

Håndboldmålmanden Kevin Møller på hårdt mentalt arbejde.

- Alene og i karantæne i hans lejlighed i Barcelona, Spanien pga. COVID-19



Kevin er håndboldmand i en af verdens bedste håndboldklubber – Barcelona. Sæsonen 2019/2020 var ved at træde i karakter og på vej ind i den afgørende fase. Barcelona og Kevin havde lige vundet det spanske pokalmesterskab, Barcelona havde kvalificeret sig direkte fra Champions League grundspillet til ¼ finalerne og det spanske mesterskab lå og ventede, da Spanien blev alvorligt ramt af COVID-19. Spanien er nu lukket ned, kraftigt ned med udgangsforbud, hvor det kun er tilladt at gå ned og handle dagligvare eller hente medicin på apoteket.

Kevin har nu i mere end 3 uger siddet i karantæne i sin egen 70 m² lejlighed. En lejlighed der rummer stue/køkken, et soveværelse, et badeværelse og et gæsteværelse. En lejlighed, der opleves mindre og mindre som tiden går for den 2 meter høje målmand.

Kevin fortæller her om sig dagligdag inden krisen:

”Før Covid19 havde jeg håndboldtræning fra kl. 10-12 hver dag, dog tilpasset kamp-programmet. Efter træning i hal var der tid til behandling, ekstra træning i styrkerummet, is bad eller hvad der lige var brug for den gældende dag. Der var en ugentlig fridag, hvor vi ikke skulle møde til træning. Men jeg havde så en aftale med vores fysisktræner, at han tilsendte mig et program på min ”fridag”, som jeg kunne lave i det lokale fitness tæt på lejligheden. Derudover kommer en del videoanalyser af modstandere. Det anser jeg også som en væsentlig del af min træning – træning af hovedet.

Når tiden ikke stod på træning osv. Så blev min tid brugt på gåture og opdagelse af Barcelona. En gang i mellem var vi også nogle stykker fra holdet ude og spise samme, typisk frokost efter en træning. Derudover var der afslapning på sofaen og så er madlavningen er opprioriteret hos mig”.

Efter Covid19s fremfærd i Spanien og krisen tog til har Kevins dagligdag ændret sig markant

”Den står på alene hjemmetræning i lejligheden eller på tagterrassen. Det begynder dog virkelig at hænge mig langt ud af halsen, men det skal gøres, selvom motivationen her i slut uge 3 er ved være i bund. Jeg har

den første tid måtte klare mig med to slags elastikker og et sjippetov, så det er begrænset, hvad jeg har kunnet lave af øvelser. Har dog lige modtaget noget ekstra træningsudstyr nu. Det giver mulighed for andre øvelser og det giver lidt motivation igen at kunne variere træningen bare en smule”

Dagene bliver længere og længer, isolationen kan mærkes, alligevel forsøger Kevin at holde sig i gang.

”Jeg er hjemme hele tiden med undtagelse af indkøb i supermarkedet, som det stadigvæk er tilladt at gøre. Så dagene går med selvtræning, og jeg bruger endnu mere tid på madlavningen, for at have noget at gå op i. Min PlayStation er også blevet støvet af og jeg spiller en del med de andre spillere som også er i karantæne. Og så bruger jeg utrolig meget tid på at FaceTime med venner og familie.

Den her Corona-tid har gjort, at jeg har været hele følelsesregisteret igennem. Til tider føler man sig helt alene i verdenen og andre tidspunkter kan jeg let klare 3 uger til af dette. Det hele varierer fra dag til dag, nogle gange fra time til time. Jeg har en enkelt gang taget mig i at sidde på gulvet foran tv’et og stirre op på et slukket tv. Det var et moment hvor alt bare eksploderede i hovedet på én”.

Med den markante anderledes hverdag og følelser der svinger op og ned forsøger Kevin at holde sig i et godt mentalt og fysisk spor. Men det er mentalt hårdt arbejde.

”Det er svært at blive ved med at finde på ting at lave. I begyndelsen var det nemmere at være kreativ omkring madlavningen end det er nu, selvom jeg forsøger.

Jeg forsøger også at fastholde en form for struktur. Jeg forsøger så vidt muligt at holde fast i. Jeg skal senest i seng til midnat og skal stå op senest kl 9.30. Andre strukturer er måltiderne, som jeg forsøger at have på faste tidspunkter. Det hele kan dog smutte indimellem, pga. manglende tidsfornemmelsen når jeg er alene hele tiden. I begyndelsen af krisen, havde jeg ikke så meget struktur. Jeg har erfaret, at det kræver meget energi at komme tilbage til en struktur igen, hvilket jeg er overrasket over.

Jeg forsøger også at kæmpe mod isolationen ved at opsøge mine venner og familie. Kontakt er kun over telefonen lige nu. Jeg kan mærke at jeg begynder at blive lidt desperat efter at have bare lidt fysisk kontakt til en anden person, bare det at kunne sidde og snakke sammen uden at det er igennem telefonen. Det er dog dejligt at have kontakt med familie og venner over facetime. Det er et frirum for mig. Men selvfølgelig savner jeg min kæreste, som lige var flyttet ned til mig, men lige nu er i Danmark”.

Adspurgt til, hvilket råd Kevin vil give andre sportsudøvere, der sidder i en lignende situation, svarer han:

”Se mulighederne i at tage kontakt til nogle du måske ikke har haft så meget kontakt det seneste stykke tid. Hold dig i gang, om det så er at se en serie og fordybe sig i den, lave mad eller spille PlayStation dagen lang. Find noget du kan bruge meget tid på, og husk at det kun er for en ”kort” periode, så vender hverdagen stille og roligt tilbage igen”.

FAKTABOKS

Kevin Møller er håndboldmålmand. Han er pt. bosiddende i Spanien og spiller i storklubben Barcelona, som han kom til i august 2018.

Kevins senior karriere kom tog fart, da han i 2010 skiftede først fra Fåborg HK i 1. division (2 række) til Viking HK i den norske liga (Bedste række) for året efter at skifte til 1. divisionsklubben GOG (Næstbedste række). GOG med Kevin på holdet rykkede op i bedste række – herreligaen i 2013. I 2014 kom det internationale skifte fra GOG til SG Flensburg/Handewitt.

Kevin er ofte at finde i truppen til det danske herrelandshold.

Artikel er skrevet i samarbejde mellem Kevin Møller og Kevins mentaltræner Carsten Oldengaard for at synliggøre en topatlets tidligere og nuværende hverdag samt det hårde mentale arbejde, der pågår i disse Covid19-tider. Artiklen er en blandt 3 indspark, som mentaltræner Carsten Oldengaard har forfattet . De to andre indspark kan findes her:

- Isolation i sportens verden - Alene på dybt vand (Artikel 2 skrevet i forbindelse med COVID19)

<https://www.oldengaard.dk/app/webroot/uploads/artikler/conid19---2-oplevelsen-af-isolation---alene-pa-dybt-vand.pdf>

- Rastløshed, uvished og meningsløshed i sportens verden - I ukendt farvand uden redningsvest (Artikel 1 skrevet i forbindelse med COVID19)

<https://www.oldengaard.dk/app/webroot/uploads/artikler/conid19---1-rastloshed---uvished-og-meningsloshed---i-ukendt-farvand-uden-redningsvest.pdf>