

Idrætsfagets metoder i større opgaver og projekter

Af Lars Bo Kristensen, Egaa Gymnasium og Malte Troid Kirkegaard, Aarhus Katedralskole

Idræt er et tværgående fag, som faktisk ikke hører til i et konkret hovedområde. Det arbejder på tværs og rundt i flere fag og hovedområder - samtidigt med, at det er et fag med en tydelig praktisk dimension. Når du inddrager idræt i større opgaver eller projekter, vil du derfor ofte møde arbejdsmetoder fra andre fag. Men også helt specielt den *praktiske metode* - hvor kroppen bruges og denne aktivitet analyseres. Vi kan således tale om *teoretiske* og *praktiske* metoder i idræt.

Du har sikkert arbejdet med metoder i hverdagens idrætstimer, selvom du ikke har været helt bevist om det. For faktisk er metoder bare en fremgangsmåde - en fremgangsmåde, som du bruger til at finde svar på spørgsmål eller opnå ny viden. Det er naturligt, at der er mest tid til at arbejde i dybden med de faglige metoder i Idræt på B niveau, men det er vigtigt at understrege, at vi også på idræt C arbejder med (de) forskellige faglige metoder.

I gymnasiet arbejder vi med 3 hovedområder. Samfundsvidenskab, naturvidenskab og humaniora. Det er hovedområdernes metoder, vi støtter os til og anvender i den teoretiske tilgang til idræt. De praktiske metoder tager derimod direkte udgangspunkt i bevægelse eller træning. Derfor betegnes disse også som idrætsfagets *egne* metoder. Og selvom de ikke altid er velbeskrevet i litteraturen, er praktiske metoder meget anvendelige i forbindelse med større opgaver og projekter, hvor Idræt indgår.

På de næste sider finder du en generel beskrivelse, af de metoder, som idrætten bruger fra andre hovedområder, samt eksempler på, hvordan du har set dem i idrætsundervisningen. Dernæst kommer eksempler på praktiske metoder. Når du bruger dokumentet i din undersøgelse i forbindelse med et projekt eller en større opgave, skal du selvfølgelig udvælge de metoder eller den metode, som du konkret skal bruge.

Det svære valg

De forskellige faglige metoder kan supplere hinanden i opgaver eller projekter. Det er dog meget vigtigt, at du husker på, at det er *problemstillingen*, der styrer valget af metode og ikke tilfældigheder. Så du skal træffe et valg. Der er sjældent kun en vej at gå, da du er på vej ud ad en ukendt vej. Beslutningsprocessen kan være svær, men det er en god ide, at søge inspiration i de måder, du allerede har arbejdet på i idrætsundervisningen. Her har du sikkert allerede set en del af metoderne i spil, og hvordan de inddrages og bruges i den konkrete problemstilling du sidder med.

Det er også vigtigt, at du bliver bevist om, *hvordan* og *hvor* du bruger metoderne i din undersøgelse eller dit projekt, så du viser en tydelig bevidsthed om *hvad* metoderne kan og ikke mindst hvad de *ikke kan*. Det vil afhænge af den konkrete opgave eller det konkrete projekt, hvor meget du skal uddybe disse dele.

Slutteligt skal du ligeledes være bevist om, hvilken *rolle* idrætsfaget spiller i din undersøgelse. Er idræt et nødvendigt fag i din undersøgelse, eller kan andre fag bruges i stedet?

Den humanistiske metode i idræt

I den humanvidenskabelige tradition er fokus på mennesket som et *subjekt*, med bevidste hensigter og en fri vilje. Formålet er at søge efter det særlige ved det enkelte individ (motiver, hensigter, mening). Humanistisk metode bygger både på det at *fortolke* disse fund (hermeneutikken), men det omhandler også det at *beskrive* de mange forskellige oplevelser, man som menneske kan have (fænomenologien). I dette felt ligger de to oplagte tilgange fra idrætsfaget, nemlig *idrætspsykologien*, som har fokus på mennesket som *udøver* i forskellige idræts- og sportsformer, samt *idrætshistorien*, der med arbejder sociologisk med fortiden. Ud over metoderne nedenfor, vil det også i den humanistiske tilgang være interessant at beskæftige sig med "oplevelsesbeskrivelser" fra afsnittet om de praktiske metoder.

Område	Metoder	Eksempel fra idrætsundervisningen
Idræts-historie	<p>kildekritik er en analysemodel, der anvendes på historiske problemstillinger, og som har til formål at opnå en så pålidelig viden om <i>fortiden</i> som muligt. Til dette arbejde opstilles en række spørgsmål, som ved besvarelse ved en pålidelig beskrivelse og analyse af den konkrete historiske problemstilling.</p> <p>Eksempler på disse spørgsmål kunne være: Hvilken type kilde er det? Hvem er kildens afsender? Hvem er kildens modtager? Hvornår kan kilden dateres? Hvorfor er den blevet skrevet? Hvad står der i den? Har kilden en hensigt?</p> <p>Det vil være naturligt at sammenkode kildekritik med nogle af metoderne, nævnt under det samfundsfaglige hovedområde</p>	<p>Et eksempel på hvor, du kan se anvendelsen af kildekritik, er i undersøgelsen af indførelsen af den såkaldte tyske og svenske gymnastik i Danmark.</p> <p>Her kan analyseres billeder og kilder fra samtiden, med fokus på hvordan de forskellige gymnastiske retninger eller idrætsmæssige tendenser kommer til udtryk, hvem afsenderne af de forskellige kilder var, og hvilket formål de havde.</p> <p>Samtidigt kan du ligeledes betragte sammenhængen mellem samfundstendenser, og den konkret fremstillede kropskulturer.</p>
Idræts-psykologi	<p>Psykologi er tværfakultær, og bruger flere metoder. Specielt brugt er dog den kvalitative metode. Det kvalitative kommer til udtryk gennem en undersøgelse af mennesket som havende både <i>bevidste og ubevidste hensigter</i>, hvor vi undersøger de <i>intentioner og motiver</i>, som ligger bag menneskets adfærd.</p> <p>I idrætspsykologi kan man således undersøge udøverens tanker, følelser, handlinger og kropslige oplevelser i forbindelse med idræt. Det kan f.eks. gøres gennem interviews eller observationer</p> <p>Det vil være naturligt at tale om casestudier, hvor man inddrager enkelte tekst- og videocases om konkrete idrætsudøvere, der fortæller eller gennemfører en praksis. Det centrale ved casestudie er en meget dybdegående undersøgelse af et fænomen, som kan bruges til at skaffe sig viden om generelle forhold.</p>	<p>Idrætspsykologi oplever du ofte i undervisningen.</p> <p>Det kan være i forbindelse med <i>målsætninger</i> i træningsprojektet - hvordan sætter du et mål, der motiverer og udfordrer. Og hvordan når du dem?</p> <p>Du kan også arbejde med holdets præstation i holdidrætter, hvor succesen er stærkt afhængig af samarbejdet. Her arbejder man blandt andet med <i>kohæsiionsmodeller og roller</i>.</p> <p>Eller når du arbejder med konkurrence elementer i individuelle idrætter. Hvordan opnår du det rette <i>spændingsniveau</i> eller hvordan oplever du <i>flow</i>?</p> <p>Hvis du selv skal indsamle viden, kommer dette gennem observation, spørgeskemaer eller interviews</p> <p>Casestudie kan være et interview af en eliteidrætsudøver, der beskriver oplevelsen af <i>flow</i> i et afgørende præstationsmoment, eller <i>præstationsangst</i> i samme situation - hvilke generelle tendenser kan udledes af dette interview?</p>

Den samfundsvidenskabelige metode i idræt

Samfundsvidenskabernes empiri eller erfaringsgrundlag er lidt forenklet de mange *strukturer og elementer*, som menneskelige fællesskaber og sammenhænge består af. I modsætning til idrættshistorien, handler det her om *nutidshistorie*. Vi har fokus på at indsamle *empirisk data*, der kan anvendes til belysning af det konkrete emne i den tid, vi lever i.

Indsamlingen kan have mange former: Interview, statistisk materiale, observation, eksperimenter, indholdsanalyse af tekster. Vi arbejder kvantitativt, kvalitativt eller komparativt.

Det vil være naturligt, at der i diskursanalyser og komparative analyser også inddrages kildekritik (se "humanistiske metoder")

Område	Metode	Eksempel fra idrætsundervisningen
Den kvantitative tilgang	<p>Den kvantitative metode tager udgangspunkt i <i>mængder og størrelser</i>, der er udtrykt ved tal, og som helt konkret kan optælles eller vejes.</p> <p>I den kvantitative metode fokuserer man på at undersøge <i>sammenhænge</i>. Man forsøger at klarlægge, hvorvidt en ting påvirker en anden ting og taler her om en baggrundsvariabel og en responsvariabel, eller en uafhængig og afhængig variabel.</p> <p>Den kvantitative metode betegnes som en metode, der arbejder i <i>bredden</i>, da den inddrager større mængder af informationer (datasæt), som der kan laves statistisk analyse på.</p> <p>Spørgeskemaundersøgelser er en meget udbredt måde, hvorfra man kan få mange informationer til en kvantitativ undersøgelse.</p>	<p>I idrætsundervisningen oplever du tit <i>resultaterne</i> af kvantitative undersøgelser. Eksempelvis fra Idrættens Analyseinstitut (Idan) eller Surveybanken. Her kan du eksempelvis erfare gennem tabeller, tal og grafer, hvordan danskernes motionsvaner har ændret sig over de sidste 40 år. Undersøgelserne består af spørgeskemaundersøgelser, som producerer data, der kan analyseres.</p> <p>Du kan selv producere spørgeskemaer, der undersøger lignende sammenhænge.</p> <p>Mere overordnet kan du også i undervisningen have diskuteret, hvordan undersøgelsen af danskernes motionsvaner er blevet til. Hvor mange personer har deltaget i undersøgelsen? Hvilke spørgsmål har man stillet? Hvordan kommer man frem til de forskellige figurer og resultater?</p>
Den kvalitative tilgang	<p>De kvalitative metoder arbejder med størrelser, der ikke kan tælles, eller vejes. Den kaldes ofte for den <i>indlevende sociologi</i>, da vi beskæftiger os med holdninger. Her handler det ikke om sammenligning, men om <i>indlevelse</i>, hvor vi ønsker at nå frem til svar på spørgsmål eller problemstillinger. Metoden arbejder i dybden, i stedet for i bredden, da den tager udgangspunkt i færre, men dybdegående interviews eller observationer.</p> <p>Selvom metoden ikke anvender konkret statistik, bearbejdes data efterfølgende systematisk, så man kan belyse de valgte problemstillinger. Dette gøres vha. <i>fortolkning</i> af svarene, og dermed bliver den kvalitative metode en subjektiv metode, som kan sidestilles med den humanistiske metode.</p>	<p>Mange af de artikler vi bruger i teori-undervisningen i idræt bygger på kvalitativ metode. Det kan også være citater fra idrætsudøvere og forskere.</p> <p>Et konkret eksempel, kan være interviews af eliteidrætsudøvere, hvor man forsøger at afdække, hvad der kræves for at komme i verdenseliten i en sportsgren. Eller observationer af samme person i en træningssession.</p> <p>Har du ikke selv lavet interviews, så kan man prøve at finde ud af, hvad grundlaget for data-indsamlingen har været, for at kunne vurdere metoden: hvad har interview-spørgsmål været og hvordan ser interview protokollen ud?</p>

	<p>Observationer er et eksempel på en kvalitativ metode, hvor man iagttager, det man kan se med det blotte øje eller med instrumenter.</p> <p>Interview er et andet eksempel, hvor man laver en struktureret samtale med prædefinerede roller, med henblik på at indhente faktuelle oplysninger og citater til at løse et givent problem.</p>	
Den komparative tilgang	<p>Den komparative metode arbejder med systematisk sammenligning af forskellige analyser, cases, statistikker, tekster, lovforslag, etc.</p> <p>Målet er at kunne udtale sig om ligheder og forskelle mellem de dele, vi betragter. Man forsøger at øge forståelsen for et fænomen gennem sammenligning og der kan både anvendes kvantitative og kvalitative data.</p> <p>Den komparative metode kommer ofte i spil, når det ikke er muligt at lave en undersøgelse selv, eller der ikke er et tilstrækkeligt antal tekster eller statistikker til rådighed til at lave en egentlig selvstændig, statistisk analyse.</p>	<p>I idrætsundervisningen laver vi ofte komparative analyser. Et konkret eksempel kan være en sammenligning mellem forskellige retninger i parkour-miljøet; den oprindelige parkour med fokus på effektiv bevægelse fra A til B - over for den nyere Urban tricking, hvor flips og udtryk spiller en stor rolle. Her ville man kunne bruge kvalitative observationer af stilarterne, for at kunne danne sig en samlet beskrivelse af grupperne.</p> <p>Et andet eksempel er sammenligning af, hvordan voksnes idrætsaktivitet har ændret sig fra holdspil til individuelle idrætter fra 2007 - 2011. Her vil man bruge kvantitativt datamateriale fra eksempelvis Idrættens Analyseinstitut (Idan)</p>
Diskurser	<p>Diskurs er et begreb, der betegner den måde, vi taler om og forstår verden på. <i>Diskurser</i> kan derfor forstås som en sproglig forståelse af et fænomen, et begreb eller en begivenhed.</p> <p>Når du laver en metodisk <i>diskursanalyse</i>, arbejder du <i>kildekritisk</i> og undersøger <i>sprogbrugen</i> i kilderne. Du skal altså undersøge <i>hvad</i> der tales om, og <i>hvordan</i> der tales om det. Du vil typisk have fokus på brugen af bestemte ord, vendinger og begreber, samtidigt med at man undersøger begrebers positive eller negative ladning.</p> <p>Det primære mål med en diskursanalyse er således, at finde ud af hvilken opfattelse af virkeligheden der er den dominerende, og hvordan de forskellige opfattelser, man undersøger, kæmper om at blive den dominerende.</p>	<p>Du møder blandt andet diskurser og diskursanalyser i idrætsundervisningen, når du arbejder med sundhedsbegrebet.</p> <p>Her kan en diskurs være biomedicinsk og tage udgangspunkt i, at sundhed er fravær af sygdom. <i>Sygdomsbehandling</i> er derfor vejen frem til at blive sund.</p> <p>En anden diskurs kan være mere helhedsorienteret og ikke bare forholde sig til "fravær af sygdom. Her er WHO's definition et godt eksempel:</p> <p><i>"Sundhed er et fuldstændigt stadium af fysisk, mentalt og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom og svaghed"</i> (WHO, 1947).</p>

Den naturvidenskabelige metode i idræt

<p>Naturvidenskab er viden om hvordan vores verden hænger sammen. Herunder hvordan den menneskelige krop fungerer i hvile og arbejde. For at undersøge dette, bruger vi den naturvidenskabelige metode, som tager udgangspunkt i <i>objektivitet og logik</i> og verifikation eller falsifikation af en teori. Det helt centrale i den naturvidenskabelige tilgang er <i>eksperimentet</i>, som netop skal bruges til at verificere eller fremsætte en teori, der er almen gyldig. I den naturvidenskabelige tilgang er man meget opmærksom på variabelkontrol - hvad undersøger vi, og hvilken virkning har det?</p>		
Område	Beskrivelse	Eksempel fra idrætsundervisningen
Den induktive tilgang	<p>I den induktive metode tager vi udgangspunkt i observationer og eksperimenter (specialtilfælde) og konkluderer noget generelt på denne baggrund. Du slutter fra "nogle" til "alle". Det gøres i praksis ved, at man tager udgangspunkt i eksperimenter. Fremkommer den samme sammenhæng her tilstrækkelig mange gange, vælger vi at ophæve den erfarede sammenhæng til en teori.</p> <p>Dette princip kaldes for induktionsprincippet: Vi går fra observationer til teori, og det er faktisk det modsatte af den deduktive metode</p>	<p>Det er ikke sandsynligt, at du har fremsat og testet (helt) nye videnskabelige teorier i idrætsundervisningen. Men måske har du og din klasse i træningsprojektet erfaret, at det er en god ide at træne med høj arbejdsbelastning, fordi man via et træningsforløb opnår store forbedringer i konditionen på denne måde? Det er en konkret induktiv tilgang til eksperimenter - nemlig jeres træning.</p> <p>Meget teori er opstået via den induktive metode, så det er en ganske vigtig metode. Et eksempel, som du kender fra idrætsundervisningen, er de oversættelsestabeller du bruger, når du får et kondital ud af fra en løbedistance i en Coopertest. De er opstået ud fra en induktiv tilgang i 1968 af en major ved den amerikanske hær, Major K H Cooper.</p>
Hypotetisk deduktiv tilgang	<p>Den hypotetisk-deduktive metode tager udgangspunkt i fremsættelse af en teori. Fra denne teori udledes konsekvenser, der sammenholdes med observationer fra eksperimenter (efterprøvninger). Hvis de forudsagte konsekvenser holder stik i eksperimenterne, antages teorien at være sand på det eksisterende grundlag. Ellers forkastes teorien.</p> <p>Vi slutter her fra <i>helheden</i> til <i>delen</i>. Du prøver at påvise en forventet sammenhæng mellem årsag og virkning med et kontrolleret eksperiment.</p>	<p>I idrætsundervisningen eksperimenter du flere steder med teorier. Det er ofte i arbejdsfysiologien, der her er på spil.</p> <p>Det kan være, at du i volleyball undervisningen har arbejdet med et indhop ved afsæt til smash. Eller du i motionsrummet mærker, at du har flere kræfter, nu du arbejder excentrisk med vægttræning.</p> <p>Disse erfaringer er eksperimenter, der støtter op om teorier om musklens egenskaber. Hvordan de virker i praksis.</p> <p>Mange af de forskningsresultater, som vi henviser til i teori-undervisningen, er fremkommet via den hypotetisk-deduktive metode vha. kontrollerede forsøg i laboratorier med særskilte muskelfibre eller forsøgsdyr</p>
Tværsnits- og longitudinelle undersøgelser	<p>Den naturvidenskabelige undersøgelse kan benytte sig af to metoder, når man arbejder med træningsfysiologien og dennes elementer.</p> <p>Tværsnitsundersøgelser og longitudinelle undersøgelser, som er overlap mellem de teoretiske og praktiske metoder. En longitudinel undersøgelse, er en undersøgelse der med udgangspunkt i en hypotese, gennemføres over et længere</p>	<p>Longitudinelle undersøgelser kaldes træningsstudier og dem kender du fra idrætsundervisningen i form af træningsprojektet. Det skal blot generaliseres til flere personer og over længere tid</p> <p>Et andet eksempel kan være at undersøge, hvor effektiv 10-20-30 metoden egentlig er?</p> <p>Det kan gøres ved at lade to grupper træne i 10 uger, hvor du laver målinger før og efter forløbet. Sammenligner du med grupper, der ikke har</p>

	<p>tidsinterval, hvori der arbejdes med et konkret træningsprogram eller lignende (en intervention). Efter perioden undersøges ændringer i forhold til starten - om hypotesen holder - gerne med statistiske analyser.</p> <p>Tværsnitsundersøgelser tager udgangspunkt i to vidt forskellige grupper og tester dem for de parametre - hypoteser - man ønsker at undersøge. Det er et komparativt øjebliksbillede af to forskellige grupper</p> <p>En meget udbredt tilgang er RCT undersøgelser (Randomized Controlled Trial), hvor man kombinerer de longitudinelle undersøgelser med inddragelse af såkaldte kontrolgrupper, der ikke udsættes for træningsprogrammet. Hensigten er at vurdere effekten af en bestemt behandling ud fra foruddefinerede objektive kriterier.</p>	<p>trænet på samme måde kan man tale om (simple) former for RCT undersøgelser.</p> <p>Tværsnitsundersøgelser kaldes tværsnitsstudier og i idrætsundervisningen kan du eksempelvis have undersøgt om 1g'ere er i bedre form end 3g'ere, når skoleåret slutter? Det kan gøres ved at begge årgange laver løbetest, og resultaterne sammenlignes med statistiske redskaber.</p> <p>Undersøgelserne er ofte motiveret af sociologiske eller andre overvejelser fra teoriundervisningen, hvor hypoteserne er opstillet og forklaringerne på resultaterne findes. Eksempelvis om unge stopper med at motionere, når de går i gymnasiet?</p>
--	--	---

Den praktiske metode i idræt

De praktiske metoder er en samling af forskellige metoder, som kan betegnes som idrættens "egne metoder". Her er det i høj grad bevægelsen, øvelsen, det praktiske, der er i centrum. Metoderne overlapper ofte hinanden og inddrager også teoretiske metoder fra afsnittene før, men de tager udgangspunkt i praksis.

Område	Metode	Eksempel fra idrætsundervisningen
Bevægelsesanalyser	<p>En bevægelsesanalyse er en metode, der analyser bestemte bevægelser i idræt. Det kan være både en æstetisk analyse (se nedenfor), eller en analyse af bestemte sekvenser i en disciplin; hvilke muskler, led, kontraktionsformer og tekniske dele er i spil?</p> <p>Bevægelsesanalyser kan kobles sammen med teoretisk viden fra <i>anatomi og bevægelseslære</i>, eller det bredere emne, <i>biomekanik</i></p> <p>Du vil ofte anvende videoptagelser til bevægelsesanalyser. At lave anvendelige videoptagelser kræver ofte vigtige overvejelser, og denne tekniske del af bevægelsesanalysen er derfor også vigtig.</p>	<p>Du arbejder ofte med bevægelsesanalyser i idræt. Det kan være en analyse af et spydkast eller en håndstand, hvor du betragter eller filmer en makker fra siden og analyserer, hvilke dele der mestres og hvilke der ikke gør.</p> <p>Analysen bruges til at diskutere det optimale kast eller håndstand i sammenhæng med arbejdskravsanalyse og træningsøvelser/programmer. Hvilke aspekter skal der arbejdes med? Og hvordan?</p> <p>Bevægelsesanalyser vil ofte være komparative, da du sammenligner med andres udførelser. Måske en ekspert?</p>
Træningstilstand og træningsplanlægning	<p>I arbejdskravsanalyser er målet at beskrive en bestemt disciplins fysiske, mentale, tekniske og taktiske krav. Altså hvad der kræves, for at lykkes med disciplinen eller momentet. Det skal vurderes, hvilke krav der er væsentligst og hvorfor?</p> <p>I kapacitetsanalyser vurderer du en idrætsudøvers kapacitet - altså udøverens nuværende niveau og potentiale. Det kan gøres ud fra tests, videoklip mv.</p> <p>Kapacitetsanalyser og arbejdskravsanalyser er tæt forbundet med træningsprogrammer og træningsplanlægning, målrettet den individuelle udøver.</p> <p>Træningsplanlægning er en metode, der arbejder ud fra den viden du erfarer dig fra teori og andre af de praktiske metoder. Du udformer et træningsprogram, en træningsøvelse, som skabes på baggrund af en analyse og diskussion af arbejdsfysiologi og en bestemt disciplin eller gruppe mennesker. Målet er en forbedring på bestemte parametre.</p>	<p>I idrætsundervisningen kan du lave en arbejdskravsanalyse af bestemte discipliner du har været igennem, og sammenligne kravene mellem forskellige discipliner. Herudfra kan du udforme forslag til træningsøvelser og programmer for en idrætsudøver.</p> <p>Kapacitetsanalyser indgår ofte som starttest i forløb - eksempelvis i træningsprojektet. Gennem coopertests eller 1 RM målinger i forskellige øvelser.</p> <p>Du stifter bekendtskab med træningsplanlægning i træningsprojektet. Her arbejder du med analyse af din egen fysiske form og på denne baggrund skal du udforme et træningsprogram, der skal hjælpe dig til at nå dine opstillede mål. Her argumenterer du ud fra arbejdsfysiologi og viden om din egen kapacitet.</p> <p>Undervisningsforløb i grundtræning eller crossfit er andre eksempler</p>

<p>Æstetisk bevægelseslære</p>	<p>Den æstetiske bevægelseslære er en bevægelseslære, der muliggør en sprogliggørelse og analysemetode af blandt andet dans. Den er udviklet af Rudolf Laban (1879-1958) til at systematisere bevægelsesprincipperne og skabe en måde at tale om og beskrive bevægelse på, det såkaldte BESS-koncept. Body, Effort, Shape og Space, der kan oversættes til kropsbevidsthed, bevægelsens dynamik, form og rum.</p> <p>Du vil ofte anvende videoptagelser til en æstetisk bevægelses analyse. At lave anvendelige videoptagelser kræver ofte vigtige overvejelser, og denne tekniske del af bevægelsesanalysen er derfor også vigtig</p>	<p>Du møder i idrætsundervisningen de kreative og musiske dele, og her beskæftiger du dig med dansen og bevægelse til musik.</p> <p>I pardans vil det være naturligt at arbejde med og analysere rytme, dynamik og udtryk. Disse dele indgår som vigtige parametre i dansens kvalitet og udtryk. Ofte vil du udvikle egne koreografier med fokus på disse dele.</p> <p>Labans bevægelseslære kobles naturligt sammen med en bevægelsesanalyse af de forskellige bevægelser.</p>
<p>Oplevelsesbeskrivelser</p>	<p>Vores kropslige oplevelsesviden kan udtrykkes gennem oplevelsesbeskrivelser i et fortællende og forklarende sprog.</p> <p>Den narrative metode eller oplevelsesanalysen, arbejder med den levende krop i bevægelse, som beskrives, analyseres og fortolkes. Metoden forsøger at sammenbinde den sanselige krop og det analytiske. Beskrivelsen skal ses som datamateriale, der efterfølgende kan bearbejdes og sættes i relation til teori.</p> <p>En anden form for oplevelsesbeskrivelse er gennem bevægelsesmestring. I en læreproces i idræt udfordrer det nye og uventede vores koordinative egenskaber. Det kan vi metodisk undersøge ud fra faserne i udviklingen.</p> <p>De forskellige faser er: Orienteringsfase/ tilvænningsfase, Grovkoordineringsfase, Finkoordineringsfase, Automatiseringsfasen og stabiliseringsfase/performativ fase.</p>	<p>Når du skal lære en ny bevægelse i idrætsundervisningen, udfordres din bevægelsesmestring. Denne mestring sker i faser. Eksempelvis vil du første gang, du skal lære en svingserie starte i orienteringsfasen, hvor du observerer og betragter andre, der udfører bevægelsen. Derefter vil du bevæge dig videre til det grovorienteringsfasen - du kan svingene, men rammer måske ikke rytmen? På denne måde arbejder du dig igennem faserne, hvor du til sidst mester serien og kan måske endda improvisere i en performance?</p> <p>Fortællinger om idræt er ofte koblet sammen med intense idrætsoplevelser og det, udøveren bemærker når de udføres. Spring i parkour, der lykkes. Oplevelser af flow på løbeture, eller et fantastisk frisparksmål i fodbold. Du har sikkert oplevet det og prøvet at forklare din oplevelse til en anden. Det er en subjektiv beskrivelse, og opgaven er så at prøve at sætte objektive, beskrivende og fortolkende ord på oplevelsen. Det kan eksempelvis være ved hjælp af Mihaly Csikszentmihalyi's (1934) definition af flow.</p>

Kilder og yderligere læsning

Du kan læse mere uddybende om de forskellige metoder i kilderne nedenfor

Grundbog i idræt C, Praxis og Teori, EE mfl, Gyldendal, 2018

MetodeNU, Bülow mfl, Systime, 2015

Metoder i idrætsforskning, Thing og Ottensen, Munksgaard, 2013

MatIdræt, Kristensen, Systime, 2013

Vidensmønstre – basal videnskabsteori i STX, Rangvid m.fl., Systime 2017.

TÆT på KROPPEN, Winther, GISP 144, 2010