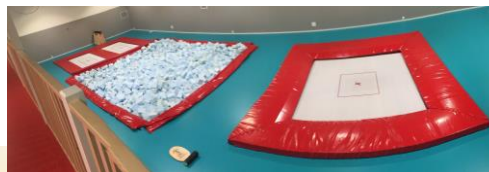




## -Verksamhetsbeskrivning 2019



# Förord

Detta kompendium är till för att du som blivande elev ska få möjlighet att förbereda dig för studier på Freeskigymnasiet och för att få en inblick i hur vår verksamhet fungerar. För oss tränare är det viktigt att du som elev utvecklar din fysiska förmåga, inte enbart för skid- och snowboardåkning utan även för ett långvarigt fysiskt välmående.

”Livslångt intresse för snösport” ligger som grund för all vår verksamhet på Freeskigymnasiet vilket bygger på en vilja om att behålla de aktiva inom sporten så länge som möjligt. Vi vill bevara den glädje och motivation ungdomarna har med sig och på så vis ge dem en hållbar framtid som professionell skidåkare.

Freeskigymnasiet är till för att, på ett individuellt sätt hjälpa eleverna att uppfylla deras målsättningar och visioner, samt att skapa de bästa förutsättningarna för en fortsatt utveckling mot landslagsnivå och internationell elit.

Vår verksamhet baseras på ett värdegrundsarbete som handlar om att skapa ett bra klimat och gemenskap inom gruppen med ett ödmjukt förhållningssätt, där våra elever ska ses som goda förebilder och representanter såväl för sporten som för sina egna sponsorer.

Utvecklingen under dessa år på skolan handlar om att skapa en medvetenhet kring träning, kost och återhämtning för att efter gymnasietiden kunna använda alla de redskap som eleverna får med sig, in i en professionell skidvärld.

Vi jobbar även hårt för att eleverna ska ha en skolgång som förbereder en god grund för vidare studier efter skidkarriären.

Tränare Jim Johansson Wolf



Tränare Per Fernvik



Tränare Carolina Edvall



Sportchef Per Edvall



# Innehållsförteckning

<b>Förord</b> .....	<b>2</b>
<b>Innehållsförteckning</b> .....	<b>3</b>
<b>Programförklaring</b> .....	<b>4</b>
<i>Samhällsprogrammet</i> .....	5
<i>Ekonomiprogrammet</i> .....	6
<i>Naturvetenskapsprogrammet, naturvetenskap</i> .....	7
<b>Träningsmöjligheter i världsklass</b> .....	<b>8</b>
<b>Värdegrund</b> .....	<b>10</b>
<b>Förberedelse &amp; träningsfilosofi</b> .....	<b>11</b>
<i>Styrka</i> .....	11
<i>Spänst</i> .....	12
<i>Snabbhet</i> .....	12
<i>Rörlighet</i> .....	12
<i>Koordination</i> .....	13
<i>Uthållighet</i> .....	13
<b>Fysprofilen - SOK´s testbatteri</b> .....	<b>15</b>
<b>Fystester</b> .....	<b>16</b>
<b>Fysindex - Snitt på fystester. Ses uppe till höger på fysprofilen.</b> .....	<b>17</b>
<b>Årsplanering &amp; Idrottskurser</b> .....	<b>18</b>
<b>Idrottskurser</b> .....	<b>19</b>
<i>Idrott och hälsa 1, 100 poäng, kurskod: IDRIDR01</i> .....	19
<i>Idrottspecialisering 1, 100p, kurskod: SPEIDS01</i> .....	22
<i>Idrottsspecialisering 2, 100p, kurskod: SPEIDS02</i> .....	24
<i>Idrottsspecialisering 3, 100p, kurskod: SPEIDS03</i> .....	26
<i>Tränings- och tävlingslära 1, 100p, kurskod: SPETRÄ01</i> .....	28
<i>Tränings- och tävlingslära 2, 100p, Kurskod: SPETRÄ02</i> .....	32
<i>Tränings- och tävlingslära 3, 100p, Kurskod: SPETRÄ03</i> .....	33
<i>Pedagogiskt Ledarskap, 100 poäng, Kurskod: PEDPEG0</i> .....	35
<i>Vi vill med detta kompendium</i> .....	37

# Programförklaring

RIG (Riksidrottsgymnasium) erbjuds inom sporterna freeski, snowboard och alpint på Malung-Sälens gymnasieskola. Blir du antagen till vårt Riksidrottsgymnasium får du möjligheten att kombinera dina studier med en träningsverksamhet som är anpassad för just din sport. På skolan finner du tränare som är högst kompetenta inom de olika sporterna med många års erfarenheter. Tränarna utgår utifrån varje elevs enskilda behov och skraddarsyr träningen efter denna. På så vis kan eleven följa en personlig utveckling mot sina mål och visioner.

I tillägg på RIG erbjuds även ett flertal snöläger belägna både nationellt och internationellt. Detta ger oss möjligt att komma på snö så tidigt som möjligt, för att på så vis kunna ge de bästa förutsättningarna till att utveckla åkningen.



Freeskigymnasiet RIG (Riksidrottsgymnasium) har fem platser per årskull som tas in. Vår rekrytering sker rikstäckande och baseras på idrottsliga meriter, intervjuer samt personlig utveckling.

## ***Behörighetskrav:***

Minst betyget E i svenska/svenska som andraspråk, engelska, matematik, geografi, historia, religion och samhällskunskap. Du måste dessutom ha minst betyget E i fem andra ämnen.

## ***Din ansökan sker i två steg:***

- 1) Registrera dig hos svenska skidförbundet senast 1 december.
- 2) Vanlig gymnasieansökan genom studie- och yrkesvägledaren på din skola med ansökningskod: EK-EKFS eller SA-BETFS före 1:a februari (eller det datum som gäller för din kommun).

## ***Hur går uttagningen till?***

Kriterierna baseras på både kvalitativa och kvantitativa delar.

I bedömningen tittar vi på att du har:

- uppvisat en god färdighet i grenen
- insikt om vad en elitsatsning innebär
- positiv utvecklingspotential i grenen
- en bred allmän idrottslig bakgrund med de fysiologiska och anatomiska förutsättningar som grenen kräver
- uppvisat en god studiefärdighet
- bra framtida förutsättningar att kunna prestera ett gott studieresultat
- en positiv attityd, ambition och social mognad, till exempel hur du fungerar i grupp.

På RIG Malung/Sälen Freeskigymnasiet erbjuds du möjligheten att studera på tre olika program, Samhällsprogrammet, Ekonomiprogrammet eller Naturvetenskapliga programmet. Nedan följer en närmare beskrivning för de olika programmen samt kursinnehåll.

I alla programval ingår även träning. På försäsong tränar du gymnastik, kondition m.m. 6–7 pass/vecka och under vintersäsongen är det som mest tre åkdagar/vecka. Goda träningsmöjligheter finns då Sälen och Trysil ligger cirka 30-60 minuters bilväg från skolan. Det finns flera idrottshallar, gym, ishall, simhall och terränglöpningsspår i omedelbar närhet till skolan. Alla träningspass genomförs tillsammans med rutinerade tränare.

## Samhällsprogrammet

I utbildningen får du kunskaper om människors utveckling och hur vi lär oss att anpassa oss och samspela med andra människor. Du lär dig att förstå olika typer av organisationer. Du kommer att lära dig om vikten av ledarskap och får kunskaper om grupprocesser och konflikthantering.

Du kommer att vara ute på träningsläger under hösten och vintern består av många tävlingar. För att underlätta dina studier har du möjlighet att vara uppkopplad mot ett webbaserat klassrum där dina lärare lägger upp uppgifter/föreläsningar.

### *Samhällsprogrammets kurser*

Engelska 5	100 p
Engelska 6	100 p
Historia 1b	100 p
Idrott och hälsa 1	100 p
Matematik 1b	100 p
Matematik 2b	100 p
Naturkunskap 1b	100 p
Religionskunskap 1	50 p
Samhällskunskap 1b	100 p
Svenska 1	100 p
Svenska 2	100 p
Svenska 3	100 p
Ledarskap och organisation	100 p
Kommunikation	100 p
Psykologi 2a	50 p
Samhällskunskap 2	100 p
Sociologi	100 p
Filosofi 1	50 p
Psykologi 1	50 p
Moderna språk	200 p
Pedagogiskt ledarskap	100 p
Idrottsspecialisering 1	100 p
Tränings- och tävlingslära 1	100 p
Idrottsspecialisering 2	100 p
Tränings- och tävlingslära 2	100 p
Idrottsspecialisering 3	100 p
Tränings- och tävlingslära 3	100 p
Gymnasiearbete	100 p

# Ekonomiprogrammet

Ekonomiprogrammet är en studieförberedande utbildning, men också en yrkesutbildning.

Programmet är mer praktiskt inriktat än andra studieförberedande program.

På ekonomiprogrammet får du arbeta i din egen takt och ta eget ansvar.

Du får arbeta med frågor om näringsliv och får kunskaper om hur man startar och driver ett företag. För undervisningen i ett flertal karaktärsämnen finns distansundervisning som ett alternativ.

Du får fördjupade kunskaper inom företagsekonomiska områden som redovisning, kalkylering och marknadsföring och du får möjlighet att utveckla entreprenörskap i samarbete med näringslivet.

## **Ekonomiprogrammets kurser**

Engelska 5	100 p
Engelska 6	100 p
Historia 1b	100 p
Idrott och hälsa 1	100 p
Matematik 1b	100 p
Matematik 2b	100 p
Naturkunskap 1b	100 p
Religionskunskap 1	50 p
Samhällskunskap 1b	100 p
Samhällskunskap 2	100 p
Svenska 1	100 p
Svenska 2	100 p
Svenska 3	100 p
Företagsekonomi 1	100 p
Privatjuridik	100 p
Psykologi 1	50 p
Moderna språk	100 p
Entreprenörskap och företagande	100 p
Företagsekonomi 2	100 p
Matematik 3b	100 p
Pedagogiskt ledarskap	100 p
Idrottsspecialisering 1	100 p
Tränings- och tävlingslära 1	100 p
Idrottsspecialisering 2	100 p
Tränings- och tävlingslära 2	100 p
Idrottsspecialisering 3	100 p
Tränings- och tävlingslära 3	100 p
Gymnasiearbete	100 p

# Naturvetenskapsprogrammet, naturvetenskap

Är du intresserad av matematik, fysik, kemi och biologi? Det finns ingen annan utbildning som ger så många möjligheter till fortsatta studier och utbildningen är särskilt lämplig för dig som ska läsa vidare inom det naturvetenskapliga eller tekniska områdena på högskolan. Programmet ger dig kunskaper om livets villkor och sammanhang i naturen och praktiskt arbete med laborationer, exkursioner och studiebesök är viktiga inslag på detta program.

## ***Naturvetenskapsprogrammet Kurser***

Engelska 5 100 p  
Engelska 6 100 p  
Historia 1b 100 p  
Idrott och hälsa 1 100 p  
Matematik 1c 100 p  
Matematik 2c 100 p  
Matematik 3c 100 p  
Religionskunskap 1 50 p  
Samhällskunskap 1b 100 p  
Svenska 1 100 p  
Svenska 2 100 p  
Svenska 3 100 p

Biologi 1 100 p  
Fysik 1 150 p  
Kemi 1 100 p  
Moderna språk 100 p

Biologi 2 100 p  
Fysik 2 100 p  
Kemi 2 100 p  
Matematik 4 100 p

***PROGRAMFÖRDJUPNINGAR 200 p***  
Inriktning naturvetenskap  
Matematik 5 100 p  
Engelska 7 100 p

***INRIKTNING NATURVETENSKAP  
OCH SAMHÄLLE 300 p***  
Geografi 1 100 p  
Samhällskunskap 2 100 p  
Välj ett av nedanstående ämne 100 p  
Biologi 2 100 p  
Fysik 2 100 p  
Kemi 2 100 p

***PROGRAMFÖRDJUPNINGAR 300 p***  
Inriktning naturvetenskap och samhälle  
Engelska 7 100 p  
Matematik 4 100 p  
Humanistisk- och samhällsvetenskaplig  
specialisering 100 p



# Träningsmöjligheter i världsklass

## Skolan

Malung-Sälens gymnasieskola ligger centralt belägen i Malung med nära anknypningar till flertalet träningsmöjligheter. Skolan är känd för sitt utbud av dess olika idrottsinriktningar som innefattar alpint, snowboard, freeski, hockey, innebandy, fotboll och skidlärare.

Ett stenkast bort från skolans centrala byggnader ligger den så kallade "Fabriken" med sina nyrenoverade lokaler. Och 400 meter åt andra hållet ligger elevboendet som alla elever har möjlighet att bo på. På elevhemmet finns personal på plats mellan 17-22 varje dag och hjälper till med läxläsning, matlagning och allmänt hushåll.



Skidgymnasiet i Malung har funnits i över 30 år och lärarna på skolan är ytterst insatta i idrottsprogrammets träningsverksamhet och är vana vid att lösa undervisning trots avsaknad av lektioner under vinterhalvåret. På Malung-Sälens gymnasieskola hittar du lärare som är mån om alla olika individers utveckling. I källaren på skolan finns ett stort gym som är öppet mellan 16-18 varje dag, utöver de ordinarie träningspassen.

## Idrottsbygden Malung

Malung andas idrott och är hem till världsstjärnor som Stina Nilsson (längdskidor) och Daniel Bodin (Fmx). Utbudet av idrottsanläggningar är stort och erbjuder fantastiska möjligheter för fysisk utveckling. Ishall, elljusspår (5km, 7,2km, 12km, 15km 21km), skateboardhall, löparbana, fotbollsplaner, inomhusplan fotboll och simhall.

**Fabriken** - vår nya träningsanläggning stod klar hösten 2015. Vi besitter nu en av dom modernaste träningsanläggningarna i Europa, för Freeski, Snowboard och alpin skidåkning. I fabriken hittar du ett helt nytt gym, en akrobatikhall med foampit och supertrampoliner, teorisal, "chilloutrum", personliga utrymmen för all utrustning som eleverna kan tänkas behöva, vallarum, omklädningsrum, duschar, tvättmaskiner mm. Kort sagt - en komplett anläggning för att bedriva



den högsta träningsnivån mot freeski, snowboard och alpin skidåkning.

## Kläppen

Freeskigymnasiet bedriver större delen av skid- och snowboardåkningen vid Kläppen, som är Sveriges Nationalarena inom Freeski och snowboard. Anläggningen har tre snowparks, vilka varierar i svårighetsgrad. Här finns blå, gröna, röda och svarta big jumps/rails/boxar, samt halfpipe och boardercrossbana. Kläppen ligger knappa 40 minuter från Malung, vi har 4 stycken minibussar som vi åker till och från backen med.

Kolla in parken på:

<http://www.klappen.se/skidakning/snow-park>





### **Sälenfjällen**

De anläggningar som bedrivs av Skistar i Sälen är följande: Lindvallen, Högfjällshotellet, Tandådalen och Hundfjället. Dessa tillsammans har en stor variation av åkmöjligheter. Allt ifrån puder till parkåkning på olika nivåer. Parkåkningen utför vi främst i Lindvallen och Tandådalen. Detta på grund av att dessa anläggningar har byggt snowparks i över 20 år och har mycket god kompetens.

Kolla in parkerna på:

<https://www.skistar.com/sv/salen/om-salen/vara-resmal/parker--arenor/>

### **Stöten**

En av Sälens kanske mest bortglömda destinationer är Stöten. Det ligger lite längre bort från övriga anläggningar, men när det har kommit en hel del nysnö så är detta anläggningen att vara på. [www.stoten.se](http://www.stoten.se)



## Värdegrund

När man som 15/16 åring flyttar hemifrån för att studera på annan ort tillsammans med likasinnade individer ställs man inför stora utmaningar. Ansvar och disciplin blir två starka ledord som är viktiga att ha med sig under åren på freeskigymnasiet.

Vid skolstarten har vi valt att lägga stor vikt på värdegrundsarbete som vi sedan följer upp under höst-vinter och vår. Detta med ett syfte om att alla elever ska lära känna varandra samt att bygga god gemenskap i gruppen för att uppnå en trygg och inspirerande miljö att utvecklas i.

Under första veckan arbetar vi med skolans likabehandlingsplan som grundar sig i begreppen: *kränkande behandling*, *trakasserier* och *diskriminering*. Vi jobbar och diskuterar även frågeställningar från skidförbundet, som handlar om vad det innebär att vara en förebild, elevernas avståndstagande till droger, alkohol och tobak, samt hur eleverna vill uppfattas som elever på en riksidrottsutbildning. Varje klass jobbar även med att plocka fram spelregler som gäller för respektive klass.

Jämnhet är för oss en viktig punkt att belysa då vi har en vision om att i framtiden se att det - inom Freeski - finns ett ökat intresse bland tjejer och kvinnor, både som aktiva men även ledare. Vi anser att det är viktigt att lägga grunden för dom yngre att skapa en trygghet och motivationrik miljö, där likväl tjejer som killar vågar ta sitt utrymme inom sporten. Vi stöttar olika camps med en målsättning om att öka antalet unga aktiva tjejer men även för att skapa ett långsiktigt intresse med mål om att få fler kvinnliga ledare till Freeski.

De flesta elever som börjar på riksidrotts gymnasiet kommer hit med drömmar och visioner om att nå världstoppen inom Freeski. För att lyckas med de individuella framgångar är det därför av stor betydelse att gruppen i helhet fungerar. Genom att arbeta med värdegrundsarbete och en likabehandlingsplan lägger vi grunden till att skapa en god gruppdynamik och gemenskap. På så vis kan vi som tränare tillsammans med eleverna främja ett motiverande och glädjefyllt klimat. Även om sporterna bygger på individuella prestationer är det viktigt att förstå fördelarna av att träna, motivera och peppa varandra, för att tillsammans nå de enskilda målen. Våra svenska stjärnor, som själva gått i Malung beskriver det som följande:



# Förberedelse & träningsfilosofi

När man vid 15/16 års ålder börjar på ett idrottsgymnasium är det viktigt att vara förberedd både fysiskt och psykiskt. Ur ett fysiskt perspektiv ska man vara så pass förberedd att kroppen klarar av träning upp till 5 gånger i veckan. Det är därför viktigt att man har regelbundna träningar varje vecka antingen med olika typer av idrottsklubbar (alpinklubb, fotbollsklubb, gymnastikklubb m.m) eller på egen hand. Allsidighet i träningen är en ytterst central del för att utveckla god rörelsekontroll/koordination. Vårt mål och syfte med den träning vi bedriver är att förebygga skador och att varje elev ska vara väl förberedd inför vintern. En ytterst central del i träningen på Malung - Sälens idrottsgymnasium är att förmedla och skapa rörelseglädje.

Vi formar vår träning utifrån de fysiska egenskaper som krävs för att nå så långt som möjligt inom idrotten och för att kunna matcha de krav idrotten ställer på kroppen/utövaren. En stor del av träningen är skadeförebyggande och central för att klara av att leva som (elit)idrottare. Vi bygger upp träning utifrån de fysiska grundegenskaperna: styrka, snabbhet, rörlighet, koordination, uthållighet. Under varje grundegenskap specificerar vi träning mot just vår idrott, Freeski/Freeride/Snowboard.

## Styrka

### **Definition/förklaring**

Förmåga att motstå eller övervinna yttre krafter. För att kunna utveckla och maximera kunskap och förmåga inom de fysiska grundegenskaperna är muskelstyrka ytterst centralt.

### **Varför är styrka viktigt för oss?**

Inom Freeski/snowboardåkning utsätts vi dagligen för stora hopp och tunga landningar som genererar stor påfrestning på bål och benstyrka. Utan styrketräning ökar skaderisken markant och förmågan att prestera en hel dag och hel säsong minskar drastiskt.

### **Hur tränar vi?**

På Freeskigymnasiet läggs stor del av uppbyggnaden av styrka på övningar i gym, där vi strävar efter att alltid bedriva så funktionell styrketräning som möjligt. Funktionell styrketräning innebär att man, förutom styrka, utvecklar rörlighet, balans och koordinationsförmåga med övningar som aktiverar många olika muskler samtidigt. Exempel på funktionell styrketräning i gym: frivändning och benböj. Styrketräning kan bedrivas på fler sätt än i gymmet. Djupa jämfota hopp i olika riktningar (fram/bak, sida/sida, rotationer) är ett annat sätt att träna ben och bålstyrka på. Ytterst relevant med tanke på idrottens syfte.

### **Hur kan jag förbereda mig?**

Du som är intresserad av att börja på Freeskigymnasiet ska för att vara så förberedd som möjligt inför skolstart, börja styrketräna med lätta övningar och många repetitioner (10-12). Ett gott tips är att börja träna med någon idrottsklubb, alpinklubb eller liknande. Det går utmärkt att träna upp en god styrka med den egna kroppen som vikt. Bålen är det centrala i alla våra rörelser som vi utför, varpå det blir viktigt att regelbundet träna mage och rygg. Coreträning är något man aldrig kan få för mycket utav.



## Spänst

### **Definition/förklaring**

Förmåga att snabbt utveckla koncentrisk kraft med hjälp av en excentrisk fas utan annat motstånd än kroppens egen tyngd. Spänst handlar alltså om att snabbt kunna vända en rörelse. Det kan vara ett klassiskt jämfota hopp. Spänst kan även vara att starta en rotation, alltså att vrida överkroppen åt ett håll för att sedan vrida kroppen snabbt åt andra hållet.

### **Varför är spänst viktigt för oss?**

Då domare tittar på hur högt åkaren hoppar - medan åkaren utför sitt trick under tävling - är det viktigt att ha en bra spänst i benen för att få en fördel mot sina konkurrenter. Också när vi tittar på andra moment i sporten - såsom film och foto - så måste åkaren vara högt upp i luften för att skapa en "wow" känsla, hos publiken.

### **Hur kan jag förbereda mig?**

Eftersom spänst bygger till stor del på den koordinativ förmåga är det viktigt att man utsätter kroppen för alla möjliga hopp, både explosiva, korta, långa, olika riktningförändringar och försöka efterlikna er egen sport så mycket som möjligt. Exempelvis genom att lägga till någon form av rotation över eller ned från ett hinder.



## Snabbhet

### **Definition/förklaring**

Förmåga att reagera och agera med ett lämpligt rörelsesvar.

### **Varför är snabbhet viktigt för oss?**

Snabba beslut kräver kunskap och förmåga att snabbt vända en rörelse. Vi utsätts dagligen i backen för ojämnheter och oväntade hinder som vi måste anpassa oss efter. Rails kräver många rörelser på kort tid, att snabbt kunna koppla på olika muskelgrupper för att rotera/böja/sträcka.

### **Hur tränar vi?**

Snabbhet tränar vi ofta med hjälp utav lättare redskap så som koner, hopprep, rockringar m.m. Vi bygger upp olika typer av banor som främjar snabba rörelser i alla riktningar (fram/bak, sida/sida, upp/ner)

### **Hur kan jag förbereda mig?**

Träna snabba löpningar/hinderbana för att fysiskt vara med när träningen drar igång på skolan. Tex snabba löpningar på stig/skog/uppför backe eller i hinderbana. Något som kan hjälpa dig med detta är att vara med i en fotboll/innebandy/handbollsförening eller liknande, då dom ständigt har snabba vändningar och spurter i sitt spel.

## Rörlighet

### **Definition/förklaring**

Förmåga att åstadkomma ett stort rörelseutslag över en eller flera leder.

### **Varför är rörlighet viktigt för oss?**

God rörlighet är en grundförutsättning för att kunna utföra många trick, på önskvärda sätt. Dessa trick kräver god rörlighet för att utföras fullt ut, men är också viktigt ur ett skadeförebyggande perspektiv.



### **Hur tränar vi?**

Rörligheten ingår i bl.a. styrketräningen, men vi har också olika rörelsepass som genomförs grundligt. Tex yoga och gymnastik. Utöver detta är ordentlig uppvärmning innan aktivitet och stretching efter aktivitet mycket viktigt.



### **Hur kan jag förbereda mig?**

Genom att utföra rörlighetsövningar, t.ex. stretching före och efter aktivitet när du åker/tränar så har du en god grund att stå på när du börjar. Se till att vara väl uppvärmd innan all typ av träning! Var aktiv med att söka reda på olika stretchövningar som är bra för olika muskelgrupper, och genomför dem regelbundet i samband med all slags träning (även åkning!).

## **Koordination**

### **Definition/förklaring**

Förmågan att samordna kroppens rörelser i förhållande till omgivning.

### **Varför är koordination viktigt för oss?**

Ett slopestyleåk eller ett big air trick är en mängd olika rörelser som ska klaffa med tajming och kraft. Åkaren måste alltså ha en mycket god förmåga att samordna sina rörelser i varje trick hen utför. Samtidigt som detta så ska den alpina åkningen vara automatiserad för att inte behöva ha både sväng, trick och utförande i huvudet.

### **Hur tränar vi?**

Koordination tränas under varje träningspass. Både i gym - då det är övningar som tex frivändning och knäböj som kräver god koordination - hinderbanor, trampolin, gymnastik och naturligtvis i backen när vi åker.

### **Hur kan jag förbereda mig?**

För att träna upp din koordination kan du träna enkla gymnastiska övningar. Tex bakåt- och framåtkullerbyttor, volter på trampolin, slackline, jonglera, stå på händer mm, mm. Leta upp olika övningar på nätet och börja nöta! Alla koordinativa övningar kommer hjälpa dig i din skidåkning!



## **Uthållighet**

### **Definition/förklaring**

Förmågan att behålla önskad arbetsintensitet under en längre tidsperiod.

### **Varför är uthållighet viktigt för oss?**

Dessa åkare spenderar många timmars träning och åkning i backen och för att prestera på en hög nivå, ställs kraven om att ha en god grundläggande kondition. En god grundkondition hjälper till att behålla den mentala fokusen, som i sin tur minskar skaderisker som kan uppkomma på grund av trötthet. En god grundläggande kondition är även avgörande under de intensiva perioderna för att förbättra vår förmåga till snabb



återhämtning. Utöver de fysiska- och mentala faktorernas fördel av att ha en god grundkondition, spelar även syreupptagningsförmågan en betydande roll för att kunna utföra den träning och de tävlingar som bedrivs på hög höjd.

### ***Hur tränar vi?***

Uthållighet tränar vi med hjälp av löpning och i gymmet. Längre pass, många repetitioner, och lågt tempo ger en bra effekt träningsmässigt för att orka längre. När vi kommer till åkdagarna under vintern försöker vi träna barmark minst två gånger i veckan för att underhålla uthållighet och styrka.

### ***Hur kan jag förbereda mig?***

Att löpa eller cykla längre sträckor hjälper dig mycket för att orka med långa dagar i backen. Försök att aktivera dig minst en timme under varje uthållighetspass.



# Fysprofilen - SOK's testbatteri

Sveriges Olympiska Komitté



**Freeski Malung**  
Slopestyle herr 2015-10-06

**John Doe**

Längd:	Vikt:
179	71

FYS  
P  
R  
O  
F  
I  
L  
E  
N

	Resultat	Poang
Knäböj	110	5.9
Bänkpress	60.0	2.6
Gripen	39.4	1.0

Frivardning	70	4.3
Halles	11.86	1.5
Squat Jumps	31.5	3.2
CMJ	37.4	4.5
CMJ (a)	46.3	4.8
Sprint 20m	3.24	1.0

Cooper (3000m)	11.28	9.2
----------------	-------	-----

Chins	13	8.6
Brutalbänk	20	5.5

Fysindex → 5.7

Styrka → 3.2

Power → 3.2

Aerobt → 9.2

Anaerobt → 7.1

# Fystester

Alla elever på Freeskigymnasiet (RIG) genomgår fystester som ger svar på elevens totala fysiska förmåga. Fystesterna är framtagna av SOK (Sveriges Olympiska Kommitté) och RF (Riksförbundet) samt SSF (Svenska skidförbundet) och går under namnet "Fysprofilen".

## **Varför genomför vi fystester?**

Fystesterna är till för att både tränare och elever ska kunna se en god progression på den fysiska utvecklingen. En utvärdering utförs efter varje fystest (se bild nästa sida), vilket är viktigt för att se att progressionen går åt rätt håll. Fystesterna bidrar även till ökad förståelse kring elevens styrkor och svagheter vilket underlättar vid uppbyggnad av sitt individuella träningsupplägg.

På Freeskigymnasiet görs 5 tester per år vilka är följande:

### **Spänst:**

- Tre olika typer av jämfota hopp

### **Snabbhet:**

- Sprint 20m

### **Snabbhet, rörlighet och koordination:**

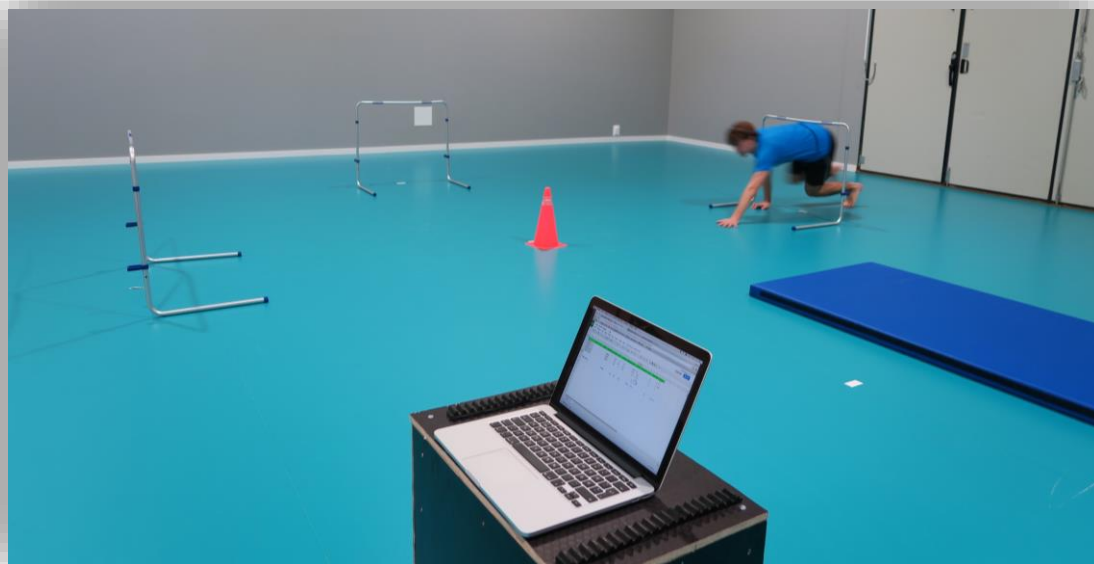
- Harres

### **Styrka:**

- Frivändning
- Knäböj
- Bänkprens
- Gripen
- Chins
- Brutalbänk

### **Uthållighet:**

- Cooper (Eller beeptest/VO2max)



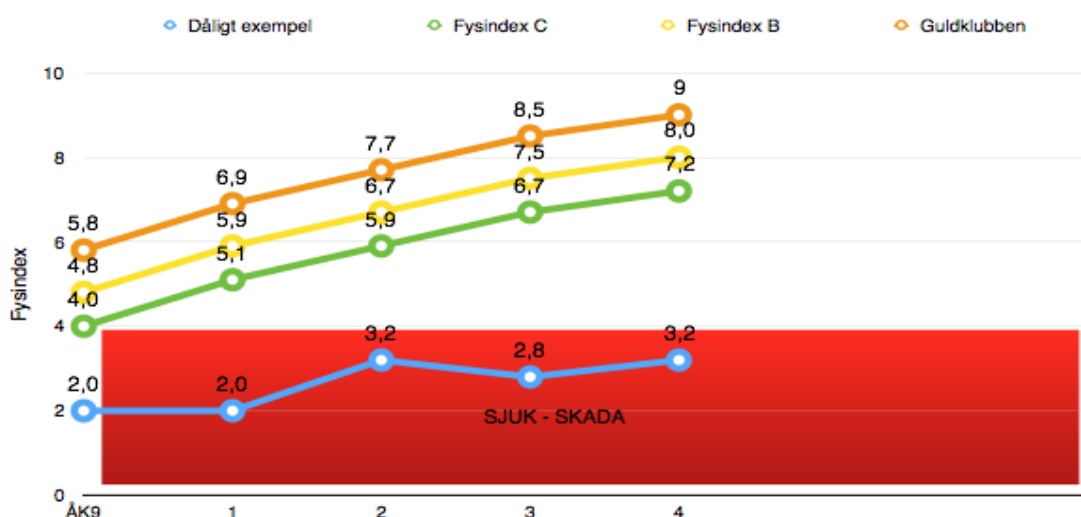
## Fysindex - Snitt på fystester. Ses uppe till höger på fysprofilen.

Vår strävan är att elevernas fysindex ska ha en positiv utveckling genom gymnasietiden. Detta för att eleverna ska ha en god fysisk hälsa och kunna möta de krav som ställs på dem i sporten. Genom nedanstående beskrivning ser ni det "basindex" (C) som vi vill att eleverna som lägst ska ligga på. Detta för att hålla sig skadefria och friska under hela sin karriär. Det fysindex som är längst till höger nedan (guldklubben) är en morot för eleverna att hela tiden öka sin styrka med målet att hamna i just guldklubben, och därmed ha en mycket god fysisk status. Detta bygger på att eleven har ett bra fysindex från första året på gymnasiet/slutet på nionde klass.

### Vad motsvarar då de olika nivåerna på fysindex?

För att uppnå ett fysindex på exempelvis 4,0 då du går i 9:an, handlar det om att ha en god grundfysik generellt. Det vill säga att man tränar allsidigt med konditionsträning, styrka (som går utmärkt att träna upp med den egna kroppsvikten), koordination samt akrobatikträning som bedrivs utanför trampolinen, exempelvis kullerbyttor, hjulningar osv. Allt detta för att skapa en god grund att kunna bygga vidare på då man börjar på gymnasiet.

### BESKRIVNING AV FYSINDEX (Endast kompletta tester)



Klass	Fysindex C (Bas)	Fysindex B	Fysindex A Guldklubben
9	4,0	4,8	5,8
1	5,1	5,9	6,9
2	5,9	6,7	7,7
3	6,7	7,5	8,5
4	7,2	8	9

# Årsplanering & Idrottskurser

På kommande sidor kan du läsa om de idrottskurser vi läser på Freeskigymnasiet samt en överblick på årsplaneringen.

	Års 1	Års 2	Års 3
13	RG001	RG001	RG001
14	RG001	RG001	RG001
15	RG001	RG001	RG001
16	RG001	RG001	RG001
17	RG001	RG001	RG001
18	RG001	RG001	RG001
19	RG001	RG001	RG001
20	RG001	RG001	RG001
21	RG001	RG001	RG001
22	RG001	RG001	RG001
23	RG001	RG001	RG001
24	RG001	RG001	RG001
25	RG001	RG001	RG001
26	RG001	RG001	RG001
27	RG001	RG001	RG001
28	RG001	RG001	RG001
29	RG001	RG001	RG001
30	RG001	RG001	RG001
31	RG001	RG001	RG001
32	RG001	RG001	RG001
33	RG001	RG001	RG001
34	RG001	RG001	RG001
35	RG001	RG001	RG001
36	RG001	RG001	RG001
37	RG001	RG001	RG001
38	RG001	RG001	RG001
39	RG001	RG001	RG001
40	RG001	RG001	RG001
41	RG001	RG001	RG001
42	RG001	RG001	RG001
43	RG001	RG001	RG001
44	RG001	RG001	RG001
45	RG001	RG001	RG001
46	RG001	RG001	RG001
47	RG001	RG001	RG001
48	RG001	RG001	RG001
49	RG001	RG001	RG001
50	RG001	RG001	RG001
51	RG001	RG001	RG001
52	RG001	RG001	RG001
53	RG001	RG001	RG001
54	RG001	RG001	RG001
55	RG001	RG001	RG001
56	RG001	RG001	RG001
57	RG001	RG001	RG001
58	RG001	RG001	RG001
59	RG001	RG001	RG001
60	RG001	RG001	RG001
61	RG001	RG001	RG001
62	RG001	RG001	RG001
63	RG001	RG001	RG001
64	RG001	RG001	RG001
65	RG001	RG001	RG001
66	RG001	RG001	RG001
67	RG001	RG001	RG001
68	RG001	RG001	RG001
69	RG001	RG001	RG001
70	RG001	RG001	RG001
71	RG001	RG001	RG001
72	RG001	RG001	RG001
73	RG001	RG001	RG001
74	RG001	RG001	RG001
75	RG001	RG001	RG001
76	RG001	RG001	RG001
77	RG001	RG001	RG001
78	RG001	RG001	RG001
79	RG001	RG001	RG001
80	RG001	RG001	RG001
81	RG001	RG001	RG001
82	RG001	RG001	RG001
83	RG001	RG001	RG001
84	RG001	RG001	RG001
85	RG001	RG001	RG001
86	RG001	RG001	RG001
87	RG001	RG001	RG001
88	RG001	RG001	RG001
89	RG001	RG001	RG001
90	RG001	RG001	RG001
91	RG001	RG001	RG001
92	RG001	RG001	RG001
93	RG001	RG001	RG001
94	RG001	RG001	RG001
95	RG001	RG001	RG001
96	RG001	RG001	RG001
97	RG001	RG001	RG001
98	RG001	RG001	RG001
99	RG001	RG001	RG001
100	RG001	RG001	RG001

# Idrottskurser

## Idrott och hälsa 1, 100 poäng, kurskod: IDRIDR01

### Ämnets syfte

Förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa.

Förmåga att genomföra och anpassa utövningar utifrån olika förhållanden och miljöer.

Kunskaper om betydelsen av fysiska aktiviteter och naturupplevelser för kroppslig förmåga och hälsa.

Förmåga att hantera säkerhet och nödsituationer i samband med fysiska aktiviteter.

Kunskaper om kulturella och sociala aspekter på fysiska aktiviteter och naturupplevelser.

Förmåga att etiskt ta ställning i frågor om könsmönster, jämställdhet och identitet i relation till idrotts- och motionsutövande.

Kunskaper om de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Förmåga att ergonomiskt anpassa sina rörelser till olika situationer och att bedöma hur miljöer ergonomiskt kan anpassas till människan.

### Centralt innehåll

- \* Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.
  - \* Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
  - \* Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning.
  - \* Rörelse till musik samt dans.
  - \* Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.
  - \* Metoder och redskap för friluftsliv.
  - \* Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv.
  - \* Åtgärder vid skador och nödsituationer, till exempel livräddande aktiviteter vid blödning och drunkningstillbud.
  - \* Kosthållning, droger och dopningspreparats betydelse för hälsa och prestation.
  - \* Spänningsreglering och mental träning.
  - \* Arbets- och studiemiljöer: samspel mellan situationens krav och människan utifrån ergonomiska aspekter, till exempel kroppslig balans och lyftteknik.

## **Det här ska du lära dig**

- \* Planera och genomföra olika fysiska aktiviteter
- \* Att behärska motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- \* Att kunna förklara olika träningsmetoders effekt på kroppen
- \* Olika former av dans/träningsformer till musik
- \* Olika aktiviteter med naturen som arena.
- \* Olika friluftaktiviteter beroende på årstid.
- \* Säkerhet i samband med skid/snowboardåkning, i och utanför backen
- \* Förstahjälpen, HLR, Omhändertagande i backen
- \* Kosthållning, droger och dopningspreparats betydelse för hälsa och prestation.
- \* Spänningsreglering och mental träning.
- \* Lyftteknik utifrån ergonomiska aspekter

## **Så här kommer vi att arbeta**

### **Centralt innehåll**

- \* Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa
- \* Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga

### **Elevens uppgift**

Fysiska aktiviteter/träning under höst och vårtermin 3-4 dagar i veckan, (spänsträning, löpning, snabbhet, styrka, halltid (bollsporter, träning med redskap, studsmatta).

Eleven bedöms utifrån rörelsequaliteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. Eleven skall även kunna beskriva aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.

-----

### **Centralt innehåll**

- \* Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning
- \* Rörelse till musik samt dans

### **Elevens uppgift**

Elevens skall prova på och utvärdera olika träningsmetoder.

Koordinationsträning sker genom att eleven hoppar studsmatta, tränar spänst och åker skidor. Under dessa delar reflekterar och prövar eleven på olika typer av sammansatta rörelser för att skapa ett funktionellt rörelsemönster.

Rörelse till musik samt dans sker under hösten med hjälp utav instruktörer från lokala gymmet. Aerobics och samba.

### **Centralt innehåll**

- \* Utemiljöer och naturen som arena för och rekreation.
- \* Metoder och redskap för friluftsliv.

### **Elevens uppgift**

Eleven skall kunna anpassa sin utrustning efter väder, årstid och vandring i olika miljöer. Vandring i fjällmiljö under hösten tillsammans med naturkunskapskurs. Naturguidning, fjällvandring, matlagning.

-----

### **Centralt innehåll**

- \* Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv.



\* Åtgärder vid skador och nödsituationer, till exempel livräddande aktiviteter vid blödning och drunkningstillbud.

### **Elevens uppgift**

Teoretisk och praktisk genomgång av skador i skidbacken med hjälp av pistör.

Eleven skall vara med och testa på ett omhändertagande i backen.

Teoretisk och praktisk genomgång av träningsrelaterade skador och hur vi behandlar de.

Eleven prövar på att linda och tejpa vanliga idrottsskador.

Eleven skall genomgå ett HLR test.

---

### **Centralt innehåll**

\* Kosthållning, droger och dopningspreparats betydelse för hälsa och prestation.

### **Elevens uppgift**

Antidopingföreläsning med utomstående föreläsare för alla årskurser under våren.

Teoretiska och praktiska kostmoment.

Eleven kommer att tillsammans med kostläraren att få pröva på att laga en väl sammansatt måltid.

Vid skolstart genomförs ett värdegrundsarbete där vi diskuterar och går igenom hur vi ska förhålla oss till droger och alkohol.

---

### **Centralt innehåll**

\* Arbets- och studiemiljöer: samspel mellan situationens krav och människan utifrån ergonomiska aspekter, till exempel kroppslig balans och lyftteknik.

### **Elevens uppgift**

Du ska enskilt visa teknisk färdighet i 5 basövningar med skivstång.

Du ska kunna presentera positioner där det finns risk för överbelastning, samt kunna undervisa vad en bra position innebär och hur jag kan använda mig av den kunskapen i den vanliga vardagen.

Du ska metodiskt riktigt undervisa en klasskamrat i basövningarna: benböj / frivändning utifrån ergonomiska aspekter, kroppslig balans och lyftteknik.

---

### **Centralt innehåll**

\* Spänningsreglering och mental träning.

### **Elevens uppgift**

Teoretisk genomgång inom idrottspsykologi och mental träning.

# Idrottspecialisering 1, 100p, kurskod: SPEIDS01

## Syfte

Förmåga att utöva vald idrott på elitnivå.

Kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i tränings- och tävlingsommanhang utifrån idrottspsykologiska, idrottsfysiologiska och näringsfysiologiska teorier.

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

Kunskaper om idrotts- och träningsmiljöers betydelse för prestationsutveckling samt om hur skador och ohälsa förebyggs och behandlas.

Kunskaper om olika värderingar i tränings- och tävlingsommanhang samt förmåga att anpassa träning till etiska normer och regler för träning och idrottsliga aktiviteter.

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

## Centralt innehåll

- \* Olika träningsmetoders kvaliteter i vald idrott, till exempel teknik- och konditionsträning samt mental träning.
- \* Träningsmetoders betydelse för individuell utveckling.
- \* Planering av träning baserad på individuell utveckling.
- \* Genomförande av träning baserad på individuell utveckling.
- \* Värdering av träning baserad på individuell utveckling.
- \* Faktorer i tränings- och tävlingsommanhang som påverkar såväl fysisk som psykisk prestationsförmåga.
- \* Regler, taktik och teknik inom vald idrott.
- \* Den valda idrottens utveckling nationellt och internationellt.
- \* 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.

## Det här ska du lära dig

- \* Din idrotts tekniska/psykologiska kravprofil.
- \* Att kunna skilja på och förklara olika träningsmetoder.
- \* Att sätta idrottsliga mål.
- \* Planera/skapa personliga träningsprogram utifrån personliga uppsatta mål i din idrott.
- \* Genomföra personliga träningsprogram utifrån personliga uppsatta mål i din idrott.
- \* Utvärdera dina personliga träningsprogram utifrån din individuella utveckling.
- \* Att förstå och förklara din idrotts specifika regler.
- \* Att skilja på en nationell och internationell elitsatsning i din idrott.
- \* Att kunna peka på faktorer som påverkar dig i ditt idrottsutövande positivt såväl fysiskt, psykiskt och skadeförebyggande.

## Så här kommer vi att arbeta

Du skall under vintern teoretiskt lära dig hur du genomför olika **träningsmetoder** samt värdera olika **träningsmetoders** betydelse för att hjälpa dig att uppnå din mål och avslutas i form av inlämningsuppgift.

Inför varje säsong skall du **sätta upp mål** för din prestationsutveckling som du lämnar in i form av en inlämningsuppgift. Dina mål kommer att ligga till grund för det enskilda samtalen med tränaren. Detta sker vid 3 tillfällen: innan, början och i mitten av vintern. Under vintern skall du **åka skidor** utifrån dina uppsatta mål, detta skall dokumenteras i form av träningsdagbok och avslutas med att

**utvärdera** din utveckling samt de faktorer som påverkat din **fysiska** och **psykiska** prestation, såväl positivt som negativt. Ha ett samtal i klassrummet över din utveckling över vintern och sätta upp 10st förbättringspunkter till nästa säsong. Detta sker i form av en inlämningsuppgift men hjälp av träningsdagboken.

Du kommer få en teoretisk genomgång av idrottens specifika **regler** (bedömning), **taktik** och **teknik**. Detta sker i form av föreläsning av en legitimerad domare från idrotten. Utifrån föreläsningen skall du utvärdera ett åk från en **nationell** och **internationell** tävling efter domarnas kriterier.

Du kommer att få teoretisk och praktisk genomgång av **skador** i skidbacken med hjälp av pistör. Eleven skall vara med och testa på ett **omhändertagande** i backen.

Teoretisk och praktisk genomgång av träningsrelaterade **skador** och hur vi behandlar de.

Eleven prövar på att linda och tejpa vanliga **idrottsskador**.

Eleven skall genomgå ett HLR test.

Du kommer att ha en diskussion om olika **syn** på sporten, så som **träning** och **tävling** gentemot hur din/dina tränare och dina medåkare ser på sporten.

## Idrottsspecialisering 2, 100p, kurskod: SPEIDS02

### Syfte

Förmåga att utöva vald idrott på elitnivå.

Kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i tränings- och tävlingsammanhang utifrån idrottspsykologiska, idrottsfysiologiska och näringsfysiologiska teorier.

Kunskaper om ledarskap och idrottsrörelsens organisation.

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

Kunskaper om idrotts- och träningsmiljöers betydelse för prestationsutveckling samt om hur skador och ohälsa förebyggs och behandlas.

Kunskaper om olika värderingar i tränings- och tävlingsammanhang

samt förmåga att anpassa träning till etiska normer och regler för träning och idrottsliga aktiviteter.

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

### Centralt 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.

### Det här ska du lära dig

- \* Teknik och taktik i olika fysiska aktiviteter
- \* Idrottens fysiska kravprofil
- \* Värdera olika fysiska träningsmetoders betydelse för din idrott
- \* Värdera olika fysiska träningsmetoders skadeförebyggande verkan
- \* Välja rätt fysiska träningsmetoder till idrottens krav
- \* Genomföra personliga barmarks/sommarträningssprogram utifrån idrottens krav
- \* Värdera barmarks/sommarträningssprogrammen utifrån din egen utveckling

### Så här kommer vi att arbeta

Tekniskt träna på och lära oss att utvärdera olika fysiska träningsmetoder utifrån utförande och ev. möjlig skadeförebyggande verkningsgrad

Du kommer att genomföra/analysera olika tekniska träningsmoment under barmarken.

Du ska enskilt **planera** din sommarträning med:

Egna uppsatta mål för hela sommaren

Noggrant utvalda träningsmetoder för individuell utveckling

En tydlig progression under hela perioden

En tydlig beskrivning av det enskilda träningspasset för hela perioden

Du ska **genomföra** träningen och dokumentera det enskilda träningspasset (träningsdagboken).

Du ska efter periodens slut (skolstart) **utvärdera** träningsplaneringen utifrån:

Ditt val av olika träningsmetoder (styrka, kondition, rörlighet etc.) för att nå dina mål.

Det enskilda träningspassets kvalitet och progression för att nå dina planerade mål.

Hela periodens progression för att nå dina mål.

Du ska sammanställa de viktigaste detaljerna/förbättringsåtgärderna i din utvärdering som kommer att användas våren åk 3 när en ny träningsplan ska genomföras.

# Idrottsspecialisering 3, 100p, kurskod: SPEIDS03

## Syfte

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

## Centralt innehåll

- Regler, taktik och teknik inom vald idrott.
- Val av träningsmetoder och sammansättning av individuellt anpassade träningsprogram.
- Planering, genomförande och utvärdering av individuellt anpassade tränings- och tävlingsprogram baserade på individuell utveckling.
- Planering, genomförande och utvärdering av tränings- och tävlingsprogram för andra utövare inom elitidrott.
- Skadeförebyggande träning.
- Idrottens tränings- och tävlingsverksamhet ur ett internationellt perspektiv.
- Livsstil och omgivande miljöers påverkan för att prestera inom tränings- och tävlingsverksamhet.
- Samhällsnyttan av tränings- och tävlingsaktiviteter samt elitidrott som förebild.

## Det här ska du lära dig

- Teknik och taktik i olika fysiska aktiviteter
- Idrottens fysiska kravprofil
- Värdera olika fysiska träningsmetoders betydelse för din idrott
- Värdera olika fysiska träningsmetoders skadeförebyggande verkan
- Välja rätt fysiska träningsmetoder till idrottens krav
- Genomföra personliga barmarks/sommarträningsprogram utifrån idrottens krav
- Värdera barmarks/sommarträningsprogrammen utifrån din egen utveckling
- Hur ser internationella tävlingar ut vs nationella
- Hur kan du vara en förebild

## Så här kommer vi att arbeta

Tekniskt träna på och lära oss att utvärdera olika fysiska träningsmetoder utifrån utförande och ev. möjlig skadeförebyggande verkningsgrad

Du kommer att genomföra/analysera olika tekniska träningsmoment under barmarken.

Du ska enskilt **planera** din sommarträning med:



Egna uppsatta mål för hela sommaren

Noggrant utvalda träningsmetoder för individuell utveckling

En tydlig progression under hela perioden

En tydlig beskrivning av det enskilda träningspasset för hela perioden

Du ska **genomföra** träningen och dokumentera det enskilda träningspasset (träningsdagboken).

Du ska efter periodens slut (skolstart) **utvärdera** träningsplaneringen utifrån:

Ditt val av olika träningsmetoder (styrka, kondition, rörlighet etc.) för att nå dina mål.

Det enskilda träningspassets kvalitet och progression för att nå dina planerade mål.

Hela periodens progression för att nå dina mål.

Du ska sammanställa de viktigaste detaljerna/förbättringsåtgärderna i din utvärdering som kommer att användas våren åk 3 när en ny träningsplan ska genomföras.

Du ska lära dig att uppträda professionellt under all träning.

Du ska se skillnaderna i nationella vs internationella tävlingar och agera därefter.

# Tränings- och tävlingslära 1, 100p, kurskod: SPETRÄ01

## Syfte

Kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i tränings- och tävlingssammanhang utifrån idrottspsykologiska, idrottsfysiologiska och näringsfysiologiska teorier.

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

Kunskaper om idrotts- och träningsmiljöers betydelse för prestationsutveckling samt om hur skador och ohälsa förebyggs och behandlas.

Kunskaper om olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang

samt förmåga att anpassa träning till etiska normer och regler för träning och idrottsliga aktiviteter.

## Centralt innehåll

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

## Det här ska du lära dig

- \* Att kunna förklara musklernas, nervsystemets och cirkulationssystemets funktion och uppbyggnad.

- \* De största muskelgrupperna och dess funktion/betydelse för ditt idrottande.
- \* Den grundläggande träningslärans principer.
- \* Att planera, förklara, genomföra och utvärdera olika träningsmetoder.
- \* Att förstå din kropps basala energi/näringsbehov vid träning.
- \* Att kunna laga en väl sammansatt måltid som täcker energi och näringsbehovet.
- \* Akut omhändertagande av vanliga idrottsskador.
- \* Yttre och inre faktorer som påverkar träning och tävling. Medvetandegöra, lära sig känna igen inre och yttre faktorer som påverkar prestationen och sambanden mellan dem.
- \* Skriva idrottspsykologisk dagbok och använda andra idrottspsykologiska modeller för utvärdering och analys.
- \* Eleven ska utveckla individuella strategier vad gäller sina egna förutsättningar för tränings- och tävlingsprestation.
- \* Betydelsen av varierade träningsmöjligheter för prestationen. Olika anläggningar och väderförhållanden.
- \* Etik och moral, manligt och kvinnligt.

## Så här kommer vi att arbeta

### Centralt innehåll

- \* Kroppens grundläggande anatomi och fysiologi samt grundläggande träningslära.
- \* Människors olika förutsättningar för tränings- och tävlingsverksamhet.
- \* Träningsmetoder för uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och koordination.

### Elevens uppgift

Teoretisk genomgång av de 16 största och mest väsentliga muskelgrupperna för freeskiing och snowboard.

Eleven skall genom ett skriftligt prov kunna förklara musklernas ursprung, fäste, latinskt namn och funktion.

- |                     |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| 1. gluteus maximus  | 9. obliquus externus abdominis |
| 2. biceps brachii   | 10. rectus femoris             |
| 3. triceps brachii  | 11. vastus medialis            |
| 4. deltoideus       | 12. vastus lateralis           |
| 5. trapezius        | 13. biceps femoris             |
| 6. latissimus dorsi | 14. gastrocnemius              |
| 7. pectoralis major | 15. soleus                     |
| 8. rectus abdominis | 16. erector spinae             |

Teoretisk genomgång av träningens grundprinciper. Eleven skall genom ett skriftligt prov kunna förklara och redogöra träningens grundprinciper (Progression, specificitet, variation, individualisering och periodisering).

Teoretisk genomgång av nervsystemets och cirkulationssystemets funktion och uppbyggnad. Eleven skall utförligt kunna beskriva nervsystemets och cirkulationssystemets funktion och uppbyggnad genom ett skriftligt prov.

---

### Centralt innehåll

- \* Planering, genomförande och utvärdering av anpassade träningsprogram för tävlingsverksamhet.
- \* Analys av personliga kvaliteter för optimal träning- och tävlingsaktivitet.

### **Elevens uppgift**

Tekniskt träna på och lära oss att utvärdera olika fysiska träningsmetoder utifrån utförande och ev. möjlig skadeförebyggande verkningsgrad

Du kommer att genomföra/analysera olika tekniska träningsmoment under barmarken.

Du ska enskilt planera din sommarträning med:

Egna uppsatta mål för hela sommaren

Noggrant utvalda träningsmetoder för individuell utveckling

En tydlig progression under hela perioden

En tydlig beskrivning av det enskilda träningspasset för hela perioden

Du ska genomföra träningen och dokumentera det enskilda träningspasset (träningsdagboken).

---

### **Centralt innehåll**

\* Grundläggande närings- och kostkunskap för tränings- och tävlingsverksamhet.

### **Elevens uppgift**

Teoretiska och praktiska kostmoment.

Eleven kommer att tillsammans med kostläraren att få pröva på att laga en väl sammansatt måltid.

Kännedom om näringsämnen, vilka vad, varför. Funktion. Livsmedelshygien.

Patologi, sjukdom vid uteblivet näringsintag. de 6 mineralerna flour, fosfor, jod, järn, kalcium, natrium. (genomgång, funktion, i vilka rätter).

Teoretiskt och praktiskt prov.

Tillämpa vad de lärt sig.

---

### **Centralt innehåll**

\* Idrottspsykologiska faktorer som påverkar prestationen i tränings- och tävlingssituationer.

### **Elevens uppgift**

Teoretisk genomgång inom idrottspsykologi och mental träning.

---

### **Centralt innehåll**

\* Livsstil, stödjande, nätverk och omgivande miljöers betydelse för prestation samt kritiska områden för skador relaterade till elitidrott och hur alternativ tränings- och tävlingsplanering kan utvecklas.

\* Idrottsmiljöers betydelse för tränings- och tävlingsprestation.

### **Elevens uppgift**

Eleven skall analysera parken dagligen och utvärdera vad som är möjligt att genomföra under dagens träning efter den egna idrottsliga förmågan och yttre förhållanden/faktorer.

Detta dokumenteras med hjälp utav elevens personliga träningsdagbok.

Yttre och inre faktorer som påverkar träning och tävling. Medvetandegöra, lära sig känna igen inre och yttre faktorer som påverkar prestationen och sambanden mellan dem.

### **Centralt innehåll**

\* Metoder för behandling av idrottsskador.

### **Elevens uppgift**

Du kommer att få teoretisk och praktisk genomgång av skador i skidbacken med hjälp av pistör.

Eleven skall vara med och testa på ett omhändertagande i backen.

Teoretisk och praktisk genomgång av träningsrelaterade skador och hur vi behandlar de.

Eleven prövar på att linda och tejpa vanliga idrottsskador.

Eleven skall genomgå ett HLR test.

---

### **Centralt innehåll**

\* Diskriminering i tränings- och tävlingssammanhang samt hur den kan motverkas.

### **Elevens uppgift**

Vid skolstart genomförs ett värdegrundsarbete där vi diskuterar och går igenom hur vi ska vara och bete oss mot varandra och hur vi tillsammans skall skapa en hälsosam arbetsmiljö.

### **Centralt innehåll**

\* Etiska normer och regler för tränings- och tävlingsaktiviteter och för idrottslig aktivitet i övrigt.

### **Centralt innehåll**

\* Tränings- och tävlingsaktiviteter på lika villkor samt kulturella värderingar i tränings- och tävlingssammanhang.

# Tränings- och tävlingslära 2, 100p, Kurskod: SPETRÄ02

## Syfte

Kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i tränings- och tävlingsssammanhang utifrån idrottspsykologiska, idrottsfysiologiska och näringsfysiologiska teorier.

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

Kunskaper om idrotts- och träningsmiljöers betydelse för prestationsutveckling samt om hur skador och ohälsa förebyggs och behandlas.

Kunskaper om olika värderingar i tränings- och tävlingsssammanhang samt förmåga att anpassa träning till etiska normer och regler för träning och idrottsliga aktiviteter.

## Centralt innehåll

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

## Det här ska du lära dig

Energisystem - vilka är dom och när används dom?

Vilka kapaciteter finns och hur tränar du dom?

Hur ska du äta och dricka för att klara av träningen?

Hur fungerar vätskebalansen i kroppen?

Vad är doping och hur påverkar det kroppen?

Vad är kosttillskott och hur påverkar det kroppen?

## Så här kommer vi att arbeta

Du kommer att gå igenom olika energisystem och hur dom fungerar teoretiskt.

Du ska lära dig dom olika kapaciteterna och lära dig hur du tränar dom.

Du kommer att gå igenom hur en elitidrottare ska äta/dricka för att kroppen ska klara av träningen.

Du ska lära dig hur vätskebalansen i kroppen fungerar.

Du kommer att lära dig vilka dopingpreparat som finns och hur dom påverkar kroppen, samt skillnaden mot kosttillskott.



# Tränings- och tävlingslära 3, 100p, Kurskod: SPETRÄ03

## Syfte

Kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i tränings- och tävlingssammanhang utifrån idrottspsykologiska, idrottsfysiologiska och näringsfysiologiska teorier.

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

Kunskaper om idrotts- och träningsmiljöers betydelse för prestationsutveckling samt om hur skador och ohälsa förebyggs och behandlas.

Kunskaper om olika värderingar i tränings- och tävlingssammanhang samt förmåga att anpassa träning till etiska normer och regler för träning och idrottsliga aktiviteter.

## Centralt innehåll

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

## Det här ska du lära dig

- Att utforma en komplett träningsplanering gällande kapaciteterna:
  - \* Styrka
  - \* Rörlighet
  - \* Uthållighet
  - \* Snabbhet
  - \* Spänst
  - \* Koordination
- I träningsplaneringen ska följande finnas med:

- \* Kravprofil
- \* Kapacitetsanalys
- \* Förklaring av delkapaciteterna
- \* Skadeförebyggande åtgärder
- \* Periodisering baserad på din idrottares sport (uppbyggnad, tävling, övergång)

### **Så här kommer vi att arbeta**

Specialarbete med stöd från tränare och ämneslärare.

### **Elevens uppgift**

\* Du ska med hjälp av dina teoretiska kunskaper i träning och tävlingslära, kunna skriva ett specialarbete som innefattar en träningsplanering för en elitsatsande idrottare. I ditt arbete så ska samtliga av ovanstående kapaciteter tas upp och analyseras för din idrottares målsättning.

# Pedagogiskt Ledarskap, 100 poäng, Kurskod: PEDPEG0

## Syfte

Kunskaper om människors lärande, liv och växande och om olika villkor för det samt om sociala och pedagogiska sammanhang.

Förmåga att använda pedagogiska begrepp, teorier och teoretiska perspektiv.

Färdigheter i att kritiskt använda information från olika källor.

Färdigheter i att planera, genomföra, dokumentera och utvärdera aktiviteter för att stödja och stimulera människors lärande och deltagande i olika situationer.

Förmåga att kommunicera, samarbeta och samverka för att möta och pedagogiskt leda människor i olika situationer.

Förmåga att diskutera sin egen och andras syn på kunskap och lärande samt diskutera handlingar i sociala och pedagogiska sammanhang.

## Centralt innehåll

- Ledarskap och organisationer utifrån olika teorier.
- Hur individer, grupper och det sociala sammanhanget påverkar och påverkas av ledaren.
- Ledarskap ur ett genus- och jämställdhetsperspektiv.
- Ledarskap vid konflikter samt konflikthantering.
- Kritisk bearbetning av information från olika källor.
- Planering, genomförande, dokumentation och utvärdering av olika aktiviteter.
- Interaktion och kommunikation i samarbete och möten med människor.

## Det här ska du lära dig

Hur är svensk freeskiing uppbyggt och vilka organisationer finns runt om?

Hur påverkar en ledare sin grupp?

Vilka skillnader finns mellan kvinnliga respektive manliga ledare?

Hur hanterar man konflikter i en grupp, hur lyssnar man som ledare?

Hur genomför man event som ledare?

På vilka sätt kan man kommunicera som ledare med en grupp?

## Så här kommer vi att arbeta

Du kommer att gå igenom hur riksförbund och specialförbund är uppbyggda.

Du kommer att pröva på att leda gruppaktiviteter i olika lägen.

Du ska lära dig att lösa konflikter som kan uppstå i olika grupper.

Du ska diskutera i grupp hur skillnaden mellan kvinnor och män kan påverka ledarskap, samt föreslå hur det kan bli bättre.

Du ska praktisera minst två gånger som ledare i en grupp som relaterar till Freeskiing. På denna praktik ska du dokumentera och utvärdera ditt jobb.

## Vi vill med detta kompendium...

Rikta oss till er som utövare, förälder och tränare om hur ni på bästa sätt kan förbereda er/andra för en kommande karriär inom freeskiing.

Vi hoppas att vi kunnat ge er tillräcklig med information om vad som krävs i förberedelserna inför antagandet på Riksidrottsgymnasiet.

Den glädje och motivation som gör att ni vill söka hit till oss vill vi värna om på bästa sätt, och kunna ge er de bästa förutsättningarna för att ni ska nå era drömmar och visioner inom freeskiing.

Med mottot "Livslångt intresse för snösport" vill vi hälsa er hjärtligt välkomna till att söka hit till oss för att kunna vara med och utveckla och utvecklas inom sporten Freeskiing.

Tränare Jim Johansson Wolf



Tränare Per Fernvik



Tränare Carolina Edvall



Sportchef Per Edvall

