

# MENTALTRÆNING I ET UDVIKLINGSPERSPEKTIV

Et nyt tiltag på kursusfronten i KFUMs Idrætsforbund er tilbud til U16 og U18 trænere samt talenttrænere. Kurset, der strækker sig over tre lørdage i efteråret, skal give trænerne nogle værktøjer til mentaltræningen. Som underviser har man hyret mentaltræner Carsten Oldengaard, der i det følgende fortæller om sit syn på mentaltræning og udviklingen på området

AF CARLO LILIENDAHL DE SILVA

## **NU HAR DU ARBEJDET MED MENTAL UDVIKLING I MANGE ÅR. HVORDAN SER DU PÅ INTERESSEN FOR OMRÅDET I DE SENERE ÅR?**

”Der er flere udøvere og trænere end tidligere, der er interesseret i området. Jeg synes også, når jeg hører efter, hvad det er for mentale færdigheder de søger efter, så kan de også begreberne. Begreber som målsætninger, indre dialoger, konkurrencestrategier, spændingsregulering og så videre. Så interessen er støt stigende.”

## **HVORDAN SER DU UDVIKLINGEN DE KOMMENDE ÅR?**

”Jeg tror interessen vil være støt stigende. Jeg oplever en stor interesse fra forældre til unge talenter, som gerne vil investere i deres barns fremtid. Når det drejer sig om klubber, så er det lidt en anden sag. Der

vil gå noget tid inden klubberne vil investere økonomisk i det mentale område og sidestille mentaltrænere på højde med andre specialtrænere såsom fysiske trænere, målmandstrænere eller personale i sundhedsstaben såsom fysioterapeuter, massører og så videre. Derudover oplever jeg også en del chefrænere, som gerne selv vil mandskabsbehandlingen uden indblanding udefra.”

## **HVORFOR MENER DU, AT DET ER SÅ VIGTIGT AT BRUGE TID PÅ MENTAL TRÆNING? HVAD FÅR FOLK UD AF DET?**

”Mentaltræning bør være en del af den daglige træning i dag – ligesom teknisk, taktisk og fysisk træning. Lad mig spørge sådan her: 'Hvor mange udøvere træner en specifik øvelse, hvor målet er at træne mentalt?' Eller 'Hvor mange trænere sæt-

ter deres udøvere til at træne noget specifikt mentalt?' Ud fra min erfaring er det de færreste udøvere og trænere, der har det fokus. Mentaltræning er stadigvæk et overset område. Selvom mange taler om det, så mangler der stadigvæk, efter min overbevisning, konkrete mentale værktøjer og anvisninger til, hvordan man træner dem. Det er et træningsområde, som kan føre mange bedre præstationer med sig. Det kræver specifik træning. Udøvere samt trænere skal også have kendskab til de mentale værktøjer. Derfor har jeg gjort to tiltag i forhold til det. Jeg afholder et kursus sammen med KFUMs Idrætsforbund, hvor jeg vil give et bud på konkrete mentale værktøjer, som trænere kan implementere i deres træninger. Derudover har jeg valgt at udgive fem temahæfter om konkrete mentale værktøjer rettet mod sportsudøvere i alderen 15-22 år. Værktøjer, der er nemme at arbejde med.”

## **SUCCESS I HÅNSBOLDVERDENEN**

Håndboldspilleren Marcus Mørk oplevede i den netop afsluttede sæson stor succes på håndboldliga-holdet Mors-Thy og blev udtaget til landsholdet. Mors-Thy nåede semifinalen i slutspillet om det danske mesterskab. Marcus Mørk har benyttet sig af Carsten Oldengaards mentale træningsmetoder.

”Ved at skrue på små parametre har Carsten Oldengaard sørget for, at jeg har fået mere ro over mit spil. Hvis jeg tidligere brændte to-tre skud, kunne jeg godt blive bange for at skyde. Sådan har jeg det ikke mere,” siger Marcus Mørk.

Det er netop ved at rette fokus mod de små, afgørende mentale redskaber, at eliteidrætsudøveren når de bedste resultater med sin mentale træning.



## HVORNÅR MENER DU, AT MAN SKAL STARTE MED MENTALTRÆNING OG HVOR- FOR?

"Der er to områder inden for mentaltræning: Life-skills og mentale færdigheder. Det er vigtigt, at udøveren allerede fra begyndelsen bliver påvirket på life-skills området og forholder sig til prioriteringer, planlægning, balance mellem sport, skole, lektier, venner, familie og så videre og forstår gevinsterne ved at dyrke sin sportsgren samt ulemperne.

Det er lidt forskelligt, hvornår udøvere skal påbegynde det målrettede mentale arbejde på mentale færdigheder. I begyndelsen er det træneren, der både opstiller øvelser, temaer, mål og fokus. Med tiden bliver udøveren forhåbentlig mere og mere inddraget og kan være medbestemmende på, hvad der er vigtigt i forhold til udøverens udvikling. Træning af mentale færdigheder bør tage sin begyndelse i 15-16 års alderen. Det er dog kun en tommelfingerregel. Inden for det sportspsykologiske område er der mange undtagelser. I 15-16 års alderen er udøveren stadigvæk meget modtagelige, og samtidig er de blevet i stand til at tænke abstrakt og kan omsætte mine modeller til tanker og handlinger."



## Fakta om Carsten Oldengaard

Carsten Oldengaard har en årrække, gennem sit firma Oldengaard.dk, specialiseret sig i mental træning af elitesportsudøvere, både på holdniveau og individuelt.

Carsten har en baggrund fra foreningsverdenen, er tidligere elitesvømmer, træner inden for både svømning, håndbold og fodbold og har haft konsulentjob i forskellige organisationssammenhænge. Han er uddannet fysioterapeut og har i en årrække arbejdet som sådan inden for psykiatrien.

I 2008 opstartede han sin virksomhed Oldengaard.dk.



Tjen 8,50 kr.  
for hvert lod  
I sælger til en  
rund tyver!

## SCOR PENGE TIL FÆLLESKASSEN

Står holdet og mangler nye spillerdragter?  
Eller drømmer I om at komme afsted til et sjovt stævne eller tage på et spændende træningsophold? Så kan I nu tjene lette penge ved at sælge Børnehjælpsdagens Julelotteri.

Det er gratis at tilmelde sig- og I kan altid returnere usolgte lodder!

Salgsperioden er 31. oktober til 24. december 2013.

Når I sælger lodderne, støtter I samtidig de 15.000 anbragte børn og unge i Danmark.

Klik ind på [www.bhd.dk](http://www.bhd.dk) - og bestil lodder online allerede i dag.  
Her kan I også læse mere om lotteriet og Børnehjælpsdagen.



Børnehjælpsdagen  
- hver eneste dag