

Artikkel: Hvorfor trener vi kampsport Når vi ønsker å unngå vold? Av Torbjørn Arntsen, Ju Jitsu Norge – Oslo, 2004

Du kan fritt benytte innholdet i denne artikkelen, så lenge innholdet ikke endres på noen vis, og artikkelforfatters navn og kontaktinformasjon er tatt med.

Torbjørn Arntsen kan kontaktes via:

www.jujitsu.no – www.kampkunst.net – www.kicksport.no

Det kan virke som et merkelig og kanskje absurd paradoks: Dette at man tilsynelatende bruker tiden på "å lære og sloss for å unngå slosskamp".

Likevel er det slik det er, og ikke bare i teorien. Undersøkelser har klart påvist at jo lenger man trener budo, jo mindre er sjansen for å havne i en ubehagelig situasjon. Svaret på dette ligger nok i at man bl.a får ut aggresjon via treningen, og derved blir roligere utenfor treningen. Videre har treningene i en budoklubb innebygget en sterk grad av respekt, disiplin og kontroll. I tillegg lærer man om konsekvensen av volden, og det gjør man ikke via bl.a. video og film i samme grad (ofte tvert imot). Treningens karakter gir også en større grad av selvspekt og selvtillit, noe som vil avspeiles i den enkeltes væremåte, kroppsholdning etc. Det er rett og slett mindre sjanse for å bli utsatt for vold fordi man er synlig tryggere og har større kontroll over seg selv og sine omgivelser.

Vi skal heller ikke glemme at kampsporttrening er en glimrende, fysisk aktivitet i seg selv. Økt styrke, hurtighet, spenst, balanse, koordinasjon, utholdenhet, smidighet og toleranse for smerte er noen av de effektene som treningen gir.

Men selv om alt dette nevnt overfor er viktig nok og positivt nok i seg selv er det ikke det vi skal ta for oss her. For selve fokuseringen på selvforsvaret og volden gjør at mange mister oversikten over selve essensen av det vi driver med.

Denne kjernen omhandler "den andre siden" - det vi kan kalle de psykiske eller mentale aspektene ved budotrening. Og det er her vi finner de (sannsynligvis) største fordelene ved budotrening.

Opp gjennom årene har vi fått en lang rekke tilbakemeldinger på hvordan folk har sett, følt og opplevd forandringer som et direkte resultat av treningen, hos seg selv og andre.

Det mest gledelige er sannsynligvis foreldre som forteller om hvordan barna deres har blitt hjulpet til å få det bedre på skolen (unngå mobbing, forbedre resultater m.m.), og lettere å hankses med hjemme.

Det vi observerer er hvordan mange blir roligere og mer harmoniske. De som kanskje er stillere og mer beskjedne lærer å hevde seg selv mer og "stå frem". I disse resultatene ligger som sagt kjernen i budo/kampsport, og selve nøkkelen til fremgang og motivasjon:

Dette at treningen ikke bare er til for å mestre en motstander og vinne konkurranser. Mer enn noe annet er treningen en retning å gå i for å vinne over deg selv og få det bedre i dagliglivet.

Noen av de positive effektene er:

- ✦ Økt selvtillit og utstråling.
- ✦ Bedre kroppsholdningen, forbedret koordinasjonen og motorikk.
- ✦ Bedre selvbilde.
- ✦ Økt evne til å takle motgang og stress.
- ✦ Bedre selvkontroll og utholdenhet.
- ✦ Mer smidighet og styrke både fysisk og psykisk.
- ✦ Bedre resultater i skole og på jobb - mer disiplin og evne til fokusering.
- ✦ Økt evne til å sette grenser.
- ✦ Mer direkte empati (evne til å sette seg inn i et annet menneskes situasjon).

I tillegg kommer faktorer som:

- ✦ Å få et sunt utløp for aggresjon og sinne i trygge og kontrollerte former.
- ✦ Å bygge opp sosiale nettverk og treffe andre mennesker.
- ✦ Å ha det gøy sammen med andre.
- ✦ Å teste sine egne grenser og utvikle seg som person og medmenneske.

Som du sikkert skjønner er ikke budo et kortvarig kurs med kvikke løsninger - slike kvikke løsninger har en tendens til å forsvinne like raskt som de kommer. Budo er en vei å gå - mer enn et mål. Det er en vennskapelig "kamp" med og mot deg selv - hvor gevinstene ikke alltid er åpenbare og synlige. Men når du oppdager dem er de desto mere gledelige og varige.

Pokaler settes i en hylle og støver ned. Det du bærer inni deg vil du alltid ha glede av. Og ikke minst: Dine nærmeste og mennesker rundt deg vil kunne ha glede av det i kanskje ennå større grad!

T. Arntsen