

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Pummi-Kuusela, Riitta-Ilona

**Title:** Pelissä koko elämä

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2023 Liikuntatieteellinen seura

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Pummi-Kuusela, R.-I. (2023). Pelissä koko elämä. Liikunta ja tiede, 60(4), 80-81.

## 11 Kirja

## Kunnossa koko kansakunta?

**Natalia Mehlman Pertzela: Fit Nation. The Gains and Pains of America's Exercise Obsession.**

*The University of Chicago Press 2022, 424 s*

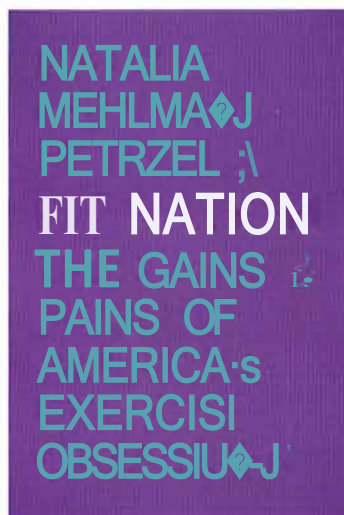
**NATALIA MEHLMAN PERTZELA JOHDAT-**TAA lukijansa yhdysvaltalaisen "pakko-mielteisen liikunnan" pariin kertomalla 15-vuotiaasta pojasta, joka pystyi toistuvasti livahtamaan maksamatta kuntosalille, kun hänellä ei ollut enää varaa kausi korttiin. Nuorukainen joutui tekemisiin poliisin kanssa, mutta virkavalan edustaja päätyikin tukemaan häntä salimaksuissa.

Esimerkki kuvaa tilannetta Yhdysvalloissa. Liikunnasta on tullut monessa mielessä täysimittainen kulutushöydyke, jonka tavoittelu voi olla pakonomaista. Toisaalta se tuo sosiaalista pääomaa, josta ollaan valmiita maksamaan paljon. Liikuntabisneksen kullutukset ja yhä uusia toiveita herättävä elämystarjonta: juuri tällä menetelmällä parannat elämäsi laatua.

New Yorkissa toimivan liberaalin The New Schoolin historian apulaisprofessorina toimiva Mehlman Pertzela piirtää laajan kaaren yhdysvaltalaisen liikuntakulttuurin ja etenkin kaupallisen liikuntapalveluiden kehityksestä. Liberaali ja 2020-luvun feministinen näkökulma näkyvät, mutta kyse on ehdottomasti täysipainoisesta tutkimuksesta, vaikka varmaan tästäkin teoksesta joku "wokettamista" löytää.

Yksityiskohtia on amerikkalaisen tarinan kerronnan hengessä jopa hengästyttävän paljon, mutta pääosa niistä palvelee kokonaisuutta. Kuntosaliohjaajana edelleen toimiva kirjoittaja lähtee liikkeelle 1900-luvun alusta, jolloin kuntoilu oli outo alakulttuuri ja päätyy 2020-luvulle, joka suorastaan vaatii harrastamaan liikuntaa. Saman ajanjakson aikana arkisen liikkumisen määrä on vähentynyt, mikä Mehlman Pertzela jää yllättävän vähälle huomiolle 1920-luvun havaintojen jälkeen.

Mehlman Pertzela tuo hyvin esille elintason nousun, median muutoksen ja tekniikan kehityksen vaikutukset liikuntakulttuuriin. Vapaa-ajan kuntoilukunnan nousu alkoi vähitellen 1950-luvulla, kun Yhdysvallat vaurastui nopeasti. Ja Amerikassa ei ollut ainoastaan televisiosaarnaajia, vaan myös miljoonayleisöitä saavuttaneita ruutu-



jumpaattajia jo 1950-luvulta lähtien. VHS-videot tekivät puolestaan elokuvatähti **Jane Fondasta** myös maailman kuuluisimman aerobikkaajan. Aerobicin kanssa kilpaili **Judi Sheppard Missetin** kehittämä jazzerdice. Sheppard Missetin yrityksestä tuli yksi toimilupien myyntiin perustuvan liiketoiminnan uranuurtajista liikunta-alalla.

Kuntosalij- ja liikunta bisneksen moninaiset juuret tulevat kirjassa monipuolisesti esille. Ala on saanut vaikutteita mm. joogasta, pilateksesta, tanssista ja voimailusta. Sillä on lähtökohtia myös seksuaalivähemmistöjen alatuureissa. Jalkine- ja tekstiilivalmistus lähti mukaan toden teolla 1970-luvulta alkaen. Esimerkiksi Nike vauhditti naisten juoksuharrastuksen kasvua, mutta kompuroidi aerobic-saleilla.

Liikunnanharrastuksen sukupuolittuneisuus tulee vahvasti esille kirjassa ja näyttää olleen Yhdysvalloissa jyrkempää kuin Suomessa, vaikka yhtäläisyyksiäkin on. Vahvoja eroja piiryy etnisyyden pohjalta. Liikunta on monelta osin kehittynyt valkoisen keskiluokan ehdoilla. Suomessakin voi toisaalta nähdä keskiluokan hyötynneen eniten liiku ntaivestoinneista.

Liittovaltion alkoi kiinnittää huomiota kansalaisten kuntoon 1950-luvun kylmän sodan vuosina. Mehlman Pertzela tarkastelee kriittisesti ponnistuksia. Presidentit **Dwight D. Eisenhowerista Barack Obamaan** ovat joutuneet huomaamaan, että kansa ei kampanjoiden liiku juurikaan enemmän. Obaman kauden *Let's Move* -kampanjalle antoi kasvot **Michelle Obama**, joka toi esille, että tärkeintä ovat liikunnan ilo ja terveelliset elämäntavat. **Donald Trump** irvaili valtaan päästyään Obamien ponnistuksille

ja korosti, että syököön ja liikkukoon jokainen niin paljon kuin haluaa.

Liikunnassa ei pelata Yhdysvalloissa senteillä. Yksin kuntosalibisneksessä pyörii Mehlman Pertzelaan mukaan 40 miljardia dollaria (36,4 miljardia euroa). Summa on liki 45 prosenttia Suomen valtion vuosibudjetista. Silti vain noin 20 prosenttia yhdysvaltaisista liikkuu säännöllisesti ja puolet salijäsenyyden lunastaneista ei käy treenaamassa. Rahaa liikkuu, mutta se ei liikuta kovin tehokkaasti.

Käytännöt ja toimintakulttuurit ovat sidoksissa yhteiskuntaan. E ole silti liioiteltua väittää, että etenkin suomalaiset aikuisille suunnatut liikuntapalvelut ovat liikahtaneet Amerikan meininkin suuntaan 1980-luvulta lähtien. Niin vahvaa jenkkiurheilua on kulttuurisesti.

**JOUKO KOKKONEN**

## 11 Kirja

## Pelissä koko elämä

**Tony Salmelainen, Arto Kuuluvainen ja Jukka Vuorio: Elämän pelikirja. Rakkaudesta urheilijoihin.**

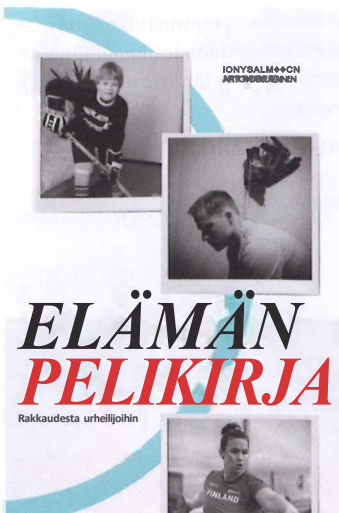
*Hockey Tiger Oy, 158 s*

**SAIN KÄSIINI TUNTEIKKAAN TEOKSEN.**

Kuten nimikin sanoo, se on tehty rakkaudesta urheilijoihin. Kansien väliin kudottuihin yhteentoista tarinaan on helppo samaistua, vaikka en olekaan entinen jääkiekkoilija, lentopalloilija, kiekonheittäjä, tennistähti, futaja tai donkkaava urheilujohtaja.

Entisenä urheilijana tunsin, kuinka yhtenevällä muotilla kirjoitetut, mutta silti henkilökohtaiset tarinat synnyttivät tarpeen avautua urheilu-uran päätymisen vaikeuksista ja kilpailuvuosiin mahtuneista ongelmista, paljastamaan arpeutuneet haavat, jotta muut saisivat vertaistukea. Halu auttaa on yllättävän kollektiivista urheilupiireissä, vaikka kilpailu perustuu vastustajan nujertamiseen.

Omat kiivaimmat urheiluvuoteni ajoittuivat hetkeen, jolloin minulla oli jo maisterin tutkinto ja ensimmäiset vakituiset työsuhteet. Tähyilyä urheilu-uran jälkeiseen aikaan en kokenut tarpeelliseksi. Lopettamis päätöstä jouduttivat, kuten monella muullakin urheilijalla, elämän harmilliset yllätykset: ensimmäinen polvioperaatio sekä isän syöpä ja äidin Alzheimer-diagnoosi.



Vastoinkäymisistä voittoihin on vahva mantra, jolla meistä jokaisen oletetaan saavan tuskaisina hetkinä päämme pystyyn ja elämämme takaisin raiteille. Toisten surkeiden tarinoiden kuuleminen saattaa auttaa hahmottamaan, ettei minulla niin huonosti menekään. Onko urheilija siis jopa velvollinen jakamaan kokemuksensa, jotta muut saavat apua?

Urheilija nauttii kovan treenaamisen lisäksi kehitymisestään ja menestyksestä. Mikä urheilemisessä kiehtoo niin paljon, että olemme valmiita "uhraamaan" elämästämme ison siivon siihen? Ovatko urheilijat sieluiltaan yli-ihmisiä, jotka kuvittelevat, että kilpailu-uran jälkeenkin kaikesta pitää selvitä yksin ja voittajana? Onko lopettaja luuseri vai karujen tapahtumien ja vakavien vammojen voimistuttama sankari? Millaisiin lohduttomiin syövereihin urheilijat tipahtavat urheilu-uransa päättymishetkellä?

Näihin kysymyksiin kirjasta löytää jonkinlaisia vastauksia, mutta teoksen arvo on muualla - tosielämän tarinoiden tarjoamassa vertaistuessa. Kirja mahdollistaa kurkistuksen tunnettu- jen urheilijoiden kohtaamiin koettele- muksiin ja selviytymiskeinoihin. Teos havahduttaa siihen, että elämä ei ole suoraviivainen marssi ja että moni urheilija joutuu siirtymään "oikealle" työuralle. Lopettaminen ei ole kaikille helppoa. Siirtymässä tarvitaan tukea ja neuvoja.

Kirjan takana ovat entinen NHL- ja maajoukkuejääkiekkoilija **Tony Salmelainen** ja urheilumarkkinoinnin asian- tuntija, kauppatieteiden tohtori **Arto Kuuluvainen**. He perustivat muutama vuosi sitten *Elämän pelikirja* -podcastin, jota on tähän mennessä tehty yli

50 jaksoa. Podcastin ideana on auttaa urheilijoita siirtymisessä urheilu-uran jälkeiseen elämään. Osa ääninauhoista pääsi nyt tekstimuotoon, kun toimittaja **Jukka Vuorio** saapui kaksikon tueksi.

Miehistä, kirjasta ja podcastista huu- kuu kyllä auttamisen halu, mutta haista n myös kaupallisen markkinatalou- den pyörteet. Kirjassa jokaisen henki- lön esittely päättyy sanoihin, että lisää on tarjolla podcastina. Vielä loppu- sanoissakin kannustetaan hyödyntä- mään podcasteja ja ottamaan yhteyttä, jotta jatkoakin voidaan yhdessä pohtia. Toisaalta onko siinä jotain pahaa?

Salmelainen lanseeraa ajatuksen siitä, että jo urheilun starttivaiheessa pitäisi heti alkaa miettiä elämään mui- takin intohimon kohteita ja siten val- mistautumaan urheilu-uran pääty- miseen. Tästä en ole samaa mieltä. Minusta urheilu hetkiä, kuten laajem- minkaan elämää, ei kannata hukata loppumisen loputtomaan vavontaan. Elämään kannattaa toki haalia monen- laisia sisältöjä, jotka tukevat kilpaurhei- lumaailman mutkissa ja mäissä.

Kuten kirjassa muistetaan muis- tuttaa, jokainen urheilija on uniikki tapaus. Yksilöille tapahtuu kaikenlaista, mutta kenenkään ei tarvitse pärjätä yksin. Onneksi apua on saatavilla. *Elä- män pelikirja* -teos ja -podcastit ovat yksi vaihtoehto urheilijoille saada ver- taistukea. Kilpaurheilun merkitykselli- syyt kannattaa kuitenkin asettaa omiin raameihinsa: Urheile niin kauan kuin se tuntuu hyvältä, lopeta kun et enää nauti siitä.

**RIITTA-ILONA PUMMI-KUUSELA, FM**  
vä itös kirjattutkija  
pummi.kuusela@gmail.com

## Q Televisio

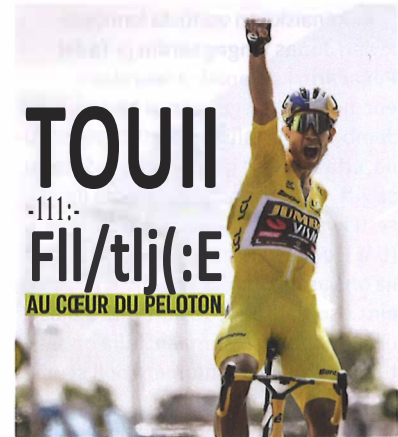
### Vähän happea, paljon hikeä

**Ranskan ympäriajon kilpailijat kertovat**

*Netflix 2023, kahdeksan osaa.*

*Kokonaiskesto 6 h 30 min.*

**NETFLIX JATKAA** *Tour de France* -doku- mentillaan mielenkiintoisia urheilu- sarjojaan. Jokaisen näkemäni Netflix -dokumentin tekninen ja visuaalinen toteutus on vetävä, mutta kaikkia vai- vaa jonkinasteinen lapsellinen opetta- vaisuus, mikä lienee suunnattu täys- maalloille. Kaikki sarjat ovat kuitenkin



kin päässeet lähemmäksi urheilijoita kuin normaali penkkiurheilija - tai mihin urheilutoimittajat meitä vievät.

Kilpailutallit näyttävät lähteneen avomielisesti mukaan ja niinpä katsoja pääsee seuraamaan jo tallien päätök- sentekoa niiden valitessa ajajia vuo- den 2022 kisaan. Pienillä talleilla ei ole ylellisyyttä valita kahdeksan hen- gen joukkuetta vain parhaista ja sopi- vimmista. Isojen tallien pitää sen sijaan miettiä, kuka on ajanut itsensä piip- puun Italian ympäriajossa, ja kuka on kunnossa tämän vuoden kisaan ajatel- len. Loukkaantumiset sotkevat pakkaa niin ennen kisaan kuin sen aikana. Rans- kan ympäriajo on rankka ja jopa hen- genvaarallinen tapahtuma. Vuoden 2022 kisassa matkaan lähti 176 ajajaa ja perille pääsi 135.

Sarjan alkujaksoissa korostuvat tasamaaosuuskien sprintterien roo- lit. Niissä käy ilmi se palapeli, jota vaa- ditaan loppukierroin voittamiseen - ja se, miten hyvät taktiikat voivat kaa- tua kolarin tai kymmenysoasasekuntien nukahduksiin. Jo näissä jaksoissa saa mainion kuvan siitä kuinka aktiivista joukkueenjohtajan ja pyöräilijöiden kommunikaatio on ajon aikana. Ohjeita ja varoituksia tulee koko ajan. Sarjan draama virittyy hienosti, kun Tanskassa ajatun prologin jälkeisen avausjakson voitti kuoleman porteilta palannut hol- lantilainen **Fabio Jakobsen**. Miehen uskomaton riemu tallentuu autentti- sena kuviin.

Kisaan osallistui 22 tallia ja niiden shakki eri etapeilla ja kokonaiskilpai- lussa ajatellen kuvataan hyvin. Tallien johtajien huikea osaaminen ja asian- tuntumus saavat ansaitusti paljon tilaa. Heiltä vaaditaan kovia päätöksiä ja hankalaa nuorallakävelyä tähti ajajien egojen välissä. Myös apuajajien osuus- kohtaiset sankariteot tulevat ansaitusti esille.