Genomklappning - kollaps SvTM mars 2018

Vi har alla sett det. Kanske på TV eller IRL. En del av oss har kanske en egen erfarenhet av att fullständigt klappa ihop. Ofta när det, i vårt tycke, gäller som mest. Du ska ”bara” serva hem matchen och det börjar hända konstiga saker i huvud och kropp. Tankar som aldrig tidigare plågat dig i matchen gör sig påminda. *”Jag får inte missa den här chansen”. ”Jag ska bara knyta ihop säcken”. ”Så här nära en finalvinst har jag aldrig varit – nu får jag inte klanta till det”.* Till följd av dina konstiga tankar hamnar du i ett obehagligt tillstånd där du inte känner igen din kropps reaktioner. Enkla slag blir komplicerade. Positiva tankar byts mot negativa. Självförtroendet är som bortblåst och vips har du förlorat matchen.

Vad är det då som händer? Nästan alltid är det, eller blir det, en konflikt mellan kamp och flykt. Denna uråldriga reaktion var avsedd att rädda livet på oss. Ställd inför ett hot hade vi valet att fly, eller kämpa. Val förresten, frågan är om inte denna reaktion ofta står utanför vår viljas kontroll. Man skulle kunna säga att det är för mycket som står på spel så kroppen inte vågar lämna över ett sådant viktigt beslut till hjärnan. Det är ju t o m bevisat att många av våra reaktioner kopplas om på en nivå i nervsystemet där de medvetna tankarna och de långdragna beslutsprocesserna lyser med sin frånvaro. Stora muskelgrupperna aktiveras på bekostnad av finmotoriken. Du har säkert upplevt att i detta tillstånd blir det svårt att ens träffa en ladugårdsvägg på tre meters avstånd! Om man i det läget stökar till det med att utsätta sig för tekniskt avancerade idrotter som exempelvis tennis finns en uppenbar risk att grottmänniskan i oss tar över på bekostnad av det finstämda. Vi ”överlever” men klappar ihop och förlorar matchen.

Redaktör Cederlund skrev en väldigt intressant artikel på det här temat 2013 med rubriken *”En kollaps som förstörde allt”*. Huvudnumret var Sabine Lisickis genomklappning mot Marion Bartoli i Wimbledonfinalen samma år. Men utrymme ägnas även några av Miloslav Mecirs legendariska genomklappningar på 1980-talet. Mecir har ju fått bli sinnebilden av en spelare som när spelet rasade förlorade all tro på sin egen förmåga. När ett proffs börjar serva underservar för att vara säker på att få in bollen i serverutan börjar man förstå vilka krafter som är i farten! Självförtroendet är som bortblåst och därmed tekniken och därmed all finess. Hur är det möjligt att dokumenterat duktiga spelare fullständigt rasar och checkar ut prestationsmässigt? Går det att förklara hur fullfjädrade proffs som flera gånger tidigare smakat på krutrök och ridit ut svåra stormar plötsligt börjar serva underservar – och missar?

Jag tycker det är viktigt i sammanhanget att påminna om att Mecir var en mycket skicklig spelare och firade stora triumfer under karriären och var som bäst rankad nummer fyra i världen. Min poäng är att detta kan drabba alla, både proffs och amatörer.

Vad är det då som händer i kroppen när den ”klappar ihop”? Det finns mängder av forskning som försökt förklara sambandet mellan prestation och ängslan/oro. En av de mest intressanta är en katastrofmodell som ursprungligen utvecklades av en fransk matematiker. Den inkluderar både fysiologisk arousal, kognitiv anxiety och prestation i en tredimensionell modell. Enligt modellen sker oftast interaktionen på ett systematiskt och förutsägbart sätt men när den fysiologiska aktiveringen och den kognitiva ängslan/oron når (för)höga nivåer kommer en drastisk prestationsförsämring att uppträda. Man kan likna det vid att ”taket störtar in eller kollapsar” i denna tredimensionella bild och att allt blir kaos. Modellen har kritiserats, inte oväntat, av andra forskare, men det är en av de mest intressanta teorierna kring varför det ibland blir så här.

Men finns det en tydlig koppling mellan mental kollaps och fysisk dito? Ja det finns många kopplingar där en tydlig fokusförflyttning när det gäller det mentala direkt har/får en koppling till det fysiska uttrycket.

Blir spelaren nervös och stissig påverkas tekniken omgående. Det blir kantigt och tillkämpat istället för flödande och naturligt. Resultatet blir ofta att spelaren snabbare blir trött eftersom kroppen tvingas kompensera för den dåliga tekniken. Att bollarna oftare flyger i nät eller utanför linjerna har de flesta spelare upplevt när osäkerheten tar över.

Finns det några motmedel att ta till?

Ja det finns några stycken. Ett uppenbart motdrag är att se till att vara vältränad. Eftersom den fysiologiska aktiveringen är central för att hamna i/undvika detta tillstånd kan man minska risken för genomklappning genom att vara fysiskt förberedd. Blir du trött blir du lättare nervös, blir du nervös påverkar detta finmotoriken menligt. Den motorik som måste vara på plats för att tekniken ska fungera. Fungerar inte tekniken påverkas självförtroendet negativt och då lurar genomklappningen runt hörnet. Detta förstärks dessutom av att motspelaren ”växer mentalt” när hon ser att du håller på att falla ihop.

En annan sak man kan tänka på är att vara mental förberedd på ”allt” som kan hända i en tennismatch. Att ägna sig åt mental beredskapsträning är mycket effektivt när det kommer till att motverka genomklappningar. Om man vet vad som väntar och har tränat på att ha en mental beredskap för olika tänkbara scenarior kan man stå emot stress/press bättre och på så sätt undvika att prestationen dyker och kanske rentav komma tillbaka efter några game av mindre bra spel.

En tredje sak att tänka på är av mer filosofisk karaktär. Hur viktigt är det att vinna eller inte göra bort sig? Om du sätter saker och ting i dess rätta belysning, det handlar ju sällan om liv och död…, så kanske du lättare kan spela för att nå framgång istället för att undgå nederlag. Rädslan att misslyckas är en stark kraft som ibland kan tyglas genom att man tar lite lättare på uppgiften, försöker att ha roligt lite oftare. På det sättet kan man balansera krav och förmåga på ett bättre sätt. Resultatet blir att du undviker perioder av dåligt spel och vinner fler matcher.

Vad är det med oss människor?!

Vi verkar gilla dramatiken kopplad till en genomklappning. Det både skrämmer och fascinerar på samma gång. Kanske för att vi upplevt samma sak och att vi känner en viss tillfredsställelse i att vi inte är ensamma om att känna så här. Många kommer ihåg golfaren Jordan Spieths genomklappning i US Masters 2016 eller kollegan Greg Normans dito i US Masters 1996. Bägge spelarna tappade sex slag på bara några hål och den gröna kavajen flög all världens väg. En idrottsjournalist vid namn Michael Bamberger uttryckte det väldigt väl: *”The Masters åldrar en golfare som Vita Huset åldrar en president. De sista nio hålen tar två timmar att spela, men två veckor att spela i huvudet. Och du får leva med repriserna resten av livet”.*

”Alla” kommer ihåg Tommy Salos insläppta mål i förlustmatchen mot Vitryssland i OS 2002.

Samtliga de idrottare som återigen uppmärksammats för att det några enstaka gånger blivit tok har ju det gemensamt att de är/var fantastiska idrottare.

Ta Salo som exempel. Många förknippar honom med det insläppta målet ovan. Färre förknippar honom med hans enastående benparad som gav Sverige OS-guld i Lillehammer. Jo jo – tänker du, men var det inte Foppas straff som avgjorde? Spektakulär förvisso, men det var faktiskt Salos räddning som beseglade Kanadas öde. Vi borde nog bli bättre på att sätta dessa få genomklappningar, hur intressanta de än tycks vara, i ljuset av fantastiska karriärer istället.

Att komma tillbaka

En viktig poäng i sammanhanget är ju att det sällan är så att en genomklappning, eller två har någon avgörande betydelse för karriären. Beroende på hur den hanteras kan idrottaren snabbt vara tillbaka i storslag igen. Många kommer ihåg skidåkaren Jörgen Brinks genomklappning stafetten i skid-VM i Val di Fiemme 2003. Sverige ledde stort, men med en kilometer kvar kroknade Brink totalt. Det kommer nog de flesta idrottsintresserade ihåg. Att han några dagar senare skakat av sig upplevelsen och tog VM-brons på 5-milen har många glömt! Min poäng är att, rätt hanterad, behöver inte en genomklappning eller kollaps vara så katastrofal. Något som duktige Brink är ett levande bevis på - många medaljer senare och därtill trefaldig Vasaloppsvinnare!