

Informationsrutan!



Träningsläger till Cypern 10-17 maj 2004

Nu börjar det närma sig med stormsteg!

Planeringen inför lägret är i full gång och alla platser är nu fyllda - 40 st (inkl. ledare)!

Sista betalningsdag för **anmälningsavgiften** är **29/2** och för **resterande belopp** **31/3**.

Pengarna betalas in på:

Bollnäs kommuns **postgiro: 12766-2**

Glöm inte att ange att det gäller **I drottsgymnasiet** och att skriva **avsändare**, dvs vem pengarna gäller!



I drottsgymnasie- Informationen



Hemsida:

Nr 3, 2003/04

www.idrottsgymnasiet.com



I NNEHÅLL:

- Detta har hänt...
- Vi som arbetar på I drottsgymnasiet
- Friidrott: Medel/långdistans-, Kast- och Sprint/Hoppgrupperna
- MIG
- FOG
- Träningsläger Cypern

Kontakta oss!

Telefon: 0278-258 45 (Elisabeth på kansliet)

Telefax: 0278-62 60 95

E-post: idrotts.gymnasiet@skola.bollnas.se



Detta har hänt...

Ja, då var det dags för lite information igen. Som jag beskrev förra gången så hade vi lagt mycket tid på den interna marknadsföringen i höstas och är nu laddade för extern marknadsföring.

Vi kommer att ta kontakt med alla distriktsförbund inom Svenska Handikappidrottsförbundet nu i vår. Vi vill etablera en kontakt i

varje distrikt som vi kan jobba med när det gäller nya elever men framförallt för att försöka hitta föreningar till de elever som är eller har varit hos oss. Detta tror vi ska underlätta utslussningen för våra elever och framförallt att de kan fortsätta med träning i någon form efter sina studier hos oss.

Vi kommer också att försöka besöka lite distriktstävlingar för att se hur det fungerar ute i distrikten. Vi har tidigare

varit ute på så'na tävlingar och upplever att det är väldigt positivt både bland gamla och nya elever att träffas i tävlingssammanhang.

Vi har också fått ett tillskott på tränarsidan, Elisabeth Gahn har kommit tillbaka från sin tjänst-/barnledighet och kommer framförallt att hjälpa Anders Modd på MIG. Hon kommer också vara en resurs

Forts . på sid. 7



Fotbollsgymnasiet!

Stefan Jonsson, tel: 070-563 52 87

Tiden går, det var inte länge sedan det var jullov och nu närmar vi oss ett nytt lov. Det var välmotiverade elever vi fick tillbaka efter jullet. Det var många som hade saknat träningen tror jag.

Vi började med att spela rätt så mycket, allt för att få lite koll på var eleverna låg i status efter lovet. Efter det så var tanken att vi skulle försöka dela upp dem i två grupper på träningarna, då vi nu kommer att vara två tränare på varje pass. Vi kommer då att kunna lägga ner lite mer tid per elev och försöka tillgodose behoven ytterligare. Vi har inte

lyckats fullt ut med att vara två tränare på grund av lite studier och andra olyckliga omständigheter, men de gånger vi har varit det, så har vi jobbat efter den principen och det känns bra för oss tränare att kunna jobba på det viset då eleverna skiftar i kunskande. Vi kommer att fortsätta jobba på med detta så ofta det går och sedan avsluta träningarna med spel i större grupp eller även där lite smågrupper. Vi fortsätter också som planerat med grundkondition och grundstyrka med egna kroppen som belastning. Många av eleverna längtar ut till en "riktig" fotbollsplan

men det dröjer då vi oftast har dåliga grusplaner men har en väldigt fin hall att vara i. Vi prioriterar ett bra underlag inomhus istället för att gå ut på ett underlag som är lite vanskligt att vara på. Har ni eller era barn några funderingar så tveka inte att ta kontakt, lättast via mail men det går naturligtvis att ringa också. Passa också på att gå in på vår hemsida som vi kommer att försöka uppdatera så ofta vi bara hinner.

Mvh
Stefan Jonsson
Stefan.jonsson@ljusnan.se



Det är vi som arbetar på Idrottsgymnasiet!

Telefon 0278-

Stefan Sonefors Chef I drottsgymnasiet 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	258 44	anders.modd@skola.bollnas.se
Eveliina Peltola Friidrottstränare (50%)	258 44	eveliina.peltola@skola.bollnas.se
Magnus Edling Friidrottstränare (50%)	258 42	magnus.edling@skola.bollnas.se
Anders Olsson Friidrottstränare (50%)	62 60 65	anders.olsson@suh.se
Elisabeth Gahn Motionsidrottstränare (50%)	258 42	elisabeth.gahn@suh.se

(Magnus O. och Anders arbetar denna termin 65% resp. 50% då de samtidigt studerar på distans till specialidrottslärare.)

Forts fr. sid. 2 Detta har

för oss andra tränare när det gäller träning vid skador mm, så det känns väldigt bra.

Vi på idrottsgymnasiet vill väldigt gärna ha synpunkter på vår verksamhet och hjälp med marknadsföringen externt

så hör gärna av er med tips på vad ni tycker att vi skall lägga kraft på, eller sprid vår hemsidesadress så att fler kan komma in och titta.

Vi håller nu på att lägga upp adresser och telefonnummer till föräldrar som har eller har haft elever hos oss - allt för att underlätta för nya

elevers föräldrar vid frågor som känns angelägna. Kan du också tänka dig att vara kontaktperson? Tveka inte - hör av dig!

Lev väl!
Stefan Jonsson
Programansvarig

Friidrott Sprint/Hopp



Aktiva:

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

Det känns alltid så skönt att börja vårterminen efter den mörka hösten. Det kommer att hända så mycket under den här tiden och inte minst att det blir ljusare är skönt.

Vi har tränat styrka och uthållighet före och efter

julen. Inomhus SM (den 13 mars) närmar sig och därför är det dags att höja intensiteten. Veckorna 6-8 kommer vi att köra en explosiv period och vecka 9 ska vi ta det lite lungnare (sportlov). Fast vi tar det lugnt den veckan kommer alla att få träningsprogram så att man kan träna lite själv.

Efter lovet har vi två veckors tid till SM och vi kommer träna mycket teknik fram till det.

Under våren kommer vi att ha lite utbildning om "kost och vätska" och det kommer vi att ha på måndagar. Grupperna kommer att vara ungefär lika under vårterminen men vi kommer att blanda grupper då och då. Men nu siktar vi mot inomhus-SM och försöker plocka medaljer!

Eveliina Peltola
0278-258 44

Om ni har frågor eller undrar nånting ni kan alltid ringa till mig eller lämna meddelande.

Aktiva:

Kenneth S
Daniel F
Daniel H
Gustav S
Alexander F
Andreas K

Vårterminen började lite snuvigt och förkyllt för oss. När vi sedan fortsatte med lite extra uppbyggnad så tog alla till sig träningen väldigt

bra. Sedan gick vi in i en period med tung styrketräning som vi nu skall börja bygga explosivitet på. Sprintuthålligheten kommer nu också att övergå till explosivitet, detta blir till en liten toppning nu när Kenneth och Frisé och Hillgren skall åka till VM i Budapest under v. 9. Där skall de försvara de svenska färgerna och den medalj de

tog på stafetten vid det senaste mästerskapet. De har även varit med på landslagsläger nu i helgen som var, den 6-9/2, här i Bollnäs.

Gustav är tillbaka på träningarna efter titthålsoperationen som han genomgick. Han är i fullgång med rehabiliteringen och det ser bra ut. Han vill träna lite

Forts. på nästa sida

Forts. fr. föreg. sida

för hårt mot för vad hans knä klarar i dagsläget, och det leder till lite svullnad av knäet. Alex kör mycket styrketräning och uthållighet, han börjar lägga

en riktigt bra grund. Tillsammans med bra kost och vila så tar han till sig träningen mycket bra. Andreas är en frisk fläkt som kommit in på träningarna på onsdagar och torsdagar.

Han är en stor talang med ett väldigt driv i steget. Jag ser fram emot att se honom utvecklas på och utanför banan.

Idrottsliga Hälsningar
Anders Olsson

Friidrott Medel/Långdistans



Aktiva:

Rasmus Adolfsson
Peder Olofsson
Robin Fransson

I väntan på bättre tider

Här kommer en liten rapport om hur vi har det i medel- och långtistansgruppen mitt i vintern.

Vi har nu kommit in i en period där det ligger lite tävlingar för grabbarna. Vi har bl a haft en uttagningstävling inför terräng-VM som går i Sydafrika under påsklovet

och dit kvalificerade sig Robin och Rasmus.

Det har även varit några lokala tävlingar här i Bollnäs där vi har haft fina resultat.

Det som vi ser fram emot just nu är inomhus-SM i Karlstad den 13 mars.

Träningen i gruppen går mycket bra, vi har bra fart på löppassen och vi har roligt tillsammans. Det enda som vi skulle kunna gnälla över är

väl att det är lite för långt kvar tills det att vi kan jogga ut och lyssna på fågelsången i vår underbara natur! Men den som väntar på något gott.....

Om ni har frågor eller funderingar om något - hör gärna av er!

Ha det gott och var rädda om er.

Hälsningar
Magnus Edling
Tränare

MIG

Motionsidrottsgymnasiet



Hej Igen!!

En ny termin har börjat och eleverna har haft en behövlig vila från skola och träning. Vi har börjat den nya terminen med att träna upp konditionen hos alla elever och kommer att hålla på med det fram till sportlovet. Men vi kommer naturligtvis att hålla på med andra saker också. Onsdags träningen kommer att se ut som vanligt alltså gruppträning där vi sysslar med en bollsport i någon form, och det passet avslutas alltid med andning/avslappning. Elisabet Gahn

har börjat hos oss på MIG:et och det känns bra att vi blir fler tränare. Hon kommer att ta över mina träningar på fredagar så det blir hon och Eveliina på dom träningarna. Vi kommer att vara två tränare vid varje pass och det känns jättebra.

En studiecirkel som handlar om kost och vätska kommer att fortgå under hela vårterminen, det är bra om ni ser till att eleverna har en vattenflaska till varje träning jag tjarar om det men inte alla lyssnar så där behöver jag hjälp av er där hemma.

Sommarlägret närmar sig med stormsteg så komihåg att kolla att alla elever har pass och dylikt så att ni inte behöver var ute i sista minuten med det. Information om lägret kommer inom en snar framtid.

Om ni har några funderingar eller frågor ring eller maila till Anders Modd

anders.modd@skola.bollnas.se

Arb 0278-258 44

Anders Modd
MIG-ansvarig

Hej!

Jag tänkte ta tillfället i akt att presentera mig själv, även om några av er kanske kommer ihåg mig sen tidigare. Efter några års tjänstledighet, då jag jobbat på som sjuksköterska på akuten här i Bollnäs samt fått en son och varit

föräldraledig, är jag alltså sedan 2 februari tillbaka på Idrottsgymnasiet. Jag kommer den här terminen finnas på plats måndagar, onsdagar och fredagar. Huvudsakligen kommer jag att arbeta med MIG:et och det ska verkligen bli roligt. Jag

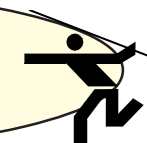
har redan hunnit träffa alla elever och det är ett härligt gäng, så nu ser jag fram emot en trevlig vår.

Hälsningar

Elisabeth Gahn

Friidrott

Kastgruppen



Tränare:

Magnus Olsson

Aktiva:

Jeffrey Ige

Emanuel Thörn

Barez Tümer

Magnus Ewerts

Hej på er alla glada!

Vi har nu varit inne i en väldigt tung styrkeperiod som sträckte sig från vecka 46 till vecka 5. Den vanliga pulseringen är i 4 veckors perioder. Vecka 1-3 konstant stegring med vecka 4 som återhämtning. De aktiva har tränat mycket bra och de utnyttjade jullovet lite olika. En del var slitna och vilade till stor del och några tränade på efter utgivna program. Alla kom dock tillbaka efter lovet laddade och förhoppningsfulla inför våren.

Ni får gärna ringa mig för att få en mera detaljerad förklaring på deras utveckling och framsteg.

Vi går nu in i en explosiv period som sträcker sig från

vecka 6-9. Vecka 9 är det sportlov och Inomhus-VM i Budapest dit Jeffrey Ige från kastgruppen är uttagen. Jeffrey har tävlat lite mer än övriga kastare i sin klubb Hässelby SK och han har satt nytt svenskt rekord med 11.94 inomhus. Senaste tävlingen i Sätrahallen 1 februari fick han resultatet 11.72m. Ser mycket bra ut inför VM. Jeffrey har också tränat in en ny säkrare glidteknik. Övriga kastare gör också stora framsteg, om allt vill sig väl kan 3 stycken vara aktuella för sommarens Global Games i Bollnäs.

De aktiva har tävlat ett par gånger under denna period: Anna open och Flisan open våra egna tävlingar i Höghammarhallen. Vissa har också varit med på Bollnäs FIK:s tävling: Nordic gym games. Stora framgångar och många personliga rekord har det varit. Läs mer på vår hemsida där du kan se bilder och resultat www.idrottsgymnasiet.com.

Vecka 50 och 51 hade vi tester. Är ni intresserade av testresultat hör av er till mig.

Vi skall åka på ett läger till Cypern 10-17 maj. Information kommer ut inom 2 veckor till de som skall åka med. I-dagsläget finns 2 platser kvar.

Jag har även under 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 funkat mycket bra. Hela våren kommer att vara fullspäckad: IH, läger, tävlingar och mycket träning.

Idrottsliga hälsningar!

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