

ATK

- Hvad er det? Og hvorfor?



Hvad betyder ATK?

ATK er betegnelsen for "Aldersrelateret Trænings Koncept". Og hvad betyder det så?

ATK er et koncept udarbejdet af Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund - DIF, og som eksisterer i en række lande verden over. Det er et koncept, der på baggrund af forskning og litteratur er udviklet for at få et sundere og mere bæredygtigt idrætsmiljø på alle niveauer. Et miljø, der med en mere helhedsorienteret tilgang til idræt, træning og præstation ser idrætsudøvere som hele individer. Et miljø, der passer ind i en dansk idrætskontekst samtidig med, at det skal kunne hænge sammen med det sted i livet, det enkelte individ er.

ATK er på den måde ikke en enkelt løsning, der er ens for alle, men et koncept, der muliggør forskellige løsninger, som kan tilpasses alt afhængig af individernes *alder, niveau og køn*.

ATK i DSU

Dansk Skøjte Union har via vores strategiaftale med DIF et ønske om gennem ATK at styrke træningsmiljøerne for børn og unge. Derudover skal der gøres en ekstra indsats for at fastholde børn og unge i sporten efter 12-årsalderen.

Det langsigtede mål er gennem de nye ATK-tiltag at øge hele talentmassen på landsplan. Det første skridt på vejen er gennem information og vidensdeling at fremme forståelsen og vigtigheden af det ATK-arbejde, der nu er sat i gang fra unionens side. Næste skridt er gennem uddannelse og videreuddannelse af de danske trænere at sikre et fundament i de danske klubber, der er parat til at indgå i DSU's nye strategispor med ATK. Herunder også støtte og hjælpe klubberne med at implementere ATK i praksis, så hele miljøet i klubberne efterhånden bliver forankret i ATK.



Hvorfor ATK?

Øget idrætsglæde

Tidligere studier samt DSU's trivselsundersøgelse fra 2019 har vist, at et stærkt resultatorienteret træningsmiljø, hvor fokus lægges på podieplaceringer og medaljer til klubben, særligt i ungdomsrækkerne, har en kraftig negativ indvirkning på børns glæde og motivation til sport og idræt. Samtidig viser viste det sig, at gennem et øget fokus på udvikling af personlige både sociale og sportsspecifikke kompetencer blev glæden hos den enkelte udøver større. Dette betyder ikke, at der ikke bør være konkurrence i sporten og i klubberne, men at dette bør afstemmes, så det inkluderer flere aspekter af sporten. En "simpel" ting som at give plads til fleksibilitet og leg i træningen er også noget, der har vist en øget idrætsglæden hos udøvere i alle aldre.

Motivation

En af grundstenene i ATK er at give udøverne mere selv- og medbestemmelse. Dette er nemlig med til at give både børn og voksne et større tilhørsforhold og engagement i sporten, og derigennem øge deres følelse af stolthed og motivation når egne mål opfyldes.



Fastholdelse

En gammel klassiker i sport generelt, men særligt i vores disciplin, er tidlig udvælgelse på baggrund af niveau og formået talent. Dette har dog ikke altid den tiltænkte effekt. Når træningsgrupper kun bliver dannet på baggrund af niveau, og der ikke tages højde for løbernes alder, mister børnene ofte de sociale relationer både under og uden for træningen. Netop de sociale relationer i klubberne har vist sig at være noget af det allervigtigste for fastholdelse af børn og unge på tværs af alle sportsgrene. En anden klassiker fra traditionerne i idræt, er at der ikke er plads til at dyrke anden idræt ved siden af. Nu fremkommer det faktisk vigtigt i hvert fald i de yngre aldersgrupper, at der ikke bare gives plads, men også opfordres til, at der bliver dyrket andre sportsgrene sideløbende med skøjteløb. Dette kan styrke børnenes motoriske udvikling og derved gøre dem mere lærenemme på isen og øge deres kompetenceprofil.

Medbestemmelse og selvrefleksion

En stor del af ATK'en handler om uddannelse og udvikling af løbernes egne færdigheder og kompetencer. Dette så de lærer at blive mere selvstyrende og være i stand til at tage ansvar for egen udvikling. Løbere skal lære at kunne reflektere og coacher sig selv, selvfølgelig med hjælp og støtte fra træneren.

Life Skills

Som en del af uddannelsen af vores løbere vil ATK'en også gerne fremme et miljø, der giver børnene forskellige "værktøjskasser" til at takle ting som stress og modgang, planlægning, prioritering og accept af de valg, de "selv" tager. Alle sammen færdigheder, der øger løbernes kompetenceprofil og giver dem et stærkere fundament både i sporten og i livet uden for sporten.

Hvad betyder ATK for klubberne?

- Overordnet set betyder ATK for klubberne, at man skal sørge for at skabe et miljø i klubberne, der muliggør pointerne der tidligere er nævnt i folderen.
- Det er vigtigt, at der gives plads til, at trænerne kan efterleve tankerne i ATK, f.eks. ved at investere tid og plads i trænerens skema til samtaler med løberne. Samtalerne kan være i form af individuelle løbersamtaler og/eller trivselssamtaler på holdniveau.
- Det er bestyrelsens overordnede ansvar at sørge for at skabe en klubkultur og et miljø, der gør, at løberne har lyst til at fortsætte i længere tid, ved at skabe en høj grad af glæde og motivation blandt både løbere, forældre, trænere og frivillige.
- At kunne implementere ATK-principperne i hverdagen kræver en velstruktureret klub, og hvis man føler, at man ikke allerede er der, vil vi i DSU meget gerne støtte jer i vejen derhen.

Hvad betyder ATK for trænerne?

- Træneren skal være den kulturelle leder, når der skal laves nye tiltag i alle sammenhænge i en forening. Derfor ligger der et stort ansvar på ham/hende for at nogle former for ændringer kan gennemføres.
- Der bør fokuseres på løberens personlige udvikling, ikke blot skøjte teknisk, men også socialt og som hele mennesker - ikke kun som løbere, der skal præstere.
- Træneren bør betragte løberne i forhold til deres biologiske, kognitive og fysiologiske udvikling frem for deres sportslige evner eller alder.

- Børn er ikke små voksne, men bør derimod mødes på et pædagogisk niveau, der er på bølgelængde med deres alder og biologiske udvikling. Der bør generelt lægges et større fokus på, at børnene har det sjovt (særligt for de små) frem for, at de konstant skal udvikles, måles og vejes. Alle udvikler sig forskelligt, så det kan vise sig at være en god investering, at flere bliver fastholdt gennem øget glæde.
- Trænerne skal have uddannelse og læring i at skabe miljøer, der opfordrer og giver plads til, at løberne selv får lov til at eksperimentere med deres sport. Herigennem kan/bør der gives plads til selvmotiveret og selvorganiseret dyrkelse af sporten.
- Træneren er ansvarlig for at skabe et feedbackmiljø i træner-teamet, der fordrer udvikling af de andre trænere i klubberne. Videreformidling og videreuddannelse af hjælpetrænere bør prioriteres, så kompetenceniveauet på hele træner-teamet i klubberne øges.
- Trænere bør også fordr og være åben overfor et feedbackmiljø mellem sig selv og løberne. Dette kan være med til at inddrage løberne og udgive træneren mulighed for personlig udvikling.
- Træneren bør informere og inddrage forældrene (da de er børnenes vigtigste resurser), så de får indsigt i, hvad der forgår i deres børns klubliv og samtidig bliver de optimale støtteapparater for løberne.
- En træner, der lærer at inkludere sine løbere ved at give dem medbestemmelse og støtte til selvrefleksion, vil få glattere, mere motiverede og mere selvstændige løbere. Disse løbere vil også i langt højere grad være gearret til at indgå som hjælpetrænere og rollemodeller i klubben og hjælpe med at videreudvikle flere af samme støbning.

Hvad betyder ATK for løberne?

Da ATK kan betyde forskellige ting for løberne i forskellige dele af deres skøjtlev, har vi inddelt afsnittet i to kategorier: Små løbere og store løbere.

ATK for de små løbere (<13år)

- I de første år af sporten vil ATK'en gerne lægge fokus på udvikling af lysten til at dyrke skøjtlev som sport og det at være fysisk aktiv. Det handler i første omgang om, at børnene skal føle sig velkomne, have gode oplevelser og have lysten til at komme igen efter hver træning. Glæden over at udvikle sine færdigheder i sporten bør kun være en af de ting, der skal fokuseres på og måske slet ikke den vigtigste. Da udviklingen i vores sport ofte er ret langsom, er det vigtigste, at der bliver satset på udvikling af de sociale miljøer i klubberne, så som fællesaktiviteter, klubture, madordninger osv. Dette kan være med til at styrke de sociale relationer mellem børnene og skabe venskaber, som kan være altafgørende for fastholdelsen af vores løbere.
- ATK'en vil gerne påvirke sporten i en retning, der kan muliggøre en senere specialisering af vores løbere ved, at der særligt hos de yngre løbere lægges et større fokus på udviklingen af den basale grundmotorik frem for en stor mængde skøjtespecifikke træningspas. Der bør derfor gives plads og opfordres til, at der dyrkes andre idrætsgrene sideløbende med skøjtlev for at tilskynde til en senere specialisering. Off-ice-træningen kan således også blive en endnu vigtigere del af træningen end tidligere, da det er her, der lettest kan inkluderes øvelser med fokus på grundmotorisk udvikling.

ATK for de store løbere (>13)

- For de ældre løbere kan udvikling af de sociale færdigheder, så som evnen til at samarbejde og kommunikere, have meget stor betydning for, hvor godt de klarer sig på seniorniveau, selv i en individuel sport som vores. Det at vores løbere lærer at søge hjælp og dele viden, kan både være med til at udvikle dem personligt, men også hjælpe dem med at danne stærkere bånd med deres klubkammerater på tværs af alder og niveau. Dette kan have stor betydning for længere fastholdelse i sporten.
- ATK'en vil gerne hjælpe vores ældre løbere (f.eks. i gymnasiealderen) til at finde en sund balance imellem sporten, skolen og hverdagen. At lære dem og særligt give dem lov til at prioritere skole/træning på de rigtige tidspunkter er afgørende for, om vores løbere fortsætter i sporten. Der bør derfor skabes en dialog imellem klub, træner, løber og forældre, så der kan findes holdbare løsninger for den enkelte løber. Dette vil også give løberne selvtilid, da de bliver i stand til at tage et større ejerskab over deres egen sportskarriere og tilpasse den efter deres eget ambitionsniveau.
- Uddannelse af vores løbere i andre aspekter af sporten (trænere, dommere, tekniske specialister) kan være med til at give udøverne et større tilhørsforhold og derved hjælpe til med at fastholde dem i sporten så længe som muligt. Det er ikke alle, der bliver eliteløbere, men det skal ikke betyde, at alle ikke har ret til at bidrage med noget meningsfuldt. Det at klubberne lægger fokus på, hvordan de ældre løbere i klubberne kan indgå på andre niveauer end kun til træning, kan styrke løbernes kompetencer og selvtilid og øge deres potentiale for udvikling både i og uden for sporten.

Hvad betyder ATK for forældrene?

- Forældrene spiller en utrolig stor rolle i ATK'en. Det er dem, der er den største resurse i forhold til at give støtte og moralsk opbakning. Forældrenes rolle bør dog ændre sig i takt med deres børns udvikling.
- De overordnede opgaver til forældrene kan være f.eks. at give finansiell støtte og age-re som rollemodel. Men en anden og vigtigere opgave kan være at sørge for, at deres idrætssudøvende børn får sund og nærende kost og gode søvnvaner, der kan hjælpe børnene til at få energioverskud til at lære nye færdigheder.
- Forældrene spiller også en stor rolle i forhold til et langt liv i idræt og sport både som frivillig og som udøver.



Hvad kan DSU hjælpe med?

Det er DSU's ambition at hjælpe de danske skøjteklubber, så godt på vej ind i arbejdet med ATK som muligt. Dette vil vi gøre via de følgende tiltag:

- Inddragelse af ATK i træneruddannelserne – Det vil fremover blive opdateret og justeret i DSU's træneruddannelser så jeres nye trænere kommer hjem med konkret viden om ATK, og hvordan det kan anvendes i praksis. Dette vil også betyde at der vil blive tilbud om opklassificering af de trænere der allerede har gennemgået flere niveauer af de danske træneruddannelser, før de indeholdt de nye ATK-tiltag.
- Udarbejdelse af en skøjtespecifik ATK - Ambitionen med den skøjtespecifikke ATK, er at den kan bruges som manual for, hvordan man kan arbejde med ATK i en Skøjteklub. Vi håber, at vi kan have den skøjtespecifikke ATK klar inden starten af sæsonen 21/22.
- Sparring og vidensdeling - Vi vil lave konkrete ATK-relaterede samarbejder med de klubber der er interesserede i det, når vi har den skøjtespecifikke ATK klar. Indtil da står DSU's kontor til rådighed for eventuelle spørgsmål eller ideer, til hvordan man allerede nu som klub, kan tage de første skridt henimod ATK.

