"Willenhag!" SvTM juni 2017

Det jag slås av när det kommer till analys av redaktör Willenhags utmaningar i serien **"Magasinet möter"** är hans oförtrutna vilja och entusiasm. Tror tusan det! Tänk att få chansen att spela med några av de bästa tennisspelare Sverige har, har haft. Flera av dem världsspelare. Frågan är bara om detta driv och det positiva tänkandet innan match kanske inte till fullo motsvarar den verkliga förmågan. Herr Willenhag är förvisso en ytterst habil spelare men förhoppningarna kanske inte alltid motsvarat utfallet.

Med den funderingen skulle jag vilja börja - kan man vara för positiv? Kan förväntningarna skruvas upp till en nivå där de blir orealistiska och att de i förlängningen påverkar prestationen negativt? Självklart är det så. Den stora utmaningen innan du börjar spela din match och kanske får bruk av dina tillämpade mentala tekniker är ju att värdera situationen rätt. Att skapa en balans mellan de *krav* som ställs på dig och *förmågan* att leva upp till dessa. Du som har varit i detta tillstånd, när det är en skön balans mellan dessa två faktorer, kommer aldrig att glömma känslan. Känslan av att "allt sitter", att bollträffen är "magisk" och att du rör dig snabbt och effektivt på banan utan minsta kraftansträngning. Du har provat på *flow* och du vill gärna återskapa den känslan.

Problemet är bara att det inte är så lätt att analysera kraven i förhållande till förmågan. Ofta upplevs kraven vara för höga och inte sällan upplevs förmågan vara för låg. Här spelar *självförtroendet* en central roll och många tennisspelare har en tendens att nedvärdera sin egen förmåga. Så icke Willenhag som gått in i varenda utmaning med inställningen att det här kommer jag att vinna! Att vara grundpositiv kan aldrig vara fel. Men en sådan hållning måste vägas av med en verklig bild av prestationsmiljön. Att såväl undervärdera som övervärdera sin egen förmåga (och kravbilden koppad därtill) påverkar spelet negativt. Här har eventuellt utmanaren Willenhag en läxa att lära...

En annan viktig sak när man kommer till det mentala spelet under en tennismatch är *det inre samtalet*. Samtalet med sig själv, som en del sköter subtilt och stilla, medan andra låter hela centercourten ta del av lycka och frustration i det att man värderar sin egen prestation i realtid. Det finns fördelar och nackdelar även här. Om samtalet är odelat positivt och andas energi är det bra och då gör det inget att man ger det allmän spridning genom glada tillrop och positiva kommentarer. Är det däremot dömande och dogmatiskt ska man inte prata högt och helst inte heller tyst till sig själv. Ett bra råd är: notera misstaget MEN värdera dem icke. Konstatera att du missade den upplagda volleyn och nöj dig med det. Smeta inte ner dig med negativa kommentarer som bara får till följd att du trycker ner dig själv.

Här får Willenhag med beröm godkänt. Trots tuffa motståndare är det sällan som han snackar ner sig själv och det verkar som att han har ett naturligt positivt inre samtal med sig själv. Detta positiva självprat har visat sig vara viktigare än man kan tro för matchutgången.

Vid några tillfällen försöker Willenhag psyka sina motståndare. Frågan är om det är rätt taktik när man möter duktiga spelare. Vi vet att skickliga spelare tål *trashtalk* bättre än mindre kompetenta. Psykningar är ett tveeggat svärd och ska användas mycket sparsamt, i jämna matcher och med ett klart syfte. Det kan lätt slå tillbaka på dig själv. Jag kommer att tänka på det amerikanska talesättet: *"Don´t mess with eagles if you don´t know how to fly*...". Vid flera matcher har psykningarna slagit tillbaka mot honom själv. Om man möter en duktig motståndare har man fullt sjå med att koncentrera sig på att spela bra tennis och ingen tid för olika psykningar. Notera hur sällan John McEnroe tog till detta vapen mot Björn Borg. Han hade ju fullt upp med att hänga med när dåvarande världsettan drog upp tempot! I kommande utmaningar skulle jag råda Willenhag att undvika psykningar eller kanske psyka på ett annat sätt. Att köra underdog- eller smygkämpastilen är smartare, där man istället påminner motståndaren om hur skämmigt det skulle vara att förlora mot en gammal klubbtränare från Åkered.

Vid några av utmaningsmatcherna har Willenhag spelat sig till överlägen och haft chansen att ta gamet eller skaffa sig en gameboll. Då har han **inte** spelat sin bästa tennis. Här ser jag en tydlig skillnad mellan toppspelaren och motionären. Enstaka slag eller enstaka game kan man spela bra men i malandet, i grundspelet finns det en enorm skillnad. Toppspelare har en *mycket högre lägstanivå* än ordinära spelare. En duktig motionspelare kan i vissa sekvenser göra det som ett proffs gör, men inte i längre dueller eller vid upprepade tillfällen. Och inte på beställning. Anledningen är självklar - yrkesspelaren har tränat och spelat mycket mer. Förklaringen är ganska osexig men likväl sann. En rekommendation är given - *träna mer och med högre kvalitet.* En annan är att systematiskt börja med *mental beredskapsträning*, d v s att i lugn träningsmiljö medvetet utsätta sig för knepiga situationer som kan uppkomma i en match. Att ha klarat av "alla" situationer i ett tidigare skede, innan den viktiga matchen, ger en mental styrka som är mäktig. Duktiga motionsspelare missar detta och inte sällan tränar de mer på det de behärskar och inte det de behöver förbättra.

Vid några tillfällen har Willenhag visat prov på bristande *koncentration* och bristande eller felaktigt *fokus*. Att vara på plats i tanke och handling är en konst och det tar tid att lära sig. Koncentration är en inlärd, passiv förmåga att inte reagera på en situation i matchen som är irrelevant. Med andra ord: när man spelar då spelar man, när man vilar i sidbytet då vilar man och när man inte spelar match då gör man något annat. Man ska inte blanda ihop dessa. Många spelare ha en tendens att fundera på vad som ska hända efter matchen eller i nästa omgång i turneringen. Att oroa dig inte i efterhand för en missad boll och på det sättet förstöra effekten av vilan i sidbytet är inte så smart. Yrkesspelare, naturligtvis beroende på personlighet, är bättre på att göra rätt saker vid rätt tillfälle. Och däremellan ha förmågan att koppla bort eller koppla från. Willenhag missar flera poäng helt i onödan och bara som en funktion av att han missar i sin koncentration. Ibland kan helt ovidkommande tankar tränga undan möjligheten för honom att fokusera, med en missad poäng som följd.

En bra sak med redaktörens *mindset* är att han hela tiden repar nytt mod. Trots att motståndet uppenbart är honom övermäktigt så *refokuserar* han på ett mycket bra sätt. En missad poäng eller en missad upplagd boll bekommer honom inte speciellt mycket och tar inte heller fokus från nästa boll. Snabbt laddar han om och är beredd på nya stordåd. Här finns ett tydligt samband mellan kort refokuseringstid och framgång.

En sista sak som perifert rör den tillämpade idrottspsykologin handlar om att ta till sig råd och i mindre eller större utsträckning använda sig av dem. Här tycker jag att Willenhag skall hitta sin egen taktik istället. Vi flera tillfällen har han rådfrågat spelare/tränare som känner till motståndarens spelsätt och frågat om råd. Risken med det är ju att rådet är silat genom rådgivarens värderingssystem och i den meningen färgat. Jag skulle hellre se att han lyssnade på råd men att han utifrån tipsen skapade sin egen strategi och taktik. Han är ju bäst på att själv känna till sina egna styrkor. Det är påfallande ofta som toppspelare lagt sig till med egenheter när det kommer till spelsätt och strategi. I den egna tolkningen formas en tryggare bas för det egna spelet. Många, kan jag tycka, lyssnar för mycket på andra istället för att skapa sitt eget framgångsrecept.

Det kanske inte är så att världstennisen i tränare/redaktör Willenhag missat en toppspelare. Eller ens en talang. Hans resultat i "utmaningarna" vittnar ju om det... Men det är ju definitivt så att han har koll på flera ingredienser i det mentala spelet. Att sedan inte färdighet och ork i förening kan omsätta detta till ett vägvinnande spel är ju en annan sak.

Den duktige spelaren, utan proffsambitioner, kan dock finna mycket energi och stöd i sin satsning genom att ta rygg på Willenhag och kanske förbättra några detaljer. Jag skulle vilja lyfta fram hans *motivation* och *positiva inställning* som två viktiga egenskaper.

Att dessa utmaningar kryddats med spännande berättelser från en värld som väldigt få känner till, skapar även det en förståelse för tennisen och tennisens mysterier. Till nytta både för spelet "på" och "utanför" banan.

Johan Plate