

## Film 2: Selftracking

### C- og B-niveau

- Materialet kan bruges til både C- og B-niveau. På C-niveau er teori-/læsemængden meget begrænset, men materialet kan sagtens bruges uden egentlig teoribaggrund, mens det på B-niveauet er det oplagt at inddrage teoretisk stof som enten forberedelse og i efterbehandlingen af materialet.
- Lektionerne kan især på C-niveau fint optræde som selvstændige indslag til refleksion over kropskultur, kvantificering af træning, optimering og bagsiden af præstationsmiljøer i idrættens verden. På B-niveau kan lektionerne både indgå som teoritimer i tematiske forløb, eller med fordel indgå i sammenhæng med arbejde om testning, motivations- og målsætningsteori, træningsklimaer/-miljøer, befolknings idrætsvaner, idræt og kultur mm.
- Varighed: 1-2 lektioner af 50 minutter, som kan varieres en del i 2.-3. sekvens. Især på B-niveau kan materialet desuden kombineres med eksperimentelt arbejde og gøres til genstand for skriftligt arbejde inden for både humanistisk/samfundsvidenskabelig idrætsteori og naturvidenskab.

### Første lektion

#### **Første sekvens:** Lærerintroduktion og fokus under filmen (10 minutter)

Læreren introducerer filmen ud fra følgende tekst, og præsenterer eleverne for de fire spørgsmål med besked om, at læse dem inden filmen og notere stikord undervejs.

Selftracking kan grundlæggende siges at handle om et individs forsøg på kvantificere sin hverdagsadfærd, træning, sundhed eller andet i en bestræbelse på at optimere egne præstationer. Ud fra den definition bevæger vi os i et grænseland af klassiske idrætsfagligheder som bl.a. fysiologisk testning, motivation- og målsætningsteori.

Undervejs i filmen møder I bl.a. en styrketræner, en danser og en svømmer, som på forskellig vis har gjort sig erfaringer med selftracking.

---

#### **Anden sekvens:** Se film 2 + grundlæggende forståelse af begrebet "Selftracking" i forbindelse med idræt og åbne for både positive og negative perspektiver på begrebet. (15-20 min)

Eleverne får først 5-10 minutter til 2-2 at drøfte de 4 spørgsmål til filmen, som efterfølgende vendes i plenum. På den måde står filmens indhold, begrebet selftracking og nogle af mest umiddelbare budskaber forhåbentligt rimeligt klare hos eleverne.

En oplagt mulighed er også at lade eleverne komme med egne eksempler på selftracking, som ikke

---

#### **Tredje sekvens:** Kvalificering af elevernes holdninger og perspektiver på selftracking (25-30 min)

Sekvensen skal kvalificere elevernes holdninger og evner til perspektivtagning på emnet, gennem en række små cases, dilemmaer, nye vinkler og refleksioner de skal forholde sig til. Det foregår ved, at de fysisk skal placere sig ift. overspørgsmålet "Selftracking – et nyt gode eller onde for kropskulturen?" i enten "et ubetinget/overvejende gode", "både/og" eller "ubetinget/overvejende et onde", og efter hvert perspektiv skal eleverne overveje, om de stadig har samme holdning til overspørgsmålet.

## LÆRERVEJLEDNING, IDRÆT: "HJERNEGYMNASTIK"

Læreren præsenterer en refleksionsopgave, og eleverne diskuterer kort (2-3 minutter) opgaven med sidemakkeren, hvorefter de placerer sig i lokalet ift. holdning. Ved hvert skifte spørger læreren til elevernes diskussion af refleksionsopgaven og argumenter for at ændre/ikke ændre plads i lokalet.

*Punkterne herunder er ikke tænkt som en punkt-for-punkt gennemgang, selvom der er en progression og sammenhæng fra punkt til punkt. Der kan også sagtens formuleres flere selv. En mulighed er også at lade eleverne opstille punkter/dilemmaer efterhånden som de begynder at forstå at selftracking både rummer potentielle gevinster og forbehold.*

- Selftracking og kvantificering giver måske ikke lige meget mening i alle idrætsgrene. I individuelle idrætter der hylder olympiske idealer om "hurtigere, højere, stærkere" vil kvantificering måske være mere oplagte end i holdidrætter, hvor fx relationer og taktik ofte spiller en større rolle. Er selftracking oplagt i den idræt, I primært dyrker eller har dyrket, og vil det kunne forbedre jeres præstationsevne?
- Tænk på jeres sidste forløb i idrætsundervisningen og diskuter om der indgik eller kunne have indgået tracking undervejs. Hvordan ville det konkret have taget sig ud, og hvad ville det have gjort ved din motivation og deltagelse i timerne?
- I idræt taler man ofte om indre og ydre motivation, hvor indre motivation er en glæde og tilfredsstillelse ved aktiviteten i sig selv, mens ydre motivation er, at man egentlig drives af noget andet end aktiviteten i sig selv. At løbe en tur for at tabe sig er derfor ydre motiveret, mens glæden ved bare at løbe er en indre motivation. Almindeligvis ses indre motivation som mere varig, lystbetonet og hensigtsmæssig, mens ydre motivation kan have tendens til at være kortlivet, forbundet med pligtfølelse og ikke være så hensigtsmæssig. I selftracking ligger en fare for at flytte fokus mod ydre motivation, da der hele tiden er noget kvantificerbart "andet" i spil end den umiddelbare lystbetonede glæde ved aktiviteten. Er I enige i, at selftracking fremmer ydre motivation, og dermed på sigt vil begrænse glæden ved en fysisk aktivitet?
- Svømmeren Cassandra italesætter, at det var svært at motivere sig til de mange træningstimer, når tiderne ikke blev bedre, og forskeren ?? nævner ligeledes, at kvantificering tit er motiverende, når man oplever fremgang, men også nemt bliver demotiverende, når fremgangen udebliver. Hvilken type motivation italesættes her, og hvordan vil fraværet af målbar fremgang påvirke din motivation for et træningsforløb?
- Danseren Ivan forholder sig til risikoen for at falde i "træningsnarkomani" og konstant opmærksomhed på selvoptimering ved at være bevidst om vigtigheden af nogle gange at koble af og gøre umiddelbart "ufornuftige" ting som at droppe en træning, spise usundt, hænge ud med vennerne mm. Fysiologisk er vi typisk meget bevidste om vigtigheden af restitution, men måske er en konsekvens af det voksende fokus på selftracking og præstationsoptimering, at vi skal til at arbejde seriøst med mental restitution - at anerkende umiddelbart ufornuftige handlinger og aktiviteter som noget helt centralt og i sidste ende meget fornuftigt. Oplever I selftracking og præstationsorientering som et konstant og vedvarende pres, der kalder på øget bevidsthed om mental restitution? Er det selftracking og præstationsorientering, der er "skyld" i problemet?

## LÆRERVEJLEDNING, IDRÆT: "HJERNEGYMNASTIK"

- Styrketræneren siger ganske klogt, at alt i livet (og idræt) er ikke kontrollerbart og måleligt. Hans bekymring ved for udbredt og ureflekteret brug af selftracking er, at vi over tid måske bliver selvoptagede og dårligere til at være spontane, være en "god ven", være empatiske i vore relationer med andre mennesker, til at møde uventede situationer mm. Måske er der endda nærmest et paradoks i nogle idrætter i, at vi ønsker at blive bedre gennem tracking, men faktisk bliver vi dårligere til at agere i uforudsigelige idrætslige situationer, være intuitive, kreative og nysgerrige, som i sidste ende er ret afgørende størrelser i de fleste idrætter. Giv eksempler på idrætter hvor afgørende parametre og øjeblikke ikke kan kvantificeres, og hvordan fremmer man omvendt miljøer, der dyrker spontanitet, kreativitet og legen?
- En ofte fremsat bekymring ved kvantificering og idealer om målbarhed er, at vi risikerer kun at værd(i)sætte de ting, vi kan måle, alt imens vi glemmer, hvad det egentlig var, der oprindeligt gav aktiviteten værdi og var vigtig for os? Bliver den fysiologisk set ideelle og benhårde intervaltræning i basket mere værd/betere end glæden ved "legen med bold, kurv og skudformer", fordi vi kan sætte pulszoner på intervaltræningen?
- Hvis vi i stigende grad kun er optaget af ting, der lader sig kvantificere, bliver resultatmål og præstationer et meget stort og oplagt succeskriterium i idræt. Så er vejen til at overveje præstationsfremmende midler måske heller ikke helt så lang. Er det rimeligt at påstå, at selftrackingbevægelsen vil bringe flere i kontakt med forskellige former for doping? Overvej eksempler fra andet end idræt (fx skole), hvor I kun betragter ting, der kan kvantificeres som vigtige. Fremmer det lysten til lette genveje?
- Ifølge forskeren er selftracking blevet en bred bevægelse, der ikke kun gælder i snævre idrætssammenhænge. Eksempler på andre mål kunne være vægt, hvilepuls, søvn, løbedistance pr. uge/måned, kalorieindtag, skridt, skærmtid mm. Er der forskel på at selftracke ift. et specifikt mål som en bestemt konkurrence, et særligt cykelløb, et marathnløb, et særligt træningsforløb, og så på at tracke mere hverdagsagtige situationer som skridt, vægt, sundhed, hvilepuls, søvn, sygdom osv.? Hvilke konsekvenser kan det have for os, hvis selftracking begynder at gribe ind i alle livets forhold?
- En af udviklingspsykologiens helt store navne var russeren Lev Vygotskij, der bl.a. mente, at vi mennesker altid oplever og forstår verden "gennem noget". Det kan være en bog, fysiske oplevelser, teknologi, lærerens valg af materialer og arbejdsformer osv., og at disse "medierende redskaber" altid er kulturbestemte. I tråd med den tænkning lever vi måske bare i en tid, hvor den teknologiske udvikling giver os en lang række nye og let tilgængelige muligheder for forstå os selv og kroppens funktioner på – laktatmåleren, pulsuret, yoyo-testen, videooptagelsen mm. Man kunne så påstå, at mennesket altid har stræbt efter optimering, at det er en universel drift, og at vi i dag bare har redskaber, der gør os rigtig gode til det. Mennesket kan simpelthen ikke lade være med at lede efter optimering, og har altid gjort det. Er det en rimelig logik, og betyder det, at vi ikke skal være så bekymrede?
- I forlængelse af Vygotskijs tankegang kan man spørge, om ikke teknologi og selftracking bare er gode hjælperedskaber til at fremme kropsbevidsthed, forstå puls og intensitetsvurderinger, eller bevidstgøre os om hvordan vores egne vejr møller egentlig ser ud. Men hvad sker der, når vores umiddelbare oplevelser ikke stemmer overens med "målingerne" – begynder vi at underkende vores egne fornemmelser, og ender med at blive fremmedgjorte for vores egne kroppe og kropslige oplevelser? Og kan det måske endda forklare mange unges kamp med og mod kropsidealer, som de fremstår på ofte photoshoppede sociale medier, så So-Me-kroppe bliver et Vygotskij'sk redskab, vi forstår os selv igennem, og det er vi ikke mange, der ligner – heller ikke de photoshoppede selv.

# LÆRERVEJLEDNING, IDRÆT: ”HJERNEGYMNASTIK”

## Anden lektion

**Fjerde sekvens:** Fortsættelse af refleksionsopgaver (15-20 minutter)

Realistisk når man kun 4-6 opgaver i første lektion, og derfor kan øvelsen sagtens fortsættes i anden time alt efter stemning og behov.

Der kan varieres ved, at eleverne selv begynder at formulere nogle dilemmaer og konsekvenser efterhånden som forståelsen af selftracking udvides og goder/onder begynder at træde frem.

Fra ca. opgave 7 begynder filmen og det meget idrætsspecifikke at blive forladt til fordel for bredere og større overvejelser. Disse kan med fordel behandles i klassediskussion, da de måske kræver lidt mere forklaring og fælles overvejelse.

---

**Femte sekvens:** Formulering af case (B-niveau)

Eleverne bliver bedt om 2-2, at udarbejde en 5-10 linjers case, som de kender fra fagets eksamensform. Casen skal give mulighed for at bringe perspektiver på selftracking og –optimering i spil, samt lægge op til at relatere temaet til fx nogle af følgende begreber fra faget

- Træningsmiljøer og talentudvikling
- Bredde vs. eliteidræt
- Motivation
- Idrættens organisering
- Målsætningsteori
- Befolknings idrætsvaner
- Træningsfysiologi
- Roller og etik i idrætten
- Sportens overskridende væsen
- Olympisme