Kritiska ögonblick… SvTM sept 2014

Du har matchboll emot dig. Du andas konstigt, benen darrar och knäna skakar. Du har missat förstaserven och ska serva din andraserve. Och du vet att om du missar så är det kört. Matchen är över och hundratals timmar av förberedelser och förhoppningar har resulterat i en förlust. När du var så nära... Kvar finns bara tröstlösa timmar av nya förberedelser inför nästa års stortävling. Som du förmodligen också kommer att förlora eftersom det känns så eländigt nu.... Du får inte missa och det vet du. Servearmen fylls av gelé och med stor möda slår du in en serve som inte ens skulle imponera på en nybörjare. Serven seglar långsamt in i serverutan och nu hoppas du på att din motståndare ska missa.

Det är säkert många som känner igen sig i beskrivningen ovan. Men vad är det som händer? Vad kommer det sig att säkerhet och självförtroende kan blåsa bort på några få minuter. Plötsligt presterar du för att undgå nederlag istället för att uppnå framgång. Lejonet har blivit en liten kattunge och kobran har förvandlats till en daggmask.

Det du upplever är effekterna av en kraftig stressreaktion. Uråldriga system i kroppen förbereder kroppen på kamp eller flykt. Då var det ofta en dödsfara som hotade, nu är det en tennisspelare på andra sidan nätet som framkallar samma reaktion. Tokigt kan tyckas, men ganska logiskt eftersom kroppen inte riktigt kan värdera hotet. Dessutom får den ingen hjälp av knoppen som är fylld med valda sanningar, tidigare upplevelser och förutfattade meningar om hur tennis, i det här fallet, ska spelas. Och det händer när det inte får hända: breakboll, nod ad, 0-40,

Vad händer då i kroppen? Här är några vanliga reaktioner på stress:

Kortison utsöndras från binjurarnas bark. Den funktionen skyddade våra förfäder grottmänniskorna från allergiska reaktioner mot damm och pälsdjur, när de försvarade sig mot angripare. Är du stressad under längre perioder gör den ökade utsöndringen av kortison att du försvagar immunförsvaret. Sur mage och benskörhet kan faktiskt bli följden.

Matsmältningsapparaten stängs av. Munhålan torkar ut så att ingen överflödig vätska kommer ner i magen. Ändtarmen och blåsan töms, så att kroppen kan koncentrera sig på den förestående striden. Blodet pumpas från hjärtat ut till muskler och lungor. Muntorrheten kan ibland bli så besvärande p g a detta att det nästan är obligatoriskt med ett glas vatten vid alla talarstolar. ”Sjuk av rädsla” kan man bli om man försöker äta när magen har stängt av matsmältningen. Magproblem och ständiga toalettbesök känner du säkert igen från nervösa matchförberedelser!

Kolesterolhalten i blodet ökar vilket ger musklerna extra energi. Blodet försvinner från ansiktet och fördelas istället till hjärta, lungor och muskler. När blodet leds invärtes kommer eventuella sårskador att blöda betydligt mindre. Detta var en fördel i strid. Mindre blessyrer medförde inte att du behövde ge upp striden!

En tennisspelare som är vit i ansiktet av ilska är farligare än en man som är röd i ansiktet av samma orsak. Den med vita ansiktet är klar att gå till anfall medan den rödbrusige i själva verket redan slappnat av en smula - blodet har ju redan delvis återvänt till ansiktet.

Kroppshåren reser sig. För den moderna människan innebär detta en otrevlig känsla. Det ”kryper” i skinnet medan det för grottmänniskan var ett sätt att se större och farligare ut, jämför katter som skjuter rygg och hundar som reser ragg! Många upplever dessa reaktioner som mycket obehagliga och prestationshämmande.

Men det farliga är inte att känna stress, nervositet, prestationsängslan eller koncentrationssvårigheter. Det är bara naturligt. Det farliga är att inte erkänna detta för sig själv och att försöka göra någonting åt det. Det är ju du som satt dig i situationen - då kan du också ta dig ur den! Det är lite som att gå ner i en okänd grotta. Ett beprövat knep är att lägga ut en lina där man går för att lätt hitta tillbaka . Det är ju bara att nysta längs med linan på väg ut ur grottan. Innan du ”lägger ut linan” bör du tänka på några saker. Här kommer några tips:

1. Det första måste nämnas även om det förefaller självklart. Se till att **förebygg** att du hamnar i sådana här situationer. Leder du matchen stort och sedan vinner med 6-1, 6-2 lär du sällan ha hamnat i några tajta situationer. För att du ska kunna vara överlägsen din motståndare måste du alltså träna mycket tennis. Som sidovinst höjer du automatiseringsgraden till en nivå som ”aldrig” påverkas av vacklande nerver. Vet du att du slagit in den raka backhandpasseringen 5000 gånger tidigare så behöver du knappast tveka om utgången när du får chansen att slå den igen.
2. Andra tipset är filosofisk prägel. **Fundera på hur viktigt det är att vinna.** Eller vad som händer om du förlorar. Ibland ger vi både vinst och förlust för stort värde vilket i sig hämmar prestationen. Sanningen är ju att det inte spelar någon roll om 10 år om du vinner finalen eller ej. Och att du alltid för en ny chans till prestation - ofta redan nästa helg. Fundera också på om du älskar att vinna mer än du hatar att förlora. Jag påminner om att det som definierar en vinnare är att hen älskar att vinna, ogillar att förlora men är inte rädd för att förlora. En loser älskar att vinna, ogillar att förlora och är livrädd för att göra det.
3. Träna **mental beredskapsträning** målmedvetet. Sätt dig i den här typen av matchsituationer med flit under träning. Träna matchbollar. Börja räkna varje servegame vid 0-30 eller 0-40. Avgör gamen med no ad osv. Att träna på tajta situationer i en lugn och trygg träningsmiljö är ett bra sätt att skapa en mental beredskap för tuffa situationer i en match.
4. **Lär dig olika mentala tekniker** som gör det möjligt att hantera akuta situationer i en match. Det är inte svårare än att en teknik för exempelvis spänningsreglering gör det möjligt att välja rätt spänning för rätt situation i matchen. Det är en jätteskön känsla att veta att jag själv styr mitt spänningstillstånd så att jag är lugn men laddad när det behövs och oerhört fokuserad och ”på” när det behövs. Tänk i det här sammanhanget på ditt kroppsspråk. Visa inget negativt kroppsspråk. Neutralt, eller ännu hellre positivt kroppsspråk, med glada tillrop och egenpeppning kan vända matcher som håller på att glida dig ur händerna.
5. **Vinn tid.** Ofta är den oroande tanken eller obehagliga känslan kortvarig. Ta några extra andetag, studsa bollen ett par gånger till innan serven. Utnyttja hela tiden vid sidbytet. På så sätt hinner kroppen ställa om och det som oroar försvinner eller ses i ett annat perspektiv. Eftersom matcher ibland utvecklas till ett ställningskrig där den ena spelarens bra självförtroende boostas av den andres dåliga självförtroende är det bra att försöka vinna lite tid för att få den andre ur rytmen.
6. **Fysisk aktivitet dämpar spänning**. Rör på dig lätt hela tiden. Stå inte still . Då stelnar du till, både mental och fysiskt. Du kanske ska välja och stå upp och röra lätt på dig under sidbytet, inte sitta still.
7. **Bryt mönster** under match. Gör det oväntade ibland. Genom att plötsligt byta hörn, slå en stoppboll eller på annat sätt lämna din gameplan skapar du en osäkerhet hos motståndaren som gör att gummiarmen byter planhalva.
8. **Ge aldrig upp.** Betänk att du faktiskt kan förlora fler bollar än du vinner och ändå vinna matchen. Så är det inte i så många andra idrotter. Därför är det ett bra råd att visa kämpaglöd hela matchen – att aldrig ge upp tanken att du faktiskt kan vinna.

En betraktelse på slutet. Märkligt nog upplever många att dubbel är lättare ett spela ur ett psykologiskt perspektiv. Det är ju visserligen så att du måste prestera för att inte svika din medspelare. Det bygger ju upp en viss spänning, men samtidigt finns det utrymme för misstag. Jag behöver ju inte göra allt jobb själv.

Psykisk energi följer ibland lagen om kommunicerande kärl - när den ene går ner sig psykologiskt då växer den andre... Om inte detta sker har vi en jättematcha att vänta, ofta av episka proportioner och som det talas om många är efteråt. Du kan säkert dra dig till minnes flera stormatcher där spelarna helt lämnat nervositet i omklädningsrummet. Typiskt nog sker detta när psykologin inte förlamar och när spelare inte upplever att det finns något att förlora. PÅ så sätt ger de sig själv chansen att prestera i nivå med sitt max.

Försök med det du också

Fler praktiska tips:

Hur kan man då komma tillrätta med dessa stressymtom? Här följer några tips:

- God ”social kondition”, d v s att vara omgiven av människor som bryr sig om dig och som du kan bry dig om är viktigt! Människor som ger dig energi.

- Försök lära dig hur kroppen reagerar på olika stimuli, såväl positivt som negativt.

- Ge akt på ditt kroppsspråk. Kanske kan du t o m medvetet använda avstängning eller sublimering för att öka koncentrationen och härigenom prestationen.

- Lär dig använda olika avslappnings-/avspänningsövningar med syfte att i kroppen skapa ett tillstånd av antistress. Via en på detta sätt sänkt nivå av stresshormoner och ändrade signaler i det autonoma nervsystemet minskas ”gaspådraget” i knopp och kropp.

- Är stressreaktionerna till nytta för dig eller verkar de förlamande? Ta en mental time-out och fundera. Kan du göra något åt problemet? Försök vara konkret i dina åtgärder. Gör eventuellt upp en plan för hur du ska förändra ”problemet” eller dig själv.

Sammanfattning:

Lär dig känna igen dina reaktioner på stress, både i knopp och kropp.

Undanröj eller minska om möjligt det som orsakar stressen.

Öka din motståndskraft mot olika stressade moment.

Lär dig kontrollera dina knoppsliga och kroppsliga reaktioner på stress genom fysisk och psykisk träning.

Och du – kör så det ryker!

Hälsningar Johan!