



## Hækkeløb i verdensklasse - Malcolm Arnold i Snekkersten

57 deltagere fra hele landet fik en forrygende og informativ dag i Nordsjælland.

Støvet havde næsten ikke lagt sig efter lørdagens sidste runde af Kronborg Games, før Snekkersten hallen søndag den 27. marts igen lagde gulv og lokaler til en stor atletikbegivenhed.

Hvor det lørdag var de unge og håbefulde atleter der huserede i hallen, så var det søndag den ypperste internationale trænerkursertise, der kastede sin glans over DAF's hækkeløbs seminar.

**Malcolm Arnold** der i mere end 40 år har trænet nogle af verdens bedste hækkeløbere, havde delt sit foredrag ind i 2 dele med tilhørende praktik. Først en del om det korte hækkeløb, og sidst på dagen en session om det lange hækkeløb.

Inden Malcolm Arnold kom på scenen, havde DAF's egen landstræner i hæk, Mikkel Larsen, fortalt om sit arbejde med den nye ATK-bog og givet eksempler på hvordan den skal læses og anvendes. Mikkel fik hjælp af Andreas Martinsen til at vise nogle af basisøvelserne – og Andreas Martinsen fik senere på dagen også lejlighed til at vise flere øvelser under ledelse af Malcolm Arnold. Udover Andreas deltog også Jon Yde, Anne-Sofie og Marie Vermund, samt Nikolaj Hartling i eftermiddagens praktiske sessioner.



Malcolm Arnold



Malcolm Arnold ved den praktiske session i kort hæk.

Og de gjorde sammen med Malcolm Arnold et flot stykke arbejde med at vise de mange øvelser og træningsopstillinger.

Malcolm Arnold's foredrag blev gennemført som en afvekslende gennemgang af slides – video-eksempler på træningsøvelser, samt historier og fortællinger fra Malcolms lange trænerkarriere, der bl.a. tæller deltagelse i 11 OL. Flere af videoerne der viste træningsøvelser udført af et par af Malcolm Arnolds egne tidligere atleter, Colin Jackson og Mark MaCoy, afvandt behørig respekt i salen.



Malcolm Arnold pointerede bl.a. hvor vigtig en brik klubtrænerne er – da de jo naturligt ofte er de aktives første møde med en disciplin. Hvis først der er indlært uhensigtsmæssige bevægelser i en øvelse, er de meget svære at ”omkode” til korrekt og hensigtsmæssig teknik. Han nævnte bl.a. også følgende mere generelle fokuspunkter han som træner anvender sig af:

Altid den positive feedback til de aktive.

Bemærk og ros det der bliver gjort rigtigt i stedet for at påpege de fejl der samtidigt udføres.

Vær samtidig ærlig – og ros kun når noget er godt.

Giv altid klare instrukser der kun indeholder et fokuspunkt ad gangen.

Hav altid fokus på atleten og dennes behov.

Brug video og billedserier for at underbygge træningen.

Man kan kun træne en aktiv hen til startlinjen – derefter er den aktive sig selv og skal selv kunne reflektere og handle optimalt ud fra den givne situation.



Malcolm Arnold tester Jon Yde's bevægelighed!

Malcolm Arnold påpegede hvor vigtig starten er i et kort hækkeløb. Han betegner hækkeløb som en meget præcis disciplin, hvor vigtigheden af præcist indløb til 1. hæk er ligeså vigtigt som f.eks. præcist tilløb mod planken i længdespring. Det samme gør sig gældende i løbet mellem hækkene. Hans løbere træner med høj intensitet hele året – og der løbes på hække hele året. Han anvender sig ikke af plyometri i specielt omfang andet end det som kommer naturligt ind via hækkeløbet – og så trænes der meget dynamisk styrketræning med vægtstang og skiver.



Malcolm Arnold fortæller lidt om sine trænererfaringer fra hans tid i Uganda, hvor han bl.a. trænede John Aki-Bua der efterfølgende vandt OL i 400 hæk i 1972.

Til slut blev der åbnet op for afsluttende spørgsmål fra tilhørerne, der interesserede og nysgerrigt havde fulgt seminaret hele dagen – og ved den efterfølgende spisning kunne det på den livlige snak og de mange refleksioner tydeligt mærkes, at dagens indhold havde været spændende og lærerigt.

Afslutningsvis skal der lyde en stor tak til alle deltagerne for at bakke så flot op om arrangementet. Der skal også lyde en tak til Helsingør IF for hjælp og support i forhold til planlægningen af den praktiske afvikling, samt ikke mindst brug af Snekkerstenhallen.

Bo Rasmussen  
DAF.