

Isolation i sportens verden.

## ***Alene på dybt vand***

Udøverne prøver at holde sig fysisk aktiveret med fysisk hjemmetræning, selvom den fysiske hjemmetræning hænger dem ud af halsen. Der er ikke meget lyst tilbage eller det langsigtede sportslig mål der driver den fysiske træning derhjemme længere. Som udøver er man kommet ind i eller kommer snart ind i en periode, hvor det nu kun er den rå viljestyrke, der gør at udøveren får afviklet den fysiske hjemmetræning. Det er tanker som: "Jeg skal..." eller "Jeg bør..."-tanker, der er styrende. Jeg håber, at udøverne har fået lagt den fysiske hjemmetræning i en form for struktur samt at udøverne benytter lejligheden til at træne fysisk på alternative måder.



Jeg håber som i nævnt i forrige [indspark](#), at udøverne og trænerne har fået lavet en lang aktivitetsliste med mange forskelligartede aktiviteter samt minimum fået lavet en dagsstruktur – gerne ugestruktur. Aktivitetslister og struktur har været godt indtil nu. Men det bliver på alle mulige måder sværere og sværere at holde sig i gang.

Den store ændring af mindsettet ændrer sig først til det bedre, når der bliver meldt konkrete datoer ud om, hvornår sporten begynder at åbne op igen. Indtil da er udøvere og trænere på ukendt farvand på vej ud på dybt vand alene.

Om lidt går vi ind i 4. uge med nedlukningen af sporten i Danmark. Meningsløsheden og rastløsheden er der stadigvæk, men den næste store mentale belastning der er på vej. Oplevelsen af isolation - altså oplevelsen af at være alene. Oplevelsen af at være alene vokser sig større og større, fordi udøvere og trænere ikke får tilkendegivelser og feedback, da deres normale trænings- og konkurrence-ramme (fysiske lokaliteter, trænere, kollegaer/konkurrenter, øvelser, remedier, stab) er frataget dem.

Så hvad bør have ekstra fokus fremadrettet? Hvad findes i den mentale krise værktøjskasse til 4. uge?

Lige nu eller lige om lidt bør alle udøvere og trænere være optaget af, at bekæmpe oplevelsen af isolation – oplevelsen af at være alene. Udøvere og træner er allerede ramt af ”isolationstanker og -følelser”. Det skete allerede, da de blev isoleret fra deres træningsramme og -fællesskaber. Isolationstanker og følelserne er kun blevet forstærket de sidste 3 ugers tid.

Udøvere og trænere bør have fokus på RELATIONERNE. Relationer er vigtige for at holde oplevelsen af isolation ud og ude. Jeg taler om at have gode relationer til de mennesker, der betyder noget, om det så er i sportens verden, familie eller venner er i disse krisetider mindre relevant.

Derudover har relationer også den store effekt, at man bliver bekræftet og afkræftet som mennesker. Det er i relationen, man kan få at vide, hvad er godt, hvad er skidt og hvad må du, hvad må du ikke og det er i relationen man kan se, høre og mærke andres følelser såsom kærlighed, omsorg, glæde og angst.

Det er også i relationerne, at man undgår at være for meget alene med sine tanker. At være for meget alene eller oplevelsen af at være for meget alene er oftest ikke godt. Isolationstanker og følelser har godt af at blive korrigeret og afkræftet, så hovedet ikke løber afsted med alle bekymringerne, afsavnene, problemerne og de negative tanker med angst og frygt som biprodukt.

Hel overordnet har mennesker brug for andres feedback for at eksistere. Og relationer til gode mennesker er meget vigtige for at opnå og bevare mental sundhed.

Et mentalt værktøj ift. relationer:

1) Lav en liste over dine gode og vigtige relationer. Enten dem du har nu eller har haft eller gerne vil have.

Inddel dem også gerne efter:

- Sport
- Familie
- Venner

2) Tag kontakt til dem. Tal med dem - helst hvor I kan se hinanden (bedre for bekæmpelsen af oplevelsen af isolation). Tal gerne flere gange med dem, også selv om du ikke lige har noget på dagsordenen. Heller en kort samtale end ingen samtale.

Inspiration til indledende spørgsmål eller kommentarer:

”Hvordan har du det?”

”Hvad laver du?”

”Nu skal du høre, hvad jeg har tænkt eller oplevet...”

Lidt inspiration fra mit arbejde som mentaltræner i sportens verden.

- En træner vælger at være i kontakt med udøverne på ugentlig basis for at give udøveren feedback ift. tilsendte taktiske opgaver og videoklip.

- En spiller tager kontakt til en træner fra tidligere for at blive klogere på egne ressourcer og udviklingsområder.

- En spiller er dagligt kontakt med en bedsteforælder for at tale om løst og fast.

- En træner tager kontakt til mig for sparring ift. situationen.

- En fysisk træner følger op på udsendte fysiske programmer, for at modtage og give feedback.

TIDEN ER TIL RELATIONER - GOD ARBEJDSLYST

### **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 håndboldspillerne Line Jørgensen og Kevin Møller.