Motivation & ålder SvTM augusti 2017

Roger Federer gör rent hus i världstennisen just nu. Han har vunnit "allt" hittills 2017 och krossade allt motstånd i Wimbledon. Som 36-åring står han på toppen av sin karriär! Eller?! Har han ännu mer att ge?

Oavsett är det imponerande, och sättet han gör det på är ännu mer imponerande. Bra spel naturligtvis, men också ett ransonerat tävlande och ett till synes klokare upplägg. Han springer inte på varje boll längre, om skämtet ursäktas, men han är bättre än någonsin tidigare! Som jämförelse kan vi nämna Björn Borg som slutade när han var 26 år.

Lägg därtill kroatiskan Mirjana Lucic-Baroni, som 18 år efter sin senaste Grand Slamsemifinal(!) mötte Serena Williams i semin i årets Australien Open. Med sina 34 år kompletterade hon semifinalkvartetten: Williams 37 år, Williams 36 år och "juniortaggen" Vandeweghe 25 år. Lucic-Baroni har dessutom kämpat med psykisk ohälsa och ekonomiska problem (hon var helt borta från proffstouren 2004-2006). Något som, i mina ögon, gör hennes prestation ännu större.

Trenden är tydlig. Veteranerna styr tennisen. Vid en snabb check av åldrarna på de som dominerar tennisen kan jag konstatera att medelåldern för de som är rankade Topp 10 i världen är 27,7 år för damer och 29,2 år för herrar. Tittar vi enbart på de fem högsta rankade är medelåldern 26 år för damerna och 31, 8 år för herrarna. Och då ska man komma ihåg att Serena Williams inte räknats med eftersom hon tagit ett längre tävlingsuppehåll på grund av graviditet. Det är möjligt att man får en annan bild om man tittar på Topp 100 men icke för ty - gamlingarna dominerar. Och det i en idrott där det rimligtvis borde bli svårare och svårare att prestera på topp ju äldre man blir. Av en rad fysiska orsaker såklart - men även saker som motivation, målsättning etc borde ju spela in.

Om jag vore en tävlingsjunior med ambitioner skulle jag vara en aning orolig. Och jag skulle noga studera hur de som leder utvecklingen lägger upp sin tränings- och tävlingsplanering. Det är kanske dags att omvärdera gamla sätt att träna och därtill se över sin tävlingskalender? Tung mängdträning med få inslag av variation, mycket resande och till det kopplat ett tydligt resultatfokus kanske inte är det bästa upplägget. Det kanske inte är så underligt att så många försöker och att alldeles för få lyckas.

Vad händer då i kroppen när man åldras som idrottare/människa? Efter cirka 25 års ålder börjar det långsamt gå utför... Muskelmassan minskar, testosteronnivån sjunker, maxplusen likaså. Detta bidrar till att konditionsvärdet försämras med cirka en procent per år. Därtill minskar kroppens elasticitet, explosivitet, reaktionsförmåga, mjölksyratålighet, syn, hörsel med flera fysiska egenskaper. Men hur är det då möjligt att spela världstennis efter 30? En del av förklaringen är att man till viss del kan kompensera för försämrad fysisk status. Försök har exempelvis visat att hjärtat visserligen slår färre slag per minut, men att det jobbare effektivare och pumpar ut mer blod för varje slag.

En ökad ålder gör också att många får en förbättrad träningsekonomi och större insikt om vad kroppen tål och hur den reagerar på träning. Man tränar smartare helt enkelt. Fördelarna är uppenbara. Tränar man smartare undviker man ofta skador, inte minst av överbelastningskaraktär. Fördjupad kunskap om vad kroppen tål/vill ha kopplat till kost och vätska motverkar även det det fysiska raset. En förbättrad rörelseekonomi, d v s hur energieffektiv du är, kommer även den med ökad ålder. Det i kombination med den (förhoppningsvis) förbättrade taktiska förmågan gör att skickliga tennisspelare inte "springer i onödan" och kan värdera bollarna bättre än en rookie.

Jag skulle dessutom vilja trycka på några saker som jag tror bidragit till den här utvecklingen och som jag tror är viktiga att fokusera på i framtiden.

Livssituationen förbättras ofta med ökad ålder. Karriärstänkande och tidigt fokus på att vinna till var pris kanske kombinerat med ett hektiskt familjeliv som ung, byts mot ett lugnare tempo och en mer avslappad attityd till livet.

Men den kanske tydligaste framgångsfaktorn tror jag har med motivation att göra.

Forskning har visat att motivationsklimatet påverkar resultatet kraftfullt. I lag som präglas av ett harmoniskt prestationsklimat har det till och med visat sig att antalet träningstimmar är av underordnade betydelse! Det är självklart så att du behöver träna - men kanske inte så mycket och hellre med lust och glädje i fokus än "vinna eller försvinna". Det är till och med så att du kan skaffa dig en buffert, genom att sätta den harmoniska passionen i fokus. En buffert som kan hjälpa dig igenom knepiga situationer, skadeperioder och hindra dig från att uppleva olika typer att stressymtom.

Sammantaget verkar det som att flera av de här spelarna lyckats skapa en prestationsmiljö som påverkar dem positivt - med goda resultat på tennisbanan som följd. Kanske har Federer ett väloljat entourage som fungerar friktionsfritt utan konflikter. Och att det kan vara en förklaring till att han fortfarande är motiverad att utföra stordåd.

Men frågan är om inte motivation inte bara slår klass i vissa lägen, utan också är en förutsättning för ett långt elitidrottsliv. Den senaste motivationsforskningen lyfter fram tre faktorer som mycket viktiga: kompetens, självbestämmande och att tillhöra ett positivt socialt kontext. Med andra ord, om kommande generationer tennisspelare ska kunna lyckas länge i karriären gäller det att träna sig till en hög kompetens MEN kanske lika viktigt, att se till att det är spelaren själv som bestämmer och att hen ges tillfälle att göra detta i en miljö som är positiv och prestationsfrämjande. I ett sådant sammanhang kanske coacher, agenter, sponsorer, media och andra intressenter tvingas ta ett steg tillbaka. I gengäld får vi se ett gäng spelare som lyckas motivera sig längre.

Är det då tillfälle att vara avundsjuk när din egen sönderfallande kropp åsamkas träningsvärk och småskavanker efter varje träningspass, som det dessutom tar dagar att reparera.

Eller är det fakta som gläder och uppmuntrar?!

Det är ju uppenbarligen så att du kan kompensera väl för den naturliga degeneration som åldrandet innebär. Bara du är lite smart och dessutom jobbar med att hålla uppe motivationen för det du gör.

Och det borde inte vara så svårt i en så mångfacetterad idrott som tennis är.

Johan Plate