



Välkommen på Öppet Hus 2012

Hej och välkommen till Sveriges modernaste idrottsgymnasium

Här i Falun möts du av en skola där idrott är viktigt och du ges optimala förutsättningar för att kunna kombinera en förstklassig gymnasieutbildning med din idrottssatsning. Du kommer att ha schemalagd träning på dagtid och våra professionella tränare vet vad som krävs för att framgångsrikt kunna kombinera idrott med studier och de brinner för att hjälpa dig att utvecklas vidare inom din gren. För dig som idrottar hos oss erbjuder vi även lagad lunch och middag under veckorna för att du ska kunna fokusera på ditt skolarbete och ditt idrottande.

YA Frigymnasium är en gymnasieskola som är belägen mitt i centrala Falun, där du som elev kan förena din idrott med samtliga program som skolan erbjuder. Sedan hösten 2009 har vi en idrottssatsning på skolan, YA Elit, där vi i nuläget erbjuder följande idrotter: Fotboll, Innebandy, Cykel, Ishockey, Tennis, Längdskidåkning, Backhoppning, Dans, Orientering samt Individuellt upplägg (övriga idrotter). Som idrottselev kan du kombinera din träning med studier på samtliga av skolans program. Skolan har åtta stycken program:

- Bygg- och anläggningsprogrammet
- Ekonomiprogrammet
- Estetiska programmet
- Fordons- och transportprogrammet
- Industritekniska programmet
- Naturvetenskapsprogrammet
- Samhällsvetenskapsprogrammet
- Teknikprogrammet

Boende

Vi tar emot elever från hela Sverige och vi erbjuder boende i studentlägenheter i Falun. Studenterna bor i området Kvarnberget vilket är en gångtur på tre minuter till velodromen, som är utgångspunkten för YA Elits cykeltränare. Johan Carelle är YA:s boendeansvarig och hjälper dig som aktiv att komma tillrätta med eventuella problem. Johan brukar även hjälpa till som tränarvikarie om det behövs.

Tränare

Grunden i YA Elit cykel består av de fyra tränarna. På tekniksidan ansvarar Tommy "Tomba" Johansson, som har mer än 20 års erfarenhet av att utveckla cyklister till världsåkare. Tomba körde själv i världscupen i tio år och karriären kröntes av silver både på EM och på VM i downhill. Tommy ansvarar för teknikgrenarna BMX, Downhill, 4X och Slopestyle

- Tompa, vad gör YA Elit så unikt? "För att vi har de bästa vinterträningsmöjligheterna och högsta samlade kompetensen i norra Europa"

På konditionsidan står trion, Lars-Åke "L-Å" Östlin, Claes Svensson och Marcus Johansson vid rodret. Delansvarig på Landsväg är Lars-Åke, som är en av Sveriges mest meriterande tränare med över 20 år som junior- och elittränare. Tidigare förbundskapten för mountainbikelandslaget och numera förbundskapten för velodromlandslaget. L-Å delar sitt tränaruppdrag mellan YA Elit och Högskolan i Dalarna, där han också tränar elitcyklister.



Andra halvan av landsvägscycklingens tränarstab är Claes Svensson. Claes är f.d. landsvägscycklist och cyklade nio säsonger i landslaget. Under sin storhetstid blev han bland annat europamästare i herrjunior klassen och kanske får vi se en YA Elit cyklist i samma situation framöver? Claes har stor skolledarerfarenhet då han tidigare bl.a. varit rektor för ett spår inom Lugnetgymnasiet. Claes ansvarar även för den akademiska ämnesplanen och



kursplaneringen inom cykel. Claes motto för att bli en bra cyklist är att **"skall man bli cyklist måste man cykla"**. Vi övriga tränare håller med!

Ansvarig för cross country och cyclocross är Marcus Johansson. Marcus har varit aktiv XC åkare i sex år, två år i elitklassen. Utbildad tränare med kandidatexamen i idrottspedagogik. Har även varit hockeytränare för ett damlag! För tillfället har han en halvaktiv karriär som elitcyklist på landsväg, då

tränaruppdraget på YA Elit är hans högsta prioritet.

-Marcus, hur ser er träningsfilosofi ut? "Vi på kondition har en träningsfilosofi som bygger på mycket alternativ träning, framförallt på hösten efter avslutad säsong. Från hösten fram emot våren arbetar vi progressivt med cykelträningen vilket gör att vi i april i stort sett bara kör cykel. Detta träningsupplägg kör vi på grund av att de cyklister som går hos oss befinner sig i en period i livet där kroppen är väldigt formbar. Genom den alternativa träningen bygger vi starka kroppar såväl muskulärt som vaskulärt. Vi är duktiga på att få våra cyklister att höja sig en nivå" avslutar Marcus.

- Lars-Åke, varför ska man välja just YA Elit? **"YA Elit har Sveriges mest kompletta träningscentrum. Här hittar du mil, efter mil, efter mil med landsväg och mountainbikestigar. Här finns Sveriges enda Velodrom, här finns 4X och downhillbana och till och med en BMX-hall inomhus.. Sedan finns det också mycket bra sparring här i Falun, i och med elitcyklister på högskolan och proffscyklister"**

Träningsupplägg

Det första som din mentor gör att är en genomgång och uppföljning av din tidigare träningsbakgrund. Tillsammans med denna utvärdering, går vi vidare och utvärderar den gångna säsongen. Vi stämmer av med eventuella andra tränare och även förbundskapten om det är aktuellt. Du kommer även att få göra en del fysiska tester och utifrån alla dessa parametrar gör mentorn tillsammans med dig upp målsättning för kommande säsong och eventuellt även en ännu mer långsiktig plan. Målsättningen delas upp i Prestationsmål, Processmål och Resultatmål. Utifrån dessa målsättningar sätter vi gemensamt ett antal delmål. Utifrån målsättningen bestäms sedan träningen och träningsplaneringen. Träningen är delvis individuellt baserad men också mycket i grupp. Vi på YA Elit tror att en av våra styrkor är varandra och att alla lyfter sig genom att träna i grupp

Exempelpass – dagens träning den 8 oktober 2012

Träningsform: Mountainbike träning, korta backintervaller
Syfte: Förbättra den anaeroba kapaciteten.
Genomförande: Gemensam uppvärming. Därefter kör vi rundbanan på Lunget där vi har en mängd olika backar i ungefär samma längd (30 sek - 60 sek). Vilan sker mellan backarna. De aktiva startar med ett intervall på 10 sekunder. Total träningstid 75 min.

- Tommy, hur jobbar ni med teknikåkarna? Vi jobbar såklart mycket individuellt med eleverna eftersom det är en väldigt individuell sport och alla åkare har olika egenskaper. Vi har mycket samtal med våra elever om hur och vad de ska förbättra och jobba på. Träningarna hålls alltid i grupp men har vi ett teknikpass så jobbar vi både över hela skalan och sedan punktmarkerar vi även varje individ.

Under vintertiden så handlar det mycket om att bygga upp kroppen för alla påfrestningar som sporten innebär. Vi bygger en bra bas i gymmet, främst under vinterhalvåret. Nu har vi även turen att ha en inomhus BMX bana där vi kommer få ett enormt försprång med just teknikträningen som ingen annan kan utnyttja på vinter så som vi!

Vad tycker våra elever?

Varför ska jag som cyklist välja just YA Elit? "Här får man motivation att träna hela vintern och kan cykla året runt"

Emil Jonsson, 4X

Vad är det bästa med Falun? "Bra stad att studera och träna i. Här finns det ett stort idrottsintresse"

Henrik Jansson, cross-country.

Hur har det fungerat att flytta hemifrån till Falun? "Spännande tycker jag, det är roligt och lärorikt att flytta hemifrån"

Linn Gustafsson, landsväg

Hur trivs du i Falun? "Mysig stad som jag trivs bra i. Mycket bra träningsmöjligheter också."

Albin Dalenberg, cross-country,

Träffa oss på öppet hus fredagen den 26 oktober

Tycker du att detta är något för just dig!? Välkommen den **26 oktober** då vi kommer att ha öppet hus. Den dagen får du chansen att träffa oss tränare och se vad YA Elit har att erbjuda just dig.

Vi kommer att ha individuella samtal med dig där du har möjlighet att ställa alla frågor som du kan tänkas ha. Du kommer även att få möjligheten att visa dina fysiska förmågor genom ett antal tester där vi bedömer din nuvarande kapacitet.

Schema fredag

08,30-09,00 Samling kort introduktion vid velodromen samt indelning i grupper

09,00-12,00 Inomhus tester (Spurttest och Max test, all in)

12,00-13,00 Lunch och information om skolan

13,00-15,00 Personliga samtal

15:00 – Dagen avslutas

Vi kommer att köra ett test som avser att mäta era fysiska färdigheter. För er som är sjuka, skadade eller av annan anledning inte vill delta i testerna så är detta helt okej. Vi ser dock gärna att du deltar om du har den möjligheten.

Praktisk information

För att kunna genomföra de aktiviteter vi har inplanerat behöver du följande medtagen utrustning:

Konditionsgrenarna tar med:

- Kortärmad tröja
- Kortbyxor (helst cykelbyxor med blöja)
- Cykelskor med funktionen SPD (inget annat, det kommer finnas låneskor om du inte äger några) och sockar
- Handduk och övriga duschartiklar

Teknikgrenarna tar med:

- Cykelkläder för utövande av aktuell disciplin.
- Cykelskor och sockar
- Handduk och övriga hygienartiklar

Frågor

Kontakta vår Idrottsrektor Christine Alexandersson 023-584 26 eller christine.alexandersson@ya.se

Anmälan

För att anmäla sitt intresse skickar du ett mail till claes.svensson@ya.se där du skriver vilken disciplin du tillhör, gärna vilket program du helst vill studera samt om du önskar specialkost. Anmälan senast den 18 Oktober!

Med vänliga hälsningar
Från oss på YA Elit