

Lad være med at aktivere dit præstationsmindset lige nu – det kan være skadeligt for din selvtillid.

Selvom sporten åbner mere og mere op, så lad dit "normale" præstationsmindset ligge. Jeg taler om præstationsmindsettet, du som sportsudøver havde inden Covid19 og som var veltrænet, velsmurt og som passede sammen med den sportsverden, du befandt dig i. Det "normale" præstationsmindset som kunne få dig ind i automatikken, der hvor top-præstationer findes. Lad det det "normale" præstationsmindset ligge og vente, for det passer bare rigtigt dårligt til den situation, du står i lige nu og den sportsverden, der findes lige nu.



I den sportsverden, der er lige nu, er der stadigvæk alt for mange forstyrrelser på og uden for banen. Rutiner og vaner er ændret og er anderledes. Rutiner og vaner, der er vigtige for, at du som sportsudøver kan komme ind i automatikken, hvor top-præstationerne findes og bor.

For nuværende er det i mine øjne for farligt at opsøge og aktivere det "normale" præstationsmindset, som det så ud før Covid19. Aktiveres det "normale" præstationsmindset vil risikoen for at præstere dårligt – eller i bedste fald præstere meget svingende være overvejende.

Risiko for dårlige præstationer skyldes, at der i de 2-3 mdr. hvor sporten har stået stille eller maksimum har kørt på halv kraft – at timing og tempo er forsvundet. Timing i bevægelser er altid det første der forsvinder eller aftager ved "pauser" og det sidste der kommer tilbage. Det næste som forsvinder eller aftager for en sportsudøver på "pause" er tempo – og tempo er det næstsidste, der falder på plads efter en pause. Ved tempo forstås, at det er sportsudøverens evne til at styre eget tempo op og ned – at tilpasse tempoet efter eget ønske.

Nu da de fleste træninger er opstartet igen og flere konkurrencer/kampe er igangsat eller på nippet til at igangsættes gør langt de fleste udøvere, hold og trænere sig ikke store overvejelser over, hvordan

mindsettet skal afstemmes til konkurrencer/kampsituationer. Konkurrencer/kampsituationer hvor udøvere mangler henholdsvis timing og tempo samt hvor sportsverdenen er fuld af forstyrrelser og ændrede rutiner og vaner.

Sportsudøvere, hold og træner forsøger at opretholde en almindelig tilgang – en normal tilgang udøvere og den situation, som de står i – og aktiverer derved det normale præstationsmindset. Det er ganske forståeligt for det er det sportsudøvere og trænere kender, har trænet og præsteret under.

Så der er dårlige og svingende præstationer i sigte og med stor risiko for, at sportsudøverens hjerne bliver mere optaget af fejl og mangler og dertilhørende negative og dårlige indre dialoger – som på sigt kan være skadelige. Skadelig i første omgang for selvtillid, men kan stikke dybere og tage noget af selvværdet.

I stedet for at tilgå sporten som ”normal” og hoppe tilbage i det ”normale” præstationsmindset, så bør sportsudøvere, hold og trænere arbejde på at få implementeret et andet mindset – et mindset der passer til den nuværende situation med de mange forstyrrelser, ændrede rutiner og vaner på og uden for bane samt manglende tempo og timing. Og ikke komme til at hoppe over i det normale præstationsmindset.

Mentaltrænerens pointe?

Opgaven som sportsudøver, hold og klub er at udarbejde et mindset til den nuværende situation.

Et mindset består af styrende hovedtanker som passer til udøveren/holdet og den situation, udøveren/holdet står i.

Det kunne f.eks. være:

- Jeg er glad for, at jeg atter kan spille kampe – og vil nyde de ting, der lykkes for mig og mit hold.
- Jeg ved, at meget er anderledes pt. på og uden for banen, så når jeg spiller vil jeg acceptere fejl og at præstationerne kan svinge.

Den hårdeste mentale tid venter...

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”.

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.