

Dyrk dit talent

- mens du passer skolen



Skive Kommunes

IDRÆTSKLASSER



Skive Kommunes

Idrætsskasser

v. Aakjærskolen
Frederiksgade 21K, 7800 Skive
aakjærskolen@skivekommune.dk
Tlf.: 9915 3302

Elitekoordinator

Mike Daniel Isaksen

Kultur og Fritid
Frederiksdal Allé 7, 7800 Skive
mdis@skivekommune.dk
Tlf.: 2078 5429

skive.dk/elite

fb.com/skiveelite

fb.com/aakjærskolen

Foto: Thomas Køser

Layout: Kultur og Fritid

INDHOLD

4	Forord
5	Tilbuddet
6	Det laver du i idrætsskassen
8	Om at gå i idrætsskase
10	Tidslinje - din vej til skolegang og idræt
11	Sådan søger du
12	Hvad kræver det at gå i idrætsskase?
14	Code of Conduct
15	Udmeldelse, skader og sygdom
16	Vigtige datoer



Forord

Et stærkt fællesskab for ambitiøse unge

I Skive tror vi på, at talent udvikles bedst, når ambitioner, trivsel og fællesskab går hånd i hånd.

Idrætsklasserne er skabt for unge, der brænder for deres idræt og ønsker at udvikle sig, samtidig med at de får en stærk skolegang og et godt ungdomsliv. Her bliver du en del af et miljø, hvor skole, træning og fritid tænkes sammen, så du får de bedste muligheder for at forfølge dine mål.

I idrætsklasserne møder du andre unge med samme passion, dedikation og lyst til at dygtiggøre sig. På tværs af forskellige idrætsgrene opstår et unikt fællesskab, hvor eleverne inspirerer og støtter hinanden i hverdagen. Det skaber både venskaber og værdifulde erfaringer, som rækker langt ud over sporten.

Vores ambition er ikke kun at udvikle dygtige idrætsudøvere. Vi ønsker også at understøtte udviklingen af hele mennesker, der lærer at tage ansvar, sætte mål, håndtere udfordringer og skabe balance mellem krav, forventninger og drømme.

Sammen med forældre, foreninger og øvrige samarbejdspartnere arbejder vi for at skabe et trygt og udviklende miljø, hvor der er plads til både ambitioner, læring og glæden ved idrætten.

Vi glæder os til at byde nye elever og familier velkommen til et stærkt skole- og idrætsmiljø, hvor fællesskab, udvikling og muligheder går hånd i hånd.

Rasmus Godsk

Skoleleder, Aakjærskolen

Mike Isaksen

Elitekoordinator, Skive Kommune



Har du et særligt talent i din idrætsgren?

Så kan du søge ind i idrætsklasserne på 7., 8. og 9. årgang. Idrætsklasserne er et godt tilbud til dig, der ønsker at kombinere din idræt og skole.

Det får du

- Mulighed for en fleksibel skolegang, hvor der bliver taget hensyn – så du kan få en god balance mellem skole og idræt.
- 2x2 timers morgentræning og fysisk træning med fokus på skadesforebyggelse, smidighed og styrke. Vi tager udgangspunkt i en analyse af din fysiologi i forhold til din idrætsgren, og bygger et individuelt træningsprogram op efter det.
- Alt efter sammensætningen af idrætsgrene i klasserne, vil der være mulighed for idrætsspecifik morgentræning i samarbejde med din klub (jo flere fra samme idræt, desto bedre!).
- Fysioterapeut til morgentræningen samt hurtig behandling ved skader hos Fit&Sund i Skive.
- Undervisning i bl.a. mentaltræning, skadesforebyggelse, antidoping, restitution og sportsernæring og meget andet!
- Invitationer til arrangementer for dig, dine forældre og trænere.
- Tøjpakke (mod egenbetaling)
- Mulighed for at tilrettelægge skolegangen, så du kan deltage i stævner og konkurrencer.

Det er i Skive Kommune besluttet, at der etableres én idrætsklasse pr. årgang (7.-9. klasse).





Det laver du i idrætsklassen

I idrætsklassen bliver du del af et fællesskab med andre talentfulde idrætsudøvere, som har samme ambitioner som dig - og som også har lyst til at bruge mange timer hver uge på lige netop deres idrætsgren.

På Aakjærskolen vil dine lærere hjælpe dig med at få skolen og din idræt til at spille sammen. Hvis du eksempelvis har stævner i weekenden, er vi fleksible med hensyn til hvornår dit hjemmearbejde skal laves og afleveres.

Du går ikke glip af timer i dine skolefag, fordi du går i idrætsklasse, skemaet giver plads til det hele.

På den måde får du tid til både skole og idræt - en god balance.



Hvad koster det at gå i idrætsklassen?

Idrætsklasserne er gratis - også for elever uden for Skive Kommune. Du får dog tilbudt at tilkøbe en tøjpakke, og der kan være mindre udgifter til arrangementer.

Hvad med transport?

Hvis du bor i Skive Kommune og har mere end 7 km til Aakjærskolen, kan du få et gratis buskort. Du skal selv kunne komme fra skolen til idrætsfaciliteterne - eventuelt ved at have en cykel stående på skolen.





Om at gå i idrætsklasse

"At arbejde sammen med dedikerede atleter, som vil noget mere med deres idræt, er simpelthen for fedt!"

Jeg lægger vægt på, at konceptet bygger på tålmodighed og ansvar overfor deres fysiske udvikling. Ikke mere af den samme træning, de kender fra deres klub, men en grundtræning, som gør dem stærkere fysisk til at klare klubtræningen, således at de fysiske og psykiske grundsten til et langt og lækkert idrætsliv er lagt ordentligt på plads. Et superfedt koncept, som jeg ville ønske eksisterede i min skoletid".

Torben Brendholdt
Ansvarlig morgentræner, Aakjærskolen

"Jeg får meget ud af morgentræningen, jeg synes at morgentræning er meget sjovt. Man bliver meget stærkere og det gør at man udvikler sig mere i sin sport. Normalt er morgentræningen i hallen på skolen, men det er også tit forskellige steder i Skive hvor man kan lære noget andet."

- Citat pige, 8. idrætsklasse

"Det bedste ved at gå i idrætsklassen, det er at vi får chancen for at udøve vores sport i skoletiden og blive bedre, samtidig med at man lærer en masse ting om kost og sundhed. En anden fed ting er fællesskabet med de nye venner."

- Citat dreng, 8. idrætsklasse

"Det bedste ved at gå i idrætsklassen er at man har det bedste fællesskab, fordi man har den samme interesse."

-Citat pige, 8. idrætsklasse

Tidslinje - din vej til skolegang og idræt

Vi er bevidste om, at vejen til toppen af idrætten er lang. Derfor vil vi med glæde hjælpe dig med de første skridt på rejsen fra 7. klasse til og med slutningen af ungdomsuddannelserne!

	Mandag	Onsdag	Teorifag
7. kl. efterår	Grundtræning	Grundtræning	Livet som talent & Madkundskab
7. kl. forår		Specifik fysisk træning efter program	
8. kl.	Specifik fysisk træning efter program	Klubtræning eller specifik fysisk træning efter program	
9. kl.			
Talentordningen på ungdomsuddannelserne i Skive	Specifik fysisk træning efter program	Klubtræning eller specifik fysisk træning efter program	Oplæg i sportsrelevante teamer

Til samtlige fysiske morgentræninger vil du møde hhv. en træner og en fysioterapeut, som er topmotiverede for at hjælpe og rådgive dig.

De specifikke fysiske træningsprogrammer udarbejdes af Jacob Iversen fra Movementlab i Aalborg. Jacob underviser bl.a. på Aalborg universitet i biomekanik, og har en lang række af uddannelses- og erfaringsmæssige relevante ting på CV'et. Jacob udfører tests i samarbejde med morgentræner og fysioterapeut.

Træning i din idræt afhænger af antallet af ansøgere fra din idrætsgren. Vi har i øjeblikket en ugentlig morgentræning i håndbold og fodbold fra 8. klasse og opefter.



Sådan søger du

Din ansøgning består af 4 dele, som bliver vurderet af optagelsesudvalget

- 1. Din motivation for at blive optaget i idrætsklassen. Hvorfor vil du gerne gå i idrætsklassen, hvor mange timer træner du pr. uge, og på hvilket niveau konkurrerer du? Denne del skal formuleres af dig selv. Husk at skoledagen er lige så vigtig som idrætten.
- 2. Dine forældre skriver, hvorfor de mener, at du passer ind i idrætsklassen.
- 3. Udtalelse fra din nuværende klasse-/kontaktlærer om dine faglige, sociale og individuelle kompetencer.
- 4. Udtalelse fra din træner om dig - herunder niveau, indstilling og socialt.

Bemærk

Klasselæreren og træneren skal selv udfylde deres udtalelser.

Skemaerne findes på: www.skive.dk/ELITE

Du er som ansøger selv ansvarlig for, at de fire ansøgninger udfyldes og afleveres til tiden.

Ansøgningsfrist

Fristen er den 11. januar kl. 12.00.

Find ansøgningsskemaer på skive.dk/ELITE



Hvad kræver det at gå i idrætsklasse?

Det vigtigste er, at du både vil din skolegang og din idræt. Når du vælger idrætsklassen, er du forpligtet til at tage dit skolearbejde lige så seriøst som din idræt.

Tomlen op fra træneren

Du skal være ambitiøs og dygtig til din idræt. Din træner skal vurdere, at du passer ind i idrætsklassen - og det er en fordel, men ikke et krav, at dit idrætsforbund kender dig, eller du f.eks. er udtaget til kredshold eller højere.

Det er ydermere en fordel, hvis du har opnået gode placeringer ved nationale eller regionale stævner.



Klar til dagen

Som elev i idrætsklasserne er det dit eget ansvar, at du er udhvilet og har fået en god portion morgenmad, så du er klar til skoledagen.

Selvom du går i idrætsklassen, skal du stadig følge skoletimerne. Vi er fleksible, når du skal deltage i stævner og konkurrencer.

Krav til forældre

Som forælder til en elev i idrætsklasserne skal du hjælpe dit barn med at balancere idræt og skole. Skolen og lektierne er vigtigst - uanset hvor talentfuldt dit barn er.

Derfor forventer vi, at du bakker op om lektierne, selvom dit barn deltager i stævner og konkurrencer.

Skolen hjælper selvfølgelig med at placere afleveringsfristerne bedst muligt for den enkelte elev.



Code of Conduct

Som elev i idrætsklassen...

- påtager du dig ejerskabet for din sportslige og uddannelsesmæssige udvikling
- er du bevidst om, at du er en rollemodel i uddannelse, på arenaer og på sociale medier og agerer som et godt eksempel for andre unge
- er du ambassadør for sporten, din klub og Skive Eliteidræt
- praktiserer du din sport ansvarligt med afstandtagen til doping
- accepterer du regler, politikker og procedurer for arrangementer og konkurrencer
- er du altid forberedt til træning, konkurrence og skole. Du melder afbud, hvis ikke det er muligt at deltage.



Udmeldelse, skader og sygdom

Vi forventer selvfølgelig, at det hele kommer til at fungere godt - både sportsligt og i skolen.

Hvis én af delene begynder at gå skævt for dig, vil dine lærere og elitekoordinatoren i første omgang tage en snak med dig om, hvordan vi kommer videre. Det vil vi også tale med dine forældre og din træner om, så vi kan finde ud af, om idrætsklassen fortsat er det bedste for dig. I modsat fald kan du blive anvist en plads i almenklassen.

Hvis du bliver skadet

Hvis du får en længerevarende skade, tager idrætsklassen hånd om det.

Hvis du gerne vil tilbage til din idræt, hjælper lærerne og fysioterapeuten dig på vej.



VIGTIGE DATOER

23. november 2026 kl. 18.00-20.00

- Se morgentræningen i aktion, mød trænere og lærere, hør alt om idrætsskoler, dagligdag, tankerne bag morgentræningen, konfirmation, Livet Som Talent, madkundskab+ og ansøgning/optag.

11. januar 2027 kl. 12.00

Ansøgningsfrist. Find skemaer på: www.skive.dk/ELITE.

Januar-marts 2027

Deltagelse i optagelsesprocedure.

8. marts 2027

Denne dag får du senest svar på din ansøgning.

11. juni 2027

Du møder din nye klasse.

9. august 2027

Skolestart.

Efteråret 2027

Den nye idrætsskole på 7. årgang laver ryste-sammen aktiviteter med årgangen.

