

# Idrottsspecialisering 1, 100 poäng

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

## 1. Regler, taktik och teknik inom vald idrott.

Kartnormen (teori + praktik)  
Sprintnormen (teori + praktik)  
Kontrollbeskrivning  
Tävlingsregler och tävlingsdiscipliner

Hantering av olika tävlingsdiscipliner och terrängtyper (ex. nya miljöer)

Olika basfärdigheter (teoretiskt och praktiskt), ex:

- kartförståelse och översättning karta/terräng samt terräng/karta
- riktning
- kurvbild
- kartkontakt
- kartminne
- vägval, planering och genomförande
  - attackpunkter (sista säkra)
  - förenkling
  - framförhållning
  - tempoväxling
  - blicken upp

Uppföljning och analys av OL-träningar, ex. samtal och tekniska hjälpmedel

## 2. Den valda idrottens utveckling nationellt och internationellt.

Omvärldsbevaka och förstå var och hur en söker ny kunskap om orientering. Alltifrån Svensk Orienterings utvecklingsplan, forskning och utveckling till nya tekniska funktioner och/eller analysmetoder.

## 3. Faktorer i tränings- och tävlingsssammanhang som påverkar såväl fysisk som psykisk prestationsförmåga.

Krav- och kapacitetsprofiler (fysiska, tekniska, mentala)  
Livsstil hos elitidrottare, ex. kost, vila/återhämtning, droger, balans i livet etc.

## 4. Träningsmetoders betydelse för individuell utveckling.

Träningslära – grundläggande  
Vad finns det för olika träningsmetoder och vad ger de för effekt?

**5. Olika träningsmetoders kvaliteter i vald idrott, till exempel teknik- och konditionsträning samt mental träning.**

Grundläggande träningsmetoder för orienterare.

- fysiskt
- tekniskt
- mentalt

**6. Planering av träning baserad på individuell utveckling.**

Träningsplanering – grundläggande planering

Skillnad mellan olika individer

Ökning av träningsmängd

**7. Genomförande av träning baserad på individuell utveckling.**

Genomförande av olika träningsformer:

- Uthållighet
- Styrka, metoder och effekter, allmän + specifik styrketräning
- Koordination och löpteknik
- Rörlighet, metoder + övningar
- Alternativa träningsformer (förebyggande träning/rehabiliteringsträning)

**8. Värdering av träning baserad på individuell utveckling.**

Utvärdering av träning

Skillnad mellan olika individer

**9. Skadeförebyggande aktiviteter och grundläggande behandling av skador samt agerande vid akut omhändertagande.**

Idrottsskador och rehabilitering – grundläggande

Alternativ träning – varför och hur

**10. Olika syn på träning och tävlande, till exempel tränarens och utövarens förväntningar och mål.**

Helhetstänkande och livsstil

Inre och yttre krav

## Kunskapskrav

### Betyget E

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

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

Eleven planerar och genomför **i samråd** med handledare sin träning. I träningen 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 samarbetar och kommunicerar **med viss säkerhet** i tränings- och tävlingssituationer.

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

### Betyget D

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

### Betyget C

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

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

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

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

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

### **Betyget B**

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

### **Betyget A**

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

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

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

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

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

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