

**FØLG POKALFINALEN PÅ NETTET**

www.viborg-folkeblad.dk

Tirsdag eftermiddag spiller Viborg HK's damer pokalfinale mod Team Tvis Holstebro. Du kan naturligvis følge pokalfinalen på folkebladets hjemmeside, hvor vi opdaterer i pausen og umiddelbart efter kampen. Der kommer også reaktioner fra VHK-lejren og masser af billeder fra final dagen i Århus.



Elijan Dzankovic er begejstret for det arbejde, som mentaltræner Carsten Oldengaard har udført i Viborg HK. Arkivfoto: Preben Madsen

Mentaltræner har løftet VHK-spillerne

Carsten Oldengaard har blandt andre hjulpet Elijan Dzankovic med at **undgå mentale sammenbrud** på banen

Af Christian Hald

hald@bergske.dk

HÅNDBOLD: Da Viborg HK's herrer mødte HC Midtjylland var det ikke kun trænerduoen Bo Tolstrup og Morten Bjerre, som kommunikerede med spillerne. Mentaltræner Carsten Oldengaard var hele tiden klar med gode råd, som kunne løfte spillerne væk fra et mentalt dødvande. Faktisk har han været tilknyttet VHK's herrer, lige siden de blev ydmyget mod Lemvig-Thyborøn i midten af november, og i de syv efterfølgende kampe har VHK fået syv point og leveret en række glimrende præstationer.

»Jeg underviser holdet i nogle mentale værktøjer og træner spillerne i at bruge dem. Det handler om, at spillerne skal flytte deres opmærksomhed derhen, hvor de har mest indflydelse. Det område kalder jeg for det grønne område,« siger Carsten Oldengaard.

I det grønne område er der nogle kroge, som spillerne kan tage fat i, når det går dårligt på banen.

»Alle spillere har deres eg-



Carsten Oldengaard har hjulpet VHK's herrehold siden blamagen mod Lemvig-Thyborøn, hvor VHK tabte med 14 mål. Privatfoto.

ne individuelle kroge, som blandt andet kan omhandle noget teknisk eller taktisk. Krogene repræsenterer nogle ting, som spillerne kan hægte sig på, når de er ved at falde igennem under en kamp. På den måde kan de præste-

re, selv om det er gået dårligt tidligere i kampen,« siger Carsten Oldengaard.

Fokusere på styrker

Mod HC Midtjylland havde Carsten Oldengaard blandt andre fat i Elijan Dzankovic,

som efter eget udsagn havde været »helt væk« i første halvleg.

»Inden anden halvleg gik i gang, løb jeg lidt frem og tilbage i hallen. Jeg hang lidt med hovedet, og så kom Carsten over til mig og sagde, at det

første, jeg kunne gøre, var at løfte hovedet. Det viser udadtil, at jeg er kommet videre,« siger Elijan Dzankovic.

Desuden var tiden inde til, at Elijan Dzankovic hængte sig på nogle af sine individuelle kroge. Det betød helt konkret, at højre backen skulle fokusere på elementer af spillet, som han er god til. I Dzankovics tilfælde er krogene for eksempel gennembrud på yderside af forsvarsspilleren, udspil til fløj og indspil til streg.

»Vi håndboldspillere har en tendens til at hænge os i de ting, som går skidt. Carsten har hjulpet mig til at fokusere på mine styrker, så jeg kan vende tilbage til dem i stressede perioder af kampen. Det er stort, at jeg kan finde de positive ting, selv om jeg har brændt nogle chancer,« siger Elijan Dzankovic.

Hjælper hinanden

I anden halvleg mod HC Midtjylland meldte Elijan Dzankovic sig ind med tre scoringer. Den sidste faldt med 15 sekunder igen og sikrede reelt VHK det ene point.

»Inden det sidste angreb bad jeg faktisk bænken om,

at jeg gerne ville blive inde på banen. Jeg var ikke i tvivl om, at jeg nok skulle score, hvis jeg fik bolden,« siger Elijan Dzankovic.

Ud over at forbedre de individuelle ting hos spillerne, så har Carsten Oldengaard fokuseret meget på at få kollektivet til at virke. Elijan Dzankovic kalder ham en katalysator for, at spillerne har lært hinanden bedre at kende. Med andre ord har spillerne fået kendskab til hinandens svagheder.

»Nu tør vi vise følelser over for hinanden på banen, og vi hjælper til der, hvor den anden er lidt svag. Det har været kanon godt at få Carsten tilknyttet holdet, og vi har både fået flere point og vist bedre spil efter at han er kommet til,« siger Elijan Dzankovic.

Under samarbejdet med Carsten Oldengaard har VHK slået Frederica, Mors-Thy og Kolding, mens ligaens suveræne nummer et AG Håndbold er blevet presset til det yderste.