

## Bessemerkolan

### Sandviken

#### **Samarbetar med**

Samtliga klubbar i Gästrikland:	Visst utbyte av träningar men framför allt så har vi tillgång till deras OCAD-filer.
Dala Sports Academy:	Gemensamma pass med bra sparring från de landslagslöpare som är aktiva vid DSA.
Jernvallen Multicenter:	Jernvallen multicenter har som målsättning att vara världsledande inom smärtrehabilitering, behandling och prestationshöjning för patienter och elitidrottare. Vi har genom JMC tillgång till leg. fysioterapeut, leg. kiropraktor, leg. naprapat, idrottsmassör samt läkare. Under två eftermiddagar varje vecka har vi tider bokade vilket innebär att väntetiden för bedömning/behandling aldrig blir längre än några dagar.

#### **Program som går att förena med specialidrott Orientering**

Bygg- och anläggning  
Ekonomi  
El- och energi  
Estet- Estetik och media  
Estet- Musikinriktning  
Fordon och transport  
Handel- och administration  
Industritekniska  
Naturvetenskap  
Restaurang och livsmedel  
Samhällsvetenskap  
Teknik  
Vård och omsorg

#### **Så här organiseras specialidrotten hos oss**

På Bessemerkolan i Sandviken läser du 500 p specialidrott om du går 3 år och 600 p specialidrott om du väljer att ansöka om ett 4e studieår. Hos oss läses de båda kurserna inom specialidrott, nämligen idrottsspecialisering och tränings-och tävlingslära, parallellt med varandra under hela året.

I Sandviken har vi fyra lektionstillfällen i veckan där vi behandlar olika träningsformer såsom löpstyrketräning, distanssträning, intervallträning och återhämtningsträning. Tiderna vi har att tillgå ser du här nedanför.

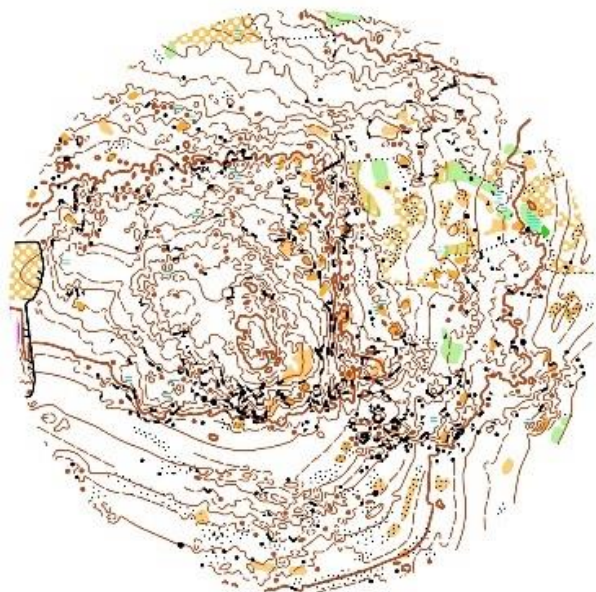
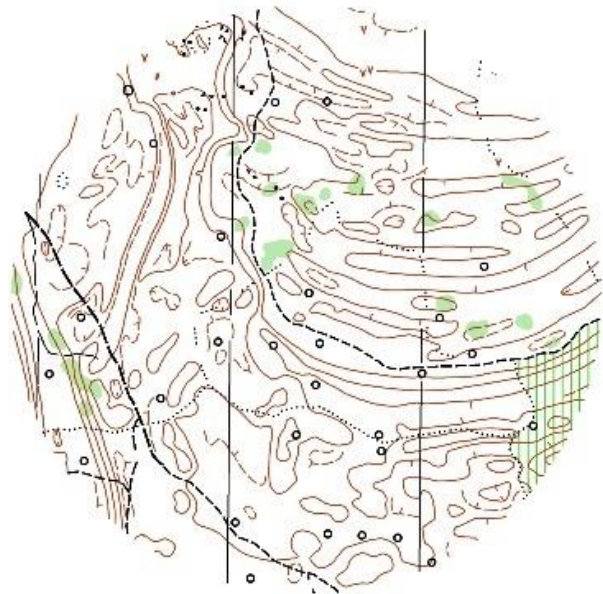
Måndagar: 14:30-17:00

Tisdagar: 8:00-11:30

Onsdagar: 8:00-9:00

Torsdagar: 14:30-17:00

Som du ser här ovan så har vi möjlighet till att utnyttja tiden på ett bra sätt på tisdagar. Det är även här vi ges tillfälle att åka iväg något längre, till de kartor som håller bra kvalité och ger en bra utmaning för våra elever. Här nedanför kan du se kartklipp på några av dessa kartor!



**Styrketränningskonceptet** som finns hos oss i Sandviken:

Årskurs 1	Årskurs 2	Årskurs 3
I årskurs ett börjar du med <b>Redcord</b> , en typ av funktionell styrketräning för att stabilisera upp kroppen. Redcord utmanar likväl de små stabiliserande musklerna som de större synliga musklerna och tränas även över flera leder samtidigt.	Vidare i årskurs två går du vidare med <b>MAQ-träning</b> , eller Muscle Action Quality som det också kallas. Denna typ av styrketräning bygger vidare på det du lärt dig i årskurs ett och fokuserar på styrka, rörlighet, balans och kontroll. Målet med denna träningsform är att utveckla god kontroll och rörlighet för att kunna gå vidare och utveckla den explosiva styrkan i årskurs tre.	I årskurs tre åker du tillsammans med dina kurskamrater till Gävle och Fyshuset där ni träffar Anders Bergström, en av Sveriges främsta tyngdlyftare. Han lär er alla grunder och tekniker ni behöver kunna för att utföra <b>skivstångsträning</b> på rätt sätt. Detta för att ni själva ska kunna genomföra träningsformen utan att riskera att få skador eller belastningsskador.



Nytt för i år är att det har byggts en ny inomhushall i Gävle dit vi kommer åka i vinter för att eleverna dels ska få prova på att springa på olika underlag, men också för att introducera till olika typer av banintervaller.

## Kort beskrivning av skolan

Vid Bessemerskolan läser du tillsammans med ca 1200 andra elever på något av de 13 program som finns att söka till. Utöver orientering finns även bandy som Riksidrottsgymnasium och innebandy samt freeskiing som nationell idrottsutbildning.

Mer om skolan kan du läsa på hemsidan

[www.bessemerskolan.se](http://www.bessemerskolan.se)

## Lärarna som undervisar i specialidrott Orientering

### Thomas Carlsson

Legitimerad lärare i idrott och hälsa och har utöver kurser som ingår i legitimationen bl.a. läst mätmetoder med inriktning uthållighet, specialpedagogik, ACT – att hantera stress och främja hälsa, MI – motiverande samtal. Har under senaste två åren hjälpt svenska junior- och seniorlandslaget med träningar/träningsläger.



### Joakim Ingelsson

Utbildad ekonomiingenjör och skogsmästare i grunden men har även läst BTU och coachingutbildning, prestation genom kommunikation 1-5 samt kurser i funktionell grundstyrka och Redcord. Har även drygt 10 års erfarenhet som landslagsaktiv inom orientering och ett år som landslagsledare.



### Sofie Landqvist

Utbildad idrottstränare med inriktning hälsa vid Högskolan i Dalarna. Har även läst folkhälsovetenskap A och B, ACT – att hantera stress och främja hälsa samt SOFTs grundtränarutbildning. Har varit med som ledare på juniorlandslagsläger i Finland.



## Kommunikationer till Sandviken

Resa till Sandviken gör du smidigast via tåg och buss.

## Boende

Boendet vid orienteringsgymnasiet i Sandviken ligger ca 900 meter från skolan där du bor tillsammans med en eller två kompisar i en lägenhet. I lägenheten delar ni gemensamma utrymmen som kök, toalett och vardagsrum.

Vid boendet finns även en gemensam samlingslokal där vår boendesamordnare Birgitta Grell, socionom med flera års erfarenhet som kurator, samt två idrottsinstruktörer finns tillgängliga samtliga vardagar fram till 20.00. På helger har alla instruktörer tillsammans med Birgitta helgjour från fredag kväll till måndag morgon.

## **Information om skolan ges av**

Johan Ohlsson

[johan.ohlsson@edu.sandviken.se](mailto:johan.ohlsson@edu.sandviken.se)

026-24 13 76

## **Information om specialidrott/träning**

Joakim Ingelsson

[joakim.ingelsson@edu.sandviken.se](mailto:joakim.ingelsson@edu.sandviken.se)

026-24 24 23

Thomas Carlsson

[thomas.carlsson@edu.sandviken.se](mailto:thomas.carlsson@edu.sandviken.se)

026-24 10 91

Sofie Landqvist

[sofie.landqvist@edu.sandviken.se](mailto:sofie.landqvist@edu.sandviken.se)

026-24 19 30

## **Hemsida**

[www.orienteringsgymnasiet.se](http://www.orienteringsgymnasiet.se)

## **Instagram**

Olgysandviken