

HEMMELIGHEDEN ER TILLID

Nicklas Helenius er stemplet ind i SIF med appel. I de første fem kampe scorede han otte mål, og det kommer bag på ham selv. For han ankom i dårlig form og blev oveni syg i perioden op til forårs-starten.

AF NIELS FRYDENLUND
FOTO: MORTEN KJÆR

Nicklas Helenius er blevet voksen. Far til tvillingepiger på 6, ægtemand og alderspræsident i en meget ung SIF-trup. Han thrives og er i balance, den 29-årige angriber, der er i gang med sin anden periode i Silkeborg IF efter skiftet fra AGF i januar. Det er et skifte, der har givet genlyd efter at han stemplede ind med appel: Otte mål i de første fem kampe i foråret, og efter de første tre fik det fodboldkommentator (og kamprekord-indehaver i SIF med 424 kampe), Morten Bruun til i sin klumme i dagbladet B.T. at komme med en markant udmelding: "Ja, gu' er jeg da forudindtaget, men jeg vil mene, at Nicklas Helenius er den bedste signing, nogen dansk klub har gjort i transfervinduet." Selv er Nicklas Helenius mere afdæmpet, som han sidder der ved bordet i Norlys Loungen på JYSK park, hvor han lige har indtaget sin frokost efter formiddagens træning. Men han er også lidt overrasket, erkender han.

- Ja, det er jeg jo. Hvis jeg nu var ankommet i god form og ikke havde været syg, så havde jeg måske ikke været overrasket, og det kommer heller ikke bag på mig, at jeg er kommet til chancer. Men i lyset af, at jeg har manglet form, specielt i de to første kampe, er jeg da lidt overrasket, siger den 29-årige angriber.

Skade og sygdom

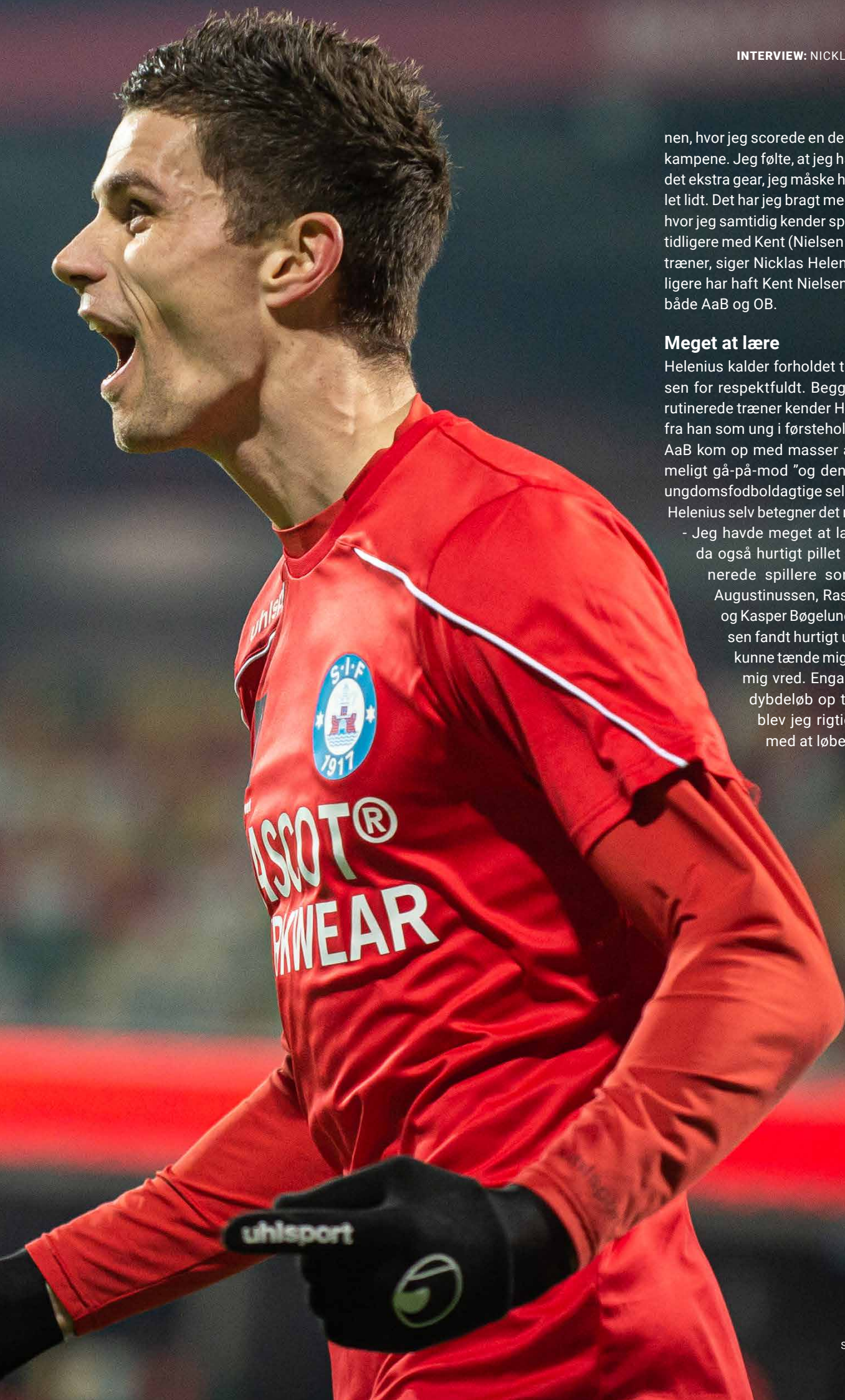
Da han mødte ind til den første træningsdag 7. januar, var han ikke optimalt forberedt. En mindre skade havde forhindret ham i at holde formen ved lige hen over julepausen, så han lagde lidt forsigtigt ud. Kort efter blev han syg og måtte holde sengen i næsten en uge. I de første to træningskampe mod SønderjyskE og Vejle måtte han stå over, og i den sidste mod FC Midtjylland gennemførte han en halvleg uden at gøre det store væsen af sig. Men så blev det alvor. Sæsonpremiere mod Hvidovre: To Helenius-mål i sejren på 2-0. Ugen efter mod Kolding: To Helenius-mål i 3-0 sejren. Dernæst en

tur til Esbjerg: To Helenius-mål i 2-1 sejren. Ny hjemmekamp mod HB Køge: Ét Helenius-mål i 2-1 sejren. 3-0 sejr ude over Hobro, ét mål af Helenius. Så var han stemplet ind i Søhøjlandet.

Det handler om tillid

- Jeg har været nødt til at bruge energien rigtigt, for jeg har ikke haft så meget af den. Det kan være en af forklaringerne. Jeg har taget de rigtige løb og positioner, siger han som en del af forklaringen. - Og så handler det jo om tillid. Den har jeg fået af Kent Nielsen. Den fik jeg også sidst, jeg var her (lejeaftale i sæsonen 2016/17, der endte med 12 Helenius-mål og overlevelse i Superligaen – red.), men dengang gik der seks kampe, inden jeg scorede det første mål. Peter (Sørensen, daværende cheftræner – red.) troede på mig. Han følte at jeg gjorde en forskel, selv om jeg ikke scorede i de første kampe. Det er vigtigt at få den ro, tillid giver, siger han. - Jeg følte også, at jeg gjorde en forskel i AGF. Det viste jeg i opstarten til sæso-





nen, hvor jeg scorede en del i træningskampene. Jeg følte, at jeg havde fundet det ekstra gear, jeg måske havde manglet lidt. Det har jeg bragt med mig til SIF, hvor jeg samtidig kender spillestilen fra tidligere med Kent (Nielsen – red.) som træner, siger Nicklas Helenius, der tidligere har haft Kent Nielsen som chef i både AaB og OB.

Meget at lære

Helenius kalder forholdet til Kent Nielsen for respektfuldt. Begge veje. Den rutinerede træner kender Helenius helt fra han som ung i førsteholdstruppen i AaB kom op med masser af ungdommeligt gå-på-mod "og den der meget ungdomsfodboldagtige selvtillid," som Helenius selv betegner det med et smil.

- Jeg havde meget at lære og blev da også hurtigt pilleret ned af rutinerede spillere som Thomas Augustinussen, Rasmus Würtz og Kasper Bøgelund. Kent Nielsen fandt hurtigt ud af, at han kunne tænde mig ved at gøre mig vred. Engang vi øvede dybdeløb op til en kamp, blev jeg rigtig arrig. Det med at løbe dybt falder »



» Det giver mig f.eks. energi at være verbalt aktiv under opvarmningen.

» mig ikke så naturligt, og forsvarerne i øvelsen vidste godt, at de skulle stå dybt på mig, så jeg ikke kom forbi. Jeg trak derfor tilbage i banen for at modtage bolden, men så blev Kent rasende. Jeg skulle løbe dybt. Det skændtes vi lidt over, men det virkede. Jeg blev tændt på vreden. Den slags kunne Lars Friis (tidligere assistentræner i AGF – nu chef i Viborg – red.) også finde på. Han undlod nogle gange bevidst at dømmefrispark til mig i intervalspil.

Mentale teknikker

I dag bruger den modnede udgave af Nicklas Helenius bevidst nogle mentale teknikker til at skrue op eller ned for spændingsniveauet hos ham selv. Nogle gange har han brug for vrede til at tænde sig selv.

- F.eks. i kampen mod Hvidovre. Jeg syntes ikke helt, at jeg var, hvor jeg skulle være i 1. halvleg. Så i pausen tænkte jeg på situationer, der kan give energi. Prøvede at få mig selv lidt højere op i spændingsniveau, forklarer han.

Effekten udeblev ikke. Seks minutter inde i 2. halvleg pressede han hidsigt Hvidovre-anfører Daniel Stenderup, tog bolden fra ham og overspurtede ham, inden han placerede bolden i nettet til en vigtig 1-0 føring til SIF.

- På den måde kan jeg pumpe 15-20 procent mere energi frem. Andre gange kan spændingsniveauet være lidt for højt, og så arbejder jeg med at få det ned. Tænker på gode situationer, jeg har været i, for eksempel, fortæller han.

Han arbejder også meget med faste rutiner op til kampene. Lige fra hvornår han tager sit hvil på kampdagen til hvornår han spiser og i hvilken rækkefølge, han tager sit tøj på. Under opvarmningen er han meget verbal, råber og dirigerer.

- Det handler om at komme ind i det rette spændingsniveau. Det giver mig energi at være meget aktiv verbalt under opvarmningen, og gennem årene har jeg fundet de knapper inde i mig selv, der kan få mig i den rigtige stemning. Nogle gange skal jeg skrue lidt op, andre gange lidt ned, det afhænger lidt af, hvad det er for en kamp, jeg står overfor, forklarer Nicklas Helenius.

Førerskikkelse i SIF-truppen

Den 29-årige angriber er kommet ind i en meget ung SIF-trup, og med kontraktlængden på 3,5 år ligger det helt naturligt, at det er ham, der i de kommende sæsoner skal være en af truppens fører-skikkelser og guide de unge igennem både til hverdag under træning og i kampene.

- Det tiltaler mig. Det var en rolle, jeg udviklede i AGF, hvor jeg også var en af de erfarne, så det kan jeg godt lide. Jeg har jo prøvet nogle ting i karrieren, der har rustet mig mentalt, og så er jeg god til at aflæse andre menneskers humør. På banen kan jeg også give noget erfaring videre, f.eks. har vi arbejdet en del med



indlæggene fra Gustav (Dahl, venstre back – red.) og Ralle (Rasmus Carstensen, højre back – red.) i forhold til mit løb i feltet. Det der med lige at kigge op og se løbet, inden de lægger afleveringen. Det har vi allerede fået udbytte af, fortæller Nicklas Helenius.

Og så lever Nicklas Helenius med, at der indimellem kører høj musik og underlige youtube-videoer i højtalere og på skærme i omklædningsrummet.

- Jeg synes faktisk, det er meget sjovt, og det giver mig også noget energi at se al den ungdommelige aktivitet. Det er ret fedt at have en slags far-rolle for dem. De

lever bare i en helt anden verden, og det er jo ikke dér, jeg kommer ind om morgenen og fortæller, at jeg ikke har sovet så meget, fordi mine piger har været urolige i nat, siger Nicklas Helenius med et smil og mindes sin egen ungdom i AaB, hvor han kunne komme træt ind om morgenen efter en halv nat med playstation og smide sig på sengen i hvilerummet, som han delte med Kasper Bøgelund, for at sove inden træning.

- Dengang tænkte man jo ikke så meget over tingene, men Bøgelund var god. Han lærte mig noget om det at være professionel og leve efter det.

Potentiale og ambitioner

Nicklas Helenius har efterhånden prøvet en del i sin karriere siden han fik sit gennembrud i AaB. Han har således spillet 264 superliga-kampe i AaB, SIF, OB og AGF – og scoret 71 mål i den

ret og har tillid, siger Nicklas Helenius. Det passer den 29-årige angriber fint at være ankommet som profil og den store transfersatsning fra SIF's side. Han kan godt lide det pres, der ligger i den rolle: Det er Helenius, der skal afgøre kampe for klubben. Og han holder af, at måden at spille på i den offensive fase er lagt til rette efter, at han skal sættes i scene, så han kan lykkes i sin rolle.

- Jeg kan godt lide den fokus, der er på mig i forhold til, hvordan holdet får mest ud af det, jeg kan. Sådan havde jeg det også i AaB og OB og sidst, jeg var her. Det er fedt, når en træner tænker: Hvordan får jeg det bedste frem i hver enkelt spiller, så det gavner holdet.

Nicklas Helenius har i den grad været til gavn i sin første tid i SIF. Og betalt tilbage for tilliden med masser af mål.

Nicklas Helenius – kort fortalt

- Født: 8. maj 1991 i Svenstrup ved Aalborg
- Højde: 196 cm.

Karriere:

- 2009-2013: AaB (100 kampe/39 mål)
- 2013-2014: Aston Villa (6 kampe/1 mål)
- 2014-2016: AaB (62 kampe/12 mål)
- 2016: SC Paderborn 07 (14 kampe/4 mål)
- 2016-2017: Silkeborg IF (32 kampe/12 mål)
- 2017-2019: OB (76 kampe/24 mål)
- 2019-2020: AGF (44 kampe/5 mål)
- 2021-: Silkeborg IF
- Kontraktforhold: Skrev i januar 2021 en 3,5 årig kontrakt med SIF
- Bopæl: Aarhus
- Familieforhold: Gift med Line, sammen har de tvillingepigerne Mille og Malou, 6 år.

bedste danske fodboldrække - ligesom han har været en tur omkring Premier League med en sæson på kontrakt i Aston Villa.

Det er således helt nyt for ham at spille på næsthøjeste niveau i Danmark.

- Jeg skal ærligt indrømme, at da SIF kom med henvendelsen, følte jeg, at mit niveau er til mere end 1. division. Og det er også både min og klubbens ambition, at vi skal en etage op. Når jeg valgte SIF, handler det om flere ting: Jeg vil gerne være med til at rykke SIF et niveau op – også på den lidt længere bane. Jeg kommer med erfaring, der kan bidrage til at nå det, og så spiller SIF noget attraktivt fodbold, som også tiltaler mig. Det var vigtigt, at jeg fandt en klub, hvor jeg kunne få gang i fodbolden igen, og det kan jeg i SIF. I AGF var jeg med til at vinde medaljer og synes også, at jeg leverede. Men jeg savnede den tryghed, der ligger i at vide, at man bliver priorite-

