

Om unnskyldninger? Hva hindrer deg i å trene?

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 finnes selvsagt en rekke velfunderte og fullt forståelige forklaringer på hvorfor man ikke kan eller vil involvere seg i en gitt treningsform som eksempelvis ju jitsu. Dette kan gå på momenter som ligger hos personen, eller på forhold rundt treningen og treningsstedet.

Slike forklaringer kan ligge i at man ikke synes treningen gir nok utbytte i forhold til teknikk, kondisjon styrke el. l. - at man har en sykdom eller skade som gjør at man er forhindret fra å trene - at man ikke synes det er morsomt/givende nok - at livssituasjonen er radikalt forandret i forhold til barn, jobb, skole el. l. - eller at man ikke liker trenerne, lokalitetene, miljøet etc.

La meg med en gang legge til at artikkelen ikke er noen kritikk av, eller angrep på deg som ikke trener, eller som har valgt å slutte. Det jeg tror på mer enn noe annet er individets rett til å bestemme selv og hevde sine egne meninger.

Artikkelen er mer et forsøk på å stille noen spørsmål ved de egentlige motivene for at man ikke trener, og således kanskje kan få deg til å reflektere over disse i ro og mak. Kanskje kjenner du deg igjen - kanskje ikke.

Med dette ute av veien la oss ta en uhøytidelig kikk på noen av de mer eller mindre gjennomtenkte grunnene til at en person ikke begynner å trene, eller slutter å trene. Siden vi nå en gang driver med kampsport/ju jitsu så er det det vi forholder oss til her. Mange av de tingene vi tar opp vil uansett være gyldige for de fleste former for trening.

Så til de ulike bortforklaringene, her ikke satt opp i noen spesiell rekkefølge, eller etter hvor "gode" eller "dårlige" de er Alle har vært brukt, og brukes fra tid til annet.

Jeg har ikke tid!

Til det er det å si at alle har tid til det de virkelig vil gjennomføre. Trening generelt, og trening i kampsport spesielt er ikke bruk av tid, men en investering! Det har vist seg at de som trener regelmessig får gjort mer, sover bedre, stresser mindre, har mer overskudd, bedre humør, gjør bedre resultater på skolen m.m. De leieste unnskyldningene er skoleelever som "har så mye å gjøre" at de ikke har tid til å trene. Kanskje har de ikke tid til en lang reisevei pluss treningstiden, noe som kan være forståelig. Derimot er det å kutte ut å trene overhodet når man har mye å gjøre det absolutt dummeste man kan gjøre! En annen tendens er at foreldrene kan finne på å si at barna ikke har tid, mens sannheten kan være at de selv er lei av å kjøre, vente etc. - noe som i seg selv kan være forståelig.

Jeg er for gammel!

Er du for gammel til å trene da har du virkelig et problem. Selvsagt er det ikke alle treningsformer som passer til en person godt opp i årene, men de aller fleste kan og bør drive en eller annen form for fysisk trening regelmessig. Grete Waitz sier at 2 - 3 halvtimer i uka kan være nok. Trening kan for eksempel være en rask gåtur, svømming, jogging, sykling, ballspport, trening på et trimsenter - eller det å trene kampsport. Selv det å gå til butikken istedet for å kjøre, eller å ta trappene fremfor heisen er aktivitet og som sådan "trening". I dag finner du flere sentre for kampsport som har aktiviteter rettet inn mot voksne utøvere, og du vil finne at mange kampsporter ikke bare ønsker godt voksne velkommen, men at treningen egner seg meget vel for deg som er ferdig med ungdommen.

Jeg må bare komme meg litt i form først!

Av samtlige utsagn er det nok dette den som "tar kaka". Det er det samme som å si at "jeg skal bare ta sertifikatet først, så jeg kan begynne å ta prøvetimer", eller "Jeg skal bare lære meg å spille gitar først, så skal jeg spille gitar". Hele poenget med å trene ligger i å ta utgangspunkt i den man er - der man er, og så jobbe seg fremover fra dette utgangspunktet. Er man i mindre bra form så får man heller legge lista litt lavere, og er man i god form så hopper man litt høyere. Poenget er at det aller meste av trening er basert på at det kan legges opp og bli utført individuelt. Unntakene er lagidretter hvor det må være et visst (felles) nivå på deltakerne.

I kampsport er det slik at det er ulike nivåer etter hvor erfaren man er. Videre er treningen lagt opp med individet for øyet. Det er ikke et lag som er avhengig av din prestasjon!

En kjent variant av "Jeg må bare komme i form først" er denne:

Jeg har vært for lenge borte!

For lenge borte i forhold til hva - for lenge borte til hva da? Er det ikke heller så at personen her er redd for å falle igjennom, vise hvor ute av form man er, ikke mestre oppgavene el.l? Det vi kan fastslå er at alle som trener synes det er udelt hyggelig at en person kommer tilbake etter fravær - uansett grunn eller tid. Videre vet de aller fleste hvor vanskelig det kan være å huske kompliserte øvelser osv. Dessuten har de fleste mer enn nok med å ivareta sin egen prestasjon enn å være for opptatt av en annen person. I et treningsmiljø tror de fleste at de blir observert og vurdert mer enn det tilfellet faktisk er. Den som vurderer er instruktøren(e), og vedkommende er der for å hjelpe deg!

Skulle det være så at ditt fravær har vart en stund og du ikke vil klare å komme tilbake på det nivået du var, så går du ett nivå ned. Alle respekterer dette og vil hjelpe deg. En grunn til at enkelte gir opp for godt ligger her: De kommer tilbake etter et lengre opphold, og klinker til på første trening. Da blir det gjerne med det ene forsøket på comeback!

Miljøet er ikke det samme!

Har har vi undergrupper som: "De jeg begynte å trene med er ikke der lenger", "Det er så mange nye jeg ikke kjenner" og "Alt er så annerledes"!

Mennesket er generelt sett: 1. Redd for forandringer, 2. Vanedyr og 3. Sosiale vesener, så det er vel på en måte logisk at mange ønsker seg tilbake til det som var ("Alt var mye bedre under krigen- syndromet"). Likevel er det nå engang slik at det eneste faste vi har er forandringer, og at man er dømt til å mislykkes dersom man henger seg opp i det som var.

Dersom det nye miljøet eller de nye treningspartnerne/trenerne, eller det nye lokalet faktisk ikke er så bra som det forrige/gamle, ja da snakker vi om noe annet. Men uansett er det vel bedre å jobbe for å utvikle det man har, der man er? (altså jobbe med det man får gjort noe med) enn å henge seg opp i fortiden (det man ikke får gjort noe med)?

Jeg har ikke råd!

Selvsagt finnes det de som ikke har råd, og som må prioritere knallhardt. Det er ikke alle som har god råd. De fleste som bruker denne unnskyldningen sier imidlertid at de heller vil bruke pengene sine på noe annet - noe som vi jo må respektere.

Men er det så at du ikke har råd til å gi barna dine en bedre fremtid, bedre evne til å klare seg på skolen, få bedre selvtillit, kroppskontroll, bedre evne til å sette grenser og til å bli mer kontrollert og ansvarsbevisst? Er det så at du ikke har råd til å investere i din egen trygghet, velvære, sunnhet og helse? Ønsker du deg ikke mer selvtillit, bedre kroppshehelse, bedre søvnkvalitet, bedre evne til å takle stress, mer styrke, selvkontroll og selvtillit? Ønsker du ikke å utvide dine egne grenser i et trygt og positivt miljø?

Om dette bare er retorikk eller ikke det er vel bare det enkelte individ og de enkelte foreldre som kan være i stand til å besvare.

Jo, men jeg har en så fysisk hard jobb (at jeg orker ikke trene)!

Varianten av denne er: "Jeg er så sliten når jeg kommer fra jobben!". Dette er det første tegnet på at man ihvertfall bør begynne å trene. Trening er ikke det samme som jobb! En fysisk hard jobb er ensidig belastning, mens trening er (normalt) allsidig belastning. Dette kan ganske enkelt beskrives med det vi vet: At etter jobb så er man sliten, mens etter trening så har men fått mer energi. De fleste som kommer rett fra jobb, vil etter trening direkte føle at den trøttheten man følte etter jobben er vekk - erstattet med en god følelse fysisk og psykisk. Er du skeptisk så prøv: I stedet for å synke sammen i sofaen, ta deg en rask gåtur!

Jeg trenger ikke selvforsvarstrening!

Som om kampsporttrening kun handler om å forsvare seg mot vold! Det gjør det også, men det er bare en liten del av bildet. Ju jitsu og andre kampformer er for det første veldig allsidig, fysisk trening. Dernest kommer faktorer som vi i all hovedsak har nevnt ovenfor: Økt evne til empati, grensesetting og sunn selvhverdelse, bedre

toleranse i forhold til stress, generelt bedre livskvalitet, økt selvtillit, bedre selvfølelse, mindre behov for å vise aggressiv atferd utenfor treningen, bedre søvn, økt følelse av mestring, en mulighet til å delta i et positivt miljø, et generelt fokus på bedre kosthold - med mye mer. Kampsportene dreier seg kanskje 10% om selvforsvar og 90% om egenutvikling og læring av viktige sosiale ferdigheter og verktøy.

Kjenner du deg igjen?

Kanskje kjenner du deg litt igjen i det som er skrevet ovenfor? I såfall er du velkommen til en diskusjon når som helst. Kanskje har du til og med andre unnskyldninger som jeg ikke har hørt om engang, og da vil jeg gjerne ta en frisk meningsutveksling rundt disse! Det som mange har opplevd som store problemer har vist seg å være overkommelige hindringer etter litt funderinger og kreativt arbeid. Og vil du vite hvilke muligheter du har istedet for å se deg blindt på hindringene, da er jeg beredt til å hjelpe!

Torbjørn Arntsen, Oslo 2004