



Brøndby Gymnasium



Brøndbymodellen – idræt 2020/2021

For atleter på Brøndby Gymnasium

Brøndbymodellen – idræt

Kære atlet.

Brøndby Gymnasium bygger helt grundlæggende på den præmis, at det skal kunne lade sig gøre at tage en ungdomsuddannelse og dyrke idræt i sin fritid på et hvilket som helst niveau med gode resultater begge steder. Derfor har vi organiseret undervisningen, så du som atlet kan gennemføre din eksamen enten på 3-årig STX eller 2-årig HF med en fuld uddannelsesoplevelse. Er du Team Danmark godkendt kan du tage STX på 4 år eller HF på 3 år efter eget valg. Brøndbymodellen er en velafprøvet model, som vi har stor erfaring med, idet den har eksisteret og er blevet videreudviklet siden skolens etablering i 2005.

Med Brøndbymodellen har du som atlet på STX frit valg på alle studieretninger. Dine faglige muligheder bliver altså ikke begrænset af dit aktive idrætsliv. Du kan endda få administrativ hjælp, hvis der er sammenfald mellem dine skole- og idrætsaktiviteter.



Brøndby-modellen gælder for dig, som vil morgentræne og dyrker idræt minimum 4 gange ugentligt. Som atlet er du altså enten eliteidrætsudøver eller konkurrenceidrætsudøver.

Hvis du er eliteidrætsudøver og kan blive Team Danmark godkendt, så anbefaler vi kraftigt, at du søger om det, uanset om du påtænker at tage din STX uddannelse på 3 eller 4 år eller HF uddannelse på 2 eller 3 år.

Det kræver hårdt arbejde at gennemføre studentereksamen eller HF, samtidig med at du dyrker idræt på højt plan. Derfor er det ekstra vigtigt, at du planlægger din tid fornuftigt, så der er plads til både sport, skole, lektielæsning og fornøjelser i kalenderen.

Med Brøndby-modellen hjælper vi dig godt på vej med "dual career" redskaber og personlig støtte, og vi forventer, at du selv er ambitiøs og indstillet på at arbejde for sagen.

Det centrale i Brøndby-modellen er:

- Et fleksibelt skema
- Skemalagt træning
- Planlagt fravær
- 2 Idrætskoordinatorer
- BG's atletforum med integreret dual-career
- Digital undervisnings-plattform
- Virtuel undervisning
- Sund frokost og frugt hver dag
- Buddyordning (makkerskaber)
- Samarbejde med klubber og inspiration fra nationale og internationale netværk



Det fleksible skema er bygget op omkring maksimalt 4 moduler dagligt, så du har mulighed for at nå til træning om eftermiddagen.

Vi tilbyder studiecafé i eftermiddagstimerne, således at du har mulighed for at blive på skolen og lave lektier med lærervejledning, hvis du først skal træne sidst på eftermiddagen.

Vi har indbygget hele og halve virtuelle dage, hvor du ikke skal være fysisk til stede på skolen.

Torsdag morgen og hver anden tirsdag er der afsat tid i skemaet til morgentræning på STX. Morgentræningen kan enten foregå på skolen eller eksternt i din egen klub.

På HF er der morgentræning hver tirsdag morgen & hver torsdag morgen. Denne træning foregår eksternt i din egen klub.

BG's atletforum er samlings, hvor du mødes med idrætskoordinatorerne og de andre atleter for at lære om og diskutere udvalgte emner relateret til life-skills. Det kan være sundhed og trivsel relateret til skole, idrætsliv og privatliv, planlægning af lektielæsningen og opgaveskrivning, deltagelse i studierejser, trænerpres, lærerpres, gode råd mm. Møderne fungerer som "hjælp til selvhjælp" og er en slags ventil, tjener som åndehuller for udveksling af erfaringer og tvivl.

I forlængelse af møderne reflekterer hver enkelt atlet personligt på skrift over sin egen trivsel, hvilket idrætskoordinatorerne giver feedback på for at sikre den bedst mulige trivsel løbende.

Skemalagt morgentræning er et tilbud til alle jer atleter om at kunne træne i morgentimerne. I år tilbyder vi fodbold, håndbold, svømning, e-sport, bordtennis, dans og funktionel fysisk træning. Sidstnævnte er for alle atleter, der ikke kan morgentræne i egen klub og/eller har behov for skadesforebyggende eller skadesbehandlende træning. Princippet for al morgentræning er, at alle atleter skal flytte sig opefter ift. det individuelle udgangspunkt.

Planlagt fravær giver dig mulighed for at være lovligt fraværende, hvis du vel at mærke orienterer skolen om fraværet i god tid dvs. minimum 2 uger før. Fraværet skal skyldes en aktivitet ifm. idrætsudøvelse, det kan være turnering eller træningskamp. I de tilfælde taler du med den fagspecifikke lærer om, hvordan du kan følge undervisningen uden at være fysisk til stede. Her spiller de virtuelle undervisningsplatforme og din buddy en væsentlig rolle.



Vores digitale undervisningsplatforme giver dig netop mulighed for at kunne planlægge og følge med i undervisningen, når du ikke har mulighed for at være fysisk til stede. Alle lærere er bevidste om skulle tage hensyn ved dit fravær fra skolen, når du er forhindret pga. din idræt. Vi kræver som nævnt blot af dig, at du melder dit planlagte fravær 2 uger før fraværets start, så den enkelte lærer har mulighed for at planlægge den særligt tilrettelagte undervisning i god tid.

2 Idrætskoordinatorer:

Det kræver god planlægning og stærke mentale evner at tage en ungdomsuddannelse som atlet. Derfor har Brøndby Gymnasium 2 idrætskoordinatorer, som er her for at hjælpe netop dig. Typisk består hjælpen i planlægningsmæssige ting, men du bliver også en mere reflekteret og mentalt stærkere person af at arbejde med lifeskills, som tager udgangspunkt i den måde, Team Danmark arbejder med elitesportsfolk på.

Idrætskoordinatorerne er dit bindeled mellem lærerne, studievejledningen og din træner/klub. Det er idrætskoordinatorerne, der i samarbejde med teamlærerne holder sig ajour med din trivsel og særlige udfordringer.

Idrætskoordinatorerne arbejder desuden sammen med sekretærene omkring koordineringen af ekstraundervisning. Dette er specielt relevant for Team Danmark godkendte elever.

Idrætskoordinatorerne lytter til dig og hjælper dig med at lære, hvordan fokus bedst muligt kan bevares, når opmærksomheden ofte skifter mellem skole og idrætsliv. Desuden organiserer idrætskoordinatorerne BG's atletforum.



Virtuel undervisning giver alle elever mulighed for at arbejde og udvikle sig uden at skulle være fysisk til stede på skolen. Det giver nogle frirum med frihed under ansvar, hvor du selv kan bestemme hvornår på dagen, der arbejdes. Dermed kan træning lægges fleksibelt ind på det tidspunkt i løbet af dagen, der er træningsmæssigt optimal.

Sund frokost og frugt er helt nødvendigt for den daglige form, trivsel og optimal restitution. Vi serverer hver dag frisk frugt i 10-frikvarteret samt en lun ret med forskellige salater og brød til frokost. Det er vigtigt med et solidt måltid midt på dagen, som du kan trække på frem til træningen. Samtidig er frokosten en god social event, der samler eleverne i kantinen.

Buddyordningen giver mulighed for, at I som elever kan hjælpe hinanden med at følge med på en organiseret måde. En buddy er en klassekammerat, som sørger for at tage imod beskeder og materialer, så du kan følge med på tidspunkter, hvor du selv er forhindret i at være fysisk til stede. En buddy er med til at skabe overblik i "øjnehøjde" for dig og kan desuden fortælle dig om faglige ting på en anden måde end din lærer. I starten af grundforløbet på stx er buddy-ordningen obligatorisk for alle og hedder makkerskaber. Når du starter i din studieretning, og makkerskaberne ophører, har du som atlet mulighed for at få tilknyttet en buddy med hjælp fra dine teamlærere og idrætskoordinatoren.

Særligt for Team Danmark godkendte elever:

Forlængelse af uddannelsen:

Med en TD godkendelse har du ret, men ikke pligt til at tage din studentereksamen på 4 år i stedet for 3 år. Hvis man kigger på frafald fra elitesport, så viser det sig generelt at være større på den 3-årige end den 4-årige STX og større på den 3-årige end den 2-årige HF.

Supplerende undervisning:

Med en TD godkendelse har du ret til 1 times supplerende undervisning pr. skoledags fravær, når fraværet skyldes **forbundsaktiviteter**, dvs. træningslejre, samlinger, internationale mesterskaber og stævner, du er blevet indkaldt til gennem din idrætsgrens forbund.

NB! Denne ret er afhængig af dit forbunds specifikke aftaler med Team Danmark. Team Danmark støtter ikke alle forbund ligeligt.

Samarbejde med klubber og inspiration fra nationale og internationale netværk:

Brøndby Gymnasium er Team Danmark Uddannelsespartner, og vi samarbejder med din klub for at hjælpe din udvikling og trivsel bedst muligt på vej. Vi er blevet godkendt og har fået kvalitetsstempelen som Team Danmark uddannelsespartner, fordi vi har mange års erfaring med sportselever på såvel elite- som subeliteplan – og antallet af TD-atleter er vokset årligt.

Brøndby Gymnasium er desuden medlem af eliteidrætsgymnasier.dk. I netværket udveksler de bedste idrætsgymnasier i Danmark erfaringer, og som medlemsskole forpligter vi os til at opfylde en række kvalitetskrav, der i praksis er indeholdt i Brøndbymodellen hos os. Eliteidrætsgymnasier.dk er desuden medlem af EAS (European Athlete as Student), som arbejder internationalt med dual-career.



Med Brøndby-modellen får du altså:

- Et fleksibelt skema
- Skemalagt træning
- Planlagt fravær
- 2 Idrætskoordinatorer
- BG's atletforum med integreret dual-career
- digital undervisnings-platform
- Virtuel undervisning
- Sund frokost og frugt hver dag
- Buddyordning
- Samarbejde med klubber og inspiration fra nationale og internationale netværk

Udfordringer, man møder som særligt aktiv idrætselev:

I BG's atletforum har eleverne udarbejdet en række gode råd, som kan bruges som hjælp og støtte, og som også kan bruges af lærerne og forældre som guidelines for de udfordringer, du kan møde som atlet.

Vi har listet nogle af de mange gode råd:

1.
Hold en god linje for hvornår det er lektie/skoletid, og hvornår der skal være fokus på træning/privatliv. Det fremmer både trivsel, motivation og præstation at være fokuseret på den opgave, man aktuelt skal løse. Derfor er det vigtigt, at du som atlet lærer, hvornår der skal være fokus på skolen, og hvornår der skal være fokus på idrætten.
2.
Læs lektier umiddelbart efter træning – lad være med at udskyde det. Mange er tilbøjelige til at spise aftensmåltidet umiddelbart efter hjemkomst fra træning, hvilket er godt. Men efterfølgende vælger næsten lige så mange at tage sig en lur foran de sociale medier eller med fjernbetjeningen i hånden. Det viser sig at være en god ide at læse sine lektier, inden blodsukkeret daler, og trætheden fra dagens træning for alvor sætter sig igennem.
3.
Hvis lektierne ikke er blevet færdiggjort af den ene eller den anden grund, så sørg for at høre godt efter i timen. Idéen bunder i realisme og selverkendelse. Det sker ind imellem, at idrætten fylder så meget, at man ikke når alle lektier til en given skoledag. Det er vigtigt, at man kan acceptere dette og laver en målsætning om at få så meget ud af det som muligt under de givne omstændigheder, frem for at gå til den uforberedte time med en indstilling om, at det ikke nytter noget, når man ikke har fået forberedt sig.
4.
Husk at tage en slapper en gang imellem. Restitution er ikke kun vigtigt i forhold til kroppens fysik men desuden på det mentale og sociale område. Du skal lære at finde rum, hvor du kan være dig selv og slappe af. Mange elever er på farten en hel dag, når der både er træning og skolegang. Derfor kan bus, tog eller en sofa på skolen eller til træning være det middel, der kan være med til at tanke batterierne op såvel fysisk som mentalt.

Kontaktoplysninger:



Idrætskoordinator:
Thomas Anker

ta@brgym.dk



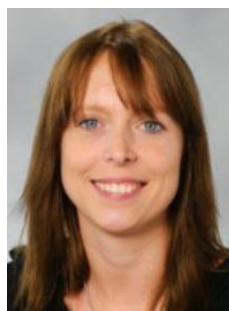
Idrætskoordinator:
Nis Stendevad

ns@brgym.dk



Rektor:
Pia Sadolin

ps@brgym.dk



Sekretær/administrativ
koordinator
Karina Norqvist Nielsen

kn@brgym.dk

Brøndby gymnasium, Brøndby Stadion 28 A, 2605 Brøndby
43 20 50 70

brondby-gym@brondby-gym.dk
www.brondby-gym.dk

