XXX SvTM mars 2017

Vi får ibland frågor till redaktionen på temat: *"- Är tennis en svår idrott ur ett mentalt perspektiv?"* - underförstått: - i jämförelse med andra idrotter. Frågan är intressant men inte helt lätt att svara på. Det blir lätt att man hamnar i ett dialektiskt förhållningssätt där argument och motargument till slut lämnar läsaren ännu mer förvirrad än innan påbörjad läsning...

Trots detta vill jag göra ett försöka att bena ut begreppen och kanske ge dig läsare några tankar kring hur man rentav kan använda sig av denna kunskap för att kunna hantera spelsituationen ännu bättre.

**Å ena sidan** - tennis är en enkel idrott ur ett idrottspsykologiskt perspektiv. Du kan ju faktiskt förlora fler poäng än du vinner och ändå vinna matchen! Med andra ord är det aldrig för sent att ge upp. Du kan hela tiden, till sista bollen är slagen, säga på riktigt att det aldrig är för sent att sluta kämpa. Om du som duktig golfspelare däremot, öppnar tävlingen med två dubbelbogeys så är det förmodligen kört... Det blir ingen topplacering då.

**Å andra sidan** - som tennisspelare hinner du tänka många negativa tankar under sidbytena i början på en match som startat med att du blivit breakad två gånger i egen serve...

**Å ena sidan** - tennis spelas ofta så länge att du kan vända en negativ trend, bemästra dina negativa tankar, vända på tänket och en timme senare spela poänggivande tennis igen. Den lyxen kan inte den unna sig som tävlar i exempelvis 100 m löpning, slalom eller skyttesport. Enstaka misstag blir dyrköpta och inte sällan helt avgörande för slutresultatet

**Å andra sidan** - i tennis, som har stora inslag av finmotorik, som dessutom ska utnyttjas i hög hastighet, så kan en oroande tanke eller ett dåligt självförtroende direkt få en negativ effekt på den upplagda volley och den sitter i nätkanten istället för att bli till ett vinnande slag.

Länge ansåg man att idrotter med stora inslag av grovmotorik och som dessutom utövades under lång tid (exempelvis maratonlöpning) tålde mental stress bättre än idrotter med stora inslag av finmotorik och där misstagen inte lika lätt går att reparera (exempelvis skytte). Men som sagt - man kan tänka många negativa tankar och ha många negativa känslor i ett maratonlopp som börjat dåligt och där man tidigt blivit trött och det dessutom gör ont i hela kroppen.

Så här kan man resonera länge. Fram och tillbaka. Att vända och vrida på argumenten för eller emot att tennis skulle vara en svår eller lätt idrott ur ett mentalt perspektiv. Men låt oss försöka gå på djupet en aning. För att göra det måste man ta stöd i en del studier som gjorts och en del av de teorier som finns.

Men vi kanske ska börja med att ställa sig frågan: "- Vad är en optimal tävlingsprestation i tennis?". Är det när du hela tiden umgås med *positiva känslor och tankar*? Eller är det när din *motivation* är på topp? Kanske när du känner att du är *koncentrerad* på en nivå där du inte blir störd. Och utifall du skulle tappa koncentrationen så kan du blixtsnabbt *refokusera*? Eller är det när du upplever att du har *full kontroll*, både på dina egna reaktioner men också en föraning om hur din motståndare ska reagera? Kanske när du har en *mental beredskap* att möta alla tajta situationer som en tennismatch kan innehålla? Eller när du har en sådan *spänningskontroll* att du själv kan välja rätt spänningsnivå oberoende av utmaning?

Eller en kombination av dessa?

Du som läst lite om idrottspsykologi kan inte ha missat den klassiska inverterade U-hypotesen, eller Yerkes-Dodsonkurvan. Den visar på sambandet mellan prestation och fysiologisk aktivering och går i enkelhet ut på att det finns ett optimalt förhållande mellan prestation och fysiologisk aktivering. D v s om den fysiologiska aktiveringen är för låg, (eller för hög), så kommer det menligt att påverka prestationen negativt. Med andra ord gäller det att söka det tillstånd i kroppen där den fysiologiska aktiveringen och prestationen är optimal - på toppen av den omvända U-kurvan. Med andra ord - det gäller att vara tänd men inte spänd, lugn men laddad.

Den omvända U-kurvan kanske lurar spelaren att tro att det finns ett max-värde (på toppen av U-et) och att det därmed inte skulle gå att prestera bättre. Men kurvan kan ju vara brantare! Duktiga spelare, generellt, tål högre fysiologisk belastning/aktivering och kan därför prestera bättre utan att mentalt gå ner sig.

(Figur 1 och 2)

Ovanstående resonemang bör dessutom ta hänsyn till idrottens karaktär. I figuren här bredvid ser du att det skiljer sig i "tålighet" mellan en pistolskytt och en styrkelyftare. En styrkelyftare tål betydligt mer anspänning än en pistolskytt. Var tennisen som idrott befinner sig i en sådan här figur kan man diskutera eftersom tennis både har inslag av grovmotorik och finmotorik.

(Figur 3)

Yuri Hanin, en känd idrottspsykologisk forskare har myntat ett begrepp han kallar för IZOF, *Individual Zone of Optimal Functioning*. Enligt hans teori har alla idrottare en egen, individuell zon eller område där de presterar som bäst. Var denna zon är belägen beror på dels intensitet men också på graden av känslomässig aktivering. Variabler som exempelvis energi, självsäkerhet, glädje, irritation, aggressivitet måste här balanseras för att inte samma variabler, om de upplevs som negativa, ska påverka prestationen negativt. Det intressanta med Hanins IZOF-teori är att han menar att det finns en individuell zon, unik för varje individ. Det finns inget allmängiltigt tillstånd som alla borde ta sig till och att det är givet att du "där" spelar bra tennis.

(Se figur 3 och 4)

Prestationsängslan påverkar också prestationen. Samma mönster återkommer här. Om ängslan/oron är för låg kommer du att prestera mindre bra. Och detsamma gäller om ängslan/oron är för hög.

Ytterligare en teori, en tredimensionell, hävdar att när kognitiva ängslan/oron och den fysiologiska aktiveringen är i obalans, "då rasar taket in" och prestationen försämras kraftigt eller uteblir helt. Här är det nog många som känner igen sig. Man har baxat ett tajt tiebreak-set till knapp setförlust och sedan rasar det. Proppen går ur och du förlorar med 0-6 i andra.

(Figur 5)

Vi kan konstatera att idrottens karaktär, utövarens personlighet och upplevelsen av prestationen är viktiga faktorer som påverkar förmågan att prestera väl ur ett mentalt perspektiv. Därför är det klokt att försöka förstå dessa sammanhang och att dessutom försöka påverka dem. Det ligger nära till hands att en tennisspelare som upplever spelsituationen som mentalt jobbig ska börja med att noga analysera sin idrott. Gärna i förhållande till andra idrotter och där en av slutsatserna bör bli att tennis är en ganska bra idrott att hålla på med när det kommer till mentala faktorer. Det är nästan aldrig "kört" i tennis. Det finns ofta vägar att ta sig ur en knepigt läge eller en dålig känsla.

En annan åtgärd skulle kunna vara att man scannar av sin egen personlighet och funderar över hur den kan gagna mitt spel. Är jag en cool spelare som aldrig visar något negativt kroppsspråk och oftast kan hålla humöret uppe - då ska jag naturligtvis använda en taktik som speglar detta. Om jag har dåligt tålamod kanske jag ska hänga på nätkanten och sträva efter korta bollar och korta matcher.

Mycket kan också göras i analysen av spelet och att man hela tiden tar ansvar för det jag tänker och känner på banan. Om jag har 40-0 i egen serve, har jag då tre chanser till gamevinst eller umgås jag med tanken att detta läge får jag absolut inte missa. Är *"att hålla sin egen serve"* och *"det sjunde gamet"* så viktigt som alla tenniskommentatorer sagt i alla år, eller finns det andra sätt att se på saken?!

Naturligtvis ska du även utnyttja det faktum att du har din motståndare nära dig hela tiden i en match. Även om det inte är fysiska närkamper, som i exempelvis ishockey, kan du hela tiden påverka din motståndare mentalt. En del av dessa "taktiker" är ju tveksamma ur ett fair-play-perspektiv, men det finns mängder av saker du kan göra för att skaffa dig ett mentalt övertag över din motspelare.

Johan Plate