

Specialidrott

Ämnet specialidrott möjliggör en utveckling av den idrottsliga förmågan mot elitnivå inom en vald idrott. Det behandlar metoder och teorier för prestationsutveckling mot elitnivå.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet specialidrott ska syfta till att eleverna utvecklar den idrottsliga förmågan samt ett etiskt förhållningssätt till idrott och det egna idrottsutövandet. Den ska ge eleverna möjlighet att utveckla kunskaper om metoder och teorier för träning samt förmåga att planera, genomföra och utvärdera tränings- och tävlingsverksamhet. Dessutom ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om människokroppens byggnad och funktion samt om energigivande processer, kost, mentala aspekter och andra faktorer av betydelse för prestationsförmågan.

Undervisningen ska även ge eleverna möjlighet att utveckla kunskaper om idrottsrörelsens betydelse i samhället, dess framväxt, mål och omfattning nationellt och internationellt. Dessutom ska undervisningen bidra till att eleverna utvecklar förmåga till ledarskap i träningsverksamhet och i andra funktioner inom idrottsrörelsen.

Eleverna ska genom att medverka i olika verksamheter få inblick i och erfarenhet av elitidrott och träningsutveckling samt av idrottsrörelsens roll i samhället och av ledarskap i olika idrottsliga sammanhang. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om människans beteende, som individ och som gruppmedlem, och om hur kroppsideal och andra värderingar baserade på kultur och kön framträder i miljöer som är kopplade till tränings- och tävlingsaktiviteter. Undervisningen ska motverka diskriminerande föreställningar och bidra till att olika fysiska förutsättningar respekteras.

Undervisningen i ämnet specialidrott ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

1. Förmåga att utöva vald idrott på elitnivå.
2. Kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i tränings- och tävlingssammanhang utifrån idrottspsykologiska, idrottsfysiologiska och näringsfysiologiska teorier.
3. Kunskaper om ledarskap och idrottsrörelsens organisation.
4. Kunskaper om samt förmåga att använda och utvärdera träningsmetoder för att utveckla prestationsförmågan.
5. Kunskaper om idrotts- och träningsmiljöers betydelse för prestationsutveckling samt om hur skador och ohälsa förebyggs och behandlas.
6. Kunskaper om olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang samt förmåga att anpassa träning till etiska normer och regler för träning och idrottsliga aktiviteter.
7. Kunskaper om människors sätt att samverka och kommunicera i tränings- och tävlingssammanhang samt förmåga att leda, kommunicera, samarbeta och samverka.

Kurser i ämnet

1. Idrottsledarskap, 100 poäng. Betyg i kursen kan inte ingå i elevens examen tillsammans med betyg i kursen pedagogiskt ledarskap.
2. Idrottsspecialisering 1, 100 poäng.
3. Tränings- och tävlingslära 1, 100 poäng. Betyg i kursen kan inte ingå i elevens examen tillsammans med betyg i kursen träningslära 1.
4. Idrottsspecialisering 2, 100 poäng, som bygger på kursen idrottsspecialisering 1. Dessutom bygger den på kursen tränings- och tävlingslära 1 eller kursen träningslära 1.
5. Tränings- och tävlingslära 2, 100 poäng, som bygger på kursen tränings- och tävlingslära 1 eller kursen träningslära 1. Betyg i kursen kan inte ingå i elevens examen tillsammans med betyg i kursen träningslära 2.
6. Idrottsspecialisering 3, 100 poäng, som bygger på kursen idrottsspecialisering 2. Den bygger också på kursen tränings- och tävlingslära 2 eller kursen träningslära 2.
7. Tränings- och tävlingslära 3, 100 poäng, som bygger på kursen tränings- och tävlingslära 2 eller kursen träningslära 2. Betyg i kursen kan inte ingå i elevens examen tillsammans med betyg i kursen träningslära 3.

Idrottsledarskap, 100 poäng

Kurskod: SPEIDT0

Kursen idrottsledarskap omfattar punkterna 3 och 5–7 under rubriken Ämnets syfte, med speciell betoning på punkt 7. I kursen behandlas grundläggande kunskaper i ämnet.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Funktionärskap och ledarskap inom idrotten.
- Idrottsföreningars organisation och verksamhet.
- Ledarskap och organisation utifrån olika teorier och modeller.
- Ledarens påverkan på individerna, gruppen och det sociala sammanhanget samt individernas, gruppens och det sociala sammanhangets påverkan på ledaren.
- Utvecklingsområden för idrottsledarskap inom barn- och ungdomsverksamhet.
- Tränings- och tävlingsmiljöernas betydelse för prestationsutveckling.
- Riskanalyser av tränings- och tävlingsmiljöer.
- Värderingar kring ledarskap och idrottsverksamhet. Ledarskap ur ett genus- och jämställdhetsperspektiv.
- Planering, genomförande, dokumentation och utvärdering av olika ledaraktiviteter.
- Konflikthantering i tränings- och tävlingsmiljöer, till exempel förhållningssätt till medspelare, motspelare och domare.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** ledarskapets villkor och förutsättningar samt organisationsformer inom vald idrott. Dessutom ger eleven exempel på vad som påverkar ledarskapet och organisationen. I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **enkla** samband och drar **enkla** slutsatser.

Eleven planerar, såväl självständigt som i samarbete med andra, uppgifter och aktiviteter utifrån syfte och mål. Utifrån planeringen genomför eleven uppgifterna och aktiviteterna **i samråd** med handledare. I arbetet interagerar eleven, samt kommunicerar **med viss säkerhet**, i sitt ledarskap och i möten med människor. Dessutom gör eleven en **enkel** dokumentation av utförda uppgifter och aktiviteter. I dokumentationen använder eleven **med viss säkerhet** relevanta begrepp. När arbetet är utfört utvärderar eleven uppgifterna och aktiviteterna med **enkla** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **översiktligt** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar.

Eleven diskuterar **översiktligt** egna och andras attityder, värderingar och handlingar i relation till uppgifterna och aktiviteterna samt till ledarskap. I diskussioner framför eleven **enkla** argument för sina åsikter samt visar respekt för andras åsikter.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Betyget C

Eleven beskriver **utförligt** ledarskapets villkor och förutsättningar samt organisationsformer inom vald idrott. Dessutom ger eleven exempel på vad som påverkar ledarskapet och organisationen. I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar samband och drar **välgrundade** slutsatser.

Eleven planerar, såväl självständigt som i samarbete med andra, uppgifter och aktiviteter utifrån syfte och mål. Utifrån planeringen genomför eleven uppgifterna och aktiviteterna **efter samråd** med handledare. **Eleven diskuterar utförligt sin egen och andras roll och betydelse samt tar utgångspunkt i det vid sitt eget handlande.** I arbetet interagerar eleven, samt kommunicerar **med viss säkerhet**, i sitt ledarskap och i möten med människor. Dessutom gör eleven en **noggrann** dokumentation av utförda uppgifter och aktiviteter. I dokumentationen använder eleven **med viss säkerhet** relevanta begrepp.

När arbetet är utfört utvärderar eleven uppgifterna och aktiviteterna med **nyanserade** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **utförligt** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar.

Eleven diskuterar **utförligt** egna och andras attityder, värderingar och handlingar i relation till uppgifterna och aktiviteterna samt till ledarskap. I diskussioner framför eleven **välgrundade** argument för sina åsikter samt visar respekt för andras åsikter.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Betyget A

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** ledarskapets villkor och förutsättningar samt organisationsformer inom vald idrott. Dessutom ger eleven exempel på vad som påverkar ledarskapet och organisationen. I beskrivningarna använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **komplexa** samband och drar **välgrundade och nyanserade** slutsatser. **Dessutom värderar eleven teorierna med nyanserade omdömen och argumenterar för deras styrkor och svagheter.**

Eleven planerar, såväl självständigt som i samarbete med andra, uppgifter och aktiviteter utifrån syfte och mål. **I planeringen identifierar eleven kritiska moment och förebygger hinder som kan uppstå under genomförandet.** Utifrån planeringen genomför eleven uppgifterna och aktiviteterna **efter samråd** med handledare **samt anpassar genomförandet till den aktuella situationen.** **Eleven diskuterar utförligt och nyanserat sin egen och andras roll och betydelse samt tar utgångspunkt i det vid sitt eget handlande.** I arbetet interagerar eleven, samt kommunicerar **med säkerhet**, i sitt ledarskap och i möten med människor. Dessutom gör eleven en **noggrann och utförlig** dokumentation av utförda uppgifter och aktiviteter. I dokumentationen använder eleven **med säkerhet** relevanta begrepp. När arbetet är utfört utvärderar eleven uppgifterna och aktiviteterna med **nyanserade** omdömen utifrån uppsatta mål **och deltagarnas respons.** I utvärderingen diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar.

Eleven diskuterar **utförligt och nyanserat** egna och andras attityder, värderingar och handlingar i relation till uppgifterna och aktiviteterna samt till ledarskap. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Idrottsspecialisering 1, 100 poäng

Kurskod: SPEIDS01

Kursen idrottsspecialisering 1 omfattar punkterna 1–2 och 4–7 under rubriken Ämnets syfte.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Regler, taktik och teknik inom vald idrott.
- Den valda idrottens utveckling nationellt och internationellt.
- Faktorer i tränings- och tävlingssammanhang som påverkar såväl fysisk som psykisk prestationsförmåga.
- Träningsmetoders betydelse för individuell utveckling.
- Olika träningsmetoders kvaliteter i vald idrott, till exempel teknik- och konditionsträning samt mental träning.
- Planering av träning baserad på individuell utveckling.
- Genomförande av träning baserad på individuell utveckling.
- Värdering av träning baserad på individuell utveckling.
- Skadeförebyggande aktiviteter och grundläggande behandling av skador samt agerande vid akut omhändertagande.
- Olika syn på träning och tävlande, till exempel tränarens och utövarens förväntningar och mål.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven genomför, **med viss säkerhet** och **i samråd** med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt med **viss** precision och kontroll. I tävlingssituationer agerar eleven **med viss säkerhet** i mötet med nya miljöer. Dessutom tar eleven i tävlandet ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven beskriver **översiktligt**, utifrån tränings- och tävlingssituationer, träningsmetoder och teorier som kan användas för att utveckla idrottsutövandet. I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp.

Eleven planerar och genomför **i samråd** med handledare sin träning. I träningen provar eleven olika metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet och för att förebygga skador. Dessutom diskuterar eleven **översiktligt** hur olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang har betydelse för prestationsförmåga och idrottsliga resultat.

Eleven samarbetar och kommunicerar **med viss säkerhet** i tränings- och tävlingssituationer.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Betyget C

Eleven genomför, **med viss säkerhet** och **efter samråd** med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt med precision och kontroll. I tävlingssituationer agerar eleven **med viss säkerhet** i mötet med nya miljöer. Dessutom tar eleven i tävlandet ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven beskriver **utförligt**, utifrån tränings- och tävlingssituationer, träningsmetoder och teorier som kan användas för att utveckla idrottsutövandet. I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp.

Eleven planerar och genomför **efter samråd** med handledare sin träning. I träningen prövar eleven olika metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet och för att förebygga skador. **Eleven utvärderar metoderna med nyanserade omdömen utifrån resultat och teorier.** Dessutom diskuterar eleven **utförligt** hur olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang har betydelse för prestationsförmåga och idrottsliga resultat.

Eleven samarbetar och kommunicerar **med viss säkerhet** i tränings- och tävlingssituationer.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Betyget A

Eleven genomför, **med säkerhet** och **efter samråd** med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt med **god** precision och kontroll. I tävlingssituationer agerar eleven **med säkerhet** i mötet med nya miljöer. Dessutom tar eleven i tävlandet ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat**, utifrån tränings- och tävlingssituationer, träningsmetoder och teorier som kan användas för att utveckla idrottsutövandet. I beskrivningarna använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp.

Eleven planerar och genomför **efter samråd** med handledare sin träning. I träningen prövar eleven olika metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet och för att förebygga skador. **Eleven utvärderar metoderna med nyanserade omdömen utifrån resultat och teorier samt föreslår alternativa metoder för att förbättra resultatet.**

Dessutom diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** hur olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang har betydelse för prestationsförmåga och idrottsliga resultat.

Eleven samarbetar och kommunicerar **med säkerhet** i tränings- och tävlingssituationer.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Tränings- och tävlingslära 1, 100 poäng

Kurskod: SPETRÄ01

Kursen tränings- och tävlingslära 1 omfattar punkterna 2 och 4–6 under rubriken Ämnets syfte, med särskild betoning på punkterna 2 och 4. I kursen behandlas grundläggande kunskaper i ämnet.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Kroppens grundläggande anatomi och fysiologi samt grundläggande träningslära.
- Grundläggande närings- och kostkunskap för tränings- och tävlingsverksamhet.
- Idrottspsykologiska faktorer som påverkar prestationen i tränings- och tävlingssituationer.
- Livsstil, stödande nätverk och omgivande miljöers betydelse för prestation samt analyser av kritiska områden för skador relaterade till elitidrott och hur alternativ tränings- och tävlingsplanering kan utvecklas.
- Analys av personliga kvaliteter för optimal tränings- och tävlingsaktivitet.
- Träningsmetoder för uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och koordination.
- Planering, genomförande och utvärdering av anpassade träningsprogram för tävlingsverksamhet.
- Människors olika förutsättningar för tränings- och tävlingsverksamhet.
- Idrottsmiljöers betydelse för tränings- och tävlingsprestation.
- Metoder för behandling av idrottsskador.
- Etiska normer och regler för tränings- och tävlingsaktiviteter och för idrottslig aktivitet i övrigt.
- Tränings- och tävlingsaktiviteter på lika villkor samt kulturella värderingar i tränings- och tävlingssammanhang.
- Diskriminering i tränings- och tävlingssammanhang samt hur den kan motverkas.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** kroppens byggnad och funktion och ger exempel på hur den påverkas av kost och träning. Dessutom redogör eleven **översiktligt** för några olika träningsmetoder och deras teoretiska grund. I redogörelsen diskuterar eleven **översiktligt** hur träning kan användas för att

utveckla rörelsequaliteter och idrottslig förmåga samt idrottspsykologiska faktorer och deras betydelse. I beskrivningar och redogörelser använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **enkla** samband och drar **enkla** slutsatser.

Eleven planerar, utifrån kända teorier och uppsatta mål, sin träning. Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **i samråd** med handledare. I träningen tar eleven ansvar för att förebygga skador och ohälsa. Eleven utvärderar träningsprogrammen med **enkla** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **översiktligt** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Dessutom resonerar eleven **översiktligt** om betydelsen av olika typer av träning liksom om träningsmiljöernas, kostens och livsstilens betydelse för optimala tränings- och tävlingsresultat.

Eleven diskuterar **översiktligt** olika attityder till och värderingar av träning och kroppsideal.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Betyget C

Eleven beskriver **utförligt** kroppens byggnad och funktion och ger exempel på hur den påverkas av kost och träning. Dessutom redogör eleven **utförligt** för några olika träningsmetoder och deras teoretiska grund. I redogörelsen diskuterar eleven **utförligt** hur träning kan användas för att utveckla rörelsequaliteter och idrottslig förmåga samt idrottspsykologiska faktorer och deras betydelse. I beskrivningar och redogörelser använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar samband och drar **välgrundade** slutsatser.

Eleven **väljer metoder och** planerar, utifrån kända teorier och uppsatta mål **samt aktuella förutsättningar**, sin träning. Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **efter samråd** med handledare. I träningen tar eleven ansvar **samt anpassar tränings- och tävlingsplaneringen** för att förebygga skador och ohälsa. Eleven utvärderar träningsprogrammen med **nyanserade** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **utförligt** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Dessutom resonerar eleven **utförligt** om betydelsen av olika typer av träning liksom om träningsmiljöernas, kostens och livsstilens betydelse för optimala tränings- och tävlingsresultat.

Eleven diskuterar **utförligt** olika attityder till och värderingar av träning och kroppsideal.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Betyget A

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** kroppens byggnad och funktion och ger exempel på hur den påverkas av kost och träning. Dessutom redogör eleven **utförligt och nyanserat** för några olika träningsmetoder och deras teoretiska grund. I redogörelsen diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** hur träning kan användas för att utveckla rörelsequaliteter och idrottslig förmåga samt idrottspsykologiska faktorer och deras betydelse. I beskrivningar och redogörelser använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **komplexa** samband och drar **välgrundade och nyanserade** slutsatser.

Eleven **väljer metoder och** planerar, utifrån kända teorier och uppsatta mål **samt aktuella förutsättningar**, sin träning. Dessutom motiverar eleven sina val. I planeringen identifierar eleven **kritiska moment och förebygger hinder som kan uppstå vid genomförandet**. Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **efter samråd** med handledare **samt anpassar genomförandet till den aktuella situationen**. I träningen tar eleven ansvar **samt anpassar tränings- och tävlingsplaneringen** för att förebygga skador och ohälsa. Eleven utvärderar träningsprogrammen med **nyanserade** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Dessutom resonerar eleven **utförligt och nyanserat** om betydelsen av olika typer av träning liksom om träningsmiljöernas, kostens och livsstilens betydelse för optimala tränings- och tävlingsresultat.

Eleven diskuterar **utförligt och nyanserat** olika attityder till och värderingar av träning och kroppsideal.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Idrottsspecialisering 2, 100 poäng

Kurskod: SPEIDS02

Kursen idrottsspecialisering 2 omfattar punkterna 1–2 och 4–7 under rubriken Ämnets syfte. I kursen behandlas fördjupade kunskaper inom vald idrott.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Regler, taktik och teknik inom vald idrott.
- Val av träningsmetoder och sammansättning av individuellt anpassade träningsprogram.
- Genomförande av individuellt anpassade träningsprogram baserad på individuell utveckling.

- Värdering av olika träningsmetoders kvaliteter, till exempel teknik-, rörlighets- och snabbhetsträning.
- Värdering av individuellt anpassade träningsprogram baserad på individuell utveckling.
- Skadeförebyggande träning.
- Olika kulturers värderingar av tävlingsvillkor ur ett jämställdhetsperspektiv.
- Diskriminering inom idrotten och hur den kan motverkas samt hur olika kropps- och samhällsideal påverkar idrottsutövandet och samhället i övrigt.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven genomför, **i samråd** med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt med precision och kontroll. I tävlingssituationer väljer eleven **med viss säkerhet** insatsnivå efter kända förutsättningar samt agerar **med viss säkerhet** i mötet med nya miljöer. Dessutom tar eleven i tävlandet ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven väljer, utifrån tränings- och tävlingssituationer, **med viss säkerhet** metoder som utvecklar idrottsutövandet. Eleven beskriver **översiktligt** metodernas kvaliteter. I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp. Utifrån valda metoder planerar och genomför eleven **i samråd** med handledare sin träning. I träningen väljer och prövar eleven andra metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet och för att förebygga skador. Eleven utvärderar metoderna med **enkla** omdömen utifrån resultat och teorier. Dessutom diskuterar eleven **översiktligt** hur olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang har betydelse för prestationsförmåga och idrottsliga resultat.

Eleven samarbetar och kommunicerar **med viss säkerhet** i tränings- och tävlingssituationer.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Betyget C

Eleven genomför, **efter samråd** med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt med precision och kontroll. I tävlingssituationer väljer eleven **med viss säkerhet** insatsnivå efter kända förutsättningar samt agerar **med viss säkerhet** i mötet med nya miljöer. Dessutom tar eleven i tävlandet ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven väljer, utifrån tränings- och tävlingssituationer, **med viss säkerhet** metoder som utvecklar idrottsutövandet. Eleven beskriver **utförligt** metodernas kvaliteter. I beskrivningarna använder eleven

med viss säkerhet centrala begrepp. Utifrån valda metoder planerar och genomför eleven **efter samråd** med handledare sin träning. I träningen väljer och prövar eleven andra metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet och för att förebygga skador. Eleven utvärderar metoderna med **nyanserade** omdömen utifrån resultat och teorier. Dessutom diskuterar eleven **utförligt** hur olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang har betydelse för prestationsförmåga och idrottsliga resultat.

Eleven samarbetar och kommunicerar **med viss säkerhet** i tränings- och tävlingssituationer.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Betyget A

Eleven genomför, **efter samråd** med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt med **god** precision och kontroll. I tävlingssituationer väljer eleven **med säkerhet** insatsnivå efter kända förutsättningar samt agerar **med säkerhet** i möter med nya miljöer. Dessutom tar eleven i tävlandet ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven väljer, utifrån tränings- och tävlingssituationer, **med säkerhet** metoder som utvecklar idrottsutövandet. Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** metodernas kvaliteter. I beskrivningarna använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp. Utifrån valda metoder planerar och genomför eleven **efter samråd** med handledare sin träning. I träningen väljer och prövar eleven andra metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet och för att förebygga skador. Eleven utvärderar metoderna med **nyanserade** omdömen utifrån resultat och teorier. Dessutom diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** hur olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang har betydelse för prestationsförmåga och idrottsliga resultat.

Eleven samarbetar och kommunicerar **med säkerhet** i tränings- och tävlingssituationer.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Tränings- och tävlingslära 2, 100 poäng

Kurskod: SPETRÄ02

Kursen tränings- och tävlingslära 2 omfattar punkterna 2 och 4–6 under rubriken Ämnets syfte. I kursen behandlas fördjupade kunskaper i ämnet.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Fördjupning i kroppens anatomi och fysiologi, till exempel hur styrketräning påverkar kroppen ur anatomiskt och fysiologiskt perspektiv och ur prestationsperspektiv.
- Kroppens energiomsättning samt näringsfysiologi. Energibehov och energibalans utifrån tränings- och tävlingsperspektiv.
- Individens upplevelse av fysisk aktivitet, tävlings- och elitidrott samt hur tillstånd och karaktärsdrag spelar in och påverkar upplevelsen.
- Fördjupning i träningsmetoder, till exempel uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och koordination.
- Planering, genomförande och utvärdering av egna och andras tränings- och tävlingsprogram.
- Kostregistrering och kostdataprogram.
- Tester för att mäta fysiska och psykiska kvaliteter, till exempel konditions- och rörlighetstester.
- Idrottsmiljöers betydelse för tränings- och tävlingsprestation.
- Metoder för skadeförebyggande träning och för behandling av skador. Alternativa behandlingsformer.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** kroppens anatomi, näringsfysiologi och energigivande processer och ger exempel på hur dessa påverkas av kost och träning. Eleven beskriver även **översiktligt** hur skadeförebyggande träning kan bedrivas. Dessutom redogör eleven **översiktligt** för olika träningsmetoder och deras betydelse för prestationsutvecklingen inom vald idrott. Eleven beskriver även **översiktligt** hur olika kvaliteter kan mätas genom tester. I beskrivningar och redogörelser använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **enkla** samband och drar **enkla** slutsatser.

Eleven planerar utifrån kända teorier och uppsatta mål olika träningsprogram för att utveckla den idrottsliga förmågan. Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **i samråd** med handledare. I träningen tar eleven ansvar för att förebygga skador och ohälsa. Dessutom gör eleven en **enkel** dokumentation av genomförda aktiviteter. Eleven utvärderar träningsprogrammen med **enkla** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **översiktligt** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Vidare värderar eleven **med viss säkerhet** sin förmåga att klara av de belastningar, fysiskt och psykiskt, som tränings- och tävlingsaktiviteter på elitnivå kräver. I sin tränings- och tävlingsverksamhet använder eleven **med viss säkerhet** idrottspsykologiska teorier.

Eleven diskuterar **översiktligt** olika attityder till och värderingar av träning och kroppsideal.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Betyget C

Eleven beskriver **utförligt** kroppens anatomi, näringsfysiologi och energigivande processer och ger exempel på hur dessa påverkas av kost och träning. Eleven beskriver även **utförligt** hur skadeförebyggande träning kan bedrivas. Dessutom redogör eleven **utförligt** för olika träningsmetoder och deras betydelse för prestationsutvecklingen inom vald idrott. Eleven beskriver även **utförligt** hur olika kvaliteter kan mätas genom tester. I beskrivningar och redogörelser använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar samband och drar **välgrundade** slutsatser.

Eleven **väljer metoder och** planerar, utifrån kända teorier och uppsatta mål **samt aktuella förutsättningar**, olika träningsprogram för att utveckla den idrottsliga förmågan. Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **efter samråd** med handledare. I träningen tar eleven ansvar **samt anpassar tränings- och tävlingsplaneringen** för att förebygga skador och ohälsa. Dessutom gör eleven en **noggrann** dokumentation av genomförda aktiviteter. Eleven utvärderar träningsprogrammen med **nyanserade** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **utförligt** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Vidare värderar eleven **med viss säkerhet** sin förmåga att klara av de belastningar, fysiskt och psykiskt, som tränings- och tävlingsaktiviteter på elitnivå kräver. I sin tränings- och tävlingsverksamhet använder eleven **med viss säkerhet** idrottspsykologiska teorier.

Eleven diskuterar **utförligt** olika attityder till och värderingar av träning och kroppsideal.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Betyget A

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** kroppens anatomi, näringsfysiologi och energigivande processer och ger exempel på hur dessa påverkas av kost och träning. Eleven beskriver även **utförligt och nyanserat** hur skadeförebyggande träning kan bedrivas. Dessutom redogör eleven **utförligt och nyanserat** för olika träningsmetoder och deras betydelse för prestationsutvecklingen inom vald idrott.

Eleven beskriver även **utförligt och nyanserat** hur olika kvaliteter kan mätas genom tester. I beskrivningar och redogörelser använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **komplexa** samband och drar **välgrundade och nyanserade** slutsatser.

Eleven **väljer metoder och** planerar, utifrån kända teorier och uppsatta mål **samt aktuella förutsättningar**, olika träningsprogram för att utveckla den idrottsliga förmågan. Dessutom motiverar eleven sina val. I planeringen identifierar eleven **kritiska moment och förebygger hinder som kan uppstå vid genomförandet**. Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **efter samråd** med handledare **samt anpassar genomförandet till den aktuella situationen**. I träningen tar eleven ansvar **samt anpassar tränings- och tävlingsplaneringen** för att förebygga skador och ohälsa. Dessutom gör eleven en **noggrann och utförlig** dokumentation av genomförda aktiviteter. Eleven utvärderar träningsprogrammen med **nyanserade** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. Vidare värderar eleven **med säkerhet** sin förmåga att klara av de belastningar, fysiskt och psykiskt, som tränings- och tävlingsaktiviteter på elitnivå kräver. I sin tränings- och tävlingsverksamhet använder eleven **med säkerhet** idrottspsykologiska teorier.

Eleven diskuterar **utförligt och nyanserat** olika attityder till och värderingar av träning och kroppsideal.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Idrottsspecialisering 3, 100 poäng

Kurskod: SPEIDS03

Kursen idrottsspecialisering 3 omfattar punkterna 1–2 och 4–7 under rubriken Ämnets syfte. I kursen behandlas fördjupade kunskaper inom vald idrott.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Regler, taktik och teknik inom vald idrott.
- Val av träningsmetoder och sammansättning av individuellt anpassade träningsprogram.
- Planering, genomförande och utvärdering av individuellt anpassade tränings- och tävlingsprogram baserade på individuell utveckling.
- Planering, genomförande och utvärdering av tränings- och tävlingsprogram för andra utövare inom elitidrott.
- Skadeförebyggande träning.
- Idrottens tränings- och tävlingsverksamhet ur ett internationellt perspektiv.

- Livsstil och omgivande miljöers påverkan för att prestera inom tränings- och tävlingsverksamhet.
- Samhällsnyttan av tränings- och tävlingsaktiviteter samt elitidrott som förebild.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven genomför, **i samråd** med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt skickligt med precision och kontroll. I tävlingssituationer väljer eleven med säkerhet insatsnivå efter kända förutsättningar samt visar improvisationsförmåga genom att **med viss säkerhet** anpassa insatsnivå i oförutsedda situationer. I tävlingssituationer agerar eleven också **med viss säkerhet** i mötet med nya miljöer. Dessutom tar eleven i tävlandet ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven använder tidigare tränings- och tävlingserfarenheter för att **i samråd** med handledare långsiktigt planera tränings- och tävlingsaktiviteter. Eleven väljer **med viss säkerhet** metoder som utvecklar idrottsutövandet samt motiverar **översiktligt** sina val med hänvisning till tidigare erfarenheter och relevanta teorier. Utifrån valda metoder planerar och genomför eleven **i samråd** med handledare sin träning. I träningen väljer och prövar eleven andra metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet och för att förebygga skador. Eleven utvärderar metoderna med **enkla** omdömen utifrån resultat och teorier. I utvärderingen använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp, hänvisar till teorier, förklarar **enkla** samband och drar **enkla** slutsatser. Dessutom diskuterar eleven **översiktligt** centrala faktorer i livsstilen som är betydelsefulla för att prestera optimalt i tränings- och tävlingsverksamhet. Eleven samarbetar och kommunicerar **med viss säkerhet** i tränings- och tävlingssituationer.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Betyget C

Eleven genomför, **efter samråd** med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt skickligt med precision och kontroll. I tävlingssituationer väljer eleven med säkerhet insatsnivå efter kända förutsättningar samt visar improvisationsförmåga genom att **med viss säkerhet** anpassa insatsnivå i oförutsedda situationer. I tävlingssituationer agerar eleven också **med viss säkerhet** i mötet med nya miljöer. Dessutom tar eleven i tävlandet ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven använder tidigare tränings- och tävlingserfarenheter för att **efter samråd** med handledare långsiktigt planera tränings- och tävlingsaktiviteter. Eleven väljer **med viss säkerhet** metoder som utvecklar idrottsutövandet samt motiverar **utförligt** sina val med hänvisning till tidigare erfarenheter

och relevanta teorier. Utifrån valda metoder planerar och genomför eleven **efter samråd** med handledare sin träning. I träningen väljer och prövar eleven andra metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet och för att förebygga skador. Eleven utvärderar metoderna med **nyanserade** omdömen utifrån resultat och teorier. I utvärderingen använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp, hänvisar till teorier, förklarar samband och drar **välgrundade** slutsatser. Dessutom diskuterar eleven **utförligt** centrala faktorer i livsstilen som är betydelsefulla för att prestera optimalt i tränings- och tävlingsverksamhet. Eleven samarbetar och kommunicerar **med viss säkerhet** i tränings- och tävlingssituationer.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Betyget A

Eleven genomför, **efter samråd** med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt skickligt med **god** precision och kontroll. I tävlingssituationer väljer eleven med säkerhet insatsnivå efter kända förutsättningar samt visar improvisationsförmåga genom att **med säkerhet** anpassa insatsnivå i oförutsedda situationer. I tävlingssituationer agerar eleven också **med säkerhet** i mötet med nya miljöer. Dessutom tar eleven i tävlandet ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven använder tidigare tränings- och tävlingserfarenheter för att **efter samråd** med handledare långsiktigt planera tränings- och tävlingsaktiviteter. Eleven väljer **med säkerhet** metoder som utvecklar idrottsutövandet samt motiverar **utförligt** sina val med hänvisning till tidigare erfarenheter och relevanta teorier. Utifrån valda metoder planerar och genomför eleven **efter samråd** med handledare sin träning. I träningen väljer och prövar eleven andra metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet och för att förebygga skador. Eleven utvärderar metoderna med **nyanserade** omdömen utifrån resultat och teorier. I utvärderingen använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp, hänvisar till teorier, förklarar **komplexa** samband och drar **välgrundade och nyanserade** slutsatser. Dessutom diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** centrala faktorer i livsstilen som är betydelsefulla för att prestera optimalt i tränings- och tävlingsverksamhet. Eleven samarbetar och kommunicerar **med säkerhet** i tränings- och tävlingssituationer.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Tränings- och tävlingslära 3, 100 poäng

Kurskod: SPETRÄ03

Kursen tränings- och tävlingslära 3 omfattar punkterna 2 och 4–6 under rubriken Ämnets syfte. I kursen behandlas fördjupade kunskaper i ämnet.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Sambandet mellan prestationsförmåga, prestationsberedskap, prestationstillstånd och prestationsfaktorer.
- Villkor för en internationell satsning i specialidrotten och tävlingsförberedelsens betydelse för prestationen.
- Träningsvetenskaplig utvärdering av det egna specialidrottandet.
- Inhämtning, bearbetning och analys av data från tävlingsprocessen.
- Planering och förberedelse av strategiska handlingsplaner för tävlandet med hänsyn till tävlingsregler samt till styrkor och svagheter hos den egna aktiva eller laget i relation till styrkor, svagheter och möjliga förhållningssätt hos motståndare.
- Målsättning och planering för det egna idrottsliga engagemanget efter avslutad studietid.
- Taktiska val för individen eller kollektivet för att finna lösningar i tävlingssituationer, till exempel att göra taktiska eller tekniska förändringar för att uppnå bättre resultat.
- Idrottsmiljöers betydelse för tränings- och tävlingsprestation.
- Alternativa behandlingsformer för idrottsskador.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** principer för prestationsutveckling samt sambandet mellan prestationsförmåga, prestationsberedskap, prestationstillstånd och prestationsfaktorer. Dessutom redogör eleven **översiktligt** för olika träningsmetoder och deras betydelse för prestationsutvecklingen inom vald idrott. Eleven beskriver även **översiktligt** hur olika kvaliteter kan mätas genom tester. Eleven redogör **översiktligt** för alternativa behandlingsformer för idrottsskador. I beskrivningar och redogörelser använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **enkla** samband och drar **enkla** slutsatser.

Eleven planerar utifrån kända teorier och uppsatta mål olika träningsprogram för att utveckla den idrottsliga förmågan. Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **i samråd** med handledare. I träningen tar eleven ansvar för att förebygga skador och ohälsa. Dessutom gör eleven en **enkelt** dokumentation av genomförda aktiviteter. Eleven utvärderar träningsprogrammen med **enkla** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **översiktligt** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. I utvärderingen resonerar eleven även **översiktligt** om i vilken utsträckning träningen lever upp till vad internationell tränings- och tävlingsförberedelse på

elitnivå kräver. Vidare värderar eleven **med viss säkerhet** sin förmåga att klara av de belastningar, fysiskt och psykiskt, som tränings- och tävlingsaktiviteter på elitnivå kräver. I sin tränings- och tävlingsverksamhet använder eleven **med viss säkerhet** olika metoder och teorier.

Eleven diskuterar **översiktligt** olika attityder till och värderingar av träning och kroppsideal.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Betyget C

Eleven beskriver **utförligt** principer för prestationsutveckling samt sambandet mellan prestationsförmåga, prestationsberedskap, prestationstillstånd och prestationsfaktorer. Dessutom redogör eleven **utförligt** för olika träningsmetoder och deras betydelse för prestationsutvecklingen inom vald idrott. Eleven beskriver även **utförligt** hur olika kvaliteter kan mätas genom tester. Eleven redogör **utförligt** för alternativa behandlingsformer för idrottsskador. I beskrivningar och redogörelser använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp och teorier och förklarar samband och drar **välgrundade** slutsatser.

Eleven **väljer metoder och** planerar, utifrån kända teorier och uppsatta mål **samt aktuella förutsättningar**, olika träningsprogram för utveckla den idrottsliga förmågan. Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **efter samråd** med handledare. I träningen tar eleven ansvar **samt anpassar tränings- och tävlingsplaneringen** för att förebygga skador och ohälsa. Dessutom gör eleven en **noggrann** dokumentation av genomförda aktiviteter. Eleven utvärderar träningsprogrammen med **nyanserade** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **utförligt** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. I utvärderingen resonerar eleven även **utförligt** om i vilken utsträckning träningen lever upp till vad internationell tränings- och tävlingsförberedelse på elitnivå kräver. Vidare värderar eleven **med viss säkerhet** sin förmåga att klara av de belastningar, fysiskt och psykiskt, som tränings- och tävlingsaktiviteter på elitnivå kräver. I sin tränings- och tävlingsverksamhet använder eleven **med viss säkerhet** olika metoder och teorier.

Eleven diskuterar **utförligt** olika attityder till och värderingar av träning och kroppsideal.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Betyget A

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** principer för prestationsutveckling samt sambandet mellan prestationsförmåga, prestationsberedskap, prestationstillstånd och prestationsfaktorer. Dessutom redogör eleven **utförligt och nyanserat** för olika träningsmetoder och deras betydelse för prestationsutvecklingen inom vald idrott. Eleven beskriver även **utförligt och nyanserat** hur olika kvaliteter kan mätas genom tester. Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för alternativa behandlingsformer för idrottsskador. I beskrivningar och redogörelser använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp och teorier samt förklarar **komplexa** samband och drar **välgrundade och nyanserade** slutsatser.

Eleven **väljer metoder och** planerar, utifrån kända teorier och uppsatta mål **samt aktuella förutsättningar**, olika träningsprogram för sig själv och för andra i syfte att utveckla den idrottsliga förmågan. Dessutom **motiverar eleven sina val. I planeringen identifierar eleven kritiska moment och förebygger hinder som kan uppstå vid genomförandet.** Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **efter samråd** med handledare **samt anpassar genomförandet till den aktuella situationen.** I träningen tar eleven ansvar **samt anpassar tränings- och tävlingsplaneringen** för att förebygga skador och ohälsa. Dessutom gör eleven en **noggrann och utförlig** dokumentation av genomförda aktiviteter. Eleven utvärderar träningsprogrammen med **nyanserade** omdömen utifrån uppsatta mål. I utvärderingen diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** möjliga alternativa lösningar och föreslår vid behov förbättringar. I utvärderingen resonerar eleven även **utförligt och nyanserat** om i vilken utsträckning träningen lever upp till vad internationell tränings- och tävlingsförberedelse på elitnivå kräver. Vidare värderar eleven **med säkerhet** sin förmåga att klara av de belastningar, fysiskt och psykiskt, som tränings- och tävlingsaktiviteter på elitnivå kräver. I sin tränings- och tävlingsverksamhet använder eleven **med säkerhet** olika metoder och teorier.

Eleven diskuterar **utförligt och nyanserat** olika attityder till och värderingar av träning och kroppsideal.

När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.