

Specialidrott

Ämnet specialidrott möjliggör en hälsosam idrottskarriär och prestationsutveckling inom en vald idrott. Det behandlar metoder och teorier samt praktiskt utövande av specifik idrott mot elitnivå. Ämnet specialidrott får bara anordnas på idrottsutbildningar vid riksidsrottsgymnasium eller nationellt godkända idrottsutbildningar.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet specialidrott ska syfta till att eleverna utvecklar den idrottsliga förmågan samt ett holistiskt och etiskt förhållningssätt till idrott och den egna idrottskarriären. 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 idrottskarriären, människokroppens byggnad och funktion samt om energigivande processer, kost, idrottspsykologiska aspekter och andra faktorer av betydelse för elevernas prestationsförmåga och personliga utveckling.

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

8. Kunskaper om människors sätt att samverka och kommunicera i tränings- och tävlingssammanhang samt förmåga att leda, kommunicera, samarbeta och samverka.

Kurser i ämnet

- Idrottsledarskap, 100 poäng. Betyg i kursen kan inte ingå i elevens examen tillsammans med betyg i kursen pedagogiskt ledarskap.
- Idrottsspecialisering 1, 100 poäng. Betyg i kursen kan inte ingå i elevens examen tillsammans med betyg i kursen idrott och hälsa 1 – specialisering.
- Tränings- och tävlingslära 1, 100 poäng. Betyg i kursen kan inte ingå i elevens examen tillsammans med betyg i kursen träningslära 1.
- Idrottsspecialisering 2, 100 poäng, som bygger på kursen idrottsspecialisering 1. Dessutom bygger den på kursen tränings- och tävlingslära 1 eller kursen träningslära 1.
- 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.
- Idrottsspecialisering 3, 100 poäng, som bygger på kursen idrottsspecialisering 2.
- 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 4–8 under rubriken Ämnets syfte, med speciell betoning på punkt 6. I kursen behandlas grundläggande kunskaper i ämnet.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Ledarskap inom idrotten, till exempel tränarskap, funktionärskap och ledarskap inom idrottsrörelse och föreningsverksamhet.
- Planering, genomförande och utvärdering samt dokumentation av olika ledarskapsövningar.
- Tränings- och tävlingsmiljöernas betydelse för prestationsutveckling.
- Riskanalyser av tränings- och tävlingsmiljöer och deras betydelse för prestationsutveckling.
- Vanligt förekommande skador inom specifik idrott och omhändertagande vid akut skada.
- Idrottsrörelsens organisation och verksamheter.
- Ledarskaps- och organisationsteorier.
- Ledarskap inom barn- och ungdomsverksamhet.
- Ledarskap och förhållningssätt till idrotten ur ett jämlik- och jämställdhetsperspektiv.

- Konflikthantering i tränings- och tävlingsmiljöer, till exempel förhållningssätt till medspelare, motspelare och domare.

Kunskapskrav

Betyget E

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 lärare. 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 resonerar **översiktligt** kring riskanalyser av tränings- och tävlingsmiljöer samt deras betydelse för prestationsutvecklingen. I samband med detta redogör eleven **översiktligt** för grundläggande behandling vid vanligt förekommande idrottsskador samt agerar **med viss säkerhet** vid omhändertagande av akut skada.

Eleven beskriver **översiktligt** ledarskapets villkor och förutsättningar samt organisationsformer inom specifik 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 diskuterar **översiktligt** egna och andras attityder, uppfattningar 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. I arbetet interagerar eleven samt kommunicerar **med viss säkerhet** i sitt ledarskap och i möten med människor.

När eleven samråder med lärare 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 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 lärare. **Eleven diskuterar utförligt sin egen och andras roll och betydelse samt tar utgångspunkt i det vid sitt eget handlande.** 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 resonerar **översiktligt** kring riskanalyser av tränings- och tävlingsmiljöer samt deras betydelse för prestationsutvecklingen. I samband med detta redogör eleven **utförligt** för grundläggande behandling vid vanligt förekommande idrottsskador samt agerar med **säkerhet** vid omhändertagande av akut skada.

Eleven beskriver **utförligt** ledarskapets villkor och förutsättningar samt organisationsformer inom specifik 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 diskuterar **utförligt** egna och andras attityder, uppfattningar 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. I arbetet interagerar eleven samt kommunicerar **med viss säkerhet** i sitt ledarskap och i möten med människor.

När eleven samråder med lärare 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 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 lärare **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.** 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 resonerar **utförligt** kring riskanalyser av tränings- och tävlingsmiljöer samt deras betydelse för prestationsutvecklingen. I samband med detta redogör eleven **utförligt** för grundläggande behandling vid vanligt förekommande idrottsskador samt agerar med **säkerhet** vid omhändertagande av akut skada.

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** ledarskapets villkor och förutsättningar samt organisationsformer inom specifik 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 diskuterar **utförligt och nyanserat** egna och andras attityder, uppfattningar och handlingar i relation till uppgifterna och aktiviteterna samt till ledarskap. I arbetet interagerar eleven samt kommunicerar **med säkerhet** i sitt ledarskap och i möten med människor.

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

Idrottsspecialisering 1, 100 poäng

Kurskod: SPEIDS01

Kursen idrottsspecialisering 1 omfattar punkterna 1–5 och 7–8 under rubriken Ämnets syfte. I kursen behandlas grundläggande kunskaper inom specifik idrott.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Regler, taktik och teknik inom specifik idrott vid träning och tävling.
- Den specifika idrottens utveckling nationellt och internationellt samt Riksidrottsförbundets organisation och idrottens finansiering.
- Faktorer som möjliggör en hälsosam prestationsutveckling till exempel sambandet mellan fysiologisk träning och teknikträning samt kopplingen till idrottspsykologi.
- Träningsmetoders betydelse för individens utveckling i specifik idrott.
- Planering, genomförande och utvärdering av individuellt utformade träningsprogram.
- Krav och kapacitetsanalys i specifik idrott.
- Vanligt förekommande skador inom specifik idrott och omhändertagande vid akut skada.
- Individens olika inställning till träning och tävling, till exempel olika förväntningar och mål.
- Kommunikation och samarbete som syftar till utveckling av idrottsresultat.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven genomför, **med viss säkerhet** och **i samråd** med lärare, specifik idrott tekniskt och taktiskt med **viss** precision och kontroll. I tränings- och tävlingssituationer agerar eleven **med viss säkerhet** i nya miljöer.

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 lärare sin träning. I träningen prövar eleven olika metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet. Vid träning och tävling tar eleven också ansvar för att förebygga skador och ohälsa. Dessutom diskuterar eleven **översiktligt** hur olika uppfattningar 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 lärare 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 lärare, specifik idrott tekniskt och taktiskt med precision och kontroll. I tränings- och tävlingssituationer agerar eleven **med viss säkerhet** i nya miljöer.

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 lärare sin träning. I träningen prövar eleven olika metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet. Vid träning och tävling tar eleven också ansvar för att förebygga skador och ohälsa. **Eleven utvärderar metoderna med nyanserade omdömen utifrån resultat och teorier.** Dessutom diskuterar eleven **utförligt** hur olika uppfattningar 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 lärare 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 lärare specifik idrott tekniskt och taktiskt med **god** precision och kontroll. I tränings- och tävlingssituationer agerar eleven **med säkerhet** i nya miljöer.

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 lärare sin träning. I träningen prövar eleven olika metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet. Vid träning och tävling tar eleven också ansvar för att förebygga skador och ohälsa. **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 uppfattningar 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 lärare 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 2–5 och 7–8 under rubriken Ämnets syfte, med särskild betoning på punkterna 2 och 3. I kursen behandlas grundläggande kunskaper i ämnet.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Kroppens anatomi och fysiologi samt träningslära.
- Kost och vätska samt näringslära för tränings- och tävlingsverksamhet.
- Tillämpad idrottspsykologi för träning och tävling.
- Krav- och kapacitetsanalys i specifik idrott.
- Livsstil, stödande nätverk och omgivande miljöers betydelse för hälsosam idrottskarriär och prestationsutveckling.
- Analys av personliga kvaliteter för optimal utveckling av idrottskarriären.
- Idrottskarriärens olika faser och övergångar från ett holistiskt utvecklingsperspektiv inkluderat kombinationen elitidrott och studier.
- Träningsmetoder för uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och koordination.
- Planering, genomförande och utvärdering av individuellt utformade träningsprogram.
- Människors olika förutsättningar för tränings- och tävlingsverksamhet.

- Vanligt förekommande skador inom specifik idrott och omhändertagande vid akut skada.
- Utformning av tränings- och tävlingsplanering för att förebygga överträning och skador.
- Etiska normer och regler för tränings- och tävlingsaktiviteter, till exempel fair play, doping och antidopingarbete.
- Individens tränings- och tävlingsvillkor ur jämlik- och jämställdhetsperspektiv samt vanligt förekommande orättvisor inom idrotten och hur de kan motverkas.
- Sociala medier, till exempel hantering av sociala medier i tränings- och tävlingssammanhang samt förhållningssätt till media.

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 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 lärare. 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 träningsmetoder liksom om träningsmiljöernas, kostens och livsstilens betydelse för tränings- och tävlingsresultat. I tränings- och tävlingssituationen tar eleven ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven diskuterar **översiktligt** olika uppfattningar om träning och synsätt på kroppsideal samt jämlikhet och jämställdhet inom idrotten. I möten med andra människor kommunicerar och samverkar eleven **med viss säkerhet**.

När eleven samråder med lärare 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

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 lärare. 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 träningsmetoder liksom om träningsmiljöernas, kostens och livsstilens betydelse för tränings- och tävlingsresultat. I tränings- och tävlingssituationen tar eleven ansvar **samt anpassar tränings- och tävlingsplaneringen** för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven diskuterar **utförligt** olika uppfattningar om träning och synsätt på kroppsideal samt jämlikhet och jämställdhet inom idrotten. I möten med andra människor kommunicerar och samverkar eleven **med viss säkerhet**.

När eleven samråder med lärare 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 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 som kan uppstå vid genomförandet**. Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **efter samråd** med lärare **samt anpassar genomförandet till den aktuella situationen**. 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. I tränings- och tävlingssituationen tar eleven ansvar **samt anpassar tränings- och tävlingsplaneringen** för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven diskuterar **utförligt och nyanserat** olika uppfattningar om träning och synsätt på kroppsideal samt jämlikhet och jämställdhet inom idrotten. I möten med andra människor kommunicerar och samverkar eleven **med säkerhet**.

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

Idrottsspecialisering 2, 100 poäng

Kurskod: SPEIDS02

Kursen idrottsspecialisering 2 omfattar punkterna 1–5 och 7–8 under rubriken Ämnets syfte. I kursen behandlas fördjupade kunskaper inom specifik idrott.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Regler, taktik och teknik inom specifik idrott vid träning och tävling.
- Utformning och genomförande av individuella träningsprogram i relation till krav- och kapacitetsanalys samt till olika träningsmetoder inom specifik idrott.
- Värdering av individuellt utformade träningsprogram.
- Värdering av olika träningsmetoder i relation till specifik idrott, till exempel rörlighets-, teknik- eller koncentrationsträning.
- Utformning och genomförande av skadeförebyggande träningsprogram inom specifik idrott.
- Individens tränings- och tävlingsvillkor ur jämlik- och jämställdhetsperspektiv.
- Samhällsideal som påverkar idrottsutövandet, till exempel kroppsideal och klädsel samt vanligt förekommande orättvisor inom idrotten och hur de kan motverkas.
- Kommunikation och samarbete som syftar till utveckling av idrottsresultat.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven genomför **i samråd** med lärare, specifik idrott tekniskt och taktiskt med precision och kontroll. I tränings- och tävlingssituationer väljer eleven **med viss säkerhet** insatsnivå efter kända förutsättningar samt agerar **med viss säkerhet** i nya miljöer.

Eleven väljer, utifrån tränings- och tävlingssituationer, **med viss säkerhet** metoder som utvecklar idrottsutövandet. Eleven beskriver **översiktligt** metodernas syfte. I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp. Utifrån specifika metoder planerar och genomför eleven **i samråd** med lärare sin träning. I träningen väljer och prövar eleven andra metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet. Dessutom tar eleven vid träning- och tävling ansvar för att förebygga

skador och ohälsa. Eleven utvärderar metoderna med **enkla** omdömen utifrån resultat och teorier. Dessutom diskuterar eleven **översiktligt** hur olika uppfattningar 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 lärare 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 lärare, specifik idrott tekniskt och taktiskt med precision och kontroll. I tränings- och tävlingssituationer väljer eleven **med viss säkerhet** insatsnivå efter kända förutsättningar samt agerar **med viss säkerhet** i nya miljöer.

Eleven väljer, utifrån tränings- och tävlingssituationer, **med viss säkerhet** metoder som utvecklar idrottsutövandet. Eleven beskriver **utförligt** metodernas syfte. I beskrivningarna använder eleven **med viss säkerhet** centrala begrepp. Utifrån specifika metoder planerar och genomför eleven **efter samråd** med lärare sin träning. I träningen väljer och prövar eleven andra metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet. Dessutom tar eleven vid träning och tävling ansvar för att förebygga skador och ohälsa. Eleven utvärderar metoderna med **nyanserade** omdömen utifrån resultat och teorier. Dessutom diskuterar eleven **utförligt** hur olika uppfattningar 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 lärare 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 lärare, specifik idrott tekniskt och taktiskt med **god** precision och kontroll. I tränings- och tävlingssituationer väljer eleven **med säkerhet** insatsnivå efter kända förutsättningar samt agerar **med säkerhet** i nya miljöer.

Eleven väljer, utifrån tränings- och tävlingssituationer, **med säkerhet** metoder som utvecklar idrottsutövandet. Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** metodernas syfte. I beskrivningarna

använder eleven **med säkerhet** centrala begrepp. Utifrån specifika metoder planerar och genomför eleven **efter samråd** med lärare sin träning. I träningen väljer och prövar eleven andra metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet. Dessutom tar eleven vid träning och tävling ansvar för att förebygga skador och ohälsa. Eleven utvärderar metoderna med **nyanserade** omdömen utifrån resultat och teorier. Dessutom diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** hur olika uppfattningar tränings- och tävlingssammanhang har betydelse för prestationsförmåga och idrottsliga resultat.

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

När eleven samråder med lärare 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 2–5 och 7 under rubriken Ämnets syfte. I kursen behandlas fördjupade kunskaper i ämnet.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Kroppens anatomi och fysiologi ur prestationsperspektiv, till exempel hur styrketräning påverkar kroppen anatomiskt.
- Fördjupning i karriärövergångsprocessen och analys av centrala utvecklingsfaser och karriärövergångar inom individens idrottskarriär, till exempel karriärövergångar från junior- till senioridrott.
- Kroppens energiomsättning samt energibehov vid träning och tävling.
- Grundläggande näringsfysiologi.
- Metoder för att dokumentera näringsintag, till exempel digitala kostregistreringsprogram.
- Grundläggande teorier i idrottspsykologi samt tillämpning av idrottspsykologisk träning.
- Progression och variation av träningsmetoder i till exempel uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och koordination.
- Planering, genomförande och utvärdering av egna och andras tränings- och tävlingsprogram.
- Tester för att mäta fysiska och psykiska kvaliteter, till exempel konditions- och idrottspsykologiska tester.
- Idrottsmiljöers betydelse för tränings- och tävlingsprestation, till exempel livsstil och stödjande nätverk.
- Metoder för skadeförebyggande träning och vanliga rehabiliteringsprogram.
- Sociala medier, till exempel hantering av sociala medier i tränings- och tävlingssammanhang samt förhållningssätt till media.

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 olika fysiska och psykiska 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. 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 planerar utifrån kända teorier och uppsatta mål olika träningsprogram för att utveckla den idrottsliga förmågan. Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **i samråd** med lärare. 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. Dessutom redogör eleven **översiktligt** för olika träningsmetoder och deras betydelse för prestationsutvecklingen inom specifik idrott. I tränings- och tävlingssammanhang tar eleven ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven diskuterar **översiktligt** olika uppfattning om träning och synsätt på kroppsideal samt jämlikhet och jämställdhet inom idrotten.

När eleven samråder med lärare 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 olika fysiska och psykiska 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. 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 **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 lärare. 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. Dessutom redogör eleven **översiktligt** för olika träningsmetoder och deras betydelse för prestationsutvecklingen inom specifik idrott. I tränings- och tävlingssituationen tar eleven ansvar **samt anpassar tränings- och tävlingsplaneringen** för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven diskuterar **utförligt** olika uppfattning om träning och synsätt på kroppsideal samt jämlikhet och jämställdhet inom idrotten.

När eleven samråder med lärare 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 olika fysiska och psykiska 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. 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 **väljer metoder och** planerar, utifrån kända teorier och uppsatta mål **samt aktuella förutsättningar**, olika träningsprogram för att utveckla den idrottsliga förmågan. **I planeringen identifierar eleven kritiska moment och förebygger hinder som kan uppstå vid genomförandet. I samband med detta motiverar eleven sina val.** Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **efter samråd** med lärare **samt anpassar genomförandet till den aktuella situationen**. 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. Dessutom redogör eleven **utförligt och nyanserat** för olika träningsmetoder och deras betydelse för prestationsutvecklingen inom specifik idrott. I tränings- och tävlingssituationen tar eleven ansvar **samt anpassar tränings- och tävlingsplaneringen** för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven diskuterar **utförligt och nyanserat** olika uppfattning om träning och synsätt på kroppsideal samt jämlikhet och jämställdhet inom idrotten.

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

Idrottsspecialisering 3, 100 poäng

Kurskod: SPEIDS03

Kursen idrottsspecialisering 3 omfattar punkterna 1–5 och 7–8 under rubriken Ämnets syfte. I kursen behandlas fördjupade kunskaper inom specifik idrott.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Regler, taktik och teknik inom specifik idrott vid träning och tävling.
- Utformning och genomförande av individuella tränings- och tävlingsprogram i relation till krav- och kapacitetsanalys och till olika träningsmetoder inom specifik idrott.
- Värdering av olika träningsmetoder i relation till specifik idrott, till exempel rörlighets-, teknik- eller koncentrationsträning.
- Utformning, genomförande och utvärdering av skadeförebyggande träningsprogram inom specifik idrott.
- Idrottens tränings- och tävlingsverksamhet ur internationellt perspektiv.
- Livsstil och omgivande miljöers påverkan för att prestera inom tränings- och tävlingsverksamhet.
- Grundläggande rehabiliteringsprogram för några vanliga skador inom specifik idrott.
- Samhällets förväntningar på elitidrottaren som förebild.
- Värdet av elitidrottens roll i samhället.
- Kommunikation och samarbete som syftar till utveckling av idrottsresultat.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven genomför, **i samråd** med lärare, specifik idrott tekniskt och taktiskt skickligt med precision och kontroll. I tränings- och tävlingssituationer väljer eleven **med säkerhet** insatsnivå efter kända förutsättningar samt visar anpassningsförmåga genom att **med viss säkerhet** anpassa insatsnivå i oförutsedda situationer. I tävlingssituationer agerar eleven också **med viss säkerhet** i nya miljöer.

Eleven använder tidigare tränings- och tävlingserfarenheter för att **i samråd** med lärare 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 specifika metoder planerar och genomför eleven **i samråd** med lärare sin

träning. 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. I träningen väljer och prövar eleven andra metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet. Dessutom tar eleven vid träning och tävling ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven diskuterar **översiktligt** centrala faktorer i livsstilen som är betydelsefulla för att presetera optimalt i tränings- och tävlingsverksamhet. Vidare diskuterar eleven **översiktligt** kring de förväntningar som samhället har på elitidrotten och dess utövare.

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

När eleven samråder med lärare 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 lärare, specifik idrott tekniskt och taktiskt skickligt med precision och kontroll. I tränings- och tävlingssituationer väljer eleven **med säkerhet** insatsnivå efter kända förutsättningar samt visar anpassningsförmåga genom att **med viss säkerhet** anpassa insatsnivå i oförutsedda situationer. I tävlingssituationer agerar eleven också **med viss säkerhet** i nya miljöer.

Eleven använder tidigare tränings- och tävlingserfarenheter för att **efter samråd** med lärare 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 specifika metoder planerar och genomför eleven **efter samråd** med lärare sin träning. 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. I träningen väljer och prövar eleven andra metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet. Dessutom tar eleven vid träning och tävling ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven diskuterar **utförligt** centrala faktorer i livsstilen som är betydelsefulla för att presetera optimalt i tränings- och tävlingsverksamhet. Vidare diskuterar eleven **utförligt** kring de förväntningar som samhället har på elitidrotten och dess utövare.

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

När eleven samråder med lärare 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 lärare, specifik idrott tekniskt och taktiskt skickligt med **god** precision och kontroll. I tränings- och tävlingssituationer väljer eleven **med säkerhet** insatsnivå efter kända förutsättningar samt visar anpassningsförmåga genom att **med säkerhet** anpassa insatsnivå i oförutsedda situationer. I tävlingssituationer agerar eleven också **med säkerhet** i nya miljöer.

Eleven använder tidigare tränings- och tävlingserfarenheter för att **efter samråd** med lärare 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 specifika metoder planerar och genomför eleven **efter samråd** med lärare sin träning. 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. I träningen väljer och prövar eleven andra metoder som kan vara av betydelse för att förbättra resultatet. Dessutom tar eleven vid träning och tävling ansvar för att förebygga skador och ohälsa.

Eleven diskuterar **utförligt och nyanserat** centrala faktorer i livsstilen som är betydelsefulla för att prestera optimalt i tränings- och tävlingsverksamhet. Vidare diskuterar eleven **utförligt och nyanserat** kring de förväntningar som samhället har på elitidrotten och dess utövare.

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

När eleven samråder med lärare 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 2–5 och 7 under rubriken Ämnets syfte. I kursen behandlas fördjupade kunskaper i ämnet.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Idrottpsychologi och tillämpad idrottpsychologi för tävlingsprestation, till exempel samband mellan prestationsförmåga, prestationsberedskap och prestationstillstånd samt förberedelsens betydelse för prestation.

- Kravanalys för en internationell satsning i specifik idrott.
- Utvärdering av tränings- och tävlingsresultat på vetenskaplig grund, till exempel med hjälp av tester.
- Taktiska val för individen eller kollektivet för att finna lösningar i tävlingssituationer, till exempel att göra tekniska eller taktiska förändringar för att uppnå bättre resultat.
- Strategiska planer med hänsyn till regler och tävlingsmiljö samt till egna eller kollektivets styrkor och svagheter i förhållande till motståndare.
- Målsättning och planering för den egna idrottsliga satsningen efter avslutad studietid.
- Idrottsmiljöers betydelse för tränings- och tävlingsprestation, till exempel livsstil och stödjande nätverk.
- Metoder för skadeförebyggande träning och vanliga rehabiliteringsprogram.
- Sociala medier, till exempel hantering av sociala medier i tränings- och tävlingssammanhang samt medieträning.
- Planering och förberedelse för individens nästa steg i idrottskarriären, till exempel förberedelse inför karriärövergången till fortsatta studier, kombinationen idrott och arbete samt idrottskarriäravslut.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** principer för prestationsutveckling utifrån fysiologiska och psykologiska prestationsfaktorer. Eleven beskriver även **översiktligt** hur olika fysiska och psykiska 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. Vidare värderar eleven **med viss säkerhet** sin förmåga att klara av de belastningar, fysiskt och psykiskt, som tränings- och tävlingsaktiviteter på elitnivå kräver.

Eleven planerar utifrån kända teorier och uppsatta mål olika träningsprogram för att utveckla den idrottsliga förmågan. Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **i samråd** med lärare. 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. I utvärderingen resonerar eleven även **översiktligt** om i vilken utsträckning träningen motsvarar vad internationell tränings- och tävlingsförberedelse på elitnivå kräver. Dessutom redogör eleven **översiktligt** för olika träningsmetoder och deras betydelse för prestationsutvecklingen inom specifik idrott. I träningen tar eleven ansvar för att förebygga skador och ohälsa samt redogör **översiktligt** för alternativa behandlingsformer för idrottsskador.

Eleven diskuterar **översiktligt** olika uppfattningar om träning och synsätt på kroppsideal samt jämlikhet och jämställdhet inom idrotten. Eleven redogör **översiktligt** för betydelsen av karriärövergång samt för eventuella konsekvenser vid karriäravslut.

När eleven samråder med lärare 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 utifrån fysiologiska och psykologiska prestationsfaktorer. Eleven beskriver även **utförligt** hur olika fysiska och psykiska 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. 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 **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 lärare. 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 motsvarar vad internationell tränings- och tävlingsförberedelse på elitnivå kräver. Dessutom redogör eleven **utförligt** för olika träningsmetoder och deras betydelse för prestationsutvecklingen inom specifik idrott. I träningen tar eleven ansvar för att förebygga skador och ohälsa samt redogör **utförligt** för alternativa behandlingsformer för idrottsskador.

Eleven diskuterar **utförligt** olika uppfattningar om träning och synsätt på kroppsideal samt jämlikhet och jämställdhet inom idrotten. Eleven redogör **utförligt** för betydelsen av karriärövergång samt för eventuella konsekvenser vid karriäravslut.

När eleven samråder med lärare 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 utifrån fysiologiska och psykologiska prestationsfaktorer. Eleven beskriver även **utförligt och nyanserat** hur olika fysiska och

psykiska 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. 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 **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 som kan uppstå vid genomförandet**. Utifrån planeringen genomför eleven träningsprogrammen **efter samråd** med lärare **samt anpassar genomförandet till den aktuella situationen**. 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** om i vilken utsträckning träningen motsvarar vad internationell tränings- och tävlingsförberedelse på elitnivå kräver. Dessutom redogör eleven **utförligt och nyanserat** för olika träningsmetoder och deras betydelse för prestationsutvecklingen inom specifik idrott. I träningen tar eleven ansvar samt anpassar tränings- och tävlingsplaneringen för att förebygga skador och ohälsa samt redogör **utförligt och nyanserat** för alternativa behandlingsformer för idrottsskador.

Eleven diskuterar **utförligt och nyanserat** olika uppfattningar om träning och synsätt på kroppsideal samt jämlikhet och jämställdhet inom idrotten. Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för betydelsen av karriärövergång samt för eventuella konsekvenser vid karriäravslut.

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