Bakkegårdsskolen
2023/24

# Idrætsskole
## på Bakkegårdsskolen

Et tilbud til ambitiøse idrætsudøvere / 7. - 9. klasse

**Gentofte Kommune**

# Velkommen på idrætsskolen!

I Gentofte Kommune giver vi hverdagen de bedste rammer. Derfor er jeg glad for at kunne indbyde unge talenter til at søge optagelse på Gentofte Kommunes idrætsskole på Bakkegårdsskolen.

Siden 2008 har Gentofte Kommune tilbudt talentfulde sportsudøvere mulighed for at blive optaget som idrætselever i 7., 8. og 9. klasserne på Bakkegårdsskolen.

På idrætsskolen er der et talentmiljø og en struktur, som støtter idrætselevernes muligheder for et idræts- og skoleliv i balance. Det betyder, at de unge kan fortsætte med at udvikle deres idrætstalent og samtidig kombinere det aktive idrætsliv med skole, kammerater og familie.

Idrætsskolens team består af en fysisk træner, en fysioterapeut, en mentaltræner, idrætskoordinatorer, skolens ledelse og Gentofte Kommune. Sammen arbejder vi for at optimere rammerne for hver enkelt af de unge talenter.

Michael Fenger,
Borgmester i
Gentofte

# Morgendagens stjerner

Team Danmark skal udvikle dansk eliteidræt på en social og samfundsmæssig forsvarlig måde.

Med den målsætning og med en befolkning på knap seks millioner indbyggere er det afgørende, at vi satser på talentarbejdet, og at vi gør det på en ansvarlig måde, hvor talenterne udvikler sig bedst muligt sportsligt og personligt.

Som Elitekommune har Gentofte Kommunes indsats stor betydning for dansk eliteidræt, og dermed de flotte resultater danske atleter opnår til EM, VM og OL. Danmark vinder mange flere medaljer end vores størrelse berettiger til. Det skyldes bl.a., at vi har udviklet en model, hvor vi tager et fælles ansvar for, at det skal kunne lade sig gøre som ung talentfuld dansker at jagte sine drømmemål. Det kræver udover en enorm indsats som ungt talent - også et tæt samarbejde mellem skole, klub og kommune, så man ikke behøver gå på kompromis med uddannelse og den daglige træning.

Forskning og erfaringer viser, at idrætsskolernes samspil på tværs af skole, klub, kommune og familie udvikler et stærkt skolemiljø, som gavner idrætstalenterne både fagligt, sportsligt og socialt, samtidig med at det øger elevernes glæde ved at gå i skole.

Kvalitet og helhed er afgørende parametre for at skabe dygtige atleter, og derfor glæder vi os over, at Gentofte Kommune har et særligt tilbud til idrætstalenter i udskolingen, hvor der tilbydes morgentræning.

Derfor er Gentofte sammen med de andre Elitekommuner med til at udvikle morgendagens stjerner. I er med til at skabe stolthed, glæde og begejstring blandt os alle sammen. Det kan I godt være stolte af, og jeg vil opfordre alle talenter i Gentofte Kommune til at overveje at deltage i idrætsskolen, hvor talentet får plads til at folde sig ud på flere arenaer.

Peter Fabrin,
Direktør i
Team Danmark

# Et helstøbt skoletilbud til ambitiøse idrætsudøvere

Har du ambitioner med din sport, og vil du gerne dyrke den mere i hverdagen samtidig med, at du går i en helt almindelig folkeskoleklasse?

Er svaret ja, så er Bakkegårdsskolens idrætsskole måske noget for dig. Her tilrettelægges skemaet sådan, at der er plads til to morgentræninger om ugen, og i løbet af året deltager du i idrætsteoretiske workshops inden for blandt andet sportspsykologi, ernæring, vejrtrækning og skadesforebyggelse.

På skolen er der tilknyttet idrætskoordinatorer, som kan hjælpe dig med at få skole og sportsliv til at hænge sammen. Bakkegårdsskolen tilbyder pladser på 7., 8. og 9. klassetrin.

To gange om ugen er der morgentræning på skoleskemaet. Om tirsdagen er træningen i din egen idræt. Hvis du dyrker badminton, basketball, fodbold, fægtning, ishockey, kajak, sejlsport, svømning, tennis eller volleyball, kan du tilgå morgentræningen i en af kommunens samarbejdsklubber, som har planlagt morgentræningen, så du kan nå tilbage i skole i god tid. Hvis du dyrker en sport, som ikke er blandt de 10 idrætsgrene, skal du eller din klub selv arrangere morgentræning tirsdag morgen.

Morgentræningen om torsdagen er fysisk basistræning og foregår på Bakkegårdsskolen sammen med alle skolens idrætselever. Træningen er skadeforebyggende og arbejder med din styrke, mobilitet, smidighed og vejrtrækning. Den tager udgangspunkt i den enkelte udøvers individuelle fysiske behov og bag træningen står en velkvalificeret fysisk træner, der bl.a. er, uddannet mastercoach under Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund.

Begge dage er der morgenmad på skolen, når du kommer tilbage fra træning.

Du har de samme obligatoriske fag som andre folkeskoleelever, og du kommer til at gå i en klasse, hvor der både går almindelige elever og andre idrætselever med lignende mål og behov som dig.

På idrætsskolen bliver du støttet og vejledt fra dag ét. Det er din faglige og sportslige udvikling, som er i fokus. Samtidig bliver du udfordret af lærere, der kender til dit liv som idrætsudøver og som interesserer sig for det.

For at blive optaget på idrætsskolen skal du udfylde et ansøgningsskema og vedhæfte udtalelser fra din nuværende skole og klub. Udtalelserne skal beskrive henholdsvis dit sportslige niveau og dine faglige kompetencer. For at blive optaget skal du være motiveret for at få sport og skole til at hænge sammen, og du skal have motivation, vilje og potentiale til at nå langt med din sport.

Ansøgningsskemaet kan både findes på gentofte.dk/idraetsskole og bakkegaard.aula.dk.

# En levende skole

Det er med glæde, at Bakkegårdsskolen lægger rammer til Gentofte Kommunes skoletilbud for idrætstalenter.

At være idrætselev er en stor udfordring. Eleverne skal bruge meget energi på deres idræt samtidig med at skulle udnytte skolemæssige evner maksimalt.

Eleverne skal lære at være eliteidrætsudøvere og lære at prioritere tid og energi. Vi har som skole et stærkt fokus på fagligheden, samtidig med vi har et fokus på at støtte elever i at planlægge og strukturere hverdagen, så der er tid til at dyrke idræt i mange timer om ugen. Det kræver et godt samarbejde mellem skole og hjem, og at alle bakker op om både idræt og skolegang.

Eleverne er naturligvis optaget af at blive dygtige atleter. Skolens mål er at kvalificere eleverne som beskrevet i formålet for folkeskoleloven og understøtte deres drømme og motivation i forhold til deres idræt. Skolen er derfor både opmærksom på, om man bliver en dygtig atlet, men i lige så høj grad på, om man trives i det hele taget.

På Bakkegårdsskolen er det vigtigt, at alle er en del af et fællesskab, hvor alle trives. Derfor går vi højt op i at sammensætte nye klasser i starten af 7. klasse, så de indeholder et mix af både elever og idrætselever. På den måde tror vi, at vi får det bedste forløb. Vi vil gøre os ekstra umage for, at idrætseleverne får et godt fællesskab med andre idrætselever og med skolens øvrige elever.

Når idrætseleverne ser tilbage på deres skolegang, skal de også synes, at den var i verdensklasse – uanset om de er  blevet verdensmestre eller ej.

Rikke Michan
Skoleleder, Bakkegårdsskolen

Marie Hugger Jensen
Idrætskoordinator på Bakkegårdsskolen.
Marie er uddannet lærer og underviser i matematik, idræt og geografi.

Marie har danset siden hun var lille og har turneret både nationalt og internationalt. Marie har været ansat på Bakkegårdsskolen siden 2014, hvor hun varetager en stor del af idrætsundervisningen i udskolingen.

”Jeg er glad for at kunne støtte og hjælpe de unge mennesker med at kunne kombinere deres sportstalent med skolegang.

Kontakt Marie: mari79h9@gskoler.dk

Ida Hejlesen
Fysioterapeut og prof. bach i ernæring og sundhed. Ansat hos Kildeskovshallens Fysioterapi.

Ida er eksamineret idrætsfysioterapeut og arbejder til daglig i Kildeskovshallens Fysioterapi. Idas arbejde har især fokus på skadesforebyggelse og genoptræning.

”Jeg vil være tilstede under morgentræning og stå til rådighed i tilfælde af, at eleverne har nogle skader eller har brug for råd og træningsvejledning. En god grundtræning kan være med til at forebygge skader og give en præstationsfremmende effekt.

Kontakt Ida: fysioterapeutidahejlesen@gmail.com

Troels Gram Graugaard
Idrætskoordinator på Bakkegårdsskolen.
Troels er uddannet lærer og underviser i kulturfag, engelsk og idræt.

Troels har igennem det meste af hans liv dyrket fodbold, hvor han både har erfaring som spiller og træner. Troels har arbejdet på Bakkegårdsskolen siden sommeren 2019, hvor han bl.a. varetager en stor del af idrætsundervisningen i udskolingen.

”Idrætsskolen på Bakkegårdsskolen er et fantastisk tilbud til unge mennesker, som ønsker at forene sport og skolegang. Her vil jeg, som idrætskoordinator, støtte og hjælpe idrætseleverne, så de har de bedste muligheder for at udvikle sig både fagligt og sportsligt.

Kontakt Troels: troe0603@gskoler.dk

Anders Steensen
Elitetræner og manuel terapeut.
Erfaring med træning af professionelle og talenter siden år 2000.

Anders har stor erfaring som fysisk træner og behandler. Anders er mastercoach i elitetræning ved Idrættens Træner Akademi under Team Danmark og DIF.

”Morgentræningen i Gentofte bygger på at skadesforebygge og præstationsoptimere udøveren til sin sport. Den er unik, fordi den lægger vægt på naturlig bevægelse og træning, hvor kvaliteten er i fokus.
Vi lærer kroppen at bevæge sig optimalt og rigtigt i komplekse mønstre.

Kontakt Anders: aqs@yourperformance.dk

Gentofte og Skovshoved Badminton
Idrætsordningen giver badmintonklubberne mulighed for at arbejde med individuelle færdigheder tidligere og til at optimere badminton-talentudvikling i kommunen. Med morgentræningen kan klubberne udvikle deres spillere til et højere niveau og en fremtid, hvor de kan spille op mod de bedste spillere i verden.

Hellerup Kajakklub
Hellerup Kajakklub ser eliteidrætsordningen i Gentofte Kommune som et spændende tilbud og vil gerne give vores nye unge talenter en mulighed for at deltage. Hellerup Kajakklub er en klub i rivende udvikling og har de seneste år sat vores kaproere i fokus og ønsker på sigt at kunne give disse roere et tilbud, hvor de får mulighed for både at passe deres skole samt dyrke kajakroningen på højt niveau.

Gentofte Stars
Eliteidrætsordningen giver Gentofte Stars mulighed for at intensivere arbejdet med spillernes individuelle tekniske evner. Det er netop i 12-15 års alderen, at de unge skal til at træne mere end tidligere for at følge med deres jævnaldrende i andre lande. Det er vitalt, at spillerne kan satse på deres uddannelse samtidig med deres ishockey og her giver ordningen en unik mulighed.

SISU Basketball Klub
SISU giver jer mulighed for at træne om morgenen med nogle af Danmarks bedste trænere. Morgentræningen og basistræningen er et uundværligt supplement til træningen i klubbens regi for at forbedre jeres spil. Ordningen gør, at I både kan træne ekstra og samtidig passe jeres skolegang som normalt.

Gentofte Tennisklub*, Skovshoved Tennisklub* og HIK
Tennisklubben er glad for at kunne tilbyde talentfulde juniorspillere et endnu bedre træningstilbud, hvor træning og skolegang er koordineret med to ekstra ugentlige skemakoordinerede morgentræningspas. Klubben er glad for, at talenttræning og skolegang nu ikke længere er 'enten eller', men i stedet 'både og'.

Gentofte Svømmeklub
Som konkurrencesvømmer på højt niveau skal der lægges rigtig meget energi og rigtig mange timer i bassinet. Derfor er vi glade for at være en del af Gentofte Kommunes Eliteidrætsordning, som giver vores svømmere bedre mulighed for at kombinere deres svømmetræning og skolegang på en hensigtsmæssig måde.

Gentofte Volley
Eliteidrætsordningen giver volleyspillere en unik mulighed for at udvikle sig idrætsmæssigt som følge af, at træning læggesaind, så den passer med skoleskemaet. Vi kan hermed tilbyde spillere morgentræning, der passer med skemaet, og som idrætselev tager du et meget vigtigt skridt i retning af at gøre det nemmere at blive en bedre volleyballspiller.

HIK Fodbold
I samarbejde med kommunens uddannelsesinstitutioner ser HIK Fodbold et stort potentiale i at forene sport og uddannelse. HIK er på nuværende tidspunkt placeret som nr. 18 i DBU's licenssystem. Ved at spillerne deltager i et træningspas tirsdag morgen, giver vi dem mulighed for at arbejde på deres individuelle kompetencer og udviklingsplaner. Med et øget fokus på spillernes specifikke færdigheder håber vi på at kunne dygtiggøre spillerne endnu mere.

KDY, Hellerup og Skovshoved sejlklub*
Som elitesejler er det vigtigt med fysisk træning, og morgentræning i samarbejde med de andre satsningsidrætsgrene vil være et godt supplement til sejltræning. Desuden vil ordningen give mulighed for fleksibilitet i forhold til nationale og internationale stævner samt træningslejre.

Hellerup Fægteklub
Eliteidrætsordningen giver en unik mulighed for at få sammenhæng mellem uddannelsen og den sportslige udvikling til gavn for begge områder. Vores fægtere får på denne måde de samme muligheder, som fægtere i de lande vi sammenligner os med i relation til optimal talentudvikling.

* Gentofte og Skovshoved Tennisklubber samt Skovshoved sejlklub er ikke kontaktklubber og har ikke morgentræning om tirsdagen.

# Fokus på det hele idrætsmenneske

Idrætsskolen er en unik mulighed for at skabe sammenhæng mellem idræt og uddannelse for dig, der er ambitiøs og har vilje til at blive den bedste inden for din idræt.

### Faglighed

Det forventes, at idrætselever lægger lige så meget energi i at klare sig godt fagligt som sportsligt. Skolens idrætskoordinatorer tilbyder hjælp til at planlægge skolearbejdet, hvis idrætten fylder meget.

### Morgentræningen

Skoleskemaet er tilrettelagt, så idrætseleverne har to morgentræningspas om ugen: Ét om tirsdagen i egen idræt og ét om torsdagen på skolen i fysisk træning.

Den fysiske træning er skadesforebyggende træning og har fokus på at forbedre din styrke, hurtighed, smidighed, udholdenhed og balance. Én gang om måneden vil en fysioterapeut være til stede for at tilse idrætseleverne. To gange om året screenes eleverne af den fysiske træner og af fysioterapeuten med henblik på at identificere fokusområder for træningen.

### Workshops

Idrætsskolen har fokus på det hele menneske i idrætten, og du vil som idrætselev på Bakkegårdsskolen blive tilbudt workshops og idrætsteori inden for en række emner, der har med hverdagen som idrætsmenneske at gøre. Workshopsene varierer fra år til år, men kredser om emnerne sportspsykologi, præstation, skadesforebyggelse, sportsernæring, vejrtrækning og talentmiljø.

### Idrætsordning i gymnasiet eller HF?

På Gammel Hellerup, Ordrup og Øregård Gymnasium samt Gentofte HF kan du ansøge om optagelse på deres idrætsordning. Se på uddannelsernes og Gentofte Kommunes hjemmeside for mere info.

# Vigtige datoer

| | |
|---|---|
| 13.03.2023<br>kl. 17-18.30 | Informationsmøde for interesserede elever og forældre på Bakkegårdsskolen, Skolebakken 20, 2820 Gentofte. Tilmelding er ikke nødvendig. |
| 31.03.2023 | Ansøgningsfrist. Udtalelse fra klub og skole vedhæftes i ansøgningsskemaet, som findes på gentofte.dk/idraetsskole og på bakkegaard.aula.dk |
| 13.04.2023<br>kl. 7.30-8.30 | Fysisk screening af ansøgere i hallen på Bakkegårdsskolen. |
| Ugerne<br>16, 17, 18 | Optagelsessamtaler. Elev og forældre deltager i en samtale på Bakkegårdsskolen om elevens motivation og parathed til at blive en del af idrætsskolen. |
| 26.05.2023 | Ansøgeren får svar på optagelse. |

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte eliteidrætskoordinator Stine Muldbak Andersen på 91 17 78 12 eller smu@gentofte.dk

BAKKEGÅRDSSKOLEN
GENTOFTE

TEAM DANMARK

Gentofte
Kommune