



SPORTSSTUDIERETNINGERNE PÅ VIBORG KATEDRALSKOLE

2018



IDRÆTSGYMNASIET

på Viborg Katedralskole

På idrætsgymnasiet er du sikret en gymnasieuddannelse på et højt fagligt niveau og et fantastisk socialt fællesskab samtidig med, at du kan dyrke din sport. Idrætsgymnasiet er områdets

førende ungdomsuddannelse i forhold til at kombinere sport og uddannelse. Vi har stor erfaring hermed, og vi har et tæt samarbejde med lokale sportsklubber.



Maria Fisker, håndboldspiller og tidligere elev på VK

"Jeg valgte VK, fordi jeg havde hørt meget godt om det faglige og om hjælpsomheden i forhold til at være eliteidrætsudøver. Jeg oplevede gennem hele min tid på VK en stor forståelse for min passion for håndbold og min til tider manglende tilstedeværelse. På VK fik jeg den perfekte mulighed for at dygtiggøre mig i min sport – et godt fundament for min videre uddannelse og en masse fantastiske oplevelser og venskaber for livet"

IDRÆTSGYMNASIET

- Giver mulighed for at kombinere sport og uddannelse
.....
- Har et unikt socialt miljø med ca. 150 sports elever på skolen
.....
- Har et tæt samarbejde med en række klubber, såsom Viborg HK, Viborg FF, Team Viborg, FK Viborg og Viborg Svømmeklub
.....
- Har en god beliggenhed i centrum af Viborg – tæt på de fleste sportsklubber og foreninger
.....
- Har et topmoderne test- og træningscenter
.....
- Er Team Danmark-uddannelsespartner og med i foreningen eliteidrætsgymnasier.dk
.....
- Samarbejder med blandt andre Friskolen Hald Ege, eliteidrætsklasserne på Nordre Skole, Hald Ege Efterskole og Aarhus Universitet elitesport
.....
- Giver dig mulighed for at bo i gode og trygge omgivelser på Viborg Katedralskoles kollegium
.....
- Giver dig mulighed for at blive Team Danmark-elev, hvis du opfylder kriterierne
.....
- Giver dig den bedste gymnasieuddannelse!

HVEM KAN SØGE OM OPTAGELSE I DE TO SPORTSSTUDIERETNINGER, og hvordan bliver sporten en del af din skoledag?

Der er to mulige indgange som ny sportselev på idrætsgymnasiet. Begge indgange giver dig en uddannelse på et højt fagligt niveau, et stærkt fællesskab og masser af sport.

To indgange med mulighed for spændende faglige kombinationer, hvor du selv – via valgfag og valg af f.eks. sprogfag – er med til at tone den studieretning, som du foretrækker.

INDGANG A: FODBOLD OG HÅNDBOLD

Til dig som er vild med håndbold eller fodbold

Du kan søge om optagelse uanset dit sportslige niveau, og der er heller ingen krav eller forventning om, at du spiller i en bestemt klub. Vi forventer, at du gerne vil have en fysisk aktiv skoledag, og at du er interesseret i enten fodbold eller håndbold.

Håndbold- og fodboldundervisning

Du har i alle tre år typisk 3-4 idrætslektioner af 70 minutters varighed om ugen. Heraf er de to lektioner fastlagte som enten håndbold- eller fodboldundervisning. Du vælger selv, om det skal være håndbold eller fodbold. Som håndbold- og fodboldelev har du idræt B og biologi C som valgfag. I biologi vil du bl.a. komme til at arbejde med kost og ernæring.

Håndbold- og fodboldundervisningen sker i samarbejde med dygtige og uddannede trænere fra Viborg FF, Team Viborg og Viborg HK. Håndboldundervisningen foregår i Stadionhallerne i Viborg, og fodboldundervisningen er på Viborg FF's træningsanlæg. Det foregår hver tirsdag og torsdag fra kl. 8.00-9.00.

INDGANG B: ALLE SPORTSGRENE

Til dig som dyrker sport på højt niveau – også håndbold og fodbold

Du kan søge om optagelse, uanset hvilken sportsgren du dyrker. Det kan være alt fra svømning, dans, løb og så videre – og selvfølgelig også fodbold og håndbold. Dette sker i tæt samarbejde med Viborg Elite og lokale klubber.

Du får morgentræning to gange om ugen i alle tre år. Morgentræningen organiseres af Viborg Elite i tæt samarbejde med lokale klubber. For at sikre et så stort sportsligt udbytte af morgentræningen som muligt, vil der være en dialog med din træner. På side 8 og 9 kan du læse mere om bl.a. morgentræning.

Du kan læse om optagelse på skolen og som sportselev under Viborg Elite på side 10 og på viborgelite.dk.

Du vil fra skolen og fra lærerne opleve stor forståelse for, at din sport fylder meget i din hverdag og dermed også forståelse for sportsligt fravær. Vi bakker dig op, så du i en travl hverdag kan holde fokus på både din uddannelsesmæssige og sportslige karriere.

Vi udbyder to sportsstudieretninger

Når du har valgt mellem **INDGANG A** og **INDGANG B**, skal du vælge én af de to sportsstudieretninger.

INDGANG A

Engelsk A +
Samfundsfag A

Matematik A +
Fysik B + Kemi B

INDGANG B

Engelsk A +
Samfundsfag A

Matematik A +
Fysik B + Kemi B

Begge studieretninger er tre-årige og med samme høje faglige krav og forventninger, som skolens mange andre studieretninger. Forskellen er, at på Idrætsgymnasiet er sport og fysisk aktivitet en integreret del af din skoledag.

De to studieretninger kan du også vælge som almindelige studieretninger uden morgentræning eller håndbold- og fodboldundervisning.



DINE FAG PÅ IDRÆTSGYMNASIET

På idrætsgymnasiet har du en række obligatoriske fag og nogle valgfag. For at blive en del af idrætsgymnasiet skal du vælge en af de to sportsstudieretninger. Herefter har du samme valgmuligheder – som alle andre elever på skolen – både

i dit valg af 2. fremmedsprog, kunstnerisk fag og valgfag. Her kan du se fagsammensætningen for de to studieretninger, og hvordan du kan forme dit gymnasieforløb, så det passer nøjagtigt til dine interesser og fremtidsplaner.

Studieretning med engelsk A og samfundsfag A

- Engelsk A
- Samfundsfag A
- Dansk A
- Historie A
- Matematik B
- 2. fremmedsprog B eller A – du kan vælge mellem tysk, spansk, italiensk, fransk eller kinesisk
- Idræt B eller C – indgang A har idræt B og indgang B har idræt C
- Biologi C
- Fysik C
- Kemi C
- Religion C
- Oldtidskundskab C
- Kunstnerisk fag C – du kan vælge mellem mediefag, musik, billedkunst og drama.

Valgfag

Du har to-tre valgfag som du vælger efter at du er begyndt på skolen. Der er en lang række fag at vælge mellem som eksempelvis: erhvervsøkonomi, psykologi, astronomi og innovation.

Du kan også vælge at opgradere fag, som du allerede har, til et højere niveau. Har du indgang A, har du et valgfag mindre, fordi du har idræt B.

Du skal opgradere et af de naturvidenskabelige fag til B-niveau eller vælge latin C.

Studieretning med matematik A, fysik B og kemi B

- Matematik A
- Dansk A
- Historie A
- Fysik B
- Kemi B
- 2. fremmedsprog B eller A – du kan vælge mellem tysk, spansk, italiensk, fransk eller kinesisk
- Engelsk B
- Idræt B eller C – indgang A har idræt B og indgang B har idræt C
- Biologi C
- Religion C
- Oldtidskundskab C
- Kunstnerisk fag C – du kan vælge mellem mediefag, musik, billedkunst og drama.

Valgfag

Du har to-tre valgfag som du vælger efter at du er begyndt på skolen. Der er en lang række fag at vælge mellem som eksempelvis: erhvervsøkonomi, psykologi, astronomi og innovation.

Du kan også vælge at opgradere fag, som du allerede har, til et højere niveau. Du skal være opmærksom på, at man skal have minimum fire fag på A-niveau. Har du indgang A, har du et valgfag mindre, fordi du har idræt B.

Det ene valgfag skal være et naturvidenskabeligt fag, hvor du enten kan vælge at opgradere et naturvidenskabeligt fag til B- eller A-niveau eller vælge et nyt naturvidenskabeligt fag – enten naturgeografi eller informatik.

IDRÆT PÅ VIBORG KATEDRALSKOLE – UDEN FOR SPORTSSTUDIERETNINGERNE

Idræt som valgfag

Idræt på C-niveau er obligatorisk for alle elever i alle tre år på gymnasiet. Du har derudover mulighed for at vælge idræt på B-niveau som valgfag.

Vælger du idræt på B-niveau som valgfag, vil du få et dybere indblik i, hvordan teori og praksis hænger sammen i idrætten. Du får med andre ord indsigt i, hvordan samfund og idræt spiller sammen og i, hvordan kroppen fungerer, samtidig med at du har masser af timer, hvor du er fysisk aktiv.

Mere information

Har du spørgsmål, eller vil du bare gerne vide mere om idræt på Viborg Katedralskole, er du velkommen til at kontakte uddannelseschef Anders Høgenhaug Johnsen.



+45 86 62 06 55



ah@vibkat.dk



Jonas Wiederholt 3.g og fodboldspiller

"Jeg valgte idræt på B for at få flere timer væk fra skolebænken. Det har jeg fået, men idræt på B-niveau er meget mere! Det giver idræt et ekstra og federe lag at gå i dybden med teknik og udvikling. Vi rykker vores niveau fx ved at analysere professionelle atleters teknik og fysiologien bag. Men vigtigst af alt; øver vi os med vores egne kroppe!"



Udover idræt i de to sportsstudieretninger, har du som kommende elev på Viborg Katedralskole gode muligheder for at være fysisk aktiv både i og uden for skoletiden.

Du kan både vælge idræt som valgfag på B-niveau eller vælge det i en studieretning. Ligeledes er der gode muligheder for frivillig idræt på skolen uden for skoletiden. For eksempel i VK Running Club, som er skolens løbeklub, hvor du kan komme ind i et fedt løbefællesskab med andre elever på Viborg Katedralskole.

Studieretning med idræt og naturvidenskab

Matematik A – idræt B – fysik B

Studieretningen er for dig, der er særligt interesseret i idræt og naturvidenskab. Det er en spændende studieretning med vægt på fysisk aktivitet koblet med matematik og fysik.

På Viborg Katedralskole får du i skolens idrætsfysiologiske testcenter nogle unikke muligheder for at arbejde med, hvordan kroppen fungerer samtidig med, at du får sved på panden.

Du vil i øvrigt ved at opgradere kemi C til kemi B få adgang til alle sundheds- og naturvidenskabelige videregående uddannelser.

I studieretningen kan der bl.a. arbejdes med følgende emner og konkrete spørgsmål:

- Idrætsfysiske eksperimenter med brug af skolens topmoderne test- og træningscenter
- Anvendelse af matematikken i fysik og idræt
- Hvorfor skal man ikke lande med strakte ben efter et smash i volleyball?
- Hvor højt kan man springe i højdespring?

Oprettelse af studieretningen afhænger af godkendelse fra Uddannelsesministeriet.



SAMARBEJDET MED VIBORG ELITE



Viborg Elite har til formål at fremme vilkårene for eliteidræt og talentudvikling i Viborg Kommune.

Efter udnævnelsen som Team Danmark-eliteidrætskommune den 1. januar 2014 er der kommet en øget satsning på eliteidrætten og talentudviklingen i kommunen. I tæt samarbejde med eliteidrætsskolen (Nordre Skole), ungdomsuddannelser (herunder Viborg Katedralskole), foreninger, udøvere, Viborg Kommune, Team Danmark, DIF og andre interessenter er Viborg Elite ansvarlig for at skabe så gode udviklingsmuligheder som muligt for unge talentfulde idrætsudøvere.

Mere information

Du og din familie er velkomne til at kontakte uddannelseschef Anders Høgenhaug Johnsen for at høre nærmere om idrætsgymnasiet, fagene, morgentræning med videre.



+45 86 62 06 55



ah@vibkat.dk



I **idrætsundervisningen** får du målrettede forløb, som har til formål både at give dig optimale muligheder for at udvikle dig i din sportsgren og idrætsfagligt. Emnerne er f. eks. teknisk styrketræning, træningslære og restitutionsteknikker.

I **biologi** får du et længere forløb omkring kost og fordøjelsessystemet, som har til formål at øge dine forudsætninger for at kunne spise optimalt og dermed præstere bedre. Dette bliver koblet sammen med muligheden for individuel hjælp og sparring med en ernærings ekspert, om hvordan netop du kan optimere dine sportslige præstationer gennem kosten.



Dino Drejlevic, 2.g og fodboldspiller

"Det er fantastisk at gå på idrætsgymnasiet, fordi man både kan have fokus på sin sport og på sin skolegang. Jeg er utrolig glad for mit valg, og jeg nyder at være en del af det. Skolemiljøet er rigtig godt, og lærerne sørger virkelig for at tage hånd om en."

Marie Høgh-Poulsen, 2.g og håndboldspiller

"Jeg er helt vildt glad for mit valg af linje. Det giver mig rigtig god mulighed for at kombinere både sport og skole på højt niveau. Klassen er super god, og vores fælles interesse for sport, bringer os virkelig tæt sammen."



Jacob Vetter 3.g og fodboldspiller

"Jeg valgte Idrætsgymnasiet, fordi jeg elsker at spille fodbold. Der er morgentræning to gange om ugen, og der bliver taget hensyn til min sport, samtidig med at jeg udvikler mig fagligt i skolen. Der er altså rigtig gode muligheder for at kombinere sport og skole. Jeg har bestemt ikke fortrudt mit valg."

TØJPAKKER

INDGANG A:

En gang årligt får du tilbud om at købe en tøjpakke til en favorabel pris.

INDGANG B:

En gang årligt køber du gennem Viborg Elite en tøjpakke til en favorabel pris. Tøjet skal så vidt muligt anvendes til morgentræningen.

Begge tøjpakker består af to kortærmede T-shirts, en langærmet T-shirt, et par shorts og et par lange træningsbukser.

MORGENTRÆNING

i samarbejde med Viborg Elite

(INDGANG B)

DER ER GRATIS MORGENTRÆNING hver tirsdag og torsdag kl. 7.30-8.45. Formålet med morgentræningen er, at du skal udvikle dig mest muligt inden for din sport. Morgentræningen giver optimale restitutionsmuligheder for, at du kan dyrke din sport igen senere på dagen. Morgentræningen varetages af Viborg Elite i samarbejde med lokale klubber og Viborg Katedralskole.

FOR FODBOLDSPILLERE sker det i samarbejde med Viborg FF, Team Viborg og FK Viborg. Morgentræningen er fodboldtræning. Træningen bliver forestået af dygtige og uddannede trænere fra Viborg FF, FK Viborg og Team Viborg.

FOR HÅNDBOLDSPILLERE sker det i samarbejde med Viborg HK. Morgentræningen er håndboldtræning. Træningen bliver forestået af dygtige og uddannede trænere fra Viborg HK.

Hvis morgentrænere og klubtrænere aftaler med fodbold- eller håndboldspillere, at det er mest hensigtsmæssigt at deltage i basistræning i stedet for fodbold- eller håndboldtræningen, er det også en mulighed.

FOR ANDRE SPORTSGRENE er morgentræningen basistræning – altså fysisk træning – med vægt på bl.a. styrke, koordination og skadesforebyggelse. Der er to-tre uddannede fysiske trænere, som bistår med råd og vejledning og taler med dig og din træner om, hvordan den fysiske træning kan tilrettelægges for at optimere dit udbytte.

GRATIS FYSIOTERAPI. Til morgentræningen er der to fysioterapeuter, som du kan benytte dig af ved skader, genoptræning, udarbejdelse af genoptræningsøvelser og skadesforebyggende træning.

MENTALTRÆNING. Der vil i forbindelse med morgentræningen være kortere forløb med mentaltræning. Mentaltræningen er med til at udvikle dig sportspsykologisk sådan, at du bliver bedre til at tackle fx modgang og svære situationer i din sportslige karriere.

Du kan læse mere om idrætsgymnasiet, de obligatoriske fag, valgfag mv. på viborgkatedralskole.dk.

OPTAGELSE PÅ IDRÆTSGYMNASIET

Du skal søge om optagelse på Viborg Katedralskole på optagelse.dk. Du skal være erklæret uddannelsesparat for at kunne optages. Dette gælder for alle nye sportslever.

Ønsker du som sportslev optagelse via indgang A, stilles der ikke sportslige krav eller forventning om, at du spiller i en bestemt klub. Vi forventer, at du er interesseret i fodbold eller håndbold, og gerne vil have en fysisk aktiv skoledag.

Ønsker du som sportslev optagelse i samarbejdet med Viborg Elite (indgang B), skal du udover at søge om optagelse på Viborg Katedralskole på optagelse.dk søge om optagelse via Viborg Elite. Ansøgningsskemaet findes på viborgkatedralskole.dk under [Idrætsgymnasiet](#).

For at blive optaget i samarbejdet med Viborg Elite, skal du bo og/eller spille i en klub i Viborg Kommune. Du skal desuden for at komme i betragtning være et lokalt talent. Et lokalt talent vil fx som drengefodboldspiller sige, at du spiller på byens højeste niveau for din årgang. Du skal altså normalt være tilknyttet FK Viborg for at blive optaget som drengefodboldspiller. Dette er dog ingen garanti for at blive optaget.

Dyrker du en individuel sportsgren, sker optagelsen ud fra en individuel vurdering. Der er altså ingen krav om, at du er på ungdomslandshold eller lignende for at blive optaget.

Det er ikke et krav, at du er eller kan blive Team Danmark-godkendt for at blive optaget. Ligesom det heller ikke er et krav, at din sportsgren hører ind under Team Danmark.

Hvis optagelsesprocessen ender med, at du ikke kan optages via indgang B, kan du selvfølgelig fortsat optages på skolen.

Mere information

Du kan læse mere om optagelseskrav, optagelsesprocedure med videre på viborgelite.dk, ligesom du er velkommen til at kontakte uddannelseschef Anders Høgenhaug Johnsen.



+45 86 62 06 55



ah@vibkat.dk

Du kan læse mere om idrætsgymnasiet, de obligatoriske fag, valgfag med videre på viborgkatedralskole.dk.



Thomas 2.g og håndboldspiller

"At gå på Idrætsgymnasiet er virkelig fedt. Jeg er rigtig glad for min klasse og det sociale sammenhold. Alle sørger for, at alle er med. Jeg vil aldrig fortryde at have valgt Idrætsgymnasiet."





Nicolaj Rask, student 2016 og fodboldspiller

"Idrætsgymnasiet var et nærliggende valg med min passion for fodbold. På Idrætsgymnasiet er der en god forståelse for sammenkobling mellem sport og et højt fagligt niveau. Det høje faglige niveau har givet mig et godt fundament for min videregående uddannelse; Civilingeniør i Byggeri og Anlæg på Aalborg Universitet."



Signe Krogh, student 2016 og håndboldspiller

"På idrætsgymnasiet fik jeg lov til at dyrke håndbold på højt niveau, uden at det kom i konflikt med skolen. Lærerne og andre omkring mig var meget forstående for det pres, man til tider var under i forhold til koordinering af hverdagen. Skolen var også god til at hjælpe, hvis man skulle være væk i en periode på grund af sport. Idrætsgymnasiet har givet mig faglige kompetencer, venner for livet og troen på mig selv til at gennemføre en videregående uddannelse."



Danmarks mestre i gymnasiefodbold – Viborg Katedralskoles fodboldpiger vandt guld ved DM i gymnasiefodbold 2016.

IDRÆTSGYMNASIETS SAMARBEJDSPARTNERE

Idrætsgymnasiet har en lang række samarbejdspartnere. Der er dog ikke et krav eller en forventning om, at du er tilknyttet en af de skoler eller klubber, som vi samarbejder med, for at blive optaget.

TRÆNERE OG LEDERE

siger om samarbejdet med Idrætsgymnasiet:

ALLAN DROST,
CHEFTRÆNER U18 DM-HOLD
Team Viborg og
CLAUS DAMGAARD, TALENTCHEF
Team Viborg

I Team Viborg Elite nyder vi stor glæde af det positive samarbejde med Viborg Katedralskole, der betyder at vi kan give vore spillere absolut optimale muligheder for at kombinere fodbold på eliteplan med at tage en ungdomsuddannelse. Den løbende og tætte dialog mellem klub og skole gør, at spillerne tilbydes et miljø hvor udvikling, trivsel, socialt samvær og elitesport er i højsædet. Vi oplever, at de piger som bor på skolens kollegium får et godt bosted, vi hører kun godt om kollegiet fra pigerne. Vi er flittige brugere af skolens idrætsfysiologiske testcenter, som er ét af landets mest avancerede og dermed et perfekt supplement til vort gode træningsmiljø!

JENS BERTELSEN, CHEFTRÆNER
Viborg Svømmeklub

Vores samarbejde med Viborg Katedralskole om vores talentsvømmere fungerer fremragende. Skolen har en individuel tilgang til eleverne, som gør, at de enkelte udøvere bliver mødt, hvor de er. Selvom svømmernes ugeplaner er næsten ens, er deres udfordringer vidt forskellige. Dette forstår og imødekommer skolen ved at snakke med hver enkelt udøver om, hvordan de kan optimere sammenhængen mellem skole og en presset hverdag. Dette gør en stor forskel for udøvere i en træningstung idræt.

PREDRAG BOJANIC, TALENTCHEF
Viborg FF/FK Viborg

I Viborg FF og FK Viborg er vi meget glade for samarbejdet med Viborg Katedralskole. Samarbejdet har givet vores talentudvikling en ekstra dimension. Vi har fået både træningsmængde og kvalitet i træningen. Vores spillere træner mere og har mere fritid. En magisk formel – som virker.

For vores spillere, der kommer udefra, er kollegiet på skolen en perfekt løsning. Vi kan kun fortælle succeshistorier om vores spillere, som har boet på kollegiet. Fra kollegiet fører der stort set kun to veje; enten som professionel fodboldspiller eller til universitetet. Vi er ikke i tvivl om, at denne trend vil fortsætte fremover.

Og sidst men ikke mindst er vi ekstremt glade for udviklingen i vores samarbejde med skolen. Hvert år tilføjer vi noget nyt til stor glæde for klubben og vores unge spillere. Efter Viborg Elite er kommet med på banen, er samarbejdet bare blevet endnu bedre.

CHAO ZHAI, U18 TRÆNER
Viborg HK og
DENNIS PEDERSEN, U16 TRÆNER
Viborg HK

For at optimere udviklingen af det enkelte talent kræves det, at der arbejdes med individuelle handlingsplaner. Her er det afgørende, at alle interessenter omkring talentet kan samarbejde, således at skole, familie, trænere med flere ikke bare kigger på egne interesser. Her oplever vi, at Viborg Katedralskole er en samarbejdspartner, der udviser såvel vilje som lyst til at arbejde fleksibelt, positivt og konstruktivt ift. at få hverdagen optimeret for det enkelte talent. Derfor ser vi Viborg Katedralskole som en vigtig og seriøs medspiller i det daglige arbejde.

Listen af samarbejdspartnere udvides løbende. Vi er på idrætsgymnasiet stolte af og glade for samarbejdet, som er udgangspunktet for, at vi kan sammensætte et godt og stærkt uddannelses tilbud for dig.

SAMARBEJDSPARTNERNE

Viborg FF

Viborg HK

Team Viborg

FK Viborg

Viborg Elite

Team Danmark

Viborg Svømmeklub

Hald Ege Efterskole

Højskolen Hald Ege

Friskolen Hald Ege

Viborg Gymnastik Forening

Eliteidrætsklasserne på Nordre skole

Sabaki – Viborg Karate Skole

Viborg Atletik og Motion

Gym College

Aarhus Universitet Elitesport



Anders Øster, 3.g og fodboldspiller

"Jeg har valgt Idrætsgymnasiet, fordi det er fedt at få mere sport ind i sin hverdag samtidig med, at man også får en gymnasial uddannelse. Det giver også et helt unikt sammenhold i klassen, når alle interesserer sig for sport."



Laura Pedersen 2.g og fodboldspiller

"At gå på idrætsgymnasiet er den fedeste måde at kombinere sport og uddannelse på. Jeg er rigtig glad for mit valg, da den fælles interesse for sport bringer klassen super godt sammen. Samtidig er der selvfølgelig de to ugentlige morgentræninger, der giver en bedre og mere fysisk aktiv skoledag."

Anne Raabjerg Sørensen 2.g og håndboldspiller

"Jeg er rigtig glad for at have valgt idrætsgymnasiet, da jeg på denne måde kan dyrke min sport i skoletiden. Det giver mig mere overskud til de andre fag og det sociale samvær i klassen er meget stærkt, da vi har en fælles interesse for sport."



TOPMODERNE TEST- OG TRÆNINGSCENTER

På Viborg Katedralskole har vi i samarbejde med Viborg Elite et topmoderne idrætsfysiologisk test- og træningscenter.

Testcenteret giver nogle unikke muligheder i idrætsundervisningen, og særligt vil sports elever med Idræt B opleve spændende forløb. I stedet for bare at læse om fysiologi i en bog, giver det mulighed for, at man kan bruge sig selv og hinanden i forskellige tests.

Sports elever tilknyttet Viborg Elite tilbydes 1 gratis test om året i Idrætsfysiologisk Testcenter. Testen giver et præcist indblik i det enkelte talents fysiske egenskaber. Testen tager udgangspunkt i præstationsspecifikke krav i den enkelte idrætsdisciplin og vil derfor også blive tilpasset den enkelte sports elev, så vi får mest mulig data at vejlede ud fra. Netop vejledningen i den daglige træning og muligheden for at opstille nye målsætninger for den kommende sæson eller drømmen

om at blive blandt de bedste er meget vigtig. Vi har i Idrætsfysiologisk testcenter erfaring med at teste nogle af landets bedste atleter inden for deres disciplin, og vi kan derfor sammenligne resultater med elevernes egne.

Træningscenter på Viborg Katedralskole

Alle sports elever har efter skoletid, om aftenen og i weekenden gratis adgang til skolens træningscenter.

Træningscenteret bruges desuden aktivt i idrætsundervisningen og giver nogle oplagte fordele, da man i et nyt træningscenter med vægt på moderne, funktionel træning vil få nogle sjove og spændende idrætstimer med høj puls og sved på panden.



Simon Knudsen, 3.g og atletikudøver

"Testcenteret giver mig mulighed for at følge min fysiske udvikling og giver dermed en masse vigtig data ift., hvor meget jeg kan præstere. Det kan derved hjælpe mig med at forbedre de små, tekniske detaljer, hvilket er utrolig vigtigt i stort set alle sportsgrene. Derudover giver det blod på tanden at se, hvor meget man kan udvikle sig."





Julie Trudslev Christensen, 3.g og gymnast

"Jeg valgte Idrætsgymnasiet, fordi jeg her har optimale muligheder for at dyrke min sport på højt plan samtidig med, at jeg får en god og ordentlig uddannelse. Det styrker mig som sportsudøver at gå i en klasse, hvor jeg omgås andre sportsudøvere. Jeg har bestemt ikke fortrudt mit valg."



TEAM DANMARK

Viborg Katedralskole er som den eneste skole i området udnævnt til Team Danmark-uddannelsespartner. Team Danmark er dermed en af skolens mange samarbejdspartnere, og vi har på skolen Team Danmark-elever inden for mange forskellige sportsgrene såsom fodbold, svømning, håndbold, cricket, gymnastik og dans.

Du vælger selv som Team Danmark-elev, om du ønsker at tage gymnasiet over tre år eller fire år. Beslutningen tages i løbet af 1.g. Skolen hjælper med råd og vejledning. Du har desuden mulighed for supplerende undervisning, hvis du deltager i forbundsaktiviteter på skoledage.

De fleste Team Danmark-elever vælger sportsstudieretningerne, men du er selvfølgelig også velkommen til at vælge en af skolens mange andre studieretninger.

TEAM DANMARK



Kathrine Fog, 2.g og svømmer

"Jeg valgte VK, fordi skolen har et fantastisk ry. Derfor havde jeg høje forventninger, da jeg startede, og jeg er endnu ikke blevet skuffet."



Morten Dalgaard Madsen, student 2015 og flere gange Dansk Mester i 100 meter og 200 meter løb

"Der er ingen tvivl om, at man som Team Danmark-elev på Viborg Katedralskole lettere kan tackle udfordringen med at kombinere idræt på eliteniveau og en gymnasieuddannelse. Som Team Danmark-elev fik jeg gode muligheder for at tilpasse min skolegang med min daglige træning og konkurrencer, så jeg ikke kom bagud i skolen. VK var gennem alle tre år god til at hjælpe, når der opstod problemer med at få sport og skolegang til at hænge sammen."



FOTO: INGELIS ØRUM

Tudor-Gabriel Andrei, 2.g og danser

"Jeg har valgt Viborg Katedralskole, fordi skolen er Team Danmark-uddannelsespartner. Det medvirker til, at skolen og lærerne har stor forståelse for, at dans fylder meget i mit liv."

Mere information

For hjælp og vejledning omkring Team Danmark-godkendelse samt spørgsmål, er du og din familie velkomne til at kontakte uddannelseschef Anders Høgenhaug Johnsen.



+45 86 62 06 55



ah@vibkat.dk

VIBORG KATEDRALSKOLES KOLLEGIUM

Viborg Katedralskoles kollegium er en fantastisk mulighed for dig, som ikke kommer fra Viborg. Du bor i trygge rammer og kan have fokus på både din uddannelse og din sport.

På kollegiet bor der fast fire kollegielærere med deres familier. Kollegielærerne er med til at skabe en tryk atmosfære og et fantastisk sammenhold mellem de 137 unge drenge og piger på kollegiet. Der er fuld kost, og alle har eget værelse. Du kan desuden frit benytte faciliteter som fx skolens nye træningscenter.

I samarbejde med blandt andre Viborg Elite, Viborg HK, Viborg FF, Viborg Svømmeklub og Team Viborg giver vi dig mulighed for at få optimale rammer for at udvikle dig både sportsligt og skolemæssigt. Kollegiet er placeret på skolens grund kun 50 meter fra skolen og i cykelafstand til alle de lokale klubber.

Prisen for at bo på kollegiet er afhængig af dine forældres indkomst, indtil du fylder 18 år. Du kan beregne prisen på viborgkatedralskole.dk. Her kan du også læse mere om husregler, dagligdagen på kollegiet og meget andet.





Camilla og Slmone

"Livet på kollegiet giver os rig mulighed for at kombinere gymnasiet og fodbold. Tilværelsen på idrætsgymnasiet gør, at vi bliver tilbudt morgentræning to gange om ugen. Med beliggenhed midt i Viborg er der kort vej til skole, morgentræning og træning. Derfor er det nemt at få hverdagen til at fungere selvom fodbold fylder meget heraf."

Mere information

Har du og din familie spørgsmål om kollegiet, optagelsesmuligheder eller andet, eller ønsker I en rundvisning, er I velkomne til at kontakte uddannelseschef Anders Høgenhaug Johnsen.



+45 86 62 06 55



ah@vibkat.dk

Du kan læse mere om husregler, priser med mere vedrørende kollegiet på viborgkatedralskole.dk.



Lucas Jensen, prof. fodboldspiller og tidligere beboer på kollegiet

"Det at bo på kollegiet gav mig nogle gode rammer og rutiner i hverdagen samt mere tid til at fokusere på at præstere på fodboldbanen og på gymnasiet."

VIBORG KATEDRALSKOLE



STX

IB 

IDRÆTSGYMNASIET

KOLLEGIUM



Viborg Katedralskole
Gl. Skivevej 2
8800 Viborg

Email: vibkat@vibkat.dk
Tlf: +45 8662 0655

viborgkatedralskole.dk