



## KEMPELEEN LUKION URHEILIJAPOLKU

Kempeleen lukio on yhdessä paikallisten urheiluseurojen kanssa suunnitellut urheilijapolun Kempeleen lukioon. Seurat ja lajit ovat: Ajax-Sarkkiranta (jalkapallo), Kempeleen Kiri (pesäpallo), Kempeleen Lentopallo (lentopallo) ja Kempeleen Pyrintö (uinti).

Urheilijapolku mahdollistaa seurojen pitämät aamutreenit tiistaisin ja torstaisin sekä koulun järjestämät yleistreeneit keskiviikkoaamuissa (taito-/fysiikka-/kehonhuoltotreeniä, ravintovalmennusta yms.). Näihin neljään lajiin on siis lajitreenivalmennus sovittu ja vaikka harrastaisi esim. pesäpalloa jossain muussa seurassa kuin KeKissä, niin lajitreeniin voi silti osallistua. Myös jääkiekkoilijat ovat saaneet sovittua valmennusta ja lajitreeniä aamuihin.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8.00 – 9.15	2	lajitreenei	yleistreenei	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 vaatimukseen 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 yhden kurssin = 2 opintopistettä. Koko lukioaikana urheilijapolulle valittu opiskelija voi saada maksimissaan 10 urheiluvallmennuskurssia eli 20 op. Näillä ei voi korvata mitään pakollisia opintoja.

Urheilijapolku ei rajaa mitään lajia ulkopuolelle. Vaatimuksena on, että löytyy seura/taho, joka huolehtii tiistain ja torstain lajitreeneistä. 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.