

Prestationsblockeringar

Detta avsnitt handlar om prestationsblockeringar inom gymnastik och specifikt trampolin och DMT. Syftet med avsnittet är att, med hjälp av den forskning och litteratur som finns i ämnet:

- öka medvetandet om och förståelsen för vad prestationsblockeringar egentligen är
- studera hur det kan yttra sig
- granska vad orsakerna kan vara
- undersöka hur man kan jobba förebyggande
- diskutera lösningar på problemet.

Alla referenser hittar du på kurswebben under rubriken Om produktionen som finns längst ner på varje sida.

Kärt barn har många namn...

"Tappa en övning", "spärr", "blockering", "låsning", "LMS" (Lost Move Syndrome), "yips", "prestationsfobi", "TSC" (Temporary Skill Confusion), "performance block", "CSS" (Confused Skill Syndrome), "twisties" och "flippar" är alla benämningar på liknande problem inom idrotten.

Vad är prestationsblockeringar?

Prestationsblockeringar är ett vanligt förekommande fenomen inom gymnastikens akrobatiska discipliner. Det är heller inget nytt problemområde; exempelvis ska två före detta världsmästare i trampolin på 1970-talet, britten Paul Luxon och Sovjets Evgeni Janes, ha lidit av detta.

Liknande problem är utbrett i många andra idrotter, exempelvis inom simhopp och freestyle. Inom skidsporten brukar det kategoriseras som LMS (Lost Move Syndrome), i golf, baseboll och cricket kallas det yips samt i spjutkastning, häcklöpning, bågskytte ("guldskräck") och dart ("dartisis").

Benämning

I sin bok *Over & Above* skriver den respekterade brittiske trampolintränaren Jack Kelly:

Termen *lost move syndrome* skapar en känsla av slutgiltighet som kan fylla både tränare och gymnast med onda aningar. [...]. Den mer kända medicinska definitionen betecknar syndrom som "en bestämd kombination av avvikelser eller symtom som tenderar att uppträda tillsammans och som sammantaget pekar mot en viss diagnos.

Denna medicinska koppling kan märkbart spä på de negativa känslor som redan upplevs av den drabbade gymnasten.

På samma tema, alltså hur man bör benämna problematiken, säger den kanadensiske legendariske Dave Ross: "Självförtroendet får sig en törn när de första tecknen på problemet dyker upp, att då använda en term som LMS lägger ytterligare hinder på vägen mot förbättring."

När Dave har att göra med en gymnast som visar de karaktäristiska tecknen på prestationsblockering brukar han istället använda termen "temporary skill confusion" (TSC) när de påbörjar de korrigerande åtgärderna. TSC pekar på att det är ett problem, men indikerar också att det kan lösas. Det är temporärt och det är ett resultat av "sammanblandning".

Definitioner

Prestationsblockeringar av typen LMS kan beskrivas som ett psykologiskt tillstånd där en idrottare inte kan utföra en övning eller rörelse som tidigare var automatiserad. Specifikt karaktäriseras fenomenet av en plötslig och tillfällig förlust av fin- och/eller grovmotorisk kontroll, som leder till att rörelser låser sig, fastnar eller fryser.

Enligt Wikipedia är yips "den gemensamma termen för en plötslig och oförklarlig förlust av färdigheter hos erfarna idrottare. Vissa tillskriver yips en förlust av finmotoriska färdigheter; andra anser att tillståndet i första hand är psykologiskt". Yips [...] yttrar sig i form av ofrivilliga ryckningar, spasmer, skakningar och frysning medan en specifik rörelse utförs.

Hur yttrar sig prestationsblockeringar?

Här följer en lista över olika varianter av prestationsblockeringar av LMS-typ:

1. En gymnast som har lärt sig exempelvis barani (framåtvolt med halvskruv) kan inte längre utföra en framåtvolt utan att skruva.
2. En gymnast som lärt sig en enkelvolt med skruv kan inte längre utföra "kärnövningen". Gymnasten kan exempelvis utföra helskruv (bakåtvolt med helskruv) men kan inte längre göra en salto utan att skruva ofrivilligt/automatiskt.
3. En gymnast skruvar för mycket, och gör exempelvis dubbelskruv istället för helskruv, eller rudolf istället för barani.
4. En gymnast gör dubbel (dubbelvolt bakåt) istället för salto.
5. En gymnast gör "duck-under" i övningar med multipel voltrotation istället för skruv. Exempelvis gör gymnasten två och trekvarts framåtvolt istället för fliffis.

I sin bok *Over & Above* kategoriserar Jack Kelly även för tidig skruv i fliffis som ett LMS-problem. Det bör dock snarare karaktäriseras som ett vanligt misstag i inlärningsfasen av fliffis.

Exempel på prestationsblockeringar av typen yips:

1. En gymnast som till exempel behärskar både flickis och salto (och kanske ännu mer avancerade övningar) kan plötsligt inte utföra några bakåtövningar utan "fryser" (vanligt i artistisk gymnastik och truppgymnastik).
2. En gymnast som behärskar flertalet olika framåtvoltar på trampett kan inte längre starta volten utan "fryser".
3. En gymnast som har lärt sig salto kan inte längre starta volten utan "fryser" (på till exempel trampolin).

Ovanstående blockeringar kan ta sig olika uttryck, bland annat att gymnasten aldrig kommer iväg (det vill säga inte påbörjar ansatslöpningen) eller att hen "springer igenom".

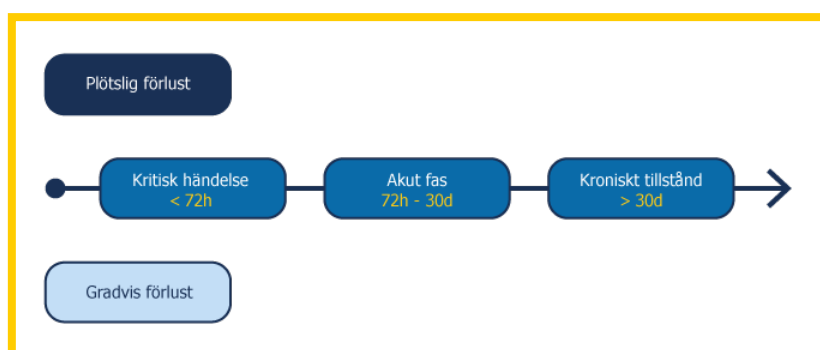
4. En gymnast som inte längre kan göra vanliga upphopp utan att göra en oavsiktlig salto på trampolinen.

I vissa fall kan ovanstående typ av problem "sprida sig". "Till exempel kan en blockering av salto-fasen av kombinationen rondat-flickis-salto sprida sig till flickisen och ofta också till själva rondaten. Vidare kan problem med salto på bom snabbt sprida sig till salto på fristående och/eller till övergång bakåt på bom eller på fristående, för att ge ett exempel från kvinnlig artistisk gymnastik.

Hur länge kvarstår prestationsblockeringar?

Alla slags prestationsblockeringar kan uppträda både plötsligt och gradvis. Somliga som drabbas blir av med problemen direkt, ibland inom minuter eller i alla fall under samma träning. Andra dras med fenomenet i dagar och veckor eller ännu längre.

I en studie av Day et al. från 2006 deltog femton individer som tävlade på hög nationell nivå. Där varierade tiden som deltagarna hade sina problem mellan tre månader och två år. Medeltalet var tio månader. Enligt professor Thomas Heinen är tillståndet att betrakta som kroniskt om det håller i sig i mer än en månad.



Inträde av LMS i kronologisk sekvens

Hur utbrett är problemet?

Prestationsblockeringar förekommer i alla akrobatiska sporter och discipliner. Dave Ross menar att det är mer utbrett i trampolin och skidgrenen freestyle än i andra akrobatiska sporter eller discipliner, eftersom skillnaden mellan övningarna som utförs är mindre.

Exakt hur utbrett problematiken är tycks det inte finnas någon forskning kring, men amerikanska gymnastikförbundets tidskrift *Technique* hävdar att "praktisk taget 70 procent av alla gymnaster på hög nivå har upplevt psykologisk blockering – oförmågan att utföra en färdighet som tidigare utförts med lätthet".

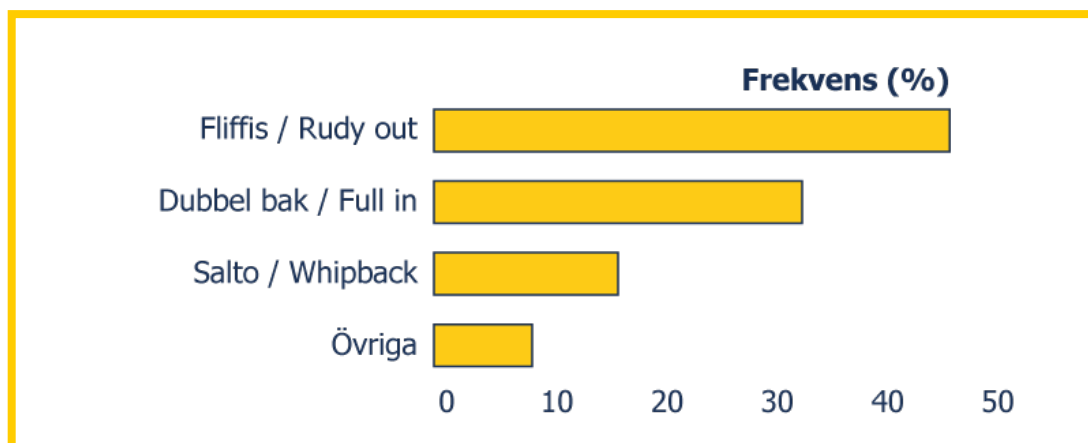
En studie om truppgymnastik gjord av Iaa Giotis 2007 visade att 93 procent av de medverkande gymnasterna antingen hade eller hade haft mentala blockeringar. Gymnasterna i fråga tävlade på JSM- eller USM-nivå.

FIG och Thomas Heinen genomförde en enkät i samband med trampolin-VM i Odense 2015. 80 procent av respondenterna sade sig då ha haft problem med prestationsblockeringar minst en gång under sin karriär.

I sammanhanget ska det dock påpekas att såväl allvarlighetsgrad som hur länge en gymnasts problem av detta slag sitter i, varierar i mycket hög grad.

Vilka typer av blockeringar är vanligast?

Enligt FIG-enkäten 2015 var den vanligaste formen av prestationsblockeringar de som förekommer i fliffis och/eller rudy out fliffis. Näst vanligast var blockeringar relaterade till dubbel bak och full in och därefter följde saltos eller whip-backs.



Orsakerna bakom prestationsblockeringar

Först av allt kan man konstatera att det råder delade meningar om det handlar om fysiska eller psykologiska orsaker. I *Technique* (augusti 2009) föreslår exempelvis artikelförfattarna att "ibland tycks det som om orsaken kan vara små biomekaniska fel som är så små att varken gymnasten eller tränaren uppmärksammar dem." Det antyder alltså att prestationsblockeringar skulle kunna ha åtminstone delvis tekniska eller fysiska orsaker.

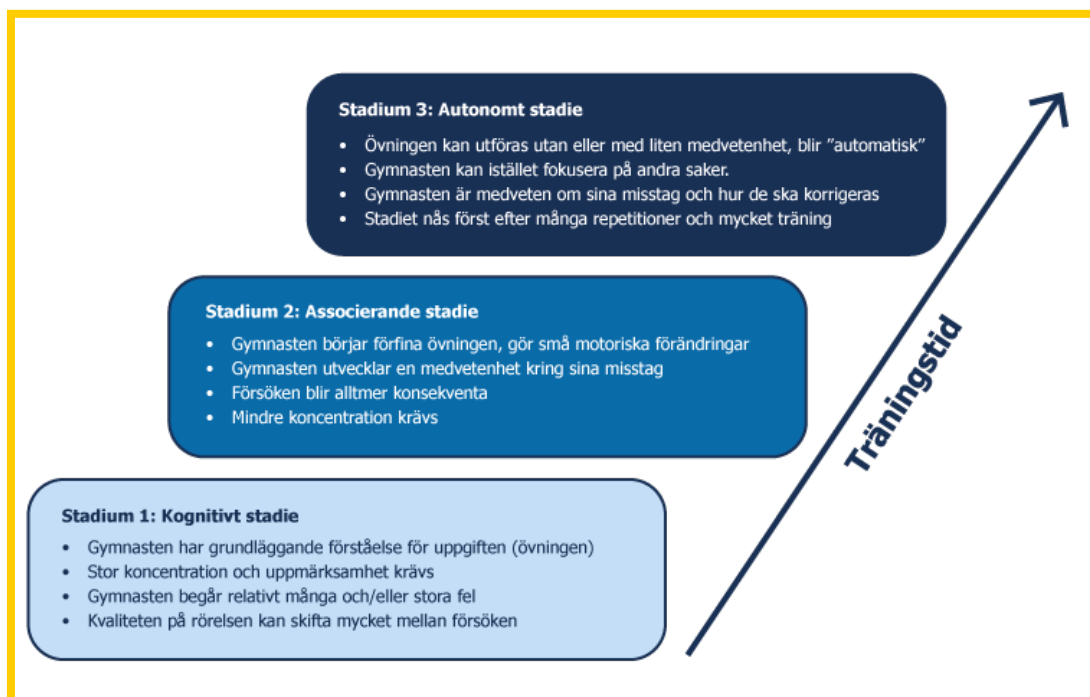
Hays et al skriver dock:

LMS-drabbade idrottare fortsätter besitta det motoriska programmet för övningen och är fortfarande fysiskt kapabla att utföra den, men att de tillfälligt hindras från att komma åt det. Detta stöder uppfattningen att störningen är psykologisk snarare än ett problem baserat på fysiska färdigheter.

Automatiseringsteorin

Både Day et al. (2006) och Kelly (2014) menar att orsakerna går att spåra till inlärningsprocessen och **automatiseringen av rörelser**. Den amerikanske psykologen Paul Fitts utvecklade redan 1954 en modell för inläring av motoriska rörelsemönster, som sedan dess har kommit att bli tongivande inom forskningen.

Många forskare inom området menar att mekanismerna bakom LMS beror på att gymnasten inte fullt ut har nått det tredje, automatiserade stadiet. Hays skriver att "LMS främst är resultatet av en växling från automatisk bearbetning till medveten bearbetning och försök att ta kontroll över ett redan automatiskt rörelsemönster".



Automatiseringen av rörelser, fritt efter Fitts (1954) av Ulf Andersson (2024)

Kelly (2014) menar också att "om gymnasten plötsligt återgår till en medveten kontroll av en övning som har blivit automatiserad och därigenom stör hur övningen utförs, måste jag ställa frågan: 'Var den aktuella övningen faktiskt automatiserad, eller såg det bara så ut?'"

Andra förklaringar

En annan hypotes är att prestationsblockeringar åtminstone delvis beror på eller utlöses av stress eller ångest. Det kan vara negativa händelser inom familj och släkt, relationsproblem, studiesituation eller viktig tävling i antågande. Jack Kelly håller med: "Jag tycker det är rimligt att dra slutsatsen att trampolingymnaster som får (prestationsblockeringar) svarar på någon form av stress, oro eller press."

Andra forskare talar om svårigheter att få tillgång till motoriska program för att förklara prestationsblockeringar. Collins et al. (1999) studerade blockeringarna hos en internationell spjutkastare, och förklarar dennes problem som en oförmåga att få tillgång till rätt motoriska program för den önskade rörelsen. De hävdar att idrottare som upplever prestationsblockeringar av LMS-typ förblir "i besittning" av det motoriska programmet för färdigheten i fråga och fortfarande är fysiskt kapabla att utföra den. Individen har emellertid blivit oförmögen att hämta det tidigare automatiska motorprogrammet och kan i stället återgå till en medveten bearbetning av färdigheten.

Vittnesmål är viktiga!

För den som själv inte har varit med om prestationsblockeringar inom gymnastiken är det svårt att föreställa sig hur det känns. Men här är ett försök. Föreställ dig att du kör bil i hög hastighet på en motorväg. Plötsligt glömmer du hur man kör bil och du har dessutom på dig en ögonbindel. Du förlorar all rumsuppfattning, du är utan kontroll och vet inte när du kommer att stanna eller krascha.

Just **förståelse** är faktiskt ett nyckelord när det gäller prestationsblockeringar och prestationslösningar. I forskningsvärldens kanske mest citerade studie i ämnet slår Day et al. (2006) fast att 93 procent av de medverkande i deras studie ansåg att bristande förståelse var en bidragande orsak till att deras problem blev värre: "Jag förstod bara inte vad som hände, typ vad var dessa tankar och hur kom det sig att jag plötsligt blev så dålig på trampolin."

Att öka omgivningens förståelse för prestationsblockeringar är därför mycket viktigt. Inte minst gäller detta tränare och träningskamrater.

"Jag kunde inte hindra det, jag kunde inte kontrollera det i stunden, jag kände att jag inte kunde hjälpa det, det var inget jag kunde göra nåt åt."

* * * * *

"Något i min hjärna stoppade mig ... det var som om min hjärna hade tagit över min kropp."

* * * * *

"Din hjärna tror att du ska göra något du inte borde göra, att det är farligt och säger åt dig att inte göra det."

* * * * *

"Du försöker att göra övningen, men eftersom du inte tror att du kan göra den så gör du dem inte ordentligt så du ger upp [...] och sedan skrämmer du upp dig ännu mer och problemet blir värre, det är som en nedåtgående spiral."

* * * * *

”Att plötsligt inte veta vad din kropp kommer att göra”.

* * * * *

”Jag kände mig bara utelämnad, de pratade inte riktigt med mig, jag tror att de kan ha varit rädda för att förvärra saker. Jag tror att de trodde att det bara var något jag skulle lösa på egen hand i slutändan, så lämnade de mig i ensam.”

* * * * *

”Den huvudsakliga känslan är definitivt rädsla, du styrs av rädsla, bara äkta rädsla.”

Shipman et al. visade i en studie 2002 att motivationsnivåerna i hög grad påverkas av prestationsblockeringar. Motivationen var lägre vid syndromets utbrott på grund av förlust av självförtroende. Fyndet kan kopplas ihop med Self-Determination Theory (SDT) eftersom de drabbade saknade (en känsla av) kompetens, vilket gjorde att deras motivation sjönk.

Lösningar

Hur löser man då problemen när de uppstår? Faktum är att ingen konsensus ännu finns kring varken orsakerna till eller lösningarna på prestationsblockeringar. Dave Ross har dock förmedlat följande visdom: ”Tiden enkom löser vanligtvis inte detta problem.” Det vill säga att bara lägga det åt sidan är ingen lösning. En annan tumregel är att bygga en solid strategi, en genomtänkt plan, snarare än att tro att man kan hitta en ”quick-fix”.

Eller som professor Heinen skriver: ”Lost Movement Syndrome är ett allvarligt tillstånd i akrobatiska idrotter och fenomenet ska hanteras varsamt.” Vidare: sätt en realistisk tidsram för ”botandet” – det handlar om månader, inte veckor. Om problemet har identifierats tidigt är prognosen för återhämtning troligen kortare än om problemet har funnits i sex månader.

Nedan beskrivs ett antal alternativ på lösningar som finns i litteraturen eller är hämtade från egna erfarenheter. Förslagen och teorierna kommer från såväl tränare som psykologer och forskare.

Lösningsförslagen är indelade i fyra kategorier: tekniskt, terapi, taktik och tränaren – de fyra T:na.

Tekniskt:

- Många gånger kan det vara bäst att **lära om övningen steg för steg** från grunden, ibland med nya progressioner. Gymnasten säger eventuellt att hen inte längre kan ”föreställa sig” övningen. Träning är mycket viktigt eftersom den mentala bilden vanligtvis är starkare när träningen går bra. När problem uppstår, gå tillbaka ett steg och ha tålamod!
- **Designa ett program med progressioner.** Utforma träningen så att det alltid finns ett tydligt slut på uppgiften, oavsett om blockeringar sker eller inte.
- **Vid ”omläring” – säkerställ automatisering!** Med hänvisning till ”automatiseringsteorin” (se ovan): säkerställ att övningen verkligen är automatiserad och att det inte bara verkar så. Var noggrann, stressa inte på inläringen och utvecklingen. Underskatta inte antalet repetitioner som är nödvändiga för att automatiseringen ska träda in.

- **Gör progressionen eller övningen på rätt sätt** – det finns inget mer betryggande för idrottaren. Eftersom rädsla ofta är en del av problemet, är det vanligtvis nödvändigt att använda hjälpmedel, såsom grop eller longe.
- **En vanlig fysisk åtgärd är progressionsträning.** Detta innebär att gymnasten backar svårighetsgraden till den övning som hen är säker på och kapabel att utföra utan negativ känsla. Därefter försöker hen sakta återuppta svårighetsgraden igen genom att ta ett litet steg i taget. I progressionsträningen bryts ofta övningarna i mindre delmoment. Detta kan innebära att fallhöjd, ansats eller landning plockas bort och därmed får gymnasten färre orosmoment att tänka på.
- **Ibland kan man hitta en "falsk" teknisk lösning.** Om gymnasten till exempel aldrig gjort en dubbelskrub bakåt med raka armar, kan helskrub bakåt med raka armar minska sannolikheten för oavsiktliga dubbelskrubar. Ofta fungerar lösningar som denna eftersom att tänka på armarna håller tankarna borta från att göra övningen fel.
- **Ofta måste övningen återinläras** som om gymnasten aldrig hade gjort den förut, och ibland måste nya progressioner användas. Till exempel kan en gymnast som gör en framåtvolt när hen försöker göra en barani, läras att göra en framåtvolt med sen halvskrub.
- **Uppmuntra gymnasten att utveckla en medvetenhet** om lämpliga visuella kontrollpunkter (känt som spotting) under övningens utförande. Ofta lär sig unga gymnaster övningen så snabbt att de i första hand förlitar sig på kinestetiska signaler snarare än visuella signaler. Till att börja med kan adderingen av visuella signaler vara distraherande för en gymnast som bara har förlitat sig på kinestetiska signaler (inte sällan utför faktiskt yngre gymnaster övningarna med stängda ögon).
- **Blicken!** God rumsuppfattning är beroende av att gymnasten har visuella kontrollpunkter. Var alltid noga med blickpunkter och spotting!
- **Vilseled aldrig gymnasten** om huruvida du kommer att passa eller inte.
- **Ta en paus** och återvänd till trampolinhoppningen långsamt. Använd nya progressioner och bygg utövarnas självförtroende igen. Detta tar tid och kräver tålamod både för utövaren och tränaren.
- I en artikel författad av Jack Kelly, döpt till "The mystery of the disappearing front somersault", ger han förslag på en metodik som kan användas för att bli av med problemet att en gymnast som har lärt sig barani inte längre kan utföra en framåtvolt utan att skruva. Principen för metodiken, som beskrivs nedan, kan användas på andra övningar än framåtvolt.

Följande sekvens rekommenderas:

1. framåtvolt – ingen skrub
2. framåtvolt – lägg på skrub
3. framåtvolt – ingen skrub
4. framåtvolt – lägg på skrub
5. framåtvolt – ingen skrub

Lämna redskapet!

Detta utvecklas gradvis och slutligen gör gymnasten följande sekvens:

1. framåtvolt – ingen skruv
2. framåtvolt – lägg på skruv
3. framåtvolt – lägg på skruv
4. framåtvolt – lägg på skruv
5. framåtvolt – ingen skruv

Lämna redskapet!

Terapi:

- **Om man antar att yips och LMS understöds av en ångestkomponent**, är kopplade till betydande livshändelser och anses vara traumatiska i sig skulle det betyda att dessa terapier också kan vara effektiva för LMS och yips. (Yips and Lost Move Syndrome)
- Franck Bardy nämnde några möjliga botemedel, varav en var att **besöka en psykolog** [...] Att besöka en psykolog är bra och kan lösa problemet på kort sikt, men måste genomföras i samband med en långsiktig strategi för mental träning för att man ska få bestående effekter.
- Johnny Tenn är en av de som förespråkar att **tidigt utveckla gymnasters mentala träning** på ett systematiskt och strukturerat sätt, exempelvis avslappningstekniker, distraheringsmetoder, positivt självprat, visualisering och koncentrationsövningar.
- **Öva mentalt på att mentalt avbilda framgångsrika försök.** Sådan 'imagery' är ofta inte så lätt.
- **Låt gymnasterna veta att de inte är ensamma.** Låt gymnaster med problemet prata med varandra.

Taktik:

- **Ta reda på vilka övningar gymnasten fortfarande kan göra** med fullständigt självförtroende. Tillbringa det mesta av träningstiden att arbeta i "cirkeln av självförtroende". Sätt ihop sekvenser och varv/serier som gör det möjligt för gymnasten att lyckas fullständigt. Detta hjälper gymnasten att återfå självförtroende. Sedan vågar ni er utanför förtroendecirkeln och försöker fånga övningar från utsidan, och sakta ta in dem.
- **När idrottaren har smakat lite på framgång** (i sin rehabilitering) kommer hen ofta att ladda och försöka återfå allt igen på ett och samma träningspass, särskilt om problemet är nytt. Detta bör undvikas!
- **Gymnasten måste medverka för att hjälpa till att övervaka framstegen.** Till exempel bör gymnasten instrueras att sluta göra övningen om en längtan eller farhåga att göra fel övning upptäcks. Gymnasten borde inte tänka på något annat än att göra övningen på rätt sätt. Om ett infall att göra den andra övningen dyker upp, bör hen sluta och tänka igenom det eller prova ett enklare steg.
- **Gör den "blockerade" övningen tidigt i träningen** för att undvika att förstöra hela träningen. Om gymnasten är framgångsrik har hen en bra början på träningen. Om hen inte lyckas är den stressiga situationen för dagen över och hen kan njuta av och fokusera på andra aspekter av sin träning snarare än att frukta vad som fortfarande kommer att komma. Tidigt under träningen är också gymnasten både fysiskt och mentalt piggare.

- **Använd "fönster av möjligheter."** Möjlighetsfönster är mycket korta chanser för gymnasten att utföra den blockerade övningen.
- **"Tona ned" problemet** – utan att ignorera det. Tala inte om det som ett syndrom eller en sjukdom.
- **Låt gymnasten prova övningen "utanför rampljuset."** Till exempel kan hen uppmanas att komma till träningen några minuter innan eller att stanna några minuter efter (tidigare är bättre att undvika att förlänga förväntan under träningen). Att öva på övningen utan lagkamrater minimerar förlägenheten som följer med offentliga misslyckanden.
- **Utforma gymnastens varv/serier för att eliminera** den blockerade övningen, även om ett sådant tillvägagångssätt är extremt och inte alltid möjligt om övningen är ett obligatoriskt inslag
- **Att utesluta övningen ur sin repertoar kan vara en lösning**, men tas till i extrema fall. Det kan vara extra problematiskt inom exempelvis synkron trampolin eller trupp gymnastiken.

Tränaren:

Du som tränare spelar en stor roll när sådana här problem inträffar och under den efterföljande rehabiliteringen. Nyckelorden här är att vara förstående, positiv, stöttande och empatisk. Nedan har vi samlat ett antal klokskaper som vi hittat i litteraturen kring prestationsblockeringar vad gäller tränare.

- **Ett positivt tillvägagångssätt rekommenderas.** Alla framsteg bör berömmas. Skriv ned varje gång övning utförs korrekt. [...] Räkna inte antal försök eller antal misslyckanden. Håll saker positiva. Gymnasten kommer troligen beklaga sig över att hen inte kan göra det som var lätt förut. Observera: gymnasten kommer bara lägga märke till små förbättringar som positiva först när hen fullt ut har accepterat "hållet" som hen befinner sig i.
- **Ofta är rädsla involverat** – särskilt vid "duck-under"-situationer. Så det är väldigt viktigt att du som tränare har tålamod och är förstående.
- **Fast kontroll och "one-to-one"-coachning är viktigt** eftersom gymnasten troligtvis är sin värsta fiende.
- **Du som tränare ska vara medveten om att idrottarens upplevelse** av problemet påverkas av de runtomkring hen.
- **Var modig, tänk positivt och ha tålamod...** Det är OK att inte vara OK!
- **Graden av oro kan växa till okontrollerbara nivåer.** Detta är för att idrotten verkligen betyder något för gymnasten. Var medvetna om att denna process kommer att äga rum i gymnasternas huvuden.
- **Trampolinguymnaster som har nått en viss prestationsnivå** där de kan bli sårbara för TSC, kommer säkerligen vara så seriösa angående sin sport att minnena från föregående träningspass kommer att finnas med dem när de lämnat hallen. De kommer sannolikt oroa sig för att förväxlingen kommer att skada deras närmaste tävlingsplaner och, trots att de försöker förbli positiva, kan en frätande mental process äga rum. Självfallet kommer de att tänka på många andra saker när de inte är i hallen, men den engagemangsnivån som är nödvändig för idrotten på hög nivå borgar för att det kommer förekomma mycket mental övning mellan träningarna.
- **En episod [...] kan förefalla relativt ofarlig**, men vi måste betänka vad som händer när en gymnast lämnar träningshallen och spenderar tid ensam.

- **Undvik skuldbeläggning.** Gymnaster känner troligen mycket skam och frustration trots att deras yttre uttryck kanske inte återspeglar dessa känslor. De starka känslorna som kännetecknar dessa situationer förvirrar problemet. Om gymnasten har blockeringarna under en längre tid, med starka känslorna ständigt är närvarande, kommer dessa känslor kopplas till omständigheterna [...]

Följande råd kommer från tysken Thomas Heinen som är professor i psykologi vid universitetet i Hildesheim och flitigt anlitad av FIG, det internationella gymnastikförbundet, för deras högre kurser inom sitt Academy-program.

Mitt råd är att jobba tillsammans med en erfaren idrottspsykolog och med ett tvärvetenskapligt perspektiv. Istället för att bara använda en enstaka metod så bör man använda multimodala metoder vid behandlingen av problemet, d.v.s. angreppssätt med delar hämtade från flera olika metoder, tillvägagångssätt, teorier och synsätt.

Prevention

- Säkerställ att övningen verkligen är automatiserad och att det inte bara verkar så.
- Undvik samtidig inlärnin g av nära besläktade övningar.
- Under rehabiliteringen, var extra uppmärksam på följande:
 - Om gymnasten är trött och hängig: träna inte fysiskt!
 - Om gymnasten är sjuk eller krasslig: träna inte (sinnena kommer vara förvirrade vilken kan orsaka svårigheter).
 - Om gymnasten visar tecken på att vara stressad och/eller okoncentration: utför inte problemövning(ar)!
- Blicken! God rumsuppfattning är beroende av att gymnasten har visuella kontrollpunkter. Var alltid noga med blickpunkter och spotting!
- Systematisk inlärnin g! Bert Scales (mångårig brittisk förbundskapten) sa en gång: "Alla övningar måste byggas på ett systematiskt sätt, där man genomgår alla progressioner och positioner för alla övningar, så att det finns ett fundament på plats för alla komplexa övningar."
- Utveckla tidigt gymnasters mentala träning på ett systematiskt och strukturerat sätt. Detta kan vara avslappningstekniker, distraheringsmetoder, positivt självprat, visualisering och koncentrationsövningar.