

# Med fingeren på aftrækkeren og mentalt styr på hovedet

*I Vildbjerg hjælper mentaltræner Carsten Oldengaard midtjyske skydetalenter med at være endnu skarpere*

**SKYDNING** Tre gange om ugen mødes et par håndfulde af landets mest talentfulde riffelskytter i TalentCenter Vest i Vildbjerg for at træne og træde et lille skridt nærmere den absolutte elite.

Centret er startet i 2007 af cheftræner Bent Helleskov, og det fungerer i dag som et af i alt fire Team Danmark-støttede talentcentre under Dansk Skytte Union.

Sammen med sine to medtrænere, Kim Ibsen og Jette Andersen, arbejder Bent Helleskov hele tiden på at optimere træningen. For et års tid siden kontaktede han derfor mentaltræner Carsten Oldengaard med det klare mål at få sat endnu mere fokus på den mentale side af de unge skydetalenter udvikling.

Skydning kræver stærke mentale færdigheder, og det er derfor en integreret del af vores træneruddannelse i skytteunionen, siger Bent Helleskov.

I første omgang skulle Carsten Oldengaard arbejde tæt sammen med de tre trænere og hjælpe dem med at gøre



○ Cheftræner Bent Helleskov (t.v.) i dialog med mentaltræner Carsten Oldengaard. FOTO: TALENTCENTER VEST

den mentale del af talenttræningen mere konkret.

På den front kom Carsten med en masse inspiration og en række håndgribelige værktøjer, siger Bent Helleskov og fremhæver den erfarne mentaltræners særlige evne til at bringe

tingene ned på et plan, hvor det bliver spiseligt for helt almindelige mennesker.

For mange sportsudøvere er mentaltræning en meget uhandterlig størrelse, og derfor har det været en helt afgørende gevinst i arbejdet med

Carsten, at både vi trænere og vores skytter har fået de mentale aspekter af talentudviklingen gjort meget jordnære og konkret, siger cheftræneren.

## Fokus på processerne

En af de skytter, der for alvor har

kunnet mærke en effekt af Carsten Oldengaards arbejde på talentcentret, er 20-årige Kristian H. Thomsen. Han har været tilknyttet TalentCenter Vest siden 2011 og nåede karrierens foreløbige højdepunkt, da han sidste sommer i Slovenien skød sig til EM-bronze i 50 meter riffel for juniorer.

Tidligere havde jeg en tendens til at blive hidsig, når tingene ikke lykkedes. Carsten har hjulpet mig med at få tankerne på ret køl. Jeg er blevet meget mere bevidst om nogle af mine tanker og reaktioner. Det har gjort en kæmpe forskel, siger Kristian H. Thomsen.

Carsten Oldengaard arbejder også med sportsudøvere inden for golf, svømning, badminton, ridning og håndbold.

Det handler om at få atleterne til at finde den rigtige balance mellem proces og resultat. Har du som atlet udelukkende fokus på resultaterne, går udviklingen for langsomt - og i værste fald helt i stå. Jeg hjælper sportsudøvere med at identificere de processer og delprocesser, der betyder noget for deres videre udvikling, forklarer Carsten Oldengaard.

Aftalen mellem Carsten Oldengaard og TalentCenter Vest løb i første omgang et år. Hos centret håber man, at mentaltræningen kan fortsættes og gøres mere individuel for fire til seks udvalgte skyttet talenter, mens de øvrige skytter vil få inspiration ved fire årlige indlæg for hele talentgruppen.

## ONSDAGSLOTTO

6 vindertal:	11 12 37 40 45 47
Tilbagestal:	3 22
Supertal:	19
Præmieprognose:	
6 vindertal.....	12.587.985 kr.
5 vindertal + 1 till.....	99.499 kr.
5 vindertal.....	2.998 kr.
4 vindertal.....	117 kr.
3 vindertal.....	43 kr.

Joker Onsdags tal:	8:6-9:1-5:6
Præmieprognose:	
7 rigtige.....	Ingen
6 rigtige.....	Ingen
5 rigtige.....	14.464 kr.
4 rigtige.....	1.705 kr.
3 rigtige.....	179 kr.
2 rigtige.....	50 kr.

## BADMINTON

**Swiss Open:**  
Swiss Open, udviklet i Basel Schweiz.  
Herresingle, anden runde:  
Anders Antonsen, Danmark-Blagovest Kysyov, Bulgarien, 21-18, 21-10.  
Damesingle, første runde:  
Hsu Ya-Ching, Taiwan-Natalia Koch Rohde, Danmark, 21-16, 21-13, Neslihan Yigit, Tyrkiet-Line Kjersfeldt, Danmark, 21-14, 21-19, Mia Blichfeldt, Danmark-Fontaine Mica Chapman, England, 16-21, 21-15, 21-10, Busanan Ongbumrungphan, Thailand-Mette Poulsen, Danmark, 21-15, 21-15.  
Herredouble, første runde:  
Kim Astrup/Anders Skarup Rasmussen, Danmark-Takeshi Kamura/Keigo Sonoda, Japan, 21-15, 21-19, Mathias Christiansen/David Daugaard, Danmark-Zihan Qiu/Liu Xiaolong, Kina, 21-11, 21-9.  
Damedouble, første runde:  
Maiken Fruergaard/Sara Thygesen, Danmark-Barbara Bellenberg/Eva Janssens, Tyskland, walkover.

Mixeddouble, første runde:  
Keigo Sonoda/Naoko Fukuman, Japan-Mathias Christiansen/Lena Grebak, Danmark, 21-13, 21-15.

## FODBOLD

**DBU Pokalen, kvartfinaler:**  
FC København-Randers FC 2-1 (0-0).  
Efter forlængelse. Ordziner kamp 1-1.  
Mål: 1-0 Federico Santander (60. minut), 1-1 Kasper Junker (90. minut), 2-1 Mathias Zanka Jørgensen (116. minut).  
Tilskuere: 7.513.

**Champions League, ottendedelsfinaler, 2. kamp:**  
Barcelona-Arsenal 3-1 (1-0).  
1-0 Neymar (18. minut), 1-1 Mohamed Elneny (51. minut), 2-1 Luis Suarez (65. minut), 3-1 Lionel Messi (88. minut).  
Tilskuere: 76.092.  
Barcelona videre med 5-1 samlet.

Bayern M./Juventus 4-2 (0-2).  
0-1 Paul Pogba (5. minut), 0-2 Juan Cuadrado (28. minut), 1-2 Robert Lewandowski (73. minut), 2-2 Thomas Müller (90. minut), 3-2 Thiago Alcántara (108. minut), 4-2 Kingsley Coman (110. minut).  
Tilskuere: 70.000.  
Bayern videre med 6-4 samlet.

**Skotland, Premier League:**  
St. Johnstone-Ross Co.....1-1

## HÅNDBOLD

**Håndboldligaen, mænd:**  
Aalborg Håndbold-KIF Kolding 24-29 (9-12).  
Aalborg Håndbold: René Antonsen 6, Sander Sagesen 5, Martin Larsen 4, Buster Juul 4 (3), Emil Berggren 3, Jesper Meinby 1, Christian Jensen 1.  
KIF Kolding: Kasper Irming 6, Konstantin Igrunov 6, Lasse Andersson 5, Bo Spellerberg 3, Nikolaj Enderleit 3, Torsten Laen 2, Magnus Lerdin, Jacob Jensen 2, Peter Beuschau 1, Cyril Vidues 1.  
Udvisninger: Aalborg Håndbold 2, KIF 3.  
Tilskuere: 4.037.

Skjern-Skive FH 30-27 (16-16).  
Skjern: Bjarte Myrhol 7, Kasper Sondergaard 7 (1), Bjarke Christensen 4, René Rasmussen 4, Markus Olsson 3, Thomas Klitgaard 2, Lasse Mikkelsen 2 (1), Morten Balling 1.  
Skive FH: Andreas Toudahl 6 (3), Mads Øris Nielsen 5, Daniel Guldsmed 5, Nickolei Jensen 5, Søren Hømeberg 4, Per Ryberg 1, Dennis Albek 1.  
Udvisninger: Skjern 2, Skive FH 2.  
Tilskuere: 1.973.

Ribe/Esbjerg-Tvis/Holste. 23-29 (14-14).  
Ribe/Esbjerg: Philip Holm 5 (2), Pelle Schilling 4, Troels Vejby Jørgensen 4, Morten Vium Troelsen 3, Jacob Holm 3, Mark Nikolajsen 1, Jonas Bruus 1, Hans-Christian Lund 1, Mads Overgaard 1.  
Tvis/Holste.: Patrick Wiesmarch 11 (1), Lars Mousing 5, Sigurbjörg Sveinsson 4, Magnus Bramming 3, Peter Balling 3, Søren Tau 1, Anders Oechsler 1, Simon Birkefeldt 1.  
Udvisninger: Ribe/Esbjerg 2, Tvis/Holste. 4.  
Tilskuere: 887.

Bj.bro/Silke-HC Midtjylland 30-21 (14-10).  
Bj.bro/Silke: Mads Christiansen 7, Dennis Kirkegaard 7 (2), Stefan Hundstrup 6, Johan Hansen 3 (1), Sebastian Skube 2, Allan Damgaard 2, Rasmus Jensen 2, Kristian Orsted 1 (1).  
HC Midtjylland: Martin Hansen 4, Vignir Svarrson 4, Kasper Gudnitz 3 (2), Jacob Østergaard 2, Lasse Justesen 2, Kasper Kvist 2, Pascal Hens 1, Bastian Straede 1, Jørgen Rasmussen 1, Rasmus Porup 1.  
Udvisninger: Bj.bro/Silke 2, HC Midtjylland 2.

**Tyskland, Bundesligaen mænd:**  
Flensburg-H. Wetzlar.....35-23  
Meisungen-Magdeburg.....28-28  
Stuttgart-Rhein-Neckar.....21-33  
Göppingen-Balingen.....34-30

## ISHOCKEY

**SM-kvartfinaler, 1. kamp:**  
Frolunda-Djurgården.....4-2  
Skellefteå-HV 71.....6-1  
Spilles bedst af syv kampe.



LÆS MERE I MORGEN



## Rullende sæsonstart

I eftermiddag præsenterer cykelholdet Team Trefor holdet og forventningerne til den nye sæson. Med i truppen er blandt andre tre Herning-talenter. Folkebladet er med ved dagens pressemøde i Kolding.