

15 nye hjælpetrænere, skal motivere løberne i NALK



Løbeinstruktørerne Wendy Baltzer og Bente Sørensen

Løbeklubben under NAB, kaldet NALK er snart klar til start. I den forløbne uge, blev der taget endnu et stort skridt i den rigtige retning, for her blev de sidste hjælpetrænere uddannet i NABs klubhus over 2 aftener. Derudover er Rikke Skuldbøl (nederst tv.), Jan Simonsen og Bente Sørensen gået i gang med løbetræneruddannelsen, der er en 40 timers uddannelse. For næsten alle hjælpetrænerne er det noget helt nyt, at være social mens man løber, men at dømme ud fra den livlige snak på kurset, var

det nogle lærerige hjælpetrænere, der var samlet i den nye løbeklub. Hjælpetrænerens primære opgave er, at motivere løberne, samt at gøre det sjovt at løbe.

Gejsten på kurset er stor og det er tydeligt, at trænerne glæder sig til, at det snart er alvor. Alle er naturligvis spændte på, hvor mange løbere der dukker op til 1. løbeaften d. 9. marts kl. 19 ved NABs klubhus.

Inden første løbeaften er der et informationsmøde mandag d. 1 marts på Nørre Alslev bibliotek, hvor NALK håber rigtig mange løbeinteresserede vil møde op. Kan du ikke deltage i mødet, så kan du finde god information om NALK på hjemmesiden www.nalk.dk.

Hjælpetrænerne føler sig dog rigtig godt rustet til opgaver. Vi synes, at vi har været rigtig mange spændende ting igennem med løbeinstruktør fra DGI Ole Harbæk (nederst th.), som har været en fantastisk inspirator. Det er da også lykkedes, at finde hjælpetrænere på alle niveauer, så løbeklubben er et tilbud til såvel nybegynderen, som de mere rutinerede løbere.

I uddannelsen af hjælpetrænerne blev der lagt meget fokus på opvarmningen. Ikke alene fordi det er vigtigt, at varme musklerne op inden man skal løbe, men også fordi, at det netop er under opvarmningen, hvor løberne er samlet og der er plads til hyggeligt og godt socialt samvær.

Derimod var det måske overraskende for de fleste, at det faktisk ikke har nogen værdi, om man strækker ud efter løbet. Hvor mange måske har lært, at det er vigtigt at strække ud, så kunne Ole Harbæk fra DGI fortælle, at der ikke er nogen dokumenteret effekt af, at strække ud efter træningen. Derimod er det altid en god idé at slutte løbet af med, at løbe lidt langsommere de sidste

800 meter, da det er med til at undgå, at muskellene syrer til.

Uddannelse af træner og hjælpetrænere skal gerne føre til, at løberne i løbeklubben ikke alene får lov at løbe en tur sammen med andre, men at man også kan få hjælp og vejledning til, at styrke sit løb, gennem bedre forståelse af kroppen og instruktion i god løbeteknik. Der er uddannet 15 hjælpetrænere, som i øvrigt også befinder sig på mange forskellige niveauer. Hjælpetrænerne har det til fælles, at de har mod på at løbe, men at de rigtig gerne vil gøre det sammen med andre.

Vi glæder os rigtig meget til at komme i gang fortæller Tina Skou, som er en af de nye hjælpetrænere. Jeg har aldrig været i løbeklub før og det er også første gang, jeg har lært lidt om løbeteknik og hvordan min krop reagerer. Men efter vores 2 dages kursus, føler jeg mig rigtig godt rustet som hjælpetræner. Vi har ikke lært om skadesbehandling eller lignende, der er det vigtigt, at vi kan henvise til de rigtige kompetente personer, men vi har oplevet og lært, hvordan det kan være sjovt at løbe sammen med andre. Det har været et udbytterigt og hyggeligt kursus og jeg glæder mig rigtig meget til at komme ud og løbe med de forhåbentlig mange nye medlemmer i NALK.

Hjælpetrænerne er inddelt i 6 kategorier, lige fra dem som kan løbe et minut og gå 2 minutter, til dem der ønsker at træne op til, at kunne gennemføre en maraton, så der skulle gerne være gode udfordringer for alle i NALK.

NAB

