

Tiimi paraurheilijan tukena – Case Inkki Inola

Tuomas Törrönen & Inkki Inola

19.8.2026

Inkki Inola

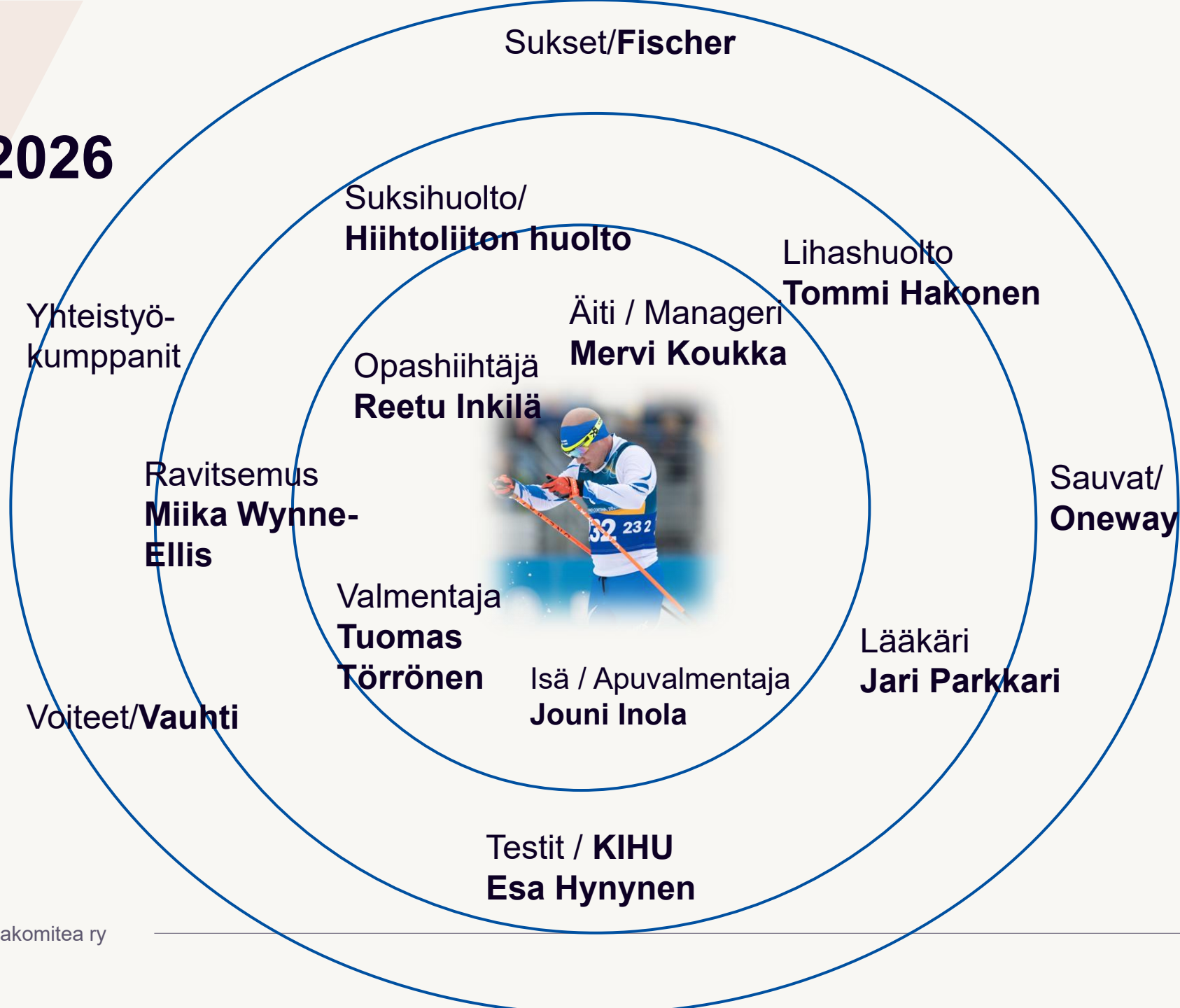
Parahiihtäjä, NS3-kilpailuluokka

Parhaat kilpailusaavutukset:

- Paralympiahopea 2026, 10km P, Milano-Cortina
- MM-pronssi 2025, sprintti P, Trondheim
- MM-pronssi 2025, 10km P, Toblach
- Universiadi-kulta 2025, 10km V, Torino
- Universiadi-kulta 2025, sprintti P, Torino
- Kolme kertaa parahiihdon Maailman Cupin kokonaiskilpailun hopeaa vuosina 2023, 2024 ja 2025



Tiimi 2026



Kysymyksiä,
kiitos!





Paraurheilijoiden testaaminen

Tero Joutsen, LitM, Biomekaniikan asiantuntija / kuntotestaaja

Soveltavan liikunnan päivät 19.8.2026, Pori

Paralajien testaus / tukitoimet KIHUssa

- Paralajit joissa KIHUlla testaustoimintaa (yksittäisiä testejä myös KIHU Sports Labin puolella)
 - YU (kelaus, tuolikeihäs & -kuula)
 - Parapyöräily & -triathlon
 - Hiihto
 - Maalipallo
 - Istumalentopallo
 - Pyörätuolirugby
 - Ammunta (ilmakivääri / jousiammunta)
 - Parapöytätennis
 - Yksilötuen piirissä olevat urheilijat (alppihiihto)
- Ratakelaus laji, jossa testaustoiminta esport centerillä
- Muut lajit / yksilötukiurheilijat pääosin Jyväskylässä KIHUn tiloissa



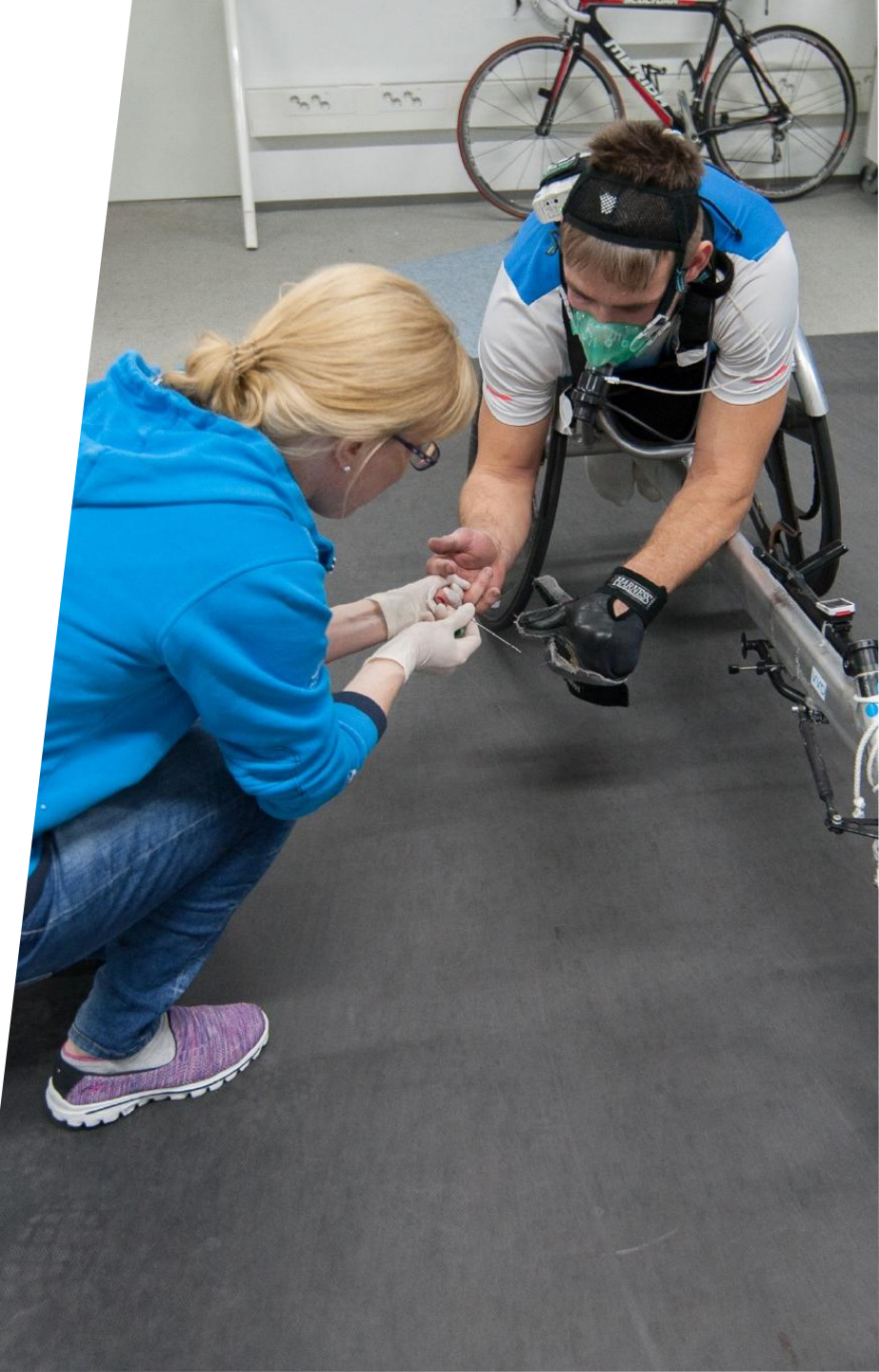
Paraurheilijoiden testaaminen

- Näen testaamisen merkityksen samana kuin vammattomien puolella, eli tavoitteena
 - Tukea urheilijan kehittymistä säännöllisen testauksen avulla
 - Auttaa valmennusta harjoittelun ohjelmoinnissa
- Testien tulee olla:
 - Toistettavia
 - Tehty luotettavilla ja hyvin ylläpidetyillä mittalaitteilla
 - Testataan lajin kannalta olennaisia ominaisuuksia
 - Mahdollisimman lajispesifi
- Perinteisen testauksen lisäksi tehty myös kisasimulaatioita / tutustumisia kisareitteihin simulation avulla
 - Hiihto
 - Käsipyöräily (Tokio & Pariisi simulaatiot)
 - Simulaation avulla osattiin vaihtaa oikeat välitykset kisaan



Paraurheilijoiden testaamisen haasteet

- Turvallisuus
 - Vaatii välillä erikoisjärjestelyjä (käsipyörä / kelaustuoli juoksumatolla)
 - Saattaa vaikuttaa myös käytettyyn protokollaan
- Mittalaitteiden sijoittelu
 - Suora testi käsipyörällä
 - Saattaa hieman häiritä suoritusta (suora testi kelauksessa)
- Vähäinen datan saatavuus
 - Hyvän protokollan löytäminen voi vaatia muutamaa testikertaa kun aloitetaan uuden lajin kanssa
 - Yksilöinti luokan tai urheilijan mukaan
- Vamman vaikutus fysiologiaan / testipalautteeseen
 - Oppiminen kantapään kautta
 - Harjoitteluohjeet annettava oikean muuttujan kautta

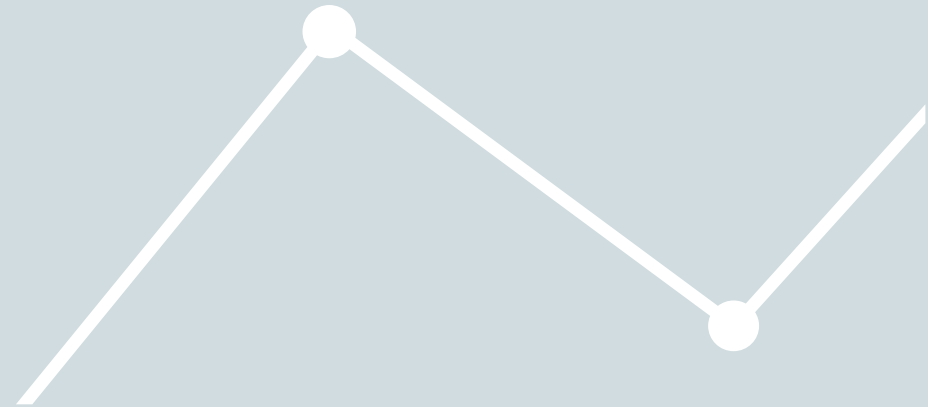


Paraurheilijoiden testaamisen erityispiirteet

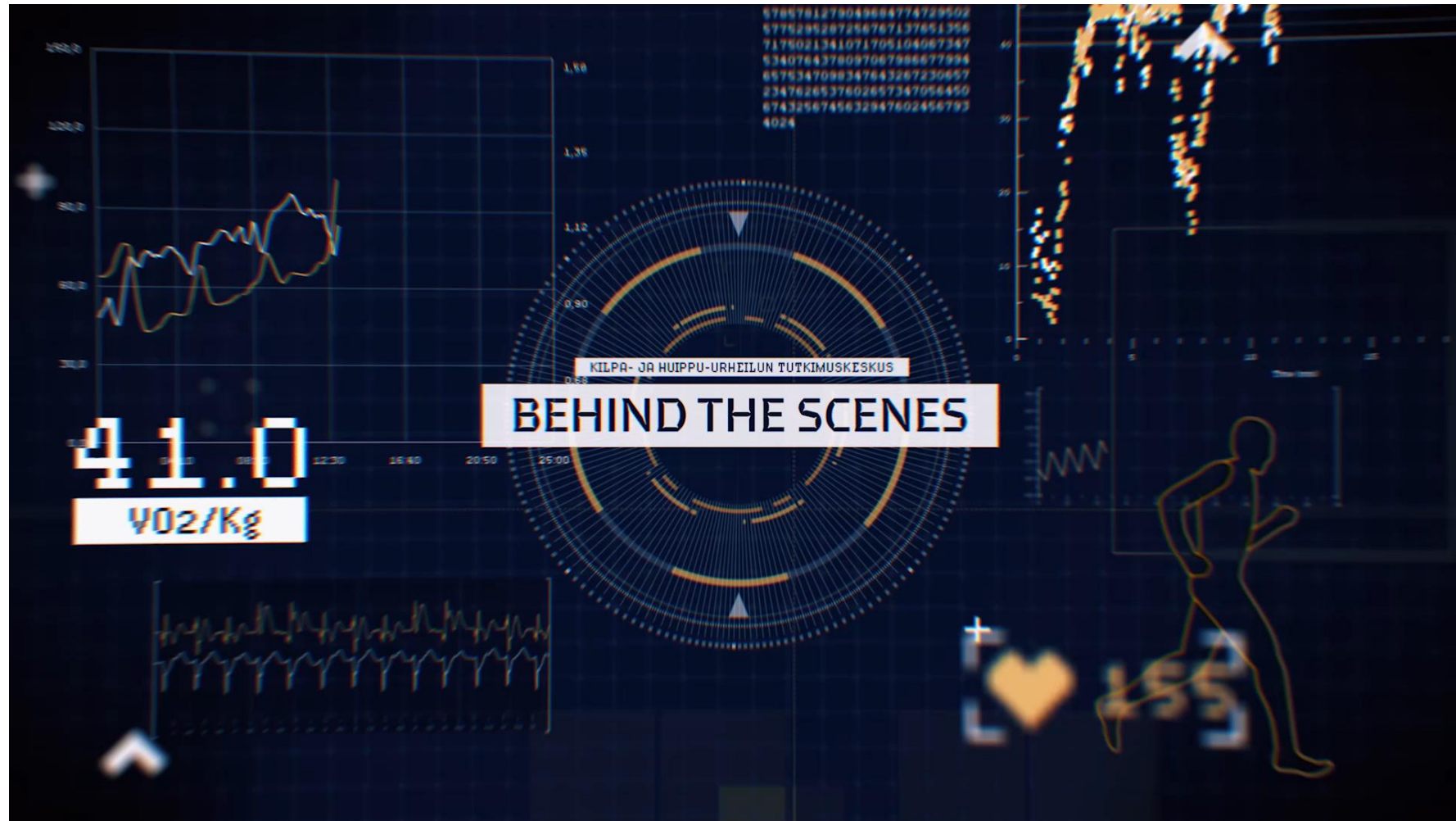
- Monissa paralajeissa on mukana väline, joten testaaminen ei ole pelkästään urheilijan testaamista vaan testataan myös miten muutokset välineessä / asennossa vaikuttavat suoritukseen
 - Kelaus
 - Asentomuutokset, eri tuolin vaikutus, eri kokoiset kelauskehät jne.
 - Kelauskapulan kehityshanke (AHOS 2022)
 - Tuoliheitot
 - Selkänoja, vapaan käden paikka, tuolin suunta suhteessa heittosuuntaan jne.



Esimerkkejä



Ratakelaus

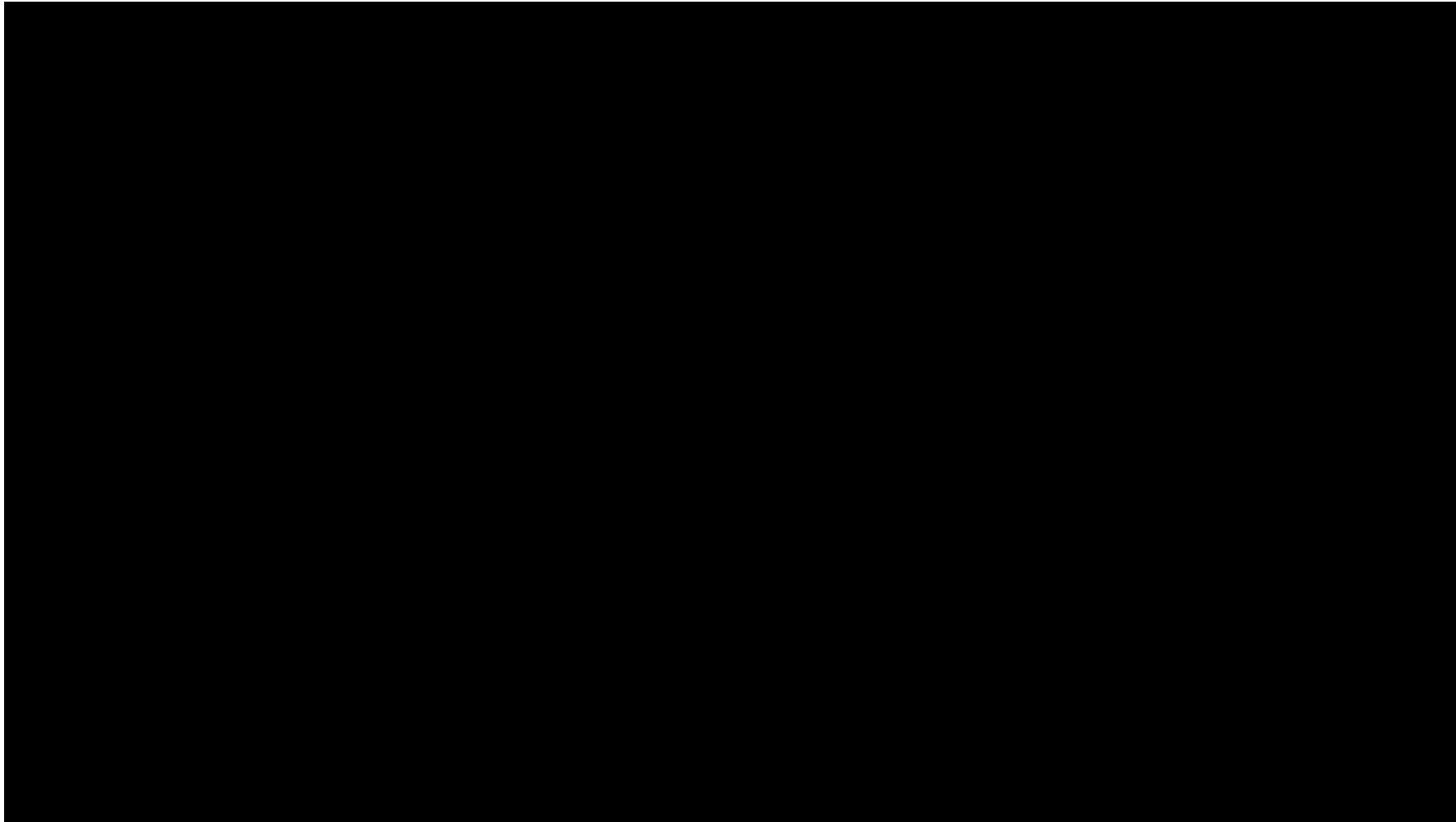


Ratakelaus

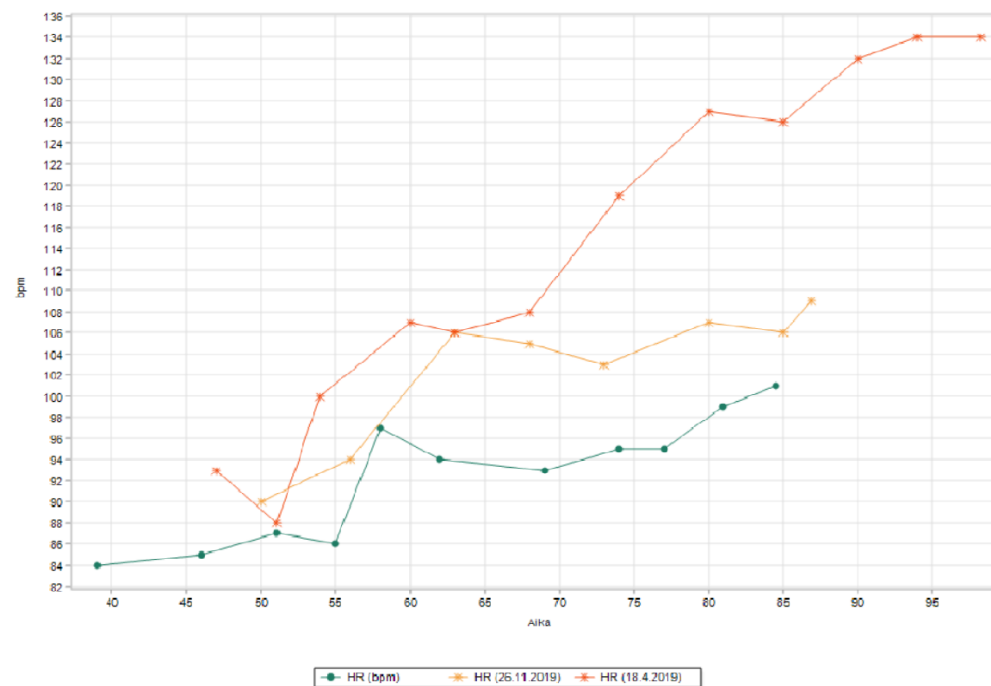
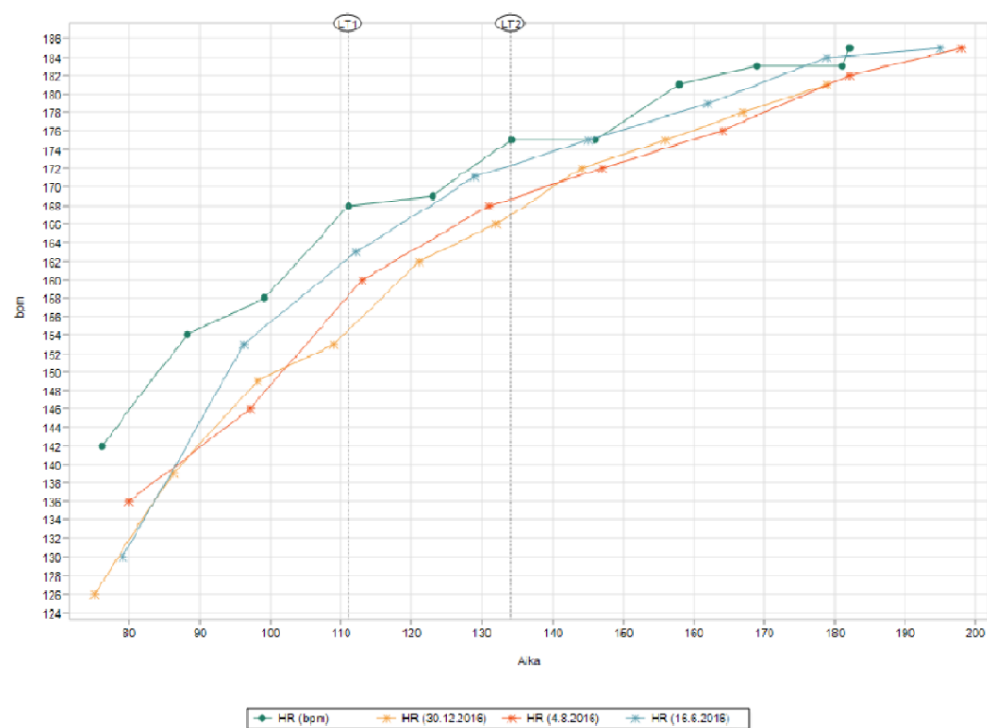
- Startit 10m & 40m matkat
- Maksiminopeus / 100m
 - Mahdolliset tuolin muutokset
- Startit lisäpainoilla 20m / 30m
 - Yksilöidyt vastukset
- Penkkipunnerrus tehokäyrä
- MART-testin kelaussovellus
 - Määrä- ja tehointervallivauhdit
- Kestävyys
 - Urheilijat sprinttereitä, joten ei tehdä säännöllisesti
 - Tasotesti tai suora testi



Parapyöräily

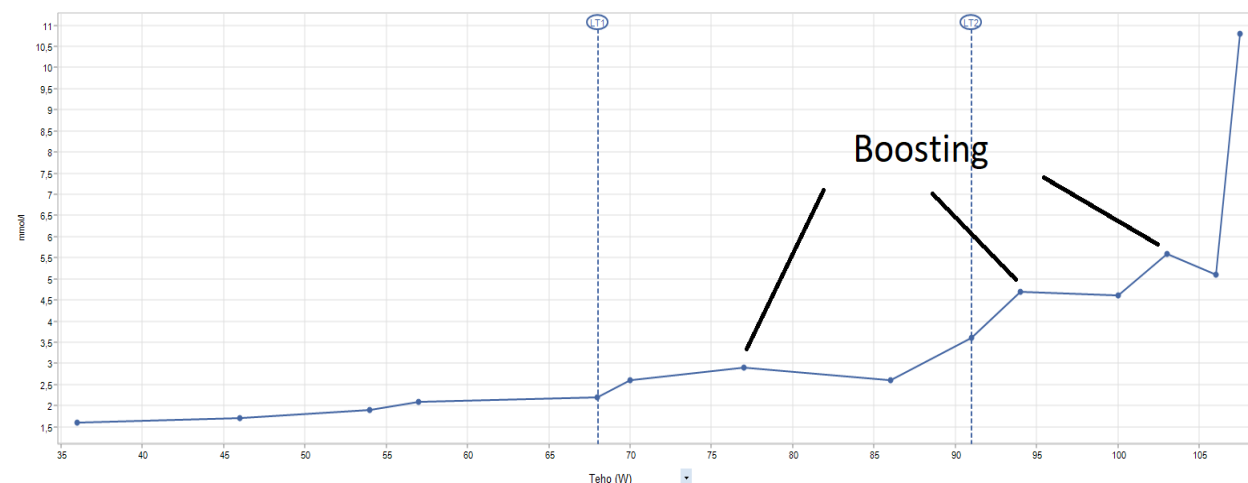


Parapyöräily



Parapyöräily

- H1-luokassa syke- / laktaattivasteet voivat olla poikkeavia
 - ”Boosting” = autonominen dysrefleksia (tahallaan aiheuttaminen kielletty, verenpaineraja ennen starttia)
 - Päivien välillä sykkeissä isoja eroja, eli ei paras muuttuja harjoitteluun. Käytetään enemmän tehoa eli harjoitusalueet tehoalueina.
- Tehomittarit ovat tuoneet luotettavuutta lisää testaukseen



Yhteenveto

- Testaamisen tarkoitus ja testaus samanlaista kuin vammattomilla
 - Pyritään auttamaan urheilijan kehittymistä
 - Toistettavaa lajispesifiä testaamista luotettavilla mittalaitteilla
- Huomioitava
 - Turvallisuus & mittalaitteiden asettelu
 - Vamman vaikutus fysiologiaan ja sitä kautta annettavaan testipalautteeseen
 - Välineen vaikutus suoritukseen, pitää yrittää löytää optimaaliset säädöt
- Haasteena vähäinen data paraurheilusta
 - Testiprotokollien säätämiseen voi mennä muutama testikerta
 - Ei juurikaan löydettävissä tuloksia mihin verrata



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Paraurheilijan identiteetti

SLP 2026 Jessica Hölttä

Identiteetti



- **Identiteetti** eli minäkuva tarkoittaa ihmisen käsitystä siitä, **kuka hän on, mihin hän kuuluu ja mikä tekee hänestä juuri hänet.**
 - Identiteetti muodostuu esimerkiksi:
 - omista kokemuksista ja arvoista
 - ihmissuhteista ja yhteisöistä
 - rooleista, kuten urheilija, opiskelija tai ystävä
 - siitä, miten itse näemme itsemme
 - siitä, miten muut näkevät ja määrittelevät meidät
- **Tärkeää:** Identiteetti ei ole pysyvä tai yksiulotteinen, vaan se **kehittyy ja muuttuu elämän aikana.**
- **Paraurheilun näkökulmasta**
 - Paraurheilijan identiteetissä voidaan tarkastella esimerkiksi: **“Miten näen itseni urheilijana, paraurheilijana ja vammaisena henkilönä – ja miten nämä eri identiteetit suhteutuvat toisiinsa?”**



- **WHO AM I?**
→ Mitä identiteettejä paraurheilijalla on?
- **WHO DO I BECOME?**
→ Miten identiteetti kehittyy urheilupolun aikana?
- **WHO HELPS ME BECOME?**
→ Miten tiimi ja ympäristö vaikuttavat tähän?

KUKA ON PARAURHEILIJA?



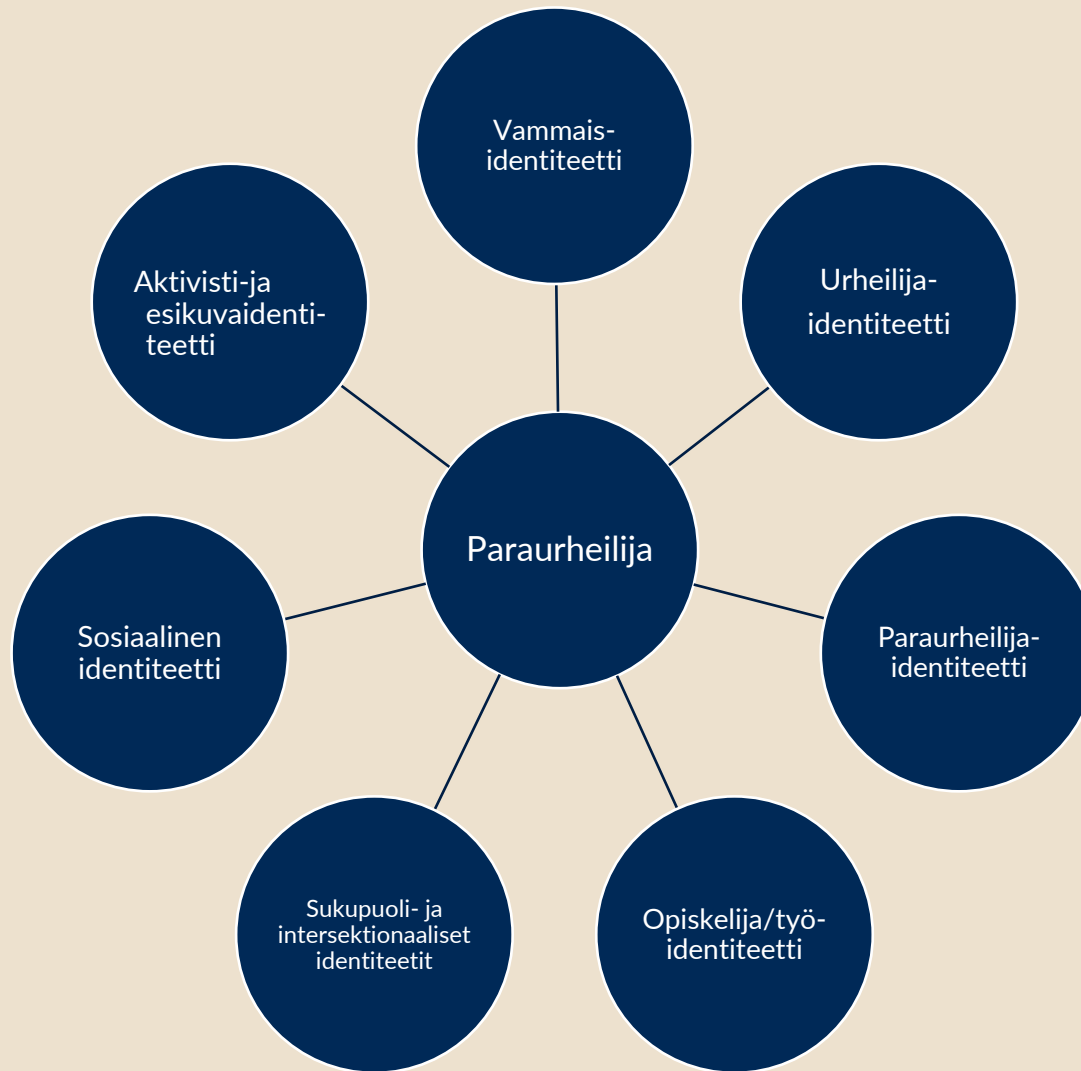
Kun ajattelemme paraurheilijaa, mitä me näemme ensimmäisenä?

- Vamma?
- Apuväline?
- Laji?
- Urheilusuoritus?
- Paralympialaiset?

Entä mitä henkilö itse ajattelee, kun hän katsoo/miettii itseään?

Paraurheilija ei ole vain henkilö, jolla on vamma ja joka harrastaa urheilua. Hänellä on **monia identiteettejä**, jotka kehittyvät yhdessä.

PARAURHEILIJA = USEITA IDENTITEETTEJÄ



OLENKO MINÄ PARATURHEILIJ?



- Kaikki henkilöt, joilla on vamma ja jotka urheilevat, eivät välttämättä heti identifioitu paraturheilijoiksi –
 - “Minä vain uin.”
 - ”Minä olen uimari.”
 - “Olen uimari jolla on vamma.”
 - “Olen paraturheilija.”**
- Identiteetti ei siis välttämättä seuraa automaattisesti osallistumisesta paraturheiluun.



VAMMAISIDENTITEETTI

Miten näen oman vammaani?

Koenko vammaan osaksi
identiteettiäni?

Koenko kuuluvani
vammaisyhteisöön?

Miten yhteiskunta näkee minut?

Paraurheilija

URHEILIAIDENTITEETTI

Kuka olen urheilijana?

Koenko olevani “oikea”
urheilija?

Kuulunko urheiluyhteisöön?

Kuinka tärkeää urheilu on
minulle?

Miten paraurheilijan identiteetti kehittyy?



- Paraurheilijaksi tuleminen ei ole vain **urheilun aloittamista** – vaan prosessi, jossa käsitys itsestä voi muuttua. Identiteetti voi myös **vahvistua, heikentyä tai muuttua tilanteen mukaan.**
- **Identiteetti rakentuu kokemusten kautta**

Vammaisuuden kohtaaminen



Liikuntaan osallistuminen



Ensimmäinen kosketus paraurheiluun



Ensimmäiset kilpailut ja onnistumiset



Kuulumisen tunne: “Minä kuulun tähän”



Paraurheilijaidentiteetin vahvistuminen



Tavoitteellinen / huippu-urheilu



Paralympiaidentiteetti

Matkan aikana muuttuvat esimerkiksi:

- käsitys omasta kehosta ja toimintakyvystä
- suhde omaan vammaan
- käsitys omista mahdollisuuksista
- urheilijaidentiteetin merkitys
- kokemus kuulumisesta paraurheiluyhteisöön
- muiden ihmisten odotukset ja suhtautuminen

Kuka vaikuttaa siihen, millaiseksi paraurheilijaksi kehityn?



- Paraurheilijan identiteetti ei kehity tyhjiössä.
Ympärillä olevat ihmiset, yhteisöt ja rakenteet vaikuttavat siihen, miten urheilija näkee itsensä.
- Ympäristö voi sekä vahvistaa että haastaa identiteettiä
 - “Sinä olet urheilija.”
→ vahvistaa urheilijaidentiteettiä
 - “Sinä kuulut tänne.”
→ vahvistaa yhteisöllisyyttä
 - “Sinun pitää näyttää, mihin pystyt.”
→ voi luoda suorituspainetta
 - “Olet inspiraatio, koska urheilet vammastasi huolimatta.”
→ voi vahvistaa stereotypiaa, jossa vamma määrittelee urheilijaa
- Valmentaja
→ “Olet urheilija. Uskon sinuun.”
- Muut paraurheilijat
→ samaistuminen, vertaistuki, roolimallit
- Joukkue / seura
→ kuulumisen tunne: “Minä kuulun tänne.”
- Perhe
→ tuki, kannustus ja suhtautuminen vammaan ja urheiluun
- Tukitiimi
→ fysioterapeutti, lääkäri, psykologi jne.
- Yhteiskunta & media
→ miten paraurheilija nähdään ja millaisia odotuksia häneen kohdistuu



Kysymys: Autammeko urheilijaa rakentamaan omaa identiteettiään – vai määrittelemmekö sen hänen puolestaan?

- Tiimin tehtävä ei ole kertoa urheilijalle, kuka hänen pitäisi olla, vaan luoda ympäristö, jossa hän voi löytää sen itse.



- **1. KUKA OLEN?**

→ Paraurheilijalla on useita identiteettejä, jotka yhdessä muodostavat käsityksen siitä, kuka hän on ja mihin hän kuuluu.

- **2. MITEN MINUSTA TULEE PARAURHEILIJA?**

→ Identiteetti kehittyy kokemusten, urheilun, vammaisuuden, yhteisön ja eri elämänvaiheiden kautta.

- **3. KUKA AUTTAA MINUA TULEMAAN SIKSI, JOKA OLEN?**

→ Valmentajat, joukkuekaverit, muut paraurheilijat, perhe, tukitiimi ja ympäröivä yhteiskunta vaikuttavat identiteetin rakentumiseen.

- **Yhteenvetona:**

- Paraurheilijan identiteetti ei ole yksi pysyvä ominaisuus. Se on jatkuvasti kehittyvä kokonaisuus, joka rakentuu yksilön, kokemusten ja ympäristön vuorovaikutuksessa
- Paraurheilijaksi tuleminen ei ole vain urheilijaksi kasvamista – se on oman paikan, kuulumisen ja minuuden rakentamista paraurheilun maailmassa.

Kiitos – kysymyksiä?