



TAEKWONDO JA IKÄÄNTYMINEN

TEKSTI JARI HINTSANEN KUVAT JARI HINTSANEN JA MARTTI JALONEN

Joulukuussa 2016 taekwondo sai positiivista mainosta lajin sopivuudesta ikääntyneelle: sosiaalisessa mediassa levisi video, jossa kanadalainen, 72-vuotias isoäiti **Hanna Fraser** suoritti mustan vyön taekwondossa. Samalla hänestä tuli kolmannen sukupolven taekwondon musta vyö perheessä: tytär, tyttärentytär, vävy ja pojanpoika olivat sen jo aiemmin suorittaneet. Hanna aloitti harjoittelun 2012, motiivinaan samana vuonna koettu sydänkohtaus. Hän harjoitteli suurmestari **Woo Yong Jungin**¹ kehittämän harjoitusohjelman mukaan.

Aluksi on syytä määritellä, mitä tässä yhteydessä tarkoitetaan ikääntymisellä, koska sillä on useita erilaisia merkityksiä: biologinen, fysiologinen, psykologinen, sosiaalinen ja subjektiivinen ikä ovat saman ilmiön erilaisia ulottuvuuksia. Tilastollisesti Suomessa ikääntyneiksi luokitellaan 65 vuotta (yleinen eläkeikä). Länsimaissa käsitys vanhuuden alkamisesta ja etenemisestä perustuu usein lääketieteelliseen ja biologiseen näkökulmaan, vastaakohtana voidaan nähdä ns. terveyslähäinen lähestymistapa, joka korostaa mahdollisuutta toimintakyvyn kehittä-

miseen tai vähintäänkin ylläpitämiseen myös vanhuusiässä. Ikääntyvien kampaailutaitojen harrastajiin kohdistuvissa tutkimuksissa tarkastelun kohteena ovat olleet yli 40-vuotiaat, vanhimman ollessa jopa 93-vuotias. Ikääntyminen viittaa myös karttuneeseen lajikokemukseen, kun taekwondon harrastaminen on aloitettu esimerkiksi myöhään aikuisena tai keski-ikänsä kynnyksellä ja/tai harrastus on jatkunut aktiivisesti vuosikymmeniä.

Keski-ikä ylittänytkin voi olla kilpaurheilija

Taekwondo on nykyaikainen, olympiakelpoinen (WTF/ottelu) kampaailu-urheilulaji, joka potkuvoittoisuuden ja ottelujen täyskontaktiperiaatteen vuoksi painottuu nuoremmalla ikäluokalla harrasteeksi. Toki suurin osa harrastajista harrastaa lajia ilman varsinaisia kilpailullisia tavoitteita.

Nykysäännöt painottavat mielellään kiertävillä potkuilla tehtyjä pääosumia (lyönnit päähän eivät ole sallittuja) ja nämä asettavat lisävaatimuksia otteijän fyysiselle suorituskyvylle (nopeus, venyvyys). Kiertävät potkut ovat myös näyttäviä, joka puolestaan liittyy Olym-

pialiikkeen vaateeseen lajin jatkuvasta kehittämisestä ja pysymisestä katsojajäystävällisenä (seurattavuus, sponsorointi, tv/mainokset).

Taekwondon toinen kilpailumuoto, liikesarjat (*poomsae*) ei sen sijaan aseta suoranaisia vaatimuksia nopeudelle tai venyvyydelle, jolloin myös vanhemmalla ikäluokalla on niin halutessaan mahdollista kilpailla MM-tasolla (omat luokat esim. alle 50-, 60-, 65- ja yli 65-vuotiaille). Taekwondon opetussellinen päämaja *Kukkiwon* on suunnitellut 10 kappaletta uusia liikesarjoja (virallinen esittely Asian Games 2018), joissa on otettu huomioon toisaalta yli 50-vuotiaat harrastajat ja toisaalta lajinomainen fyysinen haasteellisuus/näyttävyyden nuoremmille harrastajille (hyppy- ja kiertopotkut). Tässä näkyy *Kukkiwonin* pyrkimys nykyaikaisen lajin jatkuvaan kehittämiseen korealaista kulttuuriperimää silti unohtamatta.

Harjoittelutapaan kiinnitettävä huomiota

Korealainen **Hwang Dae Jin**, 9. dan (s. 1942) toi taekwondon Suomeen 1979. Lajia on siis harrastettu maas-

¹ Suurmestari Woo Yong Jung on Hannan opettaja, joka voitti pronssi-mitalin taekwondossa Barcelonan olympialaisissa vuonna 1992. Hän toimi Kanadan maajoukkueen valmentajana 10 vuotta.

samme jo 38 vuotta. Suomalaisista **Marcos Kuusjärvi**, 6. dan (s. 1960), omaa yhtä pitkän historian lajin parissa, koska hän on ollut mukana 1. alkeiskurssista lähtien. Muita yli 50-vuotiaita vielä lajin parissa viihtyviä suomalaisia, joilla on takanaan kolmen vuosikymmenen lajikokemus, löytyy muutamia. Yli 25 vuotta harrastaneita on jo useita.

On pohdinnan arvoista lajin identiteetin ja jatkuvuuden kannalta, miksi pitkän kokemuksen omaavia iäkkäämpiä harrastajia ei Suomessa löydy enemmän. Osittaisena syynä lienee ollut fyysisyyden korostaminen, jota oli nähtävissä 1980-luvun lopulla ja 1990-luvulla. Esimerkiksi japanilaisen *budon* perinteen mukaan harjoittelu kestää koko ihmisen eliniän ja harrastajan olisi kyettävä parantamaan teknistä tasoaan vielä jopa 60- tai 70-vuotiaana. Tässä mielessä olisi pyrittävä löytämään myös taekwondossa sellainen harjoitustapa, joka mahdollistaisi mielekkään harjoittelemisen mahdollisemman pitkään ja terveydelliset seikat huomioiden, lajinomaisuutta kuitenkin unohtamatta.

Perinteisesti - ja osin hieman harhaanjohtavasti - kamppailulajit on jaettu kahteen luokkaa: kovaan ja pehmeään. Kovilla lajeilla viitataan yleensä niihin, joissa tavoitellaan suurta voimantuottoa lyöntejä ja potkuja hyväksi käyttäen (esim. *taekwondo*, *karate*), kun taas pehmeissä lajeissa (esim. *aikido*, *hapkido*, *Tai Chi Chuan*) turvaututaan vastustajan voiman hyväksikäyttöön ja mahdolliseen uudelleensuuntaamiseen tai erilaisiin nivellukkoihin. On huomattava, että jaottelu on keinotekoinen: esimerkiksi purkamaton nivellukko muuttuu nopeasti kovaksi tekniikaksi, joka murtaa nivelen.

Sekä kovien että pehmeiden kamppailulajien sanotaan tavoittelevan erilaisia psykofyysisiä etuja (mm. hyvä terveys). Pehmeillä lajeilla (esim. *Tai Chi Chuan*) on tutkittu olevan positiivisia terveydellisiä vaikutuksia mm. tasapainonhallintaan, venyvyyteen, sydänverenkiertoon ja osteoporoosin ehkäisemiseen ikääntyneiden harrastajien keskuudessa. Toisaalta kovien lajien (esim. *taekwondo*) puolelta on löydetty samoja vaikutuksia, joten kyse on oikeastaan siitä, miten ikään-



Marcos Kuusjärvi (6. dan) ja Harri Immonen (6. dan) treenaamassa Tanskassa vuonna 2014. Kuva: Jari Hintsanen.

tynyt harrastaja lajiaan harjoittelee. Toki hyötyihin vaikuttavat ikääntyneen harrastajan elämäntilanne yleensä, terveyden tilanne, fyysiset kyvyt ja henkiset valmiudet.

Monessa taekwondoseurassa on mahdollista harjoitella lajia kuntoluomuoitena, jossa pääpaino on kunnon kohottamisessa ja ylläpitämisessä taekwondon tekniikoita hyväksikäyttäen. Tässä ajatuksena on se, että jokainen harjoittelee omalla tasollaan, kukin omista lähtökohdistaan. Samalla tarjoutuu tilaisuus kurkistaa kamppailutaidon maailmaan. Moni ikääntynyt harrastaja onkin tätä kautta päätenyt lajin vakinaiseen harrastajakuntaan.

Taekwondo tekee tutkitusti hyvää

Ikääntymisen myötä jotkut kognitiiviset toiminnot vähenevät toisten pysyessä lähes muuttumattomina. Kognitiivinen suorituskyky liittyy kykyyn vastaanottaa

ja käsitellä tietoa eli havaitsemiseen, muistamiseen, oppimiseen, ajatteluun ja kielenkäyttöön. Vaikka esimerkiksi tosiasiallinen tieto ja kokemus säilyvät ja kasautuvat iän myötä, muisti ja tiedon käsittelynopeus kuitenkin heikenevät, ja tällä on myös vaikutus muihin kognitiivisiin alueisiin (esim. puheen sujuvuus ja ongelmanratkaisukyky).

Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että aerobinen ja vastustuskykyinen liikunta parantavat kognitiivista suorituskykyä heti harjoituksen jälkeen. Fyysistä suorituskykyä sinällään on tutkittu eri kamppailulajien keskuudessa ahkerasti ja laajasti. Tulokset osoittavat, että kamppailulajien pitkäaikainen harrastaminen hyödyttää monia kehon fysiologisia toimintoja niin nuoremmalla kuin vanhemmalla iällä. Kuitenkin tutkimuksia siitä, miten nämä monimutkaisemmat liikuntamuodot voisivat olla hyödyllisiä ikääntyneiden kognitiivisten taitojen ylläpitämisen, löytyy vähemmän.

Eräs tutkija, joka on tutkinut taekwondon vaikutuksia ikääntyneisiin kognitiivisen toimintakyvyn näkökulmasta, on professori **Jan Lodder** (MD, PhD) Maastrichtin yliopistosta (Alankomaat). Hän on suorittanut lääketieteellisen koulutuksen Rotterdamissa ja toiminut neurologina Maastrichtin yliopistollisessa sairaalassa lähes 30 vuotta. Taekwondon hän aloitti 53-vuotiaana vuonna 2001 (nyt 69-vuotias eläkeläinen) saavuttaen lajissa 4. danin.

Lodder on julkaissut tutkimuksistaan kirjan *Sekwondo²: World Taekwondo Federation Taekwondo Initiation for Novices Over the Age of Forty* (2012). Lodder on tutkinut vuosina 2009–

”On pohdinnan arvoista lajin identiteetin ja jatkuvuuden kannalta, miksi pitkän kokemuksen omaavia iäkkäämpiä harrastajia ei Suomessa löydy enemmän.”

² SEKWONDO = SENior persons do taeKWONDO

2011 ryhmää (24 henkeä, 41–71-vuotiaita), jossa 15 kuukauden ajan harjoiteltiin säännöllisesti (1 h/viikko) taekwondo. Harjoitusohjelmaan kuului kaikki osa-alueet kontaktiottelua lukuun ottamatta (mahdollisten vammojen välttämiseksi). Havainnot tästä tutkimuksesta osoittavat, että taekwondo voi olla tehokas työkalu terveyden parantamiseen ikääntyneillä aikuisilla. Hänen mukaansa iän perusteella mukautetut taekwondoharjoitukset parantavat yleistä hyvinvoinnin tunnetta. Koska taekwondo parantaa aerobisen suorituskyvyn kapasiteettia, se voi myös parantaa kognitiivista toimintaa tai ainakin vähentää ikään liittyvää kognitiivista heikkenemistä.

Yksi syy kognitiivisen suorituskyvyn paranemisen liittyy monimutkaisten kombinaatioiden, kuten liikesarjojen harjoitteluun. Liikesarjat vaativat muistia ja monimutkaista lihasten ja koko kehon hallintaa sekä henkistä keskittymistä ja huomiota. Liikesarjan teko muistuttaa kiinalaista tajiia, jonka säännöllisellä harjoittamisella on lukuisten tutkimusten mukaan vaikutus kognitiiviseen suorituskykyyn vanhemmalla iällä. Hieman samankaltainen pilottitutkimus on tehty aiemmin karateen liittyen (2010) ja siitä saadut tulokset ovat samansuuntaisia (iän mukaan mukautettu karaten harjoittelu voi hidastaa väistämätöntä ikääntymisprosessia).

Oikein kaatuminen on tärkeä taito

Eräs kamppailulajien kautta saatava hyöty, joka liittyy fyysiseen suorituskykyyn ja ihmisen ikääntymiseen, on tasapainon yleinen parantuminen ja kaatumiseen varautuminen. Kun ikäännyämme, tasapainojärjestelmämme ja liikkumiskykymme muuttuu epäsuotuisaan suuntaan. Ihminen voi kaatua äkillisesti monesta syystä johtuen (esim. liukastuminen, kompastuminen, terveydelliset kehon toimintahäiriöt) ja ikääntyminen lisää omalta osaltaan riskin todennäköisyyttä.

Lodder huomasi tutkimuksessaan, että ikääntyneiden tasapainon ylläpitäminen/korjaaminen parantui

taekwondon harjoitteiden myötä. Tilastojen mukaan yli 65-vuotiaista noin 30–40 prosenttia kaatuu ainakin kerran vuodessa, joka seitsemäs kaatuilee useamman kerran vuodessa. Iän myötä kaatuilua tapahtuu useammin. Noin 10 prosenttia iäkkäiden henkilöiden kaatumisista johtaa vakavaan vammaan, esimerkiksi reisiluun murtumaan. Kaatumisista aiheutuvia vammoja voidaan yrittää vähentää myös kaatumista harjoitteleamalla.

Kaatumisharjoittelu sisältyy luonnollisena osana kamppailulajien harjoitteluun peruskursuilta lähtien. Tutkimusten mukaan oikein suoritulla kaatumisharjoittelulla on onnistuttu vähentämään lonkkaan kohdistuvaa iskun tehoa kymmenillä prosenteilla. Itsepuolustus- ja kaatumistekniikoiden harjoittelu voi lisätä myös alaraajojen liikkuvuutta, lihasvoimaa ja yleistä vartalonhallintaa. Lisäksi harjoittelulla voi olla myönteinen vaikutus kaatumisen pelkoon. Myös liikesarjojen harjoittelulla on tutkimusten mukaan mahdollista kehittää ikääntyvien tasapainoa ja ehkäistä kaatumisia.

Ikä ei ole este monipuoliselle taekwondotreenille

Potkuvoittoinen, dynaaminen laji asettaa siis vaatimuksia aikuis- ja senioreiharrastajalle varsinkin alkuvaiheessa ja tämä on hyvä ottaa huomioon. Tekniikoita sekä niiden harjoitustapoja voi säätää ikääntyneen harrastajan suoriutumiskyky huomioiden.

Vanhenemisen mukanaan tuomat muutokset edellyttävät mukautumista myös opettajan omassa lajiharjoittelussa. Esimerkiksi palautuminen harjoittelusta vaatii ikääntyneenä selkeästi enemmän aikaa kuin aikaisemmin. On kuitenkin huomioitava, että liiallinen mukautuminen/mukautaminen ei ole lajin näkökulmasta katsottuna välttämättä hyväksi, koska sen "lopputuloksena voi olla tilanne, jossa opettaja on opettavanaan ja oppilaat ovat harjoittelevinaan jotakin, mikä kaukaisesti muistuttaa lajin alkuperäistä muotoa."³ ♦

Lähteet:

Brudnak, M.A., Dundero, D. & Van Hecke, F. M. (2002). Are the "hard" martial arts, such as the Korean martial art, TaeKwon-Do, of benefit to senior citizens? *Medical Hypotheses* 59 (4), 485–491.

Chateau-Degat, M.-L., Papouin, G., Saint-Val, P., and Lopez, A. (2010). Effect of adapted karate training on quality of life and body balance in 50-year-oldmen. *Open Access J.Sports Med.* 1, 143–150. doi:10.2147/OAJSM.S12479

CBCNEWS (10.12.2016). Grandmother aims to be 3rd generation black belt in family. <http://www.cbc.ca/news/canada/nova-scotia/three-generations-black-belts-halifax-1.3889221>

Douris P, Chinan A, Gomez M, et al (2004). Fitness levels of middle aged martial art practitioners. *British Journal of Sports Medicine* 38: 143–147. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1724769/>

Hintsanen, Jari. (2014). *Taekwondo – jalan ja käden tie*. Tamperprint: Tampere.

Kerstin Witte, Siegfried Kropf, Sabine Darius, Peter Emmermacher, Irina Böckelmann (2016). Comparing the effectiveness of karate and fitness training on cognitive functioning in older adults—A randomized controlled trial. *Journal of Sport and Health Science*, Volume 5, Issue 4, December, 484–490: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254615000939>

Jalamo, Ilpo & Talonen, Jyrki (2011). *Renkaita vedessä. Ajatuksia kamppailulaidoista*. Turku: Ilpo Jalamo & Jyrki Talonen.

Kukkiwon (2016). *Kukkiwon Newsletter*, vol. 5, 14, New Poomsae presentation was held for the 2018 Asian Games.

Lodder, Jan (2012). *Sekwondo: World Taekwondo Federation Taekwondo Initiation for Novices Over the Age of Forty. a Didactical Guide for Trainers and Students*. Strategic Book Publishing Rights Agency, LLC, United States.

Michaels, Isaac (2014). Emerging Research Points to Health Benefits of Taekwondo for Adults Over 40. *TaekwondoScience*: <http://www.taekwondoscience.com/2014/09/09/emerging-research-points-to-health-benefits-of-taekwondo-for-adults-over-40/>

Pesonen, Reino (2015). *Can training taekwondo be part of our ageing? Sabumnim-työ*: http://www.suomentaekwondoliitto.fi/@Bin/1944957/Sabumnim_study_2015_Pesonen.pdf

Pons van Dijk G, Huijts Mand, Lodder J. (2013). Cognition improvement in Taekwondo novices over40. Results from the SEKWONDOSudy. *Frontiers in Aging Neurosci.* 5:74. doi: 10.3389/fnagi.2013.00074

Pons van Dijk, G.; Leffers, P.; Lodder, J. (2014). The Effectiveness of Hard Martial Arts in People over Forty: An Attempted Systematic Review. *Societies* 4, 161–179: <http://www.mdpi.com/2075-4698/4/2/161/htm>

Soila, J., Pietiläinen, R., Hirvensalo, M. (2008). Itsepuolustusharjoittelun soveltuvuus ikääntyville ihmisille. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 55 – 59: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt608_tutkimusartikkelit_soila.pdf

Suomen Taekwondoliitto ry. (2014). *WTF:n liikesarjakilpailusäännöt 19.3.2014*: http://www.suomentaekwondoliitto.fi/@Bin/820437/Final_Poomsae_Compition_Rules_and_Interpretation_20140319.pdf

Taekwondo Chun Ji Riemst. *Sekwondo*. <http://chun-ji.be/2011/category/senioren/>

³ Jalamo & Talonen 2011, 43. Ilpo Jalamolle (s. 1954, nykyään 7. dan, Yuishinkai karate ja kobujutsu) myönnettiin ensimmäinen suomalainen saama taekwondon musta vyö jo parin kuukauden harjoittelun jälkeen hänen vieraillessaan syksyllä 1977 Etelä-Koreassa. Hänellä oli tuolloin 2. dan karatessa. Taekwondon mustasta vyöstä Jalamo toteaa, että sen päällimmäisenä tarkoituksena tuolloin oli uskottavuuden lisääminen Suomessa mahdollisesti aloitettavaa toimintaa varten (Hintsanen 2014, 59).