

KIHUn julkaisusarja, nro 20  
ISBN 978-952-5676-31-0 (PDF)



*Kaisu Mononen, Niilo Kontinen*

## **Suomalaisten vammaishuippu- urheilijoiden kokemuksia urheilijan arkipäivästä**



**Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU  
Jyväskylä 2010**

# Suomalaisten vammaishuippu-urheilijoiden kokemuksia urheilijan arkipäivästä

Kaisu Mononen, Niilo Konttinen

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU

Copyright © 2010 KIHU

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän julkaisun tai sen osan jäljentäminen ilman tekijän kirjallista lupaa painamalla, monistamalla, äänittämällä tai muulla tavoin on tekijänoikeuslain mukaisesti kielletty.

ISBN 978-952-5676-31-0 (PDF)

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä 2010

## SISÄLTÖ

<b>TIIVISTELMÄ</b> .....	<b>3</b>
<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>4</b>
<b>2 MENETELMÄT</b> .....	<b>5</b>
<b>3 TULOKSET</b> .....	<b>7</b>
<b>3.1 Otoksen kuvausta</b> .....	<b>7</b>
3.1.1 Taustatiedot .....	7
3.1.2 Vamma .....	7
3.1.3 Koulutustausta, opiskelu ja työllisyystilanne .....	7
3.1.4 Urheilu harrastuksena .....	8
3.1.5 Kilpailumenestys .....	8
<b>3.2 Harjoittelu</b> .....	<b>8</b>
3.2.1 Harjoitteluun liittyvä ajankäyttö .....	8
3.2.2 Matkoihin ja valmisteluihin liittyvä ajankäyttö .....	9
3.2.3 Harjoitteluolosuhteet .....	11
3.2.4 Avustaja ja opas .....	13
3.2.5 Yhteydenpito valmentajien kanssa .....	14
3.2.6 Valmennuksen määrä .....	15
<b>3.3 Kilpailutoiminta</b> .....	<b>17</b>
3.3.1 Kilpailutoimintaan mukaan tuleminen .....	17
3.3.2 Osallistuminen kilpailuihin .....	17
3.3.3 Menestys ja tavoitteet .....	18
<b>3.4 Maajoukkue-toiminta</b> .....	<b>20</b>
<b>3.5 Tukitoimet</b> .....	<b>22</b>
3.5.1 Rahoitus .....	22
3.5.2 Muu tuki .....	23
3.5.3 Tuki järjestöiltä .....	24
<b>4 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET</b> .....	<b>28</b>
<b>LÄHDELUETTELO</b> .....	<b>30</b>
<b>LIITE A. KYSELYLOMAKE URHEILUJOILLE</b> .....	<b>31</b>
<b>LIITE B. SAATEKIRJE 1</b> .....	<b>40</b>
<b>LIITE C. SAATEKIRJE 2</b> .....	<b>41</b>

## TIIVISTELMÄ

Vammaishuippu-urheilulla tarkoitetaan aikuisten ja tapauskohtaisesti 16-18 vuotiaista alkaen myös nuorten sitoutunutta, määrätietoista, pitkäjänteistä ja suunnitelmallista maajoukkueetasois- ta toimintaa. Päämääränä on vammaisurheilijoiden menestyminen kansainvälisissä arvokilpai- luissa, ennen kaikkea paralympialaisissa ja maailmanmestaruuskilpailuissa.

Tämän kartoituksen tavoitteena oli selvittää suomalaisten vammaishuippu-urheilijoiden näke- myksiä ja kokemuksia urheilijan arkipäivästä: taustatekijöistä, harjoittelusta, kilpailutoiminnasta sekä valmennuksen tukitoimista. Selvitys on tehty yhteistyössä Suomen Paralympiakomitean kanssa ja on lajissaan ensimmäinen Suomessa toteutettu kartoitus.

Kartoitus toteutettiin postikyselynä vuosina 2006-2007. Kyseessä oli poikittaistutkimus, jossa kohderyhmänä olivat kaikki vuonna 2005 maajoukkue toiminnassa mukana olleet vammaisur- heilijat (n=204), joista miehiä oli 163 ja naisia 41. Kyselyn vastausprosentti oli 57,8 %.

Yli kaksi kolmasosaa vastaajista piti harjoitteluolosuhteitaan melko hyvinä tai sitä parempina. Yleisimmin vastaajat harjoittelivat 2-3 kertaa viikossa ja harjoitteluun käytetty kokonaisaika vii- kossa oli 5-7 tuntia. Kyselyyn vastanneet urheilijat olivat erityisen tyytyväisiä maajoukkue toi- mintaan, etenkin leirityspaikkoihin ja joukkuehenkeen.

Tapaamiset valmentajien kanssa vaihtelivat päivittäisistä tapaamisista satunnaisiin, muutaman kerran vuodessa tapahtuviin tapaamisiin. 46 % vastaajista tapasi henkilökohtaista valmenta- jaansa kerran viikossa tai useammin, kun taas laji- tai päivävalmentajaa tavattiin harvemmin. Noin 70 % vastaajista arvioi saavansa valmennusta ja ohjausta vähintään yhtä paljon tai enemmän kuin suomalaiset kilpakumppaninsa. Hieman alle puolet vastaajista arvioi saavansa saman verran tai enemmän valmennusta verrattuna kansainvälisiin kilpakumppaneihinsa.

Lähes 90 % vastaajista piti yleistä terveydentilaa, taloudellista tukea ja hyviä harjoitteluolosuh- teita keskeisinä menestyksen avaintekijöinä. Sairastumiset ja loukkaantumiset, taloudelliset vai- keudet sekä perheeseen liittyvät asiat vastaavasti heikensivät halukkuutta harrastaa kilpaurhei- lua.

Yli kaksi kolmasosaa vastaajista arvioi saamansa taloudellisen tuen määrän vähäiseksi tai ei läheskään riittäväksi. Taloudellista tukea toivottiinkin sekä paralympiakomitean, vammaisurhei- lujärjestöjen että lajiliiton taholta.

Avainsanat: vammaishuippu-urheilu, paralympiaurheilu, kyselytutkimus, kokemukset

## 1 JOHDANTO

Vammaishuippu-urheilu on tärkeä ja konkreettinen osa suomalaista huippu-urheilua. Suomen Paralympiakomitea on määritellyt vammaishuippu-urheilun ”aikuisten ja tapauskohtaisesti 16-18 vuotiaista alkaen myös nuorten sitoutuneeksi, määrätietoiseksi, pitkäjänteiseksi ja suunnitelmalliseksi maajoukkue-tasoiseksi toiminnaksi, jonka päämääränä on vammaisurheilijoiden menestyminen kansainvälisissä arvokilpailuissa, ennen kaikkea paralympialaisissa ja muiden kuin paralympialajien osalta maailmanmestaruuskilpailuissa tai vastaavissa. (Paralympiakomitean rooli)

Menestyminen kansainvälisissä arvokilpailuissa edellyttää suunnitelmallista, pitkäjänteistä ja ammattimaista valmentautumista ja harjoittelua. Lisäksi tarvitaan huippu-urheilijamaista asennetta sekä hyviä psyykkisiä, taidollisia ja fyysisiä ominaisuuksia. Vammaishuippu-urheilijat tarvitsevat menestyäkseen vastaavanlaiset resurssit, taustaorganisaatiot ja olosuhteet kuin muutkin huippu-urheilijat (Vammaishuippu-urheilun valmennus- ja kansainväliset kilpailutoimintasuunta- viivat vuosille 2005–2012). Opetusministeriön Huippu-urheilutyöryhmä onkin esittänyt muistiossaan, että vammaishuippu-urheilua tulee pitää osana suomalaista huippu-urheilua ja sen tulee olla mukana huippu-urheilun kehittämistoimenpiteissä ja huippu-urheilulle suunnattujen resurssien jaossa (Huippu-urheilutyöryhmän muistio, 2004:22).

Millaisena urheilija sitten itse näkee tilanteensa vammaishuippu-urheilijana? Mitkä asiat ovat kunnossa ja mihin toivottaisiin muutosta? Tämä selvitys keskittyy tarkastelemaan vammaishuippu-urheilijan arkipäivään liittyviä tekijöitä urheilijoiden henkilökohtaisiin kokemuksiin perustuen. Tarkasteltavia aihepiirejä taustatietojen lisäksi ovat harjoittelu, kilpailutoiminta, maajoukkue-toiminta sekä tukitoimet. Kyselylomake koostuu pääosin strukturoidusta kysymyksistä. Lisäksi kyselyssä on mukana puolistrukturoituja kysymyksiä sekä kyselyn lopussa yksi täysin avoin kysymys, jonka vastaukset on ryhmitelty asiakokonaisuuksiksi ja esitetään tarkasteltavan aihepiirin yhteydessä.

Tämän selvityksen tarkoituksena on tarjota tietoa vammaishuippu-urheilijan kokemuksista urheilijan arkipäivään liittyen mahdollisimman laaja-alaisesti. Tarkkojen tilastollisten analyysien sijaan kerätty aineisto on pyritty esittämään mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja antaen näin tilaa lukijan omalle analyysille sekä toivottavasti myös herättäen keskustelua. Tarkempia analyysejä muuttujien suhteista tullaan tarkastelemaan yksityiskohtaisemmin myöhemmin julkaistavassa raportissa. Tuloksia on aiemmin esitelty AIESEPin maailmankongressissa Saporossa, Japanissa tammikuussa 2008.

Haluamme esittää kiitoksemme Suomen paralympiakomitealle hyvästä yhteistyöstä. Niin ikään lämpimät kiitokset kaikille tutkimukseen osallistuneille urheilijoille.

## 2 MENETELMÄT

Kyselylomake lähetettiin helmikuussa 2006 postikyselyä kaikille maajoukkuetoiminnassa vuonna 2005 mukana olleille vammaisurheilijoille (n=204), joista miehiä oli 163 ja naisia 41. Näkövammaisille urheilijoille lomake lähetettiin lisäksi sähköisesti. Kesäkuussa 2006 lähetettiin vielä muistutuskirje niille urheilijoille, jotka eivät olleet palauttaneet alkuperäistä kyselyä. Kyselyyn vastasi 118 urheilijaa vastausprosentin ollessa 57,8 %. Vastajista 77,1 % oli miehiä ja 22,9 % naisia. Naisten vastausprosentti oli 65,8 % ja miesten 55,5 %.

Tutkimusjoukossa oli mukana edustajia 21 lajista (katso Taulukko 1). 52,5 %:lla vastajista oli päälajinsa lisäksi toinen laji, jota he harrastivat aktiivisesti päälajinsa lisäksi.

*Taulukko 1. Kyselyn tutkimusjoukko ja vastanneet urheilijat lajeittain*

Laji	Vastanneita urheilijoita	Osuus vastanneista	Urheilijoita populaatiossa	Osuus populaatiossa
alppihiihto	5	4,2	9	4,4
ammunta	7	5,9	9	4,4
boccia	1	0,8	5	2,5
jalkapallo	7	5,9	16	7,8
istumalentopallo	7	5,9	23	11,3
jousiammunta	10	8,5	10	4,9
judo	0	0,0	1	0,5
keilailu	8	6,8	9	4,4
maalipallo	9	7,6	17	8,3
maastohiihto	5	4,2	10	4,9
pyörätuolikoripallo	10	8,5	19	9,3
pyörätuolirugby	5	4,2	13	6,4
pyörätuolitennis	0	0,0	3	1,5
purjehdus	2	1,7	2	1,0
pyöräily	1	0,8	1	0,5
pöytätennis	5	4,2	8	3,9
ratsastus	4	3,4	4	2,0
sähköpyörätuolisalibandy	14	11,9	15	7,4
uinti	5	4,2	12	5,9
voimanosto	2	1,7	4	2,0
yleisurheilu	11	9,3	14	6,9
	118		204	
Yhteensä	58 %	100%		100 %

Nyt esiteltävän selvityksen tarkoituksena on tarjota mahdollisimman laaja-alaista tietoa vammaisurheilijan kokemuksista ja näkemyksistä urheilijan arkeen liittyen. Tarkempia analyysejä muuttujien välisistä suhteista tullaan tarkastelemaan yksityiskohtaisemmin myöhemmin julkaistavassa tutkimusraportissa. Tässä esityksessä muuttujien välisten yhteyksien tarkastelussa on tilastollisina menetelminä käytetty korrelaatioanalyysia sekä ristiintaulukointia (khiin neliötesti). Tunnuslukuina on käytetty prosenttiosuuksia, keskiarvoja sekä mediaania (aineiston keskimäinen arvo).

## 3 TULOKSET

### 3.1 Otoksen kuvausta

#### *3.1.1 Taustatiedot*

Vastaajien keski-ikä oli 37,1 vuotta (mediaani 38,0). Nuorin vastaajista oli 13-vuotias ja vanhin 67-vuotias. Kyselyyn vastanneista 34,7 % oli naimisissa, 18,6 % avoliitossa tai kihloissa, 41,5 % naimattomia, 3,4 % eronneita ja 1,8 % leskiä. Vastaajista oli lapsettomia 66,9 %, 21,2 %:lla vastaajista oli 1-2 lasta ja 11,9 %:lla vastaajista oli 3 lasta tai enemmän.

Valtaosa vastaajista asui joko pääkaupunkiseudulla (35,0 %) tai yli 20.000 asukkaan kaupungissa tai kunnassa (40,2 %). Alle 20.000 asukkaan kaupungissa asui 8,5 % vastaajista ja maaseudulla tai maaseututaajamassa 16,3 % vastaajista.

#### *3.1.2 Vamma*

Suurimmalla osalla vastaajista (72,0 %) oli liikuntavamma. Näkövamma oli 21,2 %:lla vastaajista ja 2,5 %:lla vastaajista oli sekä liikuntavamma että näkövamma. 4,2 %:lla vastaajista oli neurologinen sairaus tai tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia.

Vastaosa vastaajista oli vammautunut joko tapaturman (35,6 %) tai sairauden (28,0 %) seurauksena. 31,4 %:lla vastaajista oli syntymävamma ja 2,5 %:lla vastaajista vamma oli tapaturman, syntymävamman tai sairauden yhteistulosta. Lisäksi 2,5 % vastaajista oli vammautunut lääketieteellisen toimenpiteen jälkiseurauksena.

#### *3.1.3 Koulutustausta, opiskelu ja työllisyystilanne*

Vastaajien yleisin koulutustausta oli ammatillinen perustutkinto (42,4 %). 16,9 % vastaajista oli käynyt peruskoulun, 14,4 % oli suorittanut lukion oppimäärän tai ylioppilastutkinnon, 12,7 %:lla ammattikorkeakoulu/opistotason koulutus, ja 13,6 %:lla oli yliopisto- tai korkeakoulututkinto.

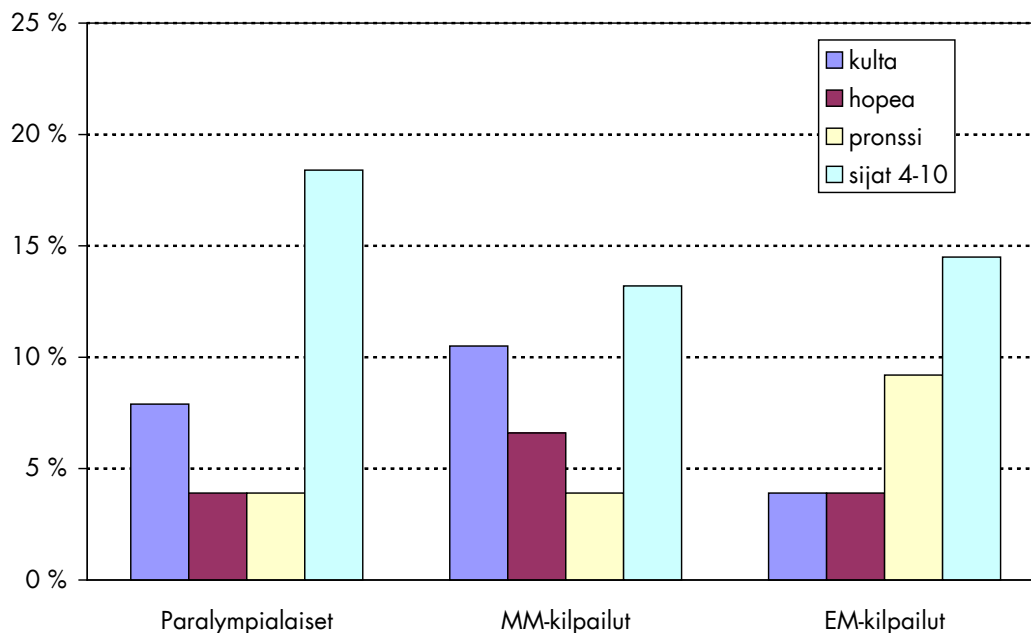
Kyselyntekohetkellä 39,0 % vastaajista oli työkyvyttömyyseläkkeellä ja 25,5 % opiskeli päätoimisesti. Työelämässä oli mukana 29,6 % vastaajista: 20,3 % oli kokopäivätyössä, 8,5 % osa-aikatyössä ja 0,8 % työkokeilussa. 2,5 % vastaajista oli työttömänä ja 3,4 % oli poissa työelämästä muun syyn takia (tapaturmaeläke, työeläke, sairausloma).

### 3.1.4 Urheilu harrastuksena

60,9 % vastaajista oli vammattomien paikallisen urheiluseuran jäseniä ja 78,3 % kuului vammaisurheilujärjestöön. Yli puolet (53,9 %) vastaajista harrasti aktiivisesti ainoastaan urheilua. 46,1 %:lla vastaajista oli urheilun lisäksi myös muita harrastuksia, joista yleisimpinä mainittiin lukeminen, käsityöt, järjestötoiminta, musiikki ja valokuvaus.

### 3.1.5 Kilpailumenestys

Vastaajista 38,1 % oli kilpaillut paralympialaisissa, 50,5 % EM- tai MM-kilpailuissa, 10,6 % SM-kilpailuissa ja 0,9 % piiritason kilpailuissa. Vastaajien paras kansainvälinen arvokilpailusijoitus on esitetty Kuviossa 1. Lisäksi osa urheilijoista (n=23) oli saavuttanut mitalisijoja muissa kansainvälisissä kilpailuissa ja turnauksissa.



Kuvio 1. Vastaajien (n=76) paras sijoitus päälajin arvokilpailuissa.

## 3.2 Harjoittelu

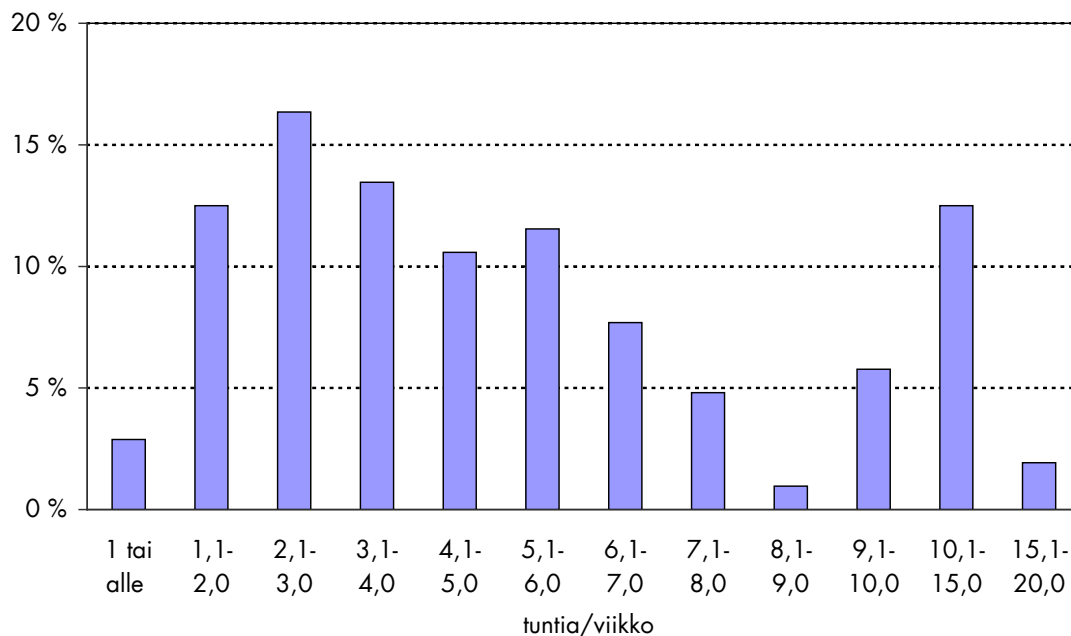
### 3.2.1 Harjoitteluun liittyvä ajankäyttö

Vastaajien viikoittainen harjoituskertojen määrä vaihteli yhdestä harjoituksesta 16 harjoitukseen viikossa. Yleisimmin (45,9 %) vastaajat harjoittelivat 2-3 kertaa viikossa ja toiseksi yleisimmin (23,9 %) 4-5 kertaa viikossa. 12,8 % vastaajista kertoi harjoittelevansa 1 kerran vii-

kossa, 11,0 % 6-7 kertaa viikossa ja 5,5 % 9-10 kertaa viikossa. Yksi vastaajista (0,9 %) ilmoitti harjoittelevansa 16 kertaa viikossa.

Yksittäiseen harjoitukseen valmistelut ja siirtymiset poisluettuna suurin osa vastaajista (66,9 %) käytti aikaa 1-2 tuntia (mediaani 1,7). Puolesta tunnista tuntiin käytti aikaa 14,6 % ja yli kaksi tuntia 15,6 % vastaajista. 3,0 % vastaajista käytti yksittäiseen harjoitukseen alle puoli tuntia.

Vastaajien harjoitteluun viikoittain käyttämä aika vaihteli vajaasta tunnista 20 tuntiin. Jakauma oli kaksihuippuinen, josta ensimmäisen huipun muodostivat 2,1-3,0 tuntia harjoittelevat ja toisen huipun 10,1-15,0 tuntia harjoittelevat (Kuvio 2). Yleisin harjoitteluun käytetty aika oli 2-3 tuntia viikossa. Yli 10 tuntia harjoittelevia urheilijoita löytyi alppihiihtäjistä, maastohiihtäjistä, jousiampujista, pöytätennispelaajista, yleisurheilijoista, pyöräilijöistä ja ampujista.

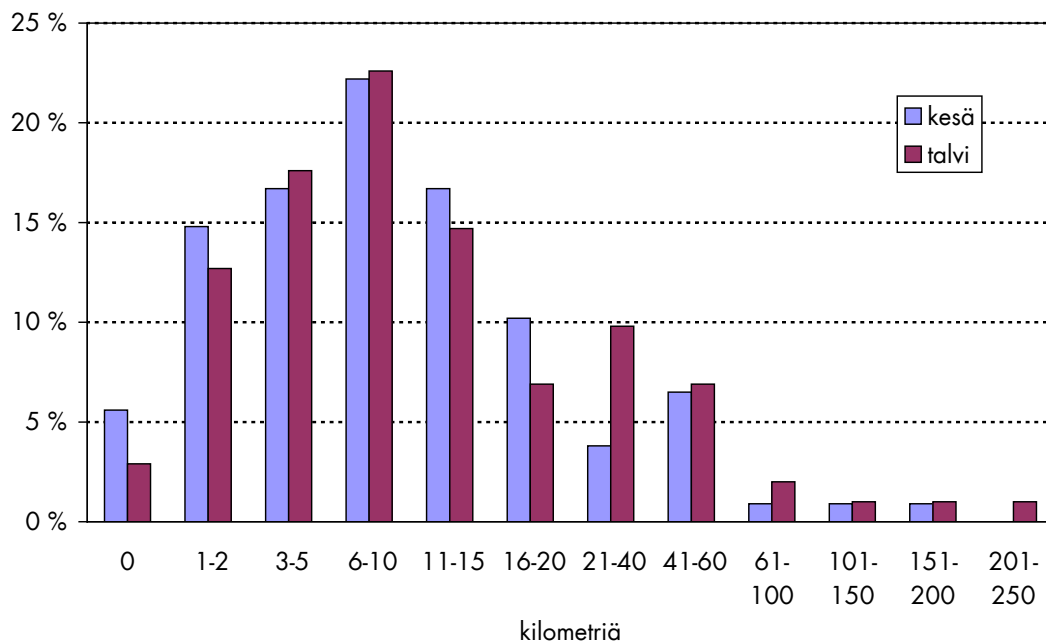


Kuvio 2. Vastaajien harjoitteluun käyttämä aika (tuntia) viikossa.

### 3.2.2 Matkoihin ja valmisteluihin liittyvä ajankäyttö

Vastaajat arvioivat myös sitä, kuinka paljon he käyttivät aikaa sekä siirtymisiin harjoittelupaikan ja kodin välillä että valmisteluihin harjoittelupaikalla. 76,6 % vastaajista käytti matkoihin harjoittelupaikalle aikaa maksimissaan 30 minuuttia ja 20,5 % vastaajista 31-60 minuuttia (mediaani 25). Valmisteluihin käytti 81,1 % vastaajista enimmillään 30 minuuttia ja 15,3 % 31-60 minuuttia (mediaani 20). Muutamalla yksittäisellä urheilijalla kului valmisteluihin aikaa kaksi tuntia ja matkoihin 2-3 tuntia.

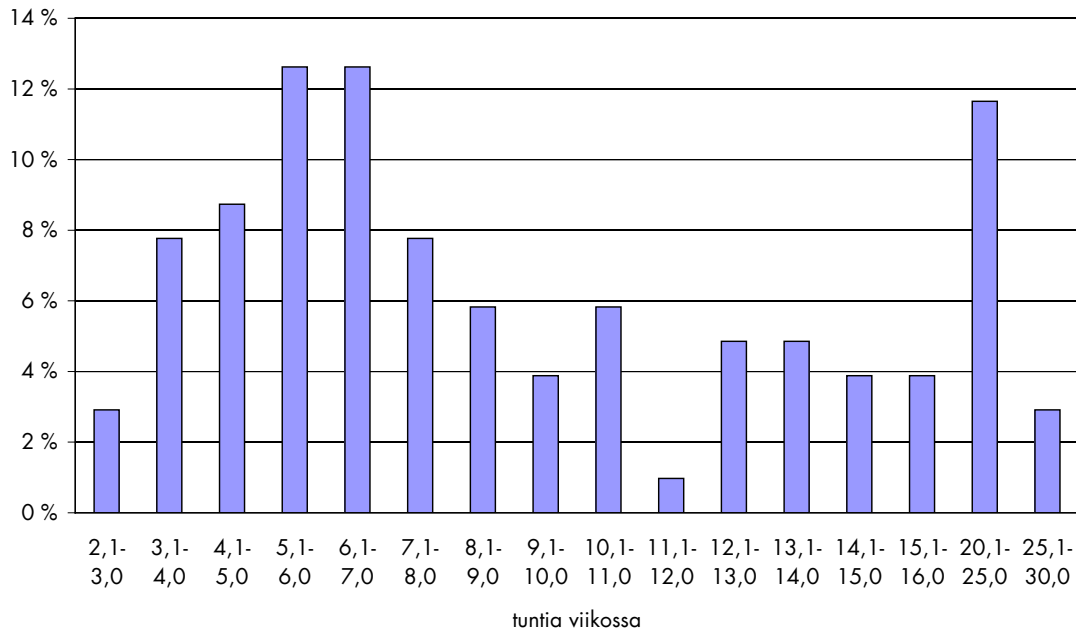
Matkan pituudessa harjoittelupaikoille oli suurta vaihtelua: osa vastaajista harjoitteli kotonaan ja osa raportoi harjoittelupaikan sijaitsevan yli 200 kilometrin päässä (Kuvio 3). Yleisin matkan pituus harjoittelupaikalle oli 6-10 kilometriä. Urheilijan asuinpaikalla näytti olevan yhteyttä matkan pituuteen harjoittelupaikalle sekä talvella ( $\lambda^2=0,006$ ) että kesällä ( $\lambda^2=0,016$ ). Talvella kahta ja kesällä yhtä urheilijaa lukuun ottamatta pääkaupunkiseudulla asuvien matka harjoittelupaikalle oli 30 km tai vähemmän. Vastaavasti kaikki yli 60 km matkan harjoittelupaikalleen kulkevat asuivat maaseudulla, maaseututaajamissa tai alle 20.000 asukkaan kaupungissa.



Kuvio 3. Vastaajien yhdensuuntaisen matkan pituus (kilometriä) kotoa pääasialliselle harjoittelupaikalle kesällä ja talvella.

51,3 % vastaajista (n=115) kulki harjoittelupaikalle omalla tai perheen autolla. 26,6 % käytti taksia ja 10,4 % julkisia kulkuvälineitä. Lisäksi harjoittelupaikalle kuljettiin kävellen (5,2 %), pyörällä (3,2 %), kelaamalla (1,3 %), valmentajan kyydissä (1,3 %) tai sähkömopolla (0,6 %).

Viikossa harjoitteluun (mediaani 4,5), matkoihin (mediaani 2,0) ja valmisteluihin (mediaani 1,0) käytetty yhteenlaskettu aika vaihteli 2-3 tunnista 30 tuntiin (katso Kuvio 4). Jakauma oli kaksihuippuinen, josta ensimmäisen huipun muodostivat 5,1-7,0 tuntia aikaa käyttäneet ja toisen huipun 20,1-25,0 aikaa käyttäneet.

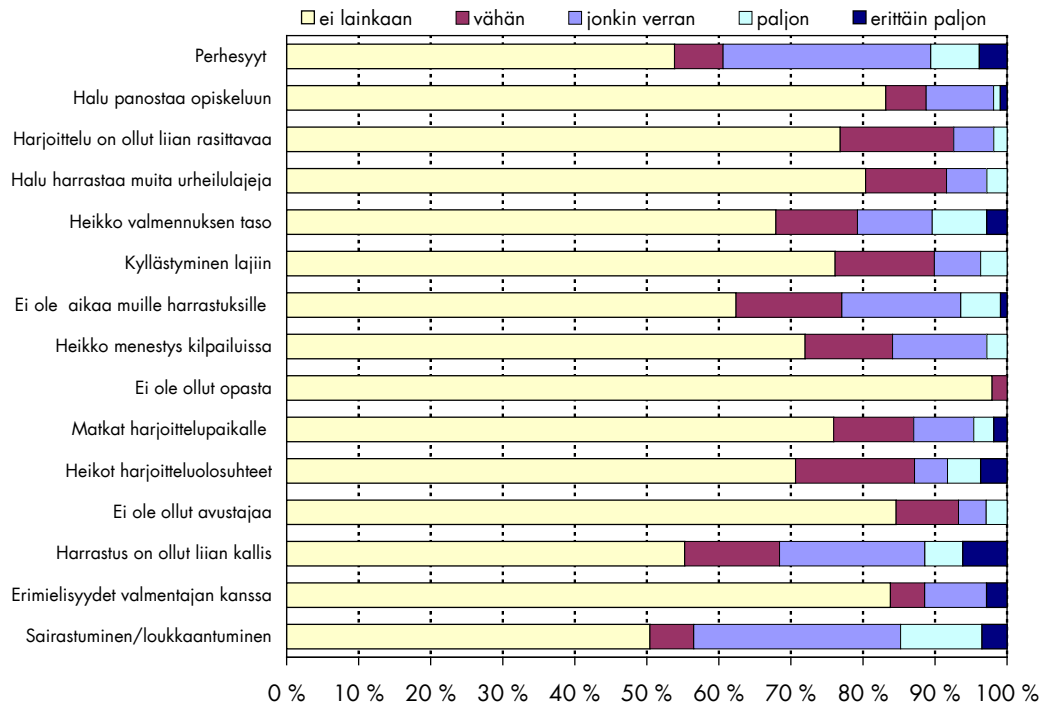


Kuvio 4. Vastajien yhteenlaskettu harjoitteluun, matkoihin ja valmisteluihin kuluva ajankäyttö viikossa.

### 3.2.3 Harjoitteluolosuhteet

69,3 % vastaajista piti harjoitteluolosuhteitaan erittäin hyvinä tai melko hyvinä. Erityisen tyytyväisiä harjoitteluolosuhteisiinsa olivat jousiampujat, pyörätuolirugbyn pelaajat, purjehtijat, pyöräilijät sekä voimanostajat. 20,2 % vastaajista arvioi harjoitteluolosuhteensa keskinkertaisiksi ja 10,5 % melko heikoiksi tai erittäin heikoiksi. Melko heikkoja tai erittäin heikkoja harjoitteluolosuhteita löytyi alppihiihdosta, cp-jalkapallosta, istumalentopallosta, maastohiihdosta, ratsastuksesta, pyörätuolikoripallosta, sähköpyörätuolisalibandysta sekä uinnista.

Vastaajilta pyydettiin myös arviota siitä, miten eri tekijät ovat vaikuttaneet halukkuuteen harrastaa pääalajia viime aikoina. Vastaajat arvioivat vaikuttavien tekijöiden merkitystä viisiportaisella asteikolla: 1=ei lainkaan vaikutusta, 2= vähän vaikutusta, 3= jonkin verran vaikutusta, 4=paljon vaikutusta ja 5=erittäin paljon vaikutusta. Vastausten mukaan sairastumiset ja loukaantumiset sekä perheeseen liittyvät asiat olivat vähentäneet eniten vastaajien halukkuutta harrastaa pääalajia (Kuvio 5). Myös taloudelliset syyt sekä se ettei urheilulta jää muille harrastuksille vaikutti halukkuuteen harrastaa pääalajia. Muita harrastushalukkuutta vähentäviä vastaajien erikseen esille tuomia syitä olivat ongelmat lajiin kanssa (n=4), paralympiakomitean toiminta (n=2), lajin sisäiset ristiriidat (n=2), epäoikeudenmukaisuudet (n=1), valmennuspäällikön negatiivinen asenne (n=1), epävarmuus matkalupien ja apuvälineiden saannissa (n=1) sekä sääntömuutokset (n=1).



Kuvio 5. Vastaajien arvio siitä mitkä asiat ovat vaikuttaneet halukkuuteen harrastaa kilpaurheilua viime aikoina.

### Vastaajien kommentteja harjoitteluun liittyen:

*"Kun Paralympiakomitea otti 2002 hiihdon vastuulleen, on kaikki mennyt alaspäin. Esim. kelkkahiihdon osalta valmennus- ja testausjärjestelmä poistettiin. Priorisoinnissa talvilajien osalta on epäonnistuttu mistä todisteena jääminen ilman mitalia Torinon kisoissa. Suurin este pysyä kansainvälisellä huipulla minun osalta on ollut Paralympiakomitea."*

*"Vaikkea löytää hyvät harjoitteluolosuhteet syystä että ei ole löytänyt sopivaa joukkuetta. Työn ja treenaamisen ja muun elämän yhteensovittaminen on vaikeaa. Ei pysty treenaamaan sillä intensiteetillä kuin haluaisi."*

*"Olen ollut viimeisen kolmen vuoden aikana 3 kertaa leikkauksessa, joten olen voinut harjoitella erittäin vähän. Tulevana kesänä pystyn toivottavasti aloittamaan tehokkaan harjoittelun ja palaamaan mukaan kilpailutoimintaan."*

*"Kehittyminen ja harjoittelu on itsestä kiinni ja omavaraista."*

*"Tulisi olla enemmän harjoituksia. Noin kolme kertaa viikossa pitäisi olla, nyt vain yksi kerta eikä aina sitäkään."*

*"Olen onnekas, koska minulla on erittäin hyvä henkilökohtainen valmentaja, jolla on aikaa tehdä töitä kanssani. Hän toimii samalla harjoituksissa ja ki-soissa oppaanani ja avustajani. Ilman valmentajaa mahdollisuuteni harjoitella ja sitä myötä menestyä kilpailuissa olisi todella paljon huonompi."*

### **3.2.4 Avustaja ja opas**

Vastaajista 35,6 % käytti avustajaa ja 6,4 % opasta. Avustajaa käytettiin eniten jokapäiväisiin käytännön toimiin (32,5 %) sekä matkoilla (27,5 %). Lisäksi avustajaa käytettiin harjoittelun mahdollistamisessa (22,5 %), henkilökohtaisena avustajana (12,5 %) sekä valmennuksessa (5,0 %).

Avustajaa käyttävät vastaajat arvioivat avustaja- ja opasasioiden tilannetta omalla kohdallaan viisiportaisella asteikolla: 1=erittäin heikosti, 2=melko heikosti, 3=keskinkertaisesti, 4=melko hyvin, 5=erittäin hyvin. 31,0 % vastaajista arvioi avustaja-asioiden olevan erittäin hyvin ja 35,7 % melko hyvin järjestyksessä. 21,4 %:lla vastaajista avustajaan liittyvät asiat oli hoidettu keskinkertaisesti, 4,8 %:lla melko hyvin ja 7,1 %:lla erittäin heikosti. Opasta käyttävistä vastaajista 42,9 % arvioi opasasioiden olevan erittäin hyvin ja 28,5 % melko hyvin järjestyksessä. 14,3 % koki opasasioiden olevan keskinkertaisesti ja 14,3 % melko heikosti järjestyksessä.

#### **Vastaajien kommentteja avustaja- ja opasasioihin liittyen:**

*"Kohdallani tilanne on nyt se että en enää tule toimeen ilman avustajaa. Apua tarvitsen wc-käynneissä, peseytymisessä ja pukeutumisessa. Ulkomailla kilpaillessa on hyvin hermostuttavaa kun ei uskalla esim. juoda riittävästi koska ei tiedä pääseekö wc:hen silloin kuin on tarpeen! Koska halvaantuneena henkilönä minulle voi sattua muitakin hankalia tilanteita, se, että joutuu olemaan kilpailupaikalla aamusta iltaan, vain sen takia ettei pääse wc:hen on joskus tosi raskasta ja hermoille käypää!!"*

*"Ulkomailla tahtoo olla probleema aina nämä wc ja pesutilat: ovat liian kapeita ja monesti huoneet on vähän ahtaita liikkuesssa tuolissa, mutta aina on talonpoikaisjärkeä käyttämällä selvitty ongelmista."*

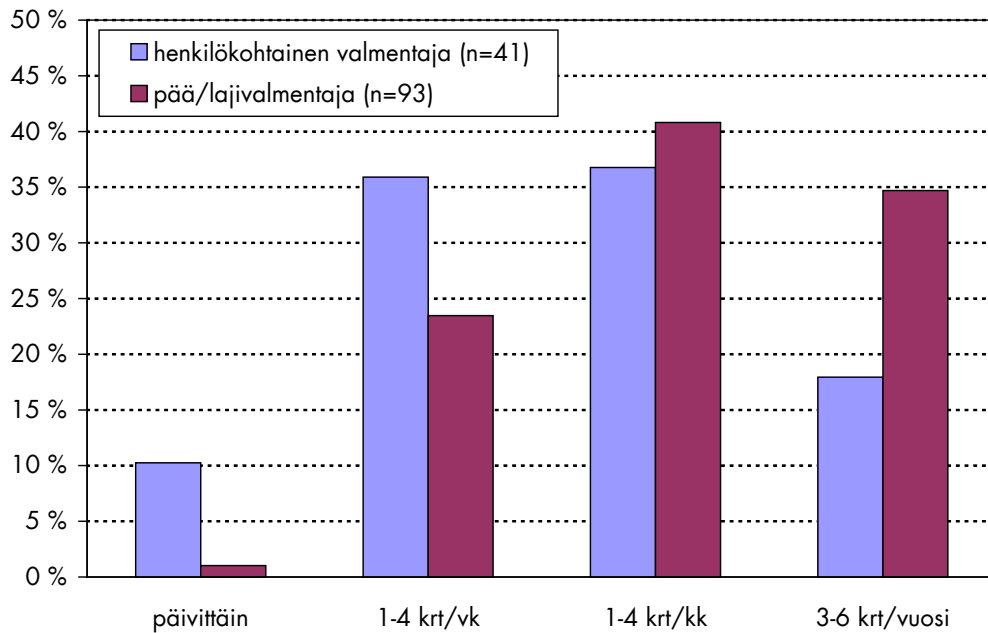
*"Näkövammaisen takia tarvitsisin opasta leireillä ja kilpailuissa paikasta toiseen siirtymisissä ja ruokailutilanteissa. Olisi hyvä että tehtävään nimettäisiin joku heti leirin tai matkan alkaessa."*

*"Lapseni toimivat myös avustajinani."*

*"Vaikeavammaisen kilpailija tarvitsee avustajan, josta aiheutuvat kustannukset tulisi luonnollisesti kuulua paralympiakomitean korvattavaksi."*

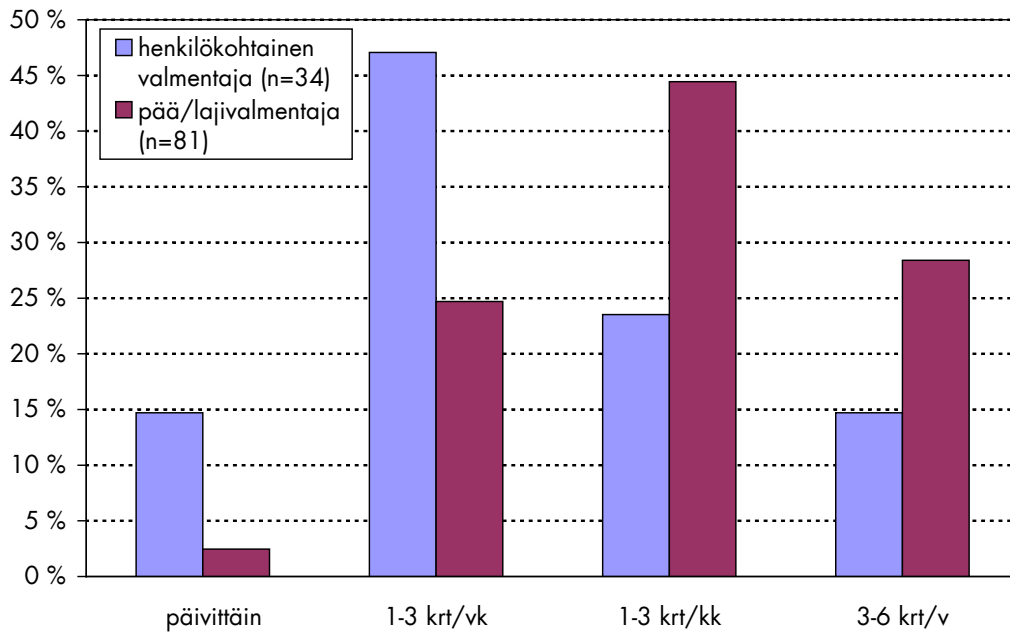
### 3.2.5 Yhteydenpito valmentajien kanssa

36,5 %:lla vastaajista oli henkilökohtainen valmentaja. Tapaamiskerrat henkilökohtaisen valmentajan ja samoin kuin pää- ja lajivalmentajan kanssa vaihtelivat päivittäisestä tapaamisesta satunnaisiin, muutaman kerran vuodessa tapahtuviin tapaamisiin (Kuvio 6). 46,0 % vastaajista tapasi henkilökohtaista valmentajaansa kerran viikossa tai useammin. Laji/päävalmentajaa vastaajat tapasivat harvemmin, yleisimmin 1-2 kertaa kuukaudessa (26,9 %).



Kuvio 6. Vastaajien tapaamiskertojen määrä henkilökohtaisen ja pää/lajivalmentajan kanssa.

Tapaamisten lisäksi vastaajat pitivät yhteyttä valmentajiinsa myös sähköpostitse ja puhelimitse (Kuvio 7). 61,8 % vastaajista oli yhteydessä henkilökohtaiseen valmentajaansa kerran viikossa tai useammin. Pää/lajivalmentajan kanssa pidettiin yhteyttä harvemmin, yleisimmin kerran kuukaudessa (26,0 % vastaajista).

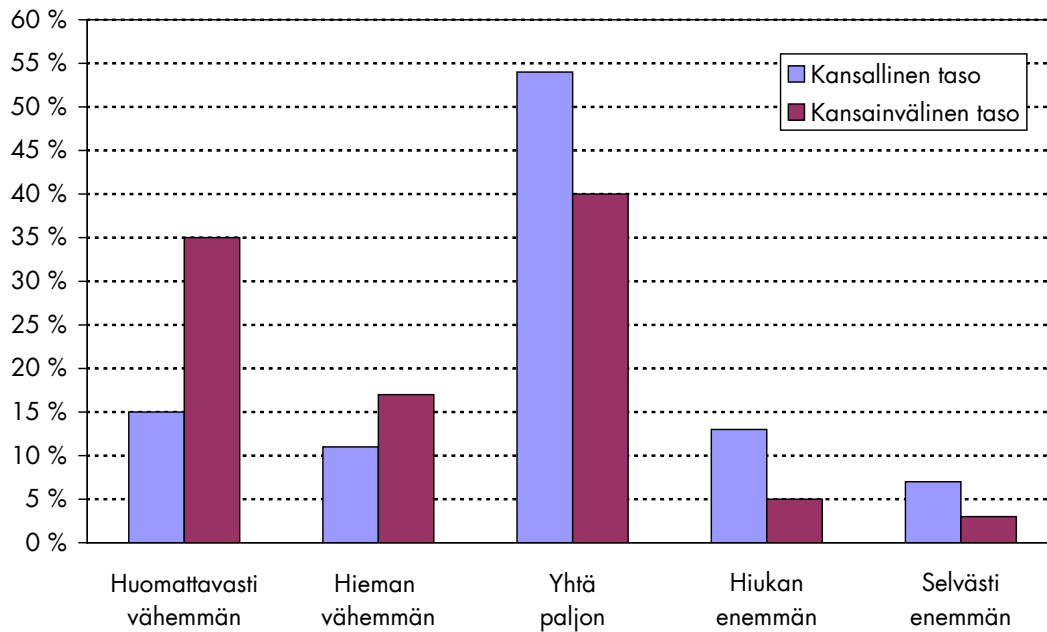


*Kuvio 7. Vastaajien muun yhteydenpidon määrä (sähköposti, puhelin) henkilökohtaisen ja pää/lajivalmentajan kanssa.*

Tapaamiskertojen ja muun yhteydenpidon määrällä oli yhteyttä sekä henkilökohtaisen valmentajan ( $p=0.062$ ,  $p=.000$ ,  $n=30$ ) että laji/päävalmentajan ( $p=0.551$ ,  $p=.000$ ,  $n=76$ ) ollessa kyseessä: mitä enemmän oli tapaamisia, sitä enemmän oli myös muuta yhteydenpitoa.

### **3.2.6 Valmennuksen määrä**

Kun vastaajat arvioivat saamansa ohjauksen ja valmennuksen määrää kanssakilpailijoihinsa verrattuna, yli puolet vastaajista arvioi saavansa yhtä paljon valmennusta suomalaisiin kilpakumppaneihinsa verrattuna ja lähes 40 % kansainvälisiin kilpakumppaneihin verrattuna (Kuvio 8). Kansallisella tasolla 25,9 % ja kansainvälisellä tasolla 52,4 % vastaajista arvioi saavansa hieman tai huomattavasti vähemmän valmennusta kuin kanssakilpailijansa.



Kuvio 8. Vastaajien arvio saamastaan ohjauksen ja valmennuksen määrästä kansallisiin (n=112) ja kansainvälisiin (n=103) kilpakumppaneihin verrattuna.

#### Vastaajien kommentteja valmennukseen liittyen:

*"Päävalmentajan tulisi ohjata kaikkia tasapuolisesti leireillä. Urheilijalle koituvat omat kustannukset ihan liian suuria. Minut on otettu hyvin vastaan terveiden kisoihin ja siellä kannustus pelaa. Yleensäkin kannustus kisoissa pelaa ulkomailla, samoin huolto."*

*"Maajoukkuevalmentajat ovat vaihtuneet. Odotan todella innolla maajoukkuepelejä. Toivottavasti tulee menestystä uusien valmentajien johdolla."*

*"Valmennuksellinen apu olisi tarpeen."*

*"Valmentaja on juuri vaihtunut. Uudesta valmentajasta ei oikein vielä mitään kommentoitavaa."*

*"Valmentaja on liian äkkipikainen ja töksähtävä, huutaa! En uskalla puhua hänelle juuri mitään missään, kun ei tiedä millaisen purkauksen saa osakseen. Se sitten häiritsee keskittymistä hyvään suoritukseen."*

*"Urheilijoiden puute joukkueurheilulajissa häiritsee valmentautumista. Huonot mahdollisuudet kehittyä, koska ei ole kansakilpailijoita eikä harjoitusvuoroja tarpeeksi."*

*”Ongelma on valmennuksen puute seuratasolla. On masentavan pienet mahdollisuudet kehittyä urheilijana. Motivaatio laskee ja kiinnostus lajiin lopah-  
taa.”*

### 3.3 Kilpailutoiminta

#### 3.3.1 Kilpailutoimintaan mukaan tuleminen

Vastajat (n=107) olivat tulleet mukaan kilpailutoimintaan monella eri tavalla. 36,4 % vastaajista oli lähtenyt mukaan kilpailutoimintaan tuttavien tai ystävän innostamana. Satunnaisen ko-keilun jälkeen oli mukaan lähtenyt 17,2 % ja harrastus oli muuttunut kilpailutoiminnaksi 14,1 %:lla vastaajista. 12,2 % vastaajista oli lähtenyt mukaan oma-aloitteisesti kiinnostuksen herät-tyä ja 11,1 % oli löytänyt mukaan kilpailutoimintaan erilaisten järjestöjen kautta. Käpylän kun-  
toutusjakson aikana oli kilpailutoimintaan lähtenyt mukaan 6, 1 % vastaajista sekä muutama  
vastaaja (3, 0 %) myös koulun kautta.

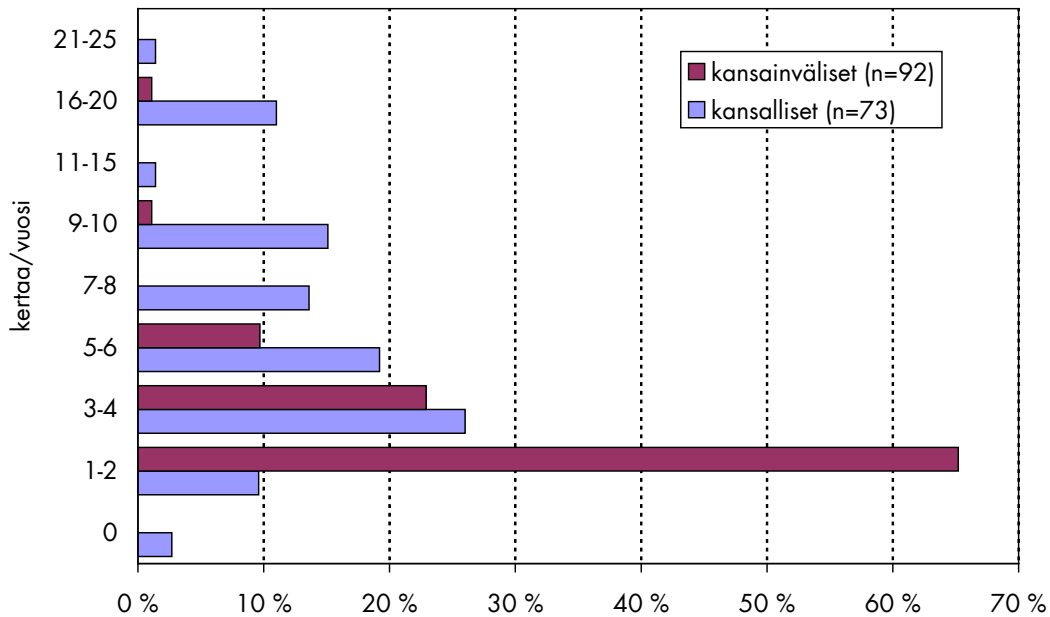
Vastajat olivat olleet mukana kilpailutoiminnassa 1-35 vuotta (Taulukko 2). Yleisimmin vastaa-  
jat olivat osallistuneet kilpailutoimintaan 10 vuoden ajan (mediaani 9).

*Taulukko 2. Vastaajien kilpailutoiminnassa mukanaoloaika*

Kilpailutoiminnassa mukanaoloaika (vuotta)	frekvenssi	%	kertymä %
5 tai alle	24	20,9	20,9
6-10	45	39,1	60,0
11-15	19	16,5	76,5
16-20	18	15,7	92,2
yli 20	9	7,8	100
	115	100	

#### 3.3.2 Osallistuminen kilpailuihin

Kansallisiin kilpailuihin osallistuttiin keskimäärin useammin kuin kansainvälisiin kilpailuihin. Lä-  
hes kaksi kolmasosaa vastaajista osallistui päälajinsa kansainvälisiin kilpailuihin 1-2 kertaa  
vuodessa (Kuvio 9). Seuraavaksi yleisin osallistumistiheys oli 3-4 kertaa vuodessa. Kansallisiin  
kilpailuihin osallistuttiin yleisimmin 3-4 kertaa vuodessa.

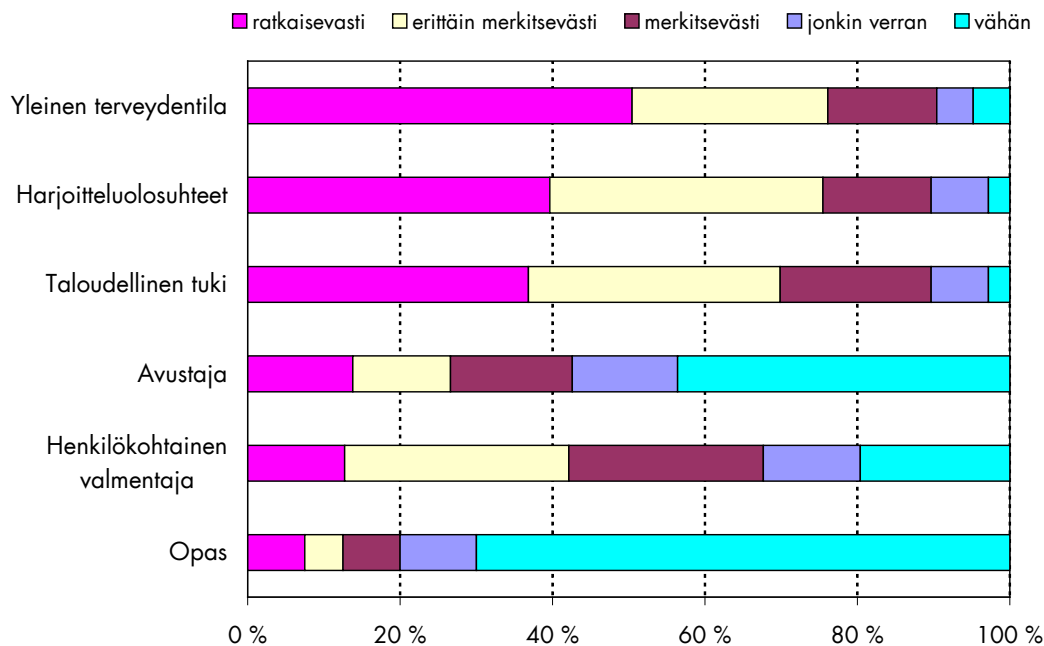


Kuvio 9. Päälahjin kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin osallistuminen vuodessa.

### 3.3.3 Menestys ja tavoitteet

Vastaajat arvioivat kilpailumenestykseen vaikuttavien tekijöiden merkitystä viisiportaisella asteikolla: 1=vähän, 2= jonkin verran, 3= merkitsevästi, 4=erittäin merkitsevästi ja 5=ratkaisevasti. Kolme tärkeintä menestykseen vaikuttavaa tekijää olivat yleinen terveydentila, taloudellinen tuki ja harjoitteluolosuhteet (Kuvio 10). Noin 90 % vastaajista koki että näillä kolmella tekijällä on merkitsevä, erittäin merkitsevä tai ratkaiseva vaikutus kilpailumenestykseen. Myös henkilökohtaisen valmentajan rooli koettiin varsin tärkeäksi. Avustaja ja opas olivat ymmärrettävästi ratkaisevia osalle urheilijoista, toisaalta niille jotka eivät avustajaa ja opasta tarvitse merkitys oli vähäinen.

Vastaajien erikseen mainitsemia kilpailumenestykseen ratkaisevasti vaikuttavia tekijöitä olivat päivän kunto, lahjakkuus, kisapaikka, välineet/varusteet, hevoson terveys ja kunto, motivaatio ja harjoitusmäärä. Lisäksi kilpailumenestykseen joko merkitsevästi tai erittäin merkitsevästi vaikuttavia tekijöitä olivat työkiireet, mieliala, sarjan taso, leiritys, joukkueen muodostamisongelmat, henkinen jaksaminen, joukkuehenki, apuvälineiden käyttölupa, kilpailulupa liitolta, valmennus yleensä ja vapaa-ajan vähyys.



Kuvio 10. Vastaaajien arvio eri tekijöiden merkityksestä kilpailumenestykselle.

Vastaaajia pyydettiin lisäksi kertomaan tulevan vuoden päätavoitteestaan. 59,0 % vastaaajista ilmoitti tulevan kauden päätavoitteekseen menestymisen kansainvälisissä kilpailuissa. 17,9 % vastaaajista kertoi tavoittelevansa menestystä kansallisella tasolla. Osalla vastaaajista tavoitteena oli osallistua joko kansainvälisiin (14,6 %) tai kansallisiin (5,1 %) tai piiritason (3,4 %) kilpailuihin.

#### Vastaaajien kommentteja kilpailutoimintaan liittyen:

*"Kansainvälisiin rankingkisoihin osallistuminen on välttämätöntä jos haluaa päästä mukaan MM-kilpailuihin ja Paralympialaisiin, koska osallistujat valitaan kansainvälisissä kisoissa ansaittujen ranking pisteiden perusteella."*

*"Kilpaurheilutasolla hyvät henkilökohtaiset verkkosivut ovat lähes pakolliset ja niiden tekemiseen ja ylläpitoon toivoisin tukea."*

*"Kotimaan kilpailuissa (kesälajit) mitä olen käynyt ehjien kanssa samoissa kilpailuissa, tällainen pyörätuolirheilija on otettu tosi positiivisesti huomioon eri paikoissa."*

*"Olen tyytyväinen kansallisten kilpailujen määrään. Toivoisin että EM- ja PM-kilpailuja saataisiin järjestettyä tulevaisuudessa. Tähän mennessä kilpailuja kansainvälisellä tasolla ei ole ollut kuin MM-kisat vuosina 2002-2004."*

*”Lajimme kohdalla paralympialaiset olivat katastrofi ja joukkueet ennen kisoja aivan poikki. Kun joudutaan tekemään 100 % työaika ja samalla harjoitteluun ei levolle jää aikaa. Taloudellista tukea tarvittaisiin urheilijastipendin muodossa (raha) myös joukkuelajeissa. Myös niissä tulee harjoitella ja levätä hyvin - ei vain yksilölajeissa. Joukkueurheilussa leirit on pidettävä yhdessä ja tämä vie rahaa ja aikaa aivan eri tavalla kuin yksilölajeissa, jotka voi suorittaa kun haluaa. Kun leireillään viikonloppuisin ja viikot ollaan töissä ja harjoitellaan, koska levätään? Rahaa on pakko ansaita koska muuta tukea ei ole!”*

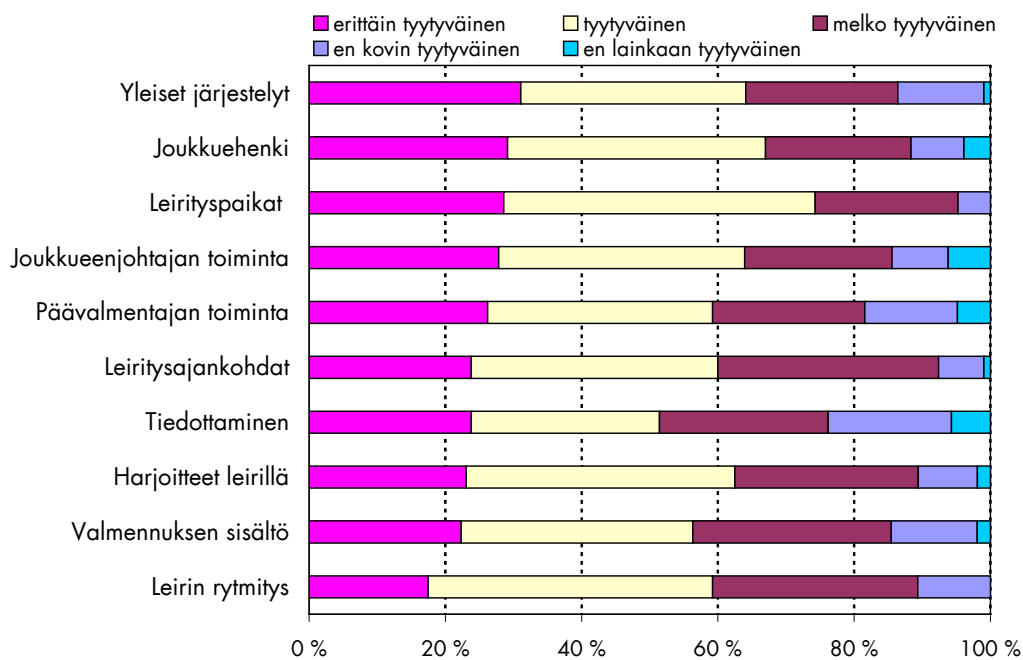
*”Onneksi pystyn kilpailemaan vammattomien kanssa paikallistasolla, sillä se on ollut tosi tärkeä lisä harrastukseen ja harjoitteluun.”*

*”Liittoa /paraa kiinnostaa vain mitalit – ei pistesijat.”*

### 3.4 Maajoukkue toiminta

92,9 % vastaajista oli osallistunut maajoukkueleirille. 56,2 % leireistä oli järjestetty urheiluopistoilla ja 30,5 % liikuntakeskuksissa. Myös kuntoutuskeskuksissa, valmennuskeskuksissa, harjoitteluhalleilla sekä kouluilla ja laskettelukeskuksissa oli pidetty yksittäisiä leirejä.

Vastaajia pyydettiin arvioimaan tyytyväisyyttään maajoukkue toiminnan eri osa-alueisiin 5-portaisella asteikolla: 1=en lainkaan tyytyväinen, 2=en kovin tyytyväinen, 3=melko tyytyväinen, 4=tyytyväinen, 5= erittäin tyytyväinen. Maajoukkue toimintaan oltiin kokonaisuutena varsin tyytyväisiä (Kuvio 11). Erityisen tyytyväisiä vastaajat olivat leirityspaikkoihin ja joukkuehenkeen. Asiat, joihin liittyi eniten tyytymättömyyttä, olivat tiedottaminen, päävalmentajan ja joukkueenjohtajan toiminta sekä valmennuksen sisältö.



Kuvio 11. Vastaajien (n=97-105) tyytyväisyys maajoukkue toiminnan eri osa-alueisiin.

### Vastaajien kommentteja maajoukkue toimintaan liittyen:

*"Maajoukkueelle tukea kansainvälisiin turnauksiin, ettei tarvitsisi henkilökohtaisia rahoittajia."*

*"Olen lopen kyllästynyt siihen, että tiettyjä henkilöitä maajoukkueessa suositaan vaikka muillakin on näyttöjä ja jopa parempia kuin ko. "suosikeilla"."*

*"En kilpaillut koko viime kautena kertaakaan enkä usko jatkavani ensi vuonnakaan."*

*"Maajoukkueilla pitäisi olla enemmän leirejä ja rahaa pitäisi saada. Pitäisi pystyä osallistumaan enemmän kansainvälisiin kilpailuihin (PM, EM), koska nyt MM-kisat ovat ainoat ja nekin kahden vuoden välein."*

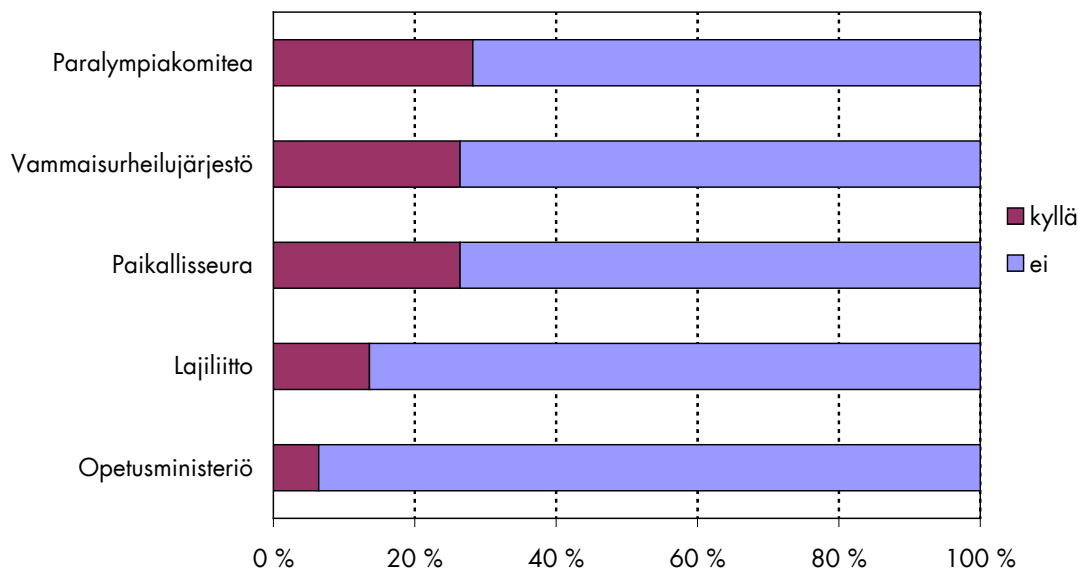
*"Maajoukkue toiminta syrjii hieman kauempana Helsingistä asuvia. Matkat ovat pitkiä ja kalliita."*

## 3.5 Tukitoimet

### 3.5.1 Rahoitus

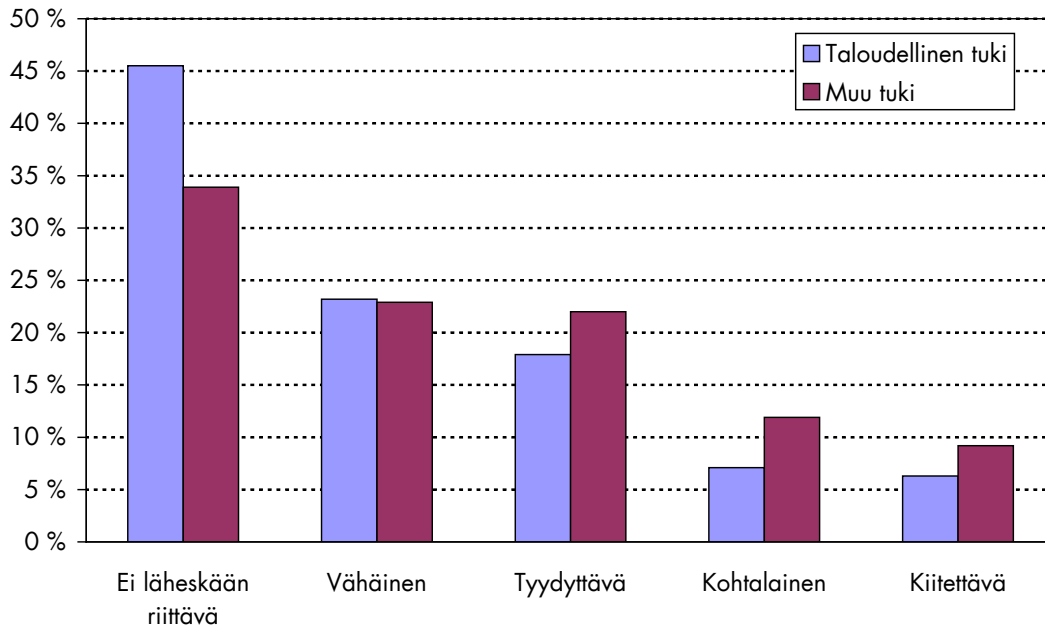
Yli neljäsosa vastaajista (26,1 %) rahoitti kilpaurheilunsa kokonaan itse, kun taas 8,1 % vastaajista ei käyttänyt lainkaan omia varojaan kilpaurheilunsa rahoittamiseen. 63,3 % vastaajista käytti omia varojaan puolet tai sitä enemmän kilpaurheilun kokonaiskustannuksista.

Vastaajia pyydettiin arvioimaan kilpaurheiluun liittyvien kustannusten jakautumista eri rahoittajatahojen kesken. Vastaajien saama taloudellinen tuki kohdistui vain pieneen osan vastaajista (katso Kuvio 12). Paralympiakomitean tuen piirissä oli 28,2 % vastaajista. Vammaisurheilujärjestöiltä ja paikalliseseuroilta sai tukea hieman yli neljäsosa vastaajista. Paralympiakomitealta, vammaisurheilujärjestöiltä, paikalliseseuroilta ja lajiliitoilta saatu tuki kattoi yleisimmin enintään 20 % kokonaiskustannuksista. Opetusministeriön tuki kohdistui pienempään osaan vastaajista, mutta kattoi suuremman osan kustannuksista aina 100 %:iin saakka. Osa vastaajista sai tukea myös ulkopuolisilta sponsoreilta (22,9 %) ja muilta tahoilta (15,2 %) kuten sukulaisilta ja ystäviltä.



Kuvio 12. Vastaajien (100 %) eri tahoilta saama taloudellinen tuki (kyllä = olen saanut tukea, ei = en ole saanut tukea).

Kysyttäessä vastaajien tyytyväisyyttä saamansa taloudellisen tuen määrään alle 10 % kaikista vastaajista koki, että tuen määrä on joko kiitettävällä tai kohtalaisella tasolla (katso Kuvio 13). Yli kaksi kolmasosaa vastaajista arvioi saamansa taloudellisen tuen määrän vähäiseksi tai ei läheskään riittäväksi. Niistä vastaajista, jotka saivat taloudellista tukea (n=82), 36,1 % ei saanut mielestään tukea läheskään riittävästi ja 26,2 %:n mielestä tuen määrä oli vähäinen. Tyydyttävästi sai tukea 21,3 %, kohtalaisesti 8,5 % ja kiitettävästi 7,4 % vastaajista.



Kuvio 13. Vastaajien arvio saamastaan taloudellisen (n=111) ja muun tuen (välineet, varusteet, valmennus) (n=109) määrästä.

### 3.5.2 Muu tuki

Vastaajilta pyydettiin arviota saamansa muun kuin taloudellisen tuen riittävyydestä. Muulla tuella tarkoitettiin tässä yhteydessä välineitä, varusteita ja valmennusta. 66,1 % vastaajista kertoi saavansa tukea myös välineiden, varusteiden tai valmennuksen muodossa. 44,9 % kaikista vastaajista arvioi tuen määrän vähäiseksi tai tyydyttäväksi (Kuvio 13, Muu tuki). 9,2 % sai tukea mielestään kiitettävästi. Niistä vastaajista jotka saivat muuta tukea (n=68) 16,1 % ei saanut tukea mielestään läheskään riittävästi ja 22,1 %:n mielestä tuen määrä oli vähäinen. Tyydyttäväksi tuen määrän arvioi 29,4 %, kohtalaiseksi 19,1 % ja kiitettäväksi 13,2 % vastaajista.

Yleisimmin muuta tukea urheilijat saivat paikallisseuroilta ja seuraavaksi yleisimmin ulkopuolisilta sponsoreilta (katso Kuvio 14). Tukimuodot vaihtelivat tukijatahosta riippuen. Välineitä urheilijat saivat erityisesti vakuutusyhtiöiltä, välinevalmistajilta, maahantuojilta, paikallisilta invali-

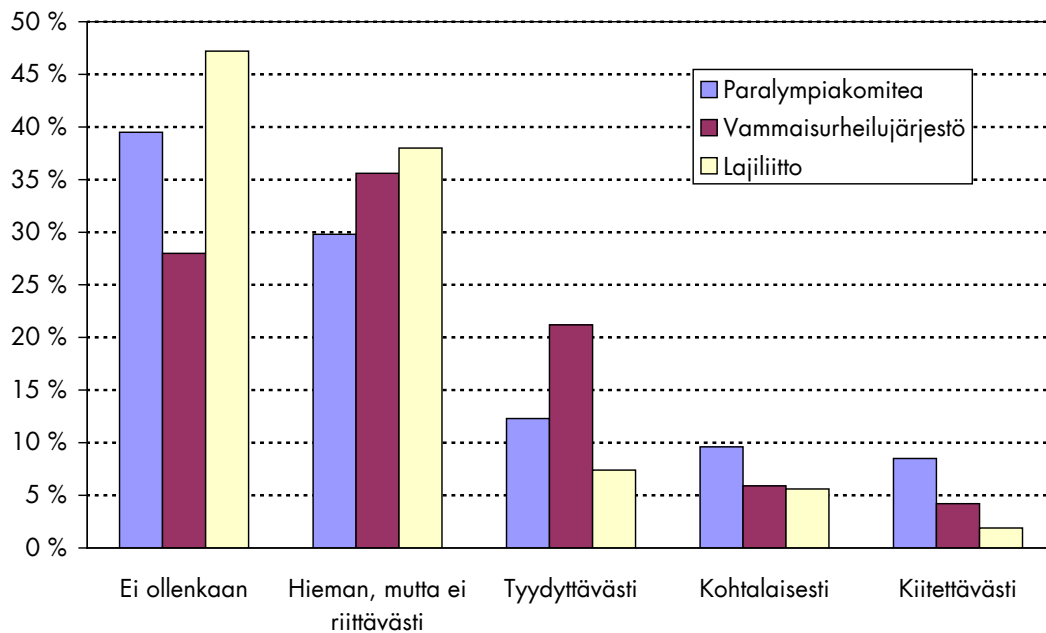
diyhdistyksiltä sekä urheilijatovereilta. Valmennusta vastaajat saivat urheiluakatemialta ja Näkövammaisten keskusliitolta. Lisäksi yliopistot, kunnat, sekä yksityiset henkilöt tukivat urheilijoita kuljetus- ja matkustusavun tai liikuntapaikkamaksujen muodossa.



Kuvio 14. Vastaajien saaman muun tuen jakautuminen.

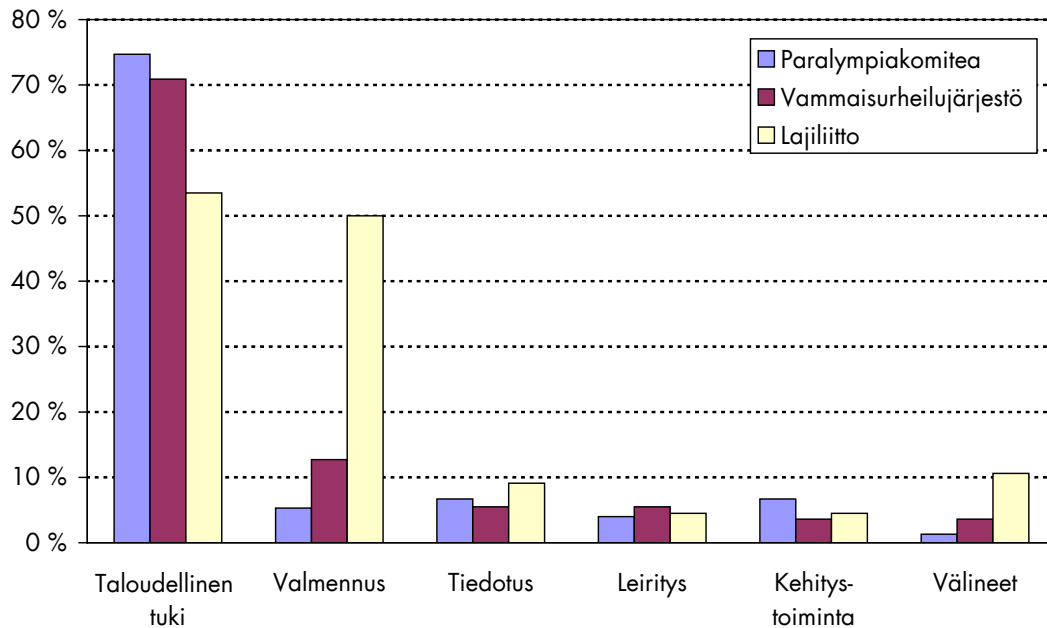
### 3.5.3 Tuki järjestöiltä

Vastaajilta pyydettiin arviota siitä, minkä verran he olivat saaneet tukea urheilu-uralleen paralympiakomitean, vammaisurheilujärjestön ja lajiliiton taholta. 28,0 % - 47,2 % vastaajista kertoi etteivät edellä mainitut järjestöt ole tukeneet heitä ollenkaan urheilu-urallaan (Kuvio 15). Hieman tukea saavia oli 29,8 % - 38,0 % ja kohtalaisesti tai kiitettävästi tukea järjestöiltä saaneita oli alle 10 % vastaajista.



Kuvio 15. Vastaajien arvio paralympiakomitealta ( $n=114$ ), vammaisurheilujärjestöltä ( $n=113$ ) ja lajiliitolta ( $n=108$ ) saamansa tuen määrästä.

Urheilijoilta kysyttiin myös millaista tukea he kultakin järjestöltä haluaisivat. Valtaosa vastaajista toivoi sekä paralympiakomitealta, vammaisurheilujärjestöltä että lajiliitolta taloudellista tukea (Kuvio 16). Lajiliitolta toivottiin myös erityisesti valmennusta. Kaikilta tahoilta odotettiin jonkin verran myös tiedotusta, leiritystä, kehitystoimintaa sekä välineitä. Lisäksi rekrytointiapua odotettiin sekä vammaisurheilujärjestöltä (7,3 %) että lajiliitolta (6,1 %). Harjoittelun mahdollistamista toivottiin sekä paralympiakomitealta (2,7 %) että vammaisurheilujärjestöltä (12,7 %) sekä verkottumista paralympiakomitealta (1,3 %) ja lajiliitolta (3,0 %). Paralympiakomitealta vastaajat toivoivat lisäksi erityisesti kannustusta (6,7 %).



Kuvio 16. Vastaaajien toiveet paralympiakomitean (n=75), vammaisurheilujärjestön (n=55) ja lajiliiton (n=66) tukimuodoista.

#### Vastaaajien kommentteja tukitoimiin liittyen:

*"Kun näkövammaisten keskusliitto ja invalidien liitto meni paran alle, niin minun tuet loppuivat."*

*"Eläkerahat eivät riitä kaikkiin urheilumenoihin, joten taloudellinen tilanne on tosi tiukka. Pitäisi saada urheiluliiton tukea, että urheilu olisi mielekästä."*

*"Rahoituksen vähäisyys korostuu, koska pitäisi pystyä käymään joka vuosi useissa ulkomaisissa kilpailuissa. Systemi on lajissani sellainen, että päästäkseen MM- kisoihin tai paralympialaisiin on käytävä vuosittain vähintään 4–5 kansainvälistä turnausta. Sekin on vähemmän kuin useimmilla muilla kilpailijoilla. Lajia ei osata arvostaa Suomessa, joten sponsoreitakaan ei kiinnosta vaikka kv. taso on korkea (myös vammaisilla)."*

*"On ollut mukava seurata ja olla mukana vammaisurheilussa jo miltei 20 vuotta, kun sen arvostus on selvästi noussut tässä ajassa. Se kenties ainakin jossain määrin lasketaan oikeaksi urheiluksi ja sitä kautta kansainvälisellä tasolla huippu-urheiluksi. Tosin sen takia usein täytyy ihmetellä taloudellisen tms. tuen määriä edelleen! Ne eivät ole ajan tasalla todellakaan!! On todella vaikeaa keskittyä menestymiseen urheilussa kun sitä ei tueta tarpeeksi. Vaaditaan kuitenkin hirveästi koko ajan että jaksaa."*

*"Todennäköisesti harrastaisin kilpa-urheilua ilman taloudellisia tukiakin, mutta tietysti ne tuntuvat mukavilta. Toivoisin lisää panostusta junioritoimintaan ja erityisesti junioreiden kilpa-urheiluun. Sieltä ne uudet harrastajat löytyvät. Juniorikilpailutoiminta antaisi mahdollisuudet osallistua myös kansainväliseen kilpailutoimintaan, jota muut maat jo tekevät."*

*"Vammaisurheilun saattaminen ammattimaiseksi edellyttäisi jonkinlaista henkilökohtaista taloudellista tukea tai rahapalkkiota menestyksestä. Nostaisi motivaatiota ja lisäisi tervettä kilpailua."*

*"Suuri tarve on rahalliseen tukeen. Toive olisi, että ei tarvitsisi itse maksaa kun edustaa omaa isänmaataan."*

*"Harjoittelun määrän lisääminen on kiinni taloudellisista resursseista. Laadun kohentaminen on jatkuva tavoite, mutta ei kovin helppoa omine nokkineen."*

*"Lajin tekninen kehitys on hitaampaa Suomessa kuin ulkomailla, syynä rajalliset resurssit."*

*"Paralympiakomitealla ei ole ymmärrystä vammaisuuteen, jonka vuoksi näkövammaisia on sorrettu. Eriarvoisuus urheilijoiden välillä vie mielekkyyttä. Olisi tärkeää saada selkeää taloudellista tukea, jotta päätoiminen urheilu kannattaisi, muutoin joutuu työelämään eikä urheiluun voi silloin täysin panostaa. Toteutettu valmennuksen priorisointi on antanut tukea vain muutamille, eikä laajaa lajin kehittymistä ole tapahtunut. Kansainvälisissä kilpailuissa on käytävä enemmän, ettei pudota keltasta. Tähän tulee löytyä myös resursseja."*

## 4 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Edellä esitetyt tulokset antavat yleiskuvan suomalaisen vammaishuippu-urheilijan arkipäivästä. Vaikka vastausprosentti oli kohtalainen, on huomioitava, että vastaukset eivät suoraan edusta kaikkien vammaisurheilijoiden näkemyksiä ja tilannetta. Tämän raportin tarkoituksena ei ole kovin pitkälle menevien johtopäätösten tekeminen. Samoin tutkimuksessa mukana olevien lajien välistä vertailua ei nähty myöskään tarkoituksenmukaiseksi. Seuraavassa nostetaan esille muutama keskeinen havainto kerätystä aineistosta, joiden pohjalta on mahdollista avata keskustelua vammaishuippu-urheilun kentällä.

Vammaishuippu-urheilu on Suomessa ollut pitkään kokeneiden vammaisurheilijoiden aluetta. Tässä selvityksessä vastaajien keski-ikä oli kohtalaisen korkea, 37 vuotta. Monessa lajissa sukupolvenvaihdos on juuri tapahtunut tai on parhaillaan meneillään. Suuri haaste onkin saada lisää urheilijoita, etenkin nuoria, aktivoitumaan mukaan kilpailutoimintaan. Moni tämän kyselyn vastaajista esitti huolensa juuri uusien urheilijoiden rekrytoimisesta ja siihen toivottiin myös panostusta eri tahoilta. Samoin tuotiin esille, että pitkällä tähtäimellä nuorten saaminen kilpaurheilutoimintaan edellyttäisi seuratason suunnitelmallista mukaantuloa.

Vammaishuippu-urheilijoilla on ollut erilaisia reittejä huipulle. Tämän selvityksen mukaan kilpailutoimintaan mukaan tulemisessa suurta roolia näyttelivät ystävät ja tuttavat. Tanja Karin Pro gradu -työssään (2001) haastattelemat vammaisurheilijat olivat "ajautuneet" vammaisurheilun piiriin - kukaan ei ollut tullut mukaan toimintaan systemaattisen valmennusjärjestelmän tai ohjelman kautta. Konkreettiset ja suunnitelmalliset toimenpiteet uusien lahjakkuuksien löytymiseen ja heidän huipulle viemiseen ovatkin puuttuneet vielä viime vuosiin saakka. Paralympiakomitea on tarttunut haasteeseen käynnistämällä hankkeita uusien urheilijoiden rekrytoimiseksi. Vuonna 2006 käynnistyi naisten huippu-urheiluohjelma Likat Liikkeelle, joka on osa kansainvälisen Paralympiakomitean Women in Sport -ohjelmaa. Tämän ohjelman tavoitteena on erityisesti tyttöjen ja naisten rekrytoiminen vammaisurheilun piiriin (<http://www.paralympia.fi/likatliikkeelle/>). Toinen käynnissä oleva ohjelma on vuonna 2008 käynnistetty Tie Tähtiin -hanke, jonka tavoitteena on rekrytoida vammaisurheilun piiriin lisää uusia ja nuoria urheilijoita, turvata vammaishuippu-urheilun tulevaisuus kehittämällä ja tehostamalla lahjakkaiden nuorten ja uusien kykyjen määrätietoista huippu-urheiluun tähtäävää valmentautumista, kehittää paralympiakomitean nuorisjärjestelmää sekä ja hyödyntää paralympialaisissa kilpailuiden urheilijoiden kokemusta vammaisurheilun eri tehtävissä ([http://www.paralympia.fi/tie\\_tahtiin/](http://www.paralympia.fi/tie_tahtiin/)).

Harjoittelumäärän suhteen vastaajat osoittautuivat varsin heterogeeniseksi joukoksi. Vastaajissa oli mukana urheilijoita, joiden harjoittelumäärät olivat melko alhaiset; toisaalta mukana oli lähes kokopäiväisesti urheiluun panostavia henkilöitä. Esimerkiksi viikoittainen harjoituskertojen määrä vaihteli yhdestä harjoituksesta 16 harjoitukseen viikossa. Harjoitteluun liittyvän ajankäytön suhteen aineisto oli kaksihuippuinen. Yleisimmin harjoitteluun käytettiin aikaa 2-4 tuntia

viikossa. Toisaalta, vastaajista erottui selvästi myös toinen ryhmä, joka käytti harjoitteluun 10-15 tuntia viikossa. On myös huomioitava, että matkat ja valmistelut nostivat kokonaisajankäyttöä monilla urheilijoilla tuntuvasti: yleisimmin viikoittainen kokonaisajankäyttö vaihteli 5-7 tunnin tai 20-25 tunnin välillä. Osalla urheilijoista kului jopa enemmän aikaa valmisteluihin ja matkoihin kuin varsinaiseen harjoitukseen. Koska kansainvälinen kilpailu kovenee koko ajan, menestyminen arvokisoissa edellyttää huippu-urheilijan asenteen sekä hyvien ominaisuuksien lisäksi entistä määrätietoisempää, pitkäjänteisempää ja ammattimaisempaa valmentautumista ja harjoittelua. Tämä luo haasteita päivittäisvalmennuksen ja valmennusolosuhteiden kehittämiseksi sekä muiden asianmukaisten tukitoimien järjestämiselle.

Mitkä tekijät sitten ovat menestymisen takana? Suurin osa vastaajista arvioi yleisen terveydentilan lisäksi taloudellisen tuen ja harjoitteluolosuhteiden olevan kilpailumenestyksen avaintekijöitä. Kaikilla urheilijoilla nämä menestykseen vaikuttavat tekijät eivät kuitenkaan ole kyselyn mukaan kunnossa. Yli kaksi kolmasosaa vastaajista arvioi saamansa taloudellisen tuen määrän vähäiseksi tai ei läheskään riittäväksi. Suurin osa urheilijoista osallistui kustannuksiin itse hyvin merkittävällä panoksella ja yli neljäsosa vastaajista rahoitti kilpaurheilunsa kokonaan itse. Tuntuu tukea järjestöjen taholta saivat ainoastaan terävimmällä huipulla olevat urheilijat. Taloudellista tukea vastaajat toivoivatkin sekä vammaisurheilujärjestön, paralympiakomitean että lajiliiton taholta. Harjoitteluolosuhteisiinsa oli tyytyväinen yli kaksi kolmasosaa vastaajista, mutta toisaalta osa arvioi tilanteensa jopa erittäin heikoksi. Suurkaupungissa asuvat urheilijat näyttivät olevan pienellä paikkakunnalla tai maaseudulla asuvia urheilijoita paremmassa asemassa harjoittelupaikkojen sijainnin suhteen. Matkat harjoittelupaikoille olivat maaseudulla ja pienissä taajamissa huomattavasti pidemmät kuin esimerkiksi pääkaupunkiseudulla: osalla harjoittelupaikalle oli matkaa yli 200 kilometriä. Lisäksi maajoukkueleiritykset keskittyvät usein Etelä-Suomeen, mikä asettaa muualla asuvat vastaajien mukaan eriarvoiseen asemaan.

Vammaisurheilu elää muutosten aikaa. Yhä koveneva kansainvälinen kilpailu on jo heijastunut toimintatapoihin myös Suomessa. Vapaaehtoisuuteen perustuvasta toiminnasta on siirrytty huippu-urheilukriteerit täyttävien urheilijoiden aikakaudelle. Resursseja onkin kohdennettu viime aikoina enenevässä määrin ammattimaisemman vammaishuippu-urheilun mahdollistamiseen. Myös integraatioprosessi on edennyt monessa lajissa. Suuri muutos lähiaikoina tulee olemaan vammaisurheilujärjestöjen yhdistyminen, kun Suomen Invalidien Urheiluliitto ry (SIU), Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry (SKLU) ja Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ELLI ry sekä Näkövammaisten Keskusliiton liikuntatoimi yhdistyvät uudeksi, Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta -nimiseksi järjestöksi (VAU ry). Jatkossa olisikin hyödyllistä arvioida myös näiden muutosten vaikutuksia urheilijatasolla ja pohtia, onko toiminta kehittynyt haluttuun suuntaan.

## LÄHDELUETTELO

Huippu-urheilutyöryhmän muistio. (2004) Opetusministeriön työryhmän muistioita ja selvityksiä 2004:22. Helsinki. Opetusministeriö.

Kari, Tanja. (2001) Vammaishuippu-urheilijana Suomessa. Tutkimus toimintaympäristön ja sisäisten motivaatiotekijöiden merkityksestä vammaisurheilussa. Pro gradu –tutkielma, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto.

Suomen paralympiakomitean rooli. Tulostettu 12.6.2009. [http://www.paralympia.fi/uploads/files/Paralympiakomitean\\_rooli.pdf](http://www.paralympia.fi/uploads/files/Paralympiakomitean_rooli.pdf)

Vammaishuippu-urheilun valmennus- ja kansainväliset kilpailutoimintasuuntaviivat vuosille 2005–2012. Tulostettu 12.6.2009. [http://www.paralympia.fi/uploads/files/Paralympidi\\_suunnitelma.pdf](http://www.paralympia.fi/uploads/files/Paralympidi_suunnitelma.pdf).

## LIITE A. KYSELYLOMAKE URHEILIJOILLE

Ellei toisin mainita, rengasta oikeaa vaihtoehtoa vastaava numero tai kirjoita vastauksesi sille varattuun tilaan.

### 1. Sukupuoli

- 1 Nainen
- 2 Mies

### 2. Syntymävuosi \_\_\_\_\_

### 3. Perhesuhteet

- 1 Naimisissa
- 2 Avoliitossa/kihloissa
- 3 Naimaton
- 4 Eronnut
- 5 Leski

### 4. Lasten lukumäärä \_\_\_\_\_

### 5. Ammatti \_\_\_\_\_

### 6. Onko sinulla

- 1 liikuntavamma?
- 2 näkövamma?
- 3 muu; mikä? \_\_\_\_\_

### 7. Miten vammauduit?

- 1 Minulla on syntymävamma
- 2 Tapaturman seurauksena
- 3 Sairauden seurauksena
- 4 Muuten; miten? \_\_\_\_\_

### 8. Koulutustausta

- 1 Peruskoulu
- 2 Ammatillinen perustutkinto
- 3 Lukion oppimäärä/ylioppilastutkinto
- 4 Ammattikorkeakoulututkinto
- 5 Yliopisto
- 6 Muu; mikä? \_\_\_\_\_

### 9. Opiskeletko tällä hetkellä päätoimisesti?

- 1 En opiskele tällä hetkellä päätoimisesti
- 2 Opiskelen ammatillisessa oppilaitoksessa

- 3 Opiskelen lukiossa
- 4 Opiskelen ammattikorkeakoulussa
- 5 Opiskelen yliopistossa
- 6 Muu vaihtoehto; mikä? \_\_\_\_\_

**10. Mikä on tämänhetkinen työllistymistilanteesi?**

- 1 En ole ansiotyössä, koska opiskelen
- 2 Olen kokopäivätyössä
- 3 Olen osa-aikatyössä
- 4 Olen työkokeilussa
- 5 Olen työkyvyttömyyseläkkeellä
- 6 Olen työtön
- 7 Muu vaihtoehto, mikä? \_\_\_\_\_

**11. Asuinpaikkasi**

- 1 Pääkaupunkiseutu (Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen)
- 2 Yli 20.000 asukkaan kaupunki
- 3 Alle 20.000 asukkaan kaupunki
- 4 Maaseutu/maaseututajama

**12. Mitä urheilulajeja harrastat tällä hetkellä (ei koululiikunta)? Kirjoita lajin nimi viivalle ja arvioi harrastamistasi alla olevan ohjeen mukaisesti.**

- 1= Harrastan lajia kilpailumielessä (=päälaji)  
2= Harrastan lajia kilpailumielessä, mutta päälajin/päälajien ehdoilla (=sivulaji)  
3= Harrastan lajia satunnaisesti omaksi huvikseni (=kokeillut lajia vähintään muu-  
taman kerran)

	pää- lajini	sivu- lajini	harrastan satunnaisesti
1. _____	1	2	3
2. _____	1	2	3
3. _____	1	2	3
4. _____	1	2	3
5. _____	1	2	3
6. _____	1	2	3
7. _____	1	2	3
8. _____	1	2	3

**13. Harrastatko aktiivisesti muuta kuin urheilua?**

- 1 En
- 2 Kyllä; mitä? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**14. Onko sinulla virallista kansainvälistä luokitusta?**

- 1 Ei
- 2 Kyllä; luokitukseni on \_\_\_\_\_

**15. Missä luokassa kilpailet päälaajissasi**

kansallisella tasolla ? \_\_\_\_\_

kansainvälisellä tasolla ? \_\_\_\_\_

**16. Miltä tahoilta ja kuinka paljon saat tällä hetkellä taloudellista tukea kilpaurheiluusi joko henkilökohtaisena tai maajoukkueen kautta tulevana tukena? Ympyröi vaihtoehtoista tukijata-hosi ja arvioi saamasi tuen määrä tahoittain prosentteina siten että kokonaismääräksi tulee 100%.**

1	Rahoitan itse kilpaurheiluni	_____	%
2	Paikallisseuralta	_____	%
3	Vammaisurheilujärjestöltä	_____	%
4	Lajiliitolta	_____	%
5	Paralympiakomitealta	_____	%
6	Opetusministeriöltä (urheilija-apuraha)	_____	%
7	Ulkopuolisilta sponsoreilta; mistä? _____	_____	%
8	Muualta; mistä ? _____	_____	%
	Yhteensä	100	%

**17. Millainen on mielestäsi saamasi taloudellisen tuen määrä?**

- 1 Ei läheskään riittävä
- 2 Vähäinen
- 3 Tyydyttävä
- 4 Kohtalainen
- 5 Kiitettävä

**18. Miltä tahoilta saat tällä hetkellä muunlaista tukea (esimerkiksi varusteita, välineitä, valmennusta) kilpaurheiluusi?**

- 1 En saa muunlaista tukea
- 2 Paikallisseuralta
- 3 Vammaisurheilujärjestöltä
- 4 Lajiliitolta
- 5 Paralympiakomitealta
- 6 Ulkopuolisilta sponsoreilta; mistä ja mitä? \_\_\_\_\_

7 Muualta; mistä ja mitä? \_\_\_\_\_

**19. Millainen on mielestäsi saamasi muunlaisen tuen (esimerkiksi varusteet, välineet, valmennus) määrä?**

- 1 Ei läheskään riittävä
- 2 Vähäinen

- 3 Tyydyttävä
- 4 Kohtalainen
- 5 Kiitettävä

**20. Miten tulit mukaan päälaajisi kilpailutoimintaan?**

---

---

---

**21. Kuinka kauan olet ollut mukana päälaajisi kilpailutoiminnassa? noin \_\_\_\_\_ vuotta**

**22. Kuinka usein osallistut päälaajisi**

- 1 kansallisiin kilpailuihin? \_\_\_\_\_ kertaa/vuosi
- 2 kansainvälisiin kilpailuihin? \_\_\_\_\_ kertaa/vuosi

**23. Mikä on korkein taso millä olet kilpaillut päälaajissasi? (vain yksi vastaus)**

- 1 Piiritason kilpailuissa
- 2 Kansallisen tason kilpailuissa (SM)
- 3 Kansainvälisissä kilpailuissa (EM, MM)
- 4 Paralympialaisissa

**24. Mikä on paras saavutuksesi päälaajissasi**

1. kansallisella tasolla? \_\_\_\_\_

---

---

2. kansainvälisellä tasolla? \_\_\_\_\_

---

---

**25. Mikä on tavoitteesi päälaajisi kilpailuissa tulevalla kaudella?**

- 1 Osallistua piiritason kilpailuihin
- 2 Menestyä piiritason kilpailuissa
- 3 Osallistua kansallisen tason kilpailuihin
- 4 Menestyä kansallisen tason kilpailuissa
- 5 Kilpailla kansainvälisen tason kilpailuissa
- 6 Menestyä kansainvälisen tason kilpailuissa

**26. Arvioi minkä verran seuraavilla tekijöillä on vaikutusta menestykseesi tulevaisuudessa arvokilpailuissa?**

	vähän		merkitsevästi		ratkaisevasti
1. Harjoitteluolosuhteet	1	2	3	4	5
2. Henkilökohtainen valmentaja	1	2	3	4	5
3. Avustaja	1	2	3	4	5

---

4. Opas	1	2	3	4	5
5. Taloudellinen tuki	1	2	3	4	5
6. Yleinen terveydentila	1	2	3	4	5
7. Muu syy; mikä? _____	1	2	3	4	5
8. Muu syy; mikä? _____	1	2	3	4	5
9. Muu syy; mikä? _____	1	2	3	4	5

**27. Minkä verran käytät aikaa harjoitteluusi (alkuverryttely, harjoittelu, loppuverryttely)**

1. päälaajissasi? noin \_\_\_\_\_ kertaa viikossa  
noin \_\_\_\_\_ minuuttia/harjoitus
2. muissa lajeissa? noin \_\_\_\_\_ kertaa viikossa  
noin \_\_\_\_\_ minuuttia /harjoitus
3. muussa liikunnassa? noin \_\_\_\_\_ kertaa viikossa  
noin \_\_\_\_\_ minuuttia /harjoitus

**28. Minkä verran käytät aikaa matkoihin harjoittelupaikallesi (yhteen suuntaan)**

1. päälaajissasi? noin \_\_\_\_\_ minuuttia/harjoitus
2. muissa lajeissa? noin \_\_\_\_\_ minuuttia/harjoitus
3. muussa liikunnassa? noin \_\_\_\_\_ minuuttia/harjoitus

**29. Minkä verran käytät aikaa muihin harjoitteluun liittyviin toimenpiteisiin (esim. pukeutuminen, välineiden kokoaminen, peseytyminen)**

1. päälaajissasi? noin \_\_\_\_\_ minuuttia/harjoitus
2. muissa lajeissa? noin \_\_\_\_\_ minuuttia/harjoitus
3. muussa liikunnassa? noin \_\_\_\_\_ minuuttia/harjoitus

**30. Kuinka pitkä matka kodistasi on päälaajisi pääasialliselle harjoittelupaikalle**

1. kesällä? noin \_\_\_\_\_ km
2. talvella? noin \_\_\_\_\_ km

**31. Miten kuljet harjoittelupaikallesi?**

1. Omalla/perheeni autolla
2. Julkisilla kulkuneuvoilla (linja-auto, juna)
3. Taksilla
4. Muuten, miten \_\_\_\_\_

**32. Käytätkö urheilusuorituksessasi avustajaa (matkat, harjoittelun toteutus, muut toimenpiteet)?**

1. En
2. Kyllä; mihin? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Jos vastasit edelliseen kysymykseen Kyllä, vastaa myös kysymykseen 33. Jos vastasit edelliseen kysymykseen En, siirry suoraan kysymykseen 34.

---

**33. Millä tavoin avustaja-asiat ovat kohdallasi tällä hetkellä järjestyksessä?**

- 1 Erittäin heikosti
- 2 Melko heikosti
- 3 Keskinkertaisesti
- 4 Melko hyvin
- 5 Erittäin hyvin

**34. Käytätkö urheilusuorituksessasi opasta?**

- 1 En
- 2 Kyllä; mihin? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Jos vastasit edelliseen kysymykseen Kyllä, vastaa myös kysymykseen 35. Jos vastasit edelliseen kysymykseen En, siirry suoraan kysymykseen 36.

**35. Millä tavoin opasasiat ovat kohdallasi tällä hetkellä järjestyksessä?**

- 1 Erittäin heikosti
- 2 Melko heikosti
- 3 Keskinkertaisesti
- 4 Melko hyvin
- 5 Erittäin hyvin

**36. Onko sinulla henkilökohtainen valmentaja?**

- 1 Ei
- 2 Kyllä

Jos vastasit edelliseen kysymykseen Kyllä, vastaa myös kysymykseen 37. Jos vastasit edelliseen kysymykseen Ei, siirry suoraan kysymykseen 38.

**37. Kuinka usein**

1. tapaat henkilökohtaista valmentajaasi? (esim. kertaa/viikossa; kertaa/kuukaudessa)?

\_\_\_\_\_

2. olet muuten yhteydessä (puhelin, sähköposti) henkilökohtaiseen valmentajaasi? (esim. kertaa/viikossa; kertaa/kuukaudessa)

\_\_\_\_\_

**38. Kuinka usein**

1. tapaat lajivalmentajaasi/lajisi päävalmentajaa (esim. kertaa/viikossa; kertaa/kuukaudessa)?

\_\_\_\_\_

2. olet muuten yhteydessä (puhelin, sähköposti) lajivalmentajaasi? (esim. kertaa/viikossa; kertaa/kuukaudessa)

---

---

**39. Arvioi minkä verran saat ohjausta ja valmennusta verrattuna muihin kanssakilpailijoihisi kansallisella tasolla?**

- 1 Huomattavasti vähemmän
- 2 Hieman vähemmän
- 3 Yhtä paljon
- 4 Hieman enemmän
- 5 Selvästi enemmän

**40. Arvioi minkä verran saat ohjausta ja valmennusta verrattuna muihin kanssakilpailijoihisi kansainvälisellä tasolla?**

- 1 Huomattavasti vähemmän
- 2 Hieman vähemmän
- 3 Yhtä paljon
- 4 Hieman enemmän
- 5 Selvästi enemmän

**41. Minkälaiset harjoitteluolosuhteet (suorituspaikat, välineet, yms.) sinulla on sillä paikkakunnalla, missä pääasiallisesti harjoittelet?**

- 1 Erittäin heikot
- 2 Melko heikot
- 3 Keskinkertaiset
- 4 Melko hyvät
- 5 Erittäin hyvät

**42. Oletko vammattomien paikallisurheiluseuran jäsen?**

- 1 Ei
- 2 Kyllä

**43. Oletko vammaisurheilujärjestön jäsen?**

- 1 Ei
- 2 Kyllä

**44. Onko jokin asia vähentänyt viime aikoina halukkuuttasi harrastaa päälajiasi?**

	Ei lainkaan		Jonkin verran		Erittäin paljon
1. Sairastuminen/loukkaantuminen	1	2	3	4	5

---

2. Erimielisyydet valmentajan kanssa	1	2	3	4	5
3. Harrastus on ollut liian kallis	1	2	3	4	5
4. Ei ole ollut avustajaa	1	2	3	4	5
5. Harjoitteluolosuhteeni ovat heikot	1	2	3	4	5
6. Matkat harjoittelupaikalle tuottavat ongelmia	1	2	3	4	5
7. Ei ole ollut opasta	1	2	3	4	5
8. Heikko menestys kilpailuissa	1	2	3	4	5
9. Ei ole jäänyt aikaa muille harrastuksille kuin urheilulle	1	2	3	4	5
10. Kyllästyminen lajiin	1	2	3	4	5
11. Valmennuksen taso on ollut heikko	1	2	3	4	5
12. Halu harrastaa jotakin muuta urheilulajia	1	2	3	4	5
13. Harjoittelu on ollut liian rasittavaa	1	2	3	4	5
14. Halu panostaa opiskeluun	1	2	3	4	5
15. Sairastuminen/loukkaantuminen	1	2	3	4	5
16. Perhesyyt	1	2	3	4	5
17. Muu syy; mikä? _____	1	2	3	4	5
18. Muu syy; mikä? _____	1	2	3	4	5

**45. Minkä verran Paralympiakomitea on toiminnallaan tukenut urheilu-uraasi?**

- 1 Ei ollenkaan
- 2 Hieman, mutta ei riittävästi
- 3 Tyydyttävästi
- 4 Kohtalaisesti
- 5 Kiitettävästi

**46. Minkä verran vammaisurheilujärjestö on toiminnallaan tukenut urheilu-uraasi?**

- 1 Ei ollenkaan
- 2 Hieman, mutta ei riittävästi
- 3 Tyydyttävästi
- 4 Kohtalaisesti
- 5 Kiitettävästi

**47. Minkä verran lajiliitto on toiminnallaan tukenut urheilu-uraasi?**

- 1 Ei ollenkaan
- 2 Hieman, mutta ei riittävästi
- 3 Tyydyttävästi
- 4 Kohtalaisesti
- 5 Kiitettävästi

**48. Millaista tukea toivoisit saavasi urheilu-urallasi**

- 1 Paralympiakomitealta? \_\_\_\_\_
  - 2 vammaisurheilujärjestöltä? \_\_\_\_\_
-

3 lajiliitolta? \_\_\_\_\_

**49. Oletko ollut mukana maajoukkueleirillä ?**

- 1 En  
2 Kyllä

Jos vastasit Kyllä, vastaa myös kysymyksiin 50 ja 51. Jos vastasit En, siirry suoraan kysymykseen 52.

**50. Missä maajoukkueleiri pidettiin?**

- 1 Valmennuskeskuksessa  
2 Urheiluopistolla  
3 Kuntoutuskeskuksessa  
4 Liikuntakeskuksessa  
5 muualla, missä? \_\_\_\_\_

**51. Miten tyytyväinen olet maajoukkue toiminnan seuraaviin osa-alueisiin ?**

	En lainkaan tyytyväinen			Erittäin tyytyväinen	
1. Leirityspaikat	1	2	3	4	5
2. Leiritysjankohdat	1	2	3	4	5
3. Päävalmentajan toiminta	1	2	3	4	5
4. Joukkueenjohtajan toiminta	1	2	3	4	5
5. Yleiset järjestelyt (kuljetukset, ruokailut)	1	2	3	4	5
6. Tiedottaminen	1	2	3	4	5
7. Joukkuehenki	1	2	3	4	5
8. Valmennuksen sisältö	1	2	3	4	5
9. Leirin rytmitys	1	2	3	4	5
10. Harjoitteet leirillä	1	2	3	4	5

**52. Voit kirjoittaa tähän omia kommenttejasi liittyen kilpaurheiluharrastukseesi.**

---

---

---

---

---

**KIITOS VASTAUKSESTASI!**

---

## LIITE B. SAATEKIRJE 1

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU)  
Helmikuu 2006

Hyvä vastaaja,

Tässä kirjeessä saat vastattavaksesi kyselylomakkeen, jolla kerätään tietoa tutkimusprojektiämme varten. Tutkimuksen kohderyhmä koostuu Suomen Paralympiakomitean, Suomen Invalidien Urheiluliiton sekä Näkövammaisten Keskusliiton urheilijoista. Tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoa vammaisurheilijan päivittäiseen harjoitteluun ja kilpailutoimintaan liittyvistä asioista. Tutkimuksen toteuttaa Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, mutta mukanaolosi on erittäin tärkeää tutkimuksen onnistumiseksi. Kyselystä saatujen tietojen avulla on tarkoitus kehittää tukitoimia, joilla pyritään edistämään vammaisurheilijan urheilu-uran kehittymistä niin päivittäisvalmennuksen kuin kilpailutoiminnankin alueella. Kyselyn tuloksista kerrotaan seminaareissa, vammaisurheilujulkaisuissa sekä Paralympiakomitean internet-sivuilla.

Toivommekin että sinulta löytyy hetki aikaa (noin 30 minuuttia) vastata lomakkeessa esitettyihin kysymyksiin. Tämän saatekirjeen lisäksi löydät kuoresta sekä varsinaisen kyselylomakkeen että valmiin vastauskuoren. Vastaa lomakkeen kysymyksiin, laita lomake vastauskuoreen ja laita kuori postilaatikkoon. Postimaksu on maksettu puolestasi, joten sinun ei tarvitse laittaa kuoreen postimerkkiä.

Kaikkia antamiasi tietoja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Voit vastata nimettömänä. Tietojasi käytetään ainoastaan tämän tutkimuksen tarkoituksiin eikä niitä luovuteta eteenpäin esimerkiksi valmentajille. Tietojasi ei myöskään käytetä arvokisavalinnoissa. Saamasi kyselylomakkeen yläreunassa on henkilökohtainen numerotunniste, jota käytetään aineiston tallennusvaiheessa. Kun tiedot on tallennettu, numerotunnisteesi tuhoataan. Tunnistetiedot ovat ainoastaan yhden henkilön hallinnassa, jota sitoo vaitiolovelvollisuus. Henkilötietolain edellyttämä rekisteriseloste on saatavissa Niilo Konttiselta. Mikäli sinulla on kysyttävää tutkimuksesta, voit ottaa yhteyttä allekirjoittaneisiin henkilöihin (yhteystiedot näet sivun alareunassa). Lisäksi voit ottaa yhteyttä Paralympiakomitean valmennuspäällikköön Leena Paavolaiseen (email: [leena.paavolainen@paralympia.fi](mailto:leena.paavolainen@paralympia.fi), GSM. 050-5669869). Säilytä tämä sivu mahdollista yhteydenottoa varten.

Palauta kysely mahdollisimman pian, viimeistään helmikuun 2006 loppuun mennessä.

Terveisin,

---

Niilo Konttinen  
Psykologi, PsT  
Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU)  
GSM. 040-5054728  
email: [niilo.konttinen@kihu.fi](mailto:niilo.konttinen@kihu.fi)

---

Kaisu Mononen  
Paralympiaurheilun kehittäjä  
Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU)  
GSM. 040-7522267  
email: [kaisu.mononen@kihu.fi](mailto:kaisu.mononen@kihu.fi)

---

## LIITE C. SAATEKIRJE 2

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU)  
Toukokuu 2006

Hyvä vastaaja,

Sait helmikuussa vastattavaksesi kyselylomakkeen, jolla kerättiin tietoa tutkimusprojektiimme varten. Emme saaneet silloin vastauksiasi, ja toivoisimme, että sinulta löytyisi nyt paremmin aikaa vastata lomakkeen kysymyksiin.

Tutkimuksen kohderyhmä koostuu Suomen Paralympiakomitean, Suomen Invalidien Urheiluliiton sekä Näkövammaisten Keskusliiton urheilijoista. Tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoa vammaisurheilijan päivittäiseen harjoitteluun ja kilpailutoimintaan liittyvistä asioista. Tutkimuksen toteuttaa Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, mutta mukanaolosi on erittäin tärkeää tutkimuksen onnistumiseksi. Kyselystä saatujen tietojen avulla on tarkoitus kehittää tukitoimia, joilla pyritään edistämään vammaisurheilijan urheilu-uran kehittymistä niin päivittäisvalmennuksen kuin kilpailutoiminnankin alueella. Kyselyn tuloksista kerrotaan seminaareissa, vammaisurheilujulkaisuissa sekä Paralympiakomitean internet-sivuilla.

Toivommekin siis, että sinulta löytyisi hetki aikaa (noin 30 minuuttia) vastata lomakkeessa esitettyihin kysymyksiin. Tämän saatekirjeen lisäksi löydät kuoresta sekä varsinaisen kyselylomakkeen että valmiin vastauskuoren. Vastaa lomakkeen kysymyksiin, laita lomake vastauskuoreen ja laita kuori postilaatikkoon. Postimaksu on maksettu puolestasi, joten sinun ei tarvitse laittaa kuoreen postimerkkiä.

Kaikkia antamiasi tietoja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Voit vastata nimettömänä. Tietojasi käytetään ainoastaan tämän tutkimuksen tarkoituksiin eikä niitä luovuteta eteenpäin esimerkiksi valmentajille. Tietojasi ei myöskään käytetä arvokisavalinnoissa. Saamasi kyselylomakkeen yläreunassa on henkilökohtainen numerotunniste, jota käytetään aineiston tallennusvaiheessa. Kun tiedot on tallennettu, numerotunnisteesi tuhoetaan. Tunnistetiedot ovat ainoastaan yhden henkilön hallinnassa, jota sitoo vaitiolovelvollisuus. Henkilötietolain edellyttämä rekisteriseloste on saatavissa Niilo Konttiselta. Mikäli sinulla on kysyttävää tutkimuksesta, voit ottaa yhteyttä allekirjoittaneisiin henkilöihin (yhteystiedot näet sivun alareunassa). Säilytä tämä sivu mahdollista yhteydenottoa varten.

Palauta kysely mahdollisimman pian, mieluiten ennen 1.6. 2006.

Terveisin,

---

Niilo Konttinen  
Psykologi, PsT  
Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU)  
GSM. 040-5054728  
email: [niilo.konttinen@kihu.fi](mailto:niilo.konttinen@kihu.fi)

---

Kaisu Mononen  
Paralympiaurheilun kehittäjä  
Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU)  
GSM. 040-7522267  
email: [kaisu.mononen@kihu.fi](mailto:kaisu.mononen@kihu.fi)