



# Mental Träning Smedisdagen

Målet med mental träning är att hitta till nuet, hitta lugnet, förberedelse, kontrollera tankar och känslor.

Många proffs går in på banan med hörlurar.

Nadal har sina rutiner att fixa kläderna och vattenflaskan. När det är sidbyte går han inte på linjerna.

Djokovic studsar bollen ca. 20 ggr innan han ska serva.

Alcaraz gör upphopp efter lottningen.

Sharapova gick till skynket kollade på strängarna och studsade lite på platsen för att sedan spela poängen.

Federer använder sig av 15sekunders- metoden under matchen (mellan poängen). Han delar upp det i 3 faser, där varje fas är 5 sekunder: 0-5 sekunder: acceptera känslorna oavsett vinst eller förlust. 5-10 sekunder: relaxation (fokusera på andningen och slappna av i musklerna) oavsett om han vunnit eller förlorat. Detta hjälpte honom att komma in i nästa fas, förberedelse-fasen: 10-15 sekunder förberedelse och taktik när han visualiserade han hur han skulle spela och avsluta poängen.

## **Rutiner. Innan, under, efter.**

**Innan:** uppvärmning, lyssna på musik, målsättning. Skriva på en lapp vad mina mål är för matchen. De kan jag läsa sedan när det är sidbyte.

**Under:** hur gör jag innan serve, innan retur. Uppnå lugnet och en "här och nu känsla".

Studs bollen, nynna på en melodi, andas. Gå in och ut i bubblan efter varje poäng, utanför bubblan rutiner och visualisering, bort med negativa tankar, hålla kvar bra känslor, innanför bubblan då är man redo, studsar på bollen och är fokuserad och har ett mål hur man ska spela nästa poäng.

**Efter:** eftervård (jogg, cykla, stretcha, massage), positiv ton om matchen, hitta 3 grejer som man gjorde bra under matchen, acceptans vid förlust. Viktigast att jag alltid gör mitt bästa och aldrig ger upp.

Vad gör man under sidbyten. Tid för reflektion, hur vill jag spela, vad gjorde jag bra, och mindre bra.

Vad vill jag uträtta. Man har 90sek. tiden börjar så fort poängen är klarspelat. Inte låta tankarna gå och

tänka på vad man ska göra sen. Stanna kvar i nuet och försöka tänka hur jag ska spela, ha ett mål vad jag vill jobba med.

Vad gör man vid förlust av bollen. Acceptera och släppa. Försöka ha ett positiv kroppsspråk. Titta upp i himlen.

Vad gör man vid vinst av bollen. Knyta naven, säga något positiv, förstärka känslan.

Selftalk. Positiv, negativ, instruerande. Fler positiva/instruerande kommentarer än negativa. Positiva: bra jobbat, kom igen, nu kör vi, vamos, lets go. Instruerande: böj på knäna, förberedd tidigare, osv. Negativa: jag är sämst, jag hatar tennis, jag kan inte, osv.

### **Visualisering / mentala föreställningar.**

Interna och externa.

Externa när man ser sig själv som åskådare, som att titta sig själv på tv.

Interna när man kopplar sinnen (hörsel, känsel, lukt, muskelminne) blir föreställningen mer verklig. När man visualiserar bör det vara så likt verkligheten som möjligt. T.ex miljön, kläder, lukten, hur det känns att hålla i bollen/rack, känslor som uppstår, bollträffen, osv.

**Målsättning.** Verktyg. Underlättar för hjärnan. Vara bestämd, inte tveka. Man kan ha kortsiktiga mål som gäller för matchen/träningen och långsiktiga mer för framtiden. Bra tips är att till exempel skriva upp på en lapp vad jag vill jobba med under matchen och alltid kunna gå tillbaka till det för att kunna stanna kvar i nuet. Ha ett mål innan man ska serva eller returnera. Ha realistiska mål.

**Acceptans.** Acceptera förutsättningarna och göra det bästa jag kan. Lägga energi och fokus på vad jag kan ändra och kontrollera och inte på något jag inte kan påverka. Till exempel vilken attityd jag har, effort, mål jag har, hur jag pratar med mig själv, hur jag ska spela bollen. Inte på vad som händer runt omkring, vad motståndaren gör, vädret, bollen, vad som har hänt, osv.

### **5 tips under matchen:**

Vara i nuet. Undvik att tänka på vad det står och vad du ska göra sen. Försök att spela en poäng i taget.

Ha rutiner. Rutiner och repetitioner hjälper för att hitta lugnet. Hitta rutiner som passar dig och gör dem varje poäng.

Ta det lugnt. Det är ingen som jagar dig. Andas.

Ha en gameplan. Innan varje match ha en gameplan hur du vill spela, vad du vill jobba med.

**Våga experimentera!**