

Vauhdikas taitolaji vammaisille ja vammattomille

Itsekkin pyörätuolikoripalloa tänä vuonna SM-kultaa voittaneen PuHu Junioreiden riveissä harrastava fysioterapeutti **Juha "Jussi" Raati** kertoo, että lajiin kehitetty pisteluokitus mahdollistaa joukkueen koostamisen sekä vammaisista että vammattomista pelaajista. – Pelaajat luokitellaan toimintakyvyn mukaan asteikolla 1 – 4,5. Mitä rajoituneempi pelaajan toimintakyky on, sitä pienempi hänen pistemääränsä on. Vammattoman pelaajan pisteytys on tuo korkein 4,5. Kentällä kulloinkin pelaavan viisikon kokonaispistemäärä ei saa ylittää 14,5 pistettä, kansallisena luokittelijana toimiva Raati kertoo.

Hän tutustui itse lajiin toimiessaan fysioterapeutina Peurungassa. – Harrastajia tuli sinne kuntoutukseen, kokeilin lajia ja totesin hyväksi. Kun Jyväskylään perustettiin vuonna 2000 joukkue, lähdin mukaan vetäjäksi. Toimin viiden vuoden ajan myös maajoukkueen fysioterapeuttina.

Nyt kun Jyväskylässä ei ole toimivaa joukkuetta, Raati pelaa vantaalaisen PuHun riveissä ja Hongan divarijoukkueessa – harjoittelee Jyväskylässä ja matkustaa pe-

leihin kulloisellekin pelipaikkakunnalle.

Raati kuvaa pyörätuolikorista monipuolista osaamista vaativaksi lajiksi. – Tarvitaan hyvää kroppakontrollia, pallosilmää ja pelinlukuälyä, sopivaa aggressiivisuutta, mutta myös malttia. Kentällä mussuttamisesta tulee vain ongelmia, vaikka tunteet ovatkin siellä välillä pinnassa, Raati kuvailee.

Vauhdista ja pyörien kolistelusta huolimatta loukaantumiset ovat harvinaisia. – Olen pelannut pyörätuolikoripalloa 18 vuotta ja saldo on tähän mennessä kerran poikki mennyt peukalo, kertoo Turun Tiikereissä pelaava **Jonne Laurila**. Laurilan joukkue on Suomen perinteikkäimpiä, sillä laji aloitettiin Turussa kolmisenkymmentä vuotta sitten.

Jussi Raati vahvistaa, että kovimmilla lajissa ovat sormet, ranteet, käsivarret ja hartiat, joihin rasitus kohdistuu. – Välillä teippaillaan sormivammoja, ja venähdyksiä ja sattuu niin kuin missä tahansa lajissa. Yhden pietarilaisjoukkueen pelaajan kausi katkesi, kun hänen kyynärpäähensä meni sijoiltaan eurocupin pelissä sattuneessa pahassa



Pietarilaisjoukkue Neva Alliance oli mukana Vantaalla pelatussa Pt-keskus Baltic Sea Leaguessa ja vei sen voiton. Joukkue harjoittelee kolme kertaa kolme tuntia viikossa. Fysioterapeutti Natalia Bogdanova ohjasi alkuvieritytetyt myös Leppävaaran urheiluhallilla.

kaatumisessa. Yleisesti ottaen peli on kuitenkin turvallinen ja reiluun peliin pyritään tietoisesti.

– Pienipisteisillä, joilla vammahaittaa on enemmän, on haasteena myös tasapainon hallinta. He kiinnostavat itsensä tuoliin kahdesta tai kolmestakin kohdasta, jolloin kaatuessa myös tuoli kaatuu. Tuoleihin asennetut tuet estävät taaksepäin kaatumisia, Raati toteaa.

Ottelun mittaan eteenpäin kaatumisia nähdään tosiaankin useampia. Tuoli nousee kuitenkin ylös joko omin tai apuvoimin ja kellahtaneet kelaavat viivytyksettä taas kentällä.

Peruskuntoa pelaajat pitävät yllä lenkkeilemällä, uimalla ja kuntosalitreeneillä. Puutteellinen teiden talvikunnossapito tosin vaikeuttaa lenkkeilyä talvella. – Esteettömyysasiat ovat Suomessa muuhun maailmaan verrattuna hyvällä mallilla. Parannettavaakin silti on, pyörätuoliluisien pitäisi olla loivempia ja automaattiovet ovat suuri apu, samoin riittävän kokoiset hissit. Ja ehkä tärkein kaikista: invapaikat tulisi pitää vapaina niille käyttäjille, joille ne on tarkoitettu, Raati painottaa.

– Myös fysioterapia ja siellä opitut asiat ovat tärkeitä. Lihashuolto on tärkeää ennaltaehkäisyä, samoin venytely. Esimerkiksi lonkankoukistajien oikominen korostuu varsinkin niillä, jotka joutuvat vammansa vuoksi istumaan pyörätuolissa tavallaan "montussa", jotta saavat riittävästi tukea asennolleen.

SM kultaa PuHu-junioreille

FYSI-lehteä julkaisevan Suomen Fysioterapia- ja kuntoutusyritykset FYSI ry:n koulutussuunnittelija fysioterapeutti **Mari Visakko** on tämänvuotisen SM-kultajoukkueen PuHu Junioreiden valmentaja. – Harrastan itse pystykorista, mutta pyörätuolikoriksessa olisin ehdottomasti huonoin kentällä, kun tuolin hallinta on hukassa, Mari sanoo. Hän kertoo, että Suomessa naiset eivät ole vielä joukolla löytäneet lajia omakseen, mutta maailmalla naisjoukkueita on.

– Myös nuoret ovat tervetulleita mukaan. Meillä nuorimmat pelaajat ovat tällä hetkellä 12-vuotiaita.

PuHu Juniorit SM-kultaa kaulassa! Eturivissä vasemmalta Jorma Nieminen, Ari Aalto, Hannu Helevä, Taufiq Lafghani ja Juha Raati, kakarivissä vasemmalta Hannu Väistö, Mikko Honkanen, Bo Lundgren, Jarmo Leppänen, valmentaja Mari Visakko, Kari Kämppi ja Mika Raunu. FYSI onnittelee lämpimästi Suomen Mestareita!

Pyörätuolikoripallo

- Yksi harrastetuimmista vammaisurheilulajeista maailmassa: yli 30 Euroopan maassa, yli 60 maassa maailmassa.
- Sopii vammaisille ja vammattomille; soveltuu mm. selkäydinvammaisille, amputoiduille ja poliovammaisille urheilijoille. Käsien pitää toimia täysin.
- Ikähaarukka suuri: nuorista yli kuusikymmppiisiin
- Pelaajat pisteytetään vamma-asteen/toimintakyvyn mukaan.
- Säännöt muutamain sovelluksin samat kuin pystykoripallossa.
- Pelataan normaaleihin koreihin virallisella koripallolla.
- Peleissä ketteräliikkeiset pelituolit, joiden mitat säännöt määrittävät.
- Jokainen pelaaja voi säätää tuolinsa siten, että istuma-asento, tasapaino ja liikkuvuus ovat hänelle ihanteelliset.
- Pelaaja ei saa pyörätuolillaan törmätä vastustajaan, eikä työntää vastustajan pyörätuolia.
- Pelissä tulee kontakteja tuolilla, eivätkä kaikki kontaktit ole virheitä.
- Teknisen virheen pelaaja saa, jos hän nostaa takapuolensa ylös tuolista tai jalkansa tarkoituksellisesti pois jalkalaudalta.
- Pyörätuolikoripalloa pelataan Suomessa kahdella sarjatasolla: liigassa ja divarissa. Molemmissa sarjoissa on mukana myös venäläinen joukkue.
- Suomessa pyörätuolikoripallotoimintaa suunnittelee ja organisoii Suomen Koripalloliiton ja Suomen Invalidien Urheiluliiton (SIU) yhdessä nimeämä yhteistyöyksikkö (YTY). Varsinaisesta käytännön toiminnasta vastaa SIU.
- www.koris.net, www.siu.fi



Pyörätuolikoripallo on yksi harrastetuimmista vammaisurheilulajeista maailmassa. Nopea ja liikkuva laji, jossa pelaajan on hallittava pallo ja tuoli samanaikaisesti, on myös suosittua urheiluviihdeä. Lajia harrastavat paitsi eri-ikäiset vammaiset, myös monet vammattomat peliin tykättyneet.

Kuvat: Sanni Visakko ja Hannu Helevä