

# Idrottsgymnasiet Gotland

- kunskap, utveckling och trygghet på hemmaplan!

# Idrottsgymnasiet Gotland



**Gotland**



# Idrottsgymnasiet Gotland

2023-2024

Frågor under mötet?  
Skicka SMS till 070-2186462

Powerpointen finns på RF  
SISU Gotlands hemsida

## Samordnare RF SISU Gotland:

Anna Samelius

## Samordnare Wisbygymnasiet:

Petter Svensson

Katarina Söderlund

## Fystränare

Erik Larsson

# Ta första steget mot en elitkarriär



## Elevkommentarer från utvärderingarna vi gör varje läsår.

Jag tycker idrottsgymnasiet varit mycket bra. Har lärt mig en hel del om andra idrotter och utvecklats i min egen och fått en insyn hur det känns att vara elitsatsande idrottare.

Enligt mig har idrottsgymnasiet varit väldigt bra, jag har alltid känt en trygghet att idrottsgymnasiet vill mitt bästa då jag hade en svår period. Samt att jag lärt mig mycket om idrott generellt då jag bland annat tycker att teoridelen har varit väldigt intressant och givande, precis som fysträningen.

Angående kombinationen mellan idrottssatsning och skolgång så går det alldeles utmärkt att kombinera idrottsgymnasiet med skolgången. Idrottsgymnasiet inte är speciellt belastande med antalet uppgifter, examinationer o.s.v. så det är inga problem.

Tränarna är hjälpsamma, pedagogiska och trevliga vilket också bidrar till träningarnas kvalitet.

Lägren vi har haft har hittills varit roliga och lärorika.

Jag är glad att jag valde att gå på idrottsgymnasiet på Gotland och kommer rekommendera det till andra.

Teorin är värdefull och hjälper i vardagen, träningen, och dessutom i idrott och hälsa-kursen Annars är själva kursen bra upplagd och rik med innehåll!

Jag tycker att tränarna i min specialidrott har varit väldigt bra och att jag lärt mig mycket på de träningarna

Idrottsgymnasiet har varit bra och gett mycket positivt.

Jag tycker att träningarna på idrottsgymnasiet är bra och håller hög klass.

Teorin och fysträningarna har varit bra och det som varit mest utvecklande för mig.

**Fotboll NIU och LIU**  
Christophe Lallet  
David Bergqvist

**Basket LIU**  
Caroline Muzito-Bagenda

**Innebandy NIU och LIU**  
Kim Ganevik  
Markus Jovic

**Orientering LIU**  
Anna Samelius

**Friidrott LIU**  
Erik Larsson

**Hockey LIU**  
Hans Särkijärvi

**Gymnastik LIU**  
Clara Sundberg

**Simsport LIU**  
Rikard Lindberg

**Tillsammans skapar vi goda idrottsmiljöer**





Målet med Idrottsgymnasiet Gotland är att ge elever möjlighet att kombinera gymnasiestudier med en elitsatsning i sin specialidrott

- Syftet med NIU är att elever ska nå nationell elit.
- Målet med vårt LIU är att elever ska få kunskaper för att kunna nå nationell elit.



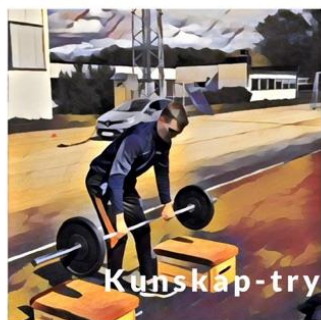
Ta första  
steget mot  
en elitkarriär



# HISTORIA

- 1985 FÖRSTA IDROTTERNA PÅ IDROTTSGYMNASIET
- 1995 BETYG I ÄMNET SPECIALIDROTT INFÖRS
- 2005 ÖKNING AV INTAGNA ELEVER
- 2008 GEMENSAM UNDERVISNING
- 2011 NY GYMNASIEREFORM (NIU/LIU)  
37 ELEVER PÅ IDROTTSGYMNASIET
- 2023 CA. 140 ELEVER PÅ IDROTTSGYMNASIET





### **RIKSIDROTTSFÖRBUNDET SISU GOTLAND**

Samordnar idrottsverksamheten och beslutar om antagning tillsammans med UAF. Utvecklar och kvalitetssäkrar verksamheten.

### **UTBILDNINGS- OCH ARBETSLIVS FÖRVALTNINGEN (UAF)**

Samordnar skolverksamheten och beslutar om antagning tillsammans med RF SISU Gotland. Utvecklar och kvalitetssäkrar verksamheten. Är huvudman för verksamheten.

### **SPECIAL DISTRIKTSFÖRBUND/IDROTTSFÖRENING SDF/IF**

Ansvarar för den idrottsspecifika undervisningen och antagningsprocessen till LIU/NIU.

### **GYMNASIESKOLANS SAMORDNARE**

Ansvarar för samordning av undervisningen samt den idrottsgemensamma teorin, närvaro och betygsättning.

### **FYSTRÄNING**

Ansvarar för den gemensamma fysträningen och fystesterna.  
Erik Larsson

### **SJUKGYMNASTIK/FYSIOTERAPI**

Föreläsningar kring Idrottsskador samt individuella elevbehandlingar.  
Visby Fysioterapi med Göran Malmberg.

# Ansvar

## Eleven tänker...



# Idrottsgymnasiet är så mycket mer

Mediaträning

Träningslära

Anatomi

Ledarskap

Jämställdhet inom idrott

Fysiologi

Idrottsnutrition

Olympiska lyft

Idrottspsykologi

Träningsläger

Tester

Dubblakarriärer

Idrotten i Sverige

Teknikträning

Löpteknik

Videoanalys

Matchfixning/spelproblem

Antidopning

Idrottens etik

Idrottshistoria

Idrottsskador

Idrottens roll i samhället



# Idrottsgymnasiet Gotland

Kunskap, utveckling och trygghet på hemmaplan

Trygg och utvecklande träningsmiljö

- Många delar i att bli elitidrottare
- Elever från många olika idrotter på fys, teori och läger
- Se-samtala-lära av varandra
- Killar/tjejer tillsammans
- Fler perspektiv på sitt idrottande
- Resursnätverk
- Vikten av ett Idrottsgymnasium på Gotland



# Fys & teori

Skadeförebyggande-prestation

Åk 1-2-3. En gång i veckan

Ökat inflytande-specialisering

- Skattning av freshness och anpassning av belastning
- Nulägesanalys uppgift
- Sjukgymnast på plats varje onsdag em.

## Planering Fys&teori Läsår 23-24 ÅK 1

Gotlands Idrottsgymnasium 60 elever

Åk 1 HT Ons 13.45-15.15 GS4N+GSGYM

60 Elever NIU 12 st. + LIU 48 st.

V. 34	Fys uppstart
V. 35	Rörlighet-kroppskontroll-funktion atletisk kropp
V. 36	Rörlighet-kroppskontroll-funktion atletisk kropp + Fåröslägers må
V. 37	Rörlighet-kroppskontroll-funktion atletisk kropp. Filma
V. 38	Rörlighet-kroppskontroll-funktion atletisk kropp. Rörlighet och styrka grundkurs.
V. 39	Studiedag
V. 40	Vo2max test Fyslandslaget.
V. 41	Rörlighet-kroppskontroll-funktion atletisk kropp
V. 42	Teori - skadeförebyggande
V. 43	Teori - skadeförebyggande
V. 44	Höstlov
V. 45	Förberedelse inför fystester (basövningar)
V. 46	Förberedelse inför fystester
V. 47	Förberedelse inför fystester
V. 48	Fystester 1
V. 49	Fystester 2
V. 50	Fystester 3
V. 51	Fystester rest
V. 52	Jullov

## Planering Fys&teori Läsår 23-24 ÅK 1

Gotlands Idrottsgymnasium

Åk 1 VT Onsdagar 13.45-15.15

V. 1	Jullov
V. 2	Fystester rest/träning uppstart
V. 3	Teori - Träningslära 1
V. 4	Träning Fys basövningar
V. 5	Träning Fys basövningar
V. 6	Träning Fys basövningar
V. 7	Träning Koordination/belastning färdiga program
V. 8	Träning Fys basövningar
V. 9	Sportlov
V. 10	Teori - Betyg och kursplan
V. 11	Träning Koordination/belastning färdiga program
V. 12	Teori - Mental träning
V. 13	Träning Koordination/belastning färdiga program
V. 14	Träning Koordination/belastning färdiga program
V. 15	Påsklov
V. 16	Idrotten i Sverige hemuppgift
V. 17	Teori Genus
V. 18	Rest teori & Fystester
V. 19	Löpskolning
V. 20	Rest teori/löpskolning
V. 21	Avslutning + utvärdering
V. 22	Träning Strongmen/women
V. 23	Lekar



Nationellt godkänd Idrottsutbildning (NIU)  
500 poäng

---

- Respektive Specialidrottsförbund (SF) bestämmer vilka skolor som får anordna utbildningen och antal elevplatser
  - Fotboll: 36 platser/3år (30-35 sökande till ca.12 platser)
  - Innebandy: 12 platser/3år (10-15 sökande till ca. 4 platser)
- 

# Idrottsgymnasiet Gotland



# Specialidrott

---

- 500 poäng under 3 år.
- 200 poäng från det individuella valet
- 200 poäng inom programmets ämnesfördjupning
- 100 poäng utökad studiekurs
- Gymnasieexamen minst 2250 poäng med betyget E eller högre
- Får bara läsas på Nationellt Godkända utbildningar och Riksidrottsgymnasier
- Samhällsprogrammet och Barn- och Fritidsprogrammet
- Idrottsspecialisering och träning och tävlingslära

# Träning och undervisning (NIU)

## TRÄNING:

Två träningar tisdag & torsdag (kl. 08.00-09.30) i respektive idrott.

Alla årskurser tillsammans. Killar/tjejer blandat/separat

Eleverna börjar övrig skolundervisning tidigast kl. 10.00 dessa dagar.

Wisbygymnasiet inne/konstgräsgräset.

## GEMENSAM UNDERVISNING:

En 90 minuters lektion/vecka med både fys och teori samt hemuppgifter.

Årskurserna har separata lektioner ibland tillsammans med LIU.

Ex. Fysträning, kost, idrottspsykologi, träningslära, etik & moral, genus, idrotten i samhället, idrottsskador, antidopning m.fl.

Träningsläger i Sverige och utomlands

Fystester & Rörlighetstester



# Lokal idrottsutbildning

## LIU (200p)

- Respektive idrott bestämmer tillsammans med Wisbygymnasiet och RF SISU Gotland hur många elever som skall tas in
- Läsåret 23-24
- 90 elever (åk 1-3)
- Ishockey (17)
- Orientering (4)
- Friidrott (3)
- Fotboll (44)
- Innebandy (13)
- Gymnastik (8)
- Simsport (1) Ny idrott ht.24
- Basket (0) Ny idrott ht.24
- Önskar bli ny LIU idrott?



# Idrott och hälsa specialisering (LIU)

---

- Idrott och hälsa specialisering 1&2
- 200 poäng från det individuella valet (100 poäng i åk 2 och åk 3)
- Valbart med alla Wisbygymnasiets program förutom Grönt centrum
- Högskolepaketet och andra val
- Gymnasieexamen



# Träning och undervisning (LIU)

- **TRÄNING:**
- Åk 1 = En träning/vecka ons 13.45 med idrott/fys/teori
- Åk 2 = En Idrottsträning samt en lektion med idrott/fys/teori (må 9.00 + ons. 13.45)
- Åk 3 = En Idrottsträningar samt en lektion med idrott/fys/teori (må 12.45 + ons. 13.45)
  
- Wisbygymnasiet samt andra Idrottslokaler utifrån behov.
  
- **GEMENSAM UNDERVISNING:**
- Teoriföreläsningar t.ex: Kost, idrottsskador, idrottshistoria, anatomi, träningsplanering, idrottspsykologi, antidopning och ledarskap. Ibland tillsammans med NIU. Ca. 6-8 tillfällen per år + hemuppgifter.
  
- Gemensamma läger
- Fystester & Rörlighetstester





## Ansökning NIU

Antagningen baseras på två ansökningsprocesser; dels en idrottslig, dels en skolmässig.

De elever som anses ha bäst förutsättningar att tillgodogöra sig utbildningen ska väljas ut i det idrottsliga urvalet.

Gymnasieprogram söker du i det ordinarie gymnasievalet.

I RF:s riktlinjer för antagningen står att varje elev ska ha blivit bedömd utifrån vilka förutsättningar och förmågor denne har; idrottsspecifikt, idrottspsykologiskt, socialt, organisatoriskt och förmåga att klara av gymnasiestudierna.

---

1 December sista ansökning till Svenska fotbollsförbundet respektive Svenska Innebandyförbundet

---

Intervju och provträning/träningsbesök med respektive idrott

---

SDF gör ett urval utifrån intervju och träning samt kontakt med lagens/gruppens tränare och distriktskapten/spelarutbildare

---

Antagningsmöte SDF/WG/RF-SISU Gotland

---

Besked (slutet av januari)

---

Besöksdag Wisbygymnasiet för vissa idrotter (februari)

---

Lämna besked ja/nej (mars)

---

Reservantagning (slutet av mars)

---

Besked gymnasieantagningen (juli)

---

## Ansökning LIU

Antagningen baseras på två ansökningsprocesser; dels en idrottslig, dels en skolmässig.

De elever som anses ha bäst förutsättningar att tillgodogöra sig utbildningen ska väljas ut i det idrottsliga urvalet.

Gymnasieprogram söker du i det ordinarie gymnasievalet.

I RF:s riktlinjer för antagningen står att varje elev ska ha blivit bedömd utifrån vilka förutsättningar och förmågor denne har; idrottsspecifikt, idrottspsykologiskt, socialt, organisatoriskt och förmåga att klara av gymnasiestudierna.

---

31 januari sista ansökningsdag till RF-SISU Gotland

---

Intervju och ev. provträning med respektive idrott

---

SDF/IF gör ett urval utifrån intervju och ev. träning samt kontakt med lagens/gruppens tränare och distriktskapten/spelarutbildare

---

Antagningsmöte SDF/IF/WG/RF-SISU Gotland

---

Besked (mitten av mars)

---

Besöksdag Wisbygymnasiet för vissa idrotter (februari)

---

Lämna besked ja/nej (mars)

---

Reservantagning (april)

---

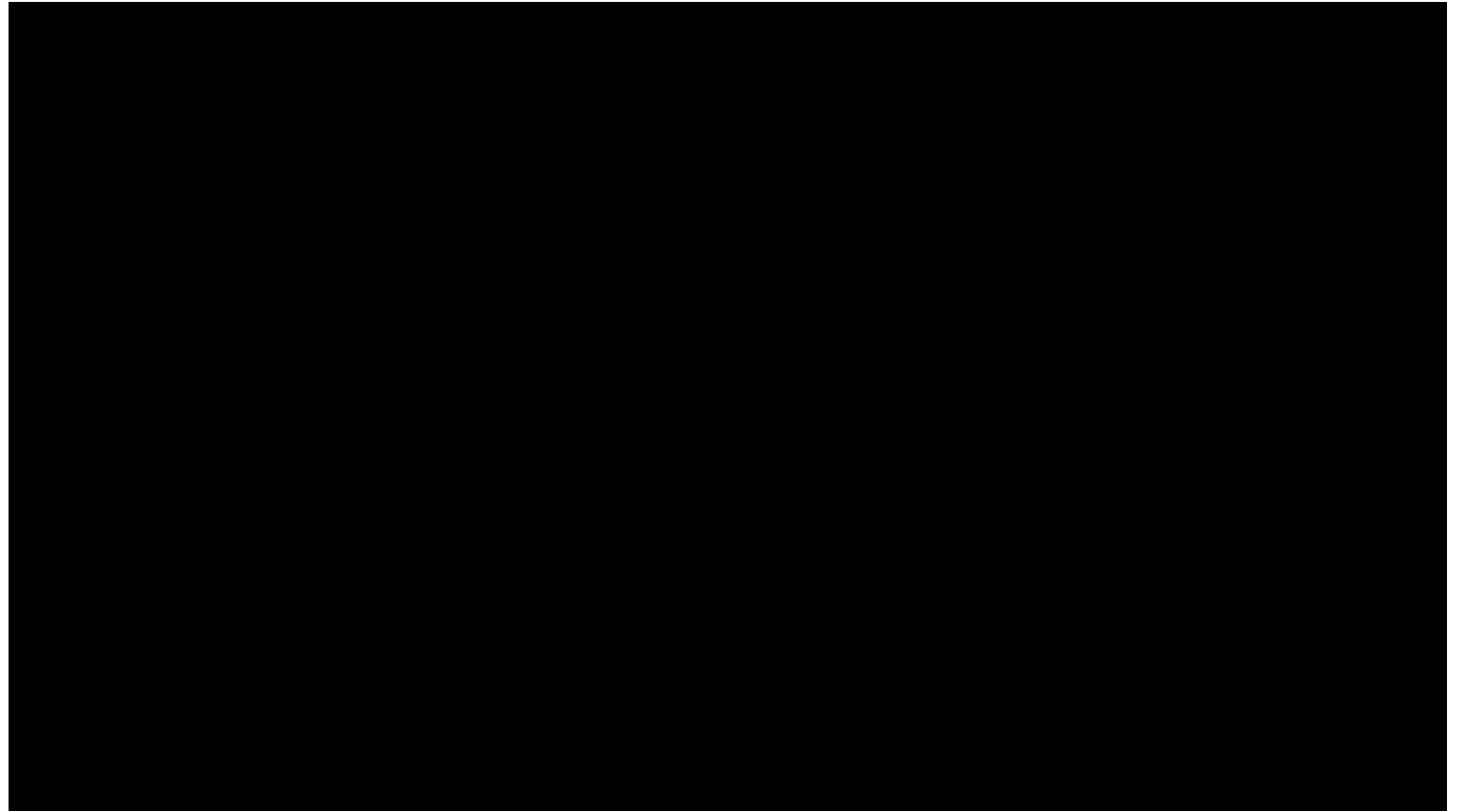
Besked gymnasieantagningen (juli)

# Vad gäller om jag vill gå en idrottsutbildning på fastlandet?

Du kan söka NIU eller LIU i annan kommun, men om du söker ett program eller inriktning som finns på Wisbygymnasiet så kan du endast komma in på den andra skolan om de har ledig plats på programmet du söker till. Det kallas för frisök och att du blir andrahandsmottagen. Detta innebär att den kommun du söker till först och främst måste ta emot de sökande elever som tillhör hemkommunen. Om det blir lediga platser på utbildningen kan du vara med och konkurrera om dessa. Bra att tänka på är att som andrahandsmottagen har du inte rätt till inackorderingstillägg från Region Gotland. Region Gotland har inte heller några samverkansavtal med andra kommuner kring NIU-tillägg.



# Elevernas tips





## Tips till elever

- Träningsmängden kommer öka!
- Återhämtning; kost, vätska, sömn och mentalt/socialt
- Fysträning/rörlighet (se utskickat program och film)
- Fokusering på individuell utveckling
- Eget ansvar studier/idrott
- Skador rehab/prehab
- Boende/inackorderingsbidrag NIU
- Reflektera kring ditt idrottande

Öppet hus Wisbygymnasiet 21/11

RF-SISU Gotland

Facebook.com/Idrottsgymnasiet Gotland

Instagram Idrottsgymnasiet Gotland

Gotland.se/idrottsgymnasie

## Övriga frågor

# Idrottsgymnasiet Gotland

- kunskap, utveckling och trygghet på hemmaplan!

### Kontakta oss gärna

Petter Svensson  
Samordnare för Idrottsgymnasiet vid  
Utbildnings- och arbetslivsförvaltningen  
Tel: 073-765 87 55  
E-post: petter.svensson@gotland.se

Anna Samelius  
Samordnare för Idrottsgymnasiet vid RF-SISU Gotland  
Tel: 072-078 79 07  
E-post: anna.samelius@rfsisu.se

Katarina Söderlund  
Samordnare för Idrottsgymnasiet vid  
Utbildnings- och arbetslivsförvaltningen  
Tfn: 070-218 64 62  
E-post: katarina.soderlund@edu.gotland.se

**Att söka till Idrottsgymnasiet Gotland är populärt.**  
Sista ansökningsdag är 1 december.  
Nationellt godkänd idrottsutbildning NIU

Sista ansökningsdag är 31 januari.  
Lokal idrottsutbildning LIU

Utbildnings- och arbetslivsförvaltningen  
Wisbygymnasiet  
Telefon: 0498-26 90 00  
Hemsida: [www.wisbygymnasiet.se](http://www.wisbygymnasiet.se)



**Gotland**



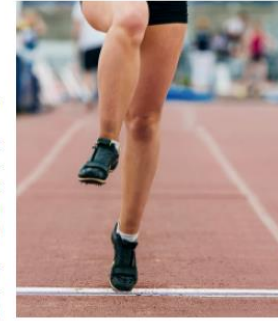


## Idrottsgymnasiet Gotland



### Tips från tidigare elever

1. Namn och ålder: Ebba Ronquist, 20 år
2. Idrott och förening: Fotboll, Brommapojkarna IF
3. Varför man skall gå Idrottsgymnasiet Gotland: Jag tycker att man ska gå idrottsgymnasiet för att få chansen att göra det man tycker om under skoltid. Det är en möjlighet att få träna extra, utvecklas och bli bättre i sin idrott.
4. Tips till ungdomar som vill bli elitidrottare: Tips till dig som satsar för att bli elitidrottare är att träna hårt och rätt och fuska inte!
5. Något mer du vill framföra: Ta chansen att gå idrottsgymnasiet för många roliga upplevelser, samt att du får göra det du älskar under skoltid!



idrottsgymnasiet. Det är utvecklande, kul, lärorikt och framförallt får du hålla på med din idrott på skoltid!

1. Namn och ålder: Erik Olsson, 25 år
  2. Fotboll, Råppe GOIF (tidigare FC Gute)
  3. Varför man skall gå Idrottsgymnasiet Gotland: Utöver träningarna med klubb-laget vid sidan av skolan fick man på idrottsgymnasiets träningar möjligheten att förbättra och utveckla sina individuella egenskaper och kvalitéer som man annars kanske inte ges lika mycket tid till.
  4. Tips till ungdomar som vill bli elitidrottare: Se till att du hittar en bra balans mellan livet på plan och livet utanför. Det är givetvis viktigt att få in många tränings-timmar för att nå dit du vill, men det är lika viktigt att kunna koppla av och ge både kropp och huvud tid för återhämtning. Glöm inte bort att ha kul på vägen!
  5. Något mer du vill framföra: Sök till
- Det är viktigt att hitta balans mellan hård träning och vila/kost. Samtidigt som man måste kunna stänga av sin sport för att kunna leva som vanligt vid rätt tillfällen.
- Det går att ta sig till Elitfotbollen via Idrottsgymnasiet och speltid i seniorfotbollen på ön, man

1. Namn och ålder: Villiam Dahlström, 24 år.
2. Idrott och förening: Spelar fotboll i Halmstad BK
3. Varför man skall gå Idrottsgymnasiet Gotland: Man skall gå på Idrottsgymnasiet Gotland för att i en lugn och trygg hem-mamiliö kunna få ut fler träningstimmar och kunna slipa på detaljer inom sin fot-boll som lätt faller bort vid den kollektiva träningen i sin hemmaförening.
4. Tips till ungdomar som vill bli elitidrottare: Tro på dig själv, ta för dig, våga vara annorlunda.

Exempel på elevkommentarer från den årliga anonyma utvärderingen av verksamheten.

- Jag tycker idrottsgymnasiet varit mycket bra. Jag har lärt mig en hel del om andra idrotter och utvecklat i min egen och fått en insyn hur det känns att vara elitsatsande idrottare.
- Teorin och fysträningarna har varit bra och det som varit mest utvecklande för mig.
- Tränarna är hjälpsamma, pedagogiska och trevliga vilket också bidrar till träningarnas kvalitet.
- Lågren vi har haft har hittills varit roliga och lärorika.
- Idrottsgymnasiet har varit bra och gett mycket positivt.
- Jag är glad att jag valde att gå på idrottsgymnasiet på Gotland och kommer rekommendera det till andra.
- Jag tycker träningarna är roliga och lärorika, jag har lärt mig mycket mer om hur man ska träna på bästa sätt.
- Jag tycker att tränarna i min special idrott har varit väldigt bra och att jag lärt mig mycket på de träningarna.
- Jag tycker att det är en bra och seriös skola, både det program man går men även på idrottsgymnasiet. Man får lära sig mycket nytt och saker som man kommer att ha nytta av längre fram i livet.
- Jag trivs i mitt lag med mina lagkamrater och mina tränare och jag tycker verkligen att idrottsgymnasiet utvecklar min förmåga att utvecklas inom mitt idrottande för att man får mycket tips på hur man ska träna och tänka vid upplägget av träningar som anpassas för mig.
- Jag tycker att det är kul att komma till träningarna eftersom det alltid är bra stämning, jag får den hjälp jag behöver om jag vill inom fotbollen och fysen. Tränarna med idrottsgymnasiet har gynnat mig väldigt mycket.

# Folder

# Idrottsvis samling

- Fotboll NIU+LIU
- Innebandy NIU+LIU
- Ishockey LIU
- Gymnastik LIU
- Orientering LIU
- Friidrott LIU
- Basket LIU

Sal 3019 (Våning 2)

Sal 2100

Sal 2103

Sal 2104

Sal 2098

Sal 2106

Sal 2084

Petter och Katarina kommer runt om ni har skolrelaterade frågor

