

ASENNEKYSYMYS

Christian Hagman

Sisällys

ESIPUHE	2
ASENNE, SPIRIT – MÄÄRITELMÄ.....	2
MIKSI SPIRIT ON TÄRKEÄÄ.....	3
HUONO SPIRIT	4
HYVÄ SPIRIT	5
SPIRITIN MERKITYS TAEKWONDON ERI OSA-ALUEILLA (HARJOITUKSET, KILPAILUT)	6
Spirit harjoituksissa.....	6
Spirit kilpailuissa	7
SPIRITIN MERKITYS ARJESSA.....	9
SPIRITIN MERKITYS ITSEPUOLUSTUSTILANTEESSA.....	10
VOIKO SPIRITIÄ OPPIA/OPETTAA?.....	12
MINUN SPIRITINI	14
JÄLKISANAT	17

ESIPUHE

Kun aloitin taekwondon vuoden 2000 tammikuussa, hieman yli 18 vuotta sitten, kuvittelin astuvani jonkinlaiseen taekwondoautomaattiin. Koneistoon, jonka hampaista puristuisin teräksen kovana taistelulajimestarina ja minun ei tarvitsisi muuta kuin vain tehdä mitä käsketään ja noudattaa treeniohjelmaa orjallisesti. Ohjaajat vastaisivat siitä, että kohta venyisin spagaattiin ja potkisin kuin Jean Claude Van Damme konsanaan. Olin jo tuolloin päättänyt edetä ”loppuun asti”, eli harjoitella mustalle vyölle asti. Tietenkin! Oliko edes olemassa muuta vaihtoehtoa?

En enää muista, missä vaiheessa ymmärsin, että taekwondon harjoittelu ja harrastaminen onkin hyvin paljon kiinni myös omasta itsestä, eikä kaikki olekaan pelkästään ohjaajien muovattavissa. Itse asiassa eteneminen vyöarvoissa vaatii hyvin paljon omaa panostusta. Pelkissä normaaliharjoituksissa kaksi kertaa viikossa käyminen varmasti vie pikkuhiljaa eteenpäin, mutta DAN-arvon saavuttamiseen tarvitaan jotain muutakin. Tarvitaan jonkinlainen kipinä ja polttoainetta, jonka tuo kipinä sytyttää ja saa roihahtamaan kehon ja mielen käyttövoimaksi. Tarvitaan asennetta.

Mutta miksi kirjoitan jostain abstraktista aiheesta sen sijaan, että tutkisin vaikkapa vyökokeiden laatimista ikä- ja vyöarvojakauman näkökulmasta, ohjeita leirin järjestämiseen tai menestyksekkään taekwondoseuran perustamiseen liittyviä haasteita? Miksi asenne, spirit? Miksi koen, että asenne on minun juttuni ja sydäntäni lähellä? Miksi itse arvostan asennetta? Miksi painotan sitä omassa ohjaamisessani? Miksi koen, että asenne on lopulta kaikista tärkein taekwondoinin ominaisuuksista?

Siksi, että asenne on mukana kaikessa. Se liittyy tavalla tai toisella kaikkeen ja sen avulla olen rakentanut myös oman taekwondo-minäni. Uskon, ettei mitään kamppailulajia voi todella harrastaa koko sydämellään ilman määrätynlaista mielentilaa tai ajatusmaailmaa.

Tämän tekstin tarkoituksena ei ole esittää minkäänlaista absoluuttista totuutta. En väitä asioiden olevan juuri niin tai näin, vaan pyrin pikemminkin tarkastelemaan asennetta käsitteenä oman kokemusmaailmani kautta. Teksti on siis läpileikkaus yksittäisen sabumnim-kokelaan ajatuksista. Käytän mielelläni paljon vertauksia ja kärjistän asioita, jotta saan tarkoitukseni selvemmin esille. Tarkoitukseni on pohtia asennetta yleisesti, sen merkitystä eri yhteyksissä ja ennen kaikkea tuoda esiin oma näkemykseni tietynlaisen asenteen tärkeydestä, sekä miksi ja millä tavalla itse pyrin vaalimaan sitä opettamissani asioissa ja ohjaamissani harjoituksissa.

ASENNE, SPIRIT – MÄÄRITELMÄ

”Laatua on vaikea mitata, mutta sen puute on helppo havaita.” Näin todettiin hyvien tuotantotapojen (GMP, good manufacturing practice) koulutuksessa farmasiaa opiskellessani. Tämän lauseen voi aivan suoraan muuttaa koskemaan myös asennetta. Se itse asiassa kuvaa asennetta paremmin kuin hyvin: ”*Asennetta* on vaikea mitata, mutta sen puute on helppo havaita”.

Mutta mitä on asenne? Miten se määritellään? Onko se sitä, että saat murskattua viisi päällekkäistä puulevyä kerralla? Onko se sitä, että treenaat aina täysillä? Että piekset vastustajasi ottelukisoissa fyysisesti ja liikesarjakisoissa henkisesti? Voisiko se olla myös sitä, että autat alkeiskurssilaista sitomaan vyönsä kiinni, kun tämä on saanut ensimmäisen varustetilauksensa salille? Voisiko se olla seuratoimintaan keskittymistä ja tapahtumiin osallistumista. Auttamista. Että on hengessä mukana?

Kun internetin sanakirjasovellukseen kirjoittaa sanan "spirit", antaa ohjelma muun muassa seuraavia käännöksiä: henki, sielu, ajatusmaailma, tapa, sisin olemus, mieli, mielenlaatu, yhteishenki, tsemppi, rohkeus, itsetunto, itseluottamus, elinvoima, eloisuus, vauhti, into, tulisuus, temperamentti. Kaikki nuo edellä luetellut merkitykset voi mielestäni liittää aivan suoraan taekwondo. Minun taekwondooni. Löydän itsestäni ja omasta tekemisestäni jokaisen tuossa luetellun merkityksen.

Ihmisellä joko on tai ei ole asennetta, eikö vain? Todennäköisesti useimmille meistä tulee jonkinlaisia mielikuvia kun puhutaan asenteesta. Kukin meistä ymmärtää käsitteen "asenne" omalla tavallaan, mutta niitä kaikkia yhdistää varmasti enemmän ja vähemmän samansuuntainen ajatus siitä, miltä näyttää, jos jollain on niin sanotusti asenne kohdallaan.

MIKSI SPIRIT ON TÄRKEÄÄ

Mainitsin aiemmin, että tietty mielenala täytyisi omata, jotta kamppailulajiharrastuksesta saa riittävästi irti. Koen itse, että tietynlainen tsemppaaminen ja keskittyminen kuuluvat erottamattomasti taekwondo. Ihan vain jo siitä syystä, ettei laji ole siitä helpoimmasta päästä oppia ja omaksua. Ajatellaanpa vaikka kaikkien kamppailulajien kenties monipuolisinta potkutekniikkavalikoimaa kaikkine hyppypotkuineen, askelotteluiden näytösmäistä luonnetta, murskausta sekä liikesarjojen muistamista ja kuinka niissä riittää loputtomasti harjoiteltavaa. Kuvittele harjoitukset, joissa tehdään mitä tahansa edellä luetelluista aiheista. Voiko mitään niistä harjoitella, jos mieli ei ole mukana? Jos harjoittelija ei milloinkaan tunnu saavan tekemiseensä riittävästi asennetta, jäävät hänen tekniikkansakin väistämättä löysän ja ennen kaikkea tehottoman oloisiksi.

Onko spirit siis sama asia kuin uskottavuus? Kyllä. Ja tarkoittaako tämä, että aina on treenattava kovaa? Kyllä ja ei. Kovaa treenaaminen ei välttämättä tarkoita harjoitusparin moukarointia voimien takaa, tai että tekee kaikki harjoitteet aina äärimmilleen repien, vaan lähinnä sitä, että tekee itse aina oman osuutensa niin hyvin ja tosissaan, kuin se tilanteen ja pari huomioiden on mahdollista. Jos paria ei tunnu huvittavan tai hän vaikuttaa muuten "löysältä", on oma osuus silti tehtävä jämakästi. On heittäydyttävä ohjaajan vietaväksi ja harjoitteiden tunnelmaan. Ideaalitalanteessa tämä asenne tarttuu myös pariin ja näin hänkin saa uutta puhtia omaan tekemiseensä, koska ei voi jäädä jalkoihin. Dojangille on kuitenkin tultu harrastamaan *kamppailulajia*, jossa pääasiassa potkitaan, lyödään, isketään, lukotetaan ja murskataan. Edellä lueteltuja fyysisiä liikkeitä ei yksinkertaisesti voi tehdä vain hiukan sinne päin.

Onkin mielenkiintoista ohjata harjoituksia vasta vähän aikaa lajin parissa olleille ja miettiä samalla, mistä syistä kukin henkilö on tullut salille ja lajin pariin. Onko osa tullut vain kuntoilemaan, ilman aikomustakaan kehittyä lajillisesti. Onko joku ehkä tullut salille hakemaan itsevarmuutta, tai ehkä opettelemaan itsepuolustustekniikoita. Saattaapa joku tähdätä olympialaisten palkintokorokkeellekin. Yhtä kaikki, oikeanlaisen asenteen löytäminen ja mielenalan ylläpitäminen virittää koko kehon harjoitusta varten. "Hei, nyt ollaan kamppailulajisalilla." Kun treenaa kovaa, oma spirit vahvistuu ja kehittyy.

HUONO SPIRIT

Ei ehkä ole olemassa mitään yksiselitteistä määritelmää, jolla voisi tuomita jonkin käyttäytymismallin huonoksi asenteeksi. Jokainen aikuisikään ehtinyt on kuitenkin varmasti ehtinyt muodostaa oman ymmärryksensä siitä, mitä on huono käytös. Edelleen, jokainen pidemmälle taekwondossa ehtinyt on myöskin varmasti ehtinyt muodostaa oman näkemyksensä siitä, mikä on ”huonoa” käytöstä taekwondoharjoituksissa. Toisin sanoen, miltä näyttää jos tekemisen meininki puuttuu.

Mikään ei saa minua ohjaajana turhautuneemmaksi, kuin nähdä flegmaattisia ihmisiä kamppailulajiharjoituksissa. Se on minun ajatusmaailmassani mahdoton yhtälö. Tätä näkee kuitenkin joskus ja useimmiten ennen sinistä vyöarvoa, eli käytännössä alempien väriävöiden harjoituksissa. Pitempään harjoitelleita seuratakseni tätä onneksi näkee harvemmin. Mutta kuinka voi harjoitella lyöntejä, iskuja ja potkuja jos ei itse usko siihen mitä tekee? Kyseiset tekniikat on kuitenkin lopulta tarkoitettu fyysiseen vahingoittamiseen ja vastustajan nujertamiseen.

Toisinaan esimerkiksi perustekniikkatreenejä seuratakseni tulee ajatelleeksi, että jos jonkun tietyn harrastajan tekniikan ”tielle” joutuisi, alkaisi ennemminkin ärsyttämään kuin jomottamaan. Perustekniikka- ja liikesarjaharjoitukset paljastavatkin armotta, mikäli harrastajalla ei ole oikeanlainen asenne tekemisessä mukana. Ilmaan suoritettavat tekniikat täytyy tehdä terävästi ja kuvitella vastustaja eteensä. Jos käsiä vain heittelee tai siirtelee paikasta toiseen ilman mielikuvaa vahingoittavasta tekniikasta, antaa harrastaja itsestään ryhdittömän vaikutelman. Toki vastuu tekniikoiden tarkoituksen ymmärtämisestä ja niiden oikean suoritustavan valvomisesta lankeaa myös seuran ohjaajille. Liikesarjakilpailuja seuratakseni huomaan joskus pahoittavani mieleni, kun huomaan, ettei kilpailijoiden seurassa ole välttämättä ymmärretty selittää tekniikoiden todellista tarkoitusta ja kilpailija ei tiedä mitä hän oikeastaan kulloinkin tekee. Ei ole pidetty huolta siitä, että kilpailijan asenne olisi kulkenut tekniikoiden rinnalla.

Tässä korostuukin taitavan ohjaajan vastuu ja taito saada harrastajat kuitenkin yrittämään ja tekemään parhaansa ja parhaimmillaan jopa löytämään aivan uusia puolia itsestään. Kun oppilaat saa – tarvittaessa vaikkapa fyysisesti rankalla harjoituksella - oivaltamaan jotain uutta tai jopa löytämään itsestään sen piilevän potentiaalin, edes hetkeksi, on se kuin laittaisi rahaa pankkiin. Harjoituksissa vuodatettu hiki palkitsee tulevaisuudessa. Omalta mukavuusalueelta poistuminen voi olla hyvinkin kasvattava kokemus.

Huonoimmillaan asenne voi saada myös kokonaan vääranlaisia ilmenemismuotoja. Seuraava esimerkkitapaus sattui itselleni ollessani vielä vihreällä vyöllä. Olimme saaneet luvan osallistua samalla dojangilla harjoittelevien, kisoja ahkerasti kiertävien ottelijoiden harjoituksiin. Pienenä toiveena ryhmän ohjaaja oli esittänyt, että kokemattomimmat tulisivat pareittain harjoituksiin ja voisivat harjoitella tarvittaessa keskenään. Poistuin tarkoituksella omalta mukavuusalueeltani paremmaksi ottelijaksi kehittymisen toivossa. Taekwondotieni alkumetreillä kynnys osallistua selvästi kokeneempien ja taitavampien ottelijoiden ryhmään oli korkea. En halunnut olla tiellä tai antaa kuvaa, että jään jalkoihin.

Pareja kierrätettiin harjoituksissa ja sain jossain vaiheessa parikseni ottelijan, jolla oli kyllä asennetta, mutta se purkautui vain täysin väärällä tavalla. Sain häneen nimittäin tuurilla pari kolme osumaa ja aina kun näin kävi, kuului tämän ottelijan suusta vihaisesti sihisty kirosana. Hän oli selvästi ärsyyntynyt ja jopa vihainen saamistani osumista. Niinpä hän päätti osoittaa minulle paikkani ja potkaisu minua päähän sillä seurauksella, että sain lievän aivotärähdyksen ja vietin seuraavan yön tarkkailussa Malmin sairaalan päivystyksessä. Olisi mielenkiintoista tietää, miten tuon ottelijan loppuilta sujui. Oliko minun kansani salilla tapahtunut episodi hänelle vain niin sanottu normipäivä vai kismittikö tuo ottelu häntä vielä pitkäänkin. Oliko hän ehkä tyytyväinen saatuaan näpäytettyä alemmaa vyötä?

Yhteenvetona voitaneen kärjittää huonon spiritin olevan yhtäältä flegmaattista tai laiskaa käytöstä ja yrityksen puutetta ja toisaalta vihan ja aggression osoittamista harjoitussalimiljöössä.

HYVÄ SPIRIT

Mitä sitten on hyvä tai ”oikea” spirit? Sisua, periksiantamattomuutta, itseluottamusta, energian tunnetta, keskittymistä vain käsillä olevaan hetkeen tai harjoitukseen. Tämä voi ilmentyä monella tavalla. Ylempien vöiden harjoituksissa esimerkiksi ei juurikaan tarvitse erikseen komentaa joukkoa huutamaan energian ilmaisua, kihapia, vaan huuto kajahtaa ilmoille automaattisesti. Ylempien vöiden harjoituksissa olen myös huomannut, että mitä kovempi tahti on tai mitä reippaampia suorituksia vaaditaan, sitä kovemmin ryhmä haluaa yrittää ja tehdä. Kunkin oma asenne nousee pintaan. Tämä on kerta toisensa jälkeen erittäin palkitsevaa katsottavaa. Pelkästään DAN-arvoille tarkoitetut harjoitukset ja erityisesti DAN-kokeet ovat malliesimerkkejä tilaisuuksista, joissa hyvää asennetta nähdään ja joissa sitä mitataan. Ryhmän kesken vallitsee sanaton sopimus jaksamisesta ja toisten tsemppaamisesta mikäli tiukka paikka tulee. Ihannetilanteessa treenaaja sisuuntuu ja saa ikään kuin siinä puuskassa kaivettua itsestään vielä hiukan enemmän irti. Onhan toki selvää, että kun saa pienen tällin, tekee mieli antaa samalla mitalla takaisin. Mikään ei voita itsensä ylittämisen tunnetta. Se tunne, kun on pärjännyt vaikkapa vapaakamppailussa vaikeana koetun vastustajan kanssa.

Hyvää spiritiä näkee toki muuallakin kuin vain mustien vöiden harjoituksissa. Oman kotiseururan keltaisten vöiden ryhmäkin saa rutistettua itsestään oikein hyvän suorituksen, kun ryhmää vain malttaa ohjata tarmokkaasti ja kun ohjaaja on innostunut ja ennen kaikkea innostava. Sopivassa suhteessa autoritääristä komentamista ja pilkettä silmäkulmassa vie ryhmän pitkälle. Siinä missä ylempien vöiden spirit tulee ehkä enemmän selkärangasta ja on tavallaan itsestään selvää, on keltaisten ryhmän spirit jotenkin orgaanisempaa ja siksi tavallaan jopa hienompaa seurattavaa. Siinä on jotain tavattoman aitoa, kun ryhmä pistää tuulemaan alkuinnostuksen rehellisellä energialla. Tällöin perustan luominen on onnistunut!

Suurleirien ja erityisesti sim uu-yhteisön leirien päätösharjoitukset ovat usein eräänlaisia spirit-harjoituksia sanan fyysisessä merkityksessä. Näissä tapahtumissa on hienoa hikoilla punaisena useiden kymmenien muiden, kaikkia vyöarvoja edustavien, nuorten ja iäkkäämpien harrastajien kesken. Nämä tilaisuudet ovat oivia esimerkkejä aiemmin mainitusta tilanteesta, jossa toisten asenne tarttuu ja kannustaa muitakin yrittämään kovemmin.

Sim uu-yhteisön isä, monien tuntema mestari Ko sanoisi tähän ”70 percent”. Se tarkoittaa, ettei tarvitse rutistaa itseään henkihieveriin, mutta riittävän tehokkaasti tulee ahertaa. Mestari Ko onkin hieno esimerkki pitkän linjan puurtajasta, joka vielä hieman iäkkäämpänäkin päihittää useimmat nuoremmat taekwondoinit erityisellä, tyynellä asenteellaan ja ymmärryksellään. Mestari Ko on nimittäin yhtä aikaa hyvin tyynen oloinen, mutta hänestä pystyy samaan aikaan aistimaan aivan erityisen, kokemuksen tuoman energian. Hänen ei tarvitse tehdä itsestään numeroa ja silti kaikki kunnioittavat hänen näkemyksiään ja osaamistaan. Hänen taekwondo-spiritään.

Yksi upeimmista hetkistä pitkään aikaan tapahtui DAN-kokeissa komentaessani. Mukana oli vain yksi naispuolinen kokelas, joka oli varsin pienikokoinen muihin kokelaisiin verrattuna. Ilokseni panin merkillä, kuinka tämä pieni sisupussi tahkosi kokeen läpi jäämättä edes mitenkään merkittävästi muiden jalkoihin. Erityisesti itsepuolustus- ja kamppailuosiot olivat suorastaan yllättävää katsottavaa. Varsinainen kliimaksi saavutettiin kuitenkin kokeen lopun murskausosiossa, jossa kyseinen kokelas yritti lähes ikuisuudelta tuntuneen ajan saada yhtä puulevyä murskattua. Olimme jo oikeissa komentaa häntä lopettamaan ennen

kuin hän rikkoisi jalkansa lopullisesti, kun hän yhtäkkiä murskasikin tuon levyn. Jostain hän sai vielä kaivettua sen riittävän määrän lisäsisua. Upeaa!

SPIRITIN MERKITYS TAEKWONDON ERI OSA-ALUEILLA (HARJOITUKSET, KILPAILUT)

Spirit harjoituksissa

Useimmille meistä, jotka rakastavat tätä lajia, taekwondo on muutakin kuin pelkät viikoittaiset treenit. Se on elämäntapa. Kun tulee dojangille ja näkee tatamin, salilla jäseniään availevat muut harrastajat tai meneillään olevat harjoitukset, on kuin tulisi kotiin. Toiseen kotiin. Dojangilla on aivan omanlaisensa tunnelma. Siellä tuntuu aivan omanlaisensa tuoksu: käytetyt panssarit, pinnoiltaan kuluneet potkutyynt, hikiset dobokit. Taekwondo-spirit tuoksuu. Tiedät olevasi paikassa jossa ei veltoilla.

Alkeiskurssilla opetellaan muun muassa momtong makki, keskivartalotorjunta. Se saattaa aluksi olla kovin hankala. Toinen käsi nyrkissä hartian vierellä ja...mikä ihmeen ”vastakäsi”? Kuitenkin harjoitusmäärien karttuessa huomaat, että tuosta aluksi oudosta käsien liikuttelusta tulee ikään kuin osa sinua. Et edes ajattele sen vaiheita enää. Sinä vain *teet*.

Myös tietynlainen mielentila valtaa sinut kuin varkain, kun käyt säännöllisesti dojangilla. Aluksi se täytyy omaksua, sitten siitä muodostuu tapa ja jossain vaiheessa se on päällä harjoituksissa koko ajan. Voitaisiin ehkä puhua itsevarmuudesta ja itseluottamuksesta, jotka karttavat harjoitusmäärien myötä ja jotka suurin osa tosissaan harjoittelevista ennen pitkää kehittävät itselleen. Osa harjoitteluspiritistä opitaan ja osa tulee omasta persoonallisuudesta.

Alkeiskurssilla opetellaan myös huutamaan. Jo aiemmin mainitun, kihapiksi kutsutun huudon pitää olla lyhyt ja terävä. On hauskaa seurata, miten kukin tuon energian ilmaisun tulkitsee ja kuinka alkeiskurssilaiset ovat aluksi hiukan hämmentyneitä eivätkä oikeastaan kehtaa tai edes halua huutaa. Kaikki kuitenkin yleensä löytävät oman kihapinsa aika pian, ryhmäpaineen ja/tai esimerkillisen ohjaajan avulla. Lopulta se on erottamaton osa kunnon taekwondoharjoitusta ja luo samalla yhteishenkeä.

Kihapilla on myös aivan perusteltujakin hyötyjä. Se muun muassa auttaa keskittämään voimaa tekniikan huippukohtaan, osoittaa ja tehostaa askelotteluiden päätöstekniikan turvallisesti, antaa henkistä voimaa murskauksiin ja tsemppiä otteluissa. Täysin korvaamaton apu kihapista on erityisesti itsepuolustusharjoittelussa ja vyökokeiden kamppailu- ja itsepuolustusosiossa. Kovalla huudolla näytät taistelutahtosi ja osoitat olevasi tosissasi ja pistäväsi hanttiin. Todennäköisesti siitä olisi hyötyä myös todellisessa itsepuolustustilanteessa, jos sellaiseen joskus joutuisi. Kova, terävä huuto voi hätkähdyttää tai yllättää hyökkääjän. Ainakin se herättää mahdollisten ohikulkijoiden huomion.

Taekwondoharjoitusten tavaramerkkinä ovat monipuoliset ja vauhdikkaat potkuharjoitukset erilaisiin kohteisiin, usein hyvinkin nopealla tempolla tehtynä. Tämä on useimmille meistä se mieluisin harjoittelumuoto ja näin kuuluu ollakin. Taekwondoinin tulee osata potkia hyvin, nopeasti ja voimakkaan terävästi. Tekstin alkupuolella oli lueteltu erilaisia spiritiä kuvaavia adjektiiveja. Kun ryhmä saa yhdessä ohjaajansa kannustuksella kiinni niistä, saavat potkutreenit käyttövoimansa vauhdista, innosta ja tsempistä. Ei voi olla parempaa tai hauskeempaa harrastusta kuin kamppailulajit!



Vaikka puulevyä pidetään väärin päin, asenteella mennään!

Spirit kilpailuissa

Kilpailut ovat taekwondon ulospäin näkyvin puoli. On varmasti päivänselvää, että vain oikealla asenteella voit pärjätä kilpailuissa. Ottelukilpailuissa täytyy paitsi olla teknisesti riittävän taitava, myös rohkea, luottaa omiin vahvuuksiinsa ja omata tarpeeksi tahtoa – asennetta – voittaa vastustaja. Jännitys kuuluu sopivissa määrin kilpailemiseen mutta epävarmuus, eli ”huono asenne” ei.

Olen oman taekwondourani aikana kilpaillut ottelussa vain muutaman kerran vuonna 2002, kun olin vielä vihreällä vyöllä. Toisissa kilpailuissani olin voittanut päivän aikana jo ensimmäisen vastustajani ja vuorossa oli sen päivän toinen otteluni. Vastaani asettui mustavöinen ottelija, josta en tiennyt etukäteen mitään. Pystyin näkemään vain mustan vyön. Kun keskustuomari sitten antoi aloituskomennon, huusin kihapin ja vastustajani hätkähti silminnähden. Sain siis pienen henkisen yliotteen ennen kuin ottelu oli edes alkanut. Lopuksi tosin hävisin ottelun parilla pisteellä ja minun oli tyytyminen jaettuun kolmanteen sijaan ja pronssiseen mitaliin. Noiden kisojen ja sen jälkimmäisen ottelun alku on kuitenkin jäänyt mieleeni kaikiksi näiksi vuosiksi osoituksena siitä, että asennetta kannattaa näyttää. Aina.

Liikesarjakilpailut vaativatkin sitten aivan toisenlaista asennetta. Niissä ei saa fyysisesti selkäänsä, mutta henkinen puoli on lujilla. Asenteen merkitys tulee myös hyvin esille poomsaekilpailun pistekriteereitä tarkasteltaessa. Presentation, eli kilpailijan liikesarjan esittäminen ja uskottavuus, merkitsee pisteissä enemmän, kuin tekninen puoli. Yksi osa-alue, josta poomsaetuomari antaa pisteitä on ”expression of ki”, eli energian ilmaisu. Tämä on henkilökohtaisesti eniten arvostamani osa-alue liikesarjatuomarina. Hieno esimerkki sattui Finnish Openissa, Turussa muutama vuosi sitten. Olin keskustuomarina, eli minä toimin komentojen antajana. Esitysvuoroon tuli eräs Norjatar, jonka oli määrä esittää Koryo-poomsae. Ja voi pojat, kuinka hän sen esittikin! Kilpailijatar näytti tuimalta ja päättäväiseltä. Kun hän eteni Koryon pitkää etusuoraa kohti pöytäni, olin varma, että hän tulee pöydän yli ja syö pääni. Juuri tätä on asenne isolla A:lla.

Mitä itse tuomarointiin tulee, on siinä oltava johdonmukainen, puolueeton ja ennen kaikkea oikeudenmukainen. On kyettävä seisomaan päätöksensä takana ja tarvittaessa pystyä perustelemaan päätöksensä nopeasti ja uskottavasti. Komentojen antajana täytyy puhua voimakkaasti ja oltava jämäkkä ja virallinen. On käyttädyttävä aseman suomalla arvokkuudella. Omia henkilökohtaisia esikuvia ja malliesimerkkejä jämäkästä tuomaritoiminnasta minulle edustavat Tatu Iivanainen (5. DAN) ja oma opettajani Henri Nordenswan (6. DAN). Olen jo pitkään ollut äärimmäisen vaikuttunut heidän esiintymisestään ja toiminnastaan tuomareina. Heidän ”tuomari-spiritistään”. He ovat jämpitejä ja selkeitä eivätkä tee ainoatakaan ylimääräistä liikettä, vain juuri sen, mitä kulloinkin kuuluu. Ei enempää, ei vähempää.



Liigafinaaleissa Helsingissä asenne omaan tekemiseen on kohdallaan.

Olen itse kilpaillut liikesarjoissa vuonna 2008 silloisessa SM-liigassa ja yleisessä sarjassa, sekä vuonna 2011 ryhmäsarjassa yhdessä opettajani Henri Nordenswanin ja ohjaajakollegani Kim Rejmanin (3. DAN) kanssa. SM-liigassa kilpakumppanini olivat erittäin kovatasoisia ja välillä tuntui, että olen täysin väärässä seurassa. En koskaan päässyt SM-liigassa palkinnoille asti, mutta arvatkaapa, minkä turvin sinnittelin osakilpailusta toiseen, omaan tekemiseeni uskoen?

Paras saavutukseni liikesarjakilpailuissa on tuon yllä mainitun ryhmäsarjan voittaminen ja pokaalin saaminen. Olen kuitenkin huomannut viihtyvänä paremmin tuomaripöydän toisella puolella hieman erilainen puku päälläni ja siksi myös liikesarjakilpaileminen on jäänyt (ainakin toistaiseksi) taka-alalle.



Sabumnim Henri Nordenswan ja minä voittamassa ryhmäsarjaa Turussa 2011.

SPIRITIN MERKITYS ARJESSA

Kamppailulajien harrastajat, varsinkin pidempään lajin parissa viihtyneet, voivat varmasti yhtyä mielipiteeseeni siitä, että moni treeneissä opittu taito, oli se sitten fyysinen tai henkinen taito, auttaa selviytymään myös aivan normaalissa arjessa. Taekwondotreenien eri osa-alueilta saadut eväät auttavat parhaimmillaan rakentamaan yllättävänkin vahvan psyykkis-fyysisen kokonaisuuden. Kehon tapa reagoida fyysisiin haasteisiin tai vastuksiin on kehittyneempi, kuin lajia harrastamattoman ihmisen. Ideaalitilanteessa taekwondotreenien teräväksi hioma kamppailuasenne antaa sisäistä energiaa ja itsevarmuutta. Voidaan puhua henkisestä kantista.

Olen työskennellyt perinteisessä apteekissa kolmetoista vuotta ja sittemmin siirtynyt lääketeollisuuden puolelle, mutta työnkuvaani kuuluu edelleen asiakaspalvelu. Apteekissa käy asiakkaina enimmäkseen sairaita ihmisiä. Tällaisten asiakkaiden kohtaaminen niin hyvinä kuin huonoinakin hetkinä kysyy asennetta. Asiakkaat voivat olla tyytymättömiä tai ääritapauksissa jopa aggressiivisia. Olen esimerkiksi juossut apteekista ulos asti varkaan perään. On ensisijaisen tärkeää osata kohdata kaikenlaiset asiakkaat oikein. Apteekkiäikänani ehdin nähdä ihmismielen tunteiden kirjon laidasta laitaan.

En ole onneksi koskaan joutunut käyttämään taekwondotaitojani edes uhkaavissa tilanteissa. Apteekissa läheltä piti-tilanteita on osunut kohdalle muutamia, mutta kenties mielenlaatu, rohkeus ja itseluottamus autoivat niistä selviämässä. Joskus vaikeimmat tilanteet aiheutuivat aivan muutoin kuin aggressiivisesti käyttäytyviä henkilöitä kohdatessa. Tämä on oikeastaan hyvä itsetutkiskelun paikka pysähtyä miettimään, miksi mahdollisesti väkivaltaiset asiakkaat eivät saaneet koskaan minussa aikaan raivon puuskia, vaan lähinnä valppaan ja varautuneen tunteen. Ehkä vaarallisen oloisessa vuorovaikutustilanteessa terve järki auttaa pitämään oman käytöksen riittävän realistisissa rajoissa. Oma suhtautuminen tilanteeseen auttaa valitsemaan huonon ja hyvän spiritin välillä.

En toki väitä, että olisin onnistunut kaikissa tilanteissa pysymään tyynenä tai että olisin aina osannut toimia oikein. Muistan sittenkin yhden kerran, jolloin ”käytin taekwondotaitojani” apteekissa. Erään omalta kohdaltani epäonnistuneen asiakaspalvelutilanteen jälkimainingeissa nimittäin murskasin miesten pukuhuoneen oveen reiän. Tämän tein toki asiakkaiden katseilta piilossa. Tekstini alkupäässä taisin mainita jotakin tulisuudesta ja temperamentista. Mutta välillä täytyy epäonnistua, jotta voi oppia jotain uutta itsestään.

Usein kuulee puhuttavan, kuinka taekwondon harjoittelu on ennen kaikkea omien rajojen rikkomista ja oman itsensä voittamista. Väitän, että ilman taekwondopuvussa viettämiäni vuosia monet elämän haasteet ja vaikeudet olisivat voineet tuntua ratkaisevalla tavalla hankalammilta. Otan tähän esimerkiksi loukkaantumiseni helmikuun lopussa 2016.

Tapahtui niin, että eräissä maanantai-illan otteluharjoituksissa, ottelun tiimellyksessä, päätin erään potkun perään potkaista heti perään uudestaan samalla jalalla, hieman kurottaen. Takareidessäni tuntui pieni rusahdus ja putosin niille sijoilleni. Kuvittelin aluksi saaneeni tavallista rajumman krampin. En sitten päässytäkään ylös omin avuin, vaan minut piti kantaa tatamin reunalle. Silloin tajusin, että nyt on mennyt jotain pahemmin rikki. Pääsin autokyydillä urheiluvammoihin erikoistuneen lääkärikeskuksen vastaanotolle, josta sain lähetteen magneettikuvaukseen. Siellä varmistui lähetteen antajan epäily: takareisilihakseni oli lähtenyt irti istuinkyhmystä ja vaatisi leikkauksen. Olin aina pitänyt itseäni rautaisena tsemppaajana mutta nyt sain kirjaimellisesti ”rautaa” kehooni vahvistukseksi.

Tuohon hetkeen asti pahimmat loukkaantumiseni (murtumia ja venähtäneitä nilkkoja) olivat vaatineet pahimmillaan vain kuukauden yhtäjaksoisen toipumisen mutta nyt edessäni oli vähintään puolen vuoden tauko. Rehellisyyden nimissä on todettava, että tuo puolivuotinen otti henkisesti koville. Kuntoni ja venyvyyteni pääsivät rapistumaan mutta onneksi vain hiukan. Ilman oikeaa asennetta tuo toipilasaika olisi voinut olla vieläkin vaikeampaa kestää.

Kuten jo aiemmin totesin, asenne tarkoittaa myös tietyllä tavalla asioihin suhtautumista. Voitaisiinkin sanoa, että asenne on vähän kuin elämäkatsomus. Oikeanlaisen asenteen turvin pääsee pitkälle.

SPIRITIN MERKITYS ITSEPUOLUSTUSTILANTEESSA

Itsepuolustus, itsesuojelu, kamppailu, kampoihin pistäminen. Näihin kaiken taekwondoharjoittelun tulisi periaatteessa valmistaa. Ihannemaailmassa emme koskaan tietenkään joudu kohtaamaan fyysistä uhkaa, mutta harjoitellessamme taekwondo, harjoitamme kehoamme aseeksi. Toiset tarkoituksella ja asian tiedostaen, toiset ihan vain siksi, koska taekwondon harjoittelu on kiinnostavaa ja hauskaa. Kamppailutaidot kehittyvät tällöin ikään kuin varkain.

Oli niin tai näin, harjoitteleminen oppiaksemme reagoimaan nopeasti ja oikealla tavalla, tehokkaasti ja järkevästi. Taekwondo on luonteeltaan vauhdikas laji ja siinä harjoitellaan paljon nopeutta. Kulunut sanonta ”rentous on nopeutta ja nopeus on voimaa” ei ole aivan tuulesta temmattu. Usein se, että on nopeampi kuin vastustaja, ratkaisee tilanteen. Tarkoittipa se sitten nopeita kamppailuliikkeitä tai karkuun juoksemista.

Menestyminen itsepuolustustilanteessa ja kamppailussa on pitkälti kiinni siitä, mitä kamppailijan korvien välissä tapahtuu. Jos mieli lamaantuu ja on uhkaavassa tilanteessa saman tien pelokas, on tilanne jo hävitty. Toki terveellä varuillaan olla ja tilanteeseen riittävän vakavasti suhtautumisella on paikkansa, mutta lamaantuminen johtaa väistämättä loukkaantumisiin. Riittävän kovalla taistelutahdolla on ratkaiseva merkitys tilanteesta selviytymiselle. Ei saa jäädä tuleen makaamaan. Mikäli hyvä perusta on luotu jo

treenisalilla, ei sitä välttämättä tarvitse kovin kaukaa hakea myöskään tositilanteessa. Tämän takia asennetta ja kamppailuun ”tosissaan” suhtautumista pitää lähteä rakentamaan jo peruskurssilta lähtien. Harjoitusten ohjaajalla/opettajalla onkin suuri vastuu siitä, minkälaista asennetta ja miten hän sitä oppilailleen välittää ja opettaa. Vaatiiko ohjaaja esimerkiksi huutamaan kihapeja ja liikkumaan salissa ripeästi ja juosten. On ensiarvoisen tärkeää yrittää saada kaikki oppilaat omaksumaan kamppailutahto. Tahto puolustautua. Taikasana tässä yhteydessä on periksiantamattomuus.

Muistan elävästi yhden DAN-kokeistani, jossa vyöarvon korotusta tavoitteli myös muuan Ari Holmi (nykyisin 4. DAN) Porvoon taekwondoseurasta. Hän joutui sellaisen nujakoinnin kohteeksi kokeen kamppailuosiossa, että oksat pois. Olin itse yksi häntä mukiloineista kokelaista ja siinä kohtaa, kun ties kuinka mones isku osui keskelle naamaa, eikä Holmi näyttänyt olevan millänsäkään, olin valmis nimeämään Arin uudeksi sankariksi. Hyvä esimerkki periksiantamattomuudesta ja siitä, kuinka oikea spirit vie vaikka läpi harmaan kiven.

Joillekin harrastajille itsepuolustustekniikkaharjoitukset ovat taekwondon vähiten mukava harjoittelumuoto. Toiset taas karttavat otteluharjoituksia. Liekö noissa tapauksissa taustalla henkilön pelko mahdollisesta loukkaantumisesta vai tunne, että sitten painostetaan ottelukilpailuihin? Mustelmat kuuluvat lajiin ja kilpailla ei ole pakko, mutta otteluharjoittelu on eittämättä yksi tehokkaimpia taekwondon tarjoamia mahdollisuuksia harjoitella etäisyyden hallintaa ja liikkumista, napakoita ja tehokkaita tekniikoita sekä pelisilmää. Puhumattakaan siitä, että se auttaa kovan taistelutahdon kehittymisessä. Kaikki edellä luetellut taidot ovat korvaamattoman tärkeitä itsepuolustustilanteesta selviämiseksi.

Itsepuolustustekniikoiden treenaamisen tulisi myös kuulua yhtä olennaisesti uskottavaksi taekwondoiniksi tähtäävän harrastajan rutiineihin, kuin ottelutreeneissä käymisenkin. Tähän väliin haluan ylpeänä todeta oman kotiseurani painottavan nimenomaan uskottavan itsepuolustustaidon hankkimista. Kerroin aiemmin DAN-kokeista, joissa pienikokoinen seuramme naiskokelas puolusti itseään todella uskottavasti. Harjoituksissa oli selvästi käyty ja se näkyi. Jos ei kokonsa puolesta muuten tunnu olevan samalla viivalla vastustajansa kanssa, on tuo esimerkkini kiistaton osoitus spiritin merkityksestä itsepuolustustilanteessa. Pienikokoinen voi pärjätä asenteella, mutta todennäköisesti ei ilman. Sama pätee myös tilanteisiin, joissa ulkoisesti heikomman oloinen voi riittävän spiritin avulla panna kovastikin kampoihin vahvemmalleen. Itsekään en ole kovin kookas, pitkä kylläkin. Koska olen koiraihminen, rinnastan usein itseni dobermanniin. Sekään ei ole kovin suurikokoinen, mutta luonnetta löytyy ja tarvittaessa se laittaa varmasti hanttiin.



Hagman laittaa kovan kovaa vastaan Solvallan sim uu-leirillä.

VOIKO SPIRITIÄ OPPIA/OPETTAA?

Onko asenne jotain, jota voi oppia? Seuraavassa esitän, että tiettyyn pisteeseen asti on. Kerroin esipuheessa, että aloitin taekwondon tammikuussa vuonna 2000. Kurssin ohjaajina toimivat Mika Keränen (silloin 2. DAN) ja Lare Lekman (silloin 2. KUP). Nämä reippaat nuoret miehet näyttivät omalla vilpittömällä käytöksellään ja samalla tinkimättömällä tekemisellään, mitä asenne parhaimmillaan on. Olin alusta lähtien todella vaikuttunut heidän otteestaan ryhmäämme ja siitä, kuinka he olivat selvästi innostuneita asiastaan. He onnistuivat luomaan hyvän yhteishengen heti alussa. Kuinka samaan aikaan voikin olla kaikkien kaveri ja kuitenkin periksiantamaton ja uskottava kamppailija. Kuinka ihan tuosta vaan, rennosti, potkaistaan vastustajaa päähän, jos tarve niin vaatii. Mika ja Lare tekivät kaiken uskottavasti ja kuitenkin pilke silmäkulmassaan. Oleellisinta oli, että innostus lajiin paistoi heistä. He uskoivat omaan tekemiseensä ja siihen, että oma esimerkki opettaa muillekin, kuinka hauskaa treenaaminen voi olla. Asennetta löytyi. Ja se tarttui.

Uskon että spiritiä voi oppia ja opettaa lähinnä esimerkin kautta. Käytän tässä kohdassa mielelläni termiä "tartuttaa". Ja tuo asenne on yritettävä tartuttaa kaikkiin, jokaiseen ryhmän jäseneseen. Joskus olen kuullut puhuttavan, että alkeiskurssin opettajiksi kannattaa ehdottomasti laittaa seuran kokeneimpia ja (teknisesti) parhaimpia opettajia. Sellaisia, jotka saavat innostumaan lajista. Tämä korostuu erityisesti silloin, kun alkeiskurssille osuu henkilöitä, joilla saattaa olla jo taustaa jostain muusta kamppailulajista tai joilla muuten vain on korkeat odotukset harjoitusten suhteen. Jos kurssin ohjaajina on henkilö/henkilöitä, jolla ei ole tarpeeksi charismaa tai oikeanlaista intoa tekemiseensä, voivat kokeilijat äkkiä hakeutua muualle. Pahinta mitä ohjaaja voi tehdä, on vain komentaa, ilman aitoa mukana olemista ja ryhmän vaatimaa ja ansaitsemaa huomiota. Ohjaajalla tulisi olla vastuunsa. On osoitettava "taekwondoammattitaitoa" ja oltava kiinnostuneita ryhmän tekemisistä. Asenne ohjaamisessa onkin ensiarvoisen tärkeää. Miten harrastajalle myydään tuote nimeltä taekwondo.

Ohjaajan tehtävänä on antaa välineitä, joilla kukin lopulta löytää oman taekwondo-spiritinsä, ja nimenomaan *halun* tehdä spiritillä. Sillä taekwondossa kaikkea voi tehdä spiritillä, ei ainoastaan fyysisesti raskaita harjoitteita. Kamppailijanalkuja on ohjattava oikeaan suuntaan. Heiltä on vaadittava riittävän tarmokkaasti aina hiukan enemmän ja joskus vietävä heidät tarkoituksella myös niin sanotun mukavuusalueen ulkopuolelle. Jos ei koskaan käy tuon rajan ulkopuolella, ei spiritikään kasva ja kehity. Kehittyminen hyväksi taekwondoiniksi ei kuitenkaan ole yksin ohjaajien vastuulla, kuten esipuheessa kerroin itsekin aikamani huomanneeni. Oppilaan oma vastuu omasta kehityksestään ja erityisesti omasta motivaatiostaan on vähintään yhtä tärkeä. Avoin mieli, halu oppia uutta ja ennen kaikkea halu tulla kamppailijaksi ovat edellytyksiä kovalle asenteelle.

Ohjaajan on myös kyettävä mukauttamaan oma ”ohjaaja-spirit” sen mukaan, minkä tasoista ryhmää hän kulloinkin ohjaa. Alkeiskurssilla täytyy olla uskottava yleisellä tasolla ja perusasioissa. Ohjaajan on nopeasti voitettava ryhmänsä luottamus, rakennettava ryhmälle harjoittelurutiini sekä osoitettava riittävää auktoriteettia. On oltava uskottava. Ylempien väriävöiden harjoituksissa taas voi joskus keskittyä ”vain” käskyttämään, jos kyseessä on esimerkiksi vyökokeisiin valmistavat harjoitukset. Ohjaaja voi halutessaan pitää niin sanotut asennetreeneit, jossa tehdään kovalla sykkeellä, nopeasti tai voimalla. Tällaisille harjoitteille on paikkansa ja niitä pitää ehdottomasti olla riittävän usein, mutta tällaiset harjoitukset eivät välttämättä takaa sitä, että harrastaja automaattisesti on yhtään enemmän täynnä spiritiä kuin ennenään. Toisille asennetreeneit toimivat parhaimpina asennekasvattajina ja ne voivat olla sitä parasta antia taekwondossa. Toiset taas oppivat taekwondoasenteen teoreettisemmän esimerkin avulla. On täysin ihmisen luonteesta ja persoonasta kiinni, minkälainen taekwondoin hänestä muotoutuu ja tuleeko hänestä mahdollisesti jopa vastuuhjaaja.

Toiset päättävät aloittaa taekwondon tullakseen ottelijaksi ja edelleen kilpaurheilijaksi. Heille tämä voi olla kristallin kirkkaana mielessä ja tavoitteena jo alkeiskurssille tultaessa. Nyt kärjistän hiukan, mutta usein kilpailemiseen tosissaan suhtautuvien harjoittelu voi taekwondon monipuolisuuden nähden olla hiukan yksipuolista. Kilpaotteluun panostavat harjoittelevat lähes yksinomaan otteluun tähtäviä ja sitä parantavia asioita. Tietenkin. Heitä ei liiemmästi tavata riviharjoituksissa itsepuolustustekniikoita, perustekniikkaa ja askelotteluita tai liikesarjoja harjoittelemassa. Liikesarjakilpailijat taas panostavat perustekniikka- ja poomsae-harjoitteluun muiden osa-alueiden jäädessä enemmän taka-alalle. Kumpiakin yhdistää kuitenkin päättäväisyys ja asenne edetä valitsemallaan tiellä. Asenne rakentuu ikään kuin automaattisesti, koska kuten totesin jo aiemmin, kilpaileminen vaatii aivan erityistä asennetta onnistuakseen.

Toiset taas voivat aloittaa taekwondon kehittyäkseen siinä mahdollisimman monipuoliseksi ja taitavaksi yleisosajaksi. He käyvät harjoituksissa monipuolisesti ja säännöllisesti. He ovat toivottavasti oppineet esimerkin kautta kuinka monipuolisesta lajista on kyse ja ovat innostuneita ja motivoituneita. Aktiivinen taekwondon harrastaja on siis vaistomaisesti valinnut jomman kumman vallitsevan olotilan: hän voi olla ottelu-/kilpailuorientoitunut tai sitten niin sanottu perusharrastaja, joka on tosissaan.

Toisia yksilöitä täytyy joskus paimentaa enemmän kuin toisia ja silti tuntuu, ettei kaikkia saa millään lietsottua energiseen tekemiseen. Vaikeimpia tapauksia omalla ohjaajapolullani ovat ehdottomasti olleet eräät teini-ikäiset siskokset, joista jotkut henkilöt voisivat jopa käyttää termiä ”hissukka”. Kyseiset neidit muun muassa seisoivat perus-huomioasennossa, kibon junbi seogissa, hipelöiden omia sormiaan ja näyttivät siltä, että haluaisivat olla jossain aivan muualla. Olivatko heidän vanhempansa pakottaneet heidät salille? Miten tällaisista yksilöistä saisi koulittua kamppailijoita tai edes riittävän uskottavan näköistä perustekniikkaa tekeviä taekwondoineja? Auttaisiko silkka huutaminen vai pitäisikö sittenkin keksiä jotain muuta? Kaikkia oppilaita ei ole luotu kamppailijoiksi, mutta he voivat silti nauttia taekwondon harjoittelusta. Näiden kahden kohdalla harjoituksista nauttiminen oli kyllä kaukana. Oliko vika ohjaajassa? Kuka tietää. Joka tapauksessa tasapainoilu erilaisten yksilöiden välillä voi olla todella haastavaa. Kyseisistä

siskoksista vain toinen jatkoi hiukan pidempään kuin toinen, mutta muistaakseni vihreällä vyöllä mielenkiinto loppui. Kuten aiemmin todettua, asennetta ei voi tunkea väkisin kenenkään kurkusta alas.

MINUN SPIRITINI

Olin vuosia ollut hyvin vaikuttunut Mika Keräsen (nykyisin 4. DAN) ohjaustyylistä ja teknisestä osaamisesta. Ajan saatossa oma tyylini harjoitella ja ohjata harjoituksia itse muovautuikin hyvin samankaltaiseksi kuin hänellä. Koska Mika oli selvästi perustekniikkamiehiä, sain Mikan opissa erittäin hyvän perusteknisen pohjan, jonka turvin on tietenkin helppo opettaa perustekniikkaa myös eteenpäin. Tätä taustaa vasten on ehkä helpompi käsittää, miksi pidän niin paljon perustekniikasta ja sen harjoittelemisesta ja erityisesti perustekniikka-harjoitusten ohjaamisesta. Se oli se osa taekwondo, jota sain heti ensi metreiltä lähtien oikein rautaisannoksen. Tänä päivänä koen aivan erityistä ylpeyttä saadessani antaa tuon hyvän kiertää. Saappaat ovat isot, mutta olen omastani mielestäni täyttänyt ne varsin kiitettävästi. En tietenkään yritä orjallisesti matkia esikuviani, eikä se ole edes mahdollista. Silti parhaimman koskaan kuulemani kohteliaisuuden sain kesällä 2016 HTKD:n salilla. Olin sivusta katsomassa, kun Mika ohjasi kesätreenejä. Toinen sivustaseuraaja, eräs seurakaverini, totesi hetken treenejä seurattuaan ”tuo on ihan kuin Hade”.

Vaikka vuosien varrella monet muutkin seuramme opettajat ja ohjaajat ovat muovanneet minusta tällaisen ohjaajan kuin nyt olen, haluan nostaa vielä toisenkin nimen tarkempaan valokeilaan, nimittäin seuramme pitkäaikaisen pääopettajan Henri Nordenswanin (6. DAN). Siinä missä Mika edusti ehkä hiukan pehmeämpää ja voisiko sanoa kiltimpää tai kaverillisempaa linjaa, oli Henri minun silmissäni aina se tyylympi ja kovempi tyyppi. Vaikutelmaa lisäsi entisestään se, että Henri ohjasi siihen aikaan ylempien voiden ryhmää ja ensi tuntuman Henrin ohjaustyyliin ja harjoituksiin sain vasta sinisellä vyöllä. Mika on aina ollut tunnettu erinomaisesta perustekniikan osaamisestaan, mutta Henri profiloituu ehkä enemmän ottelu- ja kamppailupuolelle. Henrihän on ollut arvostettu ottelutuomarikin jo vuosia. Arvostan suunnattomasti Henrin tietotaitoa ja ymmärrystä uskottavasta kamppailusta, sekä siitä, miten näitä taitoja opetetaan.

Henrin asenne on tietysti myös aivan omaa luokkaansa. Tinkimätön, uskottava, kova ja reipas. Tällaisin adjektiivein ladattu pääopettaja on ehkä parasta, mitä taekwondoseuralla voi olla. Olen oppinut äärettömän paljon myös Henrin tavasta toimia ja opettaa. Haluaisinkin ajatella, että olen muovautunut vuosien saatossa eräänlaiseksi Mikan ja Henrin ominaisuuksien sekoitukseksi. Olen omaksunut kummankin tyyleistä omaan persoonaani parhaiten sopivia piirteitä. Niinhän hyvässä opettaja-oppilas-suhteessa parhaimmillaan kuuluu tapahtuakin. Molemmat näistä opettajista ovat lujan spiritin esikuvia. On hienoa pysähtyä oikein miettimään asiaa ja ymmärtää, että oma spirit tulee suoraan heiltä.

Palataan muutamia vuosia taaksepäin, joulukuuhun 2006. Kun tuolloin puin ensimmäisen kerran mustan vyön ylleni, ymmärsin viimeistään silloin, että olin astunut jonkinlaisen rajan yli. Toki olin sitä ennenkin pyrkinyt parhaani mukaan esiintymään periksiantamattomana ja särmänä esimerkkinä muille harrastajille, mutta jos mahdollista, ensimmäisen DAN-arvon suorittaminen kasvatti minua entisestään. Se ikään kuin selkeytti asiat kohdilleen. Sain vihdoinkin pukea mustakauluksisen dobokin ylleni ja vyötä myöten asu oli nyt kokonainen. Siitä ei enää ollut paluuta entiseen, vaan oli ikään kuin pakkokin esiintyä edukseen.

Ensimmäisen DAN-arvon suorittamiseen käytetyt kuusi harjoitusvuotta olivat säännönmukaisesti vieneet kohti tuota suurta askelta. Vyökokeita oli ollut säännöllisesti pitkin matkaa ja vyöarvoissa edettiin etappi kerrallaan. DAN-kokeen jälkeen saattoi kuvaannollisesti huokaista helpotuksesta ja keskittyä hiomaan siihen asti kerättyä kokemusta. Saattoi ikään kuin ”vain” harjoitella ja ohjata harjoituksia, eikä tarvinnut heti miettiä jo seuraavaa vyökoetta ja mitä sitä varten pitäisi osata.

Nautin suunnattomasti uudesta asemastani mustavöisenä ohjaajana. Olihan minut nyt tavallaan ”hyväksytty porukkaan”. Ymmärsin myös jälkepäin Henrin puheista, että minulta oli odotettukin hyvää suoritusta DAN-kokeessa. Olin ylpeä saavutuksestani ja halusin osoittaa olevani luottamuksen arvoinen. Olin toki ohjannut harjoituksia jo muutaman vuoden ajan mutta nyt asemani oli myös omassa mielessäni paljon selkeämpi. Oli hienoa päästä toden teolla ”kentälle”. Koin jo silloin että minulla saattaisi olla paljon annettavaa sekä lajiteknisesti, että asenteellisesti. Toki alussa intoa oli varmasti enemmän kuin taitoa, mutta uskoakseni tämä on viimeistään nyt tasapainossa. Olen kasvanut taekwondo-opettajaksi. Tässä palataankin tärkeään oivallukseen: niin teet kuin sinulle on opetettu. Ja minä olen oppinut parhailta.



Ympyrä sulkeutuu. Sabumnim Mika Keränen ja minä.

Perustekniikka on suoraan kytköksissä poomsaeen, jonka koen olevan toisen vahvuusalueistani. Tämän takia olen tietysti myös poomsaetuomari. Painotan omassa ohjauksessani perustekniikkaa ja vaadin sen tekemisessä kunnolla yrittämistä ja asenteen näyttämistä. Paitsi että se on tärkeä osa-alue, perustekniikka-harjoitukset ovat myös loistava tapa mitata ryhmää. Kun tekniikoita yhdistelee välillä pitkiinkin kombinaatioihin, voi helposti huomata, kenellä riittää sekä ajatus että halu tehdä kovemmin. Olenkin saanut eräältä seuratoveriltani lempinimen ”basic-natsi”, jota kannan salaisesti ylpeänä. Olen myös huomannut tässä vuosien varrella, että nautin seuratoverieni keskuudessa määrätynlaista arvostusta taekwondon perusteknisen osaamiseni ja tietämykseni johdosta. On mahtavaa huomata, että olen onnistunut. Koen olevani etuoikeutetussa asemassa ollessani seurassamme opettajana.

Yksi opettajan tärkeimmistä avuista taekwondotaitojen jakamisen lisäksi on aivan ehdottomasti selkeä ja ymmärrettävä esiintyminen. Tämä on ilman muuta vahvin luontainen ominaisuuteni. Rakastan esiintymistä ja ennen kaikkea esiintymistä puhumalla. Käytän opetuksessani myös sopivasti huumoria. Silti pyrin samaan aikaan olevaan jämökkä ja tarvittaessa ankarakin. Mutta ripaus teatteria sopivalla hetkellä ei ole pahitteeksi. Mitä vain, jolla jään ryhmän mieleen. Oma esiintyminen on tietenkin taitolaji. Tarkoitus ei kuitenkaan ole lyödä hommaa läskiksi. Nautin erittäin paljon asioiden opettamisesta. Nautin asioiden

selittämisestä ja toisten ohjaamisesta. Taekwondo-opettajan mahtavana etuoikeutena on päästä näkemään aitiopaikalta erilaisten yksilöiden kehittymistä. En usko, että sisäinen paloni tähän tehtävään sammuu koskaan. Jotkut sopivimmat ohjaajat voivat jopa saada kunnian toimia mustan vyön kokeeseen matkaavien punavöisten oppilaiden mentoreina. Itselläni on juuri alkamassa jo toisen mustan vyön kokelaan saattaminen DAN-kokeeseen.

Pidän myös tärkeänä sitä, että olen opettajana tarpeeksi läsnä ja tarvittaessa tavoitettavissa myös ennen harjoituksia ja niiden jälkeen. Kyky ottaa vastaan oppilaiden vaikeatkin kysymykset antavat kuvan luotettavasta henkilöstä, jonka puoleen voi kääntyä missä asiassa vain. On hyvä olla riittävän sosiaalinen. Pyrin osoittamaan, että opettajaa saa ja pitääkin lähestyä, jos jokin asia askarruttaa. On hyvä tervehtiä salille tulijoita, varsinkin uusia harrastajia ja olla riittävän helposti lähestyttävä. Toki opettajan auktoriteetti pitää säilyttää, mutta viimeistään siinä vaiheessa, kun harrastajaryhmä alkaa olla tuttu, kannattaa ryhmän jäsenten kanssa pitää keskusteluyhteys yllä. En enää muista mikä elokuva se oli, missä kokeneempi, miestensä varauksetonta kunnioitusta nauttiva upseeri opasti nuorempaa upseeria sanoen, että joukoille pitää pelkän käskyttämisen sijasta myös jutella ja jakaa heidän kanssaan jokapäiväiset murheet. Heille täytyy osoittaa, että taistelee heidän kanssaan. Silloin joukko seuraa johtajaa vaikka maailman ääriin. Tähän en malta olla mainitsematta tapausta, joka myös on tehnyt lähtemättömän vaikutuksen minuun. Tämä tapahtui vuonna 2013 Solvallassa, Espoossa. Seuramme järjesti sim uu-leirin, jonka pääpuuhamiehenä toimin. Lounastauolla hakeuduin ruokalaan, jossa leiriläiset olivat sankoin joukoin syömässä. Kun lähestyin tarjottimineni pöytää joka oli jo täynnä Helsingin taekwondoseuran jäseniä, nousivat kaikki pöydässä olijat seisomaan, eräs seuramme jäsen komensi huomioasennon ja kumarruksen ”Charyot! Kyosanim kyongne!”, jolloin koko pöytäseurue kumarsi. Olen selvästi tehnyt jotain oikein.

Kiteytettynä haluankin ilmaista, että minulle tärkeintä opettajana toimimisessa on nimenomaan olla eräänlainen esitaistelija, ryhmänjohtaja, suunnannäyttävä, ”leading the way”. Parhaimmillaan opettaja tekee ryhmän mukana myös lihaskuntoharjoitteet ja venyttelyt ja saa näin myös samalla itse harjoitusta. Toisin sanoen teet kuten itse opetat. Tätä pyrin toteuttamaan aina ja kaikkialla. Esimerkkinä toimiminen ja itsensä peliin laittaminen ovat niitä keinoja, joilla opettaja voi luoda yhteishenkeä ryhmänsä kanssa. Parhaimmillaan harrastajat motivoituvat paljonkin nähdessään opettajan itsensä olevan innostunut ja ennen kaikkea innostava. Itse pyrin aina olemaan salilla energinen ja uskottava. Sitä ei tarvitse edes erikseen hakea. Olenkin ilokseni saanut harrastajilta palautetta, että innostukseni opetettavaan asiaan ja yleiseen tekemiseen tarttuu. Juuri kuten olen toivonutkin.



Myös lankuttaa voi asenteella.

Varsinkin nuoremmat harrastajat katsovat mustavöistä opettajaa ylöspäin ja saattavat pitää tätä jopa roolimallina. Sen tähden myös käytös on tärkeää. Käytös tarkoittaa paitsi hyvää peruskäyttäytymistä, myös käyttäytymistä lajin puitteiden sisällä. Miten esimerkiksi liikut aina ripeästi, kun siirrytään harjoitteesta tai muodosta toiseen, miten seisot valmiina ja ryhdikkäästi, etkä kädet puuskassa tai kädet löysästi lantiolla. Pohdin tämän tekstin kirjoittamisen aikana usein, häviääkö tai kuluuko itselle kehittynyt spirit vuosien saatossa? Haluaako näitä jo alkeiskursilla opittuja käyttäytymisasiota esimerkiksi toteuttaa omassa tekemisessään loppuun asti? Entä muuttuuko spirit jotenkin? Minun perustani on rakennettu niin hyvän pohjan päälle, että rohkenen väittää että spirit päinvastoin jalostuu kuten hyvä viini vanhetessaan. Kuvailin tekstin alussa, kuinka tarvitaan kipinä sytyttämään polttoaine kehon ja mielen käyttövoimaksi. Minun polttoaineeni pysyy liekeissä niin kauan, kun harjoituksissa käy ja niistä lähtee tyytyväisen oloisia harrastajia. Se on minun itseään ruokkiva kehäni. Tekstin alussa kerroin myös, kuinka vuonna 2000 astuin kuvittelemaani taekwondokoneistoon. Vaikka tuo koneisto toimikin eri lailla kuin odotin ja jouduin myös itse koneenkäyttäjäksi, on sieltä kaikkien näiden vuosien jälkeen tullut ulos kokemuksen ja ennen kaikkea spiritin kouluma opettaja.

JÄLKISANAT

Istuin iltaa ystäväni kanssa tuossa taannoin ja juttelimme myös taekwondosta. Oli puhetta useista harjoitusvuosistani ja koin, että ystäväni oli jotenkin vaikuttunut siitä, että olen viihtynyt lajin parissa näin pitkään ja olen edelleen innostunut siitä ja ohjaamisesta. Jossain kohdassa ystäväni kysyi minulta pysäyttävän kysymyksen. Hän kysyi, minkä koen olevan minun tehtäväni lajin opettajana ja mikä ”on sun message ohjaajana”. Vastausta ei tarvinnut kauaa miettiä. Kerroin siltä istumalta, että parasta on, kun saa harrastajissa aikaan ahaa-elämyksen ja huomata, kuinka oppilaat oivaltavat jonkun asian. Tarkoitus ei ole opettaa ainoastaan kuinka vastustajaa vahingoitetaan tehokkaimmin, vaan tehtäväni on ennen kaikkea luoda hyvä treenifiilis ja pitää yllä tekemisen meininkiä. Minun paikkani on ehdottomasti olla esillä, muodon edessä ja näyttää omalla esimerkilläni, kuinka mahtavaa on treenata taekwondo. Asenteella.