

# IDROTTSGYMNASIUM 2.0

*den andra vägen*



FOTBOLL



HOCKEY



SIMNING



KONST  
ÅKNING

## B Innovation

Vi vill ge fler unga idrottare den möjlighet enbart vissa utvalda får idag. Genom kunskap om hur människan fungerar kan vi utveckla idrotten. Tillsammans med Ekbackeskolan vill vi utforska möjligheten att utmana den traditionella bilden av samarbete mellan idrotten och skola och sätta utbildning i centrum.

## Utbildning

Din idrott blir ett ämne på skolschemat och är en fördjupningskurs av Idrott & Hälsa. Du lär dig ännu mer om teknik, taktik samt din kropps förmåga utifrån din idrott, detta för att skapa dig en gedigen verktygslåda för att ta bättre beslut över tid för såväl prestation som hälsa. Alla idrotter arbetar med samma uppgifter och en temadag anordnas en gång per termin för att ta del av gästföreläsningar.

Vi är inte kopplade till någon specifik förening och du som elev kan kombinera din idrott med alla Ekbackeskolans gymnasieprogram.



## Niclas Blomqvist

Avancerad ortopedisk  
manuell terapeut  
STAC Elittränare  
Football periodisation bas.

## Johanna Bergman

BSc(hons) Sports Therapy -  
Magister Idrottsmedicin  
Adjunkt Folkhälsovetenskap  
och Idrottsmedicin  
STAC Elittränare  
Advanced Football  
Periodisation specialist



## Äg din egen idrott

Din egna vilja är det som driver din utveckling och vi vill stötta dig på resan. Hos oss finns alternativ som möjliggör för dig att utforska din idrott på dina villkor. Du har viljan, vi har miljön och kompetensen. Varför inte ta del av Motivationsvalet utöver att läsa kurserna Idrott & Hälsa specialisering?



## Samarbete

På Ekbackeskolan tror vi att det är dina beslut och din vilja att nyfiskt utforska din idrott på dina villkor som skapar utveckling i den riktning du vill. Under dina år hos oss vill vi se att du tar kommandot över din utveckling och tar dina egna beslut, inte din tränares eller förälders. Vill du mot eliten? Kanske upptäcker du över tid att tränarrollen är mer för dig än utövandet? Kanske skador verkar intressant för dig?

Vi förstår att man förändras över tid och det ska man få möjlighet till.

**Vi har miljön – du har viljan!**

## Ingen selektering

Det går inte att förutse var en 15-åring kommer att vara när hen är 19 år men det går att utmana en 15-åring där hen är och skapa motivation till att hitta nya färdigheter och utvecklas. Man säger ofta att bredd leder till elit men få vågar utforska detta i praktiken. Vi har tagit första steget! Detta kräver en helt annan typ av ledarskap och gedigen utbildning för att kunna möta. Därför har vi satt selekteringen på ledarna istället för på de aktiva!



# IDROTTSGYMNASIUM 2.0

## den andra vägen

### Motivationsval

Motivationsvalet är ett nytt och unikt koncept som ger dig med stora ambitioner och hög motivation möjlighet till mer träning i en stimulerande och utmanande miljö.

Ingen vecka är den andra lik och att kunna anpassa din träning till din vardag är nyckeln till framgång.

Vi arbetar med ett lärvärtyg där du lär dig självskatta sömn, kost, belastning, humör, skada/sjukdom och stress för att tillsammans utforska lärandet om dig själv och din träning. Du loggar din vecka och varje måndag innan skolan träffar du det medicinska teamet för att samtala om hälsa och planering av veckan.

Du driver processen – vi stöttar.

Utöver ditt individuella val kan du utifrån valfri idrott välja att checka in måndagar för en handledning med vårt medicinska team samt en aktivering för att väcka kroppen efter helgens matcher, tävlingar eller vila.

Detta kan kompletteras med ytterligare ett aktiveringspass på fredagar för att vara så förberedd som möjligt inför den kommande helgens prestationer.

Är din specialidrott dessutom fotboll så ges du ytterligare möjligheter att träna tisdagar, onsdagar och torsdagar i direkt anslutning till skoldagens slut (se veckoschema).

Träningarna på eftermiddagarna har stort fokus på teknik, spelförståelse och din specifika position på planen. Här kommer vi tillsammans att nöta detaljer vilket ofta är svårt att hinna med i den vardagliga träningen.



träning i en  
stimulerande &  
utmanande miljö

TID	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07.30 - 08.30	Obligatorisk handledning + praktik gym (alla idrotter)				Ev praktik gym (alla idrotter)
09.00 - 12.00			Individuellt val (alla årskurser)		Individuellt val (årskurs 2+3)
16.00 - 17.30		Ev praktik på planen (fotboll)	Ev praktik på planen (fotboll)	Ev praktik på planen (fotboll)	

## Ekbackeskolan är en LIU-certifierad skola



Johanna

Benny

Shannon

David

För mer info kontakta:

David Bergqvist

[david.bergqvist@ekbackeskolan.se](mailto:david.bergqvist@ekbackeskolan.se)

070-205 36 01

### Benny Johansson

- UEFA Målvakt A
- Mv-tränare Mjällby AIF.
- Fd elitspelare
- SUP-instruktör Skånes FF
- Lång erfarenhet av idrottsprofiler i skolan

### Johanna Rasmussen

- UEFA A
- Ass tränare i KdFF A-lag
- Ass danska F19-landslaget
- 153 landslagskamper för Danmark.
- Spelat i Umeå IK, Linköping, KdFF samt spelat i MLS (USA)

### Shannon Lynn

- Aktiv elitspelare i Vittsjö GIK samt skotska landslaget
- Shannon har meriter från VM och EM och har representerat sitt skotska landslag vid 30 tillfällen.
- Pågående utbildning för UEFA B målvakt

### David Bergqvist

- UEFA Youth Elite
- 8 år inom Kalmar FF som NIU-instruktör, U17-ansvarig samt akademichef
- Varit ansvarig för Smålands FF:s distriktslag pojkar 96
- Varit instruktör och ass. tränare för SvFF P00 och 02