



Hillerød Elite Idræt

Hillerød Elite Idræt
FrederiksborgCentret
Milnersvej 39
DK-3400 Hillerød
CVR. 27993699
www.hillerodelite.dk

Ansøgningskema

Forlængelse af Hillerød-ordningen 2020 - 21 for eliteidrætsudøvere i ungdomsuddannelserne

Personoplysninger:

Født :

Fornavn :

Efternavn :

Sportsgren / Klub :

Mail :

Mobil :

Jeg går på følgende uddannelse – forventet slutdato:

Er du optaget på Team Danmark-ordning: ja/nej:

Sportslig evaluering

1. Hvordan har din sæson og din sportslige udvikling været i løbet af dette skoleår?
Hvilke særlige præstationer, resultater, skader, udtagelser, oplevelser mm?

Specifik tilbagemelding:

2. Jeg har gjort brug af fysisk træning med Mats Mejdevi torsdag morgen - ja/nej:

Hvis nej – hvorfor ikke?

3. Har du gjort brug af en eventuelt specifik morgentræning i din idrætsgren?

Hvis ja – hvor meget og hvor ofte?

Hvis nej – hvorfor ikke?

4. Har du fået ekstra undervisningstimer som kompensation for fravær – ja/nej:

I givet fald – hvor meget?

Generel evaluering:

5. Hvordan fungerer samarbejdet med skolen til daglig?

Hvordan fungerer det i forhold til eventuelt at flytte afleveringer og generelt at få accept i forbindelse med fravær til både træning og rejser?

6. Hvordan fungerer kommunikationen til daglig mellem skolen og sporten?

Er der en passende gensidig forståelse for, at både træningen og skolen skal passes?
Eller halter det eventuelt nogle steder? I givet fald hvor – og hvad kan afhjælpe?

7. Hvordan hænger din hverdag i det hele taget sammen?
Går hverdagen op for dig generelt - eller er du mere end sundt stresset og presset.
Og i givet fald – hvornår og hvor meget? Og hvad kan afhjælpe det?

8. Hvordan går det med din krop og din fysisk?
Kan din krop klare trænings- og konkurrencemængden?
Føler du at du belaster dig selv på et passende niveau? Er der eventuelt perioder hvor det strammer til?
Har du eventuelle særlige steder du får overbelastningsskader?

9. Hvordan er din træningsmængde?
Ville du kunne træne mere og i givet fald hvad?
Eller føler du, at du træner du for meget - og hvad ville du eventuelt gerne skære ned på?

10. Hvordan går det med din motivation og energi og lyst til at fortsætte?
Hvis du ind i mellem er usikker på, om du vil satse på sporten, - hvad går dine overvejelser eventuelt ud på?

Eventuelt andre bemærkninger og ønsker til det kommende år

Og eventuelt afsluttende kommentar, hvis du GÅR UD AF ORDNINGEN efter sommerferien (det bedes oplyst her!):

Dato Elevens underskrift

Forældreunderskrift
(hvis eleven er under 18 år)

(NB: Det er ok bare at underskrive elektronisk)

.....

Evt. spørgsmål kan rettes til:

Idrætsmentor Kim Rasmussen

Mob.: 3033 1512

kimpeterras@gmail.com

Ansøgning sendes til Kim Rasmussen på mail senest 15.maj

kimpeterras@gmail.com