Momentum. SvTM jan 2018

Dagarna efter att Henrik Stenson vunnit sin historiska golfmajor, British Open 2016, intervjuades han av en reporter från Daily Mail inför det stundande PGA-mästerskapet*.*

*”- Jag hade föredragit en veckas vila men när man har momentum är det inte så dåligt att bara köra på!”*

Du har säkert hört uttrycket ”momentum” användas många gånger. Men vad menar de som använder ordet och hur kan man få, och behålla, momentum?

Just Stenson är intressant eftersom han i sin framgångsrika karriär varvat perioder av stora framgångar med perioder där det inte gått riktigt lika bra. Efter att han vunnit flera stora titlar 2007-2009 hamnade han i en nedåtgående spiral och tappade sin fjärdeplats på världsrankingen och var som sämst på 230:e plats. Sedan påbörjar han en legendarisk klättring! 2013 vinner han både FedEx Cup och Race to Dubai samma säsong och 2016 blir han den förste manlige svenske golfare att vinna en major-titel. Samma år tar han OS-silver i Rio de Janeiro!

Under karriären när framgång varvats med perioder av mindre bra prestationer har han ofta använt bristen på, eller närvaron av, ”momentum” som en förklaring till varför formkurvan varierat.

Men vad menas då med momentum? Letar man i källorna kan man konstatera ett det förekommer en del begreppsförvirring. Ett spår är att ordet kommer från mekaniken och att det skulle ha med rörelsemängd och tröghetsprincip att göra. Med det menas att det gäller att få upp farten och att sedan behålla den. Metaforen med en supertanker ligger nära. Eftersom den har så stor massa och rörelsemängd tar det en god stund att få upp farten och därmed också att få den att bromsa.

Det andra spåret är att det skulle vara ett uttryck hämtat från finansbranschen där man hänvisar till att ett företag på en marknad kan ha ett visst momentum – d v s en stabil och pålitlig uppgång.

Även inom mer skapande branscher kan man höra låtskrivare och artister vittna om att de haft momentum d v s perioder där de är särskilt kreativa. Många är de berättelser där en artist gått upp mitt i natten och på rekordtid skapat en låt som blivit legendarisk och odödlig.

Själva ordet har sitt ursprung i det latinska ordet *movere* som betyder ”röra, flytta sig framåt” och momentum har fått betydelsen ”kraft som sätter igång, drivkraft, rörelse framåt”.

Inom idrottsvärlden används begreppet numera frekvent, inte minst inom tennisen, där man kan höra att spelare har eller hade momentum, och att det var förklaringen till att hen spelade så bra eller vann matchen. Säkert har du upplevt perioder där din tennis har varit självspelande och att du nästan vill undvika avbrott eller sidbyten eftersom du så gärna vill fortsätta uppleva kraften i den energi som gör att du upplever momentum. Säkert spelar även oron över att det ska ”ta slut” också in. Ofta en obefogad sådan eftersom momentum sällan tar slut abrupt.

Men det intressanta med exemplet Stenson är just att det inte var flyktiga, korta stunder han hade momentum. Det varit under längre perioder, till och med hela säsonger. Förvisso avlöstes dessa även av längre perioder av motgång. Momentum är besläktat med begreppet ”flow” men skiljer sig åt i några viktiga avseenden. Dels har momentum ofta längre varaktighet. Flow däremot upplevs ofta som ett flyktigt tillstånd som lätt kan försvinna.

Vidare präglas momentum av en medveten närvaro utan upplevelse av tidsförskjutning (vilket är vanligt i/med/under flow) och spelaren kan ofta förklara varför hen hade momentum, hur det startade och när det eventuellt tog slut. Flow däremot liknas ofta vid tvålen i duschen, ju hårdare du kramar om den, desto enklare glider den dig ur händerna.

Sker detta medvetet eller omedvetet? Får man momentum av en slump? Naturligtvis inte! Medveten närvaro och idog, högkvalitativ träning kombinerat med en reflektionsapparat som ständigt förstärker de goda känslorna kopplat till prestationerna är två faktorer som kraftfullt bidrar till momentum.

Begreppet är även intressant eftersom många av oss tennisfantaster, om än nivån på spelet varierar, har upplevt detta tillstånd. Ett tillstånd där ”allt sitter” och att du kan spela ut, slå igenom slagen utan att vara rädd. Typiskt för momentum är att man spelar för att uppnå framgång istället för att undvika nederlag.

Vad kan du lära av denna dragning? En del råd kan faktiskt formuleras med utgångspunkt i vad vi vet om momentum och hur begreppet på olika sätt definieras:

**Ge aldrig upp!** Den idoge belönas förr eller senare med momentum och därtill kopplad framgång. Här påstår jag att sättet att räkna poäng gynnar tennisspelaren mer än exempelvis golfaren. Dubbelbogeys på de två första hålen och golftävlingen är förmodligen förlorad. Om du förlorar de två första gamen i en tennismatch betyder detta sällan att matchen är över.

**Träna mycket teknik.** En väl utvecklad finmotorik förstärker känslan av att spela bra och att ”slagen bara sitter”. Balansen mellan utmaning och skicklighet ökar på detta sätt chansen att få uppleva momentum.

**Ge akt på kroppsspråket** – när momentum infinner sig, spela på det, prata om det och sprid bilden av att du är en supertanker som inte går att stoppa. Ta tillfället i akt att påminna dig själv, och därmed omgivningen, att det går bra nu! Metaforer på temat, supertankers, ångvältar etc är aldrig fel.

Ett annat råd, inte minst med tanke på ordets grundbetydelse, blir att framåt **inte avbryta rörelsen farmåt.** Vare sig när det kommer till att slå igenom slagen eller att fullfölja taktiken att exempelvis spela offensivt och hänga på nätkanten. Fortsätt tro på din gameplan och låt inte enstaka misslyckanden ändra farten framåt. Undvik att bli liten och defensiv.

**Den mentala träningen ska fokusera särskilt på att stärka självförtroendet.** Det bidrar aktivt till möjligheten att få momentum i ditt spel. Brottas du med ett dåligt självförtroende minskar chansen till momentum radikalt.

**Som motståndare – försök bryta trenden!** När du märker att det börjar rinna iväg och att din motspelare spelar ”onödigt bra” – bli extra noggrann med rutinerna, lägg in olika typer av mönsterbrytare, ta god tid på dig mellan bollar och i sidbyten.

Kan momentum ”smitta”? Ja jag tror faktiskt det. Jag har sett massor med dubbelmatcher där den ena partnern har ett bra momentum och att det smittat av sig på den andra spelaren. I seriematcher är det inte ovanligt att, när de första matcherna vunnits, att laget vinner de kommande matcherna av bara farten.

I den här texten har jag använt ordet momentum 27 gånger. Tjatigt javisst, men också ett utomordentligt sätt att nöta in ett begrepp som du från och med nu förhoppningsvis är familjär med och dessutom fått några tips till att uppnå.

Resan har börjat!

Johan Plate