

Languages on this page: ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 22 september 2010
Utskriftsvänlig pdf-fil

Ännu en bok som tar upp frågor och problem inom idrotten – denna gång på svensk botten och med fysiologiska, medicinska och psykologiska förtecken – är Christian Carlssons *Idrottens olösta gåtor* (SISU Idrottsböcker). Det finns, menar Carlsson, en rad svårutredda problem inom idrotten, och föreställningar som är ogrundade eller som det kan finnas fler än ett svar på. Carlsson, som står bakom tidskriften *Idrott & Kunskap* har lånat lite därifrån och skrivit en del nytt till de 18 kapitel som boken innehåller. Katarina Schenker har läst boken för forumets räkning, och som före detta tävlingsimmare intresserade hon sig för kapitlet om överträning. Blev hon klokare? Nja, egentligen inte eftersom slutsatsen i det kapitlet är att det behövs mer forskning. Andra kapitel handlar om kolhydrater, om graviditet och träning, om placeboeffekter inom idrottsdopning, om plötslig hjärtdöd. Vår recensent och hennes familj har diskuterat olika frågor ut boken, men hon finner avgränsningen till det som i England benämns *sport sciences*, det vill säga medicin, fysiologi och psykologi, besvärande och begränsande; flera frågeställningar skulle vinna på att ses ur ett bredare perspektiv.

Problematiseringar före förenklingar

Katarina Schenker

Institutionen för idrottsvetenskap, Malmö högskola

*Christian Carlsson***Idrottens olösta gåtor**

175 sidor, hft., ill.

Stockholm: SISU Idrottsböcker 2009

ISBN 978-91-85433-79-7

Boken på 175 sidor med drygt 50 helsidesbilder innehåller 18 kapitel, som kan läsas fristående. Det är med andra ord lättläst läsning. Varje kapitel behandlar frågeställningar som belyses i synnerhet utifrån fysiologiska, medicinska eller psykologiska perspektiv. Varje frågeställning eller som det står i rubriken – gåta – introduceras och olika förklaringsmodeller presenteras. Exempel på "gåtor" som diskuteras är

- Blir man smartare av att träna?
- Kolhydrater – idrottarens vän eller fiende?
- Stretching – bra eller dåligt för idrottsprestationen?
- Vågar gravida träna?
- Det kenyanska löparundret.
- Muskelns åldrande: är man passé vid 33?
- Överträning: överdrivet eller underskattat?
- Elitidrott – hälsosamt eller skadligt?

Bokens innehåll och utformning gör att var och en kan välja att läsa det som hon eller han är intresserad av. Författaren, Christian Carlsson, arbetar sedan 2004 med det populärvetenskapliga idrottsmagasinet *Idrott & Kunskap* med ambitionen att "bygga broar mellan den akademiska forskningen och praktiserande tränare och aktiva inom främst elitidrotten". [1] Carlsson har tidigare arbetat som frilansjournalist åt bland annat *Aftonbladet*, *Dagens Nyheter* och *Svensk Idrott*. [2] Författarens journalistiska bakgrund och erfarenhet av att presentera idrottsvetenskap i en populärvetenskaplig kontext märks tydligt och genomgående i texterna. Svåra naturvetenskapliga resonemang presenteras på ett förhållandevis lättillgängligt vis. De som är intresserade av frågeställningarna torde oavsett bakgrund kunna ta till sig hela eller delar av resonemangen. I boken finns områden



som kan intressera de flesta. I detta sammanhang vill jag också hänvisa till magasinet *Idrott & kunskaps arkiv* på nätet. Arkivet innehåller artiklar, om än ofta kortare, skrivna i samma lättillgängliga stil som de i *Idrottens olösta gåtor*.

Som idrottsintresserad och med erfarenheter från elitidrotten är det lätt att utifrån dessa rubriker bli nyfiken på de olika kapitlens innehåll. Som före detta simmare valde jag att först läsa om överträning. Flera av de erfarenheter som jag fick genom åren blev bekräftade. Det tycks som att fenomenet först har börjat studeras på senare år och i kapitlet hänvisas bara till ett fåtal studier. Den tidigaste studien är från 1987. En senare studie, gjord i Sverige, där 980 elever från landets riksidsrottsgymnasier deltagit, visar att 1-2 procent av eleverna mår dåligt – eller ”inte alls mädde så bra” som det står i texten.[3] Överträning kan dock inte enligt denna studie relateras till mängden träning eller om idrotten är en lagidrott eller en individuell idrott. Tydligt är att mer forskning behövs inom området, då det inte ens tycks finnas en gemensam förståelse av vad överträning är eller kan vara.

Min granne, instruktör på ett träningsinstitut, fick vid ett besök omedelbart syn på den iögonfallande gula boken som låg på köksbordet. Hon började på stående fot läsa om kolhydrater – är de nyttiga eller inte? I detta kapitel får vi veta att forskning har pågått i hundra år kring kolhydrater som bränsle i samband med idrottsutövandet. Här är det lätt att blanda ihop två olika diskussioner. Den ena handlar om fetma och den andra om intag av kolhydrater i samband med träning och tävling. En elitidrottare har troligen inte problem med fetma, och överviktiga personer är kanske inte betjänta av den kost som elitidrottare kräver. Detta kapitel handlar dock främst om kolhydraternas funktion i den kost som elitidrottare behöver för att kunna prestera optimalt.

” Det påstods att man gärna såg att elitidrottare var gravida lagom till OS, då graviditeten skulle höja prestationsförmågan, bland annat på grund av den ökade blodvolymen som graviditeten ger upphov till.

Ett kapitel handlar om kvinnor, om graviditet och träning. Det är relativt kort med cirka tre sidor text plus tre faktarutor och tre helsidesbilder med kvinnor som idrottare. En omfattande dansk studie visar att det finns en ökad risk för missfall vid hård träning under den första delen av graviditeten inom idrotter som löpning, tennis och squash. Däremot visar inte studien att det föreligger motsvarande risk för den andra halvan av graviditeten. I en av faktarutorna hävdas att kvinnor som tränar klarar smärtan vid förlossning bättre, får färre komplikationer under förlossningen, får kortare graviditet, har minskad risk att drabbas av graviditetsdiabetes och inte går upp lika mycket i vikt under graviditeten. Det är sålunda mycket som talar för fortsatt träning under graviditeten, om än kanske inte alltför hårt under den första halvan om man är elitidrottare. För egen del kommer jag ihåg ryktena som cirkulerade då det forna Östtyskland var en stark simnation på damsidan. Dessa rykten nämmer även Carlsson. Det påstods att man gärna såg att elitidrottare var gravida lagom till OS, då graviditeten skulle höja prestationsförmågan, bland annat på grund av den ökade blodvolymen som graviditeten ger upphov till.

Detta kapitel sätter bokens för- och nackdel på sin spets, som jag ser det. Det är en fördel att ”gåtorna” är avgränsade till fysiologi, medicin eller psykologi, eftersom det då blir möjligt att diskutera problematiken utifrån genomförda studier inom samma område. Samtidigt framträder en betydligt mer mångfasetterad bild om frågorna även behandlas utifrån andra ämnesdiscipliner. Vad innebär det för kvinnor om de förväntas att träna under graviditeten? Vilka relationer finns mellan västvärldens kroppsideal och forskningsbaserade träningsrekommendationer för gravida kvinnor? Och på vilka sätt kan dessa påverka kvinnors hälsa och position i samhället? Att träna och att ha en vältränad kropp tycks ha blivit en norm, och här är det rimligt att fundera över om även delar av vetenskapssamhället kan ha blivit förblindade av detta faktum.


Boken riktar sig enligt baksidestexten till den som föredrar ”problematiseringar före förenklingar” och som själv vill dra egna slutsatser i sådana fall där forskare och andra experter har skilda uppfattningar. Mycket mer än så specificeras inte avseende målgruppen. Ett förord skulle med fördel kunnat finnas med. Varför skrevs boken? På vilka sätt har kunskapen huvudsakligen införskaffats – det vill säga vilka är källorna? På vilka sätt är boken tänkt att användas, ska den finnas i ”var mans hem”, i bokhyllan – eller är målgruppen tränare och aktiva inom idrotten, då boken är utgiven på Riksidrottsförbundets förlag SISU och då dessa utgör samma målgrupp som magasinet *Idrott & kunskap* riktar sig till?

I vår familj har boken funnits med i bilen vid några längre bilresor, och innehållet har då gett upphov till diskussioner kring idrott och naturvetenskap – diskussioner som både barn och vuxna har kunnat delta i.

[1] Idrottsmagasinet *Idrott & kunskap*: <http://www.idrottochkunskap.se/>

[2] Om Christian Carlsson: <http://www.idrottsbokhandeln.se/forfattare/christian-carlsson/550/>

[3] Här refereras till Henrik Gustafssons avhandling. Se Gustafsson, Henrik (2007) *Burnout in competitive and elite athletes*. Örebro: Örebro Studies in Sport Sciences. Fulltext: <http://oru.diva-portal.org/smash/get/diva2:135387/FULLTEXT01>

 Hitta bästa pris på boken hos Prispallen.se

 Kjøp boken fra Capris.no

 Sammenlign priser på bogen hos Pensum.dk

 Buy this book from Amazon.co.uk

 Buy this book from Amazon.com