Hur/Att behålla fokus ?! SvTM maj 2016

Det kom ett läsarbrev till redaktionen för ett tag sedan som frågade/önskade att vi kunde ta upp problemet med att "hålla rätt fokus under en hel match". Brevskrivaren beskrev väldigt bra hur han, och säkert många tennisspelare, upplever problem med att vara fokuserad på uppgiften under en hel match. Tankarna fladdrar, fokus försvinner eller förflyttas och vips har matchen glidit dig ur händerna. Och snart nog tvingas du konstatera att du är världsmästare på träning, men att det är förtvivlat svårt att få till det under en hel match. Givetvis påverkas detta av att i matchspel har du en motståndare som försöker göra tennislivet surt för dig. Men ändå. Ofta är det du själv och din brist på koncentration som skapar denna frustration med dålig prestation som resultat. Ofta förstärks upplevelsen av att din motståndare växer i självförtroende och fokus när han ser att du tappar ditt.

Men vad är det då som händer i kroppen och vad kan man göra åt det?

*"Koncentration är en inlärd, passiv förmåga att inte reagera på en ovidkommande händelse".* Orden uttalades av en föreläsare på Gymnastik & Idrottshögskolan som jag lyssnade på under min studietid i början på 1980-talet. Orden har nästlat sig in i mina hjärnvindlingar och jag kan rabbla ordalydelsen i sömnen. För det är precis det här det handlar om. Att under en match, och gärna under press, fortsätta spela ditt spel trots att saker händer som du inte räknat med eller förutsett. Oftast är det ju händelser av störande, negativ karaktär som påverkar ditt spel men ibland kan det faktiskt vara så att det går oväntat bra, och att det gör att du tappar din koncentration. Säkert har du förlorat matcher där du börjat fundera på att - så här bra är inte jag!? - och att du i den tanken tappat koncentrationen.

Konsten att behålla koncentrationen, eller fokus på uppgiften, är ofta skillnaden mellan att vinna eller förlora en tennismatch. Tappar du fokus, missar du bollarna, tappar poängen och förlorar greppet om matchen och snart nog får du som förlorare tacka motståndare och domare för väl genomförd match. Själv tvingas du konstatera att ytterligare en match glidit dig ur händerna eftersom du tappade fokus på uppgiften.

Koncentrationsprocessen består av tre delar. Dels att ha **rätt fokus för rätt uppgift**. Dels att **behålla fokuset på uppgiften så länge uppgiften kräver** OCH att snabbt därefter skifta fokus till exempelvis vila i ett sidbyte eller mellan två bollar. Den sista delen är **refokusering, d v s förmågan att snabbt ta tillbaka fokus om du tappat detsamma.** Detta är träningsbart och det är förbluffande få som tränar detta målmedvetet. I stället sätter de sig, ofta av ren okunskap, i situationer som ofta upplevs obehagliga. Och som på sikt kan påverka inte minst självförtroendet och synen på den egna förmågan. Alla som upplevt ett tydligt fokus och hur det positivt påverkar närvarokänslan och prestationen under en match vet vad jag pratar om.

Ytterligare en sak som stökar till det är en konflikt mellan **arbetsminnet** och **procedurminnet**. Arbetsminnet hjälper oss att utföra uppgifter, analysera data, värdera information och ta beslut. Procedurminnet ser till att kunskap om hur vi en gång lärt oss att, i det här fallet kanske slå en toppad forehand, lagras på ett sätt så att vi alltid kan komma åt den.

Jämför med konsten att cykla. Alla som lärt sig cykla kan efter en lång vinter plocka ut cykeln ur förrådet, hoppa upp på den och cykla iväg utan att du cyklat på kanske sex månader. Du behöver ju inte lära om eller i detalj fundera på hur du ska göra. Du har en väl inövad procedur för "cykling" i hjärnan & kroppen. Skulle du tappa koncentrationen och börja analysera cyklingens innersta väsen i detalj så kommer det förmodligen att bli en vinglig väg framåt. Detsamma händer i en tennismatch när du tappar fokus och där du börjar analysera sådant som du redan har en strategi eller en inövad procedur för. Att exempelvis börja tvivla på sin gameplan eller börja fundera på vilken vinkel du har i handleden när du spelar volley kan störa ditt spel mycket.

Hur kan du då behålla fokuset i en hel match? Här kommer några tips

\* Använd "chunking" när du spelar match. Ordet chunk på engelska betyder ju bit. Dela upp matchen i mindre bitar och se till att du vinner två av de kommande tre gamen eller fyra av de fem kommande bollarna. Tekniken används ofta av långloppslöpare och fungerar väl. Det kan vara jättejobbigt att hälla koncentration och därmed motivationen uppe i fem set men det är enklare att ha fokus på den kommande bollen eller gamet.

\* Träna med tanke, tävla med känsla! Höj automatiseringsgraden genom att träna mycket. Under träning ska du vända på varenda sten och fundera på hur du i detalj kan förbättra ditt spel. När sedan matchen är igång så ska du spela med känsla. Har du tränat rätt behöver du inte vara orolig att det ska gå dåligt. Ta exemplet att du är på våg mot nät och har bestämt dig för att slå djupt ner i banan. Plötsligt lägger sig tanken i och du ändrar din gameplan och försöker slå en stoppboll som helt säkert går i nät. Detta är ett typexempel på hur din analytiska hjärna (som uppenbarligen inte tror på din gameplan...) lägger sig i och förstör fokus och därmed prestationen.

\* Se till att du inte spelar under press! En nyligen genomför studie på temat press visade att av 12.000 personer som utsattes för press så var det INGEN som presterade bättre. Tio procent klarade av press bättre, eller snarare mindre dåligt m h a olika mentala tekniker, men de flesta tappade fokus och underpresterade. Press gör att du lättare tappar fokus på uppgiften.

\* Mental beredskapsträning - vänta det oväntade! Träna under lugna, trygga förhållanden på sådant som kan hända, men som du inte vill ska hända. Regnavbrott, bollbyte, racketbyte, dåliga domslut eller en fuskande motståndare ska inte störa dig och ska inte få påverka din koncentration.

\* Fokusera på det du kan kontrollera. Förhåll dig till allt annat. Börjar det regna vid utomhusspel är det lönlöst att försöka påverka vädret. Påverka hellre din egen inställning till regnavbrottet - den kan du påverka. Inte regnet.

\* Förstärk positiva saker. Det faktum att du kan förlora första set med 0-6 och ändå vinna matchen. Eller att du i tennis kan förlora fler bollar än du vinner och ändå vinna matchen. Sådana förstärkta fakta hjälper kraftfullt till när det gäller att hålla fokus. Några förlorade bollar gör inget. En golfare som börjar en runda med tre dubbelbogeys skulle vara avundsjuk...

\* Pluskonto och minuskonto. Lagra så mycket som möjligt av dina erfarenheter kopplat till spelet på ditt pluskonto. Med mycket på pluskontor kan du ofta göra "uttag" som hjälper dig behålla koncentrationen på en hög nivå.

\* Det är OK att tappa koncentrationen! Eftersom du vet att du är bra på att refokusera!

Johan Plate