

# Hernings sportstalenter arbejder med tankens kraft

*Mental træning kan forbedre en sportspræstation fra god til fremragende hos talenterne fra Herning Elite*

**SPORT** Talent er der masser af hos sportstalenterne under Herning Elite. Men talent er ikke nok. Det skal også dirigeres i den rigtige retning. Derfor er sportstalenterne i eliteklasserne under Herning Elite i øjeblikket i gang med et undervisningsforløb med fokus på mental træning.

- Mental træning er ganske enkelt en nødvendig forudsætning for at få succes som eliteidrætsudøver. Team Danmark lægger i sine uddannelsesplaner stor vægt på den mentale del, og på den måde er der kommet en øget bevidsthed om vigtigheden, siger Jakob Fenger, elitekoordinator i Herning Elite.

Herning Elite er en selvejende institution etableret af Herning Kommune i samarbejde med Team Danmark. Formålet er at give 12-18-årige talenter de bedste forudsætninger for at udvikle sig samtidig med, at



Carsten Oldengaard er tilknyttet Herning Elite som mentaltræner, hvor han lærer sportstalenterne i 9. klasse nogle grundlæggende ting om at sætte sig mål og om vigtigheden i at planlægge sin tid, når man bruger mellem 15 og 25 timer på sin sport om ugen.

Foto: Kurt Johansen

de passer deres skole. Under Herning Elite er områdets største talenter indenfor håndbold, fodbold, ishockey, badminton, svømning og cykling samlet. Undervisningen i arbejdet med

tankens kraft står mentaltræner Carsten Oldengaard for. Han har i en årrække gennem sit firma Oldengaard.dk specialiseret sig i mental træning af sportstalenter. Både på hold-

niveau, individuelt og som i det aktuelle tilfælde som klasseundervisning.

- Mental træning handler om at have nogle helt konkrete redskaber. Det forløb, eliteklas-

sen er i gang med, giver talenterne nogle grundlæggende redskaber i forhold til at sætte sig nogle mål og i forhold til at prioritere og planlægge deres tid. De fleste af eleverne skal

efter 9. klasse foretage et skifte til en anden uddannelse, og så bliver tid en mangelvare. Undervisningen er en del af den forberedelse, forklarer Carsten Oldengaard.

- Den mentale træning kan forbedre præstationen med 10 procent. Fra god til fremragende. Det gør en forskel, slår Oldengaard fast.

## Bruges i hverdagen

Samarbejdet mellem Herning Elite og Carsten Oldengaard har kørt i to år. Ud over undervisningen af eliteklasserne har det også omfattet et et-årigt forløb for fire elitesvømmere i Herning Svømmeklub.

- Vi er meget glade for samarbejdet og kan mærke, at de unge tager Carstens undervisning til sig. De kan jo se, de kan bruge det i hverdagen. Den mentale træning bør også blive en del af træningsarbejdet ude i klubberne, siger Jakob Fenger.

## Simone arbejder med små hverdags-mål

*Simone Friis Hansen er et stort svømmetalent, men det kræver hårdt arbejde at nå til tops. Den mentale træning hjælper hende de dage, hun savner energien*

**SPORT** Det er mandag morgen på Sportscenter Herning. Eleverne i 9.x, den ene af de to talentklasser under Herning Elite, er samlet i hallen til ugens første undervisning. Selv om de 25 drenge og piger er klædt i træningstøj, er det ikke traditionel træning, det handler om denne morgen. De skal træne tanken. Den mentale styrke.

- Tingene hænger sammen. Har jeg ikke hovedet med i træningen, duer det andet heller ikke. Så mentaltræning er vigtigt, siger svømmeren Simone Friis Hansen. Hun bruger over 20 timer om

ugen på sin træning og er et af Herning Svømmeklubs største talenter. Sidste sommer var hun med ved ungdoms-OL i Finland. Hun er i gang med en fodboldøvelse i indersidespark. Umiddelbart har det intet at gøre med det, hun er god til. Men det er heller ikke det, det handler om. Undervisningen drejer sig om at sætte sig mål i processen mod succes. En simpel øvelse, der lærer talenterne både at sætte sig mål i deres træning og skelne mellem godt og skidt undervejs ved at give karakter efter hver aktion.

- Nogle gange er jeg jo træt af at skulle træne, og så bliver det ikke godt. Men så er det vigtigt, at jeg undervejs sætter mig nogle mål og bagefter tænker over, hvad jeg kunne have gjort bedre, siger Simone Friis Hansen.

*Simone Friis Hansen er elitesvømmer i Herning Svømmeklub - og går i den særlige 9. klasse på Sønderagerskolen under Herning Elite. Her er hun udenfor sit rette element - gennem en simpel fodboldøvelse lærer hun at sætte procesmål.*

Foto: Kurt Johansen

