



IDROTT&KUNSKAP

Varje år produceras mängder av spännande idrottsforskning i Sverige. Att kortfattat sprida de viktigaste fynden från forskarna är en uppgift som både Idrott&Kunskap och Svensk Idrottsforskning lägger stor vikt vid. Därför har vi ett samarbete där syftet är att uppmärksamma aktuell svensk – och ibland även internationell – idrottsforskning.

Träna kondition med yoga?

YOGA HAR VUXIT i popularitet och är i dag en del av utbudet på gym och friskvårdsanläggningar. Men vilka fysiska effekter kan man egentligen förvänta sig av denna träningsform? En nyligen publicerad studie från Karolinska Institutet har undersökt saken närmare.

Tidigare forskning på så kallad Hatha Yoga har bland annat visat positiva effekter på blodtryck och blodfetter. Däremot har studier saknats när det gäller yogans effekt på konditionen – fram till nu. En svensk forskargrupp – Marian Papp, Petra Lindfors, Malin Nygren-Bonner, Lennart Gullstrand och Per Wändell – har undersökt hur höginintensitets-yoga (HIY) påverkar konditionen hos en grupp friska universitetsstudenter. Svaret är – tyvärr – inte så uppmanande.

– Vi hoppades kunna se en signifikant effekt på deltagarnas kondition, men så blev det inte. Kanske var dosen och intensiteten i träningen inte tillräckligt hög eller så hade det krävts att den pågick under en längre tidsperiod, säger Marian Papp.

DE 44 DELTAGANDE studenterna tränade yoga i grupp en gång i veckan och

genomförde därutöver ett pass på egen hand hemma med hjälp av en dvd-film. Träningsprogrammet – som pågick under totalt sex veckor – bestod

av olika sekvenser av den så kallade Solhålsningen. Men studenterna – som hade ett genomsnittligt Vo₂ max värde på 35 lyckades alltså inte höja sin konditionsnivå. Det gjorde inte heller den kontrollgrupp som uppmanades att ”träna som vanligt”. Deltagarnas kondition testades med det etablerade Cooper-testet. Träningen var emellertid inte bortkastad ändå, visar resultaten.

– Vi kan, i linje med tidigare forskning, slå fast att högintensiv yoga har en signifikant positiv effekt på blodfetterna, uttryckt i den så kallade HDL-LDL kvoten, säger Marian Papp. ■



Marian Papp, forskarstudent på Institutionen för Neurobiologi, Karolinska Institutet.



Kan man träna kondition med Yoga undrade en svensk forskargrupp.

Fortfarande papperskramare?

Vill du fortsätta att läsa om idrottsvetenskap och utvecklingsprojekt inom idrotten i pappersformat?

Du som prenumerant av Svensk Idrottsforskning erbjuds nu en årsprenumeration (6 nummer) av Idrott&Kunskap för endast 200 kronor.

Beställ din prenumeration genom att mejla till: prenumeration@idrottochkunskap.se. Ange kod "cif".

IDROTT&KUNSKAP

Prisad ridsportforskare

Hallå där, Susanna Hedenborg, professor i idrottshistoria vid Malmö högskola och grattis till Centralföreningen för idrottens främjandes stora forskarpris på 100 000 kronor.

– **TACK. TRADITIONELLT** har det ju varit en dominans av manliga pristagare inom fysiologi och medicin så det känns roligt att det humanistiskt-samhällsvetenskapliga fältet nu uppmärksammades. **Du får i första hand priset för din forskning om ridsport. Har du planerat att göra något speciellt för prissumman?**

– En tanke är att besöka National Sporting Library and Museum i Virginia som är ett specialbibliotek med inriktning mot ridsport och jakt. Där skulle jag gärna tillbringa ett par, tre månader med att plöja litteratur. Personligen har jag ett intresse för komparativa studier, exempelvis mellan länder. En sak som intresserar mig är vad olika politiska inriktningar har haft för betydelse för deltagandet inom ridsport. Hitintills har jag mest tittat på europeiska länder så det skulle också kunna vara ett tillfälle att titta lite närmare på ridsporten i USA.

Vad kan man säga om politikens inverkan på ridsporten i Europa?

– En skiljelinje går där mellan länder – som Storbritannien – där marknaden släpptes fri och andra, som Sverige, där staten tagit ett ansvar för sporten. I Sverige var kopplingen till armén länge stark,

egentligen ända fram till 1970-talet. Sverige har också inkluderat ridsporten i barn- och ungdomsidrotten.

Storbritannien har inte tagit något statligt ansvar för sporten men man har sin traditionella jaktkultur och en stor medel- och överklass där ridsporten alltid varit central.

– På elitnivå spelar klasstillhörighet fortfarande en roll i England. Men

numera är den också – precis som i övriga Västeuropa – en stor breddsport bland tjejer. Men det är först på senare år som den utvecklingen har skett. **Förra året vann du ett annat forskarpris, då från Sveriges idrottshistoriska förening. Där löd motiveringen att du utforskat ridsporten utifrån**



Susanna Hedenborg, professor i idrottshistoria vid Malmö högskola.

”...snart sagt alla upptänkliga synvinklar; sociala, ekonomiska, militära, tävlingsorienterade, genushistoriska.” Frågan nu måste bli – vad återstår egentligen att forska på inom området?

– Det handlar bland annat om att utöka de komparativa studierna ytterligare. Behovet av forskning inom ridsport är stort eftersom den i dag finns på alla möjliga håll i

världen. Tillsammans med Aage Radman planerar jag till exempel ett projekt med titeln ”Ridresan och skidresan”.

Vad är det ni tänker studera där?

– Idrottsturism är ett växande fenomen och där är ridresor ett exempel. Förr i tiden var det adelsmännen som åkte på sådana resor. I dag är det en helt annan grupp människor. Det har blivit en stor affärsbransch och vi är också

intresserade av att ta reda på mer om det här företagandet. Vad det är för typ av företag som ägnar sig åt detta.

Ridsporten växer som du har konstaterat i din forskning. Men vilka utmaningar står den inför enligt dig?

– I likhet med många idrotter så är en utmaning integration. Och då menar jag även integration när det gäller socioekonomiska grupper och jämställdhet. Ridsport anses ju av tradition vara en lite ”fin” idrott.

Och när det gäller jämställdheten så är det killarna som är i minoritet. Varför tror du att så få killar intresserar sig för ridsport?

– Där måste man fundera över vilka hindrande strukturer som finns. En sådan kan säkert vara att det sällan är lätt att komma in i en närmast enkönad verksamhet om man tillhör det kön som är i kraftig minoritet. Generellt är det nog lättare för killar att komma in i tjejmiljöer om vi talar om arbetsplatser. De kan ofta bli lite hyllade för det.

Men killar som börjar rida blir inte lika hyllade – eller?

– I stallet och i verksamheten så blir de säkert det. Men sedan är det inte lika säkert att dom blir det i skolan. ■

Ovan Helena Persson på hästen Bonzai H under Falsterbo Horse Show i år.

Studie av parasportares skador

Att undvika skador är kanske den enskilt viktigaste framgångsfaktorn för en tävlingsidrottare. Ett faktum som i hög grad även gäller för idrottare med funktionsnedsättning. För närvarande jobbar forskare vid Lunds universitet med en unik kartläggning av skador hos parasportare.

– **GENERELLT KAN** man säga att skadefrekvensen hos parasportare är på ungefär samma nivå som hos övriga idrottsutövare. Men jämför man de skaderegistreringar som genomförts i samband med OS och Paralympics så ser man att det framför allt är skadepanoramats som ser olika ut, säger Jan Lexell som är professor i rehabiliteringsmedicin vid Institutionen för hälsovetenskaper, Lunds universitet.

Lexell, som dessutom är läkare för den svenska paralympiska truppen till Rio, förklarar att funktionsnedsättningarna i sig ofta ligger bakom de idrottsrelaterade skadorna och sjuk-

domarna hos parasportare. Några exempel:

- Många rullstolsburna parasportare drabbas av överbelastningsskador. Armarna är en utsatt kroppsdel. Med tanke på att rullstolsburna anstränger armarna mycket i vardagen för att förflytta sig så kan den extra belastning som idrottandet utgör helt enkelt bli för mycket för armmuskulaturen.
- Personer med synnedsättning ramlar oftare och riskerar då traumaskador som exempelvis fotledsstukningar.
- Paras-

portare i rullstol är utsatta för trycksår.

- Urinvägsinfektioner är en risk för ryggmärgsskadade som behöver katetrar för att tömma urinblåsan. I Sverige är det sällan något problem eftersom engångskatetrar används. I länder där katetrarna återanvänds ökar dock infektionsrisken.

MEN SKADEREGISTRERINGARNA från Paralympics handlar trots allt om kartläggningar i skarpa tävlings-situationer och under en begränsad tidsperiod på cirka två veckor. Dokumentation om parasportares skadeproblematik i ett längre tidsperspektiv har länge saknats. Något som Jan Lexell och sjukgymnasten Kristina Fagher för ett par år sedan bestämde sig ändra på. En kart-

läggning av svenska parasportares idrottsrelaterade skador blev Kristina Faghers doktordoktorandprojekt. Det är i dag ett omfattande projekt med ett antal delstudier. Studiedesignen är till delar hämtad från fysioterapeuten Jenny Jacobssons avhandlingsarbete som handlade om överbelastningsskador hos svenska friidrottare på elitnivå. Och Jenny Jacobsson och hennes medarbetare är nu med i planeringen av projektet. I en av delstudierna har djupintervjuer genomförts med arton parasportare.

– Majoriteten uppfattade att deras funktionsnedsättning påverkar uppkomsten av idrottsskador, samt att många skador berodde på för mycket träning. >



Jan Lexell, professor i rehabiliteringsmedicin vid Lunds universitet.



Parasportare i rullstol drabbas lätt av trycksår. Ovan Gunilla Wallengren i finalen på 1500 m i Paralympics 2012.

Idrott och integration

De tyckte också att en idrottskada i hög grad påverkar dem i det dagliga livet. Eller som en av de intervjuade uttryckte det: ”Det är extremt opraktiskt att ha en funktionsnedsättning och dessutom drabbas av en idrottskada.”

– **DET FINNS** alltid ett stort fokus på att utveckla parasporten och under de senaste åren har intresset ökat för att även undersöka den här idrottsgruppens hälsa. Vi vet ju trots allt att all idrott också medför en ökad skaderisk, säger Kristina Fagher.

Skadeforskningen är, menar Jan Lexell, angelägen med tanke på att intresset för parasport fortsätter att öka, både i Sverige och internationellt. Paralympics är i dag världens näst största idrottsmästerskap med närmare 5 000 deltagare – att jämföra med sommar-OS där 10 000 aktiva deltar. Under Paralympics i London 2012 deltog 167 länder, en siffra som förväntas bli ännu högre i Rio 2016.

I Sverige har drygt 2 000 tävlingslicens i olika idrotter men det totala antalet utövare av parasport uppskattas vara mellan 25 000-30 000 utövare.

Det behövs idrottsverksamheter där tävlingsmomentet inte är prioriterat, menar forskarna Tomas Petterson och Katarina Schenker. I projektet *Gilla vatten* är syftet att träna bort den vattenrädsla som vissa barn lider av. Själva konceptet är utvecklat av en av Australiens främsta simmare någonsin och en amerikansk simmarcoach på världsnivå.

MINNS NI SHANE Gould, den lilla australiensiskan som alltid bar med sig sin kängurumaskot på OS-prispallarna? Shane Gould tog totalt fem OS-guld och är en ikon i landet. Tillsammans med en av USA:s främsta simmarcoacher, Milton Nelms, har hon utvecklat konceptet ”Brainswim” som kortfattat går ut på att om man först lär sig att gilla vatten kan man sedan lära sig att simma – snabbt också. De båda simlegendernas modell utgör grunden för projektet *Gilla vatten* som startades av SK Poseidon och Swedish Center for Aquatic Research i Lund. Det har finansierats med fyra miljoner kronor av Arvsfonden. Projektet kommer nu även att studeras av forskarna Tomas Peterson och Katarina Schenker.

– Det är ett projekt som blivit allt mer angeläget nu med tanke på de stora flyktingströmmarna. Samtidigt är det en verksamhet som

hamnar lite vid sidan om den traditionella idrottsrörelsen där fokus mer ligger på tävling och prestation, säger Katarina Schenker.

ETT ANNET PÅBÖRJAT projekt med i huvudsak sociala förtecken är *Projekt kring integration och gemenskap* där ett 50-tal unga tjejer träffas en gång i veckan för att spela inomhusfotboll.

– Till en början vände man sig till somaliska tjejer. Man besökte deras föräldrar och övertygade dem att deras döttrar skulle få vara med. Fokus ligger mer på det sociala än på det sportsliga. FIFA-reglerna kommer liksom i andra hand. Det spelas hög musik och man får inga straffrundor om man inte är där i tid. Man kommer när man känner för det. En regel är att den som har åkt den längsta sträckan med bussen också får spela mest.

Projektet, som nu studeras av Susanna Linnér vid Linné-

universitetet i Växjö är, menar Katarina Schenker, ytterligare ett exempel på en ny form av sociala entreprenörersanda som nu diskuteras flitigt bland samhällsvetenskapliga forskare.

– Det är ingen idrottsförening i traditionell bemärkelse. Det handlar

om en initiativrik ung tjej som tillsammans med en vaktmästare skapat förutsättningarna för verksamheten, säger Katarina Schenker. ■



Katarina Schenker, lektor vid Institutionen för idrottsvetenskap på Linnéuniversitetet.



Tomas Peterson, professor på enheten Idrottsvetenskap, Malmö högskola.



Simning kan vara ett bra verktyg i integration visar forskning.