

## **Onko jalkapallo suositeltavaa ikämiehelle? Liikaa kilpailua ja kipua vai merkityksellisempää ja toimintakykyisempää elämää?**

Edellä kuvasin yhtä aspektia ikämiesfutiksesta eli pelaamista voittomielessä. Viime vuosikymmeninä voittamiseen tähtäävää urheilua on aiheestakin kritisoitu. Ikämies- tai veteraanijalkapallokin on muutettu Kunnossa kaiken ikää –lajiksi (JKKI) jopa SM-turnaustasolla.

Itse en ole erityisen viehättynyt käsitteisiin, joille hämärretään tai muunnetaan todellisuutta sopivammaksi joitakuista muita tarkoituksia kuin itse tekemiseen liittyviä palvelevaksi. Käsitetutkimuksissani ( ) selvitin laajasti mm. liikunta- ja urheilukäsitteiden eroja ja esitin myös, että nämä pidettäisiin erillään eikä liikuntaa tai kunto- tai terveysliikuntaa sekoitettaisi urheilun eri muotoihin, kuten vaikkapa harraste- tai aikuis-/veteraanieurheiluun.

Liian totisen kilpailun negatiivisia vaikutuksia on toki suitsittava, mutta se ei onnistu nimiä tai käsitteitä muuttamalla. Käsitekikkailulla saadaan pahimmillaan aikaiseksi sosialistisissa maissa tutuksi tullut kaksoiskoodisto, joka johti siihen, ettei kukaan tainnut enää tietää, mikä oli totta ja mitä sanat oikeasti tarkoittivat.

Ikämiesjalkapallon suositeltavuutta esimerkiksi yli 55-vuotiaille mietittäneen yleisesti sekä ”totisuus-” että terveysnäkökulmista. Kriitikissä ajatellaan, että vanhojen ihmisten ei tulisi kilpailla tosissaan toisia vastaan eikä heidän myöskään tulisi riskeerata terveyttään ja toimintakykyään ainakaan vaarallisissa lajeissa.

Eivätkö kummatkin näkökulmat ole ainakin vähän ikärasistisia? Ikämiesten 55-vuotiaiden sarjassa oli SM-kisoissa 11 joukkuetta ja Helsingin piirin mestaruudesta kilpaili 12 joukkuetta. Jokaisessa joukkueessa on normaalisti yli kymmenen pelaajaa, joskus paljonkin enemmän.

Intressiä kilvoitteluun siis löytyy melko runsaasti ja mestaruuksien merkitys on pelaajille ja joukkueille yllättävän suuri. Tuohon ikään mennessä voisi myös kuvitella jopa miesten kasvaneen aikuisiksi päättämään asioista, jotka ovat heille tärkeitä ja mitkä vähemmän tärkeitä.

Joukkueissa pelaavat käsittääkseni myös edustavat laajasti suomalaista yhteiskuntaa sen eri aloilta ja eri puolilta maata. Läheskään kaikki eivät ole olleet nuorena huippupelaajia, vaikka heitäkin on toki mukana. Ikämiesfutis on siis tässäkin suhteessa aika tasa-arvoista.

Ymmärrän, että KKI-ajattelun taustalla on kaikenlaisen liikunnan, mutta myös urheilun näkeminen väestön kuntoa kohottavana asiana. Silti ajattelen, että jalkapallo on jalkapalloa ja joku muu liikuntalaji on jotakin muuta. Niillä kaikilla on omat merkitysmaailmansa, joita ei voi eikä saakaan kaventaa edes väestön kunnan tai terveyden vuoksi.

Kilpailullisuuden merkitys on ikämiesfutiksessa sama kuin muussakin urheilussa. ”Oikea peli” kiehtoo eri tavoin kuin harjoitusmatsit, vaikka niissäkin on usein ihan kunnan taistelumeininki päällä. Silti oikeilla säännöillä voittoa tavoitellen peli muuttuu erilaiseksi. Voi jopa väittää, että ikämiestasolla pelit ovat tasa-arvoisempia kuin harjoitukset, koska teknisesti taitamattomammat voivat pelissä kompensoida heikkouksiaan yrittämällä ja hyvällä fysiikalla.

Kilpailullisuus on myös tulkittu usein asiaksi, joka karkottaa ihmisiä liikunnan harjoittamisesta. Se varmasti päteekin moniin ihmisiin. Silti iso osa uusista liikuntamuodoista pitää sisällään kilpailun tai kisailun elementtejä. Uusissa urheilumuodoissa vaatimustaso ei ole niin korkea kuin vaikkapa laajasti ja pitkään harrastetussa jalkapallossa, joten ihmisten on helpompi päästä nauttimaan kilpailusta.

Ikämies- ja –naissarjat ovat myös mahdollistaneet tasavertaisemman kilpailun eri-ikäisille ja –tasoisille urheilijoille. Suunnistuksessa ja yleisurheilussakin kilpaillaan hyvin vanhoiksi, vaikka voisi kuvitella, että metsässä tai radalla voisi juosta ilman kilpailuakin ja ilman muita ihmisiäkin.

Kilpailu sinänsä on varmasti urheilemisen ydintä ja sitä lisäävä tekijä. Voittamisen metsästys keinolla millä hyvänsä on toinen asia. Se ei sovi sen enempää urheiluun kuin muuhunkaan elämään.

Usein kuulee myös sanottavan, että jalkapallo ei sovi ikääntyneille. Ja myönnettävä onkin, että jalkapallo on laji, jossa saa itsensä kipeäksi, mutta siinä voi myös lisätä mahtavasti omaa toimintakykyään. Oma tarinani valottakoon asiaa.

Taustani on, että en ole pelannut vuoden 2011 jälkeen, sillä 2012 minulle vaihdettiin lonkkaan tekonivel. Tai siis eihän se tekonivel pelaamista estänyt, vaan nivelrikko, joka teki kävelynkin sietämättömäksi. Kävin kokeilemassa harjoittelua jo vuonna 2013, jolloin totesin, että lonkka tai oikeammin leikkauksessa ruhjotut lihaskudokset kaipasivat vielä kuntoutumista. Viime vuonna olisin lonkan puolesta pystynyt pelaamaan, mutta satutin akillesjänteeni, mikä esti pelaamisen.

Viime talvi oli myös onneton sekä hiihtokelien että sairastelujen suhteen. Podin kolme pitkää flunssaa, jotka estivät kunnollisen kestävyysharjoittelun. Sen sijaan kyllä jumppasin paljon ja Gymnaestrada-osallistumisen vuoksi en myöskään uskaltanut ennen heinäkuun loppua kokeilemaan futiksen pelaamista. Kaiken lisäksi ensimmäisten omien pallotreenien jälkeen pohkeeni kipeytyi ja siihen tuli jopa veren purkauma. Ajattelin, että tämä oli tässä.

Parin kolmen viikon aikana treenailin puolentusinaa kertaa pallon kanssa ja tein mm. viivajuoksuja saadakseni edes vähän anaerobista kestävyyttä. Aerobinen kuntonihan oli aika huono, sillä en ollut voimistelun lisäksi juuri ehtinyt muuta harrastamaan kevään ja kesän aikana.

Yllättävästi viivajuoksut nostivat kapasiteettiani nopeasti niin, että uskaltauduin ilmoittautumaan 55-vuotiaiden SM-kisoihin, jotka pidettiin ”mökkipaikkakunnallani” Kemissä. Muuten en varmaankaan olisi edes ajatellut kisoja varsinkaan, kun en mahtunut oman seurani joukkueeseen. Savolaiset kuitenkin kelpuuttivat minut joukkueeseensa.

Ennen kisoja kävin kerran pelailemassa vajaan tunnin verran. Se tuntui rankalta, mutta ei kuitenkaan aivan mahdottomalta. Pallotuntumaa olin saanut yksin treenatessani, mutta pelikuntoni oli täysi arvoitus. Päätin pelata mahdollisimman lyhyitä vaihtoja ja välttää täysivauhtisia suorituksia.

Tämä tarkoitti 1 vs 1 tilanteiden välttämistä ja pitkien spurttien tietoista väliin jättämistä. Kummatkin asioita, jotka ovat olleet minulle tärkeitä ja joissa olen ollut hyvä. ”Käsijarru päällä” –pelaaminen oli kuitenkin käytännön sanelema pakko silläkin riskillä etten olisi saanut juurikaan peliaikaa.

Kaksi ottelua menikin oikein hyvin taktiikalla, jossa pelasimme kahdella kentällisellä, mutta pelaajat vaihtoivat päittäin tilanteen mukaan. Jaksoin hoidella puolet peleistä kunnialla. Kolmas ottelu olikin sitten liikaa. Tein heti alussa pari lähes täysivauhtista suoritusta sillä seurauksella, että jalka tai oikeastaan molemmat jalat krampasivat totaalisesti. Peli oli jätettävä kesken.

Matka mökille ei olisi onnistunut ilman vakionopeuden säädintä ja ilta meni jalkoja hieroessa, kylmässä vedessä liotellussa ja tyyntyjen päälle nostettuna. Jatkuvat krampit tekivät alkuyöstä myös tuskallisen. Viimeinen lohko-ottelu, välierä ja finaali tuntuivat saavuttamattomilta haaveilta.

Mitä vielä: yö oli tehnyt ihmeen ja pystyin pelaamaan nuo kolme ottelua ”lähes täysillä”. Niissäkään en lähtenyt höntyilemään, mutta krampit pysyivät kuitenkin poissa koko päivän. Jopa ikämies on hyvä palautumaan!

Krampit tulivat ja menivät, mutta myönnettävä on, että kipujen kanssa oli jatkossakin taisteltava. Epätasapaino jaloissani – toinen on pidempi kuin toinen - on saanut aina aikaan ylikuormitusta eri puolille vartaloani. Nyt kuormitus tuntuu oikean jalan pohkeessa, penikoissa ja reiden ulkosyrjässä. Kipu on lähes sietämätöntä, mutta olen ”oppinut pelaamaan yhdellä jalalla”.

Jalkapallon ansiosta kuntoni tai toimintakykyni on lisääntynyt hurjasti, jos sitä vertaa alkukesään tai aiempiin vuosiin. Kyse ei ole lainkaan mestaruuksista, vaan siitä tunteesta, että kykenee tekemään itselleen tärkeitä asioita. Pelaamaan muiden mukana ja tekemään asioita, joita on nuorena treenannut tuntien, päivien, viikkojen ja vuosien ajan.

Hienointa ehkä on, että olen oppinut harjoittelemaan ja jopa pelaamaan viisaasti itseäni kuunnellen. En ole ärsyyntynyt ja herpaantunut siitä, että ”jalat eivät enää tee sitä, mitä pää niiltä odottaisi”. Viisauden seurauksena en ole rikkonut itseäni pelikelvottomaksi. Olen myös oppinut kestämään vajavaisuuteni ja kovat kivut, jotka vaikeuttavat suorituksiani kentällä. Onkohan se sitä ikääntymisen tuomaa viisautta, kun on kiitollinen pelkästään siitä, että pystyy pelailemaan?

Sanottava on sekin, että hetkittäisistä kovista kivuista huolimatta kipujen kokonaismäärä on saattanut jopa vähentyä. Esimerkiksi voimakkaan rasituksen jälkeisinä päivinä olen melkein lentänyt – energian tyhjentymisen on puhdistanut lihakset kuonasta ja kivuista. En myöskään ole satuttanut itseäni ellei yhtä mustaa kynttä ja mustelmaa olkavarressa lasketa loukkaantumisiksi. Ei lasketa...