

Esa Lappalainen

PARA-TAEKWONDO – SOVELTAVA TAEKWONDO – VAMMAISTAEKWONDO

Taekwondo eritysryhmille

Sabumnim-tutkimusraportti
Lokakuu 2016

Lapsilleni: Taru, Mira, Mari, Tero ja Aino.

SISÄLLYSLUETTELO

	LYHENTEET	4
1	JOHDANTO	5
2	PARA-TAEKWONDON MM- JA EM-KILPAILUT	7
	2.1 Järjestetyt arvokilpailut	7
	2.2 Painoluokat	8
	2.3 Luokittelu vamma-asteen mukaan	9
3	VAMMAISURHEILU SUOMESSA JA SEN KEHITTÄMINEN	12
	3.1 Suomen Vammaisurheilu ja liikunta	12
	3.2 Suomen Paralympiakomitea	13
	3.3 Sovellettu judo Suomessa	13
	3.4 Para-taekwondo / soveltava taekwondo Suomessa	15
	Matti Sairanen	15
	Malmin Taekwondo	16
	Eryistukea tarvitsevien harjoitusryhmät	16
	Ohjaajakoulutus	18
	Tuomarikoulutus ja -toiminta	18
	Kilpailujärjestelmä ja -toiminta	19
	Valmennuskeskus	19
	Tutkimukset	20
	Hallinto ja resurssit sekä liiton tapahtumat	20
	Informaatio	21
	Joitakin ajatuksia sabumnimeille	21
4	LOPUKSI	22
	LÄHTEET	23

LYHENTEET

ADHD	Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö
EPTU	European Paralympic Taekwondo Union, Euroopan Para-Taekwondo Unioni
ID	Intellectual Disabilities, (Älyllisesti) Kehitysvammaiset
INAS	International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability, Kansainvälinen Kehitysvammaisten urheiluliitto
IPC	International Paralympic Committee, Kansainvälinen Paralympiakomitea
IR	International Referee, Kansainvälinen tuomari
IWAS	International Wheelchair and Amputee Sports Federation, Kansainvälinen Pyörätuoliturheiluliitto
KELA	Kansaneläkelaitos
KIHU	Kilpa- ja Huippu-urheilun Tutkimuskeskus
NI	Neurological Impairments, Neurologisesti sairaat ja vammaiset
VAU	Suomen Vammaisurheilu ja liikunta ry
VI	Visual Impaired, Näkövammaiset
WTF	World Taekwondo Federation, Maailman Taekwondoliitto
CPISRA	Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association. Kansainvälinen CP-vammaliitto.

1 JOHDANTO

Vuonna 2005 WTF (World Taekwondo Federation) perusti Para-taekwondo-komitean kehittämään taekwondo kaikkille vammaisurheilijoille. Aluksi keskityttiin kehittämään ottelua raajarajoitteisille urheilijoille. Ensimmäiset para-taekwondon arvokilpailut pidettiin ottelussa vuonna 2009.(1)

Para-taekwondo-komitean työn myötä yhteistyötä on kehitetty vuosien varrella eri vammaisjärjestöjen kanssa. Vuonna 2013 para-taekwondon kilpailut päätettiin laajentaa maailmanlaajuisesti kaikille vammaisryhmille. Samalla päätettiin, että para-taekwondo poomsaesta tulee kilpailumuoto kehitysvammaisille (ID, Intellectual Disabilities), neurologisesti sairaille ja vammaisille (NI, Neurological Impairments) ja näkövammaisille (VI, Visual Impaired) urheilijoille.(1) Laajennus kaikille vammaisryhmille ei kuitenkaan ole ollut yhtä nopeaa kuin tehdyt päätökset, mutta pienin askelin para-taekwondo on kehitetty, ja kehitetään edelleen. Vuonna 2014 sovittiin myös para-taekwondon yhteistyöstä pyörätuoliurheilijoiden (IWAS, International Wheelchair and Amputee Sports Federation, Kansainvälinen Pyörätuoliurheiluliitto) kanssa (1).

WTF:stä tuli Kansainvälisen Paralympiakomitean jäsen (IPC, International Paralympic Committee) syksyllä 2013. Se on ollut yksi merkittävä askel lajin kehittämisessä paralympialajiksi. Vuonna 2014 esitettiin, että sekä ottelu että poomsae saataisiin paralympialajiksi. Vuoden 2016 Rio de Janeiron Paralympialaisiin se ei vielä onnistunut, mutta para-taekwondo valittiin ehdokaslajiksi Tokion 2020 Paralympialaisiin.(1) Tässä valinnassa ei ottelua ja poomsaeta eroteltu, vaan siinä mainittiin vain para-taekwondo. Kansainvälinen Paralympiakomitea päätti lopulta tammikuussa 2015, että para-taekwondon ottelu tulee vuoden 2020 Tokion paralympiaohjelmaan virallisena lajina (2).

Merkittävää lajin kehittämisessä kaikille vammaisryhmille lapsista aikuisiin ilman rajoja on ollut WTF:n ja EPTUn (European Paralympic Taekwondo Union) yhteiset toimet vammaistaekwondossa (1,3). Tärkeänä osana paralympia-työtä on ollut myös vuonna 2015 arvokisoissa käyttöön otettu ranking-järjestelmä, jonka perusteella tullaan valitsemaan Tokion kisoihin (2).

Vammaisurheilua taekwondon piirissä Suomessa on tutkittu vähän. Tällaisia raportteja ovat Triin Saviukin Satakunnan ammattikorkeakoulun Terveystieteiden osaston opinnäytetyö vuonna 2009 "Soveltavan taekwondon ohjaajaopas" (4), Tea Runnakon Metropolian Fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyö vuonna 2016 "Soveltava Taekwondo – taekwondo erityisryhmiin kuuluville lapsille ja nuorille" (5) ja Sampo Pajulammen Pajulahden ammattivalmentajatutkimuksen opinnäytetyö vuonna 2015 "Vammaistaekwondo, lajianalyysi" (6). Saviukin ja Runnakon tutkimusten lähestymiskulmana on ollut lasten ja nuorten harrastustoiminnan mahdollistaminen erityisryhmille; Pajulammen tutkimus on laadittu valmennuksen näkökulmasta. Näiden lisäksi kamppailulajeista judossa on vammaisurheilua kehitetty maassamme kolme vuosikymmentä harrastustoiminnan ja kilpaurheilun osalta. Tämän takia judon toimenpiteitä tutkitaan ja pyritään saamaan sieltä hyviä käytäntöjä taekwondonkin piiriin.

Tässä raportissa vammaistaekwondoä tutkitaan kolmannesta näkökulmasta: kilpaurheilun ja harrastustoiminnan näkökulmasta. Tutkittavia asioita ovat, kuinka para-taekwondo on kehittynyt kilpailumuotona arvokisoissa, kuinka sitä voidaan hyödyntää niin kilpailu- kuin harrastusmuotona erityisryhmille maassamme, mitä opittavaa on Suomen Judoliiton vuosikymmenten työstä vammaisryhmien parissa. Kaikkien laadittujen ja tämän tutkimuksen päämäärä voidaan katsoa olevan yhteinen: taekwondon mahdollistaminen vammaisille ihmisille. Harrastajamäärät tullevat kasvamaan para-taekwondon päästyä 2020 Paralympia-ohjelmaan.

Tässä raportissa tutustutaan aluksi para-taekwondon kehitykseen arvokilpailuissa. Seuraavaksi tutkitaan, miten judossa asiat on järjestetty vammaisharrastajille ja -kilpailijoille, ja mitä toimia taekwondossa on tehty. Samassa yhteydessä pyritään tekemään arvioita ja suosituksia toimista, joita Suomen Taekwondoliitto, lajin sabumnimit ja/tai seurat voisivat tehdä vammaistaekwondon kehittämiseksi.

Tämän tutkimuksen yhtenä kiihokkeena on ollut raportin laatijan toimiminen pyörätuolitanssiohjaajana ja kilpailijana vuodesta 2015 lähtien. Siinä yhteydessä on syntynyt kysymys, miten taekwondoä voidaan laajentaa myös erityisryhmille. Tähän liittyen syntyi tarve selvittää, voiko taekwondoä, 'käden ja jalan taitoa', harrastaa sellainen ihminen, jonka kädet tai jalat eivät toimi ihan samalla tavalla tai yhtä hyvin kuin vammattomilla ihmisillä tai joilta puuttuu yksi tai useampi raaja tai sen osa. Ajatus esitettiin SimUU-leireillä ja -tapaamisissa eräille sabumnimeille, ja se sai kannustavaa tukea siitä, että asia on tutkimisen arvoinen. Vahvan perustan tutkimuksen tarpeellisuudelle antaa myös sekä WTF:n toimet kehittää taekwondoä kaikille vammaisurheilijoille että ETPUn tavoitteet yhdistää vammaiset lapset ja aikuiset taekwondon pariin.

Erityisryhmille tarkoitetusta taekwondosta käytetään maassamme nimityksiä (aakkosjärjestyksessä) para-taekwondo, soveltava taekwondo ja vammaistaekwondo. Raportissa annetaan tähän liittyen suositus käytettävästä terminologiasta.

Tutkimuksen päämäärään pyritään kirjallisuustutkimuksen ja asiantuntijoiden haastattelujen avulla. Tärkeimpinä lähteinä on käytetty WTF:n ja ETPUn kotisivuja. Tutkimuksen aikana havaittiin, että Suomen Paralympiakomitean kotisivujen taekwondoä käsitteleviä sivuja ei oltu vielä päivitetty uudistuneen luokittelun osalta, mistä johtuen sivuja ei tältä osin ole käytetty lähteenä.

Rio de Janeiron Olympialaisten aikoihin elokuussa 2016 Venäjä erotettiin Kansainvälisen Paralympiakomitean jäsenyydestä doping-asioiden vuoksi. Sillä tulee olemaan vaikutusta myös para-taekwondoön, koska Venäjällä on ollut suuri merkitys lajissa niin arvokisojen järjestäjä- kuin osallistujajana. Tässä raportissa asia jätetään tämän maininnan varaan. Tutkimuksesta rajataan pois myös kuulovammaiset, koska kyseinen ryhmä ei kuulu paralympialaisiin ja heillä on omat Deflympialaiset. Para-karate rajataan myös tutkimuksesta pois, koska se ei ole paralympialaji, eikä lajia harrasteta maassamme.

Suuret kiitokset esitän kaikille haastatelluille asiantuntemuksen antamisesta käyttöni. Erityiskiitokset esitän sabumnim Jari Hintsaselle ja VAUn (Suomen Vammaisurheilu ja liikunta ry) kouluttaja Jarno Jokelalle hyvistä ja asiallisista kommentteista.

2 PARA-TAEKWONDON MM- JA EM-KILPAILUT

2.1 Järjestetyt arvokilpailut

Para-taekwondon MM-kilpailuja ottelussa on järjestetty yhteensä 6 kpl ja EM-kilpailuja 5 kpl sekä erilaisia muita arvokilpailuja (Taulukko 1).

Aika	Tapahtuma	Paikka
6/2009	1. Para-Taekwondon MM-kilpailut	Baku, Azerbaidžan
5/2010	2. Para-Taekwondon MM-kilpailut	Pietari, Venäjä
9/2011	1. Para-Taekwondon EM-kilpailut	Moskova, Venäjä
10/2012	3. Para-Taekwondon MM-kilpailut	Santa Cruz, Aruba
6/2013	4. Para-Taekwondon MM-kilpailut	Lausanne, Sveitsi
8/2013	2. Para-Taekwondon EM-kilpailut	Bukarest, Romania
6/2014	5. Para-Taekwondon MM-kilpailut	Moskova, Venäjä
6/2014	1. Para-Taekwondon Poomsae-kilpailut kehitysvammaisille urheilijoille (ID)	Moskova, Venäjä
8/2014	IWAS World Junior Games. Para-Taekwondon näytöskilpailut	Stoke Mandeville, I-B
9/2014	Para-Taekwondon Pan Am -mestaruuskilpailut	Aguascalientes, Meksiko
10/2014	1. Para-Taekwondon Kansainyhteisön mestaruuskilpailut	Edinburgh, Skotlanti
10/2014	3. Para-Taekwondon EM-kilpailut	Antalya, Turkki
2/2015	1. Para-Taekwondon Kanadan Avoimet (G1)	Toronto, Kanada
4/2015	1. Para-Taekwondon Aasian mestaruuskilpailut	Taipei, Taiwan
4/2015	4. Para-Taekwondon EM-kilpailut (G2/G4)	Chişinău, Moldova
6/2015	1 Para-Taekwondon Oceanian mestaruuskilpailut	Melbourne, Australia
8/2015	CPISRA World Games. Para-Taekwondon näytöskilpailut (myös Poomsae)	Nottingham, I-B
9/2015	6. Para-Taekwondon MM-kilpailut (G8)	Samsun, Turkki
9/2015	1. Para-Taekwondon Poomsae-kilpailut neurologisesti sairaille ja vammaisille urheilijoille	Samsun, Turkki
2/2016	Para-Taekwondo USA (G1)	Reno, USA
2/2016	2. Para-Taekwondon Kanadan Avoimet (G1)	Montreal, Kanada
4/2016	Para-Taekwondo Asian mestaruuskilpailut (G2/G4)	Manila, Filippiinit
5/2016	Kv Berliinin Para-Taekwondon Poomsae-kilpailut	Berliini, Saksa
5/2016	Para-Taekwondon Afrikan mestaruuskilpailut (G2/G4)	Port Said, Egypti
6/2016	Para-Taekwondon Pan Amerikan mestaruuskilpailut (G2/G4)	Monterrey, Meksiko
6/2016	Para-Taekwondon Itävallan Poomsae-kilpailut	Wien, Itävalta
8/2016	Rion Olympialaiset. Para-taekwondon näytösottelut	Rio de Janeiro, Brasilia
9/2016	5. Para-Taekwondon EM-kilpailut (G2/G4)	Varsova, Puola
10/2016	Para-Taekwondon Oceanian mestaruuskilpailut	Suva, Fiji

Taulukko 1: Para-Taekwondon MM- ja EM-kilpailujen sekä eräiden muiden kilpailujen kalenteri vuodesta 2009 vuoden 2016 loppuun asti (9).

Ensimmäiset para-taekwondon MM-kilpailut otelussa järjestettiin Bakussa Azerbaidžanissa kesällä 2009. Kisoihin osallistui 40 urheilijaa 20 maasta. Kiinnostus kisoja kohtaan oli maailmanlaajuinen, jota osoittaa lista osallistujamaista: Angola, Azerbaidžan, Bosnia ja Hertsegovina, Espanja, Filippiinit, Guatemala, Intia, Itävalta, Iran, Iso-Britannia, Israel, Kanada, Kolumbia, Korea, Mongolia, Ranska, Taiwan, Turkki, Uzbekistan ja Venäjä. Ottelijat oli jaettu miesten sarjoissa seitsemään ja naiset yhteen luokkaan painon ja vamma-asteen perusteella.(7) Ensimmäiset para-taekwondon EM-kilpailut järjestettiin Moskovassa Venäjällä syksyllä 2011 (8).

Ensimmäiset kehitysvammaisten urheilijoiden poomsae-kilpailut järjestettiin Moskovassa Venäjällä kesällä 2014 para-taekwondon MM-kilpailujen yhteydessä. Kilpailemassa oli kaksi miestä ja kaksi naista (7). Seuraavissa para-ottelun MM-kisoissa Turkissa poomsaessa pääsivät kilpailemaan ensimmäisen kerran neurologisesti sairaat ja vammaiset urheilijat.

Huomion arvoista on, että vuodesta 2014 lähtien para-taekwondo on ollut myös eräiden muiden kansainvälisten vammaisjärjestöjen näytöslajina, muun muassa IWAS World Junior Games vuonna 2014 ja CPISRA World Games vuonna 2015 (Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association. Kansainvälinen CP-vammaliitto). Samasta vuodesta alkaen on alettu järjestämään myös para-taekwondon maanosakilpailuja.(9)

Osallistumisaktiivisuus para-ottelun MM-kisoissa on ollut suurimmillaan Moskovassa 2014, joihin osallistui 120 urheilijaa 37 maasta. EM-kisoista suurimmat kilpailut olivat Turkissa 2014, joihin osallistui 74 urheilijaa 14 maasta. Vammaisurheilijoiden määrät ovat viime vuosina olleet luokkaa 100 urheilijaa MM-kisoissa ja luokkaa 70 urheilijaa EM-kisoissa. Poomsaen osalta osallistujamäärät ovat olleet melko pienet, mistä johtuen arvokisa-status ei ole vielä ollut ajankohtainen.(7, 8)

Eniten poomsae-kilpailijoita on ollut para-ottelun MM-kilpailujen yhteydessä 14 urheilijaa kymmenestä maasta Turkissa 2015. Vastaavasti eniten poomsae-kilpailijoita para-ottelun EM-kilpailujen yhteydessä on 27 urheilijaa kymmenestä maasta Puolassa 2016.(7, 8)

Vuonna 2015 otettiin käyttöön kansainvälinen ranking-järjestelmä otelussa matkalla Tokion Paralympialaisiin 2020. Ensimmäisiä ranking-pisteitä jaettiin 2015 EM-kilpailuissa, sitten saman vuoden MM-kilpailuissa. Seuraavana vuonna myös muiden maanosien mestaruuskilpailuissa otettiin ranking-järjestelmä käyttöön.

2.2 Painoluokat

Ensimmäisissä para-ottelun arvokisoissa 2009 käytettiin olympiapainoluokkia eli samoja luokkia kuin vammattomienkin otelussa. Para-ottelu jaettiin miesten ja naisten sarjoihin painon mukaan seuraavasti:

- miehet 1) alle 58kg, 2) alle 68kg, 3) alle 80kg 4) yli 80kg sekä
- naiset 1) alle 49kg, 2) alle 57kg, 3) alle 67kg 4) yli 67kg (7).

Painoluokitusta muutettiin vuoden 2014 arvokisoihin. Uusia painon mukaisia sarjoja käytettiin ensimmäisen kerran saman vuoden kesällä para-taekwondon MM-kilpailuissa

Venäjällä ja syksyllä EM-kilpailuissa Turkissa. Uudet sarjat painon mukaan – mitkä ovat edelleen käytössä – ovat seuraavat:

- miehet 1) alle 61 kg, 2) alle 75 kg, 3) yli 75 kg sekä
- naiset 1) alle 49 kg, 2) alle 58 kg, 3) yli 58 kg (7, 8, 10).

Painoluokituksessa siirryttiin neljästä kolmeen luokkaan. Yhtenä syynä tähän lienee ollut se, että painoluokat olivat olleet melko pieniä, mikä pakotti pudottamaan painoluokkien määrää, että saatiin järkevämmän kokoiset luokat (23).

2.3 Luokittelu vamma-asteen mukaan

Luokittelu on oleellinen osa vammaisurheilua. Se mahdollistaa koko vammaisurheilun. Tavoitteena on saada kilpailijoille tasapuoliset lähtökohdat. Luokitus tehdään IPC:n sääntöjen mukaan. Paralympialaisissa – siis kaikissa lajeissa – urheilijat luokitellaan kolmessa vammaisryhmässä, jotka ovat:

- näkövammat,
- liikuntavammat ja
- kehitysvammat.(11)

Taekwondon para-ottelu on tarkoitettu yläraajarajoitteisille liikuntavammallisille (10). Ennen kilpailuja määritetään vamma-asteen mukaiset luokat. Kunkin urheilijan saamaa luokitusta ja siinä mahdollisesti tapahtuvia muutoksia seurataan kilpailuissa (23).

Luokittelu-järjestelmä pyritään saamaan toimimaan hyvin viimeistään Tokiossa 2020 (25). Taulukossa 2 on esitetty para-ottelun MM- ja EM-kilpailuissa käytetyt painoluokat ja vamma-asteen luokat.

Ensimmäisistä para-ottelun arvokisoista 2009 lähtien urheilijat on jaettu neljään, yläraajarajoitteisten, IPC:n luokitusta myötäilevään (mutta ei aivan sama) luokkaan seuraavasti:

- A5 Molempien käsien amputaatio, kyynärpään yläpuolelta,
- A6 Yhden käden amputaatio, kyynärpään yläpuolelta,
- A7 Molempien käsien amputaatio, kyynärpään alapuolelta ja
- A8 Yhden käden amputaatio, kyynärpään alapuolelta.

IPC:n luokituksen lisäksi lajikohtaisesti määritetään minimivamma, joka rajoittaa toimintakykyä niin, että urheilija ei pysty tasaväkisesti kilpailemaan vammattomien kanssa (11).

Mielenkiintoista taulukosta 2 on huomata, että luokkia on eri kilpailuissa yhdistetty, jotta on saatu toisaalta mielekkäät määrät kilpailijoita ja toisaalta tasaväkiset ottelijat samaan luokkaan.

	Miehet			
	Alle 58 kg	Alle 68 kg	Alle 80 kg	Yli 80 kg
MM 2009	A567, A8	A56, A8	A67, A8	A68
MM 2010	A567, A8	A567, A8	A56, A78	A6, A8
EM 2011	A5, A6, A8	A5, A6, A8	A5, A6, A8	A6, A8
MM 2012	A5, A6, A8	A5, A6, A8	A6, A8	A6, A8
MM 2013	A5, A6, A8	A5, A6, A7, A8	A5, A6, A78	A5, A6, A8
EM 2013	A6, A8	A5, A6, A8	A5, A6, A8	A5, A6, A8
	Alle 61 kg	Alle 75 kg	Yli 75 kg	Avoin
MM2014	K41,K42,K43,K44	K41,K42,K43,K44	K41,K42,K43,K44	<61kg, <75kg, >75kg
EM 2014	K42,K43,K44	K42, K43, K44	K41, K42, K44	<61kg, <75kg
EM 2015	K42, K43, K44	K42, K43, K44	K41, K42, K44	
MM 2015	K41,K42,K43,K44	K42, K43, K44	K41, K42, K44	
EM 2016	K41,K42,K43,K44	K42, K43, K44	K41,K42,K43,K44	
	Naiset			
	Alle 49 kg	Alle 57 kg	Alle 67 kg	Yli 67 kg
MM 2009	-	-	A	
MM 2010	A56	-	-	A8
EM 2011	A6, A8	A8	-	-
MM 2012	A5, A8	A8	-	A8
MM 2013	A5, A6, A8	A8	A8	A8
EM 2013	A6	A8	A8	-
	Alle 49 kg	Alle 58 kg	Yli 58 kg	Avoin
MM 2014	K41,K42,K43,K44	K42, K44	K44	<49kg, <58kg, >58kg
EM 2014	K41, K44	K44	K44	<58kg
EM 2015	K42, K44	K41, K44	K42, K44	
MM 2015	K42, K44	K44	K42, K44	
EM 2016	K41,K42,K43,K44	K41, K42, K44	K43, K44	

Taulukko 2: Para-ottelun MM- ja EM-kilpailuissa käytetyt kilpailuluokat painon ja vamma-asteen mukaan sarjoittain (7, 8).

Painoluokituksen lisäksi myös vamma-asteen luokitusta muutettiin 2014, ja sitä käytettiin ensimmäisen kerran Moskovan para-taekwondon MM-kilpailuissa (taulukko 2). Samalla ottelu ja poomsae erotettiin luokituksessa toisistaan. Ottelun vamma-asteen luokkanimen etuliitteeksi tuli K ('Kyorugi') aiemman A-etukirjaimen sijasta ja poomsaen etuliitteeksi P ('Poomsae').(10)

Para-ottelun aiemmin käytetyt luokat A5, A6, A7 ja A8 muutettiin K40-luokaksi ja se alaluokiteltiin K41, K42, K43 ja K44. Uusi luokittelu vastaa käytännössä aiempaa luokitusta, mutta sitä tarkennettiin vastaamaan IPC:n luokitusta, mikä on yksi edellytys paralympiakilpailuissa.(12)

Uuden luokituksen mukaan (vapaasti suomennettuna ilman lääketieteellistä kompetenssia; tarkka englanninkielinen määrittely on lähteessä 12):

K41

- kaksipuolinen, olkapään alueen amputaatio tai kaksipuolinen amputaatio, jossa kumpikin raaja on korkeintaan 1/3-pituinen (0,193 x seisontapituus),
- kaksipuolinen dysmelia (synnynnäinen raajojen epämuodostuma), jossa kumpikin raaja on korkeintaan 1/3-pituinen (0,193 x seisontapituus),

K42

- yksipuolinen, olkapään alueen amputaatio tai amputaatio, jossa raaja on korkeintaan 1/3-pituinen,
- yksipuolinen dysmelia (synnynnäinen raajojen epämuodostuma), jossa raaja on korkeintaan 1/3-pituinen,
- kaksipuolinen, kyynärpään tai sen yläpuoleinen amputaatio, jossa kumpikin raaja on enemmän kuin 1/3-pituinen (0,193 x seisontapituus),
- kaksipuolinen dysmelia (synnynnäinen raajojen epämuodostuma), jossa kumpikin raaja on enemmän kuin 1/3-pituinen (0,193 x seisontapituus),

K43

- kaksipuolinen amputaatio kyynärpään alapuolelta, mutta ranteen (ml.) yläpuolelta,
- kaksipuolinen dysmelia (synnynnäinen raajojen epämuodostuma), jossa kummankin raajan yhteispituus olkalisäkkeestä etäisempään osaan on korkeintaan 0,674 x seisontapituus, mutta enemmän kuin 0,386 x seisontapituus,

K44

- yksipuolinen amputaatio kyynärpään alapuolelta, mutta ranteen (ml.) yläpuolelta,
- yksipuolinen dysmelia (synnynnäinen raajojen epämuodostuma), jossa vammautuneen raajan pituus olkalisäkkeestä sormenpäihin on yhtä pitkä tai lyhyempi kuin vammattoman käden olkaluun ja varttinäluun yhdistetty pituus,
- vähäinen toispuolinen halvaus tai yhden yläraajan halvaus (keskushermosto tai ääreishermosto).(12)

Havaitaan, että uusi, voimassa oleva vamma-asteen määrittely edellyttää lääketieteellistä asiantuntemusta ymmärtää vammojen määrittelyä ja luokittelua. Oleellista on ymmärtää, että ottelijat luokitellaan K40:n mukaan eri kategorioihin, ja siihen urheilija itse ei pysty vaikuttamaan. Hän pystyy vaikuttamaan vain omaan massaansa ja sen tuomaan kilpailupainoluokkaan.

Taulukossa 3 on esitetty taekwondon uudistettu ja edelleen voimassa oleva vammaluokittelu. Se mahdollistaa taekwondon laajentamisen muillekin erityisryhmille tulevaisuudessa.

Impairment, Vamma	Sport Classes, Kilpailuluokat
Visual Impairment, Näkövammaiset	P10
Intellectual Disability, Kehitysvammaiset	P20
Physical Impairments, Fyysiset vammat, esim. neurologiset sairaudet ja vammat	P30
LD/Prom, Amputaatio tai liikkuvuusrajoite	K40
WC Classes, 'työn alla'	P50
Deaf, Kuurot	KP60
Short Statue, Lyhytkasvuiset	P70

Taulukko 3: Vuonna 2014 määritetty ja edelleen voimassa oleva vammaluokittelu (12).

Kehitysvammaisten urheilijoiden luokaksi poomsaessa määritettiin P20. Samalla kehitysvammaisten urheilijoiden poomsaen painoluokat määritettiin seuraavasti:

- miehet alle 30-vuotiaat ja yli 30-vuotiaat,
- naiset alle 30-vuotiaat ja yli 30-vuotiaat (10).

P20-luokkaa käytettiin ensimmäisen kerran Venäjän para-ottelun MM-kilpailuissa 2014. Tosin tulosluettelon mukaan painoluokkia ei käytetty (7). Tosin miesten kilpailuissa oli vain kaksi ja naisten sarjassa samoin kaksi kilpailijaa (tulosluetteloiden mukaan).

Turkin para-taekwondon MM-kilpailuissa 2015 poomsaen vammaluokat olivat:

- P20 Kehitysvammaiset urheilijat, kaikki samassa luokassa,
- P30 Neurologisesti sairaut ja vammaiset, jakautuen P31, P32, P33 ja P34.

Turkin kilpailuissa P20-luokassa oli viisi mies- ja neljä naisurheilijaa sekä P30-luokassa neljä miesurheilijaa (P34) ja yksi naisurheilija (P33) (tulosluetteloiden mukaan) (7). P30-luokan alaluokittelua ei tässä raportissa käsitellä, koska se vaatisi lääketieteellistä tietotaitoa sairauksien ja vammojen luokittamisesta. Oleellista on ymmärtää, että kehitysvammaisilla on poomsaessa yksi vamma-asteen luokka, P20 ja neurologisesti sairailta neljä aliluokkaa P31-34.

3 VAMMAISURHEILU SUOMESSA JA SEN KEHITTÄMINEN

3.1 Suomen Vammaisurheilu ja liikunta

Suomen Vammaisurheilu ja liikunta ry (VAU) koordinoi muun muassa liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten harraste- ja kilpailutoimintaa. Sen valitsevat urheilijat osallistuvat kehitysvammaisten Special Olympics -maailmankisoihin sekä INASin EM- ja MM-kilpailuihin (International Sports Federation for Persons with Intellectual Disability, Kansainvälinen Kehitysvammaisten urheiluliitto).(13)

VAUn yhteistyöurheilulajit ovat ampumahiihto, alppihiihto, ampumaurheilu, bocce, boccia, curling, golf, hiihto, istumalentopallo, jalkapallo, jousiammunta, judo, keilailu, kelkkajääkiekko, koripallo, lentopallo, lumikenkäily, maalipallo, melonta, petanque,

purjehdus, pyöräily, pyörätuolicurling, pyörätuolikoripallo, pyörätuolirugby, pyörätuolitanssi, pyörätuolitennis, pöytätennis, ratsastus, rytminen voimistelu, salibandy, shakki, sokkopingis, soutu, sulkapallo, sähköpyörätuolisalibandy, taitoluistelu, tennis, uinti, voimanosto ja yleisurheilu (13).

Judo on ainoa kamppailulaji näiden 41 lajin joukossa tällä hetkellä. Tosin INASin Global Games-kilpailuissa 2015 para-poomsae oli näytöslajina (1) eli jonkinlaisia liittymäkohtia VAUn kanssa on olemassa, vaikkakaan suomalaisia urheilijoita ei näytökseen osallistunutkaan.

3.2 Suomen Paralympiakomitea

Suomen Paralympiakomitea ry valitsee ja rahoittaa Suomen joukkueen kesä- ja talviparalympialaisiin (14).

Suomen Paralympiakomitea vastaa yhteistyössä Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön kanssa vammaishuippu-urheilun valmennustoiminnasta ja valmennustuen suuntaamisesta. Komitea tekee lisäksi yhteistyötä VAUn, lajiliittojen, Valon, Opetus- ja kulttuuriministeriön, valmennuskeskusten sekä KIHUn (Kilpa- ja Huippu-urheilun Tutkimuskeskus) kanssa.(14)

Paralympiakomitea sekä Opetus- ja kulttuuriministeriö ovat tärkeässä asemassa varmistettaessa ammattimainen valmistautuminen arvokilpailuihin niin lajiliiton kuin yksittäisen urheilijan taloudellisen tuen avulla.

3.3 Sovellettu judo Suomessa

Vammaisille ihmisille tarkoitettua judoa kutsutaan Suomessa sovelletuksi judoksi. Se on suunnattu henkilöille, joilla on erityistä tuen tarvetta liikkumisessa, ymmärryksessä, puheen tuottamisessa, aistien toiminnassa, suureen ryhmään sopeutumisessa tai tarvitsee enemmän aikaa asioiden oppimiseen (15). Sovellettua judotoimintaa järjestetään yli 25 paikkakunnalla ja sitä on ollut maassamme lähes 30 vuoden ajan (15, 16, 20).

Toiminta alkoi maassamme vuonna 1989, kun Suomen Judoliiton silloinen koulutuspäällikkö Reino Fagerlund oli löytänyt kirjoituksia siitä, että Israelissa judoa harrastivat myös vammaiset ihmiset. Ensimmäiset kokeilut Suomessa tehtiin Pieksämäellä: Fagerlund 'vammaisjudon isänä' ja Marita Kokkonen 'vammaisjudon äitinä' lähtivät kehittämään lajia aluksi kehitysvammaisille. Marita Kokkonen perheen muuttojen myötä sovellettua judoa on levitetty yhä uusille paikkakunnille.(20)

Judo on näkövammaisten urheilijoiden paralympialaji sekä kehitysvammaisten urheilijoiden Special Olympics- ja INAS-laji (16). Sovelletussa judossa on maassamme tällä hetkellä noin 300 harrastajaa, joista noin 40 myös kilpailee (20). Suomessa näkövammaiset urheilijat osallistuvat vammattomien kilpailuihin. Erona vammattomiin on se, että näkövammaisen saa ottaa otteen judopuvusta ennen kamppailun alkua (16, 20).

Vähitellen judoseurojen piirissä alettiin tarjoamaan sovellettua judoa muillekin ryhmille kuin kehitysvammaisille, esimerkiksi liikuntarajoitteisille ihmisille. Tällä hetkellä vammaisryhmistä käytetään judon piirissä nimitystä 'erityistukea tarvitsevat ryhmät' tai sovellettu judo. Ohjaajatilanteesta riippuen seuroissa voi olla yksi tai useampi oma, erityistukea tarvitseva

ryhmä. Keskeisenä periaatteena on, että kaikille ryhmille opetetaan samat asiat, mutta etenemisnopeudessa otetaan huomioon kunkin judokan yksilölliset tarpeet. Kunkin ihmisen vamman rajoitteet otetaan huomioon 'räätälöimällä' harjoitukset sopiviksi. Paralympiajudossa kaikki tekniikat ovat sallittuja. Sovelletun judon harrastajille ei opeteta lukkoja, kuristuksia eikä uhrautumishaittoja turvallisuussyistä. Henkilöillä saattaa olla ongelmia kivun kokemisessa, joten on turvallisempaa, ettei kivun aistimiseen liittyviä tekniikoita opeteta. Halukkuuden mukaan erityisryhmästä ohjataan myös vammattomien harjoitusryhmiin esimerkiksi sellaiset, jotka ovat menestyneet tavallisissa harjoituksissa ja haluavat kovempaa vastusta esimerkiksi valmistautuessaan kilpailuihin.(20, 21)

Kehitysvammaisten urheilijoiden judon valmennus- ja kilpailutoimintaa Suomen Judoliitossa koordinoi Sovelletun judon jaosto. Lisäksi Judoliitto kouluttaa erityisjudon ohjaajia (II taso). Lajin SM-kilpailut järjestetään vuosittain yhdessä vammattomien SM-kilpailujen yhteydessä.(16) Sovelletun judon viikonloppuleirejä myös järjestetään: vuoden 2015 leirillä koulutettiin myös sovelletun judon ohjaajia seurojen käyttöön. Ohjaajana oli judo-ohjaajien lisäksi myös VAUn kouluttaja Jarno Jokela.(20)

Kamppailulajien yhteistoiminnan 'promoottoreina' ovat toimineet judo, taekwondo ja nyrkkeily. Mukana ovat olleet myös karate, paini ja kendo. Tämä yhteistoiminta antaa mahdollisuuksia myös vammaisurheilun kehittämiseksi (20).

Vyökokeet 'räätälöidään' samoin kuin harjoitukset ottaen huomioon harrastajan rajoitteet. Vaikka rajoitteiden takia joitakin vaadittavia tekniikoita jätetään tekemättä, vyökokeet ovat yhtä vaativia tapahtumia kuin vammattomillakin vyökokeilla. Vammaisryhmillä voi lisäksi olla joitakin lisätaitoja vammattomiin harrastajiin verrattuna: esimerkiksi näkövammaisen otellessa vammattomaa harrastajaa vastaan vamma voi ikään kuin herkistää näkövammaisen muita aisteja.(21)

Sovelletussa judossa on määritetty esteettömyys-vaatimukset, jotka esitetään tässä raportissa 'hyvänä mallina'. Yleisen esteettömyyden lisäksi esteettömyydellä judossa tarkoitetaan sitä, että

- judoa harjoitellaan siihen tarkoitettulla tatamilla. Tatamille ei saa tulla ulkovarusteissa tai -kengillä,
- pesutilassa on jalkojen pesua varten suihku tai matalalle sijoitettu pesuallas, jossa on käsisuihku,
- pyörätuolilla liikkuville on mahdollisuus pyörätuolin pyörien puhdistamiseen ennen judosaliin menoa,
- pyörätuolilla liikkuvalla on esteetön pääsy tatamialueelle,
- tatamialueella ei ole pilareita. Patterit yms. terävät rakenteet ovat suojattuja ja ne erottuvat riittäväällä kontrastilla ympäristöstään,
- tatamialueen ympärillä on vähintään 3 m:n suoja-alue. Kahden vierekkäisen tatamialueen suoja-alue on 4 metriä,
- tatamialueella ei ole rakoja tai kompastumisen vaaraa aiheuttavia tasoeroja,
- judosalin minimihuonekorkeus on 2,5 m,
- kilpailuissa on 2 - 3 tulostaulua yhtä tatamia kohden. Yksi taulu on sijoitettu tuomaripöydän ja tatamin väliin ja kaksi yleisön suuntaan ja
- salissa on erillinen katsomotila (16).

Tärkeää sovelletun judon kehittämisessä Suomessa on ollut Judoliiton ja sen jäsenseurojen johtohenkilöiden vankka tuki vammaisurheilulle. Keskeistä on myös ohjaajien kouluttaminen, ja siinä erityisesti se, kuinka vammaisen ihmisen kohdataan ja rajoitteet otetaan huomioon. Merkityksellistä on myös keskustella rajoitteista, koska ihminen itse tietää omat vammasta johtuvat rajoitteet parhaiten, ja niistä myös ohjaaja voi oppia.(20)

3.4 Para-taekwondo / soveltava taekwondo Suomessa

Otsikossa tässä käytetään sekä para- että soveltava -sanaa, koska maassamme on tällä hetkellä yksi para-ottelija, Matti Sairanen ja yksi soveltavaa taekwondo tarjoava seura, Malmin Taekwondo. Havaitaan, että judossa käytetään sovellettu-sanaa ja taekwondossa soveltava-sanaa, mutta kummallakin tarkoitetaan samaa asiaa.

Matti Sairanen

Matti Sairanen on ensimmäinen ja toistaiseksi ainoa para-taekwondon arvokilpailuihin osallistunut ja niissä menestynyt urheilija maassamme. Hän on harrastanut taekwondo vuodesta 2000 lähtien. Vuonna 2002 hän loukkasi vasemman olkapäänsä moottoripyöräonnettomuudessa. Muutama vuosi tuli harjoitteluun taukoa, mutta sitten hän jatkoi rakasta lajiaan para-kilpailuissa.(17)

Matti on suomalaisen para-taekwondo-ottelun pioneeri ja kaikkien aikojen parhaiten menestynyt ottelijamme ja erinomainen urheilijaesimerkki. Hän on myös monipuolinen urheilija: hän harrastaa myös lumilautailua kilpailumielessä (25).

Hän on osallistunut useisiin para-taekwondon ottelukilpailuihin. Hän on saavuttanut kaksi MM-hopeaa ja kaksi MM-pronssia seuraavasti:

- MM-pronssia Pietarissa Venäjällä 2010 (A56 alle 80kg),
- MM-hopeaa Santa Cruz'ssa Arubassa 2012 hän (A6 alle 68kg),
- MM-pronssin Lausannessa Sveitsissä 2013 (A6 alle 68kg) ja
- MM-hopeaa Moskovassa Venäjällä 2014 (K41 alle 61kg) (7, 25).

Hän on osallistunut myös useisiin muihin para-ottelun MM- ja EM-kisoihin, ja saavuttanut useita pistesijoja (7, 8). Hän asui pitkään Pekingissä Kiinassa, mutta on edustanut kansainvälisissä kilpailuissa aina Suomea. Kesällä 2015 Sairanen muutti takaisin Suomeen ja harjoittelee tällä hetkellä Taekwondourheilijat 2011 -seuran Konalan salilla (25).

Sairasen painoluokka on muuttunut melkoisesti hänen ottelu-uransa aikana: sarjasta alle 80 kg nykyiseen sarjaan alle 61 kg. Matti itse kertoo tästä seuraavasti: "Aloitin kilpailun huomattavasti eri kuntoisena kuin nyt olen. Aluksi treenasin enemmän harrastajana, nyt jatkuvan treenin yhteydessä painoni on laskenut, enkä nyt joudu edes laihduttamaan päästäkseni alle 61 kg:n sarjaan, jossa nyt ottelen" (25).

Matti osallistui jo ennen onnettomuuttaan Manilan ottelu-turnauksiin kolmen vuoden aikana sekä lisäksi onnettomuuden jälkeen myös kahteen vammattomien turnaukseen Pekingissä (25). Hän on osoitus siitä, että vamma ei estä osallistumasta myös vammattomien kilpailuihin. Matin valmentajana on toiminut Sampo Pajulampi vuodesta 2010 alkaen. Hänen

mukaansa harjoittelu on tapahtunut integroidusti vammattomien urheilijoiden kanssa, vaikkakin joitakin erityisasioita on harjoiteltu (23).

Matti Sairasen suunnitelmissa on otella Tokiossa 2020. Lisäksi hänellä on aikomus osallistua sitä ennen lumilautacrossiin Pyeong Changissa 2018. Kilpailu-uran jälkeen Matti aikoo jatkaa urheilun parissa jollakin tavalla. Myös valmentaminen voi tulla kyseeseen.(25)

Malmin Taekwondo

Malmin Taekwondo lienee ainoa seura tällä hetkellä maassamme, jossa on vammaisille harrastajille oma ryhmä. Seuran kotisivulla asiasta kerrotaan näin: ”Soveltavan taekwondon ryhmät on suunnattu 9–19 -vuotiaille lapsille ja nuorille, jotka jonkin vamman tai haitan vuoksi eivät voi osallistua muihin ryhmiin ja jotka tarvitsevat harjoituksissa erityistä tukea ja ohjausta. Harjoitukset pidetään kerran viikossa ja vyökokeita on mahdollista suorittaa yksilöllisen aikataulun mukaisesti (18).”

Seurassa on toiminut vuoden ajan ryhmä 9–19 -vuotiaille liikuntavammaisille lapsille ja nuorille. Lokakuussa starttaa lisäksi ryhmä 13–19 -vuotiaille kehitysvammaisille nuorille. Lisäksi 4.10.2016 seurassa järjestetään soveltavan taekwondon avoimet ovet yhteistyössä Suomen Taekwondoliiton kanssa. Paikalla luvataan olevan myös paraattelijat Matti Sairanen.(18) Tea Runnako kertoi haastattelussa, että liikuntavammaisissa harrastajissa on ollut myös pyörätuolin käyttäjiä. Lisäksi yhdellä on ollut myös näkövamma (24).

Malmin Taekwondon sali on esteetön eli sisääntulo, liikkuminen salissa sekä kaikkiin tiloihin (mukaan lukien WC ja pukuhuoneet) on esteetön pääsy (24).

Malmin Taekwondossa yksi erityisryhmän harrastaja on osallistunut myös vammattomien harjoituksiin, tosin vasta yhden kerran. Kilpailuihin ei ainakaan tässä vaiheessa ole ollut kukaan halukkuutta.(24)

Erityistukea tarvitsevien harjoitusryhmät

Suomen Taekwondoliiton seuroja tulee kannustaa Malmin Taekwondon innoittamana muodostamaan erityisryhmiä lapsille ja nuorille, mutta myös aikuisille. Myös perheryhmät – vammattomat ja vammaiset vanhemmat ja lapset – voisivat olla hyvä ajatus saada koko perhe lajin pariin yhteiseen harrastukseen. Toisaalta harrastajat voidaan jakaa kahteen ryhmään: uusiin harrastajiin ja niihin, jotka ovat harrastaneet, jopa kilpailleet ennen vammautumistaan. Tästä Matti Sairanen on hyvä esimerkki.

Ohjaajatilanteen salliessa voidaan järjestää useampia ryhmiä, mutta lähtökohtana tulee olla se, että kullakin vammaisryhmällä on asianmukaisen ohjaajakoulutuksen käynyt tai muuten vammaisten ihmisten parissa kouliintunut ohjaaja. Myös osallistumista vammattomien ryhmiin etenkin kilpailuista kiinnostuneille kannattaa innostaa.

Yksi tapa suunnitella erityisryhmiä voisi olla IPC:n jaottelu: näkövammaiset, liikuntavammaiset ja kehitysvammaiset. Luonnollisesti ryhmiä tulee yhdistää sekä ohjaajatilanteen että järkevän ryhmäkoon takia. Lähtökohtana voisi olla se, että mitään erityistukea tarvitsevaa ihmistä ei rajattaisi pois seuran harjoitusryhmistä, vaan kaikki otettaisiin sydämellisesti mukaan.

Ryhmiä voidaan muodostaa myös joko kilpailu- tai harrastusperusteisesti. Koska toiminta taekwondon piirissä on vasta aluillaan, harrastajaryhmät lienevät toimivin ratkaisu. Kiinnostuksen myötä harrastajaryhmästä voidaan harrastajia ohjata joko vammattomien tai vammaisten kilpailuryhmiin.

Pyörätuolia käyttävät ihmiset ovat erityisryhmä, koska pyörätuoli tuo toimintaan omat haasteensa itse pyörätuolin käyttäjän lisäksi. Pyörätuoli liikkuu vain pyörien suuntaan eteen- tai taaksepäin, ja sen liikuttamien edellyttää aina aktiivisia toimenpiteitä käyttäjältään. Myös taaksepäin kaatumista tulee varoa. Sähkökäyttöinen pyörätuoli tuo vielä lisävaatimuksia. Lisäksi pyörätuolin käyttäjältä itseltään tulee varmistaa, mitä liikkeitä kädet ja ylävartalo mahdollistavat. Joka tapauksessa tulee muistaa, että Kansainvälinen Pyörätuoliurheiluliitto (IWAS) on sopinut WTF:n kanssa taekwondon laajentamiseksi heidänkin piiriin.

Tuodaan tässä kohtaa esille Tea Runnakon haastattelussa esittämät erityistä huomiota vaativia tekijöitä erityisryhmien harjoituksissa:

- tarpeenmukaisesti yksilöllisesti soveltuvat alkuasennot ja asennot tekniikoita tehdessä: istuen, seisten, seisten tuettuna sivulta ja puolapuista, kyynärnojassa, kylkimakuu. Kaikki tekniikat eivät myöskään sovellu kaikille tai kaikkea ei pysty kaikki tekemään,
- tauotukset ja kuormittuminen yksilöllisesti,
- mahdollisimman hyvät nivelten asennot tehdessä, esimerkiksi kylkimakuulta tarpeen mukaan polven tukeminen,
- erilaiset pelit ja leikit: tehdään niin, että se soveltuu kaikille – muutetaan liikkumistapaa: juoksun sijaan kävellen, pelataan istuen tai polviseisonnassa,
- turvallisuustekijät: tarvittaessa patjaa tai pehmeää alustaa alle, välineiden sijoittelu (vapaa liikkuminen, ettei kompastu), tarvittava tukeutuminen esimerkiksi potkuja tehdessä, turvallisuus siirtymisissä (pyörätuolilla liikkujat),
- välineiden (esimerkiksi pallo) valinnassa huomioida materiaali (helpompi tarttua, ei liian kova, leijuva, hitaammin liikkuva ja niin edelleen), väri (hyvä kontrasti, helpompi havaita), koko (isompi helpompi havaita, käsitellä),
- tarvittaessa manuaalinen (käsien ohjattu ja mahdollisesti esimerkiksi selän takaa tukeminen), avustaminen esimerkiksi venyttelyjä tehdessä, jotta taataan hyvät asennot ja oikeat nivelkulmat ja saadaan venytys kohdistettua oikeisiin kohtiin,
- venyttelyissä esimerkiksi CP-vammaisilla spastisuus (kohonnut lihasjänteys) voi 'lyödä vastaan' lihasta venyttäessä eli venytykset rauhallisesti ja maltillisesti sekä riittävän pitkään,
- riittävä avustajien ja ohjaajien määrä riippuen ryhmän tarpeesta.(24)

Pelkästään yllä olevasta Runnakon mainitsemista asioista havaitaan, että harjoitusten pitäminen erityisryhmille voi olla tavanomaista haastavampaa, ja se edellyttää hyvää perehtyneisyyttä asiaan.

Henkilökohtaisen avustajan läsnäolon tarve harjoitustilassa tai sen lähettyvillä kannattaa selvittää ja sopia harrastajan omaisen kanssa (esimerkiksi vaikeammat kehitysvammat, ADHD, Touretten syndrooma ja autismi). Esimerkiksi autismista kärsivällä henkilöllä voi olla puutteita sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Tunnistamalla ongelmatilanteita etukäteen voidaan mahdollisesti ehkäistä käytöshäiriöitä ja valmistautua oikeisiin toimenpiteisiin niiden sattuessa.(29)

Ohjaajakoulutus

Suomen Taekwondoliitto toimii aktiivisesti yhteistyössä muiden kamppailulajien liittojen kanssa muun muassa koulutustoiminnassa. Tätä voidaan laajentaa myös vammaisurheilun puolelle. Uuden toiminnan tuominen taekwondoan edellyttää ohjaajien kouluttamista seuroihin. Suomen Judoliiton kanssa kannattaa tehdä yhteistyötä vammaisten ihmisten ohjaajien kouluttamisessa, koska judoliitolla on kokemusta muun muassa siitä, miten vammaisurheilija otetaan huomioon (19, 26).

Ensimmäisen sovelletun taekwondon ohjaajakoulutus järjestetään joulukuussa 2016 ja kurssin ohjaajina tulevat olemaan Suomen Taekwondoliiton Tiiu Tuomi ja Malmin Taekwondon Tea Runnako.(19, 24, 27) Ohjaajakoulutuksessa kannattaa tehdä yhteistyötä Suomen Judoliiton lisäksi myös VAUn ohjaajien kanssa, ja näin saada mahdollisia ensimmäisten kurssien 'lastentauteja' poistettua heti toiminnan alussa. Koulutuksessa tulee tutustua myös eri sairauksien ja vammaisryhmien erityispiirteisiin: kuinka kohdataan muun muassa ADHD:tä ja autismia sairastavat ihmiset (29). Ohjaajakoulutuksesta tulee myös tiedottaa aktiivisesti seuroille.

Tuomarikoulutus ja -toiminta

Ohjaajakoulutuksen lisäksi tarvitaan koulutusta tuomareille. IR-ottelutuomari Kari Sirviö (International Referee) on tuomaroinut para-EM-kilpailuissa Turkissa 2014. Samassa tapahtumassa tuomarit perehdytettiin lyhyesti para-ottelun erityispiirteisiin. Muuta erityiskoulutusta ei ole toistaiseksi kansainvälisille ottelutuomareille järjestetty.(26)

IR-poomsae-tuomari Tatu Iivanaisen mukaan suomalaiset eivät ole vielä tuomaroineet kansainvälisissä para-poomsae-kilpailuissa. Iivanainen on kahdesti päässyt seuraamaan para-poomsae-suorituksia paikan päällä kilpailuissa (Itävallan Avoimet 2016 ja Saksan Avoimet 2016). Itävallan Avoimissa 2016 tuomareille järjestettiin vajaan puolen tunnin info para-poomsaen tuomaroinnista ja sen arvostelukriteereistä. Käytetty kriteeristö oli 'melko suuntaa antava', koska myös WTF:llä oli vähän kokemusta para-poomsaesta. Myöskään pistelaitteisto ei ollut vielä sääntöjen vaatimusten mukainen. Lisäksi aikaa kului paljon muuhunkin kuin itse suorituksiin.(19)

Sekä Kari Sirviön että Tatu Iivanaisen mukaan tuomarikoulutukseen on tarvetta ottelussa ja poomsaessa (19, 26). Eurooppalaiset poomsaen IR-tuomarit ovat hyvässä asemassa uuden tiedon suhteen, koska WTF:n para-poomsae-komitean, joka laatii muun muassa arvostelukriteeristön, muodostavat kolme eurooppalaista: Cesar Valentim (Portugali/Itävalta), GM Shin Tong Wan (Iso-Britannia) ja Mustapha Moutarazak (Alankomaat/Belgia).(19) Suomessa pidettävässä tuomarikoulutuksessa voitaisiin vammaistaekwondon erityispiirteet kouluttaa osana muuta tuomarikoulutusta, koska eroja on vähän (19, 22, 26).

Kansainvälisessä kehityksessä mukana pysyminen edellyttää tuomareiden kouluttautumisen lisäksi osallistumista arvokisoihin ja niissä tuomarointia. Se edellyttää tuomareiden lähettämistä kansainväliseen tuomarikoulutukseen ja kilpailuihin myös para-taekwondon osalta.

Kilpailujärjestelmä ja –toiminta

Para-taekwondossa ei ole vielä järjestetty SM-kisoja, mutta toisaalta ei ole ollut kilpailijoitakaan Matti Sairasta lukuun ottamatta. Kilpailijoita saadaan vähitellen, kun seuroihin saadaan muodostettua erityisryhmiä. Suomen Taekwondoliitossa tullaan vuoden 2017 aikana luomaan para-taekwondon kansallinen kilpailujärjestelmä sekä mahdollisesti kääntämään säännöt ja kilpailusäännöt suomeksi (27).

Kun kilpailujärjestelmä saadaan muodostettua, para-SM-kilpailut kannattaa järjestää yhdessä SM-kilpailujen kanssa. Erillisiä kilpailuja ei ainakaan toistaiseksi kannata järjestää para-kilpailijoiden vähäisestä määrästä johtuen.(19, 22, 23, 26) Para-kisojen järjestäminen edellyttää valmennustoiminnan laajentamista seuroihin ja para-kilpailun tietoisuuden levittämistä potentiaalisten urheilijoiden keskuuteen. SM-kilpailujen lisäksi tulee järjestää erilaisia liiga-, harjoitus- ja seurakilpailuja sekä ottelussa että poomsaessa.

Yhteisissä kilpailuissa etuna on myös se, että vammattomat ja vammaisurheilijat valmentajineen ja tukijoukkoineen kohtaavat toisensa ja voivat vaihtaa kokemuksia. Samoin tuomarit saavat enemmän tuomarointikokemusta. Toki alkuvaiheessa esimerkiksi valmentajat valmentavat kummankin ryhmän urheilijoita.

Toistaiseksi kun vammaisurheilijoita on vähän, voidaan vammaisurheilijoita kannustaa osallistumaan vammattomien ottelutarjoihin vamman mahdollistaessa tasapuolisen kilpailun. Tämä asettaa kuitenkin erityishaasteita ottelukilpailun järjestäjille ja tuomareille. Poomsaen osalta tämä on helpommin järjestettävissä. Harjoitusryhmien yhdistäminen sitä vastoin on helppoa, esimerkiksi Matti Sairanen harjoittelee Taekwondourheilijat 2011:n otteluryhmässä vammattomien ottelijoiden kanssa, ja saa siten myös hyviä harjoitusvastustajia (25).

Para-taekwondon EM-kilpailuissa syyskuussa 2016 Puolassa otteluun osallistui urheilija, jolta puuttui jalkaterä, mutta luokitus oli tehty käsirajoitteista kuten säännöt edellyttävät. Tiiu Tuomi kertoi myös, että samoissa kilpailuissa ottelijat, joilla ei ollut käsiä 'kättelivät' toisiaan jaloilla.(28)

Kilpailuja sekä ottelussa että poomsaessa kannattaa järjestää kaikille vammaisryhmille riippumatta siitä, mille ryhmälle järjestetään arvokilpailuja. Koskaan ei tiedä, milloin jokin uusi vammaisryhmä tulee arvokilpailujen piiriin. Silloin jo olevista kotimaisista kilpailuryhmistä saadaan helpommin ja nopeammin osallistujia uusiin arvokilpailutarjoihin.

Suomen Taekwondoliitto tulee liittää myös VAUn yhteistyöliitoksi, ja lähettää tulevaisuudessa mahdollisia näkövammaisia urheilijoita VAUn kautta kansainvälisiin kilpailuihin.

Valmennuskeskus

Taekwondon Valmennuskeskuksen osallistuminen vammaisurheiluun on toistaiseksi ollut Matti Sairasen joitakin vierailuja keskuksessa ja valmennusleireillä. Valmennuskeskuksessa esteettömyys ei sinänsä ole ongelma, eikä myöskään valinta harjoitusryhmiin. Ottelu sopiikin hyvin raajarajoitteisille urheilijoille ja poomsae myös näkövammaisille. Keskuksen valmentajat tarvitsivat kuitenkin valmennusosaamista vammaisurheilun

erityispiirteistä.(22) Tässä on myös selkeä yhteistyön paikka muiden kamppailulajien kanssa eli valmentajille lisäkoulutusta vammaisurheiluun liittyen.

Valmennuskeskuksen tulee aktiivisesti hakea myös para-urheilijoita valmennusryhmiinsä. Haasteena on löytää todella huipulle tähtäävät vammaisurheilijat, jotka voisivat harjoitella myös Valmennuskeskuksessa (19). Erityisesti Matti Sairasen rekrytointia para-urheilijoiden valmentajaksi hänen kilpailu-uransa jälkeen kannattaa harkita vakavasti hänen laajan para-ottelun tietotaitonsa takia.

Tutkimukset

Vammaistaekwondo on tutkittu Suomessa vielä melko vähän, kuten tämän raportin johdannossa esitettiin. Tuodaan kuitenkin esille vielä nämä tehtyjen tutkimusten raportit:

- Saviuk, Triin: Soveltavan taekwondon ohjaajaopas. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Satakunnan ammattikorkeakoulu, Rauma 2009,
- Pajulampi, Sampo: Vammaistaekwondo, lajiantalyysi. Valmentajan ammattitutkinto VAT7, Pajulahti, 2015 ja
- Runnako, Tea: Soveltava Taekwondo – taekwondo erityisryhmiin kuuluville lapsille ja nuorille. Fysioterapian koulutusohjelma, Metropolia, Helsinki 2016.

Tämän raportin lopussa 4. luvussa tehdään esitys lisätutkimusten aiheista.

Hallinto ja resurssit sekä liiton tapahtumat

Soveltavan taekwondon asioita on hallinnollisesti käsitelty Juniorivaliokunnassa, koska harrastajat ovat olleet lähinnä Malmin Taekwondon lapsia ja nuoria (24). Kun kilpaileminen yleistyy, kannattanee esimerkiksi para-ottelun tuomaroinnin asioita hoitaa Tuomarivaliokunnassa ja niin edelleen. Kun harrastajia on runsaasti, oman Soveltavan Taekwondon jaoston perustaminen voi tulla kyseeseen.

Suomen Taekwondoliitto on resursoinut Matti Sairasen arvo-kisojen osallistumismaksut sekä hänen ja valmentajan matkustuskustannukset kisoihin (19, 23, 25). Tänä vuonna taekwondoliitto on resursoinut Sairasen EM-kilpailut syyskuussa Puolassa (19).

Valmennustukia para-urheilulajeihin voi hakea Paralympiakomitealta (19). Tuki koskee sekä urheiluliittoa että yksittäistä urheilijaa. Alkavalla olympiadilla tukea kannattaakin hakea, koska para-taekwondo on Tokion paralympialaisten virallinen laji.

Tukea voi hakea myös muilta tahoilta. Taekwondoliitto sai VAUn apurahan Tiiu Tuomen ja Tea Runnakon osallistumiseen para-ottelun EM-kilpailuihin syyskuussa 2016 (24).

Suomen Taekwondoliiton tulee edelleen resursoida para-taekwondoan siten, että kansainvälisen tason omaavia tai sitä lähellä olevia para-urheilijoita tuetaan taloudellisesti valmistautumisessa ja osallistumisessa kansainvälisiin tapahtumiin ainakin osallistumismaksujen, matkustus- ja hotellikustannusten osalta. Tähän tulee sisällyttää myös valmentajan vastaavat kustannukset vastaavalla tavalla kuin vammattomien urheilijoiden osalta.

Useat vammaiset ihmiset tarvitsevat henkilökohtaisen avustajan palveluita muun muassa liikkumiseen ja asioimiseen. VAUn kouluttaja Jarno Jokela toi haastattelussa esille, että on turvallisempaa ja vähemmän järjestäjän resursseja kuormittavaa ja usein myös kustannuksiltaan huokeampihintaista päästää henkilökohtainen avustaja ilmaiseksi tapahtumaan kuin hankkia avustusta tekeviä henkilöitä erikseen (30).

Suomen Taekwondoliitto voisi tehdä periaatepäätöksen, että kaikkiin taekwondoliiton tapahtumiin vammaisharrastajan ja -kilpailijan henkilökohtaiset avustajat voisivat osallistua ilman pääsy-, osallistumis- ja leirimaksuja. Urheiluopistojen ja hotellien majoituskustannuksiin voitaisiin yrittää myös neuvotella avustajille alennuksia.

Myös kilpailu-, leiri- tai majoituspaikkojen esteettömyys tulisi ennakolta selvittää (30). Taekwondoliiton voisi ottaa tämän huomioon valmisteltaessa erilaisia liiton tapahtumia. Esteettömyys tulisi varmistaa tapahtumissa, joihin erityisryhmät itse osallistuvat, mutta myös muihin tapahtumiin, joihin he voivat osallistua katselijoina. Yksinkertaisuudessaan tämä tarkoittaa sitä, että kaikkiin tiloihin pääsee kaltevan luiskan kautta tai hissillä sekä WC-tilat ovat riittävän tilavat.

Informaatio

Suomen Taekwondoliiton ja myös sen jäsenseurojen kannattaa lisätä informointia vammaisurheilusta eri medioissa uusien harrastajien saamiseksi.

Informointia tulee tehdä myös vammaisharrastajille yhteiskunnan erilaisten tukimuotojen hakemiseksi Kelalta (Kansaneläkelaitos) osallistuttaessa erilaisiin taekwondo-tapahtumiin. Tällaisia ovat ainakin avustajan palkan maksu ja matkakulut liikuntatapahtumiin, jotka katsotaan terveyttä edistäväksi toiminnaksi. Lisäksi kunnan maksaman henkilökohtaisen avustajan palkkauksen käyttö ja erityistaksien kuljetusmaksujen käyttö harrastus- ja kilpailutoiminnassa kannattaa selvittää.

Joitakin ajatuksia sabumnimeille

Seurojen sabumnimien johdolla voisi pohtia, miten uuden harrastajaryhmän rajoitteet otetaan seuran harjoituksissa huomioon. Tällaisia ovat esimerkiksi,

- mitä rajoituksia eri ryhmillä on, ja miten ne vaikuttavat harjoittelemiseen,
- mitä tekniikoita on syytä jättää tekemättä turvallisuuden takia,
- pitääkö poisjätettävät tekniikat korvata jollakin toisella tekniikalla,
- miten käsi- ja jalkatekniikoita sovelletaan. Esimerkiksi riittääkö poomsaessa keholla tehty liike vai korvataanko esimerkiksi puuttumaan jäävä potku toisella, esimerkiksi käsitekniikalla, ja toisinpäin,
- näkövammaisten osalta hosinsul-harjoitteet (itsepuolustus) kannattanee aloittaa tartunnalla tai vastaavalla muulla tekniikalla,
- pyörätuolin liike tulee myös ottaa huomioon, koska sen liikkeelle saaminen tai liikesuunnan muutokset edellyttävät käsin tehtävää 'ylimääräistä toimintoa',
- hosinsul-harjoitteet pyörätuolin käyttäjän kanssa voivat antaa lisämotivaatiota myös vammattomien harrastajien harjoitteisiin, koska itsepuolustusta harjoitellaan tällöin myös istuen,
- miten vyökoe-vaatimukset sovelletaan eri vammaisryhmille.

Vyökoejärjestelmän tulee jatkossakin olla sabumnimien hallinnassa ja vastuulla. Erityisiä vyökoevaatimuksia tuskin kannattaa laatia, vaan erityisvaatimukset voidaan ratkaista tapauskohtaisesti. Erityisryhmien sisällyttäminen seuran vyökoesuunnitelmiin ja erityisesti niistä saadut kokemukset voinevat olla mielenkiintoista puheen aihetta erilaisissa sabumnim-tapaamisissa.

4 LOPUKSI

Para-taekwondo on taekwondo. Siinä voi kilpailla ja sitä voi harrastaa lähes samalla tavalla kuin vammattomat ihmiset. WTF ja EPTU ovat linjanneet useita vuosia sitten, että taekwondo tulee tarjota myös kaikille vammaisryhmille lapsista aikuisiin.

Suomi on saanut kansainvälistä kilpailumenestystä para-taekwondossa Matti Sairasen myötä. Malmin Taekwondossa toimii soveltavan taekwondon ryhmä ja toista ollaan perustamassa. Soveltavan taekwondon ensimmäinen ohjaajakurssi järjestetään kuluvaan vuoden joulukuussa. Kansallinen para-taekwondon kilpailujärjestelmä saataneen voimaan ensi vuonna. Taekwondoperhe on tulossa hyvää vauhtia judon perässä – soveltavassa taekwondossa.

Ja lopuksi vielä muutama ehdotus:

- käytetään termiä 'soveltava taekwondo' yleiskäsitteenä (vakiintunut taekwondossa maassamme),
- käytetään termiä 'para-taekwondo' kilpailun nimityksenä, koska WTF:n ohjeistus ja kansainväliset arvokilpailut noudattavat tätä termiä,
- käytetään vammaisryhmistä termiä 'erityistä tukea vaativat ryhmät' (yhtäläisyys judon kanssa) tai soveltavan taekwondon ryhmä,
- käytetään nimitystä 'vammainen ihminen', eikä pelkästään 'vammainen',
- käytetään nimitystä 'vammaisurheilija' ja 'vammaisharrastaja', ja aina kun mahdollista käytetään vain termejä 'urheilija' ja 'harrastaja'. Ja kun on mahdollista käytetään etu- ja sukunimeä.

Muistetaan myös ottaa vammaiset ihmiset tasavertaisesti huomioon kaikessa toiminnassa niin Suomen Taekwondoliitossa kuin taekwondoseuroissa. Vammaisuus ei ole este vaan hidaste. Usein vaikuttaa kuitenkin siltä, että se ei ole edes hidaste – päinvastoin.

Tässä raportissa ei ole käsitelty kuulovammaisten para-taekwondo eikä para-karatea. Kumpaakin harrastetaan maailmalla, ja lajeissa järjestetään myös arvokilpailuja. Tiedon saaminen näistä lajeista on oman tutkimuksen arvoista. Kuulovammaiset ihmiset tulee nähdä yhtenä mahdollisena soveltavan taekwondon ryhmänä. Mielenkiintoista olisi myös selvittää para-taekwondon ja para-karaten yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia (vertaileva tutkimus).

Tämän tutkimuksen aihepiiriä lähdettiin selvittämään para-taekwondosta. Se ei tarkoita sitä, että erityisryhmien taekwondossa tulee myös kilpailla. Soveltavaa taekwondo voi harrastaa liikuntalajina ja siinä voi kilpailla tähdäten jopa kansainväliselle huipulle tai osallistua harrastajasarjoihin kotimaassa.

LÄHTEET

- 1 WTF:n kotisivun 'Para'-alisivu.
<http://www.worldtaekwondofederation.net/para/4.9.2016>.
- 2 EPTUn kotisivun 'Tulokset'-alisivun '6. para-MM-kilpailujen Outline'.
[http://paratkd.com/images/documents/Invitation and Outline for 6th WTF World Para-Taekwondo Championships Samsun.pdf/4.9.2016](http://paratkd.com/images/documents/Invitation_and_Outline_for_6th_WTF_World_Para-Taekwondo_Championships_Samsun.pdf/4.9.2016).
- 3 EPTUn kotisivun 'Missio'-alisivu. <http://paratkd.com/mission/4.9.2016>.
- 4 Saviuk, Triin: Soveltavan taekwondon ohjaajaopas. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu, Satakunnan ammattikorkeakoulu, Rauma 2009.
- 5 Runnako, Tea: Soveltava Taekwondo – taekwondo erityisryhmiin kuuluville lapsille ja nuorille. Metropolian Fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyö 2016.
- 6 Pajulampi, Sampo: Vammaistaekwondo, lajiantalyysi. Valmentajan ammattitutkinto VAT7, Pajulahti, 2015.
- 7 EPTUn kotisivun 'Tulokset'-alisivun 'MM-kilpailut'.
<http://paratkd.com/results/world-championship/4.9.2016>
- 8 EPTUn kotisivun 'Tulokset'-alisivun 'EM-kilpailut'.
<http://paratkd.com/results/european-championship/4.9.2016>
- 9 EPTUn kotisivun 'Tapahtumakalenteri'-alisivu. <http://paratkd.com/events-calendar/4.9.2016>
- 10 EPTUn kotisivun 'Dokumentit'-alisivun 'WTF: Standing Procedure for WTF World Para-Taekwondo Championships'. <http://paratkd.com/2013-06-28-15-28-13/competition-rules/112-standing-procedure-for-wtf-world-para-taekwondo-championships/18.9.2016>
- 11 Suomen Paralympiakomitean kotisivun 'Luokittelu'-alisivu.
<http://www.sport.fi/paralympiakomitea/luokittelu/18.9.2016>.
- 12 EPTUn kotisivun 'Dokumentit'-alisivun 'WTF: Para-Taekwondo and Deaf-Taekwondo Classification Rules & Regulations'.
<http://paratkd.com/images/documents/WTF-Para-Taekwondo-and-Deaf-Taekwondo-Classification-Rules-and-Regulations-January-16-2015.pdf/18.9.2016>.

- 13 Vammaisurheilu ja liikunta ry:n kotisivun 'Lajit'-alisivu.
<http://www.vammaisurheilu.fi/liikunta-ja-urheilu/lajit/13.9.2016>.
- 14 Suomen Paralympiakomitean kotisivun "Mitä teemme"-alisivu.
<http://www.sport.fi/paralympiakomitea/mita-teemme/18.9.2016>.
- 15 Suomen Judoliiton kotisivun 'Sovellettu judo' –alisivu.
<http://www.judoliitto.fi/judo/sovellettu-judo/18.9.2016>.
- 16 Vammaisurheilu ja liikunta ry:n kotisivun 'Judo'-alisivu.
<http://www.vammaisurheilu.fi/liikunta-ja-urheilu/lajit/judo/13.9.2016>.
- 17 EPTUn kotisivun 'Hall of Fame' -alisivu. Haastatteluvideo.
<http://paratkd.com/hall-of-fame/my-story/48-mikael-sairanen-finland-para-taekwondo-athletes-interview/13.7.2016>
- 18 Malmin Taekwondoseuran kotisivun 'Soveltava taekwondo' –alisivu.
<http://malmintaekwondo.fi/ryhmat/soveltava-taekwondo/18.9.2016> ja
[27.9.2016](http://malmintaekwondo.fi/ryhmat/soveltava-taekwondo/27.9.2016).

Haastattelut

- 19 Iivanainen, Tatu, IR-poomsae-tuomari, Suomen Taekwondoliiton vt pääsihteeri, 5. dan. Sähköpostihaastattelu 30.8.2016.
- 20 Kokkonen, Marita. 'Vammaisjudon äiti', judovalmentaja, 5. dan. Puhelinhaastattelu 10.8.2016.
- 21 Koski, Harri, Nokian Judoseuran sovelletun judoryhmän ohjaaja, 1. kyu. Puhelinhaastattelu 10.8.2016.
- 22 Mäkinen, Jarkko. Valmennuskeskus. Nuorten olympiavalmentaja, 6. dan. Sähköpostihaastattelu 8.8.2016.
- 23 Pajulampi, Sampo. Ammattivalmentaja, Matti Sairasen valmentaja. 3. dan. Sähköpostihaastattelu 9.8.2016.
- 24 Runnako, Tea. Fysioterapeutti. Malmin Taekwondon soveltavan taekwondon ohjaaja, 1. dan. Sähköpostihaastattelu 25.9.2016.
- 25 Sairanen, Matti. Para-taekwondo kilpaottelija. Sähköpostihaastattelu 16.8.2016.
- 26 Sirviö, Kari. IR-ottelutuomari. 5. dan. Sähköpostihaastattelu 8.-9.2016.
- 27 Tuomi Tiiu. Suomen Taekwondoliiton nuorisovastaava, 4. dan. Puhelinhaastattelu 8.8.2016.

- 28 Tuomi Tiiu. Suomen Taekwondoliiton nuorisovastaava, 4. dan. Puhelinhaastattelu 19.9.2016.
- 29 Lappalainen, Taru-Liisa. Sairaanhoidtaja. Kuhmalahti-Sahalahti Taekwondo Hwarangin ohjaaja, 2. dan. Haastattelu 23.9.2016.
- 30 Jokela, Jarno: Liikunnan ohjaaja, pyörätuolitanssin valmentaja. Kouluttaja, VAU ry. Haastattelu 26.9.2016.