

KORT NYT

FCM og Mads Albæk forlænger til 2014

FODBOLD FC Midtjylland og midtbanespilleren Mads Albæk har forlænget kontrakten, der nu løber til sommeren 2014. 20-årige Albæk har spillet 35 kampe for FCM og startede senest inde i torsdags mod SønderjyskE. - Jeg befinder mig godt i FCM, og jeg har lyst til at prøve den gode udvikling, der er i klubben lige nu. Derfor passer det mig fint med en lang forlængelse af kontrakten, siger Albæk.

Også FCM's sportsdirektør Jens Ørsgaard glæder sig over den nye kontrakt. - Mads er indbegrebet af FCM's nye strategi: Et ungt dansk talent, vi selv udvikler og giver chancen på førsteholdet. I øvrigt er Mads Albæk med sin ydmyge og målrettede indstilling nem at arbejde sammen med og et godt eksempel for sine jævnaldrende, siger Jens Ørsgaard.

Snejbjerg spiller om oprykning i Esbjerg

HÅNDBOLD Snejbjergs håndboldmænd skal i dag en tur til Esbjerg. I den sidste og afgørende kamp i 3. division kan Snejbjerg med minimum ét point sikre sig førstepladsen i rækken og dermed direkte oprykning til 2. division. For sidste spillerunde har Snejbjerg på førstepladsen 32 point, mens Blåbjerg har 30 point. Blåbjerg

skal spille hjemme mod Ribe HK, der ligger nummer fem. Snejbjergs kamp mod SGI Esbjerg, der er nummer tre i tabellen, spilles i Guldagerhallerne klokken 15.00. Klubben arrangerer en bustur for at sikre sig solid opbakning til den vigtige kamp.

Sport - redigeret af Kenneth Kristiansen

TIME OUT

Regel-rod i håndbold

AF KENNETH KRISTIANSEN
kgk@herningfolkeblad.dk

Dansk håndbold har i årevis været en gigantisk rodebutik, når det angår regler om både dit og dat, og situationen er ikke blevet bedre. Nærmere tværtimod. Helt aktuelt har roderiet gjort det umuligt at have et overblik over opryknings-situationen og de forskellige muligheder hos både mændene og kvinderne i 1. division. Og rodebutikken betyder igen i år, at der i ligaerne helt til sidste kamp kan spekuleres i, om det nu er bedst at tabe eller vinde.

For at tage det sidste først, så kan FC Midtjyllands håndboldkvinder med en sejr i dag over Viborg HK sørge for, at holdet kommer i slutspilspulje med netop Viborg. Modsat kan et nederlag betyde, at holdet i stedet kommer i pulje med FCK.

Cheftræner Kenneth Jensen forsikrer ganske vist, at FCM-lejren ikke spekulerer i det, og at han ikke har en favoritmodstander blandt de to tophold. Spørgsmålet er jo bare, om det samme gælder hele vejen gennem spillertruppen. Og om Viborg spekulerer i, om de gerne vil møde FCM i slutspillet eller ej. Samtidig kan Randers HK i deres udekamp mod Team Tvis Holstebro måske også selv bestemme, om de vil i spil til den ene eller anden pulje. Det groteske er ikke, at der sikkert spekuleres i resultaterne. Det groteske er, at turneringsformen giver mulighed for det. Det skyldes modellen med to puljer, hvor det på forhånd er givet, at nummer ét, fire og seks mødes i den ene. Så er det klart, at der kan spekuleres, og det kan ikke komme som nogen overraskelse for Dansk Håndbold Forbund, idet problemet også var der sidste år, hvor slutspils-systemet blev indført.

Et system, der i øvrigt er meget udskældt blandt flere af de involverede klubber. Nu er problemet blot, at klubberne selv har været med til at udforme det, men det er heldigvis tilladt at blive kløgere. Og pulje-modellen ligner en død sild allerede efter denne sæson, for udover, at den åbner op for diverse konspirations-teorier, så byder den også på alt for få kampe. Og sandsynligvis på for mange uinteressante kampe.

Lad mig endnu engang opfordre håndbolden til at se lyset og få indført rigtige playoffs i slutspillet. Skel endelig til ishockeyen, hvor der ikke på samme måde kan spekuleres, fordi de bedste kan vælge mellem de dårligste - men hvor de dårligste alligevel har en fair chance, når der spilles bedst af syv kampe. Syv kampe er måske voldsomt i håndbold, men en model med kvartfinaler bedst af tre og så fremdeles bør der kunne være plads til i kalenderen. Og bedst af tre betyder altså to sejre - og ikke som tidligere, hvor et hold avancerede med en sejr og en uafgjort. Det holder nemlig heller ikke.

DHF's rodebutik bliver endnu mere uoverskuelig, når der kigges på situationen i de to 1. divisioner. Her er bunkerne af rod så uoverkommelige, at de får børneværelserne hjemme hos mig til at ligne dagligstuen hos bankdirektør Varnæs i Matador. Nu er det selvfølgelig ikke DHF's skyld, at AG Håndbold fusionerer med FCK på herresiden, eller at Fox Frederikshavns kvinder går konkurs. Men håndboldforbundet har ansvaret for, at situationerne kan indekømmes af nogle klare regler. Og i tilfælde af sådanne klare regler, at disse regler er ret og rimelige i forhold til de implicerede hold. Nu ser det så ud til, at AG København endelig har besluttet sig for at fortsætte på AG Håndbolds licens, men det behøver slet ikke være det endelige udfald af den sag. DHF har nemlig ingen tidsfrist for sådan en sag, og derfor kan AG i princippet ændre den nuværende beslutning på et senere tidspunkt og i stedet vælge at stille op på FCK's nuværende licens, som er ejet af FIF. Det betyder, at de øvrige hold i 1. division ikke ved, om de er købt eller solgt i forhold til oprykning. Og sorteper kan uddeles til det hold, der slutter som nummer to. Eller det hold, der slutter som nummer fem, som kunne være kommet med i et oprykningsspil. Og så videre og så videre... Essensen er, at den manglende tidsfrist er et stort problem for turneringens afvikling. Lige meget hvad vil det gå ud over et eller flere uskyldige hold.

Det samme er tilfældet hos kvinderne, hvor Fox Frederikshavn er gået konkurs bare én runde for grundspillet er færdiggjort. Her dikterer DHF's regler så, at Fox Frederikshavns resultater nulstilles. Hvilket betyder, at et mandskab som Ringkøbing mister de fire point, som holdet har fået i sæsonen via to sejre over Fox. Dermed mister Ringkøbing et stort skridt i forhold til konkurrenterne, der ikke har fået fuldt udbytte mod Frederikshavn-holdet, og nu risikerer Ringkøbing pludselig at miste den ellers allerede sikrede plads i oprykningsspillet.

Det er så uretfærdigt, at det skrider til himlen. Godt nok er det svært at tackle sådan en situation, uden at det giver en fordel til nogle fremfor andre, men med én spillerunde tilbage havde løsningen naturligvis været at taberdomme Fox Frederikshavn i den sidste kamp og lade alle de andre resultater tælle. Det sidste er bare endnu et eksempel på, at der desværre er styr på mindre end lidt på det kontor, hvor reglerne til dansk tophåndbold laves. De amatøragtige tilstande går hårdt udover hårdtarbejdende klubber, og det hele giver alvorlige hak i troværdigheden.

God sportsweekend!

23 på jagt efter DM-medaljer

De lokale svømmere er med til DM de næste seks dage

AF KIM HANSEN
ksh@herningfolkeblad.dk

SVØMNING 23 lokale svømmere er i dag draget til Esbjerg for at deltage ved årets danske senior- og juniormesterskaber på langbane. De 21 svømmere fra Herning og to Vildbjerg-svømmere, der til sammen kalder sig Swim Team Midtjylland, har flere muligheder for at få folk med i finale-

svømningerne, og muligvis ligger der en medalje og venter på Simone Friis Hansen, vurderer cheftræner Bo Larsen. - Simone er forsvarende medaljetager fra i fjor på junior brystløbene og er umiddelbart også det bedste bud på en medalje i år. Hun har dog været hårdt ramt af sygdom de sidste fire

uger samt nogle skulderproblemer, der har sat hende lidt tilbage i træningen, siger Bo Larsen. Han vurderer også, at Joachim Mortensen har en medaljehance på juniorernes brystsvømningssøb. Bo Larsen vurderer også, at flere af seniorsvømmerne vil

kunne nå blandt de otte, der er med i finaleheatene. - Det er primært Nanna Lund og Heidi Mikkelsen, der efter seedningen er de bedste bud på seniorfinaler, siger han. **Skadesproblemer** Han fortæller, at flere af svømmerne har haft skadespro-

blemer op til DM-stævnet. - Det gælder for Lars Otteskov, Cecilia Jespersen og Alexander Rosager. Her vil der til mesterskaberne primært være fokus på en fortsat formstigning frem mod de danske holdmesterskaber allerede weekenden efter langbane-mesterskaberne, siger Herning-træneren.

Svømmeren Casper Iversen får hjælp af mentaltræner Carsten Oldengaard i jagten på hurtige tider og DM-medaljer. Foto: Henrik Ole Jensen

Mental svømme-hjælp

Svømning foregår også over vandet. Flere af Hernings bedste svømmere får hjælp af mentaltræner

AF KIM HANSEN
ksh@herningfolkeblad.dk

SVØMNING Ved første øjekast virker det som en yderst simpel opgave. At svømme 50 meter ned i den anden ende så hurtigt som muligt. For 19-årige Casper Iversen har det bare vist sig at være en kompliceret sag med masser af brikker, der skal falde på plads. Herning-svømmeren vandt DM-sølv sidste år hos juniorerne i 50 meter fri, men nu er han vokset til seniorklassen og skal derfor crawl mod de allerbedste. Den slags kan forståeligt nok give nerver på, og Herning-svømmeren har tidligere døjet meget med de baskende sommerfugle i maven. - Det har betydet, at min puls er ræset i vejret, inden starten overhovedet er gået. Og det er jo ikke så smart, når man i sekunderne efter skal i gang med at yde maksimalt, forklarer han.

Herning Folkeblad fik lov til at overvære en samtale mellem mentaltræner og svømmer, og her gik snakken netop om at få Casper Iversen til at nedbringe sin nervositet og præstere endnu bedre.

Mentale værktøjer

Svømmeren har fået mentale værktøjer, så han kan liste sig uden om nervositeten. Han har eksempelvis fået en vejtrækningsøvelse, så han kan få stoppet nervositeten i tide. Desuden gik meget af snakken på, at han egentlig skulle lære at anerkende, at alt sjældent går som planlagt. Der går sportshistorier om folk, der ikke kan vinde en sportskamp, hvis de om morgenen fik den højre fod ud af sengen først, hvis de ikke har de grønne lykke-undertøjer på, eller hvis de ikke spiste to bananer til middagsmad. Men alle mennesker får den forkerte fod ud af sengen, glemmer sit lykkesøjel eller måske er der bare udsolgt af bananer. - Man skal ikke have så mange ritualer, at det næsten er dømt til at gå galt. Man skal finde en gylden middelvej, hvor man selvfølgelig har en måde at blive fokuseret på, men man skal også være så fleksibel, at man kan præstere, selv om der sker uforudsete ting undervejs,

forklarer mentaltræner Carsten Oldengaard.

Dagen besat

Casper Iversen har derfor skåret ned på ritualerne. Nu skal han blot tjekke, at fødderne er solidt placeret på startskamlen, og herefter skal han kigge ned af banen, så han mentalt kan se sig selv storme mod mål. Den næsten timelange samtale kommer omkring rigtigt mange små detaljer ved svømningen. Men der er også en snak om livet over vandet. Her gælder det også om at håndtere stress og jag, og det er der ellers nok af for den 19-årige HTX-studerende, der har en hverdag, der starter omkring ved fem-tiden, så han kan være i svømmehallen til træning fra 6 til 7.30.

- Efter svømning er det skole indtil kvart over tre. Så har jeg lige et kvarter til at drøne hen i svømmehallen, hvor vi træner 15.30. Efter træning er det hjem for at lave aftensmad, og så er der mentalmøde med Carsten om aftenen. Og så træner jeg et hold svømmere klokken 21 - man skal jo tjene penge - og når jeg så er hjemme lidt senere end 22, kan jeg begynde på at tænke på lektier og på at komme i seng, siger Casper Iversen. Den slags dage betyder - naturligt nok - at Casper Iversen ikke er 100 procent på toppen ved

»Min puls er ræset i vejret, inden starten overhovedet er gået. Og det er jo ikke så smart, når man i sekunderne efter skal i gang med at yde maksimalt«

CASPER IVERSEN, ELITESVØMMER



alle træninger. Og det er heller ikke helt let at håndtere mentalt, når man gerne vil være så perfektionistisk, at resultaterne hele tiden forbedrer sig. - Jeg snakker derfor med Casper om, at det er i orden, at man ikke altid er på toppen. Nogle dage har man kun 70 procent. Det skal man acceptere, siger mentaltræneren. Formålet med mentaltræningen er at hjælpe Casper Iversen og de andre svømmere til

at kunne præstere optimalt, når det gælder.

Det virker

Forløbet begyndte sidste sommer og står på et år. Casper Iversen kan mærke, at det virker. - Det er rigtig godt, siger svømmeren, der svømmer hurtigere og hurtigere. 1. januar blev det forbudt at svømme med den såkaldte fantomdragt, der sænkede svøm-

merens tider betragteligt. Det betød, at Casper Iversen efter forbuddet svømmede langsommere tider. - Nu er jeg faktisk nede på de samme hurtige tider igen, siger svømmeren. Om den mentale træning er lige så god som en fantom-svømmedragt, kan man få et fingerpeg om i dag og de kommende fem dage ved DM, hvor Casper Iversen er klar til at kæmpe for en topplacering.

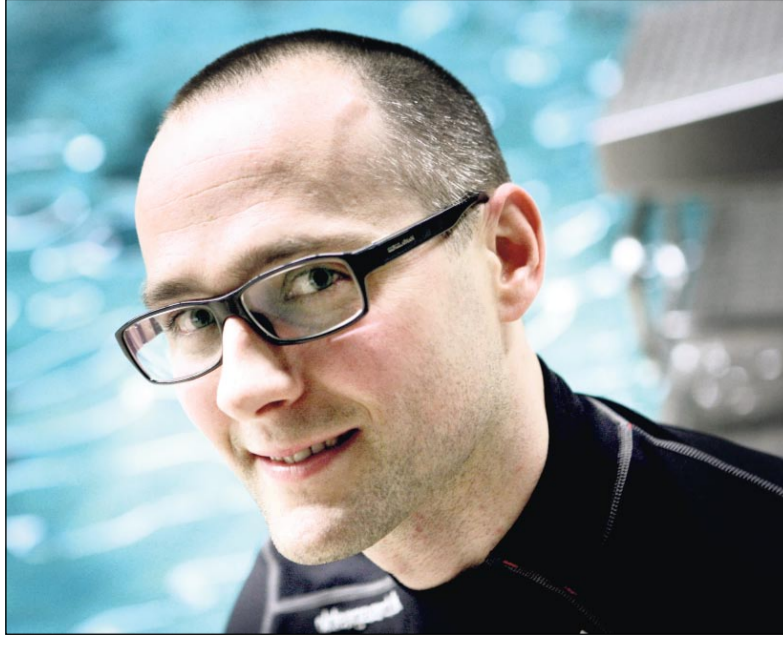
Forbedringer med tankens kraft

Mentaltræner Carsten Oldengaard hjælper sportsfolk - inklusive Folkebladets udsendte

AF KIM HANSEN
ksh@herningfolkeblad.dk

SVØMNING Carsten Oldengaard har en simpel, men yderst vigtig opgave. At hjælpe sportsudøvere til bedre resultater via mental træning. Den 36-årige træner fra Lind er uddannet fysioterapeut og har gennem 22 år været træner eller konsulent i sportens verden. Siden 2004 har han haft mentaltræningsforløb med sportsudøvere, medarbejdere og ledere, og han underviser i mentaltræning, blandt andet hos eliteidrætsklasserne på Sønderagerskolen. I øjeblikket har han samtaleforløb med flere af de unge håndboldspillere fra FCM og med fire elitesvømmere fra Herning Svømmeklub. Forløbet med svømmerne varer et år. Til juli, når der er gået et år, er det tid til at se, om mentaltræningen har virket. - Vi skal både evaluere, om de unge

mennesker selv føler, at de har rykket sig. Og så ser vi naturligvis også på, om de svømmer hurtigere, siger han. Han underviser mest unge mennesker. - Det er helt ned til 14 års-alderen. Er de under 18 år, har vi selvfølgelig altid forældre med i forløbet. Forløbet er bygget op med mange forskellige elementer. Dels er der en-til-én-samtaler, ligesom der er gruppearbejde, e-mails, telefonsamtaler og sparring under træningspas i selve svømmebassin. - Det kræver noget af sportsfolkene. De har hjemmeopgaver, siger Carsten Oldengaard. Han fortæller, at det er yderst forskellige forløb for deltagerne. - Nogle skal arbejde med at dæmpe deres nervositet. Andre gange skal man hæve et spændingsniveau, forklarer Carsten Oldengaard. Det er ofte nogle mentale barrierer, der skal fjernes i sportsudøvernes hjerner. Et eksempel var en Herning-svømmer, der sjovt nok skulle lære at svømme langsommere for at svømme hurtigere tider. - Det hjælper jo ikke nødvendigvis, at kroppen går som et piskeris, uden at man rigtig kommer fremad, og man desuden er træt, inden halvdelen af



Mentaltræner Carsten Oldengaard har fået et år til at hjælpe fire af Hernings bedste svømmere til at præstere bedre. Foto: Henrik Ole Jensen

distancen er svømmet. Her kan det være svært for en svømmer mentalt at kapere, at langsommere er bedre, siger Carsten Oldengaard. **Ikke flere dobbeltfejl** Ofte er det ganske indlysende ting, der skal ske. Med et smil siger men-

taltræneren, at det ofte »ikke er raketvidenskab«. Det får Folkebladets udsendte også at mærke, da han søger hjælp om et personligt sportsproblem. Det ville være rart med lidt hjælp til de meget vigtige motionist-tenniskampe i Herning Tennisklub. Problemet er, at hvis man

siger til sig selv, at man ikke må lave dobbeltfejl, så kommer der alligevel et hav af slagsen. - Når hjernen er under stress, så kan den ikke nå at kapere en lang besked. Hvis man siger »Husk ikke at lave dobbeltfejl«, så er det eneste ord, som hjernen lægger mærke til, dobbeltfejl, og så vil der komme servefejl på servefejl, siger mentaltræneren. Det samme sker, når en golfspiller begynder at tænke »jeg skal ikke skyde ind i skoven«. Derfor skal hjernen slet ikke spores ind på skove og dobbeltfejl, og i fremtiden skal der i stedet tænkes positive tanker. I tennis-sammenhæng skal der eksempelvis køre mental film af en vellykket serv. Nu kan de bare vente sig nede i tennisklubben...