

Herningenser hjælper Axelsen til Rio

*Mental-træner
Carsten Oldengaard
har et succesfuldt
samarbejde med
Viktor Axelsen*

AF THOMAS DAMM
tbd@herningfolkeblad.dk

BADMINTON Viktor Axelsen, der netop er fyldt 21 år, er det næste store håb i dansk badminton.

I sine bestræbelser på at slå sig fast i verdenstoppen indledte han for et år siden et samarbejde med mentaltræneren Carsten Oldengaard, der bor i Lind.

- Jeg har haft et super godt år i 2014. Jeg har haft gode resultater, og sammen med Carsten har jeg sat fokus på nogle mindre ting og processer, fortæller Viktor Axelsen til Herning Folkeblad.

Det betyder, at det hele ikke kun handler om at vinde eller tabe.

- Selv hvis man taber en kamp, kan der jo sagtens være ting, der har været positive, og man kan være inde i en udvikling. Der har jeg fået nogle værktøjer, som hjælper mig med at sætte fokus på de ting. Jeg skal så selv evaluere. Det er faktisk rart, at det eneste succeskriterium ikke »bare« er at vinde, selv om jeg selvfølgelig stadig skal vinde mange kampe, siger Viktor Axelsen, der mellem jul og nytår vandt sin seneste turnering ved Copenhagen Masters. Årets absolutte højdepunkt var dog bronzemedaljen ved VM på hjemmebanen i Ballerup.

Kontakt med træneren

Carsten Oldengaard indgår i et samarbejde med Axelsens øvrige trænere, og han er også med til både træning og kamp fra tid til anden.

- Det er forskelligt, hvor tit vi snakker sammen. I nogle perioder er det mere intenst end andre, men jeg har



altid mulighed for at tage fat i ham, hvis jeg har behov for det. Han er en god person at snakke med, hvis jeg lige har brug for at komme af med noget, som jeg ikke synes, jeg kan snakke med andre om, fremhæver Viktor Axelsen, der ligger nummer 11 på verdensranglisten.

Det store mål for Viktor Axelsen er OL i Rio i 2016. Udtagelsen begynder til maj og løber i et helt år, hvor der skal samles mange point for at kvalificere sig.

Verdensranglisten pr. 5. maj 2016 danner grundlag for udtagelsen.

- OL er et kæmpe mål for mig. Det kommer til at fylde rigtigt meget, selv

om der også er andre vigtige ting. Eksempelvis All England, siger han.

Danmark kan højst få to spillere med til OL i herresingle, og lige nu er Jan Ø. Jørgensen (nummer 3) og Hans Kristian Vittinghus (nummer 10) foran Axelsen.

- Det her år bliver rigtigt spændende, fastslår Viktor Axelsen.

Skal præstere bedre

Det bliver det også for Carsten Oldengaard. Mentaltræneren glæder sig over talentets gode resultater, for det er det, det hele handler om.

- Min opgave er at hjælpe Viktor til at præstere bedre. Jeg skal øge hans



○ Viktor Axelsen (t.v.) jubler en af sine sejre på badmintonbanen. Den 21-årige topspiller vandt tidligere på året bronze ved VM i Ballerup Super Arena. For at sikre mere succes frem over arbejder han tæt sammen med mentaltræneren Carsten Oldengaard (t.h.) fra Herning.

mentale styrke, så han ender med at blive bedre i det afgørende situationer i kampene, siger Carsten Oldengaard, der er uddannet fysioterapeut og i 25 år har arbejdet som træner og konsulent. I 2008 etablerede han sin egen virksomhed.

- Jeg her jo ikke nogen ekspert på badminton. Det er jo ikke selve spillet, jeg skal arbejde med. Men gennem dialog med Viktor skal jeg gøre om ham bevidst om nogle ting, som han så arbejder med, siger Carsten Oldengaard.

Han føler, at samarbejdet har været frugtbar.

- Jeg betinger mig altid, at et samarbejde skal løbe over mindst et års tid.

Så lang tid tager det altså, hvis man for alvor skal flytte noget. Det kan lyde som lang tid, men det er én af de erfaringer, jeg har gjort mig, fastslår Carsten Oldengaard.

Foreløbig har de aftalt, at samarbejdet skal fortsætte frem til oktober.

- Man kommer selvfølgelig rigtigt tæt på hinanden undervejs, men det er også vigtigt, at det ikke udvikler sig til et egentligt venskab. Det er min opgave at sikre, at der stadig er en form for distance, selv om der kommer en rigtig stor grad af fortrolighed mellem os. Den ultimative opgave er at få Viktor kvalificeret til OL, fastslår Carsten Oldengaard.

Splittet kontinent kæmper om afrikansk trone

*Vestafrika har hele
10 deltagere med
ved Africa Cup
of Nations, mens
Østafrika slet ikke er
repræsenteret ved den
store turnering, der
begynder i dag*

AF THOMAS AMSTRUP
Ritzau

FODBOLD Vestafrika er langt bedre til at spille fodbold end landene i den østlige side af det afrikanske kontinent.

Når Africa Cup of Nations i dag

skydes i gang, er Østafrika med befolkningsrige lande som Kenya, Etiopien, Tanzania, Sudan og Somalia med tilsammen mere end 200 millioner indbyggere slet ikke repræsenteret blandt de 16 deltagende nationer.

Vestafrika har langt de største vindechancer med hele 10 bejlere.

- Der er mange årsager til den skæve fordeling ved Africa Cup of Nations, siger Roald Poulsen, der er tidligere landstræner for Zambia.

Som det første peger han på Afrikas historie og de tidligere kolonimagter Frankrig, England og til dels Portugal, som var med til at starte en fodboldtradition i det vestlige og sydlige Afrika.

I nord har landene i mange år været bedre organiseret og haft professionelle ligaer som kendes fra Europa.

- Der er ikke den samme histori-

ske tradition for fodbold i Østafrika. Samtidig har Østafrika været igennem nogle forfærdelige politiske forhold. Jeg har prøvet at spille i Sudan og Etiopien, og det er ikke nemme steder at vinde, men de østafrikanske lande har aldrig haft styrken til at vinde puljer og komme videre, siger Roald Poulsen.

Også fysisk forskel

Fleire østafrikanske lande som Kenya og Etiopien er mest kendt for dygtige langdistanceløbere. Og netop fysikken spiller også en rolle.

- I vest er menneskene store, stærke og muskuløse, mens de er tynde og mere ørkenmennesker i Østafrika, siger Roald Poulsen.

- Det betyder også meget for udviklingen i Vestafrika, at man med tiden har fået mange rollemodeller. Det er

vigtigt, at man har fået spillere at se op til. På sigt kan det ikke lade sig gøre for Østafrika at konkurrere. De har hverken traditionen eller styrken, mener Roald Poulsen.

Jan B. Poulsen var fra 2010 til 2012 landstræner for det store østafrikanske land Tanzania med godt 45 millioner indbyggere. Han fortæller, at fodbolden havde svære kår, selv om der fandtes spillere med talent.

- Der er ingen struktur i opbygningen af fodbold. Der mangler et organiseret ungdomsarbejde, som er fundamentet for det hele.

- Hvis vi i Danmark ikke havde 1600 klubber med frivillige trænere og ledere, ville det også se anderledes ud herhjemme. I Danmark har man ikke langt til den nærmeste klub, siger Jan B. Poulsen. /RITZAU/

: fakta

AFRICA CUP OF NATIONS

Gruppe A (spilles i Bata): Ækvatorialguinea, Burkina Faso, Gabon, Congo

Gruppe B (Ebebiyin): Zambia, Tunesien, Kap Verde, DR Congo

Gruppe C (Mongomo): Ghana, Algeriet, Sydafrika, Senegal

Gruppe D (Malabo): Elfenbenskysten, Mali, Cameroun, Guinea