

Informationsrutan!



Träningsläger till
Cypern 10-17 maj 2004



Nu åker vi!

Måndag 10 maj styr många av eleverna och tränarna (totalt 36 personer) kosan mot Cypern. Observera att återkomsten blir natten mot tisdagen den **18 maj!**

Alla är förväntansfulla och ser fram emot en veckas träningsläger. Förhoppningsvis har vi vädrets makter med oss och får lagom varmt och soligt.

När vi kommer hem blir det först SM-tävlingar i Halmstad och sedan är det inte långt kvar till Sommarlovet!

Vi passar på att önska er alla en
FANTASTISK SOMMAR!



I drottsgymnasie- Informationen



Hemsida:

Nr 4, 2003/04

www.idrottsgymnasiet.com



INNEHÅLL:

- 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...

...& händer!

Idrottsgymnasieeleverna har tränat på och legat i riktigt ordentligt sedan förra informationen gick ut. Vi har haft elever som har tävlat både internationellt och nationellt och det har fungerat väldigt bra (se vår hemsida). Annars så är det läger, sommarlov och att träna ute som är det stora samtalsämnet just nu.

Vi åker som sagt på läger till Cypern måndagen 10/5 och återkommer tisdagen den

18/5 och då är det inte så långt kvar till lovet så det blir bråda dagar på slutet.

Vi har också några elever som skall delta i Global Games i Bollnäs, så har ni vägarna förbi Bollnäs i slutet av juli och i början på augusti så passa på att stanna till för att se tävlingarna - mer info om tävlingarna hittar ni på, www.globalgames.se.

Hälsningar

Stefan Jonsson

Programansvarig

Ett par ord från chefen

För såväl första som sista gången skriver jag ett par väl valda ord i bladet.

Mitt namn har funnits med på IG sedan hösten 2002, men inte många IG-elever eller särskolepersonal har kommit i kontakt med mig personligen. Däremot vet Gunnar G och Ulf S väl vem jag är...

...forts nästa sida.



Fotbollsgymnasiet!

Stefan Jonsson, tel: 070-563 52 87

På Fotbollsgymnasiet "rullar" det på, vi har jobbat mycket med att försöka dela grupperna och då har det blivit mycket skott och spel med den ena gruppen och mycket teknik med kvadratträning i den andra gruppen.

Vi har också haft ett studiebesök från Stockholm där det var elever från en gymnasieskola i Häggvik som ville se hur det var i Bollnäs. Vi

passade på att spela en liten träningsmatch mot dem och det gick jättebra, alla skötte sig utomordentligt och vi kommer att försöka hålla kontakten för att eventuellt kunna ha en liten träningsturnering varje år.

Vi har även haft några elever som har varit iväg på landslagssamling och det ser bra ut. Några av våra elever kommer med största

sannolikhet att vara med i landslaget under Global Games i Bollnäs.

Nu längtar vi mest efter att komma ut och träna på en gräsplan.

Vid frågor ring!

Hälsningar

Stefan Jonsson

FOG-tränare



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.edling3@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. 6 Friidrott Kast...

När vi åker till Cypern kommer vissa aktiva kastare vara hemma och träna, det kommer att finnas en kasttränare hemma för de kastare som ej följer med. Vem det blir meddelar jag senare. Vi tränar dock efter mina program.

Nu inför skolslut så har vi tre kastare som slutar och jag vill önska dem lycka till i framtiden och jag vet att vi kommer att få se dem lyckas inom friidrotten även i framtiden. Jeffrey tävlar och tränar nu vidare i Hässelby,

Bares i Bollnäs FIK och Magnus förmodligen börja friidrotta med Mora, om inte så fortsätter han i Falun. Jeffrey och Barez har all möjlighet att fortsätta vara med i landslaget i framtiden om utvecklingskurvan fortsätter uppåt. Lycka till grabbar och tack för denna tiden. För er övriga kastare säger jag, ha ett bra sommarlov vi syns till hösten.

Lycka till och ha ett skitkul sommarlov!

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

Glada hälsningar
Magnus Olsson
Kasttränare



Friidrott Sprint/Hopp



Aktiva:

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

Det har gått bra på träningarna under våren. Vi har fått träna utan större skador hela terminen. Rickard har sin gamla knäskada som stör honom då och då och Annika har haft lite problem med benhinnorna. Josefin har varit på pry och ska fortsätta där ända fram till slutet av maj. Louis har också gjort en lång pryoperiod men honom har vi fått tillbaka till träningar.

I mars åkte vi till inomhus-SM till Karlstad och tävlingarna där gick bra. Vi fick åka tillbaka med 13 medaljer och alla som var med kan vara nöjda med sina insatser. Resultatlistorna finns på hemsidan www.idrottsgymnasiet.com

Där finns också resultatlistorna och dagböcker om inomhus-VM och terräng-VM, där några av eleverna var med.

De senaste veckorna har vi fått utbildning från Röda Korset. Där fick vi lära oss viktiga saker om första hjälpen i teori och praktik.

Om en vecka kommer en del elever att åka på tränings-

läger till Cypem (10-17/5). Där kommer vi träna under en vecka och visst hinner vi njuta av solen också. Samma vecka när vi åker tillbaka från Cypem, ska 11 elever åka till SM-tävling till Halmstad. Dit åker vi tillsammans med Linblomman och två tränare från idrottsgymnasiet ska följa med.

Efter Halmstad är det bara en liten bit kvar till sommarlov. Jag hoppas att vi får soligt väder resten av våren och att vi kan träna ute nå'n gång...

Eveliina Peltola
Tränare
(0278-25844)

eftersom han nu har fått injicerat kortison pga att han har återfått lite smärta i knäet. Nu är det bara att successivt bygga upp styrkan i benet.

Grabbarna som var till VM i Budapest kom hem med en

Forts. på nästa sida

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

Alla tränar mycket bra. Alexander har börjat spela gitarr vilket tar mycket av hans fritid, men det går bra att kombinera med träningen. Gustav kom tillbaka relativt bra efter sin titthålsoperation i knäet. Vi kan ha kört lite för hårt med honom

Forts. fr. föreg. sida
medalj från stafetten. Alla gjorde även mycket goda individuella insatser. På SM i Karlstad presterade alla IG-elever mycket bra, vi tog helt enkelt storslam.

Kenneth, Andreas, Hillgren och Frisé är alla kandidater till sommarens stora internationella tävling i Bollnäs, Global Games. De kommer där att utgöra stommen i stafettlaget på både korta och långa stafetten. De kommer även att tävla individuellt vilket jag ser fram emot med stor

entusiasm. Mer info om Global Games finns på www.globalgames.se och www.suh.se

Träningen fram till sommaren kommer vi att optimera för att prestera på topp under Global Games. Ett bra tillfälle att slipa formen är vårt utlandsläger på Cypem dit samtliga aktiva kommer att följa med. Där kommer vi att få bra och hård träning under perfekta förhållanden, uppladdningen har redan börjat. Sedan hoppas jag på att alla kommer att tävla flitigt under

sommarmånaderna fram till Global Games. Jag och Förbundskapten Magnus Olsson skall försöka medverka på så många tävlingar som möjligt under sommarlovet, det kommer även att bli speciella läger inför Global Games.

Det börjar nu bli dags att börja träna utomhus på Sävstaås, vilket kommer att bli mycket skönt, med ny miljö och en härlig vårsol.

Soliga Hälsningar
Anders Olsson

Friidrott Medel/Långdistans



Aktiva:

Rasmus Adolffson
Peder Olofsson
Robin Fransson

Äntligen är våren här!

Efter alla dessa varv som vi gjort inne i Höghammarhallen i vinter så känns det underbart att få jogga ut och se naturen.

Det har hänt lite saker sedan vi hördes sist. Vi har varit till Karlstad och tävlat i inomhus-SM. Där blev det guld till Robin på 800m. På

1500m tog Peder guld och Rasmus silver, så det var en lyckad dag i Karlstad måste man säga.

Rasmus och Robin har dessutom varit till Sydafrika på terräng-VM. Om detta kan ni läsa mera på vår hemsida.

Det händer lite saker i framtiden också. Först så har vi träningslägret på Cypem i början av maj och i slutet av maj är det SM i Halmstad. Så

nu har vi mycket att se fram emot.

Jag hoppas att ni alla gör som oss i medel-/långdistansgruppen och snörar på er skorna och beger er ut i det fina vårvädret och njuter!

Har ni några funderingar så hör gärna av er.

Hälsningar
Magnus Edling

MIG

Motionsidrotts-gymnasiet



Hej alla glada

Vårens träningar har gått väldigt bra. Gruppen fungerar som tidigare mycket bra och det är en fröjd att träffa alla elever efter loven och veta att de faktiskt långtat till träningen under ledigheten. Att vi nu är två tränare på nästan alla pass fungerar enligt förväntan lysande. Vi upplever att vi får mycket mer tid för var och en av eleverna och deras behov.

Träningsmässigt kör vi på som tidigare, med gruppsspass på onsdagar och mer individuell träning övriga dagar. Vi har denna period gjort en extra satsning på kroppskännedom, och har därför lagt in regelbunden

massage. Alla både ger och får massage en gång i veckan. Det är också eleverna själva som leder stretchingen efter passet. Det kräver mycket koll på kroppen och alla dess delar för att utföra stretching och töjningar korrekt.

Inom kort åker nästan hela MIG till Cypern tillsammans med övriga Idrotts-gymnasiet. Även om vi bor tillsammans med övriga, kommer vi träna för oss själva mest hela tiden och bland annat ha lite små tävlingar. Allt för att förbereda oss för att delta i lite större tävlingar nästa år.

Förra måndagen genomfördes en flera timmar lång

Röda Korset-utbildning. Det var mycket roligt och lärorik, och efter avslutad utbildning fick alla elever ett certifikat på att de nu behärskar första hjälpen. Under våren kommer vi att repetera kunskaperna någon gång då och då så att det inte glöms bort.

Hör gärna av er om det är något ni undrar över, eller om ni bara vill prata lite.

Anders & Elisabeth

anders.modd@skola.bollnas.se
alt.

elisabeth.gahn@skola.bollnas.se
0278-258 44

Afrika och tävlade. Jag nämner inte så mycket mer om det eftersom de är med i Medel/lång gruppen och även deras dagbok, bilder och resultat finns på hemsidan.

...forts sid. 7.

stötte 12.85 på Teneriffa i en hård kamp mot en norrman. Men som sagt gå in på hemsidan och läs dagböckerna och resultaten från tävlingarna.

Jag var även med Robin och Rasmus på Terräng VM i Syd

Forts fr. sid. 2 Detta har

Nu försvinner mitt namn även från pappren, eftersom jag lämnar chefsjobbet på IG fr.o.m. 1/7.

Vem som efterträder mig som skolledare är inte klart då jag skriver detta, men naturligtvis kommer IG att fungera lika bra oavsett vem det blir – det är ju inte chefen som

gör en bra daglig verksamhet!

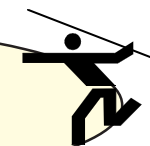
Fast förhoppningsvis har jag betytt något för utvecklingen av IG:et och den stabila grund det nu står på. Så; tack för mig och den här tiden och LYCKA TILL! säger jag till Idrotts-gymnasiets personal och elever.

Jag kommer att följa utvecklingen nyfiket, från min nya kontorsstol.

Stefan Sonefors

....och vi, personal och elever, säger naturligtvis TACK till dig Stefan och önskar dig Lycka Till i din nya verksamhet!

Friidrott Kastgruppen



Tränare:

Magnus Olsson

Aktiva:

Jeffrey Ige

Emanuel Thörn

Baris Tümer

Magnus Ewerts

Maria Hellblom

Hallå, hallå...

Vi har nu varit inne i en explosiv period som varade mellan veckorna 6-9, gick sedan över i en snabbhetsperiod mellan veckorna 10-13 som sedan gick över i en grenspecifik period veckorna 14-17 efter det är det tävlingsperiod som gäller över hela sommaren. Den vanliga pulseringen är i

4 veckors perioder. Vecka 1-3 konstant stegring med vecka 4 som återhämtning. De aktiva har tränat mycket bra men en hel del pryö har kommit i mellan men vi har löst detta på bästa sätt. Vi har haft en del skador på vissa aktiva som vi har kört rehabilitering med och nu i dags läget är alla fräscha. Ni får gärna ringa mig för att få en mera detaljerad förklaring på deras utveckling och framsteg.

Vi går nu som sagt var in i en tävlingsperiod som sträcker sig över hela sommaren fram till skolstart. Det är nu viktigt

att träna efter de program som de får av mig eller för de som har en klubb att de hänger på deras träning. Jag skall inför sommaren göra individuella program för dem som vill. Jag nämnde i tidigare brev att 3 kastare var aktuella för Global Games. Dessa är inte ännu uttagna. De aktiva är Jeffrey, Emanuel och Barez.

De aktiva har tävlat lite under denna period: Ida Open i Höghammarhallen, Inomhus SM i Karlstad, Inomhus VM i Budapest samt även en tävling på Teneriffa. Stora

...forts sid. 6.