Nervös - på gott eller ont? SvTM nov 20 2016

Alla som spelat tävlingstennis, oavsett nivå, har säkert varit med om att "nerverna" spelat dig ett elakt spratt. Det där enkla upplagda volleyslaget nära nät sitter plötsligt i nät och den där lösa andraserven singlar ner en bra bit utanför serverutan. Dessutom i det där känsliga läget när du inte fick missa...

Vad är det som händer?! Det kan finnas olika förklaringar men en vanlig förklaring är att du fått uppleva en konflikt mellan grottmänniskan i dig och det konstruerade spelet tennis som kräver att finmotoriken fungerar även i tighta situationer.

Det är uråldriga system i kroppen som sätts i gång. När vi bodde i grottor och faran lurade runt hörnet i form av en fiende eller ett rovdjur sattes kamp eller flyktreaktionen automatiskt igång. Inför hotet reagerade/r vi med att kämpa eller fly. Du känner igen det som att få gummiarm eller att armen tvärtom känns som ett okänsligt spett. Anledningen är att koppen prioriterar de stora muskelgrupperna och de syretransporterande organen på bekostnad av finmotoriken. Under flykten var det ingen som tänkte på om löpsteget var ok eller ej, om man säger så!

Det gällde att fly/överleva och då spelade kvaliteten i utförandet mindre roll. I tennis, och i en mängd andra idrotter, har tekniken med tiden blivit mycket avancerad och i och med det har kraven på att bemästra dessa system i kroppen ökat. Tempot är högt och spelarna är extremt skickliga. Det är inte ovanligt att spelarna håller sina servegame och att det är några få avgörande bollar i ett tiebreak som avgör matchen. Vikten av att förstå och kunna kontrollera sin nervositet i dessa lägen är ofta skillnaden mellan vinst eller förlust.

Du som känner igen detta är i gott sällskap! Många stora spelare har genom åren blivit så nervösa att det menligt har påverkat deras spel. Kanske kommer du ihåg den skicklige slokaven Miroslav Mecir som var en av världens bästa tennisspelare på 80-talet. Det hände flera gånger att han blev så nervös att han servade underservar för att vara säker på att träffa serverutan över huvudtaget!

Gabriella Sabatini chokade helt i kvartsfinalen i Franska Mästerskapen mot Mary Joe Fernandez 1993.

John McEnroes nervösa sammanbrott i samma tävlings final 1984 mot Lendl är en klassiker. McEnroe vann nästan alla stora titlar men han vann aldrig i Paris...

Och det finns flera exempel i närtid. En del så smärtsamma både för utövaren och publiken att vi lämnar dem därhän just nu...

Men hur kommer man tillrätta med detta? Hur kan man lära sig att bemästra sina nerver?

Det finns flera bra råd.

Ett av dessa är att öka automatiseringsnivån. Det vill säga att du tränar mer. Om du utfört tekniken tusentals gånger "tål du mer nervositet". Rörelsen har automatiserats och risken att du ska missa minskar drastiskt. Dessutom för du mer tid att tänka på din strategi om din kropp inte aktivt behöver fokusera på utförandet.

Förlita dig inte på ett enda "favoritslag", utan skaffa dig flera vapen. Om du har fler vapen att ta till kommer du inte att exponeras för risken att bli nervös på samma sätt som om du bara har ett enda slag, som dessutom fallerar. En spelare som är allround och kan bemästra olika typer av spel är mindre sårbar än en spelare som bara förlitar sig på ett enda spelsätt

Träna mental beredskapsträning, d v s träna på alla möjliga upptänkliga matchscenarier i lugn träningsmiljö först och sedan i tävlingsmiljö. Om kroppen känner igen situationen och dessutom har ett minne av att ha klarat av den bra blir du mindre nervös i pressade lägen.

Fysisk aktivitet har en positiv inverkan på nervositet. Du kanske inte ska sitta ner i sidbytet och kanske vara extra noggrann med att röra på dig mellan poängen.

Erkänn för dig själv att du är nervös och förstå att detta är en naturligt reaktion som, om du lär dig att förhålla dig till den, faktiskt kommer resultera i att du spelar ännu bättre tennis. Det farliga är inte att känna nervositet - det är bara mänskligt. Det farliga är att inte erkänna att du är nervös och att ha en strategi för att göra något åt situationen.

Gör en mönsterbrytare. Byt racket, eller tröja eller taktik. En förändring i den fysiska miljön minskar ofta nervositeten.

"Spela stort" - d v s undvik konstslag och slag med inslag av mycket finmotorik i lägen när du är nervös. Återvänd till baslinjen, följ din gameplan och hantera din nervositet genom att göra det enkla ännu enklare. Glöm inte att din motståndare förmodligen också är nervös.

I det momentet hämtar du självförtroende och kan snart hantera nervositeten på ett bättre sätt.

Johan Plate