

Om styrka och funktionalitet i karate

ETT PÅGÅENDE EXPERIMENT



Styrka förknippas ofta med stora, muskulösa kroppar och förmågan att lyfta tunga vikter, men ett sådant perspektiv kan vara begränsande och ger inte rum för mindre personers kraftprov. Emma Wester undersöker styrka ur en karate-kas perspektiv och hon föreslår en syn på styrka där funktionalitet betonas framom stora muskler och råstyrka.

Vad kommer du att tänka på när du hör ordet 'styrka'? Själv tänker jag på tyngdlyftning, kroppsbyggande och synliga muskler. Det här verkar vara ett vanligt sätt att tänka på fysisk styrka i den kultur som jag vuxit upp i. Den här bilden är huvudsakligen en bild av manlig, eller åtminstone maskulin, styrka. Det andra jag kommer att tänka på är att min farfar funderade på hur det kom sig att min farmor kunde bärga hö dubbelt så snabbt som han, fast hon åt bara hälften så mycket. Det här var ett fysiskt mycket krävande arbete, och hon var en småväxt kvinna. Hur kunde hon prestera bättre än han? Nu har det slagit mig hur detta kan förklaras. Jag kan inte längre diskutera mina funderingar kring detta med dem, men jag kommer att skriva om dem här istället.

Styrka och uthållighet

Styrka förknippas ofta med den maximala tyngd som en person kan lyfta eller med omfånget på muskler. Synliga enskilda muskler är ett externt uttryck för fysisk styrka. Det är naturligt att en storväxt person är starkare än en liten person, och män är allmänt taget starkare än kvinnor. Min farmor passade inte in i denna bild av styrka. Jag tror inte hon skulle ha kunnat lyfta en imponerande mängd tyngder, och hon såg inte heller ut som ett vandrande muskelberg. Det är möjligt att argumentera att hennes arbete med höbärgningen inte handlade så mycket om styrka utan mer om uthållighet. Ändå: att lyfta hö med en högaffel kräver även muskelstyrka.

Jag tänker också på hur min mamma grävde planteringar kring hela huset, och från huset till garaget. Planteringarna var c:a en meter breda och en meter djupa, och dessa grävde hon med spade och skottkärra under tio timmar varje dag tills alltsammans var färdigt. Även hennes prestation passar kanske bättre under begreppet 'uthållighet' i kombination med beslutsamhet, passion och lite galenskap, men att kasta jord i en skottkärra från nästan en meters markdjup kräver sannerligen en hel del styrka det också.

Det finns också personliga skäl till varför jag vill betrakta styrka från andra synvinklar än omfång, synliga muskler, massa och maximal fysisk styrka. Precis som farmor och mamma passar jag illa in på den vanliga bilden av fysisk styrka. Jag kunde antagligen acceptera det vedertagna om jag hade förutsättningar för stor fysisk styrka, och försöka hitta sätt att stärka min kropp i de slag, sparkar och avvärjningar som är del av karatestilen jag utövar, karate-do-Shotokai (KDS), för att klara mig väl mot mitt träningspar och göra det svårt för min motpart att klara sig mot mig. Jag behöver hitta en annan väg i och med att jag inte har sådana fysiska förutsättningar, jag behöver något som kan fungera även när jag tränar med personer med större massa och större muskelstyrka än jag har. Mina skäl till att bredda tänkandet om styrka bortom fysisk styrka är grundade i min egen kropp och mina egna förutsättningar, men jag tror att det här sättet att tänka kan vara användbart även för andra som tränar KDS - och inte bara kvinnor.

Muskelstyrka är en komponent bland många

Muskelstyrka behövs också i karate, det kräver kraft att kunna utföra en rörelse som ska påverka en annan person. I sig självt är det ändå inte tillräckligt, det viktigaste är funktionalitet. Fungerar det eller inte? Det finns en gräns för hur mycket muskelstyrka en person kan bygga, däremot finns det ingen absolut gräns för utforskandet av en rörelses användbarhet.

Teknik kan sägas vara förmågan att koordinera en rörelse i en situation där en specifik tillämpning krävs. Styrka och funktionalitet i en rörelse blir då förmågan att

Det finns en gräns för hur mycket muskelstyrka en person kan bygga, däremot finns det ingen absolut gräns för utforskandet av en rörelses användbarhet

aktivera de rätta musklerna i rätt ögonblick i en lämplig utsträckning. Den bästa tekniken kännetecknas av att kroppen kan utföra komplexa rörelser på ett effektivt och ekonomiskt sätt, utan att störas av yttre motstånd. I karate skulle detta kunna översättas till att exempelvis blockera ett bra slag på ett så smidigt sätt att det ser

ut att göras utan ansträngning, men ändå får paret helt ur balans, och att följa upp denna blockering med en bra motattack.

Jag vill här föreslå att min farmor kunde överträffa min farfar i att bärga hö eftersom hon var bättre på att använda sin kropp. När hon kastade hö på en vagn förbrukade hon mindre energi än han, och kunde därför göra det snabbare och med mindre ansträngning. Hennes sätt att använda sin kropp var mera ekonomiskt och hon var tekniskt skickligare. Min mamma lyckades säkert bygga uthållighet och styrka i musklerna när hon i timalta kastade jord i en skottkärra, men hon gjorde det med smidiga och ekonomiska rörelser och använde hela sin kropp. Genom själva rörelsen skapades styrka och uthållighet i hennes muskler och hon kunde hålla på som hon gjorde eftersom hon utförde rörelserna på ett bra sätt.

I karate är muskelstyrka långt ifrån irrelevant, men endast en komponent av många. I tyngdlyftning är syftet att lyfta tunga vikter. Effektiviteten kan man lätt mäta genom att kontrollera hur mycket personen klarar av att lyfta, ändå måste lyftaren faktiskt använda hela sin kropp på ett komplext sätt för att kunna lyfta tunga vikter. Det här är inte så olik vad som krävs av en karate-ka, men i karate är målet inte att klara av en viss mängd tyngder, utan att kunna utmana och vinna över en skicklig partner. Funktionalitet är viktigt. En bodybuilder strävar istället efter att skapa stora och synliga muskler. Muskelnas funktionalitet är inte det viktiga, utan deras utseende. Det här är ett mål som uppnås bäst genom att isolera enskilda muskler eller begränsade muskelgrupper. Detta är inte i linje med karate, där prestation är det som räknas.

För att kunna prestera måste kroppen fungera optimalt – det räcker inte med de enskilda musklernas styrka utan musklerna måste kunna arbeta tillsammans på specifika sätt för att stöda en viss rörelse. Dessutom spelar en karate-kas mentala kapacitet en central roll, eftersom det finns många typer av utmanande partners. En karatepartner är, till skillnad från en vikt, inte statisk. En karate-ka måste kunna anpassa sig till sin partner och till alla typer av situationer och även klara den psykiska pressen av att utmanas av en skicklig partners slag, sparkar och avvärjningar. Varken styrka eller rörelsernas kvalitet är tillräckliga i sig själva, men de utgör väsentliga pusselbitar.

Att lära känna sin kropp

Jag föreslår alltså att även om det frestar att titta på det som är mest uppenbart och direkt synligt, kan det vara nyttigt att ibland se bortom de här sakerna. När man ser en tyngdlyftare prestera kan det vara av värde att fokusera mindre på antalet kilon som tyngdlyftaren förmår lyfta, och mer på hur personen genomför sitt imponerande lyft. Förmågan att genomföra lyftet är vad som avgör resultatet. Min hypotes är att det samma gäller i karate. I karate bygger jag en grund då jag tränar min kropp genom att lära mig de effektivaste sätten att göra sparkar, slag och avvärjningar, och i denna träning fokuserar jag på bland annat styrka och snabbhet. Jag

granskar även små aspekter som om det finns låsningar i mina leder eller någon form av obalans i min kropp. Jag testar sedan rörelserna med ett utmanande par, en fråga om att kunna prestera optimalt under press. Rörelsernas

En karate-ka måste kunna anpassa sig till sin partner och till alla typer av situationer och även klara den psykiska pressen att bli utmanad med slag, sparkar och avvärjningar.

kvalitet och en stark kropp är steg i ledet att hitta de mest effektiva, ekonomiska, smidiga och kraftfulla sätt att träna på och jag tror att den grunden också förebygger framtida skador, vilket i sin tur kan göra det möjligt för mig att träna bra under många år framåt. Mitt mål är ändå att träna så att jag i relation till vilken partner som helst på ett effektivt och vältajmat sätt kan hantera deras slag, sparkar och avvärjningar och ta över så att de inte klarar sig mot mig.

Nyckeln till att hitta vägen till mitt mål kan troligen hittas i en helt annan typ av styrka än den rent fysiska. Jag talar nu om min farmors uthållighet, min mammas arbetsmoral och passion, och deras sätt att i det de gör jobba med det som de har. Jag tänker på att det som behövs dels handlar om en slags envis jävlar anamma-attityd, och dels ett smart sätt att bygga upp träningen, men också att bygga mental styrka som gör att man kan klara av en utmanande partner. Jag måste orka hålla fast vid den vision jag har och ständigt söka vägar att nå den och orka träna och testa mig fram.

Styrka behövs i karate – framför allt karaktärsstyrka för att kunna undersöka, försöka, misslyckas, hitta nya aspekter och att fortsätta att hålla på, värdera, omvärdera och gå vidare. Vi kan, som min farfar, låta oss imponeras av enskilda aspekter av styrka, men om vi vill hitta den mest funktionella formen av karate borde vi se på helheten och på hur de olika aspekterna passar in i den. För mig, en småväxt kvinna, är fysisk styrka inte någon ensam saliggörande faktor. Jag tror också att det finns en stor risk i att fokusera för mycket på en enskild aspekt i en kampkonst vars mål är att fungera väl som kampmetod eller självförsvar. Fysisk styrka kan vara imponerande, men nyckeln till god funktionalitet ligger i mer än en enskild komponent. Styrka i mer holistisk mening stöder däremot vägen dit.

Emma Wester, karate-ka och FM i filosofi

