



# LEVEL Academy

## Ansøgningskema 2018/19

I LEVEL Academy skaber vi rammer og muligheder for, at du kan få mest muligt ud af dit potentiale som bordtennisspiller. Via vores samarbejde med Københavns BTK og Brønshøj Bordtennis har vi adgang til gode træningsfaciliteter i Remisen og Grøndal Multicenter.

Vi tilbyder:

- 2 x morgentræning (07.30-09.00 tirsdag og torsdag),
- 2 x formiddagstræning (12-14.00 når vi har udenlandske sparringsspillere) og
- 5 x aftentræning 17.30-19.30.<sup>1</sup>

Vores trænere er erfarne og uddannede på højeste niveau og har masser af erfaring med udvikling af spillere til højeste niveau.

Vi er ikke som mange andre, og har en klar, men anderledes tilgang til bordtennis-talentudvikling. For eksempel lægger vi stor vægt på mentaltræning og selvrefleksion og på at hver enkelt spiller tager ansvar for egen udvikling og bidrager aktivt til at skabe et godt træningsmiljø. Det kan du læse mere om i vores håndbog, som du finder på akademiets hjemmeside.

LEVEL Academy er åbent for alle spillere over 14 år, som ønsker at få hjælp til at få mest muligt ud af sit potentiale som bordtennisspiller, og som vi mener opfylder kravene til at blive en del af teamet.

For at blive en del af LEVEL Academy skal du udfylde et ansøgningskema.<sup>2</sup> Før du går i gang med at udfylde skemaet, skal du have læst vores håndbog, så du er klar over, hvad vi lægger vægt på, og hvad vi forventer af dig.

Det er vigtigt, at du, som spiller, selv udfylder skemaet uden hjælp fra andre, så vi kan vurdere, hvem du er, og om du er klar til at være en del af akademiet. Vær ærlig i din besvarelse og husk, at der ikke er forkerte svar.

Din ansøgning vil blive vurderet, af sportschef Dennis Skaarup, chefrænerne Nick Ilsø og Kim Nylander i LEVEL Academy, og du vil få svar hurtigst muligt efter modtagelse af din ansøgning.

Evt. spørgsmål kan rettes til sportschef Dennis Skaarup ([dennis@penthouse.nu](mailto:dennis@penthouse.nu)).

---

<sup>1</sup> Multiball-træning kræver, at man træner i akademiet mindst tre pas om ugen, da det ellers forudsættes, at spillernes respektive klubber står for dette.

<sup>2</sup> Prisen for deltagelse i LEVEL Academy i sæson 2018/19 er 900 kr. pr. måned i 10 måneder. Hvis man hjælper til som ungdomstræner i Københavns BTK eller Brønshøj Bordtennis 2 gange 2 timer pr. måned kan prisen dog nedsættes til 500 kr. pr. måned. Ved optagelse er man forpligtet til betaling i de første 5 måneder.

## **Praktiske oplysninger**

Navn: \_\_\_\_\_

Alder: \_\_\_\_\_

Klub: \_\_\_\_\_

Adresse på din bopæl: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Tlf. nr. mobil: \_\_\_\_\_

Navn på forælder (hvis du er under 18 år): \_\_\_\_\_

Forælder-email: \_\_\_\_\_

Forælder-mobil: \_\_\_\_\_

## **Spørgsmål om dig og din bordtennis**

**1. Hvad er en god træning for dig? (maks. 500 tegn)**

---

---

---

---

---

**2. Hvad syntes du, der skal til for, at det er rart at komme til træning? (maks. 500 tegn)**

---

---

---

---

---

**3. Hvad motiverer dig til at spille bordtennis? (maks. 500 tegn)**

---

---

---

---

---

**4. Hvem er din nærmeste klubtræner? (skriv navn)**

---

**5. Hvor mange gange om ugen vil du træne i akademiet? (skriv gennemsnitligt antal ugentlige træningspas)**

---

**6. Hvor mange gange om ugen vil du træne i evt. egen klub? (skriv gennemsnitligt antal ugentlige træningspas)**

---

## Spørgsmål om din udviklingsparathed

### 7. Er du klar til at:

	(sæt kryds)	Ja	Nej
<b>a.</b>	...være en god sparringspartner og ikke kun tænke på dig selv – altså være med til at skabe et godt træningsmiljø?		
<b>b.</b>	...kæmpe videre og træne godt, selvom du har svært ved at få det til at fungere?		
<b>c.</b>	...arbejde med at fokusere bedre til træning, så du kan træne med kvalitet under hele træningen?		
<b>d.</b>	...tage mere ansvar for din egen udvikling?		
<b>e.</b>	...gå i dialog med din træner om din udvikling og selv spørge, hvad du skal gøre for at få noget til at fungere bedre?		
<b>f.</b>	...fokusere mere på at spille godt og spille nogle gode kampe og ikke kun tænke på at vinde dem – dvs. at du også kan glæde dig over at have spillet en god kamp, selvom du har tabt?		
<b>g.</b>	...dele med din træner, hvad du føler og tænker i dine kampe og under træning, når det er svært, og det ikke kører for dig?		
<b>h.</b>	...tale om og arbejde med at styre din nervøsitet, når det bliver afgørende i kampe, eller inden kampe?		
<b>i.</b>	...ikke blot lytte og sige ja, når du bliver rettet, men at ændre det og forsøge at gøre det, som der skal ændres - altså virkelig arbejde med ændringerne?		
<b>j.</b>	...meditere for at kunne slappe bedre af og styre dine tanker under kampe?		
<b>k.</b>	...arbejde med dine frustrationer, når det ikke går, som det skal, så du kæmper videre uden at give op?		
<b>l.</b>	...arbejde mere med at tænke på din udvikling dag for dag i stedet for kun at tænke på, at du skal vinde nu og her?		
<b>m.</b>	...arbejde med logbog, gameplan, analyse af dine kampe, planlægge din sæson og dag for dag opdatere dette på akademiets hjemmeside?		
<b>n.</b>	...ændre dine kostvaner og spise sundere og derved få mere energi?		
<b>o.</b>	Sørge for at du får søvn nok, så du har mere energi til træning?		
<b>p.</b>	...høre dine forældre, om de er klar til, at det er dig og din træner, som styrer din sportslige udvikling – spørg dine forældre?		
<b>q.</b>	...det er dig, som skal ville træne så meget, som du gør, og at det ikke må være dine forældre, som presser dig til at skulle træne meget og spille mange kampe?		
<b>r.</b>	...spille færre kampe og ikke tænke på antallet af kampe, men vælge stævner, som passer til dit niveau og så være helt klar, når du spiller kampe?		
<b>s.</b>	...vi taler med dig og dine forældre om, at der skal være lige stor glæde, om du taber eller vinder en kamp, bare du har gjort dit bedste?		

## Håndbogen for LEVEL Academy

**8. Nævn og begrund mindst et element i LEVEL Academy's håndbog, som du mener er særligt vigtigt? (maks. 500 tegn)**

---

---

---

---

### Øvrigt

**9. Hvis du ønsker at supplere med bemærkninger til dine besvarelser eller uddybe din ansøgning med yderligere, så skriv her: (maks. 1000 tegn)**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Som afslutning på ansøgningen vil vi bede dig og dine forældre (hvis du er under 18 år) om at underskrive skemaet. Underskrivelsen betyder også, at du og dine forældre er indforstået med krav og forventninger, som fremgår af håndbogen, og af du står inde for de svar, som du har angivet i denne ansøgning.*

\_\_\_\_\_

*Dato*                      *Din underskrift*

\_\_\_\_\_

*Dato*                      *Dine forældres underskrift*

Ved optagelse i akademiet vil vi tilmelde dig og dine forældre vores facebook-gruppe, da vi bruger denne platform til kommunikation træning, tider, ændringer, redskaber, filosofier m.m.

*Ansøgningen skal sendes til sportschef Dennis Skaarup ([dennis@penthouse.nu](mailto:dennis@penthouse.nu)).*