



”Det er især skarpheden i nuet, der er afgørende, og arbejder man med det, tror jeg på, at man gør en forskel...



DE MENTALE VÆRKTØJER *gør en forskel*

Teori og praksis hænger ikke altid sammen, men det gør det for mentaltræner Carsten Oldengaard. Han har viet sin hverdag til at arbejde med dem der har en drøm, og er villig til at arbejde hårdt for at nå den – i sportens verden.

Af Anne Bente Volf / Fotograf Erling Jørgensen

– Carsten Oldengaard har i den grad gjort en forskel for mig og mit spil på håndboldbanen, lyder det fra Marcus Mørk, som fornyligt skiftede banen i Mors-Thy ud med banen i Aalborg Håndbold.

– Det er klart, at træningen og passionen for træningen på banen og til styrketræning er afgørende, men den mentale træning er også ret afgørende. Her byder Carsten ind

med en række værktøjer, som jeg har taget til mig, og allerede har set et godt udbytte af. Marcus Mørk fortæller om det at sætte sig proces- og resultats mål. Om det at blive mere konkret med, hvad man vil opnå, og hvordan man når derhen. Det er måske ikke raketvidenskab, men der er mange aspekter i det at ville sin sport, som jeg gerne vil. Carsten hjælper mig til at blive bedre ved at skrue på de rigtige skruer. Han stiller sine kompetencer til min rådighed, og jeg arbejder med dem, lyder det fra Marcus Mørk.

”Jeg kan være med til at gøre en forskel og hjælpe til at du blive styrket mentalt. Det kan være mentaltræningsforløb for dig, dit hold eller din klub” Således skriver mentaltræner Carsten Oldengaard på sin hjemmeside.

– Det er netop ikke raketvidenskab, men mentale værktøjer, som faktisk er ret simple at arbejde med, jeg sammen med den en-

kelte sportsudøver arbejder med, fortæller Carsten Oldengaard.

– For mange sportsfolk handler det om, at blive bedre og præstere bedre. Det vil vi vel alle gerne, til det vi holder af. Spørgsmålet er, hvordan vi gør det. En ting er den tekniske træning. En anden er den fysiske træning. Kost spiller en vigtig rolle, men det mentale har bestemt en afgørende faktor og er måske den mest afgørende, udtaler Carsten.

– Faktisk er der ikke så mange på klubplan, der arbejder konkret med det mentale, men det er uhyre vigtigt. At arbejde mentalt, konkret, systematisk, længerevarende og som en del af den daglige træning, om det så er på banen, i vandet eller hvor man nu er passioneret, er afgørende.

– Jeg tror på, at det er en vigtig faktor, at forstå hvad der sker – selv i det split sekund tingene lykkes – eller mislykkes. I det øjeblik bolden kommer til en, skal man aflevere videre

eller skyde på mål. Hvor er udøverens opmærksomhed? Hvilke tanker og automatikker er til stede. Det er især skarpheden i nuet, der er afgørende, og arbejder man med det, tror jeg på, at man gør en forskel. En anden sportsudøver, der i den grad har nydt godt af Carstens håndværk, er fodboldspiller Pernille Haarder fra Linköping FC og A-Landsholdsspiller.

– Carsten er enormt nem at snakke med, fortæller hun.

– Jeg har, gennem det halve år, jeg har arbejdet sammen med Carsten, mærket en markant udvikling af mit spil – og ikke mindst min forståelse af mit spil. Vi har arbejdet meget med mine afslutninger på banen. Carsten har givet mig nogle redskaber til at tænke over det, mens det foregår – altså i nuet, men også lært mig, at jeg skal arbejde og tænke over hvad og hvordan jeg gjorde efter kampen eller træningen.

– Carsten hjalp mig med at udarbejde nogle procesmål, og hvordan jeg kunne arbejde med dem, og det benytter jeg mig meget af, lyder det fra Pernille Haarder.

Indsats og vilje

– Det handler om udvikling. Både fysisk, teknisk og taktisk, men bestemt også mentalt, mener Carsten.

– Vi stiller gerne faciliteter, udstyr og rammer til rådighed og giver vores unge udøvere masser af mulighed for at vælge til og fra, men når det kommer til knubs, kriser og

nederlag, kunne vi sagtens blive bedre til at klæde dem på, mener Carsten.

– Mange unge sportsudøvere vil på et eller andet tidspunkt komme i en krise, hvis ikke drømmene lige lykkes, hvis resultaterne ikke går den rigtige vej eller hvis en skade opstår og forhindrer dem i at opnå det, de vil. Med mentaltræning, kan vi ruste dem bedre og få dem ud af kriserne hurtigere.

Man skal hele tiden arbejde med det enkelte menneske, og det kan være noget af en opgave, hvis man, som træner, står overfor et hold, men det er vigtigt. Det er her jeg kommer ind i billedet. Jeg arbejder både med udøvere i individuelle forløb og med udøvere i holdforløb. Når vi taler om unge sportsudøvere, er der – eller kan være – et helt tredje aspekt for udøveren, nemlig forældrene. Nogen gange kan det være, at jeg tager en snak med dem ved siden af. Deler redskaber om, hvordan de bedst mulig, kan støtte og bakke op om deres barns træning og udvikling.

– Nogen skal have et par redskaber, mens andre har brug for at blive guidet mere kraftigt på forældrerollen, fortæller Carsten.

– Men hvis det er det, der gavner den unge, så er det, der skal gøres.

Carsten er egentligt uddannet fysioterapeut, men har en slags kærlighed for konflikter – eller nærmere konflikthåndtering.

– Jeg er vel bare et eller andet sted praktiker, og har set, at det jeg kan give, gavner. Det giver mig stor glæde, at hjælpe andre med at

nå det de gerne vil, siger Carsten.

– Jeg har ganske simpelt bare en samtaleform, nogle metoder og nogle mentale redskaber jeg ved, virker. Men skal det rykke for sportsudøveren, kræver det naturligvis hårdt arbejde af udøveren, at der bliver trænet mentalt både før, under og efter træning samt i dagligdagen uden for banen.

– Processen er ikke om det at bolden går ind, men mere om hvordan den gjorde det. Hvad var det, der gjorde at det lykkedes – eller ikke lykkedes?

Den mentale træning er også ret afgørende...

Samtalerne med Carsten foregår både hos ham på kontoret i Lind ved Herning, men afstanden til banen eller træningshallen er ikke afgørende for Carsten.

– Det er der arbejdet skal gøres – både for mig, og for udøveren, lyder det.

Carsten er nemlig også med i hallen eller på banen, og så snakkes der i telefon eller via Skype.

– Det er vigtigt, at jeg er til rådighed, når situationen kalder på det. Ellers hjælper det ikke. Men det kræver en indsats fra sportsudøveren. Vil man det her, må man arbejde for det – og ofre det, det kræver, lyder det.

Få styr på den mentale træning

Med håndtérbare anvisninger og brugbare øvelser i fem temahæfter udarbejdet af mentaltræner Carsten Oldengaard får sportsudøvere værktøjer til at arbejde konkret med den mentale træning.

Hæfterne kan købes via
www.oldengaard.dk

