Tränings- och tävlingslära

Ämnet tränings- och tävlingslära är tvärvetenskapligt och bygger på människans anatomi, idrottsfysiologi, idrottspsykologi och nutrition. Tillsammans med ämnet specialidrott utgör tränings- och tävlingslära en helhet. Ämnet får bara anordnas på idrottsutbildningar vid riksidrottsgymnasium eller nationellt godkända idrottsutbildningar.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet tränings- och tävlingslära ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om hur människan fungerar i tränings- och tävlingssammanhang. Dessutom ska undervisningen ge eleverna möjlighet att utveckla förmåga att använda olika metoder vid träning för en idrottslig utveckling. Undervisningen ska även utveckla förmåga att genomföra och kommunicera om sin träning utifrån idrottens krav och den egna förmågan.

Vidare ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om kosthållningens och återhämtningens betydelse för träningseffekter och den idrottsliga utvecklingen. Undervisningen ska även bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om psykologiska aspekter vid träning och tävling samt förmåga att använda metoder för idrottspsykologisk träning. I undervisningen ska eleverna ges möjlighet att använda ämnesspecifika begrepp.

Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om ohälsa i samband med idrottsutövning samt om vanligt förekommande skador inom idrotten och orsaker till dessa. Dessutom ska undervisningen bidra till att eleverna utvecklar förståelse av faktorer i tränings- och tävlingsmiljöer som bidrar till en sund prestationsutveckling.

Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att reflektera över normer som påverkar idrottsutövande, till exempel föreställningar om kön och kroppsideal. Dessutom ska undervisningen bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om etiska normer och regler vid träning och tävling.

Undervisningen i ämnet tränings- och tävlingslära ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Kunskaper om kroppens uppbyggnad och funktion samt om olika faktorer som påverkar prestationen i tränings- och tävlingssammanhang.
- Förmåga att använda fysiologiska och psykologiska träningsmetoder för att utveckla prestationsförmågan.
- Förmåga att förebygga skador och ohälsa vid idrottsutövning.

Nivåer i ämnet tränings- och tävlingslära

- Nivå 1, 100 poäng.

Nivå 1, 100 poäng

Nivåkod: TRAC1N0I

Centralt innehåll

Undervisningen i ämnet tränings- och tävlingslära på nivå 1 ska behandla följande centrala innehåll:

- Anatomi och fysiologi samt grundläggande träningslära i relation till idrottslig utveckling.
- Nutrition och kosthållning i samband med tränings- och tävlingsverksamhet.
- Vilans och sömnens betydelse för återhämtningen, träningseffekten och prestationen.
- Träningsmetoder och tekniker för uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och koordination.
- Genomförande av träningsprogram kopplade till olika fysiska kvaliteter.
- Tester för att mäta fysiska kvaliteter, till exempel tester avseende kondition och styrka.
- Idrottspsykologisk träning, till exempel positiva målbilder, stresshantering och avslappning.
- Användning av ämnesspecifika begrepp i samband med träning och tävling.
- Livsstilens och idrottsmiljöns betydelse för den idrottsliga utvecklingen.
- Vanligt förekommande skador inom idrotten samt hur de kan förebyggas och omhändertas.
- Ohälsa i samband med idrottsutövning och hur den kan förebyggas.
- Fair play, dopning och antidopningsarbete.

Betygskriterier

Av 18 kap. 23 § andra stycket skollagen (2010:800) följer att läraren vid betygssättningen i ett ämne ska göra en sammantagen bedömning av elevens kunskaper på den aktuella nivån i ämnet i förhållande till de betygskriterier som gäller för ämnet som helhet och sätta det betyg som bäst motsvarar elevens kunskaper. Samtliga kriterier för betyget E ska dock vara uppfyllda för att eleven ska kunna få ett godkänt betyg.

Betyget E

Eleven visar **vissa kunskaper** om hur kroppen är uppbyggd och fungerar samt hur den påverkas av träning, kosthållning och återhämtning.

Eleven använder med **viss säkerhet** olika träningsmetoder för att utveckla prestationsförmågan.

Eleven beskriver på ett **mycket enkelt** sätt hur skador och ohälsa kan förebyggas i tränings- och tävlingssammanhang.

Betyget D

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan C och E.

Betyget C

Eleven visar **kunskaper** om hur kroppen är uppbyggd och fungerar samt hur den påverkas av träning, kosthållning och återhämtning.

Eleven använder med **säkerhet** olika träningsmetoder för att utveckla prestationsförmågan.

Eleven beskriver på ett **enkelt** sätt hur skador och ohälsa kan förebyggas i tränings- och tävlingssammanhang.

Betyget B

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan A och C.

Betyget A

Eleven visar **goda kunskaper** om hur kroppen är uppbyggd och fungerar samt hur den påverkas av träning, kosthållning och återhämtning.

Eleven använder med **god säkerhet** olika träningsmetoder för att utveckla prestationsförmågan.

Eleven beskriver på ett **utvecklat** sätt hur skador och ohälsa kan förebyggas i tränings- och tävlingssammanhang.