



Kvaliteter i idrætsaktiviteter

En ramme til refleksion og innovation

AF TORBEN HANSEN, STUDIEADJUNKT, INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK, SYDDANSK UNIVERSITET. E-MAIL: THANSEN@HEALTH.SDU.DK

En tur på vinterfjeldet kan være rekreation og oplevelse. Eller er det Udfordring og Rus?

Indledning

I Focus artiklen "Didaktisk kreativitet" beskriver Henrik Taarsted Jørgensen sit møde med idrætslærerstudenternes praktik i 7.- og 8. klasse, hvor de studerende: "...ikke handler som nysgerrige nybegyndere, men på baggrund af vaner og forforståelser hentet bl.a. fra fritidsidrætten. De studerende er tilsyneladende ikke selv bevidste om egne handlingsmønstre, men graver sig blot længere ned i ureflekterede

handlingsmønstre".¹ Samme oplevelse har vi haft, når vores studerende på Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet (efterfølgende IOB) har arbejdet med udvikling og justering af idrætsaktiviteter. Gang på gang har vi erfaret, at det er inden for en velkendt ramme, der udvikles aktiviteter, og at de studerende har haft vanskeligt ved at udvikle nye banebrydende idrætsaktiviteter.

Udvikling af idrætsaktiviteter er ofte begrænset af det fysiske rum og de faciliteter, der omgiver os. Jeg vil dog påstå, at den største begrænsning i forhold til at udvikle nye idrætsaktiviteter er idrætskulturen. Når vi træder ind i en gymnastiksal, har vi en erfaringsmæssig ballast, som påvirker vores forestillinger om hvad vi må gøre i dette idrætsrum, og hvad man for den sags skyld absolut ikke må gøre her. Det samme gør sig gældende, når vi træder ind på en fodboldbane, et atletikstadion eller i et fitnesscenter. Vi fore-

trækker de traditionelle aktiviteter, som vi har kendt siden barndommen, og derfor ikke undrer os over, hvorvidt de er hensigtsmæssige eller ej. Det er jo foregået således i årevis!

Formålet med denne artikel er at bidrage til at gå nye veje og udfordre vores idrætsmæssige forforståelse ved at beskrive de kvaliteter, som

vi finder i forskellige idrætsaktiviteter.² Begrebet kvalitet anvendes i denne sammenhæng til at beskrive og nuancere idrætsaktiviteters forskellighed og skal ikke forstås som et kriterium for en god eller dårlig aktivitet. Studerendes manglende kreativitet er således snarere et spørgsmål om manglende viden om og evne til at se hvilke forskelligartede kvaliteter, en idrætsaktivitet rummer. Endvidere er det enden til at reflektere over "hvorfor" en given aktivitet indeholder bestemte kvaliteter samt lysten til at udfordre de traditionsbundne idrætsaktiviteter ved at justere på aktivitetens sammensætning af kvaliteter, der er forudsætningerne for kreativitet. Pointen med at have fokus på idrætsaktiviteternes kvaliteter, er at give idrætsunderviseren værktøjer til at stille skarpt på aktiviteternes kvaliteter. I det man får en viden om forskellige kvaliteter i idrætsaktiviteterne bliver, man i stand til at belyse de blinde pletter, man har med i bagagen fra sin egen idrætsbaggrund. Det er netop de blinde pletter, der afholder os fra at overveje, om det ikke kunne være anderledes.

Inspirationskilder

Artiklens inspirationskilder er den svenske idrætsforsker Lars Magnus Engstrøm (se fig. 1) samt den franske antropolog og legeforsker Roger Caillois (se fig. 2). Det er med afsæt i Engstrøms syv idrætspraktikker samt Caillois legekategorisering, at denne artikel har til hensigt at forene teorierne og udvikle et nyt perspektiv på, hvilke forskellige kvaliteter idrætsaktiviteter indeholder.

Lars Magnus Engstrøms idrætspraktikker

Lars Magnus Engstrøm (1999: 18ff) skitserer syv idrætspraktikker, som kommer til udtryk inden for bevægelseskulturen.³ Engstrøms udgangspunkt er, at den daglige fysiske aktivitet i øget grad har forskudt sig til fritiden. Det vil sige, at fysisk aktivitet udfoldes udenfor hverdagslivet, hvor den er "kultiveret" og således afspejler individers valg af livsstil. På trods af at Engstrøms fokus ikke er at beskrive idrættens mangfoldighed, giver han en god oversigt over forskellige måder, hvorpå fysisk aktivitet kommer til udtryk, og hvilke kvaliteter man finder inden for de forskellige områder.

Selvom de syv idrætspraktikker er et godt udgangspunkt til at sætte fokus på sine aktiviteter, savner Engstrøms beskrivelse imidlertid en præcisering af idrætspraktikkernes kendetegn, hvorfor det er relevant at inddrage Caillois legekategorisering.



Roger Caillois legeteori

Det interessante ved Caillois (1982) er hans brede og generelle udgangspunkt i leg frem for et perspektiv, der har fokus på kroppen og idrætten. Dette giver selvfølgelig nogle udfordringer i forhold til at placere hans teori i en idrætskontekst. Samtidig kan det også være inspirerende, fordi Caillois legeteori kan bidrage med nye og alternative måder at observere idræt på og derigennem udvikle nye idrætsaktiviteter. I denne artikel er der særligt fokus på *paidia* og *ludus*, som er de poler, legen bevæger sig inden for. Derudover gives en kort introduktion til legekategorierne: *Agôn*, *alea*, *mimicry* og *ilinx*.

Agôn er den rendyrkede kamp, konkurrencen, i hvilken det altid tilstræbes, at rivalerne ved aktivitetens begyndelse har lige store chancer for at vinde, og hvor det er muligt at tillægge sejrherrens triumf en præcis og ubestridelig værdi. Drivkraften for en deltager i *agôn*, er ønsket om at få anerkendelse for sin kunnen indenfor et felt. Modsat *agôn* er det ikke muligt at dygtiggøre sig i *alea*. *Alea* er ensbetydende med chancelege, hvor afgørelsen udelukkende er baseret på tilfældigheder og således ikke relaterer sig til deltagerens evner eller talent. Deltagerne har ingen mulighed for at påvirke udfaldet af legen og betvinge tilfældighederne, hvorfor drivkraften bliver, at deltagerne har ens forudsætninger og vilkår (Caillois, 1982: 24ff). *Mimicry* præsenterer det fantasifulde og efterligningen, hvor den legende foregiver at være en anden eller noget andet end sig selv (Caillois, 1982: 27ff, 86). *Ilinx* bygger på begæret efter rus, adrenalin kicket, vildskab og bevægelse. *Ilinx* fremkaldes for eksempel, når man snurrer rundt, styrter, falder, svæver i rum, glider og ved hurtige bevægelser af hele kroppen (Caillois, 1982: 32ff).

Paidia og ludus

Ligesom legen bevæger idrætsaktiviteter sig inden for to yderpunkter som Caillois har betegnet *paidia* og *ludus*. *Paidia* er ofte sidestillet med "den fri" eller "den rene" leg og er karakteriseret af uforudsigelighed. Aktiviteter der er præget af *paidia* foregår uden formaliseret regelsæt. "Reglerne" opstår gennem forhandling og interaktion mellem aktivitetens involverede aktører i en timeout eller gennem den kommunikation, der foregår undervejs, mens aktiviteten er i gang. For eksempel når et barn siger: "Nej, det må du ikke" eller "Du er nu en farlig indianer", hvilket påvirker legen i en ny retning eller afgrænser denne. Den aktivitet, der lægges ud med, kan således ændre karakter i forløbet og adskille sig markant fra udgangspunktet fordi *paidia* rummer spontanitet, improvisation og fantasi. *Paidia*-aktiviteter har altså uanede muligheder, og ingen kan med sikkerhed forudsige aktivitetens forløb, udvikling eller hvilke former den antager undervejs. Det eneste formål, der tilsyneladende

eksisterer, er at holde aktiviteten i gang. Mange legeteori har ofte fokus på denne del af legen, idet børns lege ofte er præget af *paidia*. Det er imidlertid ikke kun hos børn, man kan se tydelige præg af *paidia*. Idrætsaktiviteter kan uden videre også tage sit udgangspunkt her. Grunden til at idrætsaktiviteter i en institutionaliseret ramme ofte bliver struktureret hurtigt skyldes, at der i idrætstimer ofte er mange aktører, som skal agere inden for den samme ramme. Når man er mange tilstede, bliver det svært at få en aktivitet til at fungere, hvis ikke der er nogle få og klare retningslinjer. I *paidia* er de involverede selv med til at skabe legen, og den rummer elementer som improvisation, fantasi og spontanitet. Derfor vides det ikke, hvilken udvikling legen tager, og hvorledes slutlegen ser ud. *Ludus* er *paidias* modsætning og disciplinerer "den fri" leg, idet *ludus* er forbundet

med regler og strukturer. *Ludus*-aktiviteter har eksplicitte og formaliserede regler, der som regel er nedfældet på forhånd. Dette giver blandt andet mulighed for at reproducere aktiviteten i andre sammenhænge. Forskellen mellem *paidia* og *ludus* kan desuden tydeliggøres ved at betragte forholdet mellem hverdagsbegreberne leg og spil.

Kun spil har regler, som er ubevægelige. Og uden sådanne foreskrevne regler vil spillet falde sammen og udvikle sig til det totale kaos. En, der leger, vil derimod forsætte med at lege, selv om reglerne for legen forandrer sig uafbrudt. Måske trives legen bedst i kaos? Derfor kan vi måske sige, at reglerne i leg ikke nødvendigvis er stabile, og at det er dette, der adskiller legen fra spillet, hvor det er reglerne, der "gør spillet til det, det er". (Steinsholt, 2002: 107)

PRAKTIK	KENDETEGN
Fysisk træning	Kroppens fysiske funktion og formåen, udseende, systematisk træning.
Konkurrence og rangorden	Formålet er at sejre og vinde og at anvende kroppen som instrument til at opnå dette. Konkurrencen er organiseret, og der er regler og retningslinjer. Rangorden af deltagere og hold.
Leg og rekreation	Frivillig aktivitet som ikke er målstyret, men har processen i fokus. Andre kendetegn er glæde, lyst, engagement. Det rekreative element har oplevelsen i fokus.
Udfordring og eventyr	Speciel udfordring og overskridelse af grænser, ekstrem belastning. Eksklusivitet (ikke alle kan...), bedriften i sig selv.
Færdighedstræning	Øvelse og systematisk træning. Formålet er forbedring af motorisk/idrætslig formåen. Præstation er det centrale, kundskabskapital.
Æstetisk aktivitet	Skønhed, kunstform, perfektion, udtryk, intensivt (energien).
Koncentrationstræning	Koncentration, kropsbeherskelse, meditation, koordination.

Figur 1: Lars Magnus Engstrøms idrætspraktikker.

	AGON konkurrence	ALEA chance	MIMICRY forklædning	ILINX rus
PAIDIA "fri" leg	ikke-reguleret konkurrence fx fangelege	"tælle ud spil"	barnlige efterbelege	dreje og svinglege
	atletik	ludo	illusionslege, lege med dukker,	circus
	billard, fægtning, spille dam, fodbold i haven	vædde-spil, roulette,	maskespil, travesti	gå på valsen
	skak	lotteri	spille teater	Skiløb
LUDUS spil	(Inter)national sport, boksning, fodboldkampe		skuespilkunst	bjergbestigning, kunstspring, paragliding

Figur 2: Roger Caillois' legekategorisering



Ludus er især interessant i relation til aktivitetens deltagerantal. Jo flere deltagere, der indgår i aktiviteten jo sværere bliver det at få legen til at fungere, såfremt den ikke er struktureret i form af fælles regler og normer. Såfremt der ikke eksisterer regelsæt i en ukendt aktivitet, bliver deltagerne tvunget til at tage time-outs for at forhandle sig frem til, hvordan legen skal fungere. I tilfælde af mange deltagere er det ensbetydende med længe-revarende stop, som ofte får legen til at dø. I mindre grupper er fastlåste regelsæt ikke så nødvendige, fordi deltagerne forholdsvis hurtigt og ukompliceret har mulighed for at forhandle sig frem til de værdier og normer, der skal være gældende for aktiviteten.

Paidia og Ludus i idrætsundervisning

Du har måske reflekteret over, hvorledes paidia og ludus kan bruges i forbindelse med den idrætsundervisning, som du selv forestår. Måske har du spekuleret over, hvorledes du kan forene den frihed paidia indebærer med obligatorisk idrætsundervisning, der har fastsatte rammer, og klart definerede formål. Der synes således at være mange argumenter, der strider imod, at aktiviteterne kan rumme paidia i undervisningsøjemed, fordi undervisningens rammer er i modstrid med mange af paidias præmisser. Endvidere er det udtalte kvalitetskriterium for god (idræts-)undervisningen en synlig og klar struktur samt god organisering og orden. Underviseren kontrollerer og styrer eleverne (blandt andet) ved hjælp af kendte og fastlagte regler i aktiviteterne. Pointen med at have en høj grad af ludus er således, at aktiviteten er reproducerbar, og at eleverne kan genkende aktiviteten og derfor kommer hurtigt i gang med at være fysisk aktive. Gevinsten - eller risikoen - ved at lade undervisningen bære mere præg af paidia indebærer, at

eleverne i høj grad får indflydelse på undervisningens indhold og struktur. Paidia giver i den forbindelse eleverne et forum, hvor de kan være kreative, eksperimenterere med deres kroppe, udfordre det fysiske rum samt lære at samarbejde i forhold til en udviklingsproces. Fokus på paidia er jo lidt i modstrid med, at vi som undervisere altid ved - eller har et ønske om at vide - hvor vi ender, og hvordan vi kommer frem til målet. En lektion med fokus på paidia er ikke ensbetydende med at undervisningen er laissez-faire, og at der slet ikke er nogen styring fra underviserens side. Styringen foregår blot anderledes.

Madras bold

Vi har aktivitetsudvikling med 1. års studerende og præsenterer Madrasbold for 40 studerende. I hver ende af idrætshallen er der placeret en stor madras i håndboldbanens målfelt. De studerende samles og bliver præsenteret for madrasbolds to retningslinjer: 1) Man skal score ved at gribe bolden over madrassen og lande på den efterfølgende. 2) Det forsvarende hold må ikke røre egen madras.

Spillet sættes i gang og 40 studerende tonser frem og tilbage. Foruden de fælles retningslinjer har de hver især et sæt normer og værdier i bagagen, som de har fået med sig gennem deres forskellige idrætsopdragelser. Efter nogle få minutter hører man nogle studerende give udtryk for, at man ikke må tackle hårdt fysisk (der er trods alt nogle piger tilstede), andre giver udtryk for, at man ikke må dribble, mens andre synes at driblinger er oplagt. Det er gennem disse forhandlinger, at Madrasbold tager sin form og munder ud i et spil, hvor de studerende selv har skabt et spil der fungerer.

Idrætsaktiviteters kvaliteter

Med afsæt i Engstrøms idrætspraktikker og Caillois' legekategorier har vi i idrætsundervisningen på IOB i løbet af de seneste år forsøgt at præcisere idrætsaktiviteters kvaliteter (se fig. 3).

Dette har vi gjort med henblik på at kvalificere de studerendes refleksioner over idrætsaktiviteters anvendelse og muligheder, når de deltager i eller observerer en idrætsaktivitet, når de udvikler aktiviteter i planlægningsprocessen, eller når de justerer aktiviteten i en undervisningssituation. Processen har indtil videre resulteret i en model bestående af 10 forskellige kvaliteter. Idrætskvaliteterne kan anvendes såvel til observation og analyse af aktiviteter ud fra forskellige optikker eller som "krydderi" i forbindelse med udvikling og justering af aktiviteter. På trods af den skarpe afgrænsning, modellen viser, optræder kvaliteterne sjældent i rendyrket form i praksis. I relation til udvikling af nye idrætsformer er det tanken, at kvalite-

terne er afsat til at reflektere over, hvorfor aktiviteten inden for en given idrætskultur ofte består af nogle overordnede faktorer, som vi glemmer at undre os over. Det kunne for eksempel være konkurrence i boldspil eller fysik & fitness inden for fitness aktiviteter. Foruden de skitserede kvaliteter i figur 3 skaber paidia og ludus en ramme, der afgrænser aktiviteten i forhold til graden af struktur og formalisering. I det efterfølgende gives en beskrivelse af de 10 kvaliteter og deres koder.

Konkurrence

Konkurrencens kode er tab-vind, idet konkurrencens formål er at dyste mod andre og forsøge at nedkæmpe modstanderen. Spændingen, som tab-vind koden skaber, opstår i den lige konkurrence, hvor der er tvivl om udfaldet, og hvor dysten kan gå begge veje. Hvem mon vinder og taber? Konkurrence fremmer ofte intensitet, fordi deltagerne ønsker at yde deres bedste for at sejre, eller fordi de ikke ønsker at tabe. Kampen, som er konkurrencens strukturerede ramme, muliggør endvidere sammenligning med andre og muliggør en rangordning, så det er tydeligt, hvem der er bedst, næstbedst osv. Når konkurrencen betragtes som motiverende, er det ofte et synspunkt man indtager, når man selv kan lide at dyste. Konkurrencen kan i lige så høj grad være demotiverende, idet den fx kan være ekskluderende. Såfremt man er uerfaren inden for en holdaktivitet medfører det ofte, at man bliver overset og dermed ekskluderet i kampens hede. Når tab-vind koden er på spil, er det netop resultatet, der er afgørende.

En aflevering til en uerfaren boldspiller i en fodboldkamp kan derfor fremstå som en irrationel handling, idet den minimerer sandsynligheden for at sejre. Når man ikke bliver spillet i en kamp, er det også ensbetydende med at man mister en stor del af læringen. Såfremt man bliver udelukket i kampen eller altid fremstår som taber i en dyst, mister man selvfølgelig motivationen og sin begejstring for aktiviteten. Det er jo de færreste, der ønsker at udstille sig selv som taber ustandseligt.

Udfordring og rus

Udfordring og rus består i høj grad af Caillois' element ilinx, hvor man afprøver sine egne mentale og fysiske grænser. Ilinx relateres blandt andet til den svimlende fornemmelse, der er forbundet med en mere eller mindre voldsom påvirkning af den vestibulære sans. Sådanne aktiviteter bliver ofte præget af vildskab og bevægelse og kan derfor betegnes som kaoslege (Rasmussen, 1992: 91). Ilinx er især fremtrædende i aktiviteter som klatring, alpint skiløb eller en tur i Tivolis karruseller. Desuden opnås ilinx ligeledes ved at bryde normer og regler, som eksempelvis når børn i legen bryder gældende samfundsnormer eller institutionens regler. Udfordring består i højere grad af at afprøve og



Figur 3: Idrætsaktiviteters kvaliteter



forskyde sine egne mentale og fysiske grænser. Udfordring og rus hænger ofte sammen, idet forskydningen af ens egne grænser indebærer, at man vover sig ud på et område, hvor man ikke er sikker på at lykkes. Risikoen, der er forbundet med dette, udløser i mange tilfælde fornemmelsen af rus. Balancen mellem udfordring og rus i en idrætsaktivitet er ikke altid jævnt fordelt, således at den indeholder lige mængder rus og udfordring. I løbet af de seneste årtier er forekomsten af idrætsaktiviteter inden for denne kategori blevet mere normale, hvilket har rykket grænserne inden for denne kategori. Nu til dags betragtes et maratonløb derfor som noget, man bør fuldføre, hvorimod man blot for nogle år siden var i en eksklusiv klub, hvis man havde fuldført denne distance, fordi den var forbundet med store fysiske udfordringer. Adventure-race indeholder ofte store dele udfordringer og rus, idet et løb som oftest består af aktiviteter, der dels udfordrer de fysiske grænser og dels udfordrer ens vovemod. De seneste år har parkour gennem stor bevågenhed i medierne, som fx You Tube og slogans som "Ny dag - Nye udfordringer. For parkour - lmod konkurrence",⁵ formået at appellere til et segment af unge, der har ønske om at udfordre kroppen og bevægelsesmiljøer på nye måder. Sammenholdt med adventure-race opnås rusen i parkour gennem akrobatiske spring, der udføres under vanskelige vilkår, i store højder og uden gymnastikmattor som sikkerhed. Rusen i parkour står dog næppe mål med den rus, der kan opleves i base-jump, hvor risikoen for at miste livet i høj grad er til stede, fordi man sætter sin lid til, at faldskærmen åbner og at vejrforholdene er stabile, så man ikke bliver forstyrret af et tilfældigt vindstød.

Strategi

Forskellige typer af aktiviteter kræver ofte en eller anden form for strategi for at løse en given opgave, som kan være enten kompleks eller simpel. Graden af kompleksitet bestemmes blandt andet ud fra, hvorvidt aktiviteten forudsætter samarbejde, samt hvilken form for samarbejde, der er tale om. Inspireret af John Syer (1986) kan man tale om tre forskellige typer af samarbejde på hold. 1) I inter-active teams bliver deltagerne konstant udsat for at løse nye opgaver, der aldrig er helt identiske med tidligere opgaver. Endvidere skal man uafbrudt forholde sig til en mangfoldighed af informationer fra de involverede deltagere. Mange boldspil rummer både individuelle og samarbejds-mæssige kvaliteter, idet man både skal bevæge sig for hinanden for at få spillet til at lykkes samtidig med, at der også er mulighed for at udfordre modstanderne på egen hånd. Et spil som ultimate er i meget høj grad præget af samarbejde, fordi man ikke må transportere disken ved at løbe og dribble, men kun ved hjælp af afleveringer. Spillet succes er således i endnu højere grad

afhængig af et velfungerede samarbejde på holdet. 2) I reaktionsteams består samarbejdet i, at man reagerer mere specifikt på en given handling og derefter løser opgaven. Antallet af forskellige opgaver til hver enkelt holddel-tager er relativt begrænset, og opgaverne er næsten - eller præcist identiske med tidligere løste opgaver. 3) I samlebandsteams løser den enkelte deltager på holdet sin del af holdets samlede opgave, uden at kommunikation er nødvendig. Hver spillers opgave er nøje defineret, og deltageren skal løse den samme opgave igen og igen. Den strategiske kompleksitetsgrad i de tre nævnte samarbejdsformer går her fra at være meget kompleks til at være mindre kompleks. Så snart der er tale om at skulle samarbejde med andre deltagere, vil det altid indebære en del kompleksitet, idet samarbejde forudsætter kommunikation. Komplexiteten bliver mere simpel i individuelle aktiviteter, hvor man ikke skal forholde sig til et utal af relationer, og hvor opgaven består i gentagelse af den samme bevægelse. For eksempel kan en aktivitet som 100 meter brystsvømning betegnes som simpel, idet det strategiske element ikke har stor indflydelse på aktivitetens udfald.

Fysik og fitness

Fysik og fitness er i fokus, når det centrale element er at forbedre kroppens fysiske formåen. Kodeparrene er knap så entydige som i de tidligere beskrevne kvaliteter, og derfor kan koderne både relateres til begrebsparret sund-usund og funktionel-dysfunktionel. Når der er flere koder under fysik og fitness, hænger det sammen med, at fysik og fitness repræsenterer aktiviteter, der både er formål i sig selv og aktiviteter, der fungerer som middel til at opnå et andet formål. Sund-usund relateres til aktiviteter, hvor formålet handler om at blive sundere eller se sundere ud. Kroppens udseende bliver tunet i forhold til samfundets skønhedsidealer, hvor den veltrimmede fitness-krop symboliserer "en sund sjæl i et sundt legeme". Kodeparret funktionel-dysfunktionel afspejler formålet om, at en aktivitet resulterer i at kroppen bliver mere effektiv og forbedrer præstationsevnen i en anden kontekst end i fitnesscentret eller styrkelokalet. Dette kan for eksempel være i forbindelse med rehabilitering, hvor træningsaktiviteten har til hensigt at gøre hverdagen lettere. I langt de fleste tilfælde er det muligt at sætte lighedstegn mellem kodeparrene, idet mere sundhed også vil øge kroppens funktionsevne og omvendt. Samtidig kan der også forekomme situationer, hvor funktionalitet ikke er lig med sundhed. Dette kan eksempelvis ses inden for eliteidrætten, hvor enten øget vægt, som i sumo brydning eller tab af vægt som i skihop, kampsport og æstetiske idrætsgrene, kan resultere i usundhed i form af spiseforstyrrelser. På grund af befolkningens skrantende sund-

hedstilstand har fysik og fitness aktiviteter i løbet af de seneste år i højere grad end tidligere vundet indpas i idrætsundervisningen. Fysik og fitness har mange kvaliteter, som er væsentlige at have in mente i forhold til sundhed. Dog synes der, ifølge idrætskulturforskeren Henning Eichberg (2009), at være en væsentlig mangel, idet man ofte kan se smil men sjældent hører latter og grin, når man betræder et fitness center. Fysik og fitness fremstår derfor ofte som diametral modsætning til begrebet leg, hvor man ofte havner i situationer, der udløser spontan latter blandt deltagerne. Og latter er vel også sundt?

Æstetik og drama

Skønt - grimt er de primære koder for æstetik og drama. Æstetik og drama forbindes med Caillois' begreb mimicry, hvor indlevelse i en anden virkelighed og udfoldelse af andre identiteter end dem vi er vant til står centralt. Traditionelt forbindes denne kvalitet med idrætsdiscipliner som dans, kunstskøjteløb og gymnastik, hvor opgaven ofte består i at udtrykke følelser og stemninger med kroppen og foregive at være en anden. Deltagernes udfordringer består i at forene kropslig kunnen, det funktionelle, med det ekspressive, det skønne. Skihop er ligeledes et eksempel på idrætsdisciplin, der dels rummer det æstetiske idet der gives point for stil under svævet og landingen, og dels rummer det funktionelle, fordi det samtidig handler om at flyve langt. Samtidig er skihop et eksempel på, at det æstetiske er en dynamisk størrelse.

V-stilen

I starten af 1990'erne introducerede den svenske skihopper Jan Boklöv V-stilen i skihop. Boklövs rationale tog afsæt i, at v-stilen dels gav mere opdrift end den daværende og foretrukne parallel-stil og dels i, at hans bens udformning gjorde det besværligt at samle benene. I de første konkurrence resulterede denne nye stil i fratræk fordi Boklöv ikke levede op til normerne om "flot og æstetisk" skihop. På trods af at hans hop var væsentligt læn-gere end mange af konkurrenterne vandt han ingen betydningsfulde skihopturneringer. I dag hopper alle skihopperne med V-stil og pointene og normerne tager afsæt i, at V-stilen er den æstetisk korrekte måde at hoppe på.

Når æstetik og drama hænger sammen som en kvalitet skyldes det, at de ofte er to sider af samme sag. Æstetikken rummer det ekspressive og udtryksfulde og er derfor en betragtelig komponent, når man i drama indtager en rolle og foregiver at være en anden. Koderne skøn-grim er ikke udelukkende forbundet med de traditionelle aktiviteter, hvor de æstetiske og dramatiske retningslinjer er eksplicit-



te. Æstetik og drama forekommer ligeledes i større eller mindre grad i mange andre idrætsaktiviteter, hvor der eksisterer udtalte retningslinjer for det skønne og grimme. Det er nærliggende at eksemplificere med aktiviteter, der ikke har gennemgået en sportificeringsproces, og som derfor ikke har formelle retningslinjer for den æstetiske udførelse. Et eksempel herpå kunne være parkour, hvor passagen over en forhindring både består af æstetik og funktionalitet. I parkour tildeles dog ingen point for udførelsen, som det er tilfældet i springgymnastik. Selv i en aktivitet som fodbold, handler det ikke kun om at opnå resultater, idet mediernes indflydelse har resulteret i, at fodbold også er underholdning. Derfor handler nutidens professionelle fodbold også om måden, man spiller på. Man kommer ikke blot på stadion for at se sit klubhold vinde en kamp. Man vil også overvære en seværdig kamp med mange flotte detaljer fra boldkunstnerne. Det betragtes ligeledes som drama, når børn under fodboldkampen i baghaven foregiver at være store fodboldstjerner og efterligner stjernernes tricks og attituder på banen. Nogle gange har de endda manifesteret deres rolle ved at have en fodboldtrøje med idolets navn på.

Tilfældighed

Tilfældighed er i høj grad inspireret af Caillois' begreb *alea* og består af koden held-uheld. Held står i kontrast til konkurrencen, hvor det er færdighederne, der adskiller vinderne fra taberne. I relation til idrætsaktiviteter er tilfældigheder på sin vis et aspekt, man prøver på at undgå, men samtidig heller ikke kan undvære. Det er tilfældighedsaspektet, der til tider muliggør, at de undertippede bliver i stand til at udfordre favoritterne i konkurrencebetonede aktiviteter. Den primære forskel på konkurrence er, at man inden for tilfældighed ikke er i stand til at oparbejde en kompetence, fordi held ikke er en trænerbar færdighed. Dette indebærer imidlertid ikke, at man ikke tager aktiviteten alvorligt, men blot at man som deltager har mindre kontrol med aktivitetens udfald. Tænk fx på et spil som ludo eller yatzy, som i høj grad kan forårsage både glæde og frustration. En af de pædagogiske fordele ved tilfældighed er, at det har evnen til at vende rundt på det færdighedshierarki, der ofte er i en gruppe. Især inden for sportsaktiviteter er det ambitionen at eliminere tilfældighedernes indflydelse på aktivitetens udfald. Det skal jo netop ikke være tilfældigt, hvem der vinder.

Jabolani

Under fodbold VM i Sydafrika 2010 introducerede FIFA en ny bold, Jabolani, der havde en betydelig mere uforudsigelig bane end de hidtil anvendte fodbolde. Formålet var at gøre det sværere for mål-

*mændene at beregne boldens bane således, at der kom flere scoringer. Målmændene var da også de første, der kritiserede bolden, fordi dens bane ikke kunne beregnes. FIFA havde imidlertid ikke forudset, at bolden var så svær at spille med, at markspillere også fik problemer med at aflevere til hinanden. I sidste ende så det ud til at resultatet var færre kvalificerede afslutninger på mål. Når man samtidig forsøger at udelukke *alea* i sporten og basere aktivitetens udfald på færdigheder, er det jo yderst interessant, at man inden for fodbold ikke ønsker at inddrage målkamera, der viser, hvornår der er mål. I stedet for vælger man fortsat at basere dette på *alea*, idet det er dommerens skøn, der afgør, hvornår bolden er i mål.*

Det interessante ved at inddrage tilfældighed som en kvalitet er, at den stadigvæk formår at skabe konkurrence, men samtidig tillader at de(n) undertippede får lov til at sole sig i succesen.

Eksperiment

Eksperiment kan i høj grad relateres til *paidia*, idet aktivitetens form og karakter tillader, at den fra udgangspunktet ændrer karakter og tager helt nye former. Aktiviteterne er knap så alvorlige som i konkurrence, hvorfor eksperimentet i langt større udstrækning kendetegnes af glæde, engagement, lyst og latter. Når man opererer med eksperiment, udfordres gængse måder at tænke eller agere på. Koderne i eksperiment er divergent-konvergent og er karakteriseret af afprøvning af nye ideer, som giver mulighed for at åbne til en helt ny aktivitetsverden såfremt det lykkes at "tænke ud af boksen". Som jeg har skrevet i *paidia* afsnittet, er eksperiment ligeledes kendetegnet af en anden styring og kontrol fra underviserens side. Formålet med eksperiment er ikke at lære en specifik kropslig færdighed, men at eleverne udforsker og udfordrer sin kreativitet og lyst til at afprøve noget andet, end det de ellers plejer at gøre. At dette i sidste ende kan resultere i nye kropslige færdigheder er blot en sidegevinst. Eksperiment udfordrer idrætskulturens dybt forankrede tab-vind kode, hvor resultatet eller muligheden for at kvantificere en score bliver pejlemærke for en god eller dårlig aktivitet. Når man iscenesætter eksperimentelle aktiviteter, bliver man nødt til at nedbryde de traditionelle konkurrencestrukturer for at undgå, at deltagerne havner i tab-vind koden. Kaos er et af de elementer, som fremmer eksperiment. Man kan for eksempel fremme eksperimenten ved at ændre på den klassiske rumopdeling, hvor to hold spiller mod hinanden. I stedet for kan tre eller flere hold dyste mod hinanden på én bane. Dette umuliggør, at aktørerne kan følge med i stillingen og risikere at havne i en tab-vind kode.

En anden – og mere dristig – mulighed består i, at underviseren sætter lektionen i gang ved blot at stille rekvisitter frem ved lektionens start. Nu er det elevernes tur til at skabe lektionens indhold.

Færdighed

Det centrale fokus inden for færdighed er udvikling af færdigheder inden for en given aktivitet. Koderne i denne kvalitet kan derfor relateres til forskellige facetter som for eksempel koordination, balance, perception, taktik og teknik. Færdighedskoderne kan også relateres til forskellige læringsniveauer, hvor man kan tale om kvalifikationer, kompetence eller kreativitet. Kvaliteten færdighed er ensbetydende med, at man yder en målrettet indsats for at dygtiggøre sig inden for netop et af færdighedselementerne. Ofte er færdighed ikke et mål i sig selv, men har til formål at dygtiggøre sig inden for en anden aktivitet i konkurrenceøjemed. Der er således mange paralleller til fysik og fitness. Den grundlæggende forskel består i at fysik og fitness udelukkende fokuserer på fysiologiske parametre. Umiddelbart kan det virke forholdsvis enkelt at have fokus på færdigheder i en given aktivitet, men den fremherskende konkurrencekultur forhindrer ofte dette. En aktivitet, der skulle have fokus på udvikling af færdigheder, munder derfor ofte ud i at handle om præstation og konkurrence, idet deltagerne (og underviseren) begynder at fokusere på resultatet frem for at fokusere på formålet at dygtiggøre sig. Konkurrencen giver ikke plads til at fejle, og det er netop muligheden for at fejle, der er afgørende for at udvikle sig. Derfor ligger der ofte et stort arbejde i at eleverne aflærer at konkurrere for i stedet at kunne dygtiggøre sig.

Rekreation og oplevelse

Når rekreation og oplevelse er i fokus, er idrætsaktiviteten i højere grad et middel end et mål. Formålet med rekreation og oplevelse er at tanke ny energi og lade batterierne op sammen med venner og bekendte. Rekreation og oplevelse kan i mange henseender kobles til formålet med det enkle, nordiske friluftsliv, der har sloganet "vejen er målet". Tiden spiller i den forbindelse en vigtig faktor og er modspil mod hverdagens fortravlede hverdag, der kendetegnes af mangel på tid. Tid har man i rigelige mængder i rekreation og oplevelse, hvilket giver mulighed for at lade batterierne op, så de er fyldte, når man vender tilbage til hverdagen. Foruden det traditionelle friluftsliv fremstår rekreation og oplevelse også tydeligt i aktive ferier som fx ski-, cykel eller vandreferier, hvor turen er målet i sig selv. Her er der ligeledes masser af tid til at nyde omgivelserne og de mennesker, man er omgivet af samtidig med, at man er fysisk aktiv. De(n) ugentlige løbetur(e) kan for den sags skyld også betegnes som rekreation, hvor der bliver tid til at luften hovedet



og vendt tankerne. Hensigten med løbeturen er i dette tilfælde ikke at forbedre den fysiske præstationsevne, men snarere at skabe et pustorium, hvor det er muligt at samle tankerne og rekreere den mentale balance i systemet.

Meditation og koncentration

Meditation og koncentration har mange paralleller til rekreationen, idet det mentale aspekt er centralt her. Koderne kan her relateres til begreberne indre-ydre, idet meditation og koncentration forbindes med aktiviteter, der fokuserer på kroppens indre med andre ord sanserne, musklerne, åndedrættet og forsøger at lukke af for omgivelsernes støj. Formålet kan være todelt, idet meditation og koncentrationen både kan være formål i sig selv, meditation, og samtidig kan være et middel, koncentration, til at opnå en øget præstationsevne i andre idrætslige sammenhænge. Meditation og koncentration forbindes i høj grad med fysisk aktivitet, der har rødder i de østasiatiske lande. I den forbindelse er det uundgåeligt at nævne aktiviteter som tai-chi eller yoga, hvor det meditative og kropsbeherskelsen står centralt og har til formål at bygge bro mellem sind og krop. I tilknytning til aktiviteterne, er der ligeledes en bestemt filosofi og livsstil som foregiver, hvorledes man som yogaudøver bør agere i hverdagen. Meditation og koncentration anvendes ligeledes blandt (elite)idrætsudøvere, hvor aktiviteten stiller store krav til koncentrationen og evnen til at lukke af for omgivelserne som for eksempel i skydning eller et straffekast i basketball. Aktiviteterne i meditation og koncentration minder ofte om hinanden, og som observatør kan det være svært at se, om deltageren dyrker yoga på grund af et meditativt aspekt eller om yoga dyrkes, fordi det fremmer præstationsniveauet i golf.

Fokus-pizzaen

I løbet af de sidstes års undervisning i aktivitetudvikling er Fokus-pizzaen⁷ (se fig. 4) blevet et værktøj som anvendes både i forbindelse med planlægning samt efterfølgende feedback og vurdering af en given aktivitet. Fokus-pizza metoden er meget enkel, idet de studerende skal reflektere over hvilke kvaliteter, der var de mest fremtrædende i den afprøvede eller observerede aktivitet. Dernæst

sættes procenter på de mest fremtrædende kvaliteter, hvilket danner grundlag for at konstruere en "pizza", hvor de forskellige kvaliteter er skitseret som pizza stykker. I nedenstående eksempler har Camilla og Søren hver især udfyldt en fokus pizza efter at have deltaget og reflekteret over, hvilke af de 10 idrætskvaliteter der har været mest fremtrædende i ludobasketball. Fokus-pizzaen er her efter udgangspunkt for en diskussion, hvor de studerende parvis eller i små grupper sammenligner deres fokus-pizza med hinanden og diskuterer, hvorfor man er nået frem til den pizza, man har tegnet. Man kan forestille sig, at Camilla, som har en fitness baggrund og Søren, som er håndboldspiller, bliver sat sammen for at diskutere deres fokus-pizza. Camillas fitness-øjne konfronteres med Søren's håndbold-optik, som resulterer i, at de bliver bevidste om, hvilke kvaliteter de selv lægger mærke til, samt hvilke de overser. Formålet med diskussionen er ikke, at de bliver enige om den procentvise fordeling, men at de forsøger at forstå, hvorledes og hvorfor den anden part har en anden fordeling.

Idrætsaktiviteternes 10 kvaliteter giver de studerende flere muligheder for at nuancere deres vurdering og feedback af aktiviteter. Endvidere åbner diskussionen med en studerende, der har anden idrætsbaggrund op for refleksioner om sit eget udgangspunkt og ens blinde pletter. Belysning af de blinde pletter er ensbetydende med, at man får en viden om sine præferencer i forhold til at reflektere over idrætsaktiviteters kvaliteter. For eksempel kan Søren blive bevidst om at konkurrence er styrer i forhold til hans observation og vurdering af en given aktivitet. Såfremt aktiviteten ikke falder inden for konkurrencerammen, vil udfaldet af Søren's vurdering med stor sandsynlighed være at aktiviteten er mangelfuld eller kedelig. Det samme gør sig gældende for Camilla blot med fysik og fitness som udgangspunkt. Belysning af de blinde pletter gør det muligt, at Søren og Camilla bevidst kan arbejde med at iagttage idrætsaktiviteter og dem selv ud fra flere vinkler og derigennem bliver mere nuancerede i deres opfattelse af idrætsaktiviteter og deres (u)muligheder.

Kvaliteters betydning for innovationen

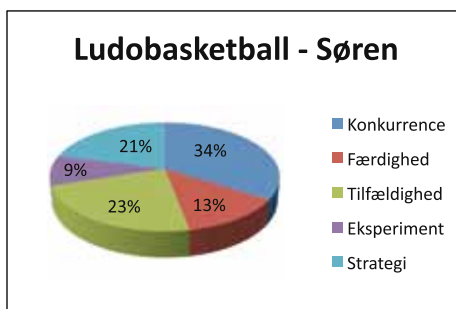
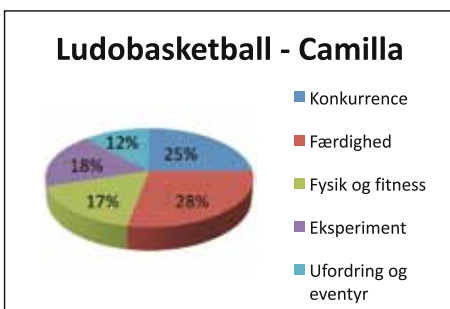
For at vende tilbage til indledningens dilemma, er det min oplevelse, at de studerende har vanskeligt ved at være innovative, fordi de mangler viden, der udstyrer dem med nye optikker når de indgår i, betragter, udvikler eller justerer aktiviteter. Især tab-vind og sund-usund koderne er så stærkt forankrede i deres idrætsocialisering, at de har svært ved at få øje på, at idræt også kan være anderledes og rumme andre koder end dem, de er vant til fra fritidsidrætten. Idrætsaktiviteternes 10 kvaliteter og de forskellige koder er således et værktøj til både at betragte idrætsaktiviteterne med nye briller og til at justere og tilføje aktiviteterne nye kvaliteter og dermed udfordrer den idrætskultur, vi er omgivet af. Man kan jo spørge sig selv, hvad der sker, hvis en aktivitet som fodbold udformes til at indeholde mere drama og æstetik. Kan det for eksempel lade sig gøre at spille en fodboldkamp, hvor de æstetiske detaljer er centrale, og hvor stillingen er sekundær? Hvilke kvaliteter indeholder Zumba, og hvor længe varer det, inden vi har det første DM i parkour, hvor deltagerne bliver vurderet med afsæt i æstetik samt udfordring og oplevelse? Bolden er hermed givet op til at reflektere over de kvaliteter, vi som idrætsundervisere prøver at fremelske i undervisningen og ikke mindst til at udvikle nye idrætsaktiviteter, der udfordrer de traditionsbundne bevægelsesmiljøer.

Litteratur

- Caillouis, Roger (1982): *Die Spiele und die Menschen. Maske und Rausch*. Ullstein Materialien, Frankfurt.
- Eichberg, Henning (2009): *Badly Democracy. Towards a Philosophy of Sport for All*. London: Routledge
- Engstrøm, Lars Magnus (1999): *Idrottens social markør*. HLS forlag, Gøteborg.
- Jørgensen, Henrik Taarsted (2009): *Didaktisk kreativitet*. I FOCUS - Tidsskrift for Idræt, nr. 3 2009.
- Møller, Verner (2002): *Sportens forførende skønhed*. I: Møller, V & Povlsen (red): *Sportens forførende skønhed*, Syddansk Universitetsforlag, Odense.
- Syer, John (1986): *Team Spirit, the Elusive Experience*. Kingswood Press, London.
- Rasmussen, Torben H. (1992): *Orden og kaos. Elementære grundkræfter i leg*. Semi-forlaget, København.
- Steinsholt, Kjetil (2002): *Let som en Leg? Veje ind i legens og talningernes verden*. Forlaget Klim, Århus.
- Ovortrup, L. (2001). *Det lærende Samfund - hyperkompleksitet og viden*. Gyldendal.
- Ovortrup, L. (2004). *Det Vidende Samfund - mysteriet om viden, læring og dannelse*. Forlaget UP, København.

Noter:

- Henrik Taarsted Jørgensen: Didaktisk kreativitet - Focus Idræt nr. 3 2009.
- Kvaliteterne er en præcisering af Aktivitetshjulets element fokus. Se nærmere i Mads Hovgaard's artikel "Aktivitetshjulet" i Focus idræt, nr. 4, 2009.
- Engstrøm anvender betegnelsen *kropsovningskultur*, hvilket her oversættes til bevægelseskultur.
- Modellen er blevet udviklet i samarbejde med underviserne Mads Hovgaard, Anders Halling, Søren Andkjær og Thomas Christiansen på Modulet "Bevægelsesmiljø og aktivitetudvikling" på Institut for Idræt og Biomekanik.
- http://www.le-parkour.dk/forum/viewthread.php?forum_id=27&thread_id=2431
- Læringsniveauerne er først og fremmest inspireret af Gregory Bateson og blandt andet beskrevet hos Lars Ovortrup (2001 og 2004). Endvidere er de relateret til boldspilundervisningen hos Engell og Hansen i "Læreprocesser gennem struktureret refleksion" (2009).
- Fokus-pizzaen er udviklet i samarbejde med Mads Hovgaard.



Figur 4: Fokus-pizzaer af ludobasketball