



NIU & VSP Idrotts- PROGRAMMET



Jämtlands Gymnasium

Idrottsprogrammet är utbildningen för dig som vill kombinera studier med en elitsatsning inom basket, curling, fotboll, friidrott, ishockey, konståkning eller vintersport (alpint, längd, skidskytte).

Du läser något av de nationella programmen Barn- och fritid, Ekonomi (inriktning Ekonomi), Naturvetenskap (inriktning Naturvetenskap) eller Samhällsvetenskap (inriktning Beteendevetenskap) – men tillhör en idrottsklass där bland annat schemat är anpassat efter idrottens behov.

Utöver de gymnasiegemensamma kurserna och karaktärsämneskurserna för respektive nationellt program så läser du 500-700 poäng Specialidrott på Idrottsprogrammet.

Jämtlands Gymnasium har ett nära samarbete med specialidrottsförbunden och tränarna på Idrottsprogrammet är på elitnivå. Vi har certifieringen Nationellt Godkänd Idrottsutbildning (NIU).

På Idrottsprogrammet tränar du tre till fyra förmiddagar per vecka samt får flera särskilda träningsveckor under läsåret.

Utbildningen har ett tydligt individperspektiv där taktik, teknik, fysisk träning samt mental träning ingår. Stor vikt läggs vid den praktiska träningen.

Alla får en egen individuell utvecklingsplan som finns med som bas under tiden på Idrottsprogrammet. Analys av dina färdigheter, personliga omdömen, omfattande fysiska tester, personliga samtal med mera finns med som ett stort block i utbildningen.

Till ditt förfogande har du välkända elittränare som är där för att hjälpa dig att nå dina uppsatta mål. De peppar dig och tipsar om förbättringar. Detta samtidigt som du har tillgång till bra träningsanläggningar.

Vintersport WZA

Vill du kombinera en elitsatsning inom alpint, längd eller skidskytte med studier är Idrottsprogrammet Vintersport en möjlighet att få ut det bästa av två världar.

Här får du lära dig vad som krävs för att bli en elitåkare samtidigt som du tränar din förmåga till kritiskt tänkande och förmåga att ta eget ansvar. Det blir ganska mycket egenarbete eftersom du under perioder kommer att befinna dig på träningsläger. God disciplin kommer att hjälpa dig att klara skolan.

studieplan

Du läser de gymnasie-, program- och inriktningssammansamma kurserna enligt poängplanerna för Barn- och fritidsprogrammet, Ekonomiprogrammet, Naturvetenskapsprogrammet respektive Samhällsvetenskapsprogrammet.

Utöver detta läser du följande specialidrottskurser inom ramen för programfördjupningskurser och individuellt val:

Idrottspecialisering 1	100
Träningslära för elitidrott 1	100
Idrottspecialisering 2	100
Träningslära för elitidrott 2	100
Idrottsledarskap 1 <i>alt.</i> Idrottspecialisering 3	100

Du måste göra två ansökningar för att söka till Idrottsprogrammet:

1. Idrotten

Ansökan ska göras direkt till respektive idrottsförbund enligt information på www.jgy.se/niu

2. Gymnasieprogram

Ansökan om gymnasieprogram ska göras senast 1 februari 2016.

Du som är elev från Bräcke, Krokom, Ragunda, Östersund, Berg eller Härjedalens kommun gör din gymnasieansökan via Dexter.

Du som är elev från en annan kommun gör din gymnasieansökan via din hemkommun.

Mer information om hur du ansöker hittar du på www.jgy.se/niu



Wilma Larsson

Inriktning: SA Fotboll

Examen: 2017

Hemort: Oviken

Det var viljan att satsa på fotbollen och utbildningens goda rykte som gjorde att Wilma bestämde sig för att söka till NIU. Här tycker hon att bra tränare och träningsmiljöer ger henne möjligheten att utvecklas inom sin idrott. Förutom fotbollspassen har hon också teori i kurser om tränings- och tävlingslära som hon tycker är intressanta och lärorika.

– Det bästa är att jag kan kombinera fotboll med en bra utbildning och att alla har en egen individuell utvecklingsplan som hjälper oss att bli bättre fotbollsspelare.

Den första tiden på NIU var rolig och eleverna fick mycket tid att lära känna varandra, bland annat fick de prova på varandras idrotter. Sammanhållningen är bra och Wilma tycker att eleverna har blivit som en liten familj, mycket tack vare det gemensamma intresset för idrott.



Linn Larsson

Inriktning: NA Skidskytte

Examen: 2016

Hemort: Hede

När Linn ville satsa på skidskytte fastnade hon för upplägget på Jämtlands Gymnasium. Hon trodde att träningsupplägget där elever får träna på förmiddagen och gå i skolan efter lunch skulle hjälpa henne att utvecklas. Träningsmöjligheterna för skidåkare är bra i Östersund och det var viktigt eftersom att hon flyttade hemifrån för att kunna satsa på idrotten.

– Jag kan satsa fullt ut på min idrott och samtidigt ha möjlighet att satsa på studierna.

Efter gymnasiet tänker Linn fortsätta att satsa på skidskyttet och kanske läsa några kurser på universitetet samtidigt.