

Bedömningsstöd i SPECIALIDROTT



Bedömningsstöd i specialidrott

Författarpresentation

Bedömningsstödet har utarbetats av en grupp vid Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm:

Håkan Larsson, professor i idrott, inriktning utbildningsvetenskap

Karin Redelius, docent i pedagogik

Marie Nyberg, högskoleadjunkt

Anna Tidén, högskoleadjunkt

GIH har fått hjälp av en referensgrupp med lärare i specialidrott bestående av:

Jan Brattström, Karlstad,

Maria Ersmark, Örebro,

Anders Gustavsson, Helsingborg,

Carl Gustavsson, Växjö,

Per Ringqvist, Varberg

Birgitta Söderberg, Borås.

Referensgruppens arbete har bestått i att granska materialet samt att pröva uppgifterna som ingår i materialet och ge underlag med elevsvar.

Innehåll

Förord.....	4	
Del 1:		
Allmän inledning till bedömningsstödet.....	5	
Betygsättning i specialidrott - vad innebär det?.....	6	
Vad - vikten av att göra relevanta bedömningar.....	7	
Hur och När - vikten av att göra tillförlitliga bedömningar.....	9	
Progressionsuttrycken i kunskapskraven.....	10	
Del 2:		
Progressionen mellan kurserna i ämnet specialidrott.....	12	
Progression uttryckt i det centrala innehållet.....	13	
Progression uttryckt i kunskapskraven - inom en kurs.....	14	
Progression uttryckt i kunskapskraven - mellan kurser.....	15	
Progression uttryckt i kunskapskraven - inom och mellan kurser.....	16	
Del 3:		
Förmåga att utöva vald idrott på elitnivå.....	18	
Teknik och Taktik.....	19	
Fysisk kapacitet.....	19	
Exempel på uppgifter i specialidrott.....		21
Mål i ämnesplan för specialidrott.....	22	
Uppgift 1: Fysiskt träningsprogram i teori och praktik - del 1.....	23	
Uppgift 1: Fysiskt träningsprogram i teori och praktik - del 2.....	28	
Uppgift 2: Idrottspsykologi i teori och praktik - del 1.....	31	
Uppgift 2: Idrottspsykologi i teori och praktik - del 2.....	37	
Avslutande kommentar.....	40	

Förord

Det här är ett bedömningsstöd i gymnasieämnet specialidrott. Materialet har tagits fram av en expertgrupp vid Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm på uppdrag av Skolverket. Riksidrottsförbundet (RF) har koordinerat och varit ett stöd i arbetet mellan Skolverket, GIH och RF. Bedömningsstödet ska fungera som en hjälp i tolkningen av ämnesplanen i specialidrott med betoning på bedömning och betygssättning. Bedömningsstödet målgrupp är lärare som undervisar i specialidrott vid riksidrottsgymnasium (RIG) och nationellt godkända idrottsutbildningar (NIU) samt de specialidrottsförbund (SF) som har RIG och NIU.

Verksamheten i gymnasieskolan ska vara rättssäker och likvärdig för alla elever. Det ska inte göra någon skillnad vid vilket RIG eller NIU som eleverna är antagna, de ska garanteras en likvärdig utbildning med likvärdiga förutsättningar. Lärarna i specialidrott har här en avgörande roll, inte minst genom sitt ansvar för bedömning och betygssättning i ämnet specialidrott. Specialidrottslärare behöver ha kunskap om ämnesplanen i specialidrott och vad som ska bedömas i ämnet, hur bedömningen ska gå till och när bedömningen ska ske. Tanken är att det här materialet ska bidra till en ökad förståelse.

Att utveckla kompetens inom bedömning och betygssättning är vare sig ett ensamarbete eller något som låter sig göras i en handvändning. Lärarkollegiet på varje skola behöver arbeta med bedömningsstödet. Bedömningsstödet är generellt utformat, utan hänvisning till någon specifik idrott. Specialidrottslärare behöver, tillsammans med respektive SF, översätta, konkretisera och tillämpa materialet till den egna specialidrotten.

Förhoppningen är att materialet ska bjuda in till en intressant läsning samt ett spännande och viktigt utvecklingsarbete.

Skolverket och RF vill särskilt rikta ett tack till expertgruppen på GIH samt till de referenspersoner från SF, RIG och NIU som utgjort stöd i arbetsprocessen.

Skolverket

Riksidrottsförbundet

DEL 1:

Allmän inledning till bedömningsstödet

Det här materialet riktar sig till dig som undervisar i ämnet specialidrott på gymnasiet. Det är tänkt att vara ett stöd i arbetet med att bedöma och betygsätta elever. Målsättningen är att skapa förutsättningar för att en så likvärdig och rättvis betygssättning som möjligt ska kunna göras av elevers kunskaper i specialidrott. Målen och kunskapskraven i skolans styrdokument kräver tolkningar och de är utformade så att lärare ska kunna utveckla professionella normer för att bedöma om elever har de kunskaper som krävs. Att göra en sammanfattande värdering av elevers kunskaper innebär att ta ställning till vad elever kan och inte kan. Ett sådant ställningstagande måste vara väl underbyggt. Lärare behöver därför samtala om och arbeta med att tolka och konkretisera de juridiska ramar i form av lagar och föreskrifter som bedömningsuppdraget påverkas av. De exempel på elevuppgifter som presenteras i materialet kan tjäna som underlag för en diskussion kollegor emellan om hur kraven ska tolkas och konkretiseras. Bedömningsstödet är ett utbildningsmaterial som är tänkt att bistå lärare att göra det professionella ställningstagande som måste ske vid varje bedömning av en elevs kunnande.

Materialet består av tre delar. I den första delen ges en inledning till bedömnings- och betygssättningsuppdraget och här redovisas några allmänna riktlinjer för hur uppdraget ska utföras. Därefter handlar det om ämnesprogression, både vad progression kan betyda och hur man kan synliggöra den progression som ska finnas mellan de olika kurserna i ämnet. Den tredje delen i texten är förslag på konkreta bedömningsuppgifter med tillhörande elevhandlingar och elevsvar i några olika idrotter. Uppgifterna har skapats för att illustrera vad som ska bedömas och hur bedömningen av de förmågor och kunskaper som ska utvecklas i ämnet kan ske. De utgör exempel och kan förhoppningsvis vara till hjälp för lärare i arbetet med att utforma egna bedömningsuppgifter. Uppgifterna ersätter dock *inte* kursplanernas kunskapskrav och därför är inga differentierade kravnivåer fastslagna i termer av vad E, C och A innebär.

Bedömningsstödet samtliga delar har utarbetats av en arbetsgrupp vid Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH). Till sin hjälp har den haft referensgrupper bestående av gymnasielärare som undervisar i specialidrott. För att ytterligare underlätta arbetet med bedömning och betygssättning tillhandahåller Skolverket även andra stödmaterial, till exempel **Allmänna råd för bedömning och betygssättning i gymnasieskolan** samt **Kommentarer till ämnesplanen** i specialidrott. I kommentartexten beskrivs ämnets bakgrund och motiv samt hur strukturen för ämnesplanen är uppbyggd.

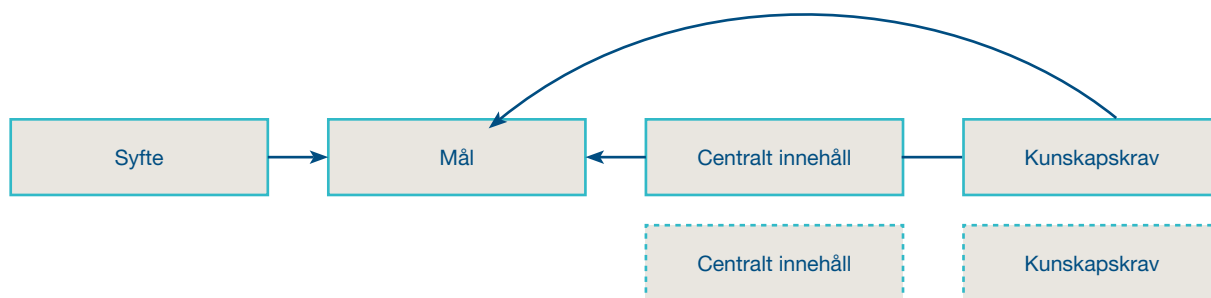
Den som bedriver undervisning och betygsätter elever i gymnasieskolan benämns lärare. Även de som inte har en formell lärarutbildning och främst ser sig som tränare måste alltså betraktas som lärare när de har ett undervisningsuppdrag i skolan. I det här materialet kommer fortsättningsvis därför enbart uttrycket lärare i specialidrott att användas.

En rad frågor går att ställa för den som är lärare och ska betygsätta elever: Vad innebär uppdraget? Vad behöver man som lärare kunna? Vilka regler gäller? På vilka grunder ska bedömningen göras? Förutsättningarna för att kunna besvara dessa frågor skiljer sig åt bland de som undervisar i specialidrott. En del är lärarutbildade och har lång erfarenhet av att arbeta i skolan och andra är mindre vana vid skolans rutiner och regler. Förhoppningen med detta stödmaterial är att alla, både erfarna och oerfarna betygsättare, ska få fördjupade kunskaper om hur bedömning och betygsättning ska ske i ämnet specialidrott.

Betygsättning i specialidrott – vad innebär det?

Att bedöma prestationer görs både inom idrotten och i skolan. På så sätt är uppdraget som tränare i en förening respektive som lärare i en skola likartat. Till skillnad från idrottsrörelsen som är en självständig organisation där varje specialidrottsförbund och varje förening själv har rätt att bestämma över sin verksamhet, är skolan en myndighet. Lärare är därmed skyldiga att följa de direktiv och de styrdokument som finns. Vilket betyg en elev får kan ha betydelse för elevens framtidsutsikter liksom för hans eller hennes syn på sig själv och sin egen förmåga. Att sätta betyg måste därför ske på ett rättssäkert, medvetet och pedagogiskt sätt. För att lärare ska klara av denna uppgift så bra som möjligt behöver de skapa en förståelse för *vad* som ska bedömas, *hur* bedömningen ska gå till och *när* bedömningen ska ske.

En förutsättning för att lärare ska kunna sätta betyg på rätt grunder är att de har kunskap om och är förtrogna med innehållet i ämnesplanen i specialidrott. Alla ämnesplaner har samma uppbyggnad i gymnasieskolan. I planen beskrivs syftet med ämnet samt de långsiktiga mål som det är meningen att undervisningen ska ge elever förutsättningar att utveckla. I specialidrott finns sju mål och de representerar både praktiska och teoretiska kunskapsformer. Ordet *kunskapsform* används för att visa att den syn på kunskap som skrivs fram i läroplanen består av olika slags kunskaper. Dessa är fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet (de så kallade fyra F:n). I beskrivningen av målen för specialidrott används termerna "förmåga att", som inbegriper alla fyra kunskapsformer, samt "kunskaper om", som beskriver faktakunskaper och förståelse. I begreppet förmåga ingår alltså såväl fakta och förståelse som färdigheter och förtrogenhet, och det utgör därmed en integrering av både praktiska och teoretiska kunskapsformer.



Ur Kommentarer till ämnet på Skolverkets hemsida: www.skolverket.se

I beskrivningarna av varje kurs framgår vilket centralt innehåll som ska behandlas i undervisningen och vad som krävs i form av kunskaper för olika betyg. För att kunna förstå och konkretisera kunskapskraven måste lärare ta del av och beakta det som står skrivet om ämnets syfte och om det centrala innehållet. En tydlig koppling ska finnas mellan målen (vilka förmågor och kunskaper eleven ska ges förutsättningar att utveckla genom undervisningen) och kunskapskraven (vad eleven ska bli bedömd på och vad som krävs för ett visst betyg). Målen är skrivna i punktform och förtydligar vad läraren ska betygsätta. Beskrivningen av ämnets syfte hjälper också till att tydliggöra hur kraven ska tolkas medan det centrala innehållet anger vad som ska behandlas i undervisningen i varje kurs.

Vad – vikten av att göra relevanta bedömningar

En förutsättning för en likvärdig och rättssäker betygsättning i specialidrott är alltså att lärare tar utgångspunkt i kursernas kunskapskrav när de bedömer elever. I dagens kunskapsrelaterade betygsskala ska jämförelsen göras mellan vad eleven kan när kursen slutar och vad eleven förväntas kunna för att få ett visst betyg. Det är med andra ord elevers kunnande i bred bemärkelse som ska ligga till grund för betyget och inte deras inställning eller attityd, personliga egenskaper, grad av närvaro eller andra i förhållande till kunskapskraven ovidkommande faktorer. Sådana faktorer kan ha betydelse för att eleven ska ha möjlighet att utveckla de kunskaper som krävs. Exempelvis är närvaro viktigt för att eleven ska ha en chans att visa vad hon eller han kan och för att lärare ska kunna göra bedömningar. Om betyget ska vara relevant ska närvaro i sig dock inte utgöra grunden för bedömning. Ett relevant betyg uttrycker istället i vilken utsträckning eleven har uppfyllt de nationella kunskapskraven.

När det gäller frågan i vilken utsträckning – eller i vilken grad – eleven uppfyller kraven så används så kallade progressionsuttryck för att beskriva detta. Progressionen i kunnandet uttrycks genom exempelvis följande termer: översiktligt, med viss säkerhet, enkla, i samråd med, utförligt och nyanserat. Progressionsuttrycken används alltså för att skilja ut graden av kunnande eller den kvalitet på de kunskaper som eleven utvecklat. *Vad*, i termer av *vilka* kunskaper som ska bedömas, är dock desamma på alla nivåer i betygsskalan. Betygsskalan utgör därmed en progression av samma kunnande (vilket behandlas utförligare under rubriken *Att bedöma enligt kunskapskraven och urskilja kvalitativa nivåer* senare i materialet).

Förutom att lärares förståelse av vad de ska bedöma är en förutsättning för en rättssäker bedömning, är det också centralt för elevers lärande. Om elever vet vad de förväntas utveckla för kunskaper har de lättare för att lära sig det som krävs. Därför måste lärare försöka tydliggöra och konkretisera dessa kunskaper, både för sig själva och för sina elever, så att de förstår vad de förväntas lära sig och vad de blir bedömda på. Ett sätt att konkretisera kunskapskraven är att skapa uppgifter som eleverna ska lösa, exempelvis att utforma ett träningsprogram (se uppgift 1 senare i materialet). Att konkretisera kraven är också en förutsättning för att lärare ska kunna följa och stödja elevers kunskapsutveckling och fortlöpande ge återkoppling på vad de behöver utveckla. Fram till dess att betygen sätts i samband med att kursen avslutas ska syftet med all bedömning vara att stödja elevers lärande – så kallad formativ bedömning.

Formativ bedömning handlar alltså om bedömning *för* lärande, och inte om bedömning *av* lärande. Det senare är en avstämning av vilka kunskaper eleverna har och den sker i regel då betygen sätts - så kallad summativ bedömning. Summativ bedömning handlar om bedömning av lärande. För att eleverna ska få stöd i sitt lärande och utveckla sina kunskaper behöver de få återkoppling, eller feedback. De tre frågor som kan vara vägledande för en sådan återkoppling är:

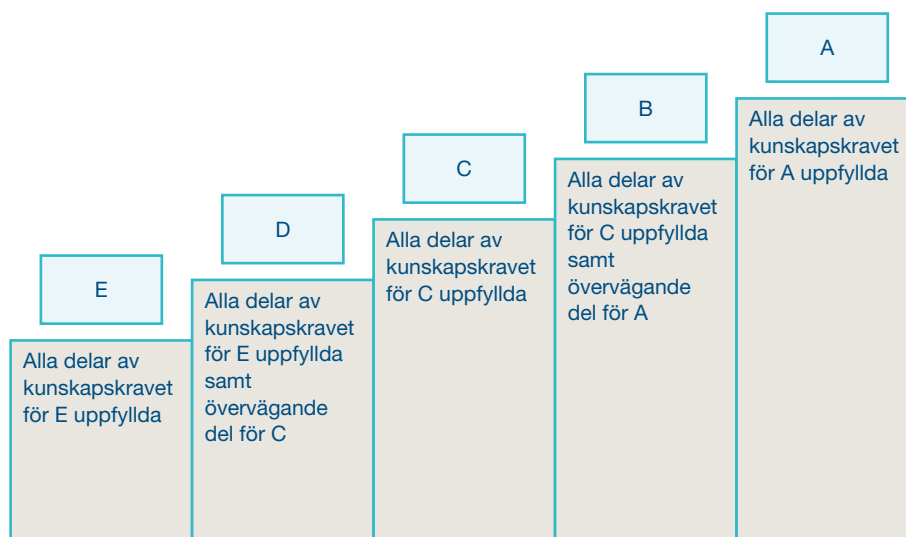
- Vad är målet (eller kunskapskravet)?
- Hur ser elevens kunskapsutveckling ut i förhållande till målet?
- Vad krävs för att nå dit?

Om lärare ska kunna ge formativ bedömning och samtala med eleven om hur långt han eller hon kommit i förhållande till kraven, måste lärare förstås också kunna besvara ovanstående frågor.

Att kontinuerligt arbeta med formativ bedömning underlättar också för lärare att få en uppfattning om hur den egna undervisningen fungerar. Med utgångspunkt i elevers kunskapsutveckling behöver lärare med jämna mellanrum utvärdera sin egen undervisning. Om det visar sig att elever inte utvecklar de kunskaper de ska ha möjlighet till måste lärare vara beredda att justera eller förändra den egna undervisningen, både vad gäller innehåll och arbetsformer.

Ett annat skäl till varför det är viktigt att konkretisera kunskapskraven, är att elever har rätt att veta vad lärare grundar sin bedömning på. I Skolverkets *Allmänna råd för bedömning och betygsättning i gymnasieskolan* framhålls att eleverna ska vara införstådda med vad som krävs för ett visst betyg. Vad lärare bedömer ska med andra ord vara känt för eleverna och betygen ska inte komma som en överraskning. Att elever förstår vad de ska lära sig - helst så att de själva kan bedöma om och i vilken grad de når kunskapskraven - är därför viktigt.

När det gäller frågan *vad* som ska bedömas för ett visst betyg är det viktigt att påpeka att ett betyg innebär en sammanvägning av kraven. Nedanstående bild illustrerar den sammanvägning som måste ske för respektive betyg.



För att uppnå betygen E, C eller A ska samtliga kunskapskrav för respektive betyg vara uppfyllda. Betygen D och B ska användas när samtliga kunskapskrav för det lägre betyget är uppnått samt övervägande del för det högre betyget.

När det gäller frågan om *vad* som ska bedömas är det också värt att påpeka att kunskapskraven anger med vilken kvalitet eleven visar sitt kunnande i förhållande till målen. Om eleven uppfyller samtliga krav ska det förstås inte innebära en begränsning för ytterligare lärande. Tvärtom ska elever stimuleras att lära sig mer och utvecklas vidare, även om de redan uppfyller de kunskaper som krävs för betyget A.

Hur och När – vikten av att göra tillförlitliga bedömningar

Vad som ska bedömas och hur det ska ske är nära sammankopplat. Vad-frågan handlar främst om bedömningens giltighet – att rätt saker bedöms. Hur-frågan handlar om bedömningens tillförlitlighet – att den bedömning som görs sker på rätt sätt. För att få en rättvisande bild av vad en elev kan behöver elevens prestationer bedömas vid olika tillfällen och med olika metoder. Att göra tillförlitliga bedömningar handlar alltså om att utveckla metoder och bedömningsformer som avspeglar vad eleverna kan. I direktiven framhålls också att lärare vid betyg-sättningen ska göra en allsidig bedömning av elevers kunskaper i förhållande till kunskapskraven. För att kunna göra tillförlitliga bedömningar behövs med andra ord ett brett underlag. Hur kan lärare i specialidrott arbeta för att skaffa sig ett sådant underlag?

Lärare behöver fundera över och diskutera vilka undervisningsformer och vilket innehåll som är relevant i relation till kunskapskraven. Det handlar om att utveckla ämnesinnehållet, arbetsformerna och elevaktiviteterna så att lärare har en rimlig chans att kunna göra rättvisande bedömningar. Genom att variera formerna för undervisning och redovisning ges större möjligheter för eleverna att utveckla och visa sitt kunnande, då elever lär på olika sätt. Det handlar alltså om att utforma undervisningen så att elever ges möjlighet att utveckla de föreskrivna förmågorna och kunskaperna, samt att finna indikatorer som visar att elever har lärt sig det som förväntas, och som lärare kan grunda sin bedömning på. Exempel på sådana indikatorer presenteras i form av elevsvar senare i materialet.

Elever måste ges tillfälle att träna på sådana kvaliteter som de förväntas utveckla. Därför är det viktigt att ge tid till träning och lärande innan betygsättningen sker liksom att tydliggöra för elever när de prövar, tränar och lär och när den summativa bedömning av deras lärande görs. En del lärare bygger sin bedömning på kontinuerliga observationer av elevernas förmågor. En nackdel med att göra kontinuerliga bedömningar är att de kan ha en hämmande inverkan på elevers vilja att utmana och utveckla sitt kunnande eller att ställa frågor.

Om elever får lösa uppgifter under läsårets gång som lärare bedömer är det också viktigt att komma ihåg att det betyg som sätts ska spegla den nivå på kunnandet som eleven har vid kursens slut. Om vissa uppgifter genomfördes av elever och bedömdes av lärare i början av kursen, måste lärare ta ställning till vilken rele-

vans en sådan tidig bedömning har. Eleven kan på olika sätt under kursens gång ha utvecklat de kunskaper som krävs men som eleven inte tidigare visat.

Att samla information och dokumentera elevers kunskaper är en viktig del av lärarens arbete med att få till stånd en likvärdig och rättsäker bedömning. Allt som går att dokumentera är dock inte relevant som betygsunderlag och för att kunna redovisa och motivera sin betygsättning behöver man utarbeta rutiner för hur en saklig och tydlig dokumentation ska kunna göras. Det innebär att lärare inte bara planerar sin undervisning utan att en systematisk planering också görs av *vad* som ska bedömas, *hur* det ska ske och *när* det ska göras.

Progressionsuttrycken i kunskapskraven

I kunskapskraven används så kallade progressionsuttryck för att ange olika nivåer av kunskap. Uttrycken är generella, används i alla ämnen och beskrivs i boken *Gymnasieskola 2011* (Skolverket, 2011). Boken ger vägledning och beskriver hur de olika uttrycken kan tolkas och användas för att synliggöra skilda kunskapsnivåer. Beskrivningarna tillsammans med exempel på elevsvar i uppgifterna utgör ett stöd vid bedömning och betygsättning. Nedan ges exempel på vilka uttryck som används för att beskriva de kunskapsnivåer som ska bedömas för de olika betygen.

Följande text utgörs av utdrag från *Gymnasieskola 2011* (sid 55-59) kompletterat med exempel anpassade till ämnet specialidrott i kursivering.

En **översiktlig** redogörelse tar upp de väsentliga delarna, men är lite mer ungefärlig och inte så exakt. En utförlig redogörelse är mer exakt, fyllig och innehållsrik. Det finns också en kvantitativ dimension mellan översiktlig (mer kortfattad) och utförlig (längre). Att redogörelsen dessutom är nyanserad innebär att eleven redovisar flera olika perspektiv.

För **enkla** omdömen räcker det inte med att eleven redovisar sitt tyckande, t.ex. "det blev bra" utan här krävs återkoppling till arbetes förutsättningar. Därremot kopplar eleven inte till flera olika förutsättningar och ser inte saken ur olika perspektiv. För att motsvara kravet på det högsta betygssteget ska eleven dessutom ge förslag på hur arbetet kan förbättras och därigenom ytterligare resonera om sitt arbete och resultat.

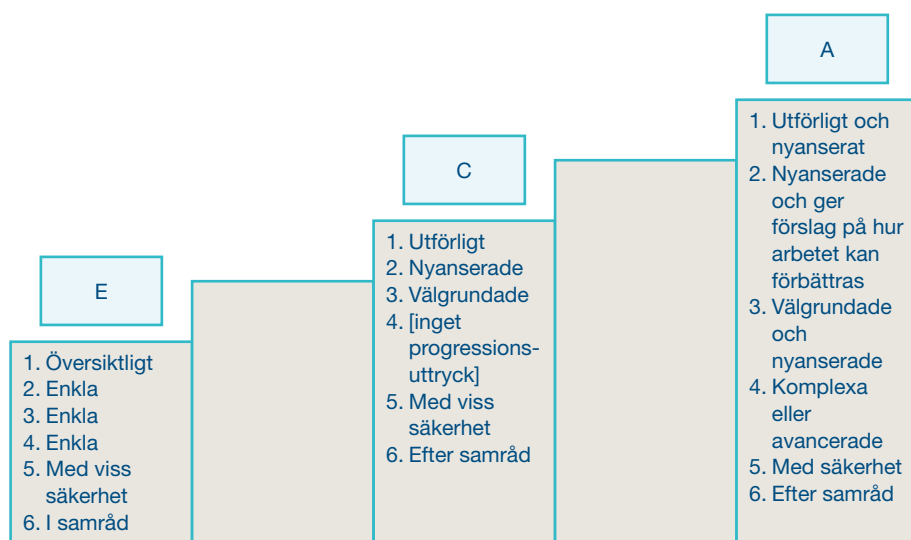
En **välgrundad** slutsats innebär att eleven bygger den på relevanta fakta och sakförhållanden samt har förankrat den väl i tillförlitliga källor och eventuella teorier. Det innebär också att logiken i slutsatserna eller resonemangen är välgrundade. En elev som drar enkla slutsatser har inte samma goda förankring i källor och eventuella teorier, men elevens slutsatser är ändå till viss del underbyggda av källor och eventuella teorier. När slutsatserna dessutom är nyanserade kan eleven belysa saken ur flera olika perspektiv.

En **enkel** situation kan vara både bekant och ny, men det som förenar enkla situationer är att de kräver basala åtgärder eller att de inte kräver svåra vägval. *Progressionsorden kan beskriva vilka val eleven gör i ett tränings- och tävlings-sammanhang. Det kan även handla om vilka övningar eleven väljer i sina olika träningsprogram.*

Säkerheten i utförande betonar en lite vidare aspekt av utförandet. *Det kan handla om vilka tekniska och taktiska kvaliteter en elev redovisar.* Det handlar

inte bara om handlag utan även om med vilken säkerhet eleven väljer till exempel *träningssmetoder, aktiviteter eller strategier i handling*.

I **samråd** innebär att eleven arbetar med kontinuerliga avstämningar med handledare, men behöver inte ha en handledare vid sin sida i alla moment. För betygen C och A krävs att eleven utför arbetet **efter samråd** med handledare. Det innebär att eleven tar egna initiativ och vet när hon eller han behöver stämma av med handledare innan arbetet utförs. För att få en progression i alla tre betygsstegen finns ytterligare en variabel när det gäller handledningen. På E och C-nivån finns meningen: "När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han med viss säkerhet den egna förmågan och situationens krav." På A-nivån finns meningen: "När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han med säkerhet den egna förmågan och situationens krav." Genom denna ytterligare variabel bedöms också elevens agerande när hon eller han samråder med handledare. Det handlar om att eleven i samrådsituationen reflekterar över den egna förmågan i förhållande till arbetsuppgiftens komplexitet och på vilket sätt hon eller han kan lösa uppgiften på bästa sätt. I begreppet handledare ingår både en lärare eller en handledare på skolan och en handledare på en arbetsplats (*läs: lärare i specialidrott*).



I det här avsnittet behandlas progressionen mellan kurserna i ämnet specialidrott. Ämnet består av sju kurser och en viktig fråga är hur innehållet i kurserna ska fördjupas och breddas, så att eleverna utvecklar sin förmåga att självständigt bedriva träning och tävling på elitnivå i sin specialidrott samt att förstå idrottskulturen.

Progression betyder framåtskridande, utveckling. En första central fråga för lärare i specialidrott att fundera över är förstås: Vad kan progression vara i *det här sammanhanget*? Det kan till exempel handla om:

- *Fördjupning av kunskaper*, som kan innebära en utveckling av enkla eller grundläggande kunskaper till mera avancerade, nyanserade och komplexa kunskaper.
- *Breddning av kunskaper*, som kan innebära en utveckling där vissa kunskaper inom ett område eller om en viss fråga breddas med kunskaper inom andra (angränsande, kompletterande) områden.
- *Tillämpning*, som kan innebära att eleverna använder vunna kunskaper för att, exempelvis, planera och utvärdera ett träningsprogram.
- *Graden av självständighet* kan variera, från omfattande till lite handledning eller ingen handledning alls.

Kurserna i specialidrott möjliggör progression i samtliga ovanstående innebörder. Förmåga att bedriva träning och tävling på elitnivå i sin specialidrott samt att förstå idrottskulturen förutsätter såväl djupa, breda och komplexa kunskaper som en hög grad av självständighet.

Ämnet omfattar sju mål (www.skolverket.se/laroplaner). Enligt ämnesplanen är de sju målen fördelade på följande sätt mellan kurserna i ämnet:

- Undervisningen i Idrottsspecialisering 1–3 utgår från mål 1–2 och 4–7.
- Undervisningen i Tränings- och tävlingslära 1–3 utgår från mål 2 och 4–6.
- Undervisningen i Idrottsledarskap utgår från mål 3 och 5–7.

Några av målen berör således undervisningen i alla kurser, nämligen mål 5 och 6. Ytterligare några av målen berör undervisningen i flera kurser. Detta medger en hög grad av integrering mellan kurserna, men kräver även noggrann planering av undervisningen. Noggrannhet krävs för att det ska bli tydligt för eleverna hur respektive mål behandlas – och bedöms – i respektive kurs samt för lärare avseende progressionen i utbildningen.

En hög grad av integrering kan underlättas genom att kurserna tidsmässigt läggs parallellt. Idrottsspecialisering 1 kan alltså med fördel läggas parallellt med Tränings- och tävlingslära 1, Idrottsspecialisering 2 parallellt med Tränings- och tävlingslära 2, osv. Denna princip har använts vid konstruktionen av uppgifterna i detta material. Enligt ämnesplanen får kurs nummer 2, exempelvis Idrottsspeci-

alisering 2, emellertid inte påbörjas förrän kurs nummer 1, i det här fallet Idrotts-specialisering 1, är klar.

Hur kan då lärare bilda sig en uppfattning om hur progressionen ser ut mellan kurserna i specialidrott? Progressionen framgår genom att jämföra beskrivningarna av de olika kurserna i ämnet. Indikationer på progression framgår såväl av *det centrala innehållet* som av *kunskapskraven* i respektive kurs. Nedan ges några exempel med utgångspunkt i Idrottspecialisering 1 och 2 respektive Tränings- och tävlingslära 1 och 2.

Progression uttryckt i det centrala innehållet

Målen för Idrottspecialisering 1 och 2 är, som konstaterades ovan, desamma. Det centrala innehållet i de båda kurserna skiljer sig emellertid åt. I Idrottspecialisering 1 är innehållet:

- 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.
- Träningens 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.

I Idrottspecialisering 2 gäller 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.

Här framgår det att vissa delar av innehållet finns med i båda kurserna, till exempel "Regler, taktik och teknik inom vald idrott", medan andra delar av innehållet

endast finns med i en av kurserna.”Den valda idrottens utveckling nationellt och internationellt” finns med i kurs 1, men inte i kurs 2. Detta kan ses som en indikation på att kunskaper om den valda idrottens utveckling nationellt och internationellt, i det här sammanhanget, är en *enkel eller grundläggande* kunskap som eleverna inte behöver fördjupa ytterligare i efterföljande kurser.

”Olika kulturers värderingar av tävlingsvillkor ur ett jämställdhetsperspektiv” finns inte med i kurs 1, utan dyker upp först i kurs 2. Detta innehåll *breddar* de kunskaper som eleven tillägnat sig i kurs 1. Ett sådant innehåll signalerar att eleven efter hand förväntas bli medveten om att det egna deltagandet sker i ett större sammanhang, ett sammanhang där alla inte alltid deltar under samma villkor.

Delar av innehållet finns med i båda kurserna, men i kurs 2 i något modifierad form jämfört med i kurs 1. Detta kan ses som en indikation på en *fördjupning* inom ett visst kunskapsområde. Innehållet ”Träningsmetoders betydelse för individuell utveckling” i kurs 1 kan kopplas till ”Val av träningsmetoder och sammansättning av individuellt anpassade träningsprogram” i kurs 2. Formuleringen av innehållet i kurs 2 kan då ses som en fördjupning av kunskaperna i kurs 1, kanske till och med en fördjupning med en betoning på *tillämpning* (eftersom det handlar om *val* av metoder och *hur man sätter samman* träningsprogram).

Progression uttryckt i kunskapskraven – inom en kurs

Indikationer på progression finns också om man granskar kunskapskraven i respektive kurs. Här finns två sorters progression, progression inom kursen (ökad svårighetsgrad från E-nivån till A-nivån) respektive progression mellan kurserna (ökad svårighetsgrad i en senare kurs jämfört med en tidigare).

Här ges först ett exempel på hur progressionen *inom kursen*, mellan nivåerna E, C och A, kan se ut i kunskapskraven. Exemplet handlar om *fördjupning* av kunskaperna. I Idrottsspecialisering 1 anges följande i kunskapskravens första mening:

E	C	A
Eleven genomför, med viss säkerhet och i samråd med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt med viss precision och kontroll.	Eleven genomför, med viss säkerhet och efter samråd med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt med precision och kontroll.	Eleven genomför, med säkerhet och efter samråd med handledare, vald idrott tekniskt och taktiskt med god precision och kontroll.

Här visas progressionen *inom kursen* (från nivå E till nivå A) med hjälp ändringar av de så kallade *progressionsuttrycken*. På E- och C-nivå används uttrycket ”med viss säkerhet”, men på A-nivå används uttrycket ”med säkerhet”. Detta är ett uttryck för en *fördjupning* av kunskaperna där eleverna med successivt allt större säkerhet ska klara av att utöva sin idrott tekniskt och taktiskt.

Även *graden av självständighet* markeras i formuleringarna. På E-nivå används uttrycket ”**i** samråd”, men på C- och A-nivå används uttrycket ”**efter** samråd”. På den mest grundläggande nivån ska eleven klara av att genomföra den valda idrot-

ten i samråd med handledaren, men på de mer avancerade nivåerna *efter* samråd, det vill säga mera självständigt.

Sammantaget innebär större kunskap här att eleverna oftare väljer rätt handlingar – och begår färre misstag – med successivt allt mindre inblandning från lärarens sida.

Progression uttryckt i kunskapskraven – mellan kurser

Progressionen *mellan kurserna* kommer till uttryck genom att innehållet i exempelvis Tränings- och tävlingslära 1 gestaltas på ett enkelt sätt, medan det i Tränings- och tävlingslära 2 gestaltas på ett mer avancerat sätt. I kurs 1 anges bland annat följande kunskapskrav:

E	C	A
Eleven beskriver översiktligt kroppens byggnad och funktion och ger exempel på hur den påverkas av kost och träning.	Eleven beskriver utförligt kroppens byggnad och funktion och ger exempel på hur den påverkas av kost och träning.	Eleven beskriver utförligt och nyanserat kroppens byggnad och funktion och ger exempel på hur den påverkas av kost och träning.

I kurs 2 formuleras kunskapskrav som kan ses som en *fördjupning* av de kunskaper som kommer till uttryck ovan:

E	C	A
Eleven beskriver översiktligt kroppens anatomi, näringsfysiologi och energigivande processer och ger exempel på hur dessa påverkas av kost och träning.	Eleven beskriver utförligt kroppens anatomi, näringsfysiologi och energigivande processer och ger exempel på hur dessa påverkas av kost och träning.	Eleven beskriver utförligt och nyanserat kroppens anatomi, näringsfysiologi och energigivande processer och ger exempel på hur dessa påverkas av kost och träning.

Observera att progressionsuttrycken är desamma (översiktligt, utförligt respektive utförligt och nyanserat), men det som eleven ska beskriva skiljer sig åt. Fördjupningen kommer till uttryck genom formuleringen ”kroppens anatomi, näringsfysiologi och energigivande processer” (Tränings- och tävlingslära 2), som kan ses som en *fördjupning* av ”kroppens byggnad och funktion” (Tränings- och tävlingslära 1).

Progression uttryckt i kunskapskraven – inom och mellan kurser

I följande lite mer omfattande exempel från Idrottsspecialisering 1 och 2 illustreras progressionen *inom* och *mellan* kurserna genom en kombination av *fördjupning*, *tillämpning* och *självständighet*. I kurs 1 formuleras delar av kunskapskraven på följande vis:

E	C	A
Eleven planerar och genomför i 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. Dessutom diskuterar eleven översiktligt hur olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang har betydelse för prestationsförmåga och idrottsliga resultat.	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 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.

I exemplet uttrycks progression *inom kursen* genom en distinktion mellan självständighet, fördjupning och tillämpning:

- "i samråd" (E-nivå) respektive "efter samråd" (C- och A-nivå) (*självständighet*);
- "översiktligt" (E-nivå), "utförligt" (C-nivå) respektive "utförligt och nyanserat" (A-nivå) (*fördjupning*), samt
- ingen kommentar kring utvärdering (E-nivå), utvärdering "med nyanserade omdömen" (C-nivå) respektive utvärdering "med nyanserade omdömen" och förslag på alternativa metoder (A-nivå) (*tillämpning*).

Progressionen uttrycks också genom en kombination av delarna i kunskapskravet (ibland finns det nämligen bara två kvalitativt skilda nivåer, som med "i" respektive "efter samråd"). För att få grepp om progressionen *inom kursen* måste kunskapskraven alltså läsas i sin helhet.

Vad gäller då för progressionen *mellan kurserna*? För att avgöra detta måste vi först titta närmare på vilka kunskapskrav som anges för kurs 2:

E	C	A
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>

I detta exempel uttrycks progression *inom* kurs 2 genom en distinktion mellan tillämpning, fördjupning och självständighet:

- "med viss säkerhet" (E- och C-nivå) respektive "med säkerhet" (A-nivå) (*tillämpning*);
- "översiktligt" (E-nivå), "utförligt" (C-nivå) respektive "utförligt och nyanserat" (A-nivå) samt "enkla" (A-nivå) respektive "nyanserade" (*fördjupning*);
- "i samråd" (E-nivå) respektive "efter samråd" (C- och A-nivå) (*självständighet*);

Progressionen uttrycks också genom en kombination av delarna i kunskapskravet. Även här måste det kunskapskrav som uttrycks i stycket läsas i sin helhet för att få grepp om progressionen.

En jämförelse *mellan de båda kurserna* visar att elevens förmåga att självständigt *välja metoder som utvecklar idrottandet* förväntas öka i kurs 2. I kurs 1 är kravet att eleven i eller efter samråd med handledare *prövar olika metoder*. I kurs 2 ökar kravet på förmågan att välja *andra* metoder jämfört med i kurs 1. I kurs 2 förväntas eleven vidare ha utvecklat större förmåga att knyta sina val till centrala begrepp och teorier.

DEL 3:

Förmåga att utöva vald idrott på elitnivå

I följande avsnitt presenteras en text som behandlar det första målet i ämnesplanen för specialidrott. Denna mera resonerande text följs av ett avsnitt med konkreta elevuppgifter som exemplifierar hur andra förmågor i ämnesplanen kan prövas. Elevuppgifterna innehåller även illustrationer över hur de elevprestationer som utgår från uppgifterna kan bedömas.

Det första målet i ämnet specialidrott handlar om elevernas "förmåga att utöva vald idrott på elitnivå", vilken främst bedöms och betygssätts i kurserna Idrottspecialisering 1-3. Förmågan att utöva vald idrott på elitnivå relaterar till det centrala innehållet "regler, taktik och teknik inom vald idrott" och kunskapskravens formuleringar om att "eleven genomför vald idrott tekniskt och taktiskt med precision och kontroll". Vad förmågan innebär varierar mellan olika idrotter och måste därför konkretiseras för varje specialidrott. Av den anledningen finns heller ingen uppgift konstruerad. De uppgifter som finns presenterade längre fram i bedömningsstödet är av mer generell karaktär och därför möjliga att tillämpa oavsett specialidrott.

I följande matris visas kunskapskrav för respektive betygsnivå med olika progressionsuttryck. Uttrycken belyser nivåer av förmågan att utöva vald idrott tekniskt och taktiskt med precision och kontroll.

Kurs	E	C	A
1	Eleven genomför, med viss säkerhet och i samråd med handledare, vald idrott teknisk och taktiskt med viss precision och kontroll	Eleven genomför, med viss säkerhet och efter samråd med handledare, vald idrott teknisk och taktiskt med precision och kontroll	Eleven genomför, med säkerhet och efter samråd med handledare, vald idrott teknisk och taktiskt med god precision och kontroll
2	Eleven genomför, i samråd med handledare, vald idrott teknisk och taktiskt med precision och kontroll	Eleven genomför, efter samråd med handledare, vald idrott teknisk och taktiskt med precision och kontroll	Eleven genomför, efter samråd med handledare, vald idrott teknisk och taktiskt med god precision och kontroll
3	Eleven genomför, i samråd med handledare, vald idrott teknisk och taktiskt skickligt med precision och kontroll	Eleven genomför, efter samråd med handledare, vald idrott teknisk och taktiskt skickligt med precision och kontroll	Eleven genomför, efter samråd med handledare, vald idrott teknisk och taktiskt skickligt med god precision och kontroll

Idrottsliga prestationer, i termer av resultat eller placeringar på tävlingar, kan vara en bedömningsgrund men täcker inte in hela innebörden av förmågan att genomföra idrotten tekniskt och taktiskt med precision och kontroll. Nedan introduceras några bedömningsaspekter som berör begreppen teknik, taktik och fysisk kapacitet och som kan ligga till grund för konkretisering av kunskapskravet i relation till respektive specialidrott.

Teknik och Taktik

Teknik och taktik skiljer sig åt mellan olika idrotter. Taktik handlar om olika handlingsalternativ som idrottaren väljer och agerar utifrån, enskilt eller tillsammans med andra. Teknik är rörelsekaraktär i exempelvis passningar, skott, volter, hopp mm. Det är lättare att visa teknisk skicklighet i en trygg träningsmiljö än när samma rörelsemoment ska genomföras i en tävlingsituation. En aspekt på teknisk progression är att behärska mer avancerade moment som exempelvis att kunna göra en dold passning, ett skruvat skott, dubbla volter eller ett svårare simhopp. Progression är även att kunna genomföra rörelser i relation till andra med- och motspelare eller motståndare, eller att anpassa tekniken till sina lagkamrater för att åstadkomma synkronisering. Det finns således många aspekter på vad teknik och teknisk progression kan vara. Kvaliteten på teknisk förmåga kan uttryckas i termer av automatisering, rytm, balans, timing, tempo, nyansering, rörelseövergångar, säkerhet, kraftinsats, rörelseekonomi och ändamålsenlighet. Dessa termer beskriver vad kunskapskravets uttryck precision och kontroll kan betyda. I praktiken handlar det om att använda rätt teknik vid rätt tillfälle anpassat till respektive idrott. Självtändighet, som i kunskapskraven uttrycks *i eller efter samråd med handledare*, visar med vilken självständighet en elev väljer och utövar sin idrott i skilda miljöer och situationer.

Taktik handlar om att välja handlingsalternativ i en specifik situation. Valen kan ske enskilt eller tillsammans med andra och vilka alternativ det handlar om varierar mellan olika idrotter. I till exempel bedömningsidrotter som gymnastik eller slopestyle gäller det att välja rätt övning i relation till teknisk skicklighet då poäng förloras vid tekniska fel. En mer poänggivande övning ska vägas mot säkerhet i utförandet. I precisionsidrotter som curling, golf eller skytte gäller det att balansera teknisk skicklighet och mental styrka mot taktik. Taktik kan även vara disposition av fysiska kapaciteter som exempelvis styrka och kondition i löpning (jämför sprint, kort, mellan och lång distans). I lagidrotter innebär taktik att gemensamt lösa utmaningar, det vill säga att överlista och genomskåda motståndare. Taktik har i alla idrotter en relation till teknik och eventuella motståndare, till exempel genom att formera laget i relation till motståndarens styrkor och svagheter. Graden av självständighet i samband med taktiska val kan uttryckas som en elevs förmåga att följa en förbestämd taktik, att vid behov ändra taktiken samt att utveckla taktiska handlingsalternativ på egen hand.

Fysisk kapacitet

Att utöva idrott på elitnivå innebär höga krav på fysisk kapacitet. Det kan gälla krav på aerob eller anaerob kapacitet, styrka, explosivitet, spänst, snabbhet och rörlighet. I många idrotter har en fysisk kravprofil utarbetats, de fysiska kapaciteter som är av stor vikt att utveckla för att kunna prestera och för att undvika skador, som elever kan relatera sin träning till. Här är det önskvärt att varje specialidrott identifierar och relaterar vilka fysiska krav och vilka nivåer som är eftersträvansvärda i åldersgruppen. Även om fysisk kapacitet i sig inte ska betygsättas så relaterar den till både teknik och taktik. Nedan följer ett förslag på hur en matris kan utformas där formuleringen "elevens förmåga att genomföra vald idrott tekniskt och taktiskt med precision och kontroll" konkretiseras i relation

till olika innehåll. Matrisen kan åskådliggöras ytterligare genom att specifika tekniska moment (ex. passningar, volter, skott, grepp, glid, m.m.) eller för specialidrotten relevanta taktiska begrepp läggs in. För lärare gäller det att (med stöd av respektive specialidrottsförbund) identifiera vilka specifika tekniska färdigheter och taktiska handlingsalternativ en elev ska behärska för respektive kurs och betygsnivå.

Kvalitativa aspekter av teknik, taktik, fysisk status, mål och självständighet	Kurs: Idrottsspecialisering 1 Grundläggande nivå	Kurs: Idrottsspecialisering 2 Mellannivå	Kurs: Idrottsspecialisering 3 Utvecklad nivå
Rörelseekonomi och kraftinsats (även i samspel med andra)			
Rörelseövergångar (flyt) mellan olika delar i ett rörelsemoment			
Rytm, balans, precision			
Förmåga att upprepa med likartat resultat även i tävlingssammanhang, säkerhet			
Väljer strategier som medverkar till att nå goda resultat			
Taktisk förståelse i relation till teknisk nivå och förmåga			
Uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet etc. i relation till idrottens krav			
Måluppfyllelse i relation till uppsatta tävlingsresultat			
Grad av självständighet			

En kvalitativ bedömning av elevens förmåga att genomföra vald idrott tekniskt och taktiskt med precision och kontroll uppmärksammar ändamålsenligheten i rörelser, strategiska val och fysisk kapacitet. Bedömningen bygger på en värdering av hur eleven använder sin teknik och taktik för att uppnå optimala resultat, dvs. med vilken kvalitet eleven utför sin valda idrott på elitnivå.

Exempel på uppgifter i specialidrott

I följande text presenteras några elevuppgifter som alla följer en gemensam struktur. Den gemensamma strukturen underlättar förståelsen för hur uppgifterna är konstruerade i relation till ämnesplan och kurser. Uppgifterna är formulerade direkt till eleven och skrivna med ämnesplanens terminologi. Flera kunskapskrav i en kurs kan bedömas inom samma uppgift. Uppgifterna är prövade och elevsvaren är till övervägande del autentiska, dock återges inte elevers fullständiga svar. Observera att elevsvaren inte ska tolkas som fastställda nivåer (betygssteg), de illustrerar endast skilda kvalitativa nivåer av kunnande.

Varje uppgift

- har en **titel**
- anger vilken **kurs** eller vilka **kurser** som avses
- anger vilka övergripande **mål** som avses, dvs. uppgiften utgår från någon eller några av de sju förmågor och kunskaper som anges i ämnesplanen
- anger vilket **centralt innehåll** i respektive kurs som avses
- anger vilka **kunskapskrav** som ska bedömas
- ger exempel på **elevsvar** med indikatorer på i vilken utsträckning eleven uppnått olika nivåer av kunskapskravet

Uppgifterna kan förenklas genom att någon frågeställning tas bort, eller göras mer omfattande genom att flera uppgifter kombineras. Genom att kombinera uppgifter kan ett större kunskapsområde bedömas i syfte att nå flera mål. Om en uppgift genomförs i en inledande kurs kan uppgiften upprepas och utökas med ett bredare eller djupare innehåll i påföljande kurs. Samma kunskapskrav kan och bör bedömas flera gånger i olika uppgifter med varierat innehåll och med varierade arbetsformer.

I kursen Idrottsspecialisering bedöms huvudsakligen kvaliteten i det idrottsliga utförandet (färdighet och förtrogenhet) och i Tränings- och tävlingslära bedöms i huvudsak elevers kunskaper om träning och tävling (fakta och förståelse). Notera att samtliga kurser består av både praktiska och teoretiska moment. Som helhet är ämnet specialidrott en integrering av teori och praktik där "förmåga att" samt "kunskaper om" ska bedömas.

En uppgift bör presenteras för eleverna i början av en kurs så att de vet vilka kunskaper som ska utvecklas och när dessa kunskaper ska bedömas. Undervisningen ska utformas så att eleven ges tid och möjlighet att utveckla de efterfrågade kunskaperna. Under kursens gång ger läraren kontinuerlig återkoppling i relation till kunskapskraven (formativ bedömning).

Observera att om elever får lösa uppgifter som lärare bedömer under läsårets gång är det också viktigt att komma ihåg att det betyg som sätts ska spegla den nivå på kunnandet som eleven har vid kursens slut. Om vissa uppgifter genom-

fördes och bedömdes i början av kursen, måste lärare ta ställning till vilken relevans en sådan tidig bedömning har. Eleven kan på olika sätt under kursens gång ha utvecklat de kunskaper som krävs men som hon eller han inte tidigare visat.

Mål i ämnesplan för specialidrott

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.



Uppgift 1: Fysiskt träningsprogram i teori och praktik – del 1

Uppgiften är indelad i två delar. Del 1 tillhör kursen Tränings- och tävlingslära 1 och del 2 tillhör kursen Idrottsspecialisering 1.

Kurs

Tränings- och tävlingslära 1

Mål

2. Kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i tränings- och tävlingssammanhang utifrån idrottspsykologiska, idrottsfysiologiska och näringsfysiologiska teorier.
4. Kunskaper om samt förmåga att använda och utvärdera träningsmetoder för att utveckla prestationsförmågan.

Centralt innehåll

- Kroppens grundläggande anatomi och fysiologi samt grundläggande träningslära.
- Träningsmetoder för uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och koordination.
- Planering, genomförande och utvärdering av anpassade träningsprogram för tävlingsverksamhet.

Uppgift till eleven

Planera ett träningsprogram för din idrott. Utgå från din träningsstatus (eller kapacitetsanalys om du har gjort en) och välj ett område som utvecklar dina fysiska kapaciteter avseende t.ex. uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet eller koordination. Var noga med att besvara alla frågor, dvs. gör hela uppgiften.

- a) Beskriv ditt övergripande syfte med träningsprogrammet och motivera ditt program i relation till din träningsstatus (eller kapacitetsanalys).
- b) Välj träningsmetoder och innehåll/övningar, motivera dina val.
- c) Bestäm antal set, repetitioner, intensitet etc. eller använd andra relevanta termer.
- d) Redogör för vilken kapacitet som tränas, exempelvis vilka muskelgrupper som är aktiva.
- e) Beskriv förväntad effekt av ditt träningsprogram.
- f) Beskriv relevanta teorier som ditt träningsprogram utgår från. (Se kap. 4 i "Vinnare i långa loppet", eller motsvarande litteratur).

Redovisningsförslag

Uppgiften kan redovisas i skriftlig form med källhänvisningar. I programbeskrivningen kan eleven gärna lägga in bilder och anvisningar för hur övningarna ska utföras.

Aktuella kunskapskrav för uppgiften (ur kursen Tränings- och tävlingslära 1)

E	C	A
<p>... 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... I beskrivningar och redogörelser använder eleven med viss säkerhet centrala begrepp och teorier samt förklarar enkla samband och drar enkla slutsatser.</p> <p>Eleven planerar, utifrån kända teorier och uppsatta mål, sin träning...</p>	<p>... 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... I beskrivningar och redogörelser använder eleven med viss säkerhet centrala begrepp och teorier samt förklarar samband och drar välgrundade slutsatser.</p> <p>Eleven väljer metoder och planerar, utifrån kända teorier och uppsatta mål samt aktuella förutsättningar, sin träning...</p>	<p>... 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... I beskrivningar och redogörelser använder eleven med säkerhet centrala begrepp och teorier samt förklarar komplexa samband och drar välgrundade och nyanserade slutsatser.</p> <p>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...</p>

Exempel på elevsvar**Indikatorer på grundläggande nivå**

Uppgift: Fysiskt träningsprogram	Nivå: redogör och diskuterar översiktligt, använder teorier och begrepp med viss säkerhet, planerar ... förklarar enkla samband och drar enkla slutsatser, enkla omdömen och utvärderingar
a) Beskriv ditt övergripande syfte och motivera ditt träningsprogram och i relation till din träningsstatus (eller kapacitetsanalys).	<p>(1) Jag har valt att köra ett träningsprogram för uthållighet. Jag vill ha bättre uthållighet för att orka ha samma tempo en hel match och helt enkelt trötta ut mina motståndare. Uthållighet är min svagaste punkt, men den kan bli mycket bättre.</p> <p>(2) ... Det jag känner att jag måste träna mer är att bli starkare i kroppen. Helst ska jag bli starkare i bålen och benen.</p>
b, c) Välj träningsmetoder och innehåll/övningar, motivera dina val. Bestäm antal set, repetitioner, intensitet etc. eller använd andra relevanta termer.	<p>(1) ... intervallträning, backlöpning och spinning är tre mycket bra pass för att få ökad uthållighet.</p> <p>(2) ... det jag tänkt mig köra för muskelgrupper är lår, rygg, axlar, mage, bröst, biceps och triceps. Sen tänkte jag köra knäkontroll med vikter. De övningar jag tänkt är squats, benpress, marklyft, axelpress, shrugs, situps, bicepscurls och dips. Tänkte köra drop sets, dvs. först tungt och sen lättare vikter.</p>

Uppgift: Fysiskt träningsprogram	Nivå: redogör och diskuterar översiktligt, använder teorier och begrepp med viss säkerhet, planerar ... förklarar enkla samband och drar enkla slutsatser, enkla omdömen och utvärderingar
d) Redogör för vilken kapacitet som tränas, exempelvis vilka muskelgrupper som är aktiva.	(1) ... I intervallträningen hade jag tänkt mig köra korta intervaller. Backlöpning är också en form av intervall, spinning är en övning för uthållighetsträning (2) ... när jag kör knäböj är lår och rumpa aktiva, i marklyft ryggen, i bänkpress bröst, och i triceps och biceps hör man på namnet.
e) Beskriv förväntad effekt av ditt program.	(1) ... jag blir uthålligare och får bättre kondition av dessa övningar (2) ... den förväntade effekten är att jag ser att jag tar högre vikt mängd och att jag ser det på min kroppsbyggnad
f) Beskriv relevanta teorier som ditt träningsprogram utgår från.	(1) ... intervall, backe och spinning tränar konditionen och jag blir uthålligare. (2) ... jag måste köra tyngre för att bli starkare och det är viktigt med vila mellan styrkepassen.
Källhänvisning	(1) ... en tränare har sagt... (2) ... hört om denna träning av en kompis ...

Indikatorer på mellannivå

Uppgift: Fysiskt träningsprogram	Nivå: redogör och diskuterar utförligt, använder teorier och begrepp med viss säkerhet, väljer... och planerar utifrån aktuella förutsättningar ... anpassar tränings och tävlingsplanering, förklarar samband och drar välgrundade slutsatser, nyanserade omdömen och utvärderingar.
a) Beskriv ditt övergripande syfte och motivera ditt träningsprogram och i relation till din träningsstatus (eller kapacitets analys).	(1) ... jag själv anser i min IUP att jag behöver jobba med min styrka och spänst, jag tänker jobba med explosivitet då det påverkar både snabbhet och spänst. Jag tycker det är viktigt att vara snabb och explosiv. Man behöver både explosivitet och spänst i min idrott. Jag är ganska stark och har bra koordination och balans så det är snabbhet jag vill prioritera.
b, c) Välj träningsmetoder och innehåll/övningar, motivera dina val. Bestäm antal set, repetitioner, intensitet etc. eller använd andra relevanta termer.	(1) Jag kommer att köra i ca 2 månader och med 4 gånger i veckan. Jag kommer att alternera övningar mellan träningarna så att jag hinner vila lite. Basen för styrketräningen är 5 set om 5 repetitioner. Två gånger är styrketräning och två är intervallövningar i backe. På gymet blandar jag fria vikter med maskiner.
d) Redogör för vilken kapacitet som tränas, exempelvis vilka muskelgrupper som är aktiva.	(1) ... Aktiva muskelgrupper är framförallt ben men även bålen kommer att få träning så att det stabiliserar min överkropp.
e) Beskriv förväntad effekt av ditt program.	(1) ... Jag tror att mina pass kommer att göra att jag blir starkare och bättre eftersom man blir bättre på det man tränar. Dessutom kommer jag att stå emot bättre i närkamper på planen när jag blivit starkare samt snabbheten och explosiviteten kommer göra att jag kan undvika dessa närkamper också.
f) Beskriv relevanta teorier som ditt träningsprogram utgår från.	(1) ... Jag kommer att träna med en kompis eftersom jag känner att man tar i mer när man kör ihop med någon annan. För att öka min snabbhet måste jag utveckla både teknik och explosiv styrka. För att komma åt så många muskelfibrer som möjligt behöver jag regelbundet öka vikterna och inte köra så många repetitioner.
Källhänvisning	En referens från en webbsida

Indikatorer på utvecklad nivå

Uppgift: Fysiskt träningsprogram	Nivå: redogör och diskuterar utförligt och nyanserat, använder teorier och begrepp med säkerhet, väljer... och planerar utifrån aktuella förutsättningar ... anpassar och motiverar val tränings och tävlingsplanering identifierar och förebygger, förklarar komplexa samband, drar välgrundade och nyanserade slutsatser, omdömen och utvärderingar
a) Beskriv ditt övergripande syfte och motivera ditt träningsprogram och i relation till din träningsstatus (eller kapacitetsanalys).	<p>(1) ... jag har bestämt mig för att jag vill utveckla min snabbhet. Jag behöver snabbheten i innebandyn för att kunna spela den innebandy jag vill göra. Jag vill bli snabbare och få ut mer av mitt spel. I min kravanalys har jag skrivit 9 av 10 men vill bli ännu snabbare och nå en spetskompetens.</p> <p>(2) ... jag kommer att göra ett träningsupplägg där jag blandar rörlighetsträning med styrketräning ... med dynamiska rörlighetsövningar där ytterläget nås genom rörelse. Mitt syfte är förebyggande träning för att minska skaderisken ... Jag har tidigare fått en del sträckningar och jag är för stel och orörlig. Forskningsstudier på licensierade idrottare har visat att just i min idrott så är både överbelastningsskador och mjukdelsskador vanliga och överbelastningsskador drabbar kvinnor oftare i knä och häl. Jag har i min kravanalys satt styrka som min bästa fysiska kapacitet och rörlighet som min sämsta, jag vill kombinera dessa två kvaliteter.</p>
b, c) Välj träningsmetoder och innehåll/övningar, motivera dina val. Bestäm antal set, repetitioner, intensitet etc. eller använd andra relevanta termer.	<p>(1) ... Acceleration/snabbhet/reaktion: ... stegringslopp. Från stilla till 80-100% av maximal hastighet. C:a 5 stycken. Acceleration med riktningförändring 10 m framåt, sen riktningssändring h/v, ca 6-8 st. acceleration med koner med ökande mellanrum (länk med klipp från webben på övningen). Reaktionen med boll, när en boll kastas/någon blåser i en pipa springer jag iväg 5 m c:a 6-8 ggr. Teknik och koordination: löpskolning med fokus på löpsteg och koordination, ... i en frekvensstege ökar jag min snabbhet i fötterna samt teknik och koordination. Med boll: jag kommer att träna med klubba och boll för att omsätta min snabbhetsträning i spel och innebandyträning. Övningar med en kompis som slår långa och korta bollar som jag springer på, men även egen träning med klubba och boll i sprint tempo.</p> <p>(2) ... Jag kommer att genomföra två pass extra i veckan, ett rörlighets- och ett styrketräningspass ... Rörlighetspasset innehåller övningar för ben, rygg, bål och axlar (alla övningar finns beskrivna utförligt med bilder och texter, set och reps). Jag gör både övningar som ingår i mitt rehab program och andra övningar med pinne som vi genomfört på träningar.</p>
d) Redogör för vilken kapacitet som tränas, exempelvis vilka muskelgrupper som är aktiva.	<p>(1) ... acceleration och reaktion ... vid denna träning krävs full koncentration, lång vila mellan övningarna för att få återhämtad muskulatur mellan, ... och man ska vara psykiskt utvilad också, ... teknik och koordination ... då tränar du på hur mycket muskelkraft som ska användas vid en viss rörelse – man tränar kombinationer av olika rörelser som är viktiga i bollsporter</p> <p>(2) rörlighet ... styrketräning ... det finns olika typer av styrka dynamisk och statisk samt dynamisk finns i koncentrisk och excentrisk. Jag kommer att träna dynamisk styrka d.v.s. styrketräning under rörelse om tre set med åtta repetitioner i varje. (övningarna finns specificerade med muskelgrupper fram och baksida lår, mage och rygg, etc. samt beskrivningar av utförande)</p>

Uppgift: Fysiskt träningsprogram	Nivå: redogör och diskuterar utförligt och nyanserat, använder teorier och begrepp med säkerhet, väljer... och planerar utifrån aktuella förutsättningar ... anpassar och motiverar val tränings och tävlingsplanering identifierar och förebygger, förklarar komplexa samband, drar välgrundade och nyanserade slutsatser, omdömen och utvärderingar
e) Beskriv förväntad effekt av ditt program.	<p>(1) ... med bättre koordination kommer jag att röra mig mer funktionellt, avslappnat och med balans, jag lär känna min kropp bättre. Och blir förmodligen bättre på innebandy. Kommer bli snabbare med klubba och boll. Kommer att utvärdera den förväntade effekten med tid på 10 meter med jämna mellanrum. Förväntar mig en förbättring på ca 0,1 sek på 10 m och 0,1 – 0,2 sek på 5-20 meter.</p> <p>(2) ... Jag förväntar mig att min utvecklade styrka ihop med min betydligt bättre rörlighet kommer att hålla mig mer skadefri än vad jag varit hittills ... jag hoppas även att det ska utveckla mitt idrottande.</p>
f) Beskriv relevanta teorier som ditt träningsprogram utgår från.	<p>(1) ... snabbhet, reaktionstid, teknik är alla träningsbara kapaciteter... viktigt att vara fysiskt utvilad vid snabbhets- och koordinationsträning, ... och man ska vara psykiskt utvilad ... koordination då tränar du på hur mycket muskelkraft som ska användas vid en viss rörelse, lång vila mellan övningar. Snabbhet kan vara reaktion, acceleration, maximal eller uthållig. Det finns ett samband mellan accelerationssnabbhet och explosiv styrka som gäller om man vill bli löpsnabb.</p> <p>(2) ... statisk styrka är styrketräning där man har muskeln under samma längd hela tiden och statisk är när muskeln arbetar under förlängning och förkortning ... skadeförebyggande träning är viktig för att klara av att träna mycket.</p>
Källhänvisning	<p>(1) Enligt www.sisuidrottsutbildarna.se så ... Som min tränare lärt mig ... Vinnare i långa loppet, sökta webbsidor. Källor angivna i text och referenslista.</p> <p>(2) Vinnare i långa loppet, bok om rörlighetsträning, hänvisning till forskningsresultat via webbadress, etc. både i löpande text och referenslista.</p>

Uppgift 1:

Fysiskt träningsprogram i teori och praktik – del 2

Kurs

Idrottsspecialisering 1

Mål

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.
4. Kunskaper om samt förmåga att använda och utvärdera träningsmetoder för att utveckla prestationsförmågan.

Centralt innehåll

- 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.

Uppgift till eleven

Genomför träningsprogrammet som du har skapat i kursen Tränings- och tävlinglära 1. Lös uppgifterna nedan. Var noga med att lösa alla uppgifter samt ange källor.

- a) Genomför ditt program med teknisk kvalitet.
- b) Ge exempel på tekniska kvaliteter som du klarar av och sådana som du behöver utveckla.
- c) Utvärdera om du nådde ditt syfte med träningsprogrammet.
- d) Prova alternativa övningar.
- e) Föreslå alternativ för att utveckla ditt program.

Redovisningsförslag

Uppgiften kan redovisas i skriftlig eller muntlig form som exempelvis i ett samtal elever emellan eller mellan lärare och elev. Alternativt kan eleverna redovisa praktiskt vid ett lektionstillfälle. Uppgiften kan även redovisas som filmad dokumentation av utförandet, med kamera eller mobiltelefon.

Aktuella kunskapskrav för uppgiften (ur kursen Idrottsspecialisering 1)

E	C	A
Eleven planerar och genomför i 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 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.	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.

Exempel på elevsvar

Indikatorer på grundläggande nivå

Uppgift: Fysiskt träningsprogram	Nivå: Planerar och genomför i samråd, prövar olika metoder förbättra resultat och förebygga skador
a) Genomför ditt program med teknisk kvalitet.	<i>Observation eller filmsekvens. Rörelserna utförs med mindre utvecklad teknik och viss grad av funktionalitet.</i>
b) Ge exempel på tekniska kvaliteter som du klarar av och sådana som du behöver utveckla.	<i>Jag har bra teknik i styrketräning med kroppen som belastning dvs. armhävningar, sit ups mm. Jag vill bli bättre på att träna med vikter i gymmet, det kräver mer teknik.</i>
c) Utvärdera om du nådde ditt syfte med träningsprogrammet	<i>Jag tycker att mitt program är bra, det passar mig och min idrott.</i>
d) Prova alternativa övningar	<i>Jag har provat några övningar med fria vikter. Det var kul men svårt och behöver lära mig mer.</i>
e) Föreslå alternativ för att utveckla ditt program	<i>Jag vill så småningom göra ett gymprogram med både fria vikter och maskiner.</i>
Källhänvisning	<i>"Vinnare i långa loppet" samt lektioner på skolan.</i>

Indikatorer på mellannivå

Uppgift: Fysiskt träningsprogram	Nivå: Planerar och genomför efter samråd, prövar olika metoder förbättra resultat och förebygga skador. Utvärderar metoderna med nyanserade omdömen utifrån resultat och teorier.
a) Genomför ditt program med teknisk kvalitet.	<i>Observation eller filmsekvens. Rörelserna utförs med relativt god teknik och med funktionalitet. God rörelseekonomi samt förmåga att upprepa övningarna med likartat resultat.</i>
b) Ge exempel på tekniska kvaliteter som du klarar av och sådana som du behöver utveckla.	<i>Jag anser att jag kan styrketräna. Jag tycker dock att det är svårt med vanliga knäböj – tror jag behöver öva upp min rörlighet för att bibehålla lyfttekniken.</i>
c) Utvärdera om du nådde ditt syfte med träningsprogrammet	<i>Jag tycker att jag nådde syftet, men skulle behöva lägga till ett par övningar för att det ska passa min idrott ännu bättre. Jag har i mitt program fokuserat på mina svagheter och det känns bättre nu.</i>

Uppgift: Fysiskt träningsprogram	Nivå: Planerar och genomför efter samråd, prövar olika metoder förbättra resultat och förebygga skador. Utvärderar metoderna med nyanserade omdömen utifrån resultat och teorier.
d) Prova alternativa övningar	<i>Jag har provat andra övningar som är mer anpassade till min idrott. Exempelvis har jag gjort övningar som påminner om min paddelteknik.</i>
e) Föreslå alternativ för att utveckla ditt program	<i>Jag kommer att fokusera mer på de övningar som liknar min idrott och ta bort andra för att spara tid.</i>
Källhänvisning	<i>En referens från en webbsida och SISU Idrottsböcker, "Vinnare i långa loppet".</i>

Indikatorer på utvecklad nivå

Uppgift: Fysiskt träningsprogram	Nivå: Planerar och genomför efter samråd, prövar olika metoder förbättra resultat och förebygga skador. Utvärderar metoderna med nyanserade omdömen utifrån resultat och teorier samt föreslår alternativa metoder för att förbättra resultatet.
a) Genomför ditt program med teknisk kvalitet.	<i>Observation eller filmsekvens. Rörelserna utförs med god teknik och hög grad av funktionalitet. Eleven arbetar med god rörelseekonomi samt har förmåga att upprepa övningarna med samma goda resultat.</i>
b) Ge exempel på tekniska kvaliteter som du klarar av och sådana som du behöver utveckla.	<i>Jag anser att jag behärskar de viktigaste grunderna i styrketräning i maskiner och når mina mål med träningen. Jag vill dock utveckla min teknik när jag använder fria vikter. Fria vikter ställer högre krav på teknik och balans, i maskinerna blir det oftast rätt utan att jag behöver tänka på tekniken. Därför är fria vikter mer funktionella.</i>
c) Utvärdera om du nådde ditt syfte med träningsprogrammet	<i>Jag tycker att jag blivit starkare men det tar längre tid att bygga upp muskulaturen än bara ett par veckor. Man blir starkare i början för att man lär sig tekniken i övningarna. Det beror på att nerv-muskelfunktionen förbättras.</i>
d) Prova alternativa övningar	<i>Jag skulle vilja prova ut flera övningar för varje muskelgrupp så att träningen blir mer varierad. Man kan träna samma muskelgrupp med kroppen som belastning och med bollar, snoddar, TRX men även med fria vikter eller i maskiner. Det var kul att testa lite nya grejer.</i>
e) Föreslå alternativ för att utveckla ditt program	<i>Jag kommer att ändra mitt program så att det blir mer varierat, både för att det är roligare och för att musklerna utmanas mer vid varierad träning. "Muskeln vet inte vad som ska hända"!</i>
Källhänvisning	<i>Vinnare i långa loppet, bok om styrketräning, hänvisning till forskningsresultat via webbadress, etc. både i löpande text och referenslista.</i>

Uppgift 2: Idrottspsykologi i teori och praktik – del 1

Uppgiften är indelad i två delar. Del 1 tillhör kursen Tränings- och tävlingslära 1 och del 2 tillhör kursen Idrottsspecialisering 1.

Kurs

Tränings- och tävlingslära 1

Mål

2. Kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i tränings- och tävlingssammanhang utifrån **idrottspsykologiska**, idrottsfysiologiska och näringsfysiologiska teorier.
5. Kunskaper om idrotts- och träningsmiljöers betydelse för prestationsutveckling samt om hur skador och ohälsa förebyggs och behandlas.

Centralt innehåll

- Idrottspsykologiska faktorer som påverkar prestationen i tränings- och tävlingsituationer.
- Analys av personliga kvaliteter för optimal tränings- och tävlingsaktivitet.
- Planering, genomförande och utvärdering av anpassade träningsprogram för tävlingsverksamhet.
- Människors olika förutsättningar för tränings- och tävlingsverksamhet.
- Idrottsmiljöers betydelse för tränings- och tävlingsprestation.

Uppgift till eleven

Identifiera vilka idrottspsykologiska färdigheter som är av betydelse i din idrott i samband med träning och tävling. Utgå från de färdigheter du har identifierat och välj några som du vill utveckla, exempelvis mål- och motivation, självförtroende, spänningsreglering, koncentration och mentala föreställningar. Redogör för varför du har valt dessa färdigheter samt referera till relevanta idrottspsykologiska teorier. Till din hjälp har du kapitel 3 i "Vinnare i långa loppet" eller annan litteratur. Var noga med att göra hela uppgiften.

- a) Identifiera vilka idrottspsykologiska färdigheter som är av betydelse i din idrott och välj ut några färdigheter som du vill utveckla.
- b) Redogör för varför du har valt dessa färdigheter samt referera till relevanta idrottspsykologiska teorier.
- c) Planera ett idrottspsykologiskt träningsprogram för dina valda idrottspsykologiska färdigheter samt formulera ditt syfte med programmet.
- d) Beskriv hur du kan öva och träna idrottspsykologiska färdigheter.
- e) Beskriv din tävlingsmiljö och vilka krav den ställer på din idrottspsykologiska förmåga.
- f) Redogör för när, var och hur ofta du planerar att genomföra dina övningar.

Redovisningsförslag

Uppgiften kan redovisas i skriftlig form med källhänvisningar. I programbeskrivningen kan eleven gärna lägga in bilder och anvisningar.

Aktuella kunskapskrav för uppgiften (ur kursen Tränings- och tävlingslära 1)

E	C	A
<p>... Dessutom redogör eleven översiktligt för några olika träningsmetoder och deras teoretiska grund. I redogörelsen diskuterar eleven översiktligt hur träning kan användas för att utveckla rörelse kvaliteter 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.</p> <p>Eleven planerar, utifrån kända teorier och uppsatta mål, sin träning. ...</p>	<p>... Dessutom redogör eleven utförligt för några olika träningsmetoder och deras teoretiska grund. I redogörelsen diskuterar eleven utförligt hur träning kan användas för att utveckla rörelse kvaliteter 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.</p> <p>Eleven väljer metoder och planerar, utifrån kända teorier och uppsatta mål samt aktuella förutsättningar, sin träning...</p>	<p>... 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 rörelse kvaliteter 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.</p> <p>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. ...</p>

Exempel på elevsvar: Idrottspsykologiskt träningsprogram

Indikatorer på grundläggande nivå

Uppgift: Idrottspsykologiskt träningsprogram	Nivå: Redogör och diskuterar översiktligt idrottspsykologiska faktorer och dess betydelse, använder med viss säkerhet centrala begrepp och teorier, förklarar enkla samband och drar enkla slutsatser, planerar.
a) Identifiera vilka idrottspsykologiska färdigheter som är av betydelse i din idrott och välj några som du vill utveckla.	<p>(1) ... jag har valt att fokusera på att minska min nervositet inför tävlingar och på tävlingsgolvet. Jag vill även öva på att inte vara nervös när jag tränar andra och "passar" dem samt när de ska tävla, jag vill vara lugn så att de känner sig lugna och trygga.</p> <p>(2) ... jag spelar golf och där är den mentala delen viktig för att prestera och för att vilja träna. Det gäller att hålla fokus vid varje slag och ibland tänker jag på annat när jag slår och det leder till dåliga slag.</p>

Uppgift: Idrottspsykologiskt träningsprogram	Nivå: Redogör och diskuterar översiktligt idrottspsykologiska faktorer och dess betydelse, använder med viss säkerhet centrala begrepp och teorier, förklarar enkla samband och drar enkla slutsatser, planerar.
b) Redogör för varför du har valt dessa färdigheter samt referera till relevanta idrottspsykologiska teorier.	<p>(1) ... Jag blir ofta nervös och mår dåligt. Jag vill kunna slappna av. Jag vill kunna fokusera på övningen jag ska köra istället för att behöva tänka på att jag är nervös.</p> <p>(2) Min motivation för golf har avtagit och jag har ingen lust att åka till golfbanan och träna. För att bygga upp positiva föreställningar och ta bort negativa kommer jag att tänka positivt om golfspelet.</p>
c) Planera ett idrottspsykologiskt träningsprogram för dina valda idrottspsykologiska färdigheter samt formulera ditt syfte med programmet.	<p>(1) ... tre övningar fyra gånger i veckan ca 5-10 min varje gång inför träning och tävling.</p> <p>(2) ... för att träna kommer jag att bygga upp positiva föreställningar och ta bort negativa</p>
d) Beskriv hur du kan öva och träna dessa.	<p>(1) copingstrategier, jag kommer att försöka att öva på att omvärdera situationer så att jag kan hitta tillbaka till den lunga känslan</p> <p>(2) Jag tänker mig två övningar; Förstärka ett angenämt minne samt ändra ett obehagligt minne.</p>
e) Beskriv din tävlingsmiljö och vilka krav den ställer på din idrottspsykologiska förmåga.	<p>(1) ... I min idrott är jag ensam i tävlingsmomentet och om jag är nervös är det svårt att göra lika bra som på träning.</p> <p>(2) Jag behöver vara motiverad för att kunna prestera bra och i golf är det viktigt att kunna släppa ett dåligt slag och tänka framåt.</p>
f) Redogör för när, var och hur ofta du planerar att genomföra dina övningar.	<p>(1) ... Innan träning,(och tävling) 4 ggr/vecka c:a 5-10 min varje gång. ... Jag börjar med att skriva ned hur jag känner mig inför en övning jag känner mig nervös för och sen efter tre veckor gör jag samma sak för att se om nervositeten minskat.</p> <p>(2) ... För att dessa övningar ska ha någon effekt behöver jag lugn och ro. Jag väljer att göra övningarna hemma i min fåtölj på rummet. Jag tänker göra övningarna måndag och onsdag klockan 20.00 för då krockar det inte med middagen och jag brukar vara relativt pigg ...</p>
Källhänvisningar.	<p>(1) ... Min tränare i klubben, Vinnare i långa loppet, SISU</p> <p>(2) ... Teoripass på skolan</p>

Indikatorer på mellannivå

Uppgift: Idrottspsykologiskt träningsprogram	Nivå: Redogör och diskuterar utförligt idrottspsykologiska faktorer och dess betydelse, använder med viss säkerhet centrala begrepp och teorier, förklarar samband och drar välgrundade slutsatser, väljer metoder och planerar... samt aktuella förutsättningar.
a) Identifiera vilka idrottspsykologiska färdigheter som är av betydelse i din idrott och välj några som du vill utveckla.	<i>(1) ... jag håller på med friidrott, mångkamp och där är det många grenar som man ska klara av tekniskt. Man behöver därför ett självförtroende där man känner att man kan genomföra alla grenar och inte har några svaga delar. Jag känner att jag har svårt med stavhopp och just den grenen vill jag utveckla.</i>
b) Redogör för varför du har valt dessa färdigheter samt referera till relevanta idrottspsykologiska teorier.	<i>(1) ... Jag har valt området föreställningar. Det här området tror jag är grunden för att det riktigt ska lossna för mig. Jag tror att om jag kan se mig klara av ett bra stavhopp i tanken så kommer jag att lyckas bättre när jag sen ska genomföra det. Det kallas för affirmationer och jag har jobbat med det tidigare och då har det hjälpt mig.</i>
c) Planera ett idrottspsykologiskt träningsprogram för dina valda idrottspsykologiska färdigheter samt formulera ditt syfte med programmet.	<i>(1) ... Jag kommer att välja ut fyra olika sätt att träna dessa föreställningar och affirmationer. Och syftet är att jag ska klara av saker som jag brukar ha svårt att klara.</i>
d) Beskriv hur du kan öva och träna dessa.	<i>(1) ... de fyra olika metoderna är: ändra ett obehagligt minne, affirmationer, motivationsvideo med egna bilder samt teknikvideo i kombination med att ändra ett obehagligt minne. (beskrivningar visar alla tre metodernas genomförande).</i>
e) Beskriv din tävlingsmiljö och vilka krav den ställer på din idrottspsykologiska förmåga.	<i>(1) ... I friidrott pågår många grenar samtidigt och det ställer stora krav på koncentrationsförmåga och att kunna hantera störande moment. Exempelvis fokusering och refokusering.</i>
f) Redogör för när, var och hur ofta du planerar att genomföra dina övningar.	<i>(1) ... Affirmationerna: jag är bäst, jag är explosiv, jag är stark, det här kan jag, kommer jag att ha som bakgrund i min mobil så att jag ser dem flera gånger om dagen och tänker på dem. Att ändra ett obehagligt minne kommer jag att göra liggandes i min säng måndag, torsdag och lördag. Motivationsvideon med egna bilder kommer jag att göra efter varje träning och teknikvideon i kombination med att ändra ett obehagligt minne kommer jag att köra före varje träning. Jag kommer att genomföra programmet under fyra veckor.</i>
Källhänvisningar.	<i>(1) ... Vinnare i långa loppet, SISU Idrottsböcker. Praktisk idrottspsykologi, Göran Kenttä och Henrik Gustavsson Samtal med min lärare och webbsida om idrottspsykologi</i>

Indikatorer på utvecklad nivå

Uppgift: Idrottspsykologiskt träningsprogram	Nivå: Redogör och diskuterar utförligt och nyanserat idrottspsykologiska faktorer och dess betydelse, använder med säkerhet centrala begrepp och teorier, förklarar komplexa samband... välgrundade och nyanserade slutsatser, väljer metoder och planerar... samt aktuella förutsättningar. Identifierar och förebygger.. (utdrag ur elevsvar)
a) Identifiera vilka idrottspsykologiska färdigheter som är av betydelse i din idrott och välj några som du vill utveckla.	<p>(1) ... När man tränar friidrott krävs koncentration, smal inre koncentration för att hela tiden koncentrera sig på hur man rör sig. Koordination och kroppskontroll är viktigt för bra teknik och kräver i sin tur en medvetenhet och kontroll över sina rörelser... När man tävlar ska detta inte kräva någon energi utan komma per automatik. Dessutom behöver man en bred yttre koncentration för att kunna agera under olika förändringar i loppet och vad dina motståndare gör utan att tappa fokus på sin egen prestation. Inom friidrott kan det vara bra med en viss nervositet eller rättare sagt anspänning. Du ska vara "taggad" och inte vara passiv, nervositeten får inte ta övertaget och hämma ditt utövande och tävlande.</p> <p>(2) ... en viktig aspekt i min idrott (simning) är att hålla sig koncentrerad och fokuserad vid rätt tillfälle samt att hålla anspänningen på en rimlig nivå. Just anspänningen är särskilt viktig då den ofta kan ligga på en för hög nivå och då känner man sig stel och spänd eller trött och ur form. Optimalt vore att ha en låg anspänningsnivå fram till ca 15-20 minuter innan loppet och sen successivt höja den och fokusera på uppvärmning. Jag vill arbeta med att öka min koncentrationsförmåga vilket innebär både spänningsnivå och fokusering.</p>
b) Redogör för varför du har valt dessa färdigheter samt referera till relevanta idrottspsykologiska teorier.	<p>(1) ... det finns ett flertal myter kring idrottspsykologisk träning, att det inte skulle påverka den idrottsliga prestationen. Ett gott självförtroende är något man föds med och att mental träning endast skulle gynna problemidrottare. ... det är märkligt att mental träning fortfarande är något tämligen ovanligt i många idrottares vardag. Efter att ha läst om idrottspsykologi är jag övertygad om att koncentration och fokusering är träningsbara.</p> <p>(2) ... under ett lopp så spjälkar man mycket mjölksyra och då är det viktigt att inte tappa fokus eller vika ner sig utan behålla fokus hela tiden. Alla tappar fokus någon gång under tävlingsprocessen men det handlar om att refokusera så man snabbt får tillbaka fokus. För att träna på detta behöver man ett idrottspsykologiskt träningsprogram precis som man behöver fysiska träningsprogram. Ett exempel är IZOF, individual zone of optimal functioning som handlar om kopplingen mellan spänningsnivå och prestation.</p>
c) Planera ett idrottspsykologiskt träningsprogram för dina valda idrottspsykologiska färdigheter samt formulera ditt syfte med programmet.	<p>(1) ... Syftet med det här arbetet är att få en större förståelse för idrottspsykologi och hur jag kan applicera det på min idrott. Koncentration innebär att viljemässigt och selektivt rikta sin uppmärksamhet mot antingen inre känslor och förställningar eller yttre händelser och föremål. En optimal koncentration är alltså att vara fokuserad på uppgiften och sen gå vidare till nästa uppgift framåt. Huvudmålet med det idrottspsykologiska arbetet är att det ska hjälpa mig i skolan, vardagen men främst inom min idrott.</p> <p>(2) ... jag tänker dela upp mitt program i två delar, avslappning för att kunna reglera spänningsnivåer och smal inre fokusering där jag går in i min bubbla och lär mig ignorera mjölksyran som kommer.</p>

<p>Uppgift: Idrottspsykologiskt träningsprogram</p>	<p>Nivå: Redogör och diskuterar utförligt och nyanserat idrottspsykologiska faktorer och dess betydelse, använder med säkerhet centrala begrepp och teorier, förklarar komplexa samband... välgrundade och nyanserade slutsatser, väljer metoder och planerar... samt aktuella förutsättningar. Identifierar och förebygger.. (utdrag ur elevsvar)</p>
<p>d) Beskriv hur du kan öva och träna dessa.</p>	<p>(1) ... En koncentrationsövning med identifikation av siffror under en minut (utförlig beskrivning av ytterligare fem övningar på bred yttre, bred inre, smal inre och smal yttre samt en till smal inre koncentrationsövning finns beskrivna).</p> <p>(2) avslappning: (tydlig genomgång av hur den idrottspsykologiska träningen kommer att gå till med ord som: bekväm position, som nybörjare i relativt tyst miljö, lugna andetag, rytm, harmonisk sinnebild, fokusering på ljud från svaga till högre etc.). Fokusering/refokusering (tydlig genomgång av hur den idrottspsykologiska träningen kommer att gå till med ord som: bekväm position, visualisera lopp från start till mål, se dig i fågelperspektiv, se omgivningen med egna ögon, hör publiken, sätt en "måltid" ex 52 sek ... jobba under exakt 52 sek. etc.).</p>
<p>e) Beskriv din tävlingsmiljö och vilka krav den ställer på din idrottspsykologiska förmåga.</p>	<p>(1) ... I min gren startar många samtidigt och det är mycket taktik kring tempo och position. Därför ställer miljön krav på att ha både en inre koncentration men även vara medveten om vad de andra gör.</p> <p>(2) ... I simning gäller det att ha rätt anspänning vid startögonblicket. Under loppet handlar det om att behålla koncentrationen och inte störas av yttre eller inre faktorer som ex.vis andra simmare eller mjölksyran.</p>
<p>f) Redogör för när, var och hur ofta du planerar att genomföra dina övningar.</p>	<p>(1) ... Jag valde dessa övningar för att de är genomförbara utan extern hjälp och den relativt korta tidsperioden nu. Det är möjligt och rimligt att utföra två övningar per dag under en 10 dagars period, då blir det ca 4 ggr per övning samt att jag kommer att hinna med att utvärdera min idrottspsykologiska träning.</p> <p>(2) träningsprogrammet ska upprepas i tre veckor mån, ons, fre- avslappning, tis, tors, lör, - fokusering och refokusering. C:a 20 minuter varje pass. Jag kommer att genomföra programmen enligt anvisning i en lugn miljö i början och när jag känner att jag har kontroll på dem kommer jag att öka progressionen och genomföra dem i lite stökigare miljö.</p>
<p>Källhänvisningar.</p>	<p>(1) Tankens kraft, Urban Jonsson Vinnare i långa loppet, SISU Idrottsböcker; Idrottspsykologi, Peter Hassmén, Nathalie Hassmén och Johan Plate Samt fyra länkar till hemsidor; Centrum för idrottsforskning, hälsosidor, human excellence och vattumannen</p> <p>(2) Vinnare i långa loppet, SISU Idrottsböcker webbsida licensierade idrottspsykologiska rådgivare samt föreläsningar och diskussioner med andra elitidrottare</p>

Uppgift 2: Idrottspsykologi i teori och praktik – del 2

Kurs

Idrottsspecialisering 1

Mål

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.

Centralt innehåll

- 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.
- Genomförande av träning baserad på individuell utveckling.
- Värdering av träning baserad på individuell utveckling.

Uppgift till eleven

Genomför det idrottspsykologiska träningsprogram som du har skapat i kursen Tränings- och tävlingslära 1. Var noga med att göra hela uppgiften.

- a) Genomför ditt program med koncentration och regelbundenhet.
- b) Utvärdera om du nådde ditt syfte med programmet.
- c) Beskriv en situation/händelse i ett tränings- eller tävlingssammanhang där du hade (eller kunde ha haft) nytta av det program du har genomfört.
- d) Föreslå hur du kan utveckla ditt program.

Redovisningsförslag

Uppgiften kan redovisas muntligt för läraren eller i en gruppdiskussion. Eleven redogör även skriftligt för hur programmet kan utvecklas.

Kunskapskrav aktuella för uppgiften (ur kursen Idrottsspecialisering 1)

E	C	A
<p>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.</p> <p>Eleven planerar och genomför i 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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>

Exempel på elevsvar: Idrottspsykologiskt träningsprogram**Indikatorer på grundläggande nivå**

Uppgift: Idrottspsykologiskt träningsprogram	Nivå: beskriver översiktligt, använder med viss säkerhet centrala begrepp. I samråd ...
a) Genomför ditt program med koncentration och regelbundenhet	<i>Jag har genomfört programmet som jag planerat. Det har fungerat ganska bra men det har varit svårt att hitta koncentration.</i>
b) Utvärdera om du nådde ditt syfte med programmet.	<i>Jag vet inte, det är svårt att utvärdera, kanske för kort tid.</i>
c) Beskriv en situation/händelse i ett tränings- eller tävlingssammanhang där du hade (eller kunde ha haft) nytta av det program du har genomfört.	<i>Jag tror att mitt program kan hjälpa mig innan tävlingsstart. Så att jag kan fokusera på min prestation istället för på allt runt omkring.</i>
d) Föreslå hur du kan utveckla ditt program.	<i>Programmet fungerar nog ganska bra om jag tar mig tid och hittar koncentrationen.</i>
Källhänvisningar.	<i>Vinnare i långa Loppet, SISU Idrottsböcker Genomgångar på lektioner</i>

Indikatorer på mellannivå

Uppgift: Idrottspsykologiskt träningsprogram	Nivå: beskriver utförligt, använder med viss säkerhet centrala begrepp. Efter samråd... Utvärderar metoderna med nyanserade omdömen utifrån resultat och teorier.
a) Genomför ditt program med koncentration och regelbundenhet.	<i>Jag har försökt göra programmet enligt min plan, det var kanske lite för omfattande så jag har inte hunnit med allt som jag tänkt mig. Men det som jag gjort har jag gjort bra.</i>
b) Utvärdera om du nådde ditt syfte med programmet.	<i>Mina övningar har fungerat bra jag har blivit mycket snabbare på att identifiera siffror i koncentrationsövningen. Det var kul att se resultatet, jag hoppas att den fokuseringsövningen kommer att hjälpa mig att vara koncentrerad och att kunna refokusera när det behövs. I de andra övningarna har jag inte kunnat mäta resultatet direkt men hoppas att de tillsammans gör att jag blir bättre.</i>
c) Beskriv en situation/händelse i ett tränings- eller tävlingssammanhang där du hade (eller kunde ha haft) nytta av det program du har genomfört.	<i>Jag tror att både fokus och refokus är mycket viktiga i min idrott eftersom det finns mycket både inre och yttre faktorer som kan distrahera.</i>
d) Föreslå hur du kan utveckla ditt program.	<i>Jag tycker att det är rätt bra som det är nu eftersom jag redan märkt resultat.</i>
Källhänvisningar.	<i>Vinnare i långa loppet, SISU Idrottsböcker Webbsidor om idrottspsykologi, några länkar och adresser bifogade</i>

Indikatorer på utvecklad nivå

Uppgift: Idrottspsykologiskt träningsprogram	Nivå: beskriver utförligt och nyanserat, använder med säkerhet centrala begrepp. Efter samråd... Utvärderar metoderna med nyanserade omdömen utifrån resultat och teorier samt föreslår alternativa metoder för att förbättra resultatet.
a) Genomför ditt program med koncentration och regelbundenhet	<i>Jag har genomfört mitt program enligt mina planer och jag har lagt in en stund varje dag i samband med att jag går och lägger mig, en bra rutin. Vid genomförandet har jag suttit på samma plats där jag har haft lugn och ro. Detta har underlättat för mig när jag har genomfört övningarna.</i>
b) Utvärdera om du nådde ditt syfte med programmet.	<i>Jag tycker att det fungerat bättre och bättre men i början var det svårt att bibehålla fokus på träningen. Syftet var att minska min nervositet inför nya moment, jag tycker att det är en liten skillnad till det bättre nu. Men jag behöver nog träna mer på det samt variera och prova andra övningar också.</i>
c) Beskriv en situation/händelse i ett tränings- eller tävlingssammanhang där du hade (eller kunde ha haft) nytta av det program du har genomfört.	<i>Det är mest när jag på tävlingar ska göra nya saker till exempel sådant som jag vet att jag klarar på träning men som kanske inte sitter helt. I övningarna har jag tränat visualisering för att se mig klara av de nya momenten och känna hur det känns när jag lyckas.</i>
d) Föreslå hur du kan utveckla ditt program.	<i>Att genomföra programmet i en stökigare miljö, - mer realistisk. Kanske även lite oftare och även prova andra övningar som inre samtal med samma mål. Annan progression är att alternera mellan övningar för bred och smal inre koncentration och bred och smal yttre koncentration som har lite olika innebörd när det handlar om uppmärksamhet.</i>
Källhänvisningar.	<i>Vinnare i långa loppet, SISU Idrottsböcker Tankens kraft – idrottspsykologi i teori och praktik, SISU Idrottsböcker, Tankens kraft, Urban Jonsson; Knopp och kropp. Prestationens psykologi och fysiologi, SISU Idrottsböcker Webbsidor om idrottspsykologi, några länkar och adresser bifogade</i>

Avslutande kommentar

Det är viktigt att du som undervisar i specialidrott bildar dig en uppfattning om vilka kunskaper eleverna behöver utveckla i ämnet specialidrott för att självständigt kunna bedriva träning och tävling på elitnivå samt för att förstå idrottskulturen. Det är först då som det blir möjligt att avgöra vad som är enkel eller grundläggande kunskap, det vill säga sådan kunskap som behandlas i början av utbildningen, respektive vad som är djup eller komplex kunskap som eleven tillämpar med hög grad av självständighet, det vill säga sådan kunskap som behandlas mot slutet av utbildningen.



