



STOCKHOLMS SKIDFÖRBUND ALPINT

190416

INBJUDAN TILL FYS-HELG PÅ BOSÖN 18-19 MAJ

Lägret riktar sig till alla åkare i Sverige födda 2004.

Välkomna till Riksidrottsförbundets Utvecklingscenter på Bosön.

Genom fystester, träning och idrottspsykologiska föreläsningar är vår målsättning att ge dig de bästa förutsättningarna för att utvecklas maximalt som tävlingsåkare också under barmarkspan. Arrangör är Stockholms Skidförbund i samarbete med Svenska Skidförbundet.

Lägret genomförs under ledning av Oscar Larsson som under flera år var fys-ansvarig för herrarnas WC-lag.

Lägret genomförs under ledning av Oscar Larsson som under flera år var fys-ansvarig för herrarnas WC-lag.

Information Tester

Testmomenten innefattar övningar som mäter åkarens funktion, styrka, snabbhet och uthållighet. Efter avslutade tester skickas en digital testrapport till åkarens angivna epost. I testrapporten presenteras individens resultat och förslag på träningsövningar som syftar till att utveckla de fysiska kvalitéerna ur ett skadeförebyggande och prestationsförbättrande perspektiv.

Information Läger

Lägret inleds med tester inomhus. Helgen kommer att innehålla inspirerande och utbildande moment inom fysisk träning och idrottspsykologi. Träningen är direkt kopplad till de tester som genomförs samt svenska skidförbundets riktlinjer. Lägret innehåller också en genomgång av SSF:s utvecklingstrappa under ledning av Svenska skidförbundet.

Samling

Samling sker alltid i entrén till friidrottshallen/idrottshallarna vid vaktmästarexpeditionen. Här sker registrering av vikt/längd och utdelning av nummerlappar. I friidrottshallen följs Bosöns policy gällande besökare, det innebär att endast ansvariga ledare och aktiva får vistas i lokalerna och föräldrar får antingen ta en stärkande promenad i naturen eller besöka fiket eller restaurangen under tiden för genomförandet.

OBS! Anmälan

Anmälan sker både på SSF/Tävlingskalendern under "Fys-helg Bosön" och genom nedanstående registreringslänk. Det är av största betydelse att åkaren genomför båda dessa anmälningar då vi vill minimera tiden för administration under lägerdagarna. Kostnaden för lägret är 1 000 kr per åkare som faktureras i efterskott.

Sista anmälningsdag är 28 april.

Registreringslänk för deltagande i fystesterna:

<https://registrera.imr.se/sthmiskidforbund>

Förälder och åkare genomför registreringen tillsammans. Registrera åkarens personuppgifter och ange e-postadress/mobilnummer dit ni önskar få testresultaten skickade. Svarar åkaren "JA" på någon fråga i hälsoenkäten rekommenderar vi starkt att han/hon avstår testerna. Allt deltagande sker på egen risk och åkaren kan när som helst välja att avsluta sitt deltagande utan vidare förklaring. Ett deltagande på fystesterna är endast möjligt om åkaren slutfört registreringen och anmält sig i SSF tävlingskalender.

Övrigt

Lunch och mellanmål ingår för deltagarna som vi äter på Bosöns lunchrestaurang.

Resa och boende ombesörjer respektive deltagare.

Ta med skor och kläder för både inomhus- och utomhusträning. Vi kommer att börja båda dagarna inomhus. Kom ihåg vattenflaska!

Tider

Lördag 18 maj, samling 07:45 och vi avslutar dagen ca 15:00.

Söndag 19 maj, samling 08:30 och avslutning ca 15:00.

Välkomna!

Pelle Sahlgren, Regiontränare region 4