



IDROTT FÖR ALLA

Prestationsklimat

Prestationspsykologi handlar om hur tankar, känslor och beteenden påverkar prestation. I skolans idrott och hälsa blir prestandsklimatet en del av elevens förutsättningar för fokus, motivation, självtillit och hantering av känslor.

Motivation och Self-Determination Theory

Autonomi

Upplevelsen av någon grad av inflytande.

Kompetens

Möjligheten att känna att man kan och utvecklas.

Tillhörighet

Känslan av att höra hemma.

I forskningen återkommer samspelet mellan eleven, undervisningens utformning, gruppen och skolmiljön. Tydlighet, struktur, flexibilitet, relation och social tillhörighet är återkommande teman.



IDROTT FÖR ALLA

Förutsättningar runt själva aktiviteten

En idrottslektion består av mer än den aktivitet som står i planeringen. Omklädning, samling, instruktioner, väntan, gruppindelningar, övergångar, utrustning och avslut kan var för sig påverka hur tillgänglig lektionen blir.

Tydlighet och igenkänning

Korta instruktioner, demonstration, visuellt stöd, återkommande rutiner och möjlighet att få information på flera sätt kan minska mängden information eleven behöver hålla ihop själv.

Relation och tillhörighet

Relationen till läraren, klasskamraterna och ibland vårdnadshavare kan vara viktig för elevens delaktighet, motivation och lärande. I både forskning och erfarenheter från praktiken återkommer tillhörighet som ett centralt tema.

Sensorik och utrustning

Ljud, ljus, kläder och utrustning kan ta mycket uppmärksamhet för den som är sensoriskt känslig. En hjälm som skaver eller strumpor som sitter fel kan bli en betydande del av hela situationen.

Sammanhang och övergångar

Att veta vad som ska hända, i vilken ordning och vad som händer sedan kan skapa bättre förutsättningar. Sammanhangsmarkering, visuella planer, checkpoints och tydliga samlingspunkter är exempel som togs upp i föreläsningen.



IDROTT FÖR ALLA

Perspektiv att bära med sig

Struktur

Hur tydligt framgår vad som ska hända, hur och varför?

Förståelse

Hur kan information visas eller förklaras på fler än ett sätt?

Flexibilitet

Kan samma mål nås genom olika vägar eller varianter?

Miljö

Vilken roll spelar ljud, ljus, utrustning, grupp och plats?

Paus och återhämtning

Finns det en begriplig möjlighet att ta paus och sedan komma tillbaka?

Relation

Vad i relationerna runt eleven hjälper deltagande och tillhörighet?

Motivation

Finns utrymme för autonomi, kompetens och tillhörighet?

Prestationsklimat

Vilka signaler ger miljön om att försöka, lära, utvecklas och lyckas?

Forskning som nämns i föreläsningen

Liu m.fl. (2025), internationell meta-syntes om hinder och möjliggörare för deltagande i fysisk aktivitet i skolan.

Beyazoğlu & Haegele (2025), Turkiet, om inkludering i idrottsundervisning ur elevers och lärares perspektiv.

Nemček & Haegele (2026), Slovakien, om betydelsen av undervisningsassistenter vid inkludering av elever med autism i idrott.

Feng m.fl. (2026), internationell meta-analys om fysisk träning och grovmotoriska färdigheter hos barn med autism.

GIH (2026), uppsats om lärares anpassningar för elever med NPF-diagnoser.



IDROTT FÖR ALLA



Cecilia Wahlgren
CISU Idrottspsykologi

Hemsida
www.cisu.se

E-post
cecilia@cisu.se

Jag arbetar med idrotts- och prestationspsykologi och Idrott & NPF. Jag föreläser, håller workshops, coachar och tar fram praktiskt material för idrott, skola och andra verksamheter.

Det du lär dig av mig ska gå att använda på träningen ikväll.