



# IDROTTS PROGRAMMET

LINNÉSKOLAN - HÄSSLEHOLM



Länka samman ditt  
idrottsintesse med  
dina studier.



## Är Idrottsprogrammet något för dig?

Idrottsprogrammet vänder sig till dig som vill satsa fullt på både dina studier och din idrott. Programmet ger dig möjlighet till träning under skoltid samt en bred utbildning som tränare och ledare. Idrottskurserna ger dig kunskap i ledarskap, träningslära, massage, kost, idrottspsykologi, idrottsskador och dess rehabilitering mm.



### ***Två profiler***

Idrottsprogrammet på Linnéskolan erbjuder två profiler: Idrottsprofil och Ledarskapsprofil. Profilerna skapas genom kombinationer av valbara kurser och kurser för individuellt val inför årskurs 3.

Du som väljer Idrottsprogrammet måste träna aktivt och vara medlem i en förening som tillhör ett specialförbund representerat i Riksidrottsförbundet.

När du påbörjar din utbildning kan du se fram mot tre spännande år under vilka du kommer att utvecklas på många olika sätt. Framförallt idrottsligt, ledarskapsmässigt, intellektuellt och socialt.

Utbildningen erbjuder dig en möjlighet att satsa på din idrott samtidigt som du får en god grund för fortsatt utbildning på högskola eller universitet.





### Tre år tillsammans

Du går i samma klass under alla tre åren. Alla i klassen är aktiva idrottare och har ett starkt intresse för sin idrott.

**Stark  
gemenskap**

### Mycket idrott på schemat

Nästan 1/3 av din utbildning är idrottskurser och du genomför fysisk aktivitet ungefär tre gånger i veckan under dina tre år på Idrottsprogrammet. Med ditt individuella val kan du utöka din fysiska träning.

Utöver de ämnen som ingår i alla nationella program, kärnämnen, läser eleverna på Idrottsprogrammet samma karaktärsämnen som på Samhällsvetenskapsprogrammet. Det som skiljer sig från Samhällsvetenskapsprogrammet är att resterande kurser är idrottskurser.



## Specialidrott

I dessa kurser tränar du din idrott en gång varje vecka. Där utöver har du varje vecka ett fyspass som leds av två idrottslärare samt ett teoripass.

Träningen i din idrott sker tillsammans med övriga elever som utövar samma idrott som du. Idag finns det tränare i följande idrotter: bowling, fotboll, friidrott, golf, innebandy, ishockey, motocross, orientering, ridning, simning, tennis, konståkning, volleyboll och basket

Är du en duktig fotbollsspelare, handbollsspelare, brottare, innebandyspelare eller simmare kan du välja att läsa ämnet Specialidrott på Fotbollsgymnasiet, Handbollsgymnasiet, Brottningsgymnasiet, Innebandygymnasiet och Simgymnasiet.

## Idrott och Hälsa B

Denna kurs bygger vidare på kärnämneskursen Idrott och Hälsa A. Kursen är inriktad mot hälsa och välbefinnande och på schemat står bland annat ledarskap, stresshantering, friluftsliv och äventyr.



## Idrottspsykologi

Det är allmänt känt att knopp och kropp samverkar. För att kunna må bra och prestera bra är det intressant att veta hur denna samverkan fungerar, så att du som idrottare/aktiv kan skapa ditt vinnartillstånd när du behöver det!

För att du ska få mer kunskap och för att du ska kunna lyckas med detta tar vi hjälp av Susanne Pettersson och Sofia Stihl, som båda är idrottspsykologiska rådgivare för Riksidrottsförbundets Elitidrottscentrum på Bosön.

Läs mer om Susanne på:  
[www.susannepettersson.com](http://www.susannepettersson.com)



**Skapa ditt  
vinnar-  
tillstånd!**

## **Idrottsmedicin**

För att slippa onödiga skador med långa rehabiliteringstider är detta en kurs som den målmedvetne inte vill missa.

Här får man lära sig att:

- förebygga skador
- förstå kroppens anpassningsförmåga
- tolka kroppens signaler vid t.ex. infektion, inflammation och överträning
- behandla de vanligaste skadorna
- träna rätt vid skada

**Bli en  
duktig ledare**



## **Pedagogiskt ledarskap**

Denna kurs handlar om laganda, kommunikation och din personliga utbildning som ledare. Kursen innehåller teambuilding, idrottsledarskap, barns utveckling, konflikthantering, idrottens organisation, praktiskt ledarskap och handikappidrott. Dessutom ingår två veckors APU i kursen.





Vår förhoppning är att du fortsätter med ditt idrottande på elitnivå eller ägnar dig åt ledarskap, domarskap eller annan verksamhet för att främja idrotten. Du kan också studera vidare inom till exempel beteendevetenskapliga eller idrottsmedicinska kunskapsområden. Högskolestudier kan leda till yrken som lärare, sjukgymnast, dietist, psykolog, polis, brandman m.fl.

## Ta steget vidare

Efter dina tre år på Idrottsprogrammet är framtiden öppen för studier på både högskola och universitet. Behörigheten motsvarar den man får på Samhällsvetenskapsprogrammet, eftersom båda programmen har samma kärnämnen och karaktärsämnen.



Kom gärna  
och besök Idrotts-  
programmet på  
Linnéskolan!



### För ytterligare information

Sofia Stihl

Telefon: 0451-26 85 57

Mobil: 0730-46 75 26

E-post: [sofia.stihl@swipnet.se](mailto:sofia.stihl@swipnet.se)

Linnéskolan,

Röingegatan 55

281 36 Hässleholm

Telefon: 0451-26 84 63

Fax: 0451-817 95

[linneskolan@hasselholm.se](mailto:linneskolan@hasselholm.se)

[www.linneskolan.com](http://www.linneskolan.com)



## Välkommen till Linnéskolan

Linnéskolan i Hässleholm erbjuder tre gymnasieprogram:  
Hotell- och restaurangprogrammet,  
Samhällsvetenskapsprogrammet samt  
Idrottsprogrammet.

Skolan har idag cirka 380 elever.  
Personalen – omkring 50 personer –  
består av lärare, skolledning, studievägledare,  
kurator, skolköterska, bibliotekarie,  
skolassistenter, IT-tekniker, vaktmästare,  
skolmåltidspersonal och lokalvårdare.

### Linnéskolan har

- ett väl fungerande elevråd som tillsammans med skolans personal aktivt arbetar med frågor som rör elevdemokrati och elevinflytande,
- ett väl sorterat bibliotek där man bl. a. kan söka kunskap i ca 45 000 böcker, ett hundratal tidskrifter samt en mängd cd-romskivor,
- en uppskattad Läs- och skrivstation där elever med läs- och skrivsvårigheter får individuellt anpassad hjälp och stöd i sitt lärande,
- för Idrottsprogrammet en mycket härlig idrottsmiljö, med Göingevallen och skogen precis utanför. Linnéskolan har förutom egen idrottshall tillgång till Qpoolen med idrottshall, simhall, brottningslokal och styrketräningshall. Från skolan är det gångavstånd till ishall, tennishall och Österåsområdet med fotbollsplaner och friidrottsanläggning.