

Sebastian Steffens Aalborg Sportshøjskole årgang 2013/2014, Trænerakademiet, håndboldtræner

NU Ungdoms- og ligatræner ved Bodø Håndboldklub

Jeg startede på Sportshøjskolen i Aalborg i august 2013 på håndboldtræner linjen. Jeg havde inden opstarten været oppe og besøge Karen Brødsgaard og havde en fin dialog med hende omkring min opstart der oppe. Først og fremmest må jeg bare lige fortælle om, hvor fantastisk et sted Aalborg Sportshøjskole er. Jeg har aldrig mødt så mange fantastiske mennesker på et sted. Noget af det bedste ved selve skolen er at lærene er så friske på alt, og når jeg siger alt, så mener jeg ALT! Efter at jeg desværre skulle stoppe på højskolen efter et år på trænerakadamiet, på håndbold træner linjen, flyttede jeg næsten med samme til Norge. Jeg havde nemlig mødt en rigtig sød og dejlig norsk pige, som jeg gerne ville flytte sammen med. Min kæreste gik også på Aalborg Sportshøjskole, først på politilinjen og senere på fitness – personlig træner linjen. Bare lige for at nævne hvor meget hun har fået ud af tiden på skolen, så er hun i dag i gang med en 3-årig bachelor som politi, og samtidig er hun personlig træner. Så hun bruger begge de uddannelser, som hun gik på på sportshøjskolen.

Men hvad laver jeg så nu? Først og fremmest skal det siges, at de fleste som hører, at man er flyttet til Norge tænker, Oslo eller noget nede i syd Norge. Det blev ikke der, jeg ville bo. Jeg tog i stedet turen op i nord Norge til en by, som hedder Bodø. Bodø ligger ca. 1200 KM nord for Oslo, og ja det er nord for polarhalvcirklen, og ja der er mørkt næsten hele dagen om vinteren, og ja man kan se solen klokken 24.00 om sommeren.

Hvorfor Bodø? Hvorfor så langt væk hjemmefra?
For det første så ville jeg gerne læse på et universitet, og min kæreste ville læse til politi. Det eneste sted, hvor de to skoler ligger sammen er i Bodø. Men der var en anden stor grund, jeg ville gerne bruge min nye træneruddannelse til at få et træner job. Jeg kontaktede derfor klubben i byen nemlig BHK – Bodø Håndballklubb. Jeg blev derefter træner for deres U16 drenge. Det viste sig dog, at de her drenge havde tabt alle sin kampe i den nationale serie året før jeg kom, så forventningerne var lave.

Der gik et par måneder med træning og så var der kvalifikation til den bedste række heroppe. Vi vandt 2 og tabte 1, men dette var nok til at blive nummer 1 i puljen, og dermed var vi med i den bedste række. Jeg har så efter dette fundet ud af, at der ikke var en eneste i klubben, som havde tro på, at vi kunne komme med, men det viser jo bare at når man uddanner sig som træner, så har man en god baggrund for at tage et hold, som har tabt alt og vende dette igennem den rigtige træning!

Udover at jeg tog min træneruddannelse i Aalborg, så havde vi en masse fællesfag, kost og ernæring f.eks. disse fag har gjort, at jeg i dag kan vejlede mine spillere i, hvordan de skal spise rigtigt. Derudover så har vi haft pædagogik og psykologi, hvilket er noget som er utrolig godt at huske på, når du står i de forskellige situastioner i træningen.