

Viking-krisen Slik løser det

Trenger hjelp utenfra

► Motivasjonstrener Trond Ullenes mener Viking må be om hjelp utenfra **for å bedre de sportslige resultatene**. Han mener det handler om å finne den gode følelsen.

STAVANGER

Ullenes har blant annet utdannelse som inspirerende coach og er daglig leder i 3u. De har som mål å bidra til at medarbeidere og ledere i bedrifter utvikler seg mot sitt potensial. Å skape læring ved å utfordre holdninger og handlinger er deres spesialområde. På fritiden er Ullenes en trofast Viking-supporter. Han har gjort seg opp noen klare meninger rundt hva som er problemet.

– Skal det jobbes målrettet med denne biten i Viking, bør det utarbeides både individuelle program og et program for gruppen som helhet. De bør be om hjelp utenfra, og de må ikke se på det som et nederlag. Jeg stiller gjerne opp, og det skal ikke koste dem én krone, forklarer Ullenes.

Han jobber mye etter en modell utarbeidet av Bjørn Ringom ved Ringom-Instituttet. Modellen er bygget opp med en øvre del bestående av plussfaktorer som lidenskap, takknemlighet, stolthet, entusiasme, humor, glede, og smil. På den nedre delen finner man de negative følelsene som usikkerhet, tvil, frustrasjon, sorg, sinne, misunnelse og frykt.

Ullenes' inntrykk er at mange av Viking-spillerne ved hjelp av positiv tenkning prøver å tenke seg opp til den øvre delen av modellen. Det er ikke nok, for fallhøyden blir desto større.

– Når spillerne stenger inne uroen og tenker positivt, kan pendelen fort snu den andre veien. Tanken på å lykkes er en ting, men følelsen av at du kommer til å lykkes er noe helt an-

net. Det er følelsene som styrer oss. Spillerne har innsats og vilje, men mangle entusiasmen. Da blir det vanskelig, sier han.

I følge Ullenes har Viking det travelt med å skaffe spillerne godfølelsen. Følelsen som skal bidra til at de ikke tenker over konsekvenser og press, men får automatikk inn spillet og dermed leverer resultater.

Det handler mye om å løfte energien ved å fokusere på og forsterke gode opplevelser, slik at spillerne har «konge-følelsen» når de går på banen.

– De må ikke tenke at de må levere, men at de *kan* levere. Det er heller ikke bra at de hele tiden sier at de skal jobbe knallhardt. Jobbe målrettet er bra, men det høres ikke gøy ut å jobbe knallhardt. Hvis flere spillere befinner seg langt nede på modellen, er det utrolig smittsomt. Dette må de få orden på raskt, for den riktige energien kan gi veldig gode resultater på kort sikt, sier Ullenes.

KURT ARNE NILSSEN

kurt.arne.nilsen@aftenbladet.no



Trond Ullenes mener riktig tankegang kan redde Viking. FOTO: FREDRIK REFVEM