

Daniel Memmert. Teaching Tactical Creativity in Sport, Research and Practice. Routledge 2015. Artikkelin tutkimuskirjallisuuden pohjalta.

Taktisen luovuuden opettaminen judossa

Luova ratkaisuntekokyky on keskeinen osa avoimen taidon urheilulajeja, kuten judoa. On haasteellista kamppailla judokan kanssa, joka pystyy odottamattomiin ratkaisuihin, sekä mukautuu tilanteeseen aina parhaalla mahdollisella tavalla. Taktinen luovuus voidaan määritellä judokan älykkyydeksi ja asenteeksi, joiden tuntomerkkeinä voidaan pitää mm. joustavuutta, tehokkuutta, riskinottoa, kykyä oman toiminnan pohtimiseen ja säätelyyn, vastuullisuutta, itsekuria ja taitoa löytää järjestys kaaoksesta. Aika lailla ominaisuuksia, joita judokalta tarvitaan kilpailuissa, mutta myös huipulle tähtäävässä harjoittelussa? Tällainen älykkyys ja asenne ovat opittavissa. Ei siis ole syytä, miksei kuka tahansa voisi tulla huippujudokaksi. Ja valmentajat tietysti kysyvät, miten tätä voi edes opettaa?

Luovuuden oppiminen on monimutkaista ja hidasta luonteeltaan. Tieteellinen tieto ei suoraviivaisesti muutu käytännöksi. Eikä ole olemassa yhtä yksinkertaista vippaskonstia taata spontaania kehittymistä. Tarvitaan siis jatkuvaa uusiutuvaa ajatustyötä valmentajilta.

On olemassa viisi käytännön toimenpidettä valmentajille, joilla mahdollistetaan taktisen luovuuden oppiminen lapsuudessa ja nuoruudessa.

1. Vapaa nujuaminen, painiminen ja riehuminen tatamilla ja kodeissa ja pihoilla ilman ohjeistusta edistää omaperäisiä kokeiluja (free play)
2. Judolliset pelit ja leikit, joissa toistuvat useasti ja satunnaisesti, ratkaisujen tekeminen liittyen asentoon, liikkumiseen, otteisiin sekä kaatamiseen ja kaatumiseen (deliberate play)
3. Valmentajan antamat avoimet judon tehtävät ja tavoitteet ratkaistavaksi (taito), sen sijaan, että valmentaja antaisi täsmällisen ohjeistuksen kunkin suorituksen (tekniikka) tekemiseen (deliberate coaching)
4. Valmentajan panostus vapautuneen ja iloisen ilmapiirin luomiseen, rohkaiseminen itsenäisiin ratkaisuihin, riskinottoon, epäonnistumisesta iloittamiseen ja oppimiseen. Valmentajan on hyvä luoda myös oppimiseen liittyviä menestysodotuksia (deliberate motivation)
5. Ottelutilanteisiin ja -olosuhteisiin sovelletut tehtävä- ja tilanneharjoitteet (deliberate practise)

Tälle pohjalle luontevan jatkon muodostavat vapaa randori ja shiai. Hienosti sanottuna puhutaan differentiaalioppimisesta. Sen mukaan ihminen ei pysty kahteen täysin samanlaiseen suoritukseen. Mutta ihminen on äärimmäisen kyvykäs selviytymään uusista ja monimutkaisista tilanteista. Siksi saman toistamisen sijasta tulisi harjoittelussa pyrkiä aina muuntuviin ja vaihteleviin tilanteisiin, siis toistoihin ilman toistoa. Siksi myös epäonnistumisista tulisi iloita, koska ne virittävät pään ja kehon sisäisiä taidon oppimisen ja liikkumisen itseorganisointimekanismeja, jotka ovat välttämättömiä kamppailtaessa muuttuvissa tilanteissa ja uusien vastustajien kanssa.

Differentiaalioppimisen on todettu parantavan sekä aloittelijoilla, että huippu-urheilijoilla, sekä itse suoritusta että oppimiskykyä, mutta myös suoritusvarmuutta verrattuna perinteiseen ”valmentaja kertoo ja näyttää” opettamistapaan. Differentiaalioppimisen periaatteet toteutuvat edellä mainituilla toimenpiteillä.

Vaikka urheileminen koetaan pääasiassa fyysisten ominaisuuksien harjoittamisena, niin edellytykset suorituskyvylle ja huippu-urheilijaksi kasvamiselle luodaan kasvattamalla älykkäitä ja asenteeltaan avoimia ihmisiä. Päävalmentaja Jaakko Saaren viestiä kompaten, emme voi antaa muille etumatkaa fysiikkaharjoittelussa, jonka voimme tehdä kotisaleillakin. Emme myöskään voi antaa etumatkaa

taktisen ja luovan judotaidon harjoittelussa, koska sen kehittymisen tärkeimmät ikävuodet ovat 7-17 ja sekin työ tehdään valtaosin kotisaleilla. Mitä sanot siihen kotisalivalmentaja? No excuse.

Petteri Pohja

Lehtori

Lapin AMK