

Kohti vapautuneempaa taekwondoharjoittelua



Sisältö

Johdanto	2
Ego ja muita käsitteitä	3
Taekwondo ja ego	4
Lajin tavoitteet	4
Taekwondoharjoittelu ja ego	5
Psyykkisten tavoitteiden tukeminen ohjauksen näkökulmasta	7
Mindset ja sen huomioiminen ohjaamisessa	8
Ydinkeskeinen motorisen oppimisen malli	9
Loppusanat	10
Lähteitä	11

Johdanto

Taekwondo on vyöasteittain etenevä laji ja näin ollen harjoittelu on aina jossain määrin tavoitteellista ja progressiivista. Taitojen kehittymisen lisäksi harrastajalta odotetaan psyykkisten ominaisuuksien kehittymistä. Alkujaan henkisiä päämääriä on todennäköisesti korostettu enemmän, mutta ihmisen yleisen elämäntyylin sekä harjoitusympäristöjen muuttuessa niiden korostaminen on jäänyt vähemmälle; harjoitusympäristöillä tarkoitan lajin levittäytymistä lähes kaikkiin maailman kolkkiin, sekä urheilutoiminnan ja liikuntatapojen muotoutumista ajan saatossa. Taekwondo on myös tietoisesti haluttu tuoda ”läheemmäs ihmistä”.

Lajin filosofia ja arvot eivät ole muuttuneet vaikka niitä onkin nykyaikaistettu vastaamaan tämän aikakauden henkeä. Edelleen tavoitteena ovat fyysiset taidot, jotka tähtäävät oman itsensä puolustamiseen, sekä henkiset ominaisuudet, joiden päämääränä on oikeudenmukaisuutta puolustava tasapainoinen yksilö [1, 2]. Harva tietää näitä tavoitteita aloittaessaan harrastusta, mutta tyypilliset motiivit kuten taitojen oppiminen, kunnan kohottaminen ja keskittymiskyvyn tai kurinalaisuuden parantuminen taekwondon tarjoamalla monipuolisella ja kiinnostavalla tavalla, sopivat hyvin yksin edellä mainittujen päämäärien kanssa.

Jotta harrastus jatkuisi mahdollisimman pitkään, on olennaista, että lajin anti ja harrastajan motiivit kohtaavat. Se miten laji näyttäytyy harrastajalle riippuu paljolti seurasta ja sen toiminnasta. Vastaavasti se, miten harrastaja suhtautuu toimintaan, riippuu hänen menneisyyden kokemuksistaan vastaavassa tilanteessa, toisin sanoen, hänen *skeemoistaan*. Haluan tässä tekstissä pohtia nimenomaan kokemusmaailman ja harjoittelun välistä yhteyttä. Painopiste on siis henkisen tai psyykkisen kehityksen puolella. Keskityn yhteen käsitteeseen, *egoon*, jonka määrittelen tarkemmin seuraavassa kappaleessa. Lyhyesti, psykologian mukaan ego on käsitys itsestämme, kun taas joogisen käsityksen mukaan ego on *valeitse*, joka voi olla hyvinkin vääristynyt todelliseen itseemme verrattuna. Keskityn tarkastelemaan asiaa jälkimmäiseltä kantilta.

Lopussa esitän lyhyesti ohjaamiseen kaksi sellaista mallia, joita hyödyntämällä harrastajan egon vaikutus voisi jäädä vähäisemmäksi. Ensimmäinen pohjautuu *mindset*-käsitteeseen [3]. Mindset tarkoittaa ajattelutapaa ja se jakautuu *fixed mindsetiin* (kiinteä tai muuttumaton ajattelutapa) ja *growth mindsetiin* (kasvun ajattelutapa). Ensimmäiseen kuuluu näkemys, että ihminen syntyy tietyin ominaisuuksin eikä niihin voi juurikaan vaikuttaa myöhemmin, kun taas jälkimmäinen uskoo, että yksilö voi kehittyä kaikessa harjoittelun tuloksena. Muuttumaton ajattelutapa vaikuttaisi loogisesti ajatellen olevan läheisessä yhteydessä haitallisesti toimivaan *egoon*, henkilön pitäytyessä menneisyydestä tuleviin uskomuksiinsa. Toinen harjoitusmalli on ydinkeskeinen motorisen oppimisen malli, jossa harrastajaa ’huijataan’ vapautumaan ja antautumaan harjoittelulle.

En ole psykologian tai joogan asiantuntija, vaan pohdin aihetta joogisia näkemyksiä kohtaan heränneen kiinnostukseni takia. Taekwondo olen harjoittanut vuodesta 1991, pedagogiikkaa ja didaktiikkaa vuodesta 2000. Vastikään olen alkanut etsimään itseäni enemmän sisältä käsin erilaisilla henkis-fyysisillä koulutuksilla sekä kundaliinijoogalla [9], josta näyttäisi löytyvän omalle keholleni ja mielelleni sopiva voiman ja irtipäästämisen harmonia, taekwondoharjoittelun rinnalle. Lähteiden kanssa en ole ollut tieteentarkka, sillä tämä ei ole tieteellinen teksti. Lisäksi useimmat asiat ovat joko yleisesti tiedossa tai löydettävissä, tai intuitiivisesti ymmärrettävissä. Lähdeluettelo kuitenkin löytyy lopusta.

Ego ja muita käsitteitä

Ego on käsitys itsestä. Urbanin sanakirjan mukaan ego "meinaa omaa minäkuva". Analyttisen psykologian näkemyksen mukaan ego on välitön tietoinen mieli, pintakerros, jossa tapahtuu kaikki tietoinen pohdinta ja itsereflektio. Tietoisuus ja tietoinen mieli on tietoisuutta itsestä, kyky sanoa "minä olen olemassa" sekä määritellä itseään jollain tavalla. Ego on tietoisesta persoonan keskipiste [4]. Sana 'ego' on johdettu antiikin kreikasta, ja tarkoittaa "minää" ihan sellaisenaan. Freud popularisoi sanaa 'ego' viitattaessaan siihen tietoisena mielenä (ajatuksina) tai tietoisuutena omasta identiteetistämme ja elämäntavastamme.

Jooginen näkemys egosta poikkeaa edellä kuvatusta. Sen mukaan ego on pelkkä *käsitys* itsestä, mikä taas ei ole yhtä kuin totuus. Henkinen opettaja Eckhart Tolle määrittelee egon toimintaa seuraavalla tavalla: Ego on kokemusten ja kulttuuristen ehdollistumien kautta muodostunut mielikuva siitä kuka olet, kuviteltu minä. Siitä voi käyttää myös nimeä 'valeitse', sillä se on seurausta mieleen samaistumisesta, joka taas tapahtuu tiedostamattomasti. Ego yrittää pitää hengissä menneisyyttä, koska sen mielestä *sinä olet* menneisyyden tuotos. Se myös kuvittelee, että vapautus tai täyttymys löytyy tulevaisuudesta. Nykyhetken ego tulkitsee yleensä aina väärin, koska se katsoo sitä menneisyyden silmin. Käytännössä ego ei siis koskaan ole läsnä nykyhetkessä. Tai korkeintaan se supistaa nykyhetken päämäärän välineeksi [5]. Voi siis todeta, että ego käyttää näin mieltämme hyväksi.

Toimintaamme voivat värittää tai rajoittaa myös tunnereaktiot eli *emootiot*. Emootio on kehon nopea palaute mielelle, tai mielen heijaste keholle. Esimerkiksi, jos sinulla on ajatus hyökätä (vaikka vain verbaalisesti), se synnyttää kehossa suuttumusenergiaa. Vastaavasti ajatus itseän kohdistuvasta hyökkäyksestä saa kehon supistumaan [5]. Emootiot ovat voimakkaita, koska ne kumpuavat syvältä, vähän kuin alkukantaisia reaktioita. Sanotaan, että "meni tunteisiin", tai "filtterit päälle".

Normaalissa yhteiskunnassa elämiseen tarvitaan toki egoa. Itse ego ei olekaan ongelma, vaan se, että yhtään kyseenalaistamatta uskomme egon kertoman tarinan ja luomme siitä itsellemme identiteetin. Jokaiselle meille syntyy asioista käsityksiä, malleja ja uskomuksia, sekä tilanteista tunnelukkoja ja pelkoja. Egon toiminta kulloisessakin nykyhetkessä pohjautuu näihin malleihin, sillä se vertaa tilannetta vanhoihin kokemuksiin. Siitä syntyy pelkoja; pelko siitä että

osaanko, riitänkö, kelpaanko, olenko tarpeeksi, näytänkö hyvältä, 'mitä jos', ennenkin tällaisessa tilanteessa.., jne. Ego analysoi tilanteen jo etukäteen ja luokittelee muut ihmiset jo ennen kuin olemme edes saaneet aitoja kokemuksia. Ego voi asettua myös muiden yläpuolelle, tuntea olevansa parempi, kauniimpi, vahvempi, pystyvämpi - mikä ikinä luokaan keinotekoista turvallisuuden tunnetta sille itselleen. Koska mallien syntymiseen on usein liittynyt tunne, joka usein on tiedostamaton, mallit voivat olla hyvin pinttyneitä ja syvällä. Mikäli lisäksi henkilöllä on *muuttumaton ajattelumalli*, voi uskomusten purkamiseen mennä hyvinkin kauan.

Ego voi "kuolla", kun se on tarpeeton tai se ei enää pysty vaikuttamaan, ts. turvallisessa ympäristössä tai äärimmäisessä kärsimyksessä. Esimerkiksi, kun olet uppoutunut kiinnostavaan kirjaan, tehtävään, mukavaan keskusteluun, tai olet flow-tilassa, egosi on vetäytynyt taka-alalle. Vastaat ja toimit automaattisesti ilman tietoista jarrua. Sinua ei huoleta kuka olet, mitä haluat tai mitkä seuraukset toimillasi on. Ego ei ole välissä suodattamassa [6]. Niinikään äärimmäisessä kärsimyksessä, jossa mieli ei enää kykene tuottamaan vastauksia, egolla ei ole virkaa.

Taekwondo ja ego

Siellä missä on ihmisiä, on myös egoja. Kuten yllä kuvasin, ego on meidän suoja tarvitseva *valeitsemme*, joka on alati huolissaan osaamisestaan, pärjäämisestään, ulkonaisesta olemuksestaan, ja saattaa haluta joko tuoda ominaisuuksiaan esille tai piilotella niitä. Koska taekwondossa on hierarkkinen vyöjärjestelmä (arviointi), se altistaa helposti vertailulle, joka voi herättää egon. Jollekin pelkästään ryhmässä toimiminen pitää egon hereillä. Toisaalta lajin filosofiaan sisältyy tavoite ihmisen henkisestä kehitymisestä, johon kuuluu muun muassa mielen (emootioiden) hallinta. Koska "hallinta" viittaa jonkinlaiseen kontrollointiin, on syytä miettiä voiko taekwondon avulla päästä luonnolliseen, hyvään tähtäävään mielentilaan, jolloin mitään kontrollia ei tarvita.

Lajin tavoitteet

Kehittyminen taekwondossa tapahtuu harjoittelemalla lajia ja saamalla säännöllisesti ohjattua harjoitusta. Eteneminen vyöarvoissa tapahtuu vyökokeiden kautta ja se onkin yleensä hyvä kannustin uuden opettelulle ja toisaalta mittari osaamiselle. Henkinen kehitys ei luonnollisestikaan kulje samaa tahtia vöiden kanssa, ja vaikka henkisten ominaisuuksien tavoittelu ei olisi etusijalla tai niitä ei ollenkaan tuotaisi esille, niin tiettyjen asioiden omaksumista odotetaan kaikilta harrastajilta. Tällaisina mainittakoon hyvä käytös ja sinnikäs yrittäminen.

Lajin filosofia ja tavoitteet ovat muovautuneet Korean niemimaan historian, kulttuurin ja uskontojen kautta. Nykyajan *taekwondoinin* tavoitteet ovat siis

1. fyysiset taidot, jotka tähtäävät oman itsensä puolustamiseen,
2. henkiset ominaisuudet, joiden arvoina ovat oikeudenmukaisuus, vastuu ja universaali tasa-arvo [1, 2].

Lisäksi *taekwondoin* on rauhaa rakastava, tasapainoinen yksilö, joka huolehtii oikeudenmukaisuuden ja universaalien tasa-arvon toteutumisesta. Mainittakoon, että aiemmin kuvaukset ovat olleet enemmän uskontojen värittämiä. Esimerkiksi omassa Suomen Taekwondoliiton passissani on seuraava määritelmä taekwondon filosofiasta: *Taekwondo on fyysinen inhimillisyyden ilmaus, joka muodostuu eloonjäämisen halusta ja halusta toteuttaa ihmisen korkeampia päämääriä. Periaatteessa kaikki toiminnat ovat kehittyneet inhimillisestä vaivasta vahvistaa (omaa kehoa ja mieltä) itsensä puolustamista. Tämä vahvistaminen (fyysinen) yhdessä positiivisten ajatusten kanssa (psykykinen) pyrkii kokonaisuutena, näiden yhteisen kehityksen tuloksena, saavuttamaan käsitteet täydellinen hetki, jolloin ollaan yhtä maailmankaikkeuden kanssa, ja täydellinen minän hallinta, jolloin saavutetaan henkinen tasapaino ja kyetään hallitsemaan teot, halut, ajatukset...*

Seuroilla on myös ympäri maapallon samansisältöisiä ohjeistuksia, jotka nostavat esiin seuraavia käytännön ominaisuuksia: käytös, vaatimattomuus, kärsivällisyys, uhrautuvaisuus, kunnioitus, mielen ja kehon puhtaus sekä kohteliaisuus, rehellisyys, sinnikkyys, itsekontrolli, lannistumaton spirit. Nämä ovat harrastajalle varmasti helpommin ymmärrettävissä kuin yllä kuvattu filosofisempi kuvaus.

Taekwondoharjoittelu ja ego

Tavanomainen taekwondoharjoitus seurassa on yleensä alusta loppuun asti ohjattu, jopa huudoin 'komennettu', lukuunottamatta joitakin omatoimisesti tehtyjä osioita joihin niihinkin yleensä on ohjeet. Perusolettamus on, että harrastaja on mukana alusta loppuun ja noudattaa ohjaajan antamia ohjeita. Sisäistääkseen taekwondon ydinfilosofian harrastajan tulee yrittää parhaansa, mikä usein tarkoittaa täysvauhtista mutta rentoa suoritusta. Erityisesti mielen ja keskittymisen tulisi olla mukana sataprosenttisesti. Harjoitteita tehdään paljon parin kanssa minkä tarkoituksena on paitsi oppia soveltamaan tekniikoita, myös oppia toimimaan kaikkien kanssa.

Lajin tavoitteena on fyysisten taitojen kehittyminen ja oman kehon puolustaminen. Historian valossa tämä tarkoittaa ihan aitoja taistelutaitoja, jotka toimivat myös ääriolosuhteissa. Tällöin on ilmiselvää, että raskaan harjoituksen (huonon olon) sietäminen on osa lajia ja sen kautta ihminen ja hänen *spiritinsä* muovautuu joustavammaksi. Kun antautuu sietämään huonoa oloa, on läsnä, unohtaa ympäristön ja hyväksyy vaikean tilanteen, niin juuri silloin on mahdollista unohtaa oma ego. Kun lisäksi tekee tämän luottavaisella ja positiivisella asenteella, kokee jälkeensä vapautunutta tunnetta eikä raskas energia jää kehoon.

Taekwondo on ennen kaikkea kamppailulaji, joten pariharjoittelulla on tärkeä rooli harjoituksissa. Tekniikat tulee osata tehdä sopivalla voimalla, oikeaan kohtaan ja molempien taidot huomioiden. Tämän lisäksi ollaan vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. Ja joskus egon. Se, millaisella asenteella kohtaa toisen ihmisen, lapsen tai aikuisen, aloittelijan tai edistyneen, antaa tietoa itsestä. Taekwondo on kamppailua, mutta sen tavoitteena on elämän säilyttäminen ja rauha, ei tuhoaminen tai toisen nujertaminen. Lisäksi, kamppailutilanne on

luovaa toimintaa; ratkaisumahdollisuuksien määrä vain kasvaa tekniikka- ja taktiikkaharjoittelun myötä. Huomaa, että luovuus syntyy *ei-mielen tilassa*, se ei synny ajattelun kautta. Tai silloin olet jo myöhässä.

Useat taekwondomestarit ja -ohjaajat painottavat tekniikoiden voimantuoton ja liikeradan piirun tarkkaa toteuttamista. Oikean liikeradan tavoittelun *yrittäminen* onkin olennaista. Tämä haastaa sekä älyllisesti että kehollisesti, jolloin ei ole aikaa suodattaa tekemisiään egon filtterin läpi. Ja myöhemmin, kun tekniikka alkaa kulkea flow'n omaisesti, voi keskittyä nauttimaan sen tekemisestä. Silloin on mahdollisuus aktiiviseen meditaatioon, *ei-mielen tilaan*, jolloin ympäristöllä ei ole merkitystä. Samaa taktiikkaa, eli tekniikkaan keskittymistä, voi käyttää myös väsymyksen tunteen unohtamiseen; eli kun ego 'mussuttaa' korvaasi, että "eihän tämmöistä kukaan jaksaa, nyt kannattaa levätä", keskity esimerkiksi tekniikkaan, fokuksen säilyttämiseen tai hengittämiseen.

Joskus kiukuttaa oikein kunnolla, kun ei meinaa oppia uutta tekniikkaa, kombinaatiot menevät sekaisin tai parin kanssa ei suju. Se miten ottaa reaktion vastaan, antaa arvokasta tietoa itsestä ja egosta. Kannattaa antaa tunteen tulla ja mennä, eikä kiinnittäytyä siihen, sillä jossain vaiheessa se menee ohi. Ensi kerralla voi olla, että koko asia sujuu helpommin. Jos sattuu olemaan huono päivä, mutta on saapunut treeneihin, siellä on oltava sataprosenttisesti mukana, ettei pilaa muiden tunnelmaa. Jos on ohjaaja, tämä on luonnollisesti erityisen tärkeää. Antaa harjoituksen (kehon) viedä. Sabumnim Markku Murtoa mukailleen: "Kun tulet salille, unohda päivän tapahtumat, esimerkiksi että oliko koulussa tänään maksalaatikkoa". Eli mieli on hyvä tyhjentää ihan tietoisesti.

On todennäköistä, ettei osaa kaikkea heti ja jotkut asiat ovat haastavampia tai epäkiinnostavampia kuin toiset. Ikääntymisen, loukkaantumisen tai jonkin rajoitteen myötä ei ehkä pysty toteuttamaan jotakin aiempaa taitoa, tai joutuu muokkaamaan liikkeitään. Tai voi olla, että on aloittanut lajin sellaisessa iässä, että hyppypotkut kolmeen metriin eivät ole edes tavoitteena. Taekwondo asettaa realistisia rajoja. Aina, kun tulee muutoksia, on mahdollista, että ego reagoi, sillä se elää menneestä muodostuneen minäkuvan kanssa. Kukin kehittyy ja saa kehittyä omaa tahtiaan eikä lajista lopu haasteet kesken aivan heti. Vastaaan voi myös tulla tilanteita, joissa pelkää: esimerkiksi otteleminen, murskaaminen, poomse-esiintyminen tai vyökoe voivat olla sellaisia. Tässä auttaa positiivinen puhe itselle. Voi vaikka todeta pelokkaalle egolle, että "ole hiljaa, olen harjoitellut hyvin, mä hoidan tän".

Taekwondo on seuratoimintaa ja on harrastuksena omiaan luomaan yhteenkuuluvuuden tunnetta, kun samanhenkinen porukka harjoittelee yhdessä. Tutussa porukassa ei ole tarvetta tuoda itseään esille tai suojautua, joten ego saa olla rauhassa. Monet ovat kertoneet jopa muuttuneensa hyvällä tavalla, vapautuneensa tai tehneensä elämäntapamuutoksia taekwondon aloitettuaan! Tällainen muutos voi tapahtua, kun kokee oppivansa, kuuluvansa porukkaan, ylittäneensä rajoja ja näistä seuranneen itsetunnon kohenemisen myötä. Samalla pelko yrittämisestä ja kaikkea uutta kohtaan voi vähentyä myös, kun huomaa, että osaa ja pystyy.

Kihapin huutaminenkin voi vapauttaa. Taekwondo mahdollistaa siis tutustumisen omaan kehoon, mieleen ja egoon ja tuo itsetuntemusta.

Vyöarvojärjestelmä ja siihen liittyvä arviointi altistaa valitettavasti myös egon haitalliselle heräämiselle. Tulee tarvetta vertailla muihin, laskea aikaa ja käytikertoja - huomio kiinnittyy väärin asioihin. Egoa voivat haitallisesti herättää myös esimerkiksi luokittelut, valinnat, tasoryhmät, oma tai muiden menestys, tai ryhmien sisällä tai niiden välillä esiintyvät ongelmat. Kannattaa muistaa, että kukin on aloittanut harrastuksen itseään varten ja että periaatteessa aina löytyy joku, joka on parempi jossain tietyssä asiassa. Esimerkiksi vyöarvot ovat suhteellisia ja niiden myöntämisestä vastaavat opettajat ja mestarit. Ohjaajien ja seuran toiminnalla on tässä olennainen rooli siinä miten haitallista vertailua voidaan välttää ja kääntää huomio jokaisen henkilökohtaiseen kehitykseen. Lajissa tulee toimia yhteisen hyvän parhaaksi yksilöitä unohtamatta.

Egoa voisi mielestäni käyttää hyödyksi esimerkiksi kilpailujännityksen tai muun pelon selättämiseen eli psyykkaamiseen tilanteessa, jossa on tarve luoda positiivista, pystyvää minäkuvaa. Tällöin ego ei ole isäntänä vaan palvelijana.

Psyykkisten tavoitteiden tukeminen ohjauksen näkökulmasta

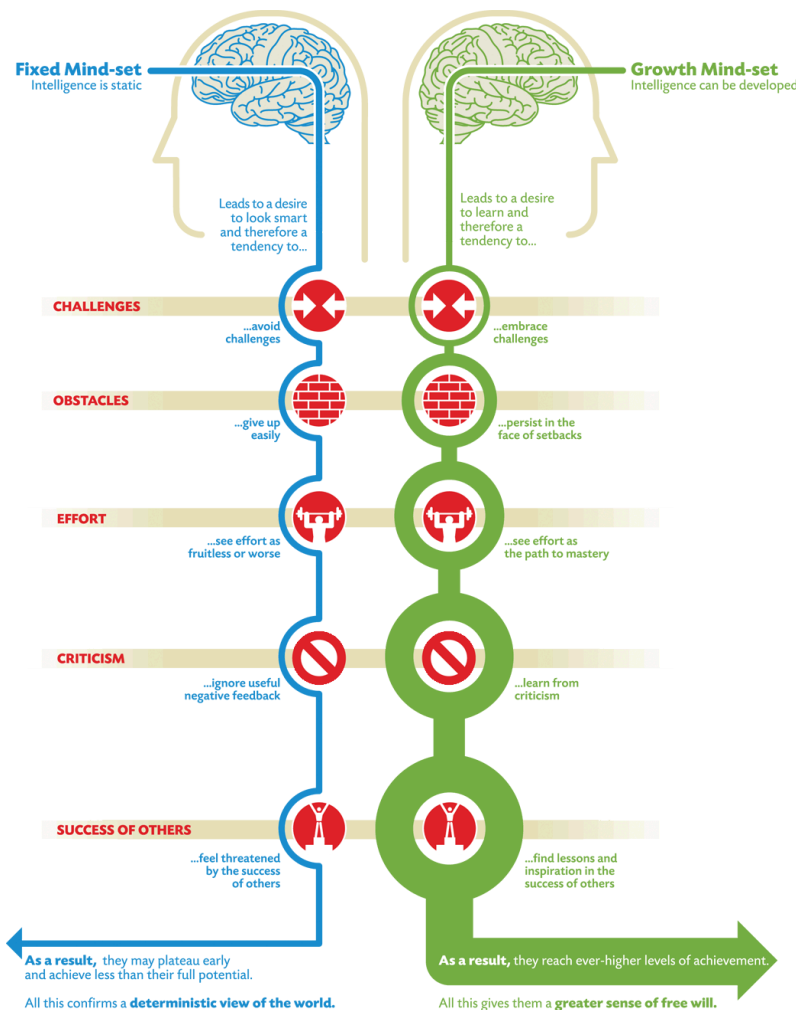
Taekwondon ohjaamisen tavoite on opettaa tekniikoita mahdollisimman tehokkaalla ja monipuolisella tavalla, sekä välittää harrastajille lajin henkisiä ulottuvuuksia. Ohjaajalla tai opettajalla tulee olla *intentio* ja *strategia* eli halu opettaa suunnitelmallisesti. Jotta voi ohjata taekwondo, ohjaajalla tulee olla lisäksi käsitys ihmisen fyysisestä ja psyykkisestä kehittymisestä sekä käsitys siitä miten itse välittää lajin arvoja. Fyysisellä puolella tavoitteena on terveyden edistäminen, itsepuolustustaidon parantaminen sekä fyysisten ominaisuuksien kehittäminen kattavasti, monipuolisesti ja nousujohteisesti, kohderyhmä huomioiden. Psyykkisellä puolella ohjaajan tulee osata kehittää sosiaalisia taitoja ja tunteidenhallintaa, sekä haastaa harrastajia älyllisesti esimerkiksi jättämällä tilaa omille ratkaisuille. Ohjaajan tulee rohkaista harrastajia kaikin tavoin, mutta ottaa huomioon, että harrastaminen on vapaaehtoista. Ryhmässä tekemällä haastetaan itseä ja kaveria, mikä auttaa kehittymään. Samalla harjoituksista tulee kiinnostavampia ja näin motivaatio säilyy. Ohjaajan tehtävänä on myös selkiyttää ja sanallistaa psyykkisten tavoitteiden merkitystä tekniikoiden ohella [1].

Ohjaajalla on vastuu siitä mitä salissa tapahtuu ja että hän välittää ohjaamisellaan oikeita asioita. Harrastajan tulee voida luottaa ohjaajaan sisältöjen ja intensiteetin valinnassa. Ohjaajan toiminnalla on myös suuri vaikutus siihen miten harrastajat kokevat taekwondoharjoittelun. Hyvänä mallina voi toimia olemalla helposti lähestyttävä, suvaitsevainen, sallia virheitä, mokata itse, kokeilla sinnikkäästi uudelleen, antaa jonkun muun näyttää, jos ei itse pysty, hankkia tietoa sekä luoda yhteisöllisyyttä ja turvallisuuden tunnetta. Jos ohjaajalla on huono päivä, tunnetila on kyettävä nollaamaan (tai joskus kertoa asioistaan, jos kokee sen soveliaaksi). Henkilön *do* tarkoittaa johdonmukaisuutta ja aitoutta siinä mitä edustaa; taekwondo-ohjaaja edustaa taekwondo.

Selkeästä ja johdonmukaisesta ohjauksesta huolimatta harrastajan suojamuurit ja ego saattaa jossain tilanteessa herätä liiaksi, jopa haittaamaan harjoittelua. Esittelen lyhyesti kaksi mallia, joita voi hyödyntää “ego-vapaan” harjoitusyhteisön luomiseksi. Ensimmäinen on *mindset* eli ajattelutapa ja sen hyödyntäminen. Toinen on *ydinkeskeinen motorisen oppimisen malli*. Luonnollisesti harrastajien yleinen viihtyvyys on jo seuroissa huomioitu, mutta nämä mallit ovat työkaluja, joilla voi herätellä sisäistä motivaatiota.

1. Mindset ja sen huomiointi ohjaamisessa

Mindset tarkoittaa ihmisen ajattelumallia ja sitä on tutkinut yhdysvaltalainen Carol S. Dweck [3]. Ajattelutapoja on kaksi, muuttumaton (kiinteä) eli *fixed mindset* ja kasvun ajattelutapa eli *growth mindset*. Muuttumattoman ajattelutavan omaava henkilö uskoon ominaisuuksien tulevan syntyessä, kun taas kasvun ajattelutavan omaava henkilö näkee kehittymismahdollisuuden harjoittelun kautta. Tästä seuraa, että ensimmäinen on suoritusorientoitunut ja jälkimmäinen on kiinnostunut itse oppimisesta. Edelleen, ensimmäinen yrittää näyttää osaavalta kaiken aikaa eikä uskalla heittäytyä vaativiin haasteisiin, kun taas jälkimmäistä juuri se motivoi. Helppo vetää johtopäätös, että pelokas ego on suorassa yhteydessä *fixed mindset* -tyyppiin.



Henkilön mindset vaikuttaa siihen miten hän suhtautuu haasteisiin, esteisiin, “efforttiin”, kritiikkiin ja muiden onnistumiseen (ks. kuva yllä). Ajattelutapaa voidaan onneksi muuttaa esimerkiksi kiinnittämällä huomiota tapaan antaa palautetta. Alla olevaan taulukkoon on muotoiltu lausepareja havainnollistamaan näiden kahden ajattelumallin eroa [7].

Kasvun ajattelutapaan ohjaava lause	Muuttumatonta ajattelutapaa tukeva lause	Miksi?
Sinusta on tullut taitava tässä!	Olet tosi lahjakas!	Huomio on (aikaa vievässä) prosessissa, ei kiinteässä ominaisuudessa.
Hienosti vedit, työskentelit kovasti tuon eteen!	Hienosti vedit, olet niin taitava!	Kehu kohdistuu ponnisteluun, vahvistaen ajatusta, että työntekeo kannattaa.
Hän työskenteli kovasti saavuttaakseen tuon korkean tason!	Hän on lahjakas poimsettaja!	Korostetaan, että kukaan ei synny poimsettajaksi.
Ne harrastajat, jotka ovat tulleet taitavammaksi..	Etevämmät/paremmat/kyvykkäämmät/taitavammat harrastajat..	Jokaista pitäisi verrata vain omaan aiempaan tasoonsa. Sana taitava viittaa kehitysprosessiin, kun taas kyvykäs enemmän syntymäominaisuuteen.
Hän on taitava ottelussa, koska häntä on kannustettu treenaamaan omatoimisesti.	Hän on pätevä ottelija!	Korostetaan harjoittelua.
En osaa tätä vielä.	En osaa tätä.	Sana vielä korostaa, että on mahdollisuus kehittyä.
Jos hän harjoittelee lujasti tuota ominaisuutta, hänellä on mahdollisuus kehittyä ja edustaa maata.	Hänellä on potentiaalia edustaa maata.	Syntymäominaisuuksilla ei ole merkitystä. Kehittyminen tapahtuu ponnistelun kautta.
En ole koskaan laittanut riittävästi paukkuja tähän...	En ole kovin hyvä tässä...	Tämä korostaa, että se on valinta missä kehittyä.

2. Ydinkeskeinen motorisen oppimisen malli

Tämä malli on kehitetty Jyväskylän yliopistossa liikuntatuntien kehittämiseksi [8]. Sen tavoitteena on oppijan sisäisen motivaation herättäminen. Se huomioi oppijan aiemman osaamisen sekä kokemusmaailman eli skeeman ja sitä kautta syntyvät tunteet. Skeemat ovat tunteiden ja asenteiden sävyttämiä ja vaikuttavat voimakkaasti oppimiseen ts. sisäinen pomo eli ego määrää. Skeemoja pyritään muuttamaan tuomalla positiivisia

kokemuksia ja paljon toistoja. Tämä tapahtuu siten, että harjoittelija pääsee tekemään lajin *ydintä* heti alusta asti *omalla* tasollaan. Harjoitteet pyritään kehittelemään mahdollisimman innostaviksi sekä sellaisiksi, etteivät ne vaadi etukäteistaitoja, spesifejä ominaisuuksia ja pitkiä ohjeita ts. päästään heti tekemään kokonaissuorituksia ja kaikki voivat tehdä samaa kuin lajin huippuosaajat.

Käytännössä tämä onnistuu luomalla aktivoiva ja motivoiva ympäristö, joka huomioi etukäteen harrastajien taustan; antamalla ideoida ja mahdollisuuksia oivaltaa; hyväksymällä erilaiset variaatiot; antaa aikaa tekemiseen, sekä tukea emotionaalisesti. Ego ei huomaakaan, että ollaan täysillä mukana hommassa - positiivista huijausta! Jos halutaan kehittää tiettyä ominaisuutta, käytetään ns. apuopettajaa. Jos potkutyyntyjä eli lätkiä ei huomioida, yksinkertainen apuopettaja taekwondossa on vaikkapa jokin koroke, jonka yli jalka viedään ennen osumaa. Joillekin vapauttavina elementteinä toimivat pelit ja leikit ja niihin voi yhdistää lajielementejä.



Loppusanat

Kun on tehnyt pitkään jotain asiaa, tulee sen yhteydessä käytyä läpi melkein kaikki tunteet. Myös salin ulkopuoliset tapahtumat siirtyvät mukanamme harjoituksiin. Olen itse harjoitellut (ja myös ohjannut), kun sydämessäni on ollut riemua, rakkautta ja onnellisuutta, mutta myös surua, vihaa, kiukkua, väsymystä, pelkoa ja hätää. Taekwondoharjoitus imaisee minut yleensä mukaansa sekä kehon että mielen kautta, joten keskittymisen asteesta voi tehdä johtopäätöksiä myös sen hetkisten tunteiden merkityksellisyydestä, ja sitten unohtaa ne.

Parhaimmillaan taekwondosali on paikka, jossa voi hylätä suojakilpensä ja olla oma itsensä. Kun tekee jotain sydämellä, ja toiminto ja yhteisö 'tuntuvat omalta', harrastuksesta tulee todennäköisesti pitkäaikaisempi, jopa elinikäinen. Sen sijaan, jos harrastus paikkaa tai pönkittää vain egon kautta tulevia tarpeita, luultavasti sen lopettaa aiemmin, tarpeen poistuessa tai motiivin muuttuessa. Taekwondo ei tarjoa kaikille kaikkea, mutta me ohjaajat ja seurat olemme vastuussa toiminnan kehittämisestä siihen suuntaan, että jokainen kokee olonsa mukavaksi ja tervetulleeksi.

Olenko itse egoni kanssa paikalla? Kyllä, useinkin. Mutta aktiivisesti toimiessa, esimerkiksi ohjatessa tai harjoitellessa, ei ego yleensä ehdi väliin.

Lähteitä

[1] Taekwondo textbook, Kukkiwon 2006

[2] <http://leeskoreanmartialarts.com/downloads/Kukkiwon-LKMA-history.pdf>

[3] Dweck, Carol S., Mindset, The New Psychology of Success,, 2006

[4] http://www.helsinki.fi/teol/kurssit/usk/03a_analyyttisen.shtml

[5] Tolle, Eckhart, Läsnaölon voima, Tie henkiseen heräämiseen, 1997

[6]

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/toward-less-egoic-world/201905/what-is-the-ego-and-why-is-it-so-involved-in-my-life>

[7] <https://www.mindsetworks.com/>

[8] Eloranta, V. & Jaakkola, T., Ydinkeskeinen motorinen opettaminen, Jyväskylän yliopisto, Liikuntakasvatuksen laitos, LIIKUNTA & TIEDE 5–6/2003

[9] <https://www.ongnamolive.com/>