

A person is shown from the waist down, in a starting crouch on a track. They are wearing a dark athletic top and light-colored shorts. Their hands are on the ground, and their legs are spread wide. The background is a blurred track surface.

ASPERO

IDROTTSGYMNASIUM

2026/2027

Göteborg

VÄLKOMMEN TILL ETT RIKTIGT IDROTTSGYMNASIUM

Aspero är en unik skola. Hos oss är alla elever aktiva idrottare. Vi engagerar oss i din utveckling och utmanar dig att nå dina mål i livet. Vi tror på att alla elever kan bli vinnare både i idrotten och i studierna.

För dig som elitsatsar på din idrott: Vi har lång och god erfarenhet av att anpassa och stötta elever så att det möjliggör en karriär i idrotten och att lyckas med studierna.



Hos oss arbetar vi med gemenskap, glädje, trivsel och trygghet för att du ska må bra och lyckas. Vi ser varje elev och månar om var och en. Vi har höga förväntningar på dig som elev att alltid anstränga dig och göra ditt bästa i studierna. Vi både ställer krav och stöttar.



Jag heter Jens och är rektor för Aspero i Göteborg. Är du intresserad av idrott och friskvård är Aspero valet för dig! Vi är den lilla skolan med de stora möjligheterna. Aspero är beläget i Prioritet Serneke Arena på Kviberg, nära till buss, spårvagn och allt annat som staden har att erbjuda.



Vi har engagerad och kompetent personal med relationellt ledarskap som ger trygghet och skapar motivation för elevers lärande. Återkommande ger elever oss höga betyg i trivsel och kompetens.

Vår undervisning kopplar samman verkligheten med utbildningens mål. När det är möjligt ska undervisningen inspireras och påverkas av det som händer i omvärlden.



Undervisningen är formativ, vilket innebär att lärarna och tränarna ger mycket återkoppling, under lärandeprocessen mot ett bra slutresultat.

Vi jobbar hela tiden med en varierad undervisning och en tydlig strategi för att de elever som behöver ska få stöd i sitt lärande. Alla elever tränas i hur man ska planera och lyckas i sina studier och få en ökad förståelse för sitt eget lärande.

FOTBOLL

NIU, TÄVLINGSIDROTT

Jag har haft en bra tid på Aspero med mycket kul och lärande. Skolans miljö och faciliteter är grymma med att kunna gå fotboll med bra tränare 3 gånger i veckan inomhus.

Elev som tog studenten 2025



ANSVARIGA

Stefan Skarland och Johan Nexborn

ANLÄGGNINGEN

All fotbollsträning bedrivs i Prioritet Serneke Arena.

NIU

Elitfotbollsutbildningen NIU syftar till att du ska nå en nationell eller internationell nivå som spelare där vi fokuserar på din individuella utveckling, teknik och spelförståelse. Du får även individuell hjälp för att utvecklas utifrån din position. Alla får ett individuellt upplägg utifrån sin träningsbelastning.

TÄVLINGSIDROTT

Fokus ligger på din personliga idrottsutveckling. Genom fotbollsträning och individuell träning vill vi ge dig kunskap och förutsättning att utveckla din teknik och spelförståelse. Vi utvecklar även din fysik, ger dig kunskap inom skadeförebyggande träning samt kunskap kring de hälsoeffekter träning ger.

TENNIS

NIU



ANLÄGGNINGEN

Tennisträningen sker i samverkan med Ullevi TK där den specifika tennisträningen bedrivs. Anläggningen, som är belägen i centrala Göteborg, har sju inomhusbanor med underlaget hardcourt samt två grusbanor i anslutning till tennishallen.

TRÄNINGEN

Under dina tre år på Aspero får du både praktiska och teoretiska kunskaper inom tennisens teknik, taktik, fysik och idrottspsykologi. I utbildningen får du även grundliga och fördjupade kunskaper inom näringslära, anatomi, träningslära, ledarskap, idrottspsykologi, skador och rehabilitering. Eleverna erbjuds, med en hög grad av individualisering, ett specialutformat skolschema som skapar goda möjligheter för träning och tävlingsresor.

ANSVARIGA

Lars Jönsson och Kristian Persson



FUNKTIONELL FITNESS

TÄVLINGSIDROTT

ANLÄGGNINGEN

Vi tränar på den toppmoderna och välutrustade anläggningen Fit4Fight, som 2023 vann 'Best of Zoezi Gym'! Där finns allt för funktionell träning som t ex crossfit och gymavdelning med maskiner av högsta kvalitet. Utöver detta finns träningssalar och utrustning som är anpassade till de flesta olika kampsporter. Anläggningen ligger i stort sett "vägg i vägg" med skolan, på två minuters promenadavstånd.

ANSVARIGA

Johanna Sundell och Madeleine Dahlqvist



TRÄNINGEN

Funktionell fitness handlar om att i tävling och träning använda styrka i rörelser snarare än i specifika muskler. Det innebär att i samma övningar träna styrka, rörlighet, balans och koordination för att klara av belastningar inom vardagen och idrotten. Utöver det så har Funktionell fitness även övningar som fokuserar mer på kondition och uthållighet, för att på så sätt bygga en så allsidig atletisk förmåga som möjligt. Funktionell fitness passar alla, oavsett om du är nybörjare eller van vid träning, och kan anpassas efter dina mål och förutsättningar.

Vårt upplägg med funktionell fitness är också ett utmärkt komplement till dig som vill utveckla en satsning inom din individuella idrott, som du utövar på din fritid.

KAMPSPORT

TÄVLINGSIDROTT

ANLÄGGNINGEN

Fit4fights lokaler är ett av Göteborgs största och mest hyllade träningscenter. Vann Best of Zoezi Gym 2023. Lokalen ligger bara ett stenkast från skolan och erbjuder toppmoderna faciliteter för en omväxlande träning.

ANSVARIGA

Martin Lodin och Johanna Sundell



TRÄNINGEN

Är du intresserad av styrka, disciplin och personlig utveckling? Då kan kampsport vara något för dig! På vår skola har du möjlighet att träna och tävla i olika kampsporter som till exempel judo, taekwondo, boxning och brasiliansk jiu-jitsu.

Kampsport ger dig inte bara fysisk träning – du utvecklar också fokus, självförtroende och respekt för andra. Oavsett om du är nybörjare eller har erfarenhet sedan tidigare, finns det plats för dig att växa och utmana dig själv.



POÄNGPLANER

FULLSTÄNDIGT
PROGRAM
2500P

GYMNASIEGEMENSAMMA ÄMNEN

Engelska nivå 1, 2
Historia nivå 1b
Idrott och hälsa nivå 1
Matematik nivå 1b, 2b
Naturkunskap nivå 1b
Religionskunskap nivå 1*
Samhällskunskap nivå 1b
Samhällskunskap nivå 2 (för EK)
Svenska nivå 1, 2, 3

Gymnasiearbete 100 p

Individuellt val 200 p

Tävlingsidrott nivå 1, 2

Programfördjupningar 300 p

Exempel:

Engelska nivå 3
Naturkunskap nivå 2
Matematik fortsättning nivå 1b, 2
Moderna språk
Internationella relationer nivå 1
Tillämpad psykologi nivå 1
Juridik nivå 2
Entreprenörskap nivå 1
Idrott och hälsa nivå 2

NIU-ämnen 400 p

Specialidrott nivå 1, 2
Tränings- och tävlingslära nivå 1

EKONOMI

Programgemensamma ämnen 350 p

Moderna språk
Psykologi nivå 1*
Företagsekonomi nivå 1
Juridik nivå 1

Inriktningsämnen 300 p

Entreprenörskap och företagande nivå 1
Företagsekonomi nivå 2
Matematik fortsättning nivå 1b

SAMHÄLL

Programgemensamma ämnen 300 p

Moderna språk (200 p)
Psykologi nivå 1*
Filosofi nivå 1*

Inriktning beteendevetenskap 450 p

Samhällskunskap nivå 2
Psykologi nivå 2*
Ledarskap och organisation nivå 1
Sociologi nivå 1, 2

* = 50 poäng, övriga 100 poäng

HELHET I IDROTTSUTBILDNINGEN

ANSÖK TILL
NIU SENAST
1 DECEMBER

Idrotten har vi dels som din valda idrott och dels som teori. Du utvecklar din färdighet och teknik tillsammans med våra välmeriterade tränare, som lär dig tänka idrottspsykologiskt och träna hälsosamt.

SAMVERKAN

Vi samverkar med IFK-akademin och Ullevi Tennisklubb. För mer information, kontakta: IFK Jonas Olsson, 031-703 73 00
Ullevi TK Kristian Persson, 0707-99 30 08

REHAB

Vi samverkar med IFK-kliniken, där alla våra elever har fri tillgång till rehabilitering.

NIU (NATIONELLT GODKÄND IDROTTSUTBILDNING)

Aspero Idrottsgymnasium är av Svenska Fotbolls-förbundet och Svenska Tennisförbundet certifierat att bedriva NIU. Utbildningen är för dig som har ambitionen att satsa mot en elitkarriär och vill kombinera din idrott med högskoleförberedande studier. På en nationellt godkänd idrottsutbildning läser man 400 poäng NIU-ämnen. Tre träningspass i veckan ligger på skoltid. Uttagning och betyg gäller för programplats.

TÄVLINGSIDROTT

Funktionell fitness, kampsport och fotboll har 2 praktiska pass i veckan under alla 3 åren. Temadagar med workshops och praktik kring olika fokusområden inom idrott och hälsa. Betyg gäller för att komma in på programmet.



KOMBINERA IDROTT OCH STUDIER



“Lova”

Lova går **ekonomiprogrammet** och tävlingsidrott **kampsport**. Hon tränar och tävlar i Brazilian Jiu-Jitsu och på Aspero kan hon utveckla BJJ och testa på andra kampsporter också, om hon vill. Lova hade egentligen velat gå ekonomi-juridik, men kampsporten var viktig och hon valde därför Aspero och ekonomi med inriktning ekonomi, samt programfördjupning juridik nivå 2. För att öka chanserna till universitetet läser hon även engelska nivå 3 och moderna språk fortsättning nivå 2. Då får hon meritpoäng 2,5.

PROGRAMGEMENSAMMA ÄMNEN

T.ex. juridik & psykologi

INRIKTNINGSÄMNEN

T.ex. företagsekonomi

INDIVIDUELLT VAL

Tävlingsidrott - kampsport

PROGRAMFÖRDJUPNING

T.ex. juridik, engelska & moderna språk

PROGRAMGEMENSAMMA ÄMNEN

T.ex. företagsekonomi

INRIKTNINGSÄMNEN

T.ex. ledarskap och organisation

INDIVIDUELLT VAL

Tävlingsidrott - fotboll

PROGRAMFÖRDJUPNING

T.ex. entreprenörskap & tillämpad psykologi

“Demir”

Demir går **samhällsvetenskapliga programmet** och tävlingsidrott **fotboll**. Han är intresserad av entreprenörskap och hoppas kunna driva ett företag i framtiden. Genom att välja Aspero samhälle, får han en perfekt kombination av det som intresserar honom. I programmet finns ämnet ledarskap och organisation och han väljer till entreprenörskap nivå 1 som programfördjupning. Dessutom läser han tillämpad psykologi och engelska nivå 3 för den extra meritpoängen.





"Kim"

Kim går **ekonomiprogrammet** och NIU **tennis**. Han vill satsa på sin idrott och så mycket meritpoäng som möjligt inför framtida universitetsstudier. Helst vill han gå handelshögskolan, men funderar också på att söka college i USA. Som programfördjupning väljer han därför moderna språk fortsättning nivå 2 och engelska nivå 3. Meritpoäng 2,5.

PROGRAMGEMENSAMMA ÄMNEN

T.ex. företagsekonomi



INRIKTNINGSÄMNEN

T.ex. entreprenörskap och företagande



INDIVIDUELLT VAL

Specialidrott - tennis



PROGRAMFÖRDJUPNING

T.ex. engelska & moderna språk

PROGRAMGEMENSAMMA ÄMNEN

T.ex. filosofi & psykologi



INRIKTNINGSÄMNEN

T.ex. ledarskap och organisation



INDIVIDUELLT VAL

Tävlingsidrott - funktionell fitness



PROGRAMFÖRDJUPNING

T.ex. tillämpad psykologi & idrott och hälsa nivå 2

"Malva"

Malva går **samhällsvetenskapliga programmet** och tävlingsidrott **funktionell fitness**. Med intresse för hälsa, träning och kost kan hon på Aspero utveckla detta både i praktiken och teorin. Drömmen är att även jobba med dessa områden i framtiden. Varför inte fysioterapeut eller sjuksköterska? Eftersom naturkunskap nivå 2 krävs i behörighet till de programmen, väljer hon det som programfördjupning. För att få ännu mer "teoretisk praktik" i det hon gillar läser hon även tillämpad psykologi samt idrott och hälsa nivå 2.



För information om NIU-uttagning,
öppet hus och besöksdagar
www.aspero.nu



Mer information om idrott och skola:
Johanna Sundell, Idrottskoordinator

0737-73 93 00
johanna.sundell@aspero.nu

Krutvägen 2
415 28 GÖTEBORG
031 - 337 89 00
info.goteborg@aspero.nu

ASPERO
IDROTTSGYMNASIUM

Vi finns också på Facebook och Instagram!

