

SportLab



SportLab är både en kulturhistorisk utställning om idrott och idrottsforskning och en interaktiv utställning om kroppen. Här kan besökarna vara aktiva i ordets rätta bemärkelse och låta den egna kroppen och rörelsen stå i centrum.

Med utgångspunkt från fysiologiska testmetoder och idrottens träningsmetoder har Riksidrottsmuseet skapat en utställning för alla. I SportLab kan besökare testa sin fysiska förmåga, uppleva rörelseglädje och ta del av de senaste forskningsrönen om idrott och hälsa.

Tack vare att miljön påminner om både sporthallen och forskningslaboratoriet har en scen för både lustfylld lek och lärande skapats. Här är det besökarna själva som blir de främsta aktörerna.

Lek, lust och lärande



Inom idrotten finns en strävan efter att bli bättre, att springa fortare, att nå högre och längre. Det har lett till att idrottsutövare har sökt hjälp av forskare och forskarna har hjälpt idrottsutövarna att nå bättre resultat. Som ”betalning” har idrottsutövarna lånat ut sina kroppar till forskarna som har använt dem som undersökningsobjekt.

Genom att studera idrottsutövare har forskarna fått ökad kännedom om hur människan fungerar. Det har gett ökad kunskap om kondition och styrka, rörelseapparaten och mentala processer med mera. Det är något som inte bara har gynnat elitidrottare utan även andra människor har haft glädje av det. Genom tester av olika slag kan idrottsutövare få reda på vilken förmåga de har, vad de behöver träna på och vilket resultat träningen har gett.

I Riksidrottsmuseets nya utställning SportLab står leken och lusten att prova på i centrum. I utställningen får besökarna utföra enkla tester som har använts och utvecklats av fysiologer för att få ökad kunskap om hur människan fungerar. Här kan

besökarna testa sin balans, styrka, snabbhet reaktion och rörlighet. Syftet med SportLab är att inspirera till träning och bidra till en ökad kroppskänedom hos utställningsbesökarna.

Berättelse/dramaturgi

Utställningens ramberättelse är historien om synen på träning och fysiologiska testmetoder genom tiderna. Berättelsen har en tredelad indelning, vilket påminner om ett träningsscenario där varje träningstillfälle består av förberedelser, träning och nedvarvning.

Del 1.



Det första du möts av när du kliver in i SportLab är uppgradade plåtskåp med kvarlämnade personliga tillhörigheter som kläder, plånböcker och schampoflaskor. I rummet hörs ljud från sorlande röster, rinnande kranar och smällande skåpluckor. Du befinner dig nu i utställningens första del, ett omklädningsrum.

Vänder du dig mot den högra sidan av rummet får du ett helt annat intryck. Mitt på väggen finns ett fotografi på kvinnor som deltar i blodtrycksmätning på Gymnastiska Centralinstitutet och under fotografiet står P O Åstrands testcykel. Nu befinner vi oss istället på ett fysiologiskt laboratorium. På väggen rakt fram ser du löpare som utför ett löptest på ett löpband på Åstrandlaboratoriet. En vitmålad bänk fungerar som en skiljelinje mellan omklädningsrummet och laboratoriet.

SportLab innehåller sex filmer där ett antal olika yrkesverksamma personer berättar om sitt arbete med idrott och hälsa. I den första delen av utställningen får vi möta idrottsbyråkraten Agneta Ström berättar om vilka åtgärder som krävs för att fler människor ska få möjlighet att idrotta. Filmen är placerad i direkt anslutning till omklädningssskåpen.

På skåpluckorna finns klisterlappar med påstående hämtade från idrottsutredningar som på olika sätt belyser Agnetas Ströms frågeställningar.

Bredvid testcykeln finns ytterligare en bildskärm placerad. Här finns filmer från två olika idrottslaboratorier. I den första filmen berättar Björn Ekblom, professor emeritus vid Gymnastik- och idrottshögskolan/Karolinska institutet, om användningen av fysiologiska tester i forskning om hälso- och motionsvanor hos befolkningen. I den andra filmen beskriver Lennart Gullstrand, ansvarig för idrottsfysiologiska laboratoriet på Riksidrottsförbundet hur testverksamhet kan hjälpa elit- idrottare att öka prestationsförmågan.

Del 2.



Redan innan du kommit vidare till utställningens andra del, idrottshallen kan du höra ljud från olika idrottsaktiviteter. Idrottshallen fokuserar berättelsen på vad händer i kroppen vid träning. Exempel ges på hur olika fysiska färdigheter kan kopplas till olika idrotter.

Det första man ser när man kommer in är en löparbana där man kan testa sin snabbhet och reaktionsförmåga. I rummet finns även en gymnastikdel med redskap som barr, bom, ribbstolar och romerska ringar. I ena hörnet står ett handbollsmål och längst bort i rummet finns en klättervägg. I anslutning till gymnastikdelen finns en film där idrottsläraren Christina Jönsson berättar om varför det är viktigt för barn med motorisk träning. Just den typ av träning som barn kan utföra i utställningen.

I rummet finns ett antal olika teststationer där man kan mäta sin handstyrka, hoppstyrka, balansförmåga och testa sin puls. På olika idrottsredskap kan man träna sin fysiska förmåga och utföra styrke-, koordinations-, balans-, rörlighets-, och reaktionsövningar.

Del 3.



I den tredje delen av SportLab, avslappningsrummet, berättar vi mer om träning, vila och återhämtning. Här lyfter vi fram hygienens och kostens betydelse för din hälsa och prestationsförmåga. Det första man möts av när man kommer in är en avslappningshörna med pilatesbollar, balansredskap och madrasser på golvet där du kan utföra ett rörelsetest.

Information om avslappning, sjukgymnastik och rehabilitering återges i såväl tryckt form på väggtexter som i tal i intervju på en bildskärm. På filmen berättar Anna Frohm, sjukgymnast och ansvarig för Idrottsmedicinska kliniken på Bosön och hennes kollegor om sitt arbete med rehabilitering och rörelseanalyser. I filmen utför Anna Frohm en knäundersökning på en patient vid akut skada, Frida Flodström utför funktionstest på medel- distanslöparen Charlotte Schönback och Britta Kockum utför funktionstest på en skidåkare.

I utställningens sista del berättar vi om hygiens och kostens betydelse för ett hälsosamt liv. I rummet kan besökaren botanisera bland kokböcker och få middagstips. I anslutning till matbordet finns en film där Petra Lundström, ansvarig för

idrottsnutrition på Bosön beskriver kostens betydelse för prestationsförmågan och hälsan.

Gestaltning



Scenografi

Utställningens scenografi strävar efter att skapa en visuell upplevelse av både ett laboratorium och en idrottsmiljö där testerna och idrottsutrustningen blir en del av iscensättningen. Genomgående är miljön avskalad med ett fåtal fotografier, texter, föremål och filmer.

Med hjälp av ett fåtal museiföremål i varje rum skapas en iscensättning där föremålet symbolisera rummets berättelse. I del ett gestaltas t ex laboratoriet och idrottsmiljön med hjälp två föremål, testcykeln och omklädnings-skåpet.

Den gestaltade miljön påminner om den klassiska skolgymnastiksalen och idrottsplatsen. Här finns ribbstolar, färgglada tjocka mattor och sportgolv med vita linjer. I kontrast till de klassiska miljöerna står klätterväggen i hörnet som ett modernt inslag från dagens lekplatser, förskolor och träningscenter.

Här är utrymmet helt mörklagt med hörlurar hängande från taken och en liggande ljuslåda med bakgrundsbelysta fotografier som enda ljuskälla. I ljudlabbet illustreras olika sporter genom inspelade ljud. Här kan man höra hur det låter när man åker skidor och skridskor, brottas, paddlar kanot, rider och skjuter pilbåge.

I SportLab är den visuella igenkänningsfaktorn stor. Betoningen ligger på väletablerade sporter som löpning, handboll och gymnastik men här finns även en modern klättervägg som får representera nya sportsliga utmaningar.

SportLab avslutas med ett ljust rum där kosten och hygienens inverkan på hälsan beskrivs. Sambandet mellan maten vi äter och vår hälsa gestaltas med en rad kokböcker och en docka som visar inälvorna. Matbordet mitt i rummet med den knallgula lampan ovanför får symbolisera matens sociala funktion.

Grafisk form och bild



De inledande två delarna är ljusa med vitmålade väggar och en svart fondvägg där rummets inslag av färgglada madrasser. Rummens färgsättning är sparsmakad i vitt och svart med rött och blått som accentfärg i skyltar och rubriker. Siffror återkommer som beteckning på respektive utställningsdel.

Uppförstorade svartvita fotografier finns infällda i de större väggtexterna i varje rum. Till varje text som beskriver en fysisk färdighet finns ett färgfotografier på en idrottare som utövar en idrott där den färdigheten är särskilt viktig.

Ljus och ljud

Genomgående används spotlights för att belysa text och föremål i utställningen. Ovanför löparbanan används lysrör för att ge ett kallt och hårt ljus som påminner om idrottshallens belysning. Ovanför matbordet finns en liten gul taklampa som ger ett varmt sken för att ge en känslan av hem.



Ljudinstallationen skiljer sig visuellt från den övriga utställningen. Här är det inte kliniskt vitt som utan tvärtom mörkt. Allt för att fokusera på ljudet och hjälpa besökaren att skärma av och lyssna. I hörlurarna kan man höra hur följande idrotter låter: basket, brottning, bågskytte, hästhoppning, kanot, orientering, långfärdsskridskor och längdskidor.

Det finns tre miljöljud i utställningen ett för varje del. Det första är ett omklädningsrums ljud som är uppbyggt av ljud från olika slags omklädningsrum. Det går inte att avgöra om det är en idrottshall, ett badhus eller ett omklädningsrum på en skola. Målet är att skapa ett ljud som inte är för plats specifikt utan mer allmänt. Några typiska

omklädnings ljud finns med som kännetecken, det är rinnande vatten, sorlande röster och skåpluckan som slår igen.

På samma sätt är miljöljudet i del två ett ihopklipp av ljud från en mängd olika idrottsplatser. Här kan man höra hur en simmare forsar fram i vattnet och ljudet från styrketräningsmaskiner avlösas av startskott. Ljudet i del tre avviker från de övriga miljöljuden. Här har vi valt att ha naturljud med fågelkvitter för att känslomässigt påverka besökarna till att varva ned och slappna av. I alla miljöljud finns det inlagda pauser för att inte ljudet ska uppfattas som tjatigt.

Föremål

Utställningen innehåller ett fåtal utvalda föremål som alla symbolisera innehållet i respektive utställningsdel. Ett exempel är ergometercykel enligt von Döbelns princip som är en testcykel som använts på Gymnastik- och idrottshögskolan. Den är ett av de viktigaste föremålen i utställningen eftersom testcykeln är en svensk uppfinning som haft avgörande betydelse för konditionstester inom arbetsfysiologin. Olika föremål får även symbolisera olika fysiska förmågor som t ex Douglassäcken som använts för att samla upp utandningsluft för bestämning av syrgasupptaget.

Text

Typsnitt som använts är Meta OT i löptext och Vista Sans i rubriker. Texten är antingen i svart på ljus botten eller i vitt mot svart bakgrund. Textinformation i utställningen är uppdelad på fyra nivåer. I varje del finns en kort ingress som sammanfattar innehållet i rummet och ett föremål samt ett fotografi som får illustrerar rummets tema. På så vis ska besökaren få en snabb introduktion till vad varje del i utställningen handlar om. På några få större väggtafelter återfinns nästa textnivå där rummets viktigaste teman behandlas. I nivå ges fördjupad information med exempel på innehållet i rummets

övergripande tema. Ytterligare fördjupad återfinns i utställningens textkatalog som finns på fler platser i varje rum av utställningen.

Film



Det finns tre olika typer av film i SportLab. I första delen finns en äldre film som visar försök på GCI på 1940-talet. Filmen är ett forskningsmaterial som använts för att dokumentera löptester. Den visas direkt på fondväggen i del ett i utställningen. På bildskärmar på olika platser i utställningen visas intervjuer med nu levande specialister. Intervjuerna är filmade med en enkel kamera utomhus eller på informantens arbetsplats.

Den tredje filmtypen är en bakgrundsfilm som är placerad högt upp på väggen i del två. Den består av korta klipp från olika idrottsaktiviteter. Klippet är indelade i olika kategorier som består av kroppens olika fysiska färdigheter. Varje filmsekvens inleds med en rubrik som anger vilken färdighet som idrotterna representerar. Till exempel följs ordet koordination av filmer med tango, badminton och fotboll.

Publikvänlighet

Tillgänglighet

Framkomligheten underlättas i utställningen genom att alla dörröppningar saknar trösklar. Det finns bara dörrar på ett ställe i utställningen och där finns det dörröppnare. Bredden på dörröppningarna är anpassade för att barnvagnar, rullstolsåkare och permobilåkare lätt ska kunna ta sig fram.

Höjden på alla bildskärmar och hörlurar är lågt placerade för att barn och kortväxta ska kunna nå. Även textskylar är placerade i en höjd som ska kunna läsas av personer som åker rullstol. Alla besökare kan inte göra exakt samma saker i utställningen. Men alla besökare ska ha möjlighet att lära sig mer om träning och idrott och uppleva hur det känns i kroppen när du rör dig. Därför har vi valt att ge information och fakta i text och bild, ljud och rörlig bild.

För de som inte vill eller kan läsa finns det bildskärmar med hörlurar i varje rum där specialister berättar om rummets tema. I varje del finns även ett bakgrundsljud som illustrerar rummets gestaltning för de som inte kan se. I omklädningsrummet hör du ljud från omklädningsrum och i del två hör du ljud från idrottshallar. Påstående och tankeväckande frågor finns dels i utställningen första rum på insidan av skåpen och i katalogtexterna och lärarhandledningen.

Även om du har begränsad rörlighet och styrka kan du utföra de flesta testerna i SportLab. För de mer avancerade finns det möjlighet att utmana sig själv i firare övningar i gymnastikdelen och på klätterväggen. De som inte vill eller kan utföra övningar och tester kan få en audiovisuell upplevelse av hur det kan kännas i kroppen när du rör dig.

Utställningspedagogik



Utställningen är anpassad för både ströbesökare och gruppbesök. Idrottsaktiviteterna i SportLab är lustfyllda utan krav på prestationer. Det finns inga uttalade tävlingsmoment. Betoningen ligger i stället på besökarens egen förmåga och utveckling. Grundtanken är att alla kan lära sig och utveckla sig i sin egen takt. Pedagogiken följer den som idrottsrörelsen ska tillämpa i all träningsverksamhet. Rörelseglädje och personlig utveckling är det centrala inte tävling och jämförelse med andra.

Utställningen vill stimulera till rörelse och träning oavsett vilka förkunskaper du har. Därför finns det varierad svårighetsgrad på alla övningar. Vi har genomgående valt tester som ska vara lätta att utföra på egen hand utan hjälp av lärare eller tränare. Testerna kräver inte heller att du ska vara vältränad.

Det finns flera myter och fördomar hur om kroppens förmåga skiljer sig mellan könen och olika åldersgrupper som hämmar den personliga utvecklingen hos flera individer. Det slår texterna i utställningskatalogen effektivt hål på. Även

En viktig del i utställningspedagogiken är att stimulera besökarna till att själv utforska sin fysiska förmåga. Här är urvalet av testerna och övningarna viktiga. Alla tester har enkla instruktioner i punktform i direkt anslutning till respektive teststation eller prova på station. Korta definitioner på olika fysiska färdigheter och annan kort fakta om träning och hälsa återfinns i inramade planscher på väggarna.

Testerna kan mäta besökarens reaktion, balans, styrka, spänst, rörlighet, koncentrationsförmåga och koordinationsförmåga. Vid varje test finns en kortfattad information om hur och varför testet används. Här besvaras följande frågor: Hur testet ska utföras? Varför är det bra, viktigt, relevant att göra ett test? Vad är det man mäter? Eftersom det inte krävs någon avancerad utrustning kan besökarna fortsätta att utföra testerna hemma efter att ha lärt sig metoden i utställningen.

Även val av övningar är en central del i utställningspedagogiken. Vid respektive station finns korta texter som ger en enkel och kortfattad beskrivning av idrottsstationen med förslag på övningar. Här lär vi ut hur man kan träna upp sin styrka, balans, rörlighet. Övningar och tester ska inte vara normbildande och peka ut vem som är bäst och sämst. Därför finns det inga resultatlistor eller möjlighet för besökarna att slå utställningsrekord. Fokus ligger istället på hur du kan förbättra dig och vad övningen är bra för.

Struktur

SportLab har tydlig uppdelning där varje del i utställningen markeras med en siffra från ett till tre. Samma struktur återkommer i varje rum. Både innehåll och form samspelar för att vägleda besökaren genom hela utställningen.

Skolprogram

För gruppbesök finns det ett pedagogiskt material på museets webbplats. Här kan lärare få tips på hur de ska koppla utställningsbesöket till kursplanen i ämnet idrott och hälsa. En lärarhandledning ger förslag på lektionsupplägg och

instuderingsmaterial till utställningen. Till utställningen finns även förslag på filmer om doping, kost och träning som klasserna kan titta på i anslutning till besöket.

Handledningen vänder sig framförallt till skolvärlden och är anpassad för elever i åk F till och med gymnasiet. Med ett besök i utställningen har lärare och elever möjlighet att uppnå flera av målen i kursplanen för ämnet idrott och hälsa. Utställningen syftar till:

- Att ge prov på grovmotoriska grundformer som att springa, hoppa och klättra
- Att ge prov på sammansatta former i redskapsövningar inomhus och utomhus.
- Att ge kunskap om grundläggande fysiska färdigheter
- Att stimulera till rörelseglädje
- Att få undersöka och laborera med kroppen
- Att få testa, pröva på idrott
- Att få lära sig mer om idrott och hälsa

I SportLab kan eleverna utföra enkla tester som mäter rörlighet, balans, reaktion, snabbhet och styrka. Tester som de sen kan fortsätta att utföra hemma eller i skolan. Alla tester och övningar är uppdelade efter olika fysiska kvaliteter som rörlighet, uthållighet, balans, koordination, reaktion, snabbhet och styrka. De varierar i svårighetsgrad allt efter elevernas ålder och årskurs. Övningarna för respektive årskurs motsvara kursplanens mål i ämnet idrott och hälsa.

Metod

SportLab är en interaktiv utställning besökarens egen rörelseteknik står i centrum och inte avancerade datorspel. Innehållet i utställningen bygger på fördjupade samtal med representanter för flera av Riksidrottsförbundet specialidrottsförbund samt personal på Riksidrottsförbundet och SISU idrottsutbildarna. Men även flera fristående aktörer har bidragit till innehållet i utställningen.

Inför planeringen av utställningen gjordes en publikundersökning med lärare där frågor ställdes till vad de efterfrågade på museet. Fördjupade samtal med idrottslärare gjordes för att ta reda på vad de ansåg var viktigt att deras elever skulle lära sig i utställningen.

Testerna i utställningen är framtagna i samarbete med forskare och testledare.

Övningarna är framtagna med hjälp av idrottare, tränare och idrottslärare.

Den historiska bakgrunden till idrottstester och träningsmetoder är skriven av historikern Hans Bolling. Föremål, film och fotografier är framtagna i samarbete med arkiv, museer, bibliotek och universitet och högskolor.

Medverkande i utställningen SportLab:

Producent:	Gunilla Stillström, Riksidrottsmuseet
Formgivning:	Niklas Bergquist, Riksidrottsmuseet
Text:	Hans Bolling och Gunilla Stillström
Översättning:	Accent Språkservice AB och Katarina Årre
Ljud och ljus:	Transpond AB
Ljudproduktion:	Ulf Söderberg Ljud- & Musikproduktion
Filmproduktion:	Håkan Svensson, SISU idrottsutbildarna
Filmredigering:	Presentationsdesign
Filmöverföring:	Avdelningen för audiovisuella medier på KB
Snickeri:	Utställningsfabriken
Föremålsmontering:	Carina Ström
Måleri:	Fågelsta Gård Måleri AB
Klättervägg:	Kelly Palmquist Climbing Services
Gymnastikredskap:	Linden Equipment for Gymnastics AB
Reaktionstest:	MediaKompetens AB
Katalog:	Formgivning Marta Coronel, text Hans Bolling