

Dansk Squash Forbund

- Squash News

Nyhedsbrev for Dansk Squash

23. september 2016

3. Årgang, Nr. 2

Nyt fra forbundskontoret



LEDER

En ny sæson står for døren i Dansk Squash og vi glæder os til at rykke squashsporten i en positiv retning sammen med vores klubber og spillere.

Ny tiltag i DSqF i 2016/2017 sæsonen bliver nye træneruddannelser, der bliver lettere at tilgå, da de delvist bliver via E-læring, delvist "klasseundervisning" og så er varigheden for modulerne samt prisen sænket for hvert enkelt modul, så vi kan uddanne flere trænere til de lokale miljøer.

Målsætningen for os er at skabe attraktive miljøer ude i de lokale klubber, der virker tiltrækkende på medlemmerne.

Der venter en stor opgave foran os alle med både at fastholde og rekruttere flere medlemmer i squash.

Økonomien er en hjørnesten for at vi kan lykkes med at komme i mål. Med en ny støttestruktur fra DIF kan vi tænke mere langsigtet og mod udvikling af forbundet.

Med venlig hilsen

Rasmus Juul Tander
Sportskoordinator
Dansk Squash Forbund

Vi håber alle vores medlemmer har nydt en god, varm og lang sommer.

Sæson er startet op i squash-centrerne rundt om i landet, og der er igen god aktivitet på banerne.

Også hos Dansk Squash er alle mand tilbage efter en skøn sommerferie og klar til at gribe fat i opgaverne som den nye sæson byder.

Mange klubber har tidligt på sæson afholdt åben hus ar-



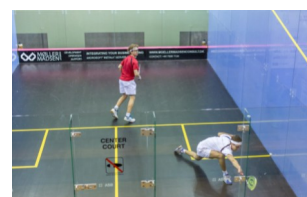
rangementer, og det er skønt at læse om den aktivitet, der har været rundt om i landet - vi håber selvfølgelig, det har givet nye medlemmer på squashbanerne i klubberne.

Som fastlagt på TU-mødet i foråret og annonceret i Dansk Squash' aktivitetskalendar blev der søndag d. 18. september afholdt Squash Dag Danmark. Vi har fået tilbagemeldinger fra enkelte af de deltagende klubber, som melder om en god dag, også med nyopskrevne medlemmer. Dejligt at høre, at der har været interesserede og at der også er blevet tegnet

nye medlemskaber.

Vi ser frem til den kommende sæson, som inden længe - weekenden d. 30.09-2.10 - byder på Danish Junior Open i Herlev/Hjorten Squash, den største internationale junior-event på dansk grund.

På gensyn derude og..
God læselyst!



Sæsonen er skudt i gang og der er aktivitet på squashbanerne

Ledermøde i forbindelse med JGP 2

Invitation til Leder-/trænermøde i forbindelse med Junior Grand Prix 2 i Silkeborg.

Der vil i forbindelse med JGP 2 i Silkeborg blive afholdt et leder-/trænermøde. Mødet er for alle der har interesse—så er du kommende træner eller har anden funktion i klubben er du selvfølgelig også meget velkommen.

Mødet vil foregå fredag aften d. 28.10.2016 med opstart kl. 19.30.

På mødet vil vi lave en kort opsamling på det fortsatte arbejde, der blev til efter mødet ved JDM i Herlev.

Vi vil give en status på den ny uddannelsesstruktur i Dansk Squash - herunder en kort intro/demonstration af vores nye E-læringsplatform - hvor I vil få en lille forsmag på dele af det første ATK basis kursus.

Dansk Squash lancerer nyt e-lærings kursusmodul

ATK er sendt til tryk—og der vil derfor også være en kort gennemgang af de muligheder vi nu kan tilbyde klubberne i forbindelse med ATK - Klubforløb - hvordan kunne et ATK-forløb se ud - forskellige scenarier i forhold til evt. klubcertificering osv.

Vi håber mange vil deltage, da vi glæder os til at fortælle jer, hvor vi er samt vise jer mulighederne samt meget gerne invitere til dialog.

Man må gerne droppe ind undervejs, såfremt der er kampe, som ikke er færdigspillede til kl. 19.30.

På gensyn d. 28. oktober!



Squash ATK - den vigtige brik

Uddannelse

På holdledermødet i forbindelse med JDM i Herlev blev DSqF's nye uddannelsesstruktur præsenteret, og vi fik sparring med de fremmødte omkring uddannelse, ATK, Trænerlicens og certificering. Et spændende og givende møde, hvor vi fik mange gode inputs med retur, og en pointe var vigtig for deltagerne, og det var "Keep it simple" - Det har vi taget til os, og vi arbejder nu hårdt på at få de første uddannelser klar til trænere i Dansk Squash's klubber. Vi har over sommeren klargjort det første E-læringskursus, Basis ATK, som vi glæder os til at lancere ultimo september.



E-læring nyt tiltag i Dansk Squash Forbund

E-læring er et helt nyt tiltag i DSqF og skal gerne gøre tilgangen til kurser nemmere for vores trænere.

Via E-læring vil vi arbejde med blended learning, så den nye uddannelsesstruktur er altså bygget op med både E-læring/digitale kurser, som man kan tage hjemme fra egen adresse, og så fortsat praktiske kurser, hvor vi mødes, da der stadig er meget stor værdi i det fysiske møde, hvor vi kan sparre med hinanden og udvide den viden vi har tilegnet os via det digitale kursus.



Hold derfor øje med dansk-squash.dk for udbud af det første E-læringskursus samt kommende trænerkurser.



Husk også vores uddannelsesstilbud til de frivillige. Lige nu udbydes 1-2-Idrætsleder, som både afholdes øst og vest for Storebælt.

1-2-Idrætsleder i Århus d. 29. okt. og 1-2-Idrætsleder i KBH d. 5. nov. Invitation er udsendt til alle klubber, men kan også læses på dsqf.dk. Tilmelding sker via mail til: maiken@dansksquash.dk.

1-2-Idrætsleder - Et uddannelsesstilbud til de frivillige i klubben

3 vægs boast til: Tanya Stenz, Herlev/Hjorten Squash

Hvad er din bedste oplevelse med squash?

Jeg har spillet squash siden 1989 og i en del af årene som elitespiller, så der er virkelig mange gode oplevelser både på og udenfor banen - men mest af alt, er det de store holdsejre med ungdomslandsholdet og Herlevs førstehold, der stadig sidder i kroppen.

Jeg har spillet for vores førstehold i 22 år og har altid følt mig meget privilegeret over at være en del af den stærke hold- og klubånd, vi har i Herlev.

"Der er virkelig mange gode oplevelser med squash både på og udenfor banen"

Hvad er de tre vigtigste kvaliteter squash indeholder?

Intensitet, koncentration og kraft.

3 kvaliteter jeg både værdsætter på banen og i mit arbejdsliv. Squash kræver alsidighed og er en kraftpræstation. Derfor bliver det aldrig kedeligt.

Hvis du vandt VM, hvordan vil du så indlede din tale?

Det ville være noget om kærlighed til sporten og respekt for alle dem, der utrætteligt arbejder for at skabe bedre vilkår og muligheder for squash på verdensplan.



Nyt fra udvalgene

Talent- og eliteudvalget

Arbejder på en sikring af de nuværende træningstilbud for både juniorer og seniorer i Dansk Squash.

En af hjørnestene i den kommende sæson kommer til at være omkring de kommunale samarbejder, hvor der bl.a. kan komme økonomisk støtte til at opretholde tilbuddene. Derudover har elitekommunerne tilknyttede eksperter indenfor kost, fysisk træning, mental træning og fysioterapi, som kan gavne vores unge spillere i talent- og elitecentrene.

Fokus for talenttræningen i den kommende sæson bliver fortsat at bygge på spillernes viden om fysisk træning samtidig med at give dem indblik i basale mentale redskaber, der kan gavne dem både i og udenfor sportens arena.

Et tæt samarbejde med kommunerne, der huser vores talenterpillere er ligeledes vigtige at få opbygget. Det er målsætningen at finde økonomisk gevinst for at opretholde tilbuddene, ved at indgå i kommunale samarbejder, samt at skabe bedre forudsætninger for de tilknyttede spillere.



Udvalgene er nedsat—men ønsker man en plads, så kontakt gerne DSqF, der er stadig ledige pladser

I det nationale kraftcenter (NKC) har vi fået tilknyttet Line Hansen og Cameron Pilley, der indgår i den daglige træning. Det er et tilbud forbundet ikke kunne lade gå fra sig. Der er ingen økonomiske konsekvenser af denne tilgang, men tværtimod en masse muligheder forbundet med to de verdensklasse-spillere.

Den daglige træning i NKC har yderligere Kristian Frost, Thomas Laursen og Martin Laursen tilknyttet. De øvrige elitespillere har mulighed for at deltage i træningen, når det passer ind.

Planen er ligeledes at kombinere elite- og talenttræningen i det nationale kraftcenter, så vores unge og håbefulde spillere kan drage nytte af tilstedeværelsen af så dygtige spillere.

Juniorudvalget

Juniorudvalget har arbejdet på en ny struktur for JGP'erne, samt et nyt regelhæfte for JDM og Juniorranglisten.

Forslaget har været sendt i høring ved klubberne på opfordring ved TU-mødet i maj måned.

De sidste linjer er ved at være på plads i de opdaterede dokumenter, og vi håber på at det vil blive taget godt i mod af spillere, forældre og klubber.

Breddeudvalget

Breddeudvalget skal i løbet af efteråret arbejde videre med breddestrategien, som skal tilpasses i forhold til den ny støttestruktur. I tilpassede version vil dig dog fortsat være fokus på klubnetværk for at opnå mer-aktivitet og øget kvalitet i de tilbud, der udbydes.

Troværdighed

Synliggørelse
Åbenhed
Konsekvens
Kommunikation

Nytænkning

Lære af andre
- Sparring
- Læring
Proaktivitet
Innovation

Viden

Analyse
Baggrund
Ressourcer

Etik

Respekt
Ligeværd



Historie fra klubberne - Energoptimering i KSK

Københavns Squash Klub besluttede tilbage i 2009 at undersøge muligheden for at udbedre vores noget udsidte ventilationsanlæg, som samtidigt fungerede som vores centrale opvarmingskilde. Udgifterne til opvarmning lå på omkring 128.000 om året og elforbruget på 62.000 om året. Vi antog at vi "blot" skulle have det udskiftet og tog kontakt til en vvs ingeniør, og fik et tilbud på ca. 500.000 for at få det udskiftet, vi ville måske opnå en energibesparelse på 30.000 om året, men skulle samtidigt inddrage en stor del af området bag en af vores baner for at få det installeret. Vi måtte derfor lade projektet falde, indtil vi ved et tilfælde fik kontakt til Sergio Fox der er rådgiver inden for området af energioptimering med omtanke. Efter en tæt dialog om hvad vi ønskede og hvad der var muligt i forhold at opretholde banerne så de kunne bruges jf. reglerne for squashbaner, udarbejdede Sergio en mellem-lang plan for hvordan energirenoveringen kunne skrues sammen.

Sergio Fox fortæller om tilblivelsen af "5-års" planen: "I starten, som i så mange andre projekter, havde ingeniøren kørt med "business-as-usual" i hovedet, og foreslår en standard ventilationsløsning, uden at interesserer sig ret meget for de faktiske energi- eller indeklimaforhold i huset. For at kortlægge de faktiske forhold begyndte vi at opsætte små midlertidige bi-målere i el-systemet og vi målte også på temperaturforhold og luftmængder m.v. Meget hurtigt kunne man godt se, ud fra målingerne, hvordan klubben kunne få "mest energibesparelse for pengene, og vi præsenterede en plan der passede til klubbens økonomi, hvor de senere projekter kunne delvis finansieres af energibesparelser fra de første projekter."

Det første store skridt blev i 2012 at gå fra ventilationsvarme til radiatorvarme. Det var en investering på knap 200.000, men også hvor der her og nu ville være størst besparelse. Hvorfor vi også valgte dette projekt som det første, selvom det betød en stor udskrivning, da varmebesparelser er forsinkede som følge af acontoafregningsformen.

Sergio fortæller om det første projekt: "Klubben havde egentlig slet ikke behov for et nyt ventilationssystem, idet huset var født, i 1939, med et naturligt ventilationssystem. I 1970 havde huset fået en ekstrem el- og varmekrævende varmt-luft ventilationssystem. Vi kunne hurtigt se på målingerne, at det var dette system der var "skurken", og at et simpelt radiatorsystem (under loftet) kunne erstatte det på en relativ billig måde. Efter projektet (sommeren 2012) blev banerne nu lidt varmere om vinteren, som var mere en sidegevinst end et mål, men brugere havde vænnet sig til "det kolde gamle hus", og det ekstra par grader om vinteren var vist ikke uvelkommen.

Denne ændring medførte en umiddelbar besparelse på 44.000 kr. pr. år (32.000 varme og 12.000 el). På baggrund af den opnåede besparelse gik vi videre til step 2 hvor vi fik lavet ventilation med varmegenindvinding som kostede omkring 90.000 og medførte en yderligere besparelse på omkring 53.000 kr. (30.000 varme og 23.000 el).

Endelig fik vi isoleret vores store ovenlys vinduer med et underlag af træfiberplader, hvilket gav to positive sideeffekter i form af bedre akustik og at der ikke længere kom dagslys ind på banerne.

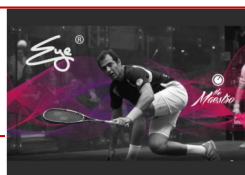
Dette 3. step i planen gav os en opnået besparelse på varme på omkring 20.000 kr. pr år.. Det samlede regnestykke var 380.000 i investering og en årlig besparelse på i alt 82.000 på varmesiden og 35.000 på el siden. Finansieringen var essentiel for projektet, og der var stor hjælp i den forbindelse, at hente hos kommunen som netop havde energirenoveringspuljer til disse formål.

Vores næste område er at skifte vores belysning fra klassiske lysstofrør til LED rør. Det er forventet at det vil give en årlig besparelse på ca. 1700 pr. bane.

Som klub er vi lidt anderledes stillet end de fleste andre, idet driftsudgifterne er direkte en del af vores budget, og derfor er besparelserne også direkte tilbage til klubbens kasse. Vi vil dog tro at der med fordel kunne arbejdes i andre af landets squashklubber for at de udlejere der er tilknyttet vil kunne se en fordel hvis der udføres energirenovering i lokalerne og dermed at klubberne kan opnå bedre forhold i forhold til driftsudgifter.

KSK									
5 års plan - FORSLAG - Udkaet 1									
16.03.2012 / SGF									
DELPROJEKT / ÅR	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Varmedgifter: kr./år	128.000	90.000	60.000	55.000	50.000				
Eludgifter: kr./år	62.000	50.000	30.000	30.000	30.000				
Recirkulationskanal m.v.		+							
Udskiftning af motorer m.v.		?	?						
Forbedret styring af varme+ventilation		?	?	?					
Brandsikring af ventilation		+							
Isolering (termisk+akustisk) loft, bane 1		?	?						
Isolering (termisk+akustisk) loft, bane 2				?					
Isolering (termisk+akustisk) loft, bane 3			?						
Brandsikring i øvrigt, ABA m.v.			?						
Ombygning, omklædning, D				?					
Ombygning, omklædning, H								?	
Lukning af overflødige luft-huller		+							
Varmegenindvinding på ventilation		?	?						
Divers elforbedringer, apparater, lys m.v.				?	?				

Samarbejdspartnere



Sponsorer

KETSHOP Specialbutik for ketcher-sport
www.ketshop.dk



Øvrige samarbejdspartnere

SUNDHEDSOPTIMERING
KristianBradsted.dk



DSqF's Eksterne Netværk:

Sports Mentality
NICKLAS PYRDOE • JEANETTE POULSEN

Fysioterapeut Mads Haahr

Landstrænerens Q og A

I would like to start off by saying that I hope that everyone has had a good summer, rested well and is now motivated and ready for the new season.

The ETC was both succesful and tough for both teams. Our women did well to finish in the top 5 and perhaps another day could have defeated the Netherlands to be top 4. To finish top 5 and beat the teams they did was a great team effort.

The men also had it very tough, the teams fighting to get into the top 8 for next year were all very strong and unfortunately a little too strong for us this year.

With the players that we have in the teams we will only get stronger having gained yet more experience for the next ETC in Finland next April.

Congratulations to Kristian and Camilla on the birth of their son Carl in July. I wonder how long it will be before we see father and son on court together??

Also a big welcome to Line and Cameron in moving to Odense. More like a welcome home to Line, but none the less with them living in Odense and having

Kristian Frost based here as well it makes for a great training base for other players to come and train.

The Talent and Development groups have been selected for the start of the new season. We now have a group of 11 players selected for the Talent group and there will be constant assessment of the players to potentially allow for players from the Development groups to move up. After the first year of working with the players we are looking to put down a few more markers and look to push them hard to continue the progress from the first year.

Our development coaches for this new season will be Martin Laursen, Christian Steffensen and Celina Gyde. Celina comes in fresh for the new season and will be responsible for looking after the development players in the Struer/Thy area.

The new season kicks off in Copenhagen with the first Senior GP of the season followed by the first Junior GP



DSqF's Landstræner
David McAlpine

in Birkerød. I will be attending both these GPs and I look forward to seeing everyone there and at the events through the course of this season.

<https://www.youtube.com/watch?v=7kj9FGthzEo> Some motivation for the new season. You may have seen the final from Hong Kong between Ahour and Gawad, I really enjoy watching the variety they use on court. Using all the dimensions of the court, height, width and depth to move each other around, preesure the other and create openings. Changes of pace and deception, it's all there. Such good squash.



DSqF's Eventkalender

Eliterunde 1	24. sept.
Danish Junior Open	30. sept.-2. okt.
Senior Grand Prix 2	7.-9. okt.
Kolding Cup	8.-9. okt.
Thy Cup	22. Okt.
JGP 2	28.-30. okt.
Senior Grand Prix 3	4.-6. nov.
Eliterunde 2	12.-13. nov.
Sport 92 Cup	19. nov.
Budgetmøde	20. nov.
JGP 3	25.-27. nov.
U23/25-turnering Herlev	25.-27. nov.

Har I noget i klubben, I gerne vil have bragt? Vi vil gerne have indlæg, historier og andre input, som vi kan bringe i nyhedsbrevet - mail det blot til os!



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

Tlf: 66 19 08 22
Mail: squash@dansksquash.dk
www.dansksquash.dk
www.facebook.com/DanskSquash

