

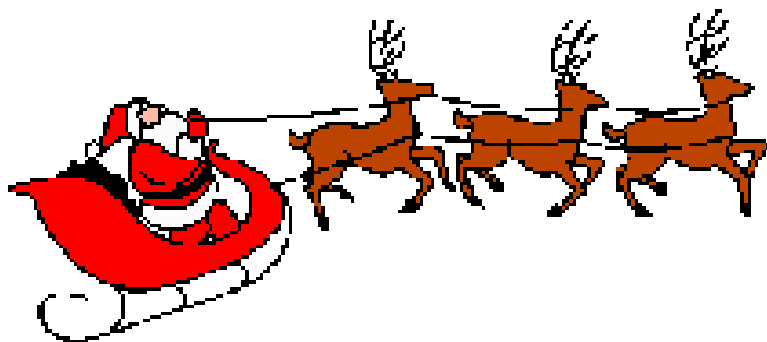
Från oss alla.....
till er alla

en riktigt

GOD Jul

och ett

GOTT NYTT ÅR!



I drottsgymnasie- Informationen



Hemsida:

Nr 2, 2003/04

www.idrottsgymnasiet.com



God Jul!
Gott Nytt År!

INNEHÅLL:

- Detta har hänt....
- Vi som arbetar på Idrottsgymnasiet
- Friidrott: Medel/långdistans-, Kast- och Sprint/Hoppgrupperna
- MIG, Informationsrutan
- FOG, Träningsläger 2004

Kontakta oss!

Telefon: 0278-258 45 (Elisabeth på kansliet)

Telefax: 0278-62 60 95

E-post: elisabeth.asp@kommun.bollnas.se



Detta har hänt...

Julen närmar sig med stormfart och så även jullovet. Vi på idrotts-gymnasiet ser fram emot att få vila upp oss lite då vi har kört rätt så tufft med våra elever och de med oss. Under hösten har vi jobbat mycket med att få till ett bättre samarbete mellan oss, skola, boende och fritid, man vill ju alltid bli bättre. Vi har träffats i

stora grupper och i små grupper och nu är vi ännu mer sammansvetsade än tidigare och det till gagn för våra elever och vår verksamhet. Vi vill att vårt idrottsgymnasium skall ligga i framkant mot övriga i Sverige och därför har vi jobbat stenhårt med så'na grejor under hösten och kommer att fortsätta under våren - allt för att kvalitetssäkra vår verksamhet. Detta har vi kunnat göra utan att göra avkall på undervisningen och så kommer också att ske under våren. Vi kommer att göra lite personalförändringar till våren men det återkommer jag till i IG-infot efter jul. Jag önskar er alla en riktigt skön jul. Stefan Jonsson Programansvarig



Fotbollsgymnasiet!

Stefan Jonsson, tel: 070-563 52 87

På fotbollsgymnasiet har vi kört på och det går framåt hela tiden, vi repeterar fortfarande väldigt mycket men bygger även på med lite nyheter. Gruppen går framåt och varje elev växer både fotbollsmässigt och socialt. Det är jättekul att få vara med och se hur de utvecklas som människor och fotbollsspelare. Vi kommer att försöka dela gruppen i fler grupper efter jul. Allt för att kunna ge varje elev så mycket som möjligt. Det kommer att bli lite mer individuell träning och vi kommer att köra i gång teori där vi börjar med kost & vätska så att de får insikt i betydelsen av att äta och dricka rätt när man tränar så mycket som de gör. Vi har haft lite förkylningar här på slutet och det beror mycket på att de dricker ur varandras vattenflaskor mm så vi vill att alla har egna vattenflaskor med sig på varje träning och det kan ni föräldrar hjälpa till med också. Det vore jättebra om ni även kunde försöka få ut dem och röra på sig på lovet då de har uppnått en bra grundfysik nu. Jag kommer att försöka hinna med att skicka ett litet program med dem hem, som de kan gå efter. Ha en riktigt skön jul Stefan Jonsson



Det är vi som arbetar på Idrotts-gymnasiet!
Telefon 0278-



| | | |
|--|---------------|-----------------------------------|
| Stefan Sonefors Bitr.rektor Torsbergsgymn. | 254 29 | stefan.sonefors@kommun.bollnas.se |
| Stefan Jonsson Programansvarig I dr.gymn. Fotbollstränare (50%) | 070-563 52 87 | stefan.jonsson@ljusnan.se |
| Elisabeth Å Asp Administration | 258 45 | elisabeth.asp@kommun.bollnas.se |
| Magnus Olsson Friidrottstränare | 258 43 | magnus.olsson@skola.bollnas.se |
| Anders Modd Motionsidrottstränare (även fotboll) | 258 44 | anders.modd@skola.bollnas.se |
| Eveliina Peltola Friidrottstränare (50%) | 258 44 | eveliina.peltola@skola.bollnas.se |
| Magnus Edling Friidrottstränare (75%) | 258 42 | magnus.edling@skola.bollnas.se |
| Stefan Hansson | 258 46 | |

(Magnus O. och Anders arbetar denna termin 65% då de samtidigt studerar på distans till specialidrottslärare.)



Träningsläger 2004

Nu har intresseanmälan till nästa sommars träningsläger till Agia Napa, Cypern, gått ut till både nuvarande och "gamla" elever! Vi åker 10-17 maj 2004. Kostnaden för I G-eleverna är 5.500 kr och för "gamla" elever 8.000 kr. Vi ber er observera att vi har bokat plats för 35 elever och det är "först till kvarn" som gäller.... Så tveka inte - anmäl er till 2004 års sommarläger!

Höghammarhallen 21 oktober. Stora framgångar och många personliga rekord har det varit. Läs mer på vår hemsida där du kan se bilder och resultat www.idrottsgymnasiet.com.

Innan jullovet kommer vi att tävla i Anna Open den 9 december i Höghammarhallen och vi kommer även att ha tester vecka 50.

Vi hade ett endagars höstläger den 15

september i Rengsjö, inriktning på det lägret var sammansvetsning. Bilder finns på hemsidan.

Jag har även denna period studerat på Idrottshögskolan i Stockholm. Detta har inneburit att andra tränare ur arbetslaget har backat upp mig och de aktiva på träningarna, det har funkade mycket bra. Vissa i gruppen har även kommit så långt i vissa moment att de kan träna själv till en stor del. Målet är att när de slutar skall de

aktiva ha en så stor kunskap om träning att de skall kunna lägga upp ett träningsprogram själv och kunna genomföra det tekniskt korrekt

God Jul och ett Gott Nytt År!

Har ni frågor eller funderingar tveka inte att ringa något av dessa nummer som jag alltid är tillgänglig på:
Magnus Olsson 0278-160 22, 0278-258 43 eller 070-674 28 85



Friidrott Sprint/Hopp



Aktiva:
Annika Kolseth
Josefin Post
Angelica Zetterström
Jeanette Nilsson
Pär Tegner
Fredrik Grip
Johnny Karlsvåg
Louis Florman
Rickard Brihäll

Bara 3 veckor till jul! Och det känns som att vi precis har börjat...

Mycket har vi hunnit göra under hösten. Veckor 38-45 har vi satsat mycket på uthållighet. Det var kul att se hur alla gick framåt i träning efter träningen och hur även en höjdhoppare provat springa en mil! Vecka 46 började vi

styrkeperioden och vi kör det över julen till vecka 5. Uthållighetsträningar har vi bytt till kortare och snabbare lopp och vi har tagit med mer teknikövningar i höjd, längd och sprint. Vi kommer springa häck under denna perioden och första gången visade att vi har duktiga häcklöpare.

Under hösten har alla elever tävlat minst två gånger. Den första oktober var vi med i Skol-SM i Stockholm och slutet av oktober utmanade vi fotbollskillarna i friidrotten i Natalia Open i Höghammarhallen. Före

jul ska vi tävla en gång till i Anna Open (vecka 50). Och samma vecka kommer vi att köra lite tester. Jag kommer att skriva träningsprogram till alla som är sugna på att träna under jullovet.

Lite ändringar har hänt i gruppen. Keith Segerblad har bytt grupp till fotbollen och tränar med dom till jul. Lite höstsnuva med feber har vi haft under hösten men annars har vi inte haft några större problem. Och så ska vi fortsätta!

Jag önskar God Jul till alla och Gott Nytt år!!!
Eveliina
0278-258 44

Friidrott Medel/Långdistans



Aktiva:
Rasmus Adolfsson
Peder Olofsson
Robin Fransson

Julen närmar sig med stora steg. Det är lite grått och trist ute i Bollnäs just nu men bara man öppnar dörren in till Höghammarhallen så hör man hur glädjen sprids där inne.

Träningen för medel och långdistansarna går mycket bra. Vi är inne i ett ganska jobbigt träningsintervall just nu. Med mycket hård löpning och ganska mycket styrka och så kommer det att fortsätta fram till jullovet. Om ni har frågor eller funderar över något så dra

er inte för att ringa eller mejla mig
Jag hoppas att alla får en GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR.

Med vänlig hälsning
Magnus Edling



MIG

Motionsidrottsgymnasiet



Nu är snart höstterminen slut och eleverna och jag får en behövlig vila. Vi har tränat på som vanligt under hösten. Eleverna gör stora framsteg och allt fungerar bra. Till nästa termin kommer det både en ny MIG:are och en ny tränare. Vi hälsar båda välkomna till oss på MIG:et. Tränaren heter Elisabeth Ghan och har arbetat på MIG:et tidigare.

En intresseanmälan om Cypernläget har gått ut till alla, anmäl er så fort som möjligt för att vara säkra på en plats.

Jag vill också passa på att önska er alla en God Jul och ett Gott Nytt År.

Jag kommer att byta E-mail adress inom en snar framtid den nya adressen blir anders.modd@skola.bollnas.se

Om ni har några funderingar eller frågor ring eller maila till Anders Modd.
anders.modd@skola.bollnas.se

Anders Modd
MIG-ansvarig
Arb 0278 258 44



Friidrott

Kastgruppen



Tränare:

Magnus Olsson

Aktiva:

Jeffrey Ige

Emanuel Thörn

Barez Tümer

Magnus Ewerts

Maria Hellblom

Hej och välkomna in i kastarnas vardag!

Tyvärr måste jag meddela att Linda Söderlund har hoppat av Riksidrottsgymnasiet pga. motivationsproblem, hon går dock kvar på Höghamarskolan men utan inriktning friidrott. Vi tackar Linda för dessa år och önskar henne lycka till i framtiden.

Vecka 39 gick vi in i en uppbyggnadsperiod som sträckte sig ända till vecka 45. Inriktning där var att bygga upp de aktiva så att de skall klara av den tunga styrkeperioden som följer samt att vi på detta viset bygger upp en grund att stå

på inför detta året. Det kändes som att alla tog tills sig träningen bra och förhoppningsvis slipper vi nu skador framöver. Vi har även behållit teknikträningen och vi har börjat med direkt feedback i form av videofilmning. De kast- teknikgrenar vi jobbar mest med är kula och diskus.

Vi är nu inne i en väldigt tung styrkeperiod som sträcker sig från vecka 46 till vecka 5. De aktiva är mycket slitna i dagsläget så vi lägger in extra vilodagar med jämna mellanrum. Den vanliga pulseringen är i 4 veckors perioder. Vecka 1-3 konstant stegring med vecka 4 som återhämtning.

Till jullovet får alla aktiva egna individuella träningsprogram och det är mycket viktigt att de följs. Självklart skall man vila upp sig på lovet, men för att inte komma efter och

dra på sig skador i januari krävs det att de aktiva tränar under lovet. De som har en egen hemmaklubb med tränare skall givetvis följa deras träningsprogram.

Mina kastare tränar mycket bra och gör otroliga framsteg. Om detta håller i sig framemot sommaren så kommer deras personliga rekord att ryka all världens väg på tävlingarna framöver. Ni får gärna ringa mig för att få en mera detaljerad förklaring på deras utveckling och framsteg.

Angelica Zetterström från sprintgruppen har tränat kula tillsammans med Maria vilket har varit mycket bra. De har sporrat varandra vilket har lett till en snabb utveckling.

De aktiva har tävlat ett par gånger under denna period: Skol-SM på stadion 1 oktober och Natalie Open i

Informationsrutan!

Som ni ser har vi nu gjort IG-Informationen i ett mindre format. Tala gärna om vad ni tycker via e-post eller telefon!

Vår telefonlista hittar ni på sista sidan av detta blad. Observera att vi nu har samordnat våra e-postadresser med övriga inom kommunen.

Till vårterminen kommer två nygamla tränare tillbaka på I drottsgymnasiet på 50% vardera; Elisabeth Gahn och Anders Olsson. Vi hälsar dem välkomna tillbaka!