

La veien bli målet



og hold deg på matta!

Dette er et prøvekapittel fra boken. Du kan bestille den her:

www.jujitsu.no/la_veien.html

av
Torbjørn Arntsen
Oslo, 2005

Innhold

Innholdsfortegnelse.....	s.	2
1. Om denne boken.....	s.	3
2. Trenger du noen "triks"?.....	s.	4
3. Hvor er heisen sa du?.....	s.	6
4. Hva ønsker du med treningen?.....	s.	7
5. Hvordan velger du treningssted?.....	s.	10
6. Hvem lærer du av?.....	s.	13
7. Hva er ditt langsiktige mål?.....	s.	15
8. Hvilke kortsiktige mål har du?.....	s.	17
9. Hva er dine arbeidsoppgaver?.....	s.	20
10. Hvordan forbereder du deg til trening?.....	s.	21
11. Hvor ofte og hvor hardt trener du?.....	s.	22
12. Hvordan får du best utbytte av treningen?.....	s.	31
13. Hvordan trener du?.....	s.	37
14. Hva er det du smiler av?.....	s.	40
15. Hva får du gjort noe med?.....	s.	43
16. Hvordan tar og gir du tilbakemeldinger?.....	s.	47
17. Kjenner du deg selv?.....	s.	57
18. Hvor er du nå?.....	s.	62
19. Vil du bli med og leke?.....	s.	64
20. Hva gjør du etter trening?.....	s.	66
21. Ute av døra, og hva nå?.....	s.	70
22. Hva kan du bidra med?.....	s.	71
23. Hva ser du?.....	s.	75
24. Hvor ble det av veien?.....	s.	80
25. Oppsummering.....	s.	83
Om forfatteren.....	s.	85

Kapittel 2: Hva ønsker du med treningen?



Sagt på en annen måte: Hva er det du ønsker å oppnå med treningen?

Før du kan finne ut hvordan du kan få et bedre utbytte av treningen er sannsynligvis klokt å kunne beskrive hva det er du vil. Uten å vite hvor du skal, kan det være vanskelig å finne veien, eller hva?

Noe av det som er vanlige motiver med trening innenfor kampsport eller kampkunst kan være:

- Lære meg selvforsvar og bli tryggere på meg selv
- Komme meg i form
- Trene en individuell idrett med personlig oppfølging
- Lære noe om orientalske kampkunster
- Komme inn i et positivt miljø
- Lære måter å takle stress m.m. på
- Konkurrere og gjøre det bra i konkurranser
- Trene noe som er mer spennende enn å løfte vekter
- Utvikle koordinasjon, balanse, motorikk etc.
- Trene noe som er estetisk, men som ikke er dans (eller turn el. l.)
- Teste mine egne grenser

Mange begynner med en kampform av mer uklare motiver, gjerne fordi de har fått det anbefalt av andre, eller fordi det høres interessant ut.

Enkelte andre dropper også innom for å se om dette kan være noe – de er gjerne på leting etter noe, men vet ikke helt hva.

Det er selvsagt helt legitimt å begynne med kampsport uten å ha en helt klar visjon om hva du vil oppnå, det er mange som har funnet "veien" etter hvert, eller som har prøvet ulike ting før de har funnet "sin" treningsform. Det kan for enkelte være en klar fordel å snuse litt rundt nettopp for å finne ut hva som passer en best.

Uansett er det en fordel å bli klar over hva det er du ønsker å oppnå – jo tidligere jo bedre.

Tenk deg at du skal til en person. Du vet ikke hvor vedkommende bor, ikke hva vedkommende heter, og du aner kanskje heller ikke hvor du er... (de fleste har heldigvis for det meste en formening om hvem de er ☺).

Det vil kanskje bli vanskelig å finne frem til vedkommende, eller hva?

Faktisk er det ganske mange som er tilsvarende uklare i forhold til posisjonen og retningen når det gjelder trening, og dette gjelder all trening!

Sagt på en annen måte: Skal du finne veien er det en fordel å vite hvor du skal! Og begrepet "veien" er her noe mer enn bare i overført betydning. *Do* (som i *budo*), betyr bokstavelig talt vei/retning.

Jeg bør legge til at jeg ikke anser at det er noe (vanlig) treningsmotiv som er mer prisverdig, respektfullt eller finere enn noe annet. Etter mitt skjønn er det aller viktigste å være i et godt miljø og ha det trivelig med treningen, uansett om motivet er trygghet, helse, konkurranser, belter (grader), vennskap eller noe annet.

Ditt motiv eller dine motiver kan være så vide, smale, mange, sære eller rare de vil, bare du er klar over motivet/motivene selv! Hvis du trives, får fremgang og når de målene du setter deg da er treningen den rette for deg.

Og så er det naturligvis mulig å endre motiver under veis. For å si det med en tidligere, dansk statsminister, J. O. Krag: "Man har et standpunkt, til man tar et nytt." Det er faktisk lov å bytte mening og forandre seg.

"Verden hater forandring, selv om dette er det eneste som har skapt fremgang."
(C. F. Kettering)

Eksempler på det å endre motiver kan være:

- Å slutte med konkurranser
- Å begynne med konkurranser
- Å bytte treningsform eller treningssted
- Å begynne med mer hyppig eller mindre hyppig trening
- Å bli trener i stedet for utøver (eller kombinere rollene)
- Å kombinere to eller flere treningsformer
- Å gi opp den aktuelle treningsformen

Det som styrer dette kan være reiseavstand, forandringer i økonomi, arbeidssituasjon, familiesituasjon, motivasjon, manglende oppfølging, sviktende opplevelse av mestring, manglende trivsel, uteblitte resultater m.m.

Kamprettet trening er ikke for alle, det ville vært naivt å tro noe annet! All trening innebærer motstand, det å utfordre seg selv og teste grenser og begrensninger. I tillegg kommer dette at de fleste budoartene inneholder momenter av fysisk kontakt, noe som ikke faller like lett eller naturlig for alle. På toppen av dette er mange av artene mer eller mindre teknisk utfordrende, noe som også kan gjøre at enkelte gir opp, eller ikke finner seg til rette.

Det jeg finner mer beklagelig er dersom du gir opp av mer uklare årsaker. Kanskje skyldes det at du ikke hadde den rette forståelsen av hvordan du skulle trene for å lykkes? Kanskje skyldes det at du ikke fant en egnet art? Kanskje skyldes det selve treningsstedet eller måten treneren håndterte deg og/eller treningstimen på? Kanskje var du ikke nok klar over hvilke motiver som lå til grunn for at du startet med den aktuelle treningsformen?

Kanskje manglet du rett og slett "verktøyene" for å fortsette lenge nok til å oppleve mestring, treningsglede og fremgang i tilstrekkelig grad?

Dessverre er det en god del som er i denne situasjonen: De går fra treningsform til treningsform og finner ikke nøkkelen til treningssuksess.

Denne boken handler om det: Treningssuksess. Ikke nødvendigvis suksess i form av medaljer, plasseringer, belter, grader eller titler.

Treningssuksess er for meg å trives med det du gjør på trening i tilstrekkelig grad til at du holder på med treningen over tid. Lenge nok til at du har nådd et eller flere av dine mål, og til at treningen har gitt varige resultater. Hvor lenge er det? Det avhenger bl.a. av hvor høyt du har satt målene, og hva slags motiver du har ved treningen. Hvis målet er å komme i form kan det være ganske raskt gjort. Hvis målet er å endre noe ved din personlighet kan det ta vesentlig lenger tid, muligens mange år.



Verktøyene som nevnes ovenfor, og som i all hovedsak vil bli behandlet i en eller annen form i denne boken, er faktorer som:

- Valg av treningsform og treningssted
- Målsettinger
- Forberedelse
- Grensesetting
- Selvinnsikt
- Improvisasjonsevne
- Intensitet
- Regularitet (frekvens)
- Eget engasjement
- Tilstedeværelse
- Planlegging
- Systematikk
- Positivitet
- Lekenhet
- Vilje
- Samhandling
- Skadeforebygging og skadebehandling
- m.m.

”Bare du selv er helt i stand til å vurdere din egen grad av suksess.”