

# SKÓHLÍFADAGAR OG SKIPULAG AÍS



Heimsókn frá Patreki Jóhannessyni í tíma hjá handknattleikshópnum okkar. Mynd eftir Sveinn Þorgeirsson

## Skóhlífadagar fóru fram dagana 15. og 16. febrúar

Dagskrá skóhlífadaga var með hefðbundnu sniði og gengu þeir vel fyrir sig. Á þessum þemadögum skólans er hefðbundið skólastarf brotið upp með námskeiðum og viðburðum, sem nemendum gefst færi á að velja eftir áhugasviði. Afreksíþróttasvið hefur staðið fyrir góðri dagskrá undanfarin ár með flottum fyrirlesturum og veglegum hádegismat. Árið í ár var engin undantekning og fengum við að hlusta á Margréti Lilju frá íþróttafræðisviði HR fjalla um hve mikill árangur hefur náðst varðandi forvarnir vímuefna í skipulögðu íþróttastarfi og fleira byggt á rannsóknum Rannsóknna og greiningu. Var sá fyrirlestur hluti af samstarfi AÍS við íþróttafræðisviðið í HR. Að því loknu steig Margrét Lára Viðarsdóttir, íþróttafræðingur og meistaranemi í sálfræði á stökk og fjallaði um andlegan styrk íþróttamanna. Talaði hún af eigin reynslu ásamt því að tala stuttlega um kvíða, sjálfstraust og túlkun tilfinninga.



Fréttabréfið er gefið út með fyrirvara um villur og breytingar. Ábyrgðaraðili er Sveinn Þorgeirsson, verkefnisstjóri. Ef þið óskið eftir því að vera fjarlægð af þessum lista, sendið þá póst á [sveinn@bhs.is](mailto:sveinn@bhs.is) þess efnis.

[www.bhs.is/afreks](http://www.bhs.is/afreks)

## Upplýsingar um skipulag AÍS

Hér má sjá uppsetninguna fyrir vikuna eins og hún var í vetur, 2016-2017. Gera má ráð fyrir sambærilegri dagskrá fyrir næsta haust.

tafla 1. Vikuskipulag á afreksípróttasviði. Æfingar og þjálfun sem nemendur fá samhliða öðrum fögum.

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur
Styrk-/tækniþjálfun 1.,2. og 3ja ár	Fagbókleg fræðsla 1. og 2. árs nema	Fundir einstaklingsgreina Sjálfstæð verkefni 3ja árs	Styrk-/tækniþjálfun 1.,2. og 3ja ár
Egilshöll/Korpa/Dalhús	Borgarholtsskóli	Borgarholtsskóli	Egilshöll/Korpa/Dalhús
90 mínútur	60 mínútur	60 mínútur	90 mínútur
í hádeginu	fyrir hádegi	í hádeginu	Að morgni

Áhugavert er að skoða námið á afreksípróttasviði til 3ja ára og stúdentsprófs og sjá framvinduna sem á sér stað á þeim tíma. Hér er gott yfirlit yfir áherslur og þann tíma sem við fáum með okkar íþróttafólki.

tafla 2. Hér má sjá u.þ.b. fjölda þeirra mínútna sem hver nemandi er á önn í hverju fagi. Auk þess sést stigvaxandinn í fagbóklegri kennslu og áherslur styrks, tækniþjálfunar og einstaklingsgreina.

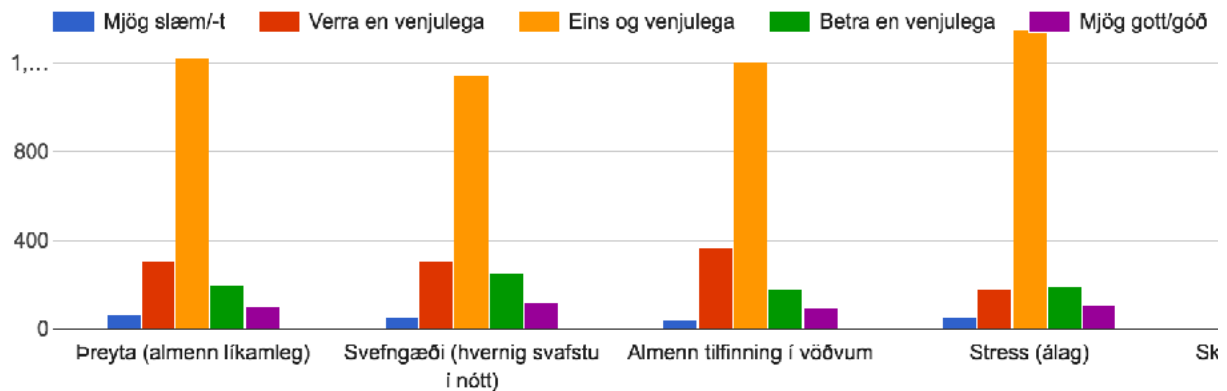
Önn	Haust 1	Vor 2	Haust 3	Vor 4	Haust 5	Vor 6
Bóklegt	Næring og heilsa	Þjálffræði	Íþróttasálfræði	Afrekshugsun I	Afrekshugsun II	Lokaverkefni
15 vikur	900 mín	900 mín	900 mín	900 mín	900 mín	900 mín
Tæknigr.*	Skipulögð og einstaklingsmiðuð tækniþjálfun sem unnið er með í 4-5 vikna þemum					
15 vikur	1350 mín	1350 mín	1350 mín	1350 mín	1350 mín	1350 mín
Styrkur	Val um a) vöðvastækkun, b) hraða og snerpu og c) meiðsli og álagsstjórnun					
15 vikur	1350 mín	1350 mín	1350 mín	1350 mín	1350 mín	1350 mín
Einstakgr.**	Fundir þar sem unnið er með einstaklingsmiðuð verkefni sem gagnast íþróttafólki í dag					
15 vikur	900 mín	900 mín	900 mín	900 mín	900 mín	900 mín
Samtals mínútur á nem. á önn	3600	3600	3600	3600	3600	3600
Samtals mínútur á 6 önnum	21600					

\*þjálfun í tæknigreinum handbolta, fótbolta, íshokkí, golfi, og körfubolta

\*\*fundir með nemendum einstaklingsíþróttasviðs sem ekki fara í tækniþjálfun

## Vellíðunarkönnunin

Meðal nemenda er gerð könnun sem fjallar um vellíðan nemenda. Þar svara því til hvernig þau upplifa æfingaálag og fleira. Hér má sjá niðurstöður fjölmargra svara, þar sem flestir nemendur tóku þátt og sumir voru duglegri að svara en aðrir.



## Líkamlegar mælingar - dæmi um skýrslu

Hér er tengill á myndskaið sem sýnir frá mælingum sem við höfum gert á afreksíþróttasviðinu frá haustinu 2014. [https://www.youtube.com/watch?v=WK\\_65Cyr9bA](https://www.youtube.com/watch?v=WK_65Cyr9bA). Hér má sjá dreng sem hefur verið hjá okkur í 5 annir og hefur bætt sig jafnt og þétt. Smá skekkja í hæðarmælingunni haustið 2015 má rekja til stillingar hæðarmælis sem var svo réttur af. Af þessu má ráða að viðkomandi hefur þyngst, og hækkað, orðið hraðari og aflmeiri þann tíma sem hann hefur verið á afreksíþróttasviðinu. Það er þróun sem við getum verið mjög ánægð með.

Efst er hæð, því næst þyngd, tími í snerpuprófi [Illinois Agility], Overhead Squat á skalanum 0-3, Davies miðjustyrkur [fjöldi endurtekninga] og langstökk [Ljump] og lóðrétt stökk [Vjump].

Values	14haust	15haust	15vor	16vor	16haust
Average of Height [cm]	180,0	185,0		184,0	183,5
Average of Weight [kg]	68,9	76,0		74,1	75,6
Average of IAT [sec]		16,31	16,19	15,83	15,48
Average of OHS [03]		3	0	3	3
Average of Davies T [#]		121		128	138
Average of Ljump [cm]		239	230	257	268
Average of Vjump [cm]		54	51	59	61



## Tenglar á kynningarefni

Hópiþróttir og golf

<https://drive.google.com/file/d/0B-dIPdvtWC29SIM5bjRLREnvRE0/view?usp=sharing>

Einstaklingsípróttasvið:

<https://drive.google.com/open?id=0B-dIPdvtWC29VDQteVB5aIVfTDQ>

Við höfum hafið kynningarstarfsemi sviðsins á eftirfarandi miðlum

Facebook: <https://www.facebook.com/lthrottirBorgo/>

Instagram: <https://www.instagram.com/afrekssvid/>

Á vefnum: <http://www.bhs.is/afreks/>

Fyrirspurnum um afreksípróttasviðið verður svarað á [sveinn@bhs.is](mailto:sveinn@bhs.is). Þá stendur það áhugasömum þjálfurum og hópi iðkenda til boða að fá kynningu á starfseminni inn í félagið. Hafið endilega samband við verkefnisstjóra á ofangreindan tölvupóst.

f.h. afreksípróttasviðs, Sveinn Þorgeirsson, [sveinn@bhs.is](mailto:sveinn@bhs.is)