XXX SvTM sep 2015

Känner du igen dig: Du har precis fått lottningen till helgens tennistävling i din hand. Bakom dig står en "vän" som precis upplyst dig om att spelaren du ska möta är mycket svårspelad och att du inte vunnit mot hen på tre tidigare försök... Tankarna börjar ta form och du börjar bli helt övertygad om att detta inte kommer att bli lätt. Förmodligen omöjligt.

Att på detta sätt börja spela matchen innan den ens börjat har fällt mången storspelare. Du har säkert upplevt att få lottningen i din hand och konstatera att du "inte har en chans" mot din motståndare. Hen är mer meriterad än du, har så och så många poäng, högre ranking, titlar eller övriga meriter. Se till att matchen avgörs på banan INTE i dit huvud en vecka innan match.

Det finns ”ingen gräns” för den psykiska prestationen. Det finns heller ”ingen gräns” för den fysiska prestationen. Det är din bild av vad som är möjligt som styr prestationen, och den bilden påverkar du i hög grad själv!

I varje självvald situation ska du välja perspektiv själv. I varje icke självvald situation ska du förbehålla dig rätten att förhålla dig till det som hänt/händer!

Men du måste ta eget ansvar för hur du förhåller dig till din motståndare. Såväl verkliga som tänkta upplevelser skapar grund för kommande prestationer! Det innebär att det inte bara är hur du känner dig nu som spelar roll för ditt förhållningssätt utan även de erfarenheter du har sedan tidigare. Och det stannar inte vid det - de tankar du har om framtiden/utgången av matchen kommer att färga din inställning till att vinna eller förlora. Om du har dåliga erfarenheter, känner dig låg just nu och dessutom tror att du kommer att förlora kan det vara mycket svårt att vinna matchen. Om du tvärtom har goda minnen, känner dig stark och tror att du kommer att vinna - då gör du förmodligen det.

Inte rocket science precis - men ack så vanligt...

Men hur ska man då förhålla sig till sin motståndare? Ska jag vara trulig, spela stenhård, låtsas att jag är cool. Eller ska jag låta all nervositet och ängslan spilla över i alltför mycket snack med alla som vill höra på innan match. Eller ska jag vara mig själv?

Ja det är ju svårt att ge generella råd eftersom mycket av ditt förhållningssätt färgas av din personlighet OCH naturligtvis tidigare erfarenheter.

Erfarenheter förresten - är det bra eller dåligt att analysera en förlust in i detalj? Notera den förlorade matchen - men ta det lugnt när det gäller att analysera vad som gick fel. Risken är annars stor att du skaffar dig en ryggsäck fylld med valda sanningar som menligt kommer att påverka ditt spel i nästa match Ett bra sätt kan var att låta din tränare analysera matchen, hen som inte varit "i känslan" och på det sättet inte färgats av upplevelsen, och sedan låta tränaren ge dig några konkreta tips på hur du ska förhålla dig till uppgiften nästa gång.

När du vinner däremot - då är det fritt fram att i minsta detalj analysera varför du vann. En sådan taktik stärker självförtroendet och gör det möjligt för många att verkligen våga tro på att man kan vinna.

Det finns ju flera olika förhållningssätt. Att spela **underlägsen**, snudd på underdånig, och i varje mening och med kroppsspråk säga/antyda att du inte kommer att ha någon chans kan vara smart. Du vältrar på detta sätt över allt ansvar och allt tryck på motståndaren, och kan i skuggan av detta, spela ditt eget spel och kanske vinna.

Ett annat förhållningssätt kan vara att **"smygkämpa".** Termen är hämtad från bordtennisen och går i enkelhet ut på att spela loj och ointresserad. Och på det sättet invagga motståndaren i en falskt trygghet att det här kommer att ordna sig, den här matchen kommer jag att vinna. Det är effektivt i bordtennis där seten är korta och spelet snabbt. Lite klurigare i tennis eftersom motståndaren kan genomskåda dig i sidbyten och under speluppehåll.

Ett tredje förhållningssätt kan vara att jobba aktivt med sitt eget **kroppsspråk**. Att aldrig visa eller säga något som vittnar om att man har obalans på insidan. Och att eventuellt komplettera detta med att vara extremt tydligt i sitt kroppsspråk när det går bra. Knutna nävar, stadig blick, five-highs och andra klassiska attribut som signalerar att det går bra har en tendens att bryta ner motståndarens mentala mur. Ganska snart kan du vara den som äger planen och poängen.

Ett annat sätt kan vara att **spela hård och tuff**. Att inte prata i onödan och inte vara överdrivet social kan skapa en aura av att du är gjord av rätta virket och ett sådant förhållningssätt kan eventuellt dölja andra brister i spelet.

Här har tennisen en fördel med sitt cup-spel. Det kan säkert vara så att du skulle får stryk mot din kommande motståndare i 7 av 10 matcher. Men ni ska ju bara spela en match! Inte ens de bästa vinner varje match! Och varför skulle inte du kunna stå på andra sidan nät när så sker?!

Jag har jobbat med flera spelare som etablerat sig i eliten först när de insett att det är en sista mental tröskel jag måste över för att komma in i finrummet. Det handlar inte alltid om bra teknik, taktik eller uthållighet. Det handlar ofta om att man inser på ett djupare plan att jag kan mäta mig med de bästa och att de, faktiskt, kan känna att du är ett hot. En bra spelare. Och att det förhållningssätt du har till den kommande prestationen/matchen speglar den hållningen.

Eleanor Roosevelt (1884-1962) påstås ha sagt *"Ingen kan få dig att känna dig mindervärdig utan ditt eget samtycke."*  Det är väldigt sant i min värld. Och det har fortfarande relevans i vår moderna tid där konkurrensen ökar på de flesta områden, inte minst idrotten.

Sen gäller det ju att spela tekniskt/taktiskt riktig tennis också. Inget förhållningssätt i världen kan över tid skyla över det faktum att du slarvat med träningen!

Och till sist ett tips från coachen: erkänn aldrig att du kommer att förlora/misslyckas förrän du har gjort det!!! Utgå ifrån att det kommer att gå bra. Om det inte gör det så tar du det problemet när det kommer - inte i förväg.

Johan Plate