

9 Allenamento Progressivo

Di Andy Watson - Seishinkan Dojo, Ealing

Trad. di T. Piantato

assiduus usus unī rei deditus et ingenium et artem saepe vincit

La pratica costante applicata ad uno specifico soggetto spesso supera l'intelligenza e l'abilità

Questo articolo vuole costituire una guida agli studenti su come ottenere una progressione positiva nel proprio studio. Il suo contenuto riflette esclusivamente le opinioni dell'autore e le citazioni fatte sono state evidenziate. Il tema di questo lavoro è improntato principalmente allo studio dello Iaido ma può essere applicato a qualsiasi altra forma di budo che si basi su kata. Lo scopo di questo testo è di incoraggiare gli studenti a realizzare uno schema progressivo di apprendimento. Questo faciliterà la loro presa di responsabilità per quanto riguarda i propri progressi ed il proprio studio. Non intende sostituirsi all'insegnante ma permette semplicemente di individuare e misurare i propri progressi e di conseguenza di focalizzare il proprio studio in modo che possa essere il più efficace possibile.

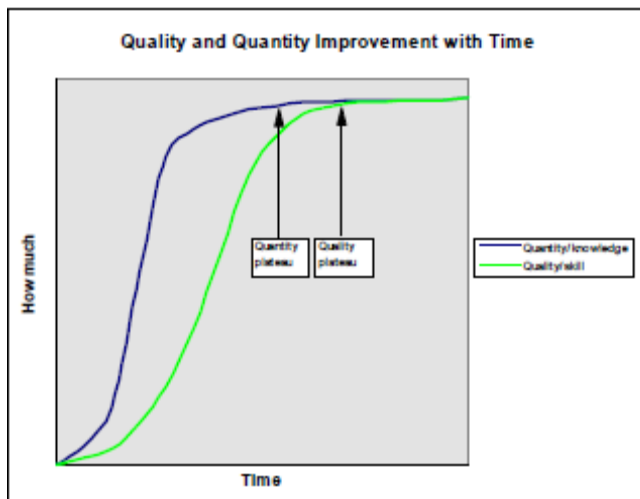
9.1 Il bisogno di progredire

Anche se può sembrare molto soddisfacente recarsi al dojo un paio di volte a settimana, brandire un'arma per qualche ora fino a che si è senza fiato e poi tornarsene a casa, questo non è la vera essenza del budo. Mi soffermo un attimo per fare una breve distinzione tra bujutsu (studio delle arti marziali per sopravvivere in combattimento) e budo (studio delle arti marziali per migliorare la propria vita evitando il combattimento). Con 'vera essenza' voglio dire che lo studio delle arti marziali, indipendentemente dall'età, dal sesso o dalle condizioni fisiche dell'individuo, dovrebbe essere progressivo, non si dovrebbe cioè mai essere fermi nel proprio progredire. Questo vale anche senza tener conto del motivo per il quale si comincia lo studio del budo. Il budo si misura non dalla posizione che si è raggiunta ma da come ciascuno cresce e si migliora. Una posizione statica nel budo non è assolutamente budo.

Va inoltre detto che l'automiglioramento non significa necessariamente il conseguimento di gradi od il miglioramento della propria abilità; l'insegnamento, l'allenamento e la crescita degli altri si riflette nel proprio progredire e possono contribuire alle proprie capacità fisiche e mentali se l'insegnante trova il tempo di imparare dalle lezioni che impartisce e da come queste vengono ricevute. In ogni caso, l'insegnamento viene ricevuto e facilitato molto meglio se colui che insegna sta tentando di imparare a migliorare se stesso fornendo un modello di progressione per gli altri studenti e dimostrando al tempo stesso la capacità di risolvere un problema.

Tornando alla progressione positiva, troppo spesso si sentono i praticanti di arti marziali (e probabilmente altri praticanti) parlare di un "ristagno" nel proprio studio o in altri progressi. Questo si verifica quando il progresso (piuttosto scarso) nel loro sviluppo è sproporzionato rispetto all'impegno (considerabile) che ci stanno mettendo. Spesso non si capisce bene perchè si è raggiunto un "ristagno"; alcuni non capiscono nemmeno di averlo raggiunto; altri sanno perchè lo hanno raggiunto e non fanno nulla oppure fanno tutto quello che possono per superarlo. Non è necessario che uno abbia praticato per molti anni per raggiungere un ristagno. La differenza d'età, condizione fisica, carattere, condizioni di pratica, tutto può

influenzare il raggiungimento. Esiste anche qualcosa come un ristagno naturale che si verifica quando si smette di imparare cose nuove (vedi grafico sottostante).



In altre parole, il principiante inizia imparando una marea di cose nuove. Questo trend continua per qualche tempo e gradatamente la qualità del praticante aumenta anche se a ritmo sempre più lento. Alla fine, o il praticante non ha più cose nuove da imparare oppure non viene più a contatto con cose nuove. A questo punto, l'unico obiettivo evidente resta quello della qualità ed il suo miglioramento.

Ad un certo punto, tuttavia, la naturale progressione può iniziare a calare lasciando nel praticante le seguenti sensazioni:

- a) non sto imparando nulla di nuovo
- b) non sto facendo nessun miglioramento nelle cose che ho già imparato

La concomitanza di questi due ristagni è solitamente più evidente che non uno solo.

Quanto sopra rappresenta una evidente semplificazione dei criteri che influenzano la progressione personale. Ve ne sono molti altri ed alcuni di questi saranno presi in esame nel prosieguo dell'articolo.

9.2 | Livelli di Competenza

Mentre nella stereotipata eterna ricerca della perfezione nel budo non si può mai ritenere di essere "arrivati" od essere competenti (c'è sempre spazio per il miglioramento), è tuttavia necessario avere uno schema di riferimento che permetta di riconoscere dove è necessario un miglioramento e dove si può essere soddisfatti (almeno per il momento) di un certo aspetto del proprio allenamento. Per amore di chiarezza stabiliremo che "competenza" significa "va bene per il momento perchè adesso ho gatte più grosse da pelare".

A livello generale vengono riconosciuti quattro distinti livelli di competenza:

1. **Incompetente Inconsapevole:** non si sa fare una cosa e non si ha idea di quanto sia difficile farla oppure non si sa farla ma si pensa che sia facile (es. guardare i propri genitori mentre guidano la macchina quando si è bambini)
2. **Incompetente Consapevole:** si è un disastro e si è consci di esserlo! Si è compreso quanto sia difficile fare qualcosa ed il fatto di non riuscire a farla (es. La prima lezione di guida).
3. **Competente Consapevole:** si è in grado fare una certa cosa ma è necessario concentrarsi duramente per portarla a termine e si avrebbe difficoltà a fare qualcos'altro simultaneamente (es. Il momento dell'esame di guida).
4. **Competente Inconsapevole:** si riesce a fare qualcosa senza pensarci oppure non ci si rende conto di quanto sia complicata la cosa che si sta facendo (es. guidare per recarsi al lavoro mentre si pensa a cosa si è fatto nel week-end senza andare a schiantarsi con l'auto).

Esiste inoltre un quinto livello che si chiama Competente Consapevole Inconsapevole ma riguarda più l'insegnamento che l'apprendimento e non sarà preso in esame in questa sede.

La relazione di quanto sopra esposto con lo sviluppo delle arti marziali è che si dovrebbe cercare di raggiungere un livello di Competenza Inconsapevole prima di ritenersi soddisfatti che quanto si sta facendo sia corretto e passare ad un altro aspetto dell'allenamento. Se ci si ferma al Livello 3, si potrebbero dimostrare in maniera competente le tecniche di quell'arte ma non si sarebbe in grado di soddisfarne gli aspetti più ampi quali, ad esempio, seme, zanshin, miushin, ecc. ecc. Si sarebbe quindi un esecutore ma non un praticante. Nello Iai questo viene solitamente definito come "danza con la spada" e non è esattamente considerato un complimento!

E' importante riconoscere che il divario tra i livelli 2 e 3 può variare e durare pochi secondi oppure anni. Parte del processo progressivo di apprendimento consiste nel comprendere quanto una certa cosa sia difficile e pianificare il proprio allenamento di conseguenza. Anni spesi a fare qualcosa di sbagliato sono anni sprecati. Per contro, ci sono aspetti che possono richiedere moltissimo allenamento per poter sviluppare una tecnica corretta.

Si tratta nuovamente di una semplificazione del processo di apprendimento ma aiuta a sviluppare lo schema di apprendimento che sarà discusso più avanti.

9.3 Impegno al Cambiamento

Prima di imbarcarci in una lunga discussione sul come, non dovremmo dimenticare il perchè. Di questo si era parlato in precedenza quando si è stabilito che il vero budo deve essere progressivo. Si tratta di un qualcosa che non dovrebbe essere preso alla leggera ed è fin troppo facile parlare di progressione e poi continuare a fare esattamente quello che si è sempre fatto. L'impegno al cambiamento personale è al cuore delle arti marziali e talvolta è necessario distruggere quanto già raggiunto per poter costruire qualcosa di nuovo.

Questo approccio di "tornare ai fondamentali" richiede parecchio coraggio ma è un percorso essenziale al miglioramento. Tecniche veloci e fiducia nella forza fisica sono distrazioni seducenti dal miglioramento laddove viene invece richiesta una tecnica lenta e metodica.

Non si dovrebbe pensare che il cambiamento sia un aspetto insolito e sgradito dell'allenamento ma si dovrebbe invece ritenerlo alla base di tutto quanto si fa. Una delle cause alla base di un ristagno è lo sforzo che si fa per allenarsi maggiormente quando in realtà ci si dovrebbe allenare "meglio". Allenarsi "meglio" o in maniera più intelligente significa esaminare quello che si sta facendo e chiedersi sinceramente se sia di aiuto o se non produca invece errori in modo esponenziale. Alla meglio non fa che rafforzare il senso di Competenza Consapevole ma è molto più probabile che inneschi aspetti di Incompetenza Inconsapevole (es: radicare abitudini sbagliate).

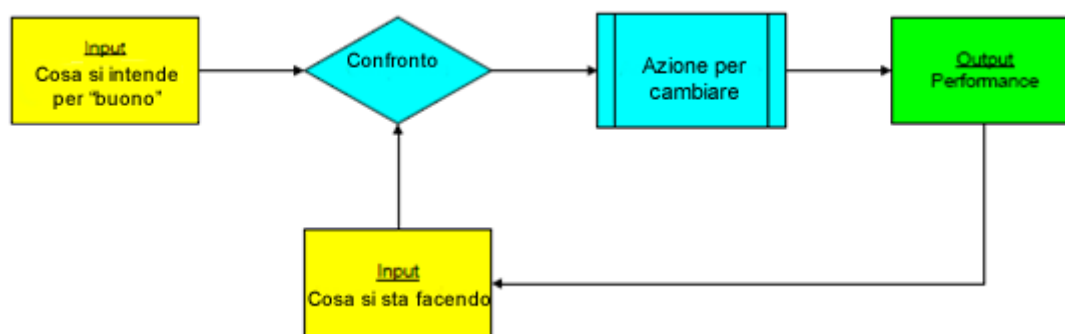
Per meglio comprendere esaminiamo quanto segue: si potrebbe eseguire una forma il più velocemente e con la maggior forza possibili – si sente l'arma che si muove velocemente facendo molto rumore e si finisce la forma con un senso di compimento mentre i muscoli si rilassano. E' probabile che si sia migliorata la propria forza di taglio ma a quale costo – si stava tagliando con il giusto angolo? al momento giusto? mentre ci si trovava nel posto giusto? Spesso la risposta ad almeno una di queste domande è no. Un metodo molto efficace per controllare la Competenza Inconsapevole è eseguire il kata il più rapidamente possibile senza nessuna pausa per pensare e vedere allora quanto sia giusta la forma.

Con questo non si vuole suggerire che non siano necessari una certa dose di prova e di errore ed anche di “gioco” nel proprio allenamento – possono sicuramente costituirne una parte ma non esserne quella dominante.

In conclusione, una parte essenziale dello schema di apprendimento progressivo è un impegno consapevole al cambiamento. Questo comprende l'accettazione del cambiamento, il riconoscimento della sua necessità nella pratica abituale abbandonando il metodo ed i sistemi utilizzati finora.

9.4 Come si apprende e si migliora

I modelli di apprendimento sono estremamente complessi e possono essere esaminati da varie angolazioni che possono essere tutte vere a seconda della prospettiva. Per semplificare diremo che è più facile esaminare come viene gestito un aspetto specifico dell'apprendimento, vale a dire il miglioramento. Di seguito è riportato un modello semplificato di come si migliora:



Si tratta nuovamente di una notevole semplificazione ma in generale è un'analogia corretta. Il processo di miglioramento è fondamentalmente di tipo iterativo, si basa su diversi livelli di processo ed è identico ad un controllo dinamico di sistema:

Input:

- Un modello esterno di cosa si intende per “buono”. Potrebbe essere il proprio insegnante, i propri colleghi, un video, un diagramma, una descrizione scritta oppure verbale. L'importante è riconoscere che questo è il proprio modello “corretto” e rappresenta quello che si sta cercando di diventare anche se si tratta di una propria interpretazione fisica di cosa voglia dire “buono”. Senza questo modello è impossibile migliorare.
- Un modello generato internamente di quello che si sta facendo. Questo può essere definito attraverso i suggerimenti degli altri, la conferma visiva e kinestetica (che sensazioni si provano), un video, ecc. ecc. Tutto questo viene di solito scarsamente verificato – molti hanno l'abitudine di eseguire semplicemente le forme senza controllare effettivamente se le stanno eseguendo correttamente o se stanno realmente facendo quello che pensano di fare.

Processi Interni:

- Un confronto consapevole di cosa ci sia di diverso nei due input. Laddove vi siano differenze, si deve generare internamente un metodo per cambiare quanto generato nell'input interno in modo che corrisponda all'input esterno.
- Un'azione per cambiare, come sopra descritta, è un'istruzione mentale attiva ad un qualcosa di diverso da quello che viene consapevolmente riconosciuto come corretto o che è stato programmato nella memoria muscolare.

Output:

- Una prestazione che comprenda quelle azioni che sono state considerate come corrispondenti nella fase di comparazione e le varie azioni per cambiare. Spesso le prime possono essere compiti nei quali si è Competenti Inconsapevoli mentre le seconde possono essere cose nelle quali si è Incompetenti Consapevoli ma si diventerà presto Competenti Consapevoli.

Si possono riscontrare problemi di miglioramento in uno qualsiasi dei suddetti livelli che si possono manifestare come:

- Una mancanza di conoscenza nei confronti di cosa si dovrebbe fare
- Una mancanza di percezione nei confronti di quanto si sta facendo
- L'incapacità di individuare la differenza tra le due
- Una mancanza di comprensione o di motivazione per compiere un'azione volta a cambiare quello che si sta facendo
- Una mancanza di integrazione delle azioni di cambiamento nella propria prestazione

Per trasformare i problemi suddetti in soluzioni, basterebbe semplicemente cancellare le parole che precedono la parola sottolineata per capire cosa è necessario fare. Naturalmente è più facile dirlo che farlo ma, ironicamente, vi sono disponibili numerosi strumenti e risorse che possono venire in aiuto e non sono tutti generate internamente. Se ne parlerà in dettaglio più avanti.

9.5 Individuare i Problemi

Anche se pensando ai molti di problemi che si riscontrano nelle proprie prestazioni di arti marziali uno potrebbe arrovellarsi fino allo sfinimento, l'approccio migliore resta quello di strutturare e catalogare i problemi in modo che siano più facili da gestire. I problemi nell'allenamento non sono diversi da quelli della vita quotidiana – se li si guarda nel loro complesso sembrano insormontabili. Con questo non si vuole suggerire di usare l'approccio evangelico di chiamare i problemi "sfide" – per l'individuo costutuiscono effettivamente un problema. Quello che si suggerisce è che tutti i problemi possono essere risolti e spesso c'è più di una soluzione. Considerato che manca sempre il tempo, lo studente cercherà naturalmente la soluzione più rapida e conveniente e non c'è assolutamente niente di male in questo. Praticare a lungo e con severità è spesso la soluzione al problema ma non sempre è l'unica soluzione – cambiare e fare una cosa in modo diverso è quasi sempre un importante precedente ad un duro allenamento.

Il primo taglio della torta 'problema' potrebbe essere catalogare i problemi in due aree: una generica ed una specifica.

I problemi generici, nella loro categorizzazione più semplice, sono questioni che possono presentarsi in alcune se non in tutte le forme. Possono pertanto essercene un minor numero di tipi ma sorgono inaspettatamente e molto di frequente. Per quanto riguarda lo Iai, possono comprendere:

- metsuke
- equilibrio
- postura
- nukitsuke
- kiritsuke
- chiburi

- noto
- zanshin
- kigurai
- lesioni

Per quanto riguarda le lesioni, si tratta di un problema speciale che deve essere affrontato in un modo appropriato al caso specifico.

I problemi specifici, nella loro categorizzazione più semplice, sono questioni specifiche a certe forme – la forma di per sé è un problema. Questi sono più frequenti e più facili da individuare – la maggior parte delle persone sanno qual'è il kata che meno preferiscono.

Questa categorizzazione non dice nulla circa la natura del problema ma può essere d'aiuto nel comprendere come affrontarlo e risolverlo. Si sottolinea che questo articolo non spiega agli istruttori come risolvere i problemi degli studenti perchè è ad uso di questi ultimi.

9.6 Formazione di uno Schema di Apprendimento Progressivo e Piano di Allenamento

Giunti a questo punto, si dovrebbe essere in grado di sviluppare uno Schema di Apprendimento Progressivo per stabilire dove sono i problemi ed un Piano di Allenamento per gestirli.

Forma	Postura	Nakitsuke	Kirituke	Chiburi	Noto	Matsuke	Zanshin	Stability	Seme
1	X							X	
2	X	X						X	
3								X	
4	X	X		X	X	X		X	X
5			X					X	
6	X					X			
7	X							X	
8								X	
9	X				X				

Se esaminiamo il quadro dei problemi che possiamo avere, noteremo che in esso vi sono una certa casualità unita a frammenti di un modello. Le colonne verticali evidenziate sono relative a problemi generici non riconducibili ad uno specifico kata ma comuni a tutte le forme, la postura e la stabilità. Un esame più approfondito potrebbe portare a fare la distinzione tra forme da eseguirsi seduti e forme da eseguirsi in piedi, dove ciascuna forma ha un proprio tipo di instabilità specifica. La riga orizzontale evidenziata mostra un problema specifico con la forma numero 4 –i singoli elementi della forma stessa creano una serie di problemi.

Un certo numero di problemi causali sono inoltre disseminati per tutta l'analisi del problema e possono ricadere in una delle due categorie seguenti:

- Un problema relativo ad un problema specifico oppure generico. La risoluzione del problema generico/specifico può risolvere questo problema casuale.
- Un problema totalmente casuale e non correlato. Dovrebbe essere considerato un problema minore fino a quando altri problemi generici o specifici di un kata non siano stati risolti.

Il programma personale di allenamento per gestire queste problematiche può essere formale e strutturato secondo le proprie preferenze oppure può essere semplicemente la decisione di focalizzarsi su di un aspetto dell'allenamento per un certo periodo di tempo. Una cosa è certa – se si vuole superare il ristagno nelle prestazioni di apprendimento è necessario fare uno sforzo teso al superamento dei problemi individuati e che avrà un effetto superiore rispetto al livello medio di abilità.

9.7 Risoluzione dei Problemi e Piano di Allenamento

L'esame del peso e della distribuzione dei problemi nello Schema di Allenamento aiuterà il praticante a focalizzare gli sforzi necessari per risolvere i problemi. Qui non viene dettagliato come dovrebbe essere il Piano di Allenamento, basterà dire che si dovrebbero annotare le cose sulle quali si programma di lavorare informando il proprio insegnante delle proprie intenzioni.

Uno dei primi passi verso la risoluzione dei problemi è individuare se il problema sia generico oppure specifico di una forma. L'approccio in entrambi i casi è relativamente semplice:

- Per un problema generico, si dovrebbe dedicare un periodo di allenamento per eliminare questo problema. Si allenano varie forme, utilizzandole più come contesto per lavorare su di uno specifico problema che come mezzo per migliorare la forma in generale. Ad esempio, se si hanno problemi con noto si potrebbe essere tentati di esercitarlo stando in posizione eretta fino a quando non riesca discretamente bene. L'effetto di questa risoluzione, tuttavia, svanisce rapidamente quando si cerca di eseguire lo stesso movimento nel contesto di un kata. Praticando noto in tutta una serie di kata si sviluppa il proprio noto in una serie varia di posture e si sviluppano inoltre i corretti collegamenti associati alla memoria muscolare in modo che la tecnica corretta diventa parte del kata invece di un compito distinto fuori dal suo contesto. Inoltre la sessione di allenamento risulterà molto più soddisfacente se si migliorerà il proprio noto attraverso una serie di forme piuttosto che stando fermi in piedi nel dojo cercando di farlo meglio.
- Per problemi specifici relativi ad un kata, non si può fare altro che focalizzare la propria attenzione ed i propri sforzi sul kata in questione. Questo non significa che si debba:
 - a) spezzettare il kata il più possibile oppure
 - b) praticare il kata fino a quando non si riesca ad eseguirlo correttamente una volta per poi passare alla forma successiva

Per la soluzione di un problema specifico è necessario un approccio strutturato che potrebbe comprendere azioni del tipo:

- i.) diminuire la velocità di esecuzione del kata fino ad arrivare al 'rallentatore' per esaminare i movimenti nel dettaglio
- ii.) verificare la metodologia del kata con un insegnante
- iii.) applicare metodi diversi ad una certa tecnica in modo da trovare quello che sia più adatto all'individuo
- iv.) chiedersi come e perchè si stia eseguendo la forma in modo sbagliato
- v.) accelerare gradualmente l'esecuzione del kata per arrivare alla sua naturale velocità
- vi.) allenare ripetutamente il kata alla sua velocità naturale
- vii.) controllare nuovamente per essere certi che siano stati apportati gli opportuni cambiamenti
- viii.) aumentare l'allenamento
- ix.) aumentare i controlli

x.) ripetere i punti 8 e 9 alla nausea

Basti dire che vi è un momento appropriato per l'allenamento ripetitivo ma dovrebbe essere fatto sapendo che è corretto. Inoltre si dovrebbe lavorare per consolidare la tecnica corretta una volta che il problema sia stato risolto. Farlo correttamente nel momento e nel punto giusto è il modo migliore per lavorare sul consolidamento di una buona pratica – passare al problema successivo è fin troppo facile e si ricadrà molto rapidamente nelle vecchie abitudini e nella vecchia memoria muscolare – l'allenamento non sarà più progressivo.

Al fine di affrontare le fasi del processo di apprendimento semplificato dettagliato in precedenza, sono state individuate un certo numero di soluzioni ai problemi potenziali:

1. Una mancanza di conoscenza nei confronti di cosa si dovrebbe fare
 - Verificate il modo corretto di fare qualcosa tramite il vostro insegnante, seminari, video, libri, ecc. L'uso di informazioni provenienti da altre fonti oltre che dal proprio istruttore può sembrare un'eresia ma talvolta, in certi dojo, ci si aspetta che la persona impari ed alleni la forma altrove e torni al dojo solo per essere corretta.
 - Prendete appunti se non riuscite a ricordare il modo di fare qualcosa. In alternativa usate strumenti audiovisivi per registrare quanto sopra.
 - Dedicate tempo al di fuori del dojo per familiarizzarvi con i vari metodi – visualizzate mentalmente la forma ed esercitate la vostra memoria al riguardo.

2. Una mancanza di percezione nei confronti di quanto si sta facendo
 - Chiedete suggerimenti al vostro istruttore, a chi è più alto in grado, ai vostri pari grado e a chi ha un grado inferiore. Siate onesti nel vostro approccio nei confronti dei suggerimenti e cercate elementi comuni in quanto vi viene detto.
 - Fatevi riprendere da qualcuno mentre eseguite un kata. L'utilizzo del fermo immagine e dell'avanzamento progressivo delle immagini durante la riproduzione del video vi aiuterà a capire cosa state facendo e cosa stia causando dei problemi. Vi permetterà inoltre di individuare i vostri punti di forza.

3. L'incapacità di individuare la differenza tra le due
 - Prima di concentrarsi su questo punto, bisognerebbe essere certi di aver risolto i due punti precedenti. Se dopo di ciò, non si è ancora in grado di riconoscere la differenza tra quanto si sta facendo e quanto si dovrebbe fare, questo può essere dovuto al fatto che o lo si sta facendo nel modo corretto oppure si ha una capacità di riconoscimento al di sotto della norma che non rientra nello scopo di questo articolo.

4. Una mancanza di comprensione o di motivazione per compiere un'azione volta a cambiare quello che si sta facendo
 - Una mancanza di comprensione nei riguardi di quale azione intraprendere per ottenere un cambiamento è un problema molto specifico che richiede indicazioni e supervisione da parte di qualcuno che abbia un alto livello di competenza in quello che si sta cercando di migliorare. Una chiara comprensione della dinamica fisica può essere d'aiuto insieme alla capacità di individuare quail abitudini errate od azioni superflue entrino in azione per impedire il cambiamento. Uno strumento molto efficace è la visualizzazione della tecnica tramite la dimostrazione, l'esempio o lo scenario. E' importante che

l'allievo pratici costantemente e in modo lento la sequenza corretta di tecniche con il giusto ritmo fino a che non sia in grado di accelerarne l'esecuzione.

- Una mancanza di motivazione suggerisce la mancanza di fiducia nella propria tecnica e nella convinzione che sia necessario distruggerla per poterla ricostruire. In effetti, l'attaccamento a movimenti e a metodi familiari è un problema comune agli allievi che devono crescere. In questo caso è di vitale importanza che gli allievi ripongano la propria fiducia nei propri insegnanti e concordino con questi in programma chiaro di obiettivi di apprendimento.

5. Una mancanza di integrazione delle azioni di cambiamento nella propria prestazione

- E' fin troppo comune per qualcuno passare ore a fare cambiamenti nella propria prestazione durante la pratica delle lezioni salvo poi lasciar cadere tutto in occasione di un embu, anche se informale, di un esame o di una competizione. E' qui che diventa essenziale comprendere la natura ed il significato di un esame: è un'opportunità per dimostrare il cambiamento che si è apportato e la comprensione dell'insegnamento che si è ricevuto. Molti esaminandi hanno fallito perchè non hanno dimostrato i cambiamenti indicati nel seminario precedente l'esame. Anche se dimostrare un nuovo modo di eseguire la tecnica può portare ad una perdita di velocità, potenza ed efficacia, cambiare è il primo passo verso il proprio sviluppo e la velocità, la potenza e l'efficacia arriveranno solamente con la pratica. Il tempo dedicato al proprio allenamento è il solo fattore che possa garantire l'introduzione di cambiamenti ed il miglioramento.

9.7 Misurazione della Progressione

Misurare il proprio miglioramento non è un metodo di auto-gratificazione ma assicura semplicemente che un problema sia stato risolto o può indicare l'avvicinamento ad una soluzione. L'uso del Piano di Allenamento dettagliato in precedenza unitamente all'uso di vari mezzi di input può fornire un quadro altamente obiettivo di suggerimenti.

9.8 Conclusioni

La chiave per il miglioramento è una motivazione a cambiare e indifferentemente da quanto sia bravo l'insegnante che uno ha, per poter vedere con successo un miglioramento, l'allievo deve mettere entusiasmo, coraggio ed un approccio sistematico. Inoltre è molto facile incolpare il proprio insegnante per una mancanza di progressione mentre la colpa è solo dell'individuo.

L'accordo verbale o non-verbale tra l'insegnante e l'allievo è al centro dell'allenamento nelle arti marziali e la volontà sia dell'insegnante che dell'allievo a lavorare insieme sullo sviluppo del praticante può solo portare un successo misurabile da una varietà di mezzi.

E' speranza dell'autore che questo documento, se letto, non venga visto come il voler togliere qualcosa all'insegnante: è semplicemente una guida per gli studenti per comprendere quali impegni debbano essere presi da parte di coloro che studiano in modo da eguagliare l'impegno assunto dall'insegnante.