



Spiller Manual

Dansk Squash Forbund
- Talenttræning

DANSK SQUASH FORBUND
Sdr. Boulevard 17A 1.
5000 Odense C
Tlf: 66190822
Mail: squash@dansksquash.dk
www.dansksquash.dk
www.facebook.com/DanskSquash.dk



Opdateret 01.09.2016

© Dansk Squash Forbund 2016
Rasmus Juul Tander og DSqF's Talent- og Eliteudvalg

Alle rettigheder forbeholdes Dansk Squash Forbund.

Brug af manualen er tiltænkt talentspillere, der er en del af forbundets talent- og elitearbejde. Dog kan andre medlemmer af DSqF bruge manualen til at søge inspiration til deres egen træning og udvikling.

En del af indholdet matcher indholdet i DSqF's aldersrelaterede træningskoncept (ATK), der forventes lanceret i 2016.

2. udgave, 1. oplag, 2016

Dansk Squash Forbund
Sdr. Boulevard 17A, 1. sal
5000 Odense S



Indholdsfortegnelse

INTRODUKTION	4
UDTAGELSENS VARIGHED	5
STØTTE OG ANVENDELSE	5
MODYDELSER FRA SPILLERNE	9
MANGLENDE ENGAGEMENT	13
FORÆLDREINFORMATION	13
PRAKTISKE INFORMATIONER	16
ETISK REGELSÆT	17
ÅRSPLAN FOR TALENTTRÆNING	18
NYTTIGE KONTAKTER	19



INTRODUKTION

Først og fremmest stort tillykke med udtagelsen til talenttruppen i DSqF. At være talent er en rejse mod at blive elitespiller som senior. Talenttræningen skal ses som forberedelse af dig som spiller, til at opnå det højeste mulige niveau - det skal altså tænkes som en slags spilleruddannelse. Men talent i sig selv gør ikke, at du bliver professionel squash spiller. Talent er en kombination af squashspecifikke færdigheder (teknisk/taktisk kunnen), fysisk styrke, hårdt arbejde, dedikation, disciplin, vilje og lidt held for at slippe i gennem nåleøjet og blive fuldtidsprofessionel squashspiller. Dette betyder også, at fokus primært vil være på udvikling, men også at der vil være enkelte turneringer, hvor der er fokus på præstationen.

Som talentspiller følger der forpligtelser overfor dig selv, forbundet og de øvrige ungdomsspillere i dansk squash. Som talent er du rollemodel overfor andre spillere, der drømmer om at blive en del af talenttruppen - det er vigtigt at huske på når du deltager ved turneringer og træning.

Denne players manual giver de informationer, du som talentspiller har brug for. Det er derfor vigtigt at manualen læses grundigt både af dig, dine forældre og dine træner(e).

Dansk Squash Forbund arbejder for at skabe udvikling for den enkelte spiller gennem det omkringliggende team og træningsmiljø, som forbundet stiller til rådighed. Dette betyder, at vi fokuserer på at du som spiller altid skal have konkrete mål for din squashmæssige udvikling, som du kan arbejde hen i mod.

Målet med talenttræningen i DSqF er at skabe kommende seniorelitespillere på højeste internationale niveau, så Danmark i fremtiden kan konkurrere med om medaljer ved internationale mesterskaber. Samtidig har DSqF et ønske om, at spillerne lærer at tage ansvar for egen udvikling, hvorfor forbundet vil prioritere denne del af spillernes læring i talenttræningen. Dvs. jo ældre spillerne er, desto større krav stilles der til forberedelse frem mod talenttræningen og turnering.

Træningen af talenterne skal foregå i attraktive og udfordrende træningsmiljøer, hvor træningen er på højest mulige niveau. Det er målet, at en del af talenttræningen foregår sammen med nogle af de etablerede landsholdsspillere fra senior-eliten.

For at du kan præstere på højest mulige niveau, er det vigtigt at der er balance mellem skole, venner, familie og squash - også kaldet sport-life balance. Forbundet arbejder derfor i mod at skabe en koordineret indsats, der involverer alle interessenter, der er en del af din hverdag. Dette gør vi bl.a. ved at tilbyde Team Danmark løsninger i skolen (både folkeskole og gymnasium), at have løbende dialog med dine forældre, din klub, din klubtræner, og ikke mindst at have løbende dialog med dig som talent.

Vi ser fra Dansk Squash Forbunds side frem til at kunne bidrage til udviklingen af de unge talenter, der kommer til at tegne fremtiden for dansk elitesquash.



Med venlig hilsen

Rasmus Juul Tander
Sportskoordinator
Dansk Squash Forbund



UDTAGELSENS VARIGHED

Når du bliver udtaget som talent varer udtagelsen et år (august - august) - frem til næste testcamp. Der kan dog ske løbende op- og nedrykninger mellem talent- og udviklingsgruppen, såfremt en spiller ikke yder det forventede som talentspiller. Du kan læse mere om forventningerne til dig som talentspiller senere i manualen.

STØTTE OG ANVENDELSE

Dette afsnit beskriver de forskellige former for støtte du får adgang til gennem deltagelsen ved DSqF's talenttræning.

Egenbetaling:

Deltagelse ved talenttræningen indebærer en månedlig egenbetaling til forbundet på kr. 400,00. Der faktureres forud for den kommende måned.

Dertil kommer en årlig egenbetaling til international turneringsdeltagelse på minimum 10.000,00 - 20.000,00 kr.. International turneringsdeltagelse faktureres fra forbundet når forbundet modtager entryformen. Størrelsen på egenbetalingen er afhængig af hvor mange internationale turneringer du deltager i.

Deltagelse ved nationale JGP'er er egenbetaling og tilmeldingen foregår via squashportalen.

Træning:

Som udtaget talentspiller modtager du træning fra forbundstrænerne i din udtagelsesperiode. Træningen varetages af kompetente og veluddannede trænere.

Du kan forvente at blive tilbudt ca. 8 timers træning om måneden i det talentcenter som du bliver tilknyttet i perioden august-juni. Afhængig af intensiteten og tidspunktet på sæsonen kan der dog være variationer i dette. Er der eksempelvis fokus på at opbygge en god fysik i træningen vil træningspassene ofte ikke være længere end halvanden time. Modsat vil træningspas med teknisk/taktisk fokus ofte vare ca. to timer.

Træningen er gruppebaseret, så du kommer til at træne med de øvrige talenter i din region. Der bliver ikke lavet aldersspecifik udtagelse, så der vil indgå spillere i aldersgrupperne U13 til U19. Der kan forekomme deltagelse af spillere fra U23 gruppen og fra den etablerede landsholdsgruppe ved træningen også. Disse spillere bidrager med erfaringer og gode råd til talenterne når de deltager. Træningen kører som minicamps over to dage (fredag/lørdag eller lørdag/søndag) én gang om måneden. Der vil blive fremsendt træningsplan og årsprogram for talenttræningen.



Internationale turneringer:

Som talentspiller må du regne med udgifter til international turneringsdeltagelse. Turneringsdeltagelse finder sted med 100% egenbetaling. Forbundet vurderer på de indleverede sæsonplaner, hvilke turneringer, der medsendes træner til. Der må regnes med en årlig egenbetaling på minimum kr. 10.000-kr. 20.000 for internationale turneringer.

Mængden af turneringer og hvilke turneringer du spiller bliver besluttet i samarbejde med landstræneren så dit udbytte bliver bedst muligt. Turneringerne indføres i en sæsonplan samt i en 4-måneders plan.

Sæsonplanerne skal indsendes til forbundskontoret senest d. 1. september. Manglende sæsonplaner kan resultere i nedsat eller helt udeblivende støtte. Landstræneren står til rådighed for vejledning i hvilke turneringer, der kan gavne til din udvikling.

Internationale turneringer skal være kendt for forbundet gennem hele sæsonen. Skulle der ske ændringer i planerne skal forbundet oplyses herom. Sæsonplaner udfyldes som udgangspunkt en gang årligt. Du kan kontakte forbundstræneren for vejledning i hvilke turneringer, der vil gavne din udvikling bedst.

DSqF anbefaler, at du planlægger dine turneringer så 25% af turneringerne spilles som podiefavorit, 50% af turneringerne skal du kæmpe for at leve op til din seedning og 25%, hvor du bliver overmatchet ved at møde bedre modstandere.

Nedenstående tabel præsenterer en kort oversigt over hvilke mål, udviklingsmål og redskaber du kan bruge i forbindelse med ovenstående planlægning af sæsonen. Det er vigtigt at have for øje, at turneringerne primært har til sigte at bidrage til din individuelle udvikling som squashspiller. Dermed er der fokus på at udpege de fokuspunkter du bør arbejde med for at tage et dit spil til et nyt niveau.

Seedning ved turnering	Mål	Udviklingsmål	Redskaber
25% som favorit	Podieplacering	Lære at håndtere presset ved at være favorit og leve op til seedningen	Træningsdagbog Håndtering af pres Gameplan Turneringsrapporter
50% som outsider	Leve op til seedning	Erfare hvad det kræver at leve op til seedningen. Implementering af færdigheder lært ved træningen i kampe. Taktisk opmærksomhed.	Træningsdagbog Koncentration Gameplan Turneringsrapporter Videoevaluering/-analyse
25% som "underdog"	Vinde 25% af kampene	At være presset på alle kompetencer (teknisk, taktisk, mentalf, fysisk). At vinde point eller sæt mod bedre spillere.	Træningsdagbog Gameplan Håndtering af pres Turneringsrapporter

Nationale JGP'er:

De nationale JGP'er bør som udgangspunkt medregnes i den samlede turneringsbelastning over en sæson. De nationale JGP'er bør ligesom de internationale turneringer have varierende fokus, således at nogle turneringer har fokus på individuelle fokuspunkter fra træningen og andre har til formål at ende som vinder af turneringen.

De nationale JGP'er kan således medregnes i den samlede turneringsplanlægning som ovenstående skema lægger op til.

Landshold:

DSqF vurderer hver sæson om budgettet og det sportslige udbytte ved deltagelse ved EM for juniorer er et mål for forbundet.

Det kan blive nødvendigt at dele af deltagelsen bliver for egenbetaling fra spillerne.

Adgang til eksperthjælp:

Dansk Squash Forbund har tilknyttet et eksternt netværk af eksperter indenfor følgende områder:

- Fysioterapi
- Fysisk træning
- Sportspsykologi

Som udtaget talent er det muligt at benytte disse eksperter til fordelagtige priser.

Priserne for brugen af det eksterne netværk kan findes på forbundets hjemmeside under fanen: Talent- og eliteudvikling.

Personlig udvikling:

Tilbuddet om talenttræning giver ikke blot mulighed for at blive en bedre squashspiller, men byder også på muligheden for personlig udvikling - eller udvikling af life-skills hos den enkelte spiller. Life-skills er et begreb, der de senere år har fået større og større betydning for sporten og dens udøvere. Det er ikke længere nok at udvikle spillere til at begå sig i sporten. For at spillerne præsterer bedst muligt er det vigtigt, at der er balance i udøverens liv - også kaldet sport-life balance - og det er her life-skills kommer ind.

Eksempler på life-skills, der bliver berørt ved talenttræningen er følgende:

- Organisering og strukturering af hverdagen
- Forbedret koncentrationsevne
- Evnen til at forberede sig til en opgave og efterfølgende udføre den
- Evnen til at håndtere modgang
- Udvikling af personlige kompetencer
- Udvikling af sociale kompetencer

Alle kompetencer, der kan bruges uden for den sportslige arena.



Forsikringer i DSqF:

Når spillerne, der er en del af forbundsarbejdet, rejser med DSqF til udenlandske turneringer, er de dækket af DIF's kollektive rejseforsikring. DSqF har ikke en kollektiv ulykkesforsikring og der er derfor op til den enkelte spiller at forsikre sig i mod skader eller lignende ved international turneringsdeltagelse.

Spillere, der ikke er en del af forbundets talentudviklingsprogram skal selv sørge for at have rejseforsikring ved international turneringsdeltagelse.

Øvrig information om den kollektive rejseforsikring kan findes på hjemmesiden herunder:

www.idrættensforsikringer.dk

Øvrige fordele ved at være i talentgruppen

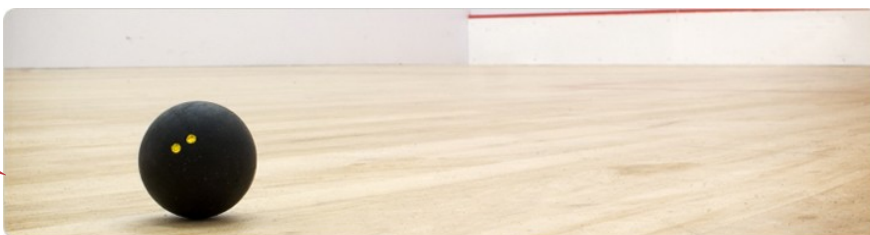
Som talent er det ikke blot træning på banen du bliver en del af, men det samlede system for talentudvikling i Dansk Squash Forbund. Det betyder at du ved turneringer, hvor forbundstræneren er ude for at besigtige, kan spørge til råds efter dine kampe og dermed blive vejledt i forhold til din fremtidige udvikling som squashspiller.

Ydermere vil du løbende igennem sæsonen kunne kontakte den sportslige ledelse og få vejledning i basale træningsprogrammer, turneringsplanlægning og træningsplanlægning.

På det fysiske område vil du få indblik i dine styrker og svagheder hvorfra du vil få mulighed for at arbejde med at optimere på forskellige områder af din fysiske formåen. Dansk Squash Forbund tager udgangspunktet for fysisk træning at spillerne skal opnå kropslig intelligens, der opnås gennem det at lære at bevæge sig korrekt. Derfor er den fysiske træning bygget op omkring nogle grundprincipper, der på sigt vil gavne dine evner på banen, selvom du ikke umiddelbart vil mærke en stor forskel de første par måneder af træningen.

På det mentale område lærer du gennem din tid som talentspiller at arbejde med udgangspunkt i målsætninger og planlægning af hvordan du opnår dine mål. Dette er gavnligt både ift. squash, men også livet udenfor squash, hvor målsætninger er en fast bestanddel af hverdagen.

Du vil få redskaberne til på sigt, at begå dig som professionel squashspiller i alle aspekter af spillet.



MODYDELSER FRA SPILLERNE

Nedenstående afsnit beskriver Dansk Squash Forbunds forventninger til spillere, der er udtaget til talenttræning i DSqF.

Træning:

Dansk Squash Forbund forventer at du prioriterer træningen med talenttruppen i det nationale talentcenter som du bliver tilknyttet.

Det forventes at du er:

- engageret, fokuseret og arbejder målrettet mod at forbedre dig som squashspiller, så længe du er en del af talenttruppen.
- arbejder målrettet med din udviklingsplan udenfor talenttræningen.
- tager initiativ til selvtræning i din lokale klub.
- melder fra til talenttræning senest én uge før træningen af hensyn til de øvrige spillere i talenttruppen og forbundstrænerens forberedelse.
- træner fysisk ved siden af squashtræningen - træningsprogrammer kan tilsendes fra forbundskontoret eller ved at kontakte forbundets fysiske træner.
- hjælper med at gøre de øvrige spillere til talenttræningen bedre.
- fremstår som god rollemodel og efterlever Dansk Squash Forbunds etiske regelsæt, der findes senere i manualen.

Derudover forventer forbundet, at du følger nedenstående tabel for ugentlig træningstid:

Aldersgruppe	U13	U15	U17	U19
Træningsfokus				
Teknisk træning	3-4 timer	3-4 timer	4-5 timer	4-6 timer
Taktisk træning	1-2 timer	4 timer	5 timer	6 timer
Fysisk træning	1 time	3 timer	3 timer	4 timer
Kamptræning	1 time	2 timer	3 timer	4 timer
Total træningstid	8 timer	13 timer	16 timer	20 timer

* Talenttræningen kan inkluderes i det samlede regnskab, der skal ses som et gennemsnit for årets samlede uger.

* Forbundstrænerne vil rådgive i hvilke elementer som spilleren skal træne i hvilke perioder af året.

Turneringsdeltagelse:

DsqF opfordrer til at du deltager i alle danske junior GP'er, hvor du kan fokusere på udvikling af dit spil. Bliver du nødsaget til at melde afbud til danske JGP'er skal dette ske efter aftale med landstræneren.

Løbende gennem din udvikling vil der også blive optrappet for forventningerne til den internationale turneringsdeltagelse. Forbundet forventer at du deltager ved internationale turneringer, for at gøre sig erfaringer med turneringsdeltagelse på internationalt niveau inden du bliver seniorelitespiller. også deltage ved enkelte nationale senior GP'er, for at erfare hvad det kræver at blive seniorspiller.

Din turneringsdeltagelse bør planlægges efter princippet:

- 25% af turneringerne spilles som podiefavorit, hvor spilleren skal lære at håndtere at være favorit.
- 50% af turneringerne spilles som outsider, hvor spilleren skal kæmpe for at leve op til seedningen.
- 25% af turneringerne spilles, hvor spilleren er seedet i det laveste lag for at erfare, hvad det kræver at tage et skridt op.

Alle turneringer tæller med i dette regnskab. For U17 og U19 spillerne bør de også deltage ved enkelte nationale senior GP'er, for at erfare hvad det kræver at blive seniorspiller.

Nedenstående skema kan bruges i planlægningen af sæsonplanen for spillerne:

Turneringsniveau	U13	U15	U17	U19
JGP (nationale)	6	6	4-6	4-6
SGP (nationale)	0	0	2	2-4
Junior Opens (international)	1	2	2	1-3
Junior GP (international)	0	1	1-2	2-4
Junior SS (International)	0	1	1-2	2-3
Danske Holdrunder	0	0	1-2	3-6

* Der skal i turneringsplanlægningen tages højde for det enkelte talents niveau.

Kommunikation:

Det forventes af dig, at du har mail-adresse og at du tjekker denne dagligt for informationer fra forbundstræneren eller forbundet. Ligeledes forventes det, at du svarer på modtagne mails indenfor 3 dage, medmindre andet er opgivet af afsenderen.

Med forbundstræner:

Du har løbende kontakt med din tilknyttede forbundstræner, hvor du bl.a. forventes at afrapportere træning, fokuspunkter for træningen samt hvordan det går med din udvikling.

Du indleverer 4 måneders planer tre gange årligt. Disse skal indleveres senest én måned før perioden starter op. Planerne bruges sammen med sæsonplanerne til at planlægge deltagelse af ledere ved internationale turneringer.



Med forbund:

Forbundet skal modtage udviklingsplaner fra dig ved sæsonstart, samt at forbundet holdes opdateret gennem en månedlig opdatering på dine fremskridt og en opgørelse over opnåede mål fra udviklingsplanen i takt med opnåelse af dem.

Udviklingsplaner til udfyldelse findes på forbundets hjemmeside under fanen: Talent- og eliteudvikling.

Forbundet forventer at blive informeret om udeblivelse fra talenttræning senest 1 uge før træningen afholdes.

Skulle du blive skadet forventer forbundet at blive informeret og løbende opdateret på rehabiliteringen af skaden.

Opgaver:

I udtagelsesperioden vil du som talent være forpligtet til at løse de opgaver som forbundet stiller dig. Opgaverne drejer sig primært om planlægning af sæsonen, træning af tekniske, taktiske og fysiske færdigheder samt deltagelse i internationale turneringer.

Herunder kan du læse om de opgaver, der er obligatoriske for dig at løse.

Sæsonplan

Sæsonplanen dækker perioden fra 1. august til 31. juli og medtager altså sommertræningen. Sæsonplanerne skal afleveres inden campen medio august, så de kan medtages i den samlede vurderingen af dit potentiale.

Sæsonplanerne vil blive gennemgået på campen, hvor du vil blive vejledt i valg af turneringer og opbygning af sæsonen, således der opnås den bedst mulige udvikling. Der kan være store forskelle på hvor mange turneringer en spiller bør spille på en sæson, og derfor er det vigtigt at være realistisk omkring dit potentiale for udvikling.

Sker der ændringer i din sæsonplan skal dette meddeles til og godkendes af forbundstræneren og talent- og eliteudvalget.

4 måneders planer

4 måneders planer er specifikke træningsplaner for de kommende fire måneder og kan hentes på forbundets hjemmeside under fanen talent - og eliteudvikling. Planerne skal fremsendes til forbundskontoret og forbundstræneren senest 1 måned før periodens start. Nedenstående skema viser sæsoninddelingen og frister for indsendelse af 4 måneders planer.

Periode	Frist for indsendelse	Forslag til fokusområder
Maj – august	april	Sommertræning (primært fysisk) Enkelte turneringer spilles stadig Let squashtæning
September – december	august	Grundtræningsperiode Opbygning af formen frem mod foråret Sikring af god placering på den danske rangliste Implementering af fokuspunkter fra træningen i kampsituationer
Januar - april	december	Opbygnings- og konkurrenceperiode (EM, DM og flere internationale JGP'er)

Der kan være afvigelser, da en del af spillerne vil have fokus på at præstere ved DJO og NJO i efteråret. Dette skrives ind i 4 måneders planen så forbundstræneren kan have dette med i planlægningen af træning mm.

Forbundet bruger 4 måneders planerne til at vurdere, hvilke turneringer, der skal medsendes træner/leder ved.

Deltagelse ved talenttræning og afrapportering til forbundstræneren:

Talenttræning er et tilbud som DSqF stiller til rådighed for de dygtigste ungdomsspillere. Der er dog forventning om at du, når du siger ja til at deltage ved talenttræningen, prioriterer at møde op. Talenttræningen er første skridt på vej mod at blive seniorelitespiller og måske PSA-spiller i sidste ende. Derfor forventes der højt engagement både ved talenttræningen og ved klubtræningen, hvor du forventes at fremstå som rollemodel for de øvrige ungdomsspillere i klubben - husk at det ikke er alle, der bliver udtaget til talenttræning.

Det er vigtigt at forbundstræneren har indblik i hvad og hvordan du har trænet i perioden mellem talenttræningen. Derfor vil du blive oplært i at føre træningsdagbog og fremsende afrapportering til forbundstræneren, der beskriver de fremskridt og potentielle udfordringer, der måtte være med at arbejde med dit fokuspunkt for forbedring. På denne måde kan forbundstræneren nemmere give råd og vejledning til alternative øvelser eller fokuspunkter, der kan hjælpe dig til at opnå målet.

Udviklingsplaner:

Individuelle udviklingsplaner beskriver dine mål på både kort og langt sigt med squash. Det er vigtigt for forbundet at have kendskab til udviklingsplanen for at kunne vejlede og støtte dig på den bedst mulige måde til at opnå dine individuelle målsætninger.

De individuelle udviklingsplaner for talentspillere findes på forbundets hjemmeside under fanen talent- og eliteudvikling og skal fremsendes senest én måned efter udtagelsen. Landstræneren vil kontakte dig og dine forældre, med en påmindelse om at planerne skal udfyldes og returneres.

Udviklingsplanerne hjælper talent- og eliteudvalget til at vurdere mængden af støtte, den enkelte spiller behøver for at opnå målet. I udviklingsplanerne skal der både indføres mål for konkurrence,

fysisk-, teknisk-, taktisk- og mental træning.

Udviklingsplanerne fremsendes til teu@Dansksquash.dk og David@dansksquash.com.



De beskrevne gensidige forventninger skal overholdes for at få det optimale udbytte af talenttræningen. Dansk Squash Forbund prioriterer træningen af børn og unge højt og ønsker at bidrage til deres individuelle udvikling i en ramme, der kan rumme hele mennesket. Der er mange spillere, der har et ønske om at blive en del af talenttruppen og derfor forventer Dansk Squash Forbund, at de spillere der får chancen på talentholdet lever op til de kriterier der er opsat i kapitel 3.

Vurderes det fra den sportslige ledelse at en spiller ikke lever op til de, i kapitel 3, beskrevne kriterier vil spilleren blive trukket til side af forbundstræneren til en personlig samtale. Fortsætter det manglende engagement vil spilleren med forældre modtage en skriftlig advarsel, der beskriver, hvordan spilleren ikke har levet op til forventningerne. Sidste skridt til vil være en udelukkelse fra at deltage i talenttræningen.

Spillere og forældre kan indkalde til møde med den sportslige ledelse på et hvert tidspunkt af sæsonen og vice versa.

Forældreinformationer

Nedenstående afsnit beskriver forventninger, ansvar og råd for forældre til talenter i DSqF. Præmisserne er forhandlet på plads i talent- og eliteudvalget og der tages forbehold for ændringer i afsnittet.

Egenbetaling for deltagelse ved talenttræningen:

Ved deltagelse på talenttræningen opkræves et kontingent på 400,00 kr. pr. måned spilleren deltager. Ved tilmelding til talenttræning forventes det, at spilleren prioriterer træningen. Skulle spilleren blive ramt af længerevarende skader kontaktes forbundet og holdes i skadesperioden opdateret på skadessituationen.

Derudover må der beregnes en egenbetaling for international turneringsdeltagelse. DSqF vil på baggrund af potentiale og opgaveløsning vurdere om forbundet skal stille resurser til rådighed for spillernes udvikling og internationale turneringsdeltagelse.

Resurser der stilles til rådighed fra DSqF er øremærkede til den aktivitet, de stilles til rådighed for. Det betyder, at hvis spilleren fraviger fra den aftale, der er indgået vil tilskuddet frafalde.

Talenttræningen strækker sig over 12 måneder om året (august - august) hvor der beregnes sommertræning i juni og august. Dermed er den totale årlige udgift for talenttræning kr. 4.800,00. Campen i august medregnes i den totale træningstid for spillerne.

Den totale forventede egenbetaling for deltagelse i talenttræningen og international

turneringsdeltagelse må forventes at lægge

på et niveau mellem: kr. 15.000,00-25.000,00.



Forældreansvar:

Forældrene forventes at fremstå som rollemodeller overfor spillerne. Hermed menes, at de ligesom spillerne forventes at overholde DSqF's etiske regelsæt.

Som forældre til et talent går der mange timer med træning, ernæringsmæssig korrekt kost og transport. Der er ligeledes store omkostninger forbundet med at sende talenterne til træning og turnering. Her er det forældrenes ansvar at søge individuelle sponsorer, der kan hjælpe med finansieringen. DSqF stiller ikke krav til, at vores sponsorer skal være synlige ved individuelle turneringer, her er det frit for spillerne, hvilke sponsorer der er trykt på tøjet. En god ide er, at sparre med øvrige forældre om hvordan de griber sponsoraterne an. DSqF vil indbyde til forældre seminar ifm. campen, hvor bl.a. sponsorater kan diskuteres.

Det er forældrenes ansvar, at spillerne har førstehjælpskit tilgængeligt i deres sportstaske. Kittet skal som minimum indeholde:

- plaster
- sportstape (både bred og smal)
- ispose
- gagebind
- saks
- renseservietter (sterile)

Førstehjælpskittet skal medbringes til talenttræning og til turnering i tilfælde af akutte skader.



DSqF's 11 forældreråd

Vær altid det gode eksempel	Forbered jer sammen til dit barns træning, spis sundt og varieret, gå tidligt i seng og opfør dig ordentligt på og udenfor banen
Vis ubetinget støtte og kærlighed til dit barn, uanset dets præstationer og resultater	Bak altid dit barn op uanset om det har tabt eller vundet kampe, præsteret til træning eller ikke har udviklet sig som barnet ønskede.
Hav forståelse for, hvor følelsesmæssigt udfordrende squash kan være	Bak dit barn op når det møder modgang i træningen eller til kamp
Støt og respekter træneren og trænerens arbejde	Husk at det er træneren, der kender dit barns færdigheder i squash bedst og derfor bedst kan arbejde med at udvikle disse
Hav god dialog med træneren	Snak med træneren hvis der er noget du mener han/hun gør forkert eller kan gøre bedre. Husk også at rose træneren ved rigtige dispositioner
Kommunikér direkte med træneren i stedet for at tale med de øvrige forældre	Hvis der er utilfredshed er det vigtigt at gå til træneren, da det er ham, der kan ændre det. Det nytter ikke noget at tale i krogene - det reflekterer sig i børnene
Lad dit barn deltage i flere sportsgrene	Det handler om sen specialisering. Hvis dit barn får lov at deltage i flere sportsgrene er der større sandsynlighed for succes på den lange bane
Italesæt eventuel negativ adfærd fra dit barn på eller udenfor banen	Det er vigtigt at bekæmpe usportslig adfærd da det hverken gavner sporten, barnet eller modstanderne. Det er forældrenes ansvar at italesætte dette, da det er dem der sætter grænserne.
Hav kontrol over dit humør, selv i pressede situationer	Husk at det er dit barn, der dyrker sporten og ikke dig selv. Barnet vil reflektere sig i den opførsel, hvilket kan føre til u hensigtsmæssig adfærd på og udenfor banen.
Undgå at omtale andre negativt	Også her vil dit barn reflektere dine ord i sig selv og fortælle samme historier som du gør.
Fokusér på barnets personlige udvikling og ikke resultater fra turneringer	Det er vigtigt at holde fokus på den personlige udvikling dit barn gennemgår frem for resultaterne fra turneringerne. Fokus på personlig udvikling hjælper med at fastholde motivationen hos dit barn for at fortsætte med squash. Stil derfor spørgsmål, der fokuserer på hvad dit barn har lært frem for om træningen har været sjov og om barnet har vundet kampe.



D A N S K
SQUASH

PRAKTISKE INFORMATIONER TIL SPILLERE OG FORÆLDRE

Kig på hjemmesiden:

Det forventes at dig og dine forældre holder jer opdaterede via forbundets hjemmeside på ugentlig basis. På forbundets hjemmeside vil I kunne finde informationer, der vedrører talentgruppen, kommende arrangementer mm.

Også nyheder om sidste tilmeldingsfrist til internationale turneringer vil blive lagt op under nyhedsfanen på hjemmesiden.

Dopingpolitik:

Dansk Squash Forbund er underlagt den internationale dopingpolitik. Det betyder også at spillere, der er en del af forbundsarbejdet er underlagt samme regler.

Skulle spilleren være afhængig af receptpligtig medicin, der er på dopinglisten kan der søges dispensation. For at dette kan ske bedes forespørgslen fremsendt til forbundskontoret, der retter kontakt til Antidoping Danmark (ADD). Kvittering på godkendt dispensation fremsendes til forældre og spiller, så snart forbundet modtager den fra ADD. Dispensationen **skal** medbringes i alle squashesammenhænge.

For yderligere information om antidoping regler samt medikamentliste kan I besøge ADD's hjemmeside: www.antidopingdanmark.dk

Matchfixing:

Dansk Squash Forbund er underlagt de internationale regler for matchfixing. Dette betyder bl.a. at spillerne altid skal yde deres bedste i kampe, der må ikke indgås aftaler om kampens udfald med modstanderen eller spilles på kampe man selv indgår i. Det samme gør sig gældende i ft. kampe, hvor man har indgående kendskab til spilleres fysiske form eller andet indblik, der kan have afgørende betydning for kampens udfald.

For mere information om matchfixing reglerne kan I kigge i Danmarks Idrætsforbunds regelfolder for matchfixing, der findes på hjemmesiden: www.DIF.dk

Sportens Kodeks:

Både doping- og matchfixingpolitikkerne stræber efter at bevare sportens kerneværdier. Det samme forventer DSqF at spillere, der er en del af forbundsarbejdet gør. Kerneværdierne kaldes ofte "*Sportens Ånd*" og er listet op herunder (kilde: *Internationalt kodeks for antidoping* - Det internationale antidopingagentur (WADA), 2003, s. 2):

- Etik, fair konkurrence og ærlighed
- Sundhed
- Ypperlige præstationer
- Karakteropbygning og uddannelse
- Fornøjelse og glæde
- Holdarbejde
- Pligtopfyldelse og engagement
- Respekt for regler og lovgivning
- Respekt for sig selv og andre
- Mod
- Samvær og sammenhold



ETISK REGELSÆT I DANSK SQUASH FORBUND

Nedenstående er Dansk Squash Forbunds etiske regelsæt, som det forventes at spillerne efterlever i alle squashsammenhænge. Det er ligeledes forældrenes ansvar at minde spillerne om indholdet i det etiske regelsæt.

- Gør altid dit bedste
- Vis værdighed både ved sejr og nederlag
- Overhold squash' regler og normer for fair play
- Vis respekt over for alle spillere, både medspillere og konkurrenter
- Prioriter altid dit helbred og undgå unødvendige helbredsrisici
- Respekter altid de afgørelser, som er truffet af dommere og andre officials
- Respekter altid andre spilleres talent, potentiale og dygtighed - uafhængigt af køn, race, etnisk, politisk eller religiøst tilhørsforhold samt seksuel orientering
- Undgå brug af nedsættende tale og skældsord i forhold til alle squash sportens aktører
- Undlad hånende eller nedladende tilråb til eller udtalelser om medspillere og konkurrenter, dommere, andre officials, trænere eller ledere
- Samarbejd åbent og ærligt med dine trænere og andre, som støtter dig
- Tag selv hovedansvaret for din idrætslige udvikling og dine præstationer
- Bevar en høj standard for din personlige opførsel på og udenfor banen. Vær opmærksom på din betydning som rollemodel og lev op til den
- Opfør dig over for andre, som du selv gerne vil have, at de opfører sig over for dig
- Accepter aldrig truende eller voldelig adfærd
- Undgå intim kontakt med din træner
- Involver dig ikke i dopingmisbrug
- Spil aldrig på dig selv eller modstanderen

DSqF forbeholder sig ret til at yde sanktioner overfor spillere, der ikke lever op til disse regler.



Årsplan for talenttræningen

Nedenstående er en oversigt over året for talenttræningen. Da der er måneder, hvor turneringspresset er for stort til at spillerne ved siden af klubtræningen kan modtage talenttræning, tilbyder dette skema et overblik over hvornår talenttræningen ligger, samt hvilket udbytte der vil være i de måneder hvor træningen på banen ikke gennemføres. Årsplanen er samtidig et overblik over de forskellige faser som talenterne går i gennem i løbet af sæsonen.

Måned	Fokus for måneden
August	Testcamp – medio august
September	Talenttræning i det regionale talentcenter (minicamp)
Oktober	Danish Junior Open Nordic Junior Open JGP Turneringsbesigtigelse og vejledning af forbundstræneren
November	Talenttræning i det regionale talentcenter (minicamp)
December	Talenttræning i det regionale talentcenter (hverdagsaften eller minicamp)
Januar	Talenttræning i det regionale talentcenter (minicamp)
Februar	Talenttræning i det regionale talentcenter (hverdagsaften eller minicamp)
Marts	Talenttræning i det regionale talentcenter (minicamp)
April	Talenttræning i det regionale talentcenter (hverdagsaften eller minicamp)
Maj	Ingen talenttræning - stort turneringspres Vejledning og sparring med forbundstræner ved turneringer og ift. sæsonplanlægning og sommerklargøring.
Juni	Sommertræning – fysisk og squash
Juli	Talenttræning i det regionale talentcenter (minicamp)

Der kan forekomme ændringer i dette oplæg, hvorfor det bør anses for provisorisk.

Som det fremgår af ovenstående vil der være to måneder, hvor der ikke er talenttræning. Der faktureres alle årets måneder forud for den kommende måned. En mere uddybende årsplan fremsendes separat fra forbundet til spillere og forældre.



NYTTIGE KONTAKTER

BESKRIVELSE	KONTAKT
SPORTSKOORDINATOR	Rasmus Juul Tander Tlf: 2336 2027 Mail: Rasmus@Dansksquash.dk
LANDSTRÆNER	David McAlpine Tlf: 2826 2708 Mail: David@Dansksquash.dk
TALENT- OG ELITEUDVALGET	Mail: TEU@Dansksquash.dk
FYSISK TRÆNER	Kristian Bradsted Mail: info@KristianBradsted.dk
SPORTSPSYKOLOGISK KONSULENT	Nicklas Pyrdol Mail: Nicklas.Sportsmentality@gmail.com
FYSIOTERAPEUT	Mads Haahr Mail: Fysioterapeut@MadsHaahr.dk



OPSUMERENDE POINTER

Dansk Squash Forbund har over de seneste par år bevæget sig mere og mere væk fra udtagelse til talenttruppen udelukkende baseret på resultater. Dette skyldes, at vi ønsker at belønne de spillere, der investerer i deres egen udvikling gennem dedikation, engagement og motivation.

Vores ønske med talenttræningen er, at sikre et godt tilbud for de mest dedikerede spillere, der samtidig holder et godt færdighedsniveau i squash.

Forbundet ønsker således at bidrage til spillernes individuelle udvikling gennem forskellige støttemuligheder.



UDTAGELSE TIL UNGDOMSLANDSHOLD

Spillerne måles således bl.a. ud fra følgende parametre:

- Kommunikerer spilleren løbende og ofte med landstræneren om udvikling, træningsplaner og øvrigt indhold af denne manual.
- Udvikler spillerne sig over sæsonen ift. de i forvejen aftalte udviklingsområder
- Udfylder og afleverer spillerne deres sæson-, 4-måneders- og træningsplaner
- Benytter spillerne de redskaber de præsenteres for ift. deres individuelle udvikling
- Fremmøde til forbundsafholdt talenttræning og afholdt selv-/klubtræningspas mellem talenttræningspas

Derudover vil der også blive skelet til individuelle resultater, men de er sekundære ift. ovenstående punkter.