

SPECIALIDROTT – ETT VÄRLDSUNIKT ÄMNE!

Specialidrott tros vara ett världsunikt skolämne på gymnasiet. Många länder har olika lösningar för kombinationen elitidrott och gymnasiestudier, men vi känner inte till något annat land som har ett skolämne som heter specialidrott. Ett ämne med ämnesplaner, kursplaner och betygskriterier. Vi, svensk idrottsrörelse, är väldigt stolta över vår lösning och våra möjligheter. Ämnet specialidrott är en viktig del i det strategiska målet att förstärka den svenska elitidrottens internationella konkurrenskraft. Många av våra landslagsaktiva har gått, eller går, på riksidrottsgymnasier (RIG) eller nationellt godkända idrottsutbildningar (NIU).

Du också, grattis!

Att komma långt inom sin valda idrott är inte enkelt och ofta tar det också väldigt lång tid. Det finns flera så kallade framgångsfaktorer som underlättar och möjliggör din utveckling för att nå så långt du vill och har ambition för.

- Du bör ha fokus på långsiktig utveckling. Det tar många timmar, veckor, månader och år av hård träning för att nå senior världselit.
- För att fysiskt kunna genomföra och mentalt orka träna och tävla så mycket som krävs, ställs det höga krav på din motivation – att du brinner för det du håller på med och att du gör det för din egen skull. Inte för att någon annan vill eller tycker att du ska.
- Glädje, att du har kul, att du får känna dig delaktig och framgångsrik är också viktigt. För att uppnå detta krävs såväl acceptans från omgivningen som ett gott klimat i den grupp eller det lag du tillhör. Här är tränare och lärare också viktiga.
- Och, inte minst, att du håller dig frisk och hel och inte drabbas av sjukdomar eller svåra skador under långa perioder som hämmar din utveckling eller hindrar dig helt från att fortsätta med din satsning.

Det är just dessa framgångsfaktorer som ämnet specialidrott handlar om – att utbilda och utveckla dig till elitidrottare. Denna bok och webb är riktad till kurserna i tränings- och tävlingslära. Du kommer läsa om metoder för träning och lära dig hur du planerar, genomför och utvärderar din egen träning. Boken och webben behandlar också metoder och teorier för prestationsutveckling samt förmågan att planera, genomföra och utvärdera tränings- och tävlingsverksamhet. Kroppens anatomi och fysiologi är givna delar, likaså idrottsnutrition, idrottspsykologi, idrottsskador, skadeförebyggande metoder,

rehabilitering och akut omhändertagande. Matchfixing, antidoping och elitidrottsmiljöer berörs också, liksom begreppet dubbla karriärer.

Du får även lära dig om idrottens värdegrund där frågor om kroppsideal och andra värderingar som är baserade på kultur och kön diskuteras och hur de framträder i miljöer som är kopplade till elitidrott.

Allt som ingår i ämnet specialidrott ska hjälpa dig att förbättra din prestationsförmåga och lägga en grund för det vi tror behövs för att vi ska ta ännu fler medaljer i framtida mästerskap. Förutsättningarna är goda. Vi har ett stort system med många ambitiösa ungdomar i många olika idrotter och grenar. Över 9 000 ungdomar läser ämnet specialidrott på gymnasiet!

Många träningspass kommer att kännas helt fantastiska, andra förfärligt jobbiga. Alla tävlingar kommer inte att gå som du hade tänkt dig och motgångar kommer säkert att komma i mindre eller större omfattning. Du kommer troligen att bli sjuk någon gång, säkert få kännningar och skador av olika slag. Du kommer ibland att tvivla på din förmåga, kanske känna stress och oro inför såväl skolarbete som idrottsprestationer. Mycket kan och kommer att hända på vägen mot senior elitidrott. För att kunna och våga be om stöd, vägledning och hjälp är det viktigt att du känner din egen förmåga och har kunskap om vilken hjälp du kan få och var du hittar den. Det är en viktig del i ämnet specialidrott, att du får hjälp att orientera dig i olika ämnesområden som påverkar din prestation. För prestationsutveckling är, oavsett vilken idrott du håller på med, en tvärvetenskaplig utmaning.

Vår övergripande vision är att alla aktiva ska uppmuntras och ges möjlighet att utvecklas till sin fulla potential, att få leva sin dröm. Samtidigt måste var och en ta fullt ansvar för sina handlingar och vara en god förebild både på och utanför idrottsarenan. Det här är viktigt både för dig som är aktiv i dag och för dig som senare väljer att bli ledare, tränare, domare eller funktionär. Inom idrotten finns det plats för alla. Vi hoppas på ditt livslånga intresse!

Träna smart, skynda långsamt och ha kul!

Lycka till!

*Avdelningen Elitidrottsstöd,
Riksidrottsförbundet*