



SVENSKA
TENNISFÖRBUNDET

MENTAL NÄRVARO

För varje träning och för varje
poäng

INLEDNING

VAD MENTAL NÄRVARO BETYDER

Att vara mentalt redo handlar om att vara närvarande, fokuserad och förberedd – inför varje träning, varje match och varje poäng.

När du tränar på att förbereda dig mentalt skapar du trygghet, energi och en tydlig plan som hjälper dig prestera när det gäller som mest.

Optimal närvaro betyder att du har:

- fullt fokus i stunden,
- en tydlig matchplan,
- rätt energi och engagemang,
- och förmågan att börja om efter varje poäng.

VARFÖR MENTAL NÄRVARO I TRÄNING ÄR NYCKELN

Det du tränar på varje dag är det du tar med dig in i match.

Om du lär dig att vara mentalt närvarande i träning – att fokusera, hantera motgångar och hålla fast vid din plan – blir det naturligt i matchsituationer.

När du tränar på mental närvaro:

- blir dina rutiner automatiska – du slipper tänka, du bara agerar,
- du hanterar stress bättre – du hittar snabbt tillbaka till fokus,
- du vågar hålla fast vid din plan, även när det blir tufft,
- och du presterar jämnare över tid.

Kort sagt: Den mentala styrka du visar på träning – är den du tar med dig in på match.

MATCHRUTINER

RUTINER FÖRE, MELLAN OCH UNDER MATCH

Dina rutiner är din trygghet. De hjälper dig att behålla lugn, energi och fokus – poäng för poäng.

Lita på dina rutiner och följ dem konsekvent, oavsett matchläge.

Inför match

- Fysisk och mental uppvärmning
- Kort genomgång av matchplan
- Visualisera hur du vill spela
- Påminn dig om dina nyckelord – t.ex. attack, tålamod, energi

Mellan poäng: "Grönljusrutin"

1. Reagera: Håll din reaktion positiv eller neutral. Hantera frustration diskret.
2. Återhämta: Ta ett djupt andetag. Låt pulsen sjunka och släpp förra poängen.
3. Omkoppla fokus: Bestäm din plan för nästa poäng. Använd nyckelord eller kort tanke.
4. Redo: Aktivera fötterna, andas in, fokusera på bollen och var helt närvarande.

Vid sidbyte: Återställ fokus

1. Reflektera kort: Vad fungerar, vad behöver du justera?
2. Återhämta: Drick, torka svett, andas lugnt.
3. Fokusera framåt: Släpp det som varit, tänk framåt.
4. Planera nästa game: Vad vill du göra? Hur vill du starta?
5. Aktivera: Res dig upp med energi innan "time" ropas.



**Lita på dina rutiner.
De gör dig redo för
varje poäng.**

CHECKLISTA MELLAN POÄNG

ÖVERGRIPANDE

- Tar jag tillräckligt med tid mellan poängen för att känna mig helt redo?
- Är mitt fokus tydligt och positivt genom matchen?

STEG 1: REAGERA

- Är min reaktion neutral eller positiv efter nästan alla poäng?
- Kan jag gå vidare från misstag utan att fastna i dem?

STEG 2: ÅTERHÄMTA

- Tar jag djupa andetag som sänker puls och lugnar tankarna?
- Tänker jag klart på vad som hänt utan att döma mig själv?

STEG 3: OMKOPPLA FOKUS

- Har jag en plats bakom baslinjen där jag mentalt förbereder mig?
- Använder jag mitt nyckelord eller visualisering inför nästa poäng?
- Känner jag mig mentalt engagerad när jag går fram till linjen?

STEG 4: REDO

- Tar jag ett djupt, samlande andetag innan poängen startar?
- Är mitt fokus helt på bollen och motståndaren?
- Har jag rytm i mina förberedelser inför serve eller retur?
- Är jag helt "i stunden" – utan att tänka på resultatet?

KORT SAGT

Att bli mentalt stark handlar inte om att alltid känna sig perfekt – utan om att kunna återhämta fokus, följa sina rutiner och spela varje poäng fullt ut. Det är där skillnaden skapas mellan att hoppas på att prestera – och att verkligen vara redo.

