

FCM



update

# Ikast-talent bruger hovedet

Fodbold-talentet Ramjavakar Yogathas fra Ikast arbejder med mental træning i processen fra talent til stjerne

AF STEEN HEBSGAARD  
sporten@herningfolkeblad.dk

- Talentet er det mindste. Det handler om hårdt arbejde, fokusering og seriøsitet. 15-årige Ramjavakar Yogathas taler som en garvet professionel, selv om hans løbebane mod en stjernetilværelse først lige er indledt. Ramjavakar Yogathas er stortalent på Ikast FS' U15-mandskab. Midt i oktober skal han til talentcentersamling i Vildbjerg sammen med andre stortalenter fra Jylland. Det er første skridt på vejen mod en udtagelse til det danske U16-landshold. Ramjavakar Yogathas' forældre kom til Ikast fra Sri Lanka i 1986 som tamilske flygtninge. I 1995 blev Ramjavakar født og begyndte som den naturligste ting i verden at spille fodbold i Ikast FS, da han var gammel nok til det. I dag går han i skole i Herning og er en del af 9. klasse under Herning Elite, hvor han deler hverdag med en række andre af områdets største sportstalenter.

## Del af undervisningen

Her er mental træning en integreret del af undervisningen. En ganske almindelig mandag morgen handler undervisningen i hallen i Sportscenter Herning om at sætte sig små mål i processen - for at få det optimale ud af træningen og derved forbedre den overordnede præstation.

- Jeg bliver mere bevidst om at have fokus på de gode ting i træning. Undervisningen giver et bedre indblik i, hvordan jeg bliver bedre. Jeg

» Jeg bliver mere bevidst om at have fokus på de gode ting i træning. Undervisningen giver et bedre indblik i, hvordan jeg bliver bedre «

RAMJAVAKAR YOGATHAS



Ramjavakar Yogatha er stortalent på Ikast FS' U15-hold og skal senere på måneden til udtagelses-træning i Vildbjerg med henblik på det nye U16-landshold. I sin dagligdag som Herning Elite-elev arbejder han med mental træning for at blive bedre. Foto: Kurt Johansen

får nogle redskaber til at overføre den mentale del til praktisk træning, lyder det snusnuftigt fra den 15-årige.

Herning Elite er en selvejende institution etableret af Herning Kommune i samarbejde med

Team Danmark.

Formålet er at give 12-18-årige talenter de bedste forudsætninger for at udvikle sig, samtidig med at de passer deres skole.

På gulvet i hallen er områdets største talenter inden for håndbold, fodbold, ishockey, badminton, svømning og cykling samlet. Og Herning Elite vægter den mentale træning højt.

Undervisningen i procesmål er

et led i et længere forløb, som mental-træner Carsten Oldengaard står for. Han har i en årrække gennem sit firma Oldengaard.dk specialiseret sig i mental træning af sportstalenter - både på holdniveau, individuelt og som i det aktuelle tilfælde som klasseundervisning.

## Giver gode redskaber

Oldengaard har en baggrund fra foreningsverdenen, er tidligere elitesvømmer, træner inden for både svømning, håndbold og fodbold og har haft konsulent-job i forskellige organisationsammenhænge.

Han er uddannet fysioterapeut, har arbejdet inden for psykiatrien og har også taget en kognitiv terapiuddannelse.

- Mental træning handler om at have nogle helt konkrete redskaber. Det forløb, eliteklassen er i gang med, giver talenterne nogle grundlæggende redskaber til at sætte sig nogle mål

og til at prioritere og planlægge deres tid. De fleste af eleverne skal efter 9. klasse foretage et skifte til en anden uddannelse, og så bliver tid en mangelvare. Undervisningen er en del af den forberedelse, forklarer Carsten Oldengaard.

- Den mentale træning kan forbedre præstationen med 10 procent: fra god til fremragende. Det gør en forskel, slår Oldengaard fast.

## Forældre er med

I forløbet hos Herning Elite indgår også et forældrefordrag, netop fordi forældreopbakning er en afgørende forudsætning for at et ungt talent skal lykkes.

- De unge, vi taler om her, har jo truffet et valg. Her er det ikke nok »bare at være glad«. Det er vigtigt, forældrene er konkrete og nuancerede i deres støtte, siger Carsten Oldengaard. Elitekoordinator Jakob Fenger, Herning Elite, understreger

vigtigheden af mental træning i talentudviklingen.

- Vi er gået ind i samarbejdet med Carsten Oldengaard, fordi mental træning ganske enkelt er en nødvendig forudsætning for at få succes som eliteidrætsudøver. Team Danmark lægger i sine uddannelsesplaner stor vægt på den mentale del, og på den måde er der kommet en øget bevidsthed om vigtigheden, siger Jakob Fenger.

Samarbejdet mellem Herning Elite og Carsten Oldengaard har kørt i to år. Ud over undervisningen af eliteklasserne har det også omfattet et et-årigt forløb for fire elitesvømmere i Herning Svømmeklub.

- Vi er meget glade for samarbejdet og kan mærke, at de unge tager Carstens undervisning til sig. De kan jo se, de kan bruge det i hverdagen. Den mentale træning bør også blive en del af træningsarbejdet ude i klubberne, siger Jakob Fenger.

# Unge ulve skal planlægge

En time manager hjælper talenterne med at få styr på den hektiske hverdag

Træning, skole, træning, lektier, kamp, venner, træning, landsholdet, samtale, skole, familie, skole, kamp, træning, samtale - ja, livet som professionel fodboldspiller kombineret med skolegang i en ung alder kræver planlægning.

På FC Midtjyllands Akademi går der en række drenge, som hver især arbejder stenhårdt for at få opfyldt drømmen om at blive en af fodboldverdenens nye stjerner. Men på akademiet er det hele menneske i fokus, så skolen skal passes og lektierne laves.

- Alle drengene er store talenter, og her på akademiet får de de bedste muligheder for at fortsætte deres udvikling - både sportsligt og menneskeligt. For vi har også et kæmpe ansvar for at udvikle de unge mennesker i andet end fodbold,

siger Akademi direktør Claus Steinlein.

Derfor har FC Midtjylland hyret konsulent Mette Bundgaard fra time consult til at give de unge ulve redskaber til at prioritere og planlægge deres hverdag. Time consult har gennem de seneste år med stor succes givet både administrative medarbejdere samt trænere hos FCM vejledning i at styre deres hverdag på bedste vis.

Bundgaard har i samarbejde med Akademitræner Lars Friis udviklet et tilpasset forløb til akademispillerne, og FCM-

træneren er sikker på, at den bedre planlægning vil komme talenterne til gode.

## Bedre planlægning

- Drengene har en hverdag, der ligger fjernt fra de fleste andre unge mennesker på deres alder. Det kan være stressende med to træningspas, skolegang, lektielavning, og hvad der nu ellers kan presses ned på en enkelt dag. Derfor har vi valgt at give drengene redskaber til at få struktureret tiden i hverdagen, så der er størst mulighed for at kunne prioritere og planlægge

bedst muligt, siger Lars Friis, der også mener, at overskuddet kan bruges både på banen og i fremtiden.

- Har man overskud og overblik over sine ting og sin hverdag, så er det også lettere at fokusere 100 procent på fodbolden, når det er tid til det. Og hvis spillerne allerede i en ung alder får nogle gode vaner, når det gælder struktur, planlægning og prioritering, er de rigtigt godt på vej senere i livet, også selv om de ikke skulle komme til at blive professionelle fodboldspillere, siger Lars Friis.