



FREDERICA

ELITEIDRÆT

HJÆLPER DIG PÅ VEJ



 **FREDERICA
ELITEIDRÆT**

ADGANG TIL TRÆNING I TALENTCENTER OG MORGENTRÆNING

TALENTCENTER

Fredericia Eliteidræt træner idrætstalenter mellem 13-20 år i et tværgående miljø én gang ugentligt i talentcenteret.

Træningen foregår på onsdage mellem kl. 16.00 -19.00 i Fredericia Idrætscenter.

Idrætsudøvere er med fra forskellige idrætsgrene. Træningen er individuelt orienteret og supplerer talenters klubtræning.

Ud over en fysisk træning tilbyder talentcenteret et tværgående miljø med fælles spising hver 14 dag, workshops, videndeling om vigtige temaer i idræt for de unge.

MORGENTRÆNING

Fredericia Eliteidræt træner samtidig idrætstalenter om morgenen. To gange om ugen på tirsdage og torsdage i tidsrummet kl. 07.45-09.30.

Det sker i samarbejde med lokale idrætsklubber og Team Danmark i og ved Fredericia Idrætscenter.

Udøverne indgår i talentklasser i kommunen eller på linjer i ungdomsuddannelse med fri til talenttræning i skoletiden.

FREDERICIA ELITEIDRÆT

FRA TALENT TIL ELITE

- optimale rammer for talenttræning

KOST OG ELITETRÆNING

Basiskursus i sportsernæring i samarbejde med Team Danmark.

Madworkshops med fokus på bl.a. mellemmåltider.

Mulighed for kostvejledning for den enkelte udøver i samråd med diætist.

FYSISK TRÆNING

Der arbejdes med de forskellige aspekter omkring styrke- og konditionstræning, herunder certificering af udøvere i styrketræning.

Der indgår balance- og stabilitetstræning samt koordination.

Der udføres forskellige former for fysiske test. Både individuelt og i for træningsgrupper.

Specifikke forløb i styrketræning kan målrettes idrætsudøvere på forskellige tidspunkter af året.

SPORTSPSYKOLOGI OG PLANLÆGNING

Basiskursus i sportspsykologi og lifeskills i samarbejde med Team Danmark.

Forløb i mental træning.

Sportspsykologisk rådgivning.

Introduktion til brug af træningsdagbog.



FRI FOR SKADER

Kursus om skader og skades forebyggelse i samarbejde med Klinik For Fysioterapi.

Genoptræning efter skade.

Adgang til talentcentertræning for skadede udøvere i perioder af sæsonen.

UDDANNELSESVEJLEDNING

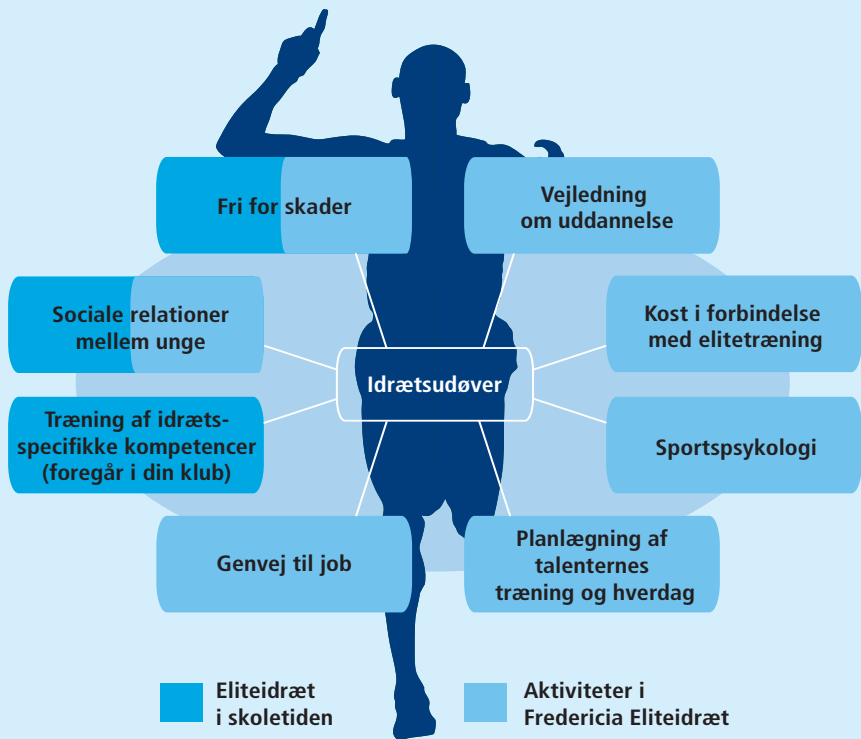
Vejledningen af idrætsudøvere i forhold til at kombinere sport og uddannelse i samarbejde med Ungdommens Uddannelsesvejledning.

MANDSKAB

Fredericia Eliteidræt har fem trænere tilknyttet talentcenter og morgentræning. Dertil kommer fysioterapeut, sportspsykolog, diætist og uddannelsesvejleder, der er tilgængelig for idrætstalenterne.

FREDERICIA ELITEIDRÆT

FOKUS PÅ DET HELE MENNESKE





VISION

At skabe et attraktivt talentmiljø, der kan være med til at fastholde og rekruttere unge mennesker med interesse for eliteidræt i Fredericia Kommune

At skabe grundlag for at fredericianske idrætsklubber kontinuerligt vil kunne fremme talentudviklingen i deres respektive klubber.

MISSION

Fredericia Eliteidræt skal i samarbejde med lokale interessenter udvikle et attraktivt eliteidræts / talentmiljø i Fredericia Kommune.

MÅLSÆTNINGER

At fredericianske idrætstalenter når et niveau, så de udtages til forskellige idrætsgrenes landshold og på sigt kæmper om medaljer som seniorer, nationalt og internationalt.



VI SAMLER SPORT,
ERHVERV OG
UDDANNELSE I
FREDERICIA
KOMMUNE



FRA TALENT TIL ELITE

- hvordan kommer jeg med?

Optagelse efter indstilling fra egen træner
i november og/eller til januar.

Brug tilmeldingsskema fra
www.fredericiaeliteidraet.dk

YDERLIGERE INFORMATION

Kontakt Fredericia Eliteidræt, idrætssekretariatet på tlf. 7210 7495 eller mail:
keld.vestergaard@fredericia.dk



Fredericia
Kommune

TEAM DANMARK

FREDERICIA
ELITEIDRÆT