Till dig som söker NIU till HT2027

Intervjufrågor

- Mellan 2-17 december vill vi ha in dina svar på intervjufrågorna + länk till din video.
- Kopiera följande frågor, klistra in i ett eget dokument och skicka tillbaka till tilia.aronsson@skola.uppsala.se tillsammans med länk till din film.

Namn:

Disciplin:

Tävling/träningsnivå:

Länk till min film:

Beskrivning om dig själv

1. Presentation om dig själv – uppväxt, familj, hobbys, intressen
2. Hur mycket tränar du nu? Och senaste tre åren?
3. Har du haft några skador? Skadad nu?
4. Vad är dina starka respektive svaga sidor inom gymnastiken?

NIU-Satsningen

5. Hur kommer det sig att du söker till NIU?
6. Vad krävs av dig för att du ska klara av att träna mycket och studera under 3 års tid?
7. Vilka är dina starka respektive svaga sidor (hur du är som person)?
8. Vad ska du göra för att utveckla dina svaga sidor?
9. Vad är ditt långsiktiga mål inom gymnastiken? Vad ska du göra för att nå ditt långsiktiga mål?
10. Vad har du för delmål på vägen?

Planering

11. Ibland händer det att man skadar sig och inte kan genomföra sin träning som planerat, då är det viktigt att man har en plan för träningen och vet vad man ska göra. Vad hade du gjort om du skadat dig och inte kunde genomföra NIU-träningen som planerat?
12. För att klara av att gå NIU krävs noggrann planering för att hinna med skolarbete och återhämtning. I följande tabell vill vi att du visar hur du skulle planera en vanlig vecka. I tabellen ska du planera in 3 NIU-träningar, kvällsträningar, återhämtning, skoltid, pluggtid och fritidsintressen.

Exempel på hur en dag kan se ut

Måndag
6.30-7.15 Vaknar, äter frukost m.m
7.15-8.00 Tar bussen till skolan
8.00-9.30 NIU AG/Trupp OBS! 7.30-9.30 NIU RG
9.30-10.30 Duscha + ta mig till skolan
10.30-14.00 Skola
14.00-16.00 Plugg
16.00-17.00 Middag + ta mig till träningen
17.00-20.00 Kvällsträning
20.00-22.00 Ta mig hem, middag, sova

Hur planerar du din vecka?

NIU RG: mån (föreningstid), tis, ons, tors 7.30-9.30

NIU AG: mån, ons, tors 8.00-9.30

NIU Trupp: mån, tis, tors 8.00-9.30

Måndag	**Tisdag**	**Onsdag**	**Torsdag**	**Fredag**	**Lördag**	**Söndag**
7.30/8.00-9.30 NIU	7.30/8.00-9.30 NIU	7.30/8.00-9.30 NIU	7.30/8.00-9.30 NIU			