

Kaaosteoria – Miten judotaitoa tutkimustiedon mukaan parhaiten opitaan

Tarkennan heti alkuun. Tässä artikkelissa judolla tarkoitetaan kamppailulaji judoa, olympiaurheilua. En tarkoita itsepuolustusta, en traditiota, en seremonioita, en kataa tai mytologiaa, en ihmisenä kasvua tai yhteistä hyvää. Judoa ”puhtaasti” ja ”vain” kamppailutaitona.

Perinteinen tapa, millä me judotaitoa useimmiten opetamme tai harjoittemme seuroissa, ei riitä, jos tavoitteena on olympiatason judotaito. Mahdollista se on kyllä siitä huolimatta. Meidän on pyrittävä venymään oppimisessa pidemmälle.

On aina vaarallista kritisoida voimassa olevia käytäntöjä, perusasioita ja perinteitä. Suomalaisessa urheilussa kokemustiedon hegemonia onkin äärimmäisen sitkeää pääomaa. Tutkimus rinnastetaan usein ”mielipiteeksi” kokemustiedon rinnalle. On tavattoman helppoa sivuuttaa perinteitä kyseenalaistavat argumentit hyökkäämällä niitä vastaan yksinkertaistuksilla. Ajatteleminen on vaikeaa, siksi me ihmiset oikaisemme ja teemme nopeita päätelmiä, useimmiten vastoin parempaa tietoa. Siksi jokaisen lukijan, myös sinun, on syytä tarkkailla ajatteluasi, ettet putoa tähän sudenkuoppaan. Etenkin kun tavoitteena on olla edistämässä ensimmäisen suomalaisen judon olympiakullan saavuttamista.

Perinteinen tapa opettaa ja harjoitella sisältävät ainakin seuraavat elementit:

1. Lähtökohtana valmentajan/sensein näkemys judosta ja tekniikoista
2. Suurin osa ajasta käytetään ”perustekniikoiden” harjoitteluun, joskus jopa ilman vastustajaa ja toistetaan opetettuja tekniikoita aina samalla tavalla
3. Vastustaja on passiivinen, paikoillaan ja/tai myötäilee
4. Harjoitusmuodot ovat ennalta määritelty ja määrätty sekä toteutustavat täsmällisesti suunniteltu, esitetty ja kontrolloitu

Japaninkieliset nimet tällaisille harjoitusmuodoille ovat: tandokurenshu, kata, yakusokukeiko ja uchikomi. Nämä tavat harjoitella muodostavat perustan kaikelle toiminnalle, ne ovat avain judotaidon oppimiseen. Bochin mukaan tälle väitteelle ei löydy tutkittua perustetta. Ei löydy, kun puhutaan judosta kamppailutaitona ja tutkimustietoon perustuvasta taidon oppimisen mallista.

Taidon oppimisen tutkimus on mennyt harppauksin eteenpäin 2000-luvulla. Tiedämme jo hyvin tarkasti miten taitoja opitaan ja miten niiden oppimista ohjataan tehokkaasti. Taitotutkija Schmidtin ja Wrisbergin mukaan taidon oppiminen on yksilön itsensä aktiivinen ongelmanratkaisun prosessi, jossa pyritään selviytymään kulloisestakin tilanteesta parhain tiedoin ja taidoin. Kamppailutaito on ongelmien ratkaisua ja päätöksen tekoa. Näitä taitoja ei voi opettaa ulkopuolelta. Oppimisen takaamiseksi on luotava todellinen ympäristö, jossa on mielekkäitä ja haasteellisia tilanteita, joihin kukin oppija pyrkii löytämään oman, itselleen toimivan selviytymistavan. Tämä tarkoittaa kamppailua, randoria, sen kaikissa muodoissa ja variaatioissa. Judotaito voidaankin määritellä taitotohtori Sami Kalajaa mukaillen yksilölliseksi kyvyksi muuttaa toimintaa liikkeen aikana, ratkaisun tuottamiseksi ja halutun päämäärän, eli ipponin saavuttamiseksi.

Kun esimerkiksi judokalla on kamppailtaessa vaikeuksia toteuttaa jokin hyökkäys- tai puolustustilanne, ratkaisujen löytymistä suositellaan ohjattavan kysymyksen, jolloin Andersonin mukaan oppimisprosessi käynnistyy ja taitoja opitaan luontevasti soveltamaan jatkossakin. Vastaavasti, jos tekniikoita opetetaan irrallaan tai keinotekoisiiin tilanteisiin soviteltuina, joita sitten matkitaan ja

toistetaan, niin silloin opitaan sekä epätarkoituksenmukaisia asioita että hitaasti. Miksi? Koska irralliset tekniikat eivät vastaa kamppailun taitovaatimuksia, eivätkä auta todellisessa kamppailutilanteessa.

Taidon oppimisteorioiden mukaisesti paras tapa oppia ja harjoitella sisältävät ainakin seuraavat elementit:

1. Lähtökohtana yksilön ja/tai ryhmän ominaisuudet, taitotaso ja kyvyt
2. Tavoite: erilaiset ja aina vaihtuvat tavat ratkaista ja suorittaa kamppailun tavoite, eli kaverin heittäminen selälleen ja hallinta selällään
3. Todellinen toimintaympäristö: eli kamppailu, jossa on aina ja yhtäaikaisesti voimassa sekä hyökkäys- ja puolustustilanne
4. Tämän pyhän kolminaisuuden loputon varioiminen ja uudistaminen

Tällekkin on olemassa japaninkielinen nimi. Randori. Vapaasti suomennettuna se tarkoittaa "kaaoksen vastaanottamista" tai "vapauten tarttumista". Tämän keksi professori Jigoro Kano. Free your mind and the rest will follow!