



## KEMPELEEN LUKION URHEILIJAPOLKU

Kempeleen lukio on yhdessä paikallisten urheiluseurojen kanssa (Ajax-Sarkkiranta, Kempeleen Kiri, Kempeleen Lentopallo ja Kempeleen Pyrintö) suunnitellut urheilijapolun Kempeleen lukioon. Urheilijapolku mahdollistaa seurojen pitämät aamutreenit tiistaisin ja torstaisin sekä koulun järjestämät yleistreeneit keskiviikkoamuissa (taito-/fysiikka-/kehonhuoltotreeniä, ravintovalmennusta yms.). Lukuvuodelle 2022 – 2023 mukaan tuli myös Kiekko-Laser huolehtimaan jääkiekkoilijoiden valmennuksesta. Tällä hetkellä on lajitreenivalmennus sovittu paikallisten seurojen kanssa jalkapalloon, jääkiekkoon, lentopalloon, pesäpalloon ja uintiin. Huom. vaikka nuori harrastaisi esim. pesäpalloa jossain muussa seurassa kuin KeKissä, niin lajitreeniin voi silti osallistua.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8.00 – 9.15	2	lajitreenei	yleistreeni	lajitreenei	7
9.45 –	3	7	4	2	6
	4	6	5	3	5
	5	2	8	6	4
	8	3	8	7	8

Urheilijapolku on tarkoitettu tavoitteellista kilpaurheilua harrastaville nuorille. Urheilijapolulle hakeutuva nuori sitoutuu oman seuran ja lajitreenit vetävän seuran vaatimuksiin sekä siihen, että huolehtii kouluasioista asiallisesti ja ei esimerkiksi myöhästy aamutreenien jälkeisistä oppitunneista. Sitoutuminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että olisi pakko osallistua koko lukion ajan näihin treeneihin.

Urheilijapolulla lukiolainen saa jatkettua lajinsa harrastamista omalla kotiseudullaan ja pystyy lisäksi osallistumaan oman seuransa iltaharjoituksiin. Lukiolainen saa koulupäivien aikana järjestettävistä urheilijapolkuun kuuluvista treeneistä lukion paikallisia liikuntakursseja niin, että 18 kerrasta saa 2 opintopisteen laajuisen urheilijavalmennussuorituksen. Koko lukioaikana urheilijapolulle valittu opiskelija voi saada maksimissaan 20 opintopisteen edestä urheiluvallmennussuorituksia.

Urheilijapolku ei rajaa mitään lajia ulkopuolelle. Vaatimuksena on, että löytyy seura/taho, joka huolehtii tiistain ja torstain lajitreeneistä sekä lisäksi se, että löytyy tilat lajitreeniin. Alustava kiinnostus urheilijapolulle kysytään ainevalintakortin yhteydessä ja lopulliset hakeutumiset yhteisvalinnan tulosten selvittyä kesäkuussa. Urheilijapolulle ei ole omaa hakua vaan kaikki urheilupolkulaiset ovat Kempeleen lukion opiskelijoita.

Lisätietoa urheilupolusta antaa Kempeleen lukion rehtori Kimmo Aaltonen, puh. 050-5681915, kimmo.aaltonen@edu.kempele.fi.