Vem vinner matchen? SvTM jan 2015

Vilka faktorer är det som avgör en tennismatch? Vad, vilket eller vem avgör om du eller motståndaren går segrande ur matchen? Alla tennispelare har erfarenheter av matcher som glidit dem ur händerna trots att de trodde segern var bärgad. Eller matcher där man blivit nollad i första set och där matchen plötsligt bytt ansikte och du lyckats vända. Till allas, även din egen stora förvåning. Vad är det som händer? Vilka faktorer, inte minst psykologiska, är det som påverkar utfallet?

Naturligtvis är **kompetensen** viktig. En tekniskt driven och vältränad tennisspelare vinner fler matcher än den som slarvat med träningen. Ett enkelt och ganska rättvist samband.

**Taktiken** är självklart en annan faktor. Många är de tennisspelare som har begränsad teknisk kompetens men är taktiska rävar och kan nyttja sin egen (begränsade) kompetens till max och taktiskt tvinga ner den betydligt mer drivne motståndaren i brygga genom att spela på ett sätt som gör att han inte kan/får spela det spel han vill.

**Yttre faktorer** påverkar ibland utgången. Underlag, temperatur, luftfuktighet, bollar, vind - det finns många yttre faktorer som kan påverka spelrytmen eller sekvenser i matcher och de kan ibland vara matchavgörande. Lustigt nog är det min erfarenhet att problem med dessa faktorer ofta kan kopplas till en viss personlighetstyp som har stort fokus på detta. Andra tar bara och lägger in dessa faktorer i sin gameplan och låter det inte påverka mer än nödvändigt. Eller inte alls.

**Utrustningen**, bra eller dålig, påverkar också. Att ditt favoritracket sitter som gjutet i näven eller om skaftlindan fått ett veck som irriterar. Känslan av att vara ett med utrustningen skapar ett lugn och en trygghet som direkt påverkar trygghet, sinnesstämning och självförtroende.

**Domaren och övriga** funktionärer kan naturligtvis ha en inverkan på matchens utgång. MEN det är min erfarenhet att de bästa spelarna sällan har problem med tveksamma domslut. Märkligt , eller hur?!

Men frågan är om inte **förväntningens psykologi** påverkar mer än du anar. Du har säkert hört talas om placebo-effekten som när det gäller exempelvis läkemedel kan påverka en patient så kraftfullt att han känner sig mycket bättre trots att han fått verkningslös medicin, så kallade sockerpiller. Många försök har visat att förutom sockerpiller även bemötandet, "behandlingens" upplevda kvalitet, medicinens pris och t o m tabletternas färg kraftfullt har bidragit till tillfrisknandet. Placeboeffekten påverkar en rad olika fysiologiska processer positivt. Bland annat ökar produktionen av kroppseget dopamin. Dopamin är en viktig signalsubstans som påverkar humöret och det upplevda sinnestillståndet. Man blir mer njutningsbenägen, positiv och stressen minskar. En uppräkning reaktioner som, var för sig och enskilt, kan påverka matchresultatet. Det intressanta är ju att DU kan påverka dina egna förväntningar kraftfullt. Din inställning och attityd, sättet du samlar och sorterar information om motståndaren påverkar förväntningarna antingen positiv eller negativt.

I tennissammanhang kan förväntningarna på ett utfall eller resultat faktiskt påverka mer än själva spelet. Du har tittat på rankingen, sett din motståndare spela eller hört talas om hans skicklighet och det gör att du VET att du kommer att förlora. Och omvänt, du har vunnit mot din kontrahent fem gånger i rad och du VET att du kommer att vinna. Detta påverkar i sin tur det sätt kroppen "laddar" för prestationen.

Tror, eller "vet" du att du kommer att förlora kommer du förmodligen att göra det - och, som tur är, vice versa. En handbollstränare jag känner brukar säga till sitt lag innan match: *"Vi tar ut segern i förskott, så deppar vi sedan!"* . Roligt formulerat, men också en garanti för att jämna matcher oftare slutar med vinst. Spelarna har helt enkelt umgåtts med fler positiva än negativa tankar innan prestationstillfället och det smittar av sig på resultatet. Garanterat!

Vad gör du för att hantera du förväntningar du har på matchen? Pratar du vitt och brett och hur bra motståndaren är eller hur dålig du är och hur klena chanser du har att vinna. Och självklart kan detta användas i omvänt syfte. Att snacka ner sina egna chanser kan invagga motståndaren i ett tillstånd där han tror att han kommer att vinna lätt. Och snart, ofta för sent, kommer din motståndare upptäcka att bilden inte stämmer med verkligheten och du drar det längsta strået.

Påverka det du kan påverka. Förhåll dig till ALLT annat. Av det som räknats upp tidigare kan en del påverkas, annat inte. Och vissa saker bör inte påverkas (domare etc). Det mest kraftfulla och där resultat är att hämta är att jobba aktivt med dina egna förväntningar och mentala föreställningar. Det påverkar ditt eget sinnestillstånd och det kan till och med påverka din motståndares. På så sätt skapas en prestationsmiljö där DU sätter agendan och skapar bästa förutsättningar för att vinna matchen. Prova det här redan nästa match och ge dig själv chansen att prestera på topp.

Johan Plate