Förnuft & Känsla ?! SvTM nov 2015

Idrott är kultur. Alltså är tennis kultur. Därför är det kanske inte helt fel att hämta metaforer från kulturens värld. Författarinnan Jane Austin skrev 1811 en roman som fick stor uppmärksamhet. Romanens svenska titel är *"Förnuft & Känsla"* och den har filmatiserats ett flertal gånger. Boken handlar om de bägge systrarna Marianne och Elinor som med förnuft och känsla förhåller sig till livet och kärleken. Marianne är den känslosamma och Elinor den behärskade. Läsaren får följa systrarna i deras livsresa där de söker efter balans mellan känslorna och förnuftet. Och de får anledning att flera gånger ompröva sina respektive hållningar. Innan jag drar för långtgående paralleller mellan den här boken och tennisspel kanske jag ska hejda mig.

MEN - jag känner igen mig. Att spela tennis är ju en ständig kamp mellan att behärska sig, spela på säkerhet, chansa eller att gå på känsla. Att ständigt värdera situationen och springa på nät när tillfälle ges eller nypa till en otagbar rak backhand när motståndaren minst anar det. Jag tror många känner igen sig. Eller när man går av ett träningspass och "träffen" har varit magisk hela timmen. Till skillnad från när det kändes som man hade ett järnrör i näven.

Vad skulle hända om känslorna spelade tennis mot tankarna?! Vem skulle vinna matchen? Jag tror känslorna skulle vinna med 6-2, 6-3! Det är inte bara ett önsketänkande från min sida utan det stöds av det faktum att vi vet att det går betydligt fler utåtgående nervbanor från känslocentrum i hjärnan än tankestyrda. Och vi vet det även erfarenhetsmässigt. När du springer på nät och ska avgöra en boll, inte tar din analytiska hjärna över och börjar beräkna bollhastighet, handledsvinklar, lufttryck, bollens vikt, musklernas tvärsnittsyta + hävstång och därmed förmåga att utveckla kraft osv. Du bara gör det. Du går på känsla.

Det här känner vi ju till MEN vi skapar enligt min mening för få tillfällen då vi "tränar känsla".

Den legendariska tennistränaren Roland Hansson var tidig med att bejaka känslan när man spelade och tränade tennis. När jag gick tränarkurser på 80-talet var Roland ofta med som instruktör och betonade vikten av att "känna träffen" och han var oerhört duktig på att skapa ett gott tillstånd kring träningsmomenten som uppmanade till att spela tennis med hela kroppen - inte bara den robotliknande analytiska delen av kroppen. Det var en skön kontrast till flera kollegor som betonade mängd utan tanke och ofta kom med biomekaniska råd istället för råd som kittlade känsla, rytm och stil.

Vi människor har en tendens att vilja agera rationellt. Vi tror oss då kunna kontrollera ett antal ramfaktorer som bidrar till prestation. Risken är bara att det blir väldigt mycket slag utan tanke. Resultatet blir lätt robotar som springer längs med baslinjen och slår med bra längd och tryck utan att se och känna behov av variation eller gott tillstånd i kroppen.

Risken är att förnuftet då tar för stor plats. Statistik, valda sanningar och behärskning dominerar över känslan. Ofta utlämnas tenniseleven åt att själv "knäcka koden" när det kommer till känslan. Och spelets kvalitet blir lidande. Vi borde bli bättre på att förstärka känslorna kopplat till spelet. Att prata om hur det känns att slå snarare än att analysera slagen i ett biomekaniskt, tekniskt avseende.

På köpet tror jag tennisen blir roligare att titta på. Ett antal roliga uppvisningsmatcher vi sett ger syn för sägen. När det spelas pro-am eller liknande och spelarna inte behöver vara så behärskade och ingenting står på spel, då brukar många ge sig själv och känslorna utrymme att påverka spelet. Spektakulära bolldueller och glada ansikten, både hos publik och aktiva brukar bli följden

Visst är det fascinerande att se exempelvis Thomas Berdych spela tennis. Det är snudd på kliniskt. Men ganska tråkigt. Roligare då med McEnroe eller Nadal där känslorna ständigt är närvarande och en viktig del i spelet.

För att nå hit gäller det att skapa gott tillstånd på exempelvis träningar. Och hur bra är vi på det...? Jag ser i mitt dagliga jobb att det nästintill är likhetstecken mellan att trivas med livet och att spela bra tennis. Att skapa goda tillstånd måste premieras. Visst kan "kaos" driva prestation - men inte över tid. Och absolut inte som grundplatta för byggandet av en tenniskarriär. Vi är ofta behjälpliga med ramfaktorer och med att ner på detaljnivå beskriva tekniska skeenden men vi glömmer känslan. Förnuftet segrar ofta alltför lätt.

Boken jag nämnde inledningsvis hette *"Sense and Sensibility"* på originalspråket när den kom. Men den hade faktiskt länge *"A lady"* som arbetsnamn. Och det kanske är det vi ska göra när vi styr tennisträningen och spelet mot framtiden - att bejaka det traditionellt kvinnliga sättet att vara. Där känslorna ofta kommer till bättre uttryck, tankarna står tillbaka en aning och spelkvaliteten ökar.

Johan Plate