

# IDROTTSLINJEN VID JAKOBSTADS GYMNASIUM



JAKOBSTADS  
GYMNASIUM

Att studera vid ett gymnasium och samtidigt aktivt träna en idrott är krävande, men träningen stöder också den studerande att arbeta målmedvetet och koncentrerat. Idrottslinjen erbjuder den studerande som vill satsa på en aktiv idrottskarriär en möjlighet att på ett smidigt sätt förena träning och studier. För träningarna kan den studerande som är antagen till idrottslinjen avlägga totalt 24 studiepoäng med en studietakt på tre år eller 30 studiepoäng med en studietakt på fyra år, och därtill avlägga teoretiska studier på totalt 8 studiepoäng i näringslära, träningslära, idrottspsykologi och fotbollstränarens grundutbildning. Både träningar och teoretiska studier avläggs som prestationer i ämnet idrottslinjens studier (ILS). En studerande på idrottslinjen har möjlighet att avlägga gymnasiet på tre år.



## VAD INNEBÄR DET ATT GÅ IDROTTLINJEN?

För de studerande på idrottslinjen ska det vara möjligt att kombinera en aktiv idrottssatsning med studier vid Jakobstads gymnasium. I praktiken förverkligas det genom att de studerande tillsammans med studiehandledare planerar sitt schema så att de kan hålla vissa lektionstider lediga för träning.

I dagsläget arrangerar skolan träningar i fotboll, ishockey, innebandy, friidrott, trupp gymnastik, uthållighetsgrenar och redskapsgymnastik. Varje gren har sina egna träningar och tränare som lägger upp träningsprogrammet. Antalet träningar per vecka är tre och träningarna hålls under skoltid.

Idrottare i andra grenar kan också söka till idrottslinjen. Deras träningsprogram och schemalaggnings av träningar görs upp som ett samarbete mellan linjeledaren, idrottaren och tränarna.

## IDROTTLINJENS INNEHÅLL

Jakobstads gymnasium samarbetar med de olika idrottsföreningarna i regionen kring idrottslinjens träningar och därför fungerar också idrottslinjen som ett utmärkt komplement till de studerandes träningar med egen tränare i egen förening. Träningarna fokuserar på att utveckla individen till högsta möjliga nivå i den egna grenen. Innehållet kan variera i de olika grupperna av grenar, men i alla grupper jobbar man med att utveckla uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och stabilitet.

Förutom träningar erbjuder Jakobstads gymnasium teoretiska studier såsom föreläsningsserier som stöder den aktiva idrottaren. Deltagande i dessa förutsätts av de studerande på idrottslinjen.



## URVAL

Idrottslinjen har ett begränsat antal nybörjarplatser. Skolan rekommenderar att sökande också söker till Jakobstads gymnasiums gymnasielinje. För närmare information gällande antagningsgrunder, se skolans webbplats och Studieinfo.

MERA INFO HITTAR DU HÄR:  
[jakobstadsgymnasium.fi](http://jakobstadsgymnasium.fi)

