



Mental Träning Tennis

Tävlingsspelaren

Den mentala biten är mycket viktig för att bli duktig tennisspelare. Detta häfte är en enkel grund i mental träning som yngre tävlingsspelare men även äldre kan använda sig av och träna. Materialet används under kurser i mental träning. .

Robin W

Version 1.2

Sida:

Innehåll:

1	Försättsblad och info
2	Innehåll
3	Åsnan ior – det negativa tankesättet
4	Tankens träning
5-9	13 tips på mental träning
10	Kroppsspråket
11	Pauserna i tennis & Vinnande känslan
12	Björn Borg & John McEnroe
13-19	De 3 faserna
20-24	Din tennismatch i 5 delar – ditt tankesätt
25-27	Mentala Funderingar - tennis
28	Koncentration
29-30	Min Målsättning
31-32	Självförtroende
33	Träningsförslag i tennis - mentalt
34-37	Mental träning – 7 enkla metoder
38	Tennisspelarens egenskaper
39	Mental träning – matchtest
40	Plus och Minus Tankar
41-43	Mental träning – Profil #1
44-45	Mental träning – Profil #2

DET NEGATIVA TANKESÄTTET

”Den här dagen har inte börjat bra och den kommer förmodligen bara bli värre..... Suck.....”



TANKENS TRÄNING

Den mentala träningens uppgift är att få dig att tro på dig själv och det du klarar av.

Du ska få:

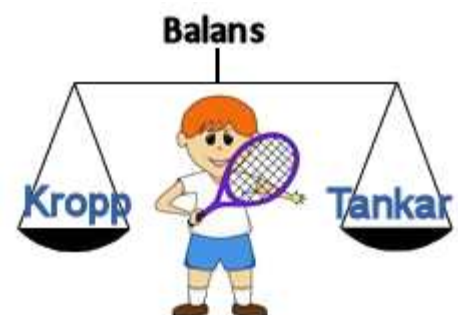
- Lära dig metoder för att förbättra din tennis.
- Lära dig hur du ska hantera tuffa situationer såväl i tänket som vid utförandet.
- Lära dig att kunna koncentrera dig.
- Lära dig att tänka positivt, kämpa.
- Lära dig hur du utvecklar ett bra självförtroende.
- Lära dig att plocka fram det bästa när det gäller.
- Lära dig hur ett bra kroppsspråk ser ut och när du använder det.
- Lära dig att kunna träna mental träning på egen hand!

Men kom ihåg att du måste träna på det som med allting annat. Du får ju knappast en jättebra kondition av ett par jogging rundor. Detsamma gäller mental träning.

Vi jobbar:

- Vilka är dina starka sidor?
- Vilka är dina svaga sidor?
- Vilka saker behöver du förbättra?
- Hur utnyttjar du dina starka sidor mer?
- Vad din tränare bör lägga mer eller mindre vikt vid

Osv...



TIPS PÅ MENTAL TRÄNING

1. Ögonkontroll

- Titta på en fast punkt t.ex. bollen, racket, väggen, linjen
- Rätta till dina strängar
- Andningsmetoden
- Titta mot serverutan
- Titta på motståndaren

2. Ritualer

Duktiga idrottsmän/kvinnor skapar sina egna ritualer som gör det lättare för dem att behålla koncentrationen, känna sig glad och trygg i sig själv.

Omgivningen ges en **positiv bild** av självförtroende och kämparglöd men även rutin.

- Studsa bollen innan serven
- Gå ner till väggen och ta ett djupt andetag
- Säg ett positivt ord till dig själv innan varje boll
- Klappa dig själv
- Snurra på racket

”Ritualer måste man öva in så de får en effekt, räcker inte bara att göra”

3. Vinnande stil

- Visa aldrig motståndaren att du är trött, arg, ledsen osv.
- Visa aldrig motståndaren att du är nervös
- Visa alltid dina bästa sidor utåt
- Visa alltid att du är glad, ha massor av kämparglöd, var koncentrerad
- Visa alltid att du ser stark ut, spela teater

4. Negativa tankar

” Tror du verkligen att du kan påverka en avslutad boll – som du förlorat? ”

- Varför blir vi arga?
- Varför blir vi sura?
- Varför tänker vi negativt?
- Varför hänger vi med huvudet, kastar rack, pratar strunt?

Men då! Åh så dåligt! Nu missade jag igen!



” Inse att missar tillhör spelet – det är något som alla gör även DU – så varför bry sig om en förlorad poäng i tennis?

Vänd dig bort ifrån det istället! ”

” Ta nästa boll istället? Är vi överens? ”

5. Lugn och Avslappnad

Nervös = Rädd

- Rädd att förlora en boll eller en match
- Rädd för att tävla
- Rädd för din motståndare
- Rädd för att någon säger du är dålig om du förlorar
- Rädd för ny miljö

6. Självförtroende

- Trygg
- Vågar slå dina slag
- Koncentrerad
- Glad
- Har mycket kämparglöd
- Du känner dig stark

Yeeeees!



Kom ihåg: Har du ett bra självförtroende så spelar du din bästa tennis oftare. Då blir du bäst!

7. Negativa tankar = Dumma

Detta sa en elev till mig efter en förlorad match - " Mina dumma tankar – där är problemet "

Sluta säg och tänk negativt om dig själv –
du blir SÄMRE och motståndaren BÄTTRE!

Om du säger "Vad dåligt" då tänker din
motståndare "Va bra, nu är han på dåligt humör!"

Hur ska du tänka istället:

- Tänk positivt =)
- Tänk: en boll i taget
- Tänk på det som du gjorde bra – bra spelat
- Tänk: nästa boll vinner jag



8. Din attityd bestämmer hur bra du spelar

När du vinner en boll eller gör något bra – BERÖM ALLTID DIG SJÄLV

Varför ser vissa ut som de gråter när de vunnit matchens bästa boll?

Kom ihåg att visa din motståndare att
du gjorde något bra!

Men visa även motståndaren
om han/hon gjorde något bra!



9. Älska utmaning

- Ta en boll i taget
- Var lugn så du känner att du har kontrollen
- Andas lugnt
- Detta är tufft men jag håller mig till uppgiften och då går allt bra
- Jag ser fram emot att spela viktiga bollar i matchen
- Ta en paus
- Förstå att det är normalt att vara nervös – förstå varför du är det
- Spela utefter din plan hela tiden – Jag vet hur jag ska spela oavsett..
- Tänk: Jag kommer att klara detta!

KOM IHÅG: Det du tänker på träning – tänker du sedan på match

10. Racket upp – jag är på topp

” Bär racket med rackethuvudet uppåt i den andra handen, inte släpa det lågt.

När racket pekar upp – är jag i toppform. ”

” Många som släpar racket – inte för att det är tungt utan för att det går dåligt ”

Skärpning – det vill vi inte se



11. Din vilja

- Vad vill du med din tennis?
- Varför spelar du tennis?

Sätt upp mål med din tennis:

- Kortsiktiga
- Långsiktiga

En del vill ibland alldeles för mycket vilket inte alls resulterar i att man blir så bra som man kanske har förutsättning att bli. Övertränad mentalt!

KOM IHÅG: Det finns alltid en väg till framgång, att lyckas med sina drömmar.

12. Positiva målbilder – vad är det?

Gör detta före träning/tävling:

Tänk dig själv när du slår en bra forehand:

- Hur känns det?
- Hur ser slaget ut?
- Blunda och upplev den!

Lura dig själv att spela grymt bra tennis, fantasi är det som ännu inte inträffat!
Drömmar är det som driver oss!



13. Vill du bli en vinnare, se ut som en vinnare!

KROPPSSPRÅKET

Tennis handlar inte bara om att vara duktig på att spela eller orka springa jättemycket! Bland det absolut viktigaste är:

KROPPSSPRÅKET

- Vad är det?
- Varför är det viktigt med ett bra kroppsspråk?
- Detta är en sak ni kan påverka så bry er också om det!!
- Lägg energi på ett bra kroppsspråk
- Kroppsspråket är MYCKET viktigare än du tror
- Du måste träna ditt kroppsspråk



Funderar ni på vad ni egentligen gör på tennisbanan? Hur ser ni ut när ni vinner eller förlorar en boll? Jag ser det men vet du?

- Glada
- Ledsna
- Arga/Förbannade (en del kan man nästan skratta åt)
- Hängig
- Nervös

Ser ni när en motståndare är arg? Hängig? Nervös?

Vad tänker ni då? Motståndaren tänker naturligtvis likadant om er!

” Ditt kroppsspråk är en spegel på dina tankar och känslor, humör ”



Kroppsspråket sker både medvetet och omedvetet, vilket innebär att man genom träning kan påverka det.

PAUSERNA – EN MENTAL NÖDVÄNDIGHET

Pauserna i tennis är oerhört viktiga så ta vara på dem. Det är under dessa pauser som du tänker mest:

- Hur fungerar mitt spel?
- Vad går mindre bra?
- Vad går bra?
- Hur känner jag mig?
- Motståndarens svagheter

Tankarna är som starkast vid pauserna mellan poängen eller sidbytena. Här måste du tänka på rätt saker som i sin tur påverkar ditt kroppsspråk vid poängen på banan.



VINNANDE KÄNSLAN

" Glada ögon ger din motståndare bekymmer "

Vi känner alla till spelare som tycks vara födda till vinnare. Oavsett matchsituation tycks de alltid, på ett helt självklart sätt, spela sin bästa tennis då det som bäst behövs.

- Är det medfött eller kan man lära sig plocka fram denna känsla?
- Vad var det som gjorde att du spelade din drömtennis den matchen?
- Hur är du? Spelar du bättre på match eller på träning?

BJÖRN BORG

MÄSTARE PÅ BRA KROPPSSPRÅK?

- Han såg likadan ut när han hade övertaget som när han låg under. Motståndaren visste aldrig var de hade Björn Borg.
- Han var världens bästa tennisspelare också – men lika ofta var det motståndaren som gjorde honom bra.
- Hans motståndare visste aldrig om han var nervös för han såg alltid likadan ut.
- Motståndaren blev osäker och Björn Borg kunde därför vinna.
- Han fick ett rykte om sig att vara oslagbar.
- Björn Borg är som ankan i dammen! Över ytan ser han lugn och trygg ut men under ytan jobbade han utav bara den.



JOHN MCENROE

MÄSTARE PÅ DÅLIGT KROPPSSPRÅK?

- John hade en jättestor talang för spelet
- Han vann 7 Grand Slam och var världsetta även han.
- John McEnroe skällde ut domarna, kastade racket, svor och skrek, sköt bollar runt sig, slog på saker.

Varför blev John McEnroe så bra?

- Han använde sina raseriutbrott i taktiskt syfte, innan publiken och domarna hade tystnat så hade det gått 2-3 minuter. Han fick alltså VILA nästan 10 gånger mer än vad man enligt reglerna får.
- Motståndaren tappade koncentration och fick respekt för John
- Han tänkte till på ett sätt som påverkade hans tennis så han kämpade ännu mer.

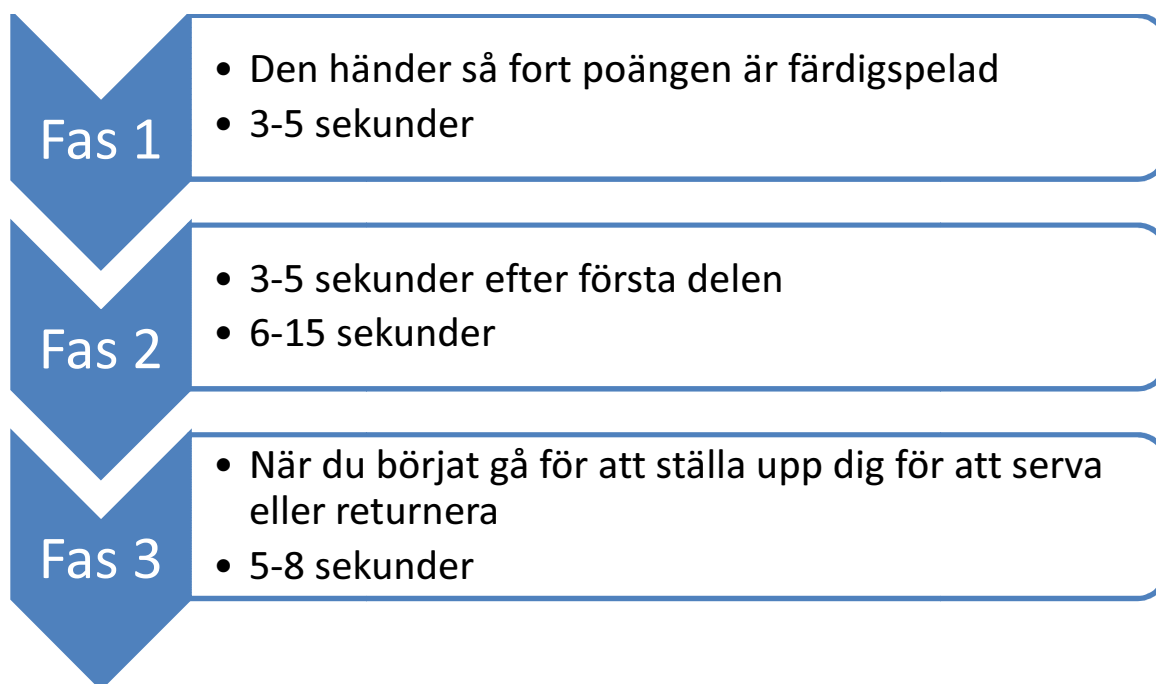


DE 3 FASERNA

Vi ska nu prata om **tre mycket viktiga delar** när en poäng är färdigspelad och innan den nya startat. Det händer dig varje gång du spelat färdig en boll.

Hur ska du tänka och vilket kroppsspråk ska du ha i varje del?

De delas in i:



Fas 1: Den händer så fort poängen är färdigspelad

Ladda om med nya positiva tankar och känslor inför nästa poäng. Ta bort alla negativa tankar och dumma känslor som inte hör till.

Vad ska du göra?

Om du vunnit bollen så visa det så motståndaren ser det, knyt näven, hoppa till av glädje. Om motståndaren gjorde något bra, klappa handen mot racket eller nicka.

Både säg och tänk: *"Bra jobbat, bra spelat, fortsätt såhär, kom igen osv."*



Fas 1: Den händer så fort poängen är färdigspelad

Tankarna vid en förlorad boll:

- Jag tar nästa boll
- Detta är inget problem jag klarar detta
- Missade du ett slag så tänk – det gör inget
- Vad gjorde jag för fel? Kan jag göra något åt det?

Kroppsspråket:

- Racket på topp, visar kämparglöd och självförtroende
- Slappna av i musklerna
- Håll huvudet och axlarna högt
- Ögonen riktade framåt (På en fast punkt)
- Du ska se ut som om ingenting hade hänt
- Du ska se ut som om du längtar efter att få spela nästa poäng



Fas 2: 3-5 sekunder efter första delen, du går mot baslinjen

Kroppsspråket och tankarna:

- Titta på dina racketsträngar för att få upp koncentrationen
- Rätta till racketsträngarna om det behövs
- Andas djupt
- Slappna av och tag den tid du behöver
- Gå ner och hämta din handduk vid väggen
- Tänk bara tankarna: "slappna av, ta det lugnt, koppla av"

VIKTIGT! Rör på dig hela tiden, står du stilla så minskar din prestationsförmåga. Ifall bollen var jobbig så ta mycket tid i denna fas så du orkar spela ditt bästa i nästa boll.

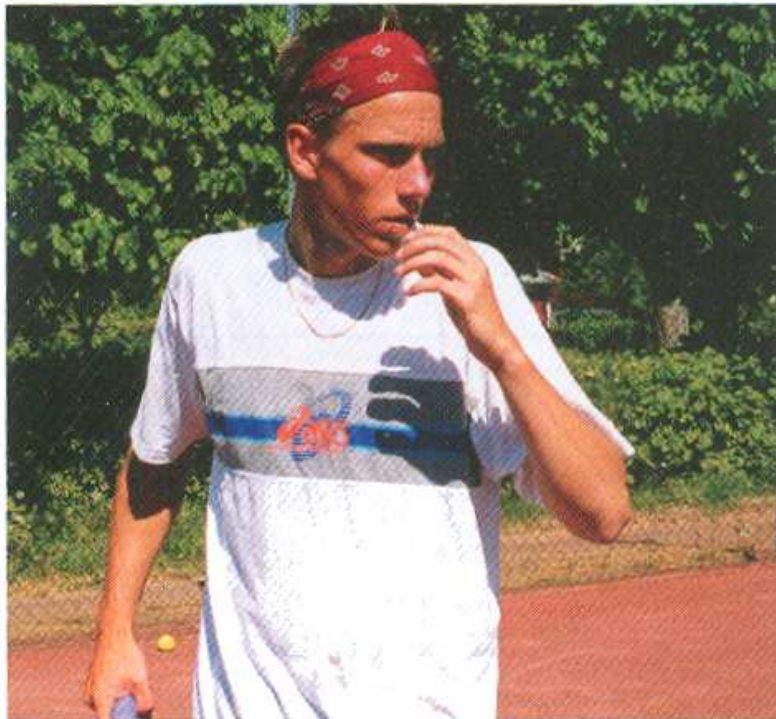


Fas 3: När du ställt upp dig för att serva

Kroppsspråket:

- Se stark ut
- Visa att du tänker kämpa allt för att vinna nästa boll
- Returnerar du så kolla på motståndaren med en blick som visar att du tänker vinna nästa boll
- Ritualer – studsa bollen innan serven, snurra racket
- Andas djupt
- Se koncentrerad ut

” VIKTIGT! Det är i denna fas du tar fram den vinnande stilen ”

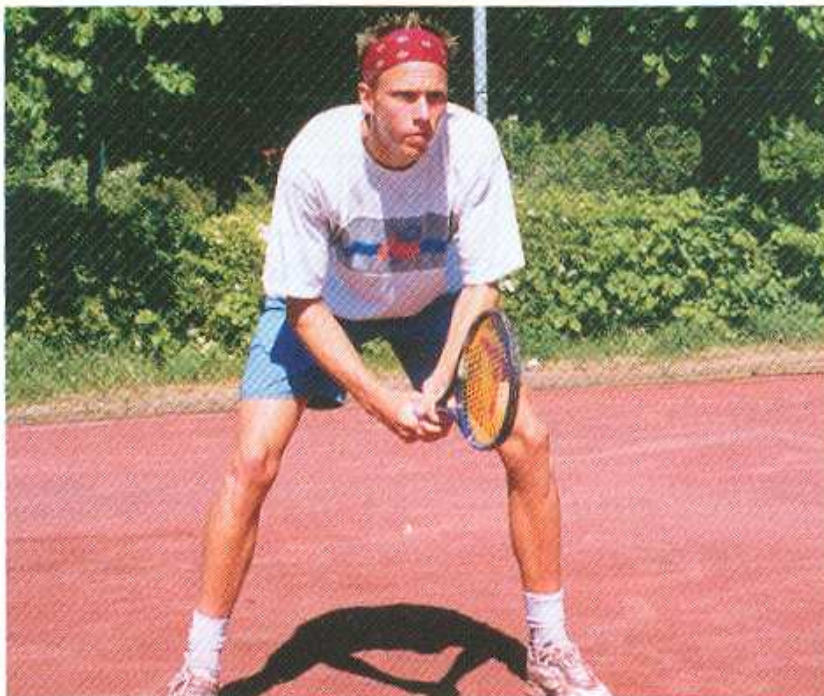


Fas 3: När du ställt upp dig för att returnera

Tankarna:

- Hur ska jag spela nästa poäng?
Attackera?
Spela en lång boll?
Cross?
- Positiv Målbild
Vad var det?
- Försök läsa var motståndaren slår serven
- Tänk enbart på det du ska göra
- Tänk inte på din teknik eller greppet i racket osv.
- Ha roligt annars kan du inte lyckas

Den spelare som har bäst kroppsspråk och tänker rätt vinner nästa boll mycket lättare!!



Kom ihåg: Du kan om du vill och tränar på det!

- Att följa dessa 3 faser är svårt i början men desto mer ni försöker och tränar på det så kommer ni tillslut inte behöva tänka på det – dessutom får ni ett bra kroppsspråk!
- Förstå att det tar tid och kräver mycket av dig om du ska lära dig.
- Det är perfekt att öva in dessa 3 faser då du tränar på banan. Träna det även UTAN motståndare.
- Har du sett hur din tränare/världsspelare gör efter en boll? Vunnen? Förlorat?
- Spela in dig själv med film när du spelar match, så du får se hur du egentligen ser ut när du vunnit eller förlorat en boll.
- Det är viktigare att ha ett bra uppförande mellan bollarna då motståndaren ser än under bollarna då man koncentrerar sig på andra saker.
- Ha roligt när du tränar Kroppsspråk!

Lär du dig detta så kan du ta kontrollen på långa matcher = vinst

HUR TÄNKER DU?

Hur du lyckas med din tennis beror till stor del på hur du "talar med dig själv" när du står inför en svår situation eller befinner dig i en svår situation.

Exempel 1: Du är nervös innan matchen.

Exempel 2: Du har gameboll emot dig.

Exempel 3: Du har svårt att vinna viktiga bollar.

Exempel 4: Du har matchboll emot dig.

Trigger: Lär dig ett ord, en sak, en mening som verkligen betyder något för dig. Det är viktigt för dig och hjälper dig att bli lugn och koncentrerad. Saken, ordet eller meningen ska vara din egen som du kommit på, varje gång du känner dig nervös ska du enbart tänka på den och säga den till dig själv eller plocka fram det.

*Jag hade en lapp jag tog fram varje gång det var tufft på banan, det stod:
" Jag är bäst på tennis =) "*

Kortet i fickan – Titta på det när det är tufft

"Sidbytes – lappen" läs i varje sidbyte

Maskot – Plocka fram den när du är nervös

Din tennismatch – 5 delar

- 1 • Hur ska du tänka innan din match?
- 2 • Hur ska du tänka när det är jämnt i matchen?
- 3 • Hur ska du tänka när inget fungerar?
- 4 • Hur ska du tänka när du är nervös?
- 5 • Hur ska du tänka efter matchen?

1. Tänk så här inför din match!

- Jag kommer säkert att klara den här matchen.
- Jag har planerat allt väl. Jag kan ta det lugnt.
- Jag känner mig lugn och trygg. Alla mina slag känns bra.
- Jag vet hur jag ska spela vad som än händer.
- Vad har jag för mål idag?
- Du bör inte tänka för mycket heller, då går det bara snett.

Berätta vad du tänker innan match?

Gör du något speciellt?

Lyssnar du på musik?



Viktigt: Ska du bli bra på att tävla så är den bästa träningen att just tävla!

2. Tänk så här när det är en tuff situation!

- Jag tar en boll i taget och koncentrerar mig allt på den.
- Jag är avspänd och har kontroll över situationen.
- Jag andas lugnt och vilar i utandningen.
- Det här är tufft men jag håller mig till uppgiften och då går allt bra.
- Jag ser fram emot att spela viktiga bollar i matchen.
- Jag måste våga! Tänk offensivt

Tycker du det är viktigt att någon hejar på dig när du ligger under eller stör det dig? Kompisar, föräldrar?

3. Tänk så här när du blir nervös!

- Det är normalt att bli nervös när det är tufft. – Gummiarmen
- Jag tar en kort paus.
- Jag försöker inte få bort min oro, jag ser bara till att jag kan hantera den.
- Alla mina tankar är på nästa boll.
- Detta är inget problem – jag klarar detta.
- Vad har jag egentligen att vara nervös för?
- Vinna/Förlora..... so what? Våga spela ut!

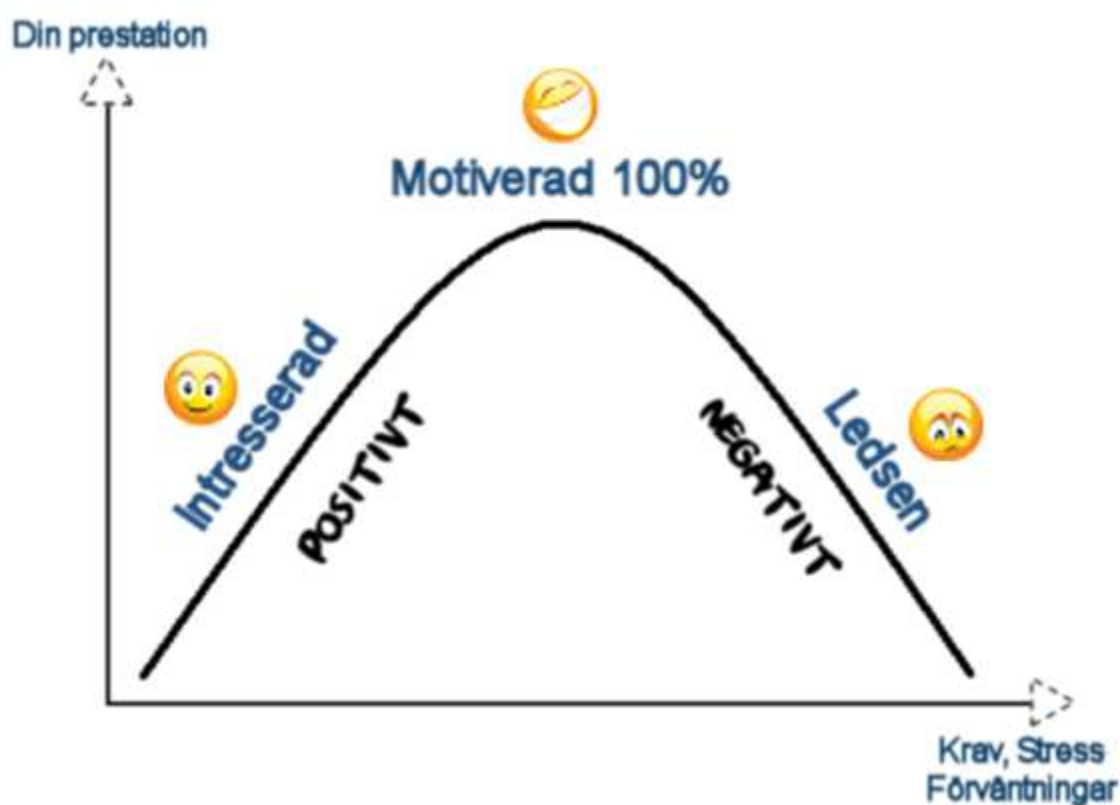
Berätta hur det känns för dig att hålla inne med tankar och känslor, t.ex. förneka att du är nervös och orolig inför din match?

Anledningen att du blir nervös är att det skiljer sig mycket från det du är van vid. Jag menar att du tränar i lugn och ro, utan press. Helt plötsligt känner du press och då blir du nervös.

4. Tänk så här om du känner att inget funkar idag

- Börja med att erkänna för dig själv vilka känslor du har
- Vad gör jag på banan egentligen? Jag är ju här för att ha roligt
- Ditt negativa "tänk" förstör ditt spel
- Koncentrera dig
- Beröm dig själv
- Du är duktig – öka ditt självförtroende
- Tänk på något som du gjort bra i tennis som du minns extra bra
- Spela enkelt, in med bollen, jobba i fötterna
- Stressa inte, ta det lugnt – andas, hitta rytmen i ditt spel
- Glöm det som varit och börja om på nytt
- Bra kroppsspråk
- Tänk positivt men tänk även tankar som ökar ditt GO! Jag SKA vinna!
- Tänk på något roligt ord t.ex. "bananbåt"

Plocka fram **rätt känsla**, för du kan, allt handlar om dina tankar



5. Tänk så här efteråt!

- Det fungerade! Jag gjorde det!
- Det var inte så illa som jag hade väntat mig.
- Jag ska inte tänka på att jag är nervös!
- När jag kan kontrollera mina känslor, så har jag kontroll över situationen.
- Även om du förlorar så har du kanske uppnått ditt mål?
- Förlora som en vinnare.

Prata igenom matchen med någon som du har förtroende för. Tränaren eller kanske någon av dina föräldrar. Det känns alltid bra att få "bli av" med sin besvikelse eller att dela glädjen med andra =).

Kan du svara JA på dessa fyra frågor så har du vunnit över dig själv. Först då kan du vinna över din motståndare.

- Jag gjorde mitt bästa i alla lägen
- Jag var positiv hela matchen och hade rätt inställning
- Jag tog själv ansvar för mitt spel, det jag gjorde bra och mindre bra
- Jag hade roligt hela tiden

MENTALA FUNDERNIGAR

1. Ta med dig rätt tanke

Ofta märker man av att många spelare yngre och äldre som fokuserar på det negativa istället för det positiva.

Föreställ dig att: "Du slår 6 jättefina forehandslag i rad men så missar du ett upplägg som du spelat dig fram till. Många kommenterar och visar tydligt sina negativa känslor liknande '*** vad dåligt' trots att det kanske var matchens bästa boll. "

- Vad läggs fokusens på då?
- Vad lär du dig?
- Positivt eller negativt?
- Betyder inte de 6 jättefina forehandslagen något?
- Vad ligger fokusen på i bilden nedan?



Det som du kommer ihåg är det som hjärnan lär sig av, i detta fallet ditt misstag, du tar med dig det omedvetet.

Du får sämre självförtroende och utvecklar inte din tennis positivt.

2. Hur du tränar har stor betydelse

Hur du utför din träning påverkar dina tankar och känslor.

Gör du en träning med dålig koncentration, utan glädje, med dåligt humör, inget GO så får det negativa effekter hur du lär dig, inte bara fysiskt utan också mentalt.

3. Vinna/förlora, vad lär vi oss?

Personligen förlorar jag hellre en bra match mot en jätteduktig motståndare med t.ex. 4-6, 4-6 än att jag vinner en match mot en tävlingsnybörjare med 6-0, 6-0.

- Vad gör du?

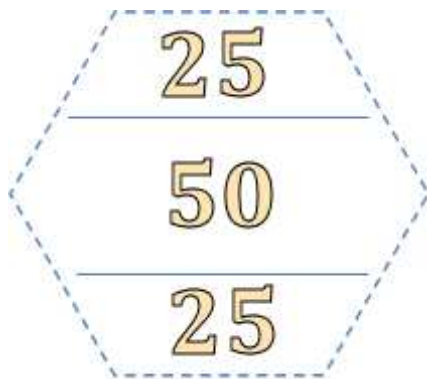
Fokusera inte allför mycket på prestationen/resultatet utan vad du gör i nuet och lär dig av det. Oavsett om du förlorar så blir det en ny dag imorgon.

4. Rätt nivå

Kom ihåg att få vinna och spela på rätt nivå är också mycket viktigt.

- Hur roligt är det att alltid förlora för att du spelar för svåra tävlingar?
- Hur roligt är det att alltid vinna?

Vad händer då om du är van att alltid vinna och sedan förlorar en match? Du måste lära dig tidigt att kunna ta en förlust!



- Spela 25% av dina matcher mot bättre spelare
- Spela 50% av dina matcher mot lika bra spelare
- Spela 25% av dina matcher mot sämre spelare

5. Medvetet – Omedvetet

Du kan påverka din hjärna genom att tänka på känslor, tankar och ”mentala bilder”. Du kan t.ex. tänka på en forehand samtidigt som du kopplar på positiva känslor.

Likaså kan du omedvetet känna av känslor som t.ex. nervositet. Det är inget som du önskar att få men du kan lära dig kontrollera den.

Hjärnan kan inte se skillnad på fantasi och det som händer i verkligheten.

Detta är en av kärnan i den mentala biten/tänkandet.

6. Stöd

Något som är jätteviktigt är att du som spelare får stöd av dina lagkamrater, föräldrar, tränare.

En lagom balans mellan beröm och "positiv kritik".

7. Alltid fokus på det bra/positiva/härliga

- På bilden nedan, vad är det första du ser?
- Vad tänker du?

Det kan mycket väl vara en matchsituation eller träning men den gula är klart starkare i förhållande till de blå. Lär dig se och tänk samma på tennisbanan.



8. Tro på dig själv

Det händer rätt ofta att vi inte tror på oss själva. Vi klarar alltid mer än vad vi tror. Du är duktig, tänk på det.

Exempel: "Jag hade en tjej en gång som skulle göra armhävningar. Vi bestämde oss för 20st, men det tyckte hon var för mycket, sedan när hon väl startade upp så visade sig att hon klarade nästan 40st"

Hon blev jätteglad → Beröm → Bättre självförtroende



KONCENTRATION

Vad är koncentration?

Du kan enkelt rikta dina tankar mot ett bestämt mindre område t.ex. tennisbanan. Ni vet kanske alla hur det känns att spela en boll och det enda man ser är bollen och kanske motståndaren, man lägger inte märke till något.

Tankar kring att tappa koncentrationen:

- Din koncentration kan lika enkelt störas av någon i publiken eller att motståndaren dömer ut en boll som du tycker var inne.
- En annan sak som också kan störa din koncentration är att du tänker för mycket på ställningen i matchen istället för att rikta alla dina tankar på den boll du för ögonblicket håller på att spela.
- Ett vanligt misstag är också att koncentrera sig åt det som är fel. Risken finns att man koncentrerar sig så mycket på vad man inte ska göra så att man lär sig göra fel.

Några enkla råd angående koncentration:

- Koncentrera dig mycket under kort tid, inte lite under längre tid
- Koppla bort tävlingen mellan koncentrationerna
- Koncentrera dig endast när du behöver det
- Håll nervositeten nere men humöret uppe
- Dölj inte det som pressar dig, tala om det, sök stöd/trygghet
- In med humor i alltför allvarliga situationer, skapar bättre koncentration. Ta inte för allvarligt på allt!
- Koncentrera dig på det du ska. Slösa inte energi på sådant som inte betyder något eller saker du inte kan göra något åt.
- Träna din koncentration under samma förhållanden som vid tävlingen
- Bästa koncentration får du när du känner dig pigg/glad/trygg osv.
- Träna enkla koncentrationsövningar. Finns förslag.

MIN MÅLSÄTTNING - TENNIS

Att skapa en målsättning är jättebra, nedan följer både tankar om varför och hur vi utför det. Ta gärna hjälp av din tränare med att sätta upp en målsättning.

Varför?

- Förbättrar träningen och tävlingars kvalitet och fokus
- All din träning blir utmanande, du känner dig målinriktad och offensiv
- Ökar din motivation att åstadkomma något
- Skapar och ökar din uthållighet både mentalt och fysiskt
- Du kan mäta dig mot prestationen
- När du uppnår ditt mål ökar självförtroendet och du känner glädje/stolthet
- Du vet vilka resultat du vill uppnå
- Underlättar din inlärning, du vet vad du behöver träna på

Olika typer:

- Kortsiktiga mål (under dagens träning – månad)
- Medellånga mål (en månad upp till ett halvår)
- Långsiktiga mål (över ett halvår)

- Utförande mål: vad ska jag förbättra? t.ex. min serve
- Process mål: vad måste jag träna på för att bli bättre?
- Resultat mål: komma till semifinal i nästa tävling, tävlingsresultat.

Viktigt att fundera på:

- Du måste tycka om din målsättning =)
 - Gör något åt målen! NU
 - Du kan skriva ner när du märker att du är på väg mot ditt mål
 - Utvärdera ofta dina mål
 - Din målsättning måste vara realistisk, inte för svår/lätt
 - Din målsättning ska påverka ditt resultat
 - Beräkna vad din målsättning kostar och vad du vinner
 - Sätt upp ett nytt mål när du uppnått din målsättning!
-
- Tänk på att belöna dig själv när du uppnår din målsättning.



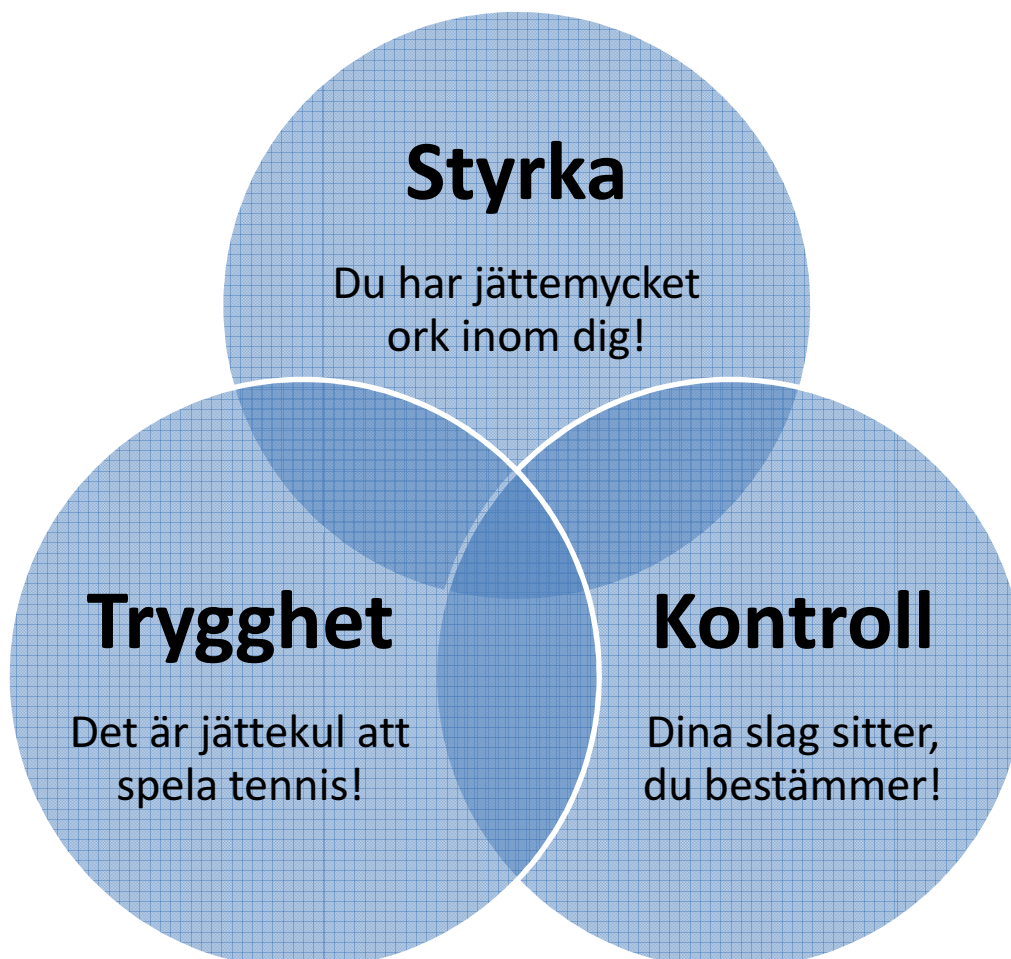
SJÄLVFÖRTROENDE

Du har säkert upplevt hur det är att känna ett dåligt självförtroende och ett bra självförtroende.

- *När du lyckades och allt fungerade var det roligt att spela.*
- *När allt gick snett ville du helst av allt bort från tennisen.*

För att nå framgång med din tennis är alltså ett bra självförtroende extremt viktigt.

Självförtroende består av tre bitar:



Hur ska du få ett bättre självförtroende?

- Som vi sagt tidigare, beröm dig själv när du gjort något bra.
- Utgå från något där du är nöjd. En vunnen match eller ett bra slag.
- Tänk: "Jag vågar lita på mig själv."
- Viktigt att se det man gjort bra även om man förlorar.
- Tänk på att du har ett bra självförtroende
- Tänk i förväg hur du ska göra.
- Målbilder/Fantasi
- Ha en målsättning som du uppnår.
- Ha roligt! Ha roligt! Ha roligt! Förstår du?

KOM IHÅG: De bästa resultaten görs alltid i glädje

Ett bra självförtroende hjälper dig att spela din bästa tennis oftare. Då blir tennis jättekul.

Ett tips är att du själv tror på dina kompisar, att de är duktiga, berömmar dem, visar det, gläds åt deras framgång. Då får man själv ett bättre självförtroende – det smittar!

Självförtroende är lite som en stege, när du gjort något bra klättrar du upp men lika snabbt kan du rasa ner när du gjort något mindre bra.



NÅGRA TRÄNINGSFÖRSLAG

- Börja serva med ställningen 30-40 i egen serve. Vinner du första bollen är du med igen. Förlorar du första bollen så förlorar du gamet.
- Går även att spela mot dig själv med serve. Förlorar du så gör fys. Vinner du så belöna dig själv.
- Serveträning och börja på 0-30. Du möter dig själv. Gör du dubbelfel så får din motståndare (i detta fall dig själv) 0-40. Vinner du nästa genom att sätta en serve blir det 15-40, spela på detta sätt ett helt set! Du får inte fega i dina servar, tänk på att byta ruta som vanligt!
- Butts, vinnarna får serva på de som förlorade.
- Spela med en trasig boll en gång, spela vid regnväder, spela på en dålig grusbana med solen emot dig. Du lär dig hantera saker som du inte kan påverka.
- Spela först till 3 vunna game. Vid slutställningen 3-1 vänder ni på det. Då gäller det att komma först till 0.
- Spela med bara en serve.
- Spela med fel hand, allt känns ovanligt. Träna på att tänka positivt och visa ett positivt kroppsspråk.
- Matchspel från 3-3 i game, du tränar mod.
- Tänk på en händelse när du var jättenervös. Spela med den känslan och lär dig kontrollera den.
- Träna mot spelstilar du inte gillar, träna att spela mot psykaren.
- Träna mycket matchspel på träning.
- "Jokerkorten" av SvTF

- Avsluta träningspasset med EN boll. En enda! Du får god tid på dig att förbereda dig inför den, först nästa träning så kan du vinna om du förlorade denna träning. (en vinnare betonas dock inte för mycket)

MENTAL TRÄNING - METODER

1. Tanke-Stopp:

När det går dåligt för dig i tennis och du tänker negativa saker som:

- Det går så dåligt, ingenting fungerar
- Det är tråkigt
- Jag är dålig

Men även bortförklaringar är ett negativt tecken:

- Banan är dålig, solen i ögonen
- Dålig utrustning
- Jag känner mig skadad

*När du tänker negativt lär dig använda **tanke-stopp**. Du måste träna det.*

Säg "stopp" till dig själv och börja bara tänka positivt som:

- Jag ska vinna detta
- Jag tycker det är roligt att spela
- Jag ska kämpa
- Jag är glad
- Jag tar en boll i taget



Börja ta kontroll över dina tankar igen

– du styr dem – de styr inte dig

2. Våga lita på dig själv:

Ställ dig 15cm ifrån en vägg, slappna av, slut ögonen. Tänk på att du faller bakåt, jag faller bakåt... Du märker hur du spänner musklerna för att hålla balansen trots att du egentligen bara tänkt tanken.

Träna på att våga att lita på dig själv. De tankarna behöver du när du befinner dig i mycket tuffa situationer i en match. Minsta tvekan kan bli fel.

3. Fantisera/slappna av, innan match/träning:

Sätt dig ner, på ett skönt sätt. Slut dina ögon, slappna av. Andas djupt och lugnt, låt det vara det enda som hörs. Börja fantisera om hur du spelar jättebra tennis. Du ser dig själv spela, du hör dig själv träffa bollen, du känner slaget. Du ser dig själv spela jättebra tennis mot din motståndare och du ser omgivningen. Du känner hur du blir alldeles varm i magen av att spela så bra tennis. I många minuter ser du att allt fungerar som du vill. Du älskar tennis. När du öppnar ögonen igen så är du redo att spela den tuffa matchen. Utnyttja den känslan du nyss byggde upp inom dig och gå in på banan och spela som du vet att du i tankarna klarar av.

4. Trigger:

Lär dig ett ord, en sak, en mening som verkligen betyder något för dig. Det är viktig för dig och hjälper dig att bli lugn och koncentrerad. Saken, ordet eller meningen ska vara din egen som du kommit på, varje gång du känner dig nervös ska du enbart tänka på den och säga den till dig själv eller plocka fram det.

- *Jag hade en lapp jag tog fram varje gång det var tufft på banan, det stod: " Jag är bäst på tennis =) "*
- *Maskot – Plocka fram den när du är nervös*

5. Andningsmetoden

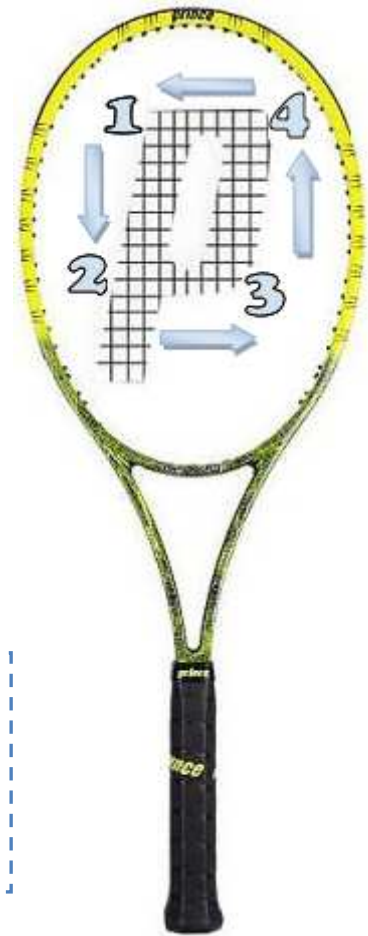
Ditt rack kan du använda genom andningsmetoden kan du öka din koncentration och dina positiva tankar.

1 → 2 Andas in – positivt

2 → 3 Andas ut – negativt

3 → 4 Andas in – positivt

4 → 1 Andas ut - negativ



Håll en fast blick på varje punkt, följ det sedan med blicken samtidigt som du utför andningsmetoden.

Det är viktigt att du koncentrerar dig.

6. Boxen

Gör en lite låda, en egen personlig låda som bara du vet om. I den så efter varje match skriv ett positivt ord eller mening som du kan plocka med dig från matchen som du gjorde bra. Lägg sedan det i din låda.

Innan varje match läs igenom det som finns i din personliga tennislåda.

Du blir påmind om det positiva som du samlat. Det roliga är också att desto fler matcher du spelat desto större och mer variationsrik blir innehållet i boxen.


I förtroende för din tränare/förälder/kompis
dela med dig av innehållet.



7. "Arg-papper"

Ta fram ett vanligt papper som du har med dig i din tennisväska.

Tänk att du på pappret skriver ner allt det som gör dig arg och allt som bara går dåligt för tillfället. Skrynkla sedan ihop pappret och släng det i papperskorgen på tennisbanan. Ta en klunk vatten och gå ut och spela igen!



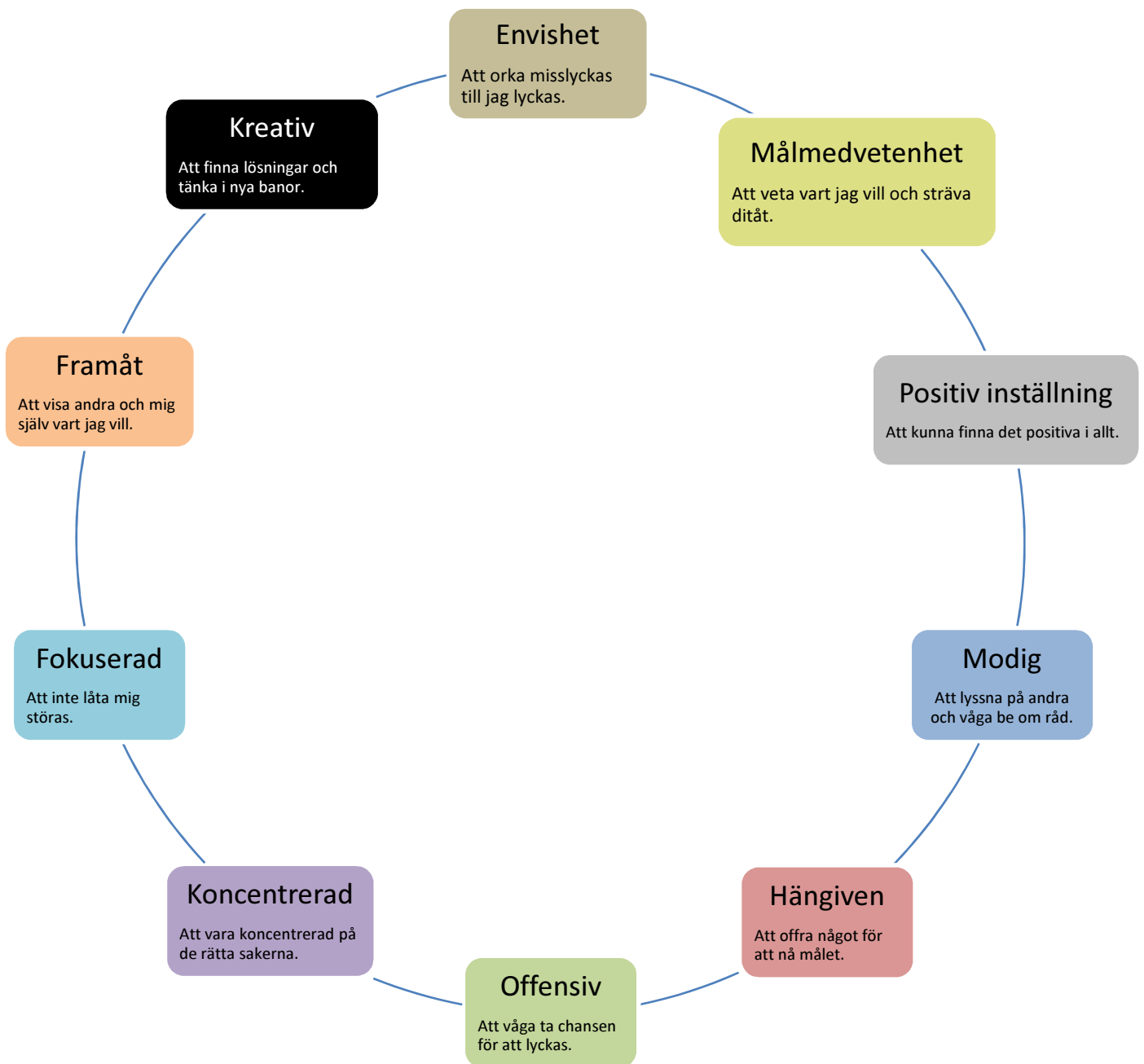
***Serven funkar ej!
Rör mig dåligt!
Nervös!
Missar allt!
Tråkigt!***

VILKA EGENSKAPER HAR DU?

Ställ frågor till dig själv, t.ex. har du alltid en positiv inställning? Är du alltid fokuserad? Är du envis?

Vilka egenskaper tror du man behöver för att lyckas om en bra tennisspelare?

Alla dessa egenskaper tror jag behövs för att lyckas.



MENTAL TRÄNING - MATCHTEST

Fyll i detta test efter din match, sätt dig sedan ner med din tränare och titta på varje punkt.

Spelade mycket bra	1 2 3 4 5	Spelade mycket dåligt
Mycket avslappnad	1 2 3 4 5	Mycket spänd
Bra självförtroende	1 2 3 4 5	Dåligt självförtroende
Hög motivation	1 2 3 4 5	Låg motivation
Total kontroll	1 2 3 4 5	Ingen kontroll alls
Pigg	1 2 3 4 5	Slö
Positivt inre samtal	1 2 3 4 5	Negativt inre samtal
Roligt	1 2 3 4 5	Tråkigt
Mycket koncentrerad	1 2 3 4 5	Okoncentrerad
Utan ansträngning	1 2 3 4 5	Stor ansträngning
Hög energi	1 2 3 4 5	Låg energi

+PLUS OCH -MINUS TANKAR

Precis som med allting i världen kan tankens kraft bromsa din förmåga att spela bra likaså som den kan öka den. Det finns alltid en motsats.

Skriv ner ditt plus respektive minus psyke. Jobba sedan med det tillsammans med din tränare.

Mina tankar och känslor när jag lyckas:



Mina tankar och känslor när jag misslyckas:



MENTAL TRÄNING – PROFIL #1

Namn:

Datum:

1. Jag ser mig själv mer som en förlorare än en vinnare vid tävlingar.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

2. Mina muskler känns onaturligt spända när jag tävlar.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

3. Jag kan koncentrera mig på de viktigaste sakerna på tävlingen.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

4. Jag fantiserar om när jag spelar jättebra tennis.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

5. Jag gör alltid mitt bästa. Oavsett hur det går.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

6. När jag vaknar på morgonen längtar jag efter att få tävla och träna.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

7. Jag försöker att vara glad och positiv på träningen hur det än går.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

8. Jag har bra självförtroende när jag tävlar.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

9. Jag är lugn och avslappnad när det är tävling.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

10. Jag bryr mig inte om vad andra tycker om mig när jag tävlar.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

11. När jag kommer hem minns jag delar av min match.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

12. Jag kommer på mig själv med att fundera på varför jag spelar en tuff idrott som tennis.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

13. Jag har alltid mycket positiv energi när jag tävlar och tränar.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

14. Jag gillar min inre bild av mig själv som tennisspelare.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

15. Jag har svårt att kontrollera min ilska på tävling.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

16. Jag har svårt att kontrollera min ilska på träning.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

17. Jag tänker på mina misstag.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

18. Jag känner att jag inte har någon lust av att träna hårt för att bli bra.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

19. Jag ger upp när det går dåligt i en match.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

20. När jag förlorar skyller jag på något annat.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

21. Jag tror på mig själv.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

22. Ibland tänker jag på konstiga saker när jag tävlar. Saker som inte hör dit.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

23. Jag har problem att koncentrera mig i tuffa situationer.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

24. Jag tränar mental träning på egen hand.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

25. Jag är beredd att ge allt för att bli bäst.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

26. Att tävla får mig att känna mig glad och tillfreds med tillvaron.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

27. Jag kan inte tolerera mina misstag.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

28. Det är svårt att se mig själv som en duktig tennisspelare.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

29. Ju tuffare det är i matchen, desto bättre spelar jag.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

30. Jag kommer på mig själv för att oroa mig för att vinna eller förlora under tävlingen.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

31. Jag försöker att träna lite mentalt innan en match så jag är beredd.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

32. Jag tränar alltid hårt utan att någon behöver tjata på mig.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

33. Att tävla i tennis är jätteroligt.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

34. Jag är aldrig nöjd förrän jag gett 100 % i en tävling.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

35. Jag är lika duktig på träning som på tävling.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

36. När det blir tufft i en match blir jag nervös.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

36. Jag blir lätt störd av annat när jag tävlar.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

37. När jag gjort ett misstag så kan jag "se" det i fantasin och rätta till det.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

38. Målen jag satt upp i tennis gör att jag tränar hårt.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

39. Jag ser tuffa situationer som något jobbigt istället för en utmaning.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

40. Det enda jag koncentrerar mig på är att göra mitt bästa.

Alltid Ofta Ibland Sällan Aldrig

MENTAL TRÄNING – PROFIL #2

Fyll i lugn och ro i följande påståenden. Kryssa i rutan om det stämmer.

Namn:

Datum:

- Jag blir stimulerad av att möta resultatmässigt bättre motståndare
- Jag skulle behöva bättre självförtroende
- Jag bryr mig inte om vad andra tycker
- Jag känner uppmuntran och stöd från tränare och träningskompisar
- Jag är hellre försiktig och kommer på 2:a eller 3:e plats än att ta risker och misslyckas
- Jag känner på mig innan tävlingen om det kommer att gå bra
- Det är bara vinna som gäller
- Jag har svårt för att glömma en dålig tävling. Jag tänker på den, går igenom mina fel osv
- Jag känner mig motiverad både under träning och tävling
- Jag blir ofta störd av oväsen från t.ex. publiken
- Jag blir lätt arg och irriterad under tävlingar
- Jag känner mig osäker i nya tävlingsmiljöer
- Det spelar ingen roll om jag vinner eller förlorar
- Vid tävling är jag helt inriktad på tävlingsuppgiften, känner mig offensiv och målinriktad
- Jag är känslig för negativa kommentarer från publik, tränare, föräldrar och träningskompisar
- Jag tror på min egen förmåga
- I vår träningsgrupp råder det en god stämning
- Vid tävlingar utestänger jag alls som inte har med tävlingen att göra
- Jag har bra kontroll på mina nerver vid tävling

- Jag har svårt att tända till inför tävlingar
- Jag har ett satt minimieresultat, d.v.s. jag måste uppnå ett visst resultat i en tävling
- Jag känner mig lugn och trygg inför tävlingar
- I pressade situationer brukar jag förlora
- Jag har svårt att koncentrera mig i nya miljöer
- Jag oroar mig för att jag ska skada mig under tävlingen
- Jag känner redan före tävlingen om det är omöjligt att vinner över en viss motståndare
- Jag är nervös inför tävlingar
- Jag är känslig för vad andra människor tycker om min prestation
- Jag tycker det är roligt att träna
- Jag tycker det är roligt att tävla
- Det känns stimulerande att tävla när förväntningarna från publik och lagledning är höga
- Jag oroar mig ofta inför tävlingar
- Jag känner mig säker på mig själv