

# Fréttabréf afreksíþróttasviðs

3. árgangur, 13. tbl. / [www.bhs.is/afreks](http://www.bhs.is/afreks)



## Heimir Hallgrímsson í heimsókn í desember

Landsliðsþjálfarinn mætti í skólann okkar í desember og sló í gegn með góðum fyrirlestri. Nemendur höfðu mjög gott af hugleiðingum þjálfarans um árangur og uppbyggingu góðs liðs.



## ÁRANGUR INNAN SEM UTAN VALLAR

Útskrift að hausti og vori eru uppskeruhátíðir okkar kennara og þjálfara. Það hefur verið mjög ánægjulegt að mæta á þá viðburði undanfarin ár þar sem nemendur okkar á sviðinu hafa jafnan farið mikinn. Andrea Jacobsen dúxaði útskriftina að þessu sinni. Hún ásamt Berglindi, Söru, Magnúsi, Rakel og Helenu mynduðu glæsilegan hóp útskriftarnemenda sem við erum afar stolt af. Við viljum nota tækifærið og óska þeim góðs gengis í verkefnum sem þau kunna að taka sér fyrir hendur í framtíðinni.



Að loknu 3ja ára námi útskrifast nemendur með þjálfarastig 1. og bóklega hluta stíqs 2.



Samningar eru milli BHS og HR um samstarf í rannsóknum og kennslu



Nemendur eru tryggðir fyrir varanlegri örorku af völdum íþróttaslysa á afrekinu hjá TM

## Ný met í líkamlegum mælingum

Nánar verður fjallað um bætingarnar og tölurnar í frétt á [bhs.is/afreks](http://bhs.is/afreks).

## Hugþjálfunarsalur

Í febrúar fengum við staðfestingu á að styrkbeiðni okkar hafi verið samþykkt. Við sóttum um fé til að koma upp svokölluðum hugþjálfunarsal eða MIND GYM. Slíkt er vel þekkt erlendis í akademíum og nægir þar að nefna IMG Academíuna í Sarasota í Bandaríkjunum. Hún er ein sú stærsta og best fjármagnaða í heiminum í dag. Fylgist endilega með framhaldinu. Við munum setja inn allar fréttir á vefinn [bhs.is/afreks](http://bhs.is/afreks) og gefa ykkur innsýn þegar starfið hefst.

## Opið hús 7. mars



Eins og svo oft áður verður Borgarholtsskóli með opið hús frá kl. 16:30-18:30 þann 7. mars nk. Þessi viðburður hefur verið vel sóttur undanfarin ár og gefst þar nemendum í grunnskóla tækifæri

til að hitta nemendur sviðsins og heyra frá fyrstu hendi hvernig það er að vera í náminu.

## Þjálfarar athugið!

Fimmtudaginn 15. febrúar nk. ætla kennarar og nemendur afrekssviðsins að opna dyrnar að æfingum fyrir leikmenn í 9. og 10. bekk. Um er að ræða opnar æfingar þar sem nemendum er frjálst að mæta og prófa æfingar undir stjórn þjálfara afreksins og í okkar aðstöðu. Æfingarnar fara fram kl. 8:30-10:00 í vetrarfríi grunnskólanna. Hér að neðan er betur fjallað um hvern viðburð fyrir sig.

## Opnar mælingar 15. feb

Grunnskólanemendum stendur til boða að meta sig við líkamleg próf afreksíþróttasviðsins og fá endurgjöf strax. Einnig verður Fitlight þraut á boðstólunum. SJÁ: [OPNAR MÆLINGAR 15. feb.](#)

SMELLTU-> [Körfuboltaæfing](#) með Lárusi Jónssyni í Dalhúsum

SMELLTU-> [Golfæfing](#) með Davíð Gunnlaugssyni í Korpu

SMELLTU-> [Handboltaæfing](#) með Arnari Gunnarssyni og Roland Eradze

SMELLTU-> [Fótboltaæfing](#) með Bjarna Jó, Sigga Þorsteins og Gunna Má

## SANDRA FÓR Á STYRKÞJÁLFUNARNÁMSKEIÐ Í BRETLANDI

Styrkþjálfari á afreksíþróttasviði og íþróttfræðingur, Sandra Egilsdóttir sótti námskeið á vegum UKSCA í Bretlandi á dögunum. Þar var meðal annars farið yfir mikilvæg atriði í framkvæmd grundvallar styrkæfinga á borð við réttstöðu og hnébeygju. Það er alveg klárt að nemendur á sviðinu munu njóta góðs af þessu enda námskeiðin virt og fá gott umtal. Nánar hér: <http://www.ukzca.org.uk/workshops/>

