

Pyörätuolikelaus

Parayleisurheilun valmennuspalvelut

Carolina Vesander

Paraurheiluvalmentaja | Fysioterapeutti



Sisällysluettelo

1. Parayleisurheiluvalmennus käytännössä
2. Valmennuspalvelut
3. Lajikokeilu
4. Hinnasto
5. Kelausluokitus
6. Kelausvälineet
7. Kelaustuolin hankinta
8. Valmennukseen haettavat tuet
9. Yhteystiedot

1. Parayleisurheiluvallmennus käytännössä

Harjoituspaikka

- Vallmennus toteutetaan pääsääntöisesti Tapiolan Urheilupuistossa sijaitsevan Esport Areenan yleisurheilutiloissa, joissa harjoittelua varten on käytettävissä 400 metrin sisärata.
- Heinäkuussa Esport Areenan ollessa suljettuna harjoitukset järjestetään sovitusti vaihtoehtoisissa harjoitteluympäristöissä.

Harjoitusten toteutus

- Vallmennus toteutuu pääosin yksilövalmennuksena. Yhteisharjoituksia järjestetään mahdollisuuksien mukaan.
- Yksittäinen harjoitus kestää noin kaksi tuntia.
- Harjoittelu suunnitellaan aina yksilöllisesti harrastajan tai urheilijan tavoitteiden, toiminta- ja suorituskvyn, iän sekä harjoittelutaustan pohjalta.

- Valmennuksessa huomioidaan kuormituksen hallinta, vammojen ennaltaehkäisy sekä turvallinen ja pitkäjänteinen kehittyminen.
- Valmennus toteutetaan tiiviissä yhteistyössä urheilijan, huoltajan ja tarvittaessa muun tukiverkoston, kuten fysioterapeutin, henkilökohtaisen avustajan, seuran tai muiden asiantuntijoiden kanssa.

Kilpailutoiminta

- Mikäli urheilija haluaa siirtyä kilpailutoimintaan, valmennus tukee kilpailemista omassa kelausluokassa parayleisurheilun talvi- ja kesäkilpailuissa.
- Parayleisurheilussa kilpaileminen edellyttää virallista luokitusta, jossa arvioidaan urheilijan toimintarajoitteen vaikutus lajisuoritukseen ja määritetään urheilijan kelausluokka.
- Kilpailutoimintaan siirtymisen myötä ajankohtaisiksi tulevat myös oman kelaustuolin hankinta sekä valmennukseen, harjoitteluun ja välineisiin liittyvien tukimahdollisuuksien selvittäminen. Näistä kokonaisuuksista kerrotaan tarkemmin seuraavissa luvuissa.

2. Valmennuspalvelut

Valmennuspalvelut on suunniteltu tukemaan harrastajan tai urheilijan kehittymistä eri vaiheissa; ensimmäisistä lajikokeiluista aina tavoitteelliseen kilpaurheiluun.

Tarjolla olevat valmennuspalvelut ovat:

1. Harrastajan yksilöohjaus
2. Lajivalmennus
3. Urheilijavalmennus

Harrastajan yksilöohjaus

Harrastajan yksilöohjaus on tarkoitettu pyörätuolikelauksesta kiinnostuneelle aloittelijalle tai harrastetasolla harjoittelevalle. Valmennuksen tavoitteena on tutustua lajiin turvallisesti, oppia kelauksen perustekniikka sekä rakentaa valmiuksia itsenäiseen harjoitteluun. Harjoittelu etenee yksilöllisesti harrastajan tavoitteiden, toimintakyvyn ja aiemman liikuntataustan mukaisesti.

Sisältää:

- yksilöllisesti suunnitellun noin 2 tunnin harjoituksen
- kelauksen perustekniikan opettelua
- turvallisen harjoittelun perusteet
- tekniikka- ja välineohjausta
- mahdollisuuden käyttää Paralympiakomitean lainakelaustuolia

Yksilöohjaus keskittyy yksittäiseen harjoituskertaan ja lajiin tutustumiseen. Se ei sisällä harjoittelun yksilöllistä kokonaissuunnittelua, harjoittelun ohjelmointia ja seurantaa, eikä kilpailutoiminnan suunnittelua.

Harjoituksessa käytettävä lainakelaustuoli säädetään harjoittelua varten tarkoituksenmukaiseksi. Kelaustuolin yksilöllistä laajempaa kehittämistä ei toteuteta.

Lajivalmennus

Lajivalmennuksen tavoitteena on kehittää urheilijan lajitaitoja ja harjoitteluvalmiuksia sekä rakentaa edellytyksiä tavoitteelliselle harjoittelulle ja kilpailemiselle. Valmennuksen aikana aloitetaan oman kelaustuolin hankintaprosessi.

Sisältää:

Harjoittelu

- yksi ohjattu lajiharjoitus viikossa (2 h)
- yksittäisen harjoituksen suunnittelu ja valmistelu
- yksilöllinen tekniikkaohjaus

Harjoittelun suunnittelu ja seuranta

- harjoittelun ohjelmointi ja jaksotus
- kokonaiskuormituksen seuranta
- kilpailukauden suunnittelu
- tuki kilpailuihin valmistautumisessa

Huom. Harjoitukset toteutuvat pääsääntöisesti kerran viikossa. Harjoitusajankohdissa voidaan joustaa esimerkiksi kilpailujen, sairastumisten tai muiden sovittujen syiden vuoksi. Tällöin harjoituksia voidaan siirtää siten, että toisina viikkoina lajiharjoituksia on useampi ja toisina ei lainkaan.

Yhteistyö ja yhteydenpito

- säännöllinen yhteydenpito urheilijan kanssa
- yhteydenpito huoltajiin tarvittaessa
- yhteistyö muun tukiverkoston kanssa tarpeen mukaan

Harrastusvälineet

- mahdollisuus käyttää Paralympiakomitean lainakelaustuolia
- lainakelaustuolin yksilölliset säädöt ja niiden kehittäminen urheilijan taitojen kehittyessä
- tuki harjoitusvälineiden huollossa ja kunnossapidossa

Asiantuntijatuki

- ohjaus kelausluokitteluun liittyvissä käytännön asioissa
- oman kelaustuolin hankintaprosessin ohjaus ja koordinointi
- ohjaus urheilijalle soveltuvien tukimuotojen kartoittamisessa
- avustaminen tukihakemuksiin liittyvissä käytännön asioissa
- valmennukseen liittyvien lausuntojen ja selvitysten laatiminen tarvittaessa

Lajivalmennuksessa harjoituskerrat muodostavat tavoitteellisen ja pitkäjänteisesti etenevän kokonaisuuden. Tarvittaessa urheilijalle voidaan suunnitella yksittäisiä harjoituksia myös ohjattujen harjoituskertojen ulkopuolelle, mutta palveluun ei sisälly laji- tai oheisharjoittelun säännöllistä ohjelmointia.

Urheilijavalmennus

Sopii tavoitteellisesti harjoittelevalle urheilijalle, joka haluaa valmennuskokonaisuuden. Urheilijavalmennus kattaa lajiharjoittelun, oheisharjoittelun sekä harjoittelun yksilöllisen kokonaissuunnittelun, ohjelmoinnin ja seurannan. Urheilijavalmennus edellyttää lähtökohtaisesti, että urheilijalla on käytössään oma kelaustuoli.

Sisältää:

Harjoittelu

- yksi ohjattu lajiharjoitus viikossa (n. 2 h)
- lajiharjoittelun ohjelmointi
- oheisharjoittelun ohjelmointi

Harjoittelun suunnittelu ja seuranta

- harjoittelun ohjelmointi, jaksotus ja kokonaiskuormituksen seuranta

- harjoitusohjelmien säännöllinen päivittäminen
- harjoittelun jatkuva arviointi ja yksilöllinen mukauttaminen
- harjoituspäiväkirjan ja harjoituspalautteiden seuranta
- kilpailukauden suunnittelu
- tuki kilpailuihin valmistautumisessa

Yhteistyö ja yhteydenpito

- säännöllinen yhteydenpito urheilijan kanssa
- yhteydenpito huoltajiin tarpeen mukaan
- yhteistyö urheilijan muun tukiverkoston kanssa

Harrastusvälineet

- yksilöllisten kelausasetusten suunnittelu, säätäminen ja jatkuva kehittäminen
- tuki kelaustuolin ja harjoitteluvälineiden huollossa ja kunnossapidossa
- yhteistyö urheilijan, huoltajien, välinevalmistajien ja muiden asiantuntijoiden kanssa välineisiin liittyvissä asioissa

Asiantuntijatuki

- tuki kelausluokitukseen liittyvissä käytännön asioissa
- avustaminen valmennukseen, kilpailutoimintaan ja välinehankintoihin liittyvissä tukihakemuksissa
- valmennukseen liittyvien lausuntojen ja selvitysten laatiminen tarvittaessa

Huom. Harjoitukset toteutuvat pääsääntöisesti kerran viikossa. Harjoitusajankohdissa voidaan joustaa esimerkiksi kilpailujen, sairastumisten tai muiden sovittujen syiden vuoksi. Tällöin harjoituksia voidaan siirtää siten, että toisina viikkoina harjoituksia on useampi ja toisina ei lainkaan.

3. Lajikokeilu - tutustuminen pyörätuolikelaukseen

Lajiin on mahdollista tutustua osallistumalla seuraamaan valmennusharjoituksia.

Tutustumiskäynnillä pääset näkemään, millaista harjoittelu käytännössä on, tutustumaan kelausvälineisiin sekä keskustelemaan lajista ja valmennuksesta niin valmentajan kuin urheilijoidenkin kanssa.

Samalla pääset tutustumaan harjoitteluympäristöön ja valmennuksen käytännön toteutukseen, ja kokeilemaan kelaamista.

Tutustumiskäynti on maksuton eikä ei sido valmennuksen aloittamiseen.

4. Hinnasto

Valmennuspalvelu	Palvelun hinta
Harrastajan yksilöohjaus	40,00 € + ALV 25,5 % (50,20 € / harjoituskerta)
Lajivalmennus	200,00 € + ALV 25,5 % (251 € / kk)
Kokonaisvaltainen urheilijavalmennus	300,00 € + ALV 25,5 % (376,5 € / kk)

Valmennusmaksut eivät sisällä:

- harjoituspaikkojen käyttömaksuja
- kilpailulisenssiä tai seuran jäsenmaksua
- kilpailujen osallistumismaksuja
- kilpailu- ja harjoitusmatkojen kustannuksia

Harjoituspaikkojen käyttömaksut määräytyvät harjoituspaikan voimassa olevan hinnaston mukaisesti.

5. Kelausluokitus

Parayleisurheilussa kilpaileminen edellyttää virallista luokittelua. Luokittelun tavoitteena on varmistaa mahdollisimman tasapuolinen kilpailu siten, että urheilijat kilpailevat keskenään samankaltaisen toimintarajoitteen omaavien urheilijoiden kanssa.

Pyörätuolikelauksessa urheilijat kilpailevat eri kelausluokissa: T33-T34 sekä T51–T54. Kelausluokka määräytyy vamman ja sen aiheuttaman toimintarajoitteen perusteella arvioimalla, miten toimintarajoite vaikuttaa urheilusuoritukseen.

Arviointiprosessi sisältää:

- dokumenttien tarkastus (lääketieteelliset- ja muut asiakirjat)
- fyysisen arvioinnin (testit, jotka mittaavat toimintarajoitteen vaikutusta)
- urheilullisen arvioinnin (suoritukseen liittyvien taitojen ja kykyjen arviointi)
- Kilpailuhavainnot

Valmennuksen aikana urheilijaa ja huoltajaa ohjataan luokitteluprosessissa. Ohjaukseen kuuluu luokitteluun valmistautuminen, tarvittavien asiakirjojen ja muiden dokumenttien läpikäynti sekä käytännön järjestelyt. Valmentaja huolehtii luokitteluajankohdan järjestämisestä ja on mukana luokittelutilanteessa tukemassa urheilijaa.

6. Kelausvälineet

Pyörätuolikelauksessa harjoittelu edellyttää lajiin soveltuvaa varustusta. Harjoituksiin osallistutaan säänmukaisissa urheiluvaatteissa ja juomapullo mukana.

Lajiharjoittelussa tarvitaan:

- kelaustuoli
- kelaushanskat tai –kapulat
- Kypärä
- alkulämmittelyssä käytettävä vastuskuminauha
- pyörän pumppu

Harjoittelun alkuvaiheessa osa harjoittelussa tarvittavista välineistä voidaan järjestää lainaan. Harjoittelun edetessä urheilija hankkii tarvitsemansa henkilökohtaiset varusteet.

Valmennuksen aikana urheilijaa ja huoltajaa ohjataan välineiden hankinnassa, käytössä, säädöissä ja huollossa. Harjoittelun sujuvuuden kannalta keskeiset huoltotoimenpiteet voidaan toteuttaa valmennuksen yhteydessä. Laajemmissa huolto- ja korjaustarpeissa urheilija ohjataan tarkoituksenmukaisen asiantuntijan tai välinevalmistajan puoleen.

7. Kelaustuolin hankinta

Tavoitteellisen harjoittelun edetessä lainakelaustuoli vaihtuu omaan yksilöllisesti mitoitettuun kelaustuoliin. Kilpaurheilussa oma kelaustuoli on edellytys tekniselle kehitymiselle ja kilpailutoiminnalle.

Kelaustuolin hankinnassa huomioidaan urheilijan toiminta- ja suorituskyky, yksilöllinen kelausasento, harjoittelu- ja kilpailutoiminnan tavoitteet sekä kilpailumatkojen vaatimukset. Valintaan vaikuttavat myös käytettävissä oleva budjetti ja mahdolliset rahoitusratkaisut.

Valmennuksen aikana arvioidaan urheilijalle soveltuvin kelaustuolimalli ja valmistaja.

Hankintaprosessi toteutetaan yhteistyössä urheilijan, huoltajan, välinevalmistajien ja muiden hankintaan osallistuvien tahojen kanssa. Urheilijaa ja huoltajaa ohjataan hankinta- ja rahoitusprosessin eri vaiheissa sekä hakemuksiin liittyvissä käytännön asioissa.

Kelaustuolin säätöjen ja asetusten kehittäminen on olennainen osa tavoitteellista harjoittelua. Tuolin asetuksia mukautetaan urheilijan taitojen, suorituskyvyn ja harjoittelun edetessä.

8. Valmennukseen haettavat tuet

Paraurheilijoille ja vammaisille harrastajille on tarjolla erilaisia avustuksia, apurahoja ja stipendejä urheilupolun eri vaiheisiin. Valmennukseen, harjoitteluun, kilpailutoimintaan ja välinehankintoihin voidaan tapauskohtaisesti hakea tukea esimerkiksi:

- hyvinvointialueen tai Helsingin kaupungin vammaispalveluista
- vakuutusyhtiöltä
- säätiöiltä, rahastoilta, yhdistyksiltä ja urheilujärjestöiltä
- urheiluakatemioiden ja urheilun tukiohjelmien kautta

Ajantasaisia tietoja paraurheilijoille suunnatuista apurahoista ja tukimuodoista löytyy Suomen Paralympiakomitean verkkosivuilta.

Tukien hakeminen edellyttää hakemusten laatimista sekä erilaisten liitteiden toimittamista. Valmennuksen aikana urheilijaa ja huoltajaa ohjataan kartoittamaan urheilijan tilanteeseen soveltuvat tukimuodot. Valmentaja avustaa hakuprosessin käytännön asioissa sekä toimittaa valmennukseen liittyvät tarvittavat selvitykset hakemusten liitteiksi.

9. Yhteystiedot

Carolina Vesander

Fysioterapeutti | Paraurheiluvalmentaja

Puh. 045 664 8404

Sähköpostiosoite: carolina.vesander@gmail.com

Kotisivut: www.cvfysio.fi

