

Om prestasjon og mestring



Erfaringsmessig vet vi at det kan være til dels store sprik mellom ens egen gjennomføring og reelle prestasjon, og hvordan dette oppleves av den det gjelder. Skrevet her forsøker å sette ord på dette fenomenet, og er forhåpentligvis noe avklarende dersom du skulle oppleve eller føle at det er noe du ikke helt fikk til, som eksempelvis en treningsrunde – herunder et FightSafe kurs/seminar 😊

Hva er prestasjon og mestring?

Mestring er hvordan du selv opplever og vurderer din egne prestasjon. Prestasjon er det faktiske resultatet, hvordan utførelsen faktisk/logisk sett er.

For enkelte spiller det mindre rolle om prestasjonen faktisk er bra dersom man selv opplever at det ikke var så bra. Opplevelsen av mestringen – at man selv føler at man lykkes på en tilfredsstillende måte – er for mange særdeles viktig. Det kan være avgjørende for om man slutter med en aktivitet eller ønsker å fortsette.

Hva måler du i forhold til?

Det første og viktigste elementet er hva du måler deg og din prestasjon imot. Når du trener sammen med noen som åpenbart (i hvert fall slik en selv opplever det) er mye flinkere enn deg selv, så er det ikke uvanlig at dette kan gå ut over opplevelsen av mestring.

Det som da er viktig, er å være klar over at den/de du sammenlikner deg med kan ha vesentlig mer erfaring og trening enn deg selv. På et selvforsvarskurs kan du trene ved siden av folk som har drevet med kampsport og tilsvarende trening i en mannsalder, og da er det ikke naturlig å kunne gjøre de samme tingene like bra eller like elegant og effektivt.

Med mindre man er en verdensener, vil det, uansett hva slags aktivitet vi snakker om, alltid være noen (kanskje mange) som ligger på et høyere nivå enn en selv. Det er for mange moro å konkurrere, men av og til er det best å bare konkurrere mot en selv og sammenlikne seg med seg selv.

Har du prestert tidligere?

Dersom du har prestert på et godt nivå tidligere i en gitt aktivitet, kan det også være lite gunstig å sammenlikne ulike «utgaver» av deg selv.

Vi har hatt eksempler på folk som har hatt ting mer eller mindre under huden for flere år siden, og som nesten forventer at man skal være på samme nivå som ved et trylleslag når man starter på nytt. Dette er naturligvis ikke tilfellet; ting tar tid.

Trøsten er dog at dersom du har gjort ting tidligere, er veien tilbake som regel både enklere og kortere.

Mestring i ulike aktiviteter

I sammenliknbare aktiviteter er det et annet moment som kan spille inn: Det er at man kan bli skuffet fordi man ikke kan gjøre aktivitet A. like bra som man får til i aktivitet B.

Hvis du er dyktig i noe som kan sammenliknbart med fysisk FightSafe selvforsvarstrening, så kan du kanskje bli skuffet dersom det viser seg at det ikke var like lett å få til som det du allerede er dyktig i – «det ser jo så lett ut!»

Trøsten er likevel rett rundt hjørnet: Ved å ha motoriske ferdigheter fra turn, dans, andre kampsporter, boksing etc., så er det normalt vesentlig enklere å tilegne seg andre aktiviteter som krever større eller mindre grader av motoriske ferdigheter (og nei, FightSafe krever ikke spesielt velutviklede motoriske ferdigheter).

Om komfortsonene

Du bør sannsynligvis også reflektere over at det å trene selvforsvar eller kamptrening tilsvarer for de aller fleste mennesker å tre ut av våre regulære komfortsoner.

For det første må du av og til forholde deg til fremmede mennesker – til like må du forholde deg mennesker som «angriper» deg fysisk.. Og ikke nok med det, du har ukjente mennesker som «går til angrep», og som befinner seg innenfor din personlige sone. Ikke rart da at man kanskje kan ha noen utfordringer i forhold til komfort og mestring!

Det som viser seg gang etter gang er at de absolutt fleste raskt kommer over dette trinnet. Forutsetningen er da at treningen foregår kontrollert, og i et trygt og godt miljø.

Om å bedømme egen prestasjon

Det er ytterligere et moment som kommer inn i forhold til dette å føle at man har fått til – eller ikke fått til – noe: Kan du egentlig bedømme din egen prestasjon?

Naturligvis, når du er dyktig til noe, så er dette absolutt mulig – selv om enkelte selv da sliter med å være helt objektiv.

Når du ikke er dreven på et område, her fysisk selvforsvarstrening, kan det være lett å plassere sin egen prestasjon på et fornuftig nivå. Sagt med andre ord: Du kan risikere å være mer kritisk til din egen prestasjon enn det som faktisk er tilfellet.

Husk at det vi her snakker om er noe ganske annet enn hva som kan måles i tid, lengde, avstand, vekt osv. Det krever faktisk lang erfaring for å kunne vurdere utførelsen av fysiske selvforsvarsteknikker, og kunne si noe om hvor ting hører hjemme på en skala av effektivitet, funksjon, hurtighet, presisjon, fokus, tilstedeværelse, moment, balanse, med mye mer.

Du har deltatt!

Sammenliknet med mange andre har du faktisk gjort det som ikke sjelden kan beskrives som et kvantesprang – du har faktisk møtt opp og deltatt!

Mange av oss har av og til litt lett for å fokusere på det negative, og vi overser for ofte behovet for å klappe oss selv på skulderen og si «bra jobbet!».

Utvilsomt, vi kan sikkert gjøre det bedre, vi kan alle bli flinkere, uansett hvor dyktige og erfarne vi måtte være. Det viktigste er uansett at du faktisk har gjort noe – du deltok. For det synes vi du skal være stolt av deg selv og fokusere på det, i større grad det som evt. måtte dukke opp av negative mestringsopplevelser og ufortjent kritikk av en selv.

Om å finne balansen

Dersom du mot formodning skulle sitte igjen med en noe høy opplevelse av mestring, så er dette heller ikke bra – vi snakker da om en mulig falsk trygghetsfølelse, noe som kan være veldig skummelt i forhold til selvforsvar og takling av vold.

Som alt annet i livet så handler det om å finne en fornuftig balanse mellom prestasjon og mestring. I all enkelhet består det av å vite at man har mye å lære – vite at prestasjonene alltid kan bli bedre.

Det å balansere dette opp mot mestring, kan være så enkelt som å være fornøyd og ha det artig med de små stegene og «seirene». Hver gang man møter opp er man ett skritt lenger på veien 😊

Med vennlig hilsen
FightSafe/Ju Jitsu Norge,
Torbjørn Arntsen