

Ratakelaaja Toni Piispanen

Poikkeusaika rassaa urheilijoiden korvien väliä



Toni Piispanen harjoituslana on keväällä 2020 palvellut talokvhtion kerhohuone. Kuva: Toni Piispanen kotialbumi

Vuoden päätavoitteen katoaminen kirpaisee urheilijaa kuin urheilijaa. Ratakelaaja Toni Piispanen myöntää, että Tokion paralympialaisten peruuttaminen pysäytti. Henkisesti ei ollut aivan helppo siirtää tavoitetta vuodelle.

Piispanen on kokenut paralympiaurallaan niin Lontoon kultahuuman kuin Rion pettymykset. Uran varrelle kokemusreppuun karttunut tietämys on auttanut suuntaamaan ajatuksia uudelleen poikkeusoloissa.

PARALYMPIALAISTEN SIIRRON TAKIA Piispanen harjoitusohjelma meni kokonaan uusiksi. Huippukunto oli tähdätty syyskuuhun.

– Harjoitusohjelmien uusiminen tehtiin niin, että meneillään ollut harjoittelu katkaistiin ja aloitin peruskuntokauden. Näin mennään poikkeusolojen ajan. Harjoitusohjelmaa tarkistetaan tilanteen mukaan. Harjoitteluolot soveltuvat parhaiten peruskuntoharjoitteluun, mutta mahdollistavat hyvin myös nopeusharjoittelun, kertoo Piispanen.

Piispanen sai käyttöönsä taloyhtiönsä suljetun kerhotilan valmentajansa kanssa. Hän myöntää, että henkisesti paralympialaisten siirtyminen oli kova paikka. Ajatukset oli käännettävä vuoden päähän ja koetettava samalla jatkaa hyvää menoa, joka oli päällä ennen poikkeusoloja.



Tyytyväinen MM-kultamitalin voittaja Dubaissa vuonna 2019.

Kuva: Toni Piispasen kotialbumi

– Olin hyvässä kunnossa maailmanmestaruuden jälkeen. Alkuvuosi meni erittäin hyvin harjoittelun suhteen. Uskon, että olisin ollut syksyllä todella hyvässä kunnossa. Piti kääntää ajattelu vuoden päähän, että on mahdollisuus olla vielä paremmassa kunnossa.

Kysyy henkistä kanttia

Epävarmuutta lisää se, että kaikki muutkin vuoden 2020 kisat ovat vaakalaudalla. Euroopan mestaruuskisat siirtyivät kesäkuulta pidettäväksi mahdollisesti alkusyksyllä. Myös kansainvälisten GP-kilpailuiden aikataulu on epävarma. Varmaa tietoa ei ole siitäkään, milloin kotimaassa kyetään kilpailemaan. Harjoittelumotivaation ylläpitäminen vaatii tietoista ponnistelua, kun tulevat kilpailut ovat hämärän peitossa.

– Urheilija elää kuitenkin kilpailuista. Nyt harjoitusohjelmia ei voi laatia kilpailuaikataulun mukaan. Motivoinnin osalta täytyy siirtää osatavoitteita aina eteenpäin, pohjaa Piispasen.

Uralla kertynyt kokemus ja itsetuntemuksen kehittyminen ovat auttaneet Piispasta poikkeustilanteessa. Yhtenä osana mukautumista muuttuneeseen tilanteeseen olivat neuvottelut yhteistyökumppanien kanssa.

– Sopimukset piti päivittää koskemaan myös ensi vuotta. Omalla kohdallani kaikki meni jouhevasti.

Paraurheilun erityispiirre on se, että kisoja on vuodessa melko vähän. Urheilijoiden toimeentulo ei ole kisojen varassa, sillä niissä ei jaeta palkintorahoja. Urheilijan talous ei kaadu, vaikka kisoja ei olisikaan.

Poikkeusolot kysyvät urheilijalta henkistä kestäkykyä. Sopeutuminen poikkeusolojen harjoitteluun on Piispasen mielestä urheilijan kannalta kaikkein vaativinta. Monel-

”Urheilija elää kuitenkin kilpailuista. Nyt harjoitusohjelmia ei voi laatia kilpailuaikataulun mukaan.”

le urheilijalle aiheuttaa paljon päänvaivaa, miten hän saa järjestettyä edes kohtuullisen harjoitteluympäristön.

Kaksien paralympialaisten kävijä

Paralympialaiset välkkyivät Piispasen mielessä jo hänen pelatessaan pyörätuolirugbyä Suomen maajoukkueessa. Joukkueen taso ei kuitenkaan riittänyt paralympiaisiin. Vauhdikas laji antoi hyvän pohjan siirtyä kelaukseen vuonna 2009. Kun hän oli harrastanut lajia vuoden päivät, niin paralympialaisiin pääsy ja menestyminen alkoivat tuntua mahdollisilta. Lontoon kisoista tuli vakavasti otettava tavoite.

Asiat loksahdivat Piispasen mukaan paikoilleen Lontoon kisoja edeltäneiden harjoittelukuukausien aikana. Median edustajat kyselivät lentokentällä häneltä, miltä tuntuu lähteä ensimmäisiin kisoihin ja jännittääkö kahden viikon päässä odottava kisa.

– Muistan kun sanoin, että ei. Päinvastoin olen valmis kisaamaan, vaikka heti huomenna. Tiesin, että asiat olivat hyvällä tolalla.

Lontoon sadan metrin voitto tuli silti yllättävän nopeasti, vaikka Piispasen oli harjoitellut kovaa. Rugbytausta auttoi erityisen paljon siinä, että peleissä hän oli tottunut tekemään samantyyppisiä kiihdytyksiä kuin ratakelauksen lähdössä.

Huonoimpina paralympiamuistoina Piispaselle ovat jääneet mieleen Rion kisojen 100 ja 400 metrin kilpailut. Hän joutui kilpailemaan toinen olkapää loukkaantuneena. Olkapäätä ei kuitenkaan uskallettu leikata ennen kisoja. Kortisonihoidolla turvotusta koetettiin vähentää.

– Koko Rio-prosessi oli todella raastava. Tiesin jo Rion koneeseen noustessa, että olkapää on niin pahassa kunnossa, ettei tästä voi mitään hyvää seurata.

Sadalla metrillä Piispanen hävisi pronssimitalin kolla sadasosalla, mikä voimisti osaltaan pettymystä. Jälkeenpäin tarkasteltuna kisa oli erittäin hyvä suoritus olkapään kuntoon nähden. Selväksi kävi, että olkapää on leikattava.

– Kirurgi ihmetteli heräämössä, että miten ylipäänsä olin pystynyt kelaamaan. Itselleni oli henkisesti iso juttu, etten ollut epäonnistunut, vaan siihen löytyi syy.

Näkyvyys lisääntynyt – katsetta voisi tarkentaa

Paralympialaiset ovat poikkeuksellinen tapahtuma vammaisurheilussa sikäli, että kiinnostus niitä kohtaan on hyvin suuri. Huomioarvo näkyy kisapaikoilla, mediassa ja eri puolilla maailmaa. Televisiointi toteutetaan paralympialaisista olympialaisten tapaan.

Lontoossa paralympiakulttuuri oli Piispanen mukaan paljon pitemmällä kuin Riossa. Stadionilla 80 000 ihmisen katsomo oli täynnä jo aamukilpailuissa. Tapahtumaa edelsi Britanniassa vahva pohjustus mediassa. Paralympialaisia koskevia tv-lähetyksiä tehtiin jo kaksi vuotta ennen kisoja, ja niissä tuotiin esille vammaisurheilun erityispiirteitä. Riossa katsomot olivat puolillaan, eikä tietoisuus paralympialaisista ollut yhtä laaja.

Vaikka paralympialaisten näkyvyys ja arvostus ovat kasvaneet, niin julkisuudessa on Piispanen mielestä vielä korjaamisen varaa. Paraurheilun koko kirjo ei pääse vielä esille. Eri vammaluokkien erityispiirteitä ei myöskään ole avattu tarpeeksi.

– Vammaluokissa kilpailevien yleinen elämäntilanne, vamman aiheuttamat haasteet lajikohtaisesti tai urheilu-suorituksen vaikeus eivät tule esille. Esimerkiksi mitä vaatii harjoittelu eri vammaryhmissä, ja mitä haasteita se aiheuttaa harjoitteluun ja suorituksiin, luettelee Piispanen.

Julkisuudessa on käsitelty lähinnä vain sitä, miten paljon jossakin luokassa on kilpailijoita. Piiloon jää kilpailijamäärien vaihtelun syyt, mikä voi johtaa väärinymmärryksiin. Piispanen muistuttaa vakavamman vamman vaikeuttavan niin koko elämää kuin urheilemista. Korkeammassa vammaluokissa valmentajan tai avustajan on oltava paikalla kaikissa harjoituksissa, jotta urheilija pystyy käymään kuntosalilla tai pääsemään kelaustuoliin.

– Itse urheilusuorituksessa korkea vamma-aste vaikeuttaa välineen hallintaa. Mitä vähemmän toimintakykyä, sitä vaikeampaa on hallita välinettä. Esimerkiksi jos kelaamisessa puuttuvat keskivartalon lihakset toiminnasta, niin kelaustuolin ohjaaminen on huomattavasti vaikeampaa.

Kokemus ja teknologia harjoittelun apuna

Piispassella oli alkuaikoina kelausharjoittelussa liikaa intoa ja liian vähän malttia. Loukkaantumisriskeihin ei kiinnitetty huomiota harjoittelussa.

– Kädet on leikattu kolme kertaa. Jos lähtee juurisytitä etsimään, niin varmasti harjoitusohjelmissa on syitä niihin.

Vuoden 2016 olkapääleikkauksen jälkeen Piispassella ei ole ollut käsissä ongelmia. Harjoituksen kokonaismäärä, rasitus ja palautuminen ovat paljon paremmalla tollalla kuin aikaisemmin. Piispanen kertoo pystyvänsä itse havainnoimaan tuntemuksiaan ja oppineensa tuntemaan kehoaan paremmin. Apuna on myös teknologia.

– Olen saanut paljon apua mittausteknologian kehittymisestä, kuten blue tooth -antureista. Tieto auttaa kelausasennon optimoinnissa ja määrittämään kulman, jossa voimantuotto suhteessa kehon voimaan saadaan menemään suoraan eteenpäin, eikä esimerkiksi eturengas pomppaa lähdössä.

Piispanen korostaa, että suorituskyvyn perustason saavuttamisen jälkeen pienet muutokset vaikuttavat suoritukseen. Viimeisten tehoprosenttien puristaminen on kaikkein työläintä. Unen, ravinnon ja rasituksen seuraminen ja yhteensovittaminen on korostunut, mihin vaikuttaa myös ikävuosien karttuminen. Piispanen arvioi toisaalta, että samat lainalaisuudet eivät päde pyörätuolissa istuville kuin esimerkiksi juoksijoille. Käsiä voi kehittää harjoituksen myötä, vaikka ikävuosia on kertynyt perinteisessä urheilijakatsannossa paljon.

Pyrkimyksenä ihanteellinen ajankäyttö

Harjoittelun tekeminen mahdollisimman helpoksi on Piispanen mukaan oleellista. Sisähallissa häntä odottaa kelaustuoli. Toinen kelaustuoli on sijoitettu kerhohuoneeseen 50 metrin päähän kotoa. Ajankäytön kannalta nämä järjestelyt ovat merkittävä helpotus.

Piispassella on pitkään ollut kaksi valmentajaa, joista toinen on harjoituksessa mukana. Vuorottelujärjestelmä pienentää valmentajan kuormitusta. Tällä hetkellä uintitaustainen Jari Nordblom toimii Piispanen päävalmentajana. Nordblomilla on laaja tietämys käsien kehittämisestä. Apuvalmentajana toimii Merja Isokoski.

Pyörätuolirugby kuuluu yhä kerran viikossa Piispanen harjoitusohjelmaan normaalioloissa. Kaksituntinen antaa erilaisia ärsykeitä kuin kelaus. Rugbyssä kertyy paljon kiihdytyksiä, vartalon kiertoja ja koordinaatiota parantavia kuljetuksia sekä pallonkäsittelyä.

Harjoittelu maksaa Piispasselle vuositasolla noin 30 000 euroa. Summaan sisältyvät valmennus, omat leirit, maa-joukkueleirit ja kilpailumatkat. Ratakelaus on myös välineurheilua. Kolmen vuoden välein uusittava kelaustuoli maksaa noin 7 000 euroa. Renkaat ja vanteet kuluvat koko ajan.

Piispanen ei elä yksin urheilusta ja urheilulle. Hän on tottunut 1990-luvulta lähtien yhdistämään opiskelun tai työn, perheen ja urheilun.

– Olen henkisesti hakenut turvallisuutta siitä, että on työ ja perhe. Jos urheilussa sattuu jotain ja se jää pois, niin en jää tyhjän päälle. Muiden asioiden ajatteleminen vähentää myös paineita.

JOUKO KOKKONEN