



1

Träningsboken
Växa till
idrottare



VÄXA

TILL IDROTTARE

”På högstadiet och gymnasiet valde jag så många olika idrottskurser som möjligt. Det var kul att pröva på olika grenar och dessutom hade jag nytta av dem i min egen skidträning.”

– KRISTA PÄRMÄKOSKI (1990),
LÄNGDSKIDÅKNING



ISBN: 978-952-5794-83-0

© 2018 Finlands Olympiska Komité rf

Bildkällorna listas på sidan 96.

Pärbild: Riku Valleala
Layout: Riikka Turkulainen
Redaktion: Laura Tast (laura.tast@olympiakomitea.fi), Antti Paananen, Sami Kalaja,
Kaisu Mononen, Kari Seppänen

Kopiering, skanning eller annan digital kopiering av sidor i träningsboken Växa till idrottare är totalt förbjuden utan tillstånd.

Träningsboken

Växa till idrottare 1

Namn _____

Skola _____

Klass _____

Idrottsförening(ar) _____

Gren(ar) _____

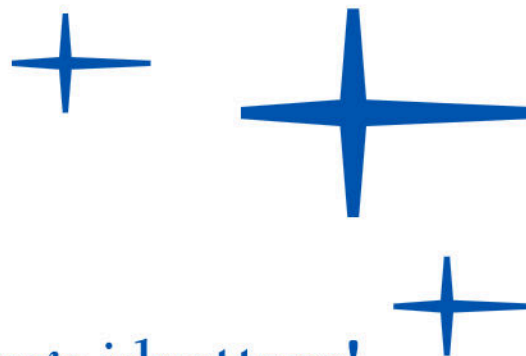
En bättre vardag för unga!



 |  OP
#YHDESSÄENEMMÄN

Innehållsförteckning

Välkommen med du unga idrottare!	3
Idrottarens stig	4
En bra dag för en idrottare	5
Idrottarens omvärld	10
Fysiska egenskaper och grundläggande motoriska färdigheter	12
Idrottarens hälsa	16
Avsnitt 1: Idrottarens sömn	17
Avsnitt 2: Idrottarens hygien och förebyggande av sjukdomar	18
Mentala färdigheter	20
Avsnitt 1: Att motivera sig är en förmåga!	24
Avsnitt 2: Styra sitt handlande	29
Avsnitt 3: Stärka självförtroendet	36
Avsnitt 4: Introduktion till att lära känna sig själv	40
Idrottarens näring	46
Avsnitt 1: Utmärkande för en ung idrottares kost	48
Avsnitt 2: Måltidsrytm	54
Avsnitt 3: Kostens kvalitet och kosten som helhet: varifrån får vi de näringsämnen som behövs under dagen?	60
Avsnitt 4: Självutvärdering och utvecklande av kostkompetensen	69
Vårt fair play	74
Ett dopingtest har ingen undre åldersgräns	76
Idrottarens dubbla karriärer	78
Källor	100



Välkommen med du unga idrottare!

Du befinner dig på en fascinerande resa där du växer till en idrottare. Den här träningsboken stödjer och uppmuntrar dig på denna fantastiska resa.

När man idrottar utvecklas många färdigheter samtidigt. Dessa färdigheter har man nytta av såväl inom idrotten som i studierna och inom andra livsområden. Utöver en mångsidig fysisk träning är det också viktigt att på olika sätt utveckla mentala, sociala och livshanteringsfärdigheter.

Som stöd för din utveckling ingår i träningsboken Växa till idrottare övningar utformade av experter inom olika områden. Boken innehåller information och uppgifter om träning, kosten för idrottare, vila, mentala färdigheter, etiska frågor och studier. Boken kompenserar dock inte praktisk träning. Se alltså till att din vardag består av en tillräcklig dos idrott och fysisk aktivitet.

Vi önskar dig en givande resa på idrottarens stig.

Idrottsliga hälsningar,
Träningsbokens författare och
idrottsakademiteamet vid Olympiska Kommittén

Idrottsakademiprogrammets syfte är att främja den idrottande elevens utveckling till en målinriktad idrottare, att utveckla färdigheter och kunskaper på olika delområden samt stödja den unga att kombinera idrott och skolgång. Idrottsorganisationerna och skolorna har tillsammans fastställt rekommendationer för innehållet i växandet till idrottare. Rekommendationerna framgår av tabellen nedan.

Rekommenderat innehåll för växande till idrottare i årskurserna 7–9

	GRUNDLÄGGANDE MOTORISKA FÄRDIGHETER	FYSISKA EGENSKAPER	MENTALA FÄRDIGHETER	LIVSFÄRDIGHETER	GRENTRÄNING
7:e klass	Rörelseförmåga Balansförmåga Färdigheter i redskapshandling	Snabbhet Rörlighet Övrigt	Glädje och entusiasm Stark självkänsla Självregleringsförmåga	Fair play Livshandling Välbefinnande: kost, sömn och fysisk aktivitet Skadefri idrottare	 Rekommenderat Innehåll enligt gren- förbundets tränings- riktlinjer
8:e kla	Färdigheter i redskapshandling Balansförmåga Rörelseförmåga	Uthållighet Snabbhet Övrigt	Glädje och entusiasm Stark självkänsla Självregleringsförmåga	Skadefri idrottare Välbefinnande: kost, sömn och fysisk aktivitet Livshandling Fair play	
9:e klass	Balansförmåga Rörelseförmåga Färdigheter i redskapshandling	Styrka Rörlighet Övrigt	Stark självkänsla Självregleringsförmåga Glädje, entusiasm och passion	Skadefri idrottare Välbefinnande: kost, sömn och fysisk aktivitet Livshandling Fair play	

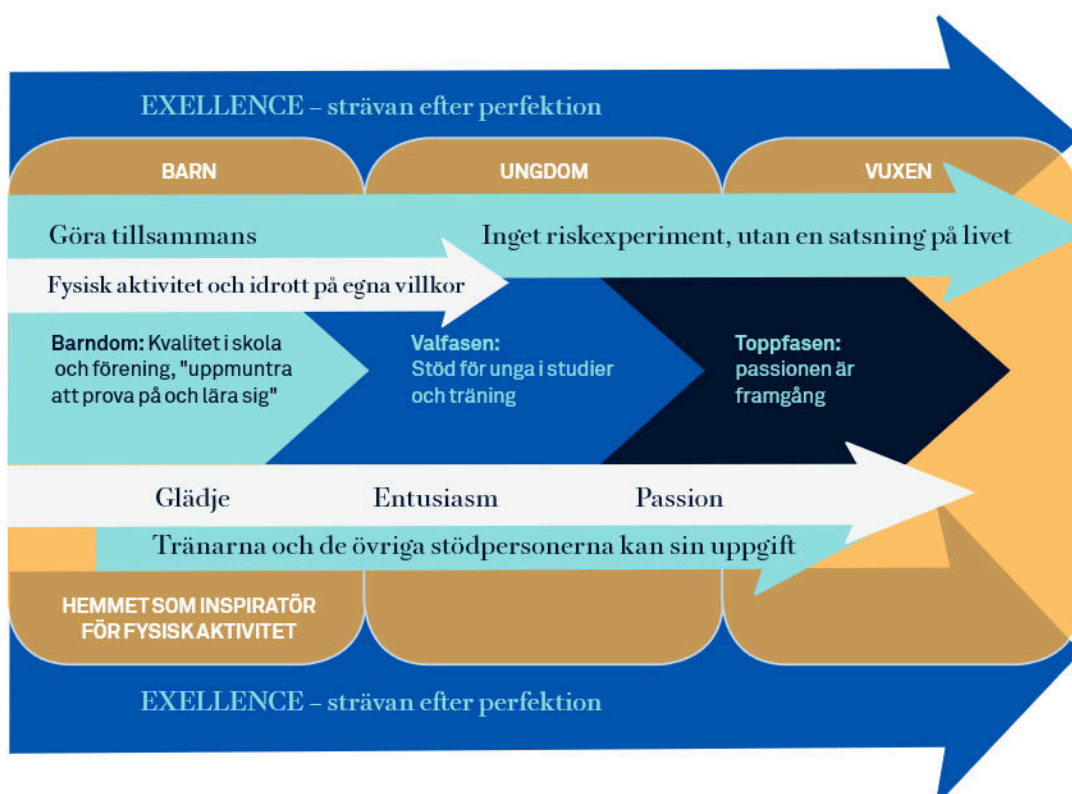
Idrottarens stig

Du befinner dig på din idrottsstig och du kan med dina egna val påverka hur din väg skall komma att se ut. Termen idrottarens stig beskriver en idrottares individuella väg från barndomen till slutet av idrottskarriären och den efterföljande tiden.

När man blickar tillbaka på barndomen ser man att det man företog sig och de val man gjorde var rätt. Alla valen påverkar ens framtid. Detta ögonblick i valfasen kan du bäst påverka tillsammans med dina närstående. Lev i nuet, skapa dig en bra vardag och tillgodogör dig de kunskaper och färdigheter som livet ger. Framtiden kan planeras, mål kan sättas och förverkligas. Vi uppmuntrar dig att sträva efter framgång såväl i skolan som inom idrotten. Båda är möjliga att uppnå med rätt uppdelning.

Idrottarens stig är förutom ett sätt att beskriva din resa, även ett sätt att reflektera över saker. Utgångspunkten för ambitionen att hitta lösningar gällande det idrottsliga är vad som är bäst för idrottaren och idrottarens utveckling. Vi uppmuntrar dina närstående att ta till sig detta synsätt. Ju fler aktörer du har runt omkring dig, desto viktigare är det att handlandet styrs av ett gemensamt sätt att reflektera och lösa frågor.

Trevlig resa mot dina drömmar!

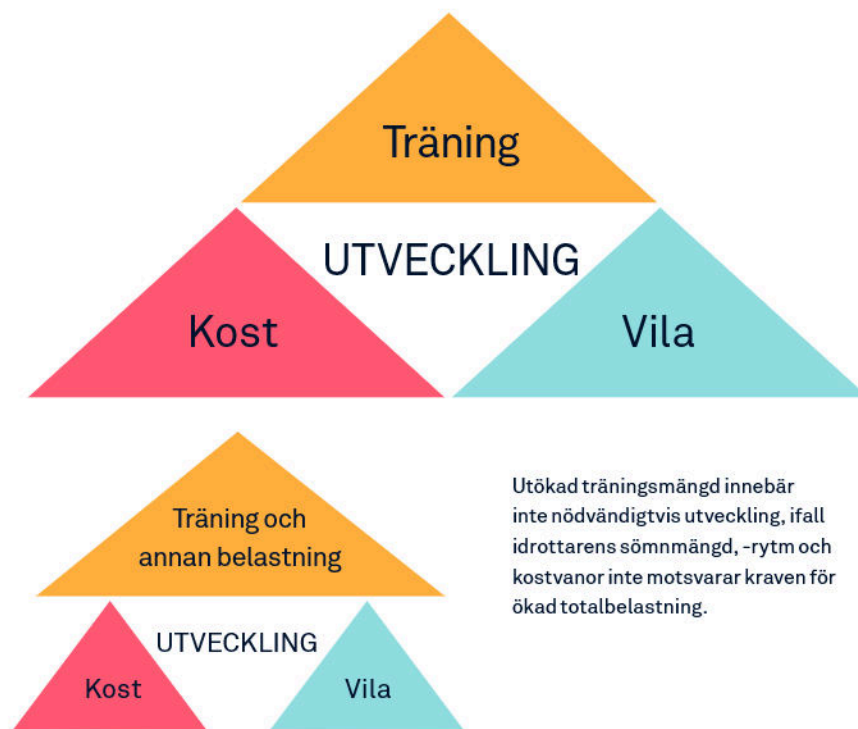




En bra dag för en idrottare

Hörnstenar i utvecklingen

Träning spelar en stor roll för utvecklingen till idrottare. Nu kan du som går i årskurserna 7–9 delta i ledda träningar två gånger om dagen – förutom morgonträning även en andra träning på eftermiddagen eller kvällen. Utöver dessa ledda träningar behövs även annan mångsidig fysisk aktivitet för att utvecklas till en idrottare. Annan fysisk aktivitet kan bestå av skolresor, resor till stället där man tränar eller spel med kompisar. Men enbart fysisk aktivitet och idrott är inte heller tillräckligt. För att utvecklas krävs att träning, kost och vila är i balans (bilden). Alla dessa faktorer är lika viktiga. Om du äter dåligt eller inte vilar tillräckligt så orkar du inte, utvecklingen bromsas upp, risken för sjukdom eller skada ökar och återhämtningen från ansträngning är otillräcklig. Och observera att ju mer du tränar, desto viktigare är det att tänka på vila och kost.



Utökad träningsmängd innebär inte nödvändigtvis utveckling, ifall idrottarens sömnmängd, -rytm och kostvanor inte motsvarar kraven för ökad totalbelastning.

Alla måltider under dagen är viktiga

Kosten spelar en viktig roll som stöd för en normal tillväxt och utveckling, och när du idrottar ökar behovet av energi. Det är viktigt att du inte hoppar över en måltid eller ett mellanmål under dagen. Alla måltider under dagen är viktiga och påverkar utveckling, ork och återhämtning. Om du hoppar över skollunchen eller bara äter en del av den, kan det hända att kvällens träning eller läxläsningen inte går på bästa möjliga sätt då energin tar slut. Regelbunden mat ger kraft för träning, förbättrar återhämtningen och minskar risken för sjukdom eller skada. Vanlig och varierad husmanskost och mellanmål av god kvalitet räcker, och i den vanliga vardagen behövs vanligtvis inga kosttillskott. Och kom ihåg, mat handlar inte enbart om att tanka energi. Det kan också vara en trevlig stund tillsammans med kompisar eller en tidpunkt att varva ner under en hektisk dag. Om de grundläggande sakerna är i sin ordning gällande maten så kan du naturligtvis också gotta dig ibland!

Som trött varken lär du dig eller utvecklas

Tillväxt och utveckling kräver också tillräckligt med sömn och vila. Visste du att

en idrottare inte utvecklas under själva träningen, utan under den påföljande vilan! Speciellt viktigt är det att du sover på natten, eftersom det är just under nattens djupsömn som de tillväxthormoner som behövs för muskelutveckling och längdväxt produceras. Om du sover för lite eller med bruten sömn, så vaknar du ofta på morgonen och känner dig trött. Dessutom försämras koncentrationsförmågan och inlärnigen i både skolarbetet och i idrotten. Till den normala utvecklingen hör att sömnytmén förskjuts en eller två timmar framåt i puberteten beroende på hormonella förändringar i kroppen. Man kanske vill kolla mobilen eller vara på sociala medier med kompisarna innan man lägger sig. Detta leder dock till att du somnar in senare, eftersom det "blå ljuset" i smarttelefoner lurar hjärnan att tro att det är dag. För att få tillräcklig vila och sömn med tanke på återhämtning och utveckling, ska du planera in såväl sovtid men även tid för att varva ner innan du lägger dig. Bestäm exempelvis med kompisarna när ni ska stänga era smarttelefoner innan läggsdags. Du märker sannolikt att du känner dig piggare på morgonen och att du har mer kraft!

Visste du att det rekommenderas

20–30 timmars

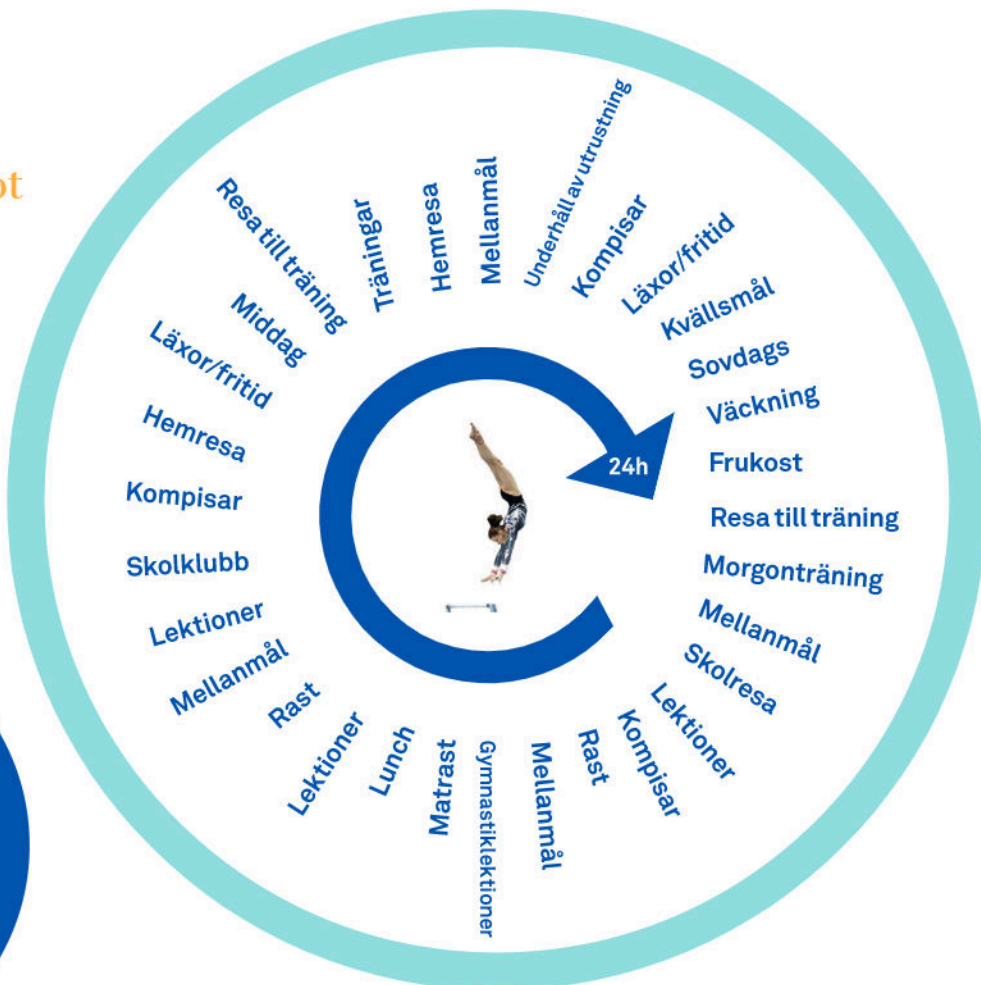
fysisk aktivitet och idrott i veckan för en ung idrottare?

Hur ser en bra dag ut för dig?

Fundera på din egen vardag, en dag och en vecka i taget. Till en bra dag hör individuell och högkvalitativ träning, regelbundna och balanserade måltider, mellanmål plus tillräcklig vila och återhämtning. Hur ser din dag och vecka ut? Vaknar du på morgonen pigg och utvilad? Äter du alla måltider och mellanmål? Är det för mycket jäkt? Hur skulle du vilja att din dag såg ut? Vad gör din dag till en bra dag?

"Arbeta hårt, träna mot dina drömmar. Kom ihåg att ta hand om dig själv: kost, vila, träning och skola ska vara i balans."

– RIIKKA VÄLILÄ
(1973), ISHOCKEYSPELARE



Min dag

KL. 6.00
KL. 7.00
KL. 8.00
KL. 9.00
KL. 10.00
KL. 11.00
KL. 12.00
KL. 13.00
KL. 14.00
KL. 15.00
KL. 16.00
KL. 17.00
KL. 18.00
KL. 19.00
KL. 20.00
KL. 21.00
KL. 22.00
KL. 23.00
KL. 00.00
KL. 1.00
KL. 2.00
KL. 3.00
KL. 4.00
KL. 5.00

Beskriv i dagsschemat hur en vanlig vardag ser ut för dig. Ange bland annat tider för när du tränar, utövar fysisk aktivitet, sover, äter och är i skolan. Du kan använda färger för att beskriva olika sysslor.

En bra dag för en idrottare

KL. 6.00
KL. 7.00
KL. 8.00
KL. 9.00
KL. 10.00
KL. 11.00
KL. 12.00
KL. 13.00
KL. 14.00
KL. 15.00
KL. 16.00
KL. 17.00
KL. 18.00
KL. 19.00
KL. 20.00
KL. 21.00
KL. 22.00
KL. 23.00
KL. 00.00
KL. 1.00
KL. 2.00
KL. 3.00
KL. 4.00
KL. 5.00

**GRUPP- ELLER
PARUPPGIFT:**

planera tillsammans
EN BRA DAG FÖR EN IDROTTARE
som går i årskurserna 7 – 9.

- + Vilka sysslor och aktiviteter ingår i en bra dag och ett bra dygn?
 - + Vilken tid?
- + Med vilka adjektiv och ord skulle du beskriva en bra dag för en idrottare? Hur ser en bra dag ut?

7 dagars veckokalender

HEMUPPGIFT

Notera i en kalender hemma tillsammans med familjen under en veckas tid hur veckan ser ut för en idrottare. Ange bland annat tider för när ni tränar, utövar fysisk aktivitet, sover, äter och är i skolan. Tider med fysisk aktivitet längre än tio minuter kan noteras i kalendern. Ni kan använda färger för att beskriva olika sysslor.

MONDAG	mängden fysisk aktivitet = _____ h
TISDAG	mängden fysisk aktivitet = _____ h
ONSDAG	mängden fysisk aktivitet = _____ h
TORSDAG	mängden fysisk aktivitet = _____ h
FREDAG	mängden fysisk aktivitet = _____ h
LÖRDAG	mängden fysisk aktivitet = _____ h
SÖNDAG	mängden fysisk aktivitet = _____ h

Att fundera på inom familjen:

- + Hur ser för närvarande en vanlig vecka ut för idrottaren? Vad ingår i veckan?
- + Vad fungerar bra i vardagen? Vad kan förbättras?
- + Räkna i slutet av veckan ut hur mycket tid som ägnas åt fysisk aktivitet och idrott respektive dag och sammanlagt under hela veckan.

Mängden fysisk aktivitet under hela veckan uppgår till
0
timmar.



Idrottarens omvärld

Att växa och utvecklas till en idrottare påverkas mest av hur du tränar, vilar och äter. Din utveckling påverkas, utöver ditt eget handlande, i hög grad av de människor som du umgås med och av förhållanden och platser där du utövar fysisk aktivitet och tränar på. Alla dessa faktorer kallas för omvärld. Den unga idrottarens närmaste krets består oftast av familj, vänner och tränare. Du har också klasskompisar, förenings- och lagkamrater. Du går i skolan, deltar i föreningens träningar, reser till olika träningsplatser, du tillhör ett grenförbund eller en idrottsakademi. Alla dessa har sin betydelse, men nära människorelationer är vanligtvis de allra viktigaste.

Föräldrarna är involverade i sitt barns idrottsintresse från

första början. De stöttar, kör och betalar – ser till att vardagen fungerar. När idrottsutövande går vidare tar du själv mer ansvar för din vardag, och föräldrarnas roll ändras så småningom. Deras roll är dock fortsättningsvis viktig. Ofta är mamma eller pappa den person som har koll på hur stor den totala belastningen på dig är. Det är mycket viktigt att se till att din dagliga och veckoliga belastning inte blir för stor. Om det syns tecken på överbelastning är det bra att det finns en person som ingriper ordentligt.

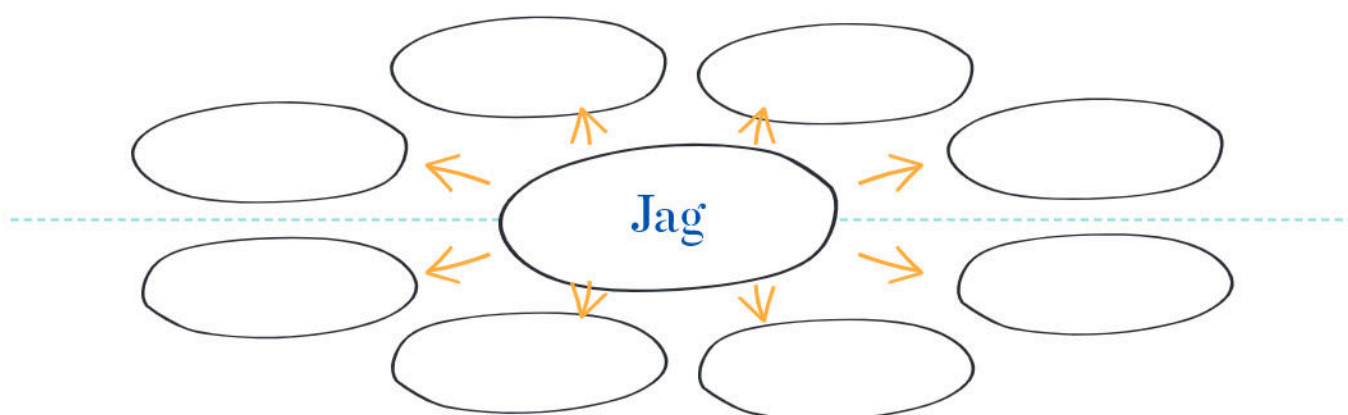
När idrottande barn och unga får frågan varför det är roligt att idrotta, så är det vanligaste svaret kompisarna. I ungdomsåldern ökar kompisarnas betydelse, även för unga idrottare. Ofta finns de bästa kompisarna just bland tränin-

gs- och lagkompisarna: vem annars kan bättre förstå att man ibland är trött, är besviken över en tävlingsprestation eller att man upplever glädje av att ha lyckats lära sig något nytt. Med kompisgängets stöd kommer man över besvikelser eller delar glädjen över framgångar tillsammans!

Uppgift under lektionen

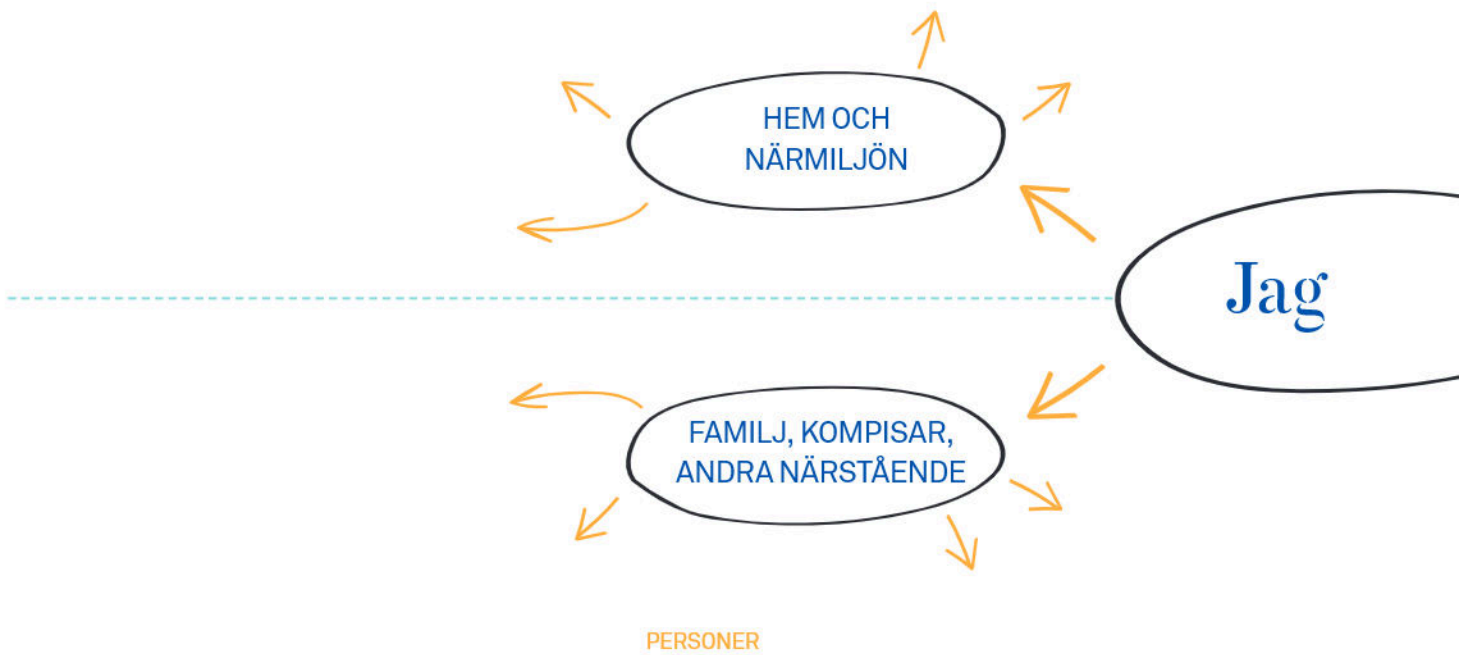
Fundera i par/grupp på en ung idrottare vardag på en allmän nivå. Under vilka förhållanden och på vilka platser rör sig en ung idrottare dagligen? Vilka personer umgås en idrottare med dagligen?

FÖRHÅLLANDEN OCH PLATSER



PERSONER

FÖRHÅLLANDEN OCH PLATSER



Personlig hemuppgift

Fundera hemma tillsammans med din familj på din omvärld. Vad påverkar din dag i hemförhållanden och hur påverkar närstående personer (föräldrar, syskon, o.s.v.) dagligen dina handlingar och val? Rita och skriv ner dina iakttagelser i bilden ovan.

Fundera tillsammans med din familj på vad du och din familj kan påverka och skriv utifrån det ner 1 – 3 mål/utvecklingsobjekt:

+ Ange här utvecklingsobjekt på kort sikt (1 – 3)

+ Ange här utvecklingsobjekt på lång sikt (1 – 3)



Fysiska egenskaper och grundläggande motoriska färdigheter

Fysisk prestationsförmåga består av olika egenskaper

Fysisk prestationsförmåga är en grundläggande förutsättning för idrottande. Kårt barn har många namn; exempelvis fysik, kondition och fysiska egenskaper. Uthållighet, rörlighet, snabbhet, styrka och skicklighet är delområden inom fysisk prestationsförmåga. När du går i årskurserna 7–9 ska du träna dessa egenskaper, även om tyngdpunkten i din gren är på en viss egenskap. Att vara allmänt sportig hjälper både till att du orkar träna och ger fler dagar som du kan träna frisk. Mångsidig träning i årskurserna 7–9 ökar din utvecklingspotential i din gren. Med en mångsidig träning skapas en stabil grund på vilken det är bra att bygga prestationsförmågan i din gren på. Träningen under gymnastiklektioner fokuserar på utveckling av snabbhet och rörlighet och på förbättring av de grundläggande motoriska färdigheterna.

Snabbheten utvecklas när du gör snabba övningar

Snabbhet är förmågan att utföra snabba rörelser. Reaktionsförmåga, explosiv snabbhet och rörelsesnabbhet är olika typer av snabbhet. Reaktionsförmåga är förmågan att reagera snabbt på någon yttre stimulus. Exempelvis starten i ett sprinterlopp och en målvakts pareringar kräver reaktionsförmåga. Bollspel är utmärkta med tanke på utveckling av reaktionsförmågan. Explosiv snabbhet krävs i kortvariga, enskilda prestationer, såsom i hopp och kast. Rörelsesnabbhet avspeglar förmågan att röra sig snabbt från ett ställe till ett annat, såsom i kortdistanslöpning.

Även om snabbhet i hög grad är en ärftlig egenskap kan den ändå utvecklas mycket med träning. Du kan utveckla din snabbhet med att göra snabba rörelser, så som sprintlöpning, långa steg och olika bollspel. Snabbheten utvecklas

endast genom att snabba prestationer görs. Exempelvis under tio sekunders löpspurter med maxhastighet är ett bra exempel på rörelsesnabbhetsträning.

Snabbhet som egenskap ligger nära styrka och skicklighet. Man brukar ofta säga att snabbhet är styrkan kontrollerad av skicklighet. Snabba prestationer kräver alltså mer eller mindre styrka. En mycket viktig komponent i snabbhet är avslappning. När den ena muskeln dras ihop snabbt krävs att den motstående muskeln är avslappnad och sålunda ger ett så litet motstånd för rörelsen som möjligt. Långa löpturer i jämn fart är gift för snabbheten, även om de behövs för utvecklingen av den grundläggande uthålligheten.

Som elev i årskurserna 7–9 ska du se till att ditt veckoprogram under hela året och flera gånger i veckan innehåller aktiviteter som utvecklar din snabbhet. Snabbheten är kanske den av egenskaperna som är svårast att

utveckla. Snabbhet är också en viktig bakomliggande egenskap för exempelvis uthållighetsgrenar. Snabbhetsträning är ett långsiktigt arbete och du ska ha tålamod om resultaten inte förbättras omedelbart. Medan du växer som allra mest kan din snabbhet försämrats under en tid. Men oroa dig inte i onödan. Efter att längdväxten har planat ut så börjar dina snabbhetsegenskaper åter att utvecklas, bara du inte glömmer att träna snabbhet.

Rätt tänjning vid rätt tidpunkt

Rörlighet eller smidighet avspeglar rörelseomfånget i lederna. Rörligheten kan vara statisk eller dynamisk. Vid statisk rörlighet orsakas tänjningen av en yttre kraft, såsom en annan person eller tyngdkraften. Vid dynamisk rörlighet förs leden till sitt extremläge med eget muskelarbete. Rörlighet har en nära koppling till övriga delområden för fysisk prestationsförmåga och en god prestationsteknik kräver ofta stora rörelsebanor.

Du ska se till att du har tillräcklig rörelseomfång för din gren genom dagliga täjningsövningar. Det är verkligen viktigt att göra rätt rörlighetsträning vid rätt tidpunkt. Tänk dynamiskt vid uppvärmning i samband med träningar, det vill säga tänjningarna är korta, bara några sekunder långa och pumpande till sin karaktär. Syftet med tänjningar i samband med uppvärmning är att förbereda din kropp för träningen. Dynamisk tänjning öppnar nya rörelsebanor och säkerställer att de rörelseomfång som behövs i din gren uppnås. Tänkningar i samband med nedvarvning efter träningen är till sin karaktär lätta och återhämtande. Dina muskler kan vara väldigt utmattade efter en träning. Därför kan för kraftiga töjningar vara till nackdel. Tänk lätt efter en träning genom medellånga tänjningar (tänkningar ska pågå ca 10–30 sekunder).

Din gren kan vara en sådan att den kräver stor rörlighet för vissa leder: exempelvis en simmare smidighet i axelpartiet, medan det för en häcklöpare är viktigt med rörlighet i höftpartiet. I vissa idrottsgrenar ställer regler krav på idrottarnas smidighet, till exempel spagat inom gymnastiken. I dessa fall kan det behövas särskild rörlighetsträning för att öka rörelseomfånget. Statisk tänjning är ett effektivt sätt att öka rörelseomfång. Gör statiska tänjningar som en egen träning, exempelvis hemma framför tv:n. De tänjningar som görs i smidighetsträning kan vara betydligt långvarigare än de

tänkningar som görs i samband med träning. Längdväxten skapar också problem för idrottarnas smidighet. Skelettet växer innan musklerna, och ofta "hinner musklerna inte med", något som leder till tillfälliga smidighetsproblem.

Uthållighet är förmågan att motverka utmattning

Med uthållighet avses kroppens förmåga att motverka utmattning under fortsatt muskelarbete. Uthållighet delas upp utifrån prestationsintensiteten i grunduthållighet, fartuthållighet, maximal uthållighet och snabbhetsuthållighet.

Grunduthållighet är grunden för all uthållighet och är därför den viktigaste formen av uthållighetsträning för unga. Grunduthållighet kan utvecklas genom (30–90 minuter) lugna löpturer. Hjärtats puls är cirka 50–65 procent av maxpuls vid träning på grunduthållighetsnivå.

Vid träning på fartuthållighetsnivå ligger pulsen på cirka 65–85 procent av maxpuls. Fartuthållighetsträning utvecklar bland annat hjärtats slagvolym. Fartuthållighet kan tränas med exempelvis 5–10 minuters intervaller eller olika bollspel.

Maximal uthållighetsträning avspeglar största möjliga uthållighet i fysisk aktivitet som kräver aerob uthållighet. Bra träningsformer för maximal uthållighet är grenar där en så stor del som möjligt av musklerna får arbeta. Typiskt exempel på träning för maximal uthållighet är 3–5 minuters hårda intervaller.

Snabbhetsuthållighet innebär förmågan att motstå utmattning vid snabba prestationer där nödvändig energi produceras anaerobt och pågår under en kortare tid än en minut. Uthållighetsträning kan också vara annat än löpturer. Din uthållighet utvecklas genom långvarig fysisk aktivitet utan pauser.

Träning av uthållighetsstyrka skapar grunden för utveckling av maximal styrka och snabbhetsstyrka

Styrka avspeglar en muskels eller muskelgrupps förmåga att motstå en yttre kraft. Styrka indelas i snabbhetsstyrka, maximal styrka och uthållighetsstyrka. Om styrka kan frambringas så snabbt som möjligt handlar det om snabbhetsstyrka. Snabbhetsstyrka är som egenskap väldigt nära explosiv snabbhet. Prestationer som behöver denna styrka är exempelvis hopp och kast. Maximal styrka innebär den största viljestyrda styrkan och den behövs exempelvis i styrkelyft. Uthållighetsstyrka är förmågan att frambringa återkommande muskelsammandragningar vid en viss belastning eller att upprätthålla en viss styrkenivå så länge som möjligt. Rodd och kanot är exempel på idrottsgrenar som kräver uthållighetsstyrka.

Man kan styrketräna från låg ålder, förutsatt att utförandetekniken är säker. I din ålder är uthållighetsstyrketräning mycket viktig. Med den skapas grunden för träningen av maximal styrka och snabbhetsstyrka som kommer i ett senare skede. Det ska finnas tillräckligt med styrka i relation till kroppsvikten. Detta gäller särskilt i grenar där kroppen behöver röras. Styrketräning med den egna kroppsvikten är ett bra och säkert sätt att utveckla kroppens styrkenivå.

En tillräcklig styrkenivå är en förutsättning för att lära sig allmänna och grenspecifika färdigheter och att utvecklas som en frisk idrottare.



Fysiska egenskaper är som en bil som körs av skickligheten.

Skicklighet är den egenskap som binder samman olika fysiska egenskaper. Bra fysik i sig räcker inte, egenskaper måste kunna tillgodogöras. Ingen föds skicklig, utan färdigheterna lärs in genom träning. Färdigheterna indelas i balansförmåga, rörelsefärdighet och färdigheter i redskapshandling. I olika grenar framhävs olika färdigheter, men grunden för alla rörelser är de grundmotoriska färdigheterna, såsom att springa, hoppa, kasta och balansgång. Skicklighet är också att ha en förmåga att observera sig själv och fatta beslut utifrån dessa observationer.

Varierad träning av många olika idrottsgrenar i olika miljöer förbättrar dina färdigheter, utöver att du finslipar prestationstekniken i din egen gren. Variation och träning av andra grenar bidrar till dina möjligheter att utvecklas mer i din egen gren. Färdighetsutveckling bör vara en del av varje träning. Misstag är en väsentlig del av koordinationsträning. I färdighetsträningen får man och måste man också våga misslyckas. Genom att testa får du nya färdigheter.

Förmåga att springa, hoppa, kasta, fånga och balansera är viktiga grundfärdigheter

De färdigheter som behövs inom idrotten byggs hierarkiskt: först lärs grundfärdigheterna in som sedan förädlas till grenfärdigheter genom träning. Förmågan att springa, hoppa, kasta, fånga och balansera är centrala grundfärdigheter som är bra att behärska i alla grenar.

Att springa är en viktig rörelsefärdighet som behövs för snabb förflyttning mellan två ställen. I många grenar behöver man springa i själva grenen och i många grenar är löpningen en viktig träningsform. Att springa åt olika håll eller med olika hastigheter och rytm utvecklar skickligheten. Även olika sätt att springa, såsom med höga knän, hälkick och sidlöpning med översteg, är byggstenar för skickligheten att springa.

Det finns många sätt att hoppa. Avstampet kan ske från stillastående eller i fart med en fot eller två fötter. Hoppen kan riktas uppåt, framåt, åt sidan eller bakåt. Vid träning av hopp är det bra att göra uthopp från olika knävinklar. Vid hoppträning rekommenderas att häckar och upphöjningar används. Olika hopp hjälper dig att hoppa upp på ett effektivt sätt. För att undvika förslitningsskador och andra skador är korrekt hållning av fotled, knä och höft viktigt i hoppträning.

Att kasta är en grundfärdighet som lär den inom idrotten viktiga principen om flöden i rörelse. Här samarbetar olika delar av kroppen smidigt med varandra. På samma sätt som när man hoppar, kan kast ske från stillastående eller i fart, och med en hand eller två händer i olika riktningar. Olika kast med olika föremål utvecklar kastskickligheten.

Att fånga är nära kopplat till att kasta. Att träna att fånga saker förbättrar dina sensomotoriska färdigheter, det vill säga att du lär dig att rikta din blick till rätta objekt och du lär dig att inhämta sådan information i din omgivning som hjälper dig i din fysiska prestation.

Balans är en viktig egenskap både inom idrott och i vardagen. Balans kan vara stillastående eller statisk, den kan ske i rörelse eller dynamiskt. Balansförmågan kan tränas med fötter och händer, exempelvis sittande eller böjd framåt. Olika ställningar med en eller två fötter eller händer på olika underlag eller glidandes, ögonen öppna eller slutna, med eller utan vacklande är exempel på effektiv och säker balansträning.

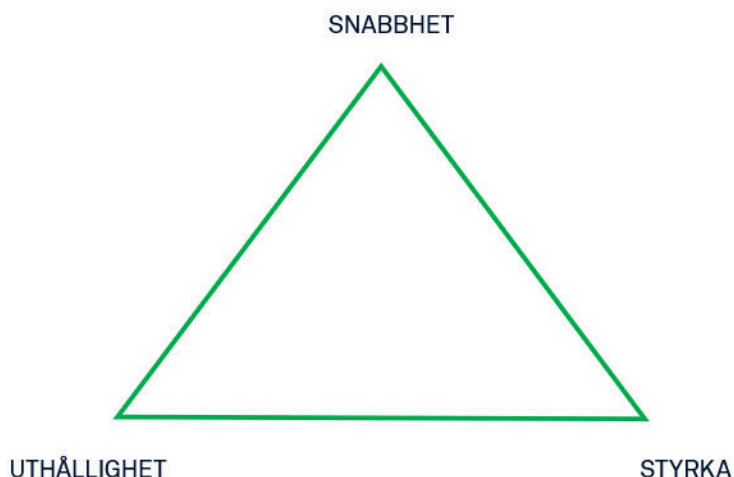
Färdighetsträningen under gymnastiklektionerna kan och ska kompletteras med färdighetsträning på egen tid. En utmärkt färdighetsträning som inte tar extra tid är tandborstning morgon och kväll på ett ben. Om du dessutom stänger ögonen så utvecklas din balans bombsäkert.



Uppgift 1 / Grenens fysiska krav

När du tränar eller tävlar i din idrottsgren behövs förmodligen i någon utsträckning alla delområdena av den fysiska prestationsförmågan: uthållighet, snabbhet, rörlighet, skicklighet och styrka. I din gren betonas dock vissa egenskaper mer än andra.

Rörlighets- och särskilt färdighets- och teknikträning har en viktig roll oavsett gren. I den här uppgiften fokuseras på uthållighet, snabbhet och styrka. Ange i figuren intill var din gren placeras i förhållande till kraven på uthållighet, snabbhet och styrka:



Uppgift 2 / Mångsidig träningsvecka

En varierad och balanserad utveckling av de fysiska egenskaperna utgör en viktig del i att växa till en idrottare. En bra vecka kan innehålla 2–3 uthållighetsträningar, 2–3 styrketräningar, 1–2 snabbhetsträningar, tånjningar varje dag och färdighets- och teknikträning som en egen träning eller kombinerad med fysträning. Vanligtvis är det inte att rekommendera att göra samma typ av träningar på varandra påföljande dagar. Varje vecka ska innehålla minst en vilodag. Fysträningen kan också vara en del av grenträningen.

Skriv här ett idealiskt veckoprogram (schema) för din gren, notera även grenträningar under veckan och eventuell fysinriktning:



MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

Idrottarens hälsa

Faktorer som främjar hälsan för en idrottare och förebyggande av sjukdomar

Endast en frisk idrottare utvecklas och når framgång. Därför är det viktigt att arbeta för friska träningsdagar. Grundläggande hälsa är basen i en idrottares liv. Den är ett resultat av sunda levnadsvanor, goda människorelationer, bra och tillräcklig kost, tillräcklig sömn och korrekt genomförd träning med avseende på både träning och återhämtning. Tillfälliga sjukdomar och skador hör tyvärr till livet för alla, även för idrottare. Agera då snabbt och kontakta vårdpersonal, och följ deras instruktioner. Ta alltså hand om dig själv.

Lämnat hälsokunskap läser du om sådant som är relaterat till hälsan. Syftet med det här avsnittet är kontrollera och fördjupa dina kunskaper, färdigheter och kompetens ur ett utvecklingsperspektiv som idrottare. Grunderna för ett gott och sunt liv är samma för alla, men de betonas i högre grad i en idrottares liv.

Hälsan påverkas av flera faktorer. Vi inleder med två teman som har en stor betydelse i en idrottares liv:

1. Idrottarens sömn
2. Idrottarens hygien och förebyggande av sjukdomar

”Hälsa är livets A och O.
Ju fler friska träningsdagar,
desto bättre är resultaten.”

– PETRA OLLI (1994), BROTTNING



AVSNITT 1

Idrottarens sömn

Sömnens betydelse i en växande idrottarens vardag – att sova sig till framgång

Varför är tillräcklig sömn viktig för en ung idrottare och vilka effekter har sömnbrist?

Sömnens betydelse för en idrottare

Träningens resultat skapas under sömnen. Ofta tänker man att sömn enbart är ett tillstånd där man är. Sömn är emellertid en mycket aktiv tid när återhämtning sker på ämnesomsättnings-, hormon- och minnesfunktionsnivå. Vid sömn fylls kroppens energiförråd, musklerna underhålls och utvecklas och hjärnan bearbetar de kunskaper och färdigheter som inhämtats under dagen.

Om sömnen är bristfällig eller dålig så inverkar detta på kroppens förmåga att återhämta sig. Då försvagas kroppens försvarsmekanismer och man blir sjuk. Utöver detta så ökar aktiviteten i nervsystemet som är oberoende av kroppens vilja. På lång sikt är man i ett övertränat tillstånd i en dylik stressituation. Man går hela tiden på för höga varv, återhämtningen försämras och stressnivåerna ökar ytterligare.

Sömn är grunden för återhämtning och upprätthållande av kroppsfunktionerna!

Förmågan att sova och hur den tränas

Det förekommer skillnader mellan idrottare gällande sömn, därför är det naturligt att de som sover bra återhämtar sig bättre. Förmågan att sova är en egenskap som alla kan träna på och utveckla och därmed skapa de bästa förutsättningarna för utmärkta framgångar.

Allt utgår från att du värdesätter din sömn. Reservera tillräcklig med tid för sömn och återhämtning. Testa ditt eget behov av sömn. Öka sömnen systematiskt, exempelvis med 15 minuter i veckan, tills du har ökat sömnen med en timme. Känn efter hur förändringen känns och bedöm huruvida du behöver mer sömn eller om kroppen har återhämtat sig och du är fylld av energi för en ny dag.

Lyssna på dig själv. Ta reda på vad som känns bra för dig och handla därefter. Om din dagsrytm är en sådan att det är svårt för dig att gå och lägga dig tidigt, är det onödigt att planera in ett tufft träningspass tidigt på morgonen.

Regelbundenhet. Det är extra viktigt för kvällspigga människor att ha en regelbunden livsrytm. Försök vakna samma tid, även om du ibland går och lägger dig lite senare. Om inte sömnen sköts och sömnrytmen hålls, så kan inte

en idrottare, precis som vem som helst, inte sova bra.

Varva ner på kvällen. Undvik att göra sådant som aktiverar dig på kvällen. När du varvar ner ger du kroppen ett tecken att det är dags för återhämtning. Hitta ditt bästa sätt att slappna av.

Kost. Ät en stadig varm måltid på kvällen och låt sömntrycket av maten påskynda en god sömn.

Tidsfönster. Missa inte den tidpunkt på kvällen när trötthetskänslan är som störst. Detta tidsfönster är den lämpligaste tidpunkten att somna in. Fönstret stängs 20 minuter efter att det öppnades och det återkommer inte i lika kraftig grad.

Av åttonde- och niondeklassarna

sover 34 procent mindre än 8 timmar per natt på vardagar

Skolhälsoenkät (2017)

Idrottarens hygien

Idrottarens hygien och förebyggande av sjukdomar

Hygienen är en del av vårt dagliga liv, men vi förstår inte alltid hur viktig den egentligen är. Hygien är att hålla sig ren, undvika smittor, bete sig på ett hälsofrämjande sätt och därigenom ta hand om sitt eget välbefinnande. Hygien har en stark koppling till hälsa och genom en bra hygien kan tråkiga smittsamma sjukdomar och åkommor undvikas. Genom att sköta din personliga hygien skapar du också en stabil grund för din tillväxt och utveckling som idrottare och för att träna frisk. Att sköta hygien är en del av ditt idrottsutövande och det är du själv som ansvarar för den.

Handhygien är en grundfärdighet för en ung idrottare!

Att tvätta händerna är en hörnsten i den dagliga hygien. Eftersom virus och bakterier vanligtvis sprids till kroppen via de egna händerna kan du genom att tvätta händerna noggrant både minska risken för att du själv blir sjuk och förebygga risken för andra att bli sjuka. Vatten och tvål dödar effektivt sjukdomssmittor. Glöm inte att torka händerna efter att du har tvättat dem. Fuktiga händer är ofta ett

bra odlingsunderlag för smittor. Handdesinfektion kan användas för att förbättra hygien exempelvis innan måltider eller på resor. Var speciellt noggrann med hygien om du är ute och reser, rör dig i folkmassor eller om närstående personer är förkylda eller magsjuka. Om du exempelvis tar i ett handtag kan du inte veta vilka smutstassar som har rört vid det innan. Genom att sköta din hygien stoppar du bacillernas härjningar. Om du är sjuk, hosta i ärmen - inte i handen.

Att tvätta sig och underhålla utrustning är en del av varje träning

Om du idrottar understryks betydelsen av att sköta hygien. Under träningen rör du dig mycket och ger ifrån dig extra värme genom att svettas. Att sköta huden och hårets renlighet är en lika viktig del i en ung idrottarens dag som uppvärmningen innan träningar. Utöver känslan av renhet är en dusch uppfriskande och främjar även återhämtningen. Om man tvättar sig för mycket eller står för länge under en varm dusch torkar emellertid huden ut, så glöm inte att vid behov fukta huden genom att smörja in den. En hel

och frisk hud skyddar mot bakterier och virus. När du idrottar så smutsas också kläder, skor och annan utrustning ner. Korrekt underhåll av utrustning underlättar också att upprätthålla hygien och dessutom hålls utrustningen i bättre skick.

Munnens hälsa inverkar på prestationsförmåga

Munhygien har ett starkt samband med ditt övergripande välbefinnande. En infektion i munnen kan avspeglas i hela kroppens funktion och ett litet hål i en tand kan påverka dina krafter överraskande mycket. Genom att borsta dina tänder regelbundet och använda tandtråd förebygger du effektivt tandköttinflammation och hål i tänderna. Kom ihåg att riklig användning av energi- och sportdrycker är skadlig för tänderna. Även rökning och snusning syns först i munnen: båda har en negativ effekt på munnen och tänderna. Dessutom har de en sänkande effekt på ork och prestationsförmåga. Den som röker eller använder snus ger sin medtävlade ett markant försprång!

Är din mobiltelefon smutsigare än toalettlocket?

Virus och bakterier som förorsakar sjukdomar lurpassar på mobiler, datorplattor och tangentbord. I undersökningar har fler bakterier hittats på en mobiltelefons yta än på många toalettytor! Vissa virus och bakterier kan leva flera dagar på ytor. Rengör alltså din mobiltelefon regelbundet. Speciellt synlig smuts bör alltid avlägsnas direkt.

Uppgift

Sök instruktioner på internet för hur man rengör en mobiltelefon och rengör din mobiltelefon enligt dem.



Tvätta alltid händerna

- + när du kommer hem
- + innan maten
- + efter att du har skakat hand
- + i samband med toalettbesök

Till förebyggande av sjukdomar hör, förutom en god hygien även en varierad kost, god träningsrytm, tillräcklig vila, återhämtning och kvalitativ sömn. Ta väl hand om dig själv!

Bra hygien innebär inte att du enbart tar hand om dig själv, utan också att du tänker på människorna i din omgivning. Läs instruktioner för Finlands olympialag om handhygien för vinterolympiska spelen i Pyeongchang:

Handhygien under resa:

- + Virus och bakterier sprids vanligtvis till kroppen via händerna.
- + Smittorna dödas effektivast genom att händerna tvättas noggrant. Använd handdesinfektion om du inte kan tvätta händerna.
- + Tvätta alltid händerna innan maten. Använd handdesinfektion också efter att du har hämtat maten.
- + Virus och bakterier kan leva i flera dagar på ytor. Rengör därför dina mobila enheter regelbundet.
- + Hosta i armen, inte i händerna.
- + Undvik att skaka hand, hälsa hellre med "näven".



A close-up, low-angle shot of a woman with dark hair, looking upwards and reaching for a climbing hold on a pink rock wall. Blue ropes are visible in the background. The text is overlaid in the upper left quadrant.

+ + Mentala färdigheter

Välkommen till mentala färdigheter!

I din hand håller du nu avsnittet om mentala färdigheter i träningspaketet Växa till idrottare. Materialet i träningsboken har skapats genom flera års arbete tillsammans med idrottare och tränare. Om du gör övningarna i boken och läser informationen i infosnuttarna lär du dig ständigt mer om dig själv och ditt idrottande. Parallellt med den fysiska träningen utvecklas du också som tänkare och som handledare för dig själv.

Träningsbokens teman, struktur och allmänna instruktioner:

Övningsmaterialet för mentala färdigheter årskurs 7–9 är indelat i tre teman:

1. Glädje, entusiasm och passion
2. Stark självkänsla
3. Självregleringsförmåga

Träningsboken innehåller informationssnuttar och övningar inom dessa teman. Övningarna och informationssnuttarna är indelade i fyra delar. Dessutom hittar du verktyg för mångsidigt målsättande och bedömning av mentala färdigheter. Dessa utgör en slags mätare för din utveckling som idrottare. Övningarna om mentala färdigheter går från de lättare mot de svårare, men de kan också göras som separata uppgifter. Övningarna kan antingen göras under en tränares, lärares eller experts handledning, eller självständigt, exempelvis som en hemuppgift. Informationssnuttarna kan användas som en kunskapsbas, motivationshöjare och diskussionsöppnare för övningarna. De flesta övningarna är utformade att genomföras utanför grenträningen, men det finns också uppgifter i boken som ska utföras i samband med grenträning. I varje övning anges syftet med den aktuella övningen. Alla övningar innehåller tydliga instruktioner för hur de ska utföras.

Fem tips för övningarna:

1. Gör övningarna regelbundet och i små delar om du vill. Som med alla övningar, genom repetitioner blir du säkrare och utvecklas.
2. Läs syftet med övningarna omsorgsfullt. De förklarar varför det är bra att göra övningen. Läs även informationssnuttarna som ingår i modulen, och fundera själv eller i grupp vilken information de ger dig, och vilka tankar de väcker hos dig.
3. Svara ärligt, framförallt för din egen del – det finns sällan, om någonsin, rätt eller fel svar till frågor.
4. Diskutera gärna dina tankar och svar med en kompis, lärare eller dina föräldrar.
5. Ta det lugnt även om övningarna inledningsvis känns utmanande eller konstiga. Ge dig själv tid att vänja dig vid nya saker, trägen vinner!

Mina mål

Dröm (exempelvis vinna en landsomfattande tävling/match, delta i OS, få idrotta så länge som möjligt):

Etapper (exempelvis en landslagsplats, få plats i en grupp/ett lag, kombinera idrott och skola):

Mål för kommande år/säsong (exempelvis seger i grundserien, utveckla självförtroendet, utveckla snabbheten):

TRÄNA

Utvecklingsmål (exempelvis utveckla rörligheten):

Utvecklingssätt (exempelvis träna rörlighet dagligen):

Mätare (exempelvis egen utvärdering, tester):

TÄVLA

Utvecklingsmål (exempelvis utveckla självförtroendet):

Utvecklingssätt (exempelvis identifiera egna styrkor):

Mätare (exempelvis notera små framsteg och framgångar):

ÖVRIGT LIV

Utvecklingsmål (exempelvis förtydliga kostrytmen):

Utvecklingssätt (exempelvis att jag lägger till ett mellanmål per dag):

Mätare (exempelvis att skriva en kostdagbok):

Nu utvärderar vi!

Frågorna och påståendena hjälper dig att utvärdera din utveckling av dina egna mentala färdigheter och förmågor. Ringa in den siffra som bäst beskriver ditt kunnande för närvarande (0 = aldrig, 5 = alltid).

GLÄDJE, ENTUSIASM OCH PASSION

1. Jag njuter av att idrotta och tävla

0 1 2 3 4 5

2. Jag kan sätta sådana mål för träning och tävling/match som tar mig mot mina högre mål som idrottare

0 1 2 3 4 5

3. Jag trivs i min träningsmiljö och -grupp

0 1 2 3 4 5

STARK SJÄLVKÄNSLA

1. Jag tycker om mig själv oavsett vad jag presterar på träning eller i tävlingar/på matcher

0 1 2 3 4 5

2. Jag tänker att fel och misslyckanden är viktiga inlärningserfarenheter för mig

0 1 2 3 4 5

SJÄLVREGLERINGSFÖRMÅGA

1. Jag kan ta hand om mig själv inför en träning, så att jag orkar träna med hög kvalitet

0 1 2 3 4 5

2. Om jag av någon anledning blir störd i min koncentration under träningen upptäcker jag det i tid innan min prestation blir lidande eller innan någon behöver påpeka det

0 1 2 3 4 5

3. Jag kan identifiera och namnge olika känslomässiga tillstånd under träning och tävling/match (exempelvis glädje, spänning, rädsla, trötthet o.s.v.), och påverka mitt eget känslomässiga tillstånd på olika sätt

0 1 2 3 4 5



Vid utvecklande av idrottarens mentala egenskaper och färdigheter bör mentala specialkrav för grenen beaktas. Det räcker inte med att fysiken, tekniken och taktiken är i sin ordning. Att ta fram kraven i rätt tid och ögonblick kräver systematiskt träning av mentala färdigheter. Mentala färdigheter är exempelvis koncentration, prestationssäkerhet i tävlingssituationer, självförtroende, mental styrka, förebyggande av skador och belastningstålighet.

Avsnitt 1

Att motivera sig är en förmåga

Ett viktigt mål med mental träning och att öva på färdigheter är att idrotten skapar upplevelser av glädje, framgång och entusiasm i vardagen. Att en idrottare trivs i både tränings- och tävlingsverksamheten är mycket viktigt för utvecklingen av motivation och skapandet av glädje. Med motivation avses här en komplicerad process där idrottarens personlighet och idrottarens sociala träningsmiljö kombineras. Dessa båda tillsammans inverkar på vilken slags motivation som uppstår.

När man analyserar motivation är den grundläggande frågan ofta: varför? Varför tränar vi vår gren? Varför gillar vi att idrotta? Varför deltar vi i träningar dag efter dag? Motivation inverkar på allt vi gör. Motivation har två viktiga uppgifter inom idrotten. För det första fungerar motivation som en energikälla och får oss att handla på ett visst sätt. Motivation får en idrottare att dagligen komma till träningarna och även träna hårt. En idrottare som är starkt motiverad anstränger sig mer, engagerar sig i träningen, koncentrerar sig bättre på träning och presterar därför bättre i tävlingssituationer. För det andra får motivation oss att välja vad vi gör och sätter kursen för vårt beteende. Motiverade idrottare väljer sådana tillvägagångssätt och övningar som hjälper dem att utvecklas inom grenen. Ofta utvecklas en motiverad idrottare snabbt eftersom hon eller han vågar anta utmaningar och får ett ännu bättre självförtroende efter att ha klarat av dem.

Mål är fast och oskiljaktigt förenat med en idrottares motivation. Med att sätta mål avses idrottarens personliga huvudmål. Med ett skickligt målsättande kan både idrottaren och tränaren inverka avsevärt på motivationen. Skickligt målsättande är ett effektivt sätt att behålla och höja motivationen: motivation är en förmåga som alla idrottare kan träna på! Ett skickligt uppsatt mål är en lämplig utmaning för idrottaren, det är positivt uttryckt och innehåller information om vad man ska göra för att målet ska kunna uppfyllas.

1. Frågor till
idrottaren om
motivation

2. Linjeövning – Varifrån
kommer jag och vart är
jag på väg?

1. Frågor till idrottaren om motivation

Mål

- + Definiera ordet motivation och förstå dess betydelse
- + Fundera på din egen motivation på olika sätt och analysera egna motivationssätt
- + Fundera på och lär dig hur du själv kan påverka att motivationen är fortsatt hög

Instruktioner för utförande

- + Följande frågor hjälper dig att klargöra dina egna tankar och tillvägagångssätt gällande motivation och att motivera sig.
- + Fundera på frågorna i lugn och ro och svara på raderna nedan. Det finns inga rätt och fel svar!

1. Vad betyder ordet motivation för dig? Skriv med egna ord en definition av ordet:

2. Ange i ordningsföljd de fem viktigaste orsakerna till att du utövar idrott och din gren:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3. Fundera på vilka olika saker som påverkar att du orkar gå till träningar, att det är roligt där och att du gör framsteg?

4. Fundera nu på vilka saker som har motsatt verkan, det vill säga försvårar att motivera dig att idrotta?

5. Fundera nu speciellt på vad du själv kan göra i din vardag före, under och efter träningarna och tävlingarna så att din motivation för idrott är bra och fortsätter att vara hög.

6. Tränar och tävlar du lika gärna, eller gör du någondera hellre? Varför?

7. Ange här ett viktigt mål för dig som du tror att du kan uppnå inom två till tre år. Välj ett mål som är realistiskt, det vill säga att det är möjligt för dig att uppnå inom den här tiden.

Fundera nu på hur mycket du vill uppnå ditt mål ovan. Hur viktigt är det för dig? Svara hur du själv tänker - inte heller den här frågan har några rätta eller felaktiga svar!

Vad känner du till om vad som krävs av dig för att du ska uppnå målet?

Ange också något annat i ditt liv som är lika viktigt och intressant för dig. (Det är viktigt att idrotten inte är det enda intresset i livet så att idrotten inte ger en för stor press.)

2. Linjeövning – varifrån kommer jag och vart är jag på väg?

Mål

- + Målet är att notera egna framgångar så här långt och fundera på vad du vill få ut av din idrott i framtiden.
- + Målet är att du lär dig att sätta mål och att du finner mer entusiasm och glädje för ditt idrottande.

Instruktioner för utförande

- + Skriv in dina tankar om följande frågor runt linjen:
 - + Vad har du hittills lärt dig och uppnått inom idrotten?
 - + Med vad har du lyckats?
 - + Vad har du upplevt?
 - + Skriv ner både små och stora saker som du tänker på.
- + Skriv sedan på linjens andra sida ner dina tankar om framtiden:
 - + Vad vill du uppnå inom idrotten framöver?
 - + Mot vilka mål vill du sträva? Vad drömmer du om?
 - + Fundera på både små och stora mål för olika tidpunkter i framtiden!

Vart är jag på väg?

Varifrån kommer jag?

Vilka åtgärder krävs för att uppnå målen?



Avsnitt 2

Styra sitt eget handlande

Självkännedom är personlig förståelse av sig själv, att man vet vem och hurdan människa är. Självkännedom är också hur bra man förstår sitt tänkande och handlande, och förstår deras orsaker, mål eller förklaringar. Om idrottaren känner sig själv, kan detta hjälpa idrottaren att styra sitt handlande och träna samt tävla högkvalitativt. Om en idrottare tränar och blir medveten om sina tillvägagångssätt och förklaringar, kan personen lära sig sätt på vilka hon eller han kan få sig själv att göra sådant som inte känns intressanta just i det ögonblicket. Att bli medveten om sina egna förklaringar förbättrar i bästa fall markant kvaliteten på träningen. Då sker också framsteg och utvecklingen försnabbas.

Självkännedom och viljan att lära känna sina egna tankar utgör grunden för att utveckla självförtroendet. Med självförtroende avses tron på den egna prestationsförmågan, vilken kan utvecklas bland annat med hjälp av god självkännedom.



Självförtroende är alltså också en förmåga som kan tränas. Självförtroendet påverkas i hög grad av egna erfarenheter och prestationer. När en idrottare upplever en känsla av att ha lyckats på träningar eller i tävlingssituationer höjer detta ofta självförtroendet, tron på sig själv. Vi vill ofta träna just på de egenskaper som vi upplever att vi är duktiga på. Erfarenheten av att ha lyckats stärks också om den uppnådda framgången eller något annat har satts som mål och man medvetet har arbetat för det.

Uppnående av mål är precis som vi tidigare beskrev starkt kopplat till upplevelsen av självförtroende. Det viktiga i att uppnå mål och öka självförtroendet är upplevelserna av uppskattning och framgång. De fås enkelt och säkert genom positiv feedback och realistiskt målsättande. Det är bra för en idrottare att styra sitt handlande genom att fästa uppmärksamhet vid små framgångar som leder till de större framgångarna. När man noterar små framgångar är det roligt att träna, och man orkar hela tiden träna sin gren bättre och effektivare. Små dagliga mål ger vingar mot drömmar – som idrottare borde du fråga dig själv vad som är viktigt just nu.

1. Samlade
förklaringar
duger inte

2. Notera små
framsteg och
framgångar

1. Samlade förklaringar duger inte

Mål

- + När man behöver göra någonting som man i det ögonblicket inte känner för, till exempel att tänja, har de flesta av oss våra typiska förklaringar till varför det inte är bra eller varför man inte behöver göra saken i fråga.
- + Målet med denna övning är att bli medveten om sådana förklaringar, och lära sig sätt hur man får sig själv att göra saker som för ögonblicket inte känns intressanta.
- + Att bli medveten om egna förklaringar hjälper till att förbättra kvaliteten på den egna träningen. Då märker man ofta att man utvecklas och gör framsteg.

Instruktioner för utförande

1. Ange i formuläret alla förklaringar som du vanligtvis ger dig själv, din tränare eller träningskompis, när du av någon anledning inte vill eller orkar utföra en uppgift som hör samman med din idrott.
2. När du har skrivit ner dem, bestäm att du inte ska få använda förklaringarna under de följande två veckorna, utan du måste hitta på en annan förklaring om du inte vill göra en övning eller annan uppgift som getts dig.
3. Om du hittar en ny förklaring, skriv också ner den så att du inte kan använda den igen.
4. Om du inte kommer på en enda förklaring som är typisk för dig så fortsätter du övningen genom att under de närmaste dagarna och de närmaste träningarna kontrollera hur villig du är att påbörja olika uppgifter.
5. Uppmärksamma under de närmaste två veckorna hur du motiverar dig själv för olika träningar och uppgifter! **Försök hela tiden mer och mer göra saker på det sätt som hjälper dig att träna bra, vara på bra humör och njuta av ditt idrottande!**
6. Om det känns svårt att börja med en uppgift när du idrottar, eller i skolan, **testa med att på så många sätt som möjligt förklara vilken nytta utförandet av uppgiften ger eller kan ge dig – nu eller i framtiden!** Se om detta underlättar utförandet av uppgiften.

(Vanligtvis underlättar det eftersom det ofta är lättare för människan att göra sådant som man har nytta av.)
7. Spara formuläret och ta med det till träningarna under båda veckorna.
8. Du ska naturligtvis inte träna om du är skadad, sjuk eller överansträngd.

Mina samlade förklaringar:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Anteckningar om saker, tankar och tillvägagångssätt som jag har märkt att hjälper mig att träna bra och vara motiverad till att göra uppgifter och övningar:



”Enda hindret för att uppnå dina drömmar är rädslan för att inte kunna uppnå dem. Var värdig din dröm och arbeta för att uppnå det du drömmer om.”

—ELMO LAKKA (1993), FRIIDROTT,
110 METER HÄCK

2. Notera små framsteg och framgångar

Mål

- + Målet är att bli ännu bättre på att upptäcka egna små framgångar som ett steg på vägen till att uppnå större framgångar.
- + När man upptäcker sina små framsteg är det roligt att träna, och man orkar hela tiden bättre och effektivare gå vidare mot mer avlägsna mål.
- + Med hjälp av övningen lär man sig också att sätta delmål.

Uppmärksamma också de små detaljerna där du lyckas lite grann!

Ju fler mindre framgångar och framsteg du lyckas observera, desto snabbare avancerar du mot ditt stora mål!

Instruktioner för utförande

1. Din uppgift är att sätta lämpliga, små mål i samband med grenträningar, och observera och upptäcka egna små framgångar och framsteg under följande fem grenträningar.

Exempel på små, lämpliga mål kan vara:

- "Försöker att inte bli nervös även om jag inte direkt lyckas korrigera avstampet."
- "Jag kör intervallerna för fullt."
- "Jag är en god lagkompis mot alla idag."

2. Skriv punkterna i formuläret nedan enligt instruktionen för dina följande fem träningar.
3. Skriv gärna målen innan träningen eller senast när du vet vad ni kommer att göra på träningen.
4. Notera observationer av framgångar, gärna under träningen eller så snabbt som möjligt efter träningen.

Exempel på noteringar av framgångar:

- "Jag blev inte irriterad även om tränaren återigen korrigerade mitt avstamp."
- "Jag kom ihåg att tacka mina lagkamrater för en god prestation."
- "Jag tränade maximalt även om jag började bli trött."

Dagbok för analys av framgång och sättande av mål för träningar vid sex tillfällen:

1. DATUM FÖR TRÄNINGEN:

Tre små mål som jag satte på förhand.
Om de uppfylls på den här träningen så
vet jag att det innebär små steg och
framgångar mot mitt stora mål:

1. litet steg:

2. litet steg:

3. litet steg:

Framgångar som jag har noterat gällande
målen ovan och gällande annat:

2. DATUM FÖR TRÄNINGEN:

Tre små mål som jag satte på förhand.
Om de uppfylls på den här träningen så
vet jag att det innebär små steg och
framgångar mot mitt stora mål:

1. litet steg:

2. litet steg:

3. litet steg:

Framgångar som jag har noterat gällande
målen ovan och gällande annat:

3. DATUM FÖR TRÄNINGEN:

Tre små mål som jag satte på förhand.
Om de uppfylls på den här träningen så
vet jag att det innebär små steg och
framgångar mot mitt stora mål:

1. litet steg:

2. litet steg:

3. litet steg:

Framgångar som jag har noterat gällande
målen ovan och gällande annat:

4. DATUM FÖR TRÄNINGEN:

Tre små mål som jag satte på förhand.
Om de uppfylls på den här träningen så
vet jag att det innebär små steg och
framgångar mot mitt stora mål:

1. litet steg:

2. litet steg:

3. litet steg:

Framgångar som jag har noterat gällande
målen ovan och gällande annat:

5. DATUM FÖR TRÄNINGEN:

Tre små mål som jag satte på förhand.
Om de uppfylls på den här träningen så
vet jag att det innebär små steg och
framgångar mot mitt stora mål:

1. litet steg:

2. litet steg:

3. litet steg:

Framgångar som jag har noterat gällande
målen ovan och gällande annat:

6. DATUM FÖR TRÄNINGEN:

Tre små mål som jag satte på förhand.
Om de uppfylls på den här träningen så
vet jag att det innebär små steg och
framgångar mot mitt stora mål:

1. litet steg:

2. litet steg:

3. litet steg:

Framgångar som jag har noterat gällande
målen ovan och gällande annat:



Avsnitt 3

Stärka självförtroendet

Självförtroende innebär tillfredsställelse med sig själv som människa och idrottare samt känsla av tillförlitlighet inför att prestera: jag vet vad jag gör, jag lär mig mer hela tiden och har de färdigheter som krävs för att prestera. Självförtroende är alltså en känsla av säkerhet vad gäller den egna förmågan att klara sig och lyckas i prestationer. Självförtroende är kopplat till en viss färdighet – du vet att du är bra på någonting. Tro på dig själv. Du har kanske ett gott självförtroende när du springer, men exempelvis sämre när du hoppar höjd eftersom du inte är lika bra på det. En idrottare kan alltså ha ett gott självförtroende vid träning av en gren, men ett sämre självförtroende vid träning av en annan gren. Självförtroendet kan variera dag för dag. Självförtroende beror således på sammanhanget och är kopplat till en viss färdighet eller kompetensområde.



Med självkänsla avses att en människa innerst inne vet att hon eller han är värdefull. Det handlar om att man vet sitt eget värde och att man vet att man räcker till och är viktig som den man är oavsett hur bra man exempelvis presterar inom idrott. Självkänsla är också förmågan att tåla besvikelser och förmågan att påverka sitt eget liv. Självkänslan visar sig utöver det ovan nämnda även när självförtroende och ens innersta väsen är i balans med varandra (det vill säga hur bra man tror man är och hur bra man är på riktigt). Speciellt i årskurserna 7–9 kan många fortfarande söka sin identitet och "sitt jag". Då är självkänslan inte nödvändigtvis den bästa – denna hör till åldern och att växa som människa. Grunden för självkänslan och självförtroendet är, oberoende av prestationer och framgångar, känslan av det unika och viktiga i det egna människovärdet

När man känner sig själv och kan uppmärksamma sina egna styrkor och framgångar i lätta som svåra stunder, så stärks självförtroendet och utvecklas effektivt. Upplevelse av självförtroende är bland annat stolthet över sig själv och över färdigheter och egenskaper relaterade till egna idrottsprestationer samt förmåga att njuta av och uppleva entusiasm vid prestationer och inför sina styrkor. Styrkor avser de egenskaper och färdighet som man är nöjd med. För att uppleva och utveckla självförtroendet måste en idrottare få positiv och uppmuntrande feedback av sig själv och av tränaren gällande rätt riktning för intentioner och framgång.

1. Idrottarens styrkor

2. Upplevelse av framgång

1. Idrottarens styrkor

Mål

- + Upplevelsen av självförtroende är bl.a. stolthet över sig själv, över färdigheter och egenskaper relaterade till egna idrottsprestationer samt förmågan att uppleva entusiasm före prestationer.
- + I övningen funderar idrottaren på sina egna styrkor så brett som möjligt.

Instruktioner för utförande

- + Skriv i figuren in de egenskaper och färdigheter du är nöjd med, det vill säga dina styrkor. Du kan tänka i termer av en idrottare och i andra roller, såsom i skolan, hemma, i andra fritidsintressen och i sällskap med andra människor. Målet är att notera en sak i varje mellanrum.



2. Upplevelsen av framgång

Mål

- + Ge mer uppmärksamhet åt egna framgångar och de känslor av självförtroende som framgångarna skapar.

Instruktioner för utförande

1. Lista nedan de framgångar i din idrottskarriär som speciellt har fastnat i ditt minne. Även små framgångar är viktiga – notera även dem!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

- Om du vill kan du även be din tränare notera en till två framgångar.
- Sortera framgångarna i tidsordning på ett papper (i slutet av träningsdagboken).
- Gå själv, tillsammans med en träningskompis eller tränare genom ett önskat antal framgångar så här:
 - Lev dig in i den situation som du hade din framgång i.
 - Diskutera tillsammans eller fundera en stund på vilka styrkor, insatser och färdigheter som framgången berodde på.
 - Diskutera eller fundera också i övrigt på hur framgången kändes och vad den lärde dig. Utifrån den här framgången, vilka saker vill du göra på samma sätt framöver?
 - Se till att diskussionen den här gången inte kommer in på vad som gick dåligt – du vill inte upprepa det, utan du vill upprepa framgången!



Avsnitt 4

Lära känna sig själv

Självregleringsförmågan inverkar kraftigt på hur en idrottare handlar, förhåller sig och bygger upp en förståelse för olika sociala situationer i vardagen. Självregleringsförmågens betydelse för olika livsområden anses, i ljuset av dagens vetenskapliga kunskap, ha en avsevärd inverkan på en människas sociala relationer, studier, hälsotillstånd och framgång inom idrott. Idrotten har stora potentiella möjligheter att stödja utvecklingen av unga idrottarens självregleringsförmåga, och förebygga utmaningar i förmågan. Kortfattat kan självregleringsförmåga definieras som en persons förmåga att reglera sina känslor, tänkande och beteende.

Att koncentrera sig är en av de viktigaste självregleringsförmågorna. Koncentration innebär fokusering av uppmärksamheten på rätt saker, vid rätt tidpunkt, på rätt sätt med tanke på en lyckad prestation. Koncentration är en del av människans självreglering. Den kan alltså utvecklas och bli

bättre med hjälp av övning. Människan kan själv påverka sin koncentration. En förutsättning för ett medvetet utvecklande av koncentrationsförmågan är att idrottaren med egna ord kan beskriva vad koncentration betyder, och hur det känns för idrottaren då det går bra eller sämre att koncentrera sig.

Även reglering av känslor är en självregleringsförmåga. För att en idrottare ska lära sig att reglera sina känslor som stöd för sin prestationsförmåga och sitt välbefinnande, är det viktigt att personen lär sig att identifiera sina känslor och sitt tänkande med vilka man styr sig själv i olika situationer. När en idrottare kan identifiera och namnge känslor som hon eller han upplever under träning och tävling är det lättare att påverka dem. Det går att öva på att reglera känslor så att de bidrar till att en prestation ska lyckas. Att öva på reglering av känslor hjälper en idrottare att uppmärksamma och analysera olika känslor som upplevs på träningar eller i tävlingar.

1. Koncentrations-
övningar

2. Upptäcka
känslor

1. Koncentrationsövningar

Mål

- + Målet är att öva de grundläggande färdigheterna i koncentration, speciellt att rikta uppmärksamheten på olika objekt och fortsätta att iakttä dem.
- + Övningarna hjälper till att inse vad det innebär att rikta koncentrationen noggrant, hur det känns och vad som kan störa den.

TIPS!

- + Det går att lägga till en regel som säger att man måste börja om ifall man tappar koncentrationen innan man har uppnått ett bestämt antal andetag.
- + Kom ihåg att ett bra sätt att lugna ner situationen om man av någon anledning är nervös eller spänd kan vara att räkna antalet andetag, exempelvis innan en tävlingsprestation.

Koncentrera dig på objektet

INSTRUKTIONER FÖR UTFÖRANDE

- Välj ett föremål som du ska fästa uppmärksamheten på (exempelvis först på en penna, sedan på handflatan som din kompis håller fram och till sist stirra i kompisens ögon utan att skratta.)
- Fäst uppmärksamheten vid det valda objektet. Din uppgift är att stirra på objektet utan att tänka på något annat.
- När du märker att dina tankar distraheras är övningen slut och du kan börja om från början eller gå vidare till nästa uppgift.

TIPS!

För att mäta framstegen kan du be en kompis, lärare eller tränaren att ta tid med en klocka hur länge du kan behålla uppmärksamheten på objektet. Detta är motiverande!

Koncentrera dig på andningen

- I uppgiften övas, utöver koncentrationsförmågan, även förmågan att identifiera kroppens tillstånd och påverka det.

INSTRUKTIONER FÖR UTFÖRANDE (be exempelvis tränaren/föräldrarna läsa högt)

- Sätt dig bekvämt ner eller i en annan ställning och stäng ögonen en stund.
- Rikta uppmärksamheten på din andning. Koncentrera dig på att observera med vilken rytm du andas.
- Räkna andetagen så att en ut- och inandning tillsammans är ett. Uppmärksamheten ska inte riktas på något annat än att räkna andetag. Om du märker att tankarna flyger iväg ska du direkt rikta uppmärksamheten på att räkna andetagen. Fortsätt räkna tills du har kommit till tio andetag. Då kan du avsluta övningen och öppna ögonen, men vänta tyst tills alla har avslutat.

Koncentrera dig på sinnen

INSTRUKTIONER FÖR UTFÖRANDE (be exempelvis tränaren/föräldrarna läsa högt)

1. Börja med att andas djupt in och ut en gång.
2. Hitta med blicken ett orörligt objekt och fäst all uppmärksamhet vid det. Stäng ute allt annat från dina tankar, och **koncentrera dig bara på det du tittar på**.

(Till dig som läser upp: vänta från några sekunder till en halv minut.)
3. Stäng nu ögonen och lyssna på vilka ljud du hör i din omgivning. Välj ett ljud som du hör och **koncentrera dig endast på det ljud du har valt**. Allt annat försvinner ur dina tankar, du hör bara det valda ljudet.

(Till dig som läser upp: vänta från några sekunder till en halv minut.)
4. Håll ögonen fortfarande stängda, och **koncentrera dig på dig själv**. Koncentrera dig på dina kroppskänslor utan att du tänker på eller känner något annat.

(Till dig som läser upp: vänta från några sekunder till en halv minut.)
5. Byt nu **ditt objekt, för koncentrationen till dina tankar**. Vänta ett ögonblick och se vilken tanke som dyker upp.

(Till dig som läser upp: ge idrottarna tillräckligt med tid, cirka en minut.)
6. Öppna nu dina ögon. Berätta för par-kompisen/tränaren/minns själv hur det kändes i de olika skedena av övningen. Var det svårare att koncentrera sig på ett visst sinne än en annat?

”"Under tävlingsresorna har jag lärt mig att söka eget lugn där inget stör min koncentration.”

–MIRA POTKONEN (1980) BOXING



2. Upptäcka känslor

Mål

- + Övningen motiverar och hjälper idrottaren att uppmärksamma och analysera känslor som hon/han upplever på olika träningar och i tävlingar.
- + Tränaren får också en möjlighet att bättre ta del av den tankevärld och de känslor som idrottaren upplever vid träningar och tävlingar.

Instruktioner för utförande

- + Målet med övningen är att du ska identifiera och namnge olika känslor som väcks under träningarna.
- + Detta är viktigt åtminstone i det avseendet att först när man identifierar och kan sätta ord på egna känslor så kan man också påverka dem om man vill. Ibland är det också viktigt att påverka dem så att en träning eller tävling ska gå så bra som möjligt.

På följande sida visas två tabeller:

A) IDENTIFIERA KÄNSLORNA (4 ÖVNINGAR):

1. Notera inledningsvis i tabellen det träningsdatum då du ämnar göra övningen.
2. Alltid när du märker att någon känsla väcks ska du dra ett streck i tabellen. Om det känns att träningen avbryts för ofta för dragande av streck kan du hålla strecken i minnet och dra dem under t.ex. drickpauserna.
3. Räkna avslutningsvis hur många streck du har. **Antalet streck betyder inte att något är bra eller dåligt. Efter träningen kan du tillsammans med din tränare eller träningskompis fundera på om det hade varit bra att ha fler eller färre streck.**
4. Repetera övningen under 1 – 4 träningar innan du går vidare till övningens andra del.

B) NAMNGE KÄNSLORNA (4 ÖVNINGAR):

1. Notera datum för träningen. Alltid när du märker att någon känsla väcks hos dig ska du fundera på och notera vilken känsla det handlar om.
2. Efter träningen kan du tillsammans med din tränare eller träningskompis diskutera **de känslor som väcktes hos dig under träningen och vad dessa känslor kan signalera**. Har du fler känslor som underlättar eller som försvårar träningen?

A) IDENTIFIERA KÄNSLORNA

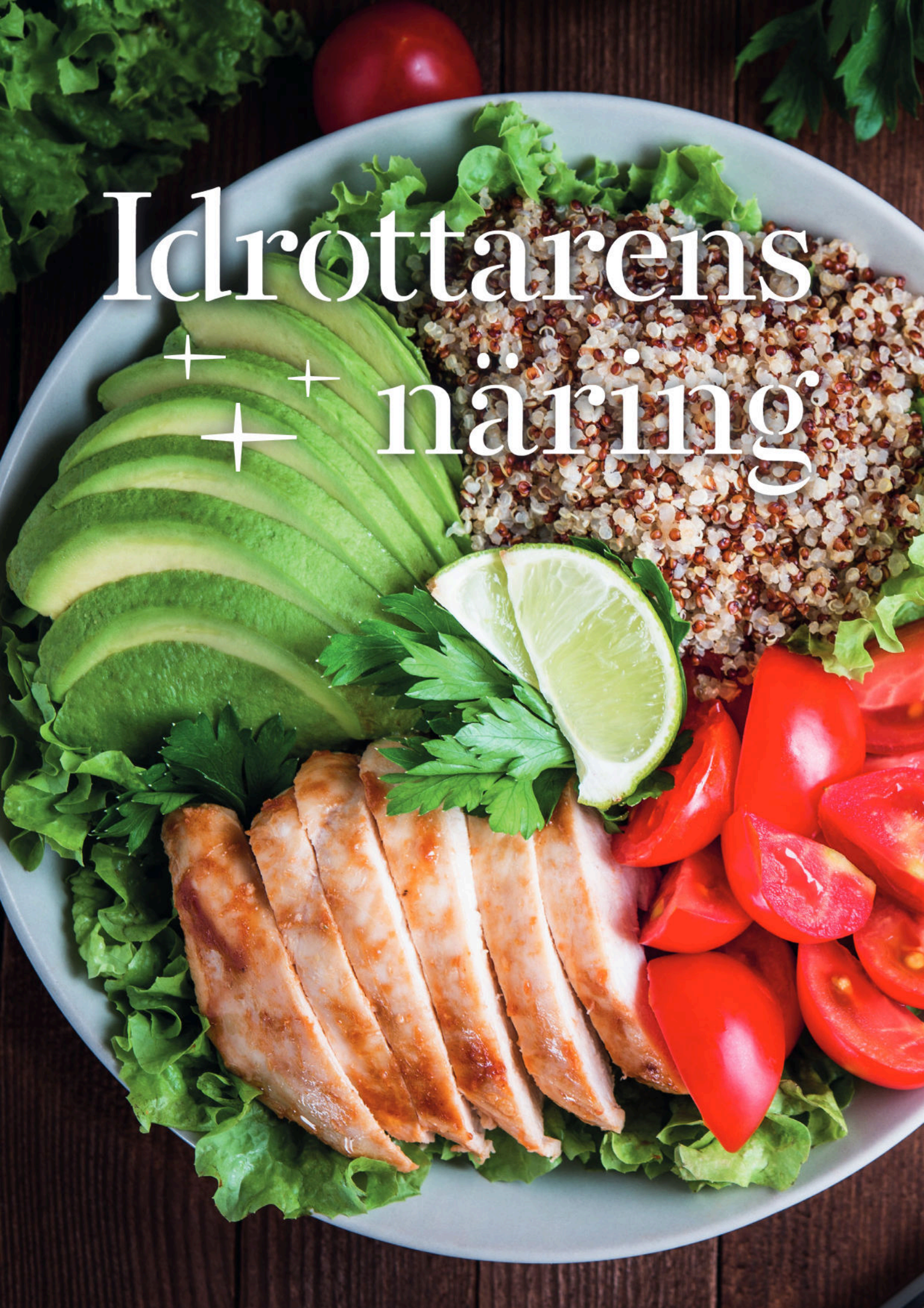
DATUM

Alla känslomässiga tillstånd som noterats under träningen
(systemet med att rita fyra lodräta streck och ett femte snett över)

B) NAMNGE KÄNSLORNA

DATUM

Känslomässiga tillstånd som väckts under träningen (namngivna)



Idrottarens + + + närning

Växa till idrottare

– kosten som en del av en bättre vardag

Utöver att främja hälsan, kan man träna effektivare och förbättra prestationsförmågan genom att äta rätt. Därför ingår en kost som är lämplig för en idrottare i hög grad i en idrottslig livsstil. Utöver att rätt kost stödjer träningen, främjar den också återhämtningen från fysisk aktivitet och bidrar till att man orkar bättre i vardagen. Att äta är egentligen en naturlig del av tränandet: en måltid är som en träning bland andra.

Har du någon gång funderat på vad en elitidrottare äter? Elitidrott är krävande och därför behöver idrottarens livsstil ligga i linje med de idrottsliga målen. Jämte sömn, vila, mental träning och kroppsvård är det viktigt att även kosten är den rätta med tanke på fortsatt utveckling och undvikande av skador. En elitidrottare ska alltså inte äta vad som helst, precis som den inte heller ska sova eller träna hur som helst.

Med tanke på idrottarens utveckling är kosten ett viktigt verktyg. Näringsämnen, energi och vätska påverkar flera kroppsfunktioner, både under vila och vid fysisk aktivitet. Föreningar i maten kan vid fysisk aktivitet transporteras som näringsämnen för exempelvis muskelceller eller nervsystemet, eller så kan hormoner och enzymer som behövs för återhämtning produceras av dem. Därför främjar en väl sammansatt kost som innehåller tillräckligt med näringsämnen utveckling inom idrott. Det är också klokt att fundera på vilka näringsämnen som inte främjar vår hälsa eller prestationsförmåga. Även detta perspektiv är viktigt när en lämplig kost för en idrottare utformas.

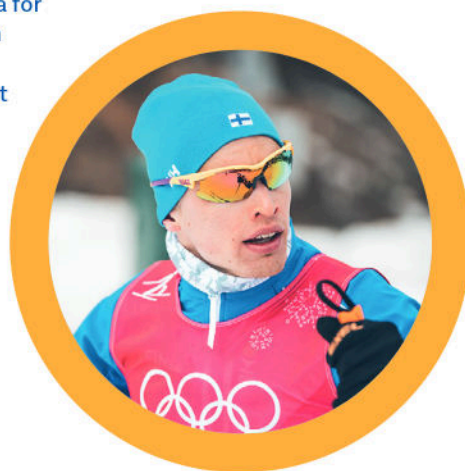
Matvanor påverkar en idrottarens prestationsförmåga, ork och hälsa. Om kosten inte innehåller tillräckligt med näringsämnen för att trygga tillväxt och normal utveckling och för att må bra i vardagen, räcker inte heller bränslet till för idrottande. För lite mat i kombination med tuff träning kan leda till sjukdomar om kroppens motståndskraft försvagas. Är man ofta sjuk innebär det färre träningsdagar och då blir utöver hälsan även idrottsutövandet lidande. Dessutom sker den fysiska tillväxten och utvecklingen av de fysiska egenskaperna som är viktiga för idrotten samtidigt, vilket ställer extra krav på kosten.

För en ung idrottare kan det vara en utmaning att förstå vilka mängder mat som krävs. Mängden mat granskas i det här avsnittet på tallriksnivå: hur ser en tillräcklig måltid ut, och vad ska ingå i den? Hur många måltider per dag räcker?

Målet med den här kostträningen är att förbättra beredskapen för att självständigt utforma en varierad kost. Efter att ha läst avsnitten så är grundprinciperna för en kost anpassad till idrottare tydliga och utifrån dem kan man lättare göra sina matval i vardagen. Hemmets roll i främjandet av kosten förstärks och tydliggörs. Avsnitten innehåller mycket praktisk övning vars syfte är att förbättra kostkompetensen i stället för att studierna enbart är teoretisk utantillinlärning.

”Maten är ditt bränsle, så satsa på kvalitet och se till att tanken inte blir tom i något skede under resan.”

– IIVO NISKANEN (1992) LÄNGDSKIDÅKNING





Avsnitt 1

Utmärkande för en ung idrottares kost

En bra kost är en idrottares verktyg för bättre ork, återhämtning och prestationsförmåga. Vad innehåller kosten för en idrottare? Från vad får jag tillräckligt med näringsämnen för att orka? Vad ska jag äta för att hållas frisk? I det här avsnittet fördjupar vi oss i vad som är utmärkande för en bra och varierad kost.

EN BRA KOST KÄNNES IGEN PÅ VARIATION

Hur ser en bra kost ut som främjar hälsan och fritidsmotion? På den här frågan finns det inte bara ett svar, men ofta talar man om att maten ska vara hälsosam. Med hälsosam mat avses kost som främjar en god hälsa, det vill säga kost som innehåller en tillräcklig mängd hälsofrämjande näringsämnen. Samtidigt innehåller hälsosam kost vanligtvis inga stora mängder skadliga ämnen, såsom salt. Livsmedel som anses hälsosamma, såsom grönsaker, frukt och bär, räcker dock inte ensamma till för att trygga hälsan. Morötter är hälsosamma, men man behöver också äta annat. Det behövs variation så att vi får i oss allt som behövs.

En bra kost är alltid varierad, det vill säga den innehåller gott om råvaror från olika livsmedelsgrupper. Livsmedelsgrupper är exempelvis grönsaker och frukt, mjölkprodukter, fullkornsprodukter samt fisk och fågel. Ett livsmedel räcker inte för att trygga vårt behov av näringsämnen och energi, utan

man ska varierat plocka samman olika råvaror på tallriken. Detta gäller förutom varma rätter även mellanmål som fyller en stor del av en ung idrottares energibehov.

TILLRÄCKLIGT MED ENERGI FÖR TRÄNINGEN

Kosten för en ung idrottare ska, utöver varierade råvaror, även innehålla tillräckligt med energi. Energi förbrukas även om vi inte idrottar. Kroppen behöver ständigt energi för att upprätthålla kroppsfunktionerna. Vid träning förbrukas ändå mer energi jämfört med i viloläge. Därmed har en ung idrottare ett större energibehov. Eftersom även behovet av näringsämnen ökar när energibehovet ökar, behövs mer mat från alla livsmedelsgrupper som stöd för idrottslivsstilen. Sålunda kvarstår den viktiga variationen samtidigt som mer mat äts.

Man kan bedöma och följa upp att bra kost äts på många olika sätt. De mest kända sätten, och kanske de enklaste, är de traditionella eller till idrottare riktade tallriksmodellen och matpyramiden och -cirkeln. I det här avsnittet tar vi hjälp av dem för att bedöma hur bra vår idrottskost förverkligas i vardagen.

På bilden nedan visas en matpyramid. Längst nere är de livsmedelsgrupper som en varierad och hälsofrämjande kost ska innehålla mest av. Ju högre upp i pyramiden ett livsmedel befinner sig desto mindre andel av det behövs. Överst är mat som bara bör ätas vid enstaka tillfällen. Notera att i tallriksmodellen har den största delen av råvarorna plockats från de två lägsta nivåerna.



Gruppuppgift

1. Hörnstenarna i kosten för en ung idrottare

Gör i smågrupper (2 – 4 personer) en lista över viktiga teman i en ung idrottarens kost. Försök att komma på minst 10 saker. Ni kan ta hjälp av följande tips:

- + Vilket bränsle behövs under fysisk aktivitet?
- + Vad behövs för att man ska vara frisk?
- + Spelar tidpunkten för måltiderna någon roll?
- + Hur ser kosten för en idrottare ut på tallriken?
- + Vad innehåller en bra kost inte?

2. Anpassa tallriksmodellen till mellanmål



Intill visas en traditionell tallriksmodell. Enligt den ska en varierad måltid innehålla åtminstone grönsaker och något som innehåller kolhydrater och proteiner. Till varma måltider kan också bröd, pålägg, mjölk och oljebaserad salladsdressing väljas till.

Skriv på raderna nedan vad ett varierat mellanmål är där principerna för tallriksmodellen används. Vilka produkter kan ingå i ett sådant mellanmål? Du kan ta hjälp av matpyramiden där livsmedel som ingår i grönsaker, frukt och bär samt olika källor för kolhydrater och proteiner visas.

3. Självutvärdering

Ringa till höger på varje rad in den siffra som bäst beskriver hur påståendena realiseras i din vardag.

HUR REALISERAS FÖLJANDE PUNKTER I DIN VARDAG OCH KOST?	Aldrig	Sällan	Ibland	Vanligtvis	Alltid
Jag äter frukost	1	2	3	4	5
Jag äter 2 – 3 mellanmål om dagen	1	2	3	4	5
Jag funderar på eller planerar på förhand vad jag ska äta under dagen	1	2	3	4	5
Jag lägger ungefär hälften grönsaker, frukt och bär på tallriken	1	2	3	4	5
Till mellanmål äter jag grönsaker, frukt eller bär	1	2	3	4	5
Jag äter fem eller fler måltider varje dag	1	2	3	4	5
Jag dricker vatten under träningarna	1	2	3	4	5
Jag äter skollunch	1	2	3	4	5
Jag vet vad som är ett bra och för en idrottare lämpligt mellanmål	1	2	3	4	5
Jag vet vilka livsmedel jag bör undvika	1	2	3	4	5
Att maten är hälsosam är viktigt för mig	1	2	3	4	5
Direkt efter träningen äter jag ett återhämtande mellanmål	1	2	3	4	5

Svara också kort på följande frågor:

Hur ser ett typiskt mellanmål ut för dig?

Hur ser ett typiskt kvällsmål ut för dig?

Hur många gånger i veckan deltar du själv i matlagningen hemma eller gör din egen matsäck?
Vilka måltider är du vanligtvis med och tillagar?

Hemuppgift

4. Razzia i kylskåpet hemma – vilka livsmedel hittas hemma?

Grönsaker, frukt och bär:

Fullkornsprodukter:

Mjölksprodukter:

Matfetter (oljor, margarin, smör):

Fisk, fågel, kött, ägg:

Sällanmat:

Av dessa råvaror skulle man kunna tillaga:

Gå igenom matförrådet hemma och anteckna vilka livsmedel som finns i respektive livsmedelsgrupp. Kontrollera följande grupper:

- + Grönsaker, frukt och bär
- + Fullkornsprodukter
- + Mjölksprodukter
- + Matfetter (oljor, margarin, smör)
- + Fisk, fågel, kött, ägg
- + Sällanmat

Skriv upp 5 – 10 livsmedel från varje grupp. Om det saknas livsmedel i någon grupp kan du lämna raden tom. Förutom kylskåpet kan du också undersöka frysen och skafferiet. Efter att du är klar med listan, fundera med de andra i familjen vilka maträtter man skulle kunna laga av råvarorna.



Avsnitt 2

Måltidsrytm

Utöver att en väl sammansatt kost är varierad och tillräcklig ska den också ätas i en bra rytm. Regelbundna måltidstider garanterar att kroppen får energi kontinuerligt för dagens sysslor och fysiska aktiviteter. Stora och små måltider bör placeras in omväxlande med varandra under dagen så att energintaget är jämnt fördelat.

KÄNNETECKEN FÖR EN BRA MÅLTIDSRYTM

Med måltidsrytm avses hur man fördelar tiden mellan och storleken på måltider under dagen. Rytm innebär, utöver klocktider och timmar, även en blandning av mellanmål och huvudmåltider med varandra. Vanligtvis betyder en bra måltidsrytm att man äter med 2–4 timmars mellanrum, och att man äter omväxlande stora och små måltider. Avvikelse kan dock förekomma, exempelvis kan träningar och tävlingar trassla till måltidsrytmen.

Ett lämpligt antal måltider dagligen kan räknas fram med en enkel räkneoperation. Först tänker man på hur många timmar om dygnet en idrottare vanligtvis är vaken. Därefter fördelas måltiderna på den vakna tiden med lämpliga mellanrum mellan måltiderna, exempelvis i snitt tre timmar. Ta som exempel: om en lämplig sömnmängd är nio timmar, så är man vaken 15 timmar under dygnet. Ett mellanrum på tre timmar mellan måltiderna innebär sex måltider om man äter något direkt efter att man har vaknat och innan man går och lägger sig. Ibland kan dock tiden mellan måltiderna vara



kortare eller längre än nämnda 2–4 timmar. Av den här anledningen är det bra att planera en måltidsrytm som passar en själv enligt dagsprogrammet. Vanligtvis behöver en idrottare fler än fem måltider per dygn så att energibehovet fylls med måttligt stora portioner.

KVALITET OCH TIMING GÅR HAND I HAND

Måltidsrytmen inverkar förutom på när vi äter även på vad och hur mycket vi äter. Om tiden mellan måltiderna är för lång kan detta leda en stor hungerkänsla, vilket kan leda till att man tar stora portioner vid nästa måltid. Ett ständigt småätande håller hungerkänslan borta, men då äter man vanligtvis inte varierade, tillräckliga huvudmåltider. Om man är väldigt hungrig, proppar man inte i sig grönsaker, utan i stället något med högt energiinnehåll. Måltidsrytmen är alltså viktig för en idrottares näringsintag när man tänker på kosten som helhet.

TRÄNINGARNA BESTÄMMER RYTMEN FÖR MÅLTIDER

Träningarna bör beaktas när måltidsrytmen planeras. Som grundprincip kan man ha att en föregående huvudmåltid är 2–4 timmar och ett föregående mellanmål 1–2 timmar innan träningen börjar. Rätt timing av måltider är dock individuellt, eftersom vissa idrottare även kan äta en stor måltid rätt tätt inpå en träning. Huvudmåltiderna innehåller vanligtvis mer energi och näringsämnen än mellanmålen. Näringsämnena i huvudmåltiden hinner också bättre tas upp innan träningen om längre tid hinner gå. Till mellanmål kan man äta lättare mat som upptas snabbare än huvudmåltiden. Magen är inte så full när man idrottar, men näringsämnena har hunnit upptas och transporteras i kroppen till musklerna innan prestationen.

Rytmen för huvudmåltider och mellanmål kan bestämmas på många olika sätt, men regeln för 2–4 timmars måltidsrytm är hur som helst bra att följa. Därför bör man äta en återhämtande måltid så snabbt som möjligt efter en träning. Det kan antingen vara ett mellanmål eller en huvudmåltid beroende på måltider och program i övrigt under dagen. Det är dock bra att komma till matbordet eller ta fram sin matsäck inom en timme efter att träningarna eller skolidrotten har avslutats, så att inte tiden mellan måltiderna drar ut för långt och för att återhämtningen efter träningarna ska sätta igång bra.

1. Måltidsrytmen under tränings- och vilodagar

- a) Skriv ner ditt program under en träningsdag (nedan ett exempel). Lägg sedan in en måltidsrytm som passar ditt program i tabellen. Anteckna också typ av måltid (frukost, lunch, middag, mellanmål o.s.v.) och tidpunkt. Tänk på grundprinciperna för en bra måltidsrytm när du gör din planering.

DAGENS PROGRAM, EXEMPEL:
7:00 Väckning 8:15 Skolan börjar 10:00 Rast, 15 min. 11:45 Lunchrast i skolan 14:00 Skolan slutar 16:30 Träningarna börjar 18:00 Träningarna slutar 18:45 Hemma 22:00 Sovdags

KLOCKTID	HÄNDELSE	KLOCKTID	TYP AV MÅLTID

- b) Skriv även ner ditt program för en vilodag (nedan ett exempel). Gör därefter en måltidsplan för dagen på samma sätt som i punkt a.

DAGENS PROGRAM, EXEMPEL:
7:00 Väckning 08:00 Skolan börjar 09:30 Rast, 15 min. 10:30 Lunchrast i skolan 13:30 Skolan slutar 15:00 Besök hos kompis 17:30 Hem 21:30 Sovdags

KLOCKTID	HÄNDELSE	KLOCKTID	TYP AV MÅLTID

- c) Svara på följande frågor:

Hur skiljer sig måltidsrytmen för tränings- och vilodagen från varandra?

Hur inverkar träningen på måltidsrytmen?

Gruppuppgift

2. Betydelsen av en bra måltidsrytm

Fundera i små grupper (2 – 4 personer) vilken inverkan en bra eller dålig måltidsrytm har på en idrottares vardag. Lista det som ni kommer på i tankekartan nedan. Ni kan också beskriva exempelsituationer där måltidsrytmen har påverkat idrottaren (träningen, orken, ätandet o.s.v.).



Måltidsrytm

Hemuppgift

3. Dagbok för måltidsrytm

Skriv under fem dagar en dagbok över din måltidsrytm i tabellen nedan. Inkludera minst en dag på veckoslutet. Vad måltiderna innehåller behöver inte antecknas, men skriv upp typ av måltid (frukost, lunch, middag o.s.v.). Uppge exakta tider och tidpunkt för idrotten i skolan. Vilka iakttagelser gör du om din måltidsrytm? Hur lämplig är den för en idrottare? Hur långt är det mellan måltiderna?

VECKODAG	TRÄNINGAR		MÅLTIDER	
	Klocktid	Innehåll	Klocktid	Typ av måltid

VECKODAG	TRÄNINGAR		MÅLTIDER	
	Klocktid	Innehåll	Klocktid	Typ av måltid

”Regelbundna måltider
och middagslurar banar
väg för lyckade träningar.”
– LAURI LEPISTÖ (1996), LÄNGDSKIDÅKNING



VECKODAG	TRÄNINGAR		MÅLTIDER	
	Klocktid	Innehåll	Klocktid	Typ av måltid

VECKODAG	TRÄNINGAR		MÅLTIDER	
	Klocktid	Innehåll	Klocktid	Typ av måltid

VECKODAG	TRÄNINGAR		MÅLTIDER	
	Klocktid	Innehåll	Klocktid	Typ av måltid



Avsnitt 3

Kostens kvalitet och kosten som helhet: varifrån får vi de näringsämnen som behövs under dagen?

Kost är en komplicerad kombination av olika sorters mat, näringsämnen och måltider. I en kost som är lämplig för en idrottare ska helheten bestående av intag av näringsämnen och energi samt måltidsrytmen vara i sin ordning. Att fokusera på enskilda näringsämnen och livsmedel ger inte tillräcklig kvalitet på tallriken. Därför funderar vi i det här avsnittet på vad som menas med en kosthelhet som lämpar sig för en idrottare.

MAT INNEHÅLLER NÄRINGSÄMNEN SOM REGLERAR KROPPENS FUNKTION

Under fysisk aktivitet pågår talrika fysiologiska funktioner i muskulaturen, nervsystemet och i andra vävnader. För dessa funktioner behövs också ett stort antal näringsämnen. Även om man ofta fokuserar på energiintaget när man pratar om fysisk aktivitet ska en idrottare få mycket annat än energi från sin mat.

Energinäringssämnen, det vill säga kolhydrater, proteiner och fett, kan omvandlas till energi i kroppen. Med hjälp av energi går det att utöva fysisk aktivitet, de grundläggande livsfunktionerna fungerar och dagliga sysslor kan skötas. Vitaminer och mineraler behövs för en normal funktion av muskler, nervsystem och de organ som upprätthåller hormonfunktionen, men de innehåller inte energi så som energinäringssämnena. De är emellertid delaktiga i återhämtningen från fysisk aktivitet och upprätthållandet av motståndskraften. Alla dessa och många andra funktioner är viktiga för en idrottare för bevarandet av prestationsförmågan och en god allmänhälsa.

VARIERAD MAT INNEBÄR OCKSÅ VARIERANDE NÄRINGSÄMNEN

Av kosten krävs funktionsduglighet inom många delområden, om man vill förbättra idrottsprestationer och samtidigt utöva fysisk aktivitet tryggt och återhämta sig väl. I det första avsnittet tog vi upp kostens variationsrikedom och varför detta är så viktigt för en idrottare. I det här avsnittet går vi in på vad denna variationsrikedom betyder och vilka livsmedel man ska äta för att kosten ska vara varierad. Enkla modeller för definition av kosthållningen är de tidigare presenterade matpyramiden och tallriksmodellen. Nu är det dags att fundera på vilka näringsämnen vilken livsmedelsgrupp innehåller så att vi bättre ska kunna förstå varför de är så viktiga för en idrottare.



1. Livsmedel och näringsämnen: vad får man varifrån?

På föregående sida visas en matpyramid där livsmedelsgruppernas benämningar saknas. Komplettera bilden genom att lägga till namnet för respektive livsmedelsgrupp och namnen för de näringsämnen som du tror att man får från gruppen ifråga. Nedan visas näringsämnen som du kan kombinera med livsmedelsgrupperna.

Kolhydrater

Proteiner

Fetter

Vitaminer

Mineraler



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014

Gruppuppgift

2. En ung idrottares matdag



Ställ i små grupper (2–4 personer) samman en plan för *en bra matdag för en idrottare* på ett separat papper. Ange dagens alla måltider och skriv vad de innehåller. Om ni vill kan ni lägga till tidpunkter för måltiderna och träningarna.

Lägg även till bilder av maten eller rita själva vad en varierad matportion som lämpar sig för en idrottare innehåller. Ni kan i planeringen ta hjälp av matpyramiden eller tallriksmodellen.

**TIPS!**

Matdagsuppgiften kan sammanställas på väggen i klassen eller vid idrottsanläggningen för att påminna om vikten av en idrottslig kost.

Hemuppgift

3. Matdagbok

Skriv en matdagbok under fyra dagar i tabellerna på de följande sidorna. Glöm inte att notera den tidpunkt du åt, och innehållet i och kvaliteten för måltiderna så noggrant som möjligt. Uppskatta mängder genom att exempelvis använda följande enheter: *deciliter, skopa, stycken, teskedar, glas, halvt fat o.s.v.* Nedan visas ett exempel med några av en dags måltider. När du fyller i matdagboken ska du komma ihåg att anteckna dagens alla måltider så att en övergripande bild av dagens måltider kan fås.

MATDAGBOK

Datum: 5.1.

TID	MATSTÄLLE	VAD ÅT JAG? Mat, drycker, näringspreparat, kosttillskott samt mängd och typer	HUNGER INNAN (0-5) 0 = ingen hunger allt 5 = vrålhungrig	HUNGER EFTERÅT (0-5) 0 = ingen hunger allt 5 = vrålhungrig
7.15	Hemma	En stor tallrik fyrkornsgröt, ett glas jordgubbssoppa, en banan, en burg naturell yoghurt (150 g)	4	0
10.30	Skolan	Havre-äppel-mellanmålsstång, en skopa nötblandning	3	1
12.00	Skolan	En halv tallrik morots-kålskrap, en halv tallrik makaronilåda, en matsked ketchup, ett glas fettfri mjölk och ett knäckebröd med margarin på.	4	0

Ytterligare anmärkningar (dagens träningar, recept m.m.)

Druckit 2,5 liter vatten under dagen. Träning kl. 16.30 – 18.00(grundläggande uthållighet)

MATDAGBOK

Datum: _____

TID	MATSTÄLLE	VAD ÅT JAG? Mat, drycker, näringspreparat, kosttillskott samt mängd och typer	HUNGER INNAN (0-5) 0 = ingen hunger alls 5 = vrålhunrig	HUNGER EFTERÅT (0-5) 0 = ingen hunger alls 5 = vrålhunrig

Ytterligare anmärkningar (dagens träningar, recept m.m.)

MATDAGBOK

Datum: _____

TID	MATSTÄLLE	VAD ÅT JAG? Mat, drycker, näringspreparat, kosttillskott samt mängd och typer	HUNGER INNAN (0-5) 0 = ingen hunger alls 5 = vrålhungrig	HUNGER EFTERÅT (0-5) 0 = ingen hunger alls 5 = vrålhungrig

Ytterligare anmärkningar (dagens träningar, recept m.m.)

MATDAGBOK

Datum: _____

TID	MATSTÄLLE	VAD ÄT JAG? Mat, drycker, näringspreparat, kosttillskott samt mängd och typer	HUNGER INNAN (0-5) 0 = ingen hunger alls 5 = vrålhungrig	HUNGER EFTERÄT (0-5) 0 = ingen hunger alls 5 = vrålhungrig

Ytterligare anmärkningar (dagens träningar, recept m.m.)

MATDAGBOK

Datum: _____

TID	MATSTÄLLE	VAD ÅT JAG? Mat, drycker, näringspreparat, kosttillskott samt mängd och typer	HUNGER INNAN (0-5) 0 = ingen hunger alls 5 = vrålhungrig	HUNGER EFTERÅT (0-5) 0 = ingen hunger alls 5 = vrålhungrig

Ytterligare anmärkningar (dagens träningar, recept m.m.)



Avsnitt 4

Självutvärdering och utvecklande av kostkompetensen

I idrottsträningen siktar man på att utveckla fysiska egenskaper, färdighets-egenskaper och grenfärdigheter. Träningen programmeras så att utveckling sker samtidigt som man tränar på ett tryggt och meningsfullt sätt. Kosten är ett verktyg för att effektivisera träningen. Därför ska också kostkompetens övas regelbundet. En viktig del i detta är granskning och analys av den egna kosten.

ATT ÄTA ÄR EN DEL AV IDROTTSTRÄNINGEN

Att sätta samman en varierad kost kräver ofta en lång period av övning. Precis som för grenträning passar inte en och samma vägledning för alla oavsett ålder, kön eller idrottsgren. Därför ska kosten för en idrottare bedömas individuellt och fokus läggas på de delområden som kräver utveckling i den egna grenen och i vardagen. För vissa är grönsaker en utmaning, medan andra behöver dricka mer vatten eller få i sig mer kolhydrater.

MATDAGBOKEN ÄR ETT VERKTYG I KOSTTRÄNINGEN

Vid bedömning av kostens kvalitet är det alltid viktigt att veta hur man äter för tillfället. Vad har idrottaren ätit under de senaste dagarna, veckorna eller månaderna? Uppfylls kriterierna för en varierad kost för varje måltid? En matdagbok, som är föremål för analys i det här avsnittet, är ett bra verktyg för bedömning av den övergripande kosten.

Jämte utvärderingen av en matdagbok är det också bra att sätta ett eget mål för förbättring av kostens kvalitet. Om dessa mål uppfylls kan detta ge en direkt effekt på träningen och orken. Bra kostråd för en idrottare kan exempelvis vara mer varierade och färggranna huvudmåltider, mer fullkornsprodukter eller återhämtande måltider efter en träning. Vilka mål som sätts beror på vilken information matdagboken ger om idrottarens kost.

1. Utvärdera din egen matdagbok

Läs din matdagbok och svara på följande frågor:

Hur många måltider äter du i snitt om dagen? Tycker du att antalet är lämpligt för en idrottare?

I hur många av dessa måltider ingick det grönsaker, frukt eller bär? I hur många ingick det fullkornsprodukter?

Hur såg ett typiskt mellanmål ut för dig? Tycker du att det var lämpligt för en idrottare?

Berätta i några meningar vad du tyckte var bra i din kost under din matdag.

Berätta i några meningar vad du skulle vilja utveckla mer i din kost utifrån din matdagbok.

Berätta i några meningar vilka insatser du skulle behöva göra för att utveckla ovan nämnda saker i din kost. (Exempelvis "Jag borde dricka mer vatten. Ta med en vattenflaska i ryggsäcken i framtiden, i stället för att bara dricka ett glas vatten hemma i samband med lunchen.")

Gruppuppgift

2. En ung idrottares mellanmål

Planera i små grupper (2 – 4 personer) lämpliga mellanmål för en idrottare. Ni kan ta exempel på mellanmål från era egna matdagböcker, och ändra vid behov. Tänk ut minst två mindre och två större mellanmål som exempelvis passar som återhämtande måltid efter träningarna eller som mellanmål på förmiddagen. När ni planerar mellanmålen kan ni tillämpa principerna för tallriksmodellen som vi gick igenom i de föregående avsnitten.

Litet mellanmål

Litet mellanmål

Stadigt mellanmål

Stadigt mellanmål

3. Självutvärdering

Jämför
bedömningen med
självutvärderingen i avsnitt
1. På vilka punkter har du
utvecklats? Vilken kost-
kompetens
kunde du öva på?

Ringa till höger på varje rad in den siffra som bäst beskriver hur påståendena realiseras i din vardag.

HUR REALISERAS FÖLJANDE PUNKTER I DIN VARDAG OCH KOST?	Aldrig	Sällan	Ibland	Vanligtvis	Alltid
Jag äter frukost	1	2	3	4	5
Jag äter 2 – 3 mellanmål om dagen	1	2	3	4	5
Jag funderar på eller planerar på förhand vad jag ska äta under dagen	1	2	3	4	5
Jag lägger ungefär hälften grönsaker, frukt och bär på tallriken	1	2	3	4	5
Till mellanmål äter jag grönsaker, frukt eller bär	1	2	3	4	5
Jag äter fem eller fler måltider varje dag	1	2	3	4	5
Jag dricker vatten under träningarna	1	2	3	4	5
Jag äter skollunch	1	2	3	4	5
Jag vet vad som är ett bra och för en idrottare lämpligt mellanmål	1	2	3	4	5
Jag vet vilka livsmedel jag bör undvika	1	2	3	4	5
Att maten är hälsosam är viktigt för mig	1	2	3	4	5
Direkt efter träningen äter jag ett återhämtande mellanmål	1	2	3	4	5

Svara också kort på följande frågor:

Hur ser ett typiskt mellanmål ut för dig?

Hur ser ett typiskt kvällsmål ut för dig?

Hur många gånger i veckan deltar du själv i matlagningen hemma eller gör din egen matsäck?
Vilka måltider är du vanligtvis med och tillagar?

Hemuppgift

4. Ändringar av tränings- och måltidsrutiner under sommaren

Fundera med de övriga i familjen på hur vardagen och rutinerna ändras under sommarlovet. Du kan ta hjälp av följande frågor när du funderar:

- + På vilket sätt ändras träningsmängden under sommarlovet?
- + På vilket sätt ändras kvaliteten i träningen? Är träningarna hårdare eller lättare på sommaren?
- + På vilket sätt ändras aktiviteten i vardagen? Vad händer på fritiden på sommaren?
- + Kommer sommaren att vara fysiskt tyngre eller lättare än vårterminen?
- + Vem gör lunch/middag hemma på sommaren?
- + Behövs mat oftare?
- + Ansvarar idrottaren oftare för valet och tillagningen av maten?

Fundera sedan på hur dessa förändringar inverkar på idrottarens behov av energi och näringsämnen. Behövs mellanmål överhuvudtaget? Borde man öva tillsammans på matlagningen? Behövs återhämtande mat om det är färre träningar? Skriv en plan på några meningar tillsammans på hur ni beaktar förändrade rutiner och näringsbehov under sommaren.



”Du kan för
egen del påverka
hur stämningen är
i din grupp
utvecklas.”

Vårt fair play

Verksamheten inom idrottsvärlden styrs av idealen och målen för fair play. Med fair play avses både samhälleliga etiska principer och en individs dagliga handlande och val. Målet är att idrottens arenor är jämlika, trygga och rättvisa miljöer för alla som verkar inom idrotten.

Inom idrotten hör du till olika grupper och lag. I bästa fall är en grupp så pass trygg att alla vågar vara sig själva. Då blir gruppen ett odlingsunderlag där var och en har möjlighet att lyfta fram sina styrkor och hjälpa hela gruppen att nå sitt mål. Om gruppen agerar så här, så uppnår också medlemmarna sina mål. I en grupp kan också varje enskild medlem i gruppen lära sig av varandra och utöka sitt eget tänkande och sin egen kompetens. Man kan också uppleva gruppen som skrämmande, särskilt om man inte känner någon av gruppens medlemmar. Därför går det inte att nog betona vikten av att lära känna varandra. Det är viktigt att man inom den grupp som du tillhör har bestämt rutiner och regler som är gemensamma för alla och som alla har förbundit sig till. Det är bra och tryggt för alla att vara i en välfungerande grupp.

Utmärkande för en bra grupp

Fundera ensam, tillsammans med någon eller diskutera i en liten grupp på följande frågor.

- + i hurudan grupp trivs och utvecklas du? Notera punkterna i tankekartan.



- + vilka gemensamma överenskommelser krävs för att du skall trivas i gruppen?

- + vad ska man göra om de gemensamma spelreglerna inte följs?

”Jag tycker att bland det viktigaste inom idrotten är fair play och uppskattning av sina medtävlande. Mest beundrar jag de idrottare som uppriktigt gläds åt andras framgång lika mycket som åt egna. Det är viktigt att komma ihåg att en annans framgång och bedrifter inte är bort ifrån en själv.”

– WILMA MURTO (1998), FRIIDROTT, STAVHOPP



Diskutera tillsammans
er grupps spelregler. Välj de
spelregler som ni anser passar för
er grupp. Notera de spelregler ni har
kommit överens om nedan i tabellen.
Bestäm också vad ni ska göra om de
gemensamma spelreglerna inte följs.
Bestäm när ni ska återkomma och diskutera
hur det har gått med iakttagandet av
reglerna och om det finns behov
att uppdatera dem.

Vårt fair play

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Om de gemensamma spelreglerna inte följs så:

Vi återkommer för att diskutera hur spelreglerna har iakttagits:

Datum och underskrift:



Med doping avses förbättring av prestationsförmågan i strid med antidopingreglerna, så som att använda förbjudna substanser och metoder inom idrott.

Ett dopingtest har ingen undre åldersgräns

Har du någon gång funderat på varför vissa idrottare använder doping och varför det är fel? Känner din familj och tränare till att dopingkontroller inte har någon undre åldersgräns? Vet du själv hur du kontrollerar om de läkemedel som du använder är tillåtna för idrottare? Om du inte vet är det dags att ta reda på det – okunskap får inte leda till en dopingförseelse. Varje idrottare har rätt till en ren idrott och topprestationer utan att riskera sin hälsa.

Antidopingverksamhetens syfte är att främja idrottarnas hälsa och jämlikhet. Den garanterar allas rätt till rättvist tävlande.

Var och en kan främja ren idrott och ansvarsfullt agerande. Kärnan i ren idrott och fair play är respekt. Idrottare som strävar mot toppen med rena medel respekterar sina medtävlande och de gemensamma reglerna och vet att de gör rätt.

Förbjudna substanser och metoder i idrott

Förbjudna substanser och metoder används inom idrotten för att förbättra prestationsförmågan. Omvärlden och media skapar en press på idrottare att nå framgång, och en idrottare kan tro att man inte kan klara sig om man är ren. Det kan vara så att dopingämnen förbättrar prestationen, men samtidigt kan de orsaka allvarliga skador på hälsan.

En idrottare bär alltid ansvaret för sina val. Att kontrollera huruvida substanser och metoder är tillåtna är en naturlig del

av en idrottares liv, så som träning och tävlande.

Världsan antidopingbyrån WADA publicerar varje år en lista över förbjudna substanser och metoder i idrotten. Den uppdaterade listan börja gälla från januari. Idrottaren är ansvarig för att kontrollera huruvida läkemedel och metoder är tillåtna i den gällande listan.

Den mest uppdaterade informationen om substanser och metoder finns på Finlands centrum för etik inom idrotten FCEI rf:s webbplats www.suek.fi. FCEI har också publicerat en mobilapp, KAMU, med förbjudna substanser och metoder inom idrotten. Sökningen bygger på Lääketietokeskus företeckningar och gäller endast receptbelagda och receptfria läkemedel som kan fås i Finland. Idrottaren kan i KAMU-appen ange de läkemedel som hon eller han använder. Informationen finns på det sättet alltid till hands, exempelvis vid ett dopingtest. Appen är avgiftsfri.

Mobilappen KAMU kan laddas ner till Android- och iOS-enheter.



Dopingförseelser

Dopingförseelser har fastställts i regelverket. Även annat än ett positivt testresultat kan vara en dopingförseelse. Utöver idrottarna kan även deras stödpersoner göra sig skyldiga till en förseelse, så som tränaren eller lagledaren. Straffet för en dopingförseelse kan variera från varning till olika långa avstängningar från idrotten.

Dispens för medicinering av idrottare

Dispensförfaranden är avsedda för idrottare som har en sjukdom som kräver användning av ett förbjudet läkemedel eller en metod som är förbjuden inom idrotten. Det går att få dispens för alla förbjudna substanser, om det finns tillräckliga grunder för medicineringen. Mer information om dispensförfarandet finns på FCEI:s och internationella samt nationella grenförbundets sidor.

Kosttillskott

Kosttillskott är livsmedel vars syfte är att komplettera en frisk persons kost. FCEI har ingen förteckning över kosttillskott där de klassificeras som förbjudna eller tillåtna. En idrottare ska själv kontrollera i listan över förbjudna substanser om förbjudna substanser ingår i produktinformationen. Det kan ibland hända att kosttillskott innehåller förbjudna substanser även om de inte finns omnämnda i produktinformationen. En idrottare bör allvarligt överväga användning av kosttillskott. Det är alltid idrottaren själv som bär ansvaret.

Dopingkontroll

Dopingtester är en viktig del av dopingövervakningen. Syftet med dem är att trygga idrottarnas rätt till en rättvis och ren idrott, försvara rättvisan inom idrott och förhindra användning av substanser och metoder som är hälsoskadliga.

Alla idrottare som förbundit sig till antidopingregelverket omfattas av dopingkontrollen oavsett ålder. En idrottare kan testas var och när som helst. Dopingtestning är dock främst inriktad på elitidrottare som tävlar på nationell och internationell nivå.



#puhtaastiparas
@SUEK_FINCIS

Finlands centrum för etik inom idrotten FCEI r.f.

Finlands centrum för etik inom idrotten FCEI r.f. ansvarar för att förstärka etiken inom idrotten i Finland. Föreningens verksamhetsområden är antidopingverksamhet, bekämpning av manipulation av idrottstävlingar och främjande av läktarsäkerhet och -trivsel. SUEK har ett brett samarbete med aktörer inom idrott både nationellt och internationellt. Verksamheten finansieras av undervisnings- och kulturministeriet.

Uppgift:

1. Vad gör du om du känner till att någon använder eller förmedlar otillåtna preparat?
2. Hur ska doping förebyggas?
3. Tror du på framgång med rena medel?
4. Hur tror du att det skulle kännas att leva i rädsla för att åka fast?
5. Vilka regler och avtal i antidopingverksamheten gäller för en idrottare?
6. Vad gör du om du känner till att någon har ingått ett avtal enligt vilken hon eller han försöker påverka utgången av ett idrottsevenemang?
7. Vad gör du om det är din kompis?
8. På vilket sätt kan du främja fair play och ren idrott?
9. Har du märkt av diskussioner om ren idrott på sociala medier? Har din idol använt budskap som fair play genom att använda hashtaggen #puhtaastiparas?

- ☐ Vi har tillsammans diskuterat betydelsen av ren idrott och fair play.
- ☐ Vi tittade tillsammans på listan över förbjudna substanser och metoder inom idrotten.
- ☐ Vi kontrollerade i medicinskåpet att de produkter vi använder är tillåtna inom idrotten.

urheilijan allekirjoitus

huoltajan allekirjoitus



✦ ✦ ✦ Idrottarens
dubbla karriärer

Målet är en balans mellan skola och idrott

Målet är en balanserad vardag för den unga idrottaren. Ett smidigt samspel mellan skola, idrottsförening och hemmet har en avgörande roll – och inte minst idrottarens eget ansvarstagande.

Vad menas med dubbla karriärer?

Till finsk idrott hör i hög grad en strävan efter att en idrottare i vardagen balanserat ska kunna kombinera ett målinriktat idrottande med en studie- eller arbetskarriär. Detta synsätt kallas dubbla karriärer. **Dubbla karriärer i Finland inleds i årskurserna 7–9 och fortsätter till karriärövergången efter avslutad elitidrottskarriär.** Med dubbla karriärer under tiden i årskurserna 7–9 avses att du så bra som möjligt ska kunna förena skola, målinriktat idrottande och fritid i din vardag. Målet för skola, idrottsförening, grenförbund, idrottsakademin och andra aktörer är att stötta dig så att du kan förena studier och idrott och därigenom växa till en balanserad och välmående idrottare.

Flöde från idrott till skola – och tvärtom

I årskurserna 7–9 ökar träningsmängden och samtidigt ställer skolarbetet krav. Som bäst kompletterar skolgången och idrotten varandra: den goda konditionen som idrotten ger hjälper till att orka i skolarbetet och främjar inläringen. På motsvarande sätt kan tankarna på skolarbetet tömmas när man idrottar. Både med tanke på skolan och idrotten är det bra att ställa huvudmål och delmål att sträva efter. Målet är att kunna kombinera skolgång med utökad träning så att tiden räcker för allt och belastningen inte blir för stor.

Tidsplanering underlättar för att uppnå målen

Nu är tiden inne att lära ut tidshantering. I praktiken betyder det att du lär dig att planera din dag och vecka så att tiden räcker till för skolarbete, idrott och även det övriga livet. Stundvis behöver du satsa mer på skolarbetet och då blir det inte så mycket tid över för idrott och övrigt liv. Ibland tar idrotten den största delen av tiden, exempelvis i samband med en tävlingsresa eller ett läger. Även om det känns som att det är idrotten du vill satsa fullt ut på, så är det av stor vikt att skolarbetet sköts. En välskött skolgång underlättar att komma in på en önskad utbildning i framtiden och därigenom få arbete under eller efter idrottskarriären.



Vardagen
avgör

Idrottsakademierna

För att stödja dubbla karriärer har idrottsakademier grundats runt om i Finland. Nätverket av idrottsakademier består av lokala akademier där experter arbetar för idrottarnas bästa. Idrottsakademierna är alltså en hemmabas där du får hjälp av ett expertnätverk i många frågor som rör en idrottares vardag.

Syftet med idrottsakademiernas stödåtgärder är:

- + en balanserad och generellt välmående idrottare
- + bättre idrottsresultat, längre idrottskarriär
- + smidigare övergångsfaser under idrottskarriären
- + bättre förberedelser för ett liv efter idrotten

I Finlands Olympiska Kommittés idrottsakademiprogram utvecklas möjligheterna för bättre kombination av idrott och skolgång på olika utbildningsnivåer och idrottarnas dagliga träning och samarbete mellan olika aktörer



Idrottsakademiprogrammet

- + Idrottsakademiprogrammet är ett program av toppidrottsenheten vid Finlands Olympiska Kommitté
- + Idrottsakademiprogrammet leder och samordnar elitidrottsnätverket där över tjugo idrottsakademier och träningscenter ingår
- + Syftet med idrottsakademiverksamheten är att bygga en bra och välfungerande vardag för idrottare och hjälpa idrottare och tränare att förbättra den dagliga träningen
- + De lokala idrottsakademiernas uppgift är att underlätta för idrottare att kombinera studier och idrott, tillhandahålla experttjänster, utveckla träningskompetensen och bygga upp samarbetet mellan aktörer kring idrottaren
- + Dubbla karriärer (dual career) är en internationell term, och bland annat EU har gett sina medlemsstater anvisningar om att möjliggöra dubbla karriärer

Dubbla karriärer för en idrottare i Finland



Idrottarens dubbla karriärer

+ UTVECKLAS SOM IDROTTARE

+ FOKUS PÅ RESULTATUTVECKLING

+ KONTROLLERAD KARRIÄRÖVERGÅNG

VÄXA TILL IDROTTARE

UTVECKLAS TILL ELITIDROTTARE

FRAMGÅNG SOM ELITIDROTTARE



Grenförbund och föreningar

Att möjliggöra dubbla karriärer är en värdering inom finsk idrott.

Tips för att träna studiefärdigheterna

Studier är en teknikgren där du kan utvecklas genom flitig träning. Om du testar olika tekniker och lär känna din egen inlärningsstil hittar du de bästa sätten att arbeta.

Du presterar bättre både som student och idrottare om du kan identifiera dina styrkor. Precis som träning så kräver också målinriktade studier tid. Ibland kan samordningen mellan idrott och studier kännas svår. Det är viktigt att lära sig planera och schemalägga så att olika delar i livet kan jämkas samman i god tid på förhand.

I detta avsnitt får du ett träningsprogram för effektiv inlärnings. Du får tips på hur du kan hantera de ämnen du skall lära dig så att du förstår innehållet. Du identifierar också i vilka situationer du lär dig bäst och hur du ska gå till väga för att lära dig på bästa sätt. Du får nya idéer om på vilket sätt du kan studera och hur du ska dela in dina studier ef-

fektivt. Du lär dig också att planera ditt dagsprogram så att du blir klar i tid utan att känna stress.

”Att ha kontroll över sin kalender är en fråga om attityd, hitta inte på undanflykter till dig själv”

– NIKLAS VETTANEN
(1993), KANOT

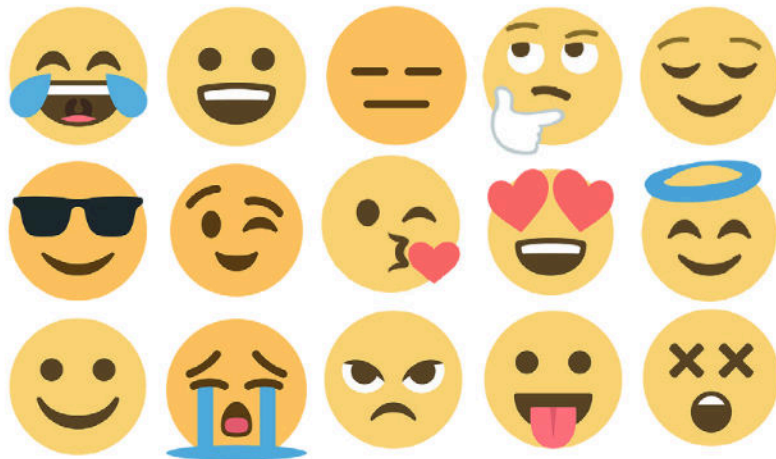


Få situationen under kontroll!

Dags att sätta igång! Vi börjar med din känsla just nu. Bredvid ser du en lista på olika emoji'er. Välj den som passar dig bäst som svar på frågorna nedan. Du kan gå igenom frågorna på egen hand eller i par med någon annan. Då kan ni fråga varandra. Välj en lämplig emoji för varje fråga och skriv dessutom ner dina tankar om varje fråga. Om du gör uppgiften i par med någon så diskutera med den andra personen.

1. Vilken emoji beskriver bäst din känsla just nu? Hur känns det? Varför?
2. Ställ ett mål för den här veckan genom att välja en lämplig emoji. Med vilken emoji beskriver du tankarna kring det? Varför?
3. Vilket är ditt mål för denna period/träning/detta läger? Hur känns din målsättning just nu?

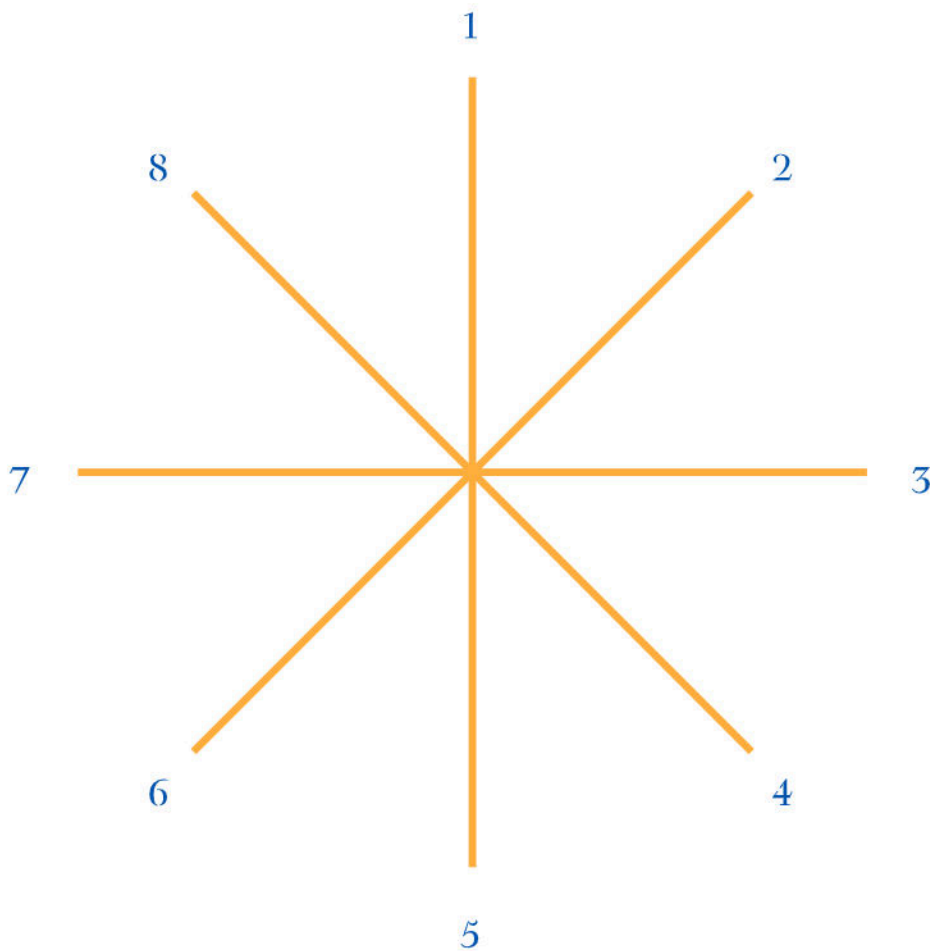
Innan en ny färdighet börjar tränas är det bra att kartlägga utgångspunkten. Likadant då man tränar för att bli allt bättre på att kombinera studier och idrott.



Inlärningens paraply

Föreställ dig ett paraply uppifrån. Ekrarna i paraplyet är utvärderingslinjer som poängsätts mellan 0 – 10 beroende på din situation. Noll poäng befinner sig i mitten av paraplyet och tio poäng i kanten av paraplyet.

- + Svara på frågorna genom att ange ett poängtal på det ställe på linjen som beskriver din situation.
- + När du har svarat på alla frågor förenar du alla punkter till en linje.
- + Färglägg ytorna innanför denna linje.



Paraplyfrågorna:

1. Jag tar ansvar för mina studier och planer.
2. Jag kombinerar det jag studerar med mitt liv.
3. Jag använder olika anteckningstekniker (begreppskarta, understrykning, sammanfattningar).
4. Jag litar på att jag klarar skoluppgifter och prov bra.
5. Jag hänger bra med på lektionerna.
6. Jag har satt upp mål för mina studier.
7. Jag kan arbeta i grupp.
8. Jag förmår kombinera idrott och studier på ett bra sätt.



Lär dig att lära dig: tips för att studera effektivt

Inlärn timer är en teknikgren. Även här sker utveckling endast genom träning. Mest underlättas inlärn timer av **aktiv kunskapsbearbetning**. Det betyder att du bearbetar det du ska lära dig på så många sätt som möjligt: lyssnar, läser, diskuterar, skriver, ritar, rör dig. Även inom inlärn timer är nyckeln till framgång en varierad "träning" som upprepas regelbundet och ofta. Inlärn timer och studier i skolan är elevens arbete. Lärarna är en slags tränare, så lyssna därför också på de tips som läraren ger. Alla kan lära sig något nytt i skolan om man vill det.

Gnugga geniknölarna: läs effektivt

Hur mycket du än läser så betyder det inte nödvändigtvis att du lär dig någonting. Det viktiga är på vilket sätt du läser. Det som du ska lära dig fastnar bättre ju mer du bearbetar och modifierar det och fogar det till tidigare kunskap. Gör så här för att läsa effektivt:

1. kolla och fundera på vad det som ska läras in handlar om

Vad behandlar texten? Vet du och kan du något från tidigare som tangerar ämnet?

- + Kontrollera bokens pärm och baksida
- + Läs igenom innehållsförteckningen för det som är tema för provet, huvud- och mellanrubriker.

- + Skumma igenom bilder och bildtexter.
- + Ögna igenom häftet och de anteckningar du har gjort.
- + Om det i slutet av kapitlen finns sammanfattningar så läs dem.
- + Fundera på vilket ämnesområde texten behandlar? Ämnesområdet kan vara brett, exempelvis människans biologi, Finlands historia, o.s.v.
- + Fundera på vad du vet från tidigare om ämnet och skriv upp så många saker som möjligt. Du kan också göra en tankekarta. I slutet av kapitlet visas på en egen sida ett exempel på tankekarta om effektiv läsning.

2. läs texten och fundera på vad det viktigaste punkterna är

- + delar upp texten och använder Pomodoro-tekniken som presenteras längre fram, så att du inte läser för länge i ett sträck
- + medan du läser, försök hitta en viktig mening under varje underrubrik. Stryk under eller över den. Var försiktig så att du inte stryker under eller över för mycket text. Annars kan markeringarna tappa sin effekt!
- + du kan använda olika färger för exempelvis olika stycken. När du har prov kan färgmemorering hjälpa dig att komma ihåg: "exakt, detta stod det om i det gröna området..."
- + om möjligt, gör andra egna anteckningar i boken. Skriv i marginalerna bredvid texten vilka tankar som väcks när du läser texten: vad du anser är viktigt, vad du är av en annan åsikt om, vad du inte förstår. Kom ihåg att du också kan rita!
- + du kan också göra anteckningar i häftet medan du läser, exempelvis tankestreck.

3. du arbetar: gör texten till din egen

- + efter att du har läst en del eller en "tomat" enligt Pomodoro-tekniken ska du stänga boken.
- + skriv utifrån vad du kommer ihåg en sammanfattning till dig själv: vad lärde du dig precis, vad var det viktiga? Titta inte i boken!
- + du kan också göra en tidslinje, tecknad serie, sång, dikt om det du har läst... Huvudsaken är att du bearbetar texten och minns det du har läst.
- + eller så går du ut på en promenad och talar exempelvis in anteckningarna med hjälp av mobiltelefonens röstinspelning.
- + om du pluggar tillsammans med en kompis, berätta för varandra vad ni kommer ihåg av vad ni läste. Ni kan göra anteckningar, en tankekarta, tidslinje o.s.v. tillsammans

- + om ni har läst olika texter eller punkter av temat för provet, lär ut det som ni har läst till varandra.
- + avslutningsvis kan du, om du vill, öppna boken och komplettera dina anteckningar.

4. repetera det du studerade innan

Den sista, men riktigt viktiga fasen i inläringen är tillräcklig repetition.

- + återgå till de anteckningar du gjorde under punkt tre
 - + 1 timme efter att du gjorde dem
 - + nästa dag
 - + om en vecka
 - + efter två veckor
- + eftersom du har gjort ett gott arbete i föregående fas så behöver du inte längre öppna boken i den här fasen. Att repetera dina egna anteckningar räcker.

Vad behöver man lära sig för att klara sig i livet? Vad behöver man göra för att ett jobb ska bli givet till dig?

Ge inte vika en tum, ingen är dum.
Sätt dig ner på bänken,
livet är en tentamen

AVAIN FEAT. ISO-H:
LIVET ÄR EN TENTAMEN



När lyckas jag som bäst?

Försök minnas när du senaste upplevde glädje över att du lärt dig något: yes, nu fattade jag! Allt gick riktigt enkelt. Du presterade riktigt bra, bättre än du hade förväntat dig.

Beskriv, a) i vilken slags situation befann du dig och b) vad lärde du dig.

Hurdan var den yttre miljön? Var du inne eller ute? Var det varmt eller svalt?

Försök minnas vad du hörde? Lyssnade du på musik, förekom andra ljud i omgivningen eller var det tyst?

Vilken tid på dygnet var det: morgon, eftermiddag, kväll eller natt? När arbetade du? Kunde du ta pauser?

Hur såg ditt fysiska tillstånd ut? Satt du, stod du, rörde du dig, drack du, åt du?

Arbetade du med någon, i grupp eller ensam? Fick du instruktioner och råd?

Hur kändes det a) innan uppgifter, b) medan uppgiften utfördes och c) efter uppgiften? Vad fick dig att fortsätta?

Nu har du funderat på i vilken situation du har lyckats bra. Om du konstruerar en liknande situation kan det även framöver bidra till framgång i dina studier. Gör en beskrivning om när du har lyckats utifrån det du skrivit ovan.

Jag lyckades bäst när...



Egna studiernas verktygsback

Nedan listas några olika sätt att studera och aktivt hantera information. Gå igenom listan och kryssa för vid respektive punkt hur ofta du har använt sättet. Kom avslutningsvis på två egna sätt att studera!

INLÄRNINGSMETOD	Jag har aldrig testat	Jag har testat ibland	Jag använder sällan	Jag använder ofta	Jag använder (nästan) dagligen
Skriva egna anteckningar					
Rita egna anteckningar					
Spela in den text som ska minnas och lyssna på det					
Rita tidslinje					
Göra en infograf					
Se en film relaterad till ämnet					
Läscirkel med kompisar					
Göra ett prov till sig själv					
Göra ett prov till en kompis					
Skriva namn på post-it-lappar på det språk som lärs					
Göra en tankekarta					
En dikt om det som lärs					
Kombinera det som lärs med en dans, gymnastik eller en annan rörelseserie					
Göra ett memoryspel					
Lyssna på musik på det som språk som lärs					
(Hitta på eget sätt att lära sig!)					
(Hitta på eget sätt att lära sig!)					

Välj tre sätt att studera på som du inte har testat alls eller testat ibland. Testa dem under den här veckan!

- _____
- _____
- _____

Effektivitet genom inläarning med tomater

Det är bra att komma ihåg att studier inte kan utövas effektivt om man håller på för länge utan avbrott. Ett av de mest populära sätten att effektivisera sitt arbete kallas Pomodoro-tekniken. Pomodoro betyder tomat på italienska. Huvudpoängen i tekniken är att

- a) det mest effektiva är att fokusera på en sak i taget och
- b) den effektivaste arbetstiden i ett sträck är 25 minuter.

Testa själv!

För uppgiften behöver du en timer med larm, exempelvis tidtagaruret i mobiltelefonen eller en väckarklocka går bra. Om du använder sökordet "pomodoro timer" hittar du också många appar som gjorts för detta ändamål. Du kan ladda ner någon som du gillar om du vill.

VÄLJ UPPGIFT:

Vad vill du fokusera på? Uppgiften kan vara en modersmålsuppsats, läxa i matematik, tema för biologiprov, benträningsprogram... Huvudsaken är att du väljer något att göra.

STÄLL IN TIMERN PÅ 25 MINUTER.

Fokusera helt på vald uppgift tills timern ringer. Alltså inga blickar på mobiltelefonen, inte kolla profilen på sociala medier, inte prata med kompisarna, utan bara arbeta fokuserat!

Skriv kort upp vad du höll på med när timern ringde. På detta sätt kan du se hur saker och ting går framåt med flitigt arbete. Och av det, om något, får man en bra feeling.

SÄTT SEDAN TIMERN PÅ 5 MINUTER FÖR EN PAUS. NU KAN DU MED GOTT SAMVETE GÖRA LITE ANNAT ÄN ATT STUDERA!

Att ta pauser är viktigt för att tekniken ska fungera, så ta pauserna även om viljan är stor att fortsätta. Knepet är att 25 minuter sist och slutligen är en så kort tid att du gärna fortsätter att arbeta och blir beroende av "tomaterna".

TA EN LÄNGRE PAUS EFTER FYRA TOMATER, 15 – 30 MINUTER.



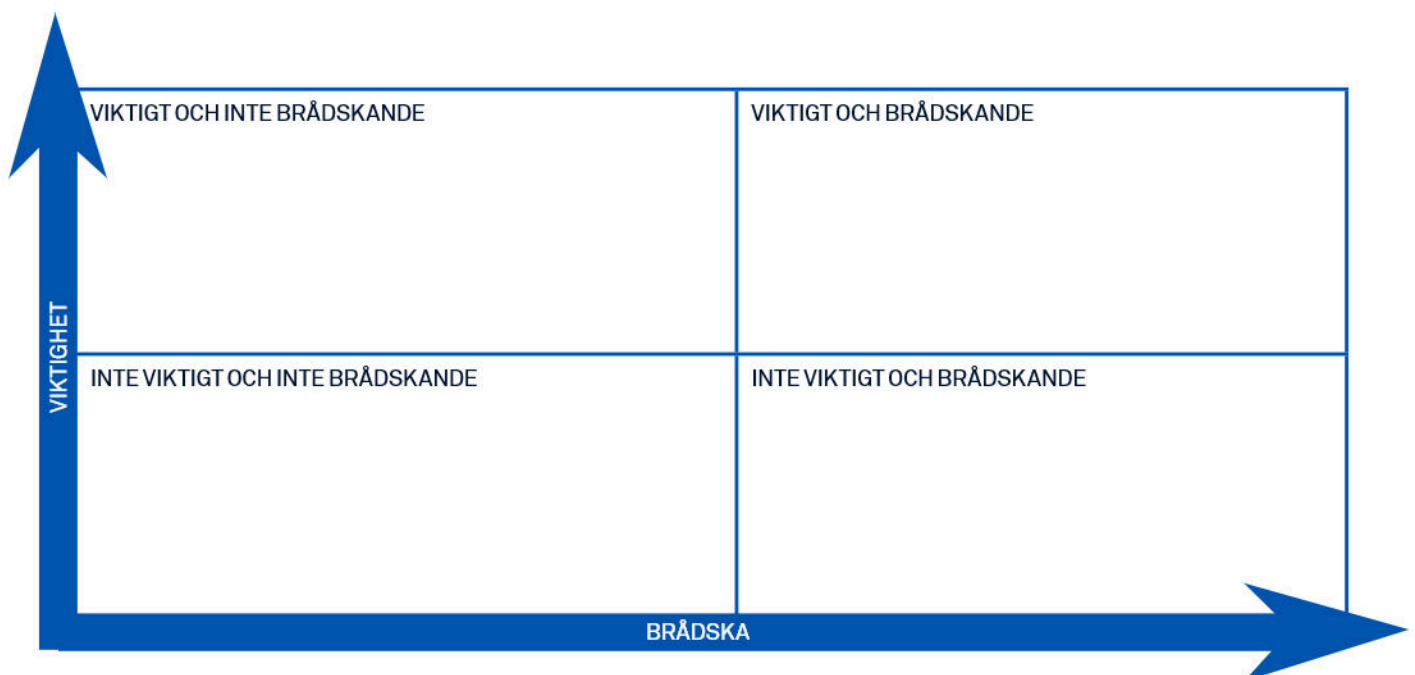
Dagsprogrammet i skick!

Vardagsrytmen och planering av det du ska göra hjälper dig att ta dig mot målet ett steg i taget. Gör en dagsplanering och sätt mål för dagen med hjälp av följande uppgifter. I den första uppgiften kan du skriva ner saker/uppgifter som ska bli gjorda under dagen eller känslan du vill uppnå i slutet av dagen. Exempelvis "Mitt mål för dagen är att vara glad." eller "Mitt mål för dagen är att träna effektivt." Det kan relatera till idrott, skolan och/eller fritiden.

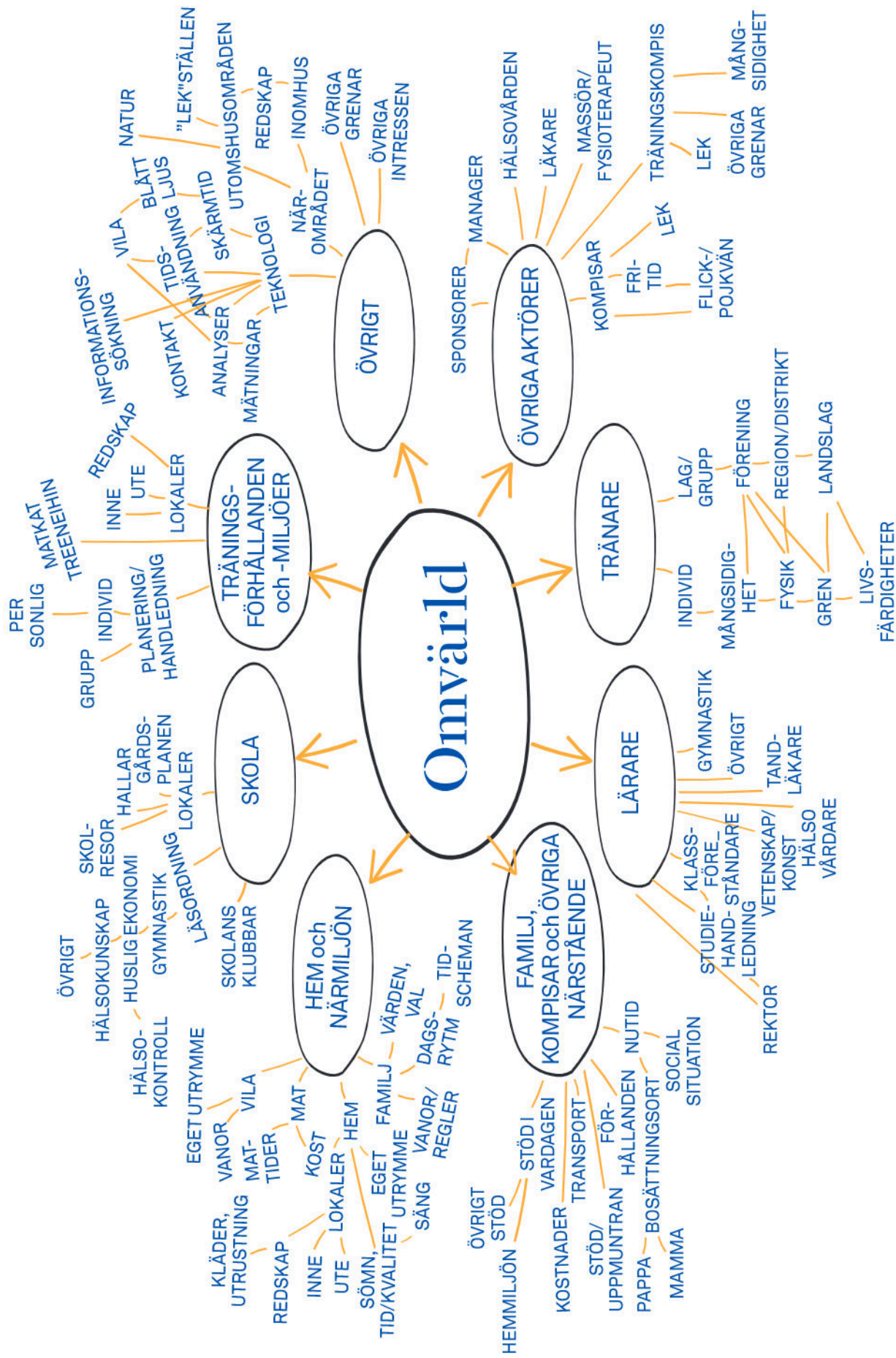
Mina mål för idag är...

1	2	3
---	---	---

När du satt dina mål för dagen, fundera på vad du ska ta hand om idag, och i vilken ordning. Lista dagens uppgifter i tabellen enligt om de är brådskande och viktiga, eller om uppgifterna är sådana att de kan utföras exempelvis i morgon. **VIKTIGT OCH INTE BRÅDSKANDE** är sådant som man måste se till att få tid för under dagen, annars riskerar det att bli åsidosatt. **VIKTIGT OCH BRÅDSKANDE** är sådant som du måste ta hand om under dagen. Detta kan inte vänta ett ögonblick. Punkten **INTE VIKTIGT OCH INTE BRÅDSKANDE** avser sådant som kan lämnas ogjort eller åtminstone göras betydligt senare. **INTE VIKTIGT OCH BRÅDSKANDE** är sådant som lätt upplevs viktigare än det är.



Idrottarens omvärld



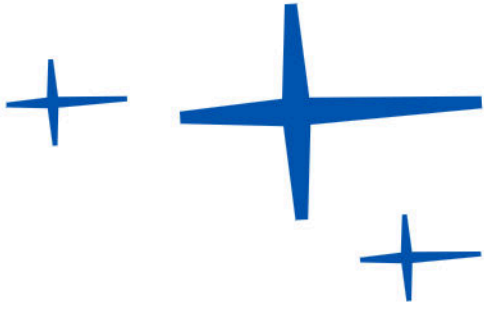
Anteckningar

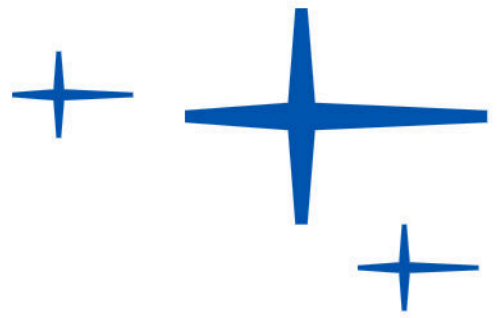
Anteckningar

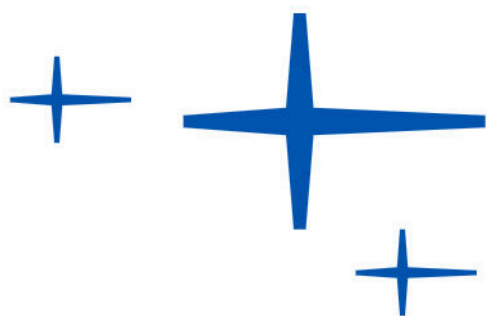
Anteckningar

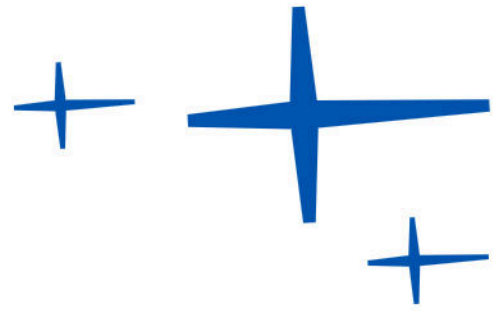
Anteckningar

Anteckningar

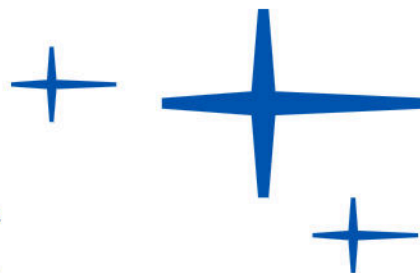








Källor och bakgrundsmaterial



Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. red. Kaisu Mononen, Outi Aarresola, Pasi Sarkkinen, Jarkko Finni, Sami Kalaja, Asko Härkönen ja Mikko Pirttimäki. KIHUn julkaisusarja, numero 46. Kilpa- ja huippu- urheilun tutkimuskeskus KIHU 2014. ISBN: 978-952-5676-71-6 häftad. Även publicerat som webb-material.

Suomen Valmentajat ry (red.), 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy.

IDROTTARENS HÄLSA

Idrottarens hygien:

Maarit Valtonen, ansvarig läkare för OS-laget, och expert Olli Ruuskanen, professor emeritus i infektionssjukdomar

Sömn:

Henri Tuomilehto, docent och specialläkare, Oivauni

MENTALA FÄDIGHETER

Anderssen Mark, B., editor, 2000. Doing Sport Psychology. Human Kinetics.

Antony Martin M., Ledley Deborah Roth, Heimberg Richard G., 2008. Pysyvä muutos. Kognitiivinen käyttäytymisterapia käytännössä. Edita Publishing Oy.

Bertolino Bob, 1999. Ratkaisukeskeinen nuorisoterapia. Opaskirja ongelma- nuorten kanssa työskenteleville. Lyhytterapiainstituutti Oy.

Deci, E. L., Ryan, R. M., 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, Plenum.

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York: Random House

Furman Ben, Ahola Tapani, 1993. Muuttu-set. Terapiasta ratkaisuihin. Lyhytterapiainstituutti Oy.

Furman Ben, Ahola Tapani, 2010. Ratkaisukeskeinen työyhteisö ja kuinka se tehdään. Lyhytterapiainstituutti Oy.

Hanin Yuri L., 2000. Emotions in Sport. Human Kinetics.

Hassmen Peter, Kenttä Göran, Gustafsson Henrik, 2009 Praktisk idrottspsykologi. Sisu Idrottsböcker.

Jacquemot Nicolas, 2010. Mitä optimisteilta voi oppia. Atena Kustannus Oy.

Kaski Satu, 2006 Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita Publishing Oy.

Matikka Leena, Roos-Salmi Martina (toim.), 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura ry.

Pietikäinen Arto, 2012. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yllotteesta Kustannus Oy Duodecim.

Salmimies Raija, Ruutu Sirkku, 2009. Myönteisen muutoksen työkirja. WSO-Ypro Oy.

Suomen Valmentajat ry (red.), 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy.

Weinberg, R., Gould, D. 1995. Foundation of Sport and Exercise Psychology.

VETENSKAPLIGA PUBLIKATIONER INOM IDROTTSPSYKOLOGI

International Journal of Sport and Exercise Psychology (IJSEP)

Journal of applied Sport Psychology (JASP)

Psychology of Sport and Exercise (PSE) Sport, Exercise and Performance Psychology (SEPP)

BILDKÄLLOR

Jari Härkönen: s.10

Riku Valleala: s. 12, 36 – 37, 74

Turun Urheiluakatemia: s. 13

Milla Vahtila: s.14

Petra Olli: s 16

Shutterstock: s. 16 – 18, 46 – 47, 48 – 49, 54 – 55, 60 – 61, 69

Karolina Grabowska STAFFAGE / PEXELS: s. 19

© Statens näringsdelegation: s. 49, 51, 61, 62, 63

Jesse Väänänen: s. 47 (Iivo Niskanen), 58 (Lauri Lepistö)

FCEI rf: s. 76

Finlands Paralympiska Kommitté rf: s. 80

Balint Vekassy: s. 81 (Niklas Vettanens bild)

Wikimedia Commons: s. 82

Flickr/Luca Mascaro: s. 88 (tomatklocka)

Övriga bilder från den Olympiska Kommittén.

Idrottarens resa stöds av



Finlands Olympiska Kommitté rf

Elitidrottsenheten

Teamet för idrottsakademiprogrammet för årskurserna 7–9

Antti Paananen, Laura Tast, Kari Seppänen, Jari Savolainen

Sammanställning av idrottarnas kommentarer: Mimosa Jallow

www.olympiakomitea.fi/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta



Forskningscentralen för tävlings- och toppidrott

Sami Kalaja och Kaisu Mononen

www.kihu.fi



Finlands Svenska Idrott

Arto Sirviö och Jeanette Harf

www.idrott.fi



Finlands centrum för etik inom idrotten FCEI rf

info@suek.fi

www.suek.fi



Valmennustiimi SportFocus Oy

Tatja Holm, idrottspsykolog (cert.), mental tränare (psykologie magister)

+ 358504126432, tatja.holm@sportfocus.fi

www.sportfocus.fi

Ravitsemusvalmennus
Tmi Laura Manner

Laura Manner

Expert inom idrottsnutrition (magister i livsmedelsvetenskaper)

+ 358 40 8659150, laura.manner@urhea.fi



Ohjausosuuskunta OTE

Henri Huovinen, Sara Peltola och Salla Purho

yhteys@ohjausote.com

www.ohjausote.com

Varför ska man idrotta tycker du?



Fyll själv i de tomma rutorna!



minnet
förbättras



känslan att vinna
är fantastisk



jag orkar
studera bättre



jag håller mig
frisk



jag blir glad



jag får kompisar



jag håller mig
borta från
mobilen en stund



jag sover bra



jag får uppleva
framgång



jag får bra
kondition



maten
smakar bra



jag lär mig att
ta ansvar för
det jag gör



jag får åka
på tävlingar



det är roligt



jag får muskler



jag lär mig
att planera min tid



jag har en
möjlighet att vara
framgångsrik



jag lär mig
olika färdigheter



jag lär mig
att sätta mål



jag får energi



jag lär mig
att hantera
olika känslor



9 789525 794830

