten ja energian suuntaamista haluttuun päämäärään. Tavoitteiden asettamisen avulla saavutetaan helpommin haluttu lopputulos, jolloin kyetään paremmin ohjaamaan elämää omien toiveiden ja kiinnostusten suuntaan. (Kemppinen 1995, 30.) Heinon mukaan tavoitteenasettelu ja siinä onnistuminen ovat koko valmentautumisen ydinkysymys. Urheilijan koko urakehitys perustuu oikein määriteltyyn tavoitteeseen ja sen pohjalta tehtyyn työhön. (Heino 2000, 60.)

Kykyuskomukset (capability beliefs) ovat arvioita siitä, onko ihmisellä henkilökohtainen taito toimia tehokkaasti. Se vastaa esim. kysymyksiin kykenenkö saavuttamaan päämäärän ja onko minulla ne ominaisuudet, joita tarvitaan päämäärän saavuttamiseen? (Siitonen 1999, 113.)

Csikszentmihalyin mukaan yksilö ei nauti toiminnasta samalla, tietyllä tasolla kovin pitkään; yksilö kyllästyy tai turhautuu ja sen seurauksena alkaa vaatia itseltään ja taidoiltaan enemmän. (Csikszentmihalyi 1992, 74-75.)

Huippu-urheilijan täytyy pystyä tarkastelemaan omia kykyjään ja mahdollisuuksiaan huipulle pääsemiseen. Hänen täytyy myös omata tietyt perusominaisuudet ja lahjat omaan lajiinsa, sekä pystyä kehittymään pidemmälle. Huipulle pyrittäessä ei voida tuudittautua johonkin yksittäiseen hyvään tulokseen, vaan tulos hyödynnetään harjoittelun tehostamiseksi. Vammaishuippu-urheilijalta vaaditaan täysin samoja ominaisuuksia ja valmiuksia, mutta vamman kannalta esim. lajin tekniikkaharjoitus voi olla suuremmassa roolissa.

Kontekstiuskomukset (context beliefs) ovat arvioita siitä, onko ihmisellä mahdollistava vastaanottavainen ympäristö, jota tarvitaan tukemaan tehokasta toimintaa. Antaako kontekstini mahdollisuuden päämääräni saavuttamiseen? Tekeekö kontekstini päämäärän saavuttamisen helpommaksi vai vaikeammaksi? (Siitonen 1999, 113.)

Vammaton urheilija luokitellaan huippu-urheilijaksi pääsääntöisesti aina kun hän saavuttaa lajissaan tietyn maailmanluokan tason. Näin ei valitettavasti tapahdu vammaishuippu-urheilijan uralla, vaan liian usein vammaishuippu-urheilija luetaan harrastelijaksi. Tämä aiheuttaa erilaista näkemystä ja kohtelua mm. sponsoroinnin osalta. Myös tunneilmapiiri on tärkeä; sosiaalinen tuki ja luottamus, jossa vammaishuippu-urheilija kokee myös muiden uskovan hänen ”juttuunsa”, rohkaisee ja tukee urheilu-uraa. Jos taas vammaishuippu-urheilijaa aliarvioidaan urheilijana eikä koko lajia pidetä huippu-urheiluna, voi tällainen suhtautuminen jopa lannistaa urheilijaa. Myöskään vammaisurheilujärjestöjen huippu-urheilua tukeva toiminta ei ole menestyksen edellyttämällä tasolla. Huippu-urheilun kehittämisstrategian mukaan urheilujärjestelmän tehtävänä on luoda edellytyksiä huippu-urheilijaksi kasvamiselle, itse huippu-urheilu-uralle sekä uran jälkeiselle elämälle. (Huippu-urheilu 2000-luvulle 1998, 5). Tämä koskee myös vammaishuippu-urheilua.

Oma toimintaympäristöni on ollut hyvinkin vaihteleva. Vammaisurheilu ei ole ollut sponsoroinnin kohteena kiinnostava koko urani aikana ja henkilökohtaiset sponsorini kiinnostuivat minusta sitä kautta, että kilpailin vammattomien kanssa. Yhteistyökumppaneiden kannalta olen asian hyvin ymmärtänyt, koska he haluavat panostukselleen vastinetta eli

näkyvyyttä. Vammaisurheilun kautta sitä on vaikea saada. Naganon paralympialaisten jälkeen moni asia loksautti kohdalleen; yhteistyökumppaneita löytyi ja samanaikaisesti urheilija-apurahat löysivät vammaisurheilijat, joista olin yksi. Tärkeintä kaikessa oli se, että tunsin voivani keskittyä enemmän harjoitteluun ja pystyin suunnittelemaan harjoitteluun ja kilpailemiseen liittyviä asioita huomattavasti pidemmälle.

5. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää löytyykö vammaisurheilijoista piirteitä voimaantumisen ja selittääkö voimaantuminen ja virtaantuminen vammaisen urheilijan motiiveja urheiluun. Ulkoisella ympäristöllä on vaikutus ja yhteys molempiin ilmiöihin, joten myös sen merkitys on olennainen vammaisurheilijan motiiveihin.

Vammaisen urheilijan motiiveja ei ole Suomessa toistaiseksi tutkittu. Sankaruus ja raha ovat huippu-urheiluun tyypillisesti yhdistettäviä asioita, jotka motivoivat monia huipputason saavuttaneita urheilijoita. Tiedotusvälineet tekevät harvoin vammaisesta urheilijasta sankaria ja näin jää välittymättä kuvat ”omista idoleista” vammaisille lapsille ja nuorille. Claudine Sherrilin mukaan vammaishuippu-urheilukilpailut tuottavat vammaisista urheilijoista sellaisia menestystarinoita, jotka auttavat vammaisia lapsia ja nuoria perheineen omaksumaan aktiivisen elämäntavan. Vammaiset lapset tarvitsevat sekä vammaisia että vammattomia urheilusankareita, ja esikuvien on hyvä olla näkyvissä yhteiskunnassa. Oikeastaan me kaikki hyödynnämme vammaisten urheilusankareiden rohkaisevasta kokemuksesta. Mielikuvat menestyksestä tai onnistumisista johtavat ajatukseen nimenomaan kykyihin ja jäljellä oleviin mahdollisuuksiin. (Sherrill 1995, 34). Mertaniemen ja Miettisen mukaan tiedotusvälineet nostavat menestyksekkäitä urheilijoita sankareiksi, joita lapset pitävät idoleinaan ja joiden saavutuksia ja elämää seurataan tarkasti. Idoleilla saattaa myös olla vaikutusta nuorten faniensa liikuntaharrastuksiin. (Mertaniemi & Miettinen 1998, 21). Ei sovi myöskään unohtaa, että näkyvyys tiedotusvälineissä taas on suoraan yhteydessä rahan määrään urheilussa, joten vammaisurheilun vähäinen julkisuus tiedotusvälineissä näkyy suoraan myös sponsorimarkoissa.

Ulkoinen ympäristö käsittää urheilijoiden liitot, jotka luovat edellytyksiä lajin kehittymiselle ja urheilijoiden harjoittelulle ja toisaalta urheilijan välittömän ympäristön; tutut ja tuntemattomat

ihmiset ja sen, miten urheilija kokee heidän suhtautumisen hänen urheiluunsa. Tutkimuksen tuloksia voi hyödyntää vammaisurheilun kehittämiseen, etenkin valmennuksen ja järjestöyhteistyön alueella sekä uusien, nuorten urheilijoiden saamiseksi toimintaan ja sitä kautta mahdollisiksi paralympiavalmennettaviksi. Tutkimuksen tuloksia voi myös tarkastella suvaitsevaisuus- ja tasa-arvon näkökulmasta. Tulokset voivat lisäksi kertoa vammaisen henkilön omatoimisuuden kannalta tärkeistä seikoista, kuten yhteistyön ja ammattitaidon merkityksestä urheilu-uraa tukevin seikkoina.

Tutkimusongelmat voidaan muotoilla seuraavanlaisiksi kysymyksiksi:

A) Sisäisen motivaation, voimaantumisen selvittäminen:

1. Millaisia ovat vammaisen urheilijan motiivit urheilla? Selittääkö voimaantuminen vammaisurheilijan tavoitteita urheilussa? Kokeeko vammaisurheilija sisäistä voimantunnetta urheilun kautta?
2. Onko urheilu vammaisurheilijalle tapa tai keino hakea omia rajojaan? Onko se oman vamman aiheuttaman mahdollisen toimintarajoitteisuuden minimoimista, vamman unohtamista vai jossain määrin jopa sen olemassaolon kieltämistä?

B) Ulkoisen ympäristön merkitys ja vaikutus urheilijan motivaatioon ja voimaantumiseen:

1. Mitkä ulkoisen ympäristön tekijät ovat osoittautuneen tärkeiksi urheilu-uraa tukeviksi tekijöiksi? Miten näiden tekijöiden keskinäinen suhde sekä suhde urheilijaan on muuttunut uran aikana?
2. Minkälaisena vammaisurheilija kokee ympäristön suhtautumisen häneen urheilijana? Onko urheilu vaikuttanut tai muuttanut vammaisurheilijan omaa suhtautumista ulkoiseen ympäristöön?
3. Millaisena urheilija kokee valmennussysteemin ympärillään? Edesauttaako se ammattimaista valmentautumista ja löytyykö siitä tarvittava tukijärjestelmä?

5.1. Aineistot ja menetelmät

Tässä tutkimuksessa tutkimusongelmiin saatavien vastausten avulla halutaan kuvata ja selittää vammaisen urheilijan urheilun aloittamisen, harrastamisen ja harjoittelun motiiveihin liittyviä keskeisiä tekijöitä, koska tällä hetkellä siitä tiedetään hyvin vähän.

Vammaishuippu-urheilijoista tehtävien syvähaastattelujen ohella tutkimuksessa käytin jonkin verran omaelämäkerrallista lähestymistapaa. Kerron omista positiivisista ja negatiivisista kokemuksistani, jotka ovat vahvistaneet tai yrittäneet heikentää haluani kehittyä huippu-urheilijaksi; lapsuuden kokemuksista tähän päivään. Elämäkerrallisella lähestymistavalla on mahdollista tutkia paitsi ainutkertaisia yksilöllisiä tapahtumia, myös yhteiskunnan rakenteita, ts. niitä instituutioita, jotka asettavat ehtoja ihmisen elämälle. Elämäkerrat kertovat yksityiskohtia niistä asioista, joista abstraktiot kertovat: yhteiskunnasta, sosiaalisesta rakenteesta ja sosiaalisesta muutoksesta. Niiden avulla esim. yhteiskunnan muutosta voidaan ymmärtää konkreettisesti. (Honkonen 1995, 169.)

Elämäkerrallinen lähestymistapa on hyvin perusteltua tässä tutkimuksessa. Seuraavassa muutama perustelu siihen, miksi elämäkerrallinen lähestymistapa soveltuu hyvin tutkimukseen:

Lähestymistapa on metodisesti joustava. Monimuotoisuus ja joustavuus on yksi elämäkerrallisen lähestymistavan ominaispiirre. Yksi joustavuuden ilmentymä on, että samaa dataa voidaan käyttää erilaisten tutkimusongelmien ratkaisemiseen. Tutkija voi oman intressinsä mukaan kiinnittää huomionsa eri asioihin henkilön elämäkulussa. (Honkonen 1995, 182.)

Elämäkertomus on valinnan tulosta. Henkilö sisällyttää elämäkertomukseensa ainoastaan ne tapahtumat, jotka hän senhetkiseen situaationsa pohjalta näkee olennaisina ja sellaisina, että lukijan tai kuulijan tulisi ne tietää. (emt., 182.)

Elämäkerrat osoittavat, mikä on tyypillistä jollekin tietylle yhteisölle. Tällaisia tyypillisiä piirteitä voidaan etsiä persoonallisuuden piirteistä, henkilöiden pyrkimyksistä tai sosiaalisista prosesseista, joita yhteisössä ilmenee. (emt., 183.)

Lähestymistavan avulla saadaan tietoa yksilön suhteesta kulttuurisiin malleihin. Ihmisen suhde yhteiskunnan arvoihin, normeihin ja vaatimuksiin tulee elämäkerroissa esille. Missä määrin henkilö on sisäistänyt yhteisön kulttuuriset mallit, missä määrin kokee ne itselleen vieraiksi, missä määrin puolustaa tai kritisoi niitä. (emt., 183.)

Tutkimuksessa halutaan saada selville urheilijoiden ”sisäistä maailmaa”; ajatuksia, kokemuksia, uskomuksia ja tuntemuksia, joten menetelmistä syvähaastattelu nousee kaikista järkevimmäksi vaihtoehdoksi. Haastattelun etuna muihin tiedonkeruumenetelmiin verrattuna on se, että siinä voidaan säädellä aineiston keruuta tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajia myötäillen (Hirsjärvi, Remes 1998, 201.) Haastattelu toteutettiin yksilöhaastatteluina nauhuria käyttäen. Johdattelin haastateltavat aiheeseen jo paljon ennen varsinaista haastattelua kertomalla mistä aiheesta tulen työni tekemään ja varsinaisen haastattelun alussa kerroin aiheesta tarkemmin. Haastateltavat saivat vapaasti kertoa kysymyksiin liittyvistä omakohtaisista kokemuksistaan ja muistella tärkeitä uraansa vaikuttaneita tapahtumia. Näin he nostivat luonnostaan esille niitä seikkoja, jotka ovat elämän aikana saaneet urheilu-uran kannalta tärkeän merkityksen.

5.2. Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmä koostuu kolmesta liikunta- ja näkövammaisesta huippu-urheilijasta, joilla on mahdollisuus paralympiaedustajaksi, joten tutkimuksessa mukana olevat lajit; hiihto, pyöräily ja ratsastus, ovat paralympialajeja. Haastateltaviksi valitsin sellaiset urheilijat, joilla on todellinen halu kehittyä ja harjoitella ja sen kautta menestyä. Koska urheilijalla on mahdollisuus paralympiaedustajaksi, on hänellä takanaan jo useamman vuoden harjoittelutausta. Pidän sitä erittäin tärkeänä seikkana, koska tutkimuksen tarkoitus on selvittää kokemuksia ja tuntemuksia, joita ei voi välttämättä saada tai tiedostaa lyhyen ajan sisällä. Urheilijan mahdollisuus paralympiaedustajaksi määräytyy tulosten ja näyttöjen perusteella. Kaikkien haastateltavien vammat; cp, hemiplegia spastica, B3- luokan näkövamma sekä B1-luokan näkövamma (sokea), ovat hyvin erilaisia ja eri tasoisia, joten uskon senkin antavan monipuolisuutta ja yleistettävyyttä tutkimuksen tuloksiin.

5.3. Aineiston käsittely

Ennen aineiston hankintaa pohdimme graduseminaarissa yhdessä ryhmäläisten kanssa kuinka monta haastateltavaa tarvitsisin. Oli selvää, ettei haastateltavien suuri määrä muodostuisi ratkaisevaksi, vaan syvälliseen analyysiin pääsemiseen riittäisi kolme haastateltavaa.

Lähestyin haastateltavia kysymällä henkilökohtaisesti suostumusta tutkimukseen ja samalla annoin lyhyen kuvauksen siitä, minkälaisesta aiheesta työni teen ja millä menetelmällä. Yhdessä ohjaajani kanssa päätimme, etten suorita haastatteluja kilpailukaudella. Tämä sen vuoksi, että tutkimus liittyy läheisesti myös omaan kilpailemiseeni. Oletin, että haastateltavien urheilijoidenkin olisi helpompi kertoa aiheesta silloin, kun kilpailupaineita ei ole. Koehaastattelua en suorittanut, vaan sovin että voin suorittaa täydentävää haastattelua uudelleen, jos jotain puutteita ilmenee. Sovin myös urheilijoiden kanssa, että he voivat jälkepäin kertoa, jos jotain heidän mielestään tärkeää vielä haluavat kertoa. Haastatteluja ohjasivat kysymykseni, mutta aika ajoin niistä muodostui vuoropuhelua, joissa haastateltavat kertoivat asiasta ja jatkoivat tarinaansa lisäkysymyksen kuultuaan.

Tarkoitukseni haastatteluissa oli saada urheilijat kuvaamaan mahdollisimman aidosti ja syvästi suhteestaan urheiluun ja sitä kautta ulkoiseen ympäristöön, sekä siitä, miten he kokevat ulkoisen ympäristön suhtautuvan heihin urheilijoina. Kaikkien haastateltavien kanssa kerroin jonkin verran omia kokemuksiani asioista ja se selvästikin rohkaisi haastateltavia avautumaan enemmän. Yksi haastateltavista tarvitsi selkeästi enemmän lisäkysymyksiä ja omia kokemuksiani rohkaisemaan vastauksiin.

Kuuntelin jokaisen haastattelun nauhan omanaan hyvin pian haastattelun jälkeen ja litteroin sen sanatarkasti. Tarkistutin ensimmäisen litteroidun haastattelun ohjaajallani ja hän antoi siihen omat kommenttinsa. Yhteensä litteroitua tekstiä kertyi noin 25 sivua.

Seuraavaksi teemoittelin haastatteluaineiston. Aineistosta nousi esiin ulkoisen ympäristön osalta kolme pääteemaa; lapsuuden sosiaalinen ja fyysinen kasvu-ympäristö, kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmä urheilijan ympäristönä sekä urheilija suomalaisessa yhteiskunnassa. Motivaation tarkastelun osalta nousi esiin kaksi pääteemaa: urheilun merkitys

vammaisurheilijalle sekä ympäristön suhtautumisen vaikutus motivaatioon; kokeeko vammaisurheilija ympäristön suhtautumisen motivaatiota vahvistavana tekijänä.

6. VAMMAISURHEILIJAN MAHDOLLISUUDET HUIPPU-URHEILUUN

Vammaishuippu-urheilijan ulkoista ympäristöä tarkasteltaessa lähdettiin liikkeelle lapsuuden sosiaalisesta ja fyysisestä kasvuympäristöstä ja päädyttiin nykyiseen huippu-urheilujärjestelmään vammaisurheilijan tukena sekä siihen, miten vammaisurheilija kokee yhteiskunnan suhtautuvan häneen urheilijana.

6.1. Lapsuuden kokemuksia; sosiaalinen ja fyysinen kasvuympäristö

Jokainen urheilija muisti kertomuksessaan hyvin, minkälainen suhtautuminen kotona oli ajatukseen, että perheen vammaisen lapsi halusi harrastaa liikuntaa.

... Ensinnäkin koti ja vanhemmat on semmoinen puoli, että sieltä ei ole koskaan kummoista kannustusta tullut. Kyllä se on ihan itsestä lähtenyt se kiinnostus liikuntaan ja urheiluun. Oikeastaan meidän perheessä ei ole erityisemmin harrastettu liikuntaa eikä siten erityisesti kannustettu. On tietysti pidetty ihan hyvänä jos mä oon jotain tehnyt mutta siinä vaiheessa kun kilpaurheilun aloitin niin se ei ollut heille oikein mieleinen valinta jostain syystä...

... Silloin kun olin lapsi ja näkevä ihminen, niin otin mallia isästä. Kyllä isä oli se, joka antoi sen ihan ensimmäisen mallin ja kannusti mun mielestä kyllä. 4-5 vuoden iässä vammani todettiin ja silloin kyllä riideltiin siitä saanko mä ajaa pyörällä vai en. Kolareitakin sitten ajoin ja kyllähän se varsinkin kesäaikaan harmitti kun toiset sai uida ja minulta se oli kielletty. Tosin muistan että isä päästi minut välillä salaa uimaan.

... Ite asiassa mun vanhemmathan ei erikoisesti kannustaneet urheiluun mutta tietysti taas kun tuommosissa alkeellisissa olosuhteissa, maatalossa on syntynyt ja sillain niin niinku siihen työntekoon enemmänki. Mutta sanotaanko niin että se lähti vähän niinku itestä, että sitä oli vähän niinku jatkuvasti johonki menosa; mäkeen ja suksilla talavella mehtiin hiihteleen.

Jokainen urheilija on kertomuksessaan muistellut, miten vanhemmat suhtautuivat heidän liikuntaharrastuksiinsa. Urheilijat tuntuvat olevan lähtöisin erilaisista perheistä, mutta heitä yhdistää se, ettei ketään ole suuremmin kannustettu urheilun pariin. Yksi urheilijoista sai

perheen isältä kannustusta, mutta kun vamma todettiin alkoivat vanhemmat suhtautua varovaisesti lapsen harrastuksiin. Jokaisella oli kuitenkin halu harrastaa liikuntaa ja hyvin omatoimisesti sitä tekivätkin. Sama koskee myös ystäväpiiriä; omassa kotiympäristössään he harrastivat liikuntaa pääsääntöisesti yksin. Lapsuusajan ystäviä ja kouluaikoja muisteltaessa nousi kertomuksissa esiin seuraavaa

... Mulla on ehkä ollut vähän semmosia harrastuksia jossa ei ole ollut semmosta ystäväpiiriä, mä oon varmaan ihan itekseni harrastellut. Sit kun aloitin ratsastuksen, niin rupes ehkä tulemaan sellasta sosiaalista ympäristöä siihen mukaan ja siihen liittyi se että käytiin tallilla muutenkin ja hoidettiin hevosia ja ratsastettiin. Siihen vaikutti hyvin paljon ne kaveritkin. Mä luulen et ne oli hyvin kannustavia tekijöitä.

... Koululiikunnasta en voi sanoa että olis koskaan tullut mitään kannustusta, en todellakaan muista. Opettajien taholta tuli kannustusta vasta lukiossa ja sillonkin vasta sen jälkeen kun opettaja kuuli että mä oon päässyt niinkin pitkälle kuin paralympialaisiin...

... Koululiikuntaan sain osallistua, mutta varsinkin ala-asteella oli hirmuista varovaisuutta. Jos oli vaikka telinevoimistelua, joka oli vähän vaikeeta niiden mielestä ja ne pelkäs sitä että miten mä pystyn tekemään eikä ne osanneet oikein soveltaa niin sitten ne oikeesti sano että jos olisit vaikka syrjässä. Mut en mä malttanut olla että kyllä mä menin väkisin tekemään kaikkia temppuja.

...Kouluiässä kasvuympäristöni muuttui niin paljon, että olin kotona vähemmän ja Kuopion sokeain koulussa enemmän. Siellä opin toisenlaisen tavan liikkuu; ohjatun ja ympäriltä löytyi asiantuntemusta. Kun tulin kotiin, se oli enemmänkin kavereiden etsimistä ja aina vain kinaa vanhempien kanssa siitä voinko mennä pyörällä vai en. Muistan että joskus änkesin siellä fudisharrastuksen pariin ja aina mut pantiin maaliin.

... Samanhenkisiä kavereita meitä oli semmonen kourallinen mutta se meni enempi siihen että harrastin yksinään kun alako harjoittelu kiinnostamaan enempi. Koulussa opettaja oli kovasti liikuntaan kannustava. No en mä tiiä tuota vammaa huomioitiinko, tietenki kiusattiin paljjon. Vammaan ei opettajat kiinnittäneet huomiota sillain, oikiastaan samalla lailla menin kuin muutkin poikaset.

Koulumaailman kokemukset poikkeavat urheilijoilla toisistaan aika paljon. Urheilijoista vaikeimmin vammaisen sai erityiskoulusta asiantuntevaa opastusta ja ohjattua liikuntatoimintaa ja sai aivan uudenlaisen kosketuksen liikuntaan, kun taas pienimmän vamman omaava urheilija sulautui muiden oppilaiden joukkoon eikä kokenut joutuneensa liikuntatunneilla ulkopuolelle. Nuorin haastateltavista urheilijoista, jolla on liikuntavamma, taas koki koululiikunnan olleen vähemmän kannustavaa; häntä ei suoranaisesti suljettu pois liikuntatunneilta mutta pyydettiin

jopa olemaan syrjässä. Kannustusta hän sai varsinaisesti vasta lukion kolmannella luokalla jolloin hän kuului jo paralympiavalmennettaviin.

Fyysinen kasvuympäristö osoittautui jokaiselle urheilijalle hyvin tärkeäksi tekijäksi.

... Itse asiassa se urheilu on lähtenyt siitä, että me asuttiin yleisurheilukentän vieressä ja se oli lapsesta lähtien ensin semmoinen leikkipaikka ja sen jälkeen mieluisa harjoittelupaikka. Muutenkin siinä oli semmosia liikuntamahdollisuuksia mistä mä olen tykännyt aina; oli hieno metsä vieressä missä kävin aina hiihtämässä, ei ollut pitkä matka uimahalliin ja tuommosiin.

... Kun näkö heikkeni, niin maalaisympäristössä uskalsi mennä vähemmälläkin näöllä niissä tutuissa ympäristöissä. Vähemmän vaaratekijöitä ja oma piha oli niin suuri että sen ympäristössä pystyi menemään.

... Kyllä se minun kohalla vois sanoa että on ollu se tärkein lähtökohta, ainakin sille tuntuu kun on kato tykänny luonnossa liikkua ja sitte taas niinku nytkin reenaat tällain niin sitä lähtee joskus syksylläkin käveleen vaan tuonne mehtään ja sillain niinku rauhottuu.

Jokaisella urheilijalla on ollut mahdollisuus liikunnan harrastamiseen kotipihaan välittömässä läheisyydessä ja lähiympäristö on antanut virikkeitä harrastuksille. Urheilijat pitivät fyysisen ympäristön merkitystä suurena ja yksi nosti sen jopa tärkeimmäksi lapsuusajan liikuntaharrastuksiin vaikuttaneista tekijöistä.

6.2. Kohti urheilu-uraa; kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmä vammaisurheilijan tukena

Tässä vaiheessa haastattelua urheilijat kertoivat niistä tekijöistä, jotka vaikuttivat myönteisesti päätökseen ryhtyä kilpaurheilijaksi sekä siitä, miten he ovat kokeneet vammaishuippu-urheilijan ympärillä olevan kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän. Tällä hetkellähan yksi vammaisurheilun suurista haasteista on saada lajeille harrastajapohjaa, josta valikoituisi huippu-urheilijoita, joten

... se ratsastusharrastus alkoi ihan siitä että kävin tavallisilla ratsastuskoulutunneilla. Siellä oli sellainen ilmapiiri että siellä kannustettiin tosi kovasti kaikkia kilpailemaan. Aloitin seurakilpailuista ja sit kun olin sitä harrastanut muutaman vuoden niin sit mut vasta bongattiin vammaisurheilun puolelle.

... Kuopion sokeainkoulun ensimmäisiä vuosia muistelen vieläkin hartaasti kun meillä oli asiantunteva liikunnanopettaja. Hän oli niin ennakkoluuloton ja hänen jälkeensä ei tehty samanlaisia asioita. Sain malleja häneltä ja hän kannusti kauheasti ja huomasi lahjakkuuteni urheiluun. Hän osasi aina nostaa oikeita asioita esille. Ja siitä se vammaisurheilu sitten lähti.

...rupesin reenaamaan Arin kanssa, joka on nyt mun valmentaja. Sen kans tein yhdessä pyörälenkkiä ja ajettiin muutama kisakin. Eräs tuttava, joka on vammaisurheilija, yllytti sitten vammaisurheiluun mukaan. Mää en oikein syttynyt siihen vaikka oli monesti ollut tarkoitus teettää luokituskin. No sitte se tapahtu aika äkkiä kun mahdolliset kisat lähesty, niin liitosta soitettiin ja kyseltiin onko luokitus tehty, että ois mahdollisuus päästä kisoihin. Se oli ratkaseva kun sieltä soitettiin ja sanottiin että nyt pitää äkkiä päättää ja toimia.

Jokainen urheilija on saanut kannustusta kilpaurheiluun ja kokenut sen merkittäväksi myönteiseksi tekijäksi päätöstä tehdessään. Kahdella urheilijoista erityisosaaminen ja ennakkoluuloton suhtautuminen olivat ratkaisevia tekijöitä. Liikuntavammainen urheilija on ollut alusta asti mukana ”normaaleissa ” ratsastusryhmissä ja korostaa ratsastajainliiton merkitystä oman huippu-urheilun perustana:

...mä oon kyllä kokenut sen tosi tärkeänä, ratsastajainliiton panostuksen. Vammaisratsastus kuuluu Suomen Ratsastajainliittoon, me saadaan sieltä tosi iso valmennuksellinen tuki. Meillä on käytettävissä se tieto-taito ihan niin kuin muillakin ratsastajilla ja niitä suhteita, millä pääsee harjoittelemaan eri paikkoihin. On tullut tosi paljon tukea, ilman sitä ei olisi varmaankaan pärjännyt.

Vammaisurheilujärjestöjen roolista ja tuesta hän toteaa seuraavaa:

...Aina on ollut sillä tavalla, ettei heidän tarvitse hoitaa ratsastukseen liittyviä asioita, eikä ole kyllä ollut kiinnostustakaan ennen kuin Sydney- projektin myötä. Tajuttiin että onhan sekin yksi paralympialaji. Mut aiemmat kokemukset on et me oltiin aivan ulkopuolisia.

Vammaisratsastus on urheilijan mukaan hienosti hoidettu ja toimiva systeemi Suomen Ratsastajainliiton alla. Valmentautumiseen tarvittava tieto-taito on saatavilla ja harjoittelumahdollisuudet ovat parantuneet.

Erityiskoulua käynyt sokea urheilija koki sokeainkoulussa saadun kannustuksen hyvin tärkeänä huippu-urheilu-uran lähtölaukauksena. Sen sijaan kokemukset ns. ”normaalista seuratoiminnasta eivät ole olleet kovinkaan kannustavia. Pääsy urheiluseuran jäseneksi ja mukaan toimintaan ei ollutkaan kovin yksinkertaista.

” Urheiluseuroihin ei otettu”

... Aiemmin kun todella yritin niin en päässyt. Soitin ja kyselin, mutta seuroihin ei otettu. Yritin kilpapyöräilyseuraankin, mutta ei puhuttakaan. Ei ollut valmiutta etsiä paria tandempyöräilyyn. Nyt olen urheiluseuran jäsen valmentajani avustuksella ja haluan näyttää sillekin pyöräilyseuralle että pystyn tähän.

Sokea urheilija on täysin riippuvainen oppaastaan harjoittelussa. Vammaisurheilujärjestöiltä hän toivoo valmiutta yhteistyöhön urheiluseurojen kanssa mm. oppaan hankkimisessa.

... Siihen pitäisi saada toimiva systeemi. Nyt se on jokaisen henkilökohtaisista ystävyyssuhteista kiinni. Koko ajan kysellään mistä voisi saada oppaan ja valmentajan. Se voisi olla urheiluseurojen ja järjestöjen yhteistyötä.

Kokemukset urheiluseuran toiminnasta eivät olleet kovin myönteisiä toisellakaan urheilijalla.

... Kyllä se niinku on ollut pikkusen kuivemman sortista, ei oo ihan niinku samalla tavalla nostettu esille kuin muita urheilijoita. Varsinkin nyt mitä on saanut saavutuksia niin ei ne ole huomioinu ollenkaan sen kaavan mukaan kuin muita hiihtäjiä. Valmentajaa en saanut seuran kautta.

Vammaisurheilujärjestöiltä hän toivoo resursseja harjoitteluun mm. leirityksien suhteen.

Jokainen vammaisurheilija sai ympäriltään tukea siirtyessään kilpaurheilun pariin ja piti sitä tärkeänä huippu-urheiluun motivoivana tekijänä. Huomattavaa on se, ettei urheilijoita yhdistä rekrytoituminen vammaisurheiluun jonkin systemaattisen valmennussysteemin tai vastaavan ohjelman kautta, vaan jokainen on omalla tavallaan ikään kuin ajautunut vammaisurheiluun. Suomen Ratsastajainliiton vammaisratsastustoiminnan voidaan todeta olevan suunnitelmallista ja palvelevan vammaishuippu-urheilijan pyrkimyksiä huipulle, mutta yhteistyö vammaisurheilujärjestöjen kanssa lienee vielä puutteellista. Liiton toiminta kuitenkin selkeästi edistää paralympiatoimintaa ja voi tuottaa paralympiaurheilijoita. Kahden muun yksilölajin

urheilijan kokemukset ns. ”normaalista” seuratoiminnasta eivät olleet yhtä hyviä ja kannustavia, päinvastoin ne kokemukset voisi jopa luokitella lannistaviksi. Toisaalta urheilijat käänivät sen positiiviseksi ja saivat kielteisistä kokemuksista lisää pontta pyrkimyksilleen.

6.3. Vammaishuippu-urheilijana Suomessa

Jokainen haastateltavista urheilijoista urheilee huipputasolla lajissaan. He ovat luokkansa eliittiä kotimaassa ja jokainen tavoittelee paralympiakultaa seuraavista paralympialaisista. He arvioivat urheilumenestyksensä merkitystä suomalaisessa yhteiskunnassa.

...No en kyllä koe, että yleensä ihmisiä koskettas sen kummemmin että lähinnä niinku vammaisurheilupiirit ovat semmoisia jotka ymmärtävät sen merkityksen ja arvostavat sitä menestystä ja toinen missä arvostus on pikkuhiljaa nousemassa on ratsastajainliitto ja ratsastuspiirit yleensä. Siellä osataan tänä päivänä arvostaa niin korkealle että jos me ollaan paralympialaisissa saatu joku hyvä sijoitus, sitä arvostetaan korkeammalle kuin menestymättömyyttä olympialaisissa. Silloin se on vuoden paras ratsastussaavutus.

... Jos ajatellaan tavallisia ihmisiä niin he ovat olleet todella aidosti kiinnostuneita kun ovat nähneet meidät käytännön treeneissä. Ovat nähneet kun vammaisen tekee sitä mitä he itsekin tekevät.

...Pienemmän merkityksen se minun menestymiseni on saanut ja se kiinnostaa lähinnä vammaisurheilijoita, jotka seuraavat joukkueen menestystä. Tuttavat ja sukulaiset ossaa arvostaa. Mutta hiihtoporukat yleensä ei arvosta, ne pittää tätä niin eri lajina.

Kun kysyin urheilijoilta miten he luulisivat median vaikuttavan arvostukseen, muuttuivat näkemykset aika paljon.

...Tuntuu että tärkein tekijä arvostuksessa on se että ihmiset ymmärtää mistä on kysymys ja kun se tieto leviää siitä, että on kysymys ihan samanlaisesta tavoitteellisesta kilpailusta niin silloin sitä arvostusta kyllä saa. Siinä on silloin kyllä medialla tosi suuri merkitys. Mitä enemmän on esillä, sitä enemmän arvostetaan.

...tehtäisiin juttuja jotka eivät ole vain tulosten lukua meidän kilpailuista vaan sellaisia henkilöjuttuja kuten muistakin urheilijoista. Tuloksiahan välitetään aika paljonkin meidän kilpailuista, mutta ne menee helposti ohi pelkkänä yleistietona eikä ne anna todellista kuvaa siitä mitä tehdään ja miten. Ja mitä se vaatii. Ja se antaisi positiivista kannustusta ja julkisuutta. En voi sanoa että julkisuus olisi motiivi, mutta sen kautta huomataan positiivisesti.

... mulle on tullut se käsitys että ihmiset ajattelee, että tähän ei tarte niin kovasti panostaa. Ne ajattelee että tämä on vain harrastelua, tämmösiäkin käsityksiä on herkästi. Media vaikuttas niin, että mitä enemmän tästä tiettä niin tulis se oikia käsitys.

Jokaisella oli yhtenäinen näkemys siitä, etteivät ihmiset tiedä vammaisurheilusta tarpeeksi eivätkä sen vuoksi arvosta sitä samalla tavalla kuin muuta huippu-urheilua. Media voisi vaikuttaa arvostuksen kohoamiseen paljon. Urheilijat pitivät julkisuuden merkitystä tärkeänä myös omien harjoittelumahdollisuuksiensa parantumisen kannalta. Julkisuuden avulla yhteistyötahojen lisääntyminen olisi mahdollista.

7. VAMMAISURHEILIJAN MOTIIVIT HUIPPU-URHEILUUN

Vammaisurheilijoiden motiiveja selvittäessä nousi esiin kaksi pääteemaa; urheilun merkitys urheilijalle sekä ulkoisen ympäristön vaikutus motivaatioon. Haastattelussa lähdettiin liikkeelle muistelemalla tekijöitä, jotka saivat urheilijan kilpailemaan.

” Hei kattokaa, mä osaan tän hyvin!”

... aluksi kilpaileminen lähti siitä, että siellä seurassa kannustettiin kilpailemaan. Kun niitä kilpailuja rupesi käymään huomasi, että se kilpaileminenhan on mukavaa, tuli semmonen tarve kilpailla. Sitä halusi enemmän ja enemmän. Tunsu itsensä taitavaksi siinä lajissa ja sen takia halusi tehdä sitä ja halusi esiintyä. Itsellä oli tosi kova halu tehdä sitä lajia koska sai niin paljon siitä irti, sai hyvät fiilikset ja liittyy varmaan luonteeseenkin; tykkään esiintyä, haluan olla esillä ja jos osaan jotain haluan näyttää sen muillekin. Hei kattokaa, mä osaan tän hyvin!

... kun huomasi, että on hyvä, halusi tehdä sitä ja kokemukset jotka tuli kilpailutilanteessa oli alusta lähtien tosi mahtavia.

... halusin mitata olenko yhtä hyvä kuin muut ja näyttää muille, että kykenen samaan.

... kilpaileminen on semmonen haaste; ensinnäkin oot harjotellut ja keskittynyt ja miettinyt miten se mennee ja miten pystyn voittamaan. Jos onnistuu niin mukava tunne tulee, se antaa paljon. Ja se, että on aina vara parantaa. Ikinä ei tule määränpäähän, tavoiteltavaa riittää koko ajan. Ja kun on harjotellut ja kehittynyt ja on mennyt eteenpäin niin siitäkin tulee oma mielenkiintonsa.

Onnistuneen ja epäonnistuneen suorituksen vaikutusta urheilijat arvioivat seuraavasti

” Haluan jokaisessa harjoituksessa oppia jotain.”

... epäonnistuneet suoritukset ovat kasvattaneet minua paljon ja musta tuntuu, että ne ovat nostaneet minut sinne parhaiden joukkoon. Se on jännä sanoa, mutta vaikka ei vielä ole suurta menestystä tullut vaan enemmänkin vaikeita kilpailutilanteita niin se on enemmän kehittänyt taitoja ja kasvattanut sekä ihmisenä että urheilijana. Onnistuneet suoritukset sinne väliin auttavat pitämään motivaatiota yllä paremmin. Ei olisi hyvä, jos aina kävisi onnenkantamoinen ja jos aina menisi hyvin. En usko että se samalla tavalla kehittäisi ihmisenä.

... mulle yksi harjoitus merkitsee aina oppimista, haluan jokaisessa harjoituksessa oppia lisää jotakin jotta se taas tuntuisi helpommalta. Jos suoritus epäonnistuu, haluan sulkea sen pois, mutta ensin käyn sen läpi. Muistelen vähän aikaa, manailen ja mietin mikä meni väärin ja sitten unohdan sen ja nostan tilalle onnistuneen suorituksen. Ja sen minä talletan mieleeni. Ja se tunne, että on saavuttanut sen mitä on mielessään kuvitellut, mielikuvat tekemisestä toteutuvat. Se tuntuu sille, mitä on kuvitellut.

... tuota sanotaanko niin, että mulla on ollu epäonnistuneita suorituksia niin paljon ettei ne enää hirveästi vaikuta. Totaalinen pettymys vaikuttaa hetken suorituksen jälkeen mutta aika äkkiä saan sen pyyhittyä pois; käyn läpi miksi se meni pieleen ja jokkaisesta vierheestä yritän oppia seuraavaan kisaan. Onnistunut suoritus tuntuu mahtavalta mutten kovin kauaa sillä lämmittele. Sitä käy läpi mitä sen eteen on tehnyt ja kun on huolella valmistautunu niin ajattellee, että näin sen piti mennäkin. Siinäkin ottaa opiksi sen millä on onnistunut.

Seuraavaksi toin vamman mukaan kysymyksiini ja selvitin, miten urheilijat kokevat vamman aiheuttamaan mahdolliseen haittaan urheilusuorituksessa.

” Tavoite on vammattoman ihmisen suoritus, täydellinen suoritus.”

...jos tiedän, että vamma heikentää suoritusta, se ärsyttää. Toisaalta mikä on vammaisen täydellinen suoritus kun vammaisurheilussa ei ole määriteltyjä täydellisiä suorituksia. Ei ole esimerkkejä, kun ei ole toista samanlaista. Koskaan ei tiedä kuinka paljon pystyy parantamaan.

... suoranaisesti välillä harmittaa hirveesti, koska tunnen että voisin olla suorituksessa parempi, jos näkisin. Sitten kuitenkin mietin miten suoriudun parhaiten sellaisena kuin olen. Mietin mikä suoritus tuottaa minulle nautinnon ja pyrin omaan hyvään huippusuoritukseen.

... kisatilanteessa olen ottanut asian niin, etten ajattele vammaa haittana vaan keskityn suoritukseen. Sen aiheuttamia mokia tulee mutta ajattelen vain

etteenpäin. Pyrin ehyeen suoritukseen, en lannistu niihin mokiin. Tavoitteena on vammattoman ihmisen suoritus, täydellinen suoritus.

Vammaisurheilijat vertasivat urheilusuoritustaan vammattoman urheilijan suoritukseen ja pyrkivät teknisesti virheettömään ja samanlaiseen suoritukseen. Urheilijat suhtautuivat suorituksiinsa suhteellisen kriittisesti, kenenkään suoritusta vamma ei hallinnut. Kysyin urheilijoilta rohkean kysymyksen, kokevatko he urheilun kautta voivansa pehmentää vammaansa ja jopa mahdollisesti kieltää sen olemassaolon.

” Menestyksellä voi lieventää vammaa.”

... varmasti voi pehmentää, mutta ei missään nimessä kieltää, eikä siihen ole koskaan ollut tarvetta. Sen asian kanssa olen sinut. Tavallaan vamma on myös antanut mahdollisuuden huippu-urheiluun. Menestyksellä voi lieventää vammaa, ihmiset ei koe sitä niin isona asiana vaan ne näkee sut urheilijana ja silloin ne pystyy ajattelemaan sut kokonaisvaltaisemmin ihmisenä. Ihmisillä on sellanen käsitys, et urheilijat on hyviä ihmisiä, tavoitteellisia ja sit ne ajattelee etteihän vammainen voi olla tyhmä kun se urheileekin.

... en mä halua sitä vammaa kieltää mutta haluan minimoida sen sillä tavalla että haluan kokeilla pystynkö minä siihen samaan mihin muutkin pystyvät. Ja oon mä kuitenkin niin kunnianhimoinen että haluan kokeilla pystynkö minä parempaan kuin duunikaverit esimerkiksi. Kyllä tää sitä vamman voittamista on!

... yksi syy tai tekijä tähän urheiluun voi olla että olen pyrkinyt näyttämään sen, ettei vamma haittaa. Haittaahan se, vaaratilanteitakin on ollut. Kieltää en halua vammaa, mutta taistella vähän vastaan.

Liikuntaa pidetään selviytymiskeinona. Kysyin urheilijoilta kokevatko he saavansa ympäristöltä hyväksyntää liikunnan avulla.

” Voin tehdä sellaista mitä toisetkin tekevät.”

... olen aina kokenut saavani urheilun avulla paljon enemmän arvostusta. Ennen kuin rupes kilpailemaan ehkä sitä oli vaan semmoinen ettei muilla ihmisillä ollut niin suurta kiinnostusta sua kohtaan. Ihmiset, jotka eivät tunteneet minua, ajattelivat että tuo nyt on tuommonen, jolla on vamma. Sitten kun ne kuuli, että on kilpaillut ja menestynyt, se arvostus ihan selvästi nousi. Silloin tavallaan tunsin että pääsee muiden tasolle sitä kautta; kun on urheilija, se on vähän sama kuin ois terve ihminen kun kerran pystyy urheilemaan ja kilpailemaan.

... se on antanut minulle hyvän mielen että voin tehdä sellaista mitä toisetkin tekevät. Puhun samoista asioista duunikavereiden kanssa tai yleensä ihmisten kanssa, samoista lajeista ja asioista. Mua on vähän tökännyt se, että harrastaa lajia, joka on vain vammaisille. Kun puhun hiihdosta tai purjehduksesta tai pyöräilystä, niin se on samaa kuin kuka tahansa voi puhua.

... kyllähän se on arvostusta tuonut vähän enemmän

Media luo menestyvistä urheilijoista sankareita, jotka tekevät Suomea tunnetuksi maailmalla. Näin urheilijat pohtivat kenelle omistavat menestyksensä ja miten media muuttaisi asetelmaa.

... omistan sen aika tasapuolisesti suomalaisille vammaisille ihmisille sekä itselleni, mut enemmän suomalaisille vammaisille kuin suomalaisille ihmisille. Tuntee edustavansa vammaisia ihmisiä, kun kilpailee vammaisten kilpailuissa.

... kyllä päällimmäisenä varmaan itselleni yksilölajissa, koska minä itse olen sen eteen työtä tehnyt. Toiseksi tulee se, että se on vammaisten ihmisten asiaa. Ja kolmanneksi teen sen Suomen eteen.

...itelleni kuitenkin, kun ite oon asettanut tavoitteet mihin pyrin. Myös vammaisurheilun parissa pyöriville.

Median kiinnostus vammaisurheilua kohtaan muutti näkemyksiä:

” Sillon siitä tulis kansallisurheilua!”

...nyt kun on tiennyt sen ettei suoritusta seuraa ehkä kovinkaan moni tavallinen ihminen, vaan ne jotka seuraavat ovat niitä vammaisia ihmisiä, jotka ovat muutenkin kiinnostuneita vammaisurheilusta. Kyllä se tosi paljon lisäis jos tietäis et sua seurataan enemmän. Sitten vois tuntea olevansa suomalainen urheilija eikä suomalainen vammaisen urheilija.

... vaikea sanoa kun ei ole kokenut sitä. Vertaisten joukossa kun kilpaillaan niin onhan siinä isänmaallinen tunnekin, että suomalaisena ihmisenä olen tän tehnyt ja meillä on täällä asiat niin hyvin, että voin tehdä tällöisiä asioita vammaisena. Mutta varmasti se olisi niin, että jos olisin kansallissankariksi kasvanut, niin tunne olisi toinen.

... sillon siitä tulisi kansallisurheilua. Tällä mallilla sen omistaa itelleen. Tunteettomuudessa valmistautuu ja on.

Huippu-urheilijoiksi vammaisurheilijat ovat siis suhteellisen tuntemattomia sankareita Suomen kaltaisessa urheilua rakastavassa maassa. Kaikki kokivat kuitenkin olevansa huippu-urheilijoita, jotka valmentautuvat määrätietoisesti kohti arvokilpailuja.

...koen kyllä asenteellisesti olevani, mutta harjoittelumahdollisuudet ovat tällä hetkellä niin huonot, että niiden puitteiden suhteen en koe. Asenne on kyllä aina ollut sellainen, että olen aina pitänyt urheilua todella tärkeänä ja luopunut monista asioista sen eteen ja tehnyt olemassa olevilla resursseilla siitä niin ammattimaista kuin mahdollista.

...kyllä olen itseni mieltänyt sellaiseksi huippu-urheilijaksi, joka panostaa tähän asiaan. Valmentaudun sen mukaan, että haluan menestyä ja olen sillä tavalla huipulla, että minulla on mahdollisuuksia ja mun kannattaa panostaa.

... alan pikkuhiljaa tuntea itseni huippu-urheilijaksi. Mielestäni asenteellisesti olen, mutta resursseista en oo niinkään varma. Tottakai aina on parantamisen varaa.

Urheilijat kokivat itsensä asenteellisesti huippu-urheilijoiksi, mutta resurssien puolesta kyseenalaistivat harjoittelunsa ammattimaisuuden.

8. VAMMAISHUIPPU-URHEILIJAN MOTIIVIT URHEILUUN JA NIIDEN TOTEUTUMINEN SUOMESSA

Tutkimuksessa urheilijat muistelivat ja kertoivat kokemuksiaan, jotka ovat vaikuttaneet jollain tavalla ratkaisevasti heidän urheilu-uraansa. Tutkimustulokset ovat tulkintaa, jossa kohtaavat kolmen vammaisurheilijan kokemukset ja näkemykset. Omat kokemukseni olen tuonut esille työn aiemmissa vaiheissa, enkä sekoita niitä tulkintoihin, joita teen haastateltavien kertomuksista.

Vammaisurheilijat kokevat itsensä taitaviksi urheilusuorituksessa. He tuntevat onnistumisen iloa ja tyytyväisyyttä itseensä, kun suoritus menee paremmin tai onnistuu täydellisesti. Samalla he ovat kuitenkin nöyriä lajissaan tietäen, että oppimista riittää aina. Epäonnistuneet suoritukset urheilijat kokevat kasvattavina ja opettavina ja heillä riittää halua kehittyä. Jokainen kuitenkin vertaa suoritustaan vammattoman urheilijan suoritukseen ja pitää sitä tavoitteenaan huolimatta vamman aiheuttamasta mahdollisesta haitasta suoritukseen. Tämä on

sikäli ymmärrettävää, että lajeissa, joissa vammainen urheilija urheilee käyttäen samoja välineitä kuin vammaton urheilija, tekniikkamalli otetaan vammattomilta urheilijoilta. Muutamissa lajeissa, esimerkiksi alppihiihdossa, on julkaistu hienoja teoksia vammaisten laskutekniikoista ja opetusmetodeista.

Urheilijat kokevat pääsevänsä tasavertaiseen asemaan muiden ihmisten kanssa urheilun kautta. He tuntevat, että urheilun kautta vammaa voi pehmentää ja lieventää, eivätkä ihmiset näe heissä vammaa niin voimakkaasti. Urheilun kautta he eivät missään nimessä yritä kieltää vamman olemassaoloa vaan pikemminkin haluavat tehdä vammasta niin pienen kuin mahdollista. Urheilijat haluavat pystyä samoihin asioihin kuin vammattomat ihmisetkin ja yksi urheilijoista jopa kieltäytyy lajeista, jotka ovat nimenomaan sellaisia vammaisurheilulajeja, joita vammattomat ihmiset ja urheilijat eivät harrasta.

Media ja julkisuus eivät vielä tällä hetkellä väritä vammaisurheilijoiden elämää. Urheilijat eivät kaipaakaan sellaista määrää julkisuutta, joka pyörii vammattomien huippu-urheilijoiden ympärillä. He näkevät julkisuuden positiiviseksi ennen kaikkea vammaisurheilun tunnetuksi tekemisessä, tietämättömyyden poistamisessa ja negatiivisten käsitysten murtamisessa, joita ihmisillä vammaisurheilusta on. Toisaalta julkisuus parantaisi heidän harjoittelumahdollisuuksiaan mikäli yhteistyökumppanit kiinnostuisivat yleensä vammaisurheilusta ja heistä yksittäisinä urheilijoina. Urheilijat myös kokevat, että julkisuuden kautta heidän menestyksensä olisi kaikkien yhteistä. Nyt, kun he harjoittelevat ja urheilevat tuntemattomuudessa, he omistavat menestyksensä tietysti itsellensä, mutta myös vammaisille ihmisille. Kansallissankareiksi he eivät itseään koe, mutta julkisuuden määrä ei kuitenkaan vaikuta heidän käsitykseensä itsestään huippu-urheilijoina. Jokainen koki asenteellisesti olevansa huippu-urheilija, joka valmentautuu niin ammattimaisesti kuin mahdollista kohti arvokilpailuja.

Tulkintani mukaan vammaisurheilijat kokevat voimaantumista, sisäistä voimantunnetta urheilun kautta. He kokevat ikään kuin vapautuvansa vammansa aiheuttamista rajoituksista urheilemalla. He kokevat urheilun merkityksellisenä ja haasteellisenä ja ovat kokeneet nousseensa vammattomien ihmisten rinnalle tasavertaisiksi urheilemalla. He kokevat silloin itsensä tarpeellisiksi. Sisäistä voimantunnetta on vahvistanut se, että he kokevat saavansa

ympäristöltä hyväksyntää urheilun kautta. Tulkitsen tämän myös niin, että ulkoisen ympäristön voimantunnetta vahvistava vaikutus on erittäin merkittävä, koska monista urheilijoiden vastauksista on löydettävissä voimantunteen kannalta merkittäviä seikkoja; arvostus, myönteisyys, ilmapiiri. Huippu-urheiluun yleensä liittyvät ulkoisen ympäristön motivaatioon vaikuttavat tekijät; raha, julkisuus, sankaruus eivät urheilijoita kosketa eivätkä näin ollen motivoi heitä.

Kun vammaishuippu-urheilijoita tarkastellaan optimaalisen kokemuksen teorian kautta, tulkintani mukaan urheilijoista löytyy myös merkkejä flow -kokemuksesta. Urheilijat keskittyvät suorituksiinsa ja saavat suorituksistaan kontrollin tunnetta, ikään kuin vamma olisi voitettu. Urheilijoiden vammat ovat myös siinä määrin vaikeat, että huono keskittyminen suoritukseen saattaisi aiheuttaa jopa vaaratilanteita. Heillä on urheilussa ja suorituksissa selkeä tavoite, johon he harjoittelevat tietoisesti. Urheilijat kokevat saavansa suorituksesta ”paljon irti”, hyvät fiilikset, nautinnon tunnetta. Koetulla taitavuudella on tutkimusten mukaan flown kokemiselle suuri merkitys. Vammaisurheilijat tuntevat itsensä taitaviksi ja tuntevat hallitsevansa suorituksen vammoistaan huolimatta. Urheilijat ponnistelevat ääri rajoilla saavuttaakseen jotain vaikeaa mutta samalla antoisaa.

Urheilijoiden ulkoista ympäristöä tarkasteltaessa lähdettiin liikkeelle lapsuuden sosiaalisesta ja fyysisestä kasvuympäristöstä. Vammaisurheilijoiden lapsuuteen liittyy epäröivää ja varovaista suhtautumista vammaisen lapsen kykyihin harrastaa liikuntaa. Erityistä kannustusta liikunnan harrastamiseen ei kotoa tullut, vaan urheilijat ovat paremminkin voimakastahtoisina harrastaneet itsekseen ja yksi urheilija jopa salaa vanhemmilta.

Erityiskoulu osoittautui vaikeimmin vammaiselle urheilijalle merkittäväksi käännekohtaksi liikunnan harrastamisessa. Asiantunteva ohjaus ja kannustava suhtautuminen antoivat virikkeitä kilpaurheiluun. Hänelle avautui täysin uudenlainen maailma liikunnan suhteen. Vammattomien lasten ja nuorten kanssa tavallista koulua käyneet urheilijat eivät kokeneet samanlaista kannustusta; toinen joutui jopa tilanteisiin, joissa häntä pyydettiin olemaan syrjässä liikuntatunnilla. Hän kuitenkin löysi harrastuksensa piiristä itselleen mieleisen sosiaalisen ympäristön, jota piti merkittävänä lajin valinnan kannalta. Neutraalimmat kokemukset koululiikunnasta omaava urheilija sulautui muiden oppilaiden joukkoon ja piti opettajan yleistä myönteistä suhtautumista liikuntaan tärkeänä. Hänen vammaansa ei erityisesti otettu

huomioon, mikä tulkintani mukaan saattoi hänen tapauksessaan olla hyväkin asia, koska vamma sinänsä ei sitä monessa lajissa vaadi ja toisaalta hän oli vammansa vuoksi kiusattu ja koki voivansa tavallaan puolustautua hyvillä liikunnallisilla lahjoillaan.

Lapsuuden sosiaalista ja fyysistä ympäristöä tarkasteltaessa tulkintani kertomuksista on se, että fyysinen ympäristö osoittautui tutkimuksen urheilijoille tärkeämmäksi ensimmäisten liikunnallisten virikkeiden antajaksi kuin sosiaalinen ympäristö. Jokaisella urheilijalla oli hyvät harrastamismahdollisuudet luonnon, liikuntapaikkojen ja turvallisuuden puolesta ja jokainen nosti nämä seikat erittäin tärkeiksi. Ilman hyvää virikkeellistä fyysistä ympäristöä olisi urheilijoiden suuntautuminen liikuntaan ollut huomattavasti vaikeampaa, koska sosiaalinen ympäristö ei antanut yhtä vahvaa tukea heidän harrastuksilleen. Tästä heräsi yksi jatkotutkimuksen aihe: jos urheilijoilla olisi ollut lapsuudessaan vahva sosiaalisen ympäristön tuki liikunnan harrastamiseen, kokisivatko he niin voimakkaasti tällä hetkellä tulevansa huomioituiksi ja hyväksytyiksi liikunnan ja urheilun kautta?

Vammaisurheilijat saivat jokainen taholtaan tukea kilpaurheiluun siirtyessään ja pitivät sitä tärkeänä ja merkittävänä urheilu-uransa kannalta. Huomattavaa on, että urheilijat ikään kuin ajautuivat kilpaurheiluun kukin omalla tavallaan. Mitään systemaattista vammaisurheiluun rekrytoitumista ei urheilijoiden taustasta löydy. Ainoastaan erityiskoulun käynyt urheilija sai ehkä tietoisien ohjauksen vammaisurheilun suuntaan, mikä on ymmärrettävää kun ympäriltä löytyi alan ihmisiä. Tällainen satunnainen vammaisurheiluun rekrytoituminen on hyvin paljon urheilijan luonteesta ja sattumista riippuvainen ja näkyy varmasti tämän hetken ongelmana juuri nuorten urheilijoiden puutteena. Nuoriso-ohjelmien ja suunnitelmallisten järjestelmien kautta urheilijoiden lähtöasetelmat kilpaurheiluun paranisivat ja urheilijoiden rekrytoituminen vammaisurheiluun saattaisi helpottua.

Urheiluseurat eivät myöskään ole tarjonneet samanlaista lähtökohtaa tutkimuksen vammaisurheilijoille kuin ne tarjoavat tuhansille nuorille vammattomille urheilijoille. Ainoana poikkeuksena on vammaisratsastaja, jonka laji kuuluu Suomen Ratsastajainliiton alle. Laji on siellä erittäin hyvin hoidettu ja urheilijan mukaan kiinnostus ja toimintatapa on ollut ratsastajainliitossa huomattavasti kiitettävämpää kuin vammaisurheilujärjestöissä. Kahden muun urheilijan laji ei ole lajiliiton toiminnassa mukana ja huonot kokemukset urheiluseuroista voivat selittyä osittain sillä. Vammaisurheilun ottaminen lajiliittojen toimintaan mukaan

saattaisi tuoda urheiluseuroihin uusia jäseniä, lajeja, toimintamalleja, toimijoita ja koulutusta. Vammaisurheilijoille se toisi helpon tavan aloittaa kilpaurheilu ja oikeanlaisen ympäristön ja ilmapiirin harrastukseen. Vammaisurheilujärjestöt saisivat yhteistyötahoja ja systemaattisuutta urheilijoidensa urakehitykselle. En näe tällaista kehitystä yhdellekään taholle epäedullisena, päinvastoin kaikille siitä olisi hyötyä. Työn aiemmassa vaiheessa pohdin myös urheilulukioiden hyödyntämistä vammaisurheilussa. Yhteistyö urheiluun erikoistuneiden oppilaitosten kanssa voisi myös edellä mainitulla tavalla palvella jokaista tahoja.

Vammaisurheilujärjestöt eivät ole käytännössä pystyneet urheilijoitaan tukemaan, vaan harjoitteluolosuhteiden ja -mahdollisuuksien järjestäminen on jäänyt urheilijoiden itsensä hoidettavaksi. Järjestöiltä toivottiin systemaattista, järjestelmällistä ja selkeää otetta huippu-urheiluun. Yhteistyö seurojen ja lajiliittojen kanssa sekä sponsoreiden hankinnassa ja sitä kautta harjoittelumahdollisuuksien parantamisessa koettiin tarpeelliseksi. Urheilijat kokivat tekevänsä paralympiamenestyksen eteen työtä ilman vammaisurheilujärjestöjen konkreettista apua.

Vammaisurheilijat arvioivat vammaisurheilun arvostuksen olevan paljolti tiedosta kiinni. He kokivat ettei heitä arvosteta Suomessa samalla tavalla kuin vammattomia huippu-urheilijoita. Sen sijaan vammaisurheilupiirit ja muuten heidän urheilustaan perillä olevat ihmiset ovat kiinnostuneita heistä ja heidän urheilumenestyksestään. Median merkitystä arvostuksen nousuun he pitivät ehdottomana; mitä enemmän lajilla on julkisuutta, sitä uskottavampaa se on. Huomattavaa on se, että jokainen urheilija arvioi julkisuutta enemmänkin koko vammaisurheilun kannalta eikä oman itsensä kannalta. He arvioivat kuitenkin myös oman arvostuksensa nousevan julkisuuden myötä ja näkivät sen positiivisena kannustuksena; heitä nostettaisiin esiin nimenomaan urheilijoina. Urheilu, jonka eteen he tekevät työtä, saisi tavallaan tunnustusta. Olympialiikkeen ympärillä pyörivän julkisuusmyllyn kaltaista kohtelua he eivät peräänkuuluttaneet eivätkä muutenkaan toivoneet paralympialaisten kopioituvan toisiksi olympialaisiksi; *paralympialaisissa kilpailevat vammaiset urheilijat keskenään, he eivät kilpaile vammattomien urheilijoiden kanssa eikä tuloksia ja suorituksia tule verrata vammattomien urheilijoiden suorituksiin*. Tulkitsen tämän siten, että urheilijat odottavat ulkoiselta ympäristöltä, katsojilta ja toimittajilta, kykyä suhteuttaa suoritus ja tulos heidän vammaansa. Tämä on tietysti vaikeaa tiedon ja julkisuuden puuttuessa vammaisurheilusta.

Toisaalta on ehkä ristiriitaista havaita, että vammaisurheilijat itse vertasivat suoritustaan nimenomaan vammattomaan urheilijaan, mutta eivät toivo samaa vertailua muilta.

Luokittelu on osoittautunut tärkeäksi vammaisurheilijoille ja myös ulkoiselle ympäristölle nimenomaan vammaisurheilua selkiyttävänä tekijänä. Myös urheilijat tunnistivat luokittelun vammaisurheilua selkiyttävän merkityksen. Heidän mielestään se on ainoa oikea ratkaisu moneen ongelmaan; luokkien määrän vähentämiseen yhdistelemällä niitä ja urheilijoiden määrän lisäämiseksi luokkiin. Kehitettävää luokittelussa kuitenkin on, valmis systeemi se tuskin on koskaan mutta toisaalta mikä on valmis ja kaikkia tyydyttävä lopputulos monessakaan asiassa? Aina tulee riittämään spekulatiota siitä hyötyykö joku vammaryhmä luokittelussa toisen kustannuksella, mutta kun paralympiaurheilua osittain ollaan viemässä olympialaisten suuntaan, voi hintana olla aina epäoikeudenmukaisuus jotain vammaisryhmää kohtaan. Tästä aiheesta muodostui itselleni kiinnostava jatkotutkimusaihe. Mikä on lopputulos, jos paralympialaisista rakennetaan ja peräänkuulutetaan toisia olympialaisia? Onko se vammaisurheilun onni vai onnettomuus? Olympialaisten rahan, ulkoisen kauneuden, loistokkuuden on jo myönnetty olevan arvoja, joiden tieltä olympiaurheilun alkuperäiset arvot ovat väistyneet. Henkilökohtaisesti 15 vuotta vammaisurheilussa mukana olleena uskallan väittää, etteivät nämä uudet arvot ole vielä häiritsevästi vammaisurheilussa, mutta näyttäisivät tekevän aluevaltausta myös siellä. Tämä sen vuoksi, ettei vammaisurheilu kiinnosta sellaisena kuin se on, vaan sitä ollaan muuttamassa julkisuuden ehdoilla suuntaan, joka kiinnostaa.

Työni loppuun haluan lainata erästä vammaisurheilijaa, joka on todennut itsestään urheilijana: ” I’am an athlete, nothing more and nothing less.” Vammaisurheilijat tietävät sen itsestään, mutta tietävätkö muut?

LÄHTEET

Ateenan vammaiskisat vaarassa. 2000. Kaleva 14.10.2000, 21.

Brandoburova, K. & Scherney, A. 1999. Female athletes in competitive sport. EPC news vol II, 6.

Csikszentmihalyi, M. 1990. Flow- the psychology of optimal experience. New York: Harper & Row, Publishers, Inc.

Doping ja luokittelu- hälytyskellot soivat. 2000. SIU Sportti, vammaisurheilun erikoislehti 4/2000. Suomen Invalidien Urheiluliitto.

Erityisryhmien liikunnan tiedotuksen kehityssuunnitelma. 2000. Opetusministeriön julkaisu.

Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille. Jyväskylä: Gummerus.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 1998. Tutki ja kirjoita. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Honkonen, R. 1995. Elämäkerrallinen lähestymistapa opiskelijatutkimuksen menetelmänä. Teoksessa: Nieminen, J. (toim.) Menetelmävalintojen viidakossa. Tampere: Tampereen yliopisto, jäljennepalvelu.

Huippu-urheilu 2000-luvulle. Strategia huippu-urheilun kehittämiseksi 1998. ”Huippu-urheilu 2000- luvulle” työryhmä 1998.

Hytönen, J. 2000. Kotipesä kuntoon myös erityisliikunnan tiedotuksessa. Erityisryhmät liikkuvat 2, 7.

- Hätinen, P. 1996. Vammaisurheilun luokittelu. Teoksessa: Siukonen, Pulakka & Ahola (toim.) Suuri olympiateos 100 vuotta. Jyväskylä: Gummerus, 405-406.
- International Paralympic Committee. 2001. Doping Disables. European Paralympic Committee.
- International Paralympic Committee. 2000. Mind-body-spirit. Esite.
- International Paralympic Committee. 2000. Wintersports classification. www.paralympic.org/ipc/handbook/section5/chapter01/content.htm
- Itkonen, J., Heikkala, J., Imanen, K., Koski, P. 2000. Liikunnan kansalaistoimintamuutokset, merkitykset ja reunaehdot. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 152.
- Isola, M. 1997. Liikuntavammaisten liikunta. Peräpohjolan opisto. Nuoriso- ja vapaa-ohjaajatutkinto.
- Jansson, L. 1988. Urheilijan motivaation kehittäminen osana psyykkistä valmennusta. Teoksessa: Suomalainen valmennusoppi, osa I Valmentaminen. Jyväskylä: Gummerus, 290.
- Kivinen, O., Mesikämmen, J., Metsä-Tokila, T. 2000. Kylmä kiekkosota- kaksi mannerta, kaksi kulttuuria. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 151.
- Koivumäki, K. 1996. Paralympialaiset 1960-1996. Teoksessa: Siukonen, Pulakka & Ahola (toim.) Suuri olympiateos 100 vuotta. Jyväskylä: Gummerus, 399-404.
- Koski, P. & Heikkala, J. 1998. Suomalaisten urheiluorganisaatioiden muutos. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 63/1998.
- Kroken, A. 2000. Classification Nordic Sit-Skiing. Master Thesis. The Norwegian University of Sport and Physical Education. Spring 2000.
- Laakso, A. & Pohjanvirta, A. 1988. Psykologian perusteet. WSOY. Porvoo.

- Liikuntatutkimuksen suunta vuoteen 2005. Valtion liikuntaneuvoston liikuntatieteellinen jaosto. Opetusministeriö. Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikanosaston julkaisusarja 12/2000.
- Lipponen, K. 1997. Urheilun sponsori arvostaa medianäkyvyyttä. *Liikunta & Tiede* 35, 8.
- Liukkonen, J. & Telama, R. 1997. Koululiikunnalla kaikista oman osaamisensa sankareita. *Liikunta & Tiede* 34, 10.
- Mertaniemi, M. & Miettinen, M. 1998. Suuntana Hyvinvointi - mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 113. Jyväskylä.
- Näkövammaisten keskusliitto. 1999. NKL-esite.
- Ojamo, M. 1999. Näkövammarekisterin vuosikirja 1998. Monila Oy. Helsinki.
- Ojanen, M. 2001. Liiku oikein- voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153. Helsinki.
- Paralympialaisiin myyty jo 800 000 lippua. 2000. *Kaleva* 17.10.2000, 22.
- Puputti, V. 1998. Vammaisurheilu: haasteena markkinointi, tavoitteena tasa-arvo. *Liikunta & Tiede* 35, 27.
- Puputti, V. 1998. Vammaisurheilun haasteet. IV erityisliikunnan neuvottelupäivät 1998. Teemaseminaarien ennakoaineisto.
- Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhaopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta 1999.
- Rintala, P. 1997. Lasten erityisliikunnan perusteet. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 107. Jyväskylä.

Sarlin, E. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopisto.
Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta 1995.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto.
Opettajankoulutuslaitos 99.

Sherril, C. 1995. Vammaiset lapset tarvitsevat urheilusankareita. Liikunta & Tiede 32, 34.

Suomen Invalidien Urheiluliitto. 1996. SIU-esite.

Suomen Invalidien Urheiluliitto. 2001. SIU Sporttikalenteri 2001.

Suomen Paralympiayhdistys. 1994. Paralympialaiset-esite.

Haastattelu 22.05.2001 Hanna Paasonen

Haastattelu 27.05.2001 Jarmo Ollanketo

Haastattelu 02.07.2001 Merja Hanski

Liite 1.

Suomen Invalidien Urheiluliiton kansainväliset jäsenyydet

SIU on jäsenenä seuraavissa kansainvälisissä vammaisliikunnan ja -urheilun järjestöissä:

- **IPC:ssä** (International Paralympic Committee) eli vuonna 1989 perustetussa kansainvälisessä paralympiakomiteassa, joka on vammaisurheilijoiden kansainvälinen olympiakomitea sekä kansainvälisten vammaisurheilujärjestöjen katto-organisaatio
- **ISMWSF:ssä** (International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation) eli pyörätuoliurheilun kansainvälisessä järjestössä.
- **ISOD:issa** (International Sports Organization for the Disabled) eli kansainvälisessä amputoitujen ja muiden liikuntavammaisten järjestössä.
- **CP-ISRA:ssa** (Cerebral Palsy- International Sports and Recreation Association) eli CP-vammaisten kansainvälisessä urheilu- ja liikuntajärjestössä.
- **NordHIF:issä** (Nordiska Handikappidrottsförbundet) eli pohjoismaisessa vammaisurheiluliitossa. (SIU-esite 1996.)

Liite 2. Kuvaus liikunta-, näkö- ja kehitysvammoista

Seuraavassa kuvaus liikunta- näkö- ja kehitysvammoista. Kyseiset vammat ovat Paralympialaisissa hyvinkin kattavasti edustettuina.

Liikuntavammat

Kotiranta määrittelee liikuntavammaisuuden rajoittuneeksi liikunta ja toimintakyvyksi. Se aiheutuu esim. raajojen puutoksista, vajavaisista liikeradoista tai vartalon ja raajojen hallintavaikeuksista. Liikuntavamma vaihtelee yksilöllisesti lievästä toiminnan häiriöstä täydelliseen liikunta- ja toimintakyvyttömyyteen. Syitä ovat keskushermostovauriot, rakenteelliset häiriöt, eri sairaudet ja onnettomuudet. Tila voi olla pysyvä, vaihteleva, etenevä tai paraneva (Isola 1997.)

Amputaatiolla tarkoitetaan raajan tai raajan osan puuttumista. Amputaatio voi johtua onnettomuudesta, kasvaimesta, ääreisverenkierron sairaudesta, liikenne- ja työtapaturmasta tai amputaatio voi olla synnynnäinen epämuodostuma (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 69.)

Selkäydinvaurio tarkoittaa sitä, että viestiyhteydet selkäytimen terveeltä alueelta kehon eri osiin ja sieltä takaisin ovat poikki. Vauriokohdan alapuolella syntyy mm. lihasten halvaus ja tuntoaistien puute. Vamman liikunnallinen vaikeusaste on sitä lievempi, mitä alempana selkäydintä vaurio sijaitsee. *Paraplegialla* tarkoitetaan alaraajojen halvaantumista. Vaurio sijaitsee rintasegmentin alueella. Mitä alempana rintarankaa vaurio sijaitsee, sitä parempi on vartalon hallinta esimerkiksi istuma-asennossa. *Tetraplegialla* tarkoitetaan neliraajahalvausta, jossa vaurio sijaitsee kaulasegmentin alueella. Mitä alempana kaulasegmenttiä vaurio sijaitsee, sitä enemmän on jäljellä toimivia lihasryhmiä ylävartalossa. (emt., 71.)

Reuma on yleisnimitys useille kymmenille erilaisille sairauksille, joiden olennaisina piirteinä ovat pitkäaikaisuus ja nivelten samanaikainen tulehtuminen. Nivelrakenteiden tulehtuminen johtaa toiminnallisiin häiriöihin (Isola 1997). Pitkään jatkuva niveltulehdus aiheuttaa nivelen

liikeradan pienenemistä, jolloin syntyy helposti virheasentoja. Nivelen toiminta ei tällöin enää palaudu normaaliksi (Rintala 1997, 15.)

Kasvuhäiriö näkyy yleisimmin raajojen puutteellisena pituuskasvuna, johon voi olla syynä mm. kromosomihäiriöt ja -muutokset, hormonihäiriöt, krooniset sairaudet ja perinnölliset tekijät (Rintala 1997, 18.)

CP - vamma eli cerebral palsy on aivovauriosta aiheutunut liikkumisen ja asennon häiriö (emt., 23). Keskushermosto vaurioituu ennen syntymää, synnytyksen aikana tai varhaislapsuudessa ja aiheuttaa häiriöitä motoriseen toimintaan. CP-vamman tyypillisiä fysiologisia ilmenemismuotoja ovat *spastisuus* eli lisääntynyt lihastonius, joka näkyy nykivinä liikkeinä, *atetoosi*, joka on yleisin dyskinesia eli pakkoliike ja *ataksia* eli toiminnallinen häiriö tahdonalaisten liikkeiden koordinaatiossa (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 77-78.)

Selkäydinkohju eli meningomyeloseele (MMC) on selkänikamien ja selkäytimen synnynnäinen epämuodostuma, jolloin selkärangassa on pullistuma, joka sisältää hermokudosta ja selkäydinnestettä. Pullistuman vuoksi hermoyhteydet kehon eri osiin toimivat puutteellisesti. Vamman vaikeusaste riippuu siitä, millä korkeudella vaurio selkärangassa sijaitsee (emt., 79.)

Minimal Brain Dysfunction (MBD) tarkoittaa ”vähäistä aivotoiminnan häiriötä”, jota voi esiintyä motoriikassa, hahmotuksessa, oppimisessa, käyttäytymisessä tai puhekyvyssä. MBD:stä puhuttaessa viitataan suhteellisen heterogeeniseen ryhmään piirteitä, joita kuvataan mm. käsitteillä tarkkaamattomuus, ylivilkkaus, impulsiivisuus, levottomuus, häiritsevä käyttäytyminen, häiriintyvyys sekä arkuus (emt.,94.)

Lihastaudit on yksinkertaistettu nimitys luurankoli hasten tuhoa tai surkastumista aiheuttavista neuromuskulaarisista sairauksista. Lihastautien yleisin oire on lihasheikkous, johon ei liity kipua. Lihasheikkouden myötä liikkeet tulevat kömpelöiksi ja hitaiksi, lihakset väsyvät helposti, liikkeet ovat rajoittuneita ja niiden aikaansaaminen on vaikeaa. Useat lihastaudit ovat perityviä (Rintala 1997, 26.)

Polio eli lapsihalvaus on viruksen aiheuttama tartuntatauti. Polio alkaa pääasiassa pikkulapsena. Suomessa polioon sairastuneet ovat nykyään keski-ikäisiä. Taudin kuva on

vaihteleva. On tapauksia, joissa vain yksi lihas on halvaantunut tai lihashalvauksia on useissa kohdissa eri puolilla kehoa (Isola 1997.)

Multippeliskleroosi (MS-tauti) on aaltomaisesti etenevä keskushermoston sairaus., joka aiheuttaa häiriötä aivojen ja selkäytimen kahdensuuntaisessa informaatioissa (Isola 1997.)

Näkövammaisuus

Näkövammaisena pidetään henkilöä, jolla on näkökyvyn alentumisesta huomattavaa haittaa jokapäiväisissä toiminnoissaan. Vamman aiheuttamaan haittaan vaikuttavat monet tekijät, mm. vammautumiskä, vamman kesto, henkilön psyykkinen sopeutumiskyky ja uusien asioiden omaksumiskyky. (Ojamo 1999.)

Heikkonäköinen on henkilö, jonka paremman silmän näöntarkkuus on lasikorjauksen jälkeen alle 0.3, tai jonka näkö on muusta syystä heikentynyt vastaavalla tavalla. WHO:n luokituksessa heikkonäköisiin luetaan luokat 1 (heikkonäköinen) ja 2 (vaikeasti heikkonäköinen).

Sokeana pidetään henkilöä, jonka paremman silmän näöntarkkuus on lasikorjauksen jälkeen alle 0.05, tai jonka näkökentän halkaisija on alle 20 astetta. WHO:n luokituksessa sokeita ovat luokat 3 (syvästi heikkonäköinen), 4 (lähes sokea) ja 5 (täysin sokea). (Ojamo 1999.)

Kehitysvammaisuus

Kehitysvammaisuus vaihtelee yksilöittäin lievästä vaikeampaan. Kehitysvammaisuuteen liittyy usein puhe- tai kuulovamma, epilepsia, sokeritauti, psyykkinen häiriö tai näkövamma. Kehitysvamman tason mukaan henkilöllä voi olla eriasteista kömpelyyttä. Liikkuminen voi olla koordinoimatonta, hitaasti kehittyvää ja virheasennot saattavat olla yleisiä. Lisäksi näkö-, kuulo- ja tuntoaistien puutteellisuuksien vuoksi henkilöllä saattaa olla vaikeuksia hahmottaa aikaa ja tilaa. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 90.)

Kehitysvamma johtuu synnynnäisistä tekijöistä tai ympäristötekijöistä tai se voi juontua eri tekijöiden yhteissummasta. Ennen syntymää kehitysvammaisuutta voivat aiheuttaa esimerkiksi kromosomihäiriöt, vesipää, aineenvaihduntahäiriöt ja äidin sairastamat sairaudet. Myös

ennenaikainen syntyminen, alhainen syntymäpaino tai erilaiset komplikaatiot synnytyksen yhteydessä voivat aiheuttaa kehitysvammaisuutta. Sairaudet, onnettomuudet ja tapaturmat myöhemmällä iällä voivat edelleen johtaa kehitysvamman syntymiseen. (emt., 89.)

Kehitysvammaisella voi esiintyä adaptiivisten rajoitusten rinnalla adaptiivisten kykyjä, esimerkiksi hyvä fyysinen kunto ja liikuntataito. Kehitysvammaisen toimintakyky myöskin yleensä paranee jokapäiväisessä elämässä, mikäli hän saa oikein suunnattua pitkäaikaista tukea kehitykselleen. (emt., 89.)

Downin oireyhtymä

Downin oireyhtymä on kromosomipoikkeama, joka aiheuttaa kehitysvammaisuutta. Oireyhtymää sairastavat ovat tavallisesti keskitasoisesti tai lievästi kehitysvammaisia. Liikunnan kannalta oleellista on se, että esim. Down-lapsilla fyysinen suorituskyky saattaa olla heikko mahdollisten sydämen toimintahäiriöiden takia. Lisäksi he kehittyvät usein liikunnallisesti normaalia hitaammin. (emt., 90.)

Liite 3.

Kuvaus vammoista, jotka esiintyvät hiihdon eri vammaluokissa

Liikuntavammat

Luokka LW2

Hiihtäjät, joilla vamma yhdessä alaraajassa ja käyttävät kahta suksea ja molempia sauvoja:

- a) polven yläpuolinen amputaatio, käyttää proteesia
- b) alaraajavamma, joka vaatii täysimittaisen ortoosin

Luokka LW3

Hiihtäjät, joilla vamma molemmissa alaraajoissa ja käyttävät kahta suksea ja kahta sauvaa:

- a) molemmat alaraajat amputoitu polvien alapuolelta
- b) molemmissa alaraajoissa vamma ja lihasvoima vähentynyt 15 pisteestä 44 pisteeseen tai vastaava vamma

Luokka LW4

Hiihtäjät, joilla vamma toisessa alaraajassa ja käyttävät kahta suksea ja sauvaa:

- a) polven alapuolinen amputaatio
- b) täydellinen tai osittainen halvaus jolloin lihasvoiman vähentyminen toisessa alaraajassa vähintään 10 pistettä
- c) lonkan jäykistymä tai nivelrikko
- d) polven jäykistymä tai nivelrikko

Luokka LW 5/7

Hiihtäjät, joilla vamma molemmissa yläraajoissa ja hiihtävät ilman sauvoja. Vamman täytyy olla sellainen ettei sauvojen käyttö ole mahdollista:

- a) molemmat yläraajat amputoitu
- b) osittainen tai täydellinen halvaantuminen tai lihassurkastuma molemmissa yläraajoissa

Huom! Jos luokan 5/7 kilpailija pystyy ja haluaa käyttää sauvoja, hänen täytyy kilpailla luokassa LW 6/8.

Luokka LW 6/8

Hiihtäjät, joilla vamma toisessa yläraajassa ja hiihtävät yhtä sauvaa käyttäen. Vamman tulee olla sellainen, että vain yhden sauvan toiminnallinen käyttö on mahdollista:

- a) toisen yläraajan amputaatio
- b) osittainen tai täydellinen yläraajahalvaus, jossa lihasvoiman vähentyminen vähintään 10 pistettä
- c) lihassurkastuma tai vastaava

Luokka LW 9

Hiihtäjät, joilla vamma toisessa yläraajassa ja toisessa alaraajassa. Voivat käyttää sauvoja valintansa mukaan:

- a) vamma samalla puolella sekä ylä- että alaraajassa
- b) vamma vastakkaisilla puolilla sekä ylä- että alaraajassa

(International Paralympic Committee 2000.)

Kelkkahiihto***Luokka LW10***

Vamma alaraajoissa ja joilla ei ole toiminnallista istumatasapainoa

Luokka LW11

Vamma alaraajoissa ja heikko istumatasapaino

Luokka LW12

Vamma alaraajoissa ja hyvä istumatasapaino

Näkövammat**Luokka B1**

Urheilija ei kykene erottamaan valoa eikä käden liikettä milteään etäisyydeltä eikä mistään suunnasta.

Luokka B2

Urheilija kykenee erottamaan käden liikkeen, näöntarkkuus 2/60 ja/ tai visuaalinen kenttä vähemmän kuin 5 astetta.

Luokka B3

Urheilijan näöntarkkuus 2/60 ja 6/60 välissä ja/ tai visuaalinen kenttä enemmän kuin 5 astetta ja vähemmän kuin 20 astetta.

Liite 4.

Tuloslista esimerkkinä siitä, miten tasoitus- eli prosenttisysteemi toteutuu käytännössä

World Championships - Cross-Country - Handi Ski 2000

Crans Montana (Suisse - SUI) Jan 27 - Feb 04, 2000

Result Lists

Jury: TD IPC : van DRIEL Rita (NED)
 AsSTD IPC : KROKEN Anne Ragnhild (NOR)
 TD FIS : EGLI Christian (SUI)
 Chief of Competition : DUC Jacky (SUI)
 Jury Member : HAUGEN Torsten (NOR)

Weather: Temperature Snow : -16.0 °C Humidity: 61.8 %
 Temperature Air : -7.4 °C Meas.Time: 8:00

Official Results: Men Sledges - Middle Distance - Individual Start
 Classic Techn. Jan 28, 2000 - 12:28
 Course: 2 x 5 km - Bramois "Luge" - Total climb: 232 m

Pl.	Bib	Name	Nation	Class	%	Real Time	Calc.Time
1	15	ANTHOFER Oliver	AUT	LW11	93	37:56.8	35:17.4
2	4	OJALA Teuvo	FIN	LW12	100	37:03.4	37:03.4
3	22	RIEDLINGER Didier	FRA	LW11	93	40:05.4	37:17.0
4	11	RUEPP Roland	ITA	LW11	93	40:10.0	37:21.3
5	5	NAGATA Hiroyuki	JPN	LW10	85	43:57.8	37:22.1
6	9	WATOR Robert	POL	LW12	100	37:45.9	37:45.9
7	23	WEBER Rudolf	SUI	LW11	93	40:38.9	37:48.2
8	1	MARGUERETTAZ Alain	FRA	LW11	93	40:53.5	38:01.8
9	16	HENRIKSEN Karl Einar	NOR	LW11	93	41:09.1	38:16.3
10	17	ILJIN Yuri	RUS	LW12	100	38:37.2	38:37.2
11	19	FIEDOR Wiesaw	POL	LW12	100	38:43.4	38:43.4
12	20	BALK Robert Henry	USA	LW12	100	38:51.5	38:51.5
13	14	WIDMER Walter	SUI	LW11	93	42:35.9	39:37.0
14	8	VASYUTYNSKYI Oleksandr	UKR	LW11	93	43:08.1	40:06.9
15	18	BELLETTI Franco	SUI	LW10	85	47:34.8	40:26.6
16	13	VESANTO Heikki	FIN	LW12	100	40:33.8	40:33.8
17	12	HUBER Bruno	SUI	LW12	100	41:39.6	41:39.6
18	7	MÜLLER Peter	GER	LW11	93	45:24.7	42:14.0
19	21	MCNEICE Scott Gregory	USA	LW12	100	42:14.8	42:14.8
20	10	KOSEWICZ Piotr	POL	LW10	85	53:33.3	45:31.3
21	2	KUBOTA Ryoichi	JPN	LW11	93	53:58.6	50:11.9
22	6	WEBER Hanspeter	SUI	LW10	85	59:09.3	50:16.9
23	3	BOILY Jean-Thomas	CAN	LW11	93	1:01:41.3	57:22.2