



Tobias Ellebæk og resten af Stoholm-truppen fortsætter samarbejdet med mentaltræner Carsten Oldengaard. Arkivfoto: Preben Madsen.

Det gælder om at have forståelse for og tillid til hinanden, så spillerne accepterer hinanden på banen«

CARSTEN OLDENGAARD,
mentaltræner

Stoholm-spillerne har fundet den indre kriger

Mentalt. Stoholm Håndbold fortsætter samarbejdet med mentaltræner Carsten Oldengaard mindst sæsonen ud

Af Christian Hald
hald@bergske.dk

HÅNDBOLD: I efteråret har Stoholm Håndbolds divisionsspillere arbejdet med mentaltræner Carsten Oldengaard. Det har været en stor succes, og nu fortsætter samarbejdet resten af sæsonen.

»Vores erfaring er, at det mentale kan flytte rigtig meget hos de unge mennesker. Vi har som et forsøg samarbejdet med Carsten Oldengaard i efteråret, og nu har vi valgt at gøre det gældende resten af sæsonen. Og jeg er slet ikke i tvivl om, at vi vil fortsætte samarbejdet længere endnu,« siger Stoholm Håndbolds direktør Jan Thorup.

Han fortæller, at Stoholm-spillerne blandt andet har

lært at tilrettelægge deres tid bedre, så de er mere rolige og klar til at træne, når de møder op i hallen. Med enten job eller studie ved siden af håndbolden er det ifølge Jan Thorup vigtigt at kunne strukturere sin tid på en ordentlig måde.

Mere hårdhed

Carsten Oldengaard glæder sig til at arbejde videre med truppen i Stoholm, som han allerede mener har flyttet sig langt. Blandt andet har han været med til at fremelske krigerkompetencerne hos den enkelte spiller.

»At være en kriger på banen handler for eksempel om at tackle hårdt igennem og tage en tominutters udvisning en gang imellem. Holdet skal acceptere, at hårdhedsniveau-



Carsten Oldengaard mener, at Stoholm-spillerne har flyttet sig flot som gruppe. Privatfoto.

et bliver sat op, uden at nogle af spillerne stempler ud,« siger Carsten Oldengaard, som har oplevet, at Stoholm-spillerne både er blevet bedre til at give og tage imod tacklinger.

I øjeblikket arbejder Stoholm-truppen med »det klistet«, som skal binde holdet sammen. Det omhandler med andre ord de relationer, der er mellem spillerne.

»Det gælder om at have forståelse for og tillid til hinanden, så spillerne accepterer hinanden på banen,« siger Carsten Oldengaard.

En af øvelserne, som er blevet gennemført, gik ud på, at spillerne skulle stå i en rundkreds og på skift snakke om den enkelte holdkammerats positive og mindre positive

bidrag til holdet.

»Der var nogle ting, som var svære at snakke om, men de blev sagt på en humoristisk måde, og det er en rigtig god tilgang. Spillerne kan godt være stolte af, hvordan de gennemførte den øvelse,« siger Carsten Oldengaard.

Mentaltræneren mener, at gruppedynamikken på holdet har ændret sig i en positiv retning de seneste måneder, men mentaltræning er et langt sejt træk.

»Mentaltræning er langsigtet. Der er kun en vej, og det er hårdt arbejde. Man ændrer ikke sådan lige en vane,« siger Carsten Oldengaard, som ikke laver forløb på under et halvt år.

Ung kantspiller skriver med Viborg FF

FODBOLD: Så har Viborg FF fået en spiller mere på kontrakt. Det er den unge kantspiller Lucas Jensen, som har skrevet under på en ungdomskontrakt med klubben.

VFF og Lucas Jensen har nu papir på hinanden frem til sommeren 2014, og cheftre-

ner Ove Christensen glæder sig over aftalen.

»Lucas er en meget talentfuld ung spiller. Han har nogle gode fysiske fortrin forstået på den måde, at han er både stærk og hurtig. Desuden har han en fantastisk indstilling til tingene. Han er et ud-

præget konkurrencemenneske, som altid vil præstere og vinde. Jeg vil ikke blive overrasket, hvis han kommer ind omkring førsteholdet her i foråret,« siger Ove Christensen til vff.dk

Lucas Jensen kommer oprindeligt fra Holstebro og har

efterfølgende været tilknyttet VFF's fodboldlinje på Hald Ege Efterskole. Den unge spiller glæder sig over, at han har fremtiden på plads.

»Det betyder utrolig meget for mig. Det må være et tegn på, at klubben kan lide, hvad jeg laver og er tilfreds med mi-

ne præstationer,« siger Lucas Jensen til vff.dk.

Lucas Jensen har valgt at spille i VFF, selv om flere klubber i Superligaen har vist interesse for den talentfulde spiller.

»Der var tilbud fra andre klubber, men jeg har det rig-

tig godt i Viborg. Der er et rigtig godt miljø, og jeg har min skole og mine venner her. Det er vigtigt for mig, at jeg har det godt, når jeg skal spille fodbold. Det har jeg i Viborg,« lyder det fra Lucas Jensen.