

## De basisprincipes van de trainingen

De trainingen “omgaan met agressie” van B.A.M. Trainingen komen voort uit twee velden.

- Defensie (militair)
- Vechtsport (Mixed Martial Arts)<sup>1</sup>

Deze twee velden kennen verschillende principes waarop ze mensen brengen tot een gewenst niveau.

Defensie:

Bij defensie wordt gesproken over een traject van “spijkerbroek tot Militair”.

Hiermee wordt bedoeld het proces waarbij iemand vanuit de burgermaatschappij binnenkomt en wordt omgevormd tot militair.

Dit gebeurt middels een A.M.O. een algemeen militaire opleiding.

In vrijwel alle landen ter wereld gebruikt men hiervoor de volgende stappen.

- De militair wordt gescheiden van de burgerwereld
- De militair wordt mentaal afgebroken middels oefeningen en fysieke taken
- De militair wordt basisdrills geleerd
- De militair wordt mentaal weer opgebouwd en krijgt trots, kameraadschap, en zelfvertrouwen in zijn handelen.
- De militair wordt beëdigd en stroomt door naar zijn of haar dienstvak gespecialiseerde vervolgopleiding.

Vechtsport:

Bij vechtsporten wordt in het algemeen geleerd volgens de principes van herhaling en graduele niveauverhoging.

Dit laatste vertoont zich in de traditionele Japanse vechtsporten in het bandensysteem (van wit naar zwart)

Toepassing binnen B.A.M. Trainingen:

Uit beide velden nemen we bepaalde dingen mee, passen ze toe op de situatie van de cursisten en wringen het in een training van 1 dag.

Uit de militaire achtergrond willen we het principe meenemen van het eerst afbreken en daarna weer opbouwen van de cursisten.

Bij veel trainingen krijgen de trainers te maken met cursisten die ongemotiveerd zijn en/of betweterig.

De reden hiervoor is vaak dat de cursist al veel denkt te weten of vind dat hij/zij de aangeboden stof niet nodig heeft.

Onze methode om dit te doorbreken is dat wij mensen aan het begin van de training willen confronteren met hun status ten opzichte van de aangeboden leerstof.

We houden ze als het ware een spiegel voor om ze te laten zien dat ze vatbaar zijn voor geweld en in een dergelijke situatie daadwerkelijk gevaar kunnen lopen.

Op dat moment wordt men onzeker over zijn/haar handelsbekwaamheid en zal men dus met meer motivatie de aangeboden leerstof in zich opnemen.

Aan het eind van de dag doen we het tegenovergestelde en richten we ons juist op het opbouwen van zelfvertrouwen in de handelsbekwaamheid.

Als achtergrond hierbij geldt het 4 leerfase systeem van Maslow<sup>2</sup>.

Het probleem bij het incorporeren van de leerstijl van de vechtsport is dat in tegenstelling tot een leerpad van meerdere jaren er voor onze trainingen slechts 1 dag beschikbaar is.

---

<sup>1</sup> [http://nl.wikipedia.org/wiki/Mixed\\_Martial\\_Arts](http://nl.wikipedia.org/wiki/Mixed_Martial_Arts)

<sup>2</sup> [http://www.leerwiki.nl/Van\\_onbewust-onbekwaam\\_naar\\_zelfkennis](http://www.leerwiki.nl/Van_onbewust-onbekwaam_naar_zelfkennis)

Als vechtsporter is de ervaring dat iemand een techniek pas goed onder de knie krijgt na 100 herhalingen.

Dit gaat dan bijvoorbeeld om kata oefeningen<sup>3</sup>.

Hiervoor hebben wij domweg geen tijd, plus daarbij nog het feit dat dit type oefeningen na enige tijd uit het geheugen verdwijnt en het lastig blijkt voor mensen deze oefeningen te reproduceren onder stress in een straatgevecht.

Onze keuze is dan ook om handelingen die wij aanleren extreem eenvoudig te houden (maximaal 1 handeling per keer) en het aanleren ervan te combineren met het aanleren van verbale oefeningen.

Hierdoor ontstaat in het geheugen een koppeling van de verbale verdediging (indien nodig) gevolgd door de fysieke verdediging.

Deze integrale aanpak is uniek aan de benadering van B.A.M. Trainingen.

Ons doel is invulling te geven aan de volgende definitie van zelfverdediging:

"De alles omvattende weerbaarheid; zowel in mentaal als in verbaal en fysiek opzicht. Mentale, verbale en fysieke vaardigheden toepassen, zodat je op assertieve wijze op kunt komen voor jezelf en grenzen kunt stellen aan wat je wel en niet wilt. Met zelfverzekerde houding en uitstraling kenbaar kunnen maken dat je gerespecteerd wilt worden, conflicten weten te hanteren, ongewenste intimiteiten een duidelijke halt kunnen toeroepen en bij bedreiging met erger geweld je adequaat fysiek verdedigen"<sup>4</sup>

\* Algemene achtergrond<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> <http://www.youtube.com/watch?v=-CxitVqzo6A>

<sup>4</sup> <http://home.zonnet.nl/acdvloenen/index2.html>

<sup>5</sup> <http://full-contact.military.com/2011/01/03/self-awareness-for-training/>