

Brabrand, den 1. januar 2007

Nytårsforsæt for 2007

Motion – løb fartleg bare for sjov!

af Peder Troldborg, maratonløber.

Der står motion på programmet og jeg læser i avisen, at det også topper på listen over nytårsforsæt. I den forbindelse vil jeg gerne anbefale løb.

Kære læser, hvis du således har motion på din liste, så lad os gøre et tankeeksperiment. Forestil dig at vi lever i et diktatur, hvor vores adfærd overvåges ved hjælp af en indopereret chip. Da det er samfundsøkonomisk billigere at forebygge end at helbrede, er vi underlagt forskellige leveregler, blandt andet at vi får daglig motion. Motionsprogrammet er valgfrit, dog skal den dagligt indeholde 3600 hjerteslag ved en puls på over 120 slag pr. minut. Hvis vi ikke overholder levereglerne, bliver der skåret i vores velfærdsration. Hvilket program ville vi da vælge? Ja, hvis man således blev sat overfor at skulle motionere hver dag resten af sit liv, altså hele vejen til sin grav, så gætter jeg på, at man i hvert tilfælde ville være meget opsat på, at finde et program der var så sjovt som overhovedet muligt.

Da nu den forgangne fodboldsæson sluttede for vores ældste søn, bad vi ham finde en anden sport at supplere med! Vi synes ikke en times indendørs fodbold om ugen er nok for en tolvårig dreng. Men der var ikke rigtig noget han havde lyst til, så han blev igen i år sendt til svømning. Det var dog ikke uden modstand. Han synes nemlig ikke længere, at det var sjovt, at gå til svømning. Da han så en dag kom hjem og fortalte at han og hans kammerater var blevet enige om at han skulle gå til kampsport, kunne jeg altså ikke lade være med at foreslå en simpel løbetræning. Det er naturligvis ikke første gang, at jeg kommer med det forslag og jeg blev også denne gang mødt med, at "det er jo ikke sjovt far". Og jeg tænkte, at det måtte være netop det, der var den store udfordring: at gøre det sure sjovt! Så næste gang han skulle til svømning og ikke ville af sted, så foreslog jeg det igen og sagde, at i stedet for, at gå til en times svømning om ugen, kunne han jo også løbe et kvarter sammen med mig to gange om ugen. Det eneste der skulle stå på programmet var, at det skulle være sjovt. Vi kunne jo sige at det var vores "frikvarter". Og så accepterede han. Det var trods alt mindre tidskrævende end svømning. Men hvordan gjorde vi nu løbetræningen sjov? Jeg kom til at tænke på børnefødselsdagen, hvor børnene, efter det planlagte program er overstået, råber "jubii", da vi endelig siger: "nu er der fri leg resten af fødselsdagen". Det kan altså blive for planlagt og kedeligt og det måtte det endelig ikke blive.

Det viste sig, at det vigtigste var at løbe med musik. Og han syntes, det var kedeligt bare at løbe turen ud i et, men han kunne godt lide, at løbe spurter. Det skulle altså gøres overskueligt, så vi fandt en rundstrækning i nabolaget, som vi så løber tre gange. På hver omgang må han på den ene langside løbe en spurt (30-40 sek.), hvis han har lyst. Det gør han som regel på den sidste og på den næstsidste omgang. Vi løber altid den vej, som giver ham medvind i spurt. Turen frem og tilbage regner han ikke for noget, men det er længere end han tror og alt i alt løber vi faktisk i over 20 min og han slutter tit af med en spurt. Jeg er ikke hans pacemaker, men hans medløber. Han skal nemlig helst være foran hele vejen. Vi kalder det fartleg!

Skulle du nu gå hen og blive grebet af løbe-dillen og få ambitioner med galskaben, som f. eks. at løbe maraton, så pas lige på! Den ambitiøse løber kan nemlig hurtigt nok blive bundet på hænder og fødder i sit eget træningsregime og når jeg tænker tilbage på de mange træningsår og km jeg har bag mig, så er det faktisk i de sæsoner, hvor jeg selv har haft færrest ambitioner og trænet mest for sjov, at jeg har fået mine bedste resultater. Og jeg tænker, at der måske var noget jeg kunne lære af min søn. Min træning er jo ikke altid sjov. Det er sjovt at lege, men det gælder nok også om at stoppe mens legen er god. Inden legen bliver til alvor og din ambition bliver til selv-frustration. Jeg kender det fra mig selv og fra mange andre jeg kender, at ambition kan blive til selv-frustration, en "jeg vil mere end jeg kan" situation. Det kan ske i et løb, hvor man åbner i et for højt tempo eller under træningen på vej mod den perfekte træningsuge målt i mængde og hastighed. Man brænder sammen og må erkende, at man ville mere end man kunne og man får lyst til at slå uret og kilometertælleren fra. Det er nok netop i den situation man skal finde sit eget legebarn frem igen og sige til sig selv: "det er jo ikke sjovt, far"! Og spørge sig selv, hvor det var at det gik galt? Hvor var det at legen blev for alvorlig. Hvor skulle man have stoppet? Nogle gange skal man genstarte på et sikkert niveau!

Så kære læser, når du skal gøre alvor af dit nytårsforsæt, så husk at det skal også være sjovt. Og så er der frikvarter! Tak for opmærksomheden og Godt Nytår!