



Idrottscollege - individuella idrotter

På Lindeskolan finns ett Idrottscollege med nationella utbildningar i judo, handboll och volleyboll. Vi erbjuder också träning i fotboll, ishockey och dans. För dig som har en målinriktad satsning på någon annan idrott än dessa ges du ändå träningsmöjligheter i grupp med andra idrotter. Att ha en individuell idrottsprofil betyder att man går på Idrottscollege och bedriver en idrott som inte har en egen profil. Det kan vara vilken idrott som helst, även en lagidrott, men vi erbjuder inte den som egen grupp utan samlar dem under benämningen Individuella Idrotter. Chans till träning inom sin idrott ges efter möjligheter och samarbete med din förening.

➤ Lindeskolan är de många möjligheternas skola. Idrottscollege är unikt eftersom du kan kombinera det med de flesta av de elva program som finns på skolan. Skolan har ett bra läge nära naturen med väldigt goda möjligheter till idrott och friluftsliv. Det är också nära till centrum och goda kommunikationer med buss och tåg. Skolans lärare är engagerade och kunniga och vi arbetar målmedvetet med kultur, hälsa och demokratifrågor.

Ansökan och antagning

Du som vill gå Idrottscollege måste söka och bli antagen till ett program på Lindeskolan.

Du skall också söka på särskild blankett som du hittar på vår hemsida:

lindeskolan.se/idrottscollege

Sista dag för den ansökan är 15 februari.

Ämnen, nivåer och poäng

Tävlingsidrott nivå 1	100 p
Tävlingsidrott nivå 2	100 p
Träningslära nivå 1	100 p

Utbildningen

Teorin består av träningslära, anatomi och rörelselära, kost och näringslära, idrottspsykologi, idrottsskador, etik och moral inom idrotten samt hälsoteorier. Träningen är inriktad på fysisk preparering inom vald tävlingsidrott. Det innebär att du tränar och lär dig träningsmetoder för att optimalt kunna utvecklas i din idrott. Teori och praktik går hand i hand och tillsammans förstärker det dina möjligheter att få en god fysisk utveckling. I kurserna lär du dig att ta ett ökande ansvar för din fysiska träning och målet är att du skall bli din egen bästa tränare. Praktiska moment som ingår i kurserna är aerob/anaerob träning, hantera kropp i rörelse och styrketräning i olika former.





Idrottscollege - individuella idrotter

Instruktörer

Johan Sundquist

Utbildad på GIH, gymnastiktränare och varit fystränare för olika föreningar i många år. Jobbar i stor del med den fysiska prepareringen.



Philip Nyberg

IC-instruktör

Idrottscollege

Hösten 2010 startade vi Idrottscollege på Lindeskolan. Det är en vidareutveckling av den idrottssatsning på gymnasiet som vi haft i många år. I augusti 2010 invigde vi en ny idrotts- och arenahall på skolområdet som ger oss perfekta möjligheter för idrott och specialidrott.

Förutom tränings- och tävlingsmöjligheter finns studielokaler, pentry, mm. Inom Idrottscollege kommer vi att erbjuda flexibla studier med extra stöd och handledning för idrottslever.

För Dig som kommer från en annan kommun hjälper vi till med boendet. Det finns bl.a. två elevhem på skolområdet. Du ansöker om inackorderingstillägg från din hemkommun.

Högskolebehörighet på yrkesprogram

Samtliga nationella program på Lindeskolan går att kombinera med studier på idrottscollege. Om du vill läsa ett yrkesprogram i kombination med idrottscollege samt läsa in högskolebehörighet så finns färdiga upplägg att välja mellan.

Mer information

Instruktörer

Johan Sundquist 073-505 69 06
karl-johan.sundquist@lindesberg.se

Philip Nyberg
philip.nyberg@lindesberg.se

Idrottscollege rektor

Mikael Martinsson 070-310 92 43
mickael.martinsson@lindesberg.se

Se även lindeskolan.se.

