idrottsforum.org/recensioner
IDROTTSVETENSKAP · LÄRARUTBILDNINGEN · MALMÖ HÖGSKOLA

Languages on this page: English Go for it!

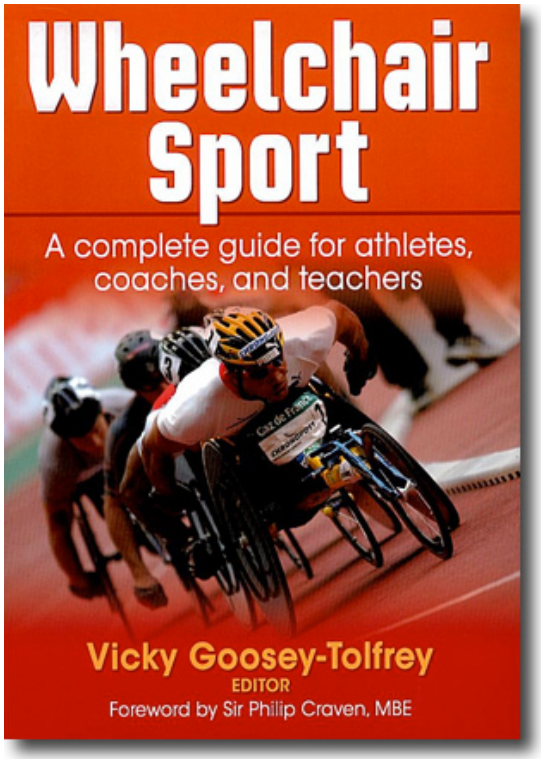
ISSN 1652–7224 ::: Publicerad den 30 mars 2011
Utskriftsvänlig pdf-fil
Läs mer om idrott och funktionshinder på idrottsforum.org
Läs mer om idrott och fysisk bildning på idrottsforum.org

Rullstolsidrottens rötter finns i Stoke Mandeville, England, där den tyske läkaren Luwig Guttmann byggde upp ett sjukhus för behandling av ryggradsskadade soldater under andra världskriget. Som ett led i rehabiliteringen initierade doktor Guttmann rullstolstävlingar som senare utvecklades till Stoke Mandeville Games i samband med OS i London 1948, och 1960 till Paralympics i Rom, då andra än krigsveteraner tilläts att tävla, dock fortfarande endast i rullstolsgrenar. Nutida sommar- och vinterparalympics innehåller en mängd olika grenar utöver rullstolsidrotterna. Utvecklingen inom rullstolsidrotten har varit remarkabel, med nya sporter, som inte enbart är anpassade traditionella idrottsgrenar, och ett ständigt växande antal utövare. Bakom tillväxten av rullstolsidrotten finns två huvudsakliga förklaringar, dels teknisk och materialutveckling när det gäller stolarna, och dels en emancipatorisk utveckling när det gäller funktionsnedsattas faktiska position i samhället och deras självbild. Här är det långt att färdas ännu, och man kan nog förvänta sig ytterligare tillväxt av rullstolsidrotten. I takt med att sporten utvecklas så utvecklas teori och teknik kring utövandet och tävlandet, och som vanligt tar detta sig bland annat bokliga uttryck. Förra året kom en ny, och som det skulle visa sig, riktigt bra bok i ämnet, antologin *Wheelchair Sport: A Complete Guide for Athletes, Coaches, and Teachers* sammanställd av Vicky Goosey-Tolfrey (Human Kinetics). Vi bad Oskar Krantz om ett omdöme, och i sin fylliga och kompetenta recension redovisar han bokens huvuddrag och konstaterar att den utgör en synnerligen högkvalitativ resurs för alla som på något sätt är involverad i eller intresserad av rullstolsidrott.

En mycket god introduktion till rullstolsidrotten

Oskar Krantz
Hälsa & Samhälle, Malmö högskola

Vicky Goosey-Tolfrey (red)
Wheelchair Sport: A Complete Guide for Athletes, Coaches, and Teachers
211 sidor, hft., ill.
Champaign, IL: Human Kinetics 2010
ISBN 978-0-7360-8676-9



Inledning

Denna bok är enligt baksidestexten avsedd som en "*resource for wheelchair athletes, coaches, teachers, and practitioners involved with wheelchair sports*", vilket är en beskrivning som endast delvis är med verkligheten överensstämmande – det är nämligen inte vilken resurs som helst, utan en synnerligen högkvalitativ sådan. Inte minst baseras detta påstående på att ett brett spektrum av aspekter på rullstolsidrott tas upp, såväl generella sådana, som mer i detalj avseende rullstolsbasket, rullstolskörning (friidrott), rullstolsrugby, rullstolstennis och handcykling.

Bokens redaktör, Vicky Goosey-Tolfrey, doktorerade 1999 i Sport science på Manchester Metropolitan University, och är för närvarande lektor i träningsfysiologi, och föreståndare för Peter Harrison Centre for Disability Sport, vid Loughborough University, Leicestershire, UK. Det är alltså en teoretiskt väl bevandrad person som

fungerat som redaktör.

Bokens disposition

Goosey-Tolfreys antologi består av två delar, vardera med flera kapitel. Bokens första del, betitlad ”*Understanding wheelchair sport*”, tar upp grundläggande aspekter av rullstolsidrottande. Ett inledande kapitel ger en introduktion till ämnet, där några grundläggande (ibland lite väl grundläggande) aspekter av funktionsnedsättningar resulterande i hjulbenthet diskuteras. Syftet är att bygga en gemensam grund för anknytande resonemang, och därmed finns fog för detta upplägg. Frågor kring klassificering av idrottare kan dock behöva repeteras både en och två gånger eftersom det är ett klassificeringssystem som inte är helt enkelt att begripa sig på. Det är dock ett system som i jämförelse med till exempel simningens, där personer med fysiska funktionsnedsättningar återfinns i tio olika klasser för vardera de tre simsätten, framstår som både översiktligt och logiskt.

Nästa kapitel ägnas åt vad som kan benämnas allmän rullstolslära, dvs. helt enkelt hur olika typer av rullstolar fungerar, och hur de på bästa sätt kan konfigureras för att passa så bra som möjligt för användaren. Olika idrotter och olika användare ställer helt olika krav på rullstolen som redskap, och ju fler av dessa parametrar som kan tas hänsyn till, desto mer av användarens utgående kraft kan utnyttjas på avsett sätt. Därefter följer en genomgång av olika fysiologiska aspekter av rullstolsträning, till exempel vad olika typer av träningsinriktningar får för effekter, och hur målet med träningen skall styra val av träningsmetod, osv. Sedan kommer ett mer specifikt träningsinriktat kapitel angående såväl styrke- som konditionsträning för rullstolskörning. Olika idrottsgrenar ställer olika krav, ett faktum som den allmänna nybörjaridrotten länge insett, men som först under senare decennier blivit erkänt inom rullstolsidrotten. Kapitlet tar upp just denna, och anknytande, aspekter, och belyser på ett introducerande, men ändå heltäckande, sätt dessa delar. Skall någon kritik framföras är det att denna centrala del av boken gärna fått vara något mer omfattande, men samtidigt är boken en introduktionsbok, vilket gör att kritiken delvis faller.

Det därpå följande kapitlet behandlar kostfrågor och näringsaspekter, och har underrubriker som till exempel ”*Eating to train*”, och ”*Eating to win*”, vilka tillsammans med övriga stycken ger en god introduktion till hur näringsfrågor kan hanteras, och hur dessa frågor skiljer sig, respektive inte skiljer sig, från den allmänna nybörjaridrottens krav i jämförelse med rullstolsträningens. Kapitlet innehåller även en sammanställning av resurser för djupare förkovran, där såväl internetbaserade som andra resurser listas.

” Olika idrottsgrenar ställer olika krav, ett faktum som den allmänna nybörjaridrotten länge insett, men som först under senare decennier blivit erkänt inom rullstolsidrotten.

Nästkommande kapitel tar upp en för många idrottare vanligt återkommande sysselsättning, nämligen resandet mellan träning, tävling, och annat – såväl inom, som utom, landet. För en person som är kvalificerad för rullstolsidrott kan många gånger resandet vara problematiskt på grund av dess diskriminerande uppläggning, till exempel utestängande konstruktioner av bussar, tåg, flyg, och färjor. Att omgivningens utformning diskriminerar personer med funktionsnedsättningar är en aspekt att ta med i beräkningarna för den aspirerande rullstolsidrottaren, om nu denna/denne skulle råka vara ovetande därom, men i boken finns en hel del goda råd och allmänna tips som gör att det blir något enklare att förbereda sig för vad som komma skall.

Bokens första del avslutas sedan med en kortare introduktion till psykologiska aspekter av rullstolsidrott. Det behandlas såväl grundläggande aspekter, som till exempel vikten att engagera sig i idrott för personer med funktionsnedsättningar, som mer djupgående tävlingspsykologiska aspekter. Referenslistan till detta kapitel kan rekommenderas för vidare studier i ämnet.

Bokens andra del tar upp, i tur och ordning, rullstolsbasket, rullstolskörning (friidrott), rullstolsrugby, rullstolstennis och handcykling. Även om dispositionen skiljer sig mellan de olika kapitlen, kan ändå ett mönster skönjas, där stolens (handcykelns) konstruktion och individuella justeringar ges en introduktion. Kraven skiljer sig naturligtvis mellan idrotterna. De grenspecifika regler som finns har naturligtvis inflytande på stolens (handcykelns) konstruktion och utformning, till exempel att eftersom tacklingar och fasthållningar (stol mot stol) är tillåtna i rugby behöver rugbystolar vara mer stryktåliga än till exempel basketstolar, där varje kontakt i princip är förbjuden och resulterar i foul. En friidrottsstol ser helt annorlunda ut än en standardstol, både vad avser sittställning (hopkrupen) och konstruktion (två drivhjul bak och ett styrande mindre hjul fram). I princip är en friidrottsstol konstruerad som en cykel fram och en rullstol bak. Styrning sker med ett fjäderbelastat styre som automatiskt går tillbaka till mittposition då man släpper det. Därtill kommer en så kallad kompensator, ett slags på förhand inställd styrmekanism som idrottaren slår till vid ingången till en kurva, och slår tillbaka vid utgången av kurvan. Bromsning sker med en handbroms med verkan på framhjulet, och handtaget placerat på styret. Den bakre delen av tävlingsrullstolen består i princip av en sits och en bakaxel, där hjulen, oftast större i diameter och med smalare däck än på vanliga rullstolar, sitter monterade. Drivringarna är ofta mindre och körtekniken annorlunda eftersom idrottaren mer eller mindre boxar snett nedåt på drivringen för att kunna uppnå största kraft framåt utan att bromsa rullstolen vid utgången av varje tag. Drivringen greppas därmed aldrig, också på grund av att handskarna helt sluter handen. Delen som träffar drivringen är ofta klädd i tjockt gummi för högsta friktion.

Handcykling fungerar ungefär som vanlig cykling, med den skillnaden att tramporna är utbytta mot handtag på vevarmar som riktas åt samma håll (dvs inte motsatt som på en cykel där den ena trampan går upp när den andra går ner). Idrottaren sitter ner, halvligger, eller sitter hopkrupen på liknande sätt som i friidrott. Handcykeln har tre hjul (ett drivhjul fram och två vanliga hjul bak) och ofta uppemot 27 eller fler växlar. Cykeln måste ha minst två av varandra oberoende bromssystem. I princip kan en handcykel beskrivas som en friidrottsstol baktill, dock utan drivringar på hjulen, och en framdel bestående av en bakdel från en vanlig tvåhjulig cykel monterad upp och ner och bak och fram framtill, så att lagerhuset för tramporna pekar uppåt, och bakhjulet blivit det styrande framhjulet. Relativt höga hastigheter uppnås, inte minst på grund av att utväxlingen kan förändras. Största taktiska skillnaden gentemot bencykling är att den som kör måste vara mer uppmärksam på att växla i rätt tid, eftersom missade växlingar tar längre tid att hämta igen på grund av att armmuskler av någon anledning generellt sett har mindre kraft än benmuskler.

Rullstolsbasket är en snabb och ofta spektakulär gren som ställer höga krav på taktiskt tänkande hos utövaren. Reglerna skiljer sig inte så mycket från ståbasketen, till exempel finns en tvåtagsregel på samma sätt som en tvåstegsregel, och foul mm fungerar likadant. (Vanliga missuppfattningar är att korgarna sitter längre ner, och att planen är mindre än en standardplan för ståbasket. Så är alltså inte fallet.) Det taktiska inslaget handlar om att positionera sig i förhållande till motståndaren så att man blockerar dennes möjligheter att komma förbi (i försvar), och i anfall att positionera sig så att bollen gör jobbet, dvs. snabbt och effektivt passningsspel. Snabba kontringar på returer tillhör vanligheterna. Reglerna för några år sedan ändrades, så att 30-sekundersregeln blev 24 sekunder, och att matcher numera går i fyra quarters istället för som tidigare två halvlekar. Detta har gjort att spelet blivit ännu snabbare än tidigare.

Rugby utvecklades från början som en idrott för personer med högre spinalskador och liknande (vilket ges en översiktlig beskrivning i bokens introduktionskapitel), i syfte att erbjuda en idrott för rullstolsanvändare med mer eller mindre begränsad hand/armfunktion. Spelet avgörs genom att med kontroll ta med bollen (en volleyboll) in över motståndarlagets mållinje. Framför mållinjen finns en målgård lika bred som mållinjen, och inom detta område får spelaren endast uppehålla sig i högst tio sekunder. Motsvarande tid för straffområdet i basket är tre sekunder, en skillnad som belyser sportens ursprung såsom avsedd för personer med mer omfattande funktionsnedsättningar än i basket. Inledningsvis gick rugbyn i USA under namnet ”murderball”, vilket till viss del illustrerar vad det handlar om – krascher och tacklingar är vanligt förekommande.

Rullstolstennis är en gren som spelas utifrån i princip samma regler som i gångartennis, med den skillnaden att bollen får studsa två gånger före tillslag, i jämförelse med en gång i gångartennis. Utvecklingen har dock gått därhän att det blir vanligare och vanligare att inte utnyttja denna möjlighet eftersom tekniken (såväl stols-, som spel-) utvecklats under senare år och spelet blivit allt snabbare. Tricket är att som spelare ständigt hålla sig i rörelse, och att försöka förutsäga på ett ungefär hur motspelaren kommer att slå bollen. Tennisrullstolen är den av de stolar (som beskrivs i boken) som har störst cambervinkel, dvs. att bakhjulen på grund av en vinklad bakaxel lutar med överdelen inåt, vilket ger högre stabilitet rakt fram, och högre hastighet i svängar. I tennis kan det handla om uppemot 18-20 grader. Basket och rugby ligger ofta på 14-16 grader, och friidrott ännu mindre.

Avslutande funderingar

Detta är en bra bok på så sätt att den fyller en lucka för en bred grupp av läsare. Det kan handla om utbildningar för arbetsterapeuter och sjukgymnaster, idrottslärare och olika typer av idrottskonsulenter, dvs. helt enkelt alla som behöver kunskaper om idrott. Genom att boken innehåller en hel del taktiska finesser kring de olika idrotterna kan den även tjäna som en introduktionsbok för blivande idrottare som söker mer information om vad som finns och hur de olika idrotterna fungerar. Helt enkelt: Boken är en god introduktion i ämnet rullstolsidrott.

Skall några kritiska synpunkter ges, handla det om att det i vissa lägen syns något för väl att det handlar om en antologi. Detta gäller i bokens första del där en del upprepningar förkommer. För bokens andra del kan jag möjligen efterlysa att de olika kapitelförfattarna haft en gemensam mall med underrubriker för att öka överskådligheten och underlätta jämförelser. Men, på det hela taget handlar detta inte om någon tyngre kritik – enbart tankar kring hur en redan god översikt kan göras ännu bättre.

© Oskar Krantz 2011.

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

www.idrottsforum.org | Redaktör Kjell E. Eriksson | Ansvarig utgivare Aage Radmann