



Toppidrett 1 – KONKRETISERINGER (Lokal læreplan)

Formål

Idretten i Norge har lange tradisjoner for målrettet og systematisk arbeid i ulike treningsmiljøer innen både breddeidrett og toppidrett. Dette arbeidet er en forutsetning for gode prestasjoner og prestasjonsutvikling i idretten. De siste tiårene har toppidrett fått økt aksept i Norge, og er tilkjent samfunnsmessig verdi og status. Opplæringen i programfaget toppidrett kan bidra til at Norge får bevisste idrettsutøvere som kan oppnå gode resultater både regionalt, nasjonalt og internasjonalt.

Unge idrettsutøvere som ønsker å satse på målrettet og systematisk trening innen konkurranseidrett, skal gis muligheter til det. Gjennom programfaget toppidrett skal ungdom få muligheter til å kombinere videregående opplæring med idrett på høyt prestasjonsnivå, regionalt, nasjonalt og internasjonalt. Opplæringen skal gi utfordring, spenning, glede og mestring, og kan bidra til å utvikle den enkeltes selvtillit. I arbeidet med programfaget skal elevene utvikle evnen til å ta ansvar for andre og verdsette andres innsats.

All idrettslig aktivitet skal bygge på idrettens verdigrunnlag, og opplæringen i programfaget toppidrett skal ivareta idrettens etiske og moralske verdier. Systematisk og målrettet trening for å øke prestasjonsevnen innebærer også bevisstgjøring om verdier og holdninger og hvilke krav til livsstil og atferd som stilles til en toppidrettsutøver.



Grunnleggende ferdigheter

Grunnleggende ferdigheter er integrert i kompetansemålene der de bidrar til utvikling av og er en del av fagkompetansen. I idrettsfag forstås grunnleggende ferdigheter slik:

Å kunne uttrykke seg muntlig i idrettsfag innebærer å formulere spørsmål, delta i meningsutveksling, debatter og diskusjoner, gjengi fakta og forklare årsakssammenhenger. Videre handler det om å beskrive og forklare teknikker, ferdigheter, treningsmetoder, opplevelser og erfaringer i idrett og friluftsliv, og anvende aktuell terminologi for å utvikle kommunikative ferdigheter. Disse ferdighetene omfatter også å forklare, instruere, veilede, oppmuntre, gi tilbakemelding, gi muntlige beskjeder og gjøre muntlige henvendelser og forespørsler.

Å kunne uttrykke seg skriftlig i idrettsfag innebærer å utarbeide treningsplaner og treningsdagbøker og vurdere eget treningsarbeid i tilknytning til idrett og friluftsliv. Videre handler det om å skrive ulike typer tekster til bruk ved muntlig framføring og presentasjon. Det omfatter også å lage skriftlige forespørsler, henvendelser, innbydelser og program og å skrive referat fra møter, stevner og kamper.

Å kunne lese i idrettsfag innebærer å forstå ulike former for faglitteratur, skjønnlitteratur, aviser, offentlige dokumenter, andre skriftlige kilder og databasert informasjon som handler om fagområdene innenfor utdanningsprogrammet.

Å kunne regne i idrettsfag innebærer å måle og beregne intensitet og å lage tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger for å visualisere innhentet data fra trening og konkurranser. Ved bruk av kart og kompass handler det om å beregne avstand og høydeforskjeller. Det omfatter også å tolke tabeller, diagrammer og grafiske framstillinger og bruke det i egne framstillinger og presentasjoner. I forbindelse med ulike typer arrangement handler det om å lage kampoppsett og resultatlistor, beherske tidtaking og poengberegning, og beregne inntekter og utgifter.

Å kunne bruke digitale verktøy i idrettsfag innebærer å bruke PC til arbeid med treningsplanlegging, og å bruke andre digitale verktøy for å framskaffe, dokumentere og presentere data fra treningsarbeid. Det omfatter også innhenting av kilder og informasjon fra ulike databaser. I forbindelse med stevner og kamper handler det om bruk av tidtakersystem og resultatsservice og bruk av videoopptak og digitale bilder.



Beskrivelse av Toppidrett

Hovedområder i programfaget

Treningsplanlegging

Hovedområdet omfatter forhold som er viktige i treningsplanlegging på kort og lang sikt, og produksjon av egne treningsplaner ut fra spesialidrettens krav til planlegging. Treningsplanlegging omfatter også regelverk i spesialidretten, og hvilke holdninger og krav til atferd og livsstil som forventes av en toppidrettsutøver.

Basistrening

Hovedområdet omfatter variert trening av egenskaper som er viktige for prestasjonsutvikling og forebygging av skader i spesialidretten.

Ferdighetsutvikling

Hovedområdet omfatter systematisk og målrettet trening av ferdigheter som er sentrale for prestasjonsutvikling i spesialidretten.



Toppidrett 1		Hovedområde: Treningsplanlegging	
<p><i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i></p> <ul style="list-style-type: none"> vurdere krav til livsstil som stilles til en toppidrettsutøver vurdere betydningen av restitusjon, kosthold og væsketilførsel for prestasjonsutvikling i spesialidretten forklare hovedtrinnene i en utviklingstrapp for ferdighetsutvikling i spesialidretten utarbeide kortsiktige og langsiktige mål for egen prestasjonsutvikling i spesialidretten 	<p>Lavt nivå:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vite hva som menes med begrepene livsstil, restitusjon, kosthold og væskebalanse. Kjenne til hva kortsiktig og langsiktig mål innebærer. 	
	<p>Middels nivå:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vurdere og analysere krav til livsstil som stilles til en toppidrettsutøver. Vurdere betydning av restitusjon, kosthold og væsketilførsel for prestasjonsutvikling i spesialidretten. Forklare hovedtrinnene i en utviklingstrapp for ferdighetsutvikling i spesialidretten. Utarbeide og konkretisere kortsiktige og langsiktige mål for egen prestasjonsutvikling i spesialidretten. 	
	<p>Høyt nivå:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vurdere sammenheng mellom egen livsstil og prestasjonsutvikling, foreslå tiltak for å videreutvikle livsstilen i den hensikt å bedre prestasjonsevnen. Utarbeide realistiske mål, evaluere og se målene i sammenheng, foreslå tiltak for evt justeringer. 	
Toppidrett 1		Hovedområde: Basistrening	
<p><i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i></p> <ul style="list-style-type: none"> utvikle basisegenskaper som gir grunnlag for økt treningsbelastning 	<p>Lavt nivå:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vite hva basisegenskaper er og kunne gjennomføre enkel basistrening og skadeforebyggende trening. 	
	<p>Middels nivå:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Utvikle basisegenskaper som gir grunnlag for økt treningsbelastning. Gjennomføre skadeforebyggende trening. 	



<ul style="list-style-type: none">gjennomføre skadeforebyggende trening i spesialidretten	Høyt nivå:	<ul style="list-style-type: none">Videreutvikle egenskaper som gir grunnlag for økt treningsbelastning og ulike typer skadeforebyggende trening, ut fra egne forutsetninger og behov.
Toppidrett 1	Hovedområde: Ferdighetsutvikling	
<i>Mål for opplæringen er at eleven skal kunne</i> <ul style="list-style-type: none">gjennomføre systematisk og målrettet trening i spesialidrettenvise ferdigheter i spesialidrettenopptre i samsvar med normer som kreves av en toppidrettsutøveranvende gjeldende regelverk i spesialidretten	Lavt nivå:	<ul style="list-style-type: none">Gjennomføre trening i, og vise grunnleggende ferdigheter i spesialidretten.Kjenne begrepet norm, vite hva som forventes av en toppidrettsutøver.Kjenne til regelverket i spesialidretten.
	Middels nivå:	<ul style="list-style-type: none">Gjennomføre målrettet trening i spesialidretten og vise gode grunnleggende ferdigheter.Opptre i samsvar med normer som kreves av en toppidrettsutøver.Anvende gjeldende regelverk i spesialidretten.
	Høyt nivå:	<ul style="list-style-type: none">Gjennomføre systematisk og målrettet trening i spesialidretten.Vise gode, spesifikke ferdigheter, og hevde seg godt i sin idrett.Etterleve normene som kreves for toppidrettsutøvere.Kjenne til og anvende både formelle og uformelle regler.