

BEGYNDERTRÆNING

Det gode eksempel



01-12-2017

Indledning

Færdig med ro-skole og hvad så? Hvordan var din egen oplevelse? Var det nemt at blive en del af klubben, og tænk over, hvorfor du er blevet hængende?

Kan I genkende denne situation?

1. I bruger rigtig mange frivillige instruktør kræfter på roskolen. At instruere og oplære de nye til at kunne ro teknisk fornuftigt og udvise ansvarlig sømandsskab på vandet.
2. Roskolen afholder I typisk i foråret - altså april maj måned.
3. Når kalenderen siger medio august så er langt de flere af kaninerne væk. Stoppet. Måske ligefrem på vej til at melde sig ud af klubben.

Hvorfor?

På møde 3 sætter vi fokus på, at lave et roskole forløb, der både letter instruktøropgaven en smule. Og vi arbejder også med initiativer, der forhåbentlig er med til at fastholde de nye i klubben i længere tid.

Begyndertræning



En øjenåbner

I Vejle Roklub blev der udarbejdet en antropologisk undersøgelse, og den blev en øjenåbner for klubben. "Det har givet respekt for, hvor svært det er for nye medlemmer at blive en del af roklubben," siger Birgit Bech Jensen, træner i Vejle Roklub. Derfor diskuterede de, hvilke muligheder klubben havde for at imødekomme nogle af de problematikker, som fremgik af undersøgelsen.

Hovedsageligt var det de nye medlemmers følelse af manglende inklusion i klubben, der blev taget op. Resultatet blev oprettelsen af et fast tilbud om begyndertræning hver tirsdag aften hele sommersæsonen. Begyndertræningen blev en del af tilbuddene i Rokort på lige kår med andre organiserede ture. Desuden blev Rokort introduceret allerede første gang til roskolen, så de nye kaniner fra begyndelsen lærte at orientere sig i klubbens øvrige tilbud.

Begyndertræning

Sådan foregår træningen

To trænere har påtaget sig ansvaret for begyndertræningen én gang om ugen. Træningen begynder i klublokalet, hvor det planlagte indhold bliver gennemgået på en skærm. Der bliver typisk arbejdet med teknik og tempo, og træningen er bygget op om "Kom-I-Form"-programmer. Herefter bliver roerne delt op i både, der passer sammen i niveau og ambition. Det vigtigste er, at alle har det sjovt og bliver udfordret på eget niveau. De to trænere går ud i motorbåd og følger de forskellige både (2- eller 4-åres inriggere). Der er ingen frigivet styrmand med i bådene, og det er derfor nogle kortere ture i begrænset rofarvand. Trænerne giver rettelser og udfordringer på vejen ud, så de nye roere bliver trænet og fulgt nøje den første halve time. På hjemturen får roerne lov til at ro frit uden rettelser. Roerne får dermed en times effektiv træning på vandet, og hele træningen kan klares på 1½ time.

Et tilbud der fastholder medlemmer

I sæsonen 2016 startede 5 nye medlemmer til begyndertræning i Vejle Roklub, og de var alle videre til enten kaproning eller langdistance i sæsonen efter. I sæsonen 2017 startede 20 nye medlemmer på roskole. Nogle er hurtigt kommet fra begyndertræningen og videre på andre hold, mens andre er blevet hængende på begyndertræningen hele sæsonen. Hvis tilbuddet om begyndertræning ikke havde været der, så var de formentlig stoppet efter roskolen. De har lært hinanden godt at kende som en samlet årgang, selvom der er stor forskel på niveau og ambitioner.

En fra klubben har hele tiden styr på den nye årgang, bl.a. gennem en lukket Facebook-gruppe, hvor der kommer informationer og opfordringer specifikt til de nye medlemmer. På den måde føler de et sammenhold på årgangen samtidig med, at der sker noget særligt for dem.

Begyndertræning

"Det er fedt at vi alle er lige - og ingen ved mere end andre," er de enige i på holdet. Til foråret 2018 bliver årgang '17 styrmænd, så de selv kan planlægge kortere ture på f.eks. 10 km - alt efter deres niveau og ambition. Dermed er de ikke afhængige af de erfarne styrmænd, som tager på længere ture.

Vejle Roklub er dermed lykkedes med at lave et tilbud, som trækker en rød tråd fra roskolen til klubbens varige tilbud. De nye medlemmer har fået et tilpasset tilbud med seriøs og effektiv træning, hvor de bliver lært godt op i roningen. Dermed er de bedre klædt på til mødet med de øvrige hold. Der er blevet skabt et sammenhold blandt de nye medlemmer, så de føler et tilhørsforhold til klubben. En fast rotid á 1½ times varighed kan gøre det nemmere for de fleste at passe roning ind i hverdagen. I vintersæsonen tilbyder Vejle Roklub rospinning for både nye og eksisterende medlemmer. På den måde kan klubben fastholde medlemmerne hele året.

Sådan gør vi i min roklub

Overvej følgende:

Hvilke muligheder er der for at lave begyndertræning i min roklub?

Hvilke både og hvilke faste tider kan afsættes?

ATRO

Hvem kan være ansvarlig for begyndertræningen?

Rokort

Juni 2017

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
22				06:00 til 07:15 > Morgenroning - 10 km Aflyst	06:00 til 07:15 > Morgenroning - 10 km 3	07:00 til 08:30 > morgentur for nye roere Alt booket	07:00 til 09:00 > Morgenroning
				17:00 til 19:00 > Træning ungdomsroere 12-18 år 2	14:00 til 17:00 > 20 km i GOOD VEJR 3	07:30 til 09:20 > Rask morgentur 9	09:00 til 12:00 > Søndagstur 20 km 3
				17:30 til 20:30 > 20 km 9		08:00 til 18:00 > Langdistancekaprøning (Præstø) 3	
23	18:00 til 20:45 > Mandagstrøning - med tempo (20 km) 1	17:30 til 19:30 > Træning ungdomsroere 12-18 år 8	06:00 til 07:15 > Morgenroning - 10 km 6	17:00 til 19:00 > Træning ungdomsroere 12-18 år	06:00 til 07:15 > Morgenroning 10 km 3	05:00 til 23:00 > Være Rundt 2017	07:00 til 09:00 > Morgenroning 6
		17:45 til 19:30 > begyndertræning 15	08:15 til 11:15 > Styrmand søges onsdag formiddag 1	17:30 til 20:30 > 20 km 9	15:00 til 18:00 > Styrmand søges fredag eftermiddag 3	08:00 til 11:00 > Styrmand søges lørdag formiddag 5	09:00 til 12:00 > Søndagstur 20 km 5
		19:00 til 21:00 > Kaprøningstræning 7	17:00 til 19:00 > onsdag 10 - 15 km Aflyst			09:00 til 19:00 > Madpakkelur - Strib (Ronet Syd) Aflyst	14:30 til 17:30 > Ud og ro - max. 21 KM. 1
			17:30 til 19:00 > Ergometertræning 4			14:00 til 17:00 > Rotur forud for Sommerfest 5	
						17:00 til 23:00 > Sommerfest + frigivning nye medlemmer 15	

Sådan kan en typisk uge i Vejle Roklub se ud på Rokort i juni måned. Hver tirsdag aften kl. 17.45-19.30 er der begyndertræning, samtidig med at der er træning for både ungdomsroere og kaproere. Derudover kan der være særligt arrangerede ture for nye roere, som fx lørdag den 3. juni, hvor der blev arrangeret morgentur kl. 7.00-8.30 - Alt booket.

Vil du vide mere?

Kontakt Birgit Bech Jensen og hør mere om begyndertræning i Vejle Roklub.

Tlf.: 24 95 16 60

Mail: birgit_bech@hotmail.com



DFfR