

Træneren der vil undgå tilfældigheder

Phil Mansfield stoppede sin rugbykarriere, da han var 21 år. Otte år senere bruger han al sin tid på at give andre atleter alle forudsætninger for sportslig succes.

HELHEDSTRÆNING

Tilskuerne ved cykelløbet Post Danmark Rundt stod klar til at følge Kongeetapens afslutning på Kildesvej i Vejle i august sidste år. Blandt dem var Phil Mansfield. En træner med andel i et par af rytternes præstationer.

Niki Østergaard krydsede overraskende strengen som nummer fire på etappen. Han kiggede med det samme rundt efter sin træner, og da han fik øje på ham, smed han cyklen og kom over for at give ham et kram.

Mindre end to minutter senere kom Troels Vinther i mål. Startet to kilometer før mål, da han lå nummer tre, og for irriteret på sig selv og uden lyst til at se sin træner i øjnene, da han så ham.

»På under fem minutter gik jeg fra at ville feste til at have lyst til at græde, men for atleterne skal jeg være den stabile. Så når Niki er helt oppe, skal jeg få ham lidt ned, mens jeg skal få Troels op, når han er nede«, siger Phil Mansfield.

Han fortæller, at Niki Østergaard to måneder tidligere stort set kom kravlende ind på sportsinstituttet med en knæskade. Klar til at stoppe karrieren.

Men karrierestop er ikke en mulighed for de atleter, Phil Mansfield træner. I hvert fald ikke før de har gjort deres ypperste for at få det optimale ud af deres potentiale.

Mansfield er selv tidligere professionel rugbyspiller i England, men brækkede nakken som 19-årig. På trods af lægens anbefalinger om, at han aldrig skulle spille igen, fortsatte han. To år senere brækkede han nakken igen og stoppede karrieren. Inden da var han allerede uddannet som personlig træner i en alder af blot 16 år og læste sportsterapi ved siden af karrieren.

Knap 10 år senere er han uddannet i kost, sportsvidenskab, psykologi og biomekanik og har på grund af sin danske kone byttet millionbyen London ud med Assentoft i Kronjylland, hvor han driver sit eget sportsinstitut på fjerde år.

»Det var ikke en depression, men jeg var demede, hvor jeg ikke kunne se det store billede, da jeg stoppede karrieren. Så jeg besluttede mig for at ville hjælpe så mange som muligt til ikke at stoppe så tidligt, som jeg selv gjorde«, siger Phil Mansfield efterfulgt af et grin.



IND I KAMPEN. Phil Mansfield ønsker ikke, at atleterne kigger tilbage, når de er fyldt 60 år og fortryder deres indsats for at få det optimale ud af karrieren. Her er triatlet Thomas Andersen (tv.) under behandling. Foto: Sara Galbiati

Et par sekunder efter tilføjer han: »Det var horrible«. Hver gang Phil Mansfield bliver ivrig eller føler, at hans flydende dansk ikke er tilstrækkeligt, slår han over i engelsk. Nogle gange er det hele sætninger, andre gange ord.

Selv om hans karriere på banen aldrig blev så stor, som han drømte om, så tog den fart uden for banen. Som 21-årig underviste han på universiteter i USA og England og havde et job hos verdens største personlige træner- og sportsterapi-firma, Premier Training International.

Står med et stort ansvar

Når en atlet kommer til ham første gang, bruger han mindst en halv dag med personen, hvor han lokaliserer skader, lærer vedkommende at kende og finder de ting, de i fællesskab kan arbejde på.

»Hvis der er 20 ting, en atlet skal kunne for at være på toppen, så kan de fleste 4

ting. Så er der altså 16 ting, vi kan arbejde med. Til at starte med vælger jeg måske 3 af de vigtigste ting: kost, fart eller balance, og så fokuserer vi på de ting.

I øjeblikket har han 20 atleter i faste medlemskaber, der kan bruge ham til vejledning og træning på både telefon og ved besøg på instituttet. 10 af dem i det omfang, de ønsker. Og 10, der bruger ham til et månedligt besøg.

Han har tidligere trænet det engelske kvindelandshold i rugby, men er overbevist om, at han gør den største forskel i enkeltmandssportsgrene, hvor han kan fokusere mere på den enkelte. Han ser det som en større udfordring at arbejde med eksempelvis cykelryttere, bl.a. fordi det er en helt anden måde, han motiverer og arbejder med dem på.

Atleterne, der kommer hos ham, er primært unge, ambitiøse personer fra cykling og triathlon, men han har også hjulpet en international golfspiller og Fulhams tidligere engelske landsholdsangriber, Andy Johnson. De fleste af atleterne, der tager turen til instituttet jævnligt, er dog ikke særlig kendte i gadebilledet, og det lægger et endnu større ansvar på hans skuldre.

»Når de kommer her, så smider de de-

res drømme i mine hænder. Nogle af dem tjener måske 70.000 kr. om året og giver mig 30.000 kr. af dem. Det skal tages seriøst. De kommer og siger: 'Det er mine drømme for i år', og det er jeg ansvarlig for«, siger han tydeligt bevidst om, hvilket ansvar han står med.

Han er dog klar over, at forandringerne ikke kommer hen over natten. Så med blandt andre cykelrytterne Troels Vinther og André Steensen har han lavet flerårsplaner, for at de i samarbejde kan nå de mål, de opstiller.

Den komplette atlet

Selv om Phil Mansfield stadig underviser engelske studerende i bl.a. fysioterapi og træning, så er han gået væk fra at rejse rundt og gøre det i stedet på nettet. Han er overbevist om, at en af grundene til, at han har succes med at samle den komplette atlet, er, fordi han kan hjælpe dem med at implementere elementer fra de forskellige uddannelser, han har taget:

»Hvis man går til en fysioterapeut på grund af en skade, så er det hans job at fiksede den. Hvis man går til psykolog, så arbejder han med hovedet. Hvis man går til en teknisk træner, så kigger han på de tekniske færdigheder. Men det, der er virkelig

svært, er at føre dem sammen«, siger han. Når atleterne besøger sportsinstituttet, laver hans kone frokost til dem, så alle føler sig hjemme og slapper mest muligt af.

Hvis det ikke er atleterne i de faste medlemskaber, der besøger ham, så er der tale om atleter, der kommer i en uge eller mindre. Kvindernes VM-sølvvinder i crossfit er en af dem. Hun kommer senere på foråret og bor i et gæsteværelse i Phil Mansfields og hans families hjem. På den måde kan han holde øje med hendes kost, tale med hende og behandle hende fra seks om morgenen til sengetid. Som en slags detektiv, ifølge ham selv.

Alle detaljer er vigtige

Det er ikke kun, når atleterne bor hos Phil Mansfield, at han fungerer som detektiv. Flere af dem er ofte i udlandet, og derfor foregår meget af kommunikationen over telefon, mens en anden del foregår i computerprogrammet Training Peaks.

Cykelrytterne lægger eksempelvis deres data ind via en cykelcomputer og overfører dem til træneren, så han kan analysere det. Det er blandt andet distancen, de cykler, farten, hvor mange watt de træder, temperatur og hjerteslag i minutet. På den måde kan han løbende følge

► BLÅ BOG

► PHIL MANSFIELD

Alder: 29 år
Hjemland: England
Profession: Driver Mansfield Sports Institut i Assentoft ved Randers
Uddannelse: Personlig træner, sportsterapi, sportsvidenskab, biomekanik, psykologi og kost
Atleter: Troels Vinther, Niki Østergaard og André Steensen (cykling), Bo Ballegaard, Josh Hodge og Thomas Andersen (triathlon), Andy Johnson, Daniel Nardiello og James Jowsey (fodbold) og en international udenlandsk golfspiller

med i, hvor god deres form er, og om de er syge og derfor skal blive en dag under dyngen.

I det samme system noterer de, hvor meget de sover, hvad de har spist, deres urinfarve, vægt, sult, stivhed, hvor mange gange, de er vågnet, hvad de har drukket, stressniveau, skader og motivation. På den måde kan han gå ind og regulere de små detaljer i eksempelvis kosten. Atleter, der har en svaghed for sukker, skal for eksempel ofte have proteiner, mens andre får reguleret på anden vis, så kroppen får det, den har brug for.

Alt sammen fordi selv de mindste detaljer kan gøre forskellen på sejr og nederlag, og han ikke vil stå tilbage med ansvaret for manglende resultater. Han finder netop de små detaljer, de seneste opdagelser på træningsområdet og hvert enkelt data interessant, og hvis han ikke arbejdede med det, så er han overbevist om, at han ville bruge sin fritid på det.

»Man kan sige, at jeg er kedelig og en nørd, men det er derfor, jeg bruger så meget tid på dataene. For hvis atleterne ikke vinder, når året er omme, så er det, fordi de ikke er gode nok, og ikke fordi vi har gjort noget forkert«, siger han.

For tiden har ingen af hans atleter skader, og han er sikker på, at de fleste kan holde sig fra skader, hvis de træner rigtigt:

»There's no such thing as an unlucky injury, der er kun dårlig træning. Hvis man har nok data om atleten, så kan man godt holde sig fri for skader. Medmindre man vælter på cykel eller bliver kørt over.«

Phil Mansfield har været i kontakt med flere cykelhold. Men livet på instituttet og familien fylder for meget i hans liv, til at det er interessant med et karriereskifte til et cykelhold på nuværende tidspunkt.

»Jeg er fuldt booket. Min passion driver mig - ikke pengene. Jeg betaler huslejen og kan købe en ny cykel om året og er glad for det. Så det ville ikke være finansielle årsager, der gjorde det.«

niklas.rehn@pol.dk

Øvelserne: Mod Ironman Hawaii

Massage i oprejste positioner og målrettet træning hos Phil Mansfield skal gøre Thomas Andersen klar til at deltage i Ironman Hawaii i 2013.

NIKLAS REHN

Thomas Andersen kommer ind på kontoret, der også fungerer som træningslokale. Med en cykel under armen og en attitude, der indikerer, at han er vant til at besøge Mansfield Sports Institut og føler sig tryk der. Han sætter sig ved det runde bord, der agerer såvel frokostbord som træningsredskab, og gør sig klar til en snak med sin træner Phil Mansfield om, hvordan det er gået, siden de sidst så hinanden.

Kort efter går de i gang med træningsøvelser. Mens atleten står stille, sammenligner træneren med en hånd på hver side af kroppen fra skuldrene og hele vejen ned til fødder, hvor stiv legemet føles i begge sider.

Til daglig læser Thomas Andersen til folkeskolelærer. Han går efter at deltage i Ironman Hawaii i 2013, hvor deltagerne skal svømme 3,86 kilometer, cykle 180,25 kilometer og løbe et maraton til sidst. Han har besøgt instituttet de sidste otte måneder og har ikke trænet intensivt i mere end et par år.

Han har haft problemer med stivhed i venstre hofte og højre ankel, hvilket han får løst op for under besøgene, hvor han nogle gange modtager behandling, løber og cykler, mens han andre

gange blot kommer forbi for at snakke.

I den næste øvelse simulerer han, at han løber, men stopper op i en bevægelse, hvor han står foroverbøjet. Igen mærker træneren efter stivhed og masserer lidt på lænden.

»Kan du mærke det?,« spørger Phil Mansfield.

»Ja«, lyder det korte svar fra Thomas Andersen, mens han koncentrerer sig om at bevare sin foroverbøjede statur.

Filosofien bag behandlingerne er, at det er nemmere at opdag og behandle skaderne, når atleten udfører bevægelserne, så de minder så meget som muligt om de bevægelser, de bruger, når de

► FAKTA

► PHIL MANSFIELD OM ...

... ikke at bruge alle sine muskler: Hvis man er tre personer om at løfte et bord, kan man godt løfte det. Men hvis man er fire, så kan man løfte det højere og i længere tid. Det er på den måde, jeg vil have kroppen til at virke. Alle muskler skal arbejde.

... indtag af kalorier: Kalorierne, man spiser, har intet at gøre med mængden af arbejde. Hvis man indtager 200 kalorier fastfood, og kroppen kun kan bruge 20 kalorier til noget godt, så er der 180 kalorier, der lagres som fedt. Men hvis man spiser et sundt og rigtigt måltid på 500 kalorier, hvor kroppen nemt kan bruge 450 kalorier, og der kun er 50 kalorier, som lagres som fedt i kroppen, så er det jo ligegyldigt.



løber ude i det virkelige liv. På den måde manipulerer Phil Mansfield med musklerne og fortæller dem, hvordan de skal arbejde, så de kan huske det efterfølgende.

»Øvelserne viser, hvilke muskler, der arbejder for lidt, og hvilke der arbejder for hårdt. Det er lidt ligesom på et kontor, hvor man skal sørge for, at dem, der ikke arbejder nok, arbejder mere, så man udnytter deres arbejdskraft. Og dem, der arbejder for meget, skal slappe af, så de ikke bliver trætte og stressede«, siger han.

Efter massagen går Thomas Andersen ned i knæ med skiftende fødder forrest på tværs af det lille lokale. En øvelse, han gentager med små variationer mellem hver gang, han modtager massage. Hele

DETALJER. Thomas Andersens krop vil være med i Ironman Hawaii næste år, og velovervejede træning er nødvendigt. Foto: Sara Galbiati

tiden med små rettelser fra træneren, så øvelsen bliver udført rigtigt.

Da de indledende øvelser er afsluttet, lægger han højre ben op på frokostbordet. Meningen er, at han skal lægge hele højre ben på siden, men hoften er for stiv, og han kan ikke presse benet længere ned end en vinkel på 45 grader. Han bliver masseret på lænden, så hoften bliver løst op. Af og til afbrudt af øvelsen, hvor han går ned i knæ. Til sidst bøjer han benet fladstændigt og lægger det fladt på bordet.

niklas.rehn@pol.dk

Rytterne: Phil motiverer

Cykelrytterne Troels Vinther og André Steensen er atter på rette vej.

NIKLAS REHN

Troels Vinther og André Steensen vandt stort set alt, da de var ungdomsryttere. Sidstnævnte blev endda Danmarks første juniorverdensmester, og de endte begge med at skrive under på kontrakter med internationale cykelhold.

Siden han skader afholdt dem fra at indfri deres drømme om store sejre.

Efter tre år i udlandet skiftede Troels Vinther forrige år til det danske talenthold, Glud og Marstrand-LRØ. Knæskader forhindrede ham dog i at få de ønskede resultater.

Efter undersøgelser ved flere eksperter besøgte han i december 2010 Phil Mansfields sportsinstitut i Assentoft ved Randers. Siden har han opnået flotte resultater og været fri for skader og sygdom. Nu er han tilbage på første klasse, efter at han skrev kontrakt med Bjarne Riis' hold, Team Saxo Bank.

Han er især glad for den stabilitet i træningen, samarbejdet med den engelske træner har givet ham. I sin aftale med Saxo Bank fik han derfor indført, at han fortsat må bruge ham. Hver uge modtager han øvelser og træningsprogrammer over nettet, og de taler i telefon sammen flere gange om ugen.

»Han er rigtig god til at læse mig og motivere mig, når det går ad helvede til. I cykelsporten er der meget få succesoplevelser. Og hvis jeg er i tvivl om noget, så kan

jeg altid tage fat i ham«, siger Troels Vinther.

André Steensen tog i vinter den modsatte vej. En skade i akillesenen prægede hans fire år hos Saxo Bank. Men ingen eksperter kunne kurere skaden, før han besøgte Phil Mansfield i december 2010. Et år senere fandt de ud af, hvad der var galt.

»Phil var ihærdig og gav ikke op. Hvis du går til en kiropraktor, så siger han, at akillesenen skal knækkes og brækkes på en bestemt måde. Hvis du går til en fysioterapeut, så lærer han dig nogle øvelser. En, Phil kendte, fandt ud af, at det var mælkeallergi, efter at han testede mig ved hjælp af magnetisme«, siger André Steensen.

Han fandt også ud af, at han sad skævt på cyklen og derfor lettere kunne få skader. I dag sidder han lige på cyklen, er skadefri og cykler hurtigere end på noget tidligere tidspunkt. Hver uge drager han nytte af Phil Mansfields ekspertise inden for mange områder for at blive en bedre cykelrytter:

»Det er meget sjældent, for ikke at sige aldrig, jeg støder på et problem, han ikke kan løse. Og hvis han ikke ved det, så finder han ud af det. Han er meget videbegærlig og innovativ i forhold til at finde nye studier. Det er noget af det, der adskiller ham fra andre trænere i cykelsporten.«

Målet er, at André Steensen skal tilbage som professionel næste år. Men det altoverskyggende mål er at vinde en af de store klassikere eller komme i topfem i Tour de France, Vuelta a España eller Giro d'Italia inden for de næste fem til seks år.

niklas.rehn@pol.dk