

Prestationsblockeringar inom gymnastiken

LMS, TSC, yips eller kanske prestationsblockering?	2
Definitioner	3
Egna erfarenheter	3
Forskningsläget.....	4
Hur yttrar sig dessa problem för gymnasterna?	5
Olika typer, varierande varaktighet	6
Hur vanligt är det med LMS och "låsningar"?	7
Orsakerna bakom	8
Automatiseringsteorin.....	8
Traumateorin.....	9
Andra förklaringsmodeller	9
Vittnesmål, upplevelser och konsekvenser	10
Gymnastcitat	10
Andras observationer.....	12
SDT – vad händer med motivationen vid LMS/yips?	14
Lösningar - tiden enkom brukar inte lösa detta!.....	14
Tekniskt.....	15
Terapi	16
Taktik.....	17
Tränaren.....	18
Prevention.....	19
LMS & yips, samma sak?.....	20
Källor.....	22

LMS, TSC, yips eller kanske prestationsblockering?

Kärt barn har många namn är ett gammalt talesätt. Detta avsnitt handlar ingalunda om något kärt barn, men helt klart är att problemet som genomlyses på de följande sidorna har många benämningar.

"Tappa en övning", "spärr", blockering", "låsning", "LMS" (Lost Move Syndrome), "CSS" (Confused Skill Syndrome), "yips", "prestationsfobi"¹, "TSC" (Temporary Skill Confusion)² och "performance block"³ är alla benämningar på liknande problem inom idrotten.

Fenomenet är vanligt förekommande inom gymnastikens akrobatiska discipliner. Vem har inte hört talas om eller varit med om att en trupp- eller AG-gymnast får en blockering eller att en trampolinguymnast "tappar en övning"? Det är heller inget nytt problemområde; exempelvis lär både Paul Luxon (engelsk världsmästare i trampolin 1972) och Evgeni Janes (VM-vinnare 1976 och 1978 från Sovjetunionen) ha lidit av LMS.⁴

Men samma, eller åtminstone liknande problem är utbrett i många andra idrotter, bland andra:

- Inom simhopp och grenen freestyle inom skidsporten där det brukar refereras till LMS
- I golf, baseboll och cricket där det kallas *yips*
- I spjutkastning, häcklöpning, bågskytte och dart

En intressant fråga är om det verkligen handlar om samma fenomen? Vi återkommer till det i ett senare avsnitt där vi också resonerar om hur man kan och bör benämna fenomenet.

Lite förenklat kan man säga att forskningen benämner "tappade övningar" som **LMS** (Lost Move Syndrome) och "blockeringar"/"låsningar" för **yips**. Nu kanske någon invänder att det inte borde spela någon roll, att det bara är semantik. Men, två av den internationella trampolinvärldens absolut största tankebyggare, kanadensaren Dave Ross och britten Jack Kelly, resonerar annorlunda. I sin bok *Over & Above* skriver 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. Dave Ross⁵ har påpekat att en gymnast inte bara erfar att självförtroendet får sig en törn när de första tecknen på problemet dyker upp, men att använda en term som LMS lägger ytterligare hinder på vägen mot förbättring. När han har att göra med en gymnast som visar de karaktäristiska tecknen brukar Dave använda termen "Temporary Skill Confusion" (TSC), när de påbörjar de korrigerande åtgärderna. TSC tillstår att det är ett problem men indikerar också att det kan lösas – det är 'temporärt' och det är ett resultat av 'sammanblandning'"⁶.

Det finns ännu ingen konsensus kring varken orsakerna till eller lösningarna på LMS och blockeringar. Syftet med denna del av kursen är dock att, med hjälp av den forskning och litteratur som finns i ämnet, öka medvetandegraden och förståelsen kring vad detta fenomen egentligen är, hur det kan yttra sig, vad orsakerna skulle kunna vara, hur man kan jobba förebyggande och vilka

¹ Silva, J. M, (1994) Sport Performance Phobias. International Journal of Sport Psychology, 25, pp.100- 118

² Kelly, J., Over and Above (2014)

³ Bennett et al. (2014). Yips and lost move syndrome

⁴ Tenn, Johnny (1995). Lost Move Syndrome

⁵ Dave Ross (f. 1950), Kanada, är historiens främste trampolintränare vad gäller olympiska spel, hans gymnaster har vunnit medaljer på alla OS sedan 2000, totalt sex medaljer varav två guld.

⁶ Jack Kelly, Over and Above (2014)

lösningar på problemet som kan finnas.

Definitioner

Lost Move Syndrome (LMS) kan beskrivas som ett psykologiskt tillstånd där en idrottare inte kan utföra en övning eller rörelse som tidigare var automatiserad ⁷. Specifikt karaktäriseras LMS av en plötslig och tillfällig förlust av fin- och/eller grovmotorisk kontroll, som yttrar sig som rörelser som låses, fastnar eller fryses. En central upptäckt [...] associerade LMS [...] med att känna som om någon, eller någonting, förutom idrottaren själv hade kontrollen under en kortvarig stund. ⁸

LMS, allmänt förekommande i artistiska idrotter (t.ex. trampolin, gymnastik, simhopp), har beskrivits som ett tillstånd där idrottaren förlorar orienteringen avseende kroppens läge och förmågan att utföra en viss teknik eller övning, ofta resulterande i att ofrivilliga skruvar, rotationer och kroppspositioner utförs, eller att övningen inte kan utföras alls. ⁹

Definitioner av **yips**:

Wikipedia definierar yips som "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"

Bawden & Maynard, 2001 skriver: Yips, främst förknippat med golf och cricket, yttrar sig i form av ofrivilliga ryckningar, spasmer, skakningar och frysning, medan en specifik rörelse utförs. ¹⁰

Clarke et al. (2015): Yips är en psyko-neuromuskulär rörelsestörning, som påverkar idrotter där finmotorisk precision krävs för framgång.¹¹

Egna erfarenheter

Första gången jag själv fick uppleva LMS, eller någon som "flippar" som vi sa på den tiden, var vid trampolin-VM i Paris 1986. Under hela träningsveckan innan VM gjorde fransyskan Natalie Treil oavsiktligt 2 ¾ volt framåt till rygg istället för den planerade Half out Fliffis ¹². Jag fick också bevittna när Igor Gelimatovski, flerfaldig VM-medaljör från Sovjet som innehade det inofficiella världsrekordet i svårighetsgrad under 16 år, vid ett par tillfällen inte gick ut och skruvade där han skulle i sin Rudy out Triffis ¹³ utan istället fortsatte rotera till en 3¾ volt framåt.

Min första egna erfarenhet inträffade ca två år senare under en vanlig träning i Sundbyberg. Jag skulle göra en 1 ½-skruvad dubbel framåtvolt i pikerad stil (Rudy out Fliffis) som var del av min valfria serie, men i stället för att gå ut och skruva fortsatte jag att rotera och det blev 2 ¾ framåt till rygg istället. Som jag minns det var min känsla mest förvåning och jag kopplade inte ihop det med "flippar". Så jag bytte sekvens och tänkte att jag kör starten på min valfria istället, en serie som startade med pikerad Half out Triffis. När det då av misstag blev en pikerad 3 ¾ volt framåt så blev jag faktiskt lite brydd... Denna typ av problem följde mig sedan under resten av min trampolinkarriär, av och till. Oftast var det samma typ av missar som beskrivits ovan, men under

⁷ Day, C, Thatcher, J, Greenlees, I, and Woods, B (2006) The Causes of and Psychological Responses to Lost Move Syndrome in National Level Trampolinists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, (2)

⁸ Bennett, Jennifer Emily. (2015). *The psychology of the yips and lost move syndrome in sport*. Doctoral, Sheffield Hallam University (United Kingdom)

⁹ Day et al., 2006; Tenn, 1995a

¹⁰ Bawden & Maynard, 2001; McDaniel et al., 1989

¹¹ Clarke et al. (2015)

¹² Dubbel volt framåt med halv skruv i andra volten

¹³ Trippel volt framåt med 1½ skruv i tredje volten

en period kunde jag i de flesta fall inte göra en vanlig grupperad dubbelvolt bakåt utan att "ofrivilligt" göra en helskrub i andra volten.

Direkt efter min egen aktiva karriär började jag att träna andra trampolinguymnaster. Under de cirka 30 år som har förflutit sedan dess har jag varit tränare för många gymnaster, de flesta av dem på landslagsnivå, som i perioder haft antingen problem med sammanblandade övningar eller blockeringar. Vissa har haft det högst tillfälligt, andra under längre perioder, men alla har faktiskt lyckats ta sig ur problemet.

Slutligen en intressant observation som jag gjort ett flertal gånger, men särskilt iögonfallande var ett exempel från början av 1990-talet. På den tiden hade en viss Stockholmsförening en mängd mycket duktiga framför allt manliga trampolinguymnaster, faktisk var en absolut majoritet i det manliga landslaget från just denna klubb. Vid ett givet tillfälle då i början av 90-talet hade ingen av killarna i klubben problem med "tappade övningar", men så drabbades en av gymnasterna av detta fenomen. Någon månad senare hade majoriteten av landslagsgrabbarna i den aktuella klubben samma problem. Detta föranleder mig att tro att det finns ytterligare en risk med denna typ av problem, nämligen *smittorisken*. Jag har inte hittat något direkt stöd i forskningen för att LMS skulle vara "smittsam", men en mängd tränare, både svenska och utländska, inom olika gymnastikdiscipliner har vittnat om samma problematik. Oavsett så tillåter jag mig att ta detta som ännu en inteckning för att man inte ska betrakta eller tala om fenomenet som ett sjukdomstillstånd.

Forskningsläget

Det fanns länge få seriösa studier publicerade om LMS i allmänhet och LMS i gymnastiken i synnerhet. Det finns ett dock ett antal artiklar och uppsatser och kapitel i böcker som behandlar LMS inom f.f.a. trampolindisciplinen som vi tagit del av.

Amerikanske trampolintränaren Jeff Hennessy (som bland andra coachade dubbla världsmästaren Wayne Miller) skrev 1988 "The Lost Skill Syndrome" och engelske trampolintränaren och livscoachen Johnny Tenn fick ett par artiklar publicerade i mitten av 1990-talet, etcetera. Men de flesta av dessa innehåller ofta observationer av anekdotisk karaktär. I en artikel publicerad i tidsskriften *Technique* som främst handlade om blockeringar inom kvinnlig AG¹⁴ föreslås exempelvis att "Idrottare mottagliga för blockering har liknande egenskaper. De är väldigt begåvade." Visserligen bidrar tränares observationer till vår förståelse av denna typ av problem, men studierna får inte sakna teoretiska och vetenskapliga bevis.

Inom truppgymnastiken, som ju är en förhållandevis liten disciplin internationellt, finns väldigt få vetenskapliga artiklar och studier publicerade. Här har vi främst förlitat oss på uppsatser gjorda av elever på GIH i Stockholm¹⁵.

Med det sagt finns det här forskningsläget blivit betydligt bättre på senare år och det finns ett antal riktigt välskrivna, relevanta och intressanta publicerade studier som vi refererar till i denna text.

Det finns betydligt mer forskning gjord angående yips, och då speciellt relaterad till golf. Dock anses fenomenet ändå dåligt förstått och har inga kända behandlingar. Hays (2015) skriver "[...] hänvisningar till prestationsproblem som kännetecknas av förlusten av en tidigare automatiserad förmåga har ökat inom den idrottspsykologiska litteraturen. Förekomsten av

¹⁴ *Technique Magazine* (USAG), augusti 2009, s. 12-16

¹⁵ Giotis, Anna-Maria, *Hindrad av en tanke: en studie av mentala blockeringar inom kvinnlig truppgymnastik* (2007)

sådana problem har undersökts isolerat, har benämnts som LMS inom simhopp, trampolin och gymnastik med fokus på fobiska störningar och trauma; och som yips i sporter som golf [...].

Hur yttrar sig dessa problem för gymnasterna?

Det finns, som nämndes inledningsvis, olika former av yips och LMS och de tar sig uttryck på olika sätt. Till kategorin LMS-problem räknas:

1. Gymnast som har lärt sig exempelvis Barany (framåtvolt med halv skruv) kan inte längre utföra en framåtvolt utan att skruva.
2. Gymnast som lärt sig en enkelvolt med skruv kan inte längre utföra "kärnövningsen". Kan exempelvis utföra helskruvad bakåtvolt men kan inte längre utföra en bakåtvolt utan att skruva ofrivilligt/automatiskt.
3. Gymnast skruvar för mycket; gör exempelvis dubbelskrub istället för helskrub, eller Rudolf¹⁶ istället för Barany.
4. Gymnast gör dubbel volt bakåt istället för salto.
5. "Duck-under" i övningar med multipel voltrotation istället för skruv; exempelvis gymnast gör $2\frac{3}{4}$ framåtvolt istället för Half out Fliffis.

I sin bok "Over & Above" kategoriserar Jack Kelly även för tidig skruv i "dubbel halv ut" som ett LMS-problem. Vi håller inte med om detta utan anser att detta snarare är att betrakta som ett vanligt förekommande misstag i inlärningsfasen av just den övningen.

Till kategorin **yips** räknar vi här in:

- Gymnast som t.ex. behärskar både flick-flack och bakåtvolt (och kanske ännu mer avancerade övningar) kan plötsligt inte utföra några bakåtvoltningar utan "fryser" (vanligt i AG och truppgymnastik).
- Gymnast som behärskar flertalet olika framåtvoltningar på trampett kan inte längre starta volten utan "fryser".
- Gymnast som har lärt sig bakåtvolt kan inte längre starta volten utan "fryser" (på t.ex. trampolin).

Ovanstående "blockeringar" kan ta sig olika uttryck, bland annat att gymnasten aldrig kommer iväg (dvs inte påbörjar ansatslöpningen) eller att han/hon "springer igenom".

- Gymnast kan inte längre göra vanliga upphopp utan att göra en oavsiktlig bakåtvolt (trampolin)

I vissa fall kan ovanstående typ av problem "sprida sig". "Till exempel kan en blockering av saltofasen 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 friståndet och/eller till övergång bakåt på bom eller på fristående.¹⁷

I andra idrotter än gymnastik kan yips- eller yips-liknande fenomen yttra sig på olika sätt. I golf kallar man det yips när en annars duktig spelare och puttare plötsligt inte kan få till en vettig putt ens från kort avstånd. I dart kan problemet exempelvis innebära bland annat att den aktive plötsligt helt enkelt inte kan kasta pilen - det kallas för övrigt *dartitis*. "Guldskräck" inom bågskytte

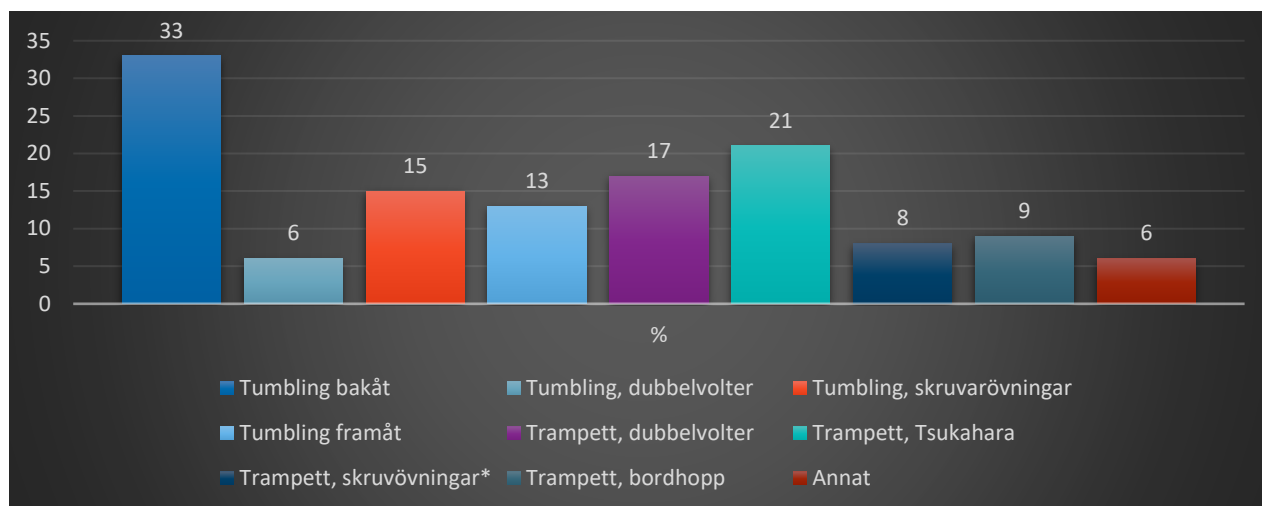
¹⁶ Framåtvolt med $1\frac{1}{2}$ skruv

¹⁷ Technique Magazine (USAG), augusti 2009, s. 12-16

kan bland annat vara att skytten plötsligt upplever att det är omöjligt att sikta på målet eller att det upplevs som "omöjligt att släppa strängen".¹⁸

Olika typer, varierande varaktighet

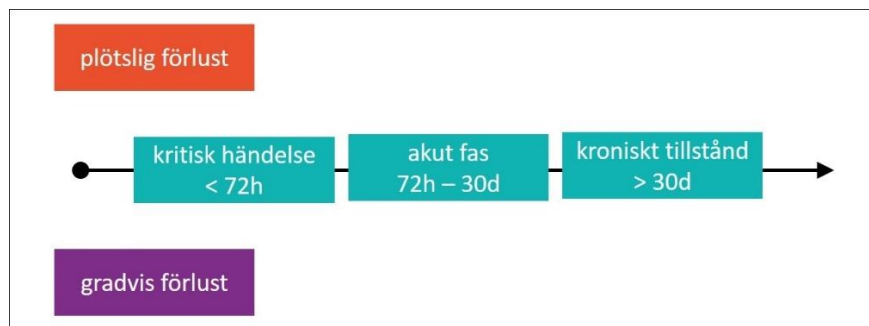
Vilka typer av övningar är då vanligast att fenomenet inträffar på? I trupp- och AG-gymnastiken tycks blockeringar vid bakåtövningar vara absolut mest frekvent. I Giotis "Hindrad av en tanke" framgår att bakåtrotterande volter i grenen tumbling är det vanligaste rörelsemönstret som gymnasterna uppger sig ha mentala blockeringar inom i den studien. Näst vanligast visade sig ännu en bakåtrotterande volt vara, "Tsukahara", som utförs på trampett.



Graf 1: Källa: Giotis (2007)

I exempelvis trampolin är fördelningen mellan framåt- och bakåtövningar vad gäller 'problemövningar' betydligt mer jämn, även om Day et al. (2006) och Shipman menar att LMS företrädesvis inträffar vid framåtvoltter med skruv. Detta stämmer med min personliga erfarenhet men jag vill också tillägga att 'duck-under'-problemet som beskrevs ovan för mig verkar vara den vanligaste varianten av LMS.

LMS och yips kan uppträda såväl plötsligt som gradvis. Somliga som drabbas av det blir av med problemen per omgående, ibland inom minuter eller i alla fall under samma träning. Andra dras med fenomenet i dagar och veckor. Enligt Thomas Heinen¹⁹ är tillståndet att betrakta som kroniskt om det håller i sig i mer än en månad.



¹⁸ Psykologkonsulterna.se

¹⁹ The Lost Skill Syndrome (LSS), powerpoint handouts from FIG trampoline technical symposium in Odense November 2015

Det finns ingen omfattande forskning om hur länge denna typ av problem vanligen eller i genomsnitt håller i sig, det varierar väldigt från fall till fall. Men, i den hyllade studien som Day et al. publicerade 2006 deltog femton individer som tävlade på hög nationell nivå och där varierade tiden som deltagarna hade sina problem mellan tre månader och två år. Medeltalet var tio månader.

Även om det är undantag snarare än regel så finns det exempel på gymnaster som dragits med sina LMS-problem i många år och att fenomenet dykt upp flera gånger under en karriär. Angående det senare skriver Dave Ross (2000) "Efter att ett övningsförvirringsproblem har lösts finns det alltid möjligheten att det återkommer. Om detta händer, säg till idrottaren att inte bli oroad. Berätta att när ett beteende har arbetats bort följer det en "utrotningskurva", som är en exponentiell bortvissnande kurva. Även ett år senare är det därför troligt att det oönskade beteendet kan dyka upp igen. Behandla detta som utrotningskurvans svans, inte som en ny början på problemet. Jag brukar ofta förklara detta för idrottaren när vi börjar lösa ett problem av detta slag."

Och även om det händer så är det trots allt ovanligt att det går så långt att gymnaster avslutar sina karriärer i förväg på grund av LMS. Bawden & Maynard, 2001; McDaniel, Cummings & Shain, 1989 antyder dock att det blivit vanligare och vanligare: "Under senare år har det skett en ökning av specifika prestationsproblem som inte bara resulterar i långsiktigt mistande av en tidigare automatiserade rörelser, utan ofta också resulterar i att idrottskarriärer avbryts helt och hållet." ²¹

Hur vanligt är det med LMS och "låsningar"?

Fenomenet LMS 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/discipliner eftersom skillnaden mellan övningarna som utförs är mindre²². Detta kan nog äga sin riktighet, i trupp gymnastik har gymnasterna tre grenar att fokusera på, i den artistiska gymnastiken har man sex respektive fyra olika redskap medan trampolinare och freestylehoppare enkom ägnar sig åt att utföra volt- och skruvrotationer. Detta leder rimligtvis till det som Ross påpekar. Med samma resonemang kan man tänka sig att LMS borde vara ungefär lika vanligt förekommande även i simhopp som i trampolin och freestyle.

LMS förekommer även i den artistiska gymnastiken och trupp gymnastiken, men där tycks yips-liknande problem generellt vara mer frekventa.

Exakt hur utbrett är tycks det inte finnas någon forskning kring. I den tidigare nämnda artikeln publicerad i tidsskriften Technique hävdar man att "praktiskt taget 70% av alla gymnaster på hög nivå har upplevt psykologisk blockering - oförmågan att utföra en färdighet som tidigare utförts med lätthet". En studie rörande trupp gymnastik som gjordes av Iaa Giotis visade att 93% av de medverkande gymnasterna antingen hade eller hade haft mentala blockeringar. Av de 60 medverkande gymnasterna angav 28 stycken (47%) att de i brottades med problemet när studien gjordes. Gymnasterna i fråga tävlade på JSM- eller USM-nivå. Ingen av dessa uppgifter kan anses statistiskt säkerställda, men vi vet via våra egna erfarenheter att det är ett mycket vanligt

²⁰ The Lost Skill Syndrome (LSS), powerpoint handouts from FIG trampoline technical symposium in Odense November 2015

²¹ Bawden & Maynard, 2001; McDaniel, Cummings & Shain, 1989

²² Ross, David A., Getting it back together (2000)

förekommande fenomen inom gymnastiksporten, åtminstone bland gymnaster på en viss nivå.

Vi ska emellertid komma ihåg, och vi återkommer till det, att såväl allvarlighetsgrad som hur länge en gymnasts problem av detta slag sitter i, varierar i hög grad.

Orsakerna bakom

Vad är då orsakerna till att gymnaster och andra idrottare drabbas av LMS-/yips-problem? Först av allt kan man konstatera att det råder delade meningar om huruvida det handlar om fysiska eller psykologiska orsaker.

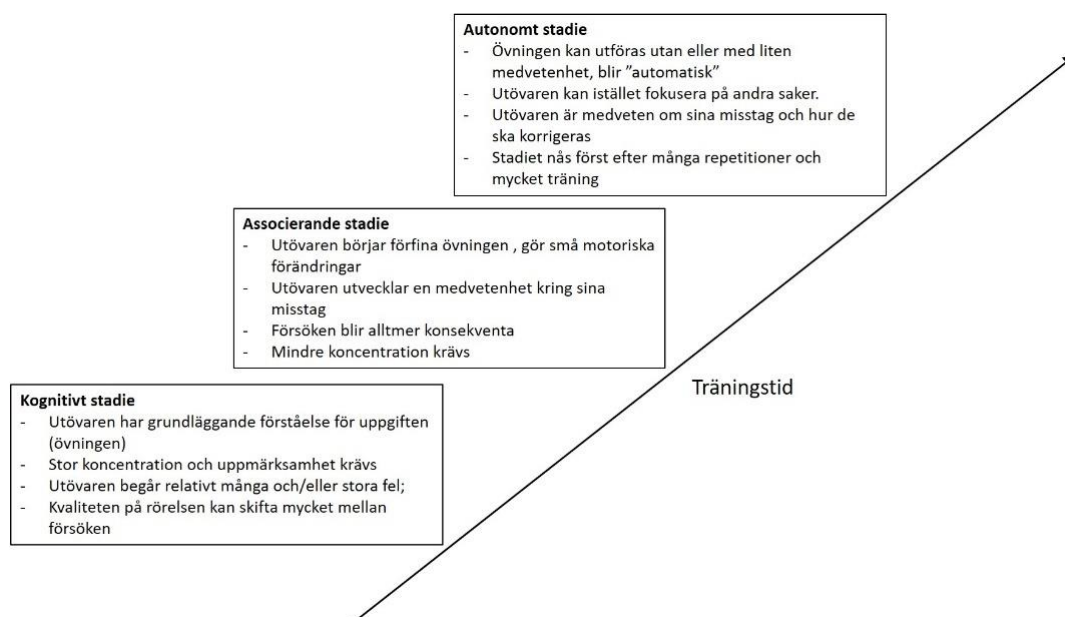
I amerikanska gymnastikförbundets tidsskrift *Technique* (augusti 2009) föreslår exempelvis artikelförfattarna att "Ibland tycks det som om orsaken kan vara små biomekaniska fel som är så små att varken gymnasten eller tränaren uppmärksammar dem", vilket alltså antyder att LMS skulle kunna ha åtminstone delvis tekniska/fysiska orsaker. Vi ska återkomma till *det fysiska* men kan samtidigt konstatera att den mesta forskningen är överens om att fenomenet i första hand är psykologiskt betingat.

Hays skriver exempelvis "Intressant nog föreslog Silva (1994) att LMS-drabbade idrottare fortsätter besitta av 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

Såväl Day et al. (2006) som Kelly (2014) menar att orsakerna går att spåra till inlärningsprocessen och automatiseringen av rörelser.

Låt oss därför titta närmare på inläring av motoriska rörelsemönster. Den amerikanske psykologen Paul Fitts utvecklade 1954 en modell för inläring av motoriska rörelsemönster som har sedan dess har kommit att bli såväl tongivande som prominent i mycket hög grad i forskningen. Hans modell i tre steg beskriver inläring som en kontinuerlig process med gradvisa förändringar i informationsbearbetningens natur i takt med att lärandet fortskrider. Förenklat skulle man kunna illustrera modellen så här:



Figur 3: Modell för inläring av motoriska rörelsemönster. Fitts et al. (1954)

Många forskare inom området, inklusive Hays et al. (2006) menar att mekanismerna bakom LMS står att finna i att gymnasten i det här fallet 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". Kelly (2014) menar också, i ett fortsatt resonemang, 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?'"

Bland andra Day et al. (2006) föreslår att bristande automatisering i sin tur beror på antingen snabb och enkel eller långsam och svår inläring. I Days studie uppgav ungefär hälften av deltagarna inläringen av den aktuella övningen för deras del som svår eller ogynnsam. Ord som användes var "forcerad", "självlärd" och "långsam". Den andra hälften uppgav inläringen som 'enkel'. Paradoxalt nog ska båda dessa extremer ringa varningsklockor. Kelly påpekar också att många gymnaster är lättlärd och att sportens natur i kombination med detta kan lura gymnasten och dennes tränare att tro att en gedigen inläring har ägt rum.

Traumateorin

Under en längre period hade jag själv en hypotes om att LMS åtminstone delvis kunde bero på eller utlösas av stress eller ångest. Exempelvis negativa händelser inom familj och släkt, relationsproblem, studiesituation, viktig tävling i antågande, etcetera.

Det finns de inom forskningen som stödjer denna hypotes, inte minst Rotheram et al. om vilka Hays skriver "Rotheram och kollegor (2007) visade faktiskt i sin studie med att utforska yips i golf, att yips ofta var förknippade med betydande livshändelser (t.ex. en älskads död, relationsplittring) som upplevdes före problemens utbrott."

Jack Kelly håller med: "Jag tycker det är rimligt att dra slutsatsen att trampolingymnaster som ger efter för TSC svarar på någon form av stress, oro eller press."²³

Day et al. (2006) är inne på en annan dimension av detta problem när de föreslår att psykologiskt betydande upplevelser inom idrotten (t.ex. skada, misslyckanden eller motsvarande upplevelser) är likvärdigt med traumaupplevelser och trigger jämförbara beteendemässiga gensvar som traumaoffer får (t.ex. ångest, fruktan, panik, undvikande). Således, enligt Day et al. är det möjligt att psykologiska kännetecken förknippade med upplevelser av LMS och yips (t.e.x. intensiv rädsla, panik, ångest), liksom rapporterade hanteringsmekanismer (t.e.x. undvikande beteende) delar likheter med traumarelaterade störningar.

Andra förklaringsmodeller

Andra forskare talar om svårigheter att få tillgång till motoriska program för att förklara LMS. Exempelvis Collins et al. (1999) som studerade LMS hos en internationell spjutkastare, förklarar LMS som en oförmåga att få tillgång till rätt motoriska program för den önskade rörelsen. De hävdar att idrottare som upplever LMS förblir "i besittning" av det motoriska programmet för färdigheten i fråga och fortfarande är fysiskt kapabla att utföra den. Individerna har emellertid blivit oförmögna att hämta det tidigare automatiska motorprogrammet och kan i stället återgå till en medveten bearbetning av färdigheten. Orsaken till detta motorprogram för återvinning är fortfarande inte forskat på men har varit föremål för spekulation.

²³ Kelly, J., Over and Above (2014)

Vittnesmål, upplevelser och konsekvenser

Hur känns det då för gymnaster som drabbas av LMS och låsningar? För den som själv inte har varit med om det är det garanterat svårt att föreställa sig. Men här är ett försök: Föreställ dig att du kör snabbt på en motorväg och plötsligt glömmer du hur man köra och du har dessutom på dig en ögonbindel! Du förlorar all rumsuppfattning, du är utan kontroll och vet inte när du kommer att stanna/krascha.

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

Deltagarna presenterade två huvudproblem; först av dessa var en allmän okunskap om syndromet. Bristen på kunskap om LMS omfattade deltagarna själva, vänner, familj och till och med deras tränare. För det andra beskrev deltagarna också en oförmåga att förklara hur de kände. "Jag visste inte hur jag skulle prata med människor om det. Om jag inte kunde förklara det, hur kunde de någonsin förstå." Denna begränsade förmåga att förklara känslor vid och erfarenheter av LMS var direkt kopplad till bristande kunskap om syndromet då deltagarna kände att om de hade kunnat förklara hur de kände så skulle omgivningen ha en större förståelse för syndromet.

Reaktionen första gången en gymnast drabbas av en låsning eller LMS kan reaktionen mycket väl bli ett "oops", men om man inte tar problemet på allvar så kan det bli långvarigt och svårlöst och i värsta fall sluta med att gymnastikkarriären avslutas i förtid.

Vi kan alltså slå fast att omgivningens förståelse är mycket viktig. Inte minst gäller detta tränare och träningskamrater. Nedan ger vi ett antal exempel på hur idrottare kan känna, första ett antal citat direkt från utövarna, sen ett antal andra exempel på hur gymnaster kan känna sig (inte direkta citat). Båda avsnitten är hämtade från studier kring LMS och/eller yips. Förhoppningsvis kan det öka insikten i och förståelsen för vad de som drabbas faktiskt känner.

Gymnastcitat

Här har vi samlat ett antal citat från idrottare som har drabbats av LMS eller yips. Allas upplevelser är förstås unika, men det finns ett antal gemensamma nämnare i deras beskrivningar: förlorad kontroll, något/någon annan tar över eller bestämmer, rädsla, frustration, rädsla för att göra tränaren besviken, fysiska tecken, nervositet, känsla att vara utelämnad, känsla av dumhet, depression, och så vidare.

- "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." (Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- "Något i min hjärna stoppade mig ... det var som om min hjärna hade tagit över min kropp." (Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- "Den här tar typ över som ett stort monster, det är ett stort "fel-övnings-monster" som du vet att du inte kan bli av med, som du inte kan utrota. Som en stor klump av ingenting tar det bara över allting, det var som om den här klumpen hade nedstigit. Det är nästan som om detta moln nedstiger och ju närmare du faktiskt kommer att göra övningen desto mer grått blir molnet och det är nästan som om detta hjärnmonster tar över små bitar av dina tankar, som ett stort klumpmonster i kontroll." *Sagt av en olympier* (Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)

Syndrome)

- "Jag vill inte svika laget och göra att vi får en sämre placering och jag vill inte heller svika mig själv eller mina tränare." (Giotis, Anna-Maria, Hindrad av en tanke, 2007)
- "Din hjärna tror att du ska göra något du inte borde göra, att det är farligt och säger åt dig att inte göra det." (Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- "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."
- "Jag tror att hon (tränaren) i hemlighet var lite orolig ifall jag inte skulle ha fått tillbaks grejerna innan mästerskapen. Det var som om jag skulle ha kunnat hamna på pallen eller topp tio och det skulle visa hur bra hon var som tränare."
- "Att plötsligt inte veta vad din kropp kommer att göra".
(Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- "Det var som om jag hade två röster i huvudet, en tog alltid över."
(Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- "(känslan att vara) så rädd, det är överväldigande, så rädd att vid den tidpunkten bryr du inte om vad andra tänker, du vet, så rädd för dig själv, du känner samma typ av rädsla varje gång det händer."
(Technique Magazine (USAG), augusti 2009, s. 12-16)
- "Det är skrämmande, vet du, 'oooh' jag har inte kontroll över min egen kropp. Du känner bara rädsla eftersom du inte kan kontrollera dig själv."
(Technique Magazine (USAG), augusti 2009, s. 12-16)
- "Frustrationen yttrar sig i ilska och aggression eftersom det inte finns någon logik för vad som händer och varför du gör det."
(Technique Magazine (USAG), augusti 2009, s. 12-16)
- "Allting låser sig, så tankeprocesser och din kropp blir typ spända."
(Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- "Det var inte ens rädslan för smärta eller att skada sig, det var bara rädsla för att göra övningen."
(Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- "Jag trodde att min tränare skulle bli riktigt frustrerad över mig om jag inte kunde göra det. Hon har tillbringat evigheter med mig för att få mig att göra saker bra och nu kände jag att jag tappade det helt."
- "Jag kunde helt plötsligt inte starta en Rudolf. Det var som en riktigt konstig känsla [...] att jag inte kunde komma iväg." (Day et al, 2006)
- "Det startade med bara tankar som jag kunde ignorera och sedan började det byggas upp tills jag blev riktigt rädd för dem." (Day et al, 2006)
- "Jag var faktiskt väldigt deprimerad, jag brukade gråta mycket." (Day et al, 2006)
- "Mina ben skakade och blev till gelé och då kunde jag inte hoppa för det var allt jag kunde tänka på och jag önskade bara att jag kunde lugna ner mig." (Day et al, 2006)
- "Det kändes som om jag hade gått igenom detta i evigheter, desto mer jag fortsatte att försöka ju mer kände jag bara som om jag var tvungen att få till det snart innan alla tröttnade på mig."

(Day et al, 2006)

- "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." (Day et al, 2006)
- "Den huvudsakliga känslan är definitivt rädsla, du styrs av rädsla, bara äkta rädsla." (Technique Magazine (USAG), augusti 2009, s. 12-16)

Andras observationer

Citaten nedan kommer alla från de studier som vi har gått igenom. Det är genomgående ungefär samma teman som i gymnastcitaten ovan, med några tillägg, t.ex.: oro, regression, överanalysera, känsla av otillräcklighet, rädsla för att misslyckas, mardrömmar, oförmåga att sova, självhat, självtvivel, rädsla att bli dömd, undvikandetaktik, ilska, tappa ansiktet, föräldrapress och önskan om stöd.

- "Känslomässiga reaktioner på att tappa övningar beskrivs som depression, gråt, frustration och känslor av dumhet" (Day et al, 2006)
- Regression, oro och frustration är en del av rehabiliteringen. (Kelly, J., Over and Above, 2014)
- Deltagarna diskuterade hanteringsstrategier som användes under LMS och identifierade att mer socialt stöd och förståelse av syndromet behövdes. (Shipman, 2008)
- [...] kan leda till att överanalysera, en känsla av otillräcklighet, ökad oro och rädsla för att misslyckas (Singer 2000,
- Dessa känslor av dumhet och frustration upplevdes främst när deltagarna visste att de lätt kunde utföra övningen men ändå insåg att de inte kunde komma iväg på den eller få sig att fullborda övningen. (Day et al, 2006)
- Den tappade övningen beskrevs ofta som enkel i jämförelse med andra övningar som gymnasten kunde utföra, och detta noterades därför som ett skäl till ökad irritation, frustration och känslor av dumhet. (Day et al, 2006)
- Den andra källan till press [...] var rädsla för att göra ens egna tränare besviken.
- "Jag tror egentligen inte att det är gymnasterna i sig som sätter krav på varandra. Ofta är laget så tigt i och med att man träffas och umgås så otroligt mycket att pressen snarare kommer från omtanke och välvilja för de andra i laget." (Giotis, Anna-Maria, Hindrad av en tanke, 2007)
- "I alla fall upplevdes känslor som föregick LMS som viktiga faktorer i dess utveckling. En av de viktigaste känslorna som alla deltagare noterade var rädsla." (Day et al, 2006)
- Fyra deltagare diskuterade upprepade mardrömmar, som antingen direkt involverade den specifika övningen, eller känslorna kopplade därtill (t.ex. rädsla, känsla av att vara instängd), medan sex andra uttryckte oförmåga att sova eller fortsätta sova på grund av påträngande tankar om deras upplevelse av LMS eller yips. (Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- Nästan alla deltagare talade om att ha negativa tankar (dvs "massivt negativt tänkande, negativitet dominerar") och / eller okontrollerbara röster deras huvuden. (Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- En gymnast som vägrar eller springer förbi har därmed sänkt hela truppens poäng avsevärt då detta avdrag är så stort som 1,5p.³ Vetskapen om detta sätter ofta en stor press på gymnasten under tävling men skulle eventuellt även kunna bidra till att gymnasten visar osäkerhet och mentala blockeringar under träning. (Giotis, Anna-Maria, Hindrad av en tanke, 2007)

- Självhat, självtvivel och förlust av självförtroende. (Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- [...] flera känslomässiga och kognitiva faktorer orsakade av LMS (t.ex. gråt, känsla av dumhet, depression, försämring av depression) (Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- [...] beskrev en gradvis ökning i rädsla för att utföra övningen, förhöjda nivåer av kognitiv och / eller somatisk ångest, i kombination med införandet av olika undvikandestrategier. (Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- Frågor som "Vad är det för fel på mig?" eller "Varför kan jag inte göra detta, särskilt när mina lagkamrater kan?" börjar förändras mot uttalanden om personlig förmåga eller egenvärde. Gradvis blir de "Jag är inte tillräckligt bra" eller "Jag är en fegis" eller jag är kaos." (Technique Magazine (USAG), augusti 2009, s. 12-16)
- Alla deltagare rapporterade erfarenhet av låsta, fastnade eller frysta rörelser. Förutom frysning och låsning av lemmar. (Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- Speciellt var känslorna relaterade till den större effekten av upplevelsen i första hand förknippade med "rädsla för dömande från andra människor." (Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- Flera av dessa idrottare diskuterade därefter användning av undvikandetaktik för att hantera problemet, allt från ytterligheterna för att undvika att utföra den specifika övningen, till att undvika miljön helt och hållet, och i det mest extrema fallet att lämna idrotten helt. (Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- Det var tydligt att vissa deltagare hänvisade till förlusten av fysisk kontroll som det som utlöste det emotionella svaret. Till exempel att vara i ett extremt tillstånd av rädsla eftersom de kände sig helt utan kontroll fysiskt (dvs förlust av rörelsekontroll), medan andra beskrev att de förlorade kontroll över sina känslor (dvs. rädsla, panik). (Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- Detta kombinerades med frustration och ilska mot fenomenets oförutsägbara karaktär, och oförmågan att utföra vad de hade tänkt. (Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- Alla individer identifierade att förekomsten av LMS eller yips var både omedelbar och oväntad, vilket återigen anspelade på en upplevd förlust av kontroll. (Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- Dessutom verkar det som att dessa problem har en spiraleffekt efter den initiala upplevelsen, med gradvis försämring i frekvens och intensitet. (Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- Deltagarna kopplade också rädsla och ångest till press att utföra, antingen övningen isolerat eller en serie som innehöll övning. Pressen kunde kategoriseras i tre huvudgrupper. Först, tävlingspress noterades som den främsta källan till press. Detta inkluderade kommande tävlingar där vissa kvalifikationsresultat skulle uppnås [...]: "Jag blev väldigt rädd och oroade mig för dem. Det var också värre eftersom det var riktigt nära en stor tävling, jag blev rädd att jag inte skulle få tillbaka den (övningen) för att kunna tävla." Deltagarna noterade också att de kände sig pressade att prestera bra för att behålla eller förbättra sin tävlingsgrad. Alla deltagare deltog i tävlingsklass 1–3, vilket innebar att för att förbättra deras tävlingsklass måste vissa poäng uppnås i kommande tävlingar. Detta betraktades av alla deltagare som en viktig källa till press och som en bidragande faktor till LMS. Dessa idrottare förväntades att utföra specifika övningar på tävling, inklusive den tappade övningen. Denna brist på val av övningar som krävs på tävling ledde också till press för att utföra vissa övningar.

(Day et al, 2006)

- [...] att tappa ansiktet inför tränaren, en auktoritet; förlägenhet för offentliga misslyckanden inför lagkamrater och föräldrar. (Technique Magazine (USAG), augusti 2009, s. 12-16)
- Idrottare som lider av detta problem uttrycker regelbundet att de ogillar att låta andra titta på dem medan de kämpar med problemet. (Technique Magazine (USAG), augusti 2009, s. 12-16)
- Överanalyserande var ett problem för några av deltagarna i den aktuella studien. Det fanns blandade åsikter om huruvida överanalyserandet var en föregångare till eller en konsekvens av LMS.
(Shipman, 2008)
- "De flesta av deltagarna uttryckte ett ökat tryck för att framgångsrikt utföra övningen i takt med att syndromet utvecklades." (Day et al, 2006)
- "Detta var nära sammankopplat till en ökad önskan om stöd. Först märkte deltagarna att de kände behov av ökat stöd från sin tränare och familj. Dessa deltagare noterade också ett behov av gillande från sin tränare, som yttrade sig i försök att förbättra andra övningar, och utförande, trots att de inte kunde utföra den förlorade övningen. För det andra kände deltagarna sig fjärrade från sina lagkamrater. De rapporterade att andra undviker samtal och kontakt med dem av rädsla för att förvärra syndromet." (Day et al, 2006)

SDT – vad händer med motivationen vid LMS/yips?

Self Determination Theory (SDT) är en motivationsteori grundad av professorerna Edward L. Deci och Richard M. Ryan som Gymnastikförbundet har anammat sedan mitten av 2010-talet. Teorin handlar om de motiv som styr människors val och våra medfödda psykologiska behov. Enligt SDT finns tre behov som är essentiella för en persons psykologiska hälsa och välbefinnande: social tillhörighet, autonomi och kompetens.

Shipman et al. tog i en studie från 2002 en titt på vad LMS gör med motivation hos de som drabbas. Resultaten från studien visar att motivationsnivåerna i hög grad påverkas av LSM. Motivationen var lägre vid syndromets utbrott p.g.a. förlust av självförtroende. Fyndet kan kopplas ihop med SDT eftersom de drabbade saknade (en känsla av) kompetens varför deras motivation sjönk.

Lösningar - tiden enkom brukar inte lösa detta!

Så till det kanske viktigaste av allt: när fenomenet drabbar dig eller en gymnast du tränar: hur löser man problemet? Som vi skrev inledningsvis finns ännu ingen konsensus kring varken orsakerna till eller lösningarna på blockeringar och LMS. Först ett kanske självklart, men nog så klokt konstaterande av Dave Ross: "Tiden enkom löser vanligtvis inte detta problem.", dvs att bara lägga det åt sidan är ingen lösning.

Vi har nedan samlat ett antal alternativ på lösningar från egna erfarenheter och som finns beskrivna i litteraturen. Det innebär att förslagen/teorierna kommer från såväl tränare som psykologer och forskare.

Oavsett vem som uttalar sig så är en gemensam nämnare att det gäller att bygga en solid strategi, en genomtänkt plan, snarare än att tro att man kan hitta en "quick-fix". Eller som professor Thomas Heinen skriver: "Lost Move Syndrome is a serious condition in acrobatic sports and it

should be handled with care.”²⁴

Enligt Day förstår vi inte allt om denna speciella fiende, men erfarenheten säger att vi vet tillräckligt för att skapa en effektiv stridsplan. Många tränare och gymnaster har konfronterat denna fiende och segrat.

Sist: sätt en realistisk tidsram för "botandet" - månader, inte veckor. Om problemet har identifierats tidigt är prognosen för återhämtning troligen kortare än om problemet har funnits i sex månader. Frasen "en mil in, en mil ut" återspeglar detta perspektiv.

Vi har delat in lösningsförslagen i fyra kategorier: tekniskt, terapi, taktik och tränaren; de fyra T:na.

Tekniskt

- Ofta är det bäst att lära om övningen steg för steg från grunden, ibland med olika progressioner. Gymnasten säger eventuellt att han/hon 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 - tålmod! (Ross, D., *Getting it back together*, 2000)
- Designa ett program med progressioner. Utforma träningen så att det alltid finns ett tydligt slut på uppgiften oavsett om blockeringar sker eller inte. (Technique Magazine (USAG), augusti 2009, s. 12-16)
- Vid "omlärning" - säkerställ automatisering!
Med hänvisning till "automatiseringsteorin" (se avsnitt ovan): säkerställ att övningen verkligen är automatiserad och att det inte bara verkar så. Dvs var noggranna, stressa inte på inläringen/utvecklingen. Underskatta inte antalet repetitioner som är nödvändiga för att automatiseringen ska träda in. (Kelly, J., *Over and Above*, 2014)
- Det finns inget mer betryggande för idrottaren än att faktiskt göra progressionen eller övningen på rätt sätt. Detta gör bra träning till nyckelfaktorn. Eftersom rädsla ofta är en del av problemet, är det vanligtvis nödvändigt att använda några sätt att använda hjälpmedel, såsom grop eller lons. (Ross, D., *Getting it back together*, 2000)
- En vanlig fysisk åtgärd är progressionsträning. Detta innebär att gymnasten backar svårighetsgraden till den övning som hon är säker på och kapabel att utföra utan negativ känsla. Därefter försöker hon sakta återuppta svårighetsgraden igen genom att ta ett litet steg i taget. I progressionsträningen bryts ofta övningarna i mindre delmoment. Detta kan innebära att exempelvis fallhöjd, ansats eller landning plockas bort och således får gymnasten färre orosmoment att tänka på.²⁵
- 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.²⁶
- Ofta måste övningen återinläras som om gymnasten aldrig hade gjort den förut, och ibland måste olika progressioner användas. Till exempel kan en gymnast som gör en framåtvolt när han/hon försöker göra en Barani, kan läras att göra en framåtvolt med sen halv skrub. (Ross, D., *Getting it back together*, 2000)

²⁴ Heinen, Thomas, *The Lost Skill Syndrome (LSS)*, 2015

²⁵ Giotis, Anna-Maria, *Hindrad av en tanke: en studie av mentala blockeringar inom kvinnlig trupp gymnastik* (2007)

²⁶ Ross, D., *Getting it back together*, 2000

- 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 aerial awareness är nära förknippad med, ja faktiskt beroende av att, gymnasten har visuella kontrollpunkter. Var alltid noga med blickpunkter / spotting!
- Vilseled aldrig gymnasten om huruvida du kommer att passa eller inte.
(Technique Magazine (USAG), augusti 2009, s. 12-16)
- Ett annat tillvägagångssätt vid LMS är att ta en paus, återvända till trampolinhopningen långsamt, använda progressioner, bygga utövarnas självförtroende igen; detta tar tid och kräver tålamod både för utövaren och tränaren. (Tenn, J., 1995)
- 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 Barany 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 skruv
 2. framåtvolt – lägg på skruv
 3. framåtvolt – ingen skruv
 4. framåtvolt – lägg på skruv
 5. framåtvolt – ingen skruv
 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 (Rotheram et al., 2012; 2013) och anses vara traumatiska i sig (Day et al., 2006) skulle det betyda att dessa terapier också kan vara effektiva för LMS och yips.
(Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome)
- Franck Bardy ²⁷ 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.
(Tenn, J, 1995)
- Johnny Tenn är en av de som förespråkar att tidigt utveckla gymnasters mentala träning på ett

²⁷ Franck Bardy, fransk VM-deltagare på 1970-talet

systematiskt och strukturerat sätt, exempelvis avslappningstekniker, distraheringsmetoder, positivt självprat, visualisering, koncentrationsövningar. (Tenn, J, 1995)

- Öva mentalt på att mentalt avbilda framgångsrika försök. Sådan 'imagery' är ofta inte så lätt.
- Behandlingsmetoder för ångeststörningar har traditionellt kretsat kring samtalsterapi och läkemedelsförskrivning, vilket ofta erbjuder endast ytliga, kortvariga fördelar (Ho & Lee, 2012). På senare tid har dock ökat intresse riktats mot terapier som hanterar ångestkomponenten genom identifiering och att återprocessa betydande livshändelser.
- Framgången för dessa terapier (t.ex. EFT, Craig, 1999; Eye Movement Desensitisation and Reprocessing [EMDR], Shapiro, 2001) när det gäller att övervinna ångestbaserade störningar markerar ett perspektivskifte för effektiv psykoterapi och mainstream-psykologi.
- Låt dem veta att de inte är ensamma. Låt gymnaster med problemet prata med varandra. (Technique Magazine (USAG), augusti 2009, s. 12-16)
- Hjälp gymnasten att utveckla en känsla av perspektiv. (Technique Magazine (USAG), augusti 2009, s. 12-16)

Taktik

- Ta reda på vilka övningar gymnasten fortfarande kan göra med fullständigt självförtroende. Spendera 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 gymnaste att återfå självförtroende. Sedan vågar ni er utanför förtroendecirkeln och försöker fånga en övningar från utsidan, och sakta ta in den. (Ross, D., Getting it back together, 2000)
- När idrottaren har smakat lite på framgång (i sin rehabilitering) kommer han 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, snarare än att försöka 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, så om ett infall att göra den andra övningen dyker upp, bör han sluta och tänka igenom det, eller prova ett enklare steg. (Ross, D., Getting it back together, 2000)
- Gör den "blockerade" övningen tidigt på träningen för att undvika att förstöra hela träningen. Om gymnasten är framgångsrik har de en bra början för träningen. Om de inte lyckas är den stressiga situationen för dagen över och de 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 de uppmuntras 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 för att minimera 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 och kan såklart vara extra problematiskt, av självklara skäl, i trupp gymnastiken.

Tränaren

När sådana här problem inträffar, och under den efterföljande rehabiliteringen, spelar vi tränare en stor roll. Nyckelorden här är förstående, positiv, stöttande och empatisk. Här har vi samlat ett antal klokskaper som vi hittat i litteraturen kring LMS 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. Idrottaren kommer troligen beklaga sig över att han/hon inte kan göra idag det som var lätt förut. Observera: idrottaren kommer bara lägga märke till små förbättringar som positiva först när han/hon fullt ut har accepterat "hållet" som hen befinner sig i. (Ross, D., Getting it back together, 2000)
- Ofta är rädsla involverat – särskilt vid "duck-under"-situationer. Så det är väldigt viktigt att coachen har tålmod och är förstående. (Ross, D., Getting it back together, 2000)
- Fast kontroll och "one-to-one"-coachning är viktigt eftersom idrottaren troligtvis är sin värsta fiende. (Ross, D., Getting it back together, 2000)
- Tränaren ska vara medveten om att idrottarens upplevelse av problemet påverkas av de runtomkring honom/henne. (Ross, D., Getting it back together, 2000)
- Var modig, tänk positivt och ha tålmod..... det är OK att inte vara OK!
- Intelligent, empatisk coachning kan göra mycket för att undvika att LMS inträffar och, om det inträffar, en förståelse för de berörda frågorna kan märkbart hjälpa rehabiliteringen. (Kelly, J., Over and Above, 2014)
- Graden av oro kan växa till okontrollerbara nivåer. Detta är för att idrotten verkligen betyder nåt för gymnasten, och jag uppmanar tränare att vara medvetna om att denna process kommer att äga rum i gymnasternas huvuden. (Kelly, J., Over and Above, 2014)
- 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. (Kelly, J., Over and Above, 2014)
- En episod [...] kan förefalla relativt ofarlig, men vi måste betänka vad som händer när en gymnast lämnar träningshallen och spenderar tid ensam. (Kelly, J., Over and Above, 2014)
- Undvik skuldbeläggning när du går vidare. 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 som har blockeringarna har problemet under en längre tid, där de starka känslorna ständigt är närvarande, kommer dessa känslor kopplas till omständigheterna [...]
- Om mindre bra tränarskap: Först var de (tränarna) tålmodiga, uppmuntrade och var

förstående gentemot gymnasten. När det tillvägagångssättet inte lyckas lösa problemet blir de otåliga och lättretliga vilket ofta leder till konfrontationer eftersom tränaren "kräver" prestationer som såväl tränare som idrottaren vet är väl inom idrottarens fysiska förmåga. (Technique Magazine (USAG), augusti 2009, s. 12-16)

En absolut sista utväg är, om utmaningen blir för stor, de negativa sidorna av problemet blir för överhängande och/eller det föreligger risker för skador, att gymnasten avslutar sin karriär. Det händer som sagt, men är ändå väldigt ovanligt. Det mest extrema fallet som jag har hört talas om är en fransk landslagsman i trampolin (EM-brons 1991) som faktiskt la av av rädsla för att drabbas av LMS, han drabbades faktiskt aldrig av några symptom.

Emellertid tycks det som karriärsslut av sådana anledningar är vanligare inom trupp gymnastiken. I "Hindrad av en tanke" svarade hela 50% av tränarna ja på frågan om de haft gymnaster som slutat på grund av mentala blockeringar, 20 % svarade nej medan de övriga 30% var tveksamma.

28

Men innan det går så ska man såklart försöka gymnasternas problem. Tysken Thomas Heinen, professor i psykologi vid universitetet i Hildesheim och flitigt anlita av FIG för deras högre kursen inom sitt Academy-program, ger följande råd: "Psykologiska ingripanden kan vara mest effektiva när en gymnast finner sig själv lida av LMS. Men istället för att använda klassiska (unimodala) tillvägagångssätt kan en multimodal metod vara bäst lämpad vid behandlingen av LMS. Det kan därför vara lämpligt att konsultera en utbildad idrottspsykolog." 29

Prevention

"Prevention is better than cure" (ungefär "förebyggande åtgärder är bättre än botemedel") skriver Jack Kelly i sin bok *Over and Above*. Det är förstås helt rätt, men kanske lättare än sagt än gjort och ibland är det ju för faktiskt sent. Oavsett så har vi här samlat ett antal goda råd rörande hur man faktiskt kan arbeta förebyggande för att minska risken för att LMS och/eller blockeringar ska inträffa.

- **Säkerställ automatisering!**

Med hänvisning till "automatiseringsteorin" (se avsnitt ovan): säkerställ att övningen verkligen är automatiserad och att det inte bara verkar så. Dvs var noggranna, stressa inte på inläringen/utvecklingen. Underskatta inte antalet repetitioner som är nödvändiga för att automatiseringen ska träda in. (Kelly, J., *Over and Above*, 2014)

Exempel: dubbelskruv bakåt ska inte läras in förrän gymnasten har en gedigen helskruv bakåt

- **Undvik samtidig inläring av nära besläktade övningar**

Vissa övningar, särskilt volter med samma mängd skruvrotation, har snarlika rörelsemönster. Ta därför för vara att undvika samtidig inläring av närbesläktade övningar.

Exempel: Half in half out och Back in full out, Full in half out och Rudy out

- **Under rehabiliteringen**

I de situationer som en gymnast har drabbats av denna typ av problem, eller det finns tendenser, var extra uppmärksam:

- om gymnasten är trött och hängig: träna inte fysiskt! (Tenn, J, 1995)
- om gymnasten är sjuk eller krasslig: träna inte (sinnena kommer vara förvirrade vilken kan orsaka svårigheter) (Tenn, J, 1995)
- om gymnasten visar tecken på att vara stressad och/eller okoncentration: utför inte

28 Giotis, Anna-Maria, *Hindrad av en tanke: en studie av mentala blockeringar inom kvinnlig trupp gymnastik* (2007)

29 Heinen, Thomas, *The Lost Skill Syndrome (LSS)*, 2015

problemövning(ar)!

- **Blicken!**

God aerial awareness är nära förknippad, ja faktiskt beroende av att gymnasten har visuella kontrollpunkter. Var alltid noga med blickpunkter / spotting!

- **Systematisk inläring**

Bert Scales³⁰ sa en gång till mig "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". Om en gymnast har lärt sig komplexa övningar och sedan negligerar dess delkomponenter [...] kommer övningen att gå galet en dag och tillbakaspårning kommer att bli svårt eftersom de fundamentala grunderna för övningen kommer att ha bleknat. Detta kommer att leda till ökad frustration, förvirring och självtvivel i ett läge när självförtroende och en positiv attityd är absolut nödvändigt. (Tenn, J, 1995)

- **Jobba med mental träning**

Johnny Tenn är en av de som förespråkar att tidigt utveckla gymnasters mentala träning på ett systematiskt och strukturerat sätt, exempelvis exempelvis avslappningstekniker, distraheringsmetoder, positivt självprat, visualisering, koncentrationsövningar. (Tenn, J, 1995)

- **Lego och automatisering**

Någon har sagt att gymnastikövningar bygger på ett ihopplock av ett antal lättare övningar. Bo Tureby, mångårig förbundskapten för det danska landslaget i trampolin, brukar använda termen *motoriska legoklossar*. Detta kan vi ha med oss när vi läser hur Kelly resonerar kring automatisering

"Problemet är, hur vet vi när en övning har nått det automatiserade stadiet? Det är inte som att värma vatten i en vattenkokare där strömmen slås av så snart den nödvändiga temperaturen har uppnåtts; ingen grön lampa visar sig på gymnastens huvud för att indikera att den önskvärda nivån av inläring har nåtts. Tränarens erfarenhet och omdöme är de ända indikatorerna som finns till hands och det lägger ett stort ansvar på oss. En del i detta ansvar är att se till att övningen har lärts ut med hjälp av progressiv inläring och att varje delmoment (jmf. legokloss) är automatiserad innan man går vidare. Denna progressiva process bygger inte bara solida övningar utan möjliggör också för tränare och gymnaster att spåra bakåt om problem med övningar uppstår senare. (Kelly, J., Over and Above, 2014)

LMS & yips, samma sak?

Så är då yips, LMS och blockeringar samma sak? Hays et al. menar just det i sin studie från 2015:

Dessutom verkar det som att både LMS och yips understöds av ångest och en förlust av kognitiv och emotionell kontroll, som ofta yttrar sig som rädsla. Dessa resultat indikerar också att den enda urskiljbara faktorn mellan LMS och yips var hur störningen visade sig vara fysisk. Även om det inte var ett direkt syfte med studien, diskuterade alla deltagare försök att övervinna LMS eller yips med hjälp av kognitiva metoder, till exempel avslappningstekniker, positivt självprat, distraheringsmetoder och visualisering. Författarna rapporterade också fysiska egenskaper i form av spänningar, oförmåga att släppa bollen och att känna sig utan (fysisk) kontroll. Återigen kan vissa paralleller dras här mellan yips och LMS, specifikt relaterade till kognitiv ångest, ineffektiv fokus och en övergång till medveten bearbetning. Det verkar verkligen som att endast idrottsspecifika skillnader (dvs hur rörelsen utförs) kan skilja mellan de två.

³⁰ Bert Scales, legendarisk och mångårig förbundskapten för det framgångsrika brittiska trampolinlandslaget

Sen är det en annan sak att riskerna skiljer sig åt. Tänk på skillnaden mellan en golfare, rädd för att missa en kort putt värd många tusentals dollar och en truppergymnast rädd för ett dubbelvolt med skruv. Båda idrottare har gjort sin grej hundratals gånger tidigare, men något förlamar deras normala handlingar. En tvåfots putt är knappast livshotande, men att kasta sig själv i luften utan att veta vad ens kropp kommer att göra är sannolikt en allvarligare mental utmaning. Men golfspelaren och trampolinguymnasten har en sak gemensamt – pressen att lyckas.

Vad ska man då kalla dessa problem. Det är givetvis upp till var och en, men varför inte anamma **prestationsblockeringar** som ett samlingsnamn och börja kalla det vi inom gymnastiken oftast benämner som "låsningar" för yips? När det gäller sammanblandningar av övningar så blir det mer problematiskt eftersom LMS är ett etablerat uttryck samtidigt som "lose" antyder att man tappar övningarna permanent. Själv föredrar jag nog Temporary Skill Confusion (TSC). Temporär sammanblandning av övningar? I like it!

Stockholm i april 2021

Ulf H. Andersson

Källor

- Bennett, J., Hays, K., Lindsay, P., Olusoga, P., & Maynard, I.W. (2014). Yips and lost move syndrome: Exploring psychological symptoms, similarities, and implications for treatment. *International Journal of Sport Psychology*, 46, p61-82
- Davids, Button & Bennett (2008), *Dynamics of Skill Acquisition*, Human Kinetics
- Giotis, Anna-Maria, Hindrad av en tanke: en studie av mentala blockeringar inom kvinnlig truggymnastik (2007), *Gymnastik- och Idrottshögskolan*
- Hays Kate., (2015) Yips and Lost Move Syndrome: Exploring psychological symptoms, similarities and implications for treatment, *International journal of sport psychology*
- Kelly, Jack (2014), *Over and about*, Meyer & Meyer Sport
- Ross, David A. (2000), *Getting it back together – how to coach a trampolinist who is having problems with skill confusion*
- Shipman, Lauren (2008), *The Effects of lost move syndrome on individual motivation levels in national level trampolinist*
- Singer, R. S. (2002). Preperformance state, routines and automaticity: What does it take to realise expertise in self-paced events? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 359–375.
- Singer, R. S., Lidor, R., & Cauraugh, J. H. (1993). To be aware or not aware? What to think about while learning and performing a motor skill. *The Sport Psychologist*, 7, 19–30.
- Tenn, J. (1995a). Don't read this. *Trampoline News*, 1, 38.
- Tenn, J. (1995b). Lost Move Syndrome: The enquiry continues. *Trampoline News*, 2, 28–29.
- Bennett, J., Hays, K., Rogers, A., Olusoga, P., & Maynard, I. W. Preliminary evidence for the treatment of performance blocks in sport: The efficacy of eye movement desensitisation and reprocessing with exposure treatment. Thesis research poster presentation at the Division for Sport and Exercise Psychology Annual Conference. Leeds, December 2015.
- Heinen, Thomas, *The Lost Skill Syndrome (LSS)*, powerpoint handouts from FIG trampoline technical symposium in Odense November 2015
- Level 1 Field Archery Insstructors basic manual (2018), *The International Field Archery Association*
- <http://psykologkonsulterna.se/blogg/2014/02/yips-dartitis-guldskrack-och-loss-movement-syndrome-elitidrottarens-storsta-skrack/>
- <https://prezi.com/ozzgozm4iglj/dekeyser-skill-acquisition-theory/>
- <https://starfishtherapies.wordpress.com/2012/10/16/motor-learning-stages-of-motor-learning-and-strategies-to-improve-acquisition-of-motor-skills/>
- <https://www.scienceforsport.com/skill-acquisition/>
- <http://psykologkonsulterna.se/blogg/2014/02/yips-dartitis-guldskrack-och-loss-movement-syndrome-elitidrottarens-storsta-skrack/>