

Veteraaniyleisurheilijamies – erilainen liikkuja vai malli muille?

Miksi liikumme?

Kirjoitin Suomen Veteraaniurheiluliiton juhlakirjaan 'Erilainen tapa vanheta' artikkelin veteraaniyleisurheilijamiesten liikkumisesta kilpaurheilu mukaan luettuna. Tavoitteenani oli selvittää miksi tällaiset ikämiesaktiivurheilijat harrastavat liikuntaa. Tieto on tärkeää siksikin, että tiedettäisiin miksi aktiiviliikkujat liikkuvat eli mikä heitä liikunnassa motivoi ja miksi se on merkityksellistä. Tästä tiedosta voi olla hyötyä myös kaikille niille, jotka yrittävät lisätä liikkumistaan tai jotka työkseen tai harrastukseen toimivat liikuntaneuvonnan, -ohjauksen tai valmennuksen parissa.

Liikuntatieteissä on perinteisesti keskitytty tutkimaan enemmän sitä, miksi liikunta on fyysisesti tai psyykkisesti tärkeää. Liikunnan terveys- ja hyvinvointihyödyt tiedetäänkin jo aika hyvin. Sen sijaan sitä, miksi ihmiset harrastavat tai eivät harrasta liikuntaa, ei tiedetä kovinkaan hyvin. Oletus on ikään kuin ollut se, että järkevät ihmiset liikkuvat, koska se on terveellistä. Liikuntavalistajat ovatkin opettaneet ihmiselle tehokkaita kunto-ohjelmia ja ravintosuosituksia. Silti aivan liian suuri osa ihmisistä harrastaa liian vähän liikuntaa.

Oletukseni oli, että veteraaniyleisurheilijat – tietysti muutkin veteraaniurheilijat – ovat jossakin määrin poikkeusihmisiä, jotka voisivat kertoa jotakin olennaista siitä, miksi aktiivinen urheilu- ja liikuntaharrastus on heille vielä iäkkäänäkin tärkeää. Liikuntasosiologina mielenkiintoni kohdistui ennen kaikkea siihen, miten veteraaniyleisurheilijat itse arvioivat liikkumisensa merkityksiä.

Kyselyni oli varsin laaja kattaen itsearviointit liikkumisen määrästä ja muodoista aina siihen, mitä eri asioita eri lajeja harrastaessa vastaaja pitää tärkeänä. Seuraavassa lyhyt yhteenveto tärkeimmistä tuloksista.

Paljon aikaa liikuntaan

Tutkimusjoukkoni – 14 miestä iältään 42-72 –vuotiaita eri yleisurheilulajien kilpailijoita – harrastaa liikuntaa varsin paljon. Miehet liikkuvat keskimäärin yli viisisataa tuntia (532t) vuodessa. Eniten harrastanut pääsee melkein tuhanteen tuntiin (962t), kun vähiten harrastanutkin ylittää liki kolmeen sataan tuntiin (290t). Nuo tuntimäärät tarkoittavat keskimäärin reilua kymmentä tuntia viikossa eli lähes puoltatoista tuntia päivässä. Aktiivisimmilla lähestytään kolmea tuntia päivässä.

Liikuntamuodoista suosituimpia olivat juoksu/kävely, kuntosali, pyöräily ja hiihto, jumppaakin harrasti puolet tutkittavista. Lajikirjo ei ole suurin suuri – esimerkiksi palloiluja ei juuri harrasteta. Oma kilpailulaji ei vie kaikkea aikaa, vaan reilusti yli puolet liikunnasta kuluu muita lajeja harjoittaen.

Erilaiset kokemukset tärkeitä

Liikunta – mutta varsinkin urheilu – on kokemuksellista toimintaa. Veteraaniurheilijoille urheilu on tarjonnut monia merkityksellisiä, identiteettiäkin rakentavia, kokemuksia. Onnistumiskokemukset isoissa tai tärkeissä kisoissa toistuvat lyhyissä tarinoissa, joita myös keräsin. Mutta liikunta on tarjonnut myös nautinnollisia, psyykkisiä elämyksiä niin soutu-urheiluun kuin hiihtoladuillakin.

Yksilöurheilu aukeaa veteraaniyleisurheilijoille myös vahvasti yhteisöllisenä, osallisuuskokemuksia tarjoavana areenana. Ja oman lajinsa piirissä jokainen on ollut myös toimija, joka aktiivisesti vaikuttaa muutenkin kuin vain urheilijana – monet ovat seura-aktiiveja ja toimivat kilpailuissa

toimitsijoina. Ikämiesurheilijalla onkin erittäin vahva ja monipuolinen kokemuksellinen side varsinkin omaan kilpailulajiinsa.

Ei vain terveyden vuoksi

Terveysliikuntaa on viime vuosina tarjottu varsinkin iäkkäämpien liikunnan motivoijaksi. Veteraaniurheilija löytää urheilemisesta ja liikkumisesta monipuolisia ja vahvoja merkityksiä. Hän motivoi itsensä liikkumaan ja urheilemaan terveellisyyden, kokemuksellisuuden, mutta myös sen suoritussuuntautuneisuuden vuoksi. Vaikka hän myös kilpailee, niin hän pitää harrastustaan vahvasti terveysliikuntana.

Tärkeää on huomata se, että miesten välillä oli aika suuria eroja ja etenkin se, että eri liikuntamuodot motivoivat heitä eri tavoin. Seuraava lainaus kuvastanee aika hyvin sitä, miten liikkuminen ja urheilu motivoi veteraaniurheilijaa eri tavoin eri elämän piireissä.

Liikun ja kuntoilen todella paljon. Harrastan myös hyötyliikuntaa kuntoilumielessä. Kuljen aina kun mahdollista jalan/pyörällä auton sijaan. Kilpaileminen motivoi ja tehostaa liikkumista, mutta toki olisin muutenkin ikiliikkuja. Saavutukset eivät ole ykköstavoite, mutta arvostan niitäkin niiden eteen vaadittujen hikipisaroiden vuoksi (TR42)

Liikkuminen on sosiaalista

Vaikka yleisurheilu on yksilölaji, niin veteraaniyleisurheilijat liikkuvat paljon myös erilaisissa ryhmissä ja varsinkin kavereidensa ja puolionsa kanssa. Liikunnalla ja urheilulla on hänelle monenlaisia sosiaalisia tai sosiokulttuurisia merkityksiä. Hän voi nauttia luonnosta ja yksinäisyydestä, mutta yhtä hyvin kavereiden ja kilpakumppaneiden tarjoamasta vertaisryhmästä kuin puolison kanssa liikkumisesta.

Eri elämäntilanteissa ja elämänkulun vaiheissa pääsijalla ovat erilaiset roolit – lasten ollessa pieniä, harrastetaan myös heidän kanssaan. Veteraaniurheilija osaa sisällyttää liikunnan omaan kulloiseenkin arkeensa. Tämäkin huomio on tärkeä – useinhan vähän liikkuvilta ihmisiltä puuttuu vertaisryhmä tai kumppani, jonka kanssa liikkua ja kokea se näin merkitykselliseksi.

Lajirakkaus on tärkeää

Liikunta kehittää ja ylläpitää veteraaniurheilijan toimintakykyä laaja-alaisesti. Ikämiesurheilija hakee liikkumisestaan fyysistä, psyykkistä, kokemuksellista ja sosiaalista toimintakykyä. Vaikka fyysinen toimintakyky painottuu, niin muut ovat vahvasti mukana. Ymmärretään, että liikunnalla on monia vaikutuksia ja tämä on myös oma tunnetila. Liikunnalla kehitetään erilaisia liikunnallisia ominaisuuksia – kestävyyttä haetaan eniten, vaikka oma kilpailulaji olisi pikajuoksu, hyppy- tai heittolaji.

Yleisurheilijat arvostavat myös voimaa, taitoa ja nopeutta, mikä on nykysuosittelun mukaista myös ikääntyneille. Oman lajin harjoittelu tuntuu lisäävän erityisen paljon erilaisia liikunnallisia ominaisuuksia, joita ei kuvittelisi lajin harrastamisesta edes löytyvän. Tämäkin kertoo osaltaan siitä, miten veteraaniyleisurheilija motivoi itseään. 'Rakastettu' laji antaa hänelle paljon.

Oma kilpailulaji nähtiinkin monipuolisesti niin liikunnallisia ominaisuuksia ja toimintakykyjä kehittävänä kuin erilaisia myönteisiä merkityksiä sisältävänä liikuntamuotona. Jokaisen liikkujan tulisikin löytää ainakin yksi oma laji, joka olisi monipuolisesti merkityksellinen. Vahva suhde liikuntaan voi rakentua lajin kautta yhtä hyvin kuin toimintakyvyn tai terveyden kautta.

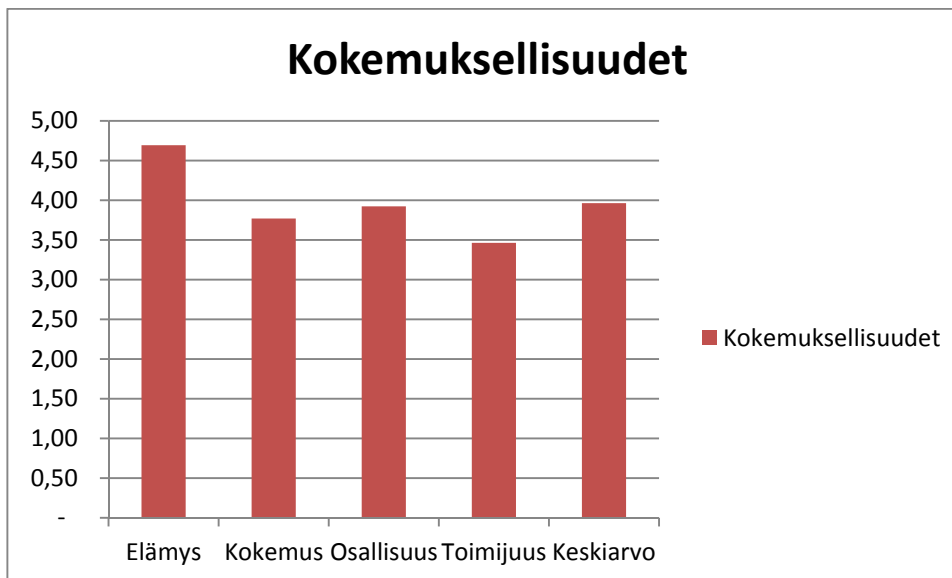
Veteraaniyleisurheilija – erilainen liikkuja ja malli muille!

Veteraaniyleisurheilija näyttäisi tämän tutkimuksen perusteella olevan monessa suhteessa 'erilainen vanha'. Kaiken edellä mainitun lisäksi hän tuntee itsensä kalenteri-ikänsä reilusti nuoremmaksi niin arjessa kuin liikuntaa harrastaessaankin. Omaa mielilajiaan harjoittaessaan veteraaniyleisurheilija nuorentuu silmissä – parhaimmillaan nuorentumista tapahtuu parikymmentä vuotta, mutta keskimäärinkin he tuntevat itsensä omassa lajissaan lähes kymmenen vuotta kalenteri-ikänsä nuoremmiksi.

Edellisen perusteella voi hyvällä omallatunnolla väittää, että veteraaniyleisurheilu on ainakin tämän tutkimusjoukon kuvaamana erilainen tapa tai malli vanheta. Urheilijoiden suhde tai side liikuntaan ja urheiluun on monipuolinen ja vahva. Se on erittäin merkityksellinen asia heidän elämässään.

Jos saisimme kaikki muutkin näkemään ja kokemaan liikkumisen ja urheilemisen edes jossain määrin samalla tavoin kuin nämä veteraaniyleisurheilijamiehet tekevät, niin saisimme varmaan lisää veteraaniurheilijoita, mutta aivan varmasti saisimme lisää liikunnanharrastajia.

Arto Tiihonen



Kuvio: Kokemuksellisuudet omassa kilpailulajissa. Kuvio kertoo hienosti sen, että veteraaniyleisurheilijat kokevat oman kilpailulajinsa sekä elämyksiä, merkityksellisiä kokemuksia, osallisuus- ja toimijuuskokemuksia tuottavana asiana.