



Velkommen til **Elite Sports Akademi Aarhus**

INFO

Folkeskolens Talentklasser

2025 – 2026



Indholdsfortegnelse ESAA-INFO:

1. Velkommen til ESAA
2. "Code of Conduct" for ESAA Talentklasser
3. Generelle informationer
4. Ting du bør tjekke inden start
5. Fordele ved at være optaget på ESAA
6. ESAA introducere
7. ESAA Atletuddannelse – Mind, Body, Culture & Team

ESAA-værdier

- Elitesportsudøveren som "det hele menneske"
- Ligeværd mellem uddannelse og sport
- Ansvarlig træning
- Kvalitet i tanke og handling

ESAA-mål

ESAA arbejder for at skabe rammerne for en optimal talentudvikling i Aarhus Kommune. Det betyder, at ESAA i samarbejde med skoler, klubber og sportsorganisationer arbejder for at fremme talentudviklingen i din sport og hjælpe dig med at få en balanceret hverdag som talentfuld udøver.



Velkommen som ESAA udøver og starten på din talentrejse!

"At rejse er at leve" – er der en kendt danske forfatter, der har skrevet engang. I det lys er det en STOR glæde, at kunne byde dig velkommen til en talentrejse på ESAA.

Starten på ESAA er nemlig starten på en rejse, hvor du endnu ikke kender destinationen. Du skal i gang med at tegne det landkort, som du skal bruge på rejsen mod en destination, som måske ikke helt kender endnu.

Rejsens mål kræver mange valg, og der er en masse mennesker i og omkring ESAA (skole, klubber, forbund m.v.), som vil være med til at give dig de nødvendige færdigheder og kompetencer, så du kan træffe gode og reflekterede beslutninger.

Selvom du drømmer om at "gå hele vejen" med sejre og guldmedaljer som mål, er det for ESAA vigtigt at minde dig om, at det ikke kun er målet, der skal definere talentrejsen – det er lige så meget vejen derhen, som bør være lærerig og fyldt med dannelse. Den kan give dig en masse gode oplevelser, en masse konkrete færdigheder, en masse nye venskaber og værdifulde relationer, som ikke kun kan bruges i sportens verden, men også er værdifulde og brugbare i livet generelt.

Den fart, du skyder på rejsen, er ikke afgørende. Du skal finde et tempo, der er tilpasset din personlighed og dine forudsætninger. Det er derfor, at vi på ESAA taler om langsigtet talentudvikling med seniorresultater, som det afgørende mål.

For at støtte dig på talentrejsen arbejder ESAA i samarbejde med klubberne kontinuerligt på at optimere talentudviklingsmiljøerne, på baggrund af de erfaringer vi har og på baggrund af den nyeste viden om talentudvikling. Optimeringen vil blandt andet betyde, at du kommer til at forholde dig til begrebet ejerskab, samt til 4 nøgle faktorer i ESAA's talentudvikling: *MIND, BODY, CULTURE OG TEAM*

Vores mål er at skabe den bedste ramme for udvikling af dit talent ved at introducere dig for en række vigtige begreber og værktøjer, som du kan bruge på talentrejsen - alle af generel karakter

Vi ved at ESAA er forbundet med masser af forventninger. Vi vil gøre vores bedste for at leve op til disse forventninger og lave en forventningsafstemning sammen med dig og dine forældre. Du kan se frem til nogle fantastiske rammer for udvikling i et samarbejde mellem dig, dine forældre, din klub og din træner, skolerne og ESAA, med det klare mål, at du udvikler dig og bliver dygtigere både i skolen og i sporten

Med ESAA morgentræning to gange ugentligt efterfulgt af skole og klubtræning, er det nødvendigt, at du er dygtig til at prioritere din tid og strukturere din hverdag, så du kan ramme den for dig optimale kombination af skole og uddannelse. Men det er også vigtigt, at du er opmærksom på, at det kræver en målrettet og viljestærk indsats fra dig selv – i *ESAA kommer udøverne ikke for at blive trænet, men for at træne!*

Held og lykke i det kommende uddannelsesår.

Elite Sports Akademi Aarhus



2. ESAA "Code of Conduct"

ESAA Code of Conduct tager udgangspunkt i værdisættet for talentudvikling i dansk idræt "talent-HUSET" (DIF /Team Danmark) og ESAA's værdier. Værdierne sætter rammen for, at udøveren kan udnytte sit potentiale bedst muligt og samtidig opnå en balanceret hverdag med sport, uddannelse og fritid:

- Elitesports-udøveren som det hele menneske
- Ligeværd mellem sport og uddannelse
- Ansvarlig træning
- Kvalitet i tanke og handling

ESAA Code of Conduct beskriver vores forventninger til udøverne og angiver konkrete retningslinjer for ansvarlighed og god praksis i konteksten "Committed to Excellence"

Som ESAA udøver

- Påtager du dig ejerskabet for din sportslige og uddannelsesmæssige udvikling
- Er du bevidst om, at du er "en rollemodel" både i uddannelse, på sportsarenaen og på sociale medier og agerer som et godt eksempel for andre unge sportsudøvere. Som ESAA udøver er du ambassadør for sporten, din klub og ESAA
- Er du en udøver, der praktiserer din sport med ansvarlighed med afstandtagen til doping og et balanceret forhold til spil/betting
- Accepterer du ESAA regler, politikker og procedurer for arrangementer og konkurrencer, hvori du deltager
- Er du altid forberedt til træning og konkurrence. Du melder afbud, hvis ikke det er muligt at deltage

Brud på ESAA Code of Conduct

- En ESAA-udøver er en 24 timers udøver. ESAA Code of Conduct forventes respekteret og overholdt både i forbindelse med træning, konkurrence og uddannelse.
I tilfælde hvor uddannelse/træning forsømmes eller udøveren udviser en opførsel, der ikke modsvarer ESAA Code of Conduct, kan det få indflydelse på udøverens fortsatte deltagelse i ESAA.
- Vi arbejder med 2 typer "konsekvenser" ved brud på ESAA "Code of Conduct"
 - *Opmærksomhedssamtaler*, som oftest er et udtryk for, at der skal skabes en fælles forventningsafstemning omkring retningen på talentrejsen.
 - *Bekymringssamtalen* som oftest er udtryk for at, der skal ske nogle ændringer for, at vi kan fortsætte den fælles rejse. Her vil forældre altid deltage sammen med udøveren.



ESAA-retningslinjer og ESAA-forventninger til udøvere, forældre, klubber, forbund, uddannelsesinstitutioner og akademiet.

Forventninger til ESAA-udøvere

Skader og overbelastninger

- Som ESAA-udøver er man ikke fritaget fra morgentræning ved overbelastning og skader. Det forventes, at udøveren møder omklædt, og at man træner i det omfang, det er muligt. Planlægningen og udførelsen af et individuelt genoptræningsforløb forventes tilrettelagt af udøverens træner i samarbejde med enten klubbens eller ESAA's fysioterapeut.

Kost, tobak og alkohol

- Som ESAA-udøver skal man sigte imod at give kroppen de bedste muligheder for at fungere optimalt, hvilket også indebærer timingen og indholdet af den ernæring som indtages i løbet af dagen. Udøveren tager selv ejerskabet for dette, men kan søge hjælp til optimering via de kurser ESAA tilbyder i løbet af året samt via vejledning gennem de tilknyttede kost- og ernæringskonsulenter.
- Som ESAA-udøver forventes det, at man er ikke-ryger.
- Eliteidræt, talentudvikling og alkohol hører ikke sammen. Som ESAA-udøver forventes det, at man er ansvarlig i forhold viden om, at alkohol har stor negativ påvirkning kroppens fysiske formåen og udvikling. Det forventes, at udøvere i folkeskolens talentklasser ikke drikker alkohol.

Forventninger til ESAA forældre

- Forældre til ESAA-udøvere har en vigtig rolle i forhold til at skabe både en personlig identitet og en eliteidentitet hos udøveren.
- Forældre til en ESAA-udøver forventes, at støtte udøveren i dennes beslutning om at dyrke sport på "talent-niveau" i kombination med en uddannelse, og sikre at udøveren matcher ESAA Code of Conduct.
- ESAA-forældre bør især støtte udøveren i perioder, hvor motivationen mangler eller i situationer hvor udøveren er udelukket fra træning pga. skader eller overbelastninger.
- ESAA-forældre forventes at medvirke til et højt informations- og kommunikationsniveau mellem udøveren, ESAA, klubben/træner samt skole/lærer.
- At forældre deltager i et forældre arrangement onsdag den 3. september kl. 17.00 – 18.30, hvor "talent-guiden" introduceres i et forældre perspektiv. (Indbydelse og tilmelding vil blive lagt op på www.esaa.dk)

Forventninger til ESAA-uddannelsesinstitution

- Uddannelsesinstitutionen opstiller en ramme, hvor både sport på talentniveau og uddannelse prioriteres højt, så det bliver muligt for udøverne at opnå en balanceret hverdag. Uddannelsesinstitutionen og uddannelsesinstitutionens ESAA-koordinator påtager sig ejerskab i forhold til den løbende dialog mellem institutionen, klub, trænere, elev og forældre. Herunder medvirker til en optimal kommunikation mellem parterne. Uddannelsesinstitutionen indgår i et samarbejde med ESAA om, at kunne tilbyde eleverne relevante kursusforløb inden for bl.a. kost og ernæring, mentaltræning, skadesforebyggende træning.



Forventninger til klubben/forbund

- ESAA samarbejdsklubber/forbund forventes at prioritere og fremme ligeværd mellem sport og uddannelse. Således skal klubben hjælpe udøveren med at prioritere og tilrettelægge sin træningsplan, så der sikres sport/life balance for udøveren.
- ESAA-samarbejdspartnere, der har fast morgentræning, udpeger en ESAA disciplinkoordinator, som er bindeled mellem klub, forbund, ESAA, skole og udøver. Koordinatorens rolle er bl.a. at medvirke til et højt informationsniveau og at deltage i løbende møder med ESAA.
- Samarbejdsklubben/forbundet sørger for morgentræning med højt kvalificerede trænere. Denne træning tilrettelægges ansvarligt med fokus på individuel træning.
- I forbindelse med optagelse af udøvere på ESAA skal samarbejdsklubben udfærdige en sportslig motivation for optagelsen. Sportsgrenen indgår desuden i et sportsfagligt udvalg, der sammen med ESAA sportsligt vurderer de indkomne ansøgninger.

Forventninger til ESAA

- ESAA er et partnerskab mellem lokale klubber, byens uddannelsesinstitutioner, Team Danmark. Partnerskabet er forankret i Aarhus Kommune ved Fonden Eliteidræt Aarhus. ESAA påtager sig ejerskab i forhold til at sikre denne forankring og videreudvikle konceptet i overensstemmelse med ESAA's værdier.
- ESAA påtager sig ejerskab for at skabe rammerne for optimal uddannelse og talentudvikling for talentfulde udøvere i Aarhus Kommune.
- ESAA vil i det daglige praktiske arbejde være tilgængelige, troværdige og tæt på udøverne.

3. Generelle informationer

Koordinering og planlægning

Din ESAA-træning skal koordineres med din klubtræning. De bedste rammer er, når der er en høj grad af sammenhæng mellem den træning du laver i ESAA og din klubtræning. Det er vigtigt, at du selv tager ejerskab for denne proces, blandt andet ved at informere din klubtræner om ESAA og være dygtig til at planlægge dine aktiviteter.

Disciplinspecifik morgentræning

ESAA tilbyder disciplinspecifik morgentræning inden for følgende sportsgrene: atletik, badminton, ballet, basketball, brydning, dansesport, fodbold, gymnastik, håndbold, judo, orienteringsløb, sejlsport, svømning, taekwondo, tennis og triathlon.

Hvis du er tilknyttet ESAA i en sportsgren uden morgentræning, har du mulighed for at deltage i performance- og styrketræning. Det er vigtigt, at du er i dialog med ESAA omkring træningsplanlægning og du har derfor modtaget invitation til et kort møde med ESAA herom.

Du træner to gange om ugen med andre unge inden for din sportsgren - tirsdag og torsdag mellem kl. 08.00 og 09.30. Derefter tager du til undervisning på din skole. Det er meget vigtigt, at du er præcis omkring tidspunkter både til træning og skole. Præcision sender et klart signal.

Første morgentræning for udøvere i 8. klasse i uddannelsesåret 2025/26 er torsdag den 14. august kl. 08.00.

Første morgentræning for udøvere i 9. klasse i uddannelsesåret 2025/26 er tirsdag den 12. august kl. 08.00.

Første morgentræning for udøvere i 10. klasse i uddannelsesåret 2025/26 er torsdag den 14. august kl. 08.00.



Fysisk træning

Performancetræning og styrketræning er et grundelement i ESAA morgentræningen, hvor det overordnede fokus er skadesforebyggende træning og præstationsoptimerende træning. Der tages udgangspunkt i forskellige former for træning, der har til hensigt at forbedre bevægelighed, kropsstammestabilitet, balance evne, koordination samt muskelstyrke og stabilitet.

Den enkelte udøvers aktuelle træningstilstand, skadessituation og skadeshistorik vil danne udgangspunkt for forløbet i performancetræning for udøveren. Vi vil differentiere mellem træning på kollektivt og individuelt plan afhængig af den enkelte udøvers behov, så vidt det er muligt.

I den fysiske træning arbejder vi med "at bygge" en atlet - for derefter at lægge den specifikke træning på.

Styrketræning

ESAA-udøvere har adgang til ESAA/Team Danmark styrketrænings- og kredsløbslokaler. Disse lokaler er placeret på Badeanstalten Spanien, med indgang fra Toldbodgade.

ESAA har tillige adgang til styrketræningsfaciliteter på Idrætshøjskolen/VRC

Vi har ansat styrketræningsinstruktører som vil hjælpe dig med træning, råd og vejledning. Du kan se præsentation af vores instruktører på www.esaa.dk

Udgangspunktet for vores styrketræning er at vores instruktører udarbejder generelle styrketræningsprogrammer. Special træningsprogrammer udarbejdes af klubtrænere og forbundstrænere.

Der er instruktør i lokalet i syd på følgende tidspunkter, med start fra uge 33.

- Tirsdage: kl. 08.00 – 10.00 og kl. 17.00 – 19.00
- Torsdage: kl. 08.00 – 10.00 og kl. 17.00 – 19.00

Der er instruktør i lokalet i nord på følgende tidspunkter med start fra uge 33

- Tirsdage: kl. 08.00 – 10.00
- Torsdage: kl. 08.00 – 10.00

Tiderne kan blive justeret - du vil få besked, hvis det sker!

VIGTIGT: For at få generel adgang til styrketræningsfaciliteter skal du:

- Have gennemført et *rookie kursus* omkring vigtige elementer i styrketræning.
- Anmode om adgang via www.esaa.dk og betale 250,- kr. i depositum

Du vil gennem din træner og ESAA få nærmere besked på afviklingen af rookie kurser i august måned.

For udøvere, der træner i nord, vil der være mulighed for at benytte lokalet i Vejlbj-Risskov Centret. Udøvere, der ønsker at træne i nord, bedes sende en mail herom til chenp@aarhus.dk. Du kan kun i særlige tilfælde have adgang til både nord og syd.

Fysioterapi

Hvis du er skadet, har du mulighed for at benytte ESAA's fysioterapeut til at få stillet en diagnose og få gode råd og vejledning. Udgangspunktet er, at du hurtigst muligt efter skaden skal i gang med træning, og i mange tilfælde vil du kunne deltage i fysisk træning, selvom du er skadet.

ESAA's fysioterapeut har lokaler i Badeanstalten Spanien – ved Team Danmark styrketræningslokalet. ESAA samarbejder med Profysionel, som også tilbyder ESAA konsultationer i egne lokaler



Træffetider:

Hvis du vil bestille en tid hos vores ESAA-fysioterapeut kan du gøre det online på <https://esaa.dk/udoever/sportslig-raadgivning/fysioterapi> fra uge 32

Træffetiderne er fleksible, så du kan finde en tid, der passer dig godt.

Samarbejde skole-sport

ESAA vil i løbet af året tage initiativ til en dialog mellem din skole og din sport, så du vil få mulighed for at optimere din dagligdag og være "pro-aktiv" på eventuelle udfordringer.

Transport fra træning til skole

Alle elever er selv ansvarlige for at møde på træningsstederne tirsdag og torsdag morgen. De enkelte idrætter aftaler selv tidspunktet for træningsstart.

Alle udøvere bliver tilbudt transport fra morgentræning til skole.

Bustransporten bliver tilrettelagt således, at alle kan være tilbage på skolen til rette tid. De nøjagtige tider og påstigningssteder vil du få i forbindelse med introduktionerne og de vil kunne ses på <https://esaa.dk/udoever/praktisk-info/busplan>

Ferieuger

Når skolerne har ferielukket, er der ingen ESAA morgentræning. Det samme gælder på helligdage. Der er således ingen ESAA- træning i følgende uger:

Efterårsferie	uge 42 (2025)
Juleferie	uge 52 og Uge 1 (2025 og 2026)
Vinterferie	uge 7 (2026)
Påskeferie	uge 14 (2026)

ESAA morgentræning i 2025-26 slutter torsdag d. 4. juni uge 23 (2026)

ESAA kontoret i sommerferien

ESAA holder sommerferie i ugerne 28, 29 og 30 2025, hvor kontoret er lukket. Resten af sommeren vil vi gerne svare på spørgsmål via telefon eller mail, hvis det nødvendigt.

Kontakt til ESAA

Elite Sports Akademi Aarhus
N. J. Fjordsgade 2, 1. sal, ESAA
8000 Aarhus C.
Kontortid: kl. 09.00 – 15.00

Vi kan være optaget af møder eller være ude af huset. Det er derfor en god ide, at lave en aftale inden du kommer forbi.

Ulla Kolding, talentkoordinator Telefon: 41 85 41 82 Mail: koul@aarhus.dk	Ole Keldorf, sportslig ansvarlig Telefon: 29 20 83 86 Mail: oke@aarhus.dk
---	---



4. Ting du bør tjekke inden start

ESAA-hjemmesiden og sociale medier

ESAA har en hjemmeside www.esaa.dk, hvor du vil finde en masse generelle informationer. Via hjemmesiden kan du følge os på Facebook, hvor vi løbende opdaterer med nyheder, fotos og links til kurser med tilmeldingslinks. Vi modtager også gerne nyheder fra dig og din sport til Facebook- og Instagramopslag.

Din mail og dit mobil-nummer

Det er vigtigt, at vi altid har din og dine forældres aktive mailadresse og mobilnummer. Husk at give os besked, hvis der er ændringer på hoda@aarhus.dk

ESAA bonusmateriale - grundtræningsprogram

De fleste talenter, har et sommertræningsprogram, som sikrer, at man møder op i en fin form efter ferien. Hvis dette ikke er tilfældet for dig, vil du i nedenstående links finde fysiske træningsprogrammer samt løbeprogrammer, der kan inspirere dig til at komme velforberedt til træning, og forebygge skader.

Link til programmer: <https://esaa.dk/udoever/downloads>

5. Som ESAA-udøver får du

Samarbejde med din træner/klub

ESAA-koordinatoren i din sportsgren tager i begyndelsen af uddannelsesåret kontakt til din klub / klubtræner med henblik på samarbejde og koordinering af ESAA-træningen og klubtræning. Et koordineret samarbejde mellem ESAA-træning og klubtræning og eventuel forbunds træning er særdeles vigtig for din individuelle udvikling. Dels er det vigtigt af hensyn til din træningsdosering og dermed skadesrisiko, og dels er det vigtigt af hensyn til din individuelle udvikling. Vores erfaring på ESAA er, at samarbejdet med klubberne kræver ekstra opmærksomhed og en aktiv indsats fra alle parter. Derfor er det vigtigt, at du så tidligt som muligt får en snak med din klubtræner omkring, hvilke muligheder I har for at koordinere. Din klubtræner er altid velkommen til at kontakte ESAA træneren, hvis der er spørgsmål.

ESAA tøjpakke

Alle ESAA-udøvere kan i begyndelsen af skoleåret modtage en ESAA tøjpakke af mærket **HUMMEL**. Deadline for bestilling var den 23. juni 2025. Der bliver en "runde" med mulighed for bestilling, hvis man ikke nåede det i første omgang – åbner 18. august.

Tøjpakkerne udleveres i forbindelse med morgentræning i uge 37-38

Vi gør opmærksom på at det er *ikke* muligt at bytte fejlbestilt tøj.

Individuel vejledning

Alle ESAA-udøvere har mulighed for individuel vejledning om forhold, der vedrører skole og sport. Hvis du har behov herfor, kan du kontakte ESAA eller din skolekoordinator.



6. ESAA introdage

ESAA introdage d. 11.-15. august 2025

I samarbejde med Ellevangskolen og Rundhøjskolen afholder vi ESAA-introdage i uge 33.

Under introdagene får du mulighed for at hilse på elever, lærere, trænere og administrativt personale, der er tilknyttet ESAA. Desuden vil du få en række nyttige informationer og få en fornemmelse af hvilke muligheder du har for at optimere din talentudvikling.

Programmet for introdagene er som følger:

Mandag den 11. august.

8., 9. og 10. klasse:

- Intro til skolen og din talentrejse
- Mødested: Skolen

Tirsdag den 12. august.

- 8. klasse: ESAA-intro kl. 08.30-14.30
 - Mødested: Vejlbyskolen, Vejlbyskolevej 51, 8240 Risskov
- 9. + 10. klasse: Morgentræning kl. 08.00 og derefter skole

Onsdag den 13. august

- 8. + 10. klasse: skole
- 9. klasse: ESAA- intro kl. 08.30-14.30
 - Mødested: Vejlbyskolen, Vejlbyskolevej 51, 8240 Risskov

Torsdag den 14. august

- 8.+ 9. klasse: Morgentræning kl. 08.00 og derefter skole
- 10. klasse: Morgentræning kl. 08.00, derefter ESAA-intro kl. 10.15-14.30
 - Mødested: Dokk1 – møderum 2

Fredag den 15. august

- BEACH VOLLEY
- Mødetid: kl. 09.00-14.00
- Mødested: Aarhus Beach Park, Vesterengvej 26A, 8200 Aarhus N



7. ESAA-Atletuddannelse talentuddannelse i skoleåret

ESAA-atletuddannelse: Ejerskab – Mind, Body, Culture og Team.

Alle ESAA-elever i folkeskolen har ESAA atletuddannelses timer én gang ugentligt i skoleregi. ESAA er en talentuddannelse, hvor væsentlige emner i individuel talentudvikling er på agendaen.

ESAA-atletuddannelse både erstatter og supplerer de normale idrætstimer - og det er skolerne, der er ansvarlige for afvikling af ESAA-atletuddannelse i samarbejde med ESAA.

Det forventes, at man som ESAA-elev deltager i denne undervisning samt i de normale idrætstimer og fagdage på lige fod med den normale undervisning. Der vil derfor også blive ført fravær til undervisningen.

Formålet med talentuddannelsen er at gøre eleverne "bevidste" om det at være et sportstalent. Med afsæt i "**ESAA Talent-guide**" vil du få mulighed for at skabe "din vej til udvikling og resultater" og blive klogere på hvilke muligheder og risici en udøver kan møde på vejen mod en eliteidrætskarriere.

ESAA-atletuddannelsen har det overordnede mål at arbejde med "ejerskab" for at give en øget forståelse for og indsigt i, hvad der er vigtig at prioritere som ESAA-talent. ESAA-atletuddannelsen arbejder således med talentudvikling i et helhedsperspektiv, og præsenterer en række konkrete værktøjer til brug i dagligdagen, samt giver mulighed for at tilegne sig nyttig viden til brug i den individuelle talentudvikling.

Det er målsætningen, at ESAA-atletuddannelsen skal afstemmes med din klubtræning, så der er sammenhæng mellem din klubtræning og din ESAA -træning. For at opnå denne sammenhæng bliver samarbejde, dialog og koordinering med din klub og klubtræner et nøglepunkt. Det er vigtigt, at du selv søger for at koordinere din ESAA-træning med klubtræning for at sikre optimal udvikling.

Når uddannelsesåret starter, vil du få flere informationer om ESAA-atletuddannelsen og den praktiske afvikling heraf. ESAA "talent-guiden" går i dybden med de enkelte temaer med henblik på at bevidstgøre dig om fundamentet for talentudviklingen i konteksten *body, mind, culture og team*.

ESAA-atletuddannelsen fordeler sig over både 8., 9. og 10. klasse med følgende temaer

- Træningslære og træningskultur
- Klassekultur
- Sportsernæring
- Sportsetik og balanceret adfærd
- Fysisk træning
- Skadesforebyggende træning
- Sportpsykologi og mental træning
- Teamudvikling
- Dual Career – kombinationen sport uddannelse
- Talentrejsen

Du kan finde ESAA talentguide her: <https://esaa.dk/udoever/downloads>

