Idrott & Kunskap januari 2015 Johan Plate

Idrott och kunskap?

I mitt jobb har jag förmånen att träffa och jobba med flera olika idrottare som representerar många idrotter. Alla duktiga, men med olika grad av kunskap kopplat till det dom gör eller den idrott de utövar. Vissa idrottare kan ner på mitokondrienivå beskriva vad som händer vid fysisk träning eller kan i detalj redogöra för vad som händer i kroppen när de gör en viss övning eller tränar ett visst moment. Andra har inte samma koll. Det är inte ovanligt att de hänvisar till tränaren när man frågar dem varför de tränar en viss sak.

Samma sak gäller inom det idrottspsykologiska området. Vissa aktiva är mycket bra på att beskriva vad de tänker och känner och hur det i sin tur påverkar prestationen. Andra har inte en aning om varför det blir som det blir och inte heller någon vana att reflektera över det som händer eller har hänt.

Jag vill påstå att det inom elitidrottskollektivet finns de som har snorkoll på sin egen träningsprocess. De förstår alla beståndsdelar i den och kan förklara resultatet på ett förnuftigt sätt. Och jag vill också påstå att det i samma kollektiv finns de som inte har en susning om varför utfallet blev som det blev.

Är detta så konstigt, egentligen? Vi är ju olika som människor, med olika intressen och färdigheter när det gäller att förhålla sig till exempelvis teoretiska resonemang.

Jag tycker mig dock inte se det klara samband som borde finnas mellan stor kunskap om sin prestationsmiljö och resultatet. Inom vissa idrotter är de aktiva väldigt "pålästa" och vet/kan mycket om sin prestation och hur den blir till. Men det innebär inte med automatik att det vinns fler medaljer i den idrotten för det. Inom andra idrotter slås jag av vilken okunskap det finns hos vissa individer. Men vinner medaljer det gör dom.

Vi kanske borde definiera "kunskap" och kanske "prestation" innan jag fullföljer resonemanget i denna krönika. Men vi släpper det för nu och funderar istället på i vilken relation stor kunskap står till liten kunskap i en specifik idrott och hur det påverkar prestationen.

Det borde väl rimligen vara så att ökad kunskapsmängd, oavsett om den är av akademisk art eller mer påtagligt erfarenhetsbaserad, borde bidra till en bättre prestation. Eller?! Kanske är det så att kunskapen finns inom räckhåll men det finns ingen tradition inom idrotten, ingen vana eller rent av inget intresse för att hantera den på ett sätt som gagnar prestationen. Detta ointresse kan till och med ta sig uttryck i ett förakt för teoretisk kunskap och ett ibland okritiskt förhärligande av praktik eller en speciell träningsmodell som någon färgstark person varit upphovsman till.

"Det här är så enkelt så du måste vara expert för att inte förstå det!"

Låt mig ta ett exempel från min värld. Du känner säkert till begreppet "flow". Flow är ett tillstånd som sägs befrämja prestationen, inte minst inom idrott. Du har säkert haft flow någon gång. Det vill säga att du har upplevt det här spänningslösa tillståndet där allt är möjligt och inget känns svårt. Du VET att basketbollen kommer att sitta i korgen innan den ens lämnat handen. Begreppet flow är väl beforskat och kännetecknas av en snudd på autotelisk upplevelse där du är fullständigt närvarande i prestationen, känner en spontan glädje och där ditt fokus är på prestationen och ingenting annat. Men vad händer då om du aktivt försöker analysera och leta efter den här känslan? Blir det som med tvålen i duschen, ju mer du kramar om den desto större risk att den halkar ur händerna och du tappar den? Och skulle inte det tala emot alltför intensivt kunskapssökande? Ska man inte bara ta det som det kommer?

Den tidning du just läser heter "Idrott & Kunskap" och dess affärsidé bygger på att (ofta) komplicerade sammanhang kopplade till idrott förklaras på ett sätt som gör det möjligt för även icke disputerade att förstå vad som menas. Och det kanske är det som är pudelns kärna?! Det är inget fel på kunskapssökande i alla dess former - det är kanske sättet vi hanterar den på som är fel. I en bok jag skrev tillsammans med min bror, definierade vi mental träning så här:

*"Mental träning är att systematiskt och medvetet använda tanken för att påverka prestationen, och upplevelsen av prestationen".*

Det är kanske reflektion, individanpassning, och sättet man använder kunskapen på som måste lyftas fram. Och här tror jag ledare och tränare kan vara ett stort stöd. Att oftare fråga idrottaren vad hon känner och vad hon tänker kan vara ett effektivt sätt att smälta samman kunskap med känsla.

Utmaningen blir att välja ut rätt information/kunskap för den specifika idrotten, och att implementera den i tränings- och tävlingsprocessen utan att känslan försvinner.

Kunskap är bra! Det är nödvändigt med kunskap, men man behöver naturligtvis inte göra bruk av all kunskap. Det är dessutom stor skillnad mellan att kunna och att känna till.

Johan Plate