

Sinnikkyys, motivaatio ja tavoitteet taekwondoharrastuksen näkökulmasta

TUTKIELMA 28.5.2024

VÄISÄNEN, SIRPA J

Sisällys

Johdanto.....	3
Sinnikkyuden ja motivaation teoriaa.....	3
Mitä sinnikkyys on?.....	3
Motivaatio.....	4
Liikuntamotivaation elementtejä tarkastelun tueksi	5
Itsemääräämisteoria	5
Koettu autonomia	6
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus.....	6
Koettu pätevyys.....	7
Motivaatiojatkumo.....	7
Tavoiteorientaatio	7
Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen.....	8
Tehtävien toteuttamistapa	8
Opettajan auktoriteetti	8
Palautteen antaminen.....	8
Oppilaiden ryhmittelyperusteet.....	9
Toiminnan arviointi	9
Joustavuus ajankäytössä	9
Sinnikkyys kamppailulajien ja taekwondon näkökulmasta	9
Tavoitteet ja taekwondon henki.....	9
Innae (sinnikkyys) - Kestä ja siedä vastoinikäymisiä ja vaikeuksia	11
Ihanteellinen taekwondon harrastaja.....	11
Taekwondoharjoituksen tavoite ja vaiheet	12
Kipu ja itsensä kehittäminen	12
Itsetutkiskelu ja onnistumisen tunne.....	12
Taekwondo-opettajan roolista sinnikkyuden ja motivaation osalta.....	13
Pohdintaa sinnikkydestä ja kivusta Textbookissa	14
Sinnikkyys epäonnistumisten hetkillä	14
Minä taekwondoharrastajana - Sinnikkydestä kuntoutuksessa ja lajin pariin takaisin palaamisessa. 14	
Hypoteesit.....	17
Menetelmät	17
Tulokset.....	18
Artikkeleista poimittua.....	18
Haastattelujen tulokset.....	19
Merkittäviä syitä, miksi taekwondo valikoitui lajiksi sekä miksi harrastaa lajia yhä	19

Tärkeitä asioita haastateltavien omilta taekwondourilta	19
Vastoinkäymisiä tai haasteita uran aikana	20
Merkittäviä tekijöitä pettymyksistä tai vastoinkäymisestä ylipääsemiseen, lajin jatkamiseen	20
Miten sinnikkyys tai pitkäjänteisyys näkyy omalla uralla	20
Seuraavat tavoitteet taekwondouralla	21
Taekwondon vaikutus muuhun elämään	21
Tuloksien vertailu hypoteeseihin	22
Tulosten pohdinta teorian näkökulmasta	22
Tulosten ja teorian peilaaminen omiin kokemuksiin	23
Sinnikkyys yksittäisessä harjoituksessa	23
Sinnikkyys pidemmällä aikavälillä: tavoitteiden asettaminen ja niitä kohti pyrkiminen	24
Miten reagoida vastoinkäymisiin	25
Miten ohjaaja/opettaja/mentori voi tukea sinnikkyyttä ja motivaatiota?	26
Sinnikkyys yksittäisessä harjoituksessa (ohjaajan rooli)	28
Drop-outit – miten vähentää lajin lopettavien määrää?	29
Loppusanat	29
Lähdeluettelo	31

Johdanto

Olen aloittanut taekwondon 15-vuotiaana syksyllä 1992, yli 30 vuotta sitten. Monenlaista harrastusvaihetta on mahtunut noihin vuosiin. On ollut intensiivisiä vaiheita, jolloin olen harjoitellut ja ohjannut paljon, on ollut hetkiä, kun olen käynyt joitakin kertoja vuodessa harjoituksissa, on ollut aikoja, jolloin olen polvea kuntouttaessa voinut vasta haaveilla taekwondon treenaamisesta. Olen palannut lajin pariin yhä uudestaan, kerta toisensa jälkeen ainakin vanhempana, ehkä vähän kankeampana ja hitaampana, mutta jatkanut harrastustani silti. Toisaalta olen oppinut vammojeni kautta kuntoutuksesta, kärsivällisyydestä ja kehon vahvistamisesta.

Tutkielmani aihetta valitessani pohdin sitä, mikä on omalle harrastamiselleni ollut punainen lanka. Mieleeni nousi sinnikkyys. Olen palannut lajin pariin, vaikka loukkaantumisten takia taukoja on tullut. Yritän sinnikkäästi myös harjoituksissa. Vaikka en osaisi tai pystyisi, koetan tehdä sen, mitä pystyn ja pyrin siihen, että en päästä itseäni liian helpolla ja huilaile vaan pyrin saamaan toistoja aikaiseksi. Samaa koetan toteuttaa myös muissa harrastamissani lajeissa. Kun harrastustaustani tulee puheeksi, kuvailen itseäni niin, että en ole mitenkään liikunnallisesti lahjakas, mutta olen sinnikäs. Arvelen, että sinnikkyys ja yrittäminen, tietty spiritti, on iskostettu minuun jo lajiharrastukseni alkuaikoina.

Arvostan paljon sinnikkyyttä ja yrittämistä muissa ihmisissä. Näen sitä ympärilläni pitkäaikaisissa taekwondokollegoissani, jotka ovat jatkaneet lajin parissa vastoinkäymisistä huolimatta.

Keskusteltuani aiheesta muutamien taekwondotovereideni kanssa olen kuitenkin ymmärtänyt sen, että pelkkä sinnikkyys ei selitä pitkäkestoista lajin parissa jatkamista. Onko sinnikkyuden taustalla jokin motivaatio, joka puskee yrittämään ja jatkamaan? Mikä se voisi olla? Löytyykö kauan harrastaneille, lajin parissa jatkaville yhteistä nimittäjää, joka saa jatkamaan, onko se sinnikkyyttä, vahvaa motivaatiota vai samankaltaisia arvoja? Tätä pyrin pohtimaan tässä tutkielmassa liikuntapedagogiikan teorioiden ja Kukkiwonin taekwondoideologian pohjalta sekä vertailemalla haastattemieni harrastajien näkemyksiä, kirjoituksia Taekwondo-lehdessä sekä omia kokemuksiani. Tieteellinen tarkastelutaso ei työssäni ole akateeminen, vaan sitä heijastuu omat näkemykseni. Otos haastateltavista ei ole satunnaisesti valittu eikä edusta koko harrastajistoa, mutta kertoo kuitenkin muutaman harrastajan tarinan. Tarkastelen aihetta ennemminkin harrastajan kuin urheilijan näkökulmasta.

Tavoitteenani on tuoda esiin ajatuksia siitä, mitä olen oppinut vastoinkäymisistä ja niiden käsittelystä ja peilaan sitä toisten kokemuksiin sekä mahdollisiin teoreettisiin yhtymäkohtiin. Lisäksi pohdin sitä, miten sinnikkyyttä ja motivaatiota voisi vahvistaa kanssaharrastajissa, sparrata tavoitteiden asettamista ja tukea niiden saavuttamista.

Olen kiitollinen haastattemilleni taekwondoystävilleni heidän avustaan ja ajastaan vastauksien kanssa. Kiitän myös mentoriani Christian Hagmania hänen kannustuksestaan, antamastaan ajasta ja palautteesta.

Sinnikkyuden ja motivaation teoriaa

Mitä sinnikkyys on?

Sinnikkyuden voisi kuvata periksiantamattomuudeksi tehdä jotakin vaikeuksista tai viivästyksistä huolimatta, pyrkimystä tehdä parhaansa. Tavoitteita kohti pyrkiessä joutuu usein kohtaamaan epäonnistumisia. Se, että epäonnistumisista huolimatta yrittää, liittyy sinnikkyuteen.

Sisukkuuden tai sinnikkyuden takana voi olla intohimo johonkin asiaan (motivaatio), kyse voi olla periksiantamattomasta luonteesta tai halusta näyttää itselle, mihin pystyy.

Kamppailulajiharrastuksen parissa edistyminen ei ole aina lineaarista ja etenemisen tahti ennakoitavissa olevaa. Eteen voi tulla epäonnistumisia, loukkaantumisia. Jari Hintsanen (2015) kirjoittaa artikkelissaan kamppailutaidon harrastajan sinnikkyudesta, epäonnistumisesta ja uudestaan yrittämisestä seuraavasti: ”Jos epäonnistumme, katsomme, mitä voimme oppia kokemuksesta, ja yritämme uudelleen. Kova harjoittelu ei tarkoita aina fyysistä kovuutta, vaan kysymys on asenteesta. Emme kehitä lannistamatonta asennetta voidaksemme vain kamppailla, vaan elääksemme kokonaista elämää ja kasvattaaksemme mahdollisuuksiamme. Harjoituksissa työnnämme itsemme ajoittain niin fyysisten kuin psyykkisten rajojen ulkopuolelle taitomme haastaen. Ja me tiedämme, että tämä johtaa sekä taitojemme että henkisten ja fyysisten kykyjemme lisääntymiseen.” (Hintsanen 2015.)

Sinnikkyteen kuuluu, että kokeillaan erilaisia tapoja päästä tavoitteeseen. Samojen asioiden toistaminen vie samaan lopputulokseen. Jossain vaiheessa voi olla järkevämpää modifioida tavoitetta tai keinoja päästä tavoitteeseen, kuin äärimmäisellä sinnikkyydellä yrittää samaa ja epäonnistua kerta toisensa jälkeen. Useat eri tiet voivat johtaa samankaltaiseen lopputulokseen. Sinnikkyyttä on myös sopeutuminen haasteisiin, niiden hyväksyminen ja voittaminen.

Sinnikäs henkilö tekee asioita, jotka voivat ainakin hetkellisesti tuottaa epämukavuutta, mutta auttavat kehittymään tavoitetta kohti. On mahdollista, että harrastaja asettaa omat rajat liian vaatimattomaksi tai matalaksi. Tällöin ohjaaja voi rohkaista saavuttamaan omaa potentiaalia ja haastamaan harrastajaa turvallisesti tekemisessään. Sinnikkyuden, itsensä haastamisen ja tietynlaisen rasisushakuisuuden kautta paljastuu uusia kykyjä, mihin pystyy. Yrittäminen, sinnikkyys ja kärsivällisyys johtavat todennäköisemmin onnistumisen. Sanotaankin usein, että onni ansaitaan kovalla työnteolla.

Sinnikkyyttä ei vähennä se, että punnitsee asioita, joita on järkevä tehdä ja joiden osalta on parempi löytää muita toteuttamistapoja. Omien rajojen tunnistaminen on tärkeää. Tavoitteeseen puskeminen esimerkiksi kehon asettamat rajoitukset ylittämällä voi aiheuttaa epäonnistumisen, esimerkiksi loukkaantumisen tai sitkeän rasisusvamman muodossa. Onkin tärkeää olla pitkäjänteinen tavoitteita kohti työskennellessä. Rajuilla lyhytaikaisilla panostuksilla voi edessä olla takapakkia.

Liiallinen sinnikkyys tai sisukkuus voi olla siis haitallista ja johtaa negatiivisiin äärimmäisyyksiin, esimerkiksi liikuntaharrastuksen osalta alipalautumiseen. Lempeä suhtautuminen itseen, itsemyötätunto ja itsehyväksyntä niillä hetkillä, kun rajat tuntuvat tulevan vastaan on tärkeää. Lisäksi yhteisön, ohjaajan tai luotettavan henkilön tuki on usein merkittävässä roolissa niin motivaation ja yrittämisen osalta, mutta myös hankalien hetkien ja epäonnistumisten osalta. Ihmiskoodi-podcastissa (2023) käsiteltiin sinnikkyyttä ja kuvailtiin toisten ihmisten tuen merkitystä lauseella ”Yksinäinen soturi harvoin voittaa taistelua”.

Motivaatio

Sinnikkyys ja motivaatio käyvät usein käsi kädessä. Harvoin pelkkä sinnikkyys tai periksiantamattomuus auttaa jatkamaan ponnisteluja, jos ei todellista motivaatiota tai intohimoa tekemiseen löydy.

Wikipedian mukaan motivaatio on psykologian käsite, joka tarkoittaa käyttövoimaa tai halua, mikä on kaikkien eliöiden toiminnan syynä. Motivaatio liittyy aina siihen, että yksilö osallistuu tavoitteelliseen

toimintaan, jossa häntä arvioidaan tai jossa hän yrittää saavuttaa tietyn suoritusstandardin tai normin. Motivaation määrittelyssä perusoletuksena on myös se, että ihminen on itse vastuussa tuloksesta ja että tehtävään liittyy haastetta. Motivaatio näkyy käyttäytymisessämme kahdella eri tavalla. Motivaatio toimii energian lähteenä saaden meidät toimimaan tietyllä innokkuudella. Toiseksi motivaatio suuntaa käyttäytymistämme tavoitteiden suuntaan. (Liukkonen ja Jaakkola 2013, s. 145).

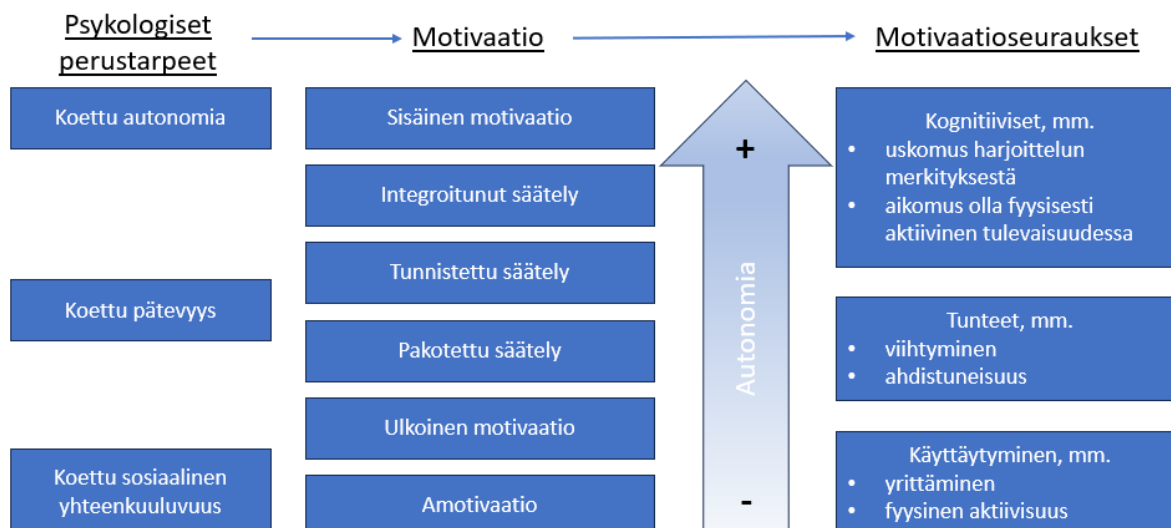
Sisäisen motivaation tukemista taekwondoharjoittelussa on tarkastellut Tiiu Tuomi Sabomnimityössään (Tuomi 2018). Tuomi määrittelee sisäisen ja ulkoisen motivaation seuraavasti: ”Sisäinen motivaatio, eli luontainen motivaatio tarkoittaa, että se mitä ihminen tekee, on itsessään palkitsevaa ja vie mennessään. Ihmisen ja motivaation kohteen välille on syntynyt suhde tai toiminta. Toiminta tai toiminnan tapa itsessään on motivoivaa eikä ihmistä tarvitse erikseen motivoida. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa sitä, kun ihmistä houkutellaan toimimaan erilaisten palkintojen tai rangaistusten avulla. Ulkoisia motivaatioita ovat mm syyllistäminen ja velvoittaminen, tentit ja palkkiot.” (Tuomi 2018, s. 4).

Liikuntamotivaation elementtejä tarkastelun tueksi

Liukkonen ja Jaakkonen (2013, s. 144-161) tarkastelevat kirjassa *Liikuntapedagogiikka* liikuntamotivaation merkitystä elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. He esittelevät kaksi viitekehystä, itsemääräämisteorian sekä tavoiteorientaation, motivaation tarkastelun tueksi. Motivaation kannalta merkittäviä tekijöitä ovat psykologiset perustarpeet kuten koettu pätevyys sekä pätevyyden kokemiseen liittyvä tavoiteorientaatio. Motivaatio liikuntaa kohtaan syntyy perustarpeisiin liittyvien yksilöllisten ominaisuuksien, tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuden sekä sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta.

Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria on liikuntamotivaation tutkimuksessa käytetty viitekehys (kuvio 1). Se tarkastelee psykologisia perustarpeita - koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus – ja niiden tyydyttymisen vaikutusta motivaatioon ja motivaatioseurauksiin. Motivaatioseurauksia ovat käyttäytyminen (mm. yrittäminen ja fyysinen aktiivisuus), tunteet ja kognitiiviset seuraukset kuten omat uskomukset harjoittelun merkityksessä tai aikomukset liikunnan harrastamisen suhteen. Parempi psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen johtaa vahvempaan sisäiseen motivaatioon. (Deci & Ryan 2000)



Kuvio 1: Itsemääräämisteorian viitekehys (Deci & Ryan 2000, kirjassa *Liikuntapedagogiikka* (Liukkonen ja Jaakkola 2023))

Koettu autonomia

Kun yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaansa ja sen säätelyyn, puhutaan koetusta autonomiasta (Deci & Ryan 1985). Koetun autonomian kokemukset vaikuttavat liikuntamotivaatioon kehittymiseen sisäiseksi tai ulkoiseksi (Deci & Ryan 2000). Harrastajan vaikutusmahdollisuudet omaan toimintaan voivat liittyä harjoitusten valintaan tai harjoituksen toteutuksiin liittyviin päätöksiin ja ratkaisuihin. Harjoitustapahtuman sisällä opettaja voi antaa harrastajalle vaihtoehtoja, miten hän toteuttaa kunkin teknisen harjoitteen esimerkiksi vaikeusasteen osalta. Hän voi myös antaa tehtäväksi sisällyttää jokin tekniikkaelementti harjoitteeseen, mutta muu osuus on harrastajan itsensä suunniteltavissa.

Myös vastuun antaminen ja oppilaiden osallistaminen lisäävät tutkimusten mukaan motivaatiota liikuntaa kohtaan (Deci & Ryan 1985; Mageau & Vallerand 2003; Standage ym. 2005). Harrastajalle autonomian lisääminen osallistamisen, esimerkiksi ohjaustehtävien, kautta voi lisätä motivaatiota harrastamista kohtaan.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Taekwondossa oleellisessa osassa on yhdessä harjoittelu. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta ryhmään kuulumisesta sekä turvallisuuden ja hyväksytyksi tuleminen tunnetta ryhmässä toimittaessa (Ryan & Deci 2007). Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat merkittäviä motivaation lähteitä. Ryhmässä, joka puhaltaa yhteen hiileen, on innostavaa harjoitella (Ntoumanis 2001; Ryan & La Guardia 2000; Standage ym. 2005). Liikuntatunneilla koetun ryhmän yhteenkuuluvuuden tunteen on myös todettu olevan yhteydessä oppilaiden yrittämiseen liikuntatunneilla (Taylor ym. 2010). Sinnikkyuden ja yrittämisen vahvistaminen taekwondotreenien yhteydessä esimerkiksi sopivien ryhmäharjoitteiden tai joukkuekisailujen kautta, jossa toteutuu myös yhteinen yhteisöllinen kannustaminen, tai kannustava parityöskentely voivat toimia yhteenkuuluvaisuutta vahvistavasti.

Ohjaaja vaikuttaa yhteisön ilmapiiriin. Opettajan kokeminen lämpimänä ja välittävämpänä kuin etäisenä tai välinpitämättömänä on yhteydessä vahvempaan sisäiseen motivaatioon (Shen ym. 2012).

Koettu pätevyys

Liukkonen ja Jaakkola (2013, s. 149-151) määrittelevät koetun pätevyyden seuraavasti ”Koettu pätevyys tarkoittaa kokemusta omista kyvyistä ja niiden riittävydestä erilaisten tehtävien ja haasteiden parissa toimiessa (Deci & Ryan 1985; Harter 1978; Shavelson & Bolus 1982)”. Pätevyyden kokemus ja yleinen itsearvostus muodostuu pätevyysalueista, kuten mm. sosiaalinen pätevyys, tunnepätevyys, älyllinen pätevyys ja fyysinen pätevyys. Esimerkiksi koetulla fyysisellä pätevyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta fyysisistä ominaisuuksistaan, kuten kehosta, kunnosta ja liikuntataidoista. Pätevyysalueet voivat olla erilaisia merkitykseltään ja vaikutukseltaan itsearvostukselle.

Motivaatiojatkumo

Motivaatioluokat (motivaatiojatkumo) ulottuvat amotivaatiosta tai epämotivoituneisuudesta sisäiseen motivaatioon. Amotivaation ja sisäisen motivaation välissä on neljä ulkoista motivaatioastetta, jotka ovat ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely (Deci & Ryan 2000). Motivaatioluokat eroavat toisistaan autonomialtaan, joka kasvaa jatkumolla edettäessä amotivaatiosta kohti sisäistä motivaatiota.

Sisäisessä motivaatiossa toimintaan osallistutaan ensisijaisesti sen itsensä vuoksi ilman ulkoisia pakotteita. Toiminnan motiveina ovat myönteiset tunnekokemukset, joita toiminta saa aikaan. Sisäisesti motivoitunut jaksaa harjoitella, vaikka kohtaisi vastoinkäymisiä, kuten epäonnistuneita suorituksia tai loukkaantumisia (Pelletier ym. 2001; Ryan & Deci 2000; 2002; Vallerand 1997) (Liukkonen ja Jaakkola 2013, s. 151-152).

Tavoiteorientaatio

Tavoiteorientaatioteoria lähtee ajatuksesta, että suoritusperusteisessä toiminnassa, kuten liikunnassa, pääasiallinen motiivi on pätevyyden osoittaminen.

Tavoiteorientaatioteorian mukaan suoritusasteissa on kaksi erilaista tapaa osoittaa pätevyyttä ja tuntea itsensä onnistuneeksi. Näitä kutsutaan tehtävä- ja minäsuuntautuneisuudeksi (Ames 1992; Nicholls 1989). Tehtäväsuuntautuneisuudessa harrastajan koettu pätevyyden tunne syntyy oman suorituksen ja sen paranemisen kautta. Tällöin keskitytään enemmän yrittämiseen, oppimisprosessiin ja omaan kehittymiseen kuin oman suorituksen vertailuun suhteessa toisiin. Menestymisen tunteen kannalta tärkeää on uusien taitojen oppiminen, oman suorituksen parantaminen ja omat sisäiset tavoitteet. Harrastaja valitsee haastavia tehtäviä ja on sisukas kohdatessaan vastoinkäymisiä. Tyytyväisyyttä syntyy siitä, jos suoritus on aiempaa parempi, vaikka muut olisivatkin taitavampia. Virheetkin ovat hyödyllisiä oppimiskokemuksia, jotka auttavat suuntaamaan tulevaa harjoittelua.

Ohjaaja voi edistää tehtäväsuuntautuneisuutta oppilaissa tarjoamalla pätevyyden kokemuksia korostamalla henkilökohtaista edistymistä, itsevertailua, uusien asioiden oppimista, maksimaalista ponnistelua, hyviä suorituksia ja jatkuvaa osallistumista.

Tehtäväsuuntautuneisuudessa olennaisessa osassa on siis sisäinen motivaatio. Tärkeää on viihtyä tekemisen parissa. Tehtäväsuuntautuneisuudessa harrastajan ulkoiset suorituspainot ovat vähäiset. Onnistuneiden suoritusten ja oman edistymisen kautta syntyy hyvä koettu pätevyys. Tehtäväsuuntautuneisuus lisää halukkuutta fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntataitojen oppimiseen.

Minäsuuntautuneen harrastajan pätevyyden tunne määräytyy suhteessa toisiin tai annettuihin normeihin. Hän keskittyy kilpailullisiin tuloksiin ja on tyytyväinen, jos suoriutuu paremmin suhteessa toisiin tai saavuttaa saman tuloksen kuin toiset pienemmällä panostuksella. Toisaalta vaikka oma suoritus olisi hyvä, mutta hän ei ole parempi kuin toiset, hän ei ole tyytyväinen. Jos koettu pätevyys

on huono ja harrastaja on minäsuuntautunut, riski suoriutua omia kykyjään huonommin on suurempi, ja tällöin halu yrittämiseen ja mielenkiinto tekemiseen laskee.

Kaikilla on piirteitä sekä tehtäväsuuntautuneisuudesta että minäsuuntautuneisuudesta. Motivaation kannalta olennaista on se, kuinka paljon vahvempi tehtäväsuuntautuneisuus on verrattuna minäsuuntautuneisuuteen. Motivaatio-ongelmia seuraa, jos koettu pätevyys on matala ja minäsuuntautuneisuus on vahvempi.

Ihmisillä on tarve kokea kyvykkyyttä asioissa, jotka ovat heille tärkeitä. Tätä tunnetta voi vahvistaa sekä normatiivisen vertailun kuten kilpailun, mutta myös vertailemalla omien suoritusten kehittymistä. Liukkosen ja Jaakkolan (2013, s. 155) tärkeää on, että harrastajan kehittymisen osalta ”vertailua omaan kehitykseen, yrittämistä ja uuden oppimista muihin vertailun sijaan. Jokainen voi kokea olevansa taitava, kun vertaa suorituksiaan aikaisempiin suorituksiinsa. Kilpailut ja sosiaalinen vertailu kuuluvat oleellisena osana liikuntaan ja urheiluun, mutta kaikkien harrastajien motivaation kannalta on edullista, että toiminta tarjoaa myös muita mahdollisuuksia kokea itsensä hyväksi ja osaavaksi kuin pelkästään kilpailulliset lopputulokset.”

Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen

Liikuntapedagogiikka-kirjassa Liukkonen ja Jaakkola (2013, s. 298-313) tarkastelevat myös oppimista tukevan motivaatioilmaston elementtejä sekä opettajan roolia sen muodostumiseen. Opettaja ei pysty suoraan vaikuttamaan harrastajan liikuntamotivaatioon, mutta hän voi muokata harjoitusten ilmapiiriä edistämään sisäisen motivaation syntymistä. Harrastajien motivaatiota parantaa tehtäväsuuntautunut ilmapiiri, jossa opettaja kannustaa uuden oppimiseen, parhaansa yrittämiseen ja omilla taidoilla kehittymiseen sekä yrittämisen jatkamiseen virheistä huolimatta.

Tärkeitä motivaatioon vaikuttavia ohjaamisratkaisuja ovat tehtävien toteuttamistapa, opettajan auktoriteetti, palautteen antaminen, ryhmittelyperusteet, oppilasarviointi ja joustavuus ajankäytössä.

Tehtävien toteuttamistapa

Harjoitukseen tulisi sisällyttää monipuolisia ja vaihtelevia tehtäviä, joiden kautta syntyy positiivisia kokemuksia ja onnistumisen elämyksiä. Harjoitteiden tulisi olla harrastajan omiin taitoihin nähden riittävän haasteellisia. Mikäli mahdollista, opetusta olisi hyvä eriyttää harrastajien taitojen mukaisesti.

Kun harrastajalla on mahdollisuus asettaa omien taitojensa ja toiveidensa mukaisesti pienempiä osatavoitteita, syntyy kokemus autonomiasta ja pätevyydestä, kun voi harjoitella omalla taitotasolla.

Opettajan auktoriteetti

Harrastajia voi osallistaa ryhmän pelisääntöjen laatimiseen, harjoitusten sisällön suunnitteluun ja toteutukseen sekä tavoitteiden asetteluun. Vastuun antaminen lisää koettua autonomiaa.

Palautteen antaminen

Palautte on hyvä antaa pääosin kahden kesken ja sen perusteella, miten oppilas kehittyi omilla taidoillaan. On tärkeää antaa positiivista palautetta kovasta harjoittelusta, yrittämisestä ja yhteistyöstä. Ns. hampurilaismalli toimii hyvin palautteenannossa. Ensin annetaan myönteinen arvio toiminnasta, sen jälkeen keskeinen korjaava palaute ja lopuksi myönteinen kokonaisarvio. Jos palaute annetaan julkisesti koko opetusryhmän edessä, se johtaa sosiaaliseen vertailuun. Myönteinen pätevyyden kokemus ei myöskään vahvistu, jos positiivista palautetta annetaan vain, kun suoritus on muita parempi tai normatiivisesti arvioituna hyvä (esim. tietyt vaatimukset saavutetaan).

Oppilaiden ryhmittelyperusteet

Heterogeeniset ryhmät vähentävät sosiaalista vertailua liikuntaryhmän sisällä ja tukevat sosiaalisen yhteenkuuluvaisuuden tunnetta. Yhteistoiminnallisissa ryhmissä korostuvat toisten auttaminen ja ryhmäkiinteytys. Myös eriyttäminen on tärkeää, sillä eriytetyt ja yksilölliset tehtävät takaavat oppilaiden pätevyyden ja motivaation harjoiteltavissa tehtävissä.

Toiminnan arviointi

Liukkonen ja Jaakkola (2013, s. 304) kuvaavat toiminnan arviointia seuraavasti: ”Se, miten opettaja arvioi toiminnan onnistumista ja epäonnistumista, vaikuttaa oppilaiden motivaatioon. Erityisesti persoonallisuuteen liittyvä arvostelu ja omien valintojen kunnioittamisen laiminlyönti uhkaavat oppilaiden viihtymistä. Arvostelutilanteen ja sosiaalisen suoriutumispaineen aiheuttamalla ahdistuksella on haitallinen vaikutus suoriutumistilanteissa ja vähitellen se heikentää liikuntamotivaatiota. Pelkästään lopputuloksiin ja sosiaaliseen vertailuun keskittyvä toiminnan arviointi tukee minäsuuntautunutta ilmastoja, jolla on epäsuotuisa vaikutus pätevyyden kokemusten ja liikuntamotivaation edistymiseen.”

Arviointikriteereinä kannattaa käyttää harrastajan omien taitojen ja henkilökohtaisten tavoitteiden kehittymistä, parhaansa yrittämistä, suoritusprosessissa edistymistä sekä yhteistyötä toisten harrastajien kanssa.

Virheitä tulisi pitää olennaisena ja välttämättömänä osana oppimista, sillä ne antavat hyödyllistä tietoa siitä, mitä kannattaa yhä harjoitella ja mitä tehdä toisin.

Harrastajat kannattaa ottaa mukaan omien suorituksiensa arviointiprosessiin, jossa keskustellaan kunkin osalta onnistumisestaan suhteessa taitoihin ja resursseihin. Heitä voi kannustaa arvioimaan itse omien tavoitteidensa realistisuutta ja haasteellisuutta sekä tavoitteiden toteutumista ja toteuttamiskeinoja. (Liukkonen ja Jaakkola 2013)

Joustavuus ajankäytössä

Tehtäväsuuntautuneessa harrastusympäristössä asioiden opettelemiseen käytettävän ajan käyttö ja suorituskertojen määrä on joustavaa. Suorituksia tehdään niin monta, että jokainen saa parhaan suorituksensa esille. Uusien asioiden oppimiseen tarvittava aika on yksilöllistä, sillä kaikki eivät opi tai kehity samassa tahdissa. Opettaja voi myös auttaa harjoittelijoita suunnittelemaan liikuntaharjoittelun aikataulutusta kotiharjoittelussa. (Liukkonen ja Jaakkola 2013, s. 304-305)

Sinnikkyys kamppailulajien ja taekwondon näkökulmasta

Tavoitteet ja taekwondon henki

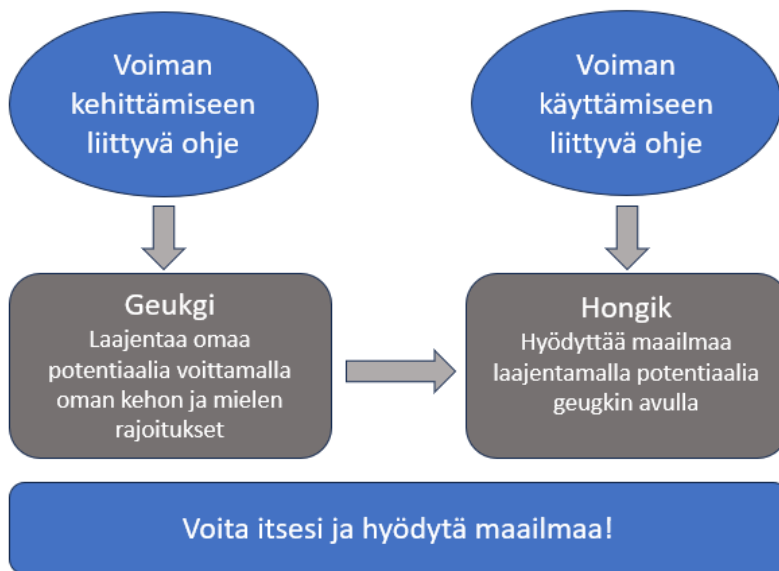
Kamppailulajien, kuten taekwondon, sanotaan kehittävän henkistä kasvua edesauttavia vaikutuksia, kuten henkistä voimakkuutta ja lujuutta, jotka liitetään usein myös stressinhallintaan ja tätä kautta henkiseen suorituskäyttöön (Hintsanen 2018). Henkisyttä ja henkistä kasvua voidaan kuvata myös sellaisilla ominaisuuksilla henkisen voimakkuuden ohella kuten tahto, keskittymiskyky, pitkäjänteisyys ja periksiantamattomuus (Hintsanen 2013).

Kukkiwon Taekwondo Textbookin vuonna 2022 julkaistun version ensimmäinen osa *Johdanto Taekwondo* käsittelee mm. taekwondoharjoittelua, taekwondon henkeä (*spirit*), opettamista opettajan ja oppilaan näkökulmasta sekä luonteen kehittämistä. Seuraavien alakappaleiden sisältö on poimittu *Textbookista*. *Textbookissa* on lähdeluettelo, mutta tekstissä ei ole viittauksia, jonka vuoksi lukijalle jää pohdittavaksi, mikä on tieteellisesti todistettua, mikä puolestaan Kukkiwonin

taekwondoideologiaa ja omia näkemyksiä. Seuraavien kappaleiden osalta tämä on tärkeää pitää mielessä.

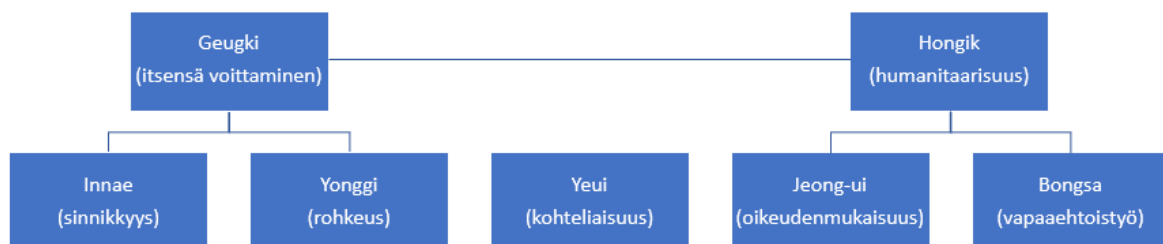
Textbookin mukaan taekwondon harjoittelun ensisijainen tavoite on kehittää itsepuolustuskykyä. Taekwondoharjoitteluun kuuluu fyysisen voiman kehittäminen, ja siihen on kuuluttava myös kyky hallita ja käyttää kehitettyä voimaa oikein. Tätä kykyä ohjaava periaate on taekwondon henki. Voiman kehittämiseen tähtävään harjoitteluun ja voimankäytön kyvyn rakentamiseen tulisi aina kulkea käsi kädessä.

Taekwondon henki koostuu kahdesta käsitteestä, jotka merkitsevät ”itsensä voittamista” (*Geugki*) ja ”maailman hyödyttämistä” (*Hongik*). *Geugki* tarkoittaa, että taekwondon harrastajien tulisi jatkuvasti ylittää rajansa harjoittelun aikana saadakseen haluamansa voiman, ja sen seurauksena he saavuttavat sisäisen kasvun itsessään. *Hongik* on johdettu *Hongik-inganista* (Korean virallinen kasvatuksellinen motto ”Laajasti hyödyttämään ihmismaailmaa”) taekwondohengen ohjeena, joka säätelee taekwondoharjoittelun kautta saadun voiman käyttöä. (Song ym. 2022, s. 105-107)



Kuvio 2: Taekwondo-hengen (spirit) merkitys (Song ym. 2022)

Taekwondon viisi arvoa, jotka ovat sinnikkyys (*Innae*), rohkeus (*Yonggi*), kohteliaisuus (*Yeui*), oikeudenmukaisuus (*Jeong-ui*) ja vapaaehtoistyö (*Bongsa*), ovat toimintaohjeita *Geugkin* ja *Hongikin* harjoittamiseen jokapäiväisessä elämässä. (Song ym. 2022 s. 115)



Kuvio 3: Taekwondo-hengen ja taekwondon viiden hyveen välinen suhde (Song ym. 2022)

Innae (sinnikkyys)- Kestä ja siedä vastoinkäymisiä ja vaikeuksia

Innae – sinnikkyys - on käytännön hyve, joka on johdettu *Geukgista*. Sillä tarkoitetaan henkistä kykyä kestää ja voittaa taekwondoharjoittelun aikana koettu fyysinen ja psyykinen kipua. *Kukkiwon Taekwondo Textbookissa* sinnikkyuden merkitystä kuvataan seuraavasti: ”Harjoitusprosessiin liittyy taistelu itsensä kanssa. Kun taekwondossa harrastaja kokee harjoitusprosessin aikana fyysisiä tai psyykkisiä rajoitteita, hän kokee kipua, jos jatkaa harjoittelua tunnustamatta rajoituksiaan ja pysähtymättä. Kun harrastaja ei anna periksi kivulle vaan voittaa rajoitukset, hän voi kehittää voimaansa ja potentiaaliaan. Harrastajalla täytyy olla sinnikkyyttä, jotta hän voi ylittää omat rajoituksensa ja kasvaa vahvemmaksi.”

”*Innae* edustaa tahdonvoimaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Se tulkitaan ”voimaksi kestää kärsimystä tai vaikeuksia”, ja se ilmaistaan lauseissa kuten ”kestää kärsimystä” ja ”kasvattaa sinnikkyuden henkeä”. *Kkeungilla* (sitkeys) on samankaltainen merkitys. Se viittaa ”jonkin kohteen tarttuvuuteen” tai ”henkeen, joka pysyy ja kestää luovuttamatta helposti”. *Innae* liittyy läheisesti henkisiin ominaisuuksiin kuin itsehillintä, vakaus, johdonmukaisuus, kestävyys, kärsivällisyys, sitkeys ja pakkomielle. *Innae* liittyy myös henkiseen sitkeyteen, johon kuuluu sitoutuneisuus ja yksilön kyky vastata paineisiin, säilyttää hallinnan tunne ja rakentaa itsehillintäkykyään.” (Song ym. 2022, s. 116-117)

Kukkiwonin mukaan sinnikkyyttä tulisi korostaa erityisesti nuorten luonnekasvatuksessa, koska se on tärkeää mm. tavoitteiden saavuttamiseksi ja muodostaa perustan toivottavalle sosiaaliselle käyttäytymiselle sekä itsehillinnälle.

Yksi taekwondoharjoittelun tärkeistä tavoitteista on teknisen osaamisen saavuttaminen. Tässä tarkoituksessa sinnikkyys on ratkaisevan tärkeä, koska taitojen hankkimiseen liittyy aina kipua ja kärsimystä, jotka eivät ole poikkeuksellisia vaan pikemminkin rutiinikokemuksia.

Sinnikkyyttä opitaan kestämillä raskasta harjoittelua. (Song ym. 2022 s. 116-117)

Ihanteellinen taekwondon harrastaja

Taekwondoharrastajan tulisi voittaa kipua ja vaikeudet harjoituksen aikana *Innaen* ja *Yonggin* (rohkeuden) avulla. Henkilö, jolla ei ole sinnikkyyttä tai rohkeutta, ei pysty hallitsemaan taekwondon tekniikoita, koska taidot voi saavuttaa vain voittamalla toistuvasti omat rajansa. Kun harrastaja kohtaa fyysisen voimansa tai taitonsa rajat, hän kohtaa fyysistä kipua, joka herättää pelon loukkaantumisesta tai kuolemasta. Harjoittelija kamppailee päätessään, jatkaako vai lopettaako hän taekwondon harjoittelun. Harjoittelijat, joilta puuttuvat sinnikkyys ja rohkeus, luovuttavat kivun ja vaikeuksien edessä.

Kukkiwon Taekwondo Textbook määrittelee ihanteellisen taekwondon harjoittajan seuraavasti: Hän harjoittaa taekwondoa läpi elämänsä, hänellä on sinnikkyyttä ja rohkeutta ja hän pyrkii voittamaan harjoittelun aikana koetut kivut ja vaikeudet. Harrastaja on kohtelias ja välttää käyttämästä väärin harjoituksen kautta hankittua valtaa, harjoittaa itsehillintää sekä kunnioittaa ja ottaa huomioon muiden tarpeet. (Song ym. 2022 s. 123-125)

Taekwondoharjoituksen tavoite ja vaiheet

Textbookin mukaan tekniikkaharjoituksen tavoitteena on kasvaa paremmaksi ihmiseksi muuttamalla harrastajan kehoa ja mieltä. Muutos tapahtuu toistojen kautta. Yksi harjoitus ei riitä muuttamaan mieltä ja kehoa.

Taekwondoharrastajan elämää voi kuvata jatkuvana yksittäisten harjoituskokemusten prosessina. Yksittäisen harjoituskokemuksen vaiheita ja sisältöä kuvataan seuraavasti:

- ennen harjoitusta asetetaan harjoituksen tavoitteet, mitä harrastaja haluaa sillä saavuttaa
- opettaja antaa harjoitteelle mallin ja selityksen
- harjoittelun aikana harrastaja käy läpi erilaisia kokemuksia ja tunteita (kipua, epävarmuutta, innostusta), myös kokemuksen oppimisprosessista
- reflektointivaiheessa arvioidaan omaa harjoitetta ja vertaillaan sitä annettuun malliin
- viimeisessä vaiheessa hallitaan harjoiteltu tekniikka, saadaan palautetta ja koetaan onnistuminen tunne. (Song ym. 2022, s. 25-27)

Kipu ja itsensä kehittäminen

Kipu kuuluu taekwondon harjoitteluun, samoin puolestaan onnistumisen tunteet. *Textbookissa* taekwondoharjoittelua on kuvattu itsensä kanssa kamppailuksi tai itsensä kieltämisen prosessiksi, joka jatkuvasti pitää sisällään suurempia ja pienempiä kipuja.

Kivuksi kuvataan seuraavia esimerkkejä:

- kerta toisensa jälkeen samojen liikkeiden harjoittelun yksitoikkoisuus
- kehon harjoittaminen yli oman kapasiteetin
- kipu, joka johtuu rasitukseen tottumattomien lihasten harjoittamisesta
- kipu reisissä ja lonkkanivelissä, kun pyritään kehittämään liikelaajuutta
- hengästymisestä johtuva kipu rinnassa
- kipu jalkaterässä, kun se osuu vastustajan jalkaan
- kipu ottelutilanteessa vastaanotetusta osumasta

Ihminen haluaa lopettaa heti kärsimyksen kohdatessaan kipua, joka on signaali omien rajojen kohtaamisesta tai vaaratilanteesta, mutta myös tyytymättömyyden ilmaisu nykyistä käyttäytymistä kohtaan (epämukavuuden tunne). Jos kivun tai epämukavuuden tunteen takia lopettaa harjoittelun, harjoittelun tavoitetta ei voi saavuttaa. Oppiakseen tekniikan ja kasvaakseen vahvemaksi ihmiseksi harrastajan täytyy sietää ja voittaa kipu.

Textbookin mukaan kipu voi olla tärkeä mahdollisuus itsensä kehittämiseen, sillä se kehittää kognitiivisia kykyjä, empatiaa ja yhteisöllisyyttä harrastajissa. Kognitiiviset kyvyt kehittyvät kipua kohdatessa, kun harrastaja pohtii ja mietti keinoja, kuinka päästä kivun tunteesta eroon. Empatia toisia kohtaan voi vahvistua kivun kokemusten kautta. Kun harrastaja on itse kokenut kipua, hän ymmärtää paremmin kipua toisissa ja osaa kokea sen kuin omanaan. Ihmiset ovat taipuvaisempia olemaan riippuvaisia toisistaan epävarmoissa, uhkaavissa tilanteissa. Kivun aiheuttama ahdistus saa ihmisen ajattelemaan itseään toisiinsa sidoksissa olevan yhteisön jäsenenä, ei muista riippumattomana yksilönä. (Song ym. 2022, s. 28-29)

Itsetutkiskelu ja onnistumisen tunne

Textbook korostaa itsetutkiskelua ennen ja jälkeen harjoituksen, sekä sen aikana. Itsetutkiskelun tulisi myös olla jatkuvaa harjoituksesta toiseen.

Mieli valmistetaan harjoitukseen rauhoittamalla ja piirtämällä mieleen kuvan omista tavoitteistaan harjoitukselle (*jumbibase* – ”valmis asento”). Harjoituksen jälkeen harrastajan tulisi arvioida itseä ennen ja jälkeen harjoituksen, onko muutosta tapahtunut.

Kun harrastaja on onnistuneesti suorittanut harjoituksensa, hän kokee onnistumisen tunteita. Onnistumisen tunteet muuttavat omakuvaa ja näkemystä maailmasta. Tunne kykyjen kasvamisesta harjoituksen kautta luo uskoa tulevaan kehittymiseen jatkuvan harjoittelun kautta.

Harjoittelu laajentaa itseä¹ kivun kautta, jota väistämättä koetaan tekniikoiden toistuvan harjoittamisen aikana. Harjoittelu muuttaa itseä paremmaksi ihmiseksi itsetutkiskelun ja onnistumisen tunteen kautta. (Song ym. 2022, s. 29-31)

Taekwondo-opettajan roolista sinnikkyuden ja motivaation osalta

Kukkiwon Taewondo Textbookin (2022) kappaleessa ”Teaching Taekwondo and the Master” kuvataan opettajan ominaisuuksia. Textbook käyttää englanninkielisessä versiossa termiä ”Taekwondo Master” opettajasta. Kappaleessa viitataan myös *sabeom*-termiin, joka on siis käännetty englanniksi Taekwondo master. Kirjan mukaan ”taekwondomestari viittaa mestareihin, jotka opettavat harrastajia taekwondo-dojangilla, sekä valmentajiin, jotka opettavat taekwondo kilpailuja varten”. *Sabeom* on ”johtaja, joka näyttää muille esimerkkiä jatkuvalla itsensä kehittämällä ja rohkaisee harrastajia seuraamaan sitä”. Olen kääntänyt tähän taekwondo masterin suomeksi termillä taekwondo-opettaja.

Kirjan mukaan taekwondo-opettajien tulisi olla aloitteellisia ja näyttää esimerkkiä harjoittajille harjoittamalla kehoaan ja mieltään johdonmukaisesti sekä kehittämällä itseään. Lisäksi heillä on oltava asianmukainen opetusfilosofia tai -asenne, jotta he voivat kasvattaa terveitä ja onnellisia taekwondoharrastajia. Heidän tulisi olla myös hyvin perehtyneitä taekwondon ja tehokkaan ohjauksen avulla auttaa harrastajien persoonallisuutta kehittymään suotuisasti.

Textbook esittelee taekwondon opettamisen viitekehyyksi neljä arvo-orientaation tyyppiä (teknisen hallinnan tavoittelu, itsensä toteutumisen harjoittaminen, sosiaalisen vastuun harjoittaminen ja oppimisen harjoittaminen). Eri taekwondo-opettajat painottavat näitä eri tavoin. Näistä sinnikkyuden osalta ja edellä käsitellyn liikuntamotivaation osalta kiinnostava arvo-orientaatio on itsensä toteutumisen harjoittaminen, jossa opettaja keskittyy auttamaan harrastajia haasteiden kautta, voittamaan rajoituksensa ja kehittymään. Tässä keskiössä on harrastajan henkilökohtainen kasvu ja itsenäisyys. Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi käytetään opetusstrategioita, jotka kannustavat harrastajia mm. asettamaan tavoitteita. Myös taekwondo-opettajan tulisi pystyä asettaa jokaiselle harrastajalle hänelle sopivat tavoitteet.

Opettajan tulisi myös edistää harrastajien fyysistä, henkistä ja psyykkistä terveyttä. Kirjassa kehitystasoa on esitelty ikäryhmien mukaan. Taekwondo tulisi opettaa kunkin harrastajan kehitystaso huomioon ottaen. Jos näin ei tehdä, seurauksena voi olla vähenevä kiinnostus ja sitä seuraavat motivaatio-ongelmat tai loukkaantumisten lisääntyminen. On tärkeää ymmärtää harrastajan fyysinen aktiivisuus ja kuntotaso, jotta harjoitukset ovat terveyttä edistäviä. Lisäksi

¹ Itsensä laajentamisen mallissa esitetään, että yksilöt pyrkivät laajentamaan minäkäsitystään hankkimalla voimavaroja, laajentamalla näkökulmiaan ja lisäämällä pätevyyttään, jotta he voisivat lopulta optimoida kykynsä menestyä ympäristössään. (Wikipedia-käännös, self-expansion)

etenkin nuorempien harrastajien osalta liikuntatottumusten kehittämiseksi on tarpeen stimuloida harjoittajien sisäistä motivaatiota liikkumiseen. (Song ym. 2022, s. 209-213)

Pohdintaa sinnikkyudesta ja kivusta *Textbookissa*

Textbookin kuvaus sinnikkyudesta ja kivusta on monenlaisia ajatuksia herättävä. Oman kokemuksen perusteella loukkaantumiseen tai rasitusvammoihin johtavaa kipua on kunnioitettava ja hellitettävä hetkeksi ja tehtävä korjausliikkeitä. Kipua on monenlaista ja osaa voi sietää. On epämukavuuden tunnetta, kun lihakset väsyvät, niitä hapottaa ja tuntuu pahalta tai saa napakan osuman ottelutilanteessa kaverilta, mutta ”vääränlaista” kipua on mielestäni kuunneltava ja pysäytettävä väkisin puskeminen. Omia rajoja esimerkiksi vammojen osalta on osattava kunnioittaa oikealla tavalla. *Textbook* ei juuri ota kantaa siihen, mihin raja tulisi vetää. Se mainitsee kyllä, että äärimmäisen kivun kokemukset voivat olla haitallisia ja muuttaa ihmisen epäsosiaalisiksi ja tuhoisiksi, mutta ei ota kantaa kipua ja sinnikkyyttä käsittelevissä kappaleissa loukkaantumisiin.

Textbook tosin ohjeistaa opettajan roolin yhteydessä, että on opettajan tehtävä huomioida harrastajan kehitystaso ja fyysiset lähtökohdat, jotta loukkaantumisen voidaan välttää. Kaikkea ei mielestäni voi kuitenkaan jättää opettajan kontolle, vaan on osattava myös kuunnella omaa kehoa. Harrastaja ei voi täysin jättää omia aivojaan narikkaan ja heittäytyä vastuuttomaksi omasta toiminnastaan harjoitellessaan.

Sinnikkyys epäonnistumisten hetkillä

Jari Hintsanen toteaa artikkelissaan Taekwondolehdessä (2022) sinnikkyteen viitaten, että aloittelijasta ei tule kokenutta kamppailijaa hetkessä, vaan osaamisen saavuttaakseen on tehtävä johdonmukaisia ja säännöllisiä ponnisteluja, usein pitkän ajan kuluessa. Välinpitämättömyydellä ja satunnaisilla ponnisteluilla tavoitteita ei saavuteta. (Hintsanen 2022)

Kamppailulajien harjoittelu kehittää sisäistä kestävyyttä auttaen näin siirtämään henkistä katkeamispistettä. Hetkelliset epäonnistumiset tai epätoivon tunteet eivät saa sinnikästä harrastajaa lopettamaan, vaan on mahdollista oppia jokaisesta epäonnistumisesta, kun jatkaa päättäväisesti. Samalla ongelmat ja niiden ratkominen kehittävät kestävyyttä, oivalluskykyä ja sinnikkyyttä. (Hintsanen 2015)

Minä taekwondoharrastajana - Sinnikkyudesta kuntoutuksessa ja lajin pariin takaisin palaamisessa

Aloitin taekwondon Pieksämäellä syksyn peruskurssilla vuonna 1992. Olin 15-vuotias, ja silloin lajia oli harrastettu Pieksämäellä kuutisen vuotta. Koulukavereistani monet olivat käyneet kokeilemassa lajia, osa edistynyt jopa vihreälle vyölle. Minulla oli kova palo päästä harrastamaan jotain uutta ja kokeilla jännittävää lajia. Ylemmän vyöarvon harrastajat tekivät hienoja ja vauhdikkaita potkuja, ja minäkin halusin oppia tekemään samanlaisia. Harjoitukset olivatkin mukaansatempaavia, tekniikat jännittäviä. Yhteisö ja kaverit olivat tärkeä osa hauskaa treeniä ja oli siistiä olla mukana harrastamassa taekwondo, osata jotakin ihan erityistä. Harrastin taekwondo intensiivisesti myös

vaihto-oppilasvuonna Arizonassa. Se oli tärkeä osa vuottani, sain elämyksiä harjoituksissa ja kisoissa, sain ystäviä, koin oppivani ja osaavani monenlaista.

Takaisin Suomessa abivuonna edessäni oli muut kiireet ja myös seurassa oli yhteisöllisesti minulle pieni katve. Suunnittelin kuitenkin, että kun aloittaisin opiskelut, etsisin taekwondoseuran opiskelupaikkakunnalta. Näin ei kuitenkaan käynyt, ja palasin lajin pariin vasta syksyllä 2005 samassa tutussa Pieksämäen Taekwondoseurassa. Tein kotipuolessa pro gradu -tutkielmaani ja kaipaasin mielekästä liikuntaharrastusta vapaa-ajalle. Kävin kokeilemassa joogaa, mutta totesin, että siinä ei tullut edes hiki. Soitin taekwondoseuran opettajalle, ja sain kutsun tulla treenaamaan. Opetus oli kannustavaa ja seuran yhteisöllisyys ja tsemppaus vaikuttavaa. Hauska, monipuolinen ja dynaaminen laji sai minut jälleen mukaansa. Kun aloitin työt Helsingissä kesällä 2006, päätin etsiä sieltä seuran samoin tein.

Pieksämäeltä opettajani suositteli minulle Helsingin Taekwondoseuraa. Kun menin käymään harjoituksissa, minut otettiin hienosti vastaan. Solahdin porukkaan mukaan nopeasti, treeni oli hauskaa ja sitä oli paljon. Edistyin mukavalla tahdilla, pääsin mukaan ohjaamaan aikanaan ja luottamustehtäviin seuran hallitukseen taloudenhoitajaksi. Yhtäkkiä vapaa-aikani pyöri jälleen yhtä intensiivisesti taekwondon parissa kuten teininäkin.

Laji on antanut paljon hyvää, mm. ystäviä, kuntoa, esiintymistaitoja, itsevarmuutta ja hienoja elämyksiä, mutta monenlaista on sattunutkin. Olen käynyt läpi aikuisikäni aikana monenlaisia urheilu- ja rasitusvammoja. Ensimmäinen pitkää kuntoutusta vaatinut sattui vuonna 2009. Harjoituksissa selän kautta pyörähtävässä bandal chagi -potkuharjoitteessa meni poikki vasemman polven eturistiside. Elin sillä hetkellä intensiivisen treenauksen vaihetta. Tippuminen pois tutusta harjoitusyhteisöstä ja mielekkästä lajista ja siirtyminen kuntouttamiseen yksin kuntosalilla tuntui masentavalta. Polven kuntouttamiseen kului noin kahdeksan kuukautta, ennen kuin pystyin palaamaan takaisin taekwondoan. Vaikka palo takaisin lajin pariin palaamiseen oli kova, ja tein huolellisesti kuntoutusharjoitteita, henkisesti toipuminen ja jalan vahvistuminen normaaliksi vei kuitenkin kauemmin. Hieman heikommasta vasemmasta jalasta huolimatta pääsin takaisin lajin pariin, ja suoritin ensimmäisen dan-arvoni joulukuussa 2010.

Innustus monenlaiseen treenaamiseen, huono kehonhuolto ja järkevän kokonaiharjoittelun puute on aiheuttanut rasitusvammakierrettä. Vaivana on ollut mm. hankalat plantar fasciitis -rasitusvammat, jotka ovat todennäköisesti johtuneet liiallisesta samankaltaisesta iskuttavasta harjoittelusta (ottelutreenit yhdistettynä suurehkoon määrään juoksuharjoittelua). Päällekkäisten tavoitteiden asettaminen ei edistänyt kunnon ja kehon vahvistumista vaan päinvastoin. Harjoitusmäärät ovat olleet liian suuret palautumiseen verrattuna ja kehonhuolto puutteellista. Esim. 3. dan -kokeeseen valmistautuminen viivästyí puolisen vuotta johtuen plantaarifaskiitista.

Vuosien 2017–2018 ajan kärsin tietämättäni oikean takareiden jännerepeämästä, joka diagnosoitiin vasta noin puoli vuotta 3. dan -kokeen jälkeen. Sitkeästi harjoittelin koetta varten sekä treenaamisen ilosta ja ihmettelin välillä tulevia kipuja ja takapakkeja. Kokeen jälkeen oli pakko ottaa taukoa treenaamiseen, koska potkimaan ei juuri pystynyt, ja kun syy selvisi, piti kuntouttaa reittä fysioterapeutin ohjein ja jättää potkiminen, sillä terävät ojentavat potkut aiheuttivat uutta repeämää jänteeseen.

Jo ennen kuntoutusta olin tutustunut voimaharjoitteluun, joka kuntoutuksen kautta tuli vielä tutummaksi. Tänä aikana opin paljon kehon vahvistamisesta ja kuntosaliharjoittelusta, ohjelmien laatimisesta ja jaksottamisesta. Valitettavasti voimaharjoittelussakin sattui ja tapahtui monenlaista. Ihmisten kehot ja kuntoutuminen ovat erilaisia, miten ne ottavat vastaan harjoittelua ja kuntoutusta,

miten ne palautuvat. Välillä raskaus meni yli. Lisäksi kehonhuollolla on merkityksensä. Minulle kehonhuolto on ollut haastavampia liikuntaan liittyviä asioita, jonka tekemisestä innostua. Kaikki dynaaminen, hikeä tuottava, hengästyttävä, missä on tekemisen meininkiä, on ollut mielekkäämpää.

Kun palasin lajin pariin kuntoutettuani fysioterapian tukemana jalan kevään - kesän 2019 aikana, vasemmasta polvesta repesi alkusyksystä kierukka, joka jouduttiin liittämään kokonaan yhteen. Kierukka ei mennyt poikki kuitenkaan harjoituksissa tällä kertaa. Paraneminen vaati kyynärsauvojen käyttöä kahdeksan viikon ajan, eikä jalkaan voinut varata juurikaan. Jalan lihakset surkastuivat merkittävästi. Taas edessä oli ensin varovainen kuntouttaminen ja sen jälkeen kuntosali tuli tutuksi taas.

Kierukkavammasta toipuminen vei todella kauan aikaa, sillä polvi oireili kauan satunnaisella, vaikeasti ennustettavalla turvotuksella, joka usein kestivät useamman viikon. Välillä oli vahva tunne, että liitos olikin revennyt, kun kolotus ja turvotus jatkui. Lisäksi lihakset piti elvyttää entisestään ja rakentaa hermotusta lihaksiin uudelleen. Esimerkiksi plyometriset eli matalalla vastuksella, kehonpainolla tehtävät iskuttavat harjoitteet osoittautuivat haastavaksi ihan kinkkaamisesta lähtien. Kaikki kimmoisuus ja räjähtävyys oli kateissa.

Kun vihdoin taas palailin pikkuhiljaa lajiin loppuvuoden 2021 aikana, keväällä 2022 vasempaan takareiteen tuli harjoituksissa repeämä ja taas oli edessä puolen vuoden kuntoutus. Tällä välin olin jo ehtinyt kokea myös erittäin ikävän välilevynpullistuman sekä jalka- että välilevyvaivojen jälkituotteena hankalan tennis-golfkyynärpäävaivan, kun lisäksi yläkehon harjoittelua suhteessa aiempaan merkittävästi, kun alavartaloa ei voinut rasittaa entiseen malliin.

Takapakit ja loukkaantumiset olivat masentavia, mutta lopulta kasvattivat luonnetta ja sinnikkyyttä. Kaikkeen tottuu. Ensin tuntui epäreilulta ja pohdin, miksi takapakkeja sattuu juuri minulle, miksi en voi tehdä samoja asioita kuin ennen. Ajatukset pyörivät ensin liikuntaharrastuksissa, mitä en voinut enää (sillä hetkellä) tehdä.

Negatiivinen ajattelu ei kuitenkaan auta. Passivoituminen sohvalle ei ole vaihtoehto, jos on tottunut liikkumaan. Olen oppinut hyväksymään sen, että aina ei pysty harjoittelemaan tai tekemään niitä asioita, mitä eniten haluaisin sillä hetkellä. Vuosien myötä, monenlaista sattua ja tapahtua ajatukset alkoivat enemmän kiinnittyä niihin asioihin, mitä pystyin tekemään. En pysty juoksemaan – voin pyöräillä tai harrastaa vesiurheilua. En pysty salilla kyykkäämään, teen jalkaprässää. Jalat ovat poissa pelistä tai toinen jalka ei toimi, teen yläkehon harjoitteita tai harjoitan tervettä raajaa. En pysty tekemään hyppypotkuja, teen ilman hyppyä tai teen rauhallisia ponnistusharjoitteita. Vaihtoehtoja on, ei pidä luovuttaa. Paraneminen tapahtuu ja paluu voi mahdollistua, kun tekee töitä ja antaa kuntoutumiselle aikaa. Samalla voi oppia jotain uutta.

Opettelin tai tutustuin kuntoutusaikana monipuolisesti liikuntaan. Kokeilin mm. vesijumppaa, erilaisia ryhmäliikuntatunteja, pilatesta ja joogaa, mailapelejä, tein monipuolisesti kuntosaliharjoittelua, opettelun rullahiihtoa hiihdon ohella ja tein pyörälenkkejä. Kun kunto eteni ja pystyin taas tekemään asioita, joita ennen en pystynyt kivuttomasti tekemään, muistin usein olla kiitollinen siitä. Kiitollisuus kivuttomista treeneistä ja siitä, mihin keho pystyy kaiken tämän jälkeen, on jäänyt jäljelle. Oma keho yllättää monesti positiivisesti. Luulin, että jotain en pysty tekemään, pystynkin, kun uskallan haastaa (turvallisesti). Pientä raihnaisuutta ja kolotusta on myös oppinut sietämään, mutta myös kuuntelemaan herkällä korvalla, että kolotus ei jää pitkäksi aikaa päälle, koska silloin on aika nostaa jalkaa kaasulta ja muuttaa tekemistä.

Taekwondon harjoittelu on keholle fyysisesti haastavaa monella tavoin. Se vaatii esimerkiksi liikkuvuutta, räjähtävyyttä, koordinaatiota, tasapainoa ja kehonhallintaa. Nivelet ja jänteet ovat

kovilla. Toisaalta harrastaessa tämä kaikki voi kehittyä, jos niihin panostaa oikealla tavalla, oikeassa määrin. Kuntoutusaikana kuntosaliharjoittelu sekä kestävyysharjoittelu hiihdon ja juoksun osalta oli jäänyt harrastuksen osalta pysyvämmäksi tavaksi. Huomasin jälleen kaipaavani taekwondon monipuolisuutta, liikkuvuuden harjoittelua ja kehon kykyä monenlaiseen liikkeeseen, ketteryyttä ja nopeutta. Lisäksi kaipasin taekwondon yhteisöllisyyttä ja kannustavaa ilmapiiriä, jossa toisten ja itsensä tsemppaaminen on arkipäivää.

Taekwondon harrastaminen voi olla toki muutakin kuin fyysinen harjoittelu. Vaikka en itse pystynytäkään harjoittelemaan lajia samalla tavalla kuin ennen, toimin edelleen seurassa säännöllisesti. Toimin seuran taloudenhoitajana vuodesta 2008 lähtien vuoden 2023 loppuun ja hallituksen jäsenenä koko tuon ajan ja edelleen. Lisäksi seuraan perustettiin kup-kollegio koordinoimaan ja järjestämään väriööiden vyökokeita. Olen ollut aktiivisesti mukana sen toiminnassa vammoista huolimatta. Harrastusaikana opettelin myös ottelutuomarointia, joka oli mielenkiintoista, opettavaista ja haasteellista. Se on valitettavasti ollut useamman vuoden tauolla. Ohjaamista tein aktiivisen harrastamisen aikoina monta vuotta. Vammojen aikana se on ollut hyvin satunnaista, mikä kyllä harmittaa, koska sen oppimisen potentiaali jäi siltä ajalta hyödyntämättä.

Henkisesti ensimmäiset vammat ovat olleet hankalimpia. On vaatinut henkistä kasvua hyväksyä se, että mieluinen tekeminen ja harjoittelu on laitettava tauolle. Mieluinen tapa rasittaa kehoa ei ole sillä hetkellä se, mitä voi tehdä, vaan pitää keskittyä joko lepoon tai hyvinkin kevyeen kuntouttavaan harjoitteluun. Lisäksi kuntoutuksena tehtävät harjoitteet ovat opettaneet kehonhuoltoa ja kehon vahvistamista eri tavoin. Kuntoutusliikkeitä on voinut jakaa myös omista ohjaamissani harjoituksissa tuki- ja lämmittelyliikkeinä. Myös muista lajeista on tarttunut tietoa ja harjoitteita.

Hypoteesit

Liittyen edellä käsiteltyyn teoriaan tarkastelen tutkielmassani seuraavia oletuksia liittyen sinnikkyyteen ja liikuntamotivaatioon:

H1: Pitkäjänteisen, sinnikkään harrastamisen takana on vahva motivaatio harrastamiselle.

H2: Voidaan osoittaa samankaltaisia motivaatiotekijöitä.

H3: Taekwondosta löytyy selvästi mitattavia tavoitteita.

H4: Yhteisöllisyydellä on vahva merkitys lajin harrastamiselle.

H5: Lajin harrastaminen vaikuttaa positiivisesti myös muuhun elämään.

Menetelmät

Haastattelin sinnikkyyteen, motivaatioon sekä taekwondouraan liittyen kuutta pitkäaikaista taekwondoharrastajaa. Haastateltavat valikoituivat harjoituskavereistani kolmesta eri seurasta, Wondo Helsingistä, Wondo Espoosta ja Pieksämäen Taekwondoseurasta.

Tein osan haastatteluista kasvokkain, osan sähköpostitse tai videopuheluna. Haastattelut tehtiin ajanjaksolla 19.4.-5.5.2024.

Esitin haastateltaville seuraavat kysymykset:

- Milloin olet aloittanut taekwondon?
- Milloin olet suorittanut ensimmäisen dan-arvon?
- Miksi harrastat juuri taekwondoa?
- Mitkä asiat nousevat tärkeimpänä omalta taekwondouralta esiin?
- Minkälaisia vastoinkäymisiä tai takapakkeja olet kokenut taekwondourallasi? (epäonnistumiset, haasteet, vaikeudet osana omaa taekwondotietä)
- Millä keinoin pääsit niistä yli? Mikä on saanut sinut jatkamaan harrastusta?
- Näkökö sinnikkyys/resilienssi/pitkäjänteisyys mielestäsi taekwondourallasi, jos kyllä, miten?
- Millaisia tavoitteita sinulla on taekwondossa (roolit, osaaminen, vyöarvot jne.)?
- Miten arvioisit taekwondon harrastamisen vaikutusta muuhun elämäsi?

Taekwondo-lehdessä on ollut vuosien varrella artikkeleita harrastajien, mustien vöiden ja opettajien taekwondourasta ja haasteista sen varrella. Tähän tutkielmaan otin mukaan Jan Kauppisen (2022) ja Kim Gyllingin (2018) artikkelit.

Tulokset

Tarkastelen tuloksissa osittain artikkeleista löytämiäni yhtymäkohtia tutkimuskysymyksiini. Tätä merkittävämmässä osassa ovat haastattelujen vastaukset.

Artikkeleista poimittua

Jan Kauppinen kertoi vuonna 2022 julkaistussa Taekwondo-lehdessä melkein 20 vuoden tiestä dan-arvon saavuttamiseen. Myös hän oli kokenut tien varrella loukkaantumisia ja elämänmuutoksia. Kauppinen kirjoitti, että hän sitkeästi ja määrätietoisesti jatkoi taekwondon harjoittelua tauoista huolimatta. Hän toi esille, että oli saanut taekwondosta apua sekä työ- että siviilielämään, mielenhallintaan, virkeyteen ja itsesuojeluun, mm. reaktiokykyyn sekä tilanteiden lukemiseen ja ennakkointiin haastavissa tai uhkaavissa työtilanteissa. Omina vahvuuksinaan hän toi esille periksiantamattomuuden kunnon ohella. Hän oli asettanut itselleen alussa tavoitteeksi mustan vyön, mutta eniten häntä lämmitti matka tavoitteeseen ja hän näki matkansa taekwondon parissa jatkuvan yhä. (Kauppinen 2022)

Kim Gylling kirjoitti Taekwondo-lehteen 2018 läpikäymistään vakavista aivoinfarkteista ja kuntoutumisestaan taekwondon avulla. Aivoinfarktit vaikuttivat pikkuaivojen toimintaan ja hän joutui opettelemaan motorisia taitoja ja tasapainon säilyttämisen kävelemisestä alkaen. Vanhojen taitojen uudelleenoppiminen vaati paljon harjoittelua ja toistoa. Lajin pitkälinen harrastaminen edesauttoi nopeampaa kuntoutumista. Kuntoutuminen vaatii sinnikkyyttä ja kärsivällisyyttä, joita Gyllingin mukaan taekwondoinit oppivat harjoittellessaan.

Hänen tavoitteenaan oli täydellinen kuntoutuminen ja sen avaintekijänä hänellä oli taekwondon harjoittelun myötä syntynyt taistelutahto ja sinnikkyys. Lääkäreiden mukaan taekwondon pitkäaikainen harjoittelu antoi hyvät lähtökohdat kuntoutumiselle lihasten hermotuksen ja hienomotoriikan automatisoitumisen tason vuoksi. Taekwondon harrastaminen oli sekä apuväline että motivaatiotekijä kuntoutumisessa. Hän halusi palata takaisin lajin pariin tuttuun yhteisöön, joten hän oli pian salilla opettamassa sairaalasta palattuaan. Taekwondon perustekniikat puolestaan

korvasivat nopeasti fysioterapeuttiset peruskuntoutusliikkeet, jolle hän sai myös fysioterapeuttinsa siunauksen.

Useiden vuosien harjoittelu antoi hänelle hyvän kunnon kohdata sairaskohtaus sekä hyvän alun nopealle kuntoutumiselle. Gylling kokee oppineensa kuntoutumisesta, kehon motoriikasta ja lihastyöstä sekä toistojen merkityksestä, mutta myös saanut elämään uuden merkityksen. Gylling korosti artikkelissaan taekwondon yhteisöllisyyttä motivaation lähteenä pikaiselle kuntoutumiselle sekä harjoittelun ja toistojen merkitystä kuntoutumisessa. (Gylling 2018).

Haastattelujen tulokset

Haastateltujen taekwondouran mitta vaihteli 14 vuodesta melkein 38 vuoteen eli harrastus on ollut pitkäaikaista ja pitkäjänteistä. Melkein jokaisella oli ollut harjoitusvuosina loukkaantumisia, jotka olivat voineet sattua harrastaessa, mutta usein myös muissa harrastuksissa, työelämässä tai muulla vapaa-ajalla. Tauot ovat voineet olla viiden vuoden mittaisia tai muutamia kuukausia. Myös työelämän kiireet sekä perheen perustamiseen liittyvät asiat olivat asettaneet omat haasteensa taekwondon harrastamiselle.

Jokainen haastateltava oli saavuttanut dan-arvoja. Ensimmäisen dan-arvon oli yksi haastateltavista saavuttanut kuudessa vuodessa, toisilla aikaa oli mennyt melkein kymmenestä vuodesta yli kahteenkymmeneen vuoteen. Kaikki pitivät ensimmäisen danin suorittamista yhtenä tärkeänä asiana, joka nousi taekwondouralta esiin.

Taekwondon aloitusvuosi: 1986 – 2010.

Ensimmäinen dan-arvo: 2002 – 2019.

Merkittäviä syitä, miksi taekwondo valikoitui lajiksi sekä miksi harrastaa lajia yhä

Alkuun houkutteli:

- kiinnostus kamppailulajeihin, vaikutteet elokuvista
- halu oppia itsepuolustusta
- kavereiden suositukset
- sopiva sijainti harrastamiseen
- aiempaa kamppailulajitaustaa takana, mutta eteen tuli asuinpaikan vaihdos tai uusien haasteiden etsintä ohjasi taekwondoon

Syitä taekwondon harrastamiseen:

- otteleminen, vauhdikkaita ja tehokkaita treenejä
- potkuvoittoisuus
- lajin monipuolisuus, painotusta voi vaihdella
- itsepuolustustaitojen oppiminen, turvallinen kamppaileminen
- sosiaalinen ympäristö

Tärkeitä asioita haastateltavien omilta taekwondourilta

- 1. dan -arvon saavuttaminen/1. dan -koe
- maajoukkueura, SM-kulta, EM-kisaedustus
- tasaisen vahva edistyminen lajissa
- taekwondon opettaminen, ohjaamiseen mukaan pääsy
- taekwondo-opettajaksi valmistuminen

- arvostus opettajana
- liikesarjatuomariksi valmistuminen
- yhteisöllisyys, ilmapiiri, yhteisöön kuuluminen
- treenikavereiden kanssa valmistautuminen yhdessä vyökokeisiin, yhteinen tekeminen ja tsemppaaminen
- vastuun saaminen ja vastuunkantaminen seurassa
- itsevarmuus
- tavoitteiden saavuttaminen oman työn tuloksena
- fyysinen ja henkinen kehittyminen

Vastoinkäymisiä tai haasteita uran aikana

- monenlaiset loukkaantumiset tai vammat ja kuntoutuminen niistä
- ajankäytön haasteet: perheen perustaminen, työkiireet
- Koreassa taekwondon harjoitteluun ladatut odotukset ja pettymyksen kokeminen

Merkittäviä tekijöitä pettymyksistä tai vastoinkäymisestä ylipääsemiseen, lajin jatkamiseen

- yhteisöllisyys, sosiaaliset suhteet, hyvä kotiseura
- ystävien kannustus takaisin lajin pariin
- perheen osallistuminen taekwondoharrastukseen
- matalan kynnyksen paluun järjestäminen lajiin
- halu treenaamiseen, treenaamista sen ilosta
- oman harrastamisen sopeuttaminen rajoituksiin, treenaa, minkä pystyy
- asenne, ”loukkaantuminen on vain hidaste”
- lopettaminen ei ole vaihtoehto, laji on kiinteä osa elämää.
- lajissa tavoitteiden asettaminen
- lajin monipuolisuus ja se, että opittavaa on vielä paljon
- monet harrastamisen roolit: opettajuus, tuomarointi, seuratoiminta
- taekwondo on elämäntapa
- taekwondon harrastaminen on aikaa itselle, mielekästä tekemistä
- aikatauluttaminen
- hitaamman etenemisen hyväksyminen
- tauon hyödyllisyys, jonka jälkeen tapahtui siirtyminen tekniikan soveltamiseen

Miten sinnikkyys tai pitkäjänteisyys näkyy omalla uralla

- kuntoutumistilanteessa ottaa vastuun omasta kuntoutumisesta ja paranemisesta, tekee kuntoutumisen niin hyvin kuin pystyy; motivaationa palo takaisin treenaamaan, takaisin taekwondoperheeseen
- sopeutuminen harjoittelemaan eri saleilla, eri opettajien ja tyylien alla, ilman ”poliittisia” asenteita, ”asiat asioina”
- päättäväisyys etenemisestä ”loppuun asti” jo lajia aloittaessa, lopettaminen ei ole missään vaiheessa edes käynyt mielessä.
- taekwondo osana omaa elämää, lajiin kiinni kasvaminen
- harrastamisen jatkaminen perheen perustamisesta huolimatta, nopea paluu lajiin
- harrastaminen ei loppunut ensimmäisen dan-arvon suorittamiseen kuten osalla harrastajista käy
- mukana lajissa siitä huolimatta, ettei pysty itse harjoittelemaan, fyysisen harjoittelun tilalle on löytynyt muita taekwondon osa-alueita

- ei anna periksi, vaikka nuoremmat harrastajat menevät fyysisessä tekemisessä ohi, tekee omalla kropalla sen, minkä pystyy
- haastaa itseään treeneissä, tekee harjoitteita, vaikka ne eivät olisi mukavia.

Seuraavat tavoitteet taekwondouralla

- opettajavyöarvo tai seuraava opettajavyöarvo
- taekwondoammattitaidon syventäminen
- toiminnassa ja sen kehittämisessä vahvasti mukana oleminen
- seuratoimijuus
- liikesarjatuomarina edistyminen, uusien liikesarjojen oppiminen
- kuntoutuminen, paluu säännölliseen treenaamiseen
- hyvä opettajuus, opetusosaamisen kehittäminen, lajin opettaminen
- realistisen itsepuolustuksen oppiminen ja oppiminen
- kamppailun opettaminen myös alemmille vyöarvoille (värivöille)
- henkinen kypsyyt

Taekwondon vaikutus muuhun elämään

- taekwondo on hyvä vastapaino työlle, harrastus, jossa työmurheet unohtuvat, taekwondo tarjoaa tauon arjen muista asioista
- keskittyminen sen hetkiseen tilanteeseen ja harjoitteeseen
- yleiskunnon ja kehonhallinnan paraneminen, parempi jaksaminen arjessa
- mielenkiintoiset ja mukavat ihmiset, ystävyysuhteet taekwondon kautta
- tavoitteiden asettaminen ja sinnikkyys vastoinkäymisistä huolimatta, pitkäjänteisyys tavoitteita kohden
- kehittää henkistä kestävyttä, resilienssiä vaikeisiin työelämän tilanteisiin
- valmisti armeijaan
- mietiskely, rauhoittuminen on tullut tutummaksi taekwondon kautta
- esiintymisvarmuus
- itsevarmuus, luottamus omaan tekemiseen
- taekwondo on osa elämää, elämäntapa, jonka eri osa-alueet täyttävät kalenteria
- arvostus ja yhteisön auttaminen

Taekwondotovereideni haastattelujen ohella keskustelin myös Wondon valmennuspäällikön kanssa sinnikkydestä, ja miten hän näkee sinnikkyuden merkityksen taekwondossa. Hän pohti asiaa seuraavasti. ”Sinnikkyys on tärkeä ominaisuus harjoittelussa ja kehittämisessä sekä elämässä yleisesti. Se auttaa itsensä ylittämässä ja haastamisessa. Pitkällä tähtäimellä taekwondoharrastus ei mielestäni voi perustua kuitenkaan vain sinnikkyuden varaan. Taustalla täytyy löytyä muita tekijöitä, jotka motivoivat harrastajan palaamaan salille uudelleen ja uudelleen. Sellaisia voivat olla halu kehittyä, harjoittelun hauskuus tai vaikka kokemus hyvästä yhteisöllisyydestä harjoituksissa. Sinnikkyydellä voimme kestää elämässä ikäviäkin asioita. Vuosikymmeniä kestävä taekwondoharrastuksen ei kuitenkaan mielestäni pitäisi olla sellainen, että se keestetään hammasta purren. Lajin tulee tuottaa harrastajalle iloa, yhteisöllisyyttä, terveyttä ja pätevyyden kokemuksia. Lajilla haastaa ja sinnikkyyttä tarvitaan matkan varrella säännöllisesti.”

Tuloksien vertailu hypoteeseihin

H1: Pitkäjänteisen harrastuksen takana on vahva motivaatio harrastamiselle.

Kaikki haastateltavat mainitsivat useita syitä taekwondon harrastamiselle. Useimmin mainittuina seikkoina oli yhteisöllisyys, lajin monipuolisuus ja monilla myös itsepuolustustaitojen kehittäminen. Aihe tuntui kiinnostavan ja innostavan kaikkia haastateltavia. Etenkin kasvotusten käytyjä haastatteluja olisi voinut jatkaa kauan ja asiaa olisi riittänyt. Samoin kirjallisesti annetut vastaukset olivat pohdiskelevia, kattavia ja huolella tehtyjä.

H2: Taekwondon pitkäjänteiseen harrastamiseen taustalta voidaan osoittaa samankaltaisia motivaatiotekijöitä.

Jokainen oli käynyt läpi joko vastoinkäymisiä tai muita arjen haasteita ja vaatimuksia, ja näistä huolimatta jatkanut lajia. Merkittäviä tekijöitä haasteiden ylittämiseen mainittiin paljon. Sinnikkyys ja pitkäjänteisyys käy ilmi vastauksista, kuten se, että kuntoutuminen on tavoitteellista, ja myös se, että taekwondo nähdään kiinteänä osana elämää. Yhteisöllä on usein ollut merkittävä osuus motivaation vaalimisessa ja lajin pariin palaamisessa kerta toisensa jälkeen.

H3: Taekwondosta löytyy selvästi mitattavia tavoitteita.

Kaikki mainitsivat tärkeänä etappina tai saavutuksena omalta uraltaan dan-kokeet ja mustan vyön arvon saavuttamisen. Myös opettajavyöarvon saavuttaminen oli kaikille tärkeä saavutus, joko suunnitelmassa tai asetettuna tavoitteena. Myös opettamista ja ohjaamista pidettiin tärkeänä.

Myös tuomariksi valmistuminen tai tuomaritoiminta on helposti mitattava tavoite.

H4: Yhteisöllisyydellä on vahva merkitys lajin harrastamiselle.

Kaikki mainitsivat yhteisön merkittävänä osana harrastamista tai loukkaantumistaukojen jälkeen tukena lajiin palaamisessa. Yhteisö kannattelee tai sparraa myös tavoitteita kohti mennessä, josta esimerkkeinä ovat vyökokeisiin valmistautuminen ja itse koetilaisuudet.

H5: Lajin harrastaminen vaikuttaa positiivisesti myös muuhun elämään.

Jokainen koki saaneensa positiivisia vaikutuksia harrastamisesta muuhun elämään tai koki, että se on niin kiinteä osa elämää, että sen erottaminen muusta on vaikeaa. Jokainen mainitsi useamman kuin yhden asian. Vaikutukset olivat niin fyysisiä kuten hyvä kunto ja parempi kehonhallinta, sosiaalisia kuten mielenkiintoisten ihmisten kohtaaminen ja ystävyysuhteet, tai henkisiä kuten keskittymiskyvyn, jaksamisen ja itsevarmuuden kehittyminen.

Tulosten pohdinta teorian näkökulmasta

Liikuntamotivaatioteorian osalta tarkastelen perustarpeita ja peilaan niitä haastattelujen vastauksiin.

Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta vaikuttaa omaan toimintaansa ja sen säätelyyn. Taekwondoharrastajan valittavissa on usein laaja kirjo erilaisia harjoituksia (otteluharjoitukset, liikesarjaharjoitukset, yleisharjoitukset, joissa voi tulla yllätyksellisiä osa-alueilta harjoiteltavaksi). Haastattelussa tuli esille lajin monipuolisuus, erilaiset vaihtoehdot harrastamiselle, joista itse voi päättää ja esimerkiksi ohjaamisessa valintojen tekeminen, mm. kamppailun opettaminen. Pitkäjänteiselle harrastamiselle on nähtävissä syynä myös erilaisten valintojen ja roolien mahdollisuus sekä vastuunottaminen esimerkiksi tuomarointi- tai ohjaustehtävissä.

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat merkittäviä motivaation lähteitä. Ryhmässä, joka puhaltaa yhteen hiileen, on innostavaa harjoitella. Tästä mainittiin haastatteluissa yhteinen harjoittelu esimerkiksi vyökokeisiin. Hyvän ilmapiirin ja yhteisöön kuulumisen mainitsivat kaikki tärkeänä osana harrastamisen syitä. Myös Kim Gyllingin (2018) artikkelissa yhteisö oli merkittävässä osassa motivoimassa kuntoutumista.

Koettu pätevyys tarkoittaa kokemusta omista kyvyistä ja niiden riittävyydestä erilaisten tehtävien ja haasteiden parissa toimiessa (Deci & Ryan 1985; Harter 1978; Shavelson & Bolus 1982). Koettua pätevyyttä haastattelujen mukaan on vahvistanut mm. dan-arvot, opettaja-asteen saavuttaminen, arvostus yhteisössä, vastuun saaminen ja omien tavoitteiden saavuttaminen. Jan Kauppinen (2022) koki saavuttaneensa osaamista ja pätevyyttä esimerkiksi työelämään taekwondon kautta.

Tavoiteorientaatio: Ovatko pitkäaikaiset harrastajat tehtävä- vai minäsuuntautuneita?

Haastatteluissa ei kysytty tätä suoraan. Vastauksista voi kuitenkin päätellä, että useimmat harrastajista motivoituivat sekä uusien taitojen oppimisesta ja oman suorituksen parantamisesta ja tämä voi olla jopa merkittävämmässä osassa. Minäsuuntautuneisuutta lajiin tulee normatiivisesti vyökokeiden ja kilpailemisen kautta. Vyökokeissa kuitenkin pääpaino on omalla edistymisellä, ei niinkään suoralla vertailulla siihen, kuka kokelaista on paras.

Tulosten ja teorian peilaaminen omiin kokemuksiin

Poimin seuraavassa itselleni merkityksellisiä tekijöitä tarkasteluun sinnikkyiden ja pitkäjänteisyyden tiimoilta. Pohdin merkitystä haastateltavien vastausten, omien kokemusten ja kirjallisuuden osalta.

Sinnikkyys yksittäisessä harjoituksessa

Osa haastateltavista toi esiin muuhun elämään positiivisesti vaikuttavana tekijänä keskittymisen yksittäiseen harjoitukseen. Sen lisäksi, että se vie ajatukset pois arjen muista haasteista, keskittyminen luonnollisesti auttaa hyödyntämään harjoitusaikaa optimaalisesti.

Koen tärkeänä pyrkiä tekemään parhaani jokaisessa harjoituksessa, keskittymään suoritukseen ja jatkamaan yrittämistä, vaikka harjoitus tuntuisi hankalalta eikä onnistunutta suoritusta tahdo syntyä. Suoritus, kuten potku, koostuu monesta eri elementistä. Vaikka suoritus ei heti onnistuisikaan, jatka yrittämistä ja keskity johonkin osatekijään, joka on hallittavissa ja toistettavissa. Pyrkimys on myös, että mahdollisimman moni toistoista olisi onnistunut. Myös Kim Gylling (2018) toi esiin toistojen merkityksen kuntoutumisessa. Pyrin pitämään toistojen määrän korkealla perusharjoitteissa, jos ei harjoitella esim. räjähtäviä harjoitteita, jotta muistiin jäisi vahvempi kuva harjoitteesta (lihasmuisti).

Epäonnistuneista suorituksista ei kannata masentua tai heittää hanskoja tiskiin. Ajattelen, että jokainen toisto on uusi mahdollisuus onnistua.

Kun harjoitus tuntuu epämiellyttävältä, mietin syytä, miksi harjoittelen. Harjoittelen itseäni varten, omien taitojeni ja kuntoni kehittämistä varten. Sisäinen motivaatio on tärkeää. Jos sitä ei ole, on vaikea löytää into harjoitella hyvin pitemmällä ajanjaksolla ja kehittyä lajissa tavoitteita kohti.

Jari Hintsanen (2014) kirjoittaa läsnäolosta, energian suuntaamisesta ja keskittämistä. Parempi läsnäolo ja keskittyminen johtaa yleensä parempaan tehokkuuteen. Kamppailutaitoihin liittyy nykyhetkeen keskittyminen ja läsnäolo. Tämän jokainen voi havaita pariharjoitteissa, esimerkiksi ottelussa tai itsepuolustuksissa. Huono keskittyminen tai poissaoleva olotila johtaa helposti joko omaan loukkaantumiseen tai harjoituskumppanin vahingoittamiseen. Ilman hyvää keskittymistä ja kontrollia harjoittelu on käytännössä mahdotonta. (Hintsanen 2014). Joskus keskittyminen voi vaatia

pinnistelyä. Harjoittelu tähtää kuitenkin keskittymisen ylläpitämiseen, jonka kautta on mahdollista parantaa taitoa ja suorituskykyä (Hintsanen 2022).

Vapaa-aika on usein kortilla. Siksi on suotavaa käyttää omaa treeniaikaa tehokkaasti, mutta arvostaa myös muiden treeniaikaa. Harjoitteita annettaessa ja ohjatesa kuuntelemiseen on keskityttävä ja pyrittävä siirtymään napakasti tekemiseen. Toinen aikasyöppö harjoituksissa on puhuminen. Niin ohjaamisessa kuin pariharjoitteiden yhteydessä puhumiseen menee yllättävän helposti paljon aikaa, kun pohdiskellaan tekniikkaa tai keskustellaan asian vierestä. Koetan pitää harjoituksen aikana puhumisen toissijaisessa roolissa tekemisen sijaan.

Pariharjoitteissa on tärkeää antaa myös harjoitusparille mahdollisuus onnistua. Tähän keskittyminen voi vaatia myös sinnikkyyttä. Parilla on tärkeä rooli harjoitteen onnistumisessa, mm. oikein sijoittumisessa (etäisyys, kulmaus, liikkuminen) ja ajoituksissa (reaktiot, impulssit). Esimerkkejä ovat mm. miten pitää pistehanskaa, on mukana harjoitustilanteessa, tsemppaa kaveria ja antaa palautetta. Samalla harjoittaa myös omia taitoja vastustajan havainnoinnista, liikkumisesta ja keskittymisestä.

Tuomi (2018, s. 14-17) on pohtinut flow-tilaa ja motivaatiota omassa *sabonim-työssään*. Hän määrittelee flow-tilan seuraavasti: ”Flow-tila tarkoittaa sitä, että ihminen tempautuu niin voimakkaasti haastavan tehtävän tekemiseen, että unohtaa itsensä ja kokee olevansa täysin yhtä ympäristönsä kanssa. Flow-tila eli virtaus syntyy tehtävän tarjoaman haasteen ja koettujen taitojen suhteesta.” Lisäksi hän toteaa flow-tilan kuvasta an tilannetta, ”jossa itse toiminta synnyttää suurta innostusta (motivaatiota) ja se innostaa (motivoi) jatkamaan toimintaa”. Hän kuvaa elementtejä, jotka edistävät flow-tilaa ja tilanteita, joissa hän on itse saavuttanut sen, mm. dan-kokeisiin valmistautuessa.

Oma kokemus on, että liiallinen analysointi ja negatiivinen tekemisen ruotiminen haittaa flow-tilaan pääsemistä. Jos jokin tekniikka ei tahdo avautua, on hyvä ohjaajan tai parin avulla yrittää löytää jokin yksittäinen asia, johon keskittyä. Mutta liiallinen virheiden etsintä tai omien (tai harjoituskaverin) suorituksen jatkuva pilkkominen osiin vahvistaa epäonnistumisen kokemusta sekä kuluttaa aikaa, ja toistojen määrä voi jäädä pieneksi ja sitä myöten mahdollisuus löytää tie parempaan suoritukseen.

Sinnikkyydestä ja yrittämisestä voi tulla tapa. Se koostuu pienistä tekijöistä, joita toistaa. Näitä ovat esimerkiksi kuunteleminen, keskittyminen, epä mukavuusalueella käyminen ja sen ylittäminen. Vaikka tuntuu pahalta, yrittää silti puristaa itsestään mahdollisimman hyvän suorituksen irti. Vaikka tilanne tuntuu henkisesti ahtaalta tai epä mukavalta tehdä asioita, joita ei osaa tai paljastaa oma tietämättömyytensä ja osaamattomuutensa, silloin antaa itselleen mahdollisuuden oppia jotain uutta ja saavuttaa uuden tason. Myös *Taekwondo Textbookissa* (2022) korostetaan sinnikkyuden ja toistojen merkitystä kehitymiselle, samoin reflektointia läpi harjoitusprosessin.

Sinnikkyys pidemmällä aikavälillä: tavoitteiden asettaminen ja niitä kohti pyrkiminen

Oli kyseessä kuntoutuminen vammasta tai valmistautuminen vyökokeeseen, suunnitelman laatiminen kohti tavoitetta auttaa tekemään tavoitteesta saavutettavamman. Suunnitelma voi olla kirjallinen. Se voi olla kuntoutusohjelma tai tunnistetut välitavoitteet ja keinot tavoitteita kohti. Aikataulu antaa puitteet suunnitelmalle.

Suunnitelmaa varten on hyvä tunnistaa oma lähtötaso. Kestävyysharjoittelussa voidaan käyttää esim. laktaattimittauksia mm. sauvarinneharjoituksen tai mattotestin yhteydessä, jolloin saadaan oma lähtötaso (ja myöhemmin harjoitusohjelman toimiminen) kunnon kannalta esille. Myös Cooperin testillä on helppo mitata lähtötasoa ja kehittymistä, mikäli taustalla on jo jonkin verran kestävyysharjoittelua. Kuntoutuksessa puolestaan voidaan mitata vaikkapa raajan lihaksiston

kehittymistä tai nivelten liikelaajuutta sekä voimatasoja. Fysioterapeutti laatii potilaalle kuntoutussuunnitelman, jonka suorittamisesta kuntoutuja ottaa vastuun, ja voi antaa palautetta tai kysyä neuvoa tarpeen tullen jälleen fysioterapeutilta.

Taekwondossa lähtötason arviointi voi olla haastavammin mitattavissa, sillä käytettävissä ei ole samanlaisia lukuarvoja, vaan arviointi on ennemminkin laadullista. Itsearviointi on tärkeässä osassa. Harrastaja voi pohtia, mitkä osa-alueet tai tekniikat hän hallitsee, mitkä puolestaan ovat epävarmempia tai heikommalla tasolla. Oman tason arviointiin saa palautetta ja apua omalta ohjaajalta tai opettajalta.

Pohdittavana suunnitelman osalta on myös seuraavat tekijät:

- Suorituksen tähdätessä on syytä tietää tavoitteen vaatimukset – Mitä harrastajalta odotetaan? Mitä pitäisi kehittää?
- Mitä se vaatii: esim. itsepuolustus – parin, pariharjoittelu-aikaa, rutiinia, erityistä ohjaamista, seminaareja?
- Omat käytettävissä olevat resurssit – paljonko pystyy panostamaan tavoitteeseen (ajallisesti, fyysisesti, henkisesti)? Huomioi myös muu kuormitus. Fyysiset kyvyt ja niiden kehittäminen.
- Realistinen aikajänne. Lähtötaso, tavoite ja käytettävissä olevat resurssit vaikuttavat tähän. Miten harjoitusaika käytetään optimaalisesti?
 - o Onko tavoite realistisesti saavutettavissa asetetussa aikataulussa?
 - o Elämäntilanteet muuttuvat, harrastamisen tielle voi tulla esteitä tai muita huomioitavia tekijöitä, esimerkiksi työhön tai perheeseen liittyvät asiat.
- Kuormituksen hallinta – jalka pois kaasulta ajoissa, ettei tule isompia takapakkeja loukkaantumisten muodossa
- Harjoittelun kokonaisuus:
 - o Yhteiset lajiharjoitukset
 - o Omatoiminen harjoittelu
 - Lajiharjoittelu yksin tai ryhmässä
 - Muu tavoitetta tukeva harjoittelu (voimaharjoittelu, kestävyys, henkinen valmistautuminen)

Välitavoitteet auttavat kokonaistavoitteen saavuttamista. Esimerkiksi *sabeom*-tason saavuttaminen voi tuntua kaukaiselta ja haastavalta saavutusta. Jo itse tavoitteen asettaminen voi vaatia rohkaisua. Rohkaisun jälkeen on usein keinojen keksiminen tavoitetta kohti harrastajan itsensä pohdittava. Tavoitteena ”vyökoe vuoden kuluttua” on hankala saavuttaa, ellei siihen ole suunnitelmaa.

Välitavoitteet liittyvät esimerkiksi vaadittuihin osaamiselementteihin, osaamisen vahvistamiseen muilla osa-alueilla (esim. tuomarointi, ohjaaminen).

Jos tavoitteita tai välitavoitteita voi asettaa mitattavaan muotoon, se mahdollistaa edistymisen arvioinnin. Tavoitteet on myös syytä aikatauluttaa mahdollisimman realistisesti.

Miten reagoida vastoinkäymisiin

Haastateltavani ja minä olimme oppineet monenlaista vastoinkäymisistä. Toivoisin, että ohjattavani tai ystävänä voisivat välttää samat virheet kuin itse ja että en itsekään toistaisi samoja virheitä aina uudestaan.

Fyysisen harrastamisen osalta kokonaisrasituksen hallinta on tärkeää. Pysin välttämään liiallista samanlaista kuormitusta eri lajeista. Sinnikkyys ja yrittäminen on tärkeää, mutta se on tehtävä oman kehon asettamissa rajoissa. Jos keho ei ole valmis, ei kannata painaa täysillä, se lisää

loukkaantumisriskiä. On hyvä tunnistaa, mitä harjoitteita kannattaa tehdä kovemmallalla teholla ja mitä ei. En siis usko kirjaimellisesti siihen, mitä *Kukkiwon Taekwondo Textbookissa* kirjoitetaan sinnikkyuden hyveestä ja kivusta, että kivun yli harjoittelu kannattaa, ei ainakaan kaikissa tilanteissa.

Oleellisessa osassa ovat huolellinen lämmittely ja liikkuvuusharjoittelut sekä kehonhuolto. Olen toivottavasti oppinut kuuntelemaan omaa kehoa ja kiinnittämään huomiota enemmän lepoon, nesteytykseen ja ravintoon.

Loukkaantumisen ja kuntoutuksen yhteydessä tulee eteen se, että ei voi tehdä samaa kuin ennen. Pohdittavaksi tulee, mitä tekee seuraavaksi ja miten omat tavoitteensa joutuu asettamaan uudelleen tai muuttamaan tekemistään.

Ei kannata jäädä murehtimaan loukkaantumista. Asioihin, joihin ei voi vaikuttaa, käytetty aika on hukkaan heitettyä. Vain niihin asioihin, joihin voi itse vaikuttaa, kannattaa kohdentaa paljon energiaa. Varsin usein oma asenne on ainoa asia, jota voi kontrolloida ja silloin niin myös kannattaa tehdä. (Hintsanen 2022)

Jos eteneminen tavoitetta kohti ei suju, eikä oma pohdinta tuota tulosta, löytyy taekwondoyhteisöstä keskustelukumppaneita ja mentoreita. Loukkaantumis- ja kuntoutustilanteissa on syytä kääntyä terveydenhuollon ammattilaisten puoleen.

Kun joku ovi sulkeutuu, mahdollisesti hetkellisesti, lajin parissa jatkaminen voi avata uusia mahdollisuuksia kohti alkuperäistä tavoitetta. Esimerkkinä taekwondon parissa toimimisesta ja uusien asioiden oppimisesta on ohjaaminen ja tuomarointi, seuratyöt, hallitustyöskentely ja vyökoevastuut. Lisäksi mm. kuntoutuksen kautta, järkevästi kehittämällä kehoa muilla tavoin voi tuoda tulevaan harjoitteluun parempaa fysiikkaa, kestävyyttä, uusia harjoitteita.

Yhteisöllisyys kannattelee myös tavoitetta kohti. Jos mahdollista, hae harjoituskavereita, samanhenkistä, samankaltaiseen tavoitteeseen pyrkivää treeniporukkaa ympärillesi. Se on ollut voimavara kaikille haastateltaville.

Miten ohjaaja/opettaja/mentori voi tukea sinnikkyyttä ja motivaatiota?

Motivaatio tavoitteiden asettamiseen ja saavuttamiseen, kiinnostus ja halu tehdä töitä tavoitteen eteen täytyy löytyä harrastajasta itsestään.

Se, että harrastaja kokee tavoitteen saavuttamisen mahdollisena, voi vaatia rohkaisua ohjaajalta tai kanssaharrastajilta. Positiivinen palaute avaa tavoitteen mahdollisuuden ja vahvistaa harrastajan uskoa omaan kykyihinkin. Oikein annettu korjaava ja kehittävä palaute suuntaa energiaa asioihin, jotka auttavat kehittymään kohti tavoitetta.

Taekwondo-opettajan tehtävään kuuluu auttaa harrastajia asettamaan sopivia tavoitteita, kehittymään haasteiden kautta ja voittamaan rajoituksensa. (Song ym. 2022). Niinpä harrastaja voi sparrata tavoitteitaan ja keinoja tavoitteisiin ohjaajan tai mentorin kanssa. Ohjaajalla tai valmentajalla on toivottavasti osaamista ja näkemystä harrastajan tueksi siitä, miten suunnitelma kannattaa koostaa ja mitkä ovat kehittymisen kannalta tärkeimmät elementit. Jos tavoitteena on dan-arvon saavuttaminen, jossa arvioitavat taidot koostuvat monesta osa-alueesta ja lukemattomista tekniikoista, ei keskittymistä kehittämisessä ole hyödyllistä keskittää useampia vammoja läpikäyneen keski-ikäisen osalta hyppytakakierron täydelliseen osaamiseen, vaan esimerkiksi tekniikoiden soveltamiseen esim. kamppailussa. Opettaja tai mentori ohjaa harrastajaa pohtimaan, mikä olisi oman osaamisen ja kykyjen kannalta olennaisimmat osa-alueet kokonaisvaltaista kehittymistä kohti.

Liikuntamotivaatioteorian mukaan tärkeitä motivaatioon vaikuttavia ohjaamisratkaisuja ovat tehtävien toteuttamistapa, opettajan auktoriteetti, palautteen antaminen, ryhmittelyperusteet, oppilasarviointi ja joustavuus ajankäytössä (Liukkonen ja Jaakkola 2013).

Tehtävien toteuttamistapa

Harjoitukset tulisi suunnitella niin, että ne huomioivat kunkin harrastajan kehitys-/taitotason (Song ym. 2022). Harjoitusten tulisi sisältää monipuolisia ja vaihtelevia tehtäviä ja tarjota riittäviä haasteita kullekin harrastajalle (Liukkonen ja Jaakkola 2013). Tasapainoilu sen välillä, että kukin saa tehdä riittävän määrän toistoja verrattuna siihen, että harjoitukset säilyvät monipuolisina ja haastavina kaikille voi olla haastavaa. Useammat tekniikat voi toteuttaa helpommalla vs. haastavammalla tavalla. Esimerkkinä voi olla esim. *momdollyo bandal chagi* (selän kautta pyörähtävä viistopotku), jonka voi tehdä alussa askeleen kanssa verrattuna vaikeampaan versioon, jossa pyörähdetään päkiän varassa. Edistyneimmille voi antaa muutaman toiston jälkeen uuden haasteen, jos edellinen on jo hallussa. Toisena esimerkkinä on askelottelu, jossa harrastaja voi tehdä itse päättämäänsä tekniikkayhdistelmiä tai häntä pyydetään sisällyttämään jokin tekniikkaelementti harjoitteeseen, mutta muu osuus on hänen itsensä suunniteltavissa.

Opettajan auktoriteetti

Harrastajilta voi kysyä palautetta harjoituksesta, toiveita harjoituksen sisältöön joko ennen harjoitusta tarjoamalla esimerkiksi vaihtoehtoja, jos mahdollista, tai ottaa toiveita vastaan seuraavia harjoituksia ajatellen. Harrastajia voi ottaa mukaan ohjaamaan alkulämmittelyä tai vetämään venyttelyt.

Palautteen antaminen

Palautteen antaminen on olennainen motivaation ylläpitäjä ja koetun kyvykkyyden vahvistaja. Esimerkkinä palautteen vaikutuksesta tekemiseen ja kehittymiseen on kaksi nuorta harrastajaa, jotka edellisessä vyökokeessa tekivät suorituksensa hieman ponnettomana ja puolitehoisesti. Annoin harrastajille vyökokeen jälkeen palautteen, jossa kerroin, että heillä on iso potentiaali kehittyä taekwondon harrastajana uusille taitotasolle, mutta heidän pitäisi nostaa omaa vaatimustasoaan eikä päästää itseään liian helpolla. Tekemisestä ei vyökokeessa näkynyt yrittäminen tai sinnikkyys, jota painotettiin vyökokeen aluksi.

Seuraavassa vyökokeessa tahti oli toinen. Kehitystä oli tapahtunut merkittävästi vyökokeiden välillä. Keskittyminen ja yrittäminen vyökokeessa oli oikein hyvää. Kokelaiden kasvoilla oli innostunut hymy pitkin koetta. Kokeen lopuksi keskustelin harrastajien kanssa. Toinen harrastajista kertoi, että edellisen kokeen perusteella he olivat päättäneet tsemppata kokeeseen ja näyttää spiritiä, halua kohti uutta vyöarvoa ja hyvää suoritusta.

Olin myös aiemmissa yhteisissä harjoituksissa huomannut, että kyseisten harrastajien yrittäminen treeneissä oli kehittynyt hyvään suuntaan ja kehittyminen fyysisissä harjoitteissa oli selkeää. Palautteesta oli apua niin motivaation kuin kehittymisen – sekä fyysisen että henkisen – osalta.

Samassa vyökokeessa arvioin myös toista nuorta harrastajaa. Harrastaja onnistui kokeessa omalle tasolleen hyvin. Hän oli kokenut viime aikoina haasteita terveydellisesti, hänelle mieluinen taekwondon osa-alue oli tauolla ja niinpä harrastajan motivaatio oli ollut kovilla. Annoin harrastajalle positiivista palautetta suorituksesta. Kerroin, että hänellä on potentiaalia menestyä taekwondon eri alueilla ja hänellä oli paljon hyviä ominaisuuksia ja osaamista. Reaktio oli ilahtunut ja yllättynyt. Toivon, että palaute vahvistaa harrastajan kuvaa omasta kykenevyydestään ja sen kautta tukee motivaatiota lajin harrastamiseen.

Oppilaiden ryhmittelyperusteet

Typillinen tapa harjoitella taekwondo on tehdä pariharjoittelua. Pareja kierrättämällä muodossa parit vaihtuvat melko satunnaisesti ja harrastaja pääsee harjoittelemaan erilaisten ja eritasoisten harjoitusparien kanssa. Heterogeeniset ryhmät vähentävät sosiaalista vertailua liikuntaryhmän sisällä ja tukevat sosiaalisen yhteenkuuluvaisuuden tunnetta. Yhteistoiminnallisissa ryhmissä korostuvat toisten auttaminen ja ryhmäkiinteys (Liukkonen ja Jaakkola 2013). Eri vyöarvoja on hyvä sekoittaa välillä toisiin ryhmiin, sillä ylempät vyöt voivat myös omalta osaltaan osallistua ohjaamiseen ja toisten harrastajien taitojen oppimisen tukemiseen. Samalla he oppivat ohjaustaitoja.

Toisiin tutustuminen madaltaa kynnystä rennolle harjoittelulle ja lisää luottamusta keskinäiseen harjoitteluun. Luottamus toisiin ja hyvä ja rento tunnelma harjoituksissa lisää yhteishenkeä ja yhteistä kannustamista. Haastatteluissa kävi ilmi, että tiukan paikan tullen ryhmän kannustus ja tuki voi auttaa jatkamaan ponnisteluja. Se kannattelee niin yksilöä kuin nostaa koko ryhmän yrittämistä ja tekemisen tasoa.

Toiminnan arviointi

Etenkin vyökokeiden mutta myös normaalien harjoitusten jälkeiset keskustelut ovat luontevia hetkiä käydä yhdessä suorituksen arviointia läpi. Oma reflektointi on tärkeää. Toimintaa ja tekemistä arvioidaan myös tavallisten harjoitusten yhteydessä antamalla palautetta tekemisestä ja ohjaamalla sitä toivottuun suuntaan. Se, miten opettaja arvioi toiminnan onnistumista ja epäonnistumista, vaikuttaa harrastajien motivaatioon (Liukkonen ja Jaakkola 2013). Suoritusta tulisi käydä läpi yhdessä harrastajan kanssa ja kannustaa harrastajaa myös omaan pohdintaan tavoitteista sekä omasta tekemisestä.

Joustavuus ajankäytössä

Joustavuus ajankäytössä liittyy läheisesti tehtävien toteuttamistapaan. Harjoituksissa olisi hyvä pystyä uudelleenmäärittelemään harjoitteiden määrää tai poikkeamaan alkuperäisestä harjoitus suunnitelmasta niin, että jokainen saa riittävän määrän toistoja. Jotta mielenkiinto pysyy kaikilla yllä, harjoitteen sisällä voi tehdä eriyttämistä lisäämällä uusia elementtejä tai lisähaastetta heidän osaltaan, joille opetettava asia on jo tuttua. Asioiden sisäistämiseen pitäisi olla riittävästi aikaa, ennen kuin siirrytään seuraavalle tasolle tai seuraavaan harjoitteeseen.

Harjoittelijoita tulisi tukea sopivaan toistotahtiin harjoituksen sisällä, jotta suorituksia tulisi riittävä määrä sisäistämiseen.

Sinnikkyys yksittäisessä harjoituksessa (ohjaajan rooli)

Ohjaaja tukee oppimisprosessia ohjaamalla harjoittelijan huomiota niihin harjoitteen elementteihin, jotka vievät oikeaa tekniikkaa eteenpäin. Esimerkkinä vaikeasta tekniikasta on *momdollyo huryo chagi* eli takakiertopotku. Harjoittelijalla voi olla vaikeuksia tukijalan kääntämisessä (kantapäällä pyöriminen päkiän sijaan) tai potkaisevan jalan suoristaminen potkuasentoon liian aikaisin, joka puolestaan hidastaa pyörimisnopeutta ja vaikuttaa potkun valmistumisen ajoittumiseen ja kohteesta jäämiseen.

Jos tekniikka ei ota löytyäkseen, ohjaaja auttaa ja vahvistaa oppimista löytämällä elementin, johon keskittyä ja jolla harjoitteli pystyy parantamaan suoritusta. Liian montaa asiaa ei ole hyvä antaa parannettavaksi kerralla. Ohjaajan palaute ja kannuste harrastajalle on tärkeää. Keskittyminen ja halu

yrittää pitää kuitenkin lähteä harjoittelijasta itsestään. Jos harjoituksia tekee puolivaloilla tai -teholla, ei eteneminen ole niin nopeaa kuin se voisi olla.

Drop-outit – miten vähentää lajin lopettavien määrää?

Taekwondon aloittaa moni, mutta harva yltää mustaan vyöhön tai vieläpä sen yli. Kuten yksi haastateltavista totesikin, peruskurssilta, jolla hän aloitti, ei ole jatkanut yksikään. Jo alempien vöiden ryhmästä ylemmille vöille siirtyessä käy harrastajakato - jos ei heti ryhmää vaihdettaessa, niin pian sen jälkeen. Samoin on tyypillistä, että nuoria harrastajia lopettaa, kun he siirtyvät aikuisten ryhmään. Miten harrastajia voisi kannustaa jatkamaan lajin parissa?

Lajin toki voi lopettaa monesta syystä. Jatkuvat loukkaantumiset voi olla yksi syy. Lajin lopettamiseen liittyy myös motivaation puute.

Loukkaantumisten suhteen harjoitusten suunnittelulla on oma osansa. Huolellinen alkulämmittely on tarpeen. Turvalliseen tekniikoiden toteuttamistapaan huomion kiinnittäminen ja kaikessa tekemisessä oikean, terveellisen toteuttamistavan pitkäjännitteinen korostaminen (mm. nivelet, käännökset päkiällä, sopivat suorituskorkeudet jne.) on tärkeää sekä äkillisten vammojen mutta myös rasitusvammojen syntymisen ehkäisemiseksi. Loppuverryttelyyn olisi hyvä kiinnittää myös huomiota sekä kokonaiskuormituksen hallintaan. Myös stressi opinnoissa, työelämässä tai kotona muuten vaikuttaa jaksamiseen ja kuormitukseen. Rankat treenit kovan stressin keskellä ei edesauta kunnon rakentumista pitemmällä aikavälillä.

Motivaation ja mielenkiinnon ylläpitämiseksi harjoitusten tulisi olla vaihtelevia, vauhdikkaitakin ja tarjota sopivia haasteita huomioiden harrastajien yksilölliset kehitystasot ja taidot. Olisi tärkeää, että joka treenissä tulisi ainakin vähän hiki.

Yhteisöllisyydellä ja sosiaalisella vuorovaikutuksella on tärkeä roolinsa. Ystävyysuhteet ja mutkaton ja iloinen treenitoveruus kannattelee harrastusta ja ovat yksi hyvä syy tulla dojangille. Usein kun on pieni hymy huulella, on kiva treenata. Tässä voisikin sanoa periaatteeksi, että treenataan tosissaan, mutta ei liian vakavasti.

Ohjaajalla on roolinsa harrastajan motivaation tukemisessa mm. kannusteen palautteen muodossa ja edistymisen huomioimisessa. Harrastajan kanssa voi olla hyväksi käydä yhteisiä keskusteluja tavoitteesta ja miten ohjaaja voi tukea harrastajaa niitä kohti.

Paluu lajin pariin voi tuntua hankalalta. Matalan kynnyksen paluutreenit vanhoille harrastajille, joilla on ollut taukoa lajissa, ovat olleet ainakin yhden haastateltavan osalta merkityksellinen tekijä lajiin palatessa pitkän tauon jälkeen.

Loppusanat

Taekwondon harrastaminen on ollut minulle etenkin fyysisten ominaisuuksien kehittämistä, mutta myös sinnikkäästi yrittämistä ja töiden tekemistä tavoitteita kohti, ystävyysuhteita, toisten tsemppaamista ja kannustamista sekä enenevässä määrin myös näiden arvojen välittämistä ohjaamisen yhteydessä. Sinnikkyys ja motivaation merkitys niin työelämässä ja opinnoissa kuin harjoittelussa on tärkeää. Pohdin tässä tutkielmassa, miten näitä ominaisuuksia voisi kehittää itseni ohella myös toisissa mm. kannustamalla ja sopivia haasteita tarjoamalla.

Keskustelut haastateltavieni kanssa olivat mielenkiintoisia. Niihin olisi voinut käyttää aikaa vielä enemmänkin. Kysymysten kautta käytiin antoisia keskusteluja ja sain tietää taekwondotovereistani uusia asioita. tarinat pitkiltä taekwondourilta olivat todella mielenkiintoisia. Arvostan paljon tovereitani, jotka olivat malliesimerkkejä sinnikkydestä. Osa oli käynyt läpi vieläkin pahempia vammoja kuin mitä ja edelleen vahvoina harrastavat lajia.

Taekwondo voi olla muutakin kuin omaa treeniä: osaamista voi kehittää monella tavoin. Moni oli löytänyt muutakin sisältöä taekwondon kautta. Olen ollut vaikuttunut tovereitteni kypsydestä ja osaamisesta, laajemmasta näkemyksestä taekwondon harrastamiseen. Opettaminen kehittää mm. omaa lajiosaamista, organisointikykyä, henkisiä ominaisuuksia kuten itsevarmuutta ja johtajuutta monipuolisesti. Koen, että tässä minulla on potentiaalia kehittyä enemmän.

Lähdeluettelo

Kirjallisuus:

- Ames, C. (1992). Achievement goal, motivational climate, and motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.), *Motivation in sport and exercise* (s. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Gylling, Kim (2018). Elämää aivoinfarktin jälkeen. *Taekwondo*, 3, 18-10.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Towards a developmental model. *Human development*, 21, 34-64.
- Hintsanen, Jari (2015). Pohdiskeluja: Kamppailijan henkinen työkalupakki - elämää varten. *Taekwondo*, 3, 34–35.
- Hintsanen, Jari (2022). Henkinen joustavuus ja voimakkuus – kohti kestävästä lujuudesta. *Taekwondo*, 10, www.taekwondo.fi (julkaistu 18.5.2022)
- Hintsanen, Jari (2018). Henkinen voimakkuus. *Taekwondo*, 3, 21–23.
- Hintsanen, Jari (2023). Kukkiwon Taekwondo-käsikirjan uusin versio. *Taekwondo*, 18, www.taekwondo.fi (julkaistu 6.8.2023)
- Kauppinen, Jan (2022). Matkani kohti 1. Dania. *Taekwondo* 18, www.taekwondo.fi (julkaistu 24.8.2022)
- Liukkonen, Jarmo & Jaakkola Timo (2013). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, Timo, Liukkonen Jarmo ja Sääkslahti, Arja (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 144-161). Juva: Bookwell Oy.
- Liukkonen, Jarmo & Jaakkola Timo (2013). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, Timo, Liukkonen Jarmo ja Sääkslahti, Arja (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 298-313). Juva: Bookwell Oy.
- Mageau G.A. & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 881-954.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sport Sciences*, 19, 397-409.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. j. & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychology*, 55, 68-78.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). On assimilating identities to the self: A self-determined perspective on integration and integrity with cultures. Teoksessa M. R. Leary & J. P. Tangney (toim.), *Handbook of self and identity* (s. 253-272). New York: Guilford Press.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. Teoksessa M.S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (toim.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (s. 1-19). Champaign, IL: Human Kinetics.

Ryan, R. M. & La Guardia, J.G. (2000). What is being optimized over development? A self-determination theory perspective on basic psychological needs across the life span. Teoksessa S. Qualls & N. Abeles (toim.), *Psychology and the aging revolution* (s. 145 – 172). Washington, DC: APA Books.

Shavelson, R. J. & Bolus, R. (1982). Self-concept: The interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74, 3-17.

Shen, B., McCaughtry, N., Martin, J., Fahlman, M. & Garn, A. (2012). Urban high-school girls' sense of relatedness and their engagement in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 31, 231 – 245.

Song, H., Kim, Y., & Lim, T. (2022). *Taekwondo Textbook 1 Introduction to Taekwondo*. Seoul: Kukkiwon – World Taekwondo Headquarters.

Standage, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411-433.

Taylor, I., Ntoumanis, N., Standage, M. & Spray, C. (2010). Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34, 37-60.

Tuomi, Tiiu (2018). Sisäisen motivaation tukeminen taekwondoharjoittelussa. *Sabonnim-työ*. www.taekwondo.fi

Vallerand, R.J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. Teoksessa M. P. Zanna (toim.), *Advances in experimental social psychology* (s. 271-360). San Diego, CA: Academic Press

Podcastit:

Paunonen, Mikko & Peltola, Antti. Ihmiskoodi-podcast: Jakso #27 – Grit, sinnikkyyden koodi. Julkaistu 30.6.2023. Spotify.

Haastattelut:

Simo Siltanen, 19.4.2024, puhelinhaastattelu sekä sähköposti 28.5.2024.

Rolf Ekström, 26.4.2024, Pajulahti.

Otto Saaranen, 26.4.2024, Pajulahti.

Hannu Partti, 5.5.2024, Pieksämäki.

Christian Hagman, 5.5.2024, sähköpostilla.

Noora Hulkkonen, 5.5.2024, sähköpostilla.

Tobias Bräutigam, 5.5.2024, videohaastattelu.