

*This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.*

**Please cite the original version:** Julin, M. (2020) Jalkapalloa lääkkeeksi. Liikunta ja tiede 3, 73.

Esa Sironen toimitti vuosikirjaa pitkään ja hartaasti. Hänen paneutumisensa aiheeseen ja pedanttinen toimitustyönsä näkyivät lopputuloksessa. Lisäksi Sironen onnistui houkuttelemaan kirjoittajakaartiin persoonia, joiden artikkelit olivat kiinnostavia ja usein myös poleemisia. Vakioavustajiin vuosien ajan kuulunut Erkki Vettenniemi loistaa nyt poissaolollaan, mikä on surul-

lista. Urheiluhistorian ammattilaisia on maassamme kovin vähän, joten tämä sota kaipaa joka ainutta miestä ja naista.

Koska edellinen vuosikirja ilmestyi kaksi vuotta sitten, kirjan toimittajilla oli ruhtinaallisesti aikaa niteen työstämisessä. Sisällön perusteella heille on tullut pirunmoinen kiire – niin huolimattonta ja viimeistelemätöntä monen artikkelin teksti on.

Toivottavasti ei ole kyse siitä, että painoon on lähetetty keskeneräisiä tekstejä, jotta oma laitos saisi vertaisarvoituista artikkeleista rahanjaon kannalta tärkeitä ”sarjapisteitä”.

**JUHA KANERVA**

Toimittaja ja tietokirjailija



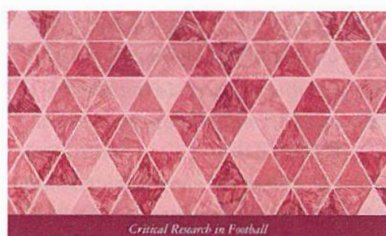
## Jalkapalloa lääkkeeksi

**PETER KRUSTRUP JA DANIEL PARNELL (toim.): Football as Medicine. Prescribing Football for Global Health Promotion**  
Routledge 2020, 266 sivua.

**JALKAPALLO TAIPUU MONEKSI.** Se on maailman harrastetuin palloilulaji, jota pelataan ja seurataan ympäri maailmaa. Kuntojalkapalloilu on konsepti, jossa jalkapalloa pelataan ilman kilpailua ja niin matalla kynnyksellä, että kuka tahansa voi osallistua ikään, sukupuoleen tai taitotasoon katsomatta. Kuntojalkapalloilun painopiste on pienpeleissä.

Vuonna 2003 Tanskassa kodittomien miesten, vähän liikkuvien seniorikansalaisten ja inaktiivisten toimistotyöntekijöiden parissa alkanut jalkapalloilun terveysvaikutusten tutkimus on tuottanut lähes 200 aihealueen tutkimusjulkaisua. Nyt 17 vuotta myöhemmin löydökset harraste- tai kuntojalkapallon (”recreational football”, ”football for fitness”) vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin on painettu kansien väliin. Julkaisun kirjoittajina on peräti 75 henkilöä viidestä ei maanosasta. Jokainen kirjoittaja on esitellyt kirjan aluksi.

Kirjassa on 17 lukua johdannon lisäksi. Teos alkaa selvittämällä jalkapallon vaikutuksia sydän- ja verisuonitautien ja II tyyppin diabeteksen hoidossa. Seuraavat luvut käsittelevät



### FOOTBALL AS MEDICINE

PRESCRIBING FOOTBALL FOR  
GLOBAL HEALTH PROMOTION

Edited by  
Peter Krstrup and Daniel Parnell



vät jalkapallon pelaamista luuston terveyden ja syöpäsairauksien näkökulmasta. Loppuosa kirjasta esittelee jalkapalloa terveyden edistämisen, kodittomien ja mielenterveyden ja terveelliseen ikääntymisen näkökulmista. Toiseksi viimeisen aiheena ovat toimet, joilla voitaisiin stadioneilla pelien aikana edistää katsojien terveyttä mm. tarjottavan ruoan tai tupakoinnin kieltämisen kautta.

Teos on kattava tietokirja jalkapalloilun terveysvaikutuksista. Lähteitä on runsaasti ja ne on kaikki listattu kunkin kappaleen loppuun. Lukijasta saattaakin ajoittain tuntua siltä kuin lukisi pitkää kirjallisuuskatsausta. Kuvia, kuvioita ja taulukoita on käytetty säästeliäästi. Tutkimusta kuntojalkapallon parissa on tehty systemaattisesti vasta hieman yli 10 vuotta, joten kirjassa lienevät pääs-

seen ääneen kaikki merkittävät aihepiirin tutkijat.

Kuten kirjan alussa todetaan, niin jalkapalloon on myös aina liittynyt erilaista haitallisia ilmiöitä pelaajien vakavista loukkaantumisista, kabinettien rahasotkuista ja fanien riehumisesta alkaen. Kirjan tarkoitus on kuitenkin nostaa esiin jalkapalloilun suotuisia vaikutuksia ja mahdollisuuksia edistää tavallisten ihmisten terveyttä ja hyvinvointia.

*Football as Medicine* on vaikuttavaa luettavaa ja sen pitäisi olla jokaisen asiasta kiinnostuneen henkilön lukulistalla. Teos ei tyrkytä tai ole yhden asian yksipuolinen ylistyslaulu. Kirjassa käydään systemaattisesti tutkimusten avulla läpi, mitä asioista tällä hetkellä tiedetään. Lisäksi siinä on vinkkejä, mitä toiminnan aloittaminen vaatii, ja mitä kuntojalkapalloilu käytännössä tarkoittaa.

Jalkapallo näyttääkin olevan monipuolista ja mukautuvaa harjoittelua kaiken ikäisille ja tasoisille pelaajille. Kuntojalkapallossa merkittävää osaa näyttelee myös sosiaalisuus ja yhdessä toimiminen. Pukukoppitoiminta ja -sosiaalisuus voivat joillekin olla tärkein syy pelaamiseen. Yhtä kaikki, miksi jalkapalloilu tai mikä tahansa muu palloilulaji pitäisi aina olla kilpailamista? *Football as Medicine* -kirja osoittaa, että näin ei tarvitse olla. Silti pelaamisen hyödyt näyttäisivät monella eri tasolla olevan merkittäviä.

**MIKKO JULIN**

lehtori

Laurea-ammattikorkeakoulu

mikko.julin@laurea.fi