

## Nyheter i träningsprogrammet Cogmed

### Nya träningsplaner

Den ursprungliga träningsplanen innefattar ca 40 minuters träning, fem pass i veckan i fem veckor. För att möta våra coaches önskemål om kortare träningspass släpper vi nu nya träningsplaner som gör det möjligt att träna kortare pass, men med samma goda träningseffekter. Detta gör det mycket lättare att genomföra träningen trots tidsbrist eller bristande kognitiv uthållighet hos den som tränar.

Nedanstående tabell visar skillnaderna mellan de olika träningsplanerna:

	Kort	Medium	Original
Total träningstid/pass (min)*	15	25	40
Antal övningar/träningspass	3	5	8
Totalt antal träningspass	40	30	25
Antal träningsveckor vid 5 pass/vecka	8	6	5
Antal träningsveckor vid 4 pass/vecka	10	7,5	6,25
Antal träningsveckor vid 3 pass/vecka	13,3	10	8,3

\* I den totala träningstiden/pass ingår förutom själva övningarna även uppskattad tid för Roboracing, logga in/ut, korta pauser, tid mellan arbetsuppgifter, titt på topplistan etc.

Tidigare har i första hand individer med svårigheter erbjudits möjligheten att träna upp sitt arbetsminne med Cogmed, men i och med de nya träningsplanerna ökar möjligheten att inkludera hela klasser i träningen. Den senaste skolforskningen visar att det finns många fördelar med att träna hela klassen, detta eftersom alla elever oavsett utgångspunkt kan förbättra sin inlärningskapacitet med hjälp av Cogmed. Vi kan också se att på de skolor där man inkluderat hela klasser i träningen ökar motivationen hos eleverna och fler fullföljer träningen.

### CPI i de olika träningsplanerna

CPI-mätningarna fördelas jämnt över träningsperioden för att ge regelbunden feedback på den tränandes framsteg. De träningspass där CPI-mätningen ingår innehåller färre arbetsminnesövningar. I samtliga träningsplaner ingår CPI-mätningen i träningspass 1, 2 och 10. Därefter gäller:

- för Kort träningsplan - var 10:e träningspass
- för Medium träningsplan - var 7:e träningspass
- för Original träningsplan - var 5:e träningspass

Nedanstående tabell visar vilket träningspass som innehåller CPI mätning i de olika träningsplanerna:

	Kort	Medium	Original
CPI 1 - basmätning	1	1	1
CPI 2 - basmätning	2	2	2
CPI 3	10	10	10
CPI 4	20	17	15
CPI 5	30	23	20
CPI 6	40	30	25

### CPI nu även i Cogmed JM

CPI är ett verktyg som är inkluderat i träningsprogrammen Cogmed QM och Cogmed RM, för att på ett objektivt sätt mäta träningens framsteg på arbetsminnesrelaterade förmågor. CPI innehåller tre övningar; Följa instruktioner, Hitta figuren (tidigare *Arbetsminne*) och Huvudräkning. I Cogmed JM inkluderas en av de tre övningarna; Följa instruktioner.

### Obligatorisk paus

Vid fyra missar i rad får den tränande automatiskt en 15 sekunders obligatorisk paus. Detta för att återfå fokus och inte riskera att hamna för långt ner från sin kapacitetsgräns. Under pausen får den tränande se en naturbild medan paustiden räknas ned. Den obligatoriska pausen går att ta bort för en specifik träning om så önskas, under avdelningen "träningsadministration" på träningswebben.

### Fullständig uppgift och anpassad algoritm

Ännu en utveckling i programmet är att den tränande nu kommer att besvara hela uppgiften och först därefter få veta om svaret var rätt eller fel. Anledningen till funktionen är flera:

- Effektivare träning- stimuli behålls längre i arbetsminnet och avbryts inte om ett misstag görs tidigt i uppgiften.
- Potentiellt lägre anspänning, eftersom den tränande inte riskerar att bli avbruten mitt i uppgiften.
- Att tömma arbetsminnet mellan uppgifterna kan bidra till mindre störningar i nästa uppgift.
- Mer förutsägbar tidsåtgång - träningstiden varierar inte längre beroende på träningsnivå eller när i uppgiften misstag görs.
- Nu när den tränande genomför hela uppgiften istället för bara delar av den, har algoritmen i programmet kunnat finjusteras utifrån vilken typ av fel som görs. Den förbättrade algoritmen i träningsprogrammet innebär att programmet nu kan hjälpa den tränande att ligga närmare sin maximala kapacitet under en större del av träningen och på så sätt få bättre tränings-effekter.