



# Aldersrelateret træning i squash

- INFORMATIONSFOLDER



---

## HVAD ER ATK?

---

ATK står for Aldersrelateret Trænings-Koncept.

ATK er således et redskab til at sikre forsvarlig og målrettet træning af børn og unge i Dansk Squash.



Materialet i ATK er tilpasset børn og unges udviklingstrin på forskellige tidspunkter af deres liv. Med indholdet i Squash ATK kan jeres klub således tage højde for børns og unges udvikling både fysisk, socialt, mentalt, teknisk og taktisk i jeres træning.




ATK er ikke udelukkende et talent- og eliteprojekt, men har fokus på klubbens samlede miljø omkring træning. Indholdet i ATK kan således være med til at understøtte arbejdet i klubben til bedre rekruttering og fastholdelse af børn og unge i squash.

I ATK er spillerne inddelt efter aldersgrupperinger, men I kan med fordel bruge dele af indholdet efter spillernes niveau. Eksempelvis kan elementer af det tekniske og taktiske indhold med fordel introduceres for en gruppe af nye seniorspillere, mens det fysiske og mentale er mere målrettet børn og unges udvikling.

Målet med ATK er ikke at skabe flere talentspillere, men at give klubben de rette redskaber til at skabe et godt og attraktivt træningsmiljø.

På den måde skal ATK anses som en *vigtig brik* for udviklingen af Dansk Squash.

I ATK bliver klubben blandt andet introduceret for tekniske og taktiske grundprincipper i squash, hvordan det gode træningsmiljø kan etableres og vedligeholdes, samt hvordan klubben kan arbejde med positiv forældreinvolvering.



---

## Hvordan bliver vi ATK klub?

---

Ønsker jeres klub at blive ATK-certificeret, skal klubben gennemgå certificeringsprocessen, der kan ses på bagsiden af folderen.

Certificeringsprocessen igangsættes ved at kontakte Dansk Squash Forbunds udviklingskonsulent, Maiken Møller, eller sportskoordinator, Rasmus Tander. Kontaktinformationer findes nederst på denne side.

Når klubben er ATK-certificeret bliver den listet på Dansk Squash' hjemmeside under ATK-certificerede klubber.

For at opretholde certificeringen bliver klubben re-certificeret hvert tredje år i samarbejde med forbundet, og der vil løbende blive tilbudt efteruddannelse af trænere i klubben.

---

## Hvornår ATK?

---

Der er mange forskellige tidspunkter, hvor klubben kan vælge at blive ATK-certificeret.



Det er dog en god idé at have gjort sig følgende overvejelser først:

- Hvor mange ønsker at tage træneruddannelser i klubben?
- Ønsker vi at arbejde med juniorer i klubben?
- Hvordan passer ATK ind i klubbens øvrige udviklingsplan?

Overvej I om ATK er noget for jer, så tager vi en indledende snak om hvordan et ATK forløb kan sammensættes i din klub.

### Kontaktinformationer:

Maiken Møller: [Maiken@DanskSquash.dk](mailto:Maiken@DanskSquash.dk)  
Rasmus Tander: [Rasmus@DanskSquash.dk](mailto:Rasmus@DanskSquash.dk)



---

## ATK CERTIFICERINGSPROCES

---

ATK certificeringen forløber over et år og omfatter fire moduler, hvor både klubbens bestyrelse og trænere er involverede. Derudover vil I blive tilbudt et ATK basis kursus med, som I kan tage i forbindelse med certificeringsprocessen. Et ATK forløb vil altid blive tilpasset den enkelte klub. Nedenfor kan I se et eksempel på hvordan rammen for et ATK forløb kan se ud.

---

