

MOTIVATION PÅ FLERE NIVEAUER

- om at komme tilbage i kampen, og vide hvorfor

5. dan opgave af Kristian Jørgensen, Aalborg Soo Bak

Indhold:

1. Indledning
2. Problemformulering
3. Kulturforskelle
4. Taekwondofilosofi og NLP
5. Logiske niveauer individuelt og på klubplan
6. Konklusion
7. Litteraturliste

1. Indledning:

I 2005 bestod jeg gradueringen til 4. dan under DTaF og kunne meget stolt lade mig benævne Sabumnim. I det efterfølgende år fortsatte jeg min træning, men forskellige forhold gjorde at jeg mere eller mindre holdt pause fra taekwondo i hele 2007.

Motivationen svigtede – jeg følte ikke der var nye udfordringer og havde svært ved at motivere mig selv, og udfordre mig selv. Jeg følte at træningerne var de samme, men havde svært ved at sige hvad jeg kunne tænke mig nyt.

Mit ene knæ begyndte at drille og min lænd begyndte også at brokke sig, hvilket gav anledning til stor irritation og yderligere de-motivation.

Jeg følte at de fleste klubkammerater var stoppet og sammen med det, det sociale netværk og det klubfællesskab man havde været en del af var væk.

Efter at ha' været en af klubbens mere aktive, både i forhold til træning, teknikstævner og bestyrelsesarbejde i en periode på 8 år, kunne jeg se 'storhedstiden' smuldre og opleve hvordan nye soo bak'ere indtog rollerne som profiler – en sund og god udvikling, men faktisk skræmmende at opleve, og sikkert noget mange andre højtgraderede kan nikke genkendende til.

Samtidig var jeg begyndt at spille old-boys floorball, og var blevet opfordret til at spille på turneringsholdene. I floorball sporten oplevede jeg en umiddelbar simpel fordel – man kom, spillede, svedte som en hest, tabte eller vandt og tog hjem med følelsen af at man virkelig havde brugt sig selv.

Jeg gled lige så stille ud af taekwondo og af Aalborg Taekwondo Klub... og havde det egentlig ikke dårligt med det. Jeg spillede floorball på fuld styrke, mit knæ og lænd drillede ikke mere, jeg havde fået nye klubkammerater i floorballklubben, og var en del af et fællesskab hvor man på kort tid var blevet respekteret og anerkendt, og hvor man dyrkede fællesskabet gennem de mange weekendkampe og turneringer – man var fælles og delte nederlag såvel som sejre. Fra tid til anden tog jeg til træning i taekwondoklubben, og blev på det nærmeste kun bekræftet i at min taekwondokarriere ebbede ud... der var nye trænere, nye principper, nye ansigter og ikke mindst nye direktiver fra WTF mht. teknikker, som gjorde at man følte at så kunne man starte forfra... hvis det var det man gad, og det gad jeg ikke.

I dag er jeg tilbage på fuld træningsstyrke i og udenfor dojangen i Aalborg Taekwondoklub, og ved siden af træning skriver jeg afhandling til 5. dan – hvorfor?

2. Problemformulering

I denne afhandling vil jeg undersøge nogle af de forhold der gjorde at jeg trods at jeg næsten havde opgivet taekwondo, kom tilbage igen. Jeg vil sammenligne nogle af de forhold der gjorde floorballsporten attraktiv, med de forhold vi dyrker taekwondo under, og føre dette op til en undersøgelse af nogle af de tematikker omkring taekwondo som filosofi og livsstil, som jeg beskæftigede mig med i min afhandling til 4. dan.

Min umiddelbare tese er at taekwondo efter mange år, og især hvis man er blevet opmærksom på dens filosofiske dimension, er en så implementeret del af ens personlighed, at hvis den ikke aktiveres og på et eller andet niveau holdes ved lige, vil afstedkomme frustration og en mangel i ens liv.

Det handler om at være et komplet menneske i balance med sig selv.

I min afhandling vil jeg dels referere til min 4. dan opgave, samt kigge på nogle aspekter i min mentor Brian Rex's 5. dan afhandling¹ om årsagerne til at højtgraduerede stopper med at dyrke taekwondo. Ligeledes vil jeg supplere nogle af de taekwondofilosofiske aspekter med NLP² teori, da jeg under min uddannelse til NLP Practitioner³ fandt en masse paralleller mellem NLP og Taekwondo filosofi.

I min konklusion vil jeg perspektivere i forhold til nogle af de forhold jeg vil mener er relevante at fokusere på, enten i klubregi, eller forbundsregi, for at fastholde de højtgraduerede kompetencer, der findes i dansk taekwondo, og som man måske med få tiltag kunne få mere glæde af.

At mange af de 'ex-taekwondo udøvere' der måske går rundt med frustrationer eller undertrykte følelser overfor den sport der engang har udgjort en stor del af deres liv... og livsstil, kan komme tilbage til sporten.

1 **Sortbælte for livet** af Brian Rex Hansen, Aalborg Taekwondo Klub Soo Bak 2008

2 **NLP, Neuro Lingvistisk Programmering**, rummer en model af den menneskelige psyke og en række af værktøjer i form af øvelser og teknikker, der bygger på den model.

NLP bruges til personlig udvikling og til at skabe positiv forandring i et menneskes liv. Det gælder både i forbindelse med mental træning for topidrætsudøvere, til erhvervs kurser for personlig udvikling og til at afhjælpe følelsesmæssige problemer.

Udviklingen af NLP blev startet i 1970'erne af Richard Bandler og John Grinder inspireret af blandt andre de tre fremtrædende terapeuter Fritz Pearls, Virginia Satir og Milton H. Erickson. Udviklingen pågår stadig i takt med at NLP-udøvere og forskere finder ny viden og får nye erfaringer.

3 Jeg uddannede mig til **NLP Practitioner** i perioden januar 2009 – juli 2009, som led i mit firmas ledelsesstrategi.

3. Kulturforskelle

Tae – kwon – do... jamen det er jo hele TRE ting!

Taekwondo (fod-næve-system/vej) kræver selvdisciplin, disciplin, respekt, koncentration og fokus. Alle mentale egenskaber som man som taekwondoudøver træner og undervises i fra første dag man træder ind i dojangen.

Da jeg trådte ind til floorball for første gang fik jeg en stav i hånden, blev sat på et hold og så spillede vi 2 stive timer i træk og var fuldstændigt mørbankede bagefter. Ingen opvarmning, ingen øvelser, ingen formaliteter – bare ren action!

Efterhånden som jeg blev mere og mere glad for spillet, begyndte jeg at træne med 1. og 2. holdet og kom dermed blandt udøvere der var både aktive og tidligere elitespillere. Alligevel var hierakiet som vi kender det fra taekwondo af gode grunde ikke tilstede, andet end et usynligt hierarki, hvor der var nogle spillere der fik lov til mere fordi de havde været længe i klubben osv. osv. - ting vi kan finde i alle klubber, men hvor vi har bæltet til at supplere vores roller og placere os i et hieraki.

Det var dog ikke hierakiet der var den mest synlige forskel. De mange første gange var jeg målløs over den mangel på respekt og koncentration, der var tilstede.

Træningstider blev ikke overholdt, der var en gennemgående mangle på lederskab og struktur på træningen, tonen var kammeratlig, men også blandet med undertoner af hån og hakkeorden.

Det var en kultur man hurtigt kunne indgå i, hvis man spillede med. Man blev bedømt på ens resultater, og kunne man blande sig med de bedre spillere i kampene, så var man også accepteret, men ikke mere end at man blev kammeratlig mobbet, hvis man brændte chancer, afleverede skidt, eller dækkede dårligt op.

Når man som jeg kommer fra taekwondoverdenen, er der en række forhold der er utrolig interessante at iagttage, og som kan give os en forklaring på hvad det er for dimensioner udover de rent fysiske vi arbejder med i taekwondosporten.

Lad mig først slå fast, at de forhold der er beskrevet ovenfor, ikke kan ses som generelle i alle klubber og sportsgrene. Kampsport er baseret på et værdi- og regelsæt, der er efterlevet og udviklet gennem mange hundrede år. Mange klubber og sportsgrene er selvfølgelig drevet og styret professionelt, og man kan givetvis også finde eksempler på andre sportsgrene, hvor disciplinen og respekten er endnu højere end i taekwondo.

Dog er min vigtigste pointe at vi her sammenligner en sportgren/klub, der niveaumæssigt er ligeså åben for alle som vores taekwondoklub er.

Min interesse er ikke at forklejne andre sportsgrene, men faktisk tværtimod fokusere på vores, taekwondo, og reflektere over hvilke forhold der, fordi de var eksplicitte for mig, gjorde det muligt at opdage nogle nye ting omkring taekwondo. Ting jeg har brugt til at anerkende de dybere lag vi arbejder med i taekwondo, og ting der i bund og grund har fået mig til at genfinde motivationen.

Fraværet af respekt så jeg på flere områder i floorball, hvorfor jeg vil dykke ned i forskellige aspekter af respekt.

Respekt:

Tid:

At komme for sent til en taekwondotræning er ikke acceptabelt. I starten var det mere det at tabe ansigt overfor holdet, når man kom for sent og fik armbøjninger, men med tiden, blev det mere og mere et princip man dyrkede og selv sørgede for at videreføre. Et princip, der også efterleves udenfor dojangen, og som ligeså stille bliver forbundet med almindelig respekt – man kommer til tiden. Der findes forskellige holdninger til tid, men kommer man fra taekwondoverdenen har man (i det mindste i dojangen) en holdning til tid.

Tiden i sig selv kan måske være mindre relevant, men det er det faktum at man ved at komme for sent, bryder ind og laver (omend en lille) forstyrrelse i en træning, hvor flere er involveret – det er ikke en selv, det er ens omverden og det fællesskab man er en del af der påvirkes og det er ikke tilfredsstillende overfor en selv.

Træner/instruktør:

At forstyrre under en træning er for taekwondoudøvere lige så utænkeligt som at komme for sent uden grund. En taekwondotræning er struktureret og der er en instruktør, der har sat 1½ – 2 timer af for at undervise. Derfor er en forstyrrelse af træningen mangel på respekt. En hyggelig stemning kan tillades, men kun af instruktøren, og fokus kan på et splitsekund rettes ind, hvis det er det instruktøren ønsker. Igen er det ikke kun respekt for instruktøren, men også respekt for fællesskabet – de andre der er mødt op for at få noget ud af træningen. Og en selv – jo mere fokuseret og koncentreret man går ind til træning, jo mere får man ud af træningen. I forhold til mine oplevelser med floorballtræningerne kunne jeg tælle de mange minutter der gik på at vente, finde ud af hvad vi skulle, forstå hvad vi skulle, og hvor meget tid der gik med at tysse og skælde ud for at få ro.

Holdkammerater/fællesskabet:

At skælde ud eller håne under en taekwondo-træning er igen uset. Vi er i høj grad afhængige af vores træningspartnere (det samme må vel siges om samme forhold ved en floorball-træning... det er bare ikke det samme helt alene, det kan vi dog derimod i taekwondo). Lige netop her ville jeg mene man kunne fremelske mere talent, eller i det mindste lade folk udvikle sig positivt, ved at bakke op frem for at mobbe, omend det er i en kammeratlig tone.

Konsekvens er en afgørende faktor i dette forhold. I floorball har det ikke umiddelbar konsekvens at grine af eller småmobbe en holdkammerat der kikser, jeg skal ikke afvise at det måske endda for visse typer kan virke skærpende, så ofret koncentrerer sig mere, og jeg skal heller ikke afvise at dén type pres også foregår i taekwondo-træninger, måske primært i kamptræninger, hvor det kan skærpe aggressionen og dermed angrebslysten. Dog er dette en uholdbar måde at fremme præstationen, og meget i modstrid med *hongik-ingan* som jeg skal komme ind på senere.

Med konsekvens mener jeg at vi som taekwondoudøvere er nødt til at respektere at den vi står overfor kan give tilbage med samme kraft eller mere... uanset om vi står overfor en børnenybegynder. Vi er nødt til at være det gode forbillede og hjælpe på vej, da vi ellers efter en årrække risikerer at stå overfor en person vi har behandlet negativt, og som trods det og pga. andre dygtige instruktører kan overvinde en – hvis ikke i kamp/sparring i salen, så måske på resultater og anerkendelse. Vi ved aldrig hvad det er for et menneske vi står overfor i det første møde, og derfor er vi bedst stedt med at være åbne og hjælpsomme, dels fordi det er i taekwondonaturen, men også fordi det modsatte forhold kan have negativ skæbne – ren hybris og nemesis.

Den form for konsekvens kunne andre lære af, men da det ikke er så basale, måske dyriske forhold der er på spil (alá: *jeg har magt over dig fordi jeg kan banke dig*), så foregår magtkampen på et andet niveau – gennem verbal kommunikation.

Samler man op, er det min pointe at der er en række forhold jeg oplevede som mangel på respekt, der havde direkte indflydelse både på spillet og træningerne.

Formen var anarkistisk, hvor taekwondo-træninger er strukturerede, men mere vigtigt, og det jeg vil undersøge yderligere, handler det om en ekstra dimension vi som taekwondoudøvere bevidst eller ubevidst træner.

4. Taekwondofilosofi og NLP

I min opgave til 4. dan beskæftigede jeg mig meget med hvilke personlighedstræk man udvikler gennem taekwondo, og sammenførte disse med den filosofi og historie der ligger bag taekwondo. Her var det harmonien og den evige stræben efter *hongikan*, der for mig at se gjorde taekwondoudøvere (vel og mærke de der praktiserede denne dimension, bevidst eller ubevidst) til individer der hviler i sig selv, og dermed ikke har brug for at handle irrationelt.

I NLP fandt jeg mange paralleller, og fik tilmed sat begreber på mange af disse tanker. Her er det også even og overskuddet til refleksion før handling, der er en grundlæggende faktor for, hvordan vi begår os i dagligdagen.

Det her med at kunne se igennem menneskers frustration og aggression, og frem for at lade sig rive med, søge grunden og derigennem handle mest rationelt, og med bedst muligt udfald af situationen, for begge parter.

'Respekten for andres model af verden' kaldes en af NLP'ens grundtanker, og betyder groft sagt at alle har et verdensbillede og nogle holdninger, der er opbygget af en masse input og tilegnet viden. Vi har dog ikke alle tilegnet os identisk viden, og vi har ikke alle været udsat for de samme påvirkninger i vores opvækst, så derfor kan vi ikke forvente at vores verdensbilleder er identiske. At prøve at tvinge andre til at se verden som vi selv gør, er derfor et tåbeligt projekt, hvorimod vi får langt mere ud af at prøve at lytte til andres holdninger og meninger, og konstant søge rationalet bag. Hvorfor mener den person, at det her er det rigtige, når jeg mener det er forkert, og kunne der være noget i det han siger – hvorfor er det vigtigt for ham at få ret i denne diskussion, og hvad vil det betyde for mig ikke at få ret. Hvis man hele tiden opererer med en tilgang til andre mennesker med at der ikke er nogen der gør noget direkte af ond vilje... så kan man undgå en masse ligegyldige magtkampe og konflikter.

En anden markant oplevelse med NLP i forhold til taekwondo fik jeg under en øvelse hvor jeg var 'offeret' i en øvelse hvor vi skulle træne en metode, hvor man ved at bevæge sig mellem en række niveauer – såkaldte logiske niveauer.⁴

Tanken med de logiske niveauer er at man ved at lytte til en person, der ønsker forandring, kan finde ud af hvilket niveau man skal arbejde med, eller hvor der er noget der konflikter. Når der laves et forandrings arbejde i et overliggende niveau, vil der automatisk ske en forandring på de underliggende niveauer, derimod vil forandringer på et underliggende niveau ikke nødvendigvis

⁴ De logiske niveauer er en model udviklet af Robert Dilts. Dilts fandt frem til at der var et logisk hierarki i hjernen, hvor oplevelser arkiveres, og hvor hvert niveau kontrollerer og organiserer niveauet under.

give en forandring på et overliggende niveau.

De logiske niveauer er: (man starter nedefra)

Visioner

Identitet

Værdier/ overbevisninger

Evne/ færdigheder

Adfærd/ handling

Omgivelser

Teknikken: Man kan enten sidde ned og spørge 'offeret', men det har oftest en langt bedre effekt at få personen fysisk til at bevæge sig mellem niveauerne, f.eks. ved at skrive dem på papir og lægge dem ud på gulvet foran 'offeret'. Man starter nedefra med omgivelser og spørgsmål kan overordnet lyde således:

Omgivelser: Hvor befinder du dig?

Adfærd: Hvad foretager du dig? Eller hvad laver du?

Evne: Hvad er det du kan lige her?

Værdier: Hvad giver det dig? eller hvad er vigtigt for dig?

Identitet: Hvem er du så?

Visioner: Hvad er du en større del af?

I alle områder spørger man også til hvordan personen oplever situationen, om man føler noget, ser nogle billeder, fremkalder dufte, lyde el. andet der kan styrke yderligere i hvordan man skal spørge lige præcis den person.

For at gøre forklaringen lettere kan jeg genfortælle groft, hvordan jeg blev 'steppet' igennem niveauerne og hvad det gjorde ved mig.

Først skulle jeg opfinde et problem, eller noget jeg gerne ville ændre eller opnå. Jeg var på det tidspunkt lettere frustreret over min manglende taekwondo-motivation, så jeg sagde at jeg gerne ville gå op til 5. dan på et tidspunkt, men at min motivation manglede og at jeg synes det føltes som om den graduering lå meget langt væk.

Mine egne umiddelbare tanker om hvorfor jeg ville til den graduering var udelukkende 'for at få 5. dan', der var ikke mere knyttet op på det.

Omgivelser

Uden at vide hvad der ventede mig stillede jeg mig op på første papir 'omgivelser' og skulle her beskrive hvor jeg var når jeg bestod 5. dan. Jeg gendannede en masse indtryk fra 4. dan gradueringen i Vejle, og mærkede hurtigt pulsen stige, et let nervøsitet blandet med en god fornemmelse i maven og en overvældende glæde. Jeg blev meget overrasket over hvor stærkt min beskrivelse af omgivelserne påvirkede mig.

Adfærd

Fra denne position gik jeg videre til 'adfærd' og skulle fortælle hvad jeg lavede. Jeg fortalte at jeg blev råbt op og skulle løbe op til gradueringspanelet for at modtage mit bevis. Klapsalverne, den lettede stemning, trætheden i kroppen blandet med suset ved tilfredsstillelsen over at ha' gennemført. Alt var der.

Evner

Næste step var evner – hvad var det jeg kunne? Åbenbart kunne jeg nok til at bestå en sortbæltegraduering. Ord som teknik, teori, kropskontrol, kondition, udholdenhed, vilje og alt det gode vi kender fra sporten poppede op, og det var sjovt lige pludselig at skulle påpege, hvad det er for evner vi har som taekwondoudøvere. Fordi vi med tiden tager evenerne mere og mere for givet og fordi vi måske ikke tænker over at vi faktisk har nogle helt specielle evner. Det var lidt ligesom at få en lille åbenbaring – 'hey – du kan faktisk nogle helt specielle og gode ting'!

Værdier

Umiddelbart efter var det værdier/overbevisning – hvad giver det dig? Og her begyndte nogle brikker at falde på plads, for midt i alt det her var det let at pege på hvad taekwondo giver mig, og det var både de fysiske elementer (kondition, smidighed, koordination, kraft, udholdenhed osv. osv.), samt de psykiske (vilje, velvære, glæde, fokus, koncentration, disciplin, og i tråd med min 4. dan afhandling – mental balance og overskud).

Identitet

Med disse værdier helt klart definerede, blev næste step den åbenbaring, der gjorde at jeg fik vendt min svindende interesse for taekwondo, til ren accept af at taekwondo ligger dybere, end hvad der praktiseres i dojangen.

På spørgsmålet om hvem jeg så var når jeg stod der ved gradueringen, og var bevidst om hvad jeg kunne, og hvilke værdier det gav mig, kunne jeg kun svare at jeg var mig, det var så meget mere

mig, end hvis jeg prøvede at gennemsteppe den samme øvelse bare som floorballspiller. Der var langt mere værdi og identitet knyttet på Kristian – taekwondomand, end alt andet.

Visioner

Sidste punkt er modereret til at hedde visioner, eller hvad er du en større del af, men det er måske som så større end dét, da det handler om eksistens.

Hvad er du en del af når du er taekwondo-udøver? Jeg er del af en kultur, en historie, et fælleskab. Jo længere man har dyrket taekwondo, og jo mere man er indgroet i dén kultur og det fællesskab jo mere er ens identitet rodfæstet i taekwondo og derfor kan man ikke bare slippe sporten – man kan holde op med at komme til træningerne, og lade være med at følge med. Ens identitet er dog stadig gennemsyret af taekwondo.

Da jeg opdagede hvor stor en del taekwondo var af mig og min identitet, reagerede jeg promte ved at genoptage træningen. Motivationen var tilbage, simpelthen fordi jeg opdagede at fraværet fra taekwondo, var at sidestille med undertrykkelse af en stor del af min identitet.

Hvor floorball opfyldte et primært behov, der handlede om at få brugt kroppen, så opdagede jeg at taekwondotræningen udover at give sved på panden, også gav en ro efter træning, en ro jeg havde savnet på trods af en høj træningsmængde og intensitet uden taekwondo.

Det pirrede min nysgerrighed, for hvad var det der gav ro?

En floorball kamp taber man eller vinder man. Vandt jeg var jeg glad, tabte jeg betød det i starten intet, jeg fik endda kommentarer om at jeg havde en meget overbærende måde at håndtere nederlag på, med godt humør og friske bemærkninger til holdkammeraterne, der virkelig var negativt påvirkede af nederlag. Det var dog primært gennem det første halve års floorballkarriere... langsomt begyndte nederlag også at påvirke mig negativt, og jeg havde svært ved at tage det med samme overbærenhed som tidligere. Nu handlede det lige pludselig om at vinde og jo mere jeg fokuserede på sejr, jo dårligere spillede jeg og jo mere frustreret blev jeg.

I min 4. dan afhandling definerede jeg den proces der forbindes med udviklingen gennem et citat af Kyong Myong Lee:

*'The training of Taekwondo itself means one is determined not only to attain the highest skill of Taekwondo techniques but ultimately try to reach the state of Centrum (mind and body in oneness). Han-Spirit (heaven and human being in oneness), and then to become hongik-ingan (Mutualism). The training of Taekwondo itself is ones philosophical bodily actions and the daily activities of Taekwondo practitioners are a philosophical life.'*⁵

Vi træner en anden dimension end den rent fysiske – vi træner mod at opnå en balance der gør os til komplette taekwondoudøvere og komplette mennesker. Konklusionen i 4. dan opgaven var netop at denne dimension, er det der gør taekwondo så fantastisk. Man kan træne taekwondo som ren fysisk udfoldelse, men på et eller andet plan vil man dyrke den anden dimension.

Dén dimension gør det muligt at lukke frustration og modgang ude – det bliver ikke den enkelte kamp, målet, sejren, der er det essentielle, det bliver vejen mod samhørighed mellem krop og sind der er afgørende.

Lige så højtravende som det lyder, lige så simpelt har jeg på egen krop oplevet det.

Jeg startede på floorball på et punkt hvor jeg trods modgang taekwondomæssigt, rent mentalt havde et opsparat overskud og en balance. I samme grad som fraværet fra taekwondo blev større i samme grad forsvandt det mentalt opsparede overskud, og jeg performede dårligere.

Det har altid været en indikation på manglende balance når man har ytret sine frustrationer verbalt eller ved at sparke eller slå til ting. I floorball oplevede jeg mange typer der i den grad gav udtryk for frustrationer ved at sparke til bander, hamre floorball staven i jorden, kyldte den og i enkelte tilfælde til kamp, skubbe og råbe af modstandere.

Det er en opførsel vi som taekwondoudøvere kun kan tage afstand fra, og vi ville aldrig tillade at lade os rive med i en ophidset situation. Det skal vi kunne håndtere med ro og ydmyghed. Jeg oplevede dog selv hvordan jeg kunne blive ophidset og gal, og begyndte at tænke på om det også har noget at gøre med miljøet, altså at man gør som ens omverden, og i dette tilfælde floorballkulturen.

5 Side 61 i 'Taekwondo – Philosophy and Culture' af Kyong Myong Lee

Dette har givetvis en indflydelse, men peger derfor også igen på den ekstra dimension vi har i taekwondo, netop fordi vi arbejder med nogle værdier, der er rodfastet i en meget gammel kultur, og hvor vi har en historik, der respekteres og dermed gør at en vis etikette og opførsel er forventet af en taekwondoudøver.

Så taekwondo er livsstil når ens personlighed afspejler den kultur og de dyder taekwondo bygger på. Efter at ha' påbegyndt taekwondotræningen igen, begynder det mentale overskud at vokse. Igen oplever jeg hvordan der er mere overskud og ro på, når dagligdagens mange udfordringer både jobmæssigt og familiemæssigt vokser. Det handler ikke kun om at få svedt ud, selvom den hurtige effekt af en træning altid har positiv indflydelse på ens mentale tilstand. Det er det vedvarende overskud, den gennemgående balance og ro, der vedligeholdes når man igen i dojangen bliver udfordret og tvunget til at være 100% i nuet og være 100% taekwondo. Når det lige så stille kommer igen, vil jeg også opleve hvordan jeg i floorball (som jeg stadig spiller på motionsplan) har overskud, spiller bedre, undgår frustration og i det hele taget føler mig som et bedre menneske, både for mig selv, men også for mine omgivelser og medspillere.

5. Logiske niveauer individuelt og på klubplan

På baggrund af dels NLP-sessionen, og den sammenligning af kulturer, kan jeg opstille de elementer, der kan være med til at tegne et billede af en hel taekwondoperson – elementer der kan pege på hvor årsager til manglende motivation f.eks. kan gemme sig. Disse elementer kan man med fordel anvende på klubplan for at målrette indsatsen mod at mindske frafald, og vedholde og videreudvikle kompetencer både generelt i klubben, men også individuelt.

Vigtige delelementer i sammensætningen af ens taekwondopersonlighed = de logiske niveauer:

Dojangen hvor vi træner (Omgivelser)

Det vi gør – den fysiske træning (Adfærd)

Det vi kan/udvikler (Evner)

Den balance det giver os (Værdier)

Det der er med til at definerer os (Identitet)

Dem vi gør det med, det vi er en del af (Visioner, fællesskabet, kulturen)

For at kunne anvende elementerne generelt på klubplan og ikke kun på et individuelt niveau, er det min tanke, at man godt kan sætte tendenser i klubben op i mod elementerne, og derigennem påpege årsag og dermed mulig løsning.

Sabumnim Brian Rex Hansen lavede til sin 5. dan opgave 2008, en empirisk analyse af årsagerne til et større frafald af sortbælter i Aalborg Taekwondo Klub. En af de hyppigste årsagerne var f.eks. at det var svært at komme tilbage efter en pause – man følte ikke man var på niveau med de andre, og at man følte man skulle leve op til en masse, faktisk fuldstændig de samme årsager til min pause. Sætter man denne problematik i forhold til elementerne kan man påpege en konflikt på adfærd og evner, hvilket influerer på de andre niveauer og i sidste instans gør at man ikke føler sig som en del af et fællesskab.

Dvs. der kan gøres en indsats i forhold til. at differentiere træningen, så den tilgodeser alle, men måske allervigtigst sætte ind på de niveauer, der hedder identitet og fællesskabet, hvor man kan sørge for at der er en generel accept, og ikke mindst RESPEKT for de udøvere, der vender tilbage for at træne. Denne respekt findes med sikkerhed, men hvis den ikke kommunikeres ud som en del af kulturen i klubben, så kan den for det enkelte individ være ligegyldig.

Instruktøren har et stort ansvar for her at varetage alles interesser og potentiale, men det er nu engang nemmere hvis det er implementeret i kulturen.

Derfor er det op til bestyrelsen eller instruktørudvalget at håndtere forholdet omkring taekwondoudøvere, der ønsker at vende tilbage. Man må nemlig tage det meget alvorligt hvorfor de vender tilbage trods de barrierer der umiddelbart findes (andre holdkammerater, nye træningsprincipper, tempo ift. kondition, glemte teknikker osv. osv.) De kommer jo netop for at genfinde en balance, der ubevidst er forsvundet. De kommer for igen at være en del af noget større, og være komplette mennesker – bare fordi man selv har sluppet taekwondo af en eller anden årsag, skal man ikke forventet at taekwondo slipper én!!!

6. Konklusion

Mit mål med denne opgave var, med udgangspunkt i mine personlige oplevelser med både manglende motivation i taekwondo, og mødet med en helt anden kultur i floorballsporten, at sammenstille og undersøge nogle af de forhold, der gør at taekwondo har en dimension, der har stor betydning for sammensætningen af vores person, og dermed den måde vi lever vores liv på.

Gennem en NLP-session blev jeg opmærksom på hvor stor betydning taekwondo har for mig, og fandt ud af hvilket niveau jeg havde konflikter på. Da de var fundet, kunne jeg arbejde med det, og genfandt på den måde motivationen.

Samtidig kunne jeg i floorball opleve store forskelle i kulturerne, og primært ting der kunne ledes tilbage til de værdier taekwondo bygger på.

Begge sportsgrene tilfredsstillede et fysisk behov, men det haltede med det mentale i floorball sporten – man fik ikke følelsen af at komme i balance. Det førte til en undersøgelse af kulturforskelle, og her var mangel på respekt i floorball kendetegnende – ikke i nogen ond mening eller hensigt, men simpelthen fordi der ikke var nogle værdier eller struktur klubkulturen var bygget op på.

Dette understregede min tese om den ekstra dimension vi får med i taekwondo – bevidst eller ubevidst, men rettede også fokus mod hvilke niveauer der konflikter, når man føler sig aggressiv og ude af balance.

De logiske niveauer har jeg forsøgt ført over til både at kunne pege på årsager til frafald i taekwondosporten, men også hvordan man på baggrund af niveauerne, kan lave en målrettet indsats, og endelig – både på et individuelt, men også på et generelt klubplan.

Konklusionen er at den kultur og de værdier vores sport bygger på, kan være afgørende hjælpere til at få folk tilbage i folden, eller at videreudvikle udøvere, der har mødt følelsen af ikke at kunne komme videre, så de kan genfinde motivationen før de stopper. Dels skal værdierne implementeres og ikke mindst kommunikeres i klubberne, så alle ved at der er respekt for alle uanset om man fik sin grad for 1, 3, 5 eller 10 år siden, og at dén respekt er ligeså naturlig som respekten vi udviser på en masse andre områder i taekwondo.

Endelig er det mit håb at kunne bruge denne viden til at styrke Aalborg Taekwondo Klubs fokus på værdier og deres betydning, og på længere sigt... at få en masse af 'de gamle' tilbage i dojangen.

7. Litteraturliste

NLP kompendium Mindstep, Aalborg 2009 v. Søren Dige

Lee Kyong Myong 'Taekwondo – Philosophy & Culture'
Hyung Seoul Publishing CO. 2000

Kyoung An Choi 'Taekwondo Poomsee Bind 1'
Moo Duk Forlaget 1988

Kyoung An Choi 'Taekwondo Poomsee Bind 2'
Det Danske Kampsportsforlag 1989

Sortbælte for livet
5. dan afhandling af Brian Rex Hansen, Aalborg Soo-Bak 2008

Den Usynlige Dimension – om taekwondo som filosofi
4. dan afhandling af Kristian Jørgensen, Aalborg Soo-Bak 2005