

Motion till Svenska Friidrottsförbundet 2016

Bättre beskrivningar av rörelser

Ingen annan idrott i världen är lika överlåten till att finna, överföra kunskap om och utveckla fundamental kraftutveckling i löpning, hoppning eller kast, som friidrotten. Det handlar alltid om att kunna förstå de komplexa rörelsemönster, där exempelvis vridningar, fotisättningar och musklers böjningar och sträckningar optimeras över tid, allt för att vinna några extra centimeter och kapa några hundra delar.

För att kunna förstå aktiviteter med många simultana händelser behöver verkligheten alltid kunna fästas på ett papper, en datorskärm eller en tavla. I andra discipliner det därför utvecklats notationssystem, symbolsystem, som förmår beskriva aktivitetens många simultana variabler på ett någorlunda lättfattligt och överskådligt sätt. Ett bra exempel är musikens notsystem, där man på ett svartvitt papper visualiserar hela 14 simultana variabler i åtta olika storheter (!), så att miljoner musiker över hela världen utan problem kan spela vad de aldrig tidigare hört. De kan dessutom utan problem utveckla musik tillsammans, utan att ens kunna tala samma språk. Denna fantastiska möjlighet beror på att noterna är universella och har ett gemensamt regelsystem för hur de ska tolkas.

Naturligtvis kan man välja att istället för noter använda sig av video, men hur många ackompanjerande musiker vill hellre få reda på vad de ska spela genom att få en video istället för att få noter? Hur många vill hellre skriva ny musik med video istället för med noter eller ackord? Det är inte många.

I idrotten används ju video, men ett stort problem med video är ju att du bara ser vad som syns; inte vad som alltid är mest relevant. Hur visar video den viktiga, dragande kraften i sprint? Hur ser vi krafterna mot startblocket? Hur ska videon kunna visa den "gummibandseffekt" som behövs i de flesta kastgrenar, när videon inte visar kraftriktningar eller kraftstorlekar? För att komma tillrätta med detta problem har det nu tagits fram exempel där video har överlagrats med symboler som beskriver viktiga variabler som inte syns i bild, men som är viktiga för prestationen. Exempel inom skicross är hur åkarna flyttar tyngden mellan vänster och höger fot, när de pressar med insidan resp. utsidan och tå/häl. Dessa krafter syns annars bara undantagsvis i bild.

När det nu är möjligt att kunna skriva rörelser i sprint, hopp och kast – och dessutom med universella tecken som inte kräver någon översättning och kan utvecklas av tränare i olika länder – vore det då inte en god idé att se om dessa tecken skulle kunna bidra till att överföra detaljerad och viktig kunskap om rörelser till elitsatsande ungdomar, som inte har möjligheten att kunna ha högt kvalificerade tränare där de bor?

Svenska bångolförbundet har redan på nationell nivå infört ett nytt notationssystem, där speltipset (som kan ha över tio variabler) skrivs med ett tecken istället för med ord. En person med dyslexi förklarade på deras årsmöte att han hade svårt att lära sig av ord, men "tecknet förstod jag direkt". Ett lag hävdar också att de gick upp till högsta serien genom att använda sig av notationerna. Efter

två dagars spel var de bara ett slag bättre än tvåan men på två banor där de använde sig av notationen för att få en exakt bild av hur de skulle spela var de över 40 (!) slag bättre över de två dagarnas spel.

Svenska Bangolfbundet har beviljat idrottslyftsfinansierade projekt för att se hur man bättre skulle kunna skriva spelet på plan och nya symboler testas nu också av Svenska Golfbundet och Svenska Skidförbundet (skicross). Vore inte detta något också för oss?

Översyn av terminologi

Det är svårt att tänka sig friidrottsträning, utan att några ord används. Visst skulle man kunna försöka att bara visa och känna. Ändå håller nog många med om att det skulle vara vanskligt.

Tyvärr skapar vårt bruk av orden mycket problem. Vad spelar det för roll om vi använder samma ord för något, om vi menar olika saker? TV-kommentatorer, experter och tränare förstår ofta inte skillnaden mellan "fart" och "hastighet", där den senare förutom farten (km/h) också beskriver riktningen. Lika ofta använder vi ofta olika ord för samma sak; "böjning" eller "flexion", till exempel. Och varför har vi många olika namn för samma övning?

Problemen som ett slarvigt användande av ord innebär är många: Ungdomar förstår inte vad orden betyder. De undrar om det finns skillnader mellan "böjning" och "flexion". Tränare tror att ungdomar förstår, trots att de egentligen inte gör det. De som har flera olika tränare, med sina respektive vokabulär, blir lätt konfunderade, helt i onödan.

Moderniseringen av "Friidrottens träningslära" är mycket viktig. Men en bok räcker inte. Vad som behövs är att förbundet, både på hemsidan, i tidningen och i utbildningsmaterial, pekar med en hand och väljer väg.

Ett kostnadseffektivt sätt att förbereda för detta steg skulle kunna vara att göra en datoriserad frekvensanalys av 50-100 ord, för att se hur stort problemet är och hur orden används idag. En sådan analys skapar också, helt automatiserat, en konkordans där varje granskat ord visas i sin kontext, något som kommer att underlätta hur man sedan väljer att gå vidare med arbetet.

Yrkande

- A. Att årsmötet beslutar att ge styrelsen i uppdrag att se över möjligheterna att göra ett pilottest och "skriva" rörelser i någon kast-, hopp- och löpgren.
- B. Att årsmötet beslutar att ge styrelsen i uppdrag att se över terminologin som används på förbundets hemsida, i tidningen och i aktuellt utbildningsmaterial.

Johan Lundell
medlem i Upsala IF
0707-880688