

Rastløshed, uvished og meningsløshed i sportens verden.

I ukendt farvand uden redningsvest

Lige om lidt runder vi dag 10, hvor sporten har været lukket ned pga. af Covid19. I snart 10 dage har sportsudøvere i Danmark (og internationalt) ikke kunnet træne i deres vante rammer. Sportsfaciliteterne er lukket for adgang. Sportsudøvere er holdt op med at konkurrere både mod konkurrenter eller kollegaer. Konkurrenceelementet er helt og aldeles væk. I hvor lang tid vides ikke – Vi kan blot se til, hvordan konkurrencer bliver aflyst eller flyttes. Sæsonafslutninger smuldrer - og opstart ift. ny sæson synes fjern eller helt væk.



Mål i sporten og mening med sporten forsvinder mere og mere for de fleste sportsudøvere og trænere, imens er de fleste udøvere i første omgang hjemsendt med et fysisk hjemmetræningsprogram. Nogle forsøger sig med fysiske livestreaming træninger. Det er min erfaring som mentaltræner, at de allerstærkeste mentale sportsudøvere som maks. lige kan klare sig igennem 10 dages hjemmetræning – 10 dage, hvor de ikke har mulighed for at træne med deres remedier og i den vante sportslige setup. Sportsudøvere er afhængige af og har brug for fodbolden, håndbolden, riflen, golfkøllerne, hallen, banen, målene, vandet i svømmehallen, konkurrencer og præstationen sammen og mod de andre etc. Lige om lidt – efter dag 10 - venter stor rastløshed, store abstinenser blandt udøverne og trænere, og der er fare for, at de bliver ramt af meningsløshed og i sidste ende, at den dybere liggende motivationen skades. Motivationen som kraften der driver sportsudøvere til det yderste i den daglige træning og i konkurrencer. Udøvere, trænere og klubber er på vej ud i ukendt farvand uden redningsvest.

Så hvad findes i den mentale krise værktøjskasse, som kan bruge på nuværende tidspunkt?

En fejlslagen strategi pt. vil være at opstille mål ift. sporten og ligeledes vil det være en stor misforståelse, at tale om motivation og mening ift. udøverens og trænerens sportsgren.

I stedet bør alle udøvere og træner tale om at holde hoved og krop i gang – at holde sig i gang. Stimulere og aktivere sig selv mentalt og fysisk.

1) Lav en aktivitetsliste over ting som kan holde dig i gang igennem dagen og gerne igennem ugen. Den øvelse kommer du til at lave et par gange inden den sportslige setup igen bliver frigivet helt eller delvist og en dagligdag blive bare lidt "normal". En aktivitetsliste skal både indeholde; noget du har lyst til, noget du skal gøre og noget du bør gøre. Aktiviteter kan være med til at holde dig mental beskæftiget og sikre, at du beskæftiger dig med noget ordentligt og fornuftigt. Og må naturligvis og meget gerne indeholde fysisk hjemmetræning. Flere af mine sportsudøvere har delt deres fysisk træningsprogram op i 2 eller 3 dele for at holde sig mere i gang. Tiden er jo til det. Aktiviteterne er også med til at holde uvished, rastløshed og meningsløshed på afstand.

Jeg har som mentaltræner talt med mine sportsudøvere om forskellige aktiviteter – både vil, skal og bør aktiviteter. Til inspiration kommer her lidt lystprægede vil-aktiviteter, som nogle af sportsudøverne har valgt som nye aktiviteter. Nye aktiviteter, som skal stimulere dem på en ny eller inspirerende måde:

- Tage et enkeltfag og læse filosofi.
- Påbegynde kystfiskeri.
- Lære at strikke sammen med en veninde over nettet.
- Lave sværere madlavning.

Husk ovenstående er til inspiration, du kan vælge og lave hvad som helst – bare du holder dig igang.

Næste mentale værktøjer er STRUKTUR for at fylde tiden ud og holde sig i gang dag for dag – og uge efter uge.

2) Lav som minimum en plan dagen før, for dagen efter. Nedskriv, hvornår du står op, går i seng, gerne også, hvornår du spiser, tag ting fra din aktivitetsliste og put ind i dagens program. Lav også gerne en ugestruktur. Planer er med til at fastholde en mental god tilstand, hvor du ved, at du skal noget – gøre noget. Det kan skabe en sammenhæng for dig, hvor der måske er mere mening af finde i en meningsløs tid. Og være med til, at du får mindre tid, hvor du bare sidder (og sidder) og kigger ind i skærmen, spiser for meget og for forkert – og hvor tankerne får for gode muligheder til at være negative.

GOD ARBEJDSLYST

Næste gang jeg skriver forventer jeg, når sportsudøvere og trænere befinder sig på dybt vand uden redningsvest.

Baggrund for artiklen

Artiklen er skrevet med afsæt i mit virke som mentaltræner i sportens verden siden 2008 og den dagligdag, jeg gennem samtaler, opgaver og observationer oplever sammen med mine udøvere og trænere. Jeg anser mig selv som håndværker, der samarbejder med udøverne om at udvikle og bygge et sundt, stabilt og solidt mentalt mindset, der gør at udøvere og trænere præsterer optimalt.

Fakta om Carsten Oldengaard

Carsten Oldengaard har siden 2008 arbejdet som professionel mentaltræner gennem sin virksomhed "Oldengaard.dk – Mentaltræning der virker".

Han arbejder med sportsudøvere fra 13 år og opefter og har gennem årene været i berøring med en bred vifte af idrætsgrene, bl.a. fodbold, håndbold, ishockey, badminton, svømning, golf, skydning, kajak og triatlon.

Blandt de mest kendte sportsnavne, der har benyttet Carsten Oldengaards mentale værktøjer og sparring kan nævnes fodboldspilleren Pernille Harder, badmintonspilleren Viktor Axelsen og håndboldspilleren Line Jørgensen og Kevin Møller.