



Ilmari Koppinen on saavuttanut aikuisurheilu-urallaan yli 1600 mitalia.
Kuva: Jouko Kokkonen

Liikkuminen kantaa toisellakin sataa

JOUKO KOKKONEN

Ilmari Koppinen (104) on Liikuntatieteellisen Seuran vanhin jäsen. Hän kokee, että liikunta ja aivoterveys ovat pidentäneet ikää.

EI LTS OLE KUITENKAAN AINOA järjestö, jonka toiminnassa Koppinen on mukana. Hän on muun muassa sotaveteraanikuoron viimeinen aito veteraanijäsen. Korona-aika on tosin verottanut osallistumismahdollisuuksia.

Liikuntakipinän Koppinen sanoo saaneensa jo nuoruudessaan. Hän osallistui Rauman Urheilijoiden paikallisella urheilukentällä järjestämään toimintaan kymmenvuotiaasta lähtien. Täysorvoksi 12-vuotiaana jääneelle pojalle urheilulla oli suuri merkitys. Urheilumerkit innostivat osaltaan urheilemaan.

– Silloin urheilulla oli toinen merkitys kuin nykyään. Urheilu on terveyden lähde. Tulos oli osittain sivuseikka, näkee Koppinen.

Sekä voimistelusta että urheilusta Koppinen sai todistukseensa kymppin. Urheilukentällä harrastuskirjo kattoi käytännössä kaikki lajit. Liikunnallisuutta lisäsi osaltaan partioharrastus. Ja lisäksi polkupyörällä taittui toisinaan 50 kilometrin matkoja.

Koppisen mieleen painui retki SVUL:n voimistelujuhille vuonna 1930. Hän osallistui joukkonäytökseen Pallokentällä, Stadionia ei vielä ollut.

Tutkittua tietoa tarvitaan

LTS:n jäseneksi Koppinen liittyi vuonna 2000. Hän muistelelee käyneensä vuosikokouksessa Olympiastadionilla. Viime vuosina yhdyssiteenä on ollut Liikunta & Tiede -lehti, joka pitää Koppisen mukaan ajan tasalla liikuntatieteellisestä tutkimuksesta.

Salon kaupungin geodeettina ja Teknillisen korkeakoulun apulaisprofessorina toiminut Koppinen korostaa tutkitun, kaupallisista päämääristä vapaan tiedon merkitystä. Häntä kiinnostavat erityisesti eri ikäisten ikääntymiseen liittyvät tutkimukset. Koppinen osallistui lähestyessään yhdeksänkymmentä Jyväskylän yliopiston gerontologiseen tutkimukseen, johon kuului myös aivotutkimus.

- Kysyin, mitä minun aivoistani ajateltiin. Hyvältä näyttää, mutta vähän vanhuutta siellä jo näkyy.

Koppinen hoitaa edelleen itsenäisesti asiansa. Haastattelukahvit keittänyt tytär luonnehtiikin, että ”vierivä kivi ei sammaloidu”. Koppinen itse tuumii, että vanheneminen tuntuu varsinkin polvissa.

- Liikkuessa huomaa, että polvet ovat vanhat.

Olympiakisoissa liikaa kaupallisuutta

Pekingin talviolympialaisia Koppinen seurasi tarkasti. Suomalaiset menestyvät hänen mielestään niin hyvin kuin oli mahdollista. Jääkiekkokulta ilahdutti Koppista muiden mitalien ohella. Sen sijaan olympialaisten kasvua hän katsoo kriittisin silmin.

- Lajimäärä on lisääntynyt minusta aika paljon. Urheilullisesti hieno tapahtuma on liian kaupallinen. Olympialaisia saisi kehittää liikunnalliseen suuntaan.

Ennen muuttoaan Saloon vuonna 1957 Koppinen asui Lahdessa. Mäkihyppymenestyksen heikentyminen tuntuu-

kin hänestä harmilliselta. Toisaalta Koppisesta on tärkeintä, että nuoret liikkuvat, olipa kyseessä mikä tahansa laji.

- Lasten ja nuorten harrastuksiin pitäisi kiinnittää huomiota. Ennen kaikkea terveet elämäntavat ovat merkittäviä.

Aikuisurheilun kentillä

Koppinen palasi kilpakentille varsin varttuneella iällä 69-vuotiaana. Hän sanoo menneensä Vihdin Nummelassa kokeilemaan, miten sata metriä kulkee.

- Hävisin yhdelle lahtelaiselle pikkusen, enkä enempää kuin pikkusen. Niin sain innostuksen jatkaa.

Aitajuoksu oli ennestään tuttu laji, joten Koppinen päätti osallistua veteraaniurheilun EM-kisoihin Italian Veronassa. Hän voitti 80 metrin aitajuoksun. Koppinen kilpaili sittemmin muun muassa kymmenottelussa, josta kertyi useita Pohjoismaiden mestaruuksia. Mitaleita on kertynyt eri kilpailuista yhteensä yli 1 600.

Aikuisurheiluksi 2010-luvulla nimetty veteraaniurheilu on jatkunut toisella sataakin, joten 35 vuoden ura on pitempi kuin nuorimpien aikuisurheilijoiden tähänastinen elämäнкаari. Lajeina ovat olleet viime vuosina 60 metrin juoksu ja kuulantyöntö.

Korona-aika on rajoittanut osallistumismahdollisuuksia. Silti heinäkuussa 2021 Koppisesta tuli Suomen vanhin urheilusuorituksen tehnyt ihminen, kun hän työnsi kuulaa Salon urheilukentällä. Ja vävy-poika lisäsi, että kesämökillä appiukko heitti kiekkoa. ”Kilon kiekkoa” täydensi heittäjä.

Elämänoppinsa Koppinen tiivistää ytimekkäästi.

- Yksi seikka on. Kun ihmisellä on aivot, niin aivojen ylläpitäminen on kaikkein oleellisinta. Aivoja ei saa pilata millään myrkyillä, alkoholilla tai muilla. ♦



LIIKUNTA & TIEDE
-LEHTIÄ JA OSSI
TOISELLE ASTELLE JA
AMMATTIKORKEAKOULUILLE

Liikunta & Tiede -lehteä on jaettu normaalivuosina osallistujille LTS:n omissa tilaisuuksissa ja muissa tapahtumissa. Koronapandemian aikana jaettavaksi aiottu lehdet jäivät hyllyyn myös vuonna 2021.

Toisen asteen oppilaitokset ja ammattikorkeakoulut voivat tilata viime vuoden Liikunta & Tiede -lehtiä oppimateriaaliksi.

Tilauksia ottaa vastaan toimituspäällikkö Jouko Kokkonen jouko.kokkonen@lts.fi.