

Selv-coaching og kitesurfing hjælper dametræneren

Den første sæson som træner for KIF Vejens ligakvinder har på mange måde været en ny udfordring for den gamle topspiller Lars Frederiksen. Og han må også selv arbejde med det mentale.

Af Peter Bruun

Succes er det ord, der først trænger sig på, hvis sæsonen for KIF Vejen skal beskrives i ét eneste ord. Når skuffelsen over den bitre exit fra Cup Winners Cup og den kiksede slutspil kvalifikation er fordøjet, står indtrykket af en sæson over forventning tilbage. En succes, som den tidligere herreligaspiller i KIF, Lars Frederiksen, der ved starten af den forløbne sæson debuterede som kvindetræner, selvfølgelig kan tage sin væsentlige del af æren for.

Og hvordan har han så oplevet sin første sæson som dametræner?

"Forfærdelig!" er hans umiddelbare svar på det spørgsmål. Efterfulgt af en skraldende latter! For det mener han selvfølgelig ikke!

"Men jeg var da lidt skeptisk på forhånd, da jeg egentlig ikke anede hvad jeg gik ind til. Dels havde jeg aldrig trænet kvinder før, dels var det også min debut som ligatræner, samtidig med at jeg skulle leve op til nogle ret prominente forgængere som Morten Arvidsson og Tone Tiselj. Dertil kom, at jeg var forberedt på at blive mødt med skeptiske øjne fra spillerne, som nu skulle skifte træ-

ner igen! Jeg må imidlertid sige, at jeg blev fantastisk godt modtaget, både af pigerne og af klubben, selv om jeg lige skulle vænne mig til, at jeg ikke længere kunne gå med i omklædningsrummet og være en del af fællesskabet, som jeg var vant til som herretræner!", siger Lars Frederiksen.

Meget arbejde med det mentale

"Til gengæld har det vist sig ikke at være den store forskel på at træne herrer og damer. I hvert fald ikke i den daglige træning", fortæller han.

"Derimod har Bilal Súman og jeg arbejdet meget med det mentale og med det, hver enkelt kunne bidrage med til fællesskabet. Og på det punkt har det været fantastisk at arbejde med pigerne og opleve, at giver man noget af sig selv, får man tredobbelte igen! Faktisk tror jeg, at arbejdet med det mentale har været den vigtigste forklaring på holdets succes i denne sæson. Der har jo ikke været foretaget de helt vilde spillerindkøb, og man løfter ikke sådan uden videre et holdt så meget rent spillemæssigt på så kort tid. Og hvad selve træningen angår, har mine forgængere da sikkert været langt

bedre end mig!", lyder vurderingen fra Lars Frederiksen, der også har erkendt, at han er nødt til arbejde med sig selv på det mentale plan.

"Selv-coaching er nødvendigt, bl.a. fordi det jo også er min opgave at bringe spillerne videre efter skuffelser", konstaterer træneren, der fik brug for alle sine evne på lige det område i ugen mellem det bitre Europa Cup nederlag til spanske Bera Bera og den afgørende ligakamp i Randers, hvor det gjaldt DM-slutspillet.

Den mission lykkedes som bekendt ikke, og årsagen har Lars Frederiksen i dag et godt bud på.

"Efter at spillerne gennem hele sæsonen har været vant til konstant at fokusere på den næste opgave, tror jeg at deres hoveder efterhånden var for fyldte. Det er da klart, at havde vi vundet over Bera Bera, havde situationen selvfølgelig nok været anderledes, men man skal altså huske på, at det ikke er nogen walk-over at spille i Randers! Mange hold har tabt deroppe, især efter jul!", fastslår Frederiksen, for hvem det at være træner i verdens såkaldt stærkeste kvindelige har budt på endnu en omvæltning.



Lars Frederiksen er glad for første år som dametræner, men indrømmer at det har været hårdt arbejde, at skulle sig sætte sig ind i helt ny verden. Foto: Frank Cilius

"Tidligere har jeg været vant til at have lærerjobbet ved siden af trænergerningen. Det har måske til tider haft den ulempe, at jeg kun har været 90% til stede begge steder. Her kan jeg være 100% til stede", siger succestræneren, der erkender, at forventningspresset er vokset efter den flotte sæson.

"Som træner er det i den forbindelse betryggende at være træner i en klub, der ikke ligefrem er kendt for at fyre trænere! Især efter en sæson, hvor tæt ved halvdelen af trænere i kvindeligaen er blevet fyret! Samtidig er det vigtigt at kunne koble af med familielivet og med min fritidsinteresse, kite-surfing!", siger Lars Frederiksen, der til sommer afslutter udannelse til Master Coach, den højeste træneruddannelse i Europa.

“ WE IMAGINE NEW ATMOSPHERES.
WE FASHION A COLLECTION ”



NATUZZI
It's how you live



HOME
DESIGN

HomeDesign
Skovvangen 49-53
6000 Kolding
Tlf. 7556 8660
Ved Kolding Storcenter
www.homedesign.dk

Åbningstider:
Mandag 10-19
Tirsdag-torsdag 10-17.30
Fredag 10-19
Lørdag 10-15
1. søndag i hver md. 10-15

KOLLEKTION 2008

Udtryk din personlige stil og skab din egen drømmestue. Vælg blandt de mange nye eksklusive 2008 modeller og skab harmoni med borde, reoler og andet tilbehør. Alt designet og produceret i Italien siden 1959 af Natuzzi - Italiens førende møbeldesigner.

Rondo sofa som vist i læder fra 34.600,- fås også i stof fra 27.000,-