Rutiner & ritualer! SvTM nov 2017

Den som följer tennisen har sett flera olika varianter på ritualer. Jonas Björkmans tumtrick, Maria Sjarapovas högljudda stönande, Ivan Lendls noppade ögonbryn, Serena Williams använda strumpor, Richard Gasquets ”lyckoboll”, Victoria Azarenkas boxningsliknande entré med musik och nedfälld hoodluva, Robin Söderlings handduk över huvudet, Dominika Cibulkovás doftande på bollen med mera. Med flera. Listan kan göras hur lång som helst.

För den som vill få en inblick i ritualer och hur dessa kan påverka prestationen, (på gott och ont?!), rekommenderas youtube-studier av Rafael Nadal som har gjort detta till stor konst!

I hans fall verkar det dessutom fungera väl.

Lägg därtill klubbkompisen som måste vara på plats timmar innan gubbdubbeln eftersom ritualerna tar sådan plats i hans tennisliv. Det är skor som ska knytas i en speciell ordning, skaftlindor med en speciell färg som ska lindas, vattenflaska med exakt 14 gradigt innehåll, lyckostrumpor som ska tas på, och bollar som ska luftas exakt 18 minuter innan inbollning.

Kul och spektakulärt, förvisso. Men fungerar det? Ja det finns faktiskt mycket som talar för att det förhåller sig på det viset. Naturligtvis beroende på personlighet och hur genomgripande ritualen är, men likväl finns det fakta som stöder att ritualer kan vara nyttiga för spelaren.

Några är uppenbara. Ritualer kan hjälpa tennisspelare att reducera upplevd stress. De kan förvilla tanken och på så sätt hjälpa spelaren att inte fokusera på det som skapar ängslan och oro. Att sätta på en ny skaftlinda inför varje tävlingsmatch tvingar dig dessutom att ägna dig åt lågintensiv rörelse, något vi vet dämpar spänning och oro. Spelare med stort kontrollbehov kan med hjälp av ritualer få styr på dessa, och med enkla medel uppleva en känsla av kontroll som i sin tur skapar trygghet och bra spel.

Placeboeffekten ska inte heller underskattas, d v s förväntan på att en speciell ritual ska fungera. Till exempel att man duschar i samma dusch inför en match eftersom jag duschade i samma dusch inför förra matchen som jag vann. De flesta inser nog på det intellektuella planet att val av dusch borde ha begränsad effekt på matchutgången, men vågar du bryta ett mönster...?! Här möter intellektet känslan. Och nu är det ju inte så att det bara är vänster hjärnhalva som styr, vi har ju en halva till.

En annan aspekt är ren vidskepelse. Att undvika att gå under stegar, hoppa över A-brunnar och att en krossad spegel innebär otur har stora likheter med att inte trampa på någon av tennislinjerna. Vidskepelse har en tusenårig historia och har påverkat människan mer än vi kanske tror.

Men kan det inte bli för mycket? Det som från läktaren kan uppfattas lustigt kan för den som fastnat i ritualträsket bli rent av prestationshämmande.

Det är inte helt otänkbart att detta kan kopplas till exempelvis tics och tvångshandlingar.

Tics är ett tillstånd som ofta drabbar unga människor och som ofta går över av sig själv inom ett år. Det år återkommande rörelser eller ljud som har svårt att hålla tillbaka. Det kan vara blinkningar, huvudrörelser eller harklingar.

Tvångshandlingar – skillnaden mellan skrockfulla beteenden och tvångshandlingar kan ibland vara hårfin. Tvångssyndrom innebär dock ofta att den som drabbas upplever ett stort lidande och att själva handlingarna är mycket tidskrävande. Resultatet blir ofta att de drabbade fungerar sämre i arbete och vardag. De flesta tennisspelare är förmodligen inte i farozonen för att drabbas av vare sig tics eller tvångshandlingar.

Apropå Nadal förresten. Du som sett hans matcher vet att de är omgärdade med massor av ritualer. Man kan lätt räkna till ett tjugotal "hyss" som han har för sig. Ett perspektiv på det är naturligtvis att han kommer undan med dem eftersom han är så bra och vinner frekvent. Om det INTE varit så, hade vi då betraktat honom som en lallande psykpatient som drabbats av tvångsyndrom eller någon annan belastande åkomma?!

Allt ska ju ses i ett sammanhang. Och frågan som gnager är naturligtvis: spelar han bra tennis tack vare sina ritualer eller trots sina ritualer. Vi får nog inget entydigt svar på den frågan. Inte ens Rafa själv skulle nog kunna reda ut vad som är orsak och verkan!

Risken att det blir tok och att det faktiskt kan utnyttjas av motståndaren är uppenbar. Tennishistorien rymmer flera sådana exempel också. Väl känt i tenniskretsar är när Jonas Björkman snubblade på sin egen inbollningsritual. Han hade en fixering vid att vara den som först tar sig fram till nät för att slå volley. Vid ett tillfälle mötte han Jan Apell som efter två grundslag sprang på nät, spelade volley och rubbade Jonas cirklar. Apell vann matchen i två raka set. Jonas la klokt nog av med den ritualen…

Du, som efter denna lilla genomgång, fortfarande vill ha en ritual kopplad till din tennis bör dock tänka på några saker.

Ritualen bör vara kopplad till den egna kroppen och den ska framförallt ge mer energi än den tar! Om du kommer på dig själv med att dina rutiner och ritualer tar så mycket energi att de, de facto, tar energi och uppmärksamhet från din möjlighet att spela bra tennis – då bör du tänka dig för.

En handklapp, en knuten näve, ett lätt slag på höften är exempel på bra ritualer. De är enkla att utföra, det går snabbt och de är kopplade till den egna kroppen som ju alltid är med dig på tennisplan.

Johan Plate