

Hånd og ånd hører sammen - også i sport



Skal der præsteres, gælder det i alle livets forhold om at få sammenhæng mellem hjerne, krop og psyke. En fysioterapeut har specialiseret sig i at træne det mentale hos idrætsudøvere - og deres trænere.

Hjerne og krop skal trænes i samme grad, hvis man ønsker at nå sine ambitiøse mål. Både i sportens verden og i resten af tilværelsen. Vi har talt med en ekspert i at træne den mentale muskel, når der skal præsteres

Af Claus Thorhauge

I Søndag Live på DR fortalte den tidligere racerkører Jason Watts for nylig, at det først og fremmest kræver en god fysik at bliver Formel 1-kører. Samtidig fortalte han, at Kevin Magnussen sammen med sin medkører har et hold på cirka tusind mennesker bag sig. Det skaber et umådeligt psykisk pres på manden bag rattet.

At Kevin Magnussen er blevet udtaget til at køre Formel 1 for McLaren viser, at han netop er i stand til at håndtere både den fysiske og den psykiske udfordring og være en eller to tusindedele af et sekund hurtigere end andre racerkørere, der ikke blev udtaget til at køre Formel 1.

Sammenhængen mellem fysikken og psyken er kendt af mange, og nu begynder flere og flere at få øjnene op for at arbejde målrettet med den mentale dimension sammen med den øvrige træning.

Carsten Oldengaard er en af dem, der har specialiseret

sig i mentaltræning - blandt andet gennem sine erfaringer som elitesportsudøver, træner og via sine mange mentaltræningsforløb for sportsudøvere, klubber og organisationer.

- Du behøver ikke være elitesportsudøver for at arbejde med mentaltræning. Det vigtigste er, at du vil noget med dig selv og din træning. Der skal være en vilje til at arbejde hårdt med det her område, siger mentaltræneren, der blandt andet udbyder sine tjenester på hjemmesiden oldengaard.dk.

Mentaltræning for alle

Det er ikke kun sportsfolk og deres trænere, der har fundet nytte i Oldengaards mentaltræning. Han har også hjulpet en medicinstuderende med at øve sig i at gå til eksamen og en afdelingsleder i en offentlig virksomhed.

- Det er gået ret godt for hendes afdeling, efter vi kom i gang, siger Carsten Oldengaard og skynder sig at understrege.

- Jeg snakker sportssprog - også til dem jeg entrerer med uden for sportsverdenen. Jeg taler ikke managementsprog, så det er folks egen opgave at oversætte det til deres egen verden. Det er den præmis, man skal kende.

Sjovt nok er Carsten Oldengaard tidligere svømmer på eliteplan og uddannet fysioterapeut. Men hen ad vejen er

det blevet det mentale, han arbejder med.

Han opdeler sine kunder i to typer: Dem der er i krise, og dem der vil udvikle sig.

- Folk i krise kan for eksempel være spillere, der ikke får så meget spilletid længere. De henvender sig af sig selv. Arbejdsopgaven er svær, men konkret og derfor nemmer at gå til.

- Dem der vil udvikle sig, kan være lidt sværere at indfange. De kan ikke rigtigt sætte fingeren på, hvad de skal. Det er noget med, at de kan blive dygtigere, men ved ikke helt hvordan, fortæller Carsten Oldengaard og understreger, at alle kan blive bedre. Mentalt set.

Sæt ord på teknikken

Carsten Oldengaard arbejder primært i det midt- og vestjy-

» Du behøver ikke være elitesportsudøver for at arbejde med mentaltræning. Det vigtigste er, at du vil noget med dig selv og din træning. Der skal være en vilje til at arbejde hårdt med det her område

Carsten Oldengaard,
mentaltræner

ske, hvor han har hjulpet kendte sportsudøvere med at blive lige den tand bedre, som de har manglet.

Blandt andre fodboldspilleren Pernille Harder, der var til EM i sommer. Hun arbejdede blandt andet med at blive bedre til at få den rette vinkel på sit skud i forbindelse med den første boldberøring. Det lyder specielt og teknisk, men også her handler det om at have hovedet og psyken med.

- Det er en detalje i den komplekse sammenhæng. Men hun arbejder meget systematisk med det. Hun har blandt andet arbejdet med at sætte ord på sin indsats - for eksempel på en skala fra et til ti.

- Det giver en helt anden psykologisk tilgang til at blive bedre, forklarer Carsten Oldengaard.

Begrebsapparatet hjælper også med at holde præcis fokus på det, der skal blive bedre.

- Vi har kun en opmærksomhed, så det gælder om at træne at have bevidstheden koncentreret om det vigtige i stedet for alt muligt andet, siger han og understreger, at det er hårdt arbejde.

- Jeg går ikke ind i forløb, der er kortere end et halvt år. Hvis det er unge spillere på 15-16 år, så er det et år eller to. Mentaltræning er ikke bare noget, man bare kører af på en eftermiddag.

For Pernille Harder har det

mentale arbejde givet konkret gevinst.

- Hun har aldrig haft så mange kvalificerede afslutninger - og scoret så mange mål i forårssæsonen.

Skal der præsteres på topniveau, så griber det langt ind i privatsfæren.

- Jeg blander mig i det hele. Skole, fritid, lektier - kæreste. Alt jeg kan få lov til for at gøre dem bedre, siger Carsten Oldengaard og nævner blandt andet sit arbejde med håndboldspilleren Marcus Mørk, der spiller for Aalborg Håndbold, siden han i sommer skiftede fra Mors-Thy Håndbold. Markus Mørk havde et tema med at miste energien, når han ikke scorede på de første afslutninger.

- Han blev fanget af, hvis målmanden fangede de første to-tre skud, så har han svært ved at komme videre, siger Carsten Oldengaard og tilføjer:

- Nu har han fået styr på den mekanisme i sig selv. Men undervejs gik det ud over nattesøvnen, fordi analyseapparatet kører på højtryk. I stedet for at tænke, så gør han bare det, der skal gøres. Det er der, mit håndværk findes, forklarer Carsten Oldengaard.

Strategisk træner

Carsten Oldengaard hjælper også trænere med at blive bedre. For dem gælder det især om at lære at tænke strategisk og bruge sig selv be-

vidst i deres arbejde med holdet eller den sportsudøver, de træner.

- Rigtig mange trænere bliver sat under pres, og så begynder de ofte at gå på kompromis med deres personlige holdninger og deres egen måde at gøre tingene på. Automatikken forsvinder og de bliver usikre, og så kan de næsten være sikker på at ryge ud, siger han understreger, at trænere skal hvile i sig selv, så der kan blive plads til den sportsudøver eller det hold, som de arbejder for.

I den rigtige retning

- Det drejer sig ikke om dig, men om at skubbe holdet i den rigtige retning. Blive strategisk i forhold til det, man gør.

- Det betyder grundlæggende, at man har så mange overvejelser i forhold til en given situation, at man kan foretage et kvalificeret valg

I flere sammenhænge har Carsten Oldengaard også assisteret trænere for at bidrage med fokus på den mentale dimension.

- Hvis det skal give mening, er jeg både med til træning og til kampe, uanset om det er holdets eller den enkelte spillers præstation, som jeg skal prøve at styrke. Hvis det er holdet, står jeg altid et skridt bag træneren. Jeg har initiativret - han har beslutningsretten, forklarer Carsten Oldengaard.