

## PIXI guide - Aldersrelateret Træningskoncept – ATK

### Baggrund

I 2005 udgav Team Danmark for første gang et samlet forskningsbaseret træningskoncept for udvikling af børns idrætskompetencer – Aldersrelateret Træningskoncept, eller ATK.

Kernen i ATK er at al træning af børn og unge skal ske under hensyntagen til deres fysiske og mentale formåen. Konceptet er ikke et eliteidrætsværktøj, men et grundlæggende træningskoncept til at udvikle og tilrettelægge træning for alle børn og unge, der tager udgangspunkt i børns alder og færdighedsniveau.

Skolelederne i Svendborg Kommune er særligt optaget af denne bevægelse fra elite til bredde. Det ligger dem på sinde, at der udvikles en lokal udgave/fortolkning af ATK, der tager udgangspunkt i en bred fortolkning af idræt/bevægelse ind i en skolekontekst. Det vil sige en fortolkning, hvor idræt og bevægelse både ses som selvstændige aktiviteter, men også tænkes ind i skolens andre fag og aktiviteter, med henblik på at styrke ikke bare elevernes sundhed men også deres engagement, motivation og læring.

I forlængelse heraf, vil det være nødvendigt at se på indholdet af de lokale ATK-kurser, sådan at indholdet afspejler den lokale fortolkning og tilgang bedst mulig.

### Hovedindholdet i ATK

ATK er bygget op om ABC-modellen, der indeholder fire hovedområder:

#### **1. Kroppens ABC og Sportens ABC**

Beskriver hvordan børn udvikler deres fundamentale motoriske og tekniske færdigheder, og hvordan man kan understøtte den udvikling gennem varierede og bredt orienterede øvelser. Derudover beskrives det, hvordan børn op til 11-12-årsalderen kan træne specifikke sportsgrene.

#### **2. Den Fysiske ABC**

Beskriver hvordan og hvornår man som underviser kan begynde på at introducere fysisk træning, der er tilpasset børns fysiske og kropslige udvikling. Fra 11 år og op kan man øge træningsmængden for at udvikle børnenes kropslig og taktiske forståelse og tekniske færdigheder indenfor bestemte idrætsgrene.

#### **3. Den Taktiske og Sociale ABC**

Giver indblik i metoder og værktøjer til at understøtte samarbejde og styrke fællesskaber. Det sker gennem øvelser og lege, der fremmer relationer og giver forståelse for holdsammensætning, rollefordeling ligesom det styrker tilliden blandt deltagerne i gruppen/på holdet. Derudover er der fokus på taktisk forståelse og strategi.

#### **4. Den Mentale ABC**

Dette område relaterer sig til idrætsundervisningen og børnenes sportslige færdigheder. Gennem basale sportspsykologiske principper, herunder mental træning, er der fokus på at hjælpe elever (særligt fra 6. klasse og op) med at håndtere situationer, hvor konkurrence indgår, f.eks. at blive mere selvbevidst og genkende og lytte til kroppens signaler. Fra 0.-6. klasse er hovedfokus på at fremme trivsel og kompetencer i børnegruppen.

<http://www.e-pages.dk/teamdanmark/35/>

### Udbredelse og historik

Siden 2005 har ATK været Team Danmarks, Dansk Idræts Forbund og specialforbundenes fælles fundament for en dansk tilgang til udvikling af børns idræts- og bevægelseskompetencer. Konceptet er blevet tilrettet undervejs, og i 2019 udkom ATK 2.0, der ajourfører og opdaterer det eksisterende koncept med den seneste viden og forskning. I opdateringen er der blevet tilføjet kapitler om sportsspsykologi og sportspædagogik, ligesom fokus for barnets/den unges udvikling er ændret, sådan at der ses ud over den gængses træning i en klub. Idræt og bevægelse kan være til stede hele dagen og mange forskellige typer af aktiviteter.

Langt de fleste eliteidrætskommuner arbejder med ATK i deres undervisningstilbud til elever, ligesom de fleste store specialforbund har bygget egne træningskoncepter op omkring principperne i ATK. Det har derfor bidraget til et markant løft i kvaliteten af børne- og ungdomstræning rundt om i klubberne.

[https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1667/atk-20\\_low.pdf](https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1667/atk-20_low.pdf)

### ATK-kurset i Svendborg

Det nuværende ATK-kursuset i Svendborg består af seks moduler. Det er udviklet på baggrund af erfaringer og evalueringer fra lærere og pædagoger i Svendborgprojektet. Indholdet er baseret på Team Danmarks aldersrelaterede træningskoncept, kombineret med relevant teori. Samtidig er det praktisk funderet, sådan at man får konkret inspiration til den daglige undervisning.

Over 300 lærere og pædagoger fra Svendborg har gennemført ATK-kurset siden idrætsskolerne blev indført. Aktuelt arbejdes der på at videreudvikle konceptet, så det afspejler de opdaterede koncepter i ATK 2.0.

Kurset udbydes i et samarbejde mellem UC Lillebælt og Svendborg Kommune, og det afvikles på Ollerup Gymnastikhøjskole. <http://svendborgkurserne.dk/aldersrelateret-traeningskoncept/>