

Kysely vammaisurheilijoiden testaamisesta Suomessa

Kyselyn tulosten purku

Vammaisurheilun testauksen kehittämispäivä –webinaari
8.10.2020

8.10.2020



LTS

Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences



Kysely vammaisurheilijoiden testaamisesta

Tavoitteena oli selvittää mm.

- vammaisurheilijoille testipalveluja tarjoavien organisaatioiden ja testaajien määrää
- vammaisurheilijoille tehtyjen testien määrää
- testitilojen ja -laitteistojen soveltuvuutta vammaisurheilijoiden testaamiseen
- käytettyjä testejä ja testipattereita
- koulutuksen tarvetta sekä haasteita vammaisurheilijoiden testaamisessa.

Kyselyn toteuttivat yhteistyössä Liikuntatieteellinen Seura, Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikkö, Suomen Paralympiakomitea ja Liikuntakeskus Pajulahti

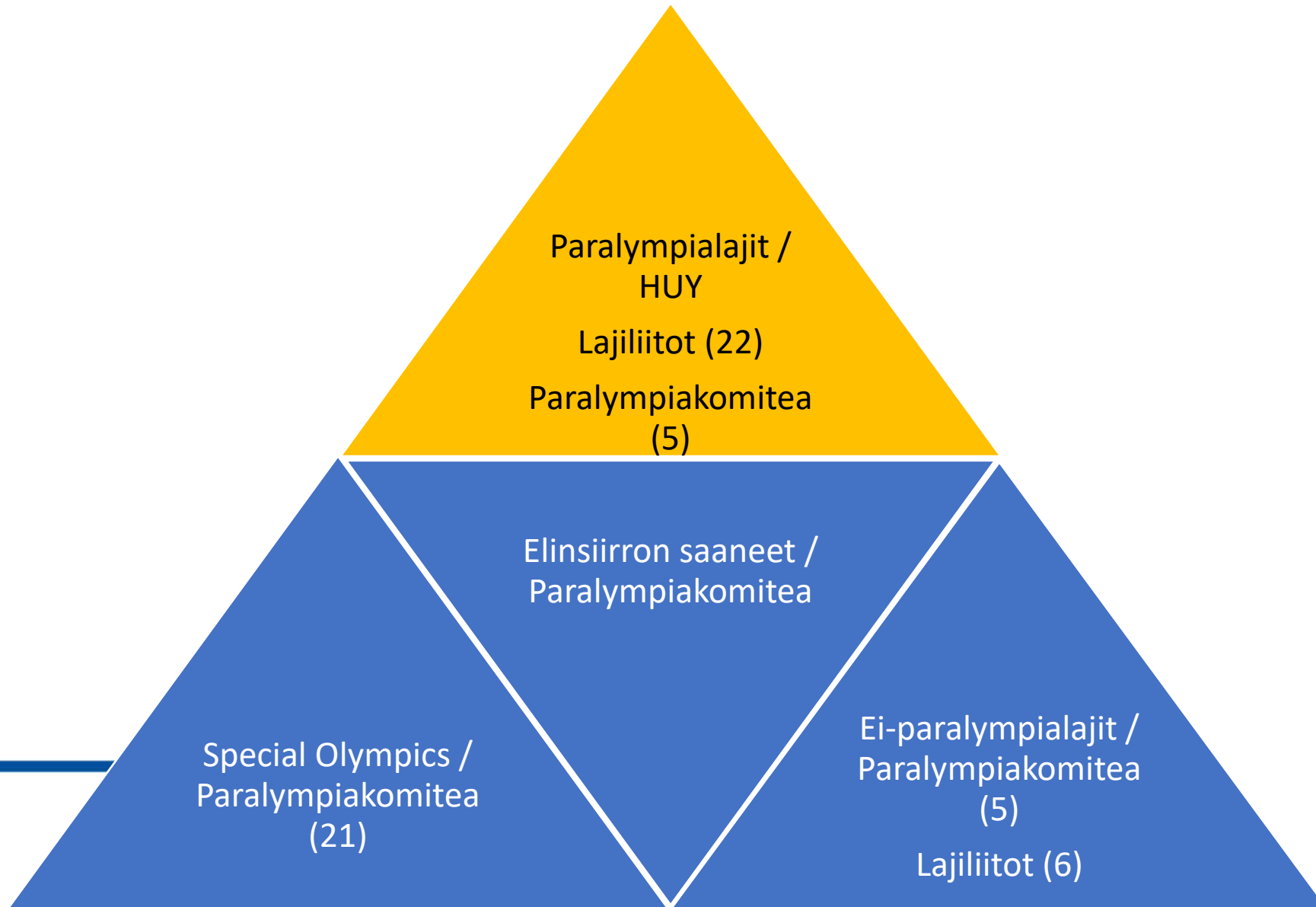


Määrittelyjä vammaisurheilun käsitteestä

- Vammaisurheilusta ja -urheilijoista puhuttaessa tarkoitetaan kaikkea vammaisurheilun yläkäsitteen alle kuuluvaa urheilua. Vammaisurheilu on sateenvarjokäsite vammaisten henkilöiden urheilulle ja liikunnalle. Paraurheilu tarkoittaa vammaishuippu-urheilua ja niitä lajeja, jotka ovat mukana paralympialaisissa.
- Vammaisurheiluun lasketaan paralympialajien ja -luokkien lisäksi myös Special Olympics -toiminta ja -kilpailut, jotka ovat tarkoitettu henkilöille, joilla on kehitysvamma, kognitiivinen kehitysviive tai kehitysvammalle läheinen kehitys- tai oppimishäiriö.
- Lisäksi vammaisurheiluun piiriin kuuluu elinsiirtourheilu, joka on elinsiirron saaneille tai dialyysissä oleville henkilöille. Elinsiirtourheilijoilla on omat erilliset kansainväliset kilpailunsa ja kattojärjestönsä.



Vammaisurheilu Suomessa



Paralympialajit Suomessa

IPC

Alppihiihto

Lumilautailu

Ampumahiihto

Maastohiihto

Kelkkajääkiekko

Ampumaurheilu

Uinti

Voimanosto

Yleisurheilu

BISFED

Boccia

IBSA

5-a-side

Maalipallo

Judo

IWAS

Miekkailu

INAS

Uinti, yleisurheilu ja pöytätennis mukana paralympialaisissa

IF

Jousiammunta

Pyöräily

Ratsastus

Soutu

Melonta

Triathlon

Pöytätennis

Sulkapallo

Curling

Koripallo

Istumalentopallo

Rugby

Tennis

Taekwondo

Integroitu kansalliseen lajiliittoon

Paralympiakomitean laji

Ei toimintaa Suomessa

Kyselyn toteutus keväällä 2020

Kysely lähetettiin yhteensä 48 urheilu- ja kuntotestausta tekeville toimijalle koronakeväänä 2020

- Vastauksia saatiin 12 testustoimijalta/-asemalta
- Lisäksi erillinen kirjallinen vastaus saatiin Metropolia ammattikorkeakoulun liikelaboratoriolta.



Kyselyyn vastanneet toimijat

1. Itä-Suomen Liikuntaopisto Oy, Joensuu
2. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU / Sports Lab, Jyväskylä
3. Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos
4. Varalan Urheiluopisto, Tampere
5. Pihlajalinna Dextra Munkkivuori Urheiluklinikka, Helsinki
6. Vierumäen urheiluopisto, Liikunta- ja Terveysklinikka
7. Puolustusvoimien Urheilukoulu, Santahamina, Helsinki
8. LAB ammattikorkeakoulu Oy / Motiivi Hyvinvointipalvelut, Lappeenranta
9. Liikuntakeskus Pajulahti
10. Testausasema Kotka
11. Santasport, Lapin urheiluopisto, Rovaniemi
12. Liikuntalaboratorio, Turun ammattikorkeakoulu

(Erillinen sähköpostivastaus: Metropolia ammattikorkeakoulun liikelaboratorio, Helsinki)



Kyselyn tulokset



8.10.2020

Testimäärät ja vammaryhmät

Vastanneista neljä organisaatiota ilmoitti tehneensä testejä vammaisurheilijoille (viimeisen 5 v aikana)

- 50-100 testiä
 - KIHU / Sports Lab Jyväskylä
 - Liikuntakeskus Pajulahti
- 1-5 testiä
 - Pihlajalinna Dextra Munkkivuori Urheiluklinikka
 - Santasport, Lapin urheiluopisto
- Vammaryhmät, joille testejä oli tehty
 - Fyysinen vamma
 - Aistivamma
 - Kehitysvamma
 - Elinsiirto

Vammaryhmät, joille testejä oli tehty	N
Fyysinen vamma	4
Aistivamma	4
Kuuro	0
Kehitysvamma	1
Elinsiirto	1
Dialyysi	0



Testattuja lajeja

- Yleisurheilu (ratakelaus, keihäänheitto)
- Parapyöräily/-triathlon ja -hiihto, -juoksu
- Uinti
- Alppihiihto
- Maalipallo
- Pyörätuolirugby
- Lumilautailu ja skicross



Mistä saakka testejä?

- KIHU - vuodesta 2015
- Pihlajalinna Dextra - vuodesta 2010
- Liikuntakeskus Pajulahti vuodesta - 2013 (...ainakin)
- Santasport, Lapin urheiluopisto - vuodesta 2017

Testien tilaajat?

- Lajiliitot (myös ulkomailta)
- Urheilijat
- Kliinisissä testeissä lääkärin läheteellä



Testaajien koulutustausta

	N
Terveydenhuoltoalan alempi korkeakoulututkinto	0
Terveydenhuoltoalan ylempi korkeakoulututkinto	4
Liikunta-alan alempi korkeakoulututkinto	2
Liikunta-alan ylempi korkeakoulututkinto	6
muu koulutus, mikä?	0



Käytettyjä testejä/testipattereita

KIHU

- Suoria hapenottotestejä, voimatestejä, nopeus/kiihdytystestejä lisäpainoilla ja ilman, Maksimaalinen anaerobinen kelaus testejä, kestävyden tasotestejä ja biomekaanisia mittauksia keihäänheitosta

Pihlajalinna Dextra:

- Kliininen spiroergometria, suora maksimitesti laktaattimäärityksin, epäsuora maksimitesti laktaattimäärityksin

Liikuntakeskus Pajulahti

- Isometrinen maksimivoima, kevennyshyppy, askelanalyysi, Intervallitestit (3x3x300m), Kuntopallonheitot, Piip-testi, Vauhditonpituus, puristusvoimatesti

Santasport, Lapin urheiluopisto:

- epäsuora pp-ergo, kestovoimatestejä (jalkakyykky), maksimivoimatestejä (jalkaprässi), ylävartalon räjähtävä voimantuotto (kelkanveto), harjoituskontrollitestejä (uinti)



Testivälineistö ja testitilat

Arvioi organisaation testivälineistön ja testitilojen soveltuvuutta vammaisurheilijoiden testaamiseen?

- 5/12 arvioi hyväksi tai erinomaiseksi
- 7/12 arvioi tyydyttäväksi tai välttäväksi



Testitilojen/-välineiden soveltuvuus

Mahdollisuuksia...

- Useilla toimijoilla testitiloihin on pääosin esteetön pääsy tai asia on järjestettävissä.
- Halua testata on!
 - *"Täysin esteetön urheiluhalli. Löytyy juoksumatto, jossa pyörätuoliramppi, pyörätuolin lukitukseen tarkoitettu turvalaite juoksumattoharjoitteluun/testaukseen. Painokevennys "H/P Cosmos Airwalk" järjestelmä, joka mahdollistaa kehonpainon kevennyksen juoksumatolla"*
 - *"näkövammaisten testaaminen matolla onnistuu, samoin jalka-amputoitujen testaus pp-ergolla"*

Esteitä...

- *"pyörätuoliurheilijoille soveltuvaa mattotestipaikkaa ei ole"*
- *"testaushenkilökunnan kokemattomuus ja testiprotokollien puute"*



Osaaminen vammaisurheilijoiden testaamisessa

- 6/12 arvioi osaamisen hyväksi tai erinomaiseksi
- 5/12 arvioi tyydyttäväksi, välttäväksi tai heikoksi
- ("En osaa sanoa", 1 kpl)



Mistä aiheista toivotaan koulutusta?

- Koulutusta vammaisurheilijoiden testaamisesta ylipäänsä
 - vammakategorioiden keskeiset testipatterit
 - kuormitusmallien ja -tapojen valinta
 - testitulosten tulkinta, viitearvot
 - > hyviä ideoita ja käytäntöjä tarvitaan
- Laajaa ajatustenvaihtoa muiden kokemuksista
 - erityisesti kestävyysominaisuuksia testaamisessa
- Arjen kuormituksen huomioiminen testatessa/kilpaillessa vs. vammattomien urheilijoiden kokonaiskuormitus



Mistä koulutusta tai neuvoja tähän mennessä?

- "Käytännössä koulutusta ei ole ollut tarjolla"
- Oma osaamista on peilattu vammaisurheilijoiden fysiologisiin vasteisiin
- Satunnaiset testausdemot ja alustukset aiheesta Soveltavan liikunnan tapaamisissa, Soveltavan liikunnan verkkokoulutus
- Konsultointia Pajulahden vammaisurheilukoordinaattorilta & Paraurheilijoiden valmentajilta



Suurimmat haasteet/esteet testaukselle?

- Asiakasmäärä tällä sektorilla on pieni! Ei kysyntää!
- Vakioitujen testiprotokollien puute
 - On haastavaa löytää testiprotokolla (aloituskuorma + kuorman nostot), kun testattava tulee testiin ensimmäisen kerran, ja saman lajin samantasoisesta urheilijasta ei ole aiempaa testidataa.
 - Soveltuvien lihaskuntotestien löytäminen esim. proteesiurheilijalle
- Puutteet sopivassa välineistössä
 - riittävän ison juoksumaton puuttuminen, kohderyhmälle sopivan voimamittauslaitteiston puuttuminen.
- Puutteet osaamisessa
 - haasteena on vähäinen saatavilla oleva tieto vammaisurheilulajeista ja vammatyypeistä testauksen näkökulmasta. Koulutus ja kokemus kohderyhmästä myös vähäistä.
- Koulutusta asiaan liittyen ei ole riittävästi



Kuinka kehittäisit vammaisurheilun testaamista Suomessa?

- Tämänhetkisen tilanteen kartoitus, ANALYSOINTI ja sen perusteella jatkotoimenpiteiden suunnittelu.
- Onko tarve keskittää toimintaa?
 - Urheiluopistoympäristöön?
 - Tulisiko pääkaupunkiseudulla/Hki:ssä olla mitat täyttävä testiasema?
 - KIHU:n kokemus ja osaaminen?
 - Kuinka muu Suomi?
- Lajikohtainen keskitetty valmennuskustoiminta sisältäen harjoittelun seurannan ja testaamisen koetaan tärkeäksi



Kuinka kehittäisit vammaisurheilun testaamista Suomessa?

- Yhteistyön ja keskustelun lisääminen sekä tiedon jakaminen vammaisurheilutoimijoiden (urheilijat, valmentajat, liitot & seurat) sekä urheilutestaustoimijoiden kesken
- Koulutusta vammaisurheilijoiden testaamisesta testaajille, valmentajille, urheilijoille, liitoille ja seuroille
- Vammaisurheilun testauksen verkoston/asiantuntijaryhmän perustaminen?
 - Hyviksi todettujen testausmenetelmien koonti ja jakaminen; yhteinen jatkokehittäminen
 - Yhteisessä kehittämisessä mukana urheilijat, valmentajat, liitot, testaajat ja tutkijat?



Kuinka kehittäisit vammaisurheilun testaamista Suomessa?

TUTKIMUS JA KEHITTÄMISTOIMINTA

- KIHU rooli testaamisen osaamisen kehittämisestä yleisesti (kehitysprosessi juuri meneillään) -> vammaisurheilijoiden testaamisen näkökulman vahvempi huomioiminen tässä prosessissa?
- Korkeakoulujen ja yliopistojen kehittämistoimet ja opetus erityisliikkujien ja vammaisurheilijoiden testaamisessa.
- Ammattikorkeakouluissa on kiinnostusta ja tahtotilaa vammaisurheilijoiden testaamisen kehittämiseen.
- AMK:en Liikuntalaboratorioissa olisi fysioterapiaoosaamista opettajien ja lehtorien ohjauksessa ja ft-näkökulmasta voisi olla hyödyllinen
 - HUOM! AMK:t tuottavat palveluita oppimisympäristönä -> markkinointi täten rajallista, jottei synny hintaväärityksiä



Kuinka kehittäisit vammaisurheilun testaamista Suomessa?

TUTKIMUS JA KEHITTÄMISTOIMINTA

Esimerkki:

Metropolia AMK:n liikelaboratoriossa mm.

- 3D-liikeanalyysit (Vicon /tasamaalla tai pt-kelauksen mahdollistavalla juoksumatolla)
- 4 kpl voimalevyantureita (AMTI)
- Lihasaktiivisuuden mittalaitteet (cometa)
- Paine pohjallisiin ja painelevyyn (medilogic)
- isokineettisen lihasvoimamittalaite (Contrex)
- seisomatasapainon/ huojunnan mittaus (HUR)
- kehonkoostumusanalysointilaite (Seca)
- kokeiluja on myös mm. pyörätuolikelauksen "tuotekehityksessä".



Yhteenveto ja pohdintaa...



8.10.2020

Yhteenveto ja pohdintaa...

- Testaustoiminta vähäistä? Olemassa oleva kuitenkin laadukasta? Tarjonta ja kysyntä pientä?
- Koulutukselle ja osaamisen keskittämiseksi olisi tarvetta?
- Puutteita tiloissa ja laitteistoissa, soveltuvissa testimenetelmissä
- Haasteita myös osin testaajien osaamisessa
- Verkostoituminen, tiedon ja parhaiden käytänteiden jakaminen koetaan tärkeäksi
- Korkeakoulujen, koulutuskeskusten ja KIHU:n tutkimus- ja kehittämistoiminnalle olisi tarvetta!
- Vastaako tämän hetkinen testauskulttuuri vammaisurheilulajien tarpeisiin vrt. laji- ja tarveanalyysi?
 - Onko laji- ja tarveanalyysit tehty?!?
- Muita heränneitä ajatuksia..?



Kiitos mielenkiinnostanne!



8.10.2020



LTS

Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences



SUOMEN PARALYMPIAKOMITEA



***Liikunnan tiedeviestintää
vuodesta 1933***



LTS

*Liikuntatieteellinen Seura
Finnish Society of Sport Sciences*

www.lts.fi

Verdana Pro Black 42pt

Verdana Pro Black 24pt

- Verdana pro

