

GLEÐILEGT SUMAR!



Mælingar á afreksípróttasviði. Nemandi í yfirhöfuðhnébyggjupróf sem er hluti af námsmati við afreksípróttasviðið. Yfir 100 nemendur voru prófaðir í 5 prófum. Mynd eftir Hafstein Snæ.

Sveinn Jose í undanúrslitum Evrópukeppninnar

Það er alltaf ánægjulegt þegar okkar nemendur ná langt í keppnum með liðum sínum. Sveinn Jose Rivera er leikmaður meistaraflokks Vals í handbolta og hefur tekið þátt í Evrópuævintýri þeirra Valsmanna í vetur. Þátttöku þeirra lauk með sviplegum hætti í Rúmenínu þar sem það virðist vera sem ekki hafi verið leikið á jafnréttisgrundvelli. Sveinn er að minnsta kosti reynslunni ríkari.

Fitlight þjálfun næsta haust

Nú nýverið eignaðist afreksípróttasvið Borgarholtsskóla nýtt og glæsilegt æfingatæki, Fitlight. Tækið býður upp á fjölmarga möguleika til að þjálfa viðbragð og hraða í

íþróttum. Einn helsti kostur þess er á hversu marga vegu stilla má tækinu upp til að búa til aðstæður og hreyfingar sem líkjast leik og keppni.

Tækið er samsett af 8 ljósum og stjórnborði sem stýrir því hvernig og hvenær það kviknar á ljósumum. Þannig má stilla ljósum upp allt eftir því hvert markmið æfingarinnar er. Markmið íþróttamannsins er svo að bregðast við og “slökkva” á ljósinu með því að snerta eða nálgast ljósið eins hratt og hægt er. Stefnt er að því að setja upp sérstakar hraða og snerpuvinnusmiðjur næsta haust þar sem tækin verða notuð vikulega.



Nánar hér: <http://vefir.multimedia.is/afreksitrottasvid/?p=845>

Verkefnisstjóri í heimsókn í USA

Um páskana heimsótti verkefnisstjóri afreksíþróttasviðsins IMG akademíuna, staðsetta í Sarasota og styrkþjálfara í amerískum fótbolta hjá háskólaliði University of Florida, Florida Gators. Heimsóknirnar voru afar áhugaverðar og veittu innsýn í heim sem virðist á stundum afar fjarlægur og draumkenndur.

Markmið ferðarinnar var að fá innsýn í og kynnast þeirri menningu sem er í skólum í Bandaríkjunum fyrir nemandann sem íþróttamanni (student athlete). Sú hefð hefur verið í marga áratugi og er íþróttakerfið þeirra byggt upp í kringum þátttöku í skólaliðum. Á sama tíma er þessi hefð að ryðja sér til rúms hér á landi með sérstökum sviðum og brautum þar sem íþróttaiðkun er gert hátt undir höfði, samanber afreksíþróttasvið við Borgarholtsskóla [st. 2008] og fleiri góðum sem mörg hófu starfsemi fyrir um 10 árum þegar lögum um framhaldsskóla var breytt. Þó ferðin hafi verið stutt voru skilaboðin sem ég tek með mér heim mikilvæg.

Sjá nánar: <https://sveinnthorgeirsson.com/2017/04/28/usa-og-island-ekki-svo-olikt-efir-allt/>

Nýja íþróttahúsið rís

Það verður mikil lyftistöng fyrir afreksíþróttasviðið að fá nýtt íþróttahús við Egilshöll á nýju ári. Þannig mun heimili afreksíþróttasviðsins færast í Egilshöllina og svo til öll kennsla sviðsins fara fram þar. Við hlökkum mikið til að flytja og munum fylgjast spennt með nú þegar framkvæmdir fara á fullt í maí mánuði.

Sjá nánar: <http://reykjavik.is/frettir/nytt-ahlida-ithrottahus-eflir-ithrottaidkun-i-grafarvogi>

Samstarf við Fjölni um ÍAF

Íþróttakademía Fjölnis byggir á samstarfi unglingadeilda grunnskóla Grafarvogs og Umf. Fjölnis og felst tækifærið fyrir unglingana að fá að velja ÍAF sem valgrein í náminu sínu í stað hefðbundinna námsgreina. Fjórða starfsári ÍAF er að ljúka og mun verkefnið vera í stöðugri þróun næstu misserin. Í tengslum við samstarfssamning milli Borgarholtsskóla og Umf. Fjölnis mun afreksíþróttasvið Borgarholtsskóla taka að sér umsjón ÍAF og stjórn þess vera í höndum verkefnisstjóra afreksíþróttasviðsins í samstarfi við Fjölni. Með þessu má ná góðu hagræði og festu í skipulag námsins.

Sjá nánar: <https://fjolnirakademia.wordpress.com/>

f.h. afreksíþróttasviðs, Sveinn Þorgeirsson, sveinn@bhs.is