



SPORT PÅ ELITENIVEAU  
MENS DU TAGER EN UNGDOMSUDDANNELSE

# SPORTSCOLLEGE HORSENS

FOTO: DIN KAMERAMAND

UDBYDES I SAMARBEJDE MED HORSENS HF & VUC,  
HORSENS GYMNASIUM & HF OG LEARNMARK HORSENS





# SPORTSCOLLEGE HORSSENS

Sportscollege Horsens er et spændende tilbud til dig, som har ambitioner og talent, og gerne vil udvikle dine idrætsfærdigheder i et unikt elitemiljø med moderne faciliteter samtidig med, at du tager en ungdomsuddannelse i Horsens.

## PÅ SPORTSCOLLEGE HORSSENS FÅR DU

- En hverdag, hvor sport og uddannelse kombineres
- Skemalagt morgentræning to morgener hver uge
- Træning af veluddannede og kompetente trænere
- Adgang til fysioterapeut og fysisk træner
- Adgang til styrketræningsfaciliteter
- Flotte træningsfaciliteter
- Sportslig udvikling, både teknisk, taktisk og fysisk
- Nye venner, der har samme mål og interesser som dig.

Sportscollege Horsens har ansat en daglig leder, der støtter dig i at få hverdagen som eliteidrætsudøver til at gå hånd i hånd med din ungdomsuddannelse.

Sportscollege Horsens samarbejder tæt med byens eliteklubber, og al tilmelding og administration til Sportscollege Horsens foregår via klubberne i de respektive idrætsgrene.

# BREDT SAMARBEJDE GIVER FLERE MULIGHEDER

Sportscollege Horsens har et bredt og stærkt samarbejde med uddannelsesinstitutionerne i Horsens Kommune, herunder Learnmark Horsens, Horsens Gymnasium & HF og Horsens HF & VUC.

Dette brede samarbejde betyder, at elever der ønsker at kombinere deres eliteidræt med en uddannelse har flere stærke muligheder for at vælge, hvor de vil tage en ungdomsuddannelse.

## HHX

LEARNMARK GYMNASIUM

På Learnmark Gymnasium HHX bliver du udfordret på et højt fagligt niveau inden for blandt andet økonomi, marketing, kommunikation og globalisering.

### STUDIERETNING

Afsætning A + Virksomhedsøkonomi A

På studieretningen arbejder du fx med virksomhedsstrategier, og hvordan virksomheder bedst markedsfører sig over for forskellige målgrupper. Du lærer også om strategi og ledelse, investering og logistik.

## HTX

LEARNMARK GYMNASIUM

På Learnmark Gymnasium HTX bliver du udfordret på et højt fagligt niveau inden for blandt andet science, IT, idræt, kommunikation, design og teknologi.

### STUDIERETNING

Kommunikation og IT A + Design B

### STUDIERETNING

Bioteknologi A + Idræt B

Her arbejder du med fysisk idræt inden for fx boldspil, klassiske og nye idrætter. Du har teori i relation til de fysiske discipliner som fx anatomi, træning og kost, sundhed og livsstil.

## STX

HORSENS GYMNASIUM & HF

På Horsens Gymnasium & HF bliver du fagligt udfordret og personligt modnet i et stærkt fællesskab, hvor vi er ambitiøse med både det faglige og det sociale miljø. Vi gør din verden større.

### STUDIERETNING

Naturvidenskabelig:  
Matematik A + Biotek A + Fysik B

### STUDIERETNING

Samfundsvidenskabelig:  
Engelsk A + Samfundsfag A

## HF

HORSENS HF & VUC

På Horsens HF & VUC tilbyder vi dig et mangfoldigt, udviklende og trygt studiemiljø som en god ballast for din faglige og sociale udvikling.

### HF-ENKELTFAG

Tag faget i det tempo, der passer dig. Vælg mellem daghold og fjernundervisning.

### 3-ÅRIG HF FOR ORDBLINDE

Du tager en almindelig HF over tre år i en klasse sammen med andre ordblinde elever. Her får du ekstra træning i at læse, skrive og stave.

## EUD + EUX

LEARNMARK BUSINESS

Vil du være en af fremtidens attraktive medarbejdere og holde alle muligheder åbne?

Så skal du starte din karriere inden for butik, handel, event og kontor på en af de mange uddannelser på Learnmark Business EUD & EUX.

### EUD BUSINESS

1 år i skole + 2 år i lære i en virksomhed.

### EUX BUSINESS

2 år i skole + 2 år i lære i en virksomhed.

## 10. KLASSE

LEARNMARK 10

Drømmer du om at spille fx fodbold, håndbold, basket eller badminton, mens du går i 10. klasse? Den drøm kan blive til virkelighed på Learnmark 10.

Kombinationen af sport og Learnmark 10 er et godt alternativ til at gå på idrætsefterskole.

På Learnmark 10 skal du vælge linjen Plus 10.

# TRÆNING PÅ SPORTSCOLLEGE HORSENS

## MORGENTRÆNING

Som elev på Sportscollege Horsens har du morgentræning som en del af skoledagen. Det er et privilegium at kunne træne i skoletiden, men det stiller også nogle krav til dig som atlet på Sportscollege Horsens.

### MØDEPLIGT

Der er mødepligt til alle træninger, og det er Horsens Kommunes samarbejdsklubber jf. Team Danmark aftalen, der har ansvaret for træningen. Der registreres fremmøde til morgentræning.

Ved første træning aftales procedure vedr. sygdom, skader, afbud o. lign med den ansvarlige morgentræner.

### FRI

Man har som udgangspunkt ALDRIG fri fra morgentræning. Har du behov for at holde fri er det vigtigt du orienterer din morgentræner.

Ved skader aftales skadetræning med morgentræner og Team Danmark aftalens fysioterapeut.

## STYRKETRÆNING

Elitesport Horsens tilbyder elever på Sportscollege Horsens adgang til styrketræningsfaciliteter i Kampsportscentret ved Forum Horsens. Elever kan få adgang til styrketræningsfaciliteter fra man er 15 år.

Ønskes adgang udleveres en personlig nøglebrik, der koster 100 kr. i depositum ved udlevering og registrering. Nøglebrik kan rekvireres ved henvendelse til Eliteidrætskonsulent Søren Jochumsen på mail [sojoc@horsens.dk](mailto:sojoc@horsens.dk).

### BEMANDING

Lokalet er bemanded med træner/ fysioterapeut i morgentræningstiden. Ved individuel styrketræning udover morgentræning, har udøveren selv ansvaret for træningen. Vejledning til et træningsprogram kan rekvireres via kontakt til Fysio-Sport.

### ORDENSREGLER

Alle brugere af styrketræningsfaciliteterne er fælles ansvarlige i forhold til holde lokalet pænt og ryddeligt, samt at ordensreglementet overholdes.

## HUSK

- Talentudvikling er en lang proces og foregår ikke i en lige linje. Der er op- og nedture
- Du bliver stærkere af at tage ansvar, stille spørgsmål og bede om hjælp, når du har brug for det
- Klubben og skolen er en samarbejdspartner – ikke en kontrolinstans
- Skolen forventer dialog – ikke perfektion
- At bede om hjælp er en del af din udvikling som talent.





## FYSIOTERAPI

Sportscollege Horsens har via Horsens Kommunes Team Danmark aftale samarbejde med Fysio-Sport om fysioterapi.

Fysio-Sport står til telefonisk rådighed for trænere, atleter og forældre vedr. skader inden for normal arbejdstid kl. 8.00-16.00. Mandag og onsdag morgen kl. 8.00-10.00 er der skadestilsyn via booking. Øvrige tider i tidsrummet 8.00-16.00 kan bookes via mail eller telefon/SMS direkte hos Fysio-Sport.

Ønsker man skadestilsyn skal der altid bookes tid ved kontakt på tlf. eller mail.

**BEMÆRK:** Skadestilsyn omfatter: Undersøgelse, diagnosticering af skaden, samt vejledning til videre forløb.

Skadestilsyn skal ses, som vejledning til videre forløb og er derfor ikke et behandlingsforløb. Der kan aftales længere behandlingsforløb med Fysio-Sport for egen regning eller via sundhedsforsikring.

Fysio-Sport har som alle andre behandlere tavshedspligt, og derfor vil information vedr. udøvere kun blive videregivet med udøvers eller forældres samtykke.

Ved booking af tid oplys altid nedenstående:

- Navn
- Klub/Idræt
- Skole (Sportscollege Horsens)
- Telefonnummer eller mail, hvor du kan kontaktes

Kontaktoplysninger Fysio-Sport:

Mail: [info@fysio-sport.dk](mailto:info@fysio-sport.dk)

Telefon: 53 50 29 19

# HVEM HJÆLPER DIG PÅ VEJ?

At være idrætstalent på en ungdomsuddannelse stiller krav – både til dig som atlet og som skoleelev. Sport, skole og klub hænger sammen og både din klub og din uddannelse er en vigtig del af dit liv – og en vigtig del af din udvikling som talent.

Du er ikke alene – og du behøver ikke kunne alt selv. Målet er, at du både trives, udvikler dig sportsligt og personligt og gennemfører din uddannelse.



## KOORDINERING MELLEM SKOLE OG SPORT

Daglig leder af Sportscollege Horsens Mette Westh Kjersgaard kan hjælpe dig, når du har behov for koordinering af skoleaktiviteter, skolearbejde og aktiviteter i din sport.

## SKOLEN

Skolerne omkring Sportscollege Horsens har forskellige personer der kan hjælpe dig, både som atlet og som sportsudøver.

Det kan være hjælp til overblik, struktur, planlægning og motivation, eks. koordinering af prøver i konkurrenceperioder.

Ofte vil det være en studievejleder der kan hjælpe dig, når du er tilknyttet Sportscollege Horsens. Spørg i skolens administration hvem du skal henvende dig til.

## KLUBBEN

Klubben kender din trænings- og kampbelastning og kan hjælpe med koordinering i sportsligt pressede perioder eller hvis du møder modgang.

Det er helt legitimt at starte dialogen i klubben. Du kan fx tage kontakt til din træner eller leder, hvis:

- trænings- og konkurrencemængden gør det svært at følge med i skolen
- du er skadet og i tvivl om, hvordan hverdagen skal tilpasses
- du føler dig presset over længere tid.

Sammen kan I:

- vurdere din aktuelle belastning
- tale om justeringer i en periode
- tage dialogen videre til skolen hvis nødvendigt.

Husk - det vigtigste er ikke præcis hvem du kontakter, men at du tør række ud for at få hjælp.



# FRAVÆR

Sportsligt fravær godskrives kun for godkendte Team Danmark elever, der modtager erstatningsundervisning.

Har du ikke en Team Danmark godkendelse, vil sportslig fravær fremgå af din fraværsoversigt, men skolen har noteret når det drejer sig om sportsligt fravær, så du ikke indkaldes til fraværssamtaler.

Sportsligt fravær giver dig mulighed for at kombinere sport og uddannelse – men det kræver, at du selv er aktiv og gør en indsats. Sportsligt fravær er en mulighed – ikke en automatisk fritagelse for skolearbejde.

Du skal ved fravær:

- tage dialogen med dine lærere eller studievejleder i god tid før fravær, hvis muligt. Du vil ofte have tid til skolearbejde i forbindelse med eks. træningslejr/konkurrence, så spørg din træner om der er afsat tid til lektielæsning, mens du er afsted med din sport
- følge skolens retningslinjer for fraværregistrering. Spørg studievejleder om procedure. Hvis du skal dokumentere sportsligt fravær, kan din klub eller træner hjælpe.

Efter fravær forventes det, at du:

- sætter dig ind i det, du er gået glip af
- aftaler med din lærer, hvordan du følger bedst op så du er med igen
- tager ansvar for at få lavet dine afleveringer.

## BALANCE – ET FÆLLES ANSVAR

Tidspres og ubalance er en del af din rejse som talent.

Det er normalt:

- at have perioder med lav energi
- at tvivle på egen formåen
- at opleve pres fra flere sider – især op mod eksamen eller vigtige kampe/konkurrencer.

Ved at inddrage skole eller klub tidligt:

- opdages problemerne før de vokser sig for store
- bliver justeringer lettere
- mindskes risikoen for frafald og mistro.

Dialog og støtte er en vigtig del af at udvikle sig som talent – så ræk ud hvis du har brug for hjælp.

## HVORNÅR SKAL DU SØGE HJÆLP – OG HVOR?

Søg hjælp hvis du fx:

- føler dig bagud i flere fag
- har svært ved at overskue afleveringer
- oplever pres, træthed eller manglende motivation
- har gentagne fraværsdage
- er skadet og i tvivl om, hvordan skole og sport kan balanceres.

At reagere tidligt er en styrke – ikke et tegn på svaghed.

Du bør inddrage klubben, hvis:

- presset føles fysisk eller mentalt
- motivationen falder
- skader påvirker din trivsel.

Du bør inddrage skolen, hvis:

- afleveringer og fravær begynder at fylde
- du mister overblik eller føler dig bagud i flere fag
- bekymringerne står på over længere tid.

# IDRÆTSGRENE PÅ SPORTSCOLLEGE HORSENS

Sportscollege Horsens samarbejder tæt med byens eliteklubber. Hver samarbejdsklub i de respektive idrætsgrene har deres eget særskilte tilbud til udøvere som gerne vil gå på Sportscollege Horsens. Ønsker du at høre mere om at være elev på Sportscollege Horsens i netop din idræt, kan du kontakte klubben inden for din idrætsgren.

## BASISLINJE

Er din idræt ikke på listen kan du søge optagelse på basislinjen. Her er der morgentræning på tværs af flere idrætter på samme tidspunkt som de øvrige idrætter. Dog foregår træningen med en fysioterapeut/fysisk træner med fokus på individuel træning i relation til din specifikke idræt.

## SAMARBEJDSKLUBBER

- AC Horsens
- FC Horsens (pigefodbold)
- Horsens IC
- Horsens Badmintonklub
- Horsens Håndboldklub
- Horsens Orienteringsklub
- Horsens Sejlklub
- Horsens Svømmeklub

## LØBENDE INFO FRA SKOLERNE

Der udsendes løbende information via skolernes intranet, som du bliver tilknyttet, når du starter på en uddannelse.

Skolerne bruger forskellige systemer til skema, lektier og beskeder til elever. Du får information om adgang når du starter på din uddannelse.



**HORSENS ER**  
**TEAM DANMARK**  
**ELITEKOMMUNE**



## KONTAKT

**METTE WESTH KJERSGAARD**  
Sportscollegeleder  
M: 42 12 72 70  
E: [mwk@sportscolleg horsens.dk](mailto:mwk@sportscolleg horsens.dk)

**SPORTSCOLLEGE HORSENS**  
c/o Learnmark Horsens  
Stadionsvej 2, 8700 Horsens  
T: 42 12 72 70  
[www.sportscolleg horsens.dk](http://www.sportscolleg horsens.dk)